

अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी  
अवसाद से प्रसाद की ओर :  
साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में  
फाल्गुन मास, कृष्णपक्ष सप्तमी-अष्टमी, विक्रम संवत् २०८०

International Conference  
From Depression to Joy:  
In the Perspective of  
Literature, Music, Arts and Science  
March 2-3, 2024

आई.क्यू.ए.सी., सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर  
श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर  
एवं विज्ञान भारती, दिल्ली के  
संयुक्त तत्त्वावधान में







अतिथियों का स्वागत



शिक्षाविद् डॉ. बट्टी प्रसाद जी पंचोली का सम्मान



विज्ञान भारती दिल्ली द्वारा पर्यावरण संरक्षण हेतु विशिष्ट सेवा सम्मान 2024



विज्ञान भारती दिल्ली द्वारा सर्वश्रेष्ठ शोध पत्र हेतु आर्यभट्ट सम्मान



दर्शक दीर्घा



स्मारिका विमोचन



विशिष्ट अतिथिगण, आयोजक एवं प्रतिभागी





# अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी

अवसाद से प्रसाद की ओर :  
साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में

From Depression to Joy:  
In the Perspective of Literature, Music, Arts and Science  
Conference Proceedings

दिनांक : 02-03 मार्च 2024 (फाल्गुन कृष्ण 7, फाल्गुन कृष्ण 8, विक्रम संवत् 2080)

आयोजन स्थल : स.ध. राज. महाविद्यालय, ब्यावर



## मुख्य सम्पादक

प्रो. रश्मि शर्मा  
आचार्य – रसायनशास्त्र,  
स.पृ.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

प्रो. अनिता खुराना  
प्राचार्य  
राजकीय कन्या महाविद्यालय, नसीराबाद

## सम्पादक मण्डल

प्रो. कामना सहाय  
विभागाध्यक्ष – संस्कृत,  
स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर

प्रो. सुनीता अवस्थी  
आचार्य – हिन्दी,  
स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर

प्रो. संजना शर्मा  
आचार्य – अंग्रेजी,  
स.पृ.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

डॉ. अर्चना भार्गव  
विभागाध्यक्ष – संस्कृत,  
स.पृ.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

डॉ. दुष्यन्त त्रिपाठी  
विभागाध्यक्ष एवं डीन, संगीत,  
स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर

डॉ. आशुतोष पारीक  
सह आचार्य – संस्कृत,  
स.पृ.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

डॉ. अनूप आत्रेय  
सह आचार्य – अर्थशास्त्र,  
स.पृ.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

डॉ. हरभान सिंह  
सह आचार्य – वाणिज्य  
स.पृ.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

अवसाद से प्रसाद की ओर :  
साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में

**From Depression to Joy:  
In the Perspective of Literature, Music, Arts and Science**

**Conference Proceedings**

आयोजक त्रय

आई.क्यू.ए.सी., सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर  
श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर  
एवं विज्ञान भारती, दिल्ली

[www.swadeshisciences.org](http://www.swadeshisciences.org)

ISBN - 978-81-970421-2-6

2024

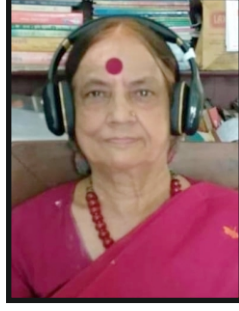
प्रकाशक : अभिनव प्रकाशन, अजमेर  
[www.abhinavprakashan.com](http://www.abhinavprakashan.com)

मुद्रक : जॉब ऑफसेट प्रिन्टर्स, ब्रह्मपुरी, अजमेर 9587838877

मूल्य : 350 /—



## जीवन का निर्देशक मन



(स्व.) डॉ. प्रवेश सक्सेना

सेवानिवृत्त सह आचार्य, संस्कृत विभाग,  
जाकिर हुसैन दिल्ली कॉलेज (सायं) जवाहरलाल नेहरू मार्ग, नई दिल्ली

जीवन का निर्देशक मन  
बन कर बन्धु मित्र, सखा, मेरा करता हित चिन्तन  
मझधार में मुझे डुबोता, कभी शत्रु निर्मम मन।  
जीवन नौका, नाविक मन।  
रंग-बिरंगी कूची ले, मनभावन करता रचना।  
कभी कालिमा, भर-भर कर, मेट दिया करता सपना।  
जीवन पटी चितेरा मन।  
विश्व मंच पर पात्र अनेकों करते रहते अभिनय।  
कितनी ही दुःखभरी कहानी अन्त सदा हो सुखमय।  
नाटक का निर्देशक मन।  
नहीं भय, क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या, नहीं हृदय हो अनुदार  
सबको मित्रभाव से देखें, पाए सबसे प्यार।  
जीवन का है सर्जक मन।  
सीने में तूफान छिपाए और हजारों हलचल  
देहरी पर शान्ति का दीपक जलता झिलमिल।  
विश्रान्ति का प्रेरक मन।  
अवसाद की गहरी घाटी में छाया तम घनघोर  
थामकर हाथ, लेकर चलता मुझे प्रसाद की ओर  
बन्धक मुक्ति प्रदाता मन  
जीवन का निर्देशक मन।

## अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी

### ( सारस्वत वक्ता )



प्रो.( डॉ. ) विनोद शास्त्री

पूर्व कुलपति, ज.रा.रा. संस्कृत विश्वविद्यालय, जयपुर

पूर्व प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

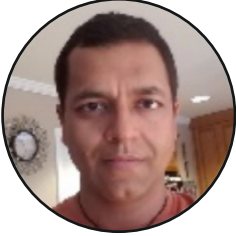
विषय - साहित्य एवं ज्योतिष द्वारा तनाव प्रबन्धन



प्रो. ( डॉ. ) नारायण लाल गुप्ता

विभागाध्यक्ष - भौतिक शास्त्र, स.पृ.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

विषय - राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परम्परा



डॉ. विवेक तिवारी

Vice President (Engineer & Technologist Intel Corporation,  
San Francisco, Bay Area, Brider

& Bird Photographer, California, USA

विषय - प्रकृति के माध्यम से अवसाद प्रबन्धन



प्रो. ( डॉ. ) अर्चना

( सेवानिवृत्त, विभागाध्यक्ष - चित्रकला )

राजकीय कन्या महाविद्यालय, अजमेर

विषय - "सौन्दर्य के पुजारी गुरुदेव रविन्द्रनाथ टैगोर"



प्रो. ( डॉ. ) राजेश केलकर

पूर्व डीन, विभागाध्यक्ष संगीत विभाग एम.एस.विश्वविद्यालय, बड़ौदा

विषय - संगीत योग के माध्यम से तनाव प्रबन्धन



## (तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु) संगोष्ठी के विषय में

अवसाद से प्रसाद की ओर – साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में

इस युग की सबसे बड़ी त्रासदी है कि अनन्त भौतिक उपलब्धियों के पश्चात् भी मनुष्य प्रसन्न नहीं है, शान्त नहीं है। इन्टरनेट के माध्यम से एक कोने में बैठकर दुनिया के किसी भी कोने से सरलता से मनुष्य जुड़ सकता है, परन्तु मनुष्य का अकेलापन कहीं अधिक बढ़ गया है, उसके अधरों की मुस्कान, नेत्रों की चमक, मुखमण्डल का तेज न जाने कहाँ खो गया है। क्या कोई प्रकाश किरण शेष है?

हाँ, वह है भारत की गौरवशाली ज्ञान परम्परा जहाँ सभी के रोगरहित होने की कामना की गई है – “सर्वे सन्तु निरामयाः”। युद्ध क्षेत्र में अर्जुन अपने सगे सम्बन्धियों को देख विषण्ण हो जाता है। अवसाद में डूबे अर्जुन को गीता का निष्काम कर्म, योग तथा आत्मा की अमरता का संदेश “प्रसाद” की सकारात्मक भावभूमि पर पहुँचा देता है। भारतीय ऋषि मुनियों ने मानव के मन की मूलभूत प्रवृत्तियों का अध्ययन करके यही पाया कि हमारे संकल्पों, हमारे विचारों का स्वभाव ही हमें अवसाद या प्रसाद की ओर ले जाता है। वैदिक साहित्य में मंत्रशक्ति के सांगीतिक अनुसरण द्वारा प्राप्त प्रभावों की विशद व्याख्या है। सामवेद तो पूर्णतया संगीतमय रचना है – “वेदानां सामवेदोऽस्मि” – भगवद्गीता। संगीत सुनने से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है साथ ही स्ट्रेस हार्मोन का स्राव कम हो जाता है जिससे दिमाग और शरीर दोनों की कमजोरी दूर होती है। संगीत के स्वर हमारी पाशविक वृत्तियों का दमन कर हमारे भीतर आध्यात्मिक एवं सात्त्विक विचारों का संचार करते हैं।

मानवीय अनुभूत भावों की सौन्दर्यपूर्ण अभिव्यक्ति जो सुखप्रदात्री है वह कला है। भारतीय कला परम्परा में “सत्यं शिवं सुन्दरम्” जीवन दर्शन की मूल दार्शनिक अवधारणा रही है, जहाँ सौन्दर्य सदैव सत्य का अनुगामी और शिवत्व को धारित किये है। साहित्य, संगीत व कला जीवन की वो अविरल धाराएँ हैं जो चित्त को निर्मल कर अलौकिक आनन्द से परिपूर्ण कर देती हैं। यही भारतीय दर्शन का अन्तिम लक्ष्य है। भारतीय संस्कृति के इन त्रिविध जीवन मूल्यों – साहित्य, संगीत और कला का वैज्ञानिक आधार पर चिन्तन, मनन, विश्लेषण, विवेचन इस संगोष्ठी की आधुनिक सन्दर्भ में उपादेयता सिद्ध करेगा, साथ ही वर्तमान में अवसादग्रस्त मनुष्य को प्रसाद की ओर ले जाने की नई राह दिखायेगा।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.ई.पी.) 2020 भी भारतीय ज्ञान परम्परा पर केन्द्रित है। राष्ट्रीय पाठ्यक्रम और शिक्षाशास्त्र में भारतीय ज्ञान परम्परा को सम्मिलित किया गया है। विद्यार्थियों को इससे अवगत कराना शिक्षण संस्थानों, बुद्धिजीवियों का कर्तव्य है। इस कड़ी में संस्कृत, हिन्दी, संगीत विभाग, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर, श्री बृजमोहन लाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर एवं “स्वदेशी साइन्स मूवमेंट ऑफ इंडिया” (विज्ञान भारती, दिल्ली) सतत प्रयत्नशील हैं।



संयोजक

डा. अनिता खुराना

पूर्व प्राचार्य

श्री बृजमोहनलाल शर्मा

राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर

**आयोजक त्रय – स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर**  
**श्री बृजमोहनलाल शर्मा राज. कन्या महाविद्यालय, ब्यावर एवं विज्ञान भारती, दिल्ली**

**औद्योगिक नगरी, ब्यावर**

राजस्थान में औद्योगिकरूप में विख्यात ब्यावर, दिल्ली – अहमदाबाद रेलमार्ग तथा राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 8 पर स्थित है। यह ऐतिहासिक नगरी अजमेर से 55 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां से राजस्थान ही नहीं वरन् देश की राजधानी तथा कई प्रान्तों के नगरों के लिये सीधी बस व रेल सेवाएं उपलब्ध हैं। हरे भरे सुरम्य परिसर में स्थित श्री सीमेण्ट – हनुमान मन्दिर यहाँ का दर्शनीय स्थल है।

**स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर**

स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर का शिक्षा के क्षेत्र में गौरवशाली इतिहास रहा है। 1904 में संस्कृत पाठशाला, 1926 में हाईस्कूल, 1929 में वाणिज्य इंटर कॉलेज से 1955 में राज्य सरकार के आदेशानुसार महाविद्यालय का दर्जा प्रदान किया गया। वर्तमान में महाविद्यालय में कला संकाय में 10 विषय, वाणिज्य संकाय में 3 विषय, विज्ञान संकाय में 2 विषयों में स्नातकोत्तर स्तर के अध्ययन की सुविधा है। शोध, खेल सुविधाएं, वाई फाई परिसर, सह शैक्षणिक गतिविधियां, व्यावसायिक प्रशिक्षण गतिविधियां, डेलनेट की सुविधा युक्त पुस्तकालय इस महाविद्यालय की विशिष्टताएं हैं। हरे भरे रमणीय परिसर में स्थित संगीत विभाग प्राचीन गुरुकुल परम्परा को पुनर्जीवित करने की दिशा में अग्रसर है जहां देश के विविध राज्यों से अध्ययन करने हेतु विद्यार्थी लालायित रहते हैं। इस महाविद्यालय का गौरव है कि विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की संस्था नैक (NAAC) द्वारा 'A' श्रेणी प्रदान की गयी है।

**श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर**

ब्यावर के स्वतंत्रता सेनानी एवं राजस्थान के पूर्व शिक्षा मंत्री श्री बृजमोहनलाल शर्मा की पुण्य स्मृति में राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर का नामकरण दिनांक 5 मई 2023 को किया गया। स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर की ही 22 बीघा जमीन पर राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर का भवन निर्माणाधीन है। वर्तमान में यह 2022 से स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर के रमणीय, हरे भरे परिसर में संचालित है। छात्राएं अपनी चारित्रिक दीप्ति व कर्मठता से अपने लक्ष्य को प्राप्त करें – महाविद्यालय प्रशासन इस दिशा में प्रयासरत है।

**स्वदेशी साइन्स मूवमेंट ऑफ इंडिया, दिल्ली (SSMD)**

**(विज्ञान भारती, दिल्ली)**

भारत की गौरवशाली संस्कृति, मूल्यों व ग्रन्थों में निहित ज्ञान-विज्ञान, भारत की समृद्ध भाषा परम्परा को आधुनिक विज्ञान, प्रौद्योगिकी और सामाजिक विकास में हो रही नई पहलों के साथ जोड़ने को कटिबद्ध "स्वदेशी साइन्स मूवमेंट ऑफ इंडिया" के नाम से प्रसिद्ध विज्ञान भारती, 7 नवम्बर, 1982 से सतत प्रयत्नशील है। भारतीय स्वदेशी विज्ञान को सर्वजन तक पहुंचाने की दिशा में प्रो. के.आई. वासु एवं डॉ. डी.पी. भट्ट के निरन्तर प्रयासों में कई कार्यक्रम, संगोष्ठियां एवं प्रकाशन सम्मिलित हैं। विभा(स्वदेशी साइन्स मूवमेंट) वर्तमान में देश के 22 राज्यों में भावी पीढ़ी तक भारतीय प्राचीन विज्ञान को आधुनिक रीति से पहुंचाने का पुनीत कार्य कर रही है। विज्ञान भारती, दिल्ली की स्वदेशी विज्ञान पत्रिका भारतीय ज्ञान और साहित्य को भारत की सभी भाषाओं में एवं राष्ट्र भाषा हिन्दी में जन-जन तक पहुंचाने के लिए निरन्तर प्रयासरत है। [www.swadeshisciences.org](http://www.swadeshisciences.org)





विज्ञान भारती, दिल्ली  
ई-स्वदेशी विज्ञान पत्रिका

E-SWADESHI VIGYAN PATRIKA

UNDER SWADESHI SCIENCE MOVEMENT OF INDIA, DELHI

Secretariat: 1418/A Chandra Vihar Colony, Jhansi 284002

E-mail: evigyanpatrika@gmail.com, swadeshivigyan@gmail.com

संरक्षक, विभा दिल्ली

Patron, SSM'D

**Prof. K I Vasu**  
Founder National President  
SSM (VIBHA)

संरक्षक, स्व वि प

Patron, SVP

Dr. D P. Bhatt  
President, SSM'D  
Formerly Chief Scientist &  
Head, IPR'M CSIR-NPL

मुख्य संपादक

Chief Editor

**Dr. Vikas Srivastava**  
Associate Professor  
SHUATS Prayagraj (U.P.)

संपादक मण्डल

Editorial Board

**Prof. Rashmi Sharma**  
Deptt. Of Chemistry  
S.P.C.Govt College Ajmer

**Dr. S. Karthikeyan**  
Asso. Professor

Deptt. of Chemistry  
Chikkanna Govt. Arts  
College, Thirupur

**Dr. Ashutosh Pareek**  
Asst. Professor, Sanskrit  
S.P.C.Govt College Ajmer

**Dr. Atul Agarwal**  
Chief Scientist, CBRI

**Dr. Kulwant Singh**  
Scientist H, BARC, Mumbai

**Shri Roshan Agarwal**  
Gen. Secretary, SSM'D

## SWADESHI VIGYAN PATRIKA

### Guidelines for the Authors

#### Greetings from Swadeshi Science Movement of India, Delhi (SSM'D)

Swadeshi Science Movement (SSM) also called Vigyan Bharti is a premier non-profit organisation devoted to disseminate the scientific advancement, founded by Professor K.I. Vasu & his associates from IISc, Bengaluru on 7<sup>th</sup> Nov. 1982. The foundation principle is for the development of Swadeshi Vigyan, integrating traditional & modern sciences catering to national needs and society. SSM'D (Vigyan Bharti, Delhi) since its inception from 1994 as an independent popular Science forum has organized numerous National conferences, workshops, Vigyan Melas, lectures and symposia using National languages for facilitating interaction amongst researchers and foster exchange & dissemination of the Innovations in Science, Engineering and Technology. Furthering our broader national perspectives to adopt and develop Bharatiya languages as media of Science, Engineering & Technology (SET) at all levels without opposing English & also to meet the need of the hour at the time of COVID 19 global crisis, SSM'D initiated the process of bringing out a new Bi-annual "Online publication": E-Swadeshi Vigyan Patrika (E- SVP) to publish articles highlighting all aspects and advancements in *Swadeshi Vigyan*- Indigenous Science for national development *for national development* to the mass, thus building a more informed scientific society towards attaining self-sufficiency national re-construction. Original thoughts, gems of knowledge and experiences of experts & researchers are invited **either in Hindi / Regional languages preferably or in English of about 3000 words in MS Word & Krutidev 10 font preferably or in any other fonts like Unicode, etc** for Hindi matter along with abstract in English on topics related to:

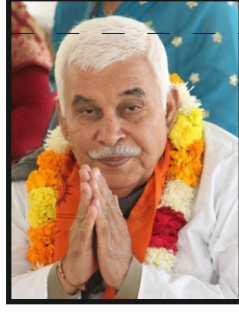
- Innovative Indigenous Inter-Disciplinary Translational Research & Scientific Efforts and Eco-friendly Technology with Human Face in Physical Sciences, Chemistry, Electrochemistry, Botany, Zoology, Mathematics, Agriculture, Health, Water, Biotechnology, Information, Forensic, Environmental, Space & Nuclear Sciences and IPR Leveraging
- Innovations in the Path of Traditional Knowledge, Ayurvedigyan, Yog, Indian System of medicines, Go-vigyan, Uses of Herbal in Modern Therapy, Applied JyotishVigyan
- Innovations in the Path of Sustainable Consumption/Living/Development with Special Focus on Rural Development through Utilization/Management of Natural Resources vis-à-vis New Economic Environment

कम्पनी संरक्षक मंडल:

फाउन्ड्री केमिकलइन्डस्ट्रीज (प्रा.) लिमिटेड, दिल्ली  
सनबीम इंजीनियरिंग कांफॉरेशन, दिल्ली

बजाज इलेक्ट्रोप्लेटर्स, दिल्ली  
सिद्धस्त इन्टेलीक्च्युअल प्रॉपर्टी इनोवेशन प्रा लि, दिल्ली

## शुभकामना संदेश



'अवसाद से प्रसाद की ओर' संगोष्ठी की योजना बनाने वाले व्यक्ति की संकल्प शक्ति को बधाई। यह संगोष्ठी ऐसे समय पर हो रही है जब देश की युवा पीढ़ी घोर निराशा में डूब कर आत्महत्या तक कर रही है।

कोटा में पिछले कुछ महीनों में 18 छात्रों ने आत्महत्या की। इसी सप्ताह में एक लड़की ने बहुमंजिल इमारत से कूदकर आत्महत्या करने का विचार किया। पुलिस ने उसके इरादे पहचाना और उसे बचा भी लिया।

आशा करता हूँ कि 'अवसाद से प्रसाद' संगोष्ठी में इस विषय पर गम्भीरता से विचार मंथन होगा। ऐसा होगा तभी आत्महत्या का सिलसिला समाप्त होगा।

फाल्गुन लग गया है— फाल्गुन के दिन चार होली खेल मना रे।

भवन्निष्ठ

**प्रो. बद्री प्रसाद पंचोली**

सहित्यकार एवं शिक्षाविद्

दातानगर, रेम्बल रोड, अजमेर



## शुभकामना संदेश



I am happy to know that the Swadeshi Science Moment of India has been awakening the youth about our traditional Heritage and interfacing it with modern science and technology through conference melas and exhibitions for many years using National and regional languages I am further glad to mention that SSM of India remains active even in COVID - 19 time and after that, it conducted various online events including the publication of e Swadeshi vigyan Patrika and recently conducted National conference on sustainable development in context of ancient and modern knowledge system role of science engineering and technology was held on 3rd November 2023 at Moradabad in collaboration with Teerthankar Mahaveer University. I further express my pleasure to learn about the upcoming seminar on the topic From the Depression to joy : In the perspective of Literature, Music, Arts and Science in collaboration with Sanatan Dharm Rajkiya Mahavidyalay Beawar, Shri Brijmohan Lal Sharma Rajkiya Mahavidyalay, Beawar on 2nd March 2024.

I congratulate for leading this conference and wish all the delegates my best wishes.

**Prof K.I. Vasu**

Patron, SSMD of India,  
Founder National President, VIBHA

# शुभकामना संदेश



**डॉ. डी पी भट्ट**

संस्थापक सदस्य, वि भा अध्यक्ष  
विज्ञान भारती, दिल्ली  
पूर्व मुख्य वैज्ञानिक एवं  
विभाग प्रमुख, बौद्धिक संपदा प्रबंधन  
सी एस आई आर— राष्ट्रीय भौतिक प्रयोगशाला  
**DAAD Fellow (Germany)** एवं  
पूर्व प्रवक्ता, रसायन विज्ञान  
कुमाऊ विश्वविद्यालय अल्मोड़ा परिसर

मुझे यह जानकर अत्यधिक हर्ष हुआ है कि स्वदेशी साइंस मूवमेंट आफ इंडिया, दिल्ली नामक एक बहुचर्चित संस्था ब्यावर स्थित राजकीय महाविद्यालयों के संयुक्त तत्त्वावधान के तहत ब्यावर में आगामी 2 व 3 मार्च 2024 को हिन्दी भाषा में प्राचीन एवं आधुनिक भारतीय ज्ञान पद्धति के परिप्रेक्ष्य में विज्ञान अभियांत्रिकी व प्रौद्योगिकी की भूमिका में साहित्य, संगीत, कला व विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों पर अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी 2024 का आयोजन करने जा रही है। कुछ लोगों की यह धारणा रही है कि तकनीकी विषयों का काम हिन्दी में नहीं हो सकता। परन्तु इस धारणा को पूरी तरह से निर्मूल सिद्ध करते हुए इस सम्मेलन में सारस्वत वक्ताओं द्वारा पारंपरिक भारतीय ज्ञान विज्ञान की प्रायोगिक सम्पुष्टि एवं वर्तमान आवश्यकताओं के तहत अवसाद से प्रसाद व विकास केंद्रित वैदिक ज्ञान, साहित्य, योग—चिकित्सा व भारतीय जीवन परंपरा से लेकर आधुनिक शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोविज्ञान, खेल व टेक्नोलॉजी के अनेकानेक विषयों व संबंधित क्षेत्रों पर चर्चा की जाएगी।

देश के अनेक भागों के सार्वजनिक एवं निजी क्षेत्रों से संबंधित संस्थाओं के अनुसंधाता, शोधार्थी, विद्यार्थी एवं युवा अपने शोध—पत्र प्रस्तुत करेंगे। मुझे विश्वास है कि इससे वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, शिक्षाविदों, उद्यमियों तथा विभिन्न शोध, सरकारी, गैरसरकारी व प्राईवेट सेक्टर के मध्य परस्पर मजबूत सम्बंध कायम होंगे एवं इस अवसर पर प्रकाशित की जा रही द्विभाषीय स्मारिका से प्रयोगशालाओं में अर्जित ज्ञान को भारतीय भाषा के माध्यम से जन—जन के साथ बांटने में मदद मिलेगी। जीवन यापन में क्षुधा व विलास के लिए एक ओर पुरुषार्थ आवश्यक है तो उसके अतिरिक्त इसे संपूर्ण रूप से सार्थक करने में स्व आत्मा के विकास का ईश्वरीय समन्वयन अनिवार्य हो जाता है साथ में विश्व में भाषाई व सांस्कृतिक विविधता को बढ़ावा देने के लिए और मातृभाषा के प्रति जागरुकता लाने के उद्देश्य से भी इस सम्मेलन के विषय प्रासंगिक हैं, अतः अन्तर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के आज के मौके पर सबको व विशेषकर ब्यावर के आयोजकों यथा प्रोफेसर अनीता खुराना व प्रोफेसर रश्मि शर्मा को बधाई।

मैं इस राष्ट्रीय सम्मेलन के आयोजकों व प्रतिभागियों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ। साथ में प्रोफेसर के आई वासु जी, संरक्षक व संस्थापक राष्ट्रीय अध्यक्ष, वि भा व संस्कृत निष्ठ ज्ञान के धनी डॉ. मुरली मनोहर जोशी जी, पूर्व मंत्री, मानव संसाधन विकास, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी तथा महासागर विकास, भारत सरकार ने ज्ञान विज्ञान तथा सामाजिक समन्वयन स्थापित करने में विभा दिल्ली के 2 दशकों के गतिमान कार्यकलापों में देशभर में जो एक सतत् यशस्वी मार्ग दर्शन हम सबको दिया उसको भी मैं इस लेखन के माध्यम से गुरुशरणागति के रूप में उनको धन्यवाद अर्पित करता हूँ।

फरवरी 21, 2024

ग्रेटर नोएडा

**देवेन्द्र प्रकाश भट्ट**

संस्थापक सदस्य, विभा अध्यक्ष,  
विज्ञान भारती, दिल्ली



# शुभकामना संदेश



सुख—दुःख, आशा—निराशा, लाभ—हानि, जय—पराजय, भय, अविवेक, कुण्ठा, आत्महीनता, अहंकार जैसे व्यक्तित्व रोधी दुर्गुणों का गहरा अँधेरा जब निर्विकार और स्वाभाविक रूप से प्रसादमय चेतना को आवृत्त कर लेता है, तब चित्त की यह द्वन्द्वावस्था अवसाद है। अवसाद का प्रसाद अर्थात् आनन्दमय अवस्था में रूपांतरण ही मानवीय जीवन की धन्यता है। जैसा कि श्रीमद्भगवद्गीता का सन्देश है कि —

**प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते ।**

**प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥**

(श्रीमद्भगवद्गीता 2.65)

साहित्य, संगीत, कला और विज्ञान अवसाद को प्रसाद में रूपांतरण के अनन्य साधन हैं। यह जानकर चित्त बहुत आह्लादित है कि आई.क्यू.ए.सी. सनातन धर्म महाविद्यालय ब्यावर, श्री बृजमोहन लाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर एवं विज्ञान भारती दिल्ली के संयुक्त तत्त्वावधान में 'अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला, विज्ञान' विषय पर आयोज्य अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी के अवसर पर स्मारिका का प्रकाशन किया जा रहा है। संगोष्ठी की सफलता की कामना व्यक्त करते हुए आशा व्यक्त करता हूँ कि संगोष्ठी अपने उद्देश्यों को प्राप्त करेगी।

शुभाकांक्षी

**प्रो. सुशील कुमार बिस्सु**

सहायक—निदेशक

क्षेत्रीय कार्यालय, अजमेर

## शुभकामना संदेश



गत नवंबर में तीर्थकर महावीर विश्वविद्यालय मुरादाबाद में आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी के सफल आयोजन के पश्चात विज्ञान भारती के कार्यकारी अध्यक्ष का दायित्व ग्रहण करना निःसंदेह गौरवपूर्ण क्षण था। अत्यंत हर्ष का विषय है कि सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय ब्यावर, श्री बृजमोहन लाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय ब्यावर एवं स्वदेशी साइंस मूवमेंट ऑफ इंडिया(विज्ञान भारतीय दिल्ली) के संयुक्त तत्त्वाधान में अवसाद से प्रसाद की ओर – साहित्य, कला, संगीत एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में विषय पर अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन होने जा रहा है। इस संगोष्ठी में देश भर के अनेक शोधार्थी अपने मौलिक चिंतन एवं अपने अध्ययन को विभिन्न विषय माध्यम से सबके समक्ष रखेंगे एवं आशा है कि सभी अध्ययनों एवं उनके शोधों के निष्कर्ष के फलस्वरूप आने वाले भविष्य के भारत के लिए भारतीय ज्ञान परंपरा, संगीत, कला, साहित्य एवं विज्ञान विषयों पर एक समझ बन पाएगी एवं आने वाले समय में हम कुछ सार्थक प्रयास सही दिशा में करने में सक्षम हो सकेंगे।

भारतीय संस्कृति भूमंडल की सर्वाधिक प्राचीन संस्कृति है। अन्य संस्कृति तो समय के साथ विलुप्त हो गईं परंतु भारतीय संस्कृति प्राचीन काल से ही पारंपरिक अस्तित्व के साथ शाश्वत है। भारतीय संस्कृति का अस्तित्व आज भी परंपरागत रूप में बना हुआ है और निरंतर फली भूत हो रहा है। कला का मनुष्य के जीवन में घनिष्ठ संबंध होता है वह व्यक्ति का समाज धर्म संस्कृति के साथ संबंध स्थापित करती है। कला मानवीय जीवन को सुव्यवस्थित एवं प्रभावित रूप से संचालित करने वाली वह बौद्धिक व मानसिक शक्ति है जो मनुष्य को स्थिरता देती है। कला अनुभूति को प्रदर्शित करने का एक माध्यम है। मानव आदिकाल से ही विभिन्न क्षेत्रों में कला का प्रदर्शन करता रहा है। आज के समय में कला मानव जीवन का एक अनिवार्य अंग बन चुकी है। जीवन की प्रत्येक क्रिया से कला को जीवन से अलग नहीं किया जा सकता। वैदिक युग से ही संगीत भारतीय जनजीवन का अभिन्न अंग रहा है। संगीत मनुष्य जीवन की वह कला है जो अनादि काल से मानव अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति विचारों को सूचनाओं के आदान-प्रदान के लिए भाव और भाषाओं का इस्तेमाल अनेक पद्धतियों से करता आया है। मानव जीवन में रस घोलने की क्षमता संगीत में है। इसके अभाव में मानव जीवन नीरस है। यह तनाव को दूर करने की अद्भुत क्षमता रखता है आज का जीवन तनाव से भरा हुआ है क्या वृद्ध क्या महिलाएं क्या विद्यार्थी सभी इससे प्रभावित हैं जिस प्रकार से संगीत में सात सुर होते हैं इस प्रकार से हमारे शरीर में भी सात चक्र होते हैं जिनके संतुलन के माध्यम से हम अपने विचारों को स्थिर और अपने आप को संतुलित कर सकते हैं संगीत इस संतुलन का एक सशक्त माध्यम है। संगीत आज के समय में काफी महत्वपूर्ण है जब हम संगीत सुनते हैं तो हमारा मस्तिष्क शांत होता है और हमारे मस्तिष्क में नई ऊर्जा का संचार होता है संगीत हमारे व्यवहार को बदल देता है। संगीत सुनने से कई बार अनिद्रा का समाधान होता है और तरंगे संगीत का रूप लेकर जीवन में सामर्थ्य उत्पन्न करती हैं। जब व्यक्ति किसी दर्द से पीड़ित हो एवं उसका मनपसंद संगीत सुनाया जाए तो उसका ध्यान दर्द से हट जाता है और उसे दर्द का एहसास कम होता है। रोजाना 30 मिनट संगीत सुनने से दिल की क्षमता में वृद्धि होती है। अवसाद एक आम समस्या है जो व्यवहार में बदलाव और रुचि और आनंद की हानि का कारण बनती है। संगीत अभिव्यक्ति के माध्यम से व्यवहार को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है।

साहित्य एवं विज्ञान का बहुत गहरा संबंध है जीवन दर्शन व जीवन शैली के समूचे कर्मकांड एवं उसके परिणाम मनुष्य के

साहित्य में परिलक्षित होते हैं इसलिए साहित्य को जीवन दर्पण भी कह सकते हैं। साहित्य एवं संस्कृति में हमारी सभ्यता सामाजिक जीवन की उपलब्धि एवं सहनशक्ति सकारात्मक विचारों एवं विश्लेषणात्मक अभिव्यक्ति का प्रतिफल है।

पूर्व की संगोष्ठियों की परंपरा के क्रम में इस संगोष्ठी में भी युवा आविष्कार को एवं उनके मॉडलों तथा सर्वश्रेष्ठ शोध पत्रों की प्रस्तुति हेतु आर्यभट्ट सम्मान से विभूषित करने की योजना है। विगत तीन दशकों से स्वदेशी साइंस मूवमेंट ऑफ इंडिया दिल्ली देश के वैज्ञानिकों को उनकी पृथक सोच एवं मौलिक विचारों के साथ जनसाधारण से जोड़ने के लिए विभिन्न भाषाओं के माध्यम से एक मंच प्रदान कर रहा है। स्वदेशी विज्ञान आंदोलन दिल्ली के तत्त्वाधान में भिन्न-भिन्न भाषाओं को सम्मिलित करते हुए कई संगोष्ठियों का आयोजन किया गया है। कोरोना कल में भी इस मंच ने स्वदेशी विज्ञान पत्रिका का प्रकाशन करके एक नया आयाम जोड़ा है। स्वदेशी विज्ञान पत्रिका देश के वैज्ञानिकों के लिए अपने शोधों को प्रस्तुत करने का एक और मंच है जिसके द्वारा जनसाधारण को जोड़ा जा सकता है। प्रोफेसर के वासु एवं डॉ जी पी भट्ट के सतत प्रयासों के कारण आज स्वदेशी साइंस मूवमेंट ऑफ इंडिया प्रगति के पथ पर अग्रसर है। आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि आगामी संगोष्ठी देश के विकास में कला साहित्य संगीत एवं विज्ञान की भूमिका को और दृढ़ एवं मजबूत बनाएगी।

शुभकामनाओं सहित सादर।

माघ शुक्ल पक्ष पूर्णिमा विक्रम संवत् 2080

**विकास श्रीवास्तव**  
कार्यकारी अध्यक्ष, विज्ञान भारती एवं  
मुख्य संपादक, स्वदेशी विज्ञान पत्रिका



# शुभकामना संदेश



## Wider Association for Vedic Studies (WAVES)

(Formerly "World Association for Vedic Studies, India Branch")

A Multidisciplinary Academic Society, Registered under Societies Act XXI of 1860

Regd. Office: 99 Saakshara Apartments, A-3 Paschim Vihar, New Delhi-110063

Website: [www.waves-india.com](http://www.waves-india.com), Blog: <https://vedicwaves.wordpress.com>

दिनांक: 23-02-2024

### संगोष्ठी के लिए शुभकामनाएँ

यह जानकर अत्यंत हर्ष हुआ कि सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर तथा श्री बृजमोहन लाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर, विज्ञान-भारती, दिल्ली के संयुक्त तत्वावधान में 2 मार्च 2024 को एक अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी करने जा रहे हैं, जिसका विषय है 'अवसाद से प्रसाद की ओर'। इस उद्देश्यपूर्ति में साहित्य, संगीत, कला आदि विषयों के अतिरिक्त प्रकृति के योगदान, प्रभाव और सहयोग की विवेचना भी की जाएगी। अतएव संगोष्ठी में विमर्श के लिए चयनित विषय अतिप्रशंसनीय है।

प्रकृति मानव की सहचरी है। दोनों का आदिकाल से एक अटूट संबंध है। जैसे मनुष्य पर प्रकृति और जलवायु का अनुकूल और प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, वैसे ही वह भी मनुष्य के दुःख से दुःखी और सुख से सुखी होती है। मनुष्य के स्वभाव को 'प्रकृति' भी कहा जाता है। प्रकृति का अर्थ है-जो सब कुछ उत्पन्न करती है या फिर जो -सब कुछ अच्छी तरह से करती है।

मनुष्य के समस्त कार्य प्रकृति के साहचर्य में होते हैं। प्रातःकाल सूर्योदय से चारों तरफ फैलता प्रकाश, सायंकाल वायुमंडल के चारों ओर पसरती अंधकार की चादर, रात्रि में आकाश पर झिलमिलाते चांद-सितारे, हर क्षण वायु की स्पर्शजन्य अनुभूति, वर्षा में काले बादलों से आकाशीय छत्र, स्नान पान से तृप्त करते जल, जीवन की आधार, पृथिवी की सुकृतियाँ शाक फूल-फल वनस्पतियां, चहचाहते पक्षी, घूमते फिरते पशु, वैभव-शिखर पर्वत और पृथ्वी के पग पखारतेसागर-ये सब प्रकृति के अंग-उपांग ही तो हैं। इनकी समग्रता का नाम ही प्रकृति है। यही समग्रता मानवीय प्रकृति की भी अपेक्षा है और इसीलिए प्रकृति हमें अवसाद से प्रसाद की ओर ले चलती है।

विषाद से ग्रस्त अर्जुन को योगोपदेश देकर भगवान् श्रीकृष्ण ने उसे अवसाद से प्रसाद की दिशा दिखाई थी 'प्रसादमधिगच्छति'। इस सम्मेलन का महत्व लोक-कल्याण के लिए भी है। हमारा विश्वास है कि अधिक से अधिक लोग इससे लाभान्वित हो सकेंगे। शुभकामनाओं के साथ,

डॉ० शशि तिवारी, पीएच.डी.

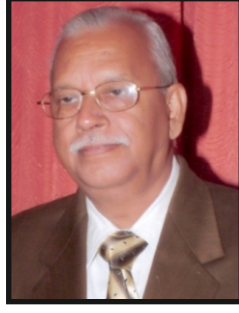
(भारत के राष्ट्रपति से सम्मान प्रमाणपत्र प्राप्त)

पूर्व प्रोफेसर संस्कृत, मै.का., दिल्ली विश्वविद्यालय;

अध्यक्ष, वाईडर एसोसिएशन फॉर वैदिक स्टडीज (WAVES)

दिनांक: 23-02-2024

## शुभकामना संदेश



आज की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में बढ़ते तनाव को नजरंदाज नहीं किया जा सकता है और जिसे सही तरीके से समय पर यदि हल नहीं किया गया तो ये कब अवसाद में बदल जाता है, कई लोगों को इसका पता ही नहीं चलता। ऐसे में इस प्रकार की संगोष्ठी आमजन के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होगी, ऐसा मेरा पूर्ण विश्वास है।

मैं इस आगामी अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी "अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में" के सफल आयोजन के लिए आयोजकों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ और आशा करता हूँ कि यह संगोष्ठी कई लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाएगी। आयोजक इस प्रसाद के लिए साधुवाद के पात्र हैं और समाज हित में उनके इस प्रकार के भविष्य में होने वाले कार्यक्रमों के लिए भी मैं अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

शुभाकांक्षी

**डॉ. सुरेश आमेटा**

पूर्व अधिष्ठाता, स्नातकोत्तर अध्ययन,

मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर (राज.)

पूर्व अध्यक्ष व आजीवन सलाहकार,

इंडियन केमिकल सोसाइटी, कोलकाता

मो. 9414158972 ई-मेल : [ameta\\_sc@haoo.com](mailto:ameta_sc@haoo.com)

# शुभकामना संदेश



सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय ब्यावर, श्री बृजमोहन लाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय ब्यावर, विज्ञान भारती नयी दिल्ली के संयुक्त तत्त्वावधान में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी जिसका विषय 'अवसाद से प्रसाद की ओर – साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में', आज के सन्दर्भ में समीचीन है। आज जब हम चौथे औद्योगीक्रांति के युग में जीवन व्यतीत कर रहे हैं जहां नवीनतम वैज्ञानिक अनुसंधानों ने मानव की भौतिक सुख सुविधाओं में चतुर्दिक उन्नति कर आभासी विश्व का निर्माण कर दिया है उस स्थिति में मानव द्वारा संज्ञान लेने की क्षमता जब स्थानांतरित होकर कृत्रिम बुद्धिमत्ता की ओर अग्रसर हो जाती है। ऐसी स्थिति में डिजिटल डिवाइड व इकनोमिक डिवाइड का जन्म हो जाता है जिससे मानवीय मस्तिष्क में अवसादों का सूत्रपात होता है। ऐसी स्थिति में इस प्रकार की अकादमिक गतिविधिया विभिन्न क्षेत्रों जैसे साहित्य, कला, संगीत व विज्ञान के मूल भावों को आत्मसात कर आंतरिक प्रदूषण एवं तृष्णा को तिलांजलि देकर प्रसाद की ओर मानव स्वभाव को अग्रसर कर नवीन पाथेय का प्रतिबिम्ब बनता है। आयोजकों ने समय का उचित चयन किया है क्योंकि ऋतुराज बसंत के कारण वातावरण में चारों ओर प्रसन्नता एवं प्रकृति में उत्साह व आनंद का वातावरण रहता है। इस अवसर पर भरत व्यास द्वारा लिखित गीत :

**“हरी हरी वसुंधरा पे नीला नीला ये गगन के जिस पे बादलों की पालकी उड़ा रहा पवन दिशाएं देखो रंगभरी, चमक रही उमंग भरी ये किसने फूल फूल पे किया श्रृंगार है ये कौन चित्रकार है, ये कौन चित्रकार है”**

इस प्रकार प्रकृति का सुन्दर वर्णन मानव मन को अवसाद से प्रसाद की ओर अग्रसर कर मानवीय संवेदनाओं में सकारात्मक ऊर्जा का सम्प्रेषण करता है। मानव मस्तिष्क चेतन व अवचेतन अवस्था में रहता है जब इन दोनों के बीच असामंजस्य की स्थिति हो जाती है तब संगीत की मधुर लहरी उचित समाधान का संकेत कर मानव मन को प्रसाद प्रदान करता है। अतः आज के सन्दर्भ में इस अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी में सभी विषयों पर गहन विचार विमर्श होगा व नवीन साहित्य का सृजन होगा ऐसी मेरी आशा है। सभी आयोजकों को इस पावन कार्य हेतु शुभकामनायें।

शुभाकांक्षी

**प्रो. मधुर मोहन रंगा**

पूर्व कुलपति, प्रभार

पूर्व विभागाध्यक्ष, पर्यावरण विज्ञान विभाग

पूर्व अधिष्ठाता जीवन विज्ञान फार्मसी विधि एवं विधार्थी कल्याण

पूर्व सदस्य कार्यकारी परिषद

सरगुजा विश्वविद्यालय अंबिकापुर, छत्तीसगढ़



# शुभकामना संदेश

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय, प्रयागराज, उ०प्र०

**Dr.Rajendra Prasad National Law University, Prayagraj.U.P**

[www.rpnlp.ac.in](http://www.rpnlp.ac.in)

[Email-vc@rpnlp.ac.in](mailto:Email-vc@rpnlp.ac.in)

वरिष्ठ प्रो० (डॉ०) उषा टण्डन

कुलपति

**Senior Prof. (Dr.) Usha Tandon**

Vice Chancellor



## Message

I am pleased to learn about the upcoming seminar on the topic "From Depression to Joy: In the Perspective of Literature, Music, Arts & Science" being jointly organised by Sanatan Dharm Rajkeeya Mahavidyalay, Vyavar Shri Brijmohan Sharma Raj Mahavidyalay Vyavar and Vigyan Bharti, Delhi, on 2nd March 2024.

"Everyone needs some creative therapy to help with not only the stress of their day-to-day jobs, but to fill up their own wells during this difficult time," rightly said by Gayle Cloud, a neurologic music at University of Washington Medical Centre. In the backdrop of ubiquitous strain and tension, this seminar is of seminal importance. I extend my best wishes to the organisers for the success of the seminar

*Usha Tandon*  
23/02/24

Usha Tandon

# शुभकामना संदेश



मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई कि सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर में एक अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित की जा रही है जिसका विषय अत्यन्त समीचीन एवं युगानुरूप है। मोबाईल, इन्टरनेट, चैट, जी.पी.टी. के इस युग में मानव भौतिक संसाधनों की चकाचौंध और यांत्रिकता की जकड़ से निर्मल मन प्रसन्नता को तरस गया है। पाश्चात्य संस्कृति मानव को अवसाद की ओर ले जा रही है और हम उनका अनुसरण एवं अनुकरण करके अवसाद के गर्त में गिर रहे हैं। इसके विपरीत भारतीय संस्कृति का प्रत्येक अंग—साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान प्रसाद की ओर ले जाने के लिए सतत प्रयत्नशील रहा है। साहित्य का उद्देश्य ही “सद्यः परनिवृत्तये” को स्वीकार किया गया है। संगीत ईश साधना का महनीय सोपान है तथा समस्त कलाओं का ध्येय भी परम प्रसन्नता प्रदान करना ही है। इसी क्रम में संयुक्त परिवार प्रथा और उत्सवों की परम्परा ने भी भारतीय मानव जीवन को तनावमुक्त रखने में अहम भूमिका निभाई है। अतः गोष्ठी का विषय अत्यन्त महत्त्वपूर्ण एवं समाजोपयोगी है।

गोष्ठी की संयोजिका डॉ. अनिता खुराना विशेष रूप से बधाई की पात्र हैं। महाविद्यालय में प्राध्यापिका पद को अलंकृत करते हुए इन्होंने अपने सद्गुणों से विद्यार्थियों के हृदय में विशेष स्थान बनाया है। समय की प्रतिबद्धता, विषय की गहनता, दायित्व—बोध, सहयोगी भावना इत्यादि सद्गुणों से इन्होंने मुझे विशेष रूप से प्रभावित किया। अपने विद्यार्थी जीवन काल से ही ये अत्यन्त परिश्रमी, गम्भीर, जिज्ञासु, शोध—परक दृष्टि युक्त रही हैं। इन्होंने अनेक राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया है एवं अनेक शोध—पत्रों का लेखन, वाचन एवं प्रकाशन किया है।

मैं इस आयाजेन की सफलता एवं इनके उज्ज्वल भविष्य हेतु मंगल—कामना प्रेषित करती हूँ — “त्वां वर्धन्तु नो गिरः।” तथा मनीषा है कि इनके सभी पथ सुगमनीय हों।

“सुगा नो विश्वा सुपथानि सन्तु।” ऋ 7.62.6

शुभाकांक्षी

डॉ. बीना चौधरी

(पूर्व) प्राचार्य, राजकीय महाविद्यालय, मंगलाना

दिनांक : 20-02-24

# शुभकामना संदेश



प्रिय अनिता खुराना,

यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है कि दिनांक 2 व 3 मार्च, 2024 को अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया जा रहा है, जिसका विषय है – “अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में।” वर्तमान युग के सर्वाधिक ज्वलन्त, जटिल एवं प्रासंगिक विषय पर विचार-विमर्श हेतु गोष्ठी के आयोजक हार्दिक बधाई के पात्र हैं। हमारी भारतीय संस्कृति की यात्रा आरम्भ से ही असत् से सत्, अन्धकार से प्रकाश एवं मृत्यु से अमरता की ओर रही है जिसका लक्ष्य साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के द्वारा मनुष्य को पशुता से मानवीयता की ओर अग्रसर करते हुए अवसाद से प्रसाद को प्राप्त करवाना है।

इस आयोजन की संयोजिका प्रो. अनिता खुराना महाविद्यालय स्तर पर अपने अध्ययन काल से हमारी प्रिय शिष्या रही हैं। ये संस्कृत भाषा की कुशल साधिका, ओजस्वी वक्ता तथा शिक्षार्थ पूर्णतः समर्पित हैं। विद्यार्थी-जीवन में ही ये अत्यन्त परिश्रमी, विनम्र, सरल, जिज्ञासु, गुरुजनों के प्रति आदरयुक्त एवं स्नेही रही हैं। अध्यापन-काल में अपनी सहजता, सरलता और सहृदयता से ये अपने विद्यार्थियों के बीच आदर्श बनी रही तथा अपनी मौलिक एवं चिन्तनपरकलेखनी से संस्कृत-साहित्य की सेवा कर रही हैं। हम मान सकते हैं कि उनके मन में अभी बहुत कुछ देने का संकल्प है। ऐसी आशा करते हुए अपने मन के उद्गार प्रकट करती हूँ – “भूयसीः शरदः शतात्।” अथर्व 19.67.2.8

शुभाकांक्षी

डॉ. उषा देवपुरा

(पूर्व) विभागाध्यक्ष, संस्कृत,

स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर।

दिनांक : 21-2-24

# शुभकामना संदेश



Prof. (Dr) Anita Khurana  
Principal  
Shri B. M. L. Sharma  
Govt. Girls College,  
Beawar (Rajasthan)

I am happy to know that IQAC, S.D. Government College, Beawar, Shri Brijmohan Lal Sharma Government Girls College, Beawar, and Vigyan Bharati, Delhi are jointly organising an International Conference on "अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में" on 2nd and 3rd March 2024 in Beawar, Rajasthan. It is a well-known fact that in the era of the Internet and mobile, man has become isolated.

New Education Policy 2020, emphasizes on Indian knowledge system, through which India could achieve higher status in knowledge i.e. Vishvaguru therefore in order to its proper implementation we need to make our youth compatible from all perspectives.

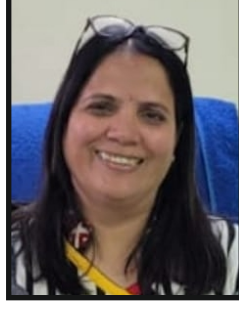
The conference shall provide a suitable platform for young minds to brainstorm on the various thrust areas of the current education system.

I wish the organising team and all the participants a successful conference which has a very worthwhile aim.

**Prof. (Dr) C. P. Pokharna**  
Principal  
Govt. Girls College,  
Kishangarh



# शुभकामना संदेश



सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर, श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर एवं विज्ञान भारती, दिल्ली के संयुक्त स्वर से भरतमुनि मुक्ताकाश मंच से जो शिव स्वर का आह्वान होने जा रहा है वो निस्संदेह लोक कल्याणकारी होगा। इस अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी द्वारा अवसाद से प्रसाद का सन्देश प्रत्येक मनुज को आशा और उन्नयन की ओर अग्रसर करेगा। वेदों से यह चिन्तनीय विषय है और आज भी उतना ही प्रासंगिक है।

आज की पीढ़ी को इस "कर्म योग ही धर्म योग, सजग मन प्रसाद मन" का सन्देश है। "वस्थुस्वभावो हि धम्मो" अर्थात् वस्तु का स्वभाव ही उसका धर्म है। मानव को भी अपने स्वाभाविक धर्म मानवीयता का निर्वाह करना चाहिए। आत्मा की सजगता ही सृजनशीलता का आधार होती है।

सहा. निदेशक प्रो. सुशील कुमार बिस्सु जी, प्राचार्य डा. अनिता खुराना, डा. कामना सहाय, डा. सुनीता अवस्थी, डा. दुष्यन्त पारीक जी, विज्ञान भारती एवं समस्त टीम को उनके इस पुनीत यज्ञ के लिए साधुवाद व शुभकामनाएँ।

शुभाकांक्षी  
डॉ. शमा खान  
प्राचार्य  
राजकीय कन्या महाविद्यालय  
सरवाड़

# शुभकामना संदेश

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय, प्रयागराज, उ०प्र०

Dr.Rajendra Prasad National Law University, Prayagraj.U.P

[www.rpnlup.ac.in](http://www.rpnlup.ac.in)

[Email-registrar@rpnlup.ac.in](mailto:Email-registrar@rpnlup.ac.in)



सत्य प्रकाश

पी.सी.एस

कुलसचिव

Mob-9554040444



मुझे यह जानकर अपार प्रसन्नता हो रही है कि सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय व्यावर, श्री बृजमोहन शर्मा राज. महाविद्यालय व्यावर और विज्ञान भारती, दिल्ली के संयुक्त तत्वाधान में दिनांक 02 मार्च 2024 को "अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में " विषय पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया जा रहा है। आज के तनावग्रस्त परिवेश में अवसाद से ग्रसित होने वालों की संख्या निरंतर बढ़ रही है। आजकल छात्र छात्राएं सभी अपने भविष्य की आशंकाओं से तनावग्रस्त हैं। यही अत्यधिक तनाव उनको अवसाद की ओर ले जाता है। संगोष्ठी में अवसाद को दूर करने एवं उससे बचाव के विभिन्न उपायों पर चर्चा वा विभिन्न विषयों के विद्वान मनीषियों के व्याख्यान से निश्चित रूप से सभी लाभान्वित होंगे। आज के परिप्रेक्ष्य में समाज की इस गंभीर समस्या के निराकरण के लिए किये जाने वाले इतने बृहद जन उपयोगी आयोजन के लिये आयोजनकर्ता गणों को साधुवाद एवं हार्दिक बधाई।

संगोष्ठी के सफल आयोजन एवं इसके प्रतिभागियों को मैं शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

सत्य प्रकाश

प्रयागराज

20 फरवरी, 2024

# शुभकामना संदेश



गर्व का विषय है कि सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय तथा श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर एवं विज्ञान भारती, दिल्ली के संयुक्त तत्त्वावधान में एक अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित कर रहा है जिसका शीर्षक है "अवसाद से प्रसाद की ओर"। हमें अपने दिन प्रतिदिन के जीवन में अवसाद के बारे में अधिक बात करने की आवश्यकता है और हमें लोगों को इस बारे में अधिक जागरूक करना होगा, ताकि यदि कोई भी व्यक्ति अवसाद से पीड़ित हो तो दूसरों के साथ अपनी समस्याओं पर चर्चा करने में संकोच न करें। डिप्रेशन या अवसाद ऐसी समस्या है जिसके बारे में कोई बात नहीं करता और यही उसके समाधान में सबसे बड़ी बाधा है। इस विषय पर विश्व स्वास्थ्य संगठन आगाह कर चुका है कि 2020 तक डिप्रेशन दुनिया की दूसरी बड़ी बीमारी बन जायेगी। लेकिन इसको बहुत से लोग जानते ही नहीं कि डिप्रेशन को कैसे पहचानें।

महत्वपूर्ण तथ्यों के साथ आज के परिवेश में बहुत कुछ समाज को देने में यह संगोष्ठी अति सफल एवं कारगर साबित होगी। इसी आशा व शुभकामनाओं के साथ।

शुभाकांक्षी

**प्रो. दीपाली लाल**

पूर्व विभागाध्यक्ष प्राणी शास्त्र विभाग

सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर

फेलो ऑफ अमेरिकन लीडर शिप बोर्ड

उच्च शिक्षा विभाग से राज्य स्तरीय सम्मानित

## राष्ट्रीय आयोजन समिति

मुख्य संरक्षक	:	प्रो. के. आई. वासु, विज्ञान भारती
	:	प्रो. बद्रीप्रसाद पंचोली, साहित्यविद्
संरक्षक	:	प्रो. सुशील कुमार बिस्सु – सहायक निदेशक, क्षेत्रीय कार्यालय, अजमेर
	:	प्रो. देवेन्द्र प्रकाश भट्ट
	:	अध्यक्ष, विज्ञान भारती, दिल्ली
अध्यक्ष	:	प्रो. रेखा मण्डावरा – प्राचार्य, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
IQAC समन्वयक	:	प्रो. मीनाक्षी सक्सेना – आचार्य, रसायन शास्त्र, सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
संयोजक	:	प्रो. अनिता खुराना, पूर्व प्राचार्य, श्री बृजमोहनलाल शर्मा, राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर
आयोजन सचिव	:	प्रो. कामना सहाय, विभागाध्यक्ष – संस्कृत, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
	:	प्रो. सुनीता अवस्थी, आचार्य – हिन्दी, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
	:	प्रो. दुष्यन्त त्रिपाठी, विभागाध्यक्ष एवं डीन, संगीतविभाग, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर

## राष्ट्रीय सलाहकार समिति

1. डॉ. बद्रीप्रसाद पंचोली, प्रसिद्ध शिक्षाविद्, से.नि. विभागाध्यक्ष – हिन्दी, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
2. डॉ. विकास श्रीवास्तव, कार्यकारी अध्यक्ष वि.भा. दिल्ली (सह आचार्य, सिविल अभियन्त्रण विभाग) प्रयागराज
3. प्रो. राम जैसवाल, कलाविद्, से.नि. विभागाध्यक्ष – चित्रकला, दयानन्द महाविद्यालय, अजमेर
4. प्रो. शशि तिवारी, अध्यक्ष WAVES (Wider Association for Vedic Studies)
5. प्रो. एम.एल. शर्मा, से.नि. प्राचार्य, राजकीय महाविद्यालय, बांसवाड़ा
6. प्रो. एल.सी. हेड़ा, से.नि. प्राचार्य, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
7. प्रो. पुष्पा गुप्ता, से.नि. विभागाध्यक्ष – संस्कृत, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
8. प्रो. सुमन शर्मा, से.नि. आचार्य-अंग्रेजी, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
9. प्रो. एस.एल. चौधरी, से.नि. सह आचार्य, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
10. प्रो. आर.सी. लोढा, से.नि. प्राचार्य, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
11. प्रो. बीना चौधरी, से.नि. प्राचार्य, राजकीय महाविद्यालय, मंगलाना (नागौर)
12. प्रो. बिन्दु तिवारी, से.नि. आचार्य इतिहास, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
13. प्रो. उषा देवपुरा, से.नि. विभागाध्यक्ष, संस्कृत स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
14. प्रो. दीपाली लाल, से.नि. आचार्य – प्राणीशास्त्र, स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर
15. प्रो. कमला गोकलानी, प्रसिद्ध शिक्षाविद्, से.नि. विभागाध्यक्ष – सिन्धी, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
16. प्रो. हासो दादलानी, विभागाध्यक्ष – सिन्धी, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
17. प्रो. विनोद शर्मा, आचार्य (ज्योतिष) एवं निदेशक, ज.रा.रा. संस्कृत विश्वविद्यालय, जयपुर
18. प्रो. शालिनी सक्सेना, प्राचार्य, राज. महाराज आचार्य संस्कृत महाविद्यालय, जयपुर
19. प्रो. अनिल दाधीच, विभागाध्यक्ष एवं डीन अंग्रेजी, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
20. प्रो. विभा खन्ना, आचार्य-वनस्पतिशास्त्र, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
21. प्रो. चन्द्र प्रकाश पोखरणा, प्राचार्य, राज. कन्या महाविद्यालय, किशनगढ़



22. प्रो. नन्दिता सिंघवी, प्राचार्य, सुदर्शन कन्या, राज. महाविद्यालय, बीकानेर
23. प्रो. हरमल रेबारी, से.नि. विभागाध्यक्ष – संस्कृत, श्री प्रताप सिंह बारहठ, राजकीय महाविद्यालय, शाहपुरा (भीलवाड़ा)
24. प्रो. माधुरी गुप्ता, से.नि. विभागाध्यक्ष – संस्कृत, राज. महा. सरवाड़
25. डॉ. सनातन दीप, विभागाध्यक्ष – संगीत, महिला विश्वविद्यालय, जमशेदपुर, झारखण्ड
26. प्रो. अनीता जैन, आचार्य एवं डीन संस्कृत, वनस्थली विद्यापीठ, वनस्थली
27. प्रो. लालाशंकर गयावाल, आचार्य एवं डीन, संस्कृत, राज. कन्या महाविद्यालय, भरतपुर
28. प्रो. राम मनोहर शर्मा, विभागाध्यक्ष – संगीत, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
29. प्रो. रेखा यादव, विभागाध्यक्ष – दर्शनशास्त्र, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
30. डॉ. अर्चना भार्गव, विभागाध्यक्ष – संस्कृत, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर
31. प्रो. शमा खान, प्राचार्य, राज. कन्या महाविद्यालय, सरवाड़
32. प्रो. लता अग्रवाल, सदस्य, विज्ञान भारती, दिल्ली
33. प्रो. करुणा शोभावत, सदस्य, विज्ञान भारती, दिल्ली
34. श्री मधुकर स्वयम्भू, सह संस्थापक, वैदिक सृजन, एल.एल.पी., दिल्ली
35. डॉ. देवकृष्ण दाश वेद संस्थान, दिल्ली
36. डॉ. अपर्णा धीर खण्डेलवाल, प्रशासनिक सचिव, Waves भारत
37. डॉ. जितेन्द्र थदानी सह-आचार्य-संस्कृत, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

## महाविद्यालय आयोजन समिति

### स्वागत समिति

1. प्रो. रेखा मण्डावरा
2. प्रो. वीरेन्द्र भाटी
3. प्रो. जलालुद्दीन काठात
4. प्रो. रामस्वरूप सोनवाल
5. प्रो. सोनराज मोसलपुरी
6. प्रो. शैलजा अग्निहोत्री

### प्रेस रिपोर्ट एवं मीडिया

1. डॉ. दीपाली शर्मा
2. प्रो. नरेन्द्र साद
3. डॉ. गिरीश सिंह

### भोजन एवं जलपान समिति

1. प्रो. दुष्यन्त पारीक,
2. डॉ. जसवीर सिंह

7. प्रो. सहदेव शास्त्री
8. प्रो. वीना सोनी
9. प्रो. एम. आर. सिंगारिया
10. मंदरूपराम देवड़ा
11. प्रो. हरीश कुमार

### पंजीकरण समिति

1. डॉ. वंदना सुखाड़िया
2. डॉ. आशा मीणा
3. सुश्री निकिता भारती
4. सुश्री विनिता जांगिड़
5. सुश्री कुसुम
6. सुश्री सरिता
7. सुश्री गीतांजलि

### आवास एवं परिवहन समिति

1. डॉ. हरीश गुजराती
2. डॉ. गिरीश सिंह

### मंच एवं बैठक व्यवस्था

1. प्रो. हरीश गुजराती
2. श्री सहदेव गुर्जर
3. डा. जसवीर सिंह
4. अलंकार गोस्वामी
5. प्रमोद सिंह
6. विष्णु

### तकनीकी सत्र आयोजन समिति

1. प्रो. जलालुद्दीन काठात
2. प्रो. एम.आर. सिंगारिया
3. प्रो. मन्दरूपराम देवड़ा
4. प्रो. चन्द्र प्रकाश पोखरणा
5. डॉ. संदीप देवल
6. डॉ. आशुतोष पारीक
7. डॉ. अनूप आत्रेय
8. डॉ. हरभान सिंह
9. प्रो. वीरेन्द्र मीणा
10. डॉ. चन्द्र प्रकाश दादलानी
11. वरुण चावला
12. मयंक शर्मा

### संगोष्ठी किट समिति

1. प्रो. रेखा टोडरवाल
2. डॉ. सुनयना खत्री
3. डॉ. गरिमा कुमारी
4. डॉ. प्रीति लखन
5. राज श्री
6. पूजा कुमारी

### मंच सज्जा समिति

1. डॉ. प्रतिमा खटूमरा
2. डॉ. कला जैन
3. श्रीमती शालिनी आशीष
4. भावना सोनी
5. अनुराधा प्रजापति
6. जतिन जैन

### मंच संचालन

1. डॉ. हरीश कुमार
2. डॉ. संजना शर्मा
3. डॉ. आशुतोष पारीक
4. श्रीमती अनिता लालवानी

### प्रमाण पत्र समिति

1. प्रो. लता अग्रवाल
2. सुश्री लक्ष्मी सैनी
3. डॉ. यशपाल
4. डॉ. हरभान सिंह

### पोस्टर प्रस्तुतीकरण समिति

1. प्रो. राजेन्द्र कांटेड
2. डॉ. राजेश शर्मा
3. डॉ. आशुतोष पारीक
4. डॉ. अनूप आत्रेय

एकः सूर्यो विश्वमनु प्रभूतः।

ऋ 5.58.2

(एक ही सूर्य समस्त विश्व को ताप और प्रकाश दे रहा है।)

# अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी

**अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में**

दिनांक : 02-03 मार्च 2024 ( फाल्गुन कृष्ण 7-8, विक्रम संवत् 2080 )

आयोजन स्थल : मुख्य सभागार एवं संगीत विभाग, स. ध. राज. महाविद्यालय-ब्यावर

सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर के प्रांगण में आयोजित की जा रही अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी "अवसाद से प्रसाद की ओर: साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में" में आप सभी सम्मानित संकाय सदस्यों, शोधार्थियों तथा प्रतिभागियों का हार्दिक स्वागत तथा अभिनन्दन।

1. मौसम विभाग द्वारा बारिश तथा ओलावृष्टि की चेतावनी के कारण कार्यक्रम में आंशिक बदलाव यह है कि मुक्ताकाश मंच पर आयोजित होने वाले कार्यक्रम महाविद्यालय सभागार में होंगे।
2. ऑफलाइन प्रस्तुति देने वाले वे प्रतिभागी जो PPT (Power Point Presentation) माध्यम से प्रस्तुति देना चाहते हैं उनके पत्र वाचन संगीत विभाग में तथा शेष कार्यक्रम सभागार में होंगे।
3. मुख्य सभागार के कार्यक्रम youtube link :

[https://youtube.com/@user-qv4vx4vs9x?si=5hG\\_IEfG0697ZuA](https://youtube.com/@user-qv4vx4vs9x?si=5hG_IEfG0697ZuA)

के माध्यम से प्रसारित होंगे। आप इस लिंक पर कार्यक्रम से सीधे जुड़ सकते हैं।

4. संगीत विभाग में आयोजित होने वाले तकनीकी सत्र हेतु निम्नलिखित गूगल लिंक के माध्यम से अपनी प्रतिभागिता सुनिश्चित कर सकते हैं।



अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी: "अवसाद से प्रसाद की ओर"

Saturday, March 2 · 10:00am – 5:00pm

Time zone: Asia/Kolkata

Google Meet joining info

Video call link: <https://meet.google.com/yhi-ovxx-jeg>

5. जिन ऑनलाइन प्रतिभागियों ने अपने पत्रवाचन सम्बन्धी वीडियो प्रेषित किये हैं उनके प्रसारण उपरोक्त youtube link पर दिनांक 3 मार्च को प्रेषित किये जायेंगे।
6. किसी भी प्रकार की असुविधा होने पर WhatsApp group में सन्देश प्रेषित करें।
7. कार्यक्रम का संक्षिप्त विवरण संलग्न है –

02 मार्च 2024 (HYBRID MODE)	
9.00 onwards	Registration
9.00 to 10.00	Breakfast
10.00 to 11.30	Inaugural Session
11.30 to 1.00	1st Technical Session (Main Stage)
1.00 to 2.00	Lunch
1.00 to 2.00	2nd Technical Session (Inside Music Deptt.) Parallel Session
2.00 to 3.00	3rd Technical Session (Main Stage)
3.00 to 4.30	1 Offline Presentation (Inside Music Deptt.) Parallel Session
3.00 to 4.30	2 Poster Presentation (Near Registration Desk Area) Parallel Session
4.30 to 5.00	Open Session

	द्वितीय तकनीकी सत्र (दोपहर 1.00 बजे से 2.00 बजे तक) (Pre-Recording 28 फरवरी 2024, प्रातः 11.30 बजे)
मंगलाचरण	– डा. देवकृष्ण दाश, वेद संस्थान, दिल्ली
सत्राध्यक्ष	– डा. देवेन्द्र प्रकाश भट्ट, अध्यक्ष, विज्ञान भारती दिल्ली
अध्यक्षीय उद्बोधन	– डा. डी. पी. भट्ट, अध्यक्ष विज्ञान भारती, दिल्ली
सत्र संचालन व सारस्वत वक्ता परिचय	– डा. अनिता खुराना, प्राचार्य, राजकीय कन्या महाविद्यालय नसीराबाद
सारस्वत वक्ता	– डा. विवेक तिवारी Vice President & Engineer & Technologist, Intel Corporation, San Francisco] Bay Area, Brider, Bird Photographer
विषय	– प्रकृति द्वारा तनाव प्रबन्धन Depression Management through Nature (Mental Wellbeing through observing Birds and Nature)
आभार	– डा. चन्द्रप्रकाश पोखरना, प्राचार्य राजकीय कन्या महाविद्यालय, किशनगढ़
शांति पाठ	– श्रीमती अनिता लालवानी, नवीन योग

03 मार्च 2024	
9.00 to 10.00	Breakfast
10.00 to 1.00	Technical Session, Music Practical (Inside Music Deptt.) Offline
10.00 to 1.00	Technical Session, Online paper Presentations (youtube)
1.00 to 2.00	Lunch
2.00 to 4.00	2rd Technical Session Music Practical (Inside Music Deptt.) Offline
4.00 to 4.30	Vote of Thanks



## अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी-2-3 मार्च, 2024

स्थान : सनातन धर्म राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर

### प्रतिवेदन

IQAC सं.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर, श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर एवं विज्ञान भारती, दिल्ली के संयुक्त तत्त्वावधान में दिनांक 2 एवं 3 मार्च 2024 को स.ध. राजकीय महाविद्यालय ब्यावर में दो दिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी (Hybride Mode पर) का आयोजन हुआ।

#### प्रथम दिवस : 02.03.2024

संगोष्ठी के प्रथम दिवस के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि प्रो. सुशील कुमार बिस्सु, सहायक निदेशक, क्षेत्रीय कार्यालय, अजमेर एवं विशिष्ट अतिथि डॉ. देवेन्द्र प्रकाश भट्ट, अध्यक्ष, विज्ञान भारती दिल्ली, सारस्वत वक्ता प्रो. विनोद शास्त्री, पूर्व कुलपति जगद्गुरु रामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय, जयपुर, सारस्वत वक्ता प्रो. नारायण लाल गुप्ता, आचार्य-भौतिक शास्त्र, ने कार्यक्रम की गरिमा बढ़ाई, अध्यक्षता प्रो. रेखा मण्डोवरा, प्राचार्य एस.डी. कॉलेज, ब्यावर ने की। अतिथियों ने माँ सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन एवं माल्यार्पण किया।

प्रो. सुशील कुमार बिस्सु ने बताया कि हमारी सनातन परम्परा में अवसाद का कोई स्थान नहीं है। किन्तु वर्तमान में संयुक्त परिवार विखण्डित होकर एकल परिवार में परिवर्तित हो गए हैं। वहीं से अवसाद का प्रारंभ हुआ है।

अध्यक्ष, विज्ञान भारतीय दिल्ली से डॉ. देवेन्द्र प्रकाश भट्ट ने विज्ञान भारती का परिचय देते हुए इसकी गतिविधियों पर प्रकाश डाला। वर्तमान समय में इस प्रकार की संगोष्ठी को प्रासंगिक बतलाया।

उद्घाटन सत्र में विज्ञान भारती, दिल्ली द्वारा प्रो. सुशील कुमार बिस्सु को पर्यावरण के क्षेत्र में उनके द्वारा की गई सेवाओं के लिये प्रतिष्ठित "विशिष्ट सेवा सम्मान" प्रदान किया।

प्रथम सत्र में प्रथम सारस्वत वक्ता प्रो. नारायण लाल गुप्ता ने 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परम्परा' पर अपना व्याख्यान दिया। उन्होंने भारत की प्राचीन शिक्षा का महत्त्व बताते हुए वर्तमान में उसे समझने की आवश्यकता पर बल दिया साथ ही शिक्षा पद्धति में सुधार के लिये शिक्षकों की महती भूमिका पर बल दिया।

द्वितीय सारस्वत वक्ता प्रो. विनोद शास्त्री ने साहित्य एवं ज्योतिष के माध्यम से अवसाद निवारण के उपाय बताये।

प्रो. अनिता खुराना, कार्यक्रम संयोजक ने विषय का प्रवर्तन करते हुए कहा कि साहित्य, संगीत, कला जीवन की वो अविरल धाराएं हैं जो चित्त को निर्मल कर अलौकिक आनंद से परिपूर्ण कर देती हैं। यही भारतीय दर्शन का अंतिम लक्ष्य है। भारतीय संस्कृति के इन त्रिविध जीवन मूल्यों, साहित्य, संगीत और कला का वैज्ञानिक आधार पर चिन्तन, मनन, विश्लेषण, विवेचन इस संगोष्ठी की आधुनिक संदर्भ में उपादेयता सिद्ध करेगा, साथ ही वर्तमान में अवसादग्रस्त मनुष्य को प्रसाद की ओर से जाने की नई राह दिखायेगा।

प्राचार्य प्रो. रेखा मण्डोवरा ने अध्यक्षीय उद्बोधन देते हुए कहा कि आपसी संवाद की कमी एवं अति महत्त्वाकांक्षा ही अवसाद का कारण है।

विज्ञान भारती की उपाध्यक्ष प्रो. रश्मि शर्मा ने विशिष्ट अतिथियों, सारस्वत वक्ताओं, प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।

द्वितीय सत्र जिसमें सारस्वत वक्ता के रूप में डॉ. विवेक तिवारी (Vice President, Engineer Technological Intel Corporation, California, USA) ने पशु पक्षी एवं प्रकृति प्रेम के माध्यम से अवसाद निवारण के उपाय बताये।

