**श्रीमद्भगवद्गीता और मानसिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य पर विश्लेषणात्मक चर्चा**

**Priyotosh Ghosh, Research Scholar, Deprtment of Sanskrit, Seacom Skills University. Kendradangal, Bolpur Birbhum, Westbengal, pin-742135,India,**

**सार(Abstract):**

भगवान कृष्ण द्वारा अर्जुन के साथ की गई बातचीत और चर्चा का वर्णन मानसिक रूप से बीमार रोगियों के लिए भगवद-गीता के मनोचिकित्सा प्रतिमान के आधार के रूप में कार्य करता है। भगवद-गीता की शिक्षाओं का उपयोग मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ाने के लिए किया जा सकता है, जो कल्याण के छह अलग-अलग आयामों से बना है। ज्ञानवर्धक चर्चा में अर्जुन की स्थिति का वर्णन किया गया, जिसमें धड़कन, घबराहट, अंगों का कांपना, झुलसने की अनुभूति, पसीना आना, होठों का सूखना और उलझी हुई सोच शामिल थी। सकारात्मक मनोविज्ञान, बौद्धिक समभाव और अन्य रणनीतियों के उपयोग से, भगवान कृष्ण ने चिंता के लक्षणों को पहचाना और किसी की भावनाओं और इच्छाओं को प्रबंधित करने के लिए सबसे अच्छी कार्य योजना प्रदान की। पेपर का निष्कर्ष श्रीमद्भगवद-गीता में भगवान कृष्ण द्वारा प्रस्तावित मानसिक स्वास्थ्य के रहस्यों पर प्रकाश डालना और समकालीन समाज के पीड़ितों के लिए मनोचिकित्सा मॉडल बनाने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करना है।

**कीवर्ड(keywords)**: मनोचिकित्सा, कल्याण, धड़कन, समभाव

****

**परिचय(Introduction):**

****

तीसरा कोश, मनोमय, वह है जहाँ मानसिक क्षमता भावनाओं और विचारों को संसाधित करती है। इच्छा, क्रोध, भय और ईर्ष्या मन को बेचैन कर देते हैं, जो प्राण के मुक्त प्रवाह में बाधा डालता है और मनोमय कोश में असंतुलन पैदा करता है। परिणामस्वरूप, मनोमय कोश से उत्पन्न होने वाली सभी समस्याएँ और असंतुलन प्राणमय कोश और अन्नमय कोश में स्थानांतरित हो जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप बीमारी होती है। मानसिक संकट या मनोवैज्ञानिक पीड़ा मनोमय कोश स्तर पर अप्रिय भावनाओं की स्थिति के साथ-साथ अवसाद और चिंता के संयुक्त लक्षणों की विशेषता है। जैसा कि भगवान कृष्ण ने भगवद-गीता में अर्जुन के साथ किया था, मानसिक बीमारियों के लिए परामर्श सत्रों में कुछ मनोचिकित्सा तकनीकों को काफी प्रभावी दिखाया गया है।

**भगवद-गीता में मन की अवधारणा का वर्णन:**

सांख्य दर्शन के अनुसार, सात्विक अहंकार मन का स्रोत है। योग और भगवद-गीता दर्शन दोनों में, मन अभ्यास के केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करता है।

**आगे का अंश बताता है कि भगवद-गीता में मन पर नियंत्रण इतना महत्वपूर्ण क्यों है:**

B.G.6.6: जिसने अपने मन पर काबू पा लिया है, उसके लिए मन उसका सबसे अच्छा दोस्त है; दूसरों के लिए, यह अभी भी उसका सबसे घातक दुश्मन है। चूँकि मन स्वाभाविक रूप से अप्रत्याशित और अस्थिर है, इसलिए एक आत्म-साक्षात्कार प्राप्त योगी को इसे प्रबंधित करना सीखना चाहिए।

