

कला और मानसिक स्वास्थ्य

Ujjawala Sharma

Research Scholar, Bhatkhande Sanskriti Vishwavidyalaya, Lucknow, Uttar Pradesh, India



सार

कला और मानसिक स्वास्थ्य दो भिन्न विषय होते हुए भी एकदूसरे से परस्पर सम्बन्धित है। मूर्तिकला, चित्रकला, नृत्य, संगीत, लेखन, योगा, नाटक इत्यादि कला के विभिन्न रूप हैं। व्यक्ति इन कलाओं के माध्यम से अपनी अनुभूति को दूसरों तक पहुँचा सकता है। यदि हम किसी मानसिक चिकित्सक के पास जाते हैं तो वह भी हमें अपने उपचार में मानसिक स्थिति को सुधारने के लिए कला का सहारा लेने के लिए कहते हैं। वह कला चाहे नृत्य के रूप में हो या चित्रकला के रूप में हो या लेखन के रूप में। कला हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। आज के दौर में विद्यार्थियों के बीच बढ़ती प्रतिस्पर्धा ने विद्यार्थियों के स्वास्थ्य में मानसिक तनाव को बढ़ावा दिया है। इन मानसिक तनाव का सामना करने में कला चिकित्सकीय रूप में कार्य कर सकती है। कला द्वारा व्यक्ति अपने विचारों को अधिक स्पष्ट और सुगम तरीके से समझा सकता है, और उन्हें नियंत्रित भी कर सकता है। बहुत से शोध में यह सिद्ध हुआ है कि कला हमें शांत बनाती है, रचनात्मक बनाती है, हमें स्वस्थ बनाती है और तनाव भी कम करती है। नृत्य ऐसी कला है, जो हमें शारीरिक रूप से तो स्वस्थ बनाती ही है, साथ ही यह हमें ईश्वर से भी जोड़ती है, जिसका प्रभाव हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी देखने को मिलता है। नृत्य शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ हमें आध्यात्मिक संतुलन भी प्रदान करता है। कला मानसिक और शारीरिक दोनों ही स्वास्थ्य के लिए आति आवश्यक है।

मुख्य शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, अनुभूति, चिकित्सकीय, रचनात्मक, आध्यात्मिक, संतुलन।

परिचय

आज के इस बदलते दौर में मानसिक स्वास्थ्य एक प्रमुख चिंता का विषय है। तरक्की की इसी होड़ में मनुष्य अपने मानसिक स्वास्थ्य को बिगाड़ता चला जा रहा है। वहीं कला एक ऐसा प्राचीन व प्रभावशाली माध्यम है जिससे मानसिक बिमारियों का समाधान किया जा सकता है। यह शोध मानसिक स्वास्थ्य में कला के प्रभाव को समझने और विशेष रूप से कथक नृत्य के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को समझने और सुधार लाने का प्रयास करता है।

साहित्य समीक्षा

कला और मानसिक स्वास्थ्य परस्पर एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। पिछले अध्ययनों से पता चलता है कि कला चिकित्सा (आर्ट थेरेपी) मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रभावी व उपयोगी है। बहुत से शोध में शोधकर्ता कला को परिभाषित कर उसे मानसिक विकास में सहयोगी मानते हैं। मिशेल शैचटलर द्वारिका और हेड्डी मैरियन हेराल्डसन द्वारा लिखित एक शोध पत्र "नृत्य में मानसिक स्वास्थ्य : एक विस्तृत समीक्षा" में उन्होंने बताया कि नृत्य द्वारा जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि, सकारात्मक भावनात्मक स्थिति, आत्मविश्वास में वृद्धि कर मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाती है। अन्य शोध द्वारा भी पता चलता है कि संगीत थेरेपी अवसाद और चिंता को कम करने में कारगर है। रोजमेरी वॉ द्वारा लिखित पत्र "कला और मानसिक स्वास्थ्य के बीच स्थायी संबंध" से भी पता चलता है कि चित्रकला द्वारा भी हम अपने भीतर चल रहे नकारात्मक भावों को निकाल कर मानसिक सुख प्राप्त कर सकते हैं।

