भगवद्गीता की मूलभूत शिक्षाएँ
(भगवद्गीता का प्रासंगिक अध्ययन)

डॉ. रेनू रानी शर्मा

Kripa Drishti Publications, Pune.

भगवद्गीता की मूलभूत शिक्षाएँ
(भगवद्गीता का प्रासंगिक अध्ययन)

डॉ. रेनू रानी शर्मा
एसोसिएट प्रोफेसर,
संस्कृत विभाग,
गो. ग. द. सनातन धर्म महाविधालय,
पलवल (हरियाणा).

Kripa-Drishti Publications, Pune.

पुस्तक का शीर्षक: **भगवद्गीता की मूलभूत शिक्षाएँ (भगवद्गीता का प्रासंगिक अध्ययन)**

लेखक: **डॉ. रेनू रानी शर्मा**

Price: ₹699

1st Edition

ISBN: **978-81-968830-4-1**

Published: **Feb 2024**

Publisher:

Kripa-Drishti Publications

A/ 503, Poorva Height, SNO 148/1A/1/1A,
Sus Road, Pashan- 411021, Pune, Maharashtra, India.
Mob: +91-8007068686
Email: editor@kdpublications.in
Web: https://www.kdpublications.in

© **Copyright डॉ. रेनू रानी शर्मा**
All Rights Reserved. No part of this publication can be stored in any retrieval system or reproduced in any form or by any means without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages. [The responsibility for the facts stated, conclusions reached, etc., is entirely that of the author. The publisher is not responsible for them, whatsoever.]

प्रस्तावना

जनता की सामान्य समझ यह है कि भगवद्-गीता हिंदू धर्म की एक पवित्र पुस्तक है, सेवानिवृत्ति के वर्षों के लिए एक आरामकुर्सी पुस्तक या दार्शनिक जटिलताओं से भरा एक प्राचीन प्राणी है। ये सभी मत आधुनिक सन्दर्भ में गीता को कमोबेश अप्रचलित बनाते हैं। लेकिन अधिकृत स्रोतों से सीखने पर, कोई यह समझ पाता है कि भगवद्-गीता इससे कहीं अधिक है। यह आनंददायक और आनंदमय जीवन जीने के लिए एक मार्गदर्शक पुस्तक है। दूसरे शब्दों में, यह एक सार्थक मानव जीवन जीने के लिए एक उपयोगकर्ता पुस्तिका है।

भगवान कृष्ण ने यह ज्ञान अर्जुन को कुरूक्षेत्र के युद्धक्षेत्र में दिया था, जब अर्जुन संकटग्रस्त स्थिति में थे। यह ज्ञान प्राप्त कर वह अपनी प्रसन्न एवं स्थिर स्थिति में लौट आया। हम सभी जीवन में कठिन परिस्थितियों से गुजरते हैं और अक्सर उन परिस्थितियों से अभिभूत हो जाते हैं, न जाने कहां से समाधान ढूंढ़ें। भगवद्-गीता हमें ऐसे भ्रमों से बाहर निकालती है और हमें अनंत काल, ज्ञान और आनंद की हमारी मूल स्थिति में पुनर्स्थापित करती है। यदि हम भगवान कृष्ण द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें, तो हम अर्जुन के समान आनंदमय स्थिति प्राप्त कर सकते हैं।

हर कोई खुश रहना चाहता है और हर कोई लगातार उस खुशी की तलाश में रहता है। चाहे बच्चा हो या बूढ़ा, भारतीय हो या अमेरिकी, हिंदू हो या ईसाई, पुरुष हो या महिला, हर कोई खुशी की तलाश में है। लेकिन दुर्भाग्य से, खुशी के वास्तविक ज्ञान की चाह में वे इसे हर जगह खोज रहे हैं और निराश हो रहे हैं। भगवद्-गीता हमें दिखाती है कि वह ख़ुशी कहाँ है। ठीक वैसे ही जैसे जब हम कोई नया गैजेट खरीदते हैं, तो उसके साथ एक उपयोगकर्ता मैनुअल भी आता है। मैनुअल हमें सिखाता है कि उस गैजेट का सर्वोत्तम उपयोग कैसे करें और उससे अधिकतम खुशी कैसे प्राप्त करें। उचित ज्ञान की चाह में, हम इसका उपयोग करने के अपने तरीके ईजाद कर सकते हैं लेकिन अंततः हम निराश हो जायेंगे। तो, भगवद्-गीता सर्वोच्च भगवान कृष्ण द्वारा दिया गया मैनुअल है जो हमें इस मानव जीवन का सर्वोत्तम उपयोग करने और इससे वास्तविक खुशी प्राप्त करने में मार्गदर्शन करता है।

