

R_x

स्वस्थ जीवन
के
10 सुनहरे नियम



स्वस्थ जीवन के १० सुनहरे नियम

हर

व्यक्ति जीवन में सुख-शान्ति एवं आनन्द का अनुभव करना चाहता है। अधिक से अधिक धन प्राप्त करने के बाद भी अगर उसका स्वास्थ्य ठीक न हो तो वह सुख शान्ति का अनुभव नहीं कर सकता। यदि

किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा हो तो भी वह सब-कुछ प्राप्त नहीं कर सकता, परन्तु यदि उसका स्वास्थ्य अच्छा न हो तो वह शायद ही कुछ प्राप्त कर सकता है। स्वास्थ्य एक सम्पत्ति है, जिसका ह्रास यथासम्भव रोकना चाहिए एवं जीवन में कुछ ऐसी बातों को अपनाना चाहिए, जिसके फलस्वरूप स्वास्थ्य-रूपी सम्पत्ति को बढ़ाया जा सके अथवा कम से कम इस सम्पत्ति का ह्रास रोकने के लिए ऐसी बातों को जीवन में अवश्य अपनाना चाहिए। विश्व में अधिकांश लोगों को स्वस्थ जीवन के अति आवश्यक नियमों की जानकारी नहीं है अथवा जानते हुए भी वे उन नियमों को मानते नहीं अथवा उन्हें अनावश्यक मानकर अपनाते नहीं अथवा मानते हुए भी उनमें इतना मनोबल नहीं कि उन्हें जीवन में अपना सके।

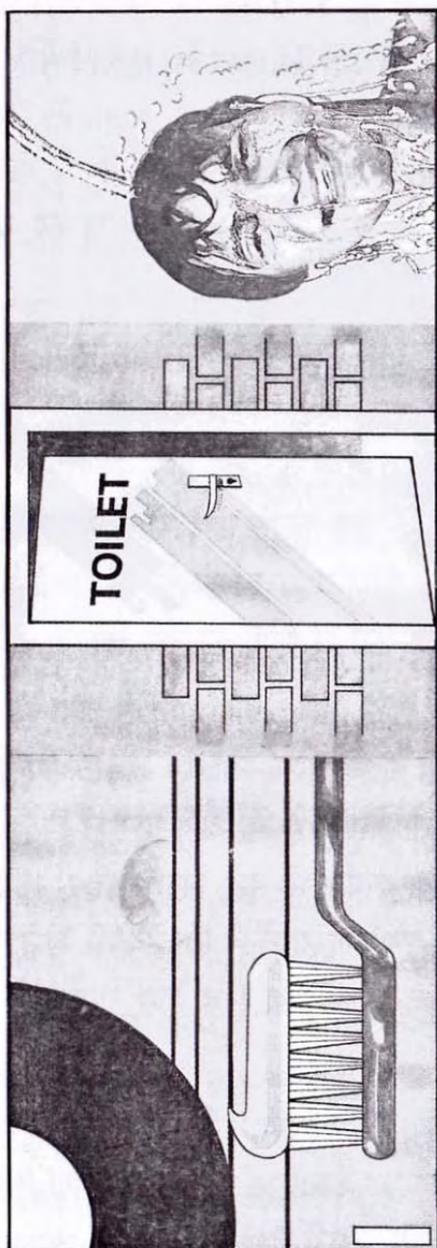
साथ-साथ अधिकांश लोगों में यह गलत मान्यता है कि — उनका स्वास्थ्य डॉक्टर के हाथों में है। डॉक्टर से दवाई-इन्जेक्शन लेकर वे अपने स्वास्थ्य को अच्छा रख सकेंगे। यह एक भ्रममात्र है, क्योंकि, अधिकांश बीमारियां हमारी गलत जीवन-पद्धति के कारण होती हैं। स्वास्थ्यवर्धक नियमों को अपनाकर इस गलत जीवन-पद्धति से व्यक्ति मुक्त हो सकता है। वास्तव में आपका स्वास्थ्य आपके ही हाथों में है। आप तौर पर आपकी बीमारी के लिए आप स्वयं ही ज़िम्मेदार हैं।

बहुत-से लोग यह मानते हैं कि उन्हें कोई बीमारी नहीं तो उनका स्वास्थ्य अच्छा है। यह भी एक ग़लत मान्यता है, क्योंकि शरीर में बीमारी काफ़ी हद तक फैल जाने के बाद में ही बीमारी के लक्षण दिखाई देते हैं। एक रोग की पानी में तैरते बर्फ के पहाड़ के साथ तुलना कर सकते हैं। जैसे बर्फ के पहाड़ का थोड़ा-सा हिस्सा ही पानी के ऊपर दिखाई देता है वे ही रोग का थोड़ा-सा हिस्सा ही रोग के लक्षण के रूप में अनुभव में आता है तथा डॉक्टरी जांच में पहचाना जाता है।

आम तौर पर हम सभी सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य को ही महत्व देते हैं, परन्तु शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य का भी इतना ही महत्व है, क्योंकि शारीरिक रूप से बीमार व्यक्ति जो केवल स्वयं दुःखी एवं परेशान होता है, परन्तु मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति दूसरों को भी दुःखी एवं परेशान कर देता है। एक झगडालू व्यक्ति जो कि सामाजिक रूप से बीमार है अनेक लोगों के लिए सिरदर्द का कारण बन जाता है।

इस लघु पुस्तिका में सर्वांगीण स्वास्थ्य के दस सुनहरे नियमों की चर्चा की गई है। इन नियमों की आवश्यकता बताई गई है एवं उनको अपनाने के लिए सरल मार्गदर्शन भी दिया गया है। आशा है कि आप इन नियमों को जीवन में अपनाकर सुस्वास्थ्य की पुंजी को पुनः प्राप्त करेंगे।

– डॉ. गिरीश पटेल, मनोचिकित्सक



शरीर एवं पर्यावरण की स्वच्छता

स्वास्थ्य के लिए आवश्यक शुद्धि एवं वातावरण की स्वच्छता अत्यावश्यक है। शरीर अगर स्वच्छ न हो तो चमड़ी की बीमारियाँ हो सकती हैं। तथा वातावरण की अस्वच्छता अनेक कीटाणुजन्य संक्रामक रोगों को निमंत्रण देती है।

प्रति दिन स्नान करना ज़रूरी है, जिससे शरीर में मैल एवं कीटाणुओं की वृद्धि न हो। जिन भागों में अधिक पसीना होता है, उन्हें ठीक से साफ करना अधिक ज़रूरी है। सौच के बाद हाथों को साबुन से अवश्य साफ करने चाहिए नहीं तो कीटाणु नाखून या हाथों में रह जाते हैं जो कि वापस शरीर में प्रवेश कर बीमारी फैलाने का कारण बन सकते हैं। भोजन से पहले भी हाथों को साबुन या राख से साफ़ कर देना चाहिए, ताकि कीटाणु शरीर में प्रवेश न कर सके।