**तृतीय सत्र** के सारस्वस्त वक्ता प्रो. राजेश केलकर विभागाध्यक्ष एवं डीन, संगीत विभाग एम.एस. विश्वविद्यालय, बड़ौदा ने संगीत योग के माध्यम से तनाव प्रबन्धन एवं सारस्वस्त वक्ता प्रो अर्चना, सेवानिवृत्त विभागाध्यक्ष, चित्रकला, राजकीय कन्या महाविद्यालय, अजमेर ने कला के माध्यम से अवसाद दूर करने के उपाय पर प्रकाश डाला।

**खुले सत्र** में प्रो समुन शर्मा, सेवानिवृत्त आचार्य, अंग्रेजी एवं प्रो. लाला शंकर गयावाल, आचार्य एवं डीन, राजकीय कन्या महाविद्यालय, भरतपुर ने साहित्य के माध्यम से अवसाद निवारण के उपाय बताये। प्रो. विनोद शर्मा, निदेशक, ज.रा. राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय जयपुर ने ज्योतिष की सात्त्विक प्रयोगशाला के माध्यम से असीम आनंद की प्राप्ति के उपाय बताये नवीन योग की श्रीमती अनिता लालवानी ने ध्यान को अवसाद दूर करने का सशक्त माध्यम बतलाया। किशनगढ़ से पधारे योगाचार्य श्री हरि ओम ओझा ने अष्टांग योग, हठ योग, अयंगर योग, कुंडलिनी योग के माध्यम से अवसाद दूर करने के उपाय बताये।

प्रथम दिवस के समापन सत्र की अध्यक्षता डॉ. देवेन्द्र प्रकाश भट्ट, अध्यक्ष, विज्ञान भारती, दिल्ली ने की व विशिष्ट अतिथि के रूप में कार्यकारी अध्यक्ष विज्ञान भारती दिल्ली, डॉ. विकास श्रीवास्तव विराजमान रहे। समापन सत्र का विशिष्ट आकर्षण कृष्णम् योगशाला, किशनगढ़ का 12 वर्षीय छात्र सूरजनाथ जिसने एडवांस योग प्रस्तुतीकरण द्वारा सभी को अचंभित किया। कार्यक्रम में श्रेष्ठ शोध पत्र के लिये श्री श्याम सुन्दर पारीक को डॉ. देवेन्द्र प्रकाश भट्ट एवं डॉ. विकास श्रीवास्तव ने विज्ञान भारती दिल्ली की ओर से **आर्यभट्ट सम्मान** प्रदान किया गया। कार्यक्रम का सुंदर संचालन, डॉ. हरीश, प्रो. संजना शर्मा, एवं डॉ. आशुतोष पारीक ने किया। धन्यवाद ज्ञापन आयोजन सचिव प्रो. कामना सहाय ने किया।

## विमोचन

उद्घाटन सत्र में आगन्तुक अतिथियों एवं सारस्वत वक्ताओं के करकमलों से स्मारिका '**अवसाद से प्रसाद की ओर: साहित्य संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में**' का विमोचन किया गया। इस स्मारिका में भारत के 10 राज्यों—हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान कर्नाटक पं. बंगाल, उड़ीसा, झारखण्ड, बिहार, उ.प्र.म.प्र. साथ ही न्यूयार्क आबूधाबी, सैन फ्रांसिस्को, कैलीफोर्निया से शोध सारांश के रूप में प्रसाद स्वरूप प्राप्त हुए जिसका संकलन 'स्मारिका' में किया गया है।

## द्वितीय दिवस : 03.03.2024

संगोष्ठी के द्वितीय दिवस 3 मार्च 2024 को संगीत विभाग में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अजमेर के प्रख्यात संगीतज्ञ पंडित आनंद वैद्य ने की व मुख्य वक्ता डॉ. राजेश केलकर, विभागाध्यक्ष—संगीत विभाग, महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय बड़ौदा थे।

डॉ. केलकर ने संगीत, ध्यान, योग दिनचर्या, मनोस्थिति द्वारा परिवार, समाज में सकारात्मक तरंगे प्रवाहित करने की विधियां, गायकों को आवाज के संवर्धन तथा पथ्य अपच्य की जानकारी प्रदान की। पंडित आनंद वैद्य ने स्वर तथा अवसाद, ओंकार साधना से ध्यान तथा ध्यान से जीवन निर्माण पर प्रकाश डालते हुए संगीत साधना को जीवन का आवश्यक अंग बताने पर जोर दिया।

दो दिवसीय संगोष्ठी में देश—विदेश के 300 से अधिक शोधार्थियों, विषय विशेषज्ञों, ऑनलाइन व ऑफलाइन उपस्थिति द्वारा संगोष्ठी में सार्थक चर्चा की। लगभग 80 से अधिक पोस्टर प्राप्त हुए जिसमें श्रेष्ठ पोस्टर प्रस्तुतकर्ता विद्यार्थियों को भी पुरस्कृत किया गया। अंत में आयोजन सचिव डॉ. दुष्यन्त त्रिपाठी ने सभी का आभार प्रकट किया व सबके मंगल की कामना की।

संयोजक

डा. अनिता खुराना

## आभार प्रदर्शन

द्विदिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी

2-3 मार्च, 2024

(फाल्गुन कृष्ण 7-8, विक्रम संवत् 2080)

अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में

IQAC स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर, श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर एवं विज्ञान भारती, दिल्ली के संयुक्त तत्त्वावधान में आयोजित द्विदिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी 2 व 3 मार्च 2024 में अवसाद से प्रसाद विषय पर वैचारिक चिंतन एवं नादात्मक नवनीत से तृप्त और अभिभूत करने वाले इस सफल आयोजन हेतु सारस्वत वक्ताओं, आमन्त्रित वक्ताओं, समस्त आयोजन समिति के सदस्यों, मीडिया के सम्मानित रिपोर्टर, विद्यार्थियों एवं सभी प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप में सहयोगी रहे साथियों का हम महाविद्यालय एवं विज्ञान भारती परिवार सादर आभार प्रेषित करते हैं।

शिक्षा के साथ जीवन मूल्यों की संस्थापना तथा लघुता से उठकर राष्ट्रभाव के प्रखर संकल्प के साथ समाज में व्याप्त अवसाद को संगीत, साहित्य, कला और विज्ञान आदि के माध्यम से भारतीय मनीषा एवं वाङ्मय में उपलब्ध तत्त्वों से सहज ही दूर किया जा सकता है। इस संबंध में हुए चिंतन और वैचारिक संप्रेषण की महक और सुवास को अनुभव कर पा रहे हैं जो स्मारिका के रूप में आप सुधीजनों के समक्ष प्रस्तुत है। इस नवनीत क्षीरज को आयुक्तालय कॉलेज शिक्षा, राजस्थान, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग तथा राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर शैक्षिक नीति नियन्ताओं तक प्रेषित करने हेतु संकल्पित हैं।

इस आयोजन की समृद्धि में आपकी हृदयभूत और गरिमामयी प्रत्यक्ष एवं ऑनलाइन उपस्थिति और सहयोग हेतु पुनः अशेष स्वरमयी शुभकामनाएं। सभी के दीर्घ तथा स्वस्थ जीवन की मंगलकामना के साथ –

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्।

(आयोजन सचिव त्रय)

प्रो. कामना सहाय  
विभागाध्यक्ष-संस्कृत

प्रो. सुनीता अवस्थी  
आचार्य-हिन्दी

डॉ. दुष्यन्त त्रिपाठी  
अधिष्ठाता, ललित कला संकाय,  
महर्षि दयानन्द सरस्वती विश्वविद्यालय,  
अजमेर  
विभागाध्यक्ष – संगीत

स.ध. राजकीय महाविद्यालय, ब्यावर

# CONTENT

S.No.	Title	Page No.
1.	अवसाद से प्रसाद डॉ. बट्टी प्रसाद पंचोली, अजमेर	1
2.	साहित्य एवं ज्योतिष द्वारा तनाव प्रबन्धन डॉ. विनोद शास्त्री, जयपुर	1-2
3.	राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परम्परा प्रो. नारायण लाल गुप्ता, अजमेर	3
4.	Mental Wellbeing through Observing Birds and Nature Dr. Vivek Tiwari, USA	4-5
5.	सौंदर्य के पुजारी – गुरुदेव रविन्द्रनाथ टैगोर डॉ. अर्चना, अजमेर	5-6
6.	अवसाद से प्रसाद : कठोपनिषद् के सन्दर्भ में डॉ. पुष्पा गुप्ता, अजमेर	6-7
7.	महात्मा बुद्ध का मध्यम मार्ग (अष्टांगिक मार्ग) : तनाव एवं अवसाद से मुक्ति प्रोफेसर एम.एल. शर्मा, बांसवाड़ा	8
8.	जीवन में सफलता और खुशियाँ पाने में लाइफ कोचिंग की महत्वपूर्ण भूमिका डॉ. रक्षित आमेटा, उदयपुर	9
9.	अवसाद और ज्योतिषीय प्रसाद प्रो. विनोद कुमार शर्मा, जयपुर	10
10.	Kriyayoga as Science of Health and Happiness Bal Ram Singh, USA	10
11.	अवसाद और अध्यात्म (कविता) डॉ. सरोज मालपानी, किशनगढ़	11-12
12.	अवसाद से प्रसाद की ओर : वेदों के सन्दर्भ में डॉ. माधुरी गुप्ता, सरवाड	13
13.	वेदों में अवसाद और प्रसाद का मूल : मन प्रो. नन्दिता सिंघवी, प्राचार्य, बीकानेर	14
14.	अवसाद से प्रसाद की ओर : यजुर्वेदीय विश्लेषण डॉ. अपर्णा धीर खण्डेलवाल, यू.एस.ए.	15
15.	अवसाद एवं यजुर्वेद सम्मत आध्यात्मिक उपचार प्रो. (डॉ.) कामना सहाय <sup>1</sup> , प्रो. (डॉ.) सुनीता अवस्थी <sup>2</sup> , ब्यावर	15-16
16.	अवसाद से प्रसाद की ओर : शिव संकल्प सूक्त के आलोक में डॉ. अनिता खुराना, नसीराबाद	16-17
17.	वैदिक मनोविज्ञान : अवसाद के विशेष सन्दर्भ में सौरभ असवाल, जोधपुर	17
18.	अवसाद निस्तारण के ज्योतिषीय उपाय आशुतोष लुम्बा, अजमेर	17-18
19.	मनुष्य जीवन और तत्त्व विद्या प्रो. रेखा यादव, अजमेर	18



S.No.	Title	Page No.
20.	रामायण में निहित अवसाद प्रबंधन के उपाय डॉ. मनीलता पचानौत, बूंदी	18–19
21.	अवसाद से प्रसाद की यात्रा— श्रीमद्भगवद्गीता प्रोफेसर (डॉ.) हरमल रेबारी, शाहपुरा	19
22.	अवसाद और संस्कृत साहित्य : एक अवलोकन डॉ. ममता गुप्ता, श्रीगंगानगर	20–21
23.	साहित्य और संगीत द्वारा अवसाद प्रबंधन निकिता भारती , जोधपुर	21
24.	अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला, विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में डॉ. मनीषा शर्मा, कोटा	22
25.	द्वैताद्वैत प्रवर्तक श्री निम्बार्क मुनि रचित वेदान्तकामधेनुदशश्लोकी में अवसाद मुक्ति मार्ग श्याम सुन्दर पारीक, वनस्थली विद्यापीठ	22
26.	संस्कृत साहित्य की शतक परम्परा में अवसाद मुक्ति सांवर मल जाट, वनस्थली विद्यापीठ	22–23
27.	व्यावहारिक वेदान्त द्वारा मानसिक अवसाद से मुक्ति रवि कुमार, अजमेर	23
28.	<b>Bhagavad Gita: Way to Remove Depression and Understand the Vedic Psychology</b> Ms. Meeta Arora, Ajmer	24
29.	<b>Vedic Wisdom to Heal Depression and Nurturing Inner Harmony : A B</b> Koushik Karmakar, Santiniketan, West Bengal	24–25
30.	अवसाद से प्रसाद की ओर – विचारों की शक्ति डॉ. सविता खुराना, अजमेर ऋतु फेरवानी (योगाचार्य) बेंगलोर	25–26
31.	जयशंकर प्रसाद की कामायनी में जीवन दृष्टि डॉ. कविता मीणा, कोटा	26
32.	अवसाद के उपचार में साहित्य का योगदान डॉ. चन्द्रप्रकाश दादलानी, अजमेर	26–27
33.	अवसाद और साहित्य डॉ. प्रमोद नाग, बेंगलुरु, कर्नाटक	27
34.	संस्कृत एकांकी रूपक लेखन और पठन तनाव मुक्ति का सार्थक साधन अमर दयाल <sup>1</sup> एवं प्रो. डॉ. लालाशंकर गयावाल <sup>2</sup> , भरतपुर	28
35.	अवसाद प्रबंधन और संत साहित्य डॉ. हिमानी सिंह, कोटा	28
36.	उमर खय्याम की रूबाई में अवसाद चिंतन मोहम्मद काशिफ रजा, अजमेर	29
37.	सूफी साहित्य में अवसाद का विरेचन सुषमा टाक, अजमेर	29

S.No.	Title	Page No.
38.	अवसाद और शिव संकल्प प्रीति शर्मा, ब्यावर	30
39.	अवसाद के मूल से प्रसाद के मूल तक भारतीय दार्शनिक यात्रा : बुद्ध के विशेष संदर्भ में डॉ. पिकी योगी, अजमेर	30
40.	महाभारत में तनाव निस्तारण का प्रबंधन अनिल कुमार, भरतपुर	31
41.	हरिवंश पुराण में मनोविनोद संबंधी संदर्भों का विवेचन रंजना जांगिड़, जोधपुर	31
42.	<b>Nurturing Resilience through the Ramayana: Battling Against Modern Demons of Depression</b> Prof. Kiran Deep, Sriganaganagar	32
43.	<b>The 'Balm' of Literature on the Misery of 'Prison'</b> Mrs. Alka Panwar, Ajmer	32–33
44.	<b>Pleasure through Literature</b> Mrs. Suman Sharma, Ajmer	33
45.	<b>Bibliotherapy: The Healing Power of Literature</b> Miss. Sarita Chanwaria, Ajmer	34
46.	<b>Depression and Literature</b> Mr. Siddharth Mehra, Ms. Vrinda Sharma, Banasthali Vidyapith	34–35
47.	साहित्य एवं सिनेमा गिरीश कुमार बैरवा, ब्यावर	35
48.	निराला और राम की शक्ति—पूजा (अवसाद से प्रसाद की ओर ) डॉ. अन्नपूर्णा सोनी, नसीराबाद	35–36
49.	<b>Healing Troubled Self through Life Narrative: An Overview of “With No Regrets: An Autobiography”</b> Prof. Sanjana Sharma, Ajmer	36
50.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन डॉ. मोनिका दीक्षित, मथुरा	37
51.	शारीरिक एवं मानसिक रोग के उपचार में संगीत चिकित्सा की भूमिका डॉ. सनातन दीप, जमशेदपुर	37–38
52.	संगीत और तनाव प्रबंधन प्रो. हीरू फेरवानी, अजमेर	38
53.	मानव के शारीरिक एवं मानसिक विकास में संगीत की महत्वपूर्ण भूमिका डॉ. रविन्द्र कौर, जयपुर	39
54.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन डॉ. सुरेन्द्र नाथ सोरेन, दिल्ली	39–40

S.No.	Title	Page No.
55.	संगीत-चिकित्सा के द्वारा रोगोपचार : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन लोकेश कुमार जोशी, पंजाब	40-41
56.	बंगाल के भादुलोक गीतों में सांगीतिक तत्व : अवसाद से प्रसाद की ओर जाने का एक सुखद माध्यम निवेदिता मोण्डल, जमशेदपुर	41
57.	ठुमरी गायन शैली में विरह – 'एक सांगीतिक अवसाद का प्रसाद की ओर अग्रसरण' मृदुला सिन्हा, जमशेदपुर	42
58.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन सिद्धि कुमारी, जमशेदपुर	42-43
59.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंध कोमल भारती, वनस्थली विद्यापीठ	43
60.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंध पायल पार्थ, वनस्थली विद्यापीठ	43-44
61.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन योगेश झा, अजमेर	44
62.	संगीत कला में समाहित सूक्ष्म वैज्ञानिक तकनीक : एक अवलोकन डॉ. संगीता शर्मा, अजमेर	44
63.	संगीत चिकित्सा के माध्यम से तनाव प्रबंधन ऋषभ मूंदड़ा, उदयपुर	45
64.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन निधि पंवार, ब्यावर	45
65.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन खुशमीता शेखावत, जोधपुर	46
66.	संगीत चिकित्सा द्वारा अवसाद निवारण विक्रम राणावत	46
67.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन बसन्त कँवर, जोधपुर	47
68.	संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन डॉ. कावेरी त्रिपाठी' एवं निशा यादव', जमुनीपुर कोटवा, प्रयागराज	47-48
69.	लोकगाथा द्वारा अवसाद प्रबंध नेहा पाण्डे	48
70.	भारतीय शास्त्रीय संगीत द्वारा तनाव प्रबंधन रेशमा कुमारी, कानपुर	49
71.	<b>Psychological Effects of Music in the Tradition of Odissi Music</b> Prateek Pattanaik, Brahmipur University	49

S.No.	Title	Page No.
72.	जीवन में संगीत समावेश : नैराश्य निःशेष दीक्षा कनकने, जयपुर	50
73.	“सांगीतिक वातावरण द्वारा तनाव व अवसाद निवारण” भावना सोनी, अजमेर	50
74.	“Life with Jazz : Form of Music that Beats Depression” Shalini Ashish	50
75.	Escaping the Sense of Loss in Ghazals: An Analysis of Agha Shahid Ali's “Call Me Ishmael Tonight” Dr. Neelofar Kohri, Bikaner	51
76.	Harmonizing Wellness: Exploring Stress Management through Musical Therapy Dr. Laxmi Kumari Yadav, Ajmer	51
77.	A Study of the Therapeutic Approach of Music in Curing Anxiety & Depression Dr. Rajesh Kumar Sharma, Kangra, Himachal Pradesh	52
78.	Music Therapy: A Way from Depression to Pleasure Alka Singh, Kanpur	52–53
79.	A STUDY ON THE EFFECT OF RAGA BHIMPALASI OF INDIAN CLASSICAL MUSIC ON INSOMNIA Dr. Manoj Verma, Shimla	53
80.	Music Therapy Amrit Kaur, Jamshedpur	53–54
81.	ROLE OF MUSIC TO IMPROVE MENTAL HEALTH Nandita Dutta, Jamshedpur	54–55
82.	Awasad Se Prasad Ki Aur Lavanya Pherwani, Lakhshanya Pherwani, Bangalore	55
83.	Music, Literature and Mental wellbeing Eyosree Das, Jamshedpur	55
84.	Depression to Joy: Transformation through Performing Arts Ms. Dhvani Shah, Baroda	56
85.	अवसाद के उपचार में कला (ड्राइंग / पेंटिंग) चिकित्सा की भूमिका: एक समीक्षा डॉ. रश्मि शर्मा, मथुरा	57
86.	नृत्यकला द्वारा अवसाद प्रबंधन विनिमा जांगिड, जोधपुर	57
87.	अवसाद और चित्रकला ममता देवड़ा, उदयपुर	58
88.	अवसाद और विविध कलाएं डॉ. अर्चना द्विवेदी, (गेस्ट फैकल्टी), मध्य प्रदेश	58–59
89.	लघु चित्रों में क्रीडा संबंधी विषय : अवसाद प्रबंध के सम्बंध में डॉ.निहारिका राठौड़, अजमेर	59

S.No.	Title	Page No.
90.	मेवाड़ और मालवा शैली के रसिकप्रिया लघुचित्रों का तुलनात्मक अध्ययन शेरिल गुप्ता, जयपुर	59
91.	कला की व्युत्पत्ति, अर्थ एवं शास्त्रीय स्वरूप का अध्ययन प्रियंका ठाकुर (शोधार्थी), चण्डीगढ़	59
92.	कलायोगी श्री पृथ्वीनाथ भार्गव की कलायात्रा डॉ. बिन्दु अवस्थी, मोहिनी सक्सैना, आगरा	60
93.	“मौन अभिव्यक्ति है कला” निकिता, अजमेर	60
94.	अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में (विविध कलाओं के संदर्भ में) डॉ. शारदा देवड़ा, अजमेर	61
95.	आधुनिक भारतीय चित्रकला गरिमा इंदौरा, अजमेर	61
96.	राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 : संगीत शिक्षण के विशेष सन्दर्भ में पद्मजा रंगा, अजमेर	62
97.	राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019–20 का एक आलोचनात्मक अध्ययन अंकिता शर्मा	62
98.	राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019–20 का एक आलोचनात्मक अध्ययन वनफूल दाधीच, उदयपुर	63
99.	New Education Policy – 2020 and Environmental education Prof. C.P. Pokharna, Kishangarh	63
100.	Inclusion of Indian Knowledge Tradition in the NEP (2020): Rejuvenation of Education System Mrs. Rajakumari Kumawat	64
101.	भारतीय ज्ञान परंपरा एवं नवीन शिक्षा नीति 2020 मीनाक्षी सिंह, वनस्थली विद्यापीठ	64
102.	योग में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के उपाय डॉ. प्रकाश सोनी, मुंबई	65
103.	योग एवं यज्ञोपचार पद्धति द्वारा मानसिक वेदनाओं का प्रबंधन अमितेश कुमार <sup>1</sup> , प्रो. के.के. पाण्डेय <sup>2</sup> , काशी हिंदू विश्वविद्यालय	65–66
104.	योग व ध्यान का स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन के लिए महत्व डॉ. प्रकाश सीरवी, अजमेर	66
105.	अवसाद से प्रसाद की ओर : योग द्वारा अवसाद का निवारण हरिओम् ओझा, किशनगढ़	66–67
106.	योग की अवधारणा से अवसाद का निदान डॉ. बबीता, मथुरा	67–68



S.No.	Title	Page No.
107.	योग एवं आयुर्विज्ञान में आरोग्यता के सूत्र राम करण लुहार, दिल्ली	68–69
108.	<b>Managing Depression through Yoga and Yajna</b> Dr. Sadhika Sood, USA	69
109.	<b>Managing Stress through Yoga</b> Yogesh Kumar Tank, Abu Dhabi	70
110.	उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्यनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन मयंक वर्मा, अलीगढ़	70
111.	मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा का प्रभाव डॉ. यशपाल सिंह राठौड़, ब्यावर	70–71
112.	<b>Eye Yoga for Refractory Error: Stress &amp; Quality of Life</b> Dr. Jyoti Deval, Ajmer, Ms. Shreya Rathi, Jaipur	71–72
113.	<b>Importance of Vipassana meditation</b> Dr. Zarfishan Zaidi, Ajmer	73
114.	विभिन्न धर्मों में धारणा, ध्यान द्वारा अवसाद प्रबंधन राकेश कुमार शर्मा, कोटा	74
115.	जैन ध्यान पद्धति का वैज्ञानिक विश्लेषण उत्तरा कुमारी (शोधार्थी), वनस्थली विद्यापीठ	75
116.	<b>Depression Management through Religious Practices and Meditation</b> 1. Anukriti Dhebana 2. Prof. (Dr.) Reena Vyas, Ajmer	75–76
117.	जैन धर्म में धारणा, ध्यान द्वारा अवसाद प्रबंधन : आचार्य विद्याधर सागर जी महाराज के विशेष सन्दर्भ में दुर्गा खत्री <sup>1</sup> , मीनाक्षी जैन <sup>2</sup> , अजमेर	76
118.	<b>Embracing Transformation: The Impact of Clinical Hypnotherapy on Depression</b> Dr. Kavita Bhargava	77
119.	<b>A Study from the Mitigation of the Depression to Upsurging of Well-being and Happiness with Reference to Vedic Psychology</b> Bhavyata Chouhan, Ajmer	77–78
120.	<b>Mental Health and Society</b> Prof. Meenu Walter, Ajmer	78–79
121.	<b>Philosophical Insights into Modern Day Mental Health Issues</b> Vaneeza Hussain, Delhi	79
122.	वृद्धावस्था में अवसाद बनाम मनोभ्रंश डॉ. राजेश कुमार मीणा, अजमेर	79–80
123.	नयी सदी की कहानियों में बाल मनोविज्ञान रेखा कुमारी, अजमेर	80
124.	आधुनिक भारतीय स्वस्थ जीवन शैली का प्रभाव डॉ. बीना कौशिक, अजमेर	81

S.No.	Title	Page No.
125.	भारतीय उत्सव एवं त्योहार द्वारा तनाव प्रबंधन शितल निबुदे <sup>1</sup> , डॉ. अनया थत्ते <sup>2</sup> , मुम्बई	82
126.	भारतीय जीवन शैली और अवसाद प्रबंधन सौ. सुन्नी नागेंद्र सिंह, बल्लारपुर	82
127.	भारतीय जीवन शैली व अवसाद प्रबंधन डॉ. प्रीति लखन, ब्यावर	83
128.	भारतीय मांगलिक प्रतीक : अवसाद से प्रसाद की ओर आकांक्षा कुमारी, नैनीताल (उत्तराखंड)	83
129.	<b>Indian Culture: A Mental Health Manager</b> Dr. Krishna Mishra, Ajmer	83–84
130.	भारतीय उत्सव एवं त्योहार : अध्यात्म आनंद एवं प्रसाद का अनोखा संगम प्रोफेसर रश्मि शर्मा, अजमेर	84
131.	भारतीय जीवन शैली एवं अवसाद प्रबंधन अनीता लालवानी, अजमेर	84–85
132.	<b>Indian Lifestyle and Depression Management: Cultural Insights and Holistic Approaches</b> Dr. Vineeta Singh, Mathura	85–86
133.	भारतीय जीवनशैली और अवसाद प्रबंधन के मूल आधार: संस्कृति व प्रकृति भींवा राम चौधरी, अजमेर	86
134.	भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों में अवसाद से बचने के उपाय डॉ. सुरेश कुमार सान्दू, अजमेर	87
135.	भारतीय जीवन शैली और अवसाद प्रबंधन शताक्षी यादव, लखनऊ	87
136.	भारतीय उत्सव एवं त्योहार द्वारा तनाव प्रबंधन दिव्या राय, लखनऊ	87
137.	प्रसवोत्तर अवसाद : एक व्यापक समीक्षा प्रो. मीनाक्षी गहलोत <sup>1</sup> और डॉ. आलोक खत्री <sup>2</sup> , अजमेर	88
138.	<b>Depression at workplace: Reasons and Prevention</b> Dr. Mukta Dwivedi, Ajmer	88–89
139.	अवसाद के कारण और उपाय डॉ. उग्रें साहू, छत्तीसगढ़	89–90
140.	प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति द्वारा अवसाद निराकरण डॉ. सुनीता चावला <sup>1</sup> , डॉ. महावीर प्रसाद <sup>2</sup> , अजमेर	90
141.	मानव जीवन की स्वस्थता का प्रामाणिक ग्रन्थ— अष्टांग संग्रह श्री पोरस कुमार, अजमेर	90
142.	<b>Role of Ayurveda in Health Management</b> Sushma Kumari, Hazaribag, Jharkhand	91
143.	<b>Depression Hormones and Jovial Hormones</b> Professor Rashmi Sharma, Ajmer	92

S.No.	Title	Page No.
144.	तनाव का शरीर के अन्तःस्रावी तंत्र से संबंध डॉ. पी. सी. भाटी, किशनगढ़	92
145.	पर्यावरण प्रदूषण संबंधित तनाव : कारण, परिणाम और निदान डॉ. निधि शर्मा, मथुरा	93
146.	प्राचीन भारतीय शल्यचिकित्सा का प्रथम संस्कृत ग्रन्थ – सुश्रुत संहिता डॉ. सीमा मीणा, अजमेर	93
147.	कोरोना काल में आयुर्वेद की भूमिका विकाश कुमार, उदयपुर	94
148.	<b>The Impact of Geographic Location on Depression Prevalence and Treatment Accessibility</b> Aayush Mittal, Sri Ganganagar	94–95
149.	खेल खेल में गणित :—अवसाद से प्रसाद की ओर डॉ. प्रिया आडवानी, डॉ. जितेन्द्र थदानी, अजमेर	95
150.	अवसाद का व्यक्तिगत स्वच्छता पर प्रभाव शशिकला मिश्रा, उदयपुर	96
151.	<b>Factors Causing Depression among Ph.D. Students</b> Dr. Kamlesh Rawat (Professor), Beawar Chanchal Bala (Research Scholer)	97
152.	मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से निपटने में सरकार की भूमिका का विश्लेषण: चुनौतियाँ और अवसर डॉ. निधि यादव <sup>1</sup> , अजमेर, परिधि यादव <sup>2</sup> , उदयपुर	98
153.	वर्तमान जीवन शैली में बढ़ते अवसाद के विभिन्न कारणों का मूल्यांकन प्रीति सिंह, झारखंड	98
154.	चलचित्र : अवसाद से प्रसाद जितेंद्र माली, उदयपुर	99
155.	अवसाद ग्रसिता से उभरने में प्राकृतिक कारकों का योगदान : पर्यावरण भूगोल के सन्दर्भ में डॉ. कामना भटनागर, नसीराबाद, डॉ. जितेन्द्र चौधरी, नसीराबाद	99–100
156.	तनाव प्रबंधन में खेलों की भूमिका डॉ. देवकी मीणा, अजमेर	100
157.	अवसाद नियंत्रण में रंगमंच का योगदान डॉ. रूपा मंगलानी, डॉ. शहमा खान	100
158.	अवसाद से प्रसाद में परिवार, समाज व सरकार की भूमिका राजेश्वरी शिक्षिका , ब्यावर	100–101
159.	अवसाद प्रबंधन : गैर सरकारी संगठनों की भूमिका प्रियंका सोनी, ब्यावर	101
160.	भारत की राजनैतिक मनःस्थिति और मतदान व्यवहार के अन्तर्सम्बन्ध डॉ. मनोज अवस्थी, अजमेर	101–102
161.	<b>Stress Management through Nature and Activity</b> Ishika Sharma, United States	102

## अवसाद से प्रसाद

डॉ. बट्टी प्रसाद पंचोली

साहित्यकार एवं शिक्षाविद्, सेवानिवृत्त विभागाध्यक्ष—हिन्दी, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

भारत युवकों का राष्ट्र है, युवकों की ऊर्जा व क्षमता पर प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी को असीम विश्वास है, विश्वकर्मा योजना के प्रावधानों के अनुसार शिल्पकारों को प्रशिक्षण दिलवाकर देश की कला व संस्कृति को मजबूत करने का प्रयास निरन्तर होना चाहिए। भारत का संविधान नवयुवकों को प्रेरित कर दृढ़ संकल्प करना सिखाता है।

कटु सत्य यह भी है कि पढ़े लिखे युवकों को रोजगार नहीं मिलता उनके निस्तेज झुके हुए चेहरे देखकर वर्तमान शिक्षा प्रणाली की प्रासंगिकता पर पुनर्विचार की आवश्यकता महसूस होती है। कोटा के कोचिंग केन्द्रों में देश के सभी प्रान्तों के विद्यार्थी पढ़ने आते हैं उनमें से कई अवसादयुक्त हो आत्महत्या कर लेते हैं। आज की आवश्यकता है कि शिक्षा प्रणाली को व्यावहारिक एवं प्रसादमय बनाया जाय। जो तैरना जाने वह तरुण होता है, अनवरत तैरने और संगीत प्रस्तुत करने का प्रयास करे वह कभी आत्महत्या करने का प्रयास नहीं कर सकता।

श्रीमद्भगवद्गीता में अर्जुन के धर्मविमुख होने पर श्री कृष्ण ने समझाते हुए कहा —

कार्पण्य दोषोपहतस्वभावः

पृच्छामि त्वां धर्मसम्मूढचेताः।

यच्छ्रेयः स्यान्निश्चितं ब्रूहि तन्मे

शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम्। श्रीमद्भगवद्गीता 2.7

अब मैं अपनी कृपण—दुर्बलता के कारण अपना कर्तव्य भूल गया हूँ और सारा धैर्य खो चुका हूँ। ऐसी अवस्था में मैं आपसे पूछ रहा हूँ कि जो मेरे लिए श्रेयस्कर हो उसे निश्चित रूप से बताएं। अब मैं आपका शिष्य हूँ और शरणागत हूँ। कृपया मुझे उपदेश दें।

श्रीकृष्ण ने समझाया तो अर्जुन को स्वधर्म समझ में आ गया।

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादात्मयाच्युत।

अर्जुन अवसाद के क्षणों में कर्तव्यविमूढ था। श्री कृष्ण का प्रसाद मिला तो प्रसाद से अवसाद समाप्त हो गया।

एक अवसाद युक्त व्यक्ति को यदि प्रसाद की ओर अग्रसर किया जाय तो वह सामान्य जीवन की ओर उन्मुख हो प्रगति के सोपान पर आरूढ़ होगा।

भारत धर्म व अध्यात्म की भूमि है। धर्म का आदिस्त्रोत वेद है — वेदोऽखिलो धर्ममूलम्। वेदात्सर्वं प्रसिध्यति। जो धर्माचरण में पीछे रह जाय, अध्यात्म चिन्तन से विमुख हो जाय वही अवसाद से घिर जाता है।

“आस्थावान प्राप्यते विद्या” यह बात कभी विस्मृत नहीं करनी चाहिए, आस्था में जीवन की व्याख्या भी समाहित है जब जीवन सोदेश्य होगा तभी शुभ संकल्प के साथ उसे पूर्ण करने की क्षमता भी उत्पन्न होगी। सतत अभ्यास और वैराग्य से मन दृढ़ होता है और दृढ़ मन वाला कभी अवसादमय नहीं होता।

## साहित्य एवं ज्योतिष द्वारा तनाव प्रबन्धन

डॉ. विनोद शास्त्री, पूर्व कुलपति

ज.रा.रा. संस्कृत विश्वविद्यालय, जयपुर

पूर्व प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

ब्रह्मा मुरारिस्त्रिपुरान्तकारी भानुः शशी भूमिसुतो बुधश्च।

गुरुश्च शुक्रः शनिराहुकेतवः सर्वे ग्रहाः शान्तिकरा भवन्तु।।

(साहित्य द्वारा तनाव प्रबन्धन)

भारतीय प्राचीन वाङ्मय में शरीर, आत्मा, बुद्धि, मन को लेकर अनेक विद्वानों एवं ऋषियों के उद्गार मिलते हैं। वेद, वेदाङ्ग, पुराणादि में

स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण शरीर पर विशद वर्णन मिलता है। आधुनिक शरीर विज्ञान एवं आयुर्वेद में भी शारीरिक एवं मानसिक रोगों एवं निदान का विस्तार से वर्णन किया गया है, लेकिन ज्योतिष शास्त्र की दृष्टि से तनाव प्रबन्धन पर विचार करना अभी हमारा ध्येय है। कठोपनिषद में भी शरीर, आत्मा, बुद्धि एवं मन के सन्दर्भ में कहा गया है –

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव च।

बुद्धिं तु सारथि विद्धि मन प्रग्रहमेव च॥

आत्मा इस शरीर रूपी रथ का स्वामी है, शरीर रथ है, बुद्धि रथ का संचालन करने वाला सारथि है, मन लगाम है, इन्द्रियाँ घोड़े हैं और विषय रास्ते हैं। आत्मा तो निर्विकार है लेकिन मन और इन्द्रियों का परस्पर सम्बन्ध श्रेष्ठ जीवन के लिए महत्वपूर्ण होता है। जब हम अपने वास्तविक स्वरूप को भुलाकर स्वयं को शरीर, मन और बुद्धि मान लेते हैं तब तमोगुण प्रधान शरीर, रजोगुण प्रधान मन और सत्वगुण प्रधान बुद्धि के अन्तर्गत ही विचरण करते रहते हैं। यही तनाव का सबसे बड़ा कारण बन जाता है। ज्ञान योग, कर्मयोग, भक्तियोग के माध्यम से भगवान श्रीकृष्ण की वाणी “गीता” तनावमुक्ति के साधनों का विश्वकोश है।

जब अर्जुन गहरे विषाद में चले जाते हैं और कहते हैं –

स्वजनं हि कथं हत्वा सुखिनः स्याम माधव?

तब भगवान कृष्ण कहते हैं –

“हतोवा प्राप्स्यसि स्वर्गं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम्”

तस्मादुत्तिष्ठ कौन्तेय युद्धाय कृत निश्चयः॥

**“ज्योतिष शास्त्रीय तनाव मुक्ति”**

ज्योतिष शास्त्र के तीन भागों में सिद्धान्त तो खगोलीय गणना मात्र से प्रत्यक्ष आता है लेकिन संहिता एवं होरा शास्त्र आमजन को फलादेश एवं उपाय के माध्यम से तनाव प्रबन्ध से महती भूमिका निभाता है। हमारे जीवन में तनाव के अनेक कारण होते हैं। वंशानुगत एवं परिस्थिति जन्य दो प्रकार के अवसाद स्थूल रूप से होते हैं जिन्हें ज्योतिष शास्त्र में अष्टमारक के रूप में दर्शाया गया है। ये अष्टमारक ही अवसाद के कारण बन जाते हैं। कई बार तनाव दिशा बदल कर भाग्योदय का कारण भी बन जाता है। – सम्राट अशोक, अर्जुन, राजा दशरथ, भर्तृहरि, तुलसीदास, महाकवि कालिदास आदि अनेक विभूतियाँ एवं विद्वान ज्ञानी अवसाद झेलकर महान बने। भारत के यशस्वी राष्ट्रपति अब्दुल कलाम ने भी अवसाद ग्रस्त होकर आत्महत्या का प्रयास किया था। अवसाद हर व्यक्ति के जीवन में आता रहता है, लेकिन अवसाद का स्थायी भाव रोग के रूप में माना जाता है जिसे ज्योतिष शास्त्र में मारक कहा है।

मारक से अभिप्राय मृत्यु नहीं है अपितु मृत्यु तुल्य कष्ट होता है। ये कष्ट ही तो मनुष्य के मन पर गहरा घाव छोड़ देते हैं। अष्ट मारकों, घातकों को इस तरह विभाजित करते हैं –

- जीवन साथी का वियोग
- अकस्मात, आजीविका चले जाना
- सन्तान का वियोग, सन्तान के भविष्य की चिन्ता
- वाहन वाहक, घोड़ा, ऊँट, बैल या पालतू पशु पक्षी की मृत्यु
- आवास से बेदखल हो जाना
- असाध्य रोग होना, दुर्घटना हो जाना
- आर्थिक हानि एवं धोखे से धन हानि होना
- अपयश का भय बना रहना

इनके अतिरिक्त भी अवसाद के कारण आनुवंशिक होते हैं। ज्योतिषशास्त्र में आत्माकारक सूर्य एवं मन का कारक चन्द्रमा है। अन्य ग्रह भी शरीर, मन, बुद्धि एवं आत्मा के सहकारक होते हैं। अवसाद में अन्न एवं तात्कालिक परिस्थितियों की महती भूमिका होती है।

शतपथ ब्राह्मण के अनुसार अन्न के अन्दर दधि, धृत, मधु एवं अमृत चार तरह की ग्रह जनिन शक्तियाँ विद्यमान रहती हैं जो भौतिक शरीर के साथ आध्यात्मिक शरीर का निर्माण करती हैं, जिसका अवसाद मन की प्रवृत्तियों पर जाकर होता है। इसीलिए एक कहावत भी है “जैसा खाये अन्न वैसा होवे मन” आजकल के प्रदूषित वातावरण एवं प्रदूषित उर्वरकों के कारण बाल्यावस्था से वृद्धावस्था तक अन्न के दुष्परिणाम भी अवसाद के रूप में तथा अष्ट मारकों के रूप में दिखाई देने लगे हैं। तनाव प्रबन्धन के क्रम में ज्योतिष शास्त्र में वरदान, शुभाशीष एवं दुआओं का संकलन तनाव मुक्ति का कारण बनता है जिन्हें विभिन्न उपायों एवं प्रयोगों के माध्यम से वर्णित किया गया है।



## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परम्परा

प्रो. नारायण लाल गुप्ता

आचार्य ( भौतिक शास्त्र), सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय अजमेर

भारतीय ज्ञान परंपरा एक अत्यंत महत्वपूर्ण और अमूल्य धरोहर है जो हमारे देश की सांस्कृतिक और ऐतिहासिक विरासत को प्रकट करती है। इस परंपरा में ज्ञान का अद्वितीय निर्माण, प्रशासन और प्रसार है। हमारी ज्ञान परंपरा कई युगों से संचित होती आ रही है और इसका उद्भव हमारे पुराने ग्रंथों, शास्त्रों, और ग्रंथकारों के कामों में देखा जा सकता है।

पर हम जिस ज्ञान परंपरा के कारण दुनिया के सिरमौर थे, देश विदेश के विद्यार्थी भारत के विभिन्न केंद्रों में जिस ज्ञान को ग्रहण करने आते थे, जिस ज्ञान से सहज रूप से अपनी समस्याओं को हल करने की क्षमता आती थी, जिस ज्ञान से नेतृत्व करने की क्षमता आती थी और जिसमें घर, परिवार, समाज, राष्ट्र और पूरी दुनिया को एक सूत्र में जोड़कर रखने की बात थी। दुर्भाग्य से हम उसे एकपक्षीय बनाकर संकीर्ण लक्ष्य में ढालने के लिए विवश हो गए। सन 1835 की मैकॉले द्वारा प्रदत्त शिक्षा व्यवस्था के कारण उत्पन्न उस रेस में हम आज तक दौड़ रहे हैं।

स्वामी विवेकानंद, महर्षि अरविंद घोष, गुरुदेव रवीन्द्र नाथ टैगोर, महात्मा गाँधी आदि कई शिक्षाविदों ने भारतीय ज्ञान परंपरा को ही आदर्श मानकर शिक्षा के लक्ष्य निर्धारित किये। पूर्व की दो शिक्षा नीतियों ने भी कई प्रगतिशील सुझाव दिए किन्तु दुर्भाग्य से एकपक्षीय योग्यता के आधार पर नौकरी देने वाली शिक्षा व्यवस्था को नहीं बदल पाए। सौभाग्य से इस बार समग्रता से और क्रियाशील मानसिकता से प्राचीन और सनातन भारतीय ज्ञान और विचार की समृद्ध परंपरा के आलोक में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 तैयार की गई है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति शिक्षा का मूल उद्देश्य ज्ञान, प्रज्ञा और सत्य की खोज को मानती है जिसे भारतीय विचार परंपरा और दर्शन में हमेशा सर्वोच्च लक्ष्य माना जाता रहा है। प्राचीन भारत में शिक्षा का लक्ष्य सांसारिक जीवन अथवा स्कूल के बाद के जीवन की तैयारी के रूप में ज्ञान अर्जन नहीं बल्कि पूर्ण आत्म ज्ञान और मुक्ति के रूप में माना गया था।

नवीन शिक्षा नीति की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें समग्रता की दृष्टि का परिचय दिया गया है। वास्तव में, समग्रता की दृष्टि ही सही अर्थों में भारतीय दृष्टि है। 'मानव संसाधन विकास मंत्रालय' को पुनः 'शिक्षा मंत्रालय' कहना केवल शब्द परिवर्तन मात्र नहीं है। वस्तुतः मनुष्य को संसाधन मात्र मान लेना भारतीय दृष्टि नहीं है। भारतीय दृष्टि में मनुष्य एक स्वतंत्रचेता प्राणी है, जो संवेदनशील है और केवल उत्पादन का साधन मात्र नहीं है। इसी प्रकार परंपरागत ज्ञान के पाठ्यक्रमों के साथ-साथ व्यवसाय केन्द्रित विषयों को भी समान और संतुलित महत्त्व दिया गया है। कला, संगीत, शिल्प, खेल, योग और सामुदायिक सेवा जैसे सभी विषयों को भी पाठ्यक्रम में शामिल किया जाने का प्रस्ताव है, इन्हें मात्र सहायक पाठ्यक्रम या अतिरिक्त पाठ्यक्रम नहीं कहा जाएगा।

भारतीय भाषाओं को माध्यम के रूप में चुनते हुए बहु-विषयक स्नातक शिक्षा की ओर बढ़ने का संकल्प इस नीति में अभिव्यक्त हुआ है। उच्च शिक्षा को अंग्रेजी और औपनिवेशिकता की जकड़न से बाहर निकालकर यह नीति हिंदी और अन्य भारतीय भाषाओं को ज्ञान-सृजन और अनुसन्धान की माध्यम भाषा के रूप में प्रतिष्ठापित करने की प्रस्तावना करती है। भारतीय भाषाओं की इस उपेक्षा ने न सिर्फ अधिगम परिणामों को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया है, बल्कि वंचित वर्गों को उच्च शिक्षा से विरत भी किया है।

भारतीय परंपरा में शिक्षा और समाज का गहरा संबंध रहा है। समाज के सहयोग से ही भारत में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की एक समृद्ध परंपरा देखी गई है। इस बात का नीति में स्पष्ट समावेशन किया गया है। विद्यालय और समाज के अंतःसंबंधों को इस नीति ने गहराई से पुनर्स्थापित करते हुए शिक्षा को समाज की जिम्मेदारी के रूप में रेखांकित किया गया है। यह शिक्षा में भारतीयता के अनुगूँज की तरह है। नीति को पूर्ण रूप से लागू किए जाने का विभिन्न चरणों में प्रावधान है। सही तरीके से यदि यह राष्ट्रीय शिक्षा नीति लागू होती है तो निश्चित ही भविष्य के स्वर्णिम भारत की आधारशिला साबित होगी और भारत को विश्व गुरु के शिखर तक ले जाएगी।

## **Mental Wellbeing through Observing Birds and Nature**

Dr. Vivek Tiwari

Vice President (Engineer & Technologist Intel Corporation)

San D Francisco, Bay Area, Birder and Bird Photographer, California, USA

vivek.tiwari@intel.com

---

Observing nature has long been recognized as a powerful tool for enhancing mental wellbeing and reducing symptoms of depression. This talk explores the therapeutic benefits of nature observation, in particular about the hobby of birdwatching or birding, illustrating how this connection with nature can serve as a balm for the mind, fostering mental peace, mindfulness, and a sense of belonging in the natural world.

At the heart of this discussion is the concept of "Biophilia," a term popularized by the eminent biologist E.O. Wilson to describe the innate human affinity for the natural world. This connection suggests that our well-being is intrinsically linked to our relationship with nature. This of course is not a new concept, with almost all traditional systems of knowledge recognizing this. Ancient Indian wisdom since the time of the Vedas see the human condition ("Atman") as part of the unified whole ("Brahma"). Later works of philosophy and literature (like the works of Kalidas and others) continue to make parallels between the human and natural world, just like in other cultures around the world.

In our modern world, where sometimes we feel that humanity has lost its innate connection to the natural world, observing nature, whether through a stroll in the park, a hike in the forest, or simply watching birds from a window, provides a respite from the stressors of daily life, offering a unique form of escape that can rejuvenate the mind and spirit.

At its core, observing nature including birdwatching is an exercise in mindfulness, requiring one to be fully present in the moment. The practice of quietly observing birds and tuning into their behaviors and calls encourages individuals to focus on the here and now, setting aside day to day worries. This immersion in the present moment is a cornerstone of mindfulness practice, which has been widely recognized for its benefits in reducing anxiety and depression. By directing attention away from negative thoughts and engaging the senses in the observation of birds, one can experience a decrease in stress levels, finding a state of calmness and relaxation, interrupting the cycle of negative thoughts that often accompanies depression.

Furthermore, these activities encourage people to spend time outdoors, and engaging in physical activity, often in green, natural spaces. Physical exercise as well as exposure to nature has been scientifically shown to have a multitude of mental health benefits, including improvements in mood and cognitive function. The colors, sounds, and smells of the natural world stimulate the senses in a way that can elevate mood. The green of trees and plants, for example, is known to have a calming effect, while the sounds of running water or bird calls can be soothing. Natural settings provide a respite from the fast-paced, often overwhelming urban environments, offering a break from the stimuli that contribute to stress and anxiety.

Engaging in birdwatching also fosters a sense of connection to the larger natural world. Observing the diverse species of birds, their natural behaviors like their breeding and migration and their interactions with other flora and fauna can heighten awareness of the interconnectedness of all living things. This awareness can lead to feelings of awe and wonder, which are powerful antidotes to feelings of isolation or insignificance that often accompany depression.

Moreover, birdwatching can be a social activity, offering opportunities for community building and social support. Joining birdwatching groups or clubs can help individuals connect with others who share similar interests can provide a sense of belonging and overcome feelings of loneliness. Social interaction and support

---

are crucial elements in the management of depression, and birdwatching provides an accessible and engaging way to cultivate these connections.

A more serious pursuit of birdwatching can instill a sense of achievement and personal growth. Learning to identify different bird species, understanding their habits, and even contributing to citizen science projects can provide a sense of accomplishment. This positive reinforcement can be particularly beneficial for those struggling with depression, as it can help build self-esteem and confidence. In the last few years, birdwatching has really grown in popularity in India and it has become very easy to start. Most cities now have birdwatching clubs, national parks and reserves have birdwatching guides, and there is a lot of information online now that anyone can engage to whatever extent they want. Of course, one does not really need to become an expert to get the benefits described above.

As our lives become increasingly urbanized and digitized, making a conscious effort to connect with the natural world is more important than ever. Whether it's a walk in the park or the banks of a local lake or simply observing the trees swaying from a window or birds flying over a balcony, the simple act of paying attention to nature can be a significant step towards mental health and wellbeing. In this illustrated talk I will share my perspectives on this through my own pictures and experiences.

## सौंदर्य के पुजारी – गुरुदेव रविन्द्रनाथ टैगोर

डॉ अर्चना

विभागाध्यक्ष (सेवानिवृत्त) ड्राइंग एण्ड पेंटिंग, राजकीय कन्या महाविद्यालय, अजमेर

---

आज की भागम भाग जिंदगी में तनाव को दूर करने के लिए लोग प्रायः योग का सहारा ले रहे हैं। अवसाद से प्रसाद की ओर जाने का श्रेष्ठ मार्ग है कला योग। कला तनाव को समाप्त करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कला में सौंदर्य अभिव्यक्ति होने से उससे कलाकार व दर्शक को आनंद की अनुभूति होती है यही आनंद रूपी प्रसाद मन को सुकून देता है एवं हर तनाव हर परेशानी से मुक्त करता है।

गुरुदेव रविन्द्र नाथ टैगोर ललित कला के पुरोधा रहे हैं सौंदर्यदृष्टि होने के साथ ही उनकी कला में ललित कला के विभिन्न स्वरूप समाहित है। काव्य एवं चित्रों के साथ ही टैगोर ने अपने गीतों को संगीत की मधुर लय में संजोया है उनका संपूर्ण कला जगत काव्यात्मक एवं संगीतमय है। टैगोर के लिए सौंदर्य भाव की प्रत्येक स्थिति प्रकृति से संबंधित रही है। उनकी दृष्टि में सृष्टि की कोई भी वस्तु कुरूप नहीं होती, संसार की प्रत्येक वस्तु में एक अमूर्त एवं मूर्त सौंदर्य विद्यमान है। उसे पहचाने के लिए योग्य एवं कलात्मक दृष्टि की आवश्यकता है। कलाकार की दृष्टि प्रत्येक वस्तु में सदैव सौंदर्य खोजती रही है। यही कारण है कि टैगोर ने सृष्टि की मूर्त एवं अमूर्त, चेतन व अचेतन तथा सुंदर व असुंदर सभी वस्तुओं में सौंदर्य देखा है और उसे अपनी कला के विभिन्न रूपों में बहुत ही सुंदर रूप में अभिव्यक्त किया है, जो सौंदर्य आनंद प्रदान करने वाला है और यही आनंद रूपी प्रसाद आत्मा को तृप्त करता है।

टैगोर ने अपने जीवन के 60 वर्ष साहित्य एवं काव्य साधना में व्यतीत किया जिसमें उन्होंने अपनी भावनाओं को संवेदना सौंदर्य के रूप में प्रस्तुत किया है इसी बीच काव्य रचना करते-करते कभी कुछ परिवर्तन करने पर जो कांट छोट हो जाती थी उनमें टैगोर को कुछ अस्पष्ट आकृतियां दिखाई दी जो अपने को अभिव्यक्त होने के इंतजार में थी टैगोर ने इन कटे हुए शब्दों में ही कुछ अलंकरण करके उन्हें किसी भी आकार में बांधना आरंभ कर दिया। भावाभिव्यक्ति की यह अवस्था साहित्य की तत्पर अभिव्यक्ति एवं अक्षरों से चित्र बन जाने के बीच की प्रक्रिया है।

गुरुदेव ने जब यह अनुभव किया कि जगत के विभिन्न आकारों में निहित सौंदर्य की समस्त साकार और निराकार भावनाओं को शब्दों के अतिरिक्त रंगों व रेखाओं के द्वारा भी व्यक्त किया जा सकता है तो उन्होंने अपनी भावनाओं को रंगों के माध्यम से कागज पर रूपाकारों में बांधना आरंभ कर दिया और शब्दों से रंगो तक आने की यह सुंदर यात्रा अल्पावधि में अनायास ही तय हो गई थी क्योंकि मननशील होने के कारण टैगोर की अभिव्यक्ति बहुत सशक्त थी।

टैगोर ने प्रकृति सौंदर्य के आनंद को अपने विचारों में इस प्रकार व्यक्त किया है – ‘आनंद सर्वत्र है, वह धरती पर फैली हुई हरी भरी घास में है, आकाश की नीलिमा में है, बसंत के प्रमत्त प्राचुर्य में है, उदास शिशिर के कठोर संयम में है’ टैगोर आनंद को कला का उद्देश्य मानते थे। टैगोर ने वेदना को आनंद के रूप में परिवर्तित करते हुए लिखा है –

रहे वेदन रहे मरण, विरह दहन दहे  
तो भी शांति तो भी आनंद, तो भी अनंत जाने  
तो भी प्राण नित्य धारा, हंसे सूरज चंद तारा  
बसंत कुंज में आए, अनोखे रंग लाए।।

यह कविता गुरुदेव रविन्द्रनाथ टैगोर ने अपनी अर्धांगिनी की मृत्यु से कुछ क्षण पूर्व उनके चेहरे के बदलते भावों को देखकर लिखी थी जिसमें वे मरण की पीड़ा और वेदना को प्रकृति के विभिन्न रंगों में संजोकर गीत के रूप में परमेश्वर के चरणों में अर्पित कर देते हैं। टैगोर की दृष्टि में जीवन मृत्यु अलग नहीं है वरन् एक ही यात्रा की दो सीमाएं हैं वे मानते थे की जीवन में जो सुंदर है, मृत्यु के अंदर वही आनंद मय है जीवन में जो कुछ अर्थहीन, असंपूर्ण है वही मृत्यु के उस पार प्रकाशमय उज्ज्वल संपूर्ण व अर्थ पूर्ण है।

## अवसाद से प्रसाद : कठोपनिषद् के सन्दर्भ में

डॉ. पुष्पा गुप्ता

से. नि. विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग,

सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

मनुष्य जीवन अनेक जन्मों के पुण्यों के प्रभाव से प्राप्त होता है, यह उक्ति बाल्यकाल से सुनते आये हैं तथापि यह जीवन अनेक प्रकार की विषमताओं का आगार है। यहाँ सुख-दुःख, हानि-लाभ, यश-अपयश जैसे विरोधी तत्त्वों की भरमार है। अनुकूलता में मनुष्य प्रसन्न होता है और प्रतिकूलता में विषाद को प्राप्त होता है। जब यह विषाद अधिक बढ़ जाता है तो अवसाद की स्थिति को प्राप्त होता है।

मनुष्य को इस अवसाद की स्थिति से निकालने के लिए हमारा भारतीय साहित्य सदा प्रकाश स्तम्भ का कार्य करता रहा है। कठोपनिषद् की कथा पर हम दृष्टिपात करते हैं तो ज्ञात होता है कि वाजश्रवस् नामक एक ऋषि कामना से प्रेरित होकर विश्वजित् यज्ञ करता है, इस यज्ञ में वह अपना सारा धन दे देता है (उशन ह वै वाजश्रवसः सर्ववेदसं ददौ – कठोपनिषद् 1.1.1) किन्तु लोभवश होकर वह दक्षिणा में मृत्यु के मुख की ओर जाती हुई वृद्ध गायों का दान करता है। वाजश्रवा का पुत्र नचिकेता बालक होकर भी इस सत्य को उचित नहीं मानता और बारम्बार पिता से पूछता है कि मुझे किसको देंगे। पिता क्रोधित होकर कह देते हैं कि मैं तुझे मृत्यु को देता हूँ। नचिकेता यह सुनकर अनुताप करता है – “बहूनामेमि प्रथमो बहूनामेमि मध्यमः किं स्विद्यमस्य कर्तव्यं यन्मयाद्य करिष्यति”। कठो. 1/5

पिता अपने पुत्र को मृत्यु को देने की बात कह तो देता है, किन्तु मृत्यु की ओर जाते पुत्र को देखकर पश्चाताप का अनुभव करता है। पिता के सन्ताप को देखकर नचिकेता पिता को सान्त्वना देते हुए कहता है –

अनुपश्य यथा पूर्वे अनुपश्य तथापरे।

सस्यमिव मर्त्यः पच्यते सस्यमिवाजायते पुनः।। कठो. 1/6

उपर्युक्त छोटी सी कथा में हमें काम, लोभ क्रोध, अविचारित सत्य या कथन जैसी मानवीय दुर्बलताओं एवं लज्जाजनित सन्ताप और अवसाद जैसे परिणामों का दर्शन हो रहा है। मनुष्यलोक में क्रोध, काम, मद, लाभ, मोह, रूपी शत्रुओं का ताण्डव पदे-पदे देखने को मिलता है। बुद्धिशील प्राणी होने पर भी मनुष्य इन दुर्गुणों को छोड़ नहीं पाता है, स्वयं भी सन्तप्त होता है एवं दूसरों को भी सन्ताप पहुँचाता है। बढ़ते-बढ़ते यही दुर्गुण अवसाद का कारण बन जाते हैं।

कठोपनिषद् की कथा यहां से दूसरा मोड़ लेती है। यम के द्वार पर नचिकेता उससे मिलने के लिए तीन रात तक भूखा-प्यासा बैठा रहता है। यम बाहर से आते हैं। नचिकेता की दृढ़ता देखकर उसके समक्ष तीन वरदान वरण करने का प्रस्ताव रखते हैं। प्रथम वर के रूप में यहां भी पितृ भक्त, नचिकेता अपने पिता के सन्तोष की ही याचना करता है –

शान्तसंकल्पः सुमना यथा स्या- वीतमन्युर्गौतमो माभि मृत्यो।

त्वत्प्रसृष्टं माभिवदेत्प्रतीत एतत्त्रयाणां प्रथमं वरं वृणे ॥ कठो. 1/10

द्वितीय वर के रूप में नचिकेता स्वर्ग की साधन भूत अग्निविद्या का ज्ञान प्रदान करने हेतु याचना करता है। अग्निविद्या का ज्ञान यम उसे प्रदान करते हैं और तीसरा वर मांगने का आग्रह नचिकेता से करते हैं। नचिकेता जानता है कि स्वर्ग की प्राप्ति भी कर्मफल रूप ही है। यज्ञ-अध्ययन-दान रूप तीन कर्मों के सम्पादन से स्वर्ग की प्राप्ति हो जायेगी परन्तु कर्मफल के उपभोग के बाद पुनः जन्म-जन्मान्तर का वही चक्र प्रारम्भ हो जायेगा। इसलिए तृतीय वर के रूप में वह आत्मविद्या रूप रहस्य को जान लेना चाहता है। यम नहीं चाहते कि आत्म-विद्या रूप गूढ़ रहस्य नचिकेता को प्रदान किया जाये। अतः सभी प्रकार के लौकिक और अलौकिक सुख, वैभव इत्यादि प्रदान करने का प्रलोभन नचिकेता को देते हैं। आत्मविद्या रूप गूढ़रहस्य को जानने से विरत करने का शक्ति भर प्रयास करते हैं। नचिकेता इन प्रलोभनों से लुब्ध नहीं होता। वह अपने प्रण पर अडिग रहता है, क्योंकि वह उनकी असारता व अशाश्वतता को भलीभांति जानता है। यम नचिकेता की दृढ़ता व योग्यता को पहचान जाते हैं। योग्यता को पहचानकर यम उसके समक्ष श्रेय और प्रेय मार्ग का विवेचन प्रस्तुत करते हैं। यथा –

तयोः श्रेयः आददानस्य साधु –

र्भवति हीयतेऽर्थाद्य उ प्रेयो वृणीते ॥ कठो. 1.2.1

इस स्थल पर श्रेय और प्रेय, विद्या और अविद्या, विवेक और अविवेक इत्यादि का जितना सूक्ष्म वर्णन कठोपनिषद् की इस वल्ली में किया गया है, यदि उसको पढ़कर और समझकर व्यक्ति अपने जीवन में थोड़ा भी उतार पाये तो उसके जीवन में समाज और देश में विषमता, विसंगति और समस्त अवसाद तिरोहित हो जायें। कठोपनिषद् के प्रथम अध्याय की द्वितीय वल्ली पद्य संख्या 8 में सद्गुरु का जो आदर्श बताया गया है उसके समकक्ष दो पद्य याद आ जाते हैं –

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुर्साक्षाद् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

गुरु गोविन्द दोऊ खड़े काके लागूं पाय ।

बलिहारी गुरु आपने गोविन्द दियो बताय ।

अर्थात् साक्षात् परब्रह्म का ज्ञान कराने वाले गोविन्द का साक्षात्कार करवाने वाला आत्म वेत्ता आत्मसाक्षात्कारकर्ता गुरु ही गुरु होने योग्य है, अन्य सब भुलावा है। यह समझ आ जाये तो भटकाव से मनुष्य बचेगा एवं आत्मचिन्तनपूर्वक त्रुटियां न करते हुए प्रसाद को प्राप्त करेगा। अग्रिम पद्यों में आत्म ज्ञान कैसे प्राप्त करें, कौन प्राप्त कर सकता है, आत्म ज्ञान का स्वरूप इत्यादि का विवेचन विस्तार से प्राप्त होता है। और कहा गया है –

यदा सर्वे प्रभिद्यन्ते हृदयस्येह ग्रन्थयः ।

अथ मर्त्योऽमृतो भवत्येतावद् ह्यनुशासनम् ॥

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि स्वार्थ लिप्सा और भेद बुद्धि से ऊपर उठकर कर्तव्य बुद्धि को अपनाकर, परमात्मा को साक्षी मानकर जीवन चलाया जाये, सद्ग्रन्थों का अध्ययन करते रहा जाये तो जीवन में अवसाद का कहीं स्थान नहीं है, यह जीवन ईश्वरीय प्रसाद है। अतः जीवन में प्रसाद ही प्रसाद है।

**उद्यानं ते पुरुष नावयानम् ।**

**अथर्व. 8.1.6**

(हे मनुष्य! तेरा उत्थान हो, उर्ध्व-गमन हो, तेरा पतन कभी न हो।)



## महात्मा बुद्ध का मध्यम मार्ग (अष्टांगिक मार्ग) : तनाव एवं अवसाद से मुक्ति

प्रोफेसर एम.एल. शर्मा

सेवानिवृत्त प्राचार्य, राजकीय महाविद्यालय, बांसवाड़ा

mlsharma54@gmail-com

महात्मा बुद्ध का जीवन एवं उनकी शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक हैं। वर्तमान युग में व्यक्तियों को अपनी पारिवारिक समस्याओं व्यापार नौकरी, रिश्तों में बिगड़ता माहौल एवं पारस्परिक व्यवहार के कारण पहले की अपेक्षा अधिक तनाव रहने लगा है। मानव अपने जीवन में तनाव एवं अवसाद को किस प्रकार कम करें या फिर इससे मुक्ति कैसे पाए, इसके लिए महात्मा बुद्ध ने सरल एवं सहज मार्ग बताए हैं, जिस पर चलकर व्यक्ति अपने अवसाद से उभर सकता है तथा तनाव से मुक्ति पाने में सफल हो सकता है। महात्मा बुद्ध द्वारा बताए गए इस मार्ग को मध्यम मार्ग (Middle Path) कहा जाता है। इसके आठ अंग (Steps) होते हैं। इसे अष्टांग मार्ग भी कहा जाता है। दार्शनिक भाषा में इसे मंझमिका कहा जाता है। इसे मध्यम मार्ग इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसमें न तो बहुत अधिक कठिन जप, तप, व्रत इत्यादि होता है और ना ही इसमें अत्यधिक भोग विलास में लिप्त होने को कहा गया है। इस मार्ग का अनुसरण सहजता एवं सरलता से किया जा सकता है।

**महात्मा बुद्ध द्वारा बताए गए चार आर्य सत्य**— महात्मा बुद्ध द्वारा बताए गए इन चार आर्य सत्यों को नोबल ट्रुथ (Noble Truth) भी कहा जाता है। यह चार सत्य, सदा, सर्वदा, सर्वत्र दिखाई देते हैं, सभी जगह इन्हें देखा जा सकता है। यह चार आर्य सत्य हैं:

**1. दुःख**—यह संसार दुःख मय है। मानव मात्र ने दुःखों का सदियों से सामना किया है। सुख नहीं मिलता दुःख है, सुख प्राप्ति के प्रयास में दुःख है, सुख मिल जाए तो उसे बनाए रखना दुःख है, जन्म दुःख है, मृत्यु दुःख है, प्रिय से बिछुड़ना दुःख है, अप्रिय से मिलान दुःख है। संयुक्त निकाय (बौद्ध ग्रंथ) में महात्मा बुद्ध कहते हैं कि “संसार में मानव मात्र ने दुःखों से दुःखित होकर जितने आंसू बहाए हैं उन आंसुओं का पानी महासागर के पानी से भी ज्यादा है।” यह दुःख ही हमारे तनाव व अवसाद को उत्पन्न करते हैं।

**2. दुःख समुदाय**— महात्मा बुद्ध ने बताया कि दुःख है लेकिन दुःख का कारण समुदाय भी है और दुःख का कारण है तृष्णा जब हम किसी चीज या विषय के प्रति कामना तृष्णा करते हैं या फिर उस के अनुसार किसी कार्य का फल प्राप्त नहीं होता तो हमें दुःख होता है अतः महात्मा बुद्ध ने द्वितीय आर्य सत्य में दुःख का कारण बताया है आगे इसी सत्य के संदर्भ में महात्मा बुद्ध ने बताया कि तृष्णा उत्पन्न होती है मानव की अज्ञानता के कारण।

**3. दुःख निरोध**— रोकना तृतीय आर्य सत्य में महात्मा बुद्ध ने बताया है कि दुःखों को रोका जा सकता है मानव तृष्णा पर काबू पाकर दुःखों को रोक सकता है और तृष्णा पर काबू करने का उपाय है अज्ञानता अभियान को दूर करना हम अपनी तृष्णा प्राप्त करने की लालसा पर काबू पाकर तनाव अवसाद से मुक्त हो सकते हैं।

**4. दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा (मार्ग)**— चतुर्थ आर्य सत्य में महात्मा बुद्ध ने बताया कि व्यक्ति इस मार्ग पर चलकर दुःखों से मुक्ति प्राप्त कर सकता है। यहां प्रतिपदा का अर्थ है मार्ग अर्थात् वह मार्ग (प्रतिपदा) जिस पर चलकर (गामिनी) दुःख मानव दुःखों को रोक सकता है। इसके आठ अंग हैं अतः ‘अष्टांगिक मार्ग’ भी कहा जाता है इस मार्ग पर चलने के लिए ना तो कठोर तपस्या की आवश्यकता है ना ही अत्यधिक भोग विलास में लिप्त रहने की जरूरत है। यही ‘मध्यम मार्ग’ कहलाता है।

**1. सम्यक् दृष्टि**— सुख दुःख को ढंग से देखें अर्थात् हम अपनी बुद्धि पर काम, क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, अहंकार आदि प्रवृत्तियों को अपने ऊपर हावी न होने दें। हम व्यावहारिक अर्थात् प्रैक्टिकल बने। सुख—दुःख स्थाई नहीं होते, यह बदलते रहते हैं क्योंकि यह संसार एवं इसके विषय परिवर्तनशील होते हैं।

**2. सम्यक् संकल्प**— महात्मा बुद्ध ने बताया कि मानव जीवन में संकल्पना का बहुत महत्व होता है। हमारे संकल्प ऐसे हों जो शुद्ध ‘सम्यक्’ हो। हमारे शुद्ध और अच्छे संकल्प भी होते हैं तो अशुद्ध और बुरे संकल्प भी होते हैं। यदि हमारे संकल्प अशुद्ध हैं जैसे चोरी करना, लूटना, हिंसा करना, निंदा करना, हत्या करना, आतंकवाद में लिप्त होना, देशद्रोह का काम करना इत्यादि, इनसे हमें दंड का भागी होना ही पड़ेगा वह दुःखों का सिलसिला चलता रहेगा लेकिन यदि हमारे संकल्प दृढ़ निश्चय “शुद्ध” होंगे सम्यक् होंगे जैसे सत्य पर चलना पाप कर्मों से दूर रहना हिंसा लूटपाट चोरी डकैती न करना तो उनके फल स्वरूप हमें मानसिक वेदना (तनाव) या अवसाद (डिप्रेशन) नहीं होगा। हमारा मन सदैव प्रसन्न रहेगा, शांत रहेगा, स्थिर रहेगा, हमें आत्म संतुष्टि प्राप्त होगी।

**3. सम्यक् वाक**— शुद्ध वाणी महात्मा बुद्ध ने बताया कि हमारी वाणी (वाक) शुद्ध “सम्यक्” होनी चाहिए अर्थात् हम मधुर बोल सत्य बोले,

किसी की निंदा ना करें, ऐसी वाणी नहीं बोले जिससे किसी की हिंसा हो। हमारे जीवन में वाणी की पवित्रता (सत्यता) होनी आवश्यक है। इससे मन शांत रहता है, हम अनावश्यक तनाव से बचते हैं।

**4. सम्यक् कर्म** – ऐसे कर्म करना जो शुद्ध सम्यक् हों। मानव कोई भी हानिकारक कार्य न करें। शुद्ध कर्म किए जाएं इससे मन शांत रहता है। जब मन शांत रहता है तो मानसिक तनाव नहीं होता है और ना ही हम अवसाद से ग्रसित होते हैं। हमें शुद्ध काम हाथ में ले तो उसे बीच में नहीं छोड़ना चाहिए उसे अच्छे कार्य को पूर्ण करना हमें आत्म शांति व संतुष्टि प्रदान करता है।

**5. सम्यक् आजीविका** – हमारे जीवन के जीविकोपार्जन के साधन शुद्ध (सम्यक्) होने चाहिए। हमारा अपना जीविकोपार्जन चोरी से, हिंसा से, हत्या, तस्करी से, डकैती, जुआ से, राष्ट्र विरोधी गतिविधियों में भाग लेने से ना हो क्योंकि इससे मन में दंड का भय बना रहता है, मन विचार अस्थिर रहते हैं। यह सब मानव को तनाव व अवसाद देने वाले होते हैं, इनसे बचना चाहिए।

**6. सम्यक् व्यायाम** – इसका तात्पर्य है शुद्ध पर्यटन (व्यायाम) मानव को शुद्ध विचार करने वाली बातों को चीजों को मन में रखना चाहिए। हम हमारे मन में चोरी, पाप, हिंसा, लूटपाट, राष्ट्र विरोधी विचारों को ना आने दें। हमारे पर्यटन (व्यायाम) ऐसे होने चाहिए जिससे शुभ समय की उत्पत्ति होती हो और अशुभ और सम्यक का निरोध (रोक) हो। शुद्ध पर्यटन (व्यायाम) हमारे मन व विचारों को स्थिर शांत रखते हैं जिससे तनाव अवसाद से बचे रह सकते हैं।

**7. सम्यक् स्मृति** – अच्छी बातों को हमेशा अपनी स्मृति में रखना। अच्छी बातों को विस्मृत ना होने दें शुद्ध स्मृति (सम्यक् स्मृति) से चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। जब एकाग्रता बनी रहती है तो मन शांत रहता है। जब मन शांत रहता है तो एकाग्रता से विचार, भावनाएं स्थिर व शुद्ध बनती हैं। इससे तनाव नहीं रहता है और ना ही अवसाद से ग्रसित होते हैं।

**8. सम्यक् समाधि** – सम्यक (शुद्ध) समाधि का जनसामान्य के लिए वास्तविक अर्थ है मन की अस्थिरता समाप्त होकर स्थिरता को प्राप्त होना है। मन की चंचलता समाप्त होती है। मन का भटकना समाप्त होता है और विचारों की अस्थिरता अर्थात् भटकाव समाप्त हो जाता है। उपरोक्त आठ का अभ्यास मध्यम मार्ग कहलाता है। कुछ व्यक्ति विद्वान महात्मा बुद्ध के दुःख वादी दृष्टिकोण को नकारात्मक दृष्टिकोण कहकर आलोचना करते हैं किंतु वास्तव में वह तनाव मुक्ति अवसाद मुक्ति का सरल मार्ग (प्रतिपदा) है।

## जीवन में सफलता और खुशियाँ पाने में लाइफ कोचिंग की महत्वपूर्ण भूमिका

डॉ. रक्षित आमेटा

आचार्य, रसायन शास्त्र विभाग, पेसिफिक विश्वविद्यालय, उदयपुर (राजस्थान)

संस्थापक निदेशक (Hony.), Total Solution समाधान, उदयपुर

वेबसाइट : [www.total&solution.org](http://www.total&solution.org) ईमेल : [rakshitameta9@gmail-com](mailto:rakshitameta9@gmail-com)

“मानव जीवन अनमोल है”, जब ईश्वर ने हमें यह प्रदान किया है तो हमें इसे पूरे आनंद के साथ जीना है। असफलता, परेशानियाँ, दुःख, ये सभी जीवन का अभिन्न अंग हैं, इनके बिना सफलता और सुख का स्वाद नहीं लिया जा सकता है। आज के आधुनिक समय में बढ़ता तनाव और उससे जुड़ी स्वास्थ्य, मानसिक, रिश्तों इत्यादि की समस्या आज सामान्य बात हो गई है लेकिन भारत में अभी भी हम अपनी व्यक्तिगत समस्याओं को हल करने में किसी की सहायता लेने में संकोच महसूस करते हैं और बाद में नुकसान होने पर इसका अफसोस व्यक्त करते हैं। लेकिन हमें एक बात याद रखनी चाहिए कि जीवन हमारा अपना है और इसे बेहतर बनाने की जिम्मेदारी भी हमारी अपनी है। आज विडम्बना यह है कि ज्यादातर लोग बाहरी दुनिया के लिए जागरूक हैं और अंदरूनी दुनिया अर्थात् मन को नजरंदाज करते हैं जबकि वास्तव में अंदरूनी दुनिया ही ज्यादा महत्वपूर्ण है।

हर इन्सान के जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं क्योंकि समय हमारे नियंत्रण में नहीं है लेकिन उस विकट समय में लाइफ कोचिंग द्वारा प्रशिक्षित हमारा माइंडसेट हमें वो सामर्थ्य प्रदान करता है कि हम सहज ही उस विकट समय में लाइफ कोचिंग द्वारा प्रशिक्षित होकर परिस्थिति का सामना कर पाते हैं और अवसाद में गहरे फंसने से पहले ही जागरूक हो जाते हैं। लाइफ कोचिंग द्वारा हम अपनी खूबियों को जानकर किसी क्षेत्र विशेष में इच्छित सफलता प्राप्त कर सकते हैं। लाइफ कोचिंग को संक्षिप्त में हम स्वयं के साक्षात्कार और परिवर्तन की यात्रा कह सकते हैं। अवसाद और आनंद, ये हमारे मन की ही दो भिन्न स्थितियाँ हैं और लाइफ कोचिंग हमें इनकी जागरूकता प्रदान कर अवसाद से आनंद की यात्रा का मार्गदर्शन प्रदान करती हैं।

## अवसाद और ज्योतिषीय प्रसाद

प्रो. विनोद कुमार शर्मा

निदेशक, शैक्षणिक परिसर, ज.रा. राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय, जयपुर

‘ग्रहाधीनं जगत्सर्वम्’ इस चराचर जगत में सब कुछ ग्रहों के अधीन है। ज्योतिष के तीनों स्कन्धों (सिद्धान्त, संहिता, होरा) में समस्त भूमि, आकाश और पाताल के प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष विषयों की उत्पत्ति-स्थिति-लयादि का सूक्ष्म विवेचन निहित है। समस्त भूत-भविष्य-वर्तमानकालिक चिन्तन ज्योतिषशास्त्रीय प्रयोगशाला में सहज सुलभ रहता है।

समस्त आधिदैविक-आधिभौतिक-आध्यात्मिक अवसादों का निवारण तथा शाश्वत सुख की उपलब्धि के साथ-साथ पुरुषार्थचतुष्टय की प्राप्ति ज्योतिष का विषय ही तो है। ज्योतिष में दिग्-देश-काल आधारित त्रिप्रश्नचिन्तन, प्राकृतिक लक्षण प्रतिपादन, ग्रहराशिचार, नक्षत्रोदयास्त, भूकम्प-उल्कापात-धूमकेतु-द्रिग्दाह-इन्द्रधनुष-वास्तु-स्वर-शकुन-अंगलक्षण-दकार्गल-प्रश्न-मुहूर्त-जन्मकुण्डली-प्रश्नकुण्डली-पशुपक्षिचेष्टा-अंशस्फुरण-सामुद्रिकशास्त्र इत्यादि हजारों विधाओं से प्रारब्ध-संचित-क्रियमाण कर्मों पर आधारित शुभाशुभ व्यष्टि-समष्टिपरक फल का चिन्तन किया जा सकता है।

अवसाद की प्रकृति, कारण, उत्पत्ति का समय, निवारण के उपाय, साध्यता-असाध्यता इत्यादि का निर्धारण ग्रहों की गति-स्थिति-युति-दृष्टि-सम्बन्धों के आधार पर तो विचारणीय है ही। वास्तुदोष, प्राकृतिक प्रकोप, अनुचित आहार-विहार, ऋतुचर्या दोष, आनुवंशिकता, आत्मबल दौर्बल्य, तात्कालिक कारणों आदि से भी चिन्तनीय है।

ज्योतिष वस्तुतः पिण्ड-ब्रह्माण्ड के अन्तः सम्बन्धों का प्रतिपादक शास्त्र है। शरीरगत समस्त दैविक-भौतिक-आध्यात्मिक विचार-व्यवहार-विस्तार तथा स्वभाव-प्रभाव-विभाव ब्रह्माण्डगत पदार्थों से प्रभावित रहता है। जिस प्रकार ब्रह्माण्डगत पदार्थों से देह प्रभावित रहता है उसी प्रकार सप्तचक्रों से स्पन्दित देह की तेजस्विता-ऊर्जस्विता-आभापुञ्ज से ब्रह्माण्डगत पदार्थ भी प्रभावित होते हैं। प्राचीन आर्यावर्त की यज्ञपरम्परा और ऋषिसंस्कृति में इसके असंख्य उदाहरण हम देख सकते हैं।

अवसाद के तात्त्विक कारणों का पता लगाकर ज्योतिष की सात्त्विक प्रयोगशाला में दशों भेदों का आश्रय लेकर निरीक्षण-परीक्षण-निष्कर्षादि के द्वारा हम जीवन के समस्त अवसादों का पराभव करके असीम आनन्द प्राप्त कर सकते हैं। ज्योतिष ज्योति का शास्त्र है। आत्मज्योति के प्रकाश को चक्रस्पन्दन से विराट् कर परमज्योति से एकाकार करते हुए इहलौकिक व पारलौकिक परम प्रसाद प्राप्त करने में सहज समर्थ हो सकते हैं। ज्योतिष शास्त्र इसी व्यष्टि से समष्टिपरक अवसाद से प्रसाद की ओर प्रस्थान की यात्रा का पथदर्शक शास्त्र है। शमित्योम्।

### Kriyayoga as Science of Health and Happiness

Bal Ram Singh

School of Indic Studies, Institute of Advanced Sciences, Dartmouth, MA,

And

Boston Center of Health and Human Development, Boston, MA, USA

Yoga has become quite accepted as a healthcare practice throughout the world. Some medical research has been conducted to support clinical outcomes. However, yoga as a field of science has not been implemented except for at the Center for Indic Studies, University of Massachusetts Dartmouth, since 2005. Yoga, especially the Kriyayoga aspect defined in the Patanjali Yoga Sutras, in fact, provides an ideal practice of the science of self, which when realized properly provides both health and happiness.

