

*Dr. Sharwan Kumar, Assistant Professor, N.G.B.(Deemed to be University), Prayagraj*

---

# मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

द्वारा

डॉ० श्रवण कुमार

असिस्टेन्ट प्रोफेसर (बी०एड०)

नेहरू ग्राम भारती (मानित विश्वविद्यालय),

प्रयागराज

**मानसिक स्वास्थ्य की भारतीय अवधारणा :-**

भारतीय परिदृश्य में स्वास्थ्य को अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान दिया जाता है। स्वास्थ्य से तात्पर्य है :- शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता। यहां शरीर एवं मन की उन्नति हेतु आदिकाल से ही अनेक उपाय व्यवहार में लाए जाते हैं। इनमें नियमित दिनचर्या, उचित खानपान, योग व आसन एवं प्राकृतिक चिकित्सा प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त भारतीय संस्कृति संतुलित और कम आडंबरयुक्त जीवन जीने पर बल देती है। ईश्वर को समस्त विचारों एवं दोषों से रहित व मोक्ष का स्रोत माना जाता है।

अच्छा जीवन व संतुलित मनोस्थिति भारतीय संस्कृति का ध्येय है। यहां मोक्ष मानवीय जीवन का अंतिम लक्ष्य माना जाता है। इसलिए यहां संतुलित एवं सामंजस्यपूर्ण व्यवहार एवं आचरण पर बल दिया जाता है। भारतीय दर्शन, उपनिषद एवं वेदों में मानवीय जीवन की उन्नति के उपाय बताए गए हैं। जिनका उद्देश्य मात्र एक व्यक्ति की उन्नति न होकर सम्पूर्ण सामाजिक उन्नति है। भारतीय दर्शन में माना जाता है कि व्यक्ति का अच्छा चरित्र अच्छा आचरण एवं अच्छे कर्म तथा सकारात्मक संतोषयुक्त जीवन ईश्वर की प्राप्ति का साधन है, जबकि विपरीत आचरण, बुरे कर्म, इत्यादि मानव की आध्यात्मिक एवं भौतिक दोनों ही प्रकार की उन्नति में बाधा बनते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति भारतीय दृष्टिकोण आदिकाल से ही जागरूक है।

भारतीय दर्शन मन की स्वच्छता पर बल देता है। मन की स्वच्छता से तात्पर्य है, मन के अच्छे और सकारात्मक विचार। मनुष्य चाहे कितना भी आडंबरपूर्ण व्यवहार करे यदि उसका मन स्वस्थ नहीं होगा तो उसका जीवन भी सदा अस्त – व्यस्त रहेगा।

आधुनिक भारत में मनोविज्ञान का महत्व सर्वप्रथम मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में समझा गया और इस हेतु भारत सरकार द्वारा कई स्वास्थ्य सेवा नीतियाँ भी बनायी गई है। इस हेतु विशेषज्ञों को उचित प्रशिक्षण देकर मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में जागरूकता फैलाने हेतु कई कार्य भी किए गए हैं। इस दिशा में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज, बेंगलूर और सेंट्रल इंस्टीट्यूट आफ साइकियेट्री रांची की भी स्थापना की गई है। इनका उद्देश्य देश के सभी व्यक्तियों को मानसिक स्वास्थ्य संबंध सुविधाएं उपलब्ध कराना है ताकि प्रत्येक व्यक्ति एक सामान्य जीवन जी सके और सुन्दर स्वस्थ समाज का निर्माण हो सके।

#### मानसिक स्वास्थ्य का प्रत्यय :

मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है मन तथा मस्तिष्क की वह अवस्था जब व्यक्ति अपने वातावरण के साथ समायोजित हो। जीवन की प्रत्येक चुनौती के प्रति तैयार रहता हो। स्वयं से संतुष्ट हो और अपने कार्यों तथा उत्तरदायित्वों के प्रति निष्ठावान हो। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की जीवन से तारतम्यता एवं जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण होता है।

**कुप्पुस्वामी** ने इस विषय में कहा है कि मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है, व्यक्ति के दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं महत्वाकांक्षाओं और आदर्शों में एक सतुलन स्थापित करने की योग्यता हो। अर्थात् उसमें जीवन की वास्तविकता का सामना करने व उसे स्वीकार करने की योग्यता हो।

अच्छा स्वास्थ्य मनुष्य के लिए एक वरदान से कम नहीं होता। एक स्वस्थ व्यक्ति जीवन के सभी उतार चढ़ाव झेलने का सामर्थ्य रखता है। उसमें विचलन की प्रवृत्ति कम देखने को मिलती है, क्योंकि वह प्रत्येक स्थिति का सामना करने हेतु

