

शैक्षिक मंथन

(द्विभाषी मासिक)

शैक्षिक क्षेत्र की प्रतिनिधि पत्रिका

वर्ष : 16 अंक : 3 1 अक्टूबर 2023

आश्विन मास, विक्रम संवत् 2080

परामर्श

के.नरहरि

डॉ. विमल प्रसाद अग्रवाल

जगदीश प्रसाद सिंघल

शिवानन्द सिन्दनकेरा

जी. लक्ष्मण

महेन्द्र कुमार



सम्पादक

प्रो. शिवशरण कौशिक



संपादक मंडल

प्रो. नन्द किशोर पाण्डेय

प्रो. ओमप्रकाश पारीक

डॉ. एस.पी. सिंह

प्रो. दीनदयाल गुप्ता

भरत शर्मा



प्रबन्ध सम्पादक

महेन्द्र कपूर



व्यवस्थापक

बसंत जिंदल



प्रेषण प्रभारी : नौरंग सहाय 'भारतीय'

प्रकाशकीय कार्यालय

82, पटेल कॉलोनी, सरदार पटेल मार्ग,

जयपुर (राजस्थान) 302001

दूरभाष : 9414040403

दिल्ली ब्यूरो :

शैक्षिक महासंघ सदन, 606/13,

कृष्णा गली नं.9, मौजपुर, दिल्ली - 110053

E-mail :

shaikshikmanthan@gmail.com

Visit us at :

www.shaikshikmanthan.com

वार्षिक शुल्क ₹ 250/-

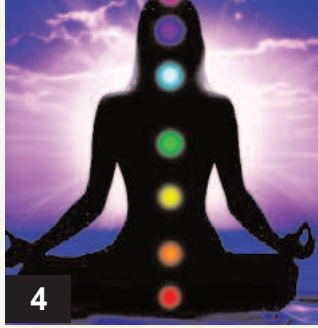
दस वर्षीय शुल्क ₹ 2000/-

पृष्ठ संयोजन : सागर कम्प्यूटर, जयपुर

शैक्षिक मंथन मासिक में प्रकाशित सामग्री से संपादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है तथा चित्रों का प्रतीकात्मक प्रयोग किया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य में ध्यान और संगीत का महत्त्व □ प्रो. राजेश कुमार जोशी

शास्त्रीय राग और राग आधारित गीत सुनने से न्यूरोन्स के पिछले हिस्से तक पहुँचने की संभावना बढ़ जाती है। म्यूजिक थेरेपी पर अब तक हुए शोध में यह



4

निष्कर्ष निकला है कि राग दरबारी, भीमपलासी, तोड़ी, पूरिया धनाश्री, दीपक, जौनपुरी, सारंग, कल्याणी, चारुकेसी और आसावरी आदि सुनने के बाद शरीर में रोगों पर नियन्त्रण होने के साथ एकाग्रता, बौद्धिक क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। ईईजी टेस्ट के तीन चरणों के परिणाम की ग्राफिकल मैपिंग से पता चला कि राग सुनने के दौरान महज 100 सेकंड में ही दिमाग के न्यूरोन्स की सक्रियता बढ़ गई।

अनुक्रम

- सम्पादकीय - प्रो. शिवशरण कौशिक
- शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य - डॉ. साधना कंसल
- मानसिक स्वास्थ्य और भारतीय समाज - डॉ. सुमन बाला
- मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व का सतत् विकास - प्रो. सारिका शर्मा
- मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास - ललिता शर्मा 'नयास्था'
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति और मानसिक स्वास्थ्य - जय प्रकाश
- मानसिक स्वास्थ्य, खेल, योग और राष्ट्रीय शिक्षा... - डॉ. शीतल प्रसाद महेन्द्रा
- मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन और शिक्षा - डॉ. जसपाल सिंह वरवाल
- Mental Health and Its Profound Impact... - Vijyendra Pandey
- Mental Health and Education - Dr. TS Girish Kumar
- Mental Health and Balanced - Dr. Sindhu Poudyal
- Education and Mental Health - Dr. Jeyavel S.
- Nari Shakti Vandan Bill 2023 - Prof. Geeta Bhatt
- Major Changes in School Education in last 3 years regarding Implementation of National Education Policy 2020

Mental Health and Urbanization

□ Prof. Rakesh Kumar Pandey

A systemic encouragement would probably reverse the trend wherein, individual choice is presently being given an unreasonable importance over all other factors. This has eventually led to encouraging instances of divorces and breakup of relationships since people have been made ignorant about the role of making mutual sacrifices, adjustments and compromises to keep these institutions alive and kicking.



41



प्रो. शिवशरण कौशिक
सम्पादक

विश्वभारती से विश्वकीर्ति तक...

संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक वैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) द्वारा 'शांति निकेतन' को हाल ही में 18 सितंबर को 41 वीं विश्व-विरासत घोषित कर भारत की गुरुकुल शिक्षा-प्रणाली की सार्थकता को प्रतिपादित किया है और विकसित तथा विकासशील देशों की शिक्षा-व्यवस्था के समक्ष महत्वपूर्ण बनाया है। यूनेस्को शिक्षा, विज्ञान, संस्कृति आदि क्षेत्रों में उल्लेखनीय महत्त्व के स्थानों को वैश्विक मान्यता देकर शिक्षा-जगत, स्थापत्य तथा वैज्ञानिक उपलब्धियों आदि की विश्व स्वीकृति को रेखांकित करता है। शांतिनिकेतन को विश्व विरासत घोषित करना एक प्रकार से भारत की गुरुकुल-शिक्षा की विश्व-स्वीकृति है जो नागरिकों को त्याग, तपस्या, सहिष्णुता सद्भाव, ईमानदारी, कर्तव्यनिष्ठा और सामुदायिकता के सद्गुणों के साथ ज्ञान-योग तथा कर्म-योग का पाठ पढ़ाती है।

समुचे एशिया के प्रथम नोबेल पुरस्कार प्राप्त गुरुदेव रविंद्र नाथ टैगोर द्वारा 'यत्र विश्वं भवत्येवनीडम्' के वेदवाक्य की अवधारणा पर स्थापित शांतिनिकेतन एक ऐसा शिक्षण संस्थान है जहाँ एक ही परिसर में विभिन्न विषयों की गुणवत्तापूर्ण भारतीय शिक्षा आश्रम-व्यवस्था के अनुरूप दी जाती है। साथ ही दुनिया के दूसरे आधुनिक ज्ञान-स्रोतों का भी स्वागत किया जाता है। शांतिनिकेतन के संस्थापक गुरुदेव ने इसकी शैक्षिक तथा दर्शनिकता को स्पष्ट करते हुए कहा था "विश्व भारती भारत का प्रतिनिधित्व करता है जहाँ अतुल्य ज्ञान का भंडार है, जो सभी के लिए है। विश्व-भारती भारत की अद्भुत संस्कृति के प्रसार एवं दूसरों से उनके सर्वश्रेष्ठ को ग्रहण करने की अपनी प्रतिबद्धता का भी समर्थन करता है।"

1901 में स्थापित गुरुकुल शांतिनिकेतन तत्कालीन पश्चिमी संस्कृति तथा यूरोपीय

आधुनिकता के एकदम विपरीत अखिल भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों और शिक्षा मूल्यों पर केंद्रित था जिसकी स्थापना के मूल में ही इसे सभी जाति-पंथ के विद्यार्थियों को समावेशी शिक्षा प्रदान करते हुए उनकी चहुँमुखी उन्नति का इसे सांस्कृतिक और शैक्षिक शक्ति-केंद्र बनाना था। भारतीय पुनर्जागरण के पुरोधा महर्षि रविंद्र नाथ टैगोर ने शांतिनिकेतन की तथा तत्पश्चात विश्व-भारती की स्थापना कर भारत के नवजागरण का एक नूतन अध्याय लिखा। शांतिनिकेतन से विश्व-भारती के नाम से विख्यात विश्वविद्यालय को एक सार्वभौमिक संस्था के रूप में वर्तमान में केंद्रीय विश्वविद्यालय का गौरव प्राप्त है। विश्व-भारती में समाज के कल्याण की वचनबद्धता के क्रम में ग्रामीण पुनर्निर्माण, ललित कलाओं के विकास, कौशल विकास तथा सामाज सुधार के अनेक कार्यक्रम संचालित हैं। टैगोर बहुज्ञ थे; वे एक कवि, दार्शनिक, शिक्षाविद्, संगीतकार, नाटककार, चित्रकार और समाज सुधारक थे। उन्होंने सदैव मानवतावाद और आध्यात्मिकता को प्रश्रय दिया। भारतीयता उनके व्यक्तित्व में कूट-कूट कर भरी हुई थी। इसीलिए उनके द्वारा स्थापित विश्व-भारती केंद्रीय विश्वविद्यालय में आज विभिन्न भारतीय तथा विदेशी भाषाओं के अध्ययन हेतु 'भाषा भवन', समाज विज्ञान तथा मानविकी के विषयों के अध्ययन हेतु 'विद्या भवन', सामान्य विज्ञान तथा प्रयुक्त विज्ञान हेतु 'शिक्षा भवन', कला शिक्षा हेतु 'कला भवन', हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत तथा रविंद्र संगीत हेतु 'संगीत भवन' आदि के साथ शिक्षा विभाग व शारीरिक शिक्षा विभाग के लिए 'विनय भवन' जैसी बृहत् संरचनागत भवन-दीर्घाएँ जीवंत और सतत् गुणवत्तापूर्ण अपना कार्य करती हैं।

वर्तमान पश्चिमी आधुनिक शिक्षा-पद्धति के प्रभाव से लोकतांत्रिक अधिकारों की प्रति अतिशय आकर्षण ने हमारे शिक्षार्थियों में 'केवल पाने की लालसा' अधिक उत्पन्न की है। वे व्यक्ति, परिवार, समाज और राष्ट्र के क्रम से अपने दायित्वों या कर्तव्यों के प्रति कम सजग हुए हैं। इसीलिए गुरुकुल-शिक्षा में धर्म, दर्शन, इतिहास, संस्कृति के साथ अधुनातन ज्ञान-विज्ञान के विषयों का प्रावधान नई शिक्षा नीति में भी किया गया है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में समावेशी शिक्षा के विशेष उपायों के क्रम में गुरुकुल की अवधारणा की गई है। इसमें सामान्य विद्यार्थियों के साथ दिव्यांग विद्यार्थियों के समुचित विकास के भी व्यावहारिक प्रावधान हैं। गुरुकुल में शिक्षक और शिक्षार्थी एक साथ रहते हैं जिससे गुरु द्वारा शिष्य के प्रति पुत्रवत् व्यवहार किया जाना और शिष्य के हृदय में गुरु के प्रति पितृवत् सम्मान का रहना अवश्यभावी है। शिक्षा नीति में सरकार द्वारा ऐसे प्रावधान शिक्षा को समाज की आवश्यकता के साथ जोड़ने की ओर बढ़ाये गए सकारात्मक कदम हैं।

यह सच्चाई है कि देश और विश्व के भौतिक पर्यावरण में इस समय तेजी से होते परिवर्तन और नए-नए वैज्ञानिक अविष्कार देखे जा रहे हैं। विश्व की अनेक संस्कृतियों के मूल्यों में परस्पर परिवर्तन और संक्रमण भी दिखाई दे रहा है। भारत में भी अन्य देशों की संस्कृतियों और विज्ञान के प्रभाव से भारतीय नागरिकों के विभिन्न घटकों में परिवर्तन दिखाई पड़ता है। इस बदलते परिदृश्य में यदि शिक्षा के 'भारतीयकरण' का प्रयास किया जा सकता है तो उसका एक महत्वपूर्ण आयाम गुरुकुल शिक्षा हो सकती है। शिक्षा के भारतीयकरण के प्रसंग में महर्षि अरविंद ने एक महत्वपूर्ण बात कही थी - "आधुनिक भारतीय शिक्षा न तो आधुनिक है, न भारतीय है, और न शिक्षा ही है। भारतीय शिक्षा में विदेशी तत्त्वों का समायोजन और आत्मसातीकरण हो गया है।" यह भी सच है कि पश्चिमी शिक्षा प्रणाली ने विज्ञान की विशालता को संकुचित बनाकर भोगवादी संस्कृति एवं विदेशी धर्म के प्रचार के अस्त्र के रूप में उपयोग अधिक किया है। भारत में शिक्षा के भारतीयकरण का पुरजोर समर्थन वीर सावरकर भी निरंतर करते रहे। वे सदैव भारतीयों को राष्ट्रभाषा में राष्ट्रीय संस्कृति के अनुरूप शिक्षा देने के पक्षधर रहे; ताकि राष्ट्रभक्ति का विकास हो सके। भारत की शिक्षार्थी-युवा पीढ़ी में भारतीय सांस्कृतिक-सामाजिक मूल्यों और आदर्श की पुनर्स्थापना करनी है तो गुरुकुल-शिक्षा हमारा मार्ग प्रशस्त कर सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य एवं शिक्षा विषयक अंक सादर पठनार्थ आपके सम्मुख है। □



शास्त्रीय राग और राग आधारित गीत सुनने से न्यूरोन्स के पिछले हिस्से तक पहुँचने की संभावना बढ़ जाती है। म्यूजिक थेरेपी पर अब तक हुए शोध में यह निष्कर्ष निकला है कि राग दरबारी, भीमपलासी, तोड़ी, पूरिया धनाश्री, दीपक, जौनपुरी, सारंग, कल्याणी, चारुकेसी और आसावरी आदि सुनने के बाद शरीर में रोगों पर नियन्त्रण होने के साथ एकाग्रता, बौद्धिक क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। ईईजी टेस्ट के तीन चरणों के परिणाम की ग्राफिकल मैपिंग से पता चला कि राग सुनने के दौरान महज 100 सेकंड में ही दिमाग के न्यूरोन्स की सक्रियता बढ़ गई।

मानसिक स्वास्थ्य में ध्यान और संगीत का महत्त्व



प्रो. राजेश कुमार जोशी

आचार्य, संस्कृत विभाग,
श्री गोविन्द गुरु राजकीय
महाविद्यालय,
बाँसवाड़ा (राज.)

ध्यान हजारों वर्षों से गुरुकुलों में प्राचीन भारत की शिक्षा पद्धति का अतुलनीय, अद्वितीय और अनिवार्य प्रायोगिक आयाम रहा है। तनाव प्रबन्धन की दिशा में छात्रों में बढ़ते अवसाद को रोकने की दिशा में और नैसर्गिक बुद्धिमत्ता (नैचुरल इन्टेलिजेंसी) को पाने में ध्यान और शास्त्रीय संगीत की भूमिका बेहद कारगर हैं। मनुष्य को शरीर और मन से स्वस्थ बनाये रखने की दृष्टि से भारत का प्राचीन योगदर्शन विश्वमानवता के लिए बहुत बड़ी देन है। मानव को महामानव बनाने का सामर्थ्य रखने वाले महामणि

ग्रन्थ योगसूत्र, योगसूत्र वार्तिक, घेरण्डसंहिता, हठयोग प्रदीपिका और सौन्दर्यलहरी आदि में तन-मन दोनों को स्वस्थ और कुशल बनाये रखने के सौम्य सूत्र विद्यमान हैं। कहा गया है 'मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः' अर्थात् मनुष्य के बन्धन (किसी भंवर में फसने) और मुक्ति का प्रधान कारण मन ही है। संस्कृत और परवर्ती हिन्दी साहित्य में मन पर नियन्त्रण के लिए सप्तचक्रात्मक ध्यान का अनेकशः वर्णन हुआ है। भक्तिकालीन निर्गुण कवि कबीर ने कहा है अष्टकमल का चरखा बनाया, पाँच तत्व की बुनीं, नौ दस मास बुनन को लागे, मूरख मैली किन्हीं चदरिया।

'मन ही देवता, मन ही ईश्वर, मन फिल्मी गीतों में भी मन की महिमा वर्णित हुई है से बड़ा न कोई।' किन्तु भौतिक चकाचौंध के वर्तमान परिदृश्य में शारीरिक

फिटनेस को जितना महत्त्व दिया जा रहा है उतना मानसिक स्वास्थ्य को नहीं। फलतः सम्पूर्ण विश्व में दवाओं में स्टीरोइड की मात्रा में बेतहाशा वृद्धि हुई है। यद्यपि आधुनिक चिकित्सा तकनीक अपनी सार्वकालिक उन्नति को छू रही है किन्तु मानसिक स्वास्थ्य में उसका योगदान ऐकान्तिक है आत्यन्तिक नहीं। दवाओं के भारीपन को सहज अनुभूत किया जा सकता है।

जन्म से लेकर पारिवारिक पोषण, प्राथमिक शिक्षा से लेकर उच्च शिक्षा हेतु कॉलेज-विश्वविद्यालयों में प्रवेश लेने, नौकरी पाने, घर खरीदने और प्राकृतिक आपदाओं से बचने तक एक सामान्य मनुष्य को खूब जूझना पड़ता है। एक सुखी जीवन की तलाश में लक्ष्य हासिल नहीं हो पाने से जीवन में हताशा, निराशा, क्रोध, दुःख और अवसाद मानव जीवन का

हिस्सा बन जाते हैं। इसीलिए जब कोई मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा करता है अथवा डिप्रेसन या एंजायटी से जूझ रहे लोगों का ध्यान रखने की बात करता है तो इन बातों को अधिक महत्त्व नहीं दिया जाता और बहुधा इन्हें हम अपने दैनिक जीवन का हिस्सा मान कर टाल देते हैं। किन्तु मानसिक व्यवधान अन्य रोगों की तरह ही है। बीमारी का मतलब डेंगू, टीबी, कैसर या मधुमेह ही नहीं है।

मानसिक बीमारी को स्वीकार करना बहुत जरूरी- जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को व्यथा व्यग्रता, परेशानी और निराशा का सामना करना ही पड़ता है। यह व्यथा, व्यग्रता और निराशा कोई विकार नहीं होते हैं। किन्तु विकार तब प्रारम्भ होते हैं, जब भावनाएँ तेज होती हैं, समाप्त नहीं होतीं और जीवन प्रभावित होने लगता है। ऐसा तब होता है, जब भावनाएँ हफ्तों, महीनों और वर्षपर्यन्त बनी रहती हैं। इसकी तीव्रता और अवधि ही इसे विकार बनाती है। ऐसे लोगों पर ध्यान देने की जरूरत होती है, जिससे उन्हें समय पर मदद मिल सके। मानसिक स्वास्थ्य के बारे में प्रायः आम धारणा बनी रहती है कि 'डिप्रेसन जैसा कुछ है ही नहीं।' यह कहना भी गलत है कि मानसिक स्वास्थ्य की समस्या अन्य बीमारियों जैसी होती है। मानसिक स्वास्थ्य की समस्या को डिस्ऑर्डर (विकार) कहते हैं, बीमारी नहीं। कई बार यह डिस्ऑर्डर ही होता है, यदि यह केवल जिंदगी की गुणवत्ता को प्रभावित करे। किन्तु व्यक्ति यदि काम नहीं कर पाता, खुशी और उत्साह अनुभव नहीं करता, दूसरों के साथ घुलमिल नहीं पाता तो ये मानसिक स्वास्थ्य के असन्तुलन को दिखाने वाले कारक हैं। दवाएँ तेज होती हैं और केवल लक्षणों को मैनेज करती हैं, बीमारी को नहीं। अचानक से उन्हें लेना बंद भी नहीं कर सकते हैं। कई दवाओं से आत्महत्या के विचार जैसे दुष्प्रभाव भी होते हैं। मानसिक बीमारी में दवाएँ कई बार जरूरी होती हैं, किन्तु इन्हें अंतिम

विकल्प के तौर पर बहुत सावधानी से लेना चाहिए।

कोविड के बाद छात्रवर्ग में तनाव का ग्राफ बढ़ा है। इससे बचने के लिए संस्थाओं में तनाव प्रबन्धन की क्रियान्विति जरूरी है। एक सीमा तक तनाव व्यक्ति की प्रस्तुति किंवा प्रदर्शन को उत्कृष्ट बना सकता है किन्तु यह असीमित होकर डिप्रेसन और एंजायटी में अनुभूत होने लगे तो समुचित उपचार जरूरी हो जाता है। छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और उनमें बढ़ता अवसाद वर्षों से चिंता का विषय रहा है। छात्रों में अवसाद जनित मानसिक समस्याएँ बढ़े पैमाने पर दर्ज की गई हैं। प्रतिस्पद्धा, रोजगार और करियर के दबाव के चलते छात्रों की दिनचर्या सर्वाधिक प्रभावित हुई है। कोचिंग कक्षाओं के छात्र अपने भविष्य को लेकर बड़ी संख्या में तनाव का शिकार हो रहे हैं।

तनाव प्रबन्धन क्यों जरूरी है? छात्रों को वैयक्तिक मार्गदर्शन के जरिए दी गई सहायता स्ट्रेस, एंजायटी और डिप्रेसन को

मानसिक सेहत के लिये छात्रों के बीच भावनात्मक सम्बन्ध और प्रतिबद्धता को प्रेरित करने वाली अन्तःक्रियाओं को बढ़ावा दिया जा सकता है जो किसी टास्क या पढ़ाई से सीधे न जुड़ी हों। मेंटर्स अपने छात्रों को करियर के नए विकल्पों को समझाने और गिग इकोनॉमी अर्थात् मुक्त बाजार प्रणाली के अस्थायी और स्वतंत्र व्यवसायों के प्रति ध्यानाकर्षण करें। छात्र भी भविष्य के काम के लिए खुद को तैयार करें और कम अवधि की नौकरियों के लिए मानसिक रूप से तैयार रहें।

कम करने में प्रभावी सिद्ध हुई है। कई संस्थाएँ अपने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए नये तरीके अपना रही हैं जो पारंपरिक क्लीनिकल उपचार से अलग हैं। उदाहरण के लिए मेडिकल काउंसिल के एमबीबीएस करिकुलम (2019) स्ट्रेस मैनेजमेंट और जनरल मेंटल वेल-बीइंग प्रोग्राम्स को शामिल किया गया है। इसी प्रकार एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया और एम्स दिल्ली ने माइंड एक्टिवेशन थ्रू एजुकेशन (मेट) प्रोजेक्ट के लिए करार किया है जो मानसिक स्वास्थ्य पर स्कूल वेलनेस कार्यक्रम है। मानसिक सेहत के लिये छात्रों के बीच भावनात्मक सम्बन्ध और प्रतिबद्धता को प्रेरित करने वाली अन्तःक्रियाओं को बढ़ावा दिया जा सकता है जो किसी टास्क या पढ़ाई से सीधे न जुड़ी हों। मेंटर्स अपने छात्रों को करियर के नए विकल्पों को समझाने और गिग इकोनॉमी अर्थात् मुक्त बाजार प्रणाली की अस्थायी और लचीली नौकरियों के प्रति ध्यानाकर्षण करें। छात्र भी भविष्य के काम के लिए खुद को तैयार करें और कम अवधि की नौकरियों के लिए मानसिक रूप से तैयार रहें। छात्रों को अपने तनाव से लड़ने के लिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के इन सभी पहलुओं पर ध्यान देना होगा जैसे - शारीरिक व्यायाम, पूरी नींद, सेहतमंद भोजन, बुरी लत से छूटकारा, अपनी भावनाओं के प्रति जागरूकता और अपने किसी विश्वसनीय व्यक्ति से उन्हें साझा करना, सोशल रहना अर्थात् (परिवार, मित्रवर्ग, शिक्षकों और दूसरे उत्साहवर्द्धन करने वाले समूहों से जुड़े रहना), अच्छी आदतों, क्लब्स और सार्वजनिक समारोहों में शामिल होने के साथ-साथ प्रकृति से जुड़ना, बचत और नियमित प्रातःकालीन मेडिटेशन की आदतें अपनाकर भी मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाया जा सकता है।

ध्यान साधना अथवा प्राण चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य और उसके सार्वकालिक निदान में प्राचीन भारतवर्ष

नकारात्मकता और अवसाद से बचने के लिए ध्वनि और तरंग के रूप में बीज मंत्र का प्रयोग महत्त्वपूर्ण है। नासों-नाड़ियों के रक्त प्रवाह को ठीक करने, भीतर के ऊर्जा स्तर को ऊँचा उठाने में मंत्र ध्वनि कारगर होती है। जब लँ, वँ, रँ, यँ, हँ और ऊँ मंत्र की ध्वनियाँ हमारे शरीर में उतरती हैं तो कुछ सूक्ष्म तरंगें वाइब्रेट होकर सकारात्मकता बढ़ा देती हैं। मंत्रोच्चार की ध्वनियाँ अल्ट्रासाउंड जितनी ही असरकारी होती हैं। यह विलक्षण विद्या है जो आत्मविश्वास को बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण है। ध्यान में मन जितना शांत रहता है, लक्ष्य तक पहुँच उतनी ही आसान होती है। यदि व्यक्ति का मन अशुद्ध है तो उसके व्यवहार एवं सोच में सकारात्मकता नहीं आएगी।

