

## रचनात्मक कलाओं और मानसिक स्वास्थ्य में संबंध

Rashmi Bala

M.A Dance, Govt. GCG College, Patiala, Punjab



### सार

इस अध्ययन का उद्देश्य रचनात्मक कलाओं द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले सकारात्मक, अध्यात्मिक, सामाजिक-भावनात्मक और कल्याणकारी प्रभावों से पहचान करवाना है। प्लेटो के शिष्य अरस्तु का विरेचन सिद्धांत इस बात की पुष्टि करता है कि कला द्वारा मानसिक स्वास्थ्य में शुद्धिकरण करके संतुलन बनाया जा सकता है। आज के तनाव भरे समय में अगर मनुष्य अपनी आंतरिक जागरूकता आत्मविश्वास, सहनशीलता, संतुष्टि, सहजता और आत्मनिर्भरता पाने का मार्ग खोज पा रहा है तो वह एक मात्र कला ऐसा मार्ग है जो उसे आत्म बल प्रदान कर रहा है चाहे वह चित्रकारी, नृत्य, संगीत या किसी भी तरह के कौशल के रूप में उसके अंदर विद्यमान है जब-जब मनुष्य अभ्यास, कला व अनुशासन द्वारा आत्म-मंथन करता है तब-तब वह अपने मन की शुद्धि, स्थिरता, संतुलन की तरफ अग्रसर जाने का रास्ता खोज लेता है। इसी कारण कला और मानसिक स्वास्थ्य को परिपूर्ण रूप से एक दूसरे के पूरक समझना इसके उद्देश्य में शामिल किया गया है। कला कैसे हमें अपने आंतरिक गुणों का एहसास करवा कर हमें अपने शारीरिक, आध्यात्मिक, भावनात्मक आत्मिक विकास तथा मानसिक भावों में संतुलन करना सिखाती है, कैसे खुद से मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन लाया जा सकता है, कैसे अपनी कुशलता से गुणात्मक लचीलापन लाया जा सकता है, कैसे स्वयंकल्पित इच्छाओं को अपनी कला और अनुशासन के बल पर पूर्ण किया जा सकता है, इसका बोध करवाती है। आज की युवा पीढ़ी को संगीत, नृत्य, गायन, नाटक, चित्रकारी व दृश्य कलाओं के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य के कल्याण में योगदान देने के लिए संपूर्ण कला गतिविधियों को आगे बढ़ाने और विकास करने के लिए समर्थन पर बात की गई है। बच्चों और युवाओं में बढ़ते निरंतर मानसिक दबाव को कम करने के लिए कला चिकित्सा से संबंधित विषयों पर भी अध्ययनों को शामिल किया है। अतः कला और मानसिक स्वास्थ्य के सामंजस्य की गहराई को समझने और सकारात्मक कल्याण को ज़िंदगी में उतारने के लिए ध्यान केंद्रित किया गया है।

