



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

मानसिकस्वास्थ्यं रक्षात्मकयुक्तयश्च

Mental Health and Defence Mechanism

Ganesh Timmanna Bhat
Research Scholar
Dept. of Education
National Sanskrit University
Tirupati (A.P)

❖ सारांशः (Abstract)

मानसिकस्वास्थ्यं स्वास्थ्यस्य अभिन्नाङ्गं वर्तते। मानसिकस्वास्थ्यं विना स्वास्थ्यस्य परिकल्पना एव अपूर्णा इति वैश्विकस्तरे सर्वेऽपि मन्यते। विश्वस्वास्थ्यसङ्घटनं मानसिकस्वास्थ्यस्योपरि अधिकं महत्वप्रदानस्य समर्थनं कुरुते। मानसिकस्वास्थ्यस्य महत्वप्रदानं वा सबलीकरणं न केवलं मानवस्य विकासार्थं वा सम्मानार्थम् अपि च सामाजिकरीत्या आर्थिकरीत्या च विकासं सम्प्राप्तुमपि अत्यावश्यकं वर्तते। अस्माकं जीवने वयं प्रतिदिनं तन्यतामनुभवामः। बहूनि कारकाणि सन्ति यानि अस्माकं मानसिकस्वास्थ्यनाशने कारणानि भवन्ति। तन्यता अपि अस्माकं मानसिकस्वास्थ्यस्य व्यत्यये कारणीभूता विद्यते। अतः मानसिकस्वास्थ्यं सम्पादयितुं सम्पादितं स्वास्थ्यं रक्षितुं च अस्माभिः काश्चन रक्षात्मकयुक्तयः स्वजीवने अन्वयनीयानि भवन्ति।

कूटशब्दाः (Keywords) : मानसिकस्वास्थ्यम्, रक्षात्मकयुक्तयः ।

✚ मानसिकस्वास्थ्यम् (Mental Health)

मानसिकस्वास्थ्यम् एतत्सम्बद्धं वर्तते यत् येन मानवः प्रत्येकस्यां अवस्थायां प्रत्येकस्यां परिस्थितौ च स्वात्मानं सन्तुलितं कर्तुं शक्नोति। मानसिकस्वास्थ्यं मनसः कल्याणस्य अवस्थान्यतमा वर्तते। अनेन मानवः जीवनस्य तन्यतां निवारयितुं निरोद्धुं वा स्वस्मिन् अन्तर्निहिताः क्षमताः साक्षात्कर्तुं सस्यगधिगमं सम्प्राप्तुं समुचितानि कार्याणि विधातुं स्वसमुदाये योगदानं प्रदातुं समञ्जसनिर्णयं स्वीकर्तुं परस्परसम्बन्धं संवर्धयितुं च सामर्थ्यपूर्णः भवति।

❖ परिभाषा: -

मानसिकस्वास्थ्यं तद् भवति यद् जगति मनुष्यविशेषान् समायोजयति तथा च परस्परयोर्मध्ये प्रभावपूर्णसन्तोषं जनयति ।

An adjustment of human beings to the world and to each other with maximum effectiveness and happiness.

- Karl Menninger light

- मानसिकस्वास्थ्यं सा योग्यता वर्तते या अस्मान् जीवनस्य कठिनपरिस्थितिषु समायोजनं कर्तुं सहायिका भवति।

- कटस् एवं मोसले

- मानसिकस्वास्थ्येन तात्पर्येदं निष्पद्यते यत् व्यक्तेः सम्पूर्णव्यक्तित्वस्य पूर्णरूपेण उत्तमसमतोलनेन सह कार्यकरणे समायोजनमिति।

- J. A. Headfield.

- मनसः स्वस्थपूर्णता अथवा समग्रता एव मानसिकस्वास्थ्यम् ।

-गुड् कार्टर

मानसिकस्वास्थ्यं मनसः सम्बद्धं वर्तते। शारीरिकस्वास्थ्यं तावत् शरीरस्य अङ्गानां समुचितवृद्धिः सञ्चालनादीनां सम्बद्धमिति परिगण्यते। अनयोः शारीरिकमानसिकस्वास्थ्ययोर्मध्ये सम्बन्धः तावत् वर्तते एव। यदि शारीरिकस्वास्थ्यं नास्ति तर्हि सम्पूर्णरूपेण मानसिकस्वास्थ्यमपि प्राप्तुम् अशक्यम्। अतः एव अरिस्टाटल महोदयेन स्वस्थे शरीरे स्वस्थं मनः इत्युक्तम्। कदाचित् जीवने तादृशपरिस्थितयः भवन्ति याभिः मानवः चिन्तां तन्यतां निराशां च प्राप्नोति। तदा मानसिकस्वास्थ्यं असन्तुलितं भवति। एतादृशपरिस्थितिषु मानसिकस्वास्थ्यस्य संरक्षणार्थं काश्चन रक्षात्मकाः युक्तयः अनुस्रियन्ते। तादृशयुक्तयः अधः निर्दिश्यन्ते ।

✚ रक्षात्मकयुक्तयः (Defence Mechanism)

- प्रक्षेपणम् (Projection)

अस्यां युक्तौ व्यक्तिः स्वस्य दोषान् न्यूनताश्च अन्येषाम् उपरि पातयितुं प्रयत्नं करोति। तथैव स्वस्मिन् विद्यमानन्यूनताः दोषाश्च अन्येषु अपि स्युः इति चिन्तयति। यथा एकः दुर्जनः सज्जनविशेषे अपि स्वात्मनि विद्यमानसदृशान् दुर्गणान् एव अन्विषति। एवमेव परीक्षायां द्वौ छात्रौ चीटिकां पश्यन्तौ लेखनसमये एकः पर्यवेक्षकेण दृष्टः ग्रहीतश्च भवति। ग्रहीतः छात्रः मया सह अन्यः अपि चीटिकां पश्यन् लिखन् आसीदिति सूच्य अन्यमपि ग्राह्य स्वात्मानं रक्षयति ।

