अनुबोधन, खण्ड 2, अंक 1, मार्च 2026, पृष्ठ 423–431
ISSN: 3049-4184 (प्रिन्ट), 3108-1185 (ऑनलाइन)
https://doi.org/10.65885/anubodhan.v2n1.2026.040

रामचरितमानस और सामाजिक - भावनात्मक अधिगम : भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों का सजीव सेतु

अंशुमान दूबे[1] और डॉ. अनुपम सिंह[2]

प्राप्तिः 25 मार्च 2026 / स्वीकृतः 29 मार्च 2026 / प्रकाशितः 31 मार्च 2026
जर्नल वेबसाइटः https://anubodhan.org

सारांश

यह शोध पत्र गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रचित रामचरितमानस के प्रमुख पात्रों के माध्यम से सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (Social Emotional Learning – SEL) की अवधारणा का विश्लेषण करता है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में SEL एक अनिवार्य तत्व बन चुका है जो विद्यार्थियों के भावनात्मक, सामाजिक और नैतिक विकास को सुनिश्चित करता है। CASEL (Collaborative for Academic,Social and Emotional Learning) के अनुसार SEL के पाँच मूल घटक हैं– आत्म-जागरूकता, आत्म-प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, संबंध कौशल और उत्तरदायी निर्णय क्षमता। यह अध्ययन दर्शाता है कि रामचरितमानस में वर्णित पात्रों के व्यवहार, संवाद और निर्णयों में ये सभी घटक स्पष्ट रूप से विद्यमान हैं।

भगवान राम का संयमित और मर्यादित आचरण आत्म-जागरूकता और उत्तरदायित्व का प्रतीक है। सीता का साहस, धैर्य और सामाजिक मूल्य-बोध आत्म-प्रबंधन और सामाजिक चेतना का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। हनुमान की सेवा भावना, निष्ठा और संवाद कौशल संबंध निर्माण और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को दर्शाते हैं। भरत का आत्म-त्याग और नेतृत्व उत्तरदायी निर्णय

[1]शोधार्थी (UGC JRF), [2]सहायक आचार्य, शिक्षाशास्त्र विभाग, दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर, ई-मेल: danshuman65@gmail.com

क्षमता की मिसाल है, जबकि रावण का चरित्र आत्म-अवबोध की कमी और नकारात्मक भावनात्मक निर्णयों का प्रतिनिधित्व करता है। यह शोध प्रस्तावित करता है कि रामचरितमानस जैसे सांस्कृतिक ग्रंथों को विद्यालयीन पाठ्यक्रम में SEL दृष्टिकोण से समाहित किया जाए। इससे न केवल भारतीय सांस्कृतिक चेतना का संवर्धन होगा बल्कि छात्रों में करुणा, नैतिक विवेक और उत्तरदायित्व जैसे जीवनमूल्य भी विकसित होंगे। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की दृष्टि से यह प्रयास समग्र शिक्षा की दिशा में एक सार्थक योगदान सिद्ध हो सकता है।

मुख्य शब्द: रामचरितमानस, सामाजिक-भावनात्मक अधिगम, नैतिक शिक्षा, भारतीय संस्कृति, NEP 2020, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, चरित्र निर्माण

परिचय

भारतीय सांस्कृतिक परंपरा में रामचरितमानस केवल एक धार्मिक ग्रंथ भर नहीं है, बल्कि यह हमारी सभ्यता की सामाजिक, नैतिक और भावनात्मक चेतना का एक जीवंत व कालातीत दस्तावेज भी है। गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रचित यह अमर काव्यग्रंथ भारतीय जनमानस की आत्मा में रच-बस गया है। यह ग्रंथ न केवल धर्म और भक्ति के आदर्शों को प्रस्तुत करता है, बल्कि भारतीय समाज की मानसिक संरचना, संबंधों की बुनावट, भावनाओं की अभिव्यक्ति और नैतिक निर्णयों की जटिलता को भी अत्यंत संवेदनशीलता से अभिव्यक्त करता है। यही कारण है कि रामचरितमानस को केवल धार्मिक वाङ्मय के रूप में देखना उसकी सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक गहराई को कम करके आंकना होगा। रामचरितमानस में वर्णित पात्र- राम, सीता, लक्ष्मण, भरत, हनुमान, रावण, विभीषण आदि—सिर्फ पौराणिक चरित्र नहीं हैं, बल्कि वे सामाजिक-भावनात्मक व्यवहारों के प्रतीक हैं। उनके जीवन प्रसंगों में मानव मन की गहराइयों, भावनात्मक संघर्षों, आत्म-नियंत्रण, करुणा, सहानुभूति, नैतिक निर्णय और संबंधों की जटिलताओं का सजीव चित्रण मिलता है। यही वे गुण हैं जिन्हें आज की शैक्षिक शब्दावली में Social-Emotional Learning (SEL) कहा जाता है। आधुनिक मनोविज्ञान और शिक्षा शास्त्र में SEL का आशय उन क्षमताओं से है जो व्यक्ति को आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, संबंध निर्माण, सामाजिक चेतना और उत्तरदायी निर्णय की दिशा में सक्षम बनाती हैं। आश्चर्य नहीं कि रामचरितमानस में ये सभी तत्व न केवल मौलिक रूप में विद्यमान हैं, बल्कि वे भारतीय संदर्भ में गहरे सामाजिक-सांस्कृतिक अर्थ भी ग्रहण करते हैं।

