National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2025; 1(59): 191-194
© 2025 NJHSR
www.sanskritarticle.com

Dr.Tanmay Mandal
M.Phil & Ph.D,
Assitant Professor,
Shree Sadashiv Campus Puri

Correspondence:
Dr.Tanmay Mandal
M.Phil & Ph.D,
Assitant Professor,
Shree Sadashiv Campus Puri

मानवजीवने श्रीमद्भगवद्गीतायाम् अवसादस्य प्रबन्धनम्

Dr.Tanmay Mandal

भारतीयदर्शनं संस्कृतिश्च मानवजीवनं सुखदं कर्तुं सर्वदा मार्गदर्शनं कुर्वन् अस्ति। अतः वेदपुराणोपनिषद्दर्शनादीनि सर्वाणि शास्त्राणि मानवजीवने सकारात्मकदृष्टिकोणस्य आधाराः सन्ति। अद्यतनस्य आधुनिकसन्दर्भे मनुष्याणां सर्वाणि भौतिकसैविध्यानि सन्ति किन्तु अद्यापि मानवजीवने जटिलता वर्तते । अस्याः जटिलतायाः कारणात् अस्माकं जीवने बह्वः समस्याः प्रचलिताः सन्ति यथा जीवनप्रबन्धनस्य समस्या । वर्तमानसमये भौतिकसम्पदा मानवजीवनं सुखदं कर्तुं सहाय्यं करोति परन्तु अपरपक्षे मानसिकावसादः, शारीरिकरोगः, जीवनशैल्याः अनियमिता इत्यादयः मानवजीवनं अव्यवस्थितं कृतवन्तः। अद्यत्वे अस्मिन् स्पर्धायुगे वयं स्वकामैः आकांक्षैः च चालिताः स्मः जीवनस्य उद्देश्यं प्रायः विस्मृतवन्तः। अतः अद्यत्वे जीवनस्य प्रबन्धनं कथं करणीयम्? जीवने जायमानावसादस्य प्रबन्धनं कथं करणीयम्? नकारात्मकप्रवृत्तीनां परिहारः कथं करणीयः? इति विचारः अतीव महत्त्वपूर्णः अस्ति। श्रीमद्भगवद्गीता न केवलं मानवजीवनस्य एतासां समस्यानां समाधानं करोति अपितु कार्ये कुशलता, समुचिताहारः, जीवनशैली, निःस्वार्थकर्मः, स्थितप्रज्ञा इत्यादिनां विषये अस्माकं जीवनस्य कृते मार्गदर्शनं करोति । यदि कश्चन् व्यक्तिः श्रीमद्भगवद्गीतायां दत्तमूल्यानां अनुसरणं करोति तर्हि सः न केवलं स्वजीवनस्य प्रबन्धनं कर्तुं शक्नोति अपितु स्वजीवनस्य प्रत्येकसमस्यायाः समाधानार्थं प्रेरणाम् अपि प्राप्तुं शक्नोति।

अवसादः मनोवैज्ञानिकक्षेत्रे भावनात्मकदुःखं निर्दिशति । अवसादः एकः मानसिकस्वास्थ्यविकारः अस्ति यः दुःखस्य स्थायिभावं जनयति अतः व्यक्तेः शारीरिक-भावात्मकावस्थां दैनन्दिनकार्यं च बाधितुं शक्नोति ।

अवसादस्य कारणम्

अवसादः बहुभिः कारणैः भवितुम् अर्हति, नैके भिन्नाः उत्प्रेरकाः सन्ति। केषाञ्चन जनानां कृते जीवनस्य दुःखदः चिन्तापूर्णः वा घटना यथा शोकः, विच्छेदः, रोगः, कार्यस्य धनस्य वा चिन्ता च तस्य कारणं भवितुम् अर्हति। प्रायः विविधानि कारणानि मिलित्वा अवसादं जनयितुं शक्नुवन्ति। मनोविश्लेषकाणां मते अवसादस्य अनेकानि कारणानि भवितुम् अर्हन्ति। अस्य पृष्ठतः जैविकानि, मनो-सामाजिककारणानि च सन्ति। न केवलम् मनो-सामाजिककारणानि अपितु जैवरासायनिक-असन्तुलनकारनात् अपि अवसादः भवितुम् अर्हति । तस्य अतिशयेन रोगिणः आत्महत्याम् अपि कुर्वन्ति स्म ।

