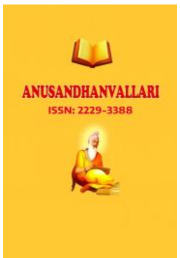


Anusandhanvallari
Vol 2024, No.1
September 2024
ISSN 2229-3388

‘कथक कलाकारों की प्रदर्शन पूर्व अपेक्षायें मँचीय अनुभव एवं प्रदर्शनोत्तर आत्म मूल्याँकनः एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन’

नुपुर सक्सेना[1], डॉ रास बिहारी दास[1]

ठंदेजंसप टपकलंचपजीए छपूंपए ज्वदा. प्छक्।

म्.उंपसरू दनचनतेंगमदं1598ध्लीववण्बवउ

ाइेजतंबज (सारांश)

कथक भारतीय शास्त्रीय नृत्य की एक महत्वपूर्ण विद्या है, जिसमें भाव अभिव्यक्ति, लय, ताल तकनीकि दक्षता, सौंदर्य बोध का समन्वय होता है। एक कथक कलाकार का प्रदर्शन केवल शारीरिक विद्या का ही प्रदर्शन नहीं होता है अपितु इसमें कड़ी तैयारी, मानसिक शक्ति, एकाग्रता, अनुशासन व आत्मविश्वास जैसे कारक भी नृत्य के प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं। प्रदर्शन से पहले कलाकार के हृदय में कई तरह की भावनायें आती जाती रहती है जैसे उत्कृष्ट प्रदर्शन का होना, दर्शकों की प्रतिक्रिया, गुरू की अपेक्षाओं पर खरा उतरना, स्वयं का आत्म मुल्यांकन इत्यादि। इस यात्रा में नर्तक कभी तो वह अपने आपको आत्मविश्वास से भरा हुआ, सकारात्मक अवस्थाओं का अनुभव करता है तो कभी मँचीय चिंता, तनाव या अप्रत्याशित परिस्थितियों का सामना भी करता है। प्रदर्शन के बाद वह अपनी प्रस्तुति का मूल्यांकन भी स्वयं गुरू के द्वारा या दर्शको की प्रतिक्रिया से करने का प्रयास कलात्मकता विकास प्रभावित होते हैं।

इस अध्ययन का उद्देश्य कथक कलाकारों की नृत्य प्रस्तुति से पहले, मँच के अनुभव तथा प्रदर्शनोत्तर आत्ममूल्यांकन का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना है। अध्ययन करने से मानसिक तैयारी, भावनात्मक नियंत्रण, आत्म चिन्तन, कथक प्रदर्शन की सफलता में किस प्रकार सहायक है ये जानकारी मिलती हैं। यह शोध नृत्य एवं मनोविज्ञान के अंतर्विषयक क्षेत्र में नयी समझ विकसित करने का प्रयास करेगा।

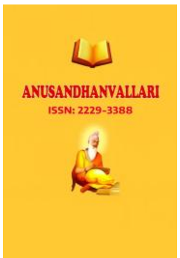
ज्ञमल ूवतके (प्रमुख शब्द)

कथक, मनोविज्ञान, प्रदर्शनोत्तर आत्म मूल्यांकन, प्रदर्शन चिन्ता, भावनात्मक नियंत्रण, प्रदर्शन पूर्व अपेक्षायें।

प्दजतवकनबजपवद (प्रस्तावना)

कथक शब्द संस्कृत के कथा से लिया गया है, जिसका अर्थ है कहानी कथक मूलतः मंदिरों में भगवान की कथाओं की नृत्य के माध्यम से प्रस्तुत करने की विधी थी। ये उत्तर भारत की प्रमुख शास्त्रीय नृत्य परंपरा है, कथक अपनी जटिल लयकारी, पद संचालन, भावाभिनय तथा कथात्मक प्रस्तुति के लिये एक विशिष्ट स्थान रखता है। प्राचीन काल में कथावाचन परंपरा से मानी जाती है, जहाँ कथावाचक संगीत, नृत्य, अभिनय के माध्यम से धार्मिक एवं साँस्कृतिक व्यख्यानों का प्रस्तुति करण करते थे। कालांतर में कथक ने मँदिरनों से राजदरबारों और फिर आधुनिक मँच तक की यात्रा की जिसके साथ इसकी प्रस्तुति शैली, प्रशिक्षण पद्धति तथा मँचीय स्वरूप में भी परिवर्तन आया आज कथक केवल साँस्कृतिक अभिव्यक्ति का माध्यम नहीं बल्कि एक पेशेवर प्रदर्शन कला के रूप में स्थापित है। वर्तमान समय में कथक कलाकारों को राष्ट्रीय एवं अंतर राष्ट्रीय मँचों पर प्रदर्शन करना पड़ता है। ऐसे मँचों पर प्रतियोगिता, दर्शकों की अपेक्षायें, मीडिया की उपस्थिति, सामाजिक प्रतिष्ठा, तथा व्यावसायिक दबाव कलाकारों की मानसिक स्थिति को प्रभावित करते हैं। परिणाम स्वरूप कलाकार को केवल तकनीकि रूप से दक्ष होनो पर्याप्त नहीं है बल्कि मानसिक रूप से सुदृढ़ होना आवश्यक है।

ये केवल एक मनोरिंजन का साधन ही नहीं बल्कि ये व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक तथा सांस्कृतिक विकास का भी सशक्त साधन हैं। एक सफल कथक कलाकार बनने के लिये सालों की कड़ी मेहनत, अनुशासन, शारीरिक दक्षता और मानसिक परिपक्वता आवश्यक है।



Anusandhanvallari
Vol 2024, No.1
September 2024
ISSN 2229-3388

कथक नृत्य की प्रमुख विशेषतायें घुँघरू, ताल व लय, घुमाव या चक्कर, भाव–अभिनय, कथा इत्यादि है।

ज्ञान की किसी भी विधा शाखा को परिभाषित करना कठिन होता है क्यों कि ये हमेशा विकसित ही होता रहता है, एवं विषय को केवल एक परिभाषा में नहीं बाँधा जा सकता है, जैसा कि हम जानते हैं कि मनोविज्ञान शब्द दो ग्रीक शब्द 'साइको' (च्ेलबीव) अर्थात आत्मा और लॉगोस (स्वहवे) अर्थात विज्ञान के अध्ययन से बना है।

