



ज्ञानविधि

कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मी-समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका

ISSN : 3048-4537(Online)

3049-2327(Print)

IIFS Impact Factor-6.125

Vol.-3; Issue-2 (Apr.-June) 2026

Page No.- 354-361

©2026 Gyanvidha

<https://journal.gyanvidha.com>

Author's :

1. सर्वेश तिवारी

शोधार्थी, पी-एच.डी. (शिक्षा),

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा, राजस्थान

2. डॉ. सपना जोशी

शोध पर्यवेक्षक एवं प्रोफेसर,

जवाहरलाल नेहरू पीजी टीटी कॉलेज, कोटा,
राजस्थान.

Corresponding Author :

सर्वेश तिवारी

शोधार्थी, पी-एच.डी. (शिक्षा),

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा, राजस्थान

विकसित भारत 2047 के परिप्रेक्ष्य में किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श मॉडल : एक वैचारिक अध्ययन

सारांश : वर्तमान समय में किशोर विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य वैश्विक एवं राष्ट्रीय स्तर पर गंभीर चिंता का विषय बन गया है। तीव्र प्रतिस्पर्धा, परीक्षा संबंधी दबाव, डिजिटल प्रौद्योगिकी का अत्यधिक उपयोग, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा भावनात्मक असंतुलन जैसी परिस्थितियाँ किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं। विकसित भारत 2047 की परिकल्पना केवल आर्थिक प्रगति तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक रूप से स्वस्थ, आत्मविश्वासी, सृजनशील तथा उत्तरदायी युवा नागरिकों के निर्माण पर भी आधारित है। इस संदर्भ में किशोर मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु प्रभावी उपायों की आवश्यकता अनुभव की जा रही है। भारतीय ज्ञान परंपरा में योग को शरीर, मन और चेतना के समन्वित विकास का माध्यम माना गया है। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग, भगवद्गीता में वर्णित समत्व की भावना तथा उपनिषदों में प्रतिपादित आत्मानुशासन के सिद्धांत मानसिक संतुलन एवं व्यक्तित्व विकास के सशक्त आधार प्रस्तुत करते हैं। दूसरी ओर मार्गदर्शन एवं परामर्श विद्यार्थियों को आत्मबोध, निर्णय क्षमता, समस्या समाधान तथा भावनात्मक समायोजन में सहायता प्रदान करते हैं। जब योग एवं परामर्श को एकीकृत रूप में अपनाया जाता है, तब किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए एक समग्र एवं प्रभावी दृष्टिकोण विकसित होता है।

प्रस्तुत वैचारिक अध्ययन का उद्देश्य किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श की उपयोगिता का विश्लेषण करना तथा विकसित भारत 2047 के संदर्भ में एक समन्वित मॉडल प्रस्तुत करना है। अध्ययन में भारतीय दार्शनिक परंपरा, योग साहित्य, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समकालीन अध्ययनों तथा मार्गदर्शन एवं परामर्श के सिद्धांतों का विश्लेषण किया गया है।

अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श किशोरों में तनाव नियंत्रण, भावनात्मक संतुलन, आत्मनियंत्रण, आत्मविश्वास, एकाग्रता तथा जीवन-कौशल विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। अतः विद्यालयी शिक्षा व्यवस्था में योग एवं परामर्श के समन्वित क्रियान्वयन को विकसित भारत 2047 के लिए मानसिक रूप से सशक्त मानव संसाधन निर्माण की दिशा में एक आवश्यक कदम माना जा सकता है।

मुख्य शब्द : किशोर मानसिक स्वास्थ्य, योग, मार्गदर्शन, परामर्श, विकसित भारत 2047, जीवन-कौशल, भावनात्मक संतुलन, भारतीय ज्ञान परंपरा।

