An Edited Book

Recent Developments in Music, Fine Arts & Allied Sciences

ISBN: 978-81-959291-5-3

IJRTS
Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

Chief editor
Dr. Govil Jindal

Invited Manuscripts

RECENT DEVELOPMENTS IN MUSIC, FINE ARTS & ALLIED SCIENCES

25 May 2023

An Edited Book

Chief Editor

Dr. Govil Jindal

Assistant Professor, Department of Mathematics
Govt. College Hisar, Haryana, India

Recent Developments in
Music, Fine Arts & Allied Sciences
ISBN: 978-81-959291-5-3

Editors

Dr. Amit Kumar

Assistant Professor, Department of Education

R. B. S. College of Education, Rewari, Haryana

Dr. Sukhdev Kumar

Assistant Professor, Department of Political Science

Gaur Brahman Degree College Rohtak, Haryana

Dr. Jasbir Sangwan

Assistant Professor, Department of Chemistry

Tau Devi Lal Govt. College for Women, Murthal, Sonipat, Haryana

Dr. Gurpreet Kaur

Assistant Professor, Department of English

Guru Teg Baahdur Khalsa College, Anandpur Sahib, Punjab

Dr. Dalbir Singh

Assistant Professor, Department of Geography

DIET, Jind, Haryana

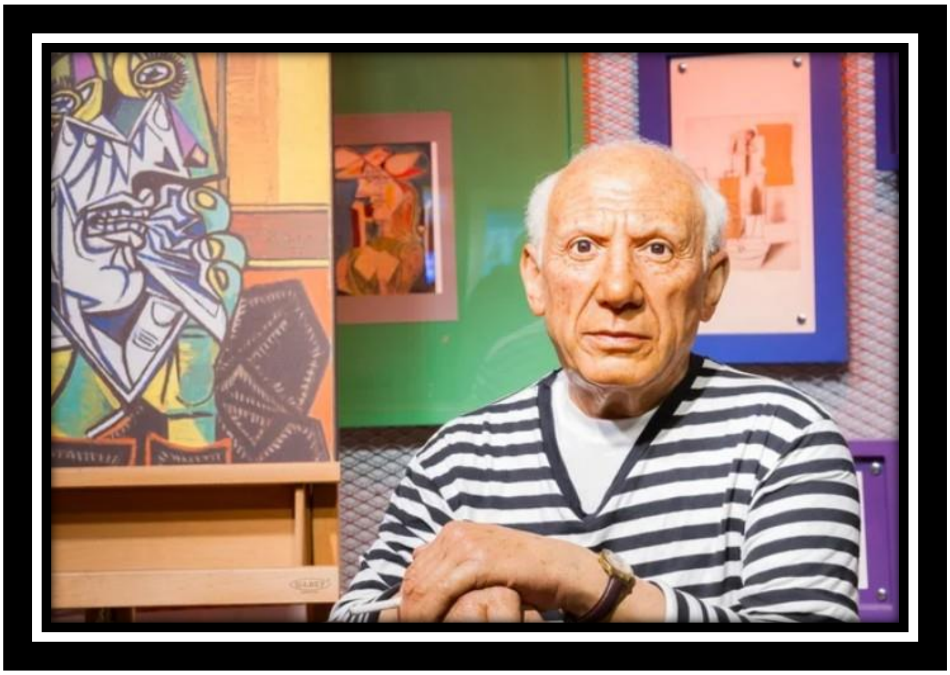
Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

© 2023, IJRTS Takshila Foundation
This book is an accurate reproduction of the original. Any marks, names, colophons, imprints, logos, or symbols or identifiers that appear on or in this book, except for those of IJRTS Publications, are used only for historical reference and accuracy and are not intended to designate origin or imply any sponsorship by or license from any third party.

Limits of Liability and Disclaimer of Warranty
The authors and publishers of this book have tried their best to ensure that the derivations, procedures & functions contained in the book are correct. However, the author and the publishers make no warranty of any kind, expressed or implied, with regard to these derivations, procedures & functions or the documentation contained in this book. The author and the publishers shall not be liable in any event for any damages, incidental or consequential, in connection with, or arising out of the furnishing, performance or use of these derivations, procedures & functions. Product names mentioned are used for identification purposes only and may be trademarks of their respective persons or companies.
The disclaimer of warranties and limitation of liability provided above shall be interpreted in a manner that, to the extent possible, most closely approximates an absolute disclaimer and waiver of all liability. Publisher may be reached at ijrts13@gmail.com

ISBN: 978-81-959291-5-3
Price: ₹ 999

Published by Dr. Vipin Mittal for IJRTS Takshila Foundation,
71-75 Shelton Street, Covent Garden, London WC2H 9JQ ENGLAND
Printed in India
by Mittal Printers, SCF#10, Opposite DRDA, Jind-126102 INDIA
Bound in India
By Satyawaan Binders, SCF#09, Opposite DRDA, Jind-126102 INDIA



Pablo Ruiz Picasso was a Spanish painter, sculptor, printmaker, ceramicist and theatre designer who spent most of his adult life in France. One of the most influential artists of the 20th century, he is known for co-founding the Cubist movement, the invention of constructed sculpture, the co-invention of collage, and for the wide variety of styles that he helped develop and explore. Among his most famous works are the proto-Cubist Les Demoiselles d'Avignon (1907), and the anti-war painting Guernica (1937), a dramatic portrayal of the bombing of Guernica by German and Italian air forces during the Spanish Civil War. Picasso demonstrated extraordinary artistic talent in his early years, painting in a naturalistic manner through his childhood and adolescence.

Picasso's work is often categorized into periods. While the names of many of his later periods are debated, the most commonly accepted periods in his work are the Blue Period (1901–1904), the Rose Period (1904–1906), the African-influenced Period (1907–1909), Analytic Cubism (1909–1912), and Synthetic Cubism (1912–1919), also referred to as the Crystal period. Much of Picasso's work of the late 1910s and early 1920s is in a neoclassical style, and his work in the mid-1920s often has characteristics of Surrealism. His later work often combines elements of his earlier styles. Exceptionally prolific throughout the course of his long life, Picasso achieved universal renown and immense fortune for his revolutionary artistic accomplishments, and became one of the best-known figures in 20th-century art.

Recent Developments in Music, Fine Arts & Allied Sciences
An Edited Book
ISBN: 978-81-959291-5-3

Index

CHAPTER		PAGES
I.	**Portrayal of Women in Mahesh Dattani's *'Bravely Fought the Queen'***	
	By: Dr. Sanjeev Tayal	01
II.	**रंगमंच जीवन जीने की कला**	
	By: आरती सैनी	11
III.	**मध्ययुगीन संतों का भारतीय संस्कृति को अवदान**	
	By: डॉ सुषमा गर्ग	19
IV.	**सकारात्मक मनोविज्ञान और दिमागीपन के बीच संबंध की खोज**	
	By: डॉ. जगबीर सिंह	23
V.	**क्या मनुष्य को यूथेनेसिया का अधिकार मिलना चाहिए**	
	By: डॉ० सुरेंद्र सिंह	39

Recent Developments in Music, Fine Arts & Allied Sciences
An Edited Book
ISBN: 978-81-959291-5-3

Portrayal of Women in Mahesh Dattani's *'Bravely Fought the Queen'*

Dr. Sanjeev Tayal

Assistant Professor, Dept. of English
Baba Mast Nath University, Rohtak, Haryana, India
tayalsanjeev43@gmail.com

Abstract

The plays authored by Mahesh Dattani are thematically centred on the concept of marginalisation in its diverse forms. The topics he explores are derived from the intricate framework of contemporary Indian societal structure.

Dattani's interest in the marginalised and subjugated populations, who were obscured from mainstream society, was influenced by the global postcolonial discourses of the 1980s and 90s. The concerns and perspectives of Indian society were not effectively communicated until they were dramatised in the plays of this individual, which brought previously unacknowledged issues to the forefront of the Indian stage. This paper explores various facets of women who have been marginalised in the play, Bravely Fought the Queen. Upon conducting a thorough analysis of Dattani's theatrical works, it can be inferred that women, despite facing dual forms of marginalisation, emerge as influential actors within the societal framework by the conclusion of the plays. The female protagonists in the current theatrical production have effectively managed to surprise and impress both the audience and readership with their courageous resistance against societal subjugation. The characters portrayed in the drama are ubiquitous in our society, yet their predicaments often go unnoticed due to societal taboos. Dattani's theatrical work features a compelling portrayal of characters that is characterised by a keen and perceptive eye for detail. His deft use of stagecraft often blurs the boundaries between the internal and external worlds of his characters. As a result, audiences are compelled to reconsider peripheral issues and adopt a more positive attitude towards women.

INTRODUCTION:- In his works, Mahesh Dattani portrays the multifaceted nature of marginalisation experienced by Indian women in contemporary times. Despite the enviable status of women during the Rig Veda era, women in India today continue to face

ISBN: 978-81-959291-5-3

marginalisation, despite the country's emergence as a global economic powerhouse and the world's largest democracy. The author's focus on women's issues is closely related to his interest in taboo topics such as alternate sexual behaviour and homosexuality. Additionally, he addresses the issue of confrontational sexual behaviour exhibited by women, which is a major concern in the context of gender discrimination. This is particularly evident in his work where the boundaries between the interior and exterior merge into one. Dattani endeavours to establish a connection between the spectators and the performers by placing the periphery at the forefront of the production through the manipulation of stage design, verbal exchange, attire, subject matter, visual effects, and the introduction of problematic topics. Issues such as the substandard state of the LGBTQ+ community, the marginalisation of women, and gender discrimination, which are distinctly rooted in India, continue to be perceived as foreign or unfamiliar. Dattani demonstrated the fortitude to address these matters.

MARGINALITY

The concept of marginality was first introduced by Robert Perk in 1928 as a means of analysing the underlying reasons and outcomes of human migrations. Since then, the term has taken on various meanings and reference points. Upon examination of the sociological literature dating back to 1928, it becomes evident that the term "marginality" (Billson: n.d) has been utilised in at least three distinct manners. These include cultural marginality, social role marginality, and structural marginality. Dattani's depiction of female characters as marginalised encompasses all three of these aspects to varying degrees, with a particular emphasis on social role marginalisation. Social exclusion is a phenomenon whereby an individual is deprived of their sense of belonging to a positive reference group or mainstream social groups due to factors such as gender, class, situatedness, or an occupation that is deemed inferior by society, resulting in their marginalisation.

The connotation of marginality attributed to Indian women in Dattani's play is intricately linked to their subaltern status. This is in line with the views expressed by Indian scholars in the 1980s, who sought to give voice to subaltern perspectives through their journal articles published by Oxford University Press. The aim was to reclaim history and support marginalised groups whose voices had been silenced. Academic scholars such as Rama Chandra Guha and G C Spivak have directed their research towards the subaltern status of the Indian population, taking into account factors such as class, gender, race, culture, and language that may have been influenced by dominant political forces. However, unlike Gramsci's notion of subalternity, this condition was not necessarily a product of hegemonic

ISBN: 978-81-959291-5-3

power. The presence of Euro-centric bias and elitist discourses has been acknowledged and a proposed alternative approach involves the identification and amplification of subaltern voices.

Gayatri Chakravorty Spivak's analysis of subaltern studies and cultural discourse, as presented in her work "Critique on Postcolonial Reason" (1999), highlights the marginalisation of underprivileged groups, specifically women. Dattani's dramatic works aim to offer an alternative platform for portraying female characters with a high degree of realism. This approach enables the audience and readers to gain a unique perspective on the varying degrees of marginalisation experienced by these characters. In his works, the author's dramatic pieces serve as a platform for the representation of women and other marginalised groups, with the aim of rectifying the societal imbalance that exists in India. India has undergone significant socio-political transformations during the pre- and post-independence eras. However, the status of women has remained largely unchanged. They remained on the periphery across various domains.

The theoretical foundation of subordination of women or any form of gender discrimination is based on the binary opposition present within various societal structures such as class, caste, and gender. In the context of Indian society, Dattani raises the question of whether women or Hijras have the ability to speak through the exploration of fringe issues. This paper addresses the unresolved and challenging issues that have yet to be definitively answered. Dattani has demonstrated a remarkable level of bravery in providing a comprehensive response to a question that remains difficult for the majority of women to address due to societal restrictions on their choices. While there is a minority of women who are willing to speak out, they often face significant challenges and adversity, as is exemplified in the play Bravely Fought the Queen.

The portrayal of the subordination or marginalisation of women is a recurring theme in the majority of the author's theatrical works. This is achieved through the incorporation of seemingly trivial matters, such as the suppression of individual perspectives or peripheral concerns, which are conveyed through brief dialogues or quarrels among the characters, stage design, lighting, and music. Furthermore, the use of colloquial English and everyday language facilitates the elevation of relatively unexplored topics to a central position amidst themes of non-traditional sexual orientations, gender bias, mistreatment of minority groups, and conflicts arising from differences in social class, religion, and creed. The theatrical work being analysed highlights the societal marginalisation of women, with a few notable

ISBN: 978-81-959291-5-3

exceptions that serve as a testament to Dattani's artistic talent and his strong commitment to promoting social justice.

CRITICAL ANALYSIS OF SELECTED PLAY

The theatrical production titled Bravely Fought the Queen (1991) initially portrays the notion that the identity of Indian women is contingent upon their marital partners, thereby rendering the preservation of their individuality a difficult and unavoidable decision. Lalitha's identity is established through her marital relationship, as she was asked by the wife of her husband's superior about her spousal status rather than her individual identity. This is evidenced by the statement, "...You may be somebody is wife." The speaker intends to convey that the husband of the addressee is employed by the speaker's husband, as stated on page 234.

The individual experiences a dual sense of inferiority, both in her role as a spouse and as a subordinate within a social hierarchy. Jiten and Nitin Trivedi, who feature in the drama, are proprietors of an advertising firm and occupy a prominent position in society as male figures and employers of Sridhar, their accountant, who is married to Lalitha. The drama portrays the wives of the Trivedi brothers, Dolly and Alka, in different social positions. The text suggests that women occupy a superior position as wives of employer brothers, but are marginalised when considered as individuals in the same context. This is exemplified by Dolly's pride in constructing twin luxurious houses for the two brothers, while simultaneously feeling uneasy about Alka's entitlement to a share in the properties due to the uncertainty of women's rights in a male-dominated society.

In this work, Dattani examines the movements of women belonging to two distinct classes, with a focus on the shifting center-periphery dynamics that are at play. The author seeks to highlight the changing levels of marginalisation experienced by these women. The dialogue between Lalitha and Dolly exhibits subtle indications of class awareness, wherein one individual establishes her dominance over the other based on the divide between the labouring class and the capitalist class. The conversation is characterised by a clear and concise tone.

The discourse and manner of communication exhibited by the two women indicates a distinction in their social hierarchy and standing. Dolly anticipates that Lalitha will depart for her residence, however, Lalitha has been brought to this location as her spouse is occupied with his employer, Jiten, who is Dolly's husband. Lalitha expresses her willingness to depart from her current location, however, she is hesitant to undertake the journey via an auto-rickshaw to her residence situated on the outskirts of the city due to the prevalent concern of

ISBN: 978-81-959291-5-3

crimes against women, particularly rape. Lalitha was tasked with presenting on the mask ball by the Trivedi brothers as a component of their advertising obligations. However, Dolly deemed her unsuitable for the task due to her lower social standing and instead assigned her to care for the delirious patient Baa. The portrayal of an archetypal Indian business family depicts husbands who are preoccupied with the pursuit of wealth, while their wives remain at home feeling unstimulated and isolated. As a result of their ennui and lack of fulfilment, these women turn to alcohol consumption as a means of coping with the emptiness of their solitary existence. While Dolly and Alka may possess a higher social status than Lalitha, it is important to note that they too experience marginalisation and oppression in a similar manner. Baa, who is both a mother-in-law and a woman herself, exhibits tyrannical behaviour that is deemed excessively ruthless by Dolly and Alka. As a result of her cruelty, they find it difficult to regard her with any level of respect. The concise reply provided to Lalitha's inquiry regarding her well-being, as stated on page 239, unambiguously conveys that she is still living.

