

योग द्वारा कोरोना नियन्त्रण पर व्याख्यान माला

सागर: 05.06.2021— योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर :

मन का नियंत्रण कोरोना काल में महत्वपूर्ण— श्रीमती रिचा मिश्रा

इस कोरोना के दौर में हम सभी सरकार तथा स्वास्थ्य संगठनों के गाईडलाईन का पालन करते हुए स्वच्छता, सामाजिक दूरी, काढा लेना, भाप लेना, गरारे करना आदि आयुर्वेदिक उपचार तथा पर्याप्त योगाभ्यास तो कर रहे हैं परंतु हम मन के लिये क्या जतन कर रहे हैं। मन, जो निराशा, भय, अवसाद एवं कुंठाग्रस्त हो रहा है उसके लिये क्या हम प्रयास कर रहे हैं। यह सोचने को मजबूर किया श्रीमती रिचा मिश्रा ने योग एवं कोरोना प्रबंधन पर शनिवारीय व्याख्यान माला में। भारतीय नौसेना कोचि के अस्पताल में मनोवैज्ञानिक सलाहकार के तौर पर कार्यरत श्रीमती मिश्रा ने कहा कि हर रात की सुबह होती है, अंधकार उजाले में तथा दुःख का अंत सुख में होता है। यह दौर भी निकल जायेगा। यह कठिन काल भी समाप्त होगा परंतु आवश्यकता मन को मजबूत रखने की तथा नियंत्रित रखने की है। ऐसे समय सब लोगों के राजगार छिन रहे हैं, आय कम हो रही है, आवागमन मिलना जुलना बंद है हम सभी एक चार दिवारी में कैद होकर रह गये हैं। ऐसी स्थिति में मनोविकारों एवं मानसिक समस्याओं का नया दौर सामने आने लगा है। पागलपन, आत्महत्या की प्रवृत्ति बढ़ने लगी है ऐसे में योग एवं मनोचिकित्सा का महत्व बढ़ जाता है मनोचिकित्सक चिंता, भय और निराशा से मुक्त करने हेतु सकारात्मक चिंतन, पर्याप्त योगाभ्यास एवं ध्यान, प्रार्थना, नए छोटे छोटे लक्ष्यों वाले कार्य करने की प्रवृत्ति जाग्रत करने हेतु सुझाव देते हैं। ऐसे मानसिक रोगों के कारणों का पता लगाकर उन्हें दूर करने की उचित सलाह देते हैं।

योगमनोविज्ञान मानसिक कमजोरीयों को दूर करने में सहायक — प्रो० गिरि

राष्ट्रीय ई व्याख्यानमाला के संयोजक एवं योग शिक्षा विभाग के अध्यक्ष प्रो.गणेश शंकर ने कहा आज कोरोना संकट के दौर में योगमनोविज्ञान मानसिक कमजोरीयों को दूर करने में एवं पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायक है। इस उद्देश्य को सामने रखकर आज विश्व में योग को अपना रही है। मानव संसाधन विकास मंत्रालय एवं यू.जी.सी.द्वारा ई कक्षा संचालन, आनलाईन शिक्षा को बढ़ावा दिया जा रहा है। आयुष मंत्रालय भारत सरकार के तत्वाधान में प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। योगाभ्यास क्रम प्रोटोकॉल को इस वर्ष आनलाईन आयोजित करने के निर्देश प्राप्त हुए हैं। यह राष्ट्रीय ई व्याख्यान माला इसी श्रृंखला में 1 मई से लगातार प्रत्येक शनिवार को आयोजित की गई है। इसी के साथ ही एक 12 जून से 21 जून तक 10 दिवसीय ई राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन को आयोजित होगा तथा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जावेगा। इस कार्यशाला में पंजीकरण के लिये योग विभाग के फेसबुक पेज पर जा कर 10 जून तक कराया जा सकता है।

व्याख्यान सत्र के प्रारंभ में निहारिका ठाकुर ने संगीतमयी शिव स्तुति नृत्य के साथ प्रस्तुत की। छात्रा चंचल चौरसिया ने गुरु भजन तथा विभागीय छात्रा सुरभि तिवारी एवं पल्लवी ने कोशनाकाल में मनोवैज्ञानिक समस्याएं एवं उनके निदान पर शानदार प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का संचालन डा० नितिन कोरपाल ने तथा आभार डा० अरुण साव ने किया। इस अवसर पर बडौदा से अंजू उधवानी, महाराष्ट्र से शर्मिला नाईक, जबलपुर से दीपक दीक्षित, हिसार से पूर्णिमा सैनी, ज्योति शर्मा, ब्रजेश ठाकुर, मनिषा मिश्रा सहित विश्वविद्यालय के छात्र, छात्राओं सहित बहुत अधिक संख्या में प्रतिभागी सम्मिलित हुए।



(विभागाध्यक्ष)