SAMVAD E-JOURNAL

ISSN (Online) : 2583-8334

(International Peer-Reviewed Refereed Journal)

Volume 4, Issue-2, April to June : 2026

Published by Rangmati Publication http://www.rangmatipublication.com/

महाकविकालिदासस्य काव्येषु मनोभारनियन्त्रणस्य उपायाः

डॉ. डायालालः मालदेभाई मोकरिया

सारांशः -

मनुष्यस्य सांसारिकं जीवनं सुखदुःखात्मकम् अस्ति। सुखदुःखयोः अनुभवः मनसा भवति। मनः प्रबलम् अस्ति। अनिष्ठस्य प्राप्त्या मनुष्यः दुःखम् अनुभवति। तस्य मानसिकं स्वास्थ्यम् असन्तुलितं भवति। मनोभारेण तस्य जीवनं विचलितं भवति। मनोभारात् मुक्तिः मानसिकेन सुस्वास्थ्येन भवति। महाकिः कालिदासः मानवमनसः ज्ञाता अस्ति। सः काव्यमाध्यमेन मानवमनसः प्रबलतां निरुपयति। मनोभारस्य उत्पत्तिः, प्रभावः तथा च तस्य नियन्त्रणस्य उपायान् अपि स्वकाव्येषु वर्णयति। अस्मिन् शोधपत्रे महाकविकालिदासस्य काव्यानाम् आधारं नीत्वा मनोवैज्ञानिकदृष्ट्या मनोभारनियन्त्रणस्य उपायानां निरुपणं कृतम् अस्ति।

बीजरुपशब्दाः -

मनः, सुखदुःखयोः अनिवार्यता, मनोभारः, मानसिकसन्तुलनम्, मनोभारात् मुक्तिः

मनुष्यः सततं सुखमिच्छति एवं दुःखं नेच्छति किन्तु सुखदुःखयोः स्थितिः अस्थिरा वर्तते। मनुष्यस्य सुखदुःखयोः कृते मनः महत्त्वपूर्णम् अस्ति। मनुष्यस्य प्रत्येकम् अनुभवाः मनसः आश्रयेण भवन्ति। अस्माकं ऋषिमुनयः अपि मनसः महत्त्वं ज्ञात्वा तं शुभसंकल्पयुक्तं भवेत् इति प्रार्थनां कृतवन्तः सन्ति।[१] भगवान् श्रीकृष्णः अपि श्रीमद्भगवद्गीतायां कथयति यत् **इन्द्रियाणां मनश्चास्मि**।[२] अत्रापि मनसः महत्त्वं व्यक्तमस्ति। अस्माकम् एतत् मनः स्वस्थं भवेत् तत् अत्यन्तम् आवश्यकम् अस्ति। अस्माकं स्वास्थ्यस्य उपरि मनसः गहनप्रभावः वर्तते।

आधुनिकयुगे स्वास्थ्यमनोविज्ञानस्य अपि एका शाखा विकसिता अस्ति । Baron and Byrne स्वास्थ्यमनोविज्ञानसन्दर्भे कथयति यत् **Health psychology is the study of the effects of psychological factor in the development prevention and treatment of physical illness.**[३] अर्थात् स्वास्थ्यमनोविज्ञाने स्वास्थ्यसंदर्भे मनोवैज्ञानिकपरिबलानां प्रभावस्य, अवरोधस्य एवम् उपचारस्य अध्ययनं भवति। मनसः संदर्भे डॉ.सिंगमनफ्रॉडमहोदयस्य संशोधनमपि महत्त्वपूर्णम् अस्ति। सः मनसः जागृतम्, अर्धजागृतमेवमजागृतमिति प्रकारत्रयं दर्शयति। जागृतमनसा वयम् अनुभवं कुर्मः। एतत् अनुभवाः अर्धजागृतमनसि संगृहिताः भवन्ति। आवश्यकता अनुसारं जागृतमनसि आनेतुं शक्नुमः। केचन अनुभवाः विस्मृताः भवन्ति। ते अजागृतमनसि संगृहिताः भवन्ति। मनुष्यः आवश्यकता अनुसारम् अर्धजागृतमनसः अनुभवान् जागृतमनसि नेतुं शक्नोति, किन्तु केचन अनुभवाः अस्माकं जागृतमनसि नागच्छन्ति एवं साक्षात् अजागृतमनसि संगृहिताः भवन्ति। जन्मजन्मान्तरस्य संस्काराः अपि तत्र भवन्ति। महाकविः कालिदासः रघुवंशे कथयति यत् **मनो हि जन्मान्तरस्य सङ्गतिज्ञम्**।[४] मनः जन्मान्तरस्य सङ्गतिं जानाति अतः सः कथयति यत् **सतां हि संदेहपदेषु वस्तुषु प्रमाणमन्तःकरणप्रवृत्तयः**।[५] यदा संदिग्धः परिस्थितिः उत्पन्ना भवति तदा अस्माकं अन्तःकरणस्य प्रवृत्तिः प्रभाणभूता भवति। मानवजीवने यदा सन्दिग्धता भवेत् तदा अंतःकरणात् प्रेरणां नीत्वा योग्यः निर्णयः करणीयः ।

