

પ્રબુધ્ધ જીવન

(Life Enrichment)

માનવવિદ્યા અને સમાજવિજ્ઞાન વિષયોના
અનુસ્નાતક વિભાગોના અભ્યાસક્રમ માટેનું પાઠ્યપુસ્તક

પુસ્તક - ૩

પ્રશ્નસંચય અને સ્વઅધ્યયન પ્રવૃત્તિઓ



સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી

વલ્લભ વિદ્યાનગર

ગુજરાત

ભારત

પ્રબુદ્ધ જીવન : પુસ્તક - ૩
(Life Enrichment)

માનવવિદ્યા અને સમાજવિજ્ઞાન વિષયોના
અનુસ્નાતક વિભાગોના અભ્યાસક્રમ માટેનું પાઠ્ય પુસ્તક

પ્રથમ આવૃત્તિ

જાન્યુઆરી ૧, ૨૦૧૧

પ્રકાશક

સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી
વલ્લભ વિદ્યાનગર - ૩૮૮ ૧૨૦
ગુજરાત, ભારત

પાઠ્યપુસ્તકની pdf સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ www.spuvvn.edu પર ઉપલબ્ધ છે.

વિભાવના અને સંકલન

શ્રી અરવિન્દ ચેર ઓફ ઇન્ટિગ્રલ સ્ટડીઝ
સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી

સંપાદકો

ડૉ. ભાલેન્દુ એસ. વૈષ્ણવ
ડૉ. ડી. એસ. મિશ્રા
ડૉ. પરમ પાઠક
ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા

કોપીરાઇટ

પાઠ્યપુસ્તકની સામગ્રીના કોપીરાઇટ જે તે મૂળ પ્રકાશકોના છે
એનો નિર્દેશ સૌજન્ય-સ્વીકારમાં કર્યો છે.

સર્વાંગી કેળવણીનો પ્રથમ સિદ્ધાંત એ છે કે
માણસને કોઈપણ વસ્તુ શીખવી શકાતી નથી.
શિક્ષક તો વિદ્યાર્થીનો સહાયક અને માર્ગદર્શક છે.
શિક્ષકે વિદ્યાર્થીમાં રહેલા જ્ઞાનનાં કારણોને પૂર્ણ કરવાની
પ્રક્રિયામાં સલાહ અને મદદ આપવાનાં રહે છે.

પ્રસ્તાવના

સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી (વલ્લભ વિદ્યાનગર)ની વિનયન શાખાના માનવવિદ્યા અને સમાજવિજ્ઞાન વિષયોના અનુસ્નાતક વિભાગોના વિદ્યાર્થીઓ માટે **પ્રબુદ્ધ જીવન (Life Enrichment)**ના અભ્યાસક્રમ માટે તૈયાર કરવામાં આવેલું **પુસ્તક-૩** પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ અનુભવું છે.

આ પુસ્તકમાં સ્વાધ્યાયલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રશ્ન સંચય(question bank)નો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

જે અભ્યાસક્રમનો હેતુ માહિતીલક્ષી ન હોય પરંતુ જીવનલક્ષી હોય તે અભ્યાસક્રમની પરીક્ષા કેવી રીતે લઈ શકાય ? શિક્ષણ-પરીક્ષણ વચ્ચેનો સુપ્રચલિત સંબંધ - assessment drives learning - આપણે જાણીએ છીએ; પરંતુ જ્યાં અભ્યાસક્રમનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓને જીવનસમૃદ્ધિનો માર્ગ બતાવવાનો હોય ત્યાં પુસ્તકીય પરીક્ષા અભ્યાસક્રમના હાર્દથી વિરુદ્ધ જાણાય એ હકીકત છે.

આ સંદર્ભમાં પરીક્ષા એ વિદ્યાર્થીના મનમાં સંચિત થઈ રહેલી જીવન પ્રત્યેની પોતાની જ વિકસતી જતી સમજને અભિવ્યક્ત કરવાનો એક પ્રસંગ બની રહે એવો અમારો પ્રયાસ છે. પરીક્ષા દ્વારા વિદ્યાર્થીના મગજની માહિતી સંગ્રહ કરવાની ક્ષમતાની ચકાસણી નહીં પરંતુ તેની વિવેક શક્તિ, કલ્પના શક્તિ અને સ્વતંત્ર અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાની શક્તિ કેળવાય તથા અભિવ્યક્તિ પામે એવો હેતુ આ અભ્યાસક્રમની પરીક્ષાઓમાં હંમેશાં રાખવામાં આવશે. **An enlightened and robust intellectuality is the need of the hour.**

આ અભ્યાસક્રમને આનુષંગિક પ્રશ્ન-સંચય (question bank) આ અભ્યાસક્રમ શીખવનાર અધ્યાપકોના સામૂહિક પ્રયત્નોથી તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે. સંપાદક મંડળ વતી સર્વેનો હું આભાર માનું છું. તેને સંવર્ધિત કરી, વિદ્યાર્થીના પરિપ્રેક્ષ્યમાં મૂકવાનું તથા વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્વાધ્યાયલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ તૈયાર કરવાનું શ્રેય ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા (એસો. પ્રોફેસર, અનુસ્નાતક શિક્ષણ વિભાગ)ને જાય છે. પરીક્ષણ કાર્યમાં જીવંતતા લાવવાના પ્રયત્નોમાં તેમનું યોગદાન મહત્વનું છે અને તે માટે તેમનો વિશેષ આભાર માનું છું. આશા રાખું છું એ આ અભ્યાસક્રમના શિક્ષણ-પરીક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ અમે બધાં વધુને વધુ કાર્યદક્ષતાથી અને true to its spiritથી કરી શકીશું.

દિવ્યતત્ત્વની પ્રેરણા અને પ્રકાશ અમને દોરતાં રહે એવી પ્રાર્થના સહ...

૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૧

ભાલેન્દુ વૈષ્ણવ

ચેરપર્સન

શ્રી અરવિંદ ચેર ઓફ ઈન્ટિગ્રલ સ્ટડીઝ

સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી

વલ્લભ વિદ્યાનગર

અનુક્રમણિકા

એકમ - ૫ :	પ્રશ્નસંચય	1
એકમ - ૬ :	સ્વાધ્યાયલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ	11

એકમ : ૫ - પ્રશ્નસંચય

૧ : જીવનનું શાસ્ત્ર

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

- (૧) તમારા જીવનનું ઉત્તમ ધ્યેય કયું છે ? એ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે તમે તમારા વિચારો, લાગણીઓ તથા વર્તનોને કઈ રીતે કેળવો છો ?
- (૨) સંયમ એટલે શું ? સંયમ દર્શાવતાં વર્તનોનાં ઉદાહરણો આપો.
- (૩) તમે કઈ અવળાંકે અનૈતિક વર્તનો કરો ત્યારે તમારી અંદરથી “આ યોગ્ય નથી” - એવો અવાજ આવે છે ? કોનો હશે એ અવાજ ? એ અવાજને શા માટે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવો જોઈએ ?
- (૪) પ્રેમ, જ્ઞાન, સત્ય અને સૌંદર્ય - આ ચાર તત્ત્વોને તેના મહત્ત્વના ક્રમમાં ગોઠવો. આમાંથી શાની પ્રાપ્તિ તેમને સૌથી કઠિન લાગે છે ? શા માટે ?
- (૫) વિકટ સંજોગોમાં પણ તમે દિલની સચ્ચાઈ કે શુભવૃત્તિઓ ન છોડી હોય તેવો પ્રસંગ વર્ણવો.

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

- (૧) તમારાથી વિરુદ્ધ માન્યતા ધરાવનાર લોકો પ્રત્યે તમે કેવો વ્યવહાર કરશો ? એ લોકોની દલીલોથી તમને શું ક્ષાયદો થઈ શકે ?
- (૨) શાંત મન ધરાવનાર વ્યક્તિનાં વર્તનો અશાંત મન ધરાવનાર વ્યક્તિના વર્તનથી કઈ રીતે ભુદાં પડે છે ?
- (૩) સભાનતા કે જાગૃતિનું જીવનમાં શું મહત્ત્વ છે ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

- (૧) માણસ જે કંઈ વિચારતો, અનુભવતો, બોલતો હોય તેના એવા ખુલાસાઓ આપતો રહે છે કે જે તેને માટે અનુકૂળ હોય.
- (૨) આપણી અંદરના સર્વ તત્ત્વોને એક પૂર્ણ સંવાદમય એકતામાં ગોઠવવાનાં છે.
- (૩) જે શરીર પર અંતરાત્માનો કાબૂ આવી જાય તો આશ્ચર્યકારક પરિણામો મળી શકે.

