स्वास्थ्य एवं चंगाई

मित्रों, इस श्रृंखला के पहले संदेश में हमने यह देखा था कि वैद्य लूका था। हमने देखा था कि लूका 2000 वर्ष पूर्व वर्तमान इस्राएल में रहता था। वह एक वैद्य था, जो पूर्वी एवं पश्चिमी संस्कृतियों को जानता था। उसने यीशु के विषय में दो पुस्तकें भी लिखी, जिसने बहुतों को चंगाई दी। मुख्य बात यह है कि ये दोनों पुस्तकें कोई अलग न होकर बाइबल का हिस्सा ही है। जिससे ये और भी महत्वपूर्ण हो जाती है।

बाइबल, 1500 वर्षों के अंतराल में विभिन्न लेखकों, संस्कृतियों एवं देशों में लिखी गई। वह लोग जिन्हें पूर्वी एवं पश्चिमी संस्कृतियों की समझ थी उन्होंने इसे लिखा हैं। इसके साथ वह लोग जो विभिन्न जातियों एवं भाषाएँ बोलते थे उन्होंने भी इसे लिखा है। अतः यह पूर्वी यापश्चिमी नहीं, बल्कि यह दोनों है। स्वास्थ्य एवं चंगाई के विषय में बाइबल क्या कहती है, इस रेडियो श्रृँखला में हम देखेंगे। क्या बाइबल स्वास्थ्य की पुस्तक है? नहीं, परन्तु इसमें स्वास्थ्य का विषय हमें मिलता है, जो चिकित्सा के विषय में सिखाता है। यह क्यों महत्वपूर्ण है। क्योंकि बाइबल को स्वयं परमेश्वर ने लिखा है, अतः हम पाते है, कि परमेश्वर की रूचि हमारे स्वास्थ्य में हैं। ताकि हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहे।

आइये बाइबल में से पढ़ें कि यह स्वास्थ्य एवं चंगाई के विषय में क्या कहती है। पहली बात, बाइबल बतााती है कि परमेश्वर हमारा कर्ता है, जैसे उसने संसार की रचना की वैसे ही उसने मनुष्य को बनाया। लूका की दो पुस्तकों के अतिरिक्त बाइबल में अन्य 64 पुस्तकें और भी है। इसकी पहली पुस्तक उत्पत्ति है, जो 3500 वर्ष पूर्व लिखी गई थी। उत्पत्ति का अर्थ है शुरूआत, मानव की उत्पत्ति का इतिहास।

उत्पत्ति के प्रारम्भ में ही हम देखते है कि परमेश्वर ने मनुष्य को मिट्टी से रचा, और उसने मनुष्य के नथनों में जीवन की सांस फुँकी। इस प्रकार मनुष्य जीवित प्राणी बन गया। इस सबका क्या अर्थ है? पहली बात, परमेश्वर ने मनुष्य को रचा, वो अपने से ही पैदा नहीं हो गया, दूसरी बात, हालाँकि मनुष्य में ह्रदय, फेफड़ें एवं दिमाग है, वो तब तक जीवित नहीं हुआ जब परमेश्वर ने उसमें अपना श्वास नहीं फूँका। इस कारण मनुष्य शारिरीक होने के साथ–साथ

आत्मिक भी है। क्योंकि उसमें परमेश्वर का वास है जो उसे जीवित रहने देता है। मनुष्य के पाप सोचने के लिए दिमाग भी है। वास्तव में यशायाह की पुस्तक में लिखा हुआ है कि मनुष्य सामाजिक प्राणी है, परमेश्वर ने उसे ऐसा बनाया है कि वह दूसरों के साथ सामंजस्य बैठा सकें। उत्पत्ति की पुस्तक में हम देखते है, कि आदम के योग्य कोई साथी नहीं था तो परमेश्वर ने उसे भारी नींद में डाल दिया। जब वह सो रहा था, तब परमेश्वर ने उसकी पसलियों में से एक पसली लेकर एक स्त्री को बनाया और उसके पास लाया। तब मनुष्य ने कहा यह मेरी हड्डियों में की एक हड्डी एवं मेरे मांस में का एक मांस है अतः इसका नाम हव्वा होगा क्योंकि वह मनुष्य में से निकाली गई है, इस कारण मनुष्य अपने माता–पिता को छोड़कर अपनी पत्नी से मिला रहेगा और वे दोनों एक तन होंगे।

