

	CURRENT GLOBAL REVIEWER International Multidisciplinary Research Journal		ISSN- 2319-8648
	Impact Factor - (SJIF) – 7.139	Special Issue -28 , Vol. 4	March 2020
			Peer Reviewed

CURRENT GLOBAL REVIEWER

Impact Factor – 7.139 ISSN – 2319-86948
 Multidisciplinary International Research Journal
 PEER REFREED & INDEXED JOURNAL

Relevance of Mahatma Gandhi in Today's World

March 2020 Special Issue – 28, Vol. 4

Chief Editor
Mr. Arun B. Godam

Guest Editors

Guide

Dr. B. G. Gaikwad

Principal

Shivaji College, Hingoli (MS)

Editor

Dr. Balasaheb S. Kshirsagar

Director , Gandhian Studyies Center

Shivaji College, Hingoli (MS)

Co-Editor

Dr. Dhale S.U.

Dept. of Political Science,

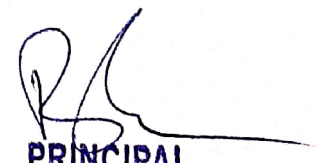
Shivaji College, Hingoli (MS)

Co-Editor

Dr. Hurgule N.R.

Dept. of Sociology,

Shivaji College, Hingoli (MS)



PRINCIPAL

Shivaji College

Hingoli, Dist. Hingoli

Shaurya Publication, Latur



40. महात्मा गांधीजींचे सत्य व अहिंसेविषयक विचार 118
कु. मोरे सीमा लक्ष्मण.
41. "21 व्या शतकात महात्मा गांधीच्या विचारांची उपयुक्तता" 121
प्रा.डॉ.विलास गायकवाड
42. महात्मा गांधी यांचे शैक्षणिक विचार - एक अध्ययन 125
डॉ. जी आर पवार
43. मद्यपानबंदी आणि गांधीवाद: एक दृष्टिक्षेप 129
डॉ. प्रकर्ष सुभाषराव देशमुख
44. म. गांधीजींचे आरोग्य विषयक विचार 135
डॉ. संदिप चांदूजी लोंढे.


PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli, Dist. Hingoli

म. गांधीजींचे आरोग्य विषयक विचार

डॉ. संदिप चांदजी लोंढे.

शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख, शिवाजी महाविद्यालय, हिंगोली.

प्रस्तावना-

विसाव्या शतकामध्ये गांधीजींच्या कार्याचा राजनीतिक, आर्थिक आणि सामाजिक जीवनावर मोठा प्रभाव पडलेला आपणास दिसून येतो. गांधीजी आपल्या जीवनामध्ये हे ब्रह्मचार्य, अस्तेय, अपरिग्रह, निर्भयता, अस्पृश्यता निवारण, शरीर-श्रम, सत्य, अहिंसा, सर्वधर्मसमभाव, नम्रता, वृत्त आणि स्वदेशीचा पुरस्कार यांवर विश्वास ठेवत होते. गांधीजींचे असे मत होते की, कुणालाही दुसऱ्यावर आपले मत किंवा विचार थोपवायला नाही पाहिजे. स्वतःची सहाय्यता सर्वात चांगली सहाय्यता असते असा गांधीजींचा दृढ विश्वास होता. गांधीजींनी आत्म-शिस्ती ला जीवनशैली मानली आणि त्यांनी त्यांचा आपल्या जीवनामध्ये अभ्यासही केला. नैतिक शक्तीवर त्यांचा दृढ विश्वास होता. गांधीजींनी समाज कल्याणाला "सर्वोदय" या रूपामध्ये पाहिले त्याचे तात्पर्य सगळ्या क्षेत्रांमध्ये सर्वांचे कल्याण होते. गांधीजी 'साधा जीवन उच्च विचार' यांचे समर्थक होते ते अपरिग्रह यावर विश्वास ठेवत असत.

उद्दिष्टे-

१. म. गांधीजींच्या जीवनात आरोग्याला विशेष महत्त्व होते.
२. आरोग्य ही मानवी जीवनाची धनसंपदा आहे.

