



International Journal of Research in Academic World



Received: 03/April/2023

IJRAW: 2023; 2(5):19-22

Accepted: 09/May/2023

विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर मौन साधना का प्रभाव: एक समीक्षा

*¹Vidya and ²Dr. Naveen Chandra Bhatt

¹Research Scholar, Department of Yogic Science Soban Singh Jeena University, Almora, Uttarakhand, India.

²Assistant Professor, Department of Yogic Science Soban Singh Jeena University, Almora, Uttarakhand, India.

सारांश

विश्व भर के विश्वविद्यालय के विद्यार्थी मानसिक संकट का सामना कर रहे हैं यह एक वास्तविक स्वास्थ्य समस्या है जिसके गंभीर परिणाम होते हैं। अग्रवाल (2004) उच्च तकनीक व विज्ञान की प्रगति, जिसके कारण मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखना बहुत कठिन है। सम्पूर्ण विश्व स्थाई प्रभावी हस्तक्षेप की मांग रखता है। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अनेक कारण हैं। वर्तमान में कोविड-19 से महामारी, लर्निंग से संबंधित दबाव, वित्तीय तनाव, बेरोजगारी एवं अपर्याप्त नींद आदि मुख्य हैं जिस वजह से चिंता एवं अवसाद तेजी से बढ़ रहे हैं जो मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करता है। जिससे शैक्षिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है तथा विद्यार्थियों का जीवन की गुणवत्ता लगातार निम्न हो रहा है, मौन जीवन में शक्ति संचय का श्रेष्ठ अनुष्ठान है तथा वैचारिक द्वंद्व मौन से सहजता पूर्वक शांत हो जाता है सूक्ष्म सत्य को पकड़ने की शक्ति मां कल्पना शक्ति का विकास में उनके द्वारा होता है। (स्वामी अवधेशानंद 2018) विचारों को धारण करने योग्य अपनी मन को बनाना है यही मानसिक स्वास्थ्य है। मन मनुष्य के लिए शरीर की ही भांति अधिक महत्वपूर्ण तत्व है वास्तव में शरीर मन की कार्य स्थली है अर्थात् मन में जो भाव एवं विचार उत्पन्न होते हैं उन विचारों एवं भावों की अभिव्यक्ति अथवा मूर्त रूप शरीर के माध्यम से दिया जाता है मन और शरीर का अटूट संबंध है मन के हारे हार मन के जीते जीत अर्थात् मन में नकारात्मक भाव आने पर भी शरीर में भी नकारात्मक परिवर्तन लगते हैं जबकि मन के सकारात्मक रहने से शरीर सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण रहता है शरीर के साथ-साथ मन का स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है। मौन साधना से व्यक्ति मन, वाणी एवं प्राण तीनों पर 1 संकल्प द्वारा इनके सजगता रखने में सफल हो जाता है मौन से व्यक्ति मन का विजेता बन जाता है मौन साधना से व्यक्ति अपना तर्क, कुतर्क से बचाव, सरलता से समस्या का हल, सामंजस्य स्थापित करने में सहायक, उच्च सोच व उच्च विचार युक्त हो जाते हैं।

