

श्रीमद्भगवद्गीता में जीवन प्रबंधन

सुमेर सिंह बैरवा

व्याख्याता संस्कृत
राजकीय महाविद्यालय राजगढ़ (अलवर)

श्रीमद्भगवद्गीता में जीवन प्रबंधन

शोध सारांश

श्रीमद् भगवद् गीता की सबसे बड़ी विशेषता है कि इस ग्रंथ में मानवीय जीवन से जुड़े संदेहों व समस्याओं का निवारण अर्जुन के प्रश्नों के माध्यम से श्रीकृष्ण द्वारा करवाया गया है। बाह्य रूप से देखने पर मनुष्य का जीवन भौतिक रूप से समृद्ध तथा आकर्षक दिखता है किन्तु आंतरिक रूप से रिक्तता है तथा उस रिक्तता को हम समाचार पत्रों आदि के माध्यम से हिंसा, तनाव, आत्महत्या आदि के रूप में देखते हैं। गीता मनुष्य की इन्हीं आंतरिक कमजोरियों को दूर कर सशक्त बनाने का माध्यम है ताकि वह आंतरिक रूप से सशक्त बनकर जीवन को यथार्थ रूप से ग्रहण कर जी सके। गीता मनुष्य के सुप्त विवेक को जागृत करने का साधन है।

मुख्य शब्द- श्रीमद्भगवद्गीता, गीता, श्रीकृष्ण, अर्जुन, अलौकिक शक्ति, जीवन शैली।

प्रस्तावना

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने लिखा है कि 'निराशा के घने अंधकार में जब मैं अकेला व असहाय हो जाता हूँ तब मैं भगवद्गीता की शरण में जाता हूँ, उसे उलट-पलट कर एक श्लोक यहाँ, एक श्लोक वहाँ पढ़ता हूँ और असह्य दुःख के क्षणों में भी तुरंत मुस्कराने लगता हूँ। मेरा जीवन बाह्य दुखों से भरा हुआ है फिर भी मुझ पर उन दुखों का कोई गोचर व अमित प्रभाव नहीं पड़ सका है, इसका एकमात्र कारण मैं भगवद्गीता के उपदेशों को मानता हूँ।'¹ महान् दार्शनिक श्री अरविंदो ने भी कहा है— भगवद्गीता एक धर्म ग्रंथ व एक सामान्य पुस्तक न होकर जीवन शैली है, जो हर उम्र के लोगों को एक अलग संदेश व हर सभ्यता को अलग अर्थ समझाती है। केवल भारतीय ही नहीं अपितु पाश्चात्य विचारक यथा अल्बर्ट आइंस्टीन, हेनरी डेविड थोरूआ, रुडोल्फ स्टेनर, राल्फवाल्डो एमरसन, हक्सले, कार्ल ज्युंग, अल्बर्ट स्विटजर, हरमन एस्से, एनी बेसेंट तथा अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स आदि को गीता से जीवन जीने व समस्याओं से लड़ने की अलौकिक शक्ति प्राप्त होती है। 19वीं सदी के मशहूर अंग्रेजी साहित्यकार हक्सले ने कहा था— 'मनुष्य में मानवीय मूल्यों की समझ पैदा करने के लिए भगवद्गीता सर्वाधिक व्यवस्थित ग्रंथ है। शाश्वत दर्शन के विषय में यह अब तक की सबसे स्पष्ट व व्यापक प्रस्तुति है, यह सिर्फ भारत के लिए ही नहीं बल्कि इसका जुड़ाव पूरी मानवता से है। 19वीं सदी के प्रसिद्ध साहित्यकार इमरसन के अनुसार 'भगवद्गीता के साथ मेरा दिन शानदार बीता। यह अपने तरह की पहली पुस्तक है, यह किसी और समय— परिस्थितियों में लिखी गई है लेकिन आज के सवालियों और समस्याओं के जवाब भी पूरी स्पष्टता के साथ देती है।'²