गांधीजींच्या जीवनाची तत्त्वे-

गांधी व्यक्तिवादी होते. त्यांचा विश्वास होता की, मानव जीवन संपूर्ण एक अविभाज्य आहे त्याचा पूर्ण रूपाने विकास व्हायला पाहिजे. विकासाबरोबरच गांधीजींनी लोकांमध्ये समानता यावी म्हणून श्रमावर अधिक जोर दिलेला आहे. त्यांच्या मतानुसार श्रम हे न केवळ शरीराला स्वस्थ ठेवते सोबतच मेंदूलाही प्रेरित करत राहते. अशा पद्धतीने गांधीजींनी श्रमाचे महत्त्व प्रतिपादित करताना रोटी का श्रम सिद्धांत प्रस्तुत केलेला दिसून येतो. गांधीजी मानवांच्या आवश्यकतेनुसार पहिले स्थान भोजनाला देतात जे की, शेती मधून मिळणे संभव आहे. अर्थात कष्टातून मिळवलेली रोटी मन, शरीर आणि आत्मा या तिघांना सुख शांती प्रदान करते. शरीर प्राकृतिक असल्यामुळे भौतिक आहे आणि त्यांची आवश्यकताही भौतिक आहे, शेवटी त्यांची पूर्तता ही भौतिक श्रमातूनच झाली पाहिजे, मानसिक श्रमातून नाही. त्यांच्या म्हणण्यानुसार, केवळ मानसिक व बौद्धिक श्रम आत्म्यासाठी आहेत. सर्वांसाठी शरीरश्रमाची आवश्यकता आहे. कोणत्याही मनुष्याला कर्तव्यापासून मुक्ती नसायला पाहिजे. ते बौद्धिक उत्पादन गुणाच्या वाढीसाठी सहाय्यक आहे. असे गांधीजी मानत असत. गांधीजींच्या मते, राज्याचे मुख्य कार्य म्हणजे शिक्षण. अशा प्रकारच्या शिक्षणाची व्यवस्था करणे ही राज्याची जबाबदारी आहे ज्यामुळे देशातील लोकांचा मानसिक आणि शारीरिक विकास होईल तसेच नैतिक विकास होईल. "वसुधैव कुटुंबकम्" त्या दिशेने वाटचाल करणे त्यांना या प्रकारचे शिक्षण देऊ शकते.

बहुभाषिक व्यक्तिमत्त्व- महात्मा गांधी हे आधुनिक युगातच नव्हे तर इतिहासातील अपवादात्मक थोर पुरुष होते. राजकीय नेते म्हणून गांधीजींची भूमिका महत्त्वाची आहे यात शंका नाही. पण गांधीजी हे एकमेव राजकीय नेतेच नव्हेत तर ते यापेक्षा खूप वर होते. गांधीजी प्रथम श्रेणी समाजसुधारक, सत्यशोधक - आध्यात्मिक साधक, अर्थ - शास्त्री शिक्षा - शास्त्री आणि लेखक विचारवंत होते. हे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे वेगवेगळे पैलू होते. पण सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे गांधीजी हे सर्व जीवन मनुष्य होते. त्यांच्यासाठी संपूर्ण जीवन एक घटक होते, राज्य, समाज, अर्थव्यवस्था, कुटुंब, शिक्षण हे सर्व त्या घटकाचे भिन्न भाग होते. गांधीजींचे तत्त्वज्ञान हे सर्व जीवनाचे तत्त्वज्ञान आहे. गांधीजींचे लक्ष्य 'सर्वोदय' - व्यक्तीचे 'सर्वोदय' तसेच समाजाचे 'सर्वोदय' होते. एखाद्या व्यक्तीच्या सर्वोदय म्हणजे एखाद्या व्यक्तीच्या जीवनातील सर्व गोष्टींचा उत्थान, समाजाच्या सर्व भागांची उन्नती होय. गांधीजींचा सर्वोदय सर्वांसोबत चालतो. गांधीजींचे तत्त्वज्ञान हे त्यांचे वागणे आणि सिद्धांताचे निकट समन्वय आहे. गांधीजींनी आपल्या जीवनामध्ये अशी कोणतीही गोष्ट केली नसेल की स्वतः त्यांनी आचरणात आणली नसेल. त्यांचे विचार त्यांच्या विभिन्न प्रयोगांची आणि अनुभवांची अनुभूती होती. गांधीजींनी आपल्या आत्मकथेला 'सत्याचे प्रयोग' असे नाव दिले होते.

महात्मा गांधीजींच्या ग्राम संकल्पने नुसार गावामध्ये करावयाची महत्वाची तीन कामे. १.सार्वजनिक स्वच्छतेची कामे २.भरपूर सकस आहाराची कमतरता ३.खेड्यांचे अज्ञान या समस्यांवर गांधीजींनी ग्राम स्वराज्य यांच्या माध्यमातून प्रकाश टाकलेला आपणास दिसून येतो.

