ISSN: 2456–5474 RNI No.UPBIL/2016/68367 Vol-3* Issue-2*March (Supplementary Issue)-2018
Innovation The Research Concept

आरोग्य की कुंजी' (गांधी) की वर्तमान समय में सार्थकता

सारांश

किसी ने सच ही कहा है, पहला सुख निरोगी काया।

प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहने एवं दीर्घायु होने की कामना रखता है। अच्छे स्वास्थ के बिना व्यक्ति इस संसार में कुछ कर पाता एवं स्वयं को निरीह एवं कमजोर पाता है। प्रकृति एक शाष्वत सार्वभौम विधान है, उसके नियम के अनुसार प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करना, अच्छे स्वास्थ का सूचक है।

मुख्य शब्द : निरोग, प्राकृतिक, आरोग्य, ओपिनियन, प्राणायाम।

विजय सर्राफ
एसोसियेट प्रोफेसर,
राजनीति विज्ञान विभाग,
राजकीय पी.जी. कॉलेज,
झालावाड़, राजस्थान

प्रस्तावना

महात्मा गांधी प्राकृतिक चिकित्सा के बहुत बड़े समर्थक थे, अनकी हार्दिक इच्छा थी कि प्राकृतिक चिकित्सा पद्वति की जानकारी जन सामान्य तक पंहुचे और अधिक से अधिक लोग इससे लाभ उठायें और स्वस्थ रहे। गांधी जी ने प्राकृतिक चिकित्सा को आध्यात्मिक शक्ति के साथ जोड़कर इसके सांस्कृतिक और सामाजिक पक्ष को मजबूत बनाया था। प्राकृतिक चिकित्सा पद्वति के एक सामान्य एवं सहज जीवन जीने की पद्वति है, जो प्रकृति के साथ तालमेल बनाये रखने में विष्वास रखती है।

महात्मा गांधी की 'आरोग्य की कुंजी' प्राकृतिक चिकित्सा से जुड़ने एवं प्रकृति से तालमेल बिठाने का एक अथक प्रयास है। यह प्रयास इतना कारगर साबित हुआ इसकी उपादेयता आज के वैज्ञानिक युग में केवल भारत में ही नहीं पूरे विष्व मे साबित हुई है। इस पुस्तक के विषय में स्वयं गांधीजी के शब्दों में,

''आरोग्य के विषय में सामान्य ज्ञान'' शीर्षक से 'इंडियन – ओपिनियन' के पाठकों के लिए मैने कुछ प्रकरण 1906 के आस–पास दक्षिण अफ्रीका लिखे थे। बाद में वे पुस्तक के रुप में प्रकट हुए। हिन्दुस्तान में यह पुस्तक मुष्किल ही कहीं मिल सकती थी। जब में हिन्दुस्तान वापस आया उस वक्त इस पुस्तक की बहुत मांग हुई। यहां तक के स्वामी अखंडानन्दजी ने उसकी नई आवृत्ति निकालने की इजाजत मांगी और दुसरे लोगों ने भी उसे छपवाया। इस पुस्तक का अनुवाद हिन्दुस्तान की अनेक भाषाओं में हुआ और अंग्रेजी अनुवाद भी प्रकट हुआ। यह अनुवाद पश्चिम में पहुंचा और उसका अनुवाद यूरोप की भाषाओं में हुआ। परिणाम यह आया कि पश्चिम में या पूर्व में मेरी कोई पुस्तक इतनी लोकप्रिय नहीं हुई जितनी की यह पुस्तक हुई। इसका कारण मै आज तक समझ नहीं सका। मैंने तो यह प्रकरण सहज ही लिख डाले मेरी निगाह में उसकी कोई खास कदर नही थी। इतना अनुमान मैं जरुर करता हूँ कि मैने मनुष्य के आरोग्य को कुछ नये ही स्वरुप में देखा है और इसलिये उसकी रक्षा के साधन भी सामान्य वैध और डाक्टर की अपेक्षा कुछ अलग ढ़ग से बताये है। उस पुस्तक की लोकप्रियता का यह कारण हो सकता है।

गांधी ने पुनः अननी बात पर जोर डालते हुए कहा कि–''मेरा यह अनुमान ठीक हो या नहीं, मगर उस पुस्तक की नई आवृति निकालने की मांग बहुत से मित्रों ने की है। मूल पुस्तक में मेंने जिन विचारों को रखा है, उनमें कोई परिवर्तन हुआ है या नहीं, यह जानने की उत्सुकता बहुत से मित्रों ने बताई है। ....मुल पुस्तक मेरे पास नहीं है। इतने वर्षों का अनुभव का असर मेरे विचारों पर पड़े बिना नहीं रह सकता। मगर जिन्होंने मेरी मूल पुस्तक पढ़ी होगी, वे देखगें कि मेरे आज के और 1906 के विचारों में कोई मौलिक परिवर्तन नहीं हुआ है।''