तैयार रहता है। अच्छा स्वास्थ्य चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक व्यक्ति के प्रत्येक कार्य की निष्पत्ति परिणामों पर अपना व्यापक प्रभाव डालता है।

**मिनिंगर (1967) के शब्दों में :-** मानसिक स्वास्थ्य को मानव मात्र के एक – दूसरे तथा संसार के साथ अधिक से अधिक प्रभावपूर्ण एवं आनंददायक समायोजन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह एक ऐसी योग्यता है, जिससे व्यक्ति को अपना स्वभाव सहज बनाने, बुद्धि को सचेत रखने, सामाजिक रूप से उचित व्यवहार करने तथा अपने आप को प्रसन्न रखने में सहायता मिलती है।

**हैडफिल्ड (1952) के विचार हैं :-** मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का अपने पूर्णरूप से अच्छी तरह तालमेल बिठाते हुए कार्य करना। मानसिक स्वास्थ्य संतुलन एवं सामंजस्य का परिचायक होता है। व्यक्ति का व्यवहार चाहे वह कक्षागत व्यवहार हो या पारिवारिक इससे प्रभावित होता है। मानसिक स्वास्थ्य जीवन के प्रत्येक पक्ष और शरीर की समस्त गतिविधियों एवं व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास पर अपना प्रभाव डालता है क्योंकि कोई भी क्रिया मस्तिष्क के निर्देशन के अभाव में संभव नहीं होती, इसलिए मानसिक स्वास्थ्य का विषय और भी अधिक महत्वपूर्ण बन जाता है।

**क्रो0 एंड क्रो0 (1951) के शब्दों में :-** मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान वह विज्ञान है, जिसका संबंध मानव कल्याण से है और जो मानव संबंध के सब क्षेत्रों को प्रभावित करता है।

मानसिक रूप से स्वास्थ्य व्यक्ति के संतुलनपूर्ण व्यवहार का सीधा प्रभाव सर्वप्रथम स्वयं उसी व्यक्ति पर पड़ता है। वह व्यक्ति जो मानसिक रूप से संतुलित है, सदैव प्रसन्नचित्त रहता है। वह विपरीत परिस्थितियों में भी अपना धैर्य नहीं खोता। विद्यार्थी के लिए मानसिक स्वास्थ्य अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यह इसलिए है, जिससे कि उसकी अधिगम प्रक्रिया निर्बाध रूप से सम्पन्न हो सके। उचित

मानसिक स्वास्थ्य का धारण करने वाला व्यक्ति का व्यक्तित्व एवं व्यवहार संतुलित रहता है, एवं कार्य निष्पादन भी श्रेष्ठ होता है।

इसके विपरीत यदि विद्यार्थी चिन्तित रहता है उसका मन किसी कार्य के प्रति एकाग्र नहीं हो पाता वह दुविधायुक्त एवं सदैव विचलित रहता है तो इसका सीधा प्रभाव उसके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसलिए विद्यार्थी की सर्वांगीण उन्नति हेतु उसका मानसिक रूप से स्वस्थ रहना अत्यन्त आवश्यक है।

### मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा

- **ल्यूकन (1949) :-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है, जो स्वयं खुश रहे और अपने पड़ोसियों के साथ शान्ति से रहता हो। अपने बालको को स्वस्थ नागरिक के रूप में ढाल सके और इस प्रकार से अपने मूल कर्तव्यों का निर्वाह करने के पश्चात् भी उसमें इतनी शक्ति बची रहे कि वह समाज के लिए भी कुछ उचित योगदान दे सके।
- **कट्स एंड मोसले (1941) के शब्दों में :-** मानसिक स्वास्थ्य वह योग्यता है, जो हमें जीवन की कठिन परिस्थितियों में समायोजन करने में सहायक होता है।
- **स्ट्रेंज (1965) के अनुसार :-** मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसे सीखे गए व्यवहार के वर्णन के अतिरिक्त ओर कुछ नहीं है, जो सामाजिक रूप से समायोजी होता है और जो व्यक्ति को जीवन के साथ पर्याप्त रूप से अनुकूलित करने में सहायक होता है।

- डी0वी0 क्लेन (1956) के शब्दों में :- मानसिक स्वास्थ्य जैसा इसके नाम से विदित होता है, मानसिक स्वास्थ्य और क्षमता को प्राप्त करने तथा बनाए रखने में संबंधित है।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य मानसिक शक्तियों हेतु महत्वपूर्ण है। मानसिक शक्तियों की उत्पत्ति एवं उनके दिशा निर्धारण में इसकी भूमिका अहम होती है। एक उत्तम मानसिक स्वास्थ्य एक सुखद वर्तमान तथा एक सुन्दर भविष्य का धोतक है।

