

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
---	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

I ekt] LokLF; vkj v/;kRe;

डॉ० उमा सिंह
असिस्टेन्ट प्रोफेसर, संस्कृत
महाराजा बिजली पासी राजकीय
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, आयाना, लखनऊ
ई-मेल— itsmeuma.singh@rediffmail.com

सारांश:

वर्तमान समय यांत्रिक युग में परिवर्तित होता जा रहा है विभिन्न प्रकार ने यंत्रों ने मानव जीवन को अपने आगोश में समेट लिया है लाख कोशिशों के बाद भी मनुष्य इनसे अपना पीछा नहीं छुड़ा पा रहा है जीवन को शुगमता से यापन करने के लिये मनुष्य ने यंत्रों की खोज की और उनमें सुधार किया है मानव इन पर लगभग पूरी तरह से आश्रित हो गया है। जिसके कारण उसकी शारीरिक दक्षताओं का काफी ह्रास होता जा रहा है प्राचीन काल के मनुष्य की तुलना में आज का मानव काफी कमजोर प्रतीत होता है। मानव जीवन में कितने यंत्र-तंत्र आ गये हैं कार्य के सम्पूर्ण करने के लिये परंतु मनुष्य की इस समाज में उसकी पहचान आज भी शारीरिक उपस्थिति से ही होती है। एक अमूल्य उपहार है इसको खो देने से मानव अपने आप को किस स्थान पर खड़ा कर सकेगा। इस पर विचार करना चाहिये।

मुख्य बिन्दु: समाज, स्वास्थ्य, अध्यात्म, शारीरिक शिक्षा।

प्रस्तावना

जो व्यक्ति शारीरिक तौर पर स्वस्थ है वही सामाजिक कार्यों में बढ़चढ़ कर अपना योगदान प्रदान कर सकता है शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में विभिन्न प्रकार की खोज हुई है। जिससे यह ज्ञात होता है कि वर्तमान समय में मनुष्यों के सुनियोजित खेल शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों की आवश्यकता है यह हमको अच्छी तरह से ज्ञात है कि सामाजिक वातावरण और मनुष्य के स्वभाव में हमेशा परिवर्तन होता रहता है निरंतर होने वाले परिवर्तनों का प्रभाव मनुष्य पर अवश्य होता है संसार में केवल मनाव ही ऐसा

प्राणी है जिसने प्रचीन ग्रन्थों की सहायता से ज्ञान को अर्जित किया वास्तव में किसी भी ज्ञान को जब प्राप्त किया जाता है तो उसके तीन चरण होते हैं। उस ज्ञान को संचित करना एक दूसरे को पहुँचाना और ज्ञान में वृद्धि करना जब कोई व्यक्ति किसी प्रकार का शोध करता है तो उस व्यक्ति को हकीकत को बहुत ही निकटता से समझने का प्रयास करना चाहिए यदि शोधकर्ता के पास उस क्षेत्र से सम्बन्धित साहित्य उपलब्ध नहीं है तो शोधकर्ता एक सही दिशा में कार्य नहीं कर सकता है। क्योंकि उसको यह जानकारी ही नहीं होगी के कार्य कितना पूर्ण हो चुका है। और कितना अभी शेष है

भारत वर्ष की संस्कृति के रूप में प्रचीन वेदों में अहिंसा को सर्वोत्तम माना गया है परन्तु इसके साथ साथ एक बलिष्ठ व्यक्ति ही सभी की भावनाओं को समझ कर अपने कर्तव्यों को निर्वाह कर सकता है उपनिषदों में भी कहा गया है के आध्यात्मिक शाक्ति के लिए व्यक्ति का शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना अनिवार्य है। प्रत्येक मनुष्य की अपनी समाजिक स्थिति होती है मनुष्य का जन्म समाजिक प्राणियों के बीच में होता है। और इनही समाजिक परिवेश में रह कर वह समाजिक क्रिया-कलाप और समाजिक बंधनों के ज्ञान को अर्जित करता है जिससे वह समाजिक प्राणी बन सके। प्रत्येक प्राणी समाजिक लोगों के द्वारा प्राप्त अनुभावों को ग्रहण करता है एवं अपने ज्ञान के आधार पर आचरण करके समाज से लाभ प्राप्त करता अपने अन्दर अवश्य परिवर्तनों को करके व्यक्तित्व में विकास करता है जब व्यक्ति समाजिक प्राणी बनने की ओर अग्रसर होता है तो उसको यह महसूस होता है की वह अपने लिए इन समाजिक सीमाओं में रह कर अपने लिए आत्मसम्मान प्राप्त करता है क्योंकि सज्जनों का आचरण ही सदाचार कहलाता है प्रत्येक व्यक्ति की पहली पाठशाला उसका घर होता है वह अपने परिवारिक सदस्यों के बीच में रह कर अपने व्यवहार का निर्वाह करना सीखता है। दूसरी पाठशाला उसके घर के आस पास का वातावरण होता है तीसरी पाठशाला उसका स्कूल होता है प्राणी का विकास और सीखने की प्रक्रिया का ज़दातर समय पाठशाला में ही व्यतीत करता है किसी भी प्राणी को समाजिक बनाने में स्कूल का महत्वपूर्ण योगदान होता है समाजिक प्राणी बनने के अधिकांश गुण वह स्कूल में ही सीखता है।