पीने का पानी भी स्वच्छ होना चाहिए। अगर आपको रास्ते में स्वच्छ पानी उपलब्ध न हो तो बेहतर है कि आप पानी न पिये। अस्वच्छ पानी में बनाया गया भोजन या शर्बत भी नहीं लेना चाहिए। मक्खियाँ भी बीमारी फैलाने का कारण है, इसलिए रास्ते में बिकनेवाली खाने की चीज़े जिन पर मक्खियाँ बैठती हो उन्हें नहीं खानी चाहिए। सप्ताह में एक बार नाखून काट लेना चाहिए।

घर में पर्याप्त मात्रा में हवा एवं सूर्य का प्रकाश आना ज़रूरी है। इससे वातावरण में हानिकारक कीटाणुओं की वृद्धि नहीं होती है। घर एवं पर्यावरण की सफाई भी ज़रूरी है।

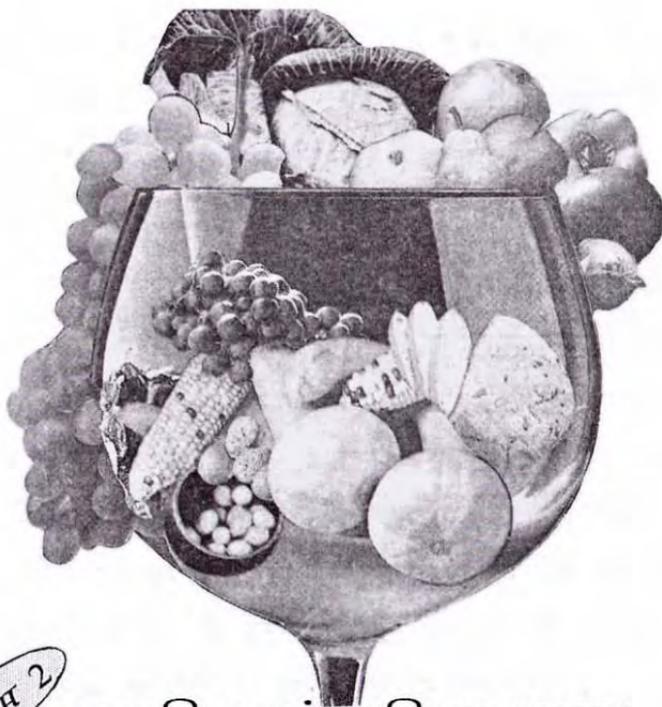
दातों के स्वस्थ के लिए सवेरे व रात्रि को सोने से पहले दातों को ब्रश

अथवा दातून से अवश्य साफ करें। सवेरे दातों को साफ करना जितना आवश्यक है, उससे अधिक रात्रि को दातों को साफ करना ज़रूरी है। क्योंकि अगर रात्रि को दाँत साफ न किये तो रात भर कीटाणुओं को वृद्धि पाने का मौका मिल जाता है एवं दातों के रोग बढ़ते हैं।

पश्चिम की दुनिया में नरम चीज़ें खाने की आदत पड़ने के कारण दाँतों को कसरत नहीं मिलती, इसलिए दाँतों के रोग बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। प्रति दिन कुछ कड़ी चीज़ें भी खानी चाहिए ताकि दातों को कसरत मिले तथा वे मज़बूत बनें। अगर दातों में कहीं भी काला दाग़ दिखाई दे या दर्द हो तो फौरन दातों के डॉक्टर की राय लेनी चाहिए। आम लोगों को दातों के डाक्टर के पास जाने से डर लगता है, क्योंकि वे समझते हैं कि अगर डाक्टर के पास गये तो वह उन्हें दाँत गिरा देने की राय देगा, परन्तु यह ग़लत मान्यता है। डाक्टर दाँत को बचाने की ही कोशिश करता है। जब कोई पर्याय नहीं जाता तब ही डाक्टर उसे गिराने की राय देता है। दातों की सड़न को शुरू में ही रोका न गया तो वह फैलती ही जाती है। सिर्फ दर्द शामक दवाईयाँ लेने से उसका मूल कारण दूर नहीं होता।

आंखों के स्वास्थ्य के लिए उन्हें स्वच्छ पानी में दिन में दो बार साफ़ करना चाहिए। कम रोशनी में पढ़ना नहीं चाहिए। रोशनी सीधी आंखों पर नहीं आनी चाहिए। जिस चीज़ को पढ़ना है उस पर रोशनी आनी चाहिए।

जैसे शरीर की बाह्य शुद्धि ज़रूरी है, वैसे ही अन्दरूनी भी ज़रूरी है। प्रति दिन अर्न्तङ्गियाँ भी साफ़ रहनी चाहिए। अगर उनमें मल जमा रहता है तो उससे अनेक बिमारियाँ हो सकती हैं। हमारा आहार-विहार ऐसा हो कि प्रति दिन पेट ठीक तरह से साफ़ हो। कुछ लोग अगर दो-तीन दिन तक दस्त न हो तो उसे बीमारी का चिह्न नहीं समझते, परन्तु यह ग़लत मान्यता है। क्योंकि ऐसा होने से पाचनक्रिया ठीक से नहीं होगी एवं धीरे-धीरे अनेक बीमारियों की शुरुआत हो सकती है।



नियम 2

सन्तुलित एवं सात्विक आहार

व्यक्ति जो भोजन ग्रहण करता है उसका असर सभी अंगों पर होता है। अनेक लोगों की यह गलत मान्यता है कि शक्ति प्रदान करने वाला आहार अधिक मात्रा में खाना चाहिए। वास्तव में ऐसे भोजन से शरीर में चरबी का संग्रह होता है उसके कारण स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। हरी सब्जियाँ भी स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

मांसाहार में अधिक शक्ति एवं अधिक प्रोटीन हैं, लेकिन इससे खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है एवं हृदय रोग होने की सम्भावना रहती है। मांसाहार से शरीर में यूरिया एवं यूरिक एसिड भी बढ़ता है जिससे गुर्दे की बीमारी हो सकती है। जब एक प्राणी की हत्या कर दी जाती है, तब डर के कारण उसके खून में एड्रीनालीन (Adrenaline), नोरएड्रीनालीन (Noradrenaline) आदि द्रव्य बढ़ते हैं। ये द्रव्य व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। अतः पशुओं को मारने से उनका मांस, जो इन द्रव्यों से प्रभावित होता है, हानिकर है।

कुछ लोगों की ग़लत मान्यता है कि शाकाहार में स्वास्थ्य के लिए आवश्यक प्रोटीन नहीं हैं। यह मान्यता सत्य पर आधारित नहीं है, क्योंकि हमारे शरीर में ऐसी सुविधा है कि जिससे कम आवश्यक अमीनो एसिड (Amino Acid) में से आवश्यक अमीनो एसिड निर्माण हो सकता है।