की ध्यान साधना बहुत ही कारगर है। यह नाड़ियों के ऊर्जा केंद्र को सक्रिय कर मन और शरीर में संतुलन कराती है। प्राण चिकित्सा पद्धति के अनुसार मानव शरीर में मौजूद सप्तचक्र (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा व सहस्रार) ऊर्जा की कुंडली अथवा ऊर्जा के केन्द्र कहलाते हैं। वस्तुतः मानव शरीर में लगभग 72 हजार नाड़ियाँ होती हैं। शास्त्रसम्मत ध्यान से इच्छावह सुषुम्ना (Spinal Cord), ज्ञानवह सूर्यनाड़ी पिंगला (Sensory Nerve) और क्रिया

वह चन्द्रनाड़ी इडा (Motor Nerve) ये तीनों नाड़ियाँ सक्रिय होती हैं। प्रतिदिन 20 मिनट के प्रातःकालीन ध्यान से कुछ ही महिनोँ में मूलाधार में सुप्त रहने वाली सुषुम्ना जागृत होकर मानव शरीर के निचले चक्रों (ग्रन्थि स्थलों) से क्रमशः ऊपरी छः चक्रों को भेदती हुई आगे बढ़ती है। यद्यपि ध्यान अपने मूल स्वरूप से आज अनेक धाराओं और शाखा-प्रशाखाओं में पुष्पित और पल्लवित हुआ है तथापि उसका मौलिक आध्यात्मिक विवेचन निम्नानुसार है -

1. **मूलाधार चक्र** गुदाद्वार और जननेन्द्रिय के बीच मूलाधार चक्र की स्थिति होती है। लाल वर्ण से युक्त 4 कमल पत्रकों वाले इस चक्र का सम्बन्ध पंचमहाभूतों भूमि से है। कुंभक प्राणायाम और मन्त्रयोग से लँ बीजमंत्र का 7 बार उच्चारण करते हुए प्राणशक्ति का निरोध करने से इसे जगाया जाता है। इसके जागरण से शरीर के सभी अंग सक्रिय होते हैं।

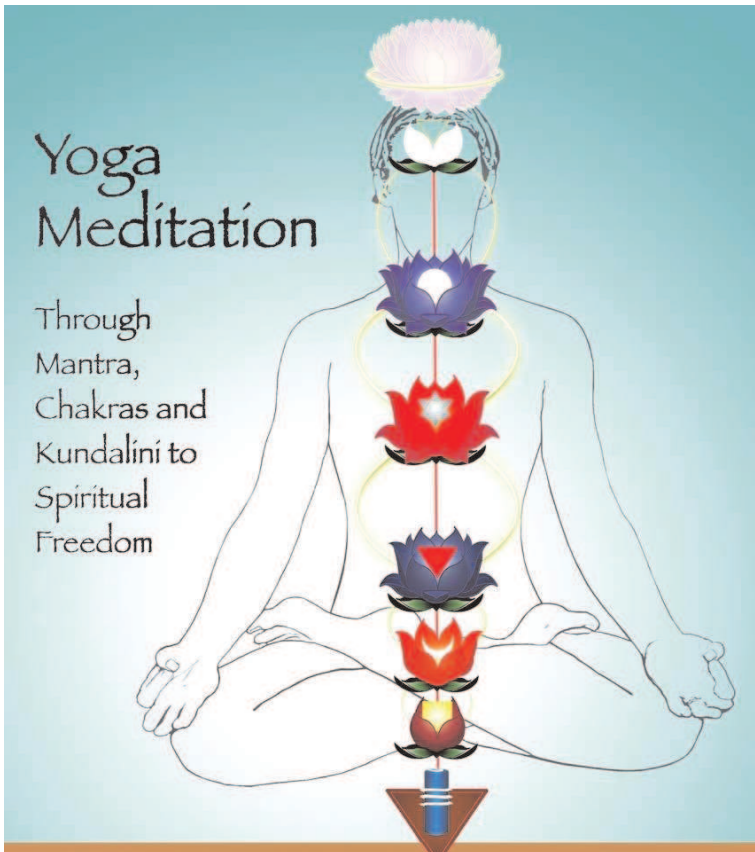
2. **स्वाधिष्ठान चक्र** नाभि से दो अंगुल नीचे 6 पत्रकों वाले सिन्दूरी रंग के इस चक्र के जागरण से मन सक्रिय होकर नवाचारों की ओर बढ़ता है। वँ बीजमन्त्र वाला यह चक्र शरीर के जल तत्त्व को नियन्त्रित करता है।

3. **मणिपुर चक्र** नाभि के ऊपर 10 पत्रकों वाले पीले रंग के मणिपुर चक्र का ध्यान करने से व्यक्ति में नया उत्साह और आत्मविश्वास का संचार होता है। रँ बीजमन्त्र वाले इस चक्र का सम्बन्ध अग्नि महाभूत से है।

4. **अनाहत चक्र** 12 कमल पत्रकों वाले हरे रंग के इस चक्र को हृदय चक्र भी कहते हैं। अनाहत चक्र का ध्यान करने से व्यक्ति में परहित का भाव उत्पन्न होता है। यँ बीजमन्त्र वाले इस चक्र का संबंध वायु महाभूत से है।

5. **विशुद्ध चक्र** गर्दन के बीच में स्थित कमल 16 पत्रकों वाले आसमानी रंग के विशुद्ध -चक्र का ध्यान करने से वाक् शक्ति प्रबल होती है। हँ बीजमन्त्र वाले इस चक्र की विचार सम्प्रेषण में भूमिका मानी जाती है।

6. **ओउम् आज्ञा चक्र** दोनों भौहों के बीच में स्थित 2 पत्रकों वाले और ?



बीजमन्त्र वाले गहरे? नीले रंग के आज्ञा चक्र का ध्यान होता है। इसका सम्बन्ध आकाश महाभूत से है। यह दिव्यशक्तियों से साक्षात्कार कराता है।

7. सहस्रार मस्तिष्क के ऊपरी भाग में स्थित यह 7वाँ चक्र है। इसमें आरोह-अवरोह पूर्वक श्वास-प्रश्वास की विरल सोऽहम् साधना होती है जिससे शरीर में रसोत्पादन (हारमोन) की क्षमता बढ़ जाती है।

चक्रों के बीज मंत्रों से उत्पन्न तरंगें बढ़ाती हैं - सकारात्मकता नकारात्मकता और अवसाद से बचने के लिये ध्वनि और तरंग के रूप में बीज मंत्र का प्रयोग महत्वपूर्ण होता है। नसों-नाड़ियों के रक्त प्रवाह को ठीक करने, भीतर के ऊर्जा स्तर को ऊंचा उठाने में मंत्र ध्वनि कारगर होती है। जब लँ, वँ, रँ, यँ, हँ और ऊँ मंत्र की ध्वनियाँ हमारे शरीर में उतरती है तो कुछ सूक्ष्म तरंगें वाइब्रेट होकर सकारात्मकता बढ़ा देती हैं। मंत्रोच्चारण की ध्वनियाँ अल्ट्रासाउंड जितनी ही असरकारी होती हैं। यह विलक्षण विद्या है जो आत्मविश्वास को बढ़ाने में महत्वपूर्ण है। ध्यान में मन जितना शांत रहता है, लक्ष्य तक पहुँच उतनी ही आसान होती है। यदि व्यक्ति का मन अशुद्ध है तो उसके व्यवहार एवं सोच में सकारात्मकता नहीं आएगी। प्राण चिकित्सा में मंत्रोच्चारण, ध्यान, ऊँ का उच्चारण, सच बोलना और संगीत थेरेपी आदि से शरीर उन्मुक्त होता जाता है। प्रसन्नता रोगमुक्ति में कारगर होती है। अतः अच्छे विचारों के साथ खूश रहने वाले व्यक्तियों से मेलजोल रखना जरूरी है।

वस्तुतः ध्यान में श्वास लेने व छोड़ने की क्रिया के दौरान दिमाग को आराम मिलता है। ऐसे में दिमाग में मौजूद नाड़ियों में रक्तप्रवाह सुचारु होने से सातों चक्रों में ऊर्जा का संचालन होता है। संतुलित गति में की गई क्रियाओं (योग व सूक्ष्म व्यायाम) से ऊर्जा केन्द्रों पर दबाव पड़ने से ये उत्तेजित होते हैं। यही कुण्डलिनी



जागरण है जिससे जीवन में अपार शान्ति, अपूर्व तेज और ओज प्राप्त होता है।

नियमित ध्यान करने से गलतियाँ कम होती हैं - अमेरिका के मिशिगन विश्वविद्यालय में ध्यान पर हुए अब तक के सबसे बड़े अध्ययन के अनुसार ध्यान से भूलने की आदत में सुधार होता है और गलतियाँ कम होती जाती हैं। ध्यान मस्तिष्क में चल रही गतिविधियों को बदलने की क्षमता रखता है। ओपन मॉनीटरिंग मेडिटेशन नामक इस शोध में 200 लोगों पर प्रयोग हुआ था। ब्रेन साइंसेज जर्नल में प्रकाशित इस शोध के अनुसार ध्यान भावनाओं, विचारों, संवेदनाओं को तो केंद्रित करता ही है, स्मृति में भी अभिवृद्धि करता है। संक्षेप में कहें तो ध्यान मस्तिष्क के उन तंतुओं की रिपेयरिंग कर देता है, जो भूलने की आदत के लिए जिम्मेदार होते हैं। प्रतिदिन कुछ समय किया जाने वाला ध्यान मस्तिष्क में नए विचार, नए उपक्रम लाने की क्षमता रखता है। शोध में 200 से अधिक लोगों को 20 मिनट का ओपन मेडिटेशन मॉनीटरिंग व्यायाम कराया गया था जिसमें ईईजी (ईलेक्ट्रो ईनसेफिलो ग्राम) के माध्यम से प्रतिभागियों के मस्तिष्क की गतिविधि को मापा गया। शोध में पाया

गया कि ध्यान के दौरान स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। यद्यपि यह सुधार तत्काल नहीं होता है, इसके लिए निरन्तर ध्यान करने की जरूरत होती है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत भी वैकल्पिक चिकित्सा का बेजोड़ उदाहरण - प्रायः मस्तिष्क में न्यूरल फायरिंग सही तरीके से नहीं होती जिससे दिमाग के पूर्व भाग के न्यूरॉन्स पिछले हिस्से तक नहीं पहुँचकर मध्य भाग तक ही रह जाते हैं। यदि ये पीछे तक जाएँ तो इससे सोचने-समझने की क्षमता बढ़ जाती है। शास्त्रीय राग और राग आधारित गीत सुनने से न्यूरॉन्स के पिछले हिस्से तक पहुँचने की संभावना बढ़ जाती है। म्यूजिक थेरेपी पर अब तक हुए शोध में यह निष्कर्ष निकला है कि राग दरबारी, भीमपलासी, तोड़ी, पूरिया धनाश्री, दीपक, जौनपुरी, सारंग, कल्याणी, चारुकेसी और आसावरी आदि सुनने के बाद शरीर में रोगों पर नियन्त्रण होने के साथ एकाग्रता, बौद्धिक क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। ईईजी टेस्ट के तीन चरणों के परिणाम की ग्राफिकल मैपिंग से पता चला कि राग सुनने के दौरान महज 100 सेकंड में ही दिमाग के न्यूरॉन्स की सक्रियता बढ़ गई। □



शिक्षा, चाहे पुस्तकों से प्राप्त हो अथवा जीवन से, उचितानुचित विवेक जाग्रत करती है। विवेक बुद्धि निश्चय ही हमें आत्मबल प्रदान करती है। सही मार्ग पर होने की अनुभूति अद्भुत आत्मविश्वास देती है। सुदृढ़ आत्मविश्वास के सहारे व्यक्ति जीवन के कठिनतम संघर्ष में भी अविचलित रह सकता है।

शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य



डॉ. साधना कंसल

आचार्य, संस्कृत (से.नि.),
राजकीय कला महाविद्यालय,
कोटा (राज.)

सामान्यतः बोलचाल में शिक्षा का अर्थ है- सीखना। मानव शिशु पूर्णतः पराश्रित रूप में जन्म लेता है। स्तनपानादि जीवनदायिनी व्यावहारिक क्रियाएँ भी वह मातृप्रशिक्षण के बिना नहीं कर पाता। समस्त शारीरिक क्रियाओं तथा चेष्टाओं के साथ ही वह माँ से ही सुन-सुन कर तथा आसपास के परिवेश से मातृभाषा को सहज ही सीख लेता है। इस प्रकार शयनासन भोजन जैसी जीवन पोषी शारीरिक क्रियाओं और सामाजिक बोध तथा व्यवहार जैसी मानसिक व्यापारों की प्रथम प्रशिक्षिका माँ से प्रारम्भ होने वाली सीखने की प्रक्रिया जीवनपर्यंत सतत

चलती है। भावार्थ यह है कि हमारा पूरा जीवन एक विद्यालय है तथा शिक्षा जीवन व्यवहार को श्रेष्ठ और सुगम बनाने वाली सतत् प्रक्रिया। हम जीवन पर्यन्त सीखते रहते हैं। जैसा कि महर्षि अरविन्द का कथन है, “Education is not a preparation for a future life but it is life itself.” इस अर्थ में सामान्यतः कुछ भी सीखना शिक्षा की परिधि में आता है। विशिष्ट अर्थ में- शिक्ष्यते उपादीयते विद्या यया सा शिक्षा। अर्थात् जिसके द्वारा विद्या प्राप्त की जाती है वह शिक्षा है। विद्या ज्ञानार्जन है। अर्थात् ज्ञान शास्त्र का हो अथवा लोक का, सभी सीखने का विषय है। यद्यपि ज्ञान अनन्त और अनादि है तथापि जीवन व्यवहार हेतु उपयोगी विद्याओं को अधिकाधिक सीखने की यथासम्भव अपेक्षा रहती ही है। यही कारण है कि भारतीय संस्कृति में विद्याध्ययन को सर्वाधिक महत्त्व प्राप्त है। भारतीय मनीषा

ने शतायु जीवन को आदर्श मानते हुए उसे न केवल चार आश्रमों में विभक्त किया अपितु सीखने के लिए सर्वाधिक अनुकूल ब्रह्मचर्य नामक प्रथम आश्रम को विद्याध्ययन के लिए समर्पित कर दिया। जीवन के वे सर्वश्रेष्ठ प्रथम 25 वर्ष, जिनमें मनुष्य शारीरिक और मानसिक रूप से पूर्ण ऊर्जावान होता है, सांसारिक बुराइयों और विद्वरूपताओं से दूर रहता है, सामाजिक और पारिवारिक उत्तरदायित्व उसकी गति को अधिक बाधित नहीं करते, वे विद्याध्ययन को समर्पित किये गये हैं। भारत में शिक्षा की संकल्पना ही समग्र व्यक्तित्व विकास के प्रयत्न की रही है। प्राचीन भारतीय शिक्षा पद्धति इस दृष्टि से सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है। विद्यार्थी गुरुकुल के शान्त वातावरण, प्रकृति के समृद्ध सान्निध्य और गुरु के सक्षम संरक्षण में विभिन्न विद्याओं का अध्ययन तो करता ही था, साथ ही अपने समस्त कार्य स्वयं करते

हुए यथा- लकड़ी काटना, आश्रम की सफाई, पेड़-पौधों की देखभाल, पशुधन की सेवा-सुरक्षादि करते हुए वह श्रम की महत्ता से भी परिचित हो जाता था। इस प्रकार गुरुकुल विद्यार्जन के साथ साथ उत्तम संस्कारों के बीजारोपण द्वारा समग्र चरित्र निर्माण का केन्द्र भी था। वर्तमान युग ज्ञान के विस्फोट का युग है। शिक्षा न केवल इस ज्ञानार्जन का साधन है, अपितु यह निर्णय लेने में भी सक्षम बनाती है कि हम ज्ञान विज्ञान के किस क्षेत्र द्वारा अपनी प्रतिभा का अधिकाधिक उपयोग करके समाज के लिए स्वयं की उपादेयता सिद्ध कर सकते हैं। इस प्रकार अन्तर्निहित प्रतिभापल्लवन के सहारे चरित्र निर्माण पूर्वक समग्र शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक और सामाजिक क्षमताओं का विकास शिक्षा की व्यापक अवधारणा में आता है।

सर्वांगीण विकास की प्रथम सीढ़ी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य है, जिसके बिना अन्य विकास सोपानों की कल्पना भी दुष्कर है। शारीरिक और मानसिक उभयविध स्वास्थ्य के बिना तो जीवन के अस्तित्व का ही संकट खड़ा हो जाता है। इसलिए शिक्षा को सर्वांगीण विकास का

संस्कृति व संस्कारों से जोड़ने वाली शिक्षा का निश्चय ही मानसिक स्वास्थ्य से प्रत्यक्ष सम्बन्ध है। 'यान्यस्माकं सुचरितानि तानि त्वयोपास्यानि' तथा 'पुराणमित्येव न साधु सर्वम्' कहने वाली, विचारों तथा अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता एवं आचरण की पवित्रता पर बल देने वाली, यम-नियम से लेकर समाधि तक ले जाने वाली सुदृढ़ संस्कृति की आधारभूमि पर आकार देने वाली शिक्षा को ग्रहण करने वाला व्यक्ति मानसिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ व सुदृढ़ ही होगा।

साधन मानने पर यह स्वतः स्वीकृत हो जाता है कि शिक्षा का व्यक्ति के समस्त प्रकार के स्वास्थ्य के साथ भी सीधा सम्बन्ध है, चाहे वह शारीरिक हो या

मानसिक। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की युति ही पूर्ण स्वास्थ्य का लक्षण है। जैसे अच्छी प्रतिरोधक क्षमतासम्पन्न, शक्ति व ऊर्जा से पूर्ण, क्रियाशील, सुदृढ़ व रोगमुक्त होना शारीरिक स्वास्थ्य का मापदण्ड है उसी प्रकार जीवन के तनावों व मानसिक दबाव (stress) के प्रति उपयुक्त प्रतिरोधक क्षमता से सम्पन्न होना, सुदृढ़ इच्छा शक्ति, आत्मबल व आत्मसम्मान के भाव से भरा होना मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाले मुख्य तत्त्व हैं। शिक्षा जिस प्रकार स्वच्छता, व्यायाम, उचित आहार-विहार आदि के द्वारा हमें शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करना सिखाती है, उसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने का प्रशिक्षण भी शिक्षा द्वारा प्राप्त होता है।

शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान नहीं है। चरित्र-निर्माण वह मुख्य कारक है जो शिक्षा को शिक्षा कहने योग्य बनाता है। चरित्र से तात्पर्य इच्छा-शक्ति की दृढ़ता से है। इच्छाशक्ति को एकाग्रता के अभ्यास व आत्मनियन्त्रण द्वारा दृढ़ किया जा सकता है। किसी भी प्रकार का अनुशासन आत्मनियन्त्रण का प्रशिक्षण है। शिक्षा आत्मानुशासन सिखाती है जो इच्छाशक्ति को दृढ़ करके मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि





करता है। इच्छाशक्ति को दृढ़ करने के साथ-साथ उसे उचित दिशा देना भी आवश्यक है। इसके लिए हृदय को उच्च संवेदनाओं से पवित्र व प्रेरित किया जाना अनिवार्य है। शिक्षा व्यक्ति में प्रेम व जनकल्याण के भाव जगा कर उसे केवल स्वयं, अपने समाज व देश से ही नहीं अपितु समस्त विश्व व सम्पूर्ण मानव जाति से प्रेम करना सिखाती है। सौन्दर्य से प्रेम मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। शिक्षा इस प्रवृत्ति का विकास कर मनुष्य को प्राकृतिक उपादानों के अलौकिक सौन्दर्य का निरीक्षण व अनुभव करने हेतु प्रशिक्षित करती है। शिक्षा संवेदनशीलता में वृद्धि कर जीना सिखाती है।

शिक्षा, चाहे पुस्तकों से प्राप्त हो अथवा जीवन से, उचितानुचित विवेक जाग्रत करती है। विवेक बुद्धि निश्चय ही हमें आत्मबल प्रदान करती है। सही मार्ग पर होने की अनुभूति अद्भुत आत्मविश्वास देती है। सुदृढ़ आत्मविश्वास के सहारे व्यक्ति जीवन के कठिनतम संघर्ष में भी अविचलित रह सकता है।

शिक्षा हमें हमारी संस्कृति से जोड़ती है। जो शिक्षा व्यक्ति के सांस्कृतिक व सामाजिक मूल्यों का पोषण करने में असमर्थ हो उसे सही अर्थों में शिक्षा नहीं कहा जा सकता। कविवर रवीन्द्रनाथ

टैगोर ने ऐसी शिक्षा को 'शिक्षेर हेर-फेर' अर्थात् शिक्षा की हेराफेरी कहा है। भारत की अपनी एक अद्भुत संस्कृति है जो अपने विकास की चरम अवस्था में, अपने शुद्ध स्वरूप में विश्व संस्कृति का आकार ले लेती है। यह वृहत् संस्कृति केवल अपने विकास की बात नहीं करती। वह बताती है कि सबकी सुख-शान्ति में ही व्यक्ति की सुख-शान्ति निहित है। ऐसी महान संस्कृति से जुड़ने वाला, सर्वे भवन्तु सुखिनः का भाव रखने वाला व्यक्ति मानसिक रूप से अशान्त कदापि नहीं हो सकता। जब शिक्षा संस्कृति से जोड़ती है तो वह व्यक्ति को आशावादिता, श्रम की महत्ता, संतोष व अन्य जीवन-मूल्यों से भी जोड़ती है। शिक्षित व्यक्ति समझ सकता है कि कठिनाइयों व संघर्ष जीवन का अनिवार्य भाग हैं। जीवन-मार्ग कभी समतल नहीं हो सकता। अनेक उतार-चढ़ाव इसके स्वाभाविक अंग हैं। कठिनाइयों के सम्मुख पलायन उपाय नहीं है। दृढ़ता से उनका सामना करना ही सम्यक् विकल्प है। गीता का अमर उपदेश यही सिखाता है। जीवन-संग्राम के वीर योद्धा ही सच्चे संन्यासी हैं। स्वयं व समाज की उन्नति हेतु निष्ठापूर्वक कर्म करना ही वास्तविक तप है। जीवन की प्रत्येक कठिनाई पर विजय प्राप्त की जा सकती है अन्यथा यथाशक्ति लड़ना भी विजय से

कम नहीं है। यह सकारात्मकता, आशावादिता मूल्यों से अनुप्राणित शिक्षा हमें देती है।

वास्तविक शिक्षा श्रम को हेय मानना नहीं सिखाती। वह श्रम की महत्ता बताती है। हम समाज की सेवा में अपनी सर्वोत्तम क्षमताओं के साथ जुट जाँएँ तो समाज हमें भूख से तो नहीं मरने देगा। शिक्षा व्यक्ति को समाज के लिए उपयोगी बनाती है। उसे आत्मकेन्द्रित न बनाकर जनसेवी के रूप में ढालती है। उपयोगिता की अनुभूति निश्चय ही व्यक्ति के आत्मसम्मान के भाव में वृद्धि करके उसके मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करती है।

शिक्षा व्यक्ति को आत्माभिव्यक्ति का साहस भी देती है। स्वयं की न्यूनताओं को स्वीकार करना तथा अपनी उचित इच्छा अथवा अनिच्छा को निःसंकोच कहने की क्षमता व्यक्ति की अनेक चाहे-अनचाहे समझौतों से रक्षा करती है। आत्माभिव्यक्ति का यह साहस अवसाद जैसे गंभीर मानसिक रोग से मनुष्य की रक्षा करने में सक्षम है।

शिक्षा तनाव-प्रबन्धन का सर्वोत्तम कारक है। अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करके, अपनी रुचि व क्षमता के अनुसार कार्य का चयन करके व सकारात्मक व्यक्तियों व वातावरण के मध्य रहकर हम अपने जीवन से तनाव को कम कर सकते हैं, यह सब शिक्षा द्वारा सम्भव है।

सारांश यह है कि संस्कृति व संस्कारों से जोड़ने वाली शिक्षा का निश्चय ही मानसिक स्वास्थ्य से प्रत्यक्ष सम्बन्ध है। 'यान्यस्माकं सुचरितानि तानि त्वयोपास्यानि' तथा 'पुराणमित्येव न साधु सर्वम्' कहने वाली, विचारों तथा अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता एवं आचरण की पवित्रता पर बल देने वाली, यम-नियम से लेकर समाधि तक ले जाने वाली सुदृढ़ संस्कृति की आधारभूमि पर आकार लेने वाली शिक्षा को ग्रहण करने वाला व्यक्ति मानसिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ व सुदृढ़ ही होगा। □



मानसिक स्वास्थ्य और भारतीय समाज



डॉ. सुमन बाला

सह आचार्य,
हरिभाउ उपाध्याय महिला
शिक्षक महाविद्यालय,
हट्टंडी, अजमेर (राज.)

