



# INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

Volume 2; Issue 4; 2024; Page No. 08-11

Received: 14-04-2024

Accepted: 22-05-2024

## प्राथमिक विद्यालयों में अध्ययनरत बच्चों के शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धित दक्षता कारकों पर हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों का संक्षिप्त विश्लेषण

<sup>1</sup>पायल सिंह, <sup>2</sup>डॉ. पारूल कुमार

<sup>1</sup>शोधार्थिनी, योग विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, शिवनगर, पोखरा, पोड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत  
<sup>2</sup>सहायक आचार्य, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, शिवनगर, पोखरा, पोड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12788530>

Corresponding Author: पायल सिंह

### सारांश

हठयोग प्रदीपिका यौगिक ग्रन्थ है। महर्षि के योग सूत्र को राजयोग भी कहा जाता है। यह छोटा और आसानी से याद हो जाता है। स्वात्माराम रचित हठयोग प्रदीपिका राजयोग रचना है। जोकि शारीरिक क्रियाओं से शुरू होती है। हठयोग साधना का द्वितीय साधन आसन है। मन और शरीर को पुष्ट, दृढ़ और आरोग्य प्रदान करने की विशेष शारीरिक स्थितियों आसन कहलाती है। गोरक्षनाथ जी ने आसन को स्वरूप चेतन आत्मा में स्थित हो जाना कहा है। मत्स्येन्द्रनाथ जी ने संतोष को आसन कहा है। इसका अर्थ यह है कि शरीर को जो स्थिति साधना के लिए साधक को सन्तुष्ट करती हो वही आसन है। महर्षि पंतजलि आसन को स्थित एवं सुख की स्थिर मानते हैं। महर्षि घेरण्ड आसनों को शरीर की दृढ़ता से सम्बन्ध बतलाते हैं। योगीगोरखनाथ जीविता को आत्मा से और मूवता को जड़ शरीर के अर्थ में शरीर को वश में रखने का साधन मानते हैं आसनों के अभ्यास से शरीर में स्वैर्य आरोग्य और अंगस्फूर्ति की प्राप्ति होती है।

**मूलशब्द:** शारीरिक, स्वस्थता, हठयोग, आसनों, विश्लेषण, स्वात्माराम

### प्रस्तावना

वर्तमान समय में जहाँ एक ओर औद्योगिक समाज है तथा दूसरी ओर परम्परागत समाज ऐसी विषम परिस्थिति में भारत वर्ष की प्राचीन सभ्यता एवं संस्कृति को बचाये रखने का उत्तरदायित्व आज के अध्यापकों पर है, क्योंकि यही वर्ग देश की युवा पीढ़ी को सही मार्गदर्शन तथा दिशानिर्देशन प्रदान करता है। कहा जाता है कि युवा शक्ति ही किसी देश की प्रमुख और प्रखर शक्ति होती है। इसका जीता-जागता उदाहरण हमारी स्वतंत्रता है, जिसको पाने में युवाओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया, किन्तु क्या आज के उच्च प्राथमिक स्तर के अध्यापक, अपने मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखकर शिक्षण कार्य को सही ढंग से तनाव रहित होकर निभाते हैं? क्या आज भी अध्यापक समाज में अपने व्यवसाय के प्रति उत्तरदायित्व का निर्वहन/निर्वाह उसी प्रकार से कर रहे हैं/करते हैं जैसे आज से हजारों वर्ष पूर्व किया करते थे?

