Shodhshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
© 2019 SHISRRJ | Volume 2 | Issue 6 | ISSN : 2581- 6306

समायोजने शिक्षकस्य मानसिकशारीरिकस्वास्थ्यस्य भूमिका

डॉ. मदनकुमारझाः सहायकाचार्यः,
शिक्षाशास्त्रविभागः,
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
श्रीरणवीरपरिसरः, जम्मू

प्राचीनकाले मनीषिभिः ऋषिभिश्च **ज्ञानं तृतीयं मनुजस्य नेत्रम्** इति उक्तिबलात् ज्ञानस्य तृतीयनेत्रत्वेन महत्त्व प्रादर्शि । अनेन ज्ञानेन मनुष्यः स्वसमस्याभिः विमुक्तस्सन् मोक्षं प्राप्तुं शक्नोतीति,
सा विद्या या विमुक्तये इति श्रुतिवाक्यं प्रमाणयति। इदमपि प्रासङ्गिकं भवति अत्र निरूपयितुं यत् शिक्षायाः महत्त्वं प्राग्वदेव स्वगरिमानं निर्वहति अद्यापीति। तथा च शिक्षा बालकं सर्वेषु क्षेत्रेषु प्रभावयति इत्यंशः विंशतिशताब्देः श्रेष्ठतमपुरूषस्य महात्मागान्धिमहोदयस्य -
शिक्षा नाम बालकस्य शारीरिकमानसिकाध्यात्मिकविषयाणां सर्वाङ्गीणविकासः इति वाक्येन अभिप्रेतो भवति । अमुमेव विषयं समर्थयति पाश्चात्यशिक्षापण्डितः Fraudsir इत्थं - “Modern education is concerned with the welfare, it both the individual and society”. अस्मिन् प्रसङ्गे एव वक्तुं शक्यते यत् मानवः पृथिव्याम् अस्यां ज्ञानवान् प्राणी भवति। इतरेषां प्राणिनामपेक्षया मानवस्य प्राधान्यं वरीवर्ति। मानवानां प्रेरणाभिः सर्वदैवसङ्घर्षः अनवरतं संजायते। तादृशसङ्घर्षस्य निदानं तु मनः प्रवृत्तीनां बहिः प्रकाशनासम्भव एव। यतो हि उच्यते –

मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्तं निर्विषयं स्मृतम्।। पंचदशी।।

इति। एतादृशं चिन्तनम् उपनिषदि अपि प्रकटितमस्ति -

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव च।
बुद्धिं तु सारथिं वृद्धि मनः प्रग्रहमेव च।।
(कठोपनिषद् -03 पृ-97)

तेन एव व्यक्तित्वविकासे असन्तुलनता समुत्पद्यते । सामान्यानामसामान्यानाञ्च सङ्घर्षानुभूतिः लोके अनिवार्या वर्तते। तेन सङ्घर्षपीडितः मानवः अनैकेः आधिव्याधिभिः कवलीकृतः समुचित व्यक्तित्वविकासं प्राप्तुं न शाशक्यते । एतेषां सङ्घर्षाणाम्, अवदमितेच्छानां, अर्न्तद्वन्द्वानां , भावानां समयोचितप्रतिरोधे समाधानत्वेन

मनोविज्ञानं शरणीकर्त्तव्यं बोभवीति। आधुनिकवैज्ञानिकयुगे अध्ययनाध्यापनं निरन्तरं परिवर्तनशीलं दरीदृश्यते। तस्मिन् कक्षाकक्षवातावरणे अध्यापकच्छात्रयोः अधिगमम् अधिकृत्य अनेकाः समस्याः समुत्पद्यन्ते। यथा- अनुशासनस्य समस्या , अधिगमस्य समस्या, समायोजनस्य समस्या , मानसिकसमस्या, इत्यादयः। एतासु सर्वासु समस्यासु मानसिक-शारीरिकसमस्या अन्यतमा वर्तते ।

मानसिकस्वास्थ्यविज्ञानस्यार्थः- " मानसिकस्वास्थ्यविज्ञानं तादृशं विज्ञानं वर्तते ,यस्य सम्बन्धः मानवकल्याणेन सह भवति, तथा च इदं मानवसम्बन्धानां सर्वाणि क्षेत्राणि प्रभावयति"।

("Mental hygiene is a science of that deals with the human welfare & pervades all fields of human relationship".)

