



भारतीय ज्ञान परंपरा और मानसिक स्वास्थ्य

रंजना नेब¹, डॉ. सीमा शर्मा^{2*}

¹शोधार्थी, भाषा विभाग, स्वामी विवेकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ-250005, उत्तर प्रदेश, भारत

ई-मेल: vaishnaviranjananeb@gmail.com

²प्रोफेसर, भाषा विभाग, स्वामी विवेकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ-250005, उत्तर प्रदेश, भारत

Google Scholar ID: yzH_puwAAAAJ

ORCID ID: 0009-0002-3401-5449

ई-मेल: sseema561@gmail.com

How to Cite this Article:

Sharma, D. S. (2026). भारतीय ज्ञान परंपरा और मानसिक स्वास्थ्य. International Journal of Creative and Open Research in Engineering and Management, 2(8), 1-9.
<https://doi.org/10.55041/ijcope.v2i8.171>

License:

This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and the source are credited.

© The Author(s). Published by International Journal of Creative and Open Research in Engineering and Management.



<https://doi.org/10.55041/ijcope.v2i8.171>

शोध सार : वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर सामाजिक, सांस्कृतिक एवं मानवीय चुनौती के रूप में उभरकर सामने आया है। आधुनिक मनोविज्ञान मानसिक स्वास्थ्य को केवल रोगों की अनुपस्थिति के रूप में नहीं, बल्कि व्यक्ति के समग्र कल्याण, सकारात्मक भावनाओं, सार्थक संबंधों और जीवन के अर्थबोध के रूप में देखता है। दूसरी ओर, भारतीय ज्ञान परंपरा में प्रतिपादित 'सर्व खल्विदं ब्रह्म' की अवधारणा समस्त अस्तित्व की एकता को उद्घाटित करती है। यह शोध-पत्र इस अवधारणा को सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में पुनर्परिभाषित करने का प्रयास है। अध्ययन गुणात्मक एवं वैचारिक पद्धति पर आधारित है, जिसमें दार्शनिक ग्रंथों तथा

आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया है। निष्कर्षतः यह पाया गया कि 'सर्व खल्विदं ब्रह्म' का सिद्धांत आत्मबोध, करुणा, सामाजिक जुड़ाव तथा जीवन के अर्थबोध को सुदृढ़ कर मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है।

बीज शब्द : मानसिक स्वास्थ्य, अद्वैत दर्शन, आत्म-स्वीकृति, आत्मबोध, कर्म सिद्धांत, तत्त्वमसि, सकारात्मक मनोविज्ञान, आंतरिक शांति।

इक्कीसवीं सदी में तीव्र तकनीकी विकास तथा वैश्वीकरण ने मानव जीवन को अत्यंत गतिशील बना दिया है, किन्तु इसके साथ मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं में अभूतपूर्व वृद्धि भी देखने को



मिली है। तनाव, चिंता, अवसाद, एकाकीपन तथा अस्तित्वगत संकट आज वैश्विक स्तर पर सामान्य अनुभव बन चुके हैं। आधुनिक जीवन की प्रतिस्पर्धात्मक प्रवृत्ति, सामाजिक विघटन तथा डिजिटल निर्भरता ने व्यक्ति की आंतरिक शांति को प्रभावित किया है। विभिन्न अंतरराष्ट्रीय रिपोर्टों के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य संकट की गंभीरता स्पष्ट रूप से सामने आती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की 2022 की रिपोर्ट के अनुसार विश्व में लगभग 97 करोड़ लोग किसी न किसी मानसिक विकार से ग्रस्त हैं। इनमें से लगभग 28 करोड़ लोग अवसाद से प्रभावित हैं, जो वैश्विक स्तर पर अक्षमता का एक प्रमुख कारण बन चुका है। Lancet Commission (2020) की रिपोर्ट के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ वैश्विक रोग-भार (global burden of disease) का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुकी हैं, और यह अनुमान है कि 2030 तक अवसाद विश्व में रोग-भार का प्रमुख कारण बन सकता है। वहीं, UNICEF (2021) की रिपोर्ट बताती है कि 10-19 वर्ष आयु वर्ग के प्रत्येक 7 में से 1 किशोर किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रहा है, जो भविष्य की पीढ़ी के लिए एक गंभीर संकेत है। कोविड-19 महामारी के बाद स्थिति और अधिक जटिल हो गई है। WHO के अनुसार महामारी के पहले वर्ष में ही वैश्विक स्तर पर चिंता और अवसाद के मामलों में लगभग 25% की वृद्धि दर्ज की गई। यह वृद्धि सामाजिक अलगाव, आर्थिक अनिश्चितता तथा स्वास्थ्य संबंधी भय के कारण हुई। इन आँकड़ों से स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य आज एक वैश्विक चुनौती बन चुका है, जिसके समाधान हेतु समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जिसमें आधुनिक चिकित्सा के साथ-साथ भारतीय ज्ञान परंपरा जैसे वैकल्पिक और समन्वित उपायों को भी शामिल किया जा सकता है।