साथ ही साथ मानव-शरीर की संरचना भी शाकाहारी अन्न के अनुरूप है। मानव के दाँत एवं नाखून चीर-फाड़ करने के जैसे बड़े नहीं हैं।

मानुष्य की लार में मांसाहार प्राणियों की भाँति अधिक आम्लता नहीं है। उसकी छोटी आंतें मांसाहारी प्राणियों की आंतों की तरह लम्बाई में छोटी नहीं हैं, लेकिन काफ़ी बड़ी हैं। मानव-शरीर की संरचना शाकाहारी भोजन के सेवन के तथा पाचन के अनुरूप है।

इस प्रकार के अनेक ऐसे प्रमाण हैं, जिनके कारण ही अनेक मांसाहारी शाकाहार के पक्षपाती बनते जाते हैं।

व्यक्ति आहार के साथ-साथ उसे बनाने वाले के मन के प्रकम्पन भी ग्रहण करता है। अगर एक हताश, अशान्त अथवा क्रोधी व्यक्ति ने भोजन बनाया है, तो उसके वैसे प्रकम्पन भी खाने वाले को असर करते हैं। वैज्ञानिक उपकरणों द्वारा देखा गया है कि जब व्यक्ति एक पत्ते को तोड़ने का संकल्प करता है तब भी पौधा कांपने लगता है।

एक प्रयोग में तीन समान पौधों को लिया गया, उन्हें प्रतिदिन पानी पिलाने के लिए तीन आदमियों को नियुक्त किया गया। एक सामान्य व्यक्ति, दूसरा अपराधी एवं तीसरा पागल मरीज़ थे। कुछ मास के बाद देखा गया कि — सामान्य व्यक्ति ने जिस पौधे को पानी दिया था उसका विकास सबसे अधिक हुआ। ऐसे दूसरे भी अनेक प्रयोग हुए हैं, जिसके आधार से यह कहा जा सकता है कि हम जो भोजन खाते हैं उसमें बनाने वाले के विचार भी सम्मिलित होते हैं। इसलिए शान्त मन से स्नेहपूर्वक बनाया हुआ भोजन मन को शान्ति प्रदान करता है एवं स्वास्थ्यवर्धक है।



विषय 3

गहरी, सन्तुलित नींद

सारे दिन के कार्य के पश्चात् व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से थक जाता है। गहरी, सन्तुलित नींद व्यक्ति को ज़रूरी आराम प्रदान करती है और वह आगे का कार्य स्फूर्ति से कर सकता है। अगर नींद न मिले तो व्यक्ति थकावट एवं वेचैनी का अनुभव करता है। जो लोग अनिद्रा के शिकार हैं वे ही जानते हैं कि नींद न आने की पीड़ा कितनी भयानक है।

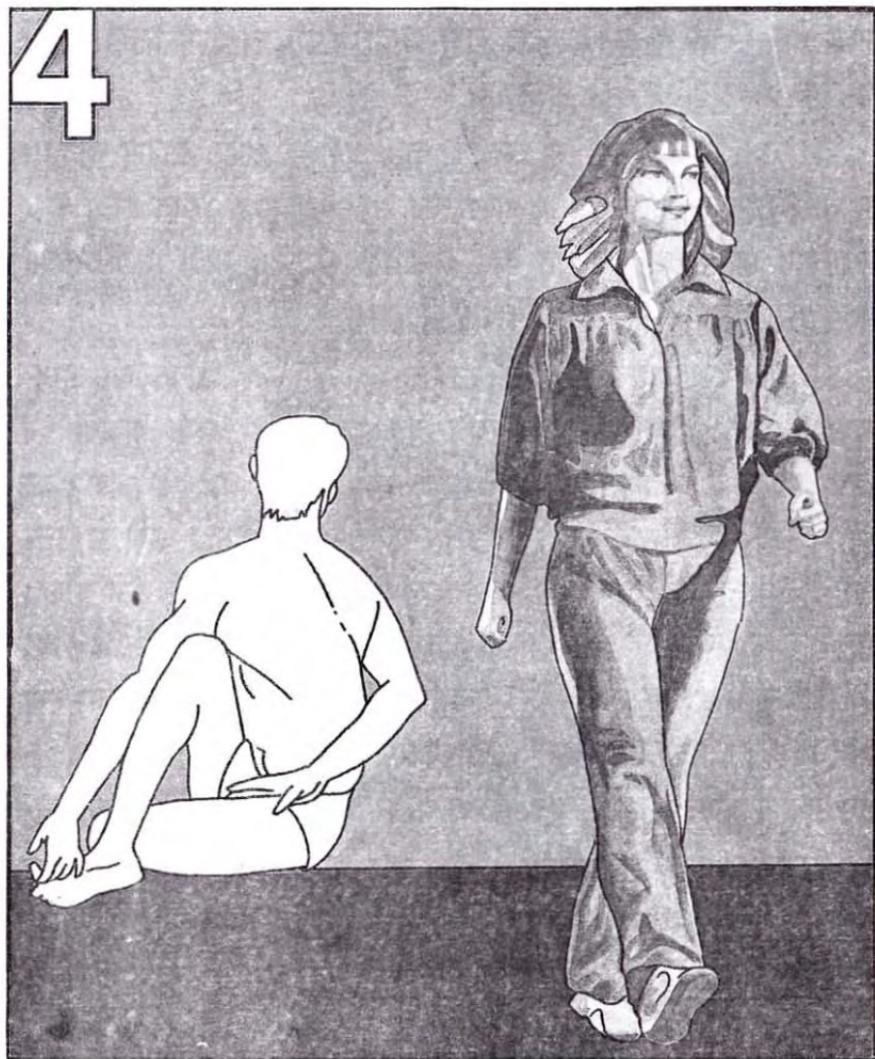
अपने जीवनकाल के दौरान ३०% से अधिक लोग कभी न कभी अनिद्रा का अनुभव करते हैं। अनिद्रा का मुख्य कारण मानसिक तनाव है। चिन्ताओं के कारण व्यक्ति को नींद आने में काफी देरी लगती है। जो लोग निराशा एवं हताशा से ग्रस्त हैं, उन्हें एक बार नींद आ जाती है, परन्तु आधी रात बीतते ही उनकी नींद खुल जाती है एवं बाद में लाख प्रयत्न करने के बावजूद भी उन्हें नींद नहीं आती है।

नींद के लिए गोलियों का आधार, जहाँ तक हो सके, टालना चाहिए। मन को शान्त करने की विधि सीख लेने से मस्तिष्क में स्थित निद्रा-केन्द्र क्रियान्वित होते हैं एवं व्यक्ति को स्वाभाविक नींद आ जाती है। चिन्ताओं को छोड़कर शान्ति से रहना सीखना चाहिए।

