

# Periodic Research

## पुरुषों के तनाव पर प्रणव मंत्र के प्रभाव का अध्ययन

### सारांश

इस शोध कार्य में योग के महत्वपूर्ण तकनीक प्रणव ध्यान (OM Meditation) को तनाव उपचार के लिए एक चिकित्सा विधि के रूप में अपनाया गया। इसके अंतर्गत शासकीय सेवा में कार्यरत पुरुषों के तनाव पर प्रणव मंत्र के प्रभाव का अध्ययन किया गया। अध्ययन हेतु प्रयोगात्मक (N=25) एवं नियंत्रित (N=25) समूहों को लिया गया एवं इन पर तनाव मापनी का प्रशासन किया गया एवं परिणाम प्राप्त किये गये। इसके उपरांत प्रयोगात्मक समूह पर स्वयं के निर्देशन में नियमित रूप से छः माह तक 25 मिनट का प्रणव मंत्र का अभ्यास कराया गया। नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक दोनों समूहों पर तीन-तीन माह के अंतराल पर पुनः तनाव मापनी का प्रशासन किया गया एवं परिणाम प्राप्त किए गये। न्यादर्श में सम्मिलित सभी पुरुषों के परिणामों से इस बात की पुष्टि होती है कि तनाव प्रबंधन में प्रणव मंत्र की सार्थक एवं विशिष्ट भूमिका है।

**मुख्य शब्द :** प्रणव मंत्र, गुणवत्ता, अध्ययन, गुणवत्ता  
**प्रस्तावना**

विज्ञान एवं तकनीकी के अत्याधिक प्रगति के फलस्वरूप भी मानव समाज एवं व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में बहुत अधिक सुधार नहीं दिखता है। तकनीकी विकास ने मनुष्य के भावनात्मक पक्ष को दूर कर दिया है और ऐसी स्थिति में सारी सुख-सुविधायें होते हुये भी व्यक्ति असंतुष्ट है। यह सब संभवतः इसलिए हुआ कि व्यक्ति ने विज्ञान एवं तकनीक को भौतिक सुख सुविधाओं से इतना अधिक जोड़ दिया कि व्यक्ति को संवेगात्मक एवं आध्यात्मिक पक्ष को बिलकुल ही नकार दिया जिससे न केवल व्यक्ति बल्कि समाज भी असंतुलित हो गया।

व्यक्ति के संज्ञानात्मक एवं आध्यात्मिक पक्ष का सुदृढ़ विकास योग के माध्यम से ही संभव है। प्रस्तुत शोध कार्य में यह ज्ञात हुआ है कि योग व्यक्ति के तनाव प्रबंधन में सहायक हो सकता है। योग एवं ध्यान केन्द्र पूरे विश्व भर में स्थापित हो गये हैं और इसकी सबसे अधिक आवृत्ति उत्तरी अमेरिका में परंतु साथ ही साथ संपूर्ण विश्व के लाखों लोग इसका अभ्यास का सुखी जीवन जाने की दिशा से प्रयासरत हैं।

योगाभ्यास से संपूर्ण शरीर में पुनर्संतुलन आता है। विशेष रूप से नाड़ी-पेशीय तंत्र एवं नाड़ी तंत्र अंतःस्त्रावी तंत्र के तनाव तथा दबाव सहन करने की क्षमता में वृद्धि होती है। (कुवल्यानंद एवं विनेकर, 1963) विभिन्न प्रकार के ध्यानाभ्यास से अभ्यासी के स्वास्थ्य पर तनाव भौतिककरण एवं पुनर्यौवन प्रदायक प्रभाव स्पष्ट हुआ है जो अभ्यासियों के मस्तिष्क तरंग (Brain Waves) से सूचित होता है। (नेहफे, 1993), जे.सी.ओ. के सुरक्षा बलों की छः महीने तक योगाभ्यास कराया गया था जिससे उनके शरीर से लचीलापन, एकाग्रता, स्मृति, शिक्षण क्षमता तथा (Psychomotor) क्षमता में वृद्धि पाई गई। (सेलनामूर्ति, 1993), चिंता, भगनाशा, आदि मनोवैज्ञानिक समस्याओं से ग्रस्त 78 छात्र चार महीने तक नियमित योगाभ्यास किये और सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुआ। (भूषण, 1998)

