

‘योग द्वारा तनाव प्रबंधन’ पर कार्यशाला

सागर: 01.11.2019— योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर में कार्यवाहक कुलपति प्रो० प्रमोद कुमार राय की अध्यक्षता एवं गाजियाबाद के योगीरत्न प्रोफेसर शशी भूषण मिश्रा के मुख्य आतिथ्य, यू०जी०सी० मानव संसाधन विकास केन्द्र के निर्देशक प्रो० आर०टी०बेद्रे एवं शिक्षा अध्ययनशाला के अधिष्ठाता प्रोफेसर गणेश शंकर गिरी की उपस्थिति में सात दिवसीय ‘योग से तनाव प्रबंधन’ पर कार्यशाला का शुभारम्भ मॉ सरस्वती एवं डा० गौर की प्रतिमा पर माल्यार्पण व दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ। अतिथियों का स्वागत पुष्पगुच्छ एवं स्मृतिचिन्ह से किया गया।

योग चित्तशुद्धि एवं तनाव प्रबंधन का विज्ञान है

कार्यवाहक कुलपति प्रो० प्रमोद कुमार राय ने स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन का महत्व प्रत्येक प्राणी के लिए सृष्टि के प्रारम्भ से ही रहा है लेकिन भौतिकीकरण के कारण हमें अनेक लाभ एवं हानियाँ भी हुई हैं। इसके कारण प्रत्येक व्यक्ति समाज से अलग होता चला जा रहा है वह नहीं जानता कि वह इसके बिना हमारा अस्तित्व ही नहीं है। समाज में रहने के कारण ही व्यक्ति व्यावहारिक कहलाता है। मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि हमारे अन्दर विद्यमान क्षमताओं, विशेषताओं आदि का ज्ञान न होना ही मानसिक अस्वस्थता एवं तनाव का प्रमुख कारण है। इन चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए ही योग में अनेक उपायों का वर्णन किया गया है जो हमारी चित्त शुद्धि एवं आत्मज्ञान प्राप्त करने की भारतीय पुरातन विधा है जिसके द्वारा सकारात्मक विचार एवं आत्मसम्प्रत्यय का निर्माण, मानसिक शान्ति की प्राप्ति, तनाव व चिन्ता आदि मानसिक रोगों से मुक्ति, विभिन्न परिस्थितियों के साथ सामंजस्य की स्थिति, शरीर, मन एवं आत्मा का संतुलन, वैयक्तिक उर्जा का वैश्विक या दिव्य उर्जा से समन्वय आदि की प्राप्ति संभव है।

सर्वभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः की भावना तनावमुक्त बनाती है

प्रो. गणेश शंकर गिरी ने अपने भाषण में सभी का स्वागत करते हुए सर्वभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः की भावना को प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक बताया जिससे सभी परस्पर मिलकर खुश एवं तनावरहित रहें। प्रो० गिरी ने सभी के लिए जीवन में तनाव प्रबंधन एवं नैतिक मूल्यों के साथ साथ मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन हेतु योग के विभिन्न मार्गों को अपनाने की आवश्यकता पर जोर दिया। योग में वर्णित चित्त के विभिन्न स्तरों एवं भूमियों की चर्चा करते हुए मूढावस्था से एकाग्रावस्था को प्राप्त करने के लिए चित्त शुद्धि एवं चित्त की प्रसन्नता लाने पर बल दिया। योगसूत्र में वर्णित क्रियायोग एवं अष्टांगयोग का पालन करने से पूर्ण मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। प्रो० गिरी ने बताया कि इस कार्यशाला का उद्देश्य प्रत्येक व्यक्ति के शरीर और मन और उनसे जुड़ी तनाव जनित समस्याओं एवं उनके निराकरण करना है। साथ ही तनाव के विभिन्न पहलुओं जैसे— तनाव की अवधारणा, यंत्ररचना, कारण, लक्षण, प्रकारों पर विस्तार से विचार विमर्श के साथ ही इनका योग, आहार एवं अन्य तरीकों से प्रबंधन पर प्रशिक्षण देना है।

