

महात्मा गांधी के चिन्तन में पर्यावरण, प्रकृति एवं आरोग्य

डॉ. एच. आर. सुथार*

प्रस्तावना

महात्मा गांधी आधुनिक भारत के महान् जननायक, समाज सुधारक और नैतिक दार्शनिक थे। गांधी व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए ध्यान को भी जरूरी मानते हैं। जिससे व्यक्ति संयमित रहता है। उन्होंने आरोग्य का आधार प्रकृति को माना। गांधी के अनुसार प्रकृति मानव की आवश्यकता की पूर्ति कर सकता है लेकिन इच्छाओं की नहीं।¹ गांधी गीता के इस वचन में विश्वास करते थे कि “योगः कर्मसु कौशलम्” (अर्थात् कर्म में कुशलता ही योग है।) धर्म मनुष्य को निकम्मा रहना नहीं सिखाता बल्कि कर्मठ व्यक्ति ही धर्म निष्ठ हो सकता है।² गांधी ने व्यक्ति को भौतिक आवश्यकता की पूर्ति के स्थान पर आवश्यकताओं को संयत करने पर बल दिया। उन्होंने शरीर-श्रम को विशेष महत्व दिया।

गांधी के आश्रम व्यवस्था के तहत सुबह की सर्वधर्म प्रार्थना भी होती थी। उन्होंने स्वाध्याय एवं ध्यान को मानसिक विकास के लिए आवश्यक माना। उन्होंने शारीरिक विकास के लिए शारीरिक श्रम को महत्वपूर्ण माना। गांधी का मुख्य सरोकार मनुष्य के नैतिक जीवन से था। उन्होंने राजनीति को भी नैतिकता के साधन के रूप में देखा और अपनाया। उन्होंने भारत की राजनीतिक स्वतंत्रता के लिए जो आन्दोलन चलाया उसका मुख्य ध्येय भारत को नैतिक पुनरुत्थान की ओर ले जाना। गांधी भारत का विकास पश्चिम सभ्यता या तरीके से नहीं बल्कि भारतीय आध्यात्मिक सभ्यता से करना चाहते थे। पश्चिम सभ्यता उपभोक्तावाद की ओर व्यक्ति को ले जाती है जो पतन की ओर ले जायेगी। व्यक्ति के नैतिक उत्थान का रास्ता आत्मसंयम और त्याग भावना ही मांग करता है। गांधी ने व्यक्ति के लिए शारीरिक श्रम को अनिवार्य बताया ताकि प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ भी रहे तथा शारीरिक श्रम से समाज एवं राष्ट्र में गरिमा भी बढ़ेगी। ईश्वर अथवा एक सर्वव्यापी आधारभूत आध्यात्मिक सत्ता में विश्वास गांधीवाद का मूल तत्व है।³

गांधी के अनुसार आध्यात्मिक सत्य का साक्षात्कार तार्किक पटुता अथवा प्रत्यात्मक बोध के द्वारा नहीं किया जा सकता। उसके साथ आध्यात्मिक अनुभूति, शुद्ध, पवित्र जीवन और अपने उद्देश्यों एवं कार्यों में अहिंसा के आदर्श को साकार करने की आवश्यकता है।

गांधी के अनुसार मेरा जीवन जितना अधिक अनुशासन बद्ध होता गया उतना ही मैं सत्य के निकट पहुँचता हूँ। व्यक्ति अनुशासित ध्यान एवं योग से ही हो सकता है।⁴ गांधी स्वाध्याय एवं प्रकृति से बहुत लगाव रखते थे। लेकिन उसकी इच्छाओं की नहीं। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति पर ज्यादा जोर दिया। वे व्यक्ति को कर्मयोगी बनने की बात कहते थे कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं का कार्य स्वयं करे। उन्होंने रोटी के लिए श्रम करने की बात कही। गांधी के अनुसार आरोग्य का आशय है, तन्दुरुस्त शरीर। जिसका शरीर व्याधि-रहित है। जिसका शरीर सामान्य काम कर सकता है। तन, मन से स्वस्थ, ध्यान एवं श्रम से ही हो सकता है। शरीर का विकास सर्वांगीण होना चाहिए, एकांकी नहीं। शरीर पंचभूत का पुतला है। किसी कवि ने गाया कि पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश, पंचभूत के खेल से बना जगत् का पाश। इस शरीर का व्यवहार दस इन्द्रियों और

* एसोसिएट प्रोफेसर, राजनीति विज्ञान, मुल्तानमल भीखचंद छाजेड महिला पी. जी. कॉलेज, बाडमेर, राजस्थान।

