

## स्वस्थ जीवन शैली के सूत्र

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

ज्ञान का सार आचार है। ज्ञान जब तक जीवन में नहीं उतरेगा तब तक लाभ नहीं हो सकता। ज्ञान को हृदयंगम करके आचरण में लाना आवश्यक है। स्वास्थ्य का संबंध हमारे आचरण से है। यदि आचरण शुद्ध रहता है तो स्वास्थ्य ही ठीक रहता है स्वस्थ जीवन शैली क्या है? हम जो कार्य करते हैं वह हमारे जीवन शैली का एक अंग है। जीवन शैली पर आज बहुत जोर दिया जा रहा है। जीवनशैली बिगड़ने के कारण बीमारियां बढ़ रही हैं। आज का युवा मुरझाया हुआ से दिखायी देता है। जीवनशैली का पहला सूत्र भावक्रिया है। वर्तमान में जीना हमें सीखना चाहिए। कल कभी नहीं आता।

**काल करे सो आज कर आज करे सो अब।**

**पल में प्रलय होयेगी बहुरि करोगे कब।।**

जो कार्य करिये उसे ध्यान से करना चाहिए। भावक्रिया मुक्ति की साधना है। भावक्रिया सबसे बड़ा ध्यान है। जीवनशैली का दूसरा सूत्र प्रतिक्रिया विरति है। कोई व्यक्ति कुछ कहे तो उसे ध्यान से सुनना चाहिए। तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए। चिन्तन मनन करने के बाद प्रतिक्रिया देनी चाहिए। तुरन्त प्रतिक्रिया देने से नुकसान भी हो सकता है। क्रोध सामने क्रोध को देखकर के बढ़ता है। यह संभव है कि सामने वाले के क्रोध से स्वयं में भी क्रोध आ जाये। क्रोध में लिया गया निर्णय अनर्थकारी होता है। इसलिए शांतमन से किसी बात पर विचार करना चाहिए। तीसरा सूत्र है मैत्रीभाव। सभी के साथ मैत्रीभाव रखना चाहिए। किसी के साथ बैर नहीं करना चाहिए। चौरासीलाख जीव योनियों को अपना मित्र समझना चाहिए। दूसरों को क्षमा करने की प्रवृत्ति होनी चाहिए। क्षमा वीरों का आभूषण होता है कायरों का नहीं। कायर व्यक्ति तत्काल उत्तेजित हो जाता है। इसलिए कहा गया है— क्षमा वीरस्य भूषणम् अर्थात् जो

महान् होता है वही क्षमा कर सकता है। जीससक्राईट्स ने शूली पर चढ़कर भी क्षमादान दिया था। स्वयं सत्यं को खोजो और सभी प्राणियों के साथ मैत्री भाव रखो। चौथा सूत्र है—मितभाषण। मानव को कम बोलना चाहिए। सारयुक्त वचन बोलना चाहिए। गागर में सागर भर देना चाहिए। लोक विरुद्ध सत्य को नहीं बोलना चाहिए। जो कम बोलता है उसकी प्राणशक्ति नष्ट नहीं होती। इसी प्रकार मिताहार स्वस्थ जीवनशैली का प्रमुख सूत्र है। मिताहार का अर्थ है कम भोजन करना। स्वास्थ्य के लिए यह आवश्यक है कि उतना ही भोजन किया जाये जो शरीर को स्वस्थ रखें। शरीर को आराम देने के लिए व्रत भी आवश्यक होता है। व्रत या उपवास के कारण शरीर हल्का और स्वस्थ बना रहता है।

जीवन तो सभी प्राणी जीते हैं कुछ स्वस्थ रहकर कुछ रुग्ण रहकर। यह एक स्थापित सत्य बन चुका है कि जीवनशैली स्वास्थ्य पर अमिट छाप छोड़ जाती है। हमारा उठना-बैठना, खाना-पीना, हमारा व्यवहार, हमारी वेश-भूषा, दैनिक स्वास्थ्य पर हल पल असर डालते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा का अटूट संबंध है, स्वास्थ्य से या यूं कहें कि स्वास्थ्य के पटरी से उतर जाने पर ही किसी चिकित्सक के हस्तक्षेप की आवश्यकता और उपयोगिता महसूस होती है इसलिए कहा जा सकता है कि जीवनशैली भी प्राकृतिक चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण आयाम है। बहुत पुरानी कहावत है चिकित्सा या उपचार से रोकथाम कहीं बेहतर होती है। रोकथाम का संबंध हमारी आदतों एवं क्रिया-कलापों से होता है।

कोई बीमार तभी होता है जब उसकी आन्तरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता का क्षय होता है। दूसरे शब्दों में जब जीवनी शक्ति का ह्रास होता है अथवा वह अत्यंत क्षीण होता है तब रोगों से लड़ने की क्षमता घटती है। जीवनी शक्ति मूलतः भौतिक क्षमता, मानसिक —शारीरिक बल, जोश और उल्लास जैसे गुणों का संचय रूप है। जीवनी शक्ति की मात्रा और इसका स्वरूप तथा इसका प्रवाह ही स्वास्थ्य का परिचायक होता है। बीमार सा पीला चेहरा, लगातार सिर-हाथ पैर में दर्द, अपच और कब्ज आदि निम्न स्तर की जीवन शैली के द्योतक हैं। यदि हम जीवनी शक्ति के संवर्धन में सफल हो सके तो निश्चित रूप से अपने आपको बचा सकेंगे। इसके लिए कतिपय दैनिक एवं प्राकृतिक क्रियाओं का नियोजन करना अपरिहार्य होता है। इन सभी को प्राकृतिक चिकित्सा के आयाम की संज्ञा दी जाती है। प्रकृति प्रदत्त जीवनीशक्ति के

संवर्धन हेतु कतिपय आयामों पर ध्यान देना चाहिए— नींद, सूर्य का प्रकाश, वायु, जल, भोजन एवं जीवन शैली। आज के तनावपूर्ण माहौल में निद्रा एक बहुत बड़ी समस्या है। मनुष्य की जीवन शैली ऐसी बन गई है कि उसे खाली समय मिलता ही नहीं। नींद लेने के लिए उसे नींद की गोली लेनी पड़ती है। मानव का व्यस्त जीवन उसे निद्रा से दूर कर रहा है जिससे अनेक प्रकार की बीमारियां और तनाव मानव को घेरे रहते हैं। भरपूर निद्रा लेना जीवनशक्ति का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण अंग है। नींद से केवल थकावट ही दूर नहीं होती बल्कि जैविक ऊर्जा की कमी की पूर्ति भी होती है। नींद की अवस्था में ऊर्जा की कमी की पूर्ति भी होती है। नींद की अवस्था में ऊर्जा की खपत न्यूनतम होती है परन्तु तनावग्रस्त व्यक्ति की नींद भी भरपूर लाभ नहीं दे पाती। नियमित आहार—विहार करने से जीवनशैली में सुधार होता है और मनुष्य दीर्घजीवी होता है। खान—पान का सीधा असर हमारे स्वास्थ्य से है। समय पर उठना, समय पर सोना आदि क्रियाएं मनुष्य को स्वस्थ रखती हैं।