मुख्य शब्द: मौन, द्वन्द्व, जप, महाभारत

प्रस्तावना

मानसिक रोगों की निवृत्ति, जीवन की गुणवत्ता एवं आत्मिक विकास व कल्याण हेतु महर्षि घेरंड ने योग को परम शक्ति बताया है। “नास्ति योगात् परम् बलं (घे.सं 1/4) [6]” मौन एक श्रेष्ठ तप साधना है द्वन्द्वों को प्रसन्नता से सहना तप कहलाता है मौनमात्म उच्चारे जप काले च षट्सुमौनं समाचरेत्। [7] अर्थात् जप काल, भोजन काल, स्नान, शौच में मौन रहना चाहिए मौन में वह शक्ति है जो प्राणों की ऊर्जा के अपव्यय का समापन मौन रहना एक साधना है और सोच समझकर बोलना एक कला है मौन से स्वयं का प्रत्यक्षीकरण होता है। मन को शुद्ध रखना मौन का परम उद्देश्य है। मौन वह अवस्था है जिस अवस्था में मन की मृत्यु हो जाये। अर्थात् मन की निशब्द अवस्था मौन कहलाती है। भारतीय यौगिक ग्रंथों में भगवत गीता को मुख्य योग ग्रंथों में से एक माना गया है मन को शुद्ध, शून्य व शांत रखने के उपाय स्वरूप मौन का वर्णन श्री कृष्ण के उपदेशों में इस प्रकार हुआ है भाव संशुद्धिरित्येतत्तपो मानसः उच्यते। गीता में मौन को तपस्या के रूप में परिभाषित किया गया है-मनः प्रसादः सौम्यत्वमन मौनमात्म विनिग्रहः। भगवत गीता 17/6 मौन योग साधना का अभिन्न मार्ग है। मौन साधना एक प्रकार का श्रेष्ठ मानसिक तप है, जो प्राणशक्ति एवं जीवनीशक्ति का संरक्षण करता है। तप क्या है ? द्वन्द्वों को प्रसन्नता से सहना तप कहलाता है। अनावश्यक बोलकर मनुष्य अपनी प्रचंड ऊर्जा

का हास। आंतरिक व बाह्य क्रियाओं का अपने ऊपर प्रभाव न होने देना, स्वयं को उनसे निरपेक्ष बनाये रखना ही मौन है।

अध्ययन की आवश्यकता

अनियमित दिनचर्या एवं गतिविधियों के अनुचित पालन के कारण आज विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर लगातार प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है योग ग्रन्थों में इन सब समस्याओं का कारण मन के अनियंत्रित होने से बताया है, 2020 में कोविड-19 महामारी के कारण मानसिक स्वास्थ्य पर और भी नकारात्मक प्रभाव आया है कई लोग बेरोजगार हुए जिससे शिक्षा एवं वित्तीय तनाव में वृद्धि हुई तथा शिक्षा प्रदर्शन में भारी कमी आई छात्र छात्राओं के साथ इस महामारी ने पूरे जनमानस के मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित किया है WHO (2017) के अनुसार विश्व में हर चौथा व्यक्ति किसी न किसी मानसिक समस्याओं से ग्रसित है, लगभग 15 प्रतिशत भारतीय एक या एक से अधिक मानसिक समस्याओं से पीड़ित है स्वामी अखिलानन्द के अनुसार संघर्ष और तनाव उत्पन्न करने के स्थान पर भारतीय मनोविज्ञान धार्मिक आदर्श को जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य बनाकर इन मानसिक व्याधियों के कारणों का ही निराकरण कर देता है। भारतीय शास्त्रों में मनुष्य की आध्यात्मिक उन्नति के लिए अनेक मार्ग बताए गए हैं उनमें से एक मुख्य मार्ग क्रिया योग है जिसके अंतर्गत मंत्र जप एवं मौन साधना भी शामिल है। डॉ. ब्रायन वीज

(2001) का कहना है कि अध्यात्मिक सिद्धान्तों व साधना से ही सम्पूर्ण जीवन बोध संभव है। योग के अलावा सम्भवतः दुनिया में कोई ऐसा विज्ञान नहीं है जहाँ शरीर, मन एवं चेतना के लिए एक साथ कार्य किया जा सके। योग दर्शन में मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट का कारण पंचक्लेश (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश) है। इन पंचक्लेशों के कारण मन अनियमित हो जाता है जिससे व्यक्ति का सामाजिक उत्थान रुक जाता है मन के शून्ययीकरण हेतु उपाय स्वरूप में पतंजलि ने क्रिया योग एवं अष्टांग योग का वर्णन किया है इस ग्रंथ के अनुसार नियम व कर्म के द्वारा मन को नियंत्रित नियमित व प्रशासन किया जा सकता है। योग साधनों द्वारा मंच के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है। बर्णवाल, डॉ सुरेशलाल व अन्य (2011) – “वर्तमान अध्ययन में महाविद्यालय जाने वाली छात्राओं पर मौन का सेल्फ-एक्ट्यूलाइजेशन” के प्रभाव का अध्ययन” किया 20 से 30 वर्ष की आयु की 30 छात्राओं का चयन किया गया है। देव संस्कृति विश्वविद्यालय, मानव चेतना और योग विज्ञान विभाग द्वारा हरिद्वार से 15 प्रयोगात्मक और 15 नियंत्रण समूह में थे। पूर्व पोस्ट डेटा थे 25 दिनों के लिए इंद्रियों (भाषण का अंग) के मौन के हस्तक्षेप से पहले और बाद में सूचना दी; प्रयोग नियंत्रण समूह अनुसंधान डिजाइन का अध्ययन में पालन किया गया। परिणाम ने “मौन” के रूप में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन दिखाया छात्राओं के आत्म-साक्षात्कार को 0.01 स्तर पर सकारात्मक रूप से बढ़ाते हैं विद्यार्थियों के आत्मविश्वास का सकारात्मक विस्तार पाया गया।

