



INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

Volume 3; Issue 5; 2025; Page No. 01-03



Special Issue of International Seminar (23rd - 24th August, 2025)
On the Topic
Indian Knowledge System (IKS): Challenges & its Application in Higher Education for
Sustainable Development
By
Faculty of Education, IASE (DU), Sardarshahar, Churu, Rajasthan - 331403

आयुर्वेद, योग और उच्च शिक्षा में कल्याण: शिक्षकों की नौकरी संतुष्टि के संदर्भ में

भावना खंडेलवाल

शोधार्थी, शिक्षा संकाय, मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान, भारत

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17177051>

Corresponding Author: भावना खंडेलवाल

भूमिका

भारत की परंपरागत ज्ञान परंपरा, विशेषकर आयुर्वेद और योग, न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य और संतुलन को बढ़ावा देती है बल्कि शैक्षणिक जीवन की गुणवत्ता को भी गहराई से प्रभावित करती है। उच्च शिक्षा संस्थानों में कार्यरत शिक्षकों के लिए मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक संतुलन अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि उनकी कार्य-संतुष्टि सीधे-सीधे शैक्षणिक माहौल, विद्यार्थियों की प्रगति और संस्थान की गुणवत्ता से जुड़ी होती है। आयुर्वेद और योग का समन्वय शिक्षकों के जीवन में न केवल तनाव प्रबंधन का साधन है बल्कि उन्हें अपने कार्यक्षेत्र में अधिक सकारात्मक, सृजनशील और उत्पादक बनाने का आधार भी है।

मूलशब्द: आयुर्वेद, योग और उच्च, शिक्षा, मानसिक, शारीरिक, सकारात्मक, सृजनशील

प्रस्तावना

शोध का उद्देश्य

1. उच्च शिक्षा में शिक्षकों की नौकरी संतुष्टि पर आयुर्वेद और योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. यह विश्लेषण करना कि योग और आयुर्वेद किस प्रकार शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित कर सकते हैं।
3. यह समझना कि स्वास्थ्य और कल्याण के माध्यम से शिक्षक अपने शैक्षणिक कार्यों और संस्थागत दायित्वों को कितनी प्रभावी ढंग से निभा सकते हैं।

4. उच्च शिक्षा में कल्याणकारी गतिविधियों को संस्थागत स्तर पर लागू करने की संभावनाओं का अध्ययन करना।

आयुर्वेद, योग और कल्याण का शैक्षणिक महत्व

आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा प्रणाली है जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर आधारित है। शिक्षकों के लिए यह महत्वपूर्ण है क्योंकि उनका कार्यभार, प्रशासनिक दबाव और शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा प्रायः तनाव और असंतोष को जन्म देती है। यदि वे आयुर्वेदिक दिनचर्या जैसे संतुलित आहार,

पर्याप्त विश्राम और प्राकृतिक जीवनशैली का पालन करें तो उनके स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

योग, जो शरीर और मन दोनों का समन्वय करता है, शिक्षकों के लिए और भी प्रभावी सिद्ध होता है। प्राणायाम, ध्यान और योगासन न केवल शारीरिक स्फूर्ति प्रदान करते हैं बल्कि मानसिक शांति, भावनात्मक स्थिरता और कार्य के प्रति उत्साह भी जगाते हैं।

शिक्षकों की नौकरी संतुष्टि और कल्याण

नौकरी संतुष्टि शिक्षकों के लिए केवल वेतन या सुविधाओं से जुड़ी नहीं होती बल्कि इसमें उनकी आत्मसंतुष्टि, मान-सम्मान, सहकर्मियों के साथ संबंध और कार्य-परिस्थितियाँ भी शामिल होती हैं। यदि शिक्षक मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ होंगे तो वे अपने दायित्वों को अधिक आत्मीयता और समर्पण के साथ निभा पाएंगे।

आयुर्वेद और योग से प्राप्त कल्याण शिक्षकों में निम्नलिखित सुधार ला सकता है:

1. तनाव प्रबंधन और मानसिक शांति।
2. कार्यक्षेत्र में एकाग्रता और सकारात्मक दृष्टिकोण।
3. आत्मविश्वास और प्रेरणा में वृद्धि।
4. छात्रों और सहकर्मियों के साथ बेहतर संबंध।
5. संस्थान के प्रति निष्ठा और दीर्घकालिक संतुष्टि।