पाठशाला एक ऐसा प्रांगण होता है कि जहाँ पर बालक/बालिकाएँ खेलों के द्वारा अपनी सभी आंतरिक एवं बाहरी क्रियाओं को सीखते हैं इन क्रियाओं के द्वारा बच्चे एक दूसरे से सीखते और सीखाते हैं। किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य उसके मानसिक, शारीरिक और समाजिक कल्याण की स्थिति होती है। इसी कारण के व्यक्ति के स्वास्थ्य को सर्वोपरि रखा जाता है व्यक्ति का खान-पान और शरीर के लिए प्रयोग की जाने वाली शारीरिक एवं योगिक क्रियाएँ उस के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं मनुष्य की प्रारम्भिक अवस्था में उसके स्वास्थ्य पर काफी ध्यान दिया जाता है जिससे उसका शारीरिक विकास उचित प्रकार से हो सके।

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक विकास भी अपना महत्वपूर्ण योगदान रखता है मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखकर अपने व्यक्तित्व में दृढ़ता लाता है इसलिए मानसिक रूप से स्वस्थ परिवार के लोगों को यह समझना चाहिए के बच्चों की मानसिक स्थिति किस प्रकार से अग्रसर हो रही है क्योंकि बच्चों को अपने भोजन के चुनाव की जानकारी नहीं होती है माँ-बाप का तो बस एक ही सपना होता की बच्चे खान-पान के जरिये शारीरिक रूप से फिट और उर्जावान रहे। इस लिये बच्चों को विभिन्न प्रकार के सधान देते हैं लेकिन समय की कमी के कारण वो इस बात पर बिलकुल ध्यान नहीं देते के उनका बच्चा अपने दैनिक कार्य समय से क्यों नहीं कर रहा है। माता पिता का चाहिए के वह अपने बच्चों को समय दे और उनकी समस्याओं को ध्यान से सुने और उनको भावनात्मक रूप से सहयोग प्रदान करें।

स्टेन्ज के अनुसार ^M मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य उस सीखे हुए व्यवहार से अधिक कुछ भी नहीं से जो कि सामाजिक रूप से अनुकूल है जो व्यक्ति को जीवन का प्रयाप्त रूप से सामना करने की क्षमता देता है।**

पी.वी ल्यूकन के अनुसार ^Mमानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो स्वयं सुखी है अपने पड़ोसियों के साथ शांतिपूर्ण रहता है। अपने बच्चों को स्वस्थ नागरिक बनाता है। इन आधार भूत कार्तव्यों को करने के बाद ही जिसमें इतनी शक्ति बच जाती है कि वह समाज के हित में कुछ कर सके।**

कार्ल मेनिंगर के अनुसार ^M मानसिक स्वास्थ्य अधितम प्रभावशाली एवं सहर्षता के साथ वातावरण एवं उसके प्रत्येक दूसरे व्यक्ति के साथ समायोजन एक संतुलित मनोदशा सजग बुद्धि, सामाजिक रूप से मान्य व्यवहार और प्रसन्नचित बनाये रखने की क्षमता है। **

अतः हम कह सकते हैं कि जो व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है वही व्यक्ति समाज के साथ सन्तुलित व्यवहार कर अपने मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को प्रकट करता है। जिससे वह विषम परिस्थितियों में वह एक उचित व्यवहार कर सकता है। क्योंकि व्यक्ति का समस्या की स्थिति में अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करना बहुत ही जरूरी होता है। अनुशासित जीवनशैली वर्तमान समय की महत्वपूर्ण आवश्यकता है प्राचीन समय की जीवनशैली में और वर्तमान समय की जीवन शैली में काफी अन्तर है। प्राचीन काल में शारीरिक श्रम की अधीकता थी ये लोग अधिक स्वस्थ होते थे आज के लोगों की अपेक्षा वर्तमान समय में लोगों का खान-पान और जीवनशैली अनियमित है। शारीरिक श्रम की काफी कमी होती जा रही है जिससे मनुष्य शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं रहता है।

