



आचार्य. एस.वी.एस.एस.नारायण राजू
हिन्दी विभाग, केंद्रीय विश्वविद्यालय, तमिलनाडु
तिरुवारु – 610005, तमिलनाडु
मो – 7418715584
ईमेल : profnarayanaraju@gmail.com

**मनोचिकित्सा कौशल शिक्षण और भारतीय साहित्य
(श्री रामचरितमानस के विशेष संदर्भ में)**

आचार्य. एस.वी.एस.एस.नारायण राजू

वर्तमान समय में हर जगह और हर संदर्भ में लोग स्ट्रेस अर्थात् मानसिक तनाव व मानसिक दबाव के बारे में चर्चा करते रहते हैं और परेशान होते रहते हैं. वास्तव में व्यक्तित्व विकास के संदर्भ में सबसे बड़ा अवरोध है मानसिक तनाव. मानसिक तनाव से बचने के लिए श्रीरामचरितमानस अत्यंत उपयोगी है. श्री राम चरित मानस के विषय में बताने से पहले, एक दैनंदिन जीवन के उदाहरण से आरंभ करना चाहता हूँ. झूठ मत बोलना. तो हम यह नहीं सोचते हैं कि झूठ नहीं बोलना चाहिए या हमें राजा हरिश्चन्द्र जैसे बनना है. जहां हम सौ झूठ बोलते हैं वहाँ चार-पाँच झूठ ही अनिवार्य हो सकता है. दिक्कत यही है कि अनावश्यक हम अधिकांश झूठ बोलते हैं. जब कोई बड़ा व्यक्ति अपने यहाँ आमंत्रित करता है और अगर हम नहीं पहुँच पाते तो अगले दिन यह बताते हैं कि सिर दर्द के कारण नहीं आ पाया हूँ, यही बात कई और लोग पूछते हैं, सभी को एक ही उत्तर- सिरदर्द कहना पड़ता है. बार-बार यही बोलते रहने से यह बात हमारे माइंड रूपी हार्डडिस्क में सेव हो जाती है. और इतनी बात हार्डडिस्क में सेव नहीं हो सकती. इस झूठ से होता यह है कि जो बात दिमाग में सुरक्षित रखना है वह नहीं रख पाते बल्कि अनावश्यक चीजें रखते हैं. इससे स्ट्रेस या तनाव बढ़ जाता है. और यह तनाव मानसिक तनाव बनकर उभरता है. इस तनाव से उभरने के लिए हम counsellor के पास appointment लेकर जाते हैं. पैसे खर्च करते हैं. वह बताता है कि – DON'T TELL LIES. बात सिर्फ पैसे खर्च की नहीं होती, बल्कि हम अपना अमूल्य समय भी इस पर खर्च करते हैं. यही बात हमारे पूर्वजों ने भी कहा था. लेकिन हम उनके द्वारा बताए गए अमूल्य सुझावों पर कभी ध्यान से नहीं सोचते और न ही साहित्य से जुड़ी हुई बातों पर ध्यान देते हैं. अगर हम ध्यान से पढ़ लें तो चाहे कबीर हो, तुलसी हो या विभिन्न भारतीय भाषा के विद्वान हो. इन्हें पढ़ने के बाद हमें किसी तनाव का बोध नहीं होगा. कोरोना के दौर में जो हाथ में सेनेटाइजर लगाने की बात थी, वह ग़लत नहीं था लेकिन उसके कई नुकसान भी हैं. इससे सम्बंधित ही श्रीरामचरितमानस के उत्तरकांड में एक पद के द्वारा यह समझ सकते हैं कि भारत किस प्रकार स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहने वाला देश है. प्रभु श्री रामचंद्र जी लंका से माता सीता जी, लक्ष्मण जी, श्रीहनुमान सहित अयोध्या आ रहे हैं, पुष्पक विमान के पहुँचते ही, सभी अयोध्यावासी वहाँ पहुँच गए हैं. सभी उत्साहित भी है. क्योंकि वे चौदह वर्षों के बाद राम को देख पा रहे हैं. वे एक क्षण भी राम को अपनी दृष्टि से अलग नहीं करना चाहते हैं. उसी प्रसंग को ध्यान में रखते हुए गोस्वामी तुलसीदास जी लिखते हैं –

बीथीं सकल सुगंध सिंचाई। गजमनि रचि बहु चौक पुराई।
नाना भाँति सुमंगल साजे। हरषि नगर निसान बहु बाजे।