आधुनिकयुगे मानुष्यः सततं व्यस्तः दृश्यते। जीवने चिन्तां कृत्वा मनोभारम् अनुभवति। सः भौतिकविश्वे आध्यात्मिकजगत् विस्मृतवान्, अतः भौतिकसुखस्य अन्वेषणेन उपभोगेन वा जीवनं पूर्णं करोति। अस्मिन् प्रसङ्गे

 डॉ. डायालालः मालदेभाई मोकरिया, सहाचार्यः, श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयः, वेरावलम्, गिरसोमनाथः

रघुवंशीनृपाणां वर्णनं चिन्तनीयमस्ति। अत्र कविः केवलम् एकश्लोकेन जीवनस्य पद्धतिं वर्णयित्वा मानवाय मार्गदर्शनं करोति।

शैशवेऽभ्यस्तविद्यानां यौवने विषयैषिणाम्।
वर्धके मुनिवृत्तिनां योगान्ते तनुत्यजाम् ।।६

मानवेन बाल्यावस्थायां विद्यार्जनं कृत्वा आनंदः प्राप्तव्यः। अद्य मनुष्येण का विद्या प्राप्तव्या ? तस्मिन् विषये संमुढः वर्तते। जनस्य योग्यता भवेत् वा न भवेत् तथापि भौतिकसमृद्धिदायिनीं विद्यां प्रति गच्छति। प्रायः जनाः उपनिषदः श्रेयमार्गस्य अपेक्षया प्रेयमार्गस्य चयनं कुर्वन्ति। पितृभ्याम् अपि बालकस्य मार्गचिन्तने निर्णयः न ओरोपितव्यः। गुरुः छात्रस्य शक्तिं ज्ञात्वा योग्यमार्गं प्रेषयिष्यति अतः बालकस्य शक्त्यनुसारः निर्णयः भवेत्। अत्र महाकविः कालिदासः विक्रमोर्वशीयस्य माध्यमेन कथयति यत् बालकं शिक्षणसंस्थायां प्रेषयन्तु। तत्र च्यवनसदृशः सद्गुरुः आयुषसदृशशिष्याय अनुरूपशिक्षणं दत्त्वा सज्जं करिष्यति। विद्याभ्यासः पूर्णः भवति तावत् बालकस्य मुखमपि न पश्यति। बालनिष्णातः निश्चितं करोति यत् बालकः किम् भवितुं शक्नोति? अन्य कस्यापि तस्य अधिकारः नास्ति। बालकेन एवं तस्य पितृभ्याम् अपि एतत् तथ्यं ध्यातव्यम् अस्ति। अस्माभिः बालकः अनुरूपदिशं प्रति प्रेषितव्यः। तस्मिन् एव सर्वेषां कल्याणमस्ति । केवलं विद्यायै एव न, कस्यापि निर्णयाय परीक्षणं कृत्वा निर्णयः करणीयः। अन्यस्य प्रभावेण निर्णयः न करणीयः तदर्थमपि कविः कथयति यत् **सन्तः परीक्ष्यान्यतरद्भजन्ते मूढः परप्रत्ययनेयबुद्धिः**।७ जनः संमुढः न स्यात् किन्तु जागरुकः भवेत्। वास्तविकतां पश्येत्।

