UGC Approved, Journal No. 48416 (IJCR), Impact Factor 2.314 ISSN : 2393-8358

Interdisciplinary Journal of Contemporary Research

An International Peer Reviewed Refereed Research Journal

Vol. 9, No. 3 March, 2022

PEER REVIEWED JOURNAL

EDITOR

Dr. H.L. Sharma
Associate Professor
Shimla, Himachal Pradesh

Dr. Hans Prabhakar Ravidas
Assistant Professor
Department of Performing Arts,
National Sanskrit University, Tirupati

Dr. Anil Kumar
Assistant Professor, Department of History
Rajdhani College, University of Delhi

Published by
VPO Nandpur, Tehsil-Jubbal, District-Shimla, Himachal Pradesh
email : ijcrournal971@gmail.com, Website : ijcrjournals.com

	बादल सरकार के 'भोमा' नाटक में आदिवासी समाज व रंगमंच **मनीष कुमार**	73-76
	न्यायदर्शने तर्कपदार्थस्य समालोचनात्मकविमर्शः **सौभिकनस्करः**	77-80
	Sustainable Development with Social Inclusion **Dr. Sarita Bansal**	81-86
	सामाजिक न्याय के मसीहा : डॉ0 भीमराव अम्बेडकर **डॉ0 श्यामदेव पासवान**	87-92
	An Evaluation of the Relevance of D.R. Gadgil's Economic Ideas Today **Dr. Chhatra Pal**	93-96
	Service Sector in India **Utpal Kant**	97-98
	शिक्षित वर्ग की बेरोजगारी में मानसिक तनाव का अध्ययन (बक्सर जिला एवं भोजपुर जिला के संदर्भ में) **संजय कुमार सिंह एवं डॉ0 अजय कुमार**	99-102
	भारतेंदु हरिश्चंद्र तथा उनके सहयोगी **डॉ0 शालिनी अजय भट्ट**	103-108
	आत्मनिर्भर भारत : महिला उद्यमिता और कौशल विकास **डॉ0 अनिता वर्मा**	109-113
	अष्टछापी कवियों की भक्तिभावना **डॉ0 भोलानाथ**	114-118
	समकालीन स्त्री चेतना : एक विश्लेषण **प्रियंका मिश्रा एवं डॉ0 गौरव तिवारी**	119-121
	जनसंख्या शिक्षा के प्रति माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों, उनके अभिभावकों एवं अध्यापकों की अभिवृत्ति का अध्ययन **डॉ0 अनूप कुमार अवस्थी**	122-126
	कला सृजन से सशक्त मनोविज्ञान का निर्माण (युवाओं में मूल्यों पर आधारित शिक्षा के संदर्भ में) **दिनेश पाल**	127-130
	Condition of Educational Structure in the Development of Ballia District **Bittoo & Dr. Satendra Pratap Singh**	131-132
	भारतीय समाज में महिलाओं की प्रस्थिति का एक समाजशास्त्रीय अध्ययन **डॉ0 जया पाण्डेय**	133-134
	मलिन बस्तियों में अनुसूचित जातियों की स्थिति एक सामाजिक अध्ययन **कमल कश्यप भास्कर**	135-138
	Pranayam : A Link Between Mind and Body **Sumit Kumar Choudhary**	139-142
	वैदिक काल के लुप्त प्रायः तंत्री वाद्य एवं उनमें प्रयुक्त सामग्री का अध्ययन **डॉ० हंस प्रभाकर रविदास**	143-145

UGC Approved Journal No. 48416
Interdisciplinary Journal of Contemporary Research, Vol. 9, No. 3, March, 2022

Impact Factor : 2.314
ISSN : 2393-8358

कला सृजन से सशक्त मनोविज्ञान का निर्माण (युवाओ में मूल्यों पर आधारित शिक्षा के संदर्भ में)

