

## मानसिक स्वास्थ्य की संकल्पना (Concept of Mental Health)

मानसिक रूप से स्वस्थ हम उस व्यक्ति को कहेंगे, जिसके व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास हुआ जो संवेगात्मक और स्नायुविक दुविधाओं से परे हो, जो कठिनाइयों से विचलित न होता हो, जीवन के स्वस्थ और उदार दृष्टिकोण रखता हो और जो शैक्षिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, व्यावसायिक आदि क्षेत्रों के सम्पूर्ण क्षेत्रों की विविध परिस्थितियों के साथ अपने को समायोजित कर लेता हो। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व से होता है और इसका उद्देश्य व्यक्ति का पर्यावरण साथ उचित समायोजन स्थापित करना होता है। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने अपने विचारानुसार मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषाएँ दी हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं—

**हैडफील्ड (Hadfield)**—“मानसिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण व्यक्तित्व का सामंजस्यपूर्ण कृत्य है।”  
“Mental health is the full and harmonious functioning of whole personality.”

**कुप्पूस्वामी (Kuppuswamy)**—“मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, आकांक्षाओं और आदर्शों में सन्तुलन रखने की योग्यता है। इसका अर्थ जीवन की वास्तविकताओं का स्वीकार करना और उनको स्वीकार करने की योग्यता से है।”

“Mental health means the ability to balance, feelings, desires, ambitions and ideals in one's daily life. It means the ability to face and accept the realities of life.”

**लैडेल (Ladell)**—“मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है वास्तविकता के धरातल पर पर्यावरण से समायोजन करने की योग्यता।”

“Mental health means the ability to make adequate adjustment to the environment on the plane of reality.”

**के०ए० मैनिंगर (K.A. Meninger)**—“मानसिक स्वास्थ्य, मनुष्यों का आपस में तथा मानव-जगत् के साथ समायोजन है।”

“Mental health as the adjustment of human being to the world and to each other with a maximum of effectiveness and happiness.”

**आर०सी० कुल्हन (R.C. Kulhan)**—“मानसिक स्वास्थ्य एक उत्तम समायोजन है जो तनाव उत्पन्न तनाव को कम करता है तथा तनाव को उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों में रचनात्मक परिवर्तन लाता है।”

“Mental health is an adjustment which is relatively good enough if it both reduces tension created by the conflict of frustration and makes constructive changes in the conditions causing the frustration.”

इन परिभाषाओं से स्पष्ट है कि समायोजन मानसिक स्वास्थ्य का मुख्य लक्षण है। व्यक्ति में यह तनाव अधिक होगा, व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य उतना ही अधिक अच्छा होगा। **कट्स (Cutts)** और **मोसले (Moslay)** के शब्दों में, “मानसिक स्वास्थ्य वह योग्यता है जिससे हम जीवन की कठिन परिस्थितियों को अपना समायोजन स्थापित करते हैं।”