आधुनिक मनोविज्ञान में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा प्रमुख रूप से उभरकर सामने आई है, जो व्यक्ति के उत्कर्ष (flourishing), समग्र कल्याण तथा जीवन के अर्थबोध पर बल देती है। मार्टिन सेलिगमैन द्वारा प्रतिपादित 'PERMA' (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning and Accomplishment/सकारात्मक भाव, संलग्नता, संबंध, अर्थ तथा उपलब्धि) मानसिक स्वास्थ्य को समग्र दृष्टि से समझने का प्रयास करता है। जबकि भारतीय ज्ञान परंपरा में जीवन को समग्र दृष्टि में देखा जाता है। छान्दोग्य उपनिषद में उल्लिखित 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' यह प्रतिपादित करता है कि संपूर्ण जगत एक ही परम सत्य की अभिव्यक्ति है। यह दृष्टि व्यक्ति को स्वयं, समाज तथा प्रकृति के साथ एकात्म अनुभव कराती है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।



सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा आधुनिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन का प्रतिनिधित्व करती है, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य को केवल रोगों या विकारों की अनुपस्थिति तक सीमित न मानकर व्यक्ति के समग्र विकास और संतुलित जीवन की स्थिति के रूप में देखा जाता है। इस दृष्टिकोण के अनुसार, मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो अपने जीवन में संतोष, संतुलन और उद्देश्य का अनुभव करता है, अपनी क्षमताओं का पूर्ण उपयोग करता है तथा बदलती परिस्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम होता है। इस प्रकार, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य एक सक्रिय, गतिशील और बहुआयामी प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति का भावनात्मक, बौद्धिक, सामाजिक और व्यवहारिक विकास सम्मिलित होता है।

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का एक प्रमुख आधार सकारात्मक भावनाओं का अनुभव है। जब व्यक्ति आनंद, संतोष, कृतज्ञता और आशा जैसी भावनाओं का अनुभव करता है, तो उसका मानसिक संतुलन सुदृढ़ होता है। ये भावनाएँ न केवल व्यक्ति को वर्तमान क्षण में संतुष्टि प्रदान करती हैं, बल्कि उसे जीवन की कठिन परिस्थितियों का सामना करने की शक्ति भी देती हैं। इसी संदर्भ में संत कवि कबीर का प्रसिद्ध दोहा अत्यंत प्रासंगिक प्रतीत होता है-

"गोधन गजधन बाजिधन, और रतनधन खान।

जब आवे संतोषधन, सब धन धूरि समान।"

ये पंक्तियाँ आज भी कितनी प्रासंगिक हैं हम सभी जानते हैं कि 'संतोष' सचमुच सर्वोच्च धन है। मात्र संतोष ही सम्पूर्ण सुख का कारक है; कोई भी भौतिक संपदा व्यक्ति को स्थायी सुख नहीं दे सकती, जबकि आंतरिक संतोष मानसिक शांति और संतुलन का वास्तविक आधार है। आज के इस उपभोक्तावादी युग में संतोष ही है जिससे कितने ही मानसिक विकारों का निवारण सम्भव है।

