

श्रीमद्भगवद्गीता में तनाव प्रबंधन: निष्काम कर्मयोग की आधुनिक जीवनशैली में प्रासंगिकता

¹Km Ruchi Choudhary, ²Dr. Dinesh K Gautam

¹Research Scholar, ²Supervisor

¹⁻² Department of Sanskrit, Shri Venkateshwara University, Gajraula, Uttar Pradesh

IJEETE

सारांश

आधुनिक जीवनशैली तीव्र प्रतिस्पर्धा, कार्य-दबाव, आर्थिक असुरक्षा, सामाजिक अपेक्षाओं, पारिवारिक दायित्वों, डिजिटल निर्भरता और भविष्य की अनिश्चितता से प्रभावित है। इन परिस्थितियों के कारण तनाव, चिंता, मानसिक असंतुलन, असंतोष और भावनात्मक थकान जैसी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। मनुष्य उपलब्धियों की आकांक्षा में कर्म तो करता है, किंतु कर्म के परिणाम, सफलता, प्रतिष्ठा और सामाजिक स्वीकृति के प्रति अत्यधिक आसक्ति उसके मानसिक तनाव का प्रमुख कारण बन जाती है। श्रीमद्भगवद्गीता में प्रस्तुत निष्काम कर्मयोग इस समस्या का एक गहन दार्शनिक और व्यावहारिक समाधान प्रदान करता है। निष्काम कर्मयोग का अर्थ कर्म का त्याग करना नहीं, बल्कि कर्तव्य का पूरी निष्ठा, एकाग्रता और समर्पण के साथ पालन करते हुए उसके परिणाम के प्रति अनावश्यक आसक्ति से मुक्त रहना है। गीता मनुष्य को सफलता और असफलता, लाभ और हानि, सुख और दुःख तथा प्रशंसा और आलोचना में मानसिक संतुलन बनाए रखने की प्रेरणा देती है। निष्काम कर्मयोग व्यक्ति की कार्यक्षमता को कम नहीं करता, बल्कि भय, अपेक्षा, तुलना और परिणामजनित चिंता को नियंत्रित कर उसकी एकाग्रता, आत्मविश्वास और निर्णय क्षमता को मजबूत बनाता है। वर्तमान अध्ययन में श्रीमद्भगवद्गीता के कर्मयोग, समत्व, आत्मसंयम, कर्तव्यबोध और फलासक्ति-त्याग संबंधी सिद्धांतों का तनाव प्रबंधन के संदर्भ में विश्लेषण किया गया है। इसके साथ ही आधुनिक व्यक्तिगत, पारिवारिक, शैक्षिक और व्यावसायिक जीवन में इन सिद्धांतों की उपयोगिता को स्पष्ट किया गया है। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि निष्काम कर्मयोग आधुनिक मनुष्य को निष्क्रियता नहीं, बल्कि सजग, संतुलित, उत्तरदायी और उद्देश्यपूर्ण कर्म की दिशा प्रदान करता है तथा तनावमुक्त एवं सार्थक जीवन के निर्माण में प्रभावी भूमिका निभा सकता है।

प्रमुख शब्द

श्रीमद्भगवद्गीता, तनाव प्रबंधन, निष्काम कर्मयोग, कर्म, फलासक्ति, समत्व, आत्मसंयम, मानसिक स्वास्थ्य, आधुनिक जीवनशैली, कर्तव्यबोध।

1. प्रस्तावना

1.1 आधुनिक जीवनशैली और बढ़ता मानसिक तनाव

वर्तमान युग को वैज्ञानिक प्रगति, तकनीकी विकास, वैश्वीकरण और तीव्र संचार का युग माना जाता है। इन उपलब्धियों ने मनुष्य के जीवन को अनेक सुविधाएँ प्रदान की हैं, परंतु इनके साथ जीवन की गति, प्रतिस्पर्धा और जटिलता भी बढ़ी है। आज व्यक्ति पर शैक्षिक सफलता, आर्थिक प्रगति, सामाजिक प्रतिष्ठा,