यह अपने को एक वैज्ञानिक विधा शाखा के रूप में स्थापित कर चुका है जो मानव अनुभव एवं व्यवहार में निहित प्रक्रियाओं की विवेचना करता है।

मानसिक स्थिति का सम्बन्ध मनोदशा से भी होता है, मानसिक अवधारणा का अर्थ है कि व्यक्ति का अपनी आस–पास की दुनिया के विषय में क्या समझ है, यह बताता है कि व्यक्ति किसी चीज को कैसे देखता है, उसके बारे में सोचता है, और उसके बारे में कैसे व्यवहार करता है यह व्यक्ति की सोच का एक स्पष्टीकरण है कि वास्तविक दुनिया में कोई चीज कैसे काम करती है।

इस मनोधारणा को समझते हुये प्रस्तुत शोध–पत्र में मँच की अवधारणा एवं प्रदर्शन पर अध्ययन किया है।

मँच प्रदर्शन किसी भी कलाकार के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण क्षण होता है।इस समय कलाकार केवल सीखी हुयी तकनीकों का प्रदर्शन ही नहीं करता, बल्कि उपनी भावनाओं, व्यक्तित्व, आत्मविश्वास तथा मानसिक संतुलन का भी परिचय देता है, इसलिये कथक प्रदर्शन को केवल कलात्मक प्रक्रिया के रूप में नहीं बल्कि एक जटिल मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में भी समझना जरूरी है। मँचीय प्रदर्शन से पहले कलाकार की मानसिक अवस्था कई चरणों से गुजरती है, अपनी तैयारी, दर्शकों की प्रतिक्रिया, स्वयं की अपेक्षाओं के बारे में सोचता है, मँच पर जाने के दौरान उसकी मनोदशा पुनः बदल जाती है, संगीत, ताल, दर्शकों की सहभागिता तथा मँच का वातावरण उसके अनुभव को प्रभावित करते हैं। कुछ कलाकार तो बहुत एकाग्रता व तरलोनता से नृत्य करते हैं।

प्रदर्शन समाप्त होने के बाद कलाकार अपनी प्रस्तुति का आत्म मूल्यांकन करते हैं वह यह विवेचन करता है कि प्रस्तुति कितनी सफल रही कहाँ कमी रही दर्शकों की प्रतिक्रिया कैसी है गुरू की अपेक्षा पर खरा उतरा या नहीं कहाँ पर सुधार करना चाहिये इस सभी बातों पर ध्यान देकर वेा अपनी आने वाली प्रस्तुति को और भी बेहतर बना सकता है।

यह शोध नृत्य व मनोविज्ञान के मध्य संबंधों को स्पष्ट करते हुये यह समझने का प्रयास करेगा कि कलाकार की मानसिक अवस्था उसकी प्रस्तुति की गुणवत्ता, कलात्मक अभिव्यक्ति तथा दीर्घ कालीन विकास को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।

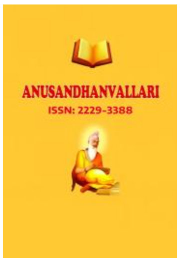
व्झ्रमबजपअमे (समस्या का कथन)

मँच पर प्रदर्शन के लिये विशिष्ट स्थान को मँच कहा जाता है, जहाँ पर कलाकार प्रस्तुति के लिये उपस्थिति होते हैं रंजकता इसका प्रमुख विषय होता है, इसलिये इसे रँगमँच भी कहते हैं।

भारतीय शास्त्रीय नृत्यों की यदि बात करें तो कथक के विषय पर उपलब्ध अधिकतर शोध एतिहासिक, तकनीकि, सौंदर्य शास्त्रीय अथवा साँस्कृतिक दृष्टिकोंण पर ही आधारित है। कथक कलाकारों की मानसिक अवस्थाओं, मानसिक ताकत, प्रदर्शन अनुभव, तथा प्रदर्शनोत्तर आत्ममूल्याँकन पर शोध अपेक्षाकृत कम उपलब्ध हैं।

वर्तमान समय में मँचीय प्रदर्शन की बढ़ती प्रतियोगिता, व्यवसार्याकरण, सामजिक मूल्यांकन कलाकारों पर अतिरिक्त मानसिक दबाव उत्पन्न कर रहे हैं। इसके बाद उत्पन्न कर रहे हैं। इसके बाद भी कथक कलाकारो की प्रदर्शन पूर्व अपेक्षाओं, मँच के अनुभव, मँच प्रदर्शन के समय मँच प्रदर्शन के बाद के मँचीय अनुभव, आत्म मूल्यांकन, इत्यादि का समग्र मनोवैज्ञानिक विश्लेषण अभी नहीं किया गया है।

अतः ये शोध इस समस्या का समाधान खोजने का प्रयास करता है, कि कथक कलाकारों की मानसिक प्रक्रियायें उनकी मँचीय प्रस्तुति तथा कलात्मक विकास को किस प्रकार प्रभावित करता है।



इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य इस प्रकार है।

1. कथक कलाकारों की मँच प्रस्तुति से पूर्व की मानसिक अवस्था का विश्लेषण करना।
2. मँच प्रदर्शन के दौरान नर्तक के मनोवैज्ञानिक अनुभवों का अध्ययन करना।
3. मँच प्रदर्शन के बाद नर्तक की मनोदशा का विश्लेषण करना।
4. कथक कलाकारों के मनोवैज्ञानिक विकास हेतु व्यवहारिक सुझाव प्रस्तुत करना।

स्पजमतंजनतम त्मअपू(साहित्य समीक्षा)

साहित्य समीक्षा एक शोध का महत्वपूर्ण भाग होता है, क्यों कि इस के माध्यम से यह ज्ञात होता है कि संबंधित विषय पर पूर्व में क्या कार्य किया जा चुका है, वर्तमान शोध की आवश्यकता क्यों है कथक मनोविज्ञान के क्षेत्र में उपलब्ध साहित्य से स्पष्ट होता है कि अधिकांशतः अध्ययन कथक के इतिहास, तकनीकि, रस, भाव, सौंदर्यशास्त्र, गुरू शिष्य परंपरा आदि पर ही केन्द्रित रहे है जबकि कथक कलाकारों की प्रस्तुति के पहले, प्रस्तुति के समय, प्रस्तुति के बाद की स्थिति पर अपेक्षाकृत कम शोध उपलब्ध है।

