

शुद्ध पर्यावरण अवश्यकता: स्वस्थ तन और मन

डॉ. गरिमा अवस्थी

एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ बायोटेक्नोलॉजी विभाग, एमिटी यूनिवर्सिटी उत्तर प्रदेश, लखनऊ परिसर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश भारत

सारांश

यह लेख आज के समाज की दो प्रकार की समस्याओं के विषय में विचार करने हेतु लिखा गया है। यहां दोनो ही समस्याएँ जुड़ी तो पर्यावरण से हैं, परन्तु पर्यावरण के रूप अलग अलग हैं, जैसे तन और मन का पर्यावरण। हमारे आस पास जो प्रदूषण है, मुख्यतः हवा, पानी और मिट्टी में, वह हमारे तन के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। उसी प्रकार हमारे विचारों का प्रदूषण हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस प्रकार का प्रदूषण नकारात्मक विचारों से और अभद्र भाषा का प्रयोग करने से उत्पन्न होता है। इस प्रकार का प्रदूषण मन मस्तिष्क से जुड़ी समस्याओं को उत्पन्न करता है तथा व्यक्ति की कार्य क्षमता को भी प्रभावित करता है। आवश्यकता है कि हम उन विकल्पों को तलाशें, जिससे कि हम दोनों तरह के वातावरण को शुद्ध रख सकें, और परिणाम स्वरूप अपने तन के साथ मन को भी स्वस्थ बनाएं रखें।

मूल शब्द: वातावरण, प्रदूषण, शुद्ध, विचार, स्वस्थ, तन, मन

शुद्ध पर्यावरण स्वस्थ तन और मन

आज के परिप्रेक्ष्य में पर्यावरण में फैल रहे प्रदूषण का सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है, जिसके लिए हम सभी को जागरूक होने की नितांत आवश्यकता है। संभवतः पर्यावरण शब्द की उत्पत्ति के साथ ही प्रदूषण शब्द की उत्पत्ति हुई है। प्रदूषण भी दो शब्दों से मिलकर बना है प्र + दूषण। प्र का मतलब यहां पर प्रकृति से लिया जा सकता है तथा दूषण का मतलब नष्ट या अव्यवस्थित कर देना है। वास्तव में प्रदूषण क्या है? प्रदूषण कहते किसे हैं? इसकी परिभाषा क्या है? क्या ध्वनि प्रदूषण, वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, तथा मृदा प्रदूषण को ही केवल प्रदूषण कहते हैं या इसके परे भी कुछ और है जो कि अदृश्य है¹।

विवरण

जी हां प्रदूषण का एक ऐसा प्रकार जो दिखाई तो नहीं देता लेकिन वर्तमान पारिवारिक और सामाजिक परिदृश्य में परिलक्षित अवश्य हो रहा है। इसे हम वैचारिक प्रदूषण कह सकते हैं। सकारात्मकता के अभाव में या नकारात्मकता की अधिकता वैचारिक प्रदूषण की उत्पत्ति का कारण बनती है।

जिस प्रकार ध्वनि, वायु, जल तथा मृदा प्रदूषण हमारे पर्यावरण के साथ हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं उसी प्रकार वैचारिक प्रदूषण हमारी दृष्टि, दृष्टिकोण, विवेक, बुद्धि और मन पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। हम सभी जानते हैं कि पर्यावरण को यदि सुरक्षित रखना है तो हमें अधिक से अधिक वृक्षारोपण करने की आवश्यकता है। क्योंकि ये वृक्ष ही हैं, जो हर प्रकार के प्रदूषण को नियंत्रित करने में सहायक हैं।

उदाहरण के लिए

- एक सामान्य पेड़ वर्ष भर में लगभग 20 किलो धूल सोखता है।
- हर वृक्ष लगभग 700 किलो ऑक्सीजन की उत्सर्जन करता है।
- प्रतिवर्ष 20 टन कार्बन डाइऑक्साइड को सोखता है।
- गर्मियों में एक बड़े पेड़ के नीचे का तापमान औसतन चार डिग्री तक काम रहता है।
- विषैली धातुओं के मिश्रण को सोखने की क्षमता होती है।
- दूषित हवा को फिल्टर करता है।