उदाहरणस्वरूप, श्रीराम का संयम और नैतिक प्रतिबद्धता, वनवास को सहजता से स्वीकार कर पिता के वचन और राज्य की मर्यादा की रक्षा करना-यह आत्मनियंत्रण, उत्तरदायी निर्णय और करुणा का अद्वितीय उदाहरण है। लक्ष्मण का भ्रातृ-प्रेम, सीता का आत्मगौरव और सहनशीलता, भरत का त्याग और धर्मनिष्ठा, हनुमान की निष्ठा और आत्म-समर्पण, विभीषण का

सत्य के पक्ष में खड़ा होना-इन सभी में भावनात्मक समझ, सहानुभूति, नैतिक विवेक और संबंधों की परिपक्वता जैसे गुण गहरे रूप से अभिव्यक्त होते हैं।

ये सभी SEL के मूल घटक हैं, जो न केवल व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण में सहायक होते हैं, बल्कि समाज को भी नैतिक और भावनात्मक रूप से सशक्त बनाते हैं।

विशेष रूप से उल्लेखनीय है कि रामचरितमानस केवल शासकीय या धार्मिक सत्ता का आख्यान नहीं है, बल्कि यह एक मनोवैज्ञानिक ग्रंथ भी है जो यह बताता है कि कैसे व्यक्ति अपने भीतर के द्वंद्व, विकारों और मोह से संघर्ष करते हुए आत्मविकास की ओर अग्रसर हो सकता है। रावण जैसे पात्र का अति-अहं, लोभ और काम के वशीभूत होना, अंततः उसके पतन का कारण बनता है। इसके विपरीत श्रीराम, सीता और हनुमान जैसे पात्रों का भावनात्मक आत्मसंयम उन्हें समाज के लिए आदर्श बनाता है। आज जब विश्व शिक्षा प्रणाली में SEL को स्कूल पाठ्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा बनाया जा रहा है, तब यह समझना अत्यंत आवश्यक है कि भारत की पारंपरिक ग्रंथ-संपदा, विशेषतः रामचरितमानस, पहले से ही इन अवधारणाओं को सांस्कृतिक भाषा और दृष्टिकोण में समाहित कर चुकी है। इसमें केवल ज्ञान नहीं है, बल्कि अनुभव है; केवल आदर्श नहीं, बल्कि आचरण की प्रेरणा भी है। इस प्रकार, रामचरितमानस आधुनिक SEL के सिद्धांतों का भारतीय संस्करण है,एक ऐसा ग्रंथ जो न केवल जीवन की आध्यात्मिकता को पोषित करता है, बल्कि सामाजिक व्यवहार, भावनात्मक स्थिरता और नैतिक चेतना का निर्माण भी करता है। आज के शिक्षाशास्त्र और मनोविज्ञान को यदि भारतीय दृष्टिकोण से समृद्ध करना है, तो रामचरितमानस जैसे ग्रंथों के भावनात्मक एवं नैतिक आयामों का अध्ययन नितांत आवश्यक है। यही वह बिंदु है जहाँ भारतीय सांस्कृतिक परंपरा और आधुनिक शैक्षिक शोध का सशक्त संगम संभव है।

सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL) की आधुनिक अवधारणा और रामचरितमानस के पात्रों द्वारा उसका सांस्कृतिक पुनर्पाठ

