

## रामचरित मानस और मनोविकार

सतीन्द्र कुमार शुक्ल

प्रधानाचार्य

सीमा सुरक्षा बल

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय

शिलांग, भारत

### शोध संक्षेप

मनुष्य विविध प्रकार के मानस रोगों एवम मनोविकारों से पीड़ित होता है। इनमें से कुछ का कारण शारीरिक और कुछ का कारण मानसिक होता है। पक्षाघात पागलपन, थकान, विराग, विरुचि, नपुंसकता आदि नितांत शारीरिक कारणों से होते हैं, जिन्हें मौलिक मनोविकार कहा जा सकता है। किन्तु आधुनिक मनोविज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि मनुष्य के अधिकांश शारीरिक रोग और मनोविकार मानसिक संवेगात्मक कारणों से होते हैं। ऐसे मानसिक विकारों की व्युत्पत्ति को मनोविकार कहा जा सकता है। इनके अन्तर्गत मन की दुर्बलता, स्नायु रोग, हठ प्रवृत्ति, भीतिरोग, चित्तरोग, उन्माद, स्थिर भ्रम, असामयिक मनोह्रास, उत्साह - विषाद आदि आते हैं। प्रस्तुत शोध पत्र में संत तुलसीदास द्वारा वर्णित मनोविकारों के परिप्रेक्ष्य में आधुनिक समस्याओं की पड़ताल की गयी है।

### भूमिका

व्युत्पन्न मानस विकारों का कारण अतृप्त और दमित मूलप्रवृत्तियाँ तथा मनोग्रन्थियाँ होती हैं। व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए यह आवश्यक है कि उसकी मौलिक प्रवृत्तियों और स्थायी भावों को सामाजिक ढंग से व्यक्त और कृतार्थ होने का अवसर मिलता रहे। ऐसा न होने से व्यक्ति कुण्ठित हो जाता है, अनेक मनोग्रन्थियाँ उसके अवचेतन को आक्रान्त करके उसे शारीरिक रोगों और मानस विकारों का शिकार बना देती हैं। शरीर में कोई विकार होने से उसका उपचार तुरन्त हो जाता है, पर मानस विकारों के साथ विडंबना यह है कि उसका रोगी अपने विकार को अक्सर पकड़ ही नहीं पाता। मानस विकारों को कोई बिरला ही जान पाता है। यदि हमारे सिर में पीड़ा हो तो हम तुरन्त जान

जाते हैं, पर मानस विकार से ग्रस्त व्यक्ति उसे देख ही नहीं पाता।

### रामचरित मानस और मनोविकार

गोस्वामी तुलसीदास ने व्यक्ति के अन्तर्मन के रोगों की तुलना उसके शरीर में रहने वाले रोगों से की है। उनके अनुसार शरीर का रोग व्यक्ति को अस्वस्थ और बेचैन बना देता है वैसे ही मानस विकार भी उसे अशान्त और पीड़ित करता है। मनुष्य के मन में एक विकार ही उसे व्यथित कर देता है, तब उसके मन के अनेक विकार उसे कितना व्यथित करते होंगे, इसकी सहज ही कल्पना की जा सकती है। शारीरिक और मानसिक विकारों की तुलना करते हुए तुलसी ने स्पष्ट किया है कि सभी व्यक्तियों के शरीर में एक ही प्रकार का रोग दिखाई नहीं देता। किसी के शरीर में एक प्रकार का कष्ट है तो दूसरे के

शरीर में दूसरे प्रकार का है, परन्तु मानस विकार ऐसे हैं जो सब व्यक्तियों में समान रूप से पाए जाते हैं। संसार में शायद ही ऐसा कोई व्यक्ति हो, जिसके अन्तर्मन में मानस विकारों का मूल विद्यमान न हो। अतः मानस विकार शारीरिक विकार की तुलना में सर्वव्यापक है।