इसका अर्थ यह हुआ कि- सारी गलियाँ सुगंधित द्रवों से सिंचाई गईं। गजमुक्ताओं से रचकर बहुत सी चौकें पुराई गईं अनेकों प्रकार के सुंदर मंगल साज सजाए गए और हर्षपूर्वक नगर में बहुत से डंके बजने लगे। ये जो द्रव है वह ऐसा है सुगंधित द्रव अर्थात् spices extracted water. जिससे सारे हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। और न ही इसका कोई साइडइफ़ेक्ट है। इस भारत देश में शुरू से ही सब कुछ है। कोरोना से बचने के लिए वैद्यों ने कुछ उपाय बताएँ – जैसे – जेब में कपूर को रखिए, उस से इस महामारी से बचा जा सकता है।

सनातन भारत में एक परम्परा है चाहे कोई भी सामूहिक कार्य हो, पूजा, अर्चना हो या आराधना हो, यहाँ आरती की परम्परा है। इस संदर्भ में श्रीरामचरित मानस में एक पंक्ति है –

करहि आरती आरतिहर कें। रघुकुल कमल बिपिन दिनकर कें॥

इसका अर्थ यह हुआ कि – राम आरतिहर अर्थात् दुःखों को हरने वाले और सूर्यकुल रूपी कमलवन को प्रफुल्लित करने वाले सूर्य श्री राम जी की आरती कर रही हैं। जहां-जहां लोग बैठे हैं वही से वे आरती दे रहे हैं दूर-दूर पर होने से हानिकारक बैक्टीरिया वगैरह की भी सम्भावना नहीं रह जाती। भारत में हर चीज की दवा है। गीता, या रामायण की बात की जाए तो यह काव्य नहीं है बल्कि शास्त्र है। अर्थात् विज्ञान है। विज्ञान से तात्पर्य यह है कि जो तर्क के साथ है। दैनिक जीवन में हम किस प्रकार से जियें। समय को किस तरह से सही प्रयोग में लाएँ। अब यह देखिए कि हनुमान किस लिए हमारे आदर्श हैं। हनुमान लंका अपने कार्य से नहीं गए। बल्कि वह राम के कार्य से गए। अब हनुमान जी के प्रसंग के माध्यम से व्यक्तित्व विकास के बारे में बताना चाहता हूँ। श्री हनुमान जी को मैं 'टास्क मास्टर' मानता हूँ। क्योंकि उनको पता है कि उनका क्या कार्य है। वे बलशाली और बुद्धिशाली दोनों ही हैं। जैसे ही हनुमान लंका के लिए प्रस्थान करते हैं वैसे ही समुद्र में उन्हें सुरसा नाम की राक्षसी मिलती है। एक पद देखिए-

आजु सुरन्ह मोहि दीन्ह अहारा। सुनत बचन कह पवनकुमारा ॥

राम काजु करि फिरि मैं आवौं। सीता कइ सुधि प्रभुहि सुनावौं॥

सुरसा कहती है- आज देवताओं ने मुझे भोजन दिया है। यह वचन सुनकर पवनकुमार श्री हनुमान जी ने कहा- श्री राम जी का कार्य करके मैं लौट आऊँ और माता सीता जी की खबर प्रभु को सुना दूँ फिर मैं आपका आहार बनूँगा। उन्होंने अपने बारे में कोई बात नहीं बताई। क्योंकि वह जिस कार्य के लिए गए थे वही उनके लिए मुख्य था। एक और पद देखिए-

तब तव बदन पैठिहउँ आई। सत्य कहउँ मोहि जान दे माई॥

कवनेहुँ जतन देइ नहि जाना। प्रससि न मोहि कहेउ हनुमाना॥

श्रीहनुमान जी कहते हैं अभी मुझे जाने दीजिए, आकर तुम्हारे मुँह में घुस जाऊँगा अर्थात् तुम मुझे खा लेना। हे माता! मैं सत्य कहता हूँ, अभी मुझे जाने दे। जब किसी भी उपाय से उसने जाने नहीं दिया, तब हनुमान जी ने कहा- तो फिर मुझे खा लो। यह ज्ञात ही है कि जैसे ही सुरसा ने हनुमान को खाने की कोशिश कि वे अपना आकार बढ़ाते गए, और फिर सूक्ष्म रूप धारण कर सुरसा के मुँह में गए और वापिस आ गए। इससे हमें यह पता चलता है कि जिस कार्य को हम कर रहे हैं उसी के अनुरूप हमें व्यवहार करना चाहिए। हनुमान समुद्र पार कर लेते हैं। लेकिन यहाँ उनका कार्य अलग है इसलिए कुछ समय इंतजार करते हैं। आधी रात में वे चलना शुरू कर देते हैं।

