

घंटी की ध्वनि का व्यक्ति के मन-मस्तिष्क पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव

डॉ. वंदना शुक्ला¹, शिव प्रसाद शुक्ला²

सारांश:

ध्वनि एक तरंग के रूप में हमारे चारों ओर विद्यमान है, जो वायु या अन्य माध्यमों से फैलती है। ध्वनि, व्यक्ति के मस्तिष्क में विभिन्न प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न कर सकने की क्षमता रखती है जैसे- भावनाएँ, विचार, चिंतन और स्मृति। ध्वनि हमेशा से ही विश्राम करने, ध्यान लगाने अथवा ध्यान के लिए अनुकूल मानसिक स्थिति उत्पन्न करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम रही है। ध्वनि के विभिन्न रूप होते हैं, जिनमें से एक है "घंटी की ध्वनि"।

भारतीय वैदिक परंपराओं में प्रत्येक धार्मिक अनुष्ठानों में फिर वो चाहे किसी पूजा का प्रारंभ हो, या समापन हो, किसी देवी-देवता की आरती हो, ध्यान हो या हवन हो आदि में सदैव ही घंटी और उसकी ध्वनि सांस्कृतिक और आध्यात्मिक महत्व रखती रहीं हैं। घंटी की मधुर एवं सुखदायक ध्वनियाँ एक पवित्र वातावरण का निर्माण करती हैं, जो शांति एवं जुड़ाव की गहरी भावना को प्रोत्साहन देती हैं। जब भी हम मंदिर जाते हैं तो सर्वप्रथम हम मंदिर की घंटी/घंटा बजाते हैं। इस विषय में विज्ञान का भी कहना है कि घंटी की ध्वनि से जो कंपन उत्पन्न होता है वो हमारे मस्तिष्क में एकता उत्पन्न करता है और मन से सभी प्रकार के नकारात्मक विचारों को दूर करता है। यह एक भारतीय दार्शनिक सिद्धांत है जिसमें ध्वनि एवं सर्वव्यापी चेतना के मध्य अभिन्न संबंध बताया गया है। प्रस्तुत शोध आलेख का उद्देश्य घंटी की ध्वनि का व्यक्ति के मन-मस्तिष्क पर पड़ने वाले मनोवैज्ञानिक प्रभावों की व्याख्या करना एवं इसका मनोवैज्ञानिक महत्व बताना है।

परिचय:

घंटी की ध्वनि वैदिक सनातन धर्म की पहचान है जो सदैव ही धार्मिक, सांस्कृतिक और सामाजिक कार्यक्रमों में प्रयोग की जाती है। फिर वो चाहे मंदिर के घंटी की ध्वनि हो या फिर घरों में पूजा, अनुष्ठानों आदि में बजाए जाने वाले घड़ी, घंताल, घंटा/घंटी आदि की ध्वनि। प्राचीनकाल से वर्तमान समय तक अनवरत घंटियाँ, अपनी गूँज और मधुर ध्वनियों के साथ, आध्यात्मिक प्रथाओं में उपयोग की जाती रही हैं।

घंटी बजाने पर एक विशेष प्रकार की ध्वनि उत्पन्न होती है जो हमारे सूक्ष्म शरीर में प्रवेश कर हमारे अनाहत चक्र को, जिसे हृदयचक्र भी कहते हैं, को सक्रिय कर देती है। हृदयचक्र, जो सात चक्रों में, बीच में स्थित होता है, निचले और ऊपरी चक्रों के मध्य संतुलन बल के रूप में कार्य करता है। घंटी की ध्वनि जब हमारे कानों तक पहुँचती है, तो यह मन-मस्तिष्क में शांति की भावना लाती है। हमारे हृदयचक्र के सक्रिय होने से हमारे भीतर जिस सार्वभौमिक ऊर्जा का संचरण होता है, वह हमें लंबे समय तक खुशी बनाए रखने में सक्षम बनाता है।

