eISSN 2583-6986
IDEALISTIC JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN PROGRESSIVE SPECTRUMS (IJARPS)
A MONTHLY, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) INTERNATIONAL JOURNAL
Vol. 03, Issue 03, March 2024

जीवन प्रबंधन में श्रीमद्भगवद्गीता का महत्व

कविता चौबे[1]
डॉ. अखिलेश कुमार सिंह[2]
[1]शोधार्थी, सैम ग्लोबल यूनिवर्सिटी भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत
[2]निर्देशक, सैम ग्लोबल यूनिवर्सिटी भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

Received: 15 March 2024, Accepted & Reviewed: 25 March 2024, Published : 31 March 2024

Abstract

श्रीमद्भगवद्गीता की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इस ग्रंथ में मानवीय जीवन से जुड़े संदेशों व समस्याओं का निवारण अर्जुन के प्रश्नों के माध्यम से श्री कृष्ण द्वारा किया गया है। बाह्य रूप से देखने पर मनुष्य का जीवन भौतिक रूप से समृद्ध तथा आकर्षक दिखता है किंतु आंतरिक रूप से रिक्तता है तथा उस रिक्तता को हम समाचार पत्रों आदि के माध्यम से हिंसा, तनाव, आत्महत्या आदि के रूप में देखते हैं। श्रीमद्भगवद्गीता मनुष्य की इन्हीं आंतरिक कमजोरी को दूर कर सशक्त बनाने का माध्यम है ताकि वह आंतरिक रूप से सशक्त बनकर, जीवन को यथार्थ रूप से ग्रहण कर, एक उत्कृष्ट जीवन प्रबंधन द्वारा अपने जीवन को सार्थक बनाकर, राष्ट्र के निर्माण में अपनी अहम भूमिका निभा सकता है। श्रीमद्भगवद्गीता मनुष्य के सुप्त विवेक को जागृत करने का साधन है।

गीता में यज्ञ शब्द को उद्यम या साहसिक कार्य के रूप में बतलाया गया है और इन्हीं साहसिक, उचित व न्याय पूर्ण कार्यों की परिणति हमारे जीवन में परिलक्षित होती है। उद्यम यज्ञ तभी बनता है जब वह श्रम के शोषण व श्रम की चोरी दोनों से मुक्त हो तथा यज्ञ फल प्रसाद (उत्पादन) का उचित व न्यायपूर्ण वितरण होविवेकहीन व श्रद्धा रहित संशययुक्त मनुष्य परमार्थ से अवश्य ही भ्रष्ट हो जाता है। संशय का अर्थ है अनिर्णय की स्थिति, अर्जुन भी इसी अनिर्णय की स्थिति का शिकार थे, वास्तव में श्री कृष्ण का उपदेश समस्त मानव जाति के उन अर्जुनों को एक संदेश है, जो जीवन रूपी रणक्षेत्र में परिस्थिति वश लड़खड़ा जाते हैं, दुविधाग्रस्त मानव के संशयों को दूर करना ही गीता का सार है।

मुख्य शब्द– यज्ञ, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री कृष्ण, जीवन शैली, परिलक्षित, साहसिक कार्य, अर्जुन।

Introduction

गीता का निष्काम कर्म आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के अनुकूल है। इसके अनुसार कामनाओं को ना तो नष्ट करना चाहिए और ना ही उन्हें बढ़ाया जाना चाहिए अपितु कामनाओं को विवेक द्वारा नियंत्रित करना चाहिए। जैसे सिगमंड फ्रायड आदि मनोवैज्ञानिक गीता के इस ज्ञान को अपने सिद्धांतों में सम्मिलित करते हैं कि कामनाओं का दमन व्यक्तित्व के विकास में घातक है तथा अतृप्त इच्छाएं अवचेतन मन में निवास कर हमारे व्यक्तित्व पर गहरा प्रभाव डालती है। गीता में यह स्पष्ट रूप से कहा गया है कि हमारी भौतिक व आध्यात्मिक संरचना के लिए हम स्वयं उत्तरदायी हैं। परमेश्वर न तो किसी के पापों को ग्रहण करता है ना पुण्य को। गीता के चतुर्थ अध्याय में विभिन्न प्रकार के त्यागों का उद्धरण मिलता है जिससे स्पष्ट है कि हमें व्यावहारिक रूप से जीवन जीने के लक्ष्य के प्रति सचेत रहना है।

eISSN 2583-6986
IDEALISTIC JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN PROGRESSIVE SPECTRUMS (IJARPS)
A MONTHLY, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) INTERNATIONAL JOURNAL
Vol. 03, Issue 03, March 2024

