



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

तनाव में ध्यान का प्रभाव

शोध निदेशक

डॉ. शत्रुघ्न सिंह असिस्टेंट प्रोफेसर

(योग विभाग)

जगद्गुरु रामानंदाचार्य राजस्थान

संस्कृत विश्वविद्यालय जयपुर राज.

आभार

प्रस्तुत अध्ययन के लिए सर्वप्रथम मैं अपने निर्देशक डॉ. शत्रुघ्न सिंह प्रवक्ता योग विभाग जगद्गुरु रामानंदाचार्य राजस्थान विश्वविद्यालय का विशेष रूप से आभारी हूँ। जिन्होंने न केवल शोध कार्य में निर्देशन दिया बल्कि उन्होंने अपना महत्वपूर्ण सुझाव, गहन ज्ञान और व्यवहारिक अनुभव द्वारा भी मेरा मार्गदर्शन किया जिसके बिना यह शोध कार्य असंभव था। मैं अपने विभाग अध्यक्ष का भी आभारी हूँ जिन्होंने प्रस्तुत अध्ययन के लिए मुझे अवसर प्रदान किया इसके अतिरिक्त मैं विभाग के मेरे अन्य सहपाठियों का भी आभारी हूँ। जिन्होंने मेरा प्रोत्साहन समय-समय पर किया तथ्य संकलन के संदर्भ में अपने उत्तरदाताओं का बहुत आभारी हूँ। जिनके कारण यह लघु शोध पूर्ण सच हो चुका है। इसके अतिरिक्त भाग लेने वाले प्रतिभागी सदस्यों का आभारी हूँ। जिनके कारण मेरा लघु शोध पूर्णता की ओर बढ़ा। मैं अपने परिवार के सभी सदस्यों का आभारी हूँ। जिन्होंने मेरा सहयोग किया पिताजी का भी आभारी हूँ। जिन्होंने शोध प्रबंध के लेखन कार्य में प्रमुख प्रोत्साहन की भूमिका की। इसके अतिरिक्त मैं सद्गुरु भगवान का सदैव आभारी हूँ। मैं उन सभी का बहुत-बहुत आभारी हूँ। जिन्होंने हमारा प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग किया है।

रोहित शर्मा

प्राक्कथान

जीवन में लक्ष्य तक पहुंचने के लिए मन में भटकाव को न आने देना चाहिए तथा मानसिक वा शारीरिक क्षमता भी अच्छी होनी चाहिए।

आधुनिक समय में भागदौड़ भरी जिन्दगी में आम आदमी के साथ- साथ विद्यार्थियों के लिए भी पढ़ाई का बोझ तनाव की स्थिति पैदा करता है। तथा इस दबाव के कारण विद्यार्थी अपनी मानसिक वा शारीरिक दक्षता पर ध्यान नहीं दे पाता है। जिसका कारण मानसिक तनाव एवम् गलत दैनिक दिनचर्या है। इस असन्तुलन की अवस्था को सन्तुलन में लाने हेतु योग व ध्यान ही एकमात्र सर्वोत्तम उपाय है इसमें ध्यान प्रमुख है।

प्रस्तुत शोध विद्यार्थियों की तनाव से मुक्त बनाए रखने के लिए एक आदर्श परिचर्चा की ओर बनने हेतु कार्य करेगा। ध्यान एक सकारात्मक परिणाम देने में भी सहायक है और इसमें काफी हद तक सफलता प्राप्त हुई है।

इस प्रकार के अध्ययन के निष्कर्ष से पता चला है कि मासिक अशांति व्यक्ति के जीवन के हर पहलू को प्रभावित करती है। जिससे व्यक्ति तनाव से ग्रस्त होता है प्रस्तुत अध्ययन से निम्न अध्यायों को निम्न प्रकार से बताया गया है-

अध्याय 1-

विषय प्रवेश यह अध्याय शोध कार्य का प्रवेश पीठ है। इसमें योग एवं इसके ऐतिहासिक एवं आध्यात्मिक पृष्ठभूमि को स्पष्ट किया है।

ध्यान का योग विज्ञान में वर्णित विवरण को उल्लेखित किया गया है।

अध्याय 2-

चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, उपनिषद आदि के अनुसार सूत्र संकेतो का परिचयात्मक विवरण।

अध्याय 3-

ध्यान क्या है? कैसे किया जाता है? किस समय किया जाता है ? कौन कर सकता है? इसका स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा। इन सब विषयों को जानने का प्रयास किया गया है।

अध्याय 4 -

"तनाव" क्या है? "ध्यान" तनाव को कैसे कम करने में सहायक है इसका विवरण।

अध्याय 5-

यह अभ्यास किनको करवाया गया ? कैसे करवाया गया ? कितने विद्यार्थियों पर शोध किया गया और उनकी आयु क्या थी ? प्री और पोस्ट डाटा लिया गया शोध के अध्ययन का निष्कर्ष और उसका प्रतिपादन किया गया। शोध में आयी समस्या व समाधान बताया गया। आगे शोध करने वाले शोधार्थियों के लिए यह कैसे लाभप्रद सिद्ध हो सकता है यह बताया गया।

योग विभाग आचार्य

शोध छात्र

डॉक्टर शत्रुघ्न सिंह

रोहित शर्मा

सारांश

(Abstract)

योग एक प्राचीन भारतीय विज्ञान है तथा उन्नत जीवन जीने की कला है आदर्श समाज की रचना का विज्ञान भी है ध्यान योग का अंग है हमारा उद्देश्य ध्यान द्वारा तनाव को कम करना वा ध्यान से तनाव का कम होने वाले प्रभाव को जानना तथा उसका मूल्यांकन करना ध्यान मानसिक दक्षता को बढ़ाना वा तनाव में सकारात्मक परिवर्तन लाना है तथा स्वास्थ्य प्रदर्शन में सुधार करना है तथा ध्यान के माध्यम से शरीर व मान के बिच सामंजस बना रहता है इसके द्वारा शवसन दर एवं स्पंदन दर को भी नियंत्रण में लाया जा सकता है तथा भविष्य में ध्यान से तनाव को कम करने में यह शोध लाभकारी सिद्ध होगा। इस अध्ययन में कॉलेज अध्यापक वा घर के आस पास रहने वाले लोगों को लिया गया है यह 25 दिवसीय शोध का प्रारूप था इसमें 35 से 60 वर्ष के कालेज अध्यापक वा मेरे घर के आस पास के लोगो पर शोध प्रक्रिया को किया गया तथा इसमें उन को लिया गया जो अधिक परेशान , चिडचिडाहटपन , अत्यधिक रक्तचाप बड़ा हुआ , अनियमित विचार आने वाले, घबराहट वा बेचैनी वा मानसिक रूप से अशांत और तनाव से ग्रस्त होने की संभावना वाले को अपनी स्वयं की इच्छा से लिया गया तथा उनका एक गुप बनाकर नियमित रूप से ध्यान की प्रक्रिया को करवाया गया तथा प्रश्नावली के माध्यम से प्री और पोस्ट डाटा को लिया गया

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विवरण	पेज न.
1.	परिचय - योग - ध्यान - तनाव - साहित्य सर्वेक्षण	
2.	उद्देश्य - शोध का औचित्य - शोध का उद्देश्य - शोध का प्रश्न	
3.	परिकल्पना शून्य परिकल्पना	
4.	शोध प्रणाली - सैम्पल - मानदण्ड सहित - मानदण्ड रहित - हस्तक्षेप - मूल्यांकन टूल्स	
5.	डाटा विश्लेषण	
6.	परिणाम	
7.	संवाद	

8.	निष्कर्ष	
9.	मूल्यांकन	
	• अध्ययन के गुण • अध्ययन की सीमा • भविष्य में अध्ययन के सुझाव	
10.	पूर्ववर्ती शोध कार्यों का विवरण	
11.	सहायक ग्रन्थ सूची	

अध्याय -1

परिचय

INTRODUCTION

योग का अर्थ एवं परिभाषा

पाणिनी ने 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति युजिर् योगे, युज समाधौ तथा युज् संयमने इन तीन धातुओं से मानी है। प्रथम व्युत्पत्ति के अनुसार 'योग' शब्द का अनेक अर्थों में प्रयोग किया गया है। जैसे जोड़ना, मिलाना, मेल आदि। इसी आधार पर जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है। इसी संयोग की अवस्था को "समाधि" की संज्ञा दी जाती है जो कि जीवात्मा और परमात्मा की समता होती है। महर्षि पतंजलि ने योग शब्द को समाधि के अर्थ में प्रयुक्त किया है। व्यास जी ने "योगः समाधिः" कहकर योग शब्द का अर्थ समाधि ही किया है। वाचस्पति का भी यही मत है।