शोध क्रियाविधि

कला और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों का विश्लेषण करने के लिए इस पत्र में माध्यमिक डेटा (सेकेंडरी डेटा) का उपयोग किया गया है।

इस शोध के लिए डेटा विभिन्न स्रोतों से एकत्र किया गया है, जिसमें शामिल है :

- पूर्व प्रकाशित शोध पत्र।
- मानसिक स्वास्थ्य और कला पर प्रकाशित पुस्तकें।
- कला और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रकाशित साहित्य समीक्षा।

अध्ययन में ऐसे स्रोत शामिल किए गए जो कला और मानसिक स्वास्थ्य पर केंद्रित थे और जिनका डेटा विश्वसनीय और प्रमाणिक था। इस अध्ययन में वर्णनात्मक और विषयगत विश्लेषण का उपयोग किया गया है। चूंकि यह शोध पत्र माध्यमिक डेटा पर आधारित है, इसलिए इसे नैतिक दृष्टिकोण से सुरक्षित माना गया। फिर भी, नैतिक दृष्टि से सभी डेटा स्रोतों को उचित रूप से संदर्भित (साईटिड) किया गया है। माध्यमिक डेटा का चयन इसलिए किया गया क्योंकि यह विषय के विस्तृत और बहुआयामी दृष्टिकोण को समझने के लिए पर्याप्त है।

उद्देश्य -

- कला और मानसिक स्वास्थ्य के परस्पर संबंध को स्पष्ट करना।
- विभिन्न कलाओं का अध्ययन कर मानसिक स्वास्थ्य पर उसके प्रभाव को समझाना।
- विद्वानों द्वारा कला और मानसिक स्वास्थ्य पर कही परिभाषा को स्पष्ट करना।
- चित्रकला और मूर्तिकला मानसिक स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव डालते है।
- कथक नृत्य के माध्यम से मानसिक समस्याओं का समाधान करना।

कला

मन के अंतःकरण में उपस्थित भावनाओं की प्रस्तुति कला कहलाती है। मनुष्य एक भावनाशील प्राणी है, वातावरण में घटित होने वाली सभी क्रियाएँ मनुष्य के मन में समाहित रहती है। यह क्रियाएँ मनुष्य के मन में विभिन्न भावों की उत्पत्ति करती हैं। समाजिक प्रतिबन्धों के कारण मनुष्य इन सभी भावों को प्रकट नहीं कर पाता, किन्तु कला एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम अपने सभी भावों को बिना किसी प्रतिबन्ध के प्रकट कर सकते है। चित्रकार अपने चित्रों द्वारा, मूर्तिकार अपनी प्रतिभाओं द्वारा, कवि अपनी कविताओं द्वारा, संगीतज्ञ अपने स्वर द्वारा और नृत्यकार अपने नृत्य द्वारा अपनी भावनाओं का ही तो प्रदर्शन करते हैं।

कला संस्कृत भाषा का शब्द है। कला शब्द की उत्पत्ति 'कल' या 'कड़' धातु से मानी जाती है जिसका अर्थ है प्रसन्न करना। विद्वानों ने कला के दो रूप माने है - उपयोगी कला और ललित कला सुनारी, माला गूंथना आदि उपयोगी कलाएँ हैं। स्थापत्य कला, मूर्तिकला, चित्रकला संगीतकला (नृत्य, अभिनय आदि) तथा काव्य कला इन पाँच कलाओं को ललित कला के अन्तर्गत लिया गया है।

कुछ विद्वानों द्वारा कला की परिभाषा-

- अरस्तू के अनुसार कला - "कला सत्य का अनुकरण है"
- टालस्टॉय के अनुसार कला - " कला भावों को क्रिया, रेखा, रंग, ध्वनि या शब्द द्वारा इस प्रकार अभिव्यक्ति करती है की उसे देखने सुनने वाले के मन में वहीं भाव जागे"
- रवींद्रनाथ टैगोर के अनुसार कला - " कला में मनुष्य अपनी अभिव्यक्ति करता है"
- क्रोचे के अनुसार कला - "कला बाह्य प्रभावों की अभिव्यक्ति है"
- हरबर्ट रीड के अनुसार कला - " अभिव्यक्ति के आहायादक या रंजक स्वरूप को कला मानते है"
- फ्रायड के अनुसार कला - "कला को मानव की दमित वासनाओं का उभार माना है"
- हिगल के अनुसार कला - "अनुकरण ही कला का मूल है"
- प्लेटो के अनुसार कला - " कला सत्य की अनुकृति की अनुकृति है"

