

International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

श्रीमद्भगवद्गीता और तनाव प्रबंधन

डॉ. सुधा सिंह

सह आचार्य—संस्कृत विभाग, बाबू शोभाराम राजकीय कला, महाविद्यालय, अलवर (राज.)

सारांश

वर्तमान युग में मानसिक तनाव एक व्यापक समस्या के रूप में उभरकर सामने आया है, जो व्यक्ति के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करता है। प्रतिस्पर्धात्मक जीवन, असुरक्षा, पारिवारिक दबाव और भविष्य की अनिश्चितता इसके प्रमुख कारण हैं। प्रस्तुत अध्ययन में श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेशों के माध्यम से तनाव प्रबंधन के प्रभावी उपायों का विश्लेषण किया गया है। महाभारत के प्रसंग में अर्जुन की मानसिक स्थिति आधुनिक मनुष्य के तनावपूर्ण जीवन से मेल खाती है, जहाँ व्यक्ति निर्णय लेने में असमर्थ हो जाता है। गीता का निष्काम कर्म सिद्धांत, समत्व योग, आत्मसंयम और ध्यान जैसी अवधारणाएँ मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक सिद्ध होती हैं। यह अध्ययन दर्शाता है कि परिणाम की चिंता छोड़कर कर्म पर ध्यान केंद्रित करने से तनाव में कमी आती है। साथ ही, सकारात्मक सोच, क्रोध पर नियंत्रण तथा आत्मविश्लेषण से मानसिक शांति प्राप्त की जा सकती है। इस प्रकार, गीता के सिद्धांत न केवल आध्यात्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं, बल्कि आधुनिक मनोविज्ञान के अनुरूप भी हैं और तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावी मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

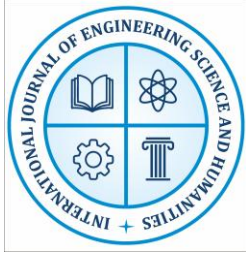
मुख्य शब्द: श्रीमद्भगवद्गीता, तनाव प्रबंधन, निष्काम कर्म, समत्व योग, ध्यान

परिचय

वर्तमान युग में मानसिक तनाव एक ऐसी समस्या बन गई है जो कमोबेश हर व्यक्ति को पीड़ित कर रही है। आधुनिक जीवन की प्रतिस्पर्धा, असुरक्षा, अपेक्षाएँ, पारिवारिक दबाव और भविष्य की चिन्ता इसके प्रमुख कारण हैं।

मानसिक तनाव केवल मनोवैज्ञानिक समस्या ही नहीं, बल्कि शारीरिक रोगों जैसे अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, अवसाद आदि समस्याओं का भी कारण बनता है। मनुष्य एक ऐसे कुचक्र में फँस जाता है जिससे वह चाहकर भी बाहर नहीं निकल पाता है।

आज का सामाजिक ढांचा भी ऐसा हो गया है जिसमें एकल परिवार बढ़ रहे हैं जिससे मनुष्य में एकाकीपन बहुत बढ़ गया है। पहले जहाँ संयुक्त परिवारों में आपके बड़े बुजुर्ग बातों ही बातों में अपने अनुभव व सीख से आपके तनाव को समाप्त कर देते थे। ऐसे में



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

श्रीमद्भगवद्गीता जो न केवल एक धार्मिक और आध्यात्मिक ग्रन्थ है बल्कि जीवन प्रबंधन का भी महाकोष है, एक उम्मीद की किरण जगाती है। महाभारत के युद्ध में अर्जुन गहरे मानसिक अवसाद में था— वह मोह, भय और कर्त्तव्य के द्वन्द्व से ग्रस्त था। उस समय श्रीकृष्ण ने उसे जो उपदेश दिए थे वो सार्वकालिक एवं सार्वभौमिक थे। वे आज भी तनाव प्रबंधन के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं। आधुनिक शोध भी यह स्वीकार करता है कि गीता मानव भावनाओं, आत्म नियन्त्रण और मानसिक दृढ़ता पर गहन अन्तर्दृष्टि प्रदान करती है। अगर कोई व्यक्ति गीता के उपदेश को आत्मसात कर लेता है तो वह व्यक्ति जीवन की किसी भी समस्या का सामना करने में तथा उससे बाहर निकलने में सक्षम हो जाता है। श्रीमद्भगवद्गीता को जिसके पास हर प्रश्न का उत्तर है। मानव जीवन का एनसाइक्लोपीडिया कहा जा सकता है। सर्वप्रथम हम गीता में देखते हैं कि अर्जुन युद्धभूमि में अपने स्वजनों को समक्ष देखकर विषाद से ग्रसित हो जाता है तथा अपने कर्त्तव्य का निर्धारण नहीं कर पाता। यही स्थिति आज के मनुष्य की है जहाँ वो मानसिक तनाव के कारण निर्णय लेने में असमर्थ हो जाता है—

