

मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के लिए श्रीमद्भगवद्गीता का अनुप्रयोग

प्रकाश कुमार चंद्राकर* डॉ. डी. लक्ष्मी ** डॉ सुमनलता सक्सेना***

*शोधार्थी, कल्याण स्नातकोत्तर महाविद्यालय भिलाई (छ. ग.), हेमचन्द यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग, (छ. ग.)

** प्राध्यापक, भिलाई मैत्री कॉलेज रिसाली, भिलाई (छ. ग.) हेमचन्द यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग, (छ. ग.)

*** पूर्व विभागाध्यक्ष, शिक्षा, कल्याण स्नातकोत्तर महाविद्यालय भिलाई (छ. ग.), हेमचन्द यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग, (छ. ग.)

Article History:

Received: 25-07-2025

Accepted: 03-09-2025

Published: 30-09-2025

Keywords:

श्रीमद्भगवद्गीता, मनोवैज्ञानिक दृढ़ता, विद्यार्थी।

Page No.: 197-202

Article code: V2025022

Access online at: <https://veethika.co.in>

Source of support: Nil

Conflict of interest: None declared

Published By: Pt. R.S.T.M. Society,

Lucknow, India

Corresponding Author:

प्रकाश कुमार चंद्राकर,

शोधार्थी, कल्याण स्नातकोत्तर

महाविद्यालय भिलाई (छ. ग.)

Email:

pchandrakar1234@gmail.com

शोध-सार

प्रस्तुत अध्ययन में विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक दृढ़ता (Psychological Hardiness) में वृद्धि के लिए श्रीमद्भगवद्गीता के अनुप्रयोग का अध्ययन किया गया है। मनोवैज्ञानिक रूप से सुदृढ़ व्यक्ति जीवन के प्रत्येक परिस्थिति से जूझने में सक्षम होता है, वह परिस्थितियों से भागता नहीं है। श्रीमद्भगवद्गीता जीवन की परिस्थितियों से खिन्न एवं निराश अर्जुन को मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता प्राप्त कराने वाला अमर उपदेश है। इस अध्ययन में एक समूह पूर्व परीक्षण-पश्च परीक्षण प्रायोगिक डिजाइन (One group pre test – post test experimental design) का प्रयोग किया गया है। इस अध्ययन में स्वतंत्र चर (independent variable) श्रीमद्भगवद्गीता तथा आश्रित चर (dependent variable) मनोवैज्ञानिक दृढ़ता (Psychological Hardiness) को लिया गया है। न्यादर्श के रूप में कक्षा 12 वीं के 50 विद्यार्थियों का चयन किया गया। अरुण कुमार सिंह द्वारा निर्मित उपकरण Singh Psychological Hardiness Scale (SPHS) के द्वारा उनका पूर्व परीक्षण लिया गया। तत्पश्चात् 03 माह गीता शिक्षण के उपरांत पश्च परीक्षण लिया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए टी परीक्षण का प्रयोग किया गया। दोनों परीक्षणों के स्कोर में सार्थक अंतर पाया गया जिससे स्पष्ट होता है कि श्रीमद्भगवद्गीता का पठन करने से, उनके उपदेशों को हृदयांगम करने से तथा जीवन में गीतोपदेश को अमल करने से व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक दृढ़ता में वृद्धि होती है, वह अधिक सकारात्मक विचारों से युक्त हो जाता है तथा विपरीत परिस्थितियों से सामना करने के लिए स्वयं को अधिक ऊर्जा युक्त महसूस करता है।

प्रस्तावना:

तनावपूर्ण माहौल में रहने के बावजूद जिन व्यक्तियों के व्यक्तित्व पर तनाव का कोई महत्वपूर्ण दुष्प्रभाव नहीं पड़ता, ऐसे व्यक्तित्व को दृढ़ व्यक्तित्व (**Hardy personality**) कहा जाता है। मनोवैज्ञानिक दृढ़ता (**Psychological Hardiness**) एक व्यक्तित्व संरचना है जो व्यक्ति को तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने और उनसे अनुकूलन करने में मदद करती है। यह अवधारणा सबसे पहले सुज़ैन कोबासा (**Suzanne Kobasa**) द्वारा 1979 में प्रस्तुत की गई थी। मनोवैज्ञानिक दृढ़ता वाले व्यक्ति तनाव को एक चुनौती के रूप में देखते हैं, अपनी परिस्थितियों पर नियंत्रण महसूस करते हैं और अपने जीवन एवं कार्यों के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं।

मनोवैज्ञानिक दृढ़ता को दृष्टिकोण, विश्वास और व्यवहारिक प्रवृत्तियों के एक समूह के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें तीन घटक शामिल हैं: प्रतिबद्धता (**Commitment**), नियंत्रण (**Control**) और चुनौती (**Challenge**)। मनोवैज्ञानिक रूप से दृढ़ व्यक्तियों में अपने मूल्यों, आदर्शों, विश्वासों, पहचान की भावना, काम और पारिवारिक जीवन के प्रति प्रतिबद्धता की गहरी भावना होती है। दृढ़ व्यक्तित्व (**Hardy personality**) वाले व्यक्ति अपने जीवन में घटित होने वाली घटनाओं पर नियंत्रण रखते हैं। ये सदैव परिवर्तन एवं विकास के अवसरों को ग्रहण करने के लिए तत्पर होते हैं। जीवन में आने वाली चुनौतियों को ये अवसर के रूप में लेते हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता समस्त मानव जाति के लिए ज्ञान का स्रोत है। इसीलिए विश्व की लगभग सभी भाषाओं में इसके अनुवाद उपलब्ध हैं। मनुष्य जीवन का मार्गदर्शन श्रीमद्भगवद्गीता का मूल विषय एवं अभिप्राय है। यह ज्ञान भगवान् श्रीकृष्ण जी के मुखारविंद से एवं महर्षि वेदव्यास जी के माध्यम से महाभारत के युद्ध से कुछ समय पूर्व अर्जुन तक पहुँचा तत्पश्चात् मानव जाति के कल्याण के लिए सुरक्षित रहा। श्रीमद्भगवद्गीता का महत्व इसी से उजागर होता है कि महाभारत के आश्वमेधिक पर्व में श्री कृष्ण स्वयं अर्जुन से कहते हैं कि “वह सब-का-सब उसी रूपमें फिर दुहरा देना अब मेरे वश की बात नहीं है। उस समय मैंने योगयुक्त होकर परमात्म तत्व का वर्णन किया था।”

न शक्यं तन्मया भूयस्तथा वक्तुमशेषतः॥

परं हि ब्रह्म कथितं योगयुक्तेन तन्मया।

-महाभारत, आश्वमेधिक पर्व, अध्याय-16, श्लोक 12,13

महर्षि वेदव्यास ने गीता ज्ञान को ब्रह्मविद्या की उपाधि दिया है क्योंकि इसका ज्ञान एवं अनुकरण मानव को ब्रह्म से जोड़ता है। सर्वप्रथम श्री आदिशंकर ने श्रीमद्भगवद्गीता को महाभारत से निकालकर एक स्वतंत्र कृति के रूप में प्रकट किया। वेदांत के “प्रस्थानत्रय” में श्रीमद्भगवद्गीता का अनन्यतम स्थान है, अन्य दो हैं- उपनिषद् और ब्रह्मसूत्र।

अध्ययन की सार्थकता:

मनोवैज्ञानिक दृढ़ता पर अधिकांश पूर्व शोध चिकित्सकीय क्षेत्रों में हुआ है, कुछ शोध खिलाड़ियों एवं मानसिक रोगियों पर हुआ है, किन्तु श्रीमद्भगवद्गीता एवं मनोवैज्ञानिक दृढ़ता से संबंधित किसी भी आयाम पर कोई शोध कार्य नहीं हुआ है अतः यह कार्य मनोवैज्ञानिक दृढ़ता में वृद्धि हेतु हमारे प्राचीन साहित्य यथा श्रीमद्भगवद्गीता के अनुप्रयोग हेतु नवीन पथ प्रशस्त करेगा।