मानवीय शक्ति किसी भी राष्ट्र की सबसे बड़ी और अहम शक्ति होती है। मनुष्य में अपनी बुद्धि से सभी प्रकार की अपनी व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय समस्याओं का निराकरण करने की क्षमता होती है। परंतु बुद्धि के सारे क्रियाकलाप मन के अधीन होते हैं। बुद्धि का सही अथवा गलत दिशा में उपयोग ही मानवता के लिए हितकर और अहितकर होता है। सही दिशा में व्यक्ति के विकास और समाज एवं राष्ट्र की उन्नति के लिए उसके मन का स्वस्थ होना प्राथमिक आवश्यकता ही नहीं अपितु अनिवार्यता है। मन क्या है, इस प्रश्न के उत्तर में आचार्य महाप्रज्ञ जी मन

को कोई स्थाई तत्त्व नहीं मानते हैं और उसे चेतना से सक्रिय बनाने का कहते हैं। उनके अनुसार जो चेतना बाहर जाती है उसका प्रवाहात्मक अस्तित्व ही मन है। मन चैतन्य के विकास का एक स्तर है इसलिए वह ज्ञानात्मक है और क्रियातंत्र का एक अंग है। मन का अर्थ आचार्य महाप्रज्ञ जी संकल्प-विकल्प, स्मृति और चिंतन तथा कल्पना को मानते हैं।

विश्व में प्रत्येक व्यक्ति में सुखी व खुशहाल जीवन की चाहत होती है। सुखी और खुशहाल जीवन की अवधारणा अलग-अलग संस्कृतियों में अलग-अलग हो सकती है। भारतीय संस्कृति में प्राचीन काल से सुखी जीवन में स्वस्थ शरीर के साथ मानसिक, भावनात्मक और आत्मिक स्वास्थ्य पर भी बल दिया गया है। इस प्रकार हमारी संस्कृति स्वस्थ तन एवं स्वस्थ मन दोनों को सुखी और खुशहाल जीवन का आधार मानती है और स्वास्थ्य का संबंध किसी एक ही पक्ष से

नमानकर संपूर्णता यानी सभी पक्षों के समेकन से संबंधित मानती है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का विभाजन गहराई से झांकने पर जरूरी नहीं लगता है। मन स्वस्थ है तो समझ लेना चाहिए शरीर स्वस्थ है। शरीर स्वस्थ है तो मन भी स्वस्थ है। शरीर और मन दोनों जुड़े हुए हैं। मन शरीर को प्रभावित करता है और शरीर मनको प्रभावित करता है। मन का प्रभाव शरीर पर गहरा होता है। आयुर्वेद में शरीर के स्वास्थ्य को ही स्वास्थ्य न मानकर उसमें मन के स्वास्थ्य को भी सम्मिलित किया गया है और स्वस्थ व्यक्ति की विशेषता बताते हुए कहा गया है -

**समाग्निः समदोषश्च,
समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः,
स्वस्थ इत्यभिधीयते।।**

यानी जिस व्यक्ति के शरीर की धातुएँ सम हैं, विषम नहीं हैं, अग्नि सम है,

विषम नहीं है, दोष और मल की क्रिया भी सम है, वह स्वस्थ है। जिसकी इंद्रियाँ उच्छृंखल नहीं हैं, जिसका इंद्रियों पर नियंत्रण है, जो प्रसन्न आत्मा है, वह स्वस्थ है। शरीर की धातुएँ और मल दोष सम हैं किंतु मन की प्रसन्नता नहीं है, निर्मलता नहीं है तो व्यक्ति स्वस्थ नहीं हो सकता। स्वस्थ रहने के लिए शरीर की क्रियाओं का ठीक होना और मन की प्रसन्नता का होना दोनों आवश्यक हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा प्राचीन काल में भी रही है। एक कथा में वर्णन कुछ इस प्रकार आता है कि गरुड़ ने काकभुसुंडि से कहा - मैं मानसिक रोगों के बारे में जानना चाहता हूँ। इस जिज्ञासा के उत्तर में काक भुसुंडि गरुड़ को सब रोगों का मूल मोह यानी मानसिक विकार बताते हुए इससे अनेक पीड़ाओं का उत्पन्न होना बताते हैं। उस प्राचीन समय में भी मन की समता को मानसिक स्वास्थ्य का आधार माना जाता था। आज भी चिकित्सा विज्ञान और आयुर्विज्ञान शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य को आवश्यक मानते हुए बहुत सारी बीमारियों का कारण मन को मानते हैं। मानसिक स्वास्थ्य पाने के लिए मानसिक आवेगों और उपावेगों पर

व्यक्ति योग द्वारा अपने व्यक्तित्व का स्वयं निर्माता, प्रबंधक, नियंत्रक और सुधारक है। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से उपयोगी होने के साथ-साथ यह आध्यात्मिक रूप से स्वयं को जानने, पहचानने और खोजने की तरफ व्यक्ति को अग्रसर भी करता है। अतः योग विज्ञान ही व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखकर एक प्रगतिशील समाज और राष्ट्र निर्माण करते हुए विश्व बंधुत्व के सपने को साकार कर सकता है। इसलिए योग को अपना मानसिक स्वास्थ्य की तरफ अग्रसर होना है।

नियंत्रण आवश्यक है। सतत मानसिक आवेगों और उपावेगों की उत्पत्ति शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को नष्ट कर डालती है। वर्तमान में भी मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति ही नहीं अपितु यह व्यक्ति के कार्य की ऐसी आदतों और दृष्टिकोण

को व्यक्त करता है जिसमें व्यक्ति को अधिकतम संतोष और आनंद प्राप्त होता है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य समायोजन की वह प्रक्रिया है जिसमें सामंजस्य और विकास की निरंतरता का समावेश रहता है। वर्तमान में मनोवैज्ञानिकों ने भी मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ वास्तविकता के धरातल पर पर्यावरण से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता को माना है यानी दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं और आदर्शों में संतुलन रखने की योग्यता ही मानसिक रूप से स्वस्थता का संकेत है। व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का सामंजस्य और पूर्णता के साथ कार्य करना ही सामान्य रूप से मानसिक स्वस्थ व्यक्ति की पहचान है।

वर्तमान काल को उपलब्धियों के साथ-साथ समस्याओं का काल भी कहा जा सकता है। समाज में व्यक्ति की भौतिक एवं शारीरिक समस्याओं के साथ-साथ मानसिक समस्याएँ भी दिनोंदिन बढ़ती जा रही हैं। विकसित राष्ट्रों के साथ-साथ विकासशील राष्ट्रों में भी मानसिक विकार एक समस्या के रूप में लगातार बढ़ रहे हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में जहाँ प्रत्येक पाँच में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी का शिकार है वहीं लगभग 15 प्रतिशत व्यक्ति भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे इन व्यक्तियों में 80 प्रतिशत किसी प्रकार की कोई चिकित्सकीय सहायता नहीं ले पाते हैं। नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार आत्महत्या की तीसरी सबसे बड़ी वजह मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हैं जिसमें प्रमुख रूप से अवसाद की स्थिति इसका प्रमुख कारण है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और न्यूरोसाइंस संस्थान के 2016 में 12 राज्यों के कराए गए सर्वेक्षण के अनुसार 2.7 प्रतिशत व्यक्ति अवसाद से ग्रसित हैं और 5.2 प्रतिशत आबादी



अपने जीवन काल में कभी न कभी अवसाद से ग्रसित रही है। लगभग 15 करोड़ लोगों को किसी ने किसी मानसिक समस्या की वजह से तत्काल चिकित्सकीय मदद की आवश्यकता है और केवल 10 व्यक्तियों में से एक को ही यह चिकित्सकीय सहायता मिल पाती है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ दिनों दिन बढ़ती जा रही हैं यह अत्यंत चिंता का विषय है। इसकी बढ़ती हुई संख्या का अंदाजा आप इस स्थिति से लगा सकते हैं कि दिल्ली स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में मनोचिकित्सा विभाग की ओपीडी में 10 वर्ष पूर्व मरीजों की संख्या प्रतिदिन लगभग 100 थी और अब यह संख्या प्रतिदिन 300 से 400 रहने लगी है। यह मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की बढ़ती स्थिति तब है जब अधिकतर व्यक्ति झिझक और जागरूकता के अभाव के कारण चिकित्सकीय सलाह लेते ही नहीं हैं। यदि सभी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रसित व्यक्ति चिकित्सकीय सलाह लेने लगे तब यह स्थिति और गंभीर हो जाएगी। इतनी तीव्र गति से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का बढ़ना जहाँ एक तरफ व्यक्तिगत हानि है वहीं यह समाज और राष्ट्र के विकास में बड़ी बाधा है।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बढ़ने के कारणों के विषय में दिल्ली स्थित इंस्टिट्यूट ऑफ ह्यूमन बिहेवियर एंड अप्लाइड साइंस के डॉक्टर कहते हैं कि “भारत में परिवारों का टूटना, स्वायत्तता पर जोर और टेक्नोलॉजी जैसे मुद्दे लोगों को डिप्रेशन की ओर धकेल रहे हैं क्योंकि समाज पाश्चात्यकरण की ओर टॉप पाँच गियर में बढ़ रहा है। यह बीसवीं सदी के विश्व युद्ध पश्चात का सामाजिक तकनीकी विकास का मॉडल है। यहाँ सवाल यह उठता है कि क्या अच्छा तकनीकी विकास जरूरी है या अच्छा मानसिक स्वास्थ्य जरूरी है?” जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में वर्तमान की तीव्र रफ्तार

जीवन शैली मानव को अनेक समस्याओं की ओर धकेल रही है। मनुष्य का जीवन अधिक चुनौतीपूर्ण और प्रतिस्पर्धात्मक हो गया है जिसके परिणामस्वरूप तनाव की स्थिति बनी रहती है। वर्तमान काल में बालक हो अथवा वयस्क, गरीब व्यक्ति हो अथवा अमीर सभी के जीवन में किसी न किसी प्रकार का तनाव मौजूद है। इस तनाव का स्रोत स्वयं मनुष्य और उसकी अनंत इच्छाएँ ही हैं जिसने तनाव को जीवन का अंग बना दिया है। प्राचीन काल में मनुष्य का अपनी सुरक्षा और दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति जैसी समस्याओं से उत्पन्न तनाव आवश्यकता पूर्ति तक अत्यंत कम समय तक ही रहता था जिससे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित नहीं होता था। वर्तमान काल में तनाव की स्थिति व्यक्ति के साथ किसी न किसी कारण से अधिक समय तक रहती है। यह तनाव पहले व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है फिर उसके परिवार से होता हुआ उसके सामाजिक जीवन को प्रभावित करने लग जाता है। व्यक्ति का तनावपूर्ण जीवन और उसका मानसिक, शारीरिक और संवेगात्मक रूप से स्वस्थ न होना समाज पर बोझ है। स्वास्थ्य के सभी पक्ष एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन और स्वस्थ मन ही व्यक्ति की भावनात्मक

स्थिरता का आधार है। इसलिए समाज और राष्ट्र विकास के लिए प्रत्येक व्यक्ति अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाला होना चाहिए।

व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का निर्धारक स्वयं मनुष्य है। मन का स्वास्थ्य व्यक्ति के चैतन्य केंद्रों की सक्रियता पर निर्भर करता है। जब व्यक्ति के चैतन्य केंद्र सक्रिय हो जाते हैं तब हमारी शक्ति का स्रोत हमारे मन को शक्तिशाली बनाता है। वर्तमान के तनाव और परिस्थितियों से मन पर निरंतर आघात और प्रतिघात होते रहते हैं। सामाजिक, पारिवारिक और व्यावसायिक क्षेत्रों में ऐसी घटनाएँ होती रहती हैं जिनसे व्यक्ति का मन आहत होता है। इतने घात प्रतिघात के बीच रहकर मन को इनसे बचने का एक ही उपाय है अपने चैतन्य केंद्रों को सक्रिय करना। चैतन्य केंद्रों को सक्रिय करने की प्रक्रिया है जिसे हमारे अध्यात्म और योग विज्ञान में व्यवस्थित रूप से दिया गया है। शारीरिक और मानसिक संतुलन की अवस्था को बनाने के लिए योग एक नियामक के रूप में कार्य करता है और वातावरणीय मांग के अनुरूप आघातों, तनाव एवं अन्य आवेगों का सामना करने की क्षमता को बढ़ाता है। योगिक क्रियाएँ नकारात्मक तनाव उत्पन्न करने वाले संवेगों को नियंत्रित और संतुलित करने का कार्य





करती हैं। दूसरी तरफ तनाव को कम करने के लिए और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में एलोपैथिक चिकित्सा प्रणाली में जिन दवाओं का प्रयोग किया जाता है वे व्यक्ति के मस्तिष्क को शिथिल कर उसके चिंतन प्रवाह को मंद कर देती हैं जो व्यक्ति के स्वास्थ्य सुधार की बजाय अन्य अनेक शारीरिक बीमारियों को जन्म देती है। इस प्रकार पाश्चात्य चिकित्सा पद्धति मानसिक समस्याओं को दूर करने और मानसिक स्वास्थ्य के लिए कोई भी कारगर उपाय आज तक उपलब्ध नहीं करवा सकी है। अपितु इसकी दवाओं के सेवन से स्थिति अधिक बदतर होने की संभावना रहती है। इसके विपरीत योग के अभ्यास द्वारा व्यक्ति मानसिक समस्याओं की गंभीरता को कम करते हुए इसका पूर्ण समाधान, इसकी पुनरावृत्ति को रोकने और वातावरण के साथ संतुलन बनाने और संगति बनाने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। इसलिए योग आधुनिक युग में विश्व में दिनों दिन बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के लिए एक संपूर्ण समाधान और अद्भुत प्रणाली है। योगाभ्यास की आदत बाल्यकाल में ही विकसित की जानी चाहिए। बाल्यकाल

की आदतें ही बालक के भावी जीवन का आधार बनती है। बाल्यकाल की अच्छी आदतों पर ही सुखमय भविष्य की नींव है। बालक में अच्छी आदतों का विकास तभी संभव है जब बालक के घर परिवार में माता-पिता और विद्यालय में शिक्षक इन योगाभ्यास का पालन करें। बालक अनुसरण से बहुत जल्दी आदत ग्रहण कर लेते हैं। अभिभावक और शिक्षक की संवेगात्मक स्थिति का प्रत्यक्ष प्रभाव बालक पर पड़ता है। माता-पिता और अध्यापक बालक के आदर्श हैं। जिस मानसिक स्थिति में अभिभावक व शिक्षक होंगे वहीं बालक में भी स्थानांतरित होगा।

भारत सरकार भी अपने नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रयासरत है। 1982 में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरुआत मानसिक बीमार व्यक्ति के इलाज, पुनर्वास और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन एवं समस्याओं के रोकथाम के उद्देश्य से की गई। 1987 में मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम लागू किया गया। 1996 में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को देश के प्राथमिक स्तर पर पहुँचाने के लिए जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरुआत की गई। 2017 में मानसिक

स्वास्थ्य अधिनियम का स्थान मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम ने ले लिया जिसका उद्देश्य मानसिक रोगों से ग्रसित लोगों को मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षा और सेवाएँ प्रदान करने के साथ-साथ मानसिक रोगियों को गरिमा के साथ जीने के अधिकार को सुनिश्चित करना है। इन सब प्रयासों के बावजूद मानसिक रोगियों और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ समाज में निरंतर तीव्र गति से बढ़ रही हैं। इस समस्या के समाधान में साइकोथेरेपी और वैकल्पिक चिकित्सा आंशिक रूप से समस्या के प्रभाव को कम करती हैं। योगाभ्यास प्रत्येक स्तर पर और प्रत्येक विकास काल में प्रभावी सिद्ध हुआ है इसलिए योगाभ्यास को अपना ही श्रेयष्कर होगा। बाल्यकाल से इसका अभ्यास अपनाने से मानसिक समस्याओं को उत्पन्न होने से रोका जा सकता है। इसके अधिकतम लाभ हेतु योग की तीनों क्रियाओं योगासन, प्राणायाम और ध्यान को सम्मिलित रूप से किया जाना चाहिए। योग विज्ञान द्वारा निरंतर बढ़ती मानसिक व्याधियों और रोगों का उपचार, निरोध और स्वास्थ्य संरक्षण संभव है। इसमें बिना किसी दूसरे व्यक्ति की सहायता लिए व्यक्ति स्वयं अपने शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं आत्मिक संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है। व्यक्ति योग द्वारा अपने व्यक्तित्व का स्वयं निर्माता, प्रबंधक, नियंत्रक और सुधारक है। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से उपयोगी होने के साथ-साथ यह आध्यात्मिक रूप से स्वयं को जानने, पहचानने और खोजने की तरफ व्यक्ति को अग्रसर भी करता है। अतः योग विज्ञान ही व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखकर एक प्रगतिशील समाज और राष्ट्र निर्माण करते हुए विश्व बंधुत्व के सपने को साकार कर सकता है। इसलिए योग को अपना मानसिक स्वास्थ्य की तरफ अग्रसर होना है। □



मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व का सतत् विकास



प्रो. सारिका शर्मा

डीन स्कूल ऑफ एजुकेशन
हरियाणा केंद्रीय
विश्वविद्यालय,
महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)

मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास दो ऐसे पहलू हैं जो हमारे जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये न केवल हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, बल्कि हमारे व्यक्तित्व के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस लेख में, हम मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास के इस महत्वपूर्ण संबंध को समझने का प्रयास करेंगे और जानेंगे कि एक स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य कैसे हमारे व्यक्तित्व के विकास को सकारात्मक रूप में प्रभावित कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य मानव जीवन के साथ-साथ शारीरिक, आध्यात्मिक और आर्थिक कल्याण के लिए एक महत्वपूर्ण

विशेषता है। यह सच है कि एक स्वस्थ मस्तिष्क एक शक्तिशाली कुंजी है जिसके माध्यम से मनुष्य जीवन में आनंद प्राप्त करता है। जब हम मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो हम अपने जीवन और पर्यावरण का आनंद लेते हैं, और इसमें रहने वाले लोग। एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति नई चीजें सीखने और उच्च उपलब्धि के लिए जोखिम लेने के लिए रचनात्मक हो सकता है। वह हमारे व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में समस्याओं का सामना करने में सक्षम हो सकता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के स्वयं, दूसरों और पर्यावरण के साथ समायोजन का यौगिक परिणाम है जिसमें भावनात्मक स्थिरता और जीवन के प्रति दृष्टिकोण शामिल है। भावनात्मक रूप से अस्थिर व्यक्ति में अपने आत्मसम्मान, आत्मविश्वास, आत्म-प्रभावकारिता और सामाजिक कौशल की कमी हो सकती है। इन गुणों के अभाव में

विद्यार्थी ठीक से उपलब्धि हासिल नहीं कर पाते हैं। इन कमियों के कारण, शैक्षिक प्रदर्शन की कमी शिक्षार्थियों में बढ़ रही है और निराशा की समस्या पैदा कर रही है। हताशा आत्महत्या की स्थिति पैदा कर रही है।

मानसिक स्वास्थ्य का महत्त्व

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह उसके मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक भलाइयों को समाहित करता है और उसके सामाजिक समर्थन की गुणवत्ता को मान्यता देता है। मानसिक स्वास्थ्य न केवल मानसिक बीमारी के अभाव को दर्शाता है, बल्कि यह उसकी सकारात्मक और नकारात्मक मानसिक हालत को भी प्रदर्शित करता है। यह व्यक्ति की स्थिति को प्रबंधित करने में मदद करता है, स्ट्रेस का सामना करने की क्षमता को बढ़ावा देता है, मानसिक संतुलन देता है, समर्पितता की भावना प्रदान करता है और सही निर्णय लेने की

क्षमता देता है। मानसिक स्वास्थ्य शब्द दो शब्दों द्वारा गठित किया गया है— मानसिक और स्वास्थ्य। मानसिक का अर्थ है मन से संबंधित। यह मानव की संज्ञानात्मक या बौद्धिक शक्ति है। स्वास्थ्य शब्द का अर्थ अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग चीजें हैं, जो अन्य शब्दों के साथ स्थिति संयोजन पर निर्भर करता है।

डब्ल्यूएचओ (2001 डी, पृष्ठ 1) ने मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित किया है - कल्याण की स्थिति जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का अहसास करता है, जीवन के सामान्य तनाव का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम है।

मेडिलेक्सिकन के मेडिकल डिक्शनरी (2014-16) के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य “भावनात्मक, व्यावहारिक और सामाजिक परिपक्वता या सामान्यता है; मानसिक या व्यवहार संबंधी विकार की अनुपस्थिति; मनोवैज्ञानिक कल्याण की एक स्थिति जिसमें किसी ने अपने और अपने सामाजिक परिवेश दोनों के लिए स्वीकार्य अपनी सहज ड्राइव का संतोषजनक एकीकरण प्राप्त किया है; प्यार, काम और अवकाश गतिविधियों का एक उपयुक्त संतुलन।” उपर्युक्त परिभाषाओं से यह स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य बीमारी से मुक्त नहीं है बल्कि एक व्यापक शब्द है। कुछ इसे मस्तिष्क या मन के स्वास्थ्य के रूप में उपयोग करते हैं। अन्य लोग शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, भावनात्मक, सामाजिक आदि को शामिल करने के लिए इसका अधिक व्यापक रूप से उपयोग करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण घटक

1. भावनात्मक नियंत्रण :

मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा भावनात्मक नियंत्रण है, जिसमें व्यक्ति अपनी भावनाओं को पहचानने, समझने और प्रभावी रूप से प्रबंधित कर सकता है। यह मानसिक स्वास्थ्य के सुनहरे या कठिन समयों में सुझाव देता है और व्यक्तित्व विकास को प्रभावित करता है।

2. आत्म-मूल्यमूलकता : स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य के रूप में अपने आप की मूल्य और स्वीकृति की भावना से मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है। यह व्यक्तित्व में आत्म-विश्वास और आत्म-सुनिश्चितता के विकास को प्रेरित करता है।

3. पुनरात्म-संजीवन : पुनरात्म-संजीवन का मतलब है किसी कठिनाइयों से पुनर्मिलने की क्षमता, और यह मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। पुनरात्म-संजीवन क्षमता विकसित करने के लिए व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

4. एक उद्देश्य की भावना : एक

मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के कारण, यह मनोवैज्ञानिक, शिक्षाविद, समाजशास्त्री, परामर्शदाता, जीव-विज्ञानी और डॉक्टरों के बीच अनुसंधान के लिए एक लोकप्रिय विषय बन गया है। छात्र राष्ट्र का भविष्य है और शिक्षक राष्ट्र के भविष्य निर्माता हैं। वे देश के भविष्य के नागरिकों का निर्माण करते हैं। व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों से संबंधित वर्तमान अध्ययन के परिणाम शिक्षकों के लिए बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

स्वस्थ मन में एक उद्देश्य और प्रेरणा की भावना प्रदान करता है। एक उद्देश्य को निर्धारित करने और पूर्वानुमान करने के लिए इसके साथ बढ़ चुके व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण योगदान होता है।

व्यक्तित्व विकास का अर्थ और महत्व

व्यक्तित्व विकास एक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति के विचार, भावनाएँ, और व्यवहार का विशिष्ट पैटर्न वक्त के साथ विकसित होते हैं। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण की प्रक्रिया होती है, जिसमें जीने के तरीकों, वातावरणीय कारकों, और व्यक्तिगत अनुभवों का प्रभाव होता है। यह प्रक्रिया जीवन की प्रतिदिन की चुनौतियों, संघर्षों, और उपलब्धियों का प्रभाव डालती है, जो हमारे व्यक्तिगत विकास को आकार देती है। ‘व्यक्तित्व’ शब्द लैटिन शब्द व्यक्तित्व से उत्पन्न हुआ है, जिसका अर्थ है मुखौटा। व्यक्तित्व एक व्यक्ति के व्यवहार, सोच और भावना की विशिष्ट शैली है। व्यक्तित्व भी समय के साथ लगातार प्रदर्शित विचारों, भावनाओं, सामाजिक समायोजन और व्यवहारों के पैटर्न को संदर्भित करता है जो किसी की अपेक्षाओं, आत्म-धारणाओं, मूल्यों और दृष्टिकोणों को दृढ़ता से प्रभावित करता है। यह अन्य लोगों, समस्याओं और तनाव के लिए मानव प्रतिक्रियाओं की भी भविष्यवाणी करता है। इसे किसी व्यक्ति के चरित्र गुणों और व्यवहार लक्षणों की समग्रता के रूप में परिभाषित किया गया है। इसमें व्यक्ति के बारे में सब कुछ शामिल है, उसकी शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक क्षमताएँ। दूसरे शब्दों में, व्यक्तित्व बड़ी संख्या में लक्षणों का एक संगठन है। यह सभी व्यक्तिगत क्षमताओं और विशेषताओं का एकीकरण है— शारीरिक और मानसिक। मनोविज्ञान में ‘व्यक्तित्व’ की परिभाषा पर अभी भी कोई सार्वभौमिक

सहमति नहीं है। व्यक्तित्व की कुछ परिभाषाएँ नीचे दी गई हैं। व्यक्तित्व मनोवैज्ञानिक है जिसमें मानसिक और शारीरिक पहलू शामिल हैं और दोनों कुल व्यक्तित्व की व्याख्या करते हैं। व्यक्तित्व सिद्धांत व्यक्तित्व की विशेषताओं और विकास के तरीके दोनों को समझने का प्रयास है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, जिसे NEP 2020 के रूप में जाना जाता है, भारत की शिक्षा प्रणाली के विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास को महत्वपूर्ण माना है और इसके बारे में कुछ महत्वपूर्ण प्रावधान किए हैं। यह नीति भारतीय शिक्षा को एक नई दिशा में ले जाने के लिए डिजाइन की गई है और उसके मुख्य लक्ष्य और मूल सिद्धांतों को निम्नलिखित रूप में व्यक्त करती है -

1. मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता : नई शिक्षा नीति में मानसिक स्वास्थ्य को एक महत्वपूर्ण प्राथमिकता दी गई है। यह पाठ्यक्रमों में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझाने और इसे छात्रों के विकास का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाने के लिए बढ़ावा देगा।

2. आत्म-ज्ञान और समर्थन सेवाएँ : नीति में आत्म-ज्ञान को बढ़ावा देने और छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए समर्थन सेवाएँ प्रदान करने की बात की गई है।

3. कौशल और व्यक्तिगत विकास : नीति में व्यक्तिगत विकास को महत्वपूर्ण भूमिका दी गई है। छात्रों के व्यक्तिगत विकास को प्राथमिकता देने वाले कौशलों को प्रमोट करने के लिए विभिन्न प्रोग्राम और विचार शामिल हैं।

4. स्वस्थ मानसिकता का प्रशिक्षण : शिक्षकों के लिए भी

मानसिक स्वास्थ्य के प्रशिक्षण के लिए प्रावधान किया गया है, ताकि वे छात्रों के साथ स्वस्थ और सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित कर सकें।

5. सामाजिक सदयता : नीति में सामाजिक सदयता के महत्व को बढ़ावा देने का प्रावधान है, ताकि छात्र समाज में सहमति, समरसता, और सहयोग के माध्यम से समृद्ध हो सकें।

इन प्रावधानों के माध्यम से, नेशनल एजुकेशन पॉलिसी 2020 ने मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास को शिक्षा के सिलेबस का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाने का प्रयास किया है। इससे छात्रों के सामाजिक, आत्मिक, और पेशेवर विकास में सहायक हो सकता है और एक स्वस्थ समाज की ओर कदम बढ़ा सकता है।

व्यक्तित्व विकास पर प्रभाव डालने वाले कारक

1. आनुवंशिक कारक : व्यक्तित्व विकास के लिए आनुवंशिक कारक महत्वपूर्ण होते हैं। आनुवंशिक धारणाएँ और विशिष्ट व्यक्तिगत गुण व्यक्तित्व के विकास में योगदान कर सकते हैं।

2. बचपन के अनुभव : व्यक्तित्व विकास पर बचपन के अनुभवों का भी महत्वपूर्ण प्रभाव होता है। बचपन के साथ हुई पोजिटिव और नेगेटिव गतिविधियाँ व्यक्तित्व को बनाती हैं।

3. सामाजिक पर्यावरण : व्यक्तित्व विकास को समझने के लिए सामाजिक पर्यावरण का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। समाज में हुए गुणवत्ता संबंधित अनुभव व्यक्तित्व को प्रभावित कर सकते हैं।

4. शिक्षा : शिक्षा व्यक्तित्व विकास के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। शिक्षा से व्यक्ति के ज्ञान और सोचने की क्षमता में सुधार होता है, जो उसके व्यक्तित्व को आकार देता है।

मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास के संबंध

मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास के बीच संबंध गहरा और परस्पर आधारित होता है। एक स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति का व्यक्तित्व अधिक सकारात्मक रूप में विकसित होता है, जबकि मानसिक स्वास्थ्य के खराब होने पर व्यक्तित्व विकास पर नकारात्मक प्रभाव होता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के सर्वांगीण विकास और विकास का एक महत्वपूर्ण संकेतक है (नंदा, 1999)। पिछले जन्म में खराब मानसिक स्वास्थ्य भविष्य के जीवन को प्रभावित कर सकता है। खराब मानसिक स्वास्थ्य स्कूली शिक्षा, विकास, उत्पादकता, कार्य शक्ति, आय और व्यक्ति के अन्य परिणामों को प्रभावित कर सकता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य एक भावनात्मक पहलू है जो हमें जीवन का आनंद लेने और बहुत खुशी के साथ जीवित रहने के लिए प्रदान करता है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे समग्र कल्याण के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह स्वास्थ्य का एक अनिवार्य घटक है। यह रोजमर्रा की जिंदगी के तनाव और चुनौतियों से निपटने में मददगार है। यह हमारी भावना के नियंत्रण का उपयोग करके परिस्थितियों से निपटने में अधिक सहायक है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों और इस तरह समुदायों, समाज और राष्ट्र में योगदान देता है। कोई भी व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ हुए बिना व्यक्तिगत और सामाजिक रूप से अच्छी तरह से समायोजित नहीं हो सकता है। **मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक प्रभाव**

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति का व्यक्तित्व आत्म-सुनिश्चित, सहानुभूतिपरक, और सकारात्मक होता है। वह अपने उद्देश्यों के प्रति प्रेरित रहता है और समस्याओं को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखता है। मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति का आत्म-



मूल्यमूलकता उच्च होता है, जिससे वह अपनी क्षमताओं का सम्मान करता है और स्वयं को महत्वपूर्ण मानता है। एक स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति अपनी भावनाओं को सही तरीके से प्रबंधित करता है और व्यक्तित्व के साथ मेल खाता है, जिससे उसका व्यक्तित्व स्वस्थ बना रहता है। मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक प्रभाव से व्यक्तित्व विकास में स्वतंत्रता, साहस, और सामर्थ्य की भावना प्राप्त होती है, जिससे व्यक्ति अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ता है।

मानसिक स्वास्थ्य के नकारात्मक प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य के खराब होने पर व्यक्ति का व्यक्तित्व अधिक नकारात्मक हो सकता है। उसके पास सकारात्मक दृष्टिकोण और सामर्थ्य की कमी हो सकती है, जिससे उसका व्यक्तित्व कमजोर हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य के बिना, व्यक्ति अपनी भावनाओं का सही प्रबंधन नहीं कर सकता है और अपने लक्ष्यों की ओर प्रगति नहीं कर सकता है।

नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति का आत्म-मूल्यमूलकता कम हो सकता है, जिससे वह खुद को गिराने वाले विचार और भावनाओं का शिकार हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य के नकारात्मक प्रभाव से व्यक्ति खुद को बेहद कठिनाइयों का सामना करने के रूप में देखता है, जिससे व्यक्तित्व विकास अवरुद्ध होता है।

मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल हमारे व्यक्तित्व विकास के लिए महत्वपूर्ण है। यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने, सुधारने और बनाए रखने में मदद करता है।

1. स्वस्थ जीवनशैली : स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, और ध्यान जैसी स्वस्थ जीवनशैली अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

2. आध्यात्मिक अभ्यास : आध्यात्मिक अभ्यास जैसे कि योग और मेडिटेशन मानसिक शांति और आत्म-समर्पण की भावना को बढ़ावा देते हैं।

3. सोशलसपोर्ट : परिवार और दोस्तों का साथ, समर्थन और सामाजिक सहयोग मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में मदद करते हैं।

4. व्यक्तिगत विकास कार्यक्रम : व्यक्तिगत विकास कार्यक्रम और सेल्फ-हेल्पग्रुप्स व्यक्तित्व विकास को समर्थन प्रदान कर सकते हैं।

5. मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ : मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रोफेशनल

समर्थन प्रदान कर सकती हैं और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का इलाज कर सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास एक-दूसरे के महत्वपूर्ण हिस्से हैं और हमारे जीवन को गुणवत्ता से भरपूर बनाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक प्रभाव व्यक्तित्व विकास को सकारात्मक रूप में प्रभावित करते हैं, जबकि मानसिक स्वास्थ्य के नकारात्मक प्रभाव से व्यक्तित्व विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए, हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य का सही ध्यान रखना और अपने व्यक्तित्व विकास के लिए सकारात्मक दिशा में कदम बढ़ाने के लिए आवश्यक सामग्री प्रदान करना महत्वपूर्ण है। इससे हम अपने जीवन को सकारात्मक और सार्थक दिशा में बढ़ा सकते हैं और खुशी और समृद्धि की दिशा में अग्रसर हो सकते हैं। आज, शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण एक मजबूत आंदोलन के रूप में उभरा है जो दुनिया की सभी प्रबुद्ध शैक्षिक प्रणालियों में फैल गया है। मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के कारण, यह मनोवैज्ञानिक, शिक्षाविद, समाजशास्त्री, परामर्शदाता, जीव-विज्ञानी और डॉक्टरों के बीच अनुसंधान के लिए एक लोकप्रिय विषय बन गया है। छात्र राष्ट्र का भविष्य हैं और शिक्षक राष्ट्र के भविष्य निर्माता हैं। वे देश के भविष्य के नागरिकों का निर्माण करते हैं। व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों से संबंधित वर्तमान अध्ययन के परिणाम शिक्षकों के लिए बहुत उपयोगी हो सकते हैं। शिक्षक कक्षा में असाधारण व्यक्तित्व विशेषता विकसित कर सकता है जो बेहतर व्यक्तित्व के विकास में सहायक होता है। इसलिए, शिक्षकों को कुछ गतिविधियों का आयोजन करना चाहिए जो व्यक्तित्व के विकास में सहायक हों। □

मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास



ललिता शर्मा 'नयास्था'

पूर्व अध्यापिका,
माहेश्वरी कन्या पब्लिक स्कूल,
भीलवाड़ा (राज.)

मानसिक स्वास्थ्य को यदि हम परिभाषित करें तो ऐसा वातावरण जो मनुष्य को प्रत्येक स्थिति में संतुलित, स्थिर और सकारात्मक रखता है या असंतुलित, अस्थिर या नकारात्मक रखता है। यह व्यक्ति के स्वस्थ होने पर निर्भर करता है कि वह इन दोनों मनोदशाओं में से किससे संबंध रखता है? यदि व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य सकारात्मक है तो वह किसी भी विपरीत स्थिति में भी सही निर्णय लेने की क्षमता रखेगा और यदि वह नकारात्मकता से ग्रसित है तो सही स्थिति को भी सही नहीं रख पाएगा। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य हेतु व्यक्ति की दिनचर्या, उसकी जीवनशैली, आहार-विहार, आचरण और परिवेश इत्यादि महत्वपूर्ण बिंदु मायने रखते हैं। हम यह नहीं कह सकते हैं कि हमें अच्छे लोग मिलेंगे तब हमारा मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा बल्कि हमें ऐसा वातावरण बनाना होगा कि हमसे मिलकर सभी प्रसन्न रहें जिससे हम भी प्रसन्न रह सकें।

कितनी बार ऐसा होता है कि हम चाहकर भी किसी के दुःख से दूर नहीं रह पाते और उससे हम भी व्यथित हो जाते हैं क्योंकि यह मनुष्य की प्रवृत्ति है। परंतु यदि हम नियमित व्यायाम करते हैं, पर्याप्त नींद लेते हैं और सही भोजन करते हैं तो उस दुखी व्यक्ति के दुःख का निवारण भी कर सकते हैं। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य न केवल आपको आत्मविश्वासी बनाता है बल्कि अपने द्वारा लिये संकल्पों का निर्वहन करने में



भी सहयोगी रहता है।

मनुष्य का मानसिक स्वास्थ्य उसकी जीवनशैली पर तो प्रभाव डालता ही डालता है वरन सामाजिक आर्थिक और धार्मिक स्थितियों पर भी डालता है। कहा भी जाता है कि 'अच्छा नागरिक अच्छे देश का निर्माण करता है।'

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

महान मनोविज्ञानी हेड फील्ड ने भी कहा है कि "संपूर्ण व्यक्ति की संपूर्ण एवम् समन्वित कार्यशीलता को मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है।"

अब हम बात करते हैं व्यक्तित्व

मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य हेतु बालकों की शिक्षा नीति में सुधार किया जाये। लचीली व अनुशासित व्यवस्था द्वारा शिक्षा नीति में सुधार किया जाये। कार्यालयों में योग्यता के अनुरूप कार्य व मानदेय दिया जाये। भेदभाव, छुआ छूत जैसी मानसिकता को समाप्त किया जाये। समय-समय पर मनोरंजन हेतु गतिविधियाँ व भ्रमण करवाये जायें। सभी के बीच स्वस्थ वार्ताएँ करवाई जायें जिससे एक-दूसरे के विचारों का आदान-प्रदान हो सकेगा।

विकास की-

व्यक्तित्व का अर्थ मनुष्य के व्यवहार की वह शैली है जिसे वह अपने आन्तरिक तथा बाह्य गुणों के आधार पर प्रकट करता है। व्यक्ति के बाह्य गुणों का प्रकाशन उसकी पोशाक, वार्ता का ढंग, आंगिक अभिनय, मुद्राएँ, आदत तथा अन्य अभिव्यक्तियाँ हैं। मनुष्य के आन्तरिक गुण हैं उसकी अन्तःप्रेरणा या उद्देश्य, संवेग, प्रत्यक्ष, इच्छा आदि। व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के समस्त मिश्रित गुणों का वह प्रतिरूप है जो उसकी विशेषताओं के कारण उसे अन्य व्यक्तियों से भिन्न इकाई के रूप में स्थापित करता है। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के प्रतिबिम्ब का प्रेक्षण उसके अवलोकन या उसके द्वारा की गई अनुक्रिया के आधार पर अनुमानित किया जा सकता है।

कुछ महान विज्ञानियों द्वारा दी गई परिभाषाएँ-

1. मन के अनुसार- “व्यक्तित्व एवं व्यक्ति के गठन, व्यवहार के तरीकों, रुचियों, दृष्टिकोणों, क्षमताओं और तरीकों का सबसे विशिष्ट संगठन है।”

2. बिग व हण्ट के अनुसार- “व्यक्तित्व एक व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यवहार-प्रतिमान और इसकी विशेषताओं के योग का उल्लेख करता है।”

3. वारने के अनुसार- “व्यक्तित्व, व्यक्ति का सम्पूर्ण मानसिक संगठन है, जो उसके विकास की किसी भी अवस्था में होता है।”

4. रैक्स के अनुसार- “व्यक्तित्व समाज द्वारा मान्य तथा अमान्य गुणों का संगठन है।”

हमने देखा कि सभी मनोविज्ञानियों ने किसी न किसी रूप में व्यक्तित्व विकास में अलग-अलग सहयोगी बिंदु बताये हैं जो कि महत्वपूर्ण हैं।

व्यक्तित्व विकास हेतु मनुष्य को अपनी क्षमता और सकारात्मकता को जानना भी आवश्यक है। उसे अपनी असफलताओं से डरना नहीं बल्कि उनसे सीखना चाहिए। अपने आप को साफ व स्वस्थ रखना जीवन का महत्वपूर्ण कार्य बनाना चाहिए। इसका विचारों पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। अपने कौशल पर ध्यान देकर उनका उपयोग करना और उन्हें अद्यतन करना ही आपके व्यक्तित्व विकास की सही प्रक्रिया है।

मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास में बाधक तत्वों की यदि हम बात करें तो यह मनुष्य के जीवन निर्माण और विनाश दोनों के कारक हैं। जैसे वंशानुक्रम दोषपूर्ण होने से बालक अस्वस्थ, दुर्बलता की कुंठा से ग्रसित

रहता है। असामान्य पारिवारिक परिस्थितियों के प्रभाव से वह कभी नहीं उबर पाता है। जैसे निर्धनता, माता-पिता या परिवारजन का परस्पर वैमनस्य इत्यादि। विद्यालयी वातावरण जैसे भेदभाव, छुआछूत, अनुशासन की कठोरता, विचार व्यक्त करने की अभिव्यक्ति का न होना, क्रियात्मक वातावरण न होना, मनोरंजन के साधनों की कमी होना या उपलब्ध नहीं करवाना, समय सारणी में लचीलापन न होना, बालक का आकलन या तो केवल अंकों से करना या उसके धनाढ्य होने से करना। इसी प्रकार यदि हम वयस्क की बात करें तो उसके सहकर्मियों का व्यवहार उसके प्रति अच्छा न होना, वेतन से असंतुष्टि, वरिष्ठ अधिकारियों का असंतुलित आचरण, योग्यता के अनुरूप पद न मिलना। इत्यादि कई कारण हैं जो बालक एवं मनुष्य के व्यक्तित्व विकास एवम् मानसिक विकास पर प्रभाव डालते हैं।

इनमें सुधार हेतु आवश्यक है कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य हेतु बालकों की शिक्षा नीति में सुधार किया जाये। लचीली व अनुशासित व्यवस्था द्वारा शिक्षा नीति में सुधार किया जाये। कार्यालयों में योग्यता के अनुरूप कार्य व मानदेय दिया जाये। भेदभाव, छुआछूत जैसी मानसिकता को समाप्त किया जाये। समय-समय पर मनोरंजन हेतु गतिविधियाँ व भ्रमण करवाये जायें। सभी के बीच स्वस्थ वार्ताएँ करवाई जायें जिससे एक-दूसरे के विचारों का आदान-प्रदान हो सकेगा।

व्यक्तित्व विकास में मानसिक स्वास्थ्य का अच्छा होना बहुत आवश्यक है। ऐसा न होने से बालक, व्यक्ति अपचारी, असामाजिक तत्व बन सकता है जो देश के लिए सही नहीं है। देश के विकास हेतु देश के प्रत्येक नागरिक का प्रत्येक रूप से स्वस्थ होना अति आवश्यक है। □





राष्ट्रीय शिक्षा नीति और मानसिक स्वास्थ्य



जय प्रकाश

शोधार्थी, शिक्षक शिक्षा
विभाग, हरियाणा केंद्रीय
विश्वविद्यालय,
महेंद्रगढ़ (हरियाणा)

शिक्षा वह नींव है जिस पर हम अपने भविष्य का निर्माण करते हैं। शिक्षा मानव का सर्वतोमुखी विकास करती है। शिक्षा के कारण ही मनुष्य का अस्तित्व है वरना कहा ही जाता है कि शिक्षा के आभाव में व्यक्ति पशु के समान है, शिक्षा से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, और ज्ञानात्मक विकास होता है जिसमें से मानसिक स्वास्थ्य का विकास भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शिक्षा हमारे देश के विकास के लिए ज्ञान का खजाना है, जबकि मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन और मस्तिष्क का विकास होता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020

नई शिक्षा नीति, 1986 में प्रणित की गई थी, जिसका मुख्य उद्देश्य भारत की शिक्षा प्रणाली को सुधारना और उन्नति करना था। इसके बाद, 2020 में राष्ट्रीय शिक्षा नीति घोषित की गई जिसका उद्देश्य अद्वितीय और आदर्श शिक्षा प्रणाली को स्थापित करना है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति के कुछ महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं -

सभी के लिए शिक्षा और सभी को शामिल करने वाली शिक्षा

राष्ट्रीय शिक्षा नीति का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है सभी छात्रों को एक साथ शिक्षा प्राप्त कराना, इसका मतलब है कि शिक्षा के क्षेत्र में अनुपस्थिति को कम करना है और सभी विद्यार्थियों को शिक्षा तक पहुँचने के लिए समान अवसर प्रदान करना है।

नई तकनीकों का उपयोग

राष्ट्रीय शिक्षा नीति तकनीकी उन्नति को प्राथमिकता देती है और शिक्षा में

तकनीक का उपयोग करके शिक्षा को अधिक प्रभावी और सामग्रीपूर्ण बनाने का प्रयास कर रही है।

गुरुकुल प्रणाली की स्थापना

राष्ट्रीय शिक्षा नीति ने एक गुरुकुल प्रणाली की स्थापना का सुझाव दिया है, जिसमें शिक्षा के सभी पहलुओं का प्रतिनिधित्व होगा और शिक्षा को अधिक अंदरूनी और पर्यावरणिक बनाया जाएगा।

समावेशी शिक्षा

राष्ट्रीय शिक्षा नीति में समावेशी शिक्षा के लिए विशेष उपायों की प्राथमिकता है, जिसका मतलब है कि दिव्यांग एवं सभी छात्रों को समान शिक्षा का अधिकार सुनिश्चित किया जाएगा।

मानसिक स्वास्थ्य

राष्ट्रीय शिक्षा नीति में मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी सुझाव दिए गए हैं आज के वर्तमान परिप्रेक्ष्य को देखते हुए सभी विद्यालयों में एक परामर्शदाता की नियुक्ति अनिवार्य है,

वर्ष में एक बार सभी विद्यार्थियों की मुफ्त में शारीरिक जाँच को अनिवार्य किया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन के संविधान अनुसार - मानसिक स्वास्थ्य “पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति है।”

मानसिक स्वास्थ्य हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यह व्यक्तिगत और सामाजिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमारे जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलुओं को निम्नलिखित रूप में देखा जा सकता है :

मानसिक स्वास्थ्य का सामाजिक पहलू

मानसिक स्वास्थ्य समाज के सभी पहलुओं को प्रभावित करता है, जैसे कि परिवार, समुदाय, और संगठन। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य समाज के साथ हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन को बेहतर बनाता है।

शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं है, तो वे अच्छी तरह से पढ़ाई नहीं कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य और व्यवसाय

आच्छादित मानसिक स्वास्थ्य से ग्रस्त व्यक्ति अपने व्यवसाय में भी समस्याओं का सामना करते हैं।

सुसंगत नीतियों की आवश्यकता

सरकारों और संगठनों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए सुसंगत नीतियाँ बनाने की आवश्यकता है, जिससे लोगों को उपयुक्त सहयोग और उपचार प्राप्त हो सके।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति और मानसिक स्वास्थ्य के आपसी संबंध

राष्ट्रीय शिक्षा नीति और मानसिक स्वास्थ्य दोनों का महत्वपूर्ण संबंध है, आज के परिवेश में मानसिक स्वास्थ्य की अवहेलना की जा रही है इस पर अपेक्षित ध्यान नहीं देने के कारण व्यक्ति में विभिन्न प्रकार का मानसिक असंतुलन तनाव देखने को मिलता है जिससे समाज भी असंतुलित होता है क्योंकि मानव समाज की एक कड़ी है और स्वस्थ



राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और मानसिक स्वास्थ्य दोनों हमारे समाज के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शिक्षा हमारे देश के विकास के लिए ज्ञान का खजाना है और मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। इन दोनों के संबंध को मजबूत करके हम अपने समाज को और भी सुधार सकते हैं और एक बेहतर भविष्य की ओर बढ़ सकते हैं।

व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है, इसीलिए शिक्षा महत्वपूर्ण है। शिक्षा तत्कालीन आवश्यकताओं व पूर्व की चुनौतियों को अपेक्षित स्तर से मुकाबला करने के लिए मानस को तैयार कर सके अपितु भावी जीवन हेतु पूर्णता के रूप में निर्मित कर सके। शिक्षा ही समाज में मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। शिक्षा प्रणाली के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को समझने के लिए और उसे सुधारने के लिए आवश्यक सहयोगी प्रोग्राम और नीतियाँ बनाई जा सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की शिक्षा

शिक्षा प्रणाली में मानसिक स्वास्थ्य की शिक्षा को शामिल करने के लिए नई शिक्षा नीति बनाई जा सकती है। यह शिक्षार्थियों को अपने मानसिक स्वास्थ्य की प्राथमिकता बनाने के लिए जागरूक करेगा।

सहयोगी स्थितियों की स्थापना

शिक्षा प्रणाली में मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहयोगी स्थितियों की स्थापना करने से, छात्रों को अधिक आत्म-संवाद और अधिक समर्थन प्राप्त हो सकता है।

गुरुकुल प्रणाली का समर्थन

गुरुकुल प्रणाली में, शिक्षार्थी और शिक्षक एक साथ रहते हैं, जिससे छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने में मदद मिलती थी। गुरु और शिष्य के बीच पुत्रवत व्यवहार होता था।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और मानसिक स्वास्थ्य दोनों हमारे समाज के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शिक्षा हमारे देश के विकास के लिए ज्ञान का खजाना है और मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। इन दोनों के संबंध को मजबूत करके हम अपने समाज को और भी सुधार सकते हैं और एक बेहतर भविष्य की ओर बढ़ सकते हैं। □



मानसिक स्वास्थ्य, खेल, योग और राष्ट्रीय शिक्षा नीति



डॉ. शीतल प्रसाद महेन्द्रा
सह आचार्य,
हिंदी विभाग, राजस्थान
केन्द्रीय विश्वविद्यालय,
बांदरसिंदरी (अजमेर)

शिक्षा से आत्मिक एवं बौद्धिक विकास होता है तो खेलों से शारीरिक विकास और जीवन तभी पूर्ण होता है जब मनुष्य का सर्वांगीण विकास हो। अतः जीवन में खेल-कूद की उपयोगिता अनिर्वचनीय है। इस सम्बंध में ग्रीक दार्शनिक प्लेटो ने कहा है- “स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति ही भली प्रकार मस्तिष्क का विकास कर सकता है। रोगी प्रकृति का व्यक्ति सदैव अशांत एवं उद्विग्न रहता है। वह न कुछ सोच सकता है और न कुछ समझ सकता है। उसकी स्मरण शक्ति जाती रहती है, वह जीवन से ऊब जाता है। इसलिए आचार्यों ने सबसे पहले आरोग्य को महत्त्वपूर्ण माना है और आरोग्य की रक्षा के लिए व्यायाम को आवश्यक माना है। व्यायाम के लिए दण्ड,

कसरत या जिमनास्टिक अथवा योग के आसन किए जाते हैं, परंतु इनसे मनोरंजन नहीं हो सकता। खेलकूद के द्वारा दोनों कार्य सिद्ध होते हैं। मनोरंजन भी होता है और व्यायाम भी हो जाता है।”

