स्वस्थ जीवन जीने में निद्रा का महत्व

अनुराधा विनायक
एसोसिएट प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, प्राचीन भारतीय इतिहास एवं पुरातत्व विभाग
बी0 एस0 एन0 वी0 पी0 जी0 कॉलेज, लखनऊ–226001, उ0प्र0, भारत

प्रकृति के अनुरूप जीवनक्रम स्वस्थ जीवन के परिपालन का मूल आधार है। आयुर्वेद में तीन उपस्तम्भ बताये गये हैं–

त्रयः उपस्तम्भा इति–आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति।[1]

जब तक ये तीन उपस्तम्भ–आहार, निद्रा तथा ब्रह्मचर्य संस्कारित रहते हैं तब तक बल तथा वर्ण एवं उपचय द्वारा मनुष्य स्वस्थ रहता है–

एभिस्त्रिभिर्युक्तियुक्तैः रूपस्तब्धमुपम्भयः स्तम्भैः
शरीरं बलवर्णोपचयोपचितमनुवर्तते यावदायुः संस्कारात्।[2]

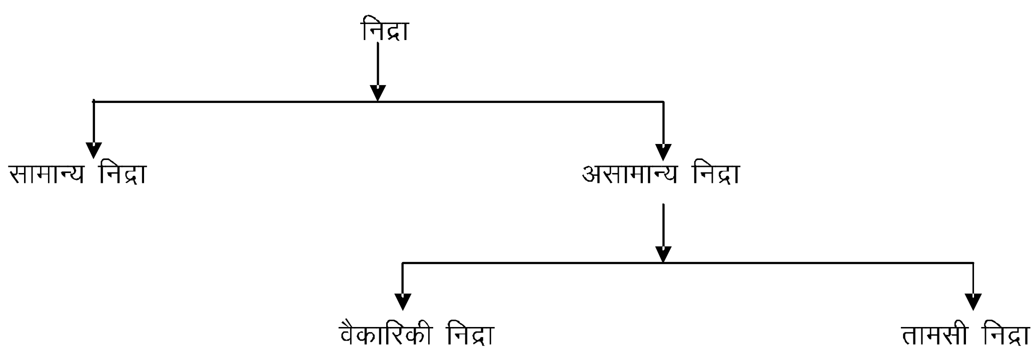
तीनों उपस्तम्भों में निद्रा का स्थान अति महत्वपूर्ण है–

यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्वितः।
विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः।।[3]

अर्थात् मन जब कार्य करते–करते थक जाता है तथा इन्द्रियाँ भी थक कर अपने विषयों से निवृत्त हो जाती हैं, तब मनुष्य को निद्रा आती है। इस निद्रा को आचार्य सुश्रुत ने वैष्णवी भी कहा है क्योंकि जिस प्रकार विष्णु जगत् का धारण–पोषण करते हैं उसी प्रकार निद्रा शरीर का धारण पोषण करने वाली होती है। यह निद्रा समस्त प्राणियों को अपने वश में करने वाली होती है।

सा स्वभावतः एव सर्वप्राणिनोऽभिस्पृशति।[4]

आयुर्वेद के अनुसार निद्रा को निम्नरूप में प्रस्तुत किया जा सकता है–



वैचारिकी निद्रा चार प्रकार की होती है–

(1)	श्लेश्मसमुद्रवा निद्रा	(कफ की वृद्धि होने से उत्पन्न)
(2)	मनः शरीर श्रमसम्भवा निद्रा	(थकावट होने से उत्पन्न)
(3)	आगन्तुकी निद्रा	(बिना किसी कारण के)
(4)	व्याध्यनुवर्त्तिनी निद्रा	(रोग ग्रसित निद्रा)

यथोचित काल में स्वाभाविक निद्रा का सेवन करना दीर्घ जीवन की प्राप्ति है। जिस प्रकार सत्या बुद्धि जब योगी पुरूष के पास आ जाती है तो उसे सिद्धि से युक्त करती है उसी प्रकार आजीवन स्वास्थ्य हेतु निद्रा एक आवश्यक और महत्वपूर्ण घटक है।

सैव युक्ता पुनर्युङ्क्ते निद्रा देहं सुखायुषा।
पुरूषं योगिनं सिद्धया सत्या बुद्धिरिवागता।।[5]