गांधी जी की पुस्तक को नया नाम दिया गया 'आरोग्य की कुंजी।' गांधी जी 'आरोग्य की कुंजी' से प्रकृति के सिद्वांतों और नियमों पर अमल करनें वालों के लिए निरोगी रहने के सारे द्वार खोल दिये है। यह पुस्तक अपने मूल रुप में जितनी लोकप्रिय 1906 में थी उतनी ही बल्कि उससे भी ज्यादा लोकप्रियता 1948 में अपने नये नाम 'आरोग्य की कुंजी' के रुप मे हासिल हुई और आज इस विज्ञान के युग मे इसकी उपयोगिता और अधिक सार्थक सिद्व हुई है।

गांधी ने इस पुस्तक 'आरोग्य की कुंजी' को दो भागों में विभाजित किया है। एक बार में मनुष्य के शरीर की संरचना के विषय में बताया है। शरीर की अनिवार्य आवष्यकतायें हवा, पानी, भोजन, रहन–सहन, जीवन शैली आदि पर प्रकाष डाला है, और दूसरे भाग में मनुष्य शरीर के पांच तत्व पृथ्वी, पानी, आकाष, तेज (सूर्य) और हवा निरोगी काया के लिये कैसी भूमिका निभाते है इसकी उपयोगिता एवं उपचारों का विस्तृत समन्वय प्रस्तुत किया है। यही वजह है कि 'आरोग्य की कुंजी' का वादात्मय वैज्ञानिक के साथ आसानी से स्थापित हो सका है।

'आरोग्य की कुंजी' का प्रथम भाग

'आरोग्य' से अभिप्राय गांधी जी ने स्वस्थ शरीर से बताया है। स्वस्थ वह व्यक्ति है, जो बिना थके अपने समस्त कार्यो का संचालन करता है, सामान्य खुराक पचा सकता है, उसको कहा जा सकता है। गांधी की स्वस्थ व्यक्ति की परिभाषा शाष्वत् सत्य है।

इसलिये शरीर का यदि हम अच्छी मानसिकता के साथ, प्रफुल्लता के साथ एवं सकारात्मक सोच के साथ उपयोग करते है तो शरीर आत्मा के रहने का मंदिर बन जाता है। यदि तर्क आज के वैज्ञानिक युग में उतने सत्य एवं अनिवार्य महसूस हो रहे है, जितने आज से 100 वर्ष पहले थे सकारात्मक एवं परोपकार की सोच मानव शरीर के जीवनदायिनी शक्ति है।

दुसरा तत्व गांधी ने मानव के शरीर के लिये हवा को बताया है। हवा सर्वव्यापी है। हवा प्राणवायु है इसका काम रक्त की शुद्विकरना है। प्राणायाम से मनुष्य शुद्व हवा का सेवन करता है तथा आन्तरिक अवयवो को स्वस्थ रखता है। आज के समय में दोड़–धुप एवं तनाव के माहौल ने प्राणायाम व व्यायाम की अनिवार्यता को बढ़ाया है, समस्त विष्व ने इसकी उपयोगिता को स्वीकार करते हुये अपनाया है।

तीसरे तत्व पानी की उपयोगिता शरीर को जिन्दा रखने के लिये अनिवार्य है। पानी स्वच्छ होना चाहिए। किन जगहों का पानी पीने में इस्तेमाल किया जाये, जो शरीर को निरोगी रख सके इस बात पर गौर किया जाना जरुरी है। पानी जीवनदायिनी शक्ति है। यह तर्क हजारो वर्ष पहले जितना सार्थक था उतना आज भी है।

चौथा स्थान भोजन का है। कहां गया है 'जैसा खाया अन्न वैसा होवे मन'। गांधी ने 'आरोग्य की कुंजी' में इस पर विस्तृत प्रकाष डाला है। खाने का संबंध एवं उसकी मांसाहार या शाकाहार की प्राथमिकता होते है। वो किसी क्षेत्र के लोगा मासांहारी होना पसंद करते है। कहीं गेंहू ज्यादा खाया जाता है, तो कही चावल ज्यादा उपयोगी होता है। इस पर गांधी ने विस्तार से चर्चा की है, आहार की उपयोगिता, खान पान के संस्कार आदि क्षेत्रीय एवं मौसम पर निर्भर है, इस बात की सार्थकता आज भी उतनी है जितनी पहले थी।

मसाले भोजन में अपना महत्व रखते है। भोजन को स्वादिष्ट बनाने के साथ मसालो की उपयोगिता औषधी के रुप में भी है। रसाई घर को आयुर्वेदिक औषधालय कहा जा सकता है घरेलू चिकित्सा और नानी–दादी के नुस्खे सामान्य बीमारीयो को छुमंतर कर देते है। आज भी मसालो द्वारा चिकित्सा कारगर सिद्व हो रही है।

चाय, काफी, कोको पर भी गांधी ने प्रकाष डाला है। चाय और कॉफी आज के जीवन पद्वति के अंग बन चुके है। जिनको जीवन से अलग करना असम्भव है।

गांधी ने मादक पदार्थो की उपयोगिता एवं निरर्थकता पर प्रकाष डाला है। थोंड़ि चीज दवा के रुप में इस्तमाल की जा सकती है। लेकिन 'अति सर्वत्र वर्जते' ही होती है। वर्तमान समय में वो माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने भी तम्बांकू , भांग, गांजा, बीड़ी, सिगरेट आदि पर प्रतिबंध लगा रखा है।

सबसे महत्वपूर्ण बात गांधी जी ने ब्रहाचर्य के विषय में बताई है। ब्रहाचर्य से आषय विषेष रुप से संयम, धेर्यषीलता, क्रोध की समाप्ति, स्वंय पर नियंत्रण, अपनी इन्द्रियों को वष में करना और स्त्रीः पुरुष के बीच में समभाव बनाये रखना आदि से है।

आरोग्य की सच्ची कुंजी विचारो पर नियंत्रण रखना, नाप तोल कर बोलना, मन और शरीर को अच्छे कामो में व्यस्त रखना, व्यायाम, भ्रमण या प्राणायाम करना है। जो मनुष्य विकारों का गुलाम हैं वह कभी निरोगी नही रह सकता है। गांधी जी की सभी बाते वास्तव में आरोग्य की कुंजी है। यह कुजी आज भी उतनी ही सार्थक जितनी पहले थी।

'आरोग्यकी कुंजी' का दूसरा भाग

'आरोग्य की कुंजी' के दूसरा भाग में गांधी जी ने पांच तत्वो का संबंध प्रकृति से किस प्रकार है तथा प्राकृतिक चिकित्सा से हम कैसे स्वास्थ्य लाभ कर सकते है इस पर प्रकाष डाला है।

पृथ्वी या मिट्टीः गांधी जी मिट्टी चिकित्सा के इतने अधिक समर्थक थे कि जीवन पर्यन्त अपने अनुयायीयों का उपचार मिट्टी के द्वारा करते रहे। उन्होंने असंख्य उदाहरण मिट्टी चिकित्सा के संदर्भ में 'आरोग्य की कुंजी' में दिये है। आज एक पुरा विज्ञान है।

पानी या जल चिकित्सा

पानी चिकित्सा का विज्ञान काफी प्राचीन है। जल चिकित्सा द्वारा कई असाध्य रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। जल चिकित्सा किस प्रकार होनी चाहिये। किस व्यक्ति को उसकी शारीरिक क्षमता के अनुसार कैसी चिकित्सा दी जानी चाहिये। जल चिकित्सा कितनी सार्थक साबित हुई है 'आरोग्य की कुंजी' में गांधी ने इस पर विस्तार से लिखा है। जल चिकित्सा वर्तमान समय में भी प्राकृतिक चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण भाग है।

आकाश तत्वः मानव शरीर का एक तत्व आकाष है। मानव शरीर कभी–कभी खुले आकाष में अपने–आप को स्वस्थ महसूस करता है। इसीलिये मनुष्य के सोने का स्थान आकाश के नीचे होना चाहिये। खुले आकाष के नीचे भ्रमण करने से भी ऊर्जा की आपूर्ति होती है। बंद कमरे की घुटन से मुक्ति खुले आकाष में होती है, शरीर ताजगी महसूस करता है। इस तथ्य पर भी विज्ञान ने काफी विवेचना की है।

सूर्य (तेज) चिकित्साः आकाष, पानी, हवा आदि शरीर के हिस्से है उसी प्रकार प्रकाष भी शरीर का एक तत्व है जिससे बिना मनुष्य का निर्वाह नही हो सकता है।

