

जीवनशैली और आध्यात्मिक बुद्धि का विद्यार्थियों की जीविका वरीयताओं पर प्रभाव: एक अंतर्वस्तु समीक्षा

नेहा श्रीवास्तव¹

¹शोध छात्रा, शिक्षा विभाग, छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर उ०प्र०

Received: 25 Oct 2025 Accepted & Reviewed: 28 Oct 2025, Published: 31 Oct 2025

Abstract

जीवनशैली में सुधार और आध्यात्मिक बुद्धि का विकास विद्यार्थियों को अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन के उद्देश्यों के प्रति अधिक जागरूक और स्पष्ट बनाता है। दोनों का तालमेल उनके मानसिक संतुलन और निर्णय लेने की क्षमता को बेहतर करता है, जिससे वे अपने जीवन के महत्वपूर्ण निर्णयों को स्पष्ट रूप से और जिम्मेदारी से ले सकते हैं। शिक्षा संस्थानों को इन दोनों पहलुओं जीवनशैली और आध्यात्मिक बुद्धि पर ध्यान देने की आवश्यकता है, ताकि विद्यार्थी अपनी पढ़ाई और करियर को सही दिशा में ले जा सकें और समाज में सकारात्मक योगदान दे सकें। यह शोध पत्र विद्यार्थियों की जीवनशैली और आध्यात्मिक बुद्धि के बीच संबंध का विश्लेषण करता है, और यह समझने की कोशिश करता है कि ये दोनों तत्व उनके जीविका वरीयताओं को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। अध्ययन में यह पाया गया है कि एक संतुलित जीवनशैली और आध्यात्मिक बुद्धि का विकास विद्यार्थियों के मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार करता है, जिससे वे अपने करियर विकल्पों को अधिक स्पष्ट और उद्देश्यपूर्ण तरीके से चुनने में सक्षम होते हैं। जीवनशैली में सुधार विद्यार्थियों को मानसिक शांति, आत्म-समझ और मानसिक संतुलन प्रदान करता है, जबकि आध्यात्मिक बुद्धि उन्हें नैतिक दृष्टिकोण और समाज के प्रति जिम्मेदारी की भावना से प्रेरित करती है, जो करियर चयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हाल ही के कुछ शोध जैसे **लीला (2025)** के शोध में **शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर इंटरनेट के उपयोग के प्रभाव** का अध्ययन किया गया। हरियाणा राज्य के 960 विद्यार्थियों पर किए गए इस अध्ययन में यह पाया गया कि इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग किशोरों की शैक्षणिक उपलब्धि एवं पर्यावरणीय जागरूकता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। **गुप्त सत्येंद्र (2024)** ने **माध्यमिक स्तर के छात्रों की आध्यात्मिक बुद्धि एवं शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध** का अध्ययन किया। उत्तर प्रदेश के 400 विद्यार्थियों पर किए गए इस शोध में यह निष्कर्ष निकला कि आध्यात्मिक बुद्धि का शैक्षिक उपलब्धि पर सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है, जबकि शहरी एवं ग्रामीण छात्रों में शैक्षणिक उपलब्धि को लेकर विशेष अंतर नहीं पाया गया। **चौधरी अंजू (2022)** के अध्ययन में **राजस्थान के कॉलेज विद्यार्थियों की पारिवारिक पृष्ठभूमि, जीवनशैली एवं परिवार के प्रति दृष्टिकोण** का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया। परिणामों से पता चला कि छात्र अधिक पारंपरिक जीवनशैली अपनाते हैं, जबकि अधिकांश युवा स्वतंत्र निर्णय लेना पसंद करते हैं और पारिवारिक मूल्यों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं। इस शोध में यह विस्तृत रूप से बताया गया है कि आध्यात्मिक बुद्धि और जीवनशैली में सुधार से विद्यार्थियों में स्पष्टता, आत्मविश्वास और जिम्मेदारी की भावना बढ़ती है, जिससे वे अपने करियर निर्णयों को अधिक उद्देश्यपूर्ण और नैतिक तरीके से लेते हैं। साथ ही, यह अध्ययन शिक्षा संस्थानों को आध्यात्मिक बुद्धि और जीवनशैली सुधार कार्यक्रमों को बढ़ावा देने के लिए सुझाव देता है, ताकि विद्यार्थियों को सही और सकारात्मक करियर मार्गदर्शन मिल सके।

