Knowledge Consortium of Gujarat
Department of Higher Education - Government of Gujarat
Journal of Humanity - ISSN : 2279-0233
Continuous issue-29 | April – May 2017

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં મનોવિજ્ઞાન

માનવ જીવનની શરૂઆત થાય ત્યારથી લઈને મૃત્યુ સુધી તે જુદા જુદા પર્યાવરણમાં વિકાસ પામે છે. જીવન ના વિવિધ તબક્કાઓમાં અનુકૂલન કરે છે. નવી શોધ કરે છે. શીખે છે. સમજે છે અને પરિસ્થિતિને અનુકૂળ વર્તન કરે છે. તેના વાણી, વર્તન અને વ્યવહારની સીધી કે આડકતરી અસર તેની આસપાસના લોકો પર પડતી હોય છે. મનુષ્યના મનના વિચારો જાણવાએ સૌથી અઘરી બાબત છે. તેના મનના અભ્યાસ માટે વાણી, વર્તન અને વ્યવહારનો અભ્યાસ કરવો પડે. તેના કારણો સુધી પહોચવું પડે. મનુષ્યના મનના અભ્યાસને લગતી ઘણી માહિતી આપણા પુરાણો, ગ્રંથો, ઉપનિષદો, મહાભારત અને રામાયણ જેવા મહાકાવ્યોમાં લખાયેલી છે. સમયાંતરે તેનો અભ્યાસ કરીને નવી રીતે, નવા શબ્દોથી અને નવી વ્યાખ્યાઓથી તેનું પ્રગટીકરણ થયા કરે છે. દરેક ધર્મમાં મન વિષે લખાયેલું છે કારણકે મન દ્વારા જ મનુષ્યનું સંચાલન થતું હોય છે. શ્રીમદ્દ ભગવદ્ ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણે મનુષ્યના મન વિષે ઘણી માહિતી આપેલી છે. કુરુક્ષેત્રમાં અર્જુનના મનની દ્વિધાને પામી જઈ તેને વિવિધ રીતે યુદ્ધ માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. આમ મનોવિજ્ઞાન આધુનિક સમયમાં શોધાયેલો વિષય નથી પણ તેના મૂળિયાં તો ઘણા પૌરાણિક ધર્મગ્રંથોમાં જોવા મળે છે.

➔ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા એક એવો ગ્રંથ છે. જેનું વ્યાપક પ્રકાશન અને વાંચન થયું છે. તે ઘણી ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. તે પ્રાચીન મહાકાવ્ય ‘મહાભારત’માં એક પ્રસંગ સ્વરૂપે ઉદભવેલી છે. મહાભારતમાં અનેક ઘટનાઓનું નિરૂપણ છે. શ્રીકૃષ્ણે પોતાના મિત્ર તથા ભક્ત અર્જુનને આ યુગના પ્રારંભે લગભગ ૫૦૦૦ વર્ષ પૂર્વે ભગવદ્ ગીતા કહી હતી. ધૃતરાષ્ટ્રના સો પુત્રો અને તેમના પિતરાઈ ભાઈઓ પાંડવો વચ્ચે થનાર ભાતૃઘાતી મહાયુદ્ધના પ્રારંભ પૂર્વે, માનવ ઇતિહાસનો સર્વશ્રેષ્ઠ દાર્શનિક તથા ધાર્મિક એવો આ સંવાદ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તથા અર્જુન વચ્ચે થયો હતો.