मौन की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

वेदों के दृष्टाता ऋषि: मन्त्रों के दृष्टाता एवं वेदों को सुनने महान ऋषियों ने मौन को साधते हुए समाधि की स्थिति को प्राप्त होकर वेदों की रचना की। ex-विश्वामित्र ऋषि ने गायत्री मन्त्र का व्याख्यान अपनी साधना के माध्यम से प्राप्त किया था।^[8]

युवा गुरु वृद्ध शिष्य: आदि गुरुशंकराचार्य ने भारत के अनेक पंडितों के साथ वाद विवाद में हिस्सा लेकर अनेक प्रसंगों से (ब्रह्म की व्याख्या से) सभी को मौन का पाठ पढ़ाया था।^[9]

भावगत गीता का ज्ञान: भगवन श्री कृष्ण द्वारा गीता का ज्ञान अर्जुन ने मौन रहकर ही ग्रहण था।^[10]

महर्षि वेदव्यास एवं गणेश: व्यास की वह कथा प्रसिद्ध है जिसमें महाभारत जैसे विशाल ग्रंथ की रचना करने के पश्चात उन्होंने गणेश जी से लेखन कार्य पूरा न होने तक एक शब्द भी ना बोलने का कारण पूछा था उत्तर में गणेश जी ने कहा था यदि मैं बीच-बीच में बोलता जाता तो आपका यह कार्य न केवल कठिन हो जाता।^[11] महात्मा गाँधी के अनुसार मौन को उन्होंने सर्वोत्तम भाषण बताया है अगर बोलना ही पड़े तो कम बोलना चाहिए यदि एक शब्द से काम चल जाये तो दूर मुह से नहीं निकलना चाहिए। गाँधी जी को जब किसी विकट समस्या पर विचार करना होता था तो वे कई दिन तक मौन व्रत धारण कर लिया करते थे।^[12]

पंडित श्री रामशर्मा आचार्य: मौन का अर्थ है आंतरिक व बाह्य क्रियाओं का अपने ऊपर प्रभाव न होने देना, स्वयं को उनसे निरपेक्ष बनाये रखना ही मौन है।^[13]

गौतमबुद्ध: गौतम बुद्ध भी साधना के समय मौन व्रत का कठोरता से पालन किया करते थे।^[14]

मानसिक स्वास्थ्य: वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का ज्ञान रहता है। तथा वह जीवन के सामान्य तनाव का सामना करने में सक्षम रहता है ऐसा व्यक्ति मानसिक स्वस्थ पुरुष कहलाता है।^[15] WHO 2017 के अनुसार विश्व में हर चौथा व्यक्ति किसी न किसी मानसिक समस्याओं से ग्रसित है, जिसमें से अवसाद से ग्रसित लोगों की संख्या सबसे अधिक है लगभग 15% भारतीय एक या एक से अधिक मानसिक समस्याओं से पीड़ित है प्रत्येक 20 में से 1 अवसाद इतना ही नहीं 2012 के अनुसार करीब 2,58,00 लोग (उम्र 16-49) ने मानसिक समस्याओं के कारण आत्महत्या की।