अध्याय 6, श्लोक 34 में अर्जुन ने मन की तुलना हवा से की है, जिसमें कहा गया है कि यह बेचैन, अशांत, जिद्दी और अविश्वसनीय रूप से शक्तिशाली है। एक अन्य श्लोक (B.G. 6.35) के अनुसार, मानसिक विकार नियंत्रण की कमी के कारण होते हैं, जबकि निरंतर अभ्यास और वैराग्य से व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित कर सकता है। इसलिए, यह कहा जा सकता है कि मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए मानसिक स्थिरता आवश्यक है।मनोवैज्ञानिक कल्याण प्राप्त करने के लिए मानसिक स्थिरता प्राप्त करने के तरीके निम्नलिखित श्लोकों में उल्लिखित रणनीतियों का उपयोग करके, भगवद-गीता की शिक्षाएँ मानसिक क्षमताओं को स्थिर और विनियमित करने में सहायता करती है।



• **gita, अध्याय 6, श्लोक- 11 और 12**: कुश घास को एकांत स्थान पर जमीन पर फैलाना चाहिए, और इसे एक मुलायम कपड़े और मृगछाला से ढकना चाहिए। आसन को पवित्र स्थान पर रखना चाहिए और यह बहुत ऊँचा या नीचा नहीं होना चाहिए। उसके बाद, योगी को उस पर दृढ़ता से बैठना चाहिए और विचारों को एक चीज़ पर केंद्रित करके और इंद्रियों, गतिविधियों और मन को नियंत्रित करके हृदय को शुद्ध करने के लिए योग करना चाहिए।

• **gita, अध्याय 6, श्लोक- 13 और 14**: गर्दन और सिर को एक सीध में रखते हुए अपने आपको सीधा रखना और अपनी दृष्टि को नाक की नोक पर स्थिर रखना, ये सभी उचित आसन हैं। इसलिए, मनुष्य को हृदय में मेरा (कृष्ण का) चिंतन करना चाहिए और मुझे ही जीवन का परम उद्देश्य बनाना चाहिए, अविचल, शांत मन से, भय से मुक्त और संभोग से पूरी तरह मुक्त होना चाहिए।

\* **gita,अध्याय 6, श्लोक 15**: रहस्यवादी पारमार्थिक व्यक्ति अपने शरीर, मन और गतिविधियों को लगातार नियंत्रित करके भौतिक दुनिया में मौजूद नहीं रहकर भगवान के राज्य को प्राप्त करता है।

•**gita, अध्याय 6, श्लोक 16:**

हे अर्जुन, यदि कोई बहुत अधिक या बहुत कम खाता है, बहुत अधिक या पर्याप्त नहीं सोता है, तो उसके योगी बनने की कोई संभावना नहीं है। इसलिए, मानसिक स्थिरता के लिए आहार और नींद को विनियमित करना आवश्यक है।

उपर्युक्त तकनीकों का पालन करने से मन शांत और स्थिर हो जाता है और मन की तपस्या का संकेत निम्नलिखित श्लोक द्वारा प्रकट होता है-

**Gita,अध्याय 17, श्लोक 16:**

मन की तपस्या में संतोष, गंभीरता, आत्म-नियंत्रण, सरलता और अपने अस्तित्व की शुद्धि शामिल है।

**मनोवैज्ञानिक कल्याण प्राप्त करने में मानसिक शांति और सकारात्मक मनोविज्ञान का विचार:**

मार्टिन सेलिगमैन ने पहली बार 1998 में "सकारात्मक मनोविज्ञान" वाक्यांश का इस्तेमाल किया था। मानव जीवन के सकारात्मक पहलुओं, जैसे खुशी, कल्याण और संपन्नता का अध्ययन, सकारात्मक मनोविज्ञान के रूप में जाना जाता है। मार्टिन सेलिगमैन ने सकारात्मक मनोविज्ञान का वर्णन इस प्रकार किया है, "इष्टतम मानव कार्यप्रणाली का वैज्ञानिक अध्ययन [जिसका उद्देश्य उन कारकों की खोज करना और उन्हें बढ़ावा देना है जो व्यक्तियों और समुदायों को संपन्न होने की अनुमति देते हैं।" खुशी, आशा, रचनात्मकता और ज्ञान सकारात्मक मनोविज्ञान के मुख्य सिद्धांत हैं।