શરીરરૂપ દેખાતું આ તે કાંઈ બધું નથી

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

- (૧) “માણસ તો માત્ર શરીરનો બનેલો છે.” - આ વિધાનની વિરુદ્ધમાં તમારાં મંતવ્યો આપો.
- (૨) “આત્મા અમર છે.” - એટલે શું ?
- (૩) “અનેક જન્મો ધર્યા પછી માણસનો જન્મ મળે છે.” - આવું કહેવા પાછળનો આશય શો હોઈ શકે ?
- (૪) તમારો વિસ્તૃત અને આંતરિક પરિચય આપવાના હોય તો તેમાં કઈ કઈ બાબતોનો સમાવેશ કરશો ?

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

- (૧) માણસ દેખાય છે તેવો જ હોય છે ? તેના વિશે જાતજાતની છેતરામણી કેમ ઊભી થાય છે ?
- (૨) આપણામાં ક્યાં ક્યાં રહસ્યો રહેલાં છે ?
- (૩) જે બરાબર ચિંતન કરે તો મનુષ્યો પોતાના વિશે શું શું ભાણી શકે ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

- (૧) સ્વર્ગીય શક્તિઓ ગૂઢ ઊંડે રહેલી મનુષ્યમાં
- (૨) નિજ સુંદરતા નિજનંદ કેરો એ શિલ્પકાર છે.
- (૩) મુસાફરી કરી જાતો, એકથી અન્ય રૂપમાં
- (૪) સંસાર અને સમુદ્ર વચ્ચેનું સરખાપણું નોંધો. આ શબ્દોની સમજ વર્ષોથી આપણી લોકભાષામાં આવી ગઈ છે. તમે એ શબ્દોના કેટલા વિપિન્ન અર્થો કરો છો ? યાદી બનાવો.

૨: સ્વવિકાસ

- (અ)
૧. માણસના વ્યક્તિવનો સમાજ અને કુટુંબ ઉપર પ્રભાવ પડે છે.
 ૨. સમાજ ઉપર તત્વતાનીઓ અને ધર્મપ્રેમીઓની અસર
 ૩. જીવનમાં પવિત્રતા અને નૈતિકતાનું મહત્ત્વ વિશેષ છે.
 ૪. મોટામાં મોટી શક્તિ સૂક્ષ્મમાં રહેલી છે, સ્થૂળમાં નહીં.
 ૫. એકાગ્રતાની શક્તિથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.
 ૬. જે મનુષ્યને પોતાનામાં શ્રદ્ધા નથી તે જ નાસ્તિક છે.
 ૭. વિચારની શક્તિ
 ૮. 'હે પ્રભુ! મને શ્રદ્ધા, શક્તિ અને ભક્તિ આપજો' - વિતરાગ કરો.
 ૯. તમને સ્પર્શી ગયેલી કોઈ એક પ્રેરણાત્મક વાર્તા પ્રસંગનો આસ્વાદ કરો.

માનવજીવનનું અંતરતમ સત્વ

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

- (૧) ખરી પ્રાર્થના અને દેખાવ કે વિધિ પૂરતી કરવામાં આવતી પ્રાર્થના વચ્ચે શો ભેદ છે ?
- (૨) સવારમાં કરેલી પ્રાર્થનાની દિવસભર કેવી અસર રહે છે ?
- (૩) તમે જે કોઈ પ્રાર્થના કરતા હો તેની બે પંક્તિ લખી તેનો તમારા મનમાં જે અર્થ છે તે સમજાવો.
- (૪) પ્રાર્થના થકી તમારા જીવનમાં ક્યા ક્યા સુવિચારો, સદ્ગુણો ને સુલક્ષણો પ્રગટ થયાં છે ?
- (૫) રોજ ભાવપૂર્વક પ્રાર્થના કરનાર વ્યક્તિ કદી પ્રાર્થના ન કરનાર વ્યક્તિથી કઈ રીતે જુદી પડે છે ?
- (૬) પ્રાર્થના ન કરતી વ્યક્તિ પ્રાર્થના કરતી થાય તે માટે તેને સમજાવો. તમારી દલીલો નોંધો.
- (૭) પ્રાર્થના એટલે શું ? પ્રાર્થના કેવી રીતે, ક્યારે અને કોને કરવી ?
- (૮) પ્રાર્થના છે હૃદયનો પોકાર ?
- (૯) પ્રાર્થનાનું બળ.

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

- (૧) પ્રાર્થના દરમિયાન મન રઝડવા નીકળી ન પડે તે માટે શું કરશો ?
- (૨) પ્રાર્થના દ્વારા કોઈ મહા-શક્તિનો આપણામાં સંચાર થાય છે- આવો અનુભવ તમને થયો હશે. આવું શાથી બને છે ?
- (૩) કટોકટીના પ્રસંગોમાં તત્ત્વજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો મદદરૂપ થાય કે પ્રાર્થના ? આ વિશે ગાંધીજીનું મંતવ્ય શું છે ?
- (૪) પ્રાર્થના અને પૂજામાં શો તફાવત છે ?
- (૫) પ્રાર્થના અને ઈશ્વરને શો સંબંધ છે ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

- (૧) પ્રાર્થના વગર અંતરની શાંતિ નથી.
- (૨) તમે જો તમારી જાત પર અંકુશ નહીં મૂકો, કોઈ નિયમનું નિયંત્રણ નહીં સ્વીકારો તો તમારાં કાર્ય ભાંગીને ભુક્કા થઈ જશે.
- (૩) પ્રાર્થના કે ભજન જીભથી ન થાય, હૃદયથી થાય.

અખિલ બ્રહ્માંડમાં

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

- (૧) 'સમગ્ર જગતમાં પરમ તત્ત્વનો વાસ છે' તે કઈ રીતે કહી શકાય ?
- (૨) જગતમાં 'જળ' અનેક સ્વરૂપે દેખાય છે. તે રીતે 'પૃથ્વી' અને 'તેજ' ક્યા ક્યા સ્વરૂપે દેખાય છે ?
- (૩) આપણા ધર્મગ્રંથો એક જ પરમ તત્ત્વની વાત કરે છે છતાં અલગ અલગ ધર્મના લોકો વચ્ચે ભેદભાવ કે વૈરભાવ શાથી આવી જાય છે ?
- (૪) જગતની બધી જ વસ્તુઓ અને પ્રાણીઓ પ્રત્યે સમભાવ ક્યારે પ્રગટ થાય ? બધામાં એકતાનું દર્શન કરવા માટે કઈ સમજ જરૂરી છે ?
- (૫) સમજાવો : ભાગે નરસૈયોં એ મન તાણી શોધના પ્રીત કરું પ્રેમથી પ્રગટ થાશે.

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

- (૧) આ કાવ્યમાં પરમ-ઊર્જાના ક્યા ક્યા સ્વરૂપોની વાત કરી છે ?
- (૨) નરસિંહ મહેતા અખિલ બ્રહ્માંડનું કેવું ચિત્ર રજૂ કરે છે ?
- (૩) આ કાવ્ય દ્વારા તમારી કઈ કઈ સમજ સુદૃઢ થઈ અને કઈ નવી સમજ પ્રાપ્ત કરી ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

- (૧) વિવિધ રચના કરી અનેક રસ લેવાને.
- (૨) અંતે તો હેમનું હેમ હોય.
- (૩) વૃક્ષમાં બીજ તું, બીજમાં વૃક્ષ તું.

જ્યાં મન ભયથી રહિત છે

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

- (૧) કોઈપણ દેશની મહાનતાનો આધાર શાના પર છે ?
- (૨) તમે માનો છો કે ભારત એક રાષ્ટ્ર તરીકે જીવંત અસ્તિત્વ છે ? આપણા દેશની જીવંતતાનો આધાર શું છે ?
- (૩) ભારત દેશના યુવાનોને એવી પાંચ સલાહ આપો કે જેને અનુસરવામાં આવે તો ભારત વધુ ગૌરવશાળી રાષ્ટ્ર બને.

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાશ્વસામગ્રીના આધારે લખો.

