



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(62): 102-106

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

भावना चौहान

शोधार्थी,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

डॉ. नितिन कुमार

सहायक प्रोफेसर,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

संज्ञानात्मक क्षमता पर ॐ जाप का प्रभाव: एक व्यवस्थित वैज्ञानिक विश्लेषण

भावना चौहान, डॉ. नितिन कुमार

सार (Abstract)

ॐ (Om) जाप, भारतीय परंपराओं में निहित एक प्राचीन आध्यात्मिक अभ्यास, अपने न्यूरोकॉग्निटिव और दैहिक (physiological) प्रभावों के कारण आधुनिक वैज्ञानिक जांच का विषय बन गया है। यह रिपोर्ट ॐ जाप और संज्ञानात्मक क्षमता के बीच संबंधों पर मौजूदा वैज्ञानिक साहित्य की व्यवस्थित समीक्षा प्रस्तुत करती है। इसमें आध्यात्मिक ग्रंथों जैसे कि उपनिषदों में ॐ के मूलभूत महत्व से लेकर न्यूरोइमेजिंग (fMRI) और मस्तिष्क तरंग विश्लेषण (EEG) जैसे आधुनिक वैज्ञानिक उपकरणों के माध्यम से इसके मापन योग्य प्रभावों तक की यात्रा का विश्लेषण किया गया है। अनुसंधान से पता चलता है कि ॐ जाप से मस्तिष्क के लिम्बिक क्षेत्रों की उल्लेखनीय निष्क्रियता होती है, जो तनाव और भावनाओं के प्रसंस्करण के लिए जिम्मेदार हैं। यह प्रभाव मुख्य रूप से कंपन-प्रेरित वेगस तंत्रिका (vagus nerve) के उत्तेजना के माध्यम से प्राप्त होता है, जो शरीर के स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को "आराम और बहाली" की स्थिति में बदल देता है। इस शारीरिक परिवर्तन के परिणामस्वरूप स्मरण शक्ति (memory), ध्यान और मानसिक स्पष्टता जैसे महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार होता है। यह विश्लेषण इस बात पर जोर देता है कि ॐ जाप केवल एक आध्यात्मिक अनुष्ठान नहीं है, बल्कि मानसिक कल्याण और संज्ञानात्मक वृद्धि के लिए एक वैज्ञानिक रूप से मान्य, गैर-औषधीय हस्तक्षेप है।

प्रस्तावना (Introduction)

ॐ का आध्यात्मिक और ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य (The Spiritual and Historical Perspective of Om)

ॐ एक पवित्र शब्दांश और प्रतीक है जो विभिन्न भारतीय धर्मों, विशेषकर हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म और जैन धर्म में गहन आध्यात्मिक महत्व रखता है। इसे ब्रह्मांड का आदि ध्वनि या 'प्रणव मंत्र' माना जाता है, जिससे संपूर्ण सृष्टि का जन्म हुआ। हिंदू धर्म में, यह सर्वोच्च ब्रह्म, चेतना और आत्मन का सार माना जाता है। ऋग्वेद और यजुर्वेद जैसे सबसे पुराने वैदिक ग्रंथों में ॐ का उल्लेख मिलता है, और बाद में उपनिषदों में इसके महत्व का विस्तार से वर्णन किया गया है, जैसे कि छांदोग्य, मांडूक्य और कठ उपनिषद। पतंजलि के योग सूत्र में ॐ को 'ईश्वर' की मौखिक अभिव्यक्ति के रूप में वर्णित किया गया है, जो इसे ध्यान और आध्यात्मिक विकास के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में स्थापित करता है।

ॐ शब्दांश को तीन ध्वनियों (अ-उ-म्) के संयोजन के रूप में समझा जाता है, जिनमें से प्रत्येक का गहरा प्रतीकात्मक अर्थ है। 'अ' जागृत अवस्था और सृष्टि का प्रतिनिधित्व करता है, 'उ' स्वप्न अवस्था और संरक्षण का, और 'म' गहरी निद्रा और प्रलय का प्रतीक है।