वोरा, डोंगरे एवं सय्यद (2022) ने अपने शोध आलेख ANXIETY, HARDINESS AND QUALITY OF LIFE: A STUDY OF HEALTH PROFESSIONALS में लिखा है कि चिंता की अवस्था का मनोवैज्ञानिक दृढ़ता और जीवन की गुणवत्ता के साथ नकारात्मक संबंध है जबकि मनोवैज्ञानिक दृढ़ता का जीवन की गुणवत्ता के साथ सकारात्मक संबंध है। राव (2014) ने अपने शोध “भगवद्गीता के परिप्रेक्ष्य में तनाव प्रबंधन” में यह निष्कर्ष निकाला कि गीता में

तनाव मुक्त जीवन जीने के तरीके को आसान और स्पष्ट तरीके से समझाया गया है, यदि छात्र इस मार्ग का अनुसरण करते हैं तो उनके लिए अन्य जीवन कौशलों को आत्मसात करना बहुत सरल हो जाता है।

स्पष्ट है कि गीता अध्ययन से चिंता, तनाव आदि मानसिक व्याधियाँ दूर होती है जिसके कारण मनोवैज्ञानिक दृढ़ता में वृद्धि होती है, मनोवैज्ञानिक दृढ़ता में वृद्धि होने से जीवन की गुणवत्ता में सकारात्मक परिवर्तन होता है। श्रीमद्भगवद्गीता मानव जीवन का नियामावली है। इसमें स्वयं भगवान ने अर्जुन को एक माध्यम बनाकर सम्पूर्ण मानवों के कल्याण हेतु उपदेश दिया है। गीता में समता को योग कहा गया है – ‘समत्वम् योग उच्यते’। समता का तात्पर्य भौतिक जगत के सभी द्वन्द्वों से परे होना है। जिस व्यक्ति ने समत्व का धारण कर लिया है निश्चित ही वह मनोवैज्ञानिक रूप से सुदृढ़ होगा, उस पर भौतिक कर्मों से उत्पन्न तनाव, चिंता, अवसाद आदि का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

अध्ययन का उद्देश्य:

श्रीमद्भगवद्गीता शिक्षण का विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक दृढ़ता पर प्रभावशीलता का अध्ययन करना।

परिकल्पना:

विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के पूर्व एवं पश्च परीक्षणों के प्राप्तियों के मध्य सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

शोध विधि:

न्यादर्श- प्रस्तुत शोध अध्ययन में उद्देश्यपरक न्यादर्श विधि का उपयोग करके धमतरी जिला के अंतर्गत कुरुद विकास खंड के शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय परखंडा में अध्ययनरत कक्षा 12 वीं के 50 विद्यार्थियों को लिया गया।

शोध विधि- इस अध्ययन हेतु एक समूह पूर्व परीक्षण-पश्च परीक्षण प्रायोगिक डिजाइन (one group pre-test post-test experimental design) का प्रयोग किया गया। कक्षा 12वीं के 50 विद्यार्थियों का मनोवैज्ञानिक दृढ़ता मापनी (psychological hardiness scale) के द्वारा पूर्व परीक्षण लिया गया तत्पश्चात तीन माह गीता शिक्षण के उपरांत पश्च परीक्षण लिया गया।

उपकरण - उपर्युक्त परिकल्पना की जाँच हेतु आँकड़ा संकलन (Data collection) के लिए अरुण कुमार सिंह द्वारा निर्मित उपकरण Singh Psychological Hardiness Scale (SPHS) का प्रयोग किया गया। इस उपकरण की विश्वसनीयता परीक्षण-पुनर्परीक्षण विधि द्वारा 0.1 सार्थकता स्तर पर 0.862 पाया गया तथा आंतरिक संगति विधि द्वारा अल्फा गुणांक 0.792 पाया गया जो इस उपकरण को विश्वसनीय बनाता है। स्केल में उच्च विषयवस्तु वैधता (content validity) है। विशेषज्ञों के आकलन से यह स्पष्ट होता है कि पैमाने की वस्तुएं मनोवैज्ञानिक दृढ़ता की अवधारणा से सीधे संबंधित हैं।

