



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

गांधी विचार: सादगी, स्वच्छता અને આરોગ્ય

ડૉ. હર્ષિદા જી. જગોદડિયા

આસિ. પ્રોફેસર, ધર્મેન્દ્ર સિંહજી આર્ટ્સ કોલેજ-રાજકોટ



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

Abstract:

આજે વિશ્વ અનેક સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલું છે. ક્યાંક છતની તો વધારે પડતી અછતની સમસ્યાઓ છે. વિકસીત દેશોમાં લોકોને ભૌતિક જરૂરિયાતો સંતોષી શકે તેટલી આવક અને સાધનો છે. છતાં તેઓ સુખી નથી તો, ભારત અને તેના જેવા ત્રીજા વિશ્વના દેશો ભુખ અને ગરીબીથી પીડાય છે. યુગ પુરુષ મહાત્મા ગાંધીએ કેટલાક એવા ખ્યાલો રજૂ કર્યા છે, સત્ય, અહિંસા અને પ્રેમ-આ ત્રણ મુખ્ય સદ્ગુણોને જીવનનો ધ્યેયમંત્ર બનાવીને ગાંધીજીએ જીવનભર એનું પાલન કર્યું. તેમણે સ્વેચ્છાએ કેટલાક સદ્ગુણોનું પાલન કરવાનું સ્વીકાર્યું અને સુચવ્યું કે જે સૌના અને દેશના, ગરીબોના હિતમાં હોય.

ગાંધીજી સાદગી એટલે કે 'સાદું' જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર' (Simple living and high thinking) માં માનતા હતા, અર્થશાસ્ત્રીઓ હંમેશા ઉંચું જીવન ધોરણ કેમ પ્રાપ્ત કરવું તેની ચર્ચામાં જ રચ્યા પચ્યા રહે છે. તેનાથી વિરુદ્ધ ગાંધીજી સાદું જીવન અને સ્વૈચ્છિક ગરીબીનાં ખ્યાલમાં માનતા હતા. તેમના મતે સાચા અર્થમાં સંસ્કૃતિ જરૂરિયાતો વધારવામાં નહિ પણ તેનાં સમજપૂર્વકનાં સ્વૈચ્છિક સંયમમાં રહી છે. તેમના મતે સૌ કોઈ પોતાને જોઈતો જ ઉપયોગ કરે તો કોઈ સમસ્યા નહીં રહે. તેમજ માણસ જેમ જેમ જરૂરિયાત ઘટાડતો જશે તેમ તેમ સુખી થશે. વધુ જરૂરિયાત તો દુઃખ વધારનારી છે.

ગાંધીજી નીતિપ્રધાન માનવી, બ્રહ્મચર્ય, નૈતિકતા વગેરેનાં હિમાયતી હતા. આ અને આવા અનેક વિચારો દ્વારા સુદૃઢ સમાજનું નિર્માણ થાય તેવું ઇચ્છતા હતા. તેઓનું માનવું હતું કે તંદુરસ્ત માનવ કે જ તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ કરી શકે. તેથી તેઓ કહે છે કે લોકોની તંદુરસ્તીનો આધાર તેમની આસપાસનું સ્વચ્છ વાતાવરણ ઘર, શેરીઓ અને સમગ્ર શહેર ઉપર રહેલો છે. તેથી તંદુરસ્ત સમાજના ઘડતર માટે પ્રત્યેક માનવીએ સ્વચ્છતાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. તેઓ વધુમાં ઉમેરે છે કે 'સાધન અને સાધ્ય વચ્ચે સીધો સંબંધ



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

છે. જેવું બી વાવીએ તેવું લણીએ, તેવી જ રીતે જેવા સાધનો વાપરીએ તેવી જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય. આ સંદર્ભમાં ગાંધીજીના સાદગી, સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય અંગેના વિચારો, એ વિચારો પાછળની ભૂમિકા અને તેની વર્તમાન સ્થિતિમાં યથાર્થતા વિષે પ્રસ્તુત પેપરમાં ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

પ્રસ્તાવના :

