

श्रीमद्भगवद्गीता में संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा का स्वरूप: एक विवेचनात्मक अध्ययन

डॉ. पल्लवी* | डॉ. संतोष विश्वकर्मा²

¹शोधार्थी, मनोविज्ञान विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड।

²विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड।

*Corresponding Author: paldsvv@gmail.com

Citation: पल्लवी, & विश्वकर्मासंतोष. (2025). श्रीमद्भगवद्गीता में संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा का स्वरूप: एक विवेचनात्मक अध्ययन. *International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science*, 07(03(I)), 94–100. [https://doi.org/10.62823/ijemmasss/7.3\(i\).7841](https://doi.org/10.62823/ijemmasss/7.3(i).7841)

सार

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) एक आधुनिक मनोवैज्ञानिक उपचार पद्धति है, जिसका उद्देश्य व्यक्ति की नकारात्मक सोच एवं व्यवहार पैटर्न को पहचान कर उन्हें सकारात्मक दिशा में परिवर्तित करना है। श्रीमद्भगवद्गीता, एक प्राचीन भारतीय ग्रंथ है जो न केवल आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्रदान करता है, बल्कि मानसिक संकटों से उबरने की प्रभावशाली विधियों को भी प्रस्तुत करता है। यह शोधपत्र श्रीमद्भगवद्गीता में निहित मनोवैज्ञानिक तत्वों और आधुनिक संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (Cognitive Behaviour Therapy – CBT) के मूल सिद्धांतों के मध्य अंतर्संबंधों का विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। गीता में वर्णित अर्जुन के मानसिक द्वंद्व, श्रीकृष्ण द्वारा प्रदान की गई युक्तिपूर्ण, तर्कसम्मत एवं भावनात्मक मार्गदर्शन की शैली, वर्तमान मनोचिकित्सकीय परिप्रेक्ष्य में CBT के अनुरूप पाई जाती है। यह अध्ययन दर्शाता है कि कैसे गीता के श्लोक-विचार पुनर्निर्माण, भावनात्मक संतुलन, कर्तव्य के प्रति सक्रियता और आत्मबोध- जैसे CBT के महत्वपूर्ण आयामों को पुष्ट करते हैं। यह शोध न केवल श्रीमद्भगवद्गीता के आध्यात्मिक पहलुओं को आधुनिक से जोड़ता है, बल्कि यह भी प्रतिपादित करता है कि भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में गीता आधारित CBT मॉडल मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु एक प्रभावी, स्वदेशी विकल्प बन सकता है। यह शोधपत्र इस तथ्य की विवेचना करता है कि किस प्रकार गीता के उपदेशों में आधुनिक CBT के मूल तत्व विद्यमान हैं, और कैसे अर्जुन के मानसिक संघर्ष को भगवान श्रीकृष्ण के उपदेशों द्वारा रूपांतरित किया गया।

शब्दकोश: श्रीमद्भगवद्गीता, संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा, व्यवहार, विचार पुनर्निर्माण, मनोविज्ञान, आध्यात्मिक।

प्रस्तावना

मानव मन सदैव चिंताओं, द्वंद्वों एवं मानसिक संघर्षों से जूझता आया है। आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते तनाव, असुरक्षा, निर्णयहीनता और आत्मग्लानि जैसी मानसिक स्थितियाँ आज के युग में सामान्य होती जा रही हैं। इन समस्याओं के समाधान हेतु विभिन्न मनोचिकित्सकीय पद्धतियाँ विकसित हुई हैं, जिनमें **संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (Cognitive Behaviour Therapy- CBT)** को अत्यधिक प्रभावी और वैज्ञानिक पद्धति माना गया है। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी 1960 के दशक में आरोन टी. बेक द्वारा विकसित की गई थी। CBT एक ऐसी मनोचिकित्सकीय प्रक्रिया है, जो व्यक्ति के नकारात्मक सोच, विकृत धारणाओं और अव्यवस्थित व्यवहार को

