



भारतीय
प्रौद्योगिकी
संस्थान
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय

IIT

INDIAN
INSTITUTE OF
TECHNOLOGY
BANARAS HINDU UNIVERSITY

☎ 0542 2366676: e-mail : pro.ppc@itbhu.ac.in

कुलसचिव कार्यालय
(प्रेस एवं प्रचार प्रकोष्ठ)



Office of the Registrar
(Press & Publicity Cell)

दिनांक : 03.04.2019

संकुचित व नकारात्मक सोच अवसाद का प्रमुख कारण

■ सहारा न्यूज ब्यूरो
वाराणसी ।

आध्यात्मिक संत श्रीश्री रविशंकर ने आईआईटी के विद्वानों, वैज्ञानिकों और छात्र-छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि क्रोध को श्वास क्रिया के माध्यम से नियंत्रण किया जा सकता है। क्रोध में मनुष्य के व्यवहार में अहंकार, लोभ समेत अन्य दुर्बल प्रवृत्ति का मन में समावेश होने लगता है। मगर योग प्राणायाम में अंकित श्वास प्रक्रिया को अगर मानव ध्यान लगाकर करे तो इस मनोवृत्ति से छुटकारा मिल सकता है।

आईआईटी के विद्यार्थियों से संवाद में अवसाद के एक प्रश्न पर उन्होंने कहा कि अवसाद का उदय तभी होता है जब मनुष्य संकुचित 'मैं, मेरा और अब' का उपयोग करना शुरू कर देता है। जैसे 'मेरा क्या होगा', 'अब क्या होगा' और 'मैं अब क्या करूँ' जैसे वक्तों का मनुष्य अपने दैनिक जीवन में अपनाना शुरू कर देता है। यह संकुचित व नकारात्मक सोच का दायरा है, जो अवसाद की ओर लेकर जाता है। सकारात्मक सोच से ही अवसाद पर पूर्ण नियंत्रण कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि आत्मा इज द कांटेक्ट ऑफ लाइफ की थ्योरी से इस पर काफी हद तक फायदा होता है।

श्री श्री रविशंकर ने स्वतंत्रता भवन में मंगलवार को आईआईटी के स्टूडेंट काउंसिलिंग सर्विस (एससीएस) के उद्घाटन अवसर पर बोल रहे थे। कहा कि आईआईटी की ओर से छात्रहिंसा में शुरू की गई इस सेवा से छात्र-छात्राओं के मनोभाव को समझने में काफी सहूलियत

होगी। इस सेवा को देने वाली टीममेट को आईआईटी वीएचयू के 'सखा' के तौर पर प्रस्तुत करने पर 'सखा' शब्द का वर्णन करते हुए कहा कि श्रीमद्भागवत गीता में इस शब्द का वर्णन मिलता है कि कैसे एक सखा ने गीता का ज्ञान अपने दूसरे सखा को दिया। श्री श्री ने भारत की शिक्षा प्रणाली पर चिंता जताते हुए कहा कि



भारत कि शिक्षा प्रणाली में ऐसी कोई भी व्यवस्था नहीं है कि कैसे दुख के मनोभाव में डूबे हुए किसी मनुष्य को उससे निकाला जाये। अपने अध्यक्षीय संबोधन में स्टूडेंट काउंसिलिंग सर्विस (एससीएस) 'सखा' के बारे में विस्तार से बताया कि इस सेवा से निराशावादी और अवसाद में धिरे आईआईटी के

विद्यार्थियों को कैसे उनके अपने सखा के माध्यम से एक समग्र तरीके से बाहर निकाला जायेगा। सखा पूरी तरीके से मनोविज्ञान के तरीके से काम करेगी। इस दौरान श्रीश्री रविशंकर ने आईआईटी के लोगों को 20 मिनट का ध्यान-योग भी कराया और कहा कि इस 20 मिनट के ध्यान-योग में आप दिनभर के लिए ताजगी और सकारात्मकता से परिपूर्ण स्मृतिपूर्ण हो जाते हैं। इस दौरान कार्यक्रम में धन्यवाद ज्ञापन डा. वी. रामानाथन ने किया। कार्यक्रम में आईआईटी के विद्वान, वैज्ञानिक और सभी छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

वामपंथियों ने किया विरोध : आईआईटी कैंपस में कुछ जगहों पर वामपंथी संगठनों से जुड़े लोगों ने श्रीश्री के कार्यक्रम का बाँधकाट किया और कई जगहों पर अपनी विचारधारा और श्रीश्री के आध्यात्म के खिलाफ पोस्टर चस्पाये। जिन्हें वाद में प्रॉक्टर के सुरक्षा गार्ड्स ने हटा दिया।