विभिन्न प्रकार की मीडिया के द्वारा लोगों के समय-समय पर एक स्वस्थ जीवनशैली को जीने की सलाह दी जाती है। क्योंकि एक स्वस्थ व्यक्ति ही अपने जीवन के आयामों पर कुशलतापूर्वक कार्यको सम्पन्न कर सकता है। वर्तमान समय में ज्यादातर लोग शारीरिक रूप से खेलों में भाग लेना कम पसंद करते हैं। और ज्यादातर समय मोबाइल और टी.वी. को देते हैं। देर रात तक जागते हैं और लेट नाईट पार्टियों में जाना ज्यादा पसंद करते हैं। जिससे उनका सम्पूर्ण स्वास्थ्य और जीवन शैली प्रभावित होती है सन्तुलित आहार भी नहीं ले पाते जिससे का सीधा प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है व्यक्ति को उत्तम स्वास्थ्य पाने के लिए शारीरिक श्रम करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी जीवनशैली और खान-पान में सुधार करना चाहिए उसको प्रतिदिन स्वच्छ हवा में टहलना चाहिए, नियमित व्यायाम करने चाहिए अधिक तले हुए भोजन के सेवन से वचना चाहिए। जिससे उसका हृदय स्वास्थ्य बना रहे यदि व्यक्ति ऐसा नहीं करता है तो धीरे-धीरे वह मानसिक तनाव की स्थिति में चला जाता है जिससे उसकी नींद पूरी नहीं हो पाती इस तनाव को दूर करने के लिए वह विभिन्न प्रकार की दर्द निवारक और नींद की गोलीयों का सेवन करना शुरू कर देता है। जिससे उसको कुछ समय के लिए आराम मिलता है। धीमे-धीमे वह इन दवाओं का आदि हो जाता है। जिसका शीघ्र प्रभाव उसके हृदय और लीवर पर पड़ता है। अतः मनुष्य को चाहिए कि वह अपनी जीवन शैली में सुधार करें। और कुछ समय अपने परिवार के साथ अवश्य बिताये जिससे वह तनाव मुक्त हो सकेगा। किस प्रकार की आदतों में हम सुधार करें जिससे हमारी जीवन शैली सुधरे और हम एक उत्तम स्वास्थ्य पा सकें। जब हम शारीरिक रूप से स्वस्थ रहेंगे तो हम देश के विकास में भागीदार बन सकेंगे।

देश के विकास के लिए सभी लोगों का स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। W.H.O. के अनुसार “ रोग यह दुर्बलता का उपचार शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक तरीकों से किया जा रहा है। मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करने में यह कहा जा सकता है कि इससे एक व्यक्ति को अपनी

क्षमताओं का पता चलता है। यह आत्मविश्वास पैदा होता है कि जीवन में तनाव के साथ सामना कर सकते हैं उदपादकता काम और अपने यह अपने समुदाय के लिए एक योगदान कर में सक्षम हो सकते हैं। इसके सकारात्मक अर्थ में यह भी माना जा सकता है। कि इस दुविधा से लड़कर और जीत कर मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अच्छी तरह से किसी कार्य को कर सकता है। 45 करोड़ से भी अधिक लोग मानसिक विकारों से ग्रस्त हैं। W.H.O. के अनुसार वर्ष 2020 तक अवसाद विश्व भर में दुसरे सबसे बड़े रोग भार का कारण होगा। (मरे और लो पेज, 1996) मानसिक स्वास्थ्य का वैश्विक भार विकसित और विकासील देशों की उपचार की क्षमताओं से काफी परे होगा मानसिक अस्वस्थता के बढ़ते भार से संबंधित समाजिक और आर्थिक लागत ने मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और साथ ही मानसिक रोगों के निवारण और उपचार संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित किया है। मानसिक विकार से ग्रस्त व्यक्ति के स्वास्थ्य संबंधी वरतावों जैसे समझादारी से भोजन करने, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, सुरक्षित यौन व्यवहार, मद्य और घुम्रपान, चिकित्सकीय उपचारों का पालन करने आदि को प्रभावित करते हैं। और इस प्रकार से शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