## अवसाद और अध्यात्म (कविता)

डॉ. सरोज मालपानी

सेवानिवृत्त आचार्य, हिन्दी विभाग, श्री रकंपा राज. स्ना. महाविद्यालय, किशनगढ़  
sarojmalpani111@gmail.com

जीवन-सिक्के के दो पहलू कहते जिनको हर्ष-विषाद ।  
दिवस-रात्रि की भाँति सुख-दुख आते क्रमशः एक के बाद ।  
फूला-फूला फिरे जो सुख में, दुख में जैसे घेरे अवसाद,  
एकाकीपन, अविश्वासयुत, ऐसा नर होता बर्बाद ।  
दुश्चिन्ताएं घेरती मन को, बढ़ते नकारात्मक भाव,  
सूना सा संसार लगे, सुख का दिखता सर्वत्र अभाव ।  
अकर्मण्यता, अप्रसन्नता, अरुचि का होता विस्तार,  
उत्साहहीन, अस्वास्थ्ययुक्त, जीवन लगने लगता है भार ।  
निपट अकेलापन ग्रस लेता, होते सभी विफल उपचार,  
क्या निदान है इस अवसाद का, मानस में आया ये विचार ।  
चिन्तन, मनन और मंथन से मन ने पाया यह निष्कर्ष,  
कतिपय मार्ग हैं जिनपर चलकर, मन में होगा अतुलित हर्ष ।  
सत्साहित्य पढ़ें प्रतिदिन और श्रवण करें सुखकर संगीत,  
सोच सकारात्मक रखकर, प्रकृति से जोड़ें निश्छल प्रीत ।  
सुखकर योग से कर संयोग, अस्वास्थ्य को अब लेना है जीत,  
सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् युक्त कला को बना लें अपना मीत ।  
इस प्रकार अवसाद मिटेगा, सुख का होगा पुनः प्रसार,  
जीवन से अनुरक्ति हो, फिर से जीवन से होगा प्यार ।  
किन्तु प्रश्न यह पुनः उठा, क्या नहीं कोई ऐसा उपचार ?  
जिससे मन-प्रागण में न हो अवसाद अंकुरण किसी प्रकार ।  
मनश्चेतना तब जा पहुँची भारतीय संस्कृति के द्वार,  
पाया तब वेद, उपनिषद्, ऋषियों, मनीषियों के यही विचार ।  
है 'अध्यात्म' प्रकाश-पुंज, परमात्मा का यह दिव्य प्रसाद,  
जिसमें अनुरक्ति से जीवन में न जन्म लेगा अवसाद ।  
मिट जाएंगे ईर्ष्या, राग, द्वेष, दुश्चिन्ता और विषाद,  
सम दृष्टा हो जाएगा नर, छोड़ व्यर्थ के वाद विवाद ।  
होगा जब तादात्म्य ईश से सुनाई पड़ेगा अनहद नाद,  
प्रमुदित, पुलकित और प्रफुल्लित मन में होगा बस आह्लाद ।  
जानेंगे जब यह, जीवात्मा परमात्मा का ही एक अंश,  
परमात्मरूप जीवात्मा को, क्यों व्यापेगा अवसाद का दंश ।

1

जन्म-मृत्यु की अबूझ पहेली सुलझेगी तब पल भर में,  
परमात्म को जान मनुज, भटकेगा नहीं माया के दलदल में।  
अमर आत्मा का स्वरूप ना जलता, गलता, टलता है,  
अस्त्र शस्त्र से कटता नहीं, ना मृत्युताप से पिघलता है।  
वस्त्रों की भांति ही आत्मचेतन भी शरीर बदलता है,  
सत्य-नित्य यह आत्मरूप, परमात्म के पथ पर चलता है।  
इसीलिए सुख-दुख की चिन्ता छोड़, कर्मरत रहना है,  
फल की इच्छा त्याग हमें, कर्तव्य भाव ही गहना है।  
भक्ति, ज्ञान, वैराग्य से पोषण पाता यह अध्यात्म भाव,  
अहंशून्य निष्काम कर्म से मिट जाते जीवन के अभाव।  
परमतत्त्व विश्वासी बन, जब हम सत्पथगामी होंगे,  
योगक्षेम वहन करने हित तत्पर वह स्वामी होंगे।  
अध्यात्म के बल पर ही अर्जुन ने पाया कृष्ण सखा बन मान,  
श्रीमद्भगवद्गीता विषाद पर है प्रसाद का विजय गान।  
अध्यात्म के पंथी ध्रुव, प्रल्हाद, विपत्तियों से ना घबराए,  
राज्य मिला ध्रुव को, प्रल्हाद ने खंभे से प्रभु प्रकटाए।  
द्रौपदी की लज्जा रखने हित पट में लिपट कर प्रभु आए,  
विष को अमृत कर उसने मीरांबाई के प्राण बचाए।  
तुलसी, सूर, कबीर, नानक, रैदास ने पाया उसे घट में,  
अध्यात्म भाव से परमात्मा मिलता है निज अन्तर्पट में।  
है अरूप, अविनाशी, अविकारी वह परम तत्त्व अभिराम,  
दिव्य-भव्य वह अनेकरूपा, अतुलित अगणित उसके नाम।  
बिना पैर चल सकता कोसों, बिना श्रवण सुन सकता है,  
बिन कर करता कर्म, बिना मुख बोले, अद्भुत वक्ता हैं।  
निराकार, साकार वही परमात्मा रथी आत्मरथ का,  
उसके रूप को वही पहचाने, जो पंथी अध्यात्म पथ का।  
समझें, पहचानें, मानें हम, अध्यात्म ही है वह अनुपम ठौर,  
जहाँ मनःगति स्वयमेव मुड़ती अवसाद से प्रसाद की ओर।  
जन्म से ही अध्यात्म की शिक्षा यदि मनुज को मिल जाए,  
नामोनिशान ना हो अवसाद का, जीवन बगिया खिल जाए।  
है अवसाद अवनति-द्वार, बंधु इससे मुक्ति पा लो,  
मन-‘सरोज’ को निर्मल कर अध्यात्म मार्ग को अपना लो।

॥ इति शुभम् ॥



## अवसाद से प्रसाद की ओर : वेदों के सन्दर्भ में

डॉ. माधुरी गुप्ता

सेवानिवृत्त सह-आचार्य, राजकीय महाविद्यालय, सरवाड

वर्तमान में इस विषय का चयन कर इस पर चर्चा और चिन्तन करना समयानुकूल निर्णय है। आज का मनुष्य भौतिकतावाद के चक्रव्यूह में फँसकर भावनात्मकरूप से अवसादग्रस्त हो रहा है।

**अवसाद** शब्द अव उपसर्ग-पूर्वक सद् धातु से घञ् प्रत्यय लगाकर बनता है, जिसके अर्थ हैं – उदासी, मूर्च्छा, सुस्ती, बर्बादी, विनाश, स्फूर्ति का अभाव, थकान, थकावट इत्यादि।

इसके विपरीत प्रसाद शब्द प्र उपसर्गपूर्वक सद् धातु से घञ् प्रत्यय लगाकर बनता है, जिसके अर्थ हैं – कल्याण-कारिता, धीरता, शान्ति, मन की स्वस्थता, सौम्यता, गाम्भीर्य, उत्तेजना का अभाव, स्वच्छता, निर्मलता, उज्वलता, पारदर्शिता इत्यादि। इसे ऐसे समझा जा सकता है कि **“अवसाद”** का विलोम अर्थवाला शब्द है **“प्रसाद”**।

वर्तमान समय में हमारे आस-पास का वातावरण, हमारे सम्बन्ध, शिक्षा सब भौतिकता की भेंट चढ़े हुए हैं। अपने चारों तरफ हमने जितना बाहरी आडम्बर एकत्र कर रखा है, अन्दर से हम उतने ही शून्य (खोखले) होते जा रहे हैं।

यदि हम प्राचीनकाल को देखें और प्राचीन साहित्य की बात करें तो हमारा सम्पूर्ण वैदिक साहित्य मानव जीवन को श्रेष्ठ बनाने की प्रेरणा देता है। समस्त मानवों के प्रथम धर्मग्रन्थ वेद इसी ऊर्जा से परिपूर्ण हैं।

ऋग्वेद के प्रथम मण्डल के 89वें सूक्त में ऋषि गोतम राहूगण विश्वेदेवों से भद्र और स्वस्ति की कामना करते हैं। **आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु ..... देवानां भद्रा सुमतिर् ऋजूयतां .....**, **तन्नो वातो मयोभु वातु भेषजं .....**, **स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः .....**, **भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा .....**, जैसे कल्याण की कामना करने वाले अतिप्रसिद्ध मन्त्र इसी सूक्त में हैं। यही स्थिति अगले सूक्त की है। **ऋजुनीती नो वरुणो मित्रो .... मधु वाता ऋतायते .....**, **मधु नक्तमुतोषसो .....**, **मधुमान्नो वनस्पतिर्.....**, **शं नो मित्रः शं वरुणः .....** आदि मन्त्रों में कल्याण और शं की प्रार्थना की गई है।

अथर्ववेद का एक मन्त्र तो जीवन में उत्साह का पूर्ण संचार करता है जिसमें कहा गया है कि – **उद्यानं ते पुरुष नावयानम् .....** अर्थात् हे पुरुष! तेरी उन्नति हो, अवनति नहीं।

वस्तुतः कोई मनुष्य अवसादग्रस्त कब होता है जब वह स्वयं को अन्दर से बिल्कुल अकेला अनुभव करता है। वह अपने मन की बात अन्य किसी को कह नहीं पाता तब उसे अपना जीवन अन्धकारमय लगता है और धीरे-धीरे वह अवसाद में डूब जाता है यहाँ तक कि कोई-कोई तो इन परिस्थितियों में आत्महत्या भी कर लेता है। ऐसा करना कदापि उचित नहीं है।

इनके बचने के लिए ऋग्वेद के अन्तिम सूक्त की शिक्षा **“सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्”** को आधार बनाकर जीवन जीने का प्रयत्न करें। कहा गया है कि सुख बाँटने से दोगुने हो जाते हैं और दुःख आधे रह जाते हैं। फिर क्यों न हम प्राचीन सामाजिकव्यवस्था के अनुसार परिवारजनों को, मित्रों को, बान्धवों को धन से, स्टेटस से नहीं हृदय से अपना मानें, सज्जनों की सङ्गति करें, सन्मित्र बनाएँ। जीवन में कोई एक माता, पिता, भाई, बन्धु, गुरु, मित्र ऐसा हो जिसे हम अपने मन का संशय बता सकें, अपनी दुविधा दूर कर सकें। या फिर, स्वयं को इतना मजबूत बनाएँ कि गुरु रवीन्द्रनाथ ठाकुर की पंक्ति **“एकला चालो रे”** को जीवन का लक्ष्य बनाकर जीवनपथ पर अग्रसर हों तभी तो वेद से हम यह आशीर्वाद ले सकते हैं – **पश्येम शरदः शतं, जीवेम शरदः शतम् .....**। इनके अतिरिक्त भी **तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु**, श्रीमद्भगवद्गीता या महाभारत का विदुलोपाख्यान जैसे प्रेरणादायक प्रसङ्गों का, ग्रन्थों का अध्ययन हमें करते रहना चाहिए जिनसे हमें अवसादों से निकलने की प्रेरणा मिलती रहे।

## वेदों में अवसाद और प्रसाद का मूल : मन

प्रो. नन्दिता सिंघवी, प्राचार्य

राजकीय सुदर्शन कन्या महाविद्यालय, बीकानेर (राज.)

वेदों में मन को दैवी शक्ति (देवं मनः – ऋग्वेद 1.164.18) मानते हुए उसे अनन्त और अनगिनत माना गया है – अनन्तं वै मनः (शतपथ ब्राह्मण, 14.6.1.11)। मन की काम, संकल्प आदि विभिन्न प्रवृत्तियां होती हैं – कामः संकल्पो विचिकित्सा श्रद्धाऽश्रद्धा धृतिरधृतिः हीर्षीर्भीरत्येतत् सर्वं मन ए इति (वही 14.4.3.9)। मन ही घोर और शान्त दोनों प्रकार की सृष्टि करता है –

येनैव ससृजे घोरं तेनैव शान्तिरस्तु नः (अथर्ववेद, 19.9.4)। मन की घोर अर्थात् नकारात्मक प्रवृत्तियाँ मानव को अवसाद की ओर ले जाती हैं और शान्त अर्थात् सकारात्मक प्रवृत्तियाँ प्रसाद प्रदान करती हैं। यही कारण है कि वेद में स्थान-स्थान पर विशेषतः शिवसंकल्पसूक्त में मन की अशुभ, अशिव और पापमय प्रवृत्तियों को दूर करने और शुभ, शिव एवं सत्य प्रवृत्तियों की प्राप्ति की प्रार्थना की गयी है।

गीता (2.64) में रागद्वेषरहित होकर आत्मसंयमित इन्द्रियों द्वारा किए हुए आचरण से ही प्रसाद अर्थात् प्रसन्नता पाने की बात कही गयी है –

रागद्वेषवियुक्तैस्तु ..... प्रसादमधिगच्छति ।

अवसाद से उबरने का प्रयत्न मनुष्य को स्वयं करना पड़ता है – उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् (गीता 4.5) ।

ऋग्वेद (10.60.8,10) से ज्ञात होता है कि मनोबल से जीवनी शक्ति जाग्रत होती है और मनुष्य मृत्यु तक पर विजय प्राप्त कर लेता है। वस्तुतः जीवन में प्रसाद तभी आ सकता है जब मन भद्र अर्थात् कल्याणकारी प्रवृत्तियों की ओर अग्रसर हो, ज्ञानमुक्त और कर्मण्य हो – भद्रं नो अपि वातय मनो दशमुत क्रतुम् (वही, 10.25.1) ।

वेद में अवसाद से मुक्ति और प्रसाद की ओर अग्रसर होने के लिए प्राणायाम, औषधियां, मंत्र चिकित्सा, आश्वासन एवं संकल्प नामक मानसिक चिकित्सा आदि उपाय सुझाये गये हैं, जो आज भी प्रासंगिक हैं।

विश्वदानीम् सुमनसः स्याम पश्येम नु सूर्यमुच्चरन्तम् ।

ऋ 6.52.5

(हम सदैव सुन्दर मन वाले बनें और उगते हुए सूर्य को देखते रहें।)

## अवसाद से प्रसाद की ओर : यजुर्वेदीय विश्लेषण

डा. अपर्णा धीर खण्डेलवाल

असिस्टेन्ट प्रोफेसर, स्कूल ऑफ इन्डिक स्टडीज, इन्स्टिट्यूट ऑफ ऐड्वान्स्ट साइन्सीस,  
डार्टमोथ, एम.ए., यू.एस.ए.

[dhir.aparna@gmail.com](mailto:dhir.aparna@gmail.com), [adhir@inads.org](mailto:adhir@inads.org)

स्वस्थ रहना ही हमारे जीवन का लक्ष्य माना जाता है परन्तु आज के युग में स्वस्थ तन से ज्यादा मन के स्वस्थ होने पर अधिक बल दिया जाता है। आधुनिक युग में उदासी, डिप्रेशन, नकारात्मक विचार, अकेलापन मनुष्य को शारीरिक दुर्बलता के साथ-साथ मानसिक दुर्बलता से भी पीड़ित बनाते हैं और न चाहते हुए भी ऐसा मनुष्य 'अवसादग्रस्त' कहलाता है।

सकारात्मकता को समेटे हुए यजुर्वेदीय ग्रन्थ हमारे समक्ष अवसाद से प्रसाद की ओर ले जाने में और हमारे जीवन को ज्योतिमय एवं आनन्दमय बनाने में विशेष भूमिका रखते हैं। शुक्लयजुर्वेदीय शतपथ ब्राह्मण में वर्णित 'असतो मा सद् गमय तमसो मा ज्योतिर्गमय मृत्योर्मा अमृतं गमय।' इसका सबसे बड़ा उदाहरण है, जहाँ अन्धकार से ज्योति की ओर मृत्यु से अमरता की ओर बढ़ने के लिए सदा प्रेरित किया गया है। मनुष्य की इच्छाएँ, आकांक्षाएँ, उपेक्षाएँ दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं और यही कहीं ना कहीं उसके बढ़ते तनाव का कारण भी है। तनावपूर्ण स्थिति में आज का मानव गलत रास्ते पर चल पड़ता है और तनाव से पीछा छुड़ाने के लिए वह अपने ही जीवन का अन्त करने के लिए बाधित हो जाता है, ऐसी स्थिति में कृष्णयजुर्वेदीय तैत्तिरीय ब्राह्मण में 100 वर्षों के जीवन की कल्पना को सदैव ध्यान रखना चाहिए—'जीवेम शरदः शतम्'। तनावग्रस्त व्यक्ति कर्मों से विमुक्त हो जाता है और निष्क्रिय बनकर अपने आप को अस्वस्थ मानने लगता है इसीलिए शुक्लयजुर्वेदीय ईशावास्योपनिषद् कर्मों को करते हुए 100 वर्षों तक जीवन जीने की कामना करता है— 'कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः'। स्वयं को अवसाद की स्थिति से दूर रखने के लिए व्यक्ति में चेतना होना परम आवश्यक है, इसी दृष्टि से कृष्णयजुर्वेदीय तैत्तिरीयोपनिषद् में स्वाध्याय के माध्यम से आत्म-विश्लेषण-पद्धति पर बल दिया गया है— 'स्वाध्यायान्मा प्रमदः'। इस प्रकार आत्मशक्ति को बढ़ाने वाले तथा मानसिक दुखों को दूर करने वाले 'अवसाद' रूपी अनिष्ट के परिहार और 'प्रसाद' रूपी इष्ट की प्राप्ति के उपायों को यजुर्वेदीय विचारधारा में भली-भाँति देखा जा सकता है।

## अवसाद एवं यजुर्वेद सम्मत आध्यात्मिक उपचार

प्रो. (डॉ.) कामना सहाय<sup>1</sup>, प्रो. (डॉ.) सुनीता अवस्थी<sup>2</sup>

<sup>1</sup>आचार्य एवं विभागाध्यक्ष संस्कृत, स. ध. राज. महाविद्यालय, ब्यावर

<sup>2</sup>आचार्य, हिन्दी विभाग, स. ध. राज. महाविद्यालय, ब्यावर

मनुष्य के शरीर में सभी कुछ महत्त्व का है— हाथ की छोटी से छोटी अंगुली भी अपना महत्त्वपूर्ण स्थान रखती है। परन्तु "मन" का महत्त्व सर्वाधिक है। इसमें विलक्षण शक्ति निहित है। मनुष्य के सुख— दुख तथा बन्धन और मोक्ष मन के अधीन हैं। संसार में कोई ऐसा स्थल नहीं जो मन के लिये अगम्य हो। मन सर्वत्र जा सकता है, एक पल में जा सकता है। चक्षुरादि इन्द्रियां जहां नहीं जा सकती हैं, जिसे नहीं देख सकती हैं, मन वहां जा सकता है, उसे ग्रहण कर सकता है। मन ही आत्म साक्षात्कार के लिये नेत्रवत् है। श्रुति भी कहती है "मनसैवानुद्रष्टव्यम्"। संसार में जो हम उत्कर्ष प्राप्त कर सकते हैं उसका मुख्य हेतु हमारी स्वस्थ और सक्षम ज्ञानेन्द्रियां हैं। अतः इस सत्य से इन्कार नहीं किया जा सकता है कि हमारे उत्कर्ष के प्रथम एवं महत्त्वपूर्ण साधन हैं— हमारी स्वस्थ और सक्षम ज्ञानेन्द्रियां। परन्तु हमें यह विस्मृत नहीं करना चाहिये कि हमारी ज्ञानेन्द्रियों का प्रवर्तक मन है।

यदि मन असहयोग कर दे तो स्वस्थ तथा सक्षम ज्ञानेन्द्रियाँ भी अपने विषय को ग्रहण करने में समर्थ नहीं रह जायेंगी। जब इन्द्रियों का प्रवर्तन— निवर्तन मन पर आधारित है और कर्म सम्पादन इन्द्रियों के अधीन है तथा अभ्युदय की प्राप्ति सम्यक् कर्म सम्पादन पर आधारित है। तब यह स्वतः स्पष्ट हो जाता है कि हमारा अभ्युदय मन के शुभ संकल्प होने पर निर्भर है। यह हमारा "मन" जिसकी हमारे अभ्युदय में महती भूमिका है वह शुभ संकल्पों से युक्त कैसे हो, कैसे धर्म विषयक संकल्प वाला हो, इसका प्रतिपादन यजुर्वेद के "शिवसंकल्प सूक्त" में बहुत

सुन्दर रूप से ऋषि के द्वारा किया गया है—

“यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।

दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मेमनः शिवसंकल्पमस्तु ।।” (शु. यजु. 34/1)

भगवद्गीता में मन को भगवान स्वयं अपनी “विभूति” बतलाते हैं। “इन्द्रियाणां मनश्चास्मि” (गीता 10/22) इन्द्रियों में मैं ही मन हूँ, ऐसा स्वयं श्री कृष्ण ने कहा है। अतः मन पूज्य है। हमें उसकी पूजा करनी होगी, उसका रुख देखना पड़ेगा। वर्तमान में “अवसाद” एक मानसिक रोग का रूप धारण करता जा रहा है। जिसने अधिकांश जनमानस को अपने चंगुल में ले लिया है। सौभाग्य से हमारे प्राचीन वाङ्मय में मनोवैज्ञानिक चिकित्सा संबंधी अनन्त भंडार हैं। यजुर्वेद का शिवसंकल्प सूक्त यद्यपि अवसादों के कारणों की खोज नहीं करता वरन् मन की विशेषताओं, क्षमताओं तथा शक्तियों को समझ कर उनके सदुपयोग की सलाह देता है। यह सूक्त शुभ का आह्वान करते हुए अशुभ को अप्रत्यक्ष रूप से छोड़ते चले जाने के लिये कहता है। इस प्रकार इन मंत्रों में वर्णित विचारधारा पर निरंतर मनन व अभ्यास करने की आवश्यकता है तभी विचारों की शक्ति का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिये किया जा सकता है। यदि मन शुद्ध व पवित्र बन जाये तो हमारे जीवन की धारा बदल जायेगी और हमारी समस्त शक्तियाँ मंगलमय कार्यों में लग जायेंगी।

## अवसाद से प्रसाद की ओर : शिव संकल्प सूक्त के आलोक में

डॉ. अनिता खुराना

पूर्व प्राचार्य, श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर

वर्तमान प्राचार्य, राजकीय कन्या महाविद्यालय, नसीराबाद

email : khurana.anita55@gmail.com

अवसाद एक नकारात्मक मानसिक स्थिति है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार अवसाद विश्व की चतुर्थ सामान्य बीमारी है जो उम्र के किसी भी पड़ाव पर आक्रमण कर सकती है। अवसाद ग्रस्त मनुष्य में निराशा का भाव, व्यर्थता की अनुभूति इतनी अधिक होती है कि सामान्य जीवन कठिन हो जाता है। अवसाद अपेक्षाकृत निर्धन वर्ग में होता है पर इतिहास में ऐसे उदाहरण भी हैं जब बहुत समृद्ध एवं सफल व्यक्ति भी अवसाद ग्रस्त हुए हैं उदा विंस्टन चर्चिल, लोरेंस नाइटिंगेल जिनका जीवन लाखों के लिये प्रेरणादायक रहा स्वयं अवसाद पीड़ित रहे। ईस्टमैन कोडेक के संस्थापक जार्ज ईष्टमैन ने अवसाद के कारण आत्महत्या कर ली।

सौभाग्य से हमारे प्राचीन वाङ्मय वेदों में मनोवैज्ञानिक चिकित्सा सम्बन्धी अनन्त सूचनाओं का भण्डार है। यजुर्वेद की वाजसनेयि संहिता का शिव संकल्प ऋषि (34.1-6) अपने सूक्त के माध्यम से मानव मात्र को आज भी प्रेरणा देने में समर्थ है। इसके प्रत्येक मन्त्र में “मन” की विविध शक्तियों तथा उनके सदुपयोग की प्रार्थना विद्यमान है।

मन के बिना कोई भी कार्य सिद्ध नहीं होता। शिव संकल्प युक्त मन व्यक्ति की रचनाधर्मिता को प्रेरित करता है, उसकी कल्पना को पंख देते हैं, उसे ऊँचाईयों पर पहुँचा देते हैं, आनन्द के पथ पर ले जाते हैं इसके विपरीत अशिव संकल्पनाएं मनुष्य को नाश, विनाश, मृत्यु के पथ पर धकेल देती हैं। मानव मन की शिवता व्यक्ति को अमृतत्व ही प्रदान नहीं करती अपितु परिवार, समाज, राष्ट्र तथा विश्व में आनन्द स्थापित करती है —

येनेदं भूतं भुवनं भविश्यत् परिगृहीतममृतेन सर्वम् ।

येन यज्ञस्तायते सप्त होता तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु । वा.सं. 34.4

स्वामी विद्यानन्द विदेह प्रस्तुत मन्त्र की बड़ी ही सुन्दर व्याख्या करते हुए कहते हैं — जब शिवसंकल्पयुक्त मानव दृष्टि, श्रुति, प्राण, रसना तथा स्पर्श रूप पंच हवियों को शोधकर जीवन रूपी यज्ञ वेदी में आहुतियां देता है तो बुद्धि रूपी अग्नि प्रज्वलित होती है और चित्त रूप आकाश का वृत्तिरूप वातावरण शुद्ध, पवित्र और सुवासित हो जाता है। जीवन यज्ञ की सुवास विश्व में व्यापती है और विश्व को आह्लादित कर देती है।

मनुष्य की जीवन यात्रा का गंतव्य है आनन्द, शान्ति, चित्त का प्रसाद। वहां पहुँचने की यात्रा का साधन है शरीर रूपी रथ, ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियां अश्व हैं। वृत्तियां उसकी रासे हैं। मन सारथि है जो आत्मा रूप सवार को आनन्द की ओर ले जाता है। जीवन रूपी रथ का

सौन्दर्य उसके स्वस्थ तन मन में है तो पथ का सौन्दर्य उसके सुपथ, सत्यपथ या धर्मपथ होने में है ।

सम्पूर्ण शिवसंकल्प सूक्त में आधुनिक युग की महत्त्वपूर्ण समस्या—मानसिक रोग अवसाद के समाधान के दिशा निर्देश प्राप्त होते हैं ।  
वैज्ञानिक सेंट एनोन के अनुसार, "मन एक पैराशूट की तरह है जो तभी सर्वोत्तम कार्य करता है जब वह खुलता है । एक अवसादग्रस्त मन जो स्वयं में बंद हो जाता है किसी को एक भयानक विपत्ति में डाल सकता है ।"

## वैदिक मनोविज्ञान : अवसाद के विशेष सन्दर्भ में

सौरभ असवाल

मनोवैज्ञानिक, ICMR जोधपुर

वैदिक मनोविज्ञान – आधुनिक वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक सोच के लिए सुलभ भाषा में भारत की प्राचीन वैदिक परंपरा से प्राप्त मन के बारे में ज्ञान का अध्ययन वैदिक मनोविज्ञान है । वैदिक कालीन शिक्षा का उद्देश्य मानव का सर्वांगीण विकास करना था । छात्रों को अपना शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकास करने के पूर्ण अवसर दिये जाते थे । वैदिक शिक्षा का उद्देश्य नैतिक चरित्र के साथ-साथ व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना था । जिससे व्यक्तिगत विकास के साथ-साथ सामाजिक कुशलता प्राप्त कर सकें ।

हमारी संस्कृति के प्राचीन साहित्य विशेषकर ब्राह्मण ग्रंथों (वेदों की प्राचीन गद्यात्मक व्याख्याओं), उपनिषदों एवं गीता में मन का विशद वैज्ञानिक विश्लेषण किया गया है । इनमें मन के गुणधर्म, स्वरूप और कार्यों की समीक्षा है । यजुर्वेद के एक श्लोक के अनुसार, मन त्रिकालदर्शी है । यानी अतीत, वर्तमान और भविष्य तक को यह देख सकता है । मन को मानव हृदय में रहने वाली ज्योति माना गया है ।

अवसाद के बारे में – आज के युवाओं की दिनचर्या सही नहीं है, देर से सोते हैं और देर से उठते हैं, उन्हें अपने आत्मविकास के लिए समय ही नहीं मिलता है, यदि आपने जल्दी उठ कर अपनी फिटनेस पर ध्यान नहीं दिया और जप, ध्यान इत्यादि नहीं किया आपका मन शुद्ध नहीं होगा, आप सत्त्व गुण में स्थित नहीं होंगे, यदि मन शुद्ध नहीं होगा, तनाव अनुभव होगा । भगवद् गीता में कहा गया है अपनी वृत्ति तमो गुणी रखोगे यानी सोने और जगने के नियम सही नहीं रखोगे तो आपकी बुद्धि स्थिर नहीं होगी, आपको सिद्धि नहीं मिलेगी, तनाव अनुभव होगा । तनाव, चिंता और अवसाद को वास्तव में अपने जीवन से दूर करना है, अपनी दिनचर्या सुधारो, वैदिक कल्चर अपनाओ, जीवन में शुचिता, सरलता लाओ, संग्रह प्रवृत्ति से दूर रहो, लक्ष्य निर्धारित करो, लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए निरंतर प्रयास करते रहो ।

## अवसाद निस्तारण के ज्योतिषीय उपाय

आशुतोष लुम्बा

जी.एस.टी. अधीक्षक, केन्द्रीय वस्तु एवं सेवाकर, अजमेर

अवसाद एक प्रतिकूल मानसिक अवस्था है जिसके कारण व्यक्ति निराश, उदास, चिंतित, व्यथित एवं अन्य प्रतिकूल मानसिक लक्षणों से ग्रसित हो जाता है । ऐसा व्यक्ति मानसिक और शारीरिक थकान से ग्रसित होता है, व्याकुल और चिड़चिड़ा हो सकता है । इसके अतिरिक्त किसी काम में मन न लगना, अलगाव, बैचेनी, थकान इत्यादि भी इसके लक्षण हैं । अवसाद की गम्भीर स्थितियों में रोगी आत्महत्या तक का विचार करने लगता है ।

ज्योतिष शास्त्र के माध्यम से इस मनोरोग को साधना सम्भव है । ज्योतिष में चन्द्रमा को मन का कारक कहा गया है एवं चतुर्थ भाव भी मन का कि चतुर्थ भाव का स्वामी कौनसा ग्रह है । इसे समझने के लिये ग्रहों का स्वामित्व जानना होगा । राशियों के स्वामी ग्रह निम्न प्रकार हैं :-

मेष—मंगल	सिंह—सूर्य	धनु—गुरु
वृषभ—शुक्र	कन्या—बुध	मकर—शनि
मिथुन—बुध	तुला—शुक्र	कुंभ—शनि
कर्क—चन्द्रमा	वृश्चिक—मंगल	मीन—गुरु

जो राशि चतुर्थ भाव में है, उसका स्वामी चतुर्थेश कहलाएगा । उदाहरणार्थ यदि चतुर्थ भाव में कन्या राशि हो, तो बुध चतुर्थेश कहलाएगा और यदि कुंभ हो तो शनि चतुर्थेश होगा ।

चतुर्थ भाव चतुर्थेश अथवा चन्द्रमा पर यदि पाप ग्रहों का प्रभाव हो, तो विपरीत मानसिक स्थितियां उत्पन्न होती हैं। यदि चतुर्थेश पीड़ित है, अशुभ भाव में है तब भी यह स्थितियां प्रगट होती है। इसके अतिरिक्त बुध को बुद्धि का कारक माना गया है जिसके निर्बल होने पर व्यक्ति विवेकहीन हो जाता है।

अवसाद के उपचार के लिए ज्योतिष में चतुर्थेश, चन्द्र एवं बुध के कुप्रभाव को कम करने के लिए विविध उपाय वर्णित किये गए हैं। सामान्य तौर पर चतुर्थेश और चन्द्रमा पर सूर्य, शनि, राहू इत्यादि का प्रभाव होने पर रत्न धारण, दान और अन्य विविध उपाय हैं जिन्हें विद्वान् ज्योतिषाचार्य से सलाह करके किया जाना चाहिए।

जिस प्रकार आयुर्वेद में आयुर्वेदाचार्य रोगी की जाँच कर (यथा कफ पित्त या वात) औषधि एवं पथ्यापथ्य का निर्धारण करते हैं इसी प्रकार ज्योतिषाचार्य भी जातक के अनुकूल, प्रतिकूल, कारक, अकारक, शुभ या अशुभ ग्रहों की गणना करके ही उपाय निर्धारित करते हैं। इसी कारण अलग-अलग जातकों के लिये उपाय भी अलग-अलग होंगे। फिर भी चन्द्र देव की अर्चना एक ऐसा उपाय है, जो प्रत्येक रोगी को न्यूनाधिक लाभ दे सकती है और साथ ही अपनी जन्म पत्रिका में चतुर्थेश को जानकर चतुर्थ भाव के स्वामी को प्रबल करने के उपाय किये जा सकते हैं और चन्द्रमा, बुध और चतुर्थेश को पीड़ित करने वाले ग्रह सूर्य, शनि, राहू इत्यादि का दान किया जा सकता है।

## मनुष्य जीवन और तत्त्व विद्या

प्रो. रेखा यादव

आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, दर्शनशास्त्र, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

भारतीय परंपरा में तत्त्व विद्या को मोक्ष के लिए आवश्यक माना गया है। बंधन का कारण अज्ञान या अविद्या है। जो असत् की दृष्टि है। सत् की दृष्टि को गुरु और शास्त्र की दृष्टि से जानना, विचार करना और इसका अभ्यास करना, अनुभव करना यह मोक्ष का मार्ग कहा गया है। मनुष्य का मानसिक जगत ही उसका संसार है क्योंकि भौतिक जगत सभी के लिए एक जैसा है परंतु इसके अनुभव सुख-दुख-मोह के रूप में भिन्न भिन्न हैं। हम जगत को तथ्य रूप में न देखकर अपने से संबंधित करके देखते हैं।

अवसाद और अन्य अस्तित्व मूलक समस्याओं का कारण यही अस्मिता का भाव है इसके प्रबंधन के लिए तत्त्व विद्या हमारी परंपरा में स्वीकारी गई है। भारतीय एवं पश्चिमी परंपरा में मन की अवधारणा में भिन्नता है। बहुतत्त्ववादी दृष्टियों में मन की तात्त्विक सत्ता को स्वीकार किया गया है परंतु इसे सर्वोच्च सत्ता के रूप में नहीं माना गया है। आत्मा और मन का भारतीय परंपराओं में भेद है। पश्चिमी परंपरा में इस प्रकार से भेद देखने को नहीं मिलता है।

भारतीय मनोविज्ञान की दृष्टि में मनुष्य की अस्तित्वमूलक समस्याओं के जो निदान हैं वह पश्चिमी मनोविज्ञान की सीमाओं से व्यापक हैं जिस पर शोध की आवश्यकता है। आत्मज्ञान अनुभूति का विषय है और विज्ञान का पूर्वाग्रह है कि प्रत्येक चीज प्रदर्शनात्मक हो तभी वह सत्यापनीय होती है। भारतीय दृष्टि में विज्ञान की क्या धारणा है? और क्या आत्मविज्ञान एवं धर्म विज्ञान को भी प्राकृतिक विज्ञानों की तरह देखने की दृष्टि सही है या नहीं? यह विचार का विषय है।

## रामायण में निहित अवसाद प्रबंधन के उपाय

डॉ. मनीलता पचानौत

सहायक आचार्य-संस्कृत, राजकीय कन्या महाविद्यालय, बूंदी, राजस्थान।

latamani21@gmail.com

रामायण महर्षि वाल्मिकि की लेखनी से प्रसृत भारतीय संस्कृत साहित्य का आद्य महाकाव्य ही नहीं अपितु भारतीय चेतना का प्रकाश स्तंभ है। रामायण ने वैश्विक पटल पर आदर्श मानवीय जीवन मूल्यों की स्थापना में अपना अद्वितीय योगदान दिया है। रामायण में भारतीय संस्कृति के विविध पक्षों के दर्शन होते हैं। इस महाकाव्य ने भारतीय जन मानस को धार्मिक, सांस्कृतिक, साहित्यिक तथा सामाजिक आदि विविध दृष्टियों से प्रभावित किया है। रामायण के नायक राम मानव जीवन का आदर्श हैं। इस ग्रंथ में आदर्श मानवीय गुणों की प्रतिष्ठा की गई है। रामायण में पितृ भक्ति, पुत्र प्रेम, पातिव्रत्य, प्रजावत्सलता, भातृ प्रेम, सत्य, धर्म, सदाचार, कर्तव्यनिष्ठा आदि भारतीय गुणों की प्रतिष्ठा



की गई है। इन गुणों पर चलकर निश्चित रूप से व्यक्ति अवसाद की स्थिति से ऊपर उठकर अपने जीवन को नई दिशा दे सकता है। इस ग्रन्थ में अन्याय पर न्याय की विजय तथा आशावादी दृष्टिकोण अपनाया गया है, जिसके कारण निश्चित ही अवसाद से मनुष्य को बचाया जा सकता है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। उसे अपने जीवन काल में विभिन्न प्रकार की अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों का सामना करते हुए वह सफल होता है तो वह सुख व संतोष व आनंद की अनुभूति करता है एवं असफलता के प्राप्त होते ही वह निराश होकर दुःखी होने लगता है और वह अवसादग्रस्त हो जाता है। रामायण में दी गई प्रेरणाओं को अपनाकर मनुष्य अपनी असफलताओं से संघर्ष करना सीखता है एवं कठोरता के साथ अपने जीवन पथ पर आगे बढ़ता है एवं प्रतिकूल परिस्थितियों को उत्पन्न होने से रोक सकता है।

किसी भी घटना या जीवन चरित्र का मानव जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जब वह सकारात्मक घटना को घटित होते देखता है तो वह अपने जीवन को आनंददायी बनाए रखने के लिए उसे अपने जीवन में भी अपनाना चाहता है और नकारात्मक घटना या चरित्र को घटते हुए देखता है तो मनुष्य उसकी हानियों पर विचार करते हुए अपने जीवन से ही नहीं वरन् समाज से भी उसे निकालने का प्रयास करता है। अतः रामायण में वर्णित घटनाएं एवं शिक्षाएं मनुष्य के अवसाद को दूर करने में बहुत उपयोगी हो सकती हैं। मनुष्य इन घटनाओं को पढ़कर, चिंतन व मनन करके अपने जीवन में शिक्षा ले सकता है एवं दुःख में अवसाद के समय इससे प्रेरणा लेकर अपने जीवन को सही दिशा दे सकता है। रामायण मानव समाज के लिये वह प्रेरक ग्रन्थ है जिसकी प्रेरणा पाकर मानव का जीवन सफल हो सकता है। वह कठिन परिस्थितियों से निकल सकता है। निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि मनुष्य कुसंगति का त्याग करे, कठोर वाणी का प्रयोग न करे, ईर्ष्या व द्वेष का परित्याग करे तो वह अवसाद से निकल सकता है। वह भारतीय संस्कृति के महान गुणों को अपनाकर एव आदर्शों की स्थापना करके एक आदर्श समाज की रचना कर सकता है।

## अवसाद से प्रसाद की यात्रा— श्रीमद्भगवद्गीता

प्रोफेसर (डॉ.) हरमल रेबारी

पूर्व आचार्य—संस्कृत एवं विभागाध्यक्ष

श्री प्रतापसिंह बारहठ राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, शाहपुरा (राज.)

भारतीय ज्ञानपरम्परा पुरातन काल से ही अतीव समृद्ध है। भारतीय ज्ञानरश्मियों से विश्ववसुधा सदैव आलोकित रही है। इस भारतभूमि पर चिरकाल से सारस्वत साधना की अमन्द मन्दाकिनी प्रवाहित है।

“सा प्रथमा संस्कृतिर्विश्ववारा” (यजुर्वेद -7/14) – विश्ववरेण्य भारतीय संस्कृति में आदर्श जीवनमूल्यों के अनुपालन से जीवन में सर्वत्र सरसता का सद्भाव था। भौतिक चाकचिक्य से चूँधियाए हुए आधुनिक मानवों का जीवन अत्यन्त ही सन्तापमय और अवसादग्रस्त हो गया है। सांस्कृतिक जीवनमूल्यों के प्रति उदासीनता से मानव का जीवन तनाव और अवसाद की अवस्था को अधिगत हुआ है। “प्रस्थानत्रयी” में समाहित श्रीमद्भगवद्गीता में अवसादमुक्ति के सुकर मार्ग का सन्निर्देश है। अवसाद आधुनिक युग में महारोग का रूप ले चुका है। श्रीमद्भगवद्गीता में मानव-जीवन में व्याप्त इस अवसाद का समाधान समुपलब्ध है। इसमें मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों और आध्यात्मिक जीवनचर्या के सुमधुर मनोभावों का सन्निवेश है। वृद्धिगत महत्त्वाकांक्षाओं और भोगवादी लालसाओं में आकण्ठ निमग्न मानव अवसादग्रस्त होकर विविध समस्याओं से जूझ रहा है। असंयमित आचरण और भोगवादी संस्कृति के परित्याग से इस विकट समस्या का समाधान सम्भव है, क्योंकि प्रशान्त मन वाले व्यक्ति को ही उत्तम सुख की प्राप्ति होती है – (श्रीमद्भगवद्गीता – 6.27)।

श्रीमद्भगवद्गीता भगवान् श्रीकृष्ण और अर्जुन के मध्य संवादात्मक प्रेरणा का अन्यतम आख्यान है। इस महनीय ग्रन्थ के विषादयोग में अतीव विषण्ण अर्जुन की मनोदशा के अध्ययनपूर्वक श्रीकृष्ण द्वारा सुमनोहर अनुप्रेरण का वर्णन है – (श्रीमद्भगवद्गीता – 2.2, 3, 11–53)। युद्धार्थ समुपस्थित निराश, हताश और अवसादग्रस्त अर्जुन समरांगण में अपने कुटुम्बियों और गुरुजनों को युद्ध के लिए सन्नद्ध देखकर चिन्ताग्रस्त हो जाता है। अपने ही सम्बन्धियों को मारकर राज्यप्राप्ति को वह कथमपि श्रेयस्कर नहीं मानता है – (श्रीमद्भगवद्गीता 1.29–47)। श्रीमद्भगवद्गीता में यौवन-जरा, शीत-उष्ण, सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय आदि द्वन्द्वात्मक भावों में समत्व की हितकारिणी शिक्षा है – (श्रीमद्भगवद्गीता – 2.13–15)। विषम परिस्थितियों में अवसाद, नैराश्य, भय, संशय आदि मनुष्य को आक्रान्त कर लेते हैं। ऐसी

प्रतिकूल अवस्था में मार्गदर्शन की महती आवश्यकता अनुभव होती है। श्रीमद्भगवद्गीता में अवसाद के उपशमनार्थ अगणित सूत्र गुम्फित हैं, जिनमें से कतिपय “स्थालीपुलाकन्यायेन” उपन्यस्त हैं – इन्द्रियसंयम (श्रीमद्भगवद्गीता –2.61), योगयुक्त कर्मप्रवृत्ति एवं समबुद्धि (श्रीमद्भगवद्गीता 2.48), फलापेक्षा के स्थान पर कर्माधिकार (श्रीमद्भगवद्गीता 2.47), विषयध्यान (श्रीमद्भगवद्गीता 2.62), श्रद्धाभावपूर्वक भगवदास्था (श्रीमद्भगवद्गीता 4.39), कर्मप्रवृत्ति (श्रीमद्भगवद्गीता 3.8), श्रेष्ठजनानुवर्तन (श्रीमद्भगवद्गीता 3.21), कर्मासक्त जनों में बुद्धिभेद नहीं करना (श्रीमद्भगवद्गीता 3.26), तितिक्षा (श्रीमद्भगवद्गीता 2.14), बाह्य विषयों में अनासंग (श्रीमद्भगवद्गीता 5.21), कर्म और फल के बन्धन से मुक्ति (श्रीमद्भगवद्गीता 2.51) इत्यादि। यह सृष्टि सत्त्व, रज और तम से संचालित है। रजो गुण के चांचल्य से ध्यानयोग निष्पन्न होता है। साधना द्वारा गुणत्रय से ऊपर उठना ही आत्मभाव की अवस्था है। आत्मभाव की परमावस्था में इन गुणों का प्रभाव समाप्त हो जाता है, क्योंकि गुणत्रय का सद्भाव प्रकृति में है, आत्मा में नहीं। मानसिक शान्ति और चित्त की शुद्धता से संवलित यह अलौकिक अनुभव साधक को साधना की सर्वोच्च भूमि पर सुप्रतिष्ठित करता है। श्रीमद्भगवद्गीता में यह स्पष्ट उद्घोष है कि साधक के सर्वप्रथम साधना द्वारा रजो गुण और तमो गुण से सर्वथा मुक्त होते ही सत्त्वस्थिति को प्राप्त करने पर वह आत्मभावापन्नपूर्वक गुणातीत अवस्था को प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार उसके सभी सन्तापों का शमन होकर वह परमानन्द का अधिकारी हो जाता है – (श्रीमद्भगवद्गीता 14.20)। जीवन को अवसादमुक्त करने का यह श्रेष्ठ उपाय है। श्रीमद्भगवद्गीता में उपनिबद्ध मानसिक उपचारों और प्रसादसूत्रों का सारांश यह है कि सांसारिक भोगों की मृगतृष्णा में मानव ने अपनी अशान्ति के मार्ग का स्वयमेव वरण किया है। ऐसी परिस्थितियों में हमें हमारी पुरातन सांस्कृतिक मान्यताओं और आदर्शों की अनुपालनापूर्वक श्रीमद्भगवद्गीता में उपदिष्ट आध्यात्मिक मार्ग का अनुसरण करके हितावह जीवनपद्धति का आश्रय लेना चाहिए। श्रीमद्भगवद्गीता में श्रीकृष्ण का यह सदुपदेश “तस्मादुत्तिष्ठ कौन्तेय, युद्धाय कृतनिश्चयः” निराशा और हताशा के भँवर में दोलायमान आधुनिक पीढ़ी के लिए अवसाद से प्रसादपर्यन्त यात्रा में पाथेय बनकर अवसादजन्य निराशाओं, हताशाओं, उलझनों, द्वन्द्वों, विफलताओं आदि का समुचित समाधान उपस्थापित करता है।

## अवसाद और संस्कृत साहित्य : एक अवलोकन

डॉ. ममता गुप्ता

सहायक आचार्य—संस्कृत विभाग, चौ. बल्लूराम गोदारा राजकीय कन्या महाविद्यालय, श्रीगंगानगर

संस्कृत साहित्य, अपनी अत्यंत समृद्धि और वैविध्यपूर्ण विषयवस्तु के साथ, मानवीय भावनाओं और अनुभवों का एक अद्वितीय कोष है। इसमें जीवन के हर पक्ष को स्पर्श करने का प्रयास किया गया है, चाहे वह प्रेम हो, युद्ध हो, धर्म हो या फिर मानवीय भावनाओं की गहराइयाँ हों। इन्हीं मानवीय भावनाओं में से एक है ‘अवसाद’, जिसे संस्कृत साहित्य में विभिन्न रूपों और संदर्भों में चित्रित किया गया है।

संस्कृत काव्य में अवसाद का चित्रण अक्सर प्रेम—विरह, जीवन की अनिश्चितताओं और आत्मिक खोज के संदर्भ में होता है। महाकवि कालिदास के ‘मेघदूत’ में विरही यक्ष का अवसाद, जो अपनी प्रियतमा से दूर होने के कारण उत्पन्न हुआ, को बड़े ही संवेदनशील और सजीव ढंग से वर्णित किया गया है। यहाँ अवसाद को केवल एक नकारात्मक भावना के रूप में नहीं देखा गया है, अपितु इसे एक ऐसी स्थिति के रूप में देखा गया है जो मानव को अपने आंतरिक जगत की गहराइयों में ले जाती है।

भगवद्गीता, जो कि महाभारत का एक अंश है, में अर्जुन के अवसाद का वर्णन है, जो युद्ध के मैदान में अपने स्वजनों को सामने देखकर उत्पन्न हुआ। यहाँ अवसाद को एक ऐसी मानवीय स्थिति के रूप में देखा गया है, जो व्यक्ति को धर्म और कर्म के प्रति गहन चिंतन की ओर ले जाती है।

संस्कृत साहित्य में अवसाद का चित्रण केवल दुःख और निराशा तक सीमित नहीं है। इसे एक ऐसी स्थिति के रूप में भी देखा गया है जो मानव को आत्म—ज्ञान और आध्यात्मिक उन्नति की ओर ले जाती है। अवसाद के माध्यम से, व्यक्ति अपने आंतरिक संघर्षों से गुजरता है और अंततः एक उच्चतर स्तर की समझ और शांति प्राप्त करता है। संस्कृत साहित्य में अवसाद के चित्रण का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू यह है कि इसे एक प्राकृतिक और अनिवार्य मानवीय अनुभव के रूप में स्वीकार किया गया है। इसे जीवन के उतार—चढ़ावों का एक हिस्सा माना गया है और इसके माध्यम से मानव की आत्मिक वृद्धि को संभव माना गया है। इस प्रकार, अवसाद को एक नकारात्मक भावना के रूप में नहीं बल्कि एक ऐसी स्थिति के रूप में देखा गया है जो मानव को अपने आप में गहराई से झाँकने और अपनी आत्मिक उन्नति के लिए नए द्वार खोलने का अवसर देती है।

अवसाद के इस गहन चित्रण के माध्यम से, संस्कृत साहित्य ने मानवीय अनुभवों की एक व्यापक और समग्र समझ प्रस्तुत की है। यह हमें बताता है कि जीवन में दुःख और अवसाद के क्षणों को भी समझना और स्वीकार करना आवश्यक है, क्योंकि ये हमारी आत्मिक यात्रा के महत्वपूर्ण हिस्से हैं।

इस प्रकार, संस्कृत साहित्य में अवसाद का चित्रण बहुआयामी और गहरा है। यह केवल एक भावना नहीं है, बल्कि एक ऐसी स्थिति है जो मानव को जीवन की गहराइयों में ले जाती है और उसे आत्म-ज्ञान की ओर प्रवृत्त करती है। इसे समझने और इससे उबरने के लिए आत्म-चिंतन, धर्म, और आध्यात्मिकता का सहारा लेना पड़ता है। इस प्रकार, संस्कृत साहित्य में अवसाद का चित्रण मानवीय अनुभवों की जटिलता और गहराई को उजागर करता है।

संस्कृत साहित्य का यह दृष्टिकोण न केवल हमें अवसाद और दुःख के प्रति एक नई समझ प्रदान करता है, बल्कि यह हमें जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए एक आध्यात्मिक और दार्शनिक दृष्टिकोण भी प्रदान करता है। इस प्रकार, संस्कृत साहित्य में अवसाद का चित्रण हमें जीवन की गहराइयों को समझने और उन्हें स्वीकार करने के लिए प्रेरित करता है, ताकि हम अपनी आत्मिक यात्रा में और अधिक उन्नत हो सकें।

## साहित्य और संगीत द्वारा अवसाद प्रबंधन

शोधार्थी—निकिता भारती

जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर (राजस्थान)

साहित्य और संगीत वाणी के ही दो प्रकार हैं एक में शब्दों की प्रधानता है, तो दूसरे में स्वरों की। संगीत का अस्तित्व अनादिकाल से विद्यमान है इसीलिए हर युग के साहित्य में संगीत स्वतः समाहित होता आ रहा है। साहित्य व संगीत का आत्मिक संबंध है। इन दोनों का आपसी संबंध सभी कलाओं में सर्वाधिक अन्वोन्याश्रित है। साहित्य का संबंध आत्म चिंतन से है साथ ही साहित्य बौद्धिक उन्नति का पर्याय है। प्राचीन काल से ही विभिन्न भाषाओं का साहित्य ऐतिहासिक रूप से प्राप्त होता है। जैसे संस्कृत, पालि, बृज, प्राकृत इत्यादि भाषाओं में हमें साहित्य के साथ संगीत का एक विशेष मेल दिखाई पड़ता है। एक परिष्कृत साहित्य और संगीत मानव जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इन दोनों के द्वारा मानव में नैतिकता एवं बौद्धिक विकास के साथ ही जीवन में प्रेम, ज्ञान, सौंदर्य, रस को सहजता से परिलक्षित किया जा सकता है। साहित्य यदि संगीत का साथ मिल जाये तो एक नया रूप ग्रहण कर लेता है। जैसे की "काव्यकला", काव्यकला के अंतर्गत साहित्य तथा संगीत दोनों का संबंध स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ता है। संगीत के अभाव में काव्यकला का मूल तत्त्व अस्पष्ट प्रतीत होता है। किसी कविता को यदि स्वर व लय के साथ प्रस्तुत किया जाता है तब वह कविता स्वतः ही आकर्षित करती है।

जैसे इस कविता के उद्धरण को लयात्मक रूप प्रदान किया जाए तो इसके शब्द अवश्य ही आकर्षित करेंगे।

**कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।**

**लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती,**

**नहीं चींटी जब दाना लेकर चलती है,**

**चढ़ती दीवारों पर, सौ बार फिसलती है।।**

आज के इस भौतिकतावादी तथा वैज्ञानिक युग के अंतर्गत सकारात्मकता, खुशी, उमंग इत्यादि के साथ ही निराशा, भय, डर, संकोच, स्वार्थ इत्यादि नकारात्मक विचारों ने भी मानव मन को घेर रखा है। इससे अधिकांश व्यक्ति अपने आप को अवसाद में घेरा हुआ पाता है। ऐसे में अवसाद निराकरण हेतु एक अच्छा साहित्य महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता है। साहित्य आपको निर्मल व परिशोधित ही नहीं करता अपितु समस्याओं के निवारण करने की एक दृष्टि भी प्रदान करता है। मुन्शी प्रेमचन्द, हरिवंश राय बच्चन, महादेवी वर्मा, सूर्यकांत त्रिपाठी "निराला", अज्ञेय इत्यादि साहित्यकारों का साहित्य अवसाद से दूर करने में मदद करता है, और विचारों को नवनीत कर एक नई दिशा की ओर अग्रसर करता है।

## अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला, विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में

डॉ. मनीषा शर्मा

आचार्य – हिन्दी, राजकीय कला कन्या महाविद्यालय, कोटा

साहित्य संगीत कलाविहीनः साक्षात्पशु पुच्छ विषाणहीनः। नीति शतक के इस श्लोक में साहित्य संगीत एवं ललित कलाओं से हीन मनुष्य को साक्षात् पशुवत् माना है, क्योंकि आनन्द और रसास्वादन की प्रवृत्ति मनुष्य को पशुत्व से भिन्न बनाती है। यह कथन सर्वथा सत्य है भारतीय वाङ्मय और दर्शन में मनुष्य जीवन का अंतिम लक्ष्य आनन्द प्राप्ति को माना गया है। मनुष्य को अवसाद और तनाव से मुक्त कर आनन्द प्रदान करने का कार्य साहित्य ने आदिकाल से किया है। आज के वैश्वीकरण के युग में पाश्चात्य संस्कृति की उपभोक्तावादी प्रवृत्ति को अपनाकर निरन्तर महत्वाकांक्षी बनकर धनार्जन को लक्ष्य बनाकर मनुष्य चकाचौंध भरा यंत्रवत् जीवन जी रहा है जिसके कारण भारतीय संस्कृति के मानव मूल्य और नैतिकता का पतन हो रहा है। परस्पर बढ़ती हुई प्रतिस्पर्धा ने अनेक सामाजिक, सांस्कृतिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्या को जन्म दिया है परिणामस्वरूप आज समाज का हर वर्ग चाहे युवा हो या वृद्ध अवसाद और निराशा के अंधकार में डूब रहा है। ऐसी स्थिति में साहित्य का सृजन और पठन पाठन समाज को नई दिशा देने, नवीन आशा और ऊर्जा का संचार कर सकता है क्योंकि आदिकाल से ही साहित्य ने मानव को धैर्यपूर्वक समस्याओं का समाधान कर निरन्तर आगे बढ़ने की प्रेरणा दी है। आदिकाल का चारण साहित्य, भक्तिकाल का निर्गुण-सगुण भक्तिकाव्य, रीतिकाल का श्रृंगार प्रधान काव्य और आधुनिक काल में भारतेन्दु युग और द्विवेदी युग के साहित्यकारों ने परतंत्र भारत की निराश जनता में जनजागरण का मंत्र फूंकने का कार्य किया, परिणामस्वरूप देश स्वतंत्र हुआ। वर्तमान समय में भी साहित्यकार अपने साहित्य की विविध विधाओं के माध्यम से विरेचन करके तनावग्रस्त व अवसादग्रस्त मानव को मानसिक शांति और आनन्द प्रदान करने का महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। समाज के शोषित, निराश, उपेक्षित, दलित वर्ग, आदिवासी स्त्री और दिव्यांग वर्ग पर केन्द्रित साहित्य की रचना कर मानव मात्र को रसास्वादन कराके लोक कल्याण के उद्देश्य को पूर्ण कर रहे हैं।

### द्वैताद्वैत प्रवर्तक श्री निम्बार्क मुनि रचित वेदान्तकामधेनुदशश्लोकी में अवसाद मुक्ति मार्ग

श्याम सुन्दर पारीक

शोधार्थी:—संस्कृत, दर्शन व वैदिक अध्ययन विभाग, वनस्थली विद्यापीठ निवाई, टोंक

आत्मचिन्तन ने दर्शनशास्त्र को जन्म दिया। यह शास्त्र आध्यात्मिक-आधिदैविक-आधिभौतिक रूपी त्रिविध दुःख जनित अवसाद से मुक्ति का मार्ग बताता है। जिसके प्रारंभ का ही नहीं पता ऐसी माया से युक्त जीवात्माओं को श्री सर्वेश्वर प्रभु की कृपा से अपने स्वरूप का ज्ञान होता है। जीव तीन प्रकार का होता है— मुक्त, बद्ध, बद्धमुक्त परन्तु तीनों भेदों के भी उपभेदों के कारण इसे और भी बहुत भेद वाला समझना चाहिए।

सारगर्भित रूप से माया का स्वरूप निम्बार्क मुनि ने निम्न पद्य में बताया है—

**अनादिमाया परियुक्तरूपं, त्वेन विदुर्वै भगवत्प्रसादात्।**

**मुक्तं च बद्धं किलबद्धमुक्तं प्रभेदबाहुल्यमथापि बोध्यम्॥**

इस माया के प्रभाव से मनुष्य अवसाद ग्रसित होकर जीवन व्यापन करने को विवश रहता है।

षड् आस्तिक दर्शनों में वेदान्त दर्शन ने उपनिषदों को प्रमाण रूप में प्रस्तुत कर बादरायण महर्षि रचित ब्रह्मसूत्रों में आत्मा (जीव)— परमात्मा (ब्रह्म) का संबंध सुस्पष्ट किया।

ब्रह्मसूत्रों के भाष्यकारों में अग्रगण्य श्रीनिम्बार्काचार्य मुनि ने स्वरचित 'वेदान्तकामधेनुदशश्लोकी' ग्रन्थ में जीव—ब्रह्म और माया का वास्तविक ज्ञान करवाते हुए अर्थपञ्चक विवेचन से अवसाद मुक्ति मार्ग दर्शाया है। जीव सप्तविशेषण युक्त, ब्रह्म सगुण और भक्तिमार्ग का उचित ज्ञान अर्थपञ्चक में निहित है।

अर्थपञ्चक विवेचन—

उपास्यरूपं तदुपासकस्य च कृपाफलं भक्तिरसस्ततः परम् ।

विरोधिनो रूपमथैतदाप्तेः ज्ञेया इमेऽर्था अपि पञ्च साधुभिः ॥

उपास्य-उपासक-कृपाफल-भक्तिरस और विरोधी तत्त्व इन पांचों को निम्बार्क दर्शन में अर्थपञ्चक कहा गया है। अर्थपञ्चक ज्ञान मस्तिष्क की समस्त शंकाओं को दूर कर अवसाद से मुक्ति दिलाने में अत्यन्त लाभदायक है।

## संस्कृत साहित्य की शतक परम्परा में अवसाद मुक्ति

सांवर मल जाट

शोधार्थी- संस्कृत, दर्शन व वैदिक विभाग, वनस्थली विद्यापीठ, निवाई, टोंक

वर्तमान युग में मानव अपनी अपेक्षाओं, आकांक्षाओं व इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति में तन्मय होकर लगा रहता है। हर इच्छा पूरी होना वर्तमान परिस्थितियों में सम्भव जान नहीं पड़ता है। अपनी इच्छाओं या इन्हें प्राप्त करने में आने वाली बाधाओं से हर कोई प्राणी अवसाद ग्रसित हो रहा है। समाज की वर्तमान स्थिति, दिनचर्या, रहन-सहन, आहार व्यवहार आदि सब अवसादजनक कारक होते जा रहे हैं। संस्कृत साहित्य की वैदिक व लौकिक परम्परा में बहुधा अवसाद मुक्ति के अनेकों उपाय परिलक्षित होते हैं। इस परम्परा में शतक साहित्य का सृजन व इनमें वर्णित अवसाद मुक्ति के अनेकों उपाय वर्तमान परिस्थितियों में अपना विशेष स्थान रखते हैं। शतक साहित्य की परम्परा कब से प्रारम्भ हुई इस विषय में स्पष्ट जानकारी प्राप्त नहीं होती है लेकिन विद्वत् जन बाणभट्ट विरचित 'चण्डीशतक' को प्राचीनतम शतक साहित्य की श्रेणी में रखते हैं। प्राचीन कवियों से लेकर आधुनिक कवियों तक की लेखनी से प्रचुर मात्रा में शतक साहित्य का सृजन किया गया है। प्रख्यात वैयाकरणाचार्य भर्तृहरि विरचित शतक त्रय नीतिशतक, श्रृंगारशतक व वैराग्य शतक में अनेक पद्य अनायास ही अवसाद मुक्ति में सहायक सिद्ध होते हैं। यथा वैराग्य शतक के इस पद्य में सांसारिक भोगों को भोगते हुए भी मनुष्य स्वयं ही नष्ट होता जाता है लेकिन इस संसार के विषय तो यथावत् ऐसे ही पड़े रह जाते हैं द्वारा विषयों की तृष्णा कम करने से अवसाद मुक्ति का उपाय-

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्तास्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ।

कालो न यातो वयमेव यातास्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णा ॥

इसी प्रकार आधुनिक कवियों में 'श्रीजी' श्रीराधासर्वेश्वरशरणदेवाचार्य रचित गोशतक, श्रीराधामाधवशतक, प्रेरणाशतक जैसे ग्रन्थों में अवसाद मुक्ति के अनेको उपाय परिलक्षित होते हैं।

## व्यावहारिक वेदान्त द्वारा मानसिक अवसाद से मुक्ति

रवि कुमार

शोधार्थी- दर्शनशास्त्र विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

वेद, प्राचीन भारत के पवित्र साहित्य हैं जो हिन्दुओं के प्राचीनतम और आधारभूत धर्मग्रन्थ भी हैं। वेद का शाब्दिक अर्थ 'ज्ञान' होता है। वेद दो अंशों में विभक्त है कर्मकाण्ड और ज्ञानकाण्ड। कर्मकाण्ड के अन्तर्गत ब्राह्मणों के प्रख्यात मन्त्र तथा अनुष्ठान आते हैं। ज्ञानकाण्ड के अन्तर्गत आध्यात्मिक ज्ञान के विषयों का विवरण है, उन्हें उपनिषद् कहते हैं। मुख्य रूप से उपनिषद् को ही वेदान्त कहते हैं। वेदान्त की कई प्रकार की व्याख्याएं हुई हैं और मेरे विचार से वे सभी प्रगतिशील रही हैं। प्रारंभ में द्वैतवादी हुई और अंत में अद्वैतवादी। अद्वैत वेदान्त दर्शन को व्यवस्थित रूप आचार्य शंकर ने दिया। आधुनिक काल में स्वामी विवेकानन्द, अरविन्द घोष, डॉ राधाकृष्णन आदि ने इसके व्यावहारिक रूप को अधिक अच्छे से प्रस्तुत किया।

वेदान्त दर्शन के अनुसार प्रकृति-पुरुष-विवेक, देहत्रय-साक्षी-विवेक, पंचकोश-साक्षी-विवेक, अवस्थात्रय-साक्षी-विवेक आदि जो विचार किया जाता है, उससे हमारा अज्ञान नष्ट हो जाता है और ज्ञान से अपने नित्य अपरिच्छिन्न सत्-चित्-आनन्द स्वरूप में स्थिति होने से सभी तरह की परिच्छिन्नता और दुख अवसाद से पूर्णतः मुक्ति हो जाती है। साधन चतुष्टय सम्पन्न अधिकारी पुरुष की श्रवण-मनन-निदिध्यासन से अपने नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त स्वरूप में स्थिति हो सकती है और हमारे जीवन से सभी तरह के मानसिक अवसाद, तनाव, दुख, चिंता, भय आदि सभी विकारों से मुक्ति मिल सकती है।

## **Bhagavad Gita: Way to Remove Depression and Understand the Vedic Psychology**

**Ms. Meeta Arora**

Research Scholar

Department of Education, Bhagwant University, Ajmer, Rajasthan

Mail: arorameeta35@gmail.com

According to data proposed by World Health Organisation (WHO) (2021), one in every seven (14%) young people (Aged 10-19 years) experiences a mental disorder over their lifetime. Depression is one of the mental disorders adolescence is suffering. Depression is a constant feeling of sadness and loss of interest, which stops you doing your normal activities. Adolescents population (WHO 2021) are suffering from depression due to various reasons such as:-

-the poor emotional health

-gender norms

-quality of relationship with family and peers etc.