मित्रों, इस हिस्से में हम पाते है कि मनुष्य की सृष्टि दूसरों के साथ रहने के लिए हुई विशेषतः विवाह के सम्बन्ध में। अतः मनुष्य की सृष्टि शारीरिक, आत्मिक, मानसिक एवं सामजिक बातों को ध्यान में रखकर हुई। अतः इनमें से किसी क्षेत्र में समस्या होने पर हमारा स्वास्थ्य प्रभावित हो जाता है। उदाहरण के तौर पर जब हमें शारीरिक समस्या होती है तो यह बिमारी के कारण होती है। जब हमें आत्मिक समस्या होती है तो यह परमेश्वर के साथ कमजोर रिश्ते के कारण होती है। इसके कारण हम अकेला महसूस करते है। जब हमें मानसिक समस्या होती है तो हमें तनाव हो जाता है। अन्त में सामाजिक समस्या होती तब हमारे अन्दर डर आ जाता है या हम भरोसा करना छोड़ देते है।, मित्रों, आपने देखा कि में समस्याएँ दूसरे क्षेत्रों को भी प्रभावित कर सकती है। उदाहरण के तौर पर, यदि हम बिमार है, हमें अच्छा नहीं लगता है, हम तनाव में आ जाते है। हमें दूसरों के साथ रहना भी अच्छा नहीं लगता है। अतः हम अकेले हो जाते हैं। एक क्षेत्र दूसरे को प्रभावित करता है। वहीं दूसरी ओर कई लोग तनाव में है क्योंकि वे दूसरों से झूठ बोलते, चोरी एवं छल करते है। इस तनाव के कारण कई अन्य समस्याएँ आ सकती हैं, यहाँ तक की दिल का दौरा भी पड़ सकता है। अतः जीवन के क्षेत्र एक दूसरे से जुड़े हुए है, जिसके कारण एक क्षेत्र दूसरे को प्रभावित करता है।

मित्रों, संभवतः आप सोच रहे होंगे कि परमेश्वर मनुष्य को समस्याओं के लिए ही पैदा किया। ऐसा नहीं है, उसने तो उन्हें ऐ स्थान में रखा था जहाँ कोई, शारीरिक आत्मिक, मानसिक एवं सामजिक समस्याएँ नहीं थी। यदि ऐसी बात है तो यह समस्याएँ क्यों? क्या इनसे छुटकारा पाया जा सकता है? इन समस्याओं की शुरूआत तब हुई जब स्त्री एवं पुरूष ने परमेश्वर की सोच के बजाए अपनी सोच से काम करना शुरू किया। उन्होंने क्या किया था? परमेश्वर ने उन्हें

सब प्रकार के फलों को खाने की अनुमति दी थी सिवाय एक पेड़ के। उन्होंने उसकी आज्ञा नहीं मानी पेड़ का फल खाने से पहले परमेश्वर ने उन्हें बता दिया था कि यदि वे फल खायेंगे तो मर जायेंगे, उन्हें परिणाम मालूम था। उन्होंने परिक्षा में पड़ कर उसी पेड़ के फल को खाया जिसके विषय उन्हें मना किया गया था। इसके कारण क्या हुआ।

इस पाप के कारण परमेश्वर ने डनहें अदन की वाटिका से बाहर निकाल दिया। यह ही पाप है। परमेश्वर के विरोध में जाना पाप है। इसके परिणाम है, शारीरिक, आत्मिक मानसिक, एवं सामाजिक बिमारियाँ। अतः मनुष्य की सारी बिमारियाँ आज्ञापालन न करने से आयी। आज मनुष्य आज्ञा का पालन नहीं कर रहा है। इस कारण आज भी उसे शारीरिक आत्मिक एवं मानसिक एवं सामजिक बिमरियों होती है।

मित्रों आप पूछेंगे क्या, शारीरिक, आत्मिक, मानसिक सामजिक बिमारियों से छुटकारे का कोई रास्ता है। हाँ, वास्तव में रास्ता है। मुझे इस बात की खुशी है कि आपने यह पूछा। परन्तु मैं वही बात दोहराऊँगा, जब आरम्भ में मनुष्य ने पाप किया तो वह गया। परमेश्वर यह प्रतिज्ञा सब मनुष्यों के लिए पूरी करता है। परन्तु परमेश्वर, रोमियों की पुस्तक में कहता है, "पाप की मजदूरी तो मृत्यु है, परन्तु परमेश्वर का वरदान हमारे प्रभु यीशु में अनंत जीवन है। अतः हम पृथ्वी पर मर जाते, परन्तु परमेश्वर यीशु के द्वारा अनंत मृत्यु के बजाए अनंत जीवन देता है। रोमियों की पुस्तक 2000 वर्ष पूर्व वर्तमान के रोम शहर में लिखी गई थी। इस पुस्तक से हमें बहुत तसल्ली मिलती है क्योंकि यह पुस्तक हमें बताती है पृथ्वी पर चाहे जो कुछ हो जायें, परन्तु प्रभु परमेश्वर हमें मृत्यु पर जय देकर अनंत जीवन देता है।