मानसिकस्वास्थ्यविज्ञानं मानवस्य समायोजनस्य उत्तमस्तरः वर्तते अपि च मानसिक संभ्रमस्य अभावः विद्यते ।
(" Mental hygiene is a level of psychological well – being or an absence of a mental disorder".)

It is a psychological state of someone who is functioning at a satisfactory level of emotional & behavioral adjustment .

असमीचीनमानसिकस्वास्थ्यस्य कारणानि –

1. **आनुवांशिकता** – (Heredity) जन्मतः एव केषांचन वृत्तिभावे व्यवस्थाक्रमः न भवति । अतः एतादृशीनां व्यक्तीनां स्वभावः बाल्यात् एव विक्षिप्तः संजायते।
2. **सामाजिकस्थितिः** - (Social Condition) बालकाः समाजे उच्चस्थानं प्राप्तुं प्रयत्नं कुर्वन्ति किन्तु कारणवशात् यदा ते सफलाः न भवन्ति चेत् तेषु हीनत्वभावनायाः (inferiority complex) विकासः संजायते। एतादृशमानसिकसामाजिकगुणानां विकासार्थम् इरिक्सन महोदयानां मनोसामाजिकसिद्धान्तस्य समाश्रयणं करणीयम्।
3. **आर्थिकस्थितिः** (Economic conditions)

उदा. – **कुलं शीलं च सत्यं च प्रज्ञा तेजो धृतिर्बलम्।**
गौरवं प्रत्ययः स्नेहो दारिद्रयेण विनश्यति।। चाण.8.114।।

दारिद्र्याद्ध्रियमेति ह्रीपरिगतः सत्त्वात् परिभ्रश्यते
निस्सत्त्वः परिभूयते परिभवान्निर्वेदमापद्यते।
निर्विण्णः शुचमेति शोकपिहितो बुद्ध्या परित्यज्यते
निर्बुद्धिः क्षयमेत्यहो निर्धनता सर्वापदामास्पदम्।। हितो.श्लो.129।।

भावार्थः –दरिद्रतया लज्जितो भवति मानवः लज्जितत्वान्निर्बलः,
निर्बलत्वात् , तिरस्कृतो भवति। तिरस्कृतत्वात् विरक्तो भवति।
विरक्तत्वात् ,आपन्नशोको भवति। आपन्नशोकत्वात्, निर्बुद्धिर्भवति निर्बुद्धिः विनश्यति। अहो आश्चर्यमिदम् ।
यतः निर्धनता सकलापत्तीनां हेतुर्भवति।

4. **शारीरिकावस्थाः** (Physical Condition) सैषा आनन्दस्य मीमांसा भवति। युवा स्यात्साधुयुवाध्यापक आशिष्ठो द्रढिष्टो बलिष्ठस्तस्येयं पृथिवी सर्वा वित्तस्य पूर्णा स्यात् । स एको मानुष आनन्दः ।। तैतिरी. अष्टम्।।

5. **संवेगात्मकस्थितिः** (Emotional Condition) मनसः स्वास्थ्यं संवेगस्योपरि आधारितः भवति। अतः ' मनोविश्लेषण ' वादिनः मानसिकास्वस्थायाः मूलकारणं वृत्तिसंवेगस्य समस्याम् इति मनुते । यतोहि संवेगस्य अनुभवः वृत्तिना सह सम्बन्धितः भवति। उदा. पलायनम् = भयम्, कामवृत्ति = वासना, उत्सुकता = आश्चर्यम् , आत्मस्थापनम्= गर्वः

