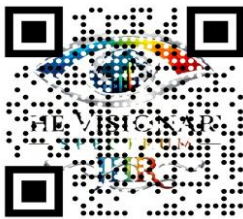


मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

शेखर सुमन

सहायक प्राध्यापक, टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज, भागलपुर, बिहार, द्वारा सम्बद्ध, टी.एम.बी, विश्वविद्यालय, भागलपुर

Email: shekharsumancte@gmail.com



Received 05 August 2026

Accepted 10 August 2026

Published 17 August 2026

Corresponding Author:

शेखर सुमन

Email: shekharsumancte@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.64880/tvsjir.v1i3.03>

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sector.

Copyright: © 2026 The Author(s).



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

OPEN ACCESS

हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। अतः एक व्यक्ति का मानसिक रूप से स्वास्थ्य होना अत्यधिक आवश्यक है। यदि कोई बच्चा जन्म से ही शारीरिक तथा मानसिक दृष्टि से अस्वस्थ पैदा होता है तो यह उसके मानसिक स्वास्थ्य के विकास में सबसे अधिक बाधक होता है। कुपुस्वामी के अनुसार, बालक दोषपूर्ण वंशानुक्रम से मानसिक निर्बलता, एक विशेष प्रकार का मानसिक अस्वास्थ्य और कुछ स्नायु सम्बन्धी रोग प्राप्त करता है। फलस्वरूप वह समायोजन करने में कठिनाई का अनुभव करता है। कुछ मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य में गहरा

सारांश:

हमारे समाज में सभी लोग प्रायः शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति तो सजग एवं जागरूक हैं। वे इस बात से अवगत हैं कि शारीरिक स्वास्थ्य क्या होता है। शारीरिक रोग क्या है किन्तु हम मानसिक स्वास्थ्य के प्रति उदासीन रहते हैं। वैज्ञानिक प्रगति के बावजूद भी भारत में आज भी पिछड़े क्षेत्रों में लोग यह नहीं जानते कि मानसिक स्वास्थ्य क्या है? और मन से स्वस्थ होना भी उतना ही आवश्यक है, जितना शरीर से स्वस्थ होना। मानसिक स्वास्थ्य, जीवन की चुनौतियों से निपटने और उत्पादक ढंग से कार्य करने की क्षमता है। इसके महत्व को पहचानते हुए, आर्थिक सर्वेक्षण 2024-25 ने इस बात पर प्रकाश डाला कि मानसिक कल्याण में हमारी सभी मानसिक-भावनात्मक, सामाजिक, संज्ञानात्मक और शारीरिक क्षमताएं शामिल हैं। इसे मन के समग्र स्वास्थ्य के रूप में भी समझा जा सकता है। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से निपटने के लिए संपूर्ण सामुदायिक दृष्टिकोण पर जोर दिया गया है और जाहिर है कि अब व्यवहार्य, प्रभावशाली निवारक रणनीतियों और हस्तक्षेपों को खोजने का वक्त आ गया है। भारत का जनसांख्यिकीय लाभांश उसके युवाओं के कौशल, शिक्षा, शारीरिक स्वास्थ्य और सबसे ज़रूरी, मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।

मुख्य शब्द: मानसिक स्वास्थ्य के तत्व, मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के उपाय, मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

प्रस्तावना

मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकाला है कि किसी भी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य एक साथ कई कारकों द्वारा प्रभावित होता है, जिसमें आनुवंशिक गुण, पारिवारिक माहौल, पढ़ाई तथा समाज का वातावरण, विद्यालय का वातावरण, व्यवसायिक संस्था का वातावरण इत्यादि प्रमुख हैं। चूंकि मानसिक स्वास्थ्य