मित्रों, बाइबल हमें यह भी बताती है कि हमें पृथ्वी पर शारीरिक, आत्मिक, मानसिक एवं सामाजिक समस्याएँ हो सकती है। यह निश्चित रूप से खुशी की बात है, है ना? यह कैसे होता है? पहली बात, हम इस बात पर गौर करें कि हम जो बुरे काम करते, उनसे समस्याएँ पैदा होती है, कुरिन्थियों की पुस्तक हमें बताती हैं कि हमारी देह परमेश्वर का मन्दिर है, इसलिए परमेश्वर चाहता है कि हम अपने शरीर पर ध्यान दे। कुरिन्थ वर्तमान ग्रीस का एक शहर था और यह पुस्तक 2000 वर्ष पूर्व लूका के लिखने के बाद लिखी गई थी। मित्रों आइये हम देखें कि कौन सी शारीरिक बातें हमें हानि पहुँचाती हैं। उदाहरण के रूप में देखें, धुम्रपान से हमें, कैंसर एवं ह्रदय रोग हो सकते है। इतना तो स्पष्ट है, दूसरा उदाहरण है शराब पीना। वास्तव में थोड़ी रेड वाइन पीने से तो ह्रदय का दौरा रोकने मद्द मिलती है, परन्तु ज्यादा पीने से बहुत ही शारीरक

समस्याएँ पैदा हो जाती है, विशेष रूप से लीवर के रोग जो ह्रदय रोग को बढ़ा देता है। दूसरी बात, आत्मिक जीचों से शारीरिक समस्या पैदा होने से।

बाइबल बताती है। कि परमेश्वर से दूर होकर हम कुछ भी नहीं कर सकते हैं। हम असहाय हैं, असहाय होने से हमें डर लगता है। निश्चित तौर से लगातार डर खतरनाक है। तिसरी बात, मानसिक बातें जिनके करने से समस्याएँ पैदा होती है। क्या कभी आपके किसी काम से आपको तनाव हुआ उदाहरण के तौर पर क्लास में कम नम्बर आने पर या नौकरी छूट जाने पर। यदि तनाव ज्यादा दिन तक बना रहता है तो यह एक आदत बना जाती है। आपने परिक्षा के लिए ठीक से न पढ़ा हो, आपके झूठ बोला हों, धोखा दिया हों, और इस कारण आपका काम छूट गया हो। निश्चित रूप से दोष आपका हो सकता है। चौथी बात, सामाजिक बातें जो हम करते हैं, उनसे समस्याएँ पैदा हो सकती है। क्या आपको अपने किसी मित्र के प्रति क्रोध आया है, जो बात आप को पसन्द नहीं है? हो सकता है कि यह कोई बड़ी बात न हो परन्तु आपको क्रोध आया, जिसके कारण कड़वाहट आयी और आपकी दोस्ती बरबाद हो गयी। इस दोस्ती के टूटने से आपको दुःख पहुँचा जिसके कारण पीड़ा हुई और इसने बिमारी का रूप लिया, ऐसा ही होता है ना?

मित्रों देखें, इन चारों बातों में एक बात सामान्य है। ये ऐसी बात है जिन्हें हमें नहीं करना चाहिए फिर भी हम करते हैं। वास्तव में तो यह कभी नहीं होना चाहिए फिर भी हम करते हैं। वास्तव में तो यह कभी नहीं होना चाहिए? हम कहते है कि मैं दोबारा इसे नहीं करूँगा, मैं दोबारा शराब नहीं पीऊँगा धुम्रपान या धोखा, क्रोध नहीं करूँगा परन्तु फिर भी हम करते हैं। ऐसा क्यों है? क्यों इन बात पर हम नियंत्रण नहीं कर सकते हैं? बाइबल बतीा है, क्योंकि हम पाप के दास हैं। इसका मतलब क्या है? इसका अर्थ है कि हम करना नहीं चाहते हैं। परन्तु हम इसे रोक नहीं पाते है। पाप, या गलत काम हमारा स्वामी बन जाता है। हम हमारे स्वामी नहीं रहते बल्कि पाप हमें नियंत्रित करता है।

मित्रों, अब हम क्या कर सकते है? बाइबल बताती है कि यीशु के द्वारा हम सारी हानिकारक बातों पर विजय प्राप्त सकते हैं। परन्तु यह जय हम यीशु को अपना जीवन समर्पित करके ही प्राप्त कर सकते हैं। यीशु को अपना जीवन समर्पित करके ही हम शराब पीने की आदत पर, धुम्रपान पर गालियाँ देना या धोखा देना छोड़ सकते है।