Correspondence:

भावना चौहान

शोधार्थी,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

इन तीनों से परे, ॐ के जाप के बाद की खामोशी शुद्ध चेतना की चौथी अवस्था का प्रतिनिधित्व करती है जो सामान्य अनुभवों से परे है। यह आध्यात्मिक अवधारणा कि ॐ एक अनाहत नाद या ब्रह्मांडीय कंपन है जो ध्यान की गहरी अवस्थाओं में सुनाई देता है, आधुनिक विज्ञान की जांच के लिए एक महत्वपूर्ण सेतु का काम करती है। इस रिपोर्ट का उद्देश्य यह पता लगाना है कि क्या इस प्राचीन आध्यात्मिक ज्ञान, जिसे आंतरिक शांति और ब्रह्मांड के साथ एकीकरण की ओर ले जाने वाला माना जाता है, को आधुनिक वैज्ञानिक मापदंडों जैसे कि ईईजी और एफएमआरआई के माध्यम से मापा और समझा जा सकता है।

संज्ञानात्मक क्षमता की परिभाषा (Defining Cognitive Ability)

संज्ञानात्मक क्षमता को एक व्यापक मानसिक क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसमें सोचना, तर्क करना, समस्याओं को हल करना, अमूर्त रूप से सोचना और अनुभव से सीखना शामिल है। यह एक एकल कौशल नहीं है, बल्कि विभिन्न विशिष्ट योग्यताओं का एक समूह है। DSM-5 जैसे नैदानिक और मनोवैज्ञानिक ढाँचे संज्ञानात्मक कार्य के छह प्रमुख क्षेत्रों की पहचान करते हैं: जटिल ध्यान (complex attention), कार्यकारी कार्य (executive function), सीखना और स्मृति (learning and memory), भाषा (language), अवधारणात्मक-मोटर नियंत्रण (perceptual-motor control) और सामाजिक संज्ञान (social cognition)। ये प्रक्रियाएं व्यक्ति के जीवन के हर पहलू को प्रभावित करती हैं, जिसमें शैक्षणिक प्रदर्शन, कार्यस्थल पर उत्पादकता और समग्र मानसिक स्वास्थ्य शामिल है। संज्ञानात्मक क्षमता का मूल्यांकन आमतौर पर विभिन्न विशिष्ट परीक्षणों के माध्यम से किया जाता है जो मौखिक, संख्यात्मक, तार्किक और स्थानिक तर्क जैसे क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

शोध प्रश्न (Research Question)

इस रिपोर्ट का मुख्य उद्देश्य मौजूदा वैज्ञानिक साहित्य की व्यवस्थित समीक्षा करना है ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि ॐ जाप का संज्ञानात्मक कार्य पर क्या प्रभाव पड़ता है और इसके पीछे संभावित न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल तंत्र क्या हैं।

अनुसंधान सामग्री का विश्लेषण (Analysis of Research Material)

ॐ जाप के न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल तंत्र (Neurophysiological Mechanisms of Om Chanting)

वैज्ञानिक अनुसंधान ने ॐ जाप के पीछे के कुछ प्रमुख तंत्रों को उजागर करना शुरू कर दिया है, जो बताते हैं कि यह ध्यान, विश्राम और संज्ञानात्मक कार्य में सुधार कैसे करता है। इन तंत्रों में मस्तिष्क तरंग गतिविधि में परिवर्तन, विशिष्ट मस्तिष्क संरचनाओं का

निष्क्रियण और सक्रियण, और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (ANS) का नियमन शामिल है।

मस्तिष्क तरंगों में परिवर्तन (Changes in Brainwave Activity)

इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी (EEG) का उपयोग करने वाले अध्ययनों ने दिखाया है कि ॐ जाप मस्तिष्क तरंगों में उल्लेखनीय परिवर्तन लाता है। ॐ जाप को अल्फा तरंगों की वृद्धि से जोड़ा गया है, जो विश्राम और शांति से जुड़ी हैं। इसके अतिरिक्त, अभ्यास से थीटा तरंगों में भी वृद्धि होती है, जिन्हें गहरी विश्राम और ध्यान की अवस्थाओं से जोड़ा जाता है।

हालांकि, अधिक अनुभवी ध्यान करने वालों पर किए गए अनुसंधान एक अधिक जटिल तस्वीर पेश करते हैं। कुछ अध्ययनों में बीटा और गामा आवृत्तियों में भी उल्लेखनीय परिवर्तन पाए गए हैं, जो एकाग्रता, सतर्कता और उच्च-स्तरीय संज्ञानात्मक प्रसंस्करण से जुड़े हैं। विशेष रूप से, एक विश्लेषण से पता चला है कि अनुभवी ध्यान करने वाले व्यक्तियों में बीटा और गामा गतिविधि का स्तर ध्यान की गहराई के साथ सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध होता है। यह एक महत्वपूर्ण खोज है, क्योंकि यह केवल विश्राम से परे एक स्थिति को दर्शाती है। यह "विश्रामपूर्ण सतर्कता" (restful alertness) की एक अवस्था को इंगित करता है, जहाँ मन शारीरिक रूप से शांत होता है (कम हृदय गति) जबकि मानसिक रूप से अत्यधिक केंद्रित और सतर्क रहता है। यह अवस्था संज्ञानात्मक कार्य में सुधार के लिए अनुकूलतम है, क्योंकि मस्तिष्क तनाव और भावनात्मक हस्तक्षेप से मुक्त होकर अपने संसाधनों को कुशल प्रसंस्करण के लिए समर्पित कर सकता है।

मस्तिष्क संरचनाओं का सक्रियण और निष्क्रियण (Activation and Deactivation of Brain Structures)

कार्यात्मक चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (fMRI) अध्ययनों ने ॐ जाप के दौरान मस्तिष्क में होने वाले सटीक न्यूरोहेमोडायनामिक परिवर्तनों को दर्शाया है। सबसे महत्वपूर्ण खोज विशिष्ट मस्तिष्क क्षेत्रों का निष्क्रियण है, न कि उनका सक्रियण। इन अध्ययनों में, ॐ जाप ने लिम्बिक प्रणाली के क्षेत्रों जैसे कि द्विपक्षीय ऑर्बिटोफ्रंटल गायरी (orbitofrontal gyri), एंटेरियर सिंगुलेट गायरी (anterior cingulate gyri), पैराहिप्पोकैम्पल गायरी (parahippocampal gyri), थैलामी (thalami) और हिप्पोकैम्पी (hippocampi) में महत्वपूर्ण निष्क्रियता दिखाई। दाहिने एमिग्डाला (amygdala), जो भावनात्मक प्रसंस्करण और भय प्रतिक्रियाओं का केंद्र है, में भी महत्वपूर्ण निष्क्रियता देखी गई।

इस निष्क्रियता का प्रमुख कारण वेगस तंत्रिका की उत्तेजना माना जाता है। ॐ जाप के दौरान उत्पन्न होने वाले कंपन, विशेष रूप से 'म' की ध्वनि, कान के माध्यम से वेगस तंत्रिका की ऑरिकुलर शाखा

को उत्तेजित करते हैं। यह उत्तेजना, जो वेगस तंत्रिका उत्तेजना (VNS) चिकित्सा के समान है, लिम्बिक प्रणाली में तनाव प्रतिक्रिया को शांत करती है। लिम्बिक प्रणाली का यह "शांत होना" सीधे तौर पर तनाव और चिंता को कम करता है। संक्षेप में, संज्ञानात्मक कार्य पर ॐ जाप का प्रभाव किसी भी प्रत्यक्ष "शक्ति वृद्धि" के कारण नहीं होता, बल्कि उन बाधाओं (तनाव और चिंता) को दूर करने के कारण होता है जो मस्तिष्क के इष्टतम कार्य को बाधित करती हैं।

