



रामायण कालीन नारी एवं मानसिक स्वास्थ्य सुधार में सहायक भूमिका

आशीष शुक्ला¹, प्रो (डॉ) दीपशिखा मित्तल²

¹शोधार्थी, मनोविज्ञान विभाग, बुंदेलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी।

²शोध निर्देशक, मनोविज्ञान विभाग, बुंदेलखण्ड कॉलेज, झाँसी।

सारांश

किसी भी समाज की उन्नति, उत्थान एवं पहचान में संस्कृति एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। यह मानव समाज के विभिन्न आयामों को प्रभावित करती है। किसी भी संस्कृति की उन्नति को उस संस्कृति में नारी की स्थिति से आँका जा सकता है। भारतीय संस्कृति विश्व की सबसे प्राचीनतम संस्कृतियों में से एक है। जिसमें नारियाँ एक प्रतिष्ठित एवं सम्मानित स्थान रखती थीं। इसके साथ ही व्यक्ति, परिवार एवं समाज के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती थीं। जोकि उनके मानसिक रूप से स्वस्थ होने का संकेत देता है। वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य एक बड़ी समस्या है और इससे नारियाँ भी अछूती नहीं हैं। मानसिक रूप से अस्वस्थ होने में मूल्य एवं विचारों की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है, मानसिक स्वास्थ्य के उपचार में व्यवहार में बदलाव अहम योगदान रखता है। व्यवहार में बदलाव हेतु प्रेरणा की आवश्यकता होती है। भारतीय संस्कृति ऐसे प्रेरणास्रोतों से समृद्ध रही है। प्रस्तुत शोधपत्र के माध्यम से रामायण कालीन नारियों में विशेष स्थान रखने वाली सीताजी के चरित्र एवं गुणों को आचरण में लाने से व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन प्रस्तुत किया गया है।

कीवर्ड: मानसिक स्वास्थ्य, रामायण, सीता जी।

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में नारी को महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। राम के पूर्व सीता का नाम (सीता-राम) एवं श्याम के पूर्व राधा का नाम (राधे-श्याम) इस बात का प्रत्यक्ष प्रमाण है। भारतवर्ष में स्त्रियों का स्थान

सम्मानजनक माना जाता है। नवजीवन को संसार में लाने एवं पालनकर्त्री होने के कारण भारतीय संस्कृति में नारी को देवी का स्थान प्राप्त है।

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः ।

यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः ॥ मनुस्मृति ३/५६ ॥

(जहाँ स्त्रियों की पूजा होती है वहाँ देवता निवास करते हैं और जहाँ स्त्रियों की पूजा नहीं होती है, उनका सम्मान नहीं होता है वहाँ किये गये समस्त अच्छे कर्म निष्फल हो जाते हैं।)

मानव जीवन विकास में शैशव अवस्था का महत्वपूर्ण स्थान है। शिशु के समग्र विकास में नारी विशेष भूमिका अदा करती है। एक शिशु की शिक्षा तो उसके जन्म के पहले से ही आरम्भ हो जाती है। अतः नारी की मानसिक स्थिति का स्थिर होना अत्यंत ही आवश्यक है क्योंकि वही शिशु के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी होती है। किसी भी परिवार को सही तरह से चलाने का कार्य एक नारी ही करती है। किसी भी परिवार के सभी सदस्यों के खान-पान, स्वास्थ्य का ध्यान नारी को ही रखना पड़ता है। नारी दो परिवारों को जोड़ कर रखने का क्षमता रखती है। अतः, जिस परिवार में स्त्री का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होता है उस परिवार की मानसिक एवं शारीरिक स्थिति बेहतर रहती है। नारी को अपने जीवन में अनेक भूमिकाएं निभानी पड़ती हैं। जिसमें पुत्री, पत्नी, बहन, माँ, सलाहकार, मित्र इत्यादि प्रमुख भूमिकाएँ हैं। इन भूमिकाओं को निभाने हेतु स्वस्थ एवं स्थिर मनःस्थिति की आवश्यकता पड़ती है। इस कार्य हेतु भारतीय संस्कृति एवं महाकाव्यों में वर्णित चरित्रों के गुणों का अनुसरण एक अहम भूमिका निभा सकता है। अतः, प्रस्तुत शोधपत्र के माध्यम से महाकाव्य रामायण में वर्णित चरित्रों में विशेष स्थान रखने वाली सीताजी के चरित्र एवं गुणों को आचरण में लाने से व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन प्रस्तुत किया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य एक अत्याधिक बृहत् अवधारणा है। अलग-अलग इंसान अपनी तरह से इसे परिभाषित करता है। मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है जिसमें, व्यक्ति स्वयं और अपने वातावरण के प्रति ज्ञान रखता है। जिसके माध्यम से स्वयं के लिए अथवा समाज के लिए एक सही निर्णय लेने में सक्षम होता है। मानसिक स्वास्थ्य भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और व्यवहारिक कारकों सहित विभिन्न घटकों से बना है। ये सभी कारक आपस में जुड़े हुए हैं और हमारे समग्र कल्याण का समर्थन करने के लिए मिलकर काम करते हैं। व्यक्ति की संस्कृति और धार्मिक पृष्ठभूमि भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित

करती है। एक व्यक्ति धर्म और संस्कृति से आत्म-पहचान, आत्म-स्वीकृति और आत्म-अभिव्यक्ति के तरीके सीखता है।

प्राचीन भारतीय शास्त्रों के अनुसार, एक आदर्श व्यक्ति से अपेक्षा की जाती है कि वह किसी भी प्रकार की प्रतिकूलताओं के बावजूद अपने जीवन का प्रबंधन करे। एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक और व्यावसायिक क्षेत्रों में अपनी भूमिकाकार्य, अपनी क्षमताओं और सीमाओं, मौजूदा परिस्थितियों और धार्मिक साधनों के बीच सद्भाव में आध्यात्मिक, स्नेही एवं स्वयं और परिवार की भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए ईमानदारी और ईमानदारी के साथ अपने वैध कर्तव्यों में भाग लेता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन, मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए एकहता है कि यह "सलामती की एक स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास रहता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, लाभकारी और उपयोगी रूप से काम कर सकता है और अपने समाज के प्रति योगदान करने में सक्षम होता है।"

अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (APA, 1980) मानसिक स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित करता है: "प्रवृत्ति, विवेक, अन्य महत्वपूर्ण लोगों और वास्तविकता के बीच संघर्ष के परिपक्व और लचीले समाधान की क्षमता के साथ काम करने, प्यार करने और बनाने में एक साथ सफलता"।

रामायण में भी मनोविज्ञान की झलक दिखलाई पड़ती है। वाल्मीकि जी ने स्वयं इस प्रकार का वर्णन किया है। किसी अनजान व्यक्ति की भाव भंगिमा, उसके स्वर, उसके व्यवहार आदि से यह पहचान करना कि वह मित्र है या शत्रु। यह प्रसंग हमें, विभीषण का राम जी के विश्राम स्थल पर आ कर उनसे मित्रता करने का प्रस्ताव रखने पर दिखलाई पड़ता है। उस समय सभी अपने अपने अनुभवों एवं अपनी मनोस्थिति के आधार पर विभीषण का प्रत्यक्षीकरण कर उनके प्रति अपना विचार प्रकट करते हैं, किंतु हनुमान जी का अपना अनुभव जो कि लंका में प्रवेश करने के उपरांत प्राप्त हुआ था और राम जी की प्रचुर बुद्धिमत्ता और स्थिर मानसिक स्थिति के चलते वे विभीषण का आग्रह स्वीकार कर लेते हैं।

सीता जी का संक्षिप्त परिचय

माता सीता मिथिला नरेश जनक की ज्येष्ठ पुत्री थी। उनका विवाह अयोध्या नरेश दशरथ के ज्येष्ठ पुत्र श्री राम के साथ हुआ था। विवाह के कुछ समय बाद ही राम जी को चौदह वर्ष का वनवास प्राप्त हुआ और सीता जी ने उनके साथ वन जाने का निर्णय लिया। वनवास के समय ही उन्होंने कई स्थानों का भ्रमण किया और

इसी के दौरान उनका अपरहण लंका नरेश रावण ने किया। तत्पश्चात राम जी, वानरों की सहायता से, उन्हें खोज कर लंका से आयोध्या वापस ले आये।

इस पूरे महाकाव्य में सीता जी के अनेक गुणों के दर्शन प्राप्त होते हैं, जिनसे हमें उनमें एक स्वस्थ एवं स्थिर मानसिक स्वास्थ्य की छवि दिखलाई पड़ती है।

सत्यनिष्ठ - सीता जी के विवाह होने के कुछ समय पश्चात ही राम जी को वनवास प्राप्त हुआ। उन्होंने स्वयं भी उनके साथ जाने का निर्णय लिया। इसमें उनकी सत्यनिष्ठ होने की छवि दिखलाई पड़ती है। तत्कालीन समाज में एक स्त्री का पतिव्रत धर्म को पालना महत्वपूर्ण कर्तव्य माना जाता था। अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से पालन करना ही सत्यनिष्ठा कहलाती है। इसी सत्य निष्ठा की झलक सीता जी में दिखती है। फिर चाहे उनका राम जी के साथ वन गमन का निर्णय हो या फिर रावण द्वारा अनेक प्रलोभनों के बाद भी अपने पति व्रत धर्म पर अडिग रहना हो।