1. प्रस्तावना : भारत ने वर्ष 2047 तक विकसित राष्ट्र बनने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इस लक्ष्य की प्राप्ति केवल आर्थिक, तकनीकी अथवा आधारभूत संरचनात्मक विकास से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए मानसिक रूप से स्वस्थ, भावनात्मक रूप से संतुलित तथा नैतिक रूप से उत्तरदायी मानव संसाधन का निर्माण भी आवश्यक है। किशोर वर्ग किसी भी राष्ट्र की भविष्यगत शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। वर्तमान के किशोर ही विकसित भारत 2047 के नागरिक, नीति-निर्माता, वैज्ञानिक, शिक्षक तथा सामाजिक नेतृत्वकर्ता होंगे। अतः उनके मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण एवं संवर्धन राष्ट्रीय विकास की अनिवार्य आवश्यकता है।

वर्तमान समय में किशोर विद्यार्थियों को शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षा संबंधी दबाव, करियर की अनिश्चितता, सामाजिक अपेक्षाओं तथा डिजिटल माध्यमों के बढ़ते प्रभाव जैसी अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। इन परिस्थितियों के कारण तनाव, चिंता, भावनात्मक असंतुलन तथा आत्मविश्वास में कमी जैसी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 भी विद्यार्थियों के समग्र विकास तथा मानसिक स्वास्थ्य को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का महत्वपूर्ण आधार मानती है(भारत सरकार, 2020)।

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग को मानव जीवन के समग्र विकास का प्रभावी साधन माना गया है। महर्षि पतंजलि ने योग को “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” के रूप में परिभाषित करते हुए मन की चंचल वृत्तियों के नियंत्रण का माध्यम बताया है (पतञ्जलि, 2015, सूत्र 1.2)। इसी प्रकार भगवद्गीता में योग को समत्व, आत्मानुशासन एवं कर्मकौशल का आधार माना गया है (भगवद्गीता, 2023, अध्याय 2, श्लोक 48 एवं 50)।

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन, आत्मनियंत्रण एवं व्यक्तित्व विकास की समग्र प्रक्रिया है। दूसरी ओर मार्गदर्शन एवं परामर्श विद्यार्थियों को आत्मबोध, निर्णय क्षमता, समस्या-समाधान तथा भावनात्मक समायोजन में सहायता प्रदान करते हैं। यदि योग की विधियों को मार्गदर्शन एवं परामर्श की प्रक्रियाओं के साथ समन्वित किया जाए तो किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु एक प्रभावी एवं व्यावहारिक मॉडल विकसित किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन इसी संदर्भ में विकसित भारत 2047 की परिकल्पना को आधार बनाते हुए किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श की भूमिका का विश्लेषण करता है।

2. विषय की अवधारणात्मक पृष्ठभूमि : प्रस्तुत अध्ययन चार प्रमुख अवधारणाओं किशोरावस्था, मानसिक स्वास्थ्य, मार्गदर्शन एवं परामर्श तथा योग—पर आधारित है। इन अवधारणाओं की स्पष्ट समझ शोध के वैचारिक आधार को सुदृढ़ बनाती है।

किशोरावस्था मानव विकास की वह संक्रमणकालीन अवस्था है जिसमें बाल्यावस्था से वयस्कता की ओर अग्रसर होने की प्रक्रिया संपन्न होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 10 से 19 वर्ष की आयु को किशोरावस्था माना जाता है(विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2022)। इस अवधि में शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक तथा सामाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं, जिनका प्रत्यक्ष प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह ऐसी सकारात्मक अवस्था है (विश्व

स्वास्थ्य संगठन, 2022)। जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानते हुए जीवन की सामान्य चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना कर सके, उत्पादक कार्य कर सके तथा समाज में सार्थक योगदान दे सके। किशोरों के लिए मानसिक स्वास्थ्य आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक सोच तथा स्वस्थ सामाजिक संबंधों का आधार है।

मार्गदर्शन एवं परामर्श एक ऐसी सहायता प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति को स्वयं को समझने, समस्याओं का समाधान खोजने तथा उचित निर्णय लेने में सहयोग प्रदान किया जाता है। विद्यालयी संदर्भ में यह प्रक्रिया विद्यार्थियों के शैक्षिक, व्यावसायिक, व्यक्तिगत एवं सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। परामर्श विद्यार्थियों को तनाव, चिंता तथा व्यवहारगत चुनौतियों से उबरने में सहायता प्रदान करता है।

