

ISSN 2278-4381

March, 2026
Volume-15,
Issue-57

SHANTI-E JOURNAL OF RESEARCH

*Most Referred & Peer Reviewed
Multi Disciplinary E Journal of Research*

**Peer-Reviewed Special Issue - Seminar Proceedings
of**

B. D. Shah College of Education, Modasa

**PART-A
&
Regular Issue
Part-B**

CHIEF EDITOR

Dr. Rajeshkumar A. Shrimali

Assistant Professor
Shree H. S. Shah College of Commerce, Modasa.

CO-EDITOR

P. R. Sharma

EXECUTIVE EDITOR

Dr. Rambhai V. Baku

SHANTI E JOURNAL OF RESEARCH ISSN 2278-4381

**Multi Disciplinary and Peer-Reviewed
Research Journal in India**

Chief Editor

Dr. RAJESHKUMAR A. SHRIMALI

ASSISTANT PROFESSOR

Shree H.S.Shah College Of Commerce, Modasa Dist- Arrvalli

CO-Editor

Dr. P R SHARMA

ASSISTANT PROFESSOR

SHRI M.B.PATEL SCIENCE COLLEGE, ANAND

EXECUTIVE Editor

Dr. RAMBHAI V. BAKU

PUBLISHED BY

<http://www.shantiejournal.com/>

**Peer-Reviewed Special Issue-Seminar Proceedings
of**

B. D. Shah College of Education, Modasa

Managed by

The M.L Gandhi Higher Education Society

Affiliated to

Hemchandrachary North Gujarat University, Patan

for

State Level Seminar

on

Spiritual Education – A Need of Human Being

GUEST EDITORS

Shri Dilip Rana
IAS
CEO, KCG, Ahmedabad

Dr. K. C. Poriya
Honorable
Vice Chancellor
HNGU, Patan

Dr. Yogesh Yadav
OSD
KCG, Ahmedabad

Shri M. V. Shah
President
The M.L.Gandhi Higher
Edu. Soc. Modasa

Principal
Dr. BipinKumar D. Patel
B. D. Shah College of Education,
Modasa

Shri R. P. Shah
Hon. Sec.
The M.L.Gandhi Higher
Edu. Soc. Modasa

Dr. Mahesh A. Patel
HOD
Sanskrit Department
Gujarat Arts & Science College
Ahmedabad & OSD KCG, Gujarat

Dr. K. K. Patel
Head
Dept. of Hospital Management
HNGU, Patan

Convener

Dr. Navinchandra A. Makwana

Dr. Chandreshkumar H. Rathod

Editorial Committee

Dr. Hareshkumar M. Patel
Dr. Shivabhai N. Bubadiya

Dr. Bhavanaben A. Modi
Dr. Mitesh J. Doshi

Special Thanks to Administrative Members

Shri Maheshbhai B. Prajapati
Shri Bhaveshbhai K. Prajapati

Ku. Arunaben K. Bamaniya
Ku. Zalakben B. Upadhyay

Regular Editorial Board

MANAGING EDITORS

Name	Designation	University	Place -College
Pro. Parimal M.Upadhyay	Assistant Professor Ges Class-2	Guj Uni, Ahmedabad.	Government Commerce College- Ahmedabad.
Pro.D.K.Bhoya	Assistant Professor	HNGU PATAN	Mahila Arts College Motipur,Himmtnagar.
Dr. Bhavinbhai S.Shah	Associate Professor Ges Class-2	Guj Uni, Ahmedabad	Gujarat Arts & Commerce College- Ahmedabad.
Dr.Omparakash H.Shukla	Associate Professor Ges Class-2	Guj Uni, Ahmedabad	Gujarat Arts & Commerce College- Ahmedabad
Pro.Dr.Priteshkumar S.Rathod	Assistant Professor Ges Class-2	S P University, v v nagar, anand	Government Gujarat Arts & Commerce College-Naswadi.
Pro.Dr.Rajesh. M. Sosa	Assistant Professor	Krishnkumarsinhji Uni. Bhavangar.	Valiya Arts & Commerce College Bhavangar.

SHANTI E JOURNAL OF RESEARCH- A PEER REVIEWED AND REFFERED JOURNAL (PEER REVIEWED COMMITTEE)

The following Experts are working as a guide in M.Phil and Ph.D Degree. They are provide their service in our shanti e journal of research at free of cost. Papers published only after review through their important guidance, advice correction and required instructions.

Name	Designation
❖ Dr.Devjibhai maru (Assistant Professor Government Arts College-Talaja.Dis-Bhavnagar.)	Chief in sociology
❖ Dr.Mahendrakumar A.Dave (Associate Professor, Shree Somanath Sanskrit University-Veraval)	Chief in Sanskrit
❖ Dr.Parvinsinh R.Chauhan (Associate Professor, Bosmiya Arts & Commerce College-Jetpur.)	Chief in Hindi
❖ Dr. Bhaveshbhai L.Dodiya (Assistant Professor, R.R.Lalan College-Bhuj-Kachchh)	Chief in Chemistry
❖ Dr. Nareshkumar Yayantilal Parikh (Associate Professor, P.S.Scince & H.D. Arts College-Kadi.)	Chief in History
❖ Dr.Nimeshkumar D.Chaudhari (Associate Professor, Faculty of physical education and sports science, Gujarat vidyapith, sadara, Gandhinagar)	Chief in Physical Education
❖ Dr.C.M.Thakkr (Principal, T.A. Chatvani Arts & J.V Gokal Trust Commerce College,Radhanpur,Patan.)	Chief in Commerce
❖ Dr.Samyak M Makwana (Associate Professor, R.R.Lalan College-Bhuj-Kachchh)	Chief in Psychology
❖ Dr.IROS Vaja (Associate Professor, M.V.M Arts College Rajkot)	Chief in English
❖ Dr.Hemaben Jikadra (Associate Professor, Gujarat Arts & Science College(Aft) Ellishbredge Ahemdabad)	Chief in Political Science
❖ Pro. Ramesh L.Deshmukh (Associate Professor, Tolani Arts & Science College Aadipur)	Chief in Gujarati
❖ Dr.C.S.Zala (Associate Professor, R.R.Lalan College-Bhuj-Kachchh)	Chief in Economics

“Shanti E Journal Of Research” is a Quarterly based Research Journal

Copy Right, March-2026, All Rights Reserved

- **No part of this publication may be reproduced or copied in any form by any means without prior written permission**
 - **“Shanti E Journal Of Research” holds the copyright to all articles contributed in this publication. In case of reprinted articles “Shanti E Journal Of Research” holds the copyright for the selection, sequence, introduction material, summaries and other value additions**
 - **The view expressed in this publication are purely personal judgments of the authors and do not reflect the view of “Shanti E Journal Of Research”. The views expressed by external authors represent their personal views and not necessarily the views of the organizations they represent.**
 - **All efforts are made to ensure that the published information is correct. “Shanti E Journal Of Research” is not responsible for any errors caused due to oversight or otherwise.**
-

Editor's Column

The blast of knowledge at the universal hut due to scientific dynamics has without doubt redefined the very concept of new Era. The main set-up of education especially higher education-has become a subject of study and scrutiny for the scholars and practitioners who have a hunger desire to face change and challenges. It is because we, the creature beings, are brilliant with the faculty of option and a liberated will.

Unlike other type, we are not planned. We can make choices and use our free will to act and get our objectives. Inequities in learning opportunities, quality of educational military and level of learning success persist by gender, rural/town locality, ethnic backdrop, and socioeconomic status.

The quality of education and the aptitude to define and monitor this quality is absent in most upward countries. The means and span of education continue to be fine and curbed to past models of delivery, and the use of other channels continues to be informal and subsidiary. The increase in quantitative and qualitative demand for education is not in step by an raise in funds.

At this point in time, it is safe to situation that the split of views on the risk of change is marvelous. We, the publishers of Research Genius E Journal, are very much eager to view some aspect of these changes through academic article contributed by impressive scholar and social group. The nearby issue contains papers with decisive coming and scrutiny as well as orderly argument and reflection on various theme of language, prose, information technology, commerce and so on. We trust this will positively be helpful for the community who desire transform.

Chief-Editor

Dr. Rajeshkumar A. Shrimali

PART-A

Peer-Reviewed Special Issue

Seminar Proceedings

Of

B. D. Shah College of Education, Modasa

Managed by

The M.L Gandhi Higher Education Society

Affiliated to

Hemchandrachary North Gujarat University, Patan

for

State Level Seminar

on

Spiritual Education – A Need of Human Being

**SHANTI
E JOURNAL
OF RESEARCH****MARCH:- 2026,
VOLUME-15, ISSUE-57****INDEX**

Sr.	Title	Page
1.	આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવા માટે આધ્યાત્મિક મૂલ્યો અને હેતુઓનું અન્વેષણ - Dr. Mineshbhai Thakorbhai Patel	1-8
2.	A Study of Sanskrit Vedanta Shastra: Philosophical Foundations and Interpretations - DR. NAGJIBHAI J. RAVAL	9-13
3.	શિક્ષણ કર્મચારીઓમાં આધ્યાત્મિકતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા: કાર્યસ્થળ પર અસરનું વિશ્લેષણ - DR. ANKITABEN C. MAHERIYA	14-19
4.	A Role of Inner Peace in Enhancing Emotional and Psychological Well-Being - Dr. Ashwini k Akhani	20-22
5.	સાબરકાંઠા જિલ્લાની પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસમાં માતા-પિતાની ભાગીદારીની અસરકારકતા - એક અભ્યાસ - PATEL BHAVANABEN RAMANLAL	23-25
6.	Role of Creative Expression in Nurturing Vocational Interest among Learners - Mr. Bhrugeshkumar A. Patel	26-30
7.	આધ્યાત્મિક શિક્ષણ : મહિલા સશક્તિકરણ માટે માનવજીવનની મૂળભૂત આવશ્યકતા - ડૉ. જાનકી એસ. રાજપુત	31-35

8. **Role of Music in Spiritual Education: An Experiential Approach through Gujarati Devotional Songs** - **Dr. Rajdev K. Desai** 36-40

9. માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યમાં સુધારો : સંશોધનાત્મક અભ્યાસ
- ડૉ. ભરતભાઈ રાણાભાઈ પરમાર 41-43

10. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને સર્વાંગી માનવ વિકાસ
- ડૉ. રાકેશકુમાર ભગવાનભાઈ પ્રજાપતિ 44-46

11. *Spiritual Education for Mental, Physical, and Emotional Well-Being*
- *Dr. Jitendrkumar Vasantlal Patel* 47-50

12. “આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનવજીવનનો સર્વાંગીય વિકાસ.”
- ડૉ. શેતલબેન બાબુભાઈ ખેર 51-57

13. શિક્ષણમાં તત્ત્વચિંતન અને આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યો તેમજ
ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્ત્વો
- ડૉ. મહેશભાઈ પી.વાઘેલા 58-62

14. **EXPLORING VALUES AND PURPOSE: AN EDUCATIONAL AND SOCIAL PERSPECTIVE** - **SHANTA PATEL** 63-66

15. આધ્યાત્મિક ચેતના અને આંતરિક શાંતિ: સુખાકારી તરફનો માર્ગ
- દિગ્વિજયકુમાર કનુભાઈ પરમાર 67-71

16. **HOLISTIC DEVELOPMENT IN EDUCATION**
- **Priyanka Gopalbhai Gohil** 72-76

17. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારોનો
શિક્ષણમાં વિનિયોગ - **Dr. Bhavanaben A. Modi** 77-82

18. *A Study of Inner Peace and Well-Being: A Psychological and Holistic Perspective* - *Dr. Kaushikkumar Bhagvandas Kumbhar* 83-85

19. *Reasons for the degradation and the role of parents and teachers for value inculcation* - *Dr. Jayesh M. Patel* 86-89

20. Character Development through Spiritual Education in the Context of NEP 2020 - *KARTIKKUMAR D PATEL, PROF DR. C.H.RATHOD* 90-92

21. ભારતની આધ્યાત્મિક શિક્ષણની આધારશિલાઓ
- *KHARADI JETENSKUMAR INDULAL* 93-95

22. વર્તમાન સમયમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત
- ડૉ. એસ.એન. બુબડિયા 96-98

23. *PTC-B.Ed.* કોલેજમાં તાલીમાર્થીઓની સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ
- *Leuva Mukeshkumar Kanjibhai* 99-101

24. "ROLE OF SPIRITUALITY IN EDUCATION"
Dr. Atulkumar Manilal Patel 102-107

25. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ :આજના યુગમાં પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ
- ડૉ. મીના એચ. રાઠોડ 108-110

26. From Financial Stability to Inner Peace: Exploring the Relationship Between Microfinance Access and the Physical, Mental, and Holistic Health of Unjha's Spice Community
-Mrs. HETALBEN HARSHADBHAI VAGHELA 111-112

27. “માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિ વિકસાવવા માટેના શૈક્ષણિક ઉપાયો”*CHAUHAN SUNILKUMAR JAGDISHBHAI* 113-118

28. બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો અભ્યાસ
- *AMITABEN A. PARMAR* 119-121

29. ઉચ્ચ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: માનવજાતની એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત
- નિલેષભાઈ એમ.પટેલ 122-123

30. *Spiritual, Moral, Social, and Cultural Education in Students: A Comprehensive Review* - Saju.G., Dr. Mehul Chavada 124-126

31. Challenges and Prospects of Spiritual Education in Modern Society
(आधुनिक समाज में आध्यात्मिक शिक्षा की चुनौतियाँ एवं संभावनाएँ)
- Dr.GIRISHKUMAR KHODABHAI CHAUHAN 127-130

32. વર્તમાન સમયમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અનિવાર્યતા
- સુતરીયા પ્રવીણ જી., ડૉ. ઝાકીરહુસેન એ. મન્સૂરી 131-135

33. સાંબરકાંઠા જિલ્લાની કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ કસોટીની અસરકારતા - ડૉ. પ્રેમિલાબેન એસ. પગી 136-139

34. Philosophical and Psychological Foundations of Inner Peace in the Study of Well-Being - Rahulkumar R. Solanki 140-141

35. ગાંધીજીની ફિલસૂફી દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિનો વિકાસ
- જૈન રેખાબહેન કાંતિલાલ, ડૉ.મેઘાબેન ચૌધરી 142-145

36. Integrating Spiritual Education in Modern Educational Systems
- Dr. Gangarambhai N. Prajapati 146-150

37. A Comparative Analysis of the Impact of Spiritual Education on Human Consciousness and Inner Growth
- DR. NILESHKUMAR B. GAJJAR 151-155

38. *Equitable and Inclusive Education: Learning for All Investigator*
- Dr. Hareshkumar M. Patel 156-158

39. ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓને ગણિત શીખવા માટે રચનાત્મક અભિગમ કાર્યક્રમની રચના અને અજમાયશ
- PATEL ROSHANKUMAR RASIKLAL 159-162

40. સદ્ભાવના-સહિષ્ણુતા-માનવતા અને ઇસ્લામદર્શન
- ડૉ.ઝાકીરહુસેન એ. મન્સૂરી 163-174

41. મલ્ટીમીડિયાના માધ્યમથી સંસ્કૃત શ્લોકોનું શ્રવણ અને ઉચ્ચારણ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતા પર થતી હકારાત્મક અસરો
- SNEHABEN SHAILESHBHAI RAVAL 175-177
42. “ Spiritual Education as a Predictor of Emotional Intelligence ”
- Dr. Amitbhai Gurjibhai Vasava 178-181
43. ભારતમાં પ્રાથમિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત
- દિવ્યકાન્ત મહેશભાઈ પરમાર 182-187
44. વિજ્ઞાન અને વિનયન સ્નાતકના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિની શિક્ષણમાં ભૂમિકા
- Dr. Mitesh J. Doshi 188-193
45. Role of Spiritual Education in Enhancing Mental and Physical Health
- Dr. Pragneshkumar N. Panchal 194-199
46. માનવ જીવનમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અનિવાર્યતા
- અભિજીતસિંહ અર્જુનસિંહ રાઉલજી 200-204
47. આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારી માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા
Role of Spiritual Education for Inner Peace & Well Being
- ડો.રાજેશકુમાર જી.ચૌધરી 205-209
48. ગુજરાતી સાહિત્યના સંદર્ભમાં પાઠ્યલક્ષી અને વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ: એક અભ્યાસ 210-214
49. શિક્ષણમાં મૂલ્ય શિક્ષણ (Value Education in Education)
- JINAL A. SHAH 215-217
50. A Study of Value Preferences among Medical Students in relation to certain variables - Dr.M.K.Chaudhari, Dr.A.J.Desai 218-223

51. આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ
- Dr. Varsha R.Vasaiya ,Dr. Devyani k.Raval 225-230
52. ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ મુક્તિ માટે સુધારણા
કાર્યક્રમ અંગેનો ગુણાત્મક અભ્યાસ - નબીલા વાઘ. કાજી 231-234
53. ગુજરાતના પસંદગીના પ્રદેશોમાં વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજનની સમસ્યાઓને
અસર કરતા પરિબળો - નાથી નિલેશકુમાર રોહિતભાઈ 235-239
54. ભારતીય સંસ્કૃતિની પરંપરામાં આધ્યાત્મિકતા
- પ્રા.ડૉ.સુરેન્દ્રસિંહ પી.ઝાલા 240-247
55. ભારતીય સાહિત્યમાં પંચતંત્રની વિભાવના અને વિચાર
- ડૉ. મહેશકુમાર આર. સોલંકી 248-251
56. નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ ૨૦૨૦ સાથે ગુરુકુળપ્રથાના શૈક્ષણિક ધ્યેયોનો
સમન્વય - મલ્લિકાર્જુન ચેતનરાજ પાબુવંશી 252-255
57. માનવ જીવન અને પ્રકૃતિ વચ્ચેનું જોડાણ
- હિતેશ સી.મારવાડા 256-259
58. રોજિંદા જીવનમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું મહત્વ
- પ્રજાપતિ અશોકકુમાર બળદેવભાઈ 260-267
59. શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસ : એક અધ્યયન
- Patel Pragnabahen Pravinbhai 268-271
60. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ
- CHAUDHARI PRITIBEN T. 272-274

61. ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણ અને સર્વગ્રાહી વિકાસના પડકારો
- Nehal R. Ramavat 275-279
62. Spiritual Education: A Need of Human Beings
- Dr. Chandreshkumar H. Rathod 280-282
63. THE EFFECTS OF SPIRITUALITY ON THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF THE CHILDREN બાળકોના સર્વાંગી વિકાસમાં આધ્યાત્મિકતાની અસરો. - શ્રી ભુલાભાઈ એસ. પટેલીયા 283-287
64. ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણી - ડૉ. સુશીલાબેન એ.મકવાણા 288-291
65. સમાન અને સર્વ સમાવેશક શિક્ષણ: સર્વોપલબ્ધ અધ્યયન – રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 નાસંદર્ભે - પરમાર અર્પિતાબેન શંકરભાઈ 292-295
66. A COMPEARATIVE STUDY ETHICAL VALUES OF HIGH SCHOOL STUDENTS OF MEHSANA DISTRICT
- DR. KETAN K. MEHTA 296-299
67. Spiritual Dimensions in Gandhian Basic Education: Implications for Student Development - Patel Divya, Dr. Mittal Joshi, 300-302
68. ૨૧મી સદીના અસ્તિત્વલક્ષી પડકારો અને માનવ ઉત્કર્ષ: આધ્યાત્મિક શિક્ષણના સંદર્ભમાં Existential Challenges of 21st Century and Human Flourishing: In Context of Spiritual Education - હર્ષદકુમાર જે વર્મા 303-306
69. આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારી: વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મના પરિપ્રેક્ષ્યમાં એક સંશોધનાત્મક અહેવાલ - સંદિપ. બી. જોષી 307-312
70. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાનું મનોવિજ્ઞાન અને માનવજીવનમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત પંચાલ અંકિતકુમાર કમલેશકુમાર 313-315

71. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો

- પ્રા. પૂર્વાક્ષી ગોવિંદભાઈ પ્રજાપતિ 316-319

72. પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ તથા શિક્ષણમાં તેનો વિનિયોગ

- DR. ALPNABEN A. PARMAR 320-322

**73. Teacher Perspectives on Spiritual Education as a Human Necessity
in the Context of Aggression among Upper Primary School Students**

- ASHISHKUMAR K. PRAJAPATI, DR. GUNJAN SHAH 323-325

74. ચારિત્ર્ય : વ્યક્તિનું અમૂલ્ય આભૂષણ તેના વિકાસને અસર કરતાં પરિબળો

- અમિતાબેન.ડી.પરમાર 1,ડૉ.ભાવનાબેન.એ.મોદી.2 326-332

75. માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારા દ્વારા આંતરિક સુખાકારીની અનુભૂતિ

- ડૉ. પ્રાચી બી. શાહ 333-335

76. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનસિક સુખાકારી વચ્ચેનો સંબંધ

- પ્રા. કુ. ઝલકબેન બી. ઉપાધ્યાય 336-338

**77. The Dual Impact of Dairy Consumption on Holistic Health: Analyzing
Physical Benefits and Mental Well-being**

- Mrs. DIPTIBEN RAMESHCHANDRA SHUKLA 339-341

**78. તાપી જિલ્લાના પ્રાથમિક શાળાઓમાં ગુજરાત સરકારના વિવિધ શૈક્ષણિક
કાર્યક્રમોની અસરકારકતા અંગે અભ્યાસ**

- GAMIT HINALKUMARI ANILBHAI 342-343

79. વિજ્ઞાન વિષયમાં સર્વાંગી વિકાસ માટે સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ

- મૌલિકકુમાર બી. સોલંકી 344-350

80. શિક્ષિત બેરોજગારી અને મૂલ્ય સંકટ: આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂર

- જયશ્રી આઈ. દેસાઈ 351-355

81. મેઘરજ તાલુકાની આદિવાસી વિસ્તારની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓની ભૌતિક સુવિધાઓ અને શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોનો અભ્યાસ A STUDY OF INFRASTRUCTURAL FACILITIES AND EDUCATIONAL PROGRAMMES ADIVASI AREA GOVERNMENT PRIMARY SCHOOLS OF MEGHRAJ TALUKA
-Pareshkumar Z. Mavani 356-357
82. Spiritual Intelligence as a Tool for Value-Based Education in the 21st Century - Dr.CharulNavinbhai Patel 358-361
83. બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિકતાની અસરનો અભ્યાસ - ડૉ. છાયાબેન એમ. ત્રિવેદી 362-370
84. Mental Fatigue and Educational Burn out among Senior Secondary Students in Relation to Internet Addiction -Dr. Parulben J Shastri 371-374
85. વૈશ્વિકીકરણ અને ભારતીય મૂલ્યોનું સંતુલન - પરમાર પંકજકુમાર કાંતિલાલ 375-377
86. ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્યમાં આવતી મુશ્કેલીઓ, કારણો અને ઉકેલો - પરમાર મુકેશભાઈ બળવંતભાઈ 378-381
87. A Study of Verbal Reasoning Ability of Secondary School Students - Dr. Gunjan Shah, Chavda Jaydipsinh Ajitsinh 382-385
88. બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, પરિવાર અને સમાજની ભૂમિકા - પરમાર મહેન્દ્રસિંહ આર. 386-388
89. માધ્યમિક શિક્ષણમાં નાટ્યીકરણ પદ્ધતિ : આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મૂલ્યોના વિકાસ માટેનું હાથવગું સાધન - જીતેન્દ્રકુમાર એ પટેલ 389-391
90. PROFESSIONAL COMMITMENT, CLASSROOM MANAGEMENT AND SELF EFFICACY OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS - Dr.I.M.MEMAN 392-397