**कुंजी शब्द:** मानसिक स्वास्थ्य, भावात्मक, सकारात्मक, कल्याणकारी, रचनात्मक, पराकाष्ठा

### परिचय

मनुष्य आदम युग से ही भावनाशील प्राणी और कलाकार प्रवृत्ति का रहा है, समय और स्थिति के अनुसार जनजातियों ने अपने मन की कल्पना के अनुसार मूर्तियां और मंत्र बनाए। मनुष्य अपने भावों को अपनी स्थितियों को तथा अपने दैनिक जीवन में होने वाली गतिविधियों को अपने मन की स्थितियों के अनुसार अच्छा या बुरा चित्र द्वारा उकेरता, नृत्य करके या कुछ गा कर अपने मन की भावनाओं को प्रस्तुत करता। मानव अपनी उत्पत्ति से ही होमो एसथेटिक रहा है जैसा सोचता जैसा देखा वैसा ही व्यक्त करने की कोशिश करता और उसके व्यक्त करने का माध्यम उसकी कला बन गया। किसी वस्तु को देखकर जानकर समझकर, सुनकर उसके मन में जो भी भाव उठते, अपनी मानसिकता के स्वास्थ्य संतुलन या असंतुलन के अनुसार उसको पुष्ट करना उसकी कला बन गया। रेत पर चित्र बनाने का कार्य कार्ल वान डेन स्टीवन ने अपने अभियान के दौरान देखा और पत्थरों पर उकेरी कला और गुफा चित्रकला भीमबेटका जिसकी खोज वर्ष 1957/58 में डॉक्टर विष्णु श्रीधर वाकणकर द्वारा हुई, बात का प्रमाण देती है। कला को सात भागों में वर्गीकृत किया गया! वास्तुकला, चित्रकारी, मूर्ति कला, सिनेमा, साहित्य, संगीत और प्रदर्शन।<sup>1</sup> डा० पुरु दाधीच के अनुसार "चित्रकार अपने चित्रों द्वारा, मूर्तिकार अपनी प्रतिमाओं के द्वारा, कवि अपनी कविताओं के द्वारा और संगीतज्ञ अपनी स्वर लहरियों के द्वारा अपनी भावनाओं का प्रदर्शन ही तो करते हैं" इनमें से ऐसी कोई भी कला नहीं जो हमारी मानसिक चेष्टाएं से होकर ना गुजरती हो और हमारी मानसिक चेष्टाएं हमारे मानसिकता के स्वस्थ और अस्वस्थ होने का कारण बनती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य से अभिप्राय मनुष्य के मन की तथा उसकी सोच की अच्छी स्थिति से है। जीवन के प्रति सकारात्मकता, मानसिक लचीलापन और आत्मविश्वास मानसिक स्वास्थ्य के गुण हैं जो हमारे सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके को प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के रचनात्मक, भावनात्मक, आध्यात्मिक, तथा मनोवैज्ञानिक तथ्यों को प्रभावित करता है<sup>2</sup> और "कला एक ऐसा साधन है जो मन से अस्वस्थ मनुष्य के मन को अल्हादित कर देती है संगीत कला का तो मुख्य लक्ष्य ही मन में प्रसन्नता का संचार करना है"<sup>1</sup>। कला मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य में कुशलता लाने साथ-साथ तनावपूर्ण स्थिति का सामना करना भी सिखाती है। शॉन मैकनिफ ने अपनी पुस्तक आर्ट एस मेडिसिन में

लिखा है कि जब भी बीमारी आत्मा की हानि से जुड़ी होती है तो कलाएं निश्चित ही आत्मा की दवा के रूप में उभरती हैं। इसीलिए कला चिकित्सा को कई तरह की शारीरिक स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए बेहतर परिणामों से भी जोड़ा गया है। 13 "काव्य, नाट्य, नृत्य जैसी कलाएं हमारी अनुभूति में उल्लास की लहरें उठाने लगती हैं और यही रस की निवृत्ति या निष्पत्ति होती है"। मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ा है 4 जैसे "योग में योगी को अपने भीतर मन की समाधि लगानी पड़ती है वैसे नृत्य, संगीत, शिल्प में भी कलाकार को अपने चित्त की समाधि लगानी पड़ती है"।

### कला और मानसिक स्वास्थ्य के पीछे का विज्ञान

अरस्तु के पिता यूनानी सम्राट फिलिप के राज वैद्य थे वे जानते थे कि औषधि से शारीरिक विकारों को कैसे उभार कर खत्म किया जा सकता है और संभवतः अरस्तू ने 'विरचन' सिद्धांत की प्रेरणा अपने पिता से ही ली और इसी को उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य के साथ जोड़ा क्योंकि अच्छे लालन-पालन के साथ उन्हें प्लेटो जैसा गुरु और विद्यापीठ भी मिला और अनुशासित जीवन गठित हो गया। हमारे अंदर की कला जब सही राह पकड़ ले तो निश्चित ही हमें ब्रह्मानंद की प्राप्ति होती है। कला हमारे कर्म के साथ जुड़ी है और कला का अनुशासन से पालन होना जरूरी है जैसे-जैसे कला निखरती है, हम अनुशासित होते जाते हैं। अपने उठने बैठने खाने पीने दैनिक विचारों और दैनिक गतिविधियों में शुद्धिकरण होता चला जाता है और आंतरिक भावनाओं को समझना और अपने अतः कर्म को जानना-समझना हमारी चेतना में जुड़ जाता है। वास्तव में अपने आंतरिक संचालन को समझ लेना भी एक कला है और जब हमें अपने अंतरिकरण की समझ आ जाती है तो हम अपने विकारों अपने गुणों, हमारे शरीर के संतुलन और असंतुलन का वर्गीकरण करना सीख जाते हैं और इसी का प्रभाव हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। हमारा मन शांत स्थिर होते ही आत्मविश्वास, हौसले, खुशी और ऊर्जा से भर जाता है शरीर की सारी क्रियाएं हमारी ऊर्जा के पक्ष में क्रियावित हो जाती हैं और हमें विवाद, तनाव, अवसाद, दुख दर्द कुछ याद ही नहीं रहते।

