

मानव जीवन में 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' का महत्व

Dr. L k. Sharma

Snehtara Bijarnia

Supervisor

PhD (Scholar)

ज्योति विद्यापीठ महिला विश्वविद्यालय जयपुर

JVR-II/20/4020

भूमिका-

19वीं शताब्दी के मध्य में, मानसिक स्वास्थ्य का प्रयोग सर्वप्रथम विलियम स्विट्जर नामक व्यक्ति ने किया था। सामान्य रूप में या सहज रूप में 'मानसिक स्वास्थ्य' किसी व्यक्ति के मन के स्वास्थ्य का उल्लेख करता है। सामाजिक, सांस्कृतिक, शारीरिक एवं शैक्षिक क्षेत्र ऐसे क्षेत्र हैं, जो व्यक्ति को मानसिक रूप से प्रभावित करते हैं। 'मानसिक स्वास्थ्य' को सामाजिक रूप से परिभाषित करते हुए इसका सामाजिक रूप में निर्माण किया जा सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के विचारानुसार- 'मानसिक स्वास्थ्य' जीवन सलामती की एक वह स्थिति है, जिसमें किसी व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है कि वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना सहज रूप में कर सकता है और अपने समाज के प्रति योगदान करने में सक्षम होता है। मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति है और मांग की विस्तृत श्रृंखला के लिए एक सफल अनुकूलन का प्रतीक है।

मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे किशोरों के लिए एक जरूरी क्षेत्र है। मानसिक स्वास्थ्य बच्चों एवं किशोरों के जीवन को सर्वाधिक प्रभावित करता है। इसका जीवंत उदाहरण हाल ही में घटित घटना कोविड-19 महामारी है। इस महामारी ने बच्चों एवं किशोरों के जीवन को हृद से ज्यादा प्रभावित किया है। मानसिक रूप से किशोरों को जो ठेस पहुंचाई है, उसके बाद से किशोर इस महामारी से पूर्ण रूप से उभर नहीं पाए हैं। इस महामारी के कारण युवाओं में आत्महत्या के केस भी काफी बढ़े हैं। कोरोना काल महामारी ने मानसिक रूप से युवाओं को तोड़ कर रख दिया है। इस काल ने युवाओं को शारीरिक एवं मानसिक दोनों ही रूपों में काफी नुकसान पहुंचाया है। बच्चे एवं युवा वर्ग दोनों ही कोविड-19 महामारी के कारण चिंता एवं तनाव के शिकार हुए हैं। चिंता एवं तनाव दोनों ही मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं, जिन पर नियंत्रण एवं रोकथाम दोनों ही जरूरी है। समय रहते इन दोनों का ही निराकरण या निदान किया जाना चाहिए। वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए मानसिक स्वास्थ्य को अनिवार्य विषय के रूप में लागू किया जाने पर विचार करना चाहिए। विचार ही क्या, इसे अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाया जाना चाहिए। जिससे बच्चों एवं युवा वर्ग को अपने मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पूर्ण जानकारी प्राप्त हो सके।

इस विषय के अंतर्गत - योगासन, शल्य चिकित्सा, स्वास्थ्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा, खेल, व्यायाम, खानपान, सार्वजनिक स्वास्थ्य एवं पर्यावरण स्वच्छता के साथ-साथ स्वास्थ्य एवं शारीरिक क्रियाओं द्वारा अच्छी आदतों का निर्माण से संबंधित जानकारी भी शिक्षा के माध्यम से दी जानी चाहिए। ताकि सभी बच्चे एवं युवा वर्ग मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ शारीरिक रूप से भी स्वस्थ रह सकें। बालक एवं बालिकाओं को शिक्षा के माध्यम से स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत एवं महत्व के बारे में भी बताया जाना चाहिए।

विद्यालय समाज का एक लघु रूप है। यदि विद्यालय में कल्याणकारी योजनाएं लागू की जाएंगी तो उसका लाभ समाज को अवश्य होगा अतः समाज के स्वास्थ्य स्तर को ऊंचा उठाने के लिए यह आवश्यक है, कि विद्यालय में 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा का प्रभावशाली कार्यक्रम लागू किया जाए।

इस कथन में पर्याप्त सत्यता है कि, "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।"

