मानसिक कल्याण हेतु डिजिटल डिटॉक्स और भारतीय ज्ञान परंपराः एक समन्वयात्मक अध्ययन - विद्यार्थी जीवन के सन्दर्भ में

***लक्ष्मी जायसवाल, **धर्मेंद्र बहादुर सिंह, ***डॉ. अमित कुमार एवं ****डॉ. भारती देवी**

*शोधार्थी शिक्षाशास्त्र विभाग आर्य कन्या डिग्री कॉलेज संघटक इलाहाबाद विश्वविद्यालय

**शोधार्थी शिक्षाशास्त्र विभाग आर्य कन्या डिग्री कॉलेज संघटक इलाहाबाद विश्वविद्यालय

***एसोसिएट प्रोफेसर डिपार्टमेंट ऑफ़ लाइफलॉन्ग लर्निंग एन्ड एक्सटेंशन (एडल्ट एजुकेशन), छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर

****असिस्टेंट प्रोफेसर शिक्षाशास्त्र विभाग आर्य कन्या डिग्री कॉलेज संघटक इलाहाबाद विश्वविद्यालय

सारांश

वर्तमान आधुनिक युग में विद्यार्थियों की निर्भरता डिजिटल माध्यमों पर बढती जा रही है। विद्यार्थी शिक्षण- अधिगम से लेकर खेल-मनोरंजन आदि हेतु डिजिटल तकनीकी पर निर्भर हो गए हैं। वर्तमान में विद्यार्थी अत्यधिक स्क्रीन टाइम, सोशल मीडिया, ऑनलाइन शिक्षण तथा ऑनलाइन गेम के कारण मानसिक तनाव, एकाग्रता की कमी, अनिद्रा एवं भावात्मक असंतुलन जैसी जटिल समस्याओं से ग्रस्त हो रहे हैं। इस शोध का उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक कल्याण हेतु डिजिटल डिटॉक्स की अवधरणा को भारतीय ज्ञान परंपरा के साथ समन्वित रूप में प्रस्तुत करना है। इसके अंतर्गत डिजिटल डिटॉक्स में भारतीय ज्ञान परंपरा के सिद्धांतों जैसे योग, ध्यान, इन्द्रिय निग्रह तथा संतुलित जीवनशैली के प्रभावों का अध्ययन विद्यार्थी के मानसिक कल्याण के सन्दर्भ में करना है।

यह अध्ययन गुणात्मक पद्धति पर आधारित है तथा द्वितीयक स्रोतों से प्राप्त अध्ययन सामग्री का विषयवस्तु विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि डिजिटल डिटॉक्स की प्रक्रिया को भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित सिद्धांतों, योग, ध्यान एवं आत्मसंयम की विधियों के साथ आत्मसात् करने से विद्यार्थियों की एकाग्रता, भावनात्मक स्थिरता तथा मानसिक संतुलन में उल्लेखनीय सुधर संभव है। यह शोध आधुनिक तकनीकी युग में विद्यार्थियों के मानसिक कल्याण हेतु एक समन्वयात्मक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

***संकेत शब्दः** डिजिटल डिटॉक्स, भारतीय ज्ञान परंपरा, मानसिक स्वास्थ्य कल्याण।*

प्रस्तावना:

दिन प्रतिदिन विद्यार्थियों की डिजिटल माध्यम के प्रति लगाव बढ़ता ही जा रहा है जिसका परिणाम हमें मानसिक समस्यों जैसे- तनाव, चिंता, अनिद्रा, एकाग्रता की कमी, स्वभाव में चिड़चिड़ापन आदि के रूप में प्रदर्शित हो रहा है। डिजिटल माध्यम के अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थी जीवन में डिजिटल भटकाव की समस्या उत्पन्न हो गई है। विद्यार्थी अध्ययन में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई का अनुभव कर रहा है। सोशल मीडिया, नवीन सूचनाओं की अपडेट्स, नोटिफिकेशन, लाइक और कमेंट्स विद्यार्थी जीवन में मानसिक असंतुलन को जन्म दे रहे हैं। डिजिटल लत के गंभीर परिणामों से समाधान हेतु डिजिटल डिटॉक्स एक महत्वपूर्ण व्यावहारिक प्रक्रिया है। डिजिटल तकनीकी युग में विद्यार्थी जीवन में डिजिटल डिटॉक्स की आवश्यकता विद्यार्थियों के भविष्य को संरक्षित और सम्पोषित करने हेतु महसूस की जा रही है। डिजिटल डिटॉक्स, डिजिटल माध्यम का विरोधी नहीं है, बल्कि यह डिजिटल माध्यमों के दैनिक जीवन में इसके संतुलित उपयोग से संबंधित है। डिजिटल डिटॉक्स, डिजिटल माध्यमों का विद्यार्थी जीवन में संतुलित उपभोग पर बल देता है जिससे विद्यार्थी के मानसिक कल्याण को बनाए रखने में सहायता प्रदान की जा सके। साथ ही डिजिटल तकनीकी के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न होने वाली मानसिक समस्याओं से सुरक्षा और सुधार प्रदान किया जा सके।

वर्तमान में शिक्षा का स्वरूप डिजिटल हो गया शिक्षा प्रणाली में तकनीकी को महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया जाने लगा है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली तकनीकी आधारित हो गई है। जहां सामान्य कक्षाएं स्मार्ट क्लासरूम के रूप में

परिवर्तित हो रही हैं, ऑनलाइन कोर्स, डिजिटल लाइब्रेरी और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ज्ञान ग्रहण करने हेतु प्रमुख स्रोत बन गई है। विद्यार्थियों के लिए डिजिटल तकनीकी ज्ञान प्राप्ति का साधन होने के साथ-साथ मनोरंजन का भी माध्यम बन गया है। परिणामस्वरूप विद्यार्थियों का अधिकांश समय मोबाइल फोन, लैपटॉप और इंटरनेट पर व्यतीत होने लगा है। डिजिटल तकनीकी ने शिक्षा जगत में क्रांति ला दी है। हालांकि इसने ने शिक्षा को सहज और सर्वसुलभ तो बनाया है, परंतु इसके अत्यधिक प्रयोग से मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित अनेक समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। आज विद्यार्थी वर्ग तनाव, चिंता, अनिद्रा, एकाग्रता की कमी की समस्या से जूझ रहे हैं। सोशल मीडिया पर तुलनात्मक प्रवृत्ति, लगातार सूचनाओं की बाढ़ तथा वर्चुअल जीवन में व्यस्तता अपने वास्तविक सामाजिक संबंधों को कमजोर कर दिया है।

वहीं भारतीय ज्ञान परंपरा सदैव से संतुलित जीवनशैली, आत्मसंयम और मानसिक शांति पर बल देती रही है। भारतीय वांग्मय में चित्त को संयमित करने तथा इंद्रियों पर नियंत्रण रखने को जीवन की सफलता का मूल मंत्र माना जाता रहा है।राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय ज्ञान परंपरा की अवधारणा की पुनर्स्थापना का आधार स्तंभ है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने "इसके महत्व को स्वीकारते" हुए शिक्षा के प्रत्येक स्तर पर लागू करने की अनुशंसा कर भारतीय ज्ञान परंपरा को प्रतिस्थापित करने का प्रयास किया है (जायसवाल 2026)।भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित 'पंचकोश' के सिद्धांत (अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनंदमय कोश) को बालक के समग्र विकास के रूप में संदर्भित किया जा सकता है। यह सिद्धांत सिखाता है कि जीवन के विभिन्न स्तरों को समझना और संतुलित करना आवश्यक है। पंचकोश द्वारा विद्यार्थी जीवन में संतुलन और सामंजस्य स्थापित किया जा सकता है (यादव, 2026)।