पहचानकर, उन्हें पुनः—संरचित करने में सहायता करती है। यह चिकित्सा मुख्यतः विचारों, भावनाओं और व्यवहारों के आपसी संबंध पर केंद्रित होती है। इसका मूल उद्देश्य व्यक्ति की नकारात्मक सोच, अवास्तविक मान्यताओं, और आत्म-हानिकर व्यवहारों को पहचानना एवं उन्हें अधिक यथार्थवादी और लाभकारी दृष्टिकोण में परिवर्तित करना है।

वहीं दूसरी ओर श्रीमद्भगवद्गीता न केवल एक धार्मिक या दार्शनिक ग्रंथ है, बल्कि यह एक अत्यंत प्रभावशाली मनोवैज्ञानिक संवाद का भी उदाहरण है, जिसमें जीवन की जटिल परिस्थितियों में मानसिक दृढ़ता, आत्मबोध, कर्मनिष्ठा एवं भावनात्मक संतुलन की शिक्षा दी गई है। अर्जुन और श्रीकृष्ण के मध्य युद्धभूमि में हुआ संवाद, मानसिक संकट में फंसे मनुष्य के भीतर विचारों के पुनर्निर्माण, आत्मबल जागरण और सही दिशा में कर्म करने की प्रेरणा देता है।

यह शोधपत्र गीता के उन श्लोकों और शिक्षाओं का विश्लेषण करता है, जो आधुनिक CBT के सिद्धांतों से मेल खाते हैं। इसका उद्देश्य यह स्पष्ट करना है कि भारतीय सांस्कृतिक और आध्यात्मिक संदर्भों में गीता आधारित CBT मॉडल कैसे विकसित किया जा सकता है, और यह मानसिक स्वास्थ्य सुधार में किस प्रकार सहायक हो सकता है।

यह अध्ययन *पूर्व-आधुनिक ग्रंथ* और *आधुनिक मनोचिकित्सा* के बीच एक सेतु निर्माण का प्रयास है, जो न केवल सैद्धांतिक रूप से समृद्ध है, बल्कि व्यावहारिक रूप से भी उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

अनुसंधान की आवश्यकता

- यह शोध आधुनिक मनोविज्ञान और प्राचीन भारतीय आध्यात्मिक ज्ञान के बीच सेतु निर्माण का कार्य करता है।
- मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में भारतीय संस्कृतिसम्मत, आत्मसात करने योग्य और आस्था-आधारित परामर्श पद्धति की आवश्यकता को यह शोध पूरा करने की क्षमता रखता है।
- गीता के शिक्षण के माध्यम से मानसिक तनाव, अवसाद, आत्मद्वंद्व और निर्णयहीनता जैसी समस्याओं से जूझ रहे व्यक्तियों के लिए एक व्यवहारिक और आत्मिक उपचार मॉडल प्रस्तुत किया जा सकता है।
- भारतीय परामर्श मनोविज्ञान को एक स्वदेशी दृष्टिकोण से समृद्ध करने की दिशा में यह अध्ययन उपयोगी सिद्ध हो सकता है।
- यह शोध अध्यापक, परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक एवं योग चिकित्सकों के लिए एक नवीन संदर्भ-स्रोत प्रदान कर सकता है।