यदि बालक बालिकाएं निरोग एवं स्वस्थ होंगे तो उनका मन पढ़ने- लिखने में पर्याप्त लगेगा तथा वे मानसिक एवं शारीरिक श्रम भी पर्याप्त कर सकेंगे। इसके विपरीत रोगी और अस्वस्थ बालक अध्ययन में श्रम नहीं कर पाते हैं। तथा उनका मन भी निराशा से परिपूर्ण रहता है। यदि बालक बालिकाओं को 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' से संबंधित शिक्षा प्रदान की जाएगी। और उन्हें स्वास्थ्य के नियमों से परिचित कराया जाएगा तो, वे अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहेंगे। तथा श्रम करने में उन्हें किसी भी प्रकार की असुविधा नहीं रहेगी।

विद्यालय में मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य रक्षा-

प्रत्येक विद्यार्थी का घर के पश्चात अधिकांश समय विद्यालय में ही व्यतीत होता है आता है ऐसी दशा में विद्यालय का वातावरण पर्याप्त मात्रा में स्वास्थ्य पर होना चाहिए इस विषय में निम्नलिखित बातों पर विशेष रूप से ध्यान दिया जाना चाहिए-

1. विद्यालय की स्थिति- विद्यालय का भवन नगर के अस्वास्थ्य कारी वातावरण से पर्याप्त दूर होना चाहिए। यथासंभव विद्यालय भवन प्रकृति के सुरम्य अंचल में स्थित हो तो और भी अच्छा है। इसके अतिरिक्त विद्यालय के निकट किसी प्रकार का शोर-शराबा धूल -धुआं तथा सीलन नहीं होनी चाहिए। विद्यालय का भवन अभेद्य मिट्टी पर स्थित होना चाहिए। जिससे कि मच्छर आदि का भय ना रहे। दलदली भूमि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है तथा उसमें मच्छर तथा कीड़े आदि उत्पन्न हो जाते हैं। भवन में नमी रहने के कारण छात्रों में गठिया, जुकाम, खसरा, कुकर खांसी तथा फेफड़े के विभिन्न रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

2. पाठशाला परिसर की सफाई- विद्यालय भवन की स्थिति के पश्चात दूसरी बात ध्यान देने योग्य है-विद्यालय की स्वच्छता। यदि विद्यालय का वातावरण गंदगी युक्त होगा तो इसके कारण आसपास का वायुमंडल भी दूषित हो जाएगा। जिसका छात्रों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा। ऐसी दशा में विद्यालय के आसपास का वातावरण पूर्णतया स्वच्छ होना चाहिए। प्रत्येक कक्षा के सामने कूड़ेदान हों तथा विद्यार्थियों को कूड़ेदान में ही फटे कागज डालने के लिए कहा जाए। कक्षाओं, अध्यापक- कक्ष, कार्यालयों तथा पुस्तकालयों की सफाई की जाए।

3. जल व्यवस्था- विद्यालय में जल व्यवस्था होना परम आवश्यक है। जहां तक संभव हो पानी ऋतु के अनुसार ठंडा या गर्म होना चाहिए। विद्यालय में एक सीमेंट की टंकी कुछ ऊंचाई पर बनवा दी जाए, नीचे उसमें नल लगावा दिए जाने चाहिए। टंकी में नित्य शुद्ध ताजा पानी भरा जाए, टंकी की सफाई प्रतिदिन आवश्यक है। यदि टंकी की व्यवस्था ना हो तो घड़ों की व्यवस्था की जाए। जहां पानी निकालने के लिए तथा पानी पीने के लिए, अलग-अलग बर्तन या गिलास का प्रबंध होना चाहिए। यह गिलास भी प्रतिदिन साफ किए जाने चाहिए। जल की व्यवस्था शौचालय के निकट नहीं होनी चाहिए।

4. शौचालय तथा मूत्रालय- विद्यालय में शौचालय तथा मूत्रालय का प्रबंध भी बहुत जरूरी है। यह विद्यालय प्रांगण के किसी भी किनारे पर निर्मित किए जाएं, ताकि दुर्गंध तथा गंदगी ना फैले। इनकी प्रतिदिन पानी से धुलाई की जाए। यदि फ्लैशसिस्टम हो तो और भी अच्छा है।

5. कक्षाओं की स्वच्छता- कक्षाओं की सफाई प्रतिदिन की जानी चाहिए। माह में एक बार दीवारों की सफाई भी की जानी चाहिए, क्योंकि जाले आदि पड़ जाते हैं। अतः उनकी सफाई करनी अति आवश्यक है। वर्ष में एक बार दीवारों की चूने से पुताई की जानी चाहिए।