ધૃતરાષ્ટ્ર અને પાંડુ કુરુવંશમા જન્મેલા ભાઈઓ હતા. જેમના નામ પરથી મહાભારત નામ પડ્યું છે, તે પૂર્વે થયેલા ચક્રવર્તી મહારાજ ભરતના વંશમાંથી કુરુવંશ ઉતારી આવ્યો હતો. મોટાભાઈ ધૃતરાષ્ટ્ર જન્મથી જ અંધ હોવાને લીધે, જે રાજ્ય સિંહાસન તેમને મળવાનું હતું તે નાનાભાઈ પાંડુને આપવામાં આવ્યું. પાંડુના અવસાન બાદ તેમના પાંચેય પુત્રો – યુધિષ્ઠિર, ભીમ, અર્જુન, નકુલ અને સહદેવ ધૃતરાષ્ટ્રની સંભાળ હેઠળ રાખવામાં આવ્યા. ધીમેધીમે પાંડવો અને કૌરવો વચ્ચે રાજ્યાધિકાર માટે સંઘર્ષ થવા લાગ્યો. કાવતરાં, કપટ, કુબુદ્ધીના ઉપયોગોથી શરુ થયેલો સંઘર્ષ સમય જતા જુગારમાં દ્રૌપદી પર અધિકાર સ્થાપવાથી લઈ, સભામાં તેના ચીરહરણમાં પરિણમ્યો. જુગારમાં હારવાથી પાંડવોને ૧૩ વર્ષનો વનવાસ ભોગવવો પડ્યો. ત્યારબાદ પાંડવો અને

કૌરવો વચ્ચે રાજ્યાધિકાર માટે કુરુક્ષેત્રમાં યુદ્ધ થયું. જેમાં શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનના સારથી થયા અને તેમને સુવિખ્યાત ધનુર્ધરનો રથ હાકવાની જવાબદારી સ્વીકારી. બંને પક્ષોના સૈન્ય સામ સામે આવી ગયા હતા. પાંડવોની સેના સામે કૌરવોની સેના હતી. ધૃતરાષ્ટ્ર તેમના મંત્રી સંજયને પૂછી રહ્યા હતા કે તે સેનાઓ એ શુ કર્યું...? અને સંજય તેમને તમામ માહિતી આપતા રહે છે. જ્યારે અર્જુન યુદ્ધ સમયે લાગણીને વશ થઈ નાસીપાસ થાય છે. ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ તેને જે ઉપદેશ આપે છે ત્યાંથી જ શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાનો પ્રારંભ થાય છે.

ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ એક ઉદ્દેશ્ય પણ છે અને વિષયવસ્તુ પણ છે. આથી ભગવદ્ ગીતાનો અનુવાદ અને તેનું ભાષ્ય વાચકને શ્રીકૃષ્ણ પ્રતિ અભિમુખ કરે છે, તેમનાથી વિમુખ કરી દૂર લઈ જતું નથી. ભગવદગીતામાં અઢાર અધ્યાય છે. તેમાં કહેલી તમામ બાબતો આજના આધુનિક સમયમાં પણ મુશ્કેલી નિવારવા સમર્થ છે.

➔ બે મૂળ ગ્રીક શબ્દો ‘Psyche’ અને ‘logos’ પરથી ઉતરી આવેલો શબ્દ એટલે ‘psychology’ અર્થાત્ મનોવિજ્ઞાન. ‘Psyche’ એટલે આત્મા (soul), મન (self) અને logos’ નો અર્થ – અભ્યાસ (study). ગ્રીક ભાષા અનુસાર ‘સાયકોલોજી’ એટલે આત્માનો, મનનો, સ્વનો અભ્યાસ કરતું શાસ્ત્ર.

“Psychology is the science of behavior and experience.” અર્થાત્

“મનોવિજ્ઞાન વર્તન અને અનુભવનું વિજ્ઞાન છે.” – સ્કીનર.

“Psychology is the scientific study of the activities of individual in relation to the environment.” અર્થાત્

“મનોવિજ્ઞાનએ વાતાવરણના સંદર્ભમાં વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિઓનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ છે.”–વુડ્સ વર્થ.