कार्टर वी गुड (1959) द्वारा सम्पादित 'शिक्षा विश्वकोष' में वर्णित है कि मन की स्वस्थता, पूर्णता या समग्रता के रूप में मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित किया जा सकता है।

विद्यार्थी के सन्दर्भ में हम कह सकते हैं कि जिस विद्यार्थी का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है उसका प्रदर्शन भी श्रेष्ठ होता है। उसका आत्मविश्वास व्यवहारिक संतुलन तथा समस्त संवेग स्थिर अवस्था में रहते हैं।

### मानसिक स्वास्थ्य हेतु तीन तथ्य आवश्यक हैं

1. जन्मजात एवं अर्जित क्षमताओं की पूर्ण अभिव्यक्ति के अवसर प्राप्त हों।
2. जन्मजात एवं अर्जित क्षमताओं के मध्य परस्पर संतुलन हो।
3. जन्मजात तथा अर्जित क्षमताएँ किसी व्यापक लक्ष्य की ओर प्रेरित हो।

हैडफील्ड द्वारा सुझायी गई तीन प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य अवधारणाएँ निम्नवत् हैं :-

1. पूर्णाभिव्यक्ति।
2. हारमोनिजेशन
3. कामन एंड

सीमान्ड ने मानसिक स्वास्थ्य का चतुष्पदीय सम्प्रत्यय प्रस्तुत किया :-

1. मानसिक एवं व्यक्तिगत माँगों एवं मान्यताओं का संतुलन।
2. मानसिक परिपक्वता अर्थात् शैशवावस्था और बाल्यावस्था के व्यवहार प्रारूपों की अनुपस्थिति।
3. समुचित क्रियाशीलता अर्थात् गंभीर चुनौतियों जोखिम व हतोत्साहित करने वाली परिस्थितियों पर विजय पान की क्षमता।
4. आन्तरिक व्यक्तिगत इच्छाओं और समाज के मापदण्डों में समझौता करने की क्षमता।

### अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण

1. नियमित दिनचर्या
2. समायोजन योग्यता
3. संवेगात्मक परिपक्वता।
4. आत्मविश्वास
5. सहन शीलता
6. संतुलित एकीकृत व समान्वित विकास
7. निर्णयन योग्यता
8. वास्तविकता को स्वीकारना
9. आत्म मूल्यांकन क्षमता
10. कार्य संतोष का अनुभव

**मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ**

- ❖ समायोजन योग्यता
- ❖ आत्म-मूल्यांकन की क्षमता
- ❖ व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना
- ❖ आत्म सम्मान की भावना
- ❖ शारीरिक स्वास्थ्य के प्रतिध्यान
- ❖ वास्तविक संसार में निवास
- ❖ निर्णय करने की योग्यता
- ❖ सामंजस्य की योग्यता
- ❖ वातावरण का ज्ञान
- ❖ संवेगात्मक परिपक्वता
- ❖ जीवन दर्शन
- ❖ आत्म विश्वास
- ❖ सहनशीलता
- ❖ नियमित दिनचर्या
- ❖ संतुलित एकीकृत एवं समन्वित विकास



### मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कुछ प्रमुख कारक निम्न हैं:-

- ❖ समाज का प्रभाव
- ❖ परिवार का वातावरण
- ❖ शारीरिक विसंगतियाँ
- ❖ शारीरिक स्वास्थ्य
- ❖ वंशानुक्रम
- ❖ विद्यालय का प्रभाव
  - (क) शिक्षक का व्यवहार
  - (ख) कक्षा का वातावरण
  - (ग) परीक्षा प्रणाली
  - (घ) शिक्षण विधियाँ
  - (ङ.) पाठ्यक्रम
  - (च) विद्यालय का वातावरण

### मानसिक स्वास्थ्य का सिद्धान्त

मानसिक स्वास्थ्य की विषय वस्तु मनोविज्ञान तथा मानव स्वास्थ्य के विकास के आधार पर निर्मित है। जिसके आधार पर मानव के शारीरिक तथा मानसिक विकास की कल्पना की गयी है। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के प्रमुख सिद्धान्त इस तरह हैं-

