



International Journal of Applied Research

ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2016; 2(7): 939-942
www.allresearchjournal.com
Received: 14-05-2016
Accepted: 15-06-2016

इन्द्राणी त्रिवेदी

असिस्टेंट प्रोफेसर, योग एवं स्वास्थ्य विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड, भारत।

मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास का प्रभाव

इन्द्राणी त्रिवेदी

सारांश

आधुनिक युग में प्रत्येक व्यक्ति प्रतियोगितापूर्ण जीवन की ओर तीव्रता से अग्रसर हो रहा है और इस प्रकार के दृष्टिकोण का परिणाम है कि वह विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से घिरता जा रहा है। विशेषतः किशोर वर्ग में ये समस्या बहुतायत रूप में व्याप्त है क्योंकि आज के किशोर अपनी उच्च आकांक्षाओं को अतिशीघ्र पूरा तो करना चाहते हैं, किन्तु साथ ही अनेक समस्याओं जैसे तनाव, चिंता, कुण्ठा, विषाद, भावनात्मक असंतुलन आदि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न समस्याओं से भी जूझ रहे हैं। आज इन मानसिक समस्याओं में तेजी से वृद्धि हो रही है जिससे उनकी उर्जा का सही नियोजन नहीं हो पा रहा है परिणामस्वरूप उनका समुचित विकास भी नहीं हो पा रहा है। इस हेतु योगपरक अभ्यास के अंतर्गत पं. श्रीराम शर्मा द्वारा वर्णित मनोमय कोश साधना महत्वपूर्ण सिद्ध हो सकती है जिसमें ध्यान, मंत्र, जप, त्राटक तथा रूप तन्मात्रा साधना जैसी मानसिक साधनाएँ सम्मिलित हैं, जिसका प्रायोगिक शोध निम्न सामाजिक आर्थिक स्तर के 60 किशोरियों पर किया गया, इस अभ्यास की समयावधि 30 मिनट की थी। कोटा प्रतिचयन विधि से प्रयोज्यों का चयन किया गया तथा प्रायोगिक नियंत्रित समूह अभिकल्प का प्रयोग किया गया है। सांख्यिकीय विश्लेषण Paired t-test द्वारा किया गया है, परिणामतः ज्ञात हुआ कि मनोमय कोश की साधना का किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार स्पष्ट है कि मनोमय कोश की साधना से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को दूर किया जा सकता है जो कि आधुनिक युग की महती आवश्यकता है।

मूलशब्द: मानसिक स्वास्थ्य, किशोर एवं मनोमय कोश की साधना।

प्रस्तावना

आधुनिक युग में प्रत्येक व्यक्ति प्रतियोगितापूर्ण जीवन की ओर बहुत तीव्रता के साथ अग्रसर हो रहा है और इस प्रकार के दृष्टिकोण का परिणाम है कि वह विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से घिरता जा रहता है। विशेषतः किशोर वर्ग में ये समस्या बहुतायत रूप में व्याप्त है क्योंकि आज के किशोर अपनी उच्च आकांक्षाओं को अतिशीघ्र पूरा तो करना चाहते हैं, किन्तु साथ ही अनेक समस्याओं जैसे तनाव, चिंता, कुण्ठा, विषाद, भावनात्मक असंतुलन आदि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न समस्याओं से भी जूझ रहे हैं। अग्रवाल व अग्रवाल (2004) के अनुसार "समाज में तीव्र परिवर्तन का कारण है, उच्च तकनीक व विज्ञान की प्रगति, जिसके कारण मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखना बहुत कठिन है।" आज की युवा पीढ़ी की एक ज्वलंत सच्चाई है कि वे कम समय में बहुत कुछ पाने की इच्छा रखते हैं और इस लक्ष्यपूर्ति के लिए वे जो भी करते हैं उसके बारे में न कुछ सोचते हैं न ही उसके परिणामों का भय होता है क्योंकि इस तनावपूर्ण स्थिति में अधिकांशतः किसी भी अनुचित मार्ग का अनुसरण भी कर लिया जाता है। इसका कारण है कि इतना सब सोचने के लिए भी उनके पास समय नहीं होता है। केवल अपनी आकांक्षाओं, कामनाओं की पूर्ति की ही तीव्रतम इच्छा होती है।