शरणागत के साथ व्यवहार - गीता के प्रथम अध्याय में जिस तरह शांत भाव से श्री कृष्ण अर्जुन की सारी बातें सुनते हैं उसी प्रकार विभिन्न प्रतिष्ठानों को अपने अधीनस्थों का भय दूर कर उन्हें बोलने का मौका देना चाहिए तथा मनोयोग पूर्वक अपने कर्मचारियों की समस्याओं व विचारों को चाहिए। जिस प्रकार अर्जुन के शरणागत होने पर श्रीकृष्ण उन्हें उपदेश सुनना देना आरंभ करते हैं उसी प्रकार वरिष्ठों को अपने अधीनस्थों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए प्रत्युत उनके तनावग्रस्त या समस्यायुक्त होने पर उनके जीवन का मार्ग प्रशस्त करना चाहिए। मन - श्रीमद्भगवद्गीता में मन को मनुष्य का मित्र व शत्रु दोनों बताया गया है।

बन्धुरात्माऽऽत्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ।।³

जिसने मन को जीत लिया उसके लिए मन सर्वश्रेष्ठ मित्र व जो ऐसा ना कर पाया उसके लिए सबसे बड़ा शत्रु। अनियंत्रित मन काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य इन शत्रुओं के आदेशों का पालन करता है जबकि नियंत्रित मन ईश्वर के आदेशों का पालन करता है। मन को उत्कृष्ट तथा नियंत्रित बनाने के लिए ही भगवद्गीता में अष्टांग योग को साधन बताया गया है।⁴

आत्मतुष्टि— भगवद्गीता हमें हमारे कर्म को भास्वरूप न समझकर मनोयोग व आत्मसंतुष्टि पूर्वक करने की प्रेरणा प्रदान करती है ताकि हमारे कार्य में गुणवत्ता हो, इसे एक उदाहरण से समझा जा सकता है -

तीन श्रमिक कार्य कर रहे हैं, उनसे एक व्यक्ति प्रश्न करता है, 'तुम क्या कर रहे हो?' पहला श्रमिक कहता है, 'मैं पत्थर तोड़ रहा हूँ।' दूसरा श्रमिक कहता है, 'मैं मजदूरी कमा रहा हूँ।' तीसरा श्रमिक कहता है, 'मैं एक सुन्दर मंदिर बनाने में योगदान दे रहा हूँ।' पहला उत्तर भौतिक, दूसरा मौद्रिक, तीसरा उत्तर कार्य के मिशन या उद्देश्य को बतलाता है, यह कर्म का आध्यात्मिक पक्ष बतलाता है। पहला श्रमिक शरीर से, दूसरा श्रमिक मन से व तीसरा श्रमिक आत्मा से कर्म कर रहा है। तीसरे श्रमिक का कर्म सर्वोत्कृष्ट होगा तथा उसकी आत्मसंतुष्टि भी सर्वोच्च स्तर की होगी। अनर्थ श्रृंखला पर नियंत्रण— गीता के द्वितीय अध्याय के इन दो श्लोकों में जीवन को व्यवस्थित करने का सम्पूर्ण सार छिपा है, गांधीजी ने भी स्वयम् के जीवन में इनका उपकार स्वीकार किया है—

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।
 सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ।⁵
 क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
 स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ।।⁶

यहाँ श्रीकृष्ण ने अनर्थों की जो क्रमशः श्रृंखला बतायी है, वह वास्तव में मनुष्य के पतन का कारण है, अतः मनुष्य को विवेक का अवलंबन लेना चाहिए—

इन्द्रिय विषयों का चिंतन - आसक्ति - काम-क्रोध - सम्मोह - स्मृति विभ्रम -बुद्धिनाश— जीवन का पतन ।

सामंजस्य की शिक्षा— हमारे वर्तमान जीवन विशेषकर विद्यार्थी जीवन के अव्यवस्थित होने का कारण है, जीवन में सामंजस्य का अभाव, गीता में इस बात को बड़े सुंदर शब्दों से मार्गदर्शन के रूप में कहा गया है—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
 युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥⁷

जो अधिक खाता है या बहुत कम खाता है, जो अधिक सोता है या बहुत कम सोता है, उसके योगी बनने की कोई संभावना नहीं है। जो अपने जीवन में खाने-सोने, आमोद-प्रमोद तथा काम करने की आदतों में नियमित रहता है, वह योगाभ्यास द्वारा समस्त क्लेशों को नष्ट कर सकता है। मन चंचल है वह अपनी चंचलता से किसी भी विषय में विचरण कर सकता है अतः आवश्यकता इस बात की है कि मन जहां कहीं भी विचरण करता हो हमें उसे वहां से खींच कर अपने वश में करना चाहिए। हमारी एक मानवीय प्रवृत्ति है कि हम सफलता को भगवान के चरणों में समर्पित नहीं करते किंतु असफलता

के लिए भगवान को उत्तरदायी ठहराते हैं। गीता में यह स्पष्ट किया गया है कि हमारी भौतिक व आध्यात्मिक संरचना के लिए हम स्वयं उत्तरदायी हैं, परमेश्वर ना तो किसी के पापों को ग्रहण करता है ना पुण्य को। गीता के चतुर्थ अध्याय में विभिन्न प्रकार के त्यागों का लक्ष्य हमें व्यावहारिक रूप से जीवन जीने के लक्ष्य के प्रति सचेत करते रहना है। ज्ञान प्राप्त करने के लिए अहंकार व अकड़ नहीं अपितु श्रद्धा की आवश्यकता होती है। श्रद्धावाँल्लभते ज्ञान।⁸ श्रीमद्भगवद्गीता मनश्चिकित्सा - भगवद्गीता एक प्रकार से मनः चिकित्सा पद्धति है। गीता का निष्काम कर्म आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के अनुकूल है। भगवद्गीता के अनुसार कामनाओं को न तो नष्ट करना चाहिए और न ही उन्हें बढ़ाया जाना चाहिए अपितु कामनाओं को विवेक द्वारा नियंत्रित करना चाहिए। सिगमंड फ्रायड आदि मनोवैज्ञानिकों के समान गीता भी स्वीकार करती है कि कामनाओं का दमन व्यक्तित्व के विकास में घातक है तथा अतृप्त इच्छाएं हमारे अवचेतन मन में निवास कर हमारे व्यक्तित्व पर गहरा प्रभाव डालती हैं। जर्मन दार्शनिक कांट ने भी 'कर्तव्य के लिए कर्तव्य' सिद्धांत स्वीकार किया है लेकिन कांट के अनुसार नैतिकता का मापदंड कामनाओं के विनाश में निहित है। कांट का यह मत मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के अनुकूल नहीं है, कांट के अनुसार दयावश दान देना नैतिक नहीं है।

गीता के स्थितप्रज्ञ का आदर्श मनुष्य को जीवन में संवेगात्मक परिपक्वता प्राप्त करने को प्रेरित करता है, जिसे आज सभी मनोवैज्ञानिक सार्थक व सफल जीवन के लिए आवश्यक मानते हैं। निरंतर अभ्यास द्वारा सामान्य व्यक्ति भी कुछ सीमा तक यह संवेगात्मक परिपक्वता प्राप्त कर सकता है। गीता के द्वितीय अध्याय का यह छप्पनवां श्लोक जीवन में मानसिक शान्ति एवं उन्नतता को प्राप्त करने के लिए श्रीकृष्ण का अमर सन्देश है जो वर्तमान में अतृप्त व असंतुष्ट मानव के लिए औषधी है

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।
 वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ।।

निष्काम कर्म—

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
 मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥¹⁰

गीता का यह सिद्धांत बताता है कि कर्म करने से सफलता स्वतः मिलती है क्योंकि फल में आसक्ति रखने से फल प्राप्त न होने पर हम दुःख व हताशा के शिकार हो जाते हैं। कार्य के संपूर्ण संपादन में अनेक छोटे-छोटे कार्यों का भी योगदान रहता है। इस प्रकार निष्काम कर्म में कर्ता कार्य का संपूर्ण भार स्वयं पर नहीं लेता तथा फल प्राप्ति के दायित्व भी ईश्वर पर छोड़ देता है। इन सब के द्वारा कर्ता के मन में कार्य के प्रति अहंभाव का विनाश हो जाता है। जब फल कर्म का प्रेरक होता है, तभी समस्त समस्याओं का जन्म होता है। निष्काम कर्म, कर्म का निषेध नहीं करता अपितु यह कर्मयोग का संदेश देता है। निष्काम भाव द्वारा कर्म करने पर लोक कल्याण की सिद्धि होती है।