यह विचार आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान के उस सिद्धांत के मूल में निहित है, जो आंतरिक संतुष्टि और सकारात्मक भावनाओं को मानसिक स्वास्थ्य का मुख्य कारण मानता है। सकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति की रचनात्मकता, निर्णय-क्षमता और समस्या-समाधान की योग्यता को बढ़ाती हैं, जिससे वह जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में बेहतर प्रदर्शन कर पाता है। इस प्रकार, कबीर का संतोष संबंधी विचार और आधुनिक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण दोनों इस तथ्य को पुष्ट करते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य का वास्तविक आधार बाह्य उपलब्धियों में नहीं, बल्कि आंतरिक संतुलन और संतोष में निहित है।



इसके साथ ही आत्म-स्वीकृति सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का एक अत्यंत महत्वपूर्ण आधार है। आत्म-स्वीकृति से तात्पर्य है; स्वयं को अपनी संपूर्णता में स्वीकार करना, अर्थात् अपने गुणों, सीमाओं तथा कमियों सहित अपने अस्तित्व को सहज रूप में ग्रहण करना। जब व्यक्ति स्वयं को स्वीकार करता है, तब उसके भीतर आत्म-संतोष, आत्म-विश्वास तथा आंतरिक स्थिरता का विकास होता है। इसके विपरीत, आत्म-अस्वीकृति व्यक्ति में हीनभावना, असंतोष तथा मानसिक तनाव को जन्म देती है। अतः आत्म-स्वीकृति मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति की अनिवार्य शर्त है। जीवन में उद्देश्य का होना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। उद्देश्य व्यक्ति के जीवन को दिशा प्रदान करता है और उसके अस्तित्व को सार्थक बनाता है। जिन व्यक्तियों के जीवन में स्पष्ट लक्ष्य होता है, वे अधिक संतुष्ट, प्रेरित तथा मानसिक रूप से स्थिर रहते हैं। इसके विपरीत, उद्देश्यहीनता व्यक्ति को भ्रम, असंतोष और अस्तित्वगत संकट की ओर ले जाती है। इस प्रकार, उद्देश्यपूर्ण जीवन मानसिक स्वास्थ्य का एक प्रमुख स्तंभ है।

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य में स्वस्थ सामाजिक संबंधों की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और उसके मानसिक स्वास्थ्य का उसके पारिवारिक एवं सामाजिक संबंधों से गहरा संबंध होता है। परिवार, मित्रों तथा समाज के साथ सहयोगपूर्ण और संवेदनशील संबंध व्यक्ति को भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करते हैं। यह अनुभव कि "मैं दूसरों के लिए महत्वपूर्ण हूँ" व्यक्ति के आत्मविश्वास को सुदृढ़ करता है और उसे मानसिक रूप से संतुलित बनाता है। यदि इन सभी आयामों को भारतीय ज्ञान परंपरा के आलोक में देखा जाए, तो यह स्पष्ट होता है कि भारतीय दर्शन ने इन तत्वों को प्राचीन काल से ही गहराई से समझ लिया था। भारतीय चिंतन में-

"अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम् ।

उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् ॥" (महोपनिषद्, अध्याय ६, मंत्र ७१) का सिद्धांत यह प्रतिपादित करता है कि समस्त विश्व एक परिवार है। यह विचार व्यक्ति के भीतर सार्वभौमिक बंधुत्व, सह-अस्तित्व और परस्पर सहयोग की भावना उत्पन्न करता है। जब व्यक्ति स्वयं को केवल एक सीमित इकाई न मानकर संपूर्ण विश्व-परिवार का सदस्य मानता है, तब उसके भीतर अलगाव, भय और प्रतिस्पर्धा की नकारात्मक भावनाएँ कम होती हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होता है। इसी प्रकार-

"सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।



सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभागभवेत् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ (बृहदारण्यक उपनिषद्/प्रार्थना मंत्र) का भाव समष्टिगत कल्याण की भावना को व्यक्त करता है। यह केवल व्यक्तिगत सुख तक सीमित नहीं है, बल्कि समस्त प्राणियों के सुख और स्वास्थ्य की कामना करता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति के भीतर करुणा, सहानुभूति और परोपकार की भावना को विकसित करता है। आधुनिक मनोविज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि परोपकारी व्यवहार मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

