

आनंद (ANANDA): नवाचार के युग में शिक्षकों के पूर्णात्मिक मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक प्राचीन 'रामबाण'

रेखा कुमारी¹

¹ शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।

Received: 26 Oct. 2025

Accepted: 24 Dec. 2025

Published: 30 Dec. 2025

शोध सारांश

आनंद (ANANDA) एक प्राचीन वेदान्तिक और योगिक अवधारणा है जो आधुनिक शिक्षकों की सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के लिए एक समाधान (रामबाण) के रूप में काम कर सकती है। हम सर्वप्रथम वैश्विक और भारतीय शैक्षिक ढाँचों के आलोक में सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) स्वास्थ्य को "संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण" के रूप में मानता है और इसका मानसिक स्वास्थ्य तथ्य पत्रक मानसिक स्वास्थ्य को कल्याण की एक ऐसी स्थिति मानते हैं जो व्यक्तियों को जीवन के तनावों का सामना करने, अपनी क्षमताओं को पहचानने, अच्छी तरह से सीखने और काम करने और समाज में योगदान देने में सक्षम बनाता है। भारतीय शैक्षणिक संस्थाएँ भी सम्पूर्ण विकास की प्रशंसा करती हैं, जिससे सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा और मूल्यों को एकीकृत किया जाता है। इसके बाद हम भारत के नवाचार युग में शिक्षकों के लिए वर्तमान तनावों का पता लगाते हैं: निरंतर संपर्कता का डिजिटल बोझ, तेजी से बदलते शैक्षणिक बदलाव, अथक कार्यभार, भावनात्मक थकान, और पारंपरिक शिक्षण आदर्शों और आधुनिक माँगों के बीच शिक्षकों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आनंद को दार्शनिक आदर्श और व्यावहारिक प्रतिकारक दोनों के रूप में देखते जा सकता है। वेदांत और योग में, आनंद (दिव्य आनंद) आत्मा का सच्चा स्वरूप है, जिसके माध्यम से क्षणिक सुख से परे स्थायी आंतरिक संतुष्टि की प्राप्ति होती है। शोध में इस बात की जांच की गई है कि भारत की राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, जो सम्पूर्ण विकास पर जोर देती है, को स्थायी शिक्षक कल्याण प्रणाली बनाने के लिए प्राचीन ज्ञान परंपराओं के साथ कैसे तालमेल बिठाया जा सकता है। प्राचीन ज्ञान को आधुनिक रूपरेखाओं के साथ मिश्रित करके मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सभी समस्याओं का समाधान करना चाहिए जिससे शिक्षक अपने शैक्षणिक कार्य को आसानी से कर सकें।

बीज शब्द - ANANDA, विश्व स्वास्थ्य संगठन, मानसिक स्वास्थ्य, रामबाण, डिजिटल, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020

1. प्रस्तावना

इक्कीसवीं सदी का यह नवाचार और तीव्र डिजिटलीकरण वाला युग वैश्विक शिक्षा प्रणाली परिवर्तनकारी लहर लेकर आया है। प्रौद्योगिकी ने जहां सीखने की पहुंच और गुणवत्ता को बढ़ाने के नए अवसर दिए हैं, वहीं सहकर्मियों की भूमिकाएं, जिम्मेदारियां और दबाव की तुलना में कहीं अधिक जटिल हो गए हैं। लगातार ऑनलाइन उपलब्ध रहने की क्षमता, तकनीक के बिना संचार, बार-बार होने वाले पाठ्यक्रम परिवर्तन, कार्य का भार, और डिजिटल कोचिंग ये सभी तनाव पैदा करते हैं। भारतीय संदर्भ में, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (एनईपी 2020) ने छात्र-शिक्षा नीति, डिजिटल एकीकरण और व्यापक सुधारों पर जोर दिया है, पारंपरिक-तनाव नियंत्रण पद्धतियाँ, उपयोगी होने के बावजूद, आज के डिजिटल-प्रधान वातावरण में शिक्षक संकट की जड़ को पूरी तरह से नहीं छुपा पाया है। ऐसे में भारतीय सैद्धांतिक परंपरा से आनंद की अवधारणा दृष्टिकोण प्रदान करती है। आनंद केवल सांकेतिक प्रशंसा नहीं, बल्कि अपना वास्तविक उद्देश्य, मूल मूल्य और स्थिर जीवन के साथ मिलकर जीवन जीने की स्थिति है। यह व्यक्ति को जागरूकता, आत्म-संयम, स्वस्थ स्थिरता, सार्थकता और निरंतर प्रगति की दिशा में प्रेरित करता है। आज के समय में यह दृष्टि शिक्षक कल्याण, मानसिक शक्ति और पेशेवर शिक्षा को बढ़ाने का एक गहरा सांस्कृतिक आधार दे सकता है।