अतः ये अध्ययन कथक नर्तकी प्रस्तुति पूर्व अपेक्षाओं, मँचीय अनुभव, एवं मँच प्रदर्शन के बाद का आत्ममूल्यांकन का मनावैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत कर नृत्य एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र में नवीन ज्ञान प्रदान करने का प्रयास करेगा।

कुछ उपलब्ध शोध पत्र इस प्रकार है।

1ण म्गचसवतपदह जीम मगचमतपमदबमे व िकंदबमते ीव िंअम ंबीपमअमक चमां च्मतवितउंदबमरू वद ैजंहमए त्मंत ैजंहम ंदक च्वेज ैजंहम ैवद उप छंउए भ्लम लवदाचंता मजंसण टवसनउम ;15द्ध वतहपदंस तमेमंतबी ंतजपबसम ;2024द्धण

इस पेपर में प्रदर्शन पूर्व मँचीय प्रदर्शन तथा मँच प्रदर्शन के बाद की मनोवैज्ञानिक स्थित का अध्ययन किया है।

2ण ब्तमंजपअम थ्सवू ंदक चैलेपवसवहपब ेजंजम पद कंदबमते कनतपदह च्मतवितउंदबमण ;2020द्ध टवसनउम.11ए तिवदजमदके पद चेलबीवसवहल रवनतदंसए ैण टपबजवतपंए च्नसं जीवउेवदए श्रमेपबं ंतहव्रं मजंसण

इसमें मँचीय प्रदर्शन के दौरान तथा प्रदर्शन के तुरन्त बाद कलाकारों के सिवू अनुभव और मनोवैज्ञानिक, शारीरिक परिवर्तनों का अध्ययन किया गया है।

3ण ैमसि.तिमचवतजमक च्मतबमपअमक ैजतमेए क्मचतमेपवद ंदक ळमदमतंसप्रमक ंदगपमजल कपेवतकमत ंउवदह ज्ञंजीा क्ंदबमते ंदक चीलेपबंससल ंबजपअम दवद.कंदबमते व िछवतजी प्दकपं 2023ए अवसण 14ए ;वचमद.ंबबमेेद्ध थ्तवदजसपदमे पद चेलबीवसवहल हमदमतंस डवदपां ज्ञनसीमतमीजंए ंससनत दंअए मजंसण

यह विशेष रूप से कथक कलाकारों पर आधारित है और उनके तनाव चिन्ता एवं मानसिक स्वास्थय का विश्लेषण करता है।

4ण मँच प्रदर्शन में कलाकार एवं श्रोता ठववा.भ्तपी ।नउंत ज्पूंतप ;2010द्ध च्नइसपबंजपवदेंदरंल चतोंद

इस बुक में लेखक ने संगीत नृत्य एवं मँच प्रदर्शन इसकी एतिहासिक पृष्ठभूमि आधुनिक काल में मँच प्रदर्शन, कलाकार एवं श्रोताओं की भूमिका पर विस्तार से वर्णन किया है।

5ण 'प्रदर्शन काला समेकित शिक्षा वर्तमान की आवश्यकता'

डंदरन ठंहीमस मजंसण श्रनतंदस व ितजे भ्नउंदपजपमे ंदक ेवबपंस ेबपमदबम अवसनउ.5

प्ेनम.12 क्मबमउइमत. ;2022द्ध

उपरोक्त शोध पत्रों से स्पष्ट होता है कि कथक कलाकारों की मँचीय प्रस्तुति के पहले, बाद एवं मँच पर प्रस्तुति के समय आत्म मूल्यांकन एवं मनोस्थिति पर प्रत्यक्ष शोध अभी भी बहुत सीमित है, यही हमारे प्रस्तावित शोध पत्र के विषय का प्रमुख त्मेमंतबी ळंच बन सकता है।

अध्ययन की आवश्यकता

यह अध्ययन अनेक दृष्टियों से महत्वपूर्ण है इसके द्वारा कथक एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र में नवीन ज्ञान का विस्तार होगा, कथक कलाकारों की मानसिक तैयारी, आत्मविश्वास, भावनात्मक नियंत्रण तथा आत्म मूल्यांकन की भूमिका को स्पष्ट करेगा यह शोध, प्रस्तुति–चिंता, मँचमय तथा तनाव जैसी समस्याओं के समाधान हेतु मनोवैज्ञानिक सुझाव प्रदान करेगा।

शोध पद्धति (त्मेमंदबी)

यह शोध गुणात्मक (ब्नंसपजंजपअम) एवं वर्णनात्मक (क्मेबतपइजपअम) प्रकृति का है, इसका उद्देश्य कथक कलाकारों की प्रदर्शन पूर्व अपेक्षायें, मँच का अनुभव, तथा प्रदर्शन के बाद आत्म मूल्यांकन का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना है।

इन बिन्दुओं का क्रमवार विश्लेषण किया जायेगा साथ ही इसको सैद्धान्तिक विश्लेषण के साथ साक्षात्कार (प्दजमतअपमू) का भी उपयोग किया जायेगा कलाकारों, पेशवर मँचीय कलाकार, विद्यार्थी, मनोवैज्ञानिक शिक्षा विद् आदि से प्राप्त अनुभवों एवं विचारों के आधार पर मनोवैज्ञानिक विश्लेषण किया जायेगा।

इसके लिये प्रश्नावली, व्यक्तिगत साक्षात्कार, प्रत्यक्ष अवलोकन आदि को आधार बनाया गया है।

1ण प्रदर्शन पूर्व कलाकार की मानसिक अवधारणा

नृत्य केवल एक शारीरिक अभिव्यक्ति नहीं है यह आत्मा की भाषा है जब कोई नर्तक मँच पर जाने की तैयारी करता है तो उस समय नर्तक की मनोदशा अत्यंन्त जटिल, सवेदनशील और गहराई पूर्व होती है, यह मनोदशा ही उसकी प्रस्तुति को प्राणवंत और प्रभावी बनाती है। इस समय कई विचार उसके दिमाग में आते जाते रहते हैं, जैसे– मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दे पाऊँगा या नहीं, दर्शकों की प्रतिक्रिया कैसी होगी, कोई गलती तो नहीं होगी इत्यादि, इस समय कलाकार का मन आशा, संदेह, भय, और उत्साह का मिश्रणः होता है। अधिकांशतः अनुभवी नर्तक भी इसका अनुभव करते हैं। यदि मानसिक तैयारी सकारात्मक है तो कलाकार अधिक आत्मविश्वास के साथ मँच पर उतरता है, यदि चिन्ता व भय अधिक हो तो उसका प्रदर्शन प्रभावितहो सकता है। इससे प्रदर्शन–चिन्ता, तनाव व आत्म संदेह जैसी समस्यायें उत्पन्न हो सकती है।