सूर्य का प्रकाष जीवनदायिनी शक्ति है 'इस शक्ति बिना व्यक्ति जीवन खतरे में पड़ जाता है। सूर्य स्नान मानव शरीर की महती आवष्यकता है।

वायु अथवा हवाः हवा प्राणदायिनी शक्ति है, यह शरीर का पांचवा तत्व है। प्राण वायु के अभाव में मनुष्य निष्चेष्ट हो जाता है। शुद्व वायु का सेवन करना प्रातः काल का भ्रमण स्वस्थ शरीर की अनिवार्य आवश्यकताये है। प्राणायाम एवं व्यायाम आदि के माध्यम से शुद्व हवा का सेवन कर शरीर को निरोगी रखा जा सकता है।

'आरोग्य की कुंजी' महात्मा गांधी प्रसिद्व एवं लोकप्रिय पुस्तक बन कर उभरी इस पुस्तक कि लोकप्रियता केवल समकालीन समय में भारत में ही नही, सम्पूर्ण विष्व में फैली। इसकी मांग अत्यधिक बढ़ गई थी। 1948 में प्रकाष इस पुस्तक की सार्थकता इसी बात से साबित होता है कि 67 वर्षों के बाद भी यह पुस्तक उतनी ही सटीक एवं उपयोगी है।

यदि गांधी जी विचारों को आज वैज्ञानिकता की कसौटी पर देखा जाये तो भी इसकी सार्थकता सिद्व होती है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रकृति के अनुरुप बल प्रदान करने के लिये एक बहुत ही सषक्त एवं सफल चिकित्सा पद्वति है। यदि हम प्रकृति के विरुद्व आचरण करेंगे तो प्रकृति हमारा साथ नहीं देगी और हमारे शरीर की बीमारी बड़ती ही जायेगी।

वर्तमान समय में प्राकृतिक चिकित्सा, योगासन, खानपान चुम्बकीय चिकित्सा, स्पर्ष चिकित्सा आदि सभी पद्वतियों का स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रयोग किया जा रहा है। इसकी निरंतर उपयोगिता एवं आवष्यकता बढ़ती जा रही है।

शोधपत्र का उद्देश्य

इस शोध पत्र का उद्देष्य गांधीजी की प्राकृतिक चिकित्सा पद्वति को जन–जन तक पहुंचाना है। प्राकृतिक चिकित्सा एवं विषुद्व र्प्यावरण की आवष्यकता अनिवार्य बन चुकी है। यह बात गांधी जी काफी पहले बता चुके थे साथ ही उन्हांने स्वयं भी उसे अपनाया था।

निष्कर्षतः

प्राकृतिक चिकित्सा के शाष्वत सत्य को आज केवल भारतवासियों ने ही नहीं, सारी दुनियां ने स्वीकार किया हैं। अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि गांधी जी 'आरोग्य की कुंजी' तत्कालीन समय में ही नहीं, बल्कि आज भी उतनी ही सार्थकता रखती है।

संदर्भ ग्रथ सूची

1. *'आरोग्य की कुंजी' महात्मा गांधी, नवजीवन प्रकाषन मंदिर, अहमदाबाद*
2. *'कुदरती उपचार' गांधी जी,नवजीवन प्रकाषन मंदिर, अहमदाबाद*
3. *'प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग' डॉ. नागेन्द्र कुमार 'नीरज' पापुलर बुक डिपो, जयपुर*
4. *'गांधीं के सपनों का भारत' महेश प्रसाद सिंह, ज्ञान गंगा प्रकाशन, दिल्ली*
5. *सत्याग्रह की संस्कृति नंदकिशोर आचार्य वाग्देवी प्रकाशन, बीकानेर*
6. *'बापू के कदमों में' डॉ. राजेन्द्र प्रसाद, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली*
7. *'मैं गांधी बोल रहा हूँ' सं. गिरिराज शरण, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली*
8. *'गांधीः एक खोज' श्री भगवान सिंह भारतीय ज्ञानपीठ प्रकाशन, नई दिल्ली*
9. *'महात्मा गांधी की जादुगरी के नुस्खे' डॉ. विजय अग्रवाल (लेख) 'अहा जिन्दगी' विशेषांक गांधी की तलाश फिर से अक्टू13*
10. *10. 'एक जीवन जो महामार्ग बन गया'(लेख) डॉ. विजय बहादुर सिंह 'अहा जिन्दगी' विषेषांक अक्टू13*