संबंध है। जिस व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम होता है, उनमें सामान्यतः चिन्ता, संघर्ष, विरोधाभास आदि नकारात्मक तत्व नहीं होते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा होने के कारण वे अपने प्रत्येक कार्य सुचारू रूप से पूर्ण कर पाते हैं। फलस्वरूप, उनका मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है। कप्पूस्वामी के अनुसार "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है-दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं एवं आदर्शों में संतुलन रखने की योग्यता। इसका अर्थ है- जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने तथा उनको स्वीकार करने की योग्यता।" मानसिक स्वास्थ्य की व्यावहारिक परिभाषा देते हुए पी.वी. ल्यूकन लिखते हैं- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो स्वयं सुखी है, अपने पड़ोसियों के साथ शांतिपूर्वक रहता है, अपने बच्चों को स्वस्थ नागरिक बनाता है और इन आधारभूत कर्तव्यों को करने के बाद भी जिसमें इतनी शक्ति बच जाती है कि वह समाज के हित में कुछ कर सके।" इनके अनुसार, स्वस्थ व्यक्तियों की अपेक्षा रोगी व्यक्ति नई परिस्थितियों से सामंजस्य करने में अधिक कठिनाई का अनुभव करते हैं।" परिवार बालक के मानसिक स्वास्थ्य पर परिवार का सीधा प्रभाव पड़ता है। समाज की बदलती हुई मान्यतायें परिवार को प्रभावित करती रहती हैं। अतः बालक के पोषण पर इनका प्रभाव समस्या के रूप में होता है। परिवार पर प्रभाव डालने वाले कारक पारिवारिक विघटन आधुनिक समय में औद्योगिकीकरण के कारण परिवारों का तीव्र गति से विघटन हो रहा है। जिन घरों में माता-पिता दोनों ही सर्विस करते हैं, वहाँ पर बच्चों की स्थिति और भी खराब हो जाती है। माता-पिता के बीच अलगाव तथा तलाक हो जाने पर बच्चा स्वयं को असुरक्षित महसूस करता है इस कारण उसका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। माता-पिता का व्यवहार कुछ माता-पिता अपने बच्चों को अत्यधिक प्यार दुलार से पालते हैं, कुछ माता-पिता कुछ कारणोंवश बच्चों को पर्याप्त स्नेह, दुलार तथा सुरक्षा प्रदान नहीं कर पाते। कुछ माता-पिता बच्चों को हमेशा मारते-पीटते रहते हैं। कुछ इनके साथ पक्षपातपूर्ण व्यवहार करते हैं तथा इनको छोटी-छोटी गलतियाँ हो जाने पर भी सजा देते हैं। इस प्रकार के सब माता-पिता अपने बच्चों के मानसिक अस्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। घर का अनुशासन कुछ घरों में माता-पिता बच्चों को अत्यधिक अनुशासन में रखते हैं तथा उन्हें किसी भी प्रकार की कोई स्वतन्त्रता प्रदान नहीं करते। ऐसी स्थिति में बच्चों में आत्महीनता विकसित हो जाती है जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया है- "मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थता की वह अवस्था है जिसमें प्रत्येक अपनी क्षमताओं को अनुभव करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, कार्य उत्पादित कर सकता है और अपने समुदाय को योगदान देने में समर्थ होता है।" विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य का संबंध केवल व्यक्ति से ही नहीं होता है बल्कि व्यक्ति के समुदाय से भी होता है जिसमें वह रहता है, समाज जिसका समुदाय एक भाग होता है तथा सामाजिक संस्थाएँ जो उसके अधिकांश जीवन को निर्देशित करती हैं, जीवन शैली, कार्य पद्धति, धनोपार्जन के तरीके, व्यय के तरीके, प्रसन्नता प्राप्त करने के तरीके जिनमें स्थायित्व तथा सुरक्षा निश्चित होती है।"

