

रात्रिचर्या

वैसे तो रात्रि और दिन इन दोनों को मिलाने पर ही एक कार्य दिवस का निर्माण होता है, किन्तु विवेचन क्रम में इसे पृथक्कृत किया जा रहा है। मनुष्य को चाहिए कि वह यह चिन्तन करें कि किस प्रकार मैंने जीवन व्यतीत किया अर्थात् मैंने दिन में क्या-क्या किया और रात्रि में क्या-क्या किया, इसकी सदैव स्मृति रखने से किसी प्रकार का दुःख नहीं होता है। रात्रिचर्या से अभिप्राय हमें कब शयन कक्ष में जाना चाहिए, कब शयन करना चाहिए, कब तक शयन करना चाहिए, किस प्रकार के शयन कक्ष में सोना चाहिए इत्यादि है।

(i) नींद:- मानव शरीर को स्वस्थ और शक्तिशाली या क्रियाशील रखने के लिए लगभग 6-8 घंटों की नींद आवश्यक मानी गई है। सम्पूर्ण दिनचर्या सभी कार्यों को करते-करते मनुष्य का शरीर, इन्द्रियाँ, मस्तिष्कादि सभी थक कर निष्क्रिय हो जाते हैं, यही निद्रा की अवस्था कही जा सकती है। सोने से मनुष्य सारी इन्द्रियाँ, मस्तिष्क, मन, इत्यादि, सभी शारीरिक चिन्ताएँ नष्ट हो जाती हैं और वह पुनः ऊर्जावान् होकर प्रातः अपनी दिनचर्या में व्यस्त हो जाता है। प्रकृति में रात्रि का समय ही सोने के लिए उपयुक्त माना जाता है। इस समय शान्ति, सुकुन के कारण मानव का शरीर नींद की अवस्था में आ जाता है और इसी समय की नींद को आयुर्वेद भी श्रेष्ठ मानता है। दिन में सोना शरीर के लिए भी हानिकारक होता है। आयुर्वेदानुसार रात्रि में उचित समय पर सोकर सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठना चाहिए। शीघ्र उठना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है। मनुष्य को अच्छी नींद के लिए शान्तचित्त मन के साथ शारीरिक श्रम और थकावट की भी आवश्यकता होती है। जिन व्यक्तियों को गहरी नींद आ जाती है, उनकी मन, इन्द्रियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं और उठने पर मन और शरीर स्वस्थ, तरोजा सा लगता है, यह अवस्था सुषुप्तावस्था की होती है। स्वप्नावस्था मनुष्य को और अधिक थका देती है। इसी कारण कई बार व्यक्ति अनिद्रा आदि वेगों से ग्रसित हो जाता है, जिससे अनेक शारीरिक और मानसिक विकार से ग्रसित हो जाता है। पुनरपि उसे दूर करने का साध्य करना पड़ता है। निद्रा के लिए सायंकाल लघु एवं हितकारी भोजन करके, पवित्र होकर ईश्वर स्मरण करके सोना चाहिए। शयन कक्ष ऋतु के अनुसार ठण्डा या गर्म होना चाहिए। शय्या सुखदायी एवं पर्याप्त लम्बी और चौड़ी होनी चाहिए। इससे आपको सोने में परेशानी नहीं होती। रात्रि में दही या इस प्रकार के भोजन का परिहार करना चाहिए। जो शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। रात्रि को पठन-पाठन का कार्य भी आँखों और शरीर के लिए हानिकारक होता है। भोजन के तुरन्त बाद शय्या पर सोने नहीं जाना चाहिए, उससे पूर्व भ्रमण कार्य करना आवश्यक होता है, यह आपके भोजन के पाचन में सहायक होता है। उचित दिनचर्या और रात्रिचर्या का पालन करने से व्यक्ति उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त करता है। यदि उसकी दिनचर्या और रात्रिचर्या में विसंगतियाँ उत्पन्न हो जाती हैं, तो वह कई प्रकार के रोगों यथा अतिकृशता, मोटापा, चिन्ता, अवसाद इत्यादि विकारों का दास बन जाता है। इन विकारों के शमन के लिए तदोपचार अपनाया जाना चाहिए।

Lecture by-

Dr. Ritu Mishra

Department of Sanskrit

Shivaji College.