



हिन्दी बाल कथाओं में मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सशक्तिकरण: एक अध्ययन शुभी गुर्जर

सहा. प्राध्यापक, शासकीय महाविद्यालय भितरवार, जिला- ग्वालियर मप्र.

डॉ. ममता गोयल

प्राध्यापक, शासकीय महारानी लक्ष्मीबाई कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, ग्वालियर मप्र.

लेख विवरण

सारांश

शोधपत्र
प्राप्ति तिथि: 14/03/2026
स्वीकृति तिथि: 20/03/2026
प्रकाशनतिथि: 31/03/2026
मुख्य शब्द: बाल साहित्य, हिंदी बाल कथा, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक सशक्तीकरण, व्यक्तित्व विकास, बाल मनोविज्ञान।

वर्तमान समय में बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का प्रश्न वैश्विक स्तर पर चिंता का विषय बन चुका है। प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक परिवर्तनों, शैक्षिक दबाव, तकनीकी प्रभाव तथा सामाजिक अपेक्षाओं के कारण बच्चों के सामने अनेक मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ उत्पन्न हो रही हैं। ऐसे समय में बाल साहित्य, विशेष रूप से बाल कथाएँ, बच्चों के मानसिक और भावनात्मक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। हिंदी बाल कथाएँ बच्चों के अनुभव संसार, भावनाओं, संघर्षों, आकांक्षाओं और संबंधों को सरल एवं रोचक रूप में प्रस्तुत करती हैं। ये कथाएँ बच्चों को आत्मविश्वास, सहानुभूति, धैर्य, समस्या-समाधान क्षमता तथा सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायता प्रदान करती हैं। प्रस्तुत शोध-पत्र में हिंदी बाल कथाओं में निहित मानसिक स्वास्थ्य संबंधी तत्वों तथा भावनात्मक सशक्तीकरण के विभिन्न आयामों का अध्ययन किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि हिंदी बाल कथाएँ बच्चों को केवल मनोरंजन ही नहीं प्रदान करतीं, बल्कि उनके व्यक्तित्व निर्माण और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का प्रभावी माध्यम भी हैं।

1. प्रस्तावना

बालक किसी भी राष्ट्र की अमूल्य धरोहर होते हैं। उनका शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास समाज और राष्ट्र के भविष्य को निर्धारित करता है। आधुनिक जीवनशैली में बच्चे अनेक प्रकार की मानसिक चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। अध्ययन का दबाव, प्रतियोगिता, पारिवारिक तनाव, सामाजिक अलगाव और डिजिटल माध्यमों की बढ़ती निर्भरता बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। ऐसे परिवेश में यह आवश्यक हो जाता है कि बच्चों को ऐसे साहित्य से जोड़ा जाए जो उन्हें मानसिक रूप से सुदृढ़ और भावनात्मक रूप से सक्षम बना सके। बाल साहित्य बच्चों के सर्वांगीण विकास का सशक्त माध्यम है। विशेष रूप से बाल कथाएँ बच्चों के अनुभवों और भावनाओं को अभिव्यक्ति प्रदान करती हैं। कथाओं के पात्रों के माध्यम से बच्चे स्वयं को जोड़ते हैं और खुद को बेहतर ढंग से पहचानते हैं तथा जीवन की समस्याओं और उनके समाधानों को समझ पाने में सक्षम होते हैं। हिंदी बाल साहित्य में अनेक ऐसे कथाकार हुए हैं जिन्होंने बाल मनोविज्ञान को केंद्र में रखकर रचनाएँ की हैं। उनकी कहानियाँ बच्चों में आत्मविश्वास, सहयोग, संवेदनशीलता, साहस और नैतिक मूल्यों का विकास करती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मकसशक्तिकरण पर आधारित अध्ययन आज की आवश्यकता है। इस संदर्भ में हिंदी बाल कथाओं का विश्लेषण यह समझने में सहायक होगा कि साहित्य किस प्रकार बच्चों के मानसिक विकास का आधार बन सकता है। उल्लेखनीय है कि कथा सम्राट प्रेमचंद जी ने कहा है , “सबसे उत्तम कहानी वह होती है जिसका आधार किसी मनोवैज्ञानिक सत्य पर हो।”¹

मानसिक स्वास्थ्य : अवधारणा और महत्व -मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कुशलता की अवस्था है। एक मानसिक रूप से स्वस्थ बालक अपनी भावनाओं को समझ सकता है, चुनौतियों का सामना कर सकता है, स्वस्थ संबंध स्थापित कर सकता है तथा जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रख सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है और जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर समाज में सार्थक योगदान दे सकता है। बाल्यावस्था में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व और भी अधिक बढ़ जाता है क्योंकि यही वह अवस्था है जिसमें व्यक्तित्व का निर्माण होता है।