स्ट्रेन्ज के अनुसार "मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य वैसे सीखे गये व्यवहार से होता है जो सामाजिक रूप से अनुकूल होते हैं और जो व्यक्ति को अपनी जिन्दगी के साथ पर्याप्त रूप से मुकाबला करने की अनुमति देता है।" हारविज तथा स्कीड ने मानसिक स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया है- "मानसिक स्वास्थ्य में कई आयाम सम्मिलित होते हैं-आत्मसम्मान, अपनी अंतर्शक्तियों का अनुभव, सार्थक तथा उत्तम संबंध बनाये रखने की क्षमता तथा मनोवैज्ञानिक श्रेष्ठता।" कार्ल मेनिंगर के अनुसार- "मानसिक स्वास्थ्य अधिकतम खुशी तथा प्रभावशीलता के साथ वातावरण एवं उसके प्रत्येक दूसरे व्यक्ति के साथ समायोजन है-वह एक संतुलित मनोदशा, सतर्क बुद्धि, सामाजिक रूप से मान्य व्यवहार तथा एक खुशमिजाज बनाये रखने की क्षमता है।" लैडेल; 1952 के शब्दों में, "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है- वारतविकता के धरातल पर वातावरण के साथ पर्याप्त सागंजस्य स्थापित करने की योग्यता। भारत में 80 प्रतिशत मानसिक अस्वस्थता निर्धनता के कारण है। माता-पिता बच्चों की दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति भी नहीं कर पाते, इस कारण बच्चे स्वयं को हीन समझने लगते हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

● मानसिक स्वास्थ्य के तत्व -

कार्ल रोजर्स, मैस्लो एवं मिल्लर आदि मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक स्वास्थ्य के निम्न तत्व बताये हैं-

1. सामान्य वर्धन एवं विकास

2. अपने प्रति उचित मनोवृत्ति
 3. भविष्य की ओर उन्मुखता
 4. स्वतंत्रता
 5. अधिकतम स्तर तक अपनी क्षमता का उपयोग करना
 6. जिन्दगी के प्रति समन्वित दृष्टिकोण तथा तनाव के प्रति प्रतिरोध
 7. वास्तविकता का प्रत्यक्षण तथा आवश्यकता विकृति से स्वतंत्रता
 8. अहम पहचान का ज्ञान
 9. स्वस्थ आत्म-सम्मान पर आधारित ज्ञान
 10. अन्य लोगों के साथ स्नेह एवं विश्वास का भाव कायम रखना
 11. सुरक्षा का भाव
 12. तर्कसंगत निर्भरता
 13. तर्कसंगत आक्रामकता
 14. समूह की आवश्यकताओं को सम्पन्न करने की क्षमता
 15. उत्तम अंतर्वैयक्तिक घनिष्ठता विकसित करने की क्षमता
 16. अनुभवों में खुलापन
 17. 17. कल्याणकारी संवेगों जैसे खुशी, हर्ष, सुखद भाव आदि उत्पन्न करने की क्षमता
 18. प्रयोगात्मक आँकड़ों के अनुरूप उचित संकेतीकरण का प्रयोग
 19. नवीनतम क्षणों के साथ सर्जनात्मक अनुकूलन
 20. अपने अनुभवों के साथ आत्म संरचनाओं की संगतता
 21. लचीलापन
- जहोदा ने ध्यानात्मक मानसिक स्वास्थ्य के निम्नांकित छः प्रमुख तत्व बताये हैं -
 1. आत्मन के प्रति ध्यानात्मक मनोवृत्ति
 2. आदर्श वर्धन, विकास एवं आत्म सिद्धि
 3. मानसिक स्वास्थ्य
 4. वैयक्तिक स्वतंत्रता
 5. वातावरण का वास्तविक प्रत्यक्षण
 6. पर्याप्त पर्यावरणी निपुणता
 - ए. के. सिंह एवं डॉ. अल्पना सेन गुप्ता ने ध्यानात्मक मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न तत्वों की समीक्षा करके निम्नांकित छः तत्वों को सर्वोपरि माना है-
 1. समायोजन
 2. सांवेगिक स्थिरता
 3. बुद्धि

4. स्वतंत्रता
5. सुरक्षा असुरक्षा
6. क्रिया-स्तर

उपरोक्त विवरण से स्पष्ट होता है कि मानसिक स्वास्थ्य के कई तत्व हैं। इन तत्वों के संयोग से धनात्मक मानसिक स्वास्थ्य के संप्रत्यय का प्रादुर्भाव हुआ है।

मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के उपाय -

ऐसे अनेक कारक या उपाय हैं जो व्यक्ति को स्वस्थ बनाये रखने अस्वस्थ न होने देने तथा उन्नति करने में सहायता प्रदान करते हैं। इस प्रकार ये कारक, न केवल व्यक्ति की असमायोजन से रक्षा करते हैं, वरन् उसकी समायोजन की क्षमता में अभिवृद्धि भी कर सकते हैं। उत्तम मानसिक स्वास्थ्य में निम्नलिखित कारक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