यह वे काम है जो हम करते है। वो कौन से काम है जिनसे हम लोगों की सहायता कर सकते है। इनके विषय में बाइबल क्या कहती है। इसके विषय में हमें बाइबल में बहुत कुछ मिलता है, पहली बात, इस संसार में, हमस ब मृत्यु एवं दुःख का अनुभव करते हैं। हम इसे अनदेखा नहीं कर सकते। इसका कारण यह कि हमारे पाप एवं दूसरों के पाप हमें एवं दूसरों को परेशान करते है। उदाहरण के रूप में देखें निर्दोष लोग दुःख उठाते हैं। अकाल में निर्दोष व्यक्ति दुःख उठाते हैं, खासकर बच्चे एवं महिलाएँ। बहुत से युद्ध मनुष्य के लोभ के कारण शुरू होता है, वैसे ही अकाल भी। दूसरी बात, इस बात को समझना बहुत ही जरूरी है। बाइबल की दो पुस्तकें हमें बताती है कि हम कैसे काम करते करते है यह महत्वपूर्ण है।क बाइबल की दो पुस्तकों, निर्गमन एवं लैव्यव्यवस्था में कैसे हाथ धोना, खाना बनाना, ताकि हम बिमार न पड़े, फसलों को अदल बदलकर बोना, जिससे मिट्टि की उपजाऊ शक्ति खराब न हो, तथा दूसरी स्वास्थ्य सम्बन्धि बातें बताती है। इनमें हमारे लोभ एवं लालच के विषय में भी मिलता हैं इससे क्या फायदा होगा? अपनी पड़ौसी की वस्तुओं के प्रति लोभ के कारण जलन पैदा होती है, जो कई अन्य बिमारियों को पैदा करती हैं।

मित्रों, बहुत वर्ष पहले टोरोन्टो कनाडा के डॉक्टर हेन्स सेल्यो ने तनाव के शरीर पर प्रभाव का विस्तृत अध्ययन किया उन्होंने पाया कि मनुष्य में आन्तरिक एवं बाहरी तनाव के कारण उसकी एडरीनल ग्रंथी प्रभावित होती है। इस एडरीनल ग्रंथी से जो रसायन निकलता है वो आक्स्मिक परिस्थति के लिए होता है। परन्तु उसने देखा कि इससे जो रसायन निकलता है, जो क्रोध डर जलन एवं पेट की भयंकर बिमारियों के कारण होता है। जिससे उच्च रक्तचाप या पेट के अल्सर हो जाते है।

अतः जो हम करते है, या नहीं करते है दोनों की महत्वूपर्ण हैं। हमें न केवल हानिकारक व्यवहार को दूर करना है बल्कि हमें शान्त मस्तिष्क के लिए भी अभ्यास करना है। मित्रों कोई पूछेगा कि मैं शान्त मस्तिष्क के लिए क्या करूँ? यह महत्वपूर्ण है क्योंकि शान्त मस्तिष्क में क्रोध, बुराई, छलकपट, जलन नहीं होते। बाइबल में हमें एक और उत्तर मिलता है, यह बताती है, जबकि हम विश्वास के द्वारा धर्मी ठहरे, हमारा मसीह यीशु के द्वारा परमेश्वर से मेल–मिलाप हो गया है। इसका क्या अर्थ हैं? यीशु हमारे पापों के कारण क्रूस पर मरा। उसने हमारे पापों का दण्ड अपने ऊपर ले लिया जिसे हमें उठाना था, परन्तु अब हम शान्ति के साथ परमेश्वर के पास आ सकते है। अतः हमारे ह्रदय एवं मस्तिष्क में शांति है। जिसके परिणामस्वरूप हमें जलन डर

था। दूसरी ऐसी बातें नहीं होगी जिनके कारण हमारे स्वास्थ्य को हानी होती है। इसके साथ हम में स्वस्थ रहने की ताकत आती है।

मित्रों, क्या आप परमेश्वर से मेल–मिलाप चाहते है जिसके परिणामस्वरूप अच्छा स्वास्थ्य हमें मिलता है।

इसके लिए आपको यह प्रार्थना करनी है : "हे प्रभु परमेश्वर मैंने पाप किया ह, मुझे पाप के लिए दण्ड मिलना चाहिए। मैं विश्वास करता हूँ कि यीशु ने क्रूस पर चढ़कर मेरे पापों को अपने ऊपर ले लिया। वह मर गया और जी भी उठा ताकि मैं नया जीवन पाऊँ।" प्रभु यीशु के नाम से, आमीन!

यदि आपने यह प्रार्थना की है तो यीशु में यीशु में नया जीवन अब और सदा तक आपका है।

प्रभु आप सबको आशीष दें।