केशकी आवश्यक देखभाल

(आध्यात्मिक स्तरानुसार केशकी विशेषताएं भी अन्तर्भूत)

भूमिका

आजकल सिरके बालोंका उचित ध्यान नहीं रखा जाता और थोडा-बहुत ध्यान रखा भी जाता है, तो उसमें केवल दिखावा (फैशन) होता है । यह दिखावा, पाश्चात्य (यूरोपीय) देशकी स्त्रियोंका अनुकरण है । स्वाभाविक ही इस दिखावेमें प्राकृतिक पदार्थोंका उपयोग नहीं; अपितु पाश्चात्य देशोंसे आयातित कृत्रिम रसायनोंका उपयोग किया गया होता है । इसी प्रकार, केशसम्बन्धी कृत्योंका आधार धर्मशास्त्र नहीं होता । इसलिए, ऐसे कृत्य आचारधर्मके विरुद्ध हो रहे हैं । फलस्वरूप केश चेतनाहीन दिखना, उनकी वृद्धि न होना, शक्तिहीन होकर गिरना आदि समस्याएं दिखाई देती हैं । वर्तमानमें, केश-सम्बन्धी दिखावेके कृत्योंमें एक बात प्रायः दिखाई देती है कि स्त्रियां अनेक दिनों तक केशमें तेल ही नहीं लगातीं ।

स्त्रियां केश-सम्बन्धी देखभालमें होनेवाली अपनी चूक समझें, अनुचित देखभाल से होनेवाले स्थूल और सूक्ष्म दुष्परिणामोंकी उन्हें जानकारी हो और वे उचित ढंगसे अपने केशकी देखभाल कर सकें, उनकी सुन्दरता बनाए रखें, यह समझाना इस ग्रन्थका उद्देश्य है । संक्षेपमें कहें, तो भारतीय संस्कृतिके अनुसार आचारधर्म सिखाना ही इस ग्रन्थका उद्देश्य है ।

इस ग्रन्थमें केशमें तेल लगानेसे होनेवाले लाभ, विविध प्रकारके तेलोंका प्रभाव, केश नियमित धोनेसे होनेवाले लाभ, केश किस दिन नहीं धोने चाहिए आदि बातोंपर विस्तारसे विचार किया गया है । इसी प्रकार, केश स्वस्थ रखनेके लिए आहार, व्यायाम आदि की भी जानकारी दी

गई है । केशके विषयमें हानिकारक क्रियाएं टालकर, ‘केशके गुच्छा दो दिन पश्चात बाहर डालना, रासायनिक द्रवरूप साबुन (शैम्पू) से केश न धोकर आयुर्वेदिक केशनिखार अथवा आयुर्वेदिक साबुन से धोनेके विषयमें भी इस ग्रन्थमें मार्गदर्शन किया गया है । इसके अतिरिक्त, व्यक्तिके आध्यात्मिक स्तरके अनुसार केशकी विशेषताएं बताई गई हैं ।

स्त्री और पुरुष शरीरके अविभाज्य घटक केशके विषयमें पाठकोंको आध्यात्मिक दृष्टिकोण मिले और वे इस ग्रन्थमें बताए अनुसार आचारण कर लाभान्वित हों, यह श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना । – **संकलनकर्ता**

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र ‘*’ चिह्नसे दर्शाए गए हैं ।)

१. केशकी प्राकृतिकता तथा सौन्दर्यकी रक्षा करना ११

* केशमें नियमितरूपसे तेल लगानेके लाभ १२

* केश निरोग रखनेके लिए आहार एवं व्यायाम २०

२. स्त्री एवं पुरुषों का केश धोना २२

* नियमित केश धोनेके लिए कौनसे घटकोंका प्रयोग करें ? २२

* पूर्णिमा और अमावस्या के दिन केश क्यों नहीं धोने चाहिए ? २४

* केश खुले छोडकर बाहर क्यों नहीं जाना चाहिए ? ४९

३. केश सुखाना ४९

* धूपमें बैठकर केश सुखाने / सिरोंको गांठ बांधने का शास्त्रीय आधार ४९

* केश सुखाने / संवारने हेतु विद्युतयन्त्रका उपयोग नहीं करना चाहिए ! ५०

४. केश संवारना, कंघी/फनी एवं केशके सम्बन्धमें कुछ आचार ५०

* केश संवारनेकी उचित पद्धति ५१
* केश संवारनेके पश्चात स्नान करना आवश्यक ५६
* टूटे हुए केशके गुच्छेपर थूककर उसे क्यों जलाएं ? ५७
* रात्रिमें कंघी क्यों नहीं करनी चाहिए ? ५८

५. केशकी विशेषताएं (संन्यासी, उन्नत पुरुष और देवताओंसहित) ६०

* उन्नत पुरुषोंके केशसे कुदृष्टि (नजर) उतारनेके परिणाम ६४
* उन्नत पुरुषोंके केशमें चैतन्यका अस्तित्व आधुनिक प्रणालीके (तकनीकके) माध्यमसे भी दिखाई देना ६६

आचारधर्मका महत्त्व अंकित करनेवाले सनातनके ग्रन्थ !

स्नानपूर्व आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार

- ब्राह्ममुहूर्तपर उठनेका क्या महत्त्व है ?
- उषाकालमें सोते क्यों नहीं रहना चाहिए ?
- ब्रशसे नहीं, उंगलीसे दंतधावन उचित क्यों ?
- तेंदूके काष्ठसे दंतधावन क्यों न करें ?

स्नानसे लेकर सांझतकके आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार

- स्नान करते समय पीढेपर पालथी मारकर क्यों बैठें ?
- नहानेके जलमें एक चम्मच खडा नमक क्यों डालें ?
- स्नानके समय श्लोकपाठ / नामजप क्यों करें ?