

**B.A. III SEM.**  
**Health Education (Paper 2)**  
**By: Dr. Mukesh Kr. Mishra**  
**Unit I**  
**Topic: Dimensions of Health**

## स्वास्थ्य के आयाम

स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम निम्नलिखित हैं:

- ❖ शारीरिक आयाम
- ❖ मानसिक आयाम
- ❖ सामाजिक आयाम
- ❖ आध्यात्मिक आयाम
- ❖ बौद्धिक आयाम

## शारीरिक आयाम

स्वास्थ्य का यह आयाम शरीर की स्थिति को दर्शाता है जिसमें इसकी संरचना, विकास, कार्यप्रणाली और रखरखाव शामिल होता है।

अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के निम्नलिखित तथ्य हैं-

- शारीरिक संगठन सुदृढ़ एवं लचीला हो।
- कर्मेन्द्रिय (हाथ पांव आदि) स्वस्थ हों।
- शरीर की उंचाई के हिसाब से वजन हो।
- शरीर के सभी तंत्र सामान्य एवं सक्षम हो।
- कोमल एवं स्वच्छ त्वचा
- आंख नाक, कान, जिह्वा, आदि ज्ञानेन्द्रियाँ स्वस्थ एवं स्वच्छ हो

## मानसिक आयाम

यह स्वास्थ्य के संज्ञानात्मक पहलू को दर्शाता है जिसमें किसी भी मनुष्य के सोचने, समझने, निर्णय लेने, स्मरण करने, तर्क करने इत्यादि गुण सामिल होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं को व्यक्त करने और जीवन की ढेर सारी माँगों के प्रति अनुकूलन की क्षमता है तथा जीवन में दर्द, निराशा और उदासी की स्थितियों में जीवित रहने की क्षमता भी विकसित करता है ।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के निम्नलिखित तथ्य हैं-

- मन की संतुलित अवस्था।
- प्रसन्नता, शांति व व्यवहार में प्रफुल्लता
- डर, क्रोध, ईर्ष्या, का अभाव हो।
- मनसिक तनाव एवं अवसाद ना हो।
- वाणी में संयम और मधुरता हो।
- आत्म-संतुष्टि
- परिस्थितियों के साथ संघर्ष करने की सहनशक्ति वाला हो।

## सामाजिक आयाम

हम जानते हैं की मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है इसलिए सामाजिक मानकों का पालन करते हुए सामाजिक सम्बन्धों को बनाये रखना ही सामाजिक स्वास्थ्य को संदर्भित करता है। सामाजिक रूप से सबके द्वारा स्वीकार किया जाना हमारे भावनात्मक खुशहाली से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है।

अच्छे सामाजिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के निम्नलिखित तथ्य हैं-

- समाज अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रही स्वभाव वाला हो।
- मानव कल्याण के हितों का समाज वाला हो
- भय एवं भ्रममुक्त समाज हो
- प्रदूषणमुक्त वातावरण हो
- सामाजिक गतिविधियों में प्रतिभागिता
- सार्वजनिक स्थलों पर पूर्ण स्वच्छता हो
- प्रेम एवं सम्मान देने का गुण
- सामाजिक रीति रिवाज एवं परम्परागत मान्यताओं का पालन

## आध्यात्मिक आयाम

हमारा अच्छा स्वास्थ्य आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हुए बिना अधूरा है। जीवन के अर्थ और उद्देश्य की तलाश करना हमें आध्यात्मिक बनाता है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य हमारे निजी मान्यताओं और मूल्यों को दर्शाता है। अच्छे आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने का कोई निर्धारित तरीका नहीं है। यह हमारे अस्तित्व की समझ के बारे में अपने अंदर गहराई से देखने का एक तरीका है।

पुराणों में महर्षि व्यास ने कहा है - परोपकार से पुण्य मिलता है और दूसरों को पीड़ा देने से पाप।

अच्छे आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के निम्नलिखित तथ्य हैं-

- 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' (सभी सुखी हों) का आचरण हो।
- तन, मन, एवं धन की शुद्धता वाला हो।
- परस्पर सहानुभूति वाला हो।
- परेपकार एवं लोकल्याण की भावना वाला हो।
- कथनी एवं करनी में अन्तर न हो।
- प्रतिबद्धता, कर्तव्यपालन वाला हो।
- योग एवं प्राणायाम का अम्यासी हो।
- श्रेष्ठ चरित्रवान व्यक्तित्व हो।
- इन्द्रियों को संयम में रखने वाला हो।
- सकारात्मक जीवन शैली जीने वाला हो।

## **बौद्धिक आयाम**

बौद्धिक स्वास्थ्य किसी भी मनुष्य के जीवन कौशल और ज्ञान को विकसित करने के लिए संज्ञानात्मक क्षमता है। हमारी बौद्धिक क्षमता हमारी रचनात्मकता को प्रोत्साहित और हमारे निर्णय लेने की क्षमता में सुधार करने में मदद करता है।

अच्छे बौद्धिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के निम्नलिखित तथ्य हैं-

- समायोजन करने वाली बुद्धि, आलोचना को स्वीकार कर सके व आसानी से व्यथित न हो।
- दूसरों की भावात्मक आवश्यकताओं की समझ, सभी प्रकार के व्यवहारों में शिष्ट रहना व दूसरों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखना, नए विचारों के लिए खुलापन, उच्च भावात्मक बुद्धि।
- आत्म-संयम, भय, क्रोध, मोह, जलन, अपराधबोध या चिंता आदि की समझ।
- समस्याओं का सामना करने व उनका बौद्धिक समाधान तलाशने में निपुण हो।
- तर्क करने की क्षमता
- विचार एवं चिन्तनशील हो