21वीं सदी की शिक्षा प्रणाली में अब केवल बौद्धिक क्षमताओं का विकास पर्याप्त नहीं माना जाता। वैश्वीकरण, तकनीकी जटिलताओं और विविध सांस्कृतिक अंतःक्रियाओं के युग में यह आवश्यक हो गया है कि विद्यार्थियों के भीतर भावनात्मक स्थिरता, सामाजिक समझ और नैतिक विवेक का समुचित विकास हो। इसी संदर्भ में Social-Emotional Learning (SEL) की अवधारणा वैश्विक शैक्षिक विमर्श में एक सशक्त उपकरण के रूप में उभरी है। SEL का आशय उन क्षमताओं और व्यवहारों से है जो व्यक्ति को आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, संबंध-निर्माण कौशल तथा उत्तरदायी निर्णय लेने में सक्षम बनाते हैं। इन गुणों को

विकसित करने के पीछे उद्देश्य यह है कि व्यक्ति व्यक्तिगत, सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में सफल और संतुलित बन सके।

हालाँकि SEL को एक आधुनिक शैक्षिक अवधारणा के रूप में प्रस्तुत किया गया है, परंतु इसके मूल तत्व भारतीय सांस्कृतिक ग्रंथों और परंपराओं में युगों से विद्यमान रहे हैं। विशेष रूप से रामचरितमानस जैसे ग्रंथों में इन गुणों का गहन मनोवैज्ञानिक और नैतिक चित्रण मिलता है। यह ग्रंथ केवल धार्मिक कथा नहीं, बल्कि भावनात्मक और नैतिक शिक्षाओं का व्यावहारिक मार्गदर्शक भी है। इसमें वर्णित पात्र अपने आचरण, निर्णय और व्यवहारों के माध्यम से SEL के पांचों प्रमुख घटकों - आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सामाजिक जागरूकता, संबंध कौशल और उत्तरदायित्व का प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व करते हैं।

उदाहरण के लिए, श्रीराम की आत्म-जागरूकता और आत्मनियंत्रण उन्हें कठिन परिस्थितियों में भी मर्यादा का पालन करने वाला आदर्श बनाती है। माता सीता, जो रावण की कैद में होते हुए भी अपनी मानसिक स्थिरता, गरिमा और सामाजिक चेतना को बनाए रखती हैं, सामाजिक जागरूकता और भावनात्मक संतुलन की जीवंत मिसाल हैं। हनुमान का चरित्र भावनात्मक बुद्धिमत्ता, निष्ठा और संबंध कौशल की पराकाष्ठा को दर्शाता है—वे अपने स्वामी श्रीराम के प्रति पूर्ण समर्पित होते हुए भी रणनीतिक विवेक और संवाद-कौशल में दक्ष हैं। भरत का त्याग, भातृत्व-भाव और धर्मनिष्ठा उन्हें उत्तरदायित्व और सहानुभूति का आदर्श प्रतिमान बनाते हैं। वहीं रावण का आत्म-मोह, क्रोध और वासनाओं में लिप्त होना उसकी असफल आत्म-जागरूकता का द्योतक है, जो अंततः विनाश का कारण बनती है।

इस प्रकार, रामचरितमानस न केवल SEL की आधुनिक अवधारणाओं के अनुरूप उदाहरण प्रस्तुत करता है, बल्कि भारतीय सांस्कृतिक दृष्टिकोण से इन्हें एक व्यापक, नैतिक और आध्यात्मिक धरातल भी प्रदान करता है। वर्तमान शैक्षिक परिवेश में जब SEL को पाठ्यचर्या में स्थान देने की आवश्यकता महसूस की जा रही है, तब यह नितांत आवश्यक हो जाता है कि हम अपने परंपरागत ग्रंथों को नए दृष्टिकोण से पढ़ें और समझें। रामचरितमानस के पात्रों का अध्ययन SEL के भारतीय संस्करण के रूप में किया जाना न केवल सांस्कृतिक स्वाभिमान को पुष्ट करता है, बल्कि शिक्षा को अधिक समावेशी, सजीव और नैतिक रूप से समृद्ध भी बनाता है।