युवाओं की छवि के संदर्भ में कैल (1959), वायोलेटो व विले (1990) कहते हैं, "मध्य युग से लेकर आज तक युवा वर्ग की छवि कामुक, विषयासक्त या शारीरिक सुख चाहने वाले व तीव्र संवेगी के रूप में ही बनी हुई है।" आज के किशोर केवल धन और ऐश्वर्य चाहते हैं और इसी तरह की मनोवृत्ति संपूर्ण किशोर व युवा वर्ग में घर कर गई है। अतः इस प्रकार की सनक का परिणाम अनेक मानसिक समस्याएँ जैसे— तनाव, चिंता, अवसाद, कुण्ठा, द्वन्द्व, निराशा, हताशा, आत्महत्या, भावनात्मक असंतुलन, भावनात्मक भटकन आदि के रूप में दृष्टिगोचर हो रहा है। आज इस तरह की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में तेजी से वृद्धि हो रही है जिससे किशोर जीवन के प्रति नकारात्मक दृष्टि अपनाने लगे हैं परिणामस्वरूप वे स्वयं के प्रति व समाज के प्रति उत्तरदायित्वों को भी पूरा नहीं कर पा रहे हैं।

Correspondence

इन्द्राणी त्रिवेदी

असिस्टेंट प्रोफेसर, योग एवं स्वास्थ्य विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड, भारत।

किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण अवधि होती है, जिसमें जीवन की दिशाधारा का निर्धारण किया जाता है किशोरावस्था प्रारंभ होते ही विभिन्न प्रकार के शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ कई तरह के मानसिक परिवर्तन भी होते हैं। किशोरावस्था एक संवेदनपूर्ण अवधि है। "शारीरिक व यौन परिवर्तन, सामाजिक व विद्यालय संबंधी दबाव, व्यक्तिगत संदेह तथा साथ ही बहुत से किशोर अनेक प्रकार के भौतिक प्रलोभन के कारण चिंता, संदेहात्मक स्थिति व अवसाद का अनुभव करते हैं" (लर्नर 2002, मैक नमारा 2000)।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है संपूर्ण समायोजन की योग्यता, एक प्रकार से संतुलित मनोदशा। हॉर्विट्ज़ एवं स्कीड (1999) ने मानसिक स्वास्थ्य के निम्न आयाम बताये हैं, जैसे—आत्म-सम्मान, अपने अंतःशक्तियों का अनुभव, सार्थक एवं उत्तम संबंध बनाये रखने की क्षमता तथा मनोवैज्ञानिक श्रेष्ठता आदि। सहाई व मल्होत्रा (1969) के अनुसार "योग से मानसिक स्वास्थ्य की भी प्राप्ति होती है क्योंकि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं है अपितु मन की संरचना व मानसिक प्रक्रियाओं के लिए भी अत्यंत प्रभावशाली है। योग से युक्त जीवन ही मानसिक रूप से स्वस्थ जीवन कहलाता है।" हैं। नारायणस्वामी (1975) के अनुसार, "मनोमय कोश के स्तर पर ही असंतुलन पैदा होता है जो मानसिक अस्वस्थता को प्रदर्शित करता है।" अतः इस साधना के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति की जा सकती है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए योगपरक मानसिक अभ्यास के अंतर्गत पं. श्रीराम शर्मा द्वारा वर्णित मनोमय कोश साधना में ध्यान, मंत्र, जप, त्राटक तथा रूप तन्मात्रा साधना की साधनाएँ महत्वपूर्ण सिद्ध हो सकती हैं।

कोश का अर्थ है— आवरण या खजाना। आत्मा के पाँच कोशों को जीव सत्ता के सहयोग तथा विकास के लिए ईश्वर ने उपहारस्वरूप दिया है। ये पाँच कोश हैं— अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश व आनंदमय कोश। इन पाँच खजानों में अटूट संपदाएँ भरी पड़ी हैं। मनोमय कोश, इन पंचकोशों में तीसरा कोश है, आचार्य श्रीराम शर्मा जी ने इसके लिए निम्न साधनाएँ बतायी हैं— 1. ध्यान 2. त्राटक 3. जप व 4. तन्मात्रा साधना" (आचार्य, 1998 अ)। पाँच तन्मात्रा साधना— शब्द, रूप, रस, गंध व स्पर्श में से रूप तन्मात्रा साधना। ध्यान से तात्पर्य है किसी लक्ष्य या बिंदु पर एकतानतापूर्वक अर्थात् तैलधारावत मन को स्थिर करना। महर्षि पतंजलि कहते हैं।