1.1 शिक्षा में समग्र मानसिक स्वास्थ्य

समग्र मानसिक स्वास्थ्य का दृष्टिकोण यह है कि कल्याण बहुसंख्यक होते हैं विशेषज्ञ मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और सभी आध्यात्मिक आधार भी शामिल होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) स्वास्थ्य को केवल बीमारी की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण का स्तर बताता है। 2025 में WHO ने मानसिक स्वास्थ्य को ऐसी सकारात्मक स्थिति बताई है कि किस व्यक्ति को जीवन के तनावों का सामना करना, अपनी योग्यता को बढ़ावा देना, अच्छी तरह से सीखना-काम करना और समाज में योगदान देना संभव है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक बीमारी का नाम नहीं है, बल्कि वह स्तर है जिसमें व्यक्ति-विशेष शिक्षक-बौद्धिक, वैज्ञानिक, सामाजिक और शारीरिक स्तर पर फलते-फूलते हैं। एप्लेटे प्रशिक्षण आरंभिक स्टार्टअप संस्थाएं इसमें अच्छे संबंध, सहयोगी, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और अपनी क्षमता पर विश्वास के रूप में परिभाषित करती हैं। यह दृष्टि

स्टार्टअप सिद्धांत के सिद्धांत-जैसे आत्मनिर्णय सिद्धांत-से मेल खाता है, जो शिक्षण, स्वतंत्रता और क्षमता को शिक्षक की सफलता का आधार मानते हैं। भारतीय संदर्भ में, एनईपी 2020 समग्र, लचीली और बहु-विषयक शिक्षा पर जोर देते हुए सामाजिक-भावनात्मक कौशल और लोकतंत्र के विकास को महत्वपूर्ण कार्यकर्ता बताया है। एनसीईआरटी रिपोर्ट भी इस बात पर जोर देती है कि छात्रों के विकास के लिए शिक्षक की शिक्षा के रूप में स्वस्थ होना अत्यंत आवश्यक है। संक्षेप में, शिक्षक का समग्र मानसिक स्वास्थ्य वह क्षेत्र है जिसमें मानसिक रूप स्थिर, मनोवैज्ञानिक रूप से स्थिर, शारीरिक रूप से स्वस्थ जीवन जीता है।

1.2 भारतीय दर्शन में आनंद की अवधारणा

आनंद, हिंदू दार्शनिक परंपराओं के उच्च आदर्शों में से एक, उपनिषदों, वेदांतिक चिंतन और भगवत गीता में एक केंद्रीय और अहम स्थान रखता है। वेदांतिक समझ में, आनंद सुख की एक क्षणिक अनुभूति नहीं, बल्कि चेतना की एक पारलौकिक अवस्था है जो दुख, संदेह, इच्छा और पीड़ा से मुक्ति से जाना जाता है। तैत्तिरीय उपनिषद आत्मा (आत्मा) को पाँच कोशों (कोशों) से युक्त बताता है, जिसमें आनंद सबसे आंतरिक और सूक्ष्मतरंग परत है - जो सभी मानसिक उतार-चढ़ावों के नीचे चेतना के आनंदमय सार का प्रतिनिधित्व करता है। परंपरागत रूप से, आनंद तीन विशेषताओं से जुड़ा है: (1) भावनात्मक द्वैत से मुक्ति, (2) पूर्णता और आंतरिक परिपूर्णता की अवस्था, और (3) ब्रह्मांडीय चेतना या परम सत्य के साथ एकरूपता। श्री अरबिंदो आनंद को "अस्तित्व का आनंद" कहकर इस दृष्टिकोण का विस्तार करते हैं, जो स्वयं चेतना में निहित एक अनंत आनंद है। आनंद को शिक्षक कल्याण के लिए एक समग्र ढाँचे के रूप में समावेशन किया जा सकता है। एक व्यावहारिक अनुकूलन पाँच परस्पर जुड़े आयामों के माध्यम से उभरता है: ध्यान, पोषण, उन्नति, पोषण संबंध और धर्म (उद्देश्य) यह पाँच-आयामी मॉडल प्राचीन ज्ञान में निहित रहते हुए आधुनिक कल्याण ढाँचों का पूरक है। और शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य विकसित करने का एक संतुलित और स्वस्थ मार्ग प्रदान करता है।

2. नवाचार युग में शिक्षकों के लिए चुनौतियाँ

डिजिटल परिवर्तन ने शिक्षकों के समक्ष अत्यधिक चुनौतियाँ प्रस्तुत की हैं। जैसे तकनीकी अनिश्चितता, तकनीकी अधिभार, तकनीकी जटिलता, तकनीकी असुरक्षा, तकनीकी मांगें उनके कार्यभार को लगातार बढ़ाती रहती हैं, जिससे उन्हें तेजी से काम करने के लिए बाध्य होना पड़ता है और अधिक कार्य संभालने के लिए सदैव मजबूर होना पड़ता है। इन सभी के कारण निराशा और तनाव बढ़ता रहता है। इन सभी की प्रकृति को समझना कठिन हो जाता है, जिसके कारण शिक्षक सॉफ्टवेयर, हार्डवेयर और नेटवर्क के लगातार अपडेट के साथ तालमेल बिठाने में कठिनाई का अनुभव करते रहते हैं।

Song et al. (2020) के अध्ययन में 161 शिक्षकों पर 4-दिवसीय गहन माइंडफुलनेस प्रशिक्षण के प्रभावों की जांच करने पर यह पाया कि माइंडफुलनेस, नकारात्मक प्रभाव और तनाव पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव दिखाया। अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि एक छोटा, गहन माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम शिक्षकों की भलाई में सुधार और तनाव को कम करने में प्रभावी हो सकता है।

इसके अतिरिक्त शिक्षकों को कई समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। शिक्षकों की नौकरी संतुष्टि, संगठनात्मक प्रतिबद्धता और कार्य प्रदर्शन को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। अध्ययनों से पता चला है कि तकनीकी दक्षता के साथ पूर्णात्मक कल्याण का गहरा संबंध है। जो शिक्षक अपनी तकनीकी क्षमताओं में स्वयं को अनुभवी समझते हैं, वे तनाव और बर्नआउट का कम अनुभव करते हैं।

3. शिक्षक कल्याण के लिए A.N.A.N.D.A. मॉडल

आनंद की दार्शनिक अवधारणा पर आधारित, आनंद मॉडल में छह व्यावहारिक क्षेत्रों की व्याख्या की गई है जो शिक्षकों में समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के साथ शैक्षिक कल्याण के लिए की रूपरेखा प्रस्तुत करता है।

i) A – (Awareness) जागरूकता- इस माध्यम से हम अपने विचारों, भावनाओं और तनाव के स्तर के प्रति सचेत आत्म-जागरूकता विकसित कर सकते हैं। एकाग्रता अभ्यास (जैसे, ध्यान, चिंतनशील जर्नलिंग) शिक्षकों को बिना किसी निर्णय के अपनी आंतरिक अवस्थाओं का अवलोकन करने के लिए प्रशिक्षित करता है। इस अभ्यास से जब शिक्षक नियमित रूप से का एकाग्रता अभ्यास करते हैं, वास्तव में, "कुछ शोध में एकाग्रता अभ्यास से शिक्षकों में बर्नआउट, तनाव, चिंता और अवसाद में कमी देखी जा गई है" जागरूक रहने में यह भी शामिल है कि हम थकान के शुरू-शुरू के लक्षण आसानी से पहचान सकते हैं, और इसके लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता की मदद भी ले सकते हैं। वेदांत के "नेति नेति" (यह नहीं, वह नहीं) दृष्टिकोण के अनुरूप, जो अपरिवर्तनीय आत्मा को क्षणभंगुर अनुभवों से अलग करता है।

ii) N –Nurturing पोषण- शारीरिक और भावनात्मक पोषण पर ध्यान केंद्रित करता है। इसका अर्थ है पर्याप्त पोषण, व्यायाम और नींद लेने से संबंधित है। ये सभी मानसिक लचीलेपन के लिए आवश्यक हैं। ग्रेटर गुड शोध में कहा गया है कि शिक्षक का कल्याण "स्वास्थ्य और नींद की गुणवत्ता" द्वारा समर्थित है। पोषण का अर्थ ऐसे शौक, रचनात्मक गतिविधियाँ या आध्यात्मिक अभ्यास में सम्मिलित होना भी है जो शिक्षक को ऊर्जावान बनाते हैं। योगिक शब्दों अनुसार, आहार

(उचित आहार) और विश्राम सेवा (आत्म-देखभाल) के रूप हैं जो तन-मन को सर्वोत्तम रूप से कार्य करने में सक्षम बनाते हैं। इसके विपरीत, शरीर की उपेक्षा (जैसे, अनियमित भोजन, जैसा कि कुछ भारतीय शिक्षक बताते हैं)।

iii) A –Acceptance स्वीकृति- आत्म-स्वीकृति और करुणा का अभ्यास शिक्षक कई कामों के बीच फँस जाते हैं और अपने ऊपर बहुत ज्यादा दबाव डालते हैं। जब सब कुछ उनसे सही नहीं होता है तो , वो खुद को ही गलत मानने लग जाते हैं। स्वीकृति को अपनाने का अर्थ है बिना किसी निर्णय के अपनी सीमाओं और भावनाओं को स्वीकार करना। इसमें उन परिस्थितियों को स्वीकार करना भी शामिल है जो नियंत्रण से बाहर हो जाती हैं। जब हम अपनी थकान और हताशा को ईमानदारी से स्वीकार कर लेते हैं कि “हाँ, मैं थक गया हूँ”, “हाँ, मुझे बुरा लग रहा है तो वे भावनाएँ अपने-आप हल्की होने लगती हैं। जब हम भावनाओं से लड़ते नहीं, तो मन थोड़ा शांत हो जाता है और हमें उन्हें संभालने के लिए नई मानसिक ऊर्जा मिलती है।

iv) N - (Nourishment) पोषण- इस माध्यम से पोषणकारी संबंधों और सामुदायिक सहयोग को बढ़ावा दिया जा सकता है। अद्वैत में आनंद सभी प्राणियों (सबमें एक आत्मा) के बीच साझा किया जाता है, जो प्रेम और जुड़ाव के महत्व की ओर इंगित करता है। व्यावहारिक रूप से, शिक्षकों को सहयोगी सहकर्मियों, मार्गदर्शकों, परिवार और मित्रों से बहुत लाभ होता है। ग्रेटर गुड साक्ष्य "सकारात्मक संबंधों (शिक्षक-शिक्षक, छात्र-शिक्षक)" को कल्याण के प्रमुख स्रोतों के रूप में उजागर करता है। सहयोगात्मक योजना, सहकर्म सहायता समूह, और कर्मचारियों के बीच सहानुभूति एक पोषणकारी वातावरण कार्य क्षेत्र में निर्माण करते हैं। जब शिक्षकों को लगता है कि दूसरे उन्हें देख रहे हैं और उनकी देखभाल कर रहे हैं, तो उनका तनाव कम हो सकता जाता है। पोषण में शिक्षकों द्वारा दूसरों की देखभाल करना भी शामिल है।

v) D - (Discipline) अनुशासन (धर्म)- अनुशासित स्व-देखभाल दिनचर्या स्थापित करना और अपने धर्म (व्यक्तिगत कर्तव्य) के साथ संबंधित है। यहाँ अनुशासन का अर्थ है उन अभ्यासों , जैसे दैनिक योग या ध्यान, कार्यदिवस के दौरान नियमित अवकाश, या अत्यधिक काम से बचने के लिए समय-अवरोधन। अनुशासन अत्यधिक माँगों को सीमाएँ निर्धारित करने जैसे, काम के घंटों के बाद कार्य सूचनाएँ बंद कर देना। दार्शनिक दृष्टिकोण से, धर्म का संबंध इस प्रकार है कि शिक्षक अपने गहन उद्देश्य (शिक्षक के रूप में धर्म) पर चिंतन करते हुए, उस प्रेरणा का उपयोग कर सकते जो थकान से परे हो।

vi) A- (Alignment) संरेखण - अपने काम को अपने मूल उद्देश्य, अपने मूल उद्देश्य और उस कारण से जोड़ना, जिसके कारण आप शिक्षक बने हो। आप क्यों पढ़ते हैं? बच्चों में किस चीज़ को विकसित करना चाहते हैं जैसे कि आभूषण, रहस्य, कृति या दस्तावेज़ और फिर वही भावना रोज़ के काम में लाना जीवन का उद्देश्य बन जाती है। संरेखण का अर्थ यह भी है कि स्कूल की नीतियाँ, कक्षा का माहौल और आपकी अपनी आदतें आपके अंदर के मूल्य दिखाएँ। जैसे-निष्पक्षता की बात करना, सभी बच्चों के साथ समान व्यवहार करना, और मूल्य-आधारित कक्षा बनाना। जब शिक्षक अपने काम में अर्थ और उद्देश्य महसूस करते हैं, तो उनकी ऊर्जा बढ़ती है और वे अधिक ऊर्जावान रहते हुए कार्य करते हैं।

4. प्राचीन भारतीय परंपराओं में पूर्णात्मिक मानसिक स्वास्थ्य

4.1 योग सूत्र और चित्त वृत्ति निरोध

पतंजलि के योग सूत्र का दूसरा सूत्र, योगश्चित्तवृत्तिनिरोध मानसिक उतार-चढ़ाव को शांत करने सहायक होते हैं। अष्टांग योग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शिक्षक में भावनात्मक लचीलापन, ऊर्जा और मानसिक स्थिरता लाने में मदद करते हैं। आधुनिक मनोविज्ञान के माइंडफुलनेस और संज्ञानात्मक-व्यवहार उपकरण इसी प्राचीन योग बुद्धिमत्ता का समर्थन करते हैं, ये सभी तनाव और चिंता कम करने में सहायक होते हैं। क्यों कि ये तनाव इन चिंता हमारे हमारे जीवन को प्रभावित करके के समस्या उत्पन्न कर देते हैं।