संशय— विवेकहीन व श्रद्धारहित संशययुक्त मनुष्य परमार्थ से अवश्य भ्रष्ट हो जाता है। संशय का अर्थ है अनिर्णय की स्थिति। अर्जुन भी इसी अनिर्णय की स्थिति का शिकार थे। वास्तव में श्री कृष्ण का उपदेश समस्त मानव जाति के उन अर्जुनों को एक संदेश है जो जीवन रूपी रणक्षेत्र में परिस्थिति वश लड़खड़ा जाते हैं। दुविधाग्रस्त मानव के संशयों को दूर करना ही गीता का सार है।

एकनिष्ठता - एकनिष्ठ होकर एक पानी की बूंद भी यदि निरंतर पत्थर की शिला पर गिरती है तो वह उसे भी भेद देती है। जीवन में कार्य के अनुकूल जो भी अवसर प्राप्त हो उसे भूना लेना चाहिए। यदि अर्जुन उस समय युद्ध नहीं लड़ता तो भी मरने योग्य सभी व्यक्ति मारे जाने ही थे किंतु अर्जुन को अपयश अवश्य प्राप्त होता। अतः अंग्रेजी में ठीक ही कहा गया है—

Make a hay while sun shines time once lost is lost for ever! संतान को सही गलत की सीख दिए बिना उसे केवल आसक्ति पूर्ण स्नेह से उसकी वही दशा होती है जो धृतराष्ट्र के द्वारा दुर्योधन की की गई। श्रीमद्भगवद्गीता हमें संदेश प्रदान करती है कि जीवन में दृढ़ व दिग्भ्रम आना स्वाभाविक है किंतु अपनी स्थिति को स्वीकार ना कर समाधान के प्रति अनुरक्त न होना जड़ता है।

समतापूर्ण समावेशी विकास— गीता यज्ञ शब्द को उद्यम या साहस के रूप में भी लेती है तथा हमें यज्ञ अवशिष्ट भोक्ता बनने का निर्देश देती है। उचित व न्यायपूर्ण वितरण के बाद अवशिष्ट का उपभोग करने में पूंजीवादी श्रम शोषण व साम्यवादी पूंजीवादी श्रम शोषण का लक्ष्य यज्ञ अवशिष्ट भोक्ता की अवधारणा में निहित है। उद्यम यज्ञ तभी बनता है जब वह श्रम के शोषण व श्रम की चोरी दोनों से मुक्त हो तथा यज्ञ फल / प्रसाद (उत्पादन) का उचित व न्यायपूर्ण वितरण हो।"

आचरण में अनुकरण का महत्त्व—

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्ततदेवेतरो जनः ।

स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते । । 12

इस कथ्य का भाव है की जैसा आचरण परिवार, विद्यालय, कंपनी, संस्था या राष्ट्र का मुखिया करेगा वैसा ही उनका अनुकरण उनके अधीनस्थ करेंगे। अतः व्यावहारिक जगत में श्रीकृष्ण रूपी मार्गदर्शकों को अर्जुन रूपी शिष्यों के लिए अनुकरणीय मार्ग प्रशस्त करना चाहिए। श्रीकृष्ण आगामी श्लोक में स्वयं को उदाहरण रूप में प्रस्तुत कर इसे स्पष्ट करते हैं—

न मे पार्थास्ति कर्तव्यं त्रिषु लोकेषु किंचन ।

नानवाप्तमवाप्तव्यं वर्त एव च कर्मणि । । 13

हे अर्जुन! मुझे तीनों लोकों में न तो कुछ कर्तव्य है और न कोई भी प्राप्त करने योग्य वस्तु अप्राप्त है, तो भी मैं कर्म करने में ही विश्वास करता हूँ।