योग भारतीय ज्ञान परंपरा की एक प्राचीन एवं वैज्ञानिक साधना पद्धति है। संस्कृत धातु 'युज्' से निर्मित योग शब्द का अर्थ जोड़ना अथवा समन्वय स्थापित करना है। महर्षि पतंजलि के अनुसार "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है (पतंजलि, योगसूत्र 1.2)। योग शरीर, मन और आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित कर व्यक्ति के समग्र विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। वर्तमान अध्ययन में योग को किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन तथा मार्गदर्शन-परामर्श प्रक्रिया के प्रभावी सहायक साधन के रूप में देखा गया है।

3. किशोर मानसिक स्वास्थ्य : वर्तमान भारतीय परिदृश्य : किशोरावस्था मानव विकास का अत्यंत संवेदनशील चरण है, जिसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक परिवर्तनों का अनुभव करता है। इस अवस्था में व्यक्तित्व निर्माण, आत्म-पहचान, सामाजिक समायोजन तथा भविष्य संबंधी आकांक्षाओं का विकास होता है। यदि इस अवधि में अनुकूल वातावरण, उचित मार्गदर्शन तथा भावनात्मक सहयोग उपलब्ध न हो तो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है।

भारत विश्व की सबसे बड़ी युवा आबादी वाले देशों में से एक है, जहाँ किशोर वर्ग राष्ट्रीय विकास की महत्वपूर्ण शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। तथापि वर्तमान समय में किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के समक्ष अनेक चुनौतियाँ विद्यमान हैं। शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षा संबंधी तनाव, करियर चयन की चिंता, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा सामाजिक तुलना की प्रवृत्ति विद्यार्थियों पर निरंतर मनोवैज्ञानिक दबाव उत्पन्न कर रही है। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद द्वारा विभिन्न अवसरों पर किए गए अध्ययनों में विद्यार्थियों के मध्य परीक्षा-तनाव, चिंता तथा भावनात्मक असंतुलन की बढ़ती प्रवृत्ति की ओर संकेत किया गया है (एनसीईआरटी, 2022)।

डिजिटल प्रौद्योगिकी के तीव्र विस्तार ने भी किशोर मानसिक स्वास्थ्य को नई चुनौतियों के समक्ष खड़ा किया है। सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग, आभासी तुलना, साइबर बुलिंग तथा स्क्रीन-निर्भर जीवनशैली के कारण अनेक विद्यार्थियों में एकाग्रता की कमी, आत्मसम्मान में गिरावट तथा सामाजिक अलगाव की प्रवृत्तियाँ देखी जा रही हैं। यद्यपि डिजिटल माध्यम ज्ञानार्जन के महत्वपूर्ण साधन हैं, तथापि उनका अनियंत्रित उपयोग मानसिक संतुलन को प्रभावित कर सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी किशोर मानसिक स्वास्थ्य को वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य की प्रमुख चुनौती माना है तथा यह प्रतिपादित किया है कि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याओं की शुरुआत किशोरावस्था में ही होती है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2022)। भारतीय संदर्भ में यह स्थिति और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है क्योंकि देश विकसित भारत 2047 के लक्ष्य की ओर अग्रसर है। यदि किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ नहीं होगा, तो राष्ट्र की मानव पूंजी का पूर्ण विकास संभव नहीं हो सकेगा।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 विद्यार्थियों के समग्र विकास, सामाजिक-भावनात्मक अधिगम तथा मानसिक कल्याण को शिक्षा का महत्वपूर्ण उद्देश्य मानती है। यह नीति ऐसी शिक्षा व्यवस्था की आवश्यकता पर बल देती है (भारत सरकार, 2020) जो केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित न रहकर विद्यार्थियों के मानसिक, नैतिक एवं

भावनात्मक विकास को भी सुनिश्चित करे। अतः वर्तमान भारतीय परिदृश्य में किशोर मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए योग, मार्गदर्शन तथा परामर्श जैसे समग्र उपायों की आवश्यकता पहले की अपेक्षा अधिक प्रासंगिक प्रतीत होती है।