1. **संरक्षण का सिद्धान्त**—मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का मुख्य सिद्धान्त व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को संरक्षण प्रदान करना है। इस सिद्धान्त के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के अन्तर्गत उन नियमों तथा क्रियाओं की व्याख्या की जाती है जो कि मानसिक स्वास्थ्य को स्थिर और सन्तुलित बनाते हैं। जैसे—किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम है तो इस उत्तम स्वास्थ्य को स्थायी बनाने हेतु यह जरूरी है कि उचित निद्रा आहार तथा व्यायाम के नियमों का पालन किया जाये, जिससे व्यक्ति का शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य स्थायी रूप में रहे। इस तरह के नियमों का वर्णन तथा ज्ञान प्रदान करने का कार्य मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान द्वारा सम्पन्न होता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का प्रमुख सिद्धान्त मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को सर्वेक्षण प्रदान करना और स्थायी बनाना है।

2. **सुरक्षात्मक सिद्धान्त**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का द्वितीय सिद्धान्त मानसिक विकारों तथा रोगों से व्यक्ति को सुरक्षा प्रदान करना है। व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को किस तरह सन्तुलित किया जाये? मानसिक रोगों से बचाव हेतु व्यक्ति को क्या-क्या उपाय करने चाहिए? इन सभी उपायों के माध्यम से व्यक्ति को मानसिक तथा शारीरिक सुरक्षा प्रदान करने का दायित्व स्वास्थ्य विज्ञान की विषय-वस्तु तैयार की गयी है।

किसी विद्वान ने कहा भी है कि उपचार से ज्यादा महत्वपूर्ण बचाव होता है। अतः यह स्पष्ट होता है कि मानसिक तथा शारीरिक सुरक्षा मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के सुरक्षात्मक सिद्धान्त का महत्वपूर्ण पक्ष है।

3. **उपचारात्मक सिद्धान्त**— यह मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का तृतीय सिद्धान्त है। इसके अन्तर्गत मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान उन समस्त उपायों का

वर्णन करता है, जिसके द्वारा मानसिक समस्याओं तथा रोगों का समाधान पेश किया जाता है क्योंकि किसी परिस्थिति से व्यक्ति मानसिक रोग का शिकार हो जाता है तो उसके उचित उपचार की व्यवस्था का वर्णन मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के माध्यम से ही किया जाता है। जैसे कोई छात्र मानसिक रोग से पीड़ित है तो उसके लिए कौन-कौन से उपाय करने चाहिए? जिससे कि उसको मानसिक रोग से मुक्ति मिल सके। उसके लिए शिक्षण व्यवस्था किस तरह की होनी चाहिए? उसके लिए भोजन व्यवस्था क्या होनी चाहिए? इस तरह की सम्पूर्ण व्यवस्था का वर्णन मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के माध्यम से ही किया जाता है।

### मानसिक स्वास्थ्य का क्षेत्र

मानसिक स्वास्थ्य का क्षेत्र बहुत विस्तृत है। इसका क्षेत्र मानव के जन्म से लेकर वृद्धावस्था तक मानव से ही सम्बन्धित है। इसमें हर मानसिक समस्या तथा विकार का वर्णन किया जाता है एवं इसका समाधान भी प्रस्तुत किया जाता है। मानव समाज के कल्याण तथा जीवन में सामंजस्यपूर्ण विकास की सम्पूर्ण प्रक्रिया मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र के अन्तर्गत है। प्रमुख विद्वानों ने मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र को निम्न बिन्दुओं के माध्यम से स्पष्ट किया है—

1. **परिवार—** बालक जब परिवार में जन्म लेता है, तो लालन-पालन की व्यवस्था का बालक के मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पड़ता है। परिवार में अगर माता-पिता का स्वास्थ्य उत्तम है तो बालक के उत्तम मानसिक स्वास्थ्य की कल्पना की जाती है। इसके साथ-साथ इस तथ्य का भी पूर्ण प्रभाव होता

है कि माता-पिता अपने बालक का पालन-पोषण किस तरह करते हैं? मनोवैज्ञानिकों ने इस तथ्य को प्रमाणित कर दिया है कि पालन-पोषण में स्नेह, सुरक्षा तथा क्रियाशीलता जैसे-संवेगों की कमी बालक के मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र में आता है।

**2. विद्यालय-परिवार से निकलकर बालक का प्रवेश विद्यालय में होता है।** विद्यालय की भूमिका भी मानसिक स्वास्थ्य के विकास में महत्वपूर्ण होती है। परिवार में बालक का मानसिक विकास माता-पिता तथा परिवार के सदस्यों का योगदान होता है, ठीक उसी तरह शिक्षक प्राचार्य तथा विद्यालय में पाठ्यक्रम, समय सारणी, पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाएं आदि का निर्धारण भी मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों के आधार पर होता है। बालकों के मानसिक विकास पर विद्यालय को किसी भी नीति का प्रतिकूल प्रभाव नहीं होना चाहिए। इसका ध्यान हर विद्यालयी नीति के निर्धारण में रखा जाता है।