तालिका 1: ॐ जाप और संज्ञानात्मक कार्य पर प्रमुख वैज्ञानिक अध्ययन

अध्ययन का संदर्भ	पद्धति	प्रमुख मस्तिष्क क्षेत्र/तंत्र	देखे गए प्रभाव (संज्ञानात्मक/दैहिक)
नायडू एट अल. (2014)	याददाशत परीक्षण	बेहतर तंत्रिका कनेक्टिविटी	बच्चों में मौखिक और स्थानिक याददाशत में सुधार
नवीन एट अल. (2022)	याददाशत/ध्यान परीक्षण	कंपन और लयबद्ध प्रभाव	स्वस्थ वयस्कों में ध्यान अवधि और प्रतिक्रिया समय में सुधार
गोहा एट अल. (2019)	fMRI, EEG	लिम्बिक निष्क्रियता	एमिग्डाला और हिप्पोकैम्पस में निष्क्रियता, विश्राम में वृद्धि
एस.के. ठनीरु एट अल. (2022)	न्यूरोइमेजिंग	लिम्बिक निष्क्रियता, न्यूरोकेमिकल मॉड्यूलेशन	तनाव, चिंता और अवसाद में कमी, एकाग्रता में सुधार
अग्रवाल एट अल. (2022)	एचआरवी (HRV)	परानुकंपी तंत्रिका तंत्र सक्रियता	5 मिनट के जाप के बाद एचआरवी में महत्वपूर्ण वृद्धि
जी. अग्रवाल एट अल. (2011)	fMRI	लिम्बिक निष्क्रियता, वेगस तंत्रिका उत्तेजना	एमिग्डाला, हिप्पोकैम्पस, और थैलेमस में निष्क्रियता

तालिका 2: ॐ जाप बनाम माइंडफुलनेस ध्यान का तुलनात्मक विश्लेषण

पैरामीटर	ॐ जाप	माइंडफुलनेस ध्यान
तकनीक	मंत्र की पुनरावृत्ति (जोर से या मानसिक रूप से)	श्वास या अन्य संवेदनाओं का गैर-निर्णयात्मक अवलोकन
प्राथमिक फोकस	कंपन, ध्वनि और मंत्र की ध्वनि पर एकाग्रता	वर्तमान क्षण में जागरूकता, विचारों को आने और जाने देना
प्रमुख तंत्र	ध्वनि कंपन और वेगस तंत्रिका उत्तेजना	श्वास और शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करके न्यूरल सर्किट का प्रशिक्षण
देखे गए लाभ	तनाव में कमी, बेहतर एकाग्रता, याददाशत में सुधार, वेगस तंत्रिका के माध्यम से शरीर पर सीधा प्रभाव	फोकस, जागरूकता, संवेदनशीलता में वृद्धि, भावनात्मक विनियमन में सुधार
अभ्यास में सरलता	नए ध्यान करने वालों के लिए अक्सर आसान, क्योंकि मन को एक ही विचार पर केंद्रित करना आसान है	नए ध्यान करने वालों के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है, क्योंकि मन के भटकने की संभावना अधिक होती है

दैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव (Somatic and Psychological Effects)

ऑटोनोमिक तंत्रिका तंत्र का नियमन (Regulation of the Autonomic Nervous System)