Solution lies in Vedic Psychology. But the question is what Vedic Psychology is? Vedic Psychology emphasizes the interconnectedness of Mind, Body and Spirit. The Shreemad Bhagavad Gita is the best example of Vedic Psychological Scripture. Through the Bhagavad Gita one can understand Human life right from daily life to the realisation of the Supreme knowledge. We are all aware of what the youth stands to achieve after spending twenty years in Academic education. If an adolescent were to devote just 5% of the focus and time that one spends in school, life would scale unprecedentedly. This is why ideally the Bhagavad Gita should be made a part of the school curriculum, only then every Adolescent instead of being depressed, will be able to extract maximum advantage from one's studies, skills and talents. A weak psychology can neither reap benefits of his talents nor of his academic qualification. The Bhagavad Gita this book is all about the soul. Through this Article, with the help of a few verses from the Bhagavad Gita, we will reflect upon several facts about the soul. All the emotions arising within a human being are directly related to the mind, so from this perspective, the mind is the supreme authority governing human life. Whether it is human life or the universe, everything transpires according to ature's Law. This Article will fully prepare you to understand and experience the soul in the Laboratory of every one's mind in a scientific manner.

## **Vedic Wisdom to Heal Depression and Nurturing Inner Harmony : A B**

**Koushik Karmakar**

Ph.D Research Scholar,

Department of Sanskrit, Visva-Bharati, Santiniketan Pin-731235 West Bengal

Email id : [karmakarkoushik3458@gmail.com](mailto:karmakarkoushik3458@gmail.com)

This paper provides a glimpse into the multifaceted journey of healing depression by drawing upon the timeless wisdom of the Vedas. Rooted in ancient Indian scriptures such as the R̥gveda, Sāmaveda, Yajurveda, and Atharvaveda, this journey integrates philosophical insights, spiritual practices, and lifestyle adjustments to foster inner harmony and well-being. Through the exploration of Vedic principles and practices, individuals can cultivate resilience, gain self-awareness, and transcend the grip of depression. The Vedic approach to depression views it as a disturbance in life's subtle energies and rhythms, emphasizing the need to restore balance and to align with universal forces. Vedic wisdom, including yoga, meditation, and prāṇāyama, can significantly aid in healing depression. Yoga promotes inner peace; meditation helps to observe thoughts and



emotions, and prāṇāyama regulates breath, promoting emotional equilibrium and harmonizing the body-mind complex. The Yoga Sūtras of Patañjali offer practical techniques for calming the fluctuations of the mind and attaining inner peace. Sūtras like "Yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ" elucidate the role of yoga and meditation in stilling the mind and overcoming depressive states. Ayurveda Śāstra, an ancient Indian medicine system which offers personalized treatments for depression and also addresses its root causes through herbal remedies, dietary modifications, and lifestyle adjustments. Here depression is understood as a manifestation of imbalances in the doṣas (biological energies), particularly vāta, pitta, and kapha, as well as disturbances in the agni (digestive fire), dhātu (tissues), and mala (waste products). Classical Ayurvedic texts such as Caraka Saṁhitā, Śuśrūta Saṁhitā, and Aṣṭāṅga Hṛdaya contain detailed descriptions of depression, its etiology, symptoms, and treatment principles. For example: Caraka Saṁhitā (Sūtrasthāna 9.13) discusses the etiology of depression in terms of doṣic imbalances and psychological factors. Aṣṭāṅga Hṛdaya (Sūtrasthāna 1.11) describes the importance of maintaining a balanced lifestyle and diet for promoting mental health and preventing depressive disorders. The Bhāgavad Gītā highlights the chain of events that lead to negative emotions such as anger and frustration. It suggests that attachment to sensory objects can lead desires that, if unfulfilled, can result in negative emotional states akin to depression. Śloka from The Bhāgavada Gītā is- "dhyāyato viṣayān puṁsaḥ saṅgas teṣūpajāyate /saṅgāt saṅjāyate kāmāḥ kāmāt krodho 'bhijāyate" (2.62). Arjuna's inner conflict and Kṛṣṇa's teachings on duty, detachment, and self- realization offer insights into managing psychological distress and finding inner peace as well. Depression, a prevalent mental health condition, can profoundly impact individuals' lives, leading to feelings of despair, hopelessness, and disconnection. This extensive exploration delves into the multifaceted approach of embarking on the path of healing depression through the illumination of Vedic wisdom. Drawing upon ślokas from each Veda, this comprehensive discussion elucidates the principles, practices, and philosophical underpinnings essential for cultivating resilience, restoring balance, and nurturing holistic well-being.

## अवसाद से प्रसाद की ओर – विचारों की शक्ति

1 डॉ. सविता खुराना,

उपाचार्य, सेठ दौलतराम निहालचन्द, राजकीय सिन्धी उच्च माध्यमिक विद्यालय, अजमेर (राज.)

2 ऋतु फेरवानी (योगाचार्य) बैंगलोर

विचारों की शक्ति असीम है। व्यक्ति जैसा सोचता है वैसा ही बन जाता है, क्योंकि जैसे विचार वह करता है, वैसे ही कर्म होने लगते हैं। यदि विचार अच्छे हैं तो जीवन प्रसन्नता एवं आशा से भर जाता है और यदि मन नकारात्मक विचारों से भरा होगा तो जीवन संताप एवं दुःख से आक्रान्त रहेगा। जीवन में खुशी एवं संतोष लाने के लिये विचारों का संयम आवश्यक है, वस्तुतः विचार कर्म के बीज हैं, व्यवहार के प्रेरक हैं। संसार में हमें जो कुछ प्राप्त हो रहा है वह सब विचारों का ही फल है। तन्दरुस्ती या बीमारी, सुख या दुःख, मान या अपमान, मित्र या शत्रु, अवसाद या प्रसाद सब हमारे विचारों से उत्पन्न कर्म से ही हमें प्राप्त होते हैं। कर्म हमारे विचारों का ही फल है। मन में उत्पन्न विचारों के अनुसार ही हमारे शरीर या मन की हालत बनती है। हमारे शरीर का आधार मन ही है। शरीर को शक्ति देने वाला मन ही है। उसी से ही शक्ति आती है। मन मलिन होने पर शरीर भी मलिन हो जाता है। रोगी मन वाला व्यक्ति कभी स्वस्थ नहीं हो सकता। मन की शुद्धता पर ही तन की पवित्रता निर्भर करती है। जब मन में पवित्र विचारों की धारा बहती है तो शरीर में भी पवित्रता का संचार होता है, इसलिए मन में बुरे विचारों को नहीं आने देना चाहिए। शुद्ध विचार, शुद्ध चिन्तन, शुद्ध संकल्प यही उन्नति की कुंजी है। कितने व्यक्ति अपने बुरे कर्मों को याद करके दुःखी रहते हैं, अवसादग्रस्त हो जाते हैं, संसार को दुःख का सागर समझते हैं। इस मनोवृत्ति ने संसार में बहुत खराबियाँ उत्पन्न कर दी हैं। मनुष्य को अपनी गलतियों के कारण दुःखी होने की जरूरत नहीं है, जरूरत है अपनी गलतियों को सुधारने की। मनुष्य को अपने

आपसे आत्मग्लानि नहीं होनी चाहिए। यदि मनुष्य अपने आपको शुद्ध, बुद्ध आनन्दमय आत्मा समझेगा और वैसा ही संकल्प करेगा तो उसके मन में शुद्धता ज्ञान और आनन्द का सागर लहरें लगाता रहेगा और वह अवसाद से प्रसाद की ओर निकल पड़ेगा। सिन्धी साहित्य में भी शाह अब्दुल लतीफ, सचल सरमस्त, सामी, दलपत, रोहल, किशनचंद बेवस, नारायण श्याम आदि कवियों ने अपनी रचनाओं में यही संदेश दिया है कि हर परिस्थिति में मनुष्य को सत्मार्ग का अनुसरण करना चाहिए। प्रकृति का हर घटक यही संदेश देता है कि परिवर्तन संसार का नियम है वैदिक ऋषियों ने कहा है – जीवन गति का नाम है, प्रगति का नाम है, सतत आगे बढ़ने का नाम है। गिर कर उठने, उठकर चलने, चलकर दौड़ने और दौड़ते हुए उड़ान भरने का नाम है और उड़ते हुए अपने शाश्वत स्वरूप में स्थित होकर गतिशील होने का नाम है। इन्सान होने के नाते तन, मन के थकने पर कुछ पल विश्राम के हो सकते हैं लेकिन थक हारकर पीछे मुड़ना विषादग्रस्त होना, मूल ध्येय से विचलित होना ईश्वरीय व्यवस्था को बरदाश्त नहीं। नदी का एक हिस्सा जब प्रवाहित होकर किसी पोखर या तालाब में बन्द हो जाता है तो पानी सड़ने लगता है, बदबू आने लगती है। पानी पीने को तो दूर नहाने योग्य भी नहीं रह जाता। जो ताजगी प्रवाहमान नदी के जल में थी, इसके किनारे पर थी, वह ठहरे हुए गंदले तलैये के जल में कहाँ? इसके विपरीत कुँ का पानी ठहरा हुआ प्रतीत होने के बावजूद ताजा रहता है, लोगों की प्यास बुझाता है, क्योंकि इसमें प्रवाह रहता है जो बाहर दिखता नहीं, लेकिन इसकी अर्न्तधाराएँ जमीन के अन्दर सक्रिय रहती है जिससे इसका जल सदैव स्वच्छ निर्मल बना रहता है, इसलिए जीवन के मर्मज्ञ ऋषियों ने कहा है – चरैवेति, चरैवेति अर्थात् चलते रहो, चलते रहो, इसी में जीवन का आनन्द है।

## जयशंकर प्रसाद की कामायनी में जीवन दृष्टि

डॉ. कविता मीणा

सह आचार्य, हिन्दी विभाग, राजकीय कला कन्या महाविद्यालय, कोटा (राजस्थान)

drkavitameena17@gmail-com

जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित 'कामायनी' एक चिंतनप्रधान महाकाव्य है। उक्त महाकाव्य में मानव जीवन और चिंतन की विविध प्रवृत्तियों को गहनता से अभिव्यक्त किया गया है। प्रतीकों के माध्यम से यह महाकाव्य मानव जीवन और उसके परिवेश के सामंजस्य का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। हृदयवादी श्रद्धा और बुद्धिवादी ईडा से पथ प्रदर्शित मनु का जीवन आशा, कर्म, काम, वासना, संघर्ष एवं आनंद जैसे विविध भाव सत्यों से गुजरता है। जल प्लावन की ऐतिहासिक घटना की फैंटेसी को लेकर लिखा गया है यह महाकाव्य व्यक्ति को जीवन के विविध पक्षों, मनोभावों के उतार-चढ़ाव से परिचित करवाता है।

सामाजिक परिवेश एवं मनोभावों के बीच सामंजस्य बिठाने की प्रवृत्ति विकसित कर यह एक नई जीवन दृष्टि का संचार करता है। यह महाकाव्य व्यक्ति को इस जीवन सत्य से भी परिचित करवाता है कि जीवन में भौतिक समृद्धि ही सब कुछ नहीं है। जीवन में आनंद की सृष्टि हेतु भौतिकता, आध्यात्मिकता एवं दर्शन का समावेश आवश्यक है। जीवन की विषमताओं तथा समस्याओं का समाधान करने के लिए हृदय और बुद्धि के मध्य समन्वय स्थापित करना आवश्यक है।

## अवसाद के उपचार में साहित्य का योगदान

डॉ. चन्द्रप्रकाश दादलानी

सह आचार्य-सिन्धी विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

अवसाद शब्द का उपयोग उदास या निरुत्साही मनोदशा का वर्णन करने के लिए करते हैं जो भावनात्मक रूप से कष्टप्रद घटनाओं जैसे प्राकृतिक आपदा, किसी गंभीर बीमारी, या किसी प्रियजन की मृत्यु के फलस्वरूप उत्पन्न होती है। अवसाद व्यक्ति के मूड को बदल देता है, जिससे व्यक्ति उदास महसूस करता है और लोगों, घटनाओं और वस्तुओं में रुचि खो देता है, और इस प्रकार शारीरिक और भावनात्मक समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

साहित्य के अध्ययन से हम मानव जीवन के रहन-सहन व अन्य गतिविधियों का सहज ही अध्ययन कर सकते हैं या उसके विषय में संपूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। एक अच्छा साहित्य मानव जीवन के उत्थान व चारित्रिक विकास में सदैव सहायक होता है।

साहित्य से मानव का मस्तिष्क तो मजबूत होता ही है साथ ही साथ वह उन नैतिक गुणों को भी जीवन में उतार सकता है जो उसे महानता की ओर ले जाते हैं। यह साहित्य की ही अद्भुत व महान शक्ति है जिससे समय-समय पर मनुष्य के जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन देखने को मिलते हैं। साहित्य ने मनुष्य की विचारधारा को एक नई दिशा प्रदान की है।

वैदिक काल में भारतीय सभ्यता अत्यंत उन्नत थी। हम अपनी गौरवशाली परंपराओं पर गर्व करते हैं। साहित्य के माध्यम से हम मानव जीवन संबंधी समस्त जानकारी प्राप्त कर सकते हैं तथा उन जीवन मूल्यों का अध्ययन कर सकते हैं जिन्हें आत्मसात् करके तत्कालीन समाज उन्नत बना। इस प्रकार जीवन और साहित्य का अटूट संबंध है। साहित्य में व्यक्ति और समाज को प्रभावित करने की अपार क्षमता है। साहित्य के द्वारा ही व्यक्ति और समाज का निर्माण किया जाता है। निरुत्साहित मानव में पुनः नवीन ऊर्जा का सृजन करता है। व्यक्ति भावनात्मक रूप से सशक्त होता है। इसी कारण साहित्य प्रेमी पर अवसाद क्षणिक मात्र रहता है।

## अवसाद और साहित्य

डॉ. प्रमोद नाग

सहायक प्राध्यापक, हिंदी विभाग, आचार्या इंस्टिट्यूट ऑफ ग्रेजुएट स्टडीज

सोलदेवनहल्ली, बेंगलुरु – 560107 कर्नाटक

अवसाद में पड़ा व्यक्ति उदास रहने लगता है, उसमें सुस्ती आ जाती है, किसी से बातचीत करना उसे पसंद नहीं होता है, उसमें चिड़चिड़ाहट आ जाती है, वह आत्मविश्वास की कमी अनुभव करने लगता है, किसी भी कार्य में उसका मन नहीं लगता है तथा उसकी याददाश्त भी कमजोर होने लगती है। ऐसे लोग प्रायः ग्लानि और आत्म निंदा की भावनाओं में घिर जाते हैं। कई बार अवसाद ग्रस्त व्यक्ति न केवल मानसिक पीड़ा को झेलता है वरन् उसे कई शारीरिक बीमारियों का भी सामना करना पड़ता है। वह प्रायः सभी को संदेह की दृष्टि से देखने लगता है। दूसरों पर विश्वास न करना उसकी आदत बन जाती है। उन्हें अपना जीवन नारकीय लगने लगता है। सनकी मिजाज होने के कारण वे किसी की हत्या भी कर सकते हैं। अपने जीवन को वे इतना महत्वहीन समझने लगते हैं कि वे आत्महत्या तक करने की सोचते हैं। वैश्विक स्तर पर 2015 में अवसाद से ग्रस्त लोगों की कुल संख्या तीन सौ मिलियन से अधिक होने का अनुमान लगाया गया था, जो विश्व की आबादी के 4.3% के बराबर है।

साहित्य का मुख्य कार्य व्यक्ति और समाज का हित करना है। साहित्य और समाज का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। समाज में घटित घटनाओं का विवरण साहित्य में रहता है। हम किसी भी देश के, किसी भी युग के साहित्य को उठाकर देख लें, हमें उसके रचनाकाल के विषय में, उसकी विभिन्न परिस्थितियों के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त होगी। इसलिए तो साहित्य को समाज का दर्पण कहा जाता है। साहित्य का सम्बन्ध हृदय से होता है। साहित्यकार पाठकों को समाज और देश से जोड़ता है। जिस देश का समाज जैसा होगा, उसका साहित्य भी वैसा ही होगा। इसलिए तो महावीर प्रसाद द्विवेदी का कहना है – “ज्ञानराशि के संचित कोष का नाम साहित्य है।” साहित्य समाज में परिवर्तन लाने का सर्वाधिक सशक्त साधन है। विश्व की अनेक बड़ी – बड़ी क्रान्तियों के मूल में साहित्य की प्रेरणा रही है।

साहित्य ही समाज का मार्गदर्शक होता है। यह अमृत के समान है। जिस प्रकार अमृत को पीकर प्राणी सदा के लिए अमर हो जाता है, ठीक उसी प्रकार साहित्य भी अध्यवसायी मानव को सदा के लिए विश्व में अमर कर देता है। साहित्य समाज को नई दृष्टि प्रदान करता है। इसलिए साहित्य का उद्देश्य समाज का केवल मनोरंजन प्रदान करना ही नहीं होना चाहिए वरन उसका उद्देश्य समाज की वास्तविकता से पाठकों को अवगत कराना चाहिए। राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त का कथन है –

केवल मनोरंजन न कवि का कर्म होना चाहिए।

उसमें उचित उपदेश का भी मर्म होना चाहिए।।

## संस्कृत एकांकी रूपक लेखन और पठन तनाव मुक्ति का सार्थक साधन

अमर दयाल<sup>1</sup> एवं प्रो. डॉ. लालाशंकर गयावाल<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोधछात्रा (संस्कृत)

महाराजा सूरजमल बृज विश्वविद्यालय, भरतपुर (राज0)

<sup>2</sup>शोध निर्देशक एवं विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग,  
रामेश्वरी देवी राज. कन्या महाविद्यालय, भरतपुर

संस्कृत के दृश्य काव्य परम्परा में संस्कृत नाट्यकारों ने दशविध रूपकों का वर्णन किया है। दशरूपककार धनंजय ने लिखा भी है—

नाटकं सप्रकरणं भाणः प्रहसनं डिमः।

व्यायोग समवकारौ वीथ्यङ्केहामृगा इति॥

नाटकस्य प्रकरणं भाण व्यायोग समवकार डिमाः।

ईहामृगाङ्कवीथ्यः प्रहसनमिति रूपकाणि दश॥

इन दशविध रूपकों में एक पात्र वाला भाण, व्यायोग, अंक, वीथी, तथा प्रहसन एकांकी रूपक हैं। इन रूपकों का वस्तु, नेता और रस भिन्न-भिन्न होता है। संस्कृत में आज भी अनेकों एकांकी रूपकों की रचनाएँ दशविध रूपकभेद तत्त्वों के अतिरिक्त भी रचे जा रहे हैं। निःसन्देह इन एकांकी रूपकों का लेखन एवं पठन रचनाकार और सामाजिक सहृदय सामाजिकों को अवसाद से प्रसाद की ओर ले जाने के लिए ही रचे जा रहे हैं। एकांकी रूपकों का मंचन यथाशीघ्र सहृदय सामाजिकों “सत्यं शिवं सुन्दरम्” की अनुभूति कराता है। प्रस्तुत शोधपत्र में स्वातंत्र्योत्तर संस्कृत की त्रैमासिक और षण्मासिक पत्रिकाओं प्रकाशित एकांकी रूपकों द्वारा तनाव मुक्ति के साधन को प्रतिपादित करेगा।

## अवसाद प्रबंधन और संत साहित्य

डॉ. हिमानी सिंह

आचार्य, हिन्दी, राजकीय कला कन्या महाविद्यालय, कोटा (राज.)

hihrsh1@gmail.com

मनुष्यत्व, मुमुक्षुत्व, महापुरुषासंश्रयः॥ शंकराचार्य जी का कथन है कि तीन चीजें बड़े सौभाग्य से मिलती हैं – मनुष्य का जीवन, मुक्ति की तीव्र आकांक्षा और महापुरुषों का सत्संग। हमें मनुष्य जीवन मिला है, यहाँ अनेक महापुरुषों का सानिध्य भी है और जिस विषय का हम चिंतन करने जा रहे हैं वह है साहित्य। साहित्य व्यक्ति और समूह की सर्वांगीण मुक्ति आकांक्षा और मुक्ति प्रयत्नों को ही लेकर चलता है। वर्तमान समाज में नैतिक मूल्यों का पतन, यांत्रिकता, औद्योगिकीकरण, वस्तुपरकता, आपसी प्रतिस्पर्धा, अदम्यलालसा, स्वार्थपरकता, सांस्कृतिक – पारम्परिक जड़ों से विहीन होना, मानवीय मूल्यों का हास एवं संबंधों का खोखलापन इत्यादि कारणों ने निराशा, कुंठा, असंतोष, संत्रास, अकेलापन, मृत्युबोध और अवसाद की भावनाओं को उत्पन्न किया। आधुनिक मनुष्य प्रकृति, ईश्वर और समाज से बिल्कुल कट गया है। इस अवसादजनक स्थिति से संत साहित्य ही हमें बाहर निकाल सकता है। हमारा मार्ग प्रशस्त कर सकता है। जीवन में ‘सुख’के तत्त्व को हटाए बिना हमारे संतों ने जो मूल्य अपने साहित्य में, उपदेशों में प्रतिपादित व संवर्धित किये, वह हमारे शाश्वत जीवन मूल्य हुए। इसलिए तुलसीदास कहते हैं—

परहित सरिस धरम नहीं भाई।

परपीड़ा सम नहीं अधमाई॥

बाल्यावस्था से ही पंचकोषों—अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष तथा आनन्दमय कोष तक की सम्पूर्ण यात्रा अवसाद प्रबंधन का श्रेष्ठ मार्ग है। संत साहित्य में इन्हीं पंचकोषों के स्वरूप से मनुष्य के मानसिक और शारीरिक विकास का आधार निर्धारित किया गया है। अवसाद रहित मानसिक और शारीरिक व्यक्तित्व के निर्माण और विकास के लिए हमें नैतिक और मानवीय मूल्यों को सीखना ही होगा। इसमें संत साहित्य की उपादेयता निर्विवाद है।

## उमर खय्याम की रूबाई में अवसाद चिंतन

मोहम्मद काशिफ रजा

सहायक आचार्य, फारसी, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय अजमेर

अफसूरदगी या दुःख ऐसी कैफियत है जहाँ इंसान खुद को लाचार और बेबस महसूस करता है। फारसी साहित्य में दुःख और गम के संदर्भ में विशेष चर्चा हुई है और इस कैफियत से निकलने के लिए लेखकों एवं कवियों ने अनेक रास्ते सुझाए हैं। उमर खय्याम इस शैली के लेखन में काफी प्रसिद्ध हैं। उन्होंने इंसानों को गम और दुःख के इतर, उन्हें खुश और आजाद रहने के कई उपाय सुझाए हैं, मगर एक पैगाम जो उनकी विश्व में प्रसिद्धि का कारण बना, वह इंसानों को बेफिक्र जीवन शैली अपनाने की तलकीन है। उन्होंने अपनी रूबाइयों में उन तनावपूर्ण पहलुओं पर विचार किया है जिन से इन्सान अपनी जिंदगी में अक्सर दोचार होता है। खय्याम ने शराब और जाम को खुशी और दुनिया को दुःख के प्रतीक के रूप में अपनी रूबाइयों में इस्तेमाल किया। इन्हीं तीन प्रतीकों के माध्यम से लोगों को दुःख और खुशी के अंतर को समझाते हैं। यह शोध पत्र उमर खय्याम के इन्हीं विचारों पर चर्चा करेगा।

## सूफी साहित्य में अवसाद का विरेचन

सुषमा टाक (शोधार्थी)

राजकीय कन्या महाविद्यालय, अजमेर ( राजस्थान)

Email : sushmata72@gmail-com

बीसवीं सदी के अन्तिम वर्षों में अवसाद जैसे मानसिक विकार के बढ़ते प्रसार ने सम्पूर्ण विश्व पटल पर मानव जीवन को गम्भीर रूप से प्रभावित किया। आंकड़ों की मानें तो वैश्विक स्तर पर हर 10-19 वर्ष के सात बच्चों में से एक को मानसिक विकार का अनुभव होता है, जो इस आयु वर्ग में बीमारी के वैश्विक बोझ का 13% है। इस असन्तुलन में वृद्धि के प्रमुख कारकों में शैक्षणिक व आर्थिक तनाव, सामाजिक दूरी, आत्म मूल्य संबंधित समस्याएँ, पारिवारिक उम्मीदें, घटता उत्साह, बॉडी इमेज, सोशल इमेज, सोशल मीडिया पर सहभागिता के चलते उच्च स्तरीय प्रतिस्पर्धात्मक दबाव इत्यादि शामिल हैं। अवसाद के कई रूप हो सकते हैं भगनाशा, कुंठा, निराशा, दुश्चिंता इत्यादि इनके भयावह प्रतिकूल परिणामों के फलस्वरूप मानवीय आत्मा की क्षति होती है। प्रायः कहा जाता है— “नृत्य आत्मा का संगीत है और संगीत आत्मा परमात्मा के मिलन का पुल है।” तनाव, अवसाद, कुंठा जैसे भाव समय के साथ अधिक जटिल होते जाते हैं। एक बिंदु पर यह उथल-पुथल विस्फोटक हो सकती है। अतः इसका विरेचन अनुचित रूप में होने से रोकने हेतु साहित्य एवं संगीत तनाव—मुक्ति गतिविधि के प्रभावशाली माध्यम हैं।

इस अवसाद से प्रसाद की ओर आने वाले मार्ग में सूफी साहित्य और संगीत की भूमिका के परिप्रेक्ष्य में सूफिज़्म साहित्य और संगीत का एक ऐसा आदर्श मिश्रण है जिसमें मनुष्य आनंद की अनुभूति तो करता ही है साथ ही साथ अपनी दमित, कुण्ठित भावनाओं के विरेचन द्वारा आत्मिक शुद्धि भी प्राप्त करता है। सूफियों में संगीत समां व कव्वाली के रूप में ईश्वरीय प्रेम साधना का एक अंग है। यह चुम्बकीय प्रकृति के समां मन की विभिन्न परतों की यात्रा करते हुए मनुष्य को परम—मन यानि अपने ईश्वरत्व का अनुभव करवाते हैं। जहां मनुष्य अपने आत्म समर्पण और आत्म परिचय के माध्यम से अपनी आंतरिक गहराइयों को अनुभव करता है जिससे अवसादित और नकारात्मक चित्त भी आध्यात्मिक जागृति द्वारा आनंदित और आह्लादित होकर जीवन को सकारात्मक दशा व दिशा प्रदान करता है। संगीत को कला के रूप में प्रस्तुत करने वाले प्रथम व्यक्ति फेसागोरस ने कहा था कि “संसार आत्मा की रागों से बना है” कुछ मनुष्य भावनाओं के प्रति बेहद संवेदनशील होते हैं। अतः सदैव से ही भारतीय विद्वतजनों के दृष्टिकोण में भी संगीत साधना लोक रंजन के साथ भावभंजन का कार्य भी करती आई है। इसमें जीव केवल रसमग्न ही नहीं होता अपितु समस्त तरह की प्रतिस्पर्धा दबाव व अनिश्चितता से मुक्त हो शांति एवं सकारात्मकता की ओर गमन करता है। खुसरौ ने भी कहा है— “ऐ आरजवे उमीदवॉरा । वे मरहमे दर्दे दिल फगारां ।।”

प्रत्येक प्राणी की आस उस परम सत्ता से है कोई भी और उम्मीदों की आरजू पूरी नहीं कर सकता। जिनके हृदय में पीड़ा है, दर्द है उन्हें सुकून उसके अतिरिक्त कोई नहीं दे सकता।

इस प्रकार सूफी साहित्य एवं संगीत भावनात्मक रिहाई के माध्यम से प्रामाणिक अनुभाविक आधार पर अवसाद का उपचार कर सकता है यह शोध इसी संकल्पना का विस्तृत विवेचन करते हुए अचेतन के संघर्षों को पाटने का प्रयास है।

## अवसाद और शिव संकल्प

प्रीति शर्मा

व्याख्याता – संस्कृत साहित्य, श्री वर्धमान कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, ब्यावर

“मन के हारे हार है, मन के जीते जीत, मन ही मिलावत राम सौं मन ही करत फजीत।।”

हमारे दुःख सुख हमारे मन पर निर्भर करते हैं यदि मन पर हमारा नियंत्रण हो तो हम बड़े से बड़ा दुःख मुस्कुराकर सहन कर जाते हैं। हमारे मन की दृढ़ता हमसे कुछ भी करवा सकती है यदि हम हार का अनुभव करेंगे तो निश्चित ही हारेंगे। यदि हम जीत का अनुभव करते हैं तो हमारे जीतने के अवसर बढ़ जाएंगे। हमारे मानसिक संकल्प ही हमें दृढ़ता के साथ जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कराने में सहायक सिद्ध होते हैं। यदि कोई मनुष्य अपने मन में ही अपने आप को हीन व समस्या के सामने हारा हुआ निश्चित कर लेता है तो उस व्यक्ति को सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में कोई भी जीत नहीं सकता है। मानसिक संकल्प की हीनता कमी के चलते व्यक्ति अवसाद का शिकार हो जाता है। उसका लक्ष्य से ध्यान विचलित हो जाता है। मनुष्य के विचारों का परिणाम उसके कार्य के माध्यम से यथार्थ स्वरूप को प्राप्त करता है। अतः यह आवश्यक है कि वह अवसाद जो कि एक क्षणिक उदासी या निराशा की भावना से कहीं अधिक है उससे बाहर आए क्योंकि यह अवसाद मनुष्य को उसकी सामान्य गतिविधियों से भी दूर कर मृत प्रायः जीवन बना देता है।

अवसाद मानसिक रुग्णता है जो धीरे धीरे शारीरिक क्षमता को नष्ट कर डालती है। इस अक्षमता से दूर रहने का उपाय है सत्साहित्य, सत्संगति, उत्साही लोग और उत्साह से परिपूर्ण जीवनशैली को अपनाना। हमारी सांस्कृतिक एवं सामाजिक परिस्थितियों का आकलन करते हुए हमारे समग्र व्यक्तित्व के परिमार्जन हेतु हमारी आर्ष परम्परा ने हमें अनुपम साधना पद्धति प्रदान की है जिसका अनुसरण हमें हमारे जीवन के चरम लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होता है। वेद उद्घोष करता है ‘तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु’ यह संकल्प ही हमें उत्साह सम्पन्न बनाता है। अस्तु हम देखते हैं। एक शुभ संकल्प एक शिव संकल्प हमारे जीवन को श्रेष्ठता की ओर ले जाता है। अवसाद को हमारा संकल्प प्रसाद में परिवर्तित कर देता है। हमारे वेदों में वर्णित षडमंत्रात्मक सूक्त तो इसका प्रबलतम उदाहरण है जो मन की शक्ति के माध्यम से जगत को परिचित करवाता है। चूंकि शक्तिहीनता अवसाद है और संकल्पयुक्तता प्रसाद देती है। विजयी बनाती है, कल्याण की ओर प्रवृत्त करती है। अतः हमें हमारे मन को शिव संकल्प का अधिकारी बनाकर प्रसन्नता को सदैव आत्मसात् करना है।

## अवसाद के मूल से प्रसाद के मूल तक भारतीय दार्शनिक यात्रा :

### बुद्ध के विशेष संदर्भ में

डॉ. पिकी योगी

सहायक आचार्य दर्शनशास्त्र विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

भारतीय दर्शन के सभी विभाग दुःख को जीवन में स्वाभाविक समझते हुए उसे स्वीकार करते हैं। दुःख की स्वीकृति के साथ उसके निराकरण के लिए प्रयासरत होते हैं। बौद्ध दर्शन में इसके निमित्त कई विचार एवं उपाय सुझाए गए हैं। बुद्ध स्वयं ब्रह्म विहारों के माध्यम से विभिन्न स्वभाव के व्यक्तियों की सहायता करते रहें। बुद्ध ने चेतना के स्तर को विकसित करके मनुष्य को प्रज्ञावान होने की संभावना की दृष्टि प्रदान की तथा बोधि की ओर अग्रसर होने की देशना दी।

व्यक्ति अपने अवसाद के मूल अबोध को समझ कर बोध की ओर बढ़े जिससे प्रसन्नता की अनुभूति हो। अबोध से बोध तक कि बुद्ध की स्व यात्रा रूपांतरणकारी है, जो हर एक जन के लिए अनुकरणीय है। प्रस्तुत शोध पत्र बुद्ध द्वारा समझाए गए रूपांतरणकारी पथ, जो अबोध से बोध तक है, को समझाने का प्रयास करेगा।



## महाभारत में तनाव निस्तारण का प्रबंधन

अनिल कुमार

शोधार्थी, एम.एस. विश्वविद्यालय, भरतपुर

भारतीय संस्कृत साहित्य में वेदव्यास रचित महाभारत का महत्वपूर्ण स्थान है। 18 पर्वों में विभक्त यह ग्रन्थ भारत की सांस्कृतिक आचार की संहिता है। महाभारत के भीष्म पर्व में भगवान् श्रीकृष्ण के मुख से निसृत भगवद्गीता इसी ग्रन्थ का एक भाग है। भगवद्गीता सभी ग्रन्थों का सार, उपनिषदों का प्राणतत्त्व एवं मोक्ष प्रदान करने वाला हीरकग्रन्थ है। श्रीमद्भगवद् गीता मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों एवं आध्यात्मिक जीवन जीने की कला का एक सर्वांगपूर्ण ग्रन्थ है जो कि मनः संस्थान के सम्पूर्ण तंत्रों की व्याख्या करती है। वर्तमान समय में गीता की महत्ता अधिक है, क्योंकि आज का मानव तनाव एवं आन्तरिक द्वन्द्वों से उद्विग्न एवं अशांत है तथा यह अन्तर्द्वन्द्व ही उसके समग्र मनोवैज्ञानिक जीवन की अपूर्णता का कारण है। गीता में कर्म, ज्ञान और भक्ति की पद्धतियां व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों (स्थूल, सूक्ष्म, कारण) का उपचार करती है। गीता दुविधाग्रस्त चित्त, सन्तापग्रस्त मन तथा खण्ड खण्ड टूटे हुए संकल्प को अखण्ड करने के लिये समाधान बताती है। प्रस्तुत शोध सारांश में गीता में अन्तर्निहित यौगिक एवं मनोवैज्ञानिक गूढ़ रहस्यों व संकेतों का अनावरण कर तनाव प्रबंधन की तकनीकों को उजागर करने का प्रयास किया गया है।

## हरिवंश पुराण में मनोविनोद संबंधी संदर्भों का विवेचन

रंजना जांगिड़

शोधार्थी, जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर (राज.)

jangidranjana1@gmail.com

भारत के प्राचीन धार्मिक साहित्य में पुराणों का विशेष महत्त्व रहा है। हमारी कला संस्कृति, तत्कालीन समाज की स्थिति तथा इतिहास की उपयोगी जानकारी उसमें मिलती है। महाभारत का खिल (परिशिष्ट) होते हुए भी हरिवंश स्वरूपतः एक स्वतंत्र पुराण के रूप में विकसित हुआ। अन्य पुराणों की भांति ही पुराणों के सभी लक्षण हरिवंश में भी विद्यमान हैं, यद्यपि इसकी अपनी विशेषताएं भी हैं। साहित्यिक और सांस्कृतिक अध्ययन की दृष्टि से हरिवंश एक महत्वपूर्ण पुराण है।

पुराणों को भारतीय संस्कृति का प्रतीक माना जाता है। पुराणों में प्राचीन काल से ही चली आ रही तत्कालीन संस्कृति परिलक्षित होती है। संस्कृति की सीमाएं तो अथाह हैं। इसके अंतर्गत मनुष्य के कलात्मक एवं बौद्धिक विकास से संबंधित सभी विषय आ जाते हैं। पुराणों के सभी प्रसंग किसी न किसी रूप में कला, साहित्य, दर्शन और विज्ञान से निकटतम संबंधित हैं, अतः पुराणों के समस्त वृत्तांत भारतीय संस्कृति का प्रतिनिधित्व करते हैं।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। इसलिये लोगों के साथ मिल-जुल कर रहना मनुष्य का स्वाभाविक गुण है। मनुष्य का लोगों से आपसी संवाद किसी भी स्थान पर प्रतिदिन बैठकर अथवा खेल के माध्यम से ही संभव हो पाता है। इसी मनोवैज्ञानिक तथ्य को समझने के कारण भारतवासियों ने मनोविनोद के अनेक साधनों का आविष्कार किया।

पौराणिक साहित्य के अनुसार उनके सृजन काल में नाटकों का मंथन मनुष्य के मनोरंजन का प्रमुख साधन था। भारत में नाट्यकला का विकास वैदिक काल में ही हो चुका था। हरिवंश पुराण में नाट्यकला का रोचक विवरण मिलता है। इसी प्रकार कौबेर रम्भाञ्जिसार नामक नाटक के वज्रपुर में अभिनीत करने का उल्लेख हरिवंश पुराण में उल्लेखित है हरिवंश में श्रीकृष्ण के राम नृत्य का विवरण भी मिलता है। व्यावहारिक जीवन से संबंधित अनेक विषयों के अलावा तत्कालीन ललित कलाओं में संस्कृति का स्वरूप परिलक्षित होता है। इनमें जन समाज की कलात्मक अभिरुचि संस्कृति का महत्वपूर्ण चित्र प्रस्तुत करती है।

## **Nurturing Resilience through the Ramayana: Battling Against Modern Demons of Depression**

Prof. Kiran Deep

Professor in English, Ch. Balluram Godara Govt. Girls College, Sriganaganagar, Rajasthan

E-mail: [deepkiranbrg@gmail.com](mailto:deepkiranbrg@gmail.com)

---

No doubt, human civilization as acme of divine creation is progressing leaps and bounds in materialistic terms. Ironically enough, there is dark and dismal side of this sparkling bright picture of human success. The demonic presence of depression, anxiety, loneliness and stress is playing havoc with the tranquility and bliss of modern society. The present paper intends to address the problem of depression in modern society and explore the potential for healing through timeless narratives like the Ramayana, an ancient Indian epic.

The Ramayana with its vast array of characters, situations, and ethical dilemmas that resonate with contemporary strife and struggle, provides avenues for psychological insights to make human beings work for rewiring the algorithm of their life on earth to cultivate resilience, navigate adversity, and embark on a journey towards holistic healing and well-being. Analyzing key episodes of the narrative and drawing upon the rich cultural and psychological insights embedded in Valmiki Ramayana, the present paper underscores the integration of Cognitive-Behavioural Therapy principles with the narratives and themes found in the Ramayana, as a novel approach for nurturing resilience to combat demons of depression i.e. cognitive distortions, maladaptive behaviour, and negative beliefs prevalent in modern society.

## **The 'Balm' of Literature on the Misery of 'Prison'**

Mrs. Alka Panwar

Associate Professor in English, Govt. Girls' College, Ajmer

---

It is a well known fact that all the fine arts hold this noble purpose of providing 'pleasure' to the human beings. All the fine arts like Music, Painting, Dance, Sculpture, Architecture, and literature provide Pleasure by imitating the original into something artistic, beautiful and aesthetic. The exactitude of the imitation gives pleasure not only to the creator but also to the people who enjoy it. Of all the fine arts, Literature is the finest of all, because it does not use any gross material for its production and expression. The more the gross materials used in any art, the less fine the art is. The art of sculpture uses stone, metal or wood (with chisel and hammer.) The art of Painting expresses itself by the aid of paint, colours, brush etc. (with mediums like oil, water and thinner).

The art of instrumental Music uses musical instruments in order to express itself. Vocal music needs the medium of a melodious voice. The art of Architecture needs mortar, stone, cement and other tools for the creation of a beautiful masterpiece, but poetry creation is just a matter of words and words can be unspoken too. There is no need of any material such as paper, pen and ink for literary composition. Mere words or even thoughts and emotions, suffice for a poetic composition. The finer the art, the lesser its chances of destruction, because gross things are destroyed Sooner than the finer things. The Indian ideology of 'Sthula' and 'Sukshma' shows the same Idea. The 'Sthula' or gross is prone to destruction and the 'Sukshma' lives on. In the same way the 'Sukshma Kala' or the finest of all arts, the art of Literature provides a vent to the pent-up, depressed feelings of not only the creator but also to the readers. But the creation of literature needs only words and sometimes even silent feelings suffice for the creation of a literary masterpiece. It does not even need pen and paper for its creation that is why it is the finest of all fine arts, because no fire can burn it, no water can submerge it and nor the blows of time can decompose it.

---

Literature confers a vent and provides a balm to hurt feelings. In this paper my focus will be on the fact that literature gives a healing touch on the misery of the prisoners. The term 'prison' in my paper is not only literary but also symbolic. It is not just the prison of actual bars, or the actual jail, but it is the emotional prison, it is the social prison, it is the prison of mental health. Man everywhere is in prison and a prisoner is always suffering with emotional trauma which can only heal through expression. Literature provides a balm, a treatment to all the prisoners. If we talk of actual prison, we have a lot of examples where the prisoners gave a vent to their feelings and by writing either on the walls or expressing their feelings on a piece of paper. If we talk of social prison, there are a lot of people who wrote and expressed their feelings in the way of poems like Meera bai who was in the chains of society and she expressed her deep love for Lord Krishna. Women who could not retaliate otherwise, they wrote either diaries or some literary pieces in order to give vent to their feelings. When we talk of emotional prison, there are a lot of people suffering with anxiety and depression who are in emotional imprisonment and the only solace they have is to express their feelings in the way of reading or writing either diaries or letters or short stories. So we see that by reading or expressing their feelings in the form of any literary creation is the only way out for a lot of 'imprisoned' people. For them it is the only out-let for their feelings which would otherwise pent-up and give rise to depression which will burst out in the form of other mental ailments. So we see that literature not only provides an escape from depression but it also provides a cure to mental ailments.

### **Pleasure through Literature**

Mrs. Suman Sharma

Retd. Assistant Professor, Department of English, Government College, Ajmer

---

Literature is considered an art form, specially prose, fiction, drama, poetry, and including both print and digital writing. I am going to pen down my personal experience. I taught Literature at both Graduation as well as Masters, British Literature. Well, after having taught that I read Indian Literature in Hindi, Sanskrit, Canadian, American.

Believe me the Pleasure through Literature is awesome. Characters, float in print live on stage, pleasure in their costumes, settings/ background, facial expressions body gestures, emotions dialogues. You get pleasure in mimicry, enacting, demonstrating, instructing etc etc. Oh for that matter reading aloud, forward and back reclining, sitting upright on a chair, lying on bed, sitting under a tree, beach, riverfront.

Teaching in a closed environment, classroom, under a tree simply addressing like leaders before or after the elections. Situations, locations can vary / should vary, if one wants to attain Pleasure. Theatres of performed Arts, Cinema Hall screen, your Idiot Box obviously, Television set. Mobiles, mini screens, laptops, monitors. I leave it to the Individuals. Okay for me, maximum through audio. 13th February, being International Radio Day. You can move anywhere/ anytime, The Pleasure through ears listening, lipping ie singing, added to that when a favourable music, be it instrumental or vocal, I personally feel the thrill, when I start dancing or imitating dance, solo or in a group. Like the common phrase, Saab ke Saath Aanand ie The Pleasure in collectivity. I can presume as well as have achieved when watching a match, cricket/ football, swimming/ gymnastics. The latest is selfie. Some are experts in this field while others become victims. It gives me, immense Pleasure, my fingers dancing on the keyboard, like my fingers playing the notes seven in number only which make up music.

## **Bibliotherapy: The Healing Power of Literature**

Miss. Sarita Chanwaria

Associate Professor in English, SPC Government College, Ajmer

---

Books are our best friends. They not only give us knowledge but provide pleasure, solace, enlightenment, companionship, humour and healing. “Books are the quietest and most constant of friends; they are the most accessible and wisest of counselors and the most patient of teachers”. Simply by opening a book one gets immersed in the literary world that distracts the reader from daily stress and relieves his mind. Studies have shown that reading can relax our bodies and ease the tension of our muscles. It lowers blood pressure and reduces stress and also improves sleep quality. Books are life changing and can serve as a form of therapeutic medicine for those grappling with mental health issues. Bibliotherapy also known as book therapy generally refers to the use of literature to help people deal with problems like anxiety, grief, depression, and other mental illnesses. The healing power of literature is well recognized since ancient times. The ancient Greeks consider their library in Thebes as 'a healing place for the soul'

Famous psychiatrist, Dr. Norman E. Rosenthal believes that poetry has medicinal power. He has also written a book *Poetry Rx: How 50 Inspiring Poems Can Heal and Bring Joy to Your Life*. This paper makes an effort to study and examine the therapeutic and healing power of select poems of famous poets like William Ernest Henley, John Keats, Mary Oliver and Maya Angelou. Also an effort is made to explain and discuss the term Bibliotherapy and how it helps individual in problem-solving, self-discovery and understanding.

## **Depression and Literature**

Mr. Siddharth Mehra

Research Scholar (Philosophy)

Department of Sanskrit Philosophy & Vedic Studies

Banasthali Vidyapith [siddharthmehra1999@gmail.com](mailto:siddharthmehra1999@gmail.com)

Ms. Vrinda Sharma, Research Scholar, (Sanskrit)

Department of Sanskrit Philosophy & Vedic Studies, Banasthali Vidyapith

[vrindasharma.211@gmail.com](mailto:vrindasharma.211@gmail.com)

---

Millions of individuals worldwide suffer from depression, a mental health illness characterized by crippling feelings of hopelessness, unhappiness, and apathy in routine tasks. This research delves into the multifaceted nature of depression and explores the therapeutic role of literature, with a particular focus on insights from Indian philosophical texts such as the Shreemad Bhagavad Gita and Patanjali Yoga sutra. Firstly, the paper elucidates the complexities of depression, highlighting its psychological, emotional, and physiological dimensions. Drawing from contemporary psychological theories and clinical research, it provides a comprehensive understanding of depression as a disorder rooted in neurobiological imbalances, environmental stressors, and maladaptive thought patterns. Subsequently, the research investigates how literature is a potent tool for navigating and overcoming depression. Through its narratives, characters, and themes, literature offers solace, catharsis, and a sense of connection to individuals grappling with depressive symptoms. Literary works provide insights into the human condition, validating the experiences of those afflicted by depression and offering pathways to resilience and healing. Moreover, the paper explores how Indian philosophical texts, such as the Bhagavad Gita and Yoga Sutra, provide profound wisdom and practical guidance for managing depression. These texts advocate for self-awareness, mindfulness, and the cultivation of inner peace to transcend

suffering and attain psychological well-being. Incorporating literary and philosophical perspectives, this research underscores the transformative power of storytelling and philosophical reflection in navigating the complexities of depression. By synthesizing insights from psychology, literature, and Indian philosophy, it offers a holistic approach to understanding and address depression, emphasizing the importance of cultural context and diverse philosophical traditions in mental health discourse. This abstract provides a concise overview of the research focusing on depression and literature, integrating insights from both contemporary psychology and Indian philosophical traditions.

## साहित्य एवं सिनेमा

गिरीश कुमार बैरवा

सहायक आचार्य (भूगोल), श्री वर्द्धमान कन्या पी.जी. महाविद्यालय, ब्यावर

[E-mail id : girishbairwa.21@gmail.com](mailto:girishbairwa.21@gmail.com)

किसी ने सत्य कहा है कि 'सिनेमा समाज का दर्पण है।' क्योंकि किसी देश की ऐतिहासिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का विश्लेषण सिनेमा द्वारा ही किया जाता है। सीखने व सिखाने में सिनेमा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अतः यह स्पष्ट है कि किसी भी क्षेत्र विशेष की जनसंख्या के सोचने समझने की क्षमता को भी सिनेमा प्रभावित करता है।

भारतीय सिनेमा की यात्रा लगभग सौ वर्षों की हो चुकी है। शुरुआती सिनेमा का दौर हरिशचन्द्र व पहली बोलती फिल्म आलम-आरा तक यह देखा जा सकता है कि फिल्मकार के पास सामाजिक व धार्मिक साहित्य की पृष्ठभूमि ही फिल्मों की कच्ची सामग्री थी क्योंकि सिनेमा जनसंचार व मनोरंजन का एक लोकप्रिय माध्यम है। जिस तरह साहित्य समाज का दर्पण होता है उसी तरह सिनेमा भी समाज को प्रतिबिंबित करता है। भारतीय फिल्म उद्योग भारतीय संस्कृति, रीति-रिवाजों व साहित्य के बारे में दुनिया भर में जागरूकता फैलाने का काम किया है। सभी भाषाओं की फिल्मों ने साहित्य व संस्कृति को पृष्ठभूमि में रख कर आधुनिक भारतीय समाज के निर्माण में अनुपम योगदान दिया है साथ ही हिन्दी भाषा के साहित्य को दुनिया भर में भी फैलाया है।

भारतीय सिनेमा की पहली फिल्म राजा हरिशचन्द्र मूक फिल्म थी जिसे 1914 ई में लन्दन में भारतीय फिल्म के पुरोधा दादा साहेब फाल्के द्वारा लन्दन में प्रदर्शित किया गया था जो पूर्णतया धार्मिक साहित्य पर आधारित थी। इन्होंने 1913 से 1918 ई के मध्य तेईस फिल्मों का निर्माण किया जिसमें सभी धार्मिक व सामाजिक साहित्य से संबंधित फिल्में थी। वर्तमान में भी साहित्य पर आधारित सिनेमा का निर्माण हो रहा है परन्तु उनकी संख्या व दर्शक सीमित मात्रा में उपलब्ध हैं।

## निराला और राम की शक्ति-पूजा

(अवसाद से प्रसाद की ओर )

डा. अन्नपूर्णा सोनी

अतिथि सहायक आचार्य, हिन्दी विभाग, राजकीय कन्या महाविद्यालय, नसीराबाद ।

Email -id : annpurnasoni123@gmail.com

साहित्य मानव समाज की भावात्मक स्थिति और गतिशील चेतना की अभिव्यक्ति होता है। किसी भी भाषा में रचित कालजयी साहित्य मनुष्य को अंधकार से प्रकाश की ओर अग्रसर करता है। उसके मानस में स्थित सम्पूर्ण तामसिक चित्तवृत्तियों का शमन करते हुए उसे समष्टि के साथ भावात्मक रूप से स्थापित करता है।

राम की शक्ति पूजा कविवर निराला की ऐसी ही कालजयी रचनाओं में से एक है जिनमें महाकाव्योचित औदात्य और व्यक्तित्व का प्रतिफलन अपने चरम रूप में पाया जाता है। यह निराला की अमर कीर्ति का आधार स्तम्भ है।

'राम की शक्ति पूजा' कविता में कवि ऐतिहासिक प्रसंग के द्वारा धर्म और अधर्म के शाश्वत संघर्ष का चित्रण करते हैं। यह स्थिति एक ओर कवि के व्यक्तिगत जीवन के भयानक संघर्ष से संबद्ध हो जाती है तो दूसरी ओर युगीन यथार्थ की विकरालता को भी व्यंजित करती दिखलाई देती है। अंत में राम शक्ति की मौलिक कल्पना करते हैं उसकी आराधना करते हैं और अधर्म के विनाश के लिए सक्षम होते हैं।

निराला की राम की शक्ति पूजा के प्रसंग- राम की पराजय, राम की चिंता, अन्तर्द्वन्द्व, हनुमान का उर्ध्वगमन, विभीषण की मंत्रणा,

जाम्बवान की सलाह, राम का आराधन संकल्प, पद्महरण प्रसंग, कमल- नयन समर्पित करने को राम का उद्यत होना, देवी स्तुति और वर प्राप्ति इन प्रसंगों के वर्णन की एकसूत्रता कवि निराला इस तरह से प्रस्तुत करते हैं कि सम्पूर्ण कविता अंधकार से प्रकाश, अवसाद से प्रसाद की एक यात्रा के रूप में सजीव हो उठती है।

कविता के आरम्भ 'रवि हुआ अस्त' से 'होगी जय होगी जय हे! पुरुषोत्तम नवीन' 'धिक जीवन जो पाता ही आया विरोध' से 'एक ओर मन रहा राम का जो रहा न था' इस प्रकार निराशा और अवसाद के इन क्षणों में भी नव्य उपकरणों एवं नव्य साधनों, ढंगों से शक्ति की उपासना करके उसे स्व- पक्ष में करने की गाथा है राम की शक्ति पूजा।

## Healing Troubled Self through Life Narrative: An Overview of "With No Regrets: An Autobiography"

Prof. Sanjana Sharma

Department of English, S.P.C. Govt. College, Ajmer

sanjanash98@gmail.com

Writing about self can be regarded as a form of expressive therapy and a useful introspective practice. Trauma takes a heavy toll on one's emotional and mental health, and continues to haunt even when one has physically emerged from the life events that caused it. Writing can not only help us process what we've been through but assist us as well as we envision a path forward. Krishna Hutheesing's autobiography begins with the arrest of her husband Raja Hutheesing on August 9, 1942, on the eve of Quit India Movement. She describes how barren and deserted her flat in Bombay becomes when her husband has been imprisoned by the British government. Her beloved parents had left for their heavenly abode and her sister in law Kamala Nehru had passed away untimely fighting against the British rulers. The British government had imprisoned all her family including herself several times, for taking part in the freedom struggle. Quit India Movement was also an important milestone in Krishna's life as both her siblings and her husband were actively involved in it. Gandhi had forbidden her active involvement in freedom struggle as of now as her sons were too young. Desolate and melancholic Krishna decides to write a book of her reminiscences as her family members are in prison and she is in a dismal and gloomy situation. The paper tries to explore how delineating one's experiences increases resilience, and decreases depressive symptoms and how a strong self emerges out of this process of self expression.

सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु।

अथर्वः 15.15.6

(सब दिशाएं मेरी मित्र बन जाएं)



## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन

डॉ. मोनिका दीक्षित

एसोसिएट प्रोफेसर – तबला, किशोरी रमण महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मथुरा।

वर्तमान समय में मानव की कार्यप्रणाली और जीवन-शैली में जिस तरह से परिवर्तन हो रहे हैं उनसे मनुष्य की शारीरिक व मानसिक दोनों दशाओं पर दुष्प्रभाव पड़ रहा है। जीवन की इस भाग-दौड़ में तमाम मुश्किलों का सामना करते हुए कई बार ऐसे हालात आ जाते हैं जिनसे निपटने के लिए हमें भारी तनाव का सामना करना पड़ता है। तनाव एक ऐसी मनःस्थिति है जिसके कारण मनुष्य सब कुछ होने के बाद भी अपने भीतर शांति का अनुभव नहीं करता। ऐसी स्थिति में संगीत एक सशक्त साधन है तनाव मुक्ति के लिए। संगीत एक ऐसी कला है जिसका सीधा संबंध हमारे मन से होता है क्योंकि हमारी सोच-विचार करने की गति, कार्य करने की गति, सभी मन पर आधारित होती है। तनाव की स्थिति में धीमा व शांत रस से युक्त संगीत, भजन जैसी सांगीतिक गायन शैली तनाव को कम करने में सहायक सिद्ध होती है। इसी प्रकार ताल व लय भी मानसिक स्थिति पर अपना प्रभाव डालते हैं। जैसे द्रुतलय की ताल मस्तिष्क में चंचलता का भाव उत्पन्न करती है। वहीं विलंबित लय शांत व स्थिर भाव को उत्पन्न करने में सहायक होती है। डॉ. उषा गुप्ता के शब्दों में- “मानसिक चिकित्साओं के लिए संगीत सर्वश्रेष्ठ औषधि है। मानसिक व्यवस्थाओं से पीड़ित रोगियों पर संगीत के अनुपम प्रभाव को अनेक अवसरों पर देखा जा सकता है।” संगीत के माध्यम से व्यक्ति की सुषुप्त प्रवृत्तियों को जागृत किया जा सकता है तथा अस्वस्थ वातावरण को दूर करके रोगी को स्वस्थ बनाया जा सकता है। संगीत द्वारा रोगों की चिकित्सा प्राचीन काल से ही होती चली आ रही है। प्राचीन ग्रंथों द्वारा हमें एक स्थूल आधार प्राप्त होता है। सामवेद में रोगों के निवारण के लिए राग-गायन का विधान मिलता है। “शब्द कौतुहल” नामक ग्रंथ में मेघ ऋषि द्वारा पहले प्रकरण में वाद्यों की ध्वनि द्वारा रोग निदान और तीसरे प्रकरण में श्रवण, मनन और कीर्तन से रोग निवारण की बात कही है। रागों के स्वर एवं लय जिस प्रकार विभिन्न रोगों में प्रभावशाली होते हैं, उसी प्रकार वाद्यों का प्रयोग भी विभिन्न प्रकार से प्रभावशाली सिद्ध होता है। अवनद्ध वाद्यों का प्रयोग प्राचीन काल से ही आनंद आपूर्ति तथा आनंद अनुभूति के लिए किया जाता रहा है। भरत मुनि ने अपने नाट्यशास्त्र ग्रंथ में भी इसकी चर्चा की है। शास्त्रकारों ने दुंदुभी को रौद्र, मृदंग को वीर, डमरू- हुक्का को हास्य, नगाड़े को भयानक, तबला तथा ढोलक को श्रृंगार रस से जोड़ा है। यौगिक क्रियाओं द्वारा संगीत चिकित्सा प्राचीन काल से ही चली आ रही है। तबला वादन में उचित एवं अनुकूल बैठक, अंगुलियों का व्यवस्थित संचालन एवं विभिन्न वर्णों की नादात्मक गुणवत्ता इत्यादि विविध पहलू चिकित्सा के विभिन्न आयाम के रूप में कलाकार एवं श्रोता दोनों को ही प्रभावित करते हैं। व्यक्ति के मस्तिष्क की तीव्र क्षमता, स्मरण शक्ति, कुशाग्रता, सूझ-बूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म निरीक्षण इत्यादि मानसिक विशेषताओं का अभिवर्धन भी तबला वाद्य द्वारा संभव है। संगीत चिकित्सा के रूप में तबला वाद्य सक्षम है।

## शारीरिक एवं मानसिक रोग के उपचार में संगीत चिकित्सा की भूमिका

डॉ. सनातन दीप

असिस्टेंट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, संगीत विभाग, महिला विश्वविद्यालय, जमशेदपुर

E-mail : singersanatan2017@gmail.com

संसार के समस्त क्रिया-कलाप ध्वनि और गति पर आधारित हैं। प्रत्येक शारीरिक संवेदना और विचार विभिन्न गतियों से संयोजित ध्वनि का परिणाम है। जिन प्राकृतिक क्रियाओं को सम्पन्न करने के लिए हम विचार नहीं करते, उन्हें हमारी अचेतन ग्रंथियाँ अत्यन्त सूक्ष्म रूप से संपादित करती रहती हैं, स्थूल रूप से उनका ज्ञान हमें नहीं होता। नाद की महिमा के क्रम में ही संगीत का जन्म होता है। संगीत चिकित्सा वैज्ञानिक शोध का क्षेत्र है जो नैदानिक चिकित्सा और जैव-संगीत शास्त्र, संगीत सिद्धान्त, संगीत ध्वनि की और तुलनात्मक संगीत शास्त्र की प्रक्रिया के बीच पारस्परिक संबंध का अध्ययन करता है। यह एक अंतरवैयक्तिक प्रक्रिया है, जिसमें एक प्रशिक्षित संगीत चिकित्सक अपने मरीजों के स्वास्थ्य में सुधार या उनके स्वास्थ्य को बनाये रखने में मदद के लिए संगीत और उसके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं का प्रयोग करता है। रॉबर्ट बर्टन ने अपनी कृति ‘द अनाटामी ऑफ मेलेकोली’ में लिखा है कि संगीत और नृत्य मानसिक रोगों के उपचार के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं, खासकर विषाद-रोग में इसे एक सार्थक उपचार माना जाता है। इटली के शासक बेनितो मुसोलिनी को जब छह महीने तक नींद नहीं आई, तो भारतीय संगीत विज्ञानी पं. ओंकारनाथ ठाकुर ने ही एक राग के सुर

छेड़कर उसको अनिद्रा से मुक्ति दिलाई। दरअसल, संगीत चिकित्सा मेटाबोलिज्म को तेज करती है और मांसपेशियों की ऊर्जा बढ़ाती है। संगीत चिकित्सा के सत्रों के दौरान मरीज को वाद्ययंत्रों तथा संगीत की कुछ भावपूर्ण धुनों के साथ एकाकार होना पड़ता है। मेडिकल साइंस के तमाम शोध इस तथ्य पर मुहर लगा चुके हैं कि प्रतिदिन 20 मिनट मनपसंद संगीत सुनने से बहुत सी बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है। जर्नल ऑफ हेल्थ साइकोलॉजी में प्रकाशित अध्ययन के मुताबिक क्लासिकल म्यूजिक से ब्लड प्रेशर और हार्ट दुरुस्त रहता है। भारतीय संगीत में संगीत चिकित्सकों का मानना है कि हृदय रोग राग दरबारी एवं सारंग से, अस्थमा राग मालकोश एवं ललित से, उच्च रक्तचाप राग भैरवी एवं भूपाली से, एसिडिटी राग खमाज से, अनिद्रा राग भैरवी एवं सोहनी से, अवसाद राग बिहाग एवं मधुवन्ती से, सिर दर्द राग भैरव के गायन से उपचार हेतु उचित पाए गए हैं।

वास्तव में मानसिक रोगों एवं अस्वस्थ व्यक्तित्व के निदान में संगीत एक महत्वपूर्ण औषधि है जो तन मन को झंकृत कर उसमें उत्साह, आशा, सकारात्मक एवं स्फूर्ति की नूतन धाराएँ संचारित करता है। आज मानसिक चिकित्सा में संगीत की उपयोगिता बढ़ रही है। संगीत के विभिन्न रागों के प्रयोग से मनुष्य के मानसिक तनाव तथा शारीरिक समस्याओं को नियंत्रित व दूर किया जा सकता है।

## संगीत और तनाव प्रबंधन

प्रो. हीरू फेरवानी

आचार्य—दर्शनशास्त्र विभाग, स. पृ. चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

heeruferwani15@gmail.com

तनाव हमारे मन की स्थिति से उत्पन्न हुआ एक विकार है, जो मन की स्थिति और परिस्थिति के बीच संतुलन और सामंजस्य के अभाव के कारण उत्पन्न होता है। तनाव कई मनोविकारों का एक तरह से प्रवेश द्वार है जो आगे चलकर एक मानसिक बीमारी बन जाता है। दुर्भाग्य से मानव मस्तिष्क नकारात्मकता और पूर्वाग्रह से ग्रसित रहा है। ऐतिहासिक काल से मनुष्य की जीवित रहने और आत्म संरक्षण की प्राथमिक आवश्यकता के कारण उसके मस्तिष्क में सकारात्मक विचारों की तुलना में नकारात्मक विचार और उत्तेजनाएं अधिक उत्पन्न हुई हैं। इसके लिए संगीत एक ऐसा उपकरण है जिसका उपयोग हम अपने दैनिक जीवन में तनाव प्रबंधन के लिए कर सकते हैं। संगीत हमारे मन और शरीर के स्वास्थ्य पर बड़ा शक्तिशाली प्रभाव डाल सकता है।

संगीत के हस्तक्षेप से तनाव कम हो सकता है। प्रसन्न और उत्साही संगीत हमारे मस्तिष्क में डोपामाइन और सेरोटोनिन जैसे रसायनों का उत्पादन करता है, जो खुशी की भावना को पैदा करते हैं। ब्रिटिश एसोसिएशन फोर म्यूजिक थेरेपी के अनुसार संगीत वास्तव में मनोवैज्ञानिक संज्ञानात्मक या संचार संबंधी जरूरत वाले लोगों की मदद कर सकता है। कई बार जहां दवाएं काम नहीं करती, वहां म्यूजिक थेरेपी काम करती है। स्वर तरंग संगीत का रूप लेकर जीवन दायिनी सामर्थ्य उत्पन्न करती है। वैज्ञानिक कहते हैं कि प्रतिदिन 30 मिनट संगीत सुनने से दिल की क्षमता में बढ़ोतरी होती है।

संगीत एक बहुत शक्तिशाली माध्यम है जो शब्दों से परे होता है। उसमें अपनी सामर्थ्य को सांझा करने की क्षमता होती है, जिससे व्यक्तिगत, समूह, सांस्कृतिक और राष्ट्रीय पहचान के विकास और रखरखाव को बढ़ावा मिलता है। संगीत थेरेपी के उपयोग से रोगियों, बुजुर्गों, मस्तिष्क क्षति वाले विशेष समूह और लगातार दर्द वाले लोगों को बड़े पैमाने पर सहायता मिलती है। इसका उपयोग लोगों के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए भी किया गया है, जिन्हें चिकित्सा द्वारा मदद नहीं मिल सकती है। संगीत में सांस्कृतिक, भावनात्मक और चिकित्सा द्वारा हमारे समाज को प्रभावित करने की शक्ति है। यह हमारे जीवन में गहरे रूप से सकारात्मक प्रभाव डालता है। संगीत के माध्यम से जितनी ध्वनियां, संदेश और मूड बनाते हैं, रिलीज करते हैं, हम उतने अधिक शक्तिशाली हो जाते हैं।

इस प्रकार संगीत को अपने रोजमर्रा की जिंदगी में शामिल करके अवसाद और तनाव जैसे लक्षणों से बचा जा सकता है।

## मानव के शारीरिक एवं मानसिक विकास में संगीत की महत्वपूर्ण भूमिका

डॉ. रविन्द्र कौर

पूर्व सहायक आचार्य, गीता बजाज महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, जयपुर (राज.)