तत्रप्रत्ययैकतानता ध्यानम् । सूत्र 3/2

अर्थात् जहाँ मन को एकाग्र किया गया था वहीं पर एकतानता स्थापित करना ध्यान है।

त्राटक का अर्थ है किसी बिंदु पर मन को एकाग्र करना जिसमें आँखों से किसी भी लक्ष्य विशेष पर एकटक दृष्टि से देखा जाता है। जप से तात्पर्य है किसी मंत्र या भगवान के नाम को बार-बार दोहराना। साथ ही इस प्रक्रिया में ध्यान का अभ्यास भी किया जाता है। तन्मात्रा साधना हेतु पंचतन्मात्राओं रूप, रस, गंध व स्पर्श का वर्णन मिलता है किंतु इस योगाभ्यास में रूप तन्मात्रा को ही लिया गया है जिसके अभ्यास के लिए किसी भी चित्र या प्रतिमा में अपने मन को एकाग्र करना होता है साथ ही उसकी सभी बारीकियों पर ध्यानपूर्वक मन को केन्द्रित किया जाता है तत्पश्चात् आँखें बंद करने के बाद उसी रूप या चित्र को देखने का प्रयास किया जाता है। ये संपूर्ण योगाभ्यास मन की एकाग्रता से ही संबंधित है एकाग्रता से नई सकारात्मक शक्ति का एकीकरण होगा सकारात्मक विचारों का प्रवाह भी होने लगेगा, मन शांत व स्थिर होगा परिणामस्वरूप मन की क्षमता में भी वृद्धि होगी।

2. समस्या का कथन

क्या मनोमय कोश साधना का कोई प्रभाव किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है?

3. उद्देश्य

मनोमय कोश साधना के प्रभाव का निम्न सामाजिक, आर्थिक स्तर के किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अध्ययन करना।

4. परिकल्पना

मनोमय कोश की साधना करने वाले तथा न करने वाले निम्न सामाजिक, आर्थिक स्तर के किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

5. चर

स्वतंत्र चर : मनोमय कोश की साधना (त्राटक, जप, रूप तन्मात्रा साधना व ध्यान)

आश्रित चर : मानसिक स्वास्थ्य

6. शोध विधि

प्रस्तुत शोध के अंतर्गत प्रयोगात्मक नियंत्रित अभिकल्प (Experimental Control Group Design) का प्रयुक्त की गयी, जिसमें से प्रयोगात्मक समूह को योगाभ्यास कराया गया तथा नियंत्रित समूह को यह अभ्यास नहीं कराया गया। कोटा प्रतिचयन विधि से प्रयोज्यों का चयन किया गया है। तत्पश्चात् उन प्रयोज्यों को दो समूहों—प्रायोगिक व नियंत्रित समूहों में विभाजित किया गया। कुल प्रयोज्य हेतु 30 किशोरियों को लिया गया है जिनकी आयु 13 से 19 वर्ष के मध्य है। अभ्यास के पूर्व आँकड़े एकत्रित किये गये व 90 दिन के अभ्यास के पश्चात् फिर से आँकड़े एकत्रित किये गये, मानसिक स्वास्थ्य का मापन करने के लिए अरुण कुमार सिंह तथा अल्पना सेन गुप्ता (1987) की Mental Health Battery का प्रयोग किया गया है।

7. यौगिक अभ्यास (मनोमय कोश की साधना) की समय सारणी (Yogic Intervention-Schedule)

कुल दिन	: 3 माह, सप्ताह (रविवार व छुट्टियों के अलावा)
कुल समय	: 30 मिनट
त्राटक	: 02 मिनट
जप	: 10 मिनट
रूप तन्मात्रा साधना	: 5 मिनट
ध्यान	: 13 मिनट

8. यौगिक अभ्यास की प्रक्रिया विधि (Process of Intervention)

त्राटक— त्राटक के लिए मोमबत्ती की लौ के माध्यम से अभ्यास कराया गया, निर्देश दिया गया कि— "वे शांत मन से एकटक बिना पलकें झपकाए उस लौ को लगातार देखें जब तक कि आँखों में आँसू न आ जाए। तत्पश्चात् आँखों को विश्राम देने के लिए उन्हें कुछ देर बंद रखें और उसके बाद पुनः उस लौ को दोनों भौहों के मध्य देखने का प्रयास करें व यही क्रिया फिर दोहरायें।"