संसार के समस्त जीव मानस विकारों से ग्रस्त हैं क्योंकि वे हर्ष - शोक, प्रीति - भय आदि से समन्वित हैं। इन विकारों के निवारण के अनेक उपाय हैं जैसे - नियम, धर्म, आचरण, तप, ज्ञान, यज्ञ, जप, दान और औषधियाँ, किन्तु अनेक उपचारों के रहते हुए भी विकार कम नहीं होता, क्योंकि केवल कतिपय लोग ही इन विकारों को जानते हैं। विषय रूप कुपथ्य को पाकर मुनियों के हृदय में भी ये विकार अंकुरित हो उठते हैं। जब व्यक्ति मानसिक विकारों से ग्रस्त हो जाता है, तो उसका व्यवहार भी असामान्य हो जाता है। उसमें काम क्रोध, लोभ, मोह, तृष्णा, ईर्ष्या, अहंकार, उन्माद, विषाद आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। रामचरितमानस में एक ओर हमें बुरे पात्र मिलते हैं जिनका वर्णन राक्षसों के रूप में किया गया है, तो दूसरी ओर अच्छे पात्र भी हैं, जो कभी न कभी समस्याओं से ग्रस्त दिखाई पड़ते हैं। नारदजी तो ऋषि और महात्मा थे फिर भी उनके जीवन में काम का उदय हो गया और नारायण से अनुपम सौन्दर्य की मांग कर बैठे। मानस विकार से ग्रस्त होने के कारण तथा कामना पूर्ति न होने से नारद जी ने क्रोध व अज्ञानतावश नारायण को ही शाप दे दिया। महर्षि नारद पर क्रोध, काम, माया का प्रभाव था। तुलसी ने रामचरितमानस के वालकाण्ड में लिखा है कि-

कपि आकृति तुम्ह कीन्हि हमारी। करिहहिं कीस सहाय तुम्हारी ॥

मम अपकार कीन्ह तुम्ह भारी । नारि बिरहँ तुम्ह होब दुखारी ॥-1

मानस विकार से ग्रस्त होने के कारण नारदजी से अज्ञानतावश यह घोर अपराध हो गया, जो नारदजी के अभिमान को दूर करने के लिए नारायण की ही लीता थी।

आधियों का मूल मोह अर्थात् अज्ञान है। आधियों से बहुत से शूल उत्पन्न होते हैं। काम बात है, लोभ कफ है और क्रोध पित्त है। इन तीनों के मिल जाने से सन्निपात उत्पन्न हो जाता है। वैषयिक मनोरथों से अनेक विकार उत्पन्न होते हैं। ममता दाद है, ईर्ष्या खुजली, हर्ष - विषाद गठिया, पर सुख द्रोह क्षय है। कुटिलता कोढ़ है, अहंकार डमरू तथा दंभ, कपट, मद और मान नेहरूआ है। तृष्णा, जलोदर, एषणाएँ तिजारी तथा मत्सर और अविवेक ज्वर है। इनमें से किसी एक विकार से ग्रस्त होने पर ही व्यक्ति मरणशील अवस्था में पहुँच जाता है। इसीलिए तुलसी के वचन हैं-

मोह सकल ब्याधिन्ह कर मूला। तिन्ह ते पुनि उपजहिंबहुसूला॥

काम बात कफ लोभ अपारा । क्रोध पित्त नित छाती जारा॥

प्रीति करहिं जौं तीनिउ भाई । उपजइ सन्यपात दुखदाई॥

विषय मनोरथ दुर्गम नाना । ते सबसूल नाम को जाना॥-2

मानस विकार से ग्रस्त व्यक्तियों का सबसे प्रमुख लक्षण यही है कि वे स्वयं को दोषी मानते ही नहीं बल्कि सामने वाले को दोषी समझते हैं। वे कभी स्वीकार ही नहीं करते कि वे मानसिक विकार से ग्रस्त हैं। दूसरों का दोष देखना व उनकी आलोचना करना ही इनका

स्वभाव होता है। समाज विरोधी व्यवहार, मानसिक असंतुलन, अपर्याप्त समायोजन, सूझपूर्ण व्यवहार में कमी, विघटित व्यक्तित्व, आत्मज्ञान तथा आत्मसम्मान की कमी असुरक्षा की भावना, संवेगात्मक अपरिपक्वता, सामाजिक अनुकूलन की क्षमता का अभाव, पश्चाताप का अभाव तनाव एवम् अतिसंवेदनशीलता इसके प्रमुख कारण हैं। जोर-जोर से बोलना, गर्दन हिलाकर बात करना, नाखून कुतरते रहना, हकलाना, अंगूठा चूसना, भाव शून्यता, संवेदनहीनता, क्रूरता आदि भी मानसिक विकारों के लक्षण हैं। सामान्यतः मनोवैज्ञानिक, जैविक एवम् सामाजिक तथा सांस्कृतिक कारणों से ही मानसिक विकारों की उत्पत्ति होती है। परिवार की दशा, भग्न परिवार, अनाथ होना, युवावस्था के लिए बच्चों की अपर्याप्त तैयारी, परिवार का अधिक कठोर अनुशासन, माता-पिता द्वारा बच्चे पर अतिरिक्त दबाव, गृह-कलह की स्थिति का होना, शिथिल अनुशासन का होना, पारिवारिक बंधन की स्थिति आदि मानस विकारों की उत्पत्ति के मनोवैज्ञानिक कारण हैं। जैविक कारण के अन्तर्गत आनुवांशिक दोष, दोषपूर्ण शारीरिक गठन, रसायनिक पदार्थों का शरीर पर दुष्प्रभाव मस्तिष्कीय दुष्क्रिया आदि हैं। मानसिक विकारों की उत्पत्ति के सामाजिक एवम् सांस्कृतिक कारणों में माता-पिता की विकृत मनोवृत्तियाँ बच्चों की दोषपूर्ण पालन-पोषण प्रणाली, पारिवारिक व सामाजिक विघटन, बेरोजगारी, आर्थिक परेशानी आदि प्रमुख हैं।

