DECEMBER:-2023,
VOLUME-8, ISSUE-16

ISSN 2456-1002
(ONLINE)

Research Genius E Journal

Most Reffered & Peer Reviewed
Multi Disciplinary E Journal of Research

CHIEF EDITOR

Dr. M.K.Patel
I/C Principal
Shri H.S.Shah College Of Commerce Modasa

http://www.hsccresearchejournal.org/ ISSN 2456-1002

Research Genius E Journal

DECEMBER :- 2023, VOLUME-8, ISSUE-16

INDEX

Sr.	Title	Page
1.	રામાયણમાં પ્રાપ્ત થતું સામાજીકદર્શન - ડૉ.ઉર્વશી એચ.પટેલ	1-3
2.	શ્રી રાષ્ટ્રલોકમાં સ્વતંત્ર રાષ્ટ્રના લક્ષણો - ડૉ. સંજય ન. પંડ્યા	4-7
3.	CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN INTERNATIONALIZATION OF INDIAN MICRO SMALL AND MEDIUM ENTERPRISES (MSMEs): A GLOBAL PERSPECTIVE -Ashokkumar Parsottambhai Rathod (Research Scholar) , Dr. Sagar Dave (Guide)	8-15
4.	Virtual Team -Dr. Rajeshkumar Amrutlal Shrimali	16-19
5.	आध्यात्मिकता और मानसिक स्वास्थ्य - डॉ. एम ए कठियारा	20-24
6.	દહેગામ તાલુકામાં સ્વ સહાય જૂથ યોજનાનો વિશ્લેષણાત્મક અભ્યાસ. - Mr.Sumitbhai R. Dantani (Research Scholar), Dr. Sangita P. Ghate(Guide)	25-31

आध्यात्मिकता और मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. एम ए कठियारा
अध्यक्ष , मानसशास्त्रविभाग
श्री एस के शाह एंड श्रीकृष्ण ओएम आर्ट्स कॉलेज , मोडासा

मानसिक स्वास्थ्य में आध्यात्मिक आयाम महत्वपूर्ण है

मानसिक स्वास्थ्य के दो आयाम हैंमानसिक बीमारी की अनुपस्थिति और एक अच्छी तरह से - समायोजित व्यक्तित्व की उपस्थिति जो समुदाय के जीवन में प्रभावी ढंग से योगदान देती है। अपने अनिश्चितता को स्वीकार ,उच्च निराशा सहनशीलता ,लचीलापन ,कार्यों की जिम्मेदारी लेने की क्षमता सामाजिक हित की गतिव ,करनाधियों में शामिल होनाजिन चीजों को हम ,जोखिम लेने का साहस , उन चीजों को बदलने का साहस जिन्हें हम बदल सकते ,नहीं बदल सकते उन्हें स्वीकार करने की शांति ,नियंत्रण-संयमित आत्म ,बाधाओं को स्वीकार करना ,हैं उपरोक्त के बीच अंतर जानने की बुद्धिमत्ता स्वयं के साथ सामंजस्यपूर्ण संबंधमानसिक स्वास्थ्य की आवश्यक ,प्रकृति और भगवान सहित अन्य , विशेषताएं हैं। आध्यात्मिकता मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पहलू है। सेंट ऑगस्टीन ने प्रार्थना ,की"हे भगवान आपने हमें अपनी छवि में बनाया है और हमारे दिल तब तक बेचैन रहेंगे जब तक ,वे आप में अपना आराम नहीं पा लेते। यद्यपि सिगमंड फ्रायड ने धर्म को एक भ्रम और विक्षिप्तता के रूप में देखाजो शक्तिशाली रूप से अचेतन मन में निहित ,कार्ल जंग ने मानस को सत्य का वाहक माना , उपचार और पूर्वानुमान में ,रोगसूचकता ,निदान ,था। मानसिक विकारों के कारणधर्म प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से महत्वपूर्ण है। आध्यात्मिकता की कमी पारस्परिक संबंधों में हस्तक्षेप कर सकती हैजो , मनोरोग अशांति की उत्पत्ति में योगदान कर सकती है। मनोरोग संबंधी लक्षणों में धार्मिक सामग्री हो धार्मिक गतिविधियों म ,सकती है। उदाहरण के लिएेें रुचि की कमी अवसाद का एक सामान्य लक्षण है। सिज़ोफ्रेनिया में बहुत अधिक और विकृत धार्मिक प्रथाएं आम हैं। यह सर्वविदित है कि कुछ धार्मिक अवस्थाओं और अनुभवों को मनोरोग के लक्षणों के रूप में गलत निदान किया जाता है। दर्शन और कब्ज़ा राज्य इसके उदाहरण हैं। रोगी की आध्यात्मिक पृष्ठभूमि मनोरोग संबंधी अशांति के निदान में मदद करेगी। वे मानसिक अशांति के उपचार में महत्वपूर्ण हैं क्योंकि मनोचिकित्सा में आध्यात्मिक मामलों को लाभप्रद रूप से शामिल किया जा सकता है। मनोरोग स्थितियों के निदान में आध्यात्मिकता महत्वपूर्ण है। आध्यात्मिक परिप्रेक्ष्य मेंइलाज और उपचार के बीच अंतर किया जाना चाहिए। इलाज , लक्षणों को दूर करना है। उपचार संपूर्ण व्यक्ति का उपचार है। प्रतिकूलता अक्सर परिपक्वता पैदा करती रोगी को विकलांगता को स्वीकार करने और विकलांगता को उपयोगी ,है। इसलिए मनोचिकित्सा में जीवन में बदलने में मदद की जानी चाहिए। मनोरोग स्थितियों के निदान में आध्यात्मिकता महत्वपूर्ण है। आध्यात्मिक परिप्रेक्ष्य मेंइलाज और उपचार के बीच अंतर किया जाना चाहिए। इलाज लक्षणों को दूर , करना है। उपचार संपूर्ण व्यक्ति का उपचार है। प्रतिकूलता अक्सर परिपक्वता पैदा करती है। इसलिए मनोचिकित्सा मेंरोगी को विकलांगता को स्वीकार करने और विकलांगता को उपयोगी जीवन में बदलने , में मदद की जानी चाहिए। मनोरोग स्थितियों के निदान में आध्यात्मिकता महत्वपूर्ण है। आध्यात्मिक