



ભગવદ્ગીતાનું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ

જીએન સોનાણી

રિસર્ચ સ્કોલર,

શામળદાસ આર્ટ્સ કોલેજ,

મહારાજા કૃષ્ણકુમારસિંહજી ભાવનગર યુનિવર્સિટી, ભાવનગર. (ગુજરાત)

-: સાર સંક્ષેપ :-

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા એટલે કે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણના મુખેથી ગવાયેલું ગીત જે આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિનું પૌરાણીક કાવ્ય છે, જે ભારતના આધ્યાત્મિક ગ્રંથ અને એક મહાકાવ્ય તરીકે ખ્યાતિ પામેલ છે. તે કુરુક્ષેત્રનાં યુદ્ધમાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચેનાં સંવાદ પર આધારિત છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન સલાહકાર તરીકે વિવિધ સલાહ તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને અર્જુનને સાંત્વના અને માર્ગદર્શન આપે છે. જેમ દરેક મનુષ્ય પોતાની ફરજો નિભાવવામાં મૂંઝવણનો સામનો કરે છે, તેમ અર્જુનને પણ આ સાર્વત્રિક દુઃખનો સામનો કરવો પડ્યો હતો ત્યારે તે વિષાદની લાગણી અનુભવે છે અને શ્રી કૃષ્ણ આગળ શરણાગતિ સ્વીકારીને માર્ગદર્શન માંગે છે, ત્યારે શ્રી કૃષ્ણ એક સફળ સલાહકારની જેમ તેની બધી શંકાઓનું નિરાકરણ કરે છે અને સમજણની નવી રીતો શીખવે છે. અંતે, અર્જુનને સમજ મળે છે. તેના તમામ સંઘર્ષો અને તાણ દૂર થઈ જાય છે અને તે એક યોદ્ધા તરીકે તેની ફરજ નિભાવવા તૈયાર થઈ જાય છે. આમ, સમગ્ર ગીતા શ્રી કૃષ્ણ-અર્જુન સંવાદની રચના કરે છે અને આ સંવાદ સલાહકાર અને અસીલ વચ્ચેના સંવાદનું અનુકરણ કરે છે. શ્રી કૃષ્ણનો સલાહ અભિગમ મુખ્યત્વે નિર્દેશક અને જ્ઞાનાત્મક લાગે છે. ગીતાનો કેન્દ્રિય ઉપદેશ એ છે કે કર્તવ્ય નિભાવીને જીવનના બંધનમાંથી મુક્તિ અથવા સુખની પ્રાપ્તિ કરાવવી. જેમ મનોરોગ ઉપચારનો ઉદ્દેશ્ય આત્મ-અનુભૂતિ પછી વ્યક્તિની સુખાકારીમાં સુધારો કરવાનો છે, તેમ ભગવદ્ગીતાનો ઉદ્દેશ સ્વ-તપાસ અને મન અને હૃદયની ખુશીનો છે. આ અભ્યાસનો હેતુ ભગવદ્ગીતાનું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ કરવાનો છે. ભગવદ્ગીતા અને સલાહ મનોવિજ્ઞાન, આધુનિક સલાહ પ્રક્રિયા, મનોરોગ ઉપચારની તકનીકો અને સારા સલાહકારનાં લક્ષણો વચ્ચે રહેલી સમાનતાઓને સમજવાની અને તેની ચર્ચા કરવાનો છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણના ઉપદેશોમાં સલાહ મનોવિજ્ઞાનમાં દર્શાવામાં આવેલ મનોરોગ ઉપચારની તકનીકો અને સારા સલાહકારનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. સલાહ માટે મનોવૈજ્ઞાનિકોએ દર્શાવેલ અભિગમોમાં પણ ભગવદ્ગીતાની ઝલક જોવા મળે છે.

કીવર્ડ્સ: ભગવદ્ગીતા, મનોવિશ્લેષણ, સલાહ, સલાહ મનોવિજ્ઞાન, મનોરોગ ઉપચાર, જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકીય ઉપચાર, માનવતાવાદી-અસ્તિત્વ ઉપચાર, મનોગત્યાત્મક ઉપચાર, માઇન્ડફુલનેસ, સારા સલાહકારના લક્ષણો.



(1) પ્રસ્તાવના

મનોવિશ્લેષણ માત્ર એક વૈજ્ઞાનિક અભિગમ જ નહીં. પરંતુ ઘણા વ્યાપક વિસ્તાર અને ઉંડા પ્રભાવવાળી સાંસ્કૃતિક ચળવળ હતી અને હજુ પણ છે. આ સંદર્ભમાં તેને માર્કસવાદ તેમજ ડાર્વિનવાદ સાથે સરખાવી શકાય. માર્કસવાદ તેમજ ડાર્વિનવાદની જેમ મનોવિશ્લેષણે પણ આપણા વૈચારિક બંધારણના ઘડતર અને પરિવર્તનમાં નોંધપાત્ર ભાગ ભજવ્યો છે.

ભગવદ્ગીતા એ એક પ્રાચીન હિંદુ ગ્રંથ છે. જેમાં બહુવિધ જ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં માણસ માટે અસ્તિત્વના કોઈપણ અર્થમાં ઉપયોગી એવા ઘણા જ જુદા જુદા પાસાઓની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. પ્રાચીન શાસ્ત્રોએ ઘણી વસ્તુઓની ઓળખ કરી છે, તેમાં સમજાવવામાં આવેલા ઘણા શાસ્ત્રો આજે તકનીકી રીતે અનુમતિપાત્ર છે, પરંતુ તે ગહન દાર્શનિક અને આધ્યાત્મિક અર્થો સાથે વર્ણવવામાં આવ્યા છે. આ અભ્યાસમાં 5000 વર્ષ જૂના ધર્મગ્રંથ "ભગવદ્ગીતા" ની ચર્ચા અને વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આ ચર્ચા અને વિશ્લેષણમાં સલાહ મનોવિજ્ઞાન અને મનોરોગ ચિકિત્સાને ધ્યાનમાં રાખીને ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, જે આપણા દરેકનાં જીવનમાં ખુબ જ ઉપયોગી થઈ શકે તેમ છે.

(2) ભગવદ્ગીતા

ભગવદ્ગીતા એ હિંદુ ધર્મનો લોકપ્રિય પૌરાણિક ગ્રંથ અને મહાન મહાકાવ્ય છે, જે મહાભારતનો એક ભાગ છે, જે મહર્ષિ વેદ વ્યાસ દ્વારા લખવામાં આવી હતી અને તે 5000 વર્ષ પૂર્વેની છે. ભગવદ્ગીતાના સમગ્ર 18 અધ્યાય અને 700 શ્લોક એ કુરુક્ષેત્ર યુદ્ધની શરૂઆત સમયે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચેનું પ્રવચન છે જે અંધ રાજા ધૃતરાષ્ટ્રને તેમના સારથિ સંજય દ્વારા સંભળાવવામાં આવ્યું હતું, જે બધાને સંવેદના અને જ્ઞાન આપે છે. હિંદુ ફિલસૂફી અને મનોરોગ ચિકિત્સાનું સૌથી પ્રખ્યાત પ્રવચન ભગવદ્ગીતામાંથી મળી આવે છે. ભગવદ્ગીતાના ઉપદેશો હિંદુ તેમજ અન્ય ધર્મનાં માનસપટ પર ઊંડે ઊંડે જડિત છે અને વિશ્વભરના મોટા ભાગના હિંદુઓ માટે આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક તરીકે સેવા આપવાનું કાર્ય આજે પણ ચાલુ છે.