जप : सर्वप्रथम उन्हें शरीर को स्थिर व मन को शांत करने का निर्देश दिया गया। तत्पश्चात् उन्हें गायत्री मंत्र का अभ्यास करने को कहा गया जिसमें जप के प्रकार में उपांशु जप का प्रयोग किया गया है साथ ही गायत्री माता का ध्यान करने को कहा गया। इस क्रिया में माला द्वारा जप नहीं कराया गया था।

रूप तन्मात्रा साधना : रूप तन्मात्रा के अभ्यास के लिए किसी भी इष्ट के चित्र या प्रतिमा का चुनाव किया जाता है। प्रस्तुत शोध में गायत्री माता के चित्र का प्रयोग किया गया है। निर्देश दिया गया कि— “वे चित्र के संपूर्ण भागों को मनोयोगपूर्वक तथा साथ ही उसके सौन्दर्य एवं विशेषताओं को भी खूब बारीकी के साथ देखें। इस प्रकार एक मिनट तक देखने के बाद नेत्रों को बंद कर लें, और उसी स्थिति में उस चित्र के रूप का पुनः ध्यान करें। जो बारीकियाँ, विशेषताएँ चित्र में देखीं थीं उन सबको कल्पनाशक्ति के द्वारा अपने ध्यान के चित्र में देखने का अभ्यास करें। फिर नेत्र खोलकर पुनः उस छवि को देखें यही प्रक्रिया फिर से दोहरायें।”

ध्यान : ध्यान हेतु सर्वप्रथम शरीर व मन को शांत व स्थिर करने को कहा गया तत्पश्चात् उन्हें निर्देश दिया गया कि— “वे भावना

करें कि नीले आकाश में और कोई वस्तु नहीं, केवल एक स्वर्णिम सूर्य है, जो पूर्व दिशा में उदीयमान हो रहा है, उस सूर्य को विशेष मनोयोगपूर्वक देखें। उसके बीच में हंसारूढ़ अर्थात् हंस पर विराजमान माता गायत्री की धुँधली-सी छवि को देखें, धीरे-धीरे उसी छवि को स्पष्ट करने का प्रयास करें। इधर-उधर भटकने पर बार-बार वापस इसी ध्यान में लगायें।

9. सांख्यिकीय विश्लेषण : आँकड़ों के विश्लेषण हेतु टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया है।

परिकल्पना : मनोमय कोश की साधना करने वाले तथा न करने वाले निम्न सामाजिक, आर्थिक स्तर के किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

Table 1

Group Low SES		N	Mean	SD	r	SED	t-value	Significance level
Practicing Group	Pre	30	41.46	9.62	0.92	0.68	12.57	P<0.01
	Post	30	50.06	8.90				
Non Practicing Group	Pre	30	42.20	9.78	0.98	0.28	0.82	P>0.05
	Post	30	42.43	9.66				

df=29

सारणी में प्रदर्शित आँकड़ों के अनुसार मनोमय कोश की साधना करने वाले समूह का टी-प्राप्तांक क्रमशः 12.57 है जो कि 0.01 सार्थकता स्तर पर सार्थक है तथा न करने वाले समूह का 0.82 है जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर भी सार्थक नहीं है। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है इस प्रकार इससे स्पष्ट होता है कि मनोमय कोश साधना द्वारा मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।