4. योग का दार्शनिक एवं मनोवैज्ञानिक आधार : भारतीय ज्ञान परंपरा में योग को मानव व्यक्तित्व के समग्र विकास का विज्ञान माना गया है। योग केवल शारीरिक व्यायाम अथवा स्वास्थ्य-साधना की पद्धति नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन, बुद्धि और चेतना के मध्य संतुलन स्थापित करने वाली जीवन-पद्धति है। प्राचीन भारतीय मनीषियों ने योग को आत्मानुशासन, मानसिक संतुलन तथा आंतरिक विकास का माध्यम माना है। वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों की बढ़ती जटिलता के संदर्भ में योग का महत्व और अधिक बढ़ गया है।

महर्षि पतंजलि ने योग को “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” के रूप में परिभाषित किया है, जिसका अभिप्राय चित्त की चंचल वृत्तियों के नियंत्रण से है (पतञ्जलि, 2015, सूत्र 1.2)। यह परिभाषा आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणाओं से भी गहन साम्य रखती है, क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य का एक प्रमुख आयाम व्यक्ति की भावनाओं, विचारों एवं व्यवहारों का संतुलित नियमन है। चित्त की अस्थिरता तनाव, चिंता तथा मानसिक संघर्ष को जन्म देती है, जबकि चित्त की स्थिरता मानसिक शांति एवं आत्मविश्वास को विकसित करती है।

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि व्यक्ति के बहुआयामी विकास की क्रमिक प्रक्रिया प्रस्तुत करता है। इनमें यम एवं नियम नैतिक अनुशासन, आसन एवं प्राणायाम शारीरिक एवं प्राणिक संतुलन, जबकि धारणा एवं ध्यान मानसिक एकाग्रता तथा आत्मनियंत्रण के विकास में सहायक हैं। विशेष रूप से किशोरावस्था में ये तत्व भावनात्मक परिपक्वता एवं आत्मसंयम के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

भगवद्गीता में योग को समत्व एवं संतुलित जीवन-दृष्टि से जोड़ा गया है। “समत्वं योग उच्यते” (भगवद्गीता, 2023, अध्याय 2, श्लोक 48) का सिद्धांत जीवन की अनुकूल एवं प्रतिकूल परिस्थितियों में मानसिक संतुलन बनाए रखने की प्रेरणा देता है। इसी प्रकार “योगः कर्मसु कौशलम्” (भगवद्गीता, 2023, अध्याय 2, श्लोक 50)। व्यक्ति को एकाग्रता, दक्षता तथा उत्तरदायित्वपूर्ण कर्म के लिए प्रेरित करता है। ये सिद्धांत किशोरों में आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच तथा समस्या-समाधान क्षमता के विकास में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान भी आत्म-जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण, एकाग्रता तथा तनाव-प्रबंधन को मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण घटक मानता है। योग की विभिन्न विधियाँ, विशेषकर प्राणायाम एवं ध्यान, इन क्षमताओं के विकास में प्रभावी पाई गई हैं (विवेकानन्द, 2017; सरस्वती, 2008)। योगाभ्यास व्यक्ति को वर्तमान क्षण में सजग रहने, नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने तथा भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को संतुलित करने की क्षमता प्रदान करता है। इस प्रकार योग का दार्शनिक आधार और आधुनिक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण परस्पर पूरक प्रतीत होते हैं।

अतः यह कहा जा सकता है कि योग केवल स्वास्थ्य संवर्धन का साधन नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन, आत्मनियंत्रण, भावनात्मक परिपक्वता तथा सकारात्मक व्यक्तित्व निर्माण की समग्र प्रक्रिया है। किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के संदर्भ में योग का यह दार्शनिक एवं मनोवैज्ञानिक आधार मार्गदर्शन एवं परामर्श की प्रक्रियाओं को अधिक प्रभावी बनाने की पर्याप्त संभावनाएँ प्रस्तुत करता है।

5. किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में मार्गदर्शन एवं परामर्श की भूमिका : शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का समग्र विकास भी है। इस संदर्भ में मार्गदर्शन एवं परामर्श ऐसी महत्वपूर्ण प्रक्रियाएँ हैं जो विद्यार्थियों को स्वयं को समझने, अपनी क्षमताओं की पहचान करने तथा जीवन की विभिन्न

चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में सहायता प्रदान करती हैं। विशेष रूप से किशोरावस्था में, जब व्यक्ति तीव्र शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक परिवर्तनों से गुजर रहा होता है, तब मार्गदर्शन एवं परामर्श की आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है।

किशोर विद्यार्थियों के समक्ष वर्तमान समय में अनेक प्रकार की चुनौतियाँ उपस्थित हैं। शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षा संबंधी तनाव, करियर चयन की दुविधा, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा सामाजिक दबाव अनेक बार विद्यार्थियों में चिंता, असुरक्षा एवं आत्मविश्वास की कमी उत्पन्न कर देते हैं। ऐसी परिस्थितियों में प्रभावी मार्गदर्शन विद्यार्थियों को अपनी समस्याओं को समझने तथा उनके समाधान की दिशा में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायता करता है। परामर्श की प्रक्रिया विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने, आत्मविश्लेषण करने तथा संतुलित निर्णय लेने का अवसर प्रदान करती है।

विद्यालयी परामर्श का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य विद्यार्थियों में जीवन-कौशलों का विकास करना भी है। आत्म-जागरूकता, आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता, समस्या-समाधान कौशल, संप्रेषण दक्षता तथा भावनात्मक नियंत्रण जैसे जीवन-कौशल मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण आधार माने जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी जीवन-कौशल शिक्षा को मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का प्रभावी माध्यम स्वीकार किया है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 1999)। जिन विद्यार्थियों में ये कौशल विकसित होते हैं, वे तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना अपेक्षाकृत अधिक सकारात्मक एवं रचनात्मक ढंग से कर पाते हैं।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 भी विद्यार्थियों के सामाजिक-भावनात्मक विकास तथा मानसिक कल्याण पर विशेष बल देती है (भारत सरकार, 2020)। नीति में ऐसी शिक्षण प्रक्रियाओं की आवश्यकता प्रतिपादित की गई है जो विद्यार्थियों को केवल शैक्षणिक रूप से सक्षम न बनाकर मानसिक रूप से भी सुदृढ़ बनाएँ। इस उद्देश्य की प्राप्ति में विद्यालयी मार्गदर्शन एवं परामर्श सेवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। योग और परामर्श के मध्य भी गहरा संबंध विद्यमान है। जहाँ परामर्श विद्यार्थियों को अपनी समस्याओं को समझने और समाधान खोजने में सहायता प्रदान करता है, वहीं योग उन्हें मानसिक शांति, आत्मनियंत्रण एवं भावनात्मक संतुलन विकसित करने का व्यावहारिक साधन उपलब्ध कराता है। परामर्श व्यक्ति के विचारों को दिशा देता है, जबकि योग उन विचारों को संतुलित एवं स्थिर बनाने की क्षमता विकसित करता है। परिणामस्वरूप दोनों का समन्वय किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए अधिक प्रभावी एवं समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

अतः कहा जा सकता है कि मार्गदर्शन एवं परामर्श किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन के महत्वपूर्ण उपकरण हैं (मंगल, 2018; कोचर, 2016)। यदि इन्हें योग की सिद्ध पद्धतियों के साथ एकीकृत किया जाए तो विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास, भावनात्मक संतुलन तथा मानसिक सुदृढ़ता को और अधिक प्रभावी ढंग से विकसित किया जा सकता है।

6. किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श मॉडल : एक समन्वित रूपरेखा : वर्तमान अध्ययन के आधार पर किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु एक समन्वित योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श मॉडल प्रस्तावित किया गया है।





चित्र 1 : किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श मॉडल (शोधकर्ता द्वारा विकसित)

