International Journal of Sanskrit Research 2022; 8(1): 70-72

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2022; 8(1): 70-72
© 2022 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 25-10-2021
Accepted: 11-12-2021

डॉ0 श्वेता बिश्नोई
सहायकप्राध्यापकः, राजकीयः महिला स्नातकोत्तरमहाविद्यालयः, हल्द्वानी, उत्तराखण्डम, भारत

Corresponding Author:
डॉ0 श्वेता बिश्नोई
सहायकप्राध्यापकः, राजकीयः महिला स्नातकोत्तरमहाविद्यालयः, हल्द्वानी, उत्तराखण्डम, भारत

श्रीमद्भगवद्गीतायां मानसिकस्वास्थ्यसूत्राणि

डॉ0 श्वेता बिश्नोई

सारांशः
भौतिकेऽस्मिन्युगे मानसिकस्वास्थ्यसंरक्षणं महाच्चिन्ताविषयो वर्तते। श्रीकृष्णेनोपदिष्टा श्रीमद्भगवद्गीता मानसिकस्वास्थ्यस्य हेतोः निषेधात्मकं व्यवहारात्मकं च द्विविधं मार्गं शिक्षयति। मनसि ईर्ष्याद्वेषक्रोधमोहकामरागभयादीनां भावानामभावः, कर्मफलेच्छात्यागः च तत्र शुभभावान् जनयति मनुष्यः च सुखदुःखे समो भूत्वा आत्मनः समाजस्यापि च भूत्यर्थं कर्माणि आचरति तज्जाता मानसिकी शान्तिः सर्वविधमानसिकस्वास्थ्यमावहति। भगवता श्रीकृष्णेनोपदिष्टा गीता वर्तमानपरिस्थितिषु समग्रमानसिकविकारनाशस्य मानसिकस्वास्थ्यस्य च मार्गं प्रदर्शयति।

कूट शब्दः श्रीमद्भगवद्गीतायां, मानसिकस्वास्थ्यसंरक्षणं, निषेधात्मकं व्यवहारात्मकं