4.2 भगवद्गीता और भावनात्मक नियमन

भगवद गीता मानसिक स्वास्थ्य के लिए समत्व, निष्काम कर्म और स्थितप्रज्ञ जैसे आंतरिक स्थिरता सिखाती है। जिसे से हम जीवन के मूल्यों को सीख सके। कुरुक्षेत्र का युद्धक्षेत्र हमारे मानसिक संघर्षों का प्रतीक है। जब हम नतीजों की चिंता छोड़कर सिर्फ अपना कार्य ईमानदारी से करते हैं, तो मन एक दम शांत रहता इसके पश्चात हम कोई भी कार्य बड़ी आसानी से कर सकते हैं और चिंता कम होती चली जाती है। ध्यान मुद्रा, श्वास और निर्देशों के माध्यम से मानसिक संतुलन को ओर अधिक स्पष्टता प्रदान करता है।

4.3 आयुर्वेदिक: त्रिदोष और त्रिगुण संतुलन

आयुर्वेद शारीरिक, मानसिक और स्वास्थ्य को एक इकाई माप मानता है। त्रिदोष और त्रिगुण सिद्धांत बताते हैं कि संतुलन बिगड़ने से मनोदशा और ऊर्जा प्रभावित होती है तथा मन का संतुलन भी बिगड़ जाता है और हम अनावश्यक काम करने लगते हैं। सत्त्व बढ़ाने से मानसिक शांति और स्पष्टता मिलती है, जबकि रजस-तमस संतुलन करने हेतु ध्यान, योग, उचित आहार और दिनचर्या की आवश्यकता होती है। अभ्यंग, शिरोधारा और हर्बल उपचार समग्र मानसिक स्वास्थ्य को सही रखते हैं। जिसके कारण हम अपने जीवन में हम सही गलत का फैसला आसानी से कर अपने जीवन को खुशियाँ से भर सकते हैं।

5. कार्यान्वयन रणनीतियाँ

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को सही रखने के लिए आनंद-आधारित दृष्टिकोण को प्रभावशाली ढंग से लागू करने के लिए बहु-स्तरीय दृष्टिकोण की अपनाने की आवश्यकता है: जैसे-

5.1 संस्थागत स्तर पर

- **योग और माइंडफुलनेस कार्यक्रम :** शिक्षकों के लिए स्कूलों और शैक्षिक संस्थानों को नियमित योग, ध्यान और माइंडफुलनेस सत्र आयोजित करते रहना चाहिए।
- **व्यावसायिक विकास:** तनाव प्रबंधन, लचीलापन और आत्म-देखभाल पर केंद्रित कार्यशालाओं और प्रशिक्षण कार्यक्रमों का समय समय पर आयोजन करते रहना चाहिए।
- **मानसिक स्वास्थ्य संसाधन:** मानसिक स्वास्थ्य संसाधन जैसे-गोपनीय परामर्श सत्र, तनाव कम करने में मदद करते हैं। इसके लिए जागरूकता बढ़ाकर सुरक्षित, सहायक वातावरण तैयार करते रहना चाहिए हैं।
- **सहायक वातावरण:** एक सकारात्मक और समावेशी स्कूल संस्कृति वातावरण विकसित करें जहां शिक्षक मूल्यवान महसूस करें जहां शिक्षक आसानी से अपना कार्य आसानी से कर सके। संस्थान द्वारा उचित संसाधन उपलब्ध कराये जाए।
- **कार्यभार प्रबंधन:** पर्याप्त योजना समय प्रदान करके कार्य भार को कम कर सकते हैं। साथ ही अनावश्यक प्रशासनिक कार्यों को कम करके और कक्षा के आकार के अनुसार प्रबंधन सुनिश्चित करना चाहिए।