10. विवेचना

उपरोक्त सारणी में प्राप्त आँकड़ों से स्पष्ट है कि मनोमय कोश साधना के पश्चात् किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक रूप से वृद्धि हुई है। इस प्रभाव के अंतर्गत देखा जा सकता है कि मंत्र व ध्यान के अभ्यास द्वारा तंत्रिका तंत्र में साम्य स्थापित होता है। साथ ही इस अवधि में E.E.G. (Elpha Encephelograph) अर्थात् अल्फा तरंगों में भी वृद्धि होती है। यह वृद्धि मानसिक स्तर से संबंधित है जो मानसिक सामंजस्यता, स्थिरता व शांति को प्रदर्शित करता है। यूनेस्को (2008) ने भावातीत ध्यान का प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर देखा, जिसमें 80 प्रयोज्यों के 12 सप्ताह के अभ्यास के पश्चात् परिणाम द्वारा ज्ञात हुआ कि इस ध्यान से प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। अतः कहा जा सकता है कि किशोर व युवा वर्ग के विभिन्न मानसिक रोगों तनाव, चिंता, अवसाद आदि को दूर करने में ध्यान का अभ्यास प्रभावी हो सकता है। इसी प्रकार अन्य सभी तनावपूर्ण स्थितियों जिनमें सिम्पेथेटिक क्रियाशीलता बढ़ती है, उनमें ध्यान प्रभावशाली होता है। “ध्यान के द्वारा आत्म नियंत्रण, आत्म वास्तविकरण व प्रसन्नता में वृद्धि होती है” (उडूपा, 2000)। कहा जा सकता है कि ध्यान के द्वारा नकारात्मक भावनाएँ भी दूर होती हैं। अतः स्पष्ट है कि ध्यान के द्वारा सकारात्मक विचारों का प्रवाह होता है। स्वचालित तंत्रिका तंत्र की क्रियाओं का संबंध त्वचा की प्रतिरोधक क्षमता से होता है। ध्यान की अवस्था में यह क्षमता बढ़ती है जबकि इसके विपरीत चिंता, तनाव आदि की अवस्था में यह क्षमता घटती है। ध्यानाभ्यास द्वारा अधिक क्रोध व आक्रामकता की स्थिति को भी कम किया जा सकता है, साथ ही मानसिक एकाग्रता की प्राप्ति के पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि की जा सकती है। घोरोटे (1982) ने एक शोध अध्ययन के अंतर्गत ध्यान के प्रभाव को तीन क्षेत्रों पर देखा – 1. ध्यान का

मनोशारीरिक प्रभाव 2. व्यक्तित्व चरों पर प्रभाव 3. चिकित्सा क्षेत्र में ध्यान का प्रभाव। मनोशारीरिक प्रभाव के अंतर्गत पाया गया कि ध्यान की प्रारंभिक अवस्था में अल्फा तरंगों में वृद्धि होती है, जबकि लंबे समय के अभ्यास के बाद थीटा तरंगे उत्पन्न होती है तथा ध्यानावस्था की प्रगाढ़ स्थिति होने पर बीटा तरंगें 40 आवृत्ति तक भी हो सकती है। इसके अतिरिक्त शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत हृदय दर, श्वसन दर व ऑक्सीजन खपत में कमी होती है।

इसी प्रकार त्राटक भी एकाग्रतापरक अभ्यास है जिससे मन की एकाग्रता में वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त त्राटक का प्रभाव शारीरिक चरों पर भी पड़ता है। गोरे व अन्य (1990) के एक शोध के परिणामद्वारा ज्ञात हुआ कि त्राटक के दौरान व त्राटक के पश्चात् दोनों ही स्थितियों में तंत्रिका तंत्र में सिम्पेथेटिक से पैरासिम्पेथेटिक की ओर गति होने से स्वचालित तंत्रिका तंत्र में साम्यावस्था स्थापित होती है जो कि त्राटक के बाद के शारीरिक चरों हृदय दर, श्वसन दर, त्वचा की प्रतिरोधक क्षमता अर्थात् GSR (Galvonic Skin Resistance) आदि में हुए परिवर्तन से स्पष्ट होता है। इन सभी परिवर्तित चरों से ज्ञात होता है कि इससे मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक परिवर्तन को सकता है, अर्थात् कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य हेतु इस तरह के अभ्यास लाभप्रद हो सकते हैं। मंत्र जप भी एक मानसिक स्तर का अभ्यास है, गायत्री मंत्र में सदबुद्धि की प्रार्थना की गई है अतः इसका प्रभाव मानसिक संरचना पर भी पड़ता है साथ ही इस मंत्र से बुद्धि परिष्कृत होती है और मन शांत होता है। एक शोध अध्ययन के अंतर्गत गोरे (2004) ने 51 पुलिस कर्मियों पर गायत्री मंत्र और ओम के उच्चारण का प्रभाव मनो-शारीरिक स्तर पर देखा। परिणाम से ज्ञात हुआ कि मंत्र के अभ्यास से प्रयोज्यों की नाड़ी गति व रक्तचाप की गति में कमी हुई तथा उनके तनाव का स्तर कम हुआ, शांतिदायक अनुभूति हुई तथा उन्होंने अपने आप को अधिक स्वस्थ व सामान्य महसूस किया। इस प्रकार उपर्युक्त शोधों द्वारा स्पष्ट है कि मनोमय कोश की साधना में किये जाने वाले सभी योगाभ्यास ध्यान, त्राटक, जप व तन्मात्रा साधना द्वारा निम्न स्तर के किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य का स्तर बेहतर होता है। इस प्रकार यह तथ्य प्रकाशित होता है कि मनोमय कोश की सभी साधनाएँ मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत प्रभावी हैं।