Lalitha, a woman from the lower middle class, is unable to indulge in the consumption of rum or soft drinks due to the portrayal of her character which is intended to depict the challenges and distinctive attributes of her socioeconomic status. The individual engages in various activities such as composing columns on women, cultivating bonsai plants, and experimenting with creative writing in order to stay current with society and supplement her spouse's earnings. The individual is diligently setting aside funds in order to secure a down payment for a loan from HDFC, with the ultimate goal of acquiring a personal residence. In the Indian context, bonsai is a symbolic representation of women, particularly those belonging to the lower middle class. Lalitha exhibits a lack of inclination towards indulgence and does not conform to the trend of urban middle or upper class women who engage in fashion, alcohol consumption, expensive leisure activities, and socialising. The individual in question tends to avoid ostentatious displays of cosmetics, grandiose conversations, or self-promotion. Instead, she chooses to maintain a modest approach to her aspirations, akin to pruning a bonsai tree. Her strategy involves discussing topics in which she possesses a wealth of knowledge. This is my typical course of action. Given an opportunity, I frequently discuss my bonsai. (p248) Occasionally, the woman's spouse perceives her as irrational for dedicating a significant amount of time to tending to the bonsai rather than engaging in leisure activities. Her mindset is shaped by the cultural transmission within her social class. The individual's decision to opt for monetary compensation over a pair of complimentary

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

tickets to Goa, following her successful participation in a raffle competition that was designed for ideal couples, was evidently driven by her inclination towards a minimalist lifestyle. She was determined to curtail her desires and resist the allure of even minor indulgences, thereby embodying the traits of a bonsai plant that is carefully pruned to achieve a desired shape and size.

The art of bonsai is commonly associated with the concept of restraint, serving as a symbolic representation of this principle. Both Dolly and Alka lead a contemporary lifestyle characterised by participation in club culture, socialising at parties, engaging in recreational activities such as outings, and embarking on exploratory drives. Wives of businessmen often experience a lack of attention from their spouses due to the demanding nature of their professional responsibilities. On numerous occasions, husbands disappoint their spouses by reneging on previously agreed upon plans for leisure activities. During a particular instance, Nitin received a phone call from his spouse regarding his tardiness in returning home. In response, Nitin expressed his displeasure towards the situation by directing his annoyance towards the bonsai plant, suggesting that wives require pruning and restraint.

The drama revolves around a significant theme, which is the disharmony in matrimony that stems from the divergent anticipations of men and women regarding marriage, and the detrimental impact of their materialistic desires. This viewpoint is supported by Vijay Kumar in 2007. The lack of concern and emotional detachment exhibited by husbands towards their wives' desire for leisure time often results in minor disputes between them. In addition to their distress, the persistent presence of the mother-in-law, Baa, exacerbates the situation. During times of distress, Baa would emit harsh screams or repeatedly ring the bell, causing Dolly to become extremely agitated. Dolly expressed a desire for divine intervention to prevent Baa from ringing the bell by suggesting that God should also disable her arms. There are two factors with which she confronts all of us. The ringing of the bell and the boisterousness of its sound are quite noticeable. (249)

A comparative examination of traditional and modern societies reveals a notable transition towards consumerism, gossip, and indulgence in alcoholic and non-alcoholic beverages, as well as socialising activities, among the urban middle class. This trend is further accentuated by the increasing involvement of women in such practises. Alka developed a habit of consuming alcohol as a result of the influence of fashion and consumerist culture. During a dinner event, the individual in question experienced a loss of control and proceeded to verbally abuse her mother-in-law in the presence of her spouse. As a result, she was

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

subsequently expelled from the household for a period of two months. Prafull made two appeals to Nitin, imploring him to reconsider and allow her to return. The experience was a source of complete humiliation for Dolly, Praful, and their entire family. Women who experience boredom may sometimes engage in flirtatious behaviour with their household staff, such as servants or cooks.

Dolly consented to Kanhaia, a 19-year-old man, to engage in sexual activity with her and found pleasure in his youthful touch, firm embrace, and the physical and emotional warmth that accompanied it. This occurred while Thumri music played in the background. The conclusion has been reached. It is difficult to discern the transition between one play and another as the demarcation point eludes my memory.

The individual expresses their sensory experience of being embraced by two constricting arms and perceiving the pleasant auditory sensation of a warm and tender soul's heartbeat, as documented on page 262. During Alka's inebriation, a clandestine rendezvous occurred between the servant and the individual in question within the confines of the kitchen of the residence.

The marginalisation and seclusion of the female spouses depicted in the theatrical production is deeply ingrained in the dynamic and fluid nature of Indian society, its divergent principles within a commercial household, and pronounced socioeconomic stratification. The Trivedi siblings are prepared to leverage their familial relationship with their brother-in-law in order to secure investment for their advertising enterprise. The present promotional campaign endorsing a particular brand of women's undergarments, known as Re Va Tee, portrays women as objects of sexual desire, which contradicts the traditional Indian belief in modesty that dictates a woman's sole purpose is to satisfy a man's needs. It is not common for a woman to eagerly anticipate her husband's arrival solely to change into an expensive, frilly nightgown and immediately retire to bed.(p279)

In Dattani's dramatic work, Indian women are portrayed as non-passive entities in the face of a domineering husband or societal pressures. Alka exemplifies the rare group of women who possess the ability to vocalise and confront adversity with courage, as evidenced by the title of the drama which derives from the English translation of the Hindi poem, Jhansi Ki Rani. Alka's unwavering determination in her valiant struggle against her oppressive spouse and mother-in-law is a testament to the indomitable spirit of the legendary Rani. Alka intends to portray the character of Jhansi Ki Rani during the upcoming masquerade ball, whereas Dolly has expressed her inclination towards depicting the role of tawaifs. Alka's performance of

IJRTS Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

dance in the rain represents her emancipation from the constraints of a loveless marital relationship. The symbol of rain is also representative of the tears shed by the protagonist throughout her life as a woman. However, she has now gained the fortitude to confront her challenges with courage akin to that of a valiant queen.

The matriarchal figure, Baa, imposes her own afflictions onto her daughters-in-law, as she too falls prey to the longstanding dominance of patriarchal systems. Even in her advanced years, she remained unable to forget the traumatic experience of being subjected to cruelty by her spouse. During her youth, she experienced violent domination from her husband who regularly subjected her to physical abuse, thereby hindering her pursuit of her passion for singing. The male offspring were also subjected to maltreatment. Jiten's development into a monstrous individual can be attributed to the process of socialisation, while Nitin's sexual orientation as a homosexual can be understood as an inherent aspect of his nature. Jiten's countenance bore a striking resemblance to Baa's oppressive spouse. The maternal fondness is directed towards the younger Nitin, who is expected to provide care, love, affection, and support that the mother has been deprived of since the loss of her husband. The Freudian concept of the Oedipus complex is applicable in Nitin's case, as he experienced a pull towards his mother, similar to the characters in Lawrence's Sons and Lovers. The novel portrays Mrs. Morel's unsatisfactory marriage to an alcoholic miner, which causes her to focus her attention on her son, Paul. Consequently, Paul's affection for Miriam Leiver is hindered as his thoughts are preoccupied with his mother's reciprocal love. Baa's strong influence on Nitin causes him to undergo a transformation in which he becomes more joyful and carefree. Moreover, Baa's possessive tendencies hinder Nitin's ability to form any emotional bond with Alka. In this context, the female character assumes the role of a catalyst for the manifestation of male dominance within the familial structure. Her actions and interactions with her husband and sons expedite the disintegration of the family unit, ultimately resulting in the departure of Dolly and the unfortunate demise of Alka.

She belonged to a cohort in which women were exposed to a significant amount of unfairness and harsh mistreatment.

There are situations in which individuals may experience a state of mental abnormality or develop a psychological disorder, even without their conscious awareness. The individual experiences a state of delirium in which they recall past memories and revert to a younger age, subsequently addressing Nitin as a young child. The individual desires for the male subject to harbour negative emotions towards his paternal figure. The attainment of solace for

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

Nitin's mother is contingent upon Nitin's fulfilment of her suppressed desires. The persistent presence of fear-induced psychosis that subsequently transformed into animosity remains a lingering source of distress for her to this day. Dattani's work demonstrates that the origin of seemingly conflicting behaviour or deviance in the average Indian woman can be traced back to experiences of repression, torture, or injustice. While these experiences may be considered peripheral to many, they have a profound impact on both the individual and society as a whole.

Conclusion

Dattani's plays exhibit a diverse range of themes, albeit predominantly centred around the concept of marginalisation. The protagonists in each instance have posed an ontological inquiry regarding the concepts of being and becoming. Alka and Lata pondered their existence. Lata transgressed the demarcation of the border. The untimely demise of Tara, the protagonist of Mahesh Dattani's play 'Tara', sparked a discourse on the recurring practise of eliminating female offspring to establish male dominance. Therefore, there is a fervent pursuit for a conversion to adapt to the evolving reality, and it is up to the readers to make their own judgements. Dattani has employed various conventional dramatic devices such as the use of bonsai as a symbol for women and the inclusion of secondary characters like Lalitha in his play Bravely. The utilisation of the Queen as a literary device, specifically as a pun or source of comic relief, serves to reveal the underlying complexities of the characters within the context of societal silence. Despite this, the issue of neglect and marginalisation of women remains prevalent in Indian society.

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

WORK CITED

[1]. Abrams, M.H.*A Glossary of Literary Terms*. 8th ed. Thomson Wadsworth, Akash Press Delhi, 2007. Print. pp. 256- 257.

[2]. Dattani, Mahesh. *Collected Plays.* Penguin books India Pvt. Ltd. New Delhi. 2000. Print.

[3]. Konar, Ankur. “Drama, Dattani and Discourse: Position and Exposition”. *Lapis Lazuli*, Autumn 2012.

Web.<http://pintersociety.com/vol-2-issue-2autumn- 2012>

[4]. Vijay, Kumar T. (2005), Book Review of Mahesh Dattani, *Collected Plays*. Deccan Chronicle, Mar 5, 2000.

[5]. Dennis, Rutledge M. "Marginality." *Blackwell Encyclopedia of Sociology*.Ritzer, George (ed). Blackwell Publishing, 2007. Blackwell Reference Online. 12 July 2014.

[6]. Gayatri Chakravorty Spivak. (1999). A Critique of Postcolonial Reason*: Toward a History of the Vanishing Present.* Retrieved July 12, 2014, from, *http://books.google.co.in/books/about/A_Critique_of_ Postcolonial_Reason.html?id=_JfvoCsCvx*

[7]. "Albert Camus – Banquet Speech"(1957). *Nobelprize.org.* Nobel Media AB 2014.Retrieved from

http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/literature/lau reates/1957/camus-speech.html. Jul 2014.

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

रंगमंच जीवन जीने की कला

आरती सैनी

सहायक प्रोफेसर, संगीत विभाग, हिन्दू कन्या महाविद्यालय, जीन्द, हरियाणा, भारत

artisainimusic@rediffmail.com

सार

रंगमंच (थिएटर) वह स्थान है जहाँ नृत्य, नाटक, खेल आदि हों। रंगमंच शब्द रंग और मंच दो शब्दों के मिलने से बना है। रंग इसलिए प्रयुक्त हुआ है कि दृश्य को आकर्षक बनाने के लिए दीवारों, छतों और पर्दों पर विविध प्रकार की चित्रकारी की जाती है और अभिनेताओं की वेशभूषा तथा सज्जा में भी विविध रंगों का प्रयोग होता है और मंच इसलिए प्रयुक्त हुआ है कि दर्शकों की सुविधा के लिए रंगमंच का तल फर्श से कुछ ऊँचा रहता है। दर्शकों के बैठने के स्थान को प्रेक्षागार और रंगमंच सहित समूचे भवन को प्रेक्षागृह, रंगशाला, या नाटयशाला (या नृत्यशाला) कहते हैं। पश्चिमी देशों में इसे थिएटर या ऑपेरा नाम दिया जाता है। भारत में रंगमंच का इतिहास बहुत पुराना है। ऐसा समझा जाता है कि नाटयकला का विकास सर्वप्रथम भारत में ही हुआ। ऋग्वेद के कतिपय सूत्रों में यम और यमी, पुरुरवा और उर्वषी आदि के कुछ संवाद हैं। इन संवादों में लोग नाटक के विकास का चिन्ह पाते हैं। अनुमान किया जाता है कि इन्हीं संवादों से प्रेरणा ग्रहण कर लोगों ने नाटक की रचना की और नाटयकला का विकास हुआ। यथासमय भरतमुनि न उसे शास्त्रीय रूप दिया।

<u>आधुनिक रंगशालाओं का निर्माणः</u>–

संस्कृत नाटकों ने दसवीं शताब्दी के पश्चात अपनी दिशा खो दी थी। इसने मानव अनुभव के पीछे के सत्य को समझने के लिए प्रतीक और कत्य के माध्यम से कोई भी प्रयास नहीं किया। मध्यकालीन भारतीय साहित्य गौरमय था लेकिन यह भक्ति काव्य का एक युग था जो जीवन के पंथनिरपेक्ष निरूपणा को मंच पर प्रस्तुत करने के संबंध में कुछ उदासीन था। मनोरंजन के इन रूपों के संबंध में इस्लामी वर्जना भी भारतीय रंगशाला में गिरावट के प्रति उत्तरदायी थी और इसीलिए नाटक गमनामी की स्थिति में पहुंच गया था तथापि लोक नाटक दर्शकों का मनोरंजन करते रहे। आधुनिक या के आगमन और पश्चिमी साहित्य के प्रभाव के परिणामस्वरूप, नाटक ने फिर करवट बदली और साहित्य के एक रूप में इसका विकास हुआ। 1850 के आसपास, पारसी रंगशाला ने भारतीय पौराणिक, इतिहास और दंतकथाओं पर आधारित नाटकों का मंचन प्रारंभ किया गया। इन्होंने अपने चल दस्तों के साथ देश के अलग–अलग भागों की यात्रा और अपने दर्शकों पर भारी प्रभाव छोड़ा। आगा हश्र (1880–1931) पारसी रंगशाला के एक महत्त्वपूर्ण नाटकार थे। लेकिन अधिकांश पारसी नाटक वाणिज्यिक और

ISBN: 978-81-959291-5-3

साधारण थे। वास्तव में, आधुनिक भारतीय रंगशाला ने अपने प्रारम्भिक अपरिपक्कता और सतहीपन के विरोध में प्रमुख रूप से प्रतिक्रियास्वरूप विकास किया। भारतेन्दु हरिश्रंच्द्र (हिन्दी), गिरीष चन्द्र घोष (बांग्ला), द्विजेन्द्र लाल राय (बांग्ला), दीनबंधु मित्र (बांग्ला, 1829–74), रणछोड़भाई उदयराम (गुजराती, 1837–1923), एम एम पिल्लै (तमिल), बलवन्त पांडुरंग किलासकर (मराठी) (1843–25) और रवीन्द्र नाथ टैगोर ने उपनिवेषवाद सामाजिक अन्याय और पष्चिमीकरण का विरोध करने के लिए नाटकों का सजन करने हेत हमारी लोग परम्परा की खोज की। जयशंकर प्रसाद (हिन्दी) और आद्य रगाचय (कन्नड़) ने ऐतिहासिक और सामाजिक रचना की ताकि आदर्शवाद तथा उन अप्रिय वास्तविकताओं के बीच के संघर्ष को उजागर किया जा सके जिससे वे हुए थे। पी एस मदलियार ने तमिल मंच को और एक नई दिशा प्रदान का लोकन कुल मिला कर स्वतंत्रता से पहले भारतीय साहित्य की स्थिति नाटक की दृष्टि से अच्छी नहीं था। आधुनिक रगषाला का निर्माण 1947 में भारत द्वारा स्वतंत्रता प्राप्त करने के बाद ही प्रसिद्ध हुआ।