समीचीनमानसिकस्वास्थ्यस्य विशेषताः –

मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।

भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते।। गीता.17.16।।

1. सहनशीलता ।
2. नियमितदिनचर्या ।
3. निर्णयकरणस्य योग्यता ।
4. वास्तविकसंसारे निवासः।
5. आत्मसम्मानस्य भावना ।
6. आत्मविश्वासः
7. वास्तविकतायाः स्वीकृतिः ।
8. संवेगात्मकपरिपक्वता।
9. आत्ममूल्यांकनस्य योग्यता।
10.शारीरिकस्वास्थ्यं प्रति अवधानम् ।
11.व्यक्तिगतसुरक्षायाः भावनाः
12. सन्तुलित,एकीकृत,तथा च समन्वितविकासः ।

मानसिरूपेण विकृतप्रकाराः –

1. मानसिकदौर्बल्यम् (Psychoneurosis)
2. मनोविक्षेपः (Psychosis)
3. मानसिकदोष न्यूनता (Mental defectiveness)
4. अपराधिवर्गः (Anti Social)

मानसिकदौर्बल्यस्य मुख्यलक्षणानि –

1. चिंता
2. अन्तर्द्वन्द्वः
3. अनवधानम्
4. विस्मरणम्

1. इन्द्रियनिग्रहः -

कुरंग मातंग पतंग भृग मीनाः हताः पञ्चभिरेव पंच ।।

एकः प्रमादी स कथं न हन्यते यः सेवते पञ्चभिरेव पञ्च ।।

इन्द्रियाभिग्रहः कर्म मनसस्तस्य निग्रहः।

ऊहो विचारञ्च ततः परं बुद्धिः प्रवर्तते।।

मनोधावति सर्वत्र मदोन्मत्तगजेन्द्रवत्।

ज्ञानाङ्कुशसमाबुद्धिस्तश्च निश्चलते मनः।। सुभाषित.प्रकरणम्.03.श्लो.226।।

2. **आत्मज्ञानम्** –

प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्पार्थ मनोगतान् ।

आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते।।

दुःखेष्वनद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।।

3. **आशा, उत्साहश्च** –उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत ।। विक्रमा.60।।

4. **कर्मनिष्ठता** - नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः।
शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः।। गीता 3.08।।

काङ्क्षन्तः कर्मणां सिद्धिं यजन्त इह देवताः।

क्षिप्रं हि मानुषे लोके सिद्धिर्भवति कर्मजा।। गीता.4.12।।

5. **सहनशीलता** - क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।। गीता.2.63।।

6. **श्रद्धा, विश्वासभावना** – श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति।। गीता 4.39।।-

7. **नैतिकतायाः भावना** – उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।। गीता 6.5।।

8. **प्रसन्नता** - प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते।
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ।। 2.65।।

9. **समबुद्धिः** –

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु।

साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते।। गीता. 6.9।।

10. **दिनचर्या** –

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।। गीता. 6.17।।

11.**स्वाभाविकता** – इति ते ज्ञानमख्यातं गुह्याद्गुह्यतरं मया।
विमृश्यैतदशेषेण यथेच्छसि तथा कुरू।। गीता -18.63।।
ईर्ष्यी घृणी त्वसन्तुष्टः क्रोधनो नित्यशङ्कितः।
परभाग्योपजीवी च षडेते दुःखभागिनः।। हितो.श्लो.25।।

सन्दर्भग्रन्थसूची –

1. शास्त्रीकेशवदेव पं. -हितोपदेशमित्रलाभः (रश्मिकलां संस्कृतहिन्दी व्याख्यासहितम्),चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी ,1976
2. गुप्ता,एस.पी, उच्चतरशिक्षामनोविज्ञानम्, शारदा-पुस्तकभवन
3. सिंह अरूणकुमार, शिक्षामनोविज्ञान, भारती भवन (पब्लिशर्स)
4. पाठक पी.डी. – शिक्षामनोविज्ञान, विनोदपुस्तक मन्दिर, आगरा,
5. अग्रवाल, पद्मा - मनोविश्लेषण और मानसिक क्रियाऐं , मनोविज्ञान प्रकाशन 56,23 चौक, वनारस,1955
6. Allport, F.H; Social Psychology, Boston: Hofton Mifflin, 1924
7. Cattell, R.B; Personality and Motivation, New York: Harcourt, 1957
8. श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेसगोरखपुर