

## क्या आप अपने तनाव को विश्रांति दे सकते हैं?

आज के समय में यह सर्वविदित है कि तनाव एक ऐसा निष्क्रिय दिखने वाला मौन घातक रोग है जिसके पास अन्य कई रोगों का खजाना है। हर वक्त चिंता करने की प्रवृत्ति तनाव को जन्म देती है जो कालांतर में इससे जुड़े सभी रोगों जैसे कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अवसाद आदि को आमंत्रित करता है।



**जैसे जैसे हम जीवन की यात्रा में आगे बढ़ते जाते हैं, हमारी अतिरिक्त जिम्मेदारियां बढ़ती जाती हैं और कई बार भारी तनाव के रूप में हमें इसकी कीमत चुकानी पड़ती है।**

हम आज उस युग में जी रहे हैं जहाँ पर सब कुछ अति ही शीघ्रता से सुलभ हो जाता है। हर व्यक्ति दूर बैठे व्यक्ति से बहुत कम प्रयास में आसानी से मिल सकता है एवं जुड़ भी सकता है। इसकी वजह से हमारा जीवन एवं उससे जुड़ी सारी चीज़ें जैसे कि काम करने का समय, सभी तरह की जिम्मेदारियां, परिवार, मित्र, अपेक्षाएं आदि तीव्र गति से बदल रही हैं। हमारा मन इन्हीं सब चीज़ों के बीच में अति तीव्र गति से यहां से वहां भागे फिर रहा है जिसकी कीमत हम बढ़े हुए तनाव के रूप में चुका रहे हैं।

संभवतः हम यह नहीं चाहेंगे कि हम इस बदलते हुए समय की दौड़ में पीछे रह जाएं। क्या कोई ऐसा तरीका है जिससे कि तनाव एवं इससे उत्पन्न होने वाले दुष्परिणामों का सही तरीके से नियोजन किया जा सके?

इससे पहले इस बात को भी जानना जरूरी है कि हम इसे वैज्ञानिक तौर पर किस तरह माप सकेंगे और इसे किस प्रकार देख पाएंगे कि तनाव का स्तर कम हो रहा है।

## तनाव को कैसे मापा जा सकता है?

क्या आपने कभी गौर किया है कि आपका शरीर कुछ तनावपूर्ण परिस्थितियों में कैसे स्वतः ही पसीना बहाना शुरू कर देता है ?

गैल्वेनिक स्किन रिस्पांस (GSR) नामक यन्त्र त्वचा में हमारी पसीने की ग्रंथियों की जांच करता है जो कि हमारे शरीर में तनाव की प्रतिक्रिया स्वरूप स्वतः ही सक्रिय हो जाती हैं। समय समय पर उठने वाली सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं के परिणामस्वरूप हमारे हाथों और पैरों की स्वेद ग्रंथियां उत्तेजित हो जाती हैं। त्वचा की इन स्वेद ग्रंथियों में आए बदलाव की प्रक्रिया को इलेक्ट्रो डर्मल प्रक्रिया के नाम से जाना जाता है जो कि गैल्वेनिक स्किन रिस्पांस यन्त्र के द्वारा मापी जाती है।

वैज्ञानिकों के एक समूह (Stéphanie Khalfa et al) मनोविज्ञान विभाग, मॉन्ट्रियल विश्वविद्यालय, कनाडा द्वारा GSR स्तर में आए परिवर्तनों का अध्ययन किया गया जब भावनाओं को उत्तेजित करने वाले 4 प्रकार के संगीत सुनाए गए।

परिणाम में यह देखा गया कि डर एवं प्रसन्नता जैसे भावों में GSR बढ़ा हुआ पाया गया जबकि शांति एवं दुःख जैसी भावावस्थाएँ जो कि हमारे शरीर की उत्तेजना को निम्न रखती हैं, में GSR कम होता हुआ पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि उत्तेजना पैदा करने वाले संगीत से शरीर से जो पसीना निकलता है उसे मापने हेतु GSR एक ऐसा यन्त्र है जो कि तनाव को प्रभावित करने वाले कारकों से होने वाले परिवर्तनों को मापने का एक वैज्ञानिक यन्त्र है।