દુનિયામાં મોટાભાગના મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસુ લોકો એવું માને છે કે સિગ્મંડ ફ્રોઈડ નામના મહાન મનોવિજ્ઞાનીએ મનુષ્યના મગજનું વિશ્લેષણ કર્યું. ઘણા ભારતીયોએ પણ આ થીયરીનો અભ્યાસ કર્યો છે અને સ્વીકારી છે. પરંતુ ૫૦૦૦ વર્ષ પહેલા શ્રી કૃષ્ણએ જયારે અર્જુનને જે ભગવદ્ ગીતા કહી હતી તે આજે પણ એટલી જ અસરકારક છે. તે આજના મોર્ડન યુગમાં પણ એટલી જ ઉપયોગી છે.

સિગ્મંડ ફ્રોઈડ અનુસાર મનુષ્યની ઈન્દ્રિયો દ્વારા ઉત્પન્ન થતી ઈચ્છાઓ ત્યારે જ દૂર થાય છે જયારે તે સંતોષાય છે. અને જયારે નથી સંતોષતા ત્યારે મન વ્યાકુળ બને છે. માણસ વિવિધ માનસિક સમસ્યાઓનો ભોગ બને છે, અને આવી માનસિક અવસ્થા વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વ પર હાવી થઈ તેને નુકશાન પોહચાડે છે. આથી આ ઈચ્છાઓનું સંતુષ્ટિકરણ જ મન ને શાંતિ આપે છે. જ્યારે શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતા અનુસાર ઈચ્છાઓના સંતુષ્ટિકરણથી તેનો નાશ થતો નથી પણ તેનાથી થોડા સમય માટે શાંતિનો અનુભવ થાય છે. અને થોડા સમય બાદ ફરીથી તેનું પ્રગટીકરણ થાય છે. ઇચ્છાઓના સંતુષ્ટિકરણથી તેનો કાયમી નાશ થઈ શકતો નથી. આમ આ

ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે. તેથી મનની ઇચ્છાઓ પૂર્ણ થવા છતાં તેમાં શાંતિ સ્થાપિત થતી નથી. આજના જમાનામાં ફ્રોઈડના સિધ્ધાંતો પ્રમાણે વિચારીએ તો તમામ સાધન સંપન્ન અને ભૌતિક સુખો ધરાવતી વ્યક્તિઓ ટેન્શન, ડીપ્રેશન, એકલતાથી મુક્ત હોવી જ જોઈએ કારણ કે તેઓએ તમામ ઇચ્છાઓનું સંતુષ્ટિકરણ કરેલ છે. પરંતુ એવું જોવા મળતું નથી કારણકે ઈચ્છાઓ નું પ્રગટીકરણનું ચક્ર સતત ચાલ્યા જ કરે છે. ગીતાનું મનોવિજ્ઞાન એ માત્ર તત્વજ્ઞાન જ નથી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં ઇન્દ્રિયોની મૂર્ત કે અમૂર્ત ઇચ્છાઓને વશમાં રાખવાની પદ્ધતિઓ છે જે મનોવૈજ્ઞાનિક અને પ્રાયોગિક રીતે સ્વીકાર્ય છે. જેમ સૂર્યના પ્રકાશ આગળ દીવાનો પ્રકાશ ઝાંખો થઈ જાય તેવી જ રીતે મનના વિકારો માત્રને માત્ર ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારોથી જ વશ કરી શકાય છે. મનુષ્ય મન દ્વારા સંચાલિત છે. મનમાં ઉચ્ચ વિચારો જ મનુષ્યને ઉત્તમ કાર્યો કરવા પ્રેરે છે અને વિકારોને વશ થયા વગર ઉચ્ચ વિચારોથી ઇચ્છાઓના પ્રગટીકરણના ચક્રને કેવી રીતે રોકી શકાય તે ગીતામાં દર્શાવેલું છે.

ध्यायतोविषयान्पुंसःसङ्गस्तेषूपजायते।

सङ्गात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥ भ.गी. २.६२

અર્થાત્- “ઇન્દ્રિય વિષયોનું ચિંતન કરવાથી મનુષ્યને તેમાં આસક્તિ થાય છે અને આવી આસક્તિથી કામના ઉત્પન્ન થાય છે તથા કામનાથી ક્રોધ ઉદભવે છે.”

