

मानसिक स्वस्थय व्यक्ति की समान्य विशेषताएँ

1. आत्मज्ञान
2. आत्म मूल्यांकन
3. आत्म श्रद्धा
4. सुरक्षा का भाव
5. संतोषजनक सम्बन्ध बनाये रखने की क्षमता
6. शारीरिक इच्छाओं की संतुष्टि
7. अच्छा शारीरिक स्वस्थय
8. भावनात्मक संतुलित इंटेलिजेंस
9. स्वस्थ इच्छा शक्ति

मानसिक स्वस्थय

मानसिक स्वस्थय विचार, व्यवहार व भावों से पता चलता है यह संज्ञात्मक भावात्मक, समाजिक स्वस्थय के बारे में है यह भावात्मक इंटेलिजेंस और इच्छाशक्ति पर निर्भर रहता है ।

A मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ –

1. सहनशीलता
2. आत्मविश्वास
3. स्वस्थ जीवन दर्शन
4. संवेगात्मक परिपक्वता
5. वातावरण का ज्ञान
6. सामंजस्य की योजना
7. उचित निर्णय लेने की क्षमता
8. वास्तविक संसार में रहना
9. शारीरिक स्वस्थय के प्रति पूरा ध्यान
10. आत्म सम्मान की भावना
11. व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना
12. आत्म मूल्यांकन की क्षमता

मानसिक स्वास्थ्य के लिये क्या करें

1. आपके नियंत्रण में क्या है और क्या नहीं इस पर विचार करें ।
2. बातों को शेयर करे या डायरी में लिखे ।
3. योगा करे
4. सकारात्मक बातों पर ध्यान दें
5. सकारात्मक लोगों से मिले
6. खुद के साथ थोड़ा वक्त अकेले बिताना
7. पोषण युक्त खाना खाना चाहिए
8. लगातार सीखना चाहिए
9. लक्ष्य बनायें और योग्यताएँ बढ़ायें
10. पर्याप्त नींद ले
11. लोगों से बात चीत बढ़ाना चाहिए
12. शिथली करण की प्रक्रिया को अपनायें

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के सूत्र

1. सूर्योदय के पहले उठना चाहिए
2. प्रत्येक कार्य समय पर करें
3. संतुलित भोजन करें
4. सुबह नाहना चाहिए
5. सप्ताह में उपवास अवश्य करे
6. स्वास्थ्य संबंधी चेकअप जरूरी है
7. प्रसन्नचित रहना चाहिए
8. क्षमा करो और भूल जाओ
9. परिवार को समय दें

3. ध्यान
4. लागातार सीखना
5. लक्ष्य बनाना और योग्यता बढ़ाना
6. पर्याप्त नींद
7. अच्छी संबंध बनाना
8. जीवन संतुलित
9. धन्यवाद कहना

मानसिक स्वास्थ्य के पांच टिप्स

1. शारीरिक अभ्यास
2. पोषण युक्त भोजन
3. ध्यान
4. बात चीत करना
5. क्रियेटीवीटी बढ़ाना

टीप्स : मानसिक स्वास्थ्य के

1. फोक्स ऑफ मूमेंट
2. इम्ब्रेस एडवरसीटी
3. एक्सर साइज योर माइंड
4. चैलेंज योर सेल्फ
5. रिसपॉउण्ड पाजिटीवली
6. बी माइण्ड फुल (awaver)
7. बी अवेयर ऑफ सेल्फ टॉक
8. रीड योर सेल्फ आफ कान्ट
9. ब्रेस फार द स्टीम
10. स्टे कमिटेड
11. डिफाइन मूवमेंट
12. बी ग्रेट फुल
13. नो अवर स्टैंथ
14. find solution
15. be grateful
16. फेस फियर

श्रेष्ठ संकल्प बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिये

1. मैं शक्ति शाली हूँ
2. मैं शांत हूँ
3. मैं निर्भय हूँ
4. मेरा शरीर निरोगी है ।
5. मेरी नौकरी परमात्मा के सुरक्षा कवच में है
6. मेरे परिवार में परमात्मा का सुरक्षा कवच में है ।
7. सृष्टि की चारों तरफ परमात्मा का कवच है ।
8. मेरी आमदनी में परमात्मा का कवच है ।
9. जो चीज आई है वो चली गई है ।
10. सुबह ईश्वर की शक्ति व आंतरिक शक्ति को जागृत करो ।

मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए 5 बुरी आदत छोड़े

1. Multi Tasking कार्य से बचे
1. अपनी तुलना दूसरों से न करें
2. अनियमित दिनचर्या
3. बेलवीशर कडवी गॉली बताता है तो उसकी बातों पर विश्वास करना
4. काल्पनिक चीजों से दूर रहना

स्वप्नेम से मानसिक स्वास्थ्य उन्नत करें

1. खुद से प्यार करें
2. छोटी छोटी उपलब्धियों को सेलिब्रेट करें
3. लोगों के साथ रहे
4. आपनी सेल्फ इमेज पॉजिटिव बनाये
5. कोई आपको जज करेगा यह सुनकर प्रसन्न होना है ।
6. खुद की आलोचना न करना व over accpat से बचना
7. दूसरों से तुलना न करें
8. अपना मूल्य कम न करें
9. अपने आपको सीमा में नहीं बाधें

मानसिक स्वास्थ्य फीट और फाइन

1. शारीरिक अभ्यास
2. पोषण युक्त खाना

अपने मानसिक स्वास्थ्य में 7 बातें जोड़ें

1. च्वाइस बढ़िया होना चाहिए।
2. मना करना आना चाहिए।
3. बढ़िया करने की लालसा होना चाहिए।
4. स्ट्रॉंग डिसलाइक करना आना चाहिए।
5. तैयारी करना आना चाहिए।
6. उद्देश्य देना चाहिए।
7. बीते हुए कल को स्वीकारना आना चाहिए।