1. **वंशानुक्रमीय तत्वों पर नियंत्रण-** विभिन्न शोध निष्कर्षों से यह स्पष्ट हो चुका है कि बच्चे का मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य माता-पिता से मिले आनुवंशिक गुणों पर निर्भर करता है। इसलिए सबसे पहले आवश्यकता है कि संतान को जन्म देने से पहले स्त्री-पुरुषों का शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना। स्वस्थ माता-पिता की संतानें भी स्वस्थ होंगी, जड़ मजबूत हुई तो उन्हें पर्यावरणीय आँधी-तूफानों अर्थात् रोगों से बचाया जा सकता है।
2. **पर्यावरणीय तत्वों पर नियन्त्रण -** पर्यावरणीय तत्वों में परिवार, पास-पड़ोस, समाज और विद्यालय के पर्यावरण आते हैं। इन सभी को तदनुकूल बनाना आवश्यक है।
3. **परिवार का वातावरण -** हम जानते हैं कि बालक के विकास में सबसे अधिक प्रभाव उसके पारिवारिक वातावरण का पड़ता है, उसके मानसिक स्वास्थ्य के विकास में भी। फ्रेंडसन के शब्दों में-"परिवार बालक को मानसिक स्वास्थ्य तथा असमायोजन की दिशा में अग्रसर करता है।" परिवार बालक को मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में किस प्रकार अग्रसर करता है, इसका वर्णन नीचे की पंक्तियों से स्पष्ट है-
4. **आवश्यकताओं की पूर्ति-** बालकों की अपनी आवश्यकतायें होती हैं। माता-पिता अथवा अभिभावकों को इन आवश्यकताओं को समझने का प्रयास करना चाहिए और यथोचित ढंग से इनकी पूर्ति करनी चाहिये।
5. **अच्छी आदतों का निर्माण-** माता-पिता अथवा अभिभावकों को चाहिए कि वे बालकों में अच्छी आदतों का विकास करें। सत्य, आदर, कर्तव्यपरायणता, विनम्रता, सहनशीलता, श्रम आदि अच्छी आदतों का विकास होने से बालक मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है।
6. **माता-पिता का व्यवहार-** बच्चों के प्रति उनके माता-पिता का उचित व्यवहार उनके मानसिक स्वास्थ्य के विकास में महत्वपूर्ण योगदान करता है। इस व्यवहार के सम्बन्ध में कुप्पुस्वामी का कथन है कि जो माता-पिता अपने बच्चों को प्रेम और सुरक्षा प्रदान करते हैं वह उनके मानसिक स्वास्थ्य में योग देता है।
7. **सामाजिक तथा धार्मिक मूल्यों का विकास-** समाज में रहने वाले सभी लोग सामाजिक स्तर पर मूल्यों की अभिवृद्धि हेतु दृढ़ संकल्पित हों, सभी एक-दूसरे को आदर दें, प्रेम व्यवहार करें, सहयोग प्रदान करें, एक दूसरे के कार्यों में अभिरुचि व्यक्त करें, इससे मानसिक स्वास्थ्य का स्तर विकसित होगा।
8. **पर्व, उत्सवों, त्यौहारों का आयोजन-** सामाजिक स्तर पर पर्व, उत्सव व त्यौहारों का आयोजन किया जाय जिसमें सभी धर्म क वर्ग के लोग शामिल हों तथा उल्लास के साथ मिलकर इन पर्वों को मनायें। इससे समूहगत भावना, आपसी प्रेम का विकास होगा जो मानसिक स्वास्थ्य विकास में अत्यन्त सहायक है।
9. **विभिन्न धार्मिक आयोजन-** समय-समय पर विभिन्न धार्मिक आयोजन होते रहें, जिससे सभी को एक-दूसरे के धर्म को जानने व समझने का मौका मिलेगा।