क्रोधाद्भवतिसंमोहःसंमोहात्स्मृतिविभ्रमः।

स्मृतिभ्रंशादबुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥ भ.गी. २.६३

અર્થાત્- “ક્રોધમાંથી પૂર્ણ મોહ ઉત્પન્ન થાય છે. મોહથી સ્મરણ શક્તિનો વિભ્રમ થાય છે. જયારે સ્મરણ શક્તિ ભ્રમિત થાય છે ત્યારે બુદ્ધિ નષ્ટ થવાથી મનુષ્ય સંસાર-કૂપમાં પુનઃપતન પામે છે.”

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन् ।

आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥ भ.गी. २.६४

અર્થાત્- “સમસ્ત રાગ તથા દ્વેષથી મુક્ત અને મુક્તિના નીતિ-નિયમોના આચરણ દ્વારા પોતાની ઈન્દ્રિયોને સંયમિતકરીને તેમને વશમાં રાખવામાં સમર્થ મનુષ્ય ભગવાનની પૂર્ણ કૃપા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.”

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठंसमुद्रमापः प्रविशन्तियद्वत् ।

तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥ भ.गी. २.७०

અર્થાત્- “જેવી રીતે સમુદ્રમાં નદીઓ નિરંતર પ્રવેશ કરતી રહે છે છતા સમુદ્ર હમેશા સ્થિર રહે છે તેમ વાસનાઓના અવિરત પ્રવાહથી વિચલિત નહિ થનાર મનુષ્ય જ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પરંતુ આવી ઇચ્છાઓને સંતુષ્ટ કરવા મથતો મનુષ્ય શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.”

મનના નિમ્નકક્ષાના વિચારો વિકારો અને ઇચ્છાઓમાંથી મુક્તિ ત્યારે જ મળે જયારે મનને તેના કર્મમાં પરોવવામાં આવે. જયારે મનુષ્ય પોતાના કર્મ પ્રત્યે સજાગ થાય અને તેનું નિર્માણ સંસારના ક્યા કારણથી થયું છે તે જાણે ત્યારે તે આપોઆપ કર્મનિષ્ઠ બને છે અને કર્મનિષ્ઠતાએ મનની ઉચ્ચતમ અવસ્થા છે. જેમાં કોઈ વિકારો પ્રવેશી શકતા નથી અને મન નિસ્વાર્થ કર્મો કરી જયારે વ્યાપક બને છે ત્યારે તે ઇચ્છાઓથી મુક્ત થઈ શાંતિનો અનુભવ કરે છે.

અર્જુન વિષાદયોગમાં અર્જુનની મનોદશા-

दृष्ट्वेमं स्वजनं कृष्ण युयुत्सुं समुपस्थितम्।
सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति॥ भ.गी. १-२८

અર્થાત્- "અર્જુને કહ્યું: હે પ્રિય કૃષ્ણ, આ યુદ્ધ કરવાની ઈચ્છાવાળા મારા મિત્રો તથા સ્વજનોને મારી સામે ઉપસ્થિત થયેલા જોઈ મારા અંગો ધ્રુજ્વા લાગ્યા છે. અને મારું મુખ પણ સુકાઈ રહ્યું છે."

वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते।
गाण्डीवं स्रंसते हस्तात्त्वक्चैव परिदह्यते॥ भ.गी. १-२९

અર્થાત્- "મારા સમગ્ર શરીરે કંપ થઈ રહ્યો છે, મારા શરીરે રોમાંચ થઈ રહ્યો છે, મારું ગાંડીવ ધનુષ્ય મારા હાથમાંથી સારી પડે છે અને મારી ત્વચા બળી રહી છે."