प्रस्तुत अध्ययन प्राथमिक विद्यालयों में अध्ययनरत बच्चों के शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धित दक्षता कारकों पर हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों का प्रभाव: एक अध्ययन द्वारा यह जानने का

प्रयास किया गया है कि क्या सरकार द्वारा दिये गये अनुदान एवं शासकीय प्रवन्धन से मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रवन्धन एवं शिक्षण प्रभाविता प्रभावित होती है? क्या शिक्षण पठन-पाठन के आधार पर उच्च प्राथमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के कारण तनाव प्रवन्धन तथा शिक्षण प्रभाविता प्रभावित होती है? इत्यादि प्रश्नों का संतोषजनक एवं तर्क संगत समाधान खोजने का प्रयास प्रस्तुत शोध पेपर के माध्यम से किया गया है।

### मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक रोग दो ऐसे पद हैं जिनका प्रयोग हमलोग अक्सर साथ-साथ करते हैं। मानवों का स्वास्थ्य मुख्यतः चिकित्सा सम्बन्धी हस्तक्षेप से निर्धारित नहीं होता वरन् यह व्यक्ति के व्यवहार से, उनके योजना से एवं उनके वातावरण की प्रकृति से, क्योंकि यह चल राशियाँ एक संस्कृति से दूसरी संस्कृति में भिन्न होती हैं। प्रत्येक संस्कृति की अपनी विशेषताएँ होती हैं एवं जैसे-जैसे, भोजन व्यवहार एवं वातावरणीय स्थितियाँ धीरे-धीरे परिवर्तित होती हैं वैसे-वैसे रोग के प्रतिमान भी बदलते रहते हैं (फ्रिटजोक केपरा)। संसार में अधिकतर व्यक्ति ऐसे होते

हैं जो कि स्वास्थ्य को मूल्यवान मानते हैं। वह बीमारी और विकलांगता से बचना चाहते हैं। फिर भी अनेक व्यक्ति ऐसे भी हैं जो अपने स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए कोई उचित मार्ग नहीं चुनते हैं, बस इसके उल्टे वह ऐसा व्यवहार अपना लेते हैं या आदतें बना लेते हैं जो कि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। स्वास्थ्य एक आम शब्द है। अधिकतर व्यक्ति इसका अर्थ समझते हैं, फिर भी यहाँ स्वास्थ्य से तात्पर्य एक ताकतवर, बलिष्ठ काया मजबूत शरीर से ही नहीं है, यद्यपि यह एक स्वस्थ जीवन के सुचारु संचलन के लिए आवश्यक है। एक तगड़े या ताकतवर व्यक्ति की शारीरिक समस्याएं बहुत कम हो सकती हैं, किन्तु वह मानसिक तनाव, द्वन्द्व या क्लेश से पीड़ित हो सकता है। अतएव हम स्वास्थ्य का वर्णन शारीरिक निरोग्यता तथा मानसिक निरोग्यता दोनों के सम्बन्ध में करते हैं। स्वास्थ्य का वर्णन समरसता संयम संतुलन अथवा प्रकृति के साथ साम्य रखने के रूप में किया जाता रहा है। यह विचार आज भी आधुनिक स्वास्थ्य सुरक्षा कार्यक्रम में प्रयोग में आते हैं। “स्वास्थ्य पूर्ण दैहिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक कल्याण की दशा है न कि केवल रोग के अनुपस्थित होने की दशा।” व्यक्ति को सामाजिक वातावरण में रहना होता है और यह वातावरण उसके व्यक्तिगत गुणों को आकार देता है। वह जब अपने सामाजिक वातावरण में दूसरे व्यक्तियों के साथ अन्तःक्रिया करता है तो व्यवहार करना सीखता है।

### स्वास्थ्य प्रोत्साहन

स्वास्थ्य सम्बन्धन में यह शब्द अब अनेक बार प्रयोग किये जाते हैं। डब्ल्यू.एच.ओ. (1986) ने स्वास्थ्य प्रोत्साहन की परिभाषा दी है कि—“यह एक प्रक्रिया है, व्यक्तियों की योग्यता अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण बढ़ाने की ओर, इसमें सुधार लाने के लिए एक व्यक्ति या समूह को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की अवस्था की ओर पहुँचने के लिए अपनी स्वस्थ कामनाओं की पहचान करने और उन्हें प्राप्त करने, अपनी आवश्यकताओं की संतुष्टि करने, अपने वातावरण को परिवर्तित करने अथवा सामना करने की योग्यता होनी चाहिए।”