हमें प्रतिदिन कितनी नींद की आवश्यकता है? हर व्यक्ति की आवश्यकता अलग-अलग है। कुछ लोग चार घण्टे नींद करके ताज़गी का अनुभव करते हैं। कुछ लोगों को नौ घण्टे नींद करने के बाद भी आराम का अनुभव नहीं होता। शारीरिक थकावट तो थोड़ा समय ही नींद करने से उतर जाता है, परन्तु जो लोग मानसिक रूप से अधिक थक जाते हैं उन्हें ज्यादा नींद की आवश्यकता रहती है। मानसिक एवं बौद्धिक कार्य इतनी थकावट नहीं उत्पन्न करता जितनी उससे सम्बन्धित चिन्ता, निराशा, डर असुरक्षा आदि थकावट उत्पन्न करते हैं। इसी कारण गहरी एवं सन्तुलित नींद के लिए मन में शान्ति, सुरक्षा एवं संतोष के विचारों को प्राधान्य देना चाहिए।

सहज राजयोग के अभ्यास से मन एवं मस्तिष्क शान्ति का अनुभव करता है। जिन्हें अनिद्रा की शिकायत है राजयोग का अभ्यास काफी मदद करता है। १९८५ में राजयोग एंज्यूकेशन एवं रिसर्च फाउन्डेशन की मेडिकल विना द्वारा अनुसंधान किया गया, इसके अन्तर्गत ८२४ अनिद्रा के मरीजों का परीक्षण किया गया। एक मास तक राजयोग का अभ्यास करने के पश्चात् ८२% मरीजों को ५०% से अधिक लाभ हुआ।

4



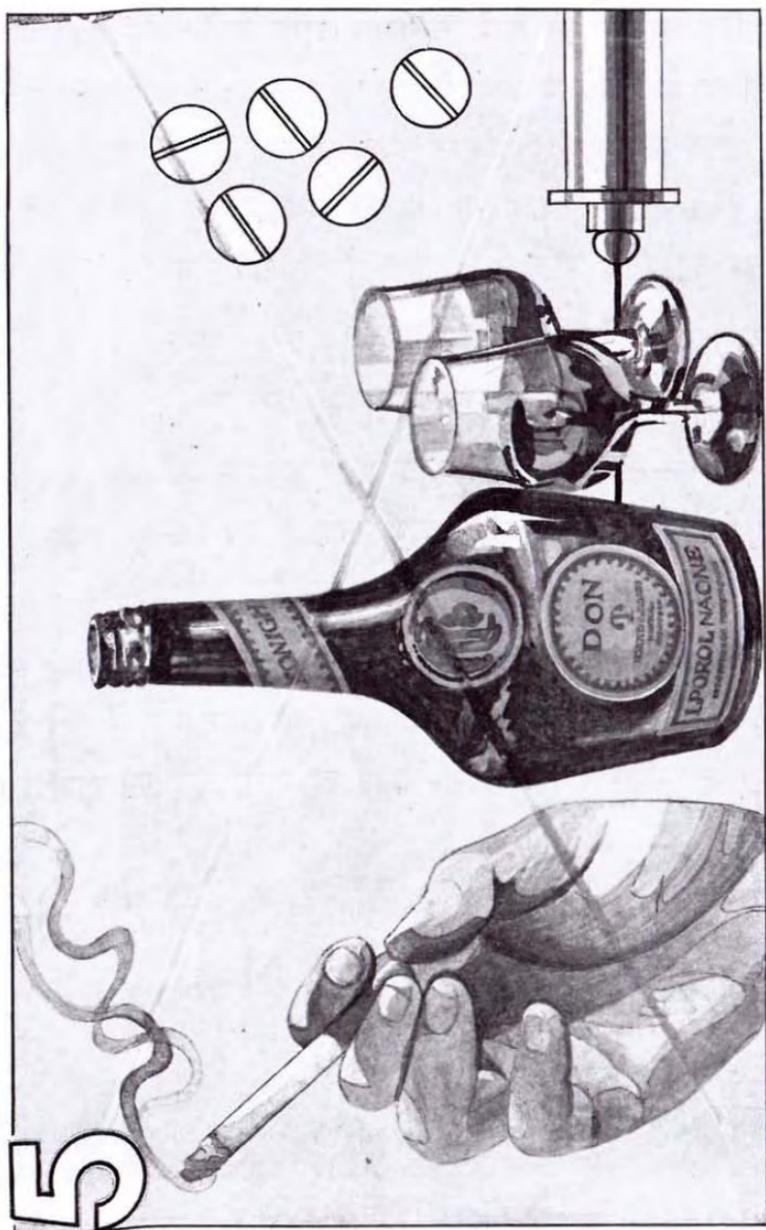
शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम की कमी के कारण शरीर के विभिन्न भागों में एवं रक्तवाहिनियों में चर्बी जम जाती है, जिससे रक्त प्रवाह भली-भाँति नहीं हो पाता है। हृदय के स्नायुओं में रक्त प्रवाह ठीक न होने के कारण हृत्शूल (Angina Pectoris) एवं अन्य रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। मस्तिष्क में भी खून का प्रवाह ठीक न हो तो मानसिक क्षमता कम हो जाती है।

व्यायाम की कमी के कारण मोटा होने की सम्भावना बढ़ जाती है, जिससे मधुमेह (Diabetes) जैसे रोग हो सकते हैं।

स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखने के लिए व्यायाम की आवश्यकता है। जो लोग एक जगह पर बैठकर कार्य करते हैं एवं जिनका घूमना-फिरना कम हो तो उनके लिए व्यायाम करना ज़रूरी है।

खुली जगह में तेजी से चलने से या मन्द गति से दौड़ने से सारे शरीर को व्यायाम मिलता है। प्रतिदिन आधा घण्टा भी व्यायाम मिले या कम से कम तीन किलोमीटर सुबह की सैर मिले तो शरीर एवं मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।



व्यसनों से मुक्ति :

तम्बाकू, शराब एवं अन्य नशीली दवाइयों का सेवन कुछ पल के लिए व्यक्ति को आराम एवं आनन्द का अनुभव करता है। इन व्यसनों से मानव को शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से हानि पहुँचाती है।

तम्बाकू के धुएँ में ४०० से अधिक ज़हरीले पदार्थ हैं। इनमें से ५० कैंसर (Cancer) पैदा करने वाले अथवा कैंसर को बढ़ावा देने वाले पदार्थ हैं। धूम्रपान करने वालों में फेफड़ों का कैंसर होने की सम्भावना न पीने वालों की तुलना में २० गुना अधिक होती है। इसी प्रकार ओठों का कैंसर, जीभ का कैंसर, जठर का कैंसर, हृदय रोग आदि ही सम्भावना भी बढ़ जाती है।