पारिवारिक उत्तरदायित्व और व्यावसायिक उपलब्धियों का निरंतर दबाव रहता है। वह अपने जीवन की तुलना दूसरों की उपलब्धियों से करता है और स्वयं को सदैव आगे रखने का प्रयास करता है। यह तुलना, प्रतिस्पर्धा और असुरक्षा धीरे-धीरे मानसिक तनाव का रूप ग्रहण कर लेती है। आधुनिक मनुष्य के पास संसाधन अधिक हैं, किंतु मानसिक शांति और संतोष अपेक्षाकृत कम दिखाई देते हैं। कार्यस्थल की समय-सीमा, नौकरी की अनिश्चितता, परीक्षा का दबाव, संबंधों में अस्थिरता, आर्थिक समस्याएँ और डिजिटल माध्यमों पर निरंतर सक्रियता मनुष्य को मानसिक रूप से थका देती हैं। इन सभी परिस्थितियों में तनाव केवल बाहरी दबाव का परिणाम नहीं होता, बल्कि परिस्थितियों के प्रति व्यक्ति की मानसिक प्रतिक्रिया, अपेक्षाएँ और परिणामों के प्रति आसक्ति भी उसके तनाव को बढ़ाती हैं। इसलिए आधुनिक तनाव की समस्या को केवल परिस्थितियों में परिवर्तन द्वारा नहीं, बल्कि दृष्टिकोण और मानसिक व्यवहार में परिवर्तन द्वारा भी समझना आवश्यक है।

1.2 तनाव की अवधारणा और उसका मनोवैज्ञानिक स्वरूप

तनाव एक ऐसी मानसिक और शारीरिक अवस्था है, जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति किसी परिस्थिति, उत्तरदायित्व या चुनौती को अपनी उपलब्ध क्षमताओं और संसाधनों से अधिक कठिन अनुभव करता है। सीमित स्तर का तनाव व्यक्ति को सतर्क, सक्रिय और कार्यशील बना सकता है, किंतु निरंतर और अनियंत्रित तनाव उसकी मानसिक एवं शारीरिक कार्यक्षमता को प्रभावित करता है। तनावग्रस्त व्यक्ति में चिड़चिड़ापन, बेचैनी, अनिद्रा, भय, असंतोष, एकाग्रता की कमी, निर्णयहीनता और नकारात्मक विचार दिखाई दे सकते हैं। कई बार तनाव का वास्तविक कारण परिस्थिति से अधिक उसके परिणाम के प्रति भय होता है। विद्यार्थी परीक्षा से कम और असफलता की कल्पना से अधिक तनावग्रस्त होता है; कर्मचारी कार्य से कम और पद, प्रशंसा या नौकरी खोने की आशंका से अधिक चिंतित रहता है। इसी प्रकार व्यक्ति वर्तमान कर्म पर ध्यान देने के बजाय भविष्य के परिणामों की चिंता करता रहता है। श्रीमद्भगवद्गीता का निष्काम कर्मयोग तनाव की इसी मनोवैज्ञानिक संरचना को संबोधित करता है। यह व्यक्ति को कर्म और परिणाम के बीच उचित मानसिक दूरी स्थापित करने की शिक्षा देता है, जिससे वह अपने वर्तमान कर्तव्य पर ध्यान केंद्रित कर सके और अनिश्चित भविष्य की चिंता से मुक्त रह सके।

1.3 श्रीमद्भगवद्गीता का दार्शनिक एवं व्यावहारिक स्वरूप

श्रीमद्भगवद्गीता भारतीय दर्शन और आध्यात्मिक चिंतन का एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है। यह महाभारत के भीष्मपर्व का अंग है तथा भगवान श्रीकृष्ण और अर्जुन के संवाद के रूप में प्रस्तुत हुई है। गीता का उपदेश ऐसी परिस्थिति में दिया गया है, जब अर्जुन युद्धभूमि में अपने कर्तव्य, संबंधों, नैतिकता और परिणामों के बीच गहरे मानसिक द्वंद्व का अनुभव कर रहे थे। अर्जुन का विषाद केवल युद्ध का भय नहीं था, बल्कि भावनात्मक भ्रम, निर्णयहीनता, परिणाम की चिंता और अपने कर्तव्य से उत्पन्न मानसिक संघर्ष का परिणाम था। इस दृष्टि से गीता का प्रारंभ स्वयं एक गंभीर मनोवैज्ञानिक संकट से होता है। श्रीकृष्ण अर्जुन को केवल धार्मिक आदेश नहीं देते, बल्कि उनके भ्रम, भय और मानसिक असंतुलन का क्रमबद्ध समाधान प्रस्तुत करते हैं। गीता में ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग और आत्मसंयम जैसे सिद्धांतों के माध्यम से मनुष्य को संतुलित जीवन की शिक्षा दी गई है। इसका संदेश केवल किसी विशेष काल या धार्मिक परिस्थिति तक सीमित नहीं है। इसमें वर्णित कर्तव्यबोध, समत्व, विवेक, आत्मनियंत्रण और

निष्काम कर्म जैसे सिद्धांत आधुनिक जीवन की समस्याओं के समाधान में भी उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

1.4 अर्जुन का विषाद और आधुनिक मनुष्य की मानसिक स्थिति

अर्जुन की स्थिति आधुनिक मनुष्य के मानसिक संघर्ष का प्रतीक मानी जा सकती है। युद्धभूमि में अर्जुन अपने ही संबंधियों, गुरुजनों और परिचितों को सामने देखकर भावनात्मक रूप से विचलित हो जाते हैं। उनका शरीर शिथिल हो जाता है, मन भ्रमित हो जाता है और वे अपना कर्तव्य निभाने में असमर्थता अनुभव करते हैं। आज का व्यक्ति भी अनेक प्रकार के मानसिक द्वंद्वों से गुजरता है। उसे परिवार और करियर, व्यक्तिगत इच्छा और सामाजिक अपेक्षा, नैतिकता और लाभ, आराम और उत्तरदायित्व तथा वर्तमान और भविष्य के बीच निर्णय लेना पड़ता है। कई बार व्यक्ति उचित निर्णय जानते हुए भी भय, मोह या परिणाम की चिंता के कारण उसे लागू नहीं कर पाता। अर्जुन का विषाद यह दर्शाता है कि मानसिक तनाव केवल कमजोर व्यक्ति की समस्या नहीं है; योग्य, साहसी और अनुभवी व्यक्ति भी कठिन परिस्थितियों में मानसिक असंतुलन का अनुभव कर सकता है। श्रीकृष्ण अर्जुन को परिस्थिति से भागने के बजाय उसे सही दृष्टि से समझने और अपने कर्तव्य का पालन करने की प्रेरणा देते हैं। यही शिक्षा आधुनिक जीवन में भी प्रासंगिक है, क्योंकि तनाव का समाधान उत्तरदायित्वों से पलायन में नहीं, बल्कि सही मानसिक दृष्टिकोण के साथ उनका सामना करने में निहित है।

1.5 निष्काम कर्मयोग की अवधारणा

निष्काम कर्मयोग श्रीमद्भगवद्गीता की प्रमुख शिक्षाओं में से एक है। सामान्यतः निष्काम कर्म का अर्थ इच्छाओं से पूर्णतः रहित होकर कार्य करना समझ लिया जाता है, किंतु इसका वास्तविक अर्थ कर्म के परिणाम के प्रति अत्यधिक आसक्ति से मुक्त होकर कर्तव्य का पालन करना है। मनुष्य को कर्म करने का अधिकार है, किंतु परिणाम पर उसका पूर्ण नियंत्रण नहीं होता। परिणाम अनेक व्यक्तिगत, सामाजिक, परिस्थितिजन्य और प्राकृतिक कारकों से प्रभावित होते हैं। जब व्यक्ति अपने प्रयास के साथ-साथ परिणाम को भी पूर्णतः नियंत्रित करना चाहता है, तब चिंता, भय और तनाव उत्पन्न होता है। निष्काम कर्मयोग यह सिखाता है कि व्यक्ति को अपने प्रयास, निष्ठा, नैतिकता और कर्तव्य पर ध्यान देना चाहिए, जबकि परिणाम को विनम्रता और संतुलन के साथ स्वीकार करना चाहिए। इसका अर्थ उदासीनता या लक्ष्यहीनता नहीं है। निष्काम कर्मयोग कर्म की गुणवत्ता, समर्पण और उत्तरदायित्व को अधिक महत्व देता है। परिणाम के प्रति अत्यधिक आसक्ति से मुक्त व्यक्ति अधिक स्पष्टता, एकाग्रता और मानसिक स्वतंत्रता के साथ कार्य कर सकता है।

1.6 फलासक्ति और तनाव के बीच संबंध

आधुनिक जीवन में अधिकांश तनाव प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से फलासक्ति से जुड़ा होता है। व्यक्ति केवल कार्य नहीं करता, बल्कि उसके साथ अनेक अपेक्षाएँ जोड़ लेता है। वह चाहता है कि उसके प्रयास का निश्चित परिणाम मिले, उसकी प्रशंसा हो, उसे दूसरों से अधिक सफलता प्राप्त हो और उसकी योजना के अनुसार ही परिस्थितियाँ विकसित हों। जब वास्तविकता इन अपेक्षाओं के अनुकूल नहीं होती, तब निराशा, क्रोध, असंतोष और आत्मग्लानि उत्पन्न होती है। फलासक्ति व्यक्ति को वर्तमान से हटाकर भविष्य की चिंता में ले जाती है। वह अपने कार्य की प्रक्रिया का आनंद नहीं ले पाता और लगातार सफलता या असफलता के बारे में सोचता रहता है। इस मानसिक स्थिति के कारण उसकी एकाग्रता और कार्यक्षमता भी

प्रभावित होती है। निष्काम कर्मयोग फलासक्ति का त्याग कर व्यक्ति को प्रक्रिया-केंद्रित दृष्टिकोण अपनाने की प्रेरणा देता है। जब व्यक्ति अपने नियंत्रण में आने वाले प्रयासों पर ध्यान केंद्रित करता है और अनियंत्रित परिणामों को स्वीकार करना सीखता है, तब उसका मानसिक तनाव कम होता है। इस प्रकार निष्काम कर्मयोग आधुनिक मनोविज्ञान में स्वीकार किए जाने वाले यथार्थवादी लक्ष्य, वर्तमान-केंद्रित जागरूकता और भावनात्मक स्वीकार्यता जैसे सिद्धांतों के निकट दिखाई देता है।

1.7 समत्व-बुद्धि और मानसिक संतुलन

श्रीमद्भगवद्गीता में समत्व को योग की महत्वपूर्ण अवस्था माना गया है। समत्व का अर्थ सफलता और असफलता, लाभ और हानि, सुख और दुःख तथा सम्मान और अपमान की परिस्थितियों में मानसिक संतुलन बनाए रखना है। इसका अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति भावनाओं से रहित हो जाए या जीवन की घटनाओं से प्रभावित ही न हो। इसका तात्पर्य यह है कि बाहरी परिस्थितियाँ व्यक्ति के मानसिक संतुलन को पूरी तरह नियंत्रित न करें। आधुनिक जीवन में व्यक्ति की प्रसन्नता प्रायः बाहरी उपलब्धियों और दूसरों की स्वीकृति पर निर्भर हो जाती है। सफलता मिलने पर वह अत्यधिक उत्साहित और असफलता मिलने पर पूरी तरह निराश हो जाता है। यह भावनात्मक अस्थिरता तनाव को बढ़ाती है। समत्व-बुद्धि व्यक्ति को परिस्थितियों के प्रति संतुलित प्रतिक्रिया देना सिखाती है। वह सफलता को विनम्रता से स्वीकार करता है और असफलता को सीखने का अवसर मानता है। इस दृष्टिकोण से मानसिक दृढ़ता, सहनशीलता और आत्मविश्वास विकसित होता है। तनाव प्रबंधन के संदर्भ में समत्व व्यक्ति को परिस्थितियों की अनिश्चितता के बीच भी आंतरिक स्थिरता प्रदान करता है।

1.8 आत्मसंयम, मनोनियंत्रण और तनाव प्रबंधन

गीता में मन को चंचल, शक्तिशाली और नियंत्रित करने में कठिन बताया गया है, किंतु अभ्यास और वैराग्य द्वारा उसे नियंत्रित करना संभव माना गया है। आधुनिक तनाव का एक प्रमुख कारण अनियंत्रित विचार हैं। व्यक्ति बीती घटनाओं को बार-बार याद करता है, भविष्य की नकारात्मक कल्पनाएँ करता है और छोटे विषयों पर अत्यधिक चिंतन करता रहता है। इस प्रकार का मानसिक दोहराव तनाव को स्थायी बना देता है। आत्मसंयम का अर्थ भावनाओं को दबाना नहीं, बल्कि उन्हें समझते हुए उचित दिशा देना है। मनोनियंत्रण के लिए नियमित अभ्यास, ध्यान, आत्मचिंतन, संयमित जीवनचर्या और सकारात्मक दृष्टिकोण आवश्यक हैं। निष्काम कर्मयोग व्यक्ति को वर्तमान कार्य में एकाग्र रहने की प्रेरणा देता है, जिससे अनावश्यक चिंतन और मानसिक भटकाव कम होता है। जब व्यक्ति अपने विचारों, प्रतिक्रियाओं और व्यवहार पर नियंत्रण विकसित करता है, तब बाहरी परिस्थितियाँ उसे आसानी से असंतुलित नहीं कर पातीं। इस प्रकार गीता का आत्मसंयम संबंधी संदेश आधुनिक तनाव प्रबंधन में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

1.9 आधुनिक जीवनशैली में निष्काम कर्मयोग की प्रासंगिकता

निष्काम कर्मयोग आधुनिक जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र में उपयोगी है। विद्यार्थियों के लिए इसका अर्थ केवल अंकों की चिंता करने के बजाय नियमित अध्ययन, अनुशासन और ज्ञानार्जन पर ध्यान देना है। कर्मचारियों के लिए यह कार्य की गुणवत्ता और ईमानदारी पर ध्यान केंद्रित करने तथा पदोन्नति, प्रशंसा या तुलना के कारण उत्पन्न तनाव को नियंत्रित करने का माध्यम बन सकता है। व्यवसायियों के लिए यह उचित योजना और प्रयास के साथ अनिश्चित परिणामों को संतुलित रूप से स्वीकार करने की शिक्षा देता

है। पारिवारिक जीवन में निष्काम कर्मयोग अपेक्षाओं के स्थान पर सहयोग, उत्तरदायित्व और सेवा की भावना को विकसित कर सकता है। सामाजिक जीवन में यह व्यक्ति को प्रशंसा या आलोचना से अत्यधिक प्रभावित हुए बिना अपने कर्तव्यों का पालन करने की प्रेरणा देता है। डिजिटल युग में, जहाँ सफलता का प्रदर्शन और दूसरों से तुलना सामान्य हो गई है, निष्काम कर्मयोग आंतरिक संतोष और आत्ममूल्य की भावना विकसित करता है। अतः यह सिद्धांत केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, कार्यक्षमता और संतुलित जीवन के लिए एक व्यावहारिक जीवन-दृष्टि है।

1.10 अध्ययन की आवश्यकता और महत्व

वर्तमान समय में तनाव प्रबंधन के लिए परामर्श, ध्यान, योग, समय प्रबंधन, व्यवहार चिकित्सा और अन्य मनोवैज्ञानिक विधियों का प्रयोग किया जाता है। इन आधुनिक उपायों के साथ भारतीय दार्शनिक परंपरा में निहित जीवनोपयोगी सिद्धांतों का अध्ययन भी आवश्यक है। श्रीमद्भगवद्गीता का निष्काम कर्मयोग मनुष्य को कार्य से दूर नहीं करता, बल्कि उसे मानसिक संतुलन, नैतिकता और समर्पण के साथ कार्य करने की प्रेरणा देता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को परिणाम के भय, असफलता की चिंता और सामाजिक तुलना से मुक्त होने में सहायता कर सकता है। इस विषय का अध्ययन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह भारतीय ज्ञान परंपरा और आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य चिंतन के बीच संबंध स्थापित करता है। गीता के सिद्धांतों को आधुनिक जीवन की वास्तविक परिस्थितियों—जैसे परीक्षा, नौकरी, व्यवसाय, परिवार और सामाजिक जीवन—से जोड़कर देखने से उनकी व्यावहारिक उपयोगिता स्पष्ट होती है। यह अध्ययन निष्काम कर्मयोग को केवल धार्मिक सिद्धांत के रूप में नहीं, बल्कि तनाव प्रबंधन की एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक और जीवन-दर्शन संबंधी पद्धति के रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास करता है।

2. अध्ययन की समस्या

आधुनिक समाज में तनाव केवल व्यक्तिगत समस्या नहीं रह गया है, बल्कि यह शिक्षा, परिवार, कार्यस्थल, स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों को प्रभावित करने वाली व्यापक समस्या बन चुका है। विद्यार्थी परीक्षा, प्रतियोगिता और भविष्य की अनिश्चितता के कारण तनाव अनुभव करते हैं; कर्मचारी कार्यभार, समय-सीमा, पदोन्नति और नौकरी की असुरक्षा से प्रभावित होते हैं; वहीं गृहस्थ जीवन में आर्थिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ और संबंधों में असंतुलन मानसिक तनाव को बढ़ाते हैं। तनाव की स्थिति तब अधिक गंभीर हो जाती है, जब व्यक्ति अपने कर्म से अधिक उसके परिणाम, प्रतिष्ठा, सामाजिक स्वीकृति और दूसरों से तुलना पर ध्यान केंद्रित करने लगता है। परिणाम के प्रति यह अत्यधिक आसक्ति व्यक्ति को भय, चिंता, निराशा और असफलता की भावना से भर देती है।

3. अध्ययन के उद्देश्य

1. आधुनिक जीवनशैली में तनाव के प्रमुख कारणों को समझना।
2. श्रीमद्भगवद्गीता में निष्काम कर्मयोग की अवधारणा का विश्लेषण करना।
3. कर्म, कर्तव्य, फलासक्ति, समत्व और आत्मसंयम के बीच संबंध स्पष्ट करना।
4. अर्जुन के विषाद को मानसिक तनाव और निर्णयहीनता के उदाहरण के रूप में समझना।
5. निष्काम कर्मयोग की तनाव प्रबंधन में भूमिका का अध्ययन करना।

6. विद्यार्थियों, कर्मचारियों, व्यवसायियों और गृहस्थ व्यक्तियों के जीवन में इसकी उपयोगिता स्पष्ट करना।
7. निष्काम कर्मयोग और आधुनिक मनोवैज्ञानिक तनाव-प्रबंधन विधियों के बीच समानताओं का अध्ययन करना।
8. मानसिक शांति, आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन और कार्यक्षमता पर निष्काम कर्मयोग के संभावित प्रभावों को समझना।

4. शोध प्रश्न

1. आधुनिक जीवनशैली में तनाव उत्पन्न होने के प्रमुख कारण क्या हैं?
2. श्रीमद्भगवद्गीता में निष्काम कर्मयोग का वास्तविक अर्थ क्या है?
3. फलासक्ति किस प्रकार चिंता, भय और मानसिक तनाव को बढ़ाती है?
4. समत्व-बुद्धि व्यक्ति को सफलता और असफलता में संतुलित रहने में किस प्रकार सहायता करती है?
5. निष्काम कर्मयोग आधुनिक तनाव प्रबंधन की व्यावहारिक पद्धति कैसे बन सकता है?
6. विद्यार्थियों और कार्यरत व्यक्तियों के जीवन में निष्काम कर्मयोग की क्या उपयोगिता है?
7. आत्मसंयम, मनोनियंत्रण और कर्तव्यबोध मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करते हैं?
8. क्या निष्काम कर्मयोग आधुनिक मनोविज्ञान की वर्तमान-केंद्रित जागरूकता, स्वीकार्यता और संज्ञानात्मक संतुलन जैसी अवधारणाओं से संबंधित है?

5. शोध पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन मुख्य रूप से वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक और व्याख्यात्मक शोध पद्धति पर आधारित होगा। इसमें श्रीमद्भगवद्गीता के चयनित श्लोकों, कर्मयोग संबंधी अवधारणाओं और तनाव प्रबंधन से संबंधित आधुनिक मनोवैज्ञानिक विचारों का अध्ययन किया जाएगा। शोध में प्राथमिक स्रोत के रूप में श्रीमद्भगवद्गीता तथा द्वितीयक स्रोतों के रूप में पुस्तकें, शोध-पत्र, आलोचनात्मक ग्रंथ, मनोविज्ञान संबंधी साहित्य और तनाव प्रबंधन से जुड़ी अध्ययन-सामग्री का उपयोग किया जा सकता है।

6. श्रीमद्भगवद्गीता में तनाव की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि

श्रीमद्भगवद्गीता का आरंभ अर्जुन के विषाद से होता है। युद्धभूमि में अर्जुन अपने कर्तव्य और व्यक्तिगत संबंधों के बीच गंभीर मानसिक संघर्ष का अनुभव करते हैं। उनके शरीर में कंपन, मुख का सूखना, मन का भ्रमित होना, शरीर का शिथिल पड़ना और निर्णय लेने में असमर्थता जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। ये सभी लक्षण आधुनिक मनोविज्ञान में गंभीर तनाव, चिंता और भावनात्मक संकट से संबंधित माने जा सकते हैं।

7. निष्काम कर्मयोग का अर्थ और स्वरूप

निष्काम कर्मयोग का अर्थ कर्म छोड़ देना या इच्छाहीन हो जाना नहीं है। इसका वास्तविक अर्थ है—व्यक्ति अपने कर्तव्य का पालन पूर्ण निष्ठा, ईमानदारी और समर्पण के साथ करे, किंतु उसके फल के प्रति अत्यधिक आसक्त न हो। कर्म मनुष्य के नियंत्रण में है, परंतु उसका परिणाम अनेक परिस्थितियों और बाहरी कारकों पर निर्भर करता है। जब व्यक्ति परिणाम को पूरी तरह अपने नियंत्रण में समझता है, तब असफलता की संभावना उसे तनावग्रस्त कर देती है।

8. फलासक्ति तनाव का प्रमुख कारण

फलासक्ति का अर्थ कर्म के परिणाम के प्रति अत्यधिक मानसिक जुड़ाव है। आधुनिक जीवन में व्यक्ति अपनी खुशी को किसी विशेष परिणाम से जोड़ देता है। विद्यार्थी सोचता है कि केवल उच्च अंक ही उसकी सफलता का प्रमाण हैं; कर्मचारी मानता है कि पदोन्नति न मिलने पर उसका परिश्रम व्यर्थ है; व्यवसायी लाभ को ही अपने कार्य की अंतिम सफलता समझता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति लगातार भविष्य की चिंता करता रहता है।

9. समत्व-बुद्धि और तनाव प्रबंधन

समत्व का अर्थ है अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में मानसिक संतुलन बनाए रखना। जीवन में सफलता और असफलता, लाभ और हानि, प्रशंसा और आलोचना तथा सुख और दुःख आते रहते हैं। यदि व्यक्ति का मानसिक संतुलन केवल बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर हो, तो वह निरंतर भावनात्मक उतार-चढ़ाव से प्रभावित रहेगा।

10. आत्मसंयम और मनोनियंत्रण

तनाव का एक प्रमुख कारण मन की चंचलता और अनियंत्रित विचार हैं। व्यक्ति बार-बार बीती घटनाओं को सोचता है, भविष्य की नकारात्मक कल्पना करता है और छोटे विषयों को भी अत्यधिक महत्व देता है। इससे चिंता और मानसिक थकान बढ़ती है। गीता में मन को नियंत्रित करने के लिए अभ्यास और वैराग्य का उल्लेख किया गया है।

11. निष्काम कर्मयोग के व्यावहारिक उपाय

निष्काम कर्मयोग को जीवन में अपनाने के लिए केवल सैद्धांतिक ज्ञान पर्याप्त नहीं है। इसे दैनिक व्यवहार में लागू करना आवश्यक है। व्यक्ति प्रत्येक कार्य से पहले अपने कर्तव्य और उद्देश्य को स्पष्ट कर सकता है। उसे यह निर्धारित करना चाहिए कि परिस्थिति में कौन-सी बातें उसके नियंत्रण में हैं और कौन-सी नहीं।

12. अध्ययन के प्रमुख निष्कर्ष

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि आधुनिक जीवन में तनाव का मुख्य कारण केवल बाहरी दबाव नहीं, बल्कि व्यक्ति की मानसिक व्याख्या, अपेक्षाएँ और परिणाम के प्रति आसक्ति भी है। निष्काम कर्मयोग व्यक्ति को कर्तव्य और परिणाम के बीच संतुलन स्थापित करना सिखाता है।