## शोध परिकल्पना

यज्ञ एक भारतीय वैदिक अनुष्ठान है जिसमें विभिन्न लयबद्ध तरीके से मंत्रों का उच्चारण किया जाता है एवं साथ ही अग्नि कुंड में विभिन्न मंत्रों के साथ आहुतियां प्रदान की जाती हैं। वैदिक काल से ही इसका प्रयोग व्यापक एवं पारंपरिक रूप से शांति, खुशी और मानसिक व शारीरिक कल्याण भाव सहित विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है। इसलिए, प्रयोगात्मक अध्ययन को यज्ञ अनुष्ठान के दौरान GSR पैटर्न का पता लगाने और कोई भी चिह्नित प्रभाव अगर कुछ है तो इसका निरीक्षण करने का प्रयास किया गया है।

## शोध प्रयोग

इस प्रयोग के लिए 17 से 24 आयु वर्ग के 12 स्वयंसेवक छात्रों का चयन (sample) किया गया था। इसमें जिन स्वयंसेवकों को यज्ञ में नियमित भागीदारी का कोई पूर्व अनुभव नहीं था, उनका ही चयन किया गया। सभी 12 स्वयंसेवक छात्र शाम को दैनिक रूप से यज्ञ करते थे, लेकिन GSR की रिकॉर्डिंग एक बार ही ली जाती थी। यज्ञ की पूरी प्रक्रिया के दौरान, बिना किसी प्रक्रिया में भाग लिए प्रतिभागियों को स्थिर बैठने के लिए कहा गया। कुल १२ बार बार यज्ञ संपन्न किया गया।

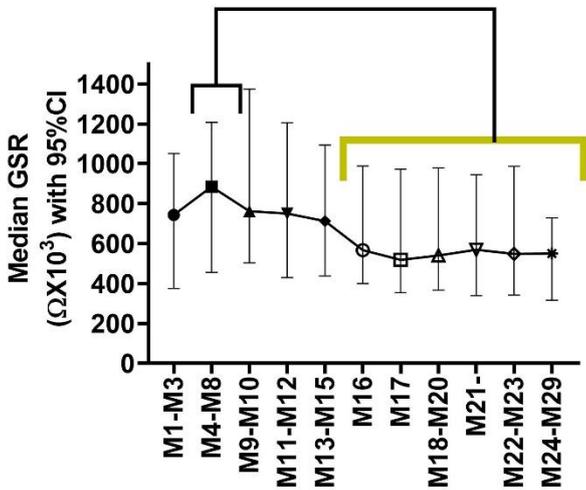
प्रतिभागियों को GSR निर्माता प्रोटोकॉल के अनुसार तर्जनी एवं मध्यमा उंगलियों पर GSR इलेक्ट्रोड पहनने का निर्देश दिया गया। GSR बायोफीडबैक मशीन इलेक्ट्रोड को प्रतिभागी के बाएं हाथ पर स्थापित किया गया। मनोभाव में आए बदलाव के GSR सिग्नल के पैटर्न को बायोफीडबैक मशीन से देखा गया।

सभी मंत्रों सहित यज्ञ-अनुष्ठान की रिकॉर्डिंग विधिपूर्वक की गई। GSR बायोफीडबैक मशीन को लैपटॉप के साथ जोड़ा गया था, GSR का प्रति सेकंड समय मंत्र रिकॉर्डिंग के समय के साथ मेल खाता था, और फिर ग्राफ पर निर्यात किए गए GSR पैटर्न में यज्ञ अनुष्ठान की घटना को इंगित किया गया था। भावनात्मक परिवर्तनों के लिए GSR सिग्नल पैटर्न को बायोफीडबैक मशीन के माध्यम से मापा गया।