5.2 व्यक्तिगत स्तर पर-

- **दैनिक अभ्यास:** शिक्षकों को प्रतिदिन 15-30 मिनट योग, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करना अति आवश्यक है। जिससे उनके शरीर में स्वस्थ मन का निर्माण हो सकेगा।
- **आत्म-प्रतिबिंब:** नियमित आत्म-प्रतिबिंब के लिए समय निकालें जिस से आप को अपनी कमियों के बारे में जंकीर मिलेगी नियमित आत्म-प्रतिबिंब और जर्नलिंग से हम अपनी कमियों को पहचानते पाएंगे, विचार साफ़ हो पाएंगे और स्वयं को बेहतर बनाने की क्षमता में वृद्धि होगी।
- **कर्म योग दृष्टिकोण:** शिक्षण को निःस्वार्थ सेवा के रूप में देखें होंगे फल की फल की इच्छा किए बिना अपने कार्य को आगे बढ़ते रहना चाहिए। परिणामों के बजाय प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करना होगा, जिससे हमारा कार्य और अधिक सरल और सुस्पष्ट होगा।
- **सात्विक जीवनशैली-** ताजा भोजन करें, अच्छे खाद्य पदार्थों का सेवन करें, नियमित व्यायाम करें, मन को शांत रखने के लिए पूजा पाठ भी करें और पर्याप्त नींद भी लें।
- **समुदाय:** समान विचारधारा वाले सहयोगियों के साथ जुड़ें और अपने अनुभव और समर्थन बिना किसी झिझक के साझा करें। नीतिगत स्तर पर-शिक्षक प्रशिक्षण **पाठ्यक्रम:** समग्र कल्याण, योग और माइंडफुलनेस को पूर्व-सेवा और सेवाकालीन शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करना चाहिए।

5.3 नीतिगत स्तर पर

- **शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम-** समग्र कल्याण, योग और माइंडफुलनेस को पूर्व-सेवा और सेवाकालीन शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में एकीकृत करें।
- **IKS एकीकरण-** प्राचीन भारतीय ज्ञान प्रणाली को शिक्षा पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए नीतियां विकसित करनी चाहिए जिसे से शिक्षा का सम्पूर्ण विकास संभव हो सके।
- **अनुसंधान और मूल्यांकन-** समय-समय पर शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग और माइंडफुलनेस हस्तक्षेपों के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए अनुसंधान को प्रोत्साहित करना चाहिए जिसे से हम ये पता चल सके कि शिक्षकों को और क्या-क्या चाहिए, कहीं उनको किसी समस्या का सामना तो नहीं करना पड़ रहा है। अनुसंधान के माध्यम से हम इन सभी बातों का पता कर सकते हैं।

6. निष्कर्ष

इस नवाचार युग में शिक्षकों का सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य एक प्रमुख विषय है, जिसके लिए व्यापक और सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त उपायों की आवश्यकता होती है। इस अध्ययन की रिपोर्ट में "आनंद" (शाश्वत आनंद) की प्राचीन भारतीय अवधारणा को एक प्रभावशाली उपाय के रूप में प्रस्तुत किया गया

है। आत्म-चिंतन और आत्म-जागरूकता, प्राणायाम और माइंडफुलनेस, कर्म योग (निःस्वार्थ सेवा), सत्व-रजस-तमस संतुलन और ध्यान, आनंद-आधारित पद्धति के पाँच मुख्य स्तंभ हैं। इन सभी विधियों की जड़ें भगवद् गीता, योग सूत्र और आयुर्वेद जैसे प्राचीन ग्रंथों में हैं, और ये वर्तमान वैज्ञानिक निष्कर्षों द्वारा समर्थित हैं। शोध स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि माइंडफुलनेस, योग, प्राणायाम और ध्यान जैसी तकनीकें लचीलापन और स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं, तनाव और थकान को कम करती हैं, और शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करती हैं। तंत्रिका विज्ञान अनुसंधान के अनुसार, इन व्यवहारों से मस्तिष्क की संरचना और कार्य में सकारात्मक परिवर्तन होता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के आलोक में, जो समग्र शिक्षा और भारतीय ज्ञान प्रणालियों के एकीकरण पर जोर देती है, आनंद-आधारित दृष्टिकोण अत्यंत प्रासंगिक और समयोचित है। शिक्षकों के व्यक्तिगत कल्याण को बढ़ाने के अलावा, यह रणनीति विद्यार्थियों की उपलब्धि और शैक्षिक गुणवत्ता को भी बढ़ाने में मदद करेगी जिससे उनका सम्पूर्ण विकास भी संभव है।

भविष्य में, शिक्षक तैयारी कार्यक्रमों में योग, माइंडफुलनेस और पारंपरिक भारतीय ज्ञान को व्यवस्थित रूप से शामिल किया जाना चाहिए। यह रणनीति संस्थागत समर्थन, नीतिगत सुधार और व्यक्तिगत समर्पण के मिश्रण से ही सामान्य रूप से सफल हो सकती है। खुशी एक मंजिल नहीं, बल्कि एक यात्रा है, जो शिक्षकों को विपरीत परिस्थितियों और तनाव के बावजूद आंतरिक शांति, अर्थ और गहन संतुष्टि प्राप्त करने में सक्षम बनाती है। नवाचार के इस युग में, यह पुरातन "रामबाण" समकालीन शिक्षकों के लिए एक प्रकाश स्तंभ का काम कर सकता है, जो उन्हें व्यापक मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में इंगित कर सकेगा।