भगवद-गीता के मार्ग का अनुसरण करने वाला व्यक्ति अपनी संपूर्ण मनोवैज्ञानिक क्षमता तक पहुँच सकता है। इसका तात्पर्य है कि जीवन के प्रति एक अच्छा दृष्टिकोण अपनाने से भगवद-गीता के बारे में जागरूकता विकसित करके मनोवैज्ञानिक कल्याण में वृद्धि होगी।

भगवद-गीता में पाए जाने वाले सकारात्मक मनोविज्ञान की शिक्षाओं के लिए निम्नलिखित अनुशासन मौलिक हैं:

1. सच्चे आत्म के स्वरूप को जानना

2. कर्म के फलों में आसक्ति खोना



1. **सच्चे आत्म के स्वरूप को जानना:**

भगवद-गीता में भगवान कृष्ण आध्यात्मिक नियमों का पालन करके आत्म-साक्षात्कार और जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्ति पाने का तरीका बताते हैं। सच्चे आत्म को शुद्ध आत्मा माना जाता है जो भौतिक शरीर से अलग है। भौतिक शरीर स्वभाव से नाशवान है जबकि अविनाशी आत्मा है। अध्याय-2 के निम्नलिखित श्लोक आत्मा के वास्तविक स्वरूप को बताते हैं।

**\* अध्याय-2, श्लोक-20:** आत्मा कभी जन्म या मृत्यु का अनुभव नहीं करती। वह न तो अस्तित्व में आई है, न ही अस्तित्व में आएगी और न ही अस्तित्व में आएगी। वह अजन्मा, शाश्वत, हमेशा मौजूद और आदिम है। भले ही शरीर मारा जाए, लेकिन वह नहीं मरता।

**• अध्याय-2, श्लोक-22**: आत्मा नए भौतिक शरीरों को उसी तरह स्वीकार करती है जिस तरह कोई व्यक्ति पुराने, बेकार कपड़ों को उतारकर नए कपड़े पहन सकता है।

\* **अध्याय-2, श्लोक-23**: आत्मा को किसी भी हथियार से नष्ट नहीं किया जा सकता है, न ही इसे आग से जलाया जा सकता है, न ही पानी से भिगोया जा सकता है, न ही हवा से सुखाया जा सकता है।

\* **अध्याय-2, श्लोक-24**: व्यक्तिगत आत्मा अविनाशी, अघुलनशील है, और इसे सुखाया या जलाया नहीं जा सकता है। वह अपरिवर्तनीय, अचल, हर जगह मौजूद है, और हमेशा एक जैसा है।

\* **अध्याय-2, श्लोक-25**: आत्मा को अकल्पनीय, अदृश्य और अपरिवर्तनीय माना जाता है। इस प्रकाश में, आपको शरीर के लिए शोक नहीं करना चाहिए।

अपने वास्तविक स्व के बारे में जागरूक होने से व्यक्ति सकारात्मक मनोविज्ञान विकसित कर सकता है, जो मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

**2. कर्म के फलों में आसक्ति खोकर:**

चूँकि आसक्ति दुख का मूल कारण है, इसलिए भगवद-गीता कर्मों के परिणामों से खुद को दूर रखने की सलाह देती है। इस स्थिति में, परिणाम जीवन की निराशाओं को कम करके अभ्यासियों को प्रेरित करेगा। ऐसे व्यक्ति को अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के साथ एक खुशहाल जीवन प्राप्त होगा। वैराग्य का सार और महत्व निम्नलिखित श्लोकों में समझाया गया है:

**\* अध्याय-2, श्लोक- 71:**

केवल वही व्यक्ति वास्तव में शांति प्राप्त कर सकता है जिसने सभी कामुक इच्छाओं को पूरी तरह से त्याग दिया है, जो इच्छाओं से रहित जीवन जीता है, जिसने किसी भी तरह की स्वामित्व की भावना को छोड़ दिया है, और जो झूठे अहंकार से मुक्त है।

