मानसिक स्वास्थ्य और लोक साहित्य

उषा रानी
सहायक षोधार्थी, अंबेडकर कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

मानव का सही अर्थों में विकास, "मन का विकास" हैं। बर्बर मानव से आज का आधुनिक मानव अपने चरम विकास पर हैं, ऐसा कहा जाता हैं। परन्तु यह पूर्ण सत्य नहीं वरन अर्धसत्य हैं। भौतिक विकास को मानव का पूर्ण विकास नहीं कहा जा सकता हैंए क्योंकि कहीं न कहीं भौतिक विकास के इस चरम में मानव अपने मन की षांति को खो चुका हैं। मानव प्रकृति का पुत्र हैं। प्रकृति सहज और नैसर्गिक हैं और मानव भौतिक विकास की ओर नित्य अग्रसर रहकर सहजता और प्रकृति से दूर हो चुका हैं। इसी कारण आज का मानव अत्यधिक तनाव में जीवनयापन कर रहा हैं। संबंधों का खोखलापन, स्वयं के घुटते भावों व आकांक्षाओं के सैलाब ने भीड़ में, परिवार में उसे एकाकी बना दिया हैं। यह एकाकीपन उसे मानव से मषीन में तबदील कर रहा हैं।महेन्द्र प्रजा पति कहते हैं कि – तकनीकी और संसाधनों ने अपने साथ जो बाजार खड़ा किया उसने हमसे क्या नहीं छीना? मिट्टी की गंध, खेतों का सौंदर्य, सब्जियों का स्वाद, फूलों की महक, मानवीय संवेदना, रिष्तों की मिठास। कुछ दिया तो बस तनाव और अपनों का पाँव काट कर उनसे बड़े होने की महत्वाकांक्षा (समसामयिक सृजन, पृ0 5, महेन्द्र प्रजापति)। आधुनिक युग का सबसे बड़ा पुरस्कार हैं– भूमंडलीकरण। भुमंडलीकरण में जहॉ विष्व को एक परिवार माना जा रहा है । वहीं इसके कारण सामूहिकता नश्ट होकर व्यक्तिवाद को बढावा मिला है । जबकि मानव एक सामाजिक प्राणी है । और सामाजिक होने की पहली पहचान ही समूह में रहना होता है । सामूहिकता नश्ट होने का मतलब है कि मानव अपनी जड़ों से कट रहा हैं। उसे जीने के लिए आवष्यक मन की खुराक नहीं मिल रही हैं। जिस कारण नित्य ही उसे तनाव घेरे रहते हैं। ऐसे में यह बेहद जरूरी होता हैं कि मन के स्वास्थ्य का सर्वोपरि ध्यान रखा जाए। मानव के इतना ताम–झामक रने का एक ही उद्देष्य हैं, आत्म संतुष्टि अर्थात् आनंद या मन का सुकून प्राप्त करना। और ये मन के स्वस्थ रहने पर ही हो सकती हैं। मन के स्वास्थ्य का सीधा संबंध मानव की भावनाओं से जुड़ा हैं। ये प्रकृति प्रदत्त भावनाओं का सहज उच्छवास लोक साहित्य में मिलता हैं। रमा यादव कहती हैं कि " लोक साहित्य में लोक मन का रमाव उसका ठाट और उसके भीतर की ताजगी और जीवंतता हैं, जिंदगी जीने का अदम्य साहस और लालसा भी। फकीरी का रोना नहीं बल्कि जीवन का उल्लास हैं। भीतर की उमंग ऐसी कि लाख गरीबी के बावजूद भी ऐसे उत्सवों पर नाचने गाने लगती हैं।(समसामयिक सृजन जनवरी– जून2014, पृ0 125, रमा यादव) । लोक में मन का ठाट भरा रमाव, भीतर की ताजगी, जीवंतता, अदम्य साहस और जीवन जीने की लालसा ही तो मन के स्वस्थ होने का प्रतीक हैं। मन स्वस्थ होगा तो जीवन जीने का मन होगा। जो मानव का सही मायनों में विकास होगा। इसके लिए मानव को लोक साहित्य की भूमि पर उतरना होगा, जिससे वह अभी कोसों दूर हैं।