उपदेशावस्था के चित्र में जीवन प्रबंधन - महान् वैज्ञानिक डॉ. होमी जहांगीर भाभा की प्रिय और उनकी प्रेरणा का मूल स्रोत श्रीमद्भगवद्गीता थी। महाभारत की युद्धभूमि का वह चित्र जिसमें योद्धावेश में सुसज्जित भगवान श्रीकृष्ण विषादग्रस्त अर्जुन को गीता का ज्ञान दे रहे हैं, उनके हाथों में प्रज्वलित सुदर्शन चक्र ऐसा लगता है मानो उन्होंने इस चक्र के रूप में प्रचंड परमाणु ऊर्जा को धारण कर रखा हो, उनकी तनी हुई तयोरियां आक्रांता शत्रुओं के लिए साहसिक प्रत्युत्तर हैं जिसे देख शत्रु भयभीत एवं आतंकित हैं। उनके ओंठों की मुस्कान इस सत्य का आश्वासन है कि हम शांति के पक्षधर हैं और अर्जुन के रूप में वे देश की कायरता और क्लीवता को अपने पांवों की ठोकर से प्रचंड पौरुष एवं महापराक्रम में रूपांतरित कर रहे हैं। श्रीकृष्ण उन्हें इसलिए प्रेरित करते हैं क्योंकि वे विश्व के महानतम अध्यात्मवेत्ता व दार्शनिक होने के बावजूद 'प्रज्वलित चक्र' थामे हैं जो उनके सतत कर्मशील होने का परिचायक है। जरा विचार कीजिए ! गीता के प्रणेता के इस चित्र की कितनी अद्भुत व्याख्या की है। डॉ. भाभा ने। वे 'श्रीमद्भगवद्गीता' की अमूल्य शिक्षाओं की अहमियत को भलीभांति जानते थे। 14

स्वधर्म व जीवन प्रबंधन - वर्तमान परिप्रेक्ष्य में स्वधर्म का आशय है कि व्यक्ति को वही कार्य करना चाहिए जिसमें उसकी स्वाभाविक रुचि हो, सिद्धांत का पालन ना होने के कारण ही आज कई लोग उन क्षेत्रों में कार्य कर रहे हैं जहां उनकी योग्यता नहीं है। तत्कालीन प्रधानमंत्री लालबहादुर शास्त्री ने जब डॉ. भाभा को केबिनेट मंत्री पद देने का प्रस्ताव रखा तो उन्होंने अति विनम्रता से भगवान श्रीकृष्ण की वाणी का स्मरण कराया- 15

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।

स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मा भयावहः । ।

अर्थात् स्वयं के कर्तव्य का पालन करते होते हुए भी दूसरे के कर्तव्य से श्रेष्ठ है। अपने कर्तव्य का पालन करते हुए मरना भी कल्याणकारक है, लेकिन दूसरे का कर्तव्य तो भय देने वाला है।

गीता : समग्र जीवन दर्शन — विभिन्न कंपनियों ने गीता के इन्हीं प्रबंधन सूत्रों को लागू कर अपने कर्मचारियों की कार्यक्षमता व कौशल बढ़ाने में आशातीत सफलता पाई है। मासि सुजुकी इंडिया के प्रोजेक्ट निदेशक एल. के. गुप्ता का कहना है कि गीता के प्रबंधन सूत्रों का कंपनी के सभी कर्मचारियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। उनमें ना केवल नई ऊर्जा का संचार हुआ बल्कि हमारा सक्सेस रेट भी 80 फीसदी के ऊपर पहुंच गया। 'रिलैक्सो' के मैनेजिंग डायरेक्टर आर. के. दुआ भी कहते हैं कि उनके कर्मचारियों की दक्षता बढ़ाने में गीता के सूत्र बहुत मददगार साबित हुए हैं। 'एसोटेक रिप्लैट' के मैनेजिंग डायरेक्टर नीरज गुलाटी का भी कहना है कि गीता के सूत्रों पर अमल से उनकी कंपनी के कर्मचारियों की कार्यक्षमता में 60 से 70 फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। ब्योम नेटवर्क के चीफ मैनेजर उमंग दास और रोटरी इंटरनेशनल के सुधीर मंगला की मानें तो गीता की शिक्षाओं ने उनकी कंपनी के कर्मचारियों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार किया है। वस्तुतः गीता सिर्फ पुस्तकीय ज्ञान नहीं बल्कि समग्र जीवन दर्शन है जो सृष्टि के समस्त जीवधारी प्राणियों को 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' का पाठ पढ़ाता है इसलिए आज दुनियाभर के कई उच्च शिक्षण-प्रबंधन संस्थान और स्कूल गीता को पाठ्यक्रमों का हिस्सा बना रहे हैं। अमेरिका, जर्मनी व नीदरलैंड जैसे कई विकसित देशों ने अपने देश के शैक्षिक पाठ्यक्रम में शामिल कर रखा है। अमेरिका के न्यूजर्सी स्थित सैटानहॉल विश्वविद्यालय में तो प्रत्येक छात्र को गीता का अंग्रेजी अनुवाद पढ़ना अनिवार्य है। "