मेंटल हेल्थ के लिए क्या करें

1. आपके नियंत्रण में क्या है और क्या नहीं इस पर विचार करें।
2. शेयरिंग
3. व्यायाम
4. सकारात्मक बातों पर ध्यान दें।
5. लोग जिस समय से गुजर रहे हैं उनको वक्त देना।

मानसिक रूप से मजबूत रखने के लिए इन बातों का ध्यान रखें

1. इन्सक्योर Fill करना
2. थिंकिंग में बुरा से बुरा अपने को समझना
3. Self work दूसरो पर निर्भर करना है
4. अपने emotion को दबा देना
5. Denil करना भावात्मक दर्द को सहन करना
6. दूसरो पर कंट्रोल करने की कोशिश करना
7. किसी पर ब्लेम प्लान करना
8. दूसरो पर विश्वास करना
9. जो दूसरो से भी भरोसा चाहता है

मजबूत मानसिक स्वस्थ व्यक्ति

1. आत्मविश्वासी
2. परिवर्तन को जल्दी स्वीकार कर लेते हैं।
3. comfort zone से बाहर आ जाते हैं।
4. Flexible होते हैं दूसरों के idea को मानते हैं।
5. Kindness
6. Let go pain
7. Show Emotional Control
8. Balance Emotional with logic
9. Respect & protect their happiness
10. Take risk\Choose productive Behaviour
11. Take risk

मानसिक परेशानी से दूर रहे (न कहना सीखो)

1. आप जितना **affert** डालते है तब आपको मिलता है ।
2. आपको कोई चीज तभी मिलती है जब उनको जरूरत हो। तो ऐसे लोगो से दूर रहें ।
3. आप किसी पर्सन से मिलते है लेकिन वह आपमें इंटेरेस्ट नहीं लेता है। तो ऐसे लोगो से दूर रहें ।
4. जब आपकी **need** को **neglet** कर रहे है व आपकी **kindness** को **use** कर रहे हो।
5. हर बार आप गलत है ऐसा आपको फिल कराया जाता है तो उनसे दूर रहे ।
6. सारी घटना आपको बाद में पता चलता है।
7. आपकी **advise** तो मांगी जाती है,लेकिन करते वही है जो उन लोगो को करना है तो ऐसे लोगो से दूर रहे ।
8. अगर आप अपने को प्राइयोरटी देते तो गिल्टीफिल होती है ऐसे व्यक्तियो से दूरी बना कर रहे ।
9. न कहना सीखो ।

स्वस्थय व्यक्ति की विशेषताएं

1. क्रियेटीवविटी बढ़ाना चाहिए ।
2. सूर्योदय के पहले उठाना चाहिए ।
3. प्रत्येक काम समय पर करे ।
4. सुबह नहाना चाहिए ।
5. फलो का पर्याप्त सेवन करना चाहिए ।
6. प्रतिदिन 12 ग्लास पानी पीना चाहिए ।
7. दिनचर्या मे शारीरिक श्रम को रखे ।
8. परिवार के साथ समय आवश्य बीताये ।
9. बीच बीच में स्वास्थय सम्बन्धी जॉच चिकत्सक से अवश्य कराये ।
10. काम और आराम में सामंजस्य स्थापित करें ।
11. प्रसन्नचित रहना चाहिए ।
12. संगीत सुनना चाहिए ।
13. क्षमा करो और भूल जाओ
14. हमेश व्यस्त रहे ।

लेखिका सामान्य परिचय

नाम	–	डॉ. श्रुति खरे
पिता का नाम	–	स्व. डॉ. गणेश खरे
माता का नाम	–	डॉ. श्रीमति श्रीदेवी खरे
व्यवसाय	–	मानसिक स्वास्थ्य प्रेम्टिशनर
शिक्षा	–	मनोविज्ञान में पी. एच. डी.



प्रकाशित साहित्य

शोध प्रबंध : A study of need for guidance among adolescent in relation to their sex caste and educational stream.

- अन्य :**
1. किशोर वय: के लिए स्व शिक्षा.
 2. देखभाल संरक्षण बच्चो का मनोविज्ञान.
 3. मानसिक प्रदूषण से बचाव.
 4. बाल कल्याण समिती प्रशिक्षक पुस्तक.
 5. भारतिय मनोविज्ञान.
 6. बाल कल्याण समिती संक्षिप्त परिचय
 7. मानसिक स्वास्थ्य के सूत्र
 8. मंदबुद्धि बच्चो के लिए बेसिक कान्सेप्ट

मानसिक स्वास्थ्य के सूत्र

भाग - 1

डॉ. श्रुति खरे
मनोवैज्ञानिक

साइको एजुकेशनल रिसर्च सेंटर
गायत्री कालोनी राजनांदगांव (36 गढ)
मोबाइल नं. 918319825391

अनुक्रमणिका सूचि

क.	विवरण	पेज नं.
1	मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ	0-1
2	मानसिक स्वास्थ्य के लिए क्या करें	2
3	टीप्स : मानसिक स्वास्थ्य के	3
4	श्रेष्ठ संकल्प बेहतर मानसिक स्वास्थ्य	4
5	मानसिक रूप से मजबूत रखने के लिए इन बातों का ध्यान रखें	5
6	मानसिक परेशानी से दूर रहे	6
7	स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ	7
8	अपने मानसिक स्वास्थ्य में 7 बातें जोड़ें	8
9	स्वप्न से मानसिक स्वास्थ्य उन्नत करें	9
10	मानसिक स्वास्थ्य के पांच टिप्स	10
11	मानसिक स्वास्थ्य के सूत्र	11
12	मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की सामान्य विशेषताएँ	12