**2. समाज-** मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का क्षेत्र समाज भी है। समाज के द्वारा बालक के मानसिक तथा व्यवहार को अप्रत्यक्ष अथवा प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित किया जाता है। अतः बालक से समाजीकरण की भावना का विकास तथा सामाजिक व्यवहार के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा करना चाहिए क्योंकि किशोरावस्था में बालक तथा बालिकाओं का व्यवहार समाज विरोधी हो जाता है एवं वे सामाजिक वातावरण का सामना करने में अपने आपको असमर्थ पाते हैं। अतः इस अवस्था में उनको उचित निर्देशन प्रदान करना चाहिए जिससे कि सामाजिक विकृति से बचा जा सके। बालक को समाज के साथ अनुकूल तथा सामंजस्य का प्रशिक्षण प्रदान करना अनिवार्य होता है। यह कार्य जब भी सम्भव होता है जबकि निर्देशन प्रदान करने वालों को मानसिक

स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान हो।

4. **औद्योगिक जीवन**— आधुनिक युग में औद्योगिक विकास तीव्र गति से हो रहा है इस परिस्थिति में मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की भूमिका इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण हो जाती है। औद्योगिक विकास के कारण मानव के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य पर कोई विपरीत प्रभाव न पड़े, इसका अध्ययन मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य पर कोई विपरीत प्रभाव न पड़े, इसका अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में किया जाता है। जैसे उद्योगों में प्रदूषण नियन्त्रक यन्त्र लगाने से शारीरिक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता है। इसी तरह मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान औद्योगिक क्षेत्र में मनोवैज्ञानिक वातावरण तैयार करता है, जिससे मजदूरों में कार्य के प्रति रुचि, मनोबल तथा श्रम निष्ठा का भाव पैदा किया जाता है। कार्य की दशाएं भी इसी के माध्यम से तैयार होती हैं कि एक व्यक्ति औद्योगिक क्षेत्र में कितने घण्टे अपनी सेवाएं प्रदान कर सकता है? जिससे कि उसके मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव न पड़ सके। इसलिए औद्योगिक जीवन का प्रत्येक सोपान मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की परिधि में आता है।

5. **मानसिक रोग**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में संरक्षण तथा सुरक्षात्मक सिद्धान्त के साथ-साथ उपचारात्मक सिद्धान्त को भी महत्व दिया गया है क्योंकि अगर व्यक्ति किसी असावधानी के कारण मानसिक रोग से ग्रसित हो जाता है तो मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में रोग के उपचार हेतु भी उचित मार्गदर्शन किया जाता है।

उदाहरण के लिए कक्षा में मन्दबुद्धि तथा दृष्टिकोण वाले छात्रों हेतु उचित शिक्षण विधियों तथा पाठ्यक्रम का प्रावधान किया गया है। इसके लिए

यह जरूरी है कि रोग का उपचार भी साथ-साथ किया जाये तो शैक्षिक व्यवस्था अपना पूर्ण प्रभाव प्रदर्शित करती है। जैसे एक छात्र का श्यामपट पर लिखा अक्षर स्पष्ट दिखाई नहीं देते हैं तो प्रथम अवस्था में छात्र को प्रथम पंक्ति में बैठाया जाये एवं द्वितीय अवस्था में उसका उपचार किया जाये। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान मानसिक रोगों से सुरक्षा तथा उपचार दोनों की व्यवस्था का वर्णन करता है।

6. **स्वस्थ व्यक्ति**— स्वस्थ व्यक्ति भी मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र में आता है क्योंकि उसको जो मानसिक स्वास्थ्य है, वह किस तरह स्थायी तथा सन्तुलित रहा सकता है? इसका अध्ययन भी स्वास्थ्य विज्ञान पेश करता है क्योंकि व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य उचित देखभाल, आहार तथा निद्रा के अभाव में असन्तुलित हो जाता है। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान मानव में मानव स्वास्थ्य के संरक्षण तथा सुरक्षा की सम्पूर्ण व्यवस्था का वर्णन किया गया है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि स्वस्थ व्यक्ति को स्वस्थ बने रहने हेतु भी मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के ज्ञान की जरूरत है।

उपरोक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि जहाँ मानव जीवन है एवं उसके समस्त क्रिया कलाप हैं, वहाँ मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का योगदान प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप से है। इसके लिए यह जरूरी है कि मानव जीवन को सन्तुलित तथा विकसित करने हेतु मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान होना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र में बालक, युवा तथा वृद्ध सभी व्यक्ति आते हैं। परिवार, समाज तथा विभिन्न संस्थाएं भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र से पृथक नहीं हैं।