शराब के कारण भी एसिडिटी (Acidity) जठर का अल्सर, यकृत की बीमारियाँ होने की सम्भावना काफ़ी बढ़ जाती है। कुछ वर्ष तक अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने से मस्तिष्क में भी खराबी उत्पन्न होती है एवं व्यक्ति वर्निक्स इनसिफेलोपेथी (Wernicke's Encephalopathy) से ग्रस्त होता है। मस्तिष्क की इन भयंकर बीमारियों के कारण उसे आजीवन एक विकलांग की तरह जीना पड़ता है।

शराब पीने के कारण विभिन्न प्रकार की दुर्घटनाएं होने की सम्भावना भी काफ़ी बढ़ जाती है। शराब पी हुई हालत में पारिवारिक झगड़े भी अधिक होते हैं। अन्य नशीली दवाइयाँ जैसे कि गर्द (Brown Sugar) मोरफ़िन, मेन्ड्रेक्स, चरस, गांजा इत्यादि भी ज़हरीले साँप की भाँति व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से खत्म कर देती हैं।

स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए इन व्यसनों से बचकर रहना चाहिए। अगर आप उनका सेवन करते हैं तो उनसे छुटकारा पाना अत्यंत आवश्यक है।

व्यसन-मुक्ति के लिए व्यसन से होने वाली सभी हानियों का ज्ञान आवश्यक है। धूम्रपान से होनेवाली हानियों की जानकारी अमेरिका में आम

जनता को प्राप्त होने के पश्चात् वहाँ पर ३०% लोगों ने धूम्रपान करना छोड़ दिया है।

बहुत-से लोग तनाव से मुक्ति प्राप्त करने के लिए धूम्रपान, शराब आदि का सहारा लेते हैं। अगर लोगों को तनाव से मुक्त होने की स्वाभाविक पद्धति सिखाई जाए तो वे इन व्यसनों का सहारा नहीं लेंगे।

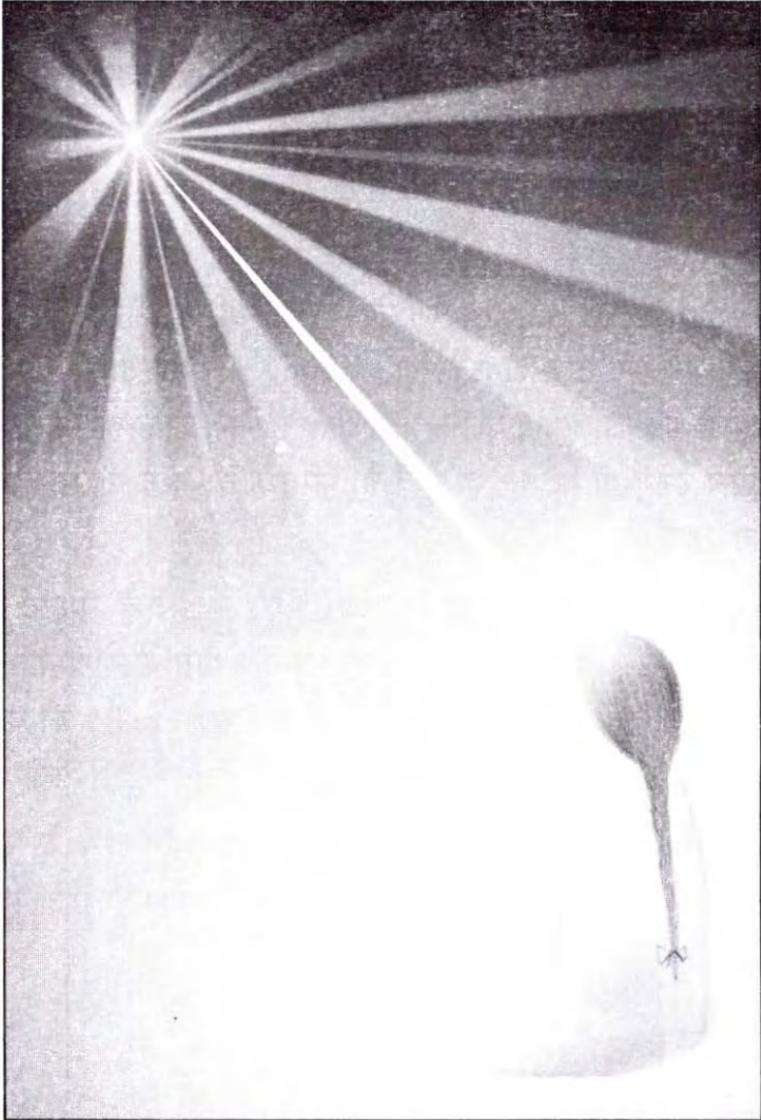
अधिकांश लोग इन व्यसनों से छुटकारा पाना चाहते हैं, परन्तु उनमें दृढ़ मनोबल का अभाव होने के कारण वे इन व्यसनों से दूर नहीं रह पाते हैं। उनमें व्यसन छोड़ने की इच्छा है, परन्तु उन्हें छोड़ने के लिए जो इच्छा-शक्ति की ज़रूरत होती है, उसकी कमी है। मनोबल में वृद्धि करने के लिए राजयोग का अभ्यास काफ़ी सहायता करता है। राजयोग के अभ्यास के दौरान व्यक्ति अपनी मन-बुद्धि को सर्व शक्तियों के सिन्धु परमपिता परमात्मा के साथ जोड़ता है। इससे उसके मन में शुद्ध शक्तियों का संचार होता है एवं वह हानिकर आदतों से मुक्त हो जाता है।

राजयोग के अभ्यास से व्यक्ति शुद्ध-स्वरूप आत्मा का अनुभव करता है, इसलिए उसे स्वाभाविक रूप से व्यसनों के प्रति अरुचि एवं घृणा का अनुभव होता है।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में आने वाले अनेक लोगों ने, योगाभ्यास के फलस्वरूप व्यसनों के प्रति अरुचि आने के कारण, अल्प समय में उन व्यसनों से सम्पूर्ण मुक्ति पा ली ऐसा अनुभव वास्तविक रूप से किया है, यह एक सत्य परक अनुभव है।

१९८५ में १८३ धूम्रपान करने वालों पर अनुसंधान किया गया। एक मास तक राजयोग का अभ्यास करने के बाद ७४% लोग पूर्ण रूप से व्यसन से मुक्त हो गये थे। एक वर्ष के बाद ९३% लोगों ने धूम्रपान को छोड़ दिया था। सिर्फ ७% व्यसनी योगाभ्यास के बावजूद व्यसन से मुक्त नहीं हो पाये थे। शराब एवं नशीले द्रव्यों का सेवन करने वालों में भी अच्छे परिणाम प्राप्त हुए हैं।