अहो बत महत्पापं कर्तुं व्यवसिता वयम्।
यद्राज्यसुखलोभेन हन्तुं स्वजनमुद्यताः॥ भ.गी. १-४५

અર્થાત્- "અરે આ તે કેવું આશ્ચર્ય છે કે અમે બધા મોટું પાપકર્મ કરવા માટે તત્પર થયા છીએ. રાજ્યસુખ ભોગવવાના લોભવશ થઈને અમે સ્વજનોને જ હણવા તૈયાર થયા છીએ."

મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે મનુષ્ય જયારે પોતાનું અનૈચ્છિક કર્મ / કાર્ય કરવા માટે મજબુર બને છે. તેમજ નકારાત્મક વિચારો તથા ડર મન પર હાવી થાય છે. ત્યારે આ મનોભાવની સ્થિતિ ઉદ્ભવે છે. અર્જુન પણ કુરુક્ષેત્રમાં સામા પક્ષે પોતાના જ ભાઈઓ અને સ્વજનોને જુએ છે. ત્યારે તે અત્યંત ચિંતિત થઈ જાય છે. અને તેના ચિંતિત મનની મનોવૈજ્ઞાનિક અસર હેઠળ શરીરમાં ધ્રુજારી કંપન, મુખનું સુકાવું, ત્વચાનું બળવું, ધનુષ્યનું હાથમાંથી પડી જવું વગેરે જેવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ પામે છે. સ્વજનોને સામા પક્ષે જોઈ અપરાધ ભાવ (guilt) ઉત્પન્ન થાય છે. જે અત્યંત વ્યાકુળ મનોદશાનું નિર્માણ કરે છે.

અર્જુનના મનોચિકિત્સક તરીકે શ્રીકુષ્ણ-

અર્જુનમાં યુધ્ધ સમયે વ્યાપેલી ચિંતા ડર અપરાધભાવ લાગણીઓની વિવશતા નકારાત્મક વિચારો કાલ્પનિક ભય અને ધ્રુજારી કંપન જેવા શારીરિક લક્ષણો જોઈ શ્રીકૃષ્ણએ તેમને યુદ્ધ કરવામાટે પ્રોત્સાહિત કર્યા.

માણસ જયારે પરિસ્થિતિ આગળ ભાંગી પડે છે. ત્યારે તેને પ્રોત્સાહન આપવા કે તેના વિચારોની દિશા બદલવા માટે ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાન ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે. આધુનિક યુગમાં તો સ્ટ્રેસ અને ડીપ્રેશન જેવા શબ્દો તો નાના બાળકો પણ ખૂબ સ્વાભાવિક રીતે બોલતા થઈ ગયા છે. લોકો આ સ્ટ્રેસ અને ડીપ્રેશનને દૂર કરવા માટે વિવિધ સાયકો-થેરાપીસ્ટની મદદ લેવા લાગ્યા છે. એમ કહી શકાય કે આ સાયકો-થેરાપીના મૂળીયા ભગવદ્ ગીતામાં રોપાયેલા છે. શ્રીકૃષ્ણ માત્ર મેનેજમેન્ટ ગુરુ જ નથી પણ સાયકો-થેરાપીસ્ટ પણ હતા.

अशोच्यानन्वशोचस्त्वंप्रज्ञावादांश्चभाषसे।

गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः ॥ भ.गी.२.११

અર્થાત્- પૂર્ણ પુરુષોત્તમ પરમેશ્વર બોલ્યા : "તું વિદ્વતાભરી વાતો કરે છે પરંતુ જેનો શોક કરવા જેવો નથી તેના માટે તું શોક કરી રહ્યો છે. જેઓ વિદ્વાન હોય છે. તેઓ જીવિત કે મૃત માટે શોક કરતા નથી."