7. सन्दर्भ ग्रंथ

- Amal Tamara. (n.d.). A balanced mind: How Ayurveda views mental health beyond pathology and prescription. Amal Tamara. Retrieved November 15, 2025, from <https://amaltamara.com/a-balanced-mind-how-ayurveda-views-mental-health-beyond-pathology-and-prescription/>
- American Institute of Vedic Studies. (n.d.). The three Gunas: How to balance your consciousness. VedaNet. Retrieved November 15, 2025, from <https://www.vedanet.com/the-three-gunas-how-to-balance-your-consciousness/>
- Bhati, R., Mandal, M., & Singh, T. (2025). Ancient Indian perspectives and practices of mental well-being. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Borja, F. P. P., & Paglinawan, J. L. (2025). The relationship of holistic well-being and technological competence of teachers in integrated schools. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 5906–5912. <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.90400421>
- Bowls & Flows. (n.d.). Sattva, Rajas, Tamas: Balancing the Gunas in Ayurveda. Bowls & Flows. Retrieved November 15, 2025, from <https://bowlsandflows.com/the-gunas-in-ayurveda/>
- Catapult Learning. (2024, May 30). The importance of teacher mental health and wellness. Catapult Learning. Retrieved from <https://catapultlearning.com/resource/the-importance-of-teacher-mental-health-and-wellness>
- Chakrabarty, R. (2025, November 4). India's teachers are burning out, and students are paying the price. *India Today*. Retrieved from <https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia>
- Chandra, T. (2024). The interplay of elements and ailments in body: Exploring Gunas and Doshas balance in mental health through Ayurveda's perspective. *International Journal of Indian Psychology*, 12(4). <https://doi.org/10.25215/1204.230>
- Education Post. (2025, August 26). CBSE and AIIMS Delhi launch Project 'MATE' to enhance school counsellor training. Retrieved from <https://educationpost.in/news/>
- Extramarks. (2025, October 3). NEP 2020 approach to holistic learning and student growth. Extramarks. <https://www.extramarks.com/blogs/schools/how-nep-2020-aims-to-create-smart-learners-through-holistic-education/>
- Greater Good Science Center, University of California, Berkeley. (2025). Topic 7 – Mindfulness and well-being for educators. Retrieved from <https://ggie.berkeley.edu/ca-sel/topic-7-mindfulness-and-well-being-for-educators>
- Gupta, A. (2025, July 31). The Hindu concept of bliss and how it applies today!. Unification Education Foundation. Retrieved from <https://www.uef.org/the-hindu-concept-of-bliss-and-how-it-applies-today>
- Gupta, N., & Dhillon, S. S. (2025). Revitalizing higher education: Integrating ancient Indian wisdom with modern pedagogy. *International Journal of Applied Research*, 11(4), 44–47.
- Krishnas. (n.d.). Bhagavad Gita: Mental health – Finding inner peace. LinkedIn. Retrieved November 15, 2025, from <https://www.linkedin.com/pulse/bhagavad-gita-mental-health-finding-inner-peace-krishnas/>