नेशनल एसोसिएशन ऑफ मेंटल हेल्थ के अनुसार "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ उस तरीके से है जिससे व्यक्ति अपनी इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं, विचारों और भावनाओं को अपनी आत्मा से समन्वित करता है ताकि वह अपने जीवन की उन मांगों को पूरा कर सके जो उसके सामने आती हैं" गुप्त और मोहन (2008)। मानसिक स्वस्थ्य को बनाये रखने के सन्दर्भ में डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा भारतीय ज्ञान परंपरा के सिद्धांतों पर आधारित प्रतीत होती है। यह शोध पत्र विद्यार्थी जीवन के परिप्रेक्ष्य में यह समझने का प्रयास करता है कि किस प्रकार डिजिटल डिटॉक्स और भारतीय ज्ञान परंपरा के समन्वय से मानसिक कल्याण को प्रभावी रूप से बढ़ावा दिया जा सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र के निम्नलिखित मुख्य उद्देश्य हैं-

1. डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा को स्पष्ट करना।
2. भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित मानसिक स्वास्थ्य कल्याण के संप्रत्यय की पहचान करना।
3. डिजिटल डिटॉक्स और भारतीय ज्ञान परंपरा के बीच सामंजस्य को स्पष्ट करना।

शोधप्रश्न

प्रस्तुत शोधपत्र के निम्नलिखित मुख्य शोधप्रश्न है-

1. डिजिटल तकनीकी का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थी जीवन को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है?
2. भारतीय ज्ञान परंपरा में मानसिक कल्याण हेतु कौन से सिद्धांत निहित अथवा वर्णित है?
3. क्या डिजिटल डिटॉक्स और भारतीय ज्ञान परंपरा के सिद्धांतों के मध्य समन्वय से विद्यार्थी जीवन में मानसिक संतुलन संभव है?

अध्ययन प्रविधि

प्रस्तुत शोधपत्र में गुणात्मक अनुसंधान की विषयवस्तु विश्लेषण विधि का प्रयोग किया गया है। अध्ययन संबंधी जानकारी विभिन्न प्राथमिक एवम् द्वितीयक स्रोतों से प्राप्त भारतीय दर्शन से संबंधित ग्रंथों- श्रीमद्भगवतगीता, उपनिषद, पतंजलि योगसूत्र, बौद्ध साहित्य, आधुनिक मनोवैज्ञानिक एवं शिक्षा से संबंधित शोधपत्र, डिजिटल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित रिपोर्ट की साहित्यिक समीक्षा कर डिजिटल डिटॉक्स और भारतीय ज्ञान परंपरा के बीच संबंधों का विश्लेषण किया गया।

डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा

डिजिटल डिटॉक्स से आशय डिजिटल उपकरणों यथा कंप्यूटर, मोबाइल फोन, इंटरनेट, सोशल मीडिया आदि के अत्यधिक उपयोग से अस्थाई या नियंत्रित दूरी बनाना है। डिजिटल डिटॉक्स का उद्देश्य व्यक्ति को मानसिक तनाव सूचना के अतिरिक्त भार तथा डिजिटल उपकरणों की लत से मुक्त करने में सहायता करना है। डिजिटल डिटॉक्स, डिजिटल उपकरणों के केवल संतुलित और स्वस्थ्य उपयोग को बढ़ावा देता है।

नवीनतम शोधों के अनुसार अत्यधिक स्क्रीन टाइम से विद्यार्थियों में मानसिक थकान, अनिद्रा, चिंता, अवसाद जैसी मानसिक समस्या उत्पन्न हो रही है। लगातार नोटिफिकेशन और सोशल मीडिया अपडेट मन को और अस्थिरता प्रदान करता है जिससे एकाग्रता की कमी हो जाती है (कर्र 2010)। डिजिटल डिटॉक्स विद्यार्थियों को आत्मनियंत्रण विकसित करने में सहायता करता है। यह विद्यार्थियों को आभासी दुनिया से निकाल कर वास्तविक जीवन और सामाजिक जुड़ाव का अवसर प्रदान करता है जिससे उनके मानसिक कल्याण में सकारात्मक सुधार किया जा सके (अफस्यारी और हसस्तुति 2023)।

डिजिटल डिटॉक्स की मुख्य विशेषताएं निम्नलिखित हैं-

- सीमित स्क्रीन टाइम
- सोशल मीडिया से अस्थाई दूरी
- डिजिटल उपवास
- प्रकृति और प्रत्यक्ष सामाजिक संपर्क को प्राथमिकता
- ज्ञान एवं आत्मचिंतन के लिए समय निकालना

भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित मानसिक कल्याण की अवधारणा

भारतीय ज्ञान परंपरा का मूल उद्देश्य मानव जीवन को संतुलित और सार्थक बनाना है। इसमें चित्त को शुद्ध करने और आत्मसंयम विकसित करने पर विशेष बल दिया गया है। पतंजलि योग सूत्र में योग को परिभाषित करते हुए कहा गया है **'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'** (योग सूत्र 1.2) अर्थात् योग मन की चंचल वृत्तियों को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। श्रीमद्भगवतगीता में इंद्रियों पर संयम और संतुलित जीवन पर बल देते हुए श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं

नअत्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।6.16 -17॥

अर्थात् अतिशय भोग और अतिशय त्याग दोनों ही जीवन के लिए हानिकारक है। किसी भी चीज़ का संतुलित अनुप्रयोग किया जाना चाहिए यह विचार आधुनिक डिजिटल युक्त जीवन के संदर्भ में अत्यंत प्रासंगिक है। उपनिषद आत्मज्ञान और ध्यान को मानसिक शांति का मार्ग मानते हैं। वही बौद्ध दर्शन में ज्ञान को मन की अशांति को दूर करने का साधन बतलाया गया है। यह आधुनिक मनोविज्ञान की अवधारणा माइंडफूलनेस से जुड़ा है।

डिजिटल डिटॉक्स और भारतीय ज्ञान परंपरा के सिद्धांतों का समन्वय

भारतीय ज्ञान परंपरा में मन और इंद्रियों के नियंत्रण को आध्यात्मिक एवं बौद्धिक विकास का आधार माना गया है। डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा को यदि भारतीय ज्ञान परंपरा के दृष्टिकोण से देखा जाए तो यह कोई नवीन संकल्पना नहीं बल्कि यह प्राचीन सिद्धांतों का आधुनिक स्वरूप है।

पंचकोश (मनोमय कोश) और इच्छाशक्ति

मनोमय कोश सिद्धांत मानसिक स्वस्थ्य और संतुलन को बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मनोमय कोष से तात्पर्य है- विचारशीलता अथवा बुद्धि विवेक। मनोमय कोश बालक में दृढ इच्छाशक्ति का विकास करता है। मनोमय : कोश क ? मनश्च ज्ञानेन्द्रिय पञ्चकं मिलित्वा भवति स मनोमयः कोशः । मनोमय क्या है ? मन और पाँच ज्ञानेन्द्रियों के समूह के मिलने से मनोमय कोश बनता है इसे इच्छाशक्ति कह सकते हैं (यादव, 2026)।

योग और ज्ञान की भूमिका

पतंजलि योग सूत्र के अनुसार योग का उद्देश्य मन की चंचल वृत्तियो को नियंत्रित करना है। यह सिद्धांत डिजिटल डिटॉक्स के अवधारणा से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ है क्योंकि दोनों का लक्ष्य मानसिक समस्याओं से मुक्ति पाना है(पतंजलि 2012)। योग एवं ध्यान के अभ्यास से मन शांत होता है और व्यक्ति बाहरी उत्तेजनाओं से मुक्त होकर आत्मनियंत्रण विकसित करता है। जब विद्यार्थी डिजिटल डिटॉक्स के दौरान ध्यान एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास करते हैं तो उनकी एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है।