6



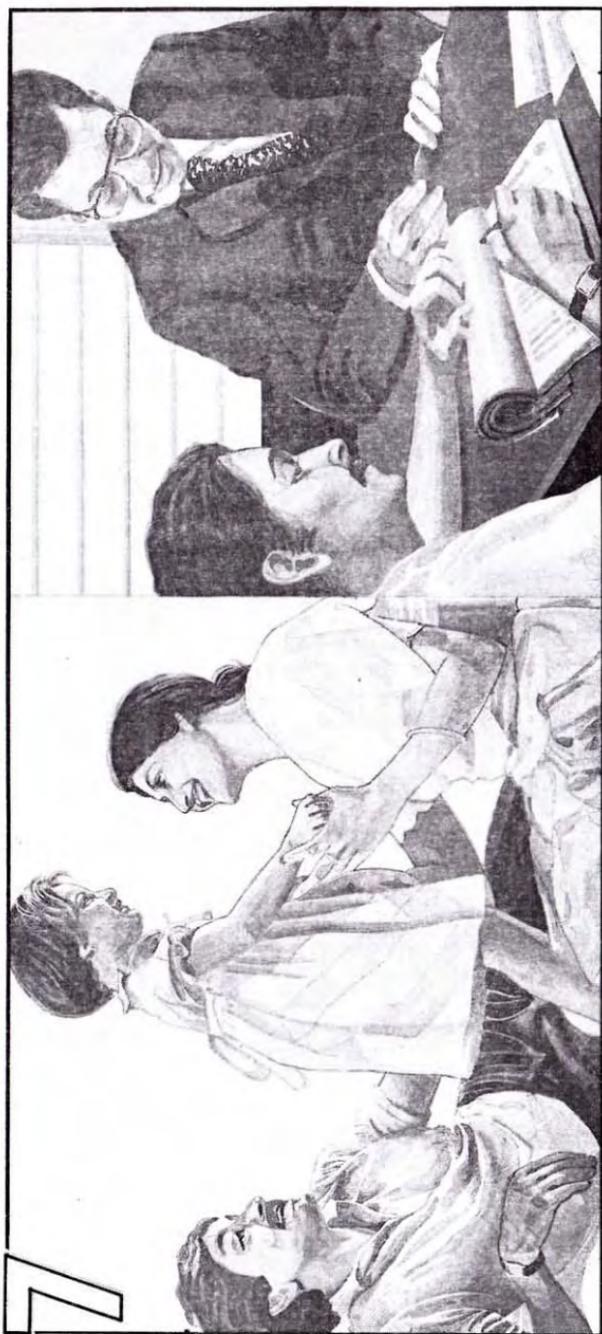
मन की शान्ति

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य भी आवश्यक है। मन अशान्त हो तो शरीर पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। अनेक बीमारियों का मूल कारण मानसिक तनाव है। डा. हेन्स सीले ने अनेक अनुसंधान करके यह स्पष्ट किया है कि, सिर-दर्द, एसिडिटी, अल्सर, ब्लड प्रेशर का बढ़ना, मधुमेह, चर्म-रोग, आदि होने की सम्भावना तनाव के कारण बहुत बढ़ जाती है।

डॉ. हरबर्ट बेन्सन ने अनुसंधान करके बताया कि शिथिलीकरण (Relaxation Response) मानसिक तनाव के लिए औषधि का कार्य करता है। जब मन शान्त होता है तब तनाव टिक नहीं सकता। राजयोग के अल्यास से मन को असीम शान्ति प्राप्त होती है। मन शान्त होने से शरीर के विभिन्न स्नायु भी शिथिल हो जाते हैं। मस्तिष्क की तरंगें भी शान्त एवं नियमित रहती हैं।

१९८८ में १२१ लोगों पर अनुसंधान किये गये जिन्हें सिरदर्द की शिकायत थी। उन्हें राजयोग सिखाया गया था। तीन मास के योगाभ्यास के बाद ५३.९% का सिरदर्द बिल्कुल गायब हो गया था। ३१.२% को बहुत आराम मिला था। सिर्फ ९.४% को सिरदर्द में थोड़ी ही राहत मिली थी।

एसिडिटी के ६६ मरीजों में से तीन मास के योगाभ्यास के बाद ५६.१% को सम्पूर्ण मुक्ति मिली थी। ३४.८% को काफ़ी फायदा हुआ था, सिर्फ ९.१% को थोड़ी-सी राहत मिली थी।



तनाव-मुक्त जीवन

वर्तमान युग में सबसे अधिक बीमारी 'मानसिक तनाव' के कारण है। जो व्यक्ति तनाव से मुक्ति प्राप्त करता है, वही सच्चे अर्थ में सुख, शान्ति एवं स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकता है।

कुछ लोगों की ग़लत धारणा है कि जीवन में थोड़ा तनाव तो आवश्यक है। बिल्कुल तनाव नहीं होगा तो जीवन निष्क्रिय हो जायेगा। यह एक ग़लत मान्यता है। क्योंकि जो व्यक्ति तनाव-मुक्त है वह वास्वत में अधिक कार्यशील होगा। डा. हेन्शनीले ने अपने अन्तिम अनुसंधानों के द्वारा यह सिद्ध किया था कि थोडा-सा तनाव भी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर बुरा असर डालता है।

तनाव-मुक्त जीवन के लिए उपर निर्दिष्ट रूप से मन को शान्त करने की विधि एवं दृष्टिबिन्दु में परिवर्तन आवश्यक है। आधुनिक युग में तनाव बड़ा है, क्योंकि हमारी मन की स्थिति का संचालन बाह्य व्यक्ति, वस्तुएं एवं वैभव कर रहे हैं। तनाव को कम करने के लिए हमें इससे मुक्त होना होगा एवं मन की स्थिति का संचालन आन्तरिक रूप से करना होगा। हमें यह भी समझना होगा कि मन की शान्ति बाह्य वैभवों में नहीं है, परन्तु आत्मा का स्वधर्म शान्ति ही है। जीवन में दिव्य गुणों को अपनाने से तनाव से मुक्ति मिल सकेगी।



अध्याय 8

सकारात्मक विचार

हमारी मन की स्थिति का आधार हमारे विचारों पर ही होता है। हम जैसा सोचते हैं वैसा ही अनुभव भी होता है। भय, हताशा, ईर्ष्या आदि के कारण किये गये नाकारात्मक विचार तनाव उत्पन्न करते हैं एवं शान्ति, आशा सच्चाई, आत्मिक स्नेह आदि के कारण किये गये सकारात्मक विचार स्वास्थ्य में वृद्धि करते हैं।

जिस प्रकार हम अपनी शारीरिक, भौतिक क्रियाओं को अपनी इच्छानुसार कार्यान्वित करते हैं, ठीक उसी प्रकार राजयोगी अपनी मनस्थिति पर इतना काबू पा लेता है कि वह प्रतिकूल परिस्थिति में भी अपने सकारात्मक विचारों से स्थिति को शान्त बना सकता है।