## शोध परिणामों का निष्कर्ष क्या कहता है?

मुख्यतः इस शोध में यज्ञ अनुष्ठान को 28 वर्गों में विभाजित किया गया था। प्रत्येक वर्ग एक पूर्व निर्धारित मंत्रों का समुच्चय था एवं प्रत्येक वर्ग के मंत्र एक विशिष्ट प्रयोजन के हेतु लिए गए थे। GSR की यज्ञ के अलग अलग समय में ली गयी सभी रिकॉर्डिंग्स को एक ग्राफ में दर्शाया गया जिससे ये पता चलता है की यज्ञ में अग्नि की स्थापना के बाद GSR भावनात्मक उत्तेजना में क्रमशः कमी दर्शाता है जो कि शरीर की शिथिलता का परिणाम है। इससे ये निष्कर्ष निकाला जा सकता है की जैसे जैसे यज्ञ आगे बढ़ता है एवं अपने मुख्य क्रम जो कि अग्नि प्रज्वलन से शुरू होता है, तक पहुँचता है तो शरीर में होने वाले तनाव में भी आश्चर्यजनक कमी दिखाई पड़ने लगती है।

एक अति महत्वपूर्ण बिंदु इस परीक्षण में सामने आया वो यह कि गायत्री मंत्र की आहुतियों के पश्चात GSR संकेतों (सिग्नल) में महत्वपूर्ण कमी दर्ज की गई। जबकि अग्नि प्रज्वलित होने के पश्चात किसी तरह का परिवर्तन नहीं पाया गया था। परिवर्तन तभी आने शुरू हुए जब मंत्रोच्चार प्रारंभ हुआ।



Dunn's multiple comparisons test	Adjusted P Value
M1-M3 vs. M4-M8	ns 0.0974
M9-M10 vs. M4-M8	ns >0.9999
M11-M12 vs. M4-M8	ns >0.9999
M13-M15 vs. M4-M8	ns >0.9999
M16 vs. M4-M8	** 0.0028
M17 vs. M4-M8	*** 0.0005
M18-M20 vs. M4-M8	*** 0.0005
M21- vs. M4-M8	** 0.0089
M22-M23 vs. M4-M8	** 0.0071
M24-M29 vs. M4-M8	**** <0.0001

## प्रस्तुत शोध अध्ययन की तनाव के सम्बन्ध में क्या भूमिका हो सकती है ?

वर्तमान प्रस्तुत शोध अध्ययन, यज्ञ अनुष्ठान के विभिन्न चरणों के महत्व और GSR के महत्वपूर्ण सम्बन्ध को दर्शाता है। सिग्नल में कमी के संबंध में संकेत देता है। यज्ञ के विभिन्न चरणों के रिकॉर्डिंग्स ने यह साबित किया की यज्ञ में गायत्री मंत्र के जप एवं अग्नि प्रज्वलन सबसे महत्वपूर्ण चरणों में से एक है। शोध ने यह संकेत दिया कि गायत्री मंत्र द्वारा अग्नि में आहुति देना यज्ञ अनुष्ठान में एक महत्वपूर्ण कदम है।

ऋग्वेद मंडल 3.62.10 में वर्णित गायत्री मंत्र बहुत शक्तिशाली वैदिक मंत्र है। यह सार्वभौमिक कल्याण के लिए की गयी प्रार्थना है, जो निराकार ब्रह्म के प्रति श्रद्धा दिखाती है, यहां जिसे सविता के रूप में भी संदर्भित किया गया है। मंत्र है " ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् " - ऋग्वेद 3/62/10।

### इस मंत्र का अर्थ है :

उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अन्तःकरण में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें।

सारांश में, यह कहा जा सकता है कि गायत्री मंत्र के साथ किया गया यज्ञ का अनुष्ठान विश्रांति की स्थिति को प्राप्त करने में मदद करता है और हमारी भावनात्मक स्थिति पर एक महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव दिखाता है। भविष्य में इस तरह के और भी प्रयोग इस परिकल्पना को और भी मजबूत करेंगे।

प्रयोग की पूरी जानकारी और संदर्भ के लिए यहां [क्लिक करें](#)

[पत्रिका पे वापस जायें](#)