इंद्रिय निग्रह और आत्मसंयम

भगवतगीता एवं उपनिषद् में इंद्रिय निग्रह को स्थिर बुद्धि का लक्षण माना गया है। डिजिटल माध्यम आज इंद्रियों को आकर्षित करने वाला प्रमुख साधन बन चुका है। ऑनलाइन अध्ययन के दौरान मोबाइल फोन सोशल मीडिया एवं ऑनलाइन मनोरंजन मन को अन्य विषयों में उलझाकर मानसिक अशांति उत्पन्न करते हैं। भाटी और अन्य(2025) के अनुसार प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपराओं में आत्मसंयम और आत्मानुशासन को मानसिक स्वास्थ्य का मूल आधार माना गया है। इस प्रकार डिजिटल डिटॉक्स इंद्रिय निग्रह की आधुनिक अभिव्यक्ति है।

उपनिषद का आत्मचिंतन सिद्धांत

उपनिषद आत्मज्ञान और आत्मचिंतन को मानसिक शांति का मूलमार्ग मानते हैं। डिजिटल डिटॉक्स के दौरान जब विद्यार्थी डिजिटल माध्यम से दूरी बनाते हैं तो उन्हें आत्म चिंतन का अवसर प्राप्त होता है। यह प्रक्रिया उन्हें स्वयं के विचारों भावनाओं एवं जीवन लक्षण को समझने में सहायता करती है। यह स्थिति आधुनिक मनोविज्ञान में वर्णित स्वप्रत्यय की अवधारणा से मेल रखती है।

बौद्धिक परंपरा और सजकता (Mindfulness)

बौद्ध दर्शन में ध्यान को दुख से मुक्ति का साधन माना गया है। आधुनिक मनोविज्ञान भी सजकता को तनाव प्रबंधन की प्रभावी तकनीक मानती है। वर्ल्ड सोशल साइकेट्री (2021) के अनुसार प्राचीन भारतीय और बौद्ध परंपराएं आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य उपचारों हेतु अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रहे हैं। डिजिटल डिटॉक्स और सजकता दोनों ही वर्तमान समय में सजग व जागरूक रहने पर बल देता है।

विद्यार्थी जीवन में डिजिटल डिटॉक्स और भारतीय ज्ञान परंपरा का व्यावहारिक अनुप्रयोग

विद्यार्थी जीवन अध्ययन प्रतियोगिता एवं भविष्य की चिताओं से युक्त होता है। डिजिटल माध्यम का अत्यधिक प्रयोग इस मानसिक दबाव को और बढ़ा देता है। यदि विद्यार्थी जीवन में डिजिटल डिटॉक्स को भारतीय ज्ञान परंपरा के सिद्धांतों के साथ आत्मसात् किया जाए तो यह एक व्यावहारिक समाधान बन सकता है।

दैनिक जीवन में अनुप्रयोग

विद्यार्थी प्रतिदिन व्यायाम योग ध्यान की नियमित अभ्यास से कुछ समय के लिए मोबाइल फोन और इंटरनेट से मुक्त रह सकते हैं। नियमित योगाभ्यास मानसिक शांति को बढ़ाने और तनाव को कम करने में सहायक है (अफस्यारी और हस्तुति 2023)।

शैक्षणिक जीवन में अनुप्रयोग

अध्ययन के दौरान सोशल मीडिया और अनावश्यक डिजिटल गतिविधियों से दूरी बनाकर एकाग्रता को बढ़ाया जा सकता है। कर्र (2010) के अनुसार निरंतर डिजिटल डिस्ट्रैक्शन से गहन अध्ययन क्षमता प्रभावित होती है। डिजिटल डिटॉक्स विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सहायक सिद्ध हो सकता है।

सामाजिक जीवन में अनुप्रयोग

डिजिटल डिटॉक्स विद्यार्थियों को परिवार और समाज से जोड़ता है। प्रत्यक्ष संवाद से भावनात्मक संबंध सुदृढ़ होते हैं। साथ ही सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित होती है यह भारतीय संस्कृति के सामूहिक जीवन मूल्यों के अनुरूप है (भाटी 2025)।