उद्देश्य

इस शोधकार्य के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

- श्रीमद्भगवद्गीता में निहित मनोवैज्ञानिक तत्वों का विश्लेषण करना।
- संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) के प्रमुख सिद्धांतों की विवेचना करना एवं उनके कार्यप्रणाली को स्पष्ट करना।
- श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेशों का CBT के सिद्धांतों से तुलनात्मक अध्ययन।
- यह स्पष्ट करना कि श्रीमद्भगवद्गीता के शिक्षण का प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य सुधार में कैसे किया जा सकता है, विशेषकर भारतीय सांस्कृतिक एवं नैतिक परिप्रेक्ष्य में।
- श्रीमद्भगवद्गीता आधारित एक ऐसा परामर्श मॉडल (**Gita-based CBT framework**) प्रस्तावित करना, जो वर्तमान मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में पूरक के रूप में उपयोगी हो सके।
- गीता के उपदेशों का आधुनिक मनोचिकित्सा में उपयोग की संभावना का अन्वेषण करना।
- गीता के संदर्भ में मानसिक शांति, आत्मबोध और विचार परिवर्तन की प्रक्रिया का विश्लेषण करना।

संबंधित साहित्य की समीक्षा

- **संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा CBT की पृष्ठभूमि**

- CBT एक ऐसी मनोचिकित्सकीय पद्धति है जो यह मानती है कि व्यक्ति की धारणाएँ, विचार और व्यवहार एक-दूसरे से जुड़े होते हैं, और इनमें विकृति आने पर मानसिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।
- Aaron T- Beck (1976) ने CBT की नींव रखते हुए कहा कि अवसाद (Depression) मुख्यतः नकारात्मक सोच का परिणाम है। (Beck, 1976).
- Albert Ellis (1962) ने REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) में बताया कि व्यक्ति की भावनात्मक पीड़ा बाह्य कारणों से नहीं, बल्कि उसकी सोच की विकृति से उत्पन्न होती है। (Ellis, 1962).

- **गीता में मनोवैज्ञानिक तत्वों का पूर्ववर्ती अध्ययन**

श्रीमद्भगवद्गीता, विशेषतः अध्याय 2, 3, 4 और 6 में अर्जुन की मानसिक स्थिति और श्रीकृष्ण द्वारा दिए गए उपदेश एक चरणबद्ध संज्ञानात्मक चिकित्सा प्रक्रिया की तरह प्रतीत होते हैं।

Sharma, R. (2009) ने गीता में अर्जुन के PTSD (Post & Traumatic Stress Disorder)—जैसे लक्षणों का विश्लेषण करते हुए इसे एक प्रकार की नैतिक-संज्ञानात्मक चिकित्सा का प्रारूप माना। (Sharma, 2009).

Gupta, R. (2012) ने गीता को एक मॉडल साइकोथेरेपी बताते हुए कहा कि कृष्ण और अर्जुन के संवाद CBT की संवादात्मक शैली (Socratic Dialogue) से मेल खाते हैं। (Gupta, 2012).

Tripathi, M. (2017) द्वारा "Cognitive Dimensions in Gita" नामक अध्ययन में यह दर्शाया गया कि अर्जुन की नकारात्मक धारणाओं को क्रमशः तर्क, ज्ञान और भक्ति के माध्यम से पुनः निर्मित किया गया। (Tripathi, 2017).

CBT और गीता के तुलनात्मक अध्ययन

Subramanian, R. (2015) ने गीता को एक मानसिक परामर्श ग्रंथ मानते हुए बताया कि इसमें संज्ञानात्मक एवं भावनात्मक सुधार की प्रक्रिया चरणबद्ध रूप से दी गई है। (Subramanian, 2015).

Vishwanath, N. (2018) ने अपने शोध में गीता की शिक्षा को Existential Therapy और CBT दोनों से समानता रखने वाली बताया। (Vishwanath, 2018).

Deshpande, S. (2020) ने Gita-Based Counselling Model नामक एक परामर्श मॉडल प्रस्तुत किया जो भारतीय सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य में CBT का देसी विकल्प बन सकता है। (Deshpande, S. 2020).

- **योग, ध्यान और गीता में CBT के तत्व**

Sarang, S. Khadse (2011) ने "Personality Development through Yogic Practices" में यह पाया कि नियमित योग अभ्यास से आत्मनियंत्रण, करुणा, और मानसिक स्पष्टता विकसित होती है, जो CBT के समान मानसिक शुद्धि प्रदान करता है। (Sarang, 2011).