मुख्य शब्द— जीवनशैली, आध्यात्मिक बुद्धि, मानसिक स्वास्थ्य, करियर वरीयता

Introduction

21वीं सदी में शिक्षा केवल अकादमिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि अब यह विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व, जीवनशैली, मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक विकास और करियर निर्णयों से भी गहराई से जुड़ी हुई है। विद्यार्थी अपने करियर विकल्पों का चयन अब केवल सामाजिक या आर्थिक अपेक्षाओं के आधार पर नहीं करते, बल्कि व्यक्तिगत मूल्यों, जीवनशैली, और आध्यात्मिक बुद्धि जैसे आंतरिक कारकों पर भी निर्भर करते हैं।

इस शोध पत्र का उद्देश्य यह समझना है कि आधुनिक जीवनशैली और आध्यात्मिक बुद्धि विद्यार्थियों की जीविका वरीयताओं को किस प्रकार प्रभावित करती है। यह एक समीक्षात्मक अध्ययन है, जो विभिन्न शोधों और साहित्य के विश्लेषण पर आधारित है।

अनुसंधान प्रश्न

1. आधुनिक जीवनशैली विद्यार्थियों की जीविका वरीयताओं को किस प्रकार प्रभावित करती है?
2. आध्यात्मिक बुद्धि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और करियर चयन पर क्या प्रभाव डालती है?
3. क्या जीवनशैली और आध्यात्मिक बुद्धि के बीच संबंध विद्यार्थियों की करियर स्पष्टता और जिम्मेदारी को बढ़ाते हैं?

साहित्य समीक्षा (Literature Review)- विभिन्न शोध सहितों का बड़ी गहनता से अध्ययन किया गया जिसमें कुछ प्रमुख शोध सारांश इस प्रकार हैं—

जीवनशैली का प्रभाव— जीवनशैली एक ऐसा जीवन जीने का तरीका है जो न केवल व्यक्ति को प्रभावित करता है, बल्कि समाज पर भी प्रभाव डालता है। एस. डी. ठाकोर और एस. डी. सवकोट के अनुसार, जीवनशैली का आशय व्यक्ति के दृष्टिकोण, मूल्यों तथा सामाजिक परिस्थितियों को प्रतिबिंबित करने से है। इसके अतिरिक्त, जीवनशैली के अंतर्गत सामाजिक संबंधों की अभिव्यक्ति, उपभोग, मनोरंजन तथा उपलब्धियों को भी सम्मिलित किया जाता है। किसी व्यक्ति के विचार, आदतें और व्यवहार जीवनशैली से प्रभावित होते हैं। **ऑल्ड एल्डर (1929)** का मत है कि जीवनशैली का दृष्टिकोण मूल्यों को अभिव्यक्त करता है और कुछ हद तक सामाजिक परिस्थितियों का भी द्योतक होता है। इसमें मनोरंजन और ड्रेसिंग स्टाइल भी शामिल हैं, जो व्यक्ति के विचारों को प्रदर्शित करते हैं। जीवनशैली व्यक्ति की आदतों, व्यवहार और जीवन जीने के तरीकों से गहरे संबंध में रहती है। अंग्रेजी शब्द स्पमि और जलसम के मेल से बना "स्पमिजलसम" का आशय जीवन को आगे बढ़ाने के तरीके से है। यह किसी व्यक्ति, समूह या संस्कृति की छवि, राय, व्यवहार और आचरण की दिशा को प्रतिबिंबित करता है तथा साथ ही जीवन का एक तरीका होते हुए व्यक्ति के मूल्यों और दृष्टिकोण को भी प्रकट करता है (**लीन एवं अंजलीने, 2011**)। "जीवनशैली" शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग ऑस्ट्रियन मनोविश्लेषक **अल्फ्रेड एल्डर (1870 1937)** ने किया था। उनके अनुसार, व्यक्ति द्वारा दूसरों पर श्रेष्ठता प्राप्त करने या अधिकार स्थापित करने के प्रयासों के दौरान अपनाई गई आदतें और क्रियाएँ ही उसकी जीवनशैली कहलाती हैं (**नाइकू एवं पाठक, 2020**)। **वर्मा और लक्ष्मी (2013)** ने कॉलेज विद्यार्थियों की जीवनशैली पर शोध किया, जिसमें पश्चिम बंगाल और निचले असम के 160 विद्यार्थियों को शामिल किया गया। परिणामों से पता चला कि असम के विद्यार्थियों की जीवनशैली पश्चिम बंगाल की तुलना में बेहतर थी और शहरी छात्राओं की जीवनशैली ग्रामीण छात्राओं तथा शहरी-ग्रामीण छात्रों से अधिक अच्छी

