

## स्वास्थ्य के लिए व्रत आवश्यक

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

स्वास्थ्य मनुष्य की सबसे बहुमूल्य धरोहर है। कहा गया है— 'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्' अर्थात् स्वस्थ शरीर ही धर्म का प्रथम साधन है। धर्म कर्म स्वस्थ शरीर से ही सम्भव हैं। जो व्यक्ति रुग्ण रहता है, चलफिर नहीं सकता, वह किसी भी प्रकार का कार्य नहीं कर सकता। परिवार और समाज पर वह बोझ बन जाता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखना चाहिए। व्रत आत्मनियंत्रण के लिए होता है। व्रत और स्वास्थ्य दोनों एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। जो व्यक्ति जिस धर्म को मानने वाला है वह उस धर्म के अनुसार व्रतों का पालन करता है। हिन्दू धर्म में व्रतों का बहुत महत्त्व है। हर महीने में कोई न कोई व्रत अवश्य रहता है जिसे अनेक लोग आत्मशुद्धि के लिए उस व्रत का पालन करते हैं। मुसलमान धर्म में रोजा का विधान है। प्रायः मुसलिम धर्मानुयायी इस व्रत को बड़े सम्मान के साथ करते हैं। इसी प्रकार जैन धर्म में बेला, तेला, मास पर्यन्त व्रत, पर्युषण पर्व, संवत्सरी इत्यादि व्रतों का पालन किया जाता है। इसी प्रकार प्रायः सभी धर्मों में व्रतों का विधान है। व्रत रखकर शरीर को तपाकर कुन्दन बनाया जाता है। व्रतों के पालन से आत्मशुद्धि होती है। आत्मशुद्धि से चारित्रिक विकास होता है। शरीर स्वस्थ रहता है। शरीर की गतिविधि पूर्ण नियन्त्रित रहती है।

स्वास्थ्य जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के विभिन्न अंगों तथा संस्थानों का ठीक ढंग से कार्य करना। 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। 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 उस खराबी को ठीक करता है। व्यक्ति का निर्माण भी उन्हीं तत्त्वों से होता है जो पर्यावरण के भी घटक हैं। 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 बने रहते हैं। 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 को घसी-पिटी लीक पर चलने को विवश करते हैं। 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।

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 होते 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 व्यक्ति 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। 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। व्रतों से शरीर को विश्राम मिलता है। प्राण ऊर्जा का अर्जन होता है। पाचन प्रक्रिया की एक वैज्ञानिक विधि है। शरीर को व्रतों से आराम मिलता है तो ऊर्जा बढ़ती है। मौन रखना भी व्रत है। मन की शांति के लिए मौन रखा जाता है। मन को स्थिर रखना चाहिए, मन में फालतू नकारात्मक विचार नहीं आने देना चाहिए। नकारात्मक विचारों से शक्ति नष्ट होती है। इसलिए मन पर नियन्त्रण रखना चाहिए। मन को शांत करने के लिए ध्यान की विधि है। ध्यान आलम्बन और निरालम्बन दो प्रकार का है। आलम्बन से किसी वस्तु का आश्रय लेकर ध्यान किया जाता है और निरालम्बन में केवल आत्मा के द्वारा आत्मा का ध्यान किया जाता है। इस प्रकार स्वस्थ शरीर के लिए व्रत आवश्यक हैं।