मसक समान रूप कपि धरी। लंकहि चलेउ सुमिरि नरहरी॥

नाम लंकिनी एक निसिचरी। सो कह चलेसि मोहि निंदरी॥

श्रीहनुमान जी मच्छड़ के समान अर्थात् छोटा सा रूप धारण कर नर रूप से लीला करने वाले भगवान् श्री रामचंद्रजी का स्मरण करके लंका को चले परंतु लंका के द्वार पर लंकिनी नाम की एक राक्षसी रहती थी। वह बोली- मेरा निरादर करके अर्थात् बिना मुझ से पूछे कहाँ चला जा रहा है?।

जानेहि नहीं मरमु सठ मोरा। मोर अहार जहाँ लगी चोरा॥

मुठिका एक महा कपि हनी। रुधिर बमत धरनीं ढनमनी॥

हे मूर्ख! तूने मेरा भेद नहीं जाना जहाँ तक जितने चोर हैं, वे सब मेरे आहार हैं। महाकपि श्रीहनुमान जी ने उसे एक घूँसा मारा, जिससे वह खून की उलटी करती हुई पृथ्वी पर लुढ़क पड़ी यहाँ राक्षसी की भाषा में ही उसे समझाते हैं। फिर हनुमान एक-एक स्थान पर सीता माँ को ढूँढते हैं। इस क्रम में एक जगह

रामायुध अंकित गृह सोभा बरनि न जाइ।

नव तुलसिका बृंद तहँ देखि हरष कपिराई॥

लंका में एक ऐसा महल मिला जो - महल श्री राम जी के आयुध अर्थात धनुष-बाण के चिह्नों से अंकित था, उसकी शोभा वर्णन नहीं की जा सकती. वहाँ नवीन-नवीन तुलसी के वृक्ष-समूहों को देखकर कपिराज श्री हनुमान जी हर्षित हुए. यथा लंका निसिचर निकर निवासा। इहाँ कहाँ सज्जन कर बासा॥ मन महुँ तरक करै कपि लागा। तेहीं समय बिभीषनु जागा॥

लंका तो राक्षसों के समूह का निवास स्थान है. यहाँ सज्जन (साधु पुरुष) का निवास कहाँ? श्री हनुमान जी मन में इस प्रकार तर्क करने लगे. उसी समय बिभीषण जी जागे.

हनुमान जी को जब यह लगा कि इस लंका में एक यही सज्जन है तो वे ब्राह्मण का रूप धारण करके बिभीषण के पास गए.

बिप्र रूप धरि बचन सुनाए। सुनत बिभीषण उठि तहँ आए॥ करि प्रनाम पूँछी कुसलाई। बिप्र कहहु निज कथा बुझाई॥

ब्राह्मण का रूप धारण कर हनुमान जी ने उन्हें पुकारा, वचन सुनते ही बिभीषण उठकर वहाँ आए. प्रणाम करके कुशल पूछी और कहा कि हे ब्राह्मणदेव! अपनी कथा कहिए. तब हनुमान सारी राम कथा बिभीषण को बताते हैं.

एक उदाहरण देखिए-
तब हनुमंत कही सब राम कथा निज नाम।

सुनत जुगल तन पुलक मन मगन सुमिरि गुन ग्राम॥

तब हनुमान जी ने श्री रामचंद्रजी की सारी कथा कहकर अपना नाम बताया. सुनते ही दोनों के शरीर पुलकित हो गए और श्री राम जी के गुण समूहों का स्मरण करके दोनों के मन प्रेम और आनंद में मग्न हो गए.

यहाँ भी हनुमान जी अपनी कार्य-कुशलता दिखाते हैं. ये सब वार्तालाप होते ही वे सीता माँ के पास पहुँचते हैं, वहाँ भी अपने विषय में कुछ नहीं बताते बल्कि राम के विषय में बताकर सीता का विश्वास जीतते हैं, और बताते हैं कि वे राम का दूत बनकर यहाँ आए हैं.