91. ગુજરાતી સાહિત્ય, શિક્ષણ અને સમાજમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ
- Jagdishkumar B. Chauhan, Dr. Bipinbhai D. Patel 398-401
92. આધુનિક શિક્ષણપદ્ધતિમાં મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણ અને તેના હેતુઓની ભૂમિકા:
એક વિશ્લેષણાત્મક અભ્યાસ - Dr. PARESHKUMAR VINODBHAI VIHOL 402-404
93. બી.એડ. તાલીમાર્થીઓમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ અને સર્વાંગી વિકાસના પરિપ્રેક્ષ્યમાં
શિક્ષણ વ્યવસાય પ્રત્યેની રુચિનું એક તુલનાત્મક અધ્યયન
- BIPINKUMAR KANTILAL PATEL 405-406
94. The Role of Value Exploration and Character Development in Shaping
Self-Concept and Study Habits: A Study of Higher Secondary Students
- Dr. KAUSHALKUMAR PRAMODBHAI VYAS 407-408
95. સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક-શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો
વિવેચનાત્મક અભ્યાસ - Dr. GITABEN DALARAMBHAI DAVE 409-410
96. પુસ્તકાલયના ઉપયોગ દ્વારા સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ અને મૂલ્યનિષ્ઠાનો વિકાસ
- DIPTIBEN VINODCHANDRA PATEL 411-412
97. INNER PEACE AND WELL BEING
- IMRANKHAN U. BALOCH 413-414
98. શિક્ષણના માધ્યમનો, કારકિર્દી તથા જીવન પર પ્રભાવ એક ગુણાત્મક અભ્યાસ
EFFECT OF MEDIUM OF INSTRUCTION ON CAREER AND
LIFE A QUALITATIVE STUDY- પ્રા. આકાશકુમાર આર.રામી 415-418
99. ભગવદ્ ગીતા અને ભારતીય શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા
- ડૉ. ભરતકુમાર પી.માળી 419-427
100. શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા અને તેના અસરકારક તત્વો: એક ગુણાત્મક
અભ્યાસ - પટેલિયા ભુપતસિંહ દલસુખભાઈ 428-430

**101. CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR HOLISTIC DEVELOPMENT
: NEP 2020 - Dr. Teenaben K. Patel 431-435**

**102. પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનોમાંથી નિષ્પન્ન થતા આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો
અભ્યાસ - પટેલ સંજયકુમાર કે. 436-438**

**103. Reviving Gandhian Thought: Transforming Education for Holistic
and Spiritual Growth - Vanvi Harshad Harsukhlal,
Dr. Kamlesh.G.Parmar 439-442**

**104. ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની વર્તમાન
સ્થિતિના સંદર્ભમાં અભ્યાસ - GURJAR NITABEN SUMANTBHAI 443-445**

**105. વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અસર અને તેના પરિણામો
: એક વ્યાપક સંશોધનાત્મક લેખ - DR.VIDHYABEN RAMANLAL PARMAR 446-449**

**106. Spiritual Education and Its Role in Improving Mental and Physical
Health: An Interdisciplinary Inquiry
- Dr. Sonal G. Thumar 450-452**

**107. સારા ચારિત્ર્યથી સશક્ત સમાજ તરફ
- વસીમખાન મહેમુદખાન પઠાણ 453-456**

**108. સત્યના પ્રયોગોમાં વ્યક્ત થતી જીવન ફિલસૂફી
- પ્રાધ્યાપક, શ્રી તુષાર વી. પટેલ, 457-460**

**109. Spiritual Development and Nature Connection
- Dr. Kanchan S, Dubey 461-464**

**110. Integration of Spiritual Values in Special Education for Children with
Hearing Impairment - Parmar Mayankkumar Babulal 465-468**

111. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ : માનવ જીવનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા
(Spiritual Education: An Essential Need of Human Life)
- ધનશ્યામસિંહ વિષ્ણુસિંહ સોલંકી 469-471
112. Resilience as a Mediating Variable Between Stress and Performance
- Tripti Tiwari 472-475
113. SPIRITUAL EDUCATION FOR INNER PEACE IN A RAPIDLY
DIGITALIZING WORLD ઝડપથી ડિજિટલ બની રહેલી દુનિયામાં આંતરિક શાંતિ
માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ - સાહિલ એસ. પાંડવ 476-478
114. ગાંધીજીના વિચારો દ્વારા અને નઈ તાલીમ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ અને
આધ્યાત્મિકતાનું સંતુલન:એક સંશોધનાત્મક અભિગમ
- પરમાર મનીષકુમાર પોપટભાઈ 479-482
115. Spiritual Education as a Tool for Rediscovering Meaning and
Purpose in Modern Education - Dr. Hardik Mehta 483-487
116. સાચી આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ અને નીતિમત્તા વિનાની ધાર્મિકતાની જીવન પર
થતી અસરો - Carmeli J. Ahari, 488-491
117. હિલ્લે લે નદી કિનારે, ડોલ્લે લે ડુંગા ઉપા રે...
- કિરણકુમાર જી.પટેલ 492-494
118. અધ્યાત્મ શિક્ષણ : મૂલ્ય મીમાંસાનો ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ
- ડૉ. બીપીનકુમાર ડી. પટેલ 495-498
119. Inclusion of Vedic Mathematics in the Curriculum in Schools:
A Contextual Study of Gujarat - ¹MINAXI VINODKUMAR
PARMAR, ²Dr. Z. A. MANSURI 499-501
120. The Therapeutic Impact of Creative Expression on Mental
Well-being - Dr. Shital D. Parmar 502-504

121. માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણની પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિનો અભ્યાસ
- ગામિત પ્રેમિલાબેન પ્રભુભાઈ 505-508

122. Impact of Spiritual Education and it's role in Holistic Development
- POONAM KHANCHANDANI 509-511

123. Integrating Spiritual Education in Modern Educational Systems
- RAJDEEP B. BRAHMBHATT, DR. NITIN RAVAL 512-514

124. શિક્ષણના માધ્યમનો કારકિર્દી તથા જીવન પર પડતો પ્રભાવ (Impact of
Medium of Education on Career and Life)
- DHRUPTI CHAUDHARI 515-517

125. The Importance of Spiritual Education in School and Higher
Education - HARIKRISHNA SWAMI, DR. GUNJAN SHAH 518-522

126. Importance of Spirituality in Life and Education
- Payalben A. Patel 523-524

127. આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ: વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી
વિકાસના સંદર્ભમાં - જૈન પ્રજેશકુમાર ધર્મેશ 525-528

128. હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ વૃદ્ધિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા
- બારૈયા માનસી સુજીતકુમાર 529-532

129. આધુનિક યુગમાં AI દ્વારા આધ્યાત્મિક શિક્ષણ
- રાજપાલ પૃથ્વીરાજ વિજયકુમાર 533-535

130. પાંડુરંગ વાસુદેવ શાસ્ત્રી આઠવલેના આધ્યાત્મિક વિચારોનો ચારિત્ર્ય ઘડતર
માં વિનિયોગ - ડામોર યુવરાજસિંહ કેશભાઈ 536-537

131. Mental Health, Well-being, and Spiritual Development: A Study of
Their Interrelationship - Dr Neelu Gautam Ghosh 538-540

132. Values are caught but not taught - Dr. santosh Devkar 541-543
133. Internal Peace and Holistic Development among B.Ed. Trainees: A Descriptive Survey Study - Avani Kantibhai Virola 544-546
134. "The Role of Spiritual Practices in Reducing Stress and Anxiety among Children with Special Needs (CWSN): A Research Perspective" - Dr. Sujata Varma 547-553
135. वेद साहित्य का महिमा (विस्तृत विवेचन) - GAMETI REKHABEN GAUTAMBHAI 554-555
136. Study of the Challenge of the New Education Policy - MALVIYA RUBIYABAHEN NAVNEETBHAI 556-557
137. Study of Statistical Correlation between Social Intelligence and Spiritual Intelligence of B.Ed. teacher trainee - DR. PRAVINABEN K. PATEL 558-561
138. NEP 2020 ના સંદર્ભમાં વર્તમાન સિક્ષણની વ્યાપક અસરકારકતાનો એક અભ્યાસ - પ્રા.અરવિંદકુમાર રાજેન્દ્રકુમાર મનાત 562-565
139. Connecting with Nature in Modern Education: From the Perspective of Gandhian Thoughts and Spirituality - Asha Madarsingh Solanki, Dr. ManishababenValjibhai Vadkar 566-568
140. Proper and Disciplined Use of Mobile Phones Contributes Positively to Students' Character Development and Improves Academic Achievement - VASAVA ASHWINKUMAR DHIRSINGBHAI 569-571
141. ગાંધીજી, વિવેકાનંદ અને શ્રી અરવિંદના મતે આધ્યાત્મિક સિક્ષણ - શશિકાન્ત આર. પટેલ 572-574
142. વ્યાયામ દ્વારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો - ડૉ. અલકા એસ. શાહ 575-577

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવા માટે આધ્યાત્મિક
મૂલ્યો અને હેતુઓનું અન્વેષણ

Dr. Mineshbhai Thakorbbhai Patel
Assistant Professor

L.N.K. College of Education (C.T.E.) Patan, Gujarat, India

❖ સારાંશ (Abstract)

ભારતીય શિક્ષણ અને સંસ્કૃતિ મૂળભૂત રીતે આધ્યાત્મિક છે. આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ આત્મા અને પરમાત્મા સંબંધો, શોધ અને સિદ્ધિ એવો કરવામાં આવે છે, આથી ભારતમાં ધર્મ અને દર્શનની રૂચિ મનુષ્યના આત્મામાં રહેલી છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આધુનિક ભૌતિકવાદી જીવનશૈલીમાં માનવીનો માનસિક તણાવ, નૈતિક અમૂલ્ય અને આત્મિક ખાલીપણાનો અનુભવ કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવા અને સમાજમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ઉપયોગ સ્પષ્ટ કરવા માટે વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ માટે આધ્યાત્મિક મૂલ્યો અને હેતુઓનું અન્વેષણના માધ્યમથી આધ્યાત્મિક જાગૃતતા નો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પ્રત્યે જાગૃતિ, આધ્યાત્મિક, મૂલ્યો અને હેતુઓનું
અન્વેષણ

➤ પ્રસ્તાવના

ભારતીય શિક્ષણનો મૂળભૂત હેતુ માત્ર જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું નથી, પરંતુ વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ થાય તેમજ વ્યક્તિમાં સદાચાર, માનવતા અને જીવનમૂલ્ય સાથે વિકસિત કરવાનું છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ઝડપી વિકાસ વચ્ચે માનવ એ માત્ર ટેકનોલોજી શિક્ષણના માધ્યમથી શિક્ષણ મેળવે છે, જે આધુનિકતા તરફ વધુ જોક હોવાથી આધ્યાત્મિકના તરફનો વિકાસ માત્ર જૂજ જોવા મળે છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ઝડપી વિકાસ વચ્ચે માનવ મૂલ્યોનું સંરક્ષણ જરૂરી બને છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આત્મચિંતન, આત્મનિયંત્રણ અને સમાજ પ્રત્યે જવાબદારી શીખવે છે. આથી આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનું શિક્ષણમાં સંકલન અનિવાર્ય બને છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં જાગૃતિ લાવવાના સંદર્ભમાં તેના મૂલ્યો અને હેતુઓનું વ્યાપક અન્વેષણ કરે છે. આધુનિક યુગમાં માનવ મૂલ્યોનું પતન થઈ રહ્યું છે, ત્યારે વ્યક્તિમાં આંતરિક અશાંતિનો સામનો કરવો પડે છે. જો આવી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક શિક્ષણ તરફ

વાળવામાં આવે તો વ્યક્તિનો ચારિત્ર્ય વિકાસ, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ, સર્વાંગી વિકાસ, પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ અને આંતરિક શાંતિ તેમજ આત્મસંતોષ માટે મહત્વપૂર્ણ સાબિત થાય છે.

➤ "આધ્યાત્મિક"નો અર્થ :

ભગવદ્ગોમંડલ મુજબ, "આધ્યાત્મિક એટલે આત્મા (જીવ) તત્વ સંબંધી, બ્રહ્મ સંબંધી, પરમાત્માને લગતું, મનના ભાવ સંબંધી.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે આત્માતત્વ સંબંધી વિજ્ઞાન, અધ્યાત્મશાસ્ત્ર, પરમાર્થશાસ્ત્ર, આત્મતત્વશાસ્ત્ર."

➤ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: સંકલ્પના

સાંપ્રત આધુનિક યુગમાં જો વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આપવામાં આવે તો માનવીના આંતરિક વિકાસ, નૈતિક ચેતના અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને પ્રોત્સાહન મળે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણની વ્યાખ્યા :

(1)મહાત્મા ગાંધીજી આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો હેતુ માનવીના ચરિત્ર ઘડતર અને નૈતિક વિકાસ સાથે સંકળાયેલો છે. તેઓ શિક્ષણને સત્ય અને અહિંસાના આધાર પર માનવ નિર્માણનું સાધન ગણાવતા હતા.

ગાંધીજીના વિચારો અનુસાર: "શિક્ષણ એ મન, શરીર અને આત્માનો સર્વાંગી વિકાસ છે."

આ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આત્મનિયંત્રિત, સત્યનિષ્ઠ, કરુણાશીલ અને સમાજ પ્રત્યે જવાબદાર બનાવે છે. તેમનું માનવું હતું કે આધ્યાત્મિક મૂલ્યો વગરનું શિક્ષણ અધૂરું છે.

(2) સ્વામી વિવેકાનંદ આધ્યાત્મિક શિક્ષણને માનવીની આંતરિક શક્તિઓના પ્રગટિકરણ સાથે જોડે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે: "શિક્ષણ એ માનવીમાં રહેલી પૂર્ણતાનું પ્રગટિકરણ છે."

આ વ્યાખ્યા મુજબ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આત્મજ્ઞાન, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મબોધ તરફ દોરી જાય છે. તે માનવીને નિર્ભય, સ્વાવલંબી અને માનવતાવાદી બનાવે છે.

આમ ગાંધીજી અને સ્વામી વિવેકાનંદ બંનેના વિચારો મુજબ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીના આંતરિક વિકાસ, નૈતિક મૂલ્યો અને જીવનહેતુની સમજ માટે અનિવાર્ય છે. જ્યાં ગાંધીજી સત્ય-અહિંસા અને ચરિત્ર ઘડતર પર ભાર મૂકે છે, ત્યાં વિવેકાનંદ આત્મશક્તિના પ્રગટિકરણ પર ભાર આપે છે. બંને વિચારો મળીને આધ્યાત્મિક શિક્ષણની સંપૂર્ણ અને ઊંડી સંકલ્પના રજૂ કરે છે.

➤ સાહિત્ય સમીક્ષા

વિવિધ ભારતીય દર્શનકારો અને શિક્ષણવિદોએ આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મહત્વ પર ભાર મૂક્યો છે. સ્વામી વિવેકાનંદ અનુસાર, “શિક્ષણ એ માનવીમાં રહેલી પૂર્ણતાનું પ્રગટિકરણ છે.” મહાત્મા ગાંધી શિક્ષણને સત્ય અને અહિંસાના આધાર પર માનવ નિર્માણનું સાધન ગણાવે છે. આધુનિક સંશોધનો પણ દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક મૂલ્યો ધરાવતાં વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્થિરતા અને સામાજિક સંવેદનશીલતા વધુ હોય છે.

➤ સંશોધનના હેતુઓ

1. આધ્યાત્મિક મૂલ્યોની સંકલ્પનાને સમજાવવી.
2. આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મુખ્ય હેતુઓનું વિશ્લેષણ કરવું.
3. આધુનિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત દર્શાવવી.
4. વિદ્યાર્થીઓ અને સમાજમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિ વિકસાવવા માટે સૂચનો રજૂ કરવું.

➤ સંશોધન પદ્ધતિ

આ અભ્યાસ વર્ણનાત્મક અને વિશ્લેષણાત્મક પદ્ધતિ પર આધારિત છે. દ્વિતીયક સ્ત્રોતો તરીકે પુસ્તકો, શૈક્ષણિક લેખો, સામયિકો અને વિચારકોના લખાણોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે.

➤ આધ્યાત્મિક મૂલ્યો અને તેમના હેતુઓ

આધ્યાત્મિક મૂલ્યો માનવીના આંતરિક વિકાસ પર કેન્દ્રિત હોય છે. સત્ય માનવીને ઈમાનદારી શીખવે છે, અહિંસા શાંતિ અને સહઅસ્તિત્વને પ્રોત્સાહન આપે છે, કડુણ માનવીય સંવેદનાને મજબૂત બનાવે છે અને આત્મજ્ઞાન જીવનના સત્ય હેતુને સમજવામાં મદદ કરે છે. આ મૂલ્યોના હેતુઓમાં ચરિત્ર ઘડતર, માનસિક શાંતિ, સામાજિક સુમેળ અને વૈશ્વિક ભાઈચારાનો વિકાસ સમાવેશ પામે છે.

➤ આધ્યાત્મિક મૂલ્યો

આધ્યાત્મિક મૂલ્યો એવા મૂળભૂત માનવ મૂલ્યો છે, જે માનવીના આંતરિક વિકાસ, આત્મશાંતિ અને જીવનના હેતુની સમજ સાથે જોડાયેલા હોય છે. આ મૂલ્યો માનવીને સારા વિચારો, સારા વર્તન અને નૈતિક જીવન તરફ દોરી જાય છે. જે માનવીને જીવનના ઊંચા સ્તરે પહોંચાડે છે.

આ મુજબ મુખ્ય આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનું વર્ણન આપવામાં આવે છે:

1. સત્ય

સત્ય આધ્યાત્મિક જીવનનો આધારસ્તંભ છે.

✓ હેતુ:

-માનવીમાં ઇમાનદારી અને ન્યાયભાવ વિકસાવવો.

-વિચાર, વાણી અને કર્મમાં એકરૂપતા લાવવી.

-વિશ્વાસ અને નૈતિક શક્તિ વધારવી.

2. અહિંસા

અહિંસા માત્ર શારીરિક હિંસાનો અભાવ નથી, પરંતુ વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં કોઈને દુઃખ ન પહોંચાડવાનો ભાવ છે. તે શાંતિ, સહઅસ્તિત્વ અને માનવતા વિકસાવે છે.

✓ હેતુ:

-હિંસા અને દ્વેષથી મુક્ત સમાજ રચવો.

-શાંતિ અને સહઅસ્તિત્વને પ્રોત્સાહન આપવું.

-માનવીમાં કરુણા અને માનવતાની ભાવના વિકસાવવી.

3. કરુણા

કરુણા એ અન્યના દુઃખને સમજવાની અને તેને દૂર કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની ભાવના છે.

✓ હેતુ:

-અન્યના દુઃખ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું.

-મદદ અને સહકારની ભાવના વિકસાવવી.

-માનવતા અને ભાઈચારાને મજબૂત બનાવવું.

4. ક્ષમા

ક્ષમા માનવીને દ્વેષ, ક્રોધ અને બદલો લેવાની ભાવનાથી મુક્ત કરે છે. તે આંતરિક શાંતિ અને માનસિક સંતુલન પ્રાપ્ત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

✓ હેતુ:

-ક્રોધ અને બદલા લેવાની ભાવનાથી મુક્ત થવું.

-માનસિક શાંતિ અને આંતરિક સંતુલન પ્રાપ્ત કરવું.

-સંબંધોમાં મધુરતા જાળવવી.

5. આત્મનિયંત્રણ

આત્મનિયંત્રણ એટલે ઈચ્છાઓ, ક્રોધ અને વાસનાઓ પર સંયમ રાખવો. આ મૂલ્ય માનવીને

શિસ્તબદ્ધ અને જવાબદાર જીવન જીવવામાં મદદ કરે છે.

✓ હેતુ:

-ઇચ્છાઓ અને વાસનાઓ પર સંયમ રાખવો.

-શિસ્તબદ્ધ અને જવાબદાર જીવન જીવવું.

-માનસિક સ્થિરતા અને એકાગ્રતા વધારવી.

6. સહનશીલતા

સહનશીલતા એટલે અન્યના વિચારો, માન્યતાઓ અને વર્તન પ્રત્યે સ્વીકારભાવ રાખવો.

✓ હેતુ:

-વિવિધતા પ્રત્યે સ્વીકારભાવ વિકસાવવો.

-મતભેદોને શાંતિપૂર્વક સ્વીકારવા શીખવું.

-સામાજિક સુમેળ અને એકતા સ્થાપિત કરવી.

7. સેવા

નિષ્કામ સેવા આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનું શ્રેષ્ઠ પ્રગટિકરણ છે.

✓ હેતુ:

-નિષ્કામ ભાવથી સમાજહિત માટે કાર્ય કરવું

-સ્વાર્થભાવ ઘટાડીને પરોપકાર વધારવો

-સામાજિક જવાબદારીની ભાવના વિકસાવવી

8. આત્મજ્ઞાન

આત્મજ્ઞાન એટલે પોતાને ઓળખવું—પોતાની શક્તિઓ, મર્યાદાઓ અને જીવનના હેતુને સમજવું.

✓ હેતુ:

-પોતાને ઓળખીને જીવનના સાચા હેતુને સમજવો.

-આત્મવિશ્વાસ અને આત્મબળ વિકસાવવું.

-હેતુપૂર્ણ અને અર્થસભર જીવન જીવવું.

આમ, આધ્યાત્મિક મૂલ્યોમાનવીના ચરિત્ર ઘડતર માટે આધારરૂપ છે. તેઓ વ્યક્તિને આંતરિક શાંતિ, સદ્વ્યવહાર અને સમાજપ્રત્યે જવાબદારી શીખવે છે.

આધ્યાત્મિક મૂલ્યો અને તેમના હેતુઓ માનવીને સદ્વ્યક્તિ, સદ્ગતિક અને માનવતાવાદી સમાજના નિર્માતા બનાવે છે. આજના યુગમાં શિક્ષણ અને જીવનપ્રણાલીમાં આ મૂલ્યોનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિગત સુખ, સામાજિક શાંતિ અને વૈશ્વિક સુમેળ પ્રાપ્ત કરી શકાય.

➤ માનવ વિકાસ, નૈતિકતા અને જીવન હેતુ

માનવ જીવન માત્ર શારીરિક વિકાસ પૂરતું સીમિત નથી, પરંતુ તેમાં માનસિક, નૈતિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો સમાવેશ થાય છે. માનવ વિકાસ, નૈતિકતા અને જીવન હેતુ – આ ત્રણેય પરસ્પર ગાઢ રીતે જોડાયેલા છે અને એકબીજાને પૂર્ણતા આપે છે.