प्रस्तुत मॉडल भारतीय योग-दर्शन, आधुनिक मनोविज्ञान तथा विद्यालयी मार्गदर्शन एवं परामर्श की अवधारणाओं के एकीकरण पर आधारित है (पतञ्जलि, 2015; सिंह, 2019; मंगल, 2018)। इसका मूल उद्देश्य किशोर विद्यार्थियों में मानसिक संतुलन, भावनात्मक परिपक्वता, आत्मनियंत्रण तथा जीवन-कौशलों का विकास करना है, जिससे वे व्यक्तिगत, शैक्षिक तथा सामाजिक चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना कर सकें।

प्रस्तावित मॉडल का प्रथम आधार **आत्म-जागरूकता** है। किशोरावस्था में व्यक्ति स्वयं की पहचान, क्षमताओं तथा सीमाओं को समझने का प्रयास करता है। मार्गदर्शन एवं परामर्श की सहायता से विद्यार्थियों को आत्मविश्लेषण, आत्ममूल्यांकन तथा आत्मस्वीकृति की दिशा में प्रेरित किया जा सकता है। योग के अंतर्गत ध्यान एवं आत्मनिरीक्षण की प्रक्रियाएँ इस आत्म-जागरूकता को और अधिक सुदृढ़ बनाती हैं।

द्वितीय स्तर **शारीरिक एवं प्राणिक संतुलन** का है। स्वस्थ शरीर मानसिक स्वास्थ्य का आधार माना जाता है। नियमित योगासन, सूर्य नमस्कार तथा प्राणायाम शारीरिक सक्रियता, ऊर्जा-संतुलन तथा तनाव-नियंत्रण में सहायक होते हैं। विशेष रूप से अनुलोम-विलोम, नाड़ी शोधन तथा भ्रामरी प्राणायाम मन की चंचलता को कम करने और एकाग्रता बढ़ाने में उपयोगी माने जाते हैं।

तृतीय स्तर **भावनात्मक संतुलन** से संबंधित है। किशोरावस्था में क्रोध, भय, निराशा, असुरक्षा तथा सामाजिक दबाव जैसी भावनाएँ प्रबल रूप से अनुभव की जाती हैं। परामर्श की प्रक्रिया विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को समझने एवं स्वस्थ रूप से अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान करती है, जबकि योग एवं ध्यान भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने की क्षमता विकसित करते हैं। इस प्रकार दोनों मिलकर भावनात्मक परिपक्वता को प्रोत्साहित करते हैं।

चतुर्थ स्तर **संज्ञानात्मक सुदृढ़ीकरण** का है। मानसिक स्वास्थ्य केवल भावनात्मक संतुलन तक सीमित नहीं है, बल्कि सकारात्मक चिंतन, निर्णय क्षमता तथा समस्या-समाधान कौशल से भी जुड़ा हुआ है। मार्गदर्शन एवं परामर्श विद्यार्थियों में तार्किक चिंतन एवं निर्णय क्षमता का विकास करते हैं, जबकि ध्यान एवं एकाग्रता संबंधी योगिक अभ्यास स्मृति, ध्यान तथा मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

पंचम स्तर **जीवन-कौशल** विकास का है। आत्मविश्वास, संप्रेषण दक्षता, नेतृत्व क्षमता, सहयोग, समय-प्रबंधन तथा तनाव-प्रबंधन जैसे कौशल मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा

प्रतिपादित जीवन-कौशल शिक्षा के अनेक तत्व योग एवं परामर्श की समन्वित प्रक्रिया के माध्यम से प्रभावी रूप से विकसित किए जा सकते हैं।

इन सभी स्तरों का समेकित परिणाम मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के रूप में सामने आता है। इस अवस्था में विद्यार्थी तनाव का बेहतर प्रबंधन करने, सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने, सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ बनाने तथा आत्मविश्वासपूर्वक निर्णय लेने में सक्षम हो जाते हैं। परिणामस्वरूप उनमें मानसिक दृढ़ता (Resilience), आत्मनियंत्रण तथा उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार का विकास होता है।