प्रत्येक व्यक्ति के भीतर ईश्वर विद्यमान है यह विश्वास श्रीमद्भगवद्गीता में भी परिलक्षित होता है, जिसमें भगवान श्रीकृष्ण इस अवधारणा पर बल देते हैं कि –

"ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशर्जुन तिष्ठति।"

- श्रीमद्भगवद्गीता, 18:61

"ईश्वर हम सबके हृदय में निवास करता है।"

जब घंटी की ध्वनि हमारे हृदय तक पहुंचती है तो हमारे हृदय में विराजित ईश्वर जागृत होते हैं अर्थात् घंटी की ध्वनि हमें सार्वभौमिक ऊर्जा प्राप्त करने के लिए तैयार करती है। अतः किसी भी पूजा अथवा यज्ञ को प्रारंभ करने से पूर्व, भगवान से प्रार्थना करने के लिए घंटी अवश्य बजानी चाहिए तथा मंदिर में प्रवेश करने से पूर्व, और भगवान से प्रार्थना करने से पहले घंटी अनिवार्य रूप से बजाना चाहिए। ऐसा करने से मानव शरीर को सार्वभौमिक ऊर्जा के साथ स्वयं को जोड़कर व्यक्ति को अपने जीवन में शांति और खुशी प्राप्त करने में सहायता मिलती है।

मंदिर में प्रवेश करने, या किसी भी वैदिक पूजा या आराधना के प्रारंभ करने से पूर्व घंटी बजाने की प्रथा सदैव से ही विद्यमान है जिसके पीछे के तर्क की व्याख्या यह श्लोक भली

प्रकार करता है-

आगमार्थं तु देवानां गमनार्थं तु राक्षसम्।

घण्टारवं करोम्यादौ देवताह्वानं लञ्चनम्॥

वैदिक परंपरा, सुभाषित रत्न मंजुषा

अर्थात् "हमें भगवान की पूजा प्रारंभ करने से पूर्व घंटी बजानी चाहिए ताकि भगवान को जगाया जा सके और राक्षसों को बाहर निकाला जा सके।" यहां भगवान से तात्पर्य सकारात्मक विचार और राक्षस से तात्पर्य नकारात्मक विचार से है।

इसी प्रकार श्रीमद्भगवद्गीता के 16 वें अध्याय, 'दैवासुर सम्पदा विभाग योग', में वर्णित एक श्लोक भी इन गुणों की विस्तृत व्याख्या करता है।

द्वौ भूतसर्गो लोकेस्मिन् दैव असुर एव च।

. श्रीमद्भगवद्गीता, 6:6

"मनुष्य में दो प्रकार की जन्मजात विशेषताएँ होती हैं – दैवीय और राक्षसी।"

हमारे भीतर दैवीय और आसुरी गुण एक साथ विद्यमान होते हैं, अतः मंदिर में प्रवेश करते समय घंटी या घंटा बजाने से हमारी आंतरिक दैवीय शक्तियाँ जागृत होती हैं और नकारात्मक ऊर्जाएँ दूर हो जाती हैं। यह कार्य हमारे विवेक को शुद्ध कर, धैर्य, अहिंसा, खुशी और परोपकार जैसे सकारात्मक गुणों को भी प्रज्वलित करता है और दंभ, अभिमान, कठोरता और अज्ञानता जैसे नकारात्मक गुणों को भी समाप्त करता है।

संस्कृत भाषा में भी घंटी को 'घंटा' के नाम से जानते हैं और इसकी ध्वनि को घंटा नाद कहते हैं, जो नकारात्मक गुणों को दूर भगाने और सकारात्मक गुणों के आगमन के रूप में कार्य करता है। सकारात्मक गुण, देवता और नकारात्मक गुण, राक्षस का प्रतिनिधित्व करते हैं।