Ritika (2020) ने "Management Principles in Bhagavad Gita" नामक शोध में बताया कि गीता की शिक्षाएँ आधुनिक तनाव प्रबंधन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नेतृत्व के सिद्धांतों से मेल खाती। (Ritika, 2020).

- **समीक्षित बिंदुओं का निष्कर्ष**

समीक्षित शोध यह इंगित करते हैं कि गीता की शिक्षाएँ और CBT के सिद्धांतों में गहरी साम्यता है, जो निम्नानुसार हैं:

CBT Components	गीता में समान विचार
Cognitive Restructuring	आत्मा का ज्ञान, कर्तव्यबोध, कर्मयोग
Behavioral Activation	निष्काम कर्म, युद्ध के लिए प्रेरणा
Emotional Regulation	समत्व योग, राग-द्वेष से मुक्त होना
Acceptance & Mindfulness	ध्यानयोग, साक्षी भाव, संयम

- **शोध अंतराल**
 - **भारतीय ग्रंथों में निहित मनोचिकित्सकीय तत्वों की वैज्ञानिक व्याख्या की कमी:**
यद्यपि श्रीमद्भगवद्गीता में संज्ञानात्मक और व्यवहार आधारित अनेक मनोवैज्ञानिक सिद्धांत समाहित हैं, किन्तु उन्हें आधुनिक मनोचिकित्सकीय भाषा में संगत रूप से व्याख्यायित नहीं किया गया है। यह अंतराल दर्शाता है कि एक व्यवस्थित Gita-based CBT framework का विकास अब तक नहीं हो पाया है।
 - **CBT और गीता के तुलनात्मक अध्ययन सीमित है:**
अधिकांश उपलब्ध अध्ययन केवल सामान्य समानताओं तक सीमित हैं, जबकि सैद्धांतिक, पद्धतिगत और नैदानिक तुलनाएँ (theoretical, procedural, clinical parallels) अभी तक सतही हैं।
 - **CBT की भारतीय संस्कृति में उपयुक्तता पर गहरा शोध नहीं:**
CBT पश्चिमी समाज के लिए विकसित की गई तकनीक है। भारतीय संदर्भ में गीता जैसे ग्रंथों की शिक्षाओं के माध्यम से संस्कृतिसम्मत CBT का संभावित विकास एक अनछुआ क्षेत्र है।
 - **श्रीमद्भगवद्गीता आधारित परामर्श मॉडल की अनुपलब्धता**
आज तक कोई ऐसा सैद्धांतिक अथवा व्यावहारिक परामर्श मॉडल नहीं विकसित हुआ है, जो गीता के श्लोकों पर आधारित हो और CBT तकनीकों से मेल खाता हो।
 - **मानसिक रोगों पर गीता आधारित CBT के प्रभाव का अनुभवजन्य शोध अभाव**
बहुत कम ऐसे अनुभवजन्य अध्ययन हैं जो यह परीक्षण करें कि गीता आधारित CBT तकनीकों से डिप्रेशन, चिंता या PTSD जैसी समस्याओं पर क्या प्रभाव पड़ता है।
 - **प्रशिक्षित परामर्शदाताओं के लिए प्रशिक्षण सामग्री का अभाव**
CBT पर केंद्रित पाठ्यक्रमों में गीता को शामिल नहीं किया जाता, जिससे CBT चिकित्सकों और योग-परामर्शदाताओं के बीच यह ज्ञान-संवाद बाधित होता है।

सारणी 1

शोध अंतर की श्रेणी	विवरण
सैद्धांतिक	गीता के श्लोकों और CBT मॉड्यूल्स का तुलनात्मक विश्लेषण अधूरा है।
व्यावहारिक	गीता आधारित CBT Intervention मॉडल अभी तक विकसित नहीं हुआ है।
अनुप्रयोगिक	भारतीय समाज में CBT के 'सांस्कृतिक अनुकूलन' हेतु गीता का प्रयोग अनुसंधान के अभाव में उपेक्षित है।

अनुसंधान पद्धति (Research Methodology)

वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक

स्रोत:

- **द्वितीयक स्रोत:** श्रीमद्भगवद्गीता (संस्कृत मूल भाष्य सहित), मनोवैज्ञानिक ग्रंथ, शोध पत्र, लेख आदि।
- दार्शनिक एवं मनोवैज्ञानिक धारणाओं का तुलनात्मक अध्ययन।

सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

श्रीमद्भगवद्गीता और संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा CBT की तुलनात्मक रूपरेखा

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा CBT आधुनिक मनोचिकित्सा की एक प्रभावशाली शाखा है, जिसका विकास Aaron T- Beck और Albert Ellis जैसे मनोवैज्ञानिकों द्वारा किया गया था। इसका मूल आधार यह है कि हमारे विचार, भावनाएँ और व्यवहार परस्पर जुड़े हुए होते हैं, और यदि हम अपने नकारात्मक या विकृत विचारों को बदल सकें, तो हमारी भावनाएँ और व्यवहार भी सकारात्मक रूप से परिवर्तित हो सकते हैं।

दूसरी ओर, श्रीमद्भगवद्गीता एक प्राचीन भारतीय ग्रंथ है, जो केवल धार्मिक या आध्यात्मिक ग्रंथ नहीं बल्कि एक गहन मनोवैज्ञानिक संवाद भी है। अर्जुन के मानसिक संकट और श्रीकृष्ण के उपदेशों में ऐसे कई तत्व मिलते हैं, जो CBT की धाराओं से मेल खाते हैं।

- **विचार पुनर्निर्माण (Cognitive Restructuring)**

CBT का प्रमुख घटक है— विकृत सोच की पहचान करना और उन्हें यथार्थपरक एवं तर्कसंगत सोच से प्रतिस्थापित करना। गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन को हताशा, हीनता और आत्म-निराशा जैसे नकारात्मक विचारों को त्यागने की प्रेरणा देते हैं—

“क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ, नैतत्त्वय्युपपद्यते...” (गीता 2.3)

- **स्वीकृति और कर्तव्यनिष्ठा (Acceptance and Commitment)**

CBT में यह सिखाया जाता है कि व्यक्ति परिस्थितियों को स्वीकार करके अपने मूल्यों के अनुरूप कार्य करे। गीता में श्रीकृष्ण सिखाते हैं कि फल की चिंता किए बिना, केवल कर्तव्य पर केंद्रित रहो—

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन...” (गीता 2.47)

- **भावनात्मक नियंत्रण (Emotional Regulation)**

CBT के अनुसार, अनियंत्रित भावनाएँ विकृत व्यवहार का कारण बनती हैं। गीता का यह श्लोक करुणा, सहिष्णुता और भावनात्मक स्थिरता की ओर मार्गदर्शन करता है—

“द्वेष्टा सर्वस्य भूतानां मैत्रः करुण एव च...” (गीता 12.13)

- **साक्षी भाव एवं आत्मनिरीक्षण (Detachment and Mindfulness)**

CBT में meta-cognition और mindfulness पर बल दिया जाता है— अर्थात् विचारों को तटस्थ होकर देखना। गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन को प्रेरणा देते हैं, जो व्यक्ति भावों से प्रभावित नहीं होता, वही स्थिरबुद्धि कहलाता है।

“उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचार्यते...” (गीता 14.23)