ग्राम रचना-

आदर्श खेड्यांची रचना पूर्णतः आरोग्यदायी असावी. सर्व झोपड्यांत ऊन, भरपूर प्रकाश आणि हवा खेळावी. त्यांच्या पुढे मागे पुरेसे अंगण रहावे म्हणजे गुरे बांधण्याची आणि स्वतःचा भाजीपाला प्रत्येकाला उगवता येण्याची सोय राहिल.

गावातील व्यसनी लोकांच्या बाबतीत गांधीजींच्या नुसार सेवाकार्य द्वारा आणि निर्दोष मन परिवर्तना द्वारे या व्यसनी लोकांना प्रभावित केले जाऊ शकते आणि त्यांची वाईट सवय सोडवता येऊ शकते.

वैद्यकीय चिकित्सा-

ग्राम व्यवस्थेतील लोकांचे शरीर, घरे व गावे स्वच्छ राहतील आणि हे ग्रामस्थ एकत्रित व्यायाम, कसरती आणि मेहनतीचे कामे करतील. तसेच आपण समाधानी असल्यास, आपला आजारही शक्यता कमी आहे. हे ग्रामस्थांनी ओळखल्यास; त्यांना क्वचितच डॉक्टरांची आवश्यकता असेल. गांधीजींनी आपल्या जीवनामध्ये निसर्गोपचारांचा पुरस्कार करत त्यांचे प्रयोग आपल्या स्व अनुभवातून केलेले आपणास दिसून येतात.

यासाठी महात्माजींनी शरीर व मन पवित्र ठेवण्याचा सल्ला सर्वांना दिलेला आहे.

अस्वाद-

चव न चाखणे ही चव मजेची आहे. ज्याप्रमाणे आपल्याला असे वाटत नाही की औषध खाणे चवदार आहे की नाही, शरीरास त्याची आवश्यकता आहे ते समजते आणि ते विशिष्ट प्रमाणात खावे, त्याचप्रकारे आपल्याला अन्नासाठी देखील समजले पाहिजे. सर्व गोष्टी खाण्यायोग्य आहेत का, त्यात दूध आणि फळेही येतात. ज्याप्रमाणे औषध कमी प्रमाणात घेतल्यास औषध कमी प्रभाव पाडत नाही आणि जास्त प्रमाणात घेतल्यास त्याचे नुकसान होते, त्याच प्रकारे अन्नाचे असते. केवळ चवीसाठी काहीही खाणे हे वेगवान उल्लंघन आहे.

आहार-

गांधीजी शेळीचे दूध घेत असत. आहारामध्ये मिठाची आवश्यकता त्यांनी अधोरेखित केलेली आपणास दिसून येते. गांधीजी मानत असत की, मनुष्याचा खरा संपूर्ण आहार फळेच आहेत. शेंगदाणे, खजूर आणि केळी ह्या आहारावर त्यांनी खूप वर्षे धालवली आहेत. भिजविलेले अन्न खूप चावून खावे लागते आणि स्वयंपाकापेक्षा ते कमी प्रमाणात खाता येते. धान्याचे टरफल मूल्यवान आहे हे समजल्यावर गांधीजी भरड आणि जाड पिठांच्या उपयोग करू लागले. अशा प्रकारचे आहारविषयीचे छोटे-छोटे प्रयोग ते नेहमी करीत असत.

शिक्षण-

गांधीजींनी त्यांच्या जीवनात शिक्षणाच्या विविध पैलूंचे महत्त्व पूर्ण प्रयोग केलेले आपणास दिसून येतात. त्यामध्ये त्यांनी नई तालीम, मुल उद्योगी शिक्षण, श्री एच चा विकास, आश्रम पध्दती, स्वयंशिक्षण आणि सत्याचे आचरण असे प्रयोग केल्याचे आपणास दिसून येते.

