

संस्कृत विश्वविद्यालय ग्रन्थमाला का 112वाँ पुष्प

बदलते शैक्षिक परिदृश्य में  
मानसिक एवं  
शारीरिक स्वास्थ्य

प्रधान सम्पादक  
प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय  
( कुलपति )

सम्पादक  
प्रो. रमेश प्रसाद पाठक  
प्रो. के. भरतभूषण  
प्रो. रचना वर्मा मोहन



श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
( केन्द्रीय विश्वविद्यालय )

नई दिल्ली-110016

प्रकाशक

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)

कुतुब सांस्थानि कक्षेत्र  
नई दिल्ली-110016

आई.एस.बी.एन : 81-87987-09-8

प्रकाशन वर्ष - 2021

© श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

मूल्यम् : ₹ 500/-

मुद्रक

अमर प्रिंटिंग प्रैस

8/25 विजयनगर, दिल्ली-110009

दूरभाष : 8802451208

## विषय सूची

### संस्कृतम्

1. मानसिकशारीरिकस्वास्थ्यसम्बद्धने  
ज्योतिषशास्त्रस्य निदानं, प्रभावश्च - प्रो. नागेन्द्र झा 1
2. भाषाध्ययनं मानसिकस्वास्थ्यञ्च - डॉ. के. भरतभूषणः 4
3. स्वामिविवेकानन्दस्य योग-  
स्यावधारणा - डॉ. अनिलकुमारः 8
4. मानसिकस्वास्थ्य वर्धने  
आध्यात्मिकबुद्धेः भूमिका - रतन बारिक 19
5. शारीरिकमानसिकस्वास्थ्योः  
योगशिक्षा - राकेश गौतम 26
6. शारीरिकमानसिकस्वास्थ्ये योगशिक्षा - गोविन्ददासः 33
7. शारीरिक एवं मानसिक  
स्वास्थ्याय योगशिक्षा - प्रमोद कुमार शर्मा 40

### हिन्दी

8. मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन  
में सकारात्मक सोच की  
भूमिका - प्रो. रमेश प्रसाद पाठक 44
9. मानसिक स्वास्थ्य व शिक्षा - डॉ. सदन सिंह 49
10. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य  
के सन्दर्भ में अष्टांग-योग  
की महत्त्वकता - डॉ. विमलेश शर्मा 55

## भाषाध्ययनं मानसिकस्वास्थ्यञ्च

-डॉ. के. भरतभूषणः

सह-आचार्यः, शिक्षाशास्त्रविभागः

भाषा नाम भावसञ्चारकसाधनम् उपकरणं व भवति। मानवः भाष्यमाणः प्राणिः इत्यपि कथ्यते यां सः साधनत्वेन जीवनयापने उपकरोति। विभिन्नावस्थायां (बाल्यावस्था, किशोरावस्था, यौवनावस्था तथा च वृद्धावस्था) विभिन्नरूपेण भाषायाः महत्त्वं किमितीति अनुभवामः। मानवः स्वजीवनकाले अधिकतया भाषणे, श्रवणे, पठने भाषायाः उपयोगं करोति। यदि मानवस्य भाषणे पठने स्वातन्त्रस्य विरोधः क्रियते चेत् जीवनमेव व्यर्थमिति चिन्तयामः। व्यावहारिकपक्षे सामाजिकसम्पर्के सर्वप्रथमसाधनत्वेन भाषायाः एव प्रामुख्यत्वमस्ति। मानववैज्ञानिकाः (Anthropologists) भाषायाः एव मानवजीवने प्राथमिकस्थानं दत्तवन्तः संस्कृतेश्च निर्माणं पक्षतः असम्भवत्। भाषाद्वारैव सांस्कृतिकोपलब्धयः भवितुमर्हन्ति। मानवः मनसि विद्यमानभावानां विचाराणाम् अभिव्यक्तीकरणं भाषाद्वारा सम्भवति। कवयः स्वीय-अभिव्यक्तीकरणसामर्थ्येन काव्यानां रचनमेवम् अन्ये स्वीयभाषणेन अन्यानपि आकर्षयन्ति। साहित्यमेव समाजस्य दर्पणमस्ति। भारतीयसमाजस्य प्रगतिः तथा च श्रेष्ठत्वविषये अत्रत्याः चत्वारः वेदाः ब्राह्मणा आरण्यकग्रन्थाः, उपनिषद्-ग्रन्थाः, दर्शनग्रन्थाः अष्टाध्यायी, महाभाष्यम्, रामायणम् महाभारतम् एवं भासः, कालिदासः, भारविः, भवभूतिः, तुलसीदासः, सूरदासः,