ई-मेल : ravinderkaurbhatia13@gmail.com

आज मानव रोजमर्रा की जिंदगी में इतना व्यस्त हो गया है कि उसे अपने भीतर देखने का भी समय नहीं मिलता है। उम्र के बढ़ते पड़ाव एवं शारीरिक व मानसिक समस्याओं का सामना करने पर ही मानव की गति थोड़ी कम होती है और वह अपनी आंतरिक शांति के लिए इधर-उधर भागने लगता है। जिससे वह शारीरिक विकारों से ग्रस्त हो जाता है तथा शारीरिक विकारों से ग्रस्त व्यक्ति मानसिक विकारों को जन्म देता है। शारीरिक उत्तेजना (जैसे हृदय गति, रक्तचाप, हार्मोन स्तर) और मनोवैज्ञानिक तनाव (जैसे चिंता, घबराहट) दोनों ही परिस्थितियों से मानव आज पूरी तरह घिर चुका है। जिससे मानव का व्यावहारिक एवं सामाजिक जीवन पर बहुत बुरा असर पड़ रहा है। तनाव हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है। उच्च तनाव से शारीरिक एवं भावनात्मक समस्याओं से हृदय रोग, क्रॉनिक दर्द, चिंता, अवसाद आदि रोगों का विकास तेज गति से हो रहा है। तनाव ग्रस्त जीवनयापन करना आज की इस भाग-दौड़ वाली जिंदगी में आम बात हो गई है। भारतीय अनुसंधान केन्द्र ने चिकित्सा प्रणाली के माध्यम से नई-नई प्रक्रियाओं के द्वारा तनाव से ग्रस्त नकारात्मक प्रभावों को दूर करने की कोशिश कर रहे हैं। अनेक प्रयासों के बाद हमारे वैज्ञानिकों ने यह प्रमाण निकाला है कि संगीत ही एक ऐसी औषधि है जिसके माध्यम से व्यक्ति को हम तनाव मुक्त कर उसका संपूर्ण विकास कर सकते हैं।

मानव एवं संगीत का प्राचीन काल से ही बहुत गहरा संबंध है। संगीत का मानव पर विशेष प्रभाव पड़ता है। संगीत मानव के हृदय को शांति व संतोष की प्राप्ति करवाता है। संगीत से मानव में सृजन शक्ति और आध्यात्मिक भावना का विकास होता है। ईश्वर ने मानव को संगीत रूपी आशीर्वाद देकर उसकी पीड़ा को कम किया है। सामवेद के ग्रंथों में भी संगीत की रहस्यमयी शक्ति का वर्णन देखने को मिलता है। जिसके द्वारा मनुष्य की आत्मिक शक्तियों का विकास हुआ है। मानव शरीर को स्वस्थ रखने से पहले मानव के मन को स्वस्थ रखना जरूरी है क्योंकि सारे विकार मन से ही उत्पन्न होते हैं। मनुष्य गहन चिंता में लीन होकर अनेक रोगों से ग्रसित हो जाता है। जिस तरह अनेकों औषधियों एवं योग क्रिया के माध्यम से मानव के रोगों को दूर किया जा सकता है। उसी प्रकार संगीत के द्वारा मानव के आत्मिक विकारों को दूर किया जा सकता है।

अतः यह कहना उचित है कि मानव का आत्मिक विकारों का प्रभाव ही मानव के शरीर के शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों पर पड़ता है। मनुष्य को आत्मिक सुख की प्राप्ति ईश्वर के समीप होने की अनुभूति दिलाता है। प्राचीन काल में ऋषि मुनियों द्वारा मंत्र उच्चारण करके रसानुभूतियों के आधार पर वह अपनी आंतरिक ऊर्जा को बढ़ा कर मानव के दुखों को दूर करते थे। अतः आधुनिक काल में व्यक्ति अपनी निजी दिनचर्या में इतना व्यस्त है कि वह आंतरिक सुख की प्राप्ति करने का अनुभव मानो भूल सा गया हो। मनोविकारों के निवारण के लिए संगीत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आज संगीत एक जादुई छड़ी का काम कर रहा है। जिसका प्रभाव मानव की आत्मा पर पड़ता है। जिससे वह शारीरिक व मानसिक स्थिति को संतुलित कर सकता है।

### संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबन्धन

डॉ. सुरेन्द्र नाथ सोरेन

संगीत विभाग,

दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

प्राकृतिक नियमानुसार प्रत्येक प्राणी अपनी-अपनी अनुभूतियों को किसी न किसी रूप में सदा से अभिव्यक्त करता आया है। इसी संदर्भ में ललित कलाओं का उद्देश्य है परमानन्द की अनुभूति। समस्त ललित कलाएं अपनी-अपनी विद्याओं में अपने-अपने माध्यम से इस परमधर्म का सम्मान करती हैं एवं अनुभूतियों को दर्शाती हैं। समस्त ललित कलाओं में संगीत का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसमें मनुष्य लौकिक तथा अलौकिक दोनों प्रकार के सुख प्राप्त करता है। संगीत से केवल आनंदानुभूति ही नहीं होती, ध्वनियाँ

मानसिक स्थितियों की भी सूचक होती हैं साथ ही ये हमारे मनोभावों को भी प्रभावित करती हैं। संगीत में एक गति है जिससे हमारी क्रियाएं भी गत्यात्मक होती हैं। मानव ने जैसे जैसे उन्नति तथा अपना विकास किया उसी तरह विश्व की प्राचीन सभ्यताओं के आधार पर ही चिकित्सा विज्ञान ने अपनी उन्नति की। विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धतियों में से एक है भारतीय चिकित्सा पद्धति, पूर्ण रूप से भारत में जन्मी तथा उन्नत हुई, चिकित्सा पद्धति में आयुर्वेद तथा सिद्ध प्रक्रिया यह दो मुख्य धाराएं हैं। सांगीतिक चिकित्सा के दृष्टिकोण से यदि हम हमारे प्राचीन सांगीतिक इतिहास पर दृष्टि डालें तो संगीत एवं चिकित्सा का यह संबंध बहुत प्राचीन है। संगीत के चिकित्सीय प्रयोग का उल्लेख हमें ताम्र युग में मिलता है। 20वीं सदी में संगीत चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जाने लगा। वर्तमान युग में संगीत द्वारा चिकित्सा के रूप में अन्य प्रयोग सबसे ज्यादा पं. ओंकारनाथ ठाकुर ने किये। जैसे इटली के राजा का अनिद्रा का रोग दूर किया और शेर को संगीत के द्वारा शांत कर वश में किया आदि। संगीत चिकित्सा द्वारा ज्वर, मानसिक बीमारियाँ, जिगर की बीमारियाँ, दिल की बीमारियाँ आदि से पीड़ित रोगियों का उपचार किया गया है। मनुष्य के मानसिक एवं शारीरिक तनाव के प्रभावों को देखते हुए ही मनुष्य ने संगीत चिकित्सा का उपयोग करना प्रारम्भ कर दिया। जिनमें से कुछ शारीरिक एवं चमत्कारिक प्रभाव के उदाहरण तो आज भी जन-जन में लोकप्रिय हैं। आजकल हमारे भारत वर्ष में संगीत चिकित्सा विषय पर कई शोधकार्य, विचार गोष्ठियाँ आदि आयोजित की जा रही हैं।

## संगीत-चिकित्सा के द्वारा रोगोपचार : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

लोकेश कुमार जोशी

सहायक प्रध्यापक, प्रताप कॉलेज ऑफ एजुकेशन, लुधियाना, (पंजाब)।

‘गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते’ अर्थात् – गीत, वाद्य और नृत्य तीनों के समावेश को संगीत कहा जाता है। संगीत को नाद-विद्या भी कहा जाता है। हमारे देवी-देवताओं का सम्बन्ध संगीत से प्रगाढ़ रहा है। श्री हरि विष्णु का पांचजन्य शंख, शंकर का डमरू, श्री कृष्ण की मुरली, मां सरस्वती की वीणा आदि इन प्रतीकों से यह स्पष्ट है कि पृथ्वी का प्रत्येक अणु संगीत से अनुप्राणित है और यह संपूर्ण विश्व संगीत की शक्ति से ही गतिमान रहता है। मन्दिरों में जब घंटे-घंटियों का उद्घोष सुनाई देता है तो उससे निकलने वाली ध्वनियां हम लोगों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करती हैं।

संगीत का सीधा सम्बन्ध मनोभावों से है। मानव की समस्त क्रियाएँ मन से जुड़ी हुई हैं। मानव शरीर में उत्पन्न होने वाले समस्त भाव जैसे – प्रसन्नता, भय, डर, क्रोध आदि शरीर में होने वाले अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों के स्त्राव की कमी व अधिकता के फलस्वरूप ही होते हैं और संगीत में इन समस्त भावों को उत्पन्न करने की शक्ति विद्यमान है। संगीत के माध्यम से मानव में न केवल भाव उत्पन्न होते हैं बल्कि संगीत को श्रवण करने से मानव शरीर में कई प्रकार के आन्तरिक परिवर्तन भी होते हैं, जैसे – नाड़ी गति, रक्तचाप, रक्त प्रवाह, मस्तिष्क तरंग आदि। संगीत मानव शरीर के अन्तःस्त्रावों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। उससे रक्तचाप, हृदय-गति और श्वसन-क्रिया में सुधार होता है। सांगीतिक ध्वनियां मनोभावों को प्रभावित करती हैं एवं ध्वनियाँ मानसिक स्थितियों की सूचक होती हैं। जब मानव शारीरिक एवं मानसिक व्यथाओं से ग्रस्त हो कर थक जाता है तो मन की उद्विग्नता को शान्त कर पुनः सशक्त बनाने की क्षमता एक मात्र संगीत में ही है। अनेक शोध-पत्रों से भारतीय शास्त्रीय संगीत के रागों में चिकित्सकीय-प्रभाव होने का दावा प्रस्तुत किया गया है। प्रसव पीड़ा में छटपटाती महिलाओं को विशिष्ट रागों को सुनाकर उनकी प्रसव पीड़ा कम की जाती है। संगीत का प्रभाव न केवल समस्त मानव जाति पर अपितु समस्त पेड़-पौधों, वनस्पतियों और पशु-पक्षियों पर भी पड़ता है। अमेरिका में दुधारु गायों को संगीत सुना कर उनके दूध में वृद्धि की जाती है।

संगीत जहाँ मानव को मानसिक शान्ति प्रदान करवाने में सहायक है वहाँ हमें अनेक अनुसंधानों से पता चलता है कि संगीत मानव के अनेक रोगों को दूर करने के साथ-साथ उसे तनाव-मुक्त करवाने में भी सहायक सिद्ध हो सकता है। आज संगीत की आरोग्यदायिनी शक्ति पर निरन्तर शोध किए जा रहे हैं व इसके लाभकारी परिणाम भी हमारे सामने आ रहे हैं। डॉ. कविता चक्रवर्ती के अनुसार – मनोवैज्ञानिकों का ऐसा विश्वास है कि संगीत में अच्छी औषधियों के मुकाबले कई रोग-विनाशक गुण विद्यमान हैं। शोध-अनुसंधानों से पता चला है कि खास तरह की लय-ध्वनियां व वाद्य-यंत्र रागों के नियन्त्रण में सहायक होते हैं। नृत्य भी संगीत का एक महत्वपूर्ण अंग है। नृत्य से लयबद्ध हो कर शरीर के समस्त अंगों का संचालन होता है और इससे शरीर के प्रत्येक अंग को व्यायाम मिलता है। संगीत में ताल वाद्य – तबला,

ढोलक, मृदंग, पखावज आदि बजाने से यह एक प्रकार से 'एक्यूप्रेशर चिकित्सा' का कार्य करता है।

संगीत में निहित ध्वनि के विभिन्न स्वरूपों में, आकर्षक ध्वनियों से रचित संगीत का सीधा सम्बन्ध मानव मन के सूक्ष्म एवं कोमल मन से है। ध्वनि तंत्रों पीड़ित व्यक्ति को अपने संवेगात्मक प्रभाव से विशेष रूप से आकर्षित करती हैं। ध्वनि का विशेष रूप से किया गया संघात रासायनिक परिवर्तन पैदा करता है। इस प्रकार विशिष्ट ध्वनियों के मिश्रण से निर्मित संगीत विभिन्न प्रकार के भावों का निर्माण कर मानव के मन व शरीर पर गहरा असर करता है। इस प्रभावोत्पादक क्षमता का प्रयोग जब चिकित्सा के रूप में शारीरिक एवं मानसिक संतुलन को व्यवस्थित करने के उद्देश्य से किया जाता है तो यह प्रभावात्मक प्रक्रिया संगीत चिकित्सा के नाम से जानी जाती है।

कला एवं विज्ञान के समन्वय से संगीत-चिकित्सा का प्रचलन प्रारम्भ होता है। संगीत एक 'कला' है और चिकित्सा एक 'विज्ञान' है। यह एक वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धति है, जिसमें किसी भी व्यक्ति के रोगों की चिकित्सा 'संगीत' के द्वारा की जाती है। संगीत-चिकित्सा ने आज समय के साथ-साथ एक व्यवसाय का रूप ले लिया है। संगीत किस प्रकार से मानव शरीर पर अपना प्रभाव उत्पन्न करता है, इस विषय पर कई शरीर शास्त्रियों, वैज्ञानिकों व मनोवैज्ञानिकों ने अपने-अपने विचार दिए हैं, जिनमें से कुछ विचार वैज्ञानिक आधार पर हैं तो कुछ दार्शनिक आधार पर।

## बंगाल के भादुलोक गीतों में सांगीतिक तत्व : अवसाद से प्रसाद की ओर जाने का एक सुखद माध्यम

निवेदिता मोण्डल

शोधार्थी, जमशेदपुर महिला विश्वविद्यालय, जमशेदपुर

Email: niveditamondal4648@gmail.com

भादु पूजा पश्चिम बंगाल के पश्चिम-सीमावर्ती क्षेत्र, विशेष रूप से पश्चिम बीरभूम, पश्चिम बर्दवान, पश्चिम बांकुरा, पश्चिम मेदिनीपुर और झाड़ग्राम जिलों में प्रचलित है। स्थानीय बाउरी और बागदी उप-समुदाय के लोग भादू के बारे में गीत गाकर इस पूजा का जश्न मनाते हैं। लेकिन इन गीतों की रचना के पीछे एक शोकपूर्ण लोककथा है।

लोककथा है कि राजा नीलमणि सिंहदेव की एक बेहद खूबसूरत और प्रशंसित बेटी थी। उनका नाम राजकुमारी भद्रेश्वरी अन्यथा भद्रावती कहा जाता था। वह अपने रूप, गुणों और देवी जैसी चेहरे की विशेषताओं और अपनी आंखों की सुखद सौम्यता के कारण राज्य के लोगों के बीच बहुत लोकप्रिय थीं। राजा नीलमणि ने भद्रेश्वरी का विवाह तय किया। लेकिन शादी से पहले ही भद्रेश्वरी की मृत्यु हो गई। तब राजपरिवार सहित पूरे पंचकोट राज्य ने राजा की बेटी की मृत्यु पर शोक मनाया। प्रजा का मन शांत नहीं हो पा रहा था, इसलिए इस दुःख से छुटकारा पाने के लिए राजा नीलमणि ने लड़की की आत्मा की शांति के लिए अपने शाही महल में एक स्मृति उत्सव का आयोजन किया। लोगों ने इस त्योहार को एक महीने तक मनाया। इस त्योहार में राजकुमारी भद्रेश्वरी को बेटी या माँ के रूप में माना जाता था। इस त्योहार के बारे में बहुत सारे गीत लिखे गए और उन्हें गाकर आम लोगों के मन से एक राजकुमारी को खोने का दर्द दूर हो गया। राजा की बेटी भद्रेश्वरी लोगों में लोकप्रिय हो गई। जो बात पहले राजा के लिए निजी थी वह अब सार्वजनिक हो गई।

भादू पूजा की परंपरा कितनी पुरानी है और यह आज कैसे लोकप्रिय हो गई, यह अनुमान लगाया जा सकता है। इन मूर्तियों की योजना और पूजा में विशेष रूप से बाउरी-बागदी आदि उप-समुदाय के लोगों के सोच, विचार, कल्पना और धार्मिक विश्वास निहित हैं। ऐसा लगता है कि इस पूजा की योजना में ब्राह्मणवादी धर्म का प्रभाव रहा है। उप-समुदाय हमेशा से ही समाज के उच्च वर्ग के रीति-रिवाजों की ओर आकर्षित रहे हैं। इसलिए भादु गीतों की विषयवस्तु में दो प्रकार की संस्कृति के योग सूत्रों की भी खोज की जा सकती है।

पंचकोट काशीपुर के एक राजा नीलमणि सिंहदेव के शासनकाल में इस भादू पूजा की लोकप्रियता और गीत रचना का प्रचलन बढ़ा। इतिहास से ज्ञात होता है कि राजा नीलमणि सिंहदेव का शासनकाल उन्नीसवीं शताब्दी में था। इस राजा को सिपाही-विद्रोह में प्रत्यक्ष भाग लेने के कारण कंपनी द्वारा बंदी बना लिया गया था। एक भादु गीत कहता है—

॥ काशीपुरेर राजार बिटि बागदी घरे कि कर।

हातेर जालि काँखे लये सुख सायरे माछ धर॥

यहाँ राजा की बेटी भादो प्रजा के घर की बेटी बागदी बन गई है। बागदी घर में एक लड़की की तरह मछली पकड़ रही है, और खुशी-खुशी रह रही है। इस प्रकार भादू गीत का सिद्धांत आनंद लेना चाहता है।

## दुमरी गायन शैली में विरह – 'एक सांगीतिक अवसाद का प्रसाद की ओर अग्रसरण'

मृदुला सिन्हा

शोधार्थी, महिला विश्वविद्यालय, जमशेदपुर

Email Id: mridulasinha55555@gmail-com

दुमरी के विभिन्न बंदिशों तथा अन्य सांगीतिक विधाओं द्वारा अवसाद या तनाव से पीड़ित लोगों में सुधार लाया जा सकता है। भावनात्मक स्थिति को नियंत्रित करने या संशोधित करने में भी संगीत मदद करता है। दुमरी के विभिन्न भाव-भंगिमाओं एवं गायिकी द्वारा मानव मन में उदघाटित या उत्प्रेरित आवसादिक भावना को प्रसाद अर्पित सुखद रंजन में बदलने की प्रक्रिया ही इस शोध का मुख्य लक्ष्य है। एक साधारण श्रोता द्वारा संगीत में दुमरी शैली को श्रवण कर उस तथा प्रभावित होकर सुखद अनुभूति ग्रहण करना और प्रसाद के रूप में ग्रहित कर लोकरंजन ही इस गायन शैली का मुख्य उद्देश्य है। संगीत ललित कला का सर्वोत्तम रूप है जिसमें कलाकार अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त कर दूर अन्य व्यक्ति अर्थात् श्रोता तक प्रसादित रूप में पहुँचाता है। इस प्रक्रिया में काकू का उपयोग कर के उतार-चढ़ाव द्वारा बंदिशों को विस्तारित कर कलात्मकता द्वारा रंजन किया जाता है। संगीत की मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी अत्यधिक महत्ता और प्रासंगिकता है। यह संवेग तथा संवेदनाओं की भी स्नायु तन्त्र को प्रभावित करता है। मानव के आचरण और व्यवहार को भी संगीत उनकी अन्य विधाएँ अथवा शैलियाँ प्रभावित करती हैं। अवसाद को दूर करने तथा निवारण में श्री संगीत कालधिक प्रभावशाली रूप से कार्य करता है। इसके निवारण में भी संज्ञा संगीत एक चिकित्सकीय व्यवस्था रूप में भी कार्य कर रहा है। आत्म चेतना की जागृति के लिए स्वर साधना द्वारा अभिव्यक्ति व आकर्षण मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया पर आधारित है और इनका (संगीत) उपयोग किया जा रहा है। स्ट्रेस या तनाव होना या कुंठा व अवसाद होना सामान्य बात है। अगर अवसाद लंबे समय तक रहा तो ये होना यह हमारे मन मस्तिष्क दोनों पर असर देता है और तब संगीत हमें उन सब परिस्थितियों से अलग कर देता है, हमारे मनोबल को बढ़ाकर आनन्द प्रसादित करता है। दुमरी एक चंचल और जन मानस की रसिकता को आह्लादित करने वाली तथा सौंदर्यात्मक विशेष के कारण लोकप्रिय गायन शैली है। इन विधाओं द्वारा गायी गई बंदिशों में नायक-नायिकाओं के विरह- मिलन अथवा अवसाद से प्रसाद रूप में प्रस्तुत करने की परंपरा बहुत ही प्राचीन है।

कई शोधों में यह पाया गया कि संगीत और विभिन्न गायन शैलियों में दुमरियाँ जैसे शैली कारगर सिद्ध हुई है अवसाद को प्रसाद के रूप में रूपांतरित करने में दुमरी शैली के कई कालजयी गायक – गायिकाओं द्वारा गायन की गई बंदिशें न सिर्फ आत्मा अपितु, चेतना को भी प्रसादित करती है। उनकी गायी गई दुमरियाँ मन मस्तिष्क में अमिट छाप छोड़कर आत्म रंजन प्रदान कर सुखद अनुभूति या रस की निष्पत्ति कराती है जो यथोचित अति प्रासंगिक उल्लेखनीय है। कई लोकप्रिय दुमरी गायक गायिकाओं के नाम जैसे बेगम अख्तर, प्रभा अते, गिरिजा देवी, शोभा गुटू तथा बड़े गुलाम अली खान आदि के नाम अनायास समक्ष आ जाते हैं जिसकी दुमरी उपशास्त्रीय गायन शैली में सुखद अनुभव प्रदान करती है और अनंत तक करती रहेगी।

## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन

सिद्धि कुमारी

छात्रा, बी ए भाग प्रथम, महिला विश्वविद्यालय, जमशेदपुर

ईमेल: snehaguptag242@gmail-com

संगीत हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संगीत रत्नाकर ग्रंथ के अनुसार गायन, वादन तथा नृत्य इन तीनों के समूह को संगीत कहते हैं। संगीत सुनने तथा गाने से हमारे मस्तिष्क में कई सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती हैं, जिससे तनाव कम होता है और हमारे मूड को बेहतर बनाता है। यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। संगीत को सुनने से मन शांत होता है। संगीत एक ऐसी चीज है जो हमारी भावनाओं को हमसे जोड़ती है। इसे सुनने से थकान दूर होती है। संगीत को सुनने से एकाग्रता बढ़ती है और गुस्सा भी शांत होता है। जो लोग तनाव से गुजर रहे हैं उनके लिए संगीत बहुत-बहुत फायदेमंद है। संगीत को सुनने से निद्रा भी अच्छी आती है आजकल की भाग दौड़ की दुनिया में काफी लोग तनाव से गुजर रहे हैं। मुख्य रूप से तनाव उसे कहेंगे जब व्यक्ति समय परिस्थिति और अपनी आवश्यकता अनुसार कार्य नहीं कर पाता है और असफल हो जाता है तब वह तनाव का शिकार हो जाता है। तनाव होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे व्यक्ति किसी कार्य या परीक्षा में असफल हो गया हो या व्यक्ति गंभीर बीमारी से पीड़ित हो, जीवनसाथी की मृत्यु या काम से निकाल दिया जाना इत्यादि से तनाव उत्पन्न होता है, हालांकि हमारा अधिकांश तनाव रोजमर्रा की छोटी-छोटी जिम्मेदारियों से आता है। तनाव होने के कारण हमें कई परेशानियां हो सकती हैं जैसे ध्यान केंद्रित न कर पाना, याददाश्त में कमी, चिंता, भूलने की बीमारी, चिड़चिड़ापन, मन में नकारात्मक विचार आना, नींद नहीं आना, गुस्सा और समाज से कटे कटे रहना इत्यादि। तनाव से बचने तथा जब



तनाव हो तो उसे निकालने के लिए कई उपाय हैं, जिसके द्वारा यदि हम तनाव में हैं तो हम तनाव का सामना कर सकते हैं, जैसे योग तथा प्राणायाम करना, पर्याप्त नींद लेना, संगीत सुनना, ध्यान करना इत्यादि। इनमें से तनाव से निकलने का प्रमुख उपाय है संगीत सुनना। संगीत हमें अच्छा लगने के अलावा संगीत सुनने के कई फायदे हैं, जो इस प्रकार हैं— संगीत सुनने से मूड अच्छा होता है, इससे अवसाद कम होता है, चिंता दूर होती है, तनाव कम होता है, इन सब की वजह से दर्द कम महसूस होता है, नींद अच्छी आती है, बीपी कंट्रोल में रहता है, दिल की बीमारियों से मरने का खतरा कम हो जाता है। संगीत सुनने से रोगों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ती है और जब इतनी सारी चीज अच्छी हो जाती हैं तो व्यक्ति ज्यादा खुश रहने लगता है और अच्छे से अपने काम को कर पाता है। संगीत एक ऐसी थेरेपी है जो हमें सभी तरह के फायदे देती है। यदि हम कोई दवा लेते हैं तो उसका कोई ना कोई साइड इफेक्ट होता है लेकिन म्यूजिक कम आवाज में सुनने से इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है। हो सके तो हमें दिन में कम से कम एक या दो गाने अपनी पसंद के जरूर सुनना चाहिए। विशेष रूप से धीमा, शांत, शास्त्रीय संगीत सुनने से तनाव कम होता है। पद्मभूषण से सम्मानित पंडित साजन मिश्रा जी ने एक इंटरव्यू में इन बातों का जिक्र किया था। उन्होंने बताया था कि अगर कोई व्यक्ति हृदय रोग से ग्रसित है तो उसे राग दरबारी सुनना चाहिए। राग पूरिया सुनने से मानसिक तनाव दूर होता है। ब्लड प्रेशर अहीर भैरव तोड़ी और भूपाली राग से शांत होता है। लो ब्लड प्रेशर मालकॉन्स राग से ठीक होता है। अनिद्रा का रोग बिहार एवं भैरवी राग से ठीक होता है। इन रोगों को सुनने से कई बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। संगीत हमारे जीवन में बहुत उपयोगी है इसके सुनने के कई फायदे हैं अतः अपने जीवन में संगीत को शामिल करें एवं खुशहाल जीवन व्यतीत करें।

## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबन्ध

कोमल भारती

शोधार्थी (संगीत), वनस्थली विद्यापीठ, टोंक, राजस्थान

मानवीय जीवन प्रकृति की अमूल्य धरोहर है। जिसमें कलाओं का विशेष योगदान रहा है। उसी में से संगीत कला है जिसका मनुष्य के जीवन में उसके जन्म से लेकर मृत्यु तक अहम स्थान रहा है जो उसके जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग रहा है, जिसका इतिहास तब का है जब भाषा एवं शब्दों का जन्म नहीं हुआ था, तब भावों के आदान-प्रदान के लिए संगीत भाषा को माध्यम बनाया गया। जिसमें प्राचीन काल से अब तक संगीत को भक्ति, मंगलचारी, शोक, मनोरंजन, व्यावसायिक आदि के रूप में उल्लेखित किया गया है परन्तु आधुनिक समय में संगीत के माध्यम से ऐसे बहुत से प्रयोग किये जाते रहे जिसमें नई-नई वस्तुएं सामने आईं जिसके परिणामस्वरूप संगीत के द्वारा चिकित्सा का उद्भव हुआ। जिसका चिकित्सकीय रूप में प्रभाव देखने को मिलता है जो व्यक्ति को शारीरिक-मानसिक तनाव जैसी व्याधियों से मुक्ति प्रदान करता है, जो एक यौगिक क्रिया है जिससे शरीर-मन-मस्तिष्क, प्राण आदि में शुद्धता एवं चैतन्यता आती है, जो स्वास्थ्य संबंधी समस्या को दूर करने में सहायक सिद्ध होती है। जिसमें रोगों का उपचार दवाइयों के माध्यम से नहीं अपितु संगीत के माध्यम से किया जाता है। जिसने संगीत चिकित्सा के रूप में अपनी अलग पहचान बना ली है जो मन-मस्तिष्क को शांत कर मांसपेशियों को आरोग्यवर्धक कर तनाव को दूर करने में अपनी अहम भूमिका निभाता है क्योंकि संगीत चिकित्सा कई मायनों में तनाव के लिए फायदेमंद होती है खासकर मानसिक स्वास्थ्य के लिए क्योंकि संगीत सुनने से मन शांत होता है और अवसाद की स्थिति में व्यक्ति सकारात्मक महसूस करता है अर्थात् जो लोग स्ट्रेस या डिप्रेशन से गुजर रहे हैं तो उन्हें दवा खाने या महंगे उपचार की जगह एक बार संगीत चिकित्सा को अपनाना चाहिए, क्योंकि मेंटल हेल्थ के लिए संगीत के कई फायदे मिलते हैं जैसे—

- संगीत सुनने से मूड अच्छा रहता है।
- संगीत सुनने से वातावरण सकारात्मक रहता है।
- संगीत सुनने से तनाव कम होता है।
- संगीत सुनने से गुस्सा शांत होता है।

इस प्रकार संगीत चिकित्सा भावनात्मक एवं मानसिक विकारों से पीड़ित व्यक्ति को मुक्त कर प्रफुल्लित एवं उत्साहित अनुभव कराती है।

## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबन्ध

पायल पार्थ

शोधार्थी (संगीत), वनस्थली विद्यापीठ टोंक, राजस्थान

कभी-कभी हमारे व्यस्त और तनावपूर्ण शेड्यूल के बीच शांति का एक पल ढूंढना कठिन लगता है। यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं जो दैनिक चिंता को कम करने के लिए स्वाभाविक रूप से संगीत का सहारा लेते हैं तो आप संगीत की चिकित्सीय शक्ति को पहले से ही जानते होंगे। संगीत चिकित्सा इस शक्ति को चिकित्सीय संबंध के विशेषज्ञ मार्गदर्शन के साथ जोड़ती है साथ में ये उपकरण आपकी शारीरिक, भावनात्मक,

संज्ञानात्मक और सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद कर सकते हैं और आपके मानसिक और भावनात्मक कल्याण का समर्थन कर सकते हैं।

**संगीत चिकित्सा क्या है:**— संगीत अभिव्यक्ति और संचार का एक रूप है जो भाषा की बाधाओं से परे है। यह आपके मूड को बेहतर कर सकता है। यादें वापस ला सकता है और यह बेचैन दिमाग को भी शांत कर सकता है। थरेपी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य समग्र स्वास्थ्य को ठीक करना और सुधारना है। संयुक्त होने पर यह संगीत चिकित्सा बनाता है। विज्ञान द्वारा समर्थित एक व्यापक अभ्यास जो आपको भावनात्मक, शारीरिक या सामाजिक रूप से ठीक करने और बढ़ने में मदद करने के लिये संगीत का उपयोग किया जाता है। संगीत से जुड़ने से आपको ठीक होने और बढ़ने में मदद मिल सकती है चाहे आप सक्रिय रूप से संगीत सुन रहे हों और उस पर विचार कर रहे हो, ये विभिन्न प्रकार की संगीत चिकित्सा आपके समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद कर सकती है।

## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन

योगेश झा

शिक्षक, संगीत विभाग, माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, अजमेर

संगीत केवल मनोरंजन का जरिया नहीं है यह आत्म ज्ञान और मानव जीवन की उच्चतम अवस्था में पहुँचने का एक सरलतम माध्यम है। अनेक संतों, सूफियों, योगियों और विचारकों ने संगीत को परमात्मा से मिलने का सरलतम मार्ग बताया है। लेकिन यह किस प्रकार का संगीत है, जिसमें इतनी शक्ति है? जैसा कि हमें ज्ञात है, आदिकाल और प्राचीनकाल से संगीत चला आ रहा है और साथ ही साथ संगीत चिकित्सा भी लोगों के इलाज में काम आ रही है और सदियों से चली आ रही परंपरा आज भी जीवित है। बहुत से विद्वान डाक्टरों ने संगीत चिकित्सा से लोगों का जीवन बचाया है।

भारतीय दर्शन में नाद की सर्वोच्च शक्ति का वर्णन प्राप्त होता है। हमारे ऋषि मुनियों ने नाद को नादब्रह्म की संज्ञा प्रदान की है। जो संपूर्ण सृष्टि का मूल है इसी नादब्रह्म से संगीत की उत्पत्ति हुई है। संगीत की स्वर साधना नादब्रह्म की साधना है। भारतीय ऋषि मुनियों ने सांगीतिक साधना के द्वारा अपने भीतर छिपी हुई शक्तियों को जाग्रत कर अनेक सिद्धियाँ प्राप्त की थीं। वे मंत्रों के प्रभाव को भली भाँति जानते थे। प्राचीनकाल में विभिन्न मंत्रों के सस्वर उच्चारण तथा सामवेद ऋचाओं के गायन द्वारा जनमानस के विभिन्न रोगों का निवारण किया जाता था।

अनेक प्राचीन ग्रंथों में संगीत द्वारा रोगोपचार की विधि वर्णित है। आयुर्वेद के अनुसार दोष एवं धातु के असंतुलन से ही बीमारियों का जन्म होता है। शरीर और मस्तिष्क में इनका संतुलन बनाए रखना ही चिकित्सकों का कार्य होता है। सांगीतिक स्वर लहरियाँ इसे संतुलित करने में सक्षम हैं। अतः संगीत चिकित्सा भी संभव है।

## संगीत कला में समाहित सूक्ष्म वैज्ञानिक तकनीक : एक अवलोकन

डॉ. संगीता शर्मा

सह आचार्य, संगीत विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

संगीत कला प्रकृति के कण-कण में विद्यमान है। जहाँ एक ओर संगीत मनोरंजन के साधन के रूप में उपलब्ध है वहीं दूसरी ओर वैज्ञानिक अनुसंधान और उपचार की अनेकानेक सम्भावनाओं से परिपूरित है। संगीत में विद्यमान अनंत सम्भावनाओं का ज्ञान सीमित है जिसका अन्वेषण किया जाना अभी बाकी है। संगीत कला ध्वनि पर आधारित है। ध्वनि का प्राणी मात्र पर किस प्रकार प्रभाव पड़ता है इस पर गहन शोध की आवश्यकता है। जो कुछ प्रयोग अब तक हुए हैं उनसे स्पष्ट है कि ध्वनि की सुपर सोनिक तकनीक में ऐसी असीम शक्ति है जिससे भारी भरकम पत्थर भी एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँचाए जा सकते हैं। किन्तु इस दिशा में सफलता पाने में अभी बहुत समय लगने वाला है। संगीत की एक निश्चित फ्रिक्वेंसी पर अणुओं में आंदोलन होता है और उससे किस प्रकार के पैटर्न बनते हैं यह जानने का प्रयास वैज्ञानिक कर रहे हैं। अब तक जो कुछ अनुसंधान हुए उनसे यह तो साबित हो चुका है कि ध्वनि की निश्चित आवृत्ति पर अणु एक निश्चित पैटर्न या स्वरूप में दिखाई देते हैं। यह स्वरूप हमारे मस्तिष्क की संरचना एवं कार्यप्रणाली को किस प्रकार प्रभावित करते हैं यह देखना दिलचस्प होगा। संगीत के पूर्वाचार्यों ने भारतीय संगीत ग्रंथों में संगीत के सूक्ष्म नादों का प्रयोग श्रुतियों के माध्यम से किस प्रकार किया जाता है इसका विस्तृत विवेचन किया है। श्रुतियाँ एक निश्चित स्वर की आवृत्ति ही हैं जिस पर ठहराव से स्वर अस्तित्व प्राप्त करता है। इस शोध पत्र में ध्वनि के वैज्ञानिक प्रयोग और प्रभाव पर प्रकाश डालने का प्रयत्न किया जाएगा।

## संगीत चिकित्सा के माध्यम से तनाव प्रबंधन

ऋषभ मूंदड़ा

शोधार्थी, मोहनलाल सुखाड़िया, विश्वविद्यालय, उदयपुर

संगीत चिकित्सा एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है जो संगीत का उपयोग रोगों के इलाज में करती है। इसमें विभिन्न संगीत स्वरों, रागों, और तालों का सही संयोजन किया जाता है ताकि व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्वास्थ्य सुधारा जा सके। संगीत चिकित्सा का प्रचलन विश्वभर में है और इसे तात्कालिक चिकित्सा विज्ञान का हिस्सा माना जाता है। यह विभिन्न रोगों, मानसिक समस्याओं, और तनाव से निजात प्रदान करने के लिए अपनाया जाता है। संगीत चिकित्सा के तंत्र में विभिन्न तंत्र (instruments) का उपयोग किया जाता है जैसे कि ढोलक, तबला, सारंगी, वीणा, और बाँसुरी आदि। इन तंत्रों के साथ-साथ विभिन्न ध्वनियों और तालों का उपयोग भी किया जाता है। संगीत चिकित्सा तनाव को कम करने में अद्वितीय है। संगीत की मधुर ध्वनियों और सुरों से व्यक्ति की मानसिक स्थिति में सुधार होता है और उसे तनाव से निकालने में मदद करता है। संगीत का सुनना मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। यह मानव मनोबल को बढ़ाता है और उसे खुशी और सकारात्मकता की भावना देता है। अनियमित नींद एक अच्छे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। संगीत चिकित्सा से मिलने वाली शांत ध्वनियों और सुर व्यक्ति को एक शांत और नींदभरी रात को सुनिश्चित कर सकते हैं। संगीत चिकित्सा व्यक्ति को अपनी भावनाओं को सही तरीके से व्यक्त करने का एक सुरक्षित माध्यम प्रदान करती है। यह व्यक्ति को उसकी भावनाओं को साझा करने और व्यक्त करने में सहायक होती है। संगीत चिकित्सा के माध्यम से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य में भी सुधार हो सकता है। सही समय पर और सही ताल में संगीत सुनने से हृदय की स्वस्थता में भी सुधार होता है। संगीत चिकित्सा का एक प्रमुख प्रकार आत्म-ध्यान है, जिसमें व्यक्ति अपनी आत्मा के साथ जुड़ने के लिए संगीत का उपयोग करता है। ध्यान के दौरान सुरों और तालों की मधुर ध्वनियों मानसिक शांति का अहसास कराती हैं और व्यक्ति को आत्म-समर्पण की अवस्था में ले जाती हैं। यह प्रकार संगीत चिकित्सा में विभिन्न संगीतीय तंतु और मेलोडिक ध्वनियों का उपयोग करके व्यक्ति के तंतु और शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने का प्रयास करता है। राग चिकित्सा में विशेष रागों का उपयोग करके व्यक्ति को विभिन्न बीमारियों और मानसिक समस्याओं से निजात पाने का प्रयास किया जाता है।

## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन

निधि पंवार

व्याख्याता – संगीत, श्री वर्द्धमान कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, ब्यावर

वर्तमान समय में ऐसा कोई घर नहीं जिसमें किसी सदस्य को कोई रोग न हो। रोग तथा तनाव एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। यदि किसी व्यक्ति को कोई गंभीर रोग हो जाता है तो वह धीरे-धीरे तनावग्रस्त होने लगता है और एक बीमारी के साथ कई बीमारियों से घिर जाता है। भारत में रोगोपचार हेतु कई चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं जो लोगों के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का उपचार करने के लिए उपयोगी होती हैं। अलग-अलग रोगों के लिए अलग-अलग चिकित्सा पद्धतियाँ कार्य करती हैं।

लेकिन इन सभी चिकित्सा पद्धतियों से परे है “संगीत पद्धति” जिसमें सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियाँ आ जाती हैं।

संगीत चिकित्सा एक ऐसी पद्धति है जिसमें किसी दवा की आवश्यकता नहीं होती है। किसी भी रोगोपचार के लिए कोई भी चिकित्सा पद्धति उपयोग में लाने के बाद किसी रोगी को लम्बे समय तक रोग मुक्त बनाये रखने में यदि कोई चिकित्सा कारगर सिद्ध हुई है तो वह है संगीत चिकित्सा।

“संगीत न केवल मनोरंजन का साधन है,

संगीत तो स्वस्थ शरीर का अभिवादन है”

वर्तमान समय में संगीत को रोगोपचार के साधन के रूप में उपयोग में लाने की नितांत आवश्यकता है क्योंकि यह एक आश्चर्यजनक दवा है जो बहुत सारे रोगों का उपचार करने में मददगार है। मनुष्य के मस्तिष्क को नई शक्ति देता है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि संगीत व्यक्ति की भावनाओं को जागृत करता है, जिससे व्यक्ति तनावमुक्त हो जाता है। हम सभी यह भली-भांति जानते हैं कि वर्तमान समय में सभी बीमारियों की जड़ तनाव ही है और इस तनाव को कम करने हेतु कई चिकित्सा पद्धतियों का प्रयोग किया जा सकता है लेकिन तनाव को खत्म करने का एक मात्र कारगर उपाय संगीत ही है। इस बात को नकारा नहीं जा सकता है क्योंकि बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को देखते हुए हमें ऐसे तरीके खोजने होंगे जो बजट अनुकूल होने के साथ-साथ पर्यावरण अनुकूल भी हों।

## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबन्धन

खुशमीता शेखावत

शोधार्थी, संगीत विभाग, जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर

संगीत—परम्परा सृष्टि की प्राचीनतम परम्परा में से एक है। भारतीय परम्परा के अनुसार संगीत का सम्बन्ध वेदों से मान्य है। शारंगदेव कृत संगीत रत्नाकर में 'संगीत' शब्द की व्याख्या इस प्रकार की गई है— "गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते"।

शाब्दिक हो या मानसिक दोनों प्रकार से संगीत की अपनी महत्ता है। जैसे उपर्युक्त पंक्ति में संगीत रत्नाकर के अनुसार संगीत का अर्थ बताया गया है उसी प्रकार मानसिक दृष्टि से भी संगीत का महत्वपूर्ण स्थान है। आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति को किसी न किसी बात का तनाव रहता है। अधिक तनाव मानसिक समस्याओं का मूल कारण बनता है। हमारी दिनचर्या भी व्यक्ति की मानसिक परिस्थितियों की व्याख्या करती है। भागदौड़ भरी जीवन शैली न केवल शरीर अपितु मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रहार करती है, जिसके कारण नींद में कमी, अधिक चिंता आदि समस्या मानसिक तनाव के कुछ उदाहरण हैं। ऐसी स्थिति में संगीत एक औषधि के रूप में सामने आया है। रोजाना होने वाली चिंता और तनाव की स्थिति से निपटने के लिए सबसे आसान विकल्पों में से एक है संगीत सुनना। जिस संगीत की गति धीमी हो वह संगीत व्यक्ति के लिए किसी दवा की तरह काम करता है और शांत करने में मदद करता है। संगीत शरीर में कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है और यह तनावग्रस्त मांसपेशियों के आराम को भी बढ़ावा देता है। उच्च आवृत्ति वाले और निम्न आवृत्ति वाले साउंड से मस्तिष्क के भीतर बदलाव होता है। इन्हीं खास कारणों के कारण म्यूजिक थेरेपी के माध्यम से बीमारियों के इलाज में मदद की जाती है। संगीत का व्यक्ति के विचारों से सीधा संबंध है, शोर, अधिक गीत वाला संगीत व्यक्ति को विचलित करता है वहीं शांत, सरल संगीत व्यक्ति के चित्त को आराम, शांति देता है, और जोशीला संगीत व्यक्ति को अपने लक्ष्य की तरफ ध्यान केन्द्रित करने में सहायक सिद्ध होता है। नींद न आना, तनाव जैसी परेशानियों को बढ़ाने के मुख्य कारणों में से एक है, ऐसे में सोने से 30 या 45 मिनट पहले संगीत सुनने की आदत नींद न आने की समस्या से छुटकारा दिला सकती है। नींद न आने की परेशानी है तो संगीत सुनना अच्छा विकल्प है। अनिद्रा से परेशान लोगों के लिये सोते समय सुखदायक संगीत सुनना अच्छा है। अच्छी नींद के लिए तेज शोर वाला संगीत नहीं, बल्कि धीमा या शास्त्रीय संगीत बेहतर रहेगा। यह नर्वस सिस्टम की गतिविधि को कम करता है, मांसपेशियों को आराम देता है, तनाव में राहत देता है जिससे सोने से पहले आने वाले बेमतलब के विचार थम जाते हैं। अच्छा संगीत सुनना डोपामाइन को रिलीज करने में मदद करता है जिससे एकाग्रता बढ़ती है एवं मानसिक परिस्थितियों को सुधारती है। शोधों में संगीत सुनने और मस्तिष्क के विकास के बीच एक मजबूत संबंध पाया गया है। संगीत सीखने वाले बच्चों में मस्तिष्क के विकास और याददाशत बेहतर पाई गई। स्ट्रोक जैसी बीमारी का जोखिम भी कम होता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए गाने सुनना फायदेमंद माना जाता है। म्यूजिक सुनने से मन शांत होता है और स्ट्रेस कम होता है। अगर व्यक्ति स्ट्रेस या डिप्रेशन से गुजर रहे हैं तो दवा खाने या महंगे इलाज की जगह एक बार आप म्यूजिक थेरेपी प्रयोग करें, हालांकि डॉक्टर इसका बेहतर इलाज बता सकते हैं और ट्रीटमेंट के साथ-साथ आप म्यूजिक को भी अपने रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

## संगीत चिकित्सा द्वारा अवसाद निवारण

विक्रम राणावत

आज के इस वैज्ञानिक युग में हर वर्ग हर स्तर का व्यक्ति किसी न किसी रूप में तनाव ग्रस्त देखा जाता है। जिस कारण उसकी मनः स्थिति सामाजिक स्थिति तथा मनोवैज्ञानिक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव परिलक्षित होता है। अवसाद एक शारीरिक व मानसिक रोग के रूप में विकसित होता जा रहा है। जो मन मस्तिष्क को सर्वाधिक प्रभावित कर रहा है। अवसाद ग्रस्त रोगी का सर्वप्रथम मन ही आहत होता है। जिससे उसमें कुंठित भावनाओं का संचार होता है और यही भावनाएं अन्य मानसिक रोगों का कारण बनती जाती हैं। जो धीरे-धीरे एक गंभीर रोग का रूप ग्रहण कर लेती है जैसे हृदयाघात, रक्तचाप, मधुमेह इत्यादि। संगीत चेतन, अचेतन एवं अवचेतन मन की तीनों अवस्थाओं को प्रभावित करता है। संगीत के प्रभाव से मनुष्य के संवेगों को स्थिर प्रज्ञ कर उन्हें पुनर्जीवित किया जा सकता है, तथा रोगी के दबे हुए भावों, विचारों, संवेगों को चेतन स्तर तक लाने का प्रयास किया जाता है। जब रोगी स्वयं को इस स्तर पर देखता है, तो उसमें स्वतः सकारात्मकता का अंकुर प्रस्फुट हो जाता है जिससे वह स्वयं अनुभूति कर अपने आप को अवसाद से बाहर निकालने का प्रयास करने लगता है एवं शांत तथा शुद्ध, प्रसन्न, सौंदर्य युक्त तथा संतुलित जीवन शैली की ओर अग्रसर हो जाता है।

## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबन्धन

बसन्त कँवर

शोधार्थी, संगीत विभाग, जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर

अवसाद एक गंभीर मनोविकार है जो हमारे अन्दर नकारात्मक विचारों और कृत्यों को उत्पन्न करता है। आधुनिक समाज में अवसाद बहुत तेजी से बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनियाभर में अवसाद के 100 मिलियन से भी अधिक रोगी हैं और अनुमान है कि आने वाले समय में हृदय रोग के बाद अवसाद दूसरा सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण रोग बन जाएगा। अवसाद या डिप्रेशन का तात्पर्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में मनोभावों से संबंधित दुःख से होता है डिप्रेशन की अवस्था में व्यक्ति स्वयं को लाचार और निराश महसूस करता है। उसके लिए सुख, शांति, सफलता, खुशी यहाँ तक कि संबंध तक भी बेमानी हो जाते हैं।

मनोविश्लेषकों के अनुसार डिप्रेशन के कई कारण हो सकते हैं यह मूलतः किसी व्यक्ति की सोच की बनावट या उसके मूल व्यक्तित्व पर निर्भर करता है। अवसाद के अनेक भौतिक कारण भी होते हैं, जिनमें कुपोषण, आनुवांशिकता, हार्मोन असन्तुलन, मौसम, तनाव, बीमारी, नशा, अप्रिय स्थितियाँ आदि प्रमुख हैं, यही नहीं जैव रसायनिक असन्तुलन के कारण भी व्यक्ति अवसाद का शिकार बन सकता है और इसकी अधिकता के कारण अवसाद के शिकार रोगी आत्महत्या तक कर लेते हैं। इसलिए परिजनों को हमेशा सजग रहना चाहिए कि उनके परिवार का कोई सदस्य यदि गुमसुम रहने लगा है, अपना अधिकतर समय अकेले में बिता रहा है हमेशा निराशावादी बातें करता है तो उसे तुरन्त किसी अच्छे मनोचिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।

सामान्यतः अवसाद एक ऐसी स्थिति है जिसे रोका नहीं जा सकता। लेकिन यदि अपनी जीवन शैली में कुछ बदलाव किया जाए तो इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है। एक शोध से पता चला है कि संगीत चिकित्सा कई मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए उपयोगी है। संगीत किसी की भावनाओं को संशोधित करने में मदद कर सकता है साथ ही यह चिंता को भी शांत करता है विभिन्न प्रकार के संगीत अलग-अलग न्यूरोलॉजिकल प्रतिक्रियाओं को उद्घाटित करते हैं जैसे शास्त्रीय संगीत आरामदायक है जबकि रॉक संगीत ऊर्जावान होता है। सभी उम्र के लोग संगीत का आनन्द लेते हैं और इसे एक सार्वभौमिक भाषा बनाते हैं। आजकल अल्जाइमर, डिमेंशिया और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में संगीत चिकित्सा बेहद कारगर साबित हुई है और इससे व्याकुलता, आक्रामकता और मनोभ्रंश जैसे लक्षणों में भी कमी पाई गई है। संगीत का उपयोग संवेदी और बौद्धिक उत्तेजना के रूप में भी किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बनाये रखने में मदद कर सकता है।

संगीत चिकित्सा का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक लाभ प्रदान करना है संगीत चिकित्सक कई क्षेत्रों में अपने रोगियों की मदद करने के लिए अपनी तकनीकों का उपयोग करते हैं। चिंता, अवसाद, अल्जाइमर और सिजोफ्रेनिया जैसे मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित रोगियों पर किए गए अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि संगीत चिकित्सा के बाद मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हुए हैं। संगीत के माध्यम से ध्वनि तरंगों कानों द्वारा ग्रहण किये जाने के पश्चात् संवेदी तंत्रिकाओं से मस्तिष्क के मध्य तक पहुँचती हैं और वही न्यूरोन की संरचना द्वारा मस्तिष्क के अन्य भागों में अपना प्रभाव डालती हैं। वर्तमान समय में मनोवैज्ञानिकों व संगीतज्ञों ने शोधकार्यों द्वारा इस तथ्य को प्रमाणित कर दिया है कि विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों की चिकित्सा में संगीत का महत्वपूर्ण योगदान है। अब वह दिन दूर नहीं जब आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक व ऐलोपैथिक की तरह संगीत चिकित्सा पद्धति का भी अपना एक महत्वपूर्ण स्थान होगा।

## संगीत चिकित्सा द्वारा तनाव प्रबंधन

डॉ. कावेरी त्रिपाठी<sup>1</sup> एवं निशा यादव<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोध निर्देशिका, नेहरू ग्राम भारती डीम्ड यूनिवर्सिटी, जमुनीपुर कोटवा, प्रयागराज

<sup>2</sup>शोधार्थी, नेहरू ग्राम भारती डीम्ड यूनिवर्सिटी, जमुनीपुर कोटवा, प्रयागराज

स्वास्थ्य दरअसल उत्तम चरित्र और आत्म संयम पर आधारित है। संगीत का चुनाव यदि इसके अनुरूप किया जाए तो निःसंदेह इससे हर कोई लाभान्वित हो सकता है। पाईथागोरस ने एक स्थान पर लिखा है, "संगीत रोगों से छुटकारा दिलाता है, व चरित्र निर्माण में सहायक है, आत्मोन्नति का प्रबल कारण है। "आज के आधुनिक वैज्ञानिक युग में व्यक्ति की यात्रा उसके "स्व से दूर होती जा रही है। जैसे जैसे व्यक्ति

भौतिकता की आड़ में जीवन जीता जा रहा है जैसे जैसे हर रास्ते एवं मोड़ पर अराजकता कहीं न कहीं उसे समग्र रूप से प्रभावित कर रही है। यदि इस कृत्रिम वातावरण में व्यक्ति सजग नहीं होता है तो उसका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य भी बुरी तरह प्रभावित होता चला जाएगा। आज के इस दौर में व्यक्ति को शारीरिक स्वास्थ्य को लेकर सजग रहने की कोशिश करनी चाहिये। इसी संकल्पना को जीवित करती है, संगीत साधना। यदि मानव जीवन इस साधना को वरीयता देगा, तो इसका अंतिम लक्ष्य व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य को ही निर्मित करना होगा। शारीरिक अथवा मानसिक कोई भी विकृति ऐसी नहीं जिसकी चिकित्सा संगीत की स्वर लहरियों द्वारा न हो सके, यह बात बड़े-बड़े वैज्ञानिक तथा स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने विभिन्न प्रकार के रोगियों पर, पागलखानों आदि में प्रयोग करके सिद्ध कर दिया है। उनका कहना है, कि सम्पूर्ण शरीर में जो तनाव या विकृति पैदा होती है, उसका मूलाधार मस्तिष्क के ज्ञान-तन्तु हैं। संगीत से कानों पर लगी नैसर्गिक झिल्ली प्रकम्पित होती है, जो सीधा मस्तिष्क स्नायु तन्तुओं के सजग होने से सम्पूर्ण शरीर में चेतना दौड़ जाती है और शक्ति प्रदान करती है, जिससे सरलतापूर्वक आरोग्य लाभ मिलने लगता है। संगीताभ्यास के समय चित्त को न केवल विश्रान्ति मिलती है, वरन् आत्मिक शक्तियां भी जागृत होती हैं।

संगीत केवल मनोरंजन का साधन ही नहीं, वरन् एक औषधि भी है, कई वैज्ञानिक परीक्षणों के बाद यह निश्चित हो गया है कि संगीत से कई रोगों का इलाज किया जा सकता है। मानव जीवन के लिए संगीत की उपयोगिता अवर्णनीय है। संगीत की महत्ता बतलाते हुए स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने एक स्थान पर कहा है— “जिस मनुष्य में संगीत का गुण है, उसमें ईश्वरीय शक्ति का होना अनिवार्य है।” संगीत विशेषज्ञ डॉ. बी.सी. देव ने संगीत, उसके प्रभाव तथा मनुष्य के मानसिक व शारीरिक रोगों पर चर्चा करते हुए बताया है कि संगीत चिकित्सा मानसिक रोगों की अचूक मनोवैज्ञानिक दवा है। संगीत का प्रयोग भी संगीत पर निर्भर करता है कि अमुक रोग में किस प्रकार के संगीत को प्रयोग में लाता है तथा किस स्थिति विशेष में कैसा परिवर्तन लाता है। संगीत-चिकित्सक का अपना व्यक्तित्व भी रोगी के इलाज में काफी सीमा तक उपयोगी होता है।

व्यक्ति यदि अत्यधिक तनाव की स्थिति में आता है तो उसके शरीर में कुछ आन्तरिक रासायनिक क्रियाएं प्रारम्भ हो जाती है। ‘हाईपोथैलेमस’ नामक अंग उत्तेजित हो जाता है। परिणाम स्वरूप ‘एड्रीनल’ ग्रंथि से हारमोन्स का रिसाव प्रारम्भ हो जाता है। इससे हमारी हृदय गति, रक्त दाब तथा पावन क्रियाएं प्रभावित होने लगती हैं साथ ही मनोरोगों का भी प्रारंभ होने लगता है।

## लोकगाथा द्वारा अवसाद प्रबंध

नेहा पाण्डेय

शोधार्थी

सर्वप्रथम हम ‘अवसाद’ के विषय में जानेंगे, हमारे मन में चलने वाली सभी प्रकार की उलझने, परेशानियों, उदासी एवं अशांति आदि अवसाद के अंतर्गत आता है। जिसे हम ‘डिप्रेशन’ भी कह सकते हैं। वर्तमान समय में यह बीमारी युवाओं में बहुत देखने को मिल रही है जिसके कारण वह कभी-कभी अपना जीवन समाप्त भी कर लेते हैं। यह एक मनोवैज्ञानिक रोग है जिसका उपचार हम मनोवैज्ञानिक तरीके से ही कर सकते हैं। जैसे रोगी को अकेले ना रहने दे, उससे बात करें, खुश रहने में मदद करें।

इसका एक उपचार संगीत चिकित्सा में भी है जिसमें संगीत द्वारा रोगी के मन में उतरकर उसके मस्तिष्क के विकारों को दूर किया जा सकता है। जैसे अच्छे गीत एवं संगीत का प्रयोग कर रोगी के व्यवहार में थोड़ा सुधार किया जा सकता है। इसी क्रम में हमारी लोक गाथा जो कि लोक से उत्पन्न एक प्राचीन विद्या है इसको भी प्रयोग करके हम इन विकारों को दूर कर सकते हैं। प्राचीन समय से ही देखा गया है कि ‘लोक गाथा’ द्वारा मनुष्य के हृदय भावों को बदला जा सकता है। ‘लोक विधा’ का प्रयोग ही मनोरंजन के लिए किया जाता है।

मध्यकाल में गायक लोक गाथा गाकर अंग्रेजों द्वारा की गई प्रताड़ना को सुनाया करते थे, जिसको सुनकर लोगों के मन में जो डर व ग्लानि की भावना थी, वह खत्म हो गई और अंग्रेजों से लड़ने की हिम्मत आई।

संगीत में प्रयोग होने वाले स्वर, लय, ताल का हमारे शरीर में स्थित सात चक्र पर असर पड़ता है यही सात चक्र हमारे शरीर के भिन्न-भिन्न स्थान पर स्थित हैं, जिससे हमारे कई प्रकार के रोगों को दूर किया जा सकता है। लोक गाथा में प्रयोग होने वाले रस अलंकार आदि हमारे गाथा के सौंदर्य को बढ़ाते हैं और यही गाथा जब रोगी सुनता है तो उसके मन में उत्साह उल्लास प्रेम की भावना उत्पन्न होती है। लोक गाथा में किसी न किसी की कथा को गाथा के रूप में गाया जाता है जिसमें किसी के प्रेम गाथा शौर्य गाथा, चमत्कार की गाथा आदि विषयों को चुना जाता है। जिसको सुनकर रोगी को खुशी एवं हिम्मत मिलती है, जिससे अवसाद को कम किया जा सकता है।



## भारतीय शास्त्रीय संगीत द्वारा तनाव प्रबंधन

रेशमा कुमारी

शोध छात्रा, दयानन्द गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, कानपुर

bankoti.reshma@gmail.com

मानव मन हमेशा, हर पल, प्रति पल किसी न किसी विचार में डूबा रहता है। विचारों का मंथन मनुष्य के मन मस्तिष्क में पल प्रति पल घटित होता रहता है। मनुष्य एक दायित्व अनेक, स्वप्न अनेक, अभिलाषाएं अनेक, फल स्वरूप भविष्य के लिए चिंतित विचार अनेक। यही चिंतन तनाव के उद्भव का कारण बनता है। मनुष्य के मन की तीन अवस्थाएं हैं—चेतन, अवचेतन तथा सचेतन संगीत इन तीनों अवस्थाओं पर प्रभाव डालता है। सांगीतिक चिकित्सा का उल्लेख सहस्राब्दियों से चला आ रहा है। वर्तमान समय में यह वैज्ञानिक एवं प्रामाणिक रूप से मान्य होने की ओर अग्रसर है। संगीत मनुष्य के मन मस्तिष्क एवं हृदय के लिए ऊर्जा स्रोत है। मनुष्य के प्रत्येक भाव के लिए संगीत के गर्भ में औषधि का भण्डार है। संगीत में हमारे मन को स्पर्श करने की शक्ति होती है। संगीत का मानसिक मनोदशा से अटूट संबंध है। संगीत से इन्द्रियजय, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक स्तर का आनन्द प्राप्त होता है। संगीत में निहित ध्वनि के विभिन्न स्वरूपों में आकर्षक ध्वनियों से रचित संगीत का सीधा संबंध मानव मन के सूक्ष्म एवं कोमल संवेगों से हैं। ध्वनि तरंगें पीड़ित व्यक्ति को अपने संवेगात्मक प्रभाव से विशेष रूप से आकर्षित करती हैं। मन के अनियमित विन्यासों को संगीत अपने नियमित विन्यासों से समन्वित करता है जिससे मन पुष्ट और समृद्ध होता है। संगीत में निहित इन्हीं गुणों के कारण अनेक अस्पतालों में मनोचिकित्सा केन्द्रों में यह एक उपचार पद्धति के रूप में उपयोग किया जा रहा है। मानव ने बहुत समय पहले ही संगीत के चिकित्सकीय उपयोग के विषय में जानकारी हासिल कर ली थी तथा उसका उपयोग चिकित्सा के रूप में भी करने लगा था।

हिन्दुस्तानी शास्त्रीय संगीत का प्रमुख आधार राग है और प्राचीन समय में कई रोगों को दूर करने में रागों का प्रयोग लिया जाता रहा है। राग की विशेषता को रोग चिकित्सा के माध्यम से अभिव्यक्त करते हुए कहा गया है कि राग चिकित्सा रोगों का उपचारात्मक प्रयोग है जिसमें प्रचलित और विशिष्ट रागों का प्रयोग किया जाता है। रागों का अपना एक अलग प्रभाव रोगियों के मन— मस्तिष्क पर पड़ता है, जैसे— दरबारी कान्हड़ा खमाज और पूरिया राग को हिस्टीरिया रोग में मानसिक तनाव दूर करने हेतु महत्वपूर्ण माना जाता है। उच्च रक्तचाप हाइपरटेंशन के लिए राग अहीर भैरव, पूरिया और तोड़ी का उपयोग बताया जाता है।

रागों का मनुष्य पर एक मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। अनिद्रा की बीमारी दूर करने व अच्छी नींद देने में राग भैरवी, पूरिया, कारगर सिद्ध हुई है व राग शिवरंजनी स्मरण शक्ति को बढ़ाने में, राग तोड़ी तनाव को कम करने में बहुत सहायक साबित हुई है। राग नट भैरव क्लान्त हृदय पर औषधि की तरह काम करता है व असर करके दुख कम करता है। हिन्दुस्तानी संगीत के काफी राग में कोमल गान्धार तथा कोमल निषाद शारीरिक थकावट में उत्साहवर्धक हैं। यही कारण है कि भारतीय पर्व होली के अवसर पर काफी राग के गायन वादन की परम्परा है, जिससे उत्साह एवं आनन्द बराबर बना रहता है एवं शारीरिक थकावट दूर हो जाती है। कल्याण थाट से सम्बन्धित तीव्र मध्यम स्वर प्रधान रागों का गुण है, मानसिक तनाव, निराशा आदि से मुक्ति दिलाना। राग केदार के गायन, वादन से मन को शान्ति मिलती है एवं सुनने वाले को भी शान्ति प्राप्त होती है। कोमल धैवत, कोमल गान्धार, और कोमल निषाद स्वरों वाले राग, अनिद्रा रोग पर विशेष लाभप्रद सिद्ध हुए हैं। रुचि के अनुसार संगीत का प्रयोग होने पर संगीत चिकित्सा शीघ्र कारगर सिद्ध होती है। अतः संगीत चिकित्सा निरूत्साही मन से उत्साहित मन की ओर एक सुरमयी यात्रा है।

## Psychological Effects of Music in the Tradition of Odissi Music

Prateek Pattanaik

Research Scholar : Brahmipur University

Odissi music is the traditional classical music of the state of Odisha tracing back to the Udramagadhi Pravrtti mentioned by Bharata Muni in his Natyasastra. This paper seeks to connect the various traditional beliefs and practices directly or indirectly associated with the psychological effects of sangita on the chitta or human consciousness and the methods to control the mind using nada through ancient pedagogical exercises. For this, medieval music treatises, research articles by scholars and pedagogical methods mentioned by various practitioners will be used as the primary sources. The paper will throw new light on the aspects of psychological calmness achieved by music as known in the east Indian tradition, especially the Jagannatha Temple tradition, which has been seldom discussed in popular music literature.

## जीवन में संगीत समावेश : नैराश्य निःशेष

दीक्षा कनकने

शोधार्थी, संगीत विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

मनुष्य अपने जीवन काल में हर प्रकार के भाव संवेगों को महसूस करता है। रस अन्तःकरण की वह शक्ति है, जिसके कारण इन्द्रियाँ अपना कार्य करती हैं, मन कल्पना करता है, स्वप्न की स्मृति रहती है। रस आनंद रूप है और यही आनंद विशाल का, विराट का अनुभव भी है। यही आनंद अन्य सभी अनुभावों का अतिक्रमण भी है। मनुष्य इन्द्रियों पर संयम करता है, तो विषयों से अपने आप हट जाता है। परंतु उन विषयों के प्रति लगाव नहीं छूटता। सब कुछ नष्ट हो जाय, व्यर्थ हो जाय पर जो भाव रूप तथा वस्तु रूप में बचा रहे, वही रस है। रस के रूप में जिसकी निष्पत्ति होती है, वह भाव ही है। गायन और वाद्य यदि स्वरशास्त्र के अनुरूप हों तो सुनने वाले पर उपयोगी प्रभाव पड़ता है। जो न गाना जानते हैं, न बजाना, वे अपनी शारीरिक-मानसिक स्थिति के अनुरूप स्वरलहरी उपयुक्त अवसर पर उपयुक्त मात्रा में सुनकर भी बहुत हद तक लाभावित हो सकते हैं: संगीत के संबंध में यदि आवश्यक शोध किए जाएं तो उससे शारीरिक एवं मानसिक आरोग्य के अभिवर्द्धन में बहुत सहायता ली जा सकती है। इस प्रकार के प्रयोग योरोप एवं अमेरिका के वैज्ञानिक कर भी रहे हैं और उन्हें आशाजनक सफलता भी मिली है। दुधारू पशुओं को दुहते समय अमुक ध्वनि का संगीत सुनाकर अधिक दूध प्राप्त करने में बहुत सफलता मिली है। मानसिक रोगियों पर भी संगीत से आश्चर्यजनक लाभकारी प्रभाव होने के निष्कर्ष सामने आये हैं। पेड़-पौधों की उन्नति में भी संगीत की प्रभावी शक्ति सिद्ध हुई है। वनस्पतिविज्ञानी डॉ. टी. सी. एन. सिंह ने अपने प्रयोगों से यह सिद्ध किया है कि ध्वनि तरंगों द्वारा पेड़-पौधों की फसलों की उन्नति में आशाजनक सहायता मिल सकती है। भारत में भी संगीत चिकित्सा अब एक उभरता हुआ विषय बन चुका है। संगीत एक ऐसी अनुभूति है जो मनुष्य को सहजता और सरलता का रूप देकर जीवन के नए आयामों की ओर ले जाने का माध्यम बन सकती है। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ साथ संगीत से जुड़े व्यक्तियों का मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक जीवन भी सुलझा हुआ प्रतीत होता है।

## “सांगीतिक वातावरण द्वारा तनाव व अवसाद निवारण”

शोधार्थी— भावना सोनी

म.द.स. विश्वविद्यालय, अजमेर

सांगीतिक वातावरण से अभिप्राय है गायन वादन व नृत्य जिसका स्थान हमें संगीत के ग्रंथों में तो मिलता ही है लेकिन जीवन ग्रंथ के किसी भी पृष्ठ के अध्याय में वह शून्य नहीं है संगीत अपना प्रभाव व्यक्ति, वनस्पति, जीवजंतु, सभी पर छोड़ता है जिसमें से इसका सबसे महत्वपूर्ण योगदान तनाव मुक्ति व अवसाद निवारण है अवसाद आज के वैज्ञानिक युग में एक गंभीर मानसिक समस्या है यह समस्या आज हर वर्ग के आयु में देखी जा सकती है जिनमें हृदयाघात, मधुमेह, रक्तचाप, आत्मविश्वास में कमी मानसिक कमजोरी इत्यादि शामिल हैं। संगीत मस्तिष्क व शरीर पर सीधा असर डालता है और वह तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन्स कोर्टिसोल, के स्तर को भी प्रभावित करता है वेदों में संगीत योग माना गया है जिससे मानव शरीर स्वस्थ रहता है ध्वनि और संगीत का मानव के जीवन पर बहुत प्रभाव रहा है ध्वनि चिकित्सा का तो प्रयोग अस्पताल, विद्यालय, कार्यालयों व मनोवैज्ञानिक उपचारों में भी किया जाता है। सांगीतिक वातावरण व्यक्ति के नकारात्मक विचारों व भावनाओं को सकारात्मकताकी ओर अग्रसर कर अवसाद व तनाव के लक्षणों को कम करने में मदद करता है। संगीत की अभिव्यंजना मनोरंजनार्थ तथा रसास्वादन के अतिरिक्त मानसिक शक्ति के लिए भी आवश्यक है।

## “Life with Jazz : Form of Music that Beats Depression”

Shalini Ashish

Assistant Professor - English, Guest Faculty, SBLs Govt Girls College, Beawer

This article analyzes the effect of Jazz music on the Lost generation in 1920. The war had displaced thousands of people not only losing their loved ones but their sense of purpose and direction in life. The Jazz age is defined as a cultural movement. The Jazz age saw a significant shift in artist's sense of freedom. So, Jazz and literature help The Lost generation to find its way again.

**Escaping the Sense of Loss in Ghazals:  
An Analysis of Agha Shahid Ali's "Call Me Ishmael Tonight"**

Dr. Neelofar Kohri

Assistant Professor, English, M.S. Govt. College, Bikaner

[kohri.neelofar@gmail.com](mailto:kohri.neelofar@gmail.com)

---

Arabic poetry has its roots in the ghazal genre. Arabic ghazals from the past were created with a sensual vibe and with the intention of luring a female lover. Writers who were religious and motivational later adopted this format. Ghazals were used to recite holy Islamic texts. Later, numerous languages, including Persian and Urdu, adopted the Arabian writing style. Agha Shahid Ali is that one significant writer who introduced the ghazals in English. His translation of Faiz Ahmed Faiz, gave him popularity. Ali is a migrant from Kashmir who symbolizes both the suffering of being a Muslim, a minority group in India, and the anguish of being in exile. His works beautifully capture the suffering that an American diasporic personality experiences. "Call Me Ishmael Tonight," a collection of his ghazals, depicts the anguish of being alone, alienated, banished, and going through an identity crisis. Ali attempts to depict a contrast between civilizations, languages, and countries in his collection of poetry. Ali aims to project a positive image of the ghazal form to readers in America and around the globe by employing the English version of the form. The collection's poetry depict the theological conundrum that is a part of the global, multilingual, millennium-old ghazal heritage. The paper discusses reading Agha Shahid Ali, who uses ghazal to convey his feelings of despair and struggle as an exile seeking comfort from the written word.

**Harmonizing Wellness: Exploring Stress Management through Musical Therapy**

Dr. Laxmi Kumari Yadav

Associate Professor

Department of Zoology, S.P.C. Govt. College, Ajmer, Rajasthan, India

E-mail: [laxdeep9@gmail.com](mailto:laxdeep9@gmail.com)

---

Stress has become a pervasive issue in contemporary society, impacting mental and physical well-being. This abstract delves into the therapeutic potential of music in alleviating stress and promoting overall health. Musical therapy, a holistic approach, utilizes the transformative power of sound to address the intricate interplay between mind and body.

Research suggests that exposure to harmonious melodies and rhythmic patterns triggers physiological responses, influencing heart rate, blood pressure, and cortisol levels. The emotional resonance of music serves as a medium for self-expression, enabling individuals to process and cope with stressors effectively. This abstract reviews studies showcasing the efficacy of musical therapy interventions in reducing anxiety, enhancing mood, and improving cognitive function.

The neurobiological mechanisms underlying the therapeutic effects of music involve the modulation of neurotransmitters and neural pathways associated with stress response. Moreover, the personalized nature of musical preferences enhances the individualized approach of this therapy. As a non-invasive and accessible intervention, musical therapy emerges as a promising avenue for stress management, contributing to a harmonious balance in mental and emotional well-being. This abstract advocates for further exploration and integration of musical therapy in holistic stress management approaches for a resilient and thriving society.

## **A Study of the Therapeutic Approach of Music in Curing Anxiety & Depression**

Dr. Rajesh Kumar Sharma

Assistant Professor of Music (V), Govt. Degree College Rey, Kangra, Himachal Pradesh

---

Imagine an unvendible drug that is though efficient to cure some minor deceases but hardly used in the medical sector. On the first thought, it might be hard to guess the answer but undoubtedly Music is the less chosen answer. There are number of reasons behind it to be an unsuitable option. Something that is free cannot be merchandized because of harming other options of making revenue. Though, it's not a drug but not less than that. Prof. Dr. Catharine Meads once said while talking to 'Medical News Today that "If Music was a drug, it would be marketable. [...] Music is a non-invasive, safe, cheap intervention that should be available to everyone undergoing surgery". But commercializing an unvendible good has never been remained an interests of medical field. Music as a therputical tool has proven its importance. Though it's very rare to find such set up in the hospitals in the interest of public but sometimes the exceptions are heard.

Anxiety and Depression have become almost unditachable parts of human life. Almost every person is facing anxiety and many of them also move towards depression. Almost everyone gets anxious. Remaining anxious, restless, and frazzled regularly are known to be the major symptoms of anxiety. In day to day life, almost everyone listens to the music of their likings. For a majority of people, it's an entertainment, listernrs with a buried desire of adopting music as a profession listen to it as a hobby and practioners listen to it as a part of learning. In all types of listening music help improving mantel health. It's a well known scientifically proven fact that listening of music releases happy hormones in the body that makes the listernrs feel delighted and stress free. Those who are unknown to this fact, they can do this easy research by their own, especially when they feel headaches, stress and anxiety. To some extent, everyone gets relief but in severe cases a music therapist is required to get the work done in a systematic way.

With the high progression in the sector of medicines, we have made our strong belief in doing modern medication in all kind of minor as well as major ailments. But it was not all same like it is in present times. People in India as well as in many other countries tended to believe their orthodox systems of treating the ailments. besides all medications, a desire of living the life has always remained a great medicine in all times. The misery, pain or stress due to any kind of ailment is a subject of undergoing conscious. This undergoing conscious makes the patient feel pain. The misery or pain is an unpleasant feeling and emotional experience that someone feels due to the anxiety, depression, tissue damage due to surgery etc.

### **Music Therapy: A Way from Depression to Pleasure**

Alka Singh

Assistant Professor, Dayanand Girls P.G. College, Kanpur

---

“Music which is the medicine of breaking heart energies the languid nerves,  
strengthens the heart beat and refreshes the vascularly of energy organ.”

Pro. A. Hunt

Music is the voice of soul. It marks every event of our life. Music is all around us. Murmuring springs, waves of oceans, singing birds, undulating rivers, rumbling clouds are the varied form of music in natural world. Nowadays we are using music as a therapy that is called Music Therapy. In this therapy therapist uses specific music to treat disease or problem. Music therapy never work directly. That's why music therapy is known as alternative therapy. Music therapist never suggest patients to drop out their medicines. This therapy works with

---

proper treatment. Music therapy helps patients to cope with doctors or with their treatment plan which is designed by their doctors. The healing power of music is also described in our Vedas also. Music therapy helps patients of rehabilitations, patients of depression, anxiety, old age problems, pregnancy related problems, physical and psychological problem of adolescents. Music therapy is also used in jails from the positive habit formation of prisoners. Raag Research Centre, Chennai, Dr. Lovely Sharma, Dr J. Pal, Pt. Shashank Kutti are some famous names of musicians and doctors in the field of Music Therapy.

## A STUDY ON THE EFFECT OF RAGA BHIMPALASI OF INDIAN CLASSICAL MUSIC ON INSOMNIA

Dr. Manoj Verma

Research Scholar, Vill. Melthi, P.O. Pujarli-2, Dist. Shimla, H.P. (171205)

E-mail: [mv83083@gmail.com](mailto:mv83083@gmail.com)

---

**Background:** Inadequate or bad sleep can be an important factor in affecting the daily routine of any individual, which can be extremely harmful to one's physical and mental well-being when it occurs in excess. With the aim of coping this situation, this study is focused on the effect of raga Bhimpalasi of Indian classical music on insomnia triggered by a variety of tasks such as stress, pressure, workload, anxiety, and cognitive load related to the everyday life of an individual.

**Materials and methods:** In this experimental study a total of 53 undergraduate students were selected randomly from the govt. colleges of district Shimla, Himachal Pradesh (India). Using the POM scale (Soldatos, et al. 2000), a two-group pre-test and post-test design is implemented in this study. Following the pre-test, participants in the experimental group listened to *raga Bhimpalasi (instrumental)* before going to sleep for four weeks straight, while the control group's routine continued as usual.

**Results:** It was found that the control group attained a score of  $M= 12.57$  in the post-test, whereas the experimental group attained much lower score  $M=06.55$  than the control group. The resultant value of  $t'= 6.883$ , ( $p < 0.01$ ) is significant at the level of confidence 0.01. The findings revealed a significant impact of *raga Bhimpalasi of Indian classical music* on insomnia.

**Conclusion:** Thus, it can be said that listening to raga Bhimpalasi of Indian classical music significantly reduced the level of insomnia and enhanced the level of mental peace among the participants.

**Keywords:** Insomnia, Indian classical music, raga bhimpalasi, music therapy, effect of music.

### Music Therapy

Amrit Kaur

Women University, Jamshedpur

---

Music has powerful effects on the mind. Different styles of music can have a significant effect on a person's mood very quickly, and it can help them experience and process a wide range of emotions, from happiness to excitement, as well as sadness, calmness, and thoughtfulness. Music Therapy is a systematic process of intervention wherein the therapist helps the client to promote health using musical experiences and the relationships that develop through them as dynamic forces of change. It is an effective method in helping individuals experiencing mental health. Music therapy uses music as the tool to meet or achieve non-musical goals such as building self-esteem, increasing socialization and communication, etc. Music has long been considered an antidote to stress and tension. Music therapy uses the power of sound to naturally improve mental

---



health and overall well-being. It offers people a creative and accessible way of expressing their feelings. Although Music therapy has only been established as a profession recently but connection between music and therapy is not new. It aims to provide physical and mental benefit. Music can help the brain to reach a meditative state. It includes creating music with instruments of all types, singing, moving to music, or just listening to it. There are two types of music therapy – Active and Passive. While Active music therapy includes improvisation and creating music, Passive music therapy involves listening and responding to music. Music Therapy can be used to lessen the effects of dementia, reduce asthma depression, in both children and adults, symptoms of psychological disorders like schizophrenia, alzheimer, emotional dysregulation, chronic pain, PTSD, TBI, etc. Currently music therapy is enjoyed by children, teens and adults facing great feats in hospitals. One of the great aspects of music therapy is that it is individualized from patient to patient. This means that one child may find success in learning a new instrument, while others may enjoy writing songs, singing or simply listening to music. Children especially have a strong interest in music therapy because it is not only fun for them, but it also provides mental and physical relief. However, music therapy also has a flip side. Excessive indulgence can overstimulate the brain. Also, the wrong choice of music can aggravate symptoms and lead to brain distraction.

### **ROLE OF MUSIC TO IMPROVE MENTAL HEALTH**

Nandita Dutta

Jamshedpur Women's University

[nd836007@gmail.com](mailto:nd836007@gmail.com)

---

Music is a crucial element of everyday life and plays a central role in all human cultures: it is omnipresent and is listened to and played by persons of all ages. But music is not simply entertainment: scientific research has shown that it can influence physiological processes that enhance physical and mental wellbeing.

Music is said to enhance intelligence and focus, improve mental health as well as self-esteem and confidence. Many people have expressed how music is a form of 'escape', and can quickly and effectively transport them to a better time, place or memory. There have been numerous studies proving that listening to classical music helps the mind to focus. Music is a wonderful way of expressing emotion and creativity without having to say anything. Whether it's playing a playlist of your favourite songs with friends or strumming your guitar, music is the perfect non-verbal way of expressing emotions that are too complex to talk about. Playing uplifting songs has a profound effect on the brain, stimulating it to increase feel-good hormones which boost our mood. Meditative music has a cathartic effect on us, improving our mood and inducing relaxation of both the body and mind. It is shown that calming sounds of piano, nature and string-instruments are very effective in helping you to relax.