सुनहु मातु मोहि अतिसय भूखा। लागि देखि सुंदर फल रूखा॥

सुनु सुत करहि बिपिन रखवारी। परम सुभट रजनीचर भारी॥

सीता माँ से अनुमति माँगते हुए वे कहते हैं- हे माता! सुनिए, सुंदर फल वाले वृक्षों को देखकर मुझे बड़ी ही भूख लगी है. माता सीता जी ने कहा- हे बेटा! सुनो, बड़े भारी योद्धा राक्षस इस वन की रखवाली करते हैं. तब हनुमान कहते हैं आप चिंतित न हो, बस अनुमति दीजिए. वहाँ जाकर वे फल खाते हैं कई रखवालों से भिड़ते भी हैं. फिर मेघदूत आता है और वह उन्हें ब्रह्मफाँस में फँसा लेता है. हनुमान चाहते तो बच जाते लेकिन ऐसा करने पर ब्रह्मा का अपमान होता इसलिए बंदी बन जाते हैं. लंका आने से पूर्व जामवन्त ने हनुमान जी से कहा था कि आपको स्वयं से कुछ विशेष नहीं करना बल्कि प्रभु श्रीराम के बारे में रावण को बताना ही है. जामवन्त के सलाह के माध्यम से तुलसीदास बताना चाहते हैं कि युवा पीढ़ी को अपने बड़े बुजुर्ग की बात माननी चाहिए. उन्होंने कहा था कि रावण के पास जाकर उससे युद्ध नहीं करना, बस प्रभु श्रीराम का संदेश दे देना. जब लंकावासी उन्हें मारने लगते हैं तो चुपचाप होकर हनुमान जी बस देखते रहते हैं, और सोचते हैं कब तक यह होगा, जब उनके पूँछ में वे सब आग लगा देते हैं फिर तो उसके बाद वे कुछ ही क्षण में बिभीषण के महल को छोड़कर पूरी लंका में आग लगा देते हैं. फिर तुरंत ही वे समुद्र में जाकर आग बुझाते हैं, और फिर सीता माँ के पास जाकर उनसे उनकी चूड़ामणि लेकर वापिस आते हैं. इससे हमें यह समझ आता कि लोग कहते हैं कि जब कोई दुःख, कष्ट आए तो सुंदरकांड का पाठ करें तो वह दुःख दूर हो जाता है. यह कांड आज भी प्रासंगिक है, इसका उल्लेख भी हमें यहाँ मिल जाता है. क्या करना है, और क्या नहीं करना है अगर इसका पता हमें चल जाए तो सारा तनाव दूर हो जाता है. तनाव का यह भी कारण है कि हम अपने कार्यों से ज़्यादा दूसरों का काम देखते हैं. लेकिन इतने कांडों में सिर्फ सुंदरकांड ही क्यों? क्योंकि सुंदरकांड में हनुमान जी के माध्यम से हमें यह सब भी पता चल जाता है.

सुरसा, लंकिणी, बिभीषण, आदि लोगों से किया हुआ व्यवहार से यह पता चलता है कि हमारे सामने उपस्थित परिस्थितियाँ, परिवेश और व्यक्तियों के अनुरूप हमारी प्रतिक्रिया होनी चाहिए. इससे तनाव अपने आप दूर हो जाती है.

उनके और भी कई रूप हमें हनुमान चालीसा में देखने को मिलता है. अगर सुंदरकांड का अध्ययन न कर पाए तो कम से कम हनुमान चालीसा का ध्यान से अध्ययन करना चाहिए।

सूक्ष्म रूप धरी सियहि दिखावा । बिकट रूप धरि लंक जरावा ॥

भीम रूप धरि असुर सँहारे । रामचन्द्र के काज सँवारे ॥

लाय सँजीवनि लखन जियाए । श्रीरघुवीर हरषि उर लाए ॥

अगर हम हनुमान को सम्पूर्ण रूप में देखते हैं तो इससे हमें यह पता चलता कि हमारा क्या कार्य है? और क्या करना चाहिए. अनावश्यक चीजों में नहीं पड़नी चाहिए. जब वे राम के कार्य से गये तो एकदम संयमित ढंग से सिर्फ और सिर्फ राम कार्य मात्र ही किया.

इस संदर्भ में कौसल्या माता जी के एक प्रसंग के माध्यम से लोग जीवन में क्या सीखना है, क्या करना है और कैसे रहना है पता चलता है.

एक बार जननी अन्हवाए। करि सिंगार पलना पौढ़ाए ॥

निज कुल इष्टदेव भगवाना। पूजा हेतु कीन्ह अस्नाना ॥

करि पूजा नैवेद्य चढ़ावा। आपु गई जहँ पाक बनावा ॥

बहुरि मातु तहवाँ चलि आई। भोजन करत देखि सुत जाई ॥

गै जननी सिसु पहि भयभीता। देखा बाल तहाँ पुनि सूता ॥

बहुरि आइ देखा सुत सोई हृदयँ कंप मन धीर न होई ॥

इहाँ उहाँ दुइ बालक देखा। मतिभ्रम मोर कि आन बिसेषा ॥

देखि राम जननी अकुलानी। प्रभु हँसि दीन्ह मधुर मुसुकानी ॥

दो. - देखरावा मातहि निज अद्भुत रूप अखंड ।

रोम रोम प्रति लागे कोटि कोटि ब्रह्मंड ॥

एक बार माता ने बच्चे को नहलाकर और शृंगार करके पालने में लिटा दिया. फिर अपने कुल के इष्टदेव भगवान् की पूजा के लिए स्नान किया.