(वाल्मीकि कृत रामायण के अयोध्याकाण्ड के 27-39 वें सर्ग में इस घटना का उल्लेख मिलता है)

सत्य निष्ठ होने से व्यक्ति में स्वयं के प्रति विश्वास बढ़ता है, इससे वह आत्म संतुष्टि की अनुभूतिकरता है और ज्ञान में वृद्धि होती है। यह गुण मानसिक स्वास्थ्य में अत्याधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

दयालुता - सीता जी एक दिन जब राम जी के साथ चित्रकूट में टहल रहीं थी तब इंद्र देव के पुत्र जयंत ने कौए का रूप धारण कर माता सीता के शरीर में प्रहार किया। इसे देख राम जी को क्रोध आ गया और उन्होंने उस कौए को दंड देने के लिए घास के तिनके से ब्रह्मास्त्र का प्रयोग किया। अपनी प्राण रक्षा हेतु जयंत ने सीता जी से विनती की और माता सीता ने दयावश राम जी से जयंत को माफ करने का आग्रह किया।

(वाल्मीकि कृत रामायण के सुन्दरकाण्ड के 38 वें सर्ग में इस घटना का उल्लेख मिलता है)

मानसिक स्वास्थ्य में दया की भावना का भी प्रभाव दिखलाई पड़ता है, जब व्यक्ति किसी के प्रति दया का भाव रखता है तो वह स्वयं को उस स्थिति में रख कर समझता है और इससे वह सामने वाले की समस्या को सही तरह से समझने के योग्य होता है।

परोपकारिता - सीता जी के भीतर परोपकारिता का गुण भी दिखाई पड़ता है। वनवास के दौरान जो भी ऋषि-मुनि भिक्षा माँगने उनकी कुटी में आते थे, वे उनका सम्मान और आदर करती थीं।

(वाल्मीकि कृत रामायण के अरण्यक काण्ड के 46 वें सर्ग में इस घटना का उल्लेख मिलता है)

परोपकारिता का गुण भी व्यक्ति की मानसिक स्थिति को प्रभावित करता है, यदि किसी व्यक्ति के भीतर परोपकारिता का गुण होता है वह समाज में आदर्श व्यक्ति माना जाता है और उसके व्यक्तित्व में भी उदारता का भाव पूर्ण रूप से देखा जा सकता है ।

मिलनसार - सीता जी के चरित्र में मिलनसारिता का गुण प्रभावी रूप से परिलक्षित होता है। अपने महल में दासियों के साथ मित्रवत रहना और वनवास के समय जहाँ भी जाना वहाँ समायोजन कर लेना । अंततः, लंका में अशोक वाटिका में राक्षसी त्रिजटा के साथ, अपने उदार और मिलनसार व्यवहार से मित्रवत हो गयी थी ।

(वाल्मीकि कृत रामायण के अरण्यक काण्ड में एवं सुन्दरकाण्ड के 27 वें सर्ग में इस घटना का उल्लेख मिलता है)

मिलनसार व्यवहार या आचरण व्यक्ति की मानसिक स्थिति पर सीधा असर डालता है । जो व्यक्ति जितना ही ज्यादा लोगों से बात करेगा मिलेगा वह उतना ही प्रसन्न प्रतीत होता है और स्वयं को समस्याओं से दूर पाता है। व्यक्ति जितना ही एकाकी जीवन व्यतीत करता है वह उतना ही मानसिक दुर्बल होता जाता है ।

धैर्यवान और आशावादी - वनवास के दौरान जब रावण, माता सीता का अपहरण कर लंका ले गया, वहाँ सीता जी को रावण ने अनेकों प्रलोभन दिये किंतु माता सीता ने उन्हें नकार दिया और अनेकों विषम परिस्थितियों में भी उन्होंने अपना धैर्य नहीं खोया एवं अपने कर्तव्यों पर अडिग बनी रही । साथ ही इतनी विषम परिस्थितियों में निराश नहीं हुईं जोकि उनके आशावादी होने का परिचायक है।

(वाल्मीकि कृत रामायण के सुन्दरकाण्ड के 20-22 वें सर्ग में इस घटना का उल्लेख मिलता है)

धैर्य के होने से व्यक्ति की अपने राह से भटकने की स्थिति उत्पन्न नहीं होती है और वह अपने लक्ष को प्राप्त करने के लिए सक्षम बना रहता है, आशावादी होने से व्यक्ति स्वयं के गलत और सही होने की कसौटी से अवगत रहता है। मानसिक स्वास्थ्य के सही होने में यह कसौटी ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