इस प्रकार गीता प्रवृत्ति व निवृत्ति सिद्धांतों में अद्भुत समन्वय कर भौतिकता और आध्यात्मिकता में अद्भुत संतुलन उत्पन्न करता है। किसी भी कर्तव्य में कामनाओं को जड़ से समाप्त नहीं किया जा सकता अतः कामनाओं को विवेक से नियंत्रित कर कर्तव्य पथ का अनुकरण करना चाहिए। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में कार्य का संपूर्ण भार कर्ता द्वारा स्वयं पर लेना तथा अहंभाव से युक्त होना ही संपूर्ण मानसिक तनावों व अवसादों का कारण है जो आगे चलकर स्वयं के जीवन को समाप्त करना, सफलता के लिए गलत साधनों का आश्रय लेना तथा आपराधिक प्रवृत्ति को जन्म देने का कारण बनता है। गीता का निष्काम कर्म सिद्धांत मनुष्य को कर्म के त्याग के स्थान पर 'कर्म में त्याग' का उपदेश देती है। इसलिए कर्ता को कर्म से संन्यास ना लेकर कर्म फलों से संन्यास लेना चाहिए। जीवन प्रबंधन के इस अमर सन्देश का समर्थन करते हुए ईशावास्योपनिषद् में कहा गया है -

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ।

एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे । । 17

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. भागीरथ दीक्षित भगवद्गीता एक नया अध्ययन प्रथम संस्करण 1987 नवा भारत प्रिंटिंग प्रेस शाहदरा दिल्ली पृष्ठ-2
2. वर्तमान परिप्रेक्ष्य में गीता की प्रासंगिकता, प्रमोद कुमार यादव, शोधार्थी हिंदी विभाग, हैदराबाद, पृष्ठ स. 15-16
3. श्रीमद्भगवद्गीता - 6.6
4. संस्कृत वाङ्मय में निहित विविध विमर्शः एक अवलोकन श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, श्री श्रीमद् ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद, भक्तिवेदांत बुक ट्रस्ट श्लोक 6.6 की व्याख्या, पृष्ठ सं. 207
5. श्रीमद्भगवद्गीता - 2.62
6. श्रीमद्भगवद्गीता - 2.63
7. श्रीमद्भगवद्गीता - 6.17
8. श्रीमद्भगवद्गीता - 4.39
9. नीतिशास्त्र के मूल सिद्धांत, वेदप्रकाश शर्मा, तृतीय संस्करण, पृष्ठ सं. 348
10. श्रीमद्भगवद्गीता - 2.47
11. कार्य संस्कृति, प्रो. एन. एम. खंडेलवाल, सौराष्ट्र यूनिवर्सिटी राजकोट, पृष्ठ स. 62
12. श्रीमद्भगवद्गीता - 3.21
13. श्रीमद्भगवद्गीता - 3.22
14. www.krantidoot.in श्रीमद्भगवद्गीता - तनाव प्रबंधन की कारगर कुंजी, पूनम नेगी
15. वही ईशावास्योपनिषद् -2