डिजिटल डिटॉक्स एवं भारतीय ज्ञान परंपरा के समन्वय से विद्यार्थियों पर निम्नलिखित सकारात्मक प्रभाव प्रदर्शित होते हैं-

- मानसिक स्वास्थ्य में सुधार- तनाव चिंता अवसाद में कमी (अफसरी और हस्तुति 2023)।
- एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति में वृद्धि- योग एवं ध्यान से मन स्थिर होता है (पतंजलि योगसूत्र)।
- नैतिक एवं चारित्रिक विकास- आत्मसंयम एवं आत्मअनुशासन का विकास (भाटी 2025)।
- सामाजिक संबंधों में सुधार- प्रत्यक्ष सम्मान एवं सहानुभूति में वृद्धि (वर्ल्ड सोशल सायकेट्री 2021)।

अध्ययन के परिणाम और चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन से निम्नलिखित परिणाम प्रदर्शित होते हैं-

- आधुनिक विद्यार्थी जीवन में डिजिटल तकनीकी का अत्यधिक उपयोग मानसिक तनाव चिंता एकाग्रता की कमी तथा भावनात्मक असंतुलन को बढ़ावा दे रहा है।
- डिजिटल डिटॉक्स केवल तकनीकी से दूरी बनाना नहीं अपितु आत्मसंयम और संतुलित जीवनशैली को अपनाने की प्रक्रिया है।
- भारतीय ज्ञान परंपरा में वर्णित योग ध्यान इंद्रिय निग्रह आत्मचिंतन आत्मानुशासन एवं संतुलित जीवन के सिद्धांत डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा से गूढ़तम रूप से जुड़े हुए हैं।
- विद्यार्थी जीवन में यदि भारतीय ज्ञान परंपरा आधारित अभ्यास को डिजिटल डिटॉक्स के साथ आत्मसात किया जाए तो मानसिक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार संभव है।
- शिक्षा संस्थानों में मानसिक कल्याण से जुड़े कार्यक्रमों का अभाव एक बड़ी चुनौती है जिसे इस समन्वयात्मक दृष्टिकोण द्वारा दूर किया जा सकता है।

सुझाव

विद्यार्थियों के मानसिक कल्याण हेतु निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जाते हैं-

- विद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में योग ध्यान तथा डिजिटल डिटॉक्स आधारित जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएं।
- विद्यार्थियों को सीमित स्क्रीन टाइम तथा सोशल मीडिया के संतुलित उपयोग के लिए प्रेरित किया जाए।

- पाठ्यक्रम में भारतीय ज्ञान परंपरा आधारित मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा को शामिल किया जाए।
- विद्यार्थी जीवन में प्रतिदिन निश्चित समय अवधि के लिए डिजिटल फ्री के दृढ़ संकल्प की अवधारणा को प्रोत्साहित किया जाए।
- परिवार एवं शिक्षकों को विद्यार्थियों के डिजिटल व्यवहार पर सकारात्मक निर्देशन एवं परामर्श प्रदान किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

वर्तमान डिजिटल युग में प्रत्येक आयु वर्ग डिजिटल लत अथवा एडिक्शन से ग्रसित है। डिजिटल माध्यमों के प्रति अत्यधिक लगाव विद्यार्थी जीवन में मानसिक असंतुलन को बढ़ावा दे रही है। इसका परिणाम हमें विद्यार्थी जीवन में ध्यान भटकाव, एकाग्रता की कमी, चिंता, तनाव, अवसाद, अनिद्रा की समस्या, मानसिक थकान आदि के रूप में प्रदर्शित हो रही है।

वर्तमान डिजिटल युग में मानिक कल्याण को बनाए रखने के लिए डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। डिजिटल डिटॉक्स संतुलित डिजिटल माध्यमों के उपयोग पर बल देती है। जिससे मानसिक स्वास्थ्य कल्याण को बढ़ावा मिल सके। वहीं भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित सिद्धांत- योग,ध्यान, इंद्रिय निग्रह एवं आत्मचिंतन डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा से गहनतम संबंध से रखते हैं। प्रस्तुत अध्ययन से स्पष्ट होता है कि यदि डिजिटल डिटॉक्स को भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित मूल्य के साथ आत्मसात किया जाए, तो यह विद्यार्थियों के मानसिक कल्याण हेतु एक प्रभावी समाधान बन सकता है।