मनुष्य को अपने जीवन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए बहुत कुछ श्रम करना पड़ता है। इस श्रम से थके हुए मन और मस्तिष्क को विश्राम की आवश्यकता होती है, शरीर पर भी इस श्रम का प्रभाव पड़ता है, इसलिए वह भी विश्राम मांगता है। लेकिन परिश्रम की थकान को मिटाने के लिए मनुष्य आलसी की भांति सीधा चारपाई पर लेट जाय, तो इससे वह थकान भले ही उतार ले, इससे उसे नया उत्साह नहीं मिलेगा जो उसे अगले दिन फिर से काम करने की शक्ति प्रदान कर सके। यह तभी सम्भव है कि जब दिन भर के काम से थके मन को हँस-खेल कर बहला लिया जाय। दिनभर पढ़ने अथवा सोचने से दिमाग पर जो प्रभाव पड़ा हो, उसे आकर्षक गीत सुनकर या सुंदर दृश्य देखकर निकाल देने चाहिए,

इससे मस्तिष्क की चिंता दूर हो जाती है। इसी क्रम में आजकल ‘एरोबिक एक्सरसाइज’ भी लोकप्रिय हो रहा है। इसमें संगीत के साथ लोग व्यायाम करते हैं। इससे शरीर में एक नई स्फूर्ति आती है और मनुष्य पुनः विषय पर नई शक्ति के साथ सोच-विचार कर सकता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ भावनात्मक स्वास्थ्य सुधार के लिए भी खेल-कूद का बहुत महत्त्व है। तनाव के सम्बंध में हुए अनुसंधान बताते हैं कि तनावग्रस्त व्यक्ति की प्रवृत्ति अविवेकी होती है तथा वह उस अवधि में अधिक व बार-बार खाने की ओर प्रवृत्त होता है। इसी प्रकार ऐसे व्यक्ति जो कम सोते हैं वे भी अधिक खाने की ओर प्रवृत्त होते हैं। अतः वैज्ञानिकों के अनुसार भावनात्मक स्वास्थ्य का सम्बंध मनुष्य के मोटापे से है। शिकागो यूनिवर्सिटी के चिकित्सा विभाग के प्रोफेसर ईव वान कॉर्टर द्वारा किए गए एक अध्ययन में बताया गया है कि भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार के लिए कोई भी आउटडोर गेम उपयोगी साबित

स्वस्थ रहने के लिए आज कल की विषम परिस्थितियों में जो अपने आप को अपने शरीर को प्रतिदिन कम से कम 1 घंटा देगा वही सिलेक्शन ऑफ नेचर की प्रक्रिया में बचेगा अन्यथा सभी वायरस और बीमारियाँ उसे अपने साथ ले जाने को तैयार हैं। वहीं एनएसएस, एनसीसी, खेल व संगीत को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाने के सुझाव अनुसार इन गतिविधियों के लिए विद्यार्थियों को अंक देना चाहिए इन्हें मेरिट में जोड़ा जाना चाहिए तभी एक स्वस्थ मन-मष्तिष्क वाला बालक युवा तैयार किया जा सकता है।

हो सकता है। कार्टन के अध्ययन में बताया गया है कि ऐसे व्यक्ति जो पिछले दो दिन से कुल मिलाकर आठ घंटे खेल-कूद में भाग लिए उनके लैप्टिन स्तर में 18 प्रतिशत की कमी आ गयी थी जो इस बात की ओर संकेत करता है कि भोजन की कोई आवश्यकता नहीं है, लेकिन उनमें प्रैलिन की 28 प्रतिशत बढ़ोत्तरी ने भूख को जाग्रत किया। प्रो. कार्टर का कहना है कि चूँकि मस्तिष्क ग्लूकोज द्वारा ईंधन प्राप्त करता अतः उसको स्फूर्त बनाए रखने के लिए व्यायाम आवश्यक है।

वर्तमान युग में हम शारीरिक शिक्षा व खेलकूद के बिना शिक्षा व्यवस्था की कल्पना भी नहीं कर सकते। स्वामी विवेकानंद ने कहा था कि “भारत को आज गीता की नहीं बल्कि फुटबॉल के खेल मैदान की आवश्यकता है।” अर्थात् बच्चों का सर्वांगीण विकास बिना खेलों के नहीं हो सकता है। कोरोना वायरस के कारण बच्चे घरों में ही कैद हो गए हैं

इसके कारण उनकी शारीरिक क्रियाएँ बिल्कुल कम हो गई हैं जिससे उनमें मोटापे, एकांकी निराशावादी, चिड़चिड़े, मानसिक तनाव आदि लक्षण उभर कर सामने आ रहे हैं परिणाम स्वरूप उनका भविष्य अंधकार में हो गया है। आज बच्चों के चाहिए कि घर पर ही योग, प्राणायाम, आसन इत्यादि व्यायाम करें जिससे उनके शरीर में वायरस के घातक प्रभावों से लड़ने की क्षमता विकसित हो और स्फूर्तिवान, चंचल व हँसमुख बने रहे तथा महामारी के बाद जैसे ही परिस्थितियाँ सामान्य हो वह अपने आप को तुरंत उस माहौल में ढाल सकें।

ऐसे बहुत कम लोग होंगे जो खेल-कूद के महत्त्व को नहीं जानते होंगे, लेकिन ऐसे अधिसंख्य लोग होंगे जो उपयुक्त खेल-कूद की दृष्टि से नियमित नहीं हो पाते। खेल-कूद की अनियमितता उसके प्रभावों को शून्य कर देती है। जैसे - आजकल मोटापा एक आम समस्या बन

चुकी है। मोटापे में सबसे अधिक जोखिमपूर्ण पेट की चर्बी होती है, जिसे चयनात्मक रूप से घटना नहीं क्योंकि देह की आकृति जननिक रूप से निर्धारित होती है। अतः बैडमिंटन या बॉलीबाल जैसा कोई भी खेल इसके लिए श्रेष्ठ साबित हो सकता है। चर्बी कम करने के लिए दौड़ लगाना, पसीना बहाना बिल्कुल ही अवैज्ञानिक है। गर्मी के मौसम में इससे शरीर में अति उष्णता के फलस्वरूप ‘डिहाइड्रेशन’ भी हो सकता है। अतः कोई भी वैज्ञानिक खेल श्रेयस्कर है, जिसमें नियमितता परम आवश्यक है।

एक अनुमान के मुताबिक भारत में लगभग 2-3 करोड़ लोग ऑस्टोपोरोसिस (हड्डियों के कमजोर पड़ जाने) से पीड़ित हैं। अगर भारतीय लोगों में अस्थि घनत्व की कमी के चलते उनमें हड्डी टूटने का जोखिम अधिक माना जाय-बताया जाता है कि पश्चिमी जगत के मुकाबले भारत में ऐसा 10-20 साल पहले हो जाता है तो यह आँकड़ा बढ़कर 5 करोड़ हो जाना कोई बड़ी बात नहीं है। विटामिन डी की कमी से होने वाली इस बीमारी के इलाज के तौर पर डॉक्टरों का कहना है कि रोजाना सुबह 11 से पहले और शाम 3 बजे के बाद आधा घंटा धूप में पसीना निकालना सबसे उपयुक्त दवा है। और पसीना निकालने के लिए खेल-कूद से अच्छा और कोई साधन नहीं हो सकता है।

कोई भी व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक दक्षता के बिना न तो अपने वैयक्तिक तथा पारिवारिक कार्यों को भलीभाँति करने की क्षमता प्राप्त कर सकता है और न समाज की उपयोगी



इकाई या घटक सिद्ध हो सकता है। खेल-कूद का उद्देश्य व्यक्ति को इस प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक दक्षता प्रदान करना है जिससे कि कार्यक्षेत्र में उतरने पर वह अपने सभी कार्यों को दक्षतापूर्वक कर सके।

शरीर और मन मनुष्य के व्यक्तित्व के प्रधान अंगों में से दो हैं। उनमें घना सम्बंध है और वे क्रिया प्रतिक्रिया करके एक-दूसरे पर प्रभाव डालते हैं। उनका आदर्श संयोग तो यह होगा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन हो। मन और शरीर में मन ही का महत्त्व अधिक है। यदि मन दूषित हो तो एक नीरोग शरीर भी व्यर्थ हो जाता है। यदि शरीर अपूर्ण या रोगी हो तो एक निपुण मन भी मनुष्य को दीर्घायु प्राप्त करने में सहायक नहीं हो सकता है बल्कि वह असाधारण उत्कृष्टता का काम भी करने में सक्षम नहीं होगा सभ्यता तथा उन्नति के शिखर पर संसार की वही जातियाँ पायी जाती हैं जिनके सदस्य स्वस्थ एवं निरोगी रहे हैं। इसी प्रकार व्यक्तिगत जीवन में साधारणतः वही लोग अधिक सफल और निपुण होते हैं, जिन्होंने अपने शरीर को स्वस्थ और मन को प्रफुल्लित रखा है। अच्छी तरह से प्रशिक्षित शरीर और प्रवीण मन ही दुनिया की सबसे अधिक उपयोगी सम्पत्ति है। धन भी इसका मुकाबला नहीं कर सकता और इसके बिना निःसहाय रहता है। प्रत्येक देश, प्रत्येक व्यापार तथा प्रत्येक पेशा इसका स्वागत करने और इसको काम में लाने के लिए उत्सुक रहता है। वह हर प्रकार की सफलता की कुंजी है और ऊँचे से ऊँचे समाज के अंदर प्रवेश करने के लिए आज्ञापत्र है। विद्यार्थी, साहित्यकार वैज्ञानिक और अध्यापक के लिए तो खेल-कूद का महत्त्व स्वतः स्पष्ट है क्योंकि इससे वे पर्याप्त शारीरिक एवं मानसिक दक्षता हासिल कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त व्यापार और शिल्प, कला और दस्तकारी से सम्बंध रखने वाले धंधों में भी जहाँ शारीरिक परिश्रम का अंश

अपेक्षाकृत अधिक रहता है, इसका महत्त्व बहुत ही अधिक है, चाहे उतना स्पष्ट भले ही दिखायी न पड़ता हो।

आज श्रम से थके मनुष्य को यह प्रेरणा मिलनी चाहिए, जिससे कि वह अगले दिन भी नई शक्ति के साथ पुनः उसी संग्राम में जुट सके। यह शक्ति अन्य व्यायामों की अपेक्षा खेल-कूद से ही मिल सकती है। खेल-कूद से मन, मस्तिष्क और शरीर तीनों को व्यायाम मिलता है। तीनों को शक्ति, स्फूर्ति और नवचेतना प्राप्त होती है। इस प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक दक्षता प्राप्त कर लेने के स्वरूप विद्यार्थी न केवल पढ़ी हुई सामग्री को अच्छी तरह समझ सकता है और याद रख सकता है, बल्कि अपने काम को समय में पूरा भी कर सकता है। इसी प्रकार एक व्यवसायी के लिए भी इस तरह की शारीरिक एवं मानसिक दक्षता कुछ कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। लेकिन आधुनिक युग में अधिकांश शिक्षित व्यक्ति खेल-कूद को महत्त्व न देकर समय को अधिक महत्त्वपूर्ण मानने लगे हैं। प्राचीन काल से ही व्यक्ति खेल-कूद के क्षेत्र में अनेक परिष्कार करता रहा है, परन्तु पिछली तीन दशाब्दियों में खेल-कूद के क्षेत्र में अभूतपूर्व उन्नति हुई है। खेल-कूद का

क्षेत्र अब कुछ देशों या कुछ क्षेत्रों तक ही सीमित नहीं रहा है, बल्कि इसका क्षेत्र अत्यंत विस्तृत हो गया है। आधुनिक युग में खेल-कूदों ने एक विशिष्ट क्रांति ला दी है। इसने विराट विश्व को एक वृहद परिवार में परिवर्तित कर दिया है, जैसे-ओलम्पिक खेल, एशियाई खेल, क्रिकेट का आईपीएल मैच इत्यादि।

खेल दो प्रकार के होते हैं- देशी और विदेशी, खेलों की दृष्टि से प्रतियोगिताएँ भी दो तरह की होती हैं-राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय। इसी प्रकार स्थान की दृष्टि से भी खेल दो प्रकार के होते हैं-आउटडोर और इन-डोर। आउटडोर गेम खुले मैदान में खेले जाते हैं तथा इन-डोर गेम कमरे के अंदर बैठकर खेले जाने वाले खेल हैं, जैसे-ताश, शतरंज, कैरम इत्यादि। इन-डोर गेम से मनोरंजन चाहे जो हो जाय, किन्तु न तो इनसे मानसिक विकास होता है और नहीं शारीरिक व्यायाम; इसलिए स्वास्थ्य की दृष्टि से आउटडोर गेम ही विशेष लाभदायक हैं। इनसे खेलने वाले को इधर-उधर दौड़ना और कूदना पड़ता है। लम्बी कूद, लम्बी दौड़ और छलांग भी खेलों में ही गिने जाते हैं।





इस प्रकार मानव जीवन में खेल-कूद की उपयोगिता निर्विवाद है। हालांकि हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली में सबसे बड़ी न्यूनता यही है कि उसमें शारीरिक शिक्षा का प्रभाव कम है। राष्ट्रीय बल प्राप्त करने के लिए शारीरिक शिक्षा प्रारम्भिक शिक्षा स्तर से ही अनिवार्य होनी चाहिए। इससे आगे चलकर युवाओं की जो पौध तैयार होगी, वह शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होगी।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति पर टिप्पणी करते हुए स्पोर्ट्स विलेज के सह संस्थापक सीईओ एवं प्रबंध निदेशक सौमित्र मजूमदार ने कहा कि, “एक ऐसे समय में जब महामारी के कारण बच्चों के स्वास्थ्य खुशी और रोग प्रतिरोधक शक्ति की अहमियत बढ़ती ही जा रही है, नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति एक स्वागत योग्य परिवर्तन है। नई शिक्षा नीति में ऐसे कई बुनियादी और निर्णायक बिंदु शामिल हैं जो किसी बच्चे के सर्वांगीण विकास में मददगार सिद्ध होते हैं। एनईपी खेलों को भी अंग्रेजी या विज्ञान जैसे विषय के समान महत्त्व का मानती है, इस कारण से वह मौज-मस्ती और दिलचस्पी बढ़ा देती है, जिसकी तलाश में किसी भी स्कूल के बच्चे भटकते रहते हैं। खेलकूद के जरिए बच्चों का शारीरिक, मानसिक और सामाजिक

विकास होता है। हमने यह भी पाया है कि अकादमिक परिणामों, कक्षा में व्यवहार और उपस्थिति के स्तर पर खेलकूद से जुड़ी क्रियाशीलता का सकारात्मक योगदान रहता है।”

खेल मंत्री किरन रिजजू के अनुसार नई शिक्षा नीति में खेल कोर्स का अनिवार्य हिस्सा होंगे, इन्हें अतिरिक्त गतिविधियों में शामिल नहीं किया जाएगा। रिजजू ने कहा कि उन्होंने राष्ट्रीय खेल शिक्षा बोर्ड को तैयार करने के लिए एक समिति का गठन किया है। रिजजू ने 21वीं शताब्दी में ओलिम्पिज्म, ओलिम्पिक शिक्षा पर अंतरराष्ट्रीय वेबिनार के पहले सत्र में कहा, “भारत की नई शिक्षा नीति में खेल भी पढ़ाई का हिस्सा होंगे। यह अतिरिक्त गतिविधियों का हिस्सा नहीं होंगे।” “मैंने हमेशा इसमें विश्वास किया है कि शिक्षा एक है, खेल एक है, और यह समान हैं।” रिजजू ने कहा कि खेल को एक वैकल्पिक विषय के रूप में नहीं देखा जा सकता। उन्होंने कहा, “खेल भी शिक्षा है, इसलिए खेल अतिरिक्त गतिविधि नहीं हो सकते। इसलिए खेल को वैकल्पिक विषय नहीं माना जा सकता.... खेल शिक्षा का हिस्सा है, इसे मंजूर करना चाहिए।”

यूनिसेफ के अनुसार मॉडल चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल का उद्देश्य - नवीन शिक्षण

विधियों और क्रिया-कलाप आधारित अध्ययन पर शिक्षकों के प्रशिक्षण, अंग्रेजी और गणित के लिए रुचिकर शिक्षा किट, स्पोर्ट्स किट और सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करके, जहाँ बच्चे कामयाब हो सकते हैं, के माध्यम से समर्थकारी शिक्षण वातावरण को प्रोत्साहित करना है। जिस तरह से चाइल्ड फ्रेंडली स्पेस समुदाय में ऐसे स्थान का सीमांकन करते हैं जहाँ बच्चे सुरक्षित महसूस कर सकें और खेलकूद सकें, उसी तरह चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल सुरक्षित वातावरण में आदर्श शिक्षण माहौल प्रदान करते हैं। इन हस्तक्षेपों के पीछे यूनिसेफ का विचार बच्चों को उनकी दुनिया में, रोजमर्रा की जिंदगी में आने वाली बाधाओं के बावजूद एक सुरक्षित, सक्षम स्थान मुहैया कराना है। यह बच्चों को उनकी क्षमता का एहसास कराने और बेहतर भविष्य के लिए आशान्वित होने में मदद करता है।

मैदान का स्थान मोबाइल ने ले लिया इस वजह से बालकों एवं युवाओं के स्वास्थ्य एवं रोग प्रतिरोधक शक्ति पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। मोबाइल के कई ऑनलाइन गेम हैं जिनमें से पबजी गेम बच्चों व युवाओं पर बुरा असर डाल रहा है, पबजी एक ऐसा गेम है जो बच्चों व युवाओं पर मानसिक एवं शारीरिक विकास पर बुरा असर डाल रहा है। इस गेम को खेलने वाले बच्चे खाने-पीने के साथ पढ़ाई तक भूल गए हैं। साथ ही ये चिड़-चिड़े होते जा रहे हैं। चिकित्सक डॉ. नम्रता शर्मा के अनुसार पबजी गेम दुनियाभर के प्लेयर्स के साथ खेला जाता है उन सबके टाइम जोन अलग-अलग होते हैं जिस वजह से भारत में इस गेम को खेलने वाले ज्यादातर लोग रात में 3-4 बजे तक जागकर यह गेम खेलते हैं जिस वजह से उन्हें पर्याप्त नींद न लेने से एकाग्रता की कमी और कमजोर याददाश्त हो जाती है। इसी के साथ गेम में हिंसा दिखाई जाती है और हथियारों का इस्तेमाल होता है जिससे बच्चों के स्वभाव

में चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है।

मोबाइल या वीडियो गेम खेलना हमारे दिमाग को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही तरह से प्रभावित करता है। आजकल इनका उपयोग बच्चों से इंटरैक्शन यानी परस्पर संवाद के लिए होता है। इसके अलावा अगर गेम्स एक समय सीमा के भीतर खेले जाएँ तो मस्तिष्क को भी फायदा होता है। इसके विपरीत लम्बे समय तक गेम्स से जुड़कर शरीर की अनसुनी करते हुए हिंसक गेम्स खेलने से सिर्फ बुरा प्रभाव सामने आता है। अच्छे गेम्स का दिमाग के विभिन्न हिस्सों पर प्रभाव यह रहता है कि, गेम खेलने के दौरान बच्चा जब कोई एक्शन बार-बार करता है तो उसके मस्तिष्क की कोशिकाओं में याद रखने और दोहराने की क्षमता सुधरती है। मस्तिष्क के हिस्से जैसे प्रीमोटर और पैराइटल कार्टेक्स गेम्स खेलने में रियल टाइम एक्शन के लिए जिम्मेदार होते हैं और इससे उनकी संवेदनशीलता बढ़ती है। गेम खेलते हुए दिमाग के फ्रंटल लोब हिस्से का उपयोग करने वालों को ऐसा मस्तिष्क प्राप्त होता है जिसे 'वीडियो गेम ब्रेन' कहते हैं। अच्छे गेम खेलने में इस हिस्से की क्षमता ज्यादा उपयोग में आती है। वीडियो गेम खेलने के दौरान मस्तिष्क में डोपामाइन नामक रसायन पैदा होता है। यह रसायन सीखने की क्षमता और कुछ पाने की खुशी के लिए जिम्मेदार होता है।

मैदान के खेल हमें जहाँ हर प्रकार की शक्ति देते हैं वहीं मोबाइल के खेल आँखें खराब कर सकते हैं, आई सर्जन डॉ. ओ.पी. अग्रवाल के अनुसार घंटों मोबाइल में बिजी रहने वाले मोबाइल स्क्रीन को आँखों के करीब ले जाते हैं और जिससे आँखों को नुकसान पहुँचता है। आँखें सीधे प्रभावित होने से बच्चों को जल्दी चश्मा लगने, आँखों में जलन और सूखापन, थकान जैसी दिक्कतें हो रही हैं।



स्मार्टफोन चलाने के दौरान पलकें कम झपकाते हैं। इसे कंप्यूटर विजन सिंड्रोम कहते हैं। स्क्रीन का सामना आधा घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए।

जब से कोरोना आया है, तब से बच्चों का पार्क में जाकर खेलना बंद हो गया है। इस महामारी के कारण बच्चों में उदास और एक तरह का चिड़चिड़ापन आ गया है, क्योंकि इस महामारी ने बच्चों को ही नहीं, बड़ों को भी फिजिकल एक्टिविटी से दूर कर दिया है। जिसकी वजह से लोगों को तनाव, चिड़चिड़ापन और अन्य कई बीमारियों के चपेट में ला दिया है। अपने बच्चों को शारीरिक फिटनेस की तरफ लेकर जाने से वह मजबूत बनेगा और उससे बीमारियों का खतरा कम हो सकता है। साथ ही वे बाहर के माहौल में दूरसों से काफी कुछ सीखते हैं। एक अध्ययन के अनुसार बताया गया है कि खेलने (Benefits of Kids Playing Sports) से बच्चों का तनाव कम होता है। इसीलिए बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य और विकास के लिए खेलना जरूरी है।

खेलने-कूदने से बच्चे मजबूत बनते हैं और उनमें शारीरिक श्रम की क्षमता भी बढ़ती है। इस तरह सक्रिय रहने से बच्चे किसी भी काम लिए मना नहीं करते। साथ ही साथ गिरने या चोट लगने से उनकी दर्द

सहने की क्षमता बढ़ती है। इसका बच्चों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और बच्चे स्वस्थ रहते हैं। रचनात्मकता का विकास होता है खेलने से बच्चे का मानसिक विकास होता है। मानसिक विकास के कारण वे खेल के मैदान में किसी भी परिस्थिति का सामना करने के लिए तैयार होते हैं। अक्सर बच्चे अपने बड़ों की नकल उतारते रहते हैं, इस पर उन्हें डाँटने के बजाय उनकी इस तरह की क्रिएटिविटी पर ध्यान देना चाहिए। बच्चों से हो सके तो ग्रुप में खेलने के लिए कहना चाहिए, क्योंकि इससे उसमें सोचने और मनन करने की क्षमता बढ़ती है। इस तरह की रचनात्मकता के लिए उसे प्रोत्साहित करना चाहिए।

स्वस्थ रहने के लिए आज कल की विषम परिस्थितियों में जो अपने आप को अपने शरीर को प्रतिदिन कम से कम 1 घंटा देगा वही सिलेक्शन ऑफ नेचर की प्रक्रिया में बचेगा अन्यथा सभी वायरस और बीमारियाँ उसे अपने साथ ले जाने को तैयार हैं। वहीं एनएसएस, एनसीसी, खेल व संगीत को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाने के सुझाव अनुसार इन गतिविधियों के लिए विद्यार्थियों को अंक देना चाहिए इन्हें मेरिट में जोड़ा जाना चाहिए तभी एक स्वस्थ मन-मस्तिष्क वाला बालक युवा तैयार किया जा सकता है। □

मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन और शिक्षा

विद्यार्थी के स्तर पर भी मानसिक स्वास्थ्य को राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 द्वारा खेल, योग और खान पान की उचित व्यवस्था का प्रावधान सुनिश्चित किया गया है। विद्यार्थी को उसके आगामी जीवन की उपयोगी शिक्षा पर बल दिया जा रहा है। छात्र को विषय चयन से लेकर बहुत सारे विकल्प दिए जा रहे हैं ताकि उसका मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़े। वह भारत का स्वस्थ युवा और नागरिक बन देश का मान बढ़ा सके।



डॉ. जसपाल सिंह वरवाल
दूरस्थ एवं ऑनलाइन
निदेशालय, जम्मू
विश्वविद्यालय

युगों से आयुर्वेद भारत की पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली है जो कि मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को पहचानती है और मानसिक विकारों के निदान और उपचार में अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। आयुर्वेद में, मानसिक विकारों को सामूहिक रूप से 'मानस रोग' या 'मानसिक विकार' कहा जाता है। आयुर्वेदिक दर्शन मन को समग्र स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग मानता है और मानता है कि दोषों (महत्वपूर्ण ऊर्जा) में असंतुलन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान करता है। भारतीय शिक्षा प्रणाली व्यक्ति के बाहरी और भीतर के दोषों को मुक्ति का मार्ग सुझाती है। व्यक्ति के शरीर में मस्तिष्क का महत्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि व्यक्ति जो भी कार्य करता है वह अपने मस्तिष्क के संकेत पर या मन के अनुसार करता है। जब तक हमारा मन स्वस्थ नहीं रहता है, तब तक हम किसी भी कार्य को