<u>आधुनिकता की खोजः–</u>

भारत के संदर्भ में कला की एक महान कृति वह है जो परम्परा और वास्तविकता दोनों को अभिव्यक्त प्रदान करती हो। इसके परिणामस्वरूप्, भारत के संदर्भ में आधुनिकता संकल्पना का विकास अलग ही रूप में हुआ। कुछ नए सृजन करने की आवश्यकता थी, यहां तक कि पश्चिमी आधुनिकतावाद की नकल भी उनकी अपनी वास्तविकताओं को समझाने की एक चुनौती के रूप में सामने आई। इस अवधि के लेखकों ने आधुनिकता के बारे में अपने विचारों को स्पष्ट करते हुए अपने घोषणा–पत्र प्रस्तुत किए। एक नई भाषा का पता उनकी अपनी ऐतिहासिक स्थिति को स्पष्ट करने के लिए लगाया गया था। रवीन्द्र नाथ टैगोर के पश्चात् जीवनान्द दास (1899–1954) बांग्ला के सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण कवि में जिन्हें काव्य की पूरी समझ थी। ये चित्रणवादी थे और इन्होंने भाषा का प्रयोग मात्र सम्प्रेषण के लिए नहीं बल्कि वास्तविकता को समझने के लिए भी किया था। बांग्ला के कथा–साहित्य लेखक विभूति भूषण बंद्योपाध्याय (1899–1950) के नाटक 'पथेर पांचाली' (सड़क का आख्यान) पर सत्यजीत रे ने फिल्म का निर्माण किया जिसे अन्तर्राष्ट्रीय अभिनन्दन मिला। इस फिल्म में गांव के उस अनगढ़ और स्नेही जीवन को दिखाया गया है जो अब लुप्त होता जा रहा है। इन्होंने मनुष्य के प्रकति के साथ दैनिक संबंध का अभिनिर्धारण करने की अपनी तलाश में स्वयं को कोई कम आधुनिक सिद्व नहीं किया। तारा शंकर बंद्योपाध्याय (बांग्ला 1898–1971) अपने उपन्यासों में एक गांव या एक शहर में रहने वाली एक ऐसी पीढी के स्पन्दनगान जीवन को प्रस्तुत करते है जहां समाज स्वयं ही नाटक बन जाता है। क्षेत्रीय जीवन, सामाजिक परिवर्तन और मानव व्यवहार को चित्रित करने में उन्हें अपार सफलता मिली। उमाशंकर जोशी (गुजराती) ने एक नया प्रयोगात्मक काव्य प्रारम्भ किया और आज के आधुनिक विश्व के भिन्न–भिन्न व्यक्तित्व की बात की अमृता प्रीतम (पंजाबी) में धरती से अपने संपर्क को गंवाए बिना ही

ISBN: 978-81-959291-5-3

एक आलौकिक काव्य की वैभव के बारे में एक अति व्यक्तिगत रचना की है। बी एस मढेकर (मराठी, 1909—56) में मनुष्य की सीमाओं और इनसे मिलने वाली अवश्यंभावी निराशा के बारे में बताते हुए प्रतिबिम्बों की सहायता से अपने काव्य में समकालीन वास्तविकता को प्रतिनियुक्ति किया है। प्रसिद्ध आधुनिक कन्नड़ कवि गोपाल कृष्ण अडिग (1918—92) ने अपने स्वयं के मुहावरे गढ़े और रहस्यवादी बन गए। ये अपने समय की व्यथा को भी प्रदर्षित करते हैं। व्यावहारिक रूप से सभी कवि मनुष्य की समाज में और इतिहास के क्षेत्र में असहाय होने की भावना से उत्पन्न मनुष्य की निराशा को प्रतिबिम्बित करते है, भारतीय आधुनिकता की विषेशताएं पश्चिम की सीमाएं, मानदण्डों के विकास और मध्यम—वर्ग के मन में निराशा हैं तथापि मानवता की परम्परा बहुत कुछ जीवित है और बेहतर भविष्य की आशा से इंकार नहीं किया जा सकता है। पश्चिमी शब्दावली में आधुनिकतावाद का अर्थ है स्थापित नियमों, परम्पराओं से विचलन लेकिन भारत में यह विद्यमान साहित्यक प्रतिमानों के विकल्पों की तलाश करना है। इस आधुनिकता के किसी एकल संदर्भ बिन्दु का हम अभिनिर्धारण नहीं कर सकते, इसलिए यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि भारतीय आधुनिकता एक पच्चीकारी के समान है।

स्वतंत्रता के दस्तावेज भारतीय साहित्यिक परिदृश्यः—

स्वतंत्रता के पश्चात्, पचास के दशक में समाज के विघटन और भारत की विगत विरासत के साथ एक खण्डित संबंध के दबाव के कारण निराशा अधिक स्पष्ट हो गई थी। 1946 में भारत में स्वतंत्र होने से कुछ समय पूर्व और देश के विभाजन के पश्चात इस उप—महाद्वीप की स्मृति का सबसे बुरा, हत्याकाण्ड देखा। उस समय भारत की राष्ट्रीयता शोक की राष्ट्रीयता बन गई थी। उस समय अधिकांश नए लेखकों ने पश्चिमी आधुनिकता के आमूलों पर आधारित एक भयानक कृत्रिम विश्व को चित्रित किया है। प्रयोगवादियों ने आन्तरिक वास्तविकता के संबंध में चिन्ता व्यक्त की है—बुद्धिवाद ने आधुनिकता के क्षेत्र में प्रवेश कर लिया था। भारत जैसी किसी संस्कृति में अतीत यूँही नहीं व्यतीत होता। यह वर्तमान के लिए उदाहरण उपलब्ध कराता रहता है लेकिन आधुनिकता संबंधी प्रयोगों के कारण लय खण्डित हो गई थी। अधिकांश भारतीय कवियों ने विदेशों की ओर देखा और टी.एस. इलियट, मलामें, यीट्स या बौदेलेयर को अपने स्त्रोत के रूप में स्वीकार किया। ऐसा करते समय इन्होंने टैगोर, भारती, कुमारन् आसन, श्री अरविंद और गांधी को नई दृष्टि से देखा। तब पचास के दशक के इन कवियों और 'अंधकारमय आधुनिकतावाद' के साठ के दशक को भी अपनी पहचान के संकट से गुजरना पड़ा। पहचान का याह विशिष्ट संकट, परम्पराकत भारतीयता आर पश्चिमी आधुनिकता के बीच विरोध का उस समय क भारत के प्रमुख भाषाई क्षेत्रों के लेखों में देखा जा सकता है। जो पश्चिमी आधुनिकता पर अडिग रहे उन्होंनें स्वयं को सामान्य जनसाधारण से और उसकी वास्तविकता से पृथक कर लिया। प्रयोग की संकल्पना कभी—कभी नए मूल्यों की तलाश और मूलभूत संस्कृतियों या मूल्य के स्त्रोतों की परीक्षा की तलाश करने के रूप में पश्चिमी प्रभाव से स्वतंत्र रूप से विकसित हुई। स.ही. वात्सयायन

ISBN: 978-81-959291-5-3

अज्ञेय (हिन्दी), नवकान्त बरुआ (असमी), बी.एस. मकर (मराठी), हरभजन सिंह (पंजाबी), शरतचन्द्र मुक्तिबोध (मराठी) और वी के गोकाक (कन्नड़) का एक नए आन्दोलन को समृद्ध बनाते हुए एक विशिष्ट स्वर तथा दृष्टि के साथ आविर्भाव हुआ। इसके अतिरिक्त, सामाजिक यथार्थवाद के साहित्य की जड़ें अपना मिट्टी में थी और यह समकालिक साहित्य में एक प्रभावी प्रवृत्ति बन गई। यह तीस के दशक और चालीस के दशक के प्रगतिशील साहित्य का निर्वाहक था। लेकिन इसका दृष्टिकोण निश्चित रूप से चरम केन्द्रित था। मुक्तिबोध (हिन्दी), विष्णु द (बांग्ला) या तेलुगु नग्र (दिगम्बर) कवियों ने जड़ से उखड़ी पहचान के बढ़ते हुए संकट के विरोध में कवियों के एकाकी संघर्ष को उद्‌घाटित किया। इन्होंने पीड़ा और संघर्ष के विषय पर राजनीतिक काव्य लिखे। यह एक नए तरह का काव्य था। डॉ. राममनोहर लोहिया, जयप्रकाश नारायण व आचार्य नरेन्द्र देव की समाजवादी विचारधारा से भारतीय साहित्य में नई दृष्टि आयी। वीरेन्द्र कुमार भट्टाचार्य, यू. आर. अनंतमूर्ति ने श्रेष्ठ रचनाएं दी। हिनदी में 'परिमल' साहित्यिक आंदोलन प्रारंभ हुआ। विजयदेव नारायण साही, धर्मवीर भारती, रघुवंश, केशव चंद्र वर्मा, विपिन अग्रवाल, जगदीश गुप्त, रामस्वरूप चतुर्वेदी आदि ने साहित्य की धारा बदल दी। साहित्य ने अब पददलितों और शोषितों को अपना लिया था। कन्नड़ विद्रोही एक वर्ण–समाज में हिंसा के रूपों को लेकर चिन्तित थे। धमिल (हिन्दी जैसे व्यक्तियों ने सामाजिक यथाथवा शंखला दिखाई। ओ.एन.वी. कुरुप (मलयालम) ने सामाजिक अन्याय के प्रति अपने कोध की तेजी को अपनी गीतात्मक में शामिल किया। इसके बाद अगले दशक में नागरिकता आन्दोलन आया और इसके साथ की आधुनिकता के बाद की स्थिति ने भारत के साहित्यिक दृश्य में प्रवेश किया। भारत के संदर्भ में, आधुनिकता के बाद मीडिया–प्रचालित और बाजार–नियंत्रित वास्तविकता की प्रतिक्रिया के रूप में आई थी और यह स्थिति अपने साथ विरोध एवं संघर्ष भी लेकर आई।

भारतीय रंगमंच का इतिहास एवं विकासः–

भारतीय संस्कृति विश्व की सबसे प्राचीन और समृद्ध संस्कृतियों में से एक मानी जाती है, जिसका प्रत्येक पक्ष इसकी खूबसूरती को दर्शाता है। भारतीय रंगमंच भारतीय संस्कृति का ही हिस्सा है, जो एशिया और यूरोप के सबसे प्राचीन रंगमंचों में से एक है। भारत के शास्त्रीय रंगमंच का प्रारंभिक रूप संस्कृत रंगमंच था जो पश्चिम में ग्रीक और रोमन रंगमंचों के विकास के बाद आस्तित्व में आया था। भारत में रंगमंच में एक समृद्ध परंपरा है जो देश के प्राचीन अनुष्ठानों और मौसमी उत्सवों से निकटता से संबंधित है। भरत मुनि द्वारा लिखित नाटय शास्त्र विश्व का सबसे प्राचीन नाटय ग्रन्थ है, जिसमें नाटक के दस वर्गीकरणों का वर्णन किया गया है। भारतीय पौराणिक कथाओं के अनुसार प्रारंभ में नाटक देवताओं की असुरों पर विजय जैसे दिव्य प्रसंग में प्रदर्षित किया जाता था। भारत में रंगमंच एक कथा के रूप में प्रारम्भ हुआ, जिसमें सस्वरपाठ, गायन और नृत्य रंगमंच के अभिन्न अंग बन गए।

ISBN: 978-81-959291-5-3

भारतीय कथाओं, साहित्यों और कला के अन्य सभी रूपों को भौतिक रूप में प्रस्तुत करने के लिए रंगमंच का निर्माण किया गया।

एक सिद्धांत के अनुसार भारत में सिकंदर महान के हमले के बाद ग्रीक सेना ने भारत में ग्रीक शैली के नाटकों का मंचन किया और भारतियों ने प्रदर्शन कला को आत्मसात किया। जबकि कुछ विद्वानों का तर्क है कि पारंपरिक भारतीय रंगमंच ने इसकी शुरूआत की थी। एक मान्यता है कि शास्त्रीय यूनानी रंगमंच ने इसे रूपांतरित करने मं सहायता की है। 10वीं और 11वीं सदी में इस्लामी दौर शुरू हुआ, जिसने रंगमंचों को पूर्णतः हतोत्साहित किया। 15वीं से 19वीं शताब्दी तक बड़ी संख्या में यह पुनः क्षेत्रीय भाषाओं में विकसित किया गया। 17वीं शताब्दी में मेरठ में मुक्ताकाश नाटय संगठन की स्थापना की गयी, जिसने तत्कालीन समाज की वास्तविकताओं को रंगमंच के माध्यम से प्रस्तुत करने का प्रयास किया। आधुनिक भारतीय रंगमंच ब्रिटिश साम्राज्य के अधीन औपनिवेशिक शासन के दौरान, 19वीं शताब्दी के मध्य से 20वीं सदी के मध्य तक विकसित हुआ। इस दौरान की भारतीय नाटय शैली में पाश्चात्य शैली का भी सम्मिश्रण देखने को मिला। संस्कृत षास्त्रीय और पश्चिमी शास्त्रीय नाटकों, विशेषकर शेक्सपियर की रचनाओं के अनुवादित स्वरूप दिखाए जाने लगे। अब तक भारतीय भाषाओं में नाटक एक प्रमुख साहित्यिक शैली के रूप में विकसित नहीं हुआ था। इस दौरान रंगमंच का अभूतपूर्व विकास हुआ, इसके साथ ही शहरी मनोरंजन रंगमंच का उदय हुआ। यह औद्योगीकरण के परिणामस्वरूप बड़े शहरों की बढ़ती आबादी को मनोरंजन प्रदान करने के लिए विकसित हुआ। नए शहरी रंगमंच लोकप्रिय रूप से पारसी रंगमंच के रूप में जाना जाने लगा है। यह शैली पश्चिमी प्रकृतिवादी नाटक, ओपेरा (व्चमतं) और कई स्थानीय तत्वों का एक रोचक मिश्रण थी। विशाल मंच और रंगीन पृष्ठभूमि पर आधारित तमाशा इसका एक अनिवार्य हिस्सा था। पारंपरिक लोक और जनजातीय रंगमंच की विपरीत पारसी रंगमंच अब आंतरिक क्षेत्रों में प्रस्तुत किया जाता था, जिसे अब प्रोसेनियम (च्तवेबमदपनउ) रंगमंच कहा जाता है।

भारत में रंगमंच के विकास का दूसरा चरण लोक रंगमंच था, जो मौखिक परंपराओं पर आधारित था। भारत के अधिकांश हिस्से में आज भी यह रंगमंच जारी है। भारतीय रंगमंच प्रमुखतः दो भागों में विभाजित था पहला धार्मिक और दूसरा लौकिक या धर्मनिरपेक्ष। धार्मिक रंगमंच में धार्मिक कथाओं का प्रदर्शन किया जाता है, जो गायन, स्वर वाचन और नृत्य पर आधारित था। लोक रंगमंच में प्रेम और वीरता से लेकर सामाजिक और सांस्कृतिक परंपराओं तक आधारित धर्मनिरपेक्ष विषय थे। इसका एकमात्र उद्देष्य जनता को मनोरंजन प्रदान करना था। शहरी मध्य और कामकाजी वर्गों को लुभाने के लिए तैयार यह रंगमंच मेलोड्रामा (Melodrama) हास्य, प्रेम और सामाजिक आलोचना की प्रस्तुती है। 19वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में कोलकाता, दिल्ली, मुंबई और चेन्नई जैसे नए उभरते बड़े शहरों में विकसित होने के बाद, पेशेवर समूहों द्वारा प्रदर्शन किया जाने वाला यह रंगमंच सिनेमा (Cinema) के

ISBN: 978-81-959291-5-3

जन्म से पहले बड़े पैमाने पर मनोरंजन का एकमात्र स्त्रोत था। संगीत, तमाशा और मेलोड्रामा पर ज़ोर देने के साथ, उनकी प्रस्तुतियाँ भारतीय सिनेमा के प्रतिमान बन गयीं। महाराष्ट्र और असम जैसे कुछ राज्यों को छोड़कर, मनोरंजन रंगमंच को धीरे–धीरे लोकप्रिय सिनेमा द्वारा 1970 तक दबा दिया गया।

हालांकि मनोरंजन रंगमंच ने आम जनता को रोमांचित किया, लेकिन आधुनिक भारतीय आबादी के संवेदनशील वर्गों, विशेष रूप से शिक्षित लोगों ने इसकी आलोचना की। इससे साहित्यिक नाटक और शौकिया रंगमंच का मार्ग प्रशस्त हुआ। साहित्यिक नाटक भारत के विभिन्न भागों में महान भारतीय भाषा लेखकों द्वारा लिखे गए। ऐसे नाटककारों में से सबसे प्रसिद्ध रबिन्द्रनाथ टैगोर थे, जिन्होंने नाटक की शैली को उतना ही समृद्ध किया जितना उन्होंनें कविता और उपन्यास को समृद्ध किया था।

रंगमंच में नृत्य, संगीत, चित्र, अभिनय सहित समस्त कलाओं और विभिन्न प्रकार के कौशलों का समावेश होता है। इसके साथ ही हम अपने जीवन में भी कई कौशल रंगकर्म के माध्यम से सीखते हैं। इसलिए अगर छोटी–सी नाटिका में भी हिस्सेदारी का अवसर मिले, तो उसे ज़रूर स्वीकार करें। रंगमंच से जुड़ी प्रस्तुतियां इंसान को जीवन के ढेर सारे रंगों में भिगोकर निखार देती हैं। अगर किसी मंझे हुए निर्देशक के साथ छोटी–सी भूमिका भी निभाने को मिले और उसे आप पूरी शिद्दत से, मंचीय प्रस्तुति के हर पक्ष को समझने, सीखने और आत्मसात करने के तौर पर लेती हैं, तो आप व्यक्तित्व में बड़ा निखार पाएंगी। क्या–क्या सिखाता है रंगमंच, देखिए ...