अतः यह कहा जा सकता है कि डिजिटल डिटॉक्स और भारतीय ज्ञान परंपरा का समन्वय आधुनिक शिक्षा प्रणाली में मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह न केवल विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार कर सकता है, बल्कि उन्हें एक संतुलित अनुशासित एवं मूल्य आधारित जीवन जीने की दिशा भी प्रदान करता है। इस प्रकार प्रस्तुत शोध पत्र एक सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त और व्यावहारिक मॉडल प्रस्तुत करता है जो डिजिटल युग में विद्यार्थियों के मानिक कल्याण हेतु अत्यंत प्रासंगिक है।

सन्दर्भ सूची :

अफ़सयारी, बी. और हस्तुति, आर.(2023). द इफ़ेक्ट ऑफ़ डिजिटल डिटॉक्स ऑन साइकोलॉजिकल वेल बीइंग इन कॉलेज स्टूडेंट्स.*ईइनएसपीएआरएः इंडोनेशियन जर्नल ऑफ़ साइकोलॉजिकल रिसर्च*, 6(2), 153-159.https://doi.org/10.32505/inspira.v6i2.13638

भाटी, आर., मंडल, एम. और सिंह, टी.(2025) असिएंट इंडियन पर्सपेक्टिव एंड प्रैक्टिस ऑफ़ मेंटल वेल बीइंग.*फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी*, 16, आर्टिकल 1616802, 1-2.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1616802

गुप्त और मोहन (2008). *शिक्षा मनोविज्ञान*(p. 229).न्यू कैलास प्रकाशन, इलाहाबाद।

कर्र, एन.(2010).*द शेल्लोव्स:व्हाट द इंटरनेट इस डूइंग टू आवर ब्रेनस* (पी.पी. 1-276) न्यू यॉर्क एन व्हाई:डब्लू. डब्लू. नॉर्टन एंड कंपनी. https://wwnorton.com/books/The-Shallows

जायसवाल, एल. (2026). *भारतीय ज्ञान परंपरा : अवधारणा और प्रासंगिकता* (p. 57-64). प्रभात प्रकाशन प्रा. लि. ISBN 978-93-7573-727-8.

रामसुखदास, स्वामी. *श्रीमद्भगवद्गीता साधक-संजीवनी*, गीता प्रेस गोरखपुर।

स्वामी सच्चिदानंद (2012) *पतंजलि का योग सूत्र.*

सिंह, एस. और पांडेय, सी. एस. द रेलेवेंस ऑफ़ इंडिया नॉलेज सिस्टम ऑन मेन्टल हेल्थ, *आईजेआरटीआई,*10(11) ISSN 2456-3315.

सोनी,ऐन.,जी, एम., अर्थिका, एस., ए, ए.के.,पी, डी.आर.,चौधरी, टी., कुचिपुड़ी,जे.डी. (2025) लिविंग बेटर बी लॉगिंग आउट: इंवेस्टिगेटिंग डिजिटल डिटॉक्स एंड लाइफ सटिस्फैक्शन इन यंग एडल्ट्स, द *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ इंडियन साइकोलॉजी.*13(2) ISSN 2348 5396. DOI: 10.25215/1302.214

वर्ल्ड सोशल सायकेट्री (2021). लर्निंग फ्रॉम असिएंट इंडिया: रेलीवेंस टू मॉडर्न सायकेट्री.*वर्ल्ड सोशल सायकेट्री,* 3(3), 150-153. https://doi.org/10.4103/wsp.wsp_50_21

यादव, पी. पंचकोश और भारतीय ज्ञान परंपरा: एक अनुशीलन(p. 65-74). प्रभात प्रकाशन प्रा. लि. ISBN 978-93-7573-727-8.