मन के द्वारा चलता है, मन के द्वारा हम विचार करते हैं। मन पर नियंत्रण ध्यान से किया जा सकता है। इन सब इन्द्रियों का व्यवहार जब सम्पूर्ण रीति से चलता है, तब शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है। ऐसा आरोग्य बहुत कम देखने को मिलता है।

स्वस्थ शरीर संयम से रह सकता है। गांधी ने कहा कि आरोग्य का पुजारी दृढ़ निश्चय कर ले तो सब व्यसनों की गुलामी से छूट जाएगा। इसके लिए उसे शांत चित्त से विचार किया जाए। उन्होंने कहा कि विकारी विचार भी बीमारी की निशानी है, इसलिए हम सब विकारी विचार से बचते रहें। राष्ट्र को आरोग्य बनाने के लिए गांधी ने कहा कि तन्दुरुस्ती के नियमों को न जानने से और उन नियमों के पालन में लापरवाह रहने से रोग होते हैं। मानव जाति के लिए साधारणतः नियम यह है कि मन चंगा तो शरीर भी चंगा है। निरोग शरीर में ही निर्विकार मन का वास होता है। यह एक स्वयंसिद्ध सच्चाई है। मन एवं शरीर के बीच अटूट सम्बन्ध है। हमेशा शुद्ध विचार करो, बुरे विचारों को मन से निकाल लो, दिनरात ताजी हवा का सेवन करो तथा शरीर एवं मन के काम का तौल बनाए रखें। गांधी के मन में रोगियों की सेवा सुश्रुषा करने तथा गरीबों की सेवा करने में सदा उत्कण्ठा बनी रहती थी। कुदरत के नजदीक रहकर बिताये जाने वाले सादे जीवन की वे बहुत कीमत करते थे। ऐसा सादा जीवन जीकर ही उन्होंने स्वास्थ्य के सादे नियम बताये तथा उन पर अमल किया। शाकाहार एवं अन्नाहार में उनकी लगभग धार्मिक श्रद्धा थी, इसी कारण से उन्होंने आहार-सम्बन्धी अनेक सुधार किये, जिनका आधार व्यक्तिगत प्रयोगों से प्राप्त प्रत्यक्ष परिणामों पर था। गांधी के अनुसार मानव का शरीर एक अद्भुत एवं सम्पूर्ण यन्त्र है। जब वह बिगड़ जाता है तो बिना किसी दवा के अपने को सुधार लेता है, बशर्ते उसे ऐसा करने का मौका दिया जाए। अगर हम अपने भोजन की आदतों में संयम का पालन करे तो हम स्वस्थ रह सकते हैं।

आरोग्य रहने के लिए गांधी के अनुसार व्यक्ति को खाना इसलिए खाओ कि अपने जैसे अपने मानव बन्धुओं की सेवा के लिए जीया जा सके। भोग भोगने के लिए जीने और खाने का विचार छोड़ दो। उतना खाना खाओ जितने से आपका मन और आपका शरीर अच्छी हालत में रहे और ठीक से काम कर सके। आदमी जैसा खाना खाता है, वैसा ही बन जाता है।

आप जो पानी पियें, जो खाना खायें और जिस हवा में सांस लें, वे सब बिल्कुल साफ होने चाहिए। व्यक्ति को केवल अपनी व्यक्तिगत सफाई का ही ध्यान न देकर आस-पास का वातावरण भी साफ सुथरा रखे तभी स्वस्थ कहा जा सकता है। हिन्दू स्वराज में गांधी ने लिखा है कि डॉक्टर का काम शरीर में जो रोग पैदा होते हैं, उन्हें दूर करने का है। रोग क्यों होते हैं? हमारी गलतफहमी से। मैं बहुत खाऊँ और बदहजमी से अजीर्ण हो जाये। फिर डॉक्टर के पास जाऊँ वह गोली देवें, उससे शरीर को आराम आया लेकिन मन कमजोर बना। अगर डॉक्टर बीच में न आता तो कुदरत काम करती, मेरा मन मजबूत बनता और अन्त में निविषयी होकर सुखी होता। इसलिए आरोग्य रहने के लिए अस्पताल, डॉक्टरों पर निर्भर न रहकर व्यक्ति कुदरत के नियमों एवं स्वयं पर निर्भर रहे। सादा जीवन उच्च विचार रखें।⁵

इस प्रकार गांधी का विश्वास था कि स्वास्थ्य के सादे नियमों का पालन करके मानव अपने शरीर, मन और आत्मा को पूर्ण स्वस्थ रख सकता है, इसके लिए उन्हें मिट्टी, पानी, हवा, धूप आदि पंच महाभूतों तथा उपवास आदि की मदद से किये जाने वाले सादे कुदरती उपचार हमें बताये हैं और इन उपचारों के साथ उन्होंने रामनाम के जप अथवा ईश्वर श्रद्धा को भी एक अनिवार्य अंग के रूप में जोड़ दिया है। इस प्रकार हम गांधी के आरोग्य के नियमों का पालन कर ध्यान एवं योग एवं संयम से अपने जीवन में स्वस्थ एवं सुखी रह सकते हैं। यही आरोग्य की कुंजी है।