अंततः यह मॉडल विकसित भारत 2047 हेतु सक्षम मानव संसाधन निर्माण की दिशा में योगदान देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ, भावनात्मक रूप से संतुलित तथा नैतिक मूल्यों से युक्त किशोर ही भविष्य में राष्ट्र के उत्पादक, नवाचारी एवं उत्तरदायी नागरिक बन सकते हैं। इस प्रकार योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श मॉडल केवल व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य का साधन नहीं, बल्कि विकसित भारत की मानवीय आधारशिला के निर्माण का एक प्रभावी माध्यम भी सिद्ध हो सकता है।

7. विकसित भारत 2047 के संदर्भ में योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श मॉडल की उपयोगिता : विकसित भारत 2047 की परिकल्पना केवल आर्थिक समृद्धि अथवा तकनीकी प्रगति तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका मूल उद्देश्य ऐसे नागरिकों का निर्माण करना है जो शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से संतुलित, भावनात्मक रूप से परिपक्व तथा सामाजिक रूप से उत्तरदायी हों। इस लक्ष्य की प्राप्ति में किशोर वर्ग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि वर्तमान के विद्यार्थी ही भविष्य के राष्ट्र-निर्माता होंगे। अतः उनके मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण एवं संवर्धन राष्ट्रीय विकास की आधारभूत आवश्यकता है।

प्रस्तुत योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श मॉडल किशोर विद्यार्थियों के समग्र विकास की दिशा में एक व्यवहारिक एवं भारतीय संदर्भानुकूल दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। यह मॉडल मानसिक स्वास्थ्य को केवल रोगों की अनुपस्थिति के रूप में नहीं, बल्कि आत्म-जागरूकता, आत्मनियंत्रण, भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक चिंतन तथा जीवन-कौशलों के विकास के रूप में देखता है। यही गुण विकसित भारत के लिए आवश्यक मानव संसाधन की प्रमुख विशेषताएँ हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 भी शिक्षा को समग्र विकास की प्रक्रिया के रूप में स्वीकार करती है तथा विद्यार्थियों के सामाजिक-भावनात्मक कल्याण, नैतिक विकास एवं जीवन-कौशल संवर्धन पर बल देती है (भारत सरकार, 2020)। प्रस्तुत मॉडल इन उद्देश्यों की पूर्ति में सहायक सिद्ध हो सकता है क्योंकि यह भारतीय ज्ञान परंपरा के योग-दर्शन तथा आधुनिक मार्गदर्शन एवं परामर्श की वैज्ञानिक अवधारणाओं का समन्वय करता है।

वर्तमान समय में तनाव, चिंता, डिजिटल निर्भरता तथा सामाजिक दबाव जैसी चुनौतियाँ किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं। ऐसे परिदृश्य में योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श विद्यार्थियों में मानसिक दृढ़ता (Resilience), आत्मविश्वास, उत्तरदायित्व तथा सकारात्मक जीवन-दृष्टि विकसित करने का प्रभावी माध्यम बन सकता है। फलतः यह मॉडल विकसित भारत 2047 की मानवीय आधारशिला को सुदृढ़ करने तथा स्वस्थ, सक्षम एवं संवेदनशील नागरिकों के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर सकता है।

8. निष्कर्ष एवं सुझाव : प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि किशोर विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य विकसित भारत 2047 की संकल्पना का एक महत्वपूर्ण आधार है। मानसिक रूप से स्वस्थ, भावनात्मक रूप से संतुलित तथा आत्मविश्वासी किशोर ही भविष्य में राष्ट्र के उत्पादक एवं उत्तरदायी नागरिक बन सकते हैं। वर्तमान भारतीय परिदृश्य में बढ़ती शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, डिजिटल निर्भरता, सामाजिक दबाव तथा भावनात्मक चुनौतियों ने किशोर मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर चिंता का विषय बना दिया है। ऐसी परिस्थितियों में केवल शैक्षणिक उपलब्धियों पर बल देना पर्याप्त नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक विकास को भी समान महत्व देना आवश्यक है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि योग भारतीय ज्ञान परंपरा की ऐसी समग्र पद्धति है जो मानसिक संतुलन, आत्मनियंत्रण, एकाग्रता तथा भावनात्मक परिपक्वता के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। दूसरी ओर मार्गदर्शन एवं परामर्श विद्यार्थियों को आत्मबोध, निर्णय क्षमता, समस्या-समाधान तथा जीवन-कौशलों के विकास में सहायता प्रदान करते हैं। जब योग तथा मार्गदर्शन-परामर्श को समन्वित रूप से अपनाया जाता है, तब किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए एक अधिक प्रभावी एवं व्यवहारिक मॉडल विकसित होता है।

