

## कोरोना महामारी एवं श्रीमद्भगवद्गीता का तनाव प्रबंधन

\*डॉ. प्रीति श्रीवास्तव

\* सहायक अध्यापिका, डिपार्टमेंट ऑफ़ संस्कृत, एस एन डी टी कॉलेज ऑफ़ आर्ट्स एंड एस सी बी कॉलेज ऑफ़ कामर्स एंड साइंस फॉर वीमेन, चर्चगेट, मुंबई, ईमेल आय डी: [preetisndt@gmail.com](mailto:preetisndt@gmail.com)

### शोध-पत्र-सार:

यह सत्य है कि गत वर्षों में कोरोना महामारी ने संपूर्ण मानव जीवन को उथल-पुथल कर दिया है। प्रत्येक व्यक्ति की जीवन शैली आज पूर्ण रूपेण परिवर्तित हो गई है। कोरोना के दुष्प्रभाव के कारण व्यक्ति का मानसिक संतुलन बिगड़ रहा है तथा वह तनाव ग्रस्त होता जा रहा है। ऐसी विषम परिस्थिति में श्रीमद्भगवद्गीता का यह श्लोक 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन' जिसमें संपूर्ण जीवन का सार निहित है, बहुत ही उपकारक और अभीष्ट है। भगवद्गीता में सांसारिक और आध्यात्मिक दोनों ही दृष्टियों से जीवन जीने की कला बताई गई है। आज जबकि मनुष्य विभिन्न अंतर्द्वन्द्वों से जूझ रहा है, ऐसे में गीता के प्रबंधन पर दृष्टिपात करना आवश्यक है। गीता में मनोचिकित्सा का उपचार कर्म, ज्ञान और भक्ति के माध्यम से बताया गया है तथा त्रिगुणात्मक सिद्धांत के द्वारा शरीर, मन और आत्मा की चिकित्सा पद्धति का विवेचन प्रस्तुत किया गया है। इस शोध-पत्र में गीता में विवेचित मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक गूढ़ रहस्यों का प्रतिपादन कर तनाव प्रबंधन के विविध उपायों को प्रस्तुत करने का प्रयास किया जा रहा है, जो कि वर्तमान समय में अत्यंत उपादेय, महत्वपूर्ण और लाभप्रद सिद्ध हो सकता है।

**संकेत शब्द :** कोरोना महामारी, कोविड-१९, श्रीमद्भगवद्गीता, तनाव एवं प्रबंधन, प्राणायाम, ध्यान, समत्वभाव।

**Copyright © 2022 The Author(s):** This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

### प्रस्तावना:

कोरोना महामारी जिसे 'कोविड- १९' तथा 'पेंडेमिक' के नाम से भी जाना जाता है एक विश्वस्तरीय वैश्विक महामारी है। इस महामारी ने गत तीन वर्षों में संपूर्ण विश्व पर अपना इतना तीव्र प्रभाव डाला है कि दुनिया का कोई भी देश इससे अछूता नहीं रहा। इस महामारी ने देश की समस्त अर्थव्यवस्था, सामाजिक व्यवस्था तथा मानवीय जीवन-शैली सभी को झकझोर कर रख दिया है। फलतः प्रत्येक व्यक्ति इसके दुष्परिणामों का शिकार हो रहा है। आज के दौर में सभी वर्ग के व्यक्ति चाहे उनकी कोई भी आयु सीमा हो, इससे आक्रांत हैं, क्योंकि इसका सीधा प्रभाव हमारे मन-मस्तिष्क पर पड़ रहा है और हम विषाद, अवसाद और तनाव से ग्रस्त होते जा रहे हैं। वर्तमान के भौतिकवादी युग में जहां प्रत्येक व्यक्ति प्रगति के चरम लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु अंधाधुंध दौड़ में अग्रसर है, वहीं अनंत आकांक्षाएं,

विषयभोग की तृष्णा, प्रतिस्पर्धा, विषम जीवनशैली, पाश्चात्य संस्कृति और आर्थिक संसाधनों की होड़ में वह जीवन के विभिन्न जटिलताओं तथा तनाव की विषम परिस्थितियों से भी ग्रसित हो उलझता जा रहा है। ऐसे कठिन और विसंगत समय में आवश्यकता है पथ-प्रदर्शन की। जिसकी आपूर्ति भगवद्गीता में स्पष्टतः दिखाई देती है।

भारतीय चिंतन परंपरा में श्रीमद्भगवद्गीता की लोकप्रियता विश्व-विख्यात है। यह एक ऐसा ग्रंथ है जो सांसारिक और आध्यात्मिक दोनों पक्षों को उजागर कर उत्कृष्ट एवं श्रेष्ठ जीवन जीने की कला का मार्ग प्रशस्त करता है। मानव कल्याण हेतु जीवन के विविध आयामों और सिद्धांतों का प्रतिपादन इस ग्रंथ में हुआ है। वर्तमान समय में गीता की महत्ता अत्यंत प्रासंगिक है, क्योंकि आज के प्रगतिशील समाज का मानव तनाव एवं आंतरिक द्वंद्वों से बहुत उद्विग्न एवं अशांत है। यही अंतर्द्वन्द्व मनुष्य के मनःस्थिति को दुर्बल बनाने में सहायक होता है। वर्तमान जीवन शैली, भौतिकता के विकास की दौड़ एवं तकनीकी प्रगति ने मनुष्य के जीवन को तनाव ग्रस्त बना दिया है। आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति किसी ना किसी तनाव से पीड़ित है। इसे ही 'डिप्रेशन' अथवा 'अवसाद' की स्थिति भी कहते हैं। यद्यपि प्रत्येक व्यक्ति के अनुसार तनाव के कारण भिन्न-भिन्न हैं तथापि तनाव का मूल कारण भौतिक सुखों की तीव्र आकांक्षा, असंतोष, अपेक्षाएं, प्रतिस्पर्धा, पाश्चात्य संस्कृति, आर्थिक संसाधनों का अभाव आदि अनेक तत्व हैं, जो मनुष्य की मनःस्थिति पर व्यापक प्रभाव डालती है। परंतु अंतःकरण की उत्कृष्टता ही व्यक्तित्व का वास्तविक मापदंड है, जिसका सुस्पष्ट एवं समग्र विश्लेषण हमें श्रीमद्भगवद्गीता में दृष्टिगोचर होता है। यह ग्रंथ समस्त विषयों का सार है, अतः इसमें मनोचिकित्सा संबंधी विषयों का भी वर्णन उपलब्ध है। इसमें मनोचिकित्सा पद्धति को सत्व, राज, तम के त्रिगुणात्मक सिद्धांत के आधार पर वर्णित किया गया है, जो कि सृष्टि के मूल हैं। इसके अनुसार हमारा भौतिक शरीर, मन और आत्मा परस्पर एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। तनाव की स्थिति में इसका प्रत्यक्ष प्रभाव इन पर परिलक्षित होता है तथा इसका समाधान भी इन घटकों के माध्यम से ही होता है। गीता में उल्लिखित कर्म, ज्ञान और भक्ति की पद्धति व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों की परिचर्चा करती है तथा विषादयुक्त चित्त और संतापग्रस्त मन का समाधान उपस्थित करती है।

### तनाव का अर्थ एवं परिभाषा:

सर्वविदित है कि मनुष्य के जीवन में उतार-चढ़ाव, मान-अपमान, सुख-दुख का चक्र चलता ही रहता है, जो तनाव का कारण है। इससे अवसाद (*Depression*), क्रोध (*Anger*), मानसिक असंतुलन (*Mental Stress*) तथा डर (*Fear*) का होना स्वाभाविक है। तनाव का तात्पर्य बहुत अधिक भावनात्मक एवं मानसिक दबाव में होने की भावना से है। इसे ही वैमनस्य, उत्तेजना, चिंतायुक्त होने की अवस्था *Tension* भी कहते हैं। वस्तुतः मनःस्थिति एवं परिस्थिति के मध्य असंतुलन ही तनाव की अवस्था है। तनाव सिद्धान्त के जनक हेन्स सिलिये का कथन है कि शरीर द्वारा आवश्यकतानुसार की गयी अविशिष्ट अनुक्रिया को ही तनाव कहते हैं<sup>१</sup> जो दो प्रकार का है - युस्ट्रेस एवं डिस्ट्रेस। युस्ट्रेस सकारात्मक इच्छित तनाव है, जो कार्य को भली प्रकार से संपादित करने के लिए प्रेरित करता है तथा अपने कर्तव्यों के प्रति जागरूक करता है। डिस्ट्रेस नकारात्मक अनैच्छिक तनाव है, जिस पर व्यक्ति का नियंत्रण नहीं होता। बेरोन का मत है कि तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जो हम लोगों में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न

होती है जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करता या विघटित करने की धमकी देता है। २. बीहर एवं न्यूमैन के मतानुसार तनाव व्यक्ति तथा उसके कार्यों के पारस्परिक असामंजस्य तथा कार्य के वातावरण से उत्पन्न होता है। अर्थात् तनाव किसी व्यक्ति की वह मानसिकता और शारीरिक दशा है जो उसके वातावरण से उत्पन्न होती है। ३. प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक ब्राउन ने तनाव के पांच स्रोतों का वर्णन किया है - १. जीवन के बड़े परिवर्तन, २. अप्रत्याशित जीवन घटनाएं, ३. क्रमिक रूप से घटित होती समस्या, ४. व्यक्तित्व संबंधी समस्या तथा ५. विचार भाव के द्वंद्व। ४. इस संबंध में जब हम कोरोना काल में तनाव की स्थिति की जांच करते हैं तो यह ज्ञात होता है कि भारत के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने यह स्पष्ट किया है कि इस महामारी के दौरान ३०% लोग तनाव या अवसाद की बीमारी से ग्रसित हुए हैं तथा ९६% लोगों में पोस्ट ट्राυμαटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) जैसी समस्या देखी जा रही है। वर्तमान में उपस्थित इन समस्याओं के समाधान हेतु गीता एक कालजयी ग्रंथ है, जिसका आरंभ अर्जुन के मोह के कारण उत्पन्न अन्तःद्वंद्व एवं तनावग्रस्त मनःस्थिति से होता है। जिसका समाधान भगवान श्रीकृष्ण गीता के माध्यम से करते हैं। वे कुछ ऐसे मनोवैज्ञानिक सूत्रों का प्रतिपादन करते हैं जिन्हें अपनाकर तनाव से मुक्ति पाई जा सकती है। आज की भौतिकवादी एवं भोगप्रधान जीवन पद्धति को बदले बिना समाधान के सभी प्रयास अधूरे हैं, क्योंकि भोगवादी मूल्यों पर आधारित आज की भौतिकवादी संस्कृति ही बढ़ते तनाव का प्रमुख कारण है। तनाव की यह महाव्याधि मानव के संपूर्ण जीवन पर बुरा प्रभाव डाल रही है। अतः श्रीकृष्ण के उपदेशों और सिद्धांतों को अपनाकर तनाव की समस्या का समाधान किया जा सकता है।

### गीता में तनाव प्रबन्धन के उपाय:

यद्यपि तनाव का प्रबंधन कई रूपों में हो सकता है, किंतु इसका सबसे सार्थक, समग्र एवं सटीक निदान अध्यात्म की पुरातन विद्या योग सूत्रों में मिलता है। जिनका उपयोग एवं अभ्यास कर न केवल तनाव से मुक्ति मिल सकती है, अपितु शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी लाभ मिल सकता है। गीता में इसका विवेचन इसप्रकार किया गया है -

### निष्काम कर्म :

‘कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन’ (गीता, २/४७) श्रीमद्भगवद्गीता की इन पंक्तियों में कर्मयोग का दर्शन समावेश है। कर्म का मनोविज्ञान यही कहता है कि वर्तमान में जीने के लिए और भावी फल की कामना से मुक्ति के लिए हम कार्य करते हुए भी कर्म का कर्ता न बनकर कर्ता के हाथ का साधन मात्र बने रहें। गीता का कर्मयोग जो कर्म के साथ हमारा योग कराता है और हमें कर्म फल की चिंता, मोह और आसक्ति से मुक्त रखता है। कर्मयोग की प्रक्रिया में हम ईश्वर से जुड़ जाते हैं और कर्मयोग ही मोक्ष है।

### समता का भाव :

गीता में पूर्ण समता और समत्व भाव को दर्शाया गया है। श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि यदि तुम इस धर्म युद्ध में मारे गये तो स्वर्ग प्राप्त करोगे और यदि संग्राम में जीत गए तो पृथ्वी का राज भोगोगे। इसलिए जय पराजय, लाभ हानि और सुख दुख को समान मानकर युद्ध के लिए तैयार हो जाओ। इसप्रकार युद्ध करने से तुम्हें पाप नहीं लगेगा। ५. यदि आध्यात्मिक जीवन दृष्टि अपनाई जाए अर्थात् समभाव रखा जाए तो जीवन की प्रत्येक परिस्थिति तनाव का कारण नहीं अपितु एक सुअवसर बन सकती है।

**स्वधर्म पालन :**

‘स्वधर्म’ से तात्पर्य है हमारी अपनी विशिष्टता, हमारा मूल स्वभाव। गीता में कहा गया है कि तुम्हारे लिए जो कार्य नियत है, तुम्हारा जो स्वधर्म है, वह कर्म करो। पूर्ण रूप से पालन किया जा रहा अपना धर्म पूर्ण रूप से पालन किए जा रहे दूसरे के धर्म से श्रेष्ठ है। अपने धर्म पर चलते हुए मर जाना अच्छा है, किंतु दूसरे का धर्म अपनाना भयावह होता है।<sup>16</sup> यहां धर्म का अर्थ है मौलिक स्वभाव, विशिष्टता, गुण दोष का समुच्चय। अग्नि का धर्म जलाना और पानी का धर्म आग बुझाना है। इन दोनों को एक दूसरे का धर्म अपनाने का लोभ नहीं करना चाहिए। यही स्थिति मानव की भी है। हम प्रकृति और समाज द्वारा जो भूमिका निभाने के लिए निर्मित है, हमें उसी में रहना चाहिए। स्वधर्म के पालन से द्वंद्वों का विनाश होता है, जिसके परिणाम स्वरूप तनाव आदि समस्याओं से मुक्ति मिल सकती है।

**संतुलित आहार-व्यवहार :**

गीताकार का कथन है कि वही व्यक्ति योगी और दुख मुक्त हो सकता है, जिसका आहार-व्यवहार संतुलित और समन्वित है। स्वस्थ एवं दीर्घायु जीवन के लिए संतुलित आहार-व्यवहार अनिवार्य है। अर्थात् यथायोग्य आहार-विहार करने से तथा कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने से एवं यथायोग्य सोने और जागने से समस्त दुखों का नाश हो जाता है।<sup>17</sup> ‘आहृत्ये इति आहारः’ अर्थात् इंद्रियों के द्वारा जो कुछ भी ग्रहण किया जाता है वह आहार है। आहार का हमारे स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण तीनों शरीरों से गहरा संबंध है। आज के परिवेश में व्यक्ति की आहार और जीवनचर्या दोनों ही अस्त-व्यस्त हो गई है और यही तनाव का मुख्य कारण है। यदि जीवनचर्या को यथायोग्य बना लिया जाए तो तनाव की समस्या से मुक्त हुआ जा सकता है।