2ण मँच प्रदर्शन के समय नर्तक की मनोदशा

मँच प्रदर्शन के समय एक नर्तक की मनोदशा जटिल व बहुआयमी होती है। यह उत्साह, घबराहट, एकाग्रता, और कलात्मकता का मिश्रण हो सकता है प्रदर्शन से पहले नर्तक में उत्साह और घबराहट दोनों हो सकते हैं उत्साह प्रदर्शन के लिये तैयारी और दर्शकों के सामने अपनी कला दिखाने की खुशी से आता है, वहीं घबराहट मँच पर प्रदर्शन करने के डर, गलतियाँ करने के डर या दर्शकों की प्रतिक्रिया से संबंधित हो सकता है।

प्रदर्शन के समय नर्तक की मनोदशा एकाग्रता, और कलात्मकता पर केन्द्रित हो सकता हैं, नर्तक को अपने शरीर, संगीत और प्रदर्शन कर पूरी तरह से ध्यान केन्द्रित करना होता है, उसे अपनी भवनाओं पर नियंत्रण करके कलात्मकता के साथ नृत्य करना होता है, नर्तक केवल अपने शरीर से नहीं अपतु अपनी भवनाओं, चिंताओ ॅऔर आत्मा से भी मंच पर सँवाद करता है। कई कलाकार इस अवस्था में पूर्ण एकाग्रता और तल्लीनता का अनुभव करते है, जिसे आधुनिक मनोविज्ञान में ‘‘ फ्लो अनुभव’’ कहा जाता है। वहीं कुछ कलाकार मँचीय दबाव के कारण तनाव, भूल या संकोच का भी अनुभव कर सकते हैं।

मँच प्रस्तुति के बाद कलाकार की मानसिक अवधारणा

मँच प्रदर्शन के बाद कलाकार की मनोदशा बहुआयामी और गहराई से जुड़ा अनुभव है। यह प्रस्तुति की सफलता, दर्शकों की प्रतिक्रिया, औ कलाकार की आत्मसन्तुष्टि पर आधारित होता है। प्रदर्शन समाप्त होने के बाद कथक नर्तक की मनोदशा शांत होती है, वह भीतर से थका हुआ भी होता है, लेकिन मानसिंक रूप से संतुष्ट या कभी कभी आलोचनात्मक भी होता है, वह सोचता है कि क्या बेहतर हो सकता था कहाँ पर सुधार की आवश्यकता है, वे आगे की तैयारी कैसे हो।

संतोष व तृप्ति का अनुभव होना, थकान व शारीरिक श्रम, आत्म मंथन व चिन्तन, दर्शकों की प्रतिक्रिया का क्या प्रभाव है यदि कलाकार को मँच पर प्रस्तुति के समय आनन्द का अनुभव होता है तो ये आध्यात्मिक अनुभव में डूब जाना ये सभी व भावों को कथक नर्तक प्रदर्शन के पश्चात अनुभव करता है।

कलाकार जब आत्म मूल्यांकन करता है, तो ये आत्म मुल्यांकन भविष्य के अभ्यास आत्मविश्वास तथा कलात्मक विकास का आधार बनता है, बनता है, यदि कलाकार अपनी कमियों को सकारात्मक दृष्टि से स्वीकार करता है तो वह निरंतर प्रगति करता है किन्तु यदि वह केवल असफलताओं पर केन्द्रित रहता है तो उसकी प्रेरणा एवं आत्म विश्वास में कभी आ सकती है।

इस प्रकार कथक कलाकार की सँपूर्ण प्रदर्शन– प्रक्रिया– प्रदर्शन पूर्व–प्रदर्शन कालीन एवं प्रदर्शनोत्तर–एक सतत् मनोवैज्ञानिक यात्रा है, जिसका वैज्ञानिक अध्ययन अभी भी अपेक्षाकृत सीमित है। यही इस शोध की पृष्ठभूमि है।

साक्षात्कार

1. **मनीषा गुलयानी जी** – आप प्रसिद्ध कथक नृत्यांगना है आपने देश विदेश में कई च्मतवितउंदबम दी है।

प्र01. आप अपने विषय में बतायें –

उ0 मैं कत्थक करती हूं पण्डित गिरधारी महाराज जी की शिष्या हूं, पण्डित प्रेरणा श्रीमाली जी से भी सीख रही हूं और बहुत सालों से 7 या 8 साल की थी, तब से ये कथक जयपुर कथक कला केन्द्र से सीखना शुरू किया, तब से ये चल ही रहा है।

प्र02. मेरा अगला प्रश्न ये है कि जब हम कथक मंच पर करते हैं तो हम क्या–क्या मिमस करते हैं और उस स्थिति को आप कथक मनोविज्ञान के संदर्भ में कैसे कमपिदम करेंगे ? और एक पदकपअपकनंस `जंहम मिंतए दमतअमेदमेए ॅनकपंदबम प्रतिक्रिया प्रस्तुति के समय कितनी प्रभावित करती है ? यदि आप 10, 20 मिनट की प्रस्तुति दे रही है जिसमें अभिनय, लय व ताल का पक्ष भी दिखा रहे हैं तो आज भी आप चमतवितउंदबम के समय उतनी ही दमतअवने होती है, जितना जब आपने पहली चमतवितउंदबम दी थी जरा बताइये ?