नवयुवाओं के आक्रामक स्वभाव पर भावातीतध्यान का सकारात्मक प्रभाव प्रमाणित हुआ है (बेताल एवं नायक, 2005), कर्मचारियों एवं प्रौढ़ व्यक्तियों के तनाव प्रबंधन में मंत्र दोहराने के प्रभाव का अध्ययन किया। बोर्मेन, जे. ई. एवं अन्य (2006) विद्यार्थियों की स्मृति में एवं विज्ञान विषय में उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया। दुबे, अमित कुमार एवं पंडा, प्रीति रेख एवं निगम, भूपेन्द्र (2008) इस प्रकार उपरोक्त प्रयासों से स्पष्ट हो जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में योग की अत्यंत ही महत्वपूर्ण भूमिका है। तनाव प्रबंधन में यौगिक क्रियाओं को समाविष्ट करने से न केवल सामान्य व्यक्ति बल्कि विभिन्न संस्थानों में विभिन्न पदों पर कार्यरत व्यक्ति में तनाव की मात्रा कम करके उत्पादकता एवं जीवन की गुणवत्ता का विकास कर सके।

### रेखा काकोडिया

अतिथि व्याख्याता

(योग विभाग)

रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय,

जबलपुर

# Periodic Research

## चर

इस अध्ययन कार्य में योग के महत्वपूर्ण तकनीक प्रणव ध्यान (Om Meditation) को तनाव उपचार के लिए एक चिकित्सा विधि के रूप में अपनाया है। व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक पक्षों में सामंजस्य प्राप्त करने का सरल उपाय प्रणव ध्यान ही है। पिछले चार दशकों में ध्यान पर अनेक चिकित्सकीय अनुसंधान किये गये जिनसे इनकी उपयोगिता तथा मानसिक परिणामों के बारे में जानकारी मिलती है। मांसपेशियां, कार्डियोवास्कुलर प्रणाली व श्वसन तंत्र पर ध्यान का प्रभाव देखा गया है तथा अनेक रोगों से सुरक्षा बचाव किया जा सकता है।

स्वतंत्र चर—प्रणव मंत्र  
परतंत्र चर—तनाव

## उद्देश्य

1. शासकीय सेवा में कार्यरत पुरुषों के तनाव पर प्रणव मंत्र के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. विभिन्न आयु समूहों के पुरुषों के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूहों में, प्रयोगात्मक समूह के तनाव पर प्रणव मंत्र के प्रभाव का अध्ययन करना।

## परिकल्पना

1. शासकीय सेवा में कार्यरत पुरुषों के तनाव पर प्रणव मंत्र के अभ्यास का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
2. विभिन्न आयु समूहों की पुरुषों को नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूहों के तनाव पर प्रणव मंत्र के अभ्यास का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

## उपकरण

तनाव मापनी : डॉ. एम.सिंह (2002) इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एण्ड रिसर्च एण्ड टेस्ट डेवलपमेंट, अंधेरी ईस्ट, मुंबई।

## न्यादर्श

51—55 वर्ष आयु के पुरुषों के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूहों के तुलनात्मक परिणाम

## विधि —

अध्ययन हेतु प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों को लिया गया जो कि पूरी तरह समतुल्य थे। प्रस्तुत शोध कार्य में प्रणव मंत्र का तनाव पर प्रभाव देखने के लिए सर्वप्रथम नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूहों पर तनाव मापनी का प्रशासन किया गया एवं परिणाम प्राप्त किये गये। इसके उपरांत प्रयोगात्मक समूह पर स्वयं के निर्देशन में नियमित रूप से छः माह तक 25 मिनट का प्रणव मंत्र का अभ्यास कराया गया।

नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक दोनों समूहों पर तीन—तीन माह के अंतराल पर पुनः तनाव मापनी का प्रशासन किया गया एवं परिणाम प्राप्त किये गये। प्रणव मंत्र का प्रभाव देखने के लिए पूर्व एवं पच तनाव परीक्षणों के मध्य सांख्यिकीय दृष्टिकोण में सार्थकता की जांच की गई।

## परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या

तालिका क्रमांक 4.23 51—55 वर्ष आयु के पुरुषों के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूहों के तुलनात्मक परिणाम

समूह	परीक्षण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन
नियंत्रित	(A) पूर्व	5	24.20	0.45
	(B) पश्चात—1	5	24.20	0.45
	(C) पश्चात—2	5	24.20	0.45
प्रयोगात्मक	(D) पूर्व	5	24.20	0.45
	(E) पश्चात—1	5	23.80	1.64
	(F) पश्चात—2	5	15.00	4.24

## मध्यमानों में अंतर

A-B	A-C	A-D	A-E	A-F
0	0	0	0.4	9.2
B-C	B-D	B-E	B-F	
0	0	0.4	9.2	
C-D	C-E	C-F		
0	0	9		
D-E	D-F			
0.4	9.2			
E-F diff				
8.8				

## प्रसार परीक्षण के प्राप्त मान

समूह	2	3	4	5	6
Rp	2.47	2.60	2.67	2.73	2.78
Rp	3.35	3.50	3.59	3.67	3.72

समूह	2	3	4	5	6
0.05	2.92	3.07	3.15	3.22	3.28
0.01	3.96	4.14	4.24	4.33	4.39

उपरोक्त तालिका में विभिन्न वर्ग आयु समूह के पुरुषों के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूहों के पूर्व, पश्चात—1 एवं पश्चात—2 परीक्षण के तुलनात्मक परिणाम प्रदर्शित किए गए हैं। इन परिणामों से स्पष्ट हो जाता है कि नियंत्रित समूह के पूर्व परीक्षण एवं पश्चात—2 परीक्षण नियंत्रित समूह का पश्चात—1 परीक्षण एवं प्रयोगात्मक समूह का पश्चात—1 परीक्षण एवं नियंत्रित का पश्चात—1 परीक्षण एवं प्रयोग के पश्चात—2 परीक्षण के साथ साथ नियंत्रित के पश्चात—2 परीक्षण एवं प्रयोग के पश्चात—1 परीक्षण तथा प्रयोगात्मक के पूर्व परीक्षण एवं पश्चात—1 परीक्षण तथा प्रयोगात्मक के पश्चात—1 एवं पश्चात—2 परीक्षण के मध्य मध्यमानों के अंतर की सार्थकता हेतु निकाले गए डंकन प्रसार परीक्षण के विभिन्न समूहों के लिए प्राप्त मानों की अपेक्षा अधिक हैं जो सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थकता हेतु 0.05 स्तर के लिए न्यूनतम निर्धारित मानों की अपेक्षा अधिक है अतः उपरोक्त परिणामों की अपेक्षा अधिक है अतः उपरोक्त परिणामों के आधार पर कहा जा सकता है कि नियंत्रित विभिन्न वर्ग आयु समूह के पुरुषों में प्रयोगात्मक समूह के पश्चात—2 परीक्षणों के मध्यमान कम होने के कारण यह कहा जा सकता है कि प्रणव मंत्र के कारण यह कहा जा सकता है कि प्रणव मंत्र के अभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ा

