

नैक (NAAC) द्वारा "A" ग्रेड प्राप्त

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा

**Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwavidyalaya, Wardha**

(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केंद्रीय विश्वविद्यालय)

(A Central University established by Parliament by Act No. 3 of 1997)

जनसंपर्क विभाग- Ph./Fax: 07152-252651 मो.9960562305 ई-मेल: [mgahvpro@gmail.com](mailto:mgahvpro@gmail.com)

वेबसाइट : [www.hindivishwa.org](http://www.hindivishwa.org)



**व्यक्तित्व के विकास के साथ ही सभ्यता का भी विकास होता है : प्रो. चित्तरंजन मिश्र**

वर्धा दि. 15 अक्टूबर 2015- महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा के आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ एवं युवा विकास केंद्र द्वारा आयोजित आठ दिवसीय व्यक्तित्व विकास शिविर के पाँचवे दिन का सत्र 'तनाव एवं क्रोध' विषय पर केन्द्रित रहा। इस सत्र के मुख्य वक्ता विश्वविद्यालय के प्रतिकूलपति प्रो. चित्तरंजन मिश्र जी थे। प्रो. मिश्र ने तनाव एवं क्रोध की मनोवैज्ञानिक व्याख्या करते हुए कहा कि यह मूलतः एक प्रकार का मनोविकार है, सामाजिक अथवा सार्वजनिक जीवन में इन तत्वों का होना बेहद जरूरी है।

उन्होंने बताया कि क्रोध, दुख की श्रेणी का एक ऐसा भाव है जो कई बार अच्छे एवं सुखद परिणाम देता है पर अनावश्यक अथवा गैर जरूरी होने पर यह स्वयं के लिए भी संकटग्रस्त है। वास्तव में यह बहुत ही महीन विवेक का विषय है, इस पर आज हमें बहुत ही सजगता से मंथन करने की जरूरत है। उन्होंने आचार्य रामचन्द्र शुक्ल के निबंध 'क्रोध' का जिक्र करते हुए कहा कि "यदि क्रोध न हो तो मनुष्य दूसरों के द्वारा पहुँचाए जाने वाले बहुत से कष्टों की चिर निवृत्ति का उपाय ही नहीं कर सकता। तनाव एवं क्रोध पर विस्तृत बातचीत के दरमियान प्रो. मिश्र ने इस बात की तरफ भी संकेत किया कि दुनिया को समझने के लिए हमें अपने स्वविवेक को और अधिक विकसित करने की आवश्यकता है। आज जहाँ हमें विचारों से काम लेना चाहिए वहाँ हम भावों से काम ले रहे हैं और जहाँ भावों से काम लेना चाहिए वहाँ विचारों से, इस बात पर उन्होंने अपनी गहरी चिंता व्यक्त की। उनका मानना है कि छोटी-छोटी बातों पर क्रोध अथवा टेंशन लेने वाला व्यक्ति एक अंतराल के बाद बड़ी बातों पर क्रोध करने का अभ्यास खो देता है। तनाव एवं क्रोध के पीछे मनुष्य की जिजीविषाओं को जिम्मेदार ठहराते हुए उन्होंने बताया कि जीवन की आपाधापी में मार्केटिंग और विज्ञापनों ने व्यक्ति को और अधिक तनावग्रस्त बना दिया है। इससे बचने के लिए हमें निश्चित रूप से दुनिया की कुछ चीजों को निरर्थक मानना पड़ेगा।

विचार, भाव एवं भावनाओं का कब, कहाँ और कैसे इस्तेमाल करना चाहिए, प्रो. मिश्र ने इस बात पर विस्तृत चर्चा की। उन्होंने उक्त संदर्भों पर जोर देते हुए कहा कि जो क्रोध हमारे भीतर तनाव पैदा करे, हमें उससे बचने की जरूरत है। इस सत्र में प्रो. मिश्र ने विचलन की स्थिति में विवेक पर नियंत्रण अथवा काबू कैसे पाया जाय, जैसे गंभीर सवालियों से भी टकराने की कोशिश की। प्रो. मिश्र ने अपने व्याख्यान में क्रोध एवं तनाव से निजात पाने के लिए व्यवहार को संयमित रखना बेहद जरूरी बताया। इस सत्र को सफल बनाने में विश्वविद्यालय की अकादमिक संयोजक एवं आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ की समन्वयक डॉ. शोभा पालीवाल जी का विशेष योगदान रहा। इस सत्र में मुख्य रूप से कार्यक्रम के सहसमन्वयक अरुण प्रताप सिंह, गिरीश पाण्डेय एवं अन्य सदस्य उपस्थित थे। इस पूरे सत्र की रिपोर्टिंग हिंदी एवं तुलनात्मक साहित्य के शोध-अध्येता प्रदीप त्रिपाठी ने की। विश्वविद्यालय के सभी छात्र-शोधार्थियों ने इस कार्यक्रम में सहभागिता की।