अतः यह अनुशांसा की जाती है कि विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श कार्यक्रमों को संस्थागत स्वरूप प्रदान किया जाए। विद्यार्थियों हेतु नियमित योग, ध्यान तथा जीवन-कौशल आधारित परामर्श सत्र आयोजित किए जाएँ। शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक स्वास्थ्य, योग तथा परामर्श संबंधी घटकों को समुचित स्थान दिया जाए। साथ ही राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के उद्देश्यों के अनुरूप ऐसी शैक्षिक व्यवस्था विकसित की जाए जो विद्यार्थियों के समग्र विकास को प्रोत्साहित करे। इस प्रकार योग-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श न केवल किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का प्रभावी माध्यम सिद्ध हो सकता है, बल्कि विकसित भारत 2047 के लिए सशक्त, संवेदनशील एवं उत्तरदायी मानव संसाधन निर्माण में भी महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर सकता है।

संदर्भ सूची :

1. पतञ्जलि। (2015)। पतञ्जलि योगसूत्र। गोरखपुर: गीता प्रेस।
2. श्रीमद्भगवद्गीता। (2023)। गोरखपुर: गीता प्रेस।
3. कठोपनिषद्। (2023)। गोरखपुर: गीता प्रेस।
4. मुण्डकोपनिषद्। (2023)। गोरखपुर: गीता प्रेस।
5. विवेकानन्द, स्वामी। (2017)। राजयोग। कोलकाता: अद्वैत आश्रम।
6. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द। (2008)। आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध। मुंगेर: बिहार स्कूल ऑफ योग।
7. राधाकृष्णन, सर्वपल्ली। (2017)। भारतीय दर्शन (भाग-1)। नई दिल्ली: राजपाल एण्ड सन्स।
8. अरविन्द, श्री। (2016)। मानव चक्र। पाण्डिचेरी: श्री अरविन्द आश्रम।
9. सिंह, ए. के. (2019)। आधुनिक मनोविज्ञान। नई दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
10. मंगल, एस. के. (2018)। मार्गदर्शन एवं परामर्श। नई दिल्ली: पीएचआई लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड।
11. मंगल, एस. के. (2017)। शैक्षिक मनोविज्ञान। नई दिल्ली: पीएचआई लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड।
12. कोचर, एस. के. (2016)। शैक्षिक एवं व्यावसायिक मार्गदर्शन। नई दिल्ली: स्टर्लिंग पब्लिशर्स।
13. भारत सरकार। (2020)। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020। नई दिल्ली: शिक्षा मंत्रालय।
14. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी)। (2022)। राष्ट्रीय उपलब्धि सर्वेक्षण प्रतिवेदन। नई दिल्ली: एनसीईआरटी।
15. आयुष मंत्रालय। (2021)। कॉमन योग प्रोटोकॉल। नई दिल्ली: भारत सरकार।
16. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निमहांस)। (2022)। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण : संक्षिप्त प्रतिवेदन। बेंगलुरु: निमहांस।
17. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (1999)। जीवन-कौशल शिक्षा : अंतर-एजेंसी बैठक की निष्कर्ष रिपोर्ट। जेनेवा: डब्ल्यूएचओ।
18. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022)। विश्व मानसिक स्वास्थ्य प्रतिवेदन : सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य का रूपांतरण। जेनेवा: डब्ल्यूएचओ।
19. यूनेस्को। (2021)। हमारे भविष्य की पुनर्कल्पना : शिक्षा हेतु नया सामाजिक अनुबंध। पेरिस: यूनेस्को।
20. भारत सरकार। (2023)। मानव पूंजी विकास एवं विकसित भारत 2047 संबंधी दृष्टि दस्तावेज। नई दिल्ली: भारत सरकार।