## मानसिक स्वास्थ्य के उद्देश्य

हर वैज्ञानिक दृष्टिकोण मानव कल्याण को ही आधार मानकर विकसित किया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य मानवीय जीवन को सुखमय तथा सरल बनाना है। इसी तरह मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य भी मानवीय व्यवहार, शारीरिक विकास तथा मानसिक विकास के लिए मार्ग प्रशस्त करना है। प्रमुख मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के निम्न उद्देश्य निर्धारित किये हैं—

1. **मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण**—मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का प्रमुख उद्देश्य व्यक्ति के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को संरक्षण प्रदान करना है। व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अपनी सन्तुलित तथा विकसित अवस्था में बना रहे, इसके लिए मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान द्वारा नियम और निर्देशों का वर्णन किया जाता है।

2. **स्वास्थ्य नियमों की व्याख्या**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का द्वितीय उद्देश्य स्वास्थ्य के नियमों का ज्ञान बालक तथा वृद्ध सभी को प्रदान करना है। इसके लिए स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों की व्याख्या की जाती है एवं इसकी मानव समाज के लिए उपयोगिता को स्पष्ट किया जाता है। इसके आधार पर ही व्यक्ति अपने मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को सन्तुलित और विकसित कर सकता है। इसलिए स्वास्थ्य नियमों की व्याख्या तथा मानव का ज्ञान कराना इसका मुख्य उद्देश्य है।

3. **सन्तुलित व्यवहार**— किशोरावस्था में समाज विरोधी व्यवहार पाया जाता है। इस व्यवस्था में संघर्ष तथा तनाव की दशा का होना एक सामान्य तथ्य है मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान द्वारा इस समस्त संघर्ष तथा तनाव को दूर

करते हुए सन्तुलित व्यवहार को विकसित किया जाता है। जिससे व्यक्ति में समाज विरोधी प्रवृत्ति का उन्मूलन हो तथा वह समाज में सामंजस्य स्थापित कर सके क्योंकि सामंजस्य पूर्ण जीवन ही मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य है।

4. **मानसिक रोगों से सुरक्षा**— मानसिक रोगों से व्यक्ति को किस तरह बचाया जा सकता है? इसका ज्ञान समस्त मानव जाति को कराना मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का चतुर्थ उद्देश्य है क्योंकि मानसिक रोगों से सुरक्षा के लिए उन तथ्यों के लिए उन तथ्यों पर ध्यान देना परम आवश्यक है जिनके कारण ये रोग पैदा होते हैं। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य उन कारणों को खत्म करना है जो मानसिक रोग पैदा करते हैं एवं व्यक्ति के मानसिक रोगों से सुरक्षा प्रदान करना है

5. **मानसिक रोगों का उपचार**— अगर किसी असावधानी के कारण व्यक्ति मानसिक रोगों से ग्रसित होता है तो मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान उस मानसिक रोग के उपचार के लिए सुझाव तथा उपाय पेश करता है। जिससे कि व्यक्ति के मानसिक तथा शारीरिक रोगों का उपचार किया है। अतः व्यक्ति को पूर्णतः मानसिक रोगों से मुक्ति प्रदान करना मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का मुख्य उद्देश्य है

6. **मानव कल्याण**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का सबसे प्रमुख उद्देश्य मानव कल्याण हेतु कार्य करना है मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान मानव के हित में उन सम्पूर्ण कार्यों का सम्पादन करता है जो मानव के मानसिक तथा शारीरिक विकास से सम्बन्धित है। मानव व्यवहार को सन्तुलित तथा समाजोपयोगी बनाना मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य है क्योंकि स्वस्थ मस्तिष्क तथा



स्वस्थ शरीर ही सन्तुलित व्यवहार का आधार होता है।

7. **सन्तुलित जीवन**— सन्तुलित जीवन से तात्पर्य मानवीय क्रियाओं के सफलतम संचालन तथा सामंजस्यपूर्ण जीवन प्रणाली से है क्योंकि व्यक्ति अपने जीवन की शैक्षिक, सामाजिक तथा नैतिक उद्देश्यों की प्राप्ति उसी अवस्था में कर सकता है जबकि वह मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ है। इसके लिए व्यक्ति का जीवन पूर्णतः सन्तुलित होना चाहिए। पूर्णतः सन्तुलित जीवन के सन्दर्भ में मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान कई नियम, उपाय तथा क्रियाओं की व्याख्या करता है क्योंकि मानव जीवन को सन्तुलित और स्वस्थ बनाना मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य है।