संस्कृत व्याकरण के आधार पर 'योग' शब्द की व्युत्पत्ति निम्न प्रकार से की जा सकती है।

1. "युज्यते एतद् इति योगः- इस व्युत्पत्ति के अनुसार कर्म कारक में योग शब्द का अर्थ चित्त की वह अवस्था है जब चित्त की समस्त वृत्तियों में एकाग्रता आ जाती है। यहाँ पर 'योग' शब्द का उद्देश्य के अर्थ में प्रयोग हुआ है।
2. "युज्यते अनेन अति योगः- इस व्युत्पत्ति के अनुसार करण कारक में योग शब्द का अर्थ वह साधन है जिससे समस्त चित्त वृत्तियों में एकाग्रता लाई जाती है। यही 'योग' शब्द साधनार्थ प्रयुक्त हुआ है। इसी आधार पर योग के विभिन्न पद्धतियों को जैसे हठ, मंत्र, भक्ति, ज्ञान, कर्म आदि को हठयोग, मंत्रयोग, भक्ति योग, ज्ञानयोग, कर्मयोग आदि के नाम से पुकारा जाता है।
3. "युज्यतेऽस्मिन् इति योगः" इस व्युत्पत्ति के अनुसार योग शब्द का अर्थ वह स्थान है जहाँ चित्त की वृत्तियों की एकाग्रता उत्पन्न की जाती है। अतः यहाँ पर अधिकरण कारक की प्रधानता है।

योग की परिभाषाएं

भारतीय दर्शन में योग विद्या का स्थान सर्वोपरि एवं विशेष है। भारतीय ग्रन्थों में अनेक स्थानों पर योग विद्या का वर्णन मिलता है। वेदों, उपनिषदों, गीता एवं पुराणों आदि प्राचीन ग्रन्थों में योग विद्या वर्णित है। दर्शन में योग शब्द एक अति महत्वपूर्ण शब्द है जिसे अलग-अलग रूप में परिभाषित किया गया है। योग सूत्र के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है -

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' यो.सू. 1/2

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है।

कठोपनिषद् में योग के विषय में कहा गया है-

"यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह। बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥ तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्। अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभावाप्ययौ॥" कठो. 2/3/10-11

मैत्रायण्युपनिषद् में कहा गया है-

एकत्वं प्राणमनसोरिन्द्रियाणां तथैव च ।

सर्वभाव परित्यागो योग इत्यभिधीयते॥ 6/25

योगशिखोपनिषद् में कहा गया है- योऽपानप्राणयोरैक्यं स्वरजोरेतसोस्तथा। सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः। एवं तु द्वन्द्व जालस्य संयोगो योग उच्यते॥ 1/68-69

अर्थात् अपान और प्राण की एकता कर लेना, स्वरज रूपी महाशक्ति कुण्डलिनी को स्वरेत रूपी आत्मतत्त्व के साथ संयुक्त करना, सूर्य अर्थात् पिंगला और चन्द्र अर्थात् इडा स्वर का संयोग करना तथा परमात्मा से जीवात्मा का मिलन योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने कुछ इस प्रकार से परिभाषित किया है।

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजयः। सिद्ध्यसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ भ. गी.-2/48

अर्थात् - हे धनंजय ! तू आसक्ति त्यागकर समत्व भाव से कार्य कर। सिद्धि और असिद्धि में समता-बुद्धि से कार्य करना ही योग है। सुख-दुःख, जय-पराजय, शीतोष्ण आदि द्वन्द्वों में एकरस रहना योग है। बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

• ध्यान

अष्टांग योग में योग का वर्णन करते हुए महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताए हैं उसमें से "ध्यान सातवां अंग" है ध्यान से पहले यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यक्ष और धारणा आती है ध्यान के बाद समाधि आती है

ध्यान का अर्थ एवं परिभाषा

योग परंपरा के भीतर एक उत्कृष्ट कार्य प्रणाली मौजूद है जिसे हर जीवित वस्तु की परस्पर संबद्धता को प्रकट करने के लिए उपयोग किया जाता है। इस मौलिक एकता को अद्वैत कहा जाता है। ध्यान इस मिलन का वास्तविक अनुभव है।

योग सूत्र में महर्षि पतंजलि निर्देश देते हैं कि ध्यान कैसे किया जाए। पहले अध्याय के दूसरे सूत्र में कहा गया है कि योग (मिलन) तब होता है जब मन शांत हो जाता है। यह मानसिक शांति शरीर, मन और इंद्रियों को संतुलन में लाकर बनाई जाती है, जो तंत्रिका तंत्र को आराम देती है। पतंजलि आगे बताते हैं कि ध्यान तब शुरू होता है जब हमें पता चलता है कि वस्तु को पाने की हमारी कभी न खत्म होने वाली खोज और आनंद और सुरक्षा के लिए हमारी निरंतर लालसा कभी भी संतुष्ट नहीं हो सकती। जब हमें अंततः इसका एहसास होता है, तो हमारी बाहरी खोज भीतर की ओर मुड़ जाती है, और हम ध्यान के क्षेत्र में स्थानांतरित हो जाते हैं।

"ध्यान" का अर्थ है, प्रतिबिंबित करना, विचार करना या चिंतन करना। यह चिंतन के एक भक्तिपूर्ण अभ्यास या धार्मिक या दार्शनिक प्रकृति के एक चिंतनशील प्रवचन को भी निरूपित कर सकता है।

योग...

ध्यान एक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें विश्राम, ध्यान और जागरूकता शामिल है। मन के लिए ध्यान वही है जो शरीर के लिए शारीरिक व्यायाम है। अभ्यास आमतौर पर व्यक्तिगत रूप से स्थिर स्थिति में और बंद करके किया जाता है। ध्यान के अर्थ के बारे में कुछ स्पष्टीकरण निम्नवत दिए गए हैं और इसका अभ्यास करने की सलाह क्यों दी जाती है। इसके अध्ययन के बाद आप अच्छी तरह समझ सकेंगे।

* मानसिक विश्राम-

शरीर को शिथिल करने, मन की बेचैनी को शांत करने, तनाव और चिंताओं को दूर करने, शांति और आंतरिक खुशी प्राप्त करने की एक तकनीक है। इसका अभ्यास मन की शांति और साधक को उच्च जागरूकता की ओर ले जाता है।

* ध्यान केन्द्रित करना-

यह शब्द ध्यान केन्द्रित करने की स्थिति को संदर्भित करता है, और आमतौर पर बाहरी दुनिया से दूर करते हुए ध्यान के माध्यम से सवयं को अंदर की ओर मोड़ना है। अपने उच्च रूप में इसका उ...

ध्यान की परिभाषा-

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । 3/2 यो० सू०

जहाँ जिस स्थान पर भी धारणा का अभ्यास किया जाय, उस स्थान पर चित्त वृत्ति की एकरूपता या उसका एक समान बने रहना ही ध्यान कहलाता है।

ध्यानं निर्विषयं मनः। 6/25 सां०द०

अर्थात् मन का विषयों से रहित हो जाना ही ध्यान है।

ध्यानात्प्रयत्क्षमात्मनः। 6/वे०सं

अर्थात् जिससे आत्म का साक्षात्कार हो जाए वह ध्यान है।

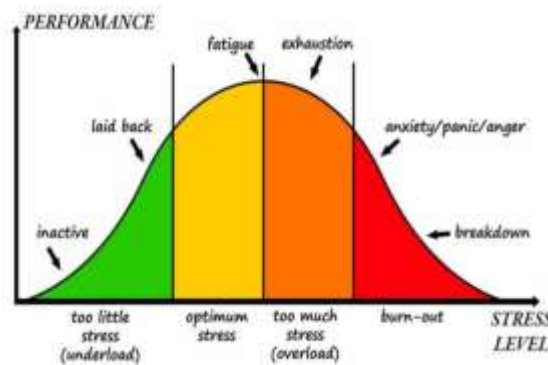
तनाव

तनाव का अर्थ एवं परिभाषाएं

तनाव जीवन के अनुभवों के प्रति एक स्वाभाविक शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया है। लंबे समय तक तनाव की यह स्थिति एक समस्या बन जाती है जो मानव व्यवहार, रिश्तों और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। तनाव को मुख्यतः दो प्रकार से परिभाषित किया जा सकता है; यूस्ट्रेस तथा डिस्ट्रेस। जब लोग किसी समस्या को हल करने या किसी स्थिति का सामना करने की अपनी क्षमता में आत्मविश्वास महसूस करते हैं तो ऐसी स्थिति को यूस्ट्रेस कहा जाता है। "यूस्ट्रेस" शब्द सकारात्मक तनाव को दर्शाता है जो मानव जीवन में बेहतर प्रदर्शन और उत्पादकता से जुड़ा है। जब कोई व्यक्ति किसी समस्या का सामना करते हुए उससे बाहर निकलने में स्वयं को असमर्थ महसूस करता है तो उसे डिस्ट्रेस कहा जाता है। "डिस्ट्रेस" अत्यधिक दुःख, पीड़ा या दर्द की स्थिति है जिसमें व्यक्ति कठिन परिस्थितियों के लिए पूरी तरह से अनुकूल नहीं हो पाता है, जिससे प्रदर्शन में कमी आती है तथा जो स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।