यह स्वास्थ्य प्रोत्साहन की परिभाषा इस बात पर बल देती है कि व्यक्तियों को अपने स्वास्थ्य को कैसे बनाये रखना है,, यह सीखना चाहिए। उन्हें अपने जीवन के प्रतिमानों में परिवर्तन लाना चाहिए ताकि वे अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रख सकें और उसे अच्छा बना सकें।

### स्वास्थ्य सम्बन्धी भारतीय दृष्टिकोण

भारत में वैदिक काल से ही स्वास्थ्य पर बल दिया जाता रहा है। सुन्दर शरीर और सुन्दर मन की धारणा वैदिक काल और कुछ इससे पूर्व काल से ही देश में आस्था का केन्द्र बनी हुई है। वीर पुरुष न केवल उत्तम मूल्यों का स्रोत समझा जाता था वरन् उसका शरीर सौगष्ट में भी स्वस्थ और मौसल होना आवश्यक था। वह ताकतवर और युद्ध कुशल दोनों होना चाहिए। इस देश के दर्शन में व्यक्ति के उत्तम शारीरिक और मानसिक गुणों का महत्वपूर्ण स्थान है। शरीर को स्वस्थ रखने के साधन भी दर्शन के क्षेत्र में आते हैं। शरीर रोगमुक्त रहे इसके लिए आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली का प्रतिपादन किया गया है। आयुर्वेद के प्रवर्तक कहते हैं :-

सत्त्वमाला शरीरं च भयमेतन्मिदण्डवत्।

लोकस्तिष्ठति संयोगात्तत्र सर्वं प्रतिष्ठितम्।। (चरक)

इसका भावार्थ है कि, “मन, आत्मा और शरीर ऐसे तीन स्तम्भ हैं जिन पर न केवल मानव जाति का बल्कि पूरे विश्व का अस्तित्व

टिका हुआ है।”

आयुर्वेद के दर्शन में ‘स्वस्थ’ ‘अस्वस्थ’ तथा ‘रोगग्रस्त’ में अन्तर किया गया है। स्वस्थ का मूल अर्थ तन मन और आत्मा की उत्तमता एवं सुन्दरता पर केन्द्रित है। यह दर्शन प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करना ही स्वस्थ जीवन का उद्देश्य प्रस्तुत करता है।

आयुर्वेद में स्वास्थ्य की परिभाषा दी गई है—  
समदोष, समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मोन्दियमनाः स्वस्थ इव्यभिधीयते।। (सुश्रुत सु0अ075/41)  
इसका अर्थ है— “संतुलित दोष (प्रगडिक) स्वस्थ अग्नि, उक्तकों की अच्छी अवस्था और इनके चयापचयी अंतिमोत्पाद, संतुलित इन्द्रियों मन और आत्मा की संतुलित अवस्था क रूप में प्रतिफलित होते हैं, जिनसे अंततः स्वस्थ की उपलब्धि होती है। आयुर्वेद यह मानता है कि आनुवंशिक रूप से प्रत्येक व्यक्ति भिन्न है। हर एक की अपनी प्रकृति होती है और वह अपने निजी ढंग से पर्यावरण के साथ अंतःक्रिया करता है। प्रत्येक व्यक्ति यह जानता है कि उसके शरीर को क्या माफिक आता है। आयुर्वेद इस बात पर बल देता है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर और मन को समझकर उनके अनुसार अपनी जीवन शैली को बनाना चाहिए। स्वस्थ रहने की यही कुंजी है।