- (૧) દેશની મહાનતા માટે લોકોની ભય-રહિતતા અને મુક્તિનું શું મહત્ત્વ છે ?
- (૨) આ કાવ્યમાં ટાગોર આપણા દેશ માટે કેવી કેવી અપેક્ષાઓ સેવે છે ?
- (૩) ટાગોરની પ્રાર્થના સફળ થાય તો આપણા દેશની કઈ કઈ સમસ્યાઓ હલ થઈ શકે ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

- (૧) જ્યાં જ્ઞાન અને મુક્તિ છે.
- (૨) વિચારશક્તિનું નિર્મળ ઝરાણું ટેવની રેતીમાં લુપ્ત નથી.
- (૩) મારા દેશને જગત થવા દે.

એક જ રટણા

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

- (૧) સમગ્ર જગતનું શુભ થાય તે માટે તમે ઈશ્વરને શી પ્રાર્થના કરશો ?
- (૨) “ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ પરમ તેજે તું લઈજા...” નો ભાવાર્થ શો છે ?
- (૩) માત્ર પ્રાર્થના કરવાથી ઈશ્વર આપણી બધી સમસ્યાઓ સુલઝાવી દે છે ? પ્રાર્થના કરનારની જવાબદારી શી છે ?

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાશ્વસામગ્રીના આધારે લખો.

- (૧) જો ઈશ્વર આ પૃથ્વીનો નિવાસી બને તો અહીંના જીવનમાં શું પરિવર્તન આવે ?
- (૨) ઈશ્વરનું આનંદ સ્વરૂપ આપણને શી ભેટ આપે છે ?
- (૩) કવિએ પોતાની પ્રાર્થનાને ‘રટણા’ શા માટે કહી છે ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

- (૧) તું મુજમાં તુજ ધામ રચી જા.
- (૨) વખડાં (વિષ) ની ધરતીનાં પ્રાણી (ખાઈ).
- (૩) અમ કલેશે સંભર (ભરી દે) નવ રસધિ (બધા રસ)

૩ : સામૂહિક વિકાસ

- (અ) ૧. ભારત એક અનોખું રાષ્ટ્ર છે.
૨. બાહ્ય પરિવર્તન સાથે આંતરપરિવર્તન પણ જરૂરનું છે.
૩. 'શરીરમ્ ખલુ ધર્મ સાધનમ્'
૪. એશિયાની એકતામાં ભારતનું કાર્ય.
૫. ભારત-વિશ્વનું આધ્યાત્મિક ગુરુ.
૬. રાષ્ટ્રના વિકાસમાં યુવાનોનું મુખ્ય કર્તવ્ય.
૭. વસુધૈવ કુટુંબકમ્
૮. ૨૧મી સદીમાં આંતરવિકાસની અગત્યતા, તેને માટેનાં સાધનો અને તેનાં પરિણામ
- (બ) ૧. આધ્યાત્મિકતાને કઈ રીતે જીવનમાં ઉતારી શકાય ?
૨. ઉત્ક્રાંતિનો ક્રમ : માનવ પહેલાં અને માનવ પછી.
૩. સાચી આધ્યાત્મિકતા
૪. રાષ્ટ્રસંઘની સ્થાપના
૫. પ્રજાની બાહ્ય એકતા એ આંતરિક એકતાના પાયા ઉપર મંડાયેલી છે - વિવરણ કરો.

૪ : કેળવણીનો સાચો સંદર્ભ

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

- (૧) એક રાષ્ટ્ર તરીકે ભારત દેશની વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ કઈ કઈ છે ?
- (૨) તમારામાં એવા કયા લક્ષણો છે કે જેના કારણે તમે તમારી જાતને 'ભારતીય' ગણાવી શકો ?
- (૩) 'દેશ' અને 'માતૃભૂમિ' માં શો ફરક છે ? 'ભારતમાતા' એવું બોલતાં તમારા મનમાં કેવું ચિત્ર ખડું થાય છે ?
- (૪) 'વિવિધતામાં એકતા' આ સૂત્રને ભારતીય સંદર્ભમાં સમજાવો.

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

- (૧) માનવજીવનના પૂર્ણ હેતુ તથા વિકાસને સિદ્ધ કરનારી કેળવણીને 'જીવંત કેળવણી' શા માટે કહેવામાં આવી છે ?
- (૨) ભારતના વિચારકોએ મનુષ્યને માત્ર શરીર તરીકે જોયો નથી, પરંતુ મન અને ઈચ્છાઓ તરીકે પણ જોયો છે. આ માન્યતાના સંદર્ભમાં આજની કેળવણીમાંથી શું બાદ કરવા જેવું છે અને શું ઉમેરવા જેવું છે ?
- (૩) 'રાષ્ટ્રીય અહંકાર' નાગરિકોને કઈ રીતે નુકશાન કરે છે ?
- (૪) સાચી અને જીવંત કેળવણીનાં લક્ષણોની યાદી તૈયાર કરો.

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

- (૧) કેળવણીએ પ્રજાના જીવન, મન અને આત્મા સાથે સંબંધ બાંધવામાં મદદરૂપ થવું જોઈએ.
- (૨) મનુષ્યના આધ્યાત્મિક સ્વરૂપને જ હિંદે સર્વોચ્ચ સ્થાન આપેલું છે.
- (૩) જે કેળવણી વ્યક્તિના અને રાષ્ટ્રના મનમાં તથા શરીરમાં આત્માનું જે સાચું કાર્ય ચાલે છે તેનું સાધન બની શકે તેને જ સાચી કેળવણી કહેવાય.

૫ : કેળવણીનો પાઠો અને કેળવણીની પદ્ધતિ

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

- (૧) માત્ર સ્મૃતિ અને બુદ્ધિને જ વધુ મહત્ત્વ આપતું આજનું શિક્ષણ આપણામાં રહેલી અન્ય કઈ કઈ શક્તિઓ, સંવેદનાઓ, લાગણીઓને કેળવવાનું ચૂકી જાય છે ?
- (૨) “શિક્ષકો શીખવે તો જ અને જેટલું શીખવે તેટલું જ આપણે શીખી શકીએ.” આ વિધાન સાથે તમે સંમત થાવ છો કે અસંમત ? તમારી દલીલો રજૂ કરો.
- (૩) તમે સ્વયં જે રીતે વિકાસ સાધવા માગો છો તેવું જ શિક્ષણ તમે લો છો કે બીજા લોકો તમને જે રીતે વિકસાવવા માગે છે તે રીતનું ? આપણી આંતરિક રચના વિરુદ્ધનું શિક્ષણ લેવામાં શી શી મુશ્કેલીઓ પડે છે ?
- (૪) આજના બાલમંદિરો, પ્રાથમિક શાળાઓ અને ખાસ કરીને અંગ્રેજી માધ્યમની શાળાઓમાં ચાલતા શિક્ષણ સામે તમને ક્યા ક્યા વાંધાઓ છે ? તમે પોતે જે પ્રાથમિક શાળા શરૂ કરો તો તે કેવી હોય ?

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

- (૧) મૂર્તિ ઘડવામાં ને માણસને ઘડવામાં શો તફાવત છે ?
- (૨) અંગ્રેજોએ શરૂ કરેલી ને હજુ ચાલતી આપણી શિક્ષણ પ્રથાની આજના વિદ્યાર્થીઓ પર કેવી અવળી અસર પડી છે ?
- (૩) શિક્ષકનું કામ વિદ્યાર્થીના મનમાં જ્ઞાન ભરવાનું છે કે વિદ્યાર્થીને જ્ઞાન-પ્રાપ્તિ માટે માર્ગદર્શન આપવાનું ? આ બન્ને પ્રકારના કાર્યમાંથી કયું કાર્ય વધુ મહત્ત્વનું છે ? શા માટે ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

- (૧) કેળવણીનો પ્રથમ સિદ્ધાંત એ છે કે માણસને કોઈપણ વસ્તુ શીખવી શકાતી નથી.
- (૨) કેળવણીનો બીજો સિદ્ધાંત એ છે કે આપણે મનનો જે વિકાસ સાધવા માગીએ છીએ તેમાં આપણે મનની પોતાની સલાહ લેવાની રહે છે.
- (૩) કેળવણીનો ત્રીજો સિદ્ધાંત એ છે કે જે વર્તમાનમાં છે તેમાંથી ભાવિમાં જવાનું છે.