प्राचीन धर्मग्रंथों में भी जैसे शिवपुराण कैलाश संहिता के अध्याय 3 एवं स्कंद पुराण के वैष्णव खण्ड के मार्गशीर्ष महात्म्य अध्याय के 121 में भगवान के पूजन में घंटानाद, चंदन, पुष्प, तुलसीदल, धूप दीप का माहात्म्य उद्धरित करते हुए बताया गया है कि घंटी बजाने से मनुष्य को सौ कोटि यज्ञों का फल प्राप्त होता है। व्यक्ति के सौ

जन्मों के पाप तत्काल नष्ट हो जाते हैं एवं मोक्ष की प्राप्ति होती है और बैकुंठ धाम की प्राप्ति होती है।

घंटी के ध्वनि के महत्व का कोरोना काल के दौरान की ताली, थाली, घंटी ध्वनि भी स्पष्ट करती है। कोरोना काल के समय तात्कालीन प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के आवाहन के परिणामस्वरूप भारत के सभी लोगों द्वारा ताली, थाली, घंटी बजाई गई जो कि कोरोना नामक भयंकर, जानलेवा और संक्रमित बीमारी को दूर भगाने के उद्देश्य से किया गया जिसका सम्पूर्ण जनता ने उत्साह पूर्वक पालन भी किया। इस उदाहरण से स्कंदपुराण में घंटी की ध्वनि का जो महत्व बताते हुए कहा गया है कि मंदिर में घंटी बजाने से हमारे पिछले जन्मों के सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। जिन स्थानों पर घंटी बजने की आवाज नियमित आती है वहां का वातावरण हमेशा शुद्ध और पवित्र बना रहता है। घंटी बजाने से वातावरण में एक कंपन पैदा होता है। इस कंपन के वायुमंडल में फैलने से जीवाणु, विषाणु इस तरह के सूक्ष्म जीव आदि नष्ट हो जाते हैं और वातावरण शुद्ध हो जाता है स्पष्ट होता है।

हिन्दू धर्मों के मन्दिरों में घंटी के उपयोग के अतिरिक्त अन्य संस्कृतियों और धर्मों में, चाहे वो बौद्ध धर्म हो, जैन धर्म हो, ईसाई धर्म हो या पारसी धर्म हो प्रार्थनाओं और अनुष्ठानों के समय पर्यावरण को शुद्ध करने और सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाने के लिए घंटियों का उपयोग किया जाता है। अंतर इनके स्वरूप और आकार का हो सकता है पर इसकी ध्वनि के महत्व में कोई भी अंतर नहीं हो सकता।

वर्तमान समय में विंड चाइम्स का काफी लोकप्रिय होना भी घंटी की ध्वनि के महत्व को प्रकट करता है। इसका श्रेय वास्तु और फेंगसुई को अवश्य जाता है परन्तु लोग इसका उपयोग यही सोचकर करते हैं कि विंडचाइम्स उनके दुर्भाग्य को दूर कर घर और ऑफिस में शांति, प्रगति और समृद्धि लाएगा और समय-समय पर इसकी मधुर ध्वनि उनको सुनने को भी मिलेगी जिससे उन्हें शांति मिलेगी और घर सुंदर लगेगा वो अलग।

घंटी की ध्वनि का व्यक्ति पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव:

घंटी की ध्वनि का मानव मन-मस्तिष्क पर धार्मिक और वैज्ञानिक प्रभाव के साथ-साथ विभिन्न तरह के सकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी पड़ता है।

अगर हम कहें कि घंटी सभी धर्मों और भौगोलिक स्थानों में समारोह और अनुष्ठानों का अभिन्न अंग है तो अतिशयोक्ति नहीं होगी।

1. ध्यान केंद्रित करने में सहायक:

घंटी की ध्वनि से उत्पन्न कंपन ध्यान केंद्रित करने में सहायक होता है क्योंकि ध्वनि सदैव ही विश्राम करने, ध्यान लगाने अथवा ध्यान के लिए अनुकूल मानसिक स्थिति उत्पन्न करने के लिए एक महत्वपूर्ण साधन रही है। इस प्रकार कह सकते हैं कि यह ध्यान साधना का एक अभिन्न अंग हो सकता है क्योंकि ध्यान साधना में घंटी की ध्वनि सुनने से व्यक्ति के एकाग्रता में वृद्धि होती है।

2. तनाव स्तर को कम करने में सहायक:

घंटी की ध्वनि सुनने से मन में शांति का अनुभव होता है, जो तनाव को कम करने में सहायक है। इस प्रकार कह सकते हैं कि यह हमें तनाव का सामना करने योग्य बनाती है। घंटी की ध्वनि से वातावरण में ऊर्जा का परिवर्तन होता है, जिससे सकारात्मकता का संचार होता है। साथ ही यह मस्तिष्क में डोपामाइन का स्तर बढ़ाती हैं, जिससे खुशी का

अनुभव होता है। विज्ञान के अनुसार भी घंटी की ध्वनि से जो कंपन उत्पन्न होता है वो हमारे दिमाग में एकता उत्पन्न करता है और मन से सभी प्रकार के नकारात्मक विचारों को दूर करता है।

3. मानसिक शांति प्राप्त करने में सहायक:

घंटी की ध्वनि तरंगें मन की स्थिति पर प्रभाव डालती हैं। ये विशेष रूप से अल्फा तरंगों को उत्पन्न करती हैं, जो मानसिक शांति में सहायक होती हैं।

4. मनोदशा में परिवर्तन लाने में सहायक:

घंटी की ध्वनि का मस्तिष्क और मनोदशा पर गहरा प्रभाव होता है। यह मनोदशा में परिवर्तन लाने के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाती है। चिकित्सा में भी ध्वनि का उपयोग (म्यूजिक थेरेपी) मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए किया जाता है।

5. शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ:

मंदिर की घंटियों की ध्वनि के संपर्क में आने से विभिन्न प्रकार के शारीरिक परिवर्तन हो सकते हैं जैसे कि हृदयगति, रक्तचाप, कोर्टिसोल का स्तर कम होना आदि। इसके अतिरिक्त, मंदिर की घंटियाँ विश्राम की स्थिति उत्पन्न करने और व्यक्ति परक कल्याण को बढ़ाने में सहायक होती हैं। यह ध्यान को बेहतर बनाने, चेतना की अवस्थाओं के परिवर्तन में तथा उत्तम संज्ञानात्मक प्रदर्शन में भी अपना सहयोग देती है।

5. सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करना:

घंटी की ध्वनि मन, मस्तिष्क और शरीर को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करती है। घंटी की ध्वनि से वातावरण में ऊर्जा का परिवर्तन होता है, जिससे सकारात्मकता का संचार होता है।

6. स्मृति में सुधार:

घंटी की ध्वनि मस्तिष्क की कार्य प्रणाली को प्रभावित करती है, जिससे स्मृति में भी सुधार होता है। घंटी की ध्वनि व्यक्ति की ध्यान व एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाती है जिसका प्रभाव उसकी स्मृति पर भी पड़ता है और वह अपने जीवन में बेहतर अनुभव कर सकता है।

7. आनंद और सकारात्मक भावना का विकास:

घंटी की ध्वनि को सुनकर मन मस्तिष्क को आनंद की अनुभूति होती है साथ ही व्यक्ति में सकारात्मक भावना भी विकसित होती है। इसी कारण वर्तमान समय में लोग घरों में भी विंड चाइम्स भी लगाते हैं ताकि समय-समय पर इससे निकलने वाली मधुर ध्वनि वे सुन सकें व आनंद का अनुभव कर सकें।

8. मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य विकसित करना:

घंटी की ध्वनि मस्तिष्क के विभिन्न रोगों जैसे – मानसिक थकान, अवसाद आदि में भी सुधार ला सकती है। साथ ही यह आत्मा के साथ संरेखण को सुनिश्चित कर व्यक्ति को उसके आत्म से जोड़ता है। साथ ही चिंता, तनाव और शोक को दूर भी करती है।

9. बुद्धि व निर्णय लेने की क्षमता का विकास:

घंटी की ध्वनि व्यक्ति के मस्तिष्क को शांत व स्थिर करती है एवं ध्यान व एकाग्रता में सहायता प्रदान करती है जिससे परिणामस्वरूप व्यक्ति के बुद्धि में विकास भी होता है और उसकी निर्णय लेने की क्षमता भी विकसित होती है।

है।

10. चिंतन क्षमता का विकास:

व्यक्ति में सोचने और चिंतन क्षमता का भी विकास घंटी की ध्वनि के माध्यम से होता है। विज्ञान के अनुसार घंटी की ध्वनि से जो कंपन उत्पन्न होता है वो हमारे मस्तिष्क को तुरंत सक्रिय करती है चिंतन क्षमता को बढ़ाती है।

11. इन्द्रियां जागृत करना:

घंटी की डिज़ाइन ऐसी होती है कि जब वह बजती हैं तो व्यक्ति के बाएं मस्तिष्क एवं दाएं मस्तिष्क में सामंजस्य में जुड़ जाता है। एक अच्छी तरह से डिज़ाइन की गई घंटी की ध्वनि का कंपन सामान्यतः लगभग सात सेकंड तक रहता है। अतः पूजा स्थल पर घंटी बजाने का एक उद्देश्य इंद्रियों को जागृत करना होता है।

12. सामूहिक भावना का विकास:

मंदिर में घंटी की ध्वनि प्रारंभ होने से व्यक्तियों में सामूहिक भावना का भी विकास होता है। घंटी की ध्वनि प्रारंभ होते ही वहां उपस्थित सभी व्यक्ति एक साथ शांत होकर एकत्र होकर सहभागिता करते हैं। यह परंपरागत संस्कारों का एक अंग होती है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी एक दूसरे को हस्तांतरित होती रहती है और जिससे युवा पीढ़ी को धार्मिक मूल्यों का बोध भी होता है।

निष्कर्ष:

घंटी की ध्वनि का व्यक्ति के मस्तिष्क पर आध्यात्मिक, भावनात्मक, मानसिक प्रभावों के साथ ही मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी पड़ता है। घंटियों की ध्वनियां व्यक्ति में अद्वितीय श्रवण उत्तेजना उत्पन्न करती हैं जो ध्यान के समय उसके मन को गहराई से प्रभावित कर उसके तनाव के स्तर को कम करती है। यह व्यक्ति की मनोदशा में परिवर्तन लाकर उसे सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करती है और उसकी स्मृति में सुधार कर उसमें आनंद और सकारात्मक भावना का विकास करती है। घंटी की ध्वनि एक ऐसी आभा उत्पन्न करती है जो मन को शांत करती है और ध्यान, एकाग्रता तथा सकारात्मकता को विकसित करती है जिससे व्यक्ति अपने जीवन में बेहतर अनुभव करता है। घंटी की ध्वनि अन्य इंद्रियों को भी जागृत करती है, जिससे व्यक्तियों को वर्तमान में जीने में सहायता मिलती है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:

1. वैदिक परंपरा, सुभाषित रत्न मंजुषा
2. शिवपुराण कैलाश संहिता अध्याय तीन
3. श्रीमद्भगवद्गीताके 16 वें अध्याय, 'दैवासुर सम्पदा विभागयोग',
4. श्रीमद्भगवद्गीता, 6:6
5. तैत्तिरीय उपनिषद्
6. श्रीमद्भगवद्गीता, 18:61
7. स्कंदपुराण
8. www.Google.com