### कला और मानसिक स्वास्थ्य का रचनात्मक प्रभाव

क्या आप संगीत, संग्रहालय, नृत्य समूहों और रंगमंच जैसी सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लेने से मिलने वाली खुशी को महसूस करते हैं?

वास्तव में जब नर्तक या नृत्यांगना अपनी रचनात्मक प्रवृत्ति को भौतिक रूप देता है तो न केवल वह परम सुख की अनुभूति करता है बल्कि सामने बैठा प्रेक्षक भी ब्रह्मानंद की अनुभूति कर लेता है। भरत मुनि के 'नाट्यशास्त्र' में भट्ट लोलट, भट्ट शंकुक और अभिनव गुप्त द्वारा कला की रचनात्मकत प्रवृत्ति द्वारा प्रेक्षकों पर पड़ने वाले प्रभाव और रस की अनुभूति के बारे में बहुत अच्छे से बताया गया है। वह रंग मंच पर अपने आप को अपनी आंतरिक चेतना से जोड़ रहा होता है और जब वह उस रचना के भावनात्मक पहलुओं के साथ जुड़ जाता है तो वह संतुष्टि की उस असीम पराकाष्ठा को महसूस करता है जो किसी भूखे नन्हे बालक को अपनी मां के दूध से प्राप्त होती। यही संतुष्टि हमारे मन की भावनाओं को तृप्ति देती है! कला हमारे मानसिक स्वास्थ्य को पुष्ट करके हमें रचनात्मक बनाने में बहुत सहायता करती है। कला का दूसरा नाम ही रचना है अब चाहे वह कला चित्रकारी, संगीत, नृत्य, या वास्तुकला से ही प्रभावित क्यों ना हो। ऐसी कोई भी कला नहीं जो कल्पना से विमुख हो और कला हमें हमेशा सकारात्मक सोच और रचनात्मक बनाने में सहायक रहती है। जैसे-जैसे हम रचनात्मक होते जाते हैं हमारा मानसिक स्वास्थ्य संतुलित होता जाता है।

### कला और मानसिक स्वास्थ्य का भावनात्मक प्रभाव

"प्रत्येक कला आरंभिक स्तर पर एक शिल्प गुण ही होती है। कलाएं दो प्रकार की होती हैं, उपयोगी कला और ललित कला! काव्य कला ललित कला है, यह कला भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सबसे उत्तम कला मानी जाती है"। 15 15वीं शताब्दी में अष्ट कवियों द्वारा अपने भावों को व्यक्त कर सप्त निधि प्रकट किए गए। सूरदास एक ऐसे कवि थे जो नेत्रों से तो विहीन थे पर कला में उनकी पराकाष्ठा तक पहुंचाना किसी के बस का नहीं था, संगीत के माध्यम से उन्होंने न केवल अपने भगवान को पा लिया बल्कि हम सबके लिए भी प्रेरणा स्रोत बन गए। अपने आंतरिक चेष्टाओं को समझना अपनी परिकल्पनाओं को स्पष्ट महसूस करना मानसिक स्वास्थ्य का ही तो उदाहरण है। संगीत कला भगवान की भी उपासना का श्रेष्ठ साधन मानी जाती है। जितनी जल्दी भाव की जागृति संगीत के माध्यम से होती है, किसी और माध्यम से भाव की जागृति इतनी जल्दी नहीं हो सकती। स्कंद पुराण में स्पष्ट लिखा है जो शास्त्रीय पद्धति से गायन वादन और नृत्य के द्वारा भगवान को संतुष्ट करते हैं वह निश्चित ही बैकुंठ का अधिकारी बनेगा। कला हमारी भावनात्मक क्रियाएं को पुष्ट करती है तथा मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित बनाने में सहायक सिद्ध होती है। चित्रकारी, नृत्य, संगीत ऐसी कलाएं हैं जो हमारे मन की भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करती हैं और यही भावनाएं जब हमारे चित्त से बाहर