जीवन के यथार्थ ज्ञान के द्वारा जीवन प्रबंधन करके हम अपने अहंकार पर विजय प्राप्त कर जीवन के उच्च लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं।

गीता में जीवन प्रबंधन के उपाय– जीवन प्रबंधन के लिए सबसे पहले मनुष्य को अपने मन पर नियंत्रण करना चाहिए। उसके आचार–विचार, क्रिया–कलाप स्वकेंद्रित ना होकर समाज के कल्याणार्थ होना चाहिए।

जैसे– गीता के प्रथम अध्याय में श्रीकृष्ण जिस तरह शांत भाव से अर्जुन की सारी बातें सुनते हैं, उसी प्रकार विभिन्न कार्यालयों, प्रतिष्ठानों को अपने अधीनस्थों का भय दूर कर उन्हें बोलने का मौका देना चाहिए तथा मनोयोग पूर्वक अपने कर्मचारियों की समस्याओं व विचारों को सुनना चाहिए। उन समस्याओं के निराकरण हेतु संभावित कदम उठाना चाहिए, जिससे संबंधित क्षेत्र का वातावरण सौहार्दपूर्ण बन सके और स्वस्थ समाज के निर्माण के साथ परिणाम भी संतुष्टिकारक हों जिससे उत्पादकता में बढ़ोत्तरी हो सके। जिसने मन को जीत लिया उसके लिए मन सर्वश्रेष्ठ मित्र व जो ऐसा ना कर पाया उसके लिए सबसे बड़ा शत्रु।

एक कहावत है, मन के हारे हार है मन के जीते जीतष अर्थात मन में सोच लो कि हमें आदर्श पूर्ण कार्य करते रहना है और अपने आप पर नियंत्रण रखना है तो समझो जिंदगी में हर जीत आपकी। इसलिए अपने मन को किसी भी परिस्थिति में उदास, निरुत्साहित ना होने दें।

गीता के द्वितीय अध्याय के इन दो श्लोकों में जीवन को व्यवस्थित करने का संपूर्ण सार छिपा है।

ध्यायतो विषयान्पुंसरू सडगस्तेषुपजायते ।

सडगात्सजायते कामरू कामात्क्रोधोभिजायते ।। २/६२

विषयों का चिंतन करने वाले पुरुष की उन विषयों में आसक्ति हो जाती है, आसक्ति से उन विषयों की कामना उत्पन्न होती है और कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध उत्पन्न होता है।

क्रोधाभ्दवति सम्मोहरू साम्मोहात्स्मूतिविभृमरू ।

स्मृतिभृंशाद बुद्धिनाशो बुद्धिनाशातृप्रणश्यति ।। २/६३

क्रोध से अत्यंत मूढ़ भाव उत्पन्न हो जाता है। मूढ़ भाव से स्मृति में भ्रम हो जाता है, स्मृति में भ्रम हो जाने से बुद्धि अर्थात ज्ञान शक्ति का नाश हो जाता है और बुद्धि का नाश हो जाने से यह पुरुष अपनी स्थिति से गिर जाता है। जीवन प्रबंधन के लिए एक अनुशासनात्मक जीवन शैली आवश्यक है और मनुष्य का मन उसे नियंत्रित व संयमित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, मन चंचल है वह अपनी चंचलता में किसी भी विषय में विचरण कर सकता है। अतः आवश्यकता इस बात की है कि मन जहां कहीं भी विचरण करता हो तो हमें वहां से उसे खींचकर अपने वश में करना चाहिए।

अभ्यास से मन पर नियंत्रण – मन को नियंत्रित करने का अभ्यास नित प्रतिदिन करना चाहिए। अभ्यास के लिए आवश्यक है कि कौन सी इन्द्रियां आंख, नाक, कान, त्वचा, जिव्हा से हमें सुख की तो अनुभूति हो रही हो लेकिन वह सुख ना तो हमारे लिए लाभदायक परिणाम वाला हो और ना जन–मानस के ही कल्याणार्थ हो, अतः हमें सुखानुभूति को छोड़कर छल, कपट, ईर्ष्या, द्वेष को त्याग कर जनकल्याण की राह पकड़ना चाहिए और हमें इस तरह सतत् अभ्यास के द्वारा अपने मन को नियंत्रित करने से जो आत्मिक

शांति व आनंद की प्राप्ति होती है उसकी केवल अनुभूति की जा सकती है। श्री कृष्ण ने गीता में भी कहा है कि ——