આજે વિશ્વ અનેક સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલું છે. ક્યાંક છતની તો વધારે પડતી અછતની સમસ્યાઓ છે. વિકસીત દેશોમાં લોકોને ભૌતિક જરૂરીયાતો સંતોષી શકે તેટલી આવક અને સાધનો છે. છતાં તેઓ સુખી નથી તો, ભારત અને તેના જેવા ત્રીજા વિશ્વના દેશો ભુખ અને ગરીબીથી પીડાય છે. યુગ પુરુષ મહાત્મા ગાંધીએ કેટલાક એવા ખ્યાલો રજૂ કર્યા છે, સત્ય, અહિંસા અને પ્રેમ—આ ત્રણ મુખ્ય સદગુણોને જીવનનો ધ્યેયમંત્ર બનાવીને ગાંધીજીએ જીવનભર એનું પાલન કર્યું. તેમણે સ્વેચ્છાએ કેટલાક સદગુણોનું પાલન કરવાનું સ્વીકાર્યું અને સુચવ્યું કે જે સૌના અને દેશના, ગરીબોના હિતમાં હોય. ગાંધીજી સાદગીપૂર્ણ જીવન જીવવામાં માનતા હતા તથા જરૂરીયાત જેટલુંજ ભોગવવાના આગ્રહી હતા. આમ જો માનવી સંયમિત જીવન જીવે તો માનવ જીવનની ઘણી સમસ્યાઓ સરળતાથી ઉકેલાય જાય. ગાંધીજીના વિચારોએ તેમનો જીવન તરફનો એક પ્રકારનો દૃષ્ટિકોણ હતો, જે તેમના ઉપાસકો—ચાહકો અનુયાયીઓએ ગાંધીજીના આર્થિક વિચારો કે ગાંધીવાદ તરીકે નવાજ્યા હતા. ગાંધીજી જો કે આ અને આવા બીજા શબ્દોના વિરોધી હતા. તેમજ વિચારોમાં ભવિષ્યમાં પરિવર્તનનો પણ પૂર્ણ અવકાશ છે. તેવી માન્યતા ધરાવતા હતા.

ગાંધીજી પર વિચારકો અને પુસ્તકોનો પ્રભાવ :

ગાંધીજી બાળક જેવા નિર્દોષ હતા. તેણે જ્યાંથી જે સારું લાગ્યું તે સ્વીકાર્યું છે. મહાત્મા ગાંધી પર ઘણાં પુસ્તકો અને વિચારકોનો પ્રભાવ હતો.



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

'साहुं शुवन अने उच्य विचार'नो आदर्श धरावता अमेरिकन चिंतक थोरोना निसर्गप्रेमथी गांधीशु प्रभावित थया हता. 'स्वैच्छिक गरीबी'नो भ्याल तेओये थोरोमांथी मेणव्यो हतो. थोरोनी जेम गांधीशु पण मानता के 'जे ओछामां ओछुं शासन करे ते श्रेष्ठ सरकार,'

इंग्लेन्डना मानवतावादी ज्हेन रस्किनना पुस्तक 'Unto this last' अे गांधीशुना मन पर कबज्जे जमाव्यो हतो. 'अहीं दोलत सोनुं इपुं नहि पण मानवीओ छे' अेवा रस्किनना विचारे गांधीशु पर ठीडी छाप पाडी हती. सेन्ट पोलना वचन 'जे काम न करे ते भोजन न करे'ने रस्किने भूष प्रचलित बनाव्युं हतुं. गांधीशुने भारतने दाइण गरीबी डेडवानो राह रस्किनना विचारोमांथी मण्यो हतो.

रशियाना तत्वचिंतक लियो टोल्स्टोयना पुस्तक 'What shall we do then "अे गांधीशु माटे नवी दिशा भोली आपी हती. टोल्स्टोयना शब्दो हता: 'दुनियानो अेक पण माणस आणसु बनीने भाय तो बीजाअे भूषे मरवुं पडे.' आथी टोल्स्टोये 'रोटीश्रम'नो सिद्धांत रज्जु कर्यो हतो.

"जे यज्ञ कर्या वगर भाय छे ते पापनो आहार करे छे." अेवा भगवद गीताना विचारे पण गांधीशुने रंगी नाभ्या हता. 'आ जगतमां जे कंठ छे ते सधणुं छश्वरने आभारी छे. आथी, तेने त्यागीने तेने भोगव. कोछना पण धननी लालय राभीश नहि.' बाछबले पण तेमना सामाजिक अने आर्थिक बाबतो अंगेना विचारोने आकार आप्यो हतो. छशोपनिषदना बुनियादी विचारमांथी गांधीशुने 'वालीपण'नो भ्याल स्फुर्यो हतो.

दक्षिण आङ्किकामां 'टोल्स्टोय इम'नी स्थापना करीने गांधीशुअे सामुदायिक शुवननो अेक मोटो प्रयोग कर्यो हतो.



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

(अ) सादगी (सादुं जूवन अने स्वैखीक गरीबी):

गांधीजु सादगी अेटले के 'सादुं' जूवन अने उख्य विचार' (Simple living and high thinking) मां मानता हता. अर्थशास्त्रीओ हंमेशा उंयु जूवन धोरणु केम प्राप्त करवुं तेनी चर्यामां ज रख्या पख्या रहे ऐ. तेनाथी विरुद्ध गांधीजु सादुं जूवन अने स्वैखीक गरीबीनां भ्यालमां मानता हता. तेमना मते साया अर्थमां संस्कृति जरुरियातो वधारवामां नहि पण तेनां समजपूर्वकनां स्वैखिक संयममां रही ऐ. तेमना मते सौ कोठ पोताने जोधतो ज उपयोग करे तो कोठ समस्या नही रहे. तेमज माणस जेम जेम जरुरियात घटाऽतो जशे तेम तेम सुभी थशे. वधु जरुरियात तो दुःख वधारनारी ऐ.

गांधीजुना मते मानवी जयां सुधी चीज-सगवडोने सुभनुं कारण समजशे त्यां सुधी ते वधुने वधु चीजो-सगवडो मेणववा उधामा कर्या करशे अने तेथी तेनी अछत पण रह्या करशे. बणवान लोको वधु लछ जशे अने नबणा लोकोने कंगालियतमां जूववुं पऽशे. वास्तवमां चीजो-सगवडो तो साधन ऐ, साध्य नहि. साध्य तो जूवनमां सुभ-शांति ऐ. आ सुभ-शांति मन उपर आधारित ऐ. मनने केणववाथी अने नहि के मर्यादा विहीन चीजो सेवाओनां उपभोगथी ते शांत, सुभी बने. संयमी मानवीऐे बीजानुं शोषण करवुं पऽतु नथी. पोते सुभी होय ऐ अने बीजाने पण सुभ आपे ऐ.

गांधीजु सादुं जूवन अने स्वैखिक गरीबीनां हिमायती हता तेनो ऐवो बिलकुल अर्थ नथीके तेओ नीया जूवन धोरणनां हिमायती के उंया जूवनधोरणना विरोधी हता. ते भातरी मणती होय तेनां करतां नीची सपाटीऐे जूवनधोरणने टकावी राभवानां मतना बिलकुल न हता. परंतु जूवनधोरण साथे मानव जूवननुं धोरण पण उंयु जाय तेना आग्रही हता. वर्तमान समयमां उलोबल वोर्मिंग अने उलोबल छकोनोमिक काछसीस अति वपराशउपभोगवादी जूवनशैलीने कारणे ज सर्जाया ऐ. तेऐे विश्वमां अनेक भानाभराबी सर्जी



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

છે ત્યારે ગાંધીજીનાં સાદું જીવન અને સ્વૈચ્છિક ગરીબીનાં ખ્યાલનું સૌ કોઈ અનુકરણ કરે તે ઇચ્છનીય અને આવશ્યક છે.

(બ) સ્વચ્છતા:

'સ્વચ્છતા ત્યાં દિવ્યતા અને દિવ્યતાં ત્યાં પ્રભુતા'એ ઉક્તિ મુજબ ગાંધીજીની આર્થિક વિચારસરણીની એક અતિ મહત્વની લાક્ષણિકતા એ છે કે તેઓ સ્વચ્છતાનાં ખૂબજ આગ્રહી રહ્યા છે. ગાંધીજી નીતિપ્રધાન માનવી, બ્રહ્મચર્ય, નૈતિકતા વગેરેનાં હિમાયતી હતા. આ અને આવા અનેક વિચારો દ્વારા સુદૃઢ સમાજનું નિર્માણ થાય તેવું ઇચ્છતા હતા. તેઓનું માનવુ હતુ કે તંદુરસ્ત માનવ જ તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ કરી શકે. તેથી તેઓ કહે છે કે લોકોની તંદુરસ્તીનો આધાર તેમની આસપાસનું સ્વચ્છ વાતાવરણ ઘર, શેરીઓ અને સમગ્ર શહેર ઉપર રહેલો છે. તેથી તંદુરસ્ત સમાજના ઘડતર માટે પ્રત્યેક માનવીએ સ્વચ્છતાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. તેઓ વધુમાં ઉમેરે છે કે "સાધન અને સાધ્ય વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. જેવું બી વાવીએ તેવુ લણીએ, તેવી જ રીતે જેવા સાધનો વાપરીએ તેવી જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય."

અલબત્ત, ગાંધીજી સ્વચ્છતાના પ્રખર હિમાયતી હોવા છતાં સાધન સંપત્તિનાં દુર્વ્યયને પાપ સમાન ગણતા હતા. સ્વચ્છતા જાળવવા માટે કુદરતી સાધન સંપત્તિનો દુર્વ્યય ન થાય, તેની જાળવણી થાય તે પ્રત્યે ખૂબ સંવેદનશીલ હતા.

કુદરતી સાધન સંપત્તિનાં ઉપયોગના સંદર્ભમાં ગાંધીજી આ સાધનોનો પુનઃપ્રાપ્ય અને પુનઃઅપ્રાપ્ય સાધનો એવા બે ભાગ પાડે છે. તે બંનેના જરૂર કરતાં વધુ ઉપયોગને હિંસા સમાન ગણાવતા હતા. આ બાબતનું એક ખૂબ સરસ ઉદાહરણ છે. ગાંધીજી સવારે વહેલા ઉઠે, ઉઠીને હાથ-મોં ધોવા અને દાતણ કરવા માટે પાણીની નાની લોટી પથારી પાસે જ રાખેલા હોય, ત્યાં જ પતાવે, ગાંધીજીના અનુયાયી સેવક- ચહક



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

મોહનલાલ પંડ્યાએ એકવાર પૂછ્યું "બાપુ પાણીનો ક્યાં તોટો છે ! આખી સાબરમતી વહી જાય છે. પાણીની કરકસર શું કરવા કરતા હશો ?" ગાંધીજીએ પૂછ્યું ... "તમને મારૂ મોં બરાબર સાફ લાગે છે કે નહિ એ કહોને." મોહનલાલ કહે: એતો બરોબર જ છે ! ગાંધીજીએ કહ્યું તો પછી વાંધો ક્યાં છે ? તમે લોટે લોટા પાણી વાપરો છો પણ પલળેલા હાથ વડે મોં પર પાણી ચોડો છો. હું પાણી વડે મોં બરાબર સાફ કરું છું. આટલું પાણી મારા માટે પૂરતું છે. પંડ્યાજી: પણ નદીમાં આટઆટલું પાણી છે, ને. . . ! ગાંધીજી: બરાબર, નદીનું પાણી પશુ, પંખી, માણસ, જીવજંતુ સૌને માટે છે, મારા એકલા માટે નથી. મારા ખપ પૂરતું હું જરૂર લઉં પણ વધારે લેવાનો મને કશો હક્ક નથી. સહિયારી મિલકતમાંથી ખપ કરતાં વધારે આપણાથી કઈ રીતે લેવાય ? પાણીને લગભગ મુક્ત વસ્તુ જ ગણવામાં આવતી હતી તે સમયમાં પાણી વિશેની આટલી કાળજી-જાગૃતિ ગાંધીજીની દિર્ઘદષ્ટિ કેટલી હતી ? આવું બધાએ ન વિચાર્યું. તેથી આજે વિશ્વ આખું શુદ્ધ પાણીની કટોકટીમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે. ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ પાણી માટે થાય તેવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થઈ છે. તમામ કુદરતી સંપત્તિ ગાંધીજીનો જે દષ્ટિકોણ હતો તે કોઈપણ સમયે ટકાઉ પોષણક્ષમ વિકાસ (Sustainable Development) માટે અત્યંત જરૂરી છે તેથી હાલમાં પણ પ્રસ્તુત છે.

(ક) આરોગ્ય:

ઈંગ્લેન્ડના માનવતાવાદી જહોન રસ્કિનનાં પુસ્તક "Unto this Last" એ ગાંધીજીના મન પર કબજો જમાવ્યો હતો. અહીં "દોલત સોનું રૂપ નહિ પણ માનવીઓ છે." એવા રસ્કિનના વિચારે ગાંધીજી પર ઉંડી છાપ છોડી હતી. સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ કરવા માટે સમાજનાં લોકોનું સ્વાસ્થ્ય આરોગ્ય ઉત્તમ રહે તે જરૂરી છે તો વળી, સેન્ટ પોલનાં વચન 'જે કામ ન કરે તે ભોજન ન કરે' તે રસ્કિને ખૂબ પ્રચલિત બનાવ્યું હતું. ગાંધીજીના આરોગ્ય વિશેના વિચારો આ બાબતથી ઘણાં પ્રભાવિત થયા હતા.



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

सत्याग्रहना युद्धने साऱु वधारेमां वधारे वधत केम बयी शके अने वधारे शुद्धि केम थाय तेमज मन-वयन-कायाथी ब्रह्मचर्यनुं पालन केम थाय, बिमार पडया वगर जनेन्द्रीय अने स्वादेन्द्रियने काबूमां लेवा येकादशी उपवासनां प्रयोगो गांधीजुये कर्यां छे. वर्तमान समयमां भारत जेवा त्रीजा विश्वना देशोमां वस्तीनो अेक नोंधपात्र प्रमाणमां मोटा समूहने पूरतुं भावानुं मणतु नथी, कुपोषणनो भोग बने छे. गंभीर बिमारीओथी घेराय छे. तेनाथी विरुद्ध वर्तमान मूडीवाटी उत्पादन व्यवस्थां अति वपराश अने वैलवी जिवनशैलीथी कुदरती संपति अने अन्य वस्तुओनो बेझाम वपराश वध्यो छे. लोको अति उपभोगने कारणे पण गंभीर बिमारीओनो भोग बनी रह्या छे. भूष्या नथी मरता तेना करता वधु भावाथी मरी रह्या छे, तेवी स्थिति निर्माण पामी छे. त्यारे लोको स्वस्थ समाजना निर्माण काजे तेमज जिवननो आनंद माणी शके ते माटे स्वास्थ्यनी जाणवणी करे, जरूर पूरतो ज उपयोग करे. परिणामे उपभोगथी वंचित रहेनार पण उपभोग करी शके. आ माटे गांधीजुनां जातमहेनतनां सिद्धांतनुं पालन थाय. गांधीजु श्रमना महिमानुं महत्व समजावता नोंधे छे के "सौपोतपोतानी रोटी माटे शरीरश्रम करे तो पूरतो भोराक तथा पूरती डूरसद मणी रहे पछी वधारे पडती वस्तीनो प्रश्न नहि होय, रोग नहि होय अने यारे बाजु नजरे पडता दुःखो नहि होय."

समापन:

गांधीजु युग पुत्रुष हता. तेमणे मानव जिवनना विविध पासाओनुं अध्ययन करी, धर्म, नीति, राजकारण अर्थकारणने लगता गाढ विचारो रज्जु करेल. गांधीजुना मते राजनीति अने अर्थनीति नीतिथी वेगणी नहीं परंतु नीति साथे घडायेली अने संकणायेली छे. गांधीजुनो उद्देश समाजना कोषपण अेक विशिष्ट वर्गनो ज नहि परंतु समग्र समाजनो उत्कर्ष साधवानो छे. सादगी, स्वच्छता अने आरोग्य अे स्वस्थ समाजना निर्माणमां अति आवश्यक छे तेमां कोई संदेह नथी.



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

સંદર્ભ સૂચિ:

- (1) દેસાઈ જીતેન્દ્ર ઠા., (2017). “ગાંધી બાપુ”, નવ જીવન પ્રકાશન-અમદાવાદ.
- (2) ચતુર્વેદી. ઉષા એ.,(2004). “વિરલ અર્થશાસ્ત્રી ગાંધીજી”, યજ્ઞ પ્રકાશન-વડોદરા .
- (3) મશરૂવાળા કિશોરલાલ જી., “ગાંધી વિચાર દોહન”, નવ જીવન પ્રકાશન મંદિર-અમદાવાદ.
- (4) પ્રભુ આર.કે અને રાવ યુ.આર., “મહાત્મા ગાંધીના વિચારો”, નેશનલ બુક ટ્રસ્ટ-ઈન્ડિયા.
- (5) પારેખ નગીનદાસ, “ગાંધીજી કેટલાક સ્વાધ્યાય લેખો”, ગુજરતી સાહિત્ય પરિષદ-અમદાવાદ .
- (6) ચતુર્વેદી. ઉષા એ “મેનેજમેન્ટના મસીહા મહાત્મા ગાંધીજી”, ગુજર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય-અમદાવાદ.
- (7) પટેલ રાજેશ. “મહાત્મા ગાંધી કે આર્થિક સોચ એવં વિચાર”, રાવત પ્રકાશન-ન્યુ દિલ્હી અમદાવાદ.