कपड़े पहनने का आत्मविश्वासः–

रंगमंच में कलाकार होने के नाते हर तरह की वेशभूषा को अपनाना पड़ता है। ऐसे में आपके अंदर हर तरह के कपड़े पहनने का आत्मविश्वास स्वतः ही आ जाता है। स्त्री होते हुए भी एक पुरुष का किरदार निभा सकती हैं और यही रचनात्मकता हमारी सोच में बदलावव पैदा करती है, जब हम जेंडर का किरदार निभाते हैं तो हम व्यक्तित्व का विकास करना सीखते है।

शारीरिक रूप से मज़बूतीः–

रंगमंच में जब हम किरदारों को आकार देते हैं तब हमको लंबे समय तक काम करने की आवश्यकता होती है। रंगकर्म के अभ्यास से शरीर में लचीलापन, समन्वय, संतुलन और नियंत्रण बनता है। इसी तरह रंगमंच हमारे मन, दिल, दिमाग़ के अलावा हमारे शरीर के लिए भी बेहद लाभदायक है।

तनाव दूर करने में मददगारः–

अभिनय और नाटक में व्यक्ति भावनाओं को महसूस करना, व्यक्त करना, बाहर लाने में मदद करता है। युवाओं को जीवन जीने का ढंग सिखाता है और कठिन से कठिन स्थिति में भी हार न मानने के लिए

ISBN: 978-81-959291-5-3

प्रोत्याहित करता है। रंगमंच अवसाद से कहीं दूर ले जाता है। ये सकारात्मक ऊर्जा, अच्छी जीवन शैली और अनुशासन के महत्त्व से आपको रूबरू कराता है।

उच्चारण बेहतर होता है:–

किस डायलॉग को कैसे बोलना है, इसका बार–बार अभ्यास करना होता है। ऐसे में उच्चारण और स्वर का उतार–चढ़ाव यानी वॉइस मॉडयूलेशन बेहतर होता है।

नया करने के लिए ऊर्जा का होना:–

जब हम किरदारों को जीवित करते हैं तब लिखे हुए शब्दों को वास्तविकता में जन्म दे रहे हैं। यहां चरित्र को उसकी परिस्थितियों के हिसाब से, नाटक के किरदारों के साथ तालमेल रखते हुए और बेहतर करने की कोशिश करते हैं। हर बार नया और नया करने की होड़ मे ंहम हमेशा सीखते रहते हैं कुछ नया। रंगमंच हमेशा बेहतर और नया करने की ऊर्जा पैदा करता है।

विश्लेषणात्मक सोच:–

हमारे जीवन में शिक्षा में कला का होना भी बहुत महत्त्वपूर्ण और उपयोगी है क्योंकि रंगमंच से विश्लेषणात्मक सोच, जीवन कौशल, टीम वर्क और बहुत कुछ नया करने को मिलता है, रंगमंच विधा में वह सब है जो आपको निजी और सार्वजनिक जीवन में जानना आवश्यक है क्योंकि शिक्षा में कला का प्रयोग अधिक रचनात्मक बनाता है।

आत्मानुशासन आता है जीवन में:–

रंगमंच आपको बहुआयामी बनाता है आपके भीतर आत्मविश्वास पैदा करता है। संवाद अदायगी और भावभंगिमाएं सिखाती है कि किस तरह से भाव प्रकट किए जाएं। नव रस का उपयोग आपके निजी जीवन में भी आपके बर्ताव में फ़र्क़ पैदा करता है आप खुद को अनुशासित कर पाते हैं। मन के बिखरेपन को समेटना सिखाता है।

कठिन अभ्यास करना सीखते हैं:–

रंगमंच विधा सहज कार्य नहीं हैं। लंबे समय तक मेहनत करने के बाद कोई भूमिका सार्थक बनती है और यही स्थिति एक नाटक प्रस्तुति पर भी लागू होती है। रंगमंच या नाटक जीवन से कम नहीं है। यह जीने का तरीका भी है।

याद्दाश्त बेहतर होती है:–

IJRTS Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

याद्दाश्त को बेहतर करने में भी रंगकर्म की भूमिका है, क्योंकि जब हम किसी भी नाटक की प्रस्तुति के पहले होने वाली प्रक्रिया यानी कि पूर्वाभ्यास करते हैं। संवाद को याद करते हैं तब हमारी याद्दाश्त में सुधार होता है।

अतं में मेरी विचारधारा के अनुसार रंगमंच एक ऐसा प्लेटफॉम है जिससे विद्याथियों का सावांर्गीक विकास होता है।

संदर्भ सूचिः–

1. रंगमंच और नाटक की भूमिका (लक्ष्मी नारायण लाल)
2. रंगमंच का जनतन्त्र (हषीकेष सुलभ)
3. नाटक और रंगमंच (डॉ. चन्द्रलाल दूबे अभिनंदन)
4. हिन्दी नाटक और रंगमंच (गिरीश रस्तोगी)
5. बीसवी शताब्दी का हिन्दी नाटक और रंगमंच (गिरीश रस्तोगी)
6. रंगमंच की कहानी (देवेन्द्र राज अंकुर)
7. रंगमंच (शेल्डान बेनी)
8. रंगमंच (डॉ. गोबिन्द चातक)
9. रंगमंच, कला और दृष्टि (डॉ. गोबिन्द चातक)

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

मध्ययुगीन संतों का भारतीय संस्कृति को अवदान

डॉ सुषमा गर्ग

सहायक प्रोफेसर, हिंदी विभाग

हिन्दू कन्या महाविद्यालय, जीन्द, हरियाणा, भारत

संस्कृति मनुष्य के उत्थान की एक क्रिया है, जब हम संस्कृति के साथ शब्द जोड़ते हैं तो उसका विशिष्ट अर्थ होता है । भारतीयों के द्वारा किए गए वे सभी प्रयास, जो विश्व बंधुत्व, मानवता, आध्यात्मिकता की दृष्टि से किए गए हैं, वे सभी भारतीय संस्कृति की संज्ञा में आते हैं, समय-समय पर भारतीयों के द्वारा किए गए इन प्रयासों को, भारतीय संतों की वाणी ने प्रचारित व प्रसारित किया व जीवन में उतारने का संदेश दिया ।

भारतीय संस्कृति में संतो के योगदान पर विचार विमर्श करने से पहले, संत शब्द को समझ लेना अनिवार्य है ।'"संत "शब्द के अंतर्गत_ साधु ,सन्यासी , महात्मा आदि शब्दों का समावेश है । जनसाधारण में आध्यात्मिक चेतना जगाने का श्रेय, हमारे संतो को ही जाता है ,जिन्होंने अपनी वाणी के माध्यम से जनकल्याण का संदेश जन-जन तक पहुंचाया है । संत एवं साधु के संबंध में ,संतो ने अपने विचार व्यक्त किए हैं ।कबीर वाणी में कहा गया है :-

"साधु बड़े परमार्थी, घन जो बरसे आए ।

"परमारथ के, साधु धरा शरीर" ।

अतः संत वह व्यक्ति है जो अपने आत्मिक बल से समाज में नैतिक आदर्शों की स्थापना करने का काम करता है ,जनमानस के मन को संस्कारों से भरता है, संस्कारों से पूर्ण होने पर समाज स्वयं ही उस और बढ़ जाता है जिसे हम संस्कृति कहते हैं ।

भारतीय सभ्यता व संस्कृति ने अनेकों संत हुए हैं:-

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

कबीर दास, तुलसीदास, शेख, गुरु नानक देव दादू,सुंदर, मलूक दास, धरमदास, जांभोजी आदि । इन सभी संतो ने, समाज में मानवतावाद व आदर्श के उच्च स्तर को स्थापित करने की कोशिश की, यह सभी संत मूलतः साहित्यिक नहीं थे, अपितु महात्मा, योगी, समाज के उन्नायक ईश्वर भक्त थे, जो समाज के प्रत्येक व्यक्ति को अपने ही रंग में रंगा हुआ देखना चाहते थे । उनका उद्देश्य केवल आत्मानंद नहीं था बल्कि दूसरों को सन्मार्ग पर लाना भी था । वे औरों को भी उस मार्ग पर आरूढ़ करना अपना लक्ष्य समझते थे । संत साहित्य का जब अध्ययन किया जाता है तो सभी संत मानव मात्र में समानता की भावना पैदा कर धर्मो, जातियों, वर्णो में विभाजित हुए जनसाधारण के मन में विश्वास भाव पैदा करते थे और कहते थे कि सभी मनुष्य आपस में भाई भाई हैं ।

साहित्य, शोषण से त्रस्त जनता की इस आकांक्षा को भी प्रकट करता है, कि ऐसे समाज का निर्माण हो, जिसमें ऊंच-नीच का भेदभाव ना हो, जिसमें अन्याय व्यवस्था ना हो, धर्म के ठेकेदार ना हो, समाज व्यवस्था का आधार प्रेम हो । इन मध्ययुगीन संतो ने अपनी वाणी द्वारा महान सांस्कृतिक चेतना में समस्त देश को बांधने का प्रयास किया । देश के प्रत्येक क्षेत्र बंगाल, महाराष्ट्र, गुजरात, पंजाब, उत्तराखंड में एक साथ उस महान सांस्कृतिक चेतना के फल स्वरूप मानवीयता का विकास हुआ । इन सभी संतो ने जीवन के सभी पहलुओं पर विचार किया तथा बिना वर्ग या धर्म का भेद किए सारे समाज के विकास में उन्नति का मार्ग प्रशस्त करने का प्रयास किया । यही उनके साहित्य के सांस्कृतिक पक्ष का मूल आधार है ।

मानव जीवन का आदर्श रूप संस्कृति है और इसी मानवता का पाठ सभी संतो ने,अपनी वाणी के द्वारा समूचे जनमानस में फैलाया है, मानवतावाद का मूल लक्ष्य है, संसार के संपूर्ण जीवो के कष्टों को मिटाना । संत साहित्य मानवता के धरातल को श्रेष्ठ स्तर पर ले जाने वाला काव्य है । जहां कबीर दास जी ने, सामाजिक विसंगतियों, विरोधियों के प्रति ,रूढ़ियों के प्रति ,आवाज उठाई । वहीं दूसरी ओर गुरु नानक देव जी ने अन्याय, वर्ग जाति भेद, पर कठोर प्रहार किए ।

ISBN: 978-81-959291-5-3

तुलसीदास जी ने रामराज्य व आदर्श राज्य का समन्वय वादी सिद्धांत, रामचरितमानस ग्रंथ के रूप में दिया कि किस प्रकार से सामाजिक प्राणी, राम राज्य के नियमों का पालन कर, न केवल एक अच्छा घर, परिवार, अपितु एक आदर्श, सुंदर समाज की स्थापना कर सकता है ।

संत कबीर व शेख फरीद ने मन की आसक्ति का वर्णन करते हुए कहते हैं :-हे मानव ? तू मन को विषय विकारों से हटा ले, मन से मोहमाया, अहंकार का त्याग कर ,मन को शुद्ध कर ले, तो तुझे नरक का दुख नहीं भोगना पड़ेगा । क्योंकि मन की चंचलता , विषय विकारों के प्रति आसक्ति, संपूर्ण दुखो का कारण है । संत कवियों ने कर्मों के प्रति आस्था प्रकट करते हुए कहा है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने कर्मानुसार ही फल करता है | इसीलिए उन्होंने अपनी वाणी में सदाचार सत्य परोपकार, शुद्ध आचरण, अहंकार का त्याग व प्रेमभाव रखने को कहा है । प्रेम ही है जो व्यक्ति में, अहंकार का विनाश करके परमात्म स्वरूप को प्राप्त कर सकता है |

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट है :-वर्तमान समय की परिस्थितियों में व्यक्ति एवं लोक कल्याण का एक ही मार्ग है, संतो द्वारा दिखाए गए अहिंसा, सत्य, दया, सदाचरण के मार्ग का अनुसरण करना । संतो की इसी लोक भावना के कारण ,लोक कल्याण की भावना के कारण, भारतीय संत, समाज में पूजनीय रहे हैं, और हमेशा रहेंगे उनका उच्च आदर्श लोक कल्याण की पुनीत भावना से ओतप्रोत है ।

"वसुधैव कुटुंबकम" का उद्घोष करने वाली, भारतीय संस्कृति का अनमोल रतन संत काव्य ही है । संतो ने अपनी नीतिपरक वाणी के द्वारा, व्यक्ति के नैतिक विकास पर भी बल दिया है । नैतिकता को अपनाने से , संस्कृति विकसित होगी । मध्ययुगीन संत काव्य, वर्तमान परिवेश में मानवतावादी चेतना की प्रखर अभिव्यक्ति है । यह उस सांस्कृतिक जागरण की अभिव्यक्ति है, जो गहरे मानवीय सरोकारों से उपजी है । मध्ययुगीन संत काव्य ,मानव प्रेम के रूप में, लोक धर्म के रूप में, मानव कल्याण के रूप में सामाजिक विषमता , सामाजिक समरसता व समन्वय भावना को विस्तार देता है । मध्ययुगीन संत कवि ,असम के शंकरदेव हो, चाहे असम के शंकरदेव हो ,या गुजराती के नरसी मेहता, या कर्नाटक के अल्लामा प्रभु ,या हिंदी संत कवियों में कबीर तुलसी या

ISBN: 978-81-959291-5-3

सूरदास हो , सभी ने मानव मूल्यों को प्रतिस्थापित करने का कार्य किया है ।जोकि संपूर्ण मानवता के लिए उपयोगी है ।

निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि इन सभी संतो ने समाज की जटिल परिस्थितियों के मध्य में अपनी स्वतंत्र दृष्टि ,मानवतावादी चिंतन पद्धति ,और दृढ़ संकल्प शक्ति के द्वारा ,समाज में व्याप्त विषमता का ने केवल विरोध किया । अपितु अपने उपदेशों के माध्यम से समतामूलक समाज के लिए एक आधार भूमि भी प्रस्तुत की है ।