**\* अध्याय-3, श्लोक- 19:**

इसलिए, व्यक्ति को अपने कर्मों के परिणामों पर निर्भर हुए बिना अपने कर्तव्यों का पालन करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से वह अंततः परमात्मा को प्राप्त होगा।

• **अध्याय-3, श्लोक- 25:** विद्वान् व्यक्ति अज्ञानी के समान आचरण कर सकते हैं, किन्तु उन्हें परिणामों में आसक्ति नहीं होनी चाहिए, ताकि वे दूसरों को सही दिशा दिखा सकें। • अध्याय-3, श्लोक- 30: हे अर्जुन! तुम अपने समस्त कर्मों को मुझे समर्पित करके, मेरे पूर्ण ज्ञान से युक्त होकर, लाभ की इच्छा से रहित होकर, स्वामित्व के दावे से रहित होकर तथा आलस्य से रहित होकर युद्ध करो। • अध्याय-3, श्लोक- 31: जो व्यक्ति मेरे आदेशानुसार अपने कर्तव्यों का पालन करते हैं तथा जो इस उपदेश का निष्ठापूर्वक, ईर्ष्या रहित होकर पालन करते हैं, वे सकाम कर्मों के बंधन से मुक्त हो जाते हैं। • अध्याय-3, श्लोक- 34: इन्द्रियों तथा उनके विषयों के प्रति आसक्ति तथा द्वेष को कुछ नियमों द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। ऐसी आसक्ति तथा द्वेष आत्म-साक्षात्कार के मार्ग में बाधाएँ हैं, इसलिए किसी को उन्हें किसी पर शासन करने की अनुमति नहीं देनी चाहिए।

**\* अध्याय-12, श्लोक-12:**

यदि तुम्हें यह अभ्यास स्वीकार करना कठिन लगता है, तो ज्ञान के अध्ययन में लग जाओ। तथापि, ध्यान ज्ञान से श्रेष्ठ है, तथा ध्यान से भी श्रेष्ठ है अपने कर्मों के फल का त्याग करना; क्योंकि ऐसा करने से व्यक्ति को आंतरिक शांति मिल सकती है।

**\* अध्याय-12, श्लोक-16:**

मैं अपने उस भक्त से बहुत प्रेम करता हूँ जो सामान्य कर्मों पर निर्भर नहीं रहता, जो शुद्ध है, ज्ञानी है, चिंता और दुःख से मुक्त है, तथा जो किसी विशेष परिणाम की इच्छा नहीं करता।

**\* अध्याय-12, श्लोक-17:**

जो न तो हर्षित होता है, न शोकित होता है, जो न शोक करता है, न इच्छा करता है, तथा जो शुभ और अशुभ दोनों ही चीजों का त्याग करता है- ऐसा भक्त मुझे बहुत प्रिय है।



**• अध्याय-12, श्लोक- 18-19:**

जो मित्र और शत्रुओं में सम है, जो मान-अपमान, सर्दी-गर्मी, सुख-दुख, यश-अपयश में समभाव रखता है, जो दूषित संगति से सदैव दूर रहता है, सदैव मौन और किसी भी वस्तु से संतुष्ट रहता है, जो किसी निवास की परवाह नहीं करता, जो ज्ञान में स्थिर है और जो भक्ति में रत है- ऐसा व्यक्ति मुझे अत्यंत प्रिय है।