आधुनिकयुगे मनुष्यः सफलताम् एव इच्छति। असफलतां न सहते अतः सफलतायै अन्धयत्नं करोति। अस्माकं जीवनं द्वन्द्वात्मकं वर्तते। जीवने सुखं दुःखं च आगच्छति। तस्मिन् सततं सफलता प्राप्ता न भवति। यदा निष्फलता प्राप्नुयात् तदा अपि निराशां त्यक्त्वा नूतनमार्गस्य स्वीकारः करणीयः। इदं मार्गदर्शनं महाकविः कालिदासः कुमारसंभवे पार्वत्याः शिवप्राप्तिप्रसङ्गे ददाति। पार्वती शिवं प्राप्तुं सौन्दर्यस्य आश्रयं नयति किन्तु तस्मिन् निष्फला भवति तदपि सा निराशां न अनुभवति। सा लक्ष्यं न परिवर्तयति। तस्यां लक्ष्यप्राप्त्याः क्षमता अस्ति। अतः सा तपः करोति, योग्यमार्गम् अन्वेषयति। तस्मिन् परीक्षा अपि भवति। अन्ते सा सफला भवति एवं शिवं प्राप्तं करोति। इच्छितं फलं प्राप्नोति।

आधुनिकयुगे मनुष्यः यद् इच्छिति तत् प्राप्तं न भवति अथवा प्राप्तस्य नाशः भवति तदा सः मानसिकं संतुलनं त्यजति। महाकविकालिदासस्य काव्येभ्यः इदृश्यां परिस्थितौ मनुष्येन किं कर्तव्यं ? तस्य मार्गदर्शनमपि प्राप्नोति। मेघदूते यक्षस्य शब्दैः कविः आश्वासनं ददाति यत्

कस्यात्यन्तं सुखमुपनतं दुःखमेकान्ततो वा
नीचैर्गच्छत्युपरि च दशा चक्रनेमिक्रमेण ।८

सुखं दुःखं च परिवर्तनशीलमस्ति अतः धैर्यं धारयेत्। कविः तु धीरस्यापि लक्षणं ददाति यत्

विकारहेतौ सति विक्रियन्ते येषां न चेतांसि त एव धीराः।।९

सुखस्य वा दुःखस्य, हर्षस्य वा शोकस्य कस्यामपि परिस्थितौ संयमः अपेक्षितः अस्ति ।

जनस्य प्रियं नष्टं भवति तदा सः अधिकः व्यथितः भवति । जीवनात् रसमपि गच्छति । यथा रघुवंशे इन्दुमत्याः मृत्युप्रसङ्गे अजः विलापं करोति –

धृतिरस्तमिता रतिरच्युता विरतं गेयमृतुर्निसत्सवः ।
गतमाभरणप्रयोजनं परिशून्यं शयनीयमद्य मे ।१०

अत्र अजः प्रियानष्टे सर्वं नष्टं मन्यते,किन्तु कविवरः कालिदासः अत्रापि कथयति यत् –

मरणं प्रकृतिः शरीरिणां विकृतिर्जीवितमुच्यते बुधेः ।
क्षणमव्यवतिष्ठते श्वसन्यदि जन्तुर्ननु लाभवानसौ ।११

मृत्योः दुःखमपि विस्मृत्य मानवेन प्रत्येकं क्षणं सुखेन जीवितव्यम्। श्रीमद्भगवद्गीतायाः

जातस्य ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च।

तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि।।१२

एतस्य दार्शनिकविचारस्य अत्र प्रतिबिम्बं दृश्यते। मृत्युः अनिवार्यमस्ति, अतः तदर्थं शोकं न कृत्वा तं स्वीकार्यम् । कदाचित् जनः शोकं सरलतया निष्काषितुं न शक्नोति तदा किं कर्तव्यम् ? तदर्थं कुमारसंभवस्य रतिविलापप्रसङ्गः मार्गदर्शयति। रतेः पतिः कामदेवः तु शिवपार्वत्योः संयोगाय देवानां कार्यार्थं गच्छति। शुभकार्याय गच्छति तदपि तस्य दहनं भवति। अत्र प्रियतमस्य नाशः भवति अतः रतिः विलापं करोति। विवेचकाः भवतु नाम अत्र करुणरसस्य अतिरेकं मन्यन्ते, किन्तु मनोवैज्ञानिकदृष्ट्या अत्र भावविरेचनमस्ति। डॉ.महमद सुलेमान महोदयः लिखति यत् विरेचनविधिः एका विश्वासाधारिता विधिः अस्ति। तस्यां व्यक्तये स्वस्य भावानाम्(feelings) एवं संवेगानाम्(emotions) अभिव्यक्तेः अवसरः दीयते तदा तस्य आक्रमणशीलता न्यूना भविष्यति अथवा दूरं भविष्यति।१३ मनुष्यः यदा अधिकः दुःखी भवति तदा सः कुत्रापि, कथमपि दुःखं भावान् वा निष्काषयति। तदा सः मनोभाररहितः भवितुं शक्नोति। स्वजनस्य समक्षं भावानां विरेचनेन तु जनः विशेषशान्तिं प्राप्नोति । एतत् रहस्यं अभिज्ञानशाकुन्तले अपि कविः स्पष्टरुपेण कथयति यत्

स्निग्धजनसंविभक्तं हि दुःखं सह्यवेदनं भवति।१४

अत्र शकुन्तलायाः सखी योग्यमेव कथयति यत् स्वजनेषु संविभक्तस्य दुःखस्य पीडा सह्या भवति। मनोभारः न्यूनः भवति। इत्थं मनुष्येण दुःखस्य अभिव्यक्त्या मनः स्वच्छं करणीयम् ।

प्रियजनानां वियोगः कष्ठकरः भवति। जनाः प्रियजनस्य वियोगः सोढुं न शक्नुवन्ति। ते विरहेन व्याकुलाः भवन्ति। समयान्तरे मिलनं निश्चितं भवति तदपि जनाः सन्तापमनुभवन्ति। वयं परिवारजनेभ्यः कस्मादपि कारणात् वियुक्ताः भवामः तदा वियोगः असह्यः भवति। पितृपुत्र्योः वियोगस्य सुन्दरमुदाहरणम् अभिज्ञानशाकुन्तले अस्ति। तत्र कण्वसदृशः विरागी ऋषिः अपि पुत्र्याः विवाहकाले पुत्रीवियोगस्य दुःखस्य पीडामनुभवति।१५ भविष्यस्य चिन्तां करोति, किन्तु तत्रापि व्यञ्जनायाः कविः कालिदासः स्पष्टं मार्गदर्शनं करोति यत्

भाग्यायत्तमतःपरं न खलु तद्वाच्य वधूबन्धुभिः।१६

अत्र कालिदासः मार्गदर्शनं ददाति यत् भाग्येन प्राप्तस्य उपरि संतापः न करणीयः।

प्रियजनः परिवारात् दूरं भवति तदापि मनः उद्विग्नः भवति। मेघदूतस्य यक्षः परिवारात् दूरमस्ति। सः प्रिया विरहात् व्याकुलः भवति । चेतनाचेतनयोः विवेकं विस्मरति, अतः मेघं सन्देशाय चयति।१७ कामार्तस्य ईदृशी स्थितिः भवति। वयं मोहात् चेतनाचेतनयोः विवेकं विस्मरामः। अचेतनपदार्थान् प्रति अपि वयमस्माकं भावान् प्रकटयामः। तेषु पदार्थेषु अस्माकं भावस्य कोऽपि प्रभावः न भवति तदपि वयं तथा कुर्मः। अत्र कुमारसम्भवस्य कथनं मार्गदर्शकमस्ति यत् तदा आत्मसंयमः अपेक्षितः अस्ति ।१८ आत्मसंयमी सदैव स्वस्थः भवति।

ऋतुसंहारे तु कविः प्रत्येकं ऋतुनां वर्णनं कृत्वा प्रतिक्षणमानन्दः नेतव्यः-इति सूचयति। ग्रिष्मर्तः काव्यस्य प्रारम्भं कृत्वा वसन्तपर्यन्तमावर्षस्य वर्णनमस्ति। कविः काव्यस्य प्रारम्भात् एव कथयति यत्

प्रचण्डसूर्यः स्पृहणीयचन्द्रमा सदावगाहक्षतवारिसञ्चयः।
दिनान्तरम्योऽभ्युपशान्तमन्मथो निदाघकालोऽयमुपागतः।।१९

भवतु नाम सूर्यः सन्तापयुक्तः स्यात् किन्तु चन्द्रः तु स्पृहणीयः अस्ति एव। जीवने दुःखं भवति अनन्तरं सुखं स्पृहणीयं भवति। संसारे केवलं दुःखानि एव न सन्ति, सुखानामपि सततं सानिध्यं भवति। दृष्टिपरिवर्तनं करिष्यामः तदा सर्वत्र सुखस्य दर्शनं भविष्यति। कविः वसन्तवर्णने लिखति यत्

द्रुमाः सपुष्पाः सलिलं सपद्मं स्त्रियः सकामाः पवनः सुगन्धिः।
सुखाः प्रदोषा दिवसाश्च रम्याः सर्वं प्रिये चारुतरं वसन्ते ।।२०