મહાભારતની કથા પિતરાઈ ભાઈઓના બે જૂથો વચ્ચેના સંઘર્ષ પર આધારિત છે. રાજ્ય માટે તેના પિતરાઈ ભાઈઓ કૌરવો સામે યુદ્ધનો સામનો કરવા અર્જુન મૂંઝવણમાં છે અને માનવતા વિરુદ્ધ વિનાશ અને હત્યામાં સામેલ થવાની તેની કોઈ ઈચ્છા નથી. ત્યારે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ દ્વારા એક ઉપદેશ આપવામાં આવે છે, જે તેમના શિષ્ય અર્જુનને યુદ્ધમાં તેમના ભાગ્યને પરિપૂર્ણ કરવામાં તેમજ યોગ્ય પગલાં ભરવા માટે માર્ગદર્શન આપે છે, જે અનિષ્ટ પર ન્યાયીપણાની જીત છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચેની આ ક્રિયાપ્રતિક્રિયા ઘણા જ મનોરોગ ઉપચારનાં સિક્કાંતોને સમાવે છે. હિંદુઓ ગીતાને ઉપનિષદનો સાર માને છે. અર્જુનની મૂંઝવણ એ આપણા જીવનની એક સમસ્યા છે, જ્યાં સકારાત્મક અને નકારાત્મક ગતિશીલતા સાથે સંબંધિત આપણા આંતરિક સંઘર્ષો આપણા મનની યુદ્ધભૂમિ પર લડવામાં આવે છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ દ્વારા બોલાયેલ ગીતાના ઉપદેશો આપણને



યોગ્ય પગલા લેવા માટે ઉપયોગી નીવડે છે. જોકે ઘણી રીતે ભગવદ્ગીતા દ્વારા સંઘર્ષનું નિરાકરણ એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિકના કાર્ય જેવું જ છે, જે દર્દીઓની ચિંતા અને મુંજવણનાં લક્ષણોના નિરાકરણમાં પણ મદદ કરે છે અને લાંબા ગાળાની પુનઃપ્રાપ્તિનો માર્ગ મોકળો કરે છે. કેટલાક પ્રતિષ્ઠિત ભારતીય મનોચિકિત્સકોએ મનોરોગ ચિકિત્સા અને ઉપચાર માટે ભગવદ્ગીતાના સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરે છે.

(3) મનોવિશ્લેષણ એટલે શું ?

મનોવિશ્લેષણવાદ વ્યક્તિત્વનો સિદ્ધાંત, મનુષ્યના સ્વભાવનું તત્ત્વજ્ઞાન અને મનોચિકિત્સા માટેની પદ્ધતિઓથી બનેલો છે. સિગ્મંડ ફ્રોઈડે મનોવિશ્લેષણ સંપ્રદાય સ્થાપ્યો હતો. આ સંપ્રદાયે મનનો અભ્યાસ કરીને મનોવિજ્ઞાનને ઉત્તમ યોગદાન આપ્યું છે. મનુષ્યના ભાવાત્મક સંઘર્ષો કેવા હોય છે? શાં માટે હોય છે? શાં માટે તે પોતાની જાતને સમાજમાં વ્યવસ્થિત કરી શકતો નથી? આવા ભાવાત્મક સંઘર્ષોના મૂળ કારણો પર પ્રકાશ નાંખીને ફ્રોઈડે મનોવિશ્લેષણવાદ રજૂ કર્યો. ‘મનોવિશ્લેષણ’ શબ્દ અચોક્કસ રીતે વપરાય છે. માનસિક રોગોથી પિડાતા દર્દીઓને સારા કરવાની સારવાર પદ્ધતિને પણ મનોવિશ્લેષણ કહે છે. મનના સ્વરૂપ અને વર્તનને પ્રેરતા અજાગ્રત પ્રેરકો વિષેના સિદ્ધાંતને મનોવિશ્લેષણ કહે છે. માનવ મન ફક્ત જાગ્રત મનનો અજવાળો પ્રદેશ જ નથી. મનના ઉંડા, અંધારા, અગોચર ખુણાઓ પણ છે. મનનાં એ અજ્ઞાત ઉંડાણોમાં પ્રવેશીને, ત્યાંના અંધારા પ્રદેશમાં રહેલા વર્તનના અજાગ્રત પ્રેરકોને શોધીને બહાર લાવવાથી વર્તનને વધુ સારી રીતે સમજી શકાય આ પ્રકારના અજાગ્રત મનના વિશ્લેષણમાં માનનાર સંપ્રદાય મનોવિશ્લેષણ તરીકે ઓળખાય છે.

(4) સલાહ એટલે શું ?

અનુભવી કે શાણા માણસો તરફથી મળી રહેતી સલાહ પરંપરાગત કે અનૌપચારિક સલાહના નામે ઓળખાય છે. આ સલાહ આપનારા આવા માણસોએ સલાહ અંગે કોઈપણ પ્રકારની વ્યવસ્થિત તાલીમ લીધેલ હોતા નથી. પરંતુ આજે સલાહે ઔપચારિક અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. સલાહ હવે મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન ધરાવતા અને તાલીમ પામેલાં વ્યવસાયી માણસો દ્વારા અપાય છે. આવી સલાહમાં વ્યક્તિના પ્રશ્નો કે સમસ્યાઓ કરતા “વ્યક્તિ” કેન્દ્રસ્થાને હોય છે. જેનાથી વ્યક્તિના વિચારો, વર્તન, વલણો અને સમસ્યાઓ પર કામ કરી શકાય છે. Patterson C, H “Counselling and Guidance in School” – (1962)માં કહ્યું કે સલાહ એ વ્યવસાયી તાલીમ પામેલાં, નિપુણ સલાહકાર અને વ્યક્તિગત બાબતમાં સહાય ઝંખતી વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ છે.

(5) મનોરોગ ઉપચાર

મનોરોગ ઉપચારને મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર, ટોક થેરાપી અથવા ટોકીંગ થેરાપી પણ કહેવામાં આવે છે. મનોરોગ ઉપચાર એ એક તકનીક છે જેનો ઉપયોગ નકારાત્મક લાગણીઓ, તકલીફ અને પોતાના વિચારોને ઓળખવા માટે થાય છે. મનોરોગ ઉપચારનો ઉદ્દેશ્ય વ્યક્તિની સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો



કરવાનો, મુશ્કેલીકારક વર્તણૂકો, માન્યતાઓ, મજબૂરીઓ, વિચારો અથવા લાગણીઓને ઉકેલવા અથવા ઘટાડવાનો અને સંબંધો અને સામાજિક કુશળતાને સુધારવાનો છે. મનોરોગ ઉપચાર એ એક એવું ક્ષેત્ર છે જે ફક્ત વ્યાવસાયિક પ્રેક્ટિશનરો અથવા ચિકિત્સક દ્વારા જ પ્રેક્ટિસ કરી શકાય છે કે જેમની પાસે પ્રેક્ટિસ કરવાનું લાયસન્સ છે.