- घर के करीब एक वृक्ष भी एकोस्टिक वॉल की तरह काम करता है अर्थात शोर/ध्वनि को सोख लेता है²।

वृक्ष अर्थात प्रकृति जब हमें इतनी जीवन दायिनी वस्तुएं सुलभ कराते हैं, तो क्या इनका सानिध्य हमारे मन, मस्तिष्क और विचारों में ताजगी, नवीनता और विलक्षणता उत्पन्न नहीं कर सकता है, अवश्य कर सकता है।

परंतु आधुनिकता और भौतिकता की इस आपा-धापी और दिखावे की अंधी दौड़ में हम अपनी सहजता, सरलता और स्नेह का त्याग करते जा रहे हैं, या यूं कहें कि हम एक दूसरे को उपयोग का साधन मात्र समझते जा रहे हैं यह कहना अनुचित नहीं होगा। क्योंकि भौतिकता का मोह स्वार्थ का जनक है। स्वार्थी होना एक मनोरोग है। जो कि सबसे पहले हमारे विचारों को ही दूषित करता है।

हमारे शास्त्रों और ग्रंथ में मन, वाणी और कर्म के महत्व का स्पष्ट उल्लेख मिलता है।

संक्षेप में समझते हैं

मन + वाणी + कर्म—> उचित आचरण

मन + वाणी + कर्म + आचरण—> अच्छा चरित्र

मन + वाणी + कर्म + आचरण + चरित्र—> उज्ज्वल व्यक्तित्व

परंतु यह मार्ग इतना सरल नहीं है। यह मार्ग तब और कठिन और दुष्कर्म हो जाता है जब हमारे विचार ही दूषित हो। क्योंकि विचारों की मालीनता और नकारात्मकता सीधे हमारे मन पर प्रभाव डालती है, तथा हमारे मन को अनेकों भी अनेकों विकारों से भर देती है।

विकृत विकारी मन हमारी वाणी को अपशब्दों के विष से सराबोर कर देता है। जो कि हमें दूसरों का अपमान करने, उनका अहित करने, असत्य कहने, कुचक्र और षडयंत्र रचने जैसे कुकर्मों को संपादित करने की ओर प्रेरित करता है।

तो इस समस्या का मूल स्वार्थ ही है। स्वार्थ आखिरकार किस चीज का, भूमि, भवन, वाहन, धन, शक्ति, पद, प्रतिष्ठा या सत्ता का या इन सभी का।

हमारा समाज परिवारों के समूह से बना है। परिवार की मूलभूत आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए ही हमारे पूर्वजों ने संयुक्त परिवार की अवधारणा का सृजन किया था। परंतु व्यक्तिगत अहम

एवं उपरोक्त निहित स्वार्थ के कारण संयुक्त परिवार से एकल परिवार की दिशा में चलकर हम सभी धीरे-धीरे एकाकी होते चले जा रहे हैं। हम एकाकी ना रहें इसके लिए भी स्वस्थ पर्यावरण की आवश्यकता है अर्थात् "पर्यावरण स्वस्थ मन का"। क्योंकि स्वस्थ मन और मस्तिष्क के बिना हम स्वस्थ समाज की कल्पना नहीं कर सकते हैं। आइये हम अपने हृदय की भूमि पर आज कोई ऐसा बीज बोते हैं जिसे हम स्वयं संयमित और अनुशासित रहते हुए अपने स्नेह, प्रेम, और अपनेपन के पवित्र जल से सींचे, तो निश्चित ही वह बीज एक दिन हरा भरा विशाल वट वृक्ष बनेगा। जिसकी छाया में हमारे मन हमारी आत्मा को संतुष्टि प्राप्त होगी^३।