महर्षि पतंजलि के अनुसार: योगाभ्यास से आत्मिकशक्ति, मानसिकशक्ति, दीर्घकालीन युवा अवस्था तथा शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। ओम स्वामी के अनुसार-आत्मा परिवर्तन हेतु निशब्द की साधना मानसिक परिवर्तन की राह पर पहला कदम मौन कामोक्ष मार्ग को प्रशस्त अभ्यास है। मानस दोष रज, तम के प्रकोप के कारण अनेक मनोभाव उत्पन्न हो जाते हैं कुछ मानस विकार प्रमुख हैं जी इस प्रकार से हैं – काम, क्रोध, लोभ, मोह, इर्ष्या, मद, शोक, चिंता, द्वेष, भय, अमर्ष,

आवेग, ग्लानि, शंका, घृणा, जड़ता, उग्रता, विलाप, श्रम, उत्सुकता, स्मृति। मौन साधना एक प्रकार से तप है मौन मन की चंचलता व विकार मुक्त कर इ को चेतना में विलय करते हैं अर्थात् तप से द्वन्द्वों को सहन करने की क्षमता आती है और चित्त प्रसादन के उपाय में उन्होंने ॐ(तस्य वाचकः प्रणवः) के जप करने का विधान किया दिया है मौन एक गहरी साधना है जिसके माध्यम से मनुष्य अपने भीतर अज्ञान की परतों को हटाकर अपने वास्तविक स्वरूप का परिचय प्राप्त करता है। मौन प्राणशक्ति एवं जीवनशक्ति का संरक्षण करता है।

क्राइस्ट इन साइलेंस कृति का कहना है की मौन की गुप्त शक्ति असीम है वाणी का संयम तो इससे होता ही है मानसिक शक्ति का अनावश्यक क्षरण एवं एकाग्रता में वृद्धि होती है^[16] शरीर क्रिया विज्ञान का कहना है कि शरीर कि जिन कार्यों में सर्वाधिक शक्ति खर्च होती है वह वाणी ही है इसके संयम का महत्व ना समझने वालों की यही मानता होती है कि बोलने में क्या लगता है उन्हें यह ज्ञात नहीं कि बोलने में कितनी मानसिक ऊर्जा खर्च होती है 1 घंटे लगातार बोलने पर व्यक्ति इतना थक जाता है मानो 4 घंटे तक शारीरिक परिश्रम किया हो कारण वायु तंत्र का सीधा संबंध मस्तिष्क से होता है।

सामाजिक स्वास्थ्य: युवा देश की सबसे बहुमुल्य सम्पत्ति होती, वह अनंत ऊर्जा का स्रोत है अगर युवाओं की अनंत ऊर्जा को सही दिशा प्रदान की जाये तो जन कल्याण हेतु नए आयाम मिल सकते हैं। स्वामी विवेकानंद जी ने युवा वर्ग के चरित्र निर्माण के ५ सूत्र दिए – आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता, आत्मज्ञान, आत्मसंयम और आत्मत्याग। उपर्युक्त ५ तत्वों के अनुशीलन से व्यक्तित्व तथा देश और समाज का पुनः निर्माण किया जा सकता है। इन सभी गुणों की प्राप्ति मौन स संभव है इस संदर्भ की पुष्टि हेतु-स्वामी विवेकानंद जी के अनुसार मौन-If you don't talk with your self for on day you miss meeting excellent person^[17]. महात्मा गाँधी के अनुसार मौन को उन्होंने सर्वोत्तम भाषण बताया है अगर बोलना ही पड़े तो कम बोलना चाहिए यदि एक शब्द से काम चल जाये तो दूसरा शब्द मुह से नहीं निकलना चाहिए।^[18]

शोध समस्या: विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर मौन साधना का प्रभाव का अध्ययन।

शोध का उद्देश्य: मौन साधना के सैधांतिक पक्ष का अध्ययन करना। विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों के मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य के आयामों का अध्ययन करना। विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों के मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य पर मौन साधना के प्रभाव का अध्ययन करना