अनुक्रमणिका

अध्याय - 1: भगवद् गीता का परिचय.....1

1.1 परिचय: 1
1.2 महाभारत: 2
1.3 महाभारत युद्ध: 5
1.4 भगवद् गीता: 6
1.4.1 अध्याय एक: 7
1.4.2 अध्याय दो: 8
1.4.3 अध्याय तीन: 8
1.4.4 अध्याय चार: 9
1.4.5 अध्याय पाँच: 10
1.4.6 अध्याय छह: 11
1.4.7 अध्याय सात: 12
1.4.8 अध्याय आठ: 13
1.4.9 अध्याय नौ: 14
1.4.10 अध्याय दस: 14
1.4.11 अध्याय ग्यारह: 15
1.4.12 अध्याय बारह: 16
1.4.13 अध्याय तेरह: 16
1.4.14 अध्याय चौदह: 18
1.4.15 अध्याय पन्द्रह: 18
1.4.16 अध्याय सोलह: 19
1.4.17 अध्याय सत्रह: 20
1.4.18 अध्याय अठारह: 21

अध्याय - 2: प्रबंधन परिप्रेक्ष्य से भगवद् गीता 24

2.1 परिचय: 24
2.2 प्रबंधन परिप्रेक्ष्य से भगवद् गीता: 27
2.2.1 अध्याय एक: 28
2.2.2 अध्याय दो: 29

2.2.3 अध्याय तीन: 32
2.2.4 अध्याय चार: 33
2.2.5 अध्याय पांच: 35
2.2.6 अध्याय छह: 35
2.2.7 अध्याय सात: 37
2.2.8 अध्याय आठ: 38
2.2.9 अध्याय नौ: 38
2.2.10 अध्याय दस: 39
2.2.11 अध्याय ग्यारह: 39
2.2.12 अध्याय बारह: 40
2.2.13 अध्याय तेरह: 41
2.2.14 अध्याय चौदह: 42
2.2.15 अध्याय पंद्रह: 43
2.2.16 अध्याय सोलह: 44
2.2.17 अध्याय सत्रह: 45
2.2.18 अध्याय अठारह: 47

अध्याय - 3: अधिकारियों के लिए गीता से आध्यात्मिकपाठ 50

3.1 परिचय: 50
3.2 आध्यात्मिक पाठ: 51
3.2.1 अध्याय एक: 51
3.2.2 अध्याय दो: 51
3.2.3 अध्याय तीन: 53
3.2.4 अध्याय चार: 54
3.2.5 अध्याय पांच: 55
3.2.6 अध्याय छह: 56
3.2.7 अध्याय सात: 57
3.2.8 अध्याय आठ: 58
3.2.9 अध्याय नौ: 58
3.2.10 अध्याय दस: 59
3.2.11 अध्याय ग्यारह: 60
3.2.12 अध्याय बारह: 60
3.2.13 अध्याय तेरह: 61
3.2.14 अध्याय चौदह: 62

3.2.15 अध्याय पन्द्रह: 63
3.2.16 अध्याय सोलह: 63
3.2.17 अध्याय सत्रह: 64
3.2.18 अध्याय अठारह: 65

अध्याय - 4: भगवद् गीता आधारित व्यक्तित्व विकास.....68

4.1 परिचय: 68
4.2 आत्म विकास: 69
4.3 नेतृत्व विकास: 72
4.4 व्यवहार विकास: 75
4.5 संचार विकास: 78
4.6 तनाव प्रबंधन:.....82
4.7 स्व-प्रबंधन: 86
4.8 ध्यान विकास: 88
4.9 अध्यात्म में बुनियादी पाठ:.....92
4.10 पारस्परिक संबंध:.....95
4.11 ईश्वर में विश्वास: 98
4.12 संगठन विकास: 101

अध्याय - 5: पारंपरिक एवं भगवद् गीता आधारित विकास (तुलनात्मक अध्ययन) 104

5.1 परिचय: 104
5.2 पारंपरिक विकास कार्यक्रमों की कमजोरियाँ 104
5.2.1 वे पश्चिमी सभ्यता एवं प्रथाओं से प्रभावित हैं: 105
5.2.2 वे भारतीय संस्कृति एवं पृष्ठभूमि के अनुकूल नहीं हैं:.....106
5.2.3 वे सूचना आधारित एवं अतिभारित हैं: 107
5.2.4 वे मूल्य केन्द्रित नहीं हैं: 107
5.2.5 व्यक्तिगत परिवर्तन की अपेक्षा प्रभाव पैदा करने पर अधिक ध्यान दिया जाता है: 107
5.2.6 जो परिवर्तन किये गये हैं वे सतही हैं:.....107
5.2.7 विशिष्टता पूर्वक नहीं बनाए गए हैं: 108
5.2.8 वे केवल लक्षणों का इलाज करते हैं: 108
5.3 भगवद् गीता आधारित विकास कार्यक्रम की ताकत 108

5.3.1 गीता आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम भारतीय संस्कृति एवं लोकाचार को दर्शाते हैं: 109
5.3.2 गीता आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम भारतीय संस्कृति के बिल्कुल अनुकूल हैं:.....109
5.3.3 गीता आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम परिवर्तन आधारित हैं:.....110
5.3.4 गीता आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम मूल्य केन्द्रित हैं:.....110
5.3.5 गीता आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रमों का ध्यान स्थायी पर है:.....111
5.3.6 गीता आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रमों के परिणाम दूरगामी हैं: ...111
5.3.7 गीता आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम समस्याओं की जड़ तक जाते हैं एवं जटिल समस्याओं का समाधान करते हैं: 111
5.3.8 गीता आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम आधुनिक प्रबंधन प्रथाओं एवं समस्याओं के लिए अत्यधिक प्रासंगिक हैं:.....111
5.4 पारंपरिक एवं गीता आधारित विकास तुलनात्मक सामान्य तत्व: 112
5.5 कठोर एवं नरम साक्ष्य: 112
5.6 निष्कर्ष:.....113