सारांश-

सर्वोदय हे मूलभूत तत्त्व, जीवन म्हणजे विकास, विकास किंवा प्रगती. प्रत्येकाचा सह-विकास आहे, म्हणून 'सर्वोदय'. सर्वांनी एकाच वेळी उठणे हे सर्वोदयचे उद्दीष्ट आहे. सर्व लोकांचे जीवन अधिकाधिक वाढू शकेल. हे अंतिम मूल्य असू शकते. श्रद्धा असो वा नास्तिक, अर्थशास्त्रज्ञ, भौतिकशास्त्रज्ञ किंवा इतर कोणीही, जगात आयुष्य वाढू आणि वाढवावे या वस्तुस्थितीवर कोणालाही आक्षेप नाही. माणसाच्या आदर्शांच्या दृढनिश्चितीमध्ये प्रत्येकाचा समावेश असावा. सर्वांचे कल्याण केले पाहिजे, 'सर्व सुखिनः संतु', हे सोडवायला हवे. त्याला एक आदर्श म्हटले गेले आहे. काय आदर्श आहे प्रत्येकजण आनंदी असावे. वर्तनाच्या आदर्शाकडे वाटचाल करणे म्हणजे 'प्रगती' आणि ज्यामुळे मानवजातीला आनंद मिळतो तो म्हणजे 'पुण्य' आणि 'गैरवर्तन', जे त्या विरोधात घेतले जाते ते म्हणजे 'गैरप्रकार'. आयुष्य जेवढे आहे ते पूर्णपणे दिव्य आहे - 'ईशावस्यामिंद सर्वम्'। 'तर आपले मुख्य कार्य म्हणजे जीवन पूर्ण करणे. आदर्श अपरिवर्तनीय नाही तर 'अपूर्ण' आहे कारण सतत प्रगती होत असते. हे इतके विस्तृत आहे की ते प्रत्येकास तितकच लागू होते. आपण जगण्यासाठी जगावे असे सर्वोदयांचे तत्त्व आहे. जेव्हा एखादी व्यक्ती जगण्यासाठी जगेल आणि सर्व लोक परस्पर ह्या आदर्श स्वीकारतील तेव्हा प्रत्येकाचे आयुष्य परिपूर्ण होईल. ही सर्वोदय आहे. गांधीजी गीता, रामायण आणि गाय यांवर श्रद्धा ठेवत

CURRENT GLOBAL REVIEWER

Special Issue 28, Vol. 4
March 2020

Peer Reviewed
SJIF

ISSN : 2319 - 8648
Impact Factor : 7.139

असत. गांधीजीनी ग्रामस्वराज्य, विकेंद्रीकरण अपरिहार्यता आणि गोरक्षा या विषयांवर महत्वपूर्ण विचार मांडलेले दिसून येतात. गांधीजी मौनवाद, निसर्गोपचार, ध्यान आणि आश्रम व्यवस्थेवर विश्वास ठेवत असत. अशा पद्धतीने गांधी बहुमुखी व्यक्तीत्व होते.

संदर्भ-

१. डॉ. मिश्रा एम. के., डॉ. कमल दा. (२०१०), महात्मा गांधी विश्वकोश, भाग २, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली.
२. गांधी का सामाजिक चिन्तन, (२०१०), भाग २, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली.
३. भांड सा. (२०१३), माझ्या स्वप्नातील भारत, साकेत प्रकाशन, पुणे -३०.
४. दवे जु. (२०११) गांधीजी, नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद-१४, पा. आ.
५. सुजाता (संकलन)(२०१३), महात्मा का अध्यात्म, सर्व सेवा संघ प्रकाशन. राजघाट वाराणसी.
६. नाणावटी अ. ठा. (अनु.) (२०१५), हिंद स्वराज, नवजीवन प्रकाशन मंदिर अहमदाबाद, १४.
७. डॉ. मिश्रा एम. के., डॉ. कमल दा. (२०१०) महात्मा गांधी विश्वकोश, भाग २, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली.
८. डॉ. मिश्रा एम. के., डॉ. कमल दा. (२०१०), महात्मा गांधी विश्वकोश, भाग ४, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली.
९. डॉ. मिश्रा एम. के., डॉ. कमल दा. (२०१०), महात्मा गांधी विश्वकोश, भाग ६, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली.
१०. डॉ. मिश्रा एम. के., डॉ. कमल दा. (२०१०), महात्मा गांधी विश्वकोश, भाग १०, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली.
११. प्रा. पानसे र. (२००७) नयी तालीम, डायमंड पब्लिकेशन पुणे.३०.
१२. डॉ.अजमेरा सू. प्रा.पोतदार अ. (२०११) महात्मा गांधीजीची विचारधारा, अथर्व पब्लिकेशन, धुळे.
१३. डॉ. देसाई सं. प्रा.देवरे दि. प्रा.पाटील सं. (२०१६) महात्मा गांधीजींच्या विचारांचा समाजावरील प्रभाव, प्रशांत पब्लिकेशन, जळगाव.


PRINCIPAL
Shivaji College
Hingoli, Dist. Hingoli