यदि इस अवस्था में बच्चों को सकारात्मक अनुभव, भावनात्मक सुरक्षा और उचित मार्गदर्शन प्राप्त हो तो वे भविष्य में आत्मविश्वासी और संतुलित नागरिक बनते हैं। भावनात्मक सशक्तीकरण की अवधारणा -भावनात्मक सशक्तीकरण से आशय व्यक्ति की अपनी भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने तथा सकारात्मक रूप से अभिव्यक्त करने की क्षमता से है। भावनात्मक रूप से सशक्त बालक कठिन परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखता है, असफलता से सीखता है, दूसरों के प्रति सहानुभूति रखता है तथा आत्मसम्मान के साथ जीवन जीता है। आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, भावनात्मक नियंत्रण, सहानुभूति, सकारात्मक सोच, सामाजिक अनुकूलन, समस्या-समाधान क्षमता, निर्णयन क्षमता इत्यादि भावनात्मक सशक्तीकरण के प्रमुख आयाम हैं। हिंदी बाल कथाएँ इन सभी आयामों को प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से विकसित करने में सहायक सिद्ध होती हैं।

हिंदी बाल कथा साहित्य और बाल मनोविज्ञान - हिंदी बाल कथा साहित्य का विकास भारतीय सभ्यता और संस्कृति के साथ-साथ ही हुआ है। प्रारंभिक कथाओं में नैतिक शिक्षा और आदर्शवाद की प्रधानता होती थी, वहीं आधुनिक बाल कथाओं में बाल मनोविज्ञान, यथार्थ और समकालीन समस्याओं को विशेष महत्व दिया जा रहा है। आज की बाल कथाएँ बच्चों की वास्तविक समस्याओं, उनकी जिज्ञासाओं, भय, अकेलेपन, असफलताओं और आकांक्षाओं को अभिव्यक्ति देती हैं। इस प्रकार बाल साहित्य बच्चों के मानसिक संसार का प्रतिनिधित्व करता है। बाल मनोविज्ञान के अनुसार बच्चे प्रत्यक्ष उपदेशों की अपेक्षा कहानियों से अधिक प्रभावित होते हैं। कहानी का पात्र जब किसी समस्या का समाधान खोजता है, तब बच्चा भी उसके साथ भावनात्मक रूप से जुड़ जाता है और इस प्रक्रिया के परिणामस्वरूप वह व्यवहारिक जीवन के लिए प्रेरणा प्राप्त करता है। यह भी ध्यान देने की बात है कि “बाल मनोविज्ञान का अध्ययन किए बिना कोई भी रचनाकार स्वस्थ एवं सार्थक बाल साहित्य का सृजन नहीं कर सकता है। यह बिल्कुल निर्विवाद सत्य है कि बच्चों के लिए लिखना सबके वश की बात नहीं है। बच्चों का साहित्य लिखने के लिए रचनाकार को स्वयं बच्चा बन जाना पड़ता है। यह स्थिति तो बिल्कुल परकाया प्रवेश वाली है।”²

हिंदी बाल कथाओं में मानसिक स्वास्थ्य के आयाम -

1. आत्मविश्वास का विकास - हिंदी बाल कथाओं में अनेक ऐसे पात्र मिलते हैं जो कठिन परिस्थितियों का सामना करते हुए सफलता प्राप्त करते हैं। ये पात्र बच्चों में आत्मविश्वास का संचार करते हैं। जब बच्चा कहानी में किसी साधारण पात्र को संघर्ष करते और सफलता प्राप्त

करते देखता है, तो उसमें भी अपनी क्षमताओं पर विश्वास उत्पन्न होता है। आत्मविश्वास मानसिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण आधार है। आत्मविश्वासी बालक चुनौतियों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर सकता है।

2. भय और चिंता से मुक्ति - बाल्यावस्था में भय और चिंता सामान्य मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ हैं। अंधकार, परीक्षा, असफलता, दंड या सामाजिक अस्वीकृति जैसे अनेक कारण बच्चों में भय उत्पन्न करते हैं। हिंदी बाल कथाएँ इन भयजनक परिस्थितियों को सरल रूप में प्रस्तुत करके बच्चों को उनका सामना करना सिखाती हैं। कहानी के माध्यम से बच्चा समझता है कि भय का समाधान साहस और समझदारी में निहित है।