### स्वास्थ्य सम्बन्धी पाश्चात्य दृष्टिकोण

19वीं शताब्दी के मध्य में विलियम स्वीटजर प्रथम व्यक्ति थे जिन्होंने मानसिक स्वास्थ्य को पहली बार स्पष्ट रूप से परिभाषित किया, जिसे सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के कार्यों के समकालीन दृष्टिकोण के अग्रदूत के रूप में देखा जा सकता है। इसाक रे “जो अमेरिकी मनोरोग एसोसिएशन के तेरहवें संस्थापकों में से एक थे, उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य को एक कला के रूप में परिभाषित किया है, जिसका कार्य है ऐसी घटनाओं और प्रभावों के खिलाफ मस्तिष्क को संरक्षित करना जो इसकी ऊर्जा, गुणवत्ता या विकास को बाधित या नष्ट कर सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहता है कि “यह सलामती की एक स्थिति है, जिसमें किसी व्यक्ति को अपने क्षमताओं का एहसास रहता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, लाभकारी और उपयोगी रूप से काम कर सकता है और समाज के प्रति योगदान करने में सक्षम होता है।”

### शिक्षार्थियों की मानसिक अस्वस्थता के कारण :

शिक्षार्थियों में मानसिक अस्वस्थता के कई कारण बताए गये हैं जिनमें निम्नांकित प्रमुख हैं :-

### माता-पिता द्वारा अतिसुरक्षा तथा अल्पसुरक्षा

ऐसा देखा गया है कि कुछ माता-पिता अपने बच्चों को जरूरत से ज्यादा दुलार-प्यार एवं सुरक्षा प्रदान करते हैं। ऐसे बालकों में आत्म निर्भरता की भावना नहीं विकसित होती है और वे हमेशा दूसरों पर निर्भर रहते हैं और साथ ही साथ इनमें असुरक्षा की भावना भी तीव्र हो जाती है। इससे इनका मानसिक स्वास्थ्य धीरे-धीरे घटने लगता है। दूसरी तरफ कुछ माता-पिता अपने बच्चों को अक्सर फटकार, तिरस्कार एवं अन्य समकक्षी बच्चों की तुलना में नीचा दिखाते रहते हैं। इससे बालकों में हीनता का

भाव विकसित होता है जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को धीरे-धीरे खोखला कर देता है।

