

आधुनिक जीवन एवं मानसिक स्वास्थ्य: दशा एवं दिशा

डॉ. रियंका सिंह¹

¹असिस्टेंट प्रोफेसर शिक्षा विभाग वी0एम0एल0जी0 कॉलेज गाजियाबाद, उ0प्र0

Received: 20 August 2025 Accepted & Reviewed: 25 August 2025, Published: 31 August 2025

Abstract

वर्तमान युग तकनीकी का युग है। तकनीकी के कारण मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में भौतिक सुख-संसाधनों की अपार वृद्धि हो रही है जिसके कारण प्रत्येक व्यक्ति अपने विगत की अपेक्षा भौतिक रूप से अधिकाधिक समृद्ध एवं सम्पन्न होता जा रहा है। किन्तु इसका एक नकारात्मक पहलू यह भी है कि जहाँ एक ओर आधुनिक जीवन शैली भौतिक सम्पन्नता से ओत-प्रोत है वहीं दूसरी ओर व्यक्तित्व की विकृतियों में वृद्धि हो रही है। व्यक्तित्व की विकृति अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य की अवनति। अतः आज इस बात की महती आवश्यकता है कि मानव के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार किया जाये जिससे कि व्यक्तित्व का विकास सकारात्मक दिशा में सम्भव हो सके।

कूट शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, आधुनिक जीवन

Introduction

वर्तमान युग तकनीकी का युग है। तकनीकी रूप से यह पूरा संसार दिन-प्रतिदिन इतनी तीव्र गति से प्रगति कर रहा है कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में भौतिक सुख संसाधनों की बाढ़ सी आ गयी है। परिणामस्वरूप प्रत्येक व्यक्ति इस अन्धाधुन्ध दौड़ का हिस्सा बनकर स्वयं को तकनीकी रूप से और ज्यादा समृद्ध बनाने की आकांक्षा में निरन्तर प्रयासरत है। यद्यपि इस तकनीकी से मानव जीवन निश्चित रूप से भौतिक दृष्टि से समृद्ध हुआ है किन्तु इसका नकारात्मक प्रभाव मनुष्य के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर पड़ रहा है। परिणामस्वरूप मनुष्य का व्यक्तित्व विकृत होता जा रहा है। यदि हम अपनी पिछली पीढ़ी (माता-पिता) और उससे पूर्व की पीढ़ी (दादी-बाबा, नानी-नाना) की तुलना अपनी वर्तमान पीढ़ी से करेंगे तो हम पायेंगे कि हमारी पीढ़ी की अपेक्षा पूर्व पीढ़ियों के पास भौतिक सम्पन्नता भले ही आज से कम थी किन्तु वे हमारी अपेक्षा अधिक सन्तुष्ट तथा प्रसन्न दिखाई देते थे, जिसके परिणामस्वरूप उनका शारीरिक स्वास्थ्य भी हमसे बेहतर रहता था। शारीरिक स्वास्थ्य पर किये गये अनेकों शोध सर्वेक्षण के आंकड़े हमें बताते हैं कि आज का युवा वर्ग, किशोर वर्ग, यहाँ तक कि छोटे-छोटे बच्चे स्वास्थ्य सम्बन्धी उन समस्याओं का सामना कर रहे हैं, जो हमारी पूर्व पीढ़ियों जीवन के अवसान काल में झेलती हैं। यदि विचार किया जाये तो हम ये पायेंगे कि इन सबका प्रमुख कारण हमारी अनियमित दिनचर्या, शारीरिक सक्रियता की कमी के साथ-साथ हमारा विकृत मानसिक स्वास्थ्य भी है। यह सर्वविदित तथ्य है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है, वहीं यह भी सत्य है कि एक स्वस्थ मस्तिष्क वाला व्यक्ति जीवन की समस्त जटिलताओं को आसानी से सामना करते हुए अपने इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति सरलतापूर्वक करके सुखी एवं संतुष्ट जीवन व्यतीत करते हुए समाज के हित के विषय में भी सोचता है। अतः इस दृष्टि से हमारे जीवन की सफलता में हमारे उत्तम मानसिक स्वास्थ्य का बहुत बड़ा योगदान है। अब प्रश्न उठता है कि मानसिक स्वास्थ्य क्या है और इसे कैसे उत्तम बनाया जा सकता है? सरल शब्दों में मानसिक स्वास्थ्य से अभिप्राय समस्त मानसिक शक्तियों

