

શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતામાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભિપ્રાય

ડૉ. પ્રકાશ પટેલ

આસી.રજિસ્ટ્રાર,
લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

સારાંશ

શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા, માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથ નહીં પરંતુ એક આવિર્ણ આત્મવિદ્યાસ, શાંતિ અને માનસિક સ્થિરતા માટેનું માર્ગદર્શન છે. માનસિક તંદુરસ્તી માટે મહત્વપૂર્ણ વિવિધ તત્વો જેમ કે મનનો સંયમ, સમત્વભાવ, કર્મયોગ, ધ્યાનયોગ અને સાત્વિક જીવનશૈલી – આ તમામ તત્વો ગીતા માંથી ઉજાગર થાય છે. આ અભ્યાસપત્રમાં એ મહત્વપૂર્ણ પાસાઓને વિસ્તૃત રીતે સમજાવાયા છે જે આજના આધુનિક સમયમાં માનસિક તણાવથી મુક્તિ માટે ઉપયોગી બની શકે છે.

કીવર્ડ્સ: માનસિક સ્વાસ્થ્ય, ભગવદ ગીતા, મન નિયંત્રણ, કર્મયોગ, ધ્યાન, સાત્વિક જીવન, ભાવનાત્મક સંતુલન

પ્રસ્તાવના

ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રમાં “શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા” એ એક અમૂલ્ય ગ્રંથ છે, જે મન, શરીર અને આત્માના સંલગ્નતાને સમજાવે છે. ગીતા માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથ નથી, પરંતુ તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સંયમ અને આત્મસંતોષની દ્રષ્ટિમાં પણ અમૂલ્ય માર્ગદર્શિકા પૂરી પાડે છે. અહીં આપણે શ્રીમદ્ ભગવદગીતાના અમુક મુખ્ય વિચારો પર પ્રકાશ પાડીશું, જે વ્યક્તિની માનસિક તંદુરસ્તી અને શાંતિ માટે પ્રેરણાદાયી છે.

- મનનું નિયંત્રણ (મન એ દુશ્મન અને મિત્ર પણ છે)

શ્રીમદ્ ભગવદગીતામાં મનના મહત્વને વિશેષ રીતે સમજાવાયું છે.

ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે:

“જે મનુષ્યએ મન પર વિજય મેળવી લીધો છે, તે પોતાના મનનો શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે; પરંતુ જેને મન પર કાબૂ નથી, તેના માટે મન શ્રેષ્ઠ દુશ્મન બની જાય છે.” (શ્રી.ભ.ગીતા ૬.૬)

આ સંકલ્પનાથી મનના નિયંત્રણની મહત્વતાને સમજવામાં આવે છે. જો આપણે આપણા મનને પકડવામાં નિષ્ફળતા અનુભવીશું, તો તે અમુક અનિચ્છનીય વિચારો અને ભાવનાઓના કારણે માનસિક વ્યાકુળતા અને પીડા તરફ દોરી જાય છે.

- દ્વંદ્વમાં સમતા (વિદ્યા અને અવિદ્યા)

શ્રીમદ્ ભગવદગીતા આપણને જીવનની વિવિધ પરિસ્થિતિ (સુખ અને દુઃખ, સફળતા અને નિષ્ફળતા) માં સમતાવટ રાખવાની સલાહ આપે છે.

ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે:

• “જે મનુષ્ય સુખ અને દુઃખમાં વિમુક્ત રહે છે, અને ઉત્તમ અને ઘાતક સ્થિતિમાં સમાન રહે છે, તે માનસિક શાંતિ મેળવી શકશે.” (શ્રી.ભ.ગીતા ૨.૧૫)

આ રીતે, ગીતા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આત્મસંતુલન અને શાંતિના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે, જ્યાં વ્યક્તિ કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં પોતાના મનને સંતુલિત રાખે.

• **કર્મયોગ (સર્વસામાન્ય સેવા)**

શ્રીમદ્ ભગવદગીતા માં “કર્મયોગનો” માર્ગ દર્શાવવામાં આવેલો છે, જે વ્યાવસાયિક અથવા દૈનિક કાર્યોને આત્મસંયોગ અને નમ્રતા સાથે પૂર્ણ કરવાની પદ્ધતિ છે.

ભગવાન કૃષ્ણ એ કહ્યું છે:

“તમને ફળનો અધિકાર છે, પરંતુ તમે જે કામ કરો છો તેના ફળ પર અનિવાર્ય રીતે આધાર રાખવો ન નહિ.” (શ્રી.ભ.ગીતા ૨.૪૭)

કર્મયોગ મનને શાંતિ આપે છે કારણ કે આમાં પરિણામ માટે ચિંતાનું નિરાકરણ છે. જ્યારે આપણે કાર્ય કરવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ અને તેના ફળની ચિંતા નહીં કરીએ, ત્યારે આપણા મનને તણાવ અને દબાણથી મુક્તિ મળે છે.

• **ધ્યાન અને ધ્યાન યોગ**

શ્રીમદ્ ભગવદગીતામાં “ધ્યાનયોગ” (ધ્યાનનો પથ) માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અતિ મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે. ક્રિયા અને કર્મોથી દૂર રહીને, ધ્યાન એ શ્રેષ્ઠ સાધન છે જે મનને શાંતિ અને સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે.

ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે:

“જે લોકો મનને એકાગ્ર કરે છે અને તેને ચિંતન અને આધ્યાત્મિક અનુભવ માટે કાર્યાન્વિત કરે છે, તે શ્રેષ્ઠ યોગી છે.” (શ્રી.ભ.ગીતા ૬.૬)

ધ્યાન દ્વારા એકાગ્રતા અને મનની પવિત્રતા વધે છે, જેના દ્વારા વ્યક્તિ આંતરિક શાંતિ અને માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

• **નિષ્કામ કર્મ**

• “નિષ્કામ કર્મ” એટલે કે કર્મમાં કંઈ પણ મોહમાયા વિના કાર્ય કરવું. ગીતા માં આ પદ્ધતિ દ્વારા ભગવાન કૃષ્ણ અમુક વ્યથા અને અસંતોષને દૂર કરવાનો માર્ગ દર્શાવે છે:

“કેવલ કાર્ય કરો, પરંતુ તે કાર્યના પરિણામો માટે કોઈ આશા ન રાખો.” (ગીતા ૨.૪૭)

અનિચ્છનીય પરિણામો માટેની ચિંતાઓ અને આગ્રહોને દૂર કરવા માટેની આ પ્રક્રિયા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તે આપણા મનને સ્વતંત્ર કરે છે.

• **આંતરિક શાંતિ અને આત્મવિશ્વાસ**

શ્રીમદ્ ભગવદગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ આત્મશાંતિ અને આત્મવિશ્વાસને મહત્વ આપે છે. એવી માન્યતા છે કે “આપણે જે નથી, તે નથી અને જે છીએ તે છે”—આ વિચાર માનસિક સંતુલન માટે જરૂરી છે. જ્યારે આપણે આપણાં અર્થપૂર્વક આત્માને ઓળખી લેવામાં સફળ થઈશું, ત્યારે જીવનની જટિલતાઓ અને સમસ્યાઓ એનાં ઉપકરણ બની જાય છે.

“તમારા અખંડિત આત્માને સમજીને, તમે મન અને શરીરની અંદર સાચી શાંતિ અને સંતુલન મેળવી શકો છો.” (શ્રી.ભ.ગીતા ૨.૨૦)

• **જીવનમાં સંતુલન (સાત્ત્વિક જીવનશૈલી)**

શ્રીમદ્ ભગવદગીતામાં “સાત્ત્વિક જીવનશૈલી” (Sattvic life)ને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવી છે, જે સ્વસ્થ અને પવિત્ર જીવન જીવવા માટેનું માર્ગદર્શન આપે છે. શુદ્ધ અને પવિત્ર આહાર, કાર્ય અને વિચારો માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

“જે વ્યક્તિ સાત્ત્વિક જીવનશૈલી માટે પ્રતિબદ્ધ છે, તે એક મજબૂત અને શાંતિપૂર્ણ મન ધરાવતો છે.” (શ્રી.ભ.ગીતા ૧૪.૧૭)

ઉપસંહાર

શ્રીમદ્ ભગવદગીતા એ આપણા જીવનને સમજાવતી, સરળ અને શક્તિશાળી પદ્ધતિ છે. તે આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સંતુલન માટે અનેક માર્ગદર્શિકાઓ આપે છે, જેમ કે મનને નિયંત્રિત કરવું, ધ્યાનની પદ્ધતિઓ અપનાવવી, કાર્યમાં નમ્રતા અને કાર્યના પરિણામો પરથી નિભાવ મૂકવો. જે વ્યક્તિ આ તત્વો પર ધ્યાન આપે છે, તે માનસિક રીતે સુખી, મક્કમ અને શાંતિપૂર્ણ બની શકે છે.

આથી, ભગવદ ગીતા માનસિક સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં પણ એક અનમોલ માર્ગદર્શિકા છે, જે આપણને જીવનને શાંતિ અને તંદુરસ્તી સાથે જીવવાની પ્રેરણા આપે છે.

REFERENCES

- Bhaktivedanta Swami Prabhupada, A. C. (1972). *Bhagavad Gita As It Is*. Mumbai: The Bhaktivedanta Book Trust.
- Chinmayananda, S. (2002). *Srimad Bhagavad Gita*. Mumbai: Central Chinmaya Mission Trust.
- Dalal, A. K. (2011). *Indian Psychology and Bhagavad Gita*. New Delhi: Indian Council of Philosophical Research (ICPR).
- Dave, B. (2008). *Yogsutra by Maharshi Patanjali* [Gujarati commentary]. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Sabha.
- Ghosh, A. (2010). *Bhagavad Gita – Arya Tika (Analytical Commentary)* [Gujarati translation by Harish Dave]. Vadodara: Sri Aurobindo Trust.
- Kriyananda, S. (2006). *The Essence of Bhagavad Gita: Explained by Paramhansa Yogananda*. California: Crystal Clarity Publishers.
- Mehetawala, V. (2016). *Shrimad Bhagavad Gita – Jivanna Prashnana Uttar* [in Gujarati]. Ahmedabad: Shraddha Prakashan.
- Mishra, R. C., & Sinha, B. (2010). *Man and Mind in the Indian Tradition*. New Delhi: ICPR & Munshiram Manoharlal Publishers.
- Nagarathna, R., & Nagendra, H. R. (2000). *Yoga and Mental Health*. Bengaluru: Swami Vivekananda Yoga Prakashana.
- Satyamitananda, S. (2012). *Shrimad Bhagavad Gita Ane Jivanshaili* [Gujarati translation]. Haridwar: Divya Jivan Sangathan.
- Shastri, H. (2000). *Yog, Jivan Ane Geetanu Tatvagyan* [in Gujarati]. Ahmedabad: Gujarat University Granthnirman Board.
- Shukla, N. (2011). *Yog, Geeta Ane Manasshastra* [in Gujarati]. Rajkot: Universal Publication.
- Thakkar, S. (2006). *Bhagavad Gita Ane Adhunik Manasshastra* [in Gujarati]. Surat: Sanatan Prakashan.
- Tripathi, S., & Sharma, K. (2024). *The Bhagavad Gita: A Timeless Guide to Ethical Living and Personal Growth Through Knowledge and Enlightenment*. *Divyayatan - A Journal of Lakulish Yoga University*, 1(3), 23-27. <https://doi.org/10.69919/2014ks1011>
- Yogananda, P. (2009). *Yog Vigyan* [Gujarati translation]. Kolkata: Yogoda Satsanga Society of India.