रामचरितमानस: एक सांस्कृतिक व नैतिक ग्रंथ

रामचरितमानस केवल एक धार्मिक आख्यान नहीं, बल्कि भारतीय समाज की सांस्कृतिक चेतना, नैतिक मूल्यबोध और भावनात्मक संरचना का जीवंत दस्तावेज है। गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रचित यह महाकाव्य न केवल धार्मिक विश्वासों को पुष्ट करता है, बल्कि सामाजिक जीवन

के आदर्शों और नैतिक मानकों को भी स्थापित करता है। यह ग्रंथ भारतीय जनमानस की उन गूढ़ भावनाओं और मूल्यों का प्रतिनिधित्व करता है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी सामाजिक संबंधों, आचार-विचार और जीवन दृष्टिकोण को दिशा देते आए हैं। इसकी चौपाइयाँ, संवाद और पात्र केवल पौराणिक गाथाओं के माध्यम से ही नहीं, बल्कि व्यावहारिक जीवन के नैतिक और सामाजिक संकेतकों के रूप में भी कार्य करते हैं। तुलसीदास जी ने रामचरितमानस की रचना ऐसे कालखंड में की थी जब भारतीय समाज राजनीतिक, सांस्कृतिक और धार्मिक संकटों से जूझ रहा था। ऐसे समय में रामचरितमानस न केवल आध्यात्मिक चेतना का पुनर्जागरण था, बल्कि समाज के नैतिक उत्थान और भावनात्मक संगठन का भी साधन बना। इसमें वर्णित राम, सीता, लक्ष्मण, भरत, हनुमान, विभीषण, शबरी आदि पात्र अपने नैतिक बल, भावनात्मक विवेक और सामाजिक उत्तरदायित्व के प्रतीक हैं। इन पात्रों की विशेषता यह है कि वे जीवन के विविध पक्षों से संघर्ष करते हुए भावनात्मक स्थिरता और नैतिक संबल को बनाए रखते हैं यही गुण उन्हें आधुनिक SEL सिद्धांतों से जोड़ते हैं।

रामचरितमानस का प्रत्येक प्रसंग किसी न किसी सामाजिक या पारिवारिक मूल्य की स्थापना करता है। वनगमन की घटना केवल एक राजनीतिक या पारिवारिक संकट नहीं है, बल्कि यह त्याग, कर्तव्य और आत्मसंयम की शिक्षा देती है। इसी प्रकार, सीता की अग्निपरीक्षा एक स्त्री के आत्मबल, सामाजिक न्याय और गरिमा की बात करती है। हनुमान की लंका यात्रा या संजीवनी लाने का प्रयास न केवल साहस और बुद्धिमत्ता का प्रतीक है, बल्कि यह संबंधों में विश्वास, सेवा और भावनात्मक उत्तरदायित्व का भी आदर्श प्रस्तुत करता है। इस ग्रंथ में वर्णित घटनाएँ समाज के आदर्शों की स्थापना और मानवीय मूल्यों के प्रसार का कार्य करती हैं। राजा दशरथ का अपने वचनों के लिए पुत्र-त्याग, भरत का सिंहासन अस्वीकार कर राम की चरण पादुका को सिंहासन पर प्रतिष्ठित करना, लक्ष्मण का भ्रातृप्रेम एवं सेवा – ये सब घटनाएँ केवल भक्ति-प्रसंग नहीं, बल्कि सामाजिक आचरण और भावनात्मक विवेक की मिसाल हैं। यही भावनात्मक गहराई और नैतिक गंभीरता रामचरितमानस को SEL के लिए उपयुक्त शैक्षिक स्रोत बनाती है। रामचरितमानस में वर्णित पात्रों के आंतरिक संघर्ष, उनके भावनात्मक द्वंद्व और निर्णय-प्रक्रियाएँ हमें यह समझने में सहायता करती हैं कि कैसे व्यक्ति अपने व्यक्तिगत अनुभवों के माध्यम से सामाजिक उत्तरदायित्व, आत्म-जागरूकता और संबंध कौशल विकसित करता है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में इन आयामों को शामिल करना, न केवल भारत के सांस्कृतिक पुनरुत्थान के लिए आवश्यक है, बल्कि छात्रों के समग्र विकास के लिए भी अनिवार्य है। इस प्रकार, रामचरितमानस न केवल भक्ति और धर्म का ग्रंथ है, बल्कि यह भारतीय समाज की