कौसल्या माता ने पूजा करके नैवेद्य चढ़ाया और आप वहाँ गयी, जहाँ रसोई बनायी गयी थी. फिर वह वहीं अर्थात् पूजा के स्थान में लौट आयी और वहाँ आने पर पुत्र को, भगवान् के लिए चढ़ाये हुए नैवेद्य का भोजन करते देखा.

फिर डरी हुई माता बच्चे के पास गयी, तो वहाँ बालक को सोया हुआ देखा फिर पूजास्थान में लौटकर देखा कि वही पुत्र यहाँ भी है. उनका हृदय काँपने लगा और मन को धीरज नहीं होता. कौसल्या माता सोचने लगी कि मैंने यहाँ और वहाँ दो बालक देखे. यह मेरी बुद्धि का भ्रम है या और कोई विशेष कारण है. प्रभु श्रीरामचन्द्र जी ने माता को व्याकुल देखकर मधुर मुसुकान के साथ हँस दिया. फिर उन्होंने माता को अपना अखण्ड अद्भुत रूप दिखलाया, जिसके रोम-रोम में करोड़ों-करोड़ों ब्रह्माण्ड लगे हुए थे. तुलसीदास जी के शब्दों में इस प्रकार हा कि -

अगनित रबि ससि सिव चतुरानना। बहु गिरि सरित सिंधु महि कानन ॥

काल कर्म गुन ग्यान सुभाऊ । सोउ देखा जो सुना न काऊ ॥

देखी माया सब बिधि गाढ़ी। अति सभीत जोरें कर ठाढ़ी ॥

देखा जीव नचावै जाही। देखी भगति जो छोरै ताही ॥

तन पुलकित मुख बचन न आवा। नयन मूदि चरननि सिरु नावा ॥

बिसमयवंत देखि महतारी । भए बहुरि सिसुरूप खरारी ॥

अस्तुति करि न जाइ भय माना । जगत पिता मैं सुत करि जाना ॥

हरि जननी बहुबिधि समुझाई। यह जनि कतहुँ कहसि सुनु माई ॥

दो० -बार बार कौसल्या बिनय करइ कर जोरि ।

अब जनि कबहूँ ब्यापै प्रभु मोहि माया तोरि ॥

अगणित सूर्य, चन्द्रमा, शिव, ब्रह्मा, बहुत-से पर्वत, नदियाँ, समुद्र, पृथ्वी, वन, काल, कर्म, गुण, ज्ञान और स्वभाव देखे. और वे पदार्थ भी देखे जो कभी सुने भी न थे.

सब प्रकार से बलवती माया को देखा कि वह भगवान के सामने अत्यन्त भयभीत हाथ जोड़े खड़ी है. जीव को देखा, जिसे वह माया नचाती है और फिर भक्ति को देखा, जो उस जीव को, माया से छुड़ा देती है. माता कौसल्या का शरीर पुलकित हो गया, मुख

से वचन नहीं निकलता. तब आँखें मूँदकर उसने श्रीरामचन्द्रजी के चरणों में सिर नवाया. माता को आश्चर्यचकित देखकर खर के शत्रु प्रभु श्रीराम जी फिर बाल रूप हो गये. माता कौसल्या से स्तुति भी नहीं की जाती. वह डर गयी कि मैं ने जगत पिता परमात्मा श्रीमन्नारायण जी को पुत्र कर के जाना. श्रीहरि ने माता को बहुत प्रकार से समझाया और कहा- हे माता! सुनो, यह बात कहीं पर कहना नहीं, आपको क्या चाहिए ?

यहाँ कौसल्या माता जी हमारे लिए आदर्श है कि भगवान से क्या माँगना है.

अंत में कौसल्या माता जी बार-बार हाथ जोड़कर विनय करती हैं कि ‘हे प्रभो! मुझे आपकी माया अब कभी न व्यापे’.

इस प्रकार हम अपने जीवन में हर संदर्भ में रामायण तथा अन्य विषयों के अवलोकन करने से जीवन में कभी भी स्ट्रेस व मानसिक तनाव व दबाव का असर से पूर्णतः बच सकते हैं. अंत में मैं कहना चाहता हूँ कि स्ट्रेस व मानसिक तनाव से मुक्ति का सफल उपाय : श्री राम चरित मानस है.