કેળવણીનું તત્વજ્ઞાન

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

૧. તમે નવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો છો ત્યારે શા માટે આનંદ આવે છે ? એ વખતે તમારામાં કેવા ફેરાફારો થાય છે ?
૨. તમને ક્યારેય એવું લાગ્યું છે કે પ્રકૃતિને લગતું ઘણું ઘણું જ્ઞાન પહેલેથી જ તમારી અંદર હતું ને કોઈ ઘટના બનતાં કે કશું વાંચતાં કે કોઈનું પ્રવચન સાંભળતાં મનમાં જોડાણે રચાઈ ગયાં ? આ સંદર્ભમાં 'જાણવું' એટલે શું ?
૩. જે વ્યક્તિ કદી શાળા-કોલેજમાં ભણવા નથી ગઈ તે પણ ઘણું બધું જાણી-શીખી લે છે. જેમ કે ખેતી કરતાં, વેપાર કરતાં, તરતાં, ઈંટો બનાવતાં.... તો આ લોકો કઈ રીતે શીખે છે ? શાળા-કોલેજ દ્વારા જે શીખાય છે અને નૈસર્ગિક રીતે જે શીખાય છે તેમાં શો ફરક છે ?
૪. નોકરી-ધંધા માટે આપણને તૈયાર કરતી કેળવણી અને ખરી કેળવણી વચ્ચેનો ભેદ વિસ્તૃત રીતે રજૂ કરો.
૫. આજના શિક્ષણમાં ઉચિત પરિવર્તન લાવવા માટે પાંચ મહત્વના સુધારા સૂચવો.

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

૧. આપણે સૌ જન્મજાત રીતે 'જ્ઞાની' જ છીએ - આ વિધાન સમજાવો.
૨. આપણી ભીતરમાં એવી કઈ કઈ શક્તિઓ છે કે જેને જાગૃત કરવામાં આવે તો શિક્ષણ આપોઆપ શરૂ થઈ જાય ?
૩. મનુષ્યને 'કાચના પાત્ર' સાથે શા માટે સરખાવવામાં આવ્યો છે.
૪. દરેક વ્યક્તિને તેની પોતાની આંતરિક જરૂરિયાત અને વિશેષતા પ્રમાણે વિકસાવવામાં મદદ કરતી રચનાત્મક કેળવણીનાં લક્ષણો વર્ણવો.
૫. માનવ-ઘડતર રતી કેળવણી કેવી હોય ? તે આપણને કઈ કઈ બાબતોમાં સહાય કરે ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

૧. તમારા મનમાં સમગ્ર વિશ્વનું અનંત પુસ્તકાલય છે.
૨. ઘણાખરા મનુષ્યોમાં અંદરનો દિવ્ય પ્રકાશ ઢંકાઈ ગયેલો છે.
૩. જો શિક્ષણ અને માહિતી એક જ વસ્તુ હોય તો પુસ્તકાલયો દુનિયામાં મોટા જ્ઞાનીઓ હોત.
૪. જે અભ્યાસથી ઈચ્છાશક્તિનો પ્રવાહ અને અભિવ્યક્તિ નિયંત્રણ હેઠળ લાવી શકાય તથા ફળદાયી બનાવી શકાય તે છે કેળવણી.

કેળવણીની પદ્ધતિ

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

૧. એકાગ્રતા એટલે શું ? એકાગ્રતાથી કરેલું કોઈપણ કાર્ય શા માટે વધુ ગુણવત્તા વાળું હોય છે ?
૨. આટલા વર્ષોના શિક્ષણ દરમિયાન તેમને ક્યારેય એકાગ્રતાનું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું છે ? એકાગ્રતામાં એવરોધરૂપ અને સહાયરૂપ થતાં પરિબલોની યાદી આપો.
૩. તમે ઓળખતા હો તેવા 'સારા વિદ્યાર્થી'નું ચિત્ર મનમાં લાવો. તેનામાં એવી કઈ કઈ શક્તિઓ છે કે જેના કારણે તે એક વિદ્યાર્થી તરીકે સફળ બને છે ?
૪. વિદ્યાર્થી તરીકે તમે જે મર્યાદાઓ કે નભળાઈઓ ધરાવતા હો તે યાદ કરો. એનાથી તમને શું નુકશાન થયું છે ? એમને દૂર કરવા તમે શું કરી શકો ?
૫. જે વ્યક્તિને પોતાની શક્તિઓ પર જરાય વિશ્વાસ ન હોય, આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તે વ્યક્તિને જ્ઞાન મેળવવામાં શી મુશ્કેલીઓ પડે છે ?
૬. તમારા બચપણથી જ તમારા માબાપ તથા શિક્ષકો તમારી જે જે ટીકા કરતા તે નોંધો. આવી જ ટીકા તમે તમારા બાળકની કે વિદ્યાર્થીની કરો તો તેના પર શી અસર થશે ?

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

૧. એકાગ્રતાથી અભ્યાસ કરનાર વિદ્યાર્થી કઈ કઈ માનસિક ક્રિયાઓ કરશે અને કઈ કઈ નહીં કરે ?
૨. વિવેકાનંદ એકાગ્રતાની કઈ કઈ સિદ્ધિઓ વાણવિ છે ?
૩. બ્રહ્મચર્ય અને એકાગ્રતા વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો.
૪. આત્મશ્રદ્ધા ખોઈ નાખવાનાં કયાં પરિણામો આપણે ભોગવ્યાં છે ?
૫. આત્મશ્રદ્ધા દર્શાવતાં પાંચ ઉદ્દગારો નોંધો.

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

૧. એકાગ્રતાની વધુ-ઓછી માત્રા માણસ માણસ વચ્ચે તફાવત પાડે છે.
૨. આપણું મન સેંકડો વસ્તુઓનાં પોતાની શક્તિ વેડફી નાખે છે.
૩. વિચાર, વાણી, ક્રિયામાં સંયમ ખાળવો તે બ્રહ્મચર્ય કહેવાય.
૪. પ્રથમ તમારા પોતામાં શ્રદ્ધા રાખો.

૬: સાચી કેળવણી

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

૧. શિક્ષણ દ્વારા આપણી લાગણીઓ અને વૃત્તિઓ પર શુદ્ધિકરણ થવું જોઈએ એવું તમે માનો છો ? બૌદ્ધિક શિક્ષણ કરતાં આ શિક્ષણ વધુ અગત્યનું ગણાય કે ઓછું અગત્યનું ? શાથી ?
૨. શારીરિક અને માનસિક સંયમના વિકાસ માટે તમે અત્યાર સુધીમાં કયા પ્રયાસો કર્યા છે ? તેનું પરિણામ શું આવ્યું છે ?

૩. તમે તમારી જાતને ‘પૂર્ણ’ કે ‘મહદ્અંશે પૂર્ણ’ ક્યારે માનો ? તમારામાં ક્યાં લક્ષણોનો વિકાસ થાય અને ક્યાં લક્ષણોનો વિનાશ થાય તો તમે સ્વ-સ્થ બનો ?
૪. તમારી દૃષ્ટિએ જેને ‘સારો માનવ’ ગણી શકાય તેવી વ્યક્તિનાં ૧૦ ગુણ લક્ષણો નોંધો. તે લક્ષણોનો વિકાસ કરવા આજના શિક્ષણમાં કેવા ફેરફારો લાવવા પડે ?
૫. તમે ‘પ્રેમ’ને જીવનમાં કેટલું મહત્ત્વ આપો છો ? શા માટે ? પ્રેમની સમજ અને અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરી શકાય ?
૬. સાબિત કરો કે : ખરું શિક્ષણ એ એક પ્રકારની સાધના કે તપસ્યા છે.

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

૧. ચીલાચાલુ જીવનનું રૂપાંતર કરવા માટે શું શું કરવાનું હોય છે ?
૨. આહાર અને ઊંઘ જેવી ટેવોને જીવનલક્ષી બનાવવા માટે કઈ કાળજી લેશો ?
૩. તમે માનો છો કે નકામો વાણી વ્યવહાર કરીને આપણે ઘણી બધી ઊર્જા વેડફી નાખીએ છીએ ? વાણીને સમ્યક્ બનાવવાની કેળવણી કેવી હોય ?
૪. આપણી બધી શક્તિઓને પોષે અને મર્યાદાઓને દૂર કરવામાં મદદ કરે તેવી સાચી કેળવણીનાં પાંચ લક્ષણો નોંધો.