- माता-पिता द्वारा विभेदात्मक बर्ताव ऐसा देखा गया है कि कुछ माता-पिता ऐसे होते हैं जो अपने कुछ बच्चों को अधिक प्यार करते हैं तथा कुछ बच्चों को हमेशा फटकारते रहते हैं तथा उन्हें नीचा दिखाते रहते हैं। इस तरह विभेदात्मक बर्ताव का प्रभाव बालकों के मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छा नहीं पड़ता। ऐसे दोनों तरह के बालकों की मनोवैज्ञानिक भावना अच्छी नहीं होती और उनका मानसिक स्वास्थ्य खराब होने लगता है।
- शिक्षक का व्यवहार-स्कूल में शिक्षक का वहीं स्थान होता है जो माता-पिता का घर में होता है। शिपली ने अपने अध्ययन में पाया कि यदि स्कूल में बालकों के प्रति शिक्षक का व्यवहार अच्छा नहीं होता अर्थात् शिक्षक छात्रों को हमेशा मारते-पीटते हैं, उन्हें धमकाते हैं तथा साथ ही साथ जहाँ प्रशंसा मिलनी चाहिए थी, वहाँ उनकी निन्दा की जाती है, तो इससे छात्रों में तरह-तरह की नकारात्मक भावनाएं जैसे-असुरक्षा की भावना, अत्यधिक चिन्ता, हीनता की भावना आदि उत्पन्न हो जाती है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं।
- शिक्षक द्वारा अत्यधिक सख्ती एवं अनुशासनपालिता पर बल-जब स्कूल के शिक्षक ऐसे हैं जो छात्रों के साथ अत्यधिक सख्ती से पेश आते हैं और जो पढ़ाई पर कम अनुशासनपालिता पर अत्यधिक बल डालते हैं, तो इससे बालकों के मानसिक विकास पर बुरा असर पड़ता है, साथ ही साथ उनका मानसिक स्वास्थ्य भी गिरने लगता है।
- माता-पिता के व्यक्तित्व शीलगुणों का प्रभाव-कुछ माता-पिता ऐसे होते हैं जिनका स्वयं मानसिक स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता। वे स्वभाव से चिड़चिड़े एवं सांवेगिक रूप से अस्थिर होते हैं। उनमें सांवेगिक उतार-चढ़ाव इतना अधिक होता है कि कभी तो वे अपने बच्चों को किसी व्यवहार के लिए अधिक दुलार-प्यार देते हैं और कभी वे उन्हें उसी व्यवहार के लिए काफी फटकारते हैं। इससे बालकों में मानसिक अस्थिरता आती है और उनका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने लगता है।
- गरीबी-मानसिक स्वास्थ्य पर बालक के परिवार की गरीबी का भी प्रभाव पड़ता है। जो बालक गरीब परिवार से आते हैं, उनके सामने अत्यधिक समस्याएं होती हैं और उनकी मूल
- शैक्षिक आवश्यकताएं जैसे-किताब, कलम, कागज की आवश्यकता तक पूरी नहीं हो पाती है। इसका परिणाम यह होता है कि वे अन्य बालकों से कक्षा में पिछड़ने लगते हैं। वे अपने आपको अन्य बालकों से हीन समझने लगते हैं। इनमें धीरे-धीरे आत्म-निर्भरता की कमी तथा आत्मदोष की वृद्धि होने लगती है जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को खराब कर देता है।
- अच्छे पाठ्यक्रम का अभाव - जब स्कूल का पाठ्यक्रम अच्छा नहीं होता, तो इससे भी बालकों में मानसिक अस्वस्थता बढ़ती देखी गयी है। स्कीनर के अनुसार एक अच्छा पाठ्यक्रम वह पाठ्यक्रम होता है जो छात्रों के बुद्धि स्तर, अभिज्ञता एवं अभिरुचि के अनुकूल होता है।
- अक्सर देखा गया है कि शिक्षकगण छात्रों के बौद्धिक स्तर, अभिज्ञता एवं अभिरुचि का बिना ख्याल किए ही पाठ्यक्रम तैयार कर लेते हैं और उसे पढ़ने के लिए विवश करते हैं। इससे छात्रों में मानसिक तनाव एवं मानसिक उलझन बढ़ती है और वे धीरे-धीरे मानसिक रूप से अस्वस्थ होते चले जाते हैं।
- प्रतियोगिता का प्रभाव - प्रतियोगिता का प्रभाव भी बालकों के

मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। अक्सर इस तरह की प्रतियोगिता एवं प्रतिद्वंद्विता का प्रभाव यह होता है कि बालकों में ईर्ष्या, डॉट आदि का भाव उत्पन्न होने लगता है। इतना ही नहीं, जो बालक प्रतियोगिता में सफल नहीं हो पाते हैं उनकी मानसिक दशा काफी दयनीय इस अर्थ में हो जाती है कि वे अपने-आपको तुच्छ एवं हीन समझने लगते हैं। अपनी योग्यता और क्षमता पर उन्हें शक होने लगता है। नतीजतन उनका मानसिक स्वास्थ्य धीरे-धीरे बिगड़ने लगता है।