नैतिक संरचना, भावनात्मक चेतना और सामाजिक दायित्व का पाठ भी है, जो आज के शैक्षिक विमर्श में सामाजिक-भावनात्मक अधिगम की अवधारणा से गहरे रूप में मेल खाता है।

शोध उद्देश्य एवं शोध प्रश्न

इस शोध का प्रमुख उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि रामचरितमानस में वर्णित पात्रों में सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL) के पाँचों मूलभूत घटक किस प्रकार सन्निहित हैं, और इन घटकों को आधुनिक शिक्षा प्रणाली में किस तरह सार्थक रूप से समाहित किया जा सकता है। यह अध्ययन भारतीय सांस्कृतिक ग्रंथों की प्रासंगिकता को समकालीन शैक्षिक संदर्भ में स्थापित करने का प्रयास करता है, विशेषकर भावनात्मक और नैतिक शिक्षा के संदर्भ में।

प्रमुख शोध प्रश्न

1. रामचरितमानस के किन पात्रों में SEL के मूल घटक—आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सामाजिक चेतना, संबंध कौशल और उत्तरदायित्व—विशेष रूप से परिलक्षित होते हैं?

2. इन चरित्र-आधारित SEL घटकों को आधुनिक शिक्षण प्रणाली एवं पाठ्यचर्या में एकीकृत करने की संभावनाएँ और उपादेयताएँ क्या है ?

रामचरितमानस के प्रमुख पात्रों में सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL) के घटकों का विश्लेषण

रामचरितमानस में वर्णित प्रमुख पात्रों का अवलोकन करने पर स्पष्ट होता है कि वे न केवल धार्मिक और सांस्कृतिक आदर्शों के वाहक हैं, बल्कि सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL) के पाँचों मूल घटकों—आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सामाजिक चेतना, संबंध-कौशल और उत्तरदायित्व—के जीवंत उदाहरण भी हैं। भगवान श्रीराम, जिन्हें 'मर्यादा पुरुषोत्तम' कहा गया है, आत्म-जागरूकता और उत्तरदायित्व का सर्वोत्तम प्रतीक हैं। वे परिस्थितियों की गंभीरता को भली-भाँति समझते हैं और अपने कर्तव्यों के प्रति अत्यंत सजग रहते हैं। जब उन्हें वनवास का आदेश मिलता है, तो वे किसी प्रकार की असंतुलन या विद्रोह की भावना नहीं दिखाते, बल्कि अत्यंत संयम और शालीनता से पिता की आज्ञा स्वीकार करते हुए कहते हैं—

"मन मुसुकाइ भानुकुल भानू ,रामु सहज आनंद निधानू |

बोले बचन विगत सब दूषन, मृदु मंजुल जनु बाग़ विभूषण ||" (अयोध्याकाण्ड दो. 40, चौपाई 3)

"तात कृपा करि कीजिअ सोई। जातें अवध अनाथ न होई॥" (अयोध्या कांड, दो. 94, चौपाई 1)

यहाँ राम की संवेदनशीलता और सामाजिक जिम्मेदारी स्पष्ट रूप से प्रकट होती है, जहाँ वे न केवल पुत्र धर्म का पालन करते हैं, बल्कि अयोध्या की शांति और मर्यादा के लिए अपने

व्यक्तिगत सुख का त्याग करते हैं। इसी प्रकार, माता सीता आत्म-प्रबंधन और सामाजिक चेतना की प्रतीक हैं। लंका में रावण की कैद में रहकर भी उन्होंने अपने आत्मबल, संयम और नैतिक दृढ़ता को बनाए रखा। उनका धैर्य उस समय और अधिक मुखर होता है जब वे विपत्ति में भी राम के चरणों में अटूट विश्वास रखती हैं।

“हारि परा खल बहु विधि भय अरु प्रीति देखाइ |” (अरण्यकाण्ड, दो. 29 क)

हनुमान जी का चरित्र भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सेवा-भावना, और संबंध-कौशल का उत्कृष्ट उदाहरण है। वे न केवल श्रीराम के प्रति पूर्ण निष्ठा रखते हैं, बल्कि संवाद, साहस और समस्या-समाधान में भी अद्वितीय हैं। जब वे लंका जाते हैं तो पूरी चतुराई, धैर्य और विवेक के साथ कार्य करते हैं। उनका यह कथन, "राम काजु कीन्हें बिनु मोहि कहाँ विश्राम” (सुंदरकाण्ड दो. 1) स्पष्ट करता है कि हनुमान जी की की पहचान उनके सेवा-भाव और भावनात्मक कर्तव्यबोध से जुड़ी हुई है। वे संबंधों को केवल निजी निष्ठा से नहीं, बल्कि कर्मशील समर्पण से निभाते हैं।

