I2OR Impact Factor : 3.250 ISSN 2349-364X

वेदाञ्जली Vedanjali

अन्तर्राष्ट्रीय विद्वत्समीक्षित षाण्मासिकी शोधपत्रिका

(International Peer Reviewed Refereed Journal of Multidisciplinary Research)

वर्ष-८ अंक-१६, भाग-४ जुलाई-दिसम्बर, २०२१

प्रधान सम्पादक
डॉ० रामकेश्वर तिवारी

सह सम्पादक
श्री प्रसून मिश्र

प्रकाशन : वैदिक एजूकेशनल रिसर्च सोसाइटी, वाराणसी

I2OR Impact Factor : 3.250

ISSN-2349-364X

वेदाञ्जली

अन्तर्राष्ट्रीय विद्वत्समीक्षित षाण्मासिकी शोधपत्रिका

(International Peer Reviewed Refereed Journal of Multidisciplinary Research)

वर्ष-८ अंक-१६ भाग-४

जुलाई-दिसम्बर, २०२१

प्रधानसम्पादक

डॉ0 रामकेश्वर तिवारी

सह सम्पादक

श्री प्रसून मिश्र

प्रकाशक

वैदिक एजूकेशनल रिसर्च सोसाइटी

वाराणसी

◆ जैनधर्मे ज्ञानदानस्य महत्त्वम् 250–252
श्रीमती स्नेहलताजैनः

◆ ध्वनिकारकाव्यप्रकाशकारमतयोर्ध्वनिविमर्शः 253–256
सोनी पाण्डेयः

◆ मानसिकस्वास्थ्यं तथा आत्मप्रभावकारिता 257–262
(Mental health and self-efficacy)
सुमनकँवरराठौर व प्रो० मीनाक्षीमिश्रा

◆ श्रीदुर्गासप्तशत्या सह श्रीललितासाहस्र्याः सरूपता 263–266
अभिषेक–मुखार्ज्जी

◆ पुराणानां महत्त्वम् 267–269
महेता दीपक भरतभाई

◆ न्याय–वैशेषिकदर्शनयोः वैदिकत्वम् 270–274
डॉ० भास्करभट्टः जोशि

◆ योग और पर्यटन 275–278
डॉ० जटाशंकर आर. तिवारी

◆ विविधकाव्यशास्त्रग्रन्थेषु औचित्यालोचनम् 279–281
डॉ० लक्ष्मीनारायणबेहेरा

◆ नृसिंहपुराणस्य वैशिष्ट्यम् 282–285
Dr. M. A. Shruthikirthi

◆ कालिदासकाव्येषु चिकित्साशास्त्रसन्दर्भाः 286–289
डॉ० मधु बाला सिन्हा

◆ साहित्य के साथ ग्राम्य विकास 290–291
पवन कुमार त्रिवेदी

◆ साहित्ये षट्सम्प्रदायाः 292–294
डॉ० रामानन्दमिश्रः

◆ सामाजिक न्याय में शिक्षा की भूमिका 295–297
डॉ० राणा प्रताप सिंह

◆ तिब्बत में बौद्ध धर्म : उद्भव और विकास 298–301
हौशला प्रसाद

◆ महाभारत में समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा (आयुर्वेद के विशेष सन्दर्भ में) 302–306
हितेश मीना

◆ आयुर्वेदजगति संस्कृतभाषायाः महत्वम् 307–307
जितेन्द्रः जानि

◆ आधुनिक जीवन में योग की भूमिका 308–311
प्रियंका राय

◆ हिमाचल वैभवम् महाकाव्य में वर्णित प्रकृति सौन्दर्य एवं पर्यावरणीय अनुचिन्तन : एक विवेचनात्मक अध्ययन 312–316
पुनीत गोयल

मानसिकस्वास्थ्यं तथा आत्मप्रभावकारिता

(Mental health and self-efficacy)

सुमनकँवरराठौर* व प्रो. मीनाक्षीमिश्रा**

सारांशः (abstract) : प्रसन्न्नता तथा आनन्दस्य अनुभवः जीवनस्य शुक्लपक्षः भवति। विपरीतं दुखं तथा अशन्तिः जीवनस्य कृष्णपक्षः स्वीक्रियते।जीवने सुखदुखादिनामनुभवः सर्वदा चलति। तत्र महत्वपूर्णं कारणं मनसः स्वस्थता वर्तते। उत्तममानसिकस्वास्थ्येन बालकानां शारीरिक, मानसिक, नैतिकं, सामाजिकं, संवेगात्मकयोग्यतानां प्रतिभानां तथा च अपेक्षितव्यक्तित्वस्य विकासः सम्भवो वर्तते। मानसिकरूपेण स्वस्थः मानवः एव वास्तविकतायां विचरति, तथा निर्णयस्वीकरणस्य क्षमता, स्पष्टजीवनदर्शनम्, स्वोपलब्धभिः सन्तुष्टः, सामाजिकः तथा प्रकृतिनियमितजीवनं स्वस्य पूर्णतः ज्ञानादि लक्षणैः युक्तो भवति। मानसिकस्वास्थ्यस्य उपयुक्ततया मानवे स्वस्य बहव्यः क्षमताः योग्यताः तथा कौशलानि विद्यमानानि भवन्ति। यस्य प्रयोगेन जीवनचक्रम् उत्तमं भवति। स्वस्य क्षमता एवं योग्यता यथा आत्मविश्वविश्वासः,आत्मसम्प्रत्यः, आत्मदर्शनम्, शारीरिकं तथा मानसिकक्षमता एवम् आत्मप्रभावकारिता इत्यादिनामापि वर्धनं भवति। आत्मप्रभावकारिता मानवस्य कस्यापि कार्यस्य पूर्तये तथा विपरीतपरिस्थितौ स्वस्य लक्ष्यस्य प्राप्तये क्षमतायाः विकासं दर्शयति।

Key word- मानसिकं स्वास्थ्यम् आत्मप्रभावकारिता च

प्रस्तावना : प्रत्येकं शिशवे, बालकाय, किशोराय, वृद्धाय च स्वास्थ्यस्य महती आवश्यकता विद्यते। प्राचीनकालादेव स्वास्थ्यस्य अत्यन्तं महत्त्वं वर्तते। एकं महत्वपूर्णम् आभणकमपि अस्ति यत्- " पहला सुख निरोगी काया"एकस्य मानवस्य स्वास्थ्यं तस्य वातावरणेन सह प्रत्यक्षरूपेण सम्बन्धितं भवति। व्यक्तेः स्वास्थ्ये सामाजिकसम्बन्धस्यप्रकृतेः सामाजिकान्तः क्रियाणां प्रतिस्पर्धानां गभीरः प्रभावः भवति।स्वास्थ्यशब्दः केवलं शारीरिकस्वास्थ्येन सह सीमितो नास्ति अपितु कतिचन वर्षेभ्यः स्वास्थ्यसम्बन्धिमनोवृत्तिषु परिवर्तनम् आगतमस्ति शारीरिकस्वास्थ्येन सह मानसिकस्वास्थ्यस्य विषये जनाः जागरुकाः दृश्यन्ते। मानसिकंस्वास्थ्यं तादृशीयोग्यता वर्तते येन माध्यमेन असौ मानवः व्यक्तिगतं तथा सामाजिकं संतुलनं स्थापयति, येन माध्यमेन असौ स्वस्य इच्छायाः महत्वकाङ्क्षायाः विचारस्य भावनायाः अन्तरात्मनः समन्वयं कुरुते। उत्तमशारीरिकस्वास्थ्येन मानसिकस्वास्थ्येन बालकस्य उचितक्षमतानां योग्यतानाम् आत्मविश्वासस्य तथा आत्मप्रभावकारितायाः उचितः विकासः भवति तथा उच्चप्रभावकारितया एव बालकः उचितं प्रदर्शनं कर्तुं शक्नोति उत्तमं परिणामं प्राप्य सुखमयं जीवनं जीवितुं शक्नोति।

मानसिकस्वास्थ्यम् (Mental Health) : कस्यापि जीवस्य स्वस्थता अत्यन्तं महत्त्वपूर्णा भवति। स्वास्थ्यस्य महत्त्वं प्राचीनकालादेव अत्यन्तं महत्त्वपूर्णं वर्तते। एकं महत्त्वपूर्णम् आभणकमपि अस्ति यत्- " पहला सुख निरोगी काया" एका व्यक्तिः तदैव स्वस्था भवति यदा सा शरीरेण मनसा वा स्वस्था स्यात्। अतः कस्यचित् जनस्य स्वास्थ्येन इदं तात्पर्यं वर्तते यत् तस्य शरीरं तथा मन उभयमपि संतुलिते भूत्वा उत्तमतया कार्यं कुर्याताम्। सामान्यत्वेन सः जनः मानसिकरूपेण स्वस्थ भवति यः संतुलितव्यक्तित्वं परिचाययेत्। "हैड फील्ड" इत्यन्योः द्वयोः शब्दयोः अखिलं व्यक्तित्व

*शोधच्छात्रा-(शिक्षाशास्त्रविभागः) श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, केन्द्रीयविश्वविद्यालयः, नवदेहली, १६
**शोधनिर्देशिका-(शिक्षाशास्त्र-विभागः) श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, केन्द्रीयविश्वविद्यालयः, नवदेहली, १६