- अध्ययन विधि-बालकों के मानसिक स्वास्थ्य पर अध्यापन विधि का भी प्रभाव पड़ता है। कुछ शिक्षक तो ऐसे होते हैं जिनका पढ़ाने का ढंग रोचक होता है तथा छात्र उसमें अपने आप को खोया हुआ महसूस करता है। ऐसी विधि होने से छात्रों की मानसिक स्थिति मजबूत होती है और वे मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं, परन्तु कुछ शिक्षक ऐसे होते हैं जिनकी पढ़ाई का ढंग अरोचक होता है तथा छात्र तुरंत ही ऊब का अनुभव करने लगते हैं। यह दूसरी विधि मानसिक स्वास्थ्य के ख्याल से उत्तम नहीं मानी जाती है, क्योंकि इससे छात्रों में अन्यमनस्कता में वृद्धि होती है जो उन्हें धीरे-धीरे मानसिक अस्वस्थता की खाई में ढकेल देता है।
- संगी साथियों का प्रभाव-जब बालक ऐसे संगी साथियों की संगति में चले जाते हैं जो मानसिक रूप से अस्वस्थ होते हैं तो उनमें भी मानसिक रूप से अस्वस्थ हो जाने की सम्भावना तीव्र हो जाती है। बालक ऐसे बालकों की संगति में आकर उनके व्यवहार को उत्तम समझकर उसे सीख लेते हैं और इस तरह से वे स्वयं भी मानसिक रूप से अस्वस्थ हो जाते हैं।
- स्पष्ट हुआ कि बालकों की मानसिक अस्वस्थता के कई कारण हैं जिनका ज्ञान शिक्षकों से अपेक्षित है। शिक्षकों को इन कारणों की जानकारी से विशेष फायदा यह होगा कि वे कम से कम उन कारणों में सुधार ला सकें जो शिक्षक एवं स्कूल से सम्बन्धित है तथा जिनके कारण बालकों में मानसिक अस्वस्थता उत्पन्न हो जाती है।
- शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने में शिक्षक की भूमिका: शिक्षार्थियों की मानसिक अस्वस्थता को रोकने तथा मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में शिक्षकों की भूमिका सराहनीय है। निम्नलिखित उपायों के माध्यम से शिक्षक बालकों के मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बना सकते हैं-
- स्नेहपूर्ण एवं सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार-छात्र-शिक्षकों के स्नेहपूर्ण एवं सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार के भूखे होते हैं। शिक्षकों द्वारा इस तरह के व्यवहार मिलने से उन्हें इस ढंग की मानसिक शान्ति मिलती है, जैसे प्यास से तड़पते व्यक्ति को शीतल जल मिलने पर। जेण्डन ने अपने अध्ययन में पाया कि जब शिक्षकों द्वारा लगातार बालकों के प्रति स्नेहपूर्ण एवं सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार किया जाता है तो इससे छात्रों में आत्म सम्मान एवं आत्म-विश्वास बढ़ता है, तथा उनका मानसिक स्वास्थ्य मजबूत होता है।
- संतुलित पाठ्यक्रम शिक्षक छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को एक अच्छा एवं संतुलित पाठ्यक्रम बनाकर भी उन्नत बना सकते हैं। पाठ्यक्रम संतुलित होने से बालक उसे पढ़ने एवं समझने में अभिरुचि दिखाते हैं। इससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि बढ़ती है तथा उनमें आत्म-विश्वास पनपता है और साथ ही साथ पनपती है आत्म-निर्भरता। ये दोनों ही कारक छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में काफी सक्रिय भूमिका निभाते हैं।
- अच्छे अनुशासन पर बल-शिक्षक छात्रों में अच्छे आत्म-अनुशासन की आदत डालकर उनके मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बना सकते हैं। स्कूल का अनुशासन यदि वे ऐसा

रखते हैं जिसका पालन छात्र आसानी से कर पाते हैं तथा साथ ही साथ उनमें उत्तरदायित्व की भावना सजग हो उठती है, तो इससे उनके मानसिक स्वास्थ्य के विकास के लिए अच्छा माहौल तैयार होता है और धीरे-धीरे उनका मानसिक स्वास्थ्य मजबूत होता चला जाता है।