सारणी 2: तुलनात्मक सारणी

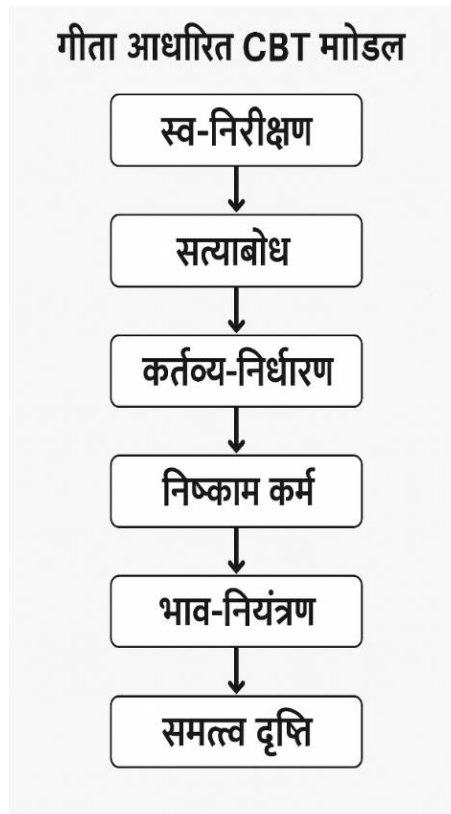
CBT Theory	गीता श्लोक	विश्लेषण
Cognitive Restructuring	2.11— अशौच्यान्वशोचस्त्वं	तर्क से गलत सोच को चुनौती
Emotion Regulation	2.14— मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय	भावनाओं का नियंत्रण
Behavioral Activation	2.47— कर्मण्येवाधिकारस्ते	निष्क्रियता से सक्रियता की ओर बढ़ना
Belief Restructuring	4.39— श्रद्धावान लभते ज्ञानम्	आस्था, ज्ञान और नियंत्रण की भावना
Self-Empowerment	6.5— उद्धरेदात्मनात्मानं	आत्मविश्वास और आत्मोन्नति

गीता आधारित CBT मॉडल

मॉडल के चरण

- स्व-निरीक्षण (Self Observation)
- सत्यबोध (Reality Testing)
- कर्तव्य-निर्धारण (Duty Clarification)
- निष्काम कर्म (Detached Action)
- भाव-नियंत्रण (Emotion Regulation)
- समत्व दृष्टि (Balanced Mindset)

यह मॉडल व्यक्ति को आत्मविश्लेषण, संतुलित दृष्टिकोण और निष्काम कर्म के माध्यम से मानसिक शांति की ओर ले जाता है।



चार्ट 1

निष्कर्ष

श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेश केवल धार्मिक शिक्षाएं नहीं हैं, बल्कि वे मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में अत्यंत उपयोगी सिद्धांत प्रस्तुत करते हैं। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT) के सिद्धांत, जैसे कि नकारात्मक विचारों का संशोधन, भावनात्मक नियंत्रण और आत्म-सशक्तिकरण— गीता के उपदेशों में गहराई से निहित हैं। गीता आधारित CBT मॉडल भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में मानसिक चिकित्सकीय क्षेत्र को एक नया दृष्टिकोण प्रदान कर सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Penguin.
2. Deshpande, S. (2020). Integrating Gita into Cognitive Therapy: A Cultural Approach. Journal of Indian Psychology.
3. Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart.
4. Gupta, R. (2012). The Bhagavad Gita as a Model of Psychotherapy. International Journal of Indian Psychology.
5. Khadse, S. S. (2011). Personality Development Through Yogic Practices. Yoga Mimamsa Journal.
6. Ritika (2020). Role of Bhagavad Gita in Management Principles. International Journal of Management Studies.
7. Sharma, R. (2009). Psychological Dimensions in the Bhagavad Gita. Indian Journal of Psychology.
8. Subramanian, R. (2015). Bhagavad Gita and Modern Therapy: A Comparative Review. Indian Journal of Mental Health.
9. Tripathi, M. (2017). Cognitive Dimensions in Gita. Journal of Dharma.
10. Vishwanath, N. (2018). Existential Themes in the Gita and Contemporary Psychotherapy. Psychology & Spirituality Journal.