Use of the voice through singing is a unique form of interaction and expression. Singing is closely linked to the first forms of interaction between a mother and her infant. The body of research on parent-infant communication has shown that human's earliest contact has many qualities. Consequently, it can have critical adaptive functions. Studies on patients diagnosed with mental disorders have shown a visible improvement in their mental health after interventions using music as primary tool. Mental and physical illnesses can be costly in terms of medications and psychological care, and music can offer a less expansive addition to an individual's treatment regimen.

Considering the healing effects of music, it may seem paradoxical that musicians may be at a higher risk of mental health disorders. A recent survey of 1,500 independent musicians found that 73% have symptoms of mental illness. This could be due in part to the physical and psychological challenges of the profession. Researches at the Max Planck Institute for Empirical Aesthetics in Germany found that musically active people



have, on average, a higher genetic risk for depression and bipolar disorder. Commendably, many artists such as Adele, Alanis Morissette, Ariana Grande, Billie Eilish, Kendrick Lamar, Kid Cudi and Demi Lovato have spoken out about their mental health battles, from postpartum depression to suicidal ideation. Having high-profile artists and celebrities shared their lived experiences has opened the conversation about the importance of mental wellness. This can help battle the stigma associated with seeking treatment and support. The increasing evidence of the benefits of music activities is a driving force for developing music-based therapies services in the health care sector. By promoting physical and psychological health, music can be an effective treatment option suitable for every environment and people of every age, race, and ethnic background. Music can play a crucial role to support people at all stages of life: from helping new-born babies develop healthy bonds with their parents to offering vital, sensitive care at the end of life.

### **Awasad Se Prasad Ki Aur**

1 Lavanya Pherwan, 2 Lakshanya Pherwani  
(Student), Bangalore

---

We are Lavanya and Lakshanya Pherwani twin sisters, study in 9th grade. We are rifle shooter. Whenever we are so tired, we listen to music. In our view, Music's ability to alleviate depression and evoke pleasure is rooted in its profound impact on the brain. When someone is experiencing depression, their brain often exhibits imbalances in neurotransmitters like serotonin and dopamine, which regulate mood and pleasure. Music has been shown to stimulate the release of these neurotransmitters, effectively uplifting mood and inducing feelings of pleasure.

Additionally, music engages various regions of the brain associated with emotion processing, memory, and reward. Listening to familiar songs can evoke nostalgic memories and positive emotions, providing a temporary escape from depressive thoughts and feelings of sadness. Moreover, the rhythmic elements of music can synchronize with brainwaves, promoting relaxation and reducing stress.

Furthermore, music serves as a form of self-expression and communication, allowing individuals to convey and process complex emotions that may be difficult to articulate verbally. This can foster a sense of connection and catharsis, which are essential for coping with depression. Overall, music's multifaceted effects on brain chemistry, emotional processing, and communication contribute to its ability to lead individuals from depression towards feelings of pleasure and well-being.

### **Music, Literature and Mental wellbeing**

Eyosree Das  
Student of Music, Jamshedpur Women's University, Jamshedpur

---

There is a very strong connection simply because music is a genre of literature. Music is a creative work of art and therefore it qualifies to be a form of literature. Music is also narrowed down to oral literature. Since its presentations and literature so performance and close the world of mouth the article elaborate the art theoretical concept of the contemporary along with formal differences between contemporary music and art.

Contemporary art emerges from the radical transformation of the history a grade and new new grade that have lead to past conceptual art. A genetic art beyond specific mediums that prioritizes discussion, meaning and social process while contemporary music struggles with its status as a non conceptual art form that interacts with its concept of ascetic modernisation and absolute music. The article also considers the category of sound art and discusses some of the ways it was odd with contemporary arts generic and post conceptual condition.

---

I propose music contemporary art to describe practicing the depth in consequences away from new contemporary music and sound ways. The impact music, art and literature have on our society today. Art influences cause society by changing opinions, instilling values and translating experience across space and time. Research has shown art the fundamental sense of self painting, sculpture, music, literature and the other arts and is often considered to be the repository of a society's collective memory. The similarities between music and literature are various. Music and literature are two distinct art forms but they share several parallel and similarities narrative and storytelling. Both music and literature convey narrative tales and evoke amorous. Many writers employ music in their novels as a way of communicating emotions beyond words or to encourage constituency in character, tone and language. Music affects the world, music has a profound impact on society with its ability to shape the culture influence behaviour and evoke emotions from promoting physical and mental with being to shipping political discourse and social movements music has power to connect people and create meaningful change relationship

### **Depression to Joy: Transformation through Performing Arts**

Ms. Dhvani Shah

Assistant Professor, Department of Dance

Faculty of Performing Arts., The M.S.University of Baroda

Email: [dhvani.shah-dance@msubaroda.ac.in](mailto:dhvani.shah-dance@msubaroda.ac.in)

---

A wide range of research is being performed on the potential role of performing arts in enhancing overall health. Performing arts have been found to foster better social relations. Engaging in arts helps artists to express and make sense of their emotions. Arts boost confidence, memory, concentration and promote independent and creative thinking. Newer perspectives open up, encouraging acceptance and empathy for others. A 30 minute long dance session regulates blood circulation, which in turn helps in transporting oxygen throughout the body, releasing toxins and secreting the happy hormones- Serotonin, Oxytocin and Dopamine. A practice round of singing brings in positivity and uplifts one's mood. Playing an instrument, like a guitar, sitar or tabla, exercises the brain. When a drama is staged, the actors need to get into the skin of the character they are playing, which can be achieved only when the actor keeps his personal issues aside and immerses himself completely in his role. In the course of the performance, the artist may lose himself in the flow of the drama and feel relaxed for some time. Similarly, if the role is played well, the spectators may relate with the plot and thus will be able to channelize their feelings through the play. An artist can be immersed in his practice and feel peaceful, even if only for a few minutes. Moreover, if a piece of art is rendered soulfully, the audience too, find it easy to relate to the story in picture and be relieved of negativity. Performing artists have to undergo rigorous training to achieve expertise in their field. Since learning an art demands resilience, patience, sincerity and hard work, performing artists grow into emotionally strong individuals. They become capable of viewing their feelings from the perspective of a third person and handle the situation better. This paper is aimed at highlighting the role of performing arts in maintaining well being, as expounded in both ancient and modern science.

## अवसाद के उपचार में कला (ड्राइंग/पेंटिंग) चिकित्सा की भूमिका: एक समीक्षा

डॉ. रश्मि शर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभाग प्रभारी – चित्रकला विभाग, किशोरीरमण महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मथुरा

हम सबकी जिंदगी में कभी न कभी ऐसा समय अवश्य आया होगा, जब हमने स्वयं को उदासी और हताशा में घिरा महसूस किया होगा। असफलता, संघर्ष और अपने किसी अति प्रिय से बिछड़ने की वजह से दुखी होना बहुत ही सामान्य और स्वाभाविक है। हालांकि, अगर उदासी, दुख, निराशा आदि की भावनाएँ कुछ दिनों से लेकर कुछ महीनों तक लगातार बनी रहती हैं और व्यक्ति सामान्य रूप से अपनी दिनचर्या जारी रखने में खुद को असमर्थ महसूस करता है, तो यह अवसाद (डिप्रेशन) नामक मानसिक रोग के संकेत हो सकते हैं।

यह कोई नया तथ्य नहीं है कि दुनिया की आधी से ज्यादा आबादी, मौजूदा तेज रफतार जीवनशैली में बढ़ते बदलावों के कारण किसी न किसी तरह से मानसिक या शारीरिक तनाव से प्रभावित है। आधुनिक व्यस्त जीवन ने अंततः व्यक्तियों के जीवन को प्रभावित किया है जिससे निश्चित रूप से बीमारियों की संख्या में वृद्धि हुई है।

एक अध्ययन के मुताबिक, 7 में से 1 भारतीय मानसिक समस्याओं का शिकार है। इसमें सबसे ज्यादा मामले चिंता (एंग्जाइटी) और अवसाद (डिप्रेशन) के हैं। देश में मेंटल डिसऑर्डर से पीड़ित लोगों की संख्या लगभग 20 करोड़ है, जो देश की आबादी का 14.3% है। इनमें से 4.6 करोड़ लोगों को अवसाद (डिप्रेशन) और 4.5 करोड़ लोगों को चिंता (एंग्जाइटी) है। मानसिक विकार दुनिया भर में स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों के लिए एक बड़ा सामाजिक और आर्थिक बोझ है।

कला, अवसाद और रचनात्मकता के बीच का संबंध सदियों से मनोवैज्ञानिकों को आकर्षित करता रहा है। कवि, कलाकार और संगीतकार अपनी कला के माध्यम से अपने संघर्ष को रचनात्मकता के साथ अभिव्यक्त करते हैं। कला, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए चिकित्सा का एक रचनात्मक और उत्पादक साधन है। दैनिक जीवन की उबाऊ पुनरावृत्ति से बचने और तनाव मुक्त करने का एक छोटा सा प्रयास भी स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने में चमत्कार कर सकता है।

बहुत से लोग अपनी चिंताओं को दूर करने के लिए कुछ उत्कृष्ट कृतियाँ बनाने में अपने समय का उपयोग करते हैं जो अन्य तरीकों से संभव नहीं है। चित्रकला चिकित्सा शब्द से पेंटिंग या ड्राइंग की छवियाँ उभर सकती हैं। लेकिन रंग, कोलाज और मूर्तिकला निर्माण का उपयोग कला चिकित्सा (आर्ट थेरेपी) के दौरान किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर अवसाद और चिंता के इलाज के रूप में कला चिकित्सा को तेजी से अपना रहे हैं।

### नृत्यकला द्वारा अवसाद प्रबंधन

विनिमा जांगिड

शोधार्थी, जयनारायण व्यास, विश्वविद्यालय, जोधपुर

सृष्टि के आदिकाल से ही मनुष्य का आकर्षण कला की ओर रहा है। कला का मानव की आत्मा एवं मन से अटूट संबंध रहा है। कला हमें संबंधित काल की संस्कृति तथा सभ्यता से जोड़ती है। प्रारंभ से ही कला और स्वास्थ्य मानव हित के केन्द्र में रहे हैं। रचनात्मक अभिव्यक्ति विविध संस्कृतियों में उपचार प्रक्रिया में सकारात्मक योगदान दे सकती है इतिहास में देखने पर हम पाते हैं कि लोगों ने चित्र, कहानी, संगीत, नृत्य, गीत, मंत्र आदि का उपयोग उपचार के अनुष्ठानों के रूप में किया है। नृत्य कला एक सृजनात्मक प्रक्रिया है। ये हमारे मन की भावनात्मक वृत्तियों, विचारों का संप्रेषण करती है। आज के इस वैज्ञानिक युग में अवसाद एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या है यह समस्या आज हर वर्ग के आयु स्तरों में देखी जा सकती है। इन समस्याओं के कारण आज कई गंभीर शारीरिक बीमारियों ने जन्म लिया है जिसमें हृदयाघात, मधुमेह, रक्तचाप, मानसिक कमजोरी इत्यादि। नृत्य कला की अभिव्यंजना मनोरंजनार्थ तथा रसास्वादन के अतिरिक्त मानसिक शांति के लिए भी आवश्यक है। इसी को परिभाषित करने का सबसे सरल तरीका अपने हाव-भाव मुद्राओं के माध्यम से अपने अंतर्मन में चल रहे भावों को बाहर प्रदर्शित कर अपने तनाव को काफी हद तक दूर कर सकता है। नृत्य कला प्राचीन काल से ही ईश्वर की उपासना का विषय रहा है, जिसमें हम ईश्वर के सामने अपने भावों को प्रदर्शित कर आनंदित व उल्लसित महसूस करते हैं। नृत्य कला को एक प्रभावी प्रकार का व्यायाम माना गया है जो हृदय गति को बढ़ाने के साथ ही मांसपेशियों को क्रियाशील बनाता है। यह व्यायाम हमारे मस्तिष्क में कुछ रसायनों का संचार करके अवसाद व चिंता के लक्षणों में मदद करता है। यह बार-बार आने वाले नकारात्मक विचारों व चिंताओं को विराम प्रदान कर हमें एक नवीन दिशा भी प्रदान करता है।

## अवसाद और चित्रकला

ममता देवड़ा

शोधार्थी, मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर

चित्रकला मानव के भावों की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम और एक रचनात्मक प्रक्रिया है जो ना केवल आनंद प्राप्ति में सहायक है बल्कि डिप्रेशन जैसी मानसिक बीमारियों से निकालने में मददगार है। मानसिक स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यंत आवश्यक है। अवसाद का इलाज आमतौर पर दवा या फिर मनोचिकित्सा दोनों के समान संयोजन से किया जाता है। साथ ही आर्ट थेरेपी का भी इसमें महत्वपूर्ण योगदान है। आज के समय में गैजेट्स से कोई भी अछूता नहीं है। ऐसे में चित्रकला व्यक्ति को तनाव मुक्त करती है साथ ही एंजायटी, अवसाद, ध्यान अभाव, तनाव, आवेग नियंत्रण, चिंता, घबराहट, अशांति से पीड़ित रोगियों के उपचार करने में सहायक है। वर्तमान समय में हर व्यक्ति किसी न किसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु दिन-रात तत्पर है। ऐसे में कई बार उसे निराशा का भी सामना करना पड़ता है। सामान्यतः वह इन परिस्थितियों को अपने प्रियजनों को बताने में संकोच करता है और वह दुश्चिन्ता से ग्रसित हो जाता है जो कई बार किसी बड़ी समस्या का रूप ले लेती है।

## अवसाद और विविध कलाएं

डॉ. अर्चना द्विवेदी, (गेस्ट फैकल्टी)

ललित कला एवं प्रदर्शनकारी कला विभाग, डॉक्टर हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर, मध्य प्रदेश

ईमेल- 1076archana@gmail.com

भारतीय साहित्य, संगीत, चित्र, मूर्ति और वास्तु कलाओं का मौलिक सम्बंध सौंदर्य से रहा है और उनमें विविध रूपों द्वारा सौंदर्य की व्यंजना होती रही है। व्यक्ति कितनी भी अवसाद की अवस्था में हो किंतु काव्य पढ़ते समय, नाटक देखते समय, चित्र का दर्शन करते समय तथा संगीत सुनते समय जब अत्यधिक तन्मय हो जाता है तो वह स्व अर्थात् अपने-पराए की भावना से ऊँचा उठ जाता है। दर्शक काव्य अथवा कला को देखकर अलौकिक अनुभूति के द्वारा अत्यधिक प्रसन्न अथवा दुखी होते हैं यद्यपि रोना भी इस दशा में आनंद की चरम स्थिति है। जब दर्शक देश काल के बंधन, व्यक्तिगत संसाधन आदि से मुक्त होकर काव्य अथवा कला के द्वारा अपने अपने दुखों को भूलकर आनंद अनुभूति को प्राप्त करता है वही वास्तविक आनंद होता है।

पाश्चात्य सौंदर्य शास्त्रियों ने कला या काव्य का लक्ष्य आनंदानुभूति प्रदान करना माना है उनके अनुसार काव्यजन्य आनन्द कल्पनाजन्य आनंद है रस का मूल उद्देश्य इंद्रिय बोध है। किंतु भारतीय रस शास्त्र में दृश्य, काव्य, नृत्य, अभिनय चित्र तथा काव्य आदि में रस की अनुभूति व्यक्तिगत नहीं होती वरन सार्वभौमिक होती है इसीलिए भारतीय कला से विश्व का प्रत्येक देश एक तादात्म्य स्थापित कर लेता है। कलाओं की रसानुभूति देश काल की सीमाओं को तोड़ देती है।

ललित कलाओं में मूर्ति, चित्र, वास्तु, संगीत एवं काव्य यह पांच कलाएं हैं। इन्हीं के माध्यम से हम अपनी बातें संदेश तथा भावनाओं को सजीव अथवा सांकेतिक रूप में व्यक्त करते हैं। हमारे अंदर भावों की अनुभूति हेतु नौ रसों का संचार होता है यह है करुण, श्रृंगार, भयानक, हास्य, रौद्र, वीर, अद्भुत, वीभत्स एवं शांत रस हमारी भावनाएं इन्हीं 9 रसों के इर्द-गिर्द घूमती हैं। इन रसों की शाखाएं एवं उप शाखाएं भी अपनी उपस्थिति दर्ज करवाती हैं। इन्हीं रसों से हमारे जीवन में अनेक स्वप्न सजते व संवरते हैं। जीवन के अनेक खूबसूरत क्षण इन रसों की चाशनी में डूबे हुए हमारे हृदय रूपी भावों को दिव्य एवं कला के द्वारा अभिव्यक्ति प्रदान करते हैं जिनका रस ग्रहण कर हम जादुई उपवन में स्वयं आनंदित होते हैं और दूसरों को भी आनंदित करते हैं। जीवन के अनेक छोटे-छोटे क्षण हमारे पूरे जीवन को संयोजित करते हैं। इन्हीं के परिणाम स्वरूप मूल रचनाओं एवं कलाओं का निर्माण होता है जीवन के प्रत्येक क्षण को कैद करने के लिए हमें कला एवं संगीत का सहारा लेना पड़ता है। किंतु कला कभी स्वांतः सुखाय नहीं अपितु सर्वजन सुखाय होनी चाहिए। जब हम कला की साधना में डूब कर जगत की चकाचौंध करने वाली सांसारिक अनुभूतियों का बहिष्कार कर सत्यम्-शिवम्-सुंदरम् को प्राप्त कर लेते हैं वही परमानंद की अनुभूति होती है। जहाँ हमारे सारे अवसाद शून्य हो जाते हैं। विष्णुधर्मोत्तर पुराण के 'चित्रसूत्र' नामक अध्याय में चित्रकला का महत्त्व इन शब्दों में बताया गया है—

कलानां प्रवरं चित्रम् धर्मार्थकाममोक्षादं ।

मांगल्य प्रथमं दोतद् गृहे यत्र प्रतिष्ठितम् ॥

(अर्थात् : कलाओं में चित्रकला सबसे ऊँची है जिसमें धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष की प्राप्ति होती है। अतः जिस घर में चित्रों की प्रतिष्ठा अधिक रहती है, वहाँ सदा मंगल की उपस्थिति मानी गई है।)

## लघु चित्रों में क्रीडा संबंधी विषय : अवसाद प्रबंध के सम्बंध में

डॉ. निहारिका राठौड़

सहायक आचार्य, चित्रकला, राजकीय कन्या महाविद्यालय, अजमेर

भारत में लघु चित्रकला का अध्ययन काफी आकर्षक है। भारत में कागज के आविष्कार अर्थात् लगभग 14वीं शताब्दी के आस-पास, से पहले दीवारों पर चित्रकारी के अलावा कपड़ों, लकड़ी के बोर्ड और ताड़ के पत्तों पर चित्रकारी की जाती थी। 15वीं और 16वीं शताब्दी के गुजरात स्कूल ऑफ पेंटिंग से संबंधित कल्पसूत्र और कालकाचार्य कथा तथा अन्य जैन विषयों की कई सचित्र पांडुलिपियां संग्रहालय में हैं। इसी क्रम में लघु चित्रों में क्रीडा संबंधी विषय विशेष देखे जाते रहें हैं। अवसाद प्रबंध के सम्बंध में देखा जाये तो लघुचित्र शैली में खेल संबंधी चित्र विविध रूपों में प्राप्त होते हैं। लघु चित्रकला 'जन्माष्टमी' त्यौहार में क्रीडा, दरबारियों के चित्रों के अलावा, 'कृष्ण का गोपियों संग होली खेलना', नृत्य व नाटिका जैसी चित्रकला ऐसे शोधपरक विषय जिनका अनेक चित्रांकन शैलियों में अंकन है इसी प्रकार के विषय को इस लेख में लेने का प्रयास किया जायेगा।

## मेवाड़ और मालवा शैली के रसिकप्रिया लघुचित्रों का तुलनात्मक अध्ययन

शेरिल गुप्ता

जे.आर.एफ., शोध छात्रा, चित्रकला विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

Email Id: sherilgupta03@gmail.com

भारतीय कला इतिहास में लघु चित्रकला की एक सुदीर्घ परम्परा रही है। राजस्थानी कलम से ही मेवाड़ शैली के लघुचित्रों का कलात्मक विकास हुआ था इसलिए मेवाड़ शैली का राजस्थान में सर्वोपरि स्थान है इसी प्रकार मध्यप्रदेश में लघुचित्र शैली का प्रारम्भ मालवा से हुआ। इस प्रकार एक कलाकार के सृजन क्षणों में जो मानस चित्र उभरते हैं उसमें काव्य, अनुभव और संस्कारों के योगदान को नकारा नहीं जा सकता इसलिए रीतिकाल काव्य भारतीय चित्रकला का प्रमुख आधार स्तम्भ बना। रीतिकालीन कवि केशवदास की 'रसिकप्रिया' इस दृष्टि से प्रथम महत्वपूर्ण ग्रंथ है जिसे मेवाड़ और मालवा के चित्रकारों ने आधार बनाकर बहुलता से चित्रित किया। मेवाड़ तथा मालवा लघुचित्र शैलियों ने सदैव ही एक-दूसरे को प्रभावित किया है परन्तु इन दोनों शैली के मध्य समानता होने के बावजूद भी अनेक भिन्नता है जिस कारण कला जगत में यह शैलियाँ अपना स्वतंत्र अस्तित्व बनाए रखती हैं।

## कला की व्युत्पत्ति, अर्थ एवं शास्त्रीय स्वरूप का अध्ययन

प्रियंका ठाकुर (शोधार्थी)

संगीत विभाग, पंजाब विश्वविद्यालय, चण्डीगढ़।

ई-मेल: priyanka.thakur9070@gmail.com

सृष्टि के समस्त जीवों में मनुष्य सर्वश्रेष्ठ है। जिसके पास बुद्धि तथा विवेक के रूप में दो ऐसी शक्तियाँ हैं जिनके कारण वह समस्त जीवों से ऊपर है। मनुष्य मूल रूप से सौन्दर्य प्रेमी है। वह अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में तथा प्रत्येक क्षण में सौन्दर्य से पूर्ण वस्तुओं को देखना चाहता है। मानव की इसी सौन्दर्यपूर्ण भावना से ही कला का उद्भव हुआ है। यही भावनात्मक अभिव्यक्ति ही कला के सृजन का कारण है, जिसके द्वारा वह किसी भी वस्तु में सौन्दर्य की अनुभूति कर उसे अपनी भावनात्मक अभिव्यक्ति द्वारा उस वस्तु को अथवा अपनी कल्पना को कला का रूप प्रदान करता है। मानव जीवन में कला का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। यह ऐसी बहुमूल्य एवं अथाह सम्पत्ति है जो सभी के पास होती है परन्तु इसका आभास हर किसी को नहीं हो पाता। मानव की बुद्धि हमेशा से ही रचनात्मक रही है जो कला को उत्कृष्ट एवं आकर्षक रूप प्रदान करने में सक्षम है।

## कलायोगी श्री पृथ्वीनाथ भार्गव की कलायात्रा

डॉ. बिन्दु अवस्थी<sup>1</sup>, मोहिनी सक्सैना<sup>2</sup>

<sup>1</sup>विभागाध्यक्ष, चित्रकला विभाग, वैकुण्ठी देवी कन्या महाविद्यालय, आगरा

डॉ. भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, आगरा।

<sup>2</sup>शोधार्थी, चित्रकला, वैकुण्ठी देवी कन्या महाविद्यालय, आगरा

डॉ. भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, आगरा।

आधुनिकता के इस परिदृश्य में एक सशक्त और अर्थपूर्ण हस्ताक्षर श्री पृथ्वीनाथ भार्गव के नाम के रूप में जाना जाता है। उनके सृजन में जो अभिव्यक्ति हुई है, उसमें एक विशिष्टता का गुण विद्यमान है। श्री पृथ्वीनाथ को कला ऋषि कहें या कला योगी उनके सौम्य, सरल, अन्वेषी एवं गहनता ने परिपूर्ण व्यक्तित्व को व्यंजित करने में भाषा अक्षम सी प्रतीत होती है। श्री पृथ्वीनाथ भार्गव जी के रूप में एक ऐसा कलाकार उभरा जो कि कला की कई विधाओं को एक साथ जीता था। वृहद बृज क्षेत्र से जिस किसी का भी कला से दूर का रिश्ता रहा है, उनमें ऐसा व्यक्ति शायद ही हो, जो कला आचार्य श्री पृथ्वीनाथ भार्गव के नाम से अनभिज्ञ हो। अपने कार्यकाल में कला के प्रति जागरूक करने में श्री पृथ्वीनाथ भार्गव के अथक प्रयासों का विशेष योगदान है। श्री पृथ्वीनाथ भार्गव मथुरा के कलात्मक गतिविधियों के ऊर्जा केन्द्र रहे हैं। जिनकी प्रेरणा से सृजनशील कलाकारों का रंग-बिरंगा पुंज आज भी सक्रिय है।

श्री पृथ्वीनाथ भार्गव का जन्म 5 जुलाई 1913 को आगरा उत्तर प्रदेश में हुआ था। बचपन से ही इनका कला के प्रति रुझान रहा। बाल्यकाल से ही ओक्सफोर्ड डिक्शनरी के रेखा चित्रों को इन्होंने बड़े ही कलात्मक रूप से उकेरा। इन्होंने लखनऊ स्कूल ऑफ आर्ट से आगे की पढ़ाई करी और यही रहते हुये महान कलाकार श्री अमित कुमार हल्दर, वीरेश्वर सेन, और एस.एच. अंसारी के मार्ग दर्शन में अपनी रचनात्मक कला को निखारा। इनके शुरुआती कलात्मक कार्य जल रंग का इस्तेमाल करते हुये वॉश शैली में हैं, जो कि राजपूत, मुगल, काँगड़ा, और बंगाली शैली की छाप छोड़ती है। उनके द्वारा किये गये कार्य परंपरागत भारतीय संस्कृति और आध्यत्मिक परिवेश को दर्शाते हैं। इन कलाकृतियों में उनके द्वारा हस्तनिर्मित प्राकृतिक रंगों का इस्तेमाल हुआ है।

डॉ. भार्गव जगत में एक शिक्षाविद् बनकर उभरे और उन्होंने आगरा यूनिवर्सिटी, विक्रम यूनिवर्सिटी, गड़वाल यूनिवर्सिटी, जीवाजी और मेरठ यूनिवर्सिटी के लिए दृश्यकला व चित्रकला में स्नातक और स्नातकोत्तर कक्षाओं के लिये पाठ्यक्रम तैयार किया। इसी के साथ ही उन्होंने बहुत सी बड़ी प्रदर्शनियों में अपनी सहभागिता दर्शाई है। सन् 1942 से 1977 उन्होंने किशोरी रमन कॉलेज, मथुरा में कला विभागाध्यक्ष के प्रमुख के तौर पर कार्य किया और सेवानिवृत्ति के बाद उन्होंने अपना समय एक नयी कला पद्धति पर लगाया जिसमें खराब और कबाड़ सामान से आकर्षक हस्तशिल्प और सजावट की कलाकृतियों का निर्माण किया। आप ने "शिल्पी" नामक एक समूह का निर्माण किया।

## “मौन अभिव्यक्ति है कला”

निकिता

छात्रा वर्ग, धोला भाटा, अजमेर, राज. (305001)

एक कलाकार अपनी कलाकृति को चित्रतल पर मूर्त रूप देने से पहले अपनी सोच व मन के अन्दर कल्पनाओं के उन्मुक्त रंगों तथा विभिन्न आयामों से परिपूर्ण बनाता है तथा कलाकृति के पीछे कलाकार की भावना छुपी होती है। जिसको समझना हर किसी के लिये कठिन होता है। उसे केवल एक कलाप्रेमी ही समझ पाता है। वह अपने मन के भीतर जो सोचता है, उसके साथ कोई घटना गठित होती है या स्वप्न में जो वह देखता है उसे कलाकार हुबाहु उसी रूप, रंग और आकार की सहायता से चित्रतल पर उतार देता है।

अतः कुछ कलाकृतियों में कलाकार खुद को ही उजागर कर देता है। कला जगत में सभी कलाकार ऐसे ही कलाकार होते हैं जिनके ऊपर मां सरस्वती का आर्शिवाद ऐसे बरसता है जिसकी तुलना कभी नहीं की जा सकती। सभी कलाकार अपनी अन्दर कल्पनाओं के ऐसे अद्भुत व रंगों के मौन संसार को समेटे हुए रहते हैं। जो वह अपनी कलाकृतियों में उतारते हैं जिससे एक नजर देखने से ऐसा लगता है कि मानो वह अभी अपने मुंह से मौन रहते हुए भी सब कुछ बोल देगी। एक कलाकार अपनी कलाकारी के हुनर को अपनी सारी कल्पना व रंगों के ऐसे विविध आयाम देता है जिसके कारण उसे कला जगत में एक विशिष्ट पहचान मिलती है।



## अवसाद से प्रसाद की ओर : साहित्य, संगीत, कला एवं विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में (विविध कलाओं के संदर्भ में)

डॉ. शारदा देवड़ा

उप-प्राचार्या, रा. सावित्री बा.उ.मा.वि., अजमेर

वर्तमान में कोई भी ऐसा नहीं जिसे कभी भी मानसिक तनाव को महसूस ना किया हो किंतु जब यही मानसिक तनाव काफी लंबे समय तक चलता है तो वह अवस्था मानसिक अवसाद कहलाती है! जब भी अवसाद ग्रस्त व्यक्ति किसी डॉक्टर के पास जाता है तो उसे यही सुझाव दिया जाता है कि आपके मन में जो भी नकारात्मक विचार है अथवा द्वेष की भावना है, सर्वप्रथम उन्हें किसी कागज पर कलम की सहायता से लिख डालिए! जब आप अपनी भावनाओं को कलम के माध्यम से अभिव्यक्त कर देते हैं तो आप स्वतः ही हल्का महसूस करेंगे और यदि यही अभिव्यक्ति किसी पेंटिंग, कविता, संगीत, नृत्य है, गायन-वादन इत्यादि के माध्यम से होती है तो वही उदास मन स्वयं को भूलकर उस कला विशेष में खो जाता है और परमानंद की प्राप्ति करता है ! और कब वह उस तनाव से मुक्त हो गया उसे पता ही नहीं चलता! संगीत, नृत्य, पेंटिंग, काव्य इत्यादि विभिन्न कलाएं आपको तनाव से मुक्त ही नहीं करते अपितु खुशी भी प्रदान करते हैं, जिसके फलस्वरूप आपके मस्तिष्क में सकारात्मक विचारों की उत्पत्ति होती है ! और आप झूम उठते हैं! यह जादू है उन सुरों का, उन रंगों का या फिर कविता के रूप में उन शब्दों का जिनके माध्यम से आपने अपनी अनकही बातों को, भावनाओं को एक नया आकार प्रदान किया अथवा अभिव्यक्ति प्रदान की! कला बुद्धि तथा मन को आनंद अवस्था तक ले जाने का कार्य करती है जिसका मूल भाव सुख प्रसन्नता एवं आनंद प्राप्त करना ही है।

## आधुनिक भारतीय चित्रकला

गरिमा इंदौरा

एम ए उत्तरार्ध, चित्रकला, राजकीय कन्या महाविद्यालय अजमेर

राजस्थान आधुनिक भारतीय चित्रकला में साम्राज्यवादी एवं विस्तारवादी नीतियों का विशेष प्रभाव देखने को मिलता है। ब्रिटिश राज्य की स्थापना के साथ ही प्रचलित परंपरागत कला शैलियों के अवसान के साथ आधुनिक भारतीय चित्रकला का इतिहास जुड़ा हुआ है। जैसे-जैसे भारतवर्ष में ईस्ट इंडिया कंपनी का प्रभाव बढ़ता गया और हिंदू तथा मुस्लिम शासकों को पदच्युत करके अनेक राज्यों का शासन सीधे ब्रिटिश सत्ता के अधीन होता गया। वैसे-वैसे राजाश्रय में पलने वाले चित्रकार भी अपने आश्रय दाताओं के दरबारों से पलायन करते गए। भारत में कुछ पश्चिमी चित्रकार मुख्यतः ईस्ट इंडिया कंपनी अथवा ब्रिटिश शासन के अधिकारियों के साथ आए हुए अन्य चित्रकार भारत की समृद्धि की ख्याति सुनकर विदेशी व्यापारियों की भाँति भारत में अपना भाग्य आजमाने आ गए। भारतीय संरक्षकों ने अपनी परंपरागत कला शैलियों का तिरस्कार करते हुए इन पश्चिम चित्रकारों को अप्रत्याशित प्रोत्साहन दिया, किंतु राजाश्रय से भिन्न यहाँ के लोक जीवन में चित्रकलाओं का जो अनिवार्य प्रयोग होता रहा उसकी धार इस युग में भी अविच्छिन्न बहती रही और उसके सौंदर्य को कलाकारों की नई पीढ़ियों ने केवल तभी पहचाना जब यूरोप के काल मर्मज्ञों ने आदम कला तथा लोक कला की शक्ति की भूरि भूरि प्रशंसा की। भारतीय लोक कलाओं का प्रभाव आज हम देश के मूर्धन्य कलाकारों पर देखते हैं।

अयं मे हस्तो भगवानयं मे भगवत्तरः

अथर्वः 4.13.6

(मेरा यह हाथ ऐश्वर्ययुक्त है और यह दूसरा हाथ  
उससे भी अधिक शक्तिशाली और चमत्कारपूर्ण है)

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 : संगीत शिक्षण के विशेष सन्दर्भ में

पद्मजा रंगा

शोधार्थी, सोफिया कन्या महाविद्यालय, अजमेर

किसी भी राष्ट्र के समग्र विकास में शिक्षा एवं नीति की महत्वपूर्ण भूमिका होती है इसीलिए शिक्षा नीति का योजनागत विकास राष्ट्रहित में अतिआवश्यक है। इस नीति का बहुआयामी चतुर्दिक विकास संभव है अतः समय समय पर शिक्षा नीतियां बनती हैं एवं उनकी समीक्षा समयानुकूल व देशानुकूल होती है। शिक्षा नीति के मूल में शिक्षक, शिक्षार्थी एवं राष्ट्र के समग्र विकास के साथ साथ सांस्कृतिक अधिष्ठान, इतिहास, धरोहर, प्रतिष्ठा आदि परम्परायें होती हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति के बिंदु 22 में भाषाओं, कला एवं संस्कृति के प्रोत्साहन का स्पष्ट लेख है, भारत रिवाज, परंपरा, कला एवं संगीत, साहित्य, भाषायी अभिव्यक्ति, कलाकृतियाँ आदि सांस्कृतिक सम्पदाओं का खजाना है। यह सभी ज्ञान परम्परायें हमारे ऋषियों, मुनियों व गुरुओं द्वारा वर्षों के अथक प्रयास का पाथेय है जो समष्टि एवं व्यष्टि के सम्पूर्ण कल्याण की बात करता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में लोक विद्या पर विशेष ध्यान दिया गया है जैसे स्थानीय कला, ऐतिहासिक अभिलेख, पाण्डुलिपि, काष्ठकला, गायन, नृत्य एवं वादन इन सब में स्नातक स्तर के व्यावसायिक पाठ्यक्रम की व्यवस्था की गयी है। राष्ट्रीय बिंदु 22.1 में संगीत शिक्षण का प्रमुखता से वर्णन किया गया है क्योंकि भारत त्योहारों का देश है यहाँ उत्सव मनाना हमारे सामाजिक ताने बाने को सुदृढ़ करता है, इन सब के मूल में गायन, नृत्य एवं वादन ही होता है। गायन, वादन व नृत्य तीनों के समावेश को ही संगीत कहते हैं। यह एक सुव्यवस्थित ध्वनि के साथ साथ बहुआयामी कला भी है। भारतीय जीवन पद्धति में संगीत के प्रत्येक स्तर का महत्त्व है, शिक्षण संस्थाओं में कार्यक्रम के प्रारम्भ में सरस्वती वंदना, मांगलिक कार्यों में, मनोरंजन के कार्यक्रमों में सनातन संस्कृति के कार्यक्रमों में संगीत का विशेष योगदान रहता है। संगीत वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा को प्रवाहित करता है, यह भारतीय दर्शन का साक्षात्कार भी है। वाद्य यंत्रों में सितार, सरोद, हारमोनियम, वीणा, तानपुरा, अलगोजा, तबला आदि पारम्परिक वाद्य यंत्र हमारी पारम्परिक रीति रिवाजों को जीवित रखता है। संगीत का अधिगम पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। कई वैज्ञानिक प्रयोग यह सिद्ध करते हैं कि संगीतमय वातावरण में विद्यार्थी अधिक सीख सकता है। 1979 में रॉयल सोसाइटी ऑफ मेडिसिन ने अपने शोध पत्र में बताया कि मोजार्ट के संगीत का प्रभाव स्मृति, एकाग्रता एवं संज्ञानात्मक गुणों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है अतः संगीत शिक्षण विद्यार्थी के व्यक्तित्व निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019–20 का एक आलोचनात्मक अध्ययन

अंकिता शर्मा

किसी भी राष्ट्र के लिए विद्यालय और महाविद्यालय स्तर पर उच्च गुणवत्ता पूर्ण एवं भविष्यवादी शिक्षा नीति आवश्यक है क्योंकि शिक्षा से ही राष्ट्र की आर्थिक और सामाजिक प्रगति होती है। सभी देश अपनी परंपरा और संस्कृति को ध्यान में रखते हुए विभिन्न प्रकार की शिक्षा प्रणालियों को अपनाते हैं, और इसे प्रभावी बनाने के लिए अपने जीवन चक्र के दौरान विद्यालय और कॉलेज शिक्षा स्तरों पर विभिन्न चरणों को अपनाते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020), जिसे 29 जुलाई 2020 को भारत के केंद्रीय मंत्री मंडल द्वारा अनुमोदित किया गया था, भारत की नई शिक्षा प्रणाली के दृष्टिकोण को रेखांकित करती है। नई नीति पिछली राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 1986 की जगह लागू किया है। यह नीति प्रारंभिक शिक्षा से लेकर उच्च शिक्षा के साथ-साथ ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के लिए भारत में व्यावसायिक प्रशिक्षण की एक व्यापक रूपरेखा है। इस नीति का लक्ष्य 2021 तक भारत की शिक्षा प्रणाली को भारतीय ज्ञान परम्परा पर आधारित बनाना है।

नई शिक्षा नीति के जारी होने के तुरंत बाद, सरकार ने स्पष्ट किया कि किसी को भी किसी विशेष भाषा का अध्ययन करने के लिए मजबूर नहीं किया जाएगा और शिक्षा संबंधित निर्देश अंग्रेजी से किसी क्षेत्रीय भाषा में स्थानांतरित नहीं किया जाएगा। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में भाषा नीति की प्रति केवल व्यापक दिशानिर्देश के रूप में होगी; और इसके कार्यान्वयन पर निर्णय लेना राज्यों, संस्थानों और स्कूलों पर निर्भर है। भारत में शिक्षा एक समवर्ती सूची का विषय है। हिमाचल प्रदेश नई शिक्षा नीति 2020 लागू करने वाला पहला राज्य बन गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2022 तक पूरे भारत के सभी विद्यालय में लागू की जानी चाहिए। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 पाठ्यक्रम सामग्री को कम करने, बदलने में, 21वीं सदी के कौशल आधारित प्रशिक्षण प्राप्त व्यक्तियों को विकसित करने पर केंद्रित करता है। अतः इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पाठ्यक्रम और शिक्षाशास्त्र के सभी पहलुओं को पुनर्गठित करने की आवश्यकता है।

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019–20 का एक आलोचनात्मक अध्ययन

वनफूल दाधीच

शोधार्थी, जनार्दनराय नागर राजस्थान विद्यापीठ, उदयपुर  
dadhichvanphool@gmail.com

---

किसी भी राष्ट्र के लिए विद्यालय और महाविद्यालय स्तर पर उच्च गुणवत्ता पूर्ण एवं भविष्यवादी शिक्षा नीति आवश्यक है क्योंकि शिक्षा से ही राष्ट्र की आर्थिक और सामाजिक प्रगति होती है। सभी देश अपनी परंपरा और संस्कृति को ध्यान में रखते हुए विभिन्न प्रकार की शिक्षा प्रणालियों को अपनाते हैं और इसे प्रभावी बनाने के लिए अपने जीवन चक्र के दौरान विद्यालय और कॉलेज शिक्षा स्तरों पर विभिन्न चरणों को अपनाते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020), जिसे 29 जुलाई 2020 को भारत के केंद्रीय मंत्री मंडल द्वारा अनुमोदित किया गया था, भारत की नई शिक्षा प्रणाली के दृष्टिकोण को रेखांकित करती है। नई नीति पिछली राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 1986 की जगह लागू किया है। यह नीति प्रारंभिक शिक्षा से लेकर उच्च शिक्षा के साथ-साथ ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के लिए भारत में व्यावसायिक प्रशिक्षण की एक व्यापक रूपरेखा है। इस नीति का लक्ष्य 2021 तक भारत की शिक्षा प्रणाली को भारतीय ज्ञान परम्परा पर आधारित बनाना है।

नई शिक्षा नीति के जारी होने के तुरंत बाद, सरकार ने स्पष्ट किया कि किसी को भी किसी विशेष भाषा का अध्ययन करने के लिए मजबूर नहीं किया जाएगा और शिक्षा संबंधित निर्देश अंग्रेजी से किसी क्षेत्रीय भाषा में स्थानांतरित नहीं किया जाएगा। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में भाषा नीति की प्रति केवल व्यापक दिशानिर्देश के रूप में होगी; और इसके कार्यान्वयन पर निर्णय लेना राज्यों, संस्थानों और स्कूलों पर निर्भर है। भारत में शिक्षा एक समवर्ती सूची का विषय है। हिमाचल प्रदेश नई शिक्षा नीति 2020 लागू करने वाला पहला राज्य बन गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2022 तक पूरे भारत के सभी विद्यालय में लागू की जानी चाहिए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 पाठ्यक्रम सामग्री को कम करने, बदलने में, 21वीं सदी के कौशल आधारित प्रशिक्षण प्राप्त व्यक्तियों को विकसित करने पर केंद्रित करता है। अतः इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पाठ्यक्रम और शिक्षाशास्त्र के सभी पहलुओं को पुनर्गठित करने की आवश्यकता है।

### **New Education Policy – 2020 and Environmental education**

Prof. C.P. Pokharna

Principal, Government Girls College, Kishangarh-305802 (Ajmer) Rajasthan

---

As the world is facing diversified environmental problems like climate change, global warming, deforestation, water crisis and air-pollution at faster rate, the need for environmental education is quite essential. As the problem is global and all most all regions of the world are affected various countries have taken serious consideration of environmental education. India too have taken it seriously. In the New Education Policy - 2020 sustainable development has been given due importance but it does not talk about the need of environmental education at all levels of education. In our consumer-centric society environmental education is very important. Environmental education is a process that allows individuals to explore environmental issues, participate in problem solving, and take action to improve the environment. As a result, individuals gain a deeper understanding of environmental issues and have the ability to make informed and responsible decisions. A few objectives are recommended to help achieve these goals: Awareness about the environmental issues, knowledge of associated problems and their solutions, attitude to actively participate in the protection of environment, skills to identify and solve the problems and participation in solving various environmental problems.

## **Inclusion of Indian Knowledge Tradition in the NEP (2020): Rejuvenation of Education System**

Mrs. Rajakumari Kumawat, Asst. Prof. (Political Science)  
Shri Vardhman Kanya P.G. Mahavidhyalaya

**'Welfare of All' is the Bhartiya way of life.** We live in a country which once guided the entire world as Vishwa Guru. Today, we need to regain comprehensive knowledge of our heritage and demonstrate the Indian way of life. To come from depression to happiness, there is a need to bring the Indian knowledge tradition back before the world. India's glorious knowledge tradition has a sense of India's future aspirations specific to education, health, environment and indeed all aspects of life.

NEP recognizes the rich heritage of ancient and eternal Indian knowledge and thought as a guiding principle. Indian knowledge deals with not only scientific principles but also with ethics. To rejuvenate the education system NEP incorporates Indian Knowledge System based curriculum at all levels. In the presented paper, the main elements of the Indian Knowledge System and NEP have been described. The NEP envisages the idea of **"Ek Bharat Shreshtha Bharat"** by incorporating all these elements. NEP has an effective integration of Indian and contemporary knowledge systems. It has a major emphasis on the holistic development of children by integrating Indian Knowledge, culture and experience into their education journey to nurture a strong sense of connection to their heritage. We have to move forward recognizing the glorious tradition of Indian knowledge to restore India as a Vishwa Guru.

## **भारतीय ज्ञान परंपरा एवं नवीन शिक्षा नीति 2020**

मीनाक्षी सिंह

शोध छात्रा, वनस्थली विद्यापीठ जयपुर, राजस्थान

भारत की शिक्षा प्रणाली की शुरुआत ब्रिटिश शासन काल में मानी जा सकती है, लेकिन स्वतंत्रता के बाद, आधुनिक भारतीय शिक्षा प्रणाली को फिर से तैयार करने की आवश्यकता महसूस की गई। यद्यपि उस समय की शिक्षा व्यवस्था भारतीय आवश्यकताओं के अनुकूल थी परन्तु हमने अनुभव किया कि इसमें भारत की संस्कृति का सम्मान नहीं किया जाता था तथा यह अत्यधिक सैद्धान्तिक थी जिसके कारण भारत आत्मनिर्भरता आदि प्राप्त नहीं कर पा रहा था। देश की आवश्यकता और आम लोगों की शैक्षिक आकांक्षाओं को ध्यान में रखते हुए शैक्षिक परिवर्तन की आवश्यकता पर बल दिया गया। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद समय-समय पर भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय शिक्षा नीतियों के आधार पर शिक्षा व्यवस्था में काफी सुधार किये गये। इसी क्रम में भारत को सशक्त बनाने के लिए नई शिक्षा नीति 2020 सामने आई। प्रस्तुत लेख में भारत की वर्तमान शिक्षा प्रणाली के विभिन्न स्तरों के बारे में चर्चा करने का प्रयास किया जायेगा।

**मनुर्भव जनया दैव्यं जनम् ।**

**ऋ 10.53.6**

(मननशील मनुष्य बनो)

## योग में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के उपाय

डॉ. प्रकाश सोनी

SKSVM, सौमेया कॉलेज, विद्याविहार, मुंबई – ४०००७७

E-mail id : drprakashsoni3@gmail.com

समय की कैसी विडंबना है आज का मानव विज्ञान के परिवेश में चंद्र एवं मंगल ग्रह पर पूर्ण विजय प्राप्त करने का सपना देख रहा है और विजयश्री प्राप्त भी कर रहा है परन्तु अपने अंदर छिपी कुंठाओं, काम, क्रोध, लोभ, मोह, माया, ईर्ष्या, अवसाद आदि पर विजय पाने में असमर्थ हैं। महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन में मानव के ज्योतिर्मय आध्यात्मिक विकास के लिए अष्टांग योग का दर्शन दिया जिसे शंकराचार्य, गुरु गोरक्षनाथ, स्वामी रामकृष्ण परमहंस, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, श्री अरविंद, अयंगर, आचार्य महाप्रज्ञ, बाबा रामदेव जी, श्री श्री रवि शंकर जैसी महान विभूतियों ने भारतीय समाज को विश्व पटल पर नया प्रकाश दिया।

आज का मानव अनेक प्रकार की व्याधियों से ग्रसित है, दुःखी है। इन सब व्याधियों का कारण मनुष्य स्वयं है। हमारे शास्त्रों में सब प्रकार की व्याधियों से बचने के उपाय बताए गए हैं। सभी उपायों में सर्वोत्तम उपाय महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन में बताया है। योग से श्रेष्ठ कोई पुण्य तथा कल्याणप्रद नहीं है।

योग के नियमित अभ्यास से व्यक्ति अपनी भावनाओं पर बेहतर नियंत्रण विकसित करना शुरू कर देता है और एक अनुशासित और खुशहाल जीवन जीता है। योग शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है, मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है, प्रतिरक्षा बढ़ाता है और व्यक्ति को यौगिक जीवन जीना सिखाता है। योग शरीर और मन को एक साथ लाता है और यह तीन मुख्य तत्त्वों पर बना है – गति, श्वास और ध्यान। योग से कई शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ होते हैं जिनमें बेहतर मुद्रा, लचीलापन, शक्ति, संतुलन और शरीर की जागरूकता शामिल है।

यम, नियम आदि के पालन करने मात्र से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ भ्रष्टाचार, व्यभिचार, आंतकवाद इत्यादि समस्याओं से छुटकारा भी मिल सकता है क्योंकि अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान के द्वारा ही मनुष्य सभी बुराइयों से मुक्त हो सकता है। महर्षि पतंजलि ने मन उसके समस्त समस्याओं के निवारण के लिए सद्वर्तुणों के विकास एवं अच्छी आदतों का निरंतर अभ्यास पर बल देते हुए कहा है कि राग और द्वेष का अभाव ही वैराग्य कहलाता है।

समस्त समस्याओं की जड़ राग और द्वेष हैं। यदि व्यक्ति इन दोनों से पूर्ण मुक्त हो गया तो अपनी संपूर्ण समस्याओं का समाधान स्वयं प्राप्त कर लेगा।

## योग एवं यज्ञोपचार पद्धति द्वारा मानसिक वेदनाओं का प्रबंधन

अमितेश कुमार<sup>1</sup>, प्रो. के.के. पाण्डेय<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोध छात्र,

<sup>2</sup>पर्यवेक्षक एवं प्रोफेसर (विभागाध्यक्ष), संज्ञाहरण विभाग,

आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय

वर्तमान वैश्विक परिवेश में विज्ञान ने द्रुतगति से प्रगति कर जीवन को सुखी बनाने और मानसिक इच्छाओं की पूर्ति हेतु कई साधन विकसित कर लिये हैं, परन्तु इन समस्त वैज्ञानिक साधनों के बावजूद आज का मानव अवसाद जैसे मानसिक समस्याओं से घिरता जा रहा है। वह सुखी, संपन्न तो है, पर उसके जीवन में आनंद का, स्वास्थ्य का अभाव है।

कारणों का अवलोकन और विश्लेषण करने के पश्चात् हम पाते हैं कि हमने जीवन के मूलभूत तत्त्वों के संतुलन को नजर अंदाज कर दिया है। दर-असल जीवन विज्ञान और अध्यात्म दो मूलभूत तत्त्वों के संतुलन का परिणाम है। हमने वैज्ञानिक आयाम पर विकास तो किया पर आध्यात्मिक आयाम पिछड़ते गए। यही दोनों तत्त्वों के बीच असंतुलन और दूरी ने अवसाद और तनाव जैसे मनोरोगों को जन्म दिया है। बिना आध्यात्मिक संतुलन के विज्ञान का विकास विनाश की दिशा में जा सकता है।

भारत की चैतन्य उर्वरा भूमि ने महान ऋषियों और दार्शनिकों को जन्म दिया है, जिन्होंने इस समस्या को पहचाना और इसके संतुलन और समस्या के समाधान हेतु समाज को सम्यक् दृष्टि (दर्शन) प्रदान की।

योग एक भारतीय व्यावहारिक दर्शन तथा नैदानिक मनोविज्ञान है, जो कि चित्त (मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त) की समस्याओं का एकांतिक तथा आत्यंतिक समाधान करता है, तथा विज्ञान और अध्यात्म के बीच संतुलन की दृष्टि उत्पन्न करता है। योग एक जागरूक एवं व्यावहारिक दर्शन है। अवसाद जैसे मानसिक रोगों से घिरे मनुष्यों में योग का दर्शन विकसित करने हेतु एक समर्थ गुरु, विशेष परिवेश के साथ – साथ दीर्घ काल तक निरंतर अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है। परंतु वे लोग जिनका दर्शन अभी सामान्य सांसारिक है उनकी मानसिक वेदनाओं के प्रशमन के क्या उपाय हैं?

प्राचीन भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में जहाँ मानस रोगों के प्रशमन के उपायों और औषधियों की चर्चा है, वहाँ रोगों के मूल कारणों की ओर संकेत करते हुए बताया गया है कि यज्ञ, जप, प्रायश्चित्त, कर्म, धर्मानुष्ठान इत्यादि से मन की सूक्ष्म परतों में जड़ जमाए विचारों, रोगों का मारण और निष्क्रमण किया जा सकता है। आयुर्वेद में इसे दैवव्यपाश्रय चिकित्सा कहते हैं, इससे शारीरिक और मानसिक आधि-व्याधियों का प्रशमन होता है। ब्रह्मवर्चस की पुस्तक यज्ञ चिकित्सा में अवसाद तथा कई अन्य मानसिक रोगों से ग्रसित लोगों पर यज्ञ चिकित्सा के वैज्ञानिक प्रयोग का वर्णन तथा उसके परिणाम से प्राप्त सफलता दर्ज है। हम कह सकते हैं कि वर्तमान युग में अवसाद जैसे मनोरोग से ग्रसित मनुष्य की चिकित्सा योग और यज्ञोपचार विधि द्वारा सहज संभव है।

## योग व ध्यान का स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन के लिए महत्त्व

डॉ. प्रकाश सीरवी

आचार्य अर्थशास्त्र, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर (राजस्थान)

सम्पूर्ण मानवजाति व विश्व को शहरीकरण के दौर में स्वस्थ व प्रसन्न रखने का रामबाण इलाज है योग व ध्यान। बहुत पुरानी कहावत है, “पहला सुख निरोगी काया, दूजा हो हाथ में माया” पर आज के युग में मानव माया को प्रथम व स्वास्थ्य को द्वितीय पायदान पर रख रहा है। इसी कारण अक्सर हम देखते हैं कि हर मनुष्य किसी न किसी प्रकार के तनाव में जीता है, उसका यह तनाव उसके स्वस्थ जीवन के लिए घातक है। अतः तनाव को कम करने के लिए प्रतिदिन योग व ध्यान किया जाए तो मन शांत, स्थिर व एकाग्र हो सकता है। जब शरीर व मन शांत व स्थिर होता है तो अपने आप ही आत्मविश्वास बढ़ता है तथा विपरीत परिस्थितियों को समझने में सहायता मिलती है। आधुनिक युग में योग व ध्यान का महत्त्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है, क्योंकि मन व शरीर अत्यधिक तनाव, प्रदूषण व भागमभाग के कारण रोगग्रस्त हो चला है। आज का मानव अति बहिर्मुखी जीवन जीने में ही आनंद लेता है, जिसका परिणाम सम्बन्धों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में देखने को मिलता है।

योग एक आचरण पद्धति है जिसके द्वारा मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक व आध्यात्मिक विकास होता है। योग करना हर मनुष्य का कर्तव्य व अधिकार है। जब हम पहली बार योग व ध्यान करते हैं तो समझ में आता है कि आनंद क्या होता है और योग का आनंद अन्य सभी आनन्दों से ऊपर है। जब तक हम अपने शरीर को योग कला से नहीं जोड़ते, ध्यान तक जाना असम्भव है। हम जिस आनंद की बात करते हैं, उसकी सीढ़ी योग के दूसरे अर्थ ध्यान से ही शुरू होती है। योग व ध्यान हमें अनुशासन सिखाते हैं। योग से शरीर मन, चेतना और आत्मा को एकजुट करके सन्तुलन में लाया जाता है।

## अवसाद से प्रसाद की ओर : योग द्वारा अवसाद का निवारण

हरिओम् ओझा

नेशनल योगा टीचर अवार्ड, नेशनल योगा गोल्ड मेडलिस्ट, किशनगढ़

वेदों से लेकर पुराणों, दर्शनों एवं अन्य धर्मशास्त्रों में योग का उल्लेख है। योग सार्वभौम हैं उपनिषद् में एक मंत्र है— “न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्” अर्थात् इस संसार में ही नहीं अपितु इस ब्रह्माण्ड को कोई भी रोग हो या विकार हो इन सभी को योग के द्वारा निरन्तर समाधान किया जाता है। योग के शारीरिक लाभ से भी ज्यादा आध्यात्मिक लाभ है। जब व्यक्ति या साधक निरन्तर योग साधना करता है तो उसकी अन्दर की समस्त सुप्त शक्तियाँ जागृत होने लगती हैं। जिससे साधक को अखण्ड आनन्द की प्राप्ति होती है। योग के विभिन्न चरण जैसे ज्ञान योग, भक्ति योग, हठयोग, लययोग, प्राणयोग, मंत्रयोग, षट्कर्म आदि। योग की उत्पत्ति का कोई सटीक



समय नहीं है। फिर भी विद्वानों का मानना है कि यह वैदिक युग से उत्पन्न हुआ था। मोहन जोदड़ों से प्राप्त पशुपति मोहर से पता चला कि एक आकृति मूलबन्धासन में बैठी हुई है। कुछ शोधकर्ता इसे सिन्धु घाटी मूल के योग के प्रमाण के रूप में देते हैं। प्रारंभिक बौद्ध ग्रन्थों, मध्य उपनिषदों, भगवद् गीता आदि में योग की व्याख्या की गई है। आधुनिक युग में रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानन्द, स्वामी विवेकानन्द, रमण महर्षि आदि गुरुओं ने पूरे विश्व में योग के विकास को लोकप्रिय बनाने में योगदान दिया है।

पतंजलि योग सूत्र में लगभग 195 सूत्रों या सूक्तियों का संग्रह है। इसकी रचना 500 ईसा पूर्व और 400 ई की बीच मानी जाती है। इसमें पतंजलि ने योग को 8 अंगों में वर्णित किया है। वे यम (संयम), नियम (पालन), आसन (योग आसन), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), प्रत्याहार (इन्द्रियों को वापस लेना), धारणा (एकाग्रता), ध्यान और समाधि (अवशोषण) है।

पतंजलि योग सूत्र योग दर्शन का मूल ग्रंथ माना जाता है। पतंजलि योग सूत्र में चित्त को एकाग्र कर उसे ईश्वर में लीन करने का विधान है। पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना (चित्तवृत्तिनिरोध) ही योग है। इसका मतलब है कि मन को इधर-उधर भटकने न देना, केवल एक ही वस्तु में स्थिर रखना है। योग सूत्र का करीब 40 भारतीय और विदेशी भाषाओं में अनुवाद किया गया था।

**योग के प्रकार** – योग शारीरिक और मानसिक चेतना को बढ़ाने में मदद करता है। आधुनिक योग व्यायाम, शक्ति, लचीलापन और श्वास पर ध्यान देने के साथ विकसित हुआ है। आधुनिक योग की कई शैलियाँ हैं।

**अष्टांग योग** – यह योग शैली पिछले कुछ दशकों के दौरान सर्वाधिक लोकप्रिय हुई थी। इसमें योग की प्राचीन शिक्षाओं का उपयोग किया जाता है। अष्टांग योग, तेजी से सांस लेने की प्रक्रिया को जोड़ता है। इसमें मुख्य 6 मुद्राओं का समन्वय है।

**हठ योग** – यह किसी भी योग के लिए सामान्य शब्द है। जिसके द्वारा शारीरिक मुद्राएं सीखी जाती हैं। हठ योग, मूल योग मुद्राओं के परिचय के रूप में काम करता है।

**अयंगर योग** – योग के इस प्रकार में विभिन्न प्रॉप्स जैसे कम्बल, तकिया, कुर्सी और गोल लम्बे तकिये इत्यादि का प्रयोग करके सभी मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है।

**कुंडलिनी योग** – यहां कुंडलिनी का अर्थ, सांप की तरह कुंडलित होने से है। कुंडलिनी योग, ध्यान की एक प्रणाली है। इसके द्वारा दबी हुई आंतरिक ऊर्जा को बाहर लाने का काम किया जाता है।

- अवसाद के लक्षण – मूड संबंधी, भावना संबंधी, व्यवहार संबंधी, सेक्स संबंधी, संज्ञा संबंधी, नींद संबंधी, शरीर संबंधी।
- अवसाद से होने वाली बीमारियाँ – आर्थराइटिस, अस्थमा, कैंसर, डायबिटीज, मोटापा, कार्डियोवेस्कुलर।
- अवसाद को दूर करने के योगासन – बालासन, भुजंगासन, सुखासन, सेतु बंधासन, श्वासन।

## योग की अवधारणा से अवसाद का निदान

डॉ. बबीता

एसोसिएट प्रोफेसर, फिजिकल एजुकेशन, के. आर. गर्ल्स पीजी कॉलेज, मथुरा

मुक्तानन्द की किताब "नव योगिनी तंत्र" के मुताबिक, "अवसाद ऊर्जा की कमी होना नहीं है, बल्कि एक तरह का मानसिक कब्ज है जो हमारी ऊर्जा प्रवाह को अवरुद्ध करता है" अवसाद जिसे डिप्रेशन या मनोविकार भी कहा जाता है एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या है विश्व स्तर पर अनुमानित 5% वयस्क अवसाद से पीड़ित हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाएं अवसाद से अधिक प्रभावित होती हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में पिछले वर्ष 16 मिलियन लोगों को अवसाद का सामना करना पड़ा विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अवसाद दुनिया भर में विकलांगता का प्रमुख कारण है और बीमारी के समग्र वैश्विक बोझ में इसका प्रमुख योगदान माना जाता है, वास्तव में अवसाद तमस की अवस्था है जहां सरल कार्य सामान्य रूप से सक्षम इंसान के लिए चुनौती पूर्ण हो जाता है। यह एक अवधारणात्मक भावनात्मक और शारीरिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति का मन और शरीर नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है। यह एक अस्थायी या स्थायी रूप से मानसिक संतुलन की कमी को दर्शाता है जिसमें व्यक्ति अक्सर अच्छा महसूस नहीं करता है। यह व्यक्ति के जीवन के विभिन्न क्षेत्रों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, यह एक आम मानसिक एवं मूड विकार है। अवसाद का गंभीर परिणाम आत्महत्या है। 15 से 35 वर्ष तक के आयु वर्ग में आत्महत्या मृत्यु के प्रमुख कारण के रूप में देखी जाती है। अवसाद को वैश्विक भर में चौथा सबसे बड़ा योगदान देने वाला समझा जाता है यदि अवसाद लंबे समय तक रहे तो चिकित्सीय शब्दावली में उसे गंभीर अवसादीय विकार के नाम से जाना जाता है। अवसाद दुनिया में सबसे आम मानसिक बीमारियों में से एक है गहन अवसाद में आत्म सम्मान कम हो जाता है, सेरोटोनिन का कम होना और नकारात्मक सोच बढ़ जाती है कारण अवसाद का कोई एक कारण नहीं होता अवसाद अनुवांशिक, जैव रासायनिक, पर्यावरणीय और मनोवैज्ञानिक कारणों के सम्मिश्रण का

परिणाम है।

**योग प्रबंधन** – वर्तमान में अवसाद के वैकल्पिक और पूरक उपचार के रूप में योग पर अध्ययन हो रहे हैं प्राचीन भारत में अपनी उत्पत्ति के साथ योग को वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में मान्यता प्राप्त थी। योग की व्याख्या शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए माँ और आत्मा के माध्यम से शरीर को एकजुट करने की प्रक्रिया के रूप में की गई है। मेहता और शर्मा ने 2005 से जून 2010 तक अंग्रेजी में शोध लेखों की खोज करते हुए योग और अवसाद पर साहित्य की एक व्यवस्थित समीक्षा प्रकाशित की, जिसने बताया गया कि अवसाद और अवसाद ग्रस्त के लिए पूरक चिकित्सा के रूप में योग किस हद तक फायदेमंद पाया गया है। डॉक्टर पल्लवी धवन के अनुसार अवसाद एक मनोदैहिक विकार है जो पूरे शारीरिक और मानसिक संरचना पर निर्भर करता है। आसन अभ्यास अवसाद के उन्मूलन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है खासकर गतिशील आसन जिसमें आप खड़े होते हैं जैसे सूर्य नमस्कार और चंद्र नमस्कार अगर आपको यह कठिन लगे तो आप पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, नावासन, चक्रपादासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन और धनुरासन जैसे पीछे झुकने वाले आसन कर सकते हैं क्योंकि उनका सीधा प्रभाव एंजिनल ग्रंथियों पर पड़ता है। एक वैज्ञानिक अनुसंधान ने दिखाया है कि सभी गतिशील शारीरिक व्यायाम एंडोमोर्फिन रिलीज करते हैं जो मूड को अच्छा रखता है। अवसाद और प्राणायाम नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम, षट्कर्म योग के नियमित अभ्यास से संपूर्ण स्वास्थ्य पर पॉजिटिव असर पड़ता है। योग अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति में सकारात्मक विचारों और ऊर्जा का संचार किया जाना चाहिए कुछ ऐसी क्रियाएं हैं जैसे जल नेति, सूत्र नेति और कपालभाति जिससे अवसाद को कम किया जा सकता है इसके साथ ही कुछ ऐसे योगासन भी हैं जैसे पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, गोमुखासन, वक्रासन, भुजंगासन, शशांकासन ताड़ासन, श्वासन आदि हैं जो अवसाद को कम करने में सहायता कर सकते हैं। प्राणायाम : जैसे नाड़ीशोधन प्राणायाम, उज्जयी, भस्त्रिका और भ्रामरी प्राणायाम भी हैं जो अवसाद को कम कर सकते हैं, **ध्यान** – श्वास के प्रति सजगता ओम का उच्चारण ध्यान भी इसको कम करने में सहायता कर सकते हैं। योग निद्रा भी सहायक हो सकती है। क्योंकि माना जाता है कि यह अवचेतन मस्तिष्क पर कार्य करती है और तन एवं मस्तिष्क में सम स्थिति की अवस्था ले आती है। अवसाद से उबरने के अन्य तरीके 1. सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय समाजीकरण आपके मन को सुधार सकता है अपने मित्रों और परिवार के संपर्क में रहना और अपनी भावनाओं को साझा करना अवसाद से उबरने में सहायक होगा। 2. नियमित व्यायाम करें इस प्रकार के साक्ष्य मौजूद हैं कि व्यायाम अवसाद ठीक करने में सहायक हो सकता है यदि आपने कुछ समय से व्यायाम नहीं किया है तो प्रतिदिन 20 मिनट टहलने का प्रयास करें। 3. आप जिन चीजों को कठिन समझते हैं उनसे बचे नहीं उनका सामना करें, देखा गया है कि जब लोग उदास और बेचैन होते हैं तो वह दूसरों से बात करना बंद कर देते हैं, शराब पीने से बचे अपनी दिनचर्या का पालन करें देर रात तक नहीं जगे। एम्स की रिसर्च जो कि रीमा दादा द्वारा की गई जिसमें पाया गया कि डिप्रेशन से पीड़ित मरीजों को सिर्फ दवा देने लेने पर 29% फायदा मिला जबकि योग के साथ दवा देने पर 60% तक असर दिखा। डॉ. रीमा दादा कहती हैं मेंटल फिटनेस के योग को उसी तरह जीवन में शामिल करें जितना जरूरी भोजन और नींद लेना है।

## योग एवं आयुर्विज्ञान में आरोग्यता के सूत्र

राम करण लुहार

शोधार्थी, संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

Email ID : luharramkaran19@gmail-com

वर्तमान उन्नतशील वैज्ञानिक युग में प्रत्येक मनुष्य अपनी भौतिक इच्छाओं की पूर्ति करने के लिए निरन्तर लगा रहता है। लेकिन ये इच्छाएँ तो असीम और कभी समाप्त नहीं होने वाली हैं। इन इच्छाओं की पूर्ति के लिए मनुष्य बाह्य जगत् के विषयों में सदैव फँसा रहता है तथा अपने शरीर एवं मन पर ध्यान नहीं देता है। जब इन भौतिक इच्छाओं और अभिलाषाओं की पूर्ति नहीं हो पाती है तो वह अशान्त और तनाव ग्रसित होने लगता है। तनाव ही लम्बे समय तक बने रहने पर अवसाद का रूप लेता है, इससे मनुष्य विभिन्न प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रसित हो जाता है। इस तनाव को दूर करने में प्राच्यविद्या 'योग' का विशिष्ट महत्त्व है। भारतवर्ष की यह प्राचीन यौगिक जीवनशैली समस्त विश्व को अनुपम देन है। योगविद्या के दैनिक अभ्यास और आयुर्वेद में वर्णित आहारचर्या के पालन से प्रत्येक मनुष्य शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ, सन्तुलित और दीर्घायु जीवन प्राप्त करने में समर्थ होता है। नियमित यौगिक अभ्यास द्वारा हमारा मन निर्मल और एकाग्र होता है। क्योंकि हमारा मन समस्त इन्द्रियों का अधिष्ठाता और नियन्त्रक के साथ-साथ समस्त मनोवृत्तियों का

प्रवर्तक भी है। इस मन में हर क्षण अनन्त विचार उत्पन्न होते हैं। सकारात्मक विचारों से हमारा मानसिक सन्तुलन बना रहता है। विचारों में सकारात्मकता समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह विचारों में सकारात्मकता मन के निर्मल और एकाग्र होने से आती है। यौगिक ग्रन्थों में मन को एकाग्र करने की अनेक विधियों का वर्णन किया गया है। वस्तुतः हमारे समस्त तनाव और प्रसन्नता का मूल कारण 'मन' ही है। अतः हमें सदैव इस मन को निर्मल, संयमित और शिवसंकल्प से युक्त बनाने का प्रयास करना चाहिए। मन को निर्मल और एकाग्र बनाने के लिए सर्वप्रथम इस शरीर को आसन और प्राणायाम से साधना चाहिए। क्योंकि शरीर स्वस्थ और सबल होगा तभी मनुष्य योगाभ्यास करने में प्रवृत्त हो पायेगा। शास्त्रों में हमारे इस स्थूल शरीर को समस्त सांसारिक कार्यों के सम्पादन का एकमात्र साधन माना गया है। आयुर्वेद में पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति में आरोग्य को ही मूल माना गया है। क्योंकि आरोग्य के बिना पुरुषार्थ चतुष्टय तथा त्रिविध एषणाओं (पुत्रैषणा, वित्तैषणा और लोकैषणा) की प्राप्ति भी संभव नहीं है। अतः चतुर्विध पुरुषार्थों को सिद्ध करने के लिए प्रत्येक मनुष्य का शारीरिक एवं मानसिक रूप से सर्वतोभावेन स्वस्थ होना परम आवश्यक है।

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् । (चरकसंहिता, सूत्रस्थान दृ 1/15)

प्रस्तुत शोधपत्र का उद्देश्य योग और आयुर्विज्ञान में वर्णित स्वस्थ जीवन पद्धति द्वारा जनसाधारण को 'आरोग्यता' की प्राप्ति और उसका संरक्षण एवं संवर्धन के बारे में अवगत कराना है।

## Managing Depression through Yoga and Yajna

Dr. Sadhika Sood

Pursuing residency in Pathology at NYU Grossman School of Medicine, New York, USA

Managing depression through at the combined practices of yoga and yajna reflects the holistic approach embedded in ancient Hindu traditions. Both yoga and yajna, drawn from the Vedic wisdom, are practices that contribute to mental, emotional, and spiritual well being. Yoga, meaning union, is a comprehensive system that integrated physical postures (asanas), breath control (pranayama), meditation, and ethical principles. Regular practice of yoga has been associated with numerous mental health benefits, including stress reduction and mood enhancement. The physical postures help release tension stored in the body, while breath control techniques calm the nervous system, promoting a sense of relaxation. Meditation fosters mindfulness, allowing the individuals to observe and detach from the negative thought patterns that often accompany depression.

Yajna, on the other hand, is a ritualistic offering or sacrifice, typically involving the use of fire as a symbol of transformation. In the context of managing depression, yajna is seen as a symbolic act of letting go and purifying the mind. The practice involves offering materials like ghee, grains, and herbs into the fire, symbolising the surrender of negative emotions, thoughts and attachments. Studies have also shown that the practice converts herbal substances from their solid state to gaseous phase and thus aerodynamically transports them to the surrounding in an efficient manner. The sublimated vital elements and herbal medicines inhaled in yajna and the heat absorbed through the skin pores elevates the levels of free radicals - antioxidants and negative ions in the body which may prevent ailments. The complex hydrocarbon combustion is said to act as a natural disinfectant against bacterial cells in the environment. Additionally, the vibrations from chanting the Sanskrit mantras in a harmonious pattern of sound waves constitute a great amount of energy which promote alpha waves and improve brain function, possibly slowing cognitive decline. The combination of yoga and yajna creates a synergistic effect, addressing both physical and spiritual dimensions of depression, while also improving bio physiological profiles. Together, they form a holistic approach to managing depression by promoting balance, self awareness, and a sense of purpose greater than oneself.

## Managing Stress through Yoga

Yogesh Kumar Tank

Senior Engineer, Plant Operations ADNOC ONSHORE, Abu Dhabi

yogi.prag@gmail.com

Yoga can be a fantastic tool for managing stress. It's combination of physical postures, breathing exercises, and meditation can help reduce cortisol levels and promote relaxation. Consistent practice can build resilience to stress and improve overall well-being. Deep, mindful breathing can help calm the nervous system and reduce stress. Gentle, restorative poses like Child's Pose, Legs-Up-the-Wall, and Corpse Pose (Shavasana) promotes relaxation. Practicing letting go of worries about the past or future during yoga. This mindfulness can help alleviate stress.