अरस्तू का विरेचन सिद्धांत (कैथार्सिस) भी हमें यह बताता है कि कला द्वारा हमारे मन में उत्पन्न होने वाले दूषित विकारों का सही रूप से विरेचन हो जाता है। सफल त्रसदी विरेचन द्वारा त्रास और करुणा जैसे भावों को उत्पन्न किया जा सकता है, उनके बीच तालमेल बिठाया जा सकता है और इस तरह मनुष्य जीवन में आनंद की भूमिका प्रस्तुत कि जा सकती है। विरेचन से मनुष्य को केवल भावनात्मक शांति ही नहीं मिलती अपितु भावनात्मक सुख भी प्राप्त होता है। इस तरह अरस्तू ने कला और काव्य को प्रशंसनीय रूप से सिद्ध किया है।

कला और मानसिक स्वास्थ्य

मनुष्य विभिन्न कलाओं द्वारा अपने भावों को प्रकट करता है, जो मनुष्य की मानसिक स्थिति को भी दर्शाती है। उदाहरण के तौर पर भीमबेटका में बनी चित्रकला। भीमबेटका के प्राचीन लोग अपनी भावना और अनुभवों को शैल चित्रकला के माध्यम से प्रकट करते थे। जो कहीं न कहीं उनके मस्तिष्क या मन में चलने वाले विचारों का प्रतीक है। विभिन्न कला चिकित्सा में भी चिकित्सक कहते हैं कि चित्रकला से व्यक्ति अपने भावों को व्यक्त कर सकता है। जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी होता है। भीमबेटका में बहुत से ऐसे चित्र भी बने हैं, जिसमें व्यक्ति समूह में शिकार कर रहे हैं और सामूहिक अनुष्ठान भी कर रहे हैं। यह चित्रकला इस बात का प्रमाण है कि सामूहिकता और समुदाय के साथ मिल जुल कर कार्य करना प्राचीन मनुष्य के लिए महत्वपूर्ण था। सामाजिक समर्थन और सामूहिकता का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। भीमबेटका में बनी चित्रकला दर्शाती है कि आज की तरह प्राचीन लोग भी सामूहिक जीवन को मानसिक सुख के लिए जरूरी मानते थे।

"कला का अभ्यास मानसिक और भावनात्मक कल्याण के प्रबंधन की क्षमता का निर्माण करने के लिए किया जा सकता है" यह बात वैर्कलड स्कूल ऑफ एजुकेशन की ब्रिटनी हार्कर मार्टिन ने कन्वर्सेशन कनाडा में लिखी है। कला मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए साक्ष्य - आधारित समाधान प्रदान करती है। कला और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध कला चिकित्सा के क्षेत्र में प्राचीन समय में स्थापित है, जो मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों जैसे चिंता और अवसाद के लिए साक्ष्य आधारित हस्तक्षेप के रूप में कला आधारित तकनीकों को लागू करता है। कला का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए गैर-चिकित्सा संदर्भों में किया जा सकता है जैसे वयस्कों के साथ दृश्य कला करना आदि। न्यूरोएस्थेटिक्स मस्तिष्क इमेजिंग, मस्तिष्क तरंग तकनीक और बायोफीडबैक जैसी विधियों का उपयोग करके यह समझने का प्रयास किया जा सकता है कि मानव मस्तिष्क कला पर कैसी प्रतिक्रिया देता है। इसके माध्यम से वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह प्रमाण मिलते हैं कि कला मस्तिष्क को नए तरीकों से सक्रिय करते हैं, सकारात्मक रूप से हमारी भावनाओं को प्रभावित करते हैं, और हमें मानसिक रूप से बेहतर महसूस करवाते हैं।