10. योग कैम्प का आयोजन- जगह-जगह पर ऐसे कैम्प लगाये जायें जहाँ पर योग विज्ञान के प्रयोगों से लोग अवगत हो सकें। यह मानसिक स्वास्थ्य विकास की अचूक प्रविधि है। आज का भौतिकवादी आदमी भौतिक दौड़ में दौड़ता जा रहा है। अधिक महत्वाकांक्षायें छोटे-बड़े सभी का मानसिक स्वास्थ्य बिगाड़ रही हैं। इस विभीषिका से बचने का एक ही उपाय योग साधना है।

● **अन्य कारक :**

बालक तथा बड़े सभी के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अन्य कारक हैं जैसे- शारीरिक अस्वस्थता, शारीरिक विकलांगता तथा मनोवैज्ञानिक न्यूनता। जो बालक इन न्यूनताओं से ग्रसित हों उनका उपचार कराया जाय, साथ ही उनमें ऐसे गुणों का विकास किया जाए कि उनमें हीनता की भावना आ ही न पाये। साथ ही ऐसे बच्चों को यदि योगाभ्यास की तरफ प्रवृत्त कर दिया जाय तो सारा जंग इसी से जीता जा सकता है।

● **मानसिक स्वास्थ्य का महत्व-**

नैदानिक मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों की कुछ विशेषताओं तथा महत्व का उल्लेख किया है, जिसमें निम्नांकित प्रमुख हैं-

- 1. आत्मज्ञान (Self-knowledge)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक प्रमुख विशेषता यह है कि उसे अपनी प्रेरणा, इच्छा, भाव, आकांक्षाओं आदि का पूर्ण ज्ञान होता है। वह यह पूर्णतः समझता है कि वह क्या कर रहा है, उसकी आकांक्षायें क्या हैं? आदि-आदि।
- 2. आत्म मूल्यांकन (Self-evaluation)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति सरलतापूर्वक अपने गुण-दोषों की परख कर लेता है। वह अपने प्रत्येक व्यवहार का तटस्थ होकर अध्ययन करता है तथा अपने व्यवहार की परिसीमाओं की परख करता है।
- 3. आत्म सम्मान (Self-esteem)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में अत्यधिक आत्म सम्मान होता है जिसके कारण उसमें आत्मविश्वास, आत्मबल तथा अपने भावों को स्वीकारते हुए कार्य करने की क्षमता होती है।
- 4. समायोजनशीलता (Adjustability)** - ऐसे व्यक्ति में अपने समस्त वातावरण के साथ उचित समायोजन क्षमताएँ पायी जाती हैं।
- 5. स्पष्ट जीवन लक्ष्य (Clear life goal)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का एक स्पष्ट जीवन लक्ष्य होता है। वह जीवन को निर्धारित कर उसे प्राप्त करने का हर संभव प्रयास करता है।
- 6. सांवेगिक प्रौढ़ता (Emotional Maturity)** - यह भी मानसिक स्वास्थ्य का एक निर्णयात्मक गुण है, जिस व्यक्ति में संवेगात्मक प्रौढ़ता है वह सभी प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य की कसौटी पर खरा उत्तरता है।
- 7. सुरक्षा का भाव (Feeling of security)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में यह भावना तीव्र होती है कि वह समाज का स्वीकृत सदस्य है तथा लोग उसके भाव का आदर करते हैं। वह दूसरों के साथ निडर होकर अंतःक्रिया करता है तथा खुलकर हंसी मजाक करता है। समूह का दबाव पड़ने के बावजूद भी वह अपनी इच्छाओं को दमित करने की कोशिश नहीं करता है।
- 8. संतोषजनक संबंध बनाये रखने की क्षमता (Ability to form satisfying relationships)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक विशेषता यह है कि वह दूसरों के साथ संतोषजनक संबंध बनाये रखते हैं।
- 9. शारीरिक इच्छाओं की संतुष्टि (Satisfaction of bodily desires)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की यह भी विशेषता है कि वह अपने शारीरिक अंगों के कार्यों के प्रति एक स्वच्छ एवं धनात्मक मनोवृत्ति रखता है। वह इनके कार्यों से पूर्णरूपेण अवगत रहते हुए भी उसमें किसी प्रकार की आसक्ति नहीं दिखाता।
- 10. उत्पादी एवं खुश रहने की क्षमता (Ability to productive and happy)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी क्षमता को उत्पादी कार्य में लगाते है तथा उससे वे बहुत खुश रहते हैं। वह ऐसे कार्य में अच्छा उत्साह एवं मनोबल दिखाता है और स्वयं को खुशमिजाज साबित करता है।