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. कल्याण, संत अंक , पृष्ठ संख्या 10

2. कबीर वाणी ,पृष्ठ संख्या 33

3. श्री रामदयाल पांडे द्वारा संपादित, संत साहित्य की निबंधावली, पृष्ठ संख्या -2

4. डॉक्टर त्रिलोकी नारायण दीक्षित, संत दर्शन, पृष्ठ 266

5.वाणी, शेख फरीद, पृष्ठ संख्या 74

6.कबीर वचनावली, पृष्ठ 103

7.संदेश साहित्य ,संत साहित्य विशेषांक 19

IJRTS
Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

सकारात्मक मनोविज्ञान और दिमागीपन के बीच संबंध की खोज

डॉ. जगबीर सिंह

सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग

गुरु द्रोणाचार्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन, भूना, फतेहाबाद, हरियाणा, भारत

singhjagbir1985@gmail.com

अमूर्त

हम माइंडफुलनेस की एक क्रियात्मक परिभाषा प्रस्तुत करके माइंडफुलनेस के संबंध में सकारात्मक मनोविज्ञान की खोज शुरू करते हैं। हम माइंडफुलनेस के विभिन्न मनोवैज्ञानिक अनुप्रयोगों की समीक्षा करते हैं, मूल रूप से, 4 मुख्य श्रेणियों में: (ए) नैदानिक विकार, (बी) रोकथाम और स्वस्थ तनावग्रस्त आबादी, (सी) सकारात्मक शारीरिक निष्कर्ष, और (डी) सकारात्मक मनोवैज्ञानिक निष्कर्ष। हम अनुसंधान के साथ-साथ नैदानिक अनुप्रयोगों में भविष्य की दिशाओं पर भी विचार करते हैं। अंतिम लेकिन कम महत्वपूर्ण नहीं, हम परिकल्पना करते हैं कि नकारात्मक और सकारात्मक अनुभवों को समान रूप से महत्वपूर्ण और वैध मानने के माध्यम से, माइंडफुलनेस मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायों के लिए कुछ विशिष्ट और गहन रूप से उपचारात्मक प्रस्ताव देती है।

कीवर्ड

सकारात्मक मनोविज्ञान, माइंडफुलनेस।

परिचय

सकारात्मक मनोविज्ञान इस स्वीकारोक्ति के माध्यम से फल-फूल रहा है कि सकारात्मक विशेषताएं न केवल मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख संकेतक हैं, लेकिन वास्तव में यह इस बात का हृदय है कि एक पूर्ण और पुरस्कृत मानव जीवन जीने का क्या मतलब है। जैसा कि वुड और टैरियर (2010) का सुझाव है कि मनोविज्ञान का आगामी भविष्य सकारात्मक मनोविज्ञान के योगदान को नैदानिक कार्य के दैनिक अनुसंधान और अभ्यास में जोड़ने और एकीकृत करने में निहित है। सकारात्मक नैदानिक मनोविज्ञान के विकास और अनुप्रयोग के लिए मौलिक, चिकित्सकों के लिए भलाई की एक अवधारणा रखने का आह्वान है जो नकारात्मक और सकारात्मक भावनाओं, विचारों और अनुभव (वुड एंड टैरियर, 2010) की परस्पर निर्भरता का सम्मान करता है। एक हस्तक्षेप के रूप में

ISBN: 978-81-959291-5-3

माइंडफुलनेस का अध्ययन , साथ ही एक सैद्धांतिक ढांचा, मनोवैज्ञानिक कार्यों में इस उभरते फोकस को बहुत कुछ प्रदान करता है (शापिरो, डी सूसा, और हॉक, प्रेस में)।

हम माइंडफुलनेस की एक क्रियात्मक परिभाषा प्रस्तुत करके माइंडफुलनेस के संबंध में सकारात्मक मनोविज्ञान की खोज शुरू करते हैं। हम माइंडफुलनेस के विभिन्न मनोवैज्ञानिक अनुप्रयोगों की समीक्षा करते हैं, मूल रूप से, 4 मुख्य श्रेणियों में: (ए) नैदानिक विकार, (बी) रोकथाम और स्वस्थ तनावग्रस्त आबादी, (सी) सकारात्मक शारीरिक निष्कर्ष, और (डी) सकारात्मक मनोवैज्ञानिक निष्कर्ष। हम अनुसंधान के साथ-साथ नैदानिक अनुप्रयोगों में भविष्य की दिशाओं पर भी विचार करते हैं। अंतिम लेकिन कम महत्वपूर्ण नहीं, हम परिकल्पना करते हैं कि नकारात्मक और सकारात्मक अनुभवों को समान रूप से महत्वपूर्ण और वैध मानने के माध्यम से, माइंडफुलनेस मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायों के लिए कुछ विशिष्ट और गहन रूप से उपचारात्मक प्रस्ताव देती है।

सचेतन

माइंडफुलनेस ध्यान देने से परे की चीज़ है। यह मन, हृदय और शरीर को जीवन के साथ पूर्ण रूप से उपस्थित रहने के लिए प्रशिक्षित करने की एक कला है। यह एक अभ्यास (उदाहरण के लिए, ध्यान) और अस्तित्व की एक तकनीक दोनों है। मूल रूप से, यह सभी अनुभवों (सकारात्मक, नकारात्मक और तटस्थ) को करुणा, स्पष्टता और ग्रहणशीलता से जोड़ने का एक तरीका है।

शापिरो और कार्लसन (2009) ने एक मॉडल का प्रस्ताव दिया है जो माइंडफुलनेस के तीन मुख्य तत्वों को एकीकृत करता है जो कि इरादे, ध्यान और दृष्टिकोण (आईएए) को एक परिचालन परिभाषा में शामिल किया गया है, जो एक बार मनोवैज्ञानिक वातावरण में व्यावहारिक है, और समग्र रूप से इसके प्रतिपादन में अलग है। , जो अनिवार्य रूप से एक अनुभवात्मक प्रक्रिया है, उसकी सर्वांगीण और विडंबनापूर्ण अपरिवर्तनीय प्रकृति।

माइंडफुलनेस के तीन मुख्य तत्व

माइंडफुलनेस के IAA मॉडल में तीन मुख्य तत्व शामिल हैं: इरादा, ध्यान और रवैया (शापिरो और कार्लसन, 2009)। इरादा संदर्भ और प्रेरणा बनाता हैजो हमारे सचेतन अभ्यास को बढ़ावा देता है क्योंकि इरादा हमें उस चीज़ से जोड़ता है जो सबसे अधिक मूल्यवान है: हमारा अंतिम लक्ष्य, हमारी दृष्टि और हमारी आकांक्षा। ध्यान में हमारी जागरूकता को ध्यान में लाना और यहां और अभी के हमारे पल-पल के आंतरिक और बाहरी अनुभव का अवलोकन करना शामिल है। रवैया हमारे ध्यान की गुणवत्ता का वर्णन करता है - कठोर और

ISBN: 978-81-959291-5-3

सटीक या दयालु, जिज्ञासु और सौम्य। ये तीन तत्व पल-पल की प्रक्रिया में अटूट रूप से बंधे हुए हैं जो कि सचेतन-अभ्यास है।

इरादा

सचेतनता का केंद्रीय भाग इरादा है। जॉन काबट-ज़िन (1990) के अनुसार, “आपके इरादे जो संभव है उसके लिए मंच तैयार करते हैं। वे आपको पल-पल याद दिलाएंगे कि आप केवल सचेतनता का अभ्यास क्यों कर रहे हैं। भेदभावहमारे इरादों में हमारी गहरी आशाओं, इच्छाओं और आकांक्षाओं की जांच करना शामिल है। हमारे इरादों पर खुलकर प्रकाश डालने से हमें अचेतन मूल्यों को चेतना में लाने और यह तय करने में मदद मिलती है कि क्या वे वास्तव में वे मूल्य हैं जिनका हम पीछा करना चाहते हैं (शापिरो और कार्लसन, 2009)। और फिर भी, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि इरादा उद्देश्य/उद्देश्य उन्मुख बनने या किसी विशिष्ट परिणाम या परिणाम से जुड़ा होने के बारे में नहीं है। आंतरिक स्तर पर, इरादा पूरी तरह से एक अभिव्यक्ति है कि हम क्यों अभ्यास कर रहे हैं, हम क्या महत्व देते हैं और हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है। इरादे में दिल के कम्पास को उस दिशा में सेट करना शामिल है जिस दिशा में हम जाना चाहते हैं। जैसा कि जैक कोर्नफील्ड ने कहा, "इरादा एक गंतव्य नहीं है, यह एक दिशा है" (व्यक्तिगत संचार, 2012)।

ध्यान

सचेतनता का दूसरा घटक है ध्यान। मनोविज्ञान के क्षेत्र में यह अनुशंसा की गई है कि चिकित्सा में होने वाली उपचार प्रक्रिया पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है (शापिरो और कार्लसन, 2009)। ध्यान देने में यह स्पष्ट रूप से देखना शामिल है कि यहाँ, अभी, इस वर्तमान क्षण में क्या है। माइंडफुलनेस के परिप्रेक्ष्य में, हम न केवल अपने आस-पास की दुनिया में बल्कि अपनी चेतना की सामग्री में भी भाग लेना सीखते हैं। और फिर भी, यह मुश्किल हो सकता है। हालिया शोध कहता है कि हमारा दिमाग लगभग 47% समय भटकता रहता है (किलिंग्सवर्थ और गिल्बर्ट, 2010)। मानव मन को अक्सर "बंदर दिमाग" कहा जाता है, जो एक विचार से दूसरे विचार पर झूलता रहता है और इसी तरह बंदर एक अंग से दूसरे अंग पर झूलता रहता है। माइंडफुलनेस हमें उस ध्यान को विकसित करने में मदद करती है जो निरंतर और एकाग्र रहता है, भले ही हमारे मन की इधर-उधर घूमने की इच्छा हो। इसलिए,

आदतन, जैसे-जैसे हम ध्यान देने का प्रयास करते हैं, हमारा ध्यान तीव्र और संकुचित हो जाता है। ऐसा

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

इसलिए है क्योंकि हम गलती से सोचते हैं कि अपना ध्यान सावधानीपूर्वक केंद्रित करने के लिए हमें तनावग्रस्त होना होगा या सतर्क रहना होगा। हालाँकि, ध्यान परंपराएँ हमें एक अलग तरह का ध्यान सिखाती हैं, एक "आरामदायक सतर्कता" जिसमें तनाव या सावधानी के बिना सरलता और सटीकता शामिल होती है (वालेस, 2006; शापिरो, जाजैरी, और डी सूसा, प्रेस में)। यह आरामदायक सतर्कता उस प्रकार का ध्यान है जो सचेतनता के लिए आवश्यक है। सचेत ध्यान भी गहरा और व्यावहारिक है; जैसा कि भिक्खु बोधि कहते हैं "। . . जबकि सचेतनता के बिना मन अपनी वस्तु की सतह पर 'तैरता' है, जिस तरह लौकी पानी पर तैरती है, सचेतनता अपनी वस्तु में उसी तरह डूब जाती है, जिस तरह पानी की सतह पर रखा पत्थर तली में डूब जाता है" (वालेस, 2006, पृष्ठ 7)).

नज़रिया

जैसे-जैसे हम अपने स्वयं के अनुभव में स्पष्टता और विवेक के साथ भाग लेना सीखते हैं, हम ऐसा कर सकते हैंयह भी ध्यान देना शुरू करें कि मन लगातार निर्णय ले रहा है। इसलिए हम कैसे ध्यान देते हैं, हमारा दृष्टिकोण, माइंडफुलनेस के लिए आवश्यक है। जैसा कि खलील जिब्रान कहते हैं, "आपका जीवन इस बात से निर्धारित नहीं होता है कि जीवन आपके लिए क्या लाता है, बल्कि इस बात से निर्धारित होता है कि आप जीवन में क्या दृष्टिकोण लाते हैं।" ध्यान ठंडा और आलोचनात्मक या जिज्ञासु, दयालु और दयालु हो सकता है। उत्तरार्द्ध वह है जो हमारी मानवता का सर्वोत्तम प्रदर्शन करता है और हमारे नैदानिक कार्य को बढ़ाता है, और यह वह है जिसके बारे में हम बात कर रहे हैं जब हम माइंडफुलनेस के संदर्भ में बात करते हैं (शापिरो, डी सूसा, और हॉक, प्रेस में)। अभ्यास में जिज्ञासा, खुलेपन, स्वीकृति और प्रेम (COAL; सीगल 2007) के व्यवहारिक गुणों को लाए बिना भाग लेने से ध्यान आकर्षित हो सकता है जो आंतरिक (या बाहरी) अनुभव - हमारे अपने या हमारे ग्राहक - की निंदा या शर्मिंदगी कर रहा है। इसके परिणाम सचेतन अभ्यास के इरादों के विपरीत हो सकते हैं; हम जो अभ्यास करते हैं वह मजबूत हो जाता है। जब हम निर्णय और आलोचना का अभ्यास करते हैं, तो हम नकारात्मकता के न्यूरोपैथवे को मजबूत करते हैं। इसके विपरीत, जब हम समभाव, खुलेपन और स्वीकृति का अभ्यास करते हैं, तो हम अपने अनुभव के क्षेत्र में जो भी नकारात्मक या सकारात्मक होता है, उसके साथ रहने की अपनी क्षमता को मजबूत करते हैं।

इस प्रकार, सचेतनता के दृष्टिकोण हमारे अनुभव को नहीं बदलते हैं, बल्कि इसे समाहित कर लेते हैं। जब हमारे

ISBN: 978-81-959291-5-3

अभ्यास के दौरान कोई नकारात्मक विचार या भावना उत्पन्न होती है, तो हम उसे दबाने या बदलने का प्रयास किए बिना बस ध्यान देते हैं कि क्या है। जब हमारा मन भटकता है, जैसा कि वह अनिवार्य रूप से होगा, हम असफलता के लिए खुद को कोसते नहीं हैं; हम धीरे-धीरे अपना ध्यान दयालुता के साथ वापस लौटने के लिए आमंत्रित करते हैं, जैसे कि घर लौट रहे किसी प्रियजन का अभिवादन कर रहे हों। जब हम सचेतनता का अभ्यास करते हैं, तो हम अपनी आंतरिक और बाहरी दुनिया से संबंधित नई आदतें विकसित करते हैं, और धीरे-धीरे अपनी अंतर्निहित प्रतिक्रियाशीलता को पार करना सीखते हैं। अस्तित्व का यह तरीका हमारे मस्तिष्क के सर्किट को सहानुभूति, समझ, की ओर स्थानांतरित करना शुरू कर देता है। और स्वीकारोक्ति. जैसे-जैसे यह बदलाव आता है, हम अपने आप को अपनी सकारात्मकता से कम चिपका हुआ पाते हैं अनुभव और हमारे नकारात्मक अनुभवों को कम प्रतिरोध के साथ पूरा करना। जिज्ञासा, खुलेपन, स्वीकृति और प्रेम के संदर्भ में उपस्थित रहना सीखना न केवल उपस्थित रहना बहुत आसान बनाता है; यह उन लोगों में भलाई को बढ़ावा देने की हमारी क्षमता को भी बदल सकता है जो हमारी नैदानिक देखभाल चाहते हैं।

रोकथाम और स्वस्थ तनावग्रस्त आबादी

हालांकि दायरा सीमित है, स्वस्थ तनावग्रस्त आबादी पर शोध से पता चलता है कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक लाभों की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है (शापिरो और जाज़िएरी, 2015)। स्वस्थ विश्वविद्यालय के छात्रों के एक समूह में, माइंडफुलनेस प्रशिक्षण के छह व्यक्तिगत सत्रों की तुलना दो निर्देशित-इमेजरी सत्रों (किंग्स्टन, चैडविक, मेरोन और स्किनर, 2007) से की गई। जिन छात्रों ने माइंडफुलनेस प्रशिक्षण प्राप्त किया था, उन्होंने अन्य स्थिति वाले छात्रों की तुलना में उपचार से पहले से लेकर बाद तक उनकी दर्द सहनशीलता में उल्लेखनीय वृद्धि देखी, हालांकि मूड या रक्तचाप पर कोई अंतर नहीं था।