नाट्यशास्त्र और मानसिक स्वास्थ्य

नाट्यशास्त्र भरत मुनि द्वारा लिखित एक प्राचीन संस्कृत ग्रंथ है, जो कला के विभिन्न आयामों को समझाता है। यह ग्रंथ न केवल कला के सिद्धांतों को समझाता है अपितु मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव है। नाट्यशास्त्र में भावों का विस्तार से वर्णन किया गया है। मनुष्य जब अपने भीतर दबे भावों को बाहर लाते हैं तो वह चिंता और तनाव को दूर करते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

नाट्यशास्त्र में योग और साधना जैसे विषयों पर भी बल दिया गया है। जो एक कलाकार को शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से नियंत्रण रखने में मदद करता है। योग द्वारा एक कलाकार अपने शरीर को स्वस्थ बनाता है और यदि मनुष्य का शरीर स्वस्थ होगा तो उसके मन, मस्तिष्क में भी नव विचारों का संचार होगा जो एक कलाकार को अग्रसर करने में सहायक है और साथ ही उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। नाट्यशास्त्र में कलाकार और दर्शक के संबंध का महत्व बताया गया है। सामुदायिक दर्शन में हिस्सा लेने या देखने से व्यक्ति के अंतर अकेलेपन या असवादा का एहसास कम होता है जो उसके मानसिक स्वास्थ्य को मजबूती देता है।

नृत्यकला और मानसिक स्वास्थ्य

पूर्व में घटित शोध से पता चलता है कि नृत्य के कई लाभ हैं। नृत्य हमारे हृदय स्वास्थ्य, समग्र मांसपेशियों की ताकत, संतुलन और समन्वय को बेहतर बनाता है, और असवादा को भी कम करता है। स्वीडिश शोधकर्ताओं ने 100 से ज्यादा किशोर लड़कियों का अध्ययन किया जो असवादा और मानसिक परेशानियों जैसी समस्याओं से जूझ रही थीं, जिनमें से कुछ लड़कियों ने सप्ताह में नृत्य कक्षा लगाना प्रारम्भ किया। परिणाम यह रहा है कि जिन लड़कियों ने नृत्य कक्षा में भाग लिए उन्होंने अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर पाया और अपने व्यवहार में भी बदलाव देखा।

आज के बदलते दौर में सभी मनुष्य आत्म-शांति कि खोज में लगे हुए हैं, किन्तु यह आत्म-शांति कैसे उन्हें मिले किसी को ज्ञात नहीं। मेरे विचार और पूर्व अनुसंधानों से पता चलता है कि संगीत व नृत्य एक ऐसा उत्तम मार्ग है जिसके द्वारा आत्म-शांति तक पहुंचा जा सकता है, लेकिन जब तक मनुष्य के अंतः मन में आध्यात्मिक भाव उजागर न हो तब तक कोई भी साधन सफल नहीं हो सकता। आध्यात्म में आत्मा के विकास और ज्ञान की बात की जाती है, वहीं नृत्य को भी साधना के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। नृत्य एक आध्यात्मिक साधना है, जिसमें कलाकार अपनी सभी इंद्रियों को एकाग्र कर ताल और लय के माध्यम से अपनी आत्मा को शुद्ध करने का प्रयास करता है। वह नृत्य के माध्यम से परम आनंद की अनुभूति करना चाहता है। इसके साथ ही नृत्य द्वारा कलाकार उस परब्रह्म के व्यक्त रूप को मूर्त रूप में प्रकट करता है, उन्हें अभिव्यक्त करता है। उदाहरण स्वरूप यदि एक कलाकार कृष्ण की लीला का चित्रण करता है, तो वह कृष्ण के स्वरूप में आत्मलीन होकर दर्शकों को उनके अद्भुत रूप