दुखेष्वनुव्दिगृमनारू सुखेषु विगतस्पृहरू।

वीतरागभयक्रोधरू स्थितधीमुनिरुच्यते।।२/५६

दुखों की प्राप्ति होने पर जिसके मन में उद्वेग नहीं होता, सुखों की प्राप्ति में जो सर्वथा निःस्पृह है तथा जिसके राग, भय और क्रोध नष्ट हो गये हैं, ऐसा मनुष्य स्थिरबुद्धि कहा जाता है।

निष्काम कर्मयोग के संदर्भ में श्रीमद्भगवद्गीता में लिखा है—

कर्मण्येवाधिकारस्ते मां फलेषु कदाचन।

मा कर्मफलहेतुभूरमा ते सडगोस्तवकरमनि।।२/४७

गीता का सिद्धांत बताता है कि काम करने से सफलता स्वतः मिलती है और फल में आसक्ति रखने से फल प्राप्त न होने पर हम दुखी व हताशा के शिकार हो जाते हैं। कार्य के संपूर्ण संपादन में अनेक छोटे—छोटे कार्यों का भी योगदान रहता है। इस प्रकार कर्म किस प्रकार किया गया और कितने मनोयोग से किया गया एवं किन—किन बातों का ध्यान रखा गया? यह सब भी कार्य के फल की उन्नति व कितने समय में फल मिलेगा पर निर्भर करते हैं अर्थात कर्म करने के बाद फल में आसक्ति ना रखके हमें नियति पर छोड़ देना चाहिए जिससे मन उद्वेलित व अधीर नहीं होता और अपने कार्य पर निरंतर उत्कृष्ट निष्पादन के लिए जागरूक रहता हैद्य अतः हमारे आचरण को अनुकरणीय बनाने के लिए गीता में लिखा गया है।

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनरू।

स यत्प्रमानं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते।।३/२१

जैसा आचरण परिवार, विद्यालय, कंपनी, संस्था या राष्ट्र का मुखिया करेगा वैसा ही उनका अनुकरण उनके अधीनस्थ करेंगे।

अतः व्यावहारिक जगत में श्रीकृष्ण रूपी मार्गदर्शकों को अर्जुन रूपी शिष्यों के लिए अनुकरणीय मार्ग प्रशस्त करना चाहिए। श्री कृष्ण आगामी श्लोक में स्वयं को उदाहरण रूप में प्रस्तुत कर इसे स्पष्ट करते हैं।

न मे पार्थास्ति कर्तव्यं त्रिषु लोकेषु किन्चन।

नानवाप्तमवाप्तव्यं वर्त एवं च कर्मणि।।३/२२

हे अर्जुन मुझे तीनों लोकों में ना तो कुछ कर्तव्य है और ना कोई भी प्राप्त करने योग्य वस्तु अप्राप्त है, तो भी मैं कर्म करने में ही विश्वास करता हूं।

और जीवन प्रबंधन के लिए यह भी आवश्यक है कि मनुष्य अपनी रुचि के अनुसार अपनी अभिवृत्ति व अभिक्षमता को ध्यान में रखें जिससे वह जहां कार्य करें उस स्थान पर अपनी अधिकतम क्षमता के साथ कार्य करें और उत्पादकता को बढ़ाने में अपना योगदान दे सकें आज के समय में कई कंपनियां गीता के सूत्रों से अपने प्रबंधन को उत्कृष्टता प्रदान कर रहीं हैं।

रिलेक्सो के मैनेजिंग डायरेक्टर आर.के. दुआ भी कहते हैं कि उनके कर्मचारियों की दक्षता बढ़ाने में गीता के सूत्र बहुत मददगार साबित हुए हैं।