આજના યુગમાં મનોવૈજ્ઞાનિકો ચાર મુખ્ય સાયકોથેરાપીનો ઉપયોગ કરી અસીલને સહાયરૂપ થાય છે, જે નીચે પ્રમાણે છે :

1. મનોગત્યાત્મક ઉપચાર:

મનોગત્યાત્મક ઉપચારને અંગ્રેજીમાં સાયકોડાયનેમિક સાયકોથેરાપી કહે છે. તે મોટે ભાગે મનોવિશ્લેષણાત્મક સિદ્ધાંત પર આધાર રાખે છે, તે પરંપરાગત મનોવિશ્લેષણાત્મક ઉપચારો કરતાં નોંધપાત્ર રીતે ટૂંકાગાળાની સારવાર પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે. અહીં ચિકિત્સકનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય અસીલને તે બાબતોને સમજવામાં મદદ કરવાનો છે જે વાસ્તવિકતાથી છુપાયેલી છે જેમ કે તેની પોતાની લાગણીઓ, સ્વપ્નાઓ, ઇચ્છાઓ, વિચારો વગેરે. તે ઉપરાંત, ચિકિત્સક અસીલને તે સમજવામાં મદદ કરે છે કે કઈ રીતે અસીલના ભૂતકાળના સંબંધોએ અસીલના જીવનમાં અસર કરી છે. મનોગત્યાત્મક ઉપચાર મોટે ભાગે આપણા મનના અચેતન ભાગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

2. જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકીય ઉપચાર (CBT) :

જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકીય ઉપચાર (CBT) એ એક ટોકીંગ થેરાપી છે જે વ્યક્તિનાં વિચારો અને વર્તનને બદલીને વ્યક્તિની સમસ્યાઓનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તે સામાન્ય રીતે ચિંતા અને હતાશાની સારવાર માટે વપરાય છે, પરંતુ અન્ય માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ માટે પણ ઉપયોગી થઈ શકે છે. આ ચિકિત્સા આપણા વિચારો આપણા વર્તનને કેવી રીતે અસર કરે છે તેના પર કેન્દ્રિત છે. ચિકિત્સક અસીલનાં વર્તનને ઓળખવામાં, તેને બદલવામાં અને હકારાત્મક વિચારસરણી સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે.

3. માનવતાવાદી- અસ્તિત્વ ઉપચાર :

આ થેરાપી માને છે કે દરેક વ્યક્તિની ઓળખ થવાની સંભાવના છુપાયેલી હોય છે. આ થેરાપી તે સંભવિતતાને બહાર લાવવા, સુખાકારીને બહાર લાવવા અને સંપૂર્ણ વ્યક્તિ તરીકે સકારાત્મક નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરવા અને સ્વ-જાગૃતિ લાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

4. માઇન્ડફુલનેસ :

"માઇન્ડફુલનેસ" નો અર્થ થાય છે જાગૃતિ અથવા ધ્યાન. જે સંવેદનશીલ, સ્વીકાર્ય અને વિચારોથી સ્વતંત્ર હોય છે. તે જોડાયેલ અથવા પ્રભાવિત થયા વિના અવલોકન કરવાની એક રીત છે.

દરેક અભિગમ તેની જરૂરિયાતો અને પદ્ધતિઓમાં અલગ છે. કેટલાક અભિગમો કેટલાક પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને બીજા કેટલાક અન્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. કેટલાક અભિગમોને લાંબા ગાળાના સમર્થનની



જરૂર છે અને બીજાને ટૂંકા ગાળાના સમર્થનની જરૂર છે. તેઓ તેમની પ્રક્રિયાઓ અને તેઓ કેવી રીતે મદદ કરે છે તેમાં પણ ભિન્ન છે.

(6) સલાહ અને ભગવદ્ગીતા

કાર્લ આર. રોજર્સે પોતાનાં પુસ્તક Counselling and Psychotherapy - (1942)માં સલાહની વ્યાખ્યા આપતા જણાવે છે કે સલાહ એ બે માણસો વચ્ચેનો હેતુલક્ષી અને પારસ્પરિક સંબંધ છે, જેમાં એક તાલીમ પામેલો માણસ અન્યને તેનામાં કે તેના પર્યાવરણમાં પરિવર્તન કરવા સહાય કરે છે. સલાહ એ અન્યને સહાયરૂપ થવાની પ્રક્રિયા છે. સલાહ સ્વૈચ્છિક છે, સલાહ ચાલુ રાખવા કોઈને ફરજ પાડી શકાય નહિ. સલાહમાં સલાહકાર અને અસીલ વચ્ચે થતી આંતરક્રિયા છે, જેને પરિણામે અસીલના વર્તનમાં કંઈક પરિવર્તન થાય છે.

ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ સલાહકાર હતા અને અર્જુન અસીલ હતા. જ્યારે અર્જુનને કુરુક્ષેત્રની યુદ્ધ ભુમી પર સાર્વત્રિક દ્રુવિધાનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. ત્યારે તે શ્રી કૃષ્ણ પાસેથી સ્વૈચ્છિક માર્ગદર્શન માંગે છે અને શ્રી કૃષ્ણ ને પોતાની દ્રુવિધા વિશે ખુલ્લીને જણાવે છે. ત્યારે શ્રી કૃષ્ણ સલાહકાર બની અર્જુનને સલાહ આપીને અર્જુનને મનથી મક્કમ બનાવે છે અને યુદ્ધ લડવા માટે માનસિક રીતે તૈયાર કરે છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચે પ્રત્યક્ષ સંપર્ક અને આંતરક્રિયા થાય છે જેના પરિણામ સ્વરૂપે અર્જુનને યોગ્ય રસ્તો મળે છે.

અર્જુન યુદ્ધ ભુમી પર પોતાના સ્વજનોને જોઈને દુઃખી થઈ જાય છે ત્યારે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ મૃત્યુની અનિવાર્યતા અને પુનર્જન્મની પ્રક્રિયા વિશે વાત કરે છે તે જણાવે છે કે આત્મા શાશ્વત છે અને ભૌતિક શરીર માત્ર એક વાહક છે જે જીવન અને મૃત્યુની ચક્રીય પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે. આનાથી અર્જુનને તેના દુઃખ અને મૂંઝવણમાંથી બહાર આવવામાં અને યુદ્ધ લડીને ફરજ બજાવવામાં મદદ મળે છે. ભગવદ્ગીતામાંથી જીવન અને પ્રકૃતિની સમજ વધારીને જીવનમાં આવતા દુઃખની તીવ્રતા ઘટાડીને અસીલને સ્વસ્થ જીવન જીવવામાં મદદ મળી શકે છે.