कविः लिखति यत् वसन्ते वृक्षाः, पुष्पाणि, मानवाः, पवनः – सर्वे सुखदाः एव सन्ति। मनुष्यः जीवने सदा वसन्तमेव पश्येत्। प्रकृतिः सदैव मानवान् प्रसन्नतायाः प्रेरणां ददाति। षडर्तुवत् मनुष्यजीवनमस्ति। वैविध्यपूर्णपरिस्थितिषु अपि विवेकं कृत्वा विनोदः करणीयः।

जीवनस्य प्रत्येकं क्षणं आस्वादनीयम् अस्ति। जीवनं प्रत्येकक्षणे जीवितव्यम्। भवतु नाम विरहीजनानां विरहेण पक्वं भवेत् अथवा तपस्वीजनानां तपसा तप्तं भवेत्। कस्यामपि परिस्थितौ आस्वादनीयमिति महाकविकालिदासः सूचयति।

सन्दर्भः

१.यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवेति।
दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु। शुक्लयजुर्वेदः,३४-१ २.श्रीमद्भगवदगीता, १०-२२
३. Social psychology: Understanding Human Interaction, p. 635
४. रघुवंशम्, ७-१५
५. अभिज्ञानशाकुन्तलम्,१-२२
६.रघुवंशम्, १-८
७.मालविकाग्निमित्रम्, १-२
८. मेघदूतम्, उत्तर.४९
९. कुमारसंभवम्,१-५९
१०.रघुवंशम्,८-६८
११. रघुवंशम्,८-८७
१२.श्रीमद्भगवदगीता, २-२७
१३. उच्चतर समाज मनोविज्ञान, पृ.६४७
१४.अभिज्ञानशाकुन्तलम्, ३-९ अनन्तरम्
१५. यास्यत्यद्य शकुन्तलेति हृदयं संस्पृष्टमुत्कण्ठया
कण्ठः स्तम्भितबाष्पवृत्तिकलुषश्चिन्ताजडं दर्शनम् ।
वक्लव्यं मम तावदीदृशमपि स्नेहादरण्यौकसः
पीड्यन्ते गृहिणः कथं नु तनयाविश्लेषदुःखैर्नवैः।। अभिज्ञानशाकुन्तलम्, ४-६
१६.अभिज्ञानशाकुन्तलम्,४-१७
१७.कामार्ता हि प्रकृतिकृपणाश्चेतनाचेतनेषु। मेघदूतम् पूर्व. ५
१८.आत्मेश्वराणां न जातु विघ्नाः समाधिभेदप्रभवो भवन्ति । कुमारसम्भवम्, ३-४०
१९.ऋतुसंहारम् १-१
२०. ऋतुसंहारम्,६-२

सन्दर्भग्रन्थाः

१. रघुवंशम्, संपादकः, डॉ. श्रीकृष्णमणि त्रिपाठी, चौखंबा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2016
२. कुमारसंभवमहाकाव्यम्, संपादकः श्री पं.शेषराजशर्मा रेग्मी, चौखंबा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, वि. स. 2061
३. अभिज्ञानशाकुन्तलम्, संपादकः प्रि.डॉ. सी. एल्. शास्त्री, सरस्वती प्रकाशन, अहमदाबाद, 1990
४. विक्रमोर्वशीसयम्, संपादकः डॉ. शांतिकुमारः पंड्या, पार्श्व पब्लिकेशन, अहमदाबाद, 2000
५. मालविकाग्निमित्रम्, संपादकः डॉ. गौतम पटेल,सी. जमनादास कंपनी, अहमदाबाद, 1994
६. मेघदूतम्, संपादकः, शांतिकुमारः पंड्या, प्रचेता पंड्या, पार्श्व प्रकाशन, अहमदाबाद, 1996
७. ऋतुसंहारम्, संपादकः शिव प्रसाद द्विवेदी, चौखंबा सुरभरती प्रकाशन,

वाराणसी, 2012
८. यजुर्वेदसंहिता(शुक्ल.), पं.श्रीपाद दामोदर सातवलेकर, स्वाध्याय मंडल, पारडी, गुजरात पञ्चम संस्करणम्, 1996
९. श्रीमद्भगवदगीता,गीता प्रेस, गोरखपुर,वि.सं.2068
१०. उच्चतर समाज मनोविज्ञान, डॉ.मोहम्मद सुलेमान, मोतीलाल बनारसी दास, वाराणसी, 2005
११. વ્યક્તિત્વના સિદ્ધાન્તો,ડૉ. કુસુમબેન ભટ્ટ,યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય,અમદાવાદ,1996
१२. Social psychology: Understanding Human Interaction, Baron R A. and Byrne, 6th edition, Prentice Hall of India, Private Limited, New Delhi, 1991,1998