6. विद्यालय में वायु तथा प्रकाश की उचित व्यवस्था- स्वच्छता के समान ही विद्यालय में वायु तथा प्रकाश की भी समुचित व्यवस्था करना आवश्यक है। विद्यालय की प्रत्येक कक्षा में पर्याप्त रोशनदान तथा खिड़कियां होनी चाहिए। कक्षा का आकार इतना बड़ा होना चाहिए, कि छात्र उसमें सुविधाजनक ढंग से बैठ सकें। कमरे में आवश्यकता से अधिक भीड़ होने से वायुमंडल दूषित हो जाता है। खिड़कियां दोनों ओर आमने-सामने होनी चाहिए।

7. विद्यालय का फर्नीचर- अनुचित फर्नीचर छात्रों के विभिन्न अंगों पर बुरा प्रभाव डालता है। छात्रों का शारीरिक विकृतियों का मुख्य कारण प्रायः अनुपयुक्त फर्नीचर होता है। जब कक्षा में डेस्क अत्यधिक छोटे होते हैं, तो छात्रों की कमर झुक जाती है। और शीघ्र ही थकान का अनुभव करने लगते हैं। झुक कर पढ़ने से पुस्तक आंखों के अत्यधिक निकट आ जाती है, जिससे अनेक दृष्टि दोष उत्पन्न हो जाते हैं। अतः यह आवश्यक है, कि विद्यालय में छात्रों की व्यवस्था के अनुसार ही फर्नीचर होना चाहिए।

8. विद्यालय की समय तालिका- विद्यालय की समय तालिका का निर्माण इस प्रकार किया जाए, जिससे बालक कम से कम थकान का अनुभव करें। समय तालिका के निर्माण में सबसे प्रमुख बात यह ध्यान रखने की है, कि विद्यार्थियों के लिए लंबे घंटे थकान वाले होते हैं।

9. छात्रों के स्वास्थ्य का परीक्षण, आलेख तथा अनुसरण- छात्रों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए उनके स्वास्थ्य का डॉक्टरी परीक्षण विद्यालय में समय-समय पर होते रहना चाहिए। इस प्रकार के परीक्षण से निम्नलिखित लाभ हैं -

(अ) इस प्रकार के परीक्षण से विभिन्न रोगों का पता उनकी प्राथमिक अवस्था में ही लग जाता है। अतः उनकी रोकथाम भी आसानी से हो जाती है।

(ब) संक्रामक रोगों से ग्रस्त छात्रों को छात्र विद्यालय से अवकाश दिलाने में सुविधा रहती है।

(स) छात्रों के स्वास्थ्य की प्रगति और अवनति का ज्ञान होता है।

(द) मानसिक दृष्टि से अस्वस्थ विद्यार्थियों का पता लगता है।

10. **बाह्य वातावरण पर नियंत्रण-**विद्यालय में बाहर के अवांछित तत्व भी हानिकारक वातावरण उत्पन्न करते हैं। विद्यालय में चाट बेचने वाले, सिगरेट, बीड़ी तथा पान, गुटखा बेचने वालों का आना पूर्णतया निषिद्ध कर दिया जाए। इस विषय में अध्यापकों को विशेष रूप से सावधानी की आवश्यकता है। उनका कर्तव्य है, कि वे देखें कि, छात्र कहीं खोमचे वालों से चाट या सड़े गले फल तो नहीं खाते हैं। अध्यापकों को स्वयं भी विद्यालय में बीड़ी सिगरेट का सेवन नहीं करना चाहिए और न ही छात्रों से इन्हें अपने लिए मंगवाना चाहिए।

11. **'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा और पाठ्यक्रम-**'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा व्यक्तिगत स्वास्थ्य, आत्मघात तथा आत्म- प्रकाशन का श्रेष्ठतम माध्यम है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य मानव का सर्वांगीण विकास करके पूर्ण मानव बनाना है। विस्तृत अर्थ में तो 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा विकास का वह क्रम है, जिससे व्यक्ति स्वयं को शनैः शनैः विभिन्न प्रकार के भौतिक, सामाजिक तथा आत्मिक या आध्यात्मिक वातावरण के अनुरूप बनाता है। किंतु संकुचित अर्थ में आज नियमित तथा योजनाबद्ध पाठ्यक्रम के आधार पर दी गई शिक्षा को ही 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा का आधार माना जाता है। 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा का व्यक्ति के जीवन में बड़ा महत्व है। यह शिक्षा बालकों को भावी जीवन के लिए तैयार होने में योग देती है। शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी अपने को वातावरण के अनुकूल ढाल सकने में समर्थ हो सकते हैं। 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा से व्यक्ति में नैतिक भावनाओं का विकास होता है। इससे विद्यार्थियों में व्यवसायिक और प्राविधिक कुशलता आती है। विद्यार्थी परंपरागत अनुभवों से अधिक से अधिक लाभ उठा सकते हैं। इस शिक्षा के माध्यम से सच्चे नागरिक बन सकते हैं। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा से प्राप्त होने वाली यह सब उपलब्धियां तभी संभव हैं, जब कि विद्यालयों के पाठ्यक्रम 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा के उद्देश्यों की उपलब्धि को ध्यान में रखकर बनाए गए हों। इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है, कि 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा का प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में विशेष महत्व है।