उ0 ये मनोदशा समय के साथ–साथ बदलती है शायद ज्मममदंहम के समय कुछ और होगी आज कुछ और, जैसे–जैसे `मसि ांतमदमे बढ़ी है, वैसे वैसे मेरी मनोदशा में भी परिवर्तन आया है, पहले केवल जोश में कंदबम करती थी होाश में शायद नहीं, गुरुजी ने जो सिखाया वही स्टेज पर जाकर परफोर्म कर दिया मुझे कभी डर नहीं लगा `जंहम मिंत तो मुझमें है ही नहीं, बल्कि मैं `जंहम पर जाकर बवउवितजंइसम हो जाती हूं मुझे लगता है कि यही मेरी जगह है, दूसरी बात जो आपने सीखा उस पर मुझे जबर्दस्त भरोसा है, तो पहले जोश में नाचती थी डर जैसी तो कोई चीज ही नहीं थी, बस हमेशा ये रहता था कि गुरुजी का नाम खराब नहीं होना चाहिये, ये मेरे अन्दर हमेशा रहता था, मैंने हमेशा अपने लिये नहीं नाचा मैंने हमेशा परिवार के लिये, गुरु के लिये मतलब दूसरों के लिये, अन्य की बात करें खुद को छोड़कर तो हमेशा यही रहा है कि किसी का भी नाम खराब नहीं होना चाहिये, अच्छा मेरे भ्नेइंदक चाहते हैं कि मैं उनके लिये कंदबम करूं, गुरु चाहते हैं कि मैं नृत्य करूं तो मेरे अन्दर वो ध्यान रखने वाली मिमसपदह बहुत `जतवदह है। जो जीवन में किया वो बहुत ईमानदारी से किया, ईमानदारी से सीखा, ईमानदारी से मंच पर गये तो मजा आता था नृत्य करने में, जब धीरे–धीरे बड़े हुये 20 लमंते में आये तो इस ।तज वितउ को थोड़ा समझने लगे तो ।तज के प्रति जब ांतमदमे बढ़ी तो एक जिम्मेदारी महसूस हुयी जब आप एक ।तज को समझने लगते हैं तो आपको लगता है कि ये नृत्य जोश में तो कर रहे हैं किन्तु अब इसे होश के साथ करना है, तो अब जब मैं `जंहम पर जाती हूं तो जिम्मेदारी की तरह जाती हूं, नृत्य को जोश व होश दोनों के साथ नृत्य करने की कोशिश करती हूं, तो ये मनोदशा में बदलाव हुआ है, प्रस्तुति के दौरान

छमतअमेदमे भी हुयी है जब एक बार प्रस्तुति के समय ंनकपंदबम में गुरुजी पण्डिता प्रेरणा श्रीमाली जी भी बैठी हुयी थी तो हालत खराब हो गई थी, घबराई थी गुरुजी के सामने न कि दर्शकों के लिये, क्योंकि गुरुजी से तो बचपन से जुड़ी थी तो एक अलग तरह का बवदपिकमदबम था मतलब यदि मैं मर भी रही हूं तो शेर की तरह कंदबम कर जाऊंगी, मतलब गुरुजी से बपचन से जुड़ी थी तो एक अलग तरह का ठवदकपदह थी, ज्तनेज था, ब्वदपिकमदबम था, ठनज जब प्रेरणा श्रीमाली जी के साथ जुड़ी तो नई नई जुड़ी थी तो वो ठवदकए जतनेज बनने में एक समय देना होता है, जो अब बन चुका है। मतलब अब ऐसा नहीं है अब जब मैं गुरुजी के सामने चमतवितउ करती हूं तो मैं मदरवल करती हूं, ठनज बीच में एक बिम था जब मैं उनके साथ जुड़ी ही थी, और जब मैं चमतवितउ करती थी और दर्शकों में वो होती थी तो मेरी जान निकली होती थी, छमतअमेदमे नहीं कहूंगी, क्पेजतनबजपवद ूवतक कहूंगी, क्पेजतनबजपवद हुआ है मुझे एक दो बार जब बहुत बसवेम ंनकपमदबम थी करीब 200 लोग एवं गुरुजी भी, दर्शक भी जैसे जिनको आप जानते हैं, किसी न किसी से कोई रिश्ता है तो उनकी छवि दिमाग में आ जाना ये दिखे कि सामने पापा बैठे हैं, या कोई और जानकार–तो ये मेरा पितेज मगचमतपमदबम था जिसमें आप सभी को जानते थे तो उपदक कपेजतंबज होता है, हो सकता है कि अब ये दोबारा न हो, जब नदादवूद सा दर्शकों के सामने होते हो तो फर्क नहीं पड़ता है कि कहां कौन बैठा है, जब आप जानकार दर्शकों जिनको आप 10–15 सालों से जानते हो और आप उनके सामने चमतवितउ कर रहे हैं तो कंदबम करते समय क्पेजतंबजपवद हो जाता है।

प्र03. ।नकपमदबम की प्रतिक्रिया आपकी चमतवितउंदबम को कैसे प्रभावित करती है, जैसे कभी किसी टुकड़ा में कोई संवाद आया और उस पर लगे कि ताली बजनी चाहिये, परन्तु न बजे ऐसे ही कंदबम करते समय यदि दर्शकों की प्रतिक्रिया नहीं आये तो ये आपको कैसे प्रभावित करते हैं ?

उ0 मैं बहुत ज्यादा ।नकपमदबम व्तपमदजमक च्मतविउमत नहीं हूं, मैं अपने लिये कंदबम करती हूं, बहुत मदरवल करके नृत्य करती हूं, ताली बज जाती है तो मुझे अच्छा लगता है, यदि नहीं बजती है तो भी मुझे लगता है कि कोई बात नहीं, मैं ंचचतमबपंजपवद के लिये नृत्य नहीं करती हूं, यदि मिल जाता है तो अच्छा लगता है, यदि नहीं मिलता है तो मैं अपने आप उसको तमसिमबज करने की कोशिश ंदंसलेपे करती हूं कि क्या छूट गया, क्या कमी रह गई जो नहीं आ पाया तो जेंज पे वाए मतलब मेरा डवजव ये नहीं है कि मुझे दर्शकों की ताली चाहिये, उनका ंचचतमबपंजपवद चाहिये, मैं जो भी करती हूं एकदम ईमानदारी से करती हूं, अगर दर्शकों को अच्छा लगता है तो मुझे अच्छा लगता है, अगर नहीं भी लगता है तो भी मुझे अच्छा लगता है, कि क्यों नहीं लगा तो आगे से मैं ठमजजमत करूं या ऐसी क्या चीज थी जो मैं नहीं कर पायी, आगे ऐसा क्या करूं कि वो कनेक्शन बन जाये, ।नकपमदबम की प्रतिक्रिया पहले मेरे लिये मायने नहीं रखती थी, पर अब मायने रखती है।

प्र04. कभी च्मतवितउंदबम के दौरान कोई छोटी सी गलती भी हो जाती है तो ।नकपमदबम नहीं समझ पाती है जिन्होंने पहली बार कथक देखा है एवं जो कथक को अच्छी तरह जानते हैं, उनके सामने जब गलती हो जाती है, चाहे वो आपके गुरु हो या दर्शक और स्वयं आप भी यदि कोई गलती कर रहे हैं तो उस समय क्या आपकी मंशा रहती है ? या फिर आप स्वयं से ंजपेपि नहीं रहते, लेकिन सामने वाले को पता नहीं चलता कि आपने क्या गलती की तो इसको आप कैसे देखती हैं ?