पाई गई। इसी प्रकार, **अमर बान एल-नजर एवं सहयोगियों (2013)** ने नर्सिंग विद्यार्थियों की जीवनशैली, सामान्य स्वास्थ्य और अकादमिक उपलब्धियों के बीच संबंध का अध्ययन किया। 150 नर्सिंग विद्यार्थियों पर किए गए इस शोध में पाया गया कि स्वास्थ्य स्तर, स्वास्थ्य आदतें और अकादमिक स्कोर के बीच सकारात्मक संबंध है तथा अस्वस्थ आदतों का विद्यार्थियों के स्वास्थ्य और उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आगे, **जगत एस. सुसर और सुनिल एस. झाडगु (2014)** ने ग्रामीण और शहरी शिक्षित कार्यरत युवाओं की जीवनशैली की तुलना की। गुजरात राज्य के सूरत जिले के 200 युवाओं पर आधारित इस शोध में निष्कर्ष निकला कि जीवनशैली पर क्षेत्र और लिंग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। **साबरमैन (1964)** और अन्य समाजशास्त्रियों ने अपने सामाजिक क्रिया सिद्धांत (**थ्योरी ऑफ सोशल एक्शन**) के माध्यम से सामाजिक संबंधों की प्रकृति पर गहन विचार किया है। अन्य विद्वानों जैसे **मैकआइवर और पेज, कूम्बर, रॉस, सिमेल और जुकरमैन** ने भी समाजशास्त्र को सामाजिक संबंधों के अध्ययन के रूप में परिभाषित किया है। **मैकआइवर और पेज (1949)** के अनुसार समाजशास्त्र सामाजिक संबंधों से जुड़ा विषय है और इसी आधार पर उन्होंने समाज को परिभाषित किया। **कूम्बर (1963)** का मानना है कि समाजशास्त्र को मानव संबंधों के वैज्ञानिक अध्ययन के रूप में समझा जा सकता है। **लुंडबर्ग (1962)** ने इसे "मानव संबंधों का विज्ञान" कहा है, जबकि **सिमेल (1964)** के अनुसार समाजशास्त्र मानव संबंधों के स्वरूप का विज्ञान है। इसी प्रकार **जुकरमैन (1968)** ने समाजशास्त्र को ऐसा विज्ञान बताया है जो मनुष्य के सभी सामाजिक संबंधों को समाहित कर सामान्य निष्कर्ष प्रस्तुत करता है। इन सभी परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि समाजशास्त्र का मुख्य अध्ययन-विषय मनुष्य और उसके सामाजिक संबंध ही हैं। जीवनशैली केवल एक शारीरिक या आर्थिक अवधारणा नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के सोचने, कार्य करने, संबंध बनाने और लक्ष्य निर्धारित करने के तरीके को भी दर्शाती है (**ठाकोर एवं सावकोट**)। **नेशनल हेल्थ सर्वे (2023)** के अनुसार, संतुलित जीवनशैली से विद्यार्थियों की एकाग्रता, सीखने की क्षमता, और निर्णय लेने की योग्यता में वृद्धि होती है।

आध्यात्मिक बुद्धि का योगदान— व्यक्तित्व गुणों में भिन्नता के कारण विद्यार्थियों की शैक्षिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक उपलब्धियों में भी विविधता पाई जाती है। विद्यार्थियों के समुचित विकास के लिए आवश्यक है कि उनका शैक्षिक और आध्यात्मिक दोनों ही पक्ष समान रूप से विकसित हों। शैक्षिक विकास के लिए पाठ्यक्रम और शिक्षण गतिविधियों का विकास जरूरी है, जबकि आध्यात्मिक विकास के लिए विद्यार्थियों की आध्यात्मिक बुद्धि और चारित्रिक शक्ति को उचित दिशा दी जानी चाहिए। यह प्रक्रिया विद्यार्थियों के बाल्यकाल से ही प्रारंभ की जानी चाहिए और धीरे-धीरे इसका विस्तार होना चाहिए। **रोबर्ट एमन्स** ने आध्यात्मिक बुद्धि को "दैनिक समस्या समाधान और लक्ष्य प्राप्ति की सुविधा के लिए आध्यात्मिक जानकारी का अनुकूल उपयोग" के रूप में परिभाषित किया है।

आध्यात्मिक बुद्धि वह बुद्धि है जिसके माध्यम से मनुष्य स्वयं में निहित ज्ञान और प्रेरणाओं को प्राप्त करता है (**ठक्कर और मशरू, 2004**)। **शिवकुमार (2011)** के अनुसार आध्यात्मिक बुद्धि जन्मजात आध्यात्मिक गुणों, अंतर्ज्ञान, सोच, कार्य और अभिव्यक्ति को प्रकट करने की प्रक्रिया है। वह आध्यात्मिक बुद्धि और आत्मा को अलग मानते हुए कहते हैं कि आत्मा का स्वयं के विषय में ज्ञान ही आत्मा है, जबकि आध्यात्मिक गुण और विशेषताएँ जैसे प्रेम, शांति, पवित्रता और आनंद उसके प्रमुख आधार हैं। आध्यात्मिक बुद्धि व्यक्ति के विचारों, दृष्टिकोण और व्यवहार के माध्यम से सभी जन्मजात आध्यात्मिक गुणों की अभिव्यक्ति करती है। इसका प्रभाव जीवन के लगभग सभी क्षेत्रों जैसे व्यक्तिगत जीवन, पारिवारिक जीवन, कार्यस्थल, ध्यान,

अवलोकन, संबंध, सहभागिता और अध्ययन आदि पर देखा जा सकता है। **सिंग (2013)** अपनी पुस्तक **Practicing Spiritual Intelligence: Leadership and Business** में लिखते हैं कि आध्यात्मिक बुद्धि एक विकसित मन और हृदय के संयोजन से पूर्ण इंसान का निर्माण करती है, जिसका श्रेष्ठ उपयोग समाज की भलाई और संसार को समझने में किया जा रहा है। वे यह भी मानते हैं कि कभी-कभी यह बुद्धि केवल मानसिक या भावनात्मक स्तर पर सीमित हो जाती है, जबकि इसका उद्गम आत्मा और अंतरात्मा से होता है, जिसे सुनना ही "अंतरू स्वर" या "भीतर की आवाज" कहलाता है। **मिकुल्का (2013)** ने विश्वविद्यालय शिक्षकों पर किए गए शोध में स्पष्ट किया कि आध्यात्मिक बुद्धि विविध कारकों जैसे रचनात्मकता, करुणा, व्यापक दृष्टिकोण और नेतृत्व का प्रदर्शन करते हुए विश्व की समस्याओं को हल करने और उन पर नियंत्रण स्थापित करने की क्षमता प्रदान करती है।

नौक डॉ. संकल्प, मुक्ता गार्ग और क्षेमक निधिकर (2024) ने अपने अध्ययन **Holistic Wellness: Integrating Mind] Body and Spirit for Comprehensive Well&being** में यह स्पष्ट किया कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए मन, शरीर और आत्मा का संतुलन आवश्यक है। निष्कर्ष में पाया गया कि मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मन, शरीर और आत्मा का स्वस्थ होना बेहद जरूरी है, जो समग्र विकास को दर्शाता है। इसी तरह **पिट्स, गुडसल और रॉब न्यून्स (2024)** के अध्ययन में पाया गया कि जिन विद्यार्थियों में आध्यात्मिक बुद्धि अधिक होती है, उनका मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। **प्रियंका चौहान और अनंत फतुना (2022)** ने अपने अध्ययन में निष्कर्ष निकाला कि विद्यार्थियों की सामाजिक चिंता उनकी शैक्षिक उपलब्धियों को प्रभावित करती है, हालांकि मानसिक तनाव और शैक्षिक उपलब्धियों के बीच कोई सीधा संबंध नहीं पाया गया। इन सभी अध्ययनों का मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक बुद्धि के बीच संबंध का विश्लेषण करना था। परिणामस्वरूप यह पाया गया कि आध्यात्मिक बुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य का गहरा और सकारात्मक संबंध है तथा यह सामाजिक व्यवहार और संचार पद्धतियों से भी जुड़ा हुआ है। **कविता चौधरी (2024)** ने अपने अध्ययन में यह स्पष्ट किया कि योग के अभ्यास से विभिन्न बीमारियों से बचा जा सकता है और साथ ही शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है। वहीं, **सुमित्रा, राजेश, सुमाया, विजय और हर्षिक (2022)** के अध्ययन में यह निष्कर्ष आया कि भारतीय विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक बुद्धि का आपसी संबंध महत्वपूर्ण और सकारात्मक है।