निष्कर्ष –

इस प्रकार हम देखते हैं, कि मानव जीवन में 'शारीरिक एवं मानसिक' दोनों ही प्रकार के स्वास्थ्य का विशेष महत्व है, क्योंकि 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क' निवास करता है। प्रत्येक राष्ट्र की समृद्धि उसकी कार्य उत्पादन क्षमता पर आधारित है। कार्य उत्पादन क्षमता 'शारीरिक एवं मानसिक' स्वास्थ्य पर निर्भर है। जिस राष्ट्र के निवासी शारीरिक एवं मानसिक दोनों रूप से स्वस्थ होंगे उस राष्ट्र की कार्य उत्पादन क्षमता उतनी ही अधिक होगी, क्योंकि व्यक्ति में जितनी अधिक कार्य करने की क्षमता होगी, वह व्यक्ति उतना ही अधिक उत्पादन करेगा। इसलिए राष्ट्र की समृद्धि उस राष्ट्र के निवासियों की 'शारीरिक एवं मानसिक' स्वास्थ्य पर निर्भर रहती है। 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा का राष्ट्रीय जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। यदि राष्ट्र को आत्मनिर्भर, स्वावलंबी और प्रगतिशील बनाना है, तो इसके लिए हमें 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा को विशेष महत्व देना होगा। उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर हम कह सकते हैं, कि 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा का राष्ट्रीय जीवन में विशेष महत्व है। 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा के अंतर्गत व्यक्ति अपने अमूल्य जीवन के महत्व को समझे। तथा स्वस्थ रहने के लिए नियमित व्यायाम और खेलकूद को जीवन का अभिन्न अंग बनाकर स्वयं लाभान्वित होकर समाज और राष्ट्र को भी लाभान्वित करे।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. विकिपीडिया: कोविड-19 महामारी और मानसिक स्वास्थ्य

2. बैले, एन.: मेंटल ग्रोथ इन यंग चिल्ड्रन, थर्टी- नाइन ईयर बुक, नेशनल सोसायटी फॉर द स्टडी ऑफ एजुकेशनल, पार्ट II। पृ.18,10

3. स्वास्थ्य शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा शिक्षण: राधा प्रकाशन मन्दिर आगरा-2 द्वितीय संस्करण
4. राजस्थान पत्रिका सीकर 2015: मानसिक स्वास्थ्य एवं शिक्षा
5. डॉ हरी सिंह सोलंकी: मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य शिक्षा और योग साधना, राजस्थान प्रकाशन जयपुर -2, 2010
6. डॉ. जयप्रकाश भारतीय: 'मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य' शिक्षा, माया प्रकाशन मंदिर, जयपुर, 2008
7. सुरेश भटनागर: शिक्षा मनोविज्ञान, आर लाल बुक डिपो मेरठ, 2007
8. डॉ अशोक कुमार: शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आधार, 'मानसिक स्वास्थ्य' यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, जयपुर
9. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO): मानसिक स्वास्थ्य ,22Mar,2022
10. मंजू अरोड़ा: 'स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा' राधा पब्लिकेशन
11. डॉ राजेश वर्मा: 'मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा एवं सिद्धांत'
12. लिंडग्रेन: एच.सी.: मेंटल हेल्थ इन एजुकेशन हेनरी हॉल्ट, न्यूयॉर्क, 1954
13. बर्नार्ड एच. डब्ल्यू.: मेंटल हाईजीन फार क्लास- टीचर्स, मैक-ग्रो, न्यूयॉर्क।
14. पटेल वी. राजकुमार: वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य-2010, एक नया वैश्विक स्वास्थ्य क्षेत्र का उभरना, JAMA 303, 1976-1977
15. विश्व स्वास्थ्य रिपोर्ट ,2001: मानसिक स्वास्थ्य, नई समझ, नई आशा