अध्याय - 6: भगवद् गीता की वर्तमान संदर्भ में व्याख्या.....114

6.1 परिचय:.....114

अध्याय - 7: छात्रों में जीवन कौशल को बढ़ावा देने के लिए शिक्षक गुणों के संदर्भ में भगवद् गीता का विश्लेषण 123

7.1 परिचय:.....123
7.1.1 विद्यार्थियों के प्रति एक आदर्श शिक्षक के कर्तव्य:.....127
7.2 आवश्यकता एवं महत्व: 128
7.3 समस्या का निदान:.....130
7.4 उद्देश्य:.....131
7.5 क्रियाविधि:.....131
7.6 श्रीमद्भगवद गीता में जीवन कौशल (डब्ल्यूएचओ, 2001 द्वारा निर्धारित मुख्य जीवन कौशल): 132
7.6.1 समस्या को सुलझाना:.....132
7.6.2 स्व जागरूकता:.....133
7.6.3 निर्णय लेना:.....134
7.6.4 अवाँछित भावनाओं का निस्सारणा: 135

7.6.5 पारस्परिक संबंध: 136
7.7 शैक्षिक निहितार्थ: 137
7.8 निष्कर्ष: 138

अध्याय - 8: मनोचिकित्सा की दृष्टि से भगवद् गीता.....139

8.1 परिचय: 139
8.1.1 चिकित्सा: 141
8.1.2 संभावित निदान: 141
8.1.3 चिंता: 142
8.1.4 अवसाद: 142
8.1.5 चिकित्सीय प्रक्रिया: 143
8.1.6 कर्म और त्याग: 144
8.2 मनोचिकित्सा विधि: 152
8.2.1 उद्देश्य:.....152
8.2.2 अनुसंधान प्रारूप: 152
8.2.3 अध्ययन का औचित्य: 152
8.3 भगवद् गीता के माध्यम से तनाव निर्मूलन: 153
8.3.1 तनाव: 154
8.3.2 तनाव निर्मूलन में भगवद्गीता: 154
8.3.3 भगवद् गीता से उपदेश: 157
8.4 प्रभाव: 161
8.5 निहितार्थ और भविष्य की सिफ़ारिशें: 163
8.6 निष्कर्ष: 163

अध्याय - 9: भगवद्-गीता आधारित दार्शनिक विवेक से आत्मप्रकृति की अनुशंसा.....164

9.1 भगवद्-गीता यथारूप: भगवद्-गीता अध्याय 13-18:.....164
9.1.1 भगवद्-गीता 13.8-12 (1972), अनुवाद और तात्पर्य: 164

अध्याय - 10: भगवद् गीता आधुनिक मनोविज्ञान की तुलना में भारतीय मनोविज्ञान का प्रतीक 172

10.1 भगवद् गीता आधुनिक मनोविज्ञान की तुलना में भारतीय मनोविज्ञान का प्रतीक: 174

10.2 भारतीय मनोविज्ञान और पश्चिमी मनोविज्ञान के बीच सामान्य आधार: 178
10.3 भारतीय मनोविज्ञान पश्चिमी मनोविज्ञान से क्या ग्रहण कर सकता है: ..179
10.4 भारतीय मनोविज्ञान क्या प्रदान करता है:.....180
10.5 समापन टिप्पणी: 182

संदर्भ.....185

लेखक

डॉ. रेनू रानी शर्मा

जन्म 21 अगस्त 1967; एम. ए. (गोल्ड मेडल); एम. फिल; पीएच.डी की उपाधियाँ अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय, अलीगढ़ से प्राप्त की। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय, रोहतक (हरियाणा) से सम्बद्ध गोस्वामी गणेश दत्त सनातन धर्म महाविद्यालय, पलवल, (हरियाणा) में विगत 26 वर्षों से विभागाध्यक्ष संस्कृत विभाग तथा वर्तमान में एसोसिएट प्रोफेसर के पद पर कार्यरत हैं।

विश्व विद्यालय अनुदान आयोग द्वारा स्वीकृत राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में लेखिका के अनेकों शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। वेद, इतिहास – पुराण, भारतीय इतिहास तथा संस्कृति में विशेष रुचि है।

KRIPA DRISHTI PUBLICATIONS

Price: ₹699

Kripa-Drishti Publications
A-503 Poorva Heights, Pashan-Sus Road, Near Sai Chowk,
Pune – 411021, Maharashtra, India.
Mob: +91 8007068686
Email: editor@kdpublications.in
Web: https://www.kdpublications.in

ISBN: 978-81-968830-4-1

9 788196 883041