प्रकृति आपकी आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकती है, इच्छाओं की नहीं। गांधी के अनुसार हमें प्रकृति का उपयोग आवश्यकतानुसार करना चाहिए, उसका दोहन नहीं। आज हो रही विश्वव्यापी समस्याओं का कारण अन्धाधुन्ध प्रकृति का दोहन है। हमारे चारों ओर का परिवेश जिसमें वायु, जल, मिट्टी, प्रकाश, जलवायु ही नहीं, पर्वत, पौधे, पशु-पक्षी, जीवाणु समस्त शामिल हो जाते हैं। सभी का आपसी सम्बन्ध है। प्रकृति के नियम सभी जगह एक जैसे हैं। गांधी के अनुसार हमें अपनी आवश्यकताएँ सीमित रखनी चाहिए। पर्यावरण का आशय है उन समस्त जैविक व भौतिक कारकों का समग्र प्रभाव है जो सभी सजीवों को प्रभावित करते हैं।

गांधी ने न केवल विचार दिया बल्कि अपने जीवन में भी प्रकृति के संरक्षण किया, वे सादा जीवन, उच्च विचार रखते थे। आवश्यकताओं की कमी की बात कहते थे। दिली-सकुन चाहिए, शांति चाहिए तो हमें प्रकृति की ओर लौटना होगा, गांधीवादी सोच उनकी जीवनशैली यही सन्देश देती है। उनका कहना था कि मेरा जीवन ही मेरा सन्देश है। उन्हें शताब्दी का नायक कहा जाता है। प्राकृतिक पर्यावरण पृथ्वी पर विकास के साथ सन्तुलित अवस्थाओं से गुजरा है लेकिन विगत शताब्दी में इस विश्वव्यापी तन्त्र में मानवीय हस्तक्षेप से असन्तुलन उत्पन्न हो रहा है। पर्यावरणीय गुणवत्ता में तीव्रता से ह्रास हो रहा है तथा परिस्थितिकी असन्तुलन एवं पर्यावरण अवनयन स्थानीय स्तर पर सीमित न होकर विश्व स्तर पर दृष्टिगत हो रहा है। भविष्य में स्वस्थ पर्यावरण की संकल्पना केवल प्रशासनिक स्तर पर सम्भव नहीं है। यह जन-भागीदारी द्वारा ही सम्भव है।⁶

इसी भावना से हम प्रकृति के साथ सामंजस्य बिठाए तो पर्यावरण को बचाया जा सकता है। गांधीजी ने भौतिकवादी संस्कृति से दूर रहकर प्रकृति के नजदीक जाने की बात कहते हुए न केवल सिद्धान्त दिया बल्कि यह आदर्श प्रस्तुत किया कि सादा जीवन, उच्च विचार। सादगी, खादी, चरखा एवं ग्राम का प्रेम, पर्यावरण सन्तुलन का प्रतीक है। वर्तमान समय में गांधी के विचार, कर्म, पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। उन्होंने मशीनों की राक्षसीकरण की भूमिका की आलोचना की थी। जो कि वर्तमान में बेरोजगारी एवं प्रदूषण का कारण है। हमें अपने आस-पास की वस्तुओं का उपयोग करना चाहिए जिससे संतुलन बना रहे। इस प्रकार गांधीवाद सोच से हम पर्यावरण को बचा सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. ओमप्रकाश गाबा – राजनीतिक विचारक विश्वकोष, नेशनल पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, पृष्ठ संख्या 97
2. डॉ. वी. पी. वर्मा – आधुनिक भारतीय राजनीति चिन्तन, लक्ष्मीनारायण अग्रवाल, आगरा, पृष्ठ संख्या 391
3. गांधी, आरोग्य की कुंजी, नवजीवन प्रकाशन मन्दिर, अहमदाबाद, पृष्ठ स. 15
4. गांधी, आरोग्य की कुंजी, नवजीवन प्रकाशन मन्दिर, अहमदाबाद, पृष्ठ स. 39
5. गाँधीजी – कुदरती उपचार, नवजीवन प्रकाशन, अहमदाबाद, पृ. सं. 75
6. पर्यावरण अध्ययन, डॉ. रामकुमार गुर्जर एवं डॉ. बी. सी. जाट, पंचशील प्रकाशन, जयपुर की भूमिका से उद्धृत।

