

सागर: 08.10.2020:— योग विभाग में योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर तीन दिवसीय कार्यशाला का शुभारम्भ कार्यक्रम के समन्यवक डा० अरुण साव, जयपुर के मुख्य वक्ता श्री महेंद्र कुमार शर्मा की उपस्थिति में एवं शिक्षा अध्ययन शाला के अधिष्ठाता एवं योग विभागाध्यक्ष प्रो०जी०एस०गिरि की अध्यक्षता में संपन्न हुआ।

डा० अरुण साव ने अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि योग विभाग द्वारा तीन दिवसीय योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला का आयोजन कोविड.19 के कठिन समय में विश्व मानसिक दिवस के परिपेक्ष में आयोजित किया जा रहा है। मानसिक एवं मनोकायिक रोगों से निजात पाने के लिए आज के युवा वर्ग को योग के विभिन्न तरीके अपनाना आवश्यक हो गया है। **मनोमूलं जगत् सर्वम्** अर्थात् संपूर्ण जगत् हमारे मन के अनुसार ही प्रतिभासित होता है। अतः हमें मन पर नियंत्रण प्राप्त कर उसे अपनी इच्छानुसार चलाने के लिए प्रयासरत रहना चाहिए। यही जीवन में सफलता का सोपान भी है।

निष्काम कर्मयोग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्ति संभव – महेंद्र शर्मा

कार्यशाला के प्रथम दिन के प्रमुख वक्ता श्री महेंद्र कुमार शर्मा ने योगवासिष्ठ रामायण में मानसिक स्वास्थ्य की संकल्पना एवं इसके प्रमुख आयामों को विस्तृत रूप से समझाया। उन्होंने विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की योजना व रणनीतियां के विषय पर प्रकाश डाला तथा उन्होंने तनाव को ही समस्त व्याधियों का कारण बताया आज पुरे विश्व में लगभग 45 करोड़ से भी ज्यादा लोग मानसिक विकारों से ग्रस्त हैं योगवासिष्ठ में इसका उपाय बहुत अच्छे ढंग से बताते हुए कहा कि अज्ञान के अभाव से आधि-व्याधि का समूल नाश संभव है, नियत कर्तव्य कर्म द्वारा ही मन की पवित्रता संभव है। निष्काम कर्मयोग तथा संसार के प्रति स्वस्थ दृष्टि मानसिक स्वास्थ्य में उत्तम योगदान दे सकती है। महर्षि वसिष्ठ द्वारा चार प्रमुख उपायों की व्याख्या करते हुए उन्होंने मन की पूर्ण शांति हेतु— 1. शम् — शान्ति, 2. विचार जो कि संसार रूपी रोग की महा औषधि है। 3. संतोष — भोग व वासना से मुक्ति देता है तथा पूर्ण तृप्ति प्रदान करता है। 4. साधु संग— इससे अज्ञान रूपी वृक्ष का समूल नाश होता है तथा सत्य का संग मानसिक व्यथाओं को दूर भगाने वाला है।

योग के सिद्धांत मानसिक रोगों के निवारणार्थ एवं उपचारार्थ सर्वोपयोगी—प्रो० गिरि

प्रो० गिरि ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में कहा कि आधुनिक व्यस्त एवं भाग दौड़ की जिन्दगी में प्रत्येक व्यक्ति को विशेष रूप से आज का युवा किसी न किसी मानसिक रोग से ग्रस्त है और योग के सिद्धांत एवं तरीके अनेक प्रकार के रोगों के निवारणार्थ एवं उपचारार्थ सर्वोपयोगी हैं क्योंकि इन्हें प्रत्येक स्तर का व्यक्ति अभ्यास कर सकता है इसी कारण ये विधियां उत्तम हैं। उन्होंने प्रोग्राम में उपस्थित सभी प्रतिभागियों को समाज के कल्याणार्थ अपने अपने क्षेत्रों में योग एवं ध्यान से जुड़े. विभिन्न पहलुओं को ग्रहण कर इसे जनसाधारण सुखमय जीवन हेतु अपनाने का आग्रह किया।

इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने अपने अपने मन की बात कहते हुए विभिन्न योग की विधाओं को जीवन में अपनाकर समाज के लिए एक आदर्श व्यक्तित्व निर्माण करने का संकल्प लिया। विभागीय विद्यार्थियों ने शोध छात्र श्री दिनेश के निर्देशन में तैयार एक सामूहिक योगाभ्यास किया जिसको सभी उपस्थित जनों ने सराहा। इस अवसर पर योग विभाग के योग प्रशिक्षक मिस प्रज्ञा साव ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। इस कार्यक्रम में विशेषरूप से प्रवेश जाटव, कोमल, पूजा जैन, उपेन्द्र, प्रहलाद, चित्रांश, आदि की उपस्थिति प्रमुख रही।