(7) મનોરોગ ઉપચાર અને ભગવદ્ગીતા

1. મનોગત્યાત્મક ઉપચાર અને ભગવદ્ગીતા :

સિગ્મંડ ફ્રોઈડના મનોવિશ્લેષણના સિદ્ધાંત મુજબ ઈડ (નિમ્ન અહમ) ઈગો (અહમ) અને સુપર ઈગો (ઉચ્ચ અહમ) એ માનવ વ્યક્તિત્વના ત્રણ ભાગોના નામ છે, આ ત્રણ ભાગો ભેગા મળીને મનુષ્યની જટિલ વર્તણૂક બનાવે છે. ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુન દ્વારા માનવ સ્વભાવની ત્રણ આંતરિક શક્તિઓ (ગુણો) વચ્ચેના સંઘર્ષનું સફળ નિરાકરણ પ્રદાન કરવામાં મદદ કરે છે, જેમ કે સત્ એટલે ભલાઈ, રજસ્ એટલે જુસ્સો, પ્રવૃત્તિ અને તમસ્ એટલે અજ્ઞાન, જે વ્યાપકપણે ઈડ, ઈગો (અહમ) અને સુપર ઈગો (ઉચ્ચ અહમ)ને સમાન છે. સાયકોડાયનેમિક થેરાપીના મૂળ અચેતન મનમાં છે, તેવી જ રીતે ગીતા પણ ચેતન, અર્ધચેતન અને અચેતનના અનેક સ્તરોનું વર્ણન કરે છે, જે આખરે 'આત્મા' સાથે ભળી જાય છે. ભગવદ્ગીતા શ્રી કૃષ્ણ અસંચમિત ઇન્દ્રિયો



વિશે વાત કરતા કહે છે કે ઇન્દ્રિયો આકર્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે, જેમાં વાસના (કામ), ક્રોધ (અનુકૂલિત ક્રોધ), મોહ (અતૃપ્ત આસક્તિ), લોભ અને અહંકાર એ ખતરનાક અને તામસિક પ્રકૃતિના છે અને આખરે તે આત્મ-વિનાશ તરફ દોરી જાય છે, જે ઈડના કાર્યો સાથે નોંધપાત્ર સમાનતા ધરાવે છે. સુપર ઈગો ઈડના કાર્યોને નિયંત્રિત કરવા માટે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરે છે.

2. જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકલક્ષી ઉપચાર (CBT) અને ભગવદ્ગીતા :

જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકલક્ષી ઉપચાર માને છે કે જે રીતે આપણે આપણી આસપાસને સમજીએ છીએ, તે રીતે આપણે વિશ્વ અને આપણી જાતને જોઈએ છીએ, તે આપણા વર્તન અને લાગણીઓને પ્રભાવિત કરે છે. તે આપણા વિચારોમાં નકારાત્મક માળખા અને વિકૃતિઓને સંબોધે છે. ચિકિત્સક અસીલનાં વર્તનને ઓળખવામાં, તેને બદલવામાં અને હકારાત્મક વિચારસરણીને સ્થાપિત કરવામાં સહાય કરે છે.

જેમ કે IJCP ના ગ્રૂપ ચીફ એડિટર ડો. કે. કે. અગ્રવાલે જણાવ્યું કે: "જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકલક્ષી ઉપચારના જે મૂળભૂત સિદ્ધાંતો છે તે ભગવદ્ગીતામાંથી આવે છે." CBT 18-20 કાઉન્સેલિંગ સત્રો માટે બોલાવે છે; તેવી જ રીતે, ભગવદ્ગીતામાં 18 અધ્યાય વિશે જણાવે છે, જે 18 સલાહ સત્રોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. CBT અને ભગવદ્ગીતામાં મનોચિકિત્સક (શ્રી કૃષ્ણ) સૌ પ્રથમ દર્દીને (અર્જુન) ઊંડાણપૂર્વક સાંભળે છે. અર્જુને ભગવદ્ગીતાના અધ્યાય 1 માં તેની મનોદશા વિશે કહે છે. CBT માં પ્રથમ આંતરવ્યક્તિત્વ સત્ર સામાન્ય રીતે ગીતા અધ્યાય જેટલો લાંબો હોય છે, અધ્યાય 2 માં ઉલ્લેખિત શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન અર્જુન વચ્ચેની પ્રથમ મુલાકાત સૌથી લાંબી છે. CBT ના બીજા સત્ર દરમિયાન દર્દી મૂંઝવણમાં મૂકાયેલો હોય છે તેમ અર્જુન પણ એટલા જ મૂંઝવણમાં છે. બીજા સત્રમાં કાઉન્સેલિંગની જરૂર હોવાથી શ્રી કૃષ્ણએ અર્જુન સાથે જીવનના દરેક પાસાઓ વિશે ખૂબ જ વિગતવાર વાત કરી અને તેમને દરેક તબક્કે જ્ઞાન આપ્યું. અનેક પ્રસંગોએ શ્રી કૃષ્ણએ અર્જુનને તેની ફરજની ચિંતા કર્યા વિના આશ્વાસન આપ્યું. ભગવદ્ગીતાને ટોક થેરાપી કહેવામાં આવે છે. જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકલક્ષી ઉપચારમાં મીટિંગ્સનું સંકલન કરવામાં આવે છે. 1900 ના દાયકામાં આધુનિક અને પશ્ચિમી મનોવિજ્ઞાનમાં CBT ની શોધ થઈ હતી પરંતુ ભારતીયમાં તે 5000 પૂર્વે ભગવદ્ગીતાના સ્વરૂપમાં લખવામાં આવી હતી.

ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ચિકિત્સક હતા અને અર્જુન દર્દી હતા. કેવી રીતે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનના મનમાંથી જ્ઞાનાત્મક વિકૃતિઓ દૂર કરે છે અને તેને યુદ્ધ લડવા માટે ફરીથી પ્રેરિત કરે છે તે ગીતામાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે. શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચેનો સારો સંબંધ બિનશરતી સકારાત્મક સંદર્ભ દ્વારા જાળવવામાં આવે છે, જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂક થેરાપી વર્તમાન પર ભાર મૂકે છે જેમ કે શ્રી કૃષ્ણએ યુદ્ધ સંબંધિત સમસ્યા ઉકેલવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું અને કોઈપણ કાર્યને પુર્ણ કરવા માટે ક્રિયા કરીને જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તે વિશે અર્જુનને સમજાવ્યું હતું. જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકલક્ષી ઉપચારનો ઉદ્દેશ્ય અસીલને તેના પોતાના ચિકિત્સક બનવાનું



શીખવવાનું છે, જેમ કે શ્રી કૃષ્ણએ અર્જુનને શીખવ્યું હતું કે કેવી રીતે પોતાને શાંત કરવું અને કેવી રીતે તેની ફરજો સમજવી.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુન પ્રત્યે એટલા જ સહાનુભૂતિ ધરાવે છે જેટલી એક ચિકિત્સક તકલીફમાં પડેલા અસીલ પ્રત્યે ધરાવતો હોય છે. અર્જુન વિનાશ માટે પોતાને જવાબદાર માને છે, જે તેની હતાશ મનની સ્થિતિ દર્શાવે છે. જે રીતે જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકલક્ષી ઉપચાર અસીલ સાથે તેમની નિષ્ક્રિય વિચારસરણીને ઓળખવા, મૂલ્યાંકન કરવા અને પ્રતિસાદ આપવા માટે કામ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, તેમ શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને તેની ભ્રામક વિચારસરણી ઓળખવામાં મદદ કરે છે. કુદરતી માર્ગ અને તેની સાથેના જોડાણને લીધે બનતી ઘટનાઓ કેવી રીતે થાય છે તે સમજાવીને તેની ભ્રામક વિચારસરણીને બદલવામાં સહાય કરે છે.

