

B.A. PROGRAM COURSE
4th Semester
with Physical Education

Topic: 1.1. Concept, definition and dimension of Health

MD NASIRUDDIN PANDIT

STATE AIDED COLLEGE TEACHER (S.A.C.T.)

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

PLASSEY COLLEGE, PLASSEY, NADIA.

Concept of Health (স্বাস্থ্য বলতে কি বোঝো ?)

স্বাস্থ্যও জীবন অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। স্বাস্থ্য ছাড়া মানবজীবনের সব প্রচেষ্টা, প্রগতি জয়-পরাজয়, আনন্দ, উচ্ছ্বাস এবং আধ্যাত্মিক জীবনের উদ্দেশ্যে জয়যাত্রা – সবই ব্যর্থ হয়। স্বাস্থ্যকে কোনো সীমাবদ্ধ অর্থে আবদ্ধ করা যায় না। কিন্তু একে ব্যাপক অর্থে বর্ণনা করা যায়। স্বাস্থ্যের ব্যাপকতা বোঝাতে গিয়ে সংস্কৃততে বলা হয়, স্বাস্থ্য হল সামগ্রিকভাবে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সত্তা বা সকল সত্তার ঐক্যবদ্ধ কার্যকারিতা।

স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা (Definition of health)

স্বাস্থ্য সম্পর্কে
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) 1948 খ্রিস্টাব্দে যে সংজ্ঞা দিয়েছে তা হল :
“Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.”

অর্থাৎ, স্বাস্থ্য বলতে শুধুমাত্র রোগের অনুপস্থিতি নয়, স্বাস্থ্য হল একটি শারীরিক; মানসিক ও সামাজিকভাবে পরিপূর্ণ সুস্থ অবস্থা।

স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মাত্রা (Dimensions of Health) :

1. শারীরিক স্বাস্থ্য (Physical Health)
2. মানসিক স্বাস্থ্য (Mental Health)
3. সামাজিক স্বাস্থ্য (Social Health)

1. শারীরিক স্বাস্থ্য (Physical Health)

সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল শারীরিক স্বাস্থ্য। শারীরিক স্বাস্থ্যের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সমূহ, যেমন—ত্বক, কেশ, দাঁত, চোখ, কান, হাত, পায়ের পাতা, বিশ্রাম ও ঘুম, ব্যায়াম, বিনোদন ও দেহভঙ্গিমা, শ্বসনতন্ত্র, সংবহন তন্ত্র ও অন্যান্য তন্ত্র সমূহ। স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে হলে কোনো ব্যক্তিকে শুধুমাত্র শরীরের যন্ত্রসমূহের কার্যকারিতা ও গঠন সম্পর্কে জানলে হবে না, কীভাবে ওই যন্ত্র সমূহের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ করা যায় – সে সম্পর্কেও তাকে জানতে হবে। ওই যন্ত্র সমূহের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ দ্বারাই সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য স্বাস্থ্য রক্ষা করা যায়। স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও উন্নয়ন সম্পর্কিত বিজ্ঞানকেই বলা হয় স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বা হাইজিন (Hygiene)।

2. মানসিক স্বাস্থ্য (Mental Health)

সামাজিক স্বাস্থ্যের অপর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল মানসিক স্বাস্থ্য। মানসিক অসংগতিগুলির দ্রুত নির্ধারণ ও তার চিকিৎসা করলেই মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষিত হবে, একথা বলা যাবে না। উত্তম মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণ ও উন্নয়নের ওপরেই মানসিক অসুস্থতার প্রতিরোধ নির্ভর করে। মানসিক স্বাস্থ্য ও শারীরিক স্বাস্থ্য পরস্পর নির্ভরশীল। আমরা জানি যে প্রাচীন গ্রিক দর্শন অনুসারে সুস্থ শরীরেই একটি সুস্থ মন বিরাজ করে। স্বাস্থ্যের আধুনিক ধারণা অনুসারে স্বাস্থ্যের একটি অন্যতম প্রধান নির্ধারক উপাদান হল মানসিক স্বাস্থ্য।

মানসিক স্বাস্থ্য (Mental Health)....