उपाय

जिस प्रकार प्रतिवर्ष 5 जून को सभी स्कूलों और कॉलेजों में "विश्व पर्यावरण दिवस" मनाया जाता है, तथा बच्चों को भी उसमें भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता है^४। जिससे कि उन्हें भी पर्यावरण का महत्व समझ आए। ठीक उसी प्रकार हमें "विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस", "विश्व पारिवारिक स्वास्थ्य दिवस" या इस प्रकार के अन्य "दिवस" भी मनाने की तथा स्कूल और कॉलेज के स्तर पर आयोजित करने की आवश्यकता है। जो कि हमारे बच्चों के मन, मस्तिष्क और विचारों के स्तर में अभूतपूर्व वृद्धि करने में सहायक होंगे, तथा उनके अंदर एक दूसरे के विचारों की स्वीकार्यता और उन विचारों के प्रति सम्मान की भावना भी जागृत होगी। जिससे कि हमारी आगामी पीढ़ी भी जागरूक और अपने दायित्वों का सफलतापूर्वक निर्वाह करने योग्य बनेगी। जो कि किसी भी स्वस्थ समाज की नींव है। हमारा सम्मिलित और अथक प्रयास एक न एक दिन शुद्ध पर्यावरण, शुद्ध स्वस्थ, तन मन, भावनाओं तथा विचारों के प्रति जागरूकता और आवश्यकता को समझने और बढ़ाने में अवश्य ही सफल होगा।

निष्कर्ष

तन के साथ मन को भी स्वस्थ रखने की आवश्यकता है ताकि हम अपने आसपास के पर्यावरण को स्वच्छ रखें फिर वह पर्यावरण चाहे हवा, पानी का हो यह विचारों का। आवश्यकता इस बात की है कि हम इस जागृति को जन-जन तक पहुंचाएं। इसके लिए हमें विभिन्न शिक्षा कार्यक्रम, प्रशिक्षण कार्यक्रम, संगोष्ठियां एवं मानसिक और सामाजिक विकास परक परियोजनाओं का आयोजन करने की आवश्यकता है। जो कि इस प्रदूषित मानसिक पर्यावरण के बारे में लोगों को सोचने और विचार करने का अवसर दे। जिससे कि स्वस्थ मन, मस्तिष्क, विचारों और भावनाओं से परिपूर्ण एक स्वस्थ समाज की आधारशिला रखी जा सके।

आभार

मैं श्रीमान शलभ अवस्थी का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने इस लेख के संकलन एवं संपादन में सहायता प्रदान की है।

संदर्भ सुची

1. UN environment programme "पर्यावरण स्वास्थ्य और प्रदूषण क्यों महत्वपूर्ण है।" <https://www.unep.org/topics/chemicals-and-pollution-action/pollution-and-health/why-does-environment-health-and> last accessed on 05/04/2025.
2. धीरेंद्र कुमार गिरि, "एक पेड़ एक साल में 20 किलो धूल सोखता है", जागरण, 19 Jan 2020 <https://www.jagran.com/bihar/aurangabad-aurangabad-news-19954388.html>

3. सैंडी लोडर "45,000 नकारात्मक विचारों का प्रभाव", <https://insights.peak-dynamics.net/post/102ia4i/the-impact-of-45-000-negative-thoughts>, 10 मार्च, 2023, last accessed on 05/04/2025.
4. शिवानी अवस्थी, "World Environment Day 2024: 5 जून को ही क्यों मनाते हैं विश्व पर्यावरण दिवस, जानिए इतिहास, महत्व और थीम", लाइफस्टाइल डेस्क, अमर उजाला, नई दिल्ली, Updated Wed, 05 Jun 2024 09:18 AM IST <http://amarujala.com/lifestyle/world-environment-day-2024-date-theme-significance-and-history-of-paryavaran-diw-2024-06-03>