અર્જુન જ્યારે યુદ્ધના મેદાનમાં હોય છે ત્યારે તે ખૂબ જ તણાવગ્રસ્ત અને ચિંતિત પરિસ્થિતિમાં મુકાય જાય છે, જે તેને તણાવમાં મૂકે છે. અર્જુને તે બન્ને સેનાઓમાં ઊભેલા વડીલો, પિતામહો, આચાર્યો, મામા, ભાઈઓ, પુત્રો, પૌત્રો, મિત્રો, સસરા તથા હિતૈષીઓને જોયા. ત્યાં ઊભેલા તે સર્વ બાંધવોને સારી રીતે જોઈ, તે અર્જુન અત્યંત કડુણાથી ઊભરાઈ જઈ ખેદ કરતા કહે છે કે હે શ્રી કૃષ્ણ! યુદ્ધ કરવા ઇચ્છતા આ સ્વજનોને સામે ઊભેલા જોઈને મારાં ગાત્રો ઢીલાં થાય છે, મુખ સુકાય છે, શરીરમાં કંપારી છે. હાથમાંથી ગાંડીવ ધનુષ્ય સરી પડે છે, ત્વચામાં દાહ થાય છે, ઊભો રહેવા હું સમર્થ નથી અને મારું મન જાણે ભ્રમિત થઈ રહ્યું હોય તેવું જણાય છે. જે તણાવ અને ચિંતાનાં શારીરિક અને માનસિક લક્ષણો દર્શાવે છે ત્યારે શ્રી કૃષ્ણ સમજાવે છે કે આપણી ઇંદ્રિયોના, બહારના જગતના વિષયો સાથેના સંબંધો આપણને ઠંડી, ગરમી, સુખ, દુઃખનો અનુભવ કરાવતા હોય છે. પરંતુ તે બધાં અનુભવ થોડી વારના અને આવવા-જવાના સ્વભાવવાળા હોય છે માટે હે અર્જુન! તે અનિત્ય (સુખ, દુઃખ) ને તું તિતિક્ષાપૂર્વક સહન કર. આ તણાવ કે ચિંતા કાયમી નથી અને ટુંકા સમયમાં સમાપ્ત થઈ જશે. શ્રી કૃષ્ણ ફરજ અને કર્મયોગના મહત્વનું જ્ઞાન આપીને તેમની મનની સ્થિતિને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે જે ગીતાનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ ખ્યાલ છે. શ્રી કૃષ્ણ કહે છે કે આ તણાવ ખૂબ જ અસ્થાયી છે જેમ કે ચિકિત્સક દર્દિ કે અસીલને સમજાવે છે કે કેવી રીતે બધી ચિંતા કાયમી નથી. અર્જુન અન્ય કોઈ અસીલની જેમ જ સ્વ-દોષનો અપરાધ બતાવે છે અને જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેના માટે પોતાને દોષી ઠેરવે છે. શ્રી કૃષ્ણ ઉદાહરણ આપીને સમજાવે છે કે આ બધું સાચું નથી જેમ કોઈ ચિકિત્સક અસીલને તેની ખોટી માન્યતાઓ વિશે દિલાસો આપે છે.

શ્રી કૃષ્ણ કર્મયોગનું મહત્વ સમજાવે છે અને તેમને કોઈ પણ પુરસ્કારની અપેક્ષા ન રાખવાનું કહે છે પણ ફરો અને ફક્ત કર્મ કરવાનું ચાલુ રાખો જે વ્યક્તિને તણાવ અથવા અપરાધથી મુક્ત કરવામાં મદદ કરે છે. જે બદલામાં જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂક ઉપચારમાં જણાવ્યા મુજબ અવાસ્તવિક ધ્યેયો વિશે વિચાર ન કરવાનું કહે છે. ભગવદ્ગીતામાં નિયંત્રિત શ્વાસોચ્છવાસ (પ્રાણાયામ) અને ધ્યાન દ્વારા આરામનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરે છે, કારણ કે તેનાથી ચિંતા દૂર કરવામાં અને સંવાદિતા હાંસલ કરવામાં મદદ મળે છે. CBT અને ભગવદ્ગીતાનાં



પ્રવચનની પ્રક્રિયા વચ્ચે ઘણી સામ્યતાઓ જોવા મળે છે. આ ગ્રંથના ઉદાહરણોનો ઉપયોગ વ્યક્તિની પોતાની વિકૃત વિચારસરણીની સમજને પ્રોત્સાહન આપવા અને વર્તણૂકમાં ફેરફારને પ્રેરિત કરવા માટે કરી શકાય છે.

3. માનવતાવાદી-અસ્તિત્વ થેરાપી અને ભગવદ્ગીતા :

જ્યારે માનવતાવાદી અને અસ્તિત્વના અભિગમો સંપૂર્ણ રીતે વ્યક્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. અસ્તિત્વવાદી થેરાપીમાં તત્વજ્ઞાનીય અભિગમનો સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિગત વિકાસ હાંસલ કરવા માટે સ્વ-જાગૃતિ અને સ્વ-સમજણના મહત્વ પર ભાર મુકે છે, વર્તમાન અને વાસ્તવિકતા પર ભાર મુકે છે. ભગવદ્ગીતામાં પણ સ્વ જ્ઞાન વિશે વાત કરે છે જે શાંતિની પ્રાપ્તિ તરફ દોરી જાય છે અને તેથી વ્યક્તિની વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ થાય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને વાસ્તવિકતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની સલાહ આપે છે અને જ્યારે અર્જુન યુદ્ધ લડવા તૈયાર ન હતો ત્યારે એક યોદ્ધા તરીકેની પોતાની ફરજ નિભાવવા માટે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને તેના કાર્ય અને તેનામાં રહેલી શક્તિને ઓળખવામાં મદદ કરે છે. જેમ એક ચિકિત્સક અસીલ પ્રત્યે બિનશરતી સહકારાત્મક આદર દર્શાવે છે જેથી તેની સમસ્યામાં મદદ કરી શકાય તેમ શ્રી કૃષ્ણ પણ અર્જુન પ્રત્યે બિનશરતી સહકારાત્મક આદર દર્શાવે છે અને તેને નિર્ણય લેવા માટે તૈયાર કરે છે.

4. માઇન્ડકુલનેસ અને ભગવદ્ગીતા:

માઇન્ડકુલનેસ એટલે સુક્ષ્મ નજર દ્વારા આપણા વિચારો, લાગણીઓ, શારીરિક સંવેદનાઓ અને આસપાસના વાતાવરણની ક્ષણે ક્ષણે જાગૃતિ જાળવી રાખવી. માઇન્ડકુલનેસ એ સંપૂર્ણ રીતે હાજર રહેવાની મૂળભૂત માનવ ક્ષમતા છે, આપણે ક્યાં છીએ અને આપણે શું કરી રહ્યા છીએ તે વિશે જાગૃત રહેવું, અને આપણી આસપાસ શું થઈ રહ્યું છે તેનાથી વધુ પડતું ક્રિયાશીલ ના થવું. માઇન્ડકુલનેસ એ એક એવી ગુણવત્તા છે જે દરેક વ્યક્તિ પાસે પહેલેથી જ છે, તે એવી કોઈ વસ્તુ નથી જેને તમારે નક્કી કરવાની જરૂર છે, તમારે ફક્ત તે વસ્તુની કેવી રીતે વૃદ્ધિ કરવી તે શીખવું પડશે.

ભગવદ્ગીતામાં માઇન્ડકુલનેસ ઘણા સંદર્ભો જોવા મળે છે. ભગવદ્ગીતામાં સ્થિતપ્રજ્ઞની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે, ઇન્દ્રિયોના આક્રમણથી દૂર રહેવાના માર્ગ તરીકે માઇન્ડકુલનેસ સૂચવે છે. ગીતામાં આ સ્થિતિનું વર્ણન કરતા કેટલાક ઉદાહરણો આ પ્રમાણે છે:

સદા ભરાતા અચલ પ્રતિષ્ઠ સમુદ્રમાં નિર બધા પ્રવેશે,
જેમાં પ્રવેશે સહુકામ તેમ, તે શાંતિ પામે નહિં કામ કામી”

અર્થાત્ “એમાં વહેતી નદીઓથી પ્રભાવિત ન હોય તેવા સમુદ્રની જેમ શાંત રહેવું જોઈએ,”

આસક્ત નહીં જે ક્યાંય, મળ્યે કાંઈ શુભાશુભ, ન કરે હર્ષ કે દ્વેષ, તેની પ્રજ્ઞા થઈ સ્થિર.

કાયબો જેમ અંગોને, તેમ જે વિષયો થકી, સંકેલે ઇન્દ્રિયો પૂર્ણ, તેની પ્રજ્ઞા થઈ સ્થિર.



અર્થાત્ “જેમ કાચબો તેના અંગો પાછો ખેંચી લે છે તેમ વ્યક્તિએ ઇન્દ્રિયોથી દૂર રહેવું જોઈએ.” “કમળના પાન પરના પાણીના ટીપા જેવું હોવું કે જેને પાન સાથે કોઈ લગાવ નથી.” ગીતાના આવા રૂપકો દર્દીઓને માઇન્ડકુલનેસ તરફ માર્ગદર્શન આપવા માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે, ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ધ્યાન દ્વારા માઇન્ડકુલનેસ સુધી પહોંચવાનું અને શાંત અને અવ્યવસ્થિત સ્થિતિમાં પોતાને જાળવવાનું સૂચવે છે. આત્મા વડે જ સંતુષ્ટ રહેવું એટલે આત્માનો આનંદ અંદરથી શોધવો, સુખ-દુઃખ દેનારી બહારની વસ્તુઓ ઉપર આનંદનો આધાર ન રાખવો. આનંદ એ સુખથી નોખી વસ્તુ છે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

માઇન્ડકુલનેસ એ મનોરોગ ચિકિત્સામાં કદાચ સૌથી વધુ સ્વીકૃત પૂર્વીય ખ્યાલ છે. જે અન્ય મનોરોગ ચિકિત્સાની સાથે ઉપયોગ કરીને સારું પરિણામ મેળવી શકાય છે.

(8) ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ એક સારા સલાહકાર તરીકે

સલાહ મનોવિજ્ઞાનમાં મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા સારા અને સફળ સલાહકાર બનવા માટેનાં ઘણા લક્ષણો આપવામાં આવ્યા છે. તેમાંનાં ઘણા લક્ષણો ભગવાન શ્રી કૃષ્ણમાં જોવા મળે છે. જે નીચે પ્રમાણે છે.

1. સાંભળવાની કુશળતા :

જ્યારે અસીલ તેની સમસ્યા કે મુંજવણ સંબંધિત લાગણીઓ વિશે ચર્ચા કરે છે ત્યારે ખૂબ જ સચેત રહીને સાંભળવું જોઈએ, જેથી કરીને તેની સમસ્યા વિશે સારી રીતે સમજી શકાય. આ ગુણ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણમાં બહુ સારી રીતે જોવા મળે છે. અર્જુનને વચ્ચે રોક્યા વગર તેની બધી જ વાતને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને સાંભળે છે. આમ કરવાથી અસીલ પોતાની સમસ્યા મન ખોલ્લીને કહી શકે છે.

2. ધીરજ :

સલાહ પ્રક્રિયામાં ધીરજ રાખવી એ ખુબ જ જરૂરી છે. સલાહમાં અસીલે પ્રગતિ કર્યા પછી પણ તે જૂની ટેવોને વળગી રહે એવું પણ બને છે. આ ગુણ શ્રી કૃષ્ણમાં જોવા મળે છે. 18 દિવસ સુધી યુદ્ધ ચાલ્યું હતું, આ દરમિયાન ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ કંટાળા વગર ધીરજપૂર્વક અર્જુનનું સલાહ કાર્ય કર્યું હતું.

3. ઉત્સાહિત/વિનોદ વૃત્તિ :

અસરકારક સલાહકાર માટે ઉત્સાહિત બની રહેવું જોઈએ, પ્રોત્સાહન આપવું એ ખૂબ જ અગત્યનો ગુણ છે. પ્રોત્સાહન અસીલોને વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે, ગર્ભિત શક્તિઓને ઓળખવામાં મદદ કરે છે. ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ પણ ઉત્સાહિત બનીને અર્જુનને નાની નાની બાબતમાં સમજાવતા જોવા મળે છે. હંમેશા તેમના ચહેરા પર હસી જોવા મળે છે. પોતાની ગંભિર વાતને પણ રમુજી રીતે સમજાવી દે છે.

4. કલાત્મક :

સારા સલાહકારોનું પોતાના અસીલો પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને તાત્કાલિક પ્રતિભાવો આપવાનું વલણ હોય છે. કલાત્મક બનવું એટલે સર્જનાત્મક અને રમ્ય બનવું. અસીલની અનોખી જરૂરિયાતો પ્રમાણે સલાહ ટેકનિકોને



સમાયોજિત કરવી અને સલાહમાં પોતાની જાતને અર્પણ કરવી. શ્રી કૃષ્ણ અલગ અલગ 18 અધ્યાયમાં જુદા જુદા યોગ વિશે સમજાવે છે. અર્જુનના દરેક પ્રશ્નનો ઉત્તર એક ક્ષણનો પણ વિલંબ કર્યા વગર આપે છે. બધા જ પ્રશ્નોનાં ઉત્તર જુદા જુદા ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવે છે.