8. **मानसिक तथा शारीरिक विकास**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य व्यक्ति का मानसिक तथा शारीरिक विकास करना है क्योंकि इसके अन्तर्गत मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने हेतु किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए? का वर्णन किया जाता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही सामंजस्य तथा सन्तुलन जैसे गुणों को धारण कर सकता है। इसके लिए यह जरूरी है कि व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान हो।

अतः मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के ज्ञान के अभाव में मानसिक तथा शारीरिक विकास की कल्पना नहीं की जा सकती है क्योंकि इसके नियम एवं क्रियाओं का पालन न करने पर स्वास्थ्य को स्थायित्व नहीं मिलना है।

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट हो जाता है कि मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य व्यक्ति के जीवन को सन्तुलित तथा विकासोन्मुख बनाना है। मानसिक रोग तथा कुपोषण जैसी समस्याओं को छुटकारा दिलाना मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य है।

## मानसिक स्वास्थ्य की उपयोगिता

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की उपयोगिता शैक्षिक, सामाजिक तथा नैतिक दृष्टि से है। मानवीय जीवन में प्रत्येक क्षण में इसकी उपयोगिता प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप से रहती है प्रमुख मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की उपयोगिता रूप में पेश की है—

1. **मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन**— मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन हेतु मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान परम उपयोगी है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में कई ऐसे नियम तथा उपायों का उल्लेख किया जाता है, जिनके आधार पर व्यक्ति अपनी मानसिक क्षमताओं में वृद्धि कर सकता है। मानसिक क्षमताओं की वृद्धि उसके व्यवहार पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है।

2. **मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की सुरक्षा सम्बन्धी उपयोगिता**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान परम उपयोगी है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में कई ऐसे नियम तथा उपायों का उल्लेख किया जाता है, जिनके आधार पर व्यक्ति अपनी मानसिक क्षमताओं में वृद्धि कर सकता है। मानसिक क्षमताओं की वृद्धि उसके व्यवहार पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है।

2. **मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की सुरक्षा सम्बन्धी उपयोगिता**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान व्यक्ति को मानसिक रोगों से सुरक्षित रखने हेतु विभिन्न तरह के नियत तथा निर्देशों की व्यवस्था करता है क्योंकि आधुनिक समाज में अनेक तरह की विषम परिस्थिति तथा जटिलताओं के कारण मानसिक रोग तथा असन्तुलन की स्थिति पैदा हो जाती है। अतः मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान इन परिस्थितियों में व्यक्ति का स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है।

3. **मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की उपचार सम्बन्धी उपयोगिता**— किसी

कारणवश कोई व्यक्ति मानसिक रोग से ग्रसित हो जाता है तो मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में रोग के उचित समाधान का वर्णन किया जाता है। विभिन्न तरह की मानसिक अस्वस्थता के उपचार के लिए मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान उपयोगी रहता है। इसके बाद व्यक्ति स्वस्थ होकर अपने जीवन का मापन कुशलतापूर्वक करता है।

4. **समाज सम्बन्ध उपयोगिता**— समाज का निर्माण व्यक्तियों से होता है। सामाजिक परिस्थितियों तथा सामाजिक उपेक्षा से भी व्यक्ति मानसिक रोगों से ग्रसित हो जाता है। अगर समाज में सामान्यतः मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान व्यक्तियों को होगा तो सामाजिक व्यवस्थाएं तथा परम्पराएं स्वस्थ होंगी जो कि व्यक्ति को उपयुक्त वातावरण प्रदान करेंगी। इस तरह मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान समाज हेतु उपयोगी है।

5. **नैतिकता सम्बन्धी उपयोगिता**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति द्वारा ही नैतिक तथा मानवीय आचरण की सम्भावना होती है क्योंकि जो व्यक्ति मानसिक रूप से अस्वस्थ होगा उसका व्यवहार भी सन्तुलित तथा समायोजित नहीं होगा।

6. **निर्देशन सम्बन्धी उपयोगिता**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का निर्देशन सम्बन्धी कार्यों में महत्वपूर्ण योगदान है। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में वैयक्तिक भिन्नता के आधार शिक्षा, कुसमायोजन को दूर करना, संवेगात्मक अस्थिरता को दूर करना आदि विषयों पर पर्याप्त वर्णन किया गया है। अतः निर्देशन प्रदान करने हेतु निदेशनकर्ता को मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान परम आवश्यक है।