अवसादस्य कारणेन आलस्यं, सामान्यमनोरञ्जने अरुचिः, निद्रायाः अभावः, क्रोधः वा कुण्ठा वा व्यक्तौ दृश्यन्ते । वर्तमान सन्दर्भे औद्योगिक-वैज्ञानिक-आर्थिक-विकासानन्तरम् अपि मनुष्याः अद्यापि चिन्ताग्रस्ताः सन्ति । जीवने अराजकतायाः कारणेन समस्याः वर्धिताः सन्ति। अद्यत्वे बालात् प्रौढान् यावत् सर्वे जीवनस्य अराजकतायाः प्रभावेण प्रभाविताः सन्ति। सम्प्रति जीवनप्रबन्धनस्य समस्या कठिनसमस्या अस्ति। जीवनप्रबन्धनस्य अर्थः जीवनस्य सम्यक् व्यवस्था भवति। जीवने अस्याः

अराजकतायाः कारणात् अद्य वयं सर्वे न केवलं शारीरिकव्याधिभिः अपितु मानसिकरोगैः अपि पीडिताः स्मः। यदि वयं स्वजीवनस्य सम्यक् प्रबन्धनं कुर्मः तर्हि एतान् रोगान् परिहर्तुं शक्नुमः, अस्माकं जीवनस्य सकारात्मकदृष्टिकोणं अपि दातुं शक्नुमः। भारतीयसाहित्यं मानवजीवने समुचितव्यवस्थाप्रदानस्य मार्गं सदैव मार्गदर्शनं कुर्वन् आसीत्। श्रीमद्भगवदगीता भारतीयसंस्कृतेः मूलम् अस्ति। अयं ग्रन्थः समग्ररूपेण मानवजीवनस्य दर्शनम् अस्ति। मानवजीवने अवसादप्रबन्धनसमस्यायाः समाधानार्थं श्रीमद्भगवद्गीतायां प्रदत्तानां परामर्शानां अधोभागे वर्णितम् अस्ति।

अवसादप्रबन्धने श्रीमद्भगवदगीता

श्रीमद्भगवदगीता एकं बहुमूल्यपुस्तकं यस्मिन् दर्शन-वेद-उपनिषद-पुराणादि शास्त्राणां सारं निगूढम् अस्ति। अयं पौराणिकग्रन्थः व्यवहारिकरूपेण जीवनं यापयितुं कलां शिक्षयति। अस्य ग्रन्थस्य पृष्ठभूमिः कुरुक्षेत्रस्य युद्धक्षेत्रम् अस्ति। एतत् युद्धं मनुष्यशारीरे निरन्तरं प्रचलति । कुरुक्षेत्रं धर्मक्षेत्रं च मानवशरीरे प्रचलितं यतः अस्माकं मनसि शुभाशुभविचाराणां गुणदोषयोः मध्ये नित्यं युद्धं प्रचलति। यदि अस्मिन् मानवशरीरे गुणाः विजयं प्राप्नुवन्ति तर्हि धर्मक्षेत्रम्, यदि दोषाः विजयं प्राप्नुवन्ति तर्हि कुरुक्षेत्रम्। अस्मिन् ग्रन्थे धर्माचरणस्य, अध्यात्मस्य च गहनप्रश्नानां चर्चा कृता अस्ति, सम्प्रति प्रत्येकं मानवः प्रतिकूलपरिस्थित्या अवसादग्रस्तः अस्ति। यथा अर्जुनः कुरुक्षेत्रस्य युद्धक्षेत्रे अवसादग्रस्तः आसीत्। श्रीकृष्णः न केवलम् अर्जुनस्य कृते अपितु मानवकुलस्य कृते अपि स्वधर्मस्य कर्तव्यस्य च अनुसरणं कर्तुं श्रीमद्भगवद्गीतायाम् उपदेशम् दत्तवान्। वर्तमानजीवने अवसादस्य प्रबन्धनम् अनिवार्यम् अस्ति ।