उ0 ऐसा होने पर मुझको सारी रात नींद आती है। हां ऐसा होता ही है, कंदबम की वजह से नहीं कथक में संगतकारों का महत्व है। कभी–कभी ऐसा होता है कि मैं कुछ चीजें पढ़ रही हूं मंच पर एवं बस कुछ और ही रहा है, जो चतंबजपबमे की वो बजाया ही नहीं, वो पूरा ही नहीं हुआ, सम उस तरह से आया नहीं जिस तरह से आना चाहिये या आपने जो चसंददपदह की थी तो बहुत दुःख होता है, कि सब लोग एक साथ नहीं आ पाये, तो परेशानी होती है दुःख होता है क्योंकि सब एक साथ नहीं आ पाये।

कृष्णा कुलदीप मैंडम– मनोवैज्ञानिक शिक्षा विद्

कृष्णा मैंडम जयपुर में च्ेलबीवसवहपेज हैं एवं श्रम्ब्ळ न्दपअमतेपजल में ेीण् च्तवि हैं।

प्र01. च्मतवितउंदबम के पहले जो हमारा `जंजम व िउपदक होता है कैसे हम उसको ळव.जीतवनही कर सकते हैं, जिससे हमारी च्मतवितउंदबम मिमिबज न हो, च्मतवितउंदबम हो या म्गंउ हो तो बच्चा जो उससे गुजरता है, तो ेल्बीवसवहपेज उसे कैसे भ्ंदकसम करते हैं?

उ0 कई बार ऐसी स्थिति होती है ेबजनंस जब च्मतवितउंदबम होने वाली होती है तो उससे पहले, या जब कोई प्दजमतअपमू होने वाला होता है, जो ेपजपदह वाली स्थिति होती है वो बहुत `जतमेनिसस स्थिति होती है, छमतअमेदमे होती है तो ऐसी स्थिति में बहुत सारी ेल्बसवसहपबंस जमबीदपुनमे होती हैं जैसे आप किसी से बात कर सकते हो, क्ममच ठतमंजीपह कर सकते हो, डमकपजंजपवद कर सकते हो, डनेसमे त्मसंगंजपवद कर सकते हो, व्द जीम `चवज तो हाँ पानी पी सकते हो, ये सभी छोटी छोटी ज्मबीदपुनमे इस्तेमाल करके आप `जतमे तिमम हो सकते हो।

प्र02. ये तो हो गई ठमवितम च्मतवि्उंदबम कनतपदह च्मतवितउंदबम अगर हम च्मतवितउंदबम कर रहे हैं तो ।नकपमदबम का जो त्मंबजपवद है तो वो कंदबमत को डवजपअंजम भी करता है और आगे बढ़ने में भी भ्मसच करता है तो अगर ठल बिंदबम हमारी जो ।नकपमदबम है उसकी प्रतिक्रिया उतनी अच्छी नहीं मिली जो शायद उसने मगचमबज करी थी तो उस `जंजम व िउपदक में क्या ेल्बीवसवहल भ्मसच कर सकती है? कभी–कभी ।नकपंदबम ताली नहीं बजाती या `पसमदज ।वकपंदबम होती है, या कम ।नकपंदबम होती है, तो उस समय एक कंदबमत को क्या करना चाहिए?

उ0 हाँ ऐसी स्थिति में व्यक्ति बहुत क्मउवजपअंजम हो जाता है क्यों कि सामने से हमें कोई त्मबजपवद नहीं मिल रहा है जैसे ब्सें त्ववउ में पढ़ाते वक्त कोई बच्चे कोई त्मेवचदेम न करे तो ऐसा लगता है कई बार कि शायद मेरे समझाने में कोई कभी होगी तो इस स्थिति से उबरने के लिए माना कि कंदबम च्मतवितउंदबम है तो उस समय हम अपने आप को बंसउ (शांत) रख के अपनी च्मतवितउंदबम में और अपने मगचतपेपवद को मदींदबम करने की कोशिश कर सकते हैं क्यों कि ये आपकी च्मतवितउंदबम को और मदींदबम कर सकता है, डमंदे उस पर हम ध्यान न दें कि लोग क्या प्रतिक्रिया दे रहे हैं, हमें अपने काम पर थ्वबने करना चाहिये।

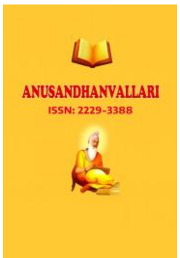
प्र03. ।जिमत च्मतवितउंदबम जिसे हम च्वेज च्मतवितउंदबम भी कहते है, हम खुद से कभी `जपेलि नहीं रहते कि आज अच्छा नहीं हुआ पर सामने वाले को बहुत अच्छा लगा होगा तो उस ज्पउम पर जो ।दगपजमलए छमतअमेदमे करती है उसको वअमतबवउम कैसे किया जा सकता है जैतवनही ेल्बीवसवहल?

उ0 सबसे पहले जो हमें `जपेंबिजपवद आता है, तो हम इस चीज के लिये सोचते है कि उसको त्ववव िकरने के लिये हम क्या करे तो ये तो `मबवदक `जमच हो गया, तो पहले अपने दिमाग को शांत रखने को प्रयास करें उसके लिये जो भी भ्वइइपमे आपको अच्छी लगती हैं, वो करें क्यों कि सबसे पहले अपने दिमाग को शांत रखना बहुत जरूरी है, जब आप अपने दिमाग को शांत रख पाओगे तभी आपको जो लग रहा है कि मेरे अन्दर ये कभी है या कनतपदह च्मतवितउंदबम ये गलती हो गई, तो वो आप तभी त्ववअम कर पाओगे, नहीं तो आप हमेशा `जतमे में रहोगे और उस पर कुछ काम भी नहीं कर पाओगे हो सकता है आपसे और चीजें बिगड़ जाये तो आप तमसंगंजपवद जमबीदपुनम कर सकते हो आप एक बार करना `जंतज करो आप को वदम ूममा के अन्दर प्उचतवअमउमदज नजर आयेगा, `ीपबी ए ंसेव थ्वससवूए 10 उपद बैठ कर डमकपजंजपवद करना मजबण्

