

संस्कृत -

साम्प्रतम्

(Sampratam means "Current")

(संस्कृतमासिकीपत्रिका)

वर्ष : १२ अङ्क : १४३

अप्रैल - २०१८

EKLAVYA SANSKRIT ACADEMY

Registered under RNI No. GUJMUL/2006/17235. Published on 5th of every month. Permitted to post at Ahmedabad PSO on 7th of every month under Postal Regd.No. GAMC- 1553/2016-2018 issued by SSP Ahmedabad. Valid upto 31-12-2018. containing 8 pages ₹ 10

चिन्तनम्

गुणवत्तरा जीवनरितिः

संयता जीवनशैली मनुष्यं स्वास्थ्यं प्रति नयति । संयमी मनुष्यः प्रायः स्वस्थः भवति । स्वास्थ्यम् अपि केवलं शारीरिकं भवति चेत् पर्याप्तं न । अस्माभिः चतुर्विधं स्वास्थ्यं प्राप्तुं जीवने प्रयत्नः करणीयः-

१. शारीरिकं स्वास्थ्यम् २. मानसिकं स्वास्थ्यम् ३. सामाजिकं स्वास्थ्यम् ४. आध्यात्मिकं स्वास्थ्यम्

शारीरिकं स्वास्थ्यम् अर्थात् केवलं रोगस्य अनुपस्थितिः न, अपि तु ततोऽपि गुणवत्तरा जीवनरितिः वर्तते । एषः खलु धर्मस्य वास्तविकः बोधः अस्ति । कोऽपि धर्मः शरीरस्य अनादरं न शिक्षयति । देहमन्दिरस्य अवधानं निश्चयेन करणीयम् । शरीरस्य उपेक्षा अपि सूक्ष्मा हिंसा अस्ति । युक्ताहारविहारसमेता सात्त्विकी दिनचर्या देहरक्षणे निःशुल्कः उपायः अस्ति ।

सकलं जगत् मनोमयं वर्तते । अतः मनसः प्रशान्ता अवस्था जीवनं सार्थकं करोति । परन्तु अद्यतने औद्योगिके काले मानसिकं स्वास्थ्यं दुर्लभम् इव प्रतिभाति । अस्थाने त्वरा, पराङ्मुखाः स्वजनाः, विश्वस्तैः अपि क्रियमाणा वञ्चना, क्लिष्टं कुटुम्बरक्षणम्, जटिलं विवाहजीवनम्, विकासस्य व्याजेन विपरीतं धावनम्, प्रतिदिशं प्रवर्तमानः विलक्षणः घटनाक्रमः इत्यादयः सङ्घर्षाः मनुष्यस्य मानसं विश्वं नितरां विक्षोभयन्ति । ततः मुक्तिं प्राप्तुम् उपायः अस्ति-स्थैर्यं, धैर्यं, ध्यानम्, आर्जवं, नैर्मल्यं, सन्तोषः इत्यादीनां गुणानां जीवने आविष्करणम् ।

परस्परं सम्बन्धेषु विद्यमानैः गुणैः सामाजिकं स्वास्थ्यं पोषणं प्राप्नोति । महति सम्मर्दे अपि अद्यतनः मनुष्यः एकाकी अस्ति । वयं वैराग्यस्य गुणगानं बहु कृतवन्तः, किन्तु सहजीवनं कथं मण्डनीयम् इति विस्मृतवन्तः । एकायनः संन्यासी अपि समाजेन विना श्वसितुं न शक्नोति । वस्तुतः निर्मलैः सुजनैः स्वस्थस्य समाजस्य निर्माणं क्रियते । अत्र सदुःखं वक्तव्यं भवति यत् अस्मदीयाः पण्डिताः समासचक्रं जानन्ति किन्तु समाजचक्रम् अवगन्तुं न शक्नुवन्ति । यत्र सज्जनाः सुखेन जीवन्ति तत्र सामाजिकं स्वास्थ्यं वर्तते इति ज्ञातव्यम् ।

लयबद्धं जीवनम् आध्यात्मिकं स्वास्थ्यं सूचयति । धार्मिकः मनुष्यः चिन्तयितुं शक्नोति यत् जगति प्रत्येकं जन्तुः सुखम् इच्छति । एषः सम्यक् बोधः एव क्रान्तिं जनयति । एतादृशः उत्क्रान्तः प्रबुद्धः मानवः इतरेषाम् अपि जीवने दीपान् दीपयति । एवं व्यक्तिकेन्द्रितं स्वास्थ्यं प्रसृत्य समाजकेन्द्रितं भवति ।

स्वास्थ्यचतुष्टयस्य प्रथमं सोपानं मनसः प्रसन्नता अस्ति । तत् सम्यक् ज्ञातं चेत् सुखं दूरे नास्ति । मैत्र्युपनिषदि ऋषिः कथयति-

चिन्तस्य हि प्रसादेन हन्ति कर्म शुभाशुभम् ।

प्रसन्नात्मात्मनि स्थित्वा सुखमव्ययमश्नुते ॥

सतीशः गज्जर