11. निष्कर्ष

स्पष्ट है कि मनोमय कोश की साधना एक ऐसा योगाभ्यास है जिसकी सभी साधनाएँ मन को एकाग्र करती हैं, साथ ही मन की शक्तियों का भी एकीकरण होता है परिणामस्वरूप एकाग्रता व स्थिरता में वृद्धि होती है जिससे मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसका कारण यह है कि इस साधना के प्रत्येक अभ्यास का प्रयोग त्राटक, जप, रूप तन्मात्रा साधना व ध्यान, मन को स्थिर, शांत व एकाग्र करने हेतु किया जाता है। अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि वर्तमान समय में विभिन्न मानसिक समस्याओं को दूर करने के लिए मनोमय कोश की साधना अत्यंत प्रभावकारी सिद्ध हो सकती है जो आज की महती आवश्यकता है।

12. संदर्भ

1. शर्मा, श्रीराम आचार्य – गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ, प. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्.मय-13, अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामंडी, मथुरा, 1998, 6.7.6.8।
2. महर्षि पतंजलिकृत- योग दर्शन, पा. यो. सू. 3/2 गीताप्रेस, गोरखपुर।
3. Agarwal R, Agarwal. Mental Health of students - A challenge in 21st century, A.P.R.C.Agra-Indian Psychological review, 2004; 62(1):50-51.
4. Crijnen AA, Achenbach TM, Verhulst FC. Problems reported by parents of children in multiple cultures: The child behavior checklist syndrome constructs: Amer. J Psychiat. 1999; 156(4):569-574.
5. Gharote ML Importance of Hierarchy of yogic practices with Reference to Meditation and its Results, Yoga Mimamsa. 1982; 21(1-2):91-95.
6. Gore MM Psycho-physiological responses to Omkar & Gayatri Mantra Recitation in Police Trainees. Undergoing, professional training, Yoga Mimamsa. 2004; 35(1):1-18.
7. Gore MM, Bhogal RS Effect of Trataka on Various Psycho-Physiological Functions, Yoga Mimamsa, 1990; 35(1):1-8.
8. Horwitz & Scheid Approaches to Mental health and Illness: Conflicting definitions and Emphasis. Horwitz & Scheid (Ed.) A Handbook for the Study of Mental Health, 1999, 2.
9. Kiell N. The adolescent through fiction: A psychological approach, International University Press New York, 1959.
10. Lerner RM Adolescence. Development diversity context and application. Upper saddle River, NJ: Pearson Education, 2002.
11. McNamara S. Stress in Young people: What's new and what can we do? Continuum International Publishing Group, London, 2000.
12. Narayanaswami Iyer K. Laghu Yoga Vasistha. Pub: The Adyar Library and Research Centre, Madras, Edn. 1975, 3.
13. Sahai, Malhotra DD. Yoga for mental health, Yoga Mimamsa. 1969; 11(3):31-38.
14. Sharma A, Sansanwal DN. Stress Its Sources and Managing Strategies, Prach Journal of Psychology, 2001; 17(2):79-86.
15. Udupa KN. Stress and its Management by Yoga, Motilal banarsidass publishers, (p) Ltd., 2000, 157-167.
16. Violato C, wiley A. Image of adolescence in English literature: The middle ages to the modern period, Adolescence, 1990; (25)253-264.

17. Yunesian, Masud, Aslani, Afshin, Homayoun Vash, Javad and Yazdi, Abbas Bagheri. Effects of Transcendental Meditation on ental health: a before-after study, Clinical practice and Epidemiology in Mental Health, 2008. doi: 10.1186/1745-0179-4-25, Yunesian *et al.* licensee Bio med Central Ltd. 2008.