आती है तो सकारात्मक रूप धारण करती हैं और हमारा मन शुद्ध हो जाता है। हमारे अंदर से वह बोझ निकल जाता है जो हमें परेशान कर रहा होता है। मन की भावनाओं को कला द्वारा सपष्ट किया जा सकता है और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित बनाया जा सकता है।<sup>5</sup>

### कला का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

वास्तव में कला एक तरह का ज्ञान और विज्ञान दोनों ही है। कला किसी भी तरह की हो सकती है, किसी भी तरह का ज्ञान अर्जित करना किसी भी विषय में आपकी रुचि जब आपका जुनून बन जाए तो वह आपका कौशल या कला ही बन जाती है।<sup>6</sup> "माना जाता है कि यूनान की प्रगति के पीछे अरस्तु के ज्ञान का बड़ा योगदान था क्योंकि अरस्तू ने कई सौ ग्रंथ लिखे थे और उसे कई विषयों की गहरी जानकारी थी।" और देखो यही रुचि उनकी कला बन गई और इसी का प्रभाव उनकी मानसिकता पर भी पड़ा और उनके मानसिक संतुलन ने लोगों के लिए ज्ञान विषयों के प्रति रुचि के द्वार खोल दिए उनका अपना मानसिक संतुलन तो उनकी कला ने बढ़ाया ही साथ-साथ आज भी लोग उनसे प्रेरित हैं। कला - मनुष्य को अनुशासित बना देती है, हम किसी भी तरह की कला का अनुसरण करें उसके साथ ही यह निश्चित हो जाता है कि हमें उसे किस मात्रा में कितने समय तक और कितना रियाज करने तक का अभ्यास करना है और यही अभ्यास जब हम निरंतर करते हैं तो यह हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन जाता है और यही दिनचर्या हमें अनुशासित करना शुरू कर देती है। हमारे अनुशासित होने के साथ-साथ हमारे दैनिक क्रियाओं में प्रभाव पड़ने लगता है और हमारे पास तनाव के लिए या किसी नकारात्मक सोच आने तक का समय ही नहीं मिलता। जब हम नकारात्मकता को समय ही नहीं देंगे और अपने आप को किसी न किसी कला में व्यस्त कर देंगे तो हमारा ध्यान हमारे रुचियों की तरफ ही रहता है और यही मानसिक स्वास्थ्य बन जाता है और हमारे मनोविज्ञान को प्रभावित करता है।

### कला और मानसिक स्वास्थ्य का सामाजिक प्रभाव

कला की समीक्षा समाज को आनंदित और प्रोत्साहित करना है। कला को जब दृश्य कला के रूप में व्यक्त किया जाता है तो इसमें लोगों के नजरिए से पैदा होने वाला सामाजिक प्रभाव, भावनाएं और रचनात्मक कार्यों का वर्णन मिलेगा।<sup>7</sup> "भारत की मूर्तियां लोगों, धर्म, समाज, राजनीति, रीति रिवाज और कलाकारों की उच्च स्तर की जीवंत अनुभूति को दर्शाती है। मूर्ति कला भारत की संस्कृति विविधता को प्रदर्शित करती है।" सिंधु घाटी से मिले घरों के विकसित नमूने उनके रहन-सहन के तरीके को व्यक्त करता है, कला मनुष्य की सोच को सवस्थ और रचनात्मक बना देती है और यही रचना जब वह समाज में करता है, तो समाज भी उसकी इन गतिविधियों का लाभ उठा पाता है और सामाजिक कल्याण का दर्पण बन जाता है। कला मनुष्य को समाज में रहना, उठना-बैठना, बोलना सिखाती है और यही आदतें मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य में संतुलन पैदा करती है।<sup>8</sup> "मनुष्य द्वारा की गई कृतियों के निर्माण की परंपरा का पता सिंधु घाटी सभ्यता से छोटी टेराकोटा मूर्तियां, बर्तनों और दैमाबाद के कांस्य के रथ द्वारा लगाया जा सकता है।"<sup>9</sup> "मेसो पोटामिया में विभिन्न मोहरों की खोज और लोथल जैसे कई स्थलों से यह साक्ष्य मिलता है कि मोहरों का बहुत बड़े पैमाने पर व्यापार के लिए उपयोग किया जाता था।" मनुष्य की इस कला ने उसे समाज में रहना, समाज में व्यापार करना और अपनी आजीविका कमाना सिखाया और उसके मानसिक स्वास्थ्य को पुष्ट किया। यही मानसिक स्वास्थ्य मनुष्य में आत्मविश्वास भर देता है। और जब हम अपने किए गए कार्य द्वारा आंतरिक रूप से संतुष्ट हो जाते हैं तो हमारी मन की खुशी का, हमारे आत्मविश्वास का कोई ठिकाना नहीं रहता और यही चेतना हमें अपने आप से प्यार करना और किसी भी स्थिति में लड़ जाने के लिए तैयार कर देती है और जब हम अपना आत्म बल पुनः अपने अंदर से ही प्राप्त करते हैं तो हम आने वाली किसी भी तरह की सकारात्मक या नकारात्मक स्थितियों का सामना करने के लिए पूर्ण रूप से तैयार हो जाते हैं।