अद्वैत दर्शन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण सूत्र "तत्त्वमसि" (छान्दोग्य उपनिषद् 6.8.7, सामवेद) मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत सार्थक है। इसका अर्थ है—"वह ब्रह्म तुम्हीं हो।" यह वाक्य इस तथ्य की ओर संकेत करता है कि जीव और ब्रह्म के बीच कोई वास्तविक भेद नहीं है। जब व्यक्ति इस सत्य का अनुभव करता है, तब वह स्वयं को सीमित शरीर और मन तक सीमित नहीं मानता, बल्कि एक व्यापक, अनंत चेतना का अंश समझने लगता है। यह अनुभूति उसके भीतर गहन आत्म-विश्वास, आंतरिक स्थिरता तथा शांति का संचार करती है, जिससे मानसिक संतुलन सुदृढ़ होता है।

इसी क्रम में "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" (छान्दोग्य उपनिषद्) का सिद्धांत यह प्रतिपादित करता है कि यह सम्पूर्ण जगत उसी एक परम चेतना का विस्तार है। जब व्यक्ति इस एकत्व-बोध को आत्मसात करता है, तब उसके भीतर भेदभाव, ईर्ष्या और द्वेष जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियाँ क्षीण होने लगती हैं। इसके स्थान पर समभाव, करुणा तथा संतुलन का विकास होता है, जो सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

भारतीय वेदांत दर्शन में प्रतिपादित चार महावाक्य इस अद्वैत सत्य को विभिन्न दृष्टियों से स्पष्ट करते हैं, और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत गहन महत्व रखते हैं-

"तत्त्वमसि" अर्थात्- वह ब्रह्म तुम्हीं हो (छान्दोग्य उपनिषद् 6.8.7, सामवेद) यह वाक्य व्यक्ति को उसकी वास्तविक पहचान से परिचित कराता है और हीनभावना तथा आत्म-संदेह को समाप्त करता है।

"अहं ब्रह्मास्मि" अर्थात्-मैं ब्रह्म हूँ (बृहदारण्यक उपनिषद् 1.4.10, यजुर्वेद) यह महावाक्य आत्मबोध की चरम अवस्था को व्यक्त करता है। जब व्यक्ति इस सत्य को अनुभव करता है, तब उसके भीतर



आत्म-गौरव, आत्म-स्वीकृति और आंतरिक शक्ति का विकास होता है, जो मानसिक दृढ़ता को बढ़ाता है।

"अयम् आत्मा ब्रह्म" अर्थात्- यह आत्मा ही ब्रह्म है" (माण्डूक्य उपनिषद् 1/2, अथर्ववेद)

यह वाक्य व्यक्ति को यह समझने में सहायता करता है कि उसकी आत्मा ही परम सत्य है। यह बोध व्यक्ति को बाह्य परिस्थितियों से परे आंतरिक स्थिरता प्रदान करता है।

"प्रज्ञानं ब्रह्म" अर्थात्- चेतना ही ब्रह्म है" (ऐतरेय उपनिषद् 1.3.3, ऋग्वेद) यह महावाक्य यह स्पष्ट करता है कि चेतना ही अंतिम सत्य है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों के प्रति जागरूक बनाता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

इन चारों महावाक्यों का समन्वित संदेश यह है कि व्यक्ति, जगत और परम सत्य के बीच कोई वास्तविक भेद नहीं है। यह एकत्व-बोध व्यक्ति को मानसिक स्तर पर गहरी स्थिरता प्रदान करता है। आधुनिक जीवन में जहाँ व्यक्ति स्वयं को अलग-थलग, असुरक्षित और तनावग्रस्त अनुभव करता है, वहाँ यह अद्वैत दृष्टि उसे आंतरिक शांति, संतुलन और आत्म-विश्वास प्रदान करती है। इस प्रकार, अद्वैत दर्शन केवल एक दार्शनिक सिद्धांत नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने का एक प्रभावी साधन भी है। यह व्यक्ति को सीमितता से असीमता की ओर, भय से निर्भयता की ओर और अशांति से शांति की ओर अग्रसर करता है, जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य अधिक संतुलित, स्थिर और सशक्त बनता है।