का रसास्वादन कराता है। इस तरह दर्शक भी कुछ समय के लिए कृष्ण के स्वरूप में खो जाते हैं। इस प्रकार नृत्य न केवल साधना है, बल्कि अध्यात्म के मार्ग पर चलने का एक प्रभावी तरीका है, जिसके द्वारा कलाकार परमशक्ति की अनुभूति कर सकता है। जैसे संगीतकार स्वर के माध्यम से साधना करता है, वैसे ही नृत्यकार नृत्य के माध्यम से साधना करता और जब व्यक्ति नृत्य करता है तो वह अपने मन, मस्तिष्क में चलने वाले विचारों या यूँ कहे वह विचार जिन्हें वह स्पष्ट रूप से प्रकट नहीं कर सकता उन्हें शारीरिक रूप से व्यक्त करता है, जिसके द्वारा उसे मानसिक शांति और संतुलन मिलता है।

जब मनुष्य नृत्य करता है तो वह खुश होता है जिससे उसके मस्तिष्क में "हैपी हार्मोन" जिसे एंडोर्फिन कहा जाता है उसका स्राव होता है, जिसके द्वारा मनुष्य में चिंता, तनाव और अवसाद में भी कमी आती है। नृत्य अभ्यास करने से मनुष्य में रक्त प्रभाव बेहतर होता है, जिससे वह ताजगी का अनुभव करता है। नृत्य रचनात्मकता को भी बढ़ावा देता है जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। जब व्यक्ति नृत्य कक्षा से जुड़ता है या सामूहिक नृत्य में भाग लेता है तो वह सामुदायिक जुड़ाव का एहसास करता है, जो मानसिक तनाव और अकेलेपन को कम करता है।

कथक और मानसिक स्वास्थ्य

कथक भारत के शास्त्रीय नृत्यों में से एक नृत्य है, जिसका प्रभाव हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर तो पड़ता ही है साथ में हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। कथक हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में संतुलन स्थापित कर हमें मानसिक शांति प्रदान करता है। कथक मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं में सुधार लाता है। कथक में इस्तेमाल होने वाली हस्तमुद्राओं, अभिनय, चक्करों द्वारा मनुष्य अपने अंदर दबे भावों को व्यक्त करता है। समाजिक प्रतिबंधों के कारण मनुष्य बहुत से भावों को प्रकट नहीं कर पाता किन्तु कथक हमें इसकी आज़ादी देता है। हम अपने अन्दर दबे क्रोध, घृणा, प्रेम जैसे भावों को सही तरीके से व्यक्त कर पाते हैं और अपने भावनात्मक हालात को समझ पाते हैं। कथक एक प्रकार का ध्यान करने जैसा है और ध्यान मनुष्य को एकाग्र, स्पष्ट, स्थिर बनाता है, जो हमें मानसिक शांति प्रदान करता है। और इसी ध्यान द्वारा मनुष्य ईश्वर प्राप्ति भी कर सकता है।

कथक में मनुष्य अपने शारीरिक अंगों द्वारा विभिन्न मुद्राओं का निर्माण करता है, जो उसे अपने शरीर के प्रति जागरूक बनाती है। शरीर के प्रति जागरूकता मनुष्य में आत्म सम्मान को बढ़ावा देती है। और आत्म सम्मान में बढ़ोतरी सीधे मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। जब मनुष्य मानसिक चिंता और उदासी से जूझ रहा होता है तो कथक में संगीत और नृत्य के माध्यम से व्यक्ति में सकारात्मक भावनाओं का संचार होता है। जो मनुष्य में सकारात्मक विचारों को उत्पन्न कर चिंता को दूर कर उनका समाधान निकालने के लिए प्रेरित करती है। कथक में सामूहिक नृत्य का भी महत्व है, जो व्यक्ति को समाज के साथ संबंध स्थापित करने में सहयोग करता है। जब मनुष्य अपने आप को समाज में शामिल महसूस करता है तो उस पर एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जो उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। कथक को समाज में एक शिक्षा और प्रशिक्षण के रूप में देखा जाता है। आज के समाज में बच्चों और युवाओं में मानसिक आस्वाद जैसी चीजें अधिक देखी जाती हैं। बच्चों और युवाओं को कथक सिखाकर न केवल उनकी रुचि कला के प्रति बढ़ाई जा सकती है, बल्कि इससे उनके आत्म-सम्मान और सामाजिक कौशल में भी सुधार आता है जो सीधा उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है और उन्हें व्यक्तित्व विकास का अवसर प्रदान करती है।