प्रस्तावना

स्वस्थस्य भावः स्वास्थ्यम्–अत्र 'स्वस्थ' शब्देन सह ष्यञ् प्रत्यये कृते निष्पन्नं स्वास्थ्यम् उत्तमस्थितिं द्योतयति। कस्य उत्तमस्थितिः? निश्चितमेव शरीरस्य। स्वास्थ्यविषये प्रायः शरीरस्यैव उत्तमस्थितिः विचार्यते। परं शारीरिकस्वास्थ्यमेव समग्रस्वास्थ्यं किम् ? नैव। शरीरेण सहैव मनसश्चापि व्याधिरहितावस्था समग्रस्वास्थ्यत्वेनाभिधीयते। मानसिकविकृतीनामनुपस्थित्यां संज्ञानात्मकं भावनात्मकं च स्वास्थ्यं मानसिकस्वास्थ्यमुच्यते। विश्वस्वास्थ्यसंगठनं मानसिकस्वास्थ्यं परिभाषयन् लिखति यन्मानसिकस्वास्थ्यस्य स्थित्यां कोऽपि जन आत्मनः सामर्थ्यं सम्यग्जानाति अनुभवति च, स जीवने सामान्यत उपस्थितासु विपरीतदशासु दृढतया स्थातुं शक्नोति, उत्पादकं समाजोपयोगिनं च कर्म कर्तुं शक्नोति।[1]
स्वास्थ्यसंरक्षणविषये मानसिकस्वास्थ्यं प्राय उपेक्षितमेव दृश्यते। स्वास्थ्यसंरक्षणदृष्ट्या सर्वत्र ख्यातिलब्धो योग अद्यत्वे गृहे–गृहे अभ्यस्यते। कोरोनानाम्न्याः महत्याः व्याधेरस्मिन्प्रभावकाले तु अनेकशो जनाः योगाभ्यासमाध्यमेन स्वास्थ्यसंरक्षणाय यत्नवन्ताः दृश्यन्ते। विविधयोगासनैः शरीरं साधयन्तो वयम् अष्टाङ्गयोगस्य प्रथमाङ्गद्वयं प्राय उपेक्षामहे। एते स्तः– यमाः नियमाश्च। अत्र अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः।[2] शौचसन्तोषतपस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।[3] मानसिकस्वास्थ्यसंरक्षकाः एते यमाः नियमाश्च व्यवहारे यदा धार्यन्ते तदा आसनाऽऽदीनि अन्ययोगाङ्गानि फलन्ति। यमनियमानामनुपस्थितौ आसनैः प्राणायामेन वा समग्रस्वास्थ्यसंरक्षणमशक्यमेव वर्तते।
महर्षिणा पतंजलिना अष्टाङ्गयोगक्रमे यमनियमानां पूर्वोपस्थापनेन सिध्यते यत् मानसिकस्वास्थ्याभावे शारीरिकस्वास्थ्यं नैव शक्यम्। योगदर्शनोक्ताः निषेधात्मकाः यमाः व्यवहारात्मकाश्च नियमाः मानसिकीं शुद्धिं विधाय उत्तममानसिकस्वास्थ्यं प्रददति मनुष्यं च शारीरिकस्वास्थ्यं प्रति उन्मुखीकुर्वन्ति।
शारीरिकास्तु अधिकांशव्याधय उपचार्यन्ते परं मानसिकीनां व्याधीनां समग्रोपचारः प्रायो नैव विद्यते। चिन्ता–कुण्ठा–अवसाद–नैराश्य–उद्वेग–विभ्रम–आत्मग्लानि–अनिद्राऽऽदीभिर्ग्रस्ताः रुग्णजनाः प्रायो जीवनपर्यन्तं चिकित्सकोक्तरसायनानि सेवन्ते परमेतासामान्तं नैव यान्ति। अत्र तु एक एव मार्गः यदेतासां मनसिकव्याधीनामुत्पत्तिरेव वार्येत। कथमेवं शक्यम्? शक्यमस्तीदं भगवता श्रीकृष्णेनोपदिष्टायाः गीतायाः माध्यमेन।
वैदिकधर्मस्य मूलतत्त्वप्रतिपादिकायां प्रस्थानत्रय्यां विशिष्टस्थानमावहन्ती श्रीमद्भगवद्गीता मानसिकस्वास्थ्यसंरक्षणस्य विश्वकोशत्वेन मम दृष्टिपथम् आलोकितवती। युद्धक्षेत्रे सम्मुखोपस्थितान् स्वबान्धवान् दृष्ट्वा मोहग्रस्तमर्जुनम् उपबोधयितुं श्रीकृष्णः गीतामुपदिशति। बुद्धिभावयोः संघर्षात्मिकायामस्यामवस्थायां प्रायो भाव एव जयति। गीतायां श्रीकृष्ण एवंविधगुणान् शिक्षयति यदभ्यासः मानसिकशान्तिं प्रददाति यया च विषमपरिस्थितिषु मनुष्यो नैव बिभेति। शारीरिक–मानसिक–भावनात्मकं प्रबन्धनमुपदिशन् श्रीकृष्णः मानसिकस्वास्थ्यसाधनमेव ब्रूते।
योगदर्शनोक्तयमनियमसदृशमेव गीता मानसिकस्वास्थ्यस्य हेतोः निषेधात्मकं व्यवहारात्मकं च द्विविधं मार्गं शिक्षयति। ईर्ष्या–द्वेष–क्रोध–मोह–हृदयदौर्बल्य–काम–राग–भयसदृशा एव भावाः विविधमानसिकव्याधित्वेन मनुष्यं बाधन्ते मनस्तापं च जनयन्ति।