इसलिए, भगवद गीता की शिक्षाओं का पालन करने से व्यक्ति निस्संदेह भगवान कृष्ण के साथ जुड़ाव, अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक उन्नति का अनुभव करेगा। बौद्धिक समता: परिणामों से विरक्ति सुख का मार्ग है, जबकि कर्मों के परिणामों के प्रति आसक्ति और अपेक्षाएँ चिंता और अन्य मानसिक रोगों का मूल कारण हैं। बंधन आसक्ति का परिणाम है। भगवद गीता के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति अच्छे और बुरे दोनों ही परिस्थितियों में धैर्य रखता है और समचित्त रहता है, तो उसे समता की स्थिति में माना जाता है। श्लोक 2:14 के अनुसार, भगवान कृष्ण हे कुंती के पुत्र, सर्दी और गर्मी के मौसम का आना और जाना खुशी और दुख के क्षणभंगुर रूप और उनके अंततः गायब होने के समान है। वे इंद्रिय जागरूकता से उत्पन्न होते हैं, हे भारत के पुत्र, और हमें क्रोध किए बिना उनका सामना करना सीखना चाहिए। श्लोक 2:15 में भगवान कृष्ण कहते हैं, "हे पुरुषोत्तम, जो सुख और दुःख दोनों में स्थिर रहता है और किसी से विचलित नहीं होता, वह निस्संदेह मोक्ष का पात्र है।" श्लोक 2:56 में लिखा है कि स्थिर मन वाला वह ऋषि कहा गया है जो आसक्ति, भय और क्रोध से मुक्त है और जो त्रिविध क्लेशों में भी मन में व्याकुल नहीं होता और सुख आने पर भी प्रसन्न नहीं होता। श्लोक 2:57 में इस बात पर जोर दिया गया है कि भौतिक संसार में जो व्यक्ति किसी भी लाभ या हानि से अप्रभावित रहता है, न तो उन्हें स्वीकार करता है और न ही उनसे घृणा करता है, वह पूर्ण ज्ञान में दृढ़तापूर्वक स्थित होता है। अनेक श्लोकों में संयम बनाए रखने के महत्व को रेखांकित किया गया है। इसलिए, मानसिक कल्याण प्राप्त करने में समता को सबसे महत्वपूर्ण कारक माना जाता है। चूँकि मन स्वाभाविक रूप से चंचल होता है, इसलिए उसे शांत होने के लिए लगातार अलगाव को विकसित करना और बनाए रखना चाहिए।

**मानसिक स्वास्थ्य पर भगवद-गीता के दृष्टिकोण:**

मानसिक स्वास्थ्य तब प्राप्त होता है जब दौड़ते हुए विचार शांत होकर बैठ जाते हैं। अन्य स्थितियों में, भौतिक कुंड में गिरने की संभावना होती है। आगे का श्लोक यह दर्शाता है कि कैसे सांसारिक वस्तुओं के प्रति आत्मा की लत उसे मुक्ति के स्थान से नीचे गिरा सकती है।

\* **अध्याय 2, श्लोक- 62**: इंद्रियों के विषयों पर विचार करते समय, एक व्यक्ति उनके प्रति आसक्ति विकसित करता है, और ऐसी आसक्ति से वासना विकसित होती है, और वासना से क्रोध उत्पन्न होता है।

\* **अध्याय 2, श्लोक- 63**: क्रोध पूर्ण भ्रम की ओर ले जाता है, जिससे स्मृति भ्रमित हो जाती है। स्मृति भ्रम बुद्धि की हानि की ओर ले जाता है, और जब बुद्धि खो जाती है, तो व्यक्ति एक बार फिर भौतिक दुनिया में उतर जाता है। जब कोई व्यक्ति कृष्ण चेतना में होता है, तो वह कामुक गतिविधियों से जुड़ना बंद कर सकता है और सभी आसक्ति और वैराग्य से परे हो सकता है। इस प्रकार की भक्ति चेतना भगवान की अहैतुकी कृपा है।निम्नलिखित श्लोकों में भगवद्गीता का अनुयायी या कृष्ण चेतना में स्थित व्यक्ति सभी इच्छाओं और स्वामित्व से मुक्त हो जाता है और अपनी बुद्धि विकसित करता है और भगवान कृष्ण की दया भी प्राप्त करता है।

\* **अध्याय 2, श्लोक- 64**: हालाँकि, भगवान की पूर्ण दया प्राप्त करने के लिए, एक व्यक्ति को हर तरह के राग-द्वेष से मुक्त होना चाहिए और स्वतंत्रता के नियामक सिद्धांतों का उपयोग करके अपनी इंद्रियों को नियंत्रित करने में सक्षम होना चाहिए।

**\* अध्याय 2, श्लोक- 65**: ऐसी संतुष्ट चेतना में, व्यक्ति की बुद्धि जल्दी ही अच्छी तरह से स्थापित हो जाती है, और जो व्यक्ति संतुष्टि के इस बिंदु पर पहुँच जाता है, उसके लिए भौतिक अस्तित्व के तीन गुना दुख समाप्त हो जाते हैं।