- आवश्यकताओं के अनुकूल अध्यापन-शिक्षकों को चाहिए कि वे अपना कार्य छात्रों की आवश्यकता, अभिरुचि एवं अभिषमता के अनुकूल करें। ऐसा होने से छात्रों का लगाव शिक्षा के प्रति बना रहेगा और वे अपना मन या ध्यान इधर-उधर की अनर्गल क्रियाओं में नहीं लगायेंगे। इससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि होगी जिससे उनमें आत्मबल, आत्म विश्वास जैसे गुण विकसित होंगे और उनका मानसिक स्वास्थ्य उन्नत हो पाएगा।
- वैयक्तिक विभिन्नता के सिद्धान्त के अनुकूल व्यवहार शिक्षक को वैयक्तिक विभिन्नता के सिद्धान्त के अनुरूप व्यवहार करना चाहिए। दूसरे शब्दों में, शिक्षकों को उन तथ्यों के मद्देनजर रखते हुए छात्रों के साथ व्यवहार करना चाहिए कि न केवल विभिन्न बालकों की मानसिक क्षमताओं में अंतर होता है, बल्कि एक ही बालक की विभिन्न मानसिक क्षमताओं में अंतर होता है। इसका फायदा यह होता है कि प्रत्येक छात्र को शिक्षक से अपनी उम्मीद के अनुरूप ही व्यवहार मिलेगा। इससे उनमें आत्म संतोष तथा उनकी समायोजन शक्ति बढ़ती है, जिससे धीरे-धीरे उनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता चला जाता है।
- खेल एवं मनोरंजन की व्यवस्था-शिक्षक स्कूल में छात्रों के लिए खेल एवं अन्य मनोरंजन की व्यवस्था करके उनमें मानसिक स्फूर्ति, मानसिक ताजगी एवं मानसिक सक्रियता को बढ़ा सकते हैं। खेलकूद एवं मनोरंजन से छात्रों की दमित इच्छायें एवं शक्तियाँ बाहर निकल जाती हैं और उनका मन हल्का हो जाता है। इससे वे अपने अध्ययन में अधिक से अधिक मन लगा पाते हैं और उन्हें अपने-आपसे एवं अपने व्यवहारों से काफी संतुष्टि मिलती है। इसका प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छा पड़ता है और धीरे-धीरे वह उन्नत होता चला जाता है।
- शैक्षिक निर्देशन-शिक्षक छात्र को उचित शैक्षिक निर्देशन देकर भी उनके मानसिक स्वास्थ्य को अधिक उन्नत बना सकते हैं। इस तरह के निर्देशन पाकर छात्र उचित विषय एवं पाठ्यक्रमों का चयन कर पाते हैं और तब वे आवश्यक रूप से अनुचित विषय को ले लेने से उत्पन्न मानसिक तनाव एवं उलझनों से बच जाते हैं। उससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- व्यक्तिगत निर्देशन-अनेक छात्र ऐसे होते हैं जिनकी व्यक्तिगत समस्याएँ एवं उलझने इतनी अधिक होती हैं कि वे काफी कूटित एवं निराश रहते हैं। शिक्षक ऐसे छात्रों को व्यक्तिगत निर्देशन देकर उनकी कुंठा एवं निराशा को दूर कर सकते हैं या कोई मनोवैज्ञानिक की सेवा उपलब्ध करवाकर उनकी कुंठा एवं निराशा को दूर करने में मदद कर सकते हैं। इस तरह शिक्षक छात्रों की व्यक्तिगत समस्या का हल कर या हल करने में मदद करके उनके मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बना सकते हैं।
- अच्छी आदतों का निर्माण-शिक्षक छात्रों में अच्छी आदतों का निर्माण करके उनके मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बना सकते हैं। समय पर स्कूल आना, गृह कार्य बनाकर लाना, साफ-सुथरा वस्त्र पहनना, नाखून व बाल न बढ़ने देना, ध्यान से शिक्षक की बातों को सुनना आदि की आदत डालकर उनके मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बना सकते हैं।