एतन्निषेधो मानसिकस्वास्थ्यसंरक्षणस्य प्रथमसाधनत्वेन गीतायामुपदिष्टः। युद्धस्थले मोहग्रस्तमर्जुनं प्रति श्रीकृष्णः कथयति यन्मोहग्रस्तोऽयं व्यवहारः भवत्कृते महदकीर्तिं जनयिष्यति।[4] जगति चेत कस्याप्यकीर्तिः प्रसरति तर्हि कथं मनः प्रहृष्टं स्यात्, अनेन मोहः परित्यज्यः। क्लैव्यं हृदयदौर्बल्यं वा तेन क्षुद्रमुक्तं[5] यत्परित्यागविना न किमपि श्रेष्ठकर्म कर्तुं सम्भाव्यते एषा च स्थितिः निश्चितमेव मनसः कृते विकृतिमुत्पादयति। द्वन्दराहित्यं, योगक्षेमराहित्यं,[6]
सहैव च मोहराहित्यं[7] – श्रेयस्साधनत्वेनोक्तानि । लौकिकविषयेष्वासक्तिः, अनन्तमनोरथाः, क्रोधो मोहश्च एतत्सर्वं मानसिकस्वास्थ्यस्य हेतोः महती अनर्थपरम्परा या स्मृतिं नाशयति, स्मृतिनाशेन बुद्धिर्विनश्यते बुद्धौ च नष्टायां सति समग्रनाशो जायते[8] अयमेव च नाशो मानसिकव्याधीनां स्थितिरस्ति यस्यां मनुष्यो न किमपि सम्यग्विचारयितुमर्हति ।
मानसिकी शान्तिरेव मानसिकव्याधीभ्यः संरक्षणं प्रददाति इमां च शान्तिमधिगन्तुं श्रीकृष्ण उपदिशति यन्मनुष्यः सर्वान् कामान् परित्यज्य (वस्तुतः तेष्वासक्तिं परित्यज्य) स्पृहां, ममत्वम् अहङ्कारं चापि
परित्यजेत्।[9] स सर्वदा कर्मरतस्तिष्ठेत् तच्च कर्मकरणं सर्वदा आसक्तिरहितं स्यात्।[10] गीतायाः सुप्रसिद्धशिक्षा –

''कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि''[11] सर्वेभ्योऽपि मानसिकविकारेभ्यो वारयति । विश्वेऽस्मिन् कर्मफले आसक्तिरेव समग्रविकृतीः जनयति तदभावे च मन आत्यन्तिकीं शान्तिं भजते, इदमेव मानसिकस्वास्थ्यं, किमन्यत् ? मनुष्यः सुनिश्चितं जानीयात् यत् कस्मिन्नपि कर्मणि साफल्यार्थं पूर्णमनोयोगेन कर्मकरणमेवैकमात्रसाधनत्वेन वर्तते, तत्र निराशी निर्ममो च भूत्वा[12] प्रयतेत् येन मनो विकृतीभ्यः संरक्षितस्तिष्ठेत् । अस्मत्कृतकर्मणः फलं प्रति आसक्तिं परित्यज्य समग्रावधानेन कर्म कर्त्तव्यं नित्यं च तृप्तभावं भजेत्, कुतोऽप्याश्रयस्य आशां न कुर्यात्, आत्म एव आत्मन आश्रयो भवेत् ।[13] मानसिकस्वास्थ्यमिच्छन् जनो द्वेषम् ईर्ष्याच्च सर्वथा परित्यजेत् [14] कुतोऽपि बाह्यसाधनेभ्यः सुखं नेच्छन् आत्मनैव आत्मोद्धारार्थं यतेत् कदापि च आत्मनः कृते दुःखोत्पादकं कर्म न कुर्यात् येन पश्चाद् अवसाद उद्भवेत् । मानसिकस्वास्थ्यकारकं महत्सूत्रं ददन् श्रीकृष्ण उपदिशति यत् ''आत्मैवह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मन।[15] आत्मविशुद्ध्यर्थं मनस ऐकाग्रयमावश्यकमुक्तम् ।[16] रजोगुणसम्भवौ कामक्रोधौ महावैरिणौ उक्तौ।[17] कस्य वैरिणौ ? स्पष्टमेव मानसिकस्वास्थ्यस्य वैरिणौ।
निषेधात्मकाः सर्वेऽप्येते नियमाः महदभ्यासेन साध्यन्ते व्यवहारत्वेन च यदा धार्यन्ते तदा आत्यन्तिकीं मानसिकीं शान्तिमुद्भावयन्ति शान्तञ्च मनः कथं कस्याः अपि व्याधेरुत्पत्तिस्थलं स्यात् ? नैव।
व्यवहारत्वेन सिद्ध्यसिद्ध्योः समभावं शिक्षन् समत्वयोगः श्रेष्ठमानसिकस्वास्थ्यं साधयति । 'योगः कर्मसु कौशलम्'[18] इत्युक्तवा श्रीकृष्णः पूर्णमनोयोगेन कर्मकरणं शिक्षयति एवञ्च कर्मरतं मनो न किमपि विकारमधिगच्छति । ''बुद्धौ शरणमन्विच्छ''[19] इत्ययं सन्देशः मनस उपरि बुद्ध्याः नियन्त्रणम्, अपि च उत्तमनिर्णयसामर्थ्यं शिक्षयति यच्च मनसि प्रहृष्टभावमुत्पादयति । प्रत्येकस्यामप्यवस्थायां मनसि प्रसादस्थितिः सर्वविधविकारान् वारयति। आत्मन्येवात्मना तुष्टः[20] कोऽपि जनः समग्रानन्दस्थितिमन्वभवन् सर्वविधमानसिकविकारेभ्यः संरक्षितस्तिष्ठति। एवमेव जनो दुःखेष्वनुद्विग्नमना, सुखेषु विगतस्पृहः, वीतरागभयक्रोधः स्थितधीश्च[21] भवति। तस्येन्द्रियाणि वशे तिष्ठन्ति बुद्धिश्च प्रतिष्ठिता भवति।[22] एवमभ्यासे प्रत्यहनि कृते आपदः व्याधयो वा मानवमनसि न किमपि विकारमुत्पादयन्ति । सुखदुःखे समभावः शान्तचेतसो जनकः येन स्वत एव रागभयक्रोधेभ्यो मुक्तिर्जायते । ''सिद्धिर्भवति कर्मजा''[23] इत्युक्त्वा श्रीकृष्ण उद्घोषयति यत् साफल्यस्य कृते नैव कोऽपि सूक्ष्ममार्गो विद्यते । युक्ताहारः, युक्तश्च विहारः, अपि च कर्मसु युक्ताः चेष्टाः, युक्तस्वप्नः युक्तश्चावबोधः एते अभ्यसिते सर्वविधदुःखानि हरन्ति।[24] एवं विधजीवनचर्या मनसि शान्तिमुद्भावयति। इच्छाद्वेषसुखदुःखानि स्पष्टविकारत्वेनोदाहृतानि येभ्यो मुक्तिसाधनत्वेन गीता अमानित्वम्, अदम्भित्वम्, अहिंसां, शान्तिम्, आर्जवम्, आचार्योपासनं, शौचं, स्थैर्यम्, आत्मविनिग्रहम्, इन्द्रियार्थेषु वैराग्यम्, अनहङ्कारं, जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम् इष्टानिष्टयोश्च समचित्तत्वञ्चोपदिशति।[25]
मानसिकस्वास्थ्यस्य व्यवहारात्मकसाधनत्वेन श्रीमद्भगवद्गीता दिव्यसम्पदमुद्घाटयति । यस्यापि जनस्य अभये, सत्त्वसंशुद्धौ ज्ञानयोगे च स्थितिर्भवति, यो दानं, दमं, यज्ञं, स्वाध्यायं, तप आर्जवं चाचरति, अहिंसां, सत्यम्, अक्रोधं, त्यागं, शान्तिम्, अपैशुनं, सर्वभूतेषु दयां, लोभराहित्यं, मार्दवं, स्थैर्यं च व्यवहरति, तेजः, क्षमां, धैर्यं, शौचम्, अद्रोहम् अनतिमानित्वं च अभ्यसति, स – एतद्दैवीसम्पद्युतो भवति ।[26]
गीतायामुपदिष्टो मानसतप एव वर्तमानप्रसङ्गे मानसिकस्वास्थ्यं साधयति –

''मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते।''[27]