5. કાળજી :

સારા સલાહકારો તેની પાસે આવેલા અસીલની કાળજી લે છે અને જરૂરિયાતવાળાને મદદ કરવા ઈચ્છતા હોય છે. અસીલને વાસ્તવિક જીવનનો સામનો કરવામાં અને નવી દિશાઓ અને શક્યતાઓની ખોજ કરવામાં મદદ કરે છે. રણ ભુમી પર અર્જુનની સાથે રહીને તેના વાસ્તવિક જીવનમાં ચાલી રહેલ વિષાદને દુર કરવા અને નવી દિશામાં આગળ વધવા માટે સલાહ કાર્ય કરે છે. આમ, હાર માનીને બેસી ગયેલ અર્જુનને જીત સુધી લઈ જાય છે.

6. પરાનુભૂતિ:

તેમના પગરખાંમાં ઊભા રહીને અસીલનાં દ્રષ્ટિકોણને સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તેઓ પરિસ્થિતિને કેવી રીતે અનુભવે છે અને તેમના પોતાના દૃષ્ટિકોણથી શું બન્યું છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તે ઉપચાર માટે આવશ્યક અને અસીલ-સલાહકારનાં સાયુજ્ય માટે પણ માર્ગ મોકળો કરે છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ એ અર્જુનની મનોદશાને સારી રીતે સમજી લીધી હતી. તેનાં મનને શાંત કરવા માટે તેને ધ્યાન ધરવા માટે કહ્યું હતું. અર્જુન કોઈપણ પ્રકારના સંકોચ કર્યા વગર બધી જ બાબત શ્રી કૃષ્ણ સાથે શેર કરે છે. તે પરથી કહી શકાય કે શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચે સારું સાયુજ્ય સ્થાપિત થયેલું હતું.

7. માન :

નિર્ણયાત્મક વિચારો અને ટિપ્પણીઓને બાજુએ રાખવી જોઈએ અને અસીલને હંમેશા માન આપવું જોઈએ. જે રીતે ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ એ અર્જુનને હંમેશા માન અને આદર સાથે જ સંબોધન કર્યું છે.

8. સ્વ-વાસ્તવિકરણ :

અસરકારક સલાહકારોની સલાહ નવી દિશાઓમાં પહોંચે છે અને નવી ક્ષિતિજોની શોધ આદરે છે. જેમ તેઓ કાર્ય કરે છે તેમ તેઓને એ વાસ્તવિકતા સમજાય છે કે વૃદ્ધિ પ્રતિબદ્ધતા જોખમ અને સહનશીલતા માગે છે. ભગવદ્ગીતા 'આત્મસાક્ષાત્કાર' અથવા 'આત્મ-અનુભૂતિ' વ્યક્તિના વિચારને આગળ ધપાવે છે જે આધુનિક જમાનાના સ્વ-અનુભૂતિના વિચાર અથવા 'સ્વ-વાસ્તવિકરણ' શ્રી કૃષ્ણ દ્વારા વર્ણવ્યા પ્રમાણે છે. અબ્રાહમ મેસ્લોએ તેમનાં જરૂરિયાતા શ્રેણીક્રમ સિદ્ધાંતમાં 'સ્વ-વાસ્તવિકરણ' નો ખ્યાલ આપ્યો છે.

9. આવેગિક સ્થિરતા :

એક સલાહકાર આવેગાત્મક રીતે સ્થિર હોય છે. આવેગાત્મક રીતે અસ્થિર સલાહકારો અસીલને ફાયદા કરતા નુકસાન વધુ પહોંચાડે છે. અસીલમાં અસલામતી અને ગૂંચવાડો કરે છે. જો શ્રી કૃષ્ણ રણ ભુમી પર ડરનો



માહોલ જોઈને ત્યાંથી ભાગી છુટ્યા હોતા તો અર્જુન ક્યારેય મહાભારતનું યુદ્ધ જીતી ના શક્યા હોત. અસંખ્ય સૈનિકોની વચ્ચે ઉભા રહીને પોતાના આવેગોને નિયંત્રણમાં રાખ્યા હતા.

10. હિંમતવાન :

પોતાની તાકાત તેમજ નબળાઈઓની સમજણ પ્રાપ્ત કરવાની હિંમતને લીધે સલાહકારો પોતાનું સાચું ચિત્ર પ્રગટ કરે છે. તેઓ માનવ સ્થિતિઓનું વાસ્તવિક દૃષ્ટિબિંદુ રજૂ કરે છે અને અસીલને સ્વ-બચાવ અને સંપૂર્ણતાના વલણને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે અર્જુન ગાંડીવ ધનુષ્યને નીચે મુકી દે છે ત્યારે શ્રી કૃષ્ણ હિંમત આપતા કહે છે કે હે અર્જુન અહીં ભેગાં થયેલાં મહારથીઓ તને ભયને કારણે યુદ્ધમાંથી ભાગી ગયેલો માનશે અને જેઓ પહેલાં તારી વીરતાને લીધે તારું બહુમાન (આદર) કરતાં હતાં તેઓની નજરમાંથી તું ઊતરી જઈશ. અને તારા સામર્થ્યની નિંદા કરતા તારા શત્રુઓ તને ન કહેવા જેવા ઘણાં વચનો (અપશબ્દો) કહેશે, તે સાંભળવાથી વધારે દુઃખ બીજું કયું હોઈ શકે? એના કરતાં તો ધર્મયુદ્ધ લડતાં જો તું માર્યો જઈશ, તો વીરગતિ પામીને તને સ્વર્ગ મળશે અથવા જીતીશ તો પૃથ્વીનું રાજ્ય ભોગવીશ, તેથી હે અર્જુન! યુદ્ધ માટે નિશ્ચય કરીને તું ઊઠ.

11. બિનશરતી હકારાત્મક સંદર્ભ :

વ્યક્તિ શું કહે છે તે બાબતને સંપૂર્ણપણે સમર્થન આપવું જોઈએ. આ સ્વીકૃતિની નિશાની છે જે અસીલને દર્શાવે છે કે તે જે પણ કહે છે તેને જજ કરતા નથી અને તેને સંપૂર્ણ સકારાત્મક સંદર્ભમાં સ્વીકારવામાં આવે છે. તેથી અસીલ પોતાની સમસ્યા જેવી છે તેવી જ રીતે સલાહકાર પાસે વ્યક્ત કરે છે. આવો જ અભિગમ શ્રી કૃષ્ણમાં પણ જોવા મળે છે. તે અર્જુનને કોઈ વાતમાં જજ નથી કરતા અને તે જે વાત કહે છે તેને સકારાત્મક અભિગમ રાખીને સમજવાની અને સમજાવાની કોશિશ કરે છે.

