लेखक परिचय

"समकालीन जीवनशैली में योगिक प्रबंधन" डॉ. जयराम कुशवाहा द्वारा संपादित दूसरी पुस्तक है। आपका जन्म 03 जुलाई 1994 को मध्यप्रदेश के सागर जिले में हुआ। आपने कला संकाय में स्नातक तथा योग विज्ञान एवं मनोविज्ञान में परास्नातक उपाधियाँ प्राप्त की हैं। वर्ष 2019 में आपने यूजीसी–नेट के साथ जेआरएफ उत्तीर्ण किया तथा साँची बौद्ध भारतीय–ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय से योग विषय में एम.फिल. की उपाधि प्राप्त की। इसके पश्चात् वर्ष 2025 में हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, उत्तराखण्ड से योग विषय में पीएच.डी. की उपाधि प्राप्त की। आप वर्तमान में लकुलीश योग विश्वविद्यालय, गुजरात में सहायक प्राध्यापक (योग विभाग) के पद पर कार्यरत हैं। आपने योग दर्शन, श्रीमद्भगवद्गीता, योगोपनिषद्, हठयोग ग्रंथों तथा आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं कल्याण जैसे विषयों पर सैद्धांतिक व प्रायोगिक शोध एवं लेखन कार्य किए हैं। अब तक आपके 20 से अधिक शोध–पत्र राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुके हैं तथा आपने 20 से अधिक सम्मेलन एवं संगोष्ठियों में शोध प्रस्तुतियाँ दी हैं। इसके अतिरिक्त आपने चार पुस्तक–अध्यायों का भी लेखन किया है।

'समकालीन जीवन शैली में योगिक प्रबंधन' डॉ. अखिलेश कुमार विश्वकर्मा द्वारा संपादित पुस्तक है। आपका जन्म 10 सितम्बर 1995 को मध्यप्रदेश के रायसेन जिले में हुआ है। प्रारम्भिक शिक्षा–दीक्षा के उपरांत डी.एल.एड. कर वर्ष 2016 में कला संकाय से स्नातक की डिर्गी पूर्ण की। आप योग विषय के साथ–साथ वैदिक अध्ययन में भी परास्नातक हैं। साँची बौद्ध भारतीय–ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय से वर्ष 2022 में आपने योग विषय में यूजीसी नेट के साथ पीएच.डी. की उपाधि धारण की है। आप वर्तमान में लकुलीश योग विश्वविद्यालय, गुजरात में सहायक प्राध्यापक (योग विभाग) के पद पर कार्यरत हैं। आपने भारतीय दर्शन, श्रीमद्भगवद्गीता, योग एवं यौगिक प्रबंधन जैसे विषयों पर शोध एवं लेखन में विशेष योगदान दिया है। डॉ. विश्वकर्मा ने अब तक दो पुस्तकें एवं पाँच पुस्तक–अध्याय तथा 14 से अधिक शोध–पत्र राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतिष्ठित पत्रिकाओं में प्रकाशित कराए हैं। आप शैक्षणिक जगत में सतत् सक्रिय रहते हुए नवाचारात्मक दृष्टिकोण से शिक्षण में योगदान दे रहे हैं। आपकी लेखनी जीवन प्रबंधन, पंचकोश, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, ओंकार साधना आदि यौगिक अवधारणाओं के लिए प्रेरक माध्यम सिद्ध हो रही है।

₹ 490
ISBN: 978-93-47293-10-8
9789347293108

VED International Publishing House
Lakataha, Basahi, Karchana, Prayagraj, 212307
Mobile No.- 8354077590
E-mail: vediph25@gmail.com

समकालीन जीवनशैली में योगिक प्रबंधन • डॉ. जयराम कुशवाहा एवं डॉ. अखिलेश कुमार विश्वकर्मा

समकालीन जीवनशैली में योगिक प्रबंधन

संपादक

• डॉ. जयराम कुशवाहा एवं डॉ. अखिलेश कुमार विश्वकर्मा •

समकालीन जीवन शैली में योगिक प्रबंधन

डॉ० जयराम कुशवाहा
डॉ० अखिलेश कुमार विश्वकर्मा

VED International Publishing House
Lakataha, Basahi, Karchana, Prayagraj, 212307

समकालीन जीवन शैली में योगिक प्रबंधन

डॉ. जयराम कुशवाहा
डॉ. अखिलेश कुमार विश्वकर्मा

© VED International Publishing House

Author's/contributors are solely responsible for the originality/ authenticity/ accuracy of the ideas/information/ view's/ content/ data produced in their respective papers. Publisher and editor shall not be responsible for any liability arising on account of any civil or criminal proceedings in any court/Tribunal judicial body under any law for the time being in force.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the VED International Publishing House.

Our Online Partner: https://vedpih.com/
Email: Info@vedpih.com
Published By:
VED International Publishing House,
Lakataha, Basahi, Karchana, Prayagraj, 212307
Mobile No.- 8354077590
E-mail: vediph25@gmail.com

Edition: 2026
ISBN : 978-93-47293-10-8
Rs: 490/-

Printed By: VED International Publishing House

विषय-सूची

आभार *vii*

भूमिका *ix*

1. समकालीन समाज में योग की सामाजिक एवं मानसिक उपयोगिता: गोरखनाथ एवं पतञ्जलि के आलोक में–अरविन्द कुमार यादव; डॉ० बबीता शर्मा 1
2. समकालीन परिपेक्ष्य में योग–डॉ० अर्चना भट्ट 16
3. योग का बदलता स्वरूप एवं आधुनिक जीवन में प्रासंगिकता –संजीत कुमार मिश्रा; डॉ० घनश्याम सिंह ठाकुर 26
4. आधुनिक तनाव प्रबंधन और उपनिषदों की योग दृष्टि–अर्पित कुमार 35
5. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षणिक तनाव एवं टालमटोल का प्रभाव और योग का न्यूरोफिजियोलॉजिकल विश्लेषण –हेमन्त कुमार कौशिक 44
6. कैंसर रोगियों में मानसिक तनाव, भय एवं चिंता के निवारण हेतु योगिक परामर्श के रूप में योग निद्रा की भूमिका : एक समीक्षा –प्रवीण कुमावत; डॉ० जयराम कुशवाहा 61
7. योग दर्शन में प्रत्याहार की अवधारणा और डिजिटल युग की मानसिक समस्याएँ–ईशान चौहान 77
8. योग और मानसिक स्वास्थ्य: आधुनिक जीवनशैली में महत्त्वपूर्ण भूमिका–डॉ० नियंता जोशी 89
9. मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति में योग, ध्यान और प्राकृतिक चिकित्सा की उपयोगिता–डॉ० धनंजय कुमार जैन 104
10. तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन में योग की भूमिका: एक वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक अध्ययन–दिगविलास दिनकरभाई कानडीया 115

11. आधुनिक शिक्षा प्रणाली एवं भारतीय शिक्षा प्रणाली का व्यवहारिक समन्वयन: योग के विशेष संदर्भ में–दीक्षा; डॉ० अरुण कुमार साव 122
12. विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास में योग शिक्षा की भूमिका –प्रेरणा त्यागी 138
13. रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं के मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में विपश्यना ध्यान की भूमिका–अनुजा कुमारी 154
14. मिताहार एक समीक्षा: कृष्णयजुर्वेदीय शाखा से संबंधित योग उपनिषदों के विशेष संदर्भ में–अरविंद अहिरवार 166
15. उपनिषदों में प्राणायाम की अवधारणा–विनोद पटेल; –प्रो० नीरू नत्थानी 176