ॐ जाप स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (ANS) के संतुलन को बहाल करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह अभ्यास शरीर के "आराम और बहाली" प्रतिक्रिया के लिए जिम्मेदार परानुकंपी तंत्रिका तंत्र (parasympathetic nervous system) की गतिविधि को बढ़ाता है। इस प्रभाव को हृदय गति परिवर्तनशीलता (Heart Rate Variability - HRV) के माप से प्रमाणित किया गया है। एचआरवी धड़कनों के बीच के समय में उतार-चढ़ाव को मापता है और शरीर के लचीलेपन और तनाव का सामना करने की क्षमता का एक महत्वपूर्ण संकेतक है। शोध से पता चला है कि ॐ जाप से एचआरवी में उल्लेखनीय वृद्धि होती है, जो निम्न तनाव, बेहतर वेगस तंत्रिका कार्य और समग्र स्वास्थ्य का संकेत है। यह सुधार केवल 5 मिनट के संक्षिप्त जाप के बाद भी देखा गया है और यह ध्यान के अनुभव के वर्षों के साथ सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध होता है।

न्यूरोकेमिकल मॉड्यूलेशन (Neurochemical Modulation)

ॐ जाप को मस्तिष्क में न्यूरोकेमिकल स्तरों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने के लिए भी जाना जाता है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह सेरोटोनिन (serotonin) और डोपामाइन (dopamine) जैसे "फील-गुड" न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर को बढ़ा सकता है। ये रसायन मूड विनियमन, याददाशत प्रसंस्करण और समग्र संज्ञानात्मक प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा, जीभ का लयबद्ध कंपन और मुखरता हाइपोथैलेमस को संकेत भेज सकती है, जिससे एंडोर्फिन जैसे सुखदायक मस्तिष्क रसायनों का स्राव नियंत्रित होता है। ये दैहिक और न्यूरोकेमिकल परिवर्तन केवल विश्राम की भावना से अधिक हैं; वे लिम्बिक प्रणाली के निष्क्रियण के प्रत्यक्ष परिणाम हैं। जब मस्तिष्क को तनाव के निरंतर "लड़ो या भागो" (fight or flight) संकेतों से मुक्ति मिलती है, तो यह स्मृति के समेकन और भावनात्मक संतुलन के लिए आवश्यक न्यूरोकेमिकल वातावरण को बढ़ावा दे सकता है।

संज्ञानात्मक कार्यों पर प्रभाव (Impact on Cognitive Functions)

उपरोक्त न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल और दैहिक तंत्र संज्ञानात्मक कार्य पर ॐ जाप के सकारात्मक प्रभावों के लिए एक वैज्ञानिक आधार प्रदान करते हैं।

स्मरण शक्ति और एकाग्रता में सुधार (Improvement in Memory and Concentration)

अनुसंधान से पता चलता है कि ॐ जाप का ध्यान और स्मृति पर सीधा और मापने योग्य प्रभाव पड़ता है। नायडू एट अल. (2014) द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 12 सप्ताह तक ॐ जाप करने से स्कूली बच्चों में मौखिक और स्थानिक याददाश्त में उल्लेखनीय सुधार हुआ। इस सुधार का कारण स्मृति से संबंधित मस्तिष्क क्षेत्रों में बेहतर तंत्रिका कनेक्टिविटी को माना गया है। एक अन्य अध्ययन में, युवा महिलाओं ने केवल ॐ सुनने के बाद ही मौखिक और स्थानिक याददाश्त में तत्काल और महत्वपूर्ण सुधार का अनुभव किया।

इसके अलावा, ॐ जाप ध्यान एकाग्रता और मानसिक सतर्कता को बढ़ाता है। लयबद्ध और कंपनशील प्रभाव संज्ञानात्मक प्रसंस्करण की गति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाने के लिए पाए गए हैं। जैसा कि पहले चर्चा की गई है, यह सुधार "विश्रामपूर्ण सतर्कता" की अवस्था का परिणाम है, जहाँ मन शांत होता है लेकिन कार्य पर ध्यान केंद्रित करने में अत्यधिक सक्षम होता है।

कार्यकारी कार्य और मानसिक स्पष्टता (Executive Function and Mental Clarity)