मनुषस्य अवसादस्य कारणं न केवलं शारीरिकम् अपितु मानसिकम् अपि अस्ति। अज्ञानम् अवसादस्य मूलमस्ति। एतत् अज्ञानम् मनुष्यस्य बृहत्तमशत्रुः अस्ति। मनुष्यमनसि अंहकारस्य भावः अपि तस्य संकीर्णचिन्तनस्य तुच्छतायाः च प्रतीकम् अस्ति। यद्यपि अर्जुनः अंहकारी नासीत्, परन्तु आसक्तकारणात् तस्य मनसि अंहकारः उत्पन्नः अभवत्। यस्य समाधानम् आवश्यकम् आसीत्। अर्जुनस्य एतस्य मानसिकदुर्बलतायाः उन्मूलनार्थं श्रीकृष्णः तस्मै नानाप्रकारेण स्वजनात् दुरं गन्तुम् उपदेशं दत्तवान्, यतः आसक्तिः मनुष्यस्य मनः दुर्बलं करोति एवं मनुष्यः अवसादग्रस्तः भवति । अवसादकारणात् मनुष्यः स्वकर्तव्यं विस्मरति। सः किं सम्यक्, किं अयोग्यं च न जानाति। सत्यं ज्ञात्वा अपि किं करणीयम् इति ज्ञातुम् असमर्थः भवति। यस्मात् कारणात् सः सत्यम् असत्यं द्रष्टुं असमर्थः भवति।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।। (भ.गी. 6.17)

योगः दुःखनाशकः (सर्वबन्धनात् मुक्तः) यदा योगिनः सन्तुलितं नियमितं आहारं व्यायामं च कुर्वन्ति, समुचितप्रयत्नाः कुर्वन्ति, निद्रा जागरणं च सीमितं भवति। कामः, क्रोधः, लोभः एतेषां कारणानां अनियमिततायाः कारणात् अस्माकं जीवशैल्यां नकारात्मकप्रभावः दृश्यते। अति व्यस्ततायाः कारणात् अस्माकं निद्रा, जागरणं, आहारव्यवहारः च नियमितः न भवति । अतः एतेषु सर्वेषु संशोधनं कृत्वा प्रत्येकं व्यक्तिः स्वजीवनशैली व्यवस्थितं कर्तुं शक्नोति । व्यक्तिः जीवनशैलीं व्यवस्थितं कृत्वा अवसादस्य प्रबन्धनं कर्तुं शक्नोति।

मनसः अस्थिरता जीवनस्य प्रबन्धनम् अपि प्रभावितं करोति। मनसः अस्थिरतायाः कारणात् मनः शान्तः न भवति, विक्षिप्त-चिन्तायाः कारणेन मनुष्यः सुखं नानुभवति। मनसः अस्थिरतां नियन्त्रयितुं इन्द्रियाणां नियन्त्रणम् आवश्यकम्। श्रीमद्भगवद्गीतानुसारं -

"नास्ति बुद्धियुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ।।
(भ.गी.2.66)

अनेन ज्ञायते यत् अज्ञानी अनिश्चितचित्तः पुरुषः शान्तिं सुखं च न प्राप्नुयात् । यतो हि बुद्धेः विकासः ईश्वरे लीनः सन् एव सम्भवति, भावना द्वारा एव मनसि शान्तिः आयाति। यावत् मनः शान्तं न भवति तावत् सुखं न सम्भवति। सम्प्रति मानवाः उच्चाकांक्षाजनितकर्मे व्यास्ततायाः कारनात् ईश्वरं प्रति ध्यानं न दास्यन्ति। अतः तेषां मनसि सुखं नास्ति । सुखाभावात् मानवानां जीवने अवसादः दृश्यते। अवसादप्रवन्धनाय मानवानां कर्मव्यास्ततां अतिरीच्य ईश्वरं प्रति ध्यानं दातव्यम् ।

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सिद्ध्यसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥
(भ.गी.2.48)

यदा वयं अवगच्छामः यत् प्रयासः अस्माकं हस्ते अस्ति, न तु परिणामः, तदा वयं केवलं कर्मणि एव ध्यानं दद्मः। यदि परिणामः अस्माभिः अपेक्षितः न भवति तर्हि वयं शान्ततया ईश्वरस्य इच्छारूपेण स्वीकुर्मः । एवं वयं सफलतां असफलतां च, सुखं दुःखं च ईश्वरस्य इच्छारूपेण स्वीकर्तुं समर्थाः भवेम, यदा वयं उभयम् अपि समानरूपेण स्वीकर्तुं शिक्षेम तदा वयं समाः भवेम।

अस्मिन् श्लोके जीवनस्य व्यावहारिकं समाधानम् अस्ति । यदि वयं समुद्रे नौकाम् आकर्षयामः तर्हि समुद्रस्य तरङ्गाः नौकाम् आकर्षयितुं शक्नुवन्ति इति अपेक्षा स्वाभाविकी भवति । यदि वयं सर्वदा नौकायाः प्रहारस्य तरङ्गानाम् चिन्ताम् अनुभवामः तर्हि अस्माकं दुःखानां अन्तः न भविष्यति तथा च यदि वयं समुद्रे तरङ्गानाम् उदयं न अपेक्षयामः तर्हि वयं इच्छेम यत् समुद्रः तस्य प्राकृतिकलक्षणानां शक्तीनां च विरुद्धं प्रवहतु । समुद्रात् तरङ्गाणां निरन्तरता अद्भुतः चमत्कारः अस्ति । तथैव जीवनसागरं लङ्घयते सति ते तरङ्गवत् बहवः विघ्नाः सम्मुखीभवन्ति ये अस्माकं क्षमतायाः परे सन्ति।

यदि वयं संघर्षेण प्रतिकूलपरिस्थितिं निवारयितुं प्रयत्नशीलाः भवेम तथापि दुःखं परिहर्तुं असमर्थाः भविष्यामः। यदि अस्माकं मार्गे आगच्छन्ति सर्वाणि कष्टानि सम्मुखीभवितुं शिक्षेम, तान् ईश्वरस्य इच्छायाः कृते त्यजामः तर्हि एतत् वास्तविकं 'योग' इति उच्यते ।

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।।

(भ.गी.2.61)

भगवद्गीतायाः एषः श्लोकः जीवनव्यवस्थापनार्थम् अतीव उपयोगी अस्ति । यदि वाह्यवस्तूनाम् असङ्गं न कृत्वा इन्द्रियाणि नियन्त्रयति तर्हि तस्य बुद्धिः बलवती भवति। तादृशव्यक्तिः स्थितिप्रज्ञः इति उच्यते । मनुष्यः सर्वदा सुखस्य अनुभवाय प्रयतते। मनुष्यः इन्द्रियाणां माध्यमेन सुखम् अनुभवति। यथा जिह्वा, भिन्नरसानुभवेन तुष्टं भवति। यदि कश्चित् वाह्यवस्तूनाम् अपसारयित्वा स्वेन्द्रियाणि नियन्त्रयति तर्हि तस्य बुद्धिः स्थिरा भवति, सः एकाग्रतापूर्वकं कार्यं सम्पन्नं कृत्वा स्वक्षेत्रे ऊर्ध्वतां प्राप्नोति ।

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति।।

(भ.गी.2.71)

अहङ्काररहिता स्पृहारहिता ममतारहिता च व्यक्तिः सर्वदा शान्तिं अनुभवति । यदि श्रीकृष्णस्य एषः परामर्शः जीवनस्य प्रबन्धनरूपेण स्वीक्रियते तर्हि जीवनं प्रेम्णा सकारात्मकतायाः च पूर्णं भवितुम् अर्हति। यदि पुरुषः स्वकामानायाः दासः अस्ति तर्हि सः कदापि स्वजीवनं सुखी कर्तुं न शक्नोति। जीवने वयं यत्किमपि पदानि गृह्णामः, तेषां अपेक्षितपरिणामेषु एव केन्द्रीकृताः एव तिष्ठामः। एताः अपेक्षितपरिणामानां इच्छाः अस्मान् दुर्बलं कुर्वन्ति । यदि वयं मनसि अपेक्षितपरिणामानाम् अपेक्षाः दूरीकर्तुम् एकाग्रतया सह स्वकार्यं सम्पन्नं कर्तुं शक्नुमः । यदि व्यक्तेः स्वकार्यं सुसम्पन्नं भवति तर्हि सः कदापि अवसादग्रस्तः न भवति।

विषादस्य प्रबन्धनाय विभिन्नाः मार्गाः सन्ति । विभिन्नेषु मार्गेषु भगवद्गीतायाः मार्गः अनुसरणीयः । गीतायां भगवता श्रीकृष्णेन विषादस्य प्रबन्धनाय मार्गं प्रदर्शितवान् ।

संसारेस्मिन् विषादस्य कारणं भवति कर्मफलं, मानवाः कर्मम् अपेक्षया कर्मफलस्योपरि निर्भरशीला, परन्तु सर्वस्मिन् परिस्थितौ प्रत्येकस्मिन् प्रबन्धने मुख्य आधारः भवति कर्म । यदि कर्म सुकरं न भवति तर्हि कार्यसिद्धिः न भविष्यति । अतः गीतायां उल्लेखः अस्ति-

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भुर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ।। (भ.गी.2.47)

अर्थात् कर्मणि एव अधिकारः अस्ति , कर्मफलेषु न । अतः कदा कर्मफलस्य कारणं न भव, तथा कर्मफलस्य आसक्तिः न भवेयुः। एतस्य तात्पर्यः भवति स्वनिष्ठया कार्यं करणीयम् अस्ति। यदि सुकार्यं करिष्यति तर्हि फलम् अवश्यमेव प्रभावपूर्णं भविष्यति।

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।। (भ.गी.6/35)

अर्थात्-हे महावाहो कुन्तीपुत्र ! निसन्देहः चञ्चलं चित्तं वशीभूतं कर्तुम् अत्यन्तं कठिनं भवति, परन्तु वारम्वारम् उपयुक्ताभ्यासेन-वैराग्येण च एतत् सम्भवति।

वर्तमानसमये तीर्थयात्रा ईश्वरध्यानं मनः इन्द्रियाणां नियन्त्रणं ब्रह्मचर्यपालनम् एकान्तम् आवश्यकम् इत्यादय कठोरनियमानाम् अनुसरणं न सम्भवति ,परन्तु अभ्यासेन मनुष्यस्य सर्वं कार्यं सिद्धिः भविष्यति । अतः अवसादप्रबन्धने एव अभ्यासस्य आवश्यकता वर्तते। धैर्येण सह चित्तं नियन्त्रणं कृत्वा सर्वं कार्यम् अभ्यासेन वैराग्येण च सम्भवति, अतः सर्वदा अभ्यासं कुर्यामः ।

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥

(भ.गी.2/63)

क्रोधात् सम्मोहः (मूढता) सञ्जायते, परन्तु वस्तुतः कामात्, क्रोधात्, लोभात्, ममतायाः च सम्मोहः समुद्भवति। यथा– कामनायाः यः सम्मोहः जायते, सः विवेकशक्तिं नाशयति। क्रोधात् यः सम्मोहः समुद्भवति सः वर्तमानव्यवहारं नाशयति। लोभात् समुद्भूतः सम्मोहः सत्यासत्ययोः, धर्माधर्मयोः विचारं नाशयति। ममतायाः समुद्भूतात् सम्मोहात् पक्षपातः जायते ।

यदि काम-क्रोध-लोभ-ममताभ्यः सम्मोहः जायते, तर्हि भगवता किमर्थं केवलं क्रोधस्य एव उल्लेखः सम्मोहोद्भवस्य कारणत्वेन कृतः। यदि सर्वेषां कामादीनाम् अध्ययनं क्रियते, तर्हि ज्ञायते यत्, सर्वेषु स्वसुखोपभोगस्य, स्वार्थवृत्तेः च प्रबलता भवति। अतः क्रोधात् यः सम्मोहः सञ्जायते सः काम-लोभ-ममतादिभ्यः समुद्भूतात् सम्मोहात् भयङ्करः भवति। अतः अत्र भगवता केवलं क्रोधस्यैव सम्मोहोद्भवकारणत्वेन उल्लेखः कृतः ।

मूढतायाः कारणेन स्मृतिनाशः भवति। अर्थात् शास्त्रेषूक्ताः आदेशाः, सद्विचारैः उद्भूताः सङ्कल्पाः च स्मृतिविभ्रमत्वात् विस्मृताः भवन्ति। यथा – शास्त्रेषूक्तम् अस्ति यत्, भोजनान्ते विषं वारि इति। सद्विचारैः ज्ञातं यत्, नित्यं प्रातः काले व्यायामः कर्तव्यः इति। परन्तु स्मृतिविभ्रमात् एतादृशानि सत्कार्याणि विस्मृतानि भवन्ति ।

स्मृतिनष्टे सति बुद्धौ स्थितः विवेकः अपि लुप्तः भवति अर्थात् मनुष्ये नवीनानां विचाराणां चिन्तनाय शक्तिरेव न भवति। विवेकलुप्ते सति मनुष्यः पतितः भवति। तस्मात् पतनात् रक्षणाय सर्वैः साधकैः भगवत्पराणैः अनिवार्यतया भवितव्यम् ।

क्रोधप्रबन्धनेन भावनात्मकभावनाः, क्रोधजन्यशारीरिकोत्तेजनाः च न्यूनीकर्तुं शक्यत । जनाः अस्य श्लोकस्य माध्यमेन स्वप्रतिक्रियाणां नियन्त्रणं कर्तुं शक्नुवन्ति।

निष्कर्षः

श्रीमद्भगवद्गीतायां प्रदत्तं मार्गदर्शनं विषादस्य नियन्त्रणे अतीव उपयोगी भवति। गीता मानसिकशान्तिः, आत्मज्ञानं, कर्मयोगः, सकारात्मकदृष्टिकोणः, ईश्वरविश्वासः च माध्यमेन अवसादं दूरीकर्तुं साहाय्यं करोति। यतोऽद्यतन मानवाः दुःखस्यान्तरिकविग्रहस्य कारणेन विक्षिप्तिः चञ्चलाः च भवन्ति । तथा च एषः विग्रहः तस्य समग्रमनोवैज्ञानिकजीवनस्यापूर्णतायाः कारणमस्ति। श्रीमद्भगवद्गीतां समग्रमनोचिकित्सापद्धतिः मूलतः त्रिगुणात्मिका (सत्त्वः,रजः,तमः) अस्ति। अस्य सिद्धान्तस्यानुसारं शरीरं, मनः, आत्मा च त्रयोऽपि आयामाः परस्परं संलग्नाः सन्ति । यदि रागः विकसितः भवति तर्हि एतान् त्रीन् स्तरान् अपि प्रभावितं करोति तस्य निदानचिकित्सा च भवति । गीतायां कर्म-ज्ञान-मुक्ति विधयः व्यक्तित्वस्य भिन्नं भिन्नं परिणामानामुपचारं सन्ति। गीता भ्रान्तमनः, व्यथितमनः, भग्नसंकल्पं चैकीकृत्य समाधानं ददाति ।

दुःखस्य चिकित्सायाः प्रबन्धनस्य च पूर्व तस्य कारणानि ज्ञातुमावश्यकम् । अन्यथा मूलं न ज्ञात्वा कृत्वा प्रयत्नः केवलं पात्राणां जलदानवतदपूर्णप्रक्रिया एव सिद्धाः भविष्यन्तिः । तथा चाद्यत्वे प्रचलितानां दुःखप्रबन्धनं प्रयत्नानामेषा विड़म्बनास्ति। केवलम् औषधानि सेवनेन, वातावरणं परिवर्त्य व्यवहारं परिवर्त्य वा केषाञ्चन मनोवैज्ञानिकविधिनामुपयोगेन दुःखस्य सम्पूर्णचिकित्सासम्भवः नास्ति । अद्यतनस्य भौतिकवादिनां भोगप्रधानस्य जीवनपद्धतेः परिवर्तनं विना समाधानस्य प्रयासाः अपूर्णाः इति गम्यन्ते । यतः भौतिकवादिनां मूलाधारितस्य अद्यतनस्य भौतिकवादिसंस्कृतिः एव दुःखस्य वर्धनस्य मूलकारणात् अस्ति । अस्य कारणात् मानवानाम् असंयमितव्यवहारः जीवनस्याभिन्नभागः अभवत्, प्रगतेः अन्धधावनस्य मध्ये मनुष्याः मानवीयगौरवस्य नैतिक-आध्यात्मिकमूल्यानां च त्यागं कृतवन्तः ।

श्रीमद्भगवद्गीतायां ज्ञानक्षेत्रं व्यापकं विस्तृतञ्च अस्ति। यस्यान्तर्गतं मानवस्य शरीरं मनः आत्मा च इत्यभिन्नाङ्गांणि सन्ति । योगदृष्टौ सर्वेषामिन्द्रियाणां घटनानां च मूलकारणमज्ञानजन्यम् अहङ्कारः एव। श्रीमद्भगद्भगीतायाम् उच्चस्तरीययोगप्रक्रिया अस्ति यत्र सर्वेषां मानसिकसमस्यानां यथार्थचिकित्सा भवितुम् अर्हन्ति। मानव-व्यक्तित्वस्य विशेषज्ञाः विचारकाः च सर्वेऽद्यतन अवसादसम्बद्धाः समस्यानां एकमेव कारणं मन्यन्ते यत् मानवाः स्वस्य प्राचीनयोगजीवनशैलीं परित्यज्य आधुनिकजीवनशैल्याः स्वीकुर्वन्ति। अस्मिन् सन्दर्भेविविधाः शोधप्रयन्ताः गीतायाः मानवजीवने सकारात्मकप्रभावान् पुष्टिः कुर्वन्ति एव गीतायोगे दुःखप्रबन्धनस्य समग्र चिकित्सा विधिः अस्ति। अतः अवसादस्यप्रबन्धनं, दुःखस्य सर्वाणि समस्यानां समाधानं निदानं च श्रीमद्भगवद्गीतायां लभ्यते इति।

सन्धर्भग्रन्थाः

- गुप्ता, ललित मोहन, (2020). जीवन और प्रबंधन मन्त्र, (प्रथम संस्करण). ललित मोहन गुप्ता प्रकाशन् ।
- अड़गड़ानंद, स्वामी, यथार्थ गीता, मुंबई: श्री परमहंस स्वामी अड़गड़ानंद जी आश्रम ट्रस्ट ।
- प्रभुपाद, स्वामी. (2013). श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप. मुंबई: भक्तिवेदांत बुक ट्रस्ट ।
- अखंडानंद, सरस्वती, स्वामी. (2011) गीता दर्शन, सतसाहित्य. प्रकाशन. ट्रस्ट ।
- कुमार, डॉ. विनोद. (2012). गीता में आत्म प्रबंधन, (प्रथम संस्करण), परिमल पब्लिकेशन ।