मनुश्य का जीवन विस्तृत महासागर की भाँति है । महासागर असंख्य छोटे–बडे जीवों के निवास स्थान के साथ बहुमूल्य रत्नों और खनिजों की खान है । इसके साथ ही इसमें ज्वारभाटों के साथ सुनामी का भी प्रावधान है । जीवन को अनुषासित व षांतिमय बनाने के लिए धर्म ग्रंथों का और संविधान का निर्माण किया । जिनकी मान्यताओं ने रुढियों व परम्पराओं का रुप ले लिया । समाज इनके साथ कितना सुखी या त्रस्त है वो भाव व विचार बडी बारीकी से लोक साहित्य में मिलते है इसके साथ ही बृहद स्तर पर मन के रागात्मक भावों का वर्णन मिलता है । मन के भावों का

वर्णन तो ऐसे मिलता है जैसे सूर के काव्य में बालक के मन के भावों का वर्णन मिलता है । उदाहरण के लिए ———————

सासड पनिया कैसे जाउँ, रसीले दोनों नैना
बहु ओढो चटक चुनरिया, सिर धर लो जल की गगरिया
छोटी ननदल ले लो साथ, रसीले दोनों नैना

————————————————

मैं किस विद देखन जाउँ रंगीले आ उतरे बागा म्ह
ले हाथ डलडिया फूल्ला की, हे लाडो
मालन बनके जाओ, रंगीले आ उतरे बाग्गा म्ह

कंक्रीट और बेजान मषीनों के शहर से दूर, गावँ के परिवेष में जीवंत लोक साहित्य की प्रभावी झलक मिलती हैं। वहाँ के सामान्य जीवन व्यवहार में यथा– विभिन्न त्योहारों के अवसरों पर गाए जाने वाले गीतों, विवाह के अवसरों पर गाए जाने वाले गीतों, विभिन्न प्राकृतिक आपदाओं की स्थितियों के समय को वर्णित करने चाले गीतो एवं कहानियों तथा विविध प्रकार के रीति रिवाजों, मुहावरें व लोकोक्तियाँ आदि में इस लोक साहित्य की प्रभावी झलक मिलती हैं। किसी भी समाज का लोक साहित्य उस समाज की तत्कालीन समाजिक, आर्थिक व सांस्कृतिक परिस्थितियों का दर्पण होता हैं। लोक साहित्य के माध्यम से मानव सभ्यता का इतिहास बिना किसी अतिरिक्त बोझ या दबाव के एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को निरंतर हस्तांतरित होता जाता हैं। जिससे जीवन विकास की षाष्वतता बनी रहती हैं।

लोक साहित्य प्रायः विशय निष्ठ होता हैं, जिसमें व्यक्तियों के जीवन अनुभव, समाज व जीवन के प्रति समझ का विश्लेशण व प्रत्यक्षीकरण होता हैं। बड़ी विचित्र बात यह भी हैं कि तत्कालीन समय में लोक साहित्य का एक बहुत बड़ा भाग लिखित के बजाय मौखिक रूप से उपलब्ध व प्रचलित रहता हैं। जिसमें जीवन का सार छिपा रहता हैं। यथा– पंचतंत्र की कहानियाँ। लोक साहित्य किसी भी व्यक्तिगत या समाजिक समस्या का समाधान अत्यंत सरल शब्दों में व प्रदान करता हैं। यथा– सूखे की उलझन समझ में आई, जल की एक–एक बूंद बचाई। लोक साहित्य किसी देश की संस्कृति को समृद्ध बनाता हैं।

प्रत्येक स्थान (राज्य) का अपनी विषेश समाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, धार्मिक व राजनैतिक परिस्थितियों के अनुसार अपना विषेश लोक साहित्य होता हैं। जो उस स्थान या समाज विषेश के जीवन की षैली का निर्धारण करने व उसे समझने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता हैं। जब किसी समाज के व्यक्ति अन्य संस्कृति के प्रभाव में अपने लोकसाहित्य से कटने लगते हैं तब उस समाज के लोगों के व्यक्तिगत व साजिक जीवन में द्वंद्व की स्थिति उत्पन्न हो जाती हैं। यह द्वंद्व जीवन को तनावपूर्ण बना देता हैं। मन को तनाव रहित करने के लिए जरुरी है कि मन में विदयमान विभिन्न प्रकार के भावों का विरेचन उचित प्रकार से किया जाए । और यह उचित प्रकार है लोक साहित्य से जुडना।