

अथवा

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के गुण या विशेषताएँ
(Characteristics of Mentally Healthy Person)

- (1) **उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य (Good Physical Health)**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति यह जानता है और मानता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है। इसलिए वह अपने शारीरिक स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखता है। स्वस्थ रहने के लिए वह सन्तुलित पौष्टिक भोजन, उचित नींद, आवश्यक व्यायाम, आराम, वैयक्तिक स्वच्छता और रोगों से सुरक्षा आदि बातों पर पूर्ण ध्यान देता है और अच्छी आदतों के विकास के लिए प्रयास करता है।
- (2) **आत्म-विश्वास (Self-confidence)**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति पूर्ण रूप से आत्म-विश्वासी होता है। जीवन की संघर्षमय परिस्थितियों और संकटों में वह धैर्य नहीं खोता और आत्म-विश्वास के साथ उनका सामना करते हुए उन पर विजय प्राप्त करने के लिए प्रतिबद्ध रहता है।
- (3) **स्वयं का ज्ञान (Self-knowledge)**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को अपनी शारीरिक एवं मानसिक योग्यताओं और क्षमताओं का पूर्ण और स्पष्ट ज्ञान होना चाहिए। उसे अपने गुणों और दोषों के विषय में भी जानकारी होनी चाहिए और अपने दोषों या कमियों को सुधारने के लिए तत्पर रहना चाहिए।
- (4) **जीवन लक्ष्य का चुनाव (Selection of life Goal)**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के जीवन के लक्ष्य समाज के मूल्यों, आदर्शों और आकांक्षाओं के अनुसार ही नहीं होते, बल्कि उसकी पारिवारिक और सांस्कृतिक मान्यताओं और परिस्थितियों के अनुकूल भी होते हैं। उसके जो भी जीवन-लक्ष्य होते हैं, वह उनको पूरा करने का हर सम्भव प्रयत्न करता है और सामान्यतः उनको प्राप्त भी कर लेता है।
- (5) **नियमित जीवन (Regular Life)**—अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में नियमित जीवन का विशेष महत्त्व है। रहने-सहने, सोने-जागने, खाने-पीने आदि की नियमितता से शक्ति का अपव्यय नहीं होता और उसे मानसिक शान्ति प्राप्त होती है।
- (6) **सामाजिक समायोजन (Social Adjustment)**—अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए समाज से समायोजन स्थापित करना अत्यन्त आवश्यक है। जिस व्यक्ति के सामाजिक सम्बन्ध अच्छे होते हैं, जिसका समाज में आदर और सम्मान होता है, उसका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है। इसके विपरीत जिस व्यक्ति के सामाजिक सम्बन्ध अच्छे नहीं होते, जिसका समाज में कोई स्थान नहीं होता, जिसको कोई आदर और प्रतिष्ठा प्राप्त नहीं होती, उसका मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता क्योंकि इन सब बातों का उसके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
- (7) **कार्य के साथ समायोजन (Adjustment to Work)**—अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए यह आवश्यक है कि व्यक्ति अपने कार्य में रुचि ले और उससे सन्तोष तथा आनन्द प्राप्त करे। जिस व्यक्ति की अपने कार्य में रुचि नहीं होती, वह उदासीन, उत्साहहीन और निराश रहता है, जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।
- (8) **अतिशयता का अभाव (Absence of Extremism)**—अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यक्ति के विचारों, संवेगों और इच्छाओं में एकरूपता होनी चाहिए। किसी बात की अति मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अत्यधिक वासना शक्ति स्वास्थ्य को नष्ट कर देती है, अत्यधिक महत्त्वाकांक्षा व्यक्ति

शान्ति को भंग कर देती है, अत्यधिक साहस दुर्घटना का कारण बन जाता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए व्यक्ति का जीवन सन्तुलित होना चाहिए।

(9) **आत्म-मूल्यांकन की क्षमता (Capacity of Self-Evaluation)**—अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिये व्यक्ति में आत्म मूल्यांकन की क्षमता होनी चाहिए। उसे अपने विचारों, इच्छाओं, गुण और दोषों का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए और उसमें अपने दोषों को सहज स्वीकार करने और उनको दूर करने का साहस होना चाहिए। जिन व्यक्तियों में यह क्षमता नहीं होती, उनमें आत्म-हीनता के भाव पैदा हो जाते हैं और उनका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

(10) **सुरक्षा की भावना (Sense of Safety)**—अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यक्ति में सुरक्षा की भावना का होना अत्यन्त आवश्यक है। परिवार, समूह विद्यालय का पर्यावरण ऐसा होना चाहिए, कि व्यक्ति अपने आपको पूर्ण सुरक्षित समझे। वह समझे कि उसके माता-पिता, साथी और शिक्षक सभी उससे प्रेम करते हैं।

(11) **आत्म-सम्मान की भावना (Sense of Self-respect)**—अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यक्ति में आत्म-सम्मान की भावना का होना आवश्यक है। व्यक्ति अपनी योग्यता और महत्त्व को समझे। उसमें सदा आत्म-विश्वास हो कि वह अपने ही प्रयत्नों से अपनी समस्याओं का समाधान कर सकता है, और अपनी योग्यता से अपनी समस्याओं पर विचार कर निर्णय कर सकता है तथा अपनी ही योग्यता से किसी कार्य में सफलता प्राप्त कर सकता है।

(12) **जीवन-दर्शन (Philosophy of Life)**—व्यक्ति का अपना एक निश्चित जीवन दर्शन होना चाहिए जो उसके दिन-प्रतिदिन के कार्यों को अर्थ और उद्देश्य प्रदान करता हो, जिसके आधार पर वह अपनी समस्याओं का समाधान करने के लिए कार्य करता हो।

(13) **संवेगात्मक प्रौढ़ता (Emotional Maturity)**—अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यक्ति का संवेगात्मक दृष्टि से प्रौढ़ होना आवश्यक है। वह संवेगों के अधीन न हो अपितु उसमें प्रेम, भय, क्रोध, ईर्ष्या आदि संवेगों को नियन्त्रण में रखने और उनको वांछनीय ढंग से व्यक्त करने की क्षमता हो।

(14) **लैंगिक परिपक्वता (Sexual Maturity)**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का एक प्रमुख गुण या विशेषता, उसके अन्दर लैंगिक परिपक्वता का होना है। वह अपनी लैंगिक इच्छाओं की संतुष्टि केवल समाज द्वारा मान्य परम्पराओं से ही करता है।

(15) **निर्णय करने की क्षमता (Ability to Decide)**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में निर्णय लेने की योग्यता और क्षमता होती है। उसके अन्दर किसी भी विषय पर किसी भी प्रकार का संदेह या संशय या भय नहीं होता। वह स्पष्ट रूप से विचार करके प्रत्येक कार्य के सम्बन्ध में साहस के साथ उचित निर्णय करता है। ✓