के उचित विकास तथा मन को स्वस्थ एवं सुखी बनाने के लिए आवश्यक सभी तरह की देखभाल, उपायों तथा उसी रूप में व्यवहार है। कार्टर वी० गुड (1959) द्वारा सम्पादित 'शिक्षा शब्दकोष' में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ मन की स्वस्थता, पूर्णता या समग्रता के रूप में दिया गया है और इस अर्थ में मानसिक स्वास्थ्य का प्रयोजन मन को इस प्रकार से स्वस्थ एवं पूर्ण बनाना है कि व्यक्ति मानसिक क्लेशों से दूर रहकर सुखी एवं आनन्दमय पूर्ण जीवन जी सके।

जे०ए० हैडफील्ड (1952) के अनुसार— मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है, व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का अपने पूर्ण रूप से अच्छी तरह तालमेल बिठाते हुए कार्य करते रहना।

के०ए० मिनिंगर (1967) के अनुसार— मानसिक स्वास्थ्य को मानव मात्र के एक—दूसरे तथा दुनिया के साथ अधिक से अधिक प्रभावपूर्ण एवं आनन्ददायक 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 आपको प्रसन्नचित्त रखने में सहायता मिलती है।

कट्स एवं मोसले (1941) के अनुसार— मानसिक स्वास्थ्य वह योग्यता है जो हमें जीवन की कठिन परिस्थितियों में समायोजन करने में सहायक होती है।

अपने व्यावहारिक रूप में मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तित्व, चरित्र एवं व्यवहार इन तीनों का सम्मिश्रण है। मानसिक स्वास्थ्य को एक व्यक्ति के द्वारा अपने जीवन क्षेत्र में उसकी जीवनशैली उसके आत्म प्रत्यक्षीकरण एवं समायोजन के रूप में अर्थापित किया जा सकता है।

सरल शब्दों में उत्तम मानसिक स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व का वह अनिवार्य भाग है जिसके द्वारा व्यक्ति सभी प्रकार की परिस्थितियों में स्वयं को संतुलित ढंग से समायोजित करते हुए निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति की ओर अग्रसर रहता है। यह केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थितियों नहीं है बल्कि इसे किसी व्यक्ति के द्वारा सकारात्मक रूप में जीवन की चुनौतियों को स्वीकार करने एवं उन्हें हल करने के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण इस प्रकार से हो सकते हैं:—

1. अपनी योग्यताओं, क्षमताओं एवं कमजोरियों की जानकारी।
2. बदलती हुई परिस्थितियों में स्वयं को ढालने की क्षमता।
3. संवेगात्मक स्थिरता एवं परिपक्वता
4. सामाजिक रूप से समायोजित
5. समस्त मानसिक शक्तियाँ ठीक प्रकार से विकसित
6. स्वतंत्र चिन्तन
7. उचित निर्णय लेने में सक्षम
8. यथार्थ एवं वास्तविकता के अधिक निकट
9. समूह विशेष/पर्यावरण में स्वयं को सम्मानित अनुभव करना
10. स्वास्थ्य सम्बन्धी अच्छी आदतें एवं उचित सामाजिक गुण
11. आत्मविश्वासी
12. कार्य, आराम एवं मनोरंजन इन तीनों में पर्याप्त संतुलन
13. व्यवसाय/कार्य से संतुष्ट
14. जीवन की असफलताओं से कम विचलित

15. असफलता को स्वीकार करना
16. दूसरों से अपनी तुलना ना करना
17. दूसरों की उपलब्धियों पर ईर्ष्या का भाव न रखना।

उपरोक्त के अध्ययन के द्वारा हम यह स्वयं यह विश्लेषण कर सकते हैं कि हम मानसिक रूप से कितने स्वस्थ हैं? स्वयं को मानसिक रूप से स्वस्थ रखना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है क्योंकि हम केवल एक व्यक्ति ना होकर समाज का एक महत्वपूर्ण भाग है तथा सामाजिक व्यवस्था के सुचारु संचालन हेतु प्रत्येक का मानसिक रूप से स्वस्थ होना अनिवार्य आवश्यकता है। उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लिए निम्न बिन्दुओं पर ध्यान देना आवश्यक है:—

1. शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान उत्तम मानसिक स्वास्थ्य की यह प्रथम शर्त है। शारीरिक स्वास्थ्य की उत्तमता के लिए आवश्यक है कि हमारी दिनचर्या में पौष्टिक भोजन, पर्याप्त नींद और विश्राम, टहलना और व्यायाम को नियमित रूप से शामिल किया जाना चाहिए। फास्ट फूड का कम से कम प्रयोग तथा इलेक्ट्रानिक गैजेट्स, विशेष रूप से मोबाइल आदि से दूरी बनाना अनिवार्य है।
2. नियमित रूप से शारीरिक स्वास्थ्य की जाँच करवायी जानी चाहिये।
3. योग एवं ध्यान को अपने जीवन में स्थान देना चाहिये।
4. शारीरिक गतिविधियों में वृद्धि की जानी चाहिये।
5. दोस्त बनायें, उससे अपने अनुभव शेयर करें।
6. आत्म देखभाल को प्राथमिकता दें।
7. प्रकृति के सान्निध्य में अपना समय व्यतीत करें।
8. अपनी रुचियों के लिए अपनी व्यस्त दिनचर्या के लिए समय अवश्य निकालें।
9. अपनी कमियों को स्वीकार करें। आलोचनाओं से परेशान ना होकर उनको सकारात्मक ढंग से लें।
10. भविष्य की चिन्ता में डूबे रहने अथवा अतीत का चिन्तन करने की अपेक्षा वर्तमान क्षणों का आनन्द लें।
11. संगीत सुनें।
12. कुछ नये प्रयोग करें।
13. भ्रमण पर जायें।
14. मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए थोड़ा आध्यात्मिक चिन्तन भी करें।
15. मनोरंजन के साधनों में वृद्धि करें।
16. स्पोर्ट्स एवं गेम्स में सक्रियता बढ़ायें।
17. हमेशा एक बौद्धि प्राणी की तरह हर छोटी-बड़ी बात का विश्लेषण ना करें। चीजों और घटनाओं को सहजता से लें।
18. दूसरों की उपलब्धियों पर निन्दात्मक या ईर्ष्यालु टिप्पणी न करके आत्ममंथन करें, यह मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक है।
19. बहुत सिद्धान्तवादी होने से बचें।

20. व्यक्तिगत निर्देशन एवं परामर्श प्राप्त करें।

उपरोक्त के अतिरिक्त और भी बहुत कुछ हो सकता है जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अनिवार्य है किन्तु इनमें से कुछ बातों का पालन भी हमें बेहतर कर सकता है।

निष्कर्ष

उपरोक्त के आधार पर निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि उत्तम मानसिक स्वास्थ्य मानव जीवन की ऐसी पूँजी है जो सुखद जीवन की आधारशिला के रूप में कार्य करती है। कहा भी गया है— “मन के हारे हार है, मन के जीते जीत। कहे कबीर हरि पाइये, मन की ही परतीत।।” स्वयं को मानसिक रूप से स्वस्थ रखकर ही हम जीवन के समस्त सुखों का आनन्द प्राप्त कर सकते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की चेष्टा कर सकते हैं।

सन्दर्भ—

1. बासुनिया, भूपेन्द्र नारायण एवं लस्कर, जाकिर हुसैन (2024); मेण्टल हैल्थ ऑफ सीनियर सेकेण्डरी स्कूल स्टूडेंट्स इन रिलेशन टू सम पर्सनल पैरिएबल्स; भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका, वॉल्यूम-43, नं0-1, जनवरी-जून 2024
2. मंगल, एस0के0 (2011); शिक्षा मनोविज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान, पी0एच0आई0 लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली।
3. बर्न्स, आर0बी0 (1979); दि सेल्फ कॉनसेप्ट थ्योरी, मेजरमेण्ट, डेवलपमेण्ट एवं बिहेवियर, लंदन: लॉगमैन।
4. लाल रोशन, शर्मा शिवानी एवं कुमार राजेश (2013); ए स्टडी ऑफ मेण्टल हैल्थ एण्ड सोशियो इकोनॉमिक स्टेट्स एमंग यूथ; 10.13140/ RG2.2.18721.97128