परिणाम एवं विवेचना:

उपर्युक्त परिकल्पना की जाँच हेतु मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के आँकड़ों का संकलन किया गया तथा विश्लेषण हेतु टी परीक्षण का प्रयोग किया गया जो निम्नांकित सारणी में प्रस्तुत है –

$$\text{न्यादर्श} = 50$$

परीक्षण	माध्य	मानक विचलन	टी मान
पूर्व परीक्षण	115.10	11.12	9.304**
पश्च परीक्षण	121.64	10.40	

स्वतंत्रता की कोटि=49, **0.01 सार्थकता स्तर पर स्वीकृत

आँकड़ों द्वारा प्राप्त टी मान 9.304 है जो सार्थकता स्तर 0.01 पर प्राप्त टी मान 2.6800 से अधिक है, अतः शून्य परिकल्पना “विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के पूर्व एवं पश्च परीक्षणों के प्राप्तांकों के मध्य सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा” निरस्त होता है। इसका तात्पर्य यह है कि गीता अध्ययन के पश्चात विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक दृढ़ता में वृद्धि होती है।

निष्कर्ष:

इस अध्ययन में विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के पूर्व एवं पश्च परीक्षण के प्राप्तांकों में सार्थक अंतर पाया गया। स्पष्ट है कि श्रीमद्भगवद्गीता का अध्ययन हमें मनोवैज्ञानिक दृढ़ता प्रदान कर जीत की ओर अग्रसर करती है। मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के तीन मुख्य घटकों – प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती के संदर्भ में श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेशों का अध्ययन करने पर इसके गहरे प्रभाव को समझा जा सकता है:

प्रतिबद्धता

कर्तव्य के प्रति निष्ठा: गीता कर्मयोग के सिद्धांत पर जोर देती है, जिसमें व्यक्ति को अपने निर्धारित कर्तव्य (धर्म) को फल की आसक्ति के बिना करने के लिए प्रतिबद्ध रहने का उपदेश दिया गया है। अर्जुन के युद्ध करने के अनिच्छुक होने पर कृष्ण उसे उसके क्षत्रिय धर्म का पालन करने के लिए प्रेरित करते हैं। यह कर्तव्य के प्रति अटूट प्रतिबद्धता मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के “प्रतिबद्धता” घटक को दर्शाती है।

आत्मा के प्रति समर्पण: गीता आत्मा की अमरता और शरीर की नश्वरता का ज्ञान देती है। इस ज्ञान से व्यक्ति क्षणभंगुर सांसारिक आसक्तियों से ऊपर उठकर अपने वास्तविक स्वरूप (आत्मा) के प्रति अधिक प्रतिबद्ध हो पाता है जो जीवन में एक गहरा अर्थ और उद्देश्य प्रदान करता है। यह आंतरिक प्रतिबद्धता मुश्किल परिस्थितियों में भी व्यक्ति को स्थिर रखती है।

नियंत्रण

इंद्रियों पर नियंत्रण: गीता इंद्रियों को मन के नियंत्रण में रखने और मन को बुद्धि के नियंत्रण में रखने का महत्व बताती है (2.67)। एक अस्थिर मन बाहरी उत्तेजनाओं से आसानी से विचलित हो जाता है जिससे व्यक्ति निराशा महसूस कर सकता है। इंद्रियों और मन पर नियंत्रण स्थापित करके व्यक्ति अपनी प्रतिक्रियाओं और कार्यों पर अधिक नियंत्रण प्राप्त करता है जो मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के “नियंत्रण” घटक को मजबूत करता है।