कथक कलाकारों के प्रदर्शन अनुभवों से यह स्पष्ट होता है कि मँच प्रस्तुति एक बहुआयामी मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है। कलाकार की मानसिक स्थिति प्रदर्शन के प्रत्येक चरण में परिवर्तित होती रहती है।

जब कलाकार शुरूआत में प्रदर्शन करता है वो उस समय वह भय, संकोच व डर का अनुभव ज्यादा करता है गुरूजी के सिखाये हुये चरण, दर्शक क्या कहेंगें सभी की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा या नहीं इन सभी का नर्तक के मन पर भारी दबाव रहता है।

पर जैसे–जैसे नर्तक का अनुभव बढ़ता जाता है उसको प्रतिभा निखरती जाती है एवं गलतियाँ कम होने लगती है तथा मँच पर वो अपने प्रदर्शन में आनन्द की अनुभूति महसूस करने लगता है।



साक्षात्कार के अनुभव से यह कहा जा सकता है कि अधिकांश कथक कलाकार मँच पर जाने से पहले उत्सह आत्मविश्वास, जिम्मेदारी, व घर की चिंता का अनुभव करते हैं प्रदर्शन की सफलता, दर्शकों की प्रतिक्रिया तथा गुरू की अपेक्षायें कलाका की मानसिक स्थिति को प्रभावित करती हैं।

सकारात्मक मानसिक तैयारी, नियमित अभ्यास, आत्मविश्वास उन्हें मँचीय दबाव का सामना करने में सहायता करते हैं वही अत्यधिक अपेक्षायें, असफलता का भय प्रदर्शन चिन्ता को बढ़ा सकते हैं। जब मँच पर प्रदर्शन कर रहे होते हैं कलाकार तो वे भावाभिव्यक्ति व लय के साथ जुड़ जाते हैं वे पूर्ण तल्लीनता का भी अनुभव करते हैं इस समय वे तनाव आदि से दूर होकर अपनी रचनात्मक क्षमता का श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं। ये अनुभव उनके आत्मविश्वास व भावनात्मक नियन्त्रण को प्रभावित करता है। साक्षात्कार से यह जानकारी भी मिलती है कि ये सभी प्रस्तुति के बाद स्वयं का आकलन करते हैं तकनीकि दक्षता, भाभिव्यक्ति तालमेल, का मूल्यांकन करते हैं कभी–कभी उनको दर्शकों के अनुरोध पर उसी समय भी अपनी रचनात्मक क्षमता दिखाने का मौका भी मिलता है। सकारात्मक आत्म मूल्यांकन कलाकार में प्रेरणा, आत्म–विश्वास को बढ़ावा है, जबकि रचनात्मक आलोचनात्मक दृष्टिकोण भविष्य में सुधार करने के लिये प्रेरित करता है।

चर्चा (क्पेबनेपवद)

इस शोध से यह स्पष्ट होता है, कि कथक प्रदर्शन केवल शारीरिक कौशल पर ही आधारित नहीं है, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक प्रक्रियायें भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

प्रदर्शन पूर्व अपेक्षायें कलाकार के व्यवहार और प्रदर्शन की दिशा निर्धारित करती है। जिन कलाकारों में आत्म प्रभावकारिता ;ैमसि.मििपबंबलद्ध अधिक होती है, वे मँचीय परिस्थितियों का बेहतर सामना करते हैं।

मँचीय अनुभव के दौरान भावनात्मक नियंत्रण, एकाग्रता और दर्शकों के साथ संवाद स्थापित करने की क्षमता प्रदर्शन की गुणवक्ता को प्रभवित करती है। कथक में भाव, रस और अभिनय की प्रधानता होने के कारण कलाकार की आंतरिक भावनात्मक अनुभव उसकी बाहरी अभिव्यक्ति को प्रभावित करता है।

प्रदर्शन के बाद आत्ममूल्यांकन के निरंतर विकास की प्रक्रिया का महत्वपूर्ण भाग है, आत्मचिंतन के माध्यम से कलाकार अपनी कमजोरियों और शक्तियों को पहचान कर भविष्य की तैयारी को बेहतर बनाता है।

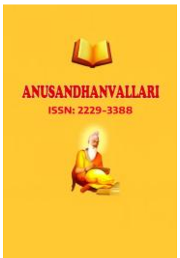
इस प्रकार कथक कलाकार का प्रदर्शन एक मनोवैज्ञानिक यात्रा है, जिसमें अपेक्षा, अनुभव, और आत्म मूल्यांकन तीन प्रमुख चरणां के रूप में कार्य करते हैं।

मँच प्रदर्शन के बढ़ते व्यवसायीकरण के कारण कलाकारें की मनोदशा में सकारात्मक व नाकरात्मक दोनों तरह के बदलाव आ रहे हैं, जैसे कि पेशेवर पहचान की बढ़ती संभावनाओं और आर्थिक सुरक्षा के साथ–साथ अपेक्षाओं के बोझ दबाव, और भावनात्मक कार्य का बढ़ना शामिल है, व्यवसायीकरण से प्रदर्शन कला का विस्तार हो रहा है, लेकिन कलाकारों को बाजार की माँगों के साथ–साथ व्यक्ति गत और भावनात्मक संघर्षों को भी संतुलित करना पड़ रहा है, जिससे उनकी मनोदशा प्रभावित हो रही है।

परम्परागत रूप से कथक नृत्य केवल आध्यात्मिक साधना, सौंदर्यभिव्यक्ति और गुरू शिष्य परम्परा से जुड़ा था कलाकार अपनी साधना भक्ति और सौंदर्य बोध के रूप में प्रस्तुत करते थे लेकिन आधुनिक काल में जब मँचीय प्रस्तुतियाँ बाजार व दर्शक की माँग के अनुसार ढ़लने लगी तब से कथक नर्तकों की मनोदशा में कई प्रकार के परिवर्तन देखने को मिल रहे हैं।

निष्कर्ष (ब्वदबसनेपवद)

इस शोध से यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि कथक कलाकारों का प्रदर्शन उनकी तकनीकि योग्यता के साथ–साथ मानसिक अवधारणा से भी गहराई से प्रभावित होता है।



प्रदर्शन पूर्व सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास एवं मानसिक तैयारी कलाकार को बेहतर मँचीय प्रस्तुति के लिये तैयार करती है। मँचीय अनुभव के दौरान एकाग्रता, भावनात्मक नियँत्रण और तल्लीनता प्रदर्शन को प्रभावशाली बनाते हैं प्रदर्शन के बाद आत्ममूल्यांकन कलाकार के व्यक्तिगत एवं कलात्मक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

