

15 दिवसीय योग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यशाला का समापन

विश्वविद्यालय के योग विभाग को विकसित करने में यथासंभव प्रयास करूंगा— **कुलपति**

मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग एवं सात्विक आहार आवश्यक—**प्रो० के०के० शर्मा**

मानसिक स्वास्थ्य के लिए— चित्त प्रसादन अति—आवश्यक **प्रो०जी०एस०गिरि**

भगवान श्रीकृष्ण सर्वश्रेष्ठ मनोचिकित्सक थे — **डा० राजेन्द्र खरे**

सागर: 20.01.2016— योग विज्ञान विभाग , डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा **योग एवं मानसिक स्वास्थ्य** पर आधारित 15 दिवसीय कार्यशाला एवं पी०जी० डिप्लोमा इन योग एवं मनोचिकित्सा के पाठ्यक्रम के पी०सी०पी० का समापन समारोह , कुलपति प्रो० आर० पी० तिवारी, मुख्य अतिथि कुरुक्षेत्र के प्रो० के० के० शर्मा, दूरस्थ शिक्षा संस्थान के निदेशक प्रो० जे०के०जैन, मुख्यवक्ता श्री राजेन्द्र खरे, एवं योग विभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर द्वारा मां सरस्वती एवं डा०हरीसिंह गौर के चित्र पर माल्यार्पण से प्रारम्भ हुआ।

योग विभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर ने अतिथियों का स्वागत करते हुए बताया कि कार्यशाला का आयोजन करके सभी को योग एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। उन्होंने कार्यशाला का परिचय एवं उद्देश्य प्रस्तुत कर इसके विभिन्न आयामों को बताया। उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए महर्षि पतंजलि ने चित्त को प्रसन्न, शांत एवं नियंत्रण करने के लिए योग में चार प्रमुख उपाय बताए हैं। सर्वप्रथम सुखी एवं साधन सम्पन्न व्यक्तियों के प्रति मित्रता की भावना रखना आवश्यक है परन्तु इसके विपरीत आजकल समाज में द्वेष की भावना अधिक दिखाई देती है। दूसरे कमजोर या कम सम्पन्न व्यक्तियों के प्रति करुणा की भावना रखनी चाहिए , इससे मन शान्त होता है, संतोष मिलता है एवं हीन भावना समाप्त होती है। तीसरे पुण्यशाली अथवा महान पुरुषों के प्रति मुदिता एवं हर्ष की भावना जाग्रत होनी चाहिए जो सब का हित चाहने वाले होते हैं। आज समाज में तीन प्रकार के लोग होते हैं पहले वे जो केवल अपना या अपनों का हित चाहते हैं, दूसरे जो सब का हित चाहते हैं। तीसरे जो दूसरों का अहित चाहकर ही प्रसन्न होते हैं। चौथे उपाय में अपुण्यशाली या निकृष्ट लोगों के प्रति उपेक्षा की भावना रखने से चित्त की प्रसन्नता बनी रहती है। आज समाज में छिद्रान्वेषी अर्थात् अच्छाई में भी बुराई देखने वाले बहुत अधिक व्यक्ति होते हैं

मुख्यवक्ता श्री राजेन्द्र खरे ने भगवद्गीता पर प्रकाश डालते हुए इसे जीवन के सभी क्षेत्रों में उपयोगी बताया। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण सर्वश्रेष्ठ मनोचिकित्सक थे जिन्होंने मोहग्रसित अर्जुन को समचित्त भाव से स्वधर्म पालन की शिक्षा प्रदान करते हुए सभी क्लेशों से मुक्त किया। गीता अवसाद से उभार कर मोक्ष तक की यात्रा कराती है।

मुख्य अतिथि प्रो० के० के० शर्मा ने कहा कि आज समाज में तनाव का मूल कारण अविद्या एवं अन्य राग द्वेष आदि क्लेश ही है। उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य हेतु स्वस्थवृत्त एवं सात्विक आहार का महत्व बताया। यौगिक एवं सात्विक आहार का बहुत महत्व है क्योंकि जैसा होगा अन्न वैसा होगा मन। इस कथन की पूर्ती करते हुए इस प्रकार के आहार सेवन से व्यक्ति निरोगी, दीर्घायु कुशाग्र बुद्धि, ओज एव बल प्राप्त होता है। राजसिक आहार द्वारा चित्त में चंचलता एवं क्रोध आदि उत्पन्न होते हैं और तामसिक आहार से व्यक्ति में आलस्य एवं जड़ता आती है। इन राजसिक एवं तामसिक आहार के कारण ही व्यक्ति अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रसित हो रहा है।

वि०वि० के दूरस्थ शिक्षा संस्थान निदेशक प्रो० जे०के० जैन ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए उन्होंने कहा कि आधुनिक जीवन शैली, उच्च तकनीकी एवं स्पर्धात्मक समय में प्रत्येक व्यक्ति तनावपूर्ण जीवन जी रहा है जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य निरन्तर गिरता जा रहा है। मन और शरीर का घनिष्ठ संबंध होने के कारण योग मनोकायिक रोगों में योग की अहम भूमिका है। तनाव मुक्ति हेतु भारतीय संस्कृति में प्रत्येक कार्य का प्रारम्भ एवं समापन उत्सव के साथ किया जाता है। इसी परम्परा को योग विभाग भी यथावत निभाता आ रहा है। ऐसे कार्यों के लिए योग विभाग धन्यवाद का मुख्य पात्र है। इसके लिए विभिन्न पाठ्यक्रम वि०वि०द्वारा संचालित हो रहे हैं। योग मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने हेतु यह देश भर में ऐसा प्रथम योग एवं मनोचिकित्सा पर आधारित पाठ्यक्रम है।

कुलपति प्रो० आर०पी० तिवारी ने विभाग की प्रशंसा करते हुए बताया कि योग के प्रचार प्रसार में यह विभाग विगत 50 वर्षों से भी अधिक समय से कार्य कर रहा है आज इसकी अधिक आवश्यकता को देखते हुए मैं इसे पूर्ण विकसित करने में प्रयासरत हूँ और निकट भविष्य में वि०वि० के योगविभाग को पूर्ण विकसित एवं भारत का उच्च योग शिक्षा संस्थान के रूप में स्थापित करने के लिए भारत सरकार से पूर्ण सहयोग मिलने की आशा है। आज पूरा विश्व न केवल मानसिक स्वास्थ्य के प्रति बल्कि पूर्ण स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो रहा है

कार्यक्रम का संचालन डॉ. अरुण कुमार साव योग विभाग के सहा. प्राध्यापक ने किया। इस अवसर पर प्रमुख रूप से सारिका शुक्ला, डा० संजय जैन, डा० राजेश शुक्ला, गगन सिंह ठाकुर, राम लाल, रोशन, ख्याति, अंजली, पुष्पेन्द्र, रूपसिंह, महेन्द्र, दिनेश, नवीन कौशिक, बृजेश सिंह, अंकित, शिखा चौहान, जयश्री अग्नीहोत्री, रमेश कुमार शर्मा, सुनिता चावला, रोहित पाठक सहित अनेक विद्यार्थी शिक्षक एवं कर्मचारी उपस्थित थे।