

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് യോഗയും ധ്യാനവും ജീവിതക്രമത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കണം

ആധുനികജീവിതത്തിൽ, ആത്മീയആരോഗ്യത്തിന്റെ അഭാവം ശാരീരിക-മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ശാരീരികവും, സാമൂഹികവുമായ ആരോഗ്യത്തോടൊപ്പം മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം കൂടി നേടിയാൽ മാത്രമേ മനുഷ്യൻ പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാ നാകുന്നുള്ളൂ. സംഘർഷഭരിതമായ ഈ കാലത്ത് ആത്മീയ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായി ക്കുന്ന യോഗയും, ധ്യാനവും, പ്രാർത്ഥനയും നാം ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ധ്യാനവും, ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങളെ ഗുണകരമായി സ്വാധീനിക്കുന്നതിന് യോഗയും സഹായിക്കുന്നു. ദിവസവും കുറച്ചുസമയം 'യോഗ' ചെയ്യുന്നത് ആത്മീയ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതു കൂടാതെ ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കാനും സഹായിക്കും.

ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും, പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാനും, രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, രക്തത്തിലെ ഹാനികരമായ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവിനെ കുറയ്ക്കാനും, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനും, മനോജന്യരോഗനിയന്ത്രണത്തിനുമൊക്കെ യോഗ ഫലപ്രദമെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്വാസ്ഥ്യത്തെയും, ആരോഗ്യത്തെയും ഗുരുതരമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ് നായർ സർവീസ് സൊസൈറ്റി, ഹ്യൂമൻ റിസോഴ്സസ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിന്റെ ചുമതലയിൽ 'നമ്മുടെ ആരോഗ്യം' എന്നൊരു പദ്ധതിക്ക് രൂപം കൊടുത്തത്. മനുഷ്യന്റെ കർമ്മശേഷിയെ നശിപ്പിക്കുന്നതും, വ്യക്തിയുടെയും, കുടുംബങ്ങളുടെയും, പുരോഗതിയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതുമായ, ജീവിതശൈലിരോഗനിയന്ത്രണത്തിനായി തയ്യാറാക്കിയ പഞ്ചശീലതത്ത്വങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് യോഗയും, ധ്യാനവും ശീലമാക്കുക എന്നത്.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, ദിവസേന വ്യായാമം, ലഹരിയോടു വിട, വാർഷികവൈദ്യപരിശോ

ധന എന്നിവയാണ് നാം അനുവർത്തിക്കേണ്ട മറ്റു നാലുശീലങ്ങൾ.

കൃത്യമായി ഒരു സമയം കണ്ടെത്തി ദിവസവും യോഗാസനമുറകൾ പരിശീലിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. എല്ലാ രോഗങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്ന യോഗാസനമുറകൾ ശാസ്ത്രീയമായി അഭ്യസിച്ച്, ശീലമാക്കുന്നതുവഴി നമ്മുടെ ശാരീരികക്ഷമതയും മാനസികാരോഗ്യവും വർദ്ധിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം, മനസ്സിന് ഏകാന്തതയും, ശാന്തിയും നൽകി പൂർണ്ണസ്വസ്ഥതയിലേക്ക് നയിക്കുവാൻ ധ്യാനവും സഹായിക്കുന്നു.

ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് യോഗയും, ധ്യാനവും ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കണം എന്ന ചിന്തയോടെ യോഗപരിശീലനത്തിനുള്ള സമഗ്രപദ്ധതിക്ക് നായർ സർവീസ് സൊസൈറ്റി തുടക്കം കുറിച്ചിരിക്കുന്നത്.

എല്ലാ കരയോഗങ്ങളിലും, യോഗപരിശീലനക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വ്യക്തികളുടെ ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ആദ്യപടിയായി, അതിനാവശ്യമായ യോഗാദ്ധ്യാപകരെ സജ്ജരാക്കുന്ന പരിശീലനപരിപാടി ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു. അതിന്റെ ഭാഗമായി യോഗാദ്ധ്യാപകരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന ആറുമാസത്തെ യോഗാദ്ധ്യാപകപഠനക്ലാസ്സ് പൊൻകുന്നം എൻ.എസ്.എസ്. താലൂക്ക് യൂണിയനിൽ ആരംഭിച്ചു. ഇങ്ങനെ വിദഗ്ദ്ധപരിശീലനം നേടിയ അദ്ധ്യാപകരുടെ സഹായത്തോടെ എല്ലാ കരയോഗങ്ങളിലും യോഗയും, ധ്യാനവും പരിശീലിപ്പിക്കുവാനാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസന്നമായ കാഴ്ചപ്പാടും, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസവും, നിശ്ചയദാർഢ്യവും നിലനിർത്തുവാനും, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുവാനും യോഗയും, ധ്യാനവും ജീവിതക്രമത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.