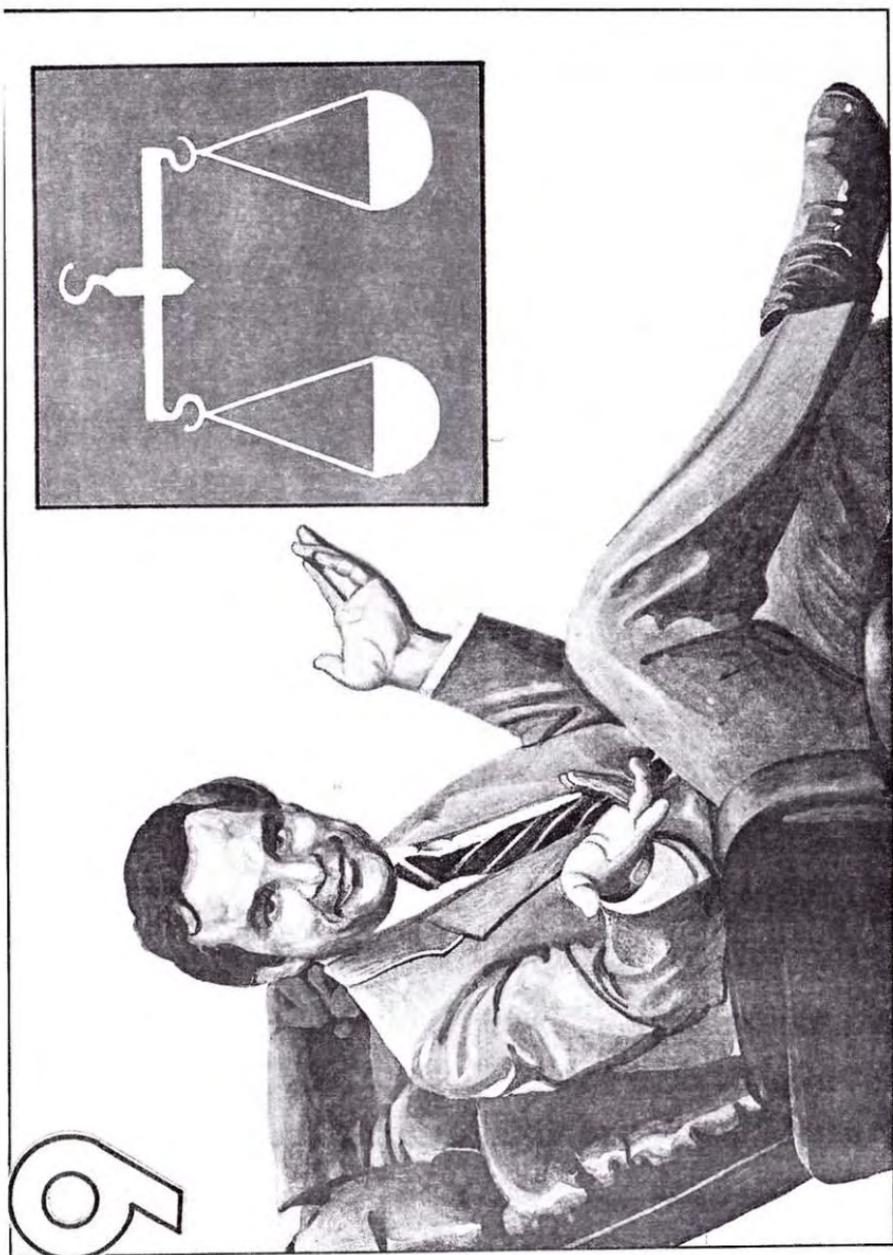
सबसे पहले हमें यह समझ लेना चाहिए कि जैसे हम हाथ और पैर को अपनी इच्छा अनुसार ऊपर-नीचे कर सकते हैं। इसी प्रकार हम जैसा चाहें वैसा विचार मन में उत्पन्न कर सकते हैं। हम मन को जिस भी दिशा में

मोड़ना चाहें, मोड़ सकते हैं। अगर आप कोई तनाव उत्पन्न करनेवाली परिस्थिति का सामना करते हैं, अथवा अगर आपके विचारों की गति तेज़ होगी तो भी ऐसी परिस्थिति में भी आप इच्छापूर्वक मन को सकारात्मक विचार दे सकते हैं।

मनोवैज्ञानिकों की मत है कि कोई भी परिस्थिति स्वयं तनाव उत्पन्न नहीं करती है। एक परिस्थिति का हमारे मन पर क्या असर होगा, उसका आधार हमारे दृष्टिकोण पर है। इसी कारण जब एक-जैसी परिस्थिति अधिक लोगों के सामने आती है तब सभी की प्रतिक्रिया भी भिन्न-भिन्न होती है। उदाहरण के रूप में, अगर दूध का भरा एक गिलास हाथों से गिर जाता है तो उसे देखने वाले व्यक्तियों की प्रतिक्रियाएं भिन्न-भिन्न हो सकती हैं। एक व्यक्ति यह नुकसान देखकर ही चिल्ला उठेगा और क्रुद्ध हो उठेगा। दूसरा व्यक्ति जो दूध गिर गया है उसे शान्ति से साफ़ करने में मदद करने लगेगा तो तीसरा व्यक्ति कहेगा कि जो हो गया, सो हो गया आगे से पूरा ध्यान देना।

हमारी प्रतिक्रिया का आधार हमारे व्यक्तित्व पर एवं मान्यताओं पर निर्भर है। उदाहरण के रूप में, अगर एक व्यक्ति के निकट के सम्बन्धी की मृत्यु हो जाती है, मनोविज्ञान में ऐसी परिस्थिति को काफ़ी तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति माना जाता है। हर व्यक्ति को किसी-न-किसी समय इस प्रकार की परिस्थिति का सामना करना पड़ता है। ऐसी परिस्थिति में जो व्यक्ति ऐसा मानते हैं कि मानव का मस्तिष्क ही सब-कुछ है और आत्मा-जैसी चैतन्य शक्ति का कोई अस्तित्व नहीं है, वे दुःखी और अशान्त हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि हमारे सम्बन्धी-स्वजन का जीवन समाप्त हो गया।

परन्तु 'अजर, अमर एवं अविनाशी आत्मा' के कारण ही व्यक्ति का जीवन है। आत्मा ही एक शरीर छोड़कर दूसरा धारण करती है। मृत्यु जीवन का अन्त नहीं है। आत्मा में विश्वास रखने वाला व्यक्ति ऐसी परिस्थिति में भी मन का सन्तुलन नहीं खोता है। निष्कर्ष यह है कि हमारी सभी प्रतिक्रियाओं का आधार हमारी मान्यताओं पर होता है।