# Periodic Research

अर्थात् तनाव को कम करने में प्रणव मंत्र की सार्थक भूमिका है।

इस प्रकार उपरोक्त परिणामों के परिप्रेक्ष्य में यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रणव मंत्र का अभ्यास पुरुषों के तनाव प्रबंधन में सार्थक भूमिका निर्वाह करता है। प्रणव मंत्र के अभ्यास की विशेषता है कि इससे निरंतर एकाग्र होकर व्यक्ति बाहरी दुनिया से अपनी आंतरिक दुनिया में सिमट जाता है जिससे बाहरी वातावरण के फलस्वरूप होने वाले तनाव स्वयंमेव कम हो जाते हैं। प्रणव मंत्र का लगातार सामान्य अभ्यास करने से व्यक्ति परिपक्व हो सकता है और ऐसी स्थिति में वह किसी भी समय विषम परिस्थिति के आने पर उसका आसानी से निराकरण कर सकता है। यह सामान्य परिस्थितियों में भी प्रणव मंत्र का अभ्यास कर अपने तनाव को कम करके मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा रखने कि दिशा में काम कर सकता है (टेलेज आदि, 1997) चिंता, भगनाशा, अग्रघर्षण, पैरानोइया आदि मनोवैज्ञानिक समस्याओं से ग्रस्त 78 छात्र चार महीने तक नियमित योगाभ्यास किये और सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुआ (भूषण 1998) योग मानवीय क्षमता की पूर्णतम विकास में सहायक हैं, नियंत्रित शोध अध्ययन से यह परिणाम प्राप्त हुआ कि योगाभ्यास से बौद्धिक क्षमता का विकास होता है एवं एकाग्रता और स्मृति भी बढ़ती है (श्री देवी, 1998 गुप्ता, 1999)। विभिन्न प्रकार के बौद्धिक चरों जैसे एकाग्रता, स्मृति, बुद्धि, सृजनशीलता पर योगाभ्यासों का प्रभाव परीक्षण किया गया और योगाभ्यासी समूह में उल्लेखनीय वृद्धि हुई (वर्मा, 2001)। चिंता, भगनाशा एवं अन्य स्नायु संबंधी विकारों के निदान में आसन, प्राणायाम, योग निद्रा एवं अन्य योग प्रक्रियाएं मनोचिकित्सकीय मूल्यों का प्रदर्शन किया (भूषण एवं सिन्हा 2001; कुमार, 2002; नागेन्द्र, 1993)। योग मनोविज्ञान विभाग विहार योग भारती, मुंगेर द्वारा किया गया। शोध अध्ययन से स्पष्ट हुआ है कि योग जीवन पद्धति अपनाने से सुरक्षा एवं स्थिरता तथा जीवन में संतुष्टि की वृद्धि होती है (त्रिमाश्री, 2002)। इस प्रकार पूर्व अनुसंधान की कड़ी में वर्तमान अध्ययन भी तनाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। योग मानवीय क्षमता की पूर्णतम विकास में सहायक हैं, नियंत्रित शोध अध्ययन से यह परिणाम प्राप्त हुआ कि योगाभ्यास से बौद्धिक क्षमता का विकास होता है एवं एकाग्रता और स्मृति भी बढ़ती है। इस संबंध में जो शोध कार्य हुए हैं के परिणामों से भी स्पष्ट हो जाता है कि तनाव प्रबंधन में प्रणव मंत्र की सार्थक भूमिका है।

प्रस्तुत अनुसंधान तनाव प्रबंधन की दिशा में एक अत्यंत ही सकारात्मक भूमिका निर्वाह कर रहा है क्योंकि वर्तमान समय में जटिल एवं विषम पर्यावरण में मनुष्य का अपने मानसिक स्वास्थ्य को उपयुक्त बनाये रखना एक कठिन काम है। ऐसी स्थिति में यदि योग प्रशिक्षक, मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता, सामाजिक कार्यकर्ता एवं अन्य स्वयंसेवी संस्थाएं यदि इसकी महत्ता को प्रतिपादित करते हैं तो अनुसंधानकर्ता का यह प्रयास मानव जीवन के लिये एक वरदान सिद्ध हो सकता है।