3. तनाव प्रबंधन - आधुनिक शिक्षा व्यवस्था और प्रतिस्पर्धा ने बच्चों में तनाव की समस्या को बढ़ाया है। अनेक बाल कथाएँ तनावपूर्ण परिस्थितियों में धैर्य, सकारात्मक सोच और समस्या-समाधान की प्रेरणा देती हैं। ऐसी कथाएँ बच्चों को यह संदेश देती हैं कि असफलता जीवन का अंत नहीं बल्कि सीखने का अवसर है।

4. अकेलेपन और सामाजिक अलगाव का समाधान - एकल परिवारों और डिजिटल संस्कृति के कारण अनेक बच्चे अकेलेपन का अनुभव करते हैं। हिंदी बाल कथाएँ मित्रता, सहयोग और पारिवारिक संबंधों के महत्व को रेखांकित करती हैं। इन कथाओं के माध्यम से बच्चों में सामाजिक जुड़ाव की भावना विकसित होती है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

हिंदी बाल कथाओं में भावनात्मक सशक्तीकरण के आयाम -

1. सहानुभूति और संवेदनशीलता - सहानुभूति भावनात्मक सशक्तीकरण का प्रमुख तत्व है। हिंदी बाल कथाओं में पशु-पक्षियों, मित्रों, परिवारजनों और समाज के कमजोर वर्गों के प्रति संवेदनशीलता का चित्रण मिलता है। इन कथाओं को पढ़कर बच्चे दूसरों की भावनाओं को समझना सीखते हैं। इससे उनमें सामाजिक उत्तरदायित्व और मानवीय दृष्टिकोण का विकास होता है। प्रेमचंद कृत बूढ़ी काकी में लाड़ली का काकी के प्रति प्रेम बच्चों में सहानुभूति और करुणा के विकास का बेहतरीन उदाहरण है।

2. आत्मसम्मान का विकास - अनेक बाल कथाएँ बच्चों को यह संदेश देती हैं कि प्रत्येक व्यक्ति की अपनी विशिष्ट पहचान और क्षमता होती है। इससे बच्चों में आत्मसम्मान का विकास होता है। आत्मसम्मान मानसिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण आधार है क्योंकि यह व्यक्ति को स्वयं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

3. सकारात्मक सोच - हिंदी बाल कथाओं में अक्सर यह संदेश दिया जाता है कि कठिन परिस्थितियों में भी आशा नहीं छोड़नी चाहिए। सकारात्मक सोच बच्चों को मानसिक रूप से मजबूत बनाती है और उनमें जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण विकसित करती है।

4. निर्णय क्षमता और जिम्मेदारी - अनेक बाल कथाओं में बच्चे स्वयं निर्णय लेते हैं और उनके परिणामों का सामना करते हैं। इससे उनमें जिम्मेदारी और निर्णय क्षमता का विकास होता है। ऐसे गुण बच्चों को भावनात्मक रूप से परिपक्व बनाने में सहायक होते हैं।

मुंशी प्रेमचंद की अमर कहानी 'ईदगाह' बाल मन के भावनात्मक सशक्तिकरण का सबसे उत्कृष्ट उदाहरण है। हामिद का यह व्यवहार उसकी भावनात्मक परिपक्वता और परिस्थितियों के साथ उसके अद्भुत सामंजस्य को दिखाता है। वह अपने साथी बच्चों के तानों और लालच के सामने अविचलित रहता है। कैसे एक छोटा बच्चा परिस्थितियों के थपेड़ों से पककर वयस्क की तरह सोचने लगता है। यह कहानी बच्चों को अभावों में भी मानसिक रूप से सुदृढ़ रहने की प्रेरणा देती है

हिंदी बाल कथाओं और कथाकारों का योगदान-

हिन्दी बाल साहित्य की जड़ें भारत की समृद्ध मौखिक परंपरा, पंचतंत्र, हितोपदेश, और जातक कथाओं में समाहित हैं। यद्यपि इन कथाओं का मुख्य उद्देश्य 'नीति-शास्त्र' या नैतिक आचरण की शिक्षा देना था, परंतु यदि हम इनका मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करें, तो ये कहानियाँ 'संकट प्रबंधन' की अद्भुत कला सिखाती हैं। 'कछुआ और खरगोश' या 'शेर और सियार' जैसी कहानियाँ बच्चों को सिखाती हैं कि शारीरिक रूप से कमजोर होने पर भी मानसिक सूझबूझ और धैर्य से बड़ी से बड़ी विपत्ति को टाला जा सकता है। यह कहानियाँ बच्चों में हीन भावना को दूर कर आत्मविश्वास का संचार करती हैं। "साहित्य जीवन का परिष्कार और पकड़ है इस विचार चिंतन में बच्चों के विकास में बाल साहित्य और उसे रचने वाले साहित्यकारों की महत्वपूर्ण भूमिका रही है और रहेगी।"³

