

स्वस्थ तन स्वस्थ मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

स्वास्थ्य जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के विभिन्न अंगों तथा संस्थानों का ठीक ढंग से कार्य करना। स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार है। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। स्वस्थ रहना सबसे बड़ा सुख है। कहा गया है— शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनं। अर्थात् स्वस्थ शरीर ही धर्म कर्म करने का सबसे पहला साधन है। 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। 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। स्वास्थ्य को पूर्ण रूप से समझने के लिए हमें इसके विभिन्न क्षेत्रों से जुड़ी अवधारणाओं को समझना पड़ेगा। परम्परागत मतानुसार रोग न होने की अवस्था को स्वास्थ्य कहा जाता है और कोई रोग नहीं होता तब व्यक्ति को स्वस्थ कहा जाता है। इस अवधारणा या विचारधारा को “जैव-चिकित्सकीय अवधारणा” के नाम से जाना जाता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार शरीर एक मशीन के रूप में काम करता है। इस मशीन में जब कोई खराबी आती है तो यह बीमारी या रोग के रूप में सामने आती है तब चिकित्सक का दायित्व उस खराबी की मरम्मत करना होता है। इसका अर्थ यह हुआ की आधुनिक विज्ञान के दृष्टिकोण से स्वास्थ्य का संबंध और लक्ष्य कतिपय औषधियों तक ही सीमित है। इसमें स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले पर्यावरणीय, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक कारकों को न तो कोई महत्व दिया गया और न ही उनके योगदान की व्याख्या की गई। इसका परिणाम यह हुआ कि चिकित्सा विज्ञान की विलक्षण सफलता के बाद भी अनेक बीमारियों का सफल निदान संभव नहीं हो सका। उदाहरणार्थ कुपोषण, नशे की लत, मानसिक रोग, पर्यावरण-प्रदूषण, जनसंख्या में विस्फोटक वृद्धि आदि के बावजूद स्वास्थ्य को अपेक्षित महत्त्व नहीं मिल सका। व्यक्ति का

निर्माण भी उन्हीं तत्त्वों से होता है जो पर्यावरण के भी घटक है। जिस रूप में और जिस अनुपात में जन्म के समय ये घटक शरीर में पाये जाते हैं, वही अनुपात किसी न किसी रूप में वृद्धि के साथ परिवर्तित होते हुए भी बना रहता है और काम में पर्यावरण से भरपूर मदद मिलती है। यदि लेन-देन का यह क्रम निर्बाध चलता रहे और दोनों अपने मूल संतुलित अवस्था में बने रहें तो स्वास्थ्य उत्तम बना रहेगा। सांस्कृतिक रीति-रिवाज व्यक्ति कि घसी-पिटी लीक पर चलने को विवश करती है। आर्थिक कारणों से व्यक्ति चाहते हुए भी स्वस्थ रहने के लिए न्यूनतम आवश्यक सुविधाएं नहीं जुटा पाता। राजनैतिक कारणों से राजकीय सुविधाएं जन-सामान्य तक नहीं पहुंच पाती। अतः जब हम समाज विशेष के स्वास्थ्य स्तर का आकलन करें तो हमें इन सभी तथ्यों को ध्यान में रखना पड़ेगा। यहां एक और बात का उल्लेख करना आवश्यक है कि स्वास्थ्य जैविक और सामाजिक कारकों से समान रूप से प्रभावित होता है अतः इनमें से किसी को भी उपेक्षित नहीं किया जा सकता। शारीरिक और मानसिक योग से साधक अपने नाड़ी संस्थान और अंतःस्रावी प्रणाली को स्वस्थ रखना चाहते हैं और इसके जरिए पूरे शरीर की रक्षा होती है। आसनों से होने वाले लाभों की जानकारी के बाद हम शरीर और मन के आपसी सम्बन्धों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं। 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है'—यह पुरानी कहावत सिद्ध करती है कि शरीर का मन पर काफी प्रभाव होता है। सामान्यतः अस्वस्थ व्यक्ति चिड़चिड़े स्वभाव के हाते हैं। उदाहरण के लिए बीमार व्यक्ति को लें, जब उसका स्वास्थ्य गिरता जाता है, वह अत्यंत निराशावादी होता जाता है। लेकिन स्वास्थ्य के सुधार के साथ-साथ वह जीवन के प्रति आशा और उमंग से भर जाता है। नाड़ी संस्थान व्युक्ति के पाचन संस्थान पर सीधा असर डालता है। कब्ज रहने पर नाड़ी संस्थान बुरी तरह प्रभावित होता है जिससे भारी विषाद और मानसिक थकान पैदा होती है। इस स्थिति में यदि प्राकृतिक विधि द्वारा मल साफ कर दिया जाए तो मनुष्य को उल्लास का अनुभव होता है साथ ही उसकी विचारधारा साफ हो जाती है। अंतःस्रावी ग्रंथियां भी मन पर गहरा असर छोड़ती हैं। अतः इन ग्रंथियों का इलाज किया जाये तो मनुष्य के पूरे व्यवहार को बदला जा सकता है। इससे यह पता चलता है कि मन का शरीर पर गहरा असर पड़ता है। दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि मन का शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

संवेगात्मक तनाव शरीर और मन विशेष रूप से केन्द्रीय रन्नायु संस्थान और अंतःस्रावी ग्रंथियों पर असर डालता है। हमारे संवेग दिन—रात हमें प्रभावित करते हैं। प्रेम, क्रोध, लोभ, प्रेमाघात, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, भय, विरक्ति, व्यथा, दुःख, नैराश्य, आशा, दया, प्रशंसा, कृतज्ञता आदि सभी संवेग हैं। मानसिक तनाव से गलग्रंथि पर भी बुरा असर पड़ता है। शरीर में विषाक्त प्रवेश होने पर यह ग्रंथि सुरक्षा रकती है। थायराइड की गड़बड़ी से बीमारियों की शुरूआत होती है और समय से पूर्व बुढ़ापा आ जाता है। मानसिक तनाव का शरीर पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। संवेगों का असर पिट्यूटरी पर भी पड़ता है। प्रचंड संवेगों से चिंता, घबराहट और डिप्रेशन की बीमारियां होती हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिए शरीर और मन दोनों पर नियंत्रण आवश्यक है।