13. सुझाव

शैक्षणिक संस्थानों में तनाव प्रबंधन और मूल्य-शिक्षा कार्यक्रमों के अंतर्गत निष्काम कर्मयोग की व्यावहारिक व्याख्या की जा सकती है। विद्यार्थियों को अंक-केंद्रित दृष्टिकोण के स्थान पर सीखने, प्रयास और अनुशासन पर ध्यान देने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

कार्यस्थलों पर कर्मचारियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य, कार्य-जीवन संतुलन और निष्काम कर्मयोग आधारित

प्रशिक्षण आयोजित किए जा सकते हैं। परिवारों में बच्चों और युवाओं पर अत्यधिक परिणाम-केंद्रित दबाव कम किया जाना चाहिए। गीता के सिद्धांतों को धार्मिक उपदेश के रूप में सीमित करने के बजाय सार्वभौमिक मानसिक और नैतिक जीवन-दृष्टि के रूप में प्रस्तुत किया जाना चाहिए।

14. अध्ययन की सीमाएँ

प्रस्तुत अध्ययन मुख्यतः गुणात्मक और साहित्य-आधारित है। इसमें प्रत्यक्ष सर्वेक्षण, प्रयोग या सांख्यिकीय विश्लेषण का उपयोग नहीं किया गया है। निष्काम कर्मयोग की व्याख्या विभिन्न विद्वानों के अनुसार अलग-अलग हो सकती है। इसके अतिरिक्त, तनाव एक जटिल मनोवैज्ञानिक और चिकित्सकीय समस्या है; इसलिए गंभीर तनाव, चिंता या अवसाद की स्थिति में केवल दार्शनिक सिद्धांतों पर निर्भर रहने के बजाय योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सहायता आवश्यक हो सकती है।

संदर्भ सूची

- गीता प्रेस. (2022). *श्रीमद्भगवद्गीता*. गोरखपुर: गीता प्रेस.
- राधाकृष्णन, डॉ. एस. (2019). *श्रीमद्भगवद्गीता*. नई दिल्ली: हार्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स.
- तिलक, बाल गंगाधर. (2018). *श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य अथवा कर्मयोग शास्त्र*. पुणे: केसरी प्रकाशन.
- विवेकानन्द, स्वामी. (2017). *कर्मयोग*. कोलकाता: अद्वैत आश्रम.
- चिन्मयानन्द, स्वामी. (2018). *श्रीमद्भगवद्गीता का संदेश*. मुंबई: सेंट्रल चिन्मय मिशन ट्रस्ट.
- प्रभुपाद, ए. सी. भक्तिवेदान्त स्वामी. (2019). *भगवद्गीता यथारूप*. मुंबई: भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट.
- शर्मा, रामनाथ. (2020). *भारतीय दर्शन*. नई दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास.
- शर्मा, यशदेव. (2019). *भगवद्गीता का दार्शनिक अध्ययन*. नई दिल्ली: राजकमल प्रकाशन.
- गांधी, मोहनदास करमचन्द. (2016). *अनासक्ति योग (भगवद्गीता पर गांधीजी का भाष्य)*. अहमदाबाद: नवजीवन प्रकाशन.
- सेल्ये, हांस. (हिन्दी अनुवाद). (2018). *तनाव और जीवन*. नई दिल्ली: राजपाल एंड संस.
- लाजरस, रिचर्ड एस., एवं फोकमैन, सुसान. (2017). *तनाव, मूल्यांकन एवं सामना* (हिन्दी अनुवाद). नई दिल्ली: सेज पब्लिकेशन.
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). (2022). *विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य*. जेनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन.
- अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (APA). (2023). *तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी दिशा-निर्देश*. वाशिंगटन, डी.सी.: APA.
- मुकुन्दानन्द, स्वामी. (2021). *श्रीमद्भगवद्गीता: अध्याय 2, श्लोक 47 का भाष्य*. जगद्गुरु कृपालु योग ट्रस्ट.
- रामसुखदास, स्वामी. (2021). *साधक संजीवनी: श्रीमद्भगवद्गीता*. गोरखपुर: गीता प्रेस.