आचार्य चरक ने स्वाभाविक रूप में तथा उचित मात्रा में सेवन की गई निद्रा का जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों का निम्न रूप में वर्णन किया है–

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टि कार्यं बलाबलम्।
वृषता क्लीयता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च।।
अकालेऽति प्रसंङ्गाच्च न च निद्रा निषेविता।
सुखायुषी पराकुर्यात् कालरात्रिरिवापरा।।[6]

अर्थात स्वाभाविक निद्रा मनुष्य के सुखी होने की सूचक है, इसके विपरीत अकाल या अनुचित रूप में सेवन की गई निद्रा दुःखों का कारण बनती है। पुष्टि कार्श्य का तात्पर्य आहार आदि का पाचन सुचारू रूप से होना बताया गया है। अनुचितरूप में निद्रा सेवन करने से शरीर में स्थित धातुओं का क्षय होता है। सम्यक निद्रा सेवन करने से शरीर और मन में रोगों के प्रति लड़ने की क्षमता बढ़ती है। सामान्य निद्रा सेवन करने से धातुओं की पुष्टि होती है जिससे शुक्रधातु की वृद्धि होती है मानसिक प्रसन्नता होती है। जब इन्द्रियाँ और मन दोनों कार्य करते–करते थक जाते हैं तो निद्रा आती है।

आजकल अनिद्रा एक जटिल समस्या बन चुकी है। भारत में भी नींद लाने वाली औषधियों का चलन तेजी से बढ़ रहा है जो भयावह स्थिति उत्पन्न करने की सूचना एवं चेतावनी दे रहा है। एक अध्ययन से यह तथ्य भी सामने आया है कि कम सोना या अच्छी नींद नहीं आने का असर निर्णय लेने की क्षमता पर भी प्रभाव डालता है।

अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन द्वारा 2,822 लोगों से एकत्र किये गये आंकड़ों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है जो स्लीप नामक पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। कम नींद का हमारे मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है।

अतएव एक वयस्क को छः घंटे सोने चाहिए। शिशुओं, बालकों के निद्राकाल का निर्धारण आयु तथा अवस्था के अनुसार किया जाना चाहिये जो चिकित्सकों के परामर्श के साथ निश्चित होता है। इसी क्रम में रोगी एवं वृद्ध आते हैं। शोध कार्य द्वारा निरन्तर इस क्षेत्र में कार्य हो रहा है। कुछ आंकड़े निम्नवत् हैं–

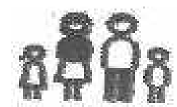
नींद जरूर लें [7]–

नींद जरूर लें

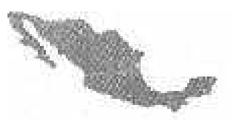
ठीक से नींद न लेने वाले लोगों को सकारात्मक विचार सोचने में कठिनाई महसूस होती है।

ठीक से न सोने वाले विद्यार्थियों ने	81% नकारात्मक शब्द याद रखें 31% सकारात्मक शब्द याद रखें।

दुनिया में सबसे
ज्यादा खुश बच्चे

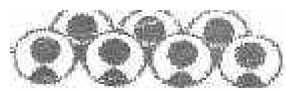


1. मैक्सिको
2. स्पेन
3. ब्राजील
4. जर्मनी
5. अमेरिका

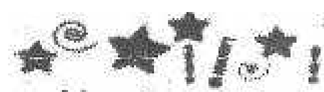


दुनिया में खुश रहने के दो सबसे बड़े कारण हैं–

1. समुदाय की भावना होना यानी लोग समुदाय में एक साथ रहने की भावना रखते हैं।



2. लगातार होने वाले सामुदायिक कार्यक्रम।



एक सर्वे के अनुसार, महीने में एक बार चर्च जाने वाले 31 प्रतिशत लोगों ने कहा कि वे बहुत खुश हैं, सप्ताह में केवल एक बार चर्च जाने वाले 43 फीसदी लोगों ने कहा कि वे बहुत खुश हैं, 26 फीसदी कभी चर्च न जाने वाले लोगों ने कहा कि वे बहुत खुश हैं।

सन्दर्भ

(1) चरक सूक्त–11/35

(2) च0सू0–11/35

(3) च0सू0–21/35

(4) सुश्रुत शास्त्र–4/33

(5) च0सू0–21/38

(6) च0सू0–21/36–37

(7) हिन्दुस्तान, हिन्दी दैनिक समाचार पत्र, रविवार 30 मार्च 2014।