व्यक्ति आज भौतिक समृद्धि की लालसा में अंधा होकर दौड़ रहा है। उस पर न केवल पारिवारिक सामाजिक व राजनैतिक दबाव पड़ रहे हैं बल्कि भविष्य की चिन्ता व सामाजिक असुरक्षा की भावना उसके अन्तर्मन में निरन्तर बनी रहकर

मस्तिष्क को हर समय बोझिल बनाए रखती है। फलस्वरूप उसके स्नायुमंडल नाड़ी तन्त्र और मास्तिष्क विकार-ग्रस्त हो जाते हैं। इससे व्यक्ति क्रमशः चिड़चिड़ाहट क्रोध काम में मन न लगना थकावट, अनिद्रा, भ्रम, भय, ईर्ष्या, अहं, लोभ आदि विकारों से ग्रस्त होकर मानसिक रोगी बन जाता है। स्वस्थ वातावरण न मिलने तथा उक्त मानसिक विकारों की निरन्तरता के कारण यह स्थिति मानसिक रोग का स्वरूप ग्रहण कर लेता है।

## निष्कर्ष

पारिवारिक रूप से प्रत्येक व्यक्ति की नैतिक जिम्मेदारी बनती है कि परिवार के प्रत्येक व्यक्ति के मानसिक स्तर का मूल्यांकन करने के साथ उनकी मानसिक स्थितियों का भी मूल्यांकन करते रहें। अगर मानसिक बीमारियों के लक्षण दिखाई देते हैं तो उनका इलाज पूरी चैतन्यता के साथ कराया जाय। पारिवारिक एवम् सामाजिक वातावरण शांति एवम् सौहार्द्रपूर्ण होना चाहिए, जिससे मानस विकार से ग्रसित व्यक्ति को पुनः मानसिक तनाव से न गुजरना पड़े। व्यक्तिगत रूप से हम स्वयं अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करते हुए चलें, जिससे भविष्य में तनाव की स्थिति न पैदा हो। यदि थोड़ा भी असामान्य दिमागी हालत का आभास हो तो शीघ्रातिशीघ्र मानस रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए और उचित चिकित्सा लेकर शांतिपूर्ण जीवन यापन करना चाहिए। इससे हम स्वयं और हमारे सम्बन्धी भी चैन की नींद सो सकेंगे क्योंकि परिवार में एक भी व्यक्ति अस्वस्थ रहता है तो पूरे परिवार की शांति भंग हो जाती है, मन बेचैन रहने लगता है और पूरे परिवार की स्थिति गंभीर हो जाती है। पूरे परिवार की क्रियात्मक शक्ति



अवरूद्ध हो जाती है और सबका ध्यान मानस विकार संग्रसित व्यक्ति की तरफ ही लगा रहता है। अतः सभी को मानसिक रूप से स्वस्थ रहकर देश हित तथा परिवार हित को ध्यान में रखकर कार्य करना चाहिए क्योंकि स्वस्थ मस्तिष्क से ही स्वस्थ समाज का निर्माण संभव है। यदि हमारा समाज मानसिक रूप से स्वस्थ होगा तभी संपूर्ण देश प्रगति के पथ पर अग्रसर हो सकेगा। मानस विकारों से रहित समाज से ही स्वस्थ भारत का निर्माण हो सकेगा। यह अत्यन्त अनिवार्य है संपूर्ण विश्व में श्रेष्ठ बनने के लिए 21वीं सदी की मांग भी है। यह तभी संभव है जब भारत का प्रत्येक नागरिक लोभ, मोह, काम, ईश्या - द्वेष, कुटिलता, असंयम, आसक्ति, अतृप्ति, अहंकार, असंतोष तथा मान-सम्मान के भाव से परे हटकर पूरी निष्ठा एवम् ईमानदारी के साथ कर्तव्य पथ पर अग्रसर हो।

सन्दर्भ ग्रन्थ

- 1- श्री रामचरितमानसः बालकाण्डः 136/4
- 2- श्री रामचरितमानसः उत्तरकाण्डः 120/29)