Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies
Vol. 8, Issue 3, December 2022
ISSN 2349-5634 (Print) ISSN 2455-0973 (online)

# रामायण की शिक्षाएँ: एक पूर्ण जीवन जीने की प्रेरणा

**मीनाक्षी**

एम.ए.हिन्दी,

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, हिसार

## परिचय

'रामायण' 'भगवान राम' के चारों ओर घूमती है और उनकी सोच और कार्यों पर केंद्रित है। यह वर्तमान और आने वाली पीढ़ियों के लिए उनके मनोबल, विशेषताओं और आदर्शवाद का उदाहरण है। 'भगवान राम' इतिहास में सभी गुणों से युक्त एक अद्वितीय चरित्र हैं।

एक ही पहचान में अच्छे गुणों का होना तकनीकी रूप से असंभव हो जाता है। उन्हें एक आदर्श पुत्र, आदर्श भाई, आदर्श पति, आदर्श पिता और एक आदर्श व्यक्ति के रूप में वर्णित किया गया है। आदर्श नेता/राजा यहाँ तक कि महाभारत दूसरे हिंदू महाकाव्य में भी, उन्हें एक कहा गया है आदर्श नैतिक पहचान (मुनियापन, 2007)। हिंदू पौराणिक कथाओं में ज्यादातर 'अवतार' के रूप में संदर्भित, 'भगवान राम' को जीवित कहा जाता है। बढ़ती हुई बुराइयों को दूर करने और शुद्ध करने के साथ-साथ बेअसर करने के लिए भगवान का धरती पर अवतार लोगों का मन और चरित्र (मिश्रा, 1993)। शोध से यह भी पता चला है कि रामायण देता है विभिन्न उपाख्यान जो तकनीकों, उपचारों और सकारात्मक मानसिकता के रूप में काम करते हैं आनंदमय जीवन जीने के लिए जागरूकता और तर्कसंगत सोच बढ़ाएँ (जैकब और कृष्णा, 2003)।

यह पेपर मनोविज्ञान की अवधारणाओं अर्थात् प्रेरणा, राजनीतिक जवाबदेही, पर चर्चा करता है। सम्मान, अस्पृश्यता और भावनात्मक स्थिरता को नष्ट करना। महाकाव्य में अन्य प्रमुख पात्र भी भूमिका निभाते हैं जो 'भगवान राम' के रूप में उचित ठहराते हैं सबसे आदर्श व्यक्ति जैसे 'रावण' प्रतिपक्षी, 'लक्ष्मण' राम के भाई, 'माता सीता' राम की पत्नी, 'भरत'- राम के भाई और 'हनुमान' - शिष्य, राम के संकटमोचक और मित्र.

1. प्रेरणा

प्रेरणा की सर्वोत्तम घटना वाल्मिकी कृत श्री रामचरितमानस में देखी जा सकती है 'किष्किन्धा काण्ड'। एक असंभव कार्य  के लिए जब 'वानर सेना' भगवान राम के नेतृत्व में बंदरों की टीम और हनुमान माता सीता को बचाने के लिए लंका पहुँचने के लिए हिंद महासागर के तट पर पहुँचे, समुद्र को पार करना होगा । इस बिंदु पर, यह प्रेरणा थी वह कारक जिसने सबसे अधिक काम किया। श्लोक के अनुसार पूर्व शरारत के कारण वह भूल गया, दल के सभी सदस्य स्तुति करने लगे 'हनुमान' उन्हें मजबूत करने और उनकी क्षमताओं और क्षमता के बारे में प्रेरित करने के लिए थे । स्तुति से हनुमान का कद बढ़ा, जिससे बाद में मदद मिली कार्य को पूरा करना है। रामचरितमानस, किष्किन्धा काण्ड में प्रेरणा को शारीरिक वृद्धि के रूप में दर्शाया गया है हनुमान की शक्ति ऐसी है कि समुद्र के ऊपर से उड़ने जैसा असंभव कार्य भी संभव हो जाता है संभव है और हनुमान 'लंका' तक पहुंचने के लिए उड़ान भरते हैं। हालाँकि, उपरोक्त प्रकरण यह समझाता है। सार्वभौमिक और साथ ही सुदृढीकरण के माध्यम से प्रेरणा की मनोवैज्ञानिक अवधारणा यह दर्शाती है कि कैसे प्रशंसा असंभव को संभव बनाने के लिए सुदृढीकरण कारक के रूप में कार्य करती है।