व्योम नेटवर्क के चीफ मैनेजर उमंग दास और रोटरी इंटरनेशनल के सुधीर मंगला की मानें तो श्रीमद्भगवद्गीता की शिक्षाओं ने उनकी कंपनी के कर्मचारियों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार किया है। एसोटेक रियल्टी के मैनेजिंग डायरेक्टर नीरज गुलाटी का भी कहना है कि गीता के सूत्रों पर अमल से उनकी कंपनी के कर्मचारियों की कार्य दक्षता में 60 से 70 फीसदी की बढ़ोत्तरी हुई है। इसी तरह भारत ही नहीं अपितु अनेक देशों में भी गीता को विद्यार्थियों के लिए आवश्यक ष्मैनेजमेंट किताब के रूप में बताया जाता है व श्रीमद्भगवद्गीता से प्रबंधन के लिए सीखने व अपनाने का पाठ पढ़ाया जाता है।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने लिखा है कि ”निराशा के घने अंधकार में जब मैं अकेला व असहाय हो जाता हूं तब मैं श्रीमद्भगवद्गीता की शरण में जाता हूं उसे उलट पलट कर एक श्लोक यहां एक श्लोक वहां पढ़ाता हूं और असह्य दुख के क्षणों में भी तुरंत मुस्कराने लगता हूंद्य मेरा जीवन बाह्य दुखों से भरा हुआ है फिर भी मुझ पर उन दुखों का कोई गोचर व अमिट प्रभाव नहीं पड़ सका है, इसका एकमात्र कारण है कि मैं गीता के उपदेशों को मानता हूं।

निष्कर्ष –

१. श्रीमद्भगवद्गीता का निष्काम कर्म सिद्धांत मनुष्य को कर्म के त्याग के स्थान पर कर्म में त्याग का उपदेश देती है इसलिए कर्ता को कर्म से संन्यास ना लेकर कर्म फलों से संन्यास लेना चाहिए।

२. श्रीमद्भगवद्गीता प्रवृत्ति व निवृत्ति सिद्धांतो में अद्भुत समन्वय कर भौतिकता और आध्यात्मिकता में अद्भुत संतुलन उत्पन्न करता है।

३. किसी भी कर्तव्य में कामनाओं को जड़ से समाप्त नहीं किया जा सकता अतः कामनाओं को विवेक से नियंत्रित कर कर्तव्य पथ का अनुकरण करना चाहिए।

४. वर्तमान परिप्रेक्ष्य में कार्य का संपूर्ण भार कर्ता द्वारा स्वयं पर लेना तथा अहंभाव से युक्त होना ही संपूर्ण मानसिक तनावों व अवसादों का कारण है जो आगे चलकर स्वयं के जीवन को समाप्त करना, सफलता के लिए गलत साधनों का आश्रय लेना तथा आपराधिक प्रवृत्ति को जन्म देने का कारण बनता है।

५. वस्तुतः गीता सिर्फ पुस्तकीय ज्ञान नहीं बल्कि समग्र जीवन दर्शन है जो सृष्टी के समस्त जीवधारी प्राणियों को ”सर्वे भवंतु सुखिनरू“ का पाठ पढ़ाता है इसलिए आज दुनियाभर के कई उच्च शिक्षण–प्रबंधन संस्थान और स्कूल गीता को पाठ्यक्रमों का हिस्सा बना रहे हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

१. श्रीमद्भगवद्गीता गीता प्रेस

२. स्वामी प्रभुपाद जी, संस्कृत वांग्मय में निहित विविध विमर्श एक अवलोकन श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप पृष्ठ क्रमांक .207

३. श्रीमद्भगवद्गीता २.६२

eISSN 2583-6986
IDEALISTIC JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN PROGRESSIVE SPECTRUMS (IJARPS)
A MONTHLY, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) INTERNATIONAL JOURNAL
Vol. 03, Issue 03, March 2024

४. श्रीमद्भगवद्गीता २.६३

५. श्रीमद्भगवद्गीता ४.३६

६. श्रीमद्भगवद्गीता २.४७

७. श्रीमद्भगवद्गीता ३.२१

८. श्रीमद्भगवद्गीता ३.२२

६. www-krantidoot-in (श्रीमद्भगवद्गीता – तनाव प्रबंधन की कारगर कुंजी–पूनम नेगी)

१०. दीक्षित भागीरथ, श्रीमद्भगवद्गीता एक नया अध्ययन प्रिंटिंग प्रेस, दिल्ली, पृष्ठ क्रमांक 02

११. यादव प्रमोद कुमार, वर्तमान परिप्रेक्ष्य में गीता की प्रासंगिकता पृष्ठ क्रमांक 15– 16.

१२. आचार्य श्री राम शर्मा (1962) – मानसिक स्थिति का स्वास्थ्य पर प्रभाव, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा

१३. आचार्य श्रीराम शर्मा (1984) – आत्मविश्वास जगाएं–सफलता पायें, अ.ज्यो. वर्ष 47, अंक 4, पृ. 50, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा

१४. पंड्या, डॉ प्रणव (2003) – इस युग की महाव्याधि मानसिक तनाव,अ.ज्यो. वर्ष 67, अंक 1 पृ. 14, अखंड ज्योति संस्थान मथुरा