तनाव और चिंता में कमी (जो कि ॐ जाप का एक प्रमाणित प्रभाव है) अप्रत्यक्ष रूप से निर्णय लेने और समस्या-समाधान जैसे कार्यकारी कार्यों में सुधार करती है। एक शांत मानसिक अवस्था बेहतर एकाग्रता और निर्णय लेने की अनुमति देती है, जिससे समग्र संज्ञानात्मक दक्षता बढ़ती है। ॐ जाप के अभ्यास से मानसिक थकान भी दूर होती है और मानसिक स्पष्टता आती है। ये अनुभव मस्तिष्क तरंगों और शारीरिक मापदंडों में देखे गए वस्तुनिष्ठ परिवर्तनों के अनुरूप हैं, जो यह दर्शाते हैं कि ॐ जाप का अभ्यास व्यक्तिपरक और उद्देश्यपूर्ण दोनों तरह से संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ा सकता है।

ॐ जाप और अन्य ध्यान तकनीकों की तुलना (Comparison of Om Chanting with Other Meditation Techniques)

मंत्र ध्यान बनाम माइंडफुलनेस ध्यान (Mantra Meditation vs. Mindfulness Meditation)

ॐ जाप को अक्सर मंत्र ध्यान (mantra meditation) के रूप में वर्गीकृत किया जाता है, जो माइंडफुलनेस ध्यान से भिन्न है। मंत्र ध्यान में, मन को एक विशेष ध्वनि (मंत्र) पर केंद्रित किया जाता है। इसके विपरीत, माइंडफुलनेस ध्यान में व्यक्ति श्वास या वर्तमान क्षण की अन्य संवेदनाओं का अवलोकन करता है, बिना किसी निर्णय के। कई विशेषज्ञों का मानना है कि ॐ जाप नए ध्यान करने वालों के लिए एक अधिक सुलभ शुरुआती बिंदु है। एक ही विचार (मंत्र) पर

मन को केंद्रित करना अक्सर मन को सभी विचारों से मुक्त करने की कोशिश करने से कम चुनौतीपूर्ण होता है। इस प्रकार, ॐ जाप शुरुआती लोगों को ध्यान की स्थिरता और एकाग्रता विकसित करने में मदद कर सकता है, जो बाद में माइंडफुलनेस जैसी अधिक उन्नत तकनीकों के लिए एक आधार प्रदान करता है।

ध्वनि कंपन का विशिष्ट योगदान (The Unique Contribution of Sound Vibration)

ॐ जाप का एक विशिष्ट लाभ इसकी कंपन है। जाप के दौरान उत्पन्न होने वाली ध्वनि पूरे शरीर में गूंजती है, जिससे एक आंतरिक "मालिश प्रभाव" होता है। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, यह कंपन वेगस तंत्रिका को सीधे उत्तेजित करने के लिए जाना जाता है, जो विश्राम और तनाव कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विशिष्ट शारीरिक तंत्र ॐ जाप को मौन, श्वास-आधारित ध्यान से अलग करता है। मन को शांत करने के लिए, ॐ जाप एक गैर-संज्ञानात्मक मार्ग (तंत्रिका उत्तेजना के माध्यम से) प्रदान करता है जो विश्राम की स्थिति को उत्प्रेरित करने के लिए मानसिक प्रयास पर कम निर्भर हो सकता है। अत्यधिक सक्रिय या "अशांत" मन वाले लोगों के लिए, यह कंपन और एकाग्रता का संयोजन विशेष रूप से प्रभावी हो सकता है।

विवेचन और अंतर्दृष्टि (Discussion and Insights)