तनाव के प्रकार का चित्र

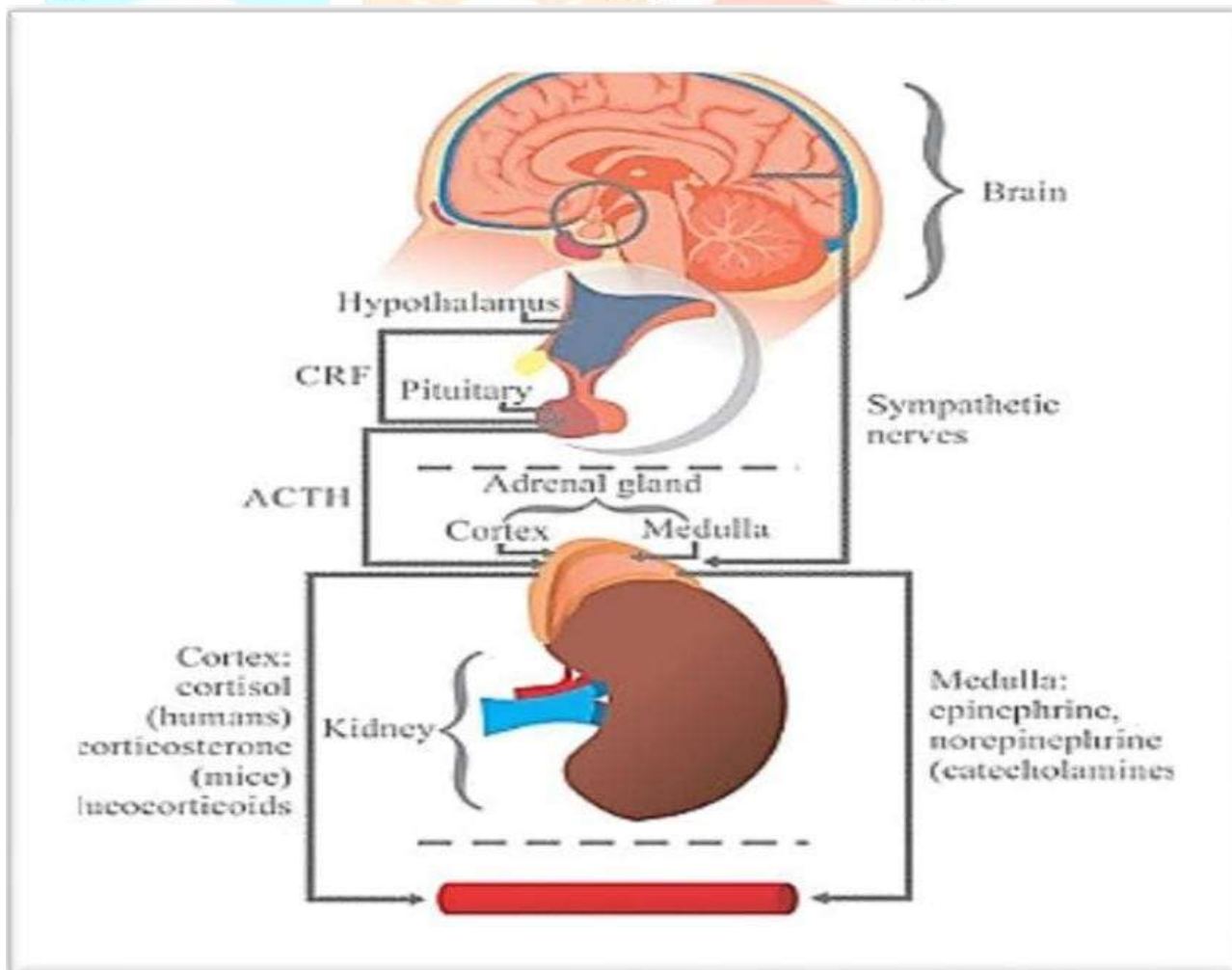


तनाव एवं प्रदर्शन चित्र

तनाव की परिभाषाएं

विद्वानों ने तनाव से सम्बंधित विभिन्न परिभाषाएं दी हैं जो निम्न प्रकार से हैं;

1. हंस सेली (1974) ने तनाव को "गैर-विशिष्ट प्रतिक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया है जो विभिन्न प्रकार के उत्तेजनाओं अथवा किसी भी मांग के प्रति उत्पन्न होता है।"
- सेली, जिन्हें 'तनाव अनुसंधान के जनक' के रूप में जाना जाता है, चूहों के साथ उनके प्रयोगों से पता चला कि लंबे समय तक तनाव के संपर्क में रहने से चूहों के ऊतकों में शारीरिक परिवर्तन होते हैं।
2. लाजरस और फोल्कमैन (1984) ने तनाव को दैहिक मांगों और संसाधनों के बीच असंतुलन का परिणाम बताया है। तनाव को उन स्थितियों में होने वाली नकारात्मक शारीरिक प्रतिक्रियाओं के एक पैटर्न के रूप में परिभाषित किया है जहां लोग अपनी भलाई के लिए खतरे का अनुभव करते हैं तथा जिसे पूरा करने में वे असमर्थ हो सकते हैं।
3. एस० पामर (1989) तनाव एक व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित की गयी मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और व्यावहारिक प्रतिक्रिया है, जो समय के साथ-साथ अस्वस्थता की ओर ले जाती है।
4. बेरोन (1992) - "तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जो हम लोग में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रियाओं के रूप में उत्पन्न होती है, जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करता है
5. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ तनाव को "बाहरी कारण के लिए शारीरिक या मानसिक प्रतिक्रिया" के रूप में परिभाषित करता है।



शरीर का तनाव चक्र

तनाव की स्थिति में निम्न लक्षण प्रकट होते हैं;

- सांस लेने में परेशानी
- नींद की समस्या या अनिद्रा
- थकान एवं ऊर्जा की कमी
- मांसपेशियों में अकड़न या दर्द
- सीने में दर्द और दिल की धड़कन का तेज होना
- अपच, कब्ज तथा पेट सम्बंधित अन्य समस्याएँ
- घबराहट और कंपकंपी
- मुँह सूखना
- वजन बढ़ना या कम होना

तनाव के कारण

तनाव पैदा करने वाली स्थितियों और दबावों को तनाव कारक (स्ट्रेसर) के रूप में जाना जाता है। तनाव के कारणों को पहचानना हमेशा आसान नहीं होता है। कभी-कभी तनाव एक स्पष्ट स्रोत के द्वारा हो सकता है, लेकिन कभी-कभी व्यवसाय, स्कूल, परिवार और दोस्तों के द्वारा प्रदत्त छोटे दैनिक तनाव भी मन और शरीर पर भारी पड़ सकते हैं। तनाव से सम्बंधित विभिन्न कारक हो सकते हैं, जैसे वित्तीय या रिश्ते से सम्बन्धी समस्याएँ या अन्य आंतरिक कारक, जैसे भविष्य से सम्बंधित विफलता या अनिश्चितता की भावना आदि।

तनाव से सम्बंधित विभिन्न कारक निम्नलिखित हैं:

- पारिवारिक समस्याएँ
- बेरोजगारी
- काम का दबाव एवं नौकरी में काम के लंबे घंटे
- दर्दनाक घटनाएँ या दुर्घटनाएँ
- परिवार में मृत्यु
- वैवाहिक मुद्दे एवं समस्याएँ
- स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याएँ