कार्सन, कार्सन, गिल और बाउकॉम (2004) ने अपेक्षाकृत खुश, गैर-व्यथित जोड़ों के समूह में यादृच्छिक प्रतीक्षा-सूची परीक्षण का उपयोग करके माइंडफुलनेस-आधारित संबंध वृद्धि की प्रारंभिक प्रभावकारिता का मूल्यांकन किया। हस्तक्षेप में भाग लेने वाले जोड़ों ने अपने रिश्ते की संतुष्टि, स्वायत्तता में सुधार की सूचना दी, संबंधितता, और निकटता, साथ ही एक-दूसरे को स्वीकार करने में सुधार और उनके रिश्ते के बारे में संकट में कमी। व्यक्तियों के रूप में, वे अधिक आशावादी और निश्चिंत थे और प्रतीक्षा-सूची समूह के लोगों की तुलना में कम परेशानी की सूचना देते थे। 3 महीने के फॉलो-अप में लाभ बरकरार रखा गया, और ध्यान अभ्यास की मात्रा

ISBN: 978-81-959291-5-3

रिपोर्ट किए गए लाभों की भयावहता से संबंधित थी।

यद्यपि अधिकांश माइंडफुलनेस अनुसंधान ने रोगी के लाभों पर ध्यान केंद्रित किया है, हाल के शोध में पाया गया है कि तनाव को प्रबंधित करने और आत्म-देखभाल को बढ़ावा देने के साधन के रूप में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण नैदानिक पेशेवरों के लिए विशेष रूप से उपयोगी हो सकता है (इरविंग, डोबकिन, और पार्क, 2009; शापिरो और कार्लसन, 2009)). माइंडफुलनेस-आधारित तनाव कटौती (एमबीएसआर) की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने वाले अध्ययनों में प्रीमेडिकल छात्रों, नर्सिंग छात्रों और चिकित्सकों के बीच चिंता, अवसाद, चिंतन और तनाव में कमी के साथ-साथ सहानुभूति, आत्म-करुणा, आध्यात्मिकता और सकारात्मक मनोदशा में वृद्धि देखी गई है। एमबीएसआर कार्यक्रम (बेड्डो और मर्फी, 2004) के पूरा होने के बाद प्रशिक्षण में। नर्सों और डॉक्टरों पर किए गए अध्ययनों से भी इसी तरह के निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं। प्रीमेडिकल छात्रों के नियंत्रित परीक्षण में, जैन एट अल। (2007) ने निर्धारित किया कि एमबीएसआर हस्तक्षेप प्राप्त करने वाले छात्रों ने नियंत्रण समूह की तुलना में सकारात्मक मनोदशा की स्थिति में वृद्धि और चिंतन और तनाव में महत्वपूर्ण कमी का अनुभव किया। विशेष रूप से, एमबीएसआर समूह में मनोदशा की स्थिति में वृद्धि के लिए प्रभाव का आकार मध्यम से बड़ा था, जबकि नियंत्रण समूह ने कोई प्रभाव नहीं दिखाया। एमबीएसआर प्रशिक्षण (कोहेन-काट्ज़, विली, कैपुआनो, बेकर, और शापिरो, 2005) के बाद अभ्यास करने वाली नर्सों ने बर्नआउट (व्यक्तिगत उपलब्धि और भावनात्मक थकावट) के पहलुओं में महत्वपूर्ण सुधार की सूचना दी है, और प्राथमिक देखभाल डॉक्टरों ने बर्न-आउट, प्रतिरूपण, में सुधार दिखाया है। 8-सप्ताह के माइंडफुलनेस कोर्स और 10-महीने के रखरखाव चरण (प्रति माह 2.5 घंटे) के बाद सहानुभूति, पूर्ण मनोदशा अशांति, चेतना और भावनात्मक स्थिरता (क्रास्नर एट अल।, 2009)।

यद्यपि स्वस्थ सामुदायिक आबादी के साथ-साथ स्वस्थ तनावग्रस्त आबादी में मनोवैज्ञानिक परिणामों की जांच करने वाले शोध बढ़ रहे हैं, इन क्षेत्रों में भविष्य के शोध का स्वागत किया जाएगा।

न्यूरोप्लास्टिसिटी

एकत्रित डेटा से संकेत मिलता है कि माइंडफुलनेस अभ्यास मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के प्रमुख मार्करों के तहत न्यूरो-फिजियोलॉजिकल संरचनाओं के विकास में योगदान देता है, जिसमें संज्ञानात्मक लचीलापन, भावात्मक प्लास्टिसिटी, भावना विनियमन और ध्यान परिनियोजन (गोल्डिन एंड ग्रॉस, 2010; हॉल्ज़ेल, कारमोडी, वेंजेल, एट अल) शामिल हैं। ., 2011; लज़ार एट अल., 2005)। सामाजिक चिंता विकार (एसएडी)

ISBN: 978-81-959291-5-3

से पीड़ित रोगियों में भावना विनियमन पर एमबीएसआर के प्रभावों का मूल्यांकन करने वाले एक हालिया अध्ययन में दृश्य ध्यान, ध्यान तैनाती और भावनात्मक प्रतिक्रिया से जुड़े मस्तिष्क के क्षेत्रों में एमबीएसआर से संबंधित महत्वपूर्ण परिवर्तन पाए गए (गोल्डिन एंड ग्रॉस, 2010) . स्वस्थ तनावग्रस्त आबादी पर शोध यह भी सबूत देता है कि ध्यान का अनुभव मस्तिष्क की शारीरिक संरचना में परिवर्तन को प्रभावित करता है। 26 प्रतिभागियों, होल्ज़ेल, कारमोडी, इवांस, और अन्य के साथ एक अनुदैर्ध्य एमआरआई अध्ययन में। (2010) ने 8-सप्ताह के एमबीएसआर हस्तक्षेप के बाद एमिग्डाला ग्रे मैटर घनत्व में परिवर्तन के साथ कथित तनाव में परिवर्तन के बीच संबंधों की जांच की। अध्ययन में प्रतिभागियों की जांच कथित तनाव पैमाने (पीएसएस) का उपयोग करके की गई थी और पात्रता को जनसंख्या औसत से कम से कम एक मानक विचलन के पीएसएस स्कोर के रूप में परिभाषित किया गया था। उपचार के बाद कथित तनाव में कमी अमिगडाला ग्रे मैटर घनत्व में कमी के साथ सकारात्मक रूप से संबंधित है। यद्यपि अनुसंधान का एक बढ़ता हुआ समूह ध्यान अनुभव और न्यूरो-प्लास्टिसिटी के बीच संबंधों को विस्तृत करना शुरू कर रहा है, फिर भी निरंतर शोध की आवश्यकता है जो न्यूरोप्लास्टिक परिवर्तनों और नैदानिक और स्वस्थ आबादी के लिए दिमागीपन-आधारित हस्तक्षेपों के प्रभावों के बीच संबंधों की जांच करता है।

कई मेटा-विश्लेषणों से पता चला है कि एमबीएसआर जैसे माइंडफुलनेस मेडिटेशन कार्यक्रम तनाव, चिंता और अवसाद के लक्षणों को विश्वसनीय रूप से कम करते हैं, और नैदानिक और गैर-नैदानिक नमूनों में भलाई बढ़ाते हैं (बेयर, 2003; बिशप, 2002; ग्रॉसमैन, नीमन, श्मिट, और) वलाच, 2004) और बढ़ी हुई सकारात्मक-भावात्मक और घटी हुई नकारात्मक-प्रभावी अवस्थाओं (बेयर, कारमोडी, और हन्सिंगर, 2012; ब्राउन और रयान, 2003; हॉफमैन, सॉयर, विट, और ओह, 2010) से जुड़ा है। ये कार्यक्रम, जैसे हम संक्षेप में समीक्षा करेंगे, विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करने वाले लोगों के लिए सकारात्मक मनोविज्ञान से संबंधित कई अन्य महत्वपूर्ण क्षेत्रों में सुधार भी दिखाया गया है।

ख़ुशी और सकारात्मक प्रभाव

अनुभवजन्य साहित्य में यह अच्छी तरह से प्रलेखित किया गया है कि माइंडफुलनेस और ध्यान कार्यक्रम विभिन्न मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य स्थितियों (उदाहरण के लिए, बेयर, 2003) वाले रोगियों में तनाव और अवसाद जैसे नकारात्मक प्रभाव में कमी के साथ जुड़े हुए हैं। हाल ही में, शोधकर्ताओं ने जांच की है कि क्या इन कार्यक्रमों में नैदानिक आबादी के भीतर सकारात्मक प्रभाव बढ़ाने की क्षमता भी है। उदाहरण के

ISBN: 978-81-959291-5-3

लिए, तनावपूर्ण परिस्थितियों में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए सुसंगतता की भावना रखना या जीवन को सार्थक और प्रबंधनीय के रूप में अनुभव करना एक सुरक्षात्मक कारक होने का सुझाव दिया गया है। एक अध्ययन में फाइब्रोमायल्गिया से पीड़ित महिलाओं में एमबीएसआर कार्यक्रम के प्रभावों की जांच की गई और पाया गया कि जब नियंत्रण स्थिति की तुलना की गई, तो एमबीएसआर समूह की महिलाओं ने कार्यक्रम के बाद सुसंगतता की भावना में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की (वीसबेकर एट अल।, 2002)। एक अन्य अध्ययन में हेमेटोपोएटिक स्टेम सेल प्रत्यारोपण (बाउर-वू एट अल।, 2008) से गुजर रहे कैंसर रोगियों में दिमागीपन हस्तक्षेप की जांच की गई। हस्तक्षेप में अस्पताल में भर्ती होने से पहले एक माइंडफुलनेस मेडिटेशन प्रशिक्षक के साथ एक-पर-एक सत्र और अस्पताल में भर्ती होने के दौरान दो बार साप्ताहिक एक-पर-एक सत्र शामिल थे। मरीजों ने अस्पताल में भर्ती होने से ठीक पहले और उसके दौरान प्रति सप्ताह कम से कम तीन बार निर्देशित माइंडफुलनेस मेडिटेशन सीडी भी सुनीं। निष्कर्षों से पता चला कि माइंडफुलनेस कार्यक्रम के दौरान खुशी में वृद्धि हुई है। हस्तक्षेप में अस्पताल में भर्ती होने से पहले एक माइंडफुलनेस मेडिटेशन प्रशिक्षक के साथ एक-पर-एक सत्र और अस्पताल में भर्ती होने के दौरान दो बार साप्ताहिक एक-पर-एक सत्र शामिल थे। मरीजों ने अस्पताल में भर्ती होने से ठीक पहले और उसके दौरान प्रति सप्ताह कम से कम तीन बार निर्देशित माइंडफुलनेस मेडिटेशन सीडी भी सुनीं। निष्कर्षों से पता चला कि माइंडफुलनेस कार्यक्रम के दौरान खुशी में वृद्धि हुई है। हस्तक्षेप में अस्पताल में भर्ती होने से पहले एक माइंडफुलनेस मेडिटेशन प्रशिक्षक के साथ एक-पर-एक सत्र और अस्पताल में भर्ती होने के दौरान दो बार साप्ताहिक एक-पर-एक सत्र शामिल थे। मरीजों ने अस्पताल में भर्ती होने से ठीक पहले और उसके दौरान प्रति सप्ताह कम से कम तीन बार निर्देशित माइंडफुलनेस मेडिटेशन सीडी भी सुनीं। निष्कर्षों से पता चला कि माइंडफुलनेस कार्यक्रम के दौरान खुशी में वृद्धि हुई है।

आशावाद

अनुभवजन्य साहित्य ने आशावाद और बेहतर कल्याण के बीच संबंध का दस्तावेजीकरण किया है (उदाहरण के लिए, कार्वर, शेयेर, और सेगरस्ट्रॉम, 2010)। उदाहरण के लिए, एक हालिया अध्ययन में जेल में बंद आबादी में मादक द्रव्यों के उपयोग और सकारात्मक मनोसामाजिक परिणामों पर 10-दिवसीय मौन विपश्यना (माइंडफुलनेस) ध्यान पाठ्यक्रम की प्रभावशीलता का मूल्यांकन किया गया (बोवेन एट अल।, 2006)। पाठ्यक्रम में भाग लेने वालों ने पाठ्यक्रम शुरू होने से 1 सप्ताह पहले, पाठ्यक्रम पूरा होने के 1

ISBN: 978-81-959291-5-3

सप्ताह बाद और जेल से रिहाई के 3 महीने बाद आधारभूत मूल्यांकन पूरा किया। परिणामों से संकेत मिलता है कि टीएयू नियंत्रण स्थिति वाले लोगों की तुलना में, ध्यान पाठ्यक्रम में भाग लेने वालों ने रिलीज के 3 महीने बाद लाइफ ओरिएंटेशन टेस्ट (एलओटी; स्कीयर और कार्वर, 1985) द्वारा मापा गया आशावाद में उल्लेखनीय वृद्धि देखी। इसके अलावा जब नियंत्रण स्थिति से तुलना की जाती है,

मनोवैज्ञानिक लचीलापन

मनोवैज्ञानिक लचीलेपन को स्वास्थ्य के लिए मौलिक माना जाता है और फिर भी कई मानसिक स्वास्थ्य में यह अनुपस्थित है विकारों (काशदान & रॉटनबर्ग, 2010)। कब जांच करनापुराने दर्द से पीड़ित वयस्कों के लिए मनोवैज्ञानिक लचीलेपन पर एसीटी के प्रभाव से, मनोवैज्ञानिक लचीलेपन के चार पहलुओं में महत्वपूर्ण सुधार हुए - दर्द की स्वीकृति, मूल्य-आधारित कार्रवाई, मनोवैज्ञानिक स्वीकृति, और दिमागीपन (मैकक्रैकन और गुतिरेज़-मार्टिनेज़, 2011)। एक अन्य अध्ययन में हल्के से मध्यम मनोवैज्ञानिक संकट वाले वयस्कों के एक नमूने में 8-सप्ताह की एसीटी प्लस माइंडफुलनेस हस्तक्षेप का उपयोग किया गया था (फ्लेडरस, बोहलमीजेर, स्मिट, और वेस्टरहोफ, 2010)। नियंत्रण स्थिति की तुलना में, एसीटी प्लस माइंडफुलनेस हस्तक्षेप ने हस्तक्षेप के तुरंत बाद मनोवैज्ञानिक लचीलेपन में सुधार किया। आगे,

आत्म सम्मान

कम आत्मसम्मान को कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जोड़ा गया है (मान, होसमैन, शाल्मा, और डी व्रीस, 2004)। ध्यान और दिमागीपन-आधारित हस्तक्षेप हैंआत्म-सम्मान पर इन कार्यक्रमों के प्रभावों की जांच करने की मांग की गई। उदाहरण के लिए, बाह्य रोगी मनोरोग सुविधा में 14-18 वर्ष की आयु के किशोरों के लिए एमबीएसआर कार्यक्रम में, जब टीएयू नियंत्रण प्रतिभागियों की तुलना की गई, तो एमबीएसआर प्राप्त करने वालों ने नैदानिक लक्षणों (चिंता, अवसाद) में कमी और स्वयं में सुधार की सूचना दी। -सम्मान और नींद की गुणवत्ता (बीजेल, ब्राउन, शापिरो, और शूबर्ट, 2009)। एमबीएसआर को सामाजिक चिंता विकार (गोल्डिन एंड ग्रॉस, 2010; गोल्डिन, रामेल, एंड ग्रॉस, 2009) से पीड़ित वयस्कों में आत्म-सम्मान में सुधार करने के लिए भी दिखाया गया है। एमबीसीटी मूड और/या चिंता विकारों वाले मनोरोग बाह्य रोगियों में आत्मसम्मान में सुधार के साथ जुड़ा हुआ है (री और क्रेगी, 2007)।

