

B.A. III SEM.
Health Education (Paper 2)
By: Dr. Mukesh Kr. Mishra

Unit I

Topic: Meaning Definition and Dimensions of Health

स्वास्थ्य

स्वस्थ रहना सबसे बड़ा सुख है। कहावत भी है- 'पहला सुख निरोगी काया'। कोई आदमी तभी अपने जीवन का पूरा आनन्द उठा सकता है, जब वह शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहे। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी शारीरिक स्वास्थ्य अनिवार्य है।

जैसा की प्राचीन काल में ऋषियों ने कहा था 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' अर्थात् यह शरीर ही धर्म का श्रेष्ठ साधन है। यदि हम धर्म में विश्वास रखते हैं और स्वयं को धार्मिक कहते हैं, तो अपने शरीर को स्वस्थ रखना हमारा पहला कर्तव्य है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं है, तो जीवन भारस्वरूप हो जाता है।

एक विदेशी विद्वान् डॉ. बेनेडिक्ट जस्ट ने कहा है- 'उत्तम स्वास्थ्य वह अनमोल रत्न है, जिसका मूल्य तब ज्ञात होता है, जब वह खो जाता है।'

प्रश्न उठता है कि स्वास्थ्य क्या है अर्थात् किस व्यक्ति को हम स्वस्थ कह सकते हैं? साधारण रूप से यह माना जाता है कि किसी प्रकार का शारीरिक और मानसिक रोग न होना ही स्वास्थ्य है। यह एक नकारात्मक परिभाषा है और सत्य के निकट भी है, परन्तु पूरी तरह सत्य नहीं। वास्तव में स्वास्थ्य का सीधा सम्बंध क्रियाशीलता से है। जो व्यक्ति शरीर और मन से पूरी तरह क्रियाशील है, उसे ही पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है। कोई रोग हो जाने पर क्रियाशीलता में कमी आती है, इसलिए स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है।

अतः यह स्पष्ट है कि स्वास्थ्य केवल बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है। हमें सर्वांगीण स्वास्थ्य के बारे में जानकारी होना बोहोत आवश्यक है। स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न लोगों के लिए अलग-अलग होता है। लेकिन अगर हम एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आपको स्वस्थ कहने का यह अर्थ होता है कि हम अपने जीवन में आनेवाली सभी सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों का प्रबंधन करने में सफलतापूर्वक सक्षम हों।

स्वास्थ्य की परिभाषाएं

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O) के अनुसार

“स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है”

- **जे. एफ. विलियम्स (J.F. Williams) के अनुसार**

“यह जिंदगी की गुणवत्ता है जो कि व्यक्ति को अधिक से अधिक जीने और बढ़िया काम करने का सामर्थ्य प्रदान करती है” ।

- **डब्ल्यू. ए. यीगर (W.A.Yeager) के अनुसार**

“ व्यक्ति के स्वास्थ्य का आदर्श बिमारियों व विकृतियों से मुक्ति ही नहीं बल्कि शारीरिक, मानसिक व दैहिक संभावनाओं का अधिक से अधिक लाभ लेने की सामर्थ्य प्राप्त करना होना चाहिए ।

- **ओबर्टउफर (Orberteruffer) के अनुसार**

“स्वास्थ्य किसी भी प्राणी की वह स्थिति है जो इस प्राणी की समूची शक्तियों के काम करने के पैमाने को निश्चित करती है” ।

- **वोल्टमर एवं ऐस्लिंगर (Voltmer and Esslinger)**

“स्वास्थ्य वह मानसिक व शारीरिक स्थिति है जिसमे व्यक्ति अपने शारीरिक अंगों के माध्यम से अपने पर्यावरण में अच्छी तरह ढल कर अच्छा काम कर सकता है “।

स्वास्थ्य के आयाम

स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम निम्नलिखित हैं:

- ❖ शारीरिक आयाम
- ❖ मानसिक आयाम
- ❖ सामाजिक आयाम
- ❖ आध्यात्मिक आयाम
- ❖ भावनात्मक आयाम
- ❖ व्यवसायिक आयाम
- ❖ पर्यावरणीय आयाम
- ❖ पौष्टिक आयाम