अनेन मानसतपसा सार्धं शारीरं वाङ्मयञ्चापि तपो मानसिकस्वास्थ्यं संरक्षति । देवद्विजगुरुविद्वज्जनानां पूजनं, शौचम्, आर्जवं, ब्रह्मचर्यम् अहिंसा च शारीरं तप उक्तम्। सत्यं, प्रियम् अनुद्वेगकरञ्च वाक्यं स्वाध्यायाभ्यासश्च वाङ्मयं तप उक्तम् ।[28] एते शारीरवाङ्मयतपसी मानसतपःप्राप्तये साहाय्यं विदधातः ।
आत्मप्रबन्धनोपदेशाद् व्यतिरिक्तं समाजव्यवहारस्यापि यान् नियमान् श्रीमद्भगवद्गीता उद्घाटयति, तैरपि मानसिकस्वास्थ्यं पुष्यते। समाजव्यवहारक्षेत्रे सर्वान् प्रति आत्मौपम्येन व्यवहार उपदिष्टः।[29] मानसिकस्वास्थ्यसंरक्षणोपायत्वेन वर्णितमत्र यन्न कस्मिन्नपि द्विषेत्, मैत्रीं कारुण्यञ्च भजेत् ममत्वमहङ्कारञ्च परित्यजेत्, दुःखसुखे समो व्यवहरेत् क्षमाभावञ्चाचरेत्। आत्मनि सन्तुष्टो दृढनिश्चयो च भवेत् । न कमपि प्रति उद्वेगं जनयेत् नैव च केनापि उद्विजेत्, अपि च हर्ष–अमर्ष – भयमुक्तो भवेत्, अनपेक्षः, शुचिः दक्ष उदासीनो गतव्यथश्च स्यात्। हर्ष–द्वेष– शोक– आकाङ्क्षाः अन्यच्च शुभाशुभावपि परित्यजेत् । जनः शत्रौ च मित्रे च समभावेन व्यवहरेत, मानापमानयोश्च समस्तिष्ठेत्, निन्दास्तुत्योः तुल्यभावं धारयेत्, मौनमभ्यसेत् येन केनचिदपि च तुष्येत्, सः स्थिरमतिः स्यात्।[30]
सारत्वेन कथितुं शक्यते यन्न कामावाप्तिः परं त्यागभाव एव मानसिकस्वास्थ्यं संरक्षति साधयति च, यथोक्तं भगवता श्रीकृष्णेन –
'' अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं परिग्रहम् ।

विमुच्य निर्ममः शान्तो ब्रह्मभूयाय कल्पते।''[31]

गीतायाः आध्यात्मिकदर्शनं प्रबन्धनशिक्षाश्च व्यावहारिकजीवनमार्गं प्रदर्शयन्ति। शारीरं, मानसं, सामाजिकं भावनात्मकं च शोधनं शिक्षयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता आदर्शमनःस्थितिमार्गं द्योतयति यदनुशीलनं निश्चितमेव मानवनः विविधविकृतीभ्यो रक्षति श्रेष्ठमानसिकस्वास्थ्यं च प्रददाति।
सफलसामाजिकजीवनस्य हेतोः मनवचनकर्मणां सम्यक्संयोजनमपेक्ष्यते यत्कृते स्वस्य आदर्शाणां जीवने अभ्यास आवश्यकं वर्तते। भगवता श्रीकृष्णेन अर्जुनस्य आत्मबलम्, उत्साहं साहसं च वर्धयितुम् उपदिष्टा गीता अद्यत्वे वर्तमानप्रसङ्गेऽपि तत्सदृशमेव महत्त्वं दधाति। आधुनिकविश्वे मानसिकस्वास्थ्यं महाच्चिन्ताविषयः यदुपायत्वेन गीता विशिष्टमहत्त्वमावहति।
आत्मप्रबन्धनं, द्वन्दप्रबन्धनं, चिन्तामुक्तिं, क्रोधमुक्तिम् अन्यानपि च बहून् जीवनोपयोगिपक्षान् शिक्षयन्ती गीता मानवस्य कृते आत्मज्ञानं साधयति येन उत्तममनोदशा सम्भाव्यते। श्रीकृष्णस्यानेनोपदेशेन वर्तमानपरिस्थितिषु समग्रमानसिकविकारनशस्य, मानसिकस्वास्थ्यस्य च मार्गः प्रशस्यते।

सन्दर्भः सूची

1. World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse, in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. WHO Geneva, 2004.
2. पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्याख्याकारः– डॉ सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव्य शास्त्री, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी, 2008, साधनपादः, सूत्र संख्या–30
3. तदेव, सूत्र संख्या–32
4. श्रीमद्भगवद्गीता – 2/2
5. तदेव– 2/3
6. तदेव– 2/45
7. तदेव– 2/52
8. तदेव– 2/62–63
9. तदेव– 2/71
10. तदेव– 3/19
11. तदेव– 2/47
12. तदेव– 3/30
13. तदेव– 4/20
14. तदेव– 4/22
15. तदेव– 6/5
16. तदेव– 6/12
17. तदेव– 3/37
18. तदेव– 2/50
19. तदेव– 2/49
20. तदेव– 2/55
21. तदेव– 2/56
22. तदेव– 2/61
23. तदेव– 4/12
24. तदेव– 6/16–17
25. तदेव– 13/6–9
26. तदेव– 16/1–3
27. तदेव– 17/16
28. तदेव– 17/14–15
29. तदेव– 6/32
30. तदेव– 12/13–19
31. तदेव– 18/53