मौन साधना की क्रियाविधि

मौन आदि यौगिक अभ्यास से शरीर शिथिल होने लगता है चेतना मानसिक क्रियाओं के प्रति सजग होने लगती है। आंतरिक सजगता से हायपोथेलेमस विश्राम अवस्था में जाता है यह मास्टर ग्रंथि का भी मास्टर है हमारे शरीर की अनेक गतिविधियों का नियमन हायपोथेलेमस द्वारा होता है मौन साधना करने वाले मनुष्य के हायपोथेलेमस इसका सीधा प्रभाव पड़ता है। साधना के प्रारंभिक अवस्था हायपोथेलेमस के रसायनों में सकारात्मक परिवर्तन के कारण हैप्पी हार्मोन निकलते हैं जो तनाव एवं शरीर की पीड़ा को हटा कर मन को प्रसन्न बनाने में सहायक होते हैं अग्रिम अवस्था में साथ ही तंत्रिका तंत्र को विश्राम मिलता है जो कि शरीर व मन दोनों ही स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं। मौन के निरंतर अभ्यास से हायपोथेलेमस सम अवस्था में आजाता है जिसमें सुख व दुःख जैसे भाव का प्रभाव अल्प मात्र रह जाता है फलस्वरूप शरीर की चयापचय की क्रिया का नियमन हो जाता है कोशिकाओं में defusion process decrease होने लगती है व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक आयु में वृद्धि होती है फलस्वरूप प्रतिरक्षा तंत्र की मजबूती से रोगों से शरीर की रक्षण एवं व्यक्ति आरोग्य रह कर योग की प्राप्ति करने में सक्षम हो पता है।

मौन साधना का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

मन का चेष्टाहीन हो जाना, वैचारिक द्वंद्व से सहजता पूर्वक शांति तथा मन एक लय होकर मानसिक स्थिरता आती है। विचार नियंत्रण, एकाग्रता में सुधार एवं तनाव कम करता है। चिंता, तनाव और अवसाद पर नियंत्रण हेतु मन को प्रेरित व शांत रखता है। साधक को सहनशीलता जागृत, सकारात्मकता से युवा और उत्साहित

महसूस करते हैं। भावनात्मक परिपक्वता प्रतिकूल परिस्थितियों का विचार वाणी एवं कर्मों का विश्लेषण में सक्षमता। भय, चंचलता एवं दुखों से निवृत्ति। सीखने की क्षमता में वृद्धि। आत्मविश्वास में वृद्धि जीवन की गुणवत्ता एवं कल्याण स्तर में सकारात्मक परिवर्तन।

मौन साधना का सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

- तर्क, कुतर्क से रक्षण
- सरलता से समस्या का हल। सामंजस्य स्थापित करने में सहायक।

समाज के स्वास्थ्य उत्थान परिवार निर्माण की अहम भूमिका बनती है। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। प्रतिस्पर्धा व उच्चतम चाह के लिए वह अनैतिक कार्यों को करने से नियंत्रण मौन द्वारा ही संभव हो पाया है। नकारात्मक चिन्तन को रोकने का प्रथम उपाय भी योग है। नकारात्मक चिन्तन से अनेको शारीरिक व मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं मौन के प्रयोग से व्यक्ति उच्च सोच व उच्च विचार युक्त हो जाते हैं।

आचार्य चाणक्य कहते हैं

मनुष्य जो कुछ सोचता और विचारता है, वही हमारी वाणी के रूप में अभिव्यक्त होता है, वाणी से हमारे कर्मों का निर्माण होता है, कर्मों से आदतों का निर्माण होता है, आदतों से चरित्र का निर्माण होता है, चरित्र से व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्माण होता है।^[19] अतः वाणी एवं मन की शुद्धता के लिए मौन को एक साधन स्वरूप स्वीकार किया गया है।

मौन अभ्यास की तकनीक

शांत वातावरण में बैठ कर।
प्रारम्भ में आँखें बंद करें।
शांत चित्त।
एक संकल्प।
संकल्प के प्रति सजग।^[20]

मौन की समयावधि

1 संकल्प को साध कर 5 मिनट से लेकर 1 दिन, 1 सप्ताह, 1 माह अपनी क्षमतानुसार मौन रखने का विधान है। भारतीय परम्पराओं के अनुसार प्रातः काल की संध्या तथा अन्य संख्याओं को यथोचित समय से करते हुए सूर्य के सामने देर तक रुकना चाहिए। और मौन धारण कर ही सूर्य सामने देर तक रुकना संभव है।^[21]