वासांसिजीर्णानियथाविहायनवानिगृह्णातिनरोऽपराणि।

तथा शरीराणि विहाय जीर्णा न्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥ भ.गी. २.२२

અર્થાત્- "જેવી રીતે મનુષ્ય જુના વસ્ત્રો ત્યજીને નવા વસ્ત્રો ધારણ કરે છે તેવી રીતે આત્મા વૃદ્ધ થતા નકામા શરીરો ત્યજીને નવા ભૌતિક શરીર ધારણ કરે છે."

नैनंछिन्दन्तिशस्त्राणिनैनंदहतिपावकः।

न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥ भ.गी. २.२३

અર્થાત્- "આ આત્માને કોઇપણ શસ્ત્રથી છેદી શકતો નથી, અગ્નિથી બાળી શકાતો નથી, પાણીથી ભીંજવી શકાતો નથી કે પવનથી સુકવી શકાતો નથી."

जातस्य हि ध्रुवो मृत्यु र्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।

तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥ भ.गी. २.२७

અર્થાત્- "જેણે જન્મ લીધો છે તેનું મરણ નિશ્ચિત છે અને મરણ પછી જાતિનો પુનર્જન્મ પણ નિશ્ચિત છે. માટે જે નિવારી જ શકાય એવા તારા કર્તવ્ય-ક્રમ અંગે તું શોક કરે તે યોગ્ય નથી."

अथचेत्त्वमिमंधर्म्यंसंग्रामंनकरिष्यसि।

ततः स्वधर्मं कीर्तिं च हित्वा पापमवाप्स्यसि ॥ भ.गी. २.३३

અર્થાત્- “માટે જો તું યુદ્ધ કરવાના તારા સ્વધર્મનું આચરણ નહિ કરે તો પોતાના કર્તવ્યની ઉપેક્ષા કરવાના પાપનું ફળ તને અવશ્ય મળશે અને તેથી યોદ્ધા તરીકેની તારી કીર્તિ પણ તારે ગુમાવવી પડશે.”

हतोवाप्राप्स्यसिस्वर्गंजित्वावाभोक्ष्यसेमहीम्।

तस्मादुत्तिष्ठ कौन्तेय युद्धाय कृतनिश्चयः ॥ भ. गी. २.३७

અર્થાત્- “હે કુંતીપુત્ર જો તું યુદ્ધમાં હણાઈ જઈશ તો સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરીશ અથવા જો તું જીતીશ તો પૃથ્વીના સામ્રાજ્યનું સુખ ભોગવીશ. તેથી દ્રઢ નિશ્ચયપૂર્વક ઉભો થા અને યુદ્ધ કર.”

कर्मण्येवाधिकारस्तेमाफलेषुकदाचन।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥ भ. गी. २.४७

અર્થાત્- “તને તારું નિયત કર્તવ્ય કર્મ કરવાનો અધિકાર છે. પરંતુ તને કર્મના ફળો પર અધિકાર નથી. તું પોતાની જાતને કદાપી પોતાના કર્મના ફળોનું કારણ માનીશ નહિ. અને સ્વકર્મ કરવામાં પણ કદી આસક્ત થઈશ નહિ.”

આમ આ રીતે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનના મનની વ્યાકુળતાનું સમાધાન કરે છે અને તેને યુદ્ધ કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. માણસના જીવનમાં દરેક સારી નરસી પરિસ્થિતિઓ તો આવ્યા જ કરે છે. દુ:ખ સતત રેહતું નથી. સુખ પણ સતત રેહતું નથી. નિરાશા સતત રેહતી નથી. બધુ જ પરિવર્તનશીલ છે. કશુ જ કાયમી નથી. પણ દુ:ખના સમયે સ્વથતા જાળવવી ખૂબ જરૂરી છે. વ્યાકુળ અને ચિંતિત મન કદી પણ તમને હકારાત્મક વિચારો કરવા દેતું નથી અને આથી જ સ્ટ્રેસ અને ડીપ્રેશન ઘેરી વળે છે. આમ અહી તો ઘણા ઓછા પ્રસંગોનું વર્ણન કર્યું છે. પરંતુ સમગ્ર ગીતામાં મનોવિજ્ઞાન વણાયેલું છે. તેનો દરેક વ્યક્તિ સહજતાથી ઉપયોગ કરી શકે છે.