### कला और मानसिकता का संबंध

कला और मानसिकता का गहरा संबंध है। सभी कलाओं के अपने-अपने विस्तृत क्षेत्र हैं और उन्हें विस्तृत क्षेत्र में विभिन्न विभिन्न कलाकारों ने कला की पराकाष्ठा तक पहुंचाने के लिए असीम कोशिश की है? नृत्य, संगीत, चित्रकारी में ही देख लीजिए इन कलाओं ने विभिन्न महान कलाकारों पर क्या प्रभाव डाला। महान कथककार स्वर्गीय पंडित बिरजू महाराज जी को कौन नहीं जानता कला की पराकाष्ठा थे, कला ने उनकी मानसिकता को इतना संतुलित, शांत, सहज बना दिया था कि उन्हें हर स्थिति सरल लगती थी, हर नृत्य बोल उन्हें प्रकृति का संगीत लगता। प्रकृति से जोड़कर ही सारी बंदिशे के अंग बना देते, भाव - उनका मानसिक स्वास्थ्य उनकी कला ने इतना संतुलित बना दिया था कि लोगों के नृत्य को समझने का नजरिया ही सरल बना दिया। संगीत साम्रगी स्वर्गीय लता मंगेशकर इतना मधुर गाती थी कि उनकी आवाज मानो हर दिल को छू जाती हो और जब उनकी आवाज, उनकी कला दूसरों की मानसिकता को इतना सुकून दे सकती थी तो वह खुद अपने आप में कितना शांत महसूस करती होगी। कला मानसिक स्वास्थ्य पर इतना गहरा प्रभाव डालती है कि हमारी आंतरिक चेतना जागृत हो जाती है और हम आत्मविश्वासी हो जाते हैं। महान तबला वादक श्री जाकिर हुसैन जी की कला से कौन वाकिफ नहीं है उन्होंने कई बार कहा है मैं अब भी सीख रहा हूं उनकी

मानसिकता इतनी सहज हो गई कि कला कीअसीम ऊंचाइयों छूने पर भी वे विनम्र है, कला हमारी मानसिकता को सकारात्मक से कल्याण की तरफ ले जाती है।

किसी भी तरह की कला का हमारे जीवन में होना उतना ही आवश्यक है जितना हमारे शरीर के लिए व्यायाम। अगर हम किसी न किसी रचनात्मक गतिविधि को अपने जीवन में अपनाते हैं तो पहली बात तो हम उसके प्रति व्यस्त हो जाते हैं और जब हम किसी चीज के प्रति व्यस्त होते हैं तो वही हमारे दैनिक दिनचर्या का कारण बन जाती है। और दूसरी बात कला हमें अपनी आंतरिक गुणों को निखारने और आध्यात्मिकता के साथ जुड़ने का कारण भी बनती है। कला के साथ जुड़ने से मानसिक स्वास्थ्य पर शक्तिशाली और स्थायी प्रभाव पड़ सकता है।