ठीक से नहीं कर सकते। संसार में वे ही व्यक्ति भौतिक और सामाजिक परिस्थितियों में अपने को समायोजित कर पाते हैं जिनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ

मानसिक स्वास्थ्य एक मानसिक स्थिति है, जो व्यक्तित्व की सम्पूर्ण समन्वित क्रिया दर्शाती है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ-जब व्यक्ति किसी भी तरह की मानसिक बीमारी से मुक्त होता है तो उसे मानसिक रूप से स्वस्थ समझा जाता है और उसकी इस अवस्था को मानसिक स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाती है। मानसिक स्वास्थ्य चिंतन, भाव एवं व्यवहार के तीन आयामों को अपने में समेटे हुए है। इन तीनों आयाम की ही तरह व्यक्तित्व के भी तीन आयाम हैं। व्यक्ति का व्यक्तित्व जिस रूप में परिलक्षित होता है वह इन तीनों आयामों के समुचित विकास, उन्नति एवं सामंजस्य पर निर्भर करता है। व्यक्ति की सोच उसमें भावनाओं को तरंगित करती है एवं ये भावनात्मक तरंगें उसे तदनु रूप क्रिया-व्यवहार करने के लिए प्रेरित करती हैं। इन तीनों के बीच कोई सीधा स्पष्ट संबंध नहीं है वरन ये तीनों परस्पर एक दूसरे को प्रभावित करते एवं एक दूसरे से प्रभावित होते

हैं। इन तीनों का प्रभाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ

भारतीय ज्ञान परम्परा में मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों के व्यवहार एवं जीवन के अध्ययन के द्वारा सामान्य रूप में कई विशेषताओं को प्रस्तुत किया है। इन विशेषताओं को हम मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की पहचान हेतु उपयोग कर सकते हैं। ताकि इनके अभाव द्वारा मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति का निदान भी किया जा सकता है।

आत्म-सम्मान

आत्म-सम्मान से तात्पर्य व्यक्ति द्वारा स्वयं को स्वीकार किए जाने की सीमा से होता है। प्रत्येक व्यक्ति का स्वयं को यानि कि स्वयं के कार्यों को मापने का अपना एक पैमाना होता है जिस पर वह अपने गुणों एवं कार्यों, कुशलताओं एवं निर्णयों का स्वयं के बारे में स्वयं द्वारा बनाई गई छवि के आलोक में मूल्यांकन करता है। यदि वह इस पैमाने पर अपने आप को स्वयं के पैमाने पर औसत से ऊपर की श्रेणी में अवलोकित करता है तब उसे गर्व का अनुभव होता है और

परिणामस्वरूप उसका आत्म सम्मान बढ़ जाता है। जो व्यक्ति स्वयं की नजरों में श्रेष्ठ होता है उसका आत्म-विश्वास काफी बढ़ा चढ़ा होता है।

आत्म-बोध

जिन व्यक्तियों को अपने स्व का बोध होता है, वह मानसिक रूप से अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा ज्यादा स्वस्थ होते हैं। आत्म बोध से तात्पर्य स्वयं के व्यक्तित्व से संबंधित सभी प्रकट एवं अप्रकट पहलुओं एवं तत्त्वों से परिचित एवं सजग होने से होता है। जब हम यह जानते हैं कि हमारे विचार कैसे हैं? उनका स्तर कैसा है? हमारे भावों की प्रकृति कैसी है? एवं हमारा व्यवहार किस प्रकार का है? तो इससे हम स्वयं के व्यवहार के प्रति अत्यंत ही स्पष्ट होते हैं। हमें अपनी इच्छाओं, अपनी प्रेरणाओं एवं अपनी आकांक्षाओं के बारे में ज्ञान होता है। साथ ही हमें अपनी सामर्थ्य एवं कमियों का भी ज्ञान होता है। ऐसी स्थिति वाले व्यक्ति जीवन में स्वयं एवं स्वयं से जुड़े लोगों के सम्बन्ध में सही निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। ऐसे मनुष्य मानसिक उलझनों के शिकार नहीं होते एवं फलतः उनका मानसिक स्वास्थ्य उच्च स्तर का होता है।

स्व-मूल्यांकन की प्रवृत्ति

जिन व्यक्तियों में स्व-मूल्यांकन की प्रवृत्ति होती है, वे मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं। क्योंकि स्वमूल्यांकन की प्रवृत्ति उन्हें सदैव आईना दिखलाती रहती है। वे स्वयं के गुणों एवं दोषों से अनवरत परिचित होते रहते हैं एवं किसी भी प्रकार के भ्रम अथवा संभ्रांति की गुंजाइश भी नहीं रहती है।

दैहिक इच्छाओं की संतुष्टि

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों में अपनी शारीरिक इच्छाओं के संबंध में संतुष्टि का भाव पाया जाता है। उन्हें सदैव यह लगता है कि उनके शरीर अथवा शरीर के विभिन्न अंगों की जो भी आवश्यकताएँ हैं वे पूरी हो रही हैं। प्रायः ऐसे व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं परिणाम स्वरूप वे सोचते हैं कि उनके हृदय लीवर, किडनी, पेट आदि अंग अपना अपना कार्य सुचारु रूप से कर रहे हैं। सरल शब्दों में कहें तो वे शारीरिक इच्छाओं के प्रति अनासक्त रहते हैं सुविधा साधन मिलने पर प्रचुर मात्रा में उपभोग करते

हैं तथा नहीं मिलने पर बिल्कुल भी विचलित नहीं होते एवं प्रसन्न रहते हैं।

तनाव और अतिसंवेदनशीलता का अभाव

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों में तनाव और अतिसंवेदनशीलता का अभाव पाया जाता है। ऐसा भी कहा जा सकता है कि इनके अभाव के कारण यह व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं। तनाव एक मानसिक स्थिति है। यह मानसिक स्थिति व्यक्ति के सम्मुख समाज एवं वातावरण द्वारा पेश की गई चुनौतियों के संदर्भ में इन चुनौतियों से निपटने हेतु उसकी तैयारियों के आलोक में तनावपूर्ण अथवा तनाव रहित के रूप में निर्धारित होती है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों को तनाव नहीं होने के पीछे उनकी जीवन की चुनौतियों को सबक के रूप में लेने की प्रवृत्ति होती है। ऐसे व्यक्ति जीवन में घटने वाली घटनाओं जैसे कि प्रशंसा या निन्दा से विचलित नहीं होते बल्कि वे इनके प्रति असंवेदनशील रहते हुए अपने ऊपर इनका अधिक प्रभाव पड़ने नहीं देते हैं।

जीवन दर्शन की स्पष्टता होना

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों में जीवन दर्शन की स्पष्टता होती है। उनके जीवन का सिद्धान्त स्पष्ट होता है। उन्हें ज्ञात होता है कि उन्हें अपने जीवन में किस तरह से आगे बढ़ना है? क्यों बढ़ना है? कैसे बढ़ना है? उनका यह जीवन दर्शन 'धर्म' आधारित भी हो सकता है एवं धर्म से परे भी हो सकता है। इनमें द्वन्द्वों का अभाव होता है। इनके जीवन में विरोधाभास की स्थितियाँ कम देखने को मिलती हैं।

ईश्वर में विश्वास

जिन व्यक्तियों में ईश्वर पर अडिग विश्वास होता है वे व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं। मनोवैज्ञानिक इसका कारण उन्हें मिलने वाले भावनात्मक संबल एवं आश्रय को मानते हैं। उनके अनुसार ईश्वर को मानने वाले कभी भी स्वयं को अकेला एवं असहाय महसूस नहीं करते हैं। परिणाम स्वरूप जीवन की विषम से विषम परिस्थिति में भी अपने आत्म-विश्वास को बनाए रखते हैं। उसकी आस्था का दीपक कभी बुझता नहीं है। अतएव वह मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा

हम सब जानते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य मन से जुड़ी हुई गतिविधियों से संबंधित है। मनुष्य एवं अन्य प्राणियों में विचार करने की योग्यता का फर्क है। मनुष्य विचार कर सकता है, चिंतन कर सकता है, घटनाओं का विश्लेषण कर सकता है। वहीं अन्य प्राणी ऐसा उसके समान नहीं कर सकते। चिंतन, विचार एवं विश्लेषण के बल पर मनुष्य शोध अनुसंधान की योजनाएँ बना सकता है स्वं एवं दूसरों को इसके अनुरूप शिक्षा के औजार, सामग्री एवं नवीन पद्धतियों को शिक्षा में प्रयोग कर सकता है। अपने जीवन को बेहतर बनाने और सुविधापूर्ण बनाने की व्यवस्थाएँ जुटा सकता है। अवधान, प्रत्यक्षण, अधिगम, स्मृति, अभिप्रेरण, बुद्धि आदि मानसिक क्रियाएँ हैं एवं इन क्रियाओं का सुचारु रूप से जारी रहना एवं उन्नत होना न केवल व्यक्ति के शारीरिक विकास एवं स्वास्थ्य से संबंधित है अपितु उसका शारीरिक विकास एवं उन्नत स्वास्थ्य होने के बावजूद मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति से कहीं अधिक सीधा एवं घनिष्ठ संबंध है। जिनको शिक्षा के विभिन्न चरणों के पाठ्यक्रमों में उचित स्थान देकर व्यक्ति निर्माण में लाया जाना चाहिए। ऐसा भारत की राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के द्वारा शिक्षा के प्रत्येक चरण में स्कूली शिक्षा, महाविद्यालयी शिक्षा और उच्च शिक्षा में विशेष ध्यान रखा गया है। अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का विधिवत शोध और अनुसन्धान द्वारा विभिन्न तकनीकों से वर्क लोड कम करके, ट्रेनिंग और योग का समावेश करके, वर्किंग वातावरण का निर्माण किया गया है। विद्यार्थी के स्तर पर भी मानसिक स्वास्थ्य को राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 द्वारा खेल, योग और खान पान की उचित व्यवस्था का प्रावधान सुनिश्चित किया गया है। विद्यार्थी को उसके आगामी जीवन की उपयोगी शिक्षा पर बल दिया जा रहा है। छात्र को विषय चयन से लेकर बहुत सारे विकल्प दिए जा रहे हैं ताकि उसका मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़े। वह भारत का स्वस्थ युवा और नागरिक बन देश का मान बढ़ा सके। □



Mental Health and Its Profound Impact on Education: A Comprehensive Exploration



Vijyendra Pandey

Assistant Professor,
Department of
Psychology, Central
University of Karnataka

The domains of mental health and education are closely interconnected aspects of human growth. The correlation between the two phenomena is indisputable, since the condition of one significantly impacts the other. Education has a significant part in enhancing mental well-being since it offers avenues for personal growth and development. However, it is crucial to acknowledge that mental health also plays a crucial role in a student's capacity to actively engage in the learning process. The central focus of our discussion

centers on the symbiotic relationship between mental health and education. Our aim is to explore multiple facets of this relationship, such as the influence of mental health on academic performance, the role of educational institutions in fostering mental well-being, the difficulties students encounter, and potential strategies to address the disconnect between mental health and education.

I. The Impact of Mental Health on Academic Performance

1.1 Psychological and Emotional Well-being

The psychological and emotional well-being of a student is essential for their educational trajectory. Mental health conditions, including anxiety, depression, and stress, have the

potential to hinder cognitive processes, such as focus and memory recall, hence posing difficulties for students in their educational endeavors. Untreated mental health disorders can impose a significant strain, resulting in absenteeism, subpar academic performance, and potentially even premature termination of educational pursuits.

Numerous studies continually emphasize the correlation between emotional suffering and academic performance. Students who encounter challenges related to their mental well-being frequently encounter difficulties in directing their attention towards academic tasks, fulfilling assignments, or actively engaging in classroom discourse. This phenomenon can give rise to a detrimental cycle in

which academic challenges intensify preexisting mental health concerns, hence precipitating a negative feedback loop.

1.2 Cognitive Functioning and Learning Abilities

Mental health conditions can significantly impair cognitive functioning and hinder learning capabilities. Conditions such as Attention-Deficit/Hyperactivity illness (ADHD), bipolar illness, and schizophrenia have the potential to impede a student's capacity to maintain focus, comprehend and assimilate material, and efficiently allocate their time. These aforementioned issues have the potential to negatively impact academic performance in examinations, assignments, and coursework.

Moreover, the societal disapproval linked to mental health concerns might engender an antagonistic educational milieu for kids, so impeding their ability to actively pursue assistance or necessary adjustments. This phenomenon has the ability to perpetuate academic challenges and impede students from achieving their maximum capabilities.

1.3 Motivation and Goal Setting

The impact of mental health on a student's motivation and capacity to establish and attain objectives is equally noteworthy. Individuals who are afflicted with depression or anxiety may encounter difficulties in ascertaining purpose or significance in their educational pursuits, resulting in diminished motivation and a pervasive sense of despair. The absence of motivation can impede the attainment of educational objectives in the long

run.

On the other hand, positive mental health is associated with heightened levels of motivation, self-efficacy, and resilience. There is a positive correlation between a student's well-being and their propensity to establish ambitious academic objectives, persevere in the face of obstacles, and finally achieve exceptional academic performance.

II. The Role of Schools in Promoting Mental Well-being

2.1 Creating a Supportive Environment

Educational institutions assume a crucial function in fostering the psychological well-being of pupils. Establishing a friendly and inclusive environment is crucial in order to effectively address the mental health requirements of the

In order to promote the overall well-being and success of students in academic, emotional, and personal domains, it is imperative to acknowledge and tackle the intricate relationship between mental health and education. By placing a high value on mental health, educational institutions have the potential to facilitate the growth of persons who possess a comprehensive set of skills and attributes, enabling them to effectively traverse the complexities of life and actively contribute to the betterment of society

entire school community. This entails the implementation of policies and procedures that place a high importance on mental health, aim to decrease the negative perception surrounding mental health issues, and cultivate a feeling of inclusion and acceptance among students.

Schools have the capacity to foster a healthy and compassionate environment through the implementation of many techniques, such as anti-bullying initiatives, peer support programs, and mental health awareness campaigns. In addition, it is imperative for educational institutions to prioritize the provision of training to its staff members, enabling them to effectively identify indicators of mental distress and offer suitable assistance.

2.2 Access to Mental Health Resources

The provision of mental health resources within educational institutions is of utmost importance in facilitating timely intervention and assistance. The availability of mental health treatments beyond the school environment may be limited for a significant number of kids, underscoring the importance of in-school resources. Educational professionals such as school counselors, psychologists, and social workers possess the potential to assume crucial responsibilities in the identification and resolution of mental health issues.

It is recommended that educational institutions establish partnerships with nearby mental health groups in order to offer training, counseling services, and crisis intervention programs. These

programs have the potential to facilitate the cultivation of coping skills, resilience, and emotional intelligence among students, which are crucial for their holistic growth including both academic and personal domains.

2.3 Curriculum Integration

The inclusion of mental health education into the curriculum has the potential to enhance awareness and mitigate the social stigma around mental health concerns. Schools have the potential to empower students by providing education on mental health, emotions, and stress management, enabling them to develop an understanding of their own mental health requirements and offer assistance to their fellow students. This acquisition of knowledge provides students with the necessary skills to effectively handle the various obstacles encountered in both academic settings and beyond.

III. Challenges Faced by Students

3.1 Stigma and Discrimination

The presence of stigma continues to be a substantial obstacle in effectively treating mental health concerns within school environments. The disclosure of mental health issues to peers, instructors, or school administration may elicit apprehension among students due to concerns regarding potential judgment or prejudice. The presence of this fear may hinder individuals from actively seeking assistance and support, hence intensifying their challenges related to mental well-being.

In order to address the issue of stigma, educational institutions should proactively engage in efforts to foster an environment characterized by inclusivity and empathy. This encompasses the facilitation of open dialogues regarding mental health, implementation of anti-stigma initiatives, and cultivation of a supportive and secure atmosphere for students to seek assistance.

3.2 Limited Access to Services

The availability of mental

health services may be constrained, particularly in marginalized groups. Educational institutions situated in these regions could encounter challenges in delivering sufficient mental health services owing to financial limitations and a dearth of personnel. Consequently, students may have challenges in obtaining the necessary assistance to properly manage their mental health concerns.

To effectively tackle this difficulty, it is imperative to foster collaboration among educational institutions, local governmental entities, and mental health groups. This collaborative effort aims to provide equitable access to mental health services for students residing in underprivileged neighborhoods, thereby bridging the gap between their mental health care provisions and those available to their counterparts in more affluent regions.

3.3 Academic Pressure

The experience of academic pressure is a prevalent source of stress among students, which has the potential to contribute to the emergence of mental health disorders. The burden to perform exceptionally well in examinations, fulfill elevated anticipations, and ensure a prosperous future might induce a sense of overwhelming strain. The experience of stress has the potential to give rise to various conditions, including anxiety and depression, which in turn have the capacity to impede one's academic performance.

Educational institutions possess the capacity to mitigate the burden of academic stress through the adoption of various measures, including the incorporation of



adaptable grading frameworks, the provision of academic guidance services, and the cultivation of a comprehensive educational paradigm that prioritizes individual development and welfare in conjunction with scholastic accomplishments.

IV. Potential Solutions and Interventions

4.1 Early Identification and Intervention

The timely detection of mental health concerns is crucial in mitigating enduring academic and emotional repercussions. Educational institutions have the capacity to establish screening initiatives aimed at identifying pupils who may be susceptible to mental health issues. After being discovered, these pupils can be provided with suitable interventions and assistance, such as counseling, therapy, or referral to external mental health providers.

The establishment of effective partnerships among educational institutions, parents, and mental health professionals is of paramount importance in order to guarantee that pupils are provided with comprehensive and individualized care.

4.2 Holistic Approaches to Education

The adoption of a comprehensive educational framework can facilitate the enhancement of mental well-being. Educational institutions must to prioritize not solely scholastic achievements, but also the cultivation of essential life competencies, emotional acumen, and the ability to adapt and recover from adversity. Physical education,

arts, and extracurricular activities provide kids the chance to engage in self-exploration, cultivate interpersonal aptitude, and effectively cope with stressors in a beneficial manner.

In addition, the integration of mindfulness and stress-reduction strategies within the educational curriculum might facilitate the development of emotional resilience among students, enabling them to effectively manage the various difficulties encountered throughout their academic endeavors.

4.3 Parental Involvement and Support

Parents play a crucial role in providing substantial support for the mental well-being and educational development of their children. Educational institutions have the capacity to involve parents in various ways, such as organizing seminars, information sessions, and establishing open channels of communication. These initiatives aim to enhance parental understanding of mental health concerns and equip them with appropriate strategies to provide optimal support for their children.

Furthermore, it is imperative to promote parental engagement in seeking assistance for their children when necessary. Educational institutions may play a vital role in this process by offering a comprehensive support system that includes access to mental health professionals, as well as resources and referrals.

Conclusion

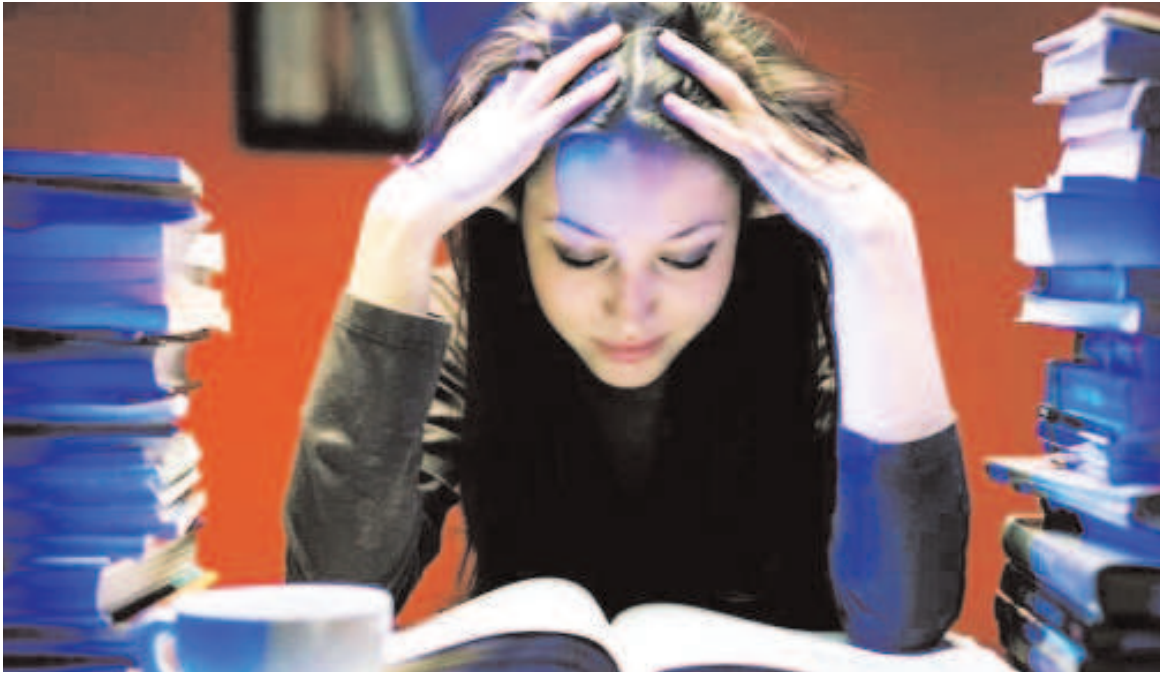
Mental health and education is intricate and diverse. The impact of mental health on a student's

capacity to actively participate in the educational process, achieve academic success, and cultivate fundamental life competencies is significant.

Educational institutions assume a pivotal role in fostering mental well-being through the establishment of a nurturing milieu, facilitating the availability of resources, and incorporating mental health education into the academic curriculum.

Despite the multifaceted hurdles presented by societal stigma, restricted availability of mental health treatments, and the demanding nature of academic expectations, there exist viable solutions and interventions that can effectively address the divide between mental health and education. The implementation of early identification and intervention, the adoption of holistic approaches to education, and the active engagement of parents are fundamental elements of a complete plan aimed at fostering the overall welfare of students.

In order to promote the overall well-being and success of students in academic, emotional, and personal domains, it is imperative to acknowledge and tackle the intricate relationship between mental health and education. By placing a high value on mental health, educational institutions have the potential to facilitate the growth of persons who possess a comprehensive set of skills and attributes, enabling them to effectively traverse the complexities of life and actively contribute to the betterment of society. □



Mental Health and Education



Dr. TS Girish Kumar

Professor (Retd),
MS University,
Baroda

It is a popularly wrong assumption that psychology is totally a European discipline. It is true that Europeans did wonderful studies and explorations into the phenomenon of mind after the Jewish physician philosopher Sigmund Freud, from where many people took to studying mind and went into establishing theories of mind and even a separate discipline in the academia. It is also true that Rene Descartes, the French philosopher who is also called the father of modern European philosophy went into exploring the concept of mind in his own manner, claiming to be rational

even, and came out with treatises that mind is a separate ‘substance’ like the body substance, eventually to claim that there is a disembodied mind that shall continue to exist even after the death of body. Some of the Europeans looked at mind as something akin to being separate from body while some others looked at mind either as a quality of the brain or something like function of the brain or body.

This does not mean that Bharat did not study mind, some people keep such impressions, but, in reality, Bharatiya knowledge tradition had done much deeper, detailed and subtle studies on mind, and the various aspects of mind. Both the Vedas and Upanishads are full of such illustrations of studies of mind, which are very much available to us in textual forms as

well. Bharatiya Acharyas had made distinctions between many aspects of mind, such as, Atma, Citta, Aham, Manas etc., making it a complete study. In fact, most of the Bharatiya knowledge tradition kept giving primacy to the mind over the body, which even made some of the traditions to even negate the body completely. Some sects of Tantra negate the body aspect to the extent of even torturing the body.

Here, one has to mention the method of knowing in Bharatiya knowledge tradition as against the European method of knowing. European knowledge tradition is cognitive in sciences and speculative in philosophy, where as in Bharat, the method of knowing is ‘Yogaj’ or through Yoga Vidya, which is essentially trans – sensory, and this

The more effectively we are able to instil Bharatiya Sanskriti in our youngsters, the more meaningful citizens they shall become in future. This shall make Bharat more united as the last Sukta of the Rg Veda asks us to do, more coherent, more dynamic, and more formidable. In short, one may say that all solutions to any problems from any time can be obtained from our own knowledge tradition – the Vedopanishadic knowledge tradition.

demonstrates how serious was the Bharatiya knowledge tradition about the aspect of mind.

The mind body combination

Nonetheless, it is generally accepted knowledge position that man is a mind body combination, where mind becomes primary and the body is only secondary. It is also generally accepted that whatever happens to the mind also happens to the body, through the theories of both psychological behaviourism and philosophical behaviourism. European theories try to infer the mind conditions and situations from the behavioural conditions and situations exhibited by the body to make rectifications and reparations to the mind when called for. In all, one can safely come to the position that one is what one's mind is.