अतः कथक प्रशिक्षण में केवल नृत्य तकनीकि ही नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण, तनाव प्रबंधन, आत्मविश्वास विकास एवं भावनात्मक संतुलन को भी सम्मिलित किया जाना चाहिये।

अध्ययन की सीमायें (स्पउपजंजपवदे)

1. यह अध्ययन सीमित सँख्या में कथक कलाकारों के अनुभवों पर आधारित हैं।
2. कलाकारों के व्यक्तिगत अनुभव एवं भावनायें अलग–अलग हो सकती हैं।
3. मनोवैज्ञानिक अवस्थाओं का पूर्ण मापन जटिल प्रक्रिया है।

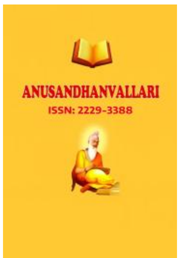
भविष्य के शोध की संभावनायें (थ्नजनतम ैबवचम)

भविष्य में निम्न विषयों पर शोध किया जा सकता है

1. कथक एवं सकारात्मक मनोविज्ञान के संबंधों का विश्लेषण।
2. कथक प्रशिक्षण का आत्म विश्वास एवं व्यक्ति विकास पर प्रभाव।
3. कथक कलाकारों में थ्सवू म्गचमतपमदबम का अध्ययन।
4. कथक कलाकारों में प्रदर्शन चिंता व मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

संदर्भ (त्मिमितमदबमे)

1. ।ण् ठंदकनतंए ॅण्भ्ण् तिमम उंदण् श्हेमसि मििपबंबलरू जीम मगमतबपमे वि बवदजतवसश्श जीम तमअपू ंतजपबसम ;1997द्ध
2. डण्ब्ेप्रेमदजउपींसलए ड्डतचमत ंदक तवू मजंस जीम च्ेलबीवसवहल वि व्चजपउंस मगचमतपमदबमए त्मेमंतबी ळंजम ;1990द्धण्
3. श्र ज्लसवत । बवदबमचजनंस उवकमस वित पदजमहतंजपदल चेलबीवसवहपबंस मिबजवते पद चमतवितउमदबम ;1995द्धण्
4. ैण्स्ण् ैदकमद ंदक श्रण्व्ण् श्रनकहम क्ंदेम डवअमउमदज ंदक ैचेलबीवसवहल ॅमसस ठमपदह ;1995द्धण्
5. रूकैय्या – 'मंच प्रदर्शन की परम्परा', ।तजपेजपब छंततंजपअम टवस ग्ए छवण् 2ए चचण् 139.142ण् ;क्मब.2019द्धण्
6. संगीत रत्नावली – अशोक कुमार 'यमन' संस्करण (2008) ख्पृ. 691–692,
7. मंच प्रदर्शन में कलाकार एवं श्रोता–हरीश कुमार तिवारी– (2005) संस्करण ख्पृ. 3, 7, 9, 99, 108,
8. अमालिया जफेरौदी – नृत्य और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य : सामाजिक विकास पर नृत्य भागीदारी का प्रभाव, श्रवनतदंस वि ैवबपंस ैबपमदबम ैजनकपमे ;व्बजवइमत 2023द्धण्
9. डंदरन ठंहीमसए श्रवनतदंस वि ।तजे भ्नउंदपजपमे ंदक ैवबपंस ैबपमदबमए क्मबमउइमत 2022ए टवसनउम 5ए प्ेनम 12ण् ;क्मबमउइमत 2022द्धण्
10. ।तजप ैीमवांदकेंए ैजजण् च्तवमिेवतए डनेपब – क्ंदबम क्मचंतजउमदजए ज्ञनतनोीमजतं न्दपअमतेपजलण् ''आधुनिक काल में मंच प्रदर्शन'' प्दकपंद ैजतमंउे त्मेमंतबी श्रवनतदंसए टवसण् 5ए प्ेनम.4ए;डंल 2015द्धण्



11. ।दंदकप डपैीतंए ष्डनेपब क्मचंतजउमदजए ठंदेंजींसप टपकलंचममजी ;त्रद्धए ''मंच प्रदर्शन से संगीत में नवोन्मेष'', प्दजमतदंजपवदंस श्रवनतदंस वि ब्तमंजपअम त्मेमंतबी जीवनहीजे ;प्श्रब्त्द्धए टवसनउम 8ए प्ेनम 9ए चच 1.6ण ;2020द्ध

12. ठववा संगीत एवं मनोविज्ञान, . क्तण् ज्ञपंद ज्पूंतपए च्नइसपेीमक ज्ञंदपेीां च्नइसपबंजपवदए ;2019द्धण्

13. ज्बीेंबीमत मजण्ंसण् ।नकपमदबम ग्लदबीतवदपमे पद सपअम बवदबमतजे पससनेजतंजम जीम मउइवकपउमदज वि उनेपब मगचमतपमदबमण् ग्बपमदजपपिब त्मचवतजे जीम तमअपू ेतजपबसम ;2023द्धण्

14. ॅण्ज्तवेजए ब्पजसलद ज्तमअवतए मजंस स्पअम उनेपब ेजपउनसंजमे जीम ंििबजपअम इतंपद ंदक मउवजपवदंससल मदहंहमे जीम ंनकपमदबम उवतम जीमद तमबवतकमक उनेपबण त्मअपमू ेतजपबसम ;2024द्धण्

15. त्रं ळीवेमए ैतपजं डपेीतं ॅमसस.ठमपदह वि च्मतवितउपदह ।तजपेजे . । ठपव ैजंजपेजपबंस ैनतअमलए ठपवसवहपबंस थ्वतनउ श्रवनतदंस 15;4द्ध च्च्173.180 ;2023द्धण्

16. व्चम्र.सदपहदम्रए ळनंकंसनचम सवचम्र मजंस त्महनसंजपवद वि म्उवजपवदे जव व्जपउप्रम ब्सेंपबंस डनेपब च्मतवितउंदबमए टवस.12 ;2021द्ध

17. डपैण् वूंतपांए भ्ण्डण् भ्तंसकेमद मजंस डमदजंस भ्मंसजी पद क्ंदबमरू ।`बवचपदह त्मअपमू . टवस ;14द्ध ;2023द्ध