

अवसाद—निवारण में कृष्णभावनाभावित कर्म की प्रासंगिकता

सतीश प्रताप सिंह

शोधच्छात्र

संस्कृत विभाग

इलाहाबाद विश्वविद्यालय

कर्म मानव जीवन से अटूट सम्बन्ध रखते हैं। कर्म का किसी विशेष वर्ग, जाति भाषा और लिंग से नहीं बल्कि चराचर प्राणी जगत से सम्बन्ध है मनुष्य जैसे ही पंचतत्व से निर्मित इस शरीर को लेकर गर्भ से निकलता है उसका कर्म आरम्भ हो जाता है। यह कार्य तब तक चलता रहता है जब तक इस धरती पर वह अन्तिम श्वास लेता है। इसलिए मानव जीवन को कर्मक्षेत्र कहा जाता है।

‘कर्म’ शब्द कृ धातु से बना है जिसका अर्थ है करना, व्यापार, हलचल आदि। यही अर्थ गीता में भी विवक्षित है। मानवीय कर्म हो दो भागों में बॉटा जा सकता है— एक यज्ञार्थ कर्म अर्थात् जा स्वतंत्र रीति से फल नहीं देते अतएव अबंधक हैं। दूसरा पुरुषार्थ कर्म अर्थात् जो पुरुष को लाभकारी होने—होने के कारण बन्धक है।

श्रुति ग्रन्थ यज्ञादि कर्मों के प्रतिपादक है किन्तु वेदान्त यज्ञादि के साथ—साथ पुरुषार्थ कर्मों का परिचायक है। ईशावास्योपनिषद में भी कहा गया है कि मनुष्य को कर्म करते हुए 100 वर्ष जीने की इच्छा करनी चाहिए—

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥¹

भगवान श्री कृष्ण ने भगवद्गीता में पुरुषार्थ कर्म करने पर बल दिया क्योंकि कर्म बहुआयामी शब्द है—इष्ट कर्म, आपूर्तकर्म, निष्काम कर्म, लोकोपकारक कर्म, प्रशस्त, सकाम कर्म आदि कर्म की परिधि में समाहित हो जाते हैं। अवसाद मानव मस्तिष्क की उपज है, एक स्थिति है। सकाम की भावना अवसाद को जन्म देती है गतिशील जीवन सन्तोषदायक होता है। कर्मशील साधक शुद्ध चित्त में ज्ञानोदय से मोक्ष रूप लाभ को प्राप्त करता है—

स्वे—स्वे कर्मण्यभिरतः संसिद्धि लभते नरः ॥²

श्री कृष्ण ने सकाम कर्म को भवबन्धन का कारण बताया है तथा मुक्ति के लिए कर्म का परित्याग एवं भक्तिमय कर्म दोनों को उत्तम बताया है किन्तु इन दोनों में से कर्म के परित्याग से भक्ति युक्त कर्म श्रेष्ठ है—

सन्न्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयूसकरावुभौ ।
तयोस्तु कर्मसन्न्यासात्मकर्मयोगो विशिष्यते ॥³

कृष्ण भावनाभावित कर्म सन्न्यास से सदा श्रेष्ठ होता है क्योंकि यह कर्ता को स्वतः सकाम कर्म के फल से मुक्त बनाता है। कृष्णभावनाभावित कर्म का मानव जीवन में विशेष महत्त्व है। क्योंकि यह निष्काम कर्म से युक्त है।

वर्तमान में अवसाद या डिप्रेशन एक गम्भीर समस्या है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ फैमली फिजिशियन का कहना है कि लोगों को नकारात्मक नहीं सोचना चाहिए और न ही विफलता के भय को लेकर चिंतित होते रहना चाहिए। इनकी बजाय हमेशा सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। जिससे व्यक्ति डिप्रेशन या अवसाद से बच सकता है।⁴

भारत में अवसाद उपचार मौजूद होने के बाद भी अवसाद एक महामारी की तरह फैल रहा है। हैप्पी प्लेनेट इंडेक्स में लगातार गिरावट दर्ज हो रही है। भारत में आज लगभग चार महिला में एक महिला तथा दस पुरुषों में एक पुरुष अवसाद का शिकार है जिसमें 67 प्रतिशत लोगों में आत्महत्या की प्रवृत्ति देखी गयी और 17% ने तो आत्महत्या की कोशिश की और 45 प्रतिशत किशोर अवसाद के कारण शराब और मादक पदार्थों का प्रयोग करते हैं।⁵

प्रतियोगिता के युग में आज प्रत्येक युवा अवसाद का शिकार हो रहा है यदि उचित मार्गदर्शन नहीं मिलता है तो अवसाद मृत्यु का कारण भी बनता है। अवसाद से बचाव के लिए प्रतिवर्ष 10 अक्टूबर को वर्ल्ड मेण्टल हेल्थ डे बनाया जाता है। फिर भी इसके परिणाम भयावह है। विश्व में 300 मिलियन से अधिक लोग अवसाद के शिकार हैं।