हरिकृष्ण देवसरे -

हरिकृष्ण देवसरे ने हिंदी बाल साहित्य को आधुनिक दृष्टि प्रदान की। उनकी रचनाओं में बाल मनोविज्ञान, वैज्ञानिक दृष्टिकोण और सामाजिक संवेदनशीलता का सुंदर समन्वय दिखाई देता है। उनकी कहानियाँ बच्चों में जिज्ञासा, आत्मविश्वास और तार्किक सोच विकसित करती हैं। देवसरे जी की कहानी 'पापा, मम्मी को मत मारो' एक अत्यंत मार्मिक कहानी है इसमें अजय नाम का एक बच्चा घरेलू हिंसा के माहौल में रह रहा है, अपनी परिस्थितियाँ उसे बहुत बेचैन

करती हैं। अजय अपनी माँ सरिता के ऊपर हो रहे अत्याचार को सहन नहीं कर पाता। एक दिन माँ की चीखें सुन “अजय की कलम अनजाने ही होमवर्क की कॉपी में लिखने लगी थी, ‘पापा, मम्मी को मत मारो’।... जब शोर थमा तो कई पन्ने भर चुके थे।” अजय की ये होमवर्क कॉपी जब उसकी टीचर के हाथ लग जाती है तब उसकी टीचर और प्रिन्सिपल अजय को इस स्थिति से निकालने में मदद करती हैं। जो बच्चे ऐसी विपरीत और घुटन भरी परिस्थितियों में जीने को मजबूर हैं और वो नहीं समझ पा रहे हैं कि क्या करें? उन्हें यह कहानी एक उम्मीद देती है कि अपनी परिस्थिति को छुपाने के बजाय मदद के लिए प्रयास किया जाए।

अशोक शर्मा ‘असफल’ -

असफल जी की बाल कहानियाँ बाल मन की सहजता और भावनात्मक दुनिया को प्रभावी रूप से अभिव्यक्त करती हैं। उनकी रचनाओं में बच्चों की समस्याएँ, सपने और संघर्ष अत्यंत स्वाभाविक रूप में चित्रित हुए हैं। असफल जी की कहानी ‘हमें ले जाइए’ जैसी कहानियाँ बहुत ही कम देखने को मिलती हैं, कहानी में एक लड़की है जो गर्मियों की छुट्टी हो जाने पर अपने मामा को उसे लिवा ले जाने के लिए पत्र लिख रही है। कहानी में पत्र के माध्यम से परत-दर-परत स्थितियाँ खुलती हैं और अंत तक जिज्ञासा का प्रभाव बना रहता है, “हम चुपचाप सब कुछ सहन कर रहे हैं। सब कुछ! बँटी हुई फसल, पानी देते हुए नल तथा हैंडपंप, कटता हुआ नीम का हर-भरा पेड़ और हमारे ही आंगन में उठती हुई ईंटों की यह ऊंची दीवार! लेकिन आपको कैसे विश्वास दिलाएं कि अब हम मुन्नू का रोना बर्दाश्त नहीं कर सकते। काम से थकी हुई चाची द्वारा गुस्से से मुन्नू का रूई की तरह धुना जाना हमसे सहन नहीं होता। हमें यहाँ से ले जाइए हमारी छुट्टियाँ बुल चुकी हैं।”² घर के बँटवारे में जब रिश्तों का भी बँटवारा होने लगता है तो उसका बच्चों के मन पर गहरा नकारात्मक असर पड़ता है। इसी स्थिति को इस कहानी में बहुत ही मार्मिकता के साथ दर्शाया गया है।

मनोहर चमोली मनु -

मनु जी की कहानियों में बाल जीवन की यथार्थपरक समस्याएँ तथा उनके समाधान मिलते हैं। उनकी कथाएँ बच्चों में संवेदनशीलता, आत्मविश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करती हैं। ‘हवाई सैर’ नामक कहानी में बरगद का एक बूढ़ा पेड़ है, जो खुद को उपेक्षित महसूस करता है। उसी पेड़ पर रहने वाले जीव तितली, गिद्ध, बया, उल्लू और रानी मधुमक्खी आपस में बातचीत करते हैं।