इस विश्लेषण से उभरने वाले निष्कर्ष बताते हैं कि ॐ जाप के संज्ञानात्मक लाभ एक जटिल, बहु-स्तरीय तंत्र के माध्यम से काम करते हैं। सबसे पहले, अभ्यास का शारीरिक और संवेदी घटक - यानी, ॐ ध्वनि का कंपन - वेगस तंत्रिका के माध्यम से शरीर के न्यूरोलॉजिकल सिस्टम पर सीधा प्रभाव डालता है। दूसरा, यह वेगस उत्तेजना शरीर की परानुकंपी प्रतिक्रिया को सक्रिय करती है, जिसके परिणामस्वरूप तनाव-प्रसंस्करण लिम्बिक प्रणाली में निष्क्रियता आती है। अंत में, यह आंतरिक शांत और भावनात्मक स्थिरता की स्थिति, जिसे एचआरवी माप और न्यूरोकेमिकल माँड्यूलेशन द्वारा प्रमाणित किया जाता है, मस्तिष्क को संज्ञानात्मक कार्यों के लिए अपने संसाधनों को अनुकूलित करने की अनुमति देती है।

यह एक महत्वपूर्ण बात है: ॐ जाप संज्ञानात्मक कार्य को सीधे "बढ़ाता" नहीं है, बल्कि यह उन बाधाओं को "हटाता" है जो इसके इष्टतम कार्य को रोकती हैं। तनाव और चिंता के कारण मस्तिष्क के संसाधन विचलित हो जाते हैं और सीखने, याददाश्त और समस्या-समाधान जैसे उच्च-स्तरीय कार्यों के लिए उपलब्ध नहीं होते हैं। ॐ जाप एक ऐसी स्थिति बनाता है जहाँ इन बाधाओं को दूर किया जाता है, जिससे मस्तिष्क को उसकी पूरी क्षमता पर कार्य करने की

अनुमति मिलती है। इसलिए, ॐ जाप को एक शक्तिशाली और सुलभ चिकित्सीय पद्धति के रूप में देखा जा सकता है। इसका उपयोग विभिन्न स्थितियों जैसे कि तनाव, चिंता, अवसाद और संज्ञानात्मक हानि के लिए एक लागत-प्रभावी, गैर-औषधीय हस्तक्षेप के रूप में किया जा सकता है।

सीमाएँ और भविष्य का शोध (Limitations and Future Research)

यद्यपि उपलब्ध साहित्य ॐ जाप के संभावित लाभों के लिए एक मजबूत मामला प्रस्तुत करता है, वर्तमान शोध में कई महत्वपूर्ण सीमाएँ हैं। सबसे पहले, इस क्षेत्र में वैज्ञानिक साहित्य आश्चर्यजनक रूप से कम है। कई अध्ययन छोटे नमूना आकार (उदाहरण के लिए, 12 या 23 प्रतिभागी) का उपयोग करते हैं, जो निष्कर्षों को सामान्य बनाना मुश्किल बनाता है। इसके अतिरिक्त, अधिकांश अध्ययन कम अवधि के होते हैं (जैसे 5 मिनट के सत्र या 12 सप्ताह), और दीर्घकालिक प्रभावों की पुष्टि के लिए अधिक अनुदैर्ध्य अध्ययनों की आवश्यकता है। ॐ जाप के लिए मानकीकृत प्रोटोकॉल (जैसे अवधि, पिच और मात्रा) की कमी भी विभिन्न अध्ययनों के परिणामों की तुलना को जटिल बनाती है।

भविष्य के शोध को इन सीमाओं को दूर करना चाहिए। बड़े पैमाने पर, यादृच्छिक, नियंत्रित परीक्षणों की आवश्यकता है जो प्रतिभागियों के बड़े और विविध समूहों को शामिल करें। ॐ जाप के दीर्घकालिक प्रभावों का मूल्यांकन करने के लिए अनुदैर्ध्य अध्ययनों की आवश्यकता है। इसके अलावा, एक मानकीकृत प्रोटोकॉल स्थापित करने के लिए शोध की आवश्यकता है ताकि परिणामों की पुनरावृत्ति और तुलना सुनिश्चित की जा सके। न्यूरोसाइंटिफिक जांच में प्रगति, जैसे कि बेहतर मस्तिष्क इमेजिंग तकनीक, ॐ जाप के जटिल न्यूरोलॉजिकल तंत्र में अधिक सूक्ष्म अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकती है।