कथक के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने वाले कार्यक्रमों का आयोजन किया जा सकता है। नृत्य चिकित्सा (डांस थेरेपी) का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पाड़ता है। इसीलिए नृत्य चिकित्सा उन लोगों के लिए लाभकारी हो सकती है जो मानसिक संघर्ष से गुजर रहे हो। यदि मनुष्य अपने श्वास और गति पर नियंत्रण कर ले तो वह बहुत से मानसिक रोगों से छुटकारा पा सकता है। कथक में बहुत से ऐसे अभ्यास करवाए जाते हैं जिसमें व्यक्ति को उसकी सांस पर नियंत्रण करना आता है और यह प्रक्रिया मन को शांत और स्थिर बनाती है, जिससे मानसिक शांति मिलती है। यदि हम कथक के वस्तुक्रम की ओर ध्यान दे तो उसमें सर्वप्रथम नृत्यकार स्तुति कर नृत्य पक्ष की ओर बढ़ता है जिसमें वह थाट, आमद, टुकड़े, परण, तिहाई आदि और अंत में ठुमरी, भजन, गतभाव द्वारा अपनी प्रस्तुति का अंत करता है। कथक के वस्तुक्रम में प्रस्तुत किए जाने वाले नृत्य व नृत्य पक्ष का मानसिक स्वास्थ्य पर इस प्रकार प्रभाव पड़ता है।

- स्तुति और मानसिक स्वास्थ्य - कथक नृत्य में नर्तक विभिन्न देवी-देवताओं या गुरु की स्तुति प्रस्तुत करता है। जिससे वह स्वयं को आध्यात्म से जोड़ता है। "भारती गुप्ता" द्वारा लिखित पुस्तक "कथक और अध्यात्म" में मैंने गुरु रोहिणी भाटे जी द्वारा कहीं एक बात पढ़ी जिसमें वह कहते हैं "आज के नृत्यकार के समक्ष न तो शिव पार्वती हैं न राधा कृष्णा, नृत्य करते समय वह जिस ईश्वर देव का भाव दर्शाना चाहते हैं उन्हें वह अंतरात्मा के भावों द्वारा उनके स्वरूप को प्रकट कर सकते हैं। स्वरूप को प्रकट करते

समय जो वह दर्शाना चाहते हैं वह उनकी आत्मा की आवाज है और यही अध्यात्म है।" और मेरे अनुसार जब मनुष्य अध्यात्म से जुड़ता है तो उसके मानसिक स्वास्थ्य में चमत्कारी बदलाव नजर आते हैं। वह एकाग्र, दृढ़ और शांत बन जाता है।