अब यदि हम कर्म सिद्धांत (भगवद्गीता तथा उपनिषदों में प्रतिपादित) को इस संदर्भ में देखें, तो इसका मानसिक स्वास्थ्य से अत्यंत गहरा संबंध स्पष्ट होता है। कर्म सिद्धांत का मूल भाव है- "जैसा कर्म, वैसा फल।" भगवद्गीता (अध्याय 2, श्लोक 47) में कहा गया है-**"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन"** अर्थात् मनुष्य का अधिकार केवल कर्म करने में है, फल पर नहीं।

यह सिद्धांत व्यक्ति को फल की चिंता से मुक्त होकर कर्म करने की प्रेरणा देता है। जब व्यक्ति अपने कर्म पर ध्यान केंद्रित करता है और फल की अत्यधिक चिंता नहीं करता, तब उसके भीतर तनाव, चिंता और असफलता का भय कम हो जाता है। आधुनिक मनोविज्ञान भी यह मानता है कि परिणाम-केंद्रित चिंता (Outcome Anxiety) मानसिक तनाव का एक प्रमुख कारण है। इसके



विपरीत, प्रक्रिया-केंद्रित दृष्टिकोण (Process-oriented approach) मानसिक संतुलन को बनाए रखने में सहायक होता है।

कर्म सिद्धांत का एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि यह व्यक्ति को अपने जीवन के प्रति उत्तरदायित्व का बोध कराता है। जब व्यक्ति यह समझता है कि उसके वर्तमान अनुभव उसके पूर्व कर्मों का परिणाम हैं, तब वह दूसरों को दोष देने के बजाय आत्म-सुधार की ओर अग्रसर होता है। यह दृष्टिकोण मानसिक दृढ़ता (Resilience) को बढ़ाता है और व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों में भी संतुलित बनाए रखता है। इसके अतिरिक्त, निष्काम कर्म का सिद्धांत व्यक्ति को आसक्ति से मुक्त होकर कार्य करने की प्रेरणा देता है। यह अनासक्ति व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है, क्योंकि अत्यधिक आसक्ति ही दुःख, चिंता और निराशा का प्रमुख कारण होती है। जब व्यक्ति कर्म करता है, परंतु उसके फल के प्रति आसक्त नहीं होता, तब वह आंतरिक शांति और संतुलन का अनुभव करता है।

इन सभी सिद्धांतों- “वसुधैव कुटुम्बकम्”, “सर्वे भवन्तु सुखिनः”, “तत्त्वमसि”, “सर्वं खल्विदं ब्रह्म” तथा कर्म सिद्धांत का संयुक्त प्रभाव यह है कि ये व्यक्ति को अलगाव से एकत्व, स्वार्थ से परमार्थ तथा तनाव से संतुलन की ओर ले जाते हैं। ये न केवल व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं, बल्कि सामाजिक सामंजस्य और सामूहिक कल्याण को भी बढ़ावा देते हैं और यह कहा जा सकता है कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य केवल एक मनोवैज्ञानिक अवस्था नहीं है, बल्कि यह एक समग्र जीवन-दृष्टि है। इसमें आत्म-स्वीकृति, उद्देश्यपूर्ण जीवन, स्वस्थ संबंध, आत्मबोध, कर्म की शुद्धता तथा सार्वभौमिक एकत्व की भावना सभी सम्मिलित हैं। भारतीय दर्शन इन सभी आयामों को एक समग्र रूप में प्रस्तुत करता है, जो आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य चिंतन को गहराई और व्यापकता प्रदान करता है। इस प्रकार, भारतीय ज्ञान परंपरा और आधुनिक मनोविज्ञान का समन्वय मानसिक स्वास्थ्य को समझने का एक संतुलित, वैज्ञानिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो व्यक्ति को आंतरिक शांति, संतोष और स्थायी मानसिक संतुलन की ओर अग्रसर करता है।

अंततः यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य केवल एक साधारण मनोवैज्ञानिक अवस्था नहीं, बल्कि यह एक व्यापक, समग्र और संतुलित जीवन-दृष्टि है। यह केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें व्यक्ति के भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक सभी आयामों का संतुलित विकास सम्मिलित होता है। आत्म-स्वीकृति, उद्देश्यपूर्ण