उच्च शिक्षा में आयुर्वेद और योग का समावेश

विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में योग और आयुर्वेद आधारित पाठ्यक्रम, कार्यशालाएँ और नियमित अभ्यास सत्र शिक्षकों की नौकरी संतुष्टि बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं। भारत के कई संस्थानों में योग केंद्र और स्वास्थ्य केंद्र स्थापित किए जा चुके हैं, जिनका उद्देश्य शैक्षणिक समुदाय को तनावमुक्त और सशक्त बनाना है।

शोध के प्रमुख निष्कर्ष (अपेक्षित)

1. जो शिक्षक नियमित रूप से योग और ध्यान का अभ्यास करते हैं, वे अधिक संतुष्ट और प्रेरित पाए गए।
2. आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाने वाले शिक्षकों में रोगों की संभावना कम और ऊर्जा का स्तर अधिक देखा गया।
3. योगाभ्यास और आयुर्वेदिक उपचार ने शिक्षकों में सहनशीलता और निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाया।
4. संस्थानों में स्वास्थ्य केंद्रों और योग कार्यक्रमों के कारण नौकरी संतुष्टि के स्तर में सकारात्मक बदलाव दिखाई दिए।

चुनौतियाँ

1. शिक्षकों में नियमित अभ्यास की कमी।
2. संस्थागत स्तर पर सुविधाओं का अभाव।
3. आधुनिक शिक्षा प्रणाली में पारंपरिक पद्धतियों के प्रति उदासीनता।
4. समयअभाव और बढ़ते कार्यभार के कारण योग और आयुर्वेद के अभ्यास में कठिनाई।

समाधान

1. विश्वविद्यालय स्तर पर योग और आयुर्वेद केंद्रों की स्थापना।
2. समय-समय पर स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यशालाओं का आयोजन।
3. शिक्षकों को प्रोत्साहन और प्रशिक्षण उपलब्ध कराना।
4. शैक्षणिक नीति में योग और आयुर्वेद को अनिवार्य कल्याणकारी गतिविधियों के रूप में शामिल करना।

निष्कर्ष

आयुर्वेद और योग भारतीय ज्ञान प्रणाली की ऐसी अमूल्य धरोहर हैं जो शिक्षा जगत को नया दृष्टिकोण प्रदान कर सकती हैं। उच्च शिक्षा संस्थानों में कार्यरत शिक्षक यदि शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाए रखेंगे तो वे न केवल अपने व्यक्तिगत जीवन में संतुष्टि प्राप्त करेंगे बल्कि विद्यार्थियों और संस्थान के विकास में भी अहम योगदान देंगे। नौकरी संतुष्टि का स्तर बढ़ने से शिक्षा की गुणवत्ता, संस्थागत वातावरण और विद्यार्थियों की प्रगति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। इस प्रकार, उच्च शिक्षा में आयुर्वेद और योग का समावेश केवल स्वास्थ्य सुधार का माध्यम नहीं है, बल्कि यह नौकरी संतुष्टि और संपूर्ण शैक्षणिक प्रणाली की सुदृढ़ता का आधार है।

संदर्भ

1. श्रीवास्तव एस. योग और शिक्षा: एक भारतीय दृष्टिकोण. नई दिल्ली: प्रकाशन संस्थान।, 2018.
2. शर्मा आर. उच्च शिक्षा और नौकरी संतुष्टि. जयपुर: राजस्थानी विश्वविद्यालय प्रकाशन।, 2020.
3. मिश्रा ए. आयुर्वेद और आधुनिक जीवनशैली. वाराणसी: गंगा पब्लिशर्स।2017
4. World Health Organization Mental Health and Well-being in Education. Geneva: WHO Press; c2018.

5. Ministry of AYUSH. Yoga for Well-being: Policy and Practices in Higher Education. Government of India; c2021.
6. Gupta P, Singh V. Teacher Job Satisfaction and Well-being in Higher Education. International Journal of Education Research. 2019;12(3):45-59.
7. Desai R. Ayurveda and Yoga: Integrating Traditional Knowledge in Higher Education. Journal of Indian Knowledge System. 2020;5(2):101-115.

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.