A Quiet space, a peaceful environment for yoga practice, free from distractions and noise helps in relaxation and reducing stress. However, one must honor ones body's limitations and avoid pushing oneself too hard. Yoga should feel good and nurturing, not stressful. Combining Yoga with other Stress Management Techniques such as meditation, mindfulness, or deep breathing exercises for maximises benefits. Yoga practice can help increase energy levels by reducing fatigue and promoting better sleep quality. Yoga has been shown to reduce symptoms of anxiety, depression, and PTSD, as well as improve overall mental resilience and emotional regulation. Like any habit, the benefits of yoga accumulate over time. Stick with it even when you don't feel like it, and you'll likely notice improvements in your stress levels and overall well-being

## उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्यनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन

मयंक वर्मा

शोध छात्र (शिक्षा विभाग), मंगलायतन विश्वविद्यालय, अलीगढ़।

mayankcandy@gmail.com

योग के प्रभाव का अध्ययन विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर किए जाने वाले प्रभाव को गहराई से जाँचता है। योग की विभिन्न तकनीकों को अभ्यास करने वाले और न करने वाले विद्यार्थियों का एक संगठित संख्यात्मक अध्ययन किया गया है। यह अध्ययन न केवल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार की उपयोगिता को प्रमाणित करता है, बल्कि उनके शारीरिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और शिक्षाक्रिया में भी सकारात्मक प्रभावों को दिखाता है। अध्ययन में, 25 योगाभ्यासी और 25 गैर-योगाभ्यासी विद्यार्थियों के न्यायादर्श की गणना की गई। योगाभ्यासी विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य और ध्यान क्षमता में सुधार देखा गया, जबकि गैर-योगाभ्यासी विद्यार्थियों में यह सुधार नहीं था। योग का प्रभाव भी उनकी शिक्षा में ध्यान, संतुलन और उत्साह को बढ़ावा देता है। यह अध्ययन विद्यार्थियों को योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रोत्साहित करता है, जो उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। योग के अध्ययन से विद्यार्थियों का सामाजिक, आध्यात्मिक, और शैक्षिक विकास सुनिश्चित होता है, जो उन्हें एक समृद्ध और संतुलित जीवन की ओर ले जाता है।

## मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा का प्रभाव

डॉ. यशपाल सिंह राठौड़

अतिथि सहायक आचार्य, हिंदी विभाग, श्री बृजमोहनलाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर (राज.)

स्वास्थ्य शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। स्व और स्थ, स्व का अर्थ है— अपने में, स्थ का अर्थ है— स्थिति अर्थात् स्वयं में स्थिति। स्वास्थ्य के इस व्यापक अर्थ को सिद्ध करने के लिए योग से अधिक समग्र समाधान कुछ और हो ही नहीं सकता। योग से शारीरिक, मानसिक,

आत्मिक स्वास्थ्य पाया जा सकता है। योग समग्र रूप से स्वस्थ जीवनशैली है इसलिए यह शारीरिक, मानसिक, आत्मिक तीनों स्तर पर मनुष्य को स्वस्थ रखने में सक्षम है। अष्टांग योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। अष्टांग योग का अनुष्ठान समग्र स्वास्थ्य का साधन है। प्रतिदिन के योगाभ्यास से आज कोई भी व्यक्ति अनेक रोगों से बचाव कर सकता है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बिना योगाभ्यास से प्राप्त नहीं किया जा सकता है।

योग शरीर स्तर पर तो कार्य करता ही है, दूसरी ओर वह मन पर गहराई से प्रभाव डालता है क्योंकि मन का सीधा सम्बन्ध हमारे प्राणों से होता है, प्राणों के संयमित होने से मन भी संयमित होना आरम्भ हो जाता है।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। योग इस प्रक्रिया में शरीर से आरम्भ होकर मन को स्वस्थ करता हुआ आत्मा को उसके स्वरूप में स्थित करता है। स्वास्थ्य को सामान्यतः शरीर से जोड़कर देखा जाता है लेकिन पूर्ण स्वास्थ्य के लिए शरीर के साथ-साथ मन का सन्तुलित होना भी आवश्यक है। योग भारतीय समाज और शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। योग जीवन को सहज, उपयोगी व उद्दाम बनाने की सहज विधि है जिसे स्वस्थ जीवनशैली कहना उपयुक्त होगा। योग से हमारा मन प्रशिक्षित होता है तथा सभी पदार्थों की अनावश्यक जड़ से मुक्ति प्राप्त होती है। योग लक्ष्य तथा लक्ष्य तक पहुंचने का साधन भी है, इसलिए भारतीय धर्म दर्शन तथा वर्तमान शिक्षा में योग अत्यधिक बढ़ गया है। मनुष्य शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य के प्रति कितना जागरूक है, इस पर शरीर की आंतरिक क्षमता का विकास निर्भर करता है। मानसिक स्वास्थ्य मनुष्य के भावनात्मक पक्ष से विशेष रूप से जोड़ा जाता है जो समाज की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। स्वस्थ मन और शरीर ही हमारे दैनिक जीवन को खुशहाल बनाता है तथा अनेक सामाजिक समस्याओं के लिए सकारात्मक सोच प्रदान करता है क्योंकि यदि हमारी प्राण ऊर्जा का स्तर बढ़ा हुआ हो तो हमारे श्वास का आवागमन सन्तुलित व समुचित होगा।

योग सूत्र में महर्षि पतंजलि भी यही कहते हैं— योग का लक्ष्य है— दुःख के उत्पन्न होने से पहले उसे रोक देना क्योंकि शरीर, मन, संवेदनाओं के इस सह-सम्बन्ध के प्रति सजग रहना व शारीरिक-मानसिक बीमारी के बीज को अंकुरित होने से पहले उसको भस्म कर देना ध्यान है क्योंकि जब मनुष्य निर्विचार होता है तो अपने वातावरण के साथ समन्वय स्थापित करने में सफल रहता है। शारीरिक स्वास्थ्य रक्षण के लिए जहाँ एक ओर अनेक आसनों का प्रचलन बढ़ा है। वहीं प्राणायाम के माध्यम से भी शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए प्रयास किया जा रहा है। मानसिक स्वास्थ्य इसलिए आवश्यक है कि योग जिस तरह से आपके शरीर स्तर पर कार्य करता है, उसी तरह से मन स्तर पर भी। योग से प्राणों में स्थिरता आने से मन भी संयमित होना प्रारम्भ हो जाता है। योगासन से हमारा शरीर स्वस्थ होता है, प्राणायाम हमारे मन के विभिन्न आयामों पर प्रकाश डालता है इसलिए शरीर और मन दोनों का स्वस्थ होना आवश्यक है। कोरोना महामारी से बचने के लिए यदि व्यक्ति योग का नियमित अभ्यास करता है तो उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होकर तन और मन दोनों ही स्वस्थ एवं शक्तिशाली होता है। जब व्यक्ति तनावग्रस्त होता है तो उसका इम्यूनिटी सिस्टम कमजोर हो जाता है।

योगाभ्यास से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं तथा नकारात्मक विचारों से मुक्ति मिलती है। योगाभ्यास से शरीर का अन्तःस्रावी ग्रन्थ तन्त्र पुष्ट होता है, जिसका सीधा प्रभाव शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक स्वास्थ्य के साथ-साथ भावनात्मक क्षमताओं के विकास पर भी पड़ता है। योग जीवन जीने की कला है। योग शिक्षा से शारीरिक और मानसिक दोनों का ही विकास सन्तुलित रहता है।

## Eye Yoga for Refractory Error: Stress & Quality of Life

Dr. Jyoti Deval

Professor, Department of Political Science., S.P.C Government College, Ajmer.

[deval.jyoti2016@gmail.com](mailto:deval.jyoti2016@gmail.com)

Ms. Shreya Rathi

Doctoral Research Scholar, University of Rajasthan, Jaipur

[Shreya.rathi10@gmail.com](mailto:Shreya.rathi10@gmail.com)

**Aim:** The aim of the study was to evaluate the impact of non-pharmacological methods such as Eye yoga and mindful relaxation practices in management of stress and quality of life in patients suffering from refractory error.

**Method:** A total of 80 participants were included in the study (40 in control and 40 in experimental group). The study was undertaken for 30 days. Various parameters including visual acuity, eye fatigue scores, quality of life, and levels of mental stress were measured both before and after the yogic and mindful relaxation intervention (30 days) were assessed.

**Result:** After 30 days of yogic intervention in experimental group, a significant reduction in eye fatigue levels were observed ( $16.23 \pm 5.42$  to  $9.47 \pm 4.25$ ;  $P < 0.05$ ) as compared to the control group ( $16.41 \pm 5.98$  vs  $19.06 \pm 7.87$ ;  $P > 0.05$ ). Similar result was also observed in visual acuity of both eyes in experimental group ( $P < 0.05$ ). Reduction in stress level of experimental group was also observed after yoga intervention ( $27.6 \pm 3.65$  vs  $23.9 \pm 4.52$ ;  $P < 0.05$ ) as compared to control group ( $26.7 \pm 4.36$  vs  $26.9 \pm 4.41$ ;  $P > 0.05$ ). QOL levels of the experimental group also showed significant improvement ( $P < 0.05$ ) whereas non-significant results were recorded in the control group ( $P > 0.05$ ).

**Conclusion:** Practicing yoga has a positive impact on eye fatigue level, improves vision acuity and reduces stress level and has a positive effect on quality of life.

एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः  
स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः ।  
मनु. 2.20  
(इस देश में उत्पन्न हुए विद्वानों से पृथ्वी के  
सब मनुष्य अपने अपने चरित्र की शिक्षा ग्रहण करें।)



## **Importance of Vipassana meditation**

Dr. Zarfishan Zaidi

Department of Philosophy, S.P.C. Government College Ajmer

---

Vipassana meditation also known as inside meditation is a non sectarian practice that holds universal appeal transcending cultural and religious boundaries. Its core principles and techniques can be applied by individuals from all walks of life, regardless of their believe system or cultural affiliations making it an inclusive and accessible method for personal growth and self awareness. The practice of Vipassana meditation involves cultivating mindfulness and developing a keen awareness of one's thoughts, emotions and bodily sensations. By observing these phenomena in a non judgmental and non reactive manner, practitioners learn to recognize the permanent, unsatisfactory and non self nature of all experience. This inside helps to break the cycle of craving and aversion leading to a reduction in suffering and increase in inner peace and happiness. One of the key strengths of Vipassana meditation is to practical and experimental nature. The technique does not rely on blind faith to a particular set of beliefs. It encourages individuals to explore their own minds and experience directly allowing them to gain firsthand knowledge of the transformative power of the practice makes Vipassana meditation relevant and appealing to a diverse audience including those who may not identify with any particular religious or spiritual tradition. Furthermore Vipassana meditations emphasis on the cultivation of universal qualities such as compassion ,loving kindness and equanimity contributes to its wide spread acceptance across cultures and fields by focusing on the development of these whole sum mental states practitioners are able to relate to others with greater empathy and understanding fostering a sense of interconnectedness that transcends conventional divisions.

**Mental health benefits:** The mental health benefits of Vipassana meditation have been widely recognised leading to its integration into contemporary therapeutic approaches such as mindfulness based test reduction (MBSR) and mindfulness based cognitive therapy (MBCT)These evidence based interventions utilize the principles and techniques of Vipassana meditation to address a variety of mental health issues including stress and anxiety, depression and chronic pain offering complementary and holistic approach to conventional treatment . MBSR developed by Dr. Jon Kabat Zinn combines meditation which includes elements of Vipassana meditation with gentle yoga and stress reduction techniques. Through an 8 week program participants learn to cultivate greater self awareness and non judgemental observation of the thoughts emotion and body improving their overall psychological well being.Numerous studies have demonstrated the effectiveness of MBSR in reducing stress anxiety and depression as well as improving sleep quality and emotional regulation.

MBCT created by Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale integrates the principle of Vipassana meditation with cognitive therapy techniques to specifically target the prevention of relapse in individuals with recurrent depression by teaching participants to become more aware of their thoughts and emotions through mindfulness practices . MBCT helps them develop new strategies to cope with negative mental States.reducing the likelihood of a depressive relapse . Research has shown that MBCT can be as effective as anti depressent medication in preventing relapse in individuals with a history of recurrent depression

## विभिन्न धर्मों में धारणा, ध्यान द्वारा अवसाद प्रबंधन

राकेश कुमार शर्मा (शोधार्थी)

व्याख्याता, चित्रकला, राज. बा. उ. मा. वि., बोरखेडा कोटा

संपूर्ण ब्रह्माण्ड को यदि हमें परिभाषित करना पड़े तो हमें दो शब्दों का सर्वाधिक सहारा लेना पड़ेगा ऊर्जा और पदार्थ। भौतिक रूप से ब्रह्माण्ड का जो भी स्वरूप है यह इन दो शब्दों में समेटा जा सकता है। जो कुछ भी ब्रह्माण्ड में है वह या तो पदार्थ है जो ज्ञात और अज्ञात हो सकते हैं अथवा ऊर्जाएँ हैं जो ज्ञात और अज्ञात हो सकती हैं। पदार्थ को देखा और महसूस किया जा सकता है किंतु ऊर्जाओं को देखा नहीं जा सकता केवल महसूस किया जा सकता है। ऊर्जा के प्रभावों को देखा जा सकता है। हमारा शरीर स्वयं इन्हीं दो शब्दों में बंधा है जिनमें कि अखिल ब्रह्माण्ड अर्थात् पदार्थ और ऊर्जा। भौतिक शरीर जिसकी आवश्यकताएँ भी भौतिक पदार्थों से ही पूरी होती है अर्थात् भोजन, पानी, वायु आदि और ऊर्जा जो शरीर भोजन के माध्यम से प्राप्त करता है, और उसका निरंतर प्रबंधन करता है। वास्तव में मेरा मानना है कि तनाव शरीर में भोजन के माध्यम से उत्पन्न ऊर्जा के इसी कुप्रबंध का नाम है। शरीर को जीवित रखने के लिए व कोशिकाओं को कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा हमें भोजन से प्राप्त होती है। समस्त भोजन की ऊर्जा का मूल स्रोत सूर्य है, अर्थात् ऊर्जा ब्रह्माण्ड से प्राप्त होती है। इसी ऊर्जा का घनीभूत रूप शरीर है।

वास्तव में ऊर्जा और पदार्थ एक-दूसरे में और एक रूप से दूसरे रूप में परिवर्तनशील है। आइन्स्टीन के अनुसार समस्त ब्रह्माण्ड का पदार्थ और ऊर्जा निश्चित है, इन्हें न तो समाप्त किया जा सकता है और न ही उत्पन्न, केवल रूपांतरण संभव है। हम कह सकते हैं कि शरीर ऊर्जा का ही घनीभूत रूप है जिसको भौतिक रूप से देखा जा सकता है। इस भौतिक शरीर को भी किंतु क्रियाशील रहने के लिए निरंतर ऊर्जा की आपूर्ति आवश्यक होती है। भोजन के माध्यम से प्राप्त इस ऊर्जा को शरीर ऊर्जा के रूप में कोशिकाओं में संचित रखता है जो शरीर की आवश्यकतानुसार उपयोग में ली जाती है। शरीर आवश्यकता से अधिक ऊर्जा शरीर में संचित करता है। शरीर की कोशिकाओं द्वारा इस अतिरिक्त ऊर्जा को संचित करने की एक सीमा होती है। इस सीमा के पश्चात् अतिरिक्त ऊर्जा शरीर में तनाव उत्पन्न करती है। इस तनाव से मुक्ति का उपाय है या तो ऊर्जा को खर्च किया जाए या रूपांतरण किया जाये। अर्थात् ऊर्जा से उत्पन्न तनाव के प्रबंध हेतु दो मार्ग हैं— 1. भौतिक मार्ग 2. आध्यात्मिक मार्ग। भौतिक मार्ग में भी दो मार्ग हैं— 1. व्यक्ति द्वारा निर्मित मार्ग और 2. प्रकृति द्वारा निर्मित मार्ग। प्रकृति द्वारा निर्मित मार्ग काम ऊर्जा के रूप में ऊर्जा के निष्कासन का मार्ग है जो शरीर पर मूल इच्छा के वशीभूत मार्ग है। दूसरा मार्ग व्यक्ति द्वारा निर्मित है जिसमें शारीरिक व्यायाम और विचारों द्वारा ऊर्जा मुक्ति का प्रयास व्यक्ति करता है। यदि मानव काम ऊर्जा या शारीरिक व्यायाम के माध्यम से इस अतिरिक्त ऊर्जा का निष्कासन कर लेता है तो कुछ समय के लिए तनाव से मुक्त हो जाता है। विचार प्रक्रिया के माध्यम से ऊर्जा प्रबंधन एक कठिन कार्य है और सरल तरीकों से भिन्न है। यदि इस ऊर्जा को बेतरतीब विचार प्रक्रिया से निष्कासित करने का जोखिम उठाया गया तो ऊर्जा के कुप्रबंधन का खतरा उत्पन्न होकर यही ऊर्जा शरीर के लिए घातक सिद्ध हो सकती है। तनाव को बढ़ा सकती जैसा कि अक्सर देखा गया है। इन्हीं बेतरतीब विचारों के वशीभूत होकर व्यक्ति बेतरतीब शारीरिक उछलकूद, नशेबाजी और बहसबाजी में रत देखे जा सकते हैं।

एक दूसरा मार्ग भी है जो इस अतिरिक्त ऊर्जा के असीमित संचय स्रोत का द्वार खोल सकता है और वह मार्ग है सुव्यवस्थित विचारों के माध्यम से सुस्पष्ट धारणा और ध्यान का मार्ग। यह साधना का मार्ग है लेकिन ऊर्जा को इस रूप में बांधा जा सकता है कि वह भौतिक शरीर के साथ एक सूक्ष्म शरीर या कारण शरीर के रूप में मौजूद रहे और तनाव के स्थान पर व्यक्ति प्रफुल्लित आनंदित रहे क्योंकि मूल रूप से ऊर्जा सृजन का माध्यम है, यह अलग बात है कि ऊर्जा का कुप्रबंधन विध्वंस का कारण बन जाता है। विभिन्न धर्मों की पूजा पद्धतियाँ प्रार्थना, नमाज, अरदास, प्रेयर आदि इसी ऊर्जा को सुव्यवस्थित रूप में संचित करने के माध्यम है।

## जैन ध्यान पद्धति का वैज्ञानिक विश्लेषण

उत्तरा कुमारी (शोधार्थी)

प्रो. अनीता जैन (शोध निर्देशिका)

संस्कृत दर्शन एवं वैदिक अध्ययन विभाग, वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान

singhuttra78@gmail.com

भारतीय दर्शन शास्त्र में वैचारिक विविधता के अतिरिक्त आधार की विविधता भी दृष्टिगोचर होती है। आत्मविकास एवं सुव्यवस्थित जीवन व्यतीत करने के लिए चिन्तन परक मानवीय प्रवृत्ति ने विभिन्न साधनात्मक विचारधाराओं को जन्म दिया। वैदिक संहिता पर आश्रित "ब्राह्मण परम्परा" के छः आस्तिक दर्शनों में और "श्रमण परम्परा" के दर्शनों में भी "ध्यान योग" को विशिष्ट स्थान प्राप्त है। जैनयोग में "आत्मदर्शन" व "आध्यात्मिक", भौतिक जीवन में सामंजस्य स्थापित करने के लिए "ध्यान योग" को विशिष्ट स्थान दिया गया है। जैनयोगानुसार ध्यान चार प्रकार का है— (१) आर्त ध्यान, (२) रौद्र ध्यान, (३) धर्म ध्यान, (४) शुक्ल ध्यान। "तत्त्वार्थसूत्र"के रचयिता "उमास्वाति" जी ने एकाग्र चिंता तथा शरीर, वाणी और मन के निरोध को "ध्यान" कहा है। आर्त और रौद्र प्रकार के ध्यान जो कि संसार-बंध का कारण होने से अप्रशस्त हैं वे सांसारिक लोगों में निरंतर चलते रहते हैं और इसी आर्त और रौद्र ध्यान के परिणाम स्वरूप मनुष्य शारीरिक व मानसिक वृत्तियों से घिरा रहता है। धर्म ध्यान का प्रारंभ अनेक प्रकार के रोगों को दूर करता चला जाता है क्योंकि धर्म स्थान में अप्रशस्त-कर्म प्रवृत्तियों का नाश हो जाता है और प्रशस्त प्रवृत्तियों का जीव में अपने आप ही प्रवाह होता चला जाता है। हमारे मस्तिष्क में चेतना की तरंगें हमेशा स्पन्दित होती रहती हैं किन्तु हमारी अज्ञानता के कारण हमारा लक्ष्य निश्चित न होने के कारण हमारा हमारे मस्तिष्क पर नियंत्रण नहीं रहता, जिससे हमारे मस्तिष्क की कीमती चेतना की तरंगें हमारे मस्तिष्क में ही बिखर जाती हैं पर "शुक्ल ध्यान" के द्वारा हम मस्तिष्क की सोई हुई शक्तियों को जाग्रत करके और मस्तिष्क की बिखरी हुई ऊर्जा तरंगों के बिखराव को रोककर, उन ऊर्जा तरंगों को एक सुनिश्चित लक्ष्य पर केन्द्रित कर हम अपने भौतिक व आध्यात्मिक जीवन में सामंजस्य स्थापित कर अपने मुख्य उद्देश्य (मोक्ष आदि) को प्राप्त कर सकते हैं।

### Depression Management through Religious Practices and Meditation

1. Anukriti Dhebana, Research Scholar

2.Prof. (Dr.) Reena Vyas, Deptt of Zoology S.P.C.Govt College , Ajmer

If we define Depression, it's merely a sea of thoughts, that are mainly related to our past. These thoughts affect our everyday life and are termed as depression. Different religions have their respective ways of worshipping. When one gets engaged into them, one follows all its beliefs with full devotion and succeeds in getting out of depression and other bunch of delusional thoughts. Hinduism is considered to be one of the oldest religions and when an individual gets used to its sacred chanting and meditative techniques on a daily basis, all the thoughts and concerns of past and future get vanished gradually and he can get himself established into the present which is the most important factor to effectively get rid of depression. Christianity preaches its followers the value of forgiving someone. When a person delves into spirituality, he gets used to forgiving everyone, and becomes spiritualist, one who controls one's own anger, jealousy and other states of mind and preserves values like calmness, politeness, so on and again it cures depression effectively. Sikhism teaches us the value of selfless service and charity. One can get enlightened with generosity. This also helps us emerge from depression. A person then realises the true meaning of the joy of giving.

Buddhism provides us several ways to cure depression and other mental health issues. Some of them are Mindfulness based stress Reduction (MBSR), Mindfulness based Cognitive Therapy (MBST) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). All these technique have the same conclusion that is meditation. And Focuses our Chitta on the happening events and also increases our mind stability to the valuable extent. These therapies develop habits that are effective through all sorts of life and one can witness gradual decrease in depressive and intrusive thoughts.

Buddhism also puts light on mindful eating which has a positive effect on our thoughts. It means that the most frequent thoughts we witness are mainly at the time we eat. So this culminates that consuming food with positive thinking is effective for our mind. Meditation and devotion to the supreme power through any religion has a principle motive that our mind gets itself established in the present and thoughtless state and this is, out of all the ways to get out of this endless loop of depression, the most effective and proven one.

## जैन धर्म में धारणा, ध्यान द्वारा अवसाद प्रबंधन : आचार्य विद्याधर सागर जी महाराज के विशेष सन्दर्भ में

दुर्गा खत्री<sup>1</sup>, मीनाक्षी जैन<sup>2</sup>

1सह आचार्य राजनीति विज्ञान, राजकीय कन्या महाविद्यालय, अजमेर

2सह आचार्य, गृहविज्ञान, राजकीय कन्या महाविद्यालय, अजमेर

सम्यक ज्ञान, सम्यक दर्शन, और सम्यक चरित्र जैन धर्म की मूल भावना की त्रिवेणी है जो व्यक्ति को शांति, प्रेम व अवसाद मुक्त जीवन जीने की प्रेरणा देता है। जैन धर्म के दर्शन एवं मूल्य से व्यक्ति में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और व्यक्ति मानसिक दबाव और पीड़ा से मुक्त हो जाता है। जैन धर्म में जीवन का महत्त्व बताया गया है जिसमें व्यक्ति प्रेम, दया और करुणा, सेवा, तपस्या एवं सत्य निष्ठा के साथ जीवन जीने की प्रेरणा लेता है। आज पूरी दुनिया में जैन धर्म और भगवान महावीर के संदेश एवं सिद्धांत जीवन से जुड़ने एवं सकारात्मक जीवन जीने की प्रेरणा देते हैं। अवसाद, वर्तमान समय में मानव जीवन के लिए व्यापक एवं गंभीर चुनौती है। वर्तमान भौतिकतावादी युग में मानव तनाव एवं अवसाद ग्रस्त है। मानव जीवन में शांति, प्रेम, सुकून सभी नदारद हैं। मनुष्य भौतिक वस्तुओं के पीछे भाग रहा है। भौतिक समृद्धि पाने की चाह में मानसिक शांति खत्म हो रही है। आज मानव अकेलेपन की ओर बढ़ रहा है जिससे उसका जीवन अवसाद ग्रस्त हो रहा है, समाज पर इसका प्रभाव पड़ रहा है। रिश्तों की अहमियत खत्म हो रही है। भौतिकतावाद हावी है। भारतीय संस्कृति एवं ज्ञान सभी मनुष्यों के रोग रहित होने की परंपरा पर आधारित है। लेकिन आज हमारे सांस्कृतिक मूल्य क्षीण हो रहे हैं। भारतीय संस्कृति एवं ज्ञान की परंपरा में जैन धर्म की धारणा, ज्ञान एवं दर्शन भी महत्वपूर्ण स्थान रखता है जैन धर्म के सम्यक ज्ञान, सम्यक दर्शन और सम्यक चरित्र ने शांति, अध्यात्म, त्याग और तपस्या का संदेश दिया।

जैन धर्म में सच्चे ज्ञान के मार्ग के रूप में स्वाध्याय और आत्म जागरूकता के महत्त्व पर विशेष जोर दिया गया है। जीवन में स्वाध्याय को अपनाकर हम तनाव को कम कर सकते हैं एवं मानसिक और आध्यात्मिक शांति को प्राप्त कर सकते हैं। जैन धर्म शारीरिक स्वास्थ्य को आध्यात्मिक चेतना के साथ जोड़ने की धारणा पर आधारित है जिससे कि लोग शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के साथ-साथ मानसिक रूप से भी स्वस्थ हो और तनाव मुक्त जीवन जी सकें। जैन धर्म की शिक्षाएं व्यक्ति को अवसाद मुक्त जीवन जीने की सीख देती हैं। जैन संत शिरोमणि आचार्य विद्याधर सागर जी महाराज ने आध्यात्मिक जीवन जीने की प्रेरणा देकर लोगों को वर्तमान के साथ ही भविष्य के लिए भी नयी राह दिखाई है। उन्होंने सत्य निष्ठा के साथ यह सीख दी कि विचारों, शब्दों और कर्मों की पवित्रता जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है। उनका जीवन जैन धर्म की मूल भावना का सबसे बड़ा उदाहरण है। उनके जीवन का हर लम्हा अद्भुत ज्ञान, असीम करुणा, और मानवता के उत्थान के लिए प्रतिबद्ध था। उनके व्यक्तित्व की विशेष बात यह थी कि उनका सम्यक दर्शन जितना आत्मबोध के लिए था उतना ही लोक बोध के लिए भी था। उनका जीवन त्याग एवं तपस्या की प्रतिमूर्ति था। उन्होंने भौतिक समृद्धि एवं संपदा को त्याग कर लोगों को अपरिग्रह का संदेश दिया। वर्तमान में व्यक्ति भौतिक संपत्ति के पीछे भाग रहा है, मानसिक रूप से अशांत एवं तनाव ग्रस्त होता जा रहा है ऐसे वातावरण में आचार्य जी के आदर्श, ज्ञान एवं त्याग का जीवन लोगों को सही राह दिखाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। वर्तमान में हमारे सामने अनेक चुनौतियां हैं हम अपने सांस्कृतिक मूल्यों से दूर होते जा रहे हैं। आचार्य जी का यह संदेश था कि हमारे युवाओं को ऐसी शिक्षा मिले जो हमारे सांस्कृतिक मूल्यों पर आधारित हो। उनका कहना था कि हम हमारे अतीत के ज्ञान एवं मूल्य से दूर हो गए हैं। इसी का यह परिणाम है कि मनुष्य का जीवन तनाव एवं अवसाद ग्रस्त हो रहा है, कहीं किसी प्रकार की शांति नहीं है।

हर कोई माया, संपत्ति भौतिक सुखों के पीछे भाग रहा है। आध्यात्मिक शांति किसी का उद्देश्य नहीं है। जैन धर्म व आचार्य विद्याधर जी की शिक्षाएं हमें प्रेरणा देती हैं कि हम सदैव ईमानदारी, सत्य निष्ठा और आत्मनिर्भरता जैसे गुणों को अपनाएं जिससे हम कर्तव्य भावना के साथ स्वयं, समाज और भारत के विकास में अपना योगदान दे सकें। वर्तमान दुनिया में हर तरफ संकट है, स्वार्थ, अहंकार, लोभ, मोह हावी है। पर्यावरण पर संकट मंडरा रहा है। ऐसे में हमारी जीवन शैली तनावग्रस्त एवं कठिन होती जा रही है। जैन धर्म की धारणा एवं दर्शन हमें नयी राह दिखा सकते हैं ताकि हम एक शांत, स्वस्थ और सुकून भरा जीवन जी सकें।

## **Embracing Transformation: The Impact of Clinical Hypnotherapy on Depression**

Dr. Kavita Bhargava

India's Leading Psychotherapist, IMDHA certified Clinical Hypnotherapist,  
Director – KPsych Services Pvt. Ltd.

In the realm of mental health, depression casts a pervasive shadow, prompting exploration beyond conventional avenues. This abstract serves as a compass, guiding our attention to a beacon of hope – clinical hypnotherapy, a dynamic force in the evolving landscape of mental well-being.

Picture a space where therapists gently unlock the secrets of your subconscious mind, igniting positive shifts in thought and behavior. Clinical hypnotherapy offers this transformative journey, supported by research indicating its efficacy in lifting the burdens of depression by reshaping negative cognitive patterns.

Our discussion draws inspiration from recent studies, including the enlightening work of Smith et al. (2022) and the insightful exploration by Johnson et al. (2023). These studies underline the potential of hypnotherapy, especially when traditional treatments encounter obstacles. Real-life narratives echo these findings, narrating stories of improved mood, heightened self-esteem, and overall well-being through the artistry of hypnotherapy.

In our personal practice as IMDHA Certified Clinical Hypnotherapists, we have witnessed remarkable outcomes. Patients, some on medication for two decades, have experienced profound recovery with a tailored blend of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Clinical Hypnotherapy, and targeted supplements. This blend unlocks doors to healing, offering a holistic approach that transcends the boundaries of conventional interventions. Join us in this exploration as we delve into the transformative potential of clinical hypnotherapy, shaping a narrative of hope and renewal in the realm of depression management.

### **A Study from the Mitigation of the Depression to Upsurging of Well – being and Happiness with Reference to Vedic Psychology**

Bhavyata Chouhan

Research Scholar, Samrat Prithviraj Chouhan Government college, Ajmer (Raj.)

[bhavyatachouhanresearch@gmail.com](mailto:bhavyatachouhanresearch@gmail.com)

Today the Psychology has become a profound way of self-improvement along with wide ranging benefits of enhancing wellbeing and happiness too. It is evident that relationship of mind to matter has scientific experimental methodology, in order to understand this relationship or methodology we are referring here for *Vedic sciences or Vedic Psychology* for the healing of mental health issues such as *stress, anxiety* and *depression* with the prodigious tools and techniques in that psychology. Traditional Indian knowledge systems has enormous storehouse of scientific knowledge. Indian texts like *vedas, Puranas* and *Yoga Sutras* and *spiritual Psychology* transcends individual nature to provide awareness into deeper aspects of human essences. As this Psychology is an ancient knowledge of theoretical and practical transformation which transforms human awareness to higher states of consciousness. Vedic Psychology is a '*consciousness*' based approach which has unique methods and techniques to mitigate depression and upsurging of well being and happiness for the humanitarian aid. It shows us the path of evolution where gradual process of practicing glides the human towards integrity and peace. Several studies where Vedic Psychology exercises and demonstrated therapeutic effectiveness with the help of meditations to control anxiety and depression. For a holistic development of human awareness Vedic knowledge has a vital role to play. It guides us to live according to the natural cosmic



law (*Rta*) and to overcome the negative thoughts and powers. The non – changing and ever changing aspect of vedas together form the totality of life called '*Brahman*'. This is the symbol of totality of *cosmos*. This paper takes a leap from the psychological to the metaphysical, epistemological and ethical plane to explain the validity and concepts of Vedic Psychology. The several techniques for monitoring internal consciousness leads to the concepts of consciousness, identity and existence. Where *Vedic Hymns* or *Mantras* used to establish the power of truth seen and heard in the consciousness. It explains how the supreme creative hymns inherits the rhythmic vibration of energy in the light of the creative consciousness of the supreme. The concept of *Brahman* and *Aatman* in the Upanishads leads to the absolute truth. *Upanishads* which are called the '*ends of the Vedas*' has given the most strongest and spiritual philosophy in the form of *Vedanta*. Which teaches the person to know the authenticity of oneself. The individual core spirit is termed as *Aatman* which is different from the physical state of oneself. In the writings of vedas it has mentioned that *Aatman* transforms itself into the Cosmic soul or self. In the process of *awakening of the self* where experience and reason are common tools characterised by the separation of objects observed and the observer. Vedic Psychology emphasis on the deeper systematic *first person* approach. In mainstream modern science consciousness is defined as the ability to be aware of a separate object of experience. Vedic Psychology is indeed helpful for the whole community of humans to rise from the mental disorders such as grief, pain, stress, anxiety and depression to reach out of it towards serenity of well being, happiness and peace.

## **Mental Health and Society**

Prof. Meenu Walter

Department of Sociology, S.P.C. Government College, Ajmer

---

Post Covid the term that has been commonly used and emphasized upon is 'Mental Health'. For our today's generation, it is coping well with an age that is overly stimulated by meta or 'Tech World'. From depression to an inferiority complex or just a distorted body image of yourself the list is endless. Mental health has become a topic of concern for the 21st century where people don't have time for themselves. Mental health is about keeping your brain away from any sort of emotional fatigue.

The youth of the country which is also the future of our country are not emotionally stable and are going through chains of depression and anxiety. People nowadays are more focused on physical health but forget that mental health is equally important for leading a happy life. Indeed, we have now connected ourselves with every corner of the world, and information is bombarded to us every second. We need to realize that mental health is about not suppressing your emotions but rather expressing or articulating them in a way that doesn't create problems. People have never been lonelier as there was a constant interaction with nature and the way of leading life was simple. People knew each other but nowadays we are connected but not emotionally concerned. People will know every detail of each other's lives but they have no realistic platform where they can communicate from place to place. There is a shift in scene and I want you all to imagine any one friend on social media through whom you feel that you can express yourself. While followers are a topic of concern in today's time, the reality is that we are interacting on a platform that can make us reach people but not meet them.

The very essence of human connection, forming communities, or simply being neighbours is vanishing in the blink of an eye and that's when mental health comes into the picture. People don't recognize their emotions and they eventually face a lot of mental health problems. In most cases, society is responsible for giving mental stress to people by addressing their negatives but forgetting their qualities and judging them based on their failures and drawbacks, the point is that society is the reason for giving stress and anxiety to people but it is none other than the society which is affected by this because the people specially the youth are committing suicide. This

---



continuous pressure of society is eating the youth from the inside leading to sleepless nights, panic attacks, and many other diseases. Globally, one in seven 10-19 years old experiences a mental disorder, accounting for 13% of the global burden of disease in this age group. Hence in conclusion “Mental Health” is a very crucial element of a healthy life as well as it is also important for the bright future of our country as well as our society

## **Philosophical Insights into Modern Day Mental Health Issues**

Vaneeza Hussain

MA Final, University of Delhi

As an avid reader and part time philosopher, this clipping from last month's edition of 'The Hindu' caught me wondering, how again the 21st century has failed to look into the matters of the 'Being' and understand the very essential ideas of philosophy. The clipping follows as:

'The World Health Organisation, which approximates that at least 10% of adolescents, and 25% of older people are lonely. The Global State of Connections report says at least a quarter of 4.5 billion people felt 'lonely' or 'very lonely' this year. Both are an underestimation of the real scale of loneliness, which the WHO declared a pressing, albeit underappreciated, global health threat last month. The health impact has been likened to smoking 15 cigarettes, or a feeling of hunger or thirst “the body sends us when something we need for survival is missing.” The pandemic years have calcified loneliness as a feature of daily life, with implications on people's long-term mental and physical health, longevity and well-being, the American Psychological Association noted. Wars, climate change and social inequality have only accelerated this 'silent' threat.'

Heidegger's concept of how Dazien 'attunes' the world to one's own experiences, existing in a time where every possible exposure is available to us served on the digital platter, makes the world a whole lot of confusing. Trapped on our devices all day long, humans have somehow manage to go through the days with changing moods every 20 seconds.

According to recent studies, our brain is not wired to take all of this massive input, which results in looking at the world as a hostile place. “The algorithms suck you into something you've searched, and keep you hooked, and then give you a feeling of huge inadequacy. I could be learning to play the guitar and then chance upon these brilliant influencers and think 'I can never be them',” says 15-year-old Aditya. Imagine booting a nokia 4410 with a M2 chip mac, absurd right? The concept of 'Being' in a post post modernist era and this global epidemic exceeding the boundaries of psychology, science and modern day statistical sociology could be found re entering its origin and be explained by what we know as philosophy.

Loneliness, depression, stress and anxiety, are the leading psychological health problems today, tracing back its existence to not mere psychological theories but way back to the sophists, this paper's aim is thus to bring a philosophical edge and an understanding of the Dazien, through the modernist and postmodernist approaches of Human phenomenology using, the Hegelian master-slave dialectic, Heidegger's concept of 'moods' and the concept of nothingness, Sartre's 'the other', and how the modern day “global virtual village” poses a great danger to the minds of our generation.

## **वृद्धावस्था में अवसाद बनाम मनोभ्रंश**

डॉ. राजेश कुमार मीणा

सह आचार्य, समाजशास्त्र विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

अवसाद या डिप्रेशन का तात्पर्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में मनोभावों के संबंधी दुःख से होता है। इसे रोग या सिंड्रोम की संज्ञा दी जाती है। लोग अक्सर उदासी को अवसाद से जोड़कर देखते हैं, पर वृद्ध लोगों में अवसाद, मनोभ्रंश जैसे दिखने वाले लक्षण पैदा कर सकता है, जैसे मंद

सोच, ध्यान केंद्रित करने में कमी, भ्रम और याद रखने में कठिनाई। हालाँकि, डॉक्टर अवसाद और मनोभ्रंश के बीच भेद कर सकते हैं क्योंकि जब अवसाद का उपचार किया जाता है तो अवसाद से ग्रस्त लोगों की मानसिक कार्यक्षमता वापस आ जाती है। पर मनोभ्रंश ग्रस्त लोगों में ऐसा नहीं होता है। साथ ही, अवसाद ग्रस्त लोग अपनी यादाश्त के खोने की जोरदार शिकायत कर सकते हैं और महत्वपूर्ण वर्तमान घटनाओं या व्यक्तिगत मामलों को दुर्लभ मामलों में ही भूलते हैं। इसके विपरीत, मनोभ्रंश ग्रस्त लोग यादाश्त खोने से अक्सर इंकार करते हैं। अवसाद के कुछ कारण वृद्ध लोगों में अधिक आम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, वृद्ध लोगों के साथ किसी नुकसान से जुड़ी भावनात्मक रूप से कष्टप्रद घटनाएँ होने की अधिक संभावना होती है, जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु या परिचित परिवेश को छोड़ने की विवशता, जैसे किसी परिचित मोहल्ले को छोड़ना। तनाव के अन्य स्रोत, जैसे आय में कमी, बदतर होता पुराना रोग, धीरे-धीरे आत्मनिर्भरता खोना या सामाजिक अलगाव भी इसमें योगदान कर सकते हैं।

अवसाद उत्पन्न करने में सक्षम विकार वृद्ध लोगों में अधिक आम होते हैं। ऐसे विकारों में कैंसर, दिल का दौरा, हार्ट फेल्योर, थॉयराइड के विकार, स्ट्रोक, मनोभ्रंश (डिमेंशिया) और पार्किंसन रोग शामिल हैं। मनोविश्लेषकों के अनुसार डिप्रेशन के कई कारण हो सकते हैं। यह मूलतः किसी व्यक्ति की सोच की बनावट या उसके मूल व्यक्तित्व पर निर्भर करता है। डिप्रेशन लाइलाज रोग नहीं है। इसके पीछे जैविक, आनुवांशिक और मनोसामाजिक कारण होते हैं। यही नहीं जैवरासायनिक असंतुलन के कारण भी डिप्रेशन घेर सकता है।

## नयी सदी की कहानियों में बाल मनोविज्ञान

रेखा कुमारी

शोधार्थी, हिन्दी विभाग, महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय, अजमेर (राज.)

वस्तुतः बाल साहित्य के स्वरूप का मुद्दा इतना जटिल एवं संवेदनशील है कि इस बारे में एक झटके में निर्णय नहीं लिया जा सकता। चूंकि बचपन गीली मिट्टी का लोंदा है जिसे अभी आकार देना शेष है। अतः इसके लिए ऐसे साहित्य की आवश्यकता होती है जो उसके व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास का मार्ग प्रशस्त कर सके। बालक समष्टि की सुन्दरतम रचना है। वह स्वभाव से ही अत्यन्त सहज, सरल, निश्चल, निर्मल, संवेदनशील, जिज्ञासु, कोमल हृदय, कल्पनाशील, उत्साहित, उमंगित होता है। इसलिए बच्चे को ईश्वर का स्वरूप माना गया है। बालक असीम ऊर्जा से आप्लावित होता है। वह कल्पना के पंख लगाकर सपनों के आकाश में उड़ना चाहता है। प्रत्येक वस्तु को अपनी दृष्टि से देखना, परखना, जानना चाहता है। इसी बालक को ध्यान में रखकर जो रचना कर्म किया जाता है वह बाल साहित्य कहलाता है। जिसका मुख्य उद्देश्य केवल और केवल बच्चे के स्वरूप का मनोरंजन होता है।

नयी सदी की कहानियों में बाल मनोवैज्ञानिक के स्वरूप से तात्पर्य है कि बाल साहित्य कैसा हो ? उनकी प्रति कैसी हो ? हम बाल साहित्य के माध्यम से बालक को प्रेरणा देना चाहते हैं, उसे क्या सिखाना चाहते हैं आदि। इन सवालों का उत्तर आसान नहीं है क्योंकि सकल सृष्टि परिवर्तनशील है, यहां कोई भी वस्तु या भाव सदैव एक समान नहीं रह सकते फिर बाल्यावस्था तो हर पल बदलती है, नयी सदी की कहानियों में बालश्रम, उत्पीड़न, घुटन, पीड़ा आदि को सूक्ष्मता से उभारा गया है।

पुमान् पुमांसं परिपात विश्वतः

ऋ 6.75.14

(अर्थात् मनुष्य मात्र का धर्म है कि वह सभी मनुष्यों की रक्षा करें)

## आधुनिक भारतीय स्वस्थ जीवन शैली का प्रभाव

डॉ. बीना कौशिक

सह आचार्य, इतिहास विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

वैश्विक स्तर पर आधुनिक भारतीय स्वस्थ जीवनशैली के अन्तर्गत शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ व निरोग बने रहने के लिए शाकाहारी स्वस्थ आहार का सेवन करना, सूर्य उदय के पूर्व जगना, नियमित व्यायाम करना और रात्रि में पर्याप्त नींद लेना स्पष्ट रूप से दैनिक जीवन शैली को दर्शाता है। वैज्ञानिक युग में जीवन जीने के विभिन्न आधुनिक क्रियाकलापों ने स्वस्थ जीवन शैली के प्रति जागरुकता को प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष में प्रभावित किया है। उच्च प्रौद्योगिकी मशीनों के उपयोग ने एक विशिष्ट आधुनिक बने रहने के व्यवहार का प्रदर्शन किया। संचार में कंप्यूटर, इंटरनेट का उपयोग, सूचना का हस्तांतरण, फास्ट फूड का सेवन तथा मनोरंजन के विभिन्न साधनों ने गतिहीन जीवनशैली को गत्यात्मक स्वरूप अवश्य दिया परन्तु वसायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन के कारण पौष्टिक भोजन के अभाव ने शारीरिक गतिविधियों के संयोजन को निष्क्रिय करने से आधुनिक भारतीय स्वस्थ जीवनशैली पर नकारात्मक प्रभाव भी दृष्टिगत हुआ। परिणामतः शारीरिक मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग, एलर्जी, अस्थमा व कैंसर जैसे असाध्य रोगों को बढ़ावा मिला, व्यक्तियों में अस्वस्थता के कारण तनाव का स्तर और अवसाद बढ़ने की संभावनाएं बलवती होने लगी। कंप्यूटर और इंटरनेट के अधिकाधिक उपयोग ने सामाजिक अलगाव को बढ़ाया। आधुनिक समय में स्वस्थ जीवन के लिए अपनी दैनिक दिनचर्या में परिवर्तन कर सकारात्मक दृष्टिकोण के अन्तर्गत धूम्रपान, शराब, जंक फूड जैसे अस्वास्थ्यजनित कारकों से मुक्त रहकर ही गंभीर बीमारियों व शारीरिक-मानसिक तनाव से सुरक्षित रहा जा सकता है। स्वस्थ जीवन शैली में सकारात्मक प्रभाव को प्रोत्साहित करना, उत्तेजनात्मक वस्तुओं के सेवन से बचना, विकसित व्यसनों से दूर रहना, पौष्टिक शाकाहारी भोजन का सेवन आदि स्वस्थ जीवनशैली को अपनाकर एक स्वस्थ जीवन को जीने की ओर बढ़ सकते हैं।

स्वस्ति पन्थामनुचरेम सूर्यचन्द्रमसाविव

पुनर्ददताघ्नता जानता संगमेमहि।

ऋ 5.51.15

(सूर्य और चन्द्रमा की तरह कल्याणकारी मार्ग पर चलें।

फिर दान देते हुए किसी को बिना कष्ट पहुंचाते हुए,

ज्ञान प्राप्त करते हुए यज्ञ करें।)

## भारतीय उत्सव एवं त्योहार द्वारा तनाव प्रबन्धन

शितल निबुदे<sup>1</sup>, डॉ. अनया थत्ते<sup>2</sup>

संशोधक<sup>1</sup>

संशोधन मार्गदर्शिका<sup>2</sup>, संगीत विभाग, मुंबई विश्वविद्यालय, मुम्बई

sheetal-nibude@gmail.com

भारत में प्राचीन काल से त्योहार की वैभवशाली परंपरा रही है। त्योहार भारत का सांस्कृतिक वैभव है। उसका एक प्राचीन इतिहास है। यहाँ विभिन्न जाति पंथ धर्म के लोग रहते हैं। हर जाति धर्म के लोग अपनी परंपरा और संस्कृति के अनुसार अपने त्योहार मनाते हैं। इन सभी त्योहारों से आनंद तो मिलता ही है और संस्कृति की रक्षा भी होती है। इसके अलावा हर एक त्योहार में धार्मिक जीवन का चित्रण दिखाई देता है क्योंकि हिंदूओं का जीवन ही प्राचीन काल से धार्मिक त्योहारों से बंधा हुआ है और इस त्योहार के साथ ही लोकगीतों की भी परंपरा दिखाई देती है। त्योहार का पर्व हमेशा शांति लेकर आता है और हमारे मन और तन में भी प्रसन्नता लाता है। हमारे पर्व / त्योहार हमें शांति प्रदान करते हैं। हमारे हृदय और मन को पवित्र भावों से भरकर उसमें आनंद और उत्साह के बीज बो देते हैं। भारतीय त्योहार एक प्रकार से पूरे विश्व में देश की पहचान बनाती है। यहां विभिन्न जाति के लोग होकर भी एकदूसरे के साथ मिलजुलकर रहते हैं। विविध धर्मों के अनुसार त्योहार का भी एक विशेष महत्त्व होता है। उत्सव और त्योहार के दिन पूरे भारत में आनंद का वातावरण दिखाई देता है। हर एक पर्व का प्रारंभ मन को उल्लसित और प्रफुल्लित कर देता है। एक नयी उमंग भर देता है। ऐसा लगता है कि मानों जीवन की यही परिभाषा है जो मनुष्य को उदासीनता से दूर रखता है और एक नया जोश और प्रेरणा लेकर आता है ये त्योहार मनुष्य के जीवन में आते हैं और नयी आशा की किरण लेकर मनुष्य को काम करने की एक नयी उर्जा मिलती है। त्योहार आते हैं और चले जाते हैं। लेकिन वे हमें कुछ देते हुए कानों में जीवन का एक मधुर संगीत फूँक जाते हैं। हर एक त्योहार के अलग-अलग गीत भी गाए जाते हैं और त्योहार में गाये जाने वाले गीतों से मनुष्य का आनंद और द्विगुणित हो जाता है। त्योहार से मनोरंजन भी होता है और एक दूसरे से मिलने का भी मौका मिलता है। इससे धार्मिक भावना एक दूसरे के प्रति प्रेम आदर अपनापन ये भावनाएँ वृद्धिगत होती हैं और मानव जाति तनाव से मुक्त हो जाती है।

## भारतीय जीवन शैली और अवसाद प्रबंधन

सौ. सुन्नी नागेंद्र सिंह

शोधार्थी, गुरुनानक महाविद्यालय, बल्लारपुर

जीवन एक कला है और इस कला को बड़ी ही कुशलता के साथ जीना चाहिए, जिसे जीवन जीने की कला आ गई वह कभी तनाव ग्रस्त नहीं हो सकता। मानव जीवन में खुशियों के अगणित पल घुले हुए हैं। मानव जीवन असीम ऊर्जा का भंडारण है यह ऊर्जा जब नकारात्मक चीजों में खपने लगती है तब तथा रचनात्मकता के लिए कमी पड़ जाती है तो तनाव पैदा होता है अतः इसका तात्पर्य है कि तनाव के लिए हम दोषी हैं। यदि ऊर्जा का संतुलन नियमन और सूर्य नियोजन होने लगे तो तनाव नहीं रहेगा। हमारे लक्ष्य सपने इतने बड़े होते हैं जितना तनाव का विशाल पहाड़। हमारे अधिकतर कार्य इसलिए अधूरे छूट जाते हैं क्योंकि हम मान लेते हैं कि यह तनाव इसमें तनाव और परेशानी है जबकि वास्तविक आकार से भिन्न अलग है अगर इसकी वजह शांत मन से तलाशा जाए तो कहीं भी तनाव नहीं होगा। यह तो एक काल्पनिक डर होता है यही वजह है कि कुशल और प्रतिभाशाली विशिष्ट कार्य छोड़ देते हैं। इसके पीछे शारीरिक और मानसिक दोनों वजह हो सकते हैं। शारीरिक कर्म में सिर दर्द अस्थमा डायबिटीज हृदय रोग सर्दी जुकाम कैंसर आदि हो सकते हैं, इससे संबंधित ऐसे कारण हैं जिनसे तनाव पैदा होते हैं।

## भारतीय जीवन शैली व अवसाद प्रबंधन

डॉ. प्रीति लखन

अतिथि सहायक आचार्य (राजनीति विज्ञान), श्री बृजमोहन लाल शर्मा राजकीय कन्या महाविद्यालय, ब्यावर, राजस्थान  
ई-मेल : lakhanpreeti2201@gmail.com

चिन्तया जायते दुःख नान्यथेहेति निश्चयी । तया हीनः सुखी शान्तः सर्वत्र गलितस्पृहः ॥ गीता 11:5  
अर्थ – भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि चिन्ता से ही दुःख उत्पन्न होता है इसका कोई अन्य कारण नहीं जो व्यक्ति चिन्ता से रहित होकर सुखी, शांत और सभी इच्छाओं से मुक्त होकर अपने कर्म की दिशा में कार्य करता है वह मानसिक तनाव से दूर हो जाता है।  
अवसाद या डिप्रेशन का तात्पर्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में मनोभावों से संबंधी दुःख से होता है इसे रोग या सिंड्रोम की संज्ञा दी जाती है। समस्या तौर पर देखा जाये तो डिप्रेशन के अनेक भौतिक कारण होते हैं जैसे कुपोषण, आनुवांशिकता, हार्मोन, मौसम तनाव, बीमारी, नशा अप्रिय स्थिति में लंबे समय तक रहना डिप्रेशन लाइलाज रोग नहीं है इसे पीछे जैविक अनुवांशिक और मनोसामाजिक कारण होते हैं। मनोविश्लेषकों के अनुसार प्राकृतिक तौर पर पुरुषों की अपेक्षा महिलायें डिप्रेशन की शिकार अधिक बनती हैं। मोटे अनुमान के अनुसार दस पुरुषों में एक जबकि दस महिलाओं में हर पांच को डिप्रेशन की आशंका रहती है डिप्रेशन अक्सर दिमाग के न्यूरोट्रंसमीटर्स की कमी के कारण होता है।  
शारीरिक गतिविधि अपनाना, आहार में संशोधन, पर्याप्त आराम या नींद और सामाजिक संपर्क, माइंडफुलनेस-आधारित ध्यान तकनीकों द्वारा अवसाद पर नियन्त्रण संभव है।

## भारतीय मांगलिक प्रतीक : अवसाद से प्रसाद की ओर

आकांक्षा कुमारी

पी एच .डी., शोधार्थी, दृश्य कला संकाय और चित्रकला विभाग, डी.एस.बी. परिसर, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल (उत्तराखंड)  
E-mail : km-aakansha@gmail.com

भारतीय संस्कृति के स्वरूपों की अभिव्यक्ति अनादि काल से प्रतीकों के माध्यम से देखी जा सकती है। प्रतीकों का प्रयोग मानवीय चेतना के विकास का द्योतक है ज्यों-ज्यों मनुष्य की चेतना विकसित होती गई त्यों-त्यों वह जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में प्रतीकों का अंकन करने लगा, जो मानवीय चेतना की सभ्यता के साथ-साथ संस्कृति का भी साक्षी है। यह प्रतीक सार्वभौमिक एवं सार्वकालिक होने के साथ-साथ भारतीय संस्कृति की इकाई भी माने जाते हैं। यह प्रतीक मात्र एक ज्यामितीय एवं रेखात्मक स्वरूप न हो होकर मानवीय संवेदना की मौलिक एवं उदार अभिव्यक्ति है, जो उनके मनः मस्तिष्क की तरंगों को प्रतीकों के माध्यम से आकार ग्रहण कर उस अमुक मानव की मानसिकता को दर्शाने की स्वयं की भूमिका निभाते हैं। यह प्रतीक मानव के विश्वासों की रीढ़ पर स्वयं को केन्द्रित रखते हैं। यदि कोई मनुष्य मानसिक रूप से कमजोर या अवसाद से ग्रसित है तो यह प्रतीक मानव को सकारात्मक ऊर्जा (आध्यात्मिक चेतना) की ओर उन्मुख करने में सहायक होते हैं जिससे मानव अपने नकारात्मक विचारों से मुक्ति प्राप्त करने में सफल हो सकता है क्योंकि यह प्रतीक मानव को अपने इष्ट के साथ-साथ उस असीम ब्रह्माण्डीय ऊर्जा की अग्रसर करता है जो उसके विश्वास को दृढ़ता प्रदान करने के साथ प्रसन्नता की ओर ले जाने में भी सहायक हो सकते हैं, यथा- ॐ, स्वस्तिक, त्रिशूल, सूर्य इत्यादि।

## Indian Culture: A Mental Health Manager

Dr. Krishna Mishra

Professor Zoology, SPC Government College, Ajmer

[drkrishnamishra@gmail.com](mailto:drkrishnamishra@gmail.com)

The rich diversity of traditions, philosophies and practices inherent in the Indian society contributes effectively to the mental well being of society as well as individuals. Holistic approach embedded in the Indian culture such as spirituality, familial ties, social support system and traditional healing practices are backbone of mental health

of individuals. Impact of a spiritual philosophies like Upanishad, yoga and mindfulness which emphasize self-awareness meditation and the pursuits of inner peace. This age old principles provide foundation for coping mechanisms and stress reduction promoting mental strength.

In Indian culture, a strong emphasis on joint family is explored, highlighting the supportive networks and sense of belongings that familial system provides. The extended family system usually provides a safety network and emotional sustenance, contributing positivity to mental health outcomes. Festivals, rituals and communal celebrations of Indian social systems act as a catalyst to increase sense of community and shared identity. These communal experiences play a crucial role in mitigating feeling of isolation and loneliness, addressing key factors in mental health challenges. Ayurveda and alternative therapies like meditation and herbal remedies of Indian traditional healing practices have a remarkable impact on mental well-being. Thus the Indian practices emphasize a holistic approach considering the mind body connection and have gained recognition in contemporary mental health intervention.

## भारतीय उत्सव एवं त्योहार : अध्यात्म आनंद एवं प्रसाद का अनोखा संगम

प्रोफेसर रश्मि शर्मा

आचार्य, रसायन शास्त्र विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर।

avinash\_1965@yahoo-co-in

भारत की आध्यात्मिकता, सांस्कृतिक विरासत तथा भारतीय समाज की रचनात्मक संरचना विश्व में अपनी विशिष्ट पहचान रखती है। विविध होते हुए भी यहाँ का जनमानस एक तत्त्व द्वारा जुड़ा हुआ है और मूल रूप से समान है। भारत में विविधता में एकता का एक अनोखा संगम दिखाई देता है। हमारी परंपराएं, परिवार की संरचना एवं एकता, त्योहार एवं उत्सव सभी में समानता दिखाई देती है। हमारे त्योहार एवं उत्सव समय एवं मौसम के अनुसार भिन्न-भिन्न नाम से संपूर्ण भारत में समान तिथियों पर उत्सव के रूप में मनाए जाते हैं। इन त्योहारों में ईश्वर की भक्ति के साथ उल्लास, आनंद एवं उत्साह पूर्वक सभी परिवारजन तथा समाज एकत्रित होते हैं। इस प्रकार सभी का एकत्र होकर त्योहारों को ईश्वर भक्ति के साथ पूजा पाठ सहित उत्साह से मनाया जाना एक दूसरे के प्रति प्यार एवं विश्वास का प्रदर्शन करने का एक शुभ अवसर भी होता है। सभी रिश्तों में आदर, प्रेम एवं लगाव का भी एक संगम देखने को मिलता है। दैनिक दिनचर्या के थकान भरे कार्यों के पश्चात वर्षपर्यन्त कुछ समय अंतराल से आने वाले बड़े त्योहार जैसे शिवरात्रि, बसंत पंचमी, नवरात्रि, होली, जन्माष्टमी, बैसाखी, अक्षय तृतीया, रक्षाबंधन, दीपावली, भाई दूज, गोवर्धन पूजा इत्यादि एक नई ऊर्जा का संचार करके उत्साह भर देते हैं। साथ ही त्योहारों का मनाया जाना मानव को ईश्वर के समीप लाने एवं आत्मविश्वास बढ़ाने वाला भी होता है। परिवारों में रिश्तों की नवीनता, प्रगाढ़ता एवं विश्वसनीयता पुनर्जीवित हो जाती है। त्योहार भारतीय समाज में सांस्कृतिक एकता के साथ प्रेम, विश्वास को बढ़ाकर अवसाद से मुक्ति एवं ईश्वर से भक्ति के द्वारा प्रसाद प्रदान करने का एक सुदृढ़ एवं शक्तिशाली माध्यम है जिसे विश्व को पहचान भी देनी होगी और मान्यता भी प्रदान करनी होगी। भक्ति की शक्ति से अवसाद भी प्रसाद बन जाता है।

## भारतीय जीवन शैली एवं अवसाद प्रबन्धन

अनीता लालवानी

योग प्रशिक्षक, नवीन योग केन्द्र, अजमेर

आज का युग भौतिक युग है। अत्यधिक संसाधनों के कारण इस भौतिक युग में मनुष्य-मनुष्य के अत्यधिक करीब आ गया है। चाहे एक स्थान से दूसरे स्थान जाना हो या किसी से बात करनी हो। कुछ ही समय में सब कुछ सम्भव हो गया है किन्तु आपसी टकराव, ताल-मेल में कमी सहनशीलता में कमी बढ़ती ही जा रही है।

इस भौतिक युग ने मनुष्य को अनेक सुख-सुविधाओं से सम्पन्न बना दिया है। इसके बावजूद भी अत्यधिक सुख-सुविधाओं से घिरा मनुष्य विभिन्न प्रकार के तनावों से ग्रसित होता दिखाई पड़ रहा है जिस वजह से मनुष्य की जीवन शैली पर बुरा असर पड़ रहा है।



जीवन का प्रत्येक सुख और दुःख हमारी जीवन शैली से ही जुड़े हुए हैं। गलत आहार, गलत विहार, गलत सोच, देर से सोना, जागना, अत्यधिक टी.वी. मोबाइल का उपयोग, अनावश्यक बातों का संग्रह हमारे जीवन को सघर्षमय बना लेता है और जीवन की चलती आपाधापी धीरे-धीरे तनाव का रूप ले लेती है और अत्यधिक तनाव कब अनिद्रा की गोद में चला जाता है, यह अज्ञात मन जान ही नहीं पाता और कब अनिद्रा धारण किया मन अवसाद की गहराइयों में जाने लगता है, मानव मन कुछ भी समझ नहीं पाता। ऐसे में भारतीय जीवन शैली को सुचारु रूप से अपनाने से ही अवसाद रूपी जाल से बचा जा सकता है क्योंकि भारतीय जीवन शैली पर्यावरण एवं प्रकृति के अनुकूल है। गीता का भी यही सिद्धान्त है कि न अधिक सोएं, न अधिक जागें, न अधिक खायें और न ही लंघन करें अर्थात् सब कार्य युक्तियुक्त करें, क्योंकि उचित भोजन और शयन न करने से योग की सिद्धि नहीं होती।

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा (गीता)

तनाव तो हमारी दिनचर्या से जुड़ा एक गहरा विषय है। जैसे ही सुबह की शुरुआत देरी से उठने से हुई तो दिन भर का कार्य भार हमें घायल कर देता है। धीरे-धीरे गलत दिनचर्या को लम्बे समय अपनाने से शरीर अवसादग्रस्त होने लगता है। महर्षि पतंजलि भी कहते हैं हेय दुःखमनागतम् आने वाला दुःख त्याज्य है। वह केवल अपनी जीवन शैली को सुधार कर, युक्त आहार विहार करने से, यथायोग्य सोने तथा जागने से और नियमित योगाभ्यास करने से प्राप्त किया जा सकता है।

## Indian Lifestyle and Depression Management: Cultural Insights and Holistic Approaches

Dr. Vineeta Singh

Assistant Professor, KR Girls P.G College, Mathura

Depression, a pervasive mental health concern globally, presents unique challenges and management strategies within the Indian cultural context. This abstract delves into the multifaceted relationship between traditional Indian lifestyles and depression management, offering insights into the cultural, societal, and holistic practices that contribute to mental well-being in India. By exploring the integration of ancient wisdom with modern therapeutic practices, this study aims to provide a comprehensive understanding of depression management through the lens of Indian lifestyle.

India, with its rich cultural heritage, offers a diverse array of lifestyle practices rooted in the principles of Ayurveda, Yoga, and spirituality, which have been pivotal in shaping approaches to mental health. The Indian lifestyle, characterized by strong family bonds, community connections, and a deep sense of spirituality, plays a crucial role in the societal perception and management of depression. These elements, when harmoniously integrated, offer a supportive framework that mitigates the impacts of depression and promotes mental well-being.

Ayurveda, India's traditional system of medicine, emphasizes the balance between the body, mind, and spirit. It advocates for a holistic approach to depression management, incorporating dietary modifications, herbal remedies, and lifestyle adjustments aimed at restoring the equilibrium of the individual's doshas (bioelements). This ancient wisdom, coupled with the practice of Yoga and meditation, serves not only as a preventive measure but also as a therapeutic intervention for depression. Yoga, with its emphasis on mindfulness, breathing exercises (pranayama), and physical postures (asanas), has been scientifically validated to reduce stress, improve mood, and enhance overall mental health. Moreover, the Indian lifestyle's emphasis on spirituality and religious practices provides a strong support system and coping mechanism for individuals facing depression. The collective participation in religious and spiritual activities fosters a sense of belonging, purpose, and emotional support, which are critical in the healing process.

However, the intersection of modernization and traditional values presents both challenges and opportunities in

the context of depression management in India. The stigma associated with mental health issues, coupled with a lack of awareness and access to professional mental health services, often impedes the effective management of depression. Thus, it becomes imperative to bridge the gap between traditional practices and modern psychiatric approaches, promoting a more inclusive and holistic model of mental health care.

This study underscores the need for culturally sensitive mental health interventions that respect and integrate traditional Indian lifestyle practices with contemporary psychological therapies. By fostering collaboration between healthcare professionals, traditional healers, and mental health advocates, a more effective and accessible approach to depression management can be realized. The Indian lifestyle, with its rich tapestry of cultural practices, offers valuable insights and tools that can enrich global strategies for mental health care and depression management. In conclusion, the Indian lifestyle provides a holistic framework for depression management, blending traditional practices with modern therapeutic approaches. This culturally integrated model not only addresses the symptoms of depression but also nurtures the overall well-being of the individual, offering lessons that can be adapted and applied in diverse global contexts.

## भारतीय जीवनशैली और अवसाद प्रबंधन के मूल आधार: संस्कृति व प्रकृति

भीमा राम चौधरी

सह आचार्य, समाजशास्त्र विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

भारतीय संस्कृति में पहला सुख निरोगी काया को माना गया है और कहा भी गया है कि स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। स्वस्थ मन ही अच्छा इंसान बनने-बनाने का पथ प्रशस्त करता है और अच्छे इंसान तैयार करना आज भारत और संपूर्ण विश्व के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती है। वर्तमान समय में युवा पीढ़ी और आमजन अंधानुकरण में अपनी संस्कृति और प्रकृति को भूल रहे हैं और बहुत सारी शारीरिक और मानसिक पीड़ाओं से ग्रस्त होते जा रहे हैं। आज का व्यक्ति दिन प्रतिदिन भौतिक रूप से समृद्ध किंतु शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ होता जा रहा है। शारीरिक अस्वस्थता बीमारियों के रूप में प्रकट होती है और मानसिक अस्वस्थता तनाव, अवसाद, आत्महत्या, हिंसा, अपराध, दुराचार, भ्रष्टाचार के रूप में प्रकट होती है। आज यह एक विश्वव्यापी संकट बन गया है। इन सब विकृतियों का मूल कारण अपने मूलाधार प्रकृति से दूर होना और अपनी समृद्ध और उन्नत भारतीय संस्कृति को भूलना है। यही कारण है कि हमारे राष्ट्र निर्माता संविधानवेत्ताओं ने संविधान में भारतीय संस्कृति और प्रकृति अनुरूप मूलभूत जीवन मूल्यों, तत्त्वों एवं आदर्शों का नीति निर्देशक तत्त्वों और मूल कर्तव्यों में समावेश किया है।

भौतिकता और तथाकथित आधुनिकता की अंधी दौड़ में जीवन शैली में अंधानुकरण की प्रवृत्ति और प्रकृति अर्थात् धरती माँ व अपनी जड़ों की उपेक्षा के कारण हम अपनी स्वदेशी जीवन शैली को उपेक्षित कर रहे हैं। यही आज हमारे जीवन व समाज में विचलन, असंतुलन, असंतोष, अव्यवस्था और विघटन का मूलभूत कारण है। भारत सरकार द्वारा जीवनशैली गत बीमारियों में तीव्र वृद्धि के मध्यनजर शिक्षण संस्थानों में अस्वास्थ्यकर जंक फूड पर रोक लगाई गई है। मोटे अनाज को श्रीअन्न नाम से बढ़ावा दिया जा रहा है। प्रकृति संरक्षण, जैविक खेती और योग और शारीरिक श्रम को बढ़ावा दिया जा रहा है यह स्वदेशी व स्वस्थ खान-पान और स्वदेशी जीवन शैली को बढ़ावा देने हेतु अनुकरणीय कदम है। अगर हमें अपने राष्ट्र को उन्नत और विकसित बनाना है तो हमें अपने नागरिकों को तन और मन से स्वस्थ बनाना बहुत जरूरी है। भारतीय संस्कृति में दीर्घ जीवन हेतु सात्विक आहार, उत्तम जल, वायु व मेहनत, सदाचार, संगीत, प्राणायाम, ब्रह्मचर्य और चिंता की निवृत्ति पर बल दिया गया है। यह एक सुविदित तथ्य है कि दीर्घ, स्वस्थ, सुशिक्षित एवं उत्पादक जीवन ही राष्ट्र की उन्नति और प्रगति सुनिश्चित कर सकता है। यही कारण है कि भारतीय संस्कृति के अनुरूप भारतीय जीवन शैली को अपनाकर एवं अपनी जड़ों अर्थात् धरती माँ व प्रकृति के सानिध्य में रहकर ही व्यक्ति तनाव व अवसाद मुक्त और स्वस्थ तनमन युक्त जीवन जी सकता है। आज समय की मांग है कि हम सब भारतीय संस्कृति और प्रकृति के अनुरूप अपना जीवन जिएं और भावी पीढ़ी को इसके लिए प्रेरित करने हेतु स्वयं का उदाहरण प्रस्तुत करें। हमारा स्वयं का उत्तम आचरण ही दूसरों के लिए सबसे बड़ी शिक्षा और संदेश है। संस्कृति के अनुरूप और प्रकृति के संग जीवन जीना अवसाद प्रबंधन का सर्वोत्तम उपाय है। हमें अपनी संस्कृति और प्रकृति की ओर लौटना है। यही हमारे वर्तमान और भविष्य को बेहतर, उन्नत, समृद्ध और स्वस्थ बना सकता है।

## भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों में अवसाद से बचने के उपाय

डॉ. सुरेश कुमार सान्दू

सहायक आचार्य, इतिहास विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

सांस्कृतिक कारकों ने कई शताब्दियों से भारत में चिंता विकारों की प्रस्तुति, निदान और उपचार को प्रभावित किया है। यह समीक्षा भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में चिंता विकारों के पूर्ववृत्त, प्रचलन, घटना विज्ञान और उपचार के तौर-तरीकों को शामिल करती है। यह भारत में चिंता के चित्रण के इतिहास और चिंता विकारों के वर्गीकरण में संस्कृति की अवधारणा को शामिल करता है और भारत में चिंता विकारों को प्रभावित करने वाले सांस्कृतिक कारकों की जांच करता है। हम विभिन्न विकारों की व्यापकता और घटना विज्ञान की समीक्षा करते हैं, जैसे सामान्यीकृत चिंता विकार, घबराहट विकार, सामाजिक चिंता और फोबिक विकार, साथ ही भारत में संस्कृति-विशिष्ट सिंड्रोम जैसे धातु और कोरो। अंत में, समीक्षा भारत में प्रचलित चिकित्सीय तौर-तरीकों की विस्तृत श्रृंखला की जांच करती है, जैसे आस्था उपचार, मनोचिकित्सा, आयुर्वेद, मनोचिकित्सा, यूनानी चिकित्सा, होम्योपैथी, योग, ध्यान और माइंडफुलनेस। हम प्रासंगिक निदान करने और चिंता विकारों वाले व्यक्तियों को प्रभावी और समग्र उपचार प्रदान करने में सांस्कृतिक कारकों के महत्व पर जोर देकर निष्कर्ष निकालते हैं।

## भारतीय जीवन शैली और अवसाद प्रबंधन

शताक्षी यादव

रिसर्च स्कॉलर, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ

रोजमर्रा की परिस्थितियों तथा अकेलापन का प्रमुख कारण है – अवसाद। इस शब्द का तात्पर्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में तनावपूर्ण परिस्थितियों तथा अकेलापन से है। अवसाद शब्द का तात्पर्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में मनोभावों के संबंधी दुख से होता है। इसे रोग या सिंड्रोम की संज्ञा दी जाती है। डिप्रेशन शब्द लैटिन क्रिया डे प्राइमर 'दबाने के लिए', से लिया गया है। जर्मन मनोचिकित्सक एमिल कैपलिन संभवतः पहले व्यक्ति थे जिन्होंने विभिन्न प्रकार की उदासी को अवसाद ग्रस्त अवस्थाओं के रूप में संदर्भित करते हुए इसे व्यापक रूप से समझाया था। अकेलापन महसूस करने पर व्यक्ति के शरीर में कॉर्टिसोल नामक हार्मोन स्रावित होने लगता है कॉर्टिसोल का दूसरा नाम स्ट्रेस हार्मोन भी है अवसाद ग्रस्त व्यक्तियों का अकेलापन दूर करने के लिए उन्हें बाहर घूमने ले जाना पिकनिक मनाना परिवार के साथ वक्त बिताना आदि विभिन्न प्रकार के कार्यों से अवसाद को दूर किया जा सकता है विभिन्न प्रकार के शोध अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अवसाद से पीड़ित होने की संभावना दोगुनी होती है।

## भारतीय उत्सव एवं त्यौहार द्वारा तनाव प्रबंधन

दिव्या राय

रिसर्च स्कॉलर, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ

मानव जीवन परिश्रम तथा दैनिक संघर्षों से भरा हुआ है।

उत्साह तथा प्रसन्नता के लिये मानव परिवर्तन चाहता है लेकिन आज कल भाग दौड़ की जिन्दगी में हर कोई तनाव ग्रस्त हो गया है। भारतीय संस्कृति आनंदवाहिनी है, हर्ष एवं उल्लास से भरी पूरी है अतः हमारे सारे पर्व उत्साह से ओतप्रोत हैं इसलिए यहां प्रत्येक दिन पर्व और पूजा-अर्चना का प्रसंग है।

भारत त्योहारों का देश है। कैलेंडर खोलकर देखिए हर दिन कोई ना कोई त्यौहार है, मेला है। इनमें प्रमुख पर्व चार हैं होली, रक्षाबंधन, दशहरा और दिवाली।

अभी तो मार्च में होली आ भी रही हैं और हम हिंदुस्तानियों का होली आपसी मेल मिलाप का पर्व है। जिसको हम सब मिल जुल के मनाते भी हैं लेकिन आजकल सभी तनाव में दिखाई देते हैं। बच्चे हों या बड़े हर कोई तनाव से ग्रस्त है। तनाव का सीधा एवं प्रतिकूल असर हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है लेकिन तनावपूर्ण जीवन में त्यौहार का आना हमारे जीवन में रौनक भर देता है जो उत्साह के साथ साथ उसे मनाने के लिए प्रेरित भी करता है और आपसी मेल मिलाप में भी सहायक होता है जिससे तनाव कम करने में सहायता मिलती है और आगे उत्साह पूर्वक कार्य करने हेतु ऊर्जा मिलती है।

## प्रसवोत्तर अवसाद : एक व्यापक समीक्षा

प्रो. मीनाक्षी गहलोत<sup>1</sup> और डॉ. आलोक खत्री<sup>2</sup>

<sup>1</sup>जूलोजी विभाग, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

<sup>2</sup>मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग, राजकीय इंजीनियरिंग कॉलेज, अजमेर

प्रसवोत्तर अवसाद (पीपीडी) एक प्रचलित और दुर्बल करने वाला मूड विकार है जो दुनिया भर में बड़ी संख्या में नई माताओं को प्रभावित कर रहा है। यह शोध पत्र गर्भावस्था के बाद के अवसाद पर वर्तमान साहित्य की एक व्यापक समीक्षा प्रदान करता है, जिसका उद्देश्य इसकी व्यापकता, जोखिम कारकों, नैदानिक अभिव्यक्तियों, नैदानिक मानदंडों और उपलब्ध उपचार के तौर-तरीकों को स्पष्ट करना है। अनुभवजन्य अध्ययनों, सैद्धांतिक रूपरेखाओं और नैदानिक अवलोकनों की गहन जांच के माध्यम से, यह पत्र पीपीडी की बहुमुखी प्रकृति पर प्रकाश डालता है, इसके जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक निर्धारकों की जटिल परस्पर क्रिया पर जोर देता है।

पीपीडी की व्यापकता अलग-अलग आबादी में अलग-अलग है, जिसका अनुमान 10% से 20% तक है, हालांकि कुछ उपसमूहों में दरें अधिक हो सकती हैं, जैसे कि किशोर, अवसाद के इतिहास वाली महिलाएं, या सामाजिक आर्थिक चुनौतियों का सामना करने वाली महिलाएं। पीपीडी के लिए जोखिम कारकों में जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक चर की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है, जिसमें हार्मोनल उतार-चढ़ाव, आनुवंशिक प्रवृत्ति, तनावपूर्ण जीवन की घटनाएं, सामाजिक समर्थन की कमी और सांस्कृतिक कारक शामिल हैं।

पीपीडी की नैदानिक अभिव्यक्तियों में अक्सर उदासी, चिंता, चिड़चिड़ापन और निराशा की लगातार भावनाएं शामिल होती हैं, साथ ही नींद, भूख और एकाग्रता में गड़बड़ी भी होती है। अनुपचारित छोड़ दिए जाने पर, पीपीडी का मातृ स्वास्थ्य, शिशु विकास और परिवार की भलाई पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है, जो शीघ्र पता लगाने और हस्तक्षेप के महत्त्व को रेखांकित करता है।

फार्माकोथेरेपी, मनोचिकित्सा और सामाजिक समर्थन हस्तक्षेप सहित प्रभावी उपचारों की उपलब्धता के बावजूद, देखभाल तक पहुंच में बाधाएं बनी रहती हैं, जिनमें कलंक और सांस्कृतिक मान्यताओं से लेकर स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली की सीमाएं शामिल हैं। इसके अलावा, पीपीडी का सटीक निदान करने में चुनौतियाँ बनी हुई हैं, क्योंकि लक्षण बेबी ब्लूज या अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के साथ ओवरलैप हो सकते हैं।

यह पत्र पीपीडी को संबोधित करने के लिए एक बहु-विषयक दृष्टिकोण की वकालत करता है, जिसमें स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों, सामाजिक सहायता नेटवर्क और सामुदायिक संसाधनों के बीच सहयोग शामिल है। यह प्रभावित व्यक्तियों और परिवारों के लिए इष्टतम परिणाम सुनिश्चित करने के लिए व्यापक स्क्रीनिंग प्रोटोकॉल, अनुरूप उपचार योजनाओं और दीर्घकालिक अनुवर्ती की आवश्यकता पर जोर देता है।

निष्कर्ष में, यह समीक्षा पीपीडी के बारे में जागरूकता बढ़ाने, कलंक को कम करने और मातृ मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए सहायता प्रणालियों को बढ़ाने के महत्त्व को रेखांकित करती है। भविष्य के अनुसंधान को बायोमार्कर की पहचान करने, नैदानिक मानदंडों को परिष्कृत करने और गर्भावस्था के बाद के अवसाद के जटिल एटियलजि और परिणामों को प्रभावी ढंग से संबोधित करने के लिए नवीन हस्तक्षेप विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

## Depression at workplace: Reasons and Prevention

Dr. Mukta Dwivedi

Professor, Political science department, SPCGC Ajmer

Depression (major depressive disorder) can cause feelings of sadness and/or a loss of interest in activities you once enjoyed. It can lead to a variety of emotional and physical problems and can decrease the ability to function at work and home. Depression interferes with a person's ability to complete physical job tasks about 20% of the time and reduces cognitive performance about 35% of the time. According to Mental Health America, depression ranks among the top three workplace problems reported to employee assistance professionals, following family crisis and stress. A person may already have depression that is exacerbated by the work

environment, or the work environment may lend a hand in developing depression. Both cases are a possibility, so it's not one or the other, but a highly personal experience. Some of the risk factors related to environment, management or workload include:

- dismissive managers
- effort-reward imbalance
- workplace politics
- workplace gossip
- workplace bullying
- high job demands
- low decision latitude
- limited social support in the workplace
- unfair expectations
- excessive workload
- unclear or mismanaged roles at work.