**योगाभ्यास :**

महर्षि पतंजलि ने पातंजल योग सूत्र में योग के आठ अंगों का वर्णन किया है। योगाभ्यास की व्याख्या गीता में भी उपलब्ध है। गीता का कथन है कि योगी इंद्रियों पर विजय प्राप्त करते हुए मन को एकाग्र करके अंतःकरण की शुद्धि के लिए योग का अभ्यास करें। योग साधना शारीरिक क्रिया से प्रारंभ होकर आत्मिक जगत में प्रवेश करती है। अतः ‘समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः’ अर्थात् काय, शिर और ग्रीवा को एक सीध में स्थिर रखकर, बाहरी स्थिरता को भीतरी स्थिरता से जोड़कर नासाग्र पर दृष्टि जमा कर बैठ जाए।<sup>18</sup> इसके द्वारा शरीर और मन की अस्थिरता नष्ट होती है और व्यक्ति तनाव मुक्त हो जाता है। गीता में व्यवहार के परिमार्जन द्वारा संस्कारों के परिमार्जन की प्रक्रिया की व्याख्या करते हुए कहा गया है कि ‘प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यंतरचारिणौ’ अर्थात् नासिका में विचरण करने वाले प्राण और अपान वायु को सम करने से इंद्रिय मन और बुद्धि को निरुद्ध कर समस्त इच्छा, भय और क्रोध से सदैव के लिए मुक्ति पाई जा सकती है।<sup>19</sup> योगसूत्र में पंचक्लेशों को जीव के बंधन का सर्वप्रमुख कारण माना गया है। इन पंचक्लेशों को दूर करने के उपाय गीता में अभ्यास और वैराग्य के द्वारा बताया गया है - ‘अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते’ अर्थात् यद्यपि मन को वश में करना निस्संदेह अति दुष्कर है, तथापि अभ्यास और वैराग्य के द्वारा इसे वश में किया जा सकता है। अपने मन पर विजय प्राप्त किए बिना योग की उपलब्धि नहीं हो सकती। किन्तु जिसने तन, मन और बुद्धि को वश में कर लिया है, वह दृढसंकल्प और समुचित उपायों द्वारा शांतचित्त योगी हो सकता है तथा विविध तनाव से मुक्त हो सकता है।

**निष्कर्ष :**

उपरोक्त विवरण के आधार पर निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि श्रीमद्भगवद्गीता जो कि समग्र ज्ञान का आदि भंडार है, इसमें तनाव संबंधी विभिन्न पहलुओं पर बड़ी व्यापकता के साथ विचार किया गया है। यदि संक्षेप में कहा जाए तो काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार यही मानव के वास्तविक शत्रु हैं, जो मनुष्य को पतन की ओर ले जाते हैं। इन विकारों से स्वयं को विलग रखना ही शांतिपूर्ण जीवन का मूल मंत्र है। मन की गति अति तीव्र है, अतः अपनी इंद्रियों और मन को नियंत्रित कर लेने से हम सफलता के उस शिखर को छू लेते हैं, जो हमारे जीवन को मधुर, दृढ़स्थिर और रसयुक्त बना देती है। भगवद्गीता उच्च यौगिक प्रक्रियाओं के माध्यम से समस्त मानसिक समस्याओं का उपचार करने में समर्थ है। अतः आवश्यकता इस बात की है कि आज कोरोना के दौर में हम तनाव से ग्रसित अपनी समस्याओं का हल गीता में ढूढ़ने का प्रयास करें और उसे व्यवहार में अपनाने का भी। क्योंकि जब तक उसे प्रायोगिक रूप में नहीं अपनाया जाएगा, तब तक तनाव प्रबंधन कैसे कामगार साबित होगा।

**संदर्भ ग्रन्थ सूची :**

- १) Selye, H. (1979) the Stress of Life. New York: Harper & Row. P. 40.
- २) Baron, R.A. (1992). Psychology. Boston: Allyn and Bacon. P. 443.
- ३) (Coon & Mitterer, 2007) Job Stress according to Beehr and Newman (1998).
- ४) Brown, B. (1984). New Nations in Stress and the Nature of Well Being. New York: John Wiley. P. 72.
- ५) भगवद्गीता, 2/37-38.
- ६) भगवद्गीता, 3/8, 35.
- ७) भगवद्गीता, 6/17.
- ८) भगवद्गीता, 6/12-13.
- ९) भगवद्गीता, 5/27-28.
- १०) भगवद्गीता, 6/35-36.

**Cite This Article:**

\*डॉ. प्रीति श्रीवास्तव, (2022). “कोरोना महामारी एवं श्रीमद्भगवद्गीता का तनाव प्रबंधन”, *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal*, XI (III) May – June, 94-98.