It is here that one goes to say that a healthy mind is the very first and fundamental requirement for a healthy body. Once the mind is healthy, the body automatically become healthy and comfortable. In other words, one may even say that the body shall simply be following the mind just like that. Naturally, the healthiness of mind becomes primary over all other kinds of healthiness as well.

Unhealthy minds

In Bharatiya knowledge tradition, there are many examples

of unhealthy minds. As a matter of fact, we keep seeing such unhealthy minds – some of them even beyond redemption – around us in plenty. It shall be interesting to look at some such unhealthy minds, and their functional multiplicities. The Sanskrit expression 'Doshakadrikatva' is one such phenomenon. This is looking at the negativities only of any phenomenon, without ever seeing the existing merits. In Hindi, this is roughly mentioned as being Nakaratmak, Nakarakmakata and the like. We find such things plenty in political arena. We have someone in our present-day politics, who fails to see any merit whatsoever with our present regime, who keeps finding

faults with the governance. That person, unfortunately, even do not realise that every time he makes political criticisms, he actually becomes speaking against the very Nation Bharat in his utter desperation against the RSS. Indeed, the people of Bharat knows these things, and they often do make good fun of such a political aspirant. The problem here shall be, when such people go around the world speaking against the Nation foolishly, those who envy the progress Bharat makes such people good instruments in their hands for their nefarious ends.

Addressing mental health in education

Undoubtedly, the question of mental health is to be addressed



seriously in our education system. While healthy mind is a prerequisite to a healthy body, healthy mind is also all the more inevitable to a healthy society. The very purpose of moral education in any society ought to be to create archetype citizens of that given society with a global perspective towards co-existence for a healthy world. In case of Bharat, the epistemology of co-existence is inbuilt in the Vedopanishadic knowledge tradition and all we have to do is to impart such knowledge to our young generations. Bharat already has such knowledge present throughout the Vedopanishadic knowledge tradition, they are also available in piecemeal pattern catering to varying needs, we only have to organise them and bring them under our syllabi.

To bring home the point that how serious the question of mental health in education shall be, one has to look at the phenomenal world and see the practices of unhealthy minds in society. One can really go on making an inventory of a list of unhealthy

minds in social existence and indeed such things shall keep revealing anew; nonetheless, let us try to figure out some few aspects. The first instance of an unhealthy mind is an attitude towards lawlessness. An unhealthy mind is often enthusiastic towards violating laws and norms, as the mind is sick enough not to comprehend the merits of laws and norms in social co-existence. Unhealthy mind is pro turbulence and against tranquillity: it appreciates chaotic uncertainties. It appears that an unhealthy mind appreciates anarchy more than tranquillity, which goes to explain one unhealthy aspect from the Marxist school of thoughts. In governance, we do see people opposing anything good without ever trying to look at the merit of the case just to push themselves around for the sake of nothing, never being able to realise the consequences. The gathering of opposition parties of the present regime shall be an excellent example to this, where one may be led to suggest that most of them ought to be sent for mental health

therapies.

Mental health literacy

The point becomes obvious; mental health must be enabled through education right from the very childhood. It makes healthy individuals and healthy citizens of the Nation. Every Nation society has to design programme towards mental health education given their own space, time and knowledge structure.

For Bharat, we are fortunate that such programme is already well designed and laid down with the immense possibility to re-design, re-programme and evolution given whatever space and time. Nonetheless, we have some well laid out platforms like yoga, tranquillity through yoga asanas, the values built in Bharatiya Sanskriti, the intrinsic nature of divinity within, Bharatiya sense of 'Tyaga' as built in everything (TyaktenaBhunjita) and the like. With such education that imparts Bharatiya Sanskriti in multifarious forms, our generation shall escape from being anarchic, negative, drug problems, alienating the elders, and shall be naturally well disciplined Sanskaris. The more effectively we are able to instil Bharatiya Sanskriti in our youngsters, the more meaningful citizens they shall become in future. This shall make Bharat more united as the last Sukta of the Rg Veda asks us to do, more coherent, more dynamic, and more formidable. In short, one may say that all solutions to any problems from any time can be obtained from our own knowledge tradition – the Vedopanishadic knowledge tradition. □



Exploring the Role of Family in Mental Health and Balanced Personality Development



Dr. Sindhu Poudyal

Assistant Professor,
Department of
Philosophy, Tripura
University

It is until lately that we all are aware of the fact that mental health and physical health are closely intertwined and overall human personality is dependent on the balanced and harmonious development of the two. It becomes all the more important if we consider the education scenario of the contemporary world. The world in which we are now is not marginalized totally and because of globalization and technological advancements, borders are shrinking and resources are also projected to be reduced so that there is always a demand for what we intend to project to the world. Health and well-being were

supposed to be a separate category of existence but as it was officially hammered on the two being related to each other, there has been a sudden flux in discussing the issue yet again in detail. The World Health Organization defines mental health as “A state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community. It is an integral component of health and well-being that underpins our individual and collective abilities to make decisions, build relationships and shape the world we live in. Mental health is a basic human right. And it is crucial to personal, community and socio-economic development”. If we go by this definition, then so far we have only focused on mental well-being being shaped by different parameters and the causes of

degradation of quality of life and finding out the solutions for each problem. But the question remains, is it going to solve the issue of the mind-body relationship concerning the overall development of personality in human beings? The answer may differ based on the nature of the research carried out for analysis. But in the following passages, I shall be highlighting the role of the family in shaping human personality and how the traditional joint family system of India could be one ideal field of analysis for addressing the issue of mental health (well-being) and the overall development of human personality.

From ancient times, it has been engrafted in the socio-cultural ethos of India that there is a symmetrical relationship between body and mind. A healthy living can be seen as a balanced ‘being’

of mind and body. The family structure of the traditional undivided (joint) family can be seen as a structural whole body of transmission of knowledge, learning of culture, politics and the whole of 'being social' within a given context. Within the family, there was a system that was culturally followed by all the members of the family and the rigidity in following the structure was by and large determined by the societal rules. Because there was a system of rule-following, there was discipline and children who grew up in such an environment was considered to be the flag bearer of the family. An ideal family was decided based on the well-being of the members of the family and how they shape their personality.

In the undivided family set, there have been many characteristics that I believe can be considered for a better and healthier lifestyle in the contemporary world and this can also answer many issues dealing with the contemporary problems of parenting, mental well-being and physical health. A few of them are as follows -

The idea of the family with the feeling of being a part of the family can give a sense of comfort and assurance that no matter what 'my family' is going to be with me on this journey.

Because family is a structured component of society, it follows a system and its teleological element is only and only being together and growing together. So this sense of fellow feeling in the family creates a sense of protection too.

In a family, the common element is not only the shared space, but it is also a space for communication, acceptance, arguments and fights. But in the

If there is no strength in the body and mind, the Atman cannot be realized. First, you have to build the body with good nutritious food — then only will the mind be strong” and become eligible for enlightenment. And in the inculcation of such values, the role of the family is immense. Because, in trying to make a balance between the material world, coping with physical health and mental (including spiritual well-being) in the long run, it is the family which needs to be the strongest pillar for the individual.

end, it is the continuous effort to resolve the issue which involves the welfare of all.

In an undivided family, not only two generations co-exist together, but three or more than three generations with extended relations a child gets to know almost every aspect of human behavior and learns to evolve gradually with different sets of people and traumas together. However, we cannot ignore the difficulties and psychic state of a growing child while considering the qualitative aspect of the family as an institution in the process of enculturation.

Learning is the outcome of the dealing of an individual with the world. As Heidegger put it – “we are thrown into the world and what we can make out from our being in the world is our potential essence of being there”. The emphasis hence needs to be more on how to live an authentic life than to be something and stay meagerable.

And as one is born it is already in the communicable structure of a family, so also the process of learning and making the best use of the available material and immaterial assets.

As the classical Indian philosophical tradition asserts, the individual human being aims to achieve the best knowledge and enlighten himself – which is popularly known as 'moksa' or liberation. In Advaita, this liberation becomes being One with the Supreme self or atman. Because, when a person knows what is the ultimate truth he becomes the truth - 'to know is to be' and even for that, a person has supposedly need to perform the prescribed ethical and disciplinary codes.

Even though the role of a family is to protect, give comfort, provide the resources, and enculture a child, classical Indian philosophy unlike contemporary society and the structures of understanding of society, aims to foster a sense of making a complete development of personality through a family and society at large. As Vivekananda put it rightly, “Atman is not to be gained by the weak.” If there is no strength in the body and mind, the Atman cannot be realized. First, you have to build the body with good nutritious food — then only will the mind be strong” and become eligible for enlightenment. And in the inculcation of such values, the role of the family is immense. Because, in trying to make a balance between the material world, coping with physical health and mental (including spiritual well-being) in the long run, it is the family which needs to be the strongest pillar for the individual. □

In summary, the relationship between education and mental health is multifaceted. The educational environment can either promote or hinder mental well-being, and addressing the mental health needs of students is essential for their educational success and overall quality of life. A holistic approach that combines academic support, emotional education, access to mental health services, and a supportive school culture is necessary to foster positive outcomes for students



Education and Mental Health



Dr. Jeyavel S.

Associate Professor,
Dept of Psychology,
Central University of
Punjab, Bathinda

Mental health is crucial to an individual and important component of overall health and wellbeing. According to World Health Organization, it is a state of wellbeing in which an individual can realize their potential, cope with life's stresses, work productively, and contribute to their community. This involves physical health, psychological health and social health. A complete absence of diseases either physical/psychological is not enough for a person to claim higher mental health. He/She needs to cherish his/her social relations with

the other person as well. And also need to have a workable relationship with the other persons in the society. Mental health is not determined by a single factor, but by the interaction of multiple factors like biological, psychological and social factors. External circumstances like violence, war, and natural calamities have a higher risk for individuals' mental health. Recent COVID-19 has given a considerable risk for all of us on our mental health. I strongly agree with the description of mental health by Prof. TE Shanmugam stated that "mental health allows a person to maximize his satisfaction within himself and with the system with the minimum of friction with the system." Further, he pointed out that for the person who is suffering from a disease it is getting back to normal, for those who are normal,

it is being more productive, and for those who are already producing it is the way they could maintain the productivity without falling down.

Education is a multifaceted process that includes acquisitioned knowledge, skills, values, and attitudes. It has a critical role in personal and societal development by enabling each one to grow intellectually, socially and emotionally. It also paves way for persons to realize their inner strength and actualize the potential. Education and mental health are strongly connected in various ways, and the well-being of individuals within an educational context can significantly impact their mental health.

The academic environment, with its pressures, deadlines, and high expectations, can contribute to stress, anxiety, and even depression

among students. The fear of academic failure or the need to excel can be mentally taxing. Coping with the demands of exams, assignments, and competition can lead to mental health issues, especially when students lack effective stress management skills. Education students will prepare them for identifying, testing and expertizing the effective stress management skills and face the hardships of life with courage and hope. Educational institutions both school and higher education extends the chance of students to interact with peers and provide support and a sense of belonging. Whereas negative experiences such as bullying, exclusion, or social isolation can have detrimental effects on mental well-being. Those who can create a strong support system by their relation with others can have an enriching experience during adverse situations.

Educators we had during our formative period of our personality could mould students' mental health. Supportive, caring, and empathetic educators can create a positive learning environment that nurtures students' emotional well-being. Educators incorporating mental health education into the curriculum help students better understand and manage their own mental health. This includes teaching coping strategies, emotional regulation, and stress reduction techniques. Such education can reduce stigma surrounding mental health issues, making it more likely that students will seek help when needed.

Students with disabilities or special education needs often have

unique mental health considerations. Unconditional support and encouragement of the teacher can be a huge strength for the person with disability to initiate and sustain developmental activities needed for overcoming his disability of any kind. Inclusive education practices aim to provide these students with the necessary support to succeed academically and maintain good mental health.

Time has come in the history of our educational system to rebuild or overhaul the contents to be modified, new contents to be added and unwanted contents to be removed. Many lifesaving aspects need to be dealt with students in their schooling. Incorporating mental health education into the curriculum can help students better understand and manage their own mental health. This includes teaching coping strategies, emotional regulation, and stress reduction techniques. These strategies are essential for each one of us to handle the new or novel life stressors without affecting our wellbeing.

Students moving from school education to higher education has to relocate to another place/district/state and extend their social network with other people from different culture, background and socioeconomic levels. This is another period of challenge for students. Further, this transition involves increased academic demands, greater independence, and new social experiences. Institutions of higher learning has to provide mental health resources and support services to help students navigate this critical period successfully.

Mental health professionals are in high demand for the huge placements of this contemporary time.

Teachers in schools and higher educational institutions are also in enormous pressure to handle divergence issues of students in connection to their academic life. At times, they will also get exhausted from their optimal level of function. Higher levels of stress may lead them to teacher burnout. It has a higher tax on the teachers' service to the students in the educational institutions. Getting assistance from the senior teachers or mental health professionals become very much necessary for ensuring mental wellbeing even though they could have higher skills in terms of stress coping, managing challenges and difficult situations. In recent times, more popularity is gained by means of institution's support for the teachers' well being also. Educational institutions can serve as access points for mental health services. School counselors and psychologists can identify students in need of support and connect them with appropriate resources.

In summary, the relationship between education and mental health is multifaceted. The educational environment can either promote or hinder mental wellbeing, and addressing the mental health needs of students is essential for their educational success and overall quality of life. A holistic approach that combines academic support, emotional education, access to mental health services, and a supportive school culture is necessary to foster positive outcomes for students. □

A systemic encouragement would probably reverse the trend wherein, individual choice is presently being given an unreasonable importance over all other factors. This has eventually led to encouraging instances of divorces and breakup of relationships since people have been made ignorant about the role of making mutual sacrifices, adjustments and compromises to keep these institutions alive and kicking.



Mental Health and Urbanization



Prof. Rakesh Kumar Pandey

Professor, Physics Department, Kirori Mal College, University of Delhi

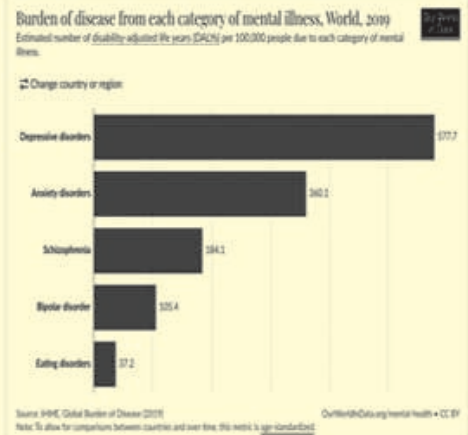
A recent World Health Organisation survey carried out in 2019 gives an alarming account of mental health of the entire world. It reveals that one out of each eight persons suffer from mental disorder and this counts to 970 million suffering people all around the world. Another recently published report in the Times of India this year with the heading as ‘28 mass killings, 140 victims: US records deadliest 6 months’ indicates an alarming situation. ‘Mass killing’ is defined as a killing of at least four persons in a single act by a stranger or a known person without provocation. Such

killings are often not backed by religio-political reasons that are generally observed in the cases of terrorists’ attacks. This clearly reveals a dangerous signal of increasing of a particular kind of mental sickness of those who carried out such mindless killings.

The instances of ‘mass killings’ is just one of the many indicators that hints at the mental health of people in a society. Normally, there are following kinds of mental disorders mainly.

But out of all these, ‘Depression’ and ‘Anxiety’

- Anxiety Disorders
- Depression
- Bipolar Disorder
- Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
- Schizophrenia
- Eating Disorders
- Disruptive behaviour and dissocial disorders
- Neuro developmental disorders
- Who is at risk from developing a mental disorder?
- Health systems and social support

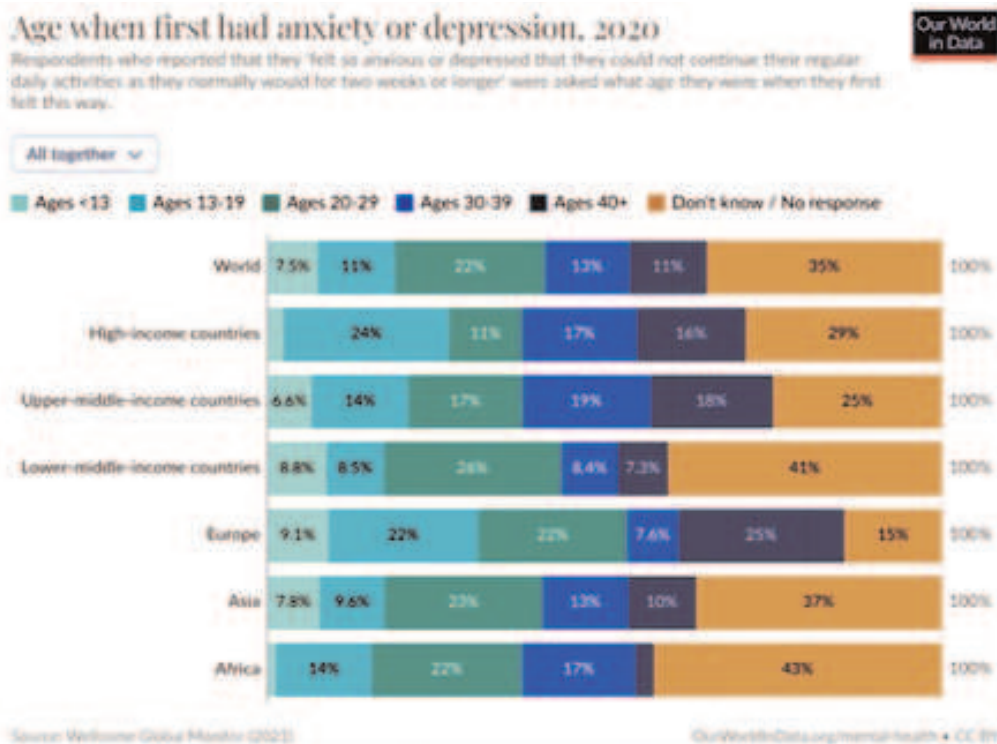


disorders lead the list by a huge margin and this can be noticed in the graph and list shown above. According to the study reported therein³, it is indicated that 1 out of 3 females and 1 out of 5 males are expected to suffer some or the other kind of major depression in their life. Such magnitude invites an immediate attention of the policymakers and the governments that are in power today towards this problem. Many investigation based analysis are needed in this field to know the exact reason of this situation so that the problem can be addressed comprehensively. While a common, wise and intelligent observation would indicate that this problem is a consequence of economic development in which the society moves towards a structure in which smaller units of the society try to become socially

independent. Urbanization results in lesser interaction among the citizens leading to taking lesser care of mutual concerns and that leads to isolation which can finally push a person towards insecurity and mental disorder.

Studies done in this area however, quite strangely defy the above wisdom that is otherwise very convincing. In many of the studies carried out in this area, indexes that have been conceptualised to identify and measure the problem are often misused and manipulated by the powerful countries/forces to project itself better than the others. These indexes are often difficult to be believed since they contradict our traditional and observational wisdom. These studies that are often carried out with the help of market controlling agencies and industries, are not supposed to

blame urbanisation or economic developmental models for such a state of affair. It would be impossible to find out a research work that shows a relation between the deteriorating mental health in a society and the urbanization and economic development of the same society since these are carried out by the forces that have vested interest in carrying out the urbanisation and market development. In a society that gets developed according to the modern standards, the resources that can provide emotional support to individuals, start drying up gradually. Depression and Anxiety disorders are two of the main forms of mental sickness and these lead to various symptoms in which the mental health of anyone shows itself up. The origin of 'depression' can be arguably



traced into lack of social security and emotional stability in life. The insecurity and instability are generally related to the lack of emotional support that can be provided only by social institutions of marriage and family (nuclear as well as extended). Such a scenario is a direct consequence of an increase in the breakup of relationships and weakening of the marriage and family institutions in any society. The lack of sustained emotional support and strength that are fast becoming unavailable due to weakening of these institutions is the primary reason for an outbreak in the 'depression' among people leading to their mental illness.

Villages and urban slums that are otherwise economically poor and infrastructurally underdeveloped, are capable of

providing better emotional support to individuals due to the connection that exist among their inhabitants. A careful study can indicate a direct connection between the mental health of people and their economical status. Mental illness is primarily a disease originating from individual's financial independence that is also referred to as a lifestyle problem. When someone is financially well off but is unable to draw the attention or achieve the success that one thinks that s/he deserves, it leads to depression. When one has no one to share one's success or failure, depression is felt. When you see successful people around you who avoid to get connected with you and do not respond to you according to your expectation, it leads to depression. Breakup in relationships and divorces lead to

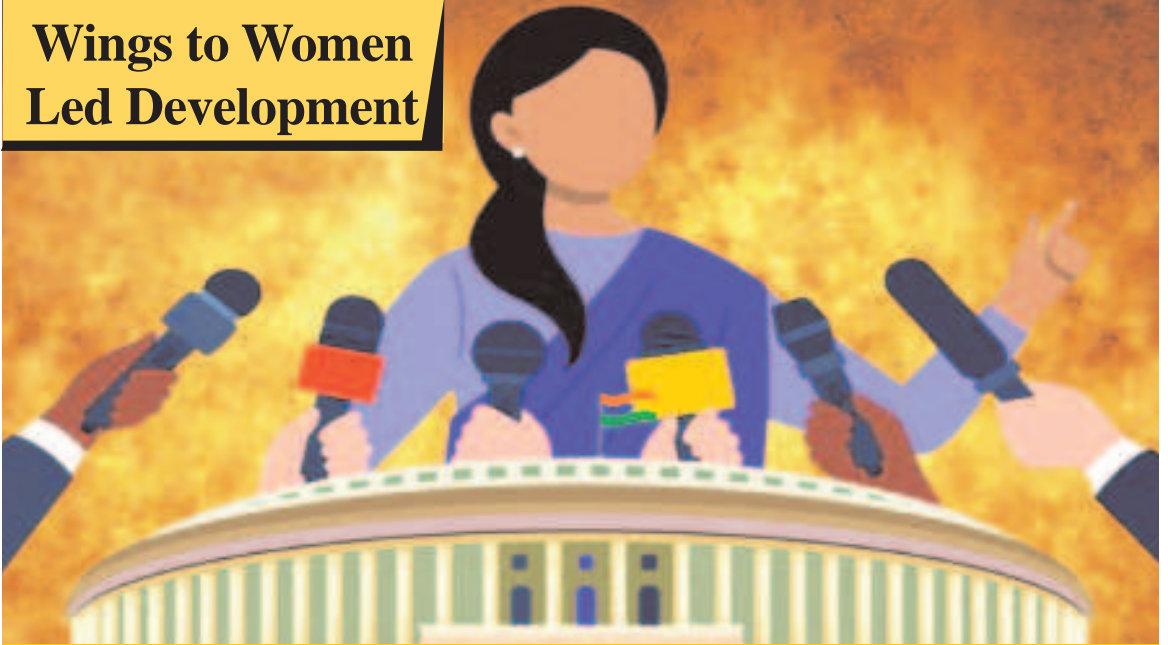
elimination of the institution of family in the society. 'Family' has a proven potential of providing emotional support selflessly to their members. An uncertain future leads to insecurity and a broken relation snatches stability from one's life.

In our country, a lack of interest in the spirituality is apparently another reason for mental illness. Religious and spiritual activities, that are carried out in a community or individually makes one feel connected with a large number of persons having common likings and dislikings. Denouncing such activities in the name of secularism leads to encouraging people to live individually that pushes anyone to isolation leading to depression and mental disorders.

To conclude, we need to make citizens aware of the necessity of strong social institutions like marriage and joint families. Right at the stage of schools, students must be taught the benefits of making these institutions strong. A systemic encouragement would probably reverse the trend wherein, individual choice is presently being given an unreasonable importance over all other factors. This has eventually led to encouraging instances of divorces and breakup of relationships since people have been made ignorant about the role of making mutual sacrifices, adjustments and compromises to keep these institutions alive and kicking. Only such alive institutions can provide the emotional support to individuals that is needed to address the problem of mental illness in the society. □



Wings to Women Led Development



Nari Shakti Vandan Bill 2023



Prof. Geeta Bhatt

Director,
Non-Collegiate Women's
Education Board,
University of Delhi

It was a momentous and historic moment on 21 September 2023 when the women reservation bill named Nari Shakti Vandan Bill 2023 was passed in the Rajya Sabha without a single vote casted against it. The icing on the cake was this being the maiden bill passed in the first session held at the new parliament building. The Bill gives thirty three percent reservation to women in Lok Sabha and in the state assemblies. The United Nations Human Rights Commission has welcomed the passing of the bill and has urged parliamentarians across the world to adopt similar legislative measures. This bill has ensured the

mainstreaming of the gendered perspective in the political discourse and development of the country.

Social and Political Journey of the Bill

Women have been aspiring to participate in the social and national life of the country. This journey in the modern history of this nation began when in early 1990's National Literacy Mission was launched in Andhra Pradesh. The mass literacy mission brought women of the villages together and they realised their unsettled domestic challenges due to consumption of country made cheap Arrack liquor by their spouses were the same. This led to a spontaneous women movement in 1991-92 originating from a village called Dubagunta that later spread across the state and posed threat to the liquor contractors and the political patronage, they

received from the state. This anti Arrack movement brought women at the forefront of socio-political struggle that culminated into arrack liquor prohibition announced by the state of Andhra Pradesh. This movement had a positive impact across the country and gave voice to larger participation of women in the grass root institutions. The 73rd and 74th Amendments passed in 1993 introduced a three tier structure of panchayat at the village, intermediate and district levels and Municipalities in the urban areas with reservation of seats for Scheduled Castes, Scheduled Tribes and Women.