- Kumari, S. (2024). NEP 2020 and teacher education: Transforming teacher training programs. *International Journal of Research Culture Society*, 8(7), 98. <https://www.ijrcs.org>
- Mishra, R. (2025). Bridging the gap: Aligning teacher education with NEP 2020's vision of holistic education.
- nadi vaidya. (2024, December 26). Balancing Sattva, Rajas, and Tamas: A scientific approach to hormonal harmony. Nadi Vaidya. <https://www.nadivaidya.in/balancing-sattva-rajas-and-tamas-a-scientific-approach-to-hormonal-harmony/>
- National Seminar on Teacher Education and Professional Development: A NEP 2020 Perspective (Hybrid Mode), 21–22 February 2025. e-ISSN 2394-8426. <https://doi.org/10.69758/GIMRJ/2501102S01V13P0003>
- Pagan-Garbín, I., Méndez, I., & Martínez-Ramón, J. P. (2024). Exploration of stress, burnout and technostress levels in teachers: Prediction of their resilience levels using an artificial neuronal network (ANN). *Teaching and Teacher Education*, 148, 104717. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104717>
- PatanjaliYogaSutra. (2025, July 9). How are the Yoga Sutras of Patanjali relevant for mental health and stress management today.
- Press Information Bureau, Government of India. (2022, April 6). Initiatives for dealing with diverse mental wellness needs of students. Ministry of Education. <https://www.pib.gov.in/Pressreleaseshare.aspx?PRID=1814136>
- Rao, K. (2025). National Education Policy 2020 and mental health. *Leadership, Education, Personality: An Interdisciplinary Journal*, 20(01), 117. School of International Business and Entrepreneurship (SIBE). <https://www.sibe.rpress.co.in>
- RKT Blog Team. (2025, April 30). How the Bhagavad Gita helps cope with anxiety and depression. Radha Krishna Temple of Dallas. <https://www.radhakrishnatemple.net/blog/how-the-bhagavad-gita-helps-cope-with-anxiety-and-depression/>
- RKT Blog Team. (2025, April 30). How the Bhagavad Gita helps cope with anxiety and depression. Radha Krishna Temple of Dallas. <https://www.radhakrishnatemple.net/blog/how-the-bhagavad-gita-helps-cope-with-anxiety-and-depression/>
- Saboor, A., Ali, K., Mugheri, A., & Fatima, M. (2024). The impact of digital transformation on educational leadership: Assessing digital burnout and mental health in virtual teaching. *Review of Applied Management and Social Sciences*, 7(4), 391–408.
- Sanatana Decode. (2025, June 15). Bhagwad Gita on Mental Health & Emotional Stability – 06/18. Sanatana Decode. <https://www.sanatanadecode.com/bhagwad-gita-on-mental-health-emotional-stability-06-18/>
- Sanatana Decode. (2025, n.d.). Bhagwad Gita on Mental Health & Emotional Stability – 06/18. Sanatana Decode. Retrieved November 15, 2025, from <https://www.sanatanadecode.com/bhagwad-gita-on-mental-health-emotional-stability-06-18/>
- Shaheen, S. (2024, March 21). Five ways schools can support teacher wellbeing. T4 Education. <https://t4.education/blog/five-ways-schools-can-support-teacher-wellbeing/>
- Sharma, R., & Maheshwari, E. (2024). Integrating India's ancient wisdom into school education: Need, challenges and way forward. *अधिभम्*, 31, 161–162. ISSN 2394-773X. https://www.sieallahabad.org/hrt-admin/book/book_file/26e8513147d460e4a97b5d9445cce91d.pdf
- SIARAM Bhopal. (2024). Top 5 ways to balance your mental health with Ayurveda. Siaram Bhopal. Retrieved November 15, 2025, from <https://www.siarambhopal.com/blogs/top-5-ways-to-balance-your-mental-health-with-ayurveda>
- Sing, K., Sing, A., & Bhoi, C. (2025). Integrated teacher education programs: A step towards holistic development of educators. ISAR Publisher. <https://article.isarpublisher.com/viewArticle/Integrated-Teacher-Education-Programs-A-Step-towards-Holistic-Development-of-Educators>
- Song, X., et al. (2020). Effects of a four-day mindfulness intervention on teachers' stress and well-being. *Frontiers in Psychology*. <https://frontiersin.org>
- Stress Management: A Yogic Perspective. (n.d.). Scribd. Retrieved November 15, 2025, from <https://www.scribd.com/document/787124087/Stress-Management-A-Yogic-Perspective>

- Tu, L., Rao, Z., Jiang, H., & Dai, L. (2025). Technostress, Burnout, and Job Satisfaction: An Empirical Study of STEM Teachers' Well-Being and Performance. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 15(7), 992. <https://doi.org/10.3390/bs15070992>
- Vasudevan, H. (2024, November 4). Revitalizing Indian education system with ancient wisdom: A holistic approach to learning. *Education World*. <https://educationworld.in/revitalizing-indian-education-system-with-ancient-wisdom-a-holistic-approach-to-learning/>
- Wheeldon, M. (2024, September 5). Wellbeing for teachers: Essential strategies for a balanced life. The SPARK Initiative. <https://sparkcurriculum.org/wellbeing-for-teachers-essential-strategies-for-a-balanced-life/>
- Wiegand, J. (2021, December 9). Smartphone use contributes to teacher 'technostress' in India. *Cornell Chronicle*. Retrieved from <https://news.cornell.edu/stories/2021/12/smartphone-use-contributes-teacher-technostress-india>
- World Health Organization. (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- World Health Organization. (2025, October 8). Mental health: Strengthening our response [Fact sheet]. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yoga Breeze Bali. (n.d.). Teaching through the lens of Patanjali's Yoga Sutras: How ancient wisdom informs modern yoga practices. Yoga Breeze Bali. Retrieved November 15, 2025, from <https://www.yogabreezebali.com/blog/yoga-sutras-modern-teaching/>

Corresponding Author:**रेखा कुमारी**

शोधार्थी,

शिक्षाशास्त्र विभाग,

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।

Email: kumari9936rekha@gmail.com