એક વાત યાદ રાખવી રહી કે પૌરાણિક મનોવિજ્ઞાન હોય કે આધુનિક મનોવિજ્ઞાન હોય. કોઈ પણ ધર્મનું મનોવિજ્ઞાન હોય કે જુદા જુદા દેશના મનોવિજ્ઞાનીઓ દ્વારા લખાયેલું મનોવિજ્ઞાન હોય. દરેકનો એક જ ઉદેશ્ય છે.“માનવ કલ્યાણ “. માનવના મનને જાણી તેના માનસિક દુ:ખો નો ઇલાજ કરવાનો કલ્યાણકારી ભાવ જ સમાયેલો છે.

- ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ઉત્તમ પ્રકારના મનોવૈજ્ઞાનિક છે. તેઓ અર્જુનના માધ્યમથી આ સંસારના માનવોને મનની ચંચળતા અને તેના પર કાબૂ મેળવવા માટેનો સચોટ ઉપાય બતાવે છે.

- અર્જુનની મનોવ્યથા દ્વારા જગતના દરેક માનવના મનની વ્યથા રજુ થઇ છે. શ્રીકૃષ્ણે આ વ્યથામાંથી કઈ રીતે બહાર નીકળવું તેના માટેના ઉપાયો ભગવદ્ ગીતમાં બતાવ્યા છે.
- મનુષ્યના મનમાં જન્મતા ક્રોધથી મોહ ઉત્પત્તિ,મોહથી બુધ્ધિ વિનાશ અને તેનાથી સંસારચક્રમાં ગતિ થવાની જે પ્રક્રિયા છે તેમાંથી બહાર નીકળવા માટે શ્રીકૃષ્ણ ઉત્તમ ઉપાય બતાવે છે.
- પોતાના સ્વજનોને જોઇને હતોત્સાહી બનેલો અર્જુન મનોમન ભાંગી પડે છે ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ **युध्धाय कृतनिश्चयः** | કહીને પ્રોત્સાહિત કરે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ મનોચિકિત્સક બનીને અર્જુનને મનોવ્યથામાંથી બહાર લાવવા માટે ઉત્તમ પ્રયાસ કરે છે. જ્યારે ભગવદ્ ગીતાના અંતમાં અર્જુન **नष्टोनष्टो मोहं स्मृतिः लब्ध्वा करिष्ये वचनं तव** || કહીને યુદ્ધોત્સુક બને છે ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ ખરેખર શ્રેષ્ઠ મનોચિકિત્સક તરીકે જણાય આવે છે.
- માનવ મનનો સ્વભાવ એવો હોય છે કે તે મનુષ્યને તેના કાર્યમાંથી વારંવાર વિચલિત કર્યા કરે છે. મનુષ્યે આ ચંચળ સ્વભાવવાળા આ મનને વશમાં કરીને પોતાનું કર્તવ્ય સારી રીતે નિભાવવું જોઈએ.

References

I. Bhagavad Geeta, Gorakhpur press.
II. Varma VK, Ghosh A. Psychotherpay as practiced by Indian Psychiatrists. Indian J Psychiatry. 1976;18:177–86.
III. Neki JS. Psychotherapy in India: Past, Present, and future. Am J Psychother.
IV. ભગવદ્ ગીતા તેના મૂળ સ્વરૂપે, ભક્તિવેદાંત બુક ટ્રસ્ટ.

****

ડૉ. દિલીપ ઝેડ. ચૌહાણ
અધ્યાપક સહાયક
સંસ્કૃત વિભાગ
શ્રી કે. આર. દેસાઇ આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કૉલેજે
ઝાલોદ

Copyright © 2012 - 2017 KCG. All Rights Reserved. | Powered By: Knowledge Consortium of Gujarat