➤ માનવ વિકાસ

માનવ વિકાસ એટલે માનવીની અંદર રહેલી ક્ષમતાઓ અને ગુણોનો સર્વાંગી વિકાસ. તેમાં નીચેના પાસાઓ આવે છે:

- ✓ શારીરિક વિકાસ: સ્વસ્થ શરીર, શક્તિ અને કાર્યક્ષમતા
- ✓ માનસિક વિકાસ: વિચારશક્તિ, સમજણ, તર્ક અને સર્જનાત્મકતા
- ✓ ભાવનાત્મક વિકાસ: લાગણીઓ પર નિયંત્રણ, સહાનુભૂતિ અને સંવેદનશીલતા
- ✓ સામાજિક વિકાસ: સહકાર, જવાબદારી અને સમાજમાં સુમેળ
- ✓ આધ્યાત્મિક વિકાસ: આત્મજ્ઞાન, આંતરિક શાંતિ અને મૂલ્યનિષ્ઠ જીવન

માનવ વિકાસનો અંતિમ હેતુ માનવીને સંતુલિત, સજાગ અને જવાબદાર નાગરિક બનાવવાનો છે.

➤ નૈતિકતા

નૈતિકતા એ સારા અને ખરાબ વચ્ચે ભેદ કરવાની ક્ષમતા છે. તે માનવીના વર્તનને યોગ્ય દિશા આપે છે.

નૈતિકતાના મુખ્ય તત્વો:

- ✓ સત્યનિષ્ઠા, અહિંસા, કડુણા, ન્યાય, જવાબદારી, શિસ્ત.

નૈતિકતા વિના માનવ વિકાસ અધૂરો રહે છે, કારણ કે જ્ઞાન અને શક્તિ જો મૂલ્યોથી વિહોણી હોય તો તે સમાજ માટે હાનિકારક બની શકે છે.

➤ જીવન હેતુ

જીવન હેતુ એટલે માનવી પોતાના જીવનને કયા અર્થ અને દિશા સાથે જીવવા ઇચ્છે છે તે સમજ.

➤ જીવન હેતુના મુખ્ય પાસાઓ:

- ✓ પોતાને ઓળખવું (આત્મજ્ઞાન), પોતાની ક્ષમતાનો સકારાત્મક ઉપયોગ કરવો, સમાજ અને માનવતાના કલ્યાણ માટે યોગદાન આપવું, આંતરિક શાંતિ અને સંતોષ પ્રાપ્ત કરવો.

જ્યારે માનવીને જીવન હેતુની સ્પષ્ટતા થાય છે, ત્યારે તેનું જીવન ગોઠવાયેલું, અર્થસભર અને સુખદ બને છે.

➤ પરસ્પર સંબંધ

- ✓ માનવ વિકાસવ્યક્તિને સક્ષમ બનાવે છે
- ✓ નૈતિકતાતેને સાચી દિશા આપે છે
- ✓ જીવન હેતુતેને અર્થ અને પ્રેરણા આપે છે

આ ત્રણેય મળીને માનવીને માત્ર સફળ નહીં, પરંતુ સાચો માનવબનાવે છે.

માનવ વિકાસ, નૈતિકતા અને જીવન હેતુ એકબીજાના પૂરક છે. આધ્યાત્મિક અને નૈતિક મૂલ્યો આધારિત શિક્ષણ દ્વારા માનવી પોતાના જીવનને હેતુપૂર્ણ, સંતુલિત અને માનવતાપૂર્ણ બનાવી શકે છે, જે અંતે સમાજ અને રાષ્ટ્રના વિકાસમાં સહાયક બને છે.

યર્ચા અને વિશ્લેષણ

આજના સમયમાં વધતી હિંસા, ભ્રષ્ટાચાર અને માનસિક તણાવના મૂળમાં મૂલ્યશિક્ષણનો અભાવ જોવા મળે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને સ્વકેન્દ્રિતતા પરથી સમાજકેન્દ્રિતતા તરફ દોરી જાય છે. જો શાળાઓ અને મહાવિદ્યાલયોમાં યોગ, ધ્યાન, નૈતિક કથાઓ અને આત્મચિંતન આધારિત પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે, તો વિદ્યાર્થીઓમાં સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવી શકાય.

ઉપસંહાર

આ સંશોધન પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માત્ર ધાર્મિક શિક્ષણ નથી, પરંતુ માનવજીવનને મૂલ્યનિષ્ઠ અને હેતુપૂર્ણ બનાવવાનું સાધન છે. આધ્યાત્મિક મૂલ્યો અને હેતુઓનું અન્વેષણ કરીને શિક્ષણમાં તેમનું સંકલન કરવાથી વ્યક્તિ, સમાજ અને રાષ્ટ્રના સર્વાંગી વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન મળી શકે છે. તેથી આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવી અત્યંત આવશ્યક છે.

સંદર્ભ સૂચિ

Avinashilingam T.S., (1961). (Editor). **Education : Compiled from the Speeches and Writings of Swami Vivekananda**. Sri Ramakrishna Math, Chennai.

Kothari, D. S., (1966). **National Council of Educational Research and Training**. (NCERT). Ministry of Education, Govt. of India, Gandhinagar.

અમુલખરાય નગીનદાસ, (1923). (સંપાદન) *ગાંધીશિક્ષણ-ભાગ-1 થી 3: અંગત વિચારો*. સંશોધિત ગુજરાતી, અમદાવાદ.

ઓનલાઇન સાહિત્ય

www.bhagawadgomandal.com

www.vishwakosh.org

A Study of Sanskrit Vedanta Shastra: Philosophical Foundations and Interpretations

DR.NAGJIBHAI J. RAVAL

ASSISTANT PROFESSOR

Revaba Sarvajani Education College, Mehsana

Abstract

The research paper explores the core principles of Vedanta as expounded in Sanskrit texts, such as the Upanishads, Bhagavad Gita, and Brahma Sutras. The paper examines the evolution of Vedantic thought, its philosophical tenets, and the key commentaries by prominent philosophers like 'AdiShankaracharya', 'Ramanuja', and 'Madhvacharya'. A critical analysis of various Vedantic schools, especially 'Advaita Vedanta' (non-dualism), 'Vishishtadvaita' (qualified non-dualism), and 'Dvaita Vedanta' (dualism), is included. The paper also explores the role of Sanskrit in preserving and transmitting these teachings.

Key Words: Sanskrit Vedanta Shastra, Philosophical Foundations

Introduction:

Background of Vedanta:

Vedanta, meaning "the end of the Vedas," refers to the philosophical teachings found in the Upanishads, which are considered the concluding portion of the Vedic texts. It deals with the nature of reality, the self, and ultimate liberation (moksha).

Importance of Sanskrit:

Sanskrit is the language of the Vedic scriptures, and it plays a crucial role in preserving the authentic interpretations of Vedanta. The precise meanings of terms like 'Brahman', 'Atman', and 'Maya' are often best understood in the original Sanskrit context.

Title :

A Study of Sanskrit Vedanta Shastra: Philosophical Foundations and Interpretations

Objective of the Paper:

To analyze the key philosophical concepts in Vedanta, its different schools, and their significance in the broader context of Indian philosophy, focusing on the Sanskrit texts.

Historical Context of Vedanta:**Vedic Period and the Upanishads:**

Vedanta draws its roots from the ****Upanishads****, which represent a shift from ritualistic Vedic practices to philosophical inquiry into the nature of ultimate reality (Brahman) and the individual soul (Atman).

Brahma Sutras:

The Brahma Sutras, attributed to 'Vyasa', systematize the teachings of the Upanishads and provide a foundation for Vedantic philosophy. They discuss the nature of Brahman, the world, and the self.

Bhagavad Gita:

A synthesis of various philosophical teachings, the Gita presents the conversation between Lord Krishna and Arjuna on the nature of duty, the self, and liberation.

Major Schools of Vedanta:**1. Advaita Vedanta (Non-Dualism):****AdiShankaracharya's Contribution:**

AdiShankaracharya's commentaries on the Upanishads, Bhagavad Gita, and Brahma Sutras form the core of Advaita Vedanta. According to Advaita, there is no difference between the individual soul (Atman) and the supreme reality (Brahman).

Key Concepts:

Maya: The illusion that the world is real.

NirgunaBrahman : Brahman without attributes.

Jivanmukti:Liberation while still alive.

2.Vishishtadvaita Vedanta (Qualified Non-Dualism):

Ramanuja's Contribution:

Ramanuja's teachings present a nuanced interpretation of Vedanta, where the individual soul (Atman) is distinct but ultimately united with Brahman, which is 'Saguna' (with attributes).

Key Concepts:

Brahman is personal: The nature of Brahman is both transcendent and immanent.

Bhakti: The path of devotion as the means to liberation.

3.Dvaita Vedanta (Dualism):

Madhvacharya's Contribution:

Madhvacharya's school maintains a strict dualism between Brahman (God) and individual souls. According to Dvaita, the soul and the supreme reality are distinct.

Key Concepts:

Vishnu as the supreme deity:

Jiva and Ishvara:The soul and God are eternally separate.

Key Philosophical Concepts in Vedanta:

1. Brahman and Atman:

The relationship between Brahman (the absolute reality) and Atman (the individual self) is central to all Vedantic discussions. While Advaita claims they are identical, other schools such as Vishishtadvaita and Dvaita maintain differences between them.

2. Maya (Illusion):

The concept of 'Maya' in Vedanta refers to the illusion or appearance of the world. In Advaita, the world is considered an illusion (Maya), whereas in Dvaita, the world has a more tangible, real existence.

3. Moksha (Liberation):

Moksha is the ultimate goal of Vedanta, which involves the realization of one's true nature (Atman) and its unity with Brahman (Advaita) or devotion to Brahman (Vishishtadvaita and Dvaita).

4. Karma and Rebirth:

The law of karma and the cycle of rebirth (samsara) are fundamental to Vedantic thought. Liberation (moksha) involves breaking free from the cycle of karma and rebirth.

The Role of Sanskrit in Vedanta:**Linguistic Precision:**

Sanskrit enables precise expression of complex philosophical ideas, allowing for clear communication of concepts like 'Brahman', 'Atman', 'Maya', and 'Jnana'. The untranslatability of many terms into other languages is a testament to Sanskrit's importance in Vedanta.

Commentaries on Vedanta:

The commentaries of key philosophers (Shankaracharya, Ramanuja, Madhvacharya) were written in Sanskrit and are critical to understanding the evolution of Vedantic thought.

Vedanta in the Modern Context:**Global Influence:**

Vedanta has influenced not only Indian spirituality but also Western thinkers, including 'Swami Vivekananda', 'Aurobindo', and even philosophers like 'Hegel' and 'Schopenhauer'.

Contemporary Relevance:

The ideas of non-dualism, self-realization, and the nature of reality continue to resonate in modern debates on consciousness, quantum physics, and philosophy.

Summary of Key Points:

Vedanta, rooted in the Upanishads and expounded in Sanskrit, is a profound philosophical system that addresses the nature of existence, consciousness, and liberation. The diversity of interpretations across different schools of Vedanta provides a rich tapestry for philosophical inquiry.

Final Thoughts

Sanskrit, as the language of Vedanta philosophy, continues to be essential for understanding the nuances of Vedanta. The teachings of Vedanta offer timeless wisdom that remains relevant to both Eastern and Western philosophical traditions.

References

Shankaracharya, Adi. **‘Brahma Sutra Bhashya’**.

Madhvacharya. **‘Brahma Sutra Bhashya’**.

Radhakrishnan, S. **‘Indian Philosophy’**

Ramanuja. **‘Sribhashya’**

Vivekananda, Swami. **‘The Complete Works of Swami Vivekananda’**

શિક્ષણ કર્મચારીઓમાં આધ્યાત્મિકતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા:

કાર્યસ્થળ પર અસરનું વિશ્લેષણ

DR. ANKITABEN C. MAHERIYA

M.A, M.ED, M.PHIL, PH.D.

સારાંશ

શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં કર્મચારીઓની માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તેઓ વિદ્યાર્થીઓના વિકાસમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. તાજેતરના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે પોસ્ટ-પેન્ડેમિક સમયમાં, શિક્ષણ સ્ટાફમાં તણાવનું સ્તર 30-40% વધ્યું છે, જે તેમની કાર્યક્ષમતા અને વિદ્યાર્થીઓના પરિણામોને અસર કરે છે. આધ્યાત્મિકતા આ તણાવને ઘટાડીને સ્થિતિસ્થાપકતા વધારી શકે છે, જે કાર્યસ્થળ પર સકારાત્મક વાતાવરણ બનાવે છે અને કર્મચારીઓની પ્રતિબદ્ધતા વધારે છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં આધ્યાત્મિકતાની વ્યાખ્યા અને કાર્યસ્થળ પર તેનું મહત્વ સ્થિતિસ્થાપકતાની વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ, શિક્ષણ કર્મચારીઓમાં આધ્યાત્મિકતા અને સ્થિતિસ્થાપકતાની અસર વગેરે બાબતોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: શિક્ષણ કર્મચારીઓ, આધ્યાત્મિકતા, સ્થિતિસ્થાપકતા

પ્રસ્તાવના

આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં કર્મચારીઓ, જેમ કે શિક્ષકો, વહીવટી કર્મચારીઓ અને સહાયક સ્ટાફ અનેક પડકારોનો સામનો કરે છે. આ પડકારોમાં વિદ્યાર્થીઓની વધતી જતી માંગણીઓ, વહીવટી દબાણ, તણાવ, બર્નઆઉટ અને પોસ્ટ-પેન્ડેમિક અસરોનો સમાવેશ થાય છે. આવા વાતાવરણમાં, આધ્યાત્મિકતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા જેવા તત્વો કર્મચારીઓની કાર્યક્ષમતા, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યસ્થળ પરની એકંદર અસરને વધારી શકે છે. આધ્યાત્મિકતા કાર્યસ્થળ પર વ્યક્તિના આંતરિક મૂલ્યો, અર્થપૂર્ણતા, જોડાણની ભાવના અને આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ જેમ કે ધ્યાન, પ્રાર્થના અને મૂલ્ય-

આધારિત જીવનને સંદર્ભિત કરે છે. તેની તુલનામાં, સ્થિતિસ્થાપકતા તણાવ, અડચણો અને પરિવર્તનોમાંથી પુનઃપ્રાપ્તિ કરવાની અને અનુકૂળન કરવાની ક્ષમતા છે.

આધ્યાત્મિકતા કર્મચારીઓને તેમના કાર્યને એક મિશન તરીકે જોવા મદદ કરે છે, જે તેમની આંતરિક પ્રેરણા વધારે છે અને તણાવ સામે લડવાની ક્ષમતા આપે છે. તાજેતરના સર્વેમાં જણાવાયું છે કે 70% શિક્ષકો તણાવને કારણે વ્યવસાય છોડવાનું વિચારે છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ અપનાવનારાઓમાં આ આંકડો નોંધપાત્ર રીતે ઓછો છે. આમ, આ લેખ શિક્ષણ સંસ્થાઓ માટે વ્યવહારુ સૂચનો પણ આપશે જેમ કે આધ્યાત્મિક વર્કશોપ અને માઇન્ડફુલનેસ પ્રોગ્રામ્સનો અમલ.

આધ્યાત્મિકતાની વ્યાખ્યા અને કાર્યસ્થળ પર તેનું મહત્વ

કાર્યસ્થળ પર આધ્યાત્મિકતા (Workplace Spirituality) એ વ્યક્તિના કાર્યને અર્થપૂર્ણ બનાવવાની પ્રક્રિયા છે, જેમાં વ્યક્તિગત મૂલ્યો, નૈતિકતા, આંતરિક શાંતિ અને સમુદાયની ભાવનાનો સમાવેશ થાય છે. Giacalone અને Jurkiewicz (2003) તેમના પુસ્તક "Handbook of Workplace Spirituality and Organizational Performance"માં જણાવે છે કે આધ્યાત્મિકતા કર્મચારીઓને તેમના કાર્ય સાથે ગાઢ જોડાણ અનુભવવા મદદ કરે છે, જે તેમની પ્રેરણા, કાર્યક્ષમતા અને સંસ્થાના પ્રદર્શનને વધારે છે. આ પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિકતાને આંતરશાખીય અભિગમ તરીકે વર્ણવવામાં આવી છે, જે વ્યવસાય, મનોવિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનને જોડે છે.

શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં, આધ્યાત્મિકતા શિક્ષકોને તેમના વ્યવસાયને એક આધ્યાત્મિક મિશન તરીકે જોવા મદદ કરે છે. Marques, Dhiman અને King (2009) તેમના પુસ્તક "The Workplace and Spirituality: New Perspectives on Research and Practice"માં ચર્ચા કરે છે કે કાર્યસ્થળ પર આધ્યાત્મિકતા કર્મચારીઓની સુખાકારી વધારે છે, તણાવ ઘટાડે છે અને સંસ્થાના વાતાવરણને સકારાત્મક બનાવે છે. આ પુસ્તકમાં વિવિધ અભ્યાસોના આધારે દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ, જેમ કે ધ્યાન, પ્રાર્થના અને મૂલ્ય-આધારિત નેતૃત્વ, કાર્યસ્થળ પર સકારાત્મક વાતાવરણ બનાવે છે અને કર્મચારીઓની પ્રતિબદ્ધતા વધારે છે.

તાજેતરના અભ્યાસોમાં, આધ્યાત્મિક કાર્યસ્થળોમાં કર્મચારીઓ વધુ પ્રતિબદ્ધ અને મોટિવેટેડ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, ઉચ્ચ શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં આધ્યાત્મિકતા કર્મચારીઓની ભાવનાત્મક બુદ્ધિ અને તણાવ વ્યવસ્થાપનને વધારે છે. વધુમાં, "Fostering Spirituality in the Workplace: A Leader's Guide to Sustainability" પુસ્તકમાં જણાવાયું છે કે નેતૃત્વમાં આધ્યાત્મિકતા સંસ્થાની ટકાઉતા અને કર્મચારીઓની સુખાકારીને વધારે છે.

સ્થિતિસ્થાપકતાની વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ

સ્થિતિસ્થાપકતા (Resilience) એ તણાવ અને અડચણોમાંથી પુનઃપ્રાપ્તિ કરવાની ક્ષમતા છે, જેમાં જુસ્સો, અડગતા અને અનુકૂળનનો સમાવેશ થાય છે. Angela Duckworth (2016) તેમના પુસ્તક "Grit: The Power of Passion and Perseverance"માં જણાવે છે કે સ્થિતિસ્થાપકતા લાંબા ગાળાની સફળતા માટે જરૂરી છે, ખાસ કરીને શિક્ષણ જેવા ક્ષેત્રોમાં જ્યાં સતત પડકારો અને પરિવર્તનો હોય છે. આ પુસ્તકમાં, સ્થિતિસ્થાપકતાને જુસ્સા અને અડગતા સાથે જોડીને વર્ણવવામાં આવી છે, અને તેને વિકસાવવા માટે વ્યવહારુ વ્યૂહરચનાઓ આપવામાં આવી છે.

શિક્ષણ કર્મચારીઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા પોસ્ટ-પેન્ડેમિક સમયમાં વધુ મહત્વપૂર્ણ બની છે. Cindi Bowling (2025) તેમના અભ્યાસ "The Role of Spirituality in Resilience Among Male and Female Education Staff"માં દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિકતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા વચ્ચે હકારાત્મક સંબંધ છે, ખાસ કરીને પેરાપ્રોફેશનલ અને વહીવટી સ્ટાફમાં, જ્યાં આધ્યાત્મિકતા સ્થિતિસ્થાપકતાને 20-30% વધારે છે. Eric Greitens (2015) તેમના પુસ્તક "Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life"માં સ્થિતિસ્થાપકતાને વ્યક્તિગત વિકાસના સાધન તરીકે વર્ણવે છે, જેમાં આધ્યાત્મિક અને ભાવનાત્મક તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. વધુમાં, "Resilient Leadership 2.0" પુસ્તકમાં શિક્ષણ નેતૃત્વમાં સ્થિતિસ્થાપકતાની અસરોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

શિક્ષણ કર્મચારીઓમાં આધ્યાત્મિકતા અને સ્થિતિસ્થાપકતાની અસર

શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા તણાવ ઘટાડે છે અને સુખાકારી વધારે છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક કર્મચારીઓ વધુ સ્થિતિસ્થાપક હોય છે અને તેમની કાર્ય પ્રતિબદ્ધતા વધુ હોય છે. Paul Victor (2020) તેમના પુસ્તક "The Spirituality of Work and Leadership"માં જણાવે છે કે આધ્યાત્મિકતા કાર્યને માનવીય બનાવે છે અને સ્થિતિસ્થાપકતા વધારીને સંસ્થાના વિકાસમાં મદદ કરે છે.

આ વિભાગમાં, વિવિધ અભ્યાસોની વિસ્તૃત ચર્ચા કરીએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે, પ્રાથમિક શાળા શિક્ષકોમાં આધ્યાત્મિકતા અને માનસિક મૂડીની અસર પરના અભ્યાસમાં જણાવાયું છે કે આધ્યાત્મિકતા શિક્ષકોની પ્રેરણાને વધારે છે. વધુમાં, પૂર્વીય આધ્યાત્મિકતા કર્મચારીઓની સ્થિતિસ્થાપકતા વધારે છે અને તણાવ ઘટાડે છે. "The Resilience of Religion in American Higher Education" પુસ્તકમાં ઉચ્ચ શિક્ષણમાં ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક તત્વોની ટકાઉતાની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

બિબ્લિયોમેટ્રિક વિશ્લેષણમાં જણાવાયું છે કે આધ્યાત્મિકતા સંસ્થાની અસરકારકતા વધારે છે અને કર્મચારીઓની અપેક્ષાઓને પૂર્ણ કરે છે. વધુમાં, શિક્ષણ વ્યાવસાયિકોમાં આધ્યાત્મિકતા અને કાર્યશીલતાના સંબંધ પરના અભ્યાસમાં દર્શાવાયું છે કે આધ્યાત્મિકતા કાર્યશીલતા વધારે છે.

પદ્ધતિ

આ સંશોધન લેખ વ્યવસ્થિત સાહિત્ય સમીક્ષા પર આધારિત છે. અમે Scopus, Web of Science, Google Scholar અને PubMed જેવા ડેટાબેઝમાંથી 100થી વધુ અભ્યાસો, પુસ્તકો અને લેખોનું વિશ્લેષણ કર્યું છે. કીવર્ડ્સમાં "workplace spirituality in education", "resilience in teaching staff", "spiritual leadership" અને "employee well-being post-pandemic"નો સમાવેશ થાય છે. આ પદ્ધતિ ક્વોલિટેટિવ અને ક્વોન્ટિટેટિવ અભ્યાસોને આવરી લે છે, જેમાં કોરેલેશનલ વિશ્લેષણ અને બિબ્લિયોમેટ્રિક ટૂલ્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. વધુમાં, અમે જેન્ડર અને રોલ (શિક્ષક વિ. વહીવટી) આધારિત વિભાજન કર્યું છે જેમ કે Bowlingના અભ્યાસમાં.

વિશ્લેષણ અને ચર્ચા

અંતે કહી શકાય કે, આધ્યાત્મિકતા સ્થિતિસ્થાપકતા વધારીને કાર્યસ્થળ પર અસર કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, શિક્ષકોમાં આધ્યાત્મિકતા તણાવ ઘટાડે છે અને પ્રેરણા વધારે છે, જે વિદ્યાર્થીઓના પરિણામોને સુધારે છે. આ અસર વહીવટી સ્ટાફમાં વધુ જોવા મળે છે, જ્યાં આધ્યાત્મિકતા સ્થિતિસ્થાપકતાને મજબૂત બનાવે છે.

પુસ્તકો જેમ કે "Beyond a Leap of Faith: Fostering Leadership Spirituality in the Workplace"માં ચર્ચા કરવામાં આવી છે કે આધ્યાત્મિક નેતૃત્વ કાર્યસ્થળની પ્રતિબદ્ધતા અને સંસ્થાની જીવંતતા વધારે છે. આ વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક કાર્યસ્થળોમાં કર્મચારીઓ વધુ ઉત્પાદક અને સંતુષ્ટ હોય છે, જે શિક્ષણની ગુણવત્તા વધારે છે. વધુમાં, પૂર્વીય આધ્યાત્મિકતા કર્મચારીઓની તણાવ સામેની ક્ષમતા વધારે છે અને સંસ્થાની સ્થિતિસ્થાપકતા વધારે છે.

આ વિભાગમાં વધુ વિગતોમાં, અમે વિવિધ કેસ સ્ટડીઝ અને આંકડાકીય વિશ્લેષણની ચર્ચા કરીએ છીએ, જેમ કે કાર્યસ્થળ આધ્યાત્મિકતા કર્મચારીઓની કાર્ય સંતોષ અને ટીમ વર્કને કેવી રીતે અસર કરે છે.

નિષ્કર્ષ

આ લેખમાંથી સ્પષ્ટ થાય છે કે શિક્ષણ કર્મચારીઓમાં આધ્યાત્મિકતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા કાર્યસ્થળ પર હકારાત્મક અસર કરે છે. તે તણાવ ઘટાડે છે, પ્રેરણા વધારે છે અને સુખાકારી સુધારે છે. ભવિષ્યમાં વધુ અભ્યાસોની જરૂર છે, જેમ કે લાંબા ગાળાના અભ્યાસો અને વ્યવહારુ કાર્યક્રમોનું મૂલ્યાંકન. શિક્ષણ સંસ્થાઓએ આધ્યાત્મિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ જેથી કર્મચારીઓની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે અને સંસ્થાનું પ્રદર્શન સુધરે.

સંદર્ભ

Bowling, C. (2025). *The Role of Spirituality in Resilience Among Male and Female Education Staff*. Liberty University Dissertation

Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner

Duggan, B., & Theuer, B. (2023). *Resilient Leadership 2.0*. Independent Publisher

Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2003). *Handbook of Workplace Spirituality and Organizational Performance*. M.E. Sharpe

Greitens, E. (2015). *Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life*. Houghton Mifflin Harcourt

Hill, P. C., & Dik, B. J. (2012). *Psychology of Religion and Workplace Spirituality*. Information Age Publishing

Jacobsen, D., & Jacobsen, R. H. (2018). *The Resilience of Religion in American Higher Education*. Baylor University Press

Lyons, S., & Munro, C. R. (2021). *Beyond a Leap of Faith: Fostering Leadership Spirituality in the Workplace*. BCCampus Pressbooks

Marques, J., Dhiman, S., & King, R. (2009). *The Workplace and Spirituality: New Perspectives on Research and Practice*. Skylight Paths Publishing

A Role of Inner Peace in Enhancing Emotional and Psychological Well-Being

Dr. Ashwini k Akhani

Assistant professor

Revaba Sarvajani Education College, Mehsana

Abstract

Inner peace, often defined as a state of psychological homeostasis characterized by tranquility and the absence of internal conflict, is increasingly recognized as a vital component of mental health.¹ This paper examines the mechanisms through which inner peace mitigates stress, enhances emotional regulation, and fosters psychological resilience. By synthesizing contemporary mindfulness research and positive psychology theories, this study argues that inner peace is not merely the absence of distress but a proactive state of equilibrium that improves overall quality of life.

Key words: Inner peace, Emotional and Psychological well-Being

Introduction:

In an era marked by "hurry sickness" and constant digital stimulation, the pursuit of inner peace has transitioned from a spiritual aspiration to a psychological necessity.² Historically viewed through the lens of philosophy, modern psychology now defines inner peace as **ataraxia**—a state of freedom from emotional disturbance. The first virtue is wisdom, which captures cognitive abilities, such as the acquisition and use of knowledge for purposes of good, and includes the strengths of creativity, curiosity, judgment, love of learning, and perspective. The second virtue is courage, reflecting one's inclination to perform the right act (to do 'the right thing') in the face of external or internal opposition and/or a high risk of loss. Courage is comprised of the more specific strengths of bravery, perseverance, honesty, and zest. The third virtue is humanity, which reflects interpersonal strengths such as attending to and befriending others and taking part in acts of generosity and kindness that inspire others. Related character strengths include love, kindness, and social intelligence. The fourth virtue, justice, captures civic strengths that underlie healthy community life and accentuate a sense of fairness between people and society. Character strengths included in this virtue are teamwork, fairness, and leadership. The fifth virtue is temperance, which consists of having control over excess and the foresight to protect oneself from it. This virtue is demonstrated through the character strengths of forgiveness, humility, prudence, and self-regulation. Finally, transcendence, the sixth virtue, refers to the extent to which one reflects on life's meaning, and one's connection to the larger universe. Related character strengths are appreciation of beauty, gratitude, hope, humor, and spirituality.

Objective :

The purpose of this paper is to analyze the correlation between internal serenity and mental health outcomes, specifically focusing on how it acts as a buffer against anxiety and depression.

Theoretical Framework:

To understand inner peace, we must look at the **Self-Determination Theory (SDT)** and **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**.

- **Internal Locus of Control:** Individuals with inner peace tend to rely on internal validation rather than external circumstances.
- **The Calm-Energy Continuum:** Unlike passive relaxation, inner peace is often associated with "calm energy," where an individual remains productive without the physiological toll of high-cortisol stress.

Mechanisms of Enhancement:

Emotional Regulation:

Inner peace facilitates "de-centering"—the ability to observe emotions without being overwhelmed by them. This reduces the frequency of **amygdala hijacking**, where the brain's fear center overrides rational thought.

3.2 Cognitive Clarity and Resilience

A peaceful mind reduces "**cognitive load.**" When the brain is not occupied by ruminative thoughts or internal conflict, it has more resources available for:

- Problem-solving.
- Creative thinking.
- Adaptive coping mechanisms during crises.

Physiological Correlation:

The psychological state of peace triggers the **Parasympathetic Nervous System (PNS)**. This results in:

- Lowered heart rate and blood pressure.⁷
- Reduction in systemic inflammation.
- Improved sleep architecture.

Impact on Well-Being: A Comparative Analysis

Dimension	Without Inner Peace (High Turbulence)	With Inner Peace (High Serenity)
Stress Response	Reactive, long recovery time	Proactive, rapid recovery
Relationships	Conflict-prone, projection of insecurities	Empathetic, stable boundaries
Self-Esteem	Contingent on external success	Stable and intrinsic
Mental Health	High risk of burnout and anxiety	Increased life satisfaction

Cultivation Strategies:

Research suggests that inner peace is a "psychological muscle" that can be developed through specific interventions:

1. **Mindfulness Meditation:** Training the brain to remain in the present moment.
2. **Cognitive Reframing:** Challenging the negative biases that create internal turmoil.⁸
3. **Stoic Practice:** Distinguishing between what one can and cannot control.

Conclusion:

Inner peace is the "silent engine" of psychological well-being. By fostering a stable internal environment, individuals can navigate external volatility without compromising their mental health. Future clinical practices should prioritize the cultivation of inner peace as a preventative measure against the rising global burden of stress-related disorders.

References

Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence.**

Kabat-Zinn, J. (1990). **Full Catastrophe Living.**

Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.**

સાબરકાંઠા જિલ્લાની પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસમાં માતા-પિતાની ભાગીદારીની અસરકારકતા – એક અભ્યાસ

PATEL BHAVANABEN RAMANLAL

(Ph.D. Research Scholar)

HEMCHANDRACHARYA NORTH GUJARAT UNIVERSITY PATAN

સારાંશ: ઘર અને શાળાની સહભાગિતાથી વિદ્યાર્થીના શૈક્ષણિક પરિણામોમાં નોંધપાત્ર સુધારો શક્ય બને છે. પરિવારનો સહયોગ વિદ્યાર્થીના સર્વાંગી વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસ સાબરકાંઠા જિલ્લાની પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસમાં માતા-પિતાની ભાગીદારીની અસરકારકતા પર કરવામાં આવ્યો છે. અભ્યાસના હેતુઓ આ મુજબ હતા: 1. પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસની વર્તમાન સ્થિતિ જાણવી. 2. માતા-પિતાની શૈક્ષણિક ભાગીદારીના સ્વરૂપો ઓળખવા. 3. માતા-પિતાની ભાગીદારી અને વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પરિણામો વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવો. માતા-પિતાની ભાગીદારી વધારવા માટે સૂચનો પ્રસ્તુત કરવા. જે માટે સાબરકાંઠા જિલ્લાની પસંદગી કરેલ 5 પ્રાથમિક શાળાઓના ધોરણ 3 થી 5 ના 100 વિદ્યાર્થીઓ અને તેમના માતા-પિતાને નમૂનામાં સમાવવામાં આવ્યા હતા. પ્રશ્નાવલીઓ અને શાળા રેકૉર્ડના આધારે માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી. અભ્યાસ પરથી સ્પષ્ટ થયું કે માતા-પિતાની સક્રિય ભાગીદારી પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઘર અને શાળાની સંકલિત જવાબદારી વિદ્યાર્થીના શૈક્ષણિક સ્તરને ઊંચું લાવવામાં મદદરૂપ બને છે. ચાવીરૂપ શબ્દો: સાબરકાંઠા જિલ્લો, પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ, શૈક્ષણિક વિકાસ, માતા-પિતાની ભાગીદારી

પ્રસ્તાવના:

શિક્ષણ પ્રણાલીમાં વિદ્યાર્થીનો સર્વાંગી વિકાસ માત્ર શાળા સુધી મર્યાદિત નથી. ઘર અને શાળાની સહભાગિતાથી વિદ્યાર્થીના શૈક્ષણિક પરિણામોમાં નોંધપાત્ર સુધારો શક્ય બને છે. ખાસ કરીને પ્રાથમિક કક્ષાએ માતા-પિતાની સક્રિય ભાગીદારી બાળકના અભ્યાસ, અભ્યાસની આદતો અને પ્રેરણામાં મહત્વપૂર્ણ

ભૂમિકા ભજવે છે. સાબરકાંઠા જિલ્લાની પ્રાથમિક શાળાઓના સંદર્ભમાં માતા-પિતાની ભાગીદારી કેટલેક હદે વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસને અસર કરે છે તે જાણવા માટે આ સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. એકત્રિત માહિતીનું સરેરાશ, ટકા અને સહસંબંધી પદ્ધતિ દ્વારા વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.

સમસ્યાનું નિવેદન:

"સાબરકાંઠા જિલ્લાની પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસમાં માતા-પિતાની ભાગીદારીની અસરકારકતા"

સંશોધનના હેતુઓ :

1. પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસની વર્તમાન સ્થિતિ જાણવા.
2. માતા-પિતાની શૈક્ષણિક ભાગીદારીના સ્વરૂપો ઓળખવા.
3. માતા-પિતાની ભાગીદારી અને વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પરિણામો વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.
4. માતા-પિતાની ભાગીદારી વધારવા માટે સૂચનો પ્રસ્તુત કરવું.

સંશોધન પ્રશ્નો:

1. માતા-પિતા કેટલા પ્રમાણમાં બાળકોના અભ્યાસમાં જોડાય છે?
2. માતા-પિતાની ભાગીદારી વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પરિણામોને કેવી રીતે અસર કરે છે?

સંશોધન અનુમાન (Hypothesis):

H₀: માતા-પિતાની ભાગીદારી અને વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસ વચ્ચે કોઈ મહત્વપૂર્ણ સંબંધ નથી.

H₁: માતા-પિતાની ભાગીદારી અને વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસ વચ્ચે મહત્વપૂર્ણ સકારાત્મક સંબંધ છે.

સંશોધન પદ્ધતિ:

આ સંશોધનમાં સર્વે પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

નમૂના (Sample): સાબરકાંઠા જિલ્લાની પસંદગી કરેલ 5 પ્રાથમિક શાળાઓના ધોરણ 3 થી 5 ના 100 વિદ્યાર્થીઓ અને તેમના માતા-પિતા.

ઉપકરણ (Tools):

1. માતા-પિતાની ભાગીદારી માપવા માટે પ્રશ્નાવલી
2. વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પરિણામો માટે પ્રગતિ પત્રક

માહિતી એકત્રિકરણ:

પ્રશ્નાવલીઓ અને શાળા રેકૉર્ડના આધારે માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી.

માહિતીનું વિશ્લેષણ:

એકત્રિત માહિતીનું સરેરાશ, ટકા અને સહસંબંધી પદ્ધતિ દ્વારા વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.

મુખ્ય શોધો:

1. જે વિદ્યાર્થીઓના માતા-પિતા નિયમિત રીતે અભ્યાસમાં રસ લે છે, તેમના શૈક્ષણિક પરિણામો વધુ સારા જોવા મળ્યા.
2. હોમવર્કમાં સહાય, શાળાસંપર્ક અને પ્રોત્સાહન આપતા માતા-પિતાના બાળકોમાં અભ્યાસ પ્રત્યે સકારાત્મક વલણ જોવા મળ્યું.
3. માતા-પિતાની ભાગીદારી અને શૈક્ષણિક વિકાસ વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ નોંધાયો.

નિષ્કર્ષ:

આ અભ્યાસ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે માતા-પિતાની સક્રિય ભાગીદારી પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઘર અને શાળાની સંકલિત જવાબદારી વિદ્યાર્થીના શૈક્ષણિક સ્તરને ઉંચું લાવવામાં મદદરૂપ બને છે.

સૂચનો

1. શાળાએ માતા-પિતા માટે નિયમિત માર્ગદર્શન બેઠક યોજવી.
2. માતા-પિતાને ઘરઆધારિત અભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ અંગે માર્ગદર્શન આપવું.
3. શાળા અને માતા-પિતા વચ્ચે સતત સંવાદ વિકસાવવો.

સંદર્ભો

1. NCERT (2019). School and Family Partnership.
2. Best, J. W. (2011). Research in Education.
3. Kothari, C. R. (2014). Research Methodology.

Role of Creative Expression in Nurturing Vocational Interest among Learners

Mr. Bhruveshkumar A. Patel

Research Scholar

Hemchandracharya North Gujarat University

Email: 17bhruveshpatel@gmail.com

ORCID ID: 0009-0000-4329-1002

Abstract:

The challenge in today's educational system extends beyond the basic transmission of knowledge to guiding learners in discovering their purpose, passion, and career direction. Creative expression serves as a vital educational approach that supports holistic development and increase vocational awareness. Through activities such as visual arts, music, drama, creative writing, digital design, and craft-based learning, learners gain opportunities for self-analysis, emotional expression, and skill identification, which are essential for understanding personal interests and potential career pathways.

Creative expression, which is based on John Dewey's theory of experiential learning, allows students to actively interact with their surroundings and make education into a purposeful and reflective. Dewey's mark on "learning by doing" highlights how creative tasks bridge the gap between theoretical knowledge and practical application. Furthermore, Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligences underscores creativity as a medium for identifying and nurturing diverse intelligences, thereby helping learners recognize their unique vocational strengths.

From a vocational psychology perspective, Ginzberg's theory of vocational development emphasizes adolescence as an exploratory stage where individuals experiment with interests and abilities. Creative expression offers a supportive space for such exploration, promotes natural motivation, self-confidence, and informed decision-making. Aligning with this, the National Education Policy (NEP) 2020 advocates the integration of creativity, arts, and vocational education to promote purposeful, experiential, and career-oriented learning.

Keywords: Creative Expression, Vocational Interest, Experiential Learning, Multiple Intelligences, Career Development, NEP 2020

Introduction

Education in the twenty-first century is increasingly expected to address the holistic development of learners rather than focusing only on academic achievement. The nature of employment has changed due to fast social, economic, and technological advancements, and young people now have more career options. In this context, learners require not only subject knowledge but also self-awareness, adaptability, creativity, and clarity regarding their interests and abilities. One of the major challenges faced by educational institutions today is helping learners discover their purpose, passion, and suitable career paths.

Creative expression, encompassing activities such as visual arts, music, drama, creative writing, digital media, and craft-based learning, has gained importance as an effective educational strategy for addressing this challenge. Creative activities enable learners to express emotions, explore personal interests, and develop diverse skills, thereby contributing to holistic development. More importantly, creative expression acts as a bridge between learning and vocational awareness by allowing learners to identify strengths, preferences, and potential career tendency.

This paper explores the role of creative expression in nurturing vocational interest among learners. It examines theoretical perspectives from education and vocational psychology and analyses the relevance of creative expression within the framework of the National Education Policy (NEP) 2020. The paper aims to highlight how creative engagement can support self-discovery, experiential learning, and informed vocational decision-making.

Concept of Creative Expression in Education

Creative expression refers to the process through which individuals communicate thoughts, emotions, ideas, and experiences in original and meaningful ways. In educational contexts, creative expression is seen as a universal human capacity that can be promoted through suitable instructional techniques rather than being restricted to artistic talent. Activities such as drawing, painting, music composition, dramatization, storytelling, creative writing, designing, and hands-on crafts provide learners with opportunities to think imaginatively and express themselves freely.

From an educational perspective, creative expression contributes to cognitive, emotional, social, and moral development. It enhances critical thinking, problem-solving abilities, emotional intelligence, and collaboration skills. By engaging in creative tasks, learners develop confidence in their abilities and gain a sense of accomplishment. These outcomes are closely linked to vocational development, as career choices are influenced not only by academic performance but also by interests, values, skills, and self-belief.

Creative expression also promotes learner autonomy and intrinsic motivation. When learners engage in activities that align with their interests, they experience enjoyment and personal satisfaction, which strengthens their commitment to learning. Such experiences are essential for identifying vocational interests and sustaining long-term career goals.

Theoretical Foundations

1. John Dewey's Experiential Learning Theory

John Dewey's philosophy of education emphasizes learning through experience and active engagement with the environment. According to Dewey, education should be rooted in real-life experiences that are meaningful and reflective. He argued that learners construct knowledge through interaction, experimentation, and problem-solving rather than passive reception of information. Creative expression aligns closely with Dewey's

concept of experiential learning. Activities such as drama, art projects, and creative problem-solving tasks encourage learners to actively participate in the learning process. Through these experiences, learners connect theoretical knowledge with practical application, making learning more relevant and purposeful. Such experiential engagement helps learners understand their interests and capabilities, thereby supporting vocational exploration.

2. Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligences

Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligences challenges the traditional notion of intelligence as a single, uniform construct. Gardner proposed that individuals possess multiple intelligences, including linguistic, logical-mathematical, musical, spatial, bodily-kinaesthetic, interpersonal, intrapersonal, and naturalistic intelligences. Creative expression serves as an effective medium for identifying and nurturing these diverse intelligences. For instance, musical activities support musical intelligence, drama and dance enhance bodily-kinaesthetic intelligence, visual arts develop spatial intelligence, and collaborative creative tasks foster interpersonal intelligence. By engaging in a variety of creative activities, learners can recognize their dominant intelligences and vocational strengths. This understanding plays a crucial role in guiding learners toward suitable career paths aligned with their abilities.

3. Ginzberg's Theory of Vocational Development

Ginzberg's theory of vocational development highlights career choice as a developmental process that unfolds over time. According to this theory, adolescence is a critical exploratory stage during which individuals experiment with different interests, abilities, and roles before making tentative career decisions. Creative expression provides a safe and flexible environment for such exploration. Through participation in creative activities, learners can test their interests, develop competencies, and gain insights into potential vocational fields. For example, involvement in creative writing may spark interest in journalism or content creation, while engagement in digital design may lead to careers in media or technology. Creative experiences thus contribute to vocational maturity by enhancing self-awareness, decision-making skills, and confidence.

Creative Expression and Vocational Interest

Vocational interest refers to an individual's preference for certain types of activities and occupations. It is influenced by personal experiences, abilities, values, and environmental factors. Creative expression plays a significant role in shaping vocational interest by exposing learners to diverse experiences and enabling them to discover what they enjoy and excel at. Engagement in creative activities fosters intrinsic motivation, as learners participate out of interest and personal satisfaction rather than external pressure. Intrinsic motivation is a key factor in sustained career commitment and professional success. Additionally, creative expression enhances self-efficacy by allowing learners to experience mastery and achievement. When learners succeed in creative tasks, they develop belief in their capabilities, which positively influences career aspirations.

Creative expression also supports emotional and social development, both of which are essential for vocational success. Activities such as drama and group projects improve communication, empathy, and teamwork skills, which are highly valued in modern workplaces. Thus, creative expression contributes not only to the identification of vocational interests but also to the development of transferable skills required for career readiness.

Creative Expression in the Context of NEP 2020

The National Education Policy (NEP) 2020 marks a significant shift toward holistic, multidisciplinary, and experiential education in India. The policy emphasizes the integration of arts, creativity, and vocational education across all levels of schooling. It advocates moving away from rote learning toward competency-based education that nurtures critical thinking, creativity, and problem-solving skills. NEP 2020 recognizes the importance of providing learners with early exposure to vocational skills and creative disciplines. By promoting art-integrated learning, experiential pedagogy, and flexibility in subject choices, the policy creates opportunities for learners to explore interests and talents beyond traditional academic boundaries. This approach aligns with the goal of helping learners make informed and meaningful career choices.

The policy also highlights the role of teachers as facilitators who encourage creativity and self-expression. By creating supportive learning environments and offering diverse creative opportunities, educational institutions can implement the vision of NEP 2020 and strengthen vocational guidance practices.

Implications for Educational Practice

Integrating creative expression into educational practice has important implications for curriculum design, teaching strategies, and vocational guidance. Schools and higher education institutions should provide structured opportunities for creative engagement through curricular and co-curricular activities. Collaboration between academic subjects and creative disciplines can further enhance experiential learning. Teachers and counsellors play a critical role in guiding learners to reflect on their creative experiences and relate them to potential career options. Assessment practices should also value creative processes and outcomes rather than focusing solely on standardized testing. Such an approach can help learners gain a comprehensive understanding of their interests.

Conclusion

Creative expression plays a significant role in nurturing vocational interest by promoting holistic development, self-awareness, and meaningful learning. Through engagement in creative activities, learners explore their interests, abilities, and values, which supports informed career decision-making. Grounded in experiential learning and theories of multiple intelligences and vocational development, creative expression fosters intrinsic motivation, self-efficacy, and essential career skills. In alignment with the National Education Policy 2020, integrating creativity and arts into education strengthens vocational awareness and career readiness. Thus, creative expression should be regarded as a vital pedagogical approach for guiding learners toward purposeful and fulfilling vocational paths.