कार्पण्यदोषोपहतस्वभावः

पृच्छामि त्वां धर्मसम्मूढचेताः।

यच्चेयः स्यान्निश्चितं ब्रूहि तन्मे

शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम्॥^प

ऐसे में गीता कहती है कि तुम्हारा अधिकार केवल कर्म करने में है, उसके फल में नहीं। अगर मनुष्य इतना समझ ले और परिणाम की चिंता करे बगैर सिर्फ अपने काम पर ध्यान दे तो तनाव स्वतः ही कम हो जाएगा।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

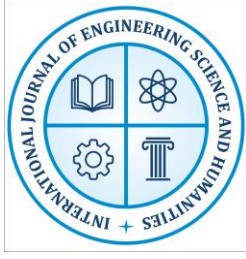
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्व कर्मणि॥^{पप} 2/47

गीता कहती है कि हे मनुष्य तू निष्काम कर्म को अकर्मण्यता समझने की भूल मत करना। कर्म तो तुम्हें करना है लेकिन फल की इच्छा के बगैर।

इसी क्रम में आगे गीता कहती है कि हार और जीत, सफलता और असफलता में समान भाव रखना ही योग है तथा मनुष्य को आसक्ति त्याग कर योग में स्थित होकर ही कर्म करना चाहिए।

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय।

सिद्धयसिद्धयोः समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते॥^{पपप} 2/48



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

आधुनिक मनोविज्ञान भी इन विचारों से सहमत है। उसके अनुसार उतार-चढ़ाव में सन्तुलित रहना तनाव को कम करता है।

जो मनुष्य अशान्त है उसे कभी भी कोई सुख नहीं मिल सकता। मनुष्य को चाहिए कि वह सप्रयास अपनी मानसिक शान्ति को बनाए रखे।

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना।

न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम्।।^{पञ्च} 2/66

क्रोध से मोह उत्पन्न (मूढ़ भाव) होता है। सम्मोह से स्मृति भ्रष्ट हो जाती है। स्मृति भ्रष्ट होने पर बुद्धि का नाश हो जाता है। बुद्धि का नाश होने पर मनुष्य का पतन हो जाता है।

“क्रोधादभवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।

स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।^अ 2/63

गीता स्पष्ट करती है कि मनुष्य का एक गलत कदम किस प्रकार उसे दुष्चक्र में फंसा कर पतन के गर्त में गिरा देता है। मनुष्य को अपने प्रत्येक कर्म के प्रति जागरूक रहना चाहिए। क्रोध और नकारात्मक भाव मन में आते ही उन पर नियन्त्रण का प्रयास करना चाहिए। ये भाव तनाव को बढ़ाने वाले हैं। मनुष्य स्वयं ही अपना मित्र है और स्वयं ही अपना शत्रु। मनुष्य जैसे विचार रखेगा, उसका जीवन अनायास ही वैसा ही बनता चला जाएगा। इसलिए मनुष्य को चाहिए कि वह अपने द्वारा अपना उद्धार करे, अपना पतन न करे—

“उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।

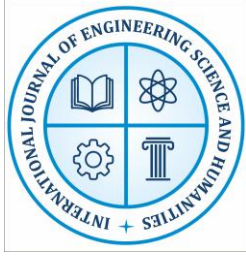
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।।^{अप} 6/5

यदि मन में भटकाव आए, वह नकारात्मक भाव व विचारों में फंसने लगे तो व्यक्ति को सप्रयास उसको वहाँ से हटाकर सद्भाव तथा सत्कर्मों में लगाना चाहिए। इसे हम आधुनिक भाषा में डमकपजंजपवद या ध्यान भी कह सकते हैं। व्यक्ति को ध्यान लगाने से मानसिक स्थिरता की प्राप्ति होती है वह अपना आत्मविश्लेषण कर पाता है। भागदौड़ भरी जिन्दगी में ध्यान एक ठहराव देता है जो हमें हमारा उद्देश्य निर्धारित करने में मदद करता है।

“यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्।।^{अप्य} 6/26

अन्त में गीता कहती है कि यदि सब प्रयास कर लेने के बाद भी तुम्हें मानसिक शान्ति नहीं मिल रही, तुम अपना उद्देश्य निर्धारित नहीं कर पा रहे हो तो सब कुछ छोड़कर भगवान्/परमतत्त्व की शरण में आ जाओ। वह तुम्हें सभी दुःखों से मुक्त कर देगा।



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

“सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज ।

अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ।।”अपप 18/66

इस प्रकार उस परमतत्व पर विश्वास और समर्पण से मानसिक शान्ति मिलती है। जीवन में जो अनिश्चितता तथा भटकाव होता है उसका अन्त हो जाता है तथा मनुष्य असीम शान्ति को प्राप्त करता है।

गीता के सिद्धान्त आधुनिक मनोविज्ञान से भी मेल खाते हैं। गीता का निष्काम कर्म का सिद्धान्त आधुनिक मनोविज्ञान में तबबमे त्पमदजंजपवद जेमवतल बन गया। समत्व योग को म्उवजपवदंस “जंइपसपजल, ध्यान को डपदकनिसदमे उमकपजंजपवद तथा आत्मसंयम को “मसतिमहनसंजपवद कहा गया। इस प्रकार हम देखते हैं कि मनोविज्ञान का भी आधार श्रीमद्भगवद्गीता ही है।

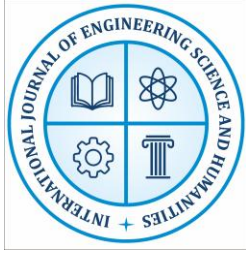
श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेशों को आत्मसात् करते हुए मनुष्य को चाहिए कि वह नित्य 10–15 मिनट ध्यान करे। अपने कर्म पर ध्यान दें, परिणाम की चिन्ता कम करें। सकारात्मक सोच विकसित करें। क्रोध और नकारात्मक भावनाओं से बचे। नियमित योग और प्राणायाम करें।

इस प्रकार इन सिद्धान्तों को जीवन में अपना कर मनुष्य इस तनाव भरी जिन्दगी में भी शान्ति से रह सकता है। ये सिद्धान्त न केवल तनाव को कम करते हैं बल्कि व्यक्ति को संतुलित, सकारात्मक और आत्मविश्वासी बनाते हैं।

निष्कर्ष

उपरोक्त अध्ययन से स्पष्ट होता है कि वर्तमान युग में बढ़ते मानसिक तनाव के समाधान हेतु श्रीमद्भगवद्गीता के सिद्धान्त अत्यंत प्रासंगिक और प्रभावी हैं। गीता न केवल एक धार्मिक ग्रंथ है बल्कि यह जीवन प्रबंधन का वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक मार्गदर्शक भी है। इसमें वर्णित निष्काम कर्म, समत्व योग, आत्मसंयम तथा ध्यान जैसे सिद्धान्त व्यक्ति को मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायता करते हैं। जब मनुष्य अपने कर्म पर ध्यान केंद्रित करता है और फल की चिन्ता से मुक्त रहता है तब उसके तनाव में स्वाभाविक रूप से कमी आती है।

अध्ययन यह भी दर्शाता है कि सकारात्मक सोच, क्रोध पर नियंत्रण और आत्मविश्लेषण जैसे गुण मानसिक शांति प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। गीता के उपदेश आधुनिक मनोविज्ञान के सिद्धान्तों से भी मेल खाते हैं जिससे उनकी सार्वकालिक उपयोगिता सिद्ध होती है। अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि यदि व्यक्ति गीता के उपदेशों को अपने जीवन में अपनाता है तो वह तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी संतुलित, आत्मविश्वासी और शांतिपूर्ण जीवन व्यतीत कर सकता है।



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- i श्रीमद्भगवदगीता, 2 / 7
- ii श्रीमद्भगवदगीता, 2 / 47
- iii श्रीमद्भगवदगीता, 2 / 48
- iv श्रीमद्भगवदगीता, 2 / 66
- v श्रीमद्भगवदगीता, 2 / 63
- vi श्रीमद्भगवदगीता, 6 / 5
- vii श्रीमद्भगवदगीता, 6 / 26
- viii श्रीमद्भगवदगीता, 18 / 66