- व्यावसायिक निर्देशन-शिक्षक छात्रों को व्यावसायिक निर्देशन देकर भी उनके मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बना सकते हैं। अक्सर देखा गया है कि छात्रों के पास इतनी योग्यता तथा क्षमता नहीं होती कि वे उन विषयों का चयन कर सकें जिनसे उन्हें भविष्य में किसी व्यवसाय या धंधा में विशेष मदद मिल सकें। इससे उनमें मानसिक तनाव एवं चिन्ता बढ़ जाती है जो उन्हें मानसिक रूप से अस्वस्थ कर देती है। शिक्षक छात्रों को व्यावसायिक निर्देशन देकर उन्हें मानसिक तनाव एवं अनावश्यक चिन्ता से बचाकर उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

### निष्कर्ष

इंद्रियों पर नियंत्रण कर सकने की क्षमता मनुष्य को अन्य प्राणियों से श्रेष्ठ एवं पृथक अस्तित्ववान् बनाती है। इंद्रियों पर नियंत्रण मन के नियंत्रण द्वारा संभव है और मन है कि सतत गतिशील और चंचल। इस चंचल मन को पकड़ने का साधन हमारी श्वास है। श्वास ग्रहण करने की तकनीक का विज्ञान हठयोग विज्ञान है। इस श्वास ग्रहण करने के हठयोगिक तरीकों के द्वारा हम प्राणशक्ति का आयाम एवं उसका नियंत्रण कर सकते हैं। इसी कारण हठयोग विज्ञान को प्राण विज्ञान भी कहते हैं। प्राणों की साधना की व्यावहारिक पद्धति समस्त जगत् को भारत द्वारा दी गई अमूल्य देन है। सभी योगों के प्रकारों में हठयोग के किसी न किसी अंग का प्रयोग अवश्य हो ही जाता है। साथ ही हठयोग साधना केवल बौद्धिक या आध्यात्मिक स्तर पर न होकर व्यक्ति के स्थूल शरीर पर भी प्रभाव करती है। एवं शरीर को प्रकृतिक रूप में स्वस्थ बने रहने में सहायता करती है।

### संदर्भ

1. म० जी०, सुरेन्द्र मुनि, ध्यान और ध्येय, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2009, संस्करण
2. सिंह, डॉ. भारती, पांतजलयोग- नाथयोग परम्परा, दर्शन, साधना एवं वैशिष्ट्य, सत्यम् पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, संस्करण: 2013
3. सिंह, डॉ० रविन्द्र प्रताप, आसन एवं योग मुद्रायें, प्रकाशक विश्वविद्यालय प्रकाशन, चौक, वाराणसी, द्वितीय संस्करण, 2011
4. विवेकानन्द, स्वामी, ध्यान तथा इसकी पद्धतियाँ, स्वामी ब्रह्मस्थानन्द, रामकृष्ण मठ, नागपुर, प्रथम संस्करण: 2004
5. पाण्डेय, प्र० रेवतीरमण, समग्र योग, कला प्रकाशन, बी०एच०यू०, वाराणसी, द्वितीय संस्करण: 2003
6. श्रीद्वारिकादासशास्त्री, स्वामी, हठयोगप्रदीपिका, चौखम्बा विद्याभवन, चौक, वाराणसी, संस्करण: 2009
7. सम्पूर्णानन्द, डॉ० योग दर्शन, उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान, लखनऊ, प्रथम संस्करण: 1965
8. स्वामी, डॉ० किशोरदास, भारतीय दर्शन और मुक्ति मीमांसा, स्वामी रामतीर्थ मिशन (देहरादून)
9. आचार्य, पद्मश्री डॉ० कपिलदेव द्विवेदी, योग और आरोग्य (साधना और सिद्धि), विश्वविद्यालय प्रकाशन, चौक, वाराणसी, द्वितीय संस्करण: 2012
10. गर्ग, आचार्य कृष्ण कुमार, ध्यान क्रियाएँ, मनोज पब्लिकेशन, दिल्ली, सातवां संस्करण: 2014

### Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.