भरत का चरित्र उत्तरदायित्व और आत्म-त्याग का सर्वोत्तम उदाहरण है। जब वे राम के वनवास की सूचना पाते हैं, तो राजगद्दी को स्वीकार करना तो दूर, वे उसे पाप के तुल्य मानते हैं और राम की खड़ाऊँ को सिंहासन पर स्थापित कर स्वयं तपस्वी जीवन जीते हैं। राम के प्रति उनका भाव दर्शाते हुए तुलसीदास लिखते हैं कि

“भरत बचन सुनि देखि सनेहू। सभा सहित मुनि भए बिदेहू॥
भरत महा महिमा जलरासी। मुनि मति ठाढ़ि तीर अबला सी ।” (अयोध्या काण्ड दो. 256 चौ. 1)

भरत के इस त्याग और निर्णय से स्पष्ट होता है कि वे न केवल गहरी आत्म-जागरूकता रखते हैं, बल्कि सामाजिक और पारिवारिक उत्तरदायित्व की भावना से भी अनुप्राणित हैं। इसके विपरीत, रावण का चरित्र आत्म-जागरूकता के अभाव और नकारात्मक भावनाओं की परिणति को दर्शाता है। वह अत्यंत विद्वान और शक्तिशाली होते हुए भी अपने क्रोध, काम और अहंकार पर नियंत्रण नहीं रख पाता। विभीषण उसे अनेक बार चेताते हैं, लेकिन वह नहीं सुनता।

इस प्रकार, रामचरितमानस के पात्रों में सामाजिक-भावनात्मक अधिगम के विविध पहलुओं का सजीव चित्रण मिलता है। ये पात्र केवल धार्मिक दृष्टि से पूज्य नहीं हैं, बल्कि मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक दृष्टिकोण से भी अत्यंत प्रेरक हैं। यदि आधुनिक शिक्षा प्रणाली में SEL को भारतीय सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य से समझकर समाहित किया जाए, तो यह न केवल शिक्षार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण में सहायक होगा, बल्कि उन्हें अधिक संवेदनशील, नैतिक और उत्तरदायी नागरिक बनाने की दिशा में भी एक सशक्त कदम सिद्ध होगा।

रामचरितमानस और आधुनिक SEL शिक्षा

रामचरितमानस, भारतीय जनमानस का सांस्कृतिक अधिष्ठान रहा है, जो केवल धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि मानवीय गुणों, नैतिक मूल्यों और सामाजिक चेतना का सजीव पाठ है। इसमें वर्णित चरित्र जैसे भगवान राम, सीता, हनुमान, भरत आदि न केवल पौराणिक आदर्श हैं, बल्कि आधुनिक शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में 'सामाजिक-भावनात्मक अधिगम' (Social-Emotional Learning) के सशक्त प्रतिमान भी हैं। इस ग्रंथ के पात्रों की जीवन यात्रा, उनके निर्णय, संबंध और संघर्ष आज की पीढ़ी को भावनात्मक संतुलन, नैतिक विवेक और सामाजिक उत्तरदायित्व की प्रेरणा देने में समर्थ हैं। विद्यालयी शिक्षा में यदि इन चरित्रों को SEL के पाँच घटकों ,आत्म-जागरूकता, आत्म-प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, संबंध कौशल और उत्तरदायी निर्णय क्षमता के माध्यम से प्रस्तुत किया जाए, तो यह छात्रों के संपूर्ण व्यक्तित्व निर्माण में सहायक होगा। रामचरितमानस की घटनाएँ छात्रों को सैद्धांतिक शिक्षा के साथ-साथ व्यवहारिक, नैतिक और भावनात्मक निर्देश भी प्रदान कर सकती हैं।