মানসিক স্বাস্থ্যের ভিত্তি: মানসিক স্বাস্থ্যের অন্যতম ভিত্তি হল -

- A. উন্নত শারীরিক স্বাস্থ্য
- B. মৌলিক চাহিদা
- C. অভ্যাস (habit)

A. উন্নত শারীরিক স্বাস্থ্য:

উন্নত শারীরিক স্বাস্থ্য হল মানসিক স্বাস্থ্যের ভিত্তি। এর অর্থ হল শরীরের বিভিন্ন তন্ত্রগুলির সঠিক কার্যকারিতার দ্বারা মানসিক স্বাস্থ্য নির্ধারিত হয়। যে ব্যক্তি নিয়মিতভাবে অসুখে ভোগে তার মানসিক স্বাস্থ্য কখনোই সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য মাত্রায় থাকে না।

B. মৌলিক চাহিদা:

প্রতিটি মানুষের কতকগুলি মৌলিক চাহিদা থাকে। এই চাহিদাগুলি না মিটলে ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য লাভ করা সম্ভব হয় না। এই চাহিদাগুলিকে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়, যেমন— শারীরিক চাহিদা, মানসিক চাহিদা ও সামাজিক চাহিদা। শারীরিক চাহিদার অন্তর্গত বিষয়গুলি হল খাদ্য, বাসস্থান, পোশাক-আশাক, বিশ্রাম, বিনোদন, ঘুম প্রভৃতি। মানসিক চাহিদার অন্তর্গত বিষয়গুলি হল প্রেম-প্রীতি, স্বাধীনতা, কৃতিত্ব, স্বীকৃতি প্রভৃতি। সামাজিক চাহিদার অন্তর্গত বিষয়গুলি হল নিরাপত্তা, সামাজিক মর্যাদা, সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা, নাগরিকত্ব প্রভৃতি।

C. অভ্যাস (habit):

কতকগুলি বিশেষ অভ্যাস আছে যেগুলি মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। সেগুলি হল— কাজ, অধ্যয়ন, খেলা, বিশ্রাম ও ঘুম, বিনোদন প্রভৃতি। মানুষের বিভিন্ন প্রকার অভ্যাস তার প্রবৃত্তি ও প্রক্ষোভের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। সুঅভ্যাসগুলি ঋণাত্মক প্রক্ষোভ ও প্রবৃত্তিগুলি নিয়ন্ত্রণ করে মানসিক অসংগতি দূর করে, অপর দিকে কুঅভ্যাসগুলি ঋণাত্মক প্রক্ষোভ ও প্রবৃত্তিগুলির কার্যকারিতা বৃদ্ধির দ্বারা মানসিক অসংগতি তৈরি করে।

2. সামাজিক স্বাস্থ্য (Social Health)

সমাজের অন্যান্য ব্যক্তির সঙ্গে সম্পর্ক তৈরি করা এবং সমাজের বিভিন্ন পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার সক্ষমতাই হল সামাজিক স্বাস্থ্য। সামাজিকভাবে একাধারে স্বাধীনতা অর্জন এবং সামাজিক মানুষের প্রতি নির্ভরশীলতা অনুভব করাই সামাজিক স্বাস্থ্য অর্জনের মূল বিষয়বস্তু। সামাজিক স্বাস্থ্য বলতে প্রকৃতপক্ষে বোঝায় 'সামাজিক স্বাচ্ছন্দ্য' বা সমাজে সুনাগরিক রূপে জীবন অতিবাহিত করা। সামাজিক স্বাচ্ছন্দ্য বলতে ডোনাল্ড নামক একজন বিখ্যাত চিকিৎসক বলেছেন, 'সামাজিক স্বাচ্ছন্দ্য হল সমাজের বিভিন্ন ব্যক্তির মধ্যে পরিমাণগত ও গুণগত ঐক্য এবং সমাজের বিভিন্ন কাজে তাদের অংশগ্রহণ।' মানুষের আত্ম-অনুভূতি, স্বীকৃতি, নিজের প্রতি শ্রদ্ধা, ভালোবাসা এবং তার বিভিন্ন চাহিদা সমূহের পরিপূর্ণতার দ্বারাই সামাজিক স্বাস্থ্য লাভ হয়। সামাজিক ভাবে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী একটি মানুষ বিভিন্ন সামাজিক গুণের অধিকারী হন। তার মধ্যে একতার ভাব, নিস্বার্থপরতা, সহযোগিতার মনোভাব ও পরাস্বার্থে কাজ করার মনোভাব লক্ষ করা যায়।

Dimensions of Health....

ওপরে স্বাস্থ্যের প্রধান তিনটি মাত্রা সম্পর্কে উল্লেখ করা হল। এ ছাড়াও আধুনিক যুগে স্বাস্থ্যের আরও কতকগুলি মাত্রা বিভিন্ন শিক্ষাবিদেৰ মতানুসারে গ্রহণ করা হয়েছে, এগুলি হল –

A.বৌদ্ধিক স্বাস্থ্য (Intellectual Health)

B.প্রাক্ষোভিক স্বাস্থ্য (Emotional Health)

C.পরিবেশগত স্বাস্থ্য (Environmental Health)

D.আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য (Spiritual Health)

A. বৌদ্ধিক স্বাস্থ্য (Intellectual Health):

এটি হল নির্মল ও উন্মুক্ত চিন্তা এবং উদ্দেশ্যপূর্ণ ও যুক্তিপূর্ণ কারণ উপস্থাপনের সক্ষমতা। এর মাধ্যমে মানুষের চিত্ত বা মন উন্মুক্ত হয় এবং অভিজ্ঞতার দ্বারা মানুষ সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারে। এই সিদ্ধান্তগুলি তার ব্যক্তিগত, দলগত ও সামাজিক উন্নতিসাধন করে।

B. প্রাক্শোভিক স্বাস্থ্য (Emotional Health):

নিজেকে জানা ও বোঝা এবং এর সঙ্গে সঙ্গে জীবনের সমস্যাগুলির মোকাবিলা করার সক্ষমতাই হল প্রাক্শোভিক স্বাস্থ্য। এই স্বাস্থ্যটি জীবনের প্রাক্শোভিক প্রতিক্রিয়ার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। একটি মানুষ তার রাগ, ভয়, চাপ, আশা, ভালোবাসা, সুখ প্রভৃতি অনুভূতি নিয়ে কীভাবে সামাজিক পরিস্থিতিতে আচরণ করে, তা এই মাত্রাটির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়।

C. পরিবেশগত স্বাস্থ্য (Environmental Health):

নিজের পরিবেশের জল, বাতাস, মাটি প্রভৃতি সঠিকভাবে চিনে নেওয়া প্রতিটি মানুষের দায়িত্ব। পরিবেশের উপাদানগুলিকে গুণগতভাবে চিনে নেওয়ার সক্ষমতাই পরিবেশগত স্বাস্থ্য দ্বারা প্রকাশিত হয়। মানুষ কীভাবে পরিবেশকে সুরক্ষিত ও উন্নত এবং সংরক্ষণ করে, তার ওপর পরিবেশগত স্বাস্থ্য নির্ভরশীল। সচেতন ও দলবদ্ধভাবে পরিবেশের সুরক্ষা বজায় রাখতে পারলে পরিবেশগত স্বাস্থ্য বহুলাংশে লাভ হয়।

D. আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য (Spiritual Health):

শান্তি ও ঐক্য প্রতিষ্ঠা করাই আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের মূল কথা। একজন ব্যক্তি প্রকৃতি থেকে, ধ্যানের মাধ্যমে ও যোগের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য লাভ করতে পারে। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের দ্বারা উন্নত ও সুন্দর মন তৈরি হয়, জীবন সম্পর্কে ধারণার পরিবর্তন ঘটে এবং মানুষের একে অপরের মধ্যে সুসম্পর্ক গড়ে ওঠে।

E. পেশাগত স্বাস্থ্য (Occupational Health):

পেশাগত স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় সঠিক পেশা নির্বাচন এবং তার মাধ্যমে অনাবিল মানসিক সন্তুষ্টি লাভ করা। মানুষ যখন তার কাজের মাধ্যমে সন্তুষ্টি লাভ করে ও সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা অর্জন করে তখন পেশাগত স্বাস্থ্য অর্জিত হয়। এর মাধ্যমে নিজ নিজ পেশাগত ক্ষেত্রে মানুষ অপারিসীম দক্ষতা দেখাতে পারে এবং সহকর্মীদের সঙ্গে তার সুসম্পর্ক থাকে ও সামাজিক একতা সুনিশ্চিত হয়।

আজকের মতো এখানেই শেষ করছি

