

आचार, विचार व उपचार

मैं कोई डाक्टर नहीं हूँ न ही उपचार के बारे में बात करना मेरा ध्येय है यहाँ पर । मैं अपने अनुभव पर सत्य सबित एक तथ्य कि आचरण और विचारो का शरीरिक उपचार पर निश्चित प्रभाव है, अपनी बात मैं आपके सामने रखना चाहता हूँ । इस विषय पर बुत लोगो ने लिखा भी है और काफी शोध भी हुये है पर मैं एक नया पहलू प्रस्तुत करना चाहता हूँ । सबसे प्रथम प्रश्न यह होना चाहिये कि क्या हमे बाहरी दवाई या उपचार की जरूरत है । यदि है तो सृष्टि की सबसे उत्तम रचना मानव शरीर को माना जाता है उसमे यह शक्ति क्यों नहीं कि वह स्वयं को स्वस्थ रख सके ?

आचरण में खान पान रहन सहन व्यवहार आदि आते है । विचारो का सम्बन्ध मन से होता है । आचरण और विचार एक दूसरे से प्रभावित होते है और इनका सम्मिलित प्रभाव शरीर पर पड़ता है । पश्चिमी सभ्यता का एकाकीपन जो अब सिर्फ पाश्चात्य सभ्यता में ही नहीं वरन पूर्वी समाजो में भी पाया जाता है, कई मानसिक विकारो का कारण है और अगे चलकर कैंसर आदि बिमारियों का मूल कारण बनता है । खान, पान भी एक सामाजिक क्रिया के रूप में परिणित होकर अपने मूल ध्येय, शरीर धारण करना, को खो बैठी है । कई बीमारियो का कारण जरूरत से ज्यादा, बेवजह और गलत भोजन खाना भी है ।

हमारे आचरणो का हमारे स्वास्थ्य पर असर पड़ता है । इसका सबसे ज्वलंत उदाहरण ऐड की बीमारी है जो पूर्वी देशो में, अफ्रीका में खूब तेजी से फैल रही है । लोग इसके बारे में ऐसे बात करते है जैसे यह कोई राक्षस हो, जो बाहर से हम पर हमला कर रहा हो और असख्यं द्रव इस पर व्यय हो रहे है शोध व उपचार पर । विश्व भर में इसके उपचार के नाम पर ज्यादा खर्चा हो रहा है , यह कोई छूत की बीमारी नहीं है, पर यह कोई कहता नहीं सुना गया कि यह बीमारी आचरण से ज्यादा सम्बन्धित है, तो इसके बारे में भी चिन्तित होना जरूरी है ।

अब बाहरी उपचार यानि दवाई के विषय में एक तथ्य को समझे । जब हमारे सिर में दर्द होता है तो हम कोई दवाई खाते है और मान ले कि सिर का ददर ठीक हो जाता है । अब इसका कारण क्या है ? तो पहले यह जानना जरूरी है कि यह सिर दर्द क्यों हुआ । इसका कारण है हमारे पेट में विकार । हमने दवाई खाई तो वह पेट के जरिये खून में गई, खून का एक प्रतिशत हिस्सा सिर तक जाता है तो दवाई का भी उतना प्रतिशत सिर में गया और दर्द की अनुभूति बन्द हो गई । विकार तो अभी भी है और दवाई का बाकी हिस्सा भी शरीर में क्या करेगा, वह हर जगह जायेगा जहाँ उसकी जरूरत नहीं है । वहाँ उस दवाई का क्या बुरा असर होगा कोई नहीं कह सकता पर कुछ लोग जानते है और उसका नाम है साईड ईफैक्ट जो आपको आगे के लिये और कमजोर बना देते है । इस तरह और टाक्सिन व कैमिकलस हमारे शरीर में एकत्र होते जाते है । हमने अपने शरीर की आवज ही नहीं सुनी कि सिर दर्द का कारण शरीर की थकान थी पर हमने उसे आराम देने की वजाय और अधिक काम उससे ले लिया दर्द की गोली खाकर, जोली को पचाने का काम दे कर व और अविष्टिये पदार्थ उसमें डालकर ।