12. આધ્યાત્મિકતા :

આજે સલાહ સહાયક પ્રક્રિયામાં આધ્યાત્મિક-ધાર્મિક પ્રક્રિયાઓનો ઉપયોગ અને સંબોધનોને મહત્વ મળવા લાગ્યું છે. સલાહકારે પોતાની તેમજ અન્યની ધાર્મિક-આધ્યાત્મિક બાબતો પ્રત્યે, સંવેદનશીલ બનવું અને આધ્યાત્મિક દુનિયા સાથે સંબંધ બાંધવા માટે કાર્યશીલ અને શક્તિમાન બનવું પડશે. પરંતુ ભગવદ્ગીતામાં તો આધ્યાત્મિક-ધાર્મિક અભિગમ જ અપનાવવામાં આવ્યો છે. આજના સલાહકારો અને મનોવૈજ્ઞાનિકો આધ્યાત્મિક-ધાર્મિક અભિગમ તરફ વળ્યાં છે.

(9) નિષ્કર્ષ

ભગવદ્ગીતાનાં જ્ઞાનની વિભાવનાને વ્યાપક અર્થમાં કહેવી હોય તો કહી શકાય કે તે મુંજવણ, તાણ, હતાશા અને દુઃખની અસરને ઘટાડવામાં ચોક્કસપણે મદદરૂપ થઈ શકે છે. ઘણા દર્દીઓની જેમ અર્જુન પણ ઉપચાર લે છે, તે નિરાશાની સ્થિતિમાં છે અને તેની સામે આવી પડેલી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવામાં અસમર્થતા અનુભવે



છે, તેથી તે શ્રી કૃષ્ણની પાસે સલાહ અને માર્ગદર્શન માગે છે, જે જીવનના હેતુ અને સુમેળપૂર્વક જીવન જીવવાની રીતને સમજવા માટેનો પાયો રજૂ કરે છે. ભગવદ્ગીતા અને મનોરોગ ઉપચાર બંને અભિગમો દુઃખમાંથી મુક્તિ અને મનની શાંતિની પ્રાપ્તિ તરફ દોરી જાય છે. શ્રી કૃષ્ણમાં એક સારા સલાહકાર તરીકે સાંભળવાની કુશળતા, ઉત્સાહિત, માન, સહાનુભુતી, બિનશરતી સકારાત્મક આદર, આધ્યાત્મિકતા અને ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ પાસે અર્જુનની સંપૂર્ણ શરણાગતિ એ સારા ચિકિત્સક કે સલાહકારની લાક્ષણિકતાઓ છે, જે અસીલને મનોરોગ ઉપચાર પછી તાત્કાલિક પરિણામો આપવા માટે જરૂરી છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને જે રીતે સલાહ આપે છે તે સમજવા માટે ચિકિત્સકો માટે ભગવદ્ગીતાનો અભ્યાસ કરવો ઉપયોગી છે. બિબ્લિયોથેરાપીનાં ભાગ રૂપે કેટલાક કિસ્સાઓમાં દર્દીઓને નિયમિતપણે ભગવદ્ગીતાનાં વાંચનની સલાહ આપવી એ તેની માટે ઉપયોગી બની શકે છે.

ગંભીર હતાશા, છિન્ન મનોવિકૃતિ, ઉન્માદ(મેનિયા) અને હિસ્ટેરીયા જેવી તીવ્ર માનસિક વિકૃતિમાં ભગવદ્ગીતાનો બહુ લાભ નહીં મળે. પરંતુ, ગંભીર માનસિક રોગોને અટકાવવામાં, સારા સંબંધો સ્થાપિત કરવામાં, દુઃખ, બેચેન, ગુસ્સો, તણાવ, ચિંતા, નિરાશા, નિર્ણય શક્તિનો અભાવ, ડર, અપરાધભાવ, બેધ્યાનપણુ, અને નકારાત્મક વિચારો જેવી હળવી માનસિક બીમારીઓમાં ભગવદ્ગીતા ઉપયોગી સાબિત થઈ શકશે. ભગવદ્ગીતાની આત્માની અમરતાની વિભાવના ખાસ કરીને પ્રિયજનની ખોટથી શોકગ્રસ્ત વ્યક્તિ માટે સુખદ છે. વાસ્તવમાં આજે સામાન્ય હિન્દુઓનું સક્રિય જીવન આધ્યાત્મિક-ધાર્મિક બાબત પર આધારિત છે અને આ રીતે, 'ભક્તિ', 'જપ', 'હોમ', 'અર્ચના', 'સેવા' અને 'વંદના'ને ઉપચારાત્મક સાધનો તરીકે વિકસાવી શકાય છે. જે માટે ભગવદ્ગીતા ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ શકશે.

(10) સંદર્ભગ્રંથો

1. **Chopra, K. P. (n.d).** “*Existential-Humanistic Psychology, Mindfulness and Global Change,*” <http://www.human-at:studies.com/articles/existential-humanistic-psychology-mindfulness.php>
2. **Phogat, P., Sharma, R., Grewal, S. & Malik, A. (2020).** “*The overlapping principles of Bhagavat Gita and contemporary psychotherapies.*” *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1902-1908. DIP:18.01.197/20200803
3. **Shenoy, A. K. & Keshavan, M. S. (2014).** “*Psychotherapy in the Bhagavad Gita, the Hindu scriptural text.*” *The American journal of psychiatry*, 171(8), 827-828.
4. **Thakur, D., and et al. (n.d).** “*Bhagavad Gita as a text of counselling- A methodical study with the association of counselling and Psychotherapeutic techniques.*” *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*; 32(3), ISSN 2651-4451
5. **સાતવલેકર, ડી. (2001).** “*શ્રીમદ ભગવદ ગીતા,*” ભારતમુદ્રણાલય, સ્વાધ્યાય-મંડલ, મૌઘ, સાતારા.
6. **ચોયા, એ. એમ. (2012).** પ્રથમ આવૃત્તિ, “*માનસશાસ્ત્રના વિચારકો,*” સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ.
7. **નાયક, એ. (2020).** “*કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ, વિભાગ-૨*” ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી. અમદાવાદ.



8. પંડ્યા, કે. અને પરીખ, જે. સી. (1993). ચોથી આવૃત્તિ, “મનોવિજ્ઞાનની વિચારધારાઓ,” યુનિ. ગ્રંથ નિર્મણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
9. પરીખ, બી. એ. (2001). પ્રથમ આવૃત્તિ, “મનોવિજ્ઞાનના સંપ્રદાયો અને સિંધાંતો,” યુનિ. ગ્રંથ નિર્મણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
10. પટેલ, એમ. (1989). ત્રીજી આવૃત્તિ, ‘અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન’, યુનિ.ગ્રંથ.નિર્માણબોર્ડ, અમદાવાદ, પા.નં - 324,558.
11. શાહ, એ. એસ. (2015). બીજી આવૃત્તિ, “મનોવિકૃતિશાસ્ત્ર,” પાર્શ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.
12. શાહ, એ. એસ. (2016). પ્રથમ આવૃત્તિ, “સલાહ મનોવિજ્ઞાન,” પાર્શ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.
13. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, (2016). ડિલક્ષ આવૃત્તિ, સાહિત્ય સંગમ, સુરત.
14. સ્વામી, આર. (2017). “શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા,” ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર.