

स्वास्थ्य दर्शन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

स्वास्थ्य मानव जीवन की सबसे बड़ी पूँजी है। यदि मनुष्य स्वस्थ रहता है तो वह हर कार्य को अच्छे ढंग से कर सकता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रह सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने पांच प्रकार के स्वास्थ्य बताये हैं— शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य। स्वास्थ्य दर्शन के अन्तर्गत स्वास्थ्य से संबंधित सम्पूर्ण क्रियाएं समाहित हैं। स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य को प्राकृतिक वातावरण की आवश्यकता पड़ती है। जो मनुष्य प्रकृति के साथ, प्रकृति की गोद में रहकर जीवन-यापन करता है, वह सदैव स्वस्थ रहता है। प्राकृतिक स्वास्थ्य का अर्थ है प्रकृति के पांचों तत्वों का सही अनुपात में मिश्रण। मनुष्य का शरीर क्षिति, जल, पावक, गगन और समीर इन पांच तत्वों से निर्मित है। जब इन पांचों तत्वों का सम्यक् समिश्रण रहता है तो शरीर स्वस्थ बना रहता है। यदि किसी प्रकार का विकार आ जाये तो संतुलन गड़बड़ा जाता है और मनुष्य अस्वस्थ हो जाता है।

मानव ईश्वर की सर्वोत्कृष्ट कृति है। मानव का यह शरीर हाड़-मांस का एक पुतला है। इस शरीर के आंतरिक और बाह्य रूप को समझना बड़ा कठिन है। वैज्ञानिक नित नये प्रयोग करते रहते हैं, किन्तु इसके मर्म को अब तक नहीं समझ पाये हैं। मानव का शरीर माता के गर्भ में नौ महीने रहने के पश्चात् इस संसार में आता है। संसार में आने के पश्चात् यहां के वातावरण से परिचित होता है और वातावरण का प्रभाव उसके शरीर पर पड़ना शुरू हो जाता है। शरीर में किसी प्रकार का बाह्य विकार न आवे जैसा है वैसा ही बना रहे तो शरीर स्वस्थ रहता है। स्वास्थ्य का मतलब है अपने मूलरूप में स्थित रहना। मूलरूप से तात्पर्य है आत्मा में अवस्थित रहना। आत्मा में स्थित रहना जीवन का सबसे बड़ा आनंद है। आत्मा अमूर्त तत्व है। शरीर मूर्त है। मूर्त तत्व ही वातावरण से प्रभावित होता है। सुख दुःख की अनुभूति शरीर को ही होती है। शरीर स्वस्थ कैसे रहे? यह एक बहुत बड़ा प्रश्न है। जितनी भी प्रकार की

धार्मिक क्रियाएं हैं या जितने क्रियाकलाप हैं वह सब शरीर के माध्यम से ही सम्पन्न होता है। कहा भी गया है— शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् अर्थात् शरीर ही धर्म कर्म करने का प्रमुख साधन है।

संसार में सब प्राणी सुख की इच्छा करते हैं, दुःख की इच्छा कोई नहीं करता। मानव जितना सुख के पीछे भागता है दुःख उसके पीछे—पीछे चलता रहता है। मानव को सुख मिले या न मिले किन्तु दुःख अवश्य मिल जाता है। यदि दुःख से मुक्त होना है तो सुख की इच्छा कम करनी होगी। मन को नियंत्रण में रखना होगा। तभी आदमी मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है। सुख की चाह में सुख की प्राप्ति न होने पर आदमी में तनाव आ जाता है। जिससे वह मानसिक रूप से असंतुष्ट रहने लगता है और वह तनावग्रस्त हो जाता है। आज का आदमी तनाव का शिकार है, उसे शांति का अनुभव नहीं होता है। वह निरंतर बेचैन रहता है। तनाव को दूर करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि यह क्यों पैदा होता है? कारण को जानकर हम तनाव को दूर कर सकते हैं।

अध्यात्म की दृष्टि से तनाव को तीन भागों में बांटा गया है— शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव और भावनात्मक तनाव। प्रत्येक व्यक्ति तीनों तनावों से घिरा है। जब व्यक्ति अत्यधिक शारीरिक श्रम कर्ता है तो थक जाता है तब उसके शरीर में तनाव निर्मित हो जाता है। मांसपेशियों में खिंचाव व कड़ापन आ जाता है, जो बाद में विश्राम करने पर दूर हो जाता है। दो घंटे सोने से जितना विश्राम मांसपेशियों को नहीं मिलता उतना आधे घंटे तक विधिवत कायोत्सर्ग करने से मिल जाता है। हम मन का श्रम तो करते हैं, किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिन्तन करना जानते हैं, किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते, चिन्तन से मुक्त होना नहीं जानते। मानसिक तनाव का मुख्य कारण है— अधिक सोचना। अधिक सोचना भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि प्रयोजन हो या न हो, वे निरंतर कुछ न कुछ सोचते रहते हैं।

जो व्यक्ति अपने प्रति जागरूक होता है, स्वयं का निरीक्षण करता है, अपने भावों को समझता है, वह उसमें परिवर्तन करने में भी सक्षम हो जाता है। स्वयं के प्रति जागरूकता, भावात्मक

परिष्कार भावात्मक विकास एवं भावात्मक संतुलन का आधारभूत सूत्र है। जीवन एक संघर्ष है। किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति या इच्छाओं की आपूर्ति में अनेक बाधाएं आती हैं। जीवन में उतार-चढ़ाव भी आते रहते हैं। उस समय हमारे भीतर कितनी समता रह पाती है? कितना संतुलन रह पाता है? यही वह परीक्षा की घड़ी भी होती है। इससे ही हमारे सुदृढ चरित्र का पता लगता है। जो व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों का वस्तुपरक सकारात्मक दृष्टिकोण से सतत जागरूक रहकर मूल्यांकन करता है वह जीवन में आने वाली चुनौतियों को सहज रूप से स्वीकार कर उससे निपटने में सक्षम हो जाता है। लेश्या परिवर्तन से भावधारा बदलती है। मानसिक दुर्बलता भी समाप्त होती है। व्यक्ति मानसिक और भावात्मक रूप से स्वस्थ बनता है। इसका पारिवारिक व सामाजिक स्वास्थ्य पर भी अनुकूल प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ जीवनशैली का यही सूत्र है।