हमारी जीवनी शक्ति जिसका सबसे पहला काम खाना पचाना है शरीर से गन्दगी निकालने का काम भी उसी तत्परता से करती है । लेकिन वयस्क होने के बाद जब मानव शरीर वढता नहीं है हमें अपने भोजन को सन्तुलित कर लेना चाहिए । पुरे दिन में एक बार आनाज और तीन बार सब्जी फल सलाद आदि का सेवन करना चाहिये क्योंकि भोजन शरीर की टूट फूट के लिए ही इस अवस्था में अब जरूरी है । वरना हमारी जीवनी शक्ति खाना पचाने ही वयस्त रहेगी, और शरीर की सफाई का समय ही उसे नहीं मिलेगा और वह दिन प्रतिदिन क्षीण होती जाएगी । यदि हमारे शरीर में गन्दगी नहीं होगी तो हमें बीमारी नहीं होगी । किसी वयरस का हमारे शरीर पर असर नहीं होगा ।

यह तो हुआ स्वस्थ रहने का रहस्य अब अगर रोग के उपचार वाले पहलू पर गौर करे ता रोगी की मानसिक स्थिति से उसके स्वस्थ होने की अवधि निर्धारित होती है यह प्रणामित हो चुका है और उसके उदाहरण रोजमर्रा की जिन्दगी में पाए जाते है । यहाँ तक की यदि उपचारक यदि संवेदनाशील व्यक्ति होगा ता उपचार शीघ्र लाभवान होगा लेकिन उपचारक का उदेश्य हो उसका व्यवसाय तो वह किस विषय में चिन्तित अधिक होगा, अनुमान लगाना कठिन नहीं है ।

हाल हीमें भारत में एक प्रयोग हुआ । कुछ बीमारो को उन लोगो के बीच रक्खा गया जो रोगी के सफल उपचार के फलस्वरूप लाभानिवत नहीं होने की चाह में थे । रोगी निरोग हो इनमें उनकी कई दिलचस्पी नहीं थी, वे लो इस ओर उदासीन थे । और कुछ रोगियो को ऐसे व्यक्तियो के बीच रक्खा गया जो सच्चे मन से रोगी के स्थ होने की कामना करते थे । पाया गया कि दूसरे वर्ग के रोगियो को स्वास्थ्य लाभ करते पाया गया जबकि पहले वर्ग के अधिकांश रोगीसवास्थ्य लाभ नहीं कर पाये और कुछ तो मृत्यु के प्यारे हो गये । कहने का तात्पर्य यह है कि उपचार के दौरान रोगी के आसपास के विचारो का भी असर होता है । अतः रोगी का समस्त दायरा सच्चे शुभचिन्तको से घिरा रहना चाहिए । लेकिन आज के परिवेश में उपचारक के व्यवसाय की गतिशीलता व परितोषक, रोग के निदान में कम, अवधि में अधिक हो तो उपचार के सभी पहलूओ पर विचार कैसे हो सकता है और एसी स्थिति में क्या उपचार सही समय में फलीभूत हो सकता है? यह बात किसी वर्ग विशेष के लिये नहीं कही जा रही है वरन समस्त समाज में पाई जाती है । अन्त में यही कहना चाहूंगा कि विचारो से आचार और इन दोनों के समन्वय से स्वास्थ्य लाभ मिलेगा । तथा इस दिशा में प्रयोत्मक प्रयास से उपचार भी सम्भव ही नहीं वरन अधिक प्रभावकारी सिद्ध होता है । परन्तु यदि तन व मन दोनों ही जागरूक हो तो बाहरी उपचार की अवश्यकता ही नहीं है । क्योंकि हर कार्य की जड़ में साकारत्मक विचार का होना जरूरी है ।

रशिम उमेश रोहतगी