उदाहरण स्वरूप, भगवान राम के निर्णय और संयम का अध्ययन आत्म-नियंत्रण और नैतिक निर्णय क्षमता को बढ़ावा देता है; सीता की संवेदनशीलता सामाजिक जागरूकता को विकसित करती है; वहीं हनुमान की सेवा भावना और भरत की आत्म-न्यस्तता संबंध कौशल और उत्तरदायित्व का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करती हैं। शिक्षा संस्थानों में रामचरितमानस पर आधारित पाठ्यक्रम, परियोजना कार्य, संवाद अभ्यास, और चरित्र-आधारित नाट्य प्रस्तुतियाँ SEL की अवधारणाओं को व्यवहार में उतारने के प्रभावी साधन बन सकते हैं। शिक्षक पात्रों के माध्यम से कक्षाओं में भावनात्मक संकटों और नैतिक द्वंद्वों पर चर्चा कर सकते हैं, जिससे छात्रों में आत्मचिंतन, करुणा, सहानुभूति और नेतृत्व क्षमता विकसित की जा सकती है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) में समावेशी, समग्र और मूल्यपरक शिक्षा पर बल दिया गया है। यह नीति जीवन कौशल, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और भारतीय ज्ञान परंपरा को समाहित करने की बात करती है। ऐसे में रामचरितमानस जैसे ग्रंथों को SEL की दृष्टि से पढ़ाया जाना नीति के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए अत्यंत प्रासंगिक है। यह भारत की शैक्षिक जड़ों को आधुनिक वैश्विक शिक्षा प्रणाली से जोड़ने का एक अभिनव प्रयास सिद्ध हो सकता है।

निष्कर्ष

रामचरितमानस के चरित्रों और प्रसंगों में निहित नैतिकता, करुणा, नेतृत्व, सहिष्णुता और आत्मनियंत्रण जैसे गुण आधुनिक शिक्षा के सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL) के पाँचों घटकों से गहरे स्तर पर सम्बद्ध हैं। गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रचित यह महाकाव्य भारतीय सांस्कृतिक चेतना का वह दर्पण है, जो आज के समय में भी व्यक्तित्व विकास, भावनात्मक संतुलन और सामाजिक उत्तरदायित्व की शिक्षा देने में पूर्णतः सक्षम है। प्रस्तुत शोध पत्र के

माध्यम से यह स्पष्ट है कि रामचरितमानस न केवल एक सांस्कृतिक और धार्मिक ग्रंथ है, बल्कि यह आधुनिक शिक्षा पद्धति में SEL जैसे वैश्विक शैक्षिक दृष्टिकोणों के साथ संवाद स्थापित कर सकता है। इसके पात्रों के माध्यम से छात्र न केवल आचार-विचार और मूल्यों को आत्मसात कर सकते हैं, बल्कि वे भावनात्मक और सामाजिक रूप से संतुलित नागरिक बनने की दिशा में भी अग्रसर हो सकते हैं। अतः यह समय की माँग है कि शिक्षा में भारतीय ज्ञान परंपरा को पुनर्स्थापित किया जाए और रामचरितमानस जैसे ग्रंथों को आधुनिक शैक्षिक उपकरणों के रूप में प्रयोग किया जाए। यह न केवल राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की आत्मा के अनुरूप होगा, बल्कि भारतीय समाज के भावी नेतृत्वकर्ताओं को भावनात्मक रूप से समृद्ध, नैतिक रूप से मजबूत और सामाजिक रूप से उत्तरदायी नागरिक बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम भी सिद्ध होगा।

सन्दर्भ

दास, गोस्वामी तुलसी, & पोद्दार, हनुमान. (n.d.). *श्रीरामचरितमानस* (154 th ed.). गीताप्रेस गोरखपुर.

Rathore B. Life skills in Ramcharitmanas. Voice of Research. 2016;5(3):6-8.

Singh, Anupam & Dubey, Anshuman. (2025). Relevance of Human Values in Ramcharitmanas in Contemporary Educational Context: A Study. The Voice of Creative Research. 7. 85-92. 10.53032/tvcr/2025.v7n1.10.

Zins, J.E. & Elias, Maurice. (2006). Social and emotional learning. Children's needs III: Development, prevention, and intervention. 1-13.

Singh, Reetudhwaj. (2016). Socio poleticalStudy of Ramcharit Manas. Sanskriti pravah

National Education Policy. (n.d.). education.gov.in. Retrieved March 5, 2026, from https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/nep_update/NEP_final_HI_0.pdf

Fundamentals of SEL. (n.d.). Casel. Retrieved March 1, 2026, from https://casel.org/fundamentals-of-sel/

Copyright © 2026 Author(s). Published by Siri Research Foundation. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).