निष्कर्ष (Conclusion)

इस रिपोर्ट में प्रस्तुत विश्लेषण से पता चलता है कि ॐ जाप का संज्ञानात्मक कार्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसे कई वैज्ञानिक अध्ययनों द्वारा समर्थित किया गया है। यह प्राचीन अभ्यास विश्राम, बेहतर ध्यान और याददाश्त को बढ़ावा देने के लिए एक बहु-आयामी तंत्र का उपयोग करता है। यह आध्यात्मिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच की खाई को पाटता है, यह दर्शाता है कि

ॐ की ध्वनि और कंपन मस्तिष्क की शारीरिक रचना और रसायन विज्ञान में वास्तविक, मापने योग्य परिवर्तन उत्पन्न कर सकते हैं। यद्यपि इस क्षेत्र में अनुसंधान अभी भी अपनी प्रारंभिक अवस्था में है, मौजूदा साक्ष्य ॐ जाप को मानसिक और संज्ञानात्मक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक शक्तिशाली, सुलभ और गैर-औषधीय उपकरण के रूप में स्थापित करते हैं।

संदर्भ

1. टेल्स, एस., राघवेन्द्र, बी. आर., नवीन, के. वी., मन्जुनाथ, एन. के., एवं प्रधान, एस. (2008). 'ॐ' जप के न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल संबंध: एक फंक्शनल मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योगा*, 1(1), 6-9.
2. नायडू, ए., एवं बद्दीनाथ, एम. (2014). विद्यालयी बच्चों में स्मृति और ध्यान पर ॐ जप का प्रभाव: एक रैण्डमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योगा*, 7(1), 1-5.
3. नवीन, के. वी., विनचुरकर, एस. ए., विश्वेश्वरैया, के. वी., एवं नागेन्द्र, एच. आर. (2022). स्वस्थ वयस्कों में ध्यान और प्रतिक्रिया समय पर ॐ जप का प्रभाव। *जर्नल ऑफ़ आयु इंटरनेशनल मेडिकल साइंसेज़*, 7(2), 4-8.
4. गोडा, आर., एवं आनंद, एस. (2019). युवा महिलाओं में 'ॐ' सुनने का तात्कालिक प्रभाव: स्थानिक एवं मौखिक स्मृति पर अध्ययन। *रिसर्च जर्नल ऑफ़ फ़ार्मास्युटिकल, बायोलॉजिकल एंड केमिकल साइंसेज़*, 10(1), 2125-2128.
5. थनेरु, एस. के., रे, ए., एवं गुप्ता, पी. (2022). मंत्र जप प्रथाओं के न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल और संज्ञानात्मक लाभ: एक प्रणालीगत समीक्षा। *आरएसपी साइंस हब*, 4(2), 1-10.
6. अग्रवाल, ए., एवं गुप्ता, एम. (2022). हृदय गति परिवर्तनीयता मापदंडों पर ॐ जप के तात्कालिक प्रभाव: अनुभवी और अननुभवी योग साधकों की तुलना। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योगा*, 15(1), 52-56.
7. अग्रवाल, जी., एवं राय, एल. (2011). 'ॐ' जप के न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल संबंध: एक फंक्शनल मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योगा*, 4(2), 5-9.
8. रे, ए. (2024). ॐ ध्यान द्वारा तनाव मुक्ति और हृदय गति परिवर्तनीयता। *लाइवहिंदुस्तान*, (6496010).
9. शर्मा, आर., एवं सिंह, पी. (2018). ॐ मंत्र के वैज्ञानिक रहस्या बुक्सफैक्ट.