બાળકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત શૈક્ષણિક સામયિક

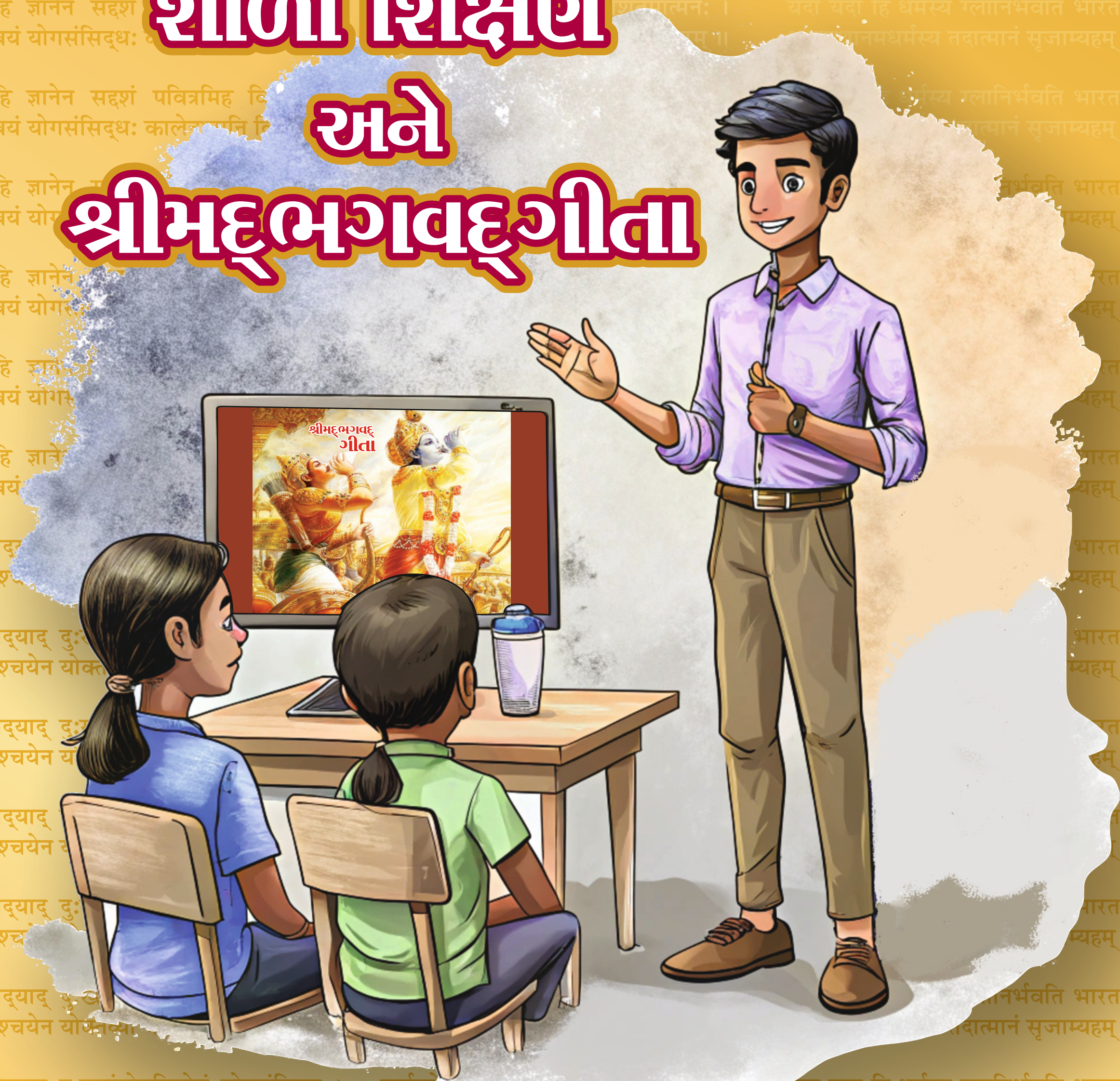
ISSN: 2584-1777

બાળવિશ્વ

વર્ષ-૧૩, અંક-૦૧, જાન્યુઆરી - ૨૦૨૫, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮

શાળા શિક્ષણ અને શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા



બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૩, અંક : ૦૧

જાન્યુઆરી, ૨૦૨૫

તંત્રી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

નિયામક, સેન્ટર ઑફ ટ્રેનિંગ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક

ડૉ. કૃણાલ પંચાલ

એસ્ટાબ્લિશમેન્ટ બ્રાંચ હેડ,

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક મંડળ

ડૉ. નીતિન પેથાણી

ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા

ડૉ. ટી. એસ. જોશી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

ડિઝાઇન અને ટાઇપ સેટિંગ

દિગ્વિજયસિંહ વાઘેલા

Printed & Published by :
Prof. Jignesh Patel on behalf of
Children's Research University,
Subhashchandra Bose Shikshan Sankul,
Sector - 20, Gandhinagar

પત્રવ્યવહારનું સરનામું

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,

સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૨૧

ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯

ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in

વેબસાઇટ : www.cugujarat.ac.in

@crugandhinagar

આ અંકમાં વાંચીશું...

શાળા શિક્ષણ અને શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા

સંપાદકીય — ૦૨
- ડૉ. કૃણાલ પંચાલ

બાળકો માટે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની સારરૂપ બાબતો — ૦૩
- ડૉ. મનહર ઠાકર

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા : શિક્ષણ માટેનું સચોટ માર્ગદર્શન — ૦૫
- ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા

ભગવદ્ગીતા આધારિત શિક્ષણમાં અપેક્ષિત યોગ્યતાઓ — ૦૭
- ડૉ. દીપ્તિ ત્રિવેદી

ગીતા અને મનોવિજ્ઞાન — ૦૯
- પ્રૉ. ડૉ. અશ્વિન જનસારી

શાળાકીય શિક્ષણમાં ભગવદ્ગીતા — ૧૦
- ડૉ. ખુશ્બૂ ગરાળા

પેરેન્ટિંગ અને ભગવદ્ગીતા — ૧૨
- ડૉ. રાહુલકુમાર બોરીસાગર

ગીતા સર્વત્ર પૂજ્યતે — ૧૫
- પ્રતાપભાઈ ત્રિવેદી

શાળાશિક્ષણનો ભગવદ્ગીતા સાથેનો અનુબંધ — ૧૮
- મિત્તલ પટેલ

ગીતા વિષે મહાનુભાવોના અભિપ્રાયો — ૨૦
- હરપાલસિંહ રાજપૂત

બાળજીવનમાં ગીતાજીનું મૂલ્ય — ૨૨
- નીશાબેન ગૌસ્વામી

ભગવદ્ગીતા અને પંચતંત્ર કથા — ૨૪
- ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિત

આપણા સૌનું લાઇફ મૅન્યુઅલ: ભગવદ્ગીતા — ૨૭
- ડૉ. જય ઓઝા

બાળકોનાં શિક્ષણ અને ઉછેર માટે ભગવદ્ગીતા — ૨૯
- પ્રૉ. રણજીતસિંહ પવાર

યુગ પરિવર્તનના રસ્તે શિક્ષણની આગેકૂચ — ૩૪
-ડૉ. ઉષા શાલીન શુક્લા

કૃષ્ણ-અર્જુન સંવાદ : શિક્ષક-વિદ્યાર્થી માટે બોધપાઠ — ૩૭
- અશોક પ્રજાપતિ

ભગવદ્ગીતા અને શાળાકીય પ્રવૃત્તિઓ — ૪૦
- અરવિંદભાઈ

વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓનો ઉકેલ એટલે ગીતાબોધ — ૪૧
- કીર્તિ બી. જોષી

ગીતાનાં તત્ત્વો અપનાવવાની પ્રેરણાદાયી સફર — ૪૩
- ડૉ. અંજના ચૌહાણ

વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે પથદર્શક ભગવદ્ગીતા — ૪૫
- ડૉ. બિન્ની મહેતા

ગીતા એ જ જ્ઞાનયજ્ઞ — ૪૭
- ડૉ. સંજય પટેલ

જગતના ઉત્તમ શિક્ષકઃ શ્રીકૃષ્ણ — ૪૯
- કાર્તિકકુમાર પટેલ

વિદ્યાર્થીનું જીવનઘડતર અને ભગવદ્ગીતા — ૫૦
- મિત્તલ બાલધિયા

ગીતાસારનું પંચામૃત — ૫૩
- નિધિ મહેતા

ગીતાબોધઃ વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ — ૫૫
- રમણ પટેલિયા

ભગવદ્ગીતા અને શિક્ષણ — ૫૮
- દીપક જે. પાગડા

કર્મની ગતિને સમજીએ — ૬૦
- ગિરા પિનાકિન ભટ્ટ

ગીતામાં ગણિતના ગાન — ૬૨
- મહેશ ધીમર 'જ્યોત'

બાળવિશ્વનું વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૫૦૦/-
ઑનલાઇન ભરવા માટે QR Code સ્કેન કરો.

સંપાદકીય

શાળાશિક્ષણ અને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા

- ડૉ. કૃણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા એ માનવજાતને ઈશ્વરે આપેલી સર્વોચ્ચ ભેટ છે આવું કહીએ છીએ ત્યારે માનવજીવનના પ્રત્યેક મુકામે, પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં ગીતાના શ્લોકો દ્વારા મળતા ઉકેલ તાદશ થઈ આવે છે. અવસ્થામાં જોઈએ તો બાળક, તરુણ, યુવાન, વૃદ્ધ વગેરે.. ભાવ જગતમાં જોઈએ તો સુખમાં, દુઃખમાં, ચિંતામાં, સફળતા કે નિષ્ફળતામાં, ક્રોધમાં કે આનંદ જેવી દરેક સ્થિતિમાં રાહત આપતી એક માત્ર દવા હોય તો એ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અન્ય ધર્મગ્રંથોથી એટલે જ અલગ પડે છે કે તેમાં ક્યાંય સીધો ઉપદેશ, આદેશો કે નિયમો નથી. છેલ્લે બધું સમજાવી શ્રીકૃષ્ણ પણ અર્જુનને કહી દે છે કે, ''यथेच्छसि तथा कुरु'' - એટલે કે તને યોગ્ય લાગે તે કર.

બાળક હોય કે વૃદ્ધ, દરેકને સ્વતંત્રતા જોઈએ છે. સ્વતંત્રતા જીવનને એક નવી દિશા આપે છે જે બંધન નથી આપી શકતું. વિદ્યા માટે તો કહેવાયું જ છે કે મુક્ત કરે એ વિદ્યા. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા મુક્તિનો સંદેશ આપે છે માટે વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં અભ્યાસક્રમમાં તેનું સ્થાન અનિવાર્ય બની જાય છે.

વિશ્વની અનેક યુનિવર્સિટીઓના બિઝનેસ મૅનેજમેન્ટમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા કોર્સ તરીકે ભણાવાય છે. કેમ્બ્રિજ અને ઓક્સફોર્ડ જેવી યુનિવર્સિટીઓ તથા બિરલા ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં વર્ષોથી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. જેનાથી વિદ્યાર્થીઓમાં દઢ મનોબળ, આત્મવિશ્વાસ, સમસ્યા ઉકેલ અને નેતૃત્વ શક્તિનો વિકાસ થાય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના જે શ્લોકો જીવનનું સંપૂર્ણ દર્શન રજૂ કરે છે તેના સારને વિદ્યાર્થીઓ સુધી પહોચાડવા વિવિધ શાળાકીય પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરી શકાય.

શાળા શિક્ષણમાં ભગવદ્ગીતાનું આગમન એ સમગ્ર ગુજરાતનાં માતાપિતા અને શિક્ષકો માટે આશીર્વાદરૂપ બાબત ગણી શકાય કેમકે, વિદ્યાર્થીઓને જીવનમાં સંઘર્ષનો સમય આવે એ પહેલાં જ ઉકેલનો માર્ગ મળશે. તરુણાવસ્થામાં થતી માનસિક વ્યગ્રતા, નિરાશા અને મુશ્કેલીઓને પહોચી વળવાનું એક આધ્યાત્મિક પીઠબળ વિદ્યાર્થીઓને પ્રાપ્ત થશે. આ દિશામાં ગુજરાતના પ્રબુદ્ધ લેખકોએ શાળા શિક્ષણ અને જીવન સંદર્ભે પોતાના ઉત્તમ વિચારો લેખસ્વરૂપે આપણી સમક્ષ પ્રસ્તુત કર્યા છે. અભ્યાસ અને અનુભવ આધારિત પ્રાપ્ત થયેલા આ શબ્દબિંદુઓ આપના બાળકના જીવનને અચૂક નવપલ્લવિત કરશે એવી શ્રદ્ધા સાથે...

બાલ દેવો ભવ

બાળકો માટે
શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની સારરૂપ બાબતો

- ડૉ. મનહર ઠાકર
પૂર્વ પ્રિન્સિપાલ, સંઘવી શિક્ષણ
મહાવિદ્યાલય, ભાવનગર
મો. ૯૪૨૬૮૫૧૨૯૦

योगः कर्मसु कौशलम् । શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના મુખ્ય સારરૂપ આ બાબતની બાળકો સામે રસપ્રદ પ્રસ્તુતિ કરવામાં કર્મ એટલે શું,તેની સમજ સ્પષ્ટ કરવી છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અનુસાર ‘કર્મ‘ એટલે કોઈ પણ ક્રિયા. તે શારીરિક પણ હોય અને માનસિક પણ હોય. કર્મ કરતી વખતે સુખ-દુ:ખ, લાભ-ગેરલાભ, જય-પરાજયના વિચારો કર્યા વગર આસક્તિ રહિત નિત્ય અને નૈમિતિક કર્મ કરવા પર ભાર મૂકી આપણાં મન અને આત્માને સ્થિર રાખી બધાં જ કર્મો પરમાત્માને અર્પણ કરવાનું કહ્યું છે. એટલે કે કર્મ કરો એ પણ ફળની આશા રાખ્યા વગર. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની આ સારરૂપ બાબત છે. બાળવયે આ બાબતનું શિક્ષણ બાળકોને આપીએ તો ભવિષ્યે પોતાના અભ્યાસ અને વ્યક્તિગત મૂંઝવણ જેવી કે ચિંતા, માનસિક તંગદિલી, કામ કરવામાં આળસ, કામની દિશા ન સૂઝવી, વર્તન દોષો, વ્યસનો કે કુટેવોનો ભોગ બનતાં અટકે.

આ બાબતે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા તેમના વિકાસ અને સ્વભૂમિકા માટે પથદર્શક બને છે. ઘરમાં,શાળામાં કે વર્ગખંડમાં બાળકો સામે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના આ પ્રકારના અંશોનો અનુબંધ રચીને બાળકોને કેળવણી આપી શકાય. योगः कर्मसु कौशलम् । આ એક ઉદાહરણની જેમ બાળકોને જુદા જુદા શૈક્ષણિક વિષયોના શિક્ષણ વખતે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના શ્લોકનો ભાવાર્થ, સરળ અર્થ, ગીતાજ્ઞાન પર આધારિત વાર્તા, પ્રસંગ,ગીત, જોડકણાં,અભિનય ગીત, સંવાદ, નાટ્યીકરણ વગેરે રજૂ કરી શકાય. અહીં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનું એક સૂત્ર योगः कर्मसु कौशलम् । ને એક ઉદાહરણ તરીકે લઈને બાળકોને તેની સમજ સ્પષ્ટ કરવાનો પ્રયત્ન થયો છે. તે માટે પ્રસ્તુત લેખમાં બંધન વગરના કર્મનો સંદેશ, મનથી કર્મમાં પ્રવૃત્ત રહેવું, કર્મ એ જ યોગ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો સમત્વ યોગ વિશે રજૂઆત કરવાનો ઉપક્રમ છે.

બંધન વગરના કર્મનો સંદેશ

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં આપેલ સંદેશ દ્વારા બાળકોને સમજાવીએ કે, દરેક મનુષ્યે પોતાનાં કરેલાં કર્મોને જાણવાં અને મૂલવવાં જોઈએ. માણસ જે કર્મો કરે તે મારાપણાનો ભાવ અને આસક્તિ વગર કરવાની વાત છે. જ્યારે ફળની આશા સાથે કર્મ કરીએ છીએ ત્યારે તે કર્મ બંધનકર્તા બને છે. માટે કર્મને કર્તવ્ય-ફરજની ભાવનાથી કરવાની વાત છે. મનુષ્યમાં કર્તવ્યભાવના જાગશે એટલે ફળની આશા ઘટી જશે અને પુરુષાર્થ કરવાની ભાવના જાગશે. આમ કરવાથી માનવજાત કલ્યાણની ભાવનાથી કર્મ કરશે એટલે કોઈ પણ પ્રકારનાં બંધનો નડશે નહીં. જો આપણે ફળની આશા રાખીને કર્મ કરીએ અને મનમાં ધારેલું ફળ ન મળે તો નિરાશ થવાનો વારો આવે છે. આવી નિરાશા આપણને દુખી કરે છે.

દરેક વ્યક્તિ પોતાના ફરજપાલન માટે કર્મો કરતી રહે, ફરજ બજાવતી રહે અને સારાં નરસાં પરિણામોથી હર્ષ કે શોક ન પામે તેવાં ઉત્કૃષ્ટ કર્મોની વાત શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં દર્શાવી છે. કર્મની કુશળતા ત્યારે જ સિદ્ધ કરી શકાય જ્યારે જીવનમાં ક્યારેય ઉદાસીનતા ન સેવી અવિરત નિષ્કામ કર્મો કરતાં રહીએ.

મનથી કર્મમાં પ્રવૃત્ત રહેવું

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પ્રમાણે કર્મ એટલે માત્ર કર્મ નહીં પરંતુ મનથી તેમાં મેળ સાધીને કર્મ કરવું તે. જો મનથી મેળ સાધીને કર્મ ન થાય તો તે કાર્ય નીરસ બની જાય છે. મનના આ પ્રકારના મેળ સાથેના કર્મને ગીતા વિકર્મ કહે છે. શ્રીકૃષ્ણ પોતે જ પોતાનું ઉદાહરણ આપતાં ગીતાના ત્રીજા અધ્યાયમાં સમજાવે છે કે મારે આ ત્રણેય લોકમાં કશું

જ મેળવવાનું બાકી નથી છતાં હું કર્મમાં પ્રવૃત્ત રહું છું. કારણ કે જો હું કાર્યમાં પ્રવૃત્ત ન થાઉં તો મનુષ્ય મારા માર્ગનું અનુસરણ કરે અને સમગ્ર સૃષ્ટિ નકામી બની જાય માટે જ આસક્તિની નિવૃત્તિ પછી પણ પ્રવૃત્તિ કર્મ કરવાનું જ છે.

આમ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જેવા નરોત્તમ જે પ્રમાણે વર્તન અને આચરણ કરે તે પ્રમાણે આપણે અનુસરીએ એ જ કૃષ્ણ સંદેશ આપે છે. નિરંતર કર્મો કરતાં રહો, ઈશ્વરની સહાયતા આચરતાં રહો તો સહાય અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે જ. જે કાંઈ કર્મ કરો તે પરમાત્માને અર્પણ કરી દો જેથી આપણામાં રહેલા અહંકારનો નાશ થાય અને આપણે કર્મનાં બંધનોમાંથી મુક્ત બની જઈએ. ટૂંકમાં, કર્મમાં કુશળતા લાવવાનો શ્રીકૃષ્ણનો આશય એ જ છે કે ઉત્તમ કર્મ ભાવનાથી જગતનું સંચાલન યોગ્ય રીતે ચાલે.

કર્મ એ જ યોગ

જ્યાં સુધી મનુષ્ય કર્મમાં યોગી ન બને ત્યાં સુધી તેને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થતી નથી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અનુસાર મનુષ્યે પોતે જીવન-વ્યવહાર માટે પ્રવૃત્તિ કરવાની વાત છે. પોતાનો વ્યવસાય છોડવાનો નથી. સંસાર કે ઘર છોડવાનું નથી કે કોઈ વેશ પરિવર્તન કરવાનું નથી કે કોઈ અંધ ક્રિયાકાંડનાં વિધિ-વિધાન કરવાનાં નથી. સંસારમાં મમતા કે વધારે પડતી આસક્તિ રાખવાની નથી. આ રીતે જિવાતું માનવ તરીકેનું જીવન ત્યાગ અને મર્યાદાના આધારે જીવવાનું સૂચવાયું છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા એવું સમજાવવા માગે છે કે સંસારમાં રહીને સંસારથી અલિપ્ત રહીને આપણે કર્મયોગી બનીને ઉત્તમ જીવન જીવીએ.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો સમત્વ યોગ

માણસ બધી જ પરિસ્થિતિમાં સમતા રાખી શકતો નથી. એટલે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સમજાવે છે કે માણસે ખાવા-પીવાથી માંડીને જગતના બધા જ આનંદો, વિવિધ ક્રિયાઓ કરતાં રહેવું જોઈએ. પણ આ બધી જ બાબતમાં મર્યાદા રાખવાનો આગ્રહ રાખ્યો છે. સમજાવ્યું છે કે ખાઉધરા માણસની જેમ બહુ ખાનારો કે દિવસો સુધી ઉપવાસ કરનારો આ બંને નિંદાપાત્ર છે. આ બંને પરિસ્થિતિમાં સમતા રાખે તે જ ખરો યોગી છે.

જ્યારે કર્મ કરીએ ત્યારે આપણી ફરજ માની કરવું જોઈએ. દરેક કર્મ સમદૃષ્ટિ અને કલ્યાણની ભાવનાથી કુશળતાપૂર્વક કરવાનું શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સૂચવે છે. જેથી કર્તાપણાની અસર વ્યક્તિના ચિત્ત પર જરાય ન રહે તે જરૂરી છે. પોતે કાર્યનો કર્તા છે જ નહીં તેવી ભાવના રાખે ત્યારે ખરેખર તેની સમતા જળવાઈ રહે છે. આમ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા કર્મયોગની ભાવનાને પ્રબળ બનાવવા માટે સૂચવે છે કે, સંપૂર્ણ વિશ્વના કણે-કણમાં ઈશ્વરનાં દર્શન કરી રહ્યો છે, તે માણસ કર્તાપણાના ભાવથી પર રહી સમત્વ દૃષ્ટિ શ્રદ્ધા સાથે કેળવશે તો ખરા અર્થમાં વ્યક્તિ કર્મયોગી બની પોતાના કાર્યમાં કુશળતા અને સમતા પ્રાપ્ત કરી ઉત્તમ મનુષ્ય બની શકશે.

તમારું નિત્ય જીવન એ જ તમારું મંદિર અને તમારો ધર્મ છે. જ્યારે જ્યારે તમે એમાં પેસો ત્યારે તમારું સર્વસ્વ સાથે લઈને જાવ અને તમે જો ઈશ્વરને ઓળખવા ઈચ્છતા હો, તો તે માટે કૂટપ્રશ્નો ઉકેલવાની ખટપટમાં પડશો નહીં. પણ તમારી ચોપાસ જુઓ; તમને એ તમારાં બાળકો ભેળો રમતો જણાશે. આકાશમાં જુઓ; તમને એ વાદળામાં ચાલતો, વીજળમાં હાથ ફેલાવતો અ; વરસાદ ભેળો ઊતરતો જણાશે. તમે એને ફૂલોમાં હસતો અને પછી ઝાડોમાં ચડતો અને હાથ ફેરવતો જોશો.

- ખલિલ જિબ્રાન

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા : શિક્ષણ માટેનું સચોટ માર્ગદર્શન

- ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા
શ્રીમતી જે. જે. કુંડલિયા ગ્રેજ્યુએટ
ટીચર્સ કૉલેજ, સંત કબીર રોડ, રાજકોટ.
મો. ૯૪૨૬૯૮૫૩૧૧૧

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા એ માનવને ખરા અર્થમાં 'માનવ' બનાવનાર ગ્રંથ છે. એ દૃષ્ટિએ ગીતા એ જીવનદર્શન છે. માનવજીવનની તમામ સમસ્યાઓનું સમાધાન ગીતામાં છે. જો એના પ્રત્યે શ્રદ્ધા હોય અને સમાધાન જોવાની દૃષ્ટિ વિદ્યાર્થીઓમાં વિકસતી હોય તો ગીતા વિદ્યાર્થીને પોતાની સાચી દૃષ્ટિની ઓળખ કરાવે છે, જેનું શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને આપવાથી જીવન દૃષ્ટિનો વિકાસ થાય. એટલે જ શાળાશિક્ષણ અને ભગવદ્ગીતાનો અનુબંધ જરૂરી છે. તેથી જુદા જુદા શાલેય શિક્ષણના વિષયોમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો અનુબંધ સાધીને શિક્ષણ આપવું જરૂરી બને છે. જેમાં શિશુ કે કિશોર વયનાં બાળકોની સામે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના શ્લોકોનો ભાવાર્થ સરળ શબ્દોમાં તેમની વયકક્ષા અનુસાર વિવિધ પ્રયુક્તિઓ દ્વારા રજૂ કરી શકાય. એવા શિક્ષણ માટેનાં માર્ગદર્શક બિંદુઓ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં છે. જે શિક્ષણના મનોવિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન અને સમાજશાસ્ત્ર ઉપરાંત નૃવંશશાસ્ત્રને પણ આવરી લે તેવું તેનું પરિપ્રેક્ષ્ય છે. એટલે પ્રસ્તુત લેખમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સંદર્ભે શિક્ષણ માટેનાં માર્ગદર્શક બિંદુઓ વિશે રજૂઆત કરવાનો ઉપક્રમ છે.

શિક્ષણમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો સંદર્ભ

માનવને માણસ બનાવવા માટે શિક્ષણ એક પ્રબળ સાધન છે. જે માનવને જીવનદૃષ્ટિ આપે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં ત્રણ પ્રકારની જીવનદૃષ્ટિ દર્શાવવામાં આવી છે, જેનો શિક્ષણમાં વિનિયોગ કરીએ તો તે શિક્ષણ માટેનાં માર્ગદર્શક બિંદુઓ બની રહે તેમ છે. કારણ કે જીવન જીવવાનું શીખવાડે તે શિક્ષણ છે. એ ન્યાયે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પણ જીવન જીવવાની કેળવણી આપતો ગ્રંથ છે. તેમાં જે ત્રણ પ્રકારની જીવન દૃષ્ટિ સ્ફુટ થાય છે તે ધૃતરાષ્ટ્ર દૃષ્ટિ, સંજય દૃષ્ટિ, અને ધનંજય દૃષ્ટિ. જેના દ્વારા શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની મુખ્ય સારરૂપ બાબતની સૂત્રાત્મક રજૂઆત થવા પામી છે. જેના સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ જાણકારી અને સમજ પ્રાપ્ત થાય તો વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસ અને વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ ચિંતા, માનસિક તણાવ કે તંગદિલી, દિશાવિહીનતા, વ્યસન વગેરે અંગે ગીતાબોધ પ્રાપ્ત થશે. ધૃતરાષ્ટ્ર, સંજય અને ધનંજયને કેન્દ્રમાં રાખીને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અનુક્રમે તમસ, રજસ અને સત્ત્વ ગુણોના શિક્ષણને પ્રતીકાત્મકરૂપે પ્રગટ કરે છે, જે માતાપિતાની બાળઉછેરને સંબંધિત બાબતો તેમજ શિક્ષકોને વિદ્યાર્થી વિકાસ અને સ્વભૂમિકા વિશે સમજવામાં ઉપયોગી બની શકે.

શિશુ કે કિશોર વિદ્યાર્થીઓ સન્મુખ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સંદર્ભે પ્રતીકાત્મક કથનનો પ્રયોગ .

શિશુ કે કિશોરો સમક્ષ માતાપિતા ઘરમાં અથવા શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ શાળામાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના સંદર્ભે ધૃતરાષ્ટ્ર, સંજય અને ધનંજયને કેન્દ્રમાં રાખીને તે દરેકની જીવન દૃષ્ટિ વિશે અનુક્રમે પ્રતીકાત્મક કથન કરશે.

કથન 1

ધૃતરાષ્ટ્ર દૃષ્ટિ : ધૃતરાષ્ટ્ર દેહથી તો આંધળા જ હતા. સાથે-સાથે તેમાં અઢળક તમોગુણ પણ હતા. તેઓ આધ્યત્મિક દૃષ્ટિએ આંધળા હતા, તે આપણને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના પ્રથમ શ્લોકમાં જ જણાઈ આવે છે. ધૃતરાષ્ટ્ર કહે છે કે, મામકાઃ પાંડવાઃ આ બે જ શબ્દો તમસ ગુણનું સૂચન કરી જાય છે. ધૃતરાષ્ટ્ર સમસ્ત કુટુંબના વડીલ હતા. જો તેમણે ધાર્યું હોત તો મહાભારતનું ભયાનક યુદ્ધ અટકાવી શક્યા હોત, પરંતુ તેમને તો માત્ર પોતાના પુત્રોને જ રાજ્ય મળે એવી ભૂખ હતી.

આ સ્થિતિ આપણા વ્યવહાર જગતની પણ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિના સંબંધી જ્યારે તેના વ્યાવહારિક કાર્યોમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે પ્રથમ ક્રમાંકની હરોળમાં માત્ર ને માત્ર તેનાં સગાંની તરફેણ કરવાનો જ તે પ્રયાસ કરે છે. પરંતુ આ સમયે તે વ્યક્તિ એવું ભૂલી જાય છે કે, તે સમગ્ર તંત્રનો પોતે વડો છે, અને તેના માટે તંત્રની તમામ વ્યક્તિ એક સમાન છે. ત્યારે તેણે નાત-જાતના તમામ ભેદભાવ છોડી દેવા જોઈએ. અને દરેક વ્યક્તિને સરખો ન્યાય આપવો જોઈએ. પોતાનાનો મોહ છોડી પારકાંને પોતાનાં બનાવવાં જોઈએ. આથી આપણે બધાએ આવી ધૃતરાષ્ટ્ર દૃષ્ટિ એટલે કે મોહ અને ક્ષણિક સુખ આપનારી દૃષ્ટિનો હંમેશાં ત્યાગ કરવો જોઈએ.

કથન 2

સંજયદૃષ્ટિ : મહાભારતના યુદ્ધમાં ભીષ્મ-પિતામહના ઘવાયા પછી સંજય ધૃતરાષ્ટ્રને વાત કરે છે. સ્વાર્થી બુદ્ધિ ધરાવનાર ધૃતરાષ્ટ્રને વ્યાસ દિવ્ય દૃષ્ટિ આપવાનું કહે છે. પણ ધૃતરાષ્ટ્ર સ્વકર્મ વૃત્તિને કારણે આવેલાં પરિણામો જોવા ઇચ્છતા નથી. તેથી તે દિવ્ય દૃષ્ટિ સંજયને આપે છે. સંજય જેવું મહાભારતનું યુદ્ધ જુએ છે તેવું જ તટસ્થ રીતે વર્ણન કરે છે.દરેક વ્યક્તિ માટે આ વ્યવહારજગત કુરુક્ષેત્રનું મેદાન જ હોય છે. વ્યક્તિ ખરા અર્થમાં એક તટસ્થ માણસ તરીકે કાર્ય કરવા માગે છે ત્યારે હંમેશાં તેણે દરેક પરિસ્થિતિમાં કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ તરફ પોતાનો પક્ષપાત રાખ્યા વિના તટસ્થતાથી વિચારવાનું છે. તો જ તેનું વ્યક્તિત્વ ઊજળું બનશે, અન્યથા કયારેય નહીં.

કથન 3

ધનંજય દૃષ્ટિ : ધનંજયદૃષ્ટિ એટલે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાની શરૂઆતમાં અર્જુનમાં જે દૃષ્ટિ હતી તે નહીં પણ શ્રીકૃષ્ણે ધનંજયને ઉપદેશેલી દૃષ્ટિ. આ દૃષ્ટિ એટલે કે સમદૃષ્ટિ. આપણે સૌએ તે કેળવવાની છે. આપણને આપણા વર્ણાશ્રમ- પ્રમાણે કાર્ય કરતાં રહેવાનું કહ્યું છે, માટે સમદૃષ્ટિમાં કલ્યાણની ભાવના સેવવા સાથે જગત પ્રત્યે આપણે ઉદાસીનતા કે અકર્મણ્યતા દર્શાવવાની નથી. પરંતુ આપણી શ્રદ્ધા અને ભક્તિને સમર્પિત કરી મોહનો નાશ કરી પ્રગતિના માર્ગે જવાનું, ધનંજય બની કર્મ કરવાનું આપણું કર્તવ્ય છે.

જે રીતે શ્રીકૃષ્ણને અર્જુન એટલે કે ધનંજયને યોગ્ય દૃષ્ટિ આપનાર માર્ગદર્શક એવા શ્રીકૃષ્ણ મળ્યા હતા તેમ શિશુ / કિશોર કે વિદ્યાર્થીઓને સાંસારિક વ્યવહારજગત માટે પણ માતાપિતા કે શિક્ષક Friend, Philosopher and Guideની ભૂમિકા ભજવે છે.

માટે શિશુ /કિશોર કે વિદ્યાર્થીઓના આદર્શ શ્રીકૃષ્ણ, માતાપિતા કે શિક્ષક જ હોવાં જોઈએ. કારણ કે શ્રીકૃષ્ણ બધી જ જગ્યાએ ઉત્તમ પ્રકારનું પ્રત્યાયન શીખવે છે. જે રીતે શ્રીકૃષ્ણે બધાંને સમદૃષ્ટિથી જોઈને સત્યને વિજય અપાવે છે, તેમ માતાપિતા કે શિક્ષકે પણ સમદૃષ્ટિ કેળવી વિદ્યાર્થીઓના Friend, Philosopher and Guide બનવાનું છે. એ રીતે જિવાતા જીવનમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સંદર્ભે જીવન શિક્ષણનાં માર્ગદર્શક બિંદુઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

કેળવણી એ જીવન વ્યાપી વસ્તુ છે. કેળવણીમાં ઊંડાણ અને વિસ્તાર બંને જોઈએ. ઊંડાણ ન હોય અને વિસ્તાર થાય તો ઝાડ ઊથલી પડે. એકલું ઊંડાણ હોય અને વિસ્તાર ન હોય તો ફળ ન બેસે.

- નાનાભાઈ ભટ્ટ

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આધારિત શિક્ષકમાં અપેક્ષિત યોગ્યતાઓ

- ડૉ. દીપ્તિ એન. ત્રિવેદી
અધ્યક્ષ અને એસોસિયેટ પ્રોફેસર
શ્રીમતી બી.સી.જે.કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન
એમ.એડ્., ખંભાત. મો. ૯૮૯૮૪૯૧૩૪૭

કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધમાં વ્યાકુળ અર્જુનના અજ્ઞાનને દૂર કરી સન્માર્ગ પ્રતિ પ્રવૃત કરવા માટે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની વાણીસ્વરૂપ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના મહત્ત્વથી કોણ અજાણ્યું છે? વર્તમાન સમયમાં પણ સાંપ્રત કુરુક્ષેત્ર સમાન પરિસ્થિતિઓ દૃષ્ટિગોચર થઈ રહી છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ અર્જુનની જેમ જ પોતાના કર્તવ્ય પથથી વિચલિત છે. મોહ, ભય, દુઃખ, તૃષ્ણા, કામનાઓ રૂપી વમળમાં ફસાયેલો માનવી કર્તવ્યથી વિમુખ થઈ રહ્યો છે. માટે, એકવાર ફરી પુનઃ સુખ શાંતિના સાધન સ્વરૂપ, સન્માર્ગ પ્રદર્શનની ભગવદ્ગીતાના અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. જેમાં, આપણને શિક્ષણનું સર્વજન સુખાય, સર્વજન હિતાય, સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. ભગવદ્ગીતા ગુરુ-શિષ્ય સંવાદના સ્વરૂપમાં જીવનની બધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ પ્રસ્તુત કરે છે.

આજનું શિક્ષણ વ્યક્તિને મહત્ત્વાકાંક્ષી બનાવે છે, જેનાથી તેની અંદર હરીફાઈની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે, જે સમાજમાં અનેક બુરાઈઓને જન્મ આપે છે તથા નાની-નાની નિરર્થક પદવીઓને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. આજે અનુકરણની પ્રવૃત્તિ વધી રહી છે તથા વ્યકિત પોતાની મૌલિકતા જાતે જ નષ્ટ કરી રહ્યો છે. માનવીની જીવન પ્રત્યેની દૃષ્ટિ ખંડિત થઈ રહી છે. જીવનને સમગ્ર રૂપથી જોવાની પ્રવૃતિ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે. સ્વ અને પર વચ્ચેની દૂરી વધી રહી છે. માનવીમાં સંવેદનશીલતાનો અભાવ જોવા મળે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં એવા શિક્ષણ દર્શનની આવશ્યકતા છે જે જીવન પ્રતિ સમગ્ર તથા મૌલિક દૃષ્ટિકોણ રાખવાની સાથેસાથે સંવેદનશીલતાનો વિકાસ કરે, સ્વ અને પર વચ્ચેની દૂરી દૂર કરે અને જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન માટે શિક્ષણનું નવીન તથા સમયાનુસાર માળખું પ્રસ્તુત કરી શકે.

સંપૂર્ણ શિક્ષણનું કેન્દ્રબિંદુ બાળક છે તથા શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાનાં બધાં બિંદુ શિક્ષણ પર અવલંબિત હોય છે. શિક્ષણના ઉદ્દેશ્ય, પાઠયક્રમ, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ બધું શિક્ષકના માધ્યમ દ્વારા વિદ્યાર્થી સુધી પહોંચે છે. બાળકના સર્વોત્તમ રૂપે વિકાસમાં તેના શિક્ષકની મહત્ત્વની ભૂમિકા હોય છે. આજે, સર્વાધિક આવશ્યકતા એ વાતની છે કે શિક્ષક શૈક્ષણિક કર્તવ્યો પ્રતિ સજાગ થાય તો જ શૈક્ષણિક પ્રક્રિયામાં સુધારો સંભવી શકાય. આ દૃષ્ટિએ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં શિક્ષકની કેટલીક યોગ્યતાઓ છે, જે નીચે પ્રમાણે છે. ગીતામાં ગુરુનું ઉચ્ચતમ સ્થાન છે. તેમાં ગુરુનો પથપ્રદર્શકના રૂપમાં સ્વીકાર કરવામાં આવેલ છે, અને તેમને સન્માનનીય સ્થાન પ્રદાન કરવામાં આવેલ છે. માટે જ શિક્ષકમાં કેટલીક યોગ્યતાની અપેક્ષા કરવામાં આવી છે જેમકે,

(1) પ્રજ્ઞાવાન :

ગીતામાં શિક્ષકના વિષયમાં સ્પષ્ટ અવધારણા કરવામાં આવી છે કે શિક્ષક વિશિષ્ટ જ્ઞાનથી યુક્ત તથા પ્રજ્ઞાથી પરિપૂર્ણ હોવા જોઈએ. પોતાના વિષયમાં આવેલા પરિવર્તન તથા નવીનીકરણથી તે માહિતગાર હોવા જોઈએ. ગીતામાં ગુરુની ભૂમિકા પર નિવેદન કરવાવાળા શ્રીકૃષ્ણ જે વિષયનું જ્ઞાન શિષ્યને આપે છે તેને પરાકાષ્ઠા ગુરુ માને છે કારણ કે શ્રીકૃષ્ણ બધાનું સ્પષ્ટ અનુભવલક્ષી અને તર્કબદ્ધ જ્ઞાન આપે છે. આમ, ગીતા શિક્ષકોને વિષયના પૂર્ણ જ્ઞાતા, પૂર્ણ જ્ઞાની તથા પ્રજ્ઞાવાન પુરુષના રૂપમાં સ્વીકાર કરે છે.

(2) સમભાવનાથી યુકત :

શિક્ષકનું ઉત્તરદાયિત્વ છે કે એ વિદ્યાર્થીઓમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ભેદભાવ ન રાખતાં બધા સાથે એક્સરખો વ્યવહાર કરે. ઊંચ-નીચ, જ્ઞાતિ-જાતિના ભેદભાવને ન

રાખી બધા જ વિદ્યાર્થીઓની સાથે સમાન વ્યવહાર કરે. ગીતામાં કહ્યું છે કે કંચન, પથ્થર તથા કાષ્ઠ એક સમાન છે. તેવી જ રીતે સંત, ચોર, સજ્જન-દુર્જનની વચ્ચે ભેદ ન રાખવો જોઈએ. આ રીતે ગીતા શિક્ષકનો બધા વિદ્યાર્થીઓની સાથે સમભાવયુકત, સમાનતાના આગ્રહીના રૂપમાં સ્વીકાર કરે છે.

(3) આત્મવિશ્વાસુ :

શિક્ષકનું ઉત્તરદાયિત્વ છે કે તે પોતાના વિદ્યાર્થીઓમાં તેમના લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ હેતુ આશાનો સંચાર કરે તેને સમસ્યા મુક્ત કરવાનો પ્રયાસ કરે. આ માટે ગુરુ એ સ્વયં આત્મવિશ્વાસુ બનવું પડશે, ત્યારે જ તે વિદ્યાર્થીઓમાં વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. વિદ્યાર્થી એ વિષયમાં પૂર્ણતઃ આશ્વસ્ત હોવો જોઈએ કે શિક્ષક તેનું કલ્યાણ કરવામાં સમર્થ છે. શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને ચિંતામુકત કરતાં કહે છે કે સમસ્ત કર્તવ્ય ત્યાગીને તુ મારી શરણમાં આવી જા. હું તને બધાં પાપોથી મુક્ત કરી દઈશ. તું શોક ન કર.

(4) કર્મનિષ્ઠ :

ગીતા અનુસાર શિક્ષકે કર્મનિષ્ઠ હોવું જોઈએ. શિક્ષકે પોતાનું કર્મ પૂરી નિષ્ઠાથી નિભાવવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીની પ્રગતિને ધ્યાનમાં રાખીને કર્મ કરવું જોઈએ. ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે તમારું કર્મ કરો. તમારું કર્મ પરમ શ્રેષ્ઠ હોય. આમ ગીતા શિક્ષકને પરમશ્રેષ્ઠ કર્મયોગીના રૂપે સ્વીકારે છે.

(5) ધૈર્યવાન :

ગીતા અનુસાર શિક્ષકનો મહાન ગુણ તેનું ધીરજવાન હોવું તે છે. શિક્ષકે વિદ્યાર્થીના પ્રશ્નો, સમસ્યાઓથી ઉત્તેજિત ન થતાં તેમના પ્રશ્નો, સમસ્યાઓનો સંતોષકારક ઉકેલ શોધવો જોઈએ. સમસ્ત ગુરુ-શિષ્ય સંવાદમાં શ્રીકૃષ્ણનું અવિચલિત રહેવું તેમના આ ગુણનો પરિચય આપે છે. પરિણામે અર્જુન તેમને આદરભાવથી કહે છે તમારી કૃપાથી મારો મોહ નષ્ટ થઈ ગયો છે અને હવે હું શંકામુકત થઈ ગયો છું. માટે હવે હું હંમેશાં તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરીશ. આમ ગીતા શિક્ષકને ધૈર્યવાન તથા પોતાના વિદ્યાર્થીઓને સંશયમુક્ત કરનારના રૂપમાં સ્વીકારે છે.

(6) સાચો મનોવૈજ્ઞાનિક :

ગીતાનો શિક્ષક ઉચ્ચકોટિનો મનોવૈજ્ઞાનિક છે. પોતે સમસ્યાગ્રસ્ત વિદ્યાર્થીની અંદર ચાલી રહેલા વિચારને સમજી જાય છે તથા તેનો યોગ્ય ઉકેલ પ્રસ્તુત કરે છે. ગીતા અનુસાર શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓના મનોભાવોનો જાણકાર તથા તેના અનુસાર તેની સાથે વ્યવહાર કરનાર હોવો જોઈએ. શ્રીકૃષ્ણ એક કુશળ મનોવૈજ્ઞાનિકની જેમ શિષ્ય અર્જુનને ક્યારે, કેવા પ્રકારના નિર્દેશનની આવશ્યકતા છે તે પૂર્ણરૂપે સમજી તેનું ઉચિત સમાધાન કરી સફળ શિક્ષકનું ઉત્તરદાયિત્વ નિભાવે છે.

(7) સ્નેહાળ તથા મિત્રવાન :

શિક્ષકના મનમાં પોતાના વિદ્યાર્થી પ્રતિ અનંત પ્રેમ હોવો જોઈએ. તેમના હૃદયમાં વિદ્યાર્થીના હિતની ભાવના હોવી જોઈએ. શ્રીકૃષ્ણ પોતાના શિષ્ય અર્જુનને અતિશય પ્રેમ કરે છે પરિણામે તેને કેટલાંક ગૂઢ રહસ્યો પણ જણાવે છે. આમ ગીતા સ્નેહાળ મિત્રના રૂપમાં શિક્ષકનો સ્વીકાર કરે છે જેના પરિણામે ગુરુ-શિષ્ય વચ્ચેનું અંતર ઓછું થાય.

(8) આશાવાદી :

શિક્ષક માટે એ આવશ્યક છે કે તે દરેક પરિસ્થિતિમાં આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ રાખે, તો જ તે વિદ્યાર્થીઓમાં આશાવાદ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. ગીતા શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે હે અર્જુન મારો શિષ્ય કયારેય નષ્ટ નથી થતો એટલે કે મારા શિષ્યનું કયારેય અહિત નથી થતું માટે તું નિરાશ ના થા. આમ, ગીતા અનુસાર શિક્ષક આશાવાદી હોય છે અને પોતાના વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કરતા હંમેશાં તેની સાથે રહે છે.