The Stress System



तनाव का अनुकूली व्यवहार व गैर अनुकूली व्यवहार के बीच अन्तर

कारक	अनुकूली व्यवहार	गैर-अनुकूली
परिभाषा	अनुकूली व्यवहार व्यक्तियों को विभिन्न परिस्थितियों में सकारात्मक तरीके से अनुकूलित करने की अनुमति देता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार को अनुकूली व्यवहार के नकारात्मक पक्ष के रूप के रूप में भी देखा जा सकता है जो व्यक्ति को नुकसान पहुँचाता है।
स्वभाव	अनुकूली व्यवहार व्यक्ति के लिए सकारात्मक और कार्यात्मक होता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार नकारात्मक और दुष्क्रियात्मक होता है।
तनाव से राहत	अनुकूली व्यवहार उत्पादक तरीके से चिंता से राहत दिलाता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार नहीं होता है। यह व्यक्ति को स्थिति से बचने या फिर प्रति-उत्पादक व्यवहार में संलग्न होने के लिए मजबूर करता है।
प्रभाव	अनुकूल व्यवहार व्यक्तिगत विकास को सक्षम बनाता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार व्यक्तिगत विकास में बाधा डालता है।
स्थिति	स्वस्थ व्यक्तियों में अनुकूली व्यवहार देखा जा सकता है।	गैर-अनुकूली व्यवहार मनोवैज्ञानिक रोगों का एक लक्षण है।

तनाव के अन्य महत्वपूर्ण पहलू



EFFECT OF MEDITATION ON MENTAL STRESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH RESPECT TO THE COVID-19 RELATED PANDEMIC SITUATION *Sambodhi (UGC Care Journal)* Copyright©2020Authors ISSN: 2249-6661 Vol-43, No.-4, (IX) October-December (2020)

Anurag Mehta

Research Scholar – GLS University

Dr. Avni Patel

Assistant Professor – GLS University

Abstract

Corona Virus Disease (Covid-19) was declared a public health global emergency by WHO on the 30th January, 2019 with over a million deaths reported by September '20 end and over 195 million job losses. Research states depression, anxiety, heightened aggression, withdrawal, fear and stress as common occurring states of mental health and emotions leading from and to health risks during the current Covid-19 led lockdown as well as some past pandemic trends (like in SARS, Ebona). Workplace pressure has been quite evident during the lockdown with people finding it more stressful to have to work online for prolonged hours and on weekends including stress of loss of jobs and reduced or no salaries amongst the salaried class. Among the self-employed, there was a loss of income due to closure of offices. Also, considering the workplaces opening now in the post lockdown scenario, stressors include work pressure, fear of infection, lesser client meetings, hence increased pressure and anxiety related to generating revenue.

This paper intends to connect two dots. One dot is the mounting negative psychological health and its repercussions on the socio-economic fabric of the society due to Covid-19. The other dot is the positive impact of mindfulness meditation on enhancing emotional intelligence leading to better decision making and coping mechanisms at the emotional level, better interpersonal skills and a favourable atmosphere at the workplace, which is a quintessential need in the current times.

Mindfulness meditation has proven to have a positive impact on stress and anxiety and other aspects of psychological distress and also a significant improvement in the emotional intelligence of an individual and has the ability to bring benefits to the current pandemic led psychological issues.

Keywords: Covid-19, pandemic, mindfulness, meditation, depression, stress, anxiety, psychological health, workplace, decision making, post-lockdown.

Introduction:

The paper tries to connect two dots – *one* is the highly evident and damaging impact of stress and psychological health problems on a large number of people due to Covid-19 pandemic led socio-economic situation and *two*, the positive impact of mindfulness meditation on stress and emotional intelligence of people in general. The paper wants to bring to light the revelation that meditation should be taken as one of the serious solutions to Covid-19 led psychological health issue. Mindfulness meditation has proven positive effects in cases of high levels of stress occurring due to workplace pressures, emotional turbulence in relationships, fear due to health issues of loss of job or survival issues.

Emotional Intelligence includes observation of self reactions and environment, observation of emotional changes within as a result of external stimuli, being mindful of the results of one's reaction in the environment and being in control and choosing to bring positive solutions to a real or perceived conflict at a work situation (Laurent Valosek et al, 2018). Lack of Emotional Intelligence can lead to many personally and socially sabotaging behavioural tendencies and hence must be taken seriously, especially in the times that we live in.

a) The impact of Covid-19 on stress and anxiety – There can be different ways an individual perceives a situation and it will also depend on the current state of mental health and psychological well-being (Wang et al, 2018; Rosen et al, 2007; Chen & Hong 2010). A few of the most commonly reported mental health issues globally reported as associated with Covid-19 are depression, anxiety, stress, insomnia, denial, anger and fear (Torales et al, 2020). The impact of the fear can carry on also to eating and sleeping disorders like insomnia leading mostly due to anxiety and depression (Nutt D. J., Wilson S., and Paterson L, 2008). 84 *Sambodhi (UGC Care Journal)* Copyright©2020Authors **ISSN: 2249-6661 Vol-43, No.-4, (IX) October-December (2020)**

"The stages of COVID-19 pandemic explained according to Kubler-Ross model of stages of grief."

(Aravinda Chinnadurai, Arvind Kumar Singh, Shree Mishra, Adrija Roy¹, Arun Mitra and Ojaswini Bakshi, 2020)

As per IMF 2020 blog, the Lockdown led by the Covid-19 pandemic or as it is called The Great Lockdown has bigger financial downside than the greatest recession in recorded history – The Great Depression (1928-1932). A positive correlation was found between stress, depression and anxiety and all of them had a negative correlation with well being (Grover et al, 2020, Roy et al, 2020). The risk of psychological stress and fear is also seen to be high in people living in high risk areas in terms of any pandemic or epidemic (Sharma, et al, 2020, Taylor M. R., Agho K. E., Stevens G. J., and Raphael B., 2008).

Suicides, have increased since Covid-19 started, primarily due to the loss of a loved one, uncertainty about future especially about financial stability, own health and life fears (Roy, 2020). Suicide reports have emerged from multiple states in India and over 300 of non-Covid deaths have been suicides between March and April, 2020 (Economic Times Blog, 2020). It was found that the main reasons for death were – Covid-19 infection, fear of COVID-19 infection, financial crises due to no or less income, unavailability of alcohol and therefore withdrawal symptoms, depression due to various reasons of discomfort or difficulty to handle the change in situation, Covid-19 related work stress, social boycott due to infection or being a health worker, loneliness and not being able to deal with loneliness and a few more (Verma et al, 2020, Dsouza et al, 2020; Bhuiyan et al., 2020; Mamun & Ullah, 2020).

The pandemic has also led to depression because of loneliness due to social distancing and the fact that people had been locked in their homes for a couple of months at a stretch (Zhou, 2020).

A huge amount of research says that wrong information spreading on social media about the disease (Infodemic) has also led to stress due to heightened fear (Orso et al., 2020; Vaezi & Javanmard, 2019, Ahmad & Murad, 2020; Gao et al., 2020; Ni et al., 2020, McCauley et al., 2013, Dong, 2020, WHO, 2020 n.d).

Old people and young children have faced difficulty in their ability to the changed routine due to being locked in their homes and that has led to symptoms of anxiety and irritation amongst children and additionally, stress, anger, depression, fear, (Roy, 2020, Varalakshmi, 2020, MOHFW, 2020) among older people deprived of morning walks and socialising with people of their age which acts as a huge distress mechanism in their life at this stage.

b) Effects of Meditation and Mindfulness on Stress

The origin of the word meditation comes from the Latin word, *mediates* which means to introspect, contemplate, think and derive something out of it. In Hinduism and Buddhism, which are part of the eastern philosophy, the corresponding word or concept is *dhyaan* whose origin in Sanskrit is *dhyai*, which means to contemplate and pay attention (Dr.K.Rajini, Shanthini B, 2015).

Mindfulness is a sign of emotional maturity and intelligence (Dr. Rajini et al, 2015). An important benefit of meditation is that it enhances mindfulness which is a state of very high awareness in the present moment. Mindfulness increases psychological health thereby impacting emotional health, cognitive thinking and stress reduction amongst patients of psychology as well as normal individuals (for meta-analyses, see Chiesa & Serretti, 2009; Grossman et al., 2004).

Mindfulness intervention has been able to treat or help in some behavioural and personality disorder and has helped in treating some borderline cases of personality

disorder, high depression, chronic pain (cf. Bishop et al., 2004; Collard, Avny, & Boniwell, 2008; Irving, Dobkin, & Park, 2009).

Research done on 351 full time working adults showed that meditation had a positive impact on EI and negative impact on stress and mental health (Li-Chuan Chu, 2009). It was found in other experiments that practising meditation increased mindfulness and self regulation of behaviour as well as lessened fear of negative emotions (Lykins, Emily L.B, Baer, Ruth A 2009). Meditation increases emotional regulation and leads to better interpersonal management (Tanmika Tamwatin, 2012; Rajin, Shnathini, 2014). Mindfulness meditation decreased stress, depression and somatic stress symptoms as well as resulted in lesser neural activity while watching emotionally challenging movies (Farb et al. and Williams, 2010). Meditation increases emotional intelligence, reduces fear of death, enhances self-satisfaction and concern for personal growth (Karina Minda, 2013).

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) programs conducted for breast cancer and prostate cancer patients revealed significant improvements in the quality of life, lessened stress and sleep quality (Carlson, L. E., Specia, M., Patel, K. D., & Goodey, E., 2003). A clinical study done on 174 adults based on an eight session mindfulness training programme which included shavaasana like meditation and yoga reported increase in psychological functioning, reduced stress symptoms and overall well being as a result of MBSR (J Carmody, R A Baer, 2008). Another study done on 260 participants who did formal meditation as a part of the study for at least seven weeks also reported better scores on reduction of stress (Carmody, J., Baer, R. A, Olendzki, N., 2009, LB Lykins, E). Amygdala, which is the region of brain dealing with emotions showed lesser activity compared to areas of brain which deal with awareness and attention (Goldin, P. R., & Gross, J. J., 2010).

MBSR has been shown to decrease the nature of the mind to habitually think and ponder over thoughts and sensations endlessly or for very long hours (Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004; Teasdale et al., 2000); decrease stress, depression, and anxiety (Chiesa & Serretti, 2009; Evans et al., 2008; Segal, Williams, & Teasdale, 2002); change the long held negative perception about self (Goldin, Ramel, & Gross, 2009); enhance behavioral self-control (Lykins & Baer, 2009); increase self-immunity (Davidson et al., 2003) and improve the attention and mindfulness (Jha, Krompinger, & Baime, 2007).

c) Meditation, Mindfulness and Emotional Intelligence

Emotional intelligence (EI) refers to the ability to acknowledge and identify, analyse, manage and control emotions at personal levels and towards others. (Meyer et al. 2008). A series of studies have shown that with high levels of EI work pressure demands are handled much better (Bar-On 2002). 85 *Sambodhi* (**UGC Care Journal**)
Copyright©2020Authors **ISSN: 2249-6661 Vol-43, No.-4, (IX) October-December (2020)**

Emotional Intelligence helps in the positive mindset in cases of physical and emotional pressure, depression and emotional labour (Prati et al. 2009). Emotional intelligence relates positively with well-being (Austin et al. 2005). It might affect attitude at work, enhance work outcomes, increase altruistic behaviour and curb interpersonal conflicts and related stress (Carmeli 2003). Studies indicate an opposite relations between work related stress and emotional intelligence (Lopes et al. 2006). (Duran et al. 2004) demonstrated clearly that a high level of EI results in positive well-being among

employees. Overall, it is agreed that high EI is associated with better psychological functioning, keeping away negative emotions and being ethical (Salovey & Grewal 2005, Brown & Schutte 2006, Schutte et al. 2007; Ulrich Kirk, Jonathan Downar and P. Read Montague, 2011; Nicole E. Ruedy Maurice E. Schweitzer, 2011).

It was found medically that those who practised meditation had positive and better readings for stress reduction, normal heart beats and respiration (Geoffrey W. Melville, Dennis Chang, Ben Colagiuri, Paul W. Marshall, Birinder S. Cheema, 2012). By studying three types of meditation - mindfulness, compassion and loving kindness meditation, it was found that meditation helps in decision making, empathy and love towards others and promotes the feeling of altruism as well (Sai Sun, Ziqing Yao, Jaixin Wei and Rongjun Yu, 2015). Meditation has positive effects on emotional intelligence and orderliness of the brain (Dr.K.Rajini, Dr. Shanthini B, 2014) as well as meditation as part of yoga helps increase emotional sensitivity, maturity of handling emotions, increase in EQ and emotional competency, high alertness (mindfulness) and self tolerance and towards others. (Shashikala L, Lakshmi T, 2014).

In addition to the benefits that regular has, as mentioned above, it has been seen that even short meditation or on the spot meditation has had immediate impact on emotional control and has helped in many work areas especially negotiation (Andrew C. Hafenbrack, 2015).

Fig. 2 - Mindfulness Meditation Targets Transdiagnostic Symptoms Implicated in Stress-Related Disorders: Understanding Relationships between Changes in Mindfulness, Sleep Quality, and Physical Symptoms (Greeson et al, 2016)

Greeson et al, (2018), found in a study that mindfulness meditation intervention (8-week MBSR) that mindfulness reduces stress and enhances the quality of sleep. The study also found that mindfulness meditation cuts across stress and helped in treating trans-diagnostic areas of mental health and brings about therapeutic change including emotional regulation and cognitive process improvement.

Research done on the neuroscience of mindfulness shows that mindfulness can even impact structural changes in the areas of the brain associated with attention and expression of emotions (Yi-Yuan Tang et al, 2015). Once someone is aware of what emotions are rising in him, because of the attention he is paying, he can rationalize and regulate those emotions in his social interaction (Yi-Yuan Tang et al, 2015). Research done on professionals has revealed that meditation has reduced burnout (Di Benedetto & Swalding, 2013; Rocco, Dempsey, & Hartman, 2012; Alavinia & Ahmadzadeh, 2012; Bogs, 2012; Görgens-Ekermans & Brand, 2012; Kaur, Sambasivan, & Kumar, 2013; Weng et al., 2011). Meditation Awareness Training (MAT) done on employees of a company augmented work related well being and job performance in an employee. The concentrative meditation (secular) mode helped in increased focus at work and reduced psychological and autonomous arousal as well as maintaining situational awareness along with reducing stress. Insight meditation (secular) helps anchoring the individual in the 'I' and this makes one overcome personal ego and work becomes more about performance for the sake of it than to just satisfy the personal self needs (Edo Shonin, William Van Gordon, Thomas Dunn, Nirbhay Singh, Mark Griffiths, 2014).

DISCUSSION

While the Indian Mental Health Act, 2017 provides a guarantee that mental health care will be provided to every citizen, and the government is doing its best in the same direction, the situation that cannot be ignored is that the awareness amongst people as well as even the health departments of the government is not enough to cope with the scope of the pandemic. Hence awareness regarding mindfulness meditation intervention becomes essential for benefit of the society.

The above studies clearly lay a path towards the role of mindfulness meditation being studied in its helping reducing stress, especially in these testing times of the Covid-19 pandemic and the deteriorating psychological health of many people, becoming victims of stress, depression and anxiety. It is clear that stress, depression, insomnia, anxiety, including other psychological detriments to human well-being are on a rise during the Corona pandemic. It becomes absolutely essential to make people aware of the benefits on stress coping mechanisms and becoming self sufficient and even helping others.

There is enough methods available on the social media and also many people who are offering services in the same line. The misconceptions revolving around meditation as being old school or difficult to do in the mind of a common man must be erased at the earliest and success examples must be shared intensively in the society. There are many cases already where people have 86 *Sambodhi (UGC Care Journal)* Copyright ©2020 Authors **ISSN: 2249-6661 Vol-43, No.-4, (IX) October-December (2020)** been seen to resort to meditation, engaging emotionally with friends and family through online mechanisms, add means of humour through TV or other sources, etc. and felt good and mentally strong to deal with stress (Folkman & Lazarus, 1980; Ysseldyk, et.al, 2011, Roohafza, 2014; MdYasin & Dzulkifli, 2010; Gurung & Belmont, 2006).

We expect mindfulness negatively respond to surface acting it has an effect on two sub-processes (Hülsheger, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. 2013). First is, reperceiving, which is a process of detaching or decoupling oneself from the situation (Shapiro et al., 2006; Glomb et al., 2011). Self aware mindfulness experiences external and internal situations non-judgmentally and enables the individual to look at the even as it is, without prejudice or stereotype or mental bias. Mindful individuals look at the events more objectively as a witness by being anchored in the present moment (Shapiro et al., 2006). Secondly, the process of automatic reactions, coming out of conditioning due to conformity or peer pressure or childhood or social conditioning decreases or even ceases because you see the event while surface acting as independent of previous events and event might see your shortcoming in the interaction which caused the customer to behave in the way he did (Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007; Glomb et al., 2011; Shapiro et al., 2006). More research has shown that mindful awareness based dealing with emotions is more sustainable and inhibits the same behavioural patterns to show up and diminished the urge to react to an even inside or outside of self (Alberts et al., 2012; Marcks & Woods, 2005).

CONCLUSION

The findings above show ample strength in the argument that mindfulness meditation should be taken up as a serious alternative to cope with stress, anxiety and other psychological issues that have erupted in much more numbers than normal due to the Covid-19 pandemic, prevalent since almost a year now. As mentioned in the beginning, mindfulness meditation intervention and fast degrading psychological

mental health are two dots that must immediately be joined especially at the workplace. 87

Effect of Meditation on Mental Health and

Physical Health

Pinkey Kumari Singh

Research Scholar, Department of Psychology, Kolhan University, Chaibasa, Jharkhand*

Email Id: pinkey01011984@gmail.com

Dr. J.P. Mishra

(RCU), Palamu

Dr. R.K. Singh

Department of Chemistry, BIT Sindri, Dhanbad***

ABSTRACT:

Meditation as an alternative mind-body therapy. It is a popular intervention to improve mental and physical health. People have been meditating for thousands of years, often as part of a spiritual practice. But in more recent years, meditation has become a popular way to help people manage their stress and improve their overall well-being- and a wealth of research shows it's effective. Psychologists have found that meditation changes our brain and biology in positive ways, improving mental and physical health. This paper is an attempt to provide a comprehensive view of the present state of the research in meditation and health. Effects of meditation on human physiology (physical health) such as heart beat, blood pressure, metabolism, cortical activity, skin resistance are discussed. Impact of meditation on human mental health such as relaxation, systematic desensitization, release of repressed memory, perception, memory, stress, depression, anxiety, sleep disturbance, un-stressing and so on are also discussed. Finally, major conceptual and issues that needs serious attention from researchers in this area for future research is addressed.

Key words: Meditation, mental health, physical health, stress, depression, anxiety, brain activity. heart rate, perception, memory

Introduction:

Meditation is a mental practice where an individual exercises their mind to have a state of focus, to train attention, and to create self-awareness. The goals of meditation are to attain a state of consciousness that is mentally clear and emotionally calm. Meditation practices mainly changes functions through autonomous nervous system, which links brain and body.

The word "meditation" is derived from the Latin meditari, which means "to engage in

contemplation or reflection.” The word meditation comes from the same Greek and Latin root as the word medicine. Manocha (2000) described meditation as a discrete and welldefined experience of a state of “thoughtless awareness” or mental silence, in which the activity of the mind is minimized without reducing the level of alertness. Walsh and Shapiro (2006) defined meditation from cognitive and psychological perspective, as a family of selfregulation practices that aim to bring mental processes under voluntary control through focusing attention and awareness. Other major descriptions of meditation emphasize components such as relaxation, concentration, an altered state of awareness, suspension of logical thought processes, and maintenance of self-observing attitude (Craven, 1989). Thus, meditation has been conceptualized in many ways and there exists no consensus definition.

It is very difficult to capture its essence in one definition. However, Cardoso et al. (2004) developed an operational definition encompassing both traditional and clinical parameters.

They defined any practice as meditation if it:

1. utilizes a specific and clearly defined technique,
2. involves muscle relaxation somewhere during the process,
3. involves logic relaxation (i.e., not “to intend” to analyse the possible psychophysical effects, not “to intend” to judge the possible results, not “to intend” to create any type of expectation regarding the process),
4. a self-induced state, and
5. the use of a self-focus skill or “anchor” for attention.

Types of meditation

Meditation is an umbrella term for the many ways to a relaxed state of being. There are

many types of meditation and relaxation techniques that have meditation components. All

share the same goal of achieving inner peace. Ways to meditate can include:

1. Guided meditation: Sometimes called guided imagery or visualization, with this method of meditation you form mental images of places or situations you find relaxing. You try to use as many senses as possible, such as smells, sights, sounds and

textures. You may be led through this process by a guide or teacher.

2. Mantra meditation: In this type of meditation, you silently repeat a calming word, thought or phrase to prevent distracting thoughts.

3. Mindfulness meditation: This type of meditation is based on being mindful, or having an increased awareness and acceptance of living in the present moment. In mindfulness meditation, you broaden your conscious awareness. You focus on what you experience during meditation, such as the flow of your breath. You can observe your thoughts and emotions, but let them pass without judgment.

4. Qi gong: This practice generally combines meditation, relaxation, physical

movement and breathing exercises to restore and maintain balance. Qi gong (CHEEgung)

is part of traditional Chinese medicine.

5. Tai chi: This is a form of gentle Chinese martial arts. In tai chi (TIE-CHEE), you perform a self-paced series of postures or movements in a slow, graceful manner while practicing deep breathing.

अध्याय -3

उद्देश्य

शोध का उद्देश्य

आज के आधुनिक समय में शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण हम जिन कार्यों में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं हम सफलता प्राप्त नहीं कर पाते हैं जिसके कारण हमारा मनोबल कम हो जाता है तथा हम अपने आप को अन्य लोगों से पिछड़ा हुआ मानने लगते हैं जिसके कारण हमारे अंदर तनाव का बीज उत्पन्न होने लगता है जिसके कारण हमारा मानसिक विकास रुक जाता है और हम गलत कार्यों की ओर अग्रसर होने लगता इन सभी चीजों को देखते हुए इसलिए तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों पर ध्यान का प्रभाव का शोध हमने लिया

शोध (अध्ययन) का औचित्य

आज के समय में आधुनिक उपकरण रहन-सहन और गलत खान-पान अत्यधिक चिंता अत्यधिक सूचना अत्यधिक विचार करना आदि के चलते गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के कारण तनाव बना सकता है जिसकी वजह से व्यक्ति तनाव से ग्रसित हो जाता है इसलिए तनाव से मुक्त करने के लिए यह शोध किया गया है ध्यान से तनाव को काम किया जा सकता है ध्यान नियमित रूप करने से मन एकाग्र हो जाता है जिस व्यक्ति चिंताओं से मुक्त होकर अपने आप को शांत वह खुश महसूस करता है इसलिए तनाव में ध्यान से बढ़कर कोई अभ्यास नहीं हो सकता है

परिकल्पना

ध्यान से तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के ऊपर एक सकारात्मक प्रभाव होगा वा तनाव से मुक्त होंगे

शून्य परिकल्पना

ध्यान से तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के ऊपर सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव हो सकता है

शोध प्रश्न

क्या ध्यान से तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों की मानसिक दक्षता प्रभाव पड़ता है ?

क्या ध्यान का प्रभाव श्वसन दर पर पड़ता है ?

क्या ध्यान का प्रभाव स्पंदन दर पर पड़ता है ?

अध्याय -4 शोध प्रणाली (Methods)

4.1 सेम्पल

विषय का स्रोत इस शोध के लिए हमने तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों को लिया !

कॉलेज में पढाने वाले अध्यापकगण एवं घर के आस-पास रहने वाले व्यक्तियों को सम्मिलित किया है!

4.2 मानदंड सहित -

नमूने का आकार

- 1) कॉलेज में अध्यापन करवाने वाले शिक्षक व घर के आसपास रहने वाले व्यक्तियों पर
- 2) आयु 25 से 60 वर्ष की थी
- 3) तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों को लिया गया

4.3 मानदंड रहित

जो प्रतिभागी रोज उपस्थित नहीं रह सकते थे उनको इसमें शामिल नहीं किया गया केवल उन्हीं को शामिल किया गया तो इस विषय के बारे में जानने के उत्सुक थे

4.4 शोध कार्य की योजना

हमने इस शोध हेतु व्यक्तियों में तनाव से प्रभावित विषय को लिया जिनका ध्यान करवाया गया इस शोध का समय हमने 20 से 25 मिनट लिया जिसमें तत्काल प्रभाव के आधार पर परिणाम जानने का प्रयास किया गया

YOGA GROUP	
Self Control as Desing	
Pre	Post
Effect of Dayan	Effect of Dhyan
Intervention in 20 to 25 Min for 25 Days	
Pre- Measurement of Stress Level Test B/P, P/R	Pre- Measurement of Stress Level Test B/P, P/R

4.5 हस्तक्षेप -

तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों पर ध्यान को करवा कर समूह में भाग लेने वाले प्रतिभागियों का प्रश्नावली, जनरल पैरामीटर , स्पेशल पैरामीटर लेकर उन पर होने वाले प्रभाव को देखा गया!

ध्यान गुप

ध्यान हेतु कुछ निश्चित संख्या में व्यक्तियों को तनाव से मुक्त करवाने का अभ्यास करवाया गया उनको धनात्मक आसन में बिठाकर पहले श्वास की गति को सामान्य कर ध्यान के बारे में समझ गया उसके उपरांत प्री टेस्ट लिया गया तत्पश्चात ध्यान का अभ्यास करवाया गया जिसका समय 20 से 25 मिनट रहा तथा 25 टीवीसी अंतराल के बाद पोस्ट डाटा लिया गया

ध्यान की विधि 1:-

सिद्धासन में बैठकर सर्वप्रथम भीतर की वायु को श्वासों के द्वारा गहराई से बाहर निकालें। अर्थात् रेचक करें। फिर कुछ समय के लिए आंखें बंदकर केवल श्वासों को गहरा-गहरा लें और छोड़ें। इस प्रक्रिया में शरीर की दूषित वायु बाहर निकलकर मस्तिष्क शांत और तन-मन प्रफुल्लित हो जाएगा। ऐसा प्रतिदिन करते रहने से ध्यान जाग्रत होने लगेगा।

ध्यान की विधि 2:-

सिद्धासन में आंखें बंद करके बैठ जाएं। फिर अपने शरीर और मन पर से तनाव हटा दें अर्थात् उसे ढीला छोड़ दें। चेहरे पर से भी तनाव हटा दें। बिल्कुल शांत भाव को महसूस करें। महसूस करें कि आपका संपूर्ण शरीर और मन पूरी तरह शांत हो रहा है। नाखून से सिर तक सभी अंग शिथिल हो गए हैं। इस अवस्था में 10 मिनट तक रहें। यह काफी है साक्षी भाव को जानने के लिए।

ध्यान की विधि 3:-

किसी भी सुखासन में आंखें बंदकर शांत व स्थिर होकर बैठ जाएं। फिर बारी-बारी से अपने शरीर के पैर के अंगूठे से लेकर सिर तक अवलोकन करें। इस दौरान महसूस करते जाएं कि आप जिस-जिस अंग का अलोकन कर रहे हैं वह अंग स्वस्थ व सुंदर होता जा रहा है। यह है सेहत का रहस्य। शरीर और मन को तैयार करें ध्यान के लिए।

ध्यान की विधि 4:-

चौथी विधि क्रांतिकारी विधि है जिसका इस्तेमाल अधिक से अधिक लोग करते आए हैं। इस विधि को कहते हैं साक्षी भाव या दृष्टा भाव में रहना। अर्थात् देखना ही सबकुछ हो। देखने के दौरान सोचना बिल्कुल नहीं। यह ध्यान विधि आप कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं। सड़क पर चलते हुए इसका प्रयोग अच्छे से किया जा सकता है।

4.6 मूल्यांकन टूल्स :-

तनाव से ग्रसित व्यक्तियों पर ध्यान के प्रभाव को जानने के लिए निम्न प्रकार के टेस्ट करवाए गए

- 1) Blood Pressure Test
- 2) Pulse Rate Test
- 3) Stress Examination Test

Blood Pressure Test

इस परीक्षण के अंतर्गत सर्वप्रथम जो ध्यान का ग्रुप बनाया गया उन ग्रुप के व्यक्तियों का ध्यान से पहले प्री डाटा sphygmomanometer की सहायता से रक्त दाब माफ कर नोट कर लिया जब ध्यान के 25 दिन के उपरांत पोस्ट डाटा लिया गया

Pulse Rate Test

इस परीक्षण के अंतर्गत पल्स ऑक्सीमीटर की सहायता से पल्स रेट को नोट किया गया प्रथम दिन और अंतिम दिन !

Strees Test

तनाव के परीक्षण के लिए स्ट्रेस स्केल टेस्ट को उपयोग में लिया गया इस टेस्ट में प्रश्नोत्तरी द्वारा प्रश्न पूछे गए और उनके अनुसार मार्किंग की गई

STRESS LEVEL	DASS STRESS INDEX (0-21)	STRESS INDEX USED (1-5)
Normal	0 – 7	1.00 – 1.90
Mild Stress	8 – 10	1.91 – 2.38
Moderate Stress	11 – 13	2.39 – 3.10
Severe Stress	14 – 16	3.11 – 4.05
Very Severe Stress	> 17	> 4.05

अध्याय - 5

डाटा विश्लेषण

(DATA EXTRACTION & ANALYSIS)

डाटा विश्लेषण यह मामला कंप्यूटर से सम्बन्धित है डाटा को MS Excel में enter किया और ध्यान क्रिया करवा कर निम्नलिखित टेस्ट लिये गये-

Pre Blood pressure - Post blood pressure

Pre pulse rate- Post pulse rate

Pre stress numbering - Post stress numbering

तत्पश्चात प्री-डाटा व पोस्ट डाटा को सांख्यिकी रूप में प्रदर्शित किया, विभिन्न प्रकार के टेस्ट द्वारा समूह की आधारशिला की जाँच की गई और सामान्य रूप से प्री-डाटा व पोस्ट डाटा में विभाजित करके डाटा को विस्तारित रूप से समझने के लिए MS Excel को काम में लिया जिससे की प्री डाटा व पोस्ट डाटा की तुलना करते हुए P-value & T-value, mean, Standard Deviation (SD), % change, comparison graphics बनाने वा जिनकी गणना MS Excel (Data>Data Analysis>Test) द्वारा की गई।

CONCENTRATION QUESTIONNAIRE TEST

Please answer honestly each of the following questions about your current attitudes and habits. Your answer should reflect what you do, not what you wish you would do. After you each statement. We Yes if you do this always or most of the time. Write No if you do this sexfom or never.

1. You feel rested
2. You feel that too many demands are being made on you
3. You are irritable or grouchy
4. You have too many things to do
5. You feel lonely or isolated
6. You find yourself in situations of conflict
7. You feel you're doing things you really like
8. You feel tired

9. You fear you may not manage to attain your goals
10. You feel calm
11. You have too many decisions to make
12. You feel frustrated
13. You are full of energy
14. You feel tense
15. Your problems seem to be piling up
16. You feel you're in a hurry
17. You feel safe and protected
18. You have many worries
19. You are under pressure from other people
20. You feel discouraged
21. You enjoy yourself
22. You are afraid for the future
23. You feel you're doing things because you have to not because you want to
24. You feel criticized or judged
25. You are lighthearted
26. You feel mentally exhausted
27. You have trouble relaxing
28. You feel loaded down with responsibility
29. You have enough time for yourself
30. You feel under pressure from deadline

आकलन उपकरण :-

तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए ध्यान के प्रभाव को जानने के लिए निम्न टेस्ट करवाये !

SCORING:

Give yourself 1 point for each YES answer. Possible total =20 points. TOTAL=

- A low score (approximately 0-6) means you have good attentional skills and are probably already using many good concentration strategies.
- A middle range score (approximately 7-13) means you may already be using some good concentration but you likely benefit from learning more about how to improve your concentration abilities.

A high score (approximately 14-20) means it is very likely you need help improving your concentration skills.

Note-

If your total score is 7 points or higher and you answer YES at least once to item 18, 19 or 20 this could mean you might benefit from seeking additional testing attention Deficit/Hyperactivity Disorder.

अध्याय-6

परिणाम (Result)

S.No	Name	Sex/Age	BP		PR		Stress Level Numbering	
			Pre Data (mm/Hg)	Post Data	Pre Data a B/ Min	Post Data a	Pre Data	Post Data
1	Shankar Lal Sharma	M/54	150/90	130/80	80	70	10	05
2	Naresh Verma	M/28	140/90	120/80	70	70	11	08
3	Dinesh Saini	M/32	145/85	125/80	85	70	12	07
4	Rakesh Sharma	M/57	145/80	120/80	80	72	8	05
5	Sanjay Mahariya	M/53	145/95	125/80	90	72	14	10
6	Suresh Mahala	M/55	140/88	120/80	80	72	15	12
7	Rajendra	M/42	145/95	130/80	95	60	09	03
8	Subhash	M/41	135/90	120/80	82	60	17	13
9	Anamika	F/30	145/85	125/80	75	72	07	04
10	Tara Saran	F/28	135/90	110/80	85	60	09	05
11	Rahul Shrama	M/25	135/90	115/80	93	60	10	06
12	Sachin Sharma	M/26	145/95	120/80	89	60	05	02
13	Mukesh	M/38	140/90	115/85	75	72	06	01
14	Kailash Chand	M/62	160/90	120/80	95	60	14	11
15	Raghunadan	M/58	150/90	110/85	82	75	12	07
16	Manoj Sharma	M/59	145/90	120/80	80	73	08	03
17	Om	M/25	140/90	125/80	80	75	13	06
18	Bholu Ram	M/35	135/80	110/80	75	60	07	03
19	Rohit Serawat	M/25	125/85	110/80	75	60	05	03
20	Umed	M/27	130/80	110/80	72	72	06	02
N=20							Mean-I =9.90	Mean-II=5.80

डेटा विश्लेषण

Unpaired t test results

P value and statistical significance:

The two-tailed P value equals 0.0007

By conventional criteria, this difference is considered to be extremely statistically significant.

Confidence interval:

The mean of Group One minus Group Two equals 4.10

95% confidence interval of this difference: From 1.86 to 6.34

Intermediate values used in calculations:

$t = 3.7064$

$df = 38$

standard error of difference = 1.106

Review your data:

Group	Group One	Group Two
Mean	9.90	5.80
SD	3.51	3.49
SEM	0.78	0.78
N	20	20

इस विश्लेषण से यह पता चलता है कि ध्यान सिर्फ तनाव से मुक्ति ही नहीं करता बल्कि शरीर के सभी गतिविधियों को सामान्य स्तर पर ला सकता है भविष्य में कभी शोध किया जाए तो ध्यान का सभी शारीरिक की सभी गतिविधियों का डेटा विश्लेषण किया जाए जिससे सिग्निफिकेंट रिजल्ट निकल पाए ।

शोध के लिए यह परिणाम सकारात्मक साबित हुआ इसके द्वारा हमने ध्यान से तनाव मुक्ति के महत्व को समझ पाए।

अध्याय -7

संवाद

यह शोध महाविद्यालय में अध्यापन करने वाले तथा घर के आसपास के व्यक्तियों पर किया गया जिसके लिए हमने ध्यान योग विधि को चुना शोध में व्यक्तियों पर ध्यान से पहले धनात्मक आसन में बिठाकर श्वास की गति को सामान्य करवाया गया जिससे सूक्ष्म कोशिकाएं , ऊतक , अंग व शरीर के सभी तंत्रों का विकास होता है वह उनके रक्त वाहिनियों में रक्त का प्रभाव बढ़ाने में सहायता मिलती ध्यान से पहले श्वास की गति सामान्य करने से मानसिक शक्ति में विकास होता है इस शोध में एक समूह बनाकर प्रतिदिन 20 से 25 मिनट ध्यान का अभ्यास करवाया गया और प्रथम दिन ध्यान शुरू करने से पहले प्री डाटा लिया गया 25 दिन उपरांत पोस्ट डाटा लिया गया इससे यह पता चला कि 50 से 60 प्रतिशत व्यक्ति तनाव से मुक्त होने में फर्क महसूस कर रहे हैं सकारात्मक परिणाम देखने को मिला है

अध्याय -8

निष्कर्ष (conclusion)

इस अध्ययन में तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों में मानसिक शांति प्राप्त हुई तथा शारीरिक क्षमता में भी वी वृद्धि हुई और ज्ञान का एक सकारात्मक प्रभाव हुआ ! इस अध्ययन से व्यक्तियों में ध्यान की प्रेरणा प्रदान की गई ! दैनिक जीवन में बेहतर स्वास्थ्य के लिए ध्यान योग का नियमित अभ्यास करने पर सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ! और योग के बारे में और अधिक जानने की आवश्यकता देखी गई मेरा यह शोध मेरे लिए एक सुनहरा उपहार है

अध्याय -9**मूल्यांकन (APPRAISAL)****1 अध्ययन के गुण**

- . विषय अध्ययन में प्रतिभा भाग्याओं की अच्छी भागीदारी रही!
- . प्रतिभा भाग्य ने अध्ययन में सकारात्मक सहयोग प्रदान किया !
- . ज्ञान का महाविद्यालय में अध्यापन कराने वाले अध्यापकों पर यह पहला शोध है !

2) अध्ययन की सीमा

- . नमूने का आकार कम था
- . अधिक बड़ा समूह नहीं था
- . अध्ययन की अवधि कम थी
- . अध्ययन अन्य प्रतिभागियों के विषयों का उपयोग नहीं कर सका !
- . इस अध्ययन में ध्यान को और अधिक समय के लिए बढ़ाया जा सकता है दिन में दो बार ध्यान की क्रिया करवाई जा सकती है
- . शोध के लिए ध्यान योग किसी भी मौसम में किया जा सकता है जो एक अच्छे प्रभाव को प्रदर्शित करता है

अध्याय -10**पूर्ववर्ती शोध कार्यों का विवरण**

1. Barnes PM, Bloom B, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007. *Natl Health Stat Report*. 2008;(12):1–23. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Goyal M, Haythornthwaite J, Levine D, et al. Intensive meditation for refractory pain and symptoms. *J Altern Complement Med*. 2010;16(6):627–31. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Rappay L, Bystrisky A. Classical mindfulness: an introduction to its theory and practice for clinical application. *Ann N Y Acad Sci*. 2009;1172:148–62. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Travis F, Shear J. Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. *Conscious Cogn*. 2010 Dec;19(4):1110–8. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Chiesa A, Malinowski P. Mindfulness-based approaches: are they all the same? *J Clin Psychol*. 2011;67 (4):404–24. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Sedlmeier P, Eberth J, Schwarz M, Zimmermann D, Haarig F, Jaeger S, Kunze S. The psychological effects of meditation: a meta-analysis. *Psychol Bull*. 2012;138(6):1139–71. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Bohlmeijer E, Prenger R, Taal E, Cuijpers P. The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2010;68(6):539–44. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Chambers R, Gullone E, Allen NB. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clin Psychol Rev*. 2009;29(6):560–72. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *J Altern Complement Med*. 2009;15(5):593–600. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Chiesa A, Calati R, Serretti A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clin Psychol Rev*. 2011;31(3):449–64. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

11. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2011;187(3):441–53. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Hofmann SGSAAOD. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol.* 2010;78(2):169–83. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Krisanaprakornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C, Piyavhatkul N. Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) *Cochrane Database Syst Rev.* 2010;(6):CD006507. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Ledesma D, Kumano H. Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psychooncology.* 2009;18(6):571–9. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Matchim Y, Armer JM, Stewart BR. Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: a literature review and discussion. *Oncol Nurs Forum.* 2011;38(2):E61–71. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Piet J, Hougaard E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2011;31(6):1032–40. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
17. Wanden-Berghe RG, Sanz-Valero J, Wanden-Berghe C. The application of mindfulness to eating disorders treatment: a systematic review. *Eat Disord.* 2011;19(1):34–48. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
18. Winbush NY, Gross CR, Kreitzer MJ. The effects of mindfulness-based stress reduction on sleep disturbance: a systematic review. *Explore (NY)* 2007;3(6):585–91. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
19. Zgierska A, Rabago D, Chawla N, Kushner K, Koehler R, Marlatt A. Mindfulness meditation for substance use disorders: a systematic review. *Subst Abus.* 2009;30(4):266–94. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
20. Bernardy K, Fuber N, Kollner V, Hauser W. Efficacy of cognitive-behavioral therapies in fibromyalgia syndrome - a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. *J Rheumatol.* 2010;37(10):1991–2005. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

अध्याय -10**सहायक ग्रन्थ सूची**

क्र.स.	रचना	रचनाकार	प्रकाशन	संस्करण
1.	प्राकृतिक आयुर्विज्ञान	डॉ.राकेश जिन्दल	आरोग्य सेवा प्रकाशन	2005
2.	सम्पूर्ण योग विद्या	राजीव जैन	मंजुल पब्लिशिंग हाउस	2008
3.	आसन ,प्राणायाम ,बंध ,मुद्रा	स्वामी सत्यानन्द सरस्वती	सत्यानन्द योग स्वर्ण जयंती(मुंगेर)	1956- 2006
4.	योगिक सूक्ष्म व्यायाम	धीरेंद्र ब्रह्मचारी	IND-US	1 सितंबर 1975
5.	पातञ्जल योग शास्त्र एक अध्ययन	परमहंस स्वामी अनन्त भारती	मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान नई दिल्ली	2007
6.	स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा	डॉ.हिम्मत सिंह चारण	-	-
7.	योग शिक्षा	डॉ.जे.पी. शर्मा	-	-