• **अध्याय 6, श्लोक-10**: जो व्यक्ति पारलौकिकता में विश्वास करता है, उसे हमेशा अपने शरीर, मन और आत्मा को सर्वोच्च के साथ बातचीत में लगाना चाहिए, एकांत स्थान पर अकेले रहना चाहिए, और हमेशा मन को नियंत्रित करने का अभ्यास करना चाहिए। उसे इच्छाओं और स्वामित्व से मुक्त होना चाहिए।भगवद-गीता में मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कुछ अन्य तरीकों का उल्लेख किया गया है। वे हैं-

\* **अध्याय 17, श्लोक 2-3**: भगवान कृष्ण कहते हैं कि प्रकृति के विभिन्न गुणों के तहत किसी के अस्तित्व के अनुसार, किसी की आस्था तीन प्रकार की हो सकती है: दया में आस्था, जुनून में आस्था, या अज्ञान में आस्था।

पहले अध्याय के श्लोक 28 से 30 के विपरीत, जिसमें अर्जुन करुणा से अभिभूत है और चिंता, अवसाद और मानसिक अस्थिरता के लक्षण प्रदर्शित करता है, 18वें अध्याय का 73वाँ श्लोक भ्रम, संदेह, चिंता और अवसाद के विघटन के साथ-साथ स्मृति की बहाली और कार्रवाई के लिए तत्परता को दर्शाता है। जैसा कि भगवान कृष्ण और अर्जुन भगवद-गीता में बातचीत करते हैं, अगर कोई व्यक्ति हमेशा के लिए मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ जीवन जीना चाहता है, तो उनके मार्गदर्शन पर ध्यान देना आवश्यक है।

**निष्कर्ष(Conclussion):**

भगवद-गीता भगवान कृष्ण और अर्जुन के बीच बातचीत या आदान-प्रदान के माध्यम से व्यावहारिक मनोचिकित्सा प्रदान करती है। भगवद-गीता के प्राथमिक विचारों में से एक यह है कि नैतिक रूप से कार्य करके आंतरिक संघर्ष को हल किया जा सकता है। भगवान कृष्ण इंद्रियों, विशेष रूप से मन को उचित तरीके से निर्देशित करके मानसिक कल्याण के विचार को संबोधित करते हैं। यह समझना कि भौतिकवादी सुख क्षणभंगुर है, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इस प्रकार, भगवद-गीता की शिक्षाएँ खुशी, मानसिक संतुलन और आशावादी सोच पर जोर देती हैं।

संदर्भ (References):

1. हुपर्ट, एफए, (2009) मनोवैज्ञानिक कल्याण: इसके कारणों और परिणामों के बारे में साक्ष्य। अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान: स्वास्थ्य और कल्याण। 1:137-164।

2. भक्तिवेदनात स्वामी प्रभुपाद एसी (2001) भगवद-गीता जैसी है। भक्तिवेदनात बुक ट्रस्ट। 2001, 18वां संस्करण।

3.http://positivepsychology.org.uk/what-is-positive-psychology/

4. कैर, ए, (2004) सकारात्मक मनोविज्ञान- खुशी और मानवीय शक्तियों का विज्ञान।

न्यूयॉर्क: ब्रूनर- रूटलेज।

5. गम्भीरानंद, एस, (2000) भगवद-गीता शंकराचार्य की टिप्पणी के साथ।

नेस्मा बुक्स, बैंगलोर, कर्नाटक।

6.https://www.dhammatalks.org/books/Meditations3/Section0028.html

7. सेलिगमैन, एम, (2004) प्रामाणिक खुशी: स्थायी संतुष्टि के लिए अपनी क्षमता को साकार करने के लिए नए सकारात्मक मनोविज्ञान का उपयोग करना। एट्रिया बुक्स, न्यूयॉर्क, संयुक्त राज्य अमेरिका।

8.https://www.swami-krishnananda.org/bgita.html