सन्तुलित व्यक्तित्व

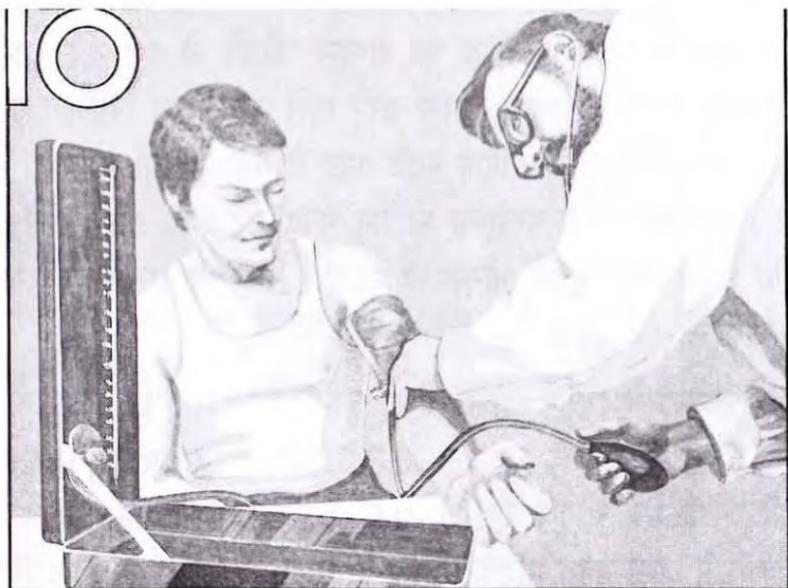
हमारी मन की स्थिति, आपसी सम्बन्ध, कार्यक्षमता आदि का हमारे व्यक्तित्व के साथ गहरा सम्बन्ध है और व्यक्तित्व का प्रभाव स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। मनोविज्ञान में विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व का वर्णन है। जो लोग कम बोलते हैं, दूसरों से मिलने जुलने में हिचकिचाते हैं, अपने हावभाव के विषय में ज्यादा सोचते हैं — ऐसे लोगों को 'अन्तर्मुखी' कहा गया है। इससे विपरीत जो लोग ज्यादा बोलते हैं, दूसरों से मिलने-जुलने में आनन्द का अनुभव करते हैं, अपने हावभाव के विषय में ध्यान नहीं देते हैं, ऐसे लोगों को 'बाह्यमुखी' कहा गया है। सुस्वास्थ्य के लिए अन्तर्मुखता एवं बाह्यमुखता का सन्तुलन आवश्यक है। कुछ परिस्थितियों में अन्तर्मुखी होना आवश्यक है और कुछ परिस्थितियों में बाह्यमुखी होना आवश्यक है। जो व्यक्ति ऐसा नहीं कर पाते हैं, वे समस्या एवं तनाव को मोल लेते हैं।

टाइप 'ए' एवं टाइप 'बी' दो भागों में भी व्यक्तित्व का विभाजन कर सकते हैं। टाइप ए — जो लोग सभी काम टाइम पर करना चाहते हैं, कार्य पूरा करने की समय मर्यादा में काम पूरा न हो तो हताश एवं क्रोधीत हो जाते हैं ऐसे लोग उतावले होते हैं। धीरज नहीं रख पाते, बोलने की गति ज्यादा होती है।

जिनका व्यक्तित्व इससे विपरित है, उन्हें टाइप 'बी' व्यक्तित्व कहते हैं।

टाइप ए व्यक्तित्व वाले लोगों को हृदय रोग होने की सम्भवना काफी बढ़ जाती है।

राजयोग से सन्तुलित व्यक्तित्व बनता है। इसलिए एक राजयोगी आवश्यकता अनुसार मन को मोड़ पाता है। राजयोग के नियमित अभ्यास से यह परिवर्तन आता है।



विषय 10

परमात्मा में विश्वास एवं डॉक्टर की सलाह

स्वस्थ जीवन के सुनहरे नियमों के साथ-साथ आवश्यक नियम है 'परमात्मा में विश्वास'। अनेक डॉक्टरों का भी यह अनुभव है कि कुछ मरीज़ जो बहुत अधिक व्याधि ग्रस्त हैं और डॉक्टर को भी उनकी पुनःस्वास्थ्य प्राप्त करने की कोई उम्मीद नहीं, फिर भी वे चिकित्सा के सभी नियमों से ऊपर उठकर रोगमुक्त हो जाते हैं।

इससे विपरीत कुछ मरीज़ जिन्हें बहुत मामूली बीमारी होती है, चिकित्सा विज्ञान की समझ के अनुसार भी उनके जीवन को कोई खतरा नहीं होता है, फिर भी अचानक ही उनकी मृत्यु हो जाती है। ऐसा अनुभव होता है कि हम तो सिर्फ इलाज करते हैं और कोई अदृश्य शक्ति ही रोग निवारण करती है। इसी कारण मरीज़ एवं उनके रिश्तेदारों को भी कहते हैं कि ईश्वर को याद करो, क्योंकि दवा के साथ-साथ दुआ भी ज़रूरी है।

परमात्मा के साथ मन-बुद्धि का सम्बन्ध जोड़ने से मन शान्त एवं शक्तिशाली बनता है। तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों का निर्मूलन होता है। जैसे हमें हमारे लौकिक पिता मदद करते हैं वैसे ही सर्व शक्तियों के सागर, पारलौकिक पिता परमात्मा भी हमें मदद करता है। हमारे कर्मों के अनुसार उसका फल तो हमें भोगना ही पड़ता है, फिर भी परमात्मा की याद से बीमारी का दर्द काफी कम हो जाता है।

जब बीमारी के चिह्न दिखाई दें तो तुरन्त ही डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। अगर बीमारी की शुरुआत में ही डॉक्टर की सलाह ली जाये तो बीमारी जल्दी एवं सम्पूर्ण रूप से ठीक हो सकती है। बीमारी फैलने के बाद काबू में लाना बहुत मुश्किल होता है। दातों को स्वस्थ रखने के लिए छः मास में एक बार दातों के डॉक्टर को दिखाना चाहिए। चालीस वर्ष के बाद प्रति वर्ष हृदय एवं कैंसर के लिए जांच करा लेनी चाहिए। समय प्रति समय नियमित रूप से अपने शरीर का डॉक्टरी निरीक्षण अवश्य करवाते रहना चाहिए और शीघ्र उपचार शुरू करना चाहिए।

स्वास्थ्य रूपी पूंजी को बढ़ाने के दस सुनहरे नियमों को जीवन में अपनाकर आप अनेक बीमारियों से मुक्त रह सकेंगे एवं अगर कुछ बीमारी है तो उसमें भी राहत मिलेगी।

स्थानीय सेवाकेन्द्र