### मानसिक स्वास्थ्य और कला चिकित्सा

अरस्तु के 'विरचन' शब्द का प्रयोग कई विद्वान शुद्धिकरण के रूप में भी करते हैं, भाव मन में तनाव रूपी शुद्धिकरण और शरीर में अवसाद रूपी शुद्धिकरण से है। शरीर में किसी तरह का असंतुलन आ जाने से मात्र औषधि से ही इसका इलाज नहीं किया जाता बल्कि मानसिकता के स्वस्थ होने से भी शरीर पर प्रभाव पड़ता है। तन का स्वस्थ होना हमारे मन के स्वस्थ होने पर ही निर्भर करता है। शरीर से जिस प्रकार मल मूत्र या अवसाद का निकालना जरूरी होता है उसी प्रकार मन के स्वास्थ्य के लिए मानसिक अवसाद का भी निकालना उतना ही जरूरी है जो कि काम, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, मोह, अहंकार रूपी विकारों के रूप में हमारे अंदर रहते हैं और कला एक मात्र ऐसा साधन है जिसमें योग, उत्साह, कौशल, अध्यात्म, अनुशासन, वैराग्य और कल्याणकारी संतुलन है। आज की तनाव भरी जिंदगी में छोटे बच्चों और युवाओं पर ही इतना बोझ बढ़ जाता है कि उनको अपना आंतरिक विश्वास पैदा करने के लिए किसी न किसी चिकित्सा पद्धति का सहारा लेना पड़ता है और आज के समय में बहुत जगह पर चिकित्सा केंद्रों में कला के माध्यम से ही उपचार संभव हो रहा है, संगीत चिकित्सा एक ऐसी चिकित्सा है जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए की जाती है, इस चिकित्सा द्वारा मनोवैज्ञानिक समस्याओं पर काम किया जाता है यह चिकित्सा उन लोगों के लिए उपयोगी है जो किसी न किसी तनाव, अवसाद, ऑटिज्म या मानसिक विकार जैसी समस्याओं से पीड़ित है। चित्रकार चिकित्सा पद्धति के द्वारा मनुष्य अपने विचारों, मन में उठ रही भावनाओं को रंगों, चित्रों आदि द्वारा व्यक्त करता है यह चिकित्सा अवसाद, आघात, तनाव जैसी समस्याओं को सुलझाने में मदद करती है।

### मानसिक स्वास्थ्य के लिए कला के लाभ

- कला सृजन लोगों को अपने स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अधिक सक्षम बनाता है, जिससे स्वतंत्रता और जिज्ञासा और अनुशासन के स्तर को बनाए रखने में मदद मिलती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
- कला चिकित्सा से मानसिक और चुनौतीपूर्ण व्यवहारों को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- कला सर्जन से डोपामाइन का स्तर बढ़ता है, जिसे 'खुशी का हार्मोन' कहा जाता है। डोपामाइन का स्तर बढ़ने से चिंता, तनाव, अवसाद के लक्षण कम होते हैं।
- कला चिकित्सा से याद रखने की क्षमता में सुधार होता है।
- कला में भाग लेने से रचनात्मक सोच और कल्पना बढ़ती है। कला में कोई गलत उत्तर नहीं होता, इसलिए लोग अपने-आप समाधान खोजने के लिए प्रोत्साहित होते।
- कला से तनाव कम होता है और खुशी आती है। कला रचना से शरीर में कोर्टिसोल का स्तर कम होता है, जो तनाव के समय जारी होता है।
- कला उन लोगों के लिए लाभकारी सिद्ध होती है जो अपनी भावनाओं को बोलकर नहीं बता सकते।
- कला मानसिक आघात से पीड़ित लोगों, सिज़ोफ्रेनिया और मनोभ्रंश से पीड़ित लोगों, और ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में सुधार लाने में सहायता करती है।
- कैंसर से पीड़ित लोगों में चिंता, अवसाद और थकान के निम्न स्तर, हृदय रोग के रोगियों के लिए बेहतर मनोवैज्ञानिक स्थिरता और दर्दनाक मस्तिष्क की चोट का अनुभव करने वाले लोगों के बीच बेहतर मानसिक और सामाजिक संबंध स्थापित करती है।