जीवन की गुणवत्ता और जीवन से संतुष्टि

नैदानिक अध्ययनों में हस्तक्षेप के बाद न केवल वैज्ञानिक विशेषताओं की अनुपस्थिति की जांच करना

ISBN: 978-81-959291-5-3

बल्कि जीवन की समग्र गुणवत्ता या संतुष्टि में सुधार की जांच करना भी आम हो गया है। एक छोटे से पायलट अध्ययन ने हल्के से मध्यम मस्तिष्क की चोटों (चोट के बाद 1 वर्ष या उससे अधिक समय) वाले व्यक्तियों में जीवन की गुणवत्ता में सुधार पर 12-सप्ताह की माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेप के प्रभावों की जांच की (बेडार्ड एट अल।, 2003)। प्रारंभिक परिणाम इस अध्ययन से पता चलता है कि माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेप उन लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं जिन्होंने दर्दनाक मस्तिष्क की चोट का अनुभव किया है।

एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण के संदर्भ में, हल्के से मध्यम मल्टीपल स्केलेरोसिस (एमएस) वाले 150 रोगियों को या तो 8-सप्ताह के माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम या टीएयू (ग्रॉसमैन एट अल।, 2010) में यादृच्छिक किया गया था। अवसाद, थकान और चिंता में सुधार के अलावा, माइंडफुलनेस समूह के प्रतिभागियों ने कार्यक्रम के बाद जीवन की उच्च गुणवत्ता की सूचना दी। सामाजिक चिंता विकार वाले रोगियों के लिए एमबीएसआर की गुणवत्ता में भी सुधार पाया गया8-सप्ताह के कार्यक्रम के बाद जीवन का (कोस्ज़ीकी एट अल., 2007)।

एक अध्ययन ने स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता पर एमबीएसआर के प्रभावों की जांच की, जोविविध चिकित्सा निदान वाले रोगी आबादी के भीतर शारीरिक और मानसिक कामकाज और भलाई दोनों शामिल हैं (रिबेल, ग्रीसन, ब्रेनार्ड, और रोसेनज़वेग, 2001)। इस संभावित, अवलोकन अध्ययन के परिणामों ने सुझाव दिया कि शारीरिक लक्षणों और मनोवैज्ञानिक संकट को कम करने के अलावा, एमबीएसआर हस्तक्षेप के तुरंत बाद स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है और ये लाभ 1 साल के अनुवर्ती पर भी बने रहते हैं।

कई अन्य अध्ययनों ने पुराने दर्द और फाइब्रोमायल्गिया रोगियों सहित विभिन्न नैदानिक आबादी में माइंडफुलनेस कार्यक्रमों के बाद जीवन की गुणवत्ता और जीवन संतुष्टि में सुधार की जांच की है (समीक्षा के लिए, वीहोफ, ओस्कम, श्रेउर्स, और बोहल्मेइजर, 2011 देखें)। सामाजिक चिंता विकार वाले रोगियों में एक मानक-सप्ताह एमबीएसआर हस्तक्षेप की जांच करने वाले एक अन्य अध्ययन में एमबीएसआर कार्यक्रम (जाजैरी, गोल्डिन, वर्नर, ज़िव, और ग्रॉस, 2012) के बाद रोगियों की स्व-रिपोर्ट की गई जीवन संतुष्टि में वृद्धि देखी गई। ये लाभ भी कायम रहे। 3 महीने की अनुवर्ती अवधि में।

ISBN: 978-81-959291-5-3

ग्रंथ सूची:

- एस्टिन, जेए (1997)। माइंडफुलनेस मेडिटेशन के माध्यम से तनाव में कमी। मनोवैज्ञानिक रोगसूचकता, नियंत्रण की भावना और आध्यात्मिक अनुभवों पर प्रभाव। मनोचिकित्सा और मनोदैहिक विज्ञान, 66, 97-106।
- बेयर, आरए (2003)। नैदानिक हस्तक्षेप के रूप में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण: एक वैचारिक और अनुभवजन्य समीक्षा। नैदानिक मनोविज्ञान: विज्ञान और अभ्यास, 10, 125-143।
- बेयर, आरए, कारमोडी, जे., और हन्सिंगर, एम. (2012)। माइंडफुलनेस-आधारित तनाव न्यूनीकरण कार्यक्रम में माइंडफुलनेस और कथित तनाव में साप्ताहिक परिवर्तन। जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल साइकोलॉजी, 68(7), 755-765। doi:10.1002/जेसीएलपी.21865
- बाउर-वू, एस., सुलिवन, एएम, रोसेनबाम, ई., ओट, एमजे, पॉवेल, एम., मैक्लॉघलिन, एम., और हीली, मेगावाट (2008)। माइंडफुलनेस मेडिटेशन के साथ हेमेटोपोएटिक स्टेम सेल प्रत्यारोपण की चुनौतियों का सामना करना: एक पायलट अध्ययन। इंटीग्रेटिव कैंसर थेरेपीज़, 7, 62-69।
- बेडडो, एई, और मर्फी, एसओ (2004)। क्या माइंडफुलनेस से नर्सिंग छात्रों में तनाव कम होता है और सहानुभूति बढ़ती है? जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन, 43, 305-312।
- बेडार्ड, एम., फ़ेल्टौ, एम., मज़मैनियन, डी., फ़ेडिक, के., क्लेन, आर., रिचर्डसन, जे.,। . . मिनथॉर्न-बिग्स, एमबी (2003)। दर्दनाक मस्तिष्क की चोटों से पीड़ित व्यक्तियों के बीच जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेप का पायलट मूल्यांकन। विकलांगता एवं पुनर्वास, 25, 722-731।
- बिशप, एसआर (2002)। हम वास्तव में माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी के बारे में क्या जानते हैं? साइको-कोसोमैटिक मेडिसिन, 64, 71-83।
- ब्राउन, केडब्ल्यू, और रयान, आरएम (2003)। उपस्थित रहने के लाभ: माइंडफुलनेस और मनोवैज्ञानिक कल्याण में इसकी भूमिकाएँ। जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, 84, 822-848।

Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

ISBN: 978-81-959291-5-3

- कोहेन-काट्ज़, जे., विली, एस., कैपुआनो, टी., बेकर, डीएम, और शापिरो, एस. (2005)। नर्स तनाव और बर्नआउट पर माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी का प्रभाव: एक गुणात्मक और मात्रात्मक अध्ययन, भाग III। समग्र नर्सिंग अभ्यास, 19(2), 78-86।
- कार्सन, जेडब्ल्यू, कार्सन, केएम, गिल, केएम, और बाउकॉम, डीएच (2004)। माइंडफुलनेस-आधारित संबंध वृद्धि। व्यवहार थेरेपी, 35(3), 471-494।
- फ़्लेडेरस, एम., बोहल्मेइज़र, ईटी, स्मिट, एफ., और वेस्टरहोफ़, जीजे (2010)। सार्वजनिक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में एक नए लक्ष्य के रूप में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन: मनोवैज्ञानिक लचीलेपन को बढ़ाने वाले हस्तक्षेप का एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। अमेरिकन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ, 100, 2372।
- जिब्रान, के. (एनडी). खलील द्वारा एक कवि की आवाज़ XV।www.poetry.net/poem/25185ज्ञान के मोती। गिफ़ोर्ड, ईवी, कोहलेनबर्ग, बीएस, हेस, एससी, एंटोनुशियो, डीओ, पियासेकी, एमएम, रासमुसेन-हॉल, एमएल, और पाम, केए (2004)। धूम्रपान बंद करने के लिए स्वीकृति आधारित उपचार। व्यवहार थेरेपी, 35, 689-705।
- गोल्डिन, पी., रामेल, डब्ल्यू., और ग्रॉस, जे. (2009)। सामाजिक चिंता विकार में माइंडफुलनेस मेडिटेशन प्रशिक्षण और स्व-संदर्भित प्रसंस्करण: व्यवहार और तंत्रिका प्रभाव। जर्नल ऑफ़ कॉग्निटिव साइकोथेरेपी, 23, 242-257।
- गोल्डिन, पीआर, और ग्रॉस, जे जे (2010)। सामाजिक चिंता विकार में भावना विनियमन पर माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी (एमबीएसआर) का प्रभाव। भावना, 10, 83-91.
- ग्रैत्ज़, केएल, और गुंडरसन, जेजी (2006)। सीमावर्ती व्यक्तित्व विकार वाली महिलाओं में जानबूझकर आत्म-नुकसान के लिए स्वीकृति-आधारित भावना विनियमन समूह के हस्तक्षेप पर प्रारंभिक डेटा। व्यवहार थेरेपी, 37, 25-35.
- ग्रॉसमैन, पी., नीमन, एल., श्मिट, एस., और वलाच, एच. (2004)। माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी और स्वास्थ्य लाभ: एक मेटा-विश्लेषण। जर्नल ऑफ़ साइकोसोमैटिक रिसर्च, 57, 35-43।

ISBN: 978-81-959291-5-3

- हॉफमैन, एसजी, सॉयर, एटी, विट, एए, और ओह, डी. (2010)। चिंता और अवसाद पर माइंडफुलनेस-आधारित थेरेपी का प्रभाव: एक मेटा-विश्लेषणात्मक समीक्षा। जर्नल ऑफ़ कंसल्टिंग एंड क्लिनिकल साइकोलॉजी, 78, 169-183।
- हॉल्ज़ेल, बी., कारमोडी, जे., इवांस, के., होगे, ई., डुसेक, जे., मॉर्गन, एल.,। . . लज़ार, एस. (2010)। तनाव में कमी अमिगडाला में संरचनात्मक परिवर्तनों से संबंधित है। सामाजिक संज्ञानात्मक और प्रभावशाली तंत्रिका विज्ञान, 5(1), 11-17।
- होल्ज़ेल, बी., कारमोडी, जे.,वेंजेल, एम., कांग्लेटन, सी., येरामसेट्टी, एस., गार्ड, टी., और लज़ार, एस. (2011)। माइंडफुलनेस अभ्यास से क्षेत्रीय मस्तिष्क ग्रे मैटर घनत्व में वृद्धि होती है। मनोरोग अनुसंधान: न्यूरोइमेजिंग, 191(1), 36-43।
- हॉल्ज़ेल, बीके, लज़ार, एसडब्ल्यू, गार्ड, टी., शूमन-ओलिवियर, जेड., वागो, डीआर, ओट, यू. (2011)। माइंडफुलनेस मेडिटेशन कैसे काम करता है? वैचारिक और तंत्रिका परिप्रेक्ष्य से कार्रवाई के तंत्र का प्रस्ताव। मनोवैज्ञानिक विज्ञान में परिप्रेक्ष्य, 6, 537-559।
- इरविंग, जेए, डोबकिन, पीएल, और पार्क, जे. (2009)। स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों में माइंडफुलनेस का विकास: माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी के अनुभवजन्य अध्ययनों की समीक्षा। क्लिनिकल प्रैक्टिस में पूरक चिकित्सा, 15, 61-66।
- जैन, एस., शापिरो, एसएल, स्वानिक, एस., रोश, एससी, मिल्स, पीजे, बेल, आई., और श्वार्ट्ज, जी. (2007)। माइंडफुलनेस मेडिटेशन बनाम रिलैक्सेशन ट्रेनिंग का एक यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षण: प्रभाव संकट, मन की सकारात्मक स्थिति, चिंतन और व्याकुलता पर। एनल्स ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन, 33, 11-21।
- जजाएरी, एच., गोल्डिन, पीआर, वर्नर, के., ज़िव, एम., और ग्रॉस, जे जे (2012)। सामाजिक चिंता विकार के लिए एमबीएसआर बनाम एरोबिक व्यायाम का एक यादृच्छिक परीक्षण। जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल साइकोलॉजी, 68, 715-731।
- काबट-ज़िन, जे. (1990)। पूर्ण आपदा जीवन: तनाव, दर्द और बीमारी का सामना करने के लिए अपने शरीर और दिमाग की बुद्धि का उपयोग करना। न्यूयॉर्क, एनवाई: डेलाकोर्ट।

ISBN: 978-81-959291-5-3

- काबट-ज़िन, जे. (2005). हमारी इंद्रियों में आना: सचेतनता के माध्यम से खुद को और दुनिया को ठीक करना। न्यूयॉर्क, एनवाई: हाइपरियन।
- काशदान, टीबी (2009)। जिज्ञासु? एक पूर्ण जीवन के लिए लुप्त घटक की खोज करें। न्यूयॉर्क, एनवाई: विलियम मॉरो।
- काशदान, टीबी, और रोटेनबर्ग, जे. (2010)। स्वास्थ्य के मूलभूत पहलू के रूप में मनोवैज्ञानिक लचीलापन। क्लिनिकल साइकोलॉजी रिव्यू, 30, 865-878।
- किलिंग्सवर्थ, एमए, और गिल्बर्ट, डीटी (2010)। भटकता हुआ मन दुखी मन होता है। विज्ञान, 330, 932.
- कोर्नफील्ड, जे. (1993)। दिल से एक रास्ता: आध्यात्मिक जीवन के खतरों और वादों के माध्यम से एक मार्गदर्शक। न्यूयॉर्क, एनवाई: बैंटम बुक्स।
- कोस्ज़ीकी, डी., बेंगर, एम., श्लिक, जे., और ब्रैडवेज़न, जे. (2007)। सामान्यीकृत सामाजिक चिंता विकार में ध्यान-आधारित तनाव कम करने के कार्यक्रम और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी का यादृच्छिक परीक्षण। व्यवहार अनुसंधान और थेरेपी, 45, 2518-2526।
- क्रास्नर, एमएस, एपस्टीन, आरएम, बेकमैन, एच., सुचमैन, एएल, चैपमैन, बी., मूनी, सीजे, और क्विल, टीई (2009)। प्राथमिक देखभाल चिकित्सकों के बीच जलन, सहानुभूति और दृष्टिकोण के साथ सचेत संचार में एक शैक्षिक कार्यक्रम का सहयोग। द जर्नल ऑफ़ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन, 302, 1284-1293।
- लज़ार, एसडब्ल्यू, केर, सीई, वासरमैन, आरएच, ग्रे, जेआर, ग्रीव, डीएन, ट्रेडवे, एमटी, मैकगार्वे, एम., क्विन, बीटी, ड्यूसेक, जेए, बेन्सन, एच., राउच, एसएल, मूर, सीआई, और फिशल, बी. (2005)। ध्यान का अनुभव कॉर्टिकल मोटाई में वृद्धि के साथ जुड़ा हुआ है। न्यूरोरिपोर्ट, 16, 1893-1897।
- मान, एमएम, होसमैन, सीएम, शाल्मा, एचपी, और डी व्रीस, एनके (2004)। मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए व्यापक स्पेक्ट्रम दृष्टिकोण में आत्म-सम्मान। स्वास्थ्य शिक्षा अनुसंधान, 19, 357-372।
- मैक्रेकेन, एलएम, और गुतिरेज़-मार्टिनेज़, ओ. (2011)। स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा के आधार पर पुराने दर्द के लिए अंतःविषय समूह-आधारित उपचार में मनोवैज्ञानिक लचीलेपन में परिवर्तन की प्रक्रियाएँ। व्यवहार अनुसंधान और थेरेपी, 49, 267-274।