• औचित्यस्थापनम्

औचित्यस्थापनस्य विस्तृतार्थः नाममात्रेण कारणम् अथवा मिथ्याकारणमिति वक्तुं शक्यते। व्यक्तिगतविश्वासे निहितस्य अभिप्रायस्य विरुद्धरूपेण आचरणं वा कथनमत्र क्रियते। उदाहरणार्थम् एकः उन्नताध्ययनार्थं विदेशं गन्तुमिच्छति। परन्तु तेन बहुप्रयासकरणात्परमपि विदेशस्थविद्यालये स्थानं न प्राप्तम्। तदा सः एवं औचित्यं स्थापयति यत् मातापितरौ वृद्धौ जातौ। तेषां पालनपोषणं मदुपरि एव वर्तते। अतः मया न गतम् इति। अत्र वास्तविकता प्रकटनार्थं तस्मिन् योग्यता नास्ति। अतः सः नाममात्रेण औचित्यस्थापनमकरोत्।

• दमनम् (Repression)

व्यक्तिविशेषेण उत्पन्नचिन्तया मुक्तो भवितुम् अस्य उपयोगं करोति। दमनं सक्रिया मानसिकप्रक्रिया वर्तते यया व्यक्तिः चिन्तायाः कारणानि अचेतनावस्थायां स्थापयितुं शक्नोति। व्यक्तिः दुर्घटनाः अनिष्टस्मृतयः अपूर्ण/अतृप्तेच्छाः च दमयितुं प्रयतते। एवमेव बहूनि कथनानि, दुःखकरसमयान् च ज्ञात्वैव स्वयं विस्मर्तुं प्रयासम् आचरति। एतेन अस्थायीरूपेण मानसिकं स्वास्थ्यं प्राप्तुं शक्यते।

• विस्थापनम् (Displacement)

कदाचित् व्यक्तिविशेषः अन्यस्य व्यक्तिविशेषस्य वा वस्तुनः उपरि स्वस्य विचारान् भावनाश्च मुक्तरूपेण अभिव्यक्तीकर्तुं स्वात्मानम् असमर्थं मनुते। तदा सः स्वस्य अभिव्यक्तीकरणार्थम् अन्यव्यक्तिं वा वस्तु माध्यमरूपेण संस्थाप्य स्वस्य विचारान् वा आक्रोशं प्रकटयति। व्यक्तिः एवं रीत्या स्वम् आघातेन संरक्षति।

• तर्कसङ्गतीकरणम् (Rationalisation)

अस्मिन् युक्तिविशेषे व्यक्तिः स्वयं कृतस्य कार्यस्य वा व्यवहारस्य समुचिततायाः सिद्ध्यर्थं प्रयासं करोति। तदर्थं व्यक्तिः विविधप्रकारकान् तर्कान् संस्थाप्य स्वस्य व्यवहारं वा कार्यम् उचितमिति साधयति।

• प्रतिगमनम् (Regression)

प्रतिगमनं नाम भूतकालं प्रति गमनम् इति। अस्यां युक्तौ व्यक्तिः स्वं मानसिकतन्त्रताभिः सङ्घर्षैश्च रक्षणं कर्तुं स्वस्य आयुस्तरस्य निम्नायुस्तरस्य कार्याणि कर्तुं प्रारभते। प्रायः तादृशः एव एतादृशीं युक्तिम् अनुसरति यः नूतनपरिस्थितौ समुचितं समायोजनं कर्तुं न शक्नोति तथा च स्वात्मानं असुरक्षितमिति चिन्तयति।

• दिवास्वप्नः कल्पना च (Day Dreaming and Fantasy)

अस्मिन् युक्तिविशेषे व्यक्तिः स्वेच्छानुसारं स्वस्य अतृप्तेच्छानां, भावनानां, विचाराणाम् अनुभवं कर्तुम् एकं कल्पनालोकं सृजति। एवं जीवनस्य वास्तविकेषु सन्दर्भेषु सन्तुष्ट्यर्थम् एतादृशं मार्गं चिनोति।

❖ निष्कर्षः (Conclusion)

मानसिकस्वास्थ्यम् अस्मान् सर्वदा प्रफुल्लितान् आरोग्यवतः च कर्तुं साहाय्यमाचरति। उत्तमारोग्यार्थं शारीरिकं मानसिकं च स्वास्थ्यं नितराम् आवश्यकम्। मानसिकविकाराणाम् अभावात् आधिकं मानसिकस्वास्थ्यं भवति। तादृशानां मानसिकविकारान् निरुद्ध्य मानसिकस्वास्थ्यं संरक्षितुं बह्व्यः रक्षात्मकयुक्तयः प्रयुञ्जते। तासां युक्तीनां किञ्चित् परिचयनम् अत्र विहितम्। स्वजीवने एतादृशीनाम् युक्तीनीम् अनुसरणं मानसिकस्वास्थ्येच्छुकैः विधातुं शक्यते।

❖ सन्दर्भग्रन्थाः (References)

1. मङ्गल, एस्.के. (2016). शिक्षा मनोविज्ञान, पी.एच्.आई. लर्निङ्ग् प्रैवेट् लिमिटेड्, दिल्ली।
2. डा. कुमार, विकास. (2022). स्वास्थ्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली।
3. <https://www.youtube.com/live/u9bDDblmfel?si=hNzucbh-bwUAPm0V>
4. <https://youtube.com/shorts/cyGOMhT7Hm8?si=wdnzOhe0RqvwCnF6>