जीवन, स्वस्थ सामाजिक संबंध, आत्मबोध तथा आध्यात्मिक जागरूकता; ये सभी तत्व मिलकर मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ और स्थायी बनाते हैं। आत्म-स्वीकृति व्यक्ति को अपने वास्तविक स्वरूप को स्वीकार करने की प्रेरणा देती है, जिससे उसके भीतर आत्म-संतोष और आत्म-विश्वास का विकास होता है। उद्देश्यपूर्ण जीवन व्यक्ति को दिशा प्रदान करता है और उसके अस्तित्व को सार्थक बनाता है, जबकि सामाजिक संबंध भावनात्मक सुरक्षा और सहयोग देकर मानसिक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

आधुनिक जीवन की जटिलताएँ जैसे- प्रतिस्पर्धा, तकनीकी दबाव, सामाजिक विघटन तथा बढ़ता हुआ एकाकीपन आदि, मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही हैं, जिसमें सोशल मीडिया की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। इन चुनौतियों का समाधान केवल बाहरी साधनों से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए आंतरिक परिवर्तन, आत्मबोध तथा संतुलित दृष्टिकोण आवश्यक है। यही वह बिंदु है जहाँ आधुनिक मनोविज्ञान और भारतीय ज्ञान परंपरा का समन्वय विशेष रूप से प्रासंगिक हो जाता है। आधुनिक मनोविज्ञान जहाँ मानसिक स्वास्थ्य को वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है, वहीं भारतीय दर्शन, विशेषकर अद्वैत दर्शन और कर्म सिद्धांत; इसे आध्यात्मिक गहराई प्रदान करते हैं। कर्म सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति के कर्म ही उसके मानसिक और जीवनगत अनुभवों को प्रभावित करते हैं, अतः सत्कर्म, निःस्वार्थता और कर्तव्यपरायणता मानसिक शांति और संतुलन के मूल आधार बनते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की वास्तविक प्राप्ति तभी संभव है जब व्यक्ति स्वयं को, अपने उद्देश्य को, अपने संबंधों को और अपने अस्तित्व के गहरे सत्य को समझे। अद्वैत दर्शन का "तत्त्वमसि" सिद्धांत व्यक्ति को आत्म और ब्रह्म की एकता का बोध कराकर अलगाव की भावना को समाप्त करता है, जबकि कर्म योग की भावना उसे निःस्वार्थ कर्म की ओर प्रेरित करती है। इस प्रकार व्यक्ति अलगाव से एकत्व की ओर, तनाव से शांति की ओर तथा अज्ञान से आत्मबोध की ओर अग्रसर होता है। यही समन्वित और समग्र दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य को स्थायी, सुदृढ़ और सार्थक बनाने का मार्ग प्रशस्त करता है।

संदर्भ सूची

1. छान्दोग्य उपनिषद्। (6.8.7)। सामवेद पर आधारित। गीता प्रेस, गोरखपुर
2. बृहदारण्यक उपनिषद्। (1.4.10)। यजुर्वेद पर आधारित। गीता प्रेस, गोरखपुर
3. माण्डूक्य उपनिषद्। (मंत्र 1-2)। अथर्ववेद पर आधारित। गीता प्रेस, गोरखपुर



4. ऐतरेय उपनिषद्। (1.3.3)। ऋग्वेद पर आधारित। गीता प्रेस, गोरखपुर
5. श्रीमद्भगवद्गीता। (अध्याय 2, श्लोक 47)। गीता प्रेस, गोरखपुर
6. महाउपनिषद्। "वसुधैव कुटुम्बकम्" श्लोक। गीता प्रेस, गोरखपुर
7. बृहदारण्यक उपनिषद्/वैदिक प्रार्थना। "सर्वे भवन्तु सुखिनः" मंत्र
8. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)। (2022)। विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट (World Mental Health Report)
9. सेलीगमैन, मार्टिन ई. पी. (2011)। फ्लोरिश: सकारात्मक मनोविज्ञान का नया दृष्टिकोण
10. रायफ, कैरल डी. (1989)। मनोवैज्ञानिक कल्याण के आयाम (Psychological Well-being Theory)

डॉ. सीमा शर्मा

आचार्य एवं अध्यक्ष, भाषा विभाग एवं संयोजक प्रवासी अध्ययन केंद्र

स्वामी विवेकानंद सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ

ईमेल: sseema561@gmail.com