लचीलापन और दृढ़ता - रामायण में ऐसा उल्लेख है कि वनवास के खत्म होने और सीता जी के अयोध्या आ जाने के पश्चात, राम जी के दरबार में कुछ लोगों ने सीता जी के चरित्र पर उँगलियाँ उठानी शुरू कर दी। परिणामस्वरूप उन्हें दोबारा वनवास भोगना पड़ा। राजरानी होते हुए भी किसी भी परिस्थिति में अपने को ढाल लेने का गुण उनके लचीले स्वाभाव को प्रदर्शित करता है। इस दौरान माता सीता के दो पुत्र (लव एवं कुश) का जन्म हुआ। उनका लालन पालन अकेले ही सीता जी ने किया। विषम परिस्थितियों में भी सीता

जी ने अपने पुत्रों को अच्छी शिक्षा प्रदान की। विषम परिस्थितियों में भी स्वाभिमान से जीना सीता जी के दृढ़ता के गुण को दिखाता है।

(वाल्मीकि कृत रामायण में एवं उत्तरकाण्ड के कई सर्गों में लव एवं कुश के लालन पालन की घटना का उल्लेख मिलता है)

व्यक्ति को समय के अनुसार विषम परिस्थितियों में अपने स्वभाव में परिवर्तन लाते रहना चाहिए और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए निडर एवं भयभीत हुए बिना ही दृढ़ता से खड़े रहना चाहिए।

प्रकृति के साथ अनुकूलन - सीता जी जब रावण की कैद में लंका में अशोक वाटिका में रहीं, उस दौरान उनका सामंजस्य प्रकृति के साथ भली भाँति देखने को मिलता है। भानुमति नरसिम्हन द्वारा रचित पुस्तक "सीता : ए टेल ऑफ एन्सिएंट लव" में मिलता है कि अशोक वाटिका में सभी रक्षसियों के सो जाने के बाद वहाँ के पेड़ों पर रह रही गिलहरियाँ, चिड़ियाँ आदि अपने बच्चों को भोजन कराती हैं। उसी भाँति वे सीता जी के पास आती और बेर, जामुन आदि जो उनसे बन पड़ता वे देकर चली जाती हैं। जिसे सीता जी भोजन स्वरूप स्वीकार कर लेती हैं।

निष्कर्ष

WHO का कहना है कि इस साल के अंत तक लगभग 20% भारतीय मानसिक रोगों से पीड़ित होंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 5.6 करोड़ भारतीय अवसाद और 3.8 करोड़ चिंता विकारों से पीड़ित हैं। भारत में हर सातवां व्यक्ति किसी न किसी प्रकार के मानसिक विकार से पीड़ित है। मानसिक रूप से अस्वस्थ होने में मूल्य एवं विचारों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। मानसिक स्वास्थ्य के उपचार में व्यवहार में बदलाव अहम योगदान रखता है। व्यवहार में बदलाव हेतु प्रेरणा की आवश्यकता होती है। सीता जी का चरित्र एक स्थिर मनोदशा वाला चरित्र है। अतः उनका चरित्र प्रेरणा का स्रोत है तथा उनके गुण अनुकरणीय हैं। जिन्हें व्यक्ति द्वारा अपने जीवन में उतारने से उसके मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक वृद्धि की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

संदर्भ सूची

श्रीमद्वाल्मीकीय रामायण, गीता प्रेस, गोरखपुर

Agarwal AK. Religion and mental health. Editorial. Indian J Psychiatry. 1989; 31: 185-6.

Simon D, Cook Christopher CH, Powell Andrew, Eagger Sarah. Religion, spirituality and mental health. The Psychiatrist Online. 2010; 34:63-4.

- Behere, Prakash B. Behere, Aniruddh. Das, Anweshak. Yadav, Richa. Religion and mental health. Indian J Psychiatry. 2013; 55: 187-194.
- Munoli, RN. Nanjegowda, RB. Rama-The Epitome of Indian Ethics: Relevance to Modern Mental Health. Indian Journal of Private Psychiatry. 2001; 15(2): 108-111.
- Joshua, W. Jesus, the Church, and Mental Illness. <https://mlpp.pressbooks.pub/isbn9781732566118/chapter/jesus-the-church-and-mental-illness/>
- Kaushik, Maha (2021) All about Devi Sita. <https://www.hinduamerican.org/blog/devi-sita>
- Gupta, S. Essay on Status of Women in Ancient India. <https://www.essaysinhindi.com/essays/>
- Mental health care analysis. (2022) <https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/voices/mental-health-care-analysis/>
- Mental health in India - statistics & facts. <https://www.statista.com/topics/6944/mental-health-in-india/#topicOverview>
- Mental Health. <https://hi.m.wikipedia.org/wiki/>
- योगेन्द्र जोशी. 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः' इत्यादि - मनुस्मृति के वचन (2009/09/11).
- Narshimhan, Bhanumati. Sita: A Tail of Ancient Love (2021). <https://penguin.co.in/five-lessons-from-sita-that-will-transform-your-lives/>