भारत में 30 साल से कम उम्र के युवाओं की मौत अवसाद के कारण आत्महत्या से अधिक होती है। प्रतिवर्ष 8 लाख लोग अवसाद से आत्महत्या कर रहे हैं। भगवतगीता में अवसाद से बचाव के लिए श्रीकृष्ण ने जो उपदेश दिया है। वह आज भी प्रासंगिक है। कहा भी जाता है—

स्वयं का कर उद्धार तू
त्याग सभी अवसाद।

मत कोसै नित स्वयं को,
गीता को रख याद ॥

गुणों के कार्यरूप सात्त्विक, राजस और तामस इन तीनों प्रकार के भावों से प्राणिसमुदाय मोहित हो रहा है ।

त्रिभिर्गुणमयैर्भावैरेभिः सर्वमिदं जगत् ॥⁶

इनमें राजस और तामस अवसाद को बढ़ाने वाले गुण हैं, किन्तु व्यक्ति के भीतर सतोगुण अवसाद निवारण में सहायक होता है । अतः अवसाद निवारण में सत्त्व की प्रधानता होती है ।

जो व्यक्ति कृष्णभावनाभावित कर्म से युक्त होकर कर्म को करता है उसकी फलों (परिणाम) में आसक्ति नहीं होती है । फलों में आसक्ति ही अवसाद का कारण होती है इसीलिए श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा था कि हे अर्जुन तेरा कर्म करने में अधिकार है फलों में नहीं इसलिए तू कर्मों का हेतु मत हो तथा तेरी कर्म न करने में भी आसक्ति न हो ।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥⁷

जो पुरुष न तो कर्मफलों से घृणा करता है और न कर्मफलक की इच्छा करता है । वह नित्य सन्यासी होता है तथा समस्त द्वन्द्वों से रहित होकर भवबन्धन को पार कर पूर्णतया मुक्त हो जाता है—

झेयः स नित्यसन्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति ।
निर्द्वन्द्वो हि महाबाहो सुखं बन्धात्प्रमुच्यते ॥⁸

सांख्य विधि में मनुष्य को पदार्थ से विरक्त होना पड़ता है और भक्ति योग में उसे कृष्णभावनाभावित कर्म में आसक्त होना पड़ता है । वस्तुतः दोनों विधियाँ एक हैं तथापि एक में विरक्ति दिखाई पड़ती है और दूसरे में आसक्ति । जो पदार्थ से विरक्त और में आसक्ति को एक ही तरह देखता है, वही वस्तुओं को यथारूप में देखता है—

यत्सांख्यै प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते ।
एकं सांख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ॥⁹

जब पुरुष कर्मविहीन होकर फल का इच्छा करता है तो फल अप्राप्ति की अवस्था में वह कुंठा ग्रस्त होता है यही अवस्था अवसाद को जन्म देती है कभी—कभी व्यक्ति आत्महत्या भी कर लेता है। लेकिन जो पुरुष कर्मों से उत्पन्न होने वाले फल को त्यागकर, निरन्तर कर्म करता है वह अवसाद से रहित होता है तथा वह बन्धन से मुक्त होकर निर्विकार परम पद को प्राप्त कर लेता है—

कर्मजं बुद्धियुक्ता हि फलं त्यक्त्वा मनीषिणः ।

जन्मबन्धविनिर्मुक्ताः पदं गच्छन्त्यनामयम् ॥¹⁰

कृष्णभावनाभावित कर्म अन्तः करण की प्रसन्नता पर बल देता है क्योंकि अन्तःकरण की प्रसन्नता होने पर इसके सम्पूर्ण दुःखों का अभाव हो जाता है और उस प्रसन्न चित्त वाले व्यक्ति की बुद्धि एकाग्र एवं स्थिर हो जाती है जिससे वह अवसाद से विमुख हो जाता है—

प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते ।

प्रसन्नचेतसो व्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥¹¹

जब व्यक्ति अपने कर्मफलों को परमेश्वर को समर्पित करके आसक्ति रहित होकर कर्म करता है तो वह पाप कर्मों एवं अवसाद से उसी प्रकार अप्रभावित रहता है जैसे कमल पत्र जल से अश्पृश्य रहता है—

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि संग त्यक्त्वा करोति यः ।

लिप्यते न पापेन पद्यमपत्रमिवाभ्सा ॥¹²

आध्यात्मिक कर्म व्यक्ति को अवसाद से बचाते हैं कृष्णभावनाभावित कर्म भी आध्यात्मिक कर्म से सम्बद्ध है क्योंकि कृष्णभावनाभावित कर्म को करने वाला व्यक्ति कृष्ण के प्रति आसक्त रहता है जबकि देहात्म बुद्धि वाला व्यक्ति सकाम कर्म फल मे आसक्त रहता है। यही सकाम कर्म अवसाद का कारण होता है। अतः व्यक्ति को निश्चल भाव से भक्ति करके कर्मफल से विमुख होकर निष्काम कर्म करना चाहिए इससे वह अवसाद युक्त नहीं होगा।

युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम् ।

अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते ॥¹³

जो व्यक्ति क्रोध तथा समस्त इच्छाओं से रहित है, आत्म संयमी है वह अवसाद मुक्त होता है उसकी मुक्ति भी निकट भविष्य में सुनिश्चित है—

कामक्रोध विमुक्तानां यतीनां यतचेतसाम् ।
अभितो ब्रह्मनिर्वाणं वर्तते विदितात्मनाम् ॥¹⁴

अवसाद पर हुए अधिकांश शोधों में ये पाया गया है कि मानव-जीवन का सामाजिक-सांस्कृतिक जीवन में संघर्ष और एकाकीपन अवसाद के प्रमुख कारणों में से एक हैं। अतः मनुष्य को चाहिए कि परमपुरुष का ध्यान सर्वत्र, पुरातन, नियन्ता, लघुतम से लघुतर, प्रत्येक का पालन कर्ता, समस्त भौतिक बुद्धि से परे, अचिन्त्य तथा नित्य पुरुष के रूप में करें क्योंकि वह सूर्य की भाँति तेजवान हैं और इस भौतिक प्रकृति से परे दिव्य रूप हैं।

कर्विं पुराणमनुशासितारमणोरणीयांसमनुस्मरेद्यः ।
सर्वस्य धातारमचिन्त्यरूपमादित्यवर्णं तमसः परस्तात् ॥¹⁵

अवसाद की समस्या के प्रमुख कारणों में व्यक्ति का सकाम कर्म, जागरूकता का अभाव, सामाजिक संघर्ष, भौतिकवाद आदि प्रमुख हैं।

अवसाद के निदान हेतु व्यक्ति को भवित मार्ग का भी अनुसरण करना चाहिए क्योंकि इससे व्यक्ति वेदाध्ययन, तपस्या दान, दार्शनिक तथा सकाम कर्म करने से प्राप्त होने वाले फलों से वंचित नहीं होता है। वह मात्र भवित सम्पन्न करके इन समस्त फलों की प्राप्ति कर लेता हैं

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥¹⁶

कृष्णभावनाभावित कर्म श्रद्धा और विश्वास से परस्पर सम्बद्ध है। श्रद्धा और विश्वास के साथ किया गया कर्म भी निष्फल नहीं होता है।

वर्तमान में अवसाद से बचाव हेतु गीतोक्त निष्काम कर्म की प्रासंगिकता स्वयं सिद्ध है किन्तु कुछ और भी उपाय किये जा सकते हैं जिससे व्यक्ति को अवसाद ग्रस्त होने से बचाया जा सकता है। जैसे—

मनोचिकित्सकों की संख्या में वृद्धि की जाय तथा यह भ्रांति भी दूर की जाय कि मनोचिकित्सक पागलों के डॉक्टर हैं। भारत में ज्यादातर लोग मनोचिकित्सक के पास जाने में संकोच करते हैं जिसका मूल कारण

मनोविज्ञान के प्रतिगलत धारणा है। टीवी, रेडियों, अखबार एवं सार्वजनिक स्थानों पर पोस्टर के माध्यम से अवसाद के लक्षणों के बार में जानकारी दी जा सकती है। स्कूली शिक्षा में विशेषकर माध्यमिक एवं उच्च शिक्षा में अवसाद पर प्रति वर्ष गोष्ठियाँ आयोजित कर अवसाद के लक्षणों की चर्चा करनी चाहिए साथ ही प्रत्येक राज्य में अवसाद ग्रस्त लोगों के लिए काऊसलिंग केन्द्र स्थापित किया जाना चाहिए।

माध्यमिक स्तर के पाठ्यक्रम में गीता के प्रमुख श्लोकों को शामिल करना चाहिए जिससे व्यक्ति निष्काम कर्म की ओर प्रेरित हो तथा श्रद्धा और विश्वास के साथ कर्म करते हुए फल की प्राप्ति करे। इससे अवसाद से बचा जा सकता है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि कृष्णभावनाभावित कर्म, निष्काम कर्म को करने के साथ—साथ भक्ति, श्रद्धा, विश्वास आदि कर्म को करने की प्रेरणा देता है जो अवसाद निदान में सहायक है।

संदर्भ—ग्रन्थ सूची

1. ईशावास्योपनिषद—मत्र—2
2. गीता—7 / 13
3. वही—2 / 47
4. [www.wikipedia.org.](http://www.wikipedia.org)
5. मेण्टल हेल्थ—अ वर्ल्ड ऑफ डिप्रेशन नेचर—2014
6. गीता— 7 / 13
7. वही—2 / 47
8. वही—5 / 3
9. वही—5 / 5
10. वही—2 / 51
11. वही—2 / 65
12. वही—5 / 10
13. वही—5 / 12
14. वही—5 / 26
15. वही—8 / 9
16. वही—8 / 28