ऋषियो दीर्घसंध्यत्वाद् दीर्घमायुरवापनुयुः। प्रजां यशश्च कीर्तिं च ब्रह्मवर्चसमेव च।।
प्रच्छन्नपापा जपयेन तपसा वेदवित्तमाः। क्षान्त्य शुध्यन्ति विद्वांसो दानेनाकार्य कारिणिः।।मनुस्मृति।।^[22] दीर्घकाल तक जप और तप करने के कारण ही ऋषि यों ने दीर्घायु, बुद्धि, यश, कीर्ति एवं ब्रह्मचर्य प्राप्त किया था।

निष्कर्ष

- मन, प्राण एवं वाणी का एक दुसरे से परस्पर गहरा सम्बन्ध है। यदि एक पर प्रभाव हो तो दूसरा स्वयं ही प्रभावित हो जाता है। मौन साधना से व्यक्ति मन, वाणी एवं प्राण तीनों पर 1 संकल्प द्वारा इनके सजगता रखने में सफल हो जाता है मौन से व्यक्ति मन का विजेता बन जाता है।
- वाणी के संचयन से ऊर्जा का हास नहीं होता। व्यक्ति बोलने की कला में भी निपुण होकर गम्भीर समस्याओं का आसानी से हल निकालने में सहायक सिद्ध होता है।
- मौन मानसिक व सामाजिक रूप से व्यक्तित्व (उत्तम चरित्र) का निर्माता है।

- नकारात्मक चिन्तन रोकने का प्रथम उपाय भी योग है। नकारात्मक चिन्तन से शारीरिक व मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं मौन के प्रयोग से व्यक्ति उच्च सोच व उच्च विचार युक्त हो जाते हैं।

यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह। बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमा गतिः॥ तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम्। अग्रमत्तस्दा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ॥"कठोपनिषद्-2/3/10-11^[23]

परिचर्चा

- व्यास की वह कथा प्रसिद्ध है जिसमें महाभारत जैसे विशाल ग्रंथ की रचना करने के पश्चात् उन्होंने गणेश जी से लेखन कार्य पूरा न होने तक एक शब्द भी ना बोलने का कारण पूछा था उत्तर में गणेश जी ने कहा था यदि मैं बीच-बीच में बोलता जाता तो आपका यह कार्य न केवल कठिन हो जाता।
- मौन साधना से तर्क, कुतर्क से बचाव, सरलता से समस्या का हल, सामंजस्य स्थापित करने में सहायक एवं बोलने की शैली में सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिले हैं।

सुझाव

- भविष्य में मौन साधना का अध्ययन क्लिनिकल और मनोविज्ञानिक चरों पर किया जा सकता है।
- भविष्य में मौन साधना का प्रभाव न्यूरोलॉजीकल चरों पर भी अध्ययन किया जा सकता है।
- मौन साधना का प्रभाव अन्य आश्रित चरों जैसे भावनात्मक परिपक्वता, आध्यात्मिक बुद्धि, आत्मसंप्रत्यय, तनाव, अवसाद आदि मनोवैज्ञानिक चरों पर देखा जा सकता है।
- विभिन्न आयुवर्ग के मध्य मौन साधना के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