- कथक का नृत्य पक्ष और मानसिक स्वास्थ्य - कथक के नृत्य पक्ष में तत्कार, थाट, आमद, टुकड़े, परण आदि प्रदर्शिता किए जाते हैं। इन सभी पक्षों में ताल और लय पर ध्यान केंद्रित किया जाता है जो नृत्यकार को मेडिटेशन जैसे प्रभाव देता है। और मेडिटेशन मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहयोग करती है। कथक नृत्य में किए जाने वाले थाट में नृत्यकार को सांसो व दृष्टि का उतार चढ़ाव सिखाया जाता है जिसे कसक, मसाक व कटाक्ष कहा जाता है। सांस के प्रबंधन के माध्यम से मानसिक तनाव व चिंता को कम किया जा सकता है। इस प्रक्रिया द्वारा मन को शांत व स्थिर बनाया जा सकता है, जिससे मानसिक शांति की प्राप्ति होती है। तत्कार और परणों में पैरों द्वारा जोरदार प्रदर्शन प्रस्तुत किया जाता है। मनुष्य के अंदर बहुत से अक्रामक भाव होते हैं जिन्हें हमारे सभ्य समाज में प्रदर्शित नहीं किया जा सकता। जिससे मनुष्य में एक अस्थिरता उत्पन्न होती है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। किन्तु एक कथक नृत्यकार अपने इन अक्रामक भावों को परणो व तत्कार द्वारा प्रदर्शित कर सकता है। जिससे उसमें उत्पन्न होने वाले मानसिक तनाव में सुधार आता है। इस प्रकार कथक का नृत्य पक्ष व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य में लाभप्रद होता है।
- कथक का भाव पक्ष और मानसिक स्वास्थ्य - कथक के भाव पक्ष में नृत्यकार कोई ठुमरी, भजन या गतभाव में माखन चोरी, मटकी फोट, कालिया दमन, होलिका दहन आदि का भाव प्रदर्शित करते हैं। इस प्रदर्शन में विभिन्न रसों को उत्पत्ति की जाती है जैसे शृंगार, हास्य, करुण, रौद्र, वीर, भयानक, बीभत्स, अद्भूत। मनुष्य के भीतर कहीं न कहीं यह भाव दबे होते हैं किन्तु समाजिक प्रतिबन्ध के कारण उन्हें उजागर करना थोड़ा कठिन हो जाता है। कथक नृत्य का भाव पक्ष हमें इसका आजादी देता है। उदाहरण के तौर पर शृंगार रस नृत्यकार में प्रेम, सौंदर्य, आनंद और उत्साह को लाता है जो मानसिक तनाव को कम करता है। वीर रस साहस, पराक्रम, आत्मविश्वास और मानसिक शक्ति में बढ़ावा देता है। करुण रस व्यक्ति में दया, करुणा और दूसरे व्यक्ति के प्रति सहानुभूति का भाव पैदा करता है जिससे सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न होता है। हास्य रस मनुष्य में मानसिक तनाव को कम करता है और नकारात्मकता को दूर करता है। रौद्र रस को सही तरह से व्यक्त करने पर मानसिक दबाव को कम किया जा सकता है। इस प्रकार विभिन्न रसों व भाव पक्ष का इस्तेमाल कर मनुष्य मानसिक तनाव को कम, आत्म- अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित और जीवन में संतुलन बना सकता है।

निष्कर्ष

कला मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक शक्तिशाली साधन है। कला द्वारा तनाव, चिंता और असवादा जैसी समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। इस शोध ने यह भी स्पष्ट किया कि कथक के माध्यम से किस तरह मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है।

संदर्भ सूची

- दाधीच, पुरु। कथक नृत्य शिक्षा। पुनर्मुद्रित संस्करण : दशम्, 2019, बिन्दु प्रकाशन।
- गुप्ता, भारती। कथक अध्यात्म। प्रथम संस्करण 2001, राधा पब्लिकेशन।
- शुक्ल शास्त्री, बाबूलाल। नाट्यशास्त्र। संस्करण - पुनर्मुद्रण, 2021। चौखम्बा पब्लिकेशन।
- कला का अर्थ, कला के प्रकार, कला की परिभाषा। studyglob.com, 8 मई 2023। link। 1 नवम्बर 2024 को एक्सेस किया गया।
- मस्तिष्क अनुसंधान से पता चलता है कि कला मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाता देती है। IUniversity of Calgary, 11 जून 2020। link। 4 नवम्बर 2024 को एक्सेस किया गया। [Google scholar]
- शैचटलर द्वारिका, मिशेल; हेराल्डसन, हेरडी मैस्थिन। नृत्य में मानसिक स्वास्थ्य : एक विस्तृत समीक्षा। 23 फरवरी 2023। link। 5 नवम्बर 2024 को एक्सेस किया गया [pubmed]
- मार्टिन, रेबेका। नृत्य और मानसिक स्वास्थ्य। link। 5 नवम्बर 2024 को एक्सेस किया गया। [Google]
- सुसमैन, डेविड। नृत्य आपके मानसिक स्वास्थ्य में कैसे मदद करता है। 23 जनवरी 2024। link। 15 नवम्बर 2024 को एक्सेस किया गया।
- वा, रोजमेरी। कला और मानसिक स्वास्थ्य के बीच स्थायी संबंध। 4 नवंबर 2020। link। 20 नवम्बर 2024 को एक्सेस किया गया।