अध्यात्म का अर्थ है अपने आपके वारे में जानकारी करना। गीता के आठवें अध्याय में अपने स्वरूप को अर्थात् जीवात्मा को अध्यात्म कहा गया है। “ परमं स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते ”। हमारी आत्मा में भागवान का अंश होता है। तभी हमारा शरीर विभिन्न प्रकार की क्रियाएँ को कर पाता है। अध्यात्म की पहुँच केवल धर्म तक ही नहीं है। अपितु यह मन को शांत भी करता है यदि आप अध्यात्मिक हैं तो आपका मन शांत रहेगा। और आप शान्ति से अपना जीवन यापन कर पायेंगे। वास्तव में अध्यात्म हम को मानसिक रूप से दृढ़ता प्रदान करता है तन और मन को संतुलित रखता है। वास्तव में अध्यात्म मनुष्य जीवन को जानने की एक विधि है जिसकी सहायता से आप उस प्रकार से पुनर्जन्म को आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। जों आपके जीवन में शान्ति की स्थापना करेगा। मनुष्य विभिन्न प्रकार के रास्तों पर चलकर अध्यात्म को प्राप्त करने की कोशिश करता है। कभी धर्म से कभी संगीत से और कुछ लोग प्रकृति से जुड़कर अपने आप को अध्यात्म की तरफ अग्रसर करते हैं। तो कुछ अध्यात्म को अपने जीवन आदर्शों और नियमों तक सिमित रखते हैं।

वास्तव में हम सभी भली प्रकार से जानते हैं कि व्यक्ति का सम्पूर्ण शरीर तन मन और आत्मा का संतुलन है। इसमें से कोई भी एक कारक सही से कार्य नहीं कर रहा हो तो इसका प्रभाव दुसरे कारक पर अवश्य पड़ेगा। और संतुलन नहीं हो पायेगा। किसी भी व्यक्ति का स्वास्थ्य इन तीनों के हाथ में है।

शारीरिक शिक्षा अपना एक विशेष स्थान रखती है इसको केवल हम कसरतों एवं शारीरिक गतिविधियों तक ही सीमित नहीं कर सकते। अपितु इसमें मानव का सम्पूर्ण विकास निहित है। इसकी सहायता से हम अपनी संस्कृति एवं उत्कृष्ट समाज का निर्माण कर सकते हैं यह एक बहुत ही व्यापक क्षेत्र है। इसको हम केवल स्कूल, कॉलेज, और संस्थाओं के छात्र/छात्राओं तक सीमित नहीं रख सकते। इस पर समाज के प्रत्येक वर्ग का अधिकार है। बिना किसी भेद-भावों के सभी को समिलित होने का अधिकार है। शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का आयोजन खिलाड़ियों प्रशिक्षण और उनकी दक्षताओं को विकसित करने के लिए नहीं किया जाता है। बल्कि यह तो समस्त प्राणी की आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए है इसके कार्यक्रम समय की माँग को देखते हुए भी के लिए आवश्यक हो गये हैं।

निष्कर्ष:

व्यक्ति को अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में समायोजन रखने के लिए अपनी दैनिक जीवन की दिचार्या में स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों का काठोरता से पालन करने का प्रयास करना चाहिए। नियमों का सुचारु रूप से पालन करने वाला व्यक्ति हमेशा अपने स्वास्थ्य रक्ष सकता क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। स्वस्थ की व्यक्ति का आमूल्य धन होता है। नई पीढ़ी हमारी इसको बिलकुल भुला चुकी है। हम अधिक पैसा कमा कर अपने सम्बन्धों को जीत सकते हैं और जीवनशैली के

साथ सभी सुविधा प्रदान कर सकते हैं। परन्तु हम हरपल अपने जीवन को कम करते जा रहे हैं। यदि ईमानदारी को हम अपनी जीवनशैली में अपना ले तो ये हमारी जीवन में विभिन्न प्रकार से मदद कर सकती है। क्योंकि ईमानदारी ही हमारे अन्दर आत्मविश्वास प्रेदा करती है। जिससे हम मजबूती के साथ अपने लक्ष्य को पा सकते हैं। इसलिए हम कह सकते हैं के ईमानादारी एक गुण ही नहीं बल्कि एक हमारी जीवनशैली भी है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान—(डा.अजमेर सिंह, डा. जगदीश वैस, डा. जगतार सिंह, डा. यशपाल सिंह बराड)
2. खेल एवं शारीरिक शिक्षा—(लेफ्टिनेंट अरुण कुमार गर्ग)
3. न्यू पैटन समाजशास्त्र—(डा. आर. एन. सक्सेना)