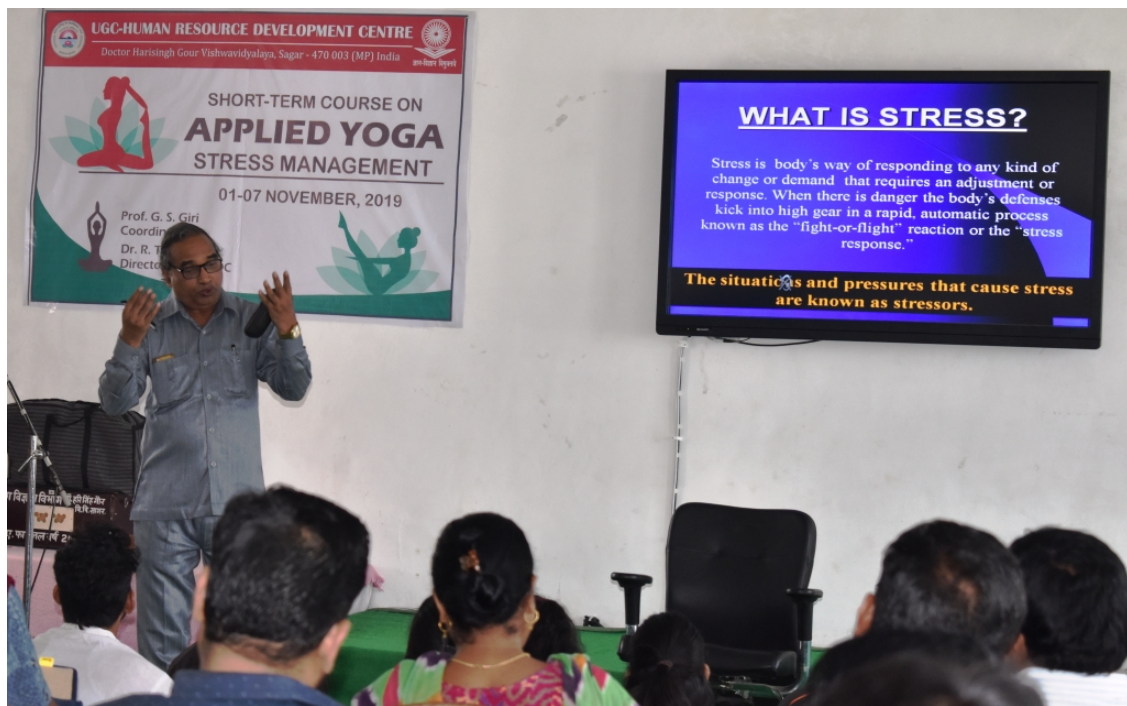
व्यवस्थित दिनचर्या, सदाचार, सद्व्यवहार एवं योगाभ्यास तनाव प्रबंधन के लिए आवश्यक—योगीरत्न शशी भूषण

योगीरत्न प्रोफेसर शशी भूषण मिश्रा ने अपने वक्तव्य में कहा कि यू०एन०ओ० द्वारा प्रस्थापित विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस का महत्व आधुनिक समय में विश्व कल्याण हेतु अत्यन्त उपयोगी हो गया है क्योंकि प्रत्येक प्राणी में भौतिकीकरण के कारण समग्र स्वास्थ्य का अभाव परिलक्षित होता जा रहा है इसका निदान योग एवं आयुर्वेद में वर्णित विभिन्न उपायों जिनमें प्रमुख रूप से व्यवस्थित दिनचर्या, सदाचार, सद्व्यवहार एवं योगाभ्यास आदि के पालन से प्राणी ऐकान्तिक एवं आत्यन्तिक रूप से सम्मिलित है इनके पालन से जीवन में किसी भी प्रकार के तनाव का प्रबंधन संभव है।

प्राचीन शिक्षण पद्धति एवं योग तनाव प्रबंधन में आवश्यक

यू०जी०सी० मानव संसाधन विकास केन्द्र के निर्देशक प्रो० आर०टी०बेद्रे ने योग को आधुनिक तनावपूर्ण जीवन में एक जीवन शैली के रूप में अपनाने की चर्चा करते हुए योग के महत्व को समझाया। उन्होंने ने अपने वक्तव्य में विस्तार से भारतीय संस्कृति में योग परंपरा एवं इसके आधुनिक महत्व पर प्रकाश डाला। विशेष रूप से उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति योग में साधना, सत्संग एवं सेवा द्वारा चेतना को विकसित कर पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है। उन्होंने कहा योग द्वारा व्यक्ति का सर्वांगीण विकास अनेक प्रकार की साधनाओं एवं नैतिक मूल्यों के द्वारा किया जा सकता है। आज की शिक्षा मूल्यपरक शिक्षा हो गई है जिसमें शिक्षा परिस्थितियों से योग्यता प्राप्त करने की एक पद्धति मात्र बनकर रह गई है जो केवल भौतिकवाद की ओर ले जा रही है इसके अन्धानुकरण के कारण ही योग की परम्परा लुप्त होती जा रही है। अतः आधुनिक शिक्षा के साथ साथ प्राचीन शिक्षण पद्धति एवं योग को भी अपनाने की आवश्यकता है।

कार्यशाला के प्रतिभागी श्री महेन्द्र शर्मा ने मंच का संचालन किया एवं डा० आर०टी०बेद्रे ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। योगाभ्यास का प्रदर्शन मिस ऐकता एवं दिपेश द्वारा प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम में डा० अरुण साव, मधुकर, दयानन्द, प्रकाश, प्रेरणा, दशरथ, किरण, बाबुराव, अजय, निहारिका, अविनाश, राजा भाउ, रामकृष्ण, प्रमोद, मालवी, राजेन्द्र, अकिंत, कोमल, दिनेश, ज्योति, प्रवेश व नवीन आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।



योगविभागाध्यक्ष