This raised the demand for extending the reservation for women in state assemblies and in the parliament. In the year 1996, the Women Reservation Bill was introduced under Prime Minister Deve Gowda's government but

was referred to a joint parliamentary Committee. In 1999, the Atal Bihari Vajpayee led National Democratic Alliance (NDA) government introduced the bill but failed to get majority to clear it. The Vajpayee regime reintroduced the women reservation bill in 2002 and 2003 but couldn't garner support to pass it. In 2010, Manmohan Singh led United Progressive Alliance (UPA) made attempts to pass it in Rajya Sabha where it succeeded but was unable to garner courage to place it in the Lok Sabha due to fierce opposition to the bill largely from the regional political parties like Rashtriya Janata Dal and Samajwadi Party to name a few. The sentiments towards reservation to women saw many unpleasant, misogynistic and bitter arguments that placed caste and religion above gender. AIADMK Chief J. Jayalalithahad commented that men were "only paying lip service to the bill but in the depth of their hearts wanted to stall the bill". Muslim reservation within Women reservation was also raised as an appeasing gimmick by some political groups in spite of knowing very well that our constitution does not permit reservation based on religion. To appease the Muslim votes, regional parties like Trinamool Congress (TMC) abstained from voting in Rajya Sabha in 2010 on the bill which was later justified by the then Railway Minister and TMC Chief Mamata Banerjee 'due to some miscommunication'. Half of the population has been waiting for last 27 years to see the women reservation Bill see the light of the day.

The Narendra Modi led government in the last 10 years, has envisaged women as the focal point in various welfare schemes launched by the government. This bill will give an access to women to contribute in policy making and participate in the decision making, will expedite women empowerment, eliminate gender discrimination and make them the key drivers in addressing the needs and challenges, in this journey of 'Amrit Kaal' embarked upon to become a developed nation.

Paving the Way to Women Led Development

The watershed moment in our parliamentary democracy has been the One Hundred and Twenty-Eighth Amendment which passed the Nari Shakti Vandan Bill 2023 in both the houses. The key features of the bill are as follows:

- One-third of all seats to be reserved for women in the Lok Sabha, State Legislative assemblies, and the legislature of the National Capital Territory of Delhi.
- This reservation will also extend to the seats reserved for SCs and STs in Lok Sabha and state legislative assemblies.
- The reservation will be effective once the census has been carried out after the commencement of this Bill.
- Based on the census, delimitation will be undertaken to reserve seats for women.
- There reservation will be provided

for a period of 15 years. However, it shall continue till such date as determined by a law made by Parliament.

- Seats reserved for women will be rotated after each delimitation, as determined by a law made by Parliament.

The present representation of women in the parliament is 14.9% in the Lok Sabha and 13.2% in the Rajya Sabha whereas maximum representation among state assemblies is in Tripura at 15%. There are 19 states where women representation is less than 10%. The political collective of women has been increasing and asserting its presence in the electoral politics. In the year 1962, 63.3% men and only 46.6% women voted in the general election. In the year 2019, women marginally surpassed men in voting where 67.2% voted in comparison to 67% men. The apathy shown by some political parties in the past towards women reservation saw a sea change when the bill was placed in the new parliament as they realise that women are now registering their presence as a voting segment.

The Narendra Modi led government in the last 10 years, has envisaged women as the focal point in various welfare schemes launched by the government. This bill will give an access to women to contribute in policy making and participate in the decision making, will expedite women empowerment, eliminate gender discrimination and make them the key drivers in addressing the needs and challenges, in this journey of 'Amrit Kaal' embarked upon to become a developed nation. □

Major Changes in School Education in last 3 years regarding Implementation of National Education Policy 2020

1. NEP Implementation Plan 'SARTHAQ' (Students' and Teachers' Holistic Advancement through Quality Education) was released on 8th April, 2021.

2. National Mission on Foundational Literacy and Numeracy (NIPUN BHARAT) : has been launched on 5th July 2021, Codification of Learning Outcomes has been developed for the foundational stage.

3. Vidya Pravesh : NCERT has developed a 3 Months Play Based 'School Preparation Module' for grade I named 'Vidya Pravesh' which was launched on 29th July, 2021. As on date, 33 States/UTs, except Sikkim, Manipur and Kerala have implemented Vidya Pravesh from the year 2022- 23.

4. Foundational Literacy and Numeracy resource : Under DIKSHA, a separate vertical for FLN resources has been developed to assist and mentor States/UTs and teachers. For Class 1-5, info graphics, worksheets and assessment items have been developed and uploaded on DIKSHA.

5. National Curriculum Framework for Foundational Stage (NCF FS) launched on 20th October, 2022, is the first ever integrated Curriculum Framework for children between ages 3-8 in India. It is a direct outcome of the 5+3+3+4 'curricular and pedagogical' structure that NEP 2020 has come out with for School Education.

6. Integration of ECCE in the formal schooling system with play-based education : For the first time in India's history, the Early Childhood Care and Education (ECCE) has been brought under the formal schooling system.

7. Bal Vatika : In the first phase Govt. has started the process of implementation in 49 Kendriya Vidyalayas as a pilot project as per the recommendations of NEP 2020 to provide quality ECCE to children. Now it has been extended in 450 KVS from FY 2023-24.

8. Learning Teaching Material (Jadui Pitara) : Based on NCF FS was launched on 20th Feb, 2023. It is a play-based learning teaching material tailored for children between the age group of 3 to 8 years.

9. Textbooks for Class 1 & 2 : has been launched

on 4th July 2023 and these new generations of textbooks are developed based on the NEP-2020 and NCF-FS 2022.

10. The formulation of a new and comprehensive National Curricular Framework for School Education (NCFSE), is being undertaken by the NCERT based on the principles of this National Education Policy 2020, frontline curriculum needs, and after discussions with all stakeholders including State Governments, Consequently, the State Curriculum Frameworks was developed first and these would be fed into the preparation of the NCFs. The entire process of developing the NCFs and SCFS will be paperless and conducted using the Tech platform to be developed by NIC, MOE in close collaboration with NCERT.

11. Digital Consultation for National Curriculum Framework (DiSaNC) : It has been developed. Unique features are: (i) A National Steering Committee is in place to oversee the whole process Paperless Data Collection (National Tech Platform) (ii) Bottom-Up Approach (Block- District - State - National level) (iii) Digital inputs for formulation of NCFs (iv) Collaborative & Participatory approach (with States/UTs, Autonomous & Ancillary bodies under various Ministries, Civil Society Organisations and Different Ministries of Government of India)

12. Set up PARAKH (Performance Assessment, Review, and Analysis of Knowledge for Holistic Development) as an independent vertical under NCERT on 8th February, 2023.

13. The norms and standards for 4-year integrated Teacher Education Programme (ITEP) has been notified vide gazette notification dated 22.10.2021 by National Council for Teacher Education (NCTE). ITEP has been launched in 57 Government Teacher Education Institutions (TEIs) from the academic session 2023-24 on a pilot study mode.

14. Teacher Eligibility Test (TET) : A committee of experts has been constituted to evolve guidelines/ structure/ roadmap for revamping & extension of Teacher Eligibility Test (TET) to all levels (5+3+3+4)

aligned with NEP 2020. This guideline will also be aligned with the NCF for Teacher Education and curriculum frameworks of the ITEP and other TE programmes.

15. Holistic Progress Card (HPC) for Foundational and Preparatory stage has been developed by the NCERT and piloted in the all states and UTS in the month of January and February, 2023. The same will be finalized after incorporating the feedback from the pilot.

16. New Policy on weight of School bags, curriculum load and homework has been prepared and circulated to States and UTS.

17. Draft guidelines on Gifted Children are circulated to the States/UTS for their suggestions.

18. Guidelines on Toy-based Pedagogy have been developed by NCERT to promote integration of toys and its pedagogy into the curriculum in School Education, Early Childhood Care and Education and Teacher Education. It also contains a road map for curriculum developers, teachers and teacher educators on the various aspects of toy-based pedagogy.

19. The Department has developed a **comprehensive guideline on 'School Safety and Security'**, for fixing accountability of the School Management in the matter of safety of children studying in schools, through wide and intensive consultative process with States and UTS, Autonomous bodies and Other Ministries/Departments.

20. E-learning has been expanded through DIKSHA: DIKSHA provides access to a large number of curriculums linked e-content through several use cases and solutions such as QR coded Energized Textbooks (ETBS), courses for teachers, quizzes and others. Till date DIKSHA houses over 6,680 textbooks from 35 states/UTS, 3,17,496 lakh e Contents with average page hit of 2.94+ crores and total Learning on DIKSHA being more than 6,125+ crore minutes in 29 Indian and 7 foreign languages. DIKSHA has been identified as a Digital Public Good (DPG) by Government of India and architected as a set of building blocks in compliance with principles laid out in NDEAR.

21. CBSE has prepared Teacher Energized Resource Material (TERM), for experiential learning for classes 6 to 10 on science and maths. For

storytelling pedagogy, Teaching Learning Material (TLM), 100 graphic. novels have been prepared for topics of various subjects for classes 6 to 10.

22. Manodarpan : Government has launched an initiative called 'Manodarpan' for mental health and wellbeing of students. It aims to provide emotional support and counseling to the students under distress. Issuance of advisory guidelines from time to time, creation of web page and national toll-free numbers, interactive online chat options and, national-level database and directory of counselors are part of this initiative.

23. Vidyanjali 2.0 : To connect the Government and Government aided schools through a community/volunteer management program, the Government has revamped Vidyanjali portal which aims to help the community/volunteers interact and connect directly with schools of their choice to share their knowledge and skills as well as contribute in the form of assets/material/equipment.

24. Alignment with Centrally Sponsored Schemes : Government has aligned existing schemes i.e., Samagra Shiksha and PM Poshan Shakti Nirman Yojna with the recommendations of NEP 2020. The Revamped Samagra Shiksha Scheme has been aligned with the recommendations of the National Education Policy (NEP), 2020.

25. Extension of PM Poshan to Balvatika in Primary Schools: PM POSHAN scheme has been extended to cover all children enrolled in Balvatika (i.e. just before class I) in Government and Government Aided primary schools and attending school from 2022-23. Around 22.60 lakh children are enrolled in Balvatikas.

26. PRABANDH portal has been launched for monitoring of fund flow and physical and financial progress under the Samagra Shiksha scheme to ensure optimal utilization of resources.

27. Bridge course for OOSC: NCERT has developed bridge course for OOSC from Preschool to Class VIII to provide support and mainstream the OOSC.

28. Support for OOSC for 16 to 19 years of age through NIOS/SIOS at secondary/ senior secondary stage: Under Samagra Shiksha, support for special training of out of school children and child tracking is also provided, child wise data is being

captured at PRABANDH portal.

29. National Achievement Survey (NAS) : NAS 2021 was conducted on 12.11.2021 at all India levels. About 34 lakh students of 1.18 lakh schools in 720 districts from both rural and urban areas have participated in NAS 2021. The objective of NAS 2021 is to evaluate children's progress and learning competencies as an indicator of the efficiency of the education system, so as to take appropriate steps for remedial actions at different levels.

30. Library Guidelines : Revised guidelines has been developed for promoting reading and ensure that age-appropriate books are available in the libraries. Provision for library grant included under samagra Shiksha.

31. Performance Grading Index (PGI) has been designed to catalyse transformational change in the field of school education. PGI has been extended from State to District level and will be further reach School level.

32. NISHTHA for Elementary : 18 modules of 4-5 hours each comprehensively covering all aspects of elementary education under NISHTHA online launched on 6.10.20 for teacher training. Nearly 23 lakh teachers have completed the training programme in online mode.

33. NISHTHA for Secondary/Senior Secondary level teachers with 66 modules was launched on 29th July 2021. 7.2 lakh teachers have completed the training across 33 States and UTS except Kerala, Tamil Nadu and West Bengal.

34. NISHTHA on Foundational Literacy and Numeracy for primary teachers with 12 modules was launched on 7th September 2021. 12.26 lakh teachers have completed the training across 33 States and UTS except Kerala, Tamil Nadu and West Bengal.

35. Indian Sign Language Dictionary : MOU has been signed between Indian Sign Language Research and Training Center (ISLRTC) and NCERT to develop Indian Sign Language Dictionary:

- CIET, NCERT has converted all the NCERT textbooks from classes 1 to 6 in ISL, in collaboration with ISLRTC. The same is available free of cost on DIKSHA portal and is also being regularly disseminated through the PM eVIDYA, DTH channels (one class one channel).

- 596 ISL videos, in coherence with principles of UDL, based on classes 1 to 5 NCERT textbooks

have been prepared. The same was launched on 23rd September 2021 on International Day of Sign Languages.

- 339 ISL videos, in coherence with principles of UDL, based on classes 6 NCERT textbooks have been prepared. The same was launched on 23rd September 2022 on International Day of Sign Languages.

- 10,500 words dictionary in ISL uploaded on DIKSHA for wider dissemination.

36. Learning Material in Indian Sign Language (ISL): NIOS is proactively developing the inclusively designed learning material to support the pedagogical practices for its learners with disabilities. ISL videos are developed for all the area of course curriculum i.e. theoretical, practical and life skill. ISL contents are available on Diksha Portal, NIOS Website and NIOS Channel on YouTube. Till now, 856 ISL videos including 427 ISL videos at secondary level and 429 Videos at senior secondary level are uploaded on DIKSHA portal.

- Indian Sign Language as a first language subject at secondary level has been introduced and launched by the Hon'ble Prime Minister of India Shri. Narendra Modi on 29 July 2021.

- NIOS delivers one-hour live telecast in Indian Sign Language twice a week on PM eVidya 10 TV Channel to disseminate awareness of ISL across the country.

- Towards facilitating education of learners with blindness and low vision, NIOS has developed talking books in e-pub/daisy format in 23 subjects at secondary level and 23 subjects at senior secondary level.

37. Indian Sign Language Dictionary of 10,000 words has been developed by Indian Sign language Research and Training Centre of DPWD and launched on 7th September, 2021. This will help children and persons with Hearing Impairment.

38. CBSE has introduced improvement examination from the year 2021 (Session 2020-21). It will be extended to two and more subjects in subsequent years through 'On Demand Examination'.

39. To ease the admission process for students from foreign boards, CBSE has initiated the process and has accepted equivalence of classes from various boards.

40. The Department is taking up sessions in **PM E-Vidya channel for making teaching and learning of Social Sciences** interesting in the light of NEP, 2020.

41. A committee of experts has been constituted to devise an action plan for movement of **TEIs into multidisciplinary colleges and universities** and for running the 4 Year integrated B.Ed. course by 2030 as per the mandate of NEP-2020.

42. CBSE in collaboration with Intel has prepared a **self-paced learning program** to help demystify Artificial Intelligence. It includes modules on AI awareness, appreciation and four-hour open content. 4-hour open content to help understand how AI has become an integral part of our lives.

43. CBSE has been mandated to act as **Standards Setting Authority (SSA)** for Kendriya Vidyalayas and Navodaya Vidyalayas and frame parameters against which these schools can be assessed for quality interventions.

Accordingly, the Board has prepared '**School Quality Assessment Framework (SQAF)**' with standards in different areas of school functioning like curriculum, pedagogy, assessment, infrastructure, inclusive practices, human resources, management and governance and leadership with the help of experts from NIEPA, NCERT, KVS, NVS, NIOS, QCI, FICCI Arise and Principals of its affiliated schools.

44. **National Professional Standards for Teachers (NPST)** as envisaged in Para 5.20 of NEP 2020 is a public statement of what constitutes teacher quality. It defines the work of teachers and makes explicit elements of high-quality, effective teaching in 21st century schools that will improve educational outcomes for students. In addition, NPST will aim to improve the teachers' personal and professional development by providing them an understanding of what is expected in terms of their performance and what needs to be done to enhance the same. A guiding document has been prepared by National Council for Teacher Education and is being piloted across the country in July 2022.

45. **National Mission for Mentoring (NMM)** as envisaged in Para 15.11 of NEP 2020, talks about the creation of a large pool of outstanding senior/retired professionals willing to provide mentoring to school teachers. These potential

mentors, regardless of the age or position of the mentor and mentee, will contribute towards realizing 21st century developmental goals of our nation.

An initial document 'Bluebook on NMM' is in public domain and is being piloted in 30 central schools (15 KVS, 10 JNVs and 5 CBSE) across the country in July, 2022.

46. **Structured Assessments for Analyzing Learning (SAFAL)** a large-scale assessment framework for classes 3, 5, and 8 that would act as a system-level check on the schooling system at a regional, state, and national level has been developed by CBSE.

47. **New Alternative Academic Calendar (for Class 1 to 5)** has been developed by NCERT containing week-wise plan consisting of interesting and challenging activities, with reference to learning outcomes/themes. It maps activities for both - children with devices and children with no access to devices.

48. **Priya an accessible and interactive E-Comic-cum-Activity Book** on Accessibility for school going students has been prepared for ingraining the concept and significance of accessibility in children right from their formative years itself as a move towards inclusive education.

49. **'Talking Books'**: Towards ensuring quality education for the visually impaired, 'Talking Books' has been developed by NIOS to aid Divyang students with NCERT course on platforms like e-pathshala & DIKSHA.

50. **Inclusion in Board Exams - Facilitating CWSN candidates**: CBSE aligned its examination bylaws to the benchmark disabilities mentioned in the RPWD Act in the year 2018. The Board came out with detailed guidelines for facilitating each disability for the Board examinations. Examples of disability-wise specific exemptions include - use of computers, use of a scribe, examination on the ground floor, permitting assistive devices, more options for skill subjects, etc.

51. **Virtual Schools by NIOS** : In accordance with the objectives of NEP 2020 for facilitating holistic and engaging learning, NIOS has developed Virtual School for providing advanced digital learning platforms through Virtual Live Classrooms and Virtual Labs.

52. **Integrating Knowledge of India** : National

Institute of Open Schooling (NIOS) has launched 'Bhartiya Jnana Parampara' stream to provide an opportunity for interested learners to continue their learning in the Gurukul System. The objective of the new stream 'Bhartiya Jnana Parampra' is reviving the Vedic Education, Sanskrit Language and literature, Indian Philosophy and many other areas of ancient Indian Knowledge. Under this stream, NIOS has developed five courses i.e., Veda Adhyayan, Sanskrit Vyakaran, Bhartiya Darshan, Sanskrit Sahitya; and Sanskrit (Language Subject) at both Secondary and Senior Secondary levels in both Sanskrit and Hindi medium.

53. 100 Days Reading Campaign (Padhe Bharat) for children studying in Balvatika to class VIII was launched on 1st January, 2022. The guidelines for campaign consist of a weekly class wise calendar of activities which may be done by children with the help of parents, peers, siblings or other family members.

54. Foundational Learning Study (FLS) to assess the learning level of Class 3 students in Foundational Literacy and Numeracy was administered by MOE and NCERT in collaboration with States/UTS from 23rd to 26th March and 4th to 6th April, 2022 across all Indian States and Union Territories under the NIPUN-BHARAT (National Initiative for Proficiency in Reading with Understanding and Numeracy) Mission which aims to ensure that all the children by the end of grade 3 achieve foundational learning standards by the year 2026-27.

55. Setting up of Virtual Labs: In vocational courses, to promote crucial critical thinking skills, to give space for creativity, 750 virtual labs in science and mathematics, and 75 skilling e-labs for simulated learning environments, will be set-up. A vertical on Virtual Lab has been created on DIKSHA portal, in the subjects of Physics, Chemistry, Mathematics, Biology for classes 9 to 12 where the No. of Plays and Minutes of engagement is recorded to 2818 and 4064 respectively.

56. The Department of School Education and Literacy, Ministry of Education has launched the **National Digital Educational Architecture (NDEAR)**. The vision of NDEAR is to create a unifying national digital infrastructure to energise and catalyse the education ecosystem. NDEAR would be

an open, interoperable, evolvable, public digital infrastructure in the education sector that can be used by multiple platforms and point solutions.

57. Vidya Sameeksha Kendra (VSK) - NDEAR compliant VSK as an institutional avenue has been launched on 06.09.2020 that enables integrated and shared 'seeing' for amplifying data-based decision making to drive action by key stakeholders for the success of their programs. So far, 2 States have set up Vidya Samiksha Kendra i.e., Gujarat and Uttar Pradesh while Vidya Sameeksha Kendra is under progress in 30 States and UTs and 4 States/UTs are yet to initiate.

58. Student Registry is one of the most important components under Vidya Sameeksha Kendra. The objective is to create Student registry at national level by integrating the student data of all States/UTs through API. So far, data of 82.80% of students have been registered in MIS system of various States/UTs.

59. PRASHAST (Pre-Assessment Holistic Screening Tool): National Council of Educational Research and Training (NCERT) has introduced a new mobile app called PRASHAST (Pre-Assessment Holistic Screening Tool) for Schools, aimed at enhancing the education system's inclusivity by identifying the specific needs and requirements of students with disabilities.

60. Micro-improvement Portal : To scale up the micro-Improvements taking place in the school education in different parts of the country a Digital Project is being enabled. Now such micro improvements will be available to leaders at all levels through the National Infrastructure for Education DIKSHA. It is aligned to the 'Learn - Do- Practice' of NDEAR. As on date, 12 States/UTs have reported undertaking micro-improvements i.e., AP, Assam, Bihar, Chandigarh, DNH & Daman & Diu, Goa, Gujarat, J&K, Karnataka, Lakshadweep, Nagaland & Rajasthan.

61. PM SHRI Schools a centrally sponsored scheme intended to prepare schools of excellence. All categories of schools i.e. Primary, Elementary, Secondary and Senior Secondary school will be selected under this initiative to be transformed as Exemplar Schools. The Scheme is proposed to be implemented over a period of 5 years w.e.f 2022-23 to 2026-27.

62. Focusing on Girl's Education : All Kasturba Gandhi Balika Vidyalayas (KGBV) to be upgraded to class XII and will be saturated by 2025-26 under Samagra Shiksha.

63. School Innovation Policy : National Innovation and Entrepreneurship Promotion Policy guides school education systems on various measures that may be adapted to promote a learning environment where creativity, ideation, innovation, problem-solving and entrepreneurship skills of students are nurtured, irrespective of their age.

64. CBSE Budding Authors Programme : The Budding Authors Programme is an initiative for Reading Mission under National Book Trust. It would provide students a platform to engage in reading of different types of stories, explore their creativity, learn to write effectively and take pride in their work as they write short stories and get a chance to see them published.

65. "New India Literacy Programme"- In order to ensure literacy among adults and provide life-long learning opportunities to all non-literates in the age group of above 15 years in the country a new centrally sponsored scheme on Adult Education has been approved aligned with NEP 2020.

66. Shiksha ShabdKosh : A comprehensive Glossary of important terminologies in the area of School Education entitled Shiksha ShabdKosh. The ShabdKosh or Dictionary includes terms and references which are widely used by educationists, educational administrators, teachers, examiners, etc.

67. Extension of BRC & CRC from Balvatika to Secondary Schools : BRCS and CRCS have a significant role in ensuring the implementation of the NEP, 2020. Essentially, these institutions are the most critical units for ensuring and evaluating the quality of education at school level on a constant basis and provide timely remedial interventions. With the implementation of the integrated scheme of Samagra Shiksha, the scope and functions of the BRCS and CRCs have been further expanded to cater to all levels of schooling i.e.. pre-primary to senior secondary stage. The Department is also coming up shortly with a national framework for roles, responsibilities and monitoring of the BRCS and CRCs.

68. Learning Recovery Package: The package was issued in February 2022 which aimed at learning recovery and delineated the action to be undertaken by each stakeholder, indicative annual calendar of activities, existing interventions which can be utilized and some additional components with funding as a onetime measure. As a part of the learning recovery package for 2022- 23, aside from the existing interventions under Samagra Shiksha, some additional components have been identified for funding as a onetime measure. The additional components identified are:

- 1) Learning Enhancement Package for all students in Government Schools
- 2) Teacher Resource Package for all Government Primary School Teachers
- 3) Foundational Learning Study for establishing minimum reading benchmarks in different Indian languages for children at Grade 3 level
- 4) ICT Facility for each Block Resource Centre (BRC)
- 5) Strengthening of Cluster Resource Centres (CRCS) through mobility support.

69. Ek Bharat Shreshtha Bharat (EBSB) Programme and Bhasha Sangam : The Department has revised the guidelines of EBSB in line with NEP, 2020. Students across the country are participating in the various school and State level EBSB activities and also visiting to the partnering States/UTs as well.

Bhasha Sangam initiative is yet another effort to promote Indian languages as envisioned in the National Education Policy 2020. The objective is to introduce school students to all the 22 languages of scheduled VIII of the Constitution of India and to enhance linguistic tolerance, respect and to promote national integration.

70. Life Skills - Holistic Health and Well-being programme : CBSE Curriculum not only focuses on cognitive development, but also on building character and creating holistic and well-rounded individuals equipped with the key 21st century skills. The CBSE has launched the Adolescent Peer Educators Leadership Program in Life Skills, Holistic Health and Wellbeing' for schools across the country which shall build up chains of Peer Educators for mutual learning and peer review. □