सन्दर्भ सूची

- www.healthorg.com
- गायत्री की पंचकोशी साधना प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान पंडित रामशर्मा आचार्य 1998
- स्वस्थवृत आहार एवं पोषण BA 204 पृष्ठ सं-96
- नास्ति योगात् परम् बलं (घे.सं 1/4)
- मौनमात्म उच्चारं जप काले च षट्सुमौनं समाचरेत्। पंडित राम शर्मा आचार्य गीता भाष्य का मानस प्रकरण
- ऋषिदर्शनात् 1 साक्षात्कृतधर्माण ऋषियो बभूवुः प्रसिद्ध व्याकरण कार दुर्गाचार्य यास्क के अनुसार।
- आदि शंकराचार्य जीवन और दर्शन जयराम मिश्र प्रकाशक गीताप्रेस गौरखपुर
- भगवतगीता प्रकाशक गीताप्रेस गौरखपुर
- गायत्री की पंच कोशी साधना एवं उपलब्धियां, प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान पंडित रामशर्मा आचार्य 1998 पृष्ठ संख्या-49
- गायत्री की पंच कोशी साधना एवं उपलब्धियां, प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान पंडित रामशर्मा आचार्य 1998 पृष्ठ संख्या-49
- पंडित राम शर्मा आचार्य भगवत गीता टीका संग्रह।
- www.google.com
- स्वस्थवृत आहार एवं पोषण प्रो.रामहर्ष 2005 पृष्ठ सं-96
- गायत्री की पंचकोशी साधना प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान पंडित रामशर्मा आचार्य 1998 पृष्ठ संख्या-49
- स्वामी विवेकानंद के विचार संकलन।
- गायत्री की पंच कोशी साधना एवं उपलब्धियां, प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान पंडित रामशर्मा आचार्य 1998।
- चाणक्य नीति ॐ saitech books 2021
- ॐ स्वामी निशब्द मौन साधना विधि हेतु एक अभ्यास।

19. स्वस्थवृत्त विज्ञान प्रोफेसर राम सिंह पेज नंबर 2 संध्या उपासना एवं योग अभ्यास प्रकरण
20. मनु स्मृति 1
21. "कठोपनिषद-2/3/10-11
22. टू द यूथ ऑफ इंडिया, स्वामी विवेकानंद, प्रकाशक: अद्वैत आश्रम संस्करण 2010 19
23. महात्मा गाँधी ओं एजुकेशन, अनिलदत्त मिश्रा, प्रकाशक विकास पब्लिशिंग हाउस लिमिटेड संस्करण 2015 ।
24. पंड्या, डॉ. प्रणव (2006)-युवा क्रांति पथ, वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार, पृष्ठ-24-25
25. आचार्य श्रीराम शर्मा (2004)-व्यक्तित्व परिष्कार की साधना, युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा
26. घेरंड संहिता, स्वामी निरजानंद सरस्वती प्रकाशक योगपब्लिकेशन ट्रस्ट विहार मुंगेर संस्करण 2011 ।
27. सुपर साइंस ऑफ गायत्री, पंडित श्री राम शर्मा आचार्य, प्रकाशक: युगचेतना प्रेस शांतिकुंज हरिद्वार।
28. जप-तप – ध्यान “द त्रिप्पल पाथ ऑफ साधना पंडित श्री राम शर्मा आचार्य प्रकाशक शांतिकुंज हरिद्वार प्रथम संस्करण 2004।
29. भगवद्गीता गीताप्रेस गौरखपुर संस्करण । 2015
30. मौन की गूँज आचार्य श्री रविशंकर डाय मंड पॉकेट बुक, संस्करण 2006 ।
31. डॉ. नवीनचन्द्र भट्ट, विश्वजीत वर्मा (2020) भारतीय दर्शन में मानव उत्कर्ष किताब महल पब्लिकेशन संस्करण ।
32. ईशादि नौ उपनिषद (2000) “गोयन्दा, हरिकृष्णा” गौरखपुर : गीताप्रेस ।
33. Barlow,D.H(1988 In Press),Anxiety And Its Disorder, The Nature And Treatment Of Anxiety And Panic New York:Guilford Press.
34. Gaure, M. (2005). In Anatomy and Physiology of Yogic Practices. NewDelhi: New Age Book
35. Singh, A. Of. (2011). Modern abnormal psychology. Delhi: Motilal Banarsidas. Shastri, Sh. (1998). Patanjali Yoga Philosophy. Chaukhamba Surbharti Publications.
36. William West (2000) Psychotherapy and spirituality – crossing the line between therapy and religion, publication London, Thosand Oaks, New delhi Pp 55
37. Dr. Suresh Lal Barnwal and Asim Kulshrestha (2011) effect of, "Maun of vag indriyas (organ of speech) on Self-Ac-tualization" of college going female students. Indian Journal of Ancient Medicine And Yoga Volume 4 Number 3-4
38. www.google.com