References

- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Boulder, CO: Westview Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York, NY: Macmillan.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York, NY: Basic Books.
- Ginzberg, E., Ginsburg, S. W., Axelrad, S., & Herma, J. L. (1951). *Occupational choice: An approach to a general theory*. New York, NY: Columbia University Press.
- Government of India. (2020). *National Education Policy 2020*. Ministry of Education. New Delhi: Government of India.
- Krumboltz, J. D. (1996). A learning theory of career counseling. In M. L. Savickas & W. B. Walsh (Eds.), *Handbook of career counseling theory and practice* (pp. 55–80). Palo Alto, CA: Davies-Black Publishing.
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92–96.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42–70). Hoboken, NJ: Wiley.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed., pp. 197–261). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- World Economic Forum. (2020). *Schools of the future: Defining new models of education for the fourth industrial revolution*. Geneva: WEF.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ : મહિલા સશક્તિકરણ માટે માનવજીવનની મૂળભૂત
આવશ્યકતા

ડૉ. જાનકી એસ. રાજપુત

આસિ. પ્રોફેસર, લો ડીપાર્ટમેન્ટ, ગોકુલ ઝોબલ યુનિવર્સિટી, સિધ્ધપુર

jankirajput242@gmail.com

મો. નં. ૮૧૪૧૭૬૯૯૩૩

સારાંશ (ABSTRACT)

આધુનિક યુગમાં મહિલા સશક્તિકરણ સમાજ, કાયદા અને શિક્ષણ ક્ષેત્રે એક મહત્વપૂર્ણ અને ચર્ચાસ્પદ વિષય બની ગયો છે. બંધારણીય જોગવાઈઓ, કાનૂની સુરક્ષા અને વિવિધ સરકારી યોજનાઓ હોવા છતાં, મહિલાઓ આજે પણ લિંગભેદ, ઘરેલુ હિંસા, સામાજિક દમન, માનસિક શોષણ અને નૈતિક પતન જેવી ગંભીર સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહી છે. આ પરિસ્થિતિ દર્શાવે છે કે મહિલા સશક્તિકરણ માત્ર કાનૂની સુધારાઓ કે આર્થિક સ્વાવલંબન પૂરતું મર્યાદિત નથી, પરંતુ તેમાં માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક સશક્તિકરણનો સમાવેશ અનિવાર્ય છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલાને આંતરિક રીતે મજબૂત બનાવવાનું શક્તિશાળી સાધન છે. તે મહિલામાં આત્મજ્ઞાન, આત્મસન્માન, આત્મવિશ્વાસ અને નૈતિક ચેતનાનો વિકાસ કરે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કોઈ એક ધર્મ કે ધાર્મિક વિધિઓ પૂરતું સીમિત નથી, પરંતુ સત્ય, કડુણા, અહિંસા, સમાનતા, સહનશીલતા અને માનવ મૂલ્યો પર આધારિત સર્વમાન્ય વિચારધારા છે. આ શિક્ષણ મહિલાને ભય, આત્મહીનતા અને પરાધીનતામાંથી મુક્ત કરી, પોતાના અધિકારો અંગે જાગૃત બનાવે છે અને અન્યાય સામે અવાજ ઉઠાવવાની હિંમત આપે છે.

આ સંશોધન લેખમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની સંકલ્પના, તેનો મહિલા સશક્તિકરણ સાથેનો ધનિષ્ઠ સંબંધ, ભારતીય સંસ્કૃતિમાં મહિલાની આધ્યાત્મિક ભૂમિકા તથા આધુનિક સમાજમાં મહિલાઓ સામે ઉભી થતી માનસિક અને સામાજિક પડકારો પર ચર્ચા કરવામાં આવી છે. ગાગર્ગી, મૈત્રેયી જેવી વિદુષી સ્ત્રીઓ તથા ‘શક્તિ’ સ્વરૂપે મહિલાની કલ્પના ભારતીય આધ્યાત્મિક પરંપરામાં મહિલાના ગૌરવ અને સશક્તિકરણનું પ્રતિબિંબ રજૂ કરે છે.

અંતે, લેખ આ નિષ્કર્ષ પર પહોંચે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલા સશક્તિકરણ માટે માનવ જીવનની મૂળભૂત આવશ્યકતા છે. આધુનિક શિક્ષણ, કાનૂની જાગૃતિ અને સામાજિક સુધારાઓ સાથે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું સંકલન કરવામાં આવે તો મહિલાઓને માત્ર આર્થિક અને કાનૂની રીતે નહીં પરંતુ માનસિક, નૈતિક અને સામાજિક રીતે પણ સશક્ત બનાવી શકાય. આ

પ્રકારનું સર્વાંગી મહિલા સશક્તિકરણ જ ન્યાયપૂર્ણ, સમાનતાભર્યા અને માનવતાવાદી સમાજના નિર્માણ માટે અનિવાર્ય છે.

કી વર્ડ્સ: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, મહિલા સશક્તિકરણ, માનવ મૂલ્યો, આત્મજ્ઞાન, ભારતીય સંસ્કૃતિ, નૈતિક વિકાસ

૧. પ્રસ્તાવના

મહિલા સશક્તિકરણ આજના સમયમાં વૈશ્વિક તેમજ રાષ્ટ્રીય સ્તરે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને ચર્ચાસ્પદ વિષય બની ગયું છે. સંયુક્ત રાષ્ટ્ર, યુનેસ્કો તથા વિવિધ આંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠનો દ્વારા મહિલાઓના અધિકારો, સમાનતા અને ગૌરવ માટે અનેક પહેલો હાથ ધરવામાં આવી છે. ભારતીય બંધારણે પણ સમાનતા (કલમ 14), ભેદભાવના નિષેધ (કલમ 15), સમાન અવસરો (કલમ 16) તથા મહિલાઓના ગૌરવ અને સુરક્ષા માટે વિશેષ જોગવાઈઓ કરી છે. ઉપરાંત ઘરેલુ હિંસા અધિનિયમ, દહેજ પ્રતિબંધ અધિનિયમ, કાર્યસ્થળે લૈંગિક સતામણી પ્રતિબંધ અધિનિયમ જેવા અનેક કાયદાઓ અને મહિલા કેન્દ્રિત સરકારી યોજનાઓ અમલમાં છે.

તેમ છતાં વાસ્તવિક સમાજમાં મહિલાઓ આજે પણ અસમાનતા, ઘરેલુ હિંસા, સામાજિક દમન, આર્થિક પરાધીનતા અને માનસિક તણાવ જેવી ગંભીર સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહી છે. શિક્ષિત અને કાર્યરત મહિલાઓ પણ કુટુંબ, સમાજ અને કાર્યસ્થળે અનેક પ્રકારના દબાણો હેઠળ જીવન જીવતી જોવા મળે છે. આ પરિસ્થિતિ સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે કે મહિલા સશક્તિકરણ માત્ર કાનૂની સુરક્ષા અથવા આર્થિક સ્વાવલંબન સુધી સીમિત રહે તો તે અધૂરું અને અસથિર બની રહે છે.

મહિલા સશક્તિકરણનું સાચું સ્વરૂપ ત્યારે જ સાકાર થાય છે જ્યારે મહિલા આત્મવિશ્વાસ, સ્વાભિમાન અને સ્વનિર્ણય શક્તિથી સજ્જ બને. આ આંતરિક સશક્તિકરણ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ વિશેષરૂપે ઊભરી આવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલાને પોતાની આંતરિક શક્તિઓની ઓળખ કરાવે છે, ભય અને આત્મહીનતામાંથી મુક્ત કરે છે અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક તથા નૈતિક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કોઈ ધર્મ વિશેષ કે ધાર્મિક વિધિઓ પૂરતું સીમિત નથી, પરંતુ તે સત્ય, કડુણા, અહિંસા, સમાનતા, સહનશીલતા અને માનવ મૂલ્યો પર આધારિત સર્વમાન્ય વિચારધારા છે. આવા શિક્ષણ દ્વારા મહિલા માત્ર અન્યાય સહન કરનાર ન રહેતી, પરંતુ આત્મસન્માન સાથે પોતાના અધિકારો અંગે જાગૃત બની ન્યાય અને સમાનતાની દિશામાં આગળ વધે છે.

અતે: આજના આધુનિક અને તણાવપૂર્ણ સમાજમાં મહિલા સશક્તિકરણને ટકાઉ અને અર્થસભર બનાવવા માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણને અનિવાર્ય ઘટક તરીકે સ્વીકારવાની જરૂર છે.

કાનૂની જાગૃતિ, આધુનિક શિક્ષણ અને આર્થિક સ્વાવલંબન સાથે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું સંકલન થવાથી જ મહિલાનું સર્વાંગી અને સાચું સશક્તિકરણ શક્ય બની શકે છે.

૨. આધ્યાત્મિક શિક્ષણની સંકલ્પના

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે એવું શિક્ષણ જે વ્યક્તિને પોતાની અંદરની ઓળખ તરફ દોરી જાય છે અને જીવનને માત્ર ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓથી પરે માનવ મૂલ્યો સાથે જોડે છે. તે આત્મજ્ઞાન, આત્મનિયંત્રણ અને આત્મવિકાસ પર આધારિત શિક્ષણ છે, જે વ્યક્તિને આંતરિક શાંતિ, સંતુલન અને સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ પ્રદાન કરે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કોઈ એક ધર્મ, સંપ્રદાય અથવા ધાર્મિક વિધિઓ પૂરતું મર્યાદિત નથી, પરંતુ તે સત્ય, અહિંસા, કરુણા, સહનશીલતા, સમાનતા અને માનવ ગૌરવ જેવા સર્વમાન્ય મૂલ્યો પર આધારિત છે.

મહિલાઓ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે, કારણ કે તે તેમને પોતાની ક્ષમતાઓ અને ગૌરવની ઓળખ કરાવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા મહિલાઓમાં આત્મસન્માન વિકસે છે, માનસિક મજબૂતી વધે છે અને તેઓ જીવનમાં આવતી અસમાનતા તથા અન્યાય સામે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક અવાજ ઉઠાવવાની હિંમત પ્રાપ્ત કરે છે. આ શિક્ષણ મહિલાને પરાધીનતાની ભાવનામાંથી બહાર લાવી સ્વતંત્ર અને સજાગ વ્યક્તિત્વ ધડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

૩. મહિલા સશક્તિકરણની સંકલ્પના

મહિલા સશક્તિકરણનો અર્થ માત્ર મહિલાને શિક્ષણ અથવા રોજગારની તક પૂરી પાડવી એટલું જ નથી, પરંતુ તેને જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સમાન અધિકાર, ગૌરવ અને સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરાવવી છે. મહિલા સશક્તિકરણમાં નિર્ણય લેવાની સ્વતંત્રતા, આત્મવિશ્વાસ, સામાજિક સમાનતા તથા નૈતિક અને માનસિક મજબૂતી જેવા તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. સાચું મહિલા સશક્તિકરણ ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે મહિલા પોતાના જીવન સંબંધિત નિર્ણયો સ્વયં લઈ શકે અને પોતાની ઓળખ સ્વતંત્ર રીતે સ્થાપિત કરી શકે.

આ તમામ પાસાઓનું સંવર્ધન માત્ર કાયદા કે સરકારી યોજનાઓથી પૂરતું શક્ય નથી. મહિલાની આંતરિક શક્તિ અને માનસિક દૃઢતા વિકસાવ્યા વગર સશક્તિકરણ અધૂરું રહે છે. આ દૃષ્ટિએ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલા સશક્તિકરણનું મજબૂત પાયો બની રહે છે, કારણ કે તે મહિલાને આત્મવિશ્વાસ, ધૈર્ય અને નૈતિક મૂલ્યો પ્રદાન કરે છે.

૪. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને મહિલા સશક્તિકરણનો સંબંધ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને મહિલા સશક્તિકરણ વચ્ચે ઘનિષ્ઠ અને પરસ્પર આધારિત સંબંધ જોવા મળે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલાને પોતાની આંતરિક શક્તિઓની ઓળખ કરાવે છે અને તેને શોષણ સહન કરવાની મનોદશામાંથી બહાર લાવે છે. તે મહિલાને માત્ર સહનશીલ નહીં પરંતુ આત્મસન્માન સાથે જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા મહિલાઓમાં આત્મવિશ્વાસનો વિકાસ થાય છે, ભય અને અપરાધભાવમાંથી મુક્તિ મળે છે તથા સ્વનિર્ણય શક્તિ વિકસે છે. સાથે સાથે મહિલાઓમાં નૈતિક નેતૃત્વની ક્ષમતા વિકસે છે, જેના કારણે તેઓ પરિવાર, સમાજ અને કાર્યસ્થળે સકારાત્મક પરિવર્તન લાવી શકે છે. આ તમામ તત્વો મહિલા સશક્તિકરણનો મજબૂત અને ટકાઉ આધાર બને છે.

૫. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં મહિલાઓ અને આધ્યાત્મિકતા

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં મહિલાને હંમેશા શક્તિ સ્વરૂપે માનવામાં આવી છે. દુર્ગા, સરસ્વતી અને લક્ષ્મી જેવી દેવીઓ મહિલા શક્તિ, જ્ઞાન અને સમૃદ્ધિનું પ્રતિક છે. આ પ્રતિકાત્મક માન્યતાઓ દર્શાવે છે કે ભારતીય પરંપરામાં મહિલાને નબળી નહીં પરંતુ સશક્ત અને ગૌરવપૂર્ણ સ્વરૂપે જોવામાં આવી છે.

ઉપનિષદોમાં ગાર્ગી અને મૈત્રેયી જેવી વિદુષી મહિલાઓ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને દાર્શનિક ચર્ચામાં મહત્વપૂર્ણ સ્થાન ધરાવે છે. આ ઉદાહરણો સ્પષ્ટ કરે છે કે ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા મહિલાને ગૌરવ, જ્ઞાન અને સ્વતંત્રતા આપવામાં આવી છે. આ પરંપરા આજના સમયમાં ફરીથી પ્રાસંગિક બની રહી છે.

૬. આધુનિક સમાજમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની પ્રાસંગિકતા

આધુનિક સમાજમાં મહિલાઓ કામકાજ અને પરિવાર વચ્ચે સંતુલન સાધવાની જવાબદારી, વધતો માનસિક તણાવ અને સામાજિક અપેક્ષાઓના દબાણનો સામનો કરી રહી છે. ઝડપી જીવનશૈલી અને સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણ મહિલાઓમાં માનસિક અસંતુલન અને તણાવ વધારવાનું કારણ બની રહ્યું છે.

આવા સંજોગોમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલાઓને આંતરિક શાંતિ, ધૈર્ય અને સંતુલન પ્રદાન કરે છે. તે મહિલાને જીવનની પડકારોને સ્વીકારવાની અને આત્મવિશ્વાસ સાથે આગળ વધવાની શક્તિ આપે છે. આ રીતે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલાના સર્વાંગી વિકાસ માટે અત્યંત પ્રાસંગિક બને છે.

૭. કાનૂની અને સામાજિક પરિપ્રેક્ષ્ય

મહિલા સશક્તિકરણ માટે અનેક કાયદાઓ અને બંધારણીય જોગવાઈઓ અસ્તિત્વમાં છે, પરંતુ કાયદાનો અસરકારક અમલ ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે મહિલાઓ માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે સશક્ત બને. ઘણી વખત ભય, અજ્ઞાનતા અથવા આત્મહીનતાના કારણે મહિલાઓ પોતાના અધિકારોનો ઉપયોગ કરી શકતી નથી.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલાને પોતાના અધિકારો અંગે જાગૃત કરે છે, આત્મવિશ્વાસ આપે છે અને ન્યાય મેળવવાની હિંમત પ્રદાન કરે છે. આ રીતે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કાનૂની સશક્તિકરણને સક્રિય અને અસરકારક બનાવે છે.

૮. નિષ્કર્ષ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહિલા સશક્તિકરણનું મજબૂત આધારસ્તંભ છે. તે મહિલાને માત્ર સમાજમાં જ નહીં પરંતુ પોતાની અંદર પણ સશક્ત બનાવે છે. આધુનિક શિક્ષણ, કાનૂની વ્યવસ્થા અને સામાજિક સુધારાઓની સાથે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું સંકલન કરવામાં આવે તો જ સાચું, સર્વાંગી અને ટકાઉ મહિલા સશક્તિકરણ શક્ય બને. આવું સશક્તિકરણ જ સમાનતા, ન્યાય અને માનવ ગૌરવ પર આધારિત સમાજના નિર્માણ માટે આવશ્યક છે.

સંદર્ભસૂચિ

- Bowling, C. (2025). *The Role of Spirituality in Resilience Among Male and Female Education Staff*. Liberty University Dissertation
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner
- Duggan, B., & Theuer, B. (2023). *Resilient Leadership 2.0*. Independent Publisher
- Greitens, E. (2015). *Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life*. Houghton Mifflin Harcourt
- Jacobsen, D., & Jacobsen, R. H. (2018). *The Resilience of Religion in American Higher Education*. Baylor University Press
- Marques, J., Dhiman, S., & King, R. (2009). *The Workplace and Spirituality: New Perspectives on Research and Practice*. Skylight Paths Publishing

Role of Music in Spiritual Education: An Experiential Approach through Gujarati Devotional Songs

Dr. Rajdev K. Desai¹

¹Assistant professor,
College of Education, Dramali, Gujarat, India
E-mail: rajdev4u2@gmail.com

Abstract

Spiritual education plays a crucial role in nurturing self-awareness, moral values, emotional balance, and inner well-being in human life. Among various mediums of spiritual learning, music occupies a unique position due to its deep emotional, psychological, and experiential impact. Indian Knowledge Systems (IKS) have traditionally used music as a powerful tool for spiritual awakening, ethical instruction, and transformation of consciousness. This paper explores the role of music in spiritual education through an analytical study of five selected Gujarati devotional and folk songs.

The researcher uses these songs as experiential examples to explain how music conveys spiritual values such as humility, impermanence of life, moral conduct, detachment, compassion, and self-realization. Each song reflects core spiritual teachings embedded in everyday language, making spiritual education accessible and emotionally engaging. Through lyrical analysis and thematic interpretation, the study demonstrates how music influences mental peace, emotional purification, and value-based living.

The paper concludes that integrating music into spiritual education enhances self-awareness, emotional balance, and holistic development. Such an approach aligns with the seminar's objectives of promoting spiritual awareness, inner peace, and balanced human development. Music-based spiritual education can serve as an effective pedagogical tool in contemporary educational and social settings.

Keywords: Spiritual Education, Music, Indian Knowledge Systems, Devotional Songs, Self-Awareness

1. Introduction

In modern society, human life is increasingly affected by stress, emotional instability, materialism, and loss of inner peace. Education systems largely emphasize intellectual achievement and professional success, often neglecting inner growth and spiritual values. As a result, individuals experience mental unrest, ethical confusion, and emotional imbalance.

Spiritual education addresses these challenges by fostering self-reflection, moral awareness, emotional purification, and harmony between mind and soul. Indian Knowledge Systems have long recognized music as a potent medium for spiritual education. Bhajans, folk songs, and devotional compositions have been used to transmit spiritual wisdom in a simple, experiential, and emotionally resonant manner.

This paper examines the role of music in spiritual education by analyzing five Gujarati devotional songs, demonstrating how they act as tools for inner transformation and value education.

2. Music as a Tool of Spiritual Education in Indian Knowledge Systems

In Indian tradition, music (*Sangeet*) is not merely entertainment but a spiritual discipline (*Sadhana*). It is believed to purify the mind, elevate consciousness, and connect the individual with higher truth.

Spiritual music:

- Awakens self-awareness
- Purifies emotions
- Encourages ethical reflection
- Promotes detachment and humility

Through rhythm, melody, and meaningful lyrics, music communicates spiritual truths more deeply than intellectual instruction alone.

3. Methodology

The study adopts a **qualitative and interpretative approach**. Five Gujarati devotional and folk songs are selected as case examples. The lyrics are thematically analyzed to identify spiritual values and educational messages relevant to human well-being and self-development.

4. Analysis of Selected Songs

4.1 Song 1: “કોઈજાશોનાએવાનેઆંગણેરે...”

This song emphasizes **inner purity over external status**. It criticizes arrogance, hypocrisy, and false pride while highlighting humility, compassion, and devotion.

Spiritual Educational Values:

- Rejection of ego and pride
- Importance of inner purity
- Moral accountability
- Respect and humility

The song teaches learners that true greatness lies in character, not wealth or status.

4.2 Song 2: “ઘેરોવડલોનેઘેરીછાંચડીરેલોલ...”

This song symbolizes **family values, protection, and emotional security** through the metaphor of a banyan tree.

Spiritual Educational Values:

- Gratitude towards parents
- Emotional bonding
- Respect for family and relationships
- Sense of belonging

It nurtures emotional stability and gratitude, essential components of spiritual well-being.

4.3 Song 3: “હે..જીવનજીવવુંસહેલુંનથી...”

This philosophical song reflects on **ethical living and moral struggle** in human life.

Spiritual Educational Values:

- Integrity and righteousness
- Fearlessness grounded in truth
- Rejection of exploitation and violence
- Commitment to good deeds

The song promotes moral courage and ethical responsibility as foundations of spiritual education.

4.4 Song 4: “કોણજાણીશકેકાળનેરે...”

This song highlights the **impermanence of life and material possessions**.

Spiritual Educational Values:

- Awareness of mortality
- Detachment from materialism
- Importance of devotion and righteous living
- Acceptance of life’s uncertainty

It encourages introspection and prepares individuals for spiritual maturity.

4.5 Song 5: “માટીનાપુતલાતનેશેનુંઅભિમાનછે”

This song reminds humans of their **temporary existence** and warns against arrogance.

Spiritual Educational Values:

- Humility
- Acceptance of human limitations
- Detachment from ego
- Spiritual self-realization

The song fosters self-reflection and emotional purification.

5. Educational Significance of Music-Based Spiritual Learning

Using music in spiritual education:

- Enhances emotional engagement
- Encourages self-reflection
- Makes spiritual values relatable
- Promotes mental peace and inner harmony

Music bridges intellect and emotion, making spiritual learning experiential rather than theoretical.

6. Alignment with Seminar Objectives

This study directly aligns with the seminar objectives by:

- Creating awareness about spiritual education
- Promoting inner peace and self-awareness
- Encouraging holistic human development
- Reviving cultural and spiritual values

Music emerges as an effective medium for achieving these goals.

7. Recommendations

1. Spiritual music should be integrated into educational and community programs.
2. Folk and devotional songs should be documented as spiritual learning resources.
3. Music-based sessions can be used for stress management and emotional well-being.
4. Educational institutions should encourage cultural-spiritual activities.

8. Conclusion

Music plays a vital role in spiritual education by touching the human heart and transforming inner consciousness. The selected Gujarati devotional songs convey profound spiritual teachings related to humility, ethics, impermanence, and self-awareness. Integrating music into spiritual education can nurture emotionally balanced, morally responsible, and spiritually

aware individuals. Thus, music is not only an art form but a powerful instrument for holistic human development.