Some of the more common signs of work depression include:

- withdrawal or isolation from other people
- poor self-hygiene or significant change in appearance
- late arrival at work, missed meetings, or absent days
- procrastination, missed deadlines, reduced productivity, subpar performance in tasks, increased errors, or difficulty making decisions
- seeming indifference, forgetfulness, detachment, and disinterest in things
- an appearance of tiredness for most or part of the day (may be taking afternoon naps at work or during working hours)
- irritability, anger, feeling overwhelmed, or getting very emotional during conversations
- lack confidence while attempting tasks.

Workers can combat depression by creating a routine. Following are some of the ways that can help reduce this and make worker energised and focused:

- Getting fully dressed, taking breaks, having virtual lunch with a peer or friend, and moving around.
- Go for a quick walk, even if it's just indoors.
- Take a mental health day.
- Practice a few minutes of mindfulness meditation.
- Incorporate deep breathing exercises into your day.
- Say no to one small thing that allows you to experience less stress during the day.
- Watch a funny video.

This paper attempts to encapsulate the reasons and measures to combat depression at the workplace and hence increase productivity.

## अवसाद के कारण और उपाय

डॉ. उग्रेश साहू

सहायक प्राध्यापक (हिंदी), धुर्वाण माडिया शासकीय महाविद्यालय भैरमगढ़, जिला बीजापुर, छत्तीसगढ़

अवसाद, मानसिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में व्यक्त होने वाली एक गंभीर समस्या है जिसके कई कारण हो सकते हैं। यह आमतौर पर तनाव, असामंजस्य, निराशा, समस्याओं का सामना और सोशल मीडिया की भागदौड़, अकेलापन और जीवन में बदलाव के कारण हो सकता है। अवसाद का इलाज संभव है और इसमें दवाइयाँ, परामर्श और मनोरंजन चिकित्सा जैसी विभिन्न प्रकार की उपचार विधियाँ शामिल हो

सकती हैं। इसके अलावा योग, ध्यान और नियमित शारीरिक व्यायाम भी मददगार साबित हो सकते हैं। शोध ने दिखाया है कि सामाजिक समर्थन, सकारात्मक सोच, और स्वस्थ जीवनशैली के अनुसरण से अवसाद का सामना किया जा सकता है। व्यक्ति को अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए सहायक संरचनाओं, उपयुक्त सामाजिक संबंधों और जीवन में सकारात्मक मान्यताओं का पालन करना चाहिए। अवसाद का सामना करने वाले व्यक्ति को अपनी समस्याओं को समझने और समाधान करने के लिए सकारात्मक कदम उठाने की आवश्यकता होती है। इसके लिए उन्हें अपनी दिनचर्या में सकारात्मक बदलाव और स्वास्थ्य आदतों को शामिल करना चाहिए। अवसाद एक मानसिक समस्या है जो व्यक्ति के मन में उदासीनता, निराशा और असंतुष्टि की भावना उत्पन्न करती है। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे तनाव, असामंजस्य और सामाजिक परिस्थितियों का दबाव। अवसाद का इलाज अधिकांश मामलों में संभव है। उपायों में शारीरिक व्यायाम, योग और ध्यान शामिल हैं। साथ ही सामाजिक संबंधों को मजबूत करना भी महत्वपूर्ण है। शोध के आधार पर अवसाद का सामना करने वाले व्यक्तियों को अपनी भावनाओं को साझा करने और सकारात्मक कदम उठाने की आवश्यकता होती है। उन्हें अपनी दिनचर्या में सकारात्मक बदलाव और स्वास्थ्य आदतों को शामिल करना चाहिए।

## प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति द्वारा अवसाद निराकरण

डॉ. सुनीता चावला<sup>1</sup>, डॉ. महावीर प्रसाद<sup>2</sup>

1सहायक आचार्य (उर्दू), सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

2सहायक आचार्य (संस्कृत), दयानन्द महाविद्यालय, अजमेर

प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी : naturopathy) एक वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धति एवं दर्शन है जिसमें प्राकृतिक, स्व-चिकित्सा (self & healing), 'अनाक्रामक' (non & invasive) आदि कहे जाने वाले तरीकों का उपयोग होता है जिन्हें छद्मवैज्ञानिक तरीके कहा जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा का दर्शन और विधियाँ प्राणतत्त्ववाद (vitalism) और लोक चिकित्सा पर आधारित हैं न कि प्रमाण-आधारित चिकित्सा (EBM) पर प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत रोगों का उपचार व स्वास्थ्य-लाभ का आधार है – 'रोगाणुओं से लड़ने की शरीर की स्वाभाविक शक्ति'। प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत समाज में प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली चिकित्सा की एक रचनात्मक विधि है, जिसका लक्ष्य प्रकृति में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध तत्वों के उचित इस्तेमाल द्वारा रोग का मूल कारण समाप्त करना है। यह न केवल एक चिकित्सा पद्धति है बल्कि मानव शरीर में उपस्थित आंतरिक महत्वपूर्ण शक्तियों या प्राकृतिक तत्वों के अनुरूप एक जीवन-शैली है। यह जीवन कला तथा विज्ञान में एक सम्पूर्ण क्रांति है। इस प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में प्राकृतिक भोजन, विशेषकर ताजे फल तथा कच्ची व हल्की पकी सब्जियाँ विभिन्न बीमारियों के इलाज में निर्णायक भूमिका निभाती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा निर्धन व्यक्तियों एवं गरीब देशों के लिये विशेष रूप से वरदान है।

## मानव जीवन की स्वस्थता का प्रामाणिक ग्रन्थ— अष्टांग संग्रह

श्री पोरस कुमार

सह-आचार्य, इतिहास, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

मानव जीवन की स्वस्थता उसकी दैनिक जीवन जीने की कर्म शैली पर निर्भर करती है। मानव शरीर की मनः स्वस्थता का प्रकृति से अभिन्न संबंध है। प्राचीन भारत के महर्षियों ने मानव को शारीरिक और मानसिक अवसादों से मुक्त रखने के लिए आयुर्वेद के इस आधिकारिक ग्रन्थ में प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांतों का प्रतिपादन किया गया है। सिंहगुप्त के पुत्र आचार्य वाग्भट्ट ने संस्कृत भाषा में अष्टांग संग्रह ग्रन्थ की रचना की। यह संग्रह छः खण्डों में विभक्त है जिसमें अष्ट प्रकार के रोगों की चिकित्सा उपचार पद्धति का उल्लेख है— आंतरिक चिकित्सा, बाल चिकित्सा, मनोचिकित्सा, आंख-नाक-कान की चिकित्सा, विष विज्ञान, बुनियादी शल्यचिकित्सा, जरा चिकित्सा, कामोद्दीपक चिकित्सा। ग्रन्थ के भाग सूत्र स्थान में दीर्घ आयु की इच्छा, दैनिक आहार, ऋतु आहार, तरल पदार्थों का ज्ञान, पोषण व खाद्य पदार्थों की सुरक्षा, औषधियों का ज्ञान, स्वाद तथा रोगों के उपचार की विधियों का वर्णन है। उत्तर स्थान भाग में नवजात शिशु की देखभाल, बाल रोगों का निवारण, भूत विज्ञान, नासिका-नेत्र-कर्ण-मस्तिष्क व मुंह से संबंधित रोगों का उपचार आदि सभी व्याधियों के उपचार का विस्तार से वर्णन किया गया है जिसका प्रयोग आज भी सार्थक है।



## **Role of Ayurveda in Health Management**

Sushma Kumari

Assistant Professor, University Department of Clinical Nutrition and Dietetics,  
Vinoba Bhave University, Hazaribag,-825301, Jharkhand

Email.id: [sk24839@gmail.com](mailto:sk24839@gmail.com)

---

Ayurveda, a natural system of medicine, originated in India more than 3,000 years ago. The term Ayurveda is derived from the Sanskrit words ayur (Life) and veda (science or knowledge). Thus, Ayurveda translates to knowledge of Life. Traditionally passed down to selected Ayurvedic physicians of one generation to another, Ayurvedic teachings comprise a range of practices and natural remedies. Today Western medicine is the most conventional form of treatment across the globe, however, the role of Ayurveda in health and well-being has started gaining worldwide acceptance after it was recognized by WHO as a Traditional medicine by virtue of its essential elements of health, qualitative strength, and important clues for consistent functioning of life. The fact that Ayurvedic medicines are purely herbal and use only natural ingredients makes it a practice with one of the least side effects to the human body. It is a holistic approach to cure the underlying cause and not just the superficial symptoms. According to the principles of Ayurveda, all manifest life forms are made up of the five elements—air, ether, fire, earth, and water—that combine to give us a unique physical and mental constitution based on three bio energies. These energies, or doshas, are vata (primarily air element), pitta (fire element), and kapha (earth element). Ideally, they should be balanced for us to lead healthy, happy, and disease-free lives. But influences such as the environment, lifestyle habits, diet, and genetics, almost guarantee that one or more of our doshas that are out of balance. When the doshas are impaired for too long, they can manifest as illnesses in the body. Ayurveda aims to bring about and maintain balance in the three doshas holistically through a combination of modalities including panchakarma treatments, diet, herbs, yoga, and suggested lifestyle changes. Mental state, anxiety, and depression affect digestive health, and new research indicates that the opposite is also true, emphasizing the role of a leaky gut, the gut microbiota, and dysfunction of the gut-brain axis on depression symptoms. Balance the gut microbiota, balance the mind—experts even suggest that gut bacteria can actually communicate with the brain. Good mental health refers to a perfect linking of emotional, psychological, and social aspects in one's life. Stress and depression can affect the function (contraction and movement) of the gastrointestinal (GI) tract and cause inflammation and infections. Research also suggests that stress can have significantly harmful effects on patients of GI disorders because they are more sensitive or responsive to pain signals from the gut sent to the brain. A 2017 study showed that people who received nutritional counseling and moved to a healthy diet for 12 weeks, showed improvement in their mild-to-severe depression symptoms. Vata and pitta doshas govern mental and related physical functions, so it makes sense that bringing these into balance and a state of calm would reduce the symptoms of anxiety, depression, and chronic stress. Eat meals that contain fresh ingredients that are free from processed foods, refined sugars, stimulants, or chemicals.

Diet should be wholesome, nourishing and grounding. Paying attention to what we eat and when we eat are inevitable factors one could consider for good mental strength. Ensure we follow a strong brain-healthy diet and healthy lifestyle routine to support better mental emotions.

## Depression Hormones and Jovial Hormones

Professor Rashmi Sharma  
Dept. of Zoology, SPCGC Ajmer  
sharmarashmigca@gmail.com

Serotonin is mood hormone, it affects sleep and appetite. High amount of sunlight increases Serotonin secretion and low or lack of sunlight decreases Serotonin levels. Low Serotonin level causes depression feelings. SAD (Seasonal Affective Disorder) Depression starts in autumn continues in Winter, December, January & February, also known as Winter Depression it Improves after spring. Symptoms of SAD are stress, anxiety, Reduced drive, tearfulness, indecisiveness, low self esteem, guilt, worthlessness, despair feeling, irritability, less pleasure, No interest in normal activities, low mood, Hyperphagia (increase eating), difficult concentrate, lethargic, Hypersomnia (Tired & more sleep), less active. Melatonin is hormone that cause sleep. Obesity, bad eating habits also cause depression. Too much using of mobile also causes depression. Changed life pattern and change living styles also causes depression. Light therapy, Antidepressants, psychodynamic psychotherapy (PP), CBT (Cognitive behavioural therapy) or Talking therapy treat depression.

Feel good hormones also known as Happy or Joyful Hormones increase by activities like cooking, exercising, music listening, Planting, Traveling. Dopamine, Endorphins, Oxytosin and High Serotonin are happy hormones. Dopamine is feel good hormone. High Serotonin is neurotransmitter, Endorphins are pain reliever, Oxytosin is love hormone. Light increases secretion of feel good hormones. Eating vegetables, Not eating junk food, traveling, talking, sitting in sunlight, exercise, walking increase feel good hormones.

## तनाव का शरीर के अन्तःस्रावी तंत्र से संबन्ध

डॉ. पी. सी. भाटी

प्राणिशास्त्र विभाग, श्री रतनलाल कंवरलाल पाटनी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, किशनगढ़

हमारे शरीर का अन्तःस्रावी तंत्र कई ग्रंथियों से बना होता है जो कि शरीर के विभिन्न भागों में स्थित होता है। ये ग्रंथियाँ अपने रासायनिक स्रावों द्वारा शरीर की समस्थिति बनाये रखने में अपना महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं। अन्तःस्रावी ग्रंथियों से स्रावित होने वाले ये रसायन हार्मोन कहलाते हैं जो कि आवश्यकतानुसार सीधे ही रक्त में मुक्त किये जाते हैं। यद्यपि अन्य अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ भी तनाव से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सम्बन्धित होती हैं परन्तु अधिवृक्क ग्रंथियाँ तनाव के प्रति अनुक्रिया में प्रत्यक्षत प्रभावी भूमिका का निर्वहन करती है। ये ग्रंथियाँ संख्या में एक जोड़ी होती है जो कि प्रत्येक वृक्क के उपरी भाग पर एक छोटी भूरी टोपी के समान संरचना होती है। अधिवृक्क ग्रंथियों का निर्माण भ्रूण के दो अलग अलग भागों से होता है जो इसके बाहरी भाग कॉर्टेक्स और भीतरी भाग मैड्यूला बनाते हैं। अधिवृक्क ग्रंथियों के कॉर्टेक्स भाग से स्रावित होने वाला कॉर्टिसोल एक प्रमुख ग्लूकोकोर्टिकॉइड हार्मोन है जो कि तनाव की स्थिति में प्रतिक्रिया से सम्बन्धित होता है। इसी प्रकार अधिवृक्क ग्रंथियों के भीतरी भाग मैड्यूला से दो महत्वपूर्ण हार्मोन ऐड्रीनेलीन या एपिनेफ्रीन और नॉनऐड्रीनेलीन या नॉरएपिनेफ्रीन का संश्लेषण होता है जो कि बाहरी और आन्तरित संकटकालीन परिस्थितियों में रक्त में मुक्त होकर विपरीत परिस्थितियों का सामना करने के लिये शरीर को जैवरासायनिक आधार प्रदान कराते हैं जिससे शरीर की समस्थिति बनी रहती है।

## पर्यावरण प्रदूषण संबंधित तनाव : कारण, परिणाम और निदान

डॉ. निधि शर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर (हिन्दी विभाग), किशोरी रमण महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मथुरा

आज के भौतिक वादी युग में प्रदूषण के कारण पूरा का पूरा पर्यावरण ही रोगग्रस्त हो गया है। जिससे किसी एक आदमी को नहीं, बल्कि पूरे विश्व समुदाय में मानसिक तनाव व्याप्त है। हर चीज में मिलावट हो गयी है, कोई चीज शुद्ध नहीं रह गयी है। प्रदूषण की समस्या दिन-प्रतिदिन विकराल रूप ले रही है। इसी वजह से हमारा समान्य जन-जीवन प्रभावित हुआ है। वायु प्रदूषण से बीमारियाँ बढ़ी हैं तो ध्वनि प्रदूषण से बहरापन। आज दूषित पर्यावरण के कारण, बढ़ते औद्योगिक नगर के कारण, बढ़ते कल-कारखानों के कारण जल दूषित होता जा रहा है। जिससे आमलोग तनाव में जीने के लिए बाध्य हैं। पर्यावरण एवं प्रदूषण संबंधी तनाव के कारण जो परिणाम उत्पन्न हो रहे हैं वह किसी एक राष्ट्र ही नहीं, बल्कि दुनिया के सभी देशों के लिए घातक हो रहे हैं। आज पूरी दुनिया प्रदूषित हो चुकी है। प्रदूषण के कारण तनाव भी बढ़ता जा रहा है और तनाव बढ़ने के साथ ही इसके भयानक-से-भयानक परिणाम देखने को मिल रहे हैं। आज मानव को जीने के लिए जितनी चीजों की आवश्यकता होती है, चाहे वह मानव निर्मित हो या प्राकृतिक, सभी चीजें प्रदूषित हो रही हैं। आदमी नाना जंजाल में फंसता जा रहा है। ऐसा लग रहा है कि अगर इसी तरह प्रदूषण बढ़ता रहा और पर्यावरण की रक्षा नहीं हुई तो मानव का अन्त हो जाएगा। आज मानव समुदाय के सामने सबसे बड़ी चुनौती है प्रदूषण को रोकना। प्रदूषण से उत्पन्न तनावों को दूर करने के लिए हमें अपने पर्यावरण की सुरक्षा जरूरी है। पर्यावरण संरक्षण का अर्थ विकास ही समझा जाना चाहिए और इस कार्य में ग्रामीण तथा शहरी सभी लोगों को सक्रिय होकर हिस्सा लेना चाहिए। भारतीय संस्कृति में वनों के महत्त्व को समझते हुए उनके संरक्षण को उचित मान्यता दी गई है। धार्मिक दृष्टिकोण से भी हमारे यहाँ हरे भरे वृक्षों को काटना पाप माना जाता है। आज इसी भावना को लोगों में फिर से जगाने की आवश्यकता है।

## प्राचीन भारतीय शल्यचिकित्सा का प्रथम संस्कृत ग्रन्थ – सुश्रुत संहिता

डॉ. सीमा मीणा

सहायक आचार्य, इतिहास विभाग, सम्राट पृथ्वीराज चौहान राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

भारत में छठी शताब्दी ईसा पूर्व में शल्यचिकित्सा के जनक महर्षि सुश्रुत ने अपने गुरु काशी के राजा दिवोदास धन्वंतरि के ज्ञान और शिक्षाओं को मानवीय शारीरिक संरचना के अनुरूप शल्यचिकित्सा के ज्ञान को सुनकर अपनी स्मृति व ज्ञान के आधार पर सुश्रुत संहिता में संकलित व सूचीबद्ध कर संस्कृत भाषा में लेखबद्ध किया। शल्यचिकित्सा के क्षेत्र में वैश्विक स्तर पर तकनीकों और ऑपरेशन के लिए एक क्रांतिकारी ज्ञान के मुख्य स्रोत के रूप में सुश्रुत संहिता उपयोगी सिद्ध हुई। सुश्रुत संहिता में उल्लेखित शल्यतंत्र या सर्जिकल विज्ञान की अवधारणा सर्वव्यापी हो गई। जिसमें प्रमुखतः राइनोप्लास्टी-नासिका का पुनर्निर्माण करना, वृक्क से पथरी को निकालने के लिए मूत्राशय अंग पर चीरा लगाना, मृत भ्रूण को निकालना साथ ही मनुष्य के शरीर का विच्छेदन कर उसकी आंतरिक व बाहरी संरचना के अध्ययन हेतु विभिन्न प्रकार की व्यावहारिक शल्य तकनीकों का उल्लेख है। सुश्रुत संहिता आयुर्विज्ञान, औषध विज्ञान, बाल चिकित्सा, विष विज्ञान, मानव के शरीर की आंतरिक व बाहरी संरचना और विभिन्न अंगों की क्रियाओं तथा भारतीय चिकित्सा की विभिन्न पारंपरिक प्रणाली की अन्य शाखाओं पर भी विवरण प्रस्तुत करती है। सुश्रुत, चरक और वाग्भट्ट महर्षियों को आयुर्वेदिक ज्ञान की त्रिमूर्ति माना जाता है। 800 ईसा पूर्व और 1000 ईसा पूर्व के मध्य की अवधि भारतीय चिकित्सा का स्वर्ण युग रहा। सुश्रुत शल्यचिकित्सा के प्रमुख पुनर्संगठक है जिनकी तकनीक आज भी विद्यमान व प्रभावी है।

## कोरोना काल में आयुर्वेद की भूमिका

विकाश कुमार

शोधार्थी, दृश्यकला विभाग, मो. ला. सु. विश्वविद्यालय, उदयपुर

अगर हमें किसी बीमारी का इलाज करना हो तो उसके बारे में जानना आवश्यक है कि वह है क्या। इस प्रकार हम किसी भी बीमारी का इलाज कर सकते हैं। कोरोना इतनी घातक बीमारी नहीं है जितना उसे प्रदर्शित किया जा रहा है। इससे भारत को डरने की जरूरत नहीं है, न ही मंहगी दवायें खरीदने की जरूरत है। प्राचीन काल से ही भारत में हर प्रकार की चिकित्सा उपलब्ध है जो माँ और दादियों के द्वारा पीढ़ी-दर-पीढ़ी अनवरत रूप से हम तक पहुँची है। इस प्रकार कोरोना की चिकित्सा हमारी रसोई में उपलब्ध आयुर्वेदिक औषधियों से भी सस्ते में की जा सकती है। जब भी कोई नया वायरस आता है तो लगभग 4-6 महीने में एलोपैथिक दवा बन पाती है। उससे अच्छा है हम अपनी भारतीय मूल की आयुर्वेदिक पद्धति में चिकित्सा ढूँढ़ें जो भारत में निम्न वर्ग तक उपलब्ध है। भारत में आयुर्वेद के प्रवर्तक धन्वंतरि को माना जाता है। इनके द्वारा दी हुई विद्या निर्धन से निर्धन परिवार अपना रहा है। भारत यहाँ हमने आयुर्वेद से ठीक हुए कुछ आंकड़े और केस भी दिये हैं जो आयुर्वेद से स्वस्थ हुए हैं। अगर 135 करोड़ भारत में कोरोनाकाल में मृत्युदर सामान्य रही है तो उसके पीछे का श्रेय आयुर्वेद को जाता है। पूरे विश्व में जहाँ कोरोना के डर से हाहाकार मचा हुआ था वहीं भारत के लोग निडर होकर कोरोना का सामना कर रहे थे। कुछ दृश्य ऐसे भी सामने आए जिससे प्रतीत होता है कि कोरोना की आड़ में जघन्य अपराध भी हुए। और ऐसे अपराध साबित न हो पाएँ इसके लिए सीधे ही शवों को जला दिया गया। हालांकि लेखक इन दावों की पुष्टि नहीं करता है। साधारण तौर पर हम यह कह सकते हैं कि आयुर्वेद ने न सिर्फ कोरोना से बचाया बल्कि उसकी आड़ में होने वाली अनेक समस्याओं से बचाकर रखा।

### The Impact of Geographic Location on Depression Prevalence and Treatment Accessibility

Aayush Mittal

PGT – Geography, Guru Harkrishan Public School, Sri Ganganagar

Depression is a critical mental health issue that affects millions in India and with its prevalence and treatment accessibility being significantly influenced by geographic location. Urban areas experience higher rates of depression due to stressors such as rapid urbanization overcrowding and social isolation. For example, a study published in the Indian Journal of Psychiatry found that the prevalence of depression in urban areas was nearly 15.1% and compared to 10.9% in rural areas. In rural regions, challenges such as limited access to healthcare facilities, lack of mental health professionals, and poor awareness about mental health further complicate the situation. Seasonal factors like the monsoon season also contribute to increased depression rates due to the disruption of daily life and economic activities.

Cultural attitudes towards mental health in India also play a significant role. Stigma and misconceptions surrounding mental illness often deter individuals from seeking help. A survey by the National Mental Health Survey of India (NMHS) revealed that nearly 80% of individuals suffering from mental health disorders did not receive treatment highlighting a significant treatment gap. In response, the Indian government has initiated several measures and such as National Mental Health Programme (NMHP) and District Mental Health Programme (DMHP) to improve mental health care and reduce the burden of depression. Digital initiatives like the e-Manas platform have been launched to provide online mental health services and resources especially in remote areas. Despite these efforts, challenges and shortcomings persist. The mental health workforce in India is inadequate with a severe shortage of trained professionals. The allocation of resources for mental health is also limited with less than 1% of the total health budget dedicated to mental health. Stigma and lack of awareness continue to be significant barriers in accessing care.

The way forward involves a multi faceted approach. There is a need for increased investment in mental health services including training more professionals and expanding infrastructure. Public awareness campaigns are

crucial to reduce stigma and encourage help seeking behaviour. Integrating mental health care into primary health care settings can improve accessibility and especially in rural areas. Collaboration between government and non-governmental organisations and community groups is essential to develop culturally sensitive and effective mental health interventions. In conclusion, depression is a complex issue in India and it is influenced by geographic, cultural and systemic factors—while government initiatives have made strides in addressing this issue but still significant challenges remain. A comprehensive and collaborative approach is required to ensure that all individuals regardless of their location have access to effective mental health care and support.

## खेल खेल में गणित :-अवसाद से प्रसाद की ओर

डॉ. प्रिया आडवानी

सहायक आचार्य, रा.म.अ. महाविद्यालय अजमेर

डॉ. जितेन्द्र थदानी

सह आचार्य (संस्कृत), स.पु.चौ. राजकीय महाविद्यालय अजमेर

गणित एक ऐसा विषय है जिसके नाममात्र श्रवण से अच्छे अच्छे लोगों को अवसाद की अवस्था का अनुभव हो जाता है। गणित की क्लिष्टता एवं काठिन्य के साथ साथ ही गणित वास्तविक जीवन में एक महत्वपूर्ण विषय के रूप में हम सभी के समक्ष प्रस्तुत है तथा गणित की दैनिक जीवन में आवश्यकता की उपेक्षा भी करना संभव नहीं है। गणित विद्यालय स्तर पर एक अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाया जाता है। प्राथमिक कक्षा से ही कुछ विद्यार्थी गणित के अध्ययन में कठिनाइयों का अनुभव करते हैं विद्यार्थियों की इसी समस्या को दृष्टिगत रखते हुए सीखने सिखाने की प्रक्रिया में विभिन्न खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों को गणित के कठिन से कठिन विषयों को भी सरल तरीके से अवबोध करवाने का नाम है— “खेल खेल में गणित”। इसी प्रक्रिया के क्रम में विभिन्न संस्थाओं यथा राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद नई दिल्ली, एनसीईआरटी नई दिल्ली, विभिन्न संस्थाओं एवं प्रकाशकों ने भी इस दृष्टि से कार्य करते हुए अनेक प्रकार की पुस्तकों एवं ग्रंथों का प्रकाशन किया है। वस्तुतः खेल खेल में गणित का मूल उद्देश्य ही विद्यार्थियों को गणित की क्लिष्टताओं एवं कठिनाइयों को कम करते हुए एक सरल सहज स्वाभाविक क्रीड़ा के माध्यम से उन्हें गणित के दुरुह प्रकरण का ज्ञान भी बड़ी ही सरलता के साथ करवाया जा सके।

अभी कुछ ही समय पूर्व सोशल मीडिया के माध्यम से दो वीडियो दृष्टिगोचर हुए जिसमें एक ग्राम के विद्यालय में एक अध्यापक गणित के पहाड़ों को गीत के माध्यम से याद करवाने का प्रयास कर रहे थे। एक पंक्ति जब उन्होंने किसी पहाड़े की प्रारंभ की साथ ही विभिन्न वाद्ययंत्रों का प्रयोग करते हुए जब एक एक विद्यार्थी के सामने जाते हैं तो वह विद्यार्थी उस पहाड़े की अगली पंक्ति को प्रस्तुत कर देता है। कक्षा कक्ष के नीरस अध्यापन की अपेक्षा विद्यालय के प्रकृति के सुरम्य वातावरण में खुले मैदान में वृक्ष के नीचे बैठ करके जिस प्रकार से वह पहाड़ों को याद करवा रहे थे तो मुझे लग रहा था की यह कितना सरल माध्यम है।

साथ ही एक वीडियो आप लोगों ने भी देखा होगा जिसमें एक अध्यापिका कक्षा में 9 का पहाड़ा याद करवा रही है ब्लैक बोर्ड पर 9 के पहाड़े को लिखते हुए उन्होंने जिस प्रकार से एक क्रम में शून्य से लेकर नौ तक संख्याएं लिख दी तथा उन्हीं के सामने घटते हुए क्रम में नौ से लेकर शून्य तक संख्या लिखकर के गणित की पहाड़ों को बिना रटवाए बच्चों को याद करवा दिया। निश्चित रूप से गणित का यह स्वरूप गणित के नाम से जो भय विद्यमान है उसे मुक्त करवाने में सहायता करता है।

इसी क्रम में संख्या—दिवस, करके दिखाओ और गिनो, देखो हिलने ना पाए, आंख बंद करो नंबर ढूँढो, उछलो—कूदो, रेल इंजन के पीछे डिब्बे लगाओ, कहानी के साथ जोड़ और घटा का मजा, पूछ लगाओ, पासा फेंको, 10—10 के ढेर फिर काहे की देर, ताली—चुटकी खेल, एक साथ मिला दो, टोकरी—खेल, चित्र—बोर्ड, बैंकर—बोर्ड, बिजनेस गेम इत्यादि विभिन्न प्रकार के खेल के माध्यम से जब गणित का अध्यापन करवाया जाता है तब निश्चित रूप से गणित अवसाद का नहीं अपितु अवसाद से प्रसाद का विषय बन जाती है।

## अवसाद का व्यक्तिगत स्वच्छता पर प्रभाव

शशिकला मिश्रा

शोधार्थी, जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ, उदयपुर (राज.)

वर्तमान आधुनिकता की दौड़ में मानव की आकांक्षाएँ दिन – प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। आज मानव रातों – रात सब कुछ पाना चाहता है, जिसके कारण वह अधीर एवं असंयमी हो गया है। जिन आकांक्षाओं को वह स्वयं पूर्ण नहीं कर पाता है, वह चाहता है कि उसके बालक उन्हें पूर्ण करें। इस आशा से वह अपने बालकों पर अपनी आकांक्षाओं के भार को इस तरह रख देता है कि वह उस बोझ से मुक्त नहीं हो पाते हैं। वर्तमान में हर माता – पिता अपने बालक से यह अपेक्षा करते हैं कि वह हर क्षेत्र में दूसरे बालकों से आगे रहे। इस प्रतिस्पर्धा की होड़ में वह अपने बालकों पर कक्षा में अधिक अंक लाने की, हर विषय में अव्वल होने की, उपलब्धियाँ बढ़ाने की, खेल-कूद में उन्नति करने की, उत्तम रैंकिंग की एवं अच्छे प्रदर्शन करने का दबाव प्रारम्भिक स्तर से डाल देते हैं। यह उम्मीदों का बोझ बालक के बचपन से प्रारम्भ होकर युवावस्था तक चलता रहता है।

प्रौद्योगिकीकरण के इस युग में माता-पिता ने अपने बालकों को मशीन बना दिया है। वह अपनी दिनचर्या में विद्यालय जाना, ट्यूशन पढ़ना, होमवर्क करना, ऑनलाइन अतिरिक्त कक्षाएँ लेना, खेल की गतिविधियाँ ऑनलाइन करने में इतना उलझ गया है कि इन सबको पूर्ण करते वह अपनी शारीरिक एवं मानसिक क्षमतायें भूलने लगता है। बालकों का जीवन पुस्तकों एवं ऑनलाइन सीखने की होड़ में लगकर अपने जीवन की हंसी ठिठोली, खेल, आत्मिक शान्ति एवं इच्छाशक्ति खो देता है। वह माता-पिता की अदम्य आकांक्षाओं और उम्मीदों को पूरा करते करते तनाव से ग्रसित हो जाता है। अभिभावकों की बालकों से अत्यधिक अपेक्षा एवं सर्वगुण सम्पन्न बनाने की चाहत बालक को मानसिक दबाव डालती है। जो बालक इस दबाव को झेल नहीं पाते वे धीरे – धीरे अवसाद / तनाव से घिर जाते हैं। जिसका प्रभाव बालक के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। बालक परिवार में रहते हुए अपने आपको अकेला महसूस करने लगता है और परिवार, रिश्तेदार, समाज एवं मित्रों से दूरी बना लेता है। अभिभावक अपने सपने को पूरा करने में यह भूल जाते हैं कि बालक को हमारे स्नेह, साथ, प्यार – सम्मान एवं समय की आवश्यकता भी है। इसी कारण बालक का मानसिक तनाव बढ़ता है और वह अवसाद से ग्रसित हो जाता है। अवसाद एक गम्भीर मनोविकार है, जो बालक में नकारात्मक विचारों को उत्पन्न करता है, उसके सोचने समझने की शक्ति को क्षीण कर देता है। WHO के अनुसार अवसाद की दर बढ़ रही है और इसकी व्यापकता दर 31 प्रतिशत से लेकर 57 प्रतिशत तक है। यूनिसेफ के 2021 सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार 15 से 24 वर्ष के 14 प्रतिशत युवा हमेशा उदास रहते हैं। बालक अवसाद से चिंता, उदासीनता, असंतोष, निराशा, घबराहट से ग्रसित होकर अपनी प्रतिदिन दिनचर्या शैली को पूर्ण नहीं कर पाते हैं तथा अपने व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता बालक के जीवन का प्रमुख भाग है जो वह अपने दैनिक जीवन को अच्छा बनाने के लिए प्रयुक्त करता है। प्रतिदिन स्नान करना, शौच के बाद हाथ धोना, ब्रश करना, बालों में कंघी करना, नाखून काटना, साफ सुथरे कपड़े पहनना, मुँह व नाक पर गन्दे हाथ न लगाना, अपने आन्तरिक अंगों को साफ रखना, खाना खाने से पहले तथा बाद में हाथ साफ करना आदि व्यक्तिगत स्वच्छता है, जो शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। बालक जब अवसाद, तनाव एवं चिन्ता में डूबा रहता है तो वह इन व्यक्तिगत स्वच्छता के कार्यों को सही रूप से नहीं कर पाता है। जब बालक अवसाद से ग्रसित होता है तो वह अपने भूतकाल में डूबकर, भविष्य की चिन्ताओं में उलझकर वर्तमान की दिनचर्या में व्यक्तिगत स्वच्छता का उपयोग नहीं कर पाता है। अवसाद में ग्रसित बालक स्नान नहीं करना चाहता, अपने को पानी, साबुन से दूर रखता है। उसके बाल अस्त-व्यस्त होते हैं, ब्रश नहीं करता, यहाँ तक कि खाना खाने के पहले हाथ भी साफ नहीं करता है। अवसाद से बालक की एकाग्रता कम होने लगती है उसे याद ही नहीं रहता है कि टॉयलेट उपयोग के बाद हाथ साफ किये या नहीं, वस्त्र स्वच्छ साफ पहने या बदले ही नहीं। इस प्रकार बालक अवसाद में अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता है जो उसके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।



## Factors Causing Depression among Ph.D. Students

Dr. Kamlesh Rawat (Professor)

Department of Zoology, S.D. Govt. College, Beawar

Chanchal Bala (Research Scholer)

E-mail:- [rawatkr67@gmail.com](mailto:rawatkr67@gmail.com), [ridhidewal6@gmail.com](mailto:ridhidewal6@gmail.com)

**Background:-** The survey conducted between research scholar in many places has reported that close to 70% of the Students Suffer from mild to severe depression, while 41.7% Suffered from mild depression, 17.9% had moderate, 6.7% moderately severe and 2.1% severe depression. Prevalence and underlying factors of depression among Ph.D. students – a mixed method study in the Indian context. Critically the prevalence of psychological distress was much higher in Ph.D students compared to other highly educated individuals and higher education students. More than 30% were at risk of developing a psychiatric disorder especially depression.

**Methods:-** The study which surveyed 100 Ph.D. students from different universities using a self administrated patient health questionnaire, followed by in depth interviews. The quantitative data was collected and analyzed from 100 Ph.D. students. Half students recruited were from Science and the other half students from non science pursuing full time Ph.D.

1. History of Ph.D. students ( Past to Present)

2. Problems during their Ph.D.

3. Review of scholars & Self- experience

**Result:-** Financial problems, lack of supervisor support, lack of students support services, field area stress, extend working hours and uncertain future etc problems doing their Ph.D.

**Conclusion:-** Our study concludes that 40% of students are victims of depression due to financial problems and 30% due to students support services. We conveyed through a letter to the higher education department that financial help should be provided for the mental health of Ph.D. student. Good facilities for research work should be provided in the lab of every college.

श्रद्धावान् लभते ज्ञानम् ।

गीता 4.38

(श्रद्धावान ही ज्ञान प्राप्त करता है)

## मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से निपटने में सरकार की भूमिका का विश्लेषण: चुनौतियाँ और अवसर

डॉ. निधि यादव<sup>1</sup>

परिधि यादव<sup>2</sup>

1आचार्य, राजनीति विज्ञान, स.पू.चौ. महाविद्यालय, अजमेर

2शोधार्थी राजनीति विज्ञान, मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर

सरकार किसी देश के भीतर मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करने में नीतियों को विकसित और कार्यान्वित करने, धन आवंटित करने, कानून बनाने और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों वाले व्यक्तियों का समर्थन करने के लिए सेवाएं प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नीति विकास के माध्यम से, सरकार मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन, रोकथाम, उपचार और पुनर्वास के लिए रूपरेखा स्थापित करती है। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं, प्रशिक्षित पेशेवरों और बुनियादी ढांचे की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त धन और संसाधन आवंटन आवश्यक है। कानून और विनियमन मानसिक बीमारी वाले व्यक्तियों के अधिकारों की रक्षा करते हैं। गुणवत्तापूर्ण देखभाल तक पहुंच सुनिश्चित करते हैं और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देते हैं। सरकार द्वारा संचालित मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ जरूरतमंद लोगों के लिए मूल्यांकन, निदान, उपचार, परामर्श और सहायता प्रदान करती हैं। क्षमता निर्माण पहल मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के कौशल को बढ़ाती है, जबकि जागरूकता अभियान और शैक्षिक कार्यक्रम कलंक को कम करते हैं और मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता में वृद्धि करते हैं। अनुसंधान और निगरानी प्रयास मानसिक स्वास्थ्य विकारों के बारे में ज्ञान बढ़ाने और हस्तक्षेपों के प्रभाव का मूल्यांकन करने में मदद करते हैं। कुल मिलाकर, एक सहायक वातावरण बनाने, देखभाल तक पहुंच सुनिश्चित करने और आबादी की मानसिक भलाई में सुधार करने में सरकार की भागीदारी महत्वपूर्ण है।

## वर्तमान जीवन शैली में बढ़ते अवसाद के विभिन्न कारणों का मूल्यांकन

प्रीति सिंह

शोधार्थी, केन्द्रीय विश्वविद्यालय, झारखंड

singhpreetibhu10@gmail.com

प्रत्येक समाज अपने आप में आधुनिक होता है और उस समाज में जीवन यापन की सभी सुख सुविधाएं उपलब्ध रहती हैं, वह समाज विभिन्न वैभव का आनंद उठाता रहता है। एक समय था जब हमारे पूर्वज कम सुविधाओं के साथ जीवन यापन करते थे, थोड़े में रहते, थोड़े में खाकर खुशी के साथ जीवन यापन करते थे परंतु आज के मनुष्य के पास किसी भी सुविधा की कोई कमी नहीं है, कमी है तो बस अपने अंतर्मन में चल रहे विभिन्न दुःस्वप्न से घिरा हुआ है, उसके अंतर्मन की पीड़ा बाहरी शोर में सुनाई भी नहीं देती है। विज्ञान के ज्ञान से मनुष्य ने दिन प्रतिदिन नए-नए अविष्कार और विकास किए और ये विकास ही उनके जीवन में एक नई समस्या को लेकर आये। मनुष्य के पास सभी वस्तुएं उपलब्ध है परंतु उसका जीवन अवसाद से घिरा हुआ है। मनोरंजन की सभी सुविधाएं हैं, लोगो से जुड़ने के सभी साधन है फिर भी आज का मनुष्य अकेला है, और अपने जीवन में खुश नहीं है। सर्वप्रथम अवसाद पर विचार कर लेते हैं कि ये किस कारण से/क्यों होता है और इससे मनुष्य के जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है। अवसाद एक रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत नुकसान पहुँचाने वाला मानसिक विकार है, जिसमें हमेशा मन उदास रहता है या किसी भी गतिविधि में मन नहीं लगता है। यह जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारणों के मेल से होने वाली परेशानियों की वजह से हो सकता है। शोध से यह बात और भी सामने आ रही है कि इन कारणों से दिमाग के काम करने के तरीके में बदलाव आ सकता है। दिमाग में तंत्रिकाओं के कुछ सर्किट की गतिविधियों में परिवर्तन भी इस बदलाव का हिस्सा हो सकते हैं। ये एक ऐसी अवस्था होती है जब मनुष्य को अपने जीवन में बस अंधकार नजर आता है वो किसी से खुल कर अपनी परेशानियाँ भी जाहिर नहीं कर पाता है और अंदर ही अंदर घुटता रहता है। अवसाद की ये जो भावना है वो किसी भी मनुष्य के हृदय में आती क्यों है और इसका मूल कारण क्या है? क्या मनुष्य जीवन में हो रहे परिवर्तन का ये परिणाम है कि वो भीड़ में भी अकेला महसूस करता है। क्या उसे बहुत कुछ चाहिए या कुछ भी नहीं, इन्हीं सभी बातों पर विचार इस शोध आलेख में किया जाएगा। साहित्य के माध्यम से अवसाद को कम किया जा सकता है, अवसाद से निपटने के लिए यात्रा मददगार साबित हो सकता है।

## चलचित्र : अवसाद से प्रसाद

जितेंद्र माली (शोधार्थी)

दृश्य कला विभाग, सामाजिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय,  
मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान।

चलचित्र (मोशन पिक्चर्स) सिनेमा, फिल्म, एनीमेशन फिल्म, वी.एफ.एक्स, वीडियो आर्ट,) सभी तकनीक, आज एक शब्द में समाहित है, चलचित्र। इससे पूर्व कला मूक कला के समान थी, चलचित्र माध्यम में आवाज मिली, अब दृश्य कला में अभिव्यक्ति के लिए स्वर मिले है। चलचित्रों के माध्यम से, अब चिकित्सा स्तर पर भी, इससे उपचार किया जा रहा है। वैश्विक स्तर पर इसे फिल्म थिअरी चिकित्सा, एवं मनोविज्ञान में भी काफी प्रचलित हो गई है। चलचित्र देखने से शरीर में डोपामाइन रसायन का स्राव होता है, डोपामाइन को आप हैप्पी हार्मोन कह सकते हैं। यह आमतौर पर, रिवॉर्ड, यादाश्त, कुछ सीखने, मोटीवेशन से जुड़ी भावनाओं के लिए जिम्मेदार होता है। जिससे शरीर को शांति व संतोष का एहसास होता है। सबसे उत्तम उदाहरण इस सदी की त्रासदी कॉविड काल था। जब सारी मानवीय व व्यावहारिक गतिविधियाँ न्यूनतम हो गई थी, तब अवसाद और तनाव ने सबको इतना अधिक घेर लिया था। तब इस तनाव, अवसाद ग्रस्त स्थिति को दूर करने के लिए भी भारत सरकार ने स्वयं इस माध्यम को सराहा और टीवी पर रामायण, महाभारत, बच्चों के अध्ययन के लिए कई कार्यक्रम, नेशनल टेलीविजन पर प्रदर्शित किये गये अगर यह प्रश्न आपसे भी पूछा जाए कि आप सामान्यतः अवसाद से दूर रहने के लिए कौन सा विकल्प चुनते हैं? क्या करते हैं? तो अधिकांशतः जवाब यही मिलेगा कि हम फिल्में, टीवी-सीरियल्स, मोबाइल में ओ.टी.टी., म्यूजिक या कुछ वीडियो देखते हैं। क्यों? मुख्यतः जब हम चिंताओं व अवसाद में होते हैं। उस समय हम अपनी इंद्रियों से कहीं ना कहीं विचलित होते हैं, इस अवसाद से निकलने या दूर होने के लिए हमें अपनी इंद्रियों को किसी एक दिशा में ध्यान केंद्रित करने के लिए कुछ ना कुछ करना पड़ता है। चलचित्र एक ऐसा माध्यम है, यहाँ मुख्यतः दृश्य और श्रव्य इंद्रिया, एक ही साथ हमारे शारीरिक व मानसिक अवसाद को दूर करने में काफी सहायता प्रदान करती है। चलचित्र कहीं ना कहीं हमें अपने अवसादों से दूर कर, हमारी मानसिक स्थिति को बहुत हद तक परिवर्तित भी कर देता है, क्योंकि यह एक सशक्त माध्यम है। यही चलचित्र की विशेषता है।

## अवसाद ग्रसिता से उभरने में प्राकृतिक कारकों का योगदान : पर्यावरण भूगोल के सन्दर्भ में

डॉ. कामना भटनागर 1

1 सहायक आचार्य, भूगोल, राजकीय कन्या महाविद्यालय, नसीराबाद (अजमेर)

डॉ. जितेंद्र चौधरी 2

2 सहायक आचार्य, राजनीति विज्ञान, राजकीय कन्या महाविद्यालय, नसीराबाद (अजमेर)

मनुष्य का शरीर प्रकृति के पांच तत्वों से निर्मित हुआ है (हवा, जल, अग्नि, आकाश, पृथ्वी) इन पांच तत्वों का प्रभाव व्यक्ति की मानसिक एवं शारीरिक दोनों स्थितियों पर पूर्णतः परिलक्षित होता है। यादृच्छिक शोध सर्वेक्षण में निष्कर्ष भी प्राप्त किया गया है कि व्यक्ति को कृत्रिम वातावरण चाहे कितना भी सुलभ करवा दिया जाए तब भी उसका वास्तविक विकास प्रकृति की गोद में वास्तविक प्राकृतिक दृश्य के बीच में ही होता है। उसका मस्तिष्क भू कारकों से प्रभावित होता है। प्रकृति का चरित्र ही इतना सौम्य है कि व्यक्ति ऊंचे पहाड़ों, झरनों की कलकलाहट, पक्षियों की चहचहाहट से प्रकृति के समीप जाता हुआ बड़े से बड़ा अवसाद भूल जाता है। इसका एक बहुत बड़ा उदाहरण महात्मा गौतम बुद्ध हैं जिन्होंने कृत्रिम वातावरण से जब वास्तविक सामाजिक जीवन के दृश्यों को अनुभव किया और इतना दुःखी हो गये की अवसाद ग्रस्त हो गए। वे राजमहल एवं बड़े से बड़ा सुख त्याग कर निर्वाण की प्राप्ति का मार्ग ढूँढने निकल पड़े, अंततः प्रकृति के शांत, धैर्य एवं उदार वातावरण में उन्हें उनके अनसुलझे सवालों का जवाब मिला।

प्रकृति का निर्माण जहां एक ओर केवल परोपकार के लिए हुआ है वहां व्यक्ति अपने स्वास्थ्य की पूर्ति के लिए इसका विनाश कर रहा है। मनुष्य कितना भी नकारात्मकता से पूरित क्यों ना हो प्रकृति परिदृश्य उसे नयी ऊर्जा और विश्वास से भर देती है। पर्यावरण के बीच में प्राकृतिक स्थान पर घूमना एक महत्वपूर्ण थेरेपी मानी गई है जो मानसिक शांति के लिए महत्वपूर्ण है। प्रातः काल प्राकृतिक दृश्यों के समीप रहने से हृदयाघात, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह जैसे विकारों से उभरने में सहयोग मिलता है। व्यक्ति अपने व्यक्तिगत कारणों से सामाजिक,

पर्यावरणीय दुखों से अवसाद ग्रसित होता है। जिसमें वह दुःखों से निकलने की बजाए उलझता जाता है। ऐसे में व्यक्ति एकान्त स्थान को तलाशता है। इन अवसादों से उभरने के लिए कई केम्प, कार्यशालाएं, रुचि क्रिया, मेडिटेशन सेन्टर व वन विहार आयोजित किये जाते हैं। जिनमें फॉरेस्ट बाथ, इको वॉक, प्लान्टेशन, इको ट्यूरिज्म, का आयोजन किया जाता है जिसमें व्यक्ति प्रकृति के करीब रह कर अपने अवसाद से उभरने में नयी ऊर्जा प्राप्त कर सके।

## तनाव प्रबंधन में खेलों की भूमिका

डॉ. देवकी मीणा

सहायक आचार्य समाजशास्त्र विभाग, स.पू.चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

वर्तमान में मनुष्य अपनी भागदौड़ भरी जीवन शैली के कारण तनाव का शिकार होता जा रहा है। तनाव मनुष्य में एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें वह विभिन्न परिस्थितियों में सही निर्णय लेने की स्थिति में नहीं रहता अर्थात् तनाव में मनुष्य के समक्ष एक द्वंद्व की स्थिति रहती है। तनाव के कारण व्यक्ति में अनेक शारीरिक एवं मानसिक विकार एवं बीमारियां उत्पन्न होती है। साथ ही तनाव अनेक सामाजिक व्याधियों के लिए भी जिम्मेदार है। वर्तमान में तनाव प्रबंधन के अनेक विकल्प हमारे समक्ष मौजूद है। जिनमें खेलों की भूमिका महत्वपूर्ण है। खेलों के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है। खेलों से व्यक्ति में अनुशासन, नैतिक मूल्य, संयम, स्थायित्व, आत्मविश्वास एवं निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है। साथ ही खेल व्यक्ति के सामाजिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेल एक बच्चे के समाजीकरण की प्रक्रिया में बहुत ही महत्वपूर्ण है। वह खेलों के माध्यम से विभिन्न भूमिकाओं को निभाना सीखता है। खेल व्यक्ति में सामूहिकता की भावना विकसित करते हैं। सामूहिकता की भावना की वृद्धि के साथ-साथ व्यक्ति में तनाव का स्तर स्वतः ही कम होता जाता है।

## अवसाद नियंत्रण में रंगमंच का योगदान

डॉ. रूपा मगलानी

डॉ. शहमा खान

अवसाद केवल उदासी की भावना ही नहीं वरन मानसिक स्वास्थ्य की वास्तविक समस्या है। WHO के अनुसार प्रतिवर्ष 350 मिलीयन लोग अवसाद से पीड़ित होते हैं, केवल 25% ही अवसाद का उपचार लेते हैं। भारत सहित दुनियाभर के देशों में मानसिक स्वास्थ्य के लिए शोध, उपचार की नवीनतम तकनीकों को अपनाया जा रहा है, प्रस्तुत शोध पत्र अवसाद नियंत्रण में रंगमंच के योगदान में समाज विज्ञान एवं वैज्ञानिक आधारों पर परीक्षण करता है। इस शोध पत्र में अन्तर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय श्रेष्ठ प्रक्रियाओं का संकलन करने का प्रयास किया जायेगा।

## अवसाद से प्रसाद में परिवार, समाज व सरकार की भूमिका

राजेश्वरी शिक्षिका

रा. उ. प्रा. विद्यालय रामावास, (ब्यावर)

अवसाद से तात्पर्य मानव की मनोदशा जो भावनात्मक रूप से किसी प्राकृतिक या सामाजिक समस्या से उत्पन्न होती है जो व्यक्ति को नकारात्मकता की ओर ले जाती है। वर्तमान में युवा वर्ग ही नहीं बल्कि बच्चे बुजुर्ग महिला भी इस समस्या से ग्रसित है यदि पूर्व में वैदिक काल की बात की जाए तो लोगों में सामाजिक, आत्मिक व पारिवारिक आपसी प्रेमभाव था लेकिन जैसे-जैसे मानव व समाज ने प्रगति की और भौतिकवाद की ओर बढ़ा तब से इस समस्या का आरंभ होता गया है।

आज संयुक्त परिवारों के बिखराव से उत्पन्न हुए एकल परिवारों में युवा, महिला, बच्चों व बुजुर्गों में एकाकीपन बढ़ रहा है जिससे मानसिक तनाव की स्थिति बनती जा रही है। अवसाद की शुरुआत 15 से 34 वर्ष की उम्र के बीच चरम पर होती है। माता-पिताओं की बच्चों के प्रति बढ़ती आकांक्षा व बेरोजगारी से मानसिक दबाव की शुरुआत होती है।

बढ़ते हुए अवसाद में आज समाज की भूमिका भी महत्वपूर्ण है व्यक्ति का दर्पण समाज होता है आज समाज में शिक्षा व आय की असमानता ने भी अवसाद को हवा दी है और सांस्कृतिक मूल्यों का बिखराव तथा समाज में भौतिकतावादी चकाचौध ने अवसाद को जन्म दिया है समाज में गुस्सा अब आम होता जा रहा है सहनशक्ति जवाब देने लगी है आज जरा सी कहा सुनी में जान तक लेना सामान्य बात है। अधिक कमाने अधिक सहेजने की होड़ में युवावर्ग अपनी मानसिक शांति खोता जा रहा है और कहीं ना कहीं यही प्रवृत्ति अवसाद का कारण बन रही है।

आज राजस्थान के कोटा जिले के कोचिंग सेंटर्स में 2023 वर्ष से अब तक 23 छात्र आत्महत्या कर चुके हैं इसका कारण अधिक आकांक्षाएं रखना है आज अभिभावक बच्चों के साथ समय नहीं देकर उन्हें केयरटेकर के भरोसे छोड़ देते हैं जिससे यह मानसिक दबाव में रहते हैं जबकि उनके साथ एक दोस्त की तरह व्यवहार करना चाहिए।

सरकार को भी अवसाद के लिए आज युवा वर्ग में मुख्य कारण माना जा रहा है सरकार द्वारा आज कहीं भर्तियों में घोटाला होना तथा समय पर भर्तियों का ना आना व आज जो निजीकरण की दौड़ है उसने भी अवसाद को जन्म दिया है।

इस प्रकार अवसाद में परिवार, समाज व सरकार की भूमिका रही है।

## अवसाद प्रबंधन : गैर सरकारी संगठनों की भूमिका

प्रियंका सोनी

शोध छात्रा, स.ध.रा. महाविद्यालय, ब्यावर

प्रस्तुत शोध आलेख में वर्तमान समय की गंभीर मानसिक समस्या तनाव और अवसाद प्रबंधन के लिए भारत में गैर सरकारी संगठनों की भूमिका का उल्लेख किया गया है।

अवसाद नकारात्मक मनोदशा और किसी भी गतिविधि के प्रति अरुचि की मानसिक स्थिति है। यह सभी उम्र में लगभग 280 मिलियन से अधिक लोगों (वैश्विक जनसंख्या का लगभग 3.5%) को प्रभावित करता है। अवसाद व्यक्ति के विचारों, व्यवहार, भावनाओं और कल्याण की भावना को प्रभावित करता है। यह व्यक्ति में आत्मविश्वास की कमी के साथ-साथ अकेलेपन, आत्मग्लानि, सामाजिक वातावरण से अलगाव, अरुचि आदि का प्रमुख कारक है जो समाज और देश की उन्नति में एक रुकावट है। गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ) एक ऐसा समूह है जो सामाजिक स्थितियों में सुधार के उद्देश्य से किसी सरकार से स्वतंत्र रूप से कार्य करता है, अवसाद निवारण हेतु सामाजिक कार्यकर्ता और कल्याण उन्मुख सेवा प्रदाता संस्थान की भूमिका निभा रहे हैं। महिलाओं में शिक्षा की कमी, घरेलू हिंसा, समाज में निम्न दर्जे का बर्ताव, चिकित्सा समस्याओं आदि के कारण उत्पन्न तनाव को दूर करने के लिए गैर सरकारी संगठन द्वारा विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम, सामाजिक गतिविधियां, महिलाओं में आमविश्वास बढ़ाने के लिए शिक्षा संबंधी अभियान एक सकारात्मक कार्यविधि है। इसी प्रकार किशोर बालकों में कक्षा के प्रतिस्पर्धी वातावरण के कारण तथा वृद्धावस्था में बुजुर्गों में हो रहे तनाव और अवसाद के निवारण के लिए एक सकारात्मक और पारिवारिक सामाजिक वातावरण निर्माण में इन संगठनों का योगदान देखा सकता है। देश के युवाओं को सुदृढ़ नागरिक बनाने और उनमें नेतृत्व क्षमता विकसित करना, जिससे उनमें आत्मविश्वास की भावना का विकास हो और वे अपने देश की उन्नति में सहयोग प्रदान करें, इसके लिए गैर सरकारी संगठन की विशेष भूमिका है।

## भारत की राजनैतिक मनःस्थिति और मतदान व्यवहार के अन्तर्सम्बन्ध

डॉ. मनोज अवस्थी

आचार्य, राजनीतिशास्त्र विभाग, स. पृ. चौ. राजकीय महाविद्यालय, अजमेर

Email: manojawasthi2014@gmail.com

किसी भी राष्ट्र की राजनीतिक प्रक्रिया उस राष्ट्र को समझने, उसके भविष्य के व्यवहार का अध्ययन करने तथा उसकी महत्वाकांक्षाओं का एक ऐसा आईना होती है, जिस पर एक पर्दा पड़ा होता है। आवश्यकता इस बात की होती है कि उस पर्दे को बिना हटाये उसे समझने के गंभीर प्रयास किये जायें। भारत की संविधान सभा में जब विभिन्न विषयों पर बहस चली थी, तब एक-एक बिंदु पर गंभीर विमर्श के बाद भारत का सर्वश्रेष्ठ मस्तिष्क कुछ सामान्य निष्कर्षों तक पहुंचा था। संसदीय लोकतंत्र को भारत की भावी शासन प्रक्रिया के रूप में स्वीकार करना भी ऐसा ही एक महत्वपूर्ण निर्णय था। राजनीति विज्ञान का विद्यार्थी होने के नाते मैं इस बात को ज्यादा अधिकारपूर्वक कह सकता हूँ

कि यह संविधान सभा का सबसे बड़ा निर्णय था। अब मैं सुधी श्रोताओं का ध्यान एक दूसरी और आकर्षित करना चाहूँगा। यह एक मूल्यांकन मोड़ है। दरअसल भारत की स्वतंत्रता से लगभग आधी शताब्दी पूर्व पश्चिमी जगत में कुछ नए वैचारिक परिवर्तन स्पष्ट दिखाई देने शुरू हो गए थे। समाजशास्त्र तथा मनोविज्ञान राजनीति विज्ञान की परंपरागत अध्ययन पद्धतियों के समक्ष नवीन चुनौती व समाधान के रूप में उपस्थित हुए थे। विषय को अधिक विश्वसनीय बनाने के लिए यथार्थपरक प्रयोग प्रारंभ हो गए थे। एक आश्चर्यजनक यथार्थ यह भी है कि भारत की संविधान सभा जब संविधान निर्माण को पूरी क्षमता से अपने अंजाम तक पहुँचाने का प्रयास कर रही है, इस समय डेविड ईस्टन व्यवहारवाद के रूप में राजनीति विज्ञान में एक नई क्रांति की शुरुआत कर रहे हैं। यह शुरुआत अमेरिका में हो रही है। स्वतंत्रता के बाद 1952 में हुए प्रथम निर्वाचनों में आमजन की मानसिकता तथा उपलब्ध विकल्पों के बीच मनोवैज्ञानिक सहसंबंध स्थापित कर पाना ज्यादा मुश्किल नहीं था, क्योंकि जनता के पास अधिक विकल्प विद्यमान नहीं थे। 74 वर्षीय गणतंत्रीय भारत में लोकसभा व विधानसभाओं के अनेक चुनावों में मतदान व्यवहार में कुछ आश्चर्यजनक मनोवैज्ञानिक तथ्य एवं विशिष्टताएं दिखायी दी हैं। 1962 से 1970 के मध्य में बेरोजगारी, महंगाई तथा समाजवाद के अभारतीय मॉडल को अपनाया जाना राजनीतिक मनोस्थिति की सकारात्मकता पर डाल दी गयी लाल चादर के रूप में उभरकर सामने आया। इसमें जनता ने स्वयं को तंत्र से पूर्णतया पृथक् मानकर प्रत्येक समस्या व उसके समाधान के लिए शासन का मुखापेक्षी होना स्वीकार किया। इसका परिणाम 1975 के आपातकाल के रूप में सामने आया। शिखर राजनीतिक नेतृत्व में विश्वास तथा अविश्वास की जैसी विरोधाभासी लहर इन कुछ वर्षों में देखी गयी, इतिहास में इसका कोई सानी नहीं मिलता। राजनीतिक नेतृत्व के निर्णय, उनके व्यक्तित्व, उनकी शैली तथा सबसे बढ़कर प्रतिपक्षी विकल्प जनता की मानसिकता तथा मतदान व्यवहार पर जबरदस्त प्रभाव डालते हैं। पिछले 17 लोकसभा के निर्वाचनों में यह तथ्य स्पष्ट रूप से उभर कर सामने आया है। हालांकि इतने विशाल देश में कुछ स्थान ऐसे भी हैं जहां मतदान व्यवहार में कुछ अपवाद भी दिखायी दिये हैं। दरअसल भारत की राजनीतिक प्रक्रिया व प्रशासनिक संस्कृति के मध्य तालमेल का कुछ अभाव दिखाई देता है। राजनीतिक निर्णय जनता तक पहुँचते-पहुँचते कई बार समय सीमा से परे हो जाते हैं और आमजन की राजनीतिक मनोस्थिति इससे दो मोड़ लेती है पहला जो अवसाद को आकर्षित करता है जिसे मैं "कुछ नहीं हो सकता मानसिकता" कहता हूँ तथा दूसरा यह कि कोशिश तो की गयी पर और बेहतर किया जा सकता है। एक युवा राष्ट्र में लोकतंत्र में आस्था, नेतृत्व में विश्वास तथा परिवर्तन की स्वीकृति ऐसे स्थिरांक हैं जो राजनीतिक मनोस्थिति को निर्मित करते हैं और राजनीतिक व्यवहार में यह स्पष्ट दिखाई भी देती है।

## **Stress Management through Nature and Activity**

Ishika Sharma

Healthcare Consultant, Kaiser Permanente, California, United States

Nature has long been recognized as a powerful antidote to stress, offering solace and rejuvenation to those who seek it. For many, including myself, the combination of nature and physical activity has proven to be a potent remedy for managing stress in our hectic lives. Whether it's a leisurely hike through a nearby trail or a brisk walk in a local park, the tranquility of nature has a remarkable ability to calm the mind and soothe the soul. Surrounded by the beauty of the outdoors, stressors seem to fade away, replaced by a sense of peace and serenity.

Coupled with the restorative power of nature is the invigorating energy of physical activity. Engaging in activities like hiking, gym workouts, walking, or occasional sports like badminton not only boosts physical health but also provides a welcome distraction from the pressures of daily life. The focus required in these activities helps to release tension and promote a sense of well-being. What's truly remarkable is how seamlessly nature and physical activities complement each other in our stress management routines. Whether it's a solo hike in the woods or a friendly game of badminton with friends, these experiences offer a holistic approach to wellness, rejuvenating both body and mind. In our journey towards better stress management, it's essential to prioritize our well-being and embrace the beauty of the world around us. By incorporating a mix of outdoor activities and physical exercise into our routines, we can find strength, peace, and a sense of balance, even in the midst of life's challenges.



## Support & Thanks

1. Vigyan Bharti Parivar, Delhi
2. All Technical Team, SPC Govt. College, Ajmer  
S. D. Collage, Beawar, B.L.S. Govt. College, Beawar
3. Art Literature & Culture Foundation, Ajmer
4. Mr. Savinderjeet Singh Ji, A++ Contractor, Beawar
5. Mr. Mahendra Kumar Agarwal
6. Dr. Sanjana Sharma
7. Shri Roshan Agarwal,  
Ms. Siddhast Intellectual Property Innovations(P).Ltd.,Delhi
8. Mr. Anil Khurana: Rama Art Studio, Janta Colony, Vaishali Nagar, Ajmer
9. Mr. Jai Khurana: Rama Digital Photoshop, Main Vaishali Nagar, Ajmer
10. Navin Yoga: Vaishali Nagar, Ajmer
11. Fit 4 Freedom: A yoga movement for sustainable health by Yogapreneur Ritu.
12. Bhumika Toys & Gift Gallery, Vaishali Nagar, Ajmer
13. Mr. Sagar Khurana, Panchsheel, Ajmer
14. Radhika Jewellers, Purani Mandi, Ajmer
15. Hind Sports, Kesar Ganj, Ajmer
16. Dr. S. L. Choudhary
17. Dr. M. L. Sharma
18. Dr. Bindu Tiwari
19. Others who supports Directly or Indirectly
20. All Friends & Well Wishers

शतहस्त समाहर सहस्र हस्त संकिर।।

अथर्व 3.24.5

(सौ हाथों से कमाओं और हजार हाथों से बांटों)



श्री सीमेन्ट बालाजी, ब्यावर



Fit4Freedom  
Ashtanga Yoga - Holistic Health



**SAVENDRA  
JEET SINGH**  
"AA" Class Contractor  
Beawar

**Bhumika**  
Toys & Gift Gallery  
*All Kinds of Gifts, Toys & Handicraft Items Available*

GSTIN : 08BDTPK6326E1ZA

**Mukesh**

8003191899  
6375336254

**Vivek**

7014791737

5-K-5 Near Jhulelal Temple,  
Chourasiyawas Road, Janta Colony,  
Vaishali Nagar, Ajmer

**NAVIN  
YOG**  
follow us on

Classes Conducted By  
Yoga Teacher Certified by Ministry of AYUSH,  
Gold Medalist, NET qualified

YOGA CLASSES & MEDITATION  
\* Asana \* Pranayam \* Chakra Meditation  
\* Geeta Chant \* Garbh Sanskar  
\* Pre & Post Pregnancy Yog  
\* UGC NET classes \* Therapy Yog  
\* Consultancy

Personal Classes also Available  
*Begin your journey to a  
better life  
with peace, love, beauty  
& Happiness*

**JOIN NOW**

Call Us : 9799880859  
Vaishali Nagar, Ajmer  
Online/Offline Classes

# Rama

## Digital Photoshop

C-9, Near Bikaner Sweets,  
Makarwali Road, Vaishali Nagar, Ajmer

All type of Photographic Work  
DIGITAL Identity Cards, Printouts  
Urgent Passport Photo, Print from Negatives

Personalised Gifts, Mugs, T-Shirts, Keychains,  
Acrylic Products, Cutouts, Neon Lights

Reel/Story/Shorts Making,  
Attractive Wedding Packages,  
Candid, Cinematic Shoot, Pre Maternity  
Baby Shoot, Birthday, Retirement Coverage

**Contact No : 9829643634**

Email: ramadigitalajmer@gmail.com www.ramadigitalworld.com

follow us on



# प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुत श्रेष्ठ पोस्टर

