मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की आवश्यकता एवं महत्त्व
(Need & Importance of Mental Hygiene)

मानव व्यवहार की जटिलता को समझने और उसमें वांछनीय परिमार्जन के लिए मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के अध्ययन का बहुत महत्त्व है। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान व्यक्ति के व्यक्तिगत जीवन से लेकर राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय जीवन तक को स्वस्थ, सन्तुलित और सुखकर बनाने में सहायक होता है। निम्नलिखित पंक्तियों में हम देखेंगे कि व्यक्ति के जीवन के विविध पक्षों में यह विज्ञान किस प्रकार सहायक होता है—

(1) सन्तुलित वैयक्तिक जीवन (Balanced Individual Life)—अपने जीवन में वही व्यक्ति सुखी रह सकता है जिसने शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक सन्तुलन प्राप्त कर लिया हो। मानसिक ग्रन्थियों से छुटकारा पाने के लिए, अन्तर्द्वन्द्वों से निबटने के लिए और तनाव के निवारण के लिए मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का अध्ययन आवश्यक है।

(2) पारिवारिक जीवन में सन्तुलन (Balanced Family Life)—मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान परिवार के सदस्यों को एक-दूसरे से निकट लाने के और व्यवहारिक कुशलता पैदा करने में सहायक सिद्ध होता है। इसके अध्ययन से परिवार में कलह और संघर्ष नहीं होता तथा पारिवारिक जीवन प्रेममय व शान्तिपूर्ण रहता है।

(3) स्वस्थ सामाजिक जीवन (Healthy Social Life)—वही समाज प्रगति के पथ पर बढ़ सकता है, जिसके सदस्यों में समायोजन की क्षमता हो और जिनका व्यक्तित्व सन्तुलित हो। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के अध्ययन से ही समंजित व्यक्तित्व का निर्माण हो सकता है और समूहवाद, सम्प्रदायवाद, सामाजिक संघर्ष आदि दोषों को दूर किया जा सकता है।

(4) शैक्षिक जगत् में प्रगति (Progress in Educational Field)—बालकों को उत्तम शिक्षा प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि उनका मानसिक सन्तुलन ठीक हो, संवेगात्मक जीवन स्वस्थ हो, मन में अन्तर्द्वन्द्व न हों और विद्यालय तथा परिवार में सन्तोषजनक समायोजन हो। यह तभी सम्भव है जब बालक मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के नियमों से परिचित हों।

(5) व्यावसायिक कुशलता (Vocational Efficiency)—सन्तुलित व्यक्तित्व का व्यक्ति ही अपने व्यवसाय में कुशलता प्राप्त कर सकता है। जो व्यक्ति चिन्ताओं से ग्रसित रहता है, अन्तर्द्वन्द्व में जकड़ा रहता है और संवेगात्मक कठिनाइयों से पीडित रहता है, वह कभी व्यावसायिक कुशलता प्राप्त नहीं कर सकता। औद्योगिक क्षेत्र में मालिकों और श्रमिकों के सुसमायोजित होने पर ही उत्पादन वृद्धि सम्भव है।

(6) स्वस्थ राष्ट्रीय दृष्टिकोण (Healthy National Outlook)—किसी राष्ट्र की एकता और उन्नति उसके संवेगात्मक दृष्टि से सन्तुलित (Emotionally Balanced) नागरिकों पर निर्भर करती है। जातीयता, प्रान्तीयता, साम्प्रदायिकता, भाषावाद आदि के आधार पर विभिन्न वर्गों में संघर्ष होते हैं, जिससे राष्ट्र की एकता भंग होती है और स्वतन्त्रता खतरे में पड़ जाती है। इसीलिए कहा जाता है कि राष्ट्रीय एकता स्थापित करने के लिए संवेगात्मक एकता आवश्यक है।

(7) स्वस्थ अन्तर्राष्ट्रीय दृष्टिकोण (Healthy International Outlook)—सन्तुलित व्यक्तित्व वाले व्यक्ति ही युद्ध और संघर्ष की बात सोचते हैं। अतः युद्धों को समाप्त करने और विश्व में शान्ति की

Scanned with CamScanner

...पना करने के लिए सन्तुलित व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों की आवश्यकता है। यह संवेगात्मक सन्तुलन ...र अन्तर्राष्ट्रीय दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की सहायता से प्राप्त किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य की संकल्पना
(Concept of Mental Health)

Scanned with CamScanner