

मानसिक स्वास्थ्य :-

Mental Health.

प्राणी को सुखद एवं सामान जीवन व्यतीत करने हेतु शारीरिक द्विष्ट से स्वस्थ एवं हृष्ट पृष्ठ होना परमावश्यक है। परन्तु कभी कभी ऐसा भी देना जाता है कि बालक के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक समस्त सुविधाएँ उपलब्ध होने पर भी बालक दुःखी दिगर्त देता है। ऐसा है तथा वह जीवन के क्षान्द एवं सुख शील से अपने को वंचित अनुभव करता है। हमारी मानसिक स्थिति ही प्रमुख कर्ण से हमें स्वस्थ अथवा अस्वस्थ अनुभव करने को बाध करती है। चिन्ताग्रस्त, निराशावादी, हीन भावना से परिपूर्ण अनावरण रूप से सुख तथा मानसिक संघर्ष से ग्रसित व्यक्ति सर्वप्रथम एवं स्तरीय मौरिक सुख साधनों के क्षान्द का लाभ नहीं उठा सकता है।

कुलपुस्वामी

दैनिक जीवन में भावनाओं इच्छाओं, मस्तिष्कांक्षाओं तथा आदर्शों से संतुलन रखने का योग्यता, उसका तात्पर्य है जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने तथा इनकी स्वीकार करने की योग्यता।

हैडफील्ड :-

मानसिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण व्यक्तित्व का पूर्ण एवं सामंजस्यपूर्ण क्रियाशीलता है।

प्रार्थना

जिव्युद्योग: मानसिक, व्याख्या के अन्तर्गत
अपनी प्रार्थना के समय विचारों में गिरावट
न आने दे क्योंकि अर्द्ध विचारों से ही
प्रार्थना को बला मिलता है इस क्षण में गुणसंसा
में जो व्यक्ति धर्म का आचरण करते हुए
नित्य प्रभु को प्रार्थना करता है जब भी
कुछ याचना करनी हो तब उस एक मौलिक
के सामने ही फैलाए क्योंकि उसकी प्रार्थना ही
जीवन पवित्र होता है उसकी कृपा से हमारे
पुण्य हमारी दृष्टिपूर्विका नष्ट होती है प्रार्थना
योग्य मन से की जाए तो परमेश्वर हमारी
पुकार अवश्य सुनते हैं परन्तु अफसस हमारी
प्रार्थना तब अपना शा असर नहीं डाल पाती
हो जब उसमें श्राव और पूर्ण निष्ठा की कमी
होती है। प्रार्थना में भाषा का उल्लेख महत्व
नहीं है। जितना श्राव का प्रार्थना के साथ-2
अपने कर्मों का लेना जोड़ा भी अवश्य करते
रहे तब जाना बात बनती है प्रार्थना में
मन मस्तिष्क की आश्रय के साथ-2 समर्पण
का भी विशेष महत्व है। सच्ची प्रार्थना वृद्धि
का पाते हैं जिनका हृदय मन्दिर पवित्र होता
है क्योंकि परमात्मा का निवास निर्मल मन में
ही होता है इस कारण से जो दूर है या समझ
कि वे परमात्मा के करीब हैं। प्रार्थना विनम्रता
का प्रतीक है वेदों में अनेकों प्रार्थनाएँ मिलती हैं
जब भी ईश्वर को आचरण शास्त्र में जाए उसमें

● निपमित स्वास्थ्य जाँच :-

Regular Health checkup - आरोग्यिक स्वास्थ्य के लिए
सब आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति हर माह अपने शरीर
की निपमित जाँच कराए जिससे समस्या के शुरु
होने से पहले ही उसका पता लगाने में सहायता
मिलती जिससे इलाज कराने में बेहतर सम्भावना
सब जाती है।