(9) સફળ નિર્દેશક :

શિક્ષક એક કુશળ નિર્દેશકની જેમ હોવો જોઈએ. તે ધૈર્યપૂર્વક શિષ્યની સમસ્યાઓને સાંભળે તથા તેનું સમાધાન શોધવામાં તેની મદદ કરે. શિક્ષક વિદ્યાર્થીને કરવા યોગ્ય અને અયોગ્ય વિષયોનું જ્ઞાન તો આપે જ પરંતુ પોતાના નિર્ણયને બળપૂર્વક વિદ્યાર્થી પર આરૂઢ કરવાનો પ્રયાસ ન કરે. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને જ્ઞાન આપીને નિર્ણય લેવા માટે સ્વતંત્ર છોડી દે છે.

ગીતા અને મનોવિજ્ઞાન

- પ્રો. ડૉ. અશ્વિન જનસારી
નિવૃત્ત અધ્યક્ષ, મનોવિજ્ઞાન વિભાગ,
ગુજરાત યુનિવર્સિટી. મો. ૯૪૨૭૭૬૮૦૧૦

ગીતા એવા પ્રકારની છાશ નથી કે એક વાર એને સારી પેઠે વલોવી નાખીએ એટલે જેટલું માખણ નીકળવાનું હોય તેટલું નીકળી જાય. એનું મંથન જીવનના અંત સુધી પૂરું ન થાય. જેમ જેમ એને વલોવો તેમ તેમ એમાંથી નવો નવો પ્રકાશ આપણી બુદ્ધિ પર પડે. એલ્ડોસ હકરાલી માટે ગીતા અત્યાર સુધી બનેલી બારમાસી ફિલસૂફીના સૌથી સ્પષ્ટ અને સૌથી વ્યાપક સારાંશમાંની એક છે. તેથી, તેનું શાશ્વત મૂલ્ય, માત્ર ભારતીયો માટે જ નહી, પરંતુ સમગ્ર માનવજાત માટે છે. ગીતા સાંપ્રદાયિક ગ્રંથ નથી, પરંતુ ગીતા હિંદુધર્મના શ્રેષ્ઠ ગ્રંથોમાંનો એક હોવાનું સર્વમાન્ય થયેલ છે. તાજેતરમાં 'ભગવદ્ગીતા' એ ધાર્મિક ગ્રંથ નહીં, પણ 'ભારતીય સંસ્કૃતિ' અને સભ્યતા છે, તેવી ટકોર ગુજરાત હાઈકોર્ટે કરી હતી (22, નવેમ્બર, 2024).

ગીતા ગોળગોળ અથવા ગુપ્ત ભાષામાં લખાયેલ પુસ્તક હશે અને તેથી ગૂઢ બને છે એમ સમજવાનું નથી. એ ગૂઢતાનું કારણ આપણું જીવન નિરંતર વિકાસ પામનારા સ્વભાવનું છે અને તેના નિયમો તથા સિદ્ધાંતો સહેલાઈથી સમજાય નહીં તે છે. બીજી રીતે કહીએ તો ગીતા ગૂઢ નથી પણ જીવન ગૂઢ છે, અને ગીતા એ જીવનને લગતું પુસ્તક હોવાથી ગૂઢ જેવું બને છે. ગીતા મહાભારતનો સાર નથી; પણ જીવન કેવું હોવું જોઈએ, શી રીતે ચલાવવું જોઈએ તેની વાત કરે છે. જો જીવન વિશે સાચું દૃષ્ટિબિંદુ પ્રાપ્ત થયું હોય તો જ એમાં વિવેકયુક્ત, ધર્મયુક્ત અને શંકા વિનાનો માર્ગ એને સૂઝી શકે. આટલી પૂર્વભૂમિકા પછી ગીતાના પ્રથમ અધ્યાય 'અર્જુન વિષાદ'ની મનોવિજ્ઞાનના સંદર્ભમાં વાત કરીએ.

મનોવિજ્ઞાન માનવવર્તનનો અભ્યાસ કરે છે. વર્તન અસાધારણ પણ જોવા મળે છે. યુદ્ધના મેદાનનું દૃશ્ય જોઈને એની લાગણીઓ હાલી ઊઠી. લડાઈની વાતથી એનું મન પાછું હટી ગયું અને દીન બની ગયો. ખેદથી દીન બનેલો અર્જુન શ્રીકૃષ્ણને કહેવા લાગ્યો, હે કૃષ્ણ! મને કંઈક થઈ જાય છે, મારાથી ઊભા રહેવાતું નથી, મને ચક્કર આવતાં હોય એવું લાગે છે. મારાં અંગો શિથિલ બની રહ્યાં છે અને મોં સુકાઈ રહ્યું છે. મારા શરીરમાં ધ્રુજારી ઉત્પન્ન થઈ છે. મારું મન જાણે ભૂમિતિ બની રહ્યું છે. આ બધાં લક્ષણો મનોવિકૃતિશાસ્ત્રના સંદર્ભમાં ઉદાસીનતા કે ડિપ્રેશન ચિંતા અને મનોભાર કે સ્ટ્રેસ સાથે સંકળાયેલાં છે.

શ્રીકૃષ્ણ નિર્ણયો લાદવાને બદલે અર્જુનને યોગ્ય લાગે તે કરવા કહે છે. મનોવિજ્ઞાન અનુસાર સલાહકારના સ્વની જાણકારી ધરાવતો, અભ્યાસી, સલાહ આપવાની હિંમતવાળો, સારો શ્રોતા (સાંભળનાર), ખુલ્લું મન ધરાવનાર, અસીલ પ્રત્યે વિધાયક આદર રાખનાર સાહજિક અને ઊંચું નૈતિક સ્તર ધરાવનાર હોવો જોઈએ.

અહીં શ્રીકૃષ્ણમાં આ બધાં લક્ષણો જોવા મળે છે અને ખૂબ સરળ અને સહજ રીતે કૃષ્ણે અર્જુનની હતાશા, ડિપ્રેશન અને નકારાત્મક લાગણીઓ દૂર કરી તેને માનસિક રીતે સ્વસ્થ બનાવી તેને યુદ્ધ માટે તૈયાર કર્યો. આમ, ભગવદ્ગીતા દ્વારા એક સફળ મનોપચારની રીતે અર્જુનની સારવાર કરવામાં આવી. આમ, ગીતામાં ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચે તંદુરસ્ત સંબંધ દર્શાવ્યા છે. કૃષ્ણે કાઉન્સેલિંગ દ્વારા ઉદ્ભવેલી કટોકટી ખૂબ સહજ રીતે ઉકેલી છે. બીજી રીતે જોઈએ તો મનોવિજ્ઞાન માનવીમાં નવી આશાઓનો સંચાર કરે છે અને મક્કમ મનોબળથી માનવી રોગો સામે પણ લડી શકે છે. તે મજબૂતાઈ (Strength) અને ગુણોને મહત્ત્વ આપે છે. સૌથી ખરાબ પાસું નિહાળવાને બદલે ઉત્તમ માનવ વર્તન ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે. તેમ ગીતામાં પણ કૃષ્ણ-અર્જુનના સંવાદ દ્વારા આ બાબત જોવા મળે છે.

શાળાકીય શિક્ષણમાં ભગવદ્ગીતા

- ડૉ. ખુશ્બૂ ગરાળા
યોગ કોચ, જૂનાગઢ
મો. ૯૪૦૯૧૮૧૬૩૮

ભગવદ્ગીતા ! એક વિરલ ઘટના ! જીવનની વાસ્તવિકતાઓથી આરંભી આદર્શોનાં અંતિમ શિખરો સર કરતું એક અભિયાન. જીવદશામાંથી બ્રહ્મદશામાં રૂપાંતરિત કરતું દિવ્ય રસાયણ ! તત્ત્વજ્ઞાન અને જીવનને સમરસ બનાવતું અધ્યાત્મમંથન ! વ્યક્તિશાંતિથી વિશ્વશાંતિની ચિંતનધારા! વિષાદને પ્રસાદમાં પલટાવતી શક્તિની ખાણ !

ગાંધીજીએ ગીતા વિષે પોતાનો અભિપ્રાય કહ્યો હતો કે, ''મને જન્મ આપનારી માતા તો ચાલી ગઈ, પરંતુ સંકટના સમયે ગીતામાતા પાસે જવાનું શીખી ગયો છું.'' જે મનુષ્ય ગીતાનો ભક્ત બને છે, તેના માટે નિરાશાની કોઈ જગ્યા નથી. તે હંમેશાં આનંદમાં રહે છે. હું તો ચાહું છું કે ગીતા રાષ્ટ્રીય શાળાઓમાં જ નહીં પરંતુ પ્રત્યેક શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં ભણાવવામાં આવે. એક હિંદુ બાળક કે બાલિકા માટે ગીતા વિશે ન જાણવું તે શરમની વાત હોવી જોઈએ. (ગાંધીજી)

વિનોબા ભાવેજીના ઉદ્ગારો પણ સંભાળવા જેવા છે - ''મારું શરીર માના દૂધથી પોષાયું છે. પણ તેથીએ વિશેષ મારું હૃદય અને મારી બુદ્ધિ એ બંનેનું પોષણ ગીતાના દૂધથી થયું છે. (વિનોબા ભાવે - ગીતા પ્રવચનો) ભગવદ્ ગીતાના સંપર્કમાં આવનારને આવા અવનવા અનુભવો થયા કરે છે. હા, ક્યારેક, મીઠાની પૂતળી દરિયાનો તાગ કાઢવા ગઈ ને ઓગળી ગઈ! તેવું ગીતાની બાબતમાં પણ બન્યું છે. ઘણા વિદેશીઓએ અમસ્તું જ કે પછી કોઈ હેતુસર ગીતામાં ડોકિયું કર્યું ને તેને સમર્પિત થઈ ચૂક્યા છે.

હેન્રી ડેવિડ થોરો કહે છે - 'મારા જીવનના કોઈ પણ પ્રશ્નનો ઉત્તર આ નાનકડી પુસ્તિકામાં છે.' (હેન્રી ડેવિડ થોરો) એમર્સનના શબ્દો છે, 'ગીતા માનવજાતની સર્વોચ્ચ સંપત્તિ છે. 'सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।' (ગીતા-6/29) જેવાં વાક્યો વાંચી મારું હૃદય પુલકિત થઈ ઊઠે છે. (એમર્સન) વોરન હેસ્ટિંગ્સે પણ અનુભવ્યું કે - ''નીતિને ઉન્નતિના ટોચ પર પહોંચાડવામાં ગીતાનો ઉપદેશ અદ્વિતીય છે.'' (વોરેન હેસ્ટિંગ્સ)

ખરેખર ! ભગવદ્ગીતા એ એના વાચકોને જીવનના ઊંડા ચિંતનમાં ગરકાવ કરી દીધા છે. કોઈ ભટકેલાને જીવનનો રાહ ચીંધ્યો છે, તો કોઈને આવૃત્તચક્ષુ બનાવી અંતર્દષ્ટિમાં લીન કરી દીધા છે. કોઈ ધર્મભીરુને ધર્મવીર બનાવ્યા છે તો કોઈ શુષ્કજ્ઞાનીને ભક્તિભીના કર્યા છે. કોઈ રાગીભોગીમાં સંયમને ઘૂંટાવ્યો છે તો કોઈ ભક્તિના ઓથે ઉચ્છૃંખલ બનેલાને વૈરાગ્યનો મહિમા સમજાવ્યો છે. કોઈની આળસ ખંખેરી તેમાં સાધનાનો ઉત્સાહ પૂર્યો છે તો કોઈ પછડાયેલામાં ભરપૂર જોમ ભર્યું છે. શું નથી કર્યું ભગવદ્ગીતા એ! આ બધું શા માટે શક્ય બન્યું? જવાબ ગીતામાહાત્મ્યના એક શ્લોકમાં મળી આવે છે - ''यस्माद् धर्ममयी गीता सर्वज्ञान-प्रयोजिका । सर्वशास्त्रमयी गीता तस्माद् गीता विशिष्यतो ।।'' અર્થાત્ ગીતા ધર્મમય છે, જ્ઞાનમાત્રની પ્રયોજિકા છે, અને સર્વશાસ્ત્રમય છે. તેથી જ ગીતાએ વિશિષ્ટ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. (ગીતામાહાત્મ્ય અનુસંધાન)

આવો, આવી ભગવદ્ગીતા પાઠશાળા પ્રવૃત્તિથી શાળા અને વિદ્યાર્થીને થતા લાભ વિશે જાણીએ..

શાળા કૉલેજોમાં વિષય શિક્ષણથી નૈતિક શિક્ષણ પ્રાપ્ત થતું નથી. વિદ્યાર્થી જ્યાં સુધી નૈતિક શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરતો નથી ત્યાં સુધી તે સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે કોઈ કામનો નથી. જો 'વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્' નો આદર્શ અપનાવો હોય તો શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનું જ્ઞાન ખૂબ જ જરૂરી છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા બહુ આયામી જ્ઞાનવાળી એટલે કે મલ્ટિ ડાઈમેન્શનવાળી ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ પુસ્તિકા છે. દુનિયાનાં જ્ઞાન વિજ્ઞાનના તમામ રહસ્યોને તેનામાં સમાવવામાં આવ્યા છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વયં શિસ્ત ખૂબ જ મહત્વની હોય છે. સાચું શિક્ષણ સ્વયં શિસ્ત વગર પાંગરી શકતું નથી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં એટલી તાકાત છે કે તેનો પાઠ કરનાર વિદ્યાર્થી સ્વયં શિસ્તની મર્યાદામાંથી બહાર જઈ શકતો નથી.

આજના શિક્ષકો પાસે વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવા કરતા ભણતો કરવાની સમસ્યા વધુ છે. જો વિદ્યાર્થી વાંચન લેખનમાં રસ કેળવે તો જ તેને અભ્યાસ કરતો કરી શકાય પરંતુ અભ્યાસક્રમના ભારેખમ વિષયો જોઈને વિદ્યાર્થી તેનાથી દૂર ભાગે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં શ્લોક ગાન, વકૃત્વ, નિબંધસ્પર્ધા, પ્રશ્નોત્તરી જેવા શાળાકીય નાના નાના પ્રયાસો કરીને તેમજ ભગવદ્ગીતાના એક શ્લોક નું મહાત્મ્ય વિદ્યાર્થીને સમજાવીને તેને અભ્યાસમાં રસ રુચિ લેતા કરી શકાય છે.

ભગવદ્ગીતાના અભ્યાસ દ્વારા વિદ્યાર્થી પોતાના કર્મને પ્રાધાન્ય આપીને ફોગટનું લેવા કરતાં અથાગ પરિશ્રમ અને પ્રારબ્ધ કરતાં પુરુષાર્થને પ્રાધાન્ય આપશે.

મનોબળ ખોઈ ચૂકેલા અર્જુનને પણ ભગવદ્ગીતા -એ કૌરવો પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા સક્ષમ બનાવ્યો હતો. તો.. આજનો યુવાન જ્યારે હતાશા, નિરાશાનો ભોગ બની રહ્યો છે. ત્યારે.. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા તેને દઢ મનોબળ આપવા માટે સહાયક બનશે. આવી મનોબળ ખોઈ ચૂકેલી વ્યક્તિઓને ફરી મનોબળ પૂરું પાડવા શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય નથી.

"કર્તવ્યાનીતિ મે પાર્થ નિશ્ચતમ મત્ત ઉત્તમ" અનુસાર આજનો વિદ્યાર્થી કર્તવ્યનિષ્ઠ અને રાષ્ટ્રપ્રેમી બની શકશે. ગીતા વિશે એક અદ્ભુત પ્રયોગ પણ પ્રચલિત છે. જ્યારે તમે ખૂબ જ મુશ્કેલીમાં હો, કોઈ પણ રસ્તો સૂઝતો ન હોય, ચારે તરફથી નિરાશા જ મળતી હોય ત્યારે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના શરણે જાઓ. ગીતા હાથમાં લો શ્રદ્ધાપૂર્વક 11 વખત શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનનો મંત્ર બોલો. શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ હવે ગીતા ખોલો. પેન્સિલ - પેનની અણી કોઈ પણ શ્લોક ઉપર મૂકો. ત્યાં જે શબ્દ કે શ્લોક છે તેનો જે અર્થ થાય છે તે જ તમારા પ્રશ્નોનો ઉપાય - જવાબ છે. મોટાભાગના અનુભવો સફળ જ થયા છે. સુખને એક અવસર તો આપો.

વિદ્યા અને વિનય

વિનયથી જ વિદ્યા સાંપડે છે અને શોભે છે. કૂવામાં ઉતારેલો ઘડો જો વાંકો વળે તો જ તેમાં પાણી ભરાય. તેવી જ રીતે વિદ્યાર્થી પણ ગુરુ પાસે નમ્ર બને, નમસ્કાર કરે તો જ જ્ઞાનવારિ પ્રવેશે. અર્જુન અને દુર્યોધન બંને એક જ ગુરુના શિષ્ય હોવા છતાં બંનેના વિકાસમાં આસમાન જમીનનો ફરક જોવા મળે છે. અર્જુન શિષ્યભાવે નમ્ર બનીને ગુરુ પાસે જતો જ્યારે દુર્યોધન રાજા થઈને જ આચાર્ય પાસે જતો. દુષ્યંત રાજા પણ જ્યારે કણ્વ ઋષિના આશ્રમમાં પ્રવેશે છે ત્યારે 'વિનીતવેશેષ પ્રવેષ્ટવ્યામિ તપોવનાનિ' તપોવનમાં વિનીત વેશે જ પ્રવેશ કરે છે અને પોતાનો રાજકીય પોષાક તેમજ અલંકારો દૂર કરે છે. નમ્રતા એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિની પહેલી શરત છે. વિદ્યા પ્રાપ્તિની બીજી શરત છે જિજ્ઞાસા. જિજ્ઞાસા એ જ્ઞાનની માતા છે. પ્રશ્ન પૂછનાર કદાચ અજ્ઞાની દેખાય પણ પછી તેને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. વિદ્યા પ્રાપ્તિની ત્રીજી શરત સેવા છે. જૂના કાળમાં શિષ્ય કહેતો : 'હું ગુરુસેવા કરવા ગુરુગૃહે જાઉં છું.'

- હરિભાઈ કોઠારી

પેરેન્ટિંગ અને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા

- ડૉ. રાહુલકુમાર આર. બોરીસાગર
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સંસ્કૃત
દેવભૂમિ દ્વારકા
મો. ૮૦૦૦૩૫૮૦૪૬

"સાવ અલગ જ તાસીર છે આ ભૂમિની
કે મહાભારત વાવો તો ગીતા નીકળે" - **કવિ દાદ**

મહાભારત કાળથી લઈને સાંપ્રત કાળ સુધી સંપૂર્ણ વિશ્વમાં જો સમકાલીનસાપેક્ષ અને અપર્યુષિત જ્ઞાન રહ્યું હોય તો એ છે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ દ્વારા સમરાંગણમાં ગવાયેલું ગીત એટલે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આબાલ-વૃદ્ધ સૌના માટે યુગો યુગોથી પથપ્રદર્શિકા રહી છે. જેવી રીતે માળી ફૂલછોડનું કાળજીપૂર્વક સંવર્ધન કરે છે અને સમય જતાં એ જ ફૂલછોડ પોતાની સૌરભથી સમગ્ર ઉપવનને સુરભિત કરી દે છે એવી જ રીતે માતા-પિતા (પેરેન્ટ્સ) પણ પોતાનાં પેરેન્ટિંગનું (બાળઉછેરનું) કર્તવ્ય જાગૃતતાપૂર્વક તથા કાળજીપૂર્વક સંપાદિત કરે તો ભાવિમાં એ ફૂલછોડ સદૃશ બાળક પણ પોતાનાં કાર્યોથી રાષ્ટ્ર માટે અને સમાજ માટે સુવાસ ફેલાવશે જ. પરંતુ માતા-પિતા સમક્ષ સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે પેરેન્ટિંગનો કક્કો શીખે તો શીખે કઈ રીતે? પેરેન્ટિંગનો કક્કો તો દ્વાપરયુગમાં જ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આપણને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં શિખવાડતાં ગયા છે.

અઢાર અધ્યાયની ગીતાનાં વચનો જો આપણે આપણા બાળકોમાં અઢાર વર્ષ સુધીમાં સુગ્રથિત કરી દેશું તો બાકીનાં વર્ષોમાં એ જ યુવાપેઢી દ્વારા આપણું રાષ્ટ્ર ચારિત્રિક, આધ્યાત્મિક, માનસિક અને શારીરિક રીતે સક્ષમ અને સશક્ત થશે અને સાથે સાથે વિશ્વગુરુ બનીને આપણી એ જ યુવાપેઢી સમગ્ર વિશ્વને પણ રાહ બતાવશે. પરંતુ આ બધામાં પાયાની બાબત છે - પેરેન્ટિંગ (બાળઉછેર).

આ પેરેન્ટિંગ (બાળઉછેર) ને ધ્યાનમાં રાખીને જ આપણાં વેદ-ઉપનિષદો એ સૌપ્રથમ તૈત્તિરીય ઉપનિષદ શિક્ષા વલ્લીમાં કહ્યું - 'માતૃદેવો ભવ' 'પિતૃદેવો ભવ' 'આચાર્યદેવો ભવ' અને આગળ જતાં સ્મૃતિઓએ પણ આ વાતમાં ટાપસી પુરાવતાં કહ્યું કે -

उपाध्यायान् दशाचार्य आचार्याणां शतंपिता।
सहस्त्रं तु पितृन् माता गौरवेणातिरिच्यते॥ मनुस्मृति

અર્થાત્ દશ ઉપાધ્યાયોથી વધીને એક આચાર્ય, સો આચાર્યથી વધીને પિતા તથા હજાર પિતાથી વધીને માતા ગૌરવપૂર્ણ હોય છે. પ્રસ્તુત શ્લોકમાં પણ એકંદર રીતે પેરેન્ટિંગનો (બાળઉછેર) મહિમા થયો છે અને તેમાં પણ ઉત્તરોત્તર માતૃત્વની મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા બતાવવામાં આવી છે. આમ આગળ જતાં વેદ-ઉપનિષદોના પેરેન્ટિંગને (બાળઉછેર) ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતાનાં માધ્યમથી અને અર્જુનના ઉદાહરણ સ્વરૂપ સુવિસ્તૃત રીતે આપણી સમક્ષ પ્રગટ કર્યું. સંસ્કૃત સાહિત્યમાં સુભાષિતકારે કહ્યું છે કે -

लालयेत् पञ्चवर्णाणि दशवर्षाणि ताडयेत्।
प्राप्ते तु षोडशे वर्षे पुत्रं मित्रवदाचरेत॥

અર્થાત્ માતા-પિતાએ બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેમનું લાલન કરવું જોઈએ અર્થાત્ એમની ઈચ્છાઓ પૂર્ણ કરવી જોઈએ ત્યાર બાદ પાંચથી દશ અને સોળ વર્ષ સુધી તાડન (બોધ) કરવું જોઈએ. અહીં તાડન મારવાના અર્થમાં ન લેતાં શિક્ષિત, બોધિત અને વિવેક જાગૃત કરવાના અર્થમાં લેવું જોઈએ અને સોળ વર્ષ બાદ જ્યારે સંતાન ખભા સાથે ખભો મિલાવવા લાગે ત્યારે માતા-પિતાએ મિત્રની જેમ પોતાનાં સંતાનો સાથે વર્તન કરવું જોઈએ, જેથી સંતાન ખુલ્લા મન સાથે પોતાના પ્રશ્નો માતા-પિતા સમક્ષ રજૂ કરી શકે અને જ્યારે મુક્તમને બાળક પોતાની સમસ્યા અને પ્રશ્નો જો પોતાનાં માતા-પિતાને કહી શકે છે તો શું વાલી તરીકે આપણે આપણાં

સંતાનોના પ્રશ્નો, સમસ્યાઓ અથવા તો હૃદયની દુર્બળતા દૂર કરવામાં સક્ષમ બની શકીએ છીએ અથવા નહીં આ પ્રશ્ન માતા-પિતા સમક્ષ પણ ઉપસ્થિત થાય છે. આવા જ પ્રશ્નોનું, હૃદયની દુર્બળતાઓનું અને સમસ્યાઓનું સમાધાન એટલે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આપણાં સંતાનોના જીવનમાં આવતી સમસ્યા અથવા તો અવનવા પ્રશ્નોનું કંઈ રીતે સમાધાન કરવું તથા વિષાદયુક્ત પ્રશ્નોનો ઉત્તર કેવી રીતે પ્રસાદપૂર્ણ (પ્રસન્નતા-અમરકોશ) થઈ શકે એ પેરેન્ટિંગનો પાઠ શીખવે છે.

સમરાંગણ ભૂમિમાં અર્જુન બંને સેનાની વચ્ચે જ્યારે પોતાનો રથ પ્રસ્થાપિત કરે છે અને પોતાનાં જ કુટુંબીજનોને જોઈને વિષાદને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે એમનો વિષાદ દૂર કરવા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ સખ્યભાવે પૂછે છે - હે અર્જુન શા માટે તું આ સમયે આવા મોહને પ્રાપ્ત કરે છે ? અને તારા જેવા વીર યોદ્ધાને આવું નપુંસકતાપણું ન શોભે. તું આ હૃદયની ક્ષુદ્ર દુર્બળતાનો ત્યાગ કરીને યુદ્ધ કરવા માટે તત્પર થા. આપણું સંતાન પણ આજકાલ સ્પર્ધાત્મક યુગમાં જીવી રહ્યું છે અને ચોતરફ એક પ્રકારની દોડ દેખાઈ રહી છે ત્યારે સંભવ છે કે આપણું સંતાન પણ ક્યારેક હતાશ થાય અને હૃદયની દુર્બળતાઓ એને ઘેરી વળે અને એ સમયે એ પણ પલાયનવાદ કરે ત્યારે આપણે એને કહેવું રહ્યું - યુદ્ધાય કૃતનિશ્ચય.

ભૌતિકવાદ અને ગેજેટ્સ (સંસાધન) પ્રચુર સંસારમાં જ્યારે માનવમાત્રની બુદ્ધિ લાઘવયુક્ત થતી જઈ રહી છે, ક્ષણમાત્રમાં માનવીનું મન રુષ્ટ અને ક્ષણમાત્રમાં પ્રસન્નતાને પ્રાપ્ત થઈ રહ્યું છે ત્યારે આપણાં બાળકો સુખ દુઃખમાં સમતા કેળવતાં થાય, રાગ-દ્વેષથી ઉપર ઊઠતાં થાય અને જીવનમાં ખેલદિલી લાવતાં થાય એ માટે ગીતાનો સાંખ્યયોગ અને તેમાં પણ બીજા અધ્યાયના પંચાવન શ્લોકથી બોતેર શ્લોક એટલે કે અધ્યાય સમાપ્તિ સુધીના અઢાર શ્લોકો કે જે સ્થિતપ્રજ્ઞતાનો સંદેશ પાઠવીને પેરેન્ટિંગનું સમત્વ શીખવવા ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ પણ આશ્રમવાસીઓ માટે દિનચર્યામાં આ અઢાર શ્લોકોનું પઠન સમાવિષ્ટ કર્યું હતું.

આજે પણ જ્યારે તામસી મનોવૃત્તિથી પીડિત માનવ પ્રજ્ઞાચોરી તથા કામચોરી કરીને માયકાંગલાપણું સેવી રહ્યો છે ત્યારે કર્મનો બોધ, પરિશ્રમનો મહિમા તથા કર્મ કરીને પણ ફલાસક્તિ વિશે બાળકોમાં અનાસક્તિ કેળવવા ગીતાનું આચમન ખૂબ જ આવશ્યક છે.

સમગ્ર સૃષ્ટિ પ્રત્યે સદ્ભાવ તથા સૌંદર્યદષ્ટિ વિકસે તદર્થે માતા-પિતાએ સંસારમાં રહેલી વિભૂતિમત્તાનો બાળકને સૌંદર્યબોધ કરાવવો રહ્યો અને ભગવાને કહ્યું એમ કહેવું જોઈએ -

यद्वद्विभूतिमत्सत्त्वं श्रीमदूर्जितमेव वा
तत्तदेवावागच्छ त्वं मम तेजोंऽशसंभवम्। १०.४१

આમ, પ્રસ્તુત શ્લોકમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગમતાનો કરીએ ગુલાલ એ જ વાતને શીખવે છે અને સમગ્ર પૃથ્વીમાં જે કોઈ પણ અસામાન્ય વ્યક્તિ કે વસ્તુ છે એ પ્રત્યે અહોભાવ વ્યક્ત કરતાં શીખવે છે અને આપણે પણ આ વિચારને આત્મસાત્ કરીને આપણા બાળકોમાં આ વિચારબીજને રોપવાનું છે કારણ કે બાળકો સદાથી અનુકરણશીલ હોય છે એમને માત્ર ઉપદેશ આપશો તો એ સ્વીકારશે જ એ કહેવું અશક્ય છે પરંતુ ઘરમાં માતા-પિતા જેવું કાર્ય કરતાં હશે, જેવા શોખો અપનાવતાં હશે જેવા વાણી-વિલાસ ધારણ કરતાં હશે એ જોઇને જ બાળક પોતાના જીવનમાં એને આત્મસાત્ કરશે.

આજના સમયમાં બાળકોને વિદ્યાલયમાં Good things અને Bad things થી પરિચિત કરાવામાં આવે છે અને આ વાત પણ પેરેન્ટિંગનાં સંદર્ભમાં ખૂબ જ આવશ્યક છે કારણ કે દરેક માતા-પિતા ઇચ્છે છે કે પોતાનું સંતાન સદ્ગુણોનું સેવન કરે અને સમાજમાં સદ્વર્તનનું આચરણ કરે છતાં પણ અમુક કારણવશ પોતાની વ્યસ્તતાને લીધે માતા-પિતા સમાજના તમોગુણ પ્રભાવથી બાળકની મનોવૃત્તિનું અધ્યયન અને સંરક્ષણ કરી શકતાં નથી ત્યારે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના સોળમા અધ્યાય 'દૈવાસુરસમ્પદ-વિભાગ'નાં માધ્યમથી મનુષ્યની મનોવૃત્તિનું પ્રતિપાદન કરીને માતા-પિતાને સમજાવે છે કે આપને અને આપના

પરિવારને દૈવીસંપત્તિ તરફ લઈ જવો કે આસુરી સંપત્તિ તરફ એ પસંદગી આપના જ હાથમાં છે. Choice is yours.

પેરેન્ટિંગ અંતર્ગત આહાર, વિહાર અને વિચાર આ ત્રણ ખૂબ જ પાયાની બાબત છે. વિહાર અને વિચારની ચર્ચા ઉપરોક્ત પ્રમાણે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે દશમા અને સોળમા અધ્યાયમાં કરી આહારની ચર્ચા કરતાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનાં સત્તરમા અધ્યાયમાં શ્રદ્ધા, આહાર, યજ્ઞ, તપ અને દાનનું ત્રિદલ સ્વરૂપ આપણી સમક્ષ રજૂ કર્યું છે. આ પ્રત્યેક ત્રિદલનું પેરેન્ટિંગની વિભાવનામાં ચોક્કસાઈથી આચરણ અને પાલન કરવામાં આવે તો સાત્ત્વિક પેરેન્ટિંગની વિભાવના અવશ્યપણે સાર્થક થાય અને આપણી સંસ્કૃતિમાં તો અન્નને બ્રહ્મની ઉપમા આપવામાં આવી છે અને વેદાંતમાં પણ સ્થૂળ સ્વરૂપે અન્નમય કોશની ચર્ચા કરવામાં આવી છે તથા આયુર્વેદમાં પણ અન્નનું રસમાં અને ત્યારબાદ અન્ય ધાતુઓમાં પરિવર્તન પ્રદર્શિત કર્યું છે અને ગુજરાતી ભાષામાં પણ કહ્યું છે અન્ન એવું મન. તેથી અન્ન પણ પેરેન્ટિંગમાં ખૂબ જ મહત્ત્વનું પાસું છે.

ભારતીય પેરેન્ટિંગની વિભાવનામાં માતા-પિતા બાળકનું લાલન-પાલન અને વિશેષરૂપે પોતાનાં સંતાનો અર્થે ધન એકત્રીકરણ ત્યાં સુધી કરે છે જ્યાં સુધી એ પગભર ન થાય અથવા તો સમાજમાં સક્ષમ ન થાય, પરંતુ આ બધું માતા-પિતા સંતાનો પ્રત્યેના મોહસ્વરૂપ કરે છે જ્યારે આપણું ભારતીય ગીતાદર્શન પેરેન્ટિંગની વિભાવના એટલી ઉન્નત દર્શાવે છે કે વાસ્તવિક ધનએ તો આત્મબળ અને સદ્ગુણોના માધ્યમથી સંસારને જોવાની દૃષ્ટિ છે. જો પેરેન્ટિંગમાં માતા-પિતા પોતાનાં સંતાનોને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં ઉપદેશિત સખત પરિશ્રમ, સદ્વૃત, સદ્ગુણો અને સદ્વિચારનું ભાથું આપશે અને માતા-પિતા સ્વયં તથા સંતાનો આચરણમાં મૂકશે તો અવશ્ય વૈચારિક સમૃદ્ધિ પ્રવર્તમાન થશે અને જ્યાં વૈચારિક સમૃદ્ધિ છે ત્યાં અન્ય સમૃદ્ધિઓ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે જ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનાં અંતે સંજયએ કહ્યું છે કે -

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः। तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम॥

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનું પેરેન્ટિંગ એ વૈયક્તિક પરિવાર પૂરતું સીમિત ન રહેતા 'वसुधैव कुटुम्बकम्' સ્વરૂપ વૈશ્વિક પરિવારની ઉદાત્ત પરિકલ્પના આપની સમક્ષ રજૂ કરે છે. ગીતાના સંદર્ભે પેરેન્ટિંગ એટલે 'करिष्ये वचनं तव'- થી શરૂ થતી બાળકની કેળવણીને 'यथेच्छसि तथा कुरु' માં શિખરો સુધી સર કરાવતી યાત્રા. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાને આજના સંદર્ભમાં કહેવી હોય તો જગદ્ગુરુ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો પેરેન્ટિંગને પત્ર કહી શકાય.

સંદર્ભગ્રંથો: શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા, મનુસ્મૃતિ, અમરકોશ, સુભાષિતરત્નભાંડાગાર.

બાળકને ગમતું કરીએ

સવારે આઠ વાગ્યે બાળકો આવ્યાં. બધાં બાળકો નવાં કપડાં અને નવાં જોડાં પહેરીને આવ્યાં હતાં. આ જોઈ હું ચમક્યો! ગામડાંનાં બાળકો તો ગરમીનાં દિવસોમાં હંમેશાં ઉઘાડા પગે જ ફરે છે. એથી શરીર મજબૂત થાય છે. મા-બાપ શું બાળકોને ધરતીના સ્પર્શથી, સવારના ઝાકળ અને તડકામાં તપેલી જમીનથી બચાવા ઈચ્છે છે? 'ચાલો, બાળકો સ્કૂલે જઈએ.' એમ કહી હું બગીચા તરફ ચાલ્યો. બાળકો તો મૂંઝાઈને મારી તરફ જોવા લાગ્યાં. 'હા, તો બાળકો! આપણી સ્કૂલ ત્યાં નથી. આપણી સ્કૂલ તો લીલા ઘાસ પર, નાસપતીના ઝાડ નીચે, વૃક્ષના બગીચામાં અને ખેતરોમાં છે. ચાલો, જોડાં કાઢી નાખો અને કાલથી તો પહેરતા જ નહીં.' બાળકો ખુશ થઈ ગયાં. આમેય ગરમીમાં જોડા પહેરવાનું ગમતું નહોતું.

ગીતા પર સૌની નજર ઠરે છે

- પ્રતાપભાઈ ત્રિવેદી
સુરત
મો. ૯૯૦૯૯૯૧૦૧૩

બચપણમાં બા પાસેથી 'અર્જુન સુણો ગીતાસાર, પાંડવ, જાણજે નિરધાર'નું નિત્યપઠન સાંભળતો, તે હતુ ભાગવતનું સંક્ષિપ્ત કાવ્યપઠન. તે સંસ્કારે હું વર્ષોથી ગીતા પઠન - સ્વાધ્યાય કરું છું. ગીતા ઉપર અનેક ભાષ્યો લખાયાં. આદિ શંકરાચાર્ય, બાળ ગંગાધર તિલક- ગીતા રહસ્ય, ગાંધીઆશ્રમમાં ખુદ ગાંધીજી, અન્તેવાસીમાં વિનોબાજી, કિશોરલાલ મશરુવાળા, કાકાસાહેબ, સ્વામી આનંદ, મહાદેવભાઈ દેસાઈ વગેરે અગ્રસ્થાને છે.

અનાસક્તિયોગ : પૂ. બાપુએ બહુ મોટી ઉંમરે ગીતાજી વાંચી હતી. વાંચતા જ ગીતા ભક્ત બની ગયા. 13 અધ્યાય મુખપાઠ કર્યા. સ્વામી આનંદની વારંવાર વિનંતી અને આગ્રહથી ગીતાનો અનુવાદ કર્યો. આ અનુવાદ જગપ્રસિદ્ધ રહ્યો. મહાદેવભાઈએ તેનો અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કર્યો અને 'સત્યના પ્રયોગો' પછી સૌથી વધારે અનાસક્તિ યોગ વંચાયું-વેચાયું. બાપુએ ''અનાસક્તિ' ગીતાનું મૂળ રહસ્ય છે. બાપુએ લખ્યું છે. ૩૨ વર્ષ ગીતાજીને અનુરૂપ જીવ્યા પછી મેં આ અનુવાદ કર્યો છે. તેમના અગિયાર મહાવ્રતોમાં ગીતાનું અનુસરણ છે.

ગાંધીજીના જીવનને વ્યાખ્યાયિત કરવામાં ત્રણ વિભૂતિઓ અગ્રસ્થાને છે- કિશોરલાલભાઈ, વિનોબાજી અને કાકાસાહેબ.

ગીતાધ્વનિ : કિ.ધ. મશરૂવાળાએ ગીતાનો અનુવાદ છંદમાં કાવ્ય દ્વારા કર્યો છે. એકેક છંદમાં અર્થભેદ ન જ થાય તેની ક્ષમતા સિદ્ધ કરી છે. ગીતાને આત્મસ્થ કર્યા વિના આ શક્ય નથી જ. જે શ્લોક જે છંદમાં હતો તે જ છંદમાં તેઓએ અનુવાદ કર્યો છે. તે વેળાએ કોઈને પણ જીવનમાં સમસ્યા ઊભી થાય ત્યારે ગાંધીવાદી કિશોરલાલભાઈનું માર્ગદર્શન મેળવતો.

ગીતા પ્રવચનો : સ્વાતંત્ર્યની ચળવળમાં વિનોબાજી ધૂળિયા જેલમાં હતા, અહીં અનેક સ્વાતંત્ર્ય સેનાનીઓ આ જેલમાં હતા. સાને ગુરુજીએ વિનોબાજીને આગ્રહ કર્યો કે દર રવિવારે અમને સૌને ગીતા પર પ્રવચનો આપો. વિનોબાજી કહે મારી અભણ મા રુકમણીદેવીજી સમજી શકે તેવી ભાષામાં હું ગીતા પર પ્રવચન આપીશ. આ પ્રવચનોને સાને ગુરુજીએ શબ્દસ્થ કર્યા અને આપણને સૌને 'ગીતા પ્રવચનો' સાંપડ્યું. દેશમાં 'સત્યના પ્રયોગો' પછી ગીતા પ્રવચનો બેસ્ટ સેલર રહ્યું અને ભારતની તમામ ભાષામાં અનુવાદિત થયું. ભૂદાનયાત્રા વેળાએ ચંદ્રકાન્તાબેન સો ગીતા પ્રવચનો વેચવાના વ્રતધારી હતાં.

ગીતા નવી નજરે : સો વર્ષનું દીર્ઘાયુ જીવન જીવીને આપણા નગીનદાસ સંઘવીએ 'મહામાનવ શ્રીકૃષ્ણ' પછી આ ગીતા પુસ્તક લખ્યું છે. ગીતાનું અર્થઘટન વાંચીને આપણે સ્તબ્ધ થઈ જઈએ. તેમની સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિનાં દર્શન થાય છે. સુરતમાં સોમા વર્ષે તેમની દીકરીના ઘેર તદ્દન સરળતાથી દેહ છોડ્યો તેનો અર્થ જ એ છે કે તેઓ ગીતા અનુસાર જીવ્યા હતા. તેઓને મન શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન નહીં, મહામાનવ હતા.

ડૉ. ગુણવંત શાહ અને હરીન્દ્ર દવે 'માનવ સ્વભાવનું મહાકાવ્ય મહાભારત'માં મધ્યે મહાભારતની સમીક્ષા અદ્દ્ભુત છે. આ ગ્રંથ છે દળદાર પરંતુ શ્રીકૃષ્ણ અને ગીતા ઉપરની તેઓની ભક્તિ અલૌકિક છે. શ્રી હરીન્દ્રભાઈએ શ્રીકૃષ્ણ અને માનવસંબંધોમાં મહાભારતને કેન્દ્રમાં રાખી શ્રીકૃષ્ણનું સૂક્ષ્મ જીવનદર્શન આલેખ્યું છે.

મહાભારતમાં શ્રીકૃષ્ણનો પહેલો પ્રવેશ પાંચાલમાં દ્રૌપદી સ્વયંવર સમયે થાય છે. મત્સ્યવેધમાં તમામ રાજવીઓ નિષ્ફળ જાય છે અને બ્રાહ્મણવેશે અર્જુન આ કાર્ય પાર પાડે છે ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ બળરામને કહે છે કે આ સૌ

આપણા ફોઈ કુંતીના પુત્રો પાંડવો હોવા જોઈએ. પહેલા જ પરિચયે અર્જુન અને શ્રીકૃષ્ણ પરસ્પર સમર્પિત થઈ જાય છે.

લોકગીતા : સ્વામી આનંદે કહ્યું કે હિન્દુઓનું સૌથી ઊંચું જીવન-દર્શન ભગવદ્‌ગીતામાં છે. વેદ ઉપનિષદોની સર્વશ્રેષ્ઠ મનાતી તમામ વિચારણાઓનો નિચોડ એમાં છે, તેમાંથી ભક્તિરસને ઈશ્વર શરણું, સમર્પણ ભાવ તેમજ નિષ્કામ કર્મની સમજવાળા 108 શ્લોક દ્વારા ગામઠી ભાષામાં આ ગીતા તૈયાર કરી છે.

ગીતારહસ્ય એકથી ત્રણ ભાગ : સ્વામી સચ્ચિદાનંદજીના છે. સ્વામી ક્રાંતિકારી છે. તેમનાં અર્થઘટન આધુનિક ઢાંચામાં હોય છે. હિન્દુધર્મની દુર્બળતા બિન હિચકિચાટ નિર્ભયતાથી વ્યક્ત કરે છે. તેઓ ગાંધીવિચારથી બેધડક અલગ પડે છે. અને 'વીરતા પરમોધર્મ'ને ગીતાનું માધ્યમ બનાવી પ્રશંસે છે.

મધ્યે મહાભારતમ્ : શ્રી દર્શકની અતિ મૂલ્યવાળી પુસ્તિકા છે. તેઓ મહાભારતના પ્રકાંડ અભ્યાસી હતા. શ્રીકૃષ્ણની વાત આરંભે ત્યારે સતત અશ્રુધારા વહે.

અત્યારે ડૉ. બી.એમ. શેલડિયા ગીતાનો સ્વાધ્યાય કરાવી રહ્યા છે. સાંખ્યયોગ ઉપરનાં ત્રણ પુસ્તકો પ્રકાશિત થઈ ગયાં છે. વોટ્સએપમાં એક શ્લોકની વિસ્તૃત સમજ આપી રહ્યા છે. તેઓ સમન્વય સાથી છે.

ગીતા મહાભારતના યુદ્ધ આરંભે અર્જુનને વિષાદ થાય છે ત્યારે અર્જુન અને શ્રીકૃષ્ણનો સંવાદ 700 શ્લોકમાં કહેવાયો છે. છંદમાં કહેવાયેલામાં શ્રીકૃષ્ણના મુખે 620 શ્લોક, અર્જૂન-75, માત્ર 1 શ્લોક વૃત્તગથી અને વ્યાસ ભગવાન દ્વારા જેમને દિવ્યદષ્ટિ પ્રાપ્ત થયેલ છે તે હસ્તિનાપુરના મંત્રી સંજય બોલે છે. મહાભારત જગતનો શ્રેષ્ઠ ગ્રંથ છે. મહાભારતમાં પાંચાલમાં દ્રૌપદી સ્વયંવર થાય છે અને તમામ રાજવીઓ મત્સ્યવધમાં નિષ્ફળ જાય છે અને બ્રાહ્મણવેશે અર્જુન મત્સ્યવેધ કરે છે. પાંડવો શ્રીકૃષ્ણના ફોઈના દીકરા છે. છતાં આ પહેલી જ મુલાકાત છે. આ જ વેળાએ શ્રીકૃષ્ણનો મહાભારતમાં પ્રથમ પ્રવેશ છે.

ભગવાન કૃષ્ણ દ્વૈયાતન (વ્યાસજી) અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાંડવોની અસમંજસમાં માર્ગદર્શક બની રહે છે. માતા કુંતીથી બોલાયેલા શબ્દોનો સ્વીકાર કે દ્રૌપદી પાંચેય ભાઈઓને વરશે. આ બંને વિભૂતિઓ આ ઘટનામાં પાંડવોનું હિત જોઈ રહ્યા હતા.

વ્યાસજીએ પોતાના કુળની કથા કરી છે. કૌરવો અને પાંડવો તેમના જ પૌત્રો છે. કૌરવો કૂડ-કપટ, અનૈતિકતાથી ભરેલા છે અને સો છે. દુર્યોધનના સહયોગી દુઃશાસન, શકુનિ, કર્ણ છે. પાંડવોને પક્ષે ધર્મવેત્તા શ્રીકૃષ્ણ છે. વ્યાસજીને જગતને કહેવું છે. યતઃ ધર્મ, તતઃ જય વળી યતઃ કૃષ્ણ તતઃ ધર્મ. તેઓ સ્પષ્ટ કરે છે કે યતઃ ધર્મ તતઃ શ્રીકૃષ્ણ અને યતઃ કૃષ્ણ તતઃ જય.

પાંડવો પાંચ છે અને કૌરવો સો છે. કુરુક્ષેત્રમાં પાંડવોની સાત અક્ષૌહિણી સેના છે અને કૌરવ પક્ષ અગિયાર અક્ષૌહિણી સેના અને યુદ્ધાન્તે કૌરવપક્ષના ત્રણ- અશ્વત્થામા, કૃપાચાર્ય અને કૃતવર્મા બચે છે અને પાંચ પાંડવો, ધૃષ્ટદ્યુમ્ન, સાત્યકિ અને શ્રીકૃષ્ણ. આટલો સર્વનાશ જગતે ક્યારેય જોયો નહોતો. પરંતુ યુદ્ધમાં જગતનું શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા અર્જુનને અપાયું તે ગીતાગાન પણ અદ્વિતીય છે. યુદ્ધોમાં આવું તો ક્યારેય બન્યું નહોતું.

ગીતા જગતના મહાન શિક્ષક (કૃષ્ણં વંદે જગદ્‌ગુરુમ્) દ્વારા અર્જુનને કહેવાય છે. પિતામહ ભીષ્મ, દ્રોણગુરુ, સ્નેહી-સગાઓ, કાકા, મામા, સાળા, સસરા વગેરે સામે પક્ષે છે અને માત્ર રાજ્યલોભે કુળનો નાશ કરવો તેવા અર્જુનના વિષાદને દૂર કહેવા કહેવાય છે. આપણે સૌ અર્જુન જ છીએ. જીવનમાં વિષાદની અનેક ઘટનાઓ બને છે. કેટલાકને આ વિષાદ આત્મહત્યા તરફ લઈ જાય છે. જેમણે ગીતાનું સમજપૂર્વક પઠન-શ્રવણ કર્યું છે તેમને આ કૃષ્ણ સદૈવ સહાયક બને છે અને દુર્ઘટનાથી દૂર રહેવાય છે.

ગીતા કેવળ હિન્દુધર્મ માટે નથી, પરંતુ માનવજાત માટે છે. ગીતામાં કોઈ જગ્યાએ 'હિન્દુ'નો શબ્દ પ્રયોગ નથી. કાશ્મીરમાં ખ્રિસ્તીધર્મનો પ્રચાર કરતા એક પાદરીને

એક શ્રોતાએ અંગ્રેજી ભાષાની ગીતા ભેટ આપી. આ વાંચી પાદરી ખૂબ પ્રભાવિત થયા. સંસ્કૃત શીખ્યા અને પોતાના બેઠક ખંડમાં શ્રીકૃષ્ણની મૂર્તિ રાખી.

ગીતાએ આપણને સૌને ત્રણ માર્ગ બતાવ્યા છે- કર્મમાર્ગ, જ્ઞાનમાર્ગ અને ભક્તિમાર્ગ. અર્જુનના અનેક પ્રશ્નોનું સમાધાન કર્યું છે, વિષદ સંવાદ કર્યો છે. કોઈ જ મરતું નથી, જન્મતું નથી, આત્મા અવિચળ છે તેને અગ્નિ બાળી શકતો નથી, પાણી પલાળી શકતું નથી વગેરે.

નરસિંહ મહેતાએ ગીતાજ્ઞાન કેવી રીતે વ્યક્ત કર્યું : જે ગમે જગતગુરુદેવ જગદીશને, તે તણો ખરખરો ફોક કરવો. આપણું ચિંતવ્યું અર્થ કંઈ નવ સરે ઉદરે એક ઉદ્વેગ ધરવો, હું કરું, હું કરું એ જ અજ્ઞાનતા, શકટનો ભાર જેમ શ્વાન તાણે સૃષ્ટિ મંડાણ છે સર્વ એણીપેરે, જોગી જોગીશ્વરા કોઈક જાણે.

અર્જુન! તું મારતો નથી, માત્ર નિમિત્ત છે.

આપણે સૌ ગૌ, ગંગા, ગીતા, ગાયત્રી, ગૌતમ, ગાંધીનું અનુશીલન કરનારા છીએ. અર્જુન શ્રીકૃષ્ણની વાત જલદી માની લેતો નથી, પ્રશ્ન-પ્રતિપ્રશ્ન પૂછતો જ રહે છે. સમાધાન ન થાય ત્યાં સુધી મંડ્યો રહે છે. આદર્શ વિદ્યાર્થીની તેમની ભૂમિકા છે, જ્યારે શ્રીકૃષ્ણે તેમને કહ્યું ભાઈ! તને કંઈ સમજાયું? ત્યારે સંતુષ્ટ થયેલ અર્જુન કહે છે- करिष्ये वचनं तव। હવે તમે જેમ કહેશો તેમ કરીશ.

ગીતાનો પહેલો શ્લોક ધૃતરાષ્ટ્રને મોંએ અને છેલ્લો શ્લોક સંજયના મોંએ બોલાય છે. આમ, જ્યાં કૃષ્ણ ભગવાન, જ્યાં બાણાવાળી અર્જુન જિંદગીની જીત ત્યાં નિશ્ચે, ધર્મ, શ્રી, ન્યાય, વૈભવ.

ગીતા તત્ત્વજ્ઞાનનો પાયો એ છે કે કર્મ પોતે બંધનકર્તા નથી, પણ જે કંઈ કરીએ તેના પરિણામ કે ફળની આશા અને અપેક્ષા, તેમાંથી પેદા થતાં સુખ દુઃખ કે વાસના-તૃષ્ણા બંધનરૂપ બની જાય છે, કર્મ આપણને ચોંટે છે. આપણી ઈચ્છાઓને કારણ ચોંટે છે. બંધન કર્મનું નથી, પણ કર્મના ફળની આશા બંધનરૂપ છે. કર્મથી ઊપજતાં જય પરાજય કે લાભહાનિની ખેવના છોડી દે તો તે કર્મથી બંધાતો નથી.

બાળપણ

એકવાર એક શિક્ષક બાળકોને લઈને નદી કિનારે ગયા. ત્યાં બાળકોને તેમણે કહ્યું - રેતીમાં તમે તમારા સપનાનું ગામ બનાવો. બાળકો તો મંડી પડયાં. બાળકોએ સુંદર વ્યવસ્થિત ઘર, હર્યા ભર્યા ખેતર, બગીચા, હોસ્પિટલ, પોસ્ટ ઓફિસ, સ્મશાન વગેરે ચિત્રો ઉપસાવ્યા હતાં. પણ સૌથી નવાઈની વાત એ હતી કે એક પણ બાળકે નિશાળ નહોતી બનાવી!

નાના બાળકોને નિશાળ કેટલી અણગમતી અને નીરસ લાગે છે! જે ઉંમરે શિક્ષણ બાળકની પહેલી આવશ્યકતા માનવામાં આવે છે, એ સમયે બાળક પોતે નિશાળે જવાનું નથી ઈચ્છતું કેટલાય ઘરોમાં બાળકને નિશાળ માટે તૈયાર કરવામાં આખું ઘર હેરાન થઈ જાય. એક પરિવારમાં તો જોયું કે સવારે ઉઠતાં જ બાળક રડવા લાગતું કે આજે નિશાળ નહીં જાઉ. જયારે કોઈ પણ રીતે છૂટકારો થતો ન જોયો ત્યારે મારી પાસે આવીને પૂછવા લાગ્યો આજે સન્ડે છે ને?

આજે બાળકો પાસેથી એમનું બાળપણ છીનવી લેવામાં આવે છે. મા-બાપ બાળક બે-અઢી વર્ષનું થાય અને નિશાળમાં ધકેલી દે છે! જયારે એ ઉંમરે એને જોઈએ મા-બાપનો અગાધ પ્રેમ, ઘરનુ સ્નેહાળ વાતાવરણ અને પૂરી મુક્તતા. એનામાં શીખવાની અદમ્ય લાલસા હોય છે. આસપાસની બધી ચીજને ઉત્સાહથી જુએ છે, જાણવા માગે છે, નવું નવું શીખે છે. શિક્ષણ શાસ્ત્રીઓ કહે છે કે શરૂના પાંચ વર્ષમાં બાળક જે શીખે છે તે કાયમી હોય છે એવા અણમોલ બાળપણથી બાળકને વચિત કરી દેવા એટલે એમના જીવનના પાયાને જ ઉખેડી નાખવા. જેનો બાળપણથી જ સ્વાભાવિક વિકાસ ન થયો હોય એનું જીવન કેવું હશે?

શાળાશિક્ષણનો શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સાથે અનુબંધ

- મિત્તલ પટેલ 'પરિભાષા'
સાંપા પ્રાથમિક શાળા, દહેગામ,
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૮૯૦૩૭૪૩

જીવનની આંટીઘૂંટીઓ, સાચા ખોટાની ભેદ પારખવાની સૂઝબૂઝ, જીવનના સાચા હેતુ વિશેની યોગ્ય સમજ, યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય કરી શકવાની ક્ષમતા, જ્યારે પસંદગીની વાત આવે ત્યારે 'સ્વ ને માત્ર નહીં સમષ્ટિને ધ્યાનમાં રાખીને બાળક વિચારે વિસ્તરે, આ બધા ગુણોનો વિકાસ બાળકોમાં કરવો હશે અથવા તો બાળકોના ભાવાવરણમાં રોપણી કરવી હશે ને તો ગીતાનાં મૂલ્યો તેનામાં ઉગાડ્યા વગર છૂટકો જ નથી. ગીતા એ ઈશ્વર દ્વારા આપેલ એવું પરિબળ છે કે બાળક હોય કે શિક્ષક કે કોઈ પણ મનેખ, પડકારોનો કઈ રીતે પ્રતિભાવ આપવો, પચાવવા અને ઉગાડવા તેની રીતિ શીખવાડે છે. ખુશીની ક્ષણોમાં પણ કઈ રીતે 'સમ' રહેવું, નિર્લેપ રહેવું, તેની કેળવણી આપે છે .

શાળામાં હોય કે ઘેર, મા-બાપ દ્વારા ગીતાઅમૃતનું રસપાન ચોક્કસથી સહજ અને સરળ ભાષામાં બાળકોને કરાવવું જ જોઈએ. શિક્ષક હોય કે માતા-પિતા તેમને પોતે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાને પોતાના રોજિંદા જીવનમાં કાયમી સ્થાન આપવું જોઈએ. તેને વાંચવું,મમળાવવું તેમજ ચિંતન, મનન ચોક્કસથી કરવું જોઈએ. પોતાના વ્યવહાર દક્ષતામાં નહીં હોય તો બાળકો સમક્ષ તમે ગીતાને ક્યારેય સાચી રીતે નહીં જ મૂકી શકો. ગીતા કોઈ પુસ્તક નથી કે એક વાર વાંચીને સમજાઈ જાય કે અર્થઘટન કરી શકાય. તેનો મર્મ પામવો પડે . તેની સમૃદ્ધિને પચાવવી પડે. તેના અઢળક જ્ઞાનરૂપી જળને ધીરે ધીરે પીવું પડે છે. તે માટે એક એક અધ્યાયનું વાંચન, ચિંતન, મનન નિરંતર અને સાતત્યપૂર્ણ રીતે રોજેરોજ કરવું પડે .

શાળાશિક્ષણમાં લગભગ દરેક પાસામાં ગીતામૃતના અમીછાંટણાંને છાંટીને જો શિક્ષક શિક્ષકકાર્ય કરતો થાય, તો શિક્ષણનુ ભવિષ્ય ચોક્કસ ઉજ્જવળ, સાત્ત્વિક અને સત્ત્વસભર બની શકે. સાથેસાથે સુસંસ્કૃત અને માનવતાસભર સમાજની રચના થઈ શકે .

શિક્ષક પોતાનું શિક્ષણકર્મ શાળા સમય દરમિયાન માત્ર બાળકોને લક્ષમાં રાખીને, બાળહિતને ધ્યાનમાં રાખીને કરી દરેક પડકારો વચ્ચે રોદણાં રોયા વગર કે બહાનાં કર્યા વગર બાળદેવો ભવ સૂત્રને ધ્યાનમાં રાખીને સતત મથતો રહે, બાળકેળવણી માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહે "મેં કર્યું" ના ભાવ વગર "મને બહુ આવડે છે" એ મોટાઈ વગર, તો પગારથી 'પર' એક એવા સુખની અનુભૂતિ સતત થતી રહેશે. સતત કંઈક ઝળહળતું ભીતર પાંગરતું હોય તેવું લાગશે. બાળકો સાથે સતત સાચું જીવતો શિક્ષક પોતે વધુ ને વધુ સારો માણસ સહજ રીતે બને છે. કારણ કે બાળમાં ઈશ્વર સહજ સ્થિત હોય છે એટલે તેનો ઓરા શિક્ષકને સમૃદ્ધિ જ બક્ષતું રહે છે.

શાળામાં ઘણી રીતે નાના-મોટા પડકાર આવતા જ રહે છે. શિક્ષકની પ્રજ્ઞા સમૃદ્ધ હશે તો તે દરેકમાં ઈશ્વર તત્ત્વને જોઈ શકવા સક્ષમ હશે. મારામાં જે ઈશ્વરનો અંશ છે તે જ દરેકમાં છે. પછી તે ક્યારેય કોઈનું અપમાન નહીં કરે. કોઈ વિશે દ્વેષભાવ નહીં રાખે, કોઈને કટુ વચન નહીં કહી શકે. 'સમતા' એ જ સાચું સુખ છે એની સમજ તેનામાં કેળવાશે. પછી તેમને માન-અપમાન, સુખ- દુઃખ બહુ અડશે નહીં. તે દરેકમાં સારપને જોવાની દૃષ્ટિ સહજ કેળવી શકશે. "દૃષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ" એ મુજબ શાળા કર્મચારીઓ હોય કે શિક્ષણ સાથે જોડાયેલી દરેક વ્યક્તિ સાથેના સંબંધો નિર્મળ અને સુમેળભર્યા ચોક્કસથી રહેશે.

શિક્ષકના મનમાં વવાતાં ગીતાનાં બીજ અને તેમાંથી પાંગરતું મૂલ્યોનું વૃક્ષ સતત વર્ગમાં સુગંધ પ્રસરાવતું રહે છે. શિક્ષકની વિચાર, વાણી અને વર્તનના માધ્યમથી તે શાળાનું ભાવાવરણ એક ઉત્તમ નાગરિક,

શ્રેષ્ઠ મનેખ અને ઉત્કૃષ્ટ વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે અનુકૂળ બની જ રહે છે .

જ્યારે બાળકો અને શિક્ષકો શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સાથે જોડાશે, તેનું રોજ વાંચન, ચિંતન, મનન કરતાં હશે તો તેમનામાં ‘‘નિમિત્તતા’’નો ગુણ કેળવાશે. તેઓ જે પણ કાર્ય કરશે તેમાં તેઓ ‘‘માત્ર નિમિત્ત’’ છે એવી સમજ કેળવાશે, એ પણ સાવ સહજ. જ્યાં ‘‘મેં કર્યું’’નો ભાવ ઓછો થશે એટલે ચિંતા, તનાવ, ડિપ્રેશન જેવી પરિસ્થિતિમાંથી તેઓ મુક્ત રહી શકશે. ઇનડાઇરેક્ટલી વ્યસનના ભોગી બનતાં અટકશે. તેઓનો ઇમોશનલ ક્વોસન્ટ સ્ટ્રોંગ બનશે કારણ કે જીવન વિશે ચોક્કસ સમજ અને દિશા તેમનામાં કેળવાશે. જેથી તેઓ જીવનમાં યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેતાં થશે અને ભૂલો કરતાં અટકશે. ‘હું’ પણાનો ભાવ સહજ તેમનામાંથી મટતો જશે. જેથી માન-અપમાન, સુખ- દુઃખથી પર થઈ જશે. પછી પેલી કહેવત છે ને

સુખમાં નવ છકી જવું, દુઃખ ન હિંમત હારવી,
સુખ દુઃખ સદા ટકતા નથી, એ નીતિ ઉર ઉતારવી.

સફળતા પચાવતાં શીખી શકશે અને નિષ્ફળતાની નિરાશામાંથી ઝડપથી ઊભા થઈ શકવા સક્ષમ બનશે. શિક્ષણની સાથે ગીતાનું જોડાણ એટલે જીવનની સાચી કેળવણીનું જોડાણ. જીવન જીવવાની કળા, જીવનને જોવાની કળા, સુખ દુઃખ, પીડા, સફળતા, નિષ્ફળતામાં સમ રહેવાની કળા. તે શીખવામાં સિદ્ધિ હાંસલ કરવી એટલે શિક્ષણ, શિક્ષક અને બાળકોને ગીતા સાથેનું જોડાણ કરવું. તે માટે સાતત્યપૂર્ણ રીતે તેનુ વાંચન, ચિંતન, મનન કરવું પડે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાને લગતી વર્ગમાં બાળકોને કરાવી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ .

પ્રવૃત્તિ (1)

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ધોરણ છથી આઠમાં આપેલ સરસ મજાની વાર્તાઓની પુસ્તકોનો ઉપયોગ તેનાં મૂલ્યોને બાળકોમાં ઉતારવા માટે ચોક્કસથી શ્રેષ્ઠ રીતે કરી શકાય.

બાળકોને અડધો કલાક આપો. અધ્યાય એકની વાર્તા વાંચવા કહો. ત્યારબાદ તેમને એ અધ્યાયના અર્થ અને મર્મને અભિવ્યક્ત કરતાં પ્રશ્નો પૂછો. આ ક્રિયા રોજ અલગ અલગ અધ્યાય માટે કરાવી શકાય અને દર વખતે અલગ પ્રકારના તેમનામાં ગીતાના તે અધ્યાયની સમજ અને અર્થઘટનને પ્રજ્જ્વલિત કરતા પ્રશ્ન બનાવી, પૂછી શકાય. અને અંતમાં તેમને આ પ્રશ્નોના ગીતા સંલગ્ન સાચા આકલન સાથેની સમજૂતી આપી શકાય .

પ્રવૃત્તિ (2)

બાળકને ગીતાના અલગ અલગ અધ્યાયનાં નામ લખીને ચીટ બનાવી આપી શકાય. વારાફરતી બાળકોને ઊભા કરીને ચીટ ઉપડાવી શકાય. જે અધ્યાય જે બાળકના ભાગે આવ્યો હોય તે સંદર્ભે પુસ્તકમાં આપેલ સંવાદોને નાટક સ્વરૂપે અભિવ્યક્તિ કરાવી શકાય છે. આ પ્રવૃત્તિ ગ્રૂપમાં કરાવી શકાય છે.

પ્રવૃત્તિ (3)

બાળકોને હોમવર્કમાં એક એક અધ્યાય વાંચવા રોજ આપી શકાય અને સાથેસાથે એ અધ્યાયના ન સમજાતા શબ્દોનું લિસ્ટ બનાવવા કહી શકાય. બીજા દિવસે દરેક બાળક પોતાને જે શબ્દોનો અર્થ ન સમજાતું હોય એવા લિસ્ટના શબ્દો બધા સમક્ષ રજૂ કરશે અને શિક્ષક તેની મર્મ સાથેની સમજૂતી આપશે.

શિક્ષકો અને માતા-પિતા શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો મર્મ સારી રીતે પામી શકે તે માટે નીચેનાં પુસ્તકો વાંચનમાં ઉપયોગમાં લઈ શકે.

1) ગીતા પ્રેસની શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા
2) કૃષ્ણમ્ શરણમ્ ગચ્છામિ- ગુણવંત શાહ
3) કૃષ્ણનું જીવનસંગીત- ગુણવંત શાહ

સત્યને સાતત્યતાથી પચાવી તો જો,
ગીતાને રોજ શબ્દથી મળી તો જો .
મળશે જીવનની રીતિ અને ભાતી,
અધ્યાયમાં ઓળઘોળ થઈને તો જો .
સુખ-દુઃખ, હાર-જીતથી ‘પર’ થઈ શકીશ તું ય,
‘નિમિત્તતા’ના ભાવને તું કેળવી તો જો.

ગીતા વિષે મહાનુભાવોના અભિપ્રાયો

- હરપાલસિંહ વી. રાજપૂત
શ્રી ઉદયકુમાર મંદિર નંબર ૧,
ખોખરવાડો, પાટણ
મો. ૭૫૬૭૪૯૨૦૮૨

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પૌરાણિક ગ્રંથ છે જે વિષે વિવિધ ક્ષેત્રના રાષ્ટ્રીય અને વૈશ્વિક મહાનુભાવોએ પોતાની ઉક્તિઓ આપી છે. આ મહાન ગ્રંથને જીવનશૈલી, તત્ત્વજ્ઞાન અને માનવ જાગૃતિના પથપ્રદર્શન રૂપે માનવામાં આવે છે.જીવન જીવવાની કળા શીખવતો અદ્ભુત ગ્રંથ એટલે શ્રી ભગવદ્ગીતા.

મહાત્મા ગાંધીઃ ''મને જન્મ આપનારી માતા તો ચાલી ગઈ પરંતુ સંકટના સમયે ગીતામાતા પાસે જવાનું શીખી ગયો છું. ગીતા મારી જીવનરેખા છે. જ્યારે મારો વિશ્વાસ હચમચી જાય છે, ત્યારે હું ગીતાના શરણે જાઉં છું. તે જીવનના દરેક પ્રશ્નનો ઉકેલ આપે છે.''

ડૉ. એસ. રાધાકૃષ્ણનઃ ''ગીતા માનવજાતને જીવન જીવવાની કળા અને તત્ત્વજ્ઞાન શીખવાડે છે, જે શિક્ષણનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે.''

સ્વામી વિવેકાનંદઃ ''ગીતા એવું શાસ્ત્ર છે, જે કર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનનું મિલન કરાવે છે. તે માણસને પવિત્ર ચિંતન તરફ દોરી જાય છે.''

જર્મન તત્ત્વજ્ઞાની કાંટ (Immanuel Kant): ''ભગવદ્ગીતા એક અદ્ભુત શાસ્ત્ર છે જે મનુષ્યને આત્મજ્ઞાન તરફ દોરી જાય છે.''

બી.આર. આંબેડકરઃ ''ગીતા એ ભારતીય સમાજને તેમનાં જીવનમૂલ્યો માટે ઉત્કૃષ્ટ માર્ગદર્શન આપે છે.''

અરવિંદ ઘોષઃ ''ગીતા ભારતીય સંસ્કૃતિનું આધ્યાત્મિક ગૌરવ છે અને તે સદીઓ સુધી સમાજને પ્રેરણા આપશે.''

કાર્લ યુંગ (Carl Jung): ''ભગવદ્ ગીતા માનસિક અસ્થિરતાને દૂર કરી માનવીને શાંતિનો અનુભવ કરાવતી પદ્ધતિઓ શીખવે છે.''

વિલિયમ જોન્સઃ ''ગીતા એ એક આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન છે, જે માનસિક અને ભાવનાત્મક શાંતિ માટે જરૂરી છે.''

રવિન્દ્રનાથ ટાગોરઃ ''ગીતા એક કાવ્યિક ચમત્કાર છે, જ્યાં પ્રત્યેક શબ્દમાં જીવનનો સૂક્ષ્મ અર્થ છુપાયેલો છે.''

હેન્રી ડેવિડ થોરો (Henry David Thoreau): ''ભગવદ્ગીતા વાંચવાથી મને જીવન જીવવાની નવી દિશા મળી. તે મારા માટે એક શ્રેષ્ઠ સાહિત્યિક ગ્રંથ છે.''

એલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનઃ ''ગીતા એ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી માનવીના જીવન અને વિશ્વનાં રહસ્યોને સમજવા માટે શ્રેષ્ઠ ગ્રંથ છે.''

નિલ્સ બોરઃ ''ભગવદ્ગીતા આત્મા અને ભૌતિક જગત વચ્ચેના સંબંધીય તત્ત્વોને વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સમજાવે છે.''

દલાઈ લામાઃ ''ગીતા માત્ર હિંદુ ધર્મ સુધી મર્યાદિત નથી, તે માનવતાના સર્વોત્તમ માર્ગદર્શક ગ્રંથોમાંનું એક છે.''

હેરમન હેસે (Hermann Hesse): ''ગીતા એ જીવનના સૌથી ઊંડા પ્રશ્નો માટેના શાંતિપ્રદ જવાબો છે.''

ગુણવત્તા અને અસરઃ ગીતા માત્ર હિંદુધર્મના પવિત્ર ગ્રંથ તરીકે નથી જોવામાં આવતી, પરંતુ તે વૈશ્વિક આચારશાસ્ત્ર અને તત્ત્વજ્ઞાન માટે અનંત પ્રકાશપથ પ્રદાન કરે છે. ગીતાનું શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓ ને માત્ર શિક્ષણ માટે જ નહિ પણ તેમની જીવનશૈલી સુધારવા, નૈતિક મૂલ્યો વિકસાવવા અને સંઘર્ષમય જીવન માટે તૈયાર કરવાનું એક સંકલન છે.

મારો અભિપ્રાય : શિક્ષણમાં ભગવદ્ગીતાનો સમાવેશ વિદ્યાર્થી જીવનમાં નૈતિકતા, આદર્શ

જીવનમૂલ્યો, અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. આના કારણે વિદ્યાર્થી માત્ર શૈક્ષણિક પ્રગતિ સુધી મર્યાદિત રહેતા નથી, પરંતુ સારા નાગરિક તરીકે પણ વિકસી શકે છે. આના ફાયદાઓ આ પ્રમાણે છેઃ

1. ભગવદ્‌ગીતા વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિક મૂલ્યો અને આદર્શ જીવનશૈલીના સંસ્કાર મૂકે છે. તે સત્ય, કરુણા, કર્તવ્યભાવ અને નિષ્ઠા જેવા ગુણોને પ્રોત્સાહિત કરે છે.
2. **જીવન સંઘર્ષ માટે તૈયાર કરે છે-** ગીતા "કર્મયોગ" અને "સમત્વયોગ" પર ભાર મૂકે છે, જે વિદ્યાર્થીઓને જીવનમાં ચૈતન્યપૂર્વક અને આત્મવિશ્વાસથી સંઘર્ષનો સામનો કરવા પ્રેરણા આપે છે.
3. **આત્મનિર્ભરતા અને નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ-** ગીતા 'સ્વધર્મ' અને 'સ્વકર્મ' પર ભાર મૂકે છે, જે Decision-Making ક્ષમતા વિકસાવે છે. વિદ્યાર્થીઓ પોતાના જીવન માટે જવાબદારી લેતાં શીખે છે.
4. **માનસિક આરામ અને શાંતિ-** ભગવદ્‌ગીતા 'ધ્યાન' અને 'માનસિક સમતુલા' પર ભાર મૂકે છે, જે વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ, ડર અને દુશ્ચિંતાને દૂર કરવા મદદ કરે છે.
5. **હાર્ડવર્ક અને કર્તવ્યની પ્રેરણા-** ગીતા શીખવે છે કે માણસને ફળના આશ્રયમાં ન રહેતા, માત્ર પોતાના કર્તવ્યનું પાલન કરવું જોઈએ. આ અભિગમ વિદ્યાર્થીઓને મહેનત તથા નિષ્ઠાપૂર્વક કાર્ય કરવા પ્રેરિત કરે છે.
6. **સંપ્રભુતાને સમજાવે છે-** ગીતા સર્વધર્મ સમભાવ અને માનવજાત માટેના સહાનુભૂતિનાં મૂલ્યો શીખવે છે. તે વિદ્યાર્થીઓમાં વૈશ્વિક નાગરિક બનવાના ગુણો વિકસાવે છે.
7. **સામાજિક એકતાનું પ્રોત્સાહન-** ગીતા સમતુલા અને કર્તવ્ય પર ભાર મૂકે છે, જે સામાજિક સહકાર અને એકતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે.
8. **આધ્યાત્મિકતા અને આધ્યાત્મિક વિકાસ-** ભગવદ્‌ગીતા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે પણ માર્ગદર્શન આપે છે. વિદ્યાર્થીઓને આ સંદેશ મળે છે કે જીવનનો સત્ય અર્થ પ્રપંચમાં નથી, પરંતુ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં છે.
9. **વ્યક્તિત્વ વિકાસ-** ગીતા વ્યક્તિના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે એક સંપૂર્ણ માર્ગદર્શક છે. તે નેતૃત્વ ક્ષમતા, સહાનુભૂતિ અને કાર્યદક્ષતા વિકસાવે છે. તે આજના યુગમાં તેનાથી સમજાય છે કે જરૂરી કેમ છે?

શૈક્ષણિક જીવનમાં સફળતા માટે માત્ર જ્ઞાન પૂરતું નથી; શિસ્ત, નૈતિકતા અને માનસિક સ્થિરતા પણ જરૂરી છે.

આજના યુગમાં તણાવ અને સ્પર્ધાના માહોલમાં ગીતા ના શિક્ષણથી વિદ્યાર્થીઓ એક સંતુલિત અને સફળ જીવન જીવી શકે છે.

હે પરમ દેવ!

બાળદેવના હૈયામાં ઉતરી તેમના જીવનને સાચી રીતે સમજવાની શક્તિ આપો. કે જેથી અને આપના દેવી સંકેત અને અટલ ન્યાયની દૃષ્ટિથી એમને સમજી શકીએ, ચાહી શકીએ અને એમની સેવા કરી શકીએ.

- મેડમ મૉન્ટેસોરી

બાળજીવનમાં ગીતાજીનું મૂલ્ય

- નિશાબેન ડી. ગોસ્વામી
કન્યા શાળા નંબર-૪, જૂનાગઢ
મો. ૭૦ ૯૬૫ ૧૭૦૧૬

જીવનને સાર્થક બનાવવા માટે આપણા ધર્મનો પવિત્ર અને મહાન ગ્રંથ જેનું નામ ''શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા'' છે. ગીતાજીમાં 18 અધ્યાય અને 700 જેટલા શ્લોકો છે. ગીતાજીના એક એક શ્લોકમાંથી જીવનથી મૃત્યુ સુધીની સફર કેમ પસાર કરવી તેમજ મનુષ્યના દરેક દુઃખનું નિવારણ આ ભગવદ્ગીતાજી માંથી મળી રહે છે.

શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતા શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુન ને સંભળાવી છે સમજાવી છે. એમના મારફતે આ દુનિયાના તમામ લોકોને પવિત્ર જ્ઞાનને પોતાના જીવનમાં ઉતારી શકે તે માટે નિર્માણ થયું છે, મનુષ્યના દરેક પ્રશ્નની સમસ્યાનો ઉકેલ અવશ્ય ગીતાજીમાંથી મળી રહે છે.

''ગીતાજી'' ના દરેક અધ્યાયમાં કર્મ અને મહત્ત્વ જણાવ્યું છે. કર્મ એટલે શું, પહેલા તો એ સમજીએ. મનુષ્ય દિવસ દરમિયાન કેટલું બધું કામ એટલે કે કર્મ કરે છે પરંતુ તે અજ્ઞાત છે કે સારું કર્મ કયું અને ખરાબ કર્મ કયું, આમ કર્મ બે પ્રકારના છે (1) સકર્મ અને (2) અકર્મ, એટલે કે સાદી ભાષામાં કહીએ તો સારું કર્મ અને ખરાબ કર્મ. તમારે આંબામાંથી કેરી મેળવવી છે તો પહેલા આંબાનુ વૃક્ષ વાવવું પડશે તેને દરરોજ પાણી, જરૂરી ખાતર પૂરું પાડવું પડશે શિયાળો, ઉનાળો કે ચોમાસું દરેક ઋતુમાં તેની ખૂબ જ માવજત કરવી પડશે ત્યારે તે મોટું વૃક્ષ બનીને તમને કેરી આપશે તો એ ફળ તમને ખૂબ જ મીઠું લાગશે કેમકે તેમાં તમે લોહી રેડી ને મહેનત કરી છે.

આપણે કદાચ ગમે તે મહત્ત્વનું કામ કરતા હોઈએ પરંતુ મન આપણું ગમે ત્યાં ભટકતું હોય છે, જો મનુષ્યનું મન ચંચળ હોય તો તેમાં ક્યારેય સ્થિરતા આવતી નથી .

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુન ને જે બોધ આપે છે. તે સમગ્ર મનુષ્યના જીવનને પ્રેરણા આપે છે. મનુષ્યની તમામ મૂંઝવણને દૂર કરે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં અધ્યાય 6ઠ્ઠાના 5મા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે વ્યક્તિએ પોતાના દ્વારા જ પોતાનો ઉદ્ધાર કરવો જોઈએ. આપણો ઉદ્ધાર માત્ર આપણે જ કરી શકીએ છીએ આપણે આપણી જાતને ક્યારેય નીચી ઊતરતી ન ગણવી જોઈએ. હંમેશાટ ''સ્વ'' સન્માન કરવું જોઈએ, આપણો આત્મા જ આપણો પરમ મિત્ર છે.

બાળ જીવનમાં ગીતાજીનું મૂલ્ય

બાળક જ્યારે માતાના ગર્ભમાંથી જન્મ લઈને આ ધરા પર આવે છે ત્યારે તે કોરી પાટી હોય છે, તેને કોઈ પણ પ્રકારના રાગ દ્વેષ કે સાથે અન્ય દુર્ગુણો હોતા નથી, તેનું જીવન સીધી લીટી જેવું સરળ હોય છે. તે પોતાના પરિવારમાં રહીને પા-પા પગલી ચાલતાં શીખે છે, બોલતાં શીખે છે જો પરિવારના સભ્યો તેનામાં ભગવાનનું જ્ઞાન રેડે તો તે નાનપણથી જ આજ્ઞાકારી અને આદર્શ બાળક બની રહે છે, બાળક સૌથી વધુ પોતાની ''મા,'' પાસેથી શીખે છે જો પરિવારમાં દાદા દાદી હોય તો એ રોજ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના શ્લોકો નું પઠન કરશે, તો એ જ બોલતાં શીખશે, બાળકમાં જેવું વાવો તેવું જ ઊગે છે બાળકને નાનપણથી જ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનાં મૂલ્યોનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ જેમકે તેમની ભાષામાં કહેવું કે હંમેશાં સત્ય બોલવું, ખોટું ન કરવું, બધાને સારા કામમાં મદદ કરવી અભિમાન ન કરવું, ઈર્ષા ન કરવી મન પવિત્ર રાખવું ભગવાનનાં ભજન કીર્તન કરવાં, બસ આવાં મૂલ્યોનું જો રોજ બાળકમાં સિંચન થાય તો બાળક એક ઊંચી પ્રતિભા ધરાવનારી સફળ વ્યક્તિ બને છે.

માતાપિતાએ બાળકના અભ્યાસને લઈને પણ જ્ઞાન આપવું જોઈએ કે કર્મ કરતો જા, ફળની આશા ન રાખ. તો અભ્યાસમાં મહેનત કર. ફળ અવશ્ય મળશે અને જો મહેનત કર્યા પછી પણ સફળતા ન મળે તો નિરાશ થઈશ

નહીં. તને જ્ઞાન તો પ્રાપ્ત થયું જ છે, અને જો સફળતા મેળવવી જ હોય તો સતત પ્રયત્ન કરતા રહેવું. સફળતા આપોઆપ જ મળશે, ''નિષ્ફળતા એ જ સફળતાની ચાવી છે'' એ સમજાવવું જોઈએ.

બાળક અનુકરણ શક્તિમાં પાવરધું હોય છે. તો ઘરનું વાતાવરણ એવું રાખવું જોઈએ કે બાળક એ વાતાવરણમાંથી જ હકારાત્મકતાના માર્ગમાં ડગલું ભરે. બાળક રોજ યોગ અને મેડિટેશન એ પોતે જ કરે એવું વાતાવરણ ઊભું કરવું. બાળકને રોજિંદા એવી વાર્તાઓ સંભળાવવી, જેથી બાળકને મોટિવેશન અને તેમના જેવું બનવાની પ્રેરણા મળે. આપણે એક વાર્તાના ઉદાહરણ દ્વારા સમજીએ.

સદીઓ પહેલાની આ વાત છે. ત્યારે વિદ્યાર્થીઓ ગુરુના આશ્રમમાં રહીને ભણતા. ગુરુનો આશ્રમ તપોવન કહેવાતો. આશ્રમમાં આરુણી નામનો એક વિદ્યાર્થી ભણતો તે ખૂબ જ એકાગ્રતાથી ભણતો, ગુરુની આજ્ઞા તેના માટે સર્વસ્વ હતી, આરુણી સૌ છાત્રોની સાથે બેસીને આશ્રમના રસોડે જમતો. ચોમાસાનો સમય હતો વરસાદ શરૂ થતાં, ધૌમ્ય ઋષિએ આરુણીને આદેશ આપ્યો. વત્સ ખેતરની પાળ બાંધવી જોઈએ. ગુરુમાં શ્રદ્ધાવાન આરુણી તરત જ તૈયાર થયો અને તે ખેતરની દિશામાં ચાલવા લાગ્યો, રાતનો સમય હતો. આરુણી પાળ બાંધવા લાગ્યો. થોડી વારમાં જ ધોધમાર વરસાદ ચાલુ થયો, પાણીનો પ્રવાહ એટલો બધો ધસમસતો હતો કે નાખેલી માટી તરત જ ધોવાઈ જતી હતી. બીજો કોઈ રસ્તો ન સૂઝ્યો એટલે તેણે એક યુક્તિ કામે લગાડી, પોતે તે તૂટેલી પાળ પર સૂઈ ગયો. આશ્રમમાં ગુરુજીને આરુણીની ચિંતા થવા લાગી. ગુરુજી બે ત્રણ શિષ્યોને લઈને આરુણીને શોધવા નીકળી પડ્યા. આરુણી, પુત્ર! આરુણી તું ક્યાં છે? એમ ગુરુજી બૂમો પાડવા લાગ્યા. ખેતરની પાળ બનીને સૂતેલા આરુણી તો ગુરુજીનો અવાજ સાંભળીને તરત જ ઊભો થતાં બોલ્યો, ગુરુજી હું અહીં છું. ગુરુજીએ કહ્યું, આરુણી મારી આજ્ઞાનું પાલન કરવા તે જાતની પણ ચિંતા ન કરી. તારું કલ્યાણ થાઓ. હવેથી તું ''ઉદ્દાલક'' નામે ઓળખાઈશ. સમય જતાં ''ઉદ્દાલક'' મહાન ઋષિ બન્યા. આને કહેવાય વિદ્યાર્થી.

આવી વાર્તા દ્વારા બાળકનું જીવન ઘડતર કરવું જોઈએ. કળિયુગમાં નાનપણથી જ બાળકના હાથમાં વાર્તાની ચોપડીઓને બદલે, ગીતાજીના જ્ઞાનને બદલે મોબાઇલ આપી દેવામાં આવે છે, જેથી બાળક જિદ્દી બની જાય છે અને દુષ્કર્મ કરવા પ્રેરિત થાય છે અને માતા-પિતાનો કે મોટાનો આદર નથી કરતું, અને અત્યારના બાળકમાં સહનશીલતા નથી હોતી કેમકે તે પોતાના પરિવારના ઝઘડામાંથી જ બધું શીખી જાય છે અને તે સારાં કાર્ય તો નહીં પરંતુ ઈર્ષા, અદેખાઈ અને હિંસા જેવા ગુણો શીખે છે, મોટા બાળકનું ઘડતર તેમજ સારા સંસ્કારના સિંચન માટે ભગવદ્ગીતાજીનું જ્ઞાન ખૂબ જ જરૂરી છે.

તેનાથી બાળકની સંસ્કારની ગરિમા ખૂબ જ ઊંચી હશે મિત્રો આપણે સૌ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છીએ જેમકે પાંદડું ખોરાક બનાવે છે. તે પછી ફૂલ ખીલે છે. ફૂલનો રસ મધમાખી ચૂસી લઈ મધ બનાવે છે, મધ અન્યનો ખોરાક બને છે, તેમાંથી દવા બને છે આમ અન્યને ઉપયોગી થતાં રહેવું એ જ આપણું કર્મ. કરતાં રહેવું એ જ આપણું લક્ષ્ય.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા એ આપણું જીવન બદલી શકે છે મોહ, લોભ, વાસનાને આપણામાંથી દૂર કરીને મનને સ્થિર રાખીને આત્મા પવિત્ર બનાવવાનું કામ કરે છે. તો ચાલો મિત્રો, નિયમિત ભગવદ્ગીતાજીના અધ્યાયનો પાઠ કરીને મનુષ્યજીવન સફળ બનાવીએ, અને આ પૃથ્વી પર જે મનુષ્ય અવતાર લીધો છે એને ઊંચાઈ પર સારા કર્મ કરીને આગળ લઈ જઈએ. છેલ્લે એટલું જ કહીશ,

यत्र योगेश्वरः कृष्ण यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्री विजयो भूतिधुर्वा नीति मतीमर्म ॥

એટલે કે જ્યાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન છે અને જ્યાં ગાંડીવ ધારી અર્જુન છે ત્યાં શ્રી વિજય વિભૂતિ તેમજ અચળ નીતિ છે, એવો મારો મત છે, તો શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને સમજાવતાં આપણને જે સંદેશો આપ્યો છે તેને જરૂરથી આપણા જીવનમાં ઉતારીએ.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અને પંચતંત્ર કથાઃ જીવન સંતુલનની કલા

- ડૉ. ભૈરવી દીક્ષિત
આસિ. પ્રોફેસર,
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર મો. ૭૦૧૬૩૮૩૧૪૭

આધુનિક યુગમાં બાળકો "સ્માર્ટ યુગ"નો અભિન્ન ભાગ છે, જ્યાં તેઓ ડિજિટલ ટૅક્નોલૉજી, રીલ્સ અને ટૂંકી ફિલ્મો જેવાં માધ્યમોથી ઘેરાયેલાં છે. આ માધ્યમોમાં બાળકોને તેમનામાં તલ્લીન રાખવાની ગજબ શક્તિ છે, છતાં જીવનનાં શાશ્વત મૂલ્યોને સરળ અને રોચક રીતે પ્રસ્તુત કરવા પડકારરૂપ બની ગયું છે. આજકાલ જ્યારે બાળકો ઝડપથી બદલાતાં મનોરંજક માધ્યમોની તરફ આકર્ષિત થઈ રહ્યાં છે, આજના આધુનિક યુગમાં, જ્યાં બાળકો સરળ અને રસપ્રદ માધ્યમો દ્વારા શીખવાનું વધુ પસંદ કરે છે, ત્યારે પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે આપણાં ભારતીય સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો અને સંસ્કારોને તેઓના જીવનમાં કેવી રીતે અસરકારક રીતે એકીકૃત કરાય?

આવા સમયમાં, વાર્તાઓ, ખાસ કરીને પંચતંત્ર, હિતોપદેશ અને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના પાઠ, બાળકો માટે ખૂબ જ પ્રભાવશાળી માધ્યમ બની શકે. વાર્તાઓ બાળકો માટે હંમેશાં મનોરંજક હોય છે, જેમાં જીવનના દરેક તબક્કે ઉપયોગી બને તેવી માસ્ટર કી કામ કરતી હોય છે. અનંત જ્ઞાનનો શ્રેષ્ઠ સ્રોત શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા જીવનના પડકારોનો સામનો કરવા માટેની અનમોલ માર્ગદર્શિકા છે. આકર્ષક અને સરળ વાર્તાઓ નૈતિક પાઠને સહજતાથી બાળકો સુધી પહોંચાડે છે. જ્યારે આ કથાઓને ભગવદ્ગીતાના શ્લોકો સાથે સંકલિત કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે મૂલ્યપ્રેરિત શિક્ષણ, ભાવનાત્મક બુદ્ધિ અને સ્થિતિસ્થાપકતા વિકસાવવાનું સાધન બની શકે છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના શ્લોક અને વાર્તાના માધ્યમથી શિક્ષણઃ

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા જીવનની મુશ્કેલીઓને દૂર કરવા માટે કાલાતીત માર્ગદર્શિકા છે, જે આત્મ-સાક્ષાત્કાર, નૈતિકતા અને જીવનની અનિશ્ચિતતાઓથી જોડાયેલા ઊંડા વિચારોને રજૂ કરે છે. પરંતુ આ વિચારોને બાળકો સુધી પહોંચાડવા ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે તેને તેમની સમજ અને રસ પ્રમાણે રજૂ કરવામાં આવે. વાર્તા એ એવું માધ્યમ છે જે કઠિન વિચારોને સરળ અને રોચક રીતે રજૂ કરે છે. જ્યારે શ્લોકને વાર્તા સાથે જોડવામાં આવે છે, ત્યારે તે શ્લોકનો અર્થ સરળતાથી સમજાય છે અને બાળકોના મન પર સ્થાયી છાપ છોડી શકે છે. પંચતંત્ર, હિતોપદેશ અને અન્ય શાસ્ત્રીય ગ્રંથોમાં એવી અનેક વાર્તાઓ છે જે ગીતાના શ્લોકોના મર્મને સમજવામાં મદદરૂપ થાય છે.

બાળકો વાર્તાનાં પ્લોટ અને પાત્રો સાથે વધુ સહજતાથી જોડાય છે, જે તેમની કલ્પનાશક્તિને પ્રેરિત કરે છે. બાળકો મોહક કથાઓના માધ્યમથી ગીતાના શ્લોકોમાં છુપાયેલ ગહન જ્ઞાનને સરળતાથી સમજી શકે છે, જે મનોરંજક અને અર્થપૂર્ણ રીતે વાસ્તવિક દશ્યો તથા નૈતિક પડકારોને તેમના જીવન સાથે સાંકળી આપે છે. પ્રસ્તુત લેખમાં આપણે ભગવદ્ગીતાના એક શ્લોક અને પંચતંત્રની વાર્તા "વાનર અને મગર"ના માધ્યમથી જીવનની અનિશ્ચિતતાઓનો સામનો કરવા, ધીરજ રાખવા અને સમજદારીપૂર્ણ નિર્ણય લેવા મહત્ત્વ સમજશું. આ અભિગમ બાળકો માટે અત્યંત મૂલ્યવાન અને ભારતીય સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોને આધુનિક સંદર્ભમાં પ્રસ્તુત કરવા માટેનો નૂતન પ્રયત્ન છે.

ગીતાનો શ્લોક અને પંચતંત્રની કથાઃ સહનશીલતા અને ધીરજનો પાઠ

શ્લોકઃ

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत ॥

(भगवद् गीता – अध्याय २, श्लोक १४)

શ્લોકનો અર્થ અને સંદેશ :

હે કુંતીપુત્ર (અર્જુન), ઇંદ્રિયો અને તેમના વિષયોના સંપર્કથી જ શીત-ઉષ્ણ અને સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ થાય છે. આ પરિસ્થિતિઓ ક્ષણભંગુર અને અસ્થાયી છે. હે ભારત, તેમને શાંતિપૂર્વક સહન કરવાનું શીખ.

1. मात्रास्पर्शाः ઇંદ્રિયો અને તેમના વિષયોના સંપર્કને કારણે થયેલી અસર. સુખ-દુઃખ, શીત-ઉષ્મા જેવી લાગણીઓ ઇંદ્રિયો (દૃષ્ટિ, શ્રવણ, સ્પર્શ વગેરે) અને બાહ્ય પરિસ્થિતિઓના સંપર્કથી થાય છે. આ સંકેત કરે છે કે આ બધી વસ્તુઓ આપણું મન પ્રભાવિત કરે છે, પરંતુ આનું મૂળ કારણ ઇંદ્રિયો છે.

2. शीतोष्णसुखदुःखदाः ઠંડક-ઉષ્ણતા અને સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ છે. આ બધી અનુભૂતિઓ સ્વાભાવિક છે અને દરેક મનુષ્યના જીવનનો ભાગ છે. તેને ટાળી શકાતી નથી, પરંતુ તેને સહન કરી શકાય છે.

3. आगमापायिनोऽनित्याः આ અનુભવો આવે છે અને જાય છે, એટલે કે તે ક્ષણભંગુર છે. અને સ્થાયી નથી. જેમ ઋતુઓ બદલાય છે, તેમ સુખ અને દુઃખ પણ સ્થાયી નથી.

4. तितिक्षस्व भारतः હે ભારત (અર્જુન), આ બધું શાંતિપૂર્વક સહન કરવાનું શીખ. શ્રીકૃષ્ણ અહીં અર્જુનને શીખવે છે કે જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓ અને સુખ-દુઃખ જેવી પરિસ્થિતિઓનો ધીરજપૂર્વક સામનો કરવો એ જ મનુષ્યનો ધર્મ છે.

ટૂંકમાં, સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ ક્ષણભંગુર છેઃ - શીત-ઉષ્મા અને સુખ-દુઃખ જેવા અનુભવો સ્થિર નથી. જેમ ઋતુઓ બદલાય છે, તેમ જીવનની પરિસ્થિતિઓ પણ ક્ષણભંગુર છે.

સહનશીલતા અને ધીરજનું મહત્ત્વ : - જીવનની અનિશ્ચિતતાઓને સ્વીકારી અને ધીરજપૂર્વક તેનો સામનો કરવો જ ખરેખર સ્થિરતાનું પ્રતીક છે.

કર્તવ્યપરાયણતા : જીવનની પરિસ્થિતિઓથી પ્રભાવિત થયા વગર પોતાના કર્તવ્ય પર ટકી રહેવું એ માણસનો મુખ્ય ધર્મ છે.

આ શ્લોકમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને જીવનની અનિશ્ચિતતાઓનો સામનો કરવા માટે સહનશીલતા અને ધીરજનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. આ શીખને બાળકો સુધી સરળતાથી પહોંચાડવા માટે વાર્તાઓ શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

પંચતંત્રની કથા : વાનર અને મગર

ભગવદ્‌ગીતાના આ શ્લોકને પંચતંત્રની એક પ્રખ્યાત કથા દ્વારા સરળતાથી સમજાવી શકાય.

કથા સાર : એક વાનર અને મગર નદીકિનારે રહેતા હતા. વાનર દરરોજ ઝાડ પરથી મીઠાં ફળ ખાતો અને મગરને પણ આપતો. તેમનો મિત્રભાવ મજબૂત થતો ગયો. પરંતુ મગરની પત્નીએ મગરને કહ્યું કે તેને વાનરનું હૃદય ખાવાનું મન થયું છે. મગરે વાનરને મારી નાખવાની યોજના બનાવી. તેણે વાનરને નદી પાર લઈ જવાનું કહી પોતાની પીઠ પર બેસાડ્યો. પરંતુ નદીના મધ્યમાં તે વાનરને કહે છે કે તેની પત્ની તેનું હૃદય ખાવા માંગે છે. વાનરે સાંભળીને શાંતિપૂર્વક અને સમજદારીથી કહ્યું કે તેનું હૃદય તો ઝાડ પર જ રહી ગયું છે. મગર તેને પાછો ઝાડ તરફ લઈ જાય છે. વાનર તરત જ ઝાડ પર ઝંપલાવ્યું અને પોતાનો જીવ બચાવી લીધો.

બાળકો માટે શિક્ષણ :

ધૈર્ય અને વિવેકથી સમસ્યાનું નિરાકરણ : વાનરે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ ધૈર્ય ગુમાવ્યું નહીં અને શાંતિપૂર્વક ચતુરાઈથી સમસ્યાનું સમાધાન કર્યું.

સહનશીલતા અને સ્થિરતા : કથાનો મર્મ એ છે કે જીવનની મુશ્કેલીઓનો સામનો ધૈર્ય અને સમતુલનથી કરવો જોઈએ.

પરિસ્થિતિઓ અસ્થાયી છે : જેમ વાનરે આ મુશ્કેલીમાં મનઃસ્થિતિમાં છવાયેલી ભીતિ પર જીત મેળવી, તેમ જીવનની દરેક પરિસ્થિતિ અસ્થાયી છે.

ગીતા જ્ઞાન દ્વારા અતિશય સ્પર્ધામાં સંતુલનઃ

આજના સમયમાં માતાપિતા અને બાળકો બંને શૈક્ષણિક પરિણામો અને સ્પર્ધાઓમાં વિજયના પરિણામોની પાછળ દોડતાં રહે છે. માતાપિતા બાળકોના

સારાં ગુણાંક અને વિજયોને લઈને ખૂબ ચિંતિત રહે છે, જ્યારે બાળકો પણ દરેક પરીક્ષામાં શ્રેષ્ઠ ગુણાંક મેળવવા અને દરેક સ્પર્ધામાં જીતવા માટેના ઝનૂનમાં મગ્ન હોય છે. આ પ્રવૃત્તિ માતાપિતા અને બાળકો માટે માનસિક તાણ અને અસંતુષ્ટિનું કારણ બની શકે છે. આવા સંજોગોમાં, ગીતાનો શ્લોક અને પંચતંત્રની કથા "વાનર અને મગર" બંને સહનશીલતા અને સંતુલન જાળવવાનું શ્રેષ્ઠ માર્ગદર્શન આપે છે. સુખ-દુઃખ અને પરિસ્થિતિઓ ક્ષણભંગુર છે. માતાપિતાએ પોતાના બાળકોને શીખવવું જોઈએ કે જીવનમાં આ પરિસ્થિતિઓને સહન કરીને સંતુલન જાળવવું એ સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

જેવી રીતે શ્લોકમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને સમજાવે છે કે સુખ-દુઃખ અને જીવનની અન્ય પરિસ્થિતિઓ ક્ષણભંગુર છે. જીવનમાં સંતુલન જાળવવું ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, તેવી રીતે સુખના સમયમાં ખૂબ જ ખુશ અથવા દુઃખના સમયમાં અત્યંત નિરાશ ન થવું જોઈએ એ પણ સમજવું અત્યંત જરૂરી છે. પંચતંત્રની પ્રસિદ્ધ વાર્તા "વાનર અને મગર" આ શ્લોકના મર્મને સરળ અને રોચક રીતે રજૂ કરે છે. જ્યારે મગર વાનર સાથે દગો કરીને તેને મારી નાખવાની કોશિશ કરે છે, ત્યારે વાનર ગભરાતો નથી, પરંતુ શાંતિપૂર્વક ચતુરાઈ અને ધીરજનો ઉપયોગ કરીને પરિસ્થિતિ પોતાનાં પક્ષમાં ફેરવી લે છે અને સંકટમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

માતાપિતા અને બાળકો માટે પાઠ

આ શ્લોક અને વાર્તા આજના સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં માતાપિતા અને બાળકો માટે ખૂબ જ પ્રાસંગિક છેઃ

સંતુલન જાળવવું :

ગુણાંક કે સ્પર્ધામાં જીતને જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય ન માનો. આ અનુભવો ક્ષણભંગુર છે.

તણાવ ઘટાડવો :

પરીક્ષા અને સ્પર્ધાઓને જીવનનો એક ભાગ માનો. તેને તમારી માનસિક શાંતિ પર હાવી ન થવા દો.

મૂલ્યવર્ધક લક્ષ્ય સમજવું :

બાળકોને શીખવો કે જીવનમાં સારી મત્તાઓ અથવા જીત કરતાં વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે સંતુલન, ધીરજ અને નૈતિક મૂલ્યોનો વિકાસ કરવો.

સુખ-દુઃખને સમાન રીતે સ્વીકારવું :

દરેક પરિસ્થિતિને એક અનુભૂતિ તરીકે માનો. સારા સમયમાં વિનમ્ર રહો અને ખરાબ સમયમાં હિંમત ન હારશો.

આજના સમયમાં પ્રાસંગિકતા :

આ શ્લોકની શીખ આજના સમયમાં પણ અત્યંત પ્રાસંગિક છે. જ્યારે આપણે જીવનમાં તણાવ, દુઃખ અથવા મુશ્કેલીનો સામનો કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આ શીખને યાદ રાખવી જોઈએ કે આ પરિસ્થિતિઓ કાયમી નથી. ધીરજ, સહનશીલતા અને કર્મપરાયણતાથી જીવનના દરેક પડકારને સ્વીકારવા એ જ સાચું જ્ઞાન છે. ભગવદ્‌ગીતાનો આ અતિ પ્રસિદ્ધ શ્લોક "માત્રાસ્પર્શાસ્તુ કૌન્તેય શીતોષ્નસુખદુઃખદાઃ" માં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને જીવનની અનિશ્ચિતતાઓને સહન કરવાનો પાઠ આપે છે.

આ શ્લોકને પંચતંત્રની પ્રસિદ્ધ વાર્તા "વાનર અને મગર" ના માધ્યમથી સરળતાથી સમજાવી શકાય. જ્યારે બાળકો આ વાર્તા સાંભળે, ત્યારે તેઓ વાનરની સમજદારી અને ધીરજથી પ્રેરિત થાય છે અને શીખે છે કે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો. ભગવદ્‌ગીતાનો આ શ્લોક અને પંચતંત્રની વાર્તા જીવનમાં સંતુલન અને સ્થિરતા જાળવવા માટે માતાપિતા અને બાળકોને મહત્ત્વપૂર્ણ પાઠ શીખવે છે. સારાં પરિણામો પર વધુ ખુશ થવું કે ખરાબ પરિણામો પર વધુ નિરાશ થવું જીવનમાં અસંતુલન લાવી શકે છે. તેના બદલે, દરેક અનુભૂતિને આત્મ-વિકાસનું માધ્યમ બનાવીએ એ જ શ્રેયસ્કર છે.

> જ્યાં સુધી સમાજ કલ્યાણ અને ચારિત્ર્ય ઘડતરને નિસબત છે, ત્યાં સુધી ઘર જેવી બીજી કોઈ શાળા કે બીજું વિશ્વવિદ્યાલય નથી. અને માતાથી મોટો કોઈ મહાઆચાર્ય નથી.
>
> **- રાજાજી**

આપણા સૌનું લાઈફ મેન્યુઅલ : ભગવદ્ગીતા

- ડૉ.જય ઓઝા
આસિ. પ્રોફેસર,
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર મો. ૯૮૯૮૦૪૬૪૮૮

વર્ષ 2003ના પ્રારંભે સત્ય પી. અગ્રવાલનું પુસ્તક The Gita for the Twnety- first century પ્રકાશિત થયું. પુસ્તકના કાચા મુસદ્દાને આધારે વાચકોના પ્રતિભાવ મંગાવ્યા. તો અમેરિકાની રિવર હાઈસ્કૂલના બે વિદ્યાર્થીઓએ લખ્યું - We have greatly benefited from the teaching of the book on the Gita. We therefore urge other high school students to also benefit equally from this valuable book on how to become engaged in the "good of all".

વર્ષ 2003માં જે ગીતાને અમેરિકાના વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસક્રમમાં લાવવાની માંગ કરતા હતા તે ભગીરથ કાર્ય ગુજરાત સરકારની પહેલથી આપણા રાજ્યમાં કાર્યાન્વિત થઈ ગયું છે. આ ખૂબ જ સરાહનીય છે. રાજ્ય સરકાર અને સંબંધિત અધિકારીઓને આ ઉત્કૃષ્ટ કાર્ય કરવા બદલ અઢળક અભિનંદન.

મનુષ્ય આજે એક અત્યંત અજંપાભરી સ્થિતિમાં જીવી રહ્યો છે. જીવનનાં લગભગ તમામ પાસાંઓનું વ્યવસાયીકરણ થઈ રહ્યું હોવાના પરિણામે જીવન દિનપ્રતિદિન વધારે ને વધારે મુશ્કેલ બની રહ્યું છે.

આપણે ઘરમાં એક મશીન લાવીએ છીએ તેને વાપરતાં પહેલાં તેની સાથે આપેલ મૅન્યુઅલને ખાસ વાંચીને તે મુજબ જ તેનો ઉપયોગ શરૂ કરતાં હોઈએ છીએ. આપણને પણ ઈશ્વરે આપણા મશીનરૂપી શરીર સાથે આ જગતમાં મોકલ્યા અને સાથે સાથે લાઈફ મેન્યુઅલ સમાન ભગવદ્ગીતા જેવો ચિરંતન ગ્રંથ આપ્યો. પણ આપણે જીવન શરૂ થાય ત્યારે નહીં પરંતુ જીવન પૂર્ણતાના આરે આવે ત્યારે અને મૃત્યુ પછી સદ્ગતની સ્મૃતિમાં જ ગીતા વાંચવાનો આરંભ કરીએ છીએ. અથવા તો એમ કહેવું જોઈએ કે ગીતા પઠનનો ડોળ કરીએ છીએ.

ગીતાજીનું જ્ઞાન એટલે માત્ર બેસણાની જાહેરાતમાં "નૈનં છિન્દન્તિ શસ્ત્રાણિ." શ્લોક લખવા પૂરતું મર્યાદિત નથી. કે પછી મૃત્યુ પછી 15મા અધ્યાયનું શિષ્ટાચાર માટે માત્ર વાચન કરવા માટે નથી જ નથી. આપણે અત્રે એ વિચાર કરીશું કે આધુનિક જીવનની આ જટિલ અને ગંભીર સમસ્યાઓ માટે ભગવદ્ગીતા આપણને કયા પ્રકારનું સમાધાન આપી શકે તેમ છે.

મનોવિજ્ઞાનનો પૃથક અભ્યાસ પાશ્ચાત્ય પરંપરાની દેન છે, છતાં પણ આપણે કહી શકીએ કે, ભારતમાં ભલે સ્વતંત્રરૂપે મનોવૈજ્ઞાનિક વિચારો પર આધારિત ગ્રન્થ ન લખાયા હોય પરંતુ ભારતીય ઋષિઓએ ઉત્તમ રીતે મનને સમજીને મનનું વિવેચન વિશદ રીતે કર્યું છે.

માનવવર્તન વિશેનું શ્રેષ્ઠ પુસ્તક એટલે ભગવદ્ગીતા અને વિશ્વના સૌપ્રથમ મનોવિજ્ઞાની હોય તો તે છે પૂર્ણપુરુષોત્તમ શ્રીકૃષ્ણ. ગીતાની સાચી સમજ આપણને માનવવર્તનની સમસ્યાઓ અને તેના વ્યવહારુ ઉકેલ સુધી લઈ જાય છે. હજારો વર્ષ પછી સમાજ બદલાયો છે. ટૅક્નોલૉજી વધી છે પણ માનવવર્તનની મૂળભૂત સમસ્યાઓમાં કોઈ ખાસ ફેર પડ્યો નથી. સમસ્યાઓએ સ્વરૂપ ચોક્કસ બદલ્યું છે પણ તેનું મૂળ બદલાયું નથી.

માતા-પિતા અને બાળકોએ પ્રતિદિન આ ગ્રંથ વાંચીને જીવનમાં ઘણું બધું પ્રાપ્ત કરવાનું છે. ભગવદ્ગીતા માતા-પિતાને સ્થિતપ્રજ્ઞતા અને બાળકોને ધીરજના પાઠ શીખવે છે. તો વળી "તેન ત્યક્તેન ભુંજિથા"ના મંત્રને જીવનમાં ઉતારવાનું શીખવે છે.

આજે જ્યારે બાળકો છાશવારે હતાશાનો ભોગ બનતા નજરે ચડે છે, ત્યારે અર્જુનનો વિષાદયોગ એ એંગ્ઝાઈટી અને નિરાશાનાં લક્ષણોનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરે છે.

સીદન્તિ મમ્ ગાત્રાણિ મુખં ચ પરિતુષ્યતિ
વેપથુશ્ચ શરીરે મે રોમહર્ષશ્ચ જાયતે

હે કૃષ્ણ ! મારાં ગાત્રો ઢીલાં થઈ રહ્યાં છે, મુખ સુકાઈ રહ્યું છે, શરીરમાં કંપ તથા રોમાંચ થઈ રહ્યો છે. હાથમાંથી ગાંડીવ સરી પડે છે, ચામડી બળી રહી છે, હું ઊભો રહેવા શક્તિમાન નથી મારું મન જાણે ભમે છે.

જો મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં કહીએ તો અર્જુન 'Avoidance Conflict' નો શિકાર બન્યો છે. મતલબ કે જ્યારે આપણી સમક્ષ બે તીવ્ર અણગમતા વિકલ્પો હોય અને એમાંથી એકની ફરજિયાત પસંદગી કરવી પડે ત્યારે ત્યારે મનમાં જે સ્થિતિ સર્જાય છે તેને આવો ‘પરિહાર-સંઘર્ષ’ કહી શકાય. શ્રીકૃષ્ણ કે જેઓ વિશ્વના સૌપ્રથમ મનોવિજ્ઞાની કહી શકાય તેમણે અર્જુનનો અપરાધભાવ અને એંગ્ઝાઈટી દૂર કરવા તેને ગીતાનો સંદેશ આપે છે અને તેની મનોચિકિત્સા કરે છે.

આપણા જીવનમાં આવા સંઘર્ષો રોજબરોજ ડગલે ને પગલે અનુભવાય છે. સંઘર્ષ વગરનું જીવન શક્ય નથી. માટે જ તો મનોવિજ્ઞાનમાં કહ્યું છે કે-“આપણે સ્ટ્રેસને ક્યારેય ઝીરો કરી શકતા નથી. તેને મૅનેજ જ કરવો પડે છે.”

અર્જુનની સ્થિતિની જેમ જ ઘણીવાર આપણે પણ ભાગેડુવૃત્તિ દર્શાવી સમસ્યાની સામે પીછેહઠ કરીએ છીએ. બીજાની વણજોઈતી અને બિનજરૂરી વાતો અને અણછાજતા વર્તનથી આપણી મનની મહામૂલી શાંતિને જોખમમાં મૂકી દઈએ છીએ. અગાઉ કહ્યું તેમ જવાબદારી નિભાવતાં નિભાવતાં સંસારમાં રહીને ક્યારેય મુશ્કેલી અને ચિંતાઓને શૂન્ય કરી શકીએ નહીં જ. માટે આપણે ગીતા દ્વારા જ શાંતિનું નિયમન કરતાં શીખવાનું છે.

આ માટે એક અદ્ભુત પરિભાષા ભગવદ્ગીતામાં આપવામાં આવી છે અને તે છે :”સ્થિતપ્રજ્ઞતા”. સમત્વભાવ અથવા વર્તનમાં સંતુલન મેળવવાની ક્રિયા શ્રેયસ્કર છે. જે આ સત્ય જાણે છે અથવા વર્તનની રીતે સ્થિર છે, તે પોતે પોતાની સંતુષ્ટિનો અનુભવ કરે છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા અર્જુનને માધ્યમ બનાવીને સમગ્ર માનવજાતને સંદેશો આપવામાં આવ્યો છે. મન અંગે શ્રી કૃષ્ણ દ્વારા ગીતામાં કહેવાયું છે કે,

દુઃખેષ્વનુદ્વિગ્નમનાઃ સુખેષુ વિગતસ્પૃહઃ.
વિતરાગભયક્રોધઃ સ્થિતધીર્મુનિરુચ્યતે. 2-56

દુઃખોની પ્રાપ્તિ થતાં જેના મનમાં ઉદ્વેગ થતો નથી, સુખો મળતાં જે સંપૂર્ણપણે નિઃસ્પૃહ હોય છે. તથા જેના રોગ, ભય, ક્રોધ નાશ પામ્યા હોય તેવો મનુષ્ય સ્થિર બુદ્ધિવાળો કહેવાય છે. આમ અહીં મનની શાંતિ માટે નિઃસ્પૃહ થવાની વાત કરવામાં આવી છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ રાગ, ભય અને ક્રોધને કાબૂમાં લેવાની વાત કરે છે.

આજે જ્યારે ગળાકાપ સ્પર્ધાનો માહોલ છે ત્યારે વિદ્યાર્થી એક અકથ્ય મૂંઝવણ અનુભવતા હોય છે અને અંતે ન ભરવા જેવા પગલાં ભરી બેસતા હોય છે. ભૌતિક રીતે સગવડ મેળવવા કરતાં આત્મિક શાંતિ મેળવવી અતિ આવશ્યક છે, તેવી સમજ માતાપિતાને પડી જાય અને તેમના દ્વારા તેમના પાલ્યને પણ મળી જાય તો જનરેશન ગેપ અને ડિપ્રેશન જેવી કોઈ પળોજણ જ નહીં રહે.

માનવીની મોટામાં મોટી વિચિત્રતા એ છે કે સમસ્યાઓની જટિલતા તેને નિવારવાના માર્ગો પણ જટિલ જ હોય તેવું માનતા રહે છે. વાસ્તવમાં, સમસ્યાઓ અત્યંત ગંભીર અને અટપટી હોય છતાં તેના નિવારણના માર્ગો અત્યંત સરળ હોઈ શકે. ગીતાને પણ આ જ વાત લાગુ પડે છે.

અત્યારની આ વિકટ પરિસ્થિતિમાં માનવીય સુખાકારી અંદરથી જ પ્રગટવી જોઈએ. પરિસ્થિતિ વિપરિત હોય પણ આવી વિપરિત પરિસ્થિતિઓમાં મન વિચલિત ન થવું જોઈએ. બદલાતી સામાજિક અને આર્થિક વિષમતાઓમાં માત્ર ભગવદ્ગીતા જ આપણને આપણી અંદરના માહ્યલાને શાંત કરી શકવા સક્ષમ છે.

જો તમે શાંતિ ઇચ્છતા હો તો કોઈના દોષ જોતા નહીં. જગતને પોતાનું કરી લેશો તો પારકું કોઈ નથી.

- મા શારદામણીદેવી

બાળકોના શિક્ષણ અને ઉછેર માટે ભગવદ્‌ગીતા

- પ્રો. રણજીતસિંહ પવાર
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર મો. ૯૪૨૮૮૫૦૬૬૩

ભગવદ્‌ગીતા જીવનના દરેક તબક્કે માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા પૂરાં પાડે છે. વિદ્યાર્થી અવસ્થા માટે પણ અનેક શ્લોકોમાં વિદ્યાર્થીઓના ગુણો અને વિકાસની બાબતમાં માર્ગદર્શન આપેલું છે સાથે સાથે માતા-પિતાને પણ અનેક શ્લોકોમાં પરોક્ષ રીતે બાળકોનો ઉછેર કેવી રીતે કરવો તેનું માર્ગદર્શન આપેલું છે. ગીતાના શ્લોકોનો અર્થ ખૂબ વ્યાપક સંદર્ભમાં હોય છે. શ્લોકોનું ગહન ચિંતન કરતાં ધ્યાનમાં આવે છે કે માતા-પિતા માટે પણ ઘણી બધી વિસ્તૃત અને સ્પષ્ટ સમજણ આપેલી છે. પ્રકૃતિમાં ઈશ્વર સર્વવ્યાપી છે.

દરેક જીવ એકબીજા સાથે પરસ્પર જોડાયેલો છે. જડ અને ચેતન, પ્રકૃતિનાં બંને સ્વરૂપો પરસ્પર પૂરક છે તેમની વચ્ચે તરંગોનું જોડાણ છે. જેનો મુખ્ય આધાર આપણું મન છે. જીવન અને સંપૂર્ણ કુદરતને હકારાત્મક રીતે જોવાની ટેવ પાડવી અને તેના પ્રત્યેની પોતાની જવાબદારી સ્વીકારવી જરૂરી છે. કેટલાક શ્લોકોનો અર્થ તે સંદર્ભમાં જોઈએ.

1. જ્ઞાન મેળવવાની પૂર્વ શરત (અધ્યાય 4, શ્લોક 39)

શ્રદ્ધાવાઁલ્લભતે જ્ઞાનં તત્પરઃ સંયતેન્દ્રિયઃ ।
જ્ઞાનં લબ્ધ્વા પરાં શાન્તિમચિરેણાધિગચ્છતિ ॥ ૩૯॥

અર્થ : તેઓ, જેમની શ્રદ્ધા પ્રગાઢ છે તેમજ જેમણે તેમના મન અને ઇંદ્રિયોને સંયમિત કરી લીધાં છે, તેઓ દિવ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. આવા દિવ્ય જ્ઞાન દ્વારા તેઓ શીઘ્રતાથી શાશ્વત પરમ શાંતિ પામે છે.

વિદ્યાર્થી માટે સંદેશઃ

જ્ઞાન મેળવવા માટે તાપ અને કઠિન પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. તપ કરવો એટલે ઇંદ્રિયોને વશમાં કરીને ધ્યેય પ્રાપ્તિની દિશામાં સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું.

વાલી માટે સંદેશ :

પોતાના બાળકને ભણવા માટે ખૂબ સગવડો આપવા કરતાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

આજે વિદ્યાર્થીને બિચારો કહીને બધી સગવડો સાથે શિક્ષણ આપવાની વ્યવસ્થા પાછળ સરકાર અને વાલીઓ કરોડો રૂપિયાના ખર્ચા કરે છે. છતાં ધાર્યું પરિણામ નથી મળતું તેનું કારણ અને ઉકેલ આ શ્લોકમાં જોવા મળે છે.

આ જ બાબતના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીની પાંચ લાક્ષણિકતાઓનું વર્ણન કરતો એક સંસ્કૃત શ્લોક છે: 'કાક ચેષ્ટ બકો ધ્યાનમ, શ્વના નિદ્રા તથૈવ ચ. અલ્પહારી ગૃહ ત્યાગી, વિદ્યાર્થી પંચ લક્ષનમ્'. આ શ્લોકનો અર્થ એ છે કે વિદ્યાર્થીમાં આ પાંચ લક્ષણો હોવાં જોઈએઃ

વ્યક્તિએ કાગડાની જેમ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ,
બગલાની જેમ ધ્યાન કેંદ્રિત કરવું જોઈએ
ઓછી ઊંઘ લેવી જોઈએ અને કૂતરાની જેમ સજાગ રહેવું જોઈએ
સંતુલિત આહાર લેવો જોઈએ.

2. જ્ઞાનનું મહત્ત્વ (અધ્યાય 4, શ્લોક 38)

શ્લોક :

ન હિ જ્ઞાનેન સદૃશં પવિત્રમિહ વિદ્યતે।
તત્સ્વયં યોગસંસિદ્ધઃ કાલેનાત્મનિ વિંદતિ।।

અર્થ :

આ જગતમાં જ્ઞાન જેટલું પવિત્ર કંઈ નથી. જે યોગમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે તે પોતાની અંદર જ્ઞાન મેળવતો જાય છે.

વિદ્યાર્થી માટેનો સંદેશ : જ્ઞાન જીવનનો માર્ગદર્શક છે. તે માત્ર વિષય જ્ઞાન સુધી સીમિત નથી, પરંતુ આદર, કરુણા અને મૂલ્યો પણ શીખવાં જરૂરી છે.

વાલી માટે સંદેશ :

પોતાના બાળકને જ્ઞાનનું મહત્ત્વ સમજાવવું જોઈએ. જીવનમાં સુખ એ જ મેળવી શકે છે, જેણે જીવનનો અર્થ અને જીવન જીવવાની કળા હસ્તગત કરી હોય છે. મોટી ડિગ્રીઓ મેળવી લેવી, સારા પગારની નોકરી અથવા ખૂબ ઊંચી કારકિર્દી મેળવવા બાળકો પર દબાણ બાદ પણ તે આપઘાત કરે તેનો અર્થ છે કે જીવનને સમજવામાં ભૂલ થયેલી છે.

જ્ઞાનનો અર્થ ઠીકથી સમજવાની જરૂર લાગે છે. અભ્યાસક્રમની બાબતોને ગોખી લેવી. પરીક્ષામાં ઉત્તમ ગુણ મેળવી લેવા એ પૂરતું જ્ઞાન નથી. પ્રકૃતિનાં રહસ્યોને સમજવાં. તેના સંદર્ભમાં દરેક જીવ વચ્ચેનો સંબંધ સમજવો અને જીવન જીવવાની કળા હસ્તગત કરવી જરૂરી છે.

3. કર્મ અને ફળનો સિદ્ધાંત (અધ્યાય 2, શ્લોક 47)

શ્લોક :

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોસ્ત્વકર્મણી ॥

અર્થ :

તમે માત્ર તમારાં કર્મો પર અધિકાર ધરાવો છો, તેમનાં ફળો પર નહીં. તમારું ધ્યેય ફળમાં જોડેલું ન હોવું જોઈએ અને તમારો આળસ તરફ ઝુકાવ પણ ન હોવો જોઈએ.

વિદ્યાર્થી માટેનો સંદેશ :

જીવનમાં સફળતા કરતાં સરળતા મહત્ત્વની છે. અને તેના માટે પરિણામ કરતાં પ્રયત્ન મહત્ત્વનો છે. આ શ્લોક બાળકોને સખત મહેનત અને પ્રયત્નોનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. તે શીખવે છે કે અભ્યાસનાં પરિણામોની ચિંતા કર્યા વિના, શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરવા પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરવું જોઈએ.

વાલી માટે સંદેશ :

બાળકના યોગ્ય ઉછેર માટે ઉત્તમ પ્રયાસ કરવો જરૂરી છે. આપણી ઈચ્છા મુજબનું બાળક બની જશે અને તે મુજબ જ વર્તશે તેવી અપેક્ષાના ન રાખવી જોઈએ. બાળક કોઈની વ્યક્તિગત સંપતિ નથી. તે સૃષ્ટિની ઊપજ છે આપણે માત્ર અનાસક્ત ભાવે ઉછેર કરવો જોઈએ.

વાલીઓએ પોતાનાં બાળકોને સ્પર્ધાના યુગમાં રેસના ઘોડા બનાવી દીધા છે. એ પ્રથમ આવે માટે સર્વસ્વ દાવે લગાડી છે. બધી જ અનૈતિકતાનું આચરણ કરવા પણ તત્પર બને છે. પરિણામે તે પોતે અને બાળકો પણ હતાશાનો ભોગ બને છે. પ્રકૃતિની પોતાની જરૂરિયાત વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કરે છે. આપણે તેનું પોષણ કરવાનું છે. પરિણામ ભગવાન પર છોડી દેવું જોઈએ.

4. સ્વધર્મનું મહત્ત્વ (અધ્યાય 3, શ્લોક 35)

શ્લોક :

શ્રેયાન્ સ્વધર્મો વિગુણઃ પરધર્માત સ્વનુષ્ઠિતાત
સ્વધર્મે નિધનં શ્રેયઃ પરધર્મો ભયાવહઃ॥

અર્થ :

પોતાના નિયત કરેલાં કર્તવ્યોનું પાલન, ભલે દોષયુક્ત હોય પરંતુ અન્ય માટે નિયત કરેલાં કર્તવ્યોનું દોષરહિત પાલન કરવા કરતાં અધિક શ્રેયસ્કર છે. વાસ્તવમાં, પોતાના કર્તવ્યોનું પાલન કરવામાં મૃત્યુ પામવું એ અન્યના ભયયુકત માર્ગનું અનુસરણ કરવા કરતાં ઉચિત છે.

વિદ્યાર્થી માટે સંદેશ :

ધર્મ એટલે ફરજ. સમાજ, વાલી, મિત્ર, દેશ, શિક્ષક, દરેક પ્રત્યે પોતાની ક્ષમતા મુજબ ફરજ બજાવવી એ જ સ્વધર્મ છે. બીજાનાં કાર્યોમાં માથું ન મારવું જોઈએ. કોણ શું કરે છે તેની ચિંતા કરવાં કરતાં પોતે શું કરી શકે છે તેનો જ પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

વાલી માટે સંદેશ :

પોતાના બાળકનો ઉછેર ખૂબ જ જવાબદારી પૂર્વક કરવો જોઈએ. પોતાની કારકિર્દી કે સગવડો માટે બાળક પ્રત્યેની બેદરકારી ન કરવી જોઈએ. બીજાનાં બાળકો સાથે તુલના કરવી નહીં. પોતાનો વારસો પણ બાળકમાં ઊતરે તે માટે પણ નિષ્ઠા પૂર્વક પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

5. મનનું નિયંત્રણ (અધ્યાય 6, શ્લોક 5)

શ્લોક :

ઉદ્ધરેદાત્મનાત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્ ।
આત્મૈવ હ્યાત્મનો બન્ધુરાત્મૈવ રિપુરાત્મનઃ ॥

અર્થ :

મનુષ્ય પોતાનાથી જ પોતાનો ઉદ્ધાર કરી શકે છે અને પોતાને જ નીચો પાડી શકે છે. જો મન નિયંત્રિત છે, તો તે મિત્ર છે; જો અનિયંત્રિત છે, તો તે શત્રુ છે.

વિદ્યાર્થી માટેનો સંદેશ :

આપણે સ્વયં પોતાના ઉત્થાન કે અધઃપતન માટે ઉત્તરદાયી છીએ. આપણા માટે કોઈ અન્ય ભગવદ્-પ્રાપ્તિના માર્ગે યાત્રા કરી શકે નહીં. સંતો અને ગુરુઓ આપણને માર્ગ દર્શાવે છે, પરંતુ તેના પર યાત્રા આપણે સ્વયં કરવી પડે છે.

વાલીઓ માટે સંદેશ :

બાળક અને મોટાં બધાંએ મનને નિયંત્રિત કરવાની કલા હસ્તગત કરવી જ જોઈએ. જીવનમાં અનેક આસામાન્ય પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે. ત્યારે આપણે અન્ય લોકોના કારણે આમ થયું એમ કહીએ છીએ પરંતુ, આપણો મહાન શત્રુ તો આપણું મન છે. આ નકારાત્મકતા જ આપણી પૂર્ણતા માટેની મહત્ત્વાકાંક્ષાને નિષ્ફળ કરી નાખે છે. નિયંત્રિત મન અનેક કલ્યાણકારી કાર્યો સંપન્ન કરી શકે છે, જયારે અનિયંત્રિત મન અધમમાં અધમ વિચારો દ્વારા ચેતનાનું પતન કરી શકે છે.

6. (અધ્યાય 6, શ્લોક 6)

શ્લોક : બન્ધુરાત્માત્મનસ્તસ્ય યેનાત્મૈવાત્મના જિતઃ। અનાત્મનસ્તુ શત્રુત્વે વર્તેતાત્મૈવ શત્રુવત્

અર્થ : જેમણે મન પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેમના માટે મન એ મિત્ર છે. જે લોકો આમ કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે, તેમના માટે મન શત્રુ સમાન કાર્ય કરે છે.

વિદ્યાર્થી માટે સંદેશ :

આપણા મનને બુદ્ધિના નિયંત્રણમાં કરીને તેને ઉત્તમ મિત્ર બનવીએ. તે ખૂબ શક્તિશાળી છે. જો નિયંત્રણમાં ન રાખી શકીએ તો તે શત્રુ બનીને ખૂબ નુકસાન કરી શકે છે.

વાલીઓ માટે સંદેશ :

બાળકને મનની શક્તિઓનો નાનાં નાનાં કાર્યો પૂર્ણ કરાવીને પરિચય કરાવવો જોઈએ. ષડ્ રિપુઓ વિશે સમજ આપવી જોઈએ.

આપણા સૌથી મોટા શત્રુઓ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે છે જે આપણા મનમાં જ નિવાસ કરે છે. આ આંતરિક શત્રુઓ, બાહ્ય શત્રુઓ કરતાં અધિક વિનાશક છે. બાહ્ય અસુરો કદાચ આપણને થોડા સમય માટે ઈજા પહોંચાડી શકે પરંતુ આપણા પોતાના મનની અંદર બેઠેલા અસુરોમાં આપણા જીવનને નિરંતર દુખદ અને કંગાળ બનાવવા માટેની ક્ષમતા રહેલી છે.

આપણે એવા લોકોને જાણીએ છીએ, જેમની પાસે આ વિશ્વની સર્વ અનુકૂળતાઓ છે, પરંતુ તેઓ દુઃખમય જીવન જીવે છે, કારણ કે તેમનું મન સતત હતાશા, ઘૃણા, ઉદ્વેગ, ચિંતા અને તણાવ દ્વારા તેમને યાતના આપતું રહે છે.

7. સમતાના સિદ્ધાંત (અધ્યાય 2, શ્લોક 48)

શ્લોક (અધ્યાય 6, શ્લોક 7)

જિતાત્મન : પ્રશાન્તસ્ય પરમાત્મા સમાહિતઃ । શીતોષ્ણસુખદુઃખેષુ તથા માનાપમાનયોઃ

અર્થ : યોગીઓ કે જેમણે મન પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેઓ ઠંડી અને ગરમી, સુખ અને દુઃખ, માન અને અપમાનની દ્વૈતતાથી ઉપર ઊઠી જાય છે. આવા યોગીઓ ભગવાનની ભક્તિમાં શાંતિમય અને અડગ રહે છે.

વિદ્યાર્થી માટે સંદેશ :

જીવનમાં દરેક સમય/પરિસ્થિતિ એક સરખાં નથી હોતાં. જીવનમાં બધું ગમતું મળતું નથી. દરેક પરિસ્થિતિ નિરંતર બદલાયા પણ કરે છે. ત્યારે વિદ્યાર્થીએ દરેક પરિસ્થિતિમાં સમતા રાખવી જોઈએ. માન-અપમાન, સુખ-દુઃખ વગેરે જીવનનો જ એક અનિવાર્ય ભાગ છે. એમ સમજીને તેમને સહજતાથી લેવું.

વાલીઓ માટે સંદેશ :

બાળકને જીવનમાં નિરંતર બદલાતી સ્થિતિઓનો અનુભવ કરાવવો જોઈએ. બદલાતી ત્રણે ઋતુઓ માણવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ભૂખ-તરસ, થાક જેવી બાબતોને સહજતાથી લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. અને આ કાયમી નથી તેનો અનુભવ કરાવવો જોઈએ.

8. શ્લોક : (અધ્યાય 2, શ્લોક 48)

યોગસ્થ : કુરુ કર્માણિ સંગં ત્યક્ત્વા ધનંજયા સિદ્ધસિદ્ધયોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વં યોગ ઉચ્યતે।।

અર્થ :

સફળતા અને નિષ્ફળતામાં સમાન રહેતા, લગાવ છોડીને કર્મ કરો. આ સમતાવાળા કર્મને યોગ કહેવામાં આવે છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે સંદેશ :

બાળકોને શીખવવું જોઈએ કે સફળતા અને નિષ્ફળતા બંને જીવનના ભાગો છે. બંનેને સમાન ભાવથી સ્વીકારવી જોઈએ.

વાલીઓ માટે સંદેશ :

પોતાના બાળકોને સફળતાની અપેક્ષા રાખ્યા વગર અને અસફળતાની બીક રાખ્યા વગર નિરંતર મહેનત કરતાં રહેવાની પ્રેરણા આપવી. પોતાનાં બાળકોની સફળતાની ખૂબ પ્રશંસા ન કરવી અને અસફળતામાં બહુ ટકોર પણ ન કરવી.

9. આહાર (અધ્યાય 6 શ્લોક 17)

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।
યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ।।17।।

અર્થ : પરંતુ જે લોકો આહાર લેવામાં અને આનંદપ્રમોદ કરવામાં સંયમિત રહે છે, કાર્ય કરવામાં સંતુલિત રહે છે અને નિંદ્રામાં નિયમિત રહે છે, તે યોગની સાધના દ્વારા સર્વ દુઃખોને નષ્ટ કરી શકે છે.

વિદ્યાર્થી માટે સંદેશ :

વિદ્યાર્થીએ આહાર, નિદ્રા, પ્રમાણસર જ લેવાં.

વાલીઓ માટે સંદેશ :

બાળકોને ખૂબ સ્વાદિષ્ટ ખાવાની ટેવ ના પાડવી. પ્રમાણસર અને ઉચિત ખોરાકની ટેવ પાડવી જોઈએ.

આહાર જીવન ટકાવી રાખવા માટે ખૂબ જરૂરી છે. શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે ખોરાક લેવો જોઈએ. આનંદ પ્રમોદ માટે પણ અતિ ન કરવું. ભોગોનાં સપનાં પણ દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. આહાર નિદ્રાની સપ્રમાણતા જીવનનાં દુઃખોને ટાળે છે.

10. સમયનું મહત્ત્વ

શ્લોક (અધ્યાય 3, શ્લોક 8):

નિયતં કુરુ કર્મ ત્વં કર્મ જ્યાયો હ્યકર્મણઃ ।
શરીરયાત્રાપિ ચ તે ન પ્રસિદ્ધ્યેદકર્મણઃ ।।

અર્થ :

નિયત કરેલું કર્મ કરવું જોઈએ, કારણ કે કર્મ ન કરવું અશ્રેષ્ઠ છે. કર્મ વિના તારા શરીરનું પાલન પણ શક્ય નથી.

વિદ્યાર્થી માટે સંદેશ :

વિદ્યાર્થીઓ માટે સમયનું સંચાલન મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સમય વેડફવાનું નુકસાન માત્ર આજે નહીં, પરંતુ ભવિષ્યમાં પણ અસરકારક બની શકે છે. નિયમિત અભ્યાસ અને સમયનું યોગ્ય વિતરણ કરવું જોઈએ.

વાલીઓ માટે સંદેશ :

બાળકોને નાનપણથી પોતાનાં કામો જાતે, યોગ્ય રીતે અને સમય પર કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. શરીરના પાલન માટે ખોરાક, પરિશ્રમ, વ્યાયામ વગેરે નિયમિત રીતે ન કરવાથી શરીર પણ ટકતું નથી.

11. લક્ષ્યપ્રાપ્તિ માટે એકાગ્રતા

શ્લોક (અધ્યાય 2, શ્લોક 41) :

વ્યવસાયાત્મિકા બુદ્ધિઃ એકેહ કુરુનંદન ।
બહુશાખા હ્યનંતશ્ચ બુદ્ધયો વ્યવસાયિનામ।

અર્થ :

એકાગ્ર બુદ્ધિ વ્યક્તિનું લક્ષ્ય એક હોય છે, જ્યારે આળસુ અને અનિશ્ચિત મનના લોકોના વિચારો અનેક શાખાઓમાં વહેંચાયેલા હોય છે.

વિદ્યાર્થી માટે સંદેશ :

વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના લક્ષ્ય પર પૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. લક્ષ્યપ્રાપ્તિ માટે અન્ય વસ્તુઓનો ત્યાગ કરીને મહેનત કરવી જોઈએ.

વાલીઓ માટે સંદેશ :

12. જ્ઞાનનું મહત્ત્વ (અધ્યાય 4, શ્લોક 34)

શ્લોકઃ

તદ્વિદ્ધિ પ્રણિપાતેન પરિપ્રશ્નેન સેવયા ।
ઉપદક્ષ્યન્તિ તે જ્ઞાનં જ્ઞાનિનસ્તત્ત્વદર્શનઃ ।।

અર્થ :

જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે, વિદ્વાનોનું આદરપૂર્વક પ્રશ્ન દ્વારા માર્ગદર્શન લેવું જોઈએ. જ્ઞાનથી જ જીવનમાં સાચો પ્રકાશ મળે છે.

વિદ્યાર્થી માટે સંદેશ :

વિદ્યાર્થીએ શિક્ષકો અને વડીલોના માર્ગદર્શન હેઠળ શીખવાની લાગણી વિકસાવવી જોઈએ અને જ્ઞાન પ્રત્યે સદૈવ આદર રાખવો જોઈએ.

13. મનની સ્થિરતા (અધ્યાય 6, શ્લોક 34)

શ્લોક :

ચંચલં હિ મનઃ કૃષ્ણ પ્રમાથે બલવદ્દૃઢમ્ ।
તસ્યાહં નિગ્રહં મન્યે વાયોરિવ સુદુષ્કરમ્ ॥

અર્થ :

મન અતિ ચંચળ, ઉપદ્રવી, બળવાન અને દુરાગ્રહી છે. હે કૃષ્ણ! મને તો તે વાયુને વશ કરવા કરતાં પણ અધિક દુષ્કર લાગે છે.

વિદ્યાર્થી માટે :

વિદ્યાર્થીઓએ ધ્યાન અને એકાગ્રતાથી પોતાનાં કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

વાલીઓ માટે સંદેશઃ

મનની ચંચળતાના કારણે જ બાળક ખૂબ ચંચળ હોય છે. તેની દરેક પ્રવૃત્તિ જિજ્ઞાસાવશ કંઈક જાણવા માટે હોય છે. આપણે તેને તોફાન કહીને બાળકને સજા કરીએ છીએ. તેની ચંચળતાનો સહજ સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

ભગવદ્‌ગીતામાં સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, મનુષ્યનો એની સાથેનો સંબંધ, મનનું વિજ્ઞાન, ગૃહસ્થ જીવન, સ્વાસ્થ્યનાં રહસ્યો, મુખ્ય ફરજો, વગેરે અનેક બાબતો પર ખૂબ જ ગહનતાથી વર્ણન કરેલું છે. એક વ્યક્તિનો શ્રેષ્ઠત્તમ વિકાસ કેટલો અને કેવી રીતે થઈ શકે છે તેની ખૂબ ઊંડાણ પૂર્વક સમજણ આપેલી છે. ફક્ત ગ્રંથનું રોજ પૂજન કરવાથી કે પાઠ કરવાથી આ જ્ઞાન આપણામાં આવી જવાનું નથી. તેનામાં રહેલા જ્ઞાનને આત્મસાત્ કરવા માટે નિયમિત અભ્યાસ કરવો પડશે. નાની બાબતોને જીવનમાં ઉતારવી પડશે. પરિવારોમાં એક ધાર્મિક ગ્રંથ તરીકે વાચના કરવા કરતાં જીવન વિકાસની પોથી તરીકે આ ગ્રન્થનું વાચન થવું જોઈએ. દિનચર્યા, આહાર-વિહાર, શ્રેષ્ઠ વ્યવહાર દરેક બાબત વિશે સમજણ આપેલી છે. ઉપદેશથી નહીં પણ પ્રત્યક્ષ વ્યવહારથી જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

આપણો ઈશ્વર આપણી ભીતર

બે માણસો મુસાફરી કરી રહ્યા હતા. એક ધનવાન અને શાણો માણસ, બીજો લુચ્ચો અને લફંગો હતો. ધનવાન માણસ રોજ સવારે ખાનગીમાં પોતાનું ધન ગણતો અને પછી ડગલા અને ખમીસ નીચેની બંડીમાં તે ધન મૂકી દેતો. લુચ્ચા માણસે છુપાઈને જોઈ લીધું કે ધનવાન પાસે ઘણાં નાણાં છે. ધનવાન ખમીસ અને ડગલા નીચેની બંડીમાં નાણાં મૂકી દેતો એટલે દિવસના તો તે નાણાં મેળવી શકાય તેમ નહોતું, પણ લાગ મળે એટલે રાતે નાણાં ઉપાડી નાસી જવું એવો લુચ્ચા માણસે ઈરાદો કર્યો. ત્રણ રાતની મુસાફરી હતી. ધનવાન સૂઈ જાય તે પછી લુચ્ચો માણસ ધનવાનની બેગ, ઝોળી અને બીજા સામાનમાં ધન ખોળતો. ધનવાને પહેરેલાં કપડાંના ખિસ્સાઓ ફંફોળી તપાસ કરતો. ડગલા અને ખમીસની નીચેની બંડીના ભાગ પર હાથ ફેરવી જોતો. ધનવાનના ઓશીકા નીચે પણ જોયું. ક્યાંય ધન દેખાતું નહોતું. લુચ્ચા માણસે ત્રણે રાત તપાસ કરી, પણ ક્યાંય ધન દેખાયું નહીં કે હાથ લાગ્યું નહીં.

ચોથા દિવસની સવારે લુચ્ચા માણસથી રહેવાયુ નહીં. તેણે ધનવાનને પૂછી જ નાખ્યું, ''ભાઈ, દિવસના ભાગમાં તો તમે તમારું ધન ખમીસ - ડગલાની નીચેની બડીમાં રાખો છો, પણ રાત્રે સૂતી વખતે તમારા સામાનમાં કે તમારા ઓશીકા નીચે ક્યાંક છુપાવતા હશો ? ત્રણ રાતથી હું તપાસ કરું છું પણ તમારું ધન ક્યાય જડયું નહીં. હવે તો તમારું ધન હું ચોરી શકવાનો નથી, પણ મને કૂતુહલ છે કે તમારું ધન તમે ક્યાં સંતાડતા હતા. મને જરા એ જણાવો તો સંતોષ થશે.'

શાણા ધનવાને કહ્યું : ''ભાઈ, મારા ધનનો બટવો હું તારા ઓશીકા નીચે સંતાડતો હતો. મને ખબર હતી કે તું ત્યાં તપાસ કરવાનો નથી. અને બહાર ફાંફા મારવાનો છે.'' આપણે પણ આપણા અંતરમાં જોતા નથી. આપણો ઈશ્વર ત્યાં વસેલો છે, પણ તેને ખોળવા માટે આપણે બહાર મંદિર, મસ્જિદ અને બીજા સ્થાનોમાં ખોળાખોળ કરીએ છીએ.

યુગપરિવર્તનના રસ્તે શિક્ષણની આગેકૂચ

- ડૉ. ઉષા શાલીન શુક્લા

ત્વદીય વસ્તુ ગોવિંદ તુભ્યમેવ સૂમપયે ।
ગૃહાણ સમ્મુખો ભૂત્વા પ્રસીદ પરમેશ્વર ॥

ભગવદ્‌ગીતામાં અર્જુન એક ઉત્તમ વિદ્યાર્થી અને શ્રીકૃષ્ણ ઉત્તમ ગુરુ તરીકે જણાય છે. અર્જુન ભગવાનને 84 પ્રશ્નો પૂછે છે. અને તે વખતે ભગવાન પ્રત્યે પૂરેપૂરો આદર બતાવે છે અને પ્રશ્નો પૂછવામાં બિલકુલ શરમ, સંકોચ કે ડર રાખતા નથી. ખરેખર તો અર્જુનના પ્રશ્નો વગર ગીતાના જ્ઞાનની ધારા વહે ખરી?

ભારતના ધર્મો અને આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પ્રશ્નો પૂછવાની બાબતમાં જાણીતાં છે. ભગવાન બુદ્ધ અને શિષ્ય આનંદ વચ્ચે, આદિ શંકરાચાર્ય અને મંડનમિશ્ર વચ્ચે, બૃહદારણ્ય ઉપનિષદમાં રાજા જનક અને યાજ્ઞવલ્કય વચ્ચે, આજ ઉપનિષદમાં વિદુષી ગાર્ગી અને યાજ્ઞવલ્ક્ય વચ્ચેના સંવાદો ખૂબ જાણીતા છે. એટલે કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જ્ઞાન રસ્તામાં રેઢું નથી પડ્યું. એને શ્રદ્ધાપૂર્વક સેવવું પડે છે.

તદ્વિધિદ પ્રણિપાતને પરિપ્રશ્નેન સેવયા ।
ઉપદેક્ષ્યન્તી તે જ્ઞાનં જ્ઞાનીનસ્તત્વદર્શિનઃ ॥

ભગવદ્‌ગીતા અધ્યાય-4 શ્લોક 34.

આ શ્લોકમાં પ્રભુ કહે છે કે તત્ત્વજ્ઞાનને, તત્ત્વદર્શી જ્ઞાનીઓ પાસેથી જાણી લેવા, તેમને પ્રણિપાત એટલે કે દંડવત્ પ્રણામ કરવાથી, તેમના તરફ વિનય અને નમ્રતા દર્શાવવાથી શિષ્ય જેવા નિષ્પક્ષ અને જિજ્ઞાસુ ભાવે વિવિધ પ્રશ્નો, ચારેબાજુના ઊંડાણથી તથા તેમના જેવી જીવનરીતિ અપનાવવાથી, તેઓ ઉપદેશ આપશે. અને તેના ઉત્તર જાણીને હે પાર્થ, તું ફરીથી મોહિત નહીં થાય.

ભગવદ્‌ગીતામાં પ્રભુના ઉપદેશમાં ગુરુ પાસે જઈને શું કરવાનું તેની વાત છે. આમ બાળક, વિદ્યાર્થી પ્રશ્નો પૂછે તે ઘણું અગત્યનું છે કહું છું કે અમેરિકનો સવાલ સારા પૂછી શકે છે ત્યાં તો દરેક વિદ્યાર્થીને ખાસ કરીને સવાલ પૂછવા માટે શિક્ષિત કરવામાં આવે છે. તેથી વિદ્યાર્થીની બુધ્ધિમત્તાને સવાલોના જવાબથી જ પ્રગતિની સાચી દિશા મળે છે. ફરક એ વાતથી જ પડે છે કે તમારી પાસે યોગ્ય સવાલ છે.

ભગવાને આ પ્રકારની કેળવણી લીધી હતી કે કોઈ પણ કામ નાનું નથી. તેથી જ યુધિષ્ઠિરના રાજસૂય યજ્ઞમાં એંઠાં પતરાળાં ઉપાડ્યાં, ભગવાન, અર્જુનના સારથી બન્યા અને રથના ઘોડાઓનો ખરેરો પણ કરતા અને એ જ કૃષ્ણ મોકો આવ્યો ત્યારે અર્જુનને બ્રહ્મવિદ્યાનો અમૂલ્ય ઉપદેશ આપે છે. કૃષ્ણ આવા મહાજ્ઞાની અને સેવક હતા.

આપણા આજનાં બાળકો પણ એકબાજુ બ્રહ્મજ્ઞાનનું બુલંદ ગાન કરે અને બીજી બાજુ, ઝાડુ કાઢે, ખેતરમાં કામ કરે, તો જ સર્વાંગી વિકાસ પામી, શિક્ષિત થઈ, દસે દસ આંગળીઓથી કામ કરશે. માટે આજનાં માતાપિતા તરીકે આપણે પણ બાળકોને ખૂબ નાની ઉંમરથી સ્કૂલમાં કે.જી. અપર કેજી, લોઅર કે.જી.માં મૂકવાને બદલે ઘરમાંથી જ જરૂરી કામ શીખવીએ અને ભણાવીએ. તેમ કરવાથી બાળકની કુદરતી હાજતો રોકાતી નથી. પૂરતી ઊંઘ લઈ શકે છે. વડીલોના સાંનિધ્યમાં રહેવાથી બાળકોમાં ભાવનાત્મક બંધન વિકસે છે. તેમની પરંપરા અને વારસા સાથે જોડાય છે. નૈતિક મૂલ્યો શીખે છે.

વડીલો સાથે ઉછરતાં અને તૈયાર થતાં બાળકો, વડીલોના જીવનની વાતો સાંભળે છે. વડીલો અનુભવી હોય છે. તેમણે જીવનમાં પડકારોનો સામનો કર્યો હોય છે તેના વિશેની જાણકારી બાળકોને આપે તેનાથી બાળકોનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. અને દરેક મુશ્કેલીનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરવાનું શીખે છે. માનસશાસ્ત્ર તો કહે છે કે

બાળકોને હળવી ચિંતા થાય તે જરૂરી છે તેનાથી એમની માનસિક પ્રતિકાર શક્તિ વિકસે છે. ટીનએજમાં પહોંચેલું બાળક કોઈ ભૂલ કરે તો અને સામાજિક દૃષ્ટીએ શરમનો અનુભવ થવો સ્વાભાવિક છે અને જરૂરી છે. એનાથી બાળકોમાં સોશિયલ લર્નિંગ થાય છે. સમાજમાં ભેળવવાથી સમાજના ધારાધોરણ વિશે સમાજ પાસેથી શીખે છે. બાળકને પરાધીન કરી નાંખવાની ઘટના ભવિષ્યમાં જોખમકારક અને ખતરનાક નીવડે છે. એટલે માતાપિતાએ અતિશય લાડ પ્રેમ આપી તેમને પરાધીન ન કરવું જોઈએ, અને ખૂબ વહેલા શાળાએ ન મોકલવું જોઈએ.

We parents have to focus on developing one's personality through self-analysis, cultivating life-values, connecting oneself to family, to society, to nature and to the divine.

આજના શિક્ષણમાં ભગવદ્ગીતાને અભ્યાસ-ક્રમમાં લીધી છે તે ખૂબ જ વખાણ કરવા લાયક બાબત છે. ઉપર જણાવ્યું તે મુજબ બાળકને Devine સાથે જોડવાની વાત એના દ્વારા શક્ય બને. (Development of moral and spiritual values). ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે કે,

અધિષ્ઠાનં તથા કર્તા, કરણ ચ પૃથગ્વિધમ ।
વિવિધાર્શ્ચ પૃથકચેષ્ઠા, દેવં વૈવાત્ર પંચમમ ॥

કાર્ય કરવા માટે, શૈક્ષણિક કાર્ય કરવા માટે પણ પાંચ વસ્તુની જરૂર છે.

(1) નિર્ણય ચ શૈક્ષણિક હેતુ
(2) કર્તા ચ શિક્ષકો, પ્રાધ્યાપકો
(3) સાધનો ચ હાર્ડવેર, પુસ્તકો, કોમ્પ્યૂટર
(4) પ્રક્રિયા ચ સોફ્ટવેર, માનસિક વિચાર
(5) સંજોગો ચ આજની તાતી જરૂરિયાત, દૈવકૃપા

આમાંનાં ચાર આપણા નિયંત્રણોમાંનાં પરિબળો છે. પાંચમું પરિબળ સંભાવના સૂચક દૈવ છે. તે આપણે અગાઉ કરેલાં કર્મોના સંસ્કારથી ઉત્પન્ન થાય છે. શૈક્ષણિક કાર્યોમાં શિક્ષકો, પ્રાધ્યાપકો ગુરુનું કૌશલ્ય, ઉપયુક્તતા અને ઉચિતતા [Appropriateness] કર્મનું પરિણામ સર્જતા પરિબળો છે. કોઈ પણ કાર્યની સિદ્ધિમાં આ પરિબળો મુખ્ય છે. આ સર્વે બાબતો વ્યાવહારિક, સંસારિક તેમજ આધ્યાત્મિક બાબતો માટે છે. દરેકે પોતાનો આપદધર્મ છે એમ સમજીને કરવું.

આમ ભગવદ્ગીતાનો ઉપદેશ ફક્ત અર્જુન માટે તેમનો વિષાદ દૂર કરવા માટે જ ન હતો પણ તે દ્વારા એટલે કે અર્જુનને પ્રતિનિધિ બનાવીને સમગ્ર માનવજાતિને જીવન જીવવાની અદ્ભુત કળા બતાવી છે. ભગવાન એમ કહેતા નથી કે જીવનના કુરુક્ષેત્રમાંથી નાસી જાઓ. તેઓ તો એમ કહે છે કે જીવનનું યુદ્ધ, વ્યવસાયનું યુદ્ધ લડો અને તે પણ ઉત્તમ રીતે લડો, મનની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાથી લડો. યુદ્ધના મેદાનમાં સ્થિરતા, સ્વસ્થતા કેવી રીતે જાળવવી, જીવનની વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં, સમસ્યાઓ સામે લડવામાં કઈ રીતે સ્થિર રહેવું, આ માટેનો દિવ્યમંત્ર, ભગવાને સમુખે આપ્યો છે, 'મામનુસ્મર' અને તે પણ સર્વે સમયે.

આજે ધો-10, 12માં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ બોર્ડની પરીક્ષા વખતે ડગી જાય છે. ડ્રોપ લેવાનો નિર્ણય, ભાગી જવાનો કે પછી દુનિયા છોડી દેવાનો. ત્યારે પ્રભુનું સ્મરણ કરી, સખત પરિશ્રમ કરી પરીક્ષામાં તો બેસવું જ. ઈશ્વર આપણી સાથે જ હોય છે. તે લાયકાત પ્રમાણે યોગ્ય ફળ આપે જ.

માતાપિતાએ પણ બાળક પર વધુ પડતી અપેક્ષા રાખીને તેમને તથા પોતાને તણાવગ્રસ્ત પરિસ્થિતિમાં ન મૂકવા. દરેક બાળક પોતાની રીતે પોતાના રસના વિષયમાં જિનિયસ હોય છે. એટલે કહેવાની વાત એ છે કે કોઈ બાળક કે કોઈ વ્યક્તિ નકામી નથી હોતી. આપણી સર્વશક્તિમાન કુદરત, ઈશ્વર ફેંકી દેવા જેવું ગાર્બેજ, કચરો ઉત્પન્ન નથી કરતી. તે દરેક વ્યક્તિને કોઈ ને કોઈ કાબેલિયત કે હુન્નરથી નવાજે છે. બસ જરૂર હોય છે તે હુન્નરને નીરખવાની, ઓળખવાની અને પછી નિખારવાની. આ કામ માતાપિતા, શિક્ષકો, પ્રાધ્યાપકોનું છે.

બાળકો સાથે ચર્ચા કરી તેમને નૈસર્ગિક તાકાત પર તેમાં જ આગળ વધવા દેવાં. તો બંને પક્ષે શાંતિ રહેશે. કોઈ

તણાવ, તાણ ઊભાં ન થાય. બધા વિજ્ઞાનપ્રવાહમાં કે વાણિજ્યમાં જશે તો સાહિત્યના ક્ષેત્રનું શું? શિક્ષણ એ જીવનરસ છે તો સાહિત્ય હૃદયરસ છે. એમાં પણ ખૂબ આગળ વધાય. બીજી કળાઓ પણ વિકસાવી શકાય.

ભગવદ્ગીતામાં પણ બધી જ રીતે સમજાવ્યા પછી ક્ષાત્રધર્મની ફરજ, ધર્મના રક્ષણની, ફરજ વગેરે બધું જ કહ્યા પછી ભગવાન અર્જુનને કહે છે,

"યથેચ્છસિ તથા કુરુ તને યોગ્ય લાગે તેમ કરું પણ એ તો અર્જુનના આત્મવિશ્વાસને એક પડકાર હતો. તે ખૂબ વિચારે છે પણ કંઈ વળતું નથી ત્યારે ભગવાન ગીતા બોધ આપે છે. એટલે ભગવાને અર્જુનને અનુભવ થવા દીધા પછી સાચી જીવનશૈલીની એવી વાત કરી કે તારે કરવા જેવું કામ શું છે અને એ વાત અર્જુનના મનમાં એવી ઊતરી ગઈ કે છેવટે કહે છે કે 'કરિષ્યે વચનં તવ' તમે કહેશો તેમ કરીશ. આમ ભગવાન એક સફળ મોટિવેશનનલ વક્તા છે. માણસને કેળવે છે, ઘડે છે. પછી જ તેનું કામ કરી આપે છે. સાચા લીડર, નેતા આવા જ હોય. આજના શિક્ષકો, પ્રાધ્યાપક માટે સારી શીખ છે.

દ્રૌપદી સ્વયંવરમાં પણ માછલીની આંખ વીંધવાની પરીક્ષા વખતે અર્જુનને કહે છે કે ભાઈ ત્રાજવાનાં બંને પલ્લામાં બરાબર પગ રાખજે. પછી પાણીમાં માછલીનું પ્રતિબંબ જોઈ બરાબર નિશાન તાકજે. ચૂકી ન જવાય. ત્યારે અર્જુન કહે છે ભગવાન બધું મારે જ કરવાનું! તો તમે શું કરશો? ત્યારે ભગવાન કહે છે તું જે ના કરી શકે તે મારે કરવાનું . હું શું ન કરી શકું ? ભગવાન કહે, પાણીને સ્થિર રાખવાનું..!

ભગવદ્ગીતા આપણને શીખવે છે કે, સફળતા કરતા સાર્થકતા [Self Actualization] મહત્ત્વની છે. કર્મનિષ્ઠા જ્યાં હોય ત્યાં ભાગ્યને પ્રગટ થવાનું મન થાય છે. ઈશ્વર મદદે આવે જ છે. માટે દરેકે પોતાને ભાગે આવેલું કામ પૂરેપૂરી નિષ્ઠાથી કરવું. ઈશ્વરને સાથે રાખવા.

કિશોરવયે હૃદયને સ્પર્શે એવું કાંઇ જુએ-જાણે, તો એનું અનુકરણ કરવાની, પોતાના જીવનમાં તે પ્રમાણે વર્તવાની, તેના જેવા થવાની બાળકોને સાહજિક ઊલટ થાય છે તે વખતે એમના હાથમા એવું સાહિત્ય મુકાતું રહેવું જોઈએ, જે એમને સારા માણસ થવાની પ્રેરણા આપતું રહે. આવી પ્રેરણા આપી જાય તેવું યોગ્ય પુસ્તક 'ભગવદ્ગીતા' આજે અભ્યાસક્રમમાં જ ઉપલબ્ધ છે. તે કેટલું સારું કહેવાય!

ભગવદ્ગીતાની સાથેસાથે બાળકોને, યુવાનોને કૃષ્ણ કોણ હતા, કેવા હતા, શું કરતા હતા તેની જાણ થાય છે. કૃષ્ણ રાજેશ્વર, રસેશ્વરને યોગેશ્વર હતા. માનવ સ્વરૂપે રમતા, જમતા, ભમતા, લીલાપુરુષ હતા તે આજે એકવીસમી સદીમાં યુવાનોને પણ આકર્ષે છે. તેમના જેવું કરવા અને બનવા પ્રેરાય છે. વળી, ભગવદ્ગીતામાં બતાવેલી સાચી જીવન દૃષ્ટિથી, એવી જીવનશૈલી પણ અપનાવતા થાય.

આવી રાષ્ટ્રની અમૂલ્ય સંપદાને યોગ્ય પોષણ, શિક્ષણ આપવું એ ખરા અર્થમાં શ્રીકૃષ્ણની ઉપાસના છે. પ્રભુની ખરી સેવા એ જ છે. ભગવદ્ગીતા ઈશ્વરને કેવી રીતે જાણવા તેનું વિજ્ઞાન છે. પ્રારંભિક વિજ્ઞાન અને પછી તો કૃષ્ણ વગર બધું જ ખાલી લાગવા માંડે. ઈશ્વર મહાન છે. કૃષ્ણે પૂરવાર કર્યું છે. ભગવાને ભગવદ્ગીતા કહી એને 5000 વર્ષ થઈ ગયાં તેમ છતાં આજે પણ દુનિયાભરમાં તે સર્વશ્રેષ્ઠ જ્ઞાનના ગ્રંથ તરીકે સર્વમાન્ય છે. બીજા ધર્મના વિદ્વાનો પણ તે સ્વીકારે છે. કૃષ્ણ જ પરમેશ્વર છે.

વેદકાલીન ગુરુકુળ શિક્ષણપદ્ધતિમાં વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે સંસ્કારયુક્ત શિક્ષણ જ આપવામાં આવતું હતું અને ત્યાંથી શ્રેષ્ઠ સંસ્કારવાન તથા રાષ્ટ્રભક્ત મહામાનવોનું સર્જન થતું હતું. એના કારણે ભારતદેશ દરેક ક્ષેત્રમાં વિશ્વનો અગ્રણી દેશ ગણાતો હતો. અને જગદ્ગુરુનું પદ પ્રાપ્ત થયું હતું. તો આજે યુગ પરિવર્તન માટે તે દિશામાં પગલું ભરીએ. અંતમાં ભગવાનની વાઙમયી મૂર્તિ ગીતાને પ્રણામ કરી કલમને વિરામ.

ઓમ પાર્થાય પ્રતીબોધિતાં, ભગવતા, નારાયણેન સ્વયં,
વ્યાસેન ગ્રથિતાં પુરાણમુનિના મધ્યે મહાભારતમ્ ।
અદ્વૈતામૃતવર્ષિણી ભગવતીમષ્ટદશાધ્યાયિની મમ્બ
ત્વામનું સંદધામિ ભગવદ્ગીતે ભવદ્વેષિણીમ ॥

કૃષ્ણ-અર્જુન સંવાદ: શિક્ષક-વિદ્યાર્થી માટે બોધપાઠ

- અશોકકુમાર બી. પ્રજાપતિ
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર સૂરજબા કોલેજ
ઓફ એજ્યુકેશન, સર્વ વિદ્યાલય કેમ્પસ,
કડી. જિ : મહેસાણા. મો. ૯૦૧૬૯૨૨૨૬૫

અર્જુન અને શ્રીકૃષ્ણ વચ્ચેનો સંવાદ જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં અમલમાં મૂકી શકાય તેવા સિદ્ધાંતોને પ્રસ્તુત કરે છે. ગીતાના સંવાદોમાં કૃષ્ણ અર્જુનને તેમની કર્તવ્યશક્તિ વિશે જાગૃત કરે છે અને જીવનમાં ધર્મ, કર્મ અને સમતાનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. આ સંવાદ માણસને જીવનમાં પોતાના ધ્યેય માટેના માર્ગ પર મક્કમ રહેવા પ્રેરણા આપે છે. આ સાથે તે જીવનમાં નિર્ણયો લેવા માટે યોગ્ય વિચારશક્તિ વિકસાવવા શીખવે છે. આ સંવાદ વ્યક્તિગત અને સામૂહિક વિકાસ માટે પણ દિશા દર્શાવે છે. વ્યક્તિગત સ્તરે આ ચિંતન માણસને આત્મશુદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે. સામૂહિક સ્તરે આ તત્ત્વચિંતન સમરસતા અને સહકારનાં મૂલ્યોનું સંસ્કારણ કરે છે, જે સાતત્યપૂર્ણ વિકાસ માટે જરૂરી છે. આજે શિક્ષણની પરિભાષા બદલાઈ છે, પરંતુ ગીતાના સંવાદો આજે પણ જ્વલંત છે. આ જીવનમૂલ્યો આધારિત શિક્ષણ ભવિષ્યને પ્રભાવશાળી અને અર્થપૂર્ણ બનાવવા માટે માર્ગદર્શક બની શકે છે. તેથી ગીતાના આદર્શો શિક્ષણને જીવન કળા તરીકે ઉપસ્થિત કરવા માટે શ્રેષ્ઠ દિશા છે

કૃષ્ણ : આદર્શ શિક્ષકના ગુણ. કૃષ્ણમાં એક આદર્શ શિક્ષકના વિવિધ ગુણો જોવા મળે છે, જેમકે :

1. વિદ્યાર્થીને સમજવાની કુશળતા અને માર્ગદર્શન :

કૃષ્ણના આદર્શ શિક્ષકના ગુણોમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે શિષ્યને સમજવાની ક્ષમતા. અર્જુન કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધમાં અસમંજસ અને દિગ્ભ્રમિત થવામાં હતો, તે સમયે કૃષ્ણે તેના મનોમન ચાલતા તણાવને જાણી શાંત અને મક્કમ રીતે તેને માર્ગદર્શન આપ્યું. તેઓ માત્ર અર્જુનના બોલાયેલા શબ્દો પર જ નહીં, પરંતુ તેના આંતરિક વિચાર અને લાગણીઓ પર પણ ધ્યાન કેંદ્રિત કરે છે. આ ગુણ તેમને એક મહાન શિક્ષક તરીકે પ્રસ્થાપિત કરે છે, કારણ કે તે શિષ્યના દૃષ્ટિકોણને ધ્યાનમાં રાખીને તેમને યોગ્ય જવાબ આપે છે.

2. શિષ્યની સમસ્યાને સાંભળવાની ક્ષમતા :

કૃષ્ણનો એક આગવો ગુણ છે શિષ્યની સમસ્યાઓને સાંભળવાની ક્ષમતા. તેમણે અર્જુનના મનમાં ઉદ્ભવતાં શંકા અને મૂંઝવણને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી તેનાથી ઉપજતી વ્યથા સમજી. એક આદર્શ શિક્ષક તરીકે શિષ્યની સમસ્યાઓ સાંભળવાની આ ક્ષમતા તેમને અન્ય શિક્ષકો કરતાં અલગ બનાવે છે. અર્જુનના પ્રશ્નો સાંભળતી વખતે, કૃષ્ણે ક્યારેય એને ઠપકો આપ્યો નહીં કે તેના પ્રશ્નોને અનાવશ્યક માનીને અવગણ્યા નહીં. તે તેના દરેક પ્રશ્નને ગંભીરતાથી લઈ તેને તર્કસંગત જવાબો આપતા રહ્યા. આ ક્ષમતા માત્ર સમસ્યાનું નિરાકરણ જ નથી આપતુ, પરંતુ શિષ્યના મનમાં શિક્ષક માટે વિશ્વાસ પણ ઊભો કરે છે, જે શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

3. શિષ્યને આદર્શ બનાવવો :

કૃષ્ણના શિક્ષણમાં એક મુખ્ય લક્ષ્ય હતું અર્જુનને એક આદર્શ શિષ્ય અને યોદ્ધા તરીકે ઘડવાનું. તેમણે માત્ર શિષ્યને જ્ઞાન અને વિચારધારા અપાવી નહીં, પરંતુ તેનામાં આત્મવિશ્વાસ અને જવાબદારીનો ભાવ પણ વિકસિત કર્યો. કૃષ્ણે અર્જુનને સમજાવ્યું કે જીવનમાં કર્તવ્ય પર ભાર મૂકવો મહત્ત્વપૂર્ણ છે, અને કર્મનો સાર હતા કે તેના પરિણામની ચિંતા કર્યા વગર નિષ્ઠાપૂર્વક કાર્ય કરવું જોઈએ. આ પ્રકારના માર્ગદર્શન દ્વારા તેમણે અર્જુનને એક આદર્શ શિષ્યમાં પરિવર્તિત કર્યો, જે અન્ય માટે પ્રેરણાનો સ્રોત બની શકે. કૃષ્ણ શિષ્યને આદર્શ બનવા માટે જીવનમૂલ્યોનું શિક્ષણ પણ આપે છે. તેમણે શિષ્યમાં નૈતિકતા, ધૈર્ય, અને સમજણ વિકસાવવા પ્રયત્નશીલતા દાખવી. ઉદ્દેશ એ હતો કે શિષ્ય માત્ર વ્યક્તિગત સફળતા

માટે જ નહીં, પણ સમાજ અને માનવજાત માટે પણ પોતાનું યોગદાન આપવા માટે કટિબદ્ધ બને. કૃષ્ણના માર્ગદર્શનમાં શિષ્યને જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં આદર્શ રૂપે કાર્ય કરવાની પ્રેરણા મળે છે, જે આજના શિક્ષણમાં પણ અનુકરણીય છે.

4. સર્જનાત્મક વિચારધારા :

ગીતા દરમિયાન કૃષ્ણે પ્રશ્નોત્તરી અને તર્કવિતર્ક દ્વારા અર્જુનને તેના માટે સૌથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરવાની સ્વતંત્રતા આપી. આ પ્રક્રિયા શિષ્યના મગજમાં નવીન વિચારો અને નવા દૃષ્ટિકોણો વિકસાવવા માટેનું મજબૂત સાધન બન્યું. શિષ્યને આદર્શ રીતે માર્ગદર્શન આપતાં કૃષ્ણે સર્જનાત્મકતા દ્વારા આધ્યાત્મિક અને નૈતિક વિકાસ માટેના માર્ગો ખોલ્યા. તેઓ પ્રેરણા આપે છે કે શિષ્ય પોતાનું મંતવ્ય સ્વતંત્ર રીતે વિકસાવ્યા વગર સજીવ વિચારો દ્વારા જીવનને નવી દિશા આપે. આ માર્ગદર્શન માત્ર એક શિષ્ય માટે જ નહિ, પણ શિક્ષણપ્રણાલી માટે એક નમૂનારૂપ બની શકે છે, જ્યાં શિક્ષકનું લક્ષ્ય શિષ્યને તથ્યોથી આગળ વિચારી નવી સમસ્યાઓના ઉકેલ લાવવા પ્રેરિત કરવું હોય છે.

5. જીવનમૂલ્યોનું પ્રદાન :

કૃષ્ણના શિક્ષણમાં મુખ્ય ધ્યેય હતું શિષ્યને જીવનમૂલ્યોનું મહત્ત્વ સમજાવવાનું. તેમણે અર્જુનને "કર્મ", "ધર્મ" અને "મર્મ" જેવાં મૂલ્યોની સમજ આપીને જીવનને ઉચ્ચ ધ્યેય તરફ દોરી જવામાં મદદ કરી. તેમણે શિષ્યને શીખવ્યું કે જીવનમાં સાચા માર્ગ પર ચાલવા માટે કર્તવ્યનિષ્ઠ અને નૈતિક સજીવતા જરૂરી છે. કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધમાં પણ, તેમણે અર્જુનને આદર્શ મૂલ્યો પર અડગ રહીને પોતાનું કર્તવ્ય નિભાવવાનો બોધ આપ્યો. શિષ્યના જીવનમાં આ મૂલ્યો માત્ર તેની વ્યક્તિગત સફળતાને મજબૂત કરે છે. કૃષ્ણના માર્ગદર્શન થકી શિષ્યમાં માનવતાનાં તત્ત્વો, ધીરજ અને જવાબદારીનો વિકાસ થયો. આ મૂલ્યો જીવનમાં આત્મવિશ્વાસ, શાંતિ અને સંતુલન લાવવાના મુખ્ય તત્ત્વ બને છે. કૃષ્ણ એક આદર્શ શિક્ષક તરીકે શિષ્યના જીવનમાં નૈતિકતાનો આધારસ્થંભ બની રહ્યા.

અર્જુન : જિજ્ઞાસુ વિદ્યાર્થીના ગુણ. અર્જુનમાં એક આદર્શ વિદ્યાર્થીના ગુણો જોવા મળે છેઃ

1. જ્ઞાન માટે લાલસા :

અર્જુનની જ્ઞાન માટેની ઉત્તેજક લાલસા તેની પોતાની જાતને ઓળખવામાં, જીવનના સત્યને સમજવામાં અને તેની યાત્રાને માર્ગદર્શન આપતી પદ્ધતિઓને શોધવામાં ઝૂકાવાનું દર્શાવે છે. જ્યારે તે યુદ્ધ માટે તૈયાર થતો હતો, ત્યારે કૃષ્ણ પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવવા, તેણે જીવન, કર્મ અને ધર્મની ઊંડાણથી સમજણ મેળવવાનો પ્રયત્ન કર્યો, જે તેના જ્ઞાનની આસક્તિ અને ખોજને દર્શાવે છે.

2. પ્રશ્ન પૂછીને સમજવાની ઈચ્છા :

અર્જુનનો સવાલ પૂછવાનો અભિગમ તેના જિજ્ઞાસુ સ્વભાવને વધારે છે. જ્યારે તે કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધમાં વ્યાકુળ હતો, ત્યારે તેણે કૃષ્ણને અનેક મહત્ત્વના પ્રશ્નો પૂછ્યા, જેમ કે "કર્મના પરિણામનો શો અર્થ છે?" અને "યુદ્ધમાં સહભાગી થવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ કઈ રીતે હશે?" આ પૂછેલા પ્રશ્નો એ તેનાં આત્મવિશ્વાસ અને સંપૂર્ણ સમજ માટેના અભિગમને દર્શાવે છે, જેમાં તે પૂરેપૂરી રીતે સમજવા માટે સ્વીકૃતિ અને વિચારશીલતા પ્રદર્શિત કરે છે.

3. વ્યાવહારિક સમજણ :

અર્જુનના વિવેક અને વ્યાવહારિક સમજણ દ્વારા એના નિર્ણયોની મજબૂતી વ્યક્ત થાય છે. જ્યારે તે કુરુક્ષેત્રમાં યુદ્ધ માટે નક્કી થતો, ત્યારે તેણે ફક્ત યુદ્ધના સિદ્ધાંતો નહીં, પરંતુ વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓ માટેનાં પરિણામોને પણ વિશ્લેષિત કરીને નિર્ણય લીધો. એ સાવચેતીપૂર્વક અને દૃષ્ટિથી પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરીને દરેક કાર્યના પરિણામ અંગે વિચારતા, તેણે યોગદાન આપવાનું શ્રેષ્ઠ માર્ગ ચિંતન કર્યું.

4. વિશ્લેષણાત્મક દૃષ્ટિકોણ :

અર્જુનનો વિશ્લેષણાત્મક દૃષ્ટિકોણ તેને જીવનની પરિસ્થિતિઓ અને કાર્યનાં પરિણામો વિશે સૂઝાવવાને યોગદાન આપતો હતો. જ્યારે તે સંકટ અને વિવાદમાં અટક્યો, ત્યારે તેણે આગળ વધવા માટેના કેટલાક મૂળભૂત પ્રશ્નો પૂછ્યા, જેમકે "અમારે શું કરવું?" અને

"આ કાર્યના પરિપ્રેક્ષ્યમાં શું સાચું છે?" આ પ્રકારના ઊંડાણપૂર્વકના પ્રશ્નો જ તેના મનને દૃષ્ટિથી સ્પષ્ટતા આપવામાં મદદરૂપ બન્યા.

5. સ્વજ્ઞાની પ્રવૃત્તિ માટે ઉત્સુકતા :

અર્જુનની સ્વજ્ઞાની પ્રવૃત્તિ માટે ઉત્સુકતા તેના આત્મવિશ્વાસ અને પોતાના ધ્યેય તરફ દૃઢતા દર્શાવતી હતી. તે જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં જ્ઞાનને આગળ વધારવા માટે સદાય ઉત્સુક રહેતો હતો. તે શ્રીકૃષ્ણ પાસેથી મળેલા માર્ગદર્શનને ફક્ત વચન તરીકે નહીં, તેના આદર અને શ્રદ્ધાથી સત્ય સમજવા માટે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી અનુસરણ કરતા પોતાના જ્ઞાનના સ્તરે સુધાર લાવતો હતો.

શિક્ષણક્ષેત્ર માટેના પાઠો અને ભગવદ્‌ગીતાનું શિક્ષણ. ગીતા માનવીને શ્રેષ્ઠ શીખવાડતો સંદેશ આપે છે, જે શિક્ષણની પદ્ધતિઓ અને પ્રયોગોમાં લાગુ પડે છે. શિક્ષણમાં શ્રેષ્ઠતા મેળવવા માટે ભગવદ્‌ગીતામાં આપેલ પાઠો મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ગીતામાં એ માર્ગદર્શન છે કે, શિક્ષકોએ પોતાના વિદ્યાર્થીઓની એકીકૃત વિકાસની દૃષ્ટિ રાખવી જોઈએ. તે કહે છે, "કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન", જેનો અર્થ એ છે કે આપણે કાર્યમાં નિષ્ઠાવાન રહેવું જોઈએ, ફળની આશા ન રાખવી જોઈએ. આ શિક્ષણમાં પણ લાગુ પડે છે, કારણ કે શિક્ષકોએ સારાં પરિણામોની અપેક્ષા રાખતાં માત્ર પ્રોજેક્ટ પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરવું જોઈએ. બીજી વાત એ છે કે, વ્યક્તિએ પોતાની ધાર્મિક, સામાજિક અને વૈચારિક જવાબદારીઓ માટે સમર્પિત રહેવું જોઈએ. આ અભિગમ શિક્ષણમાં આદર્શ વ્યક્તિત્વ વિકસાવવાનો આધાર બને છે. ભગવદ્‌ગીતા એ મનની શાંતિ, આત્મવિશ્વાસ અને અખંડિત શ્રદ્ધાના પાઠો આપે છે, જે શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થીઓની મનોવૃત્તિ અને ઘનિષ્ઠતા માટે ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

આધુનિક શિક્ષણમાં ગીતાનું મહત્ત્વ :

આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના આત્મજ્ઞાન અને જીવનનો અદ્વિતીય મંત્ર આપતી ભગવદ્‌ગીતાનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. ગીતા માત્ર આધ્યાત્મિક ગ્રંથ નથી, પરંતુ તે માનવ જીવનનાં વિવિધ પાસાઓ પર દૃષ્ટિ ધરાવતી એક વ્યાવહારિક માર્ગદર્શિકા છે, જે શિક્ષણ ક્ષેત્ર માટે અત્યંત પ્રેરણાદાયક છે. આધુનિક શિક્ષણમાં, જ્યાં માત્ર શૈક્ષણિક ગુણો અને પરિપૂર્ણતા પર ભાર આપવામાં આવે છે, ત્યાં ભગવદ્‌ગીતા વ્યક્તિનાં સત્ય, શાંતિ, અને દયાને મહત્ત્વ આપે છે. ગીતા મગજની સ્થિતિ, મનનો નિયંત્રણ અને આત્મવિશ્વાસને મહત્ત્વ આપે છે. તે માણસને સ્વધર્મ અને કાર્યની યોગ્યતા સમજાવવામાં મદદ કરે છે. ગીતાની એક મહત્ત્વપૂર્ણ વસ્તુ એ છે કે તે દરેક વ્યક્તિને વ્યક્તિગત માટે જવાબદાર બનાવે છે. આધુનિક શિક્ષણમાં, જ્યાં ટૅક્‌નોલૉજી અને આધુનિક પદ્ધતિઓનો વપરાશ છે, ત્યાં પણ ગીતા એટલી જ અસરકારક છે, કારણ કે તે માનવ મનોવિજ્ઞાન અને અભિગમને સમજાવવાનો એક ઊંડું માર્ગદર્શન આપે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને તેમની ક્ષમતાઓને ઓળખવા માટે માર્ગદર્શિત કરે છે અને બિનઅંતર્ગત રીતે આધ્યાત્મિક વિકાસ તરફ દોરી જાય છે. શિક્ષક તરીકે ગીતા શિક્ષણમાં શિક્ષણના મહત્ત્વને સમજાવતું એક મૂલ્યવાન સાધન છે. તે શીખવે છે કે શિક્ષકે પણ પોતાના શ્રેષ્ઠ કાર્યમાં નિષ્ઠાવાન રહેવું જોઈએ અને પોતાના વિદ્યાર્થી માટે આત્મવિશ્વાસ અને મજબૂત ભાવનાત્મક સંબંધો પામવાની તક પૂરી પાડવી જોઈએ. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની ભગવદ્‌ગીતા જે અંતર્ગત મનોવિશ્વાસ કાર્યની ઈમાનદારી અને આત્મવિકાસના મંત્ર છે. આજના આધુનિક શિક્ષણ માટે ગીતા મહત્ત્વપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા છે.

નિષ્કર્ષ :

અર્જુન અને કૃષ્ણનો સંવાદ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં માર્ગદર્શન આપે છે, જ્યાં એ વિધિ, ધર્મ, અને કર્મનો સાચો અર્થ સમજાવે છે; આ સંવાદ શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓ માટે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ પાઠ આપે છે કે જીવત શિક્ષણ શિખામણથી આગળનો માર્ગ છે, પરંતુ તે આત્મ-વિશ્વાસ, નૈતિકતા અને શ્રેષ્ઠતા માટેની વિધિ છે, જે આગળ વધવા માટે અદમ્ય ઇચ્છા અને કર્તવ્ય સાથે જોડાય છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સંદર્ભે કરાવી શકાય તેવી શાળાકીય પ્રવૃતિઓ

- અરવિંદભાઈ સુરતી
શિક્ષક, દક્ષિણામૂર્તિ વિદ્યાલય,
પુણાગામ. મો. ૮૪૦૧૧૪૯૮૨૬

સંસ્કૃતિ, સભ્યતા, સમર્પણ, ત્યાગ, બલિદાન, દેશદાઝ, સત્યમ્ શિવમ્ અને સુંદરમ્‌ની ઉદાત્ત ભાવનાને ચરિતાર્થ કરતું રમણીય સ્થળ એટલે શાળાનો વર્ગખંડ. ગુજરાતના મૂર્ધન્ય કવિ ઉમાશંકર જોશી લખે છે. : "વર્ગને સ્વર્ગ બનાવી શકાય."

વર્તમાન સમયમાં અનેક પ્રવૃત્તિઓ થતી હોય. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના અનુસંધાનમાં વર્ગખંડમાં નીચેની પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય.

1. શ્લોકની સ્પર્ધા રાખી શકાય.
2. નાટક રજૂ કરી શકાય.
3. શ્લોક ચર્ચાવિમર્શ કરી શકાય.
4. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા વિશે નિબંધ સ્પર્ધા યોજી શકાય.
5. દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરી ગીતાનું જ્ઞાન મેળવી શકાય.
6. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના દરેક અધ્યાયનું રસપાન કરી શકાય .
7. નાટકનાં પાત્રો દ્વારા વિવિધ પ્રકારના અભિનય કરી ગીતા જ્ઞાનની વિસ્તૃત સમજૂતી આપી શકાય.
8. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા વિશે દેશ અને વિદેશની મહાન વ્યક્તિઓને આપેલા મંતવ્ય વર્ગખંડમાં રજૂ કરી શકાય.
9. ગીતાના શ્લોકની પી.ડી.એફ બનાવી શકાય.
10. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના અનમોલ વચનનો કલાત્મક ચાર્ટ બનાવી શકાય.
11. પ્રાર્થના સંમેલનમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો નિત્ય પાઠ કરવો જોઈએ.
12. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં આપેલા અમૂલ્ય ઉપદેશની સુંદર મજાની રંગોળી કરાવી શકાય .
13. વર્ગખંડ- વર્ગખંડ વચ્ચે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના શ્લોકની આંતરિક પ્રશ્નોતરીની સ્પર્ધા યોજી શકાય.
14. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના શ્લોકના ઓડિયો વીડિયો બનાવી વિદ્યાર્થીને બતાવી શકાય.
15. ભગવદ્ગીતાનું ટી.એલ.એમ. બનાવી શકાય.
16. વર્ગખંડમાં શ્લોક પૂર્તિની સ્પર્ધા રાખી શકાય.
17. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો સારાંશ સંગીતમય રીતે રજૂ કરી શકાય.
18. ભાષાના કૌશલ્ય વાંચન, લેખન અને શ્રવણ
19. વર્ગખંડમાં કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગનો સંક્ષેપમાં ચાર્ટ બનાવી શકાય.
20. વર્ગખંડની દિવાલ પર શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના શ્લોક લખી શકાય.
21. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને આપેલો ઉપદેશના ચિત્રો દીવાલ પર દોરી શકાય.
22. નિષ્કામ કર્મના મહત્ત્વ વિશે તજ્જ્ઞ વ્યક્તિનું વક્તવ્ય વર્ગખંડમાં ગોઠવી શકાય.
23. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવનાર વ્યક્તિઓનાં સરસ ચિત્ર દોરી શકાય.
24. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં આપેલા પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરોનો ચાર્ટ બનાવી વિદ્યાર્થીને સમજણ આપી શકાય.
25. ડિબેટ રાખી શકાય .
26. ગીતાના શ્લોકનો અન્ય ભાષામાં અનુવાદ કરી શકાય.
27. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો ઇતિહાસ સંક્ષેપમાંરજુ કરી શકાય.
28. વર્ગખંડમાં શ્યામ પટલ ઉપર દરરોજ ગીતાના શ્લોકનો સુવિચાર લખો જોઈએ.

વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓનો ઉકેલ એટલે ગીતાબોધ

- કીર્તિ બાબુભાઈ જોષી
શિક્ષક- શ્રી શિશુમંદિર એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ
વેરાવળ,પ્રભાસ -પાટણ (સોમનાથ)
મો. ૯૮૨૪૬ ૫૯૩૦૦

એ વાત સર્વ વિદિત છે કે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ગ્રંથ માત્ર ધર્મગ્રંથ કે આધ્યાત્મવિદ્યાનો ગ્રંથ નથી. પરંતુ પ્રત્યેક મનુષ્ય માટે જીવન જીવવાનું માર્ગદર્શન કરનારો અદ્ભુત જીવન ગ્રંથ છે. એક મહાપુરુષે કહ્યું છે કે, ''મને જયારે પણ કોઈક સમસ્યા સતાવે છે ત્યારે હું ભગવદ્ગીતા ખોલું છું. અને જે પાનું ખૂલે છે તેમાંથી સમસ્યાનો ઉકેલ મને મળી જાય છે .'' એનો અર્થ એ થયો કે આપણા જીવનમાં ઊભા થતા અનેક પ્રકારના નાના-મોટા સંઘર્ષો નું સમાધાન ગીતામાંથી અચૂક મળી જવાની સંભાવના છે. શરત એ કે આપણે ગ્રંથિમુક્ત થઈને ગ્રંથનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ .

આમ તો સીધી રીતે જોઈએ તો પાંડવો અને કૌરવો વચ્ચેના યુદ્ધના આરંભની વાતો છે. અને એક મહાપરાક્રમી યોદ્ધા સામે ઊભેલા યુદ્ધના સંઘર્ષમાંથી ભણી છૂટવાની અથવા સામે પક્ષે પણ સ્વજનો દેખાતા હોવાથી તેમને હણવામાં મહાપાપ દેખીને શસ્ત્રો હેઠાં મૂકી દે છે.

''अहो बत महत्पापं कर्तु व्यवसिता वयम्'' अ 1/45 તેથી આ કથાને યુદ્ધકથા માનવા કોઈ પ્રેરાય પરંતુ ગંભીરતાથી વિચારતાં આ યુદ્ધકથા શારીરિક બળવાળા થોડા માણસો વચ્ચેના યુદ્ધની કથા નથી. ગીતાનો પહેલો શ્લોક જ કહે છે કે જે મેદાનમાં યુદ્ધ થવાનું છે તે તો ધર્મક્ષેત્ર છે.

''धर्मक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः'' अ 1/1 અહીં આપણે વિચારવું જોઈએ કે આ યુદ્ધક્ષેત્ર એ માણસનું મન છે. જે સતત સંકલ્પ વિકલ્પોમાં રાચતું રહે છે. પણ ત્યારે તેને અનેક પ્રકારના સંઘર્ષોનો સામનો કરવો પડે છે. ત્યારે તેણે યુદ્ધક્ષેત્ર નહિ ધર્મક્ષેત્ર બનવું જરૂરી છે વળી જેમ પાંડવો 5 (પાંચ) અને કૌરવો 100 (સો) અથવા સાત અક્ષૌહિણી અને કૌરવોના પક્ષે 11 અક્ષૌહિણી સેના એમ શુભ ઓછું અને એની સામે અશુભ વધારે હોય છે. આપણા મનમાં ચાલતા વિચારોનું પણ આવું જ છે. ખરાબ વિચારો પહેલા આવે છે.

સારા વિચારોએ સંઘર્ષ કરવો પડે છે. જીતવા માટે કૃષ્ણની ઉપસ્થિતિ એટલે કે ઈશ્વરીય તત્ત્વની ઉપસ્થિતિ અને માર્ગદર્શન હોય તો શુભનો વિજય થાય છે. અને આપણે ઈચ્છવું જોઈએ કે હંમેશાં અશુભનો, ખરાબનો પરાજય થાય. અહીં એ પણ સમજી લેવું જરૂરી છે કે ધર્મ શબ્દનો અર્થ ઘણો જ વ્યાપક છે. એ 'Religion'નો પર્યાય. વાચી તો નથી જ. વ્યક્તિના સમષ્ટિ સાથેના સંબંધોની પરિભાષા તે ધર્મ છે.

''धारणा धर्म उच्चयते'' અથવા તો ''धर्मो धारयति प्रजाः'' ગીતા સૂચવે છે કે જો મનરૂપી સંઘર્ષ સ્થાન ધર્મક્ષેત્ર બને તો શુભનો વિજય નિશ્ચિત છે. માનસિક સંઘર્ષનો અનુભવ સમાજમાં રહેતી દરેક વ્યક્તિને હોય છે. જ અને પોતાની રીતે એનો ઉકેલ પણ વહેલા મોડા મેળવે છે પણ ખરા. ભારતીય જીવનશૈલીમાં ગીતાનું જ્ઞાન વણાઈ ગયેલું હોવાને કારણે તે સારી રીતે જ વિચારે એવું સાધારણ રીતે બને છે. આ બાબતે હવે આ પશ્ચાદ્ ભૂમિને ધ્યાનમાં રાખીને યુવાવયના બાળકોના માનસિક સંઘર્ષનો આજની પરિસ્થિતિમાં વિચાર કરવો જરૂરી બને છે.

યુવાવયના બાળકોને આપણે આજના યુગમાં વિદ્યાર્થીઓ કહીએ છીએ વયવૃદ્ધિની સાથે વિવિધ પ્રકારનાં પરિવર્તન આરંભાયેલાં હોય છે, જેમાં મુખ્યત્વે શારીરિક પરિવર્તન આ ત્રણેય સમાજ સાથે સંકળાયેલી બાબતો હોવા છતાં પરિવર્તનની ઘટના વ્યક્તિગત હોય છે.અને એથી સંઘર્ષોનું તોફાન યુવા માનસને ધમરોળી નાખે છે. ભર્યા સમુદ્રમાં તોફાનોની વચ્ચે અટવાયેલી નાનકડી હોડી જેવી મનની અવસ્થા હોય છે અને એને સ્થિર કરવાના અથાગ પ્રયત્ન સિવાય એની પાસે બીજો કોઈ રસ્તો હોતો

નથી , સિવાય કે હૂંફાળું કુટુંબજીવન, માયાળુ મિત્રવર્તુળ, સ્નેહાળ શિક્ષકો. આવા વખતે ભગવદ્ગીતા એ હોડીને સ્થિર રાખી ચોક્કસ દિશામાં અને નિશ્ચિત ધ્યેય તરફ સુદઢ ગતિથી આગળ વધવામાં મદદરૂપ બની શકે.

આપણે જોઈએ કે ગીતાજીના પ્રથમ અધ્યાય (અર્જુન વિષાદયોગ) માં અર્જુનની સ્થિતિ આવા યુવાન જેવી જ છે. અને એને અજાણપણે જ અહીં યુદ્ધ ન કરવાને - આ સંઘર્ષમાંથી હું મારી જાતને ખેંચી લઉં છું. મારાં શસ્ત્રો મારા હાથમાંથી સરકી રહ્યાં છે. (गाण्डीव संस्सते हस्तात्पवाचैव परिह्यते ।) अ 1/50 આ વખતે એને સાચા માર્ગદર્શનની જરૂર છે. જે સારથી રૂપે ઊભેલા કૃષ્ણ પૂરું પાડે છે. કૃષ્ણ આરંભમાં જ કહે છે. કે તું , "જે નથી વિચારવાનું તે વિચારે છે અને નથી વિચારવાનું તે વિચારે છે "अशोच्यनन्व शोचस्त्वं" अं, 2, તું અત્યારે કેવળ બુદ્ધિવાદી બની ગયો છે માત્ર બુદ્ધિના જોરે વ્યવહારની વિચારણા કરે છે. અને બોલે છે. (प्रज्ञा वादाश्च) બુદ્ધિવાદ અને બુદ્ધિમાન, એ બેમાં મોટો ફરક છે. સાચો બુદ્ધિશાળી એ છે જે કેવળ બુદ્ધિથી દોરવાઈને પોતાનું વર્તન નિર્ધારિત ન કરે. પરંતુ બુદ્ધિપૂર્વક સંઘર્ષની વચ્ચેથી પસાર થઈ જાય, જેમાં અનેક પરિબળો સામેલ હોય છે.

વિદ્યાર્થીમાત્રએ બુદ્ધિવાન બનવું જરૂરી છે. બુદ્ધિવાદી બનવાથી નિર્ણય ખોટા પણ લેવાય જાય. પરીક્ષાઓનું ભારણ વિદ્યાર્થી તો સૌથી મોટો ચિંતાનો વિષય હોય છે. પાસ થવાનું છે સારી રીતે પાસ થવાનું છે. સમાજમાં ટકાની હરીફાઈ એટલી પ્રબળ છે કે કોઈ પણ રીતે (By Hook or Crook) ટકા મેળવવાના છે. તો શા માટે પરીક્ષામાં કોપી ન કરવી કે એ સિવાયના બીજા પણ ઉપાયો શા માટે ન અપનાવવા! બુદ્ધિ એમ કહેશે પણ એ નિર્ણય સદંતર ખોટો છે એને બદલે પરીક્ષા પૂર્વે Aptitude શક્ય એટલી વધારે મહેનત કરવી પોતાની અભિરુચિ નિશ્ચિત કરવી અને એ અનુરૂપ જીવન આગળનો માર્ગ નક્કી કરવો એ સાચો નિર્ણય છે, અઘરો છે. માતાપિતાની મિત્રોની અપેક્ષાઓ કોક વખતે વિપરીત પણ હોઈ શકે. છતાં દઢતાપૂર્વક સ્વીકારવો અને મનને એના માટે તૈયાર કરવું એ સાચો રસ્તો છે. પહેલો રસ્તો અત્યારે સારો લાગે પણ ભવિષ્યમાં અવરોધક બનશે. કારણ કે ક્ષમતાની ઉપરવટ કામ કર્યું છે, બીજો રસ્તો સતત પ્રગતિ કરાવશે.

આ તો એક પ્રકારના સંઘર્ષની વાત થઈ પણ યુવાવયના અનેક માનસિક સંઘર્ષો માનસિક તનાવની સ્થિતિ ઊભી કરે છે. પોતાની શક્તિઓ, ક્ષમતાઓ, વ્યક્તિત્વ, વાતાવરણ વય આ બધું જ નવાનવા સંઘર્ષો પેદા કરીને ભયંકર તનાવની સ્થિતિમાં ખેંચી જાય અને ત્યારે અયોગ્ય રસ્તા પર પગલાં પડી જાય તેવી અપાર શક્યતાઓ છે. ત્યારે ગીતાને યાદ રાખવી જરૂરી છે. ગીતાના આરંભમાં જ કહેવાયું તેમ મનને યુદ્ધક્ષેત્ર નહિ, પણ ધર્મક્ષેત્ર બનાવવું અને વર્તનનો આધાર કેવળ બુદ્ધિ નહિ પણ બધાં પરિબળોને ધ્યાનમાં લઈ વેદમાં કહેવાયું છે કે મન તો દ્યુતિ અને ધૃતિ છ એ સંકલ્પો વિકલ્પોથી ભરેલ છે. ત્યારે ઉત્તમ સંકલ્પોને આવકારવા એ જરૂરી બને છે, ઉપર કહ્યું તેમ યુવાવય અનેક પ્રકારના તનાવજનક સંઘર્ષોને અવકાશ આપે છે, ત્યારે યોગ્ય વિચારો કેળવવા પોતાની જ સાથેના સમજુ વ્યક્તિઓનું માર્ગદર્શન લેતાં સહેજ પણ અચકાવું નહિ કૃષ્ણ અર્જુનના સારથિ હતા, પણ અર્જુને પોતાની વિચારધારાને યોગ્ય માર્ગે લઈ જવા કૃષ્ણનું શિષ્યત્વ સ્વીકાર્યું "शिष्यस्तेऽहं साधि माम त्वा प्रपन्नम्" અને કૃષ્ણે સાચો રસ્તો મેળવવાના માર્ગ પણ બતાવ્યા "तद्विध्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया" વિનમ્રતાપૂર્વક નિઃસંકોચ પ્રશ્નો પૂછીને વિષય કે વ્યક્તિની બાબતનું સુપેરે સેવન કરીને પોતાનો માર્ગ નિર્ધારિત કરવો. શિષ્ય તરીકે અર્જુનને માર્ગ બતાવ્યા પછી પણ કૃષ્ણે એવો આગ્રહ નથી રાખ્યો કે હું કહું છું તેમ જ તુ કર. તેમણે કહ્યું કે સારા નિર્ણયના જે કોઈ રસ્તાઓ મેં કહ્યા છે. એના ઉપર પૂરો વિચાર કરી, તને પોતાને વધારે યોગ્ય લાગે તે તું કર. વિદ્યાર્થી માટે ગીતાનો ઉપદેશ એ છે કે યોગ્ય માર્ગદર્શન મેળવી યોગ્ય રસ્તા ઉપર દઢતાપૂર્વક ચાલવું. ધ્યેય ચોક્કસ હાંસલ થશે.

ગીતાના તત્વો અપનાવવાની પ્રેરણાદાયક સફર : 'Krishna's Butter Project'

- ડૉ. અંજના ચૌહાણ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૦૮૮ ૨૨૩૫૯

Krishna's Butter પ્રોજેક્ટ એ શાળાના બાળકોને ભગવદ્ગીતાના સિદ્ધાંતોને સરળ અને વ્યવહારુ રીતે શીખવવા માટે રચવામાં આવ્યો હતો, પોંડિચેરીમાં શરૂ થયેલ આ પ્રોજેક્ટ ડૉ. ભાવના બાધે અને સુશ્રુત બાધે દ્વારા શાળાના વિદ્યાર્થીઓ માટે શરૂ કરાયેલ એક સુયોજિત અને સર્જનાત્મક શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ છે, જે શાળાના બાળકો અને યુવાનોને ભગવદ્ગીતાના કેટલાંક મૂળભૂત તત્ત્વોનો પરિચય કરાવે છે.

પ્રોગ્રામમાં અર્થપૂર્ણ ઉદાહરણો અને ચિત્રો દ્વારા બાળકોનું ધ્યાન ગીતાના વ્યાવહારિક અભિગમ તરફ દોરવામાં આવ્યું છે. તેમના આ પ્રયાસનો મુખ્ય હેતુ નૈતિક મૂલ્યોનો પ્રચાર, બાળકોમાં આત્મજાગૃતિ વિકસાવવી અને ભારતીય સંસ્કૃતિ તેમજ આધ્યાત્મિક વારસાનો અભિગમ તૈયાર કરવાનો છે.

Krishna's Butter કોર્સની શરૂઆત 2015 માં શ્રી એમ.આર. દામલેજીના માર્ગદર્શનમાં ડૉ. ભાવના બાધેએ કરી હતી. તેઓ JIPMERના સિનિયર પૅથોલોજિસ્ટ તેમજ ભૂતપૂર્વ હેડ, પૅથોલોજી વિભાગ છે. ડૉ. ભાવનાજીએ રસ ધરાવતા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને ગીતા શીખવવાનું શરૂ કર્યું હતું, ગીતા શિખવાડતા તેમને લાગ્યું કે તેમની કૉલેજના પોસ્ટ ગ્રૅજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મનિયંત્રણ અને ભાવનાત્મક નિયંત્રણ જેવા મૂળભૂત ગુણોની અછત છે, જેના કારણે તેમના જીવનમાં અસંતુષ્ટિ અને અખંડિતતાની અનુભૂતિ દેખાતી. તેમને થવા લાગ્યું કે વિદ્યાર્થીઓ ગીતાની ઊંડાણપૂર્વક સમજ નહીં મેળવી શકે તેથી તેમને વિચાર આવ્યો કે કે ગીતા નાનાં બાળકોને શીખવવી જોઈએ જેથી તેમના ઘડતરનો પાયો નાનપણથી જ ખૂબ જ પાકો બને અને તેઓ જીવનમાં વધુ સારા અને મક્કમ નિર્ણયો લઈ શકે.

ગીતાના શિક્ષણની શરૂઆત :

ડૉ. ભાવનાજી અને શ્રી એમ.આર. દામલેજી સાથે મળીને વિચારી રહ્યા હતા કે ભગવદ્ગીતાને બાળકો સુધી કેવી રીતે પહોંચાડવી. દામલેજીને થતું કે બાળકો માટે ભગવદ્ગીતા માટે કોઈ ખાસ રેફરન્સ ઉપલબ્ધ નથી. ગીતાની વિશાળતાને ધ્યાનમાં રાખીને, તેમણે કહ્યું કે બાળકોએ ગીતાના સમગ્ર વિષયને સમજવું મુશ્કેલ બની શકે. તેથી દામલેજીએ દરેક અધ્યાયમાંથી થોડા શ્લોકો પસંદ કર્યા અને ડૉ. ભાવનાને રોજિંદાં ઉદાહરણો સાથે સમજાવ્યા. તેમણે પોતે બાળપણમાં અનુભવેલી શંકાઓ અને પ્રશ્નોને ધ્યાનમાં રાખીને ગીતાના પાઠ વિચારીને તૈયાર કર્યા. ઘણા કલાકોની ચર્ચાને અંતે 18 અધ્યાયના પાઠ શાળાઓ માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યા.

ડૉ. ભાવનાજીએ પ્રથમ વર્ગ પોંડિચેરીની વિદ્યાનિકેતન શાળાના ૯માં ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ માટે શરૂ કર્યો , જ્યાં વિદ્યાર્થીઓએ ગીતાની શિક્ષણ પદ્ધતિથી ખૂબ પ્રભાવિત થયા. વિદ્યાર્થીઓએ શીખ્યું કે તેઓ પોતાની ઇચ્છાઓને ઓળખી શકે છે અને યોગ્ય વ્યવહાર શીખી શકે છે.

Krishna's Butter પ્રોજેક્ટ શિક્ષણ અને આધ્યાત્મિકતા વચ્ચેનો મજબૂત પુલ બનાવ્યો છે, જે બાળકો અને યુવાનોને જીવન માટે સારાં મૂળભૂત તત્ત્વો શીખવે છે. Krishna's Butter વર્કશોપ બાળકોના આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સાથે તેમના શારીરિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ વચ્ચે એક સમતુલા બાંધીને તેવાં જીવનના માર્ગને મજબૂત બનાવે છે. અહીં તેના પાઠયક્રમનાં મુખ્ય પાસાઓ છેઃ

પ્રાથમિક માળખું :

સત્રની રચના : 19 સત્રો, દરેક 30 મિનિટના,

વિદ્યાર્થીઓના રસને ધ્યાનમાં રાખીને રચવામાં આવ્યા છે.

સામગ્રીની પસંદગી : 700 શ્લોકમાંથી ઘણા પ્રાસંગિક અને સરળતાથી અનુપાતિત શ્લોકો પસંદ કરવામાં આવ્યા છે.

મુખ્ય વિષયવસ્તુ :

નૈતિક મૂલ્યો (ધર્મ).

મન અને ભાવનાઓનો સંયમ.

કર્મયોગ (નિષ્ઠાપૂર્વક ક્રિયા), જ્ઞાન યોગ (જ્ઞાન), અને ભક્તિ યોગ (પ્રેમ અને સમર્પણ).

શિક્ષણ પદ્ધતિ :

અધ્યાય આલેખ : દરેક અધ્યાયમાં એક ચિત્ર અને વર્ણન છે જે બાળકોને ગીતાના સિદ્ધાંતોને તેમના રોજિંદા જીવન સાથે જોડવામાં મદદ કરે છે.

બાળકો શીખે છે કે ગીતાના સિદ્ધાંતોને કેવી રીતે સરળ રીતે જીવનમાં લાગુ કરવાના છે.

શ્લોકોની પસંદગી : શ્લોકો ખાસ તે સમસ્યાઓ સાથે સંબંધિત છે જે બાળકો સામાન્ય રીતે જીવનમાં અનુભવે છે, જેથી તેઓ તેના ઉપાયો શોધી શકે.

અધ્યયન સામગ્રી :

કોર્સબુકઃ Krishna's Butter –for champion students, શિક્ષકો દ્વારા 19 દિવસના સત્ર માટે ઉપયોગમાં લેવાતી છે.

99 પસંદ કરેલા શ્લોકો: એ શ્રીમદ ભગવદ્‌ગીતાના શ્લોકોને સામેલ કરે છે અને તેમને ''Rhythm of Krishna''માં અંગ્રેજી કાવ્ય રૂપાંતરથી રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

ભાષાઓ : આ કોર્સબુક અંગ્રેજી, હિન્દી, મરાઠી, તમિલ, મલયાલમ, કન્નડ,હવે ગુજરાતી સહિત અનેક ભાષાઓમાં અનુવાદ કરીને સૌ માટે સરળ બનાવી દીધું છે.

8–15 વર્ષનાં બાળકો માટે અનુકૂળ બનાવવામાં આવ્યું છે.

લોકપ્રિયતા અને વૈશ્વિક પ્રારંભ :

કોઈ પણ દેશનાં 8-15 વર્ષનાં બાળકો માટે આ કાર્યક્રમ ઓનલાઈન શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો અને અત્યાર સુધી 3000 થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષિત થયા છે. આ વર્ગો અંગ્રેજી, હિન્દી, મરાઠી અને તમિલ ભાષાઓમાં લેવાયા છે.

પ્રભાવ અને વિસ્તરણ :

પ્રોજેક્ટમાં અત્યાર સુધી 4,000થી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો છે.

ગુજરાતીમાં પણ આ પાઠ્યક્રમ ઉપલબ્ધ છે, જેથી જુદા જુદા વિસ્તારોના વિદ્યાર્થીઓ જોડાઈ શકે.

વધુ માતા-પિતાને ટ્રેનિંગ આપીને તેમને તેમના વિસ્તારમાં આ કાર્યક્રમ ચલાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

મુખ્ય સિદ્ધિઓ :

'કૃષ્ણાસ બટર પ્રોજેક્ટ' :

2 એપ્રિલ, 2022ના રોજ, પોંડિચેરી સ્થિત મધ્યમ ચૅરિટેબલ ટ્રસ્ટે તેના કૃષ્ણાસ બટર પ્રોજેક્ટની સફળતા ઊજવી અને તેનો છઠ્ઠું પુસ્તક - "Krishna's Navneet" રિલીઝ કર્યું, જેનું કન્નડ ભાષામાં અનુવાદ મિસિસ ચિત્રા તોરવી દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે.

પ્રોજેક્ટનો કાર્યક્રમ હવે ભારત ઉપરાંત યુએસ, યુકે, અને ઓસ્ટ્રેલિયામાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

શિક્ષણ સાથે જીવસ્નેહ અને મૌલિક વિચારધારાને પ્રોત્સાહિત કરનાર આ અભિગમ પ્રશંસનીય છે.

નિષ્કર્ષ :

'કૃષ્ણાસ બટર પ્રોજેક્ટ' શિક્ષણમાં નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના ઈન્ટિગ્રેશનનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે. ઓરો સોસાયટી અને મિદામ ચૅરિટેબલ ટ્રસ્ટના આ પ્રયાસો નૈતિક વિકાસ માટે એક પ્રેરણારૂપ મૉડેલ છે.

માણસે જો ફક્ત સુખી જ થવું હોત તો એ સહેલાઈથી સિદ્ધ થઈ શકત, પરંતુ આપણે તો બીજાઓના કરતાં વધારે સુખી થવું છે અને એ હંમેશા મુશ્કેલ નીવડે છે, કારણકે બીજાઓ હોય છે તેના કરતાં વધારે સુખી આપણે તેમને કલ્પેલા હોય છે. ખરેખર તો તેવા સુખી હોતા જ નથી.

વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે પથદર્શક ભગવદ્ગીતા

- ડૉ. બિન્નીબેન વી. મહેતા
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,
શ્રી મહાવીર વિદ્યામંદિર ટ્રસ્ટ બી.એડ્. કૉલેજ,
પાંડેસરા, સુરત. મો. ૯૮૭૯૪ ૦૭૭૨૬

"શ્રીમદ ભગવદ્ગીતા અને સમુદ્ર બંને ઊંડા છે, પણ બંનેની ઊંડાઈમાં એક ફરક છે.

સમુદ્રની ઊંડાઈમાં માણસ ડૂબી જાય છે અને ગીતાજીની ઊંડાઈમાં માણસ તરી જાય છે."

નવી શિક્ષણ નીતિ 2020માં શિક્ષણને માર્ગદર્શિત કરતા મૂળભૂત સિદ્ધાંતો આપ્યા છે તે પૈકી સિદ્ધાંત વિદ્યાર્થીઓમાં ભારતની સમૃદ્ધ, વૈવિધ્યસભર, પ્રાચીન અને આધુનિક સંસ્કૃતિ તથા જ્ઞાનની પ્રણાલીઓ અને પરંપરા પ્રત્યે ગર્વ અને જોડાણની લાગણી ઉદ્ભવે તેવા પ્રયાસ કરવા પર ભાર મૂક્યો છે. તમામ શાળાના વિદ્યાર્થીઓ ભારતીય સંસ્કૃતિના ભવ્ય વારસાથી પરિચિત થાય અને તેના રોજિંદા જીવન અને શાળાકીય અનુભવોમાં ભારતીય સંસ્કૃતિનું જોડાણ થાય તેવો હેતુ છે. ગીતા એ માત્ર એક ધાર્મિક ગ્રંથ નથી, પરંતુ જીવનના દરેક પાસાને સ્પર્શતો એક દર્શન છે. શિક્ષકો તરીકે આપણે ગીતામાંથી વિદ્યાર્થીના વિકાસ અને સ્વભૂમિકાને સમજવા માટે ઘણી બધી પ્રેરણા લઈ શકીએ છીએ. આજે આપણે ગીતામાંથી કેટલીક મહત્ત્વની બાબતો જોઈશું જે શિક્ષકોને વિદ્યાર્થીઓને શ્રેષ્ઠ રીતે માર્ગદર્શન આપવામાં મદદ કરી શકે છે. ગીતા શિક્ષકોને કેવી રીતે સ્વવિકાસ માટે પ્રેરિત કરી શકે છે :

કર્મયોગ : ગીતા કર્મયોગનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. શિક્ષકોએ ફક્ત પોતાના કામને એક નોકરી તરીકે જ ન જોતા, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં સકારાત્મક ફેરફાર લાવવાના એક સાધન તરીકે જોવું જોઈએ.

જ્ઞાનયોગ : શિક્ષકોએ સતત નવા જ્ઞાન મેળવવાની અને તેને વિદ્યાર્થીઓ સુધી પહોંચાડવાની જવાબદારી અનુભવવી જોઈએ.

ભક્તિયોગ : વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે પ્રેમ અને સહાનુભૂતિની ભાવના વિકસાવવી એ ભક્તિયોગનો એક ભાગ છે. શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને માત્ર એક વિદ્યાર્થી તરીકે નહીં, પરંતુ એક વ્યક્તિ તરીકે સમજવા જોઈએ.

સંયમ અને સહનશીલતા : શિક્ષક તરીકે તમારે વિદ્યાર્થીઓના વર્તનમાં આવતા ઉતાર-ચઢાવને સહન કરવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ.

ગીતા આપણને આત્મવિશ્વાસથી કામ કરવાની પ્રેરણા આપે છે. શિક્ષકોએ પોતાની ક્ષમતાઓ પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ અને વિદ્યાર્થીઓને પણ આત્મવિશ્વાસી બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.

ધૈર્ય અને શાંતિ : કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં ધીરજ રાખવી અને શાંતિ જાળવવી.

સત્ય અને નિષ્ઠા : હંમેશાં સત્ય બોલવું અને કામમાં નિષ્ઠા રાખવી.

સર્વભૂત હિત : માત્ર પોતાના સ્વાર્થને બદલે સમાજના હિતમાં કામ કરવું.

સતત અભ્યાસ : નવું જ્ઞાન મેળવવા અને પોતાને અપડેટ રાખવા.

સેવાની ભાવના : વિદ્યાર્થીઓની સેવા કરવાની ભાવના વિકસાવવી.

નિયમિત ગીતાનો અભ્યાસ : ગીતાના શ્લોકોનો અર્થ સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તેને પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવો. ગીતાના સિદ્ધાંતોને પાઠ્યક્રમમાં સમાવિષ્ટ કરવાઃ વિદ્યાર્થીઓને ગીતાના સિદ્ધાંતો વિશે જણાવવું અને તેમને પોતાના જીવનમાં લાગુ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. ગીતા પર આધારિત પ્રવચનો અને ચર્ચાઓનું આયોજન : શાળામાં ગીતા પર આધારિત પ્રવચનો અને ચર્ચાઓનું આયોજન કરીને વિદ્યાર્થીઓ અને અન્ય શિક્ષકોને પણ પ્રેરિત કરવા.

ગીતાના ઉપદેશોને અનુસરીને જીવન જીવવું: ગીતાના ઉપદેશોને પોતાના જીવનમાં અમલમાં મૂકીને વિદ્યાર્થીઓ માટે એક રોલ મૉડલ બનવું. વિદ્યાર્થીઓને ફક્ત પરિણામની ચિંતા કરવાને બદલે પ્રક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા પ્રેરિત કરે છે. વિદ્યાર્થીઓમાં જિજ્ઞાસા અને નવી વસ્તુઓ શીખવાની ઈચ્છા જગાવે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં સહકાર, સહનશીલતા અને સર્વભૂત હિતની ભાવના વિકસાવે છે.

સંયમ અને સહનશીલતા : વિદ્યાર્થીઓને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવા અને ધીરજ રાખવા શીખવે છે.

આત્મવિશ્વાસ : વિદ્યાર્થીઓને પોતાની ક્ષમતાઓ પર વિશ્વાસ કરવા અને સફળતા હાંસલ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

નિયમિત ગીતાનો અભ્યાસ : શિક્ષકોએ પોતે ગીતાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તેના સિદ્ધાંતોને સમજવા જોઈએ. ગીતાના સિદ્ધાંતોને પાઠ્યક્રમમાં સમાવિષ્ટ કરવા: વિદ્યાર્થીઓને ગીતાના સિદ્ધાંતો વિશે જણાવવું અને તેમને પોતાના જીવનમાં લાગુ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. ગીતા પર આધારિત પ્રવચનો અને ચર્ચાઓનું આયોજન: શાળામાં ગીતા પર આધારિત પ્રવચનો અને ચર્ચાઓનું આયોજન કરીને વિદ્યાર્થીઓ અને અન્ય શિક્ષકોને પણ પ્રેરિત કરવા.

ગીતાના ઉપદેશોને અનુસરીને જીવન જીવવું: ગીતાના ઉપદેશોને પોતાના જીવનમાં અમલમાં મૂકીને વિદ્યાર્થીઓ માટે એક રોલ મૉડલ બનવું.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે વિદ્યાર્થી વિકાસ માટે આપેલ શિખામણ: ભગવદ્ગીતા એક મહાકાવ્ય છે જેમાં આપણી બધી સમસ્યાઓના જવાબો છે. મહાત્મા ગાંધી દ્વારા તેને આધ્યાત્મિક શબ્દકોશ માનવામાં આવતો હતો અને સ્વતંત્રતા ચળવળના ઘણા નેતાઓ માટે એ પ્રેરણારૂપ પુસ્તક હતું. આમાંના કેટલાક ભગવદ્ગીતાનાં અવતરણો પર એક નજર નાખો તો એના દ્વારા તમે તમારા જીવનને સાચા ટ્રેક પર લાવી શકો છો.

જે બન્યું, સારા માટે થયું. જે થઈ રહ્યું છે તે સારા માટે થઈ રહ્યું છે. જે બનશે તે સારા માટે પણ થશે.

તમને કામ કરવાનો અધિકાર છે, પરંતુ કામના ફળ માટે ક્યારેય ક્લેઈમ કરી શકતાં નથી.

પરિવર્તન એ બ્રહ્માંડનો નિયમ છે. ત્વરિતમાં તમે કરોડપતિ અથવા અકિંચન (અતિ ગરીબ) હોઈ શકો છો.

આત્મા ન તો જન્મે છે, અને ન મરે છે.

તમે ખાલી હાથે આવ્યા, અને તમે ખાલી હાથે પાછા જશો.

વાસના, ક્રોધ અને લોભ એ સ્વ-વિનાશક નરકના ત્રણ દરવાજા છે.

માણસ તેની પોતાની માન્યતા દ્વારા બનાવવામાં આવે છે. જેમ તે માને છે, તેવો અને તેથી, તે છે.

જ્યારે ધ્યાનમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે મન એક હવારહિત સ્થળે દીવાની જ્યોતની જેમ અચલ, અવિરત હોય છે.

આ દુનિયાની પેલે પાર કોઈ દુનિયા નથી, કે આગળની દુનિયા પણ નથી. શંકા ન કરનાર સુખી છે.

આપણને અવરોધો દ્વારા નહીં, પરંતુ ઓછા લક્ષ્યના સ્પષ્ટ માર્ગ દ્વારા લક્ષ્યથી દૂર રાખ્યું છે. વ્યક્તિ પોતાના મનના પ્રયત્નો દ્વારા ઉદય કરી શકે છે; અથવા તે જ રીતે પોતાને નીચે કે ઊંચે લઈ જાય છે. કારણ કે દરેક વ્યક્તિ તેનો પોતાનો મિત્ર અથવા દુશ્મન હોય છે.

આમ, ગીતા જ્ઞાન સંદેશથી દેશના ભાવિ નાગરિકો એવા વિદ્યાર્થીઓમાં નીતિમત્તા, કર્મનિષ્ઠા, સંસ્કાર સિંચન, ભ્રાતૃભાવ, અન્યાય સામે અવાજ ઉઠાવવો, સહિષ્ણુતા, કરુણા, માનવતા જેવાં વિવિધ જીવન મૂલ્યોથી પરિપૂર્ણ બનશે. ગીતાના તમામ 18 અધ્યાયોમાં કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભકિતયોગ અને સાંખ્યયોગ સાથે કર્તવ્ય પાલનની સમજ અને મનુષ્યનો સાચો સ્વધર્મ જાણશે. છાત્રો પોતે માનવજીવનની સાર્થકતા સમજશે. અંતે...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते ङ्ङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

(द्वितीय अध्याय, श्लोक 47, श्रीमद् भगवद्गीता)

ગીતા એ જ જ્ઞાનયજ્ઞ

- ડૉ. સંજય પટેલ
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,
શ્રી એસ.આર.પટેલ બી.એડ્.કૉલેજ,
અણીતા. સુરત. મો. ૯૯૦૯૮૭૭૬૫૦

ગાંધીજી લખે છે કે, ‘‘ગીતા સૂત્રગ્રંથ નથી. ગીતા એક મહાન ધર્મકાવ્ય છે. તેમ જેમ ઊંડા ઊતરો તેમ નવા ને સુંદર અર્થો મળે છે. ગીતા જનસમાજને સારુ હોઈ, તેમાં એકજ વસ્તુને ઘણી રીતે કહી દીધી છે. ઍટલે ગીતામાં આવેલા મહાશબ્દોના અર્થ યુગે યુગે બદલાશે અને વિસ્તાર પામશે. ગીતાનો મૂળ અર્થ કદી નહીં બદલાય. એ શ્લોકને જે રીતે સાધી શકાય તે રીતે જિજ્ઞાસુ ગમે તે અર્થ કરે.’’

ગીતા સાડા પાંચ હજાર વર્ષ પછી પણ આપણને સમસ્યાનું સમાધાન આપતી રહી છે. એ બતાવે છે કે, એમાં રજૂ થયેલા શ્લોકમાં કાળ સામે ટકી રહેવાની, પ્રસ્તુતતા જાળવી રાખવાની તાકાત રહેલી છે. જ્યારે શબ્દ અર્થત્વ પામે ત્યારે સમયે સમયે નૂતન અર્થનિષ્પત્તિ અને નવીન પ્રેરણા આપી શકે તેવા અદ્ભુત શ્લોક જગતને મળે છે. શ્લોકનું લક્ષણ જ એ કે તે હંમેશાં પ્રસ્તુત રહે. એવો જ ભગવદ્ગીતાનો એક શ્લોક અહીં પ્રસ્તુત છે. જે વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં સામર્થ્ય અને સ્વાભિમાન લવાનારો છે. જેમાં જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો મહિમા દર્શાવવામાં આવ્યો છે.

તદ્વિદ્ધિ પ્રણિપાતેન પરિપ્રશ્નેન સેવયા ।
ઉપદેક્ષ્યન્તિ તે જ્ઞાનં જ્ઞાનિનસ્તત્ત્વદર્શિનઃ ॥ 4-34॥

અન્વય - તત્-સત્ય; વિદ્ધિ-જાણવાનો પ્રયત્ન કર; પ્રણિપાતેન-સદ્ગુરુના ચરણે જઈને; પરિપ્રશ્નેન-વિનયપૂર્વક પ્રશ્નો પૂછીને; સેવયા-સેવા કરીને; ઉપદેશ્યન્તિ-શિક્ષિત કરશે; તે-તને; જ્ઞાનમ્-જ્ઞાન; જ્ઞાનિનઃ-આત્મ-સાક્ષાત્કાર પામેલા; તત્ત્વ-દર્શિનઃ-સત્યના દૃષ્ટા.

અનુવાદ - આધ્યાત્મિક ગુરુને શરણે જઈને સત્યને જાણ. તેમને વિનમ્ર થઈને પ્રશ્ન પૂછ અને તેમની સેવા કર. તે પ્રબુદ્ધ મહાત્મા તને દિવ્ય જ્ઞાન પ્રદાન કરી શકશે કારણ કે તેમણે સત્યનું દર્શન કર્યું છે. પ્રસ્તુત શ્લોકમાં જ્ઞાન પામવાની રીત ગાવામાં આવી છે.

યજ્ઞ હોય એટલે યજ્ઞવિધિ હોય જ. જ્ઞાનયજ્ઞની વિધિમાં ત્રણ બાબતો ખાસ જરૂરી : (1) પ્રણિપાત એટલે કે નમ્રતા (humility) (2) પરિપ્રશ્ન એટલે કે તર્કબુદ્ધિ (reason) (3) સેવા એટલે કે શ્રદ્ધા (faith)

(1) પ્રણિપાત : ‘પ્રણિપાત’ એટલે ‘નમસ્કાર’. આપણે ‘નમસ્કાર’નો સાવ છીછરો અર્થ કરતાં હોઈએ છીએ. નમસ્કારમાં આપણા સકલ અસ્તિત્વનું સમર્પણ રહેલું છે. આપણે તો નમસ્કારને ‘‘જે જે’’ની કક્ષાએ લાવી મૂકીએ છીએ. જે પરમ જ્ઞાની છે તેને આવી છીછરી રીતે નમસ્કાર નહીં કરાય. એની પાસે પૂરી નમ્રતા સાથે જવાનું છે. નમ્રતા માટે ખુલ્લું મન જોઈએ. આપણા આગ્રહો, અભિગ્રહો અને પૂર્વગ્રહોને છોડ્યા પછી જ્ઞાની પાસે જવું જોઈએ. સ્કૂલનો એક શિક્ષક કબીર પંથી સજ્જન પાસે ગયો અને કબીર વિષે કશુંક કહેવાની વિનંતી કરી. સજ્જને ચા બનાવી કપમાં રેડવા માંડી. કપ ઊભરાઈ ગયો તો પણ સજ્જન ચા રેડતા જ રહ્યા. શિક્ષકથી ના રહેવાયું. તે બોલ્યા - ‘‘કપ ભરાઈ ગયો છે, હવે એમાં સમાય તેમ નથી.’’

સજ્જન કહેવા લાગ્યા ‘‘આ કપની માફક તારું મન અભિપ્રાયો, અટકળો અને ધારણાઓથી ભરેલું છે. તું કપને ખાલવી ન કાઢે ત્યાં સુધી હું કબીર એટલે શું તે શી રીતે સમજાવું?’’

જ્ઞાની પાસે આપણે માહિતી લેવા નથી જતા. એ તો ગૂગલગુરુ પાસે પણ મળી શકે, ગૂગલગુરુને નમસ્કાર કરવાની જરૂર નથી પણ જે આત્મજ્ઞાની છે તેની પાસે અને ગૂગલગુરુ પાસે જવાની વૃત્તિમાં તફાવત રહેલો છે. પ્રશ્નોપનિષદનો સંબંધ અથર્વવેદ સાથે છે. એ ઉપનિષદના રચનારા પિપ્પલાદ ઋષિ ગણાય છે. બ્રહ્મજિજ્ઞાસા

ધરાવતા છ યુવાન તપસ્વીઓ એમની પાસે પ્રશ્નો લઈને જાય છે. ઋષિ એમને કહે છે : ''પૂરા એક વર્ષ સુધી તમે શ્રદ્ધાપૂર્વક તપ કરો અને પછી પ્રશ્નો લઈને આવજો.'' વાતનો સાર એ કે આત્મજ્ઞાનીને પ્રશ્ન પૂછવા માટેય લાયકાત કેળવવાની સાધના કરવી પડે.

(2) પરિપ્રશ્ન : જીવનમાં તર્કબુદ્ધિ (reason) અને શ્રદ્ધા (faith)નો સમન્વય જરૂરી છે 'પરિપ્રશ્નો' એટલે પેટાપ્રશ્ન જે વારંવાર પુછાતો હોય. સંવાદનો દોર પરિપ્રશ્ન દ્વારા આગળ ચાલે છે. સૉક્રેટિસે પરિપ્રશ્ન દ્વારા શિષ્યોને જ્ઞાન આપ્યું. પોતાને ગળે વાત ન ઊતરે ત્યાં સુધી પ્રશ્ન પૂછવા એ શિષ્યોનો અધિકાર છે. એમાં અવિવેક નથી. મારી વાત સ્વીકારે છે, તેથી તું મારી વાત સ્વીકારીશ નહીં; શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે માટે પણ તર્કબુદ્ધિનું મહત્ત્વ ભગવાન બુદ્ધે સ્વીકારેલું. તેમણે આનંદને કહેલું : ઘણા લોકો તું એ સ્વીકારીશ નહીં; મોટા માણસે એ કહી છે માટે પણ સ્વીકારીશ નહીં; માત્ર તને એ યોગ્ય લાગે તો જ એનો સ્વીકાર કરજે.

ઉમાશંકર જોશી તો કહે છે કે, (યુનિવર્સિટીનાં) બધાં મકાનો જમીનદોસ્ત થાય પછી જે બચે તે યુનિવર્સિટી. ભારતમાં યુનિવર્સિટી એટલે વડનું ઝાડ. એ ઝાડની નીચે ગુરુશિષ્ય વચ્ચે ચાલતો સંવાદ (ડાયલૉગ) એ જ યુનિવર્સિટી. આ સંવાદ પરિપ્રશ્નને આધારે ચાલતો રહે છે. જ્ઞાની પાસે નમ્રતાપૂર્વક જવાનો અર્થ એ નહીં કે, એ જે કહે તે આંખ મીંચીને સ્વીકારી લેવું.

શંકરાચાર્ય અને મંડનમિશ્ર વચ્ચે શાસ્ત્રાર્થ શરૂ થયો, તે પહેલાં શરત એવી કે, જે શાસ્ત્રાર્થમાં હારી જાય તે બીજાનો શિષ્ય બને. આ માટે નિર્ણાયક (અમ્પાયર) કોણ? મંડનમિશ્રની પત્ની, ભારતી નિર્ણાયક બની. એણે પોતાનો ચુકાદો શંકરાચાર્યની તરફેણમાં આપ્યો અને બંને જણે શંકરાચાર્યનું શિષ્યત્વ સ્વીકાર્યું. પતિની વિરુદ્ધ ચુકાદો આપતી વખતે તર્કબુદ્ધિ જો ઓછી પડે તો ! પ્રશ્નોત્તરીમાં પરિપ્રશ્ન દ્વારા તેજ અને મેધાવી બનતી બુદ્ધિગમ્યતાનાં દર્શન થાય છે.

ગીતામાં અર્જુન, કૃષ્ણ પ્રત્યે પૂરો આદર બતાવે છે પરંતુ પ્રશ્ન પૂછવામાં કૃષ્ણની શરમ રાખતો નથી. એ શંકા ઉઠાવ્યે જ જાય છે. ગીતામાં કુલ 700 જેટલા શ્લોકમાં કૃષ્ણ 575 શ્લોકો, અર્જુન 84 શ્લોકો, સંજય 40 શ્લોકો અને ધૃતરાષ્ટ્ર એક શ્લોક ગાય છે. અર્જુનના પ્રશ્નો વગર ગીતામૃત વહે ખરું? પ્લેટો અને સૉક્રેટિસના સંવાદો વગર ગ્રીક તત્ત્વજ્ઞાન મળે ખરું? જ્ઞાન-વિજ્ઞાનનો વિકાસ પરિપ્રશ્ન વગર અટકી જ પડે. બાળક પોતાની સહજ જિજ્ઞાસાથી કામગરા પિતાને એક પ્રશ્ન પૂછે ને પિતા ગુસ્સે થઈ જાય એ કેવું ! તર્કબુદ્ધિ (reason) વગર સાચી સમજણ પ્રગટે નહીં.

(3) સેવા : અહીં સેવા એ શ્રદ્ધાની અભિવ્યક્તિ છે. ઊંડી શ્રદ્ધા વગરની સેવા એટલે દંભ. જ્ઞાનની સેવા માટેય શ્રદ્ધા જોઈએ. માના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને પોશે તેમ અહીં સેવા એટલે ગુરુસેવા એવો સાદો સીધો અર્થ કરવાની ભૂલ ટાળવા જેવી છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ તપશ્ચર્યા માગે છે. પરમ જ્ઞાની એવા ઋષિ ગ્રંથ લખી રહ્યા હતા.

વર્ષો સુધી એ લખતા રહ્યા. એક દિવસ એમણે પોતાની પત્ની ભામતીને સળગતા કોડિયામાં તેલ પૂરતી જોઈ. વર્ષો સુધી એ રોજ કોડિયું સળગાવી એમાં તેલ પૂરતી રહી, પરંતુ પતિને ગ્રંથ લખવામાં એનો ખ્યાલ જ ન હતો ! એ જ્ઞાનની સેવા-ઉપાસના કરી રહ્યો હતો. ઈંસ્ટા ફેસબૂક પર જઈને રીલ બનાવતો વિદ્યાર્થી હડતાલ પાડતો રહે અને આખો દી આળસ મરડતો રહે. એણે અહીં શ્રદ્ધા અંગે થોડુંક વિચારી લેવું જઈએ. શ્રદ્ધા (faith) વગર આ દુનિયાનો વ્યવહાર એક મિનિટ પણ નહીં ચાલે. દુનિયા કેવળ તર્કબુદ્ધિથી ચાલતી નથી. જ્ઞાનના માર્ગમાં શ્રદ્ધા તો જોઈએ જ. અહીં, શ્રદ્ધા સાથે તુરત અંધશ્રદ્ધા જોડાઈ જાય છે. ડિજિટલ યુગમાં શ્રદ્ધા (faith)ની મશ્કરી થતી હોય છે. ખરી વાત એ છે કે ચોરને પણ પોતાની ચોરવૃત્તિમાં ઊંડી શ્રદ્ધા હોય એ જરૂરી છે.

ટૂંકમાં સૂત્રાત્મક રીતે જ્ઞાન મેળવવા માટે ત્રણ બાબતો જોઈએઃ

(1) નમ્રતાથી રસાયેલું ખુલ્લું મન
(2) પ્રશ્નો અને ઉપપ્રશ્નો દ્વારા કેળવાતી કુશાગ્ર તર્કબુદ્ધિ
(3) અંદરની ઊંડી શ્રદ્ધામાં તરબોળ એવી જ્ઞાનસાધના.

જગતના ઉત્તમ શિક્ષક : શ્રીકૃષ્ણ

- કાર્તિકકુમાર વાય. પટેલ
આચાર્ય, ચરોતર ઈંગ્લીશ મિડીયમ
સ્કૂલ, આણંદ. મો. ૯૯૧૩૬૦૫૨૦૧

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણથી મોટો શિક્ષક આ દુનિયામાં કોઈ હોય જ ન શકે!... કેવી રીતે, આવો જાણીએ. વૃંદાવનનો નટખટ કનૈયો અને દ્વારકાના કુશળ રાજનીતિજ્ઞ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે યોગ, જ્ઞાન, ધર્મ, કર્મ વગેરે વિષયોમાં દ્વાપરયુગથી માંડીને કલિયુગમાં પણ મનુષ્યોનું પથદર્શન કર્યુ છે! એટલે જ તો આપણે ત્યાં કહેવાય છે કે,

कृष्णं वंदे जगद्गुरुम् वृत्तशस्त्रसंपात धनुरुद्यम्यपांडव:
हृषीकेशतदावा क्यमिदमाहमही पते ॥ अर्जुन उवाज

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા સમગ્ર વિશ્વનો અજોડ ધર્મગ્રંથ છે, જેણે માનવજાતને જીવન જીવતા શીખવ્યું છે. મહાનાયક શ્રીકૃષ્ણની ઉત્તમ શિક્ષક (ગુરુ) તરીકેની લાક્ષણિકતાઓ પૂર્ણ સ્વરૂપે પ્રકટ થતી દેખાય છે. ગીતાજીના 18 અધ્યાયમાં જે જ્ઞાન પીરસવામાં આવ્યું છે અને જીવનપથ પર ચાલવાનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે તે વિશ્વના ભાગ્યે જ કોઈ ગ્રંથમાં જોવા મળે છે! મેકોલેના રંગે રંગાઈને ઘડાયેલી આપણી શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ઉછરેલા અને મટીરિયલ્સ કે મૅનેજમૅન્ટ જ નહિ, પરંતુ માહિતી અને જ્ઞાન માટે પણ પશ્ચિમને જ આદર્શ માનનારા આપણા દેશી સાહેબોનેય મોડે મોડે એવું જ્ઞાન લાધ્યું છે કે, મૉડર્ન મૅનેજમૅન્ટ, કમ્યુનિકેશન, રણ કૌશલ અને વ્યૂહરચના જેવા અર્વાચીન સિદ્ધાંતોને ભગવદ્ગીતામાં જગદ્ગુરુ શ્રીકૃષ્ણએ જ નિરૂપિત કર્યા છે.

ડિપ્રેશનમાં હજ્જારો રૂપિયા ખર્ચીને ગોળીઓ ખાઈ ખાઈને જીવતા દર્દીઓને અર્જુનનું ડિપ્રેશન (વિષાદયોગ) કેટલો ગંભીર હશે; તે એ બાબત પરથી ખ્યાલ આવવો જોઈએ કે, એકબીજાનાં માથાં વાઢી લેવા તત્પર થયેલી અઢાર અક્ષૌહિણી સેનાની વચ્ચે કુરુક્ષેત્રમાં ધનુર્ધર અર્જુન ગાંડીવ મૂકીને ભાંગી પડ્યો હતો, એ ડિપ્રેશનમાંથી પ્રશ્નો અને જવાબો વગેરે મળીને માત્ર 700 સંવાદો વડે અર્જુનને ઉગારી લેવાનું કામ તો આ ગુરુએ કર્યું જ, પરંતુ પાંચ હજાર વર્ષ પછી પણ એ 700 શ્લોકો આજેય રોજેરોજ હજારો લોકોને ઉગારે છે.

શ્રીકૃષ્ણે કહેલી ગીતા પણ બ્રહ્મવિદ્યા અને ઉપનિષદ જ છે, કયારેય તેઓ વૈશ્વિક સુખને વળગી નથી રહ્યા! તેઓ સતત સાંસારિક બાબતો, રાજ-કાજ વગેરેની વચ્ચે રહેવા છતાં જળકમળવત્ રહ્યા અને કર્મયોગનું નિદર્શન કર્યુ. શ્રીકૃષ્ણે કોઈપણ જાતના હર્ષ કે શોક વગર અર્જુનનો વિષાદ સાંભળ્યો અને તેને પોતાના કર્મનું પાલન કરવા પ્રેરિત કર્યો. શ્રીકૃષ્ણે ભક્તોને સંપૂર્ણ પ્રભુમય બની અને સમર્પણ ભાવ રાખવા માટે જણાવ્યું છે, પરંતુ કુરુક્ષેત્રમાં અર્જુન દ્વારા પૂછવામાં આવેલા દરેક સવાલના જવાબ તર્કબદ્ધ રીતે આપ્યા છે! આ ઉપરાંત શિક્ષક કે ગુરુ વિદ્યાર્થી કે શિષ્યને ખાતરી પણ આપતા હોય છે કે, તેમને દર્શાવેલા રસ્તા પર ચાલવાથી તેનું ભવિષ્ય ઊજળું બનશે અને સમાજ કે દેશનું પણ ભલું થશે!

શ્રીકૃષ્ણે પણ અર્જુનને કહ્યું હતું કે, તેણે આ યુદ્ધમાં તેના સગાં-વ્હાલાંનો સામનો ધર્મની સ્થાપના માટે કરવાનો છે અને જો તે જીતશે તો પૃથ્વીનું સામ્રાજ્ય મળશે અને વીરગતિને પ્રાપ્ત થશે તો સ્વર્ગ મળશે! ગુરુ કે શિક્ષકનું કાર્ય વિદ્યાર્થી કે શિષ્યના જીવનના મહત્ત્વના નિર્ણય લેવાનું નથી, પરંતુ જીવનની વાસ્તવિકતાથી તેનો પરિચય કરાવવાનો છે!

સાથે-સાથે સાચા અને ખોટાની સમજ આપીને તેને પોતાની જાતે નિર્ણય લેવા સમર્થ બનાવવાનું કાર્ય સાચો શિક્ષક કર કરે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે પણ અર્જુનને પોતાની રીતે સાચો નિર્ણય લેવા સમર્થ બનાવ્યો.

વિદ્યાર્થીનું જીવનઘડતર અને ભગવદ્‌ગીતા

- મિતલ બાલધિયા
અધ્યાપક, શ્રીમતી ઉલ્લાસબેન
ગોરધનદાસ કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન,
અમદાવાદ. મો. ૮૩૨૦૩૮૨૪૩૬

આખાયે મહાભારત પર પ્રકાશ નાખતા ઊંચા દીવાની માફક ભગવદ્‌ગીતા તેની વચ્ચોવચ ઊભી છે. ગીતા ઉપનિષદોનુંયે ઉપનિષદ છે. બધાં ઉપનિષદોનું દોહન કરીને આ ગીતારૂપે દૂધ ભગવાને અર્જુનને નિમિત્ત બનાવીને જગતને આપ્યું છે.

એક તરફ સાત અક્ષૌહિણી અને બીજી તરફ અગિયાર અક્ષૌહિણી સેનાની વચ્ચે એમ મધ્યભાગે કહેવાયેલી ભગવદ્‌ગીતા એ તો માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથ છે એવી આપણી ધારણા છે. જેમણે અધ્યાત્મના પથ પર પ્રગતિ કરવી હોય તેવા લોકો જ આ ગ્રંથનું વાચન કરીને માર્ગદર્શન મેળવીને આગળ વધી શકે તેવું સામાન્ય લોકો માને છે. પરંતુ, જીવનના વિકાસને માટે જરૂરી એવો લગભગ એકએક વિચાર ગીતામાં સમાયેલો છે. કૃષ્ણમુખે કહેવાયેલી ભગવદ્‌ગીતા જેટલી અર્જુનને સ્પર્શે છે તેટલી જ એક વિદ્યાર્થીને પણ સ્પર્શે છે.

સમરાંગણમાં ધનુષ હેઠું મૂકીને નિરાશ વદને બેસી જનારા અર્જુનને તેમાંથી જેટલી પ્રેરણા મળી હતી તેટલી જ પ્રેરણા વિદ્યાર્થીને પણ મળે છે. ભગવદ્‌ગીતામાંથી વિદ્યાર્થી તરીકે જીવનનું ઘડતર કરવા માટે મળતા બોધપાઠને સમજવાનો આપણે પ્રયાસ કરીએ.

1) કર્મ કરવામાં જ આપણો અધિકાર છે, ફળમાં નહીં!

વિદ્યાર્થી તરીકે આપણે જ્યારે કોઈ કાર્યનો આરંભ કરીએ છીએ ત્યારે તરત જ વિચાર કરવા લાગીએ છીએ કે આ કામ કરવાથી મને શો લાભ થશે. જેવું આપણે વાંચન-લેખન કરીએ ત્યારે મનોમન શાળામાં પહેલા નંબરે પાસ થવાનાં સપનાં જોવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. વળી જ્યારે આપણે આપણા કામની શરૂઆત ફળને કેંદ્રમાં રાખીને કરીએ છીએ ત્યારે આપણે એકાગ્ર થઈને આપણી બધી જ શક્તિઓ ધ્યેય પાછળ લગાડી શકતા નથી.

પરિણામની ચિંતા આપણામાં ડર કે તણાવની લાગણીઓ જન્માવે છે. તેથી આપણે માનસિક અસ્વસ્થતા બેચેની કે હતાશાનો અનુભવ કરવા લાગીએ છીએ. તેથી જ તો પરિણામ વખતે ઘણા વિદ્યાર્થીઓ આત્મહત્યા કરી લે છે; ઘર છોડીને ભાગી જાય છે. તેના મૂળમાં ફળની અપેક્ષા જ રહેલી છે! કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને લાગે છે કે તેઓ આ વખતે નાપાસ થશે, માબાપે તેમની પાસે જે અપેક્ષા રાખી છે તેના પર તેઓ ખરા નહીં ઊતરે.

નાપાસ થવાથી તેની સમાજ અને ઘરમાં જે આબરૂ છે તે ધૂળમાં મળી જશે. આમ ફળની અપેક્ષાને કારણે ઘણીવાર વિદ્યાર્થીઓને ભય અને તણાવ ઘેરી વળે છે. આપણે ધારેલું ફળ પરિણામ ન મળે ત્યારે આપણે નિરાશ કે નાસીપાસ થઈ જઈએ છીએ. તેથી ભગવદ્‌ગીતા આપણને કહે છે કે - कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन। (2/47). આપણને સફળતા મળશે જ. અને સફળતા ન મળે તો પણ નિરાશા હતાશા અને તણાવતો નહીં જ મળે !

2) ભય, મોહ અને ક્રોધ આપણો વિનાશ નોતરે છે

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને સમજાવે છે કે જેનો ભય, મોહ અને ક્રોધ નાશ પામ્યા છે તેવો પુરુષ જ કલ્યાણ-ની પ્રાપ્તિ કરે છે! કારણ કે મોહમાં અવરોધ આવવાથી ક્રોધ જન્મે છે, ક્રોધથી માણસ મૂઢ બને છે અને મૂઢતાથી સ્મૃતિ અને બુદ્ધિ નાશ પામે છે. શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં સ્મૃતિ અને બુદ્ધિનું મહત્ત્વ સૌથી વધારે હોવાથી આપણે વિદ્યાર્થી તરીકે આ વાત વધારે સારી રીતે સમજવી જોઈએ. વિદ્યાર્થી તરીકે આપણા જીવનમાં રહેલા ભય અને ક્રોધ ઉપસાવતાં પાસાંઓને પિછાણવાં જોઈએ. આ ત્રણેય પરિબળો આપણી સ્મૃતિ અને બુદ્ધિ પર નકારાત્મક અસર કરે છે. આ ત્રણેય કારણોથી ઘેરાયેલો માણસ શાંત, સ્થિર કે એકાગ્ર બની શકતો નથી! શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક સફળતા

માટે શાંતિ સ્થિરતા અને એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે.

સ્મૃતિ અને બુદ્ધિ વગર શૈક્ષણિક કે વ્યાવસાયિક સફળતા મેળવી શકાય ખરી? જેને યાદ રહેતું ન હોય અને જેનું મગજ બરાબર કામ કરતું ન હોય તેવા માણસને લોકો મૂર્ખ ગણે છે. ભગવદ્‌ગીતામાંથી આપણને બોધપાઠ મળે છે કે આપણે આપણા જીવનમાંથી મોહ અને અહંકારની બાદબાકી કરવી જોઈએ -

निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छि॥ (2/71).

આ બંને પરિબળો આપણા મનને અસ્વસ્થ અને બુદ્ધિને બુઠ્ઠી કરી મૂકે છે; શાંતિને હરી લે છે. જેની પાસે શાંતિ નથી તેવો અસ્વસ્થ અને અસ્થિર માણસ સુખ શાંતિ કે સફળતા કેવી રીતે મેળવી શકે?

3) જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે નમ્રતા અને કુતૂહલ જરૂરી છે

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને બોધ આપતાં કહ્યું હતું કે જ્ઞાન મેળવવાની ઇચ્છા રાખનારા વ્યક્તિએ ગુરુના શરણે જઈ, તેમની સારી રીતે સેવા કરી, પ્રશ્ન પૂછી પૂછીને જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ -

तद्‌विद्‌धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया । (4/34).

મારા શિક્ષક કરતાં મને સારું આવડે છે; મારા શિક્ષક કરતાં હું વધારે જાણું છું તેવી મનોવૃત્તિને કારણે આપણે શીખવાની તક ગુમાવતા હોઈએ છીએ. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને જે ઉપદેશ આપ્યો છે તે વિદ્યાર્થી તરીકે આપણને વધુ સ્પર્શે છે. જે આપણને નવાં જ્ઞાન, કૌશલ્ય કે ક્ષમતા શીખવે તેવા ગુરુ પાસે અહંકારનો ત્યાગ કરી, નમ્રતા પૂર્વક, શ્રદ્ધા સાથે શીખવાનું રાખવું જોઈએ.

કેટલીક વાર ગુરુતાગ્રંથી કે વ્યક્તિત્વના કારણે વિદ્યાર્થીઓના વ્યવહારમાં ઉદ્દંડતા અને અભિમાન આવી જાય છે, જેનાથી તે સારી રીતે શીખી શકતો નથી; જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી શકતો નથી. એક વિદ્યાર્થી તરીકે આપણે અહંકાર અને અહમ્‌પણાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતી વખતે મનની સરળતા અને નિખાલસતા ધારણ કરવી જોઈએ. ભગવાને અર્જુનને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ત્રણ રીત જણાવી છે — પ્રણિપાત, પરિપ્રશ્ન અને સેવા ! એટલે નમ્રતા, પ્રશ્ન અને સેવાભાવના ધારણ કરીને જો વિદ્યાર્થી જ્ઞાનપ્રાપ્ત કરવા બેસે તો તે વધુ સારી રીતે શીખી શકે છે. અહીં પ્રણિપાત એટલે નમ્રતા અને વિવેક. ગુરુ પાસે શિષ્યે હંમેશા નમ્રતા અને વિવેકી વર્તન રાખવું જોઈએ. પરિપ્રશ્નેન એટલે કે અભ્યાસકાળ દરમિયાન જે બાબત ન સમજાય તેના વિશે પ્રશ્નોત્તરી કરીને જ્ઞાન મેળવવાનો અભિગમ રાખવો જોઈએ.

જ્યારે કોઈ મુદ્દામાં સમજ ન પડે ત્યારે તેવા સમયે ગુરુને નમ્રતાપૂર્વક પ્રશ્નો પૂછ્યા કરવા એ જ જિજ્ઞાસાની નિશાની છે. અહીં સેવાનો અર્થ ખુશામત એવો કરવાનો નથી પરંતુ શીખતી વખતે ગુરુની આજ્ઞા અનુસાર મહાવરો કરવાની બાબત છે. ગુરુ દ્વારા જે માર્ગ બતાવવામાં આવે તે માર્ગ પર આપણે આગળ વધીએ તો અવશ્ય સફળતાને પ્રાપ્ત કરી શકીએ!

4) ડર અને ભય આપણી ક્ષમતામાં ઘટાડો કરે છે

કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ સતત ડર અને ભયનો અનુભવ કરતા રહે છે. પરીક્ષા વખતે ઘણા વિદ્યાર્થીઓ અનુભવે છે કે જો તેઓ પરીક્ષા આપશે તો તેઓ નાપાસ થશે, પરીક્ષામાં તેઓને કશું નહીં આવડે, તેમણે વાંચેલું યાદ નહીં રહે. આ પ્રકારની ડરપોક અને ભયભીત માનસિકતાની અસર આપણી ક્ષમતાઓ અને શક્તિઓ પર પડે છે. આપણે જેવું વિચારીએ છીએ તેવા જ આપણે ધીમે ધીમે બનવા લાગીએ છીએ.

જો આપણને ડર અને ભય પ્રેરિત વિચારો વારંવાર આવતા હોય તો આપણું વ્યક્તિત્વ ડરપોક બને છે. ડર અને ભયની નકારાત્મક માનસિક અસરને કારણે આપનું ચિત્ત આપણે જે પ્રવૃત્તિ કરતા હોય તે પ્રવૃત્તિમાં સ્થિર થતું નથી. અને છેવટે આપણને નિષ્ફળતા સાંપડે છે. ભગવદ્‌ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણે અર્જુનને ઉપદેશ આપતાં કહ્યું હતું કે જે અજ્ઞાની અને શ્રદ્ધા રહિત હોય તેવો સંશયગ્રસ્ત વિવેકહીન વ્યક્તિ નાશ પામે છે -

अज्ञश्चाश्रद्‌धानश्च संशयात्मा विनश्यति । (4/40).

ભગવાનનો આ ઉપદેશ આજના વિદ્યાર્થી તરીકે આપણને પણ એટલો જ લાગું પડે. જે વિદ્યાર્થીઓ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતી વખતે સતત પ્રયત્ન કરતા રહેવાને બદલે તરત જ

નાસીપાસ થઈ જાય છે; જેઓ પોતાના પર શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખીને કાર્ય કરતા રહેવાને બદલે વારે વારે નિર્ણયો બદલી નાખે છે તેવા વિદ્યાર્થીઓ નિષ્ફળતાને જ પામે છે. ડર અને ભયથી હતાશા અને નિરાશા જીવનમાં ઘર કરી જાય છે. તેથી જ ભગવદ્‌ગીતા વિદ્યાર્થી તરીકે આપણને સમજાવે છે કે ડર અને ભયનો ત્યાગ કરીને આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કાર્ય કરવાથી આપણે સફળતાની પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ.

5) યોગના અભ્યાસથી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે

અર્જુનને ઉપદેશ આપતા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે યોગનો અભ્યાસ કર - युञ्जयाद्योगमात्मविशुद्धये । (6/12). યોગના અભ્યાસથી એકગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. એકગ્રતાથી કરેલું કોઈ પણ કાર્ય એળે જતું નથી. વડીલોએ આપણા મનને માંકડા સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. મન અત્યંત ચંચળ છે. મનની ચંચળતા આપણને આપણા કાર્યમાં સ્થિર થવા દેતી નથી. કાર્યમાં સફળતા માટે એકાગ્રતા હોવી અનિવાર્ય છે.

એકાગ્રતા વગર કરેલા કાર્યમાં પૂર્ણત્વની પ્રાપ્તિ કરી શકાતી નથી. યોગ એ શરીર અને મન બંનેની સ્વસ્થતા માટે ખૂબ જ ઉપકારક છે. યોગનો નિરંતર અભ્યાસ મનની એકાગ્રતા અને શાંતિમાં વધારો કરે છે. શારીરિક માનસિક સ્વસ્થતા માટે યોગ અનિવાર્ય છે. વિદ્યાર્થી જીવનમાં આવતાં વિવિધ પ્રલોભનો, આકર્ષણો અને ઈચ્છાઓ પર મનનું નિયંત્રણ રાખવા માટે યોગ જ એક માત્ર ઉપાય છે ! યોગનાં આઠ અંગોનો અભ્યાસ કરવાથી, પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરની સાથે સાથે મનની શુદ્ધિ થાય છે. સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મનથી કરેલું દરેક કાર્ય સફળતાની બાંયધરી આપે છે.

6) નબળા વિચારો આપણને દુર્બળ બનાવે છે.

કુરુક્ષેત્રની રણભૂમિ પર અર્જુન જ્યારે પોતાની સામે યુદ્ધ કરવા માટે તત્પર બનેલા પરિવારજનોને ઊભેલા જુએ છે ત્યારે અર્જુન વિષાદ અનુભવે છે. શોકથી ઉદ્વિગ્ન બનેલા અર્જુનના હાથમાંથી ગાંડીવ સરી પડે છે અને તેનું મન ભ્રમિત થઈ જાય છે. ત્યારે ભગવાન તેને ઉપદેશ આપતાં કહે છે કે

क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्तवोतिष्ठ परन्तप ॥ (2/3).

ભગવાનના ઉપદેશને અંતે અર્જુન હૃદયની દુર્બળતાને ત્યાગીને યુદ્ધ કરવા માટે તત્પર થઈ જાય છે. વિદ્યાર્થી તરીકે અભ્યાસક્ષેત્રમાં આપણી સાથે પણ આવું બનતું હોય છે. મિત્રો સંગાથે સતત ફરવા જવાની ખાણીપીણી અને પ્રસંગોમાં મજા મિજબાની માણવાની તેમજ ખાણીપીણીના જલસા કરવાની વારંવાર ઈચ્છા થઈ આવે છે. વિદ્યાર્થી તરીકે આપણું મન અભ્યાસમાં પરોવાને બદલે મિત્રો અને પરિવારજનો સાથેનાં મધુર સ્મરણો આપણા માનસપટ પર તરવા લાગે છે. આ સ્થિતિમાં આપણને અભ્યાસને મૂકીને શાળામાંથી ભાગી છૂટવાનું મન થઈ આવે છે.

અભ્યાસને બદલે પ્રવાસ કરવાનું મન થઈ આવે છે. મનની આવી ભાગેડુ વૃત્તિઓ અને દુર્બળતાને કારણે આપણે અભ્યાસમાં એકાગ્ર થઈ શકતા નથી, શૈક્ષણિક સિદ્ધિ મેળવી શકતા નથી . આપણે આપણા ધ્યેયથી ચલિત થઈ જઈએ છીએ. વિદ્યાર્થી તરીકે આપણે આપણા મન હૃદયની નબળી લાગણી વિચારોનો ત્યાગ કરીશું, તો જ જીવનનું પરીક્ષારૂપી યુદ્ધ જીતી શકીશું.

7) અપકીર્તિ એ મરણથીયે વધારે ઘાતક છે

કુરુક્ષેત્રની રણભૂમિમાં અર્જુન જ્યારે ડર અને મોહથી યુદ્ધ કરવાનો ઈનકાર કરે છે ત્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે એક ક્ષત્રિય માટે પોતાના ધર્મનું પાલન કરવા જેવું કલ્યાણકારી કર્તવ્ય એકેય નથી. જો તુ તારા ધર્મનું આચરણ નહીં કરે તો તું અપકીર્તિને પામીશ અને અપકીર્તિ મરણથી એ વધારે ઘાતક છે. વિદ્યાર્થી તરીકે આપણો ધર્મ નિયમિત સ્વાધ્યાય કરવાનો છે સ્વાધ્યાયમાં નિયમિતતા દાખવીને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવાની હોય છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતામાંથી એક વિદ્યાર્થી તરીકે આપણે આ સાત બોધપાઠને જીવનમાં ઉતારીએ તો માત્ર શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થી જ નહીં, પણ શ્રેષ્ઠ માનવ બની શકીએ ! આ સાત બોધપાઠ એ જીવન વિકાસની સપ્તપદી છે ! વિદ્યાર્થીજીવનનું ઘડતર અને ચણતર કરવાનો આ જ રાજમાર્ગ છે.

ગીતાસારનું પંચામૃત

- નિધિ મહેતા
મો. ૮૭૫૮૯૬૨૩૪૦

હિન્દુ ધર્મના ઘણા પવિત્ર અને ધાર્મિક ગ્રંથો છે. જેમાં વેદો ઉપનિષદો રામાયણ મહાભારત જેવાં મહાકાવ્યોનો સમાવેશ થાય છે. એમ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પણ હિન્દુ ધર્મનો એક પવિત્ર ગ્રંથ છે. જેને દિવ્ય સાહિત્ય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ભગવદ્ગીતા એટલે મહાભારતના યુદ્ધ દરમિયાન ભગવાન કૃષ્ણે અર્જુનને આપેલા ઉપદેશનું મુદ્રિત સ્વરૂપ છે. અને આ ગીતાનું આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ તો વિશિષ્ટ અને આગવું મહત્ત્વ છે જ પણ એ સાથે જ જીવનની વિસ્તૃત દૃષ્ટિએ પણ તેનો એટલો જ મહિમા છે. ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ દ્વારા અર્જુનને આપવામાં આવેલા ઉપદેશ એ સમગ્ર માનવજાત માટે પ્રેરણા અને માર્ગદર્શક બની રહે છે.

આ માનવ જીવનના કોઈ પણ તબક્કે, કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં, કોઈ પણ સમસ્યામાં ભગવદ્ગીતા પ્રેરક અને માર્ગદર્શક તરીકે ભૂમિકા ભજવે છે. લગભગ કોઈ જ ક્ષેત્ર એવું નહીં હોય કે જેને લગતા સમાધાન આપણને ગીતામાં ન મળે.

માનવીના જિવાતા જીવનની પ્રત્યેક દ્વિધાનો ઉકેલ ભગવદ્ગીતા આપે છે. દરેક અવસ્થાએ વ્યક્તિને તેના જીવન અને આચરણ માટે આદર્શ માર્ગ સૂચવે છે. ભગવદ્ગીતા ખરા અર્થમાં વ્યક્તિત્વ વિકાસની દિશા દર્શાવે છે. કર્મનું મહત્ત્વ, જીવનનાં મૂલ્યો અને સિદ્ધાંતો દર્શાવી માનવજીવનને સાર્થક અને સફળ બનાવવાના ઉત્તમ રસ્તાઓ ભગવદ્ગીતામાંથી મળે છે. આ ભગવદ ગીતામાં 18 અધ્યાય છે, જેના દરેક અધ્યાયમાં ભગવાને અર્જુનને જીવનની ઉત્તમ ગતિ તરફ લઈ જવાના તમામ સિદ્ધાંતો સમજાવ્યા છે.

ત્યારે આ ભગવદ્ગીતા ઉંમરના કોઈ પણ પડાવે, કોઈ પણ અવસ્થાએ ક્યાંક ને ક્યાંક, કોઈ ને કોઈ રીતે માર્ગદર્શક બની માર્ગ ચીંધે છે. અને એટલે જ આ ગ્રંથ વાંચવો તો જરૂરી છે જ પણ વાંચ્યા પછી તે વિચારવાનો ગ્રંથ છે,અને વિચારીને વર્તવાનો ગ્રંથ છે. ત્યારે બની શકે કે સમગ્ર ગીતા ન સમજી શકાય, ન વાંચી શકાય, ન વિચારી શકાય, કે ન વર્તી શકાય. પરંતુ આ ગીતામાં રહેલ એકાદ વાક્ય, એકાદ શ્લોક કે એકાદ સંવાદ પણ જો સમજાઈ જાય, વિચારમાં ઊતરી જાય અને વર્તનમાં એને અનુસરાય તો જીવન ઉન્નત ગતિ તરફ આગળ વધી શકે છે. અને વ્યક્તિ જીવનના ઉત્તમ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકે.

અને એવી આ ભગવદ્ગીતાને ટૂંકમાં સમજવા માટે તેના પાંચ શ્લોકને સમજીએ કે જેમાં સમાયેલો છે ગીતાનો ટૂંકસાર. તો આવા પાંચ શ્લોક એટલે ગીતાજીના બીજા અધ્યાયમાં જ્યારે અર્જુનનું મન વિચલિત થઈ ગયું છે પોતાના જ લોકો સાથે યુદ્ધ કેમ કરવું? એવાં વિષાદ અને વિમાસણમાં અર્જુન વ્યથિત છે ત્યારે અર્જુનને વિચલિત જોઈ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે તેને જે પરમજ્ઞાન આપ્યું તે વિશેના બીજા અધ્યાયના આ પાંચ શ્લોકમાં ગીતાનો સાર સમાયેલો છે.

જેમાં શ્લોક નંબર 22

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय
नवानि गृह्णाति नोरोपणानि ।
तथा श्रीराम विहार जीर्णान्य
न्यानि संयाति नवान्न देहि ॥

જેમાં કહ્યું છે કે જેમ માણસ જૂનાં વસ્ત્રો ત્યાં જઈને નવાં પહેરે છે તેવી જ રીતે આત્મા પણ જૂના નકામા શરીરનો ત્યાગ કરીને નવું શરીર ધારણ કરે છે. જીવનનું પરમ સત્ય ભગવાન અર્જુનને સમજાવે છે જે દરેક વ્યકિતએ સમજવું જોઈએ. ત્યાર પછીના શ્લોક નંબર 23

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनल क्लेदयन्त्यापो न शिष्यता मारुतः ॥

જેમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, આત્માને ન તો કોઈ શસ્ત્રથી છેદી શકાય છે, ના અગ્નિ તેને બાળી શકે છે. ન તેને પાણી ભીંજવી શકે છે અને ન પવન તેને સૂકવી શકે છે. આત્મા અમર છે અને તેને કોઈ રીતે મારી શકાતો નથી. એ ગૂઢ સત્યની સમજ આ શ્લોકથી સમજાવી છે.

ત્યારબાદના શ્લોક નંબર 27

जातस्य हि ध्रुवो मृत्यर्ध्रवं जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येथे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥

જેમાં કહેવાયું છે કે, અર્જુન આ જગતમાં જે જન્મે છે તેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. અને મૃત્યુ પછી પણ પુનર્જન્મ નિશ્ચિત છે. માટે સમય આવે અનિવાર્ય ફરજ બજાવવામાં શોક કરવો તે યોગ્ય નથી. આમ ભગવાન કૃષ્ણ અર્જુનને જીવનનું સત્ય સમજાવી પોતાના કર્મ પ્રત્યેની કટિબદ્ધતા સમજાવે છે.

એ જ રીતે શ્લોક નંબર 33

अथ चेत्वमिमं धर्म्यं संग्राम न करिष्यसि
ततः स्वधर्मं कीर्त च हित्वा पापमवाप्स्यसि

ભગવાન અર્જુનને સમજાવે છે કે, જો તમે લડવાના સ્વધર્મને પરિપૂર્ણ નહીં કરો તો તમે ચોક્કસપણે તમારી ફરજોની અવગણનાનું પાપ ભોગવશો અને તમે યોદ્ધા તરીકેની તમારી ખ્યાતિ ગુમાવશો. આ ઉપદેશ દ્વારા ભગવાન સમજાવે છે કે, તમારા નિયત કર્મથી કે ફરજથી ભાગવું એ ખરેખર અપરાધ છે. તો વ્યક્તિએ પોતાના નિયત કરેલાં કર્મ અને ફરજ પર અડગ રહી પોતાનું કર્મ કરવું જોઈએ.

ત્યારબાદ શ્લોક નંબર 38

सुख-दुख समेत कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।
तो युद्धाभ्यास युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥

અહીં ભગવાન અર્જુનને સમજાવે છે કે, આ સર્વે સુખ અને દુઃખ, લાભ અને હાનિ, જય અને પરાજય જે કંઈ પણ પ્રાપ્ત થાય છે તેને સમાન ગણી મનને વિચલિત ન થવા દઈને તું યુદ્ધ કર. તો એમ કરવાથી યુદ્ધથી પાપ થાય છે એમ તું ક્યારેય પણ માનીશ નહીં. આમ ભગવાન અર્જુનને કોઈ પણ વિપરીત પરિસ્થિતિમાં અડગ રહેવાની અને વિચલિત થયા વગર પોતાનું કર્મ કરવાની પ્રેરણા અને સમજ આપે છે.

આમ આ પાંચ શ્લોકમાં ગીતાનો ટૂંક સાર સમજાય છે. જે જીવન પ્રત્યેના દૃષ્ટિકોણ અને અભિગમને કેળવવામાં ખૂબ ઉપયોગી બની શકે એમ છે. માનવ જીવનને ઉન્નત બનાવી શકે તે સત્ય અને સમજણ ગીતાના સારમાં જોવા મળે છે. અને કહેવાય છે કે જગતની દરેક સમસ્યાઓનું સમાધાન ભગવદ્ગીતામાં સમાયેલ છે. બસ વ્યક્તિએ માત્ર તેને ફક્ત ધાર્મિક ગ્રંથ માની પોથીની જેમ બાંધી રાખવાને બદલે વાંચવાની જરૂર છે. અને વાંચ્યા પછી વિચારવાની, વર્તવાની અને અનુસરવાની જરૂર છે. અને તો કદાચ માત્ર વ્યક્તિગત જીવન નહીં પરંતુ સમગ્ર માનવજીવનનું ભાવિ ઉજ્જવળ અને ઉન્નત કરી શકાય એમ છે.

અને બાળઉછેરમાં પણ બાળપણથી બાળકને ભગવદ્ગીતાના સંપર્કમાં લઈ જવામાં આવશે તો એનાં વધુ સારાં પરિણામો મળશે. એ અનુસાર નવા અભ્યાસક્રમમાં ગીતાનો સમાવેશ કરવો એ ખરેખર ભવિષ્ય માટે ખૂબ જ યોગ્ય નિર્ણય સાબિત થશે. અને તેનાં ઘણાં સારાં પરિણામો આપણે ભવિષ્યમાં જોઈ શકીશું.

એક વાક્ય ક્યાંક સાંભળેલું કે, "જ્યારે કોર્સમાં ગીતા હશે ને ત્યારે કોર્ટમાં ગીતાની જરૂર નહીં પડે." અને આપણે સૌ આશા રાખીએ કે આ વિધાન ખરેખર સત્ય સાબિત થાય...

ગીતા આપણી ગરિમા અને ગૌરવનો ગ્રંથ છે.

લાંબુ જીવવાના ટૂંકા નિયમો

- બને તેટલો વખત ખુલ્લી જગ્યામાં રહો.
- રોજ સવારે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો.
- વધુ પડતી વાતચીત પાછળ શક્તિ ના વેડફો.
- કામમાં મંદતા જેટલી જ અતિ ત્વરા ત્યાજ્ય ગણો.
- અઠવાડિયે એક દિવસ પૂર્ણ માનસિક આરામ કરો.

ગીતાબોધઃ
વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ

- રમણ પટેલિયા
મુખ્ય શિક્ષક, મોટીખજૂરી પ્રાથમિક શાળા
તા. દેવગઢ બારીઆ, જિ.દાહોદ
મો. ૯૯૭૯૩૪૦૧૦૬

વિદ્યાર્થીજીવન સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ અને આધારશિલા સમાન તબક્કો છે, પરંતુ આ સમયગાળામાં વિવિધ સમસ્યાઓ જેવી કે ચિંતા, તણાવ, દિશાવિહીનતા અને કેટલીક વાર વ્યસનનો સામનો કરવો પડે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા જીવનની આ સમસ્યાઓ માટે સરળ અને પ્રેરણાત્મક ઉકેલો પ્રદાન કરે છે. વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષા, અભ્યાસ અને અન્ય દબાણોથી ચિંતા અને તણાવ વધે છે. ગીતાનો ઉપદેશ કહે છે કે વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના પ્રયત્નો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ, પરિણામની ચિંતામાં એમણે મન અને કાર્યક્ષમતા નબળી ન કરવી જોઈએ.

વિદ્યાર્થીજીવનમાં અવ્યવસ્થિતતા અથવા લક્ષ્યવિહીનતા માટે ગીતા શીખવે છે કે એકમાત્ર ધ્યેય પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરો. લક્ષ્ય વિના જીવન અંધકારમય બની જાય છે, તેથી જે રીતે ભગવાન કૃષ્ણે અર્જુનને તેની દિશા બતાવી, તે જ રીતે ગીતા દરેક વિદ્યાર્થી માટે માર્ગદર્શિકા બની શકે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા વિદ્યાર્થીને શીખવે છે કે વ્યસન જેવાં પ્રલોભનોમાં ન ફસાય.જો વિદ્યાર્થીઓ યોગ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે, તો તેઓ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરી શકે છે. ચિંતા અને તણાવ સામે લડવા માટે વિદ્યાર્થીઓને શીખવવામાં આવે કે શિક્ષણ, રમતગમત અને અન્ય કાર્યો વચ્ચે સંતુલન સાધવું. શાળા એ માત્ર શિક્ષણનું કેન્દ્ર જ નહીં, પરંતુ શિક્ષણ સાથે વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને જીવનમૂલ્ય પ્રદાન કરવાનું સ્થાન છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા એ એવો જ્ઞાનસમૂહ છે, જે શાળાના શિક્ષણમાં મહત્ત્વપૂર્ણ રોલ ભજવી શકે છે.

ગીતા શું કહે છે?

કર્મયોગ : ગીતા કર્મયોગનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. એટલે કે, આપણે ફક્ત કર્મ કરવાનું છે, ફળની ચિંતા ન કરવી. આ વિચાર વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસમાં ધ્યાન કેંદ્રિત કરવા અને પરિણામોની ચિંતા છોડી દેવા પ્રેરિત કરે છે.

નિષ્કામ કર્મ : ગીતામાં નિષ્કામ કર્મનો સિદ્ધાંત આપવામાં આવ્યો છે. એટલે કે, કોઈ પણ કામ ફક્ત કર્મ કરવાના આનંદ માટે કરવું જોઈએ, ફળની આશા રાખ્યા વિના. આ વિચાર વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસને એક આનંદદાયક પ્રક્રિયા તરીકે જોવામાં મદદ કરે છે.

સંતુષ્ટિ : ગીતામાં સંતુષ્ટ રહેવાનું મહત્ત્વ જણાવાયું છે. જેટલું આપણી પાસે છે, તેમાં સંતુષ્ટ રહેવાથી આપણે માનસિક શાંતિ મેળવી શકીએ છીએ.

અહંકારનો ત્યાગ : ગીતા અહંકારને છોડવાનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. અહંકારને કારણે જ આપણે દુખી થઈએ છીએ.

જ્ઞાન અને કર્મનું સંયોજન : ગીતા, જ્ઞાન અને કર્મના સંયોજન પર ભાર મૂકે છે. ફક્ત જ્ઞાનથી કામ ચાલતું નથી અને ફક્ત કર્મથી પણ નહીં. બંનેને સંતુલિત રીતે રાખવું જરૂરી છે.

1. ચિંતા અને તણાવ માટે ગીતાના ઉપદેશ

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

(ભગવદ્ગીતા, અધ્યાય 2, શ્લોક 47)

ભાવાર્થઃ ભગવાન કૃષ્ણ આ શ્લોક દ્વારા સમજાવે છે કે ચિંતા અને તણાવનું મૂળ છે - પરિણામની ચિંતામાં ન પડવું. જો તમે તમારું શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરો અને પરિણામ ભગવાનના હવાલે કરી દો, તો ચિંતા અને તણાવ તમારા જીવનમાંથી ઓગળશે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રેરણા

1. અભ્યાસમાં સચોટ ધ્યાન : પરીક્ષાના પરિણામ વિશે ચિંતિત થવાને બદલે શ્રેષ્ઠ અભ્યાસ પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરો.

2. તણાવને છોડો : જે તમારાથી બાહ્ય છે તે પર ચિંતિત થવાથી કોઈ ફેર પડતો નથી. તમારું શ્રેષ્ઠ કાર્ય જ તમારું સંતોષ બની શકે છે.

3. મનનો શાંતિમાર્ગ : તમારું ધ્યેય ફક્ત અભ્યાસમાં શ્રેષ્ઠતા તરફનું હોવું જોઈએ, પરિણામની ચિંતા મનમાં અવ્યવસ્થિતતા પેદા કરે છે.

ઉદાહરણઃ જો કોઈ વિદ્યાર્થી સંપૂર્ણ તૈયારી કરે છે અને પોતાની મહેનત પર વિશ્વાસ રાખે છે, તો તે આ શ્લોકના પથ પર ચાલે છે. તે દરેક દિવસમાં પોતાનો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરે છે અને પરિણામ ભગવાન પર છોડી દે છે.

- ગીતાના ઉપદેશો તણાવ ઘટાડવામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે?
- ભવિષ્યની ચિંતા કરવાને બદલે વર્તમાન પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરવાનું શીખવે છે.
- કર્મયોગ અને નિષ્કામ કર્મના સિદ્ધાંતો આપણને આત્મવિશ્વાસથી કામ કરવા પ્રેરિત કરે છે.
- ગીતા સકારાત્મક વિચારસરણીને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- સંતુષ્ટિ અને અહંકારનો ત્યાગ માનસિક શાંતિ આપે છે.ગીતા જીવનનું લક્ષ્ય નક્કી કરવામાં મદદ
- કરે છે અને આપણને એક ધ્યેય તરફ આગળ વધવા પ્રેરિત કરે છે.

2. દિશાવિહીન જીવન માટે ગીતાનું માર્ગદર્શન

व्यवसायात्मिका बुद्धिरेकेह कुरुनन्दन ।
बहुशाखा ह्यनन्ताश्च बुद्धयोऽव्यवसायिनाम् ॥

(ભગવદ્‌ગીતા, અધ્યાય 2, શ્લોક 41)

ભાવાર્થઃ ભગવાન કૃષ્ણ આ શ્લોક દ્વારા સમજાવે છે કે જીવનમાં સફળતા માટે સ્પષ્ટ ધ્યેય અને મક્કમતા જરૂરી છે. દિશાવિહીન વિચારોથી માનસિક ઊર્જા નષ્ટ થાય છે અને વ્યક્તિ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી.

વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રેરણા

1. મક્કમ ધ્યેય નક્કી કરો

તમારા જીવનમાં એક મોટું અને સ્પષ્ટ ધ્યેય નક્કી કરો. વિભાજિત ધ્યેયો અથવા તાત્કાલિક ઇચ્છાઓથી તમારું ધ્યાન વિખૂટું ન થવા દો.

2. એકાગ્રતા જાળવો

તમારા પ્રયત્નોને વિખરાવાની તક ન આપો. ફક્ત તમારું મુખ્ય ધ્યેય અને તે તરફ જવાના રસ્તા પર ધ્યાન આપો.

3. આળસ અને વ્યર્થ કાર્ય ટાળો

દિશાવિહીન જીવન વ્યક્તિને નાનાં અને આકસ્મિક લક્ષ્યો તરફ ખેંચે છે. આળસ અને અસંયમતા તમારા જીવનના માર્ગમાં અવરોધ ઊભો કરે છે.

ઉદાહરણઃ એક વિદ્યાર્થી, જેના મનમાં સ્પષ્ટ ધ્યેય છે કે તે તબીબી ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવવા માંગે છે, તે પોતાના અભ્યાસમાં સંપૂર્ણ એકાગ્રતા લાવે છે. તે મોબાઈલના આકર્ષણથી બચે છે. મનોરંજનની મર્યાદા રાખે છે અને દરેક દિનચર્યા પોતાના ધ્યેયની પ્રગતિ માટે ગોઠવે છે.

- ગીતા આપણને જીવનનું લક્ષ્ય કેવી રીતે નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે?
- ગીતા આપણને આપણા આત્માને ઓળખવામાં મદદ કરે છે. આપણે જ્યારે પોતાને ઓળખી લઈએ છીએ ત્યારે આપણને આપણું સાચું લક્ષ્ય મળી જાય છે.
- ગીતા આપણને આપણાં કર્તવ્યો પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન રહેવા પ્રેરિત કરે છે. આપણાં કર્તવ્યોને પૂર્ણ કરવાથી આપણને આંતરિક સંતોષ મળે છે અને આપણું જીવન અર્થપૂર્ણ બને છે.
- ગીતા સેવાભાવનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. સમાજસેવા કરવાથી આપણને આનંદ મળે છે અને આપણું જીવન અર્થપૂર્ણ બને છે.
- ગીતા ધૈર્ય રાખવાનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. મુશ્કેલ સમયમાં ધૈર્ય રાખીને આપણે આપણા લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.
- ગીતા સંતુષ્ટ રહેવાનું મહત્ત્વ જણાવે છે. સંતુષ્ટ રહેવાથી આપણે જીવનના નાના નાના આનંદોને માણી શકીએ છીએ.

3. વ્યસન અને નકારાત્મક ટેવ માટે ગીતાનો પ્રેરક સંદેશ

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।
सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

(ભગવદ્ગીતા, અધ્યાય 2, શ્લોક 62)

ભાવાર્થ

ભગવાન કૃષ્ણ અહીં ઇંદ્રિયભોગ અને નકારાત્મક ટેવનો ચિંતાજનક પ્રભાવ સમજાવે છે. ઇંદ્રિયભોગની આસક્તિ માનવને વ્યસન અને ક્ષયકર્તા માર્ગ પર દોરી જાય છે, જે ક્રોધ અને અશાંતિનું કારણ બને છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રેરણા

1. મનના સંયમની જરૂરિયાત

તમારા મનને શાંત અને પ્રભાવિત થવાથી બચાવો. વ્યસન અથવા નકારાત્મક ટેવો તમારા ભવિષ્યના સપનાને નષ્ટ કરી શકે છે.

2. સકારાત્મક ટેવો વિકસાવો

વિનાશકારી ટેવો છોડીને વાંચન, યોગ, કસરત અને લેખન જેવી આદર્શ ટેવો અપનાવો.

3. સત્સંગ અને દિશાદાયક વાતાવરણ

મિત્રો અને પરિસ્થિતિઓની પસંદગીમાં સાવચેત રહો. તે વાતાવરણમાં રહો જે તમારા જીવનમાં શાંતિ અને પ્રગતિ લાવે.

ઉદાહરણઃ એક વિદ્યાર્થી જે પહેલા મોબાઇલની આડઅસરોથી પીડિત હતો, ભગવદ્ગીતા વાંચીને જીવન બદલવાની પ્રેરણા લે છે. તે રોજના પોતાના સમયને સુનિયોજિત કરે છે અને પોતાના મનને પ્રોત્સાહક અને નિમિત્તમય કાર્યોમાં રોકે છે.

ગીતાના ઉપદેશો સકારાત્મક વિચારસરણી વિકસાવવામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે?

- ગીતા આપણને નકારાત્મક વિચારોથી દૂર રહેવા અને સકારાત્મક વિચારો પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરવાનું શીખવે છે.
- ગીતા આપણને આશાવાદી બનવા પ્રેરિત કરે છે.

સકારાત્મક વિચારસરણી તણાવ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

- સકારાત્મક વિચારસરણી આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.
- સકારાત્મક વિચારસરણી જીવનને સરળ અને આનંદદાયક બનાવે છે.

4. આત્મશક્તિ અને અધ્યાત્મ માટે

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मन ॥

(ભગવદ્ગીતા, અધ્યાય 6, શ્લોક 5)

ભાવાર્થઃ ભગવાન કૃષ્ણ અહીં મનુષ્યની આંતરિક શક્તિ અને સ્વયંશક્તિ પર ભાર મૂકે છે. એ શીખવે છે કે આપણા માટે આભ્યંતરિક ઉન્નતિ અતિ મહત્ત્વપૂર્ણ છે અને એ માટે આત્મનિર્ભરતા અને આત્મવિશ્વાસની જરૂર છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રેરણા

1. આત્મનિર્ભરતા - તમારા જીવનના દરેક પડાવમાં તમારો મુખ્ય આધાર તમારું પોતાનું મન અને આત્મા છે. અન્ય પર આધાર રાખવાને બદલે તમારું જીવન પોતાના પ્રયત્નોથી ઉન્નત કરો.
2. મનનો સંયમ - તમારું મન એ તમારું શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે, તમે તેને શાંત અને એકાગ્ર રાખો. જો તે બેકાબૂ બને, તો તે શત્રુના રૂપમાં તમને વિખરાવશે.
3. સ્વયંશક્તિ વિકસાવો - તમારા મનની ઊર્જાને સુનિયોજિત કરવી. નકારાત્મક વિચારોથી દૂર રહીને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર થાઓ અને સકારાત્મક કાર્ય તરફ આગળ વધો.

ઉદાહરણઃ એક વિદ્યાર્થી રોજ સવારે 10 મિનિટ માટે ધ્યાન કરે છે અને પોતાની આંતરિક શક્તિને જાગૃત કરે છે. આ અભ્યાસથી તે તણાવ અને નકારાત્મક વિચારો પર વિજય મેળવી પોતાની ક્ષમતાને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે.

- ગીતાના ઉપદેશો આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે?
- કર્મયોગ અને નિષ્કામ કર્મના સિદ્ધાંતો આપણને આત્મવિશ્વાસથી કામ કરવા પ્રેરિત કરે છે.
- નિષ્ફળતાની ભીતિને દૂર કરીને આપણને નવા કામ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.
- ગીતા સકારાત્મક વિચારસરણીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અને શિક્ષણ

- દીપક જે. પાગડા
મુખ્ય શિક્ષક (એચ.ટાટ)
M.A.,M.Ed.,M.Phil.,GSET(Edu), HTAT
શાળા નં-૧૮ ન.પ્રા.શિ.સ. જામનગર
મો. ૬૩૫૨૨૬૭૫૩૮

ગીતાનો અર્થ થાય છે, જે ગવાઈ ચૂક્યું છે તે. ગીતામાં મહાભારતના યુદ્ધ પહેલા રણભૂમિમાં પ્રત્યક્ષ રીતે શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચેનો સંવાદ છે, જેમાં કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, અક્ષરબ્રહ્મયોગ વગેરે જેવા અલગ અધ્યાયો છે. ગીતાના શ્રવણ પછી અર્જુન પર જે અસર થઈ તે તેનું તાત્પર્ય ગણાય. ગીતાના ઉપદેશ બાદ અર્જુનને તેના કર્તવ્યનું ભાન થયું.ગીતાના કર્મયોગ અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે, માનવીએ પોતાનાં કર્મ કરવા જોઈએ. સંપૂર્ણ ગીતા સાંભળીને અર્જુને સંન્યાસ નથી લીધો પણ સ્વધર્મનું પાલન કર્યું છે. જેથી ગીતાનો ઉપદેશ કર્મ છે.

ગીતા તાત્પર્યયોગમાં શ્રીકૃષ્ણને 'યોગેશ્વર' કહ્યા છે. યોગીઓ ગીતાનું તાત્પર્ય યોગમાં માને છે.ગીતા તાત્પર્ય જ્ઞાનમાં ભાષ્યકારોનો એક મત તેમાંય ખાસ કરીને વેદાંત સિદ્ધાંતના મતે ગીતાનું તાત્પર્ય 'જ્ઞાન' છે. તેઓ કોઈ અન્ય વિચારનું ખંડન નથી કરતાં, પરંતુ વિશુદ્ધ તત્ત્વજ્ઞાન રજૂ કરે છે. આમ, કર્મ, ભક્તિ અને યોગનો સ્વીકાર કરવો, કારણ કે તેના વિના કંઈ ન થાય. વેદાંતના શ્રવણ, મનન અને નિધિધ્યાસનમાં પણ એને મહત્ત્વ આપેલ છે. માટે સર્વ અનર્થોની નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ એ જ ગીતા તાત્પર્ય.

ગીતાના મતે શિક્ષણના ઉદ્દેશો (Aims of Education according to Gita)

જ્ઞાનનો સંદર્ભ ગીતામાં આ પ્રમાણે છે કે, જે જ્ઞાનથી મનુષ્ય જુદા જુદા દેખાતા સર્વ ભૂતોમાં એકરૂપ રહેલા અવિનાશી ભાવને જોઈ શકે તે જ્ઞાનને તું સાત્ત્વિક જાણ. - શિક્ષણનો ઉદ્દેશ મનુષ્યનો વિકાસ અને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય. વૈયક્તિક સ્વતંત્રતા અને સામાજિક આદર્શના મધ્ય સમન્વય માર્ગને માટે વિવેક ઉત્પન્ન થાય. - સ્વભાવ તથા સ્વધર્મની સહજ પ્રવૃત્તિથી પ્રેરાઈને કાર્ય કરતા થાય તે માટેનું શિક્ષણ આપવું. - કર્મ પાછળનું કારણ વૈયક્તિક, જીવનનિર્વાહ, સમાજજીવન પ્રાપ્તિ, દૈવીકાર્ય છે તેવી ભાવના ઊભી કરવી. - કાળ અને દેશને સાપેક્ષ એવી સામાજિક જવાબદારીઓ તરફ સચેત કરવા.

સમાજ જીવન જીવવું એ વ્યવહાર કસોટી નહી. વૈયક્તિક સમાનતાએ વ્યવહાર કસોટી છે. એ દૃષ્ટિએ વ્યક્તિ અનુશીલનની તરેહ માટે જ્ઞાન અર્પવું.

ગીતાના મતે મનુષ્ય અપૂર્ણતામાંથી ઊઠીને પૂર્ણતા તરફ જાય એ જ શિક્ષણના પ્રમુખ ઉદ્દેશ્ય છે.

ગીતાના મતે અભ્યાસક્રમ અને પાઠયક્રમ (Curriculum according to Gita)

ગીતામાં વિજ્ઞાન સહિત જ્ઞાનના વિષયને બે ભાગમાં વહેંચેલ છે.

(1) અપરાવિદ્યા: જે વિદ્યા વ્યક્તિને આ નાશવંત સંસાર તથા પદાર્થોનું જ્ઞાન કરાવે તેને અપરાવિદ્યા કહે છે. જેમા આઠ વિષયયુક્ત જ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે. (1) પૃથ્વી (2) જળ (3) અગ્નિ (4) વાયુ (5) આકાશ (6) મન (7) બુદ્ધિ (8) અહંકાર.

આ ઉપરાંત વિજ્ઞાન, સમાજશાસ્ત્ર, સાહિત્ય, કલા, ઉદ્યોગોને સંલગ્ન વિષયવસ્તુનો સમાવેશ થાય છે. આ જ્ઞાનની અસ્થિરતા અને અપૂર્ણતા સ્વયંસિદ્ધ છે.

(2) પરાવિદ્યા: જે વિદ્યા વ્યક્તિને સ્વયંના પરબ્રહ્મનો તથા પરમ ધામનો સાક્ષાત્ અનુભવ કરાવે તે પરાવિદ્યા. અપરા પ્રકૃતિની પાછળ પરબ્રહ્મ ઈશ્વરની સત્તા વિદ્યમાન છે. એ જ આ વિદ્યાનો સાર છે. આ જ્ઞાન નિત્ય, પૂર્ણ તથા સનાતન છે. નીતિશાસ્ત્ર, આચારમીમાંસા અને તત્ત્વજ્ઞાન જેવા વિષયો આ વિદ્યાના વિષયો છે.

ગીતાના મતે શિક્ષણ પદ્ધતિ (Teaching method according to Gita)

પ્રાચીન ભારતની આદર્શ શિક્ષણ પ્રણાલીઓ યુક્ત ભારતીય શિક્ષણના ઇતિહાસના અભ્યાસથી આપણને જુદા જુદા પ્રકારની શિક્ષણ પદ્ધતિઓનો પરિચય મળે છે. ગીતા જ્ઞાનમાં મુખ્યત્વે બે પ્રકારની શિક્ષણની પ્રવિધિ જોવા મળે છે. (1) પ્રશ્નોત્તરી (2) વ્યક્તિગત શિક્ષણ. માનવ પ્રકૃતિ અનુસાર વિદ્યાર્થીઓને ત્રણ વર્ગોમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે.

જ્ઞાન પ્રધાન : જે વિદ્યાર્થીઓ વિગત એકત્ર કરી તર્કને આધારે તેના વ્યાપથી પરિચિત થાય છે. તેમને માટે શિક્ષણ પ્રવિધિ જ્ઞાનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પર આધારિત હોય છે. અહીં વિદ્યાર્થી શ્રવણ, મનન અને નિધિધ્યાસન દ્વારા શીખે છે.

ભાવ પ્રધાન : કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓની પ્રકૃત્તિ ભાવના પ્રધાન હોય છે. આ વિદ્યાર્થીઓ, બુદ્ધિયુક્ત તાર્કિક પ્રણાલીને બદલે વિગત આધારિત પ્રતિચાર, તેમાં સાહજિક જોડાણ અને વિગતને ભાવસહિત આત્મજ્ઞાન કરવાનું પસંદ કરે છે.

કર્મ પ્રધાન : કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓ પ્રવૃત્તિ પસંદ કરે છે. કર્મપ્રધાન વિષયવસ્તુને માટે શિક્ષકે ચોક્કસ કાર્ય યોજનાઓ શિક્ષન દરમ્યાન આપવાની હોય છે. કાર્યના માધ્યમથી વધુ સારી રીતે વિષયવસ્તુને સમજી શકાય છે.

ગીતાને મતે શિસ્ત (Discipline according to Gita)

ગીતાએ વિદ્યાર્થીને સ્વયં શિસ્ત રાખવાનું સૂચવે છે. સ્વયં શિસ્ત એટલે કર્તવ્યમાં આત્મૈક્યનું અનુશાસન.

ગીતામાં બાહ્ય વિધિઓને કે બાહ્ય પરિવર્તનોને મહત્ત્વ આપેલ નથી.

પ્રત્યેક બાળક પોતાની જન્મજાત પ્રાકૃતિક શક્તિઓ અનુસાર શિક્ષણ મેળવે છે.આ માટે ગીતામાં 'સ્વધર્મ' અથવા 'સહજકાર્ય' કહેલ છે.

વિદ્યાર્થીમાં સંયમ તથા તપ હોવાં જોઈએ. ગુરુને માટે શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. સાંભળવા માટેની તત્પરતા હોવી જોઈએ.

સમીક્ષા (Conclusion)

ગીતાના મતે મનુષ્ય અપૂર્ણતામાંથી ઊઠીને પૂર્ણતા તરફ અગ્રેસર થાય એ જ પ્રગતિનો માપદંડ છે. શિક્ષણ વ્યક્તિને જીવન કાર્ય દરમ્યાન આ પ્રકારની સ્થિર બુદ્ધિ અર્પે એ જ શિક્ષણનો ઉદ્દેશ છે.

> "ભારત દેશનો વિકાસ કરવો હોય તો, ગીતાના રહસ્યોને જાણો, અને તેનો અમલ કરવામાં આવે તો ભારત સુપરપાવર બની જશે. તેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી."
>
> **- ડૉ. એ.પી.જે અબ્દુલ કલામ**

એમ ધનવાન ન બનાય

એક વખત એક માણસ ગ્રીસ દેશના મોટા તત્ત્વજ્ઞાની ડાયોજિનીસ પાસે આવીને પોતે પણ કેટલો મોટો જ્ઞાની છે એ બતાવવા ડંફાસ મારતો કહેવા લાગ્યો: 'તમે તો શું, તમારા કરતાંય મોટા મોટા વિદ્વાનોને હું મળ્યો છું; તેમની સાથે તત્ત્વજ્ઞાનની કેટલીય વાતચીત કરી છે.'

ડાયોજિનીસ ધીમે સ્વરે બોલ્યા : 'અમે?! મેં પણ દુનિયાના મોટા મોટા ધનવાનો જોયા છે, તેમને મળ્યો પણ છું: તેમની સાથે ઘણી ઘણી વાતચીત પણ કરી છે. પરંતુ આમ કરવાથી હું ધનવાન નથી બન્યો!"

કર્મની ગતિને સમજીએ...

- ગિરા પિનાકિન ભટ્ટ
બાળસાહિત્યકાર, ગાંધીનગર
મો. ૯૯૦૯૬૪૧૨૬૨

આપણા સહુની ફરિયાદ હોય છે કે, મહેનત કરવા છતાં પરિણામ મળતું નથી. હું મહેનતમાં જરાય પાછી પાની નથી કરતી છતાંય ધાર્યું પરિણામ મળ્યું નહીં. કામ કરવામાં હું નથી થાકતો પણ જોઈએ એવું પરિણામ મળે છે ક્યાં ? હવે આપણે એના ઉત્તર જાણવા માટે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે લખેલી ગીતાજીના સહારે જઈએ.

કર્મની ગતિને કોઈ પામી શક્યું નથી... એ વાત આપણા ઋષિમુનિઓએ ગાઇ છે. છતાં પણ આપણે એમની વાતને સમજી શક્યા નથી અને લેશમાત્ર પણ પચાવી શક્યા નથી. અહીં મારે કર્મ એ શબ્દનો અર્થ પણ સ્પષ્ટ કરવો જ રહ્યો. સાવ સરળતાથી કહું તો કર્મ એટલે... આપણે આપણી જે કંઈ ક્રિયાઓ કરીએ છીએ તે. દિવસ દરમિયાન કરાતાં સઘળાં કામ એમાં આવરી લેવાય ને એમ જીવન પર્યંત કરાતાં કાર્યોનો સરવાળો. ખુદ શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં ગાયું છે કે, ''કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન'' તો પછી આપણે ફળની આશામાં બેસી રહેવું એ સમયની બરબાદી જ કહેવાય ને?

આપણું જીવન અટપટું છે એ વાત સાચી પરંતુ કર્મ પ્રત્યે આપણી નિષ્ઠા કેવી ને કેટલી ? શ્રીકૃષ્ણ તો કહે છે કે, તમે કર્મને સમર્પિત રહો... પણ આપણે એ વાતને સમજી નથી શકતા કે પચાવી નથી શકતા. એ જે કંઈ હોય તે પણ કંઈક ખોટું થાય અને આપણી શ્રદ્ધા ડગમગે અને તે પછી આપણે આપણી જાતને, માતા-પિતાને, બાળકોને, સહાધ્યાયીને કે... સાથે નોકરી કરતા હોય તેની ઉપર દોષનો ટોપલો ઢોળી દઈએ છીએ. ત્યારે ને ત્યારે જ આપણા જીવને ટાઢક વળે છે. એ દોષનો ટોપલો કદી આપણે આપણા માથે લીધો છે ખરો ? જે તે દોષનો ભાગીદાર હું જ છું... એવું સાચા મનથી વિચાર્યું છે ખરું ? હા, ભાગ્યને દોષ દેવા શૂરા ખરા પરંતુ મારા કાર્યમાં કંઈક ઊણપ હશે, કે છે. મારી મહેનત કદાચ ઓછી પડી હશે કે હવે પછી જે તે કાર્યમાં બાંધછોડ જરાય નહીં ચલાવું, જેવી પ્રતિજ્ઞાથી પર રહેવાને આપણે સહુ કેવા તત્પર ? પરંતુ દોષનો ટોપલો હું મારા માથે ન લઉં... કહો તો ખરા કે એમ ચાલે કેવી રીતે?

આપણે પોતાની જાતને હીણપતભરી અવસ્થામાં મૂકવાની નથી. આપણે વામણા નથી તો આપવડાઈનાં સતત ગાણાં ગાવાં એ પણ યોગ્ય નથી. આપણે નહોતા ત્યારે પણ દુનિયા હતી ને આપણે નહીં હોઈએ ત્યારે પણ આ દુનિયા રહેવાની છે ને એની ગતિમાં ચાલતી રહેવાની છે. પરંતુ આપણે સહુ તો, 'હું કરું, હું કરું... એ જ અજ્ઞાનતા' વાળી વાત સમજતા નથી કે સ્વીકારતા નથી.

ભગવાન શ્રીરામનું જીવન પણ તમે જોઈ શકો છો. શું ચૌદ વર્ષના વનવાસ દરમિયન ક્યાંય કોઈ કાવાદાવા કર્યા કે સિદ્ધાંતો સાથે બાંધછોડ કરી ? શ્રીભરતજી ખુદ મોટાભાઈને સમજાવવા ચિત્રકૂટ ગયા. ખૂબ આગ્રહ કર્યો છતાં પણ રામ પોતાના રાહમાં અડગ રહ્યા. રાજા દશરથ તો તે ટાણે સ્વર્ગે સિધાવી ગયા હતા ને માતા કૈકયી પણ અપરાધ બોધથી વ્યથિત હતા ત્યારે... શ્રીરામને અયોધ્યા પરત ફરવા માટે રોકવાવાળું કોણ હતું ? પણ ના, આવી પડેલા કાર્યને, નિષ્ઠાને એ વળગી રહ્યા. ઘનઘોર જંગલમાં પર્ણકુટી બાંધીને રહ્યા, રેશમી પટકૂળ ત્યાગી વલ્કલ પહેર્યાં. અનેક રાક્ષસો સામે લડ્યા ને મા સીતાજીને ઉપાડી જનારા લંકાધિપતિ એવા રાવણ સાથે પણ કપટરહિત લડ્યા. ત્યાં ક્યાં સી.સી.ટી.વી. કેમેરા હતા? ત્યાં ક્યાં બોર્ડ લગાવેલા હતા કે... તમે કેમેરાની નિગરાની હેઠળ છો. એટલે તમારું કાર્ય નિષ્ઠાથી કરજો. આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે તેઓ અનેક યાતનાઓમાંથી પસાર થયા છતાં શુદ્ધ સોના જેવા જ રહ્યા. તેથી તો એ પરખાયા,

પુછાયા અને યુગો પર્યંત પૂજાયા અને પૂજાતા રહેશે. મિત્રો, કસોટી કોની નથી થતી ? પણ એ કસોટીમાંથી હેમખેમ પાર ઊતરવું અને પાર ઊતર્યા પછી અહંકારી ન રહેવું એને પણ કસોટી જ ગણવી જોઈએ.

જીવન પર્યંત વ્યક્તિએ કર્મ કરવું પડે છે. પરંતુ એમાં એની નિષ્ઠા, સ્થિરતા ડગી ન જાય તે જોવાનું છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં ગાયું છે કે, "યોગ કર્મસુ કૌશલમ્ !" પોતાનું કાર્ય કુશળતાપૂર્વક કરવું તેનું નામ 'યોગ' પણ... આવી વાતો આપણને પચતી નથી. આપણે માત્ર બાહ્યાડંબરમાં રાચીએ છીએ. અંતરનો ઉઘાડ જરાય થવા દેતા નથી. ઈશ્વરની સાથે પણ વાતેવાતે આડંબર! ઈશ્વરના ચરણે તાજાં ફૂલો ધરીએ છીએ પણ એના સોંપેલા કામમાં કેવા ગરબડિયા કે ઘાલમેલિયા છીએ તે માટે આપણા માંહ્યલાને પૂછવું જ રહ્યું.

આપણે એ વિચાર સાથે કાર્ય કરવું જોઈએ કે પરમાત્મા સદાય ઓનલાઈન છે. એની આંખો ઉપરથી સતત જોઈ રહી છે. તેથી આપણે દરેક કાર્ય નિષ્ઠાપૂર્વક અને શ્રેષ્ઠ રીતે કરવું જોઈએ. તે પછીથી... આપણા એકએક કર્મની નોંધ આપોઆપ દુનિયા લેતી થઈ જશે. સાથે સાથે શ્રીગીતાજીના શબ્દો આપણે દોહરાવશું કે, 'ફળની આશા વિના કાર્ય કર્યું એનું આ પરિણામ છે આ જ સત્ય છે ને રહેશે.' આ સત્ય સૌને કડવું લાગે છે જે આપણને બિલકુલ પસંદ નથી. વાસ્તવમાં આપણે સહુ સુગરકોટેડ બની ગયા છીએ. થોડી વાહ... વાહ મળે પછી હવામાં તરવાવાળા! આ જીવને અનંત વિશ્વની પરખ જ ક્યાં છે ? આપણને હંગામી ધોરણે સફળતા કે રાહત મળે તેનાથી ફુલાઈને ફાળકો બની જઈએ છીએ અને જિંદગી પર્યંત એની આડઅસર આપણને થતી રહે છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, "પ્રારબ્ધ બળવાન છે એવું તો કાયરો કહે છે. પણ શક્તિશાળી માણસ તો ઊભો થઈને કહે છે કે... મારું ભાગ્ય હું પોતે જ ઘડી કાઢીશ." આ છે કર્મની તાકાત! આત્મવિશ્વાસ સાથે આગળ વધતી વ્યક્તિને બીજું કશુંય વિચારવાની ફુરસદ જ નથી.

થોમસ આલ્વા એડિશને પોતાની પ્રયોગશાળામાં હજારથી વધારે પ્રયોગો કર્યા હતા. શું બધામાં ધાર્યી સફળતા સાંભળી હશે? અરે! 24 કલાક બળતો રહે તેવો બલ્બ બનાવવા માટે એમણે રાત-દિવસ એક કર્યા હતા... છતાં નિરાશ ક્યારેય થયા ન હતા. કારણ... કારણ શું ? તેઓ કહેતા હતા કે, "મારામાં પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ છે. થાકું કે હારું એવો હું નથી. આજે નહીં તો કાલે હું અવશ્ય સફળતાને પામીશ." મિત્રો, આ છે કર્મની તાકાત! પછી પ્રારબ્ધને આવવું જ પડે ઘેલા થઈને. આટલા બધા પરિશ્રમ પછી જ્યારે એની એવી રાહ જોવી પોસાય ત્યારે સફળતા હાંસલ થાય છે. સફળતા કંઈ પાકું ફળ નથી કે તમે તમારા હાથમાં લઈ એને આરોગી શકો. એ માટે સતત અને સખત દોડતા રહેવાનું છે અને પુરુષાર્થની ધૂણી ધખાવવી પડે છે.

હું સર્વ શક્તિમાન ઈશ્વરનો એક અંશ છું. એણે મારામાં ખૂબ શક્તિઓ ભરી છે. એ વાત સમજવાની છે અને એ સત્ય સમજીને ઈશ્વરદત્ત શક્તિઓને કામમાં જોતરવાની છે. એમાં હું બસ હું જોતરાયેલો રહું ને બાંધછોડ કર્યા વિના સતત પ્રવૃત્ત રહું. એવું શુદ્ધ ભાવનાથી ઈશ્વર પાસે માંગવું. અંતે... ગીતાજીનો એક શ્લોક કે જે શ્રીભગવાન ઉવાચ -

સંન્યાસઃ કર્મયોગશ્ચ નિઃશ્રેયસકરાવુભૌ,
તયોસ્તુ કર્મસંન્યાસાત્કર્મયોગો વિશિષ્યતે.

શારીરિક રોગ મટાડવો એના કરતાં ચિત્તનો રોગ મટાડવો એ વધારે મહત્ત્વનું છે. કારણ કે ચિત્તની માંદગી શરીરને અસર કરે છે. એ એને પરિણામે રોગ પેદા થાય છે. આથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કરતાં ચિત્તનું સ્વાસ્થ્ય વધારે મહત્ત્વનું છે.

- જે. કૃષ્ણમૂર્તિ

ગીતામાં ગણિતના ગાન

- મહેશ ધીમર 'જ્યોત'
બાળનાટ્ય લેખક, મહુવા જિ. સુરત
મો. ૯૪૨૮૩૯૦૯૯૩

ગીતામાં ગણિતના ગાન,
ગાઈ ગાઈને થાશું મસ્તાન.

નમસ્કાર! ગીતા શબ્દમાં ગીત આવે એ સમજાય પણ ગીતામાં ગણિતનો ગણગણાટ સંભળાય -એ કેવું આશ્ચર્યજનક લાગે!

પ્રારંભે ગીતામાં સાતસો શ્લોકો છે ને અઢાર અધ્યાયની આ રચના છે એટલી જ ખબર હતી. પછી ખબર પડી કે ગીતામાં 700 શ્લોક છે એ પૈકી ૫૭૫ શ્લોક યોગેશ્વર ભગવાન બોલે છે. 85 શ્લોક અર્જુન બોલ્યા છે. ધૃતરાષ્ટ્ર ગીતા પ્રારંભે એક શ્લોક ને 39 શ્લોકો સંજય બોલે છે. પછી વિવરણ વાંચતાં ખબર પડી કે ગીતાના અઢાર અધ્યાય છે એમ મહાભારતનાં પણ અઢાર પર્વ છે. જેમાં છઠ્ઠા પર્વ ભીષ્મપર્વના અધ્યાય ક્રમાંક 25થી 42ના કુલ અઢાર અધ્યાય એટલે જ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા!

તત્ત્વજ્ઞાન અને ગણિત! આ બંનેમાં કોઈ સાયુજ્ય ને અનુબંધની કલ્પના કરી શકાય! પણ એ અહીં બન્યું છે. ગીતામાં ગણિતનો અદ્ભુત પ્રયોગ શ્રી વેદ વ્યાસે કર્યો છે. આપણને એ જાણીને નવાઈ લાગે છે કે ગીતામાં ૧થી 1000 સંખ્યાનો પ્રયોગ વારંવાર સંખ્યાવાચક શબ્દોથી થાય છે. કુલ 165 વખત આવાં સંખ્યાવાચક રૂપકો આવે છે.

કેટલાક ઉદાહરણો જોઈએ.

1) એકાક્ષરમ
2) દ્વિવિદ્યા નિષ્ઠા (બે નિષ્ઠા)
3) ત્રિભિઃ ગુણમયૈઃ (ત્રણ ગુણ)
4) ચાતુર્વર્ણ્યમ્ (ચાર વર્ણ)
5) પાંડવા (પાંચ પાંડવ)
6) મનઃ ષષ્ઠાનિ (છ ઇન્દ્રિય)
7) સપ્ત મહર્ષય (સપ્તર્ષિ)
8) પ્રકૃતિ અષ્ટધા (આઠ પ્રકૃતિ)
9) નવ દ્વારે (નવ દ્વાર)
10) ઇંદ્રિયાણિ દશૈકં (10 ઇંદ્રિયો)
11) રુદ્રાણામ (11 રુદ્રો)
12) આદિત્યાન્ (12 આદિત્ય)
13) દૈવી સંપદ્ય (26 ગુણો)
14) નક્ષત્રાણામ્ (27 નક્ષત્રો)
15) એતત્ક્ષેત્રમ્ (શરીરના 31 ગુણ)
16) મરુતામ્ (49 મરુતો)
17) અક્ષરાણામ્ (52 અક્ષરો)
18) કુરૂન્ (100 કૌરવો)
19) સહસ્રબાહો (1000 હાથવાળા)

હવે ગીતાના અભ્યાસુઓએ તારવેલી ગાણિતિક માહિતીઓ જોઈએ. અઢાર અધ્યાયની ગીતામાં 700 શ્લોકો છે. 9411 શબ્દો છે. 24447 અક્ષરો છે. ગીતામાં સંવાદો છે. સંવાદોમાં ઉવાચ શબ્દ પ્રયોગ સહજ છે. કેટલી વખત આવે છે એ જાણીએ. શ્રી ભગવાન્ ઉવાચ -28 વખત, અર્જુન ઉવાચ 21 વખત , ધૃતરાષ્ટ્ર ઉવાચ 01 જ વખત ને સંજય ઉવાચ 9 વખત આવે છે.

ગીતાના દરેક અધ્યાયના અંતે અધ્યાય પૂરો થયાની નોંધ માટે જે પંક્તિ આવે છે તેને પુષ્પિકા કહે છે.આવી અઢાર પુષ્પિકાના કુલ 234 શબ્દો છે, જેમાં કુલ 890 અક્ષરો છે.

શ્લોકોના વર્ણ પ્રારંભ જોઈએ. 700 શ્લોકોમાં વર્ણવાર ગણતરી કરતાં સૌથી વધુ 103 શ્લોકો 'ય' - અક્ષર પરથી શરૂ થાય છે. જ્યારે બીજા ક્રમે 'અ' - અક્ષરથી 97 જેટલા શ્લોકો છે.

વર્ણાક્ષરો બાદ શબ્દોની ગણતરી કરી લઈએ. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં આત્મા શબ્દ 136 વખત, જ્ઞાન શબ્દ 108 વખત (ધ્યાન આપજો જ્ઞાન- 108 વખત!),

યોગ શબ્દ 99 વખત, બુદ્ધિ અને મન 37 વખત, બ્રહ્મ -35 વખત, શાસ્ત્ર ફક્ત ચાર વખત, મોક્ષ શબ્દ સાત વખત, ઈશ્વર-પરમેશ્વર શબ્દ 6 વખત અને ધર્મ શબ્દ ૨૯ વખત આવે છે.

મહાભારતના અઢાર પર્વ, ગીતાના અઢાર અધ્યાય, બંનેમાં સરવાળો 1+8=09 થાય છે. 9 એ પૂર્ણાંક સંખ્યા છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતાના કુલ અક્ષરોનો સરવાળો પણ 9 થાય છે. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના કુલ 108 નામ છે. કુલ 108 સુવાક્યો છે. શ્રીકૃષ્ણ દ્વૈપાયન વ્યાસનું નામ પણ 9 અક્ષરનું છે. ગીતામાં 'યોગ' શબ્દ 99 વખત આવે છે. કુલ 801 વિષયોનું વર્ણન છે. યોગ માટે 54 શ્લોકો છે.

ભગવાન પોતાની વિભૂતિઓનું વર્ણન કરે છે. જેમકે વૃક્ષોમાં હું પીપળો છું. નદીઓમાં હું ગંગા છું. ગીતામાં આવી કુલ 234 વિભૂતિઓનું વર્ણન મળી આવે છે. ગીતામાં કુલ 90 વ્યક્તિઓનાં નામોનો ઉલ્લેખ છે.

આખી ભગવદ્‌ગીતામાં 'હિંદુ' શબ્દ એક પણ વખત આવતો નથી. અર્થાત શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતા માત્ર હિન્દુઓનો ધર્મગ્રંથ નથી. એ વૈશ્વિક ગ્રંથ છે. ગીતાના અઢારમાં અધ્યાયનો છેલ્લો શ્લોક એટલો મર્મસભર, ગીતસભર છે કે ન પૂછો વાત! આ શ્લોકમાં 'ર' અક્ષર કુલ 13 વખત આવે છે. 'ય' અક્ષર કુલ ચાર વખત આવે છે. 'ત્ર' અક્ષર ત્રણ વખત આવે છે. 'ધ' અક્ષર 3 વખત આવે છે. છતાં છંદ જળવાય છે. અને એટલું મધુર સંગીત સહજ ઉત્પન્ન થાય છે કે આ શ્લોક બસ ગાયા જ કરીએ. વારંવાર ગાવા માટે ગમી જાય એવા પાંચ શ્લોકોનો ઉલ્લેખ કરી લઉં. 4/7,6/30, 9/22, 15/14,18/78.

ગીતામાં કુલ 45 શ્લોકો એવા છે કે જેની પંક્તિઓ એક સરખી હોય, શ્લોક બીજી વખત આવ્યો હોય કે શ્લોકના ચરણની પુનરુક્તિ થતી હોય. કેટલાટક ઉદાહરણો જોઈએ. અધ્યાય/શ્લોક 3/35, 6/15 , 6/28 , 9/34 , 18/47 , 18/65...

છંદશાસ્ત્રને ગણિત સાથે નિકટનો સંબંધ છે. ગીતાના 700 શ્લોકો પૈકી 645 શ્લોકો અનુષ્ટુભ છંદમાં છે. બાકીના શ્લોકો ત્રિષ્ટુભ, બૃહતી, જગતી, ઈન્દ્રવ્રજા, ઉપેન્દ્રવ્રજા વગેરે અલગ અલગ છંદોમાં આવે છે. પ્રાચીનકાળમાં અનુષ્ટુભ છંદ થોડા નિયમભંગ સહ વપરાયો હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. એ રીતે પ્રયોજાયેલા છંદમાં સ્થિતિસ્થાપકતા, લય વૈવિધ્ય, અને તેમાંથી નીપજતું નાદસૌંદર્ય નીપજે છે. અધ્યાય 8ના નવમા શ્લોકમાં શિષ્ટકાલીન "શાલિની છંદ" યોજાયો છે. આઠમા અધ્યાયના દસમાં શ્લોકની શરૂઆતનાં ત્રણ ચરણો ત્રિષ્ટુભ જાતિનાં 11 અક્ષરનાં અને છેલ્લું ચરણ 'જગતી'નું 12 અક્ષરનું છે. અધ્યાય 11ના ઘણા શ્લોકોમાં ઈંદ્રવ્રજા કે ઉપેન્દ્રવ્રજાનો બંધ સાચવતી પંક્તિઓ છે. કેવળ વર્ણન કે કથન માટે અનુષ્ટુપ છંદ યોજાય છે. પરંતુ ભાવાવિષ્ટ પાત્રની ઉક્તિ માટે ત્રિષ્ટુભ જાતિનો (11 અક્ષરનો) છંદ પસંદ કરાયો છે. ને અર્જુન જેવો સ્વસ્થ થાય છે કે તરત 51માં શ્લોકમાં અનુષ્ટુપ છંદમાં ઉક્તિ પ્રયોજાય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો છંદોલયના ગણિતમાં ગીતા વિશેષ સવિશેષ આહ્‌લાદક લાગે છે.

અધ્યાય 8/ શ્લોક 9, 8/13, 9/34, 11/36, 13/13, 15/1 અને 15/15. =07. આ 7 શ્લોકોને સપ્તશ્લોકી ગીતા કહે છે. ગીતાએ આપણને એના પોતીકા સુંદર શબ્દો આપ્યા છે. આવા શબ્દોની સંખ્યા સોએક જેટલી છે. ઉદાહરણ તરીકે દસ શબ્દો જોઈએ. અનુમંતા, કાર્પણ્યદોષ, યોગક્ષેમ, પર્જન્ય, આતતાયી, ગુણાતીત, લોકસંગ્રહ, ઉપદૃષ્ટા, છિન્નસંશય, સ્થિતપ્રજ્ઞા.

ગીતાના બધા શ્લોકો મંત્ર છે, શ્રેષ્ઠ છે પરંતુ ગીતાભક્તોની દૃષ્ટિએ, આલોચકોની દૃષ્ટિએ, વિદ્વાનોની દૃષ્ટિએ કુલ સાતસો શ્લોકોમાંથી ટોપ ટેન શ્લોકો આ પ્રમાણે છે. 2/23, 2/47, 3/35, 4/7, 6/30, 9/26, 15/15, 17/20, 18/66, 18/78. અહીં પ્રથમ આંક અધ્યાય અને બીજો આંક શ્લોક ક્રમાંક દર્શાવે છે. જોકે દરેક શ્લોક શ્રેષ્ઠ હોઈ મુમુક્ષુઓની પસંદગી અલગ અલગ હોઈ શકે.

ગીતાનો એક શ્લોક શાંતિથી નિરાંતથી ગાવામાં આવે તો માત્ર ને માત્ર દસ સેકન્ડ થાય છે. આ હિસાબે સંપૂર્ણ ગીતા પારાયણમાં બે કલાક થાય છે.

'બાળવિશ્વ' વિશે

- 'બાળવિશ્વ'નું વાર્ષિક લવાજમ વાર્ષિક રૂા. **500/-** છે, જે બાજુમાં દર્શાવેલા QR કોડ અથવા નેટ બૅન્કિંગથી ભરી શકાશે.
- લવાજમ ભરવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ **www.cugujarat.ac.in** જુઓ.
- ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા ખાસ કાળજી રાખીને કુરિયર/પોસ્ટ દ્વારા અંકો મોકલવામાં આવે છે. છતાં અંક ન મળે તો અમારા ઈ-મેલ balvishva@cugujarat.ac.in પર જણાવવા વિનંતી.
- **લેખ મોકલવા માટે પત્રવ્યવહાર :** તંત્રીશ્રી, બાળવિશ્વ, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-20, ગાંધીનગર- 382 021.

  ઈ-મેલ : **balvishva@cugujarat.ac.in** વોટ્સએપ નંબર : **9429297737**
- લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઇલ નંબર, ફોટો અને ઇ-મેલ અચૂક લખવાં. જો કૃતિ પૂર્વે પ્રકાશિત થયેલી હોય તો તેનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. લેખ પ્રકાશન બદલ લેખકપ્રત મોકલવામાં આવે છે.
- 'બાળવિશ્વ' એ થીમ આધારિત સામાયિક હોવાથી થીમને અનુરૂપ જ લેખનસામગ્રીને અંકમાં સ્થાન આપવામાં આવશે.
- સોફ્ટ કોપીમાં લેખ મોકલનારે ગુજરાતીમાં શ્રુતિ ફોન્ટ 12 ની સાઇઝમાં મોકલવો.
- 'બાળવિશ્વ' માં પ્રગટ થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહે છે. સંપાદક કે તંત્રી એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહિ.
- જે તે લેખકે પોતાના સ્વ-રચિત કે મૌલિક લેખો જ મોકલવા. આ અંગે કોઈની નકલ કે ઉતારો કરેલ હશે તો આ અંગે ઊભા થતા વિવાદ અંગે જે તે લેખક જવાબદાર રહેશે.
- 'બાળવિશ્વ' માટે આવેલા લેખો સંપાદક મંડળ દ્વારા રિવ્યૂ કરવામાં આવશે. રિવ્યૂમાં પસંદ થયેલા લેખો જ છાપવામાં આવશે.

RNI NO. GUJBIL/2012/49710 Govt. of India, New Delhi. Dated-21/5/2013
SSPOS Gandhinagar No. G-GNR-300. Licence valid upto 31-12-2025.
Published on 15th of every month and Posted on 20th of every month at SRO GNR.
Licence to Post without Prepayment No. PMG/HQ/108/2020-2022 Valid upto 31-12-2025.

चिल्ड्रन्स रिसर्च युनिवर्सिटी
સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, રાજભવનની નજીક, સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૧
ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯ ● ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in ● વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in
@crugandhinagar