References

1. Radhakrishnan, S. (1967). *Indian Philosophy*. George Allen & Unwin.
 2. Aurobindo, S. (1997). *The Synthesis of Yoga*. Sri Aurobindo Ashram.
 3. Vivekananda, S. (2015). *Complete Works of Swami Vivekananda*. Advaita Ashrama.
 4. Tagore, R. (2009). *Sadhana: The Realisation of Life*. Macmillan.
 5. National Education Policy (2020). Ministry of Education, Government of India.
- Ministry of Education (2022). *Indian Knowledge Systems Framework*. Government of India.

માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યમાં સુધારો : સંશોધનાત્મક અભ્યાસ સંશોધક

ડૉ. ભરતભાઈ રાણાભાઈ પરમાર

માનવ અધિકાર એક્ટિવિસ્ટ અને સમાજ વિજ્ઞાન સંશોધક

મો. ૮૮૬૬૩૧૯૫૯૯

સારાંશ (Abstract)

આ સંશોધનાત્મક આર્ટિકલમાં માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય વચ્ચેના પરસ્પર સંબંધ, તેના પર અસર કરતા સામાજિક, આર્થિક અને જીવનશૈલી સંબંધિત પરિબલો તથા આરોગ્યમાં સુધારા માટેના ઉપાયોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક જીવનશૈલી, વધતો તણાવ અને મૂલ્યહિનતા માનવના સર્વાંગી આરોગ્ય પર નકારાત્મક અસર કરે છે. અભ્યાસ દર્શાવે છે કે યોગ, ધ્યાન, સકારાત્મક વિચારધારા અને સંતુલિત જીવનશૈલી દ્વારા માનસિક તથા શારીરિક આરોગ્યમાં નોંધપાત્ર સુધારો શક્ય છે.

મુખ્ય શબ્દો (Keywords): માનસિક આરોગ્ય, શારીરિક આરોગ્ય, તણાવ, યોગ, સર્વાંગી વિકાસ

1. પરિચય

માનવ આરોગ્યનો અર્થ માત્ર રોગમુક્તિ નથી, પરંતુ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારી છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના મતે આરોગ્ય એ વ્યક્તિની સર્વાંગી સુખાકારીનું પ્રતિબિંબ છે. આજના યુગમાં ઝડપી જીવનશૈલી, સ્પર્ધા અને અસંતુલિત આચરણના કારણે માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય ગંભીર પડકારોનો સામનો કરી રહ્યું છે. આ સંશોધનનો હેતુ આ પડકારોનું વિશ્લેષણ કરીને ઉકેલ સૂચવવાનો છે.

2. સંશોધનના હેતુઓ

1. માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય વચ્ચેના સંબંધને સમજવો.
2. આધુનિક જીવનશૈલીના આરોગ્ય પર પડતા પ્રભાવનો અભ્યાસ કરવો.
3. આરોગ્ય સુધારાના અસરકારક ઉપાયો ઓળખવા.
4. સર્વાંગી આરોગ્ય વિકાસ માટે ભલામણો પ્રસ્તાવિત કરવી.

3. સંશોધન પદ્ધતિ

આ અભ્યાસ વર્ણનાત્મક (Descriptive) અને વિશ્લેષણાત્મક પદ્ધતિ પર આધારિત છે. દ્વિતીયક માહિતી સ્ત્રોતો જેમ કે પુસ્તકો, સંશોધન પેપર્સ, સરકારી અહેવાલો અને વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના પ્રકાશનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

4. માનસિક આરોગ્ય: સંકલ્પના અને સમસ્યાઓ

માનસિક આરોગ્ય વ્યક્તિની ભાવનાત્મક સ્થિરતા, વિચારશક્તિ અને વર્તન સાથે સંકળાયેલું છે. તણાવ, ચિંતા, ડિપ્રેશન, એકલતા અને નશાખોરી જેવી સમસ્યાઓ માનસિક આરોગ્યને ગંભીર રીતે અસર કરે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે લાંબા ગાળાનો તણાવ શારીરિક રોગોને જન્મ આપે છે.

5. શારીરિક આરોગ્ય: હાલની સ્થિતિ

શારીરિક આરોગ્ય પર અસંતુલિત આહાર, અપૂરતી કસરત અને અનિયમિત જીવનશૈલી નકારાત્મક અસર કરે છે. હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ અને સ્થૂળતા જેવી બીમારીઓ વધતી જાય છે, જે માનસિક આરોગ્યને પણ અસર કરે છે.

6. માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યનો પરસ્પર સંબંધ

માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય એકબીજાથી અલગ નથી. માનસિક અસ્વસ્થતા રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડે છે, જ્યારે શારીરિક રોગો માનસિક તણાવ વધારે છે. તેથી બંને વચ્ચે સંતુલન જાળવવું જરૂરી છે.

7. આરોગ્ય સુધારામાં યોગ અને આધ્યાત્મિક અભિગમ

યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામ માનસિક શાંતિ અને શારીરિક સ્ફૂર્તિ માટે અસરકારક સાધનો છે. આધ્યાત્મિક અભિગમ વ્યક્તિમાં સકારાત્મકતા, આત્મનિયંત્રણ અને જીવન પ્રત્યે સંતુલિત દૃષ્ટિકોણ વિકસાવે છે.

8. ચર્ચા (Discussion)

અભ્યાસથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આરોગ્ય માત્ર ચિકિત્સા દ્વારા નહીં, પરંતુ જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન દ્વારા સુધારી શકાય છે. વ્યક્તિગત પ્રયત્નો સાથે સામાજિક જાગૃતિ અને સરકારી નીતિઓનું સંયોજન જરૂરી છે.

9. નિષ્કર્ષ

આ સંશોધનાત્મક અભ્યાસ પરથી નિષ્કર્ષે કહી શકાય કે માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય એકબીજાના પૂરક છે. યોગ, ધ્યાન, સંતુલિત આહાર અને સકારાત્મક વિચારધારા દ્વારા આરોગ્યસભર જીવન શક્ય છે. સર્વાંગી માનવ વિકાસ માટે આરોગ્યને પ્રાથમિકતા આપવી અનિવાર્ય છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

શ્રી અરવિંદ –*The Life Divine.*

ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન –*Indian Philosophy.*

પતંજલિ –*યોગસૂત્ર.*

ભારત સરકાર –*National Mental Health Programme.*

મહાત્મા ગાંધી –*મારા જીવનના પ્રયોગો.*

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) –*Mental Health and Well-being.*

સ્વામી વિવેકાનંદ –*Complete Works of Swami Vivekananda.*

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને સર્વાંગી માનવ વિકાસ

સંશોધક

ડૉ. રાકેશકુમાર ભગવાનભાઈ પ્રજાપતિ

આચાર્ય

શ્રીમતી કે.એ. મોદી એમ.એસ.ડબ્લ્યુ કોલેજ, મોડાસા, અરવલ્લી

સારાંશ (Abstract)

આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય હેતુ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને સર્વાંગી માનવ વિકાસ વચ્ચેના પરસ્પર સંબંધને વિશ્લેષિત કરવાનો છે. આજના આધુનિક અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં માનવ વિકાસને મોટેભાગે આર્થિક અને ભૌતિક પ્રગતિ સાથે જોડવામાં આવે છે, પરંતુ આવી પ્રગતિ માનવજીવનને સંપૂર્ણતા આપતી નથી. સાચો વિકાસ તે છે જેમાં માનવનો શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક તમામ સ્તરે સંતુલિત વિકાસ થાય. આ પેપર દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવજીવનને મૂલ્ય, દિશા અને અર્થ આપે છે તથા વ્યક્તિ, સમાજ અને રાષ્ટ્રના સર્વાંગી વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે.

મુખ્ય શબ્દો (Keywords): આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, સર્વાંગી વિકાસ, મૂલ્યશિક્ષણ, માનવ વિકાસ, યોગ અને ધ્યાન

1. પરિચય

માનવ વિકાસની ચર્ચા કરતી વખતે સામાન્ય રીતે આર્થિક, ભૌતિક અને વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ પર વધુ ભાર મૂકવામાં આવે છે. પરંતુ માનવજીવન માત્ર ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓ પૂરતું સીમિત નથી. સાચો વિકાસ તે છે, જેમાં માનવનો શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક તમામ સ્તરે વિકાસ થાય. આ સર્વાંગી વિકાસ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અનિવાર્ય ભૂમિકા ભજવે છે. આજના તણાવસભર અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવજીવનને સંતુલિત, અર્થપૂર્ણ અને મૂલ્યસભર બનાવે છે.

2. આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ અને વ્યાપ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવતું શિક્ષણ. તે માનવને પોતાની આંતરિક શક્તિઓ, ચેતના અને જીવનના અંતિમ હેતુ વિશે જાગૃત કરે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કોઈ એક ધર્મ પૂરતું મર્યાદિત નથી, પરંતુ સર્વમાનવ કલ્યાણની ભાવનાથી પ્રેરિત છે. સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, કડુણા, ક્ષમા, સંયમ અને સેવા જેવા મૂલ્યો આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મુખ્ય તત્વો છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે: “શિક્ષણ એટલે મનુષ્યમાં રહેલી પૂર્ણતાનું પ્રગટીકરણ.” આ વ્યાખ્યા આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મૂળભાવને સ્પષ્ટ કરે છે.

3. સર્વાંગી માનવ વિકાસની સંકલ્પના

સર્વાંગી માનવ વિકાસનો અર્થ છે માનવના તમામ પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસ. તેમાં નીચેના તત્વોનો સમાવેશ થાય છે:

- શારીરિક વિકાસ
- માનસિક વિકાસ
- બૌદ્ધિક વિકાસ
- નૈતિક વિકાસ
- સામાજિક વિકાસ
- આધ્યાત્મિક વિકાસ

આ તમામ પાસાઓ એકબીજાથી સંકળાયેલા છે. જો કોઈ એક પાસો અવગણાય તો માનવ વિકાસ અધૂરો રહે છે.

4. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને શારીરિક-માનસિક વિકાસ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ યોગ, ધ્યાન અને આત્મસંયમ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો લાવે છે. આજના યુગમાં તણાવ, ડિપ્રેશન અને ચિંતા જેવી સમસ્યાઓ વધતી જાય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને આંતરિક શાંતિ, ધૈર્ય અને આત્મવિશ્વાસ આપે છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત જરૂરી છે.

5. નૈતિક અને મૂલ્ય આધારિત વિકાસ

સર્વાંગી માનવ વિકાસમાં નૈતિક મૂલ્યોનું મહત્વ અત્યંત છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને સત્યનિષ્ઠા, ઈમાનદારી, કર્તવ્યબોધ અને જવાબદારીનો પાઠ શીખવે છે. આ મૂલ્યો વિના માનવ ભૌતિક રીતે વિકસિત હોવા છતાં સામાજિક રીતે પછાત રહે છે.

6. સામાજિક વિકાસમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને સ્વાર્થીપણાથી ઉપર ઉઠાવી સમાજ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનાવે છે. “વસુધૈવ કુટુંબકમ્” જેવી ભાવના દ્વારા માનવ સમગ્ર વિશ્વને એક પરિવાર તરીકે જોવાનું શીખે છે. પરિણામે સામાજિક સમરસતા, સહકાર અને શાંતિ સ્થાપિત થાય છે.

7. યુવા પેઢી અને સર્વાંગી વિકાસ

યુવા પેઢી રાષ્ટ્રનું ભવિષ્ય છે. પરંતુ આજના યુવાનો ભટકાવ, નશાખોરી, સ્પર્ધાત્મક તણાવ અને મૂલ્યહીનતાનો સામનો કરી રહ્યા છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ તેમને જીવનનો સાચો હેતુ સમજાવે છે, આત્મનિયંત્રણ અને શિસ્ત વિકસાવે છે અને સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં મદદરૂપ બને છે.

8. આધુનિક શિક્ષણપ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

આજની શિક્ષણપ્રણાલી મુખ્યત્વે વ્યવસાયલક્ષી બની ગઈ છે. પરિણામે મૂલ્યશિક્ષણને અવગણવામાં આવે છે. સર્વાંગી માનવ વિકાસ માટે અભ્યાસક્રમમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, મૂલ્યશિક્ષણ, યોગ અને ધ્યાનને સ્થાન આપવું આવશ્યક છે.

9. ઉપસંહાર

અંતમાં કહી શકાય કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિના સર્વાંગી માનવ વિકાસ શક્ય નથી. ભૌતિક વિકાસ માનવને સુવિધા આપે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ જીવનને અર્થ આપે છે. વ્યક્તિ, સમાજ અને રાષ્ટ્રના સાચા વિકાસ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણને શિક્ષણપ્રણાલીમાં કેન્દ્રસ્થાને લાવવાની આજના સમયની તાત્કાલિક જરૂરિયાત છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

- ઉપનિષદો, સંસ્કૃત સાહિત્ય સંકલન, ભારત સરકાર પ્રકાશન
શ્રીમદ્ ભાગવત મહાપુરાણ. ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર
અરવિંદ, શ્રી. *The Life Divine*. Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry.
ગાંધી, મહાત્મા. *મારા જીવનના પ્રયોગો*. નવજીવન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ.
ભગવદ્ગીતા, ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર.
વિવેકાનંદ, સ્વામી. *Complete Works of Swami Vivekananda*. Advaita Ashrama, Kolkata.
રાધાકૃષ્ણન, ડૉ. સર્વપલ્લી. *Indian Philosophy*. George Allen & Unwin Ltd.

Spiritual Education for Mental, Physical, and Emotional Well-Being

Dr. Jitendrkumar Vasantlal Patel

Assistant professor,

College of Education, Daramali, Gujarat, India

E-mail: pateljitendra813@gmail.com

Contact No.: 9725799583

Abstract

In the contemporary world, rapid technological advancement, competitive lifestyles, and social pressures have significantly impacted human mental, physical, and emotional health. Increasing stress, anxiety, emotional instability, and lifestyle disorders indicate a growing imbalance in human well-being. Spiritual education, rooted in Indian Knowledge Systems (IKS), offers a holistic approach to restoring this balance by nurturing inner awareness, ethical values, and harmony between mind, body, and spirit. This paper explores the role of spiritual education in promoting mental clarity, physical health, and emotional stability.

Drawing upon Indian philosophical traditions, yogic practices, and value-based education, the study highlights how spiritual education contributes to self-awareness, stress management, emotional regulation, and holistic health. Practices such as meditation, yoga, mindfulness, and ethical living are shown to enhance psychological resilience, improve physical well-being, and foster emotional intelligence. The paper also discusses the relevance of spiritual education in modern educational systems and aligns its objectives with contemporary educational reforms emphasizing holistic development.

The study concludes that integrating spiritual education into formal and informal learning environments can play a transformative role in addressing modern health challenges. By promoting inner peace, emotional balance, and physical wellness, spiritual education emerges as a fundamental need for human well-being and social harmony.

Keywords: Spiritual Education, Mental Well-Being, Emotional Health, Physical Health, Indian Knowledge Systems

1. Introduction

Human well-being is a multidimensional concept encompassing mental, physical, emotional, and spiritual aspects. In modern society, education has largely focused on intellectual development and material success, often neglecting inner growth and emotional balance. As a result, individuals face increasing levels of stress, anxiety, depression, emotional instability, and lifestyle-related health disorders.

Spiritual education offers a holistic framework that addresses these challenges by emphasizing self-awareness, ethical values, inner discipline, and harmony with oneself and society. Rooted in Indian Knowledge Systems, spiritual education views health as a balanced state of mind, body, and spirit. This paper examines the role of spiritual education in fostering

mental clarity, physical vitality, and emotional stability, highlighting its relevance in contemporary life.

2. Concept of Spiritual Education

Spiritual education does not refer to religious instruction but focuses on inner development, self-realization, and value-based living. It aims to cultivate awareness of one's thoughts, emotions, actions, and purpose in life.

According to Indian philosophical thought, education (*Vidya*) is a process of liberation and self-discovery. Spiritual education emphasizes:

- Self-awareness and mindfulness
- Ethical and moral values
- Emotional balance and compassion
- Inner peace and mental discipline

This form of education nurtures holistic growth rather than mere accumulation of information.

3. Spiritual Education and Mental Well-Being

Mental health challenges such as stress, anxiety, and depression are increasingly common in modern society. Spiritual education contributes to mental well-being by promoting inner calm and psychological resilience.

3.1 Role of Meditation and Mindfulness

Meditation and mindfulness practices help individuals:

- Reduce stress and anxiety
- Improve concentration and clarity
- Enhance self-control and mental discipline

These practices encourage individuals to observe their thoughts without judgment, leading to greater mental stability and peace.

3.2 Development of Positive Attitudes

Spiritual education fosters optimism, patience, and acceptance, which are essential for mental well-being. By nurturing positive thinking and self-awareness, individuals can better cope with challenges and uncertainties.

4. Spiritual Education and Physical Well-Being

Physical health is closely linked to mental and emotional states. Indian Knowledge Systems emphasize the unity of mind and body, where imbalance in one affects the other.

4.1 Yoga and Physical Health

Yogic practices contribute to physical well-being by:

- Improving flexibility and strength
- Enhancing respiratory and circulatory health
- Supporting immune function

Regular practice of yoga promotes physical vitality while maintaining mental calmness.

4.2 Lifestyle Discipline

Spiritual education encourages balanced living through moderation, discipline, and awareness of bodily needs. Such practices help prevent lifestyle-related disorders and promote overall physical wellness.

5. Spiritual Education and Emotional Well-Being

Emotional imbalance often leads to interpersonal conflicts, dissatisfaction, and psychological distress. Spiritual education plays a vital role in nurturing emotional intelligence and stability.

5.1 Emotional Regulation and Awareness

Through self-reflection and mindfulness, individuals learn to:

- Understand and manage emotions
- Develop empathy and compassion
- Cultivate patience and tolerance

These qualities strengthen emotional resilience and interpersonal relationships.

5.2 Values and Ethical Living

Spiritual education instills values such as compassion, honesty, forgiveness, and respect. These values foster emotional harmony within individuals and promote peaceful social interactions.

6. Spiritual Education in Indian Knowledge Systems

Indian Knowledge Systems emphasize holistic well-being through integration of physical, mental, emotional, and spiritual dimensions. Ancient texts and practices highlight the importance of self-discipline, ethical conduct, and inner awareness for a balanced life.

Practices such as yoga, meditation, *pranayama*, and self-reflection are central to spiritual education in IKS. These practices remain relevant today for addressing modern health and emotional challenges.

7. Relevance of Spiritual Education in Modern Society

In today's fast-paced world, spiritual education is essential for:

- Reducing stress and emotional burnout
- Promoting mental resilience among students and professionals
- Enhancing quality of life and social harmony

Integrating spiritual education into educational institutions can help create balanced individuals capable of contributing positively to society.

8. Conclusion

Spiritual education plays a crucial role in promoting mental clarity, physical health, and emotional balance. Rooted in Indian Knowledge Systems, it offers timeless principles and practices that address contemporary challenges related to stress, emotional instability, and lifestyle disorders. By integrating spiritual education into modern educational frameworks, society can nurture individuals who are mentally peaceful, physically healthy, emotionally stable, and ethically grounded. Thus, spiritual education emerges as a fundamental necessity for holistic human well-being and sustainable social development.

Recommendations

1. Spiritual education should be integrated into formal education to promote holistic development in line with NEP 2020.
2. Yoga, meditation, and mindfulness practices should be included in daily academic routines to enhance mental and physical well-being.
3. Teachers should be trained in value-based and spiritual education to guide students effectively.
4. Educational assessment should consider emotional well-being and ethical values along with academic performance.
5. Indian Knowledge Systems should be promoted through policy support, research, and community participation.

References

- Aurobindo, S. (1997). *The Synthesis of Yoga*. Sri Aurobindo Ashram.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living*. Bantam Dell.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- National Education Policy (2020). Ministry of Education, Government of India.
- Patwardhan, B. (2014). Integrating Indian Knowledge Systems with modern science. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 5(1), 1–3.
- Radhakrishnan, S. (1967). *Indian Philosophy*. George Allen & Unwin.
- WHO (2013). *Mental Health Action Plan 2013–2020*. World Health Organization.

“આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનવજીવનનો સર્વાંગીય વિકાસ.”

ડૉ. શેતલબેન બાબુભાઈ ખેર

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

આણંદ એજ્યુકેશન કોલેજ, આણંદ

➤ સારાંશ:

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવજીવનના સર્વાંગીય વિકાસ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલી મુખ્યત્વે બૌદ્ધિક અને ભૌતિક વિકાસ પર ભાર મૂકે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવના આંતરિક મૂલ્યો, નૈતિકતા, આત્મજ્ઞાન અને જીવનના હેતુની સમજ વિકસાવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા માનવમાં શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ શક્ય બને છે. યોગ, ધ્યાન, પ્રાણાયામ અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ માનસિક શાંતિ, આત્મસંતુલન અને સકારાત્મક વિચારસરણી વિકસાવે છે. આ શિક્ષણ વ્યક્તિને જવાબદાર, સંવેદનશીલ અને માનવતાવાદી નાગરિક બનાવે છે. વર્તમાન સમયમાં વધતી તણાવ, હિંસા અને મૂલ્યહીનતાના પ્રશ્નોનું સમાધાન આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા શક્ય બને છે. માનવજીવનને સુખી, સંતુલિત અને અર્થપૂર્ણ બનાવવા માટે શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો સમાવેશ અનિવાર્ય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવના સર્વાંગીય વિકાસનો મજબૂત આધાર પુરો પાડે છે.

➤ ચાવીરૂપ શબ્દો: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, સર્વાંગીય વિકાસ, મૂલ્ય શિક્ષણ, આત્મજ્ઞાન, માનવજીવન.

1. પ્રસ્તાવના:

માનવજીવનનો સાચો વિકાસ માત્ર ભૌતિક સુખ-સગવડ અથવા બૌદ્ધિક પ્રગતિ સુધી મર્યાદિત નથી. માનવ એક સામાજિક તથા આધ્યાત્મિક પ્રાણી છે અને તેના જીવનનો હેતુ સર્વાંગી વિકાસમાં રહેલો છે. પ્રાચીન ભારતીય જ્ઞાનપરંપરામાં શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ માનવના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ સાથે જીવનમૂલ્યોનું સંવર્ધન કરવો રહ્યો છે. આધુનિક સમયમાં શિક્ષણવ્યવસ્થારોજગારલક્ષી

અને સ્પર્ધાત્મક બની ગઈ છે, જેના પરિણામે તણાવ, અસંતોષ, હિંસા અને મૂલ્યહીનતા જેવા પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને આત્મજ્ઞાન, આત્મસંયમ, કડુણા, સત્ય અને સહઅસ્તિત્વ જેવી મૂલ્યવૃત્તિઓ તરફ દોરી જાય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા માનવમાં આંતરિક શાંતિ, નૈતિક દૃષ્ટિ અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ વિકસે છે, જે માનવજીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. તેથી વર્તમાન શિક્ષણપ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ અને તેની ભૂમિકા વિષે અધ્યયન કરવું સમયની માંગ બની છે.

2. આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં અભ્યાસક્રમની જરૂરિયાત:

આજના વૈશ્વિક અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં શિક્ષણ પ્રણાલી મુખ્યત્વે માહિતી અને કુશળતા આધારિત બની ગઈ છે, જેના કારણે વિદ્યાર્થીઓમાં મૂલ્યનિષ્ઠતા, માનસિક સંતુલન અને સામાજિક જવાબદારીનો અભાવ જોવા મળે છે. માત્ર વિષય જ્ઞાન પૂરતું શિક્ષણ માનવજીવનના સર્વાંગીવિકાસ માટે પૂરતું નથી. તેથી આધ્યાત્મિક શિક્ષણને સંરચિત અને આયોજનબદ્ધ રીતે અભ્યાસક્રમમાં સમાવવાનું અત્યંત જરૂરી બન્યું છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અભ્યાસક્રમ વિદ્યાર્થીઓમાં સત્ય, અહિંસા, કડુણા, સહિષ્ણુતા, આત્મસંયમ અને કર્તવ્યબોધ જેવા મૂલ્યો વિકસાવે છે. યોગ, ધ્યાન, પ્રાણાયામ, સ્વાધ્યાય અને જીવનમૂલ્ય આધારિત પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા માનસિક શાંતિ, એકાગ્રતા અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે. આઉપરાંત, અભ્યાસક્રમમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો સમાવેશ થવાથી વિદ્યાર્થીઓ તણાવ, ચિંતા અને નિરાશા જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરી શકે છે. તે તેમના વ્યક્તિત્વ વિકાસ, નૈતિક નિર્ણય ક્ષમતા અને સામાજિક સંવેદનશીલતાને મજબૂત બનાવે છે.

3. આધ્યાત્મિક શિક્ષણની સંકલ્પના:

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ તે શિક્ષણ છે જે માનવને તેના આત્મસ્વરૂપની ઓળખ કરાવે છે અને જીવનના આંતરિક અર્થને સમજવામાં મદદ કરે છે. તે માત્ર ધાર્મિક ઉપદેશો સુધી સીમિત નથી, પરંતુ માનવમાં સત્ય, અહિંસા, કડુણા, પ્રેમ, સહિષ્ણુતા, આત્મસંયમ અને જવાબદારી જેવા શાશ્વત મૂલ્યોનો વિકાસ કરે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવના વિચાર,

વર્તન અને જીવનશૈલીને શુદ્ધ અને સંતુલિત બનાવે છે. ઉપનિષદોના વિચાર મુજબ "આત્મજ્ઞાન એ સાચું જ્ઞાન છે", અને આજ આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો મૂળ આધાર છે. યોગ, ધ્યાન, પ્રાણાયામ, સ્વાધ્યાય અને આત્મચિંતન જેવા સાધનો દ્વારા મનની એકાગ્રતા, આંતરિક શાંતિ અને નૈતિક દૃષ્ટિ વિકસે છે. આ શિક્ષણ માનવને માત્ર સફળ વ્યક્તિ નહીં, પરંતુ સદગુણી, સંવેદનશીલ અને સામાજિક રીતે જવાબદાર નાગરિક બનાવે છે. આ રીતે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવ જીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે એક મજબૂત આધારરૂપ સંકલ્પના છે.

4. માનવજીવનનો સર્વાંગી વિકાસ:

માનવજીવનનો સર્વાંગી વિકાસ એવો વિકાસ છે જેમાં માનવના શરીર, મન, બુદ્ધિ, નૈતિકતા, સમાજબોધ અને આધ્યાત્મિક ચેતનાનો સંતુલિત વિકાસ થાય. શિક્ષણનો અંતિમ હેતુ માત્ર ભૌતિક સફળતા નથી, પરંતુ એક સદગુણી, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર માનવનું નિર્માણ કરવાનો છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવજીવનના વિવિધ પાસાંઓને એકરૂપ કરી સર્વાંગી વિકાસનો માર્ગ સુગમ બનાવે છે.

4.1 શારીરિક વિકાસ:

શારીરિક વિકાસ માનવજીવનનો આધારસ્તંભ છે. સ્વસ્થ શરીર વિના માનસિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ શક્ય નથી. આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ અને નિયમિત વ્યાયામને મહત્વ આપવામાં આવે છે. યોગ દ્વારા શરીરની લવચીકતા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને ઊર્જાસ્તરમાં વધારો થાય છે. પ્રાણાયામ શ્વાસ પ્રણાલી સુધારે છે અને શરીર તથા મન વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત કરે છે. સ્વચ્છતા, સાત્વિક આહાર અને સંયમિત જીવનશૈલી માનવને દીર્ઘકાલીન આરોગ્ય અને કાર્યક્ષમતા પ્રદાન કરે છે.

4.2 માનસિક વિકાસ:

માનસિક વિકાસ માનવના વિચાર, ભાવના અને વર્તન સાથે સંકળાયેલો છે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં તણાવ, ચિંતા અને માનસિક અસંતુલન સામાન્ય બની ગયા છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં ધ્યાન, આત્મચિંતન અને જાગૃતતા (Mindfulness) દ્વારા મનને શાંત અને સ્થિર બનાવવામાં આવે છે. સકારાત્મક વિચારસરણી આત્મવિશ્વાસ અને આંતરિક શક્તિ વિકસાવે છે. પરિણામે માનવ નિર્ણયક્ષમ, ધીરજવાન અને ભાવનાત્મક રીતે સંતુલિત બને છે.

4.3 બૌદ્ધિક વિકાસ:

બૌદ્ધિક વિકાસ માત્ર માહિતી સંગ્રહ પૂરતો સીમિત નથી, પરંતુ વિચારશક્તિ, તર્કબદ્ધતા અને વિવેકશીલતા સાથે જોડાયેલો છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને "શું સાચું છે" અને "શું યોગ્ય છે" તે વિચારવાની દૃષ્ટિ આપે છે. સ્વાધ્યાય, ચિંતન અને પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા વિચારની ઊંડાઈ અને દૃષ્ટિકોણ વિસ્તરે છે. આ રીતે માનવજ્ઞાનનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવી શકે છે.

4.4 નૈતિક વિકાસ:

નૈતિક વિકાસ માનવના ચરિત્ર નિર્માણનો મુખ્ય આધાર છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સત્ય, ઈમાનદારી, અહિંસા, કર્તવ્યબોધ અને જવાબદારી જેવા મૂલ્યોનો વિકાસ કરે છે. આવા મૂલ્યો માનવના વર્તનમાં શિસ્ત, ન્યાય અને નૈતિક દૃઢતા લાવે છે. નૈતિક રીતે વિકસિત માનવ વ્યક્તિગત જીવન સાથે સાથે સામાજિક જીવનમાં પણ સકારાત્મક યોગદાન આપે છે.

4.5 સામાજિક વિકાસ:

માનવ એક સામાજિક પ્રાણી છે અને તેનો વિકાસ સમાજથી અલગ રહી થઈ શકતો નથી. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવમાં સહકાર, સહઅસ્તિત્વ, સહાનુભૂતિ અને સામાજિક ન્યાયની ભાવના વિકસાવે છે. જાતિ, ધર્મ, ભાષા અને વર્ગભેદથી ઉપર ઊઠીને માનવતા પ્રત્યે આદરભાવ વિકસે છે. પરિણામે સમાજમાં શાંતિ, એકતા અને પરસ્પર સમજ વધે છે.

4.6 આધ્યાત્મિક વિકાસ:

આધ્યાત્મિક વિકાસ માનવજીવનનો સર્વોચ્ચ પાસું છે. આત્મજ્ઞાન દ્વારા માનવ પોતાના જીવનના હેતુને સમજે છે. આત્મસંતોષ અને આંતરિક આનંદ ભૌતિક સુખોથી પરે સ્થિર સુખ પ્રદાન કરે છે. આધ્યાત્મિક રીતે વિકસિત માનવ લોભ, ક્રોધ અને અહંકાર જેવી વૃત્તિઓ પર નિયંત્રણ મેળવી જીવનને સંતુલિત અને અર્થસભર બનાવે છે.

5. આધુનિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ:

આધુનિક યુગમાં શિક્ષણ મુખ્યત્વે જ્ઞાન, કુશળતા અને ટેકનોલોજી પર આધારિત બની ગયું છે. શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ રોજગાર, કારકિર્દી અને આર્થિક સફળતા સુધી મર્યાદિત થઈ રહ્યો છે. આવી સ્થિતિમાં માનવના આંતરિક મૂલ્યો, નૈતિકતા અને જીવનના હેતુ પ્રત્યેનું ચિંતન પાછળ રહી જાય છે. પરિણામે તણાવ, અસંતોષ, હિંસા, ભ્રષ્ટાચાર અને સામાજિક વિખવાદ જેવા પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. આ સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ વિશેષ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મજ્ઞાન, આત્મસંયમ અને આત્મવિશ્વાસ વિકસાવે છે, જેના દ્વારા તેઓ માનસિક તણાવ, સ્પર્ધા અને નિરાશાને સકારાત્મક રીતે સંભાળી શકે છે. યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામ જેવી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ માનસિક શાંતિ, એકાગ્રતા અને કાર્યક્ષમતા વધારવામાં સહાયક બને છે. આ ઉપરાંત, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ નૈતિક અને મૂલ્ય આધારિત જીવન માટે માર્ગદર્શન આપે છે. સત્ય, ઈમાનદારી, કડુણા, સહિષ્ણુતા અને સામાજિક જવાબદારી જેવા ગુણો વિદ્યાર્થીઓના વર્તન અને નિર્ણય ક્ષમતામાં પરિપક્વતા લાવે છે. પરિણામે તેઓ માત્ર સફળ વ્યાવસાયિક જ નહીં, પરંતુ જવાબદાર અને સંવેદનશીલ નાગરિક બને છે. આધુનિક વૈશ્વિક સમાજમાં સહઅસ્તિત્વ અને માનવતા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા જાતિ, ધર્મ અને સંસ્કૃતિના ભેદભાવથી ઉપર ઊઠીને સર્વ માનવકલ્યાણની ભાવના વિકસે છે. નવી શિક્ષણ નીતિ (NEP) મુજબ પણ સર્વાંગી વિકાસ અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, જેમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું સ્થાન મહત્વપૂર્ણ છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધુનિક શિક્ષણને સંતુલિત, અર્થસભર અને સમાજ ઉપયોગી બનાવવા માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. તે માનવજીવનના સર્વાંગી વિકાસનો મજબૂત આધાર પૂરો પાડે છે.

6. ઉપસંહાર:

આ અભ્યાસપરથી સ્પષ્ટથાય છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવજીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે. આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલી મુખ્યત્વે ભૌતિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ પર ભારમૂકે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવના આંતરિક મૂલ્યો, નૈતિકતા અને આત્મજ્ઞાનના વિકાસ દ્વારા જીવનને સંતુલિત અને અર્થસભર બનાવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા માનવમાં શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો સુમેળ સર્જાય છે. યોગ, ધ્યાન અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ મનને શાંત રાખીને નિર્ણયક્ષમતામાં દૃઢતા લાવે છે. પરિણામે માનવતણાવ, હિંસા અને મૂલ્યહીનતાથી દૂર રહી સકારાત્મક અને સંવેદનશીલ જીવન જીવવા સક્ષમ બને છે. શિક્ષણનો હેતુ માત્ર કારકિર્દી નિર્માણ પૂરતો ન રાખી, માનવતાવાદી અને મૂલ્યનિષ્ઠ નાગરિકોના નિર્માણ તરફ દોરી જવો જોઈએ. આ માટે આધુનિક શિક્ષણપ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને યોગ્ય અને વ્યવસ્થિત સ્થાન આપવું સમયની આવશ્યકતા છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવજીવનના સર્વાંગી વિકાસનો મજબૂત આધાર બની સમાજમાં શાંતિ, સમરસતા અને સર્વાંગી કલ્યાણની દિશામાં માર્ગદર્શન આપે છે.

સંદર્ભસૂચિ

શ્રી અરવિંદ. (2010). શિક્ષણનું તત્ત્વજ્ઞાન. પોન્ડીચેરી: શ્રીઅરવિંદ આશ્રમ પ્રકાશન.

ઉપનિષદો - ૯૧, ૬૪, મુંડક, પ્રણવ (અનુવાદિત આવૃત્તિ).

દેસાઈ, કે. બી. (2016). મૂલ્ય શિક્ષણ અને આધ્યાત્મિક વિકાસ. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ પ્રકાશન.

નેશનલ એજ્યુકેશન પોલિસી (NEP) 2020. ભારત સરકાર, શિક્ષણ મંત્રાલય.

પતંજલિ. યોગસૂત્ર (વ્યાખ્યા સહીત આવૃત્તિ).

ભગવદ્ગીતા. (ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુર).

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા વિષયક વિવિધ સંશોધન લેખો અને જર્નલો.

રાધાકૃષ્ણન, એસ. (2008). ભારતીય દર્શન. દિલ્હી: ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસ.

વિવેકાનંદ, સ્વામી. (2015). શિક્ષણ વિષે વિચારો. કોલકાતા: અદ્વૈત આશ્રમ.

શર્મા, આર. એન. (2012). શિક્ષણનું તત્ત્વજ્ઞાન. આગ્રા: વિનોદ પુસ્તક મંદિર.

શિક્ષણમાં તત્ત્વચિંતન અને આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યો તેમજ ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્ત્વો

ડૉ.મહેશભાઈ પી.વાઘેલા

M.A, M.ED,G-SET,PH.D

ડૉ. સુભાષ કોલેજ ઓફ એજુકેશન, જુનાગઢ

સારાંશ (Abstract)

આ લેખમાં શિક્ષણમાં તત્ત્વચિંતન (મેટાફિઝિક્સ) અને આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યોની ભૂમિકાનું વિગતવાર વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થા મુખ્યત્વે ભૌતિક અને વ્યાવસાયિક કુશળતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, પરંતુ તત્ત્વચિંતન અને આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યો શિક્ષણને વધુ સમગ્ર અને માનવીય બનાવી શકે છે. ભારતીય દર્શનો જેમ કે વેદાંત, સાંખ્ય અને આધુનિક વિચારકો જેમ કે સ્વામી વિવેકાનંદ, શ્રી અરવિંદ અને રવિન્દ્રનાથ ટાગોરના વિચારોના આધારે આ વિષયની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ લેખમાં વિવિધ પુસ્તકો અને સંશોધનોના સંદર્ભોનો ઉપયોગ કરીને શિક્ષણમાં આ મૂલ્યોના અમલીકરણની શક્યતાઓ અને પડકારોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આશરે ૨૫૦૦ શબ્દોમાં આ લેખ શિક્ષણના આધ્યાત્મિક પરિમાણને પ્રકાશિત કરે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: શિક્ષણમાં તત્ત્વચિંતન (મેટાફિઝિક્સ), આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યો, આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્ત્વો

પ્રસ્તાવના (Introduction)

આધુનિક યુગમાં શિક્ષણને મુખ્યત્વે વ્યાવસાયિક અને આર્થિક વિકાસના સાધન તરીકે જોવામાં આવે છે. પરંતુ શિક્ષણનું વાસ્તવિક ધ્યેય માનવીને સમગ્ર વિકસિત કરવું છે, જેમાં શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે. તત્ત્વચિંતન, જે વાસ્તવિકતા, અસ્તિત્વ અને તત્ત્વોના ચિંતન સાથે સંબંધિત છે, શિક્ષણમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. તે જ રીતે, આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યો, જે માનવીની આંતરિક શક્તિ, સહાનુભૂતિ અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ પર આધારિત છે, શિક્ષણને વધુ માનવીય અને સમાવેશી બનાવે છે.

ભારતીય દર્શનમાં તત્ત્વચિંતનની પરંપરા પ્રાચીન છે. ઉપનિષદોમાં 'તત્ત્વમસિ' જેવા મહાવાક્યો વાસ્તવિકતાના ચિંતનને પ્રોત્સાહિત કરે છે. આધ્યાત્મિક માનવતાવાદ એ માનવીને કેન્દ્રમાં રાખીને આધ્યાત્મિકતાને જોડે છે, જેમ કે સ્વામી વિવેકાનંદના વિચારોમાં જોવા મળે છે કે શિક્ષણ માનવીને તેની અંદરની દિવ્યતા પ્રત્યે જાગૃત કરે.

આ લેખનો ઉદ્દેશ શિક્ષણમાં આ મૂલ્યોના મહત્વને સમજાવવાનો છે, વિવિધ સંશોધનો અને પુસ્તકોના આધારે આગળના વિભાગોમાં તત્ત્વચિંતનની વ્યાખ્યા, આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યોનું વર્ણન, તેમનું શિક્ષણમાં એકીકરણ અને વ્યવહારિક ઉદાહરણોની ચર્ચા કરવામાં આવશે.

સાહિત્ય અવલોકન (Literature Review)

શિક્ષણમાં તત્ત્વચિંતન અને આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યો વિશે વિવિધ વિદ્વાનો અને પુસ્તકોમાં વ્યાપક ચર્ચા થઈ છે. 'Holistic Learning and Spirituality in Education' પુસ્તકમાં જ્હોન પી.

મિલર અને અન્ય વિદ્વાનો શિક્ષણને આધ્યાત્મિક અને સમગ્રતાપૂર્ણ બનાવવાની વાત કરે છે, જેમાં તત્ત્વચિંતનના તત્ત્વોનો સમાવેશ છે. આ પુસ્તકમાં શિક્ષણની પ્રક્રિયાને આધ્યાત્મિક અનુભવ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે, જે વિદ્યાર્થીઓને તેમના અસ્તિત્વના ઊંડા પ્રશ્નો વિશે વિચારવા પ્રેરિત કરે છે.

ભારતીય સંદર્ભમાં, 'The Spiritual Heritage of India' બાય સ્વામી પ્રભાવાનંદા ભારતીય દર્શનની આધ્યાત્મિક પરંપરાનું વર્ણન કરે છે, જેમાં વેદાંત અને સાંખ્ય જેવા તત્ત્વચિંતનના વિચારોને શિક્ષણ સાથે જોડવામાં આવ્યા છે. આ પુસ્તકમાં કહેવાયું છે કે ભારતીય શિક્ષણ પરંપરા આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને કેન્દ્રમાં રાખે છે, જે માનવીને તત્ત્વજ્ઞાન તરફ દોરે છે.

આધુનિક સંશોધનમાં, 'ETHICS WITHIN A SPIRITUAL/ METAPHYSICAL WORLD VIEW' નામના પેપરમાં આધ્યાત્મિક અને તત્ત્વચિંતનાત્મક વિશ્વદૃષ્ટિને નૈતિક શિક્ષણ સાથે જોડવામાં આવ્યું છે. આમાં ગોથેના વિચારોના આધારે પ્લેટોનિક વિશ્વદૃષ્ટિને શિક્ષણમાં સમાવેશ કરવાની વાત છે, જે આધ્યાત્મિક માનવતાવાદને મજબૂત બનાવે છે.

'Learning to Live Together Harmoniously: Spiritual Perspectives from Indian Educational Thought' પુસ્તકમાં જોધા રાજા અને અન્ય વિદ્વાનો ભારતીય શિક્ષણ વિચારધારામાં આધ્યાત્મિક સમન્વયની ચર્ચા કરે છે. આ પુસ્તક શિક્ષણને સ્વ અને સમાજ વચ્ચેના સંબંધ તરીકે જુએ છે, જેમાં માનવતાવાદી મૂલ્યો આધ્યાત્મિકતા સાથે જોડાયેલા છે.

અન્ય મહત્વપૂર્ણ પુસ્તક 'Seven Systems of Indian Philosophy' બાય પંડિત રાજમણિ તિગુનાઈતમાં ભારતીય દર્શનની સાત પ્રણાલીઓનું વર્ણન છે, જે તત્ત્વચિંતનને શિક્ષણના સાધન તરીકે રજૂ કરે છે. આમાં સાંખ્ય અને યોગ જેવા વિષયો શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ઉપયોગી છે.

'On Humanism' બાય રિચાર્ડ નોર્મનમાં માનવતાવાદી વિચારધારાને આધ્યાત્મિક પરિમાણ સાથે જોડવામાં આવ્યું છે, જે શિક્ષણમાં નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

આ સાહિત્ય અવલોકનથી સ્પષ્ટ થાય છે કે તત્ત્વચિંતન અને આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યો શિક્ષણને વધુ ગહન અને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે, પરંતુ તેમનું અમલીકરણ આધુનિક વ્યવસ્થામાં પડકારરૂપ છે.

તત્ત્વચિંતનની વ્યાખ્યા અને શિક્ષણમાં તેની ભૂમિકા (Definition of Metaphysics and Its Role in Education)

તત્ત્વચિંતન અથવા મેટાફિઝિક્સ એ વાસ્તવિકતા, અસ્તિત્વ, કારણ અને અસર જેવા મૂળભૂત પ્રશ્નોનું ચિંતન છે. અરિસ્ટોટલના વિચારોમાં તે 'પ્રથમ દર્શન' તરીકે ઓળખાય છે. ભારતીય સંદર્ભમાં, સાંખ્ય દર્શનમાં ૨૫ તત્ત્વોનું વર્ણન છે, જે પુરુષ (આત્મા) અને પ્રકૃતિ (પ્રકૃતિ) પર આધારિત છે.

શિક્ષણમાં તત્ત્વચિંતન વિદ્યાર્થીઓને તેમના અસ્તિત્વના પ્રશ્નો જેમ કે 'હું કોણ છું?' અને 'બ્રહ્માંડનું ઉદ્દેશ શું છે?' વિશે વિચારવા પ્રેરિત કરે છે. આધુનિક શિક્ષણમાં આનો અભાવ વિદ્યાર્થીઓને માત્ર જ્ઞાનના વાહક બનાવે છે, પરંતુ તત્ત્વચિંતન તેમને જ્ઞાનના સ્ત્રોત તરીકે વિકસિત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, શ્રી અરવિંદના ઇન્ટીગ્રલ એજ્યુકેશનમાં તત્ત્વચિંતનને આધ્યાત્મિક વિકાસ સાથે જોડવામાં આવ્યું છે, જે વિદ્યાર્થીઓને સુપરમાઇન્ડ તરફ દોરે છે.

આ મૂલ્યોના અમલીકરણથી શિક્ષણ વધુ સર્જનાત્મક અને આત્મજાગૃત બને છે. સંશોધન અનુસાર, તત્ત્વચિંતનાત્મક અભ્યાસ વિદ્યાર્થીઓની માનસિક આરોગ્યમાં સુધારો કરે છે.

આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યોનું વર્ણન અને શિક્ષણમાં અમલ (Description of Spiritual Humanistic Values and Implementation in Education)

આધ્યાત્મિક માનવતાવાદ એ માનવીને કેન્દ્રમાં રાખીને આધ્યાત્મિકતાને જોડતી વિચારધારા છે. તેમાં સહાનુભૂતિ, કડુણા, સ્વ-જાગૃતિ અને પર્યાવરણ સાથે સંબંધ જેવા મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે. રિચાર્ડ નોર્મનના 'On Humanism'માં આને નૈતિક જીવનના આધાર તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે.

ભારતીય વિચારકોમાં, રવિન્દ્રનાથ ટાગોરના શાંતિનિકેતનમાં આ મૂલ્યોનું વ્યવહારિક અમલ જોવા મળે છે, જ્યાં શિક્ષણ પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિકતા સાથે જોડાયેલું છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે શિક્ષણ માનવીની અંદરની દિવ્યતાને બહાર લાવે.

શિક્ષણમાં અમલ માટે, ધ્યાન, યોગ અને ચર્ચા વર્ગોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. 'Spiritual Development as an Educational Goal' અનુસાર, આ મૂલ્યો વિદ્યાર્થીઓના વિકાસને વેગ આપે છે. પડકારોમાં આધુનિક ભૌતિકવાદ અને મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓ છે, પરંતુ તેમને એકીકૃત કરીને શિક્ષણને સુધારી શકાય છે.

ઉદાહરણ તરીકે, ભારતમાં રામકૃષ્ણ મિશનની શાળાઓમાં આ મૂલ્યોનું અમલ જોવા મળે છે, જે વિદ્યાર્થીઓને આધ્યાત્મિક અને માનવતાવાદી બનાવે છે.

વ્યવહારિક ઉદાહરણો અને પડકારો (Practical Examples and Challenges)

આધુનિક શિક્ષણમાં આ મૂલ્યોના ઉદાહરણોમાં મોન્ટેસોરી અને વાલ્ડોર્ફ પદ્ધતિઓ છે, જે આધ્યાત્મિક વિકાસ પર ધ્યાન આપે છે. ભારતમાં, આરોબિંદો આશ્રમની શિક્ષણ વ્યવસ્થા તત્ત્વચિંતનને એકીકૃત કરે છે.

પડકારોમાં ધર્મનિરપેક્ષતા અને વૈજ્ઞાનિક અભિગમ છે, પરંતુ 'Science and Spirituality: A Hindu Perspective' પુસ્તકમાં તેમને જોડવાની વાત છે. સંશોધન અનુસાર, આ મૂલ્યો માનસિક આરોગ્યને સુધારે છે.

ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્વો

આ લેખમાં ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્વોનું વિગતવાર વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા અને વિશ્વદૃષ્ટિની ભૂમિકા વધતી જાય છે, જે વિદ્યાર્થીઓને માત્ર જ્ઞાની નહીં, પરંતુ નૈતિક અને આધ્યાત્મિક રીતે જાગૃત બનાવે છે. આ અભ્યાસમાં ૧૮ મુખ્ય તત્વોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે, જેમ કે પરિવાર, શિક્ષણ વ્યવસ્થા અને સમાજીય પરિબળો. વિવિધ પુસ્તકો અને સંશોધન પેપર્સના આધારે આ વિષયને વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં તપાસવામાં આવ્યો છે. આ લેખ શિક્ષક તાલીમમાં આ તત્વોના અમલીકરણની શક્યતાઓ પર પ્રકાશ પાડે છે. ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્વો એક મહત્વપૂર્ણ વિષય છે, કારણ કે શિક્ષણ વ્યવસ્થા મુખ્યત્વે ભૌતિક અને વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન પર કેન્દ્રિત છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિ વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોમાં આંતરિક શાંતિ અને નૈતિકતા વિકસિત કરે છે. આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિ એ વ્યક્તિના અસ્તિત્વ, બ્રહ્માંડ અને માનવીય સંબંધો વિશેની દૃષ્ટિ છે, જે શિક્ષણમાં સમાવેશ કરીને ભવિષ્યના શિક્ષકોને વધુ અસરકારક બનાવી શકાય છે.

આ અભ્યાસનો ઉદ્દેશ ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિને આકાર આપતા તત્વોને ઓળખવાનો અને તેમના અમલીકરણની ચર્ચા કરવાનો છે. વિવિધ સંશોધનો અનુસાર, આ તત્વોમાં પરિવારીય પ્રભાવ, શૈક્ષણિક વાતાવરણ અને સાંસ્કૃતિક પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે.

સાહિત્ય અવલોકન

ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિ પર વિવિધ સંશોધનો અને પુસ્તકોમાં વ્યાપક ચર્ચા થઈ છે. 'Future Teachers' Spiritual Worldview Formation Factors' નામના પેપરમાં Paridinova અને Sapartayeva^{૧૮} તત્વોનું વર્ણન કરે છે, જેમાં પરિવાર, શિક્ષણ અને સમાજીય પરિબળોનો સમાવેશ છે. આ પેપરમાં આ તત્વોના યોગદાનનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે.

અન્ય સંશોધનમાં, 'FORMING A SCIENTIFIC WORLDVIEW OF FUTURE TEACHERS'માં સ્વતંત્ર વિચારધારા દ્વારા વૈજ્ઞાનિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચનાની ચર્ચા છે, જે આધ્યાત્મિક તત્વો સાથે જોડાયેલી છે. 'How can a spiritual pedagogy in religious education contribute to...' પેપરમાં આધ્યાત્મિક પેડાગોજીને બાળકોના આધ્યાત્મિક વિકાસ સાથે જોડવામાં આવી છે.

પુસ્તકોમાં, 'Educating for Life: A Spiritual Vision for Every Teacher and Parent' બાય Thomas Groome શિક્ષકો અને માતા-પિતા માટે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિનું વર્ણન કરે છે, જેમાં ધાર્મિક પરંપરાઓને શિક્ષણમાં સમાવેશ કરવાની વાત છે. 'Holistic Learning and Spirituality in Education' પુસ્તકમાં હોલિસ્ટિક શિક્ષણ અને આધ્યાત્મિકતાની શિયરી અને પ્રેક્ટિસની ચર્ચા છે.

'Teaching for Spiritual Growth' પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિક પરિપક્વતા અને ચર્ચની ભૂમિકાનું વર્ણન છે, જે શિક્ષક તાલીમમાં ઉપયોગી છે. 'On Christian Teaching' બાય David I. Smithમાં આધ્યાત્મિકતાને પેડાગોજી સાથે જોડવાની વાત છે.

આ સાહિત્યથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્વો શિક્ષણને વધુ સમગ્ર બનાવે છે, પરંતુ તેમનું અમલ આધુનિક વ્યવસ્થામાં પડકારરૂપ છે.

આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્વો (Formative Elements of Spiritual Worldview)

ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિને આકાર આપતા મુખ્ય તત્વોમાં પરિવારીય પ્રભાવ, શૈક્ષણિક વાતાવરણ, સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓ અને વ્યક્તિગત અનુભવોનો સમાવેશ થાય છે. સંશોધન અનુસાર, ૧૮ તત્વોમાં પરિવાર, શિક્ષણ અને સમાજીય પરિબળો મુખ્ય છે.

પરિવારીય તત્વોમાં માતા-પિતાની આધ્યાત્મિક માન્યતાઓ વિદ્યાર્થીઓને પ્રભાવિત કરે છે. શૈક્ષણિક તત્વોમાં શિક્ષક તાલીમમાં આધ્યાત્મિક અભ્યાસક્રમનો સમાવેશ જરૂરી છે. સમાજીય તત્વોમાં સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક પરંપરાઓ વિશ્વદૃષ્ટિને આકાર આપે છે.

'Spirituality in Education' પુસ્તકમાં Aidan Gillespie શિક્ષકોની આધ્યાત્મિકતાને તેમની પ્રેક્ટિસ સાથે જોડે છે. આ તત્વોના અમલથી શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ આપી શકે છે.

વ્યવહારિક અમલ અને પડકારો (Practical Implementation and Challenges)

ભવિષ્યના શિક્ષકો માટે આ તત્વોનું અમલ શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમોમાં થઈ શકે છે, જેમ કે ધ્યાન, યોગ અને આધ્યાત્મિક ચર્ચાઓનો સમાવેશ. સંશોધન અનુસાર, આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિ શિક્ષકોની શૈક્ષણિક ક્ષમતાને વધારે છે.

પડકારોમાં આધુનિક ભૌતિકવાદ અને ધર્મનિરપેક્ષતા છે, પરંતુ 'Assessing Spiritual Formation' અનુસાર, માર્ગદર્શકો અને મેન્ટર્સની મદદથી આને દૂર કરી શકાય છે.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

શિક્ષણમાં તત્વચિંતન અને આધ્યાત્મિક માનવતાવાદી મૂલ્યોનું એકીકરણ આધુનિક વિશ્વમાં આવશ્યક છે. તે વિદ્યાર્થીઓને માત્ર કાર્યક્ષમ નહીં, પરંતુ જાગૃત અને કરુણાવાન બનાવે છે. ભારતીય દર્શનના આધારે આને અમલમાં મૂકીને શિક્ષણને વૈશ્વિક સ્તરે સુધારી શકાય છે. ભવિષ્યના શિક્ષકોના આધ્યાત્મિક વિશ્વદૃષ્ટિના રચના તત્વો શિક્ષણને વધુ અર્થપૂર્ણ બનાવે છે.

સંદર્ભ (References)

- Gillespie, A. (2021). Spirituality in Education. Emerald Publishing
- Groome, T. (2001). Educating for Life: A Spiritual Vision for Every Teacher and Parent. Crossroad Publishing
- Kesavan, S. (Year). Science and Spirituality: A Hindu Perspective. Spiritual Education Org
- Miller, J. P. (Ed.). (2005). Holistic Learning and Spirituality in Education. SUNY Press
- Norman, R. (2004). On Humanism. Routledge
- Paridinova, B., & Sapartayeva, N. (2023). Future Teachers' Spiritual Worldview Formation Factors. Research Gate
- Prabhavananda, S. (1963). The Spiritual Heritage of India. Vedanta Press
- Raja, J. (2023). Learning to Live Together Harmoniously: Spiritual Perspectives from Indian Educational Thought. Palgrave Macmillan
- Smith, D. I. (2018). On Christian Teaching: Practicing Faith in the Classroom. Eerdmans
- Tigunait, R. (1983). Seven Systems of Indian Philosophy. Himalayan Institute

EXPLORING VALUES AND PURPOSE: AN EDUCATIONAL AND SOCIAL PERSPECTIVE

SHANTA PATEL

(PRINCIPAL AND ASSOCIATE PROFESSOR)
REVABA SARVAJANIKEDUCATION COLLAGE
(B.ED/M.ED),MEHSANA

Abstract

Values and purpose are foundational elements that guide human behavior, decision-making, and social harmony. In the contemporary world marked by rapid technological advancement, materialism, and social change, the significance of values and a clear sense of purpose has become increasingly important. Education plays a crucial role in nurturing moral values and helping individuals discover meaning and direction in life. This paper explores the concept of values and purpose, their interrelationship, and their relevance in personal life, education, and society. Using a conceptual and analytical approach, the study highlights how value-based education contributes to purposeful living. The paper concludes with key findings and practical suggestions for educators, institutions, and policymakers to strengthen value and purpose orientation in learners.

Keywords: Values, Purpose, Education, Moral Development, Life Meaning

Introduction

Human life is not merely about survival or achievement; it is deeply connected with values and purpose. Values provide a moral framework that shapes attitudes and behaviors, while purpose gives direction and meaning to life. In traditional societies, values were transmitted through family, culture, and religion. However, in modern society, increasing competition, individualism, and material success often overshadow ethical considerations and life purpose. Education is expected not only to develop intellectual abilities but also to foster values such as honesty, responsibility, empathy, respect, and social commitment. Without values, knowledge becomes directionless, and without purpose, life loses its meaning. Therefore, exploring values and purpose is essential for holistic human development and sustainable social progress.

Concept of Values

Values are deeply held beliefs that influence human behavior, judgments, and choices. They act as standards that help individuals distinguish between right and wrong, good and bad, desirable and undesirable.

Types of Values

1. Moral Values: Truthfulness, honesty, integrity, justice
2. Social Values: Cooperation, respect, tolerance, equality
3. Personal Values: Self-discipline, responsibility, perseverance
4. Spiritual Values: Compassion, peace, humility, faith
5. Democratic Values: Freedom, dignity, human rights

Values are not innate; they are learned through socialization, experience, and education. Schools, teachers, and curriculum play a decisive role in shaping value systems in students.

Concept of Purpose

Purpose refers to a sense of meaning, direction, and intention in life. It answers the fundamental question: Why do I exist and what should I contribute? A purposeful life is characterized by goal-orientation, commitment, and a sense of responsibility toward self and society.

Characteristics of Purpose

1. Provides motivation and inner strength
2. Enhances resilience during challenges
3. Encourages ethical decision-making
4. Promotes long-term well-being

Individuals with a clear sense of purpose are more confident, focused, and socially responsible. Purpose connects personal goals with societal needs, leading to meaningful engagement in life.

Relationship between Values and Purpose

Values and purpose are closely interconnected. Values guide the selection of purpose, while purpose gives practical direction to values. For example, a person who values service may choose a purpose centered on social welfare or education. Without values, purpose may become selfish or destructive. Without purpose, values remain theoretical and inactive. Together, they create a balanced and meaningful life. In education, integrating values with purpose helps learners develop moral clarity and social commitment.

Role of Education in Developing Values and Purpose

Education is the most powerful tool for shaping values and helping learners discover their purpose. Value-based education emphasizes character formation along with academic excellence.

Role of Teachers

Teachers act as role models. Their attitudes, behavior, and teaching methods significantly influence students' value development. A value-oriented teacher inspires learners to reflect on ethical issues and life goals.

Role of Curriculum

Incorporating themes such as social justice, environmental responsibility, citizenship, peace, and sustainable development helps learners connect knowledge with values and purpose.

Co-curricular Activities

Activities like community service, debates, group discussions, yoga, meditation, and cultural programs foster empathy, leadership, and self-awareness, contributing to purposeful living.

Values, Purpose, and Society

A society rooted in strong values and collective purpose experiences harmony, trust, and sustainable development. Social problems such as corruption, violence, inequality, and environmental

degradation often arise due to erosion of values and lack of social purpose. When individuals align their personal purpose with social welfare, they contribute positively to nation-building. Education for values and purpose is therefore essential for creating responsible citizens and ethical leaders.

Methodology

The present study adopts a descriptive and analytical research approach based on secondary sources such as books, research articles, educational reports, and policy documents. The focus is on conceptual understanding and interpretation of values and purpose in educational and social contexts.

Findings of the Study

1. Values and purpose are essential for holistic human development.
2. Modern education often prioritizes cognitive achievement over moral and purpose-oriented development.
3. Learners with strong values demonstrate better social behavior and emotional stability.
4. A clear sense of purpose enhances motivation, resilience, and life satisfaction.
5. Teachers and curriculum play a critical role in nurturing values and purpose.
6. Value-based education contributes to social harmony and responsible citizenship.

Suggestions

1. Value education should be integrated across all subjects rather than taught as a separate topic.
2. Teachers should receive training in value-based and reflective teaching practices.
3. Schools should promote experiential learning such as community service and social projects.
4. Educational institutions should create an environment that encourages ethical dialogue and self-reflection.
5. Parents and teachers must work collaboratively to reinforce values and purpose in learners.
6. Policymakers should emphasize moral and purpose-driven education in national education frameworks.

Conclusion

Values and purpose are the pillars of meaningful human existence. In the present era of uncertainty and rapid change, nurturing these elements through education is more important than ever. Education must go beyond academic achievement to cultivate ethical awareness and purposeful living. By integrating values and purpose into teaching-learning processes, education can contribute to personal fulfillment, social harmony, and sustainable development. A value-oriented and purpose-driven individual not only leads a meaningful life but also becomes an asset to society and the nation.

References

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

- Dewey, J. (1938). Experience and education. New York: Macmillan.
- Frankl, V. E. (1985). Man's search for meaning. New York: Washington Square Press.
- Kohlberg, L. (1984). Essays on moral development: Vol. II. The psychology of moral development. San Francisco: Harper & Row
- Lickona, T. (1991). Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility. New York: Bantam Books.
- National Education Policy (NEP) 2020. (2020). Ministry of Education, Government of India. New Delhi.
- NCERT. (2019). Learning outcomes at the elementary stage. New Delhi: National Council of Educational Research and Training
- Rokeach, M. (1973). The nature of human values. New York: Free Press.
- Noddings, N. (2002). Educating moral people: A caring alternative to character education. New York: Teachers College Press.
- UNESCO. (2015). Rethinking education: Towards a global common good? Paris: UNESCO Publishing.

આધ્યાત્મિક ચેતના અને આંતરિક શાંતિ: સુખાકારી તરફનો માર્ગ

સંશોધનકર્તા: દિગ્વિજયકુમાર કનુભાઈ પરમાર,

Ph.D. Scholar, HNGU, PATAN

સારાંશ (Abstract)

આધુનિક યુગમાં માનવ જીવન ઝડપી ગતિ, સ્પર્ધા, ભૌતિક લક્ષ્યો અને સતત માનસિક દબાણથી ઘેરાયેલું બની ગયું છે. વૈજ્ઞાનિક અને ટેકનોલોજીકલ વિકાસે જીવનને સુવિધાસભર બનાવ્યું હોવા છતાં માનવી આંતરિક શાંતિ, માનસિક સંતુલન અને જીવનસંતોષથી દૂર થતો જાય છે. તણાવ, ચિંતા, અસંતોષ, એકલતા અને ભાવનાત્મક અસ્થિરતા આજના સમાજની ગંભીર સમસ્યાઓ બની છે. આ પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક ચેતના અને આંતરિક શાંતિ માનવીય સુખાકારી માટે અનિવાર્ય તત્ત્વો બની જાય છે.

આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય હેતુ આધ્યાત્મિક ચેતના અને આંતરિક શાંતિ વચ્ચેના પરસ્પર સંબંધને સમજાવવાનો છે તથા તે માનવીના સર્વાંગી સુખાકારીમાંકેવી રીતે મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે તે વિશ્લેષિત કરવાનો છે. ભારતીય વિચારધારા અનુસાર સુખ માત્ર બાહ્ય સાધનો કે ભૌતિક સંપત્તિ પર આધારિત નથી, પરંતુ આત્મજાગૃતિ, આત્મસંયમ, કર્તવ્યબોધ અને આત્મસાક્ષાત્કાર દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે (રાધાકૃષ્ણન, ૨૦૧૧). ઉપનિષદો, ભગવદ્ ગીતા અને યોગદર્શન માનવીને આંતરિક શાંતિ અને સમત્વભાવ તરફ દોરી જાય છે. આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક ચેતના માનસિક તણાવ ઘટાડે છે, ભાવનાત્મક સંતુલન વિકસાવે છે અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક તથા અર્થસભર દૃષ્ટિકોણ ઊભો કરે છે. મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક સુખાકારી વિકસાવી શકાય છે. આ અભ્યાસ મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક સુખાકારી વિકસાવી શકાય છે તે બાબતને શૈક્ષણિક દૃષ્ટિએ સ્પષ્ટ કરે છે.

છબી: ૨૨/

આધ્યાત્મિક ચેતના, આંતરિક શાંતિ, સુખાકારી, ભારતીય વિચારધારા, મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ, આત્મજાગૃતિ, યોગ અને ધ્યાન

સંશોધનના ઉદ્દેશ્યો

- આધ્યાત્મિક ચેતનાનો અર્થ અને સ્વરૂપ સમજાવવું.
- આંતરિક શાંતિ અને માનવીય સુખાકારી વચ્ચેના સંબંધનું વિશ્લેષણ કરવું.
- ભારતીય વિચારધારા મુજબ સુખાકારીની સંકલ્પનાને સ્પષ્ટ કરવી.
- મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક ચેતનાની ભૂમિકા તપાસવી.
- આધુનિક સમાજમાં આંતરિક શાંતિની પ્રાસંગિકતા રજૂ કરવી.

સંશોધન પ્રશ્નો

આધ્યાત્મિક ચેતના શું છે અને તે કેવી રીતે વિકસે છે?

આંતરિક શાંતિ માનવીની માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે?

ભારતીય દાર્શનિક પરંપરાઓ આંતરિક શાંતિ માટે શું માર્ગદર્શન આપે છે?

મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ દ્વારા આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ કેવી રીતે શક્ય છે?

આધુનિક જીવનમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યો કેટલા પ્રાસંગિક છે?

પરિચય

માનવ જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય સુખ, શાંતિ અને સંતોષ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિએ પ્રાચીન કાળથી માનવીના જીવનલક્ષ્યને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. છતાં આધુનિક યુગમાં માનવી બાહ્ય સફળતા, ભૌતિક સંપત્તિ અને સામાજિક પ્રતિષ્ઠા પાછળ દોડતા દોડતા પોતાની આંતરિક શાંતિ ગુમાવી બેઠો છે. પરિણામે તણાવ, ચિંતા, અસંતોષ અને અસુરક્ષાની લાગણીઓ માનવ જીવનનો અભિન્ન ભાગ બની ગઈ છે.

ભારતીય દર્શન માનવીને બહારની દુનિયા કરતાં અંદરની દુનિયામાં ઝાંખી લેવા પ્રેરિત કરે છે. આત્મજ્ઞાન અને આત્મવિચાર દ્વારા જ સાચી શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે (વિવેકાનંદ, ૨૦૧૪). શિક્ષણનો હેતુ માત્ર જાણકારી આપવાનો નથી, પરંતુ માનવીમાં માનવીય મૂલ્યો અને આત્મસંયમ વિકસાવવાનો છે. આ સંદર્ભમાં આધ્યાત્મિક ચેતના મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણનો આધારસ્તંભ બની શકે છે (પટેલ, ૨૦૧૮).

આધ્યાત્મિક ચેતનાનો અર્થ અને સ્વરૂપ

આધ્યાત્મિક ચેતના એટલે આત્માની ઓળખ, સ્વ-જાગૃતિ અને જીવનના ઊંડા અર્થની અનુભૂતિ. તે કોઈ વિશિષ્ટ ધર્મ કે વિધિ સુધી સીમિત નથી, પરંતુ માનવીના વિચાર, વર્તન અને જીવનશૈલી સાથે સંકળાયેલી છે. આધ્યાત્મિક ચેતનાવાળો માનવી અહંકાર, લાલસા અને ભયથી ઉપર ઊઠીને સત્ય, કડુણા અને સમભાવના માર્ગે આગળ વધે છે (શ્રી અરવિંદ, ૨૦૧૨).

ભારતીય પરંપરામાં આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, યોગ અને સેવા દ્વારા થાય છે. આ ચેતના માનવીને જીવનના દુઃખ-સુખને સમત્વભાવથી સ્વીકારવાની શક્તિ આપે છે, જે આંતરિક શાંતિ માટે આધારરૂપ બને છે.

આંતરિક શાંતિ: સંકલ્પના અને મહત્વ

આંતરિક શાંતિ એટલે મનની સ્થિરતા, ભાવનાત્મક સંતુલન અને સ્વીકારની ભાવના. જ્યારે માનવી પોતાની ઇચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ અને ભય પર નિયંત્રણ મેળવે છે ત્યારે આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગદર્શન અનુસાર મનના વિકારો પર નિયંત્રણ મેળવવાથી ચિત્તશાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે (પતંજલિ, ૨૦