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

૧. ભોગવૃત્તિઓને ફગાવી દેવા કરતાં મિતાચારવાળું (સમતોલ) જીવન ગાળવું વધારે કઠણ છે.
૨. હરેક વ્યક્તિનું શરીર એક કોયડા જેવું છે જેનો ઉકેલ ધીરજ, ખંત અને નિયમિતતાથી લાવવાનો છે.
૩. તમે જેને ચાહતા હો તેના જેવો જ બની રહો છો.

અંતરાત્માની અને આધ્યાત્મિક કેળવણી

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

૧. આપણા બાહ્ય સ્વરૂપ કરતાં અંતરાત્માનું સ્વરૂપ વધુ પ્રકાશમાન અને સાચું છે. - તમે આ વાત સાથે સંમત થાવ છો ? તમારી દલીલો-કારણો રજૂ કરો.
૨. આપણા અંતરાત્માને ખોજવાનું, ઓળખવાનું, શુદ્ધ કરવાનું અને પૂર્ણ બનાવવાનું શિક્ષણ કેમ આપવામાં આવતું નથી ? તમને આવું શિક્ષણ લેવું ગમે ? શા માટે ?
૩. બચપણથી માંડીને આજ દિવસ સુધીમાં તમારામાં જે જે આંતરિક પરિવર્તનો આવ્યાં છે તે અનાયાસ આવ્યાં છે કે તમે તે માટે પ્રયાસ કરેલા ? આવા પરિવર્તનો અને પ્રયત્નો વિશે નોંધ કરો.
૪. હવે તમારા જીવનમાં કઈ અભીખ્સા (તીવ્ર, આત્મિક ઝંખના) કાર્યરત છે ? તેના લીધે તમે શું કરતાં થયા છો ? શું કરતાં અટક્યા છો ?
૫. તમને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા આપવામાં આવે તો તમે કેવું શિક્ષણ લેવાનું પસંદ કરો ?

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

૧. શરીર, મન અને પ્રાણની કેળવણીના હેતુઓ દર્શાવો.
૨. અંતરાત્મા શું છે ?
૩. આપણી અંદર વિશ્વરૂપતાથી ભરેલું તત્ત્વ આપણને કઈ રીતે સહાય કરે છે ?
૪. સુશિક્ષિત વ્યક્તિ કર્મ કઈ રીતે કરશે ?
૫. જીવનમાં આત્મસમર્પણનું શું મહત્ત્વ છે ?

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

૧. પોતાનાં બાળકોની અંદર શું થઈ રહેલું છે તેની માબાપ ને કશી જ ખબર નથી હોતી.
૨. સિદ્ધાંતો અને વાદો કરતાં અનુભૂતિ વધુ મૂલ્યવાન છે.
૩. તમારી ઝંખના માત્ર એક જ હોવી જોઈએ : પ્રગતિ !
૪. અતિમાનસની કેળવણી માનવપ્રકૃતિનો ક્રમે ક્રમે વિકાસ સાધી આપણે ને વ્યક્તિના સારાથે સ્વરૂપનું રૂપાંતર કરી આપશો.

૭ : સર્વાંગી આરોગ્ય

(અ) અહીં આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમારી સમજ, તમારું જ્ઞાન તથા તમારા અનુભવના આધારે આપો :

૧. સમજાવો : સ્વાસ્થ્ય, આરોગ્ય, સર્વાંગી આરોગ્ય
૨. તંદુરસ્ત શરીર અને તંદુરસ્ત મન
૩. સ્વાસ્થ્યનું આધ્યાત્મિક પરિમાણ
૪. શારીરિક ચેતના

(બ) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો પાઠ્યસામગ્રીના આધારે લખો.

૧. મનોમય ચેતના : તેનાં લક્ષણો અને આરોગ્ય સંદર્ભમાં તેનું મહત્ત્વ.
૨. પ્રાણમય ચેતના : તેનાં લક્ષણો અને સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં તેનું મહત્ત્વ.
૩. આંતરિક દિવ્યતાનો સ્વાસ્થ્ય ઉપર પ્રભાવ

(ક) અહીં નોંધેલાં વાક્યોની સરળ સમજૂતી આપો :

૧. વિવિધ સારવાર પદ્ધતિઓનું આરોગ્ય પ્રાપ્તિમાં મહત્ત્વ
૨. આધુનિક આરોગ્યશાસ્ત્ર અને આયુર્વેદના સમન્વય અંગે તમારી માન્યતાઓ જણાવો.
૩. આયુર્વેદ : આરોગ્યનું શાસ્ત્ર.

જીવનનું શાસ્ત્ર : અધ્યાપન પ્રવૃત્તિઓ

(મહેન્દ્ર ચોટલિયા)

પ્રવૃત્તિ : ૧

આઠ વ્યક્તિઓનું જૂથ છે. તેમાંના સભ્યોનાં નામ અને તેનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છે:

નામ	લક્ષણો
૧. મનોજ	-ઉત્સાહી, રમૂજી, મદદરૂપ થનાર પણ પોતાનાં મંતવ્યોમાં જડ-જકકી
૨. મન્વિતા	-સારું ગાઈ શકે, કલામાં રુચિ પણ ચર્ચા કર્યા વગર નિર્ણયો લેનારી.
૩. અંગરાજ	-પહેલવાન, નિર્ભય, આગેવાની લેનાર પણ ભૂખ સહન ન કરી શકે.
૪. આકૃતિ	-સુંદર, મજબૂત, પણ બીક લાગે / ચિંતા થાય તો બિમાર જેવી થઈ જાય.
૫. વિપ્લવ	-કુદરતનો પ્રેમી, પક્ષીઓ-તારાઓ વિશે અખૂટ માહિતી પણ ગુસ્સો આવે તો સૂનમૂન થઈ જાય- બધાનો મૂડ બગાડી નાખે.
૬. વિલાસ	-ચિત્રકાર, ડોક્ટર, બીજા માટે પૈસા ખર્ચનાર, પરીણામ ન મળે તો તરત હતાશ, ઉદાસીન થઈ જનારી.
૭. ચૈતન્ય	- એના પર બધી જાતનો વિશ્વાસ મુકી શકાય, ખૂબ સમજૂ, જીવન અંગે વાતો કરનાર પણ જો ખાવા-પીવામાં વહેલું-મોડું થાય, ન ફાવે તેવું કંઈ આવી જાય તો તરત બેસી પડે, કોમળ તબિયતવાળો.
૮. ચિનગારી	-સરસ વક્તા, બધા વિચારો સ્પષ્ટતાથી રજૂ કરી શકે, દિશાભાન સારું, પરંતુ તરત બીજાથી પ્રભાવિત થઈ તેની દિવાની બની જાય.

આ આખું ગ્રુપ એક ટ્રેકિંગ માટે જઈ રહ્યું છે. તેઓ એક જંગલ, એક પહાડ અને નાની નદી-વહેળા પસાર કરીને ત્રણ દિવસને બે રાત પછી પોતાના નિર્ધારિત સ્થળે પહોચશે. આ ટ્રેકિંગ એક અઠવાડિયા પછી શરૂ થવાનું છે. બધા કેમ્પ સાઈટ પર આવી ગયા છે.

તમે આ જૂથના લીડર અને કોચ છો તમારું અભિયાન સફળ થાય તે માટે આ લોકોને બધી રીતે તૈયાર-સજજ કરવાના છે. તમે આ દરેક વ્યક્તિને શું શું શીખવશો ? વ્યક્તિગત નામ લખીને તેમના માટેની સલાહ સૂચનો તથા કાર્યક્રમોની નોંધ કરો.

પ્રવૃત્તિ : ૧ - ભાગ-૨

તમારો કોચિંગ કાર્યક્રમ તૈયાર કરવામાં માર્ગદર્શન મેળવવા નીચેનાં વિધાનો પર વિચાર કરો :

- (૧.) શારીરિક રીતે સશક્ત વ્યક્તિ ગમે તેવું મુશ્કેલ ટ્રેકિંગ પાર પાડી શકે.
- (૨.) લોકોનાં પરસ્પર વિરોધી લક્ષણોને/સ્વભાવને એક સમાન બનાવી શકાય.
- (૩.) દરેક વ્યક્તિમાં બધા ગુણલક્ષણો સંપૂર્ણ કક્ષાએ કદી વિકસી શકે નહીં.
- (૪.) દરેક વ્યક્તિમાં શરીર-લાગણી-દૃઢતા-જોશ વગેરેનું એકંદર સમતુલન સાધી શકાય.
- (૫.) શીખવું એટલે નવી બાબતો ઉમેરવી એટલું જ નહીં, પરંતુ તેમાં નકામી બિનજરૂરી બાબતો દૂર કરવાનું પણ આવે.
- (૬.) શીખવા માટે બાહ્યિક શક્તિની જરૂર પડે.
- (૭.) જીવનના કોઈ એક ક્ષેત્રમાં સફળ વ્યક્તિ હોય તેને 'સારી વ્યક્તિ' કહી શકાય.
- (૮.) વ્યક્તિ બધી બાબતો વિચારો અને ચિંતનથી શીખી શકે.
- (૯.) જીવનની પરિસ્થિતિઓમાં અનુભવ દરમિયાન સભાનતા રાખીએ તો આપણું પરિવર્તન જલદી થાય.
- (૧૦) 'વ્યક્તિ પોતે અત્યારે જેવી છે તેવી બરાબર છે' તેમ માનવું એને પોઝિટિવ થિંકીંગ-હકારાત્મક વલણ કહેવાય.
- (૧૧) પ્રાણ અને પ્રકૃતિ સાથે જ જાય.

પ્રવૃત્તિ : ૨

વિદ્યાર્થીઓ માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ બનાવે છે પછીની ચર્ચા નીચેના જેવા પ્રશ્નોને આધારે કરો.

૧. આવું વિચારવાની, સલાહ આપવાની, ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ બનાવવાની મજા આવી? શા માટે?
૨. શું વિચારવામાં,ગોઠવવામાં તકલીફ પડી? તે માટે શું કયું?
૩. આ આઠ વિદ્યાર્થીઓનાં લક્ષણો વિશેના વિચાર દરમિયાન તમને તમારા પોતાના લક્ષણો વિશેષતા,મર્યાદાઓનો ખ્યાલ આવ્યો? તમારા પોતાના વિશે કેવા વિચારો આવ્યા?
૪. આ ટ્રેનિંગ કાર્યક્રમ,આ જાતના આઠ સભ્યોને તેમના લીડર તરીકે તમે આ સમગ્ર પરિસ્થિતિને આપણા જીવન સાથે કેવો સંબંધ લાગે છે?
૫. તમે આ પ્રવૃત્તિમાંથી શું શીખ્યા?

પ્રવૃત્તિ: ૩

મનુષ્યની સંરચનાની સમજૂતી-(અધ્યાપક દ્વારા)

શરીર પ્રાણ મન ચૈતન્ય

પ્રવૃત્તિ: ૪

વર્ગના ચાર ભાગ પાડો. પ્રત્યેક વિભાગમાંના વિદ્યાર્થીઓના ત્રણ-ત્રણના જૂથ બનાવો. પ્રથમ વિભાગને ચૈતન્યની, બીજા વિભાગને મનની, ત્રીજા વિભાગને શરીરની કેળવણીને લગતા પેરાની ફોટો કોપી આપો. ત્રણ-ત્રણ વિદ્યાર્થીના જૂથ વચ્ચે એક નકલ આપો. દરેક વિભાગની કેળવણી અંગેના લખાણમાં આવતા અઘરા શબ્દોના અર્થ ફોટો કોપીમાં જ આપી દો.

૪.૧ ચૈતન્યની કેળવણી :

ચિદ્વ્યાપાર -ચેતના એટલે સભાનતા અને જીવંતતા. આ બે સાથે સંકળાયેલી આંતરિક ક્રિયાઓ. જેમ કે પોતાના હોવાની સભાનતા, પોતે જે ક્રિયાઓ કરે છે, વ્યક્તિ તરીકે જીવે છે-અનુભૂતિ કરે છે તેની પોતાને થતી જાણ.
અભીપ્સા -કોઈ ઉચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઝંખના
ચૈતસિક - જીવંતતા- સભાનતાના લક્ષણોવાળું
તદ્રુપતા - તત્ + રૂપતા. જેનું ધ્યાન કરીએ, જે ક્રિયાઓ કરીએ તેની સાથે એકરૂપ થઈ જવું.
આવિર્ભાવ - અભિવ્યક્તિ, પ્રગટીકરણ
આંતરવેદી - આપણી ભીતરનું સૌથી અંદરનું સ્થાન (ચૈતન્ય)

ત્રણેય મિત્રો સાથે મળીને નીચેના પ્રશ્નો જવાબો પેરામાંથી શોધો :

૧. ચિત્પુરુષ શું છે? તેનું આપણા જીવનમાં શું મહત્ત્વ છે?
૨. ચિત્પુરુષ અંગેનું જ્ઞાન મેળવવા માટેની શરતો/જરૂરીયાતો કઈ કઈ છે?
૩. કઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી અનિવાર્ય છે?
૪. વ્યક્તિ તરીકે તમને પોતાને તમારા ચિત્પુરુષ વિશે શી ખબર છે?

પ્રવૃત્તિ: ૪.૨

પેરા- ૨ ‘ આ આંતરસિદ્ધિ ક્રિયાને..... અવશ્ય જડી આવે.’

શબ્દાર્થ : આંતરસિદ્ધિ- ચિત્પુરુષની ઓળખાણ કરવી તે.

આવિર્ભાવ- પ્રગટીકરણ, અભિવ્યક્તિ.

પ્રશ્નો: ૧. મનની વિશેષતાઓ અને મર્યાદાઓ કઈ કઈ છે?

૨. મનને મુલાયમ અને ઊંડું બનાવવું એટલે શું?

૩. બને તેટલા વધુ દૃષ્ટિબિંદુથી વિચારતા આવડે તો શો ફાયદો થાય?

૪. ‘મનને નિર્ણય કરવા ન દેવો જોઈએ.’ કેમ?

૫. તમારું મન કઈ કઈ મર્યાદાઓથી ઘેરાયેલું છે? તેને દૂર કરવા તમે શું કરશો?

પ્રવૃત્તિ: ૪.૩

પેરા- ૩ 'હવે આપણે પ્રાણની તાલીમઓગળીને અદૃશ્ય થઈ ગઈ છે.'

શબ્દાર્થ : શીઘ્રવૃત્તિઓ - પ્રતિક્રિયા રૂપે તરત બહાર આવતી વૃત્તિઓ instincts -

જેવી કે ગુસ્સો,ભય,લાલસા,ભોગવૃત્તિ વગેરે.

અભીપ્સા - ઉન્નત ધ્યેય માટેની તીવ્ર ઝંખના.

પ્રશ્નો: ૧. આપણામાં રહેલા પ્રાણતત્વના લક્ષણો કયા છે?

૨. પ્રાણને 'કામદાર' શા માટે કહ્યો છે?

૩. શીઘ્રવૃત્તિઓ જે તારાજી કરે તેમાંથી બચવા માટે ચિત્તપુરુષ સાથેનો સંપર્ક કેમ જરૂરી છે?

૪. પ્રાણની કટોકટીમાં સચેતનતા કઈ રીતે મદદ કરે છે?

૫. તમે પ્રાણના ગુલામ બની ગયા હો એવી અનુભૂતિ થઈ છે. તેવા સંજોગોમાં શું પરિણામો આવેલાં? હવે આવું નથાય તે માટે શું કરશો?

પ્રવૃત્તિ: ૪.૪

પેરા- ૪ 'આપણી સાધનાનો છેલ્લો ભાગ.....કોઈ કારણ રહેશે નહીં.'

શબ્દાર્થ : ઋત શક્તિ - વિશ્વનું નિયમન કરતી શક્તિ, સત્યની શક્તિ.

આવિર્ભાવ- પ્રગટીકરણ, અભિવ્યક્તિ.

ચિત્તપુરુષ - આપણી ચેતના-સભાનતાનું કેન્દ્ર

પ્રશ્નો: ૧.શરીર આપણું માલિક છે કે ગુલામ? કઈ રીતે? તમને કેવા અનુભવ થયા છે?

૨. મન ક્યારે 'મુલાયમ અને બળવાન' થયું ગણાય ?

૩. ઉત્તમ / આદર્શ શરીરનાં લક્ષણોની યાદી કરો.

૪. 'સંવાદિતા' વિશે શું સમજાય છે?

૫. તમારા શરીરને 'શક્તિ' બનાવવા માટે તમે શું કરશો?

પ્રવૃત્તિ : ૫

આ ચાર સાધના અને જીવન ધ્યેય વચ્ચેનો સંબંધ સ્પષ્ટ કરો. પૂર્ણતા અને સત્યના પ્રાકટ્યની પ્રક્રિયા ચાર્ટ સ્વરૂપે રજૂ કરી શકાય. (શરૂઆતના બે પાન અને છેલ્લો પેરા)

પ્રવૃત્તિ : ૬

હવે ચાર-ચાર જૂથને ભેગા બેસવાનું કહો. જેમાં ચિત્ત/પ્રાણ/મન/શરીરની સાધના વિશે કામ કરવું.

એક એક જૂથ હોય. દરેક જૂથમાંની એક વ્યક્તિ પોતાના જૂથમાં નીપજેલી સમજ રજૂ કરે.

પ્રવૃત્તિ : ૭

પ્રત્યેક પ્રકારની સાધના વિશે સમગ્ર વર્ગમાં કામ એક એક એમ ચાર જૂથ દ્વારા રજૂઆત. અધ્યાપક

દ્વારા પૂર્તિ અને ઉદાહરણો.

પ્રવૃત્તિ : ૮

છેલ્લે દરેક વિદ્યાર્થીને વ્યક્તિગત રીતે નીચેનો કોઠો ભરવાનું કહો.

સાધનાનું ક્ષેત્ર	હું શું કરીશ (Dos)	હું શું નહીં કરું (Don'ts)
શરીર		
પ્રાણ		
મન		
ચિત્ત		

પ્રવૃત્તિ : ૯

ગૃહકાર્ય/ ચિંતનચાકડો :

હવે તમારામાં જે સમજ નિર્માણ થઈ છે તેના આધારે તમારા ટ્રેકિંગ જૂથ માટે ફરીથી કાર્યક્રમ બનાવો.

ચાર તપસ્યાઓ અને ચાર મુક્તિ (સ્વાધ્યાય પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રશ્નો)

(૧) ભૂમિકા : ચાર તપસ

પ્રવૃત્તિ : ૧

બે-ત્રણ દિવસ તમારી (અ) શારીરિક જરૂરિયાતો ને સમસ્યાઓ (બ) ઈન્દ્રિય સંવેદનાઓ તથા ઈચ્છા અને આવેગો (ક) વાણી, વિચાર અને અનુભૂતિઓ (ડ) લાગણીઓ તથા પ્રેમ-સમર્પણ જેવી ઉન્નત ભાવનાઓ- આ બધાનું નિરીક્ષણ કરો. મનમાં જ નોંધ કરો. હવે નીચેનાં વાક્યો પૂરાં કરો :

૧. મારી જરૂરિયાતો મને વધારે પડતી લાગે છે. એ ઓછી થાય તો મને થોડી શાંતિ મળે.
૨. આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા આ પાંચમાંથી મારી સૌથી સબળ ઈન્દ્રિય છે; અને સૌથી નબળી છે.
૩. મારી આટલી ઈચ્છાઓ સામે મારું કશું ચાલતું નથી. મારે એને વશ થવું જ પડે છે.
૪. મારી અભિવ્યક્તિ (communication)માં જે આટલો સુધારો થાય તો મને ઘણું સારું લાગે.
૫. મને વિચાર કરવામાં થોડી મુશ્કેલીઓ થાય છે; જેવી કે :
૬. મારી લાગણીઓ વિશે મારા મિત્રોનું માનવું છે કે
૭. મારા મતે પ્રેમ એટલે

પ્રવૃત્તિ - ૨ :

ઈચ્છાઓ, આવેગો, લાગણીઓ અને શારીરિક જરૂરિયાતોને દબાવી દેવાથી મુક્તિ મળે કે તેને સમજીને નિયંત્રણમાં લાવવાથી ? તમારા મિત્ર સાથે ચર્ચા કરી તે ચર્ચાનો સાર અહીં નોંધો :

* તપસ્યાઓ 'શબ્દને સાચા પરિપ્રેક્ષ્યમાં તમે કેવી રીતે સમજાવી શકો ?'

સમજાણ, વલાણ/અભિગમ, શિક્ષણ અને તપસ્યા... એમ ચડતા ક્રમમાં મૂકવાથી આપણી શક્તિઓની વધુ સારી રીતે કેળવણી થઈ શકે એમ તમને લાગે છે ? કઈ રીતે ?

(૨) સૌંદર્યની તપસ્યા

પ્રવૃત્તિ : ૧

- (અ) તમારી સામાન્ય દિનચર્યા નોંધો. તમારા ખોરાક, ઊંઘ, કસરત, આરામ, અંગેની ટેવો પણ નોંધો :
- (બ) તમારી દિનચર્યા અને ટેવોમાંથી કઈ કઈ બાબતો તમને સુધારવા જેવી લાગે છે ? શા માટે ?
- (ક) અત્યાર સુધીમાં તમે તમારી ટેવો/દિનચર્યામાં સુધારા કરવા માટે કેટલાક નિયમો તમારી જાત માટે બનાવ્યા હશે. આમાંથી કયા નિયમો તમે કડક રીતે-અપવાદ વગર પાળો છો ? એકવાર નિયમમાં છૂટ લઈએ તો પછી શું મુશ્કેલી થાય છે ?

પ્રવૃત્તિ : ૨ (સૌંદર્યની તપસ્યા-વિશેનું લખાણ ધ્યાનપૂર્વક વાંચો.)

નીચેના વિધાનો બરાબર સમજો. પછી રજૂ કરેલાં પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ લખો.

- (૧) આપણે જ્યારે પાણુ જરૂર પડે ત્યારે આપણી ટેવો બદલી શકીએ તેમ હોવું જોઈએ.
- (૨) શરીર પાસેથી જરૂર હોય તેથી લેશ માત્ર વધુ શ્રમ ન લઈએ.
- (૩) હરેક પ્રકારના અતિરેકોને વજર્ય ગણવા પડશે.
- (૪) કેટલો વખત ઊંઘો છો તેના કરતાં કેવા પ્રકારની ઊંઘ લો છો તે મહત્વનું છે.
- (૫) તમારા જીવનનો જે અત્યારનો ઘાટ છે તેમાં સફળતા મળે તે ભાવના તમારે પડતૂ મૂકવી પડશે.

પ્રશ્નો :

- (૧) કેવું શરીર ઊર્ધ્વ ચેતનનું સાધન બની શકે ?
- (૨) મહાન ચેતના પ્રત્યેની અભીપ્સા તથા ઉચ્ચ વિચારમાં એકાગ્રતા રાખવાથી ઊંઘ પર શી અસર થાય ? શા માટે ?
- (૩) “મારે પૂર્ણ બનવું છે”- એવી જાંખના રાખવાથી આપણા કામમાં શો ફરક પડે ?
- (૪) ઈન્દ્રિય-ઉપભોગનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાનો વિચાર તમને માન્ય છે ? શા માટે ?

પ્રવૃત્તિ : ૩ તમારા શરીરનો તથા ટેવોનો યોગ્ય વિકાસ થાય તે માટે એક એવો કાર્યક્રમ બનાવો કે જે તમે ખાળી શકો. આ કાર્યક્રમને બે વિભાગમાં નોંધો.

(૧) હું શું નહીં કરું ?

(૨) હું શું કરીશ :

(૩) શક્તિની તપસ્યા

પ્રવૃત્તિ : ૧ નીચેનાં વિધાનો સ્પષ્ટ થાય તેવું એક-એક ઉદાહરણ આપો :

- (૧) મનમાં રહેતો વિચાર પ્રાણમાં આવીને સંકલ્પનું રૂપ લે છે.
- (૨) પ્રાણનો મુખ્ય ખોરાક સંવેદનો જ છે.
- (૩) આધ્યાત્મિક બળો તથા પ્રેરણાઓને પચાવીને પ્રાણ પુષ્ટિ મેળવે છે.
- (૪) આપણી ઈન્દ્રિયો હરેક વસ્તુને લેશ પાણુ ઘૂણા કે અપ્રસન્નતા વિના ભેટી શકે તેવું સામર્થ્ય તેમાં આવી જવું જોઈએ.
- (૫) દિવ્ય આનંદ માટે સજ્જ બનેલો પ્રાણ ઈન્દ્રિયોની ભ્રામક તૃપ્તિઓને સર્વથા પડતી મૂકી દે છે.

પ્રવૃત્તિ : ૨ પાઠ્યસામગ્રીમાંથી નીચેના બે પેરેગ્રાફ વાંચીને પ્રશ્નોના ઉત્તરો આપો.

“આપણે પ્રાણને દુર્બળ કરી નાખીશું..... ઉગ્રતાઓ અને પાશવતાઓ જન્મતી હોય છે.”

પ્ર.૧ પ્રાણ શું છે ? તે દૂષિત શાના લીધે થાય છે ?

પ્ર.૨ પ્રાણનું દમન કરવાને બદલે તેને સંસ્કારિત કરવું શા માટે વધુ સારું છે ?

પ્ર.૩ આપણી વૃત્તિઓમાં દુષ્ટતા શાથી આવી જાય છે ?

પ્ર.૪ જે સંવેદનોની પસંદગી ઉદાપણથી કરવાની હોય તો ક્યાં સંવેદનો ત્યાજ્ય ગણાય ?

પ્ર.૫ 'શાનદાર-પ્રાણ' કેવો હોય ?

(૪) જ્ઞાનની તપસ્યા

પ્રવૃત્તિ : ૧ નીચેની સારણીમાં વિવિધ પ્રકારના વક્તાઓ, તેમની શૈલી, તેમની વાણીની મર્યાદા અને તેનાં કારણો વિશેની નોંધ આ સમગ્ર લેખના આધારે કરો.

વક્તાનો પ્રકાર	કહેવાની રીત	આ પ્રકારની વાણીની મર્યાદા	મર્યાદાનું કારણ
મોંએથી બોલે તોજી વિચારી શકે			
પોતે બોલેવા મારિ ત્યારે જ સમજે			
તૈયારી કરીને બોલનારા			
જન્મસિદ્ધ વક્તાઓ			

પ્રવૃત્તિ : ૨ નીચેના મુદ્દાઓની તરફેણમાં કે વિરુદ્ધમાં આ લેખમાં આપેલા મંતવ્યો નોંધો. ત્યારબાદ એની સાથે તમારાં મંતવ્યો પણ જોડો. (જોડી કે જૂથમાં)

મુદ્દો	તરફેણમાં મંતવ્યો	વિરુદ્ધમાં મંતવ્યો
૧. મૌન		
૨. અવાજનાં આંદોલનો		
૩. બીજાઓ વિશેની વાતો		
૪. ચિંતન કે અભ્યાસને વ્યક્ત કરવાની વાણી		
૫. શિક્ષણમાં પ્રયોજતા શબ્દો		
૬. આધ્યાત્મિક અનુભૂતિની વાતો		

પ્રવૃત્તિ : ૩ વાણી અંગેની એટલે કે તમારા બોલવા અને શબ્દના ઉપયોગો વિશેની તમારી ટેવો, શૈલી, નબળાઈઓની યાદી કરો. તમારામાં આ પ્રકારની જ્ઞાનની શુદ્ધિ આવે તે માટે તમે પાળી શકો તેવા પાંચ નિયમો બનાવો.

(૫) પ્રેમની તપસ્યા

પ્રવૃત્તિ : ૧ અહીં પ્રેમની સમજૂતી આપતાં કેટલાંક વિધાન આપેલાં છે. તમારા મિત્ર સાથે આ લેખના આધારે ચર્ચા કરીને દરેક વિધાન વિશે નક્કી કરો કે પ્રેમ વિશેનું આ વિધાન ખરું છે કે ખોટું. વિધાનની પાછળ આપેલા ચોકઠામાં 'ખરું' કે 'ખોટું' લખો.

૧. પ્રેમ છે તો દિવ્ય; પરંતુ માણસના અલંકાર સાથે ભળવાના કારણે તે વિકૃત થઈ જાય છે.
૨. પોતાના મૂળમાંથી વિખુટા પડેલા માનવને પ્રેમ જ ફરીથી ઘરે પહોંચાડશે.
૩. પ્રેમ ખરેખર તો એક પ્રકારનો શારીરિક આર્વિભાવ છે.
૪. મનુષ્ય અને પશુ-પક્ષીઓમાં વૃત્તિ તરીકે પડેલું તત્ત્વ એ નિમ્નકક્ષાનું પ્રેમનું જ સ્વરૂપ છે.
૫. પ્રેમની શક્તિ દ્વારા જ વિશ્વનું સર્જન થાય છે.
૬. આવેગ અને લાગણીઓ દબાવી દઈએ તો પ્રેમનો ઉદય થાય.
૭. સૌની સાથે અનાયાસે/સહજ રીતે થઈ જતો પ્રેમ જ ખરો પ્રેમ છે.
૮. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની જાતને ભૂલી જાય ત્યારે તે પ્રેમનો આનંદ માણી શકે.
૯. પ્રેમ એક જ્ઞાનપૂર્ણ વર્તન છે.
૧૦. પ્રેમનો આનંદ એ અન્ય સાથે એકરૂપ થવાનો આનંદ છે.

પ્રવૃત્તિ : ૨ અહીં આપેલો શબ્દ કે શબ્દ સમૂહને 'પ્રેમ'ની સમજ સાથે કઈ રીતે જોડાયેલો છે તે બે-ત્રણ વાક્યમાં નોંધો.

૧. મહાતરંગી મન્મથ
૨. નિયમો દ્વારા કાબૂ
૩. ચેતન-અચેતન વચ્ચેની ખાઈ પરનો પૂલ
૪. પ્રભુ સાથેના સંબંધમાં વિચ્છેદ
૫. મહા-પ્રેમ

પ્રવૃત્તિ : ૩ નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો આપો.

૧. વ્યક્તિગત અલંકારની સાંકડી સીમાઓ ભેદીને પ્રેમ સમગ્ર માનવજાતિની એકતા કઈ રીતે સ્થાપી શકશે ?
૨. આશાવાદી લોકો તથા સંતુષ્ટ લોકોના જીવનમાં પ્રેમની શી ભૂમિકા છે ?
૩. દિવ્ય પ્રેમને ઝીલવા માટે મનુષ્યે શી તૈયારી કરવાની છે ?
૪. પ્રેમની ગતિને પ્રભુ તરફ વાળવા માટે અન્ય લોકો સાથે કેવા સંબંધો સ્થાપશો ?
૫. મનુષ્ય પોતાની હરેક પ્રકારની અંધ નિયતિમાંથી ક્યારે મુક્ત બને છે ?

અંતરાત્માની અને આધ્યાત્મિક કેળવણી

પ્રવૃત્તિ : ૧ આ લેખ વાંચીને નીચેની સારાણીમાં વિગતો પૂરો :

અંતરાત્માનું સ્વરૂપ	આધ્યાત્મિક કેળવણીનાં હેતુ-લક્ષો	આધ્યાત્મિક કેળવણીનાં સોપાન (ક્રમબદ્ધ નોંધો) /સાવધાનીઓ	અંતરાત્માને કેળવવા માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો
૧. વિશેષ મહાન કે વિશાળ ચેતના ૨. ૩. ૪. ૫.	૧. જીવનના ખરા લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ,	૧. પોતાનાથી સ્વતંત્ર એવા તત્ત્વની શોધ	૧. મહાન નિશ્ચય ૨. પ્રબળ સંકલ્પ ૩. અખૂટ ખંત

પ્રવૃત્તિ : ૨ તમારા જૂથમાં મિત્રો સાથે મળીને આપણી પરંપરાગત કેળવણી શરીર, મન, પ્રાણની કેળવણી, અતિમનસ/ અંતરાત્માની કેળવણી - આ ત્રણેય પ્રકારની કેળવણીનાં લક્ષણો અને મનુષ્યજીવનમાં તેના મહત્ત્વ વિશે ચર્ચા કરી એમની વચ્ચેના તફાવત દર્શાવતી ટૂંકી નોંધ તૈયાર કરો.

પ્રવૃત્તિ : ૩ તમારા અનુસ્નાતક વિભાગમાં અથવા તો તમે ઓળખતા હો તેવા કોઈ ઉત્તમ જીવન-શિક્ષકની મુલાકાત લઈ તેમણે પોતાના આંતરિક વિકાસ માટે કરેલી તૈયારીઓ અને પ્રયત્નો વિશે જાણો-સમજો. તેના પરથી “હું શું કરીશ”- અંગે ૧૦ વાક્યો લખો.

- મહેન્દ્ર ચોટલિયા