तितली गिद्ध की ऊँची उड़ान से प्रभावित होकर आसमान से धरती देखने की इच्छा जताती है, लेकिन वह अपनी कमजोरी और डर के कारण हिचकिचाती रहती है। तितली की हर चिंता का समाधान कोई-न-कोई मित्र करता है। बया अपना घोंसला देती है, गिद्ध सुरक्षा का भरोसा देता है और रानी मधुमक्खी भोजन की व्यवस्था करती है। सबके सहयोग से तितली की हवाई सैर संभव हो जाती है। यह देखकर बरगद को भी एहसास होता है, “मैं भी केवल अपने बारे में सोच रहा था। मेरी शाखाओं पर तो पूरी दुनिया बसती है। मुझे और क्या चाहिए!”³ वह भी आनंदित हो उठता है। यह कहानी आपसी सहयोग, मित्रता और सामूहिकता का सुंदर संदेश देती है।

बाल कथाओं का चिकित्सीय महत्व -

आज मनोविज्ञान में ‘बिलियोथेरेपी’ अर्थात् साहित्य के माध्यम से उपचार की अवधारणा को महत्वपूर्ण माना जाता है। बाल कथाएँ बच्चों को अपनी भावनाओं को समझने और व्यक्त करने का अवसर प्रदान करती हैं। कहानी पढ़ते समय बच्चा पात्रों के साथ स्वयं को जोड़ता है। वह उनके अनुभवों में अपनी समस्याओं का प्रतिबिंब देखता है और समाधान के नए रास्ते खोजता है। इस प्रकार बाल कथाएँ मानसिक तनाव को कम करने तथा भावनात्मक संतुलन स्थापित करने में सहायक होती हैं। जब बच्चे अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते, तो कहानियों के पात्र उनके प्रवक्ता बनते हैं। एक रोते हुए या सहमे हुए पात्र को देखकर बच्चा अपनी दबी हुई चीख या डर को बाहर निकाल पाता है। यह प्रक्रिया उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सुरक्षा वाल्व की तरह काम करती है।

निष्कर्ष :

हिंदी बाल कथाएँ बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सशक्तिकरण की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। ये कथाएँ बच्चों को आत्मविश्वास, सहानुभूति, सकारात्मक सोच, धैर्य, आत्मसम्मान तथा सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे गुणों से संपन्न करती हैं। आधुनिक जीवन की चुनौतियों के बीच बाल कथाएँ बच्चों को मानसिक संतुलन और भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करने का प्रभावी माध्यम सिद्ध हो सकती हैं। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि हिंदी बाल साहित्य केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि यह बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन और भावनात्मक विकास का सशक्त उपकरण है। अतः विद्यालयों, पुस्तकालयों और परिवारों में गुणवत्तापूर्ण हिंदी बाल कथाओं के अध्ययन को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ताकि भावी पीढ़ी मानसिक रूप से स्वस्थ, संवेदनशील और आत्मविश्वासी बन सके। “आज जब मानव मूल्यों का विघटन हो रहा है, नैतिक मूल्य गिर रहे हैं। स्वार्थ, भ्रष्टाचार, अनैतिकता का बोलबाला है और



भारतीय संस्कृति की गरिमा धूमिल हो रही है, ऐसे समय में बाल साहित्यकारों की भूमिका बड़ी अहम है। उन्हें ऐसे बाल साहित्य सृजन की ओर उन्मुख होना है जो क्षणिक मन बहलाव का न होकर स्थायी रूप से बच्चों के चरित्र विकास में, उनका मनोबल ऊँचा करने में प्रेरक सिद्ध हो।”⁶

संदर्भ –

1. कुछ विचार, प्रेमचंद, पृष्ठ क्रमांक 53
2. संपादक राष्ट्र बंधु, बाल साहित्य समीक्षा, मई 1988, बाल कल्याण संस्थान, कानपुर, पृष्ठ क्रमांक 06
3. शकुंतला कालरा , हिन्दी बाल साहित्य विचार और चिंतन-नमन प्रकाश, नई दिल्ली, 2014, पृष्ठ क्रमांक 09
4. ‘पापा, मम्मी को मत मारो’ हरिकृष्ण देवसरे, सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली, पृष्ठ क्रमांक 45
5. मेरी प्रिय बाल कहानियाँ, ए असफल, लोकमित्र प्रकाशक, दिल्ली, पृष्ठ क्रमांक 31
6. कहानियाँ बाल मन की, मनोहर चमोली मनु, श्वेतवर्णा प्रकाशन नई दिल्ली, पृष्ठ क्रमांक 24
7. सुरेन्द्र विक्रम, हिन्दी बाल पत्रकारिता : उद्भव और विकास साहित्य वाणी, इलाहाबाद, सन् 1991, लेखक द्वारा लिखे गए शंकर सुल्तानपुरी के साक्षात्कार से, पृष्ठ क्रमांक 14