11. **तनाव एवं अतिसंवेदनशीलता की अनुपस्थिति (Absence of tension & hypersensitivity)**- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में मानसिक तनाव उत्पन्न नहीं हो पाता और यदि कभी हुआ भी तो वह तुरंत ही नियंत्रित कर लिया जाता है। ऐसे व्यक्ति दूसरों द्वारा की गयी प्रशंसा या आलोचना का प्रभाव अपने ऊपर अधिक नहीं पड़ने देते अर्थात् ये अतिसंवेदनशील नहीं होते।
12. **अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य (Good physical health)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक विशेषता यह भी होती है कि इनका शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा एवं आकर्षक होता है।
13. **जिन्दगी का एक स्पष्ट सिद्धांत (Clear cut philosophy of life)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने जीवन में कुछ स्थिति बनाये रखते हैं और वे हमेशा उसी स्थिति के अनुकूल कार्य करते हैं।
14. **वास्तविक प्रत्यक्षण (Realistic perception)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति किसी वस्तु, घटना या चीज का प्रत्यक्षण ठीक ढंग से करते हैं। वे इन चीजों का प्रत्यक्षण ठीक उसी ढंग से करने की कोशिश करते हैं जो वास्तविक होती हैं। ये प्रत्यक्षण करते समय अपनी ओर से काल्पनिक तथ्यों का सहारा नहीं लेते।
15. **संतुलित व्यक्तित्व (Balanced Personality)** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों का व्यक्तित्व संतुलित होता है। उनका स्वभाव व चरित्र, विवेक व अर्जित विन्यास इस प्रकार होता है कि यह वातावरण के साथ अपूर्व अनुकूलन स्थापित कर लेते हैं।

निष्कर्ष :

मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकाला है कि किसी भी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य एवं एक साथ कई कारकों द्वारा प्रभावित होता है, जिसमें आनुवांशिक गुण, पारिवारिक माहौल, पढ़ाई तथा समाज का वातावरण, विद्यालय का वातावरण, व्यवसायिक संस्था का वातावरण इत्यादि प्रमुख है। चूँकि मानसिक स्वास्थ्य हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य पर वंशानुगत तत्वों के अतिरिक्त उसके परिवार आस-पड़ोस समाज, विद्यालय या वह संख्या जहाँ पर वह कार्य करता है, के वातावरण का भी प्रभाव पड़ता है। अतः यदि हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाना है तो इन कारकों पर भी ध्यान करना होगा। हमें न केवल अपने परिवार के वातावरण को अच्छा बनाना होगा वरन् अपने पड़ोसियों तथा समाज के अन्य लोगों को संस्थाओं के साथ संतोषजनक एवं सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध बनाने होंगे। तभी हम मानसिक स्वास्थ्य के लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल हो सकते हैं। अतः एक व्यक्ति का मानसिक रूप से स्वास्थ्य होना अत्यधिक आवश्यक है।

सन्दर्भ सूची :

1. वर्णवाल, सुरेश, योग एवं मानसिक स्वास्थ्य
2. श्रीवास्तव, रामजी एवं अन्य (2005) आधुनिक अपसामान्य मनोविज्ञान। मोतीलाल बनारसीदास, बंगलोरुड, जवाहर नगर, दिल्ली।
3. हसन, शाहिद (2006) नैदानिक मनोविज्ञान / मोतीलाल बनारसीदास, बंगलोरुड, जवाहर नगर, दिल्ली।
4. सिंह, अरूण कुमार (2007), असामान्य मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास, बंगलोरुड, जवाहर नगर, दिल्ली।

Disclaimer/Publisher's Note: The views, findings, and opinions expressed in this publication are solely those of the author(s). The publisher and editorial team are not responsible for any errors, claims, or consequences arising from the use of the published content.