7. **संवेग सम्बन्धी उपयोगिता**— संवेगात्मक स्थिरता हेतु मानसिक

स्वास्थ्य विज्ञान की परम आवश्यकता होती है क्योंकि संवेगात्मक रूप से अस्थिर व्यक्ति का व्यवहार सन्तुलित तथा सामंजस्यपूर्ण नहीं होता है। अतः संवेगों की स्थिरता हेतु मानसिक विज्ञान का ज्ञान परम उपयोगी सिद्ध होता है। इसके ज्ञान से ही संवेगों की अस्थिरता को दूर किया जा सकता है।

8. **सामंजस्य सम्बन्धी उपयोगिता**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के माध्यम से व्यक्ति में वातावरण के प्रति समायोजन की योग्यता तथा क्षमता पैदा होती है क्योंकि मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का समायोजन सामान्य तथा विषम परिस्थितियों में सरलतापूर्वक होता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान समायोजन की क्षमता का विकास करता है।

9. **व्यक्तित्व सम्बन्धी उपयोगिता**— व्यक्ति के सन्तुलित विकास में मानसिक स्वास्थ्य के विज्ञान की महत्वपूर्ण भूमिका है। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में कई नियम, सिद्धान्त तथा उपायों का वर्णन किया गया है, जिसके कारण व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास सन्तुलित तथा आदर्श रूप में होता है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान द्वारा व्यक्ति अपने मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य का संरक्षण करता है। इसके आधार पर व्यक्तित्व का निर्माण होता है।

10. **व्यावसायिक तथा पारिवारिक प्रगति**— मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के माध्यम से किसी व्यक्ति की व्यावसायिक तथा पारिवारिक उन्नति होती है। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति द्वारा उसी व्यवसाय का चयन किया जाता है, जिसके लिए मानसिक तथा शारीरिक रूप से योग्य होता है। द्वितीय स्थिति में किसी व्यवसाय में कार्य तथा सेवाओं की दशाएं मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के आधार पर निर्धारित की जायेंगी तो उस व्यवसाय की प्रगति तीव्र गति से होगी। इसी तरह परिवार में मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान परिवार के

प्रत्येक सदस्य को होगा तो उस परिवार की प्रगति तीव्र गति से होगी। इसके विपरीत अवस्था में परिवार की प्रगति तीव्र गति में नहीं होगी।

उपरोक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की उपयोगिता मानव सम्बन्धी क्षेत्र में है। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के अभाव में उसका विकास अवरुद्ध हो जायेगा। अतः जीवन के सफल संचालन हेतु तथा समाज में समायोजन के लिए मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान परम उपयोगी तथा आवश्यक है।

### सारांश

मानव के मनोशारीरिक प्राणी होने के कारण शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उसके मानसिक स्वास्थ्य का भी अत्यन्त महत्व है। जन्म, स्वास्थ्य तथा मृत्यु का चक्र व्यक्ति के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है, वस्तुतः जन्म लेने के उपरान्त मृत्यु तक की सम्पूर्ण अवधि में व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रह कर अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए प्रयासरत् रहता है। निःसंदेह व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए स्वास्थ्य शरीर के साथ-साथ स्वस्थ मस्तिष्क का होना अत्यन्त आवश्यक है। प्रायः देखा जाता है कि संसार में शारीरिक तथा मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति ही उच्च सफलताएँ प्राप्त करते हैं। अतः मानव जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य के समान ही मानसिक स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना अत्यन्त आवश्यक है। वास्तव में बालकों का सर्वांगीण विकास तभी सम्भव है जब वह शारीरिक तथा मानसिक दोनों दृष्टियों से पूर्णरूपेण स्वस्थ हो।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- आनन्द, (1989), बुच एम.बी. (1983–88) 'फोर्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एजुकेशन' (1), न्यू देहली : एन.सी.इ.आर.टी।
- गुप्ता, एस.पी. (2017). रिसर्च इन्ट्रोडक्टरी : कॉन्सेप्ट मेथड्स एंड टेक्नीक्स, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।
- इंडियन काउन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (2005). मेंटल हेल्थ रिसर्च इन इंडिया
- मंगल, एस.के. (2016). शिक्षा मनोविज्ञान, पी.एच.आई. लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली।
- सिंह, ए.के. (2011). आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, दिल्ली : मोतीलाल बनारसीदास
- डब्लू.एच. ओ. (2012), रिक्स टू मेंटल हेल्थ एन ओवर व्यू ऑफ बलनरेबिलिरीज एण्ड रिक्स फैक्टर्स
- [www.indiaspend.com](http://www.indiaspend.com) (आर्टिकल ऑन सूइसाइड ऑफ द स्टूडेन्ट इन इंडिया)