ISBN: 978-81-959291-5-3

- रीबेल, डीके, ग्रीसन, जेएम, ब्रेनार्ड, जीसी, और रोसेनज़वेग, एस. (2001)। विविध रोगी आबादी में दिमागीपन-आधारित तनाव में कमी और जीवन की स्वास्थ्य संबंधी गुणवत्ता। सामान्य अस्पताल मनोचिकित्सा, 23, 183-192।
- स्कीयर, एमएफ, और कार्वर, सीएस (1985)। आशावाद, मुकाबला और स्वास्थ्य: सामान्यीकृत परिणाम प्रत्याशाओं का आकलन और निहितार्थ। स्वास्थ्य मनोविज्ञान, 4, 219-247।
- शापिरो, एस., और कार्लसन, एल. (2009)। माइंडफुलनेस की कला और विज्ञान: माइंडफुलनेस को मनोविज्ञान और सहायक व्यवसायों में एकीकृत करना। वाशिंगटन, डीसी: अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन। शापिरो, एसएल, कार्लसन, एलई, एस्टिन, जेए, और फ्रीडमैन, बी. (2006)। सचेतनता के तंत्र. जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल साइकोलॉजी, 62, 373-386।
- शापिरो, एस., डी सूसा, एस., और हॉक, सी. (प्रेस में)। सकारात्मक नैदानिक मनोविज्ञान में माइंडफुलनेस। सकारात्मक नैदानिक मनोविज्ञान में: भलाई में सुधार के लिए एक एकीकृत दृष्टिकोण। विली.
- शापिरो, एसएल, और जजाएरी, एच. (2015)। स्वस्थ तनावग्रस्त वयस्कों के लिए माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी। केडब्ल्यू ब्राउन, डी. क्रिसवेल और आर. रयान (सं.) में, हैंडबुक ऑफ माइंडफुलनेस: थ्योरी एंड रिसर्च (पीपी. 269-306)। न्यूयॉर्क, एनवाई: गिलफोर्ड प्रेस।
- शापिरो, एस., जजाएरी, एच., और डी सूसा, एस. (प्रेस में)। माइंडफुलनेस और सकारात्मक मनोविज्ञान। में
- सकारात्मक मनोविज्ञान की ऑक्सफोर्ड हैंडबुक (तीसरा संस्करण)। ऑक्सफोर्ड यूनिवरसिटि प्रेस।
- शापिरो, एस., ठाकुर, एस., और डी सूसा, एस. (2014)। प्रशिक्षण में स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और चिकित्सकों के लिए माइंडफुलनेस। आरए बेयर (एड.) में, माइंडफुलनेस-आधारित उपचार दृष्टिकोण: साक्ष्य आधार और अनुप्रयोगों के लिए चिकित्सक की मार्गदर्शिका (पीपी. 319-345)। सैन डिएगो, सीए: अकादमिक प्रेस।
- सीगल, डीजे (2007) द माइंडफुल ब्रेन: रिफ्लेक्शन एंड ट्यूनमेंट इन कल्टीवेशन ऑफ वेलबीइंग। न्यूयॉर्क: डब्ल्यूडब्ल्यू नॉर्टन एंड कंपनी।

ISBN: 978-81-959291-5-3

- वीहोफ़, एमएम, ओस्कम, एमजे, श्रेउर्स, केएम, और बोहलमीजर, ईटी (2011)। क्रोनिक दर्द के उपचार के लिए स्वीकृति-आधारित हस्तक्षेप: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। दर्द, 152, 533-542।
- वालेस, बीए (2006)। ध्यान क्रांति. सोमरविले, एमए:विज्डम पब्लिकेशंस, इंक. वालेस, बीए, और बोधि, बी. (2006)। माइंडफुलनेस की प्रकृति और बौद्ध ध्यान में इसकी भूमिका: बी एलन वालेस और आदरणीय भिक्खु बोधि के बीच एक पत्राचार। अप्रकाशित पांडुलिपि. सांता बारबरा, सीए: चेतना अध्ययन के लिए सांता बारबरा संस्थान।
- वीसबेकर, आई., सैल्मन, पी., स्टड्स, जेएल, फ़्लॉइड, एआर, डेडर्ट, ईए, और सेप्टन, एसई (2002)। फाइब्रोमायल्जिया से पीड़ित महिलाओं में माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी और सामंजस्य की भावना। जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल साइकोलॉजी इन मेडिकल सेटिंग्स, 9, 297-307।
- वुड, ए., और टैरियर, एन. (2010)। सकारात्मक नैदानिक मनोविज्ञान: एकीकृत अनुसंधान और अभ्यास के लिए एक नई दृष्टि और रणनीति। क्लिनिकल साइकोलॉजी रिव्यू, 30(7), 819-829।

IJRTS
Publications
A Venture of IJRTS Takshila Foundation

Recent Developments in Music, Fine Arts & Allied Sciences
An Edited Book
ISBN: 978-81-959291-5-3

क्या मनुष्य को यूथेनेसिया का अधिकार मिलना चाहिए

डॉ० सुरेंद्र सिंह

एसोसिएट प्रोफेसर–दर्शनशास्त्र

शहीद उधम सिंह राजकीय महाविद्यालय

मटक माजरी, करनाल, हरियाणा, भारत

ssurendersingh2003@gmail.com

सार

आज मानवीय समाज में 'इच्छा मृत्यु' को लेकर वाद–विवाद चल रहा है। इच्छा मृत्यु को यूथेनेसिया के नाम से जाना जाता है। यूथेनेसिया एक ग्रीक शब्द है जिसका अर्थ है–सुखद मृत्यु। इस सुखद मृत्यु को मर्सी किलिंग भी कहा जाता है। वर्तमान समय में यूथेनेसिया के मुख्यतः दो रूप प्रचलित हैं। पहला यह है कि रोगी व्यक्ति स्वयं मृत्यु का वरण कर ले, जबकि दूसरा यह है कि रोगी को मृत्यु प्राप्त करने में चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए। आज यूथेनेसिया पर ज्यादा विवाद इसी बात को लेकर चल रहा है कि क्या चिकित्सक को रोगी की मृत्यु में सहायक होना चाहिए। यह इसलिए भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है कि जब चिकित्सा विज्ञान इतनी अधिक प्रगति कर चुका है कि वह मृत व्यक्ति को भी जीवित करने की कल्पना कर रहा है। ऐसी अवस्था में यूथेनेसिया को समर्थन प्रदान करना कहाँ तक युक्ति संगत है, ऐसा नहीं है कि यूथेनेसिया वर्तमान समय में ही अस्तित्व में आया। बल्कि इसका प्रमाण प्राचीन समय में भी मिलता था। पाश्चात्य दार्शनिक सुकरात ने जिस प्रकार से अपने शरीर का त्याग किया वह यूथेनेसिया का ही रूप था। भारतीय पृष्ठभूमि में देवव्रत भीष्म को इच्छा मृत्यु का वरदान प्राप्त था। इस प्रकार पश्चिम में ही नहीं बल्कि भारत में भी प्राचीन समय से ही इच्छा मृत्यु की धारणा प्रचलित थी। लेकिन प्राचीन यूथेनेसिया और वर्तमान यूथेनेसिया के सिद्धांतों में अंतर है।

विस्तार

भारतीय दर्शन के अनुसार प्राचीन भारतीय संस्कृति में मानव जीवन को चार भागों में विभाजित किया गया था । इसमें प्रथम 25 वर्ष व्यक्ति ब्रह्मचर्य आश्रम का पालन करते हुए शिक्षा ग्रहण करता था। फिर इसके बाद 25 वर्ष गृहस्थ आश्रम का पालन करते हुए अपने बच्चों का पालन पोषण करता था। अगले 25 वर्ष वह वानप्रस्थ आश्रम में साधना करता था और उसके बाद के अंतिम वर्षों को संन्यास आश्रम के नाम से जाना जाता था। इस आश्रम में वह परिवार की समस्याओं एवं जिम्मेदारियों से दूर रहता हुआ शरीर का त्याग कर देता है। लेकिन आज यदि कोई व्यक्ति रोगी के रूप में दर्द से छुटकारा पाने के लिए मृत्यु की इच्छा रखता है तो वह प्राचीन भारतीय सिद्धांत से बिल्कुल अलग है। क्योंकि प्राचीन

ISBN: 978-81-959291-5-3

समय में मृत्यु की इच्छा केवल रोगी व्यक्ति द्वारा ही नहीं की जाती थी। बल्कि रोगमुक्त व्यक्ति भी इच्छा मृत्यु का वरण करता था। लेकिन आज प्रायः यह देखा गया है कि यूथेनेसिया की मांग करने वालों में अधिकांश लोग कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से पीड़ित हैं। इन गम्भीर रोगियों में इच्छा मृत्यु की भावना अधिक तीव्र गति से बढ़ रही है। क्योंकि असहनीय पीड़ा को झेलने की अपेक्षा मौत को गले लगाना ज्यादा सुखद है। इस प्रकार जब बीमारी लाइलाज हो जाए और रोगी का मरना तय हो तो दया के आधार पर उस रोगी को मरने की इजाजत मिलनी चाहिए।

लखनऊ में डॉ० शिव चंद्रगुप्त जिसे कैंसर का तब पता चला जब वह जीवन की अंतिम अवस्था में था। दर्द से तड़प रहे गुप्त ने डॉ० से ऐसी दवा देने को कहा कि जीवन से ही मुक्ति मिल जाए। लखनऊ के बलरामपुर अस्पताल में उनका इलाज कर रहे डॉ० के०पी० सिंह का कहना था कि वह डॉक्टरों द्वारा ली जाने वाली उस शपथ से बंधा हुआ है जो उन्हें लोगों की जिंदगी आखिरी सांस तक बचाने को कहती है। डॉ० सिंह ने कहा मैं कौन होता हूँ आपको मौत देने वाला। आपको उतनी सांसें तो लेनी ही हैं जितनी ईश्वर ने दी हैं। इसी संदर्भ में मेदांता हॉस्पिटल। गुड़गाँव से डॉ० नरेश त्रेहान का कहना है कि मैं कभी भी यह तय नहीं कर सकता की फला मरीज का वक्त आ गया है।

जबकि आज चिकित्सा विज्ञान के पास ऐसी तकनीक उपलब्ध है जिनके सहारे से गंभीर रूप से बीमार रोगी व्यक्ति को वर्षों तक जिंदा रखा जा सकता है तब यूथेनेसिया में चिकित्सकों द्वारा मदद किया जाना कहाँ तक तर्कसंगत है, जब हम यूथेनेसिया के मामलों का अध्ययन करते हैं तो पता चलता है कि कई बार परिवार वाले आर्थिक तंगी के कारण रोगी का इलाज करवाने में असमर्थ होते हैं।

इसी संबंध में 2006 में काशीपुर (उड़ीसा) के मोहम्मद यूनुस ने राष्ट्रपति से अपील की थी कि उसके चार बच्चे असाध्य बीमारी से पीड़ित हैं। उसके पास उनके इलाज के लिए पैसा नहीं हैं। इसलिए उन्हें दया मृत्यु की इजाजत दी जाए। लेकिन यह अपील नामंजूर कर दी गई।

यूथेनेसिया का विषय इसलिए भी विवादित हो जाता है कि इसके संबंध में रोगी परिवार अथवा चिकित्सा में से किसके विचारों को प्रमुखता दी जाए। क्योंकि बीमारी की अवस्था में रोगी की मानसिक स्थिति ठीक नहीं होती जबकि उस समय परिवार वाले भी अधिक आर्थिक तंगी के कारण परेशान होते हैं। इसके साथ–साथ डॉक्टर के खूब प्रयास के बाद भी जब रोगी के स्वास्थ्य में कोई सुधार नहीं आ पाता ऐसी अवस्था में डॉक्टर की मनोदशा भी ठीक नहीं होती। जिसके कारण यह विवाद का विषय बन जाता कि किसके आधार पर यूथेनेसिया की इजाजत दी जाए।

धार्मिक कारणों से भी यूथेनेसिया विवादास्पद बना हुआ है कि क्या ईश्वर द्वारा दिए गए जीवन को अपनी इच्छा से समाप्त कर देना नीति संगत है, धार्मिक दृष्टिकोण से इच्छा मृत्यु को पाप समझा जाता है। इसके साथ–साथ कानूनी दृष्टिकोण से भी यूथेनेसिया विवादास्पद है। दिसंबर 2001 में असाध्य रोग से पीड़ित बी० के० पिल्लई ने इच्छामृत्यु की अनुमति मांगी लेकिन केरल हाई कोर्ट द्वारा यह अनुमति नहीं दी गई।

ISBN: 978-81-959291-5-3

2005 में पटना निवासी तारकेश्वर सिन्हा ने राज्यपाल को यह याचिका दी कि उनकी पत्नी कंचन देवी वर्ष 2000 से बेहोश है उसे दया मृत्यु दी जाए। लेकिन उनकी यह मांग मंजूर नहीं की गई। कानून की नजरों में इस बात का कोई महत्त्व नहीं है कि किसी व्यक्ति की मरने में सहायता करना उसके हित में है या अहित में है। बल्कि कानून इस प्रक्रिया को हत्या मानता है।

केवल भारत में ही नहीं बल्कि यह विवाद तो संपूर्ण विश्व में चल रहा है। 'डॉक्टर आफ डेथ' के नाम से प्रसिद्ध अमेरिकी चिकित्सक जैक लेवर कियान एवं ऑस्ट्रेलिया के चिकित्सक फिलिप्स नित्सके। इन दोनों चिकित्सकों ने असहनीय दर्द में पीड़ित और मृत्यु का इंतजार कर रहे रोगियों को शीघ्र अतिशीघ्र मृत्यु प्राप्त करने में सहायता प्रदान की, जिसके कारण यूथेनेसिया विवाद के घेरे में आ गया। अमेरिकी सर्वोच्च न्यायालय का निर्णय है कि गंभीर रूप से बीमार रोगी अथवा मौत का इंतजार कर रहे रोगियों को यह कानूनी अधिकार नहीं है कि वह चिकित्सक की सहायता से मौत को गले लगा सके। इस विषय को लेकर विभिन्न देशों की संसदों एवं न्यायालय में विवाद चल रहा है और यह विवाद चलता ही रहेगा। स्विट्जरलैंड में भी इच्छा मृत्यु को गैरकानूनी माना गया है लेकिन व्यक्ति खुद को इंजेक्शन देकर जान दे सकता है। नीदरलैंड में मरीज की मर्जी के बाद डॉक्टर उसे इच्छा मृत्यु दे सकता है। बेल्जियम में 2002 में इच्छा मृत्यु वैधानिक हो चुकी है जबकि ब्रिटेन, स्पेन, फ्रांस और इटली जैसे यूरोपीय देशों में इच्छा मृत्यु की अनुमति नहीं है।

भारतीय सामाजिक संरचना में इच्छा मृत्यु एक बेहद जटिल मुद्दा बन चुका है। क्योंकि इच्छा मृत्यु की अनुमति से इसके दुरुपयोग की संभावनाओं को रोकना संभव नहीं होगा। धन संपत्ति या पारिवारिक दुश्मनी के कारण इसके दुरुपयोग को टालना एक असंभव कार्य हो जाएगा जबकि किसी मानसिक या शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के जीवन को समाप्त करने के लिए इसका प्रयोग करना स्वीकार नहीं किया जा सकता। इसलिए इच्छा मृत्यु की अनुमति का उल्लेख संविधान में नहीं किया गया। लेकिन यूथेनेसिया के विषय में उठे विवाद के पक्ष और विपक्ष दोनों में से किसी एक को नजर अंदाज भी नहीं किया जा सकता। ऐसे में इसे कानूनी रूप देते समय इस बात पर ध्यान देना आवश्यक हो जाता है कि चिकित्सा विज्ञानों के नए–नए अनुसंधानों के कारण गंभीर रोगियों का भी इलाज संभव हो रहा है और निकट भविष्य में इस प्रकार के इलाज की संभावना और अधिक बढ़ सकती है। ऐसी अवस्था में गंभीर या कोमा में पहुँचे रोगी को कितने दिनों तक जिंदा रखा जा सकता है, इस विषय पर विचार करना होगा ताकि निकट भविष्य में हमें यूथेनेसिया की कानूनी वैधता पर पुनर्विचार करने की आवश्यकता न पड़े।

Recent Developments in
Music, Fine Arts & Allied Sciences

ISBN: 978-81-959291-5-3

ISBN 978-81-959291-5-3
9 788195 929153