- बच्चों और युवाओं सहित मानसिक अस्वस्थता हमारे समाज के लिए एक बड़ी चुनौती है परंतु कला मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाती है।
- कला गंभीर मानसिकता से ग्रसित लोगों की देखभाल कर उन्हें इससे उभरने में सहायता करती है।
- कला न्यूरो डेवलपमेंट और न्यूरोलॉजिकल विकारों मस्तिष्क की चोटों से पीड़ित लोगों की सहायता करती है।
- स्वस्थ मानसिकता से हमें नई रचनात्मक क्रियाओं को करने के लिए प्रेरणा मिलती है जो कला के रूप में बाहर आती है।
- कला मानसिक संतुलन को स्वस्थ व मनुष्य को अनुशासित वह सहज बनाती है।

## निष्कर्ष

शारीरिक और विशेषकर मानसिक स्वास्थ्य के लिए कला चिकित्सा के लाभों को दर्शाने वाले बढ़ते अनुसंधान ने स्वास्थ्य देखभाल में उपचार के लिए रचनात्मक और नवीन दृष्टिकोणों के मूल्य पर प्रकाश डाला है। कला मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक और संतुलित बनाने का एकमात्र ऐसा साधन है जो मनुष्य को आत्मविश्वासी स्वस्थ और जिम्मेदार बनाता है। और मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही कला को अग्रिम पथ तक ले जा सकता है। ऐसा करने से ही आज की इस तनाव भरी दुनिया में लोगों में अपने जीवन के प्रति यापन करने के लिए आत्मविश्वास बढ़ेगा और सबसे बड़ी बात मनुष्य को दुनिया में आगे बढ़ने के लिए सबसे पहले खुद से लड़ना पड़ता है। खुद की मनोस्थिति को स्वस्थ बनाना पड़ता है और कला मनुष्य की मानसिकता को दृढ़ करती है। अगर वह खुद से लड़ पाएगा तो वह दुनिया से निश्चित ही जीत जायेगा। इस लेख के माध्यम से यह कहना गलत नहीं होगा कि अगर हमारे मानसिक स्वास्थ्य को कला रूपी सही मार्गदर्शन मिले तो हम किसी भी तरह की समस्याओं का सामना बड़ी सुगमता से कर सकते हैं, और वह समस्याएं चाहे मानसिक हो, सामाजिक हो, भावनात्मक हो मनोवैज्ञानिक हो या फिर भौतिक हो।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

- डॉ दाधीच पुरु, कथक नृत्य शिक्षा, प्रथम संस्करण, बिंदु प्रकाशन, उज्जैन, पृष्ठ 3, 1981
- पंडित आजाद तीरथ राम, कथक ज्ञानेश्वरी प्रथम संस्करण, नटेश्वर कला मंदिर दिल्ली, पृष्ठ 516, 2008
- श्रीमती रघुवीर गीता, कथक के प्राचीन नृतांग, प्रथम संस्करण, अध्याय 5, कथक के भावों की अभिव्यक्ति, पब्लिकेशन स्कीम जयपुर, पृष्ठ 83, 2000
- पंडित आजाद तीरथ राम, कथक ज्ञानेश्वरी, प्रथम संस्करण, नटेश्वर कला मंदिर दिल्ली, पृष्ठ 506, 2008
- डॉ दाधीच पुरु, कथक नृत्य शिक्षा, प्रथम भाग, पंचम संस्करण, बिंदु प्रकाशन, पृष्ठ 1, 2006
- H, Gilbert, Duke Allan, University Press, US, The Aristotleon Catharsis (article) The Philosophical Review, Vol. 35, No. 4, July 1926.
- सिंघानिया नितिन, भारतीय कला एवं संस्कृति, पांचवा संस्करण, एम० सी० ग्रा प्रकाशन, चेन्नई, पृष्ठ 96, 2024
- सिंघानिया नितिन, भारतीय कला एवं संस्कृति, पांचवा संस्करण, एम० सी० ग्रा प्रकाशन, चेन्नई, पृष्ठ 97, 2024
- सिंघानिया नितिन, भारतीय कला एवं संस्कृति, पांचवा संस्करण, एम० सी० ग्रा प्रकाशन, चेन्नई, पृष्ठ 97, 2024