श्रीमद्भगवद्गीता में आत्म–नियंत्रण

आज का मानव तनावग्रस्तता से पीड़ित है। प्रथम श्रेणी का विद्यार्थी हो या उच्च श्रेणी का कामगार मजदूर हो या बड़ी कंपनी के उच्चाधिकारी सभी कहीं न कहीं आत्म प्रबन्धन में अपने–आप को असफल मान रहे हैं। यह प्रश्न बहुत जटिल हो चुका है कि आखिर किस प्रकार व्यक्ति को शांति प्राप्त हो। हमारी प्राचीन संस्कृति में यह सब पहले से ही बताया जा चुका है। जरूरत है उस सांस्कृतिक धरोहर पर अमल करने की।

विश्व की सर्वाधिक भाषाओं में अनूदित हो चुकी 'श्रीमद्भगवद्गीता' के पास इन प्रश्नों का पूर्ण समाधान है। 'गीता' हमें आत्म–प्रबन्धन के विभिन्न रास्ते दिखाती है। नियंत्रित मन, बुद्धि, चित्त एंव अंहकार से व्यक्ति अपने स्वंय का प्रबंधन कर सकता है। जिसके लिए 'गीता' द्वारा दिखाया गया मार्ग दर्शनीय है। भगवान श्री कृष्ण अर्जुन के मोह को भंग करते हुए कहते हैं –

"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि।।"

अर्थात् कर्म करने में ही तेरा अधिकार है फल की इच्छा में नहीं और न ऐसा सोचो कि जब फल नहीं प्राप्त होगा तो कर्म क्यों करूँ। इस भगवदुपदेश में जीवन का समस्त सार है। हम जीवन में यदि फल को त्याग कर अपने कर्म को करते जाएँ तो फल कैसा भी प्राप्त हो दुःख हमें छू ही नहीं पाएगा। आज अन्ना हजारे जैसे मनस्वी इसी दृष्टान्त की पराकाष्ठा के रूप में हमारे सामने उपस्थित हैं।

गीता में कहा गया है –

"सिद्धयसिद्धयो समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।"

अर्थात् सफलता और असफलता में समान भाव रहना चाहिए। न तो सफल होने पर अभिमानी होना चाहिए और न असफल होने पर मायूस, क्योंकि समान भाव में रहना ही तो योग है। एक व्यक्ति प्रातः जगने से लेकर रात्रि सोने तक जितने भी कर्म करता है सब योग ही तो है। वाहन चालक का योग भंग होता है तो दुर्घटना हो जाती है। विद्यार्थी का योगभाव अध्ययन में तन्मय नहीं हो तो वह असफल हो जाता है। तभी तो श्रीमद्भगवद्गीता ने योग को इस प्रकार परिभाषित किया है– "योगः कर्मसु कौशलम्।" अर्थात् कर्मो में कुशलता ही योग है। विद्यालयी शिक्षा से लेकर विश्वविद्यालयी शिक्षा तक विद्यार्थी के स्व–नियंत्रण हेतु 'श्रीमद्भगवद्गीता' की शिक्षाप्रद बातों की सभी को महती आवश्यकता है। अतः सही कहा गया है–

"गीता सुगीता कर्त्तव्या किमन्यैः शास्त्रविस्तरैः।"

निर्मला

संस्कृत अध्यापिका
वायु सेना उ0 मा0 विद्यालय
रेस कोर्स, नई दिल्ली