दिनेश पाल

सहायक आचार्य, दृश्यकला विभाग, प्रदर्शन एवं दृश्यकला स्कूल,
हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय, धर्मशाला, हिमाचल प्रदेश

सार

कला स्व-अभिव्यक्ति का एक रूप है। जैसा कि हमने देखा है कि एक विशेष घटना के बाद कलात्मक अभिव्यक्ति का स्तर बढ़ जाता है। दर्द, बेचैनी, दुःख, रोमांस, भक्ति आदि भावनाएँ एक बेहतर कलाकार का निर्माण करती हैं। दूसरे शब्दों में यदि किसी व्यक्ति में अपनी भावनाओं को व्यवस्थित करने की क्षमता है तो वह खुद को एक बेहतर कलाकार साबित करता है। इस प्रकार का व्यक्ति कभी हार नहीं मानता, वह हमेशा परिस्थितियों से संघर्ष करता है। कला अभ्यास से उसके भीतर एक मजबूत व्यक्ति का विकास होता है जो किसी भी भावनात्मक स्थिति का सफलतापूर्वक सामना कर सकता है। कला एक योग्यता है जिसे सीखा नहीं जा सकता। इसके अभिक्षमता प्रत्येक मनुष्य की कला के प्रति कुछ अभिक्षमता होती है। यह प्रत्येक अभ्यासकर्ता में रचनात्मकता विकसित करता है। इस अभिक्षमता को पहचान कर, उसे उस अभिरुचि में वस्त करके मनुष्य की विपरीत मनस्थिति व्यवस्थित किया जा सकता है।

मुख्य शब्द - कला, मनोविज्ञान, कला चिकित्सा, भावनात्मक प्रबंधन।

परिचय

यहाँ कला प्रथाओं का अर्थ है किसी भी क्षेत्र में नई चीज़ बनाने में शामिल होना। चाहे वह पेंटिंग हो या गणित, मूर्तिकला या भौतिकी, कविता या किसी भी तरह का रचनात्मक लेखन आदि, जहाँ कोई व्यक्ति नए सिद्धांतों, नए दर्शन को विकसित करने में लगा हो, नए अभ्यास दूसरे शब्दों में कुछ नया जिसमें उसका मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पक्ष शामिल हो।कला का भारतीय प्रारूप समाज में दिनचर्या के रूप में था। जिसका प्रारूप अब बदल चूका है और यह अब केवल पाठ्यक्रम हिस्सा और शौक बन कर रह गया है यही कारण है की जिनका रुझान रचनात्मक कार्यो में नहीं है। वे भावनात्मक रूप से विक्षिप्त रह जाते है। इस शोध पत्र में इस विक्षिप्तता से मुक्त होने के विषय पैर विस्तृत चर्चा की गयी है। इस चर्चा का उद्देश्य मानव मात्र के सामाजिक परिवेश को पुन: रचनात्मक बनाने के लिए कला विधाओ को, दुसरे शब्दों में रचनात्मक कार्यो को सामाजिक दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाना है।

कला चिकित्सा

Art therapy is an integrative mental health and human services profession that enriches the lives of individuals, families, and communities through active art-making, creative process, applied psychological theory, and human experience within a psychotherapeutic relationship[1].

There are three main ways that art therapy is employed. The first one is called analytic art therapy. Analytic art therapy is based on the theories that come from analytical psychology, and in more cases, psychoanalysis[2].

कला चिकित्सा का एक तरीका है **अभिव्यंजक चिकित्सा** रोगी की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्थिति को बेहतर बनाने के लिए कला की रचनात्मक प्रक्रिया का उपयोग करता है।

कला के माध्यम से किसी की भावनाओं की अभिव्यक्ति अतीत की समस्याओं को हल करने में मदद कर सकती है और आत्म-जागरूकता, आत्म-सम्मान, भावनात्मक नियंत्रण, तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकती है, चेतना, ध्यान या स्थिति में सुधार कर सकती है रचनात्मकता।