2. राजनीतिक जवाबदेही स्त्री सुरक्षा के प्रदर्शन के रूप में हाथ में हाथ डाले

भूमिका संघर्ष के बीच संतुलन न केवल प्रेरणा में, बल्कि 'भगवान'राम' ने एक महान नेता होने की नैतिकता भी पूरी की है  (मुनियापन, 2007)। जनता के बीच इसे लेकर एक बड़ी ग़लतफ़हमी है अयोध्या से वापसी के बाद 'माता सीता' द्वारा दी गई 'अग्नि परीक्षा' (अग्निपरीक्षा)। उनका 14 वर्ष का वनवास। अरण्य काण्ड, दोहा 23 के अंश में स्पष्ट कहा गया है कि अग्निपरीक्षा थी यह कोई परीक्षण नहीं था, बल्कि यह 'माता सीता' को बाहर से सुरक्षित रखने के लिए आरंभिक रूप से सुनियोजित रणनीति थी। पूर्व निर्वासन काल के फ्लैशबैक में एक ऐसा ही प्रसंग घटित हुआ था जो घोषित करता है कि 'सहमति से, माता सीता ने अग्नि और केवल छाया में प्रवेश किया था। उसका एक हिस्सा बाहरी दुनिया के विश्वास के लिए बना रहा'। यहाँ तक कि लक्ष्मण को भी इस बात से अनभिज्ञ रखा गया विचार।

3. भावनात्मक स्थिरता और समायोजन की क्षमता

'भगवान राम' सबसे कठिन समय में भी उच्च भावनात्मक स्थिरता दिखाने वाला चरित्र है। यह क्षमता 1) अयोध्या के राजा के रूप में ताज पहनाए जाने, 2) 14 वर्ष वनवास आदेश के  दौरान 3) युद्ध के मैदान में प्रिय भाई 'लक्ष्मण' की घातक चोट के दौरान देखा गया है । 'भगवान राम' में स्थिर और स्वीकार्य स्वभाव, जो व्यक्तिगत शांति नहीं खोते,  एक सकारात्मक विचार प्रक्रिया हर परिस्थिति में संभावित नकारात्मक में भी सक्रिय रूप से काम करती नजर आती है।

निष्कर्ष

पेपर अंतर्संबंध की संकल्पना महाकाव्य 'रामायण' से कुछ उदाहरण लेते हुए प्रेरणा, सार्वजनिक जवाबदेही, स्त्री सुरक्षा, भावनात्मक स्थिरता आदि अभिनीत एपिसोड समायोजन क्षमता जो न केवल 'भगवान राम' के धार्मिक अनुयायियों को भी प्रबुद्ध करती है, सार्वभौमिक रूप से जीवन जीने का बेहतर तरीका और नैतिक कल्याण दर्शाता है। ये स्वभाव और व्यक्ति में ये विशेषताएँ शांति, ध्यान के स्तर को बढ़ाती हैं और तनाव को दूर करती हैं। सभी के द्वारा मन से संज्ञानात्मक असंगति. जीवन में भागदौड़ की तुलना में सादा जीवन अधिक फलदायी है जिसे 'भगवान राम' की विशिष्ट पहचान द्वारा अत्यधिक प्रचारित किया किया गया है जिससे हर इंसान को सीखना चाहिए ।

सन्दर्भ ग्रन्थ

Jacob, K. S., & Krishna, G. S. (2003). The Ramayana and psychotherapy. Indian journal of psychiatry, 45(4), 200.

Mishra, M. K. (1993). Influence of the Lord Ramayana Tradition on the Folklore of Central India. Lord Rama-Katha in Tribal and Folk Traditions of India, 15-30.

Muniapan, B. A. L. (2007). Transformational leadership style demonstrated by Sri Lord Rama in Valmiki Lord Ramayana. International Journal of Indian Culture and Business Management, 1(1-2), 104-115.

Sri Ramacritamanasa: With Hindi Text and English Translation. Romanized ed. Gorakhpur: Gitapress, 1968.