कर्म पर अधिकार फल पर नहीं: कृष्ण अर्जुन को उपदेश देते हैं कि मनुष्य को केवल अपने कर्म करने का अधिकार है उसके फल पर नहीं (2.47)। यह विचार व्यक्ति को परिणामों की चिंता किए बिना वर्तमान कार्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह आंतरिक नियंत्रण की भावना को बढ़ाता है क्योंकि व्यक्ति अपनी क्रियाओं की जिम्मेदारी लेता है लेकिन अनिश्चित भविष्य के परिणामों से अभिभूत नहीं होता।

चुनौती

परिवर्तन को स्वीकार करना: गीता जीवन में परिवर्तन की अनिवार्यता को स्वीकार करती है (2.22)। जिस प्रकार मनुष्य पुराने वस्त्र त्याग कर नए धारण करता है उसी प्रकार आत्मा भी पुराने शरीर को त्याग कर नया धारण करती है। इस समझ से व्यक्ति परिवर्तनों के भय या विरोध के बजाय जीवन के एक स्वाभाविक हिस्से के रूप में स्वीकार करने की मानसिकता विकसित करता है जो मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के “चुनौती” घटक का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

द्वंद्वों का सामना करना: गीता सुख-दुख, लाभ-हानि, जय-पराजय जैसे जीवन के द्वंद्वों को समान भाव से स्वीकार करने का उपदेश देती है (2.48)। इन द्वंद्वों को चुनौती के रूप में देखना और उनसे विचलित न होना व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूत बनाता है और विपरीत परिस्थितियों में भी स्थिर रहने की क्षमता प्रदान करता है।

सभी के मन में वैचारिक द्वंद्व सदैव चलता रहता है, सही-गलत, उचित-अनुचित, न्याय-अन्याय आदि के मध्या गीता कहती है – “माम् अनुस्मर युध्य च” यह पंक्ति भगवद्गीता के उपदेशों का सार है। इसमें हमारे जीवन को दिव्य बनाने की शक्ति निहित है। यह कर्मयोग की परिभाषा को भी संपुटित करता है। श्रीकृष्ण कहते हैं- "अपने मन को मुझमें अनुरक्त रखो और शरीर से अपने सांसारिक कर्तव्यों का पालन करते रहो।" यह उपदेश सभी वर्ग के लोगों पर लागू होता है।

गीता कहती है – निमित्तमात्रं भव सव्यसाचिन्। हमें निमित्त बनना सीखना होगा। जब हम सात्विक मन से अन्याय के विरुद्ध लड़ते हैं तब हमारी जीत होती है। हमें सत्व प्रधान लड़ाई लड़नी ही चाहिए।

श्री कृष्ण ने कहा है -

नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते।

स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्॥

-श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय-2, श्लोक 40

अर्थात् सात्विकता से किया गया आरम्भ (बीज) कभी नष्ट नहीं होता। मन में चल रहे सत्व और तम के युद्ध में सात्विकता से किया युद्धारम्भ आगे सफल होगा ही। यद्यपि गीता की पृष्ठभूमि में कुरूक्षेत्र की युद्धभूमि है इसके द्वारा युद्ध से विमुख अर्जुन को युद्ध हेतु प्रेरित किया गया है। इसका वास्तविक संबंध युद्ध के साथ-ही-साथ अपने जीवन के पवित्र कर्तव्यों के पालन से भी है चाहे वे कितने ही अप्रिय क्यों न हों। भीषणतम् समस्याओं के झंझावातों में भी तनिक विचलित न होकर “मेरा स्मरण करो और युद्ध करो” (मामनुस्मर युध्य च) का संदेश कितने ही हताश प्राणी के लिए प्रकाश-स्तम्भ के समान है। अतः यह निश्चित है कि श्रीमद्भगवद्गीता शिक्षण का विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक दृढ़ता पर सकारात्मक प्रभाव होता है।

सुझाव :

मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के लिए श्रीमद्भगवद्गीता के अनुप्रयोग पर किए गए इस शोध में आयु वर्ग 16-18 वर्ष के विद्यार्थी सम्मिलित थे। इस विषय को और गहराई से समझने हेतु पेशेवर समूहों जैसे सैनिकों, डॉक्टरों या कॉर्पोरेट पेशेवरों जैसे उच्च-तनाव वाले समूहों पर गीता के सिद्धांतों (जैसे निष्काम कर्म और समत्व) के प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है। इससे यह पता चलेगा कि ये सिद्धांत इन समूहों में मनोवैज्ञानिक दृढ़ता कैसे बढ़ा सकते हैं। छात्रों में शैक्षणिक दबाव और तनाव का सामना करने के लिए गीता के सिद्धांतों के उपयोग का मूल्यांकन किया जा सकता है। विशेष रूप से परीक्षा के दौरान उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गीता के उपदेशों का क्या प्रभाव पड़ता है, इस पर अध्ययन किया जा सकता है। गीता के सिद्धांतों के प्रभाव को मापने के लिए मनोवैज्ञानिक परीक्षण और प्रश्नावली (जैसे रेजिलिएंस स्केल) का उपयोग किया जा सकता है। इससे परिणामों को और अधिक वैज्ञानिक और विश्वसनीय बनाया जा सकता है। गीता के सिद्धांतों की तुलना अन्य भारतीय या पश्चिमी दार्शनिक प्रणालियों से की जा सकती है, ताकि यह समझा जा सके कि मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के निर्माण में गीता कितनी अनूठी और प्रभावी है। यह जानने के लिए कि गीता के सिद्धांतों का अभ्यास करने से मनोवैज्ञानिक दृढ़ता पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है या नहीं, एक ही समूह का कई सालों तक अध्ययन किया जा सकता है। इससे यह पता चलेगा कि ये सिद्धांत समय के साथ कितने स्थायी लाभ प्रदान करते हैं। गीता के सिद्धांतों पर आधारित मोबाइल ऐप्स या ऑनलाइन मॉड्यूल्स विकसित किए जा सकते हैं जो लोगों को मनोवैज्ञानिक दृढ़ता बढ़ाने में मदद करें। इन उपकरणों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने के लिए शोध किया जा सकता है।

संदर्भ सूची:

कोल, एम. एस., फील्ड, एच. एस., और हैरिस, एस. जी. (2004) छात्र सीखने की प्रेरणा और मनोवैज्ञानिक कठोरता: एक प्रबंधन वर्ग के लिए छात्रों की प्रतिक्रियाओं पर अंतःक्रियात्मक प्रभाव। *प्रबंधन शिक्षा और शिक्षा अकादमी*, 3 (1)

64-85। <https://doi.org/10.5465/amle.2004.12436819>

- कज्जेमी, ए., और ज़ियादिनी, एम. (2014) पूर्णतावाद, मनोवैज्ञानिक कठोरता और कार्यकारी संगठनों में कर्मचारियों की नौकरी में कमी के बीच संबंध। *व्यवसाय और सामाजिक विज्ञान में अकादमिक अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल*, 4 (3) पृष्ठ 160-170। <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v4-i3/686>
- लैम्बर्ट, सी. ई. और लैम्बर्ट, वी. ए. (1999) मनोवैज्ञानिक कठोरता: विज्ञान की स्थिति: समग्र नर्सिंग अभ्यास, 13 (3) 11-19। <https://doi.org/10.1097/00004650-199904000-00004>
- महाभारत (Vol. 1-अध्याय 16). गीता प्रेस गोरखपुर. सेज़गिन, एफ. (2009) तुर्की प्राथमिक विद्यालयों में शिक्षक संगठनात्मक प्रतिबद्धता, मनोवैज्ञानिक कठोरता और कुछ जन सांख्यिकीय चर के बीच संबंध। *शैक्षिक प्रशासन के जर्नल*, 47 (5) 630-651। <https://doi.org/10.1108/09578230910981099>
- श्रीमद्भगवद्गीता. गीता प्रेस गोरखपुर.