



## ब्रह्मर्षि विश्वामित्र शोध संस्थान

अखिल विश्व गायत्री परिवार



Phone: +91 82260 66001, +91 9179472066

Web: [www.bvshodhsansthan.org](http://www.bvshodhsansthan.org)

Email :- [bvshodhsansthan@gmail.com](mailto:bvshodhsansthan@gmail.com)

आदरणीय,  
भाईयो/बहनों

### छिंदवाड़ा (मध्य प्रदेश) के विद्यालयीन किशोरों पर प्रस्तावित मानसिक-शैक्षिक शोध अध्ययन के संबंध में सूचना, उद्देश्य एवं संस्थागत सहभागिता हेतु

सूचित किया जाता है कि ब्रह्मर्षि विश्वामित्र शोध संस्थान के तत्वावधान में छिंदवाड़ा (मध्य प्रदेश) क्षेत्र के विद्यालयों में अध्ययनरत किशोरों पर एक व्यवस्थित, सुनियोजित एवं अकादमिक शोध-अध्ययन प्रस्तावित किया जा रहा है। इस अध्ययन का मूल उद्देश्य वर्तमान समय में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान-एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन तथा जीवन-अनुशासन से संबंधित बढ़ती हुई चुनौतियों को समझना तथा उनके समाधान हेतु भारतीय ज्ञान-परंपरा आधारित एक वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक मॉडल विकसित करना है। आज के डिजिटल युग में यह स्पष्ट रूप से देखा जा रहा है कि मोबाइल फ़ोन, सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग तथा अन्य स्क्रीन-आधारित गतिविधियों का अत्यधिक उपयोग किशोरों में मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन, पढ़ाई में मन न लगना, आत्म-नियंत्रण की कमी एवं नींद-सम्बंधी समस्याओं को जन्म दे रहा है। ये समस्याएँ केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि शैक्षिक एवं सामाजिक स्तर पर भी गंभीर प्रभाव डाल रही हैं, जिस पर संस्थागत स्तर पर शोध एवं हस्तक्षेप की आवश्यकता है।

भारतीय सांस्कृतिक एवं बौद्धिक परंपरा में मानसिक अनुशासन, आत्म-संयम एवं चेतन जागरूकता के लिए मंत्र-जप, ध्यान और साधना जैसी विधियाँ सदियों से प्रयुक्त होती रही हैं। विशेष रूप से गायत्री मंत्र को बौद्धिक विकास, मानसिक शांति तथा नैतिक चेतना से जोड़ा गया है। हालांकि आधुनिक शिक्षा-व्यवस्था एवं वैज्ञानिक विमर्श में इन विधियों के प्रभावों का व्यवस्थित, दस्तावेजीकृत एवं विद्यालय-स्तर पर मूल्यांकन अभी भी सीमित है। संस्थान द्वारा पूर्व में बहुत सीमित स्तर पर किए गए एक प्रारंभिक पायलट प्रयास (कुछ किशोरों पर) से यह संकेत प्राप्त हुआ कि 21 दिनों तक प्रतिदिन गायत्री मंत्र जप कराना व्यावहारिक है तथा बच्चों द्वारा इसे सकारात्मक रूप से स्वीकार किया गया। इसी प्रारंभिक अनुभव के आधार पर अब यह आवश्यक समझा गया है कि एक बड़े समूह पर, स्पष्ट शोध-डिज़ाइन के साथ, इस विषय पर गहन अध्ययन किया जाए, जिससे प्राप्त निष्कर्ष विश्वसनीय एवं प्रस्तुत करने योग्य हों।

प्रस्तावित शोध-अध्ययन के अंतर्गत लगभग 30-40 किशोर प्रतिभागियों को सम्मिलित किया जाएगा। अध्ययन की अवधि 21 दिनों की होगी, जिसमें प्रतिभागी प्रतिदिन गान्धार स्वर में 108 बार गायत्री मंत्र जप करेंगे तथा अपने दैनिक स्क्रीन-टाइम को नियंत्रित एवं कम करने का सचेत प्रयास करेंगे। यह अध्ययन पूर्णतः अहिंसक, गैर-प्रयोगशाला आधारित एवं नैतिक मानकों के अनुरूप होगा। इसमें किसी भी प्रकार की दवा, शारीरिक हस्तक्षेप अथवा जैव-रासायनिक परीक्षण सम्मिलित नहीं रहेगा। अध्ययन के आरंभ (प्री) और समाप्ति (पोस्ट) पर मान्यताप्राप्त प्रश्नावलियों, सरल कागज़-आधारित ध्यान परीक्षणों तथा अर्ध-संरचित साक्षात्कारों के माध्यम से प्रतिभागियों के तनाव-स्तर, भावनात्मक स्थिति, माइंडफुलनेस, ध्यान-एकाग्रता, नींद एवं आत्म-अनुभव में आए परिवर्तनों का मूल्यांकन किया जाएगा।

यह स्पष्ट किया जाता है कि इस शोध का उद्देश्य किसी भी प्रकार का धार्मिक प्रचार या आस्था-आधारित आग्रह नहीं है। अध्ययन का मूल लक्ष्य भारतीय ज्ञान-परंपरा में निहित मानसिक अनुशासन की पद्धतियों को एक वैज्ञानिक, तटस्थ एवं समाजोपयोगी दृष्टिकोण से समझना, दस्तावेज़ीकृत करना और उनके शैक्षिक उपयोग की संभावनाओं का आकलन करना है। इस शोध से प्राप्त निष्कर्ष भविष्य में विद्यालयों, शैक्षिक संस्थानों, सामाजिक संगठनों एवं नीति-संवादों के लिए एक प्रमाण-आधारित मार्गदर्शक के रूप में उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। साथ ही, यह अध्ययन ब्रह्मर्षि विश्वामित्र शोध संस्थान की अकादमिक प्रतिबद्धता, सामाजिक उत्तरदायित्व तथा भारतीय बौद्धिक परंपरा के वैज्ञानिक पुनर्पाठ की दिशा में एक सशक्त कदम होगा।

अतः संस्थान के सभी सदस्यों, शोधकर्ताओं एवं समन्वयकों को इस प्रस्तावित अध्ययन की जानकारी प्रदान की जाती है, ताकि आवश्यक मार्गदर्शन, सुझाव एवं संस्थागत सहयोग के माध्यम से इस शोध-कार्य को सफलतापूर्वक संपन्न किया जा सके।



**ब्रह्मर्षि विश्वामित्र शोध संस्थान**  
अखिल विश्व गायत्री परिवार