सागर: 10.10.2020:— योग विभाग में योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर तीन दिवसीय कार्यशाला का समापन एवं विश्व मानसिक स्वास्थ्य का आयोजन मुख्य वक्ता मनोविज्ञान विभाग के सहायक प्राध्यापक डा० ज्ञानेश तिवारी, मुख्य अतिथि हैदराबाद के योगाचार्य एन०आर० भार्गव की उपस्थिति एवं शिक्षा अध्ययन शाला के अधिष्ठाता एवं योग विभागाध्यक्ष प्रो०जी०एस०गिरि की अध्यक्षता में संपन्न हुआ

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गिरि ने अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि योग विभाग द्वारा तीन दिवसीय योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला कोविड.19 के कठिन समय में विश्व मानसिक दिवस के परिपेक्ष में आयोजित किया गया है। आधुनिक व्यस्त जीवन में प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी मानसिक रोग से ग्रस्त है और योग के सिद्धांत एवं तरीके अनेक प्रकार के रोगों के निवारणार्थ एवं उपचारार्थ सर्वोपयोगी हैं क्योंकि इन्हें प्रत्येक स्तर का व्यक्ति अभ्यास कर सकता है इसी कारण ये विधियां उत्तम हैं। योग हमें मन पर नियंत्रण प्राप्त कर उसे अपनी इच्छानुसार चलाना सिखाता है जिससे अनेक मानसिक रोगों से बचाव एवं निदान संभव है। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित सभी प्रतिभागियों को समाज के कल्याणार्थ अपने अपने क्षेत्रों में योग से जुड़े विभिन्न पहलुओं को ग्रहण कर इन्हें विश्व मानसिक दिवस पर जनसाधारण सुखमय जीवन हेतु अपनाने का आग्रह किया।

डॉ० ज्ञानेश तिवारी जी ने अपने वक्तव्य में कहा कि व्यक्ति को अपने जीवन को अच्छे से जीने के लिए पर्याप्त संसाधन उपलब्ध होते हैं लेकिन उनके उपयोग के ज्ञान का अभाव ही तनाव को उत्पन्न करता है तथा संसाधनों के उपयोग का सही ज्ञान का होना ही तनाव मुक्त जीवन प्रदान करता है। मनोविज्ञान का आधार योग ही है जो कि पूर्णतः वैज्ञानिक है और इस प्रमाणिकता को कभी नकारा नहीं जा सकता साथ में ही योग सर्व सुलभ है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से योग जीवन में व्यक्तित्व जागरण का एक सुंदरतम आयाम है। योग व्यक्ति के जीवन में स्वयं से तथा वृहद इकाई से जुड़ने का एक सुंदरतम व शानदार पक्ष है। योग शरीर, मन व आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है। योग जीवन के प्रति बेहतर अनुभव व अनुभूति प्रदान करता है।

योगाचार्य एन.आर. भार्गव ने विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की योजना व रणनीतियों के विषय पर प्रकाश डाला तथा उन्होंने तनाव को ही समस्त व्याधियों का कारण बताया आज पुरे विश्व में लगभग 45 करोड़ से भी ज्यादा लोग मानसिक विकारों से ग्रस्त हैं। उन्होंने स्वामी सत्यानन्द द्वारा प्रतिपादित योग निद्रा को संपूर्ण रूप से मानसिक समस्याओं से मुक्ति का एक सर्वोत्तम उपाय बतलाया तथा योग विभाग की उन्नति के लिए आशीर्वाद प्रदान किया। योगविभाग के डा० अरूण साव ने श्रीमद्भगवद् गीता में मानसिक स्वास्थ्य की संकल्पना एवं इसके प्रमुख आयामों को विस्तृत रूप से समझाया। गीता में इसका उपाय बहुत अच्छे ढंग से बताते हुए कहा कि अज्ञान के अभाव से सभी रोगों का नाश संभव है।

विभागीय शोध छात्रा मिस कोमल ने योगाभ्यास का प्रदर्शन किया जिसको सभी उपस्थित जनों ने सराहा। इस अवसर पर योग विभाग के शोध छात्र श्री दिनेश तोमर ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। इस कार्यक्रम में विशेषरूप से प्रवेश जाटव, कोमल, पूजा जैन, उपेन्द्र, प्रहलाद, चित्रांश, आदि की उपस्थिति प्रमुख रही।

योग विभागाध्यक्ष