## निष्कर्ष

तनाव पर प्रणव मंत्र का सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह के उपरोक्त तुलनात्मक परिणाम से स्पष्ट होता है कि विभिन्न आयु समूह के पुरुषों में प्रणव मंत्र का उनके तनाव प्रबंधन पर सार्थक प्रभाव पड़ा है। नियंत्रित समूह में पश्चात् परिणामों में तनाव परिणामों के प्राप्तांकों में अन्तर नहीं है जो उसमें तनाव में कमी न होने को प्रदर्शित कर रहा है जबकि प्रयोगात्मक समूह पर प्रणव मंत्र का तनाव के प्राप्तांकों में कमी होना इस बात को प्रदर्शित कर रहा है कि प्रणव मंत्र के निरन्तर अभ्यास में तनाव की मात्रा में निश्चित रूप में कमी हुई है प्रणव मंत्र तनाव प्रबंधन का एक ऐसा साधन है जिसके माध्यम से तनाव की मात्रा में कमी इस बात को स्पष्ट कर रही है कि यदि प्रणव मंत्र का निरन्तर अभ्यास किया जाये तो निश्चित रूप से तनाव की मात्रा में कमी होकर जीवन की गुणवत्ता को सुधारा जा सकता है। प्रणव मंत्र महर्षि पातंजलि के अनुसार जो चेतन तत्व समस्त विश्व का कारण है वही प्रणव मंत्र (ऊंकार) वास्तव में कोई शब्द नहीं है, परन्तु यह एक ध्वनि है जो सृष्टि के आरंभ से विदमान है। इसी ध्वनि के माध्यम से शांति का अनुभव होता है। यह चेतना को अन्तरमुखी बनाता है जिससे अन्तरदृष्टि का विकास होकर व्यक्ति जीवन और संसार को समग्र रूप में प्रयत्नीकृत करता है अर्थात् व्यैयक्तिक चेतना समाप्त होकर सामूहिक चेतना में परिवर्तित हो जाती है। आज व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में प्रणव मंत्र का आसानी से अभ्यास कर सकता है। मंत्रोच्चार के समय यह नितांत आवश्यक है कि जो निर्धारित मानदण्ड है उनका पूर्णरूपेण पालन किया जाये।

## संदर्भ ग्रंथ

1. कुवल्यानंद, स्वामी, योग चिकित्सा, सूचना एवं तथ्य मंत्रालय, नई दिल्ली।
2. महाप्रज्ञा, युवाचार्य (1992) प्रेक्षा ध्यान : सिद्धांत एवं प्रयोग, जैन विश्व भारती संस्थान, लॉडनु, राजस्थान।
3. सिंह, प्रो. रामहर्ष (2006) योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखम्बा संस्कृत प्रति ठान, दिल्ली।
4. तिवारी, श्री रामचन्द्र (2002) अनुसंधान परिचय, पारसनाथ राय, लक्ष्मी नारायण प्रकाशन, आगरा।
5. Best, J.W. (1959) Research in Education, Printice Hall, Lnc., Englewood Cliffs N.J. Good, Bar & Scates, (1941). Methodology of Educational Research, D. Appleton Century Co. Inc. P. 37.
6. Jevning, R., Wilson, A.F. and others (1983), Metabolic Control in a state of decreased activation; Modulation of red cell Metabolism, The American Psychological Society, 457-461.
7. Karmananda, Swami. (1986). Yogic Management of common disease, Munger, Bihar School of Yoga.
8. Naifeh, K.H. (1993). Meditation, Rest and Sleep : A Comparison of changes : EEG and respiration, unpublished Ph.D. Thesis, California School of Professional Psychology, Berkeley.
9. Bhogal, R.S., Gore, M.M., and Rajapurkar, M.V. (1993). Effect of low pitch OM recitation on selected psycho-physiological parameters. Yoga-Mimamsa, 30, 3&4, 194-204.

## Periodic Research

10. Bhogal, R.S., Bhat, S.G., Kulkarni, D.D., and Bera, T.K. (1999). Effect of meditation, similar to the one mentioned in Shivasamhita preceded by Omkar on reaction time and selected biochemical and haematological parameters-A pilot study. *Yoga-Mimamsa*, 33, 4, 10-28.
11. Dave, M., and Bhole, M.V. (1983). Effect of Pranava japa (Om recitation part I- an exploratory study). *Yoga-Mimamsa*, 27, 3&4, 19-28.
12. Gore, M.M. (1997). Physiological response to two different types of AUM recitation. *Yoga-Mimamsa*, 42, 1&2, 1-7.
13. Rao, Meena (1950). Value preferences and personality pattern. *Journal Education and Psychology*, 9, 29-35.