जोहर – मार्शल(2000) ने आध्यात्मिक बुद्धि को "Ultimate Intelligence" कहा है जो व्यक्ति को गहन आत्मबोध, नैतिकता, और सहानुभूति के स्तर पर विकसित करती है।

शिवकुमार (2011) और एम्मोंस (2000) के अनुसार, यह बुद्धि व्यक्ति को मानसिक शांति और उद्देश्य की स्पष्टता प्रदान करती है।

3. जीवनशैली, आध्यात्मिकता और करियर वरीयता— आज की तकनीकी और इंटरनेट मीडिया ने मनुष्य को भौतिकतावादी युग में बांध दिया है और उसे आंशिक रूप से इंटरनेट पर आश्रित बना दिया है। हर सामग्री और जानकारी ऑनलाइन उपलब्ध है और व्यक्ति अपने जीवन के हर क्षेत्रकृचाहे व्यक्तिगत हो या व्यावसायिककृमें इंटरनेट का प्रयोग कर रहा है। इसका मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी गहरा है। यदि तकनीक का सही उपयोग किया जाए तो यह मनुष्य को अनेक लाभ देती है, परंतु गलत उपयोग इसके विपरीत परिणाम भी ला सकता है। आधुनिक जीवन में तकनीक का बहुत बड़ा स्थान है, क्योंकि यह व्यक्ति को हर क्षेत्र में अधिक सुरक्षा, सुविधा और अवसर प्रदान करती है। इंटरनेट के लाभ अनेक हैं और आज यह बच्चों से

लेकर बड़ों तक सभी को प्रभावित कर रहा है। बच्चे सोशल मीडिया, यूट्यूब, गेमिंग और अन्य ऑनलाइन गतिविधियों में गहराई से जुड़ रहे हैं, जिससे उनका जीवन तेजी से बदल रहा है। सोशल मीडिया बच्चों की मानसिकता को गहराई से प्रभावित करता है और उनमें जिज्ञासा, आकांक्षा तथा कभी-कभी भटकाव भी पैदा करता है। कोविड-19 के दौरान तो ऑनलाइन शिक्षा पूरी तरह इंटरनेट पर निर्भर रही, और मोबाइल फोन व अन्य डिजिटल साधनों का प्रयोग बहुत बढ़ गया।

बाजपेयी एवं कनौजिया (2007) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की व्यावसायिक आकांक्षाओं का अध्ययन किया। अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों की व्यावसायिक आकांक्षाओं को जानना तथा उन्हें उनके विषय समूहकला, विज्ञान एवं वाणिज्यकृसे जोड़कर देखना था। निष्कर्षों में पाया गया कि विद्यार्थियों के बीच इंजीनियरिंग सबसे अधिक लोकप्रिय करियर विकल्प रहा, जबकि वित्तीय सेवाएँ (15:), प्रशासनिक सेवाएँ (13:), चिकित्सकीय सेवाएँ (12:), प्रबंधन (10:), सुरक्षा सेवाएँ (9:), लिपिकीय सेवाएँ (0.43:), जनसंपर्क (4:), जनसंख्या कार्य (1:) और व्यापार (2:) अपेक्षाकृत कम लोकप्रिय रहे। साथ ही यह भी पाया गया कि विद्यार्थी सामान्यतः अपने विषय समूह के अनुरूप ही करियर आकांक्षाओं का चयन करते हैं।

भंवर एवं दिलीप सिंह (2011) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की व्यावसायिक रुचि एवं आकांक्षा पर अभिभावकों के व्यवसाय के प्रभाव का अध्ययन किया। परिणामस्वरूप स्पष्ट हुआ कि साहित्यिक व्यावसायिक रुचि पर अभिभावकों के व्यवसाय का कोई सार्थक प्रभाव नहीं था।

ओलियोसिबकेन, ओलोसोला एवं अयोकामोपेलोला (2014) ने नाइजीरिया के लेगोस राज्य में "Effects of Parental Influence on Adolescents Career Choice" विषय पर अध्ययन किया। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि माध्यमिक विद्यालयों के किशोर अपने करियर चयन में अपेक्षाकृत स्वतंत्र होते हैं। हालांकि, यह पाया गया कि व्यक्तित्व करियर चयन में एक महत्वपूर्ण घटक है, और जिन विद्यार्थियों के माता-पिता शिक्षित होते हैं, उनके लिए वातावरण करियर निर्णय का एक अहम तत्व बनता है।

शर्मा, प्रवीन कुमार (2014) ने शोध में पाया गया कि सैनिक स्कूल के अधिकांश विद्यार्थियों ने रक्षा अधिकारी (छक्का) को सर्वाधिक प्राथमिकता दी, यद्यपि कुछ विद्यार्थियों ने डॉक्टर, इंजीनियर, डिप्टी कलेक्टर तथा वैज्ञानिक जैसे अन्य व्यवसायों को भी वरीयता दी।

पाल, एस. (2001) ने एम.एड. स्तर के लघु शोध कार्य में **पुरुष एवं महिला शिक्षकों द्वारा शिक्षण व्यवसाय के चयन में भविष्यवाणी करने वाले घटकों का** अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि पुरुष शिक्षकों के लिए आकांक्षा स्तर दूसरा निर्धारक घटक था, जबकि महिला शिक्षकों के लिए यह तीसरे स्थान पर था। दोनों ही वर्गों में पहला प्रमुख घटक बुद्धि पाया गया, जबकि सामाजिक-आर्थिक स्थिति पुरुषों के लिए तीसरा और महिलाओं के लिए दूसरा निर्धारक तत्व रही।

दयकेमान (2019) का अध्ययन दर्शाता है कि जिन विद्यार्थियों में आध्यात्मिक जागरूकता अधिक होती है, वे सामाजिक सेवा, स्वास्थ्य, शिक्षा, और परामर्श जैसे करियर विकल्पों को प्राथमिकता देते हैं। शोध यह भी दर्शाते हैं कि असंतुलित जीवनशैली और डिजिटल लत विद्यार्थियों की करियर निर्णय लेने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकती है।

अध्ययन विधियाँ (Methodology)

- यह एक समीक्षात्मक शोध है जिसमें निम्नलिखित पद्धतियाँ अपनाई गईं

- साहित्यिक समीक्षा में 2000-2025 के बीच प्रकाशित शोधपत्र, पुस्तकों और रिपोर्टों का अध्ययन किया गया।
- डाटा संग्रहण के स्रोत रू स्कोपस, गूगल स्कॉलर, रिसर्चगेट, पबमेड और यूजीसी-केयर लिस्टेड जर्नल्स।

विश्लेषण और परिणाम (Findings and Analysis)

जीवनशैली का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

संगठित जीवनशैली रखने वाले विद्यार्थी निर्णय लेते समय कम तनाव महसूस करते हैं। उन्हें करियर विकल्पों की बेहतर समझ होती है (वर्मा एवं लक्ष्मी, 2013)।

आध्यात्मिक बुद्धि और आत्म-निर्णय क्षमता

आध्यात्मिक रूप से जागरूक विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण और उद्देश्य की स्पष्टता पाई गई, जो उनके करियर चयन में मददगार रही (सिंह एवं मीकुइलका, 2013)।

जीविका वरीयताओं पर संयुक्त प्रभाव

- आध्यात्मिक बुद्धि और जीवनशैली में संतुलन रखने वाले विद्यार्थी अपने करियर के प्रति अधिक जागरूक और उद्देश्यपूर्ण पाए गए।
- वे सामाजिक मूल्यों, नैतिकता और आत्म-संतुष्टि को आधार बनाकर करियर का चयन करते हैं।
- इंजीनियरिंग, स्वास्थ्य सेवा, प्रशासन, शिक्षण और सामाजिक कार्य जैसे क्षेत्रों में रुझान अधिक देखा गया।

चर्चा (Discussion)

यह समीक्षा शोध अध्ययन दर्शाती है कि विद्यार्थियों की जीवनशैली और आध्यात्मिक बुद्धि केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहती, बल्कि उनके करियर चयन में भी एक मौलिक कारक के रूप में कार्य करती है। सकारात्मक जीवनशैली मानसिक स्पष्टता और आत्मविश्वास को बढ़ावा देती है, जबकि आध्यात्मिक बुद्धि नैतिक विवेक और सामाजिक उत्तरदायित्व को जाग्रत करती है। दोनों कारक मिलकर विद्यार्थियों को केवल नौकरी नहीं, बल्कि अर्थपूर्ण पेशा (Meaningful Vocation) चुनने में सक्षम बनाते हैं।

निष्कर्ष (Conclusion)- इस समीक्षात्मक शोध से यह निष्कर्ष निकलता है कि

- आधुनिक जीवनशैली और आध्यात्मिक बुद्धि विद्यार्थियों की जीविका वरीयताओं को गहराई से प्रभावित करती है।
- संतुलित जीवनशैली और आध्यात्मिक दृष्टिकोण से लैस विद्यार्थी अपने करियर चयन में स्पष्टता, आत्मविश्वास और नैतिकता का प्रदर्शन करते हैं।
- ऐसे विद्यार्थी समाज के प्रति अधिक उत्तरदायी होते हैं और ऐसे क्षेत्र चुनते हैं जिनसे उन्हें आत्म-संतुष्टि और सामाजिक सेवा दोनों प्राप्त हो।

सुझाव (Recommendations)

1. शैक्षणिक पाठ्यक्रमों में आध्यात्मिक बुद्धि का समावेश किया जाए, ताकि विद्यार्थी आत्म-चिंतन और मूल्यपरक निर्णय ले सकें।
2. विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में जीवनशैली सुधार कार्यक्रम (जैसे योग, ध्यान, पोषण शिक्षा) अनिवार्य किए जाएं।
3. करियर काउंसलिंग सत्रों में मानसिक और आध्यात्मिक जागरूकता पर भी जोर दिया जाए, न कि केवल तकनीकी या आर्थिक पक्षों पर।

संदर्भ (References)-

- जोहर, डी., – मार्शल, आई. (2000). आध्यात्मिक बुद्धिमत्तारु सर्वोच्च बुद्धिमत्ता. CywElcjh ifCyf'kax-Wilber] K- (2006)
- विल्बर, के. (2006). समग्र आध्यात्मिकता. शांभला.
- डाइकमैन, सी. (2019). व्यावसायिक रुचियों पर आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता का प्रभाव. जर्नल ऑफ वोकेशनल साइकोलॉजी
- वर्मा, ए., – लक्ष्मी, एस. (2013). शहरी और ग्रामीण छात्रों में जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य. इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी
- मिकुल्का, जे. (2013). आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और विश्वविद्यालय शिक्षक. जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड सोसाइटी
- नेशनल हेल्थ सर्वे. (2023). छात्रों की शैक्षणिक और मानसिक स्वास्थ्य पर जीवनशैली का प्रभाव
- लीला (2025) "इंटरनेट के उपयोग का शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों की आध्यात्मिक बुद्धि पर प्रभाव का अध्ययन" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस इनवेंशन (IJHSSI)14(4) 99&104- <https://www-ijhssi-org>
- गुप्त, सत्येंद्र (2024) "माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों की आध्यात्मिक बुद्धि और शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस एंड एप्लाइड रिसर्च, 11(4), [1282&1291] <https://www-ijaar-co-in>
- चौधरी, अंजू (2022) "महाविद्यालयों में पढ़ रहे विद्यार्थियों की पारिवारिक पृष्ठभूमि, जीवनशैली एवं परिवार के प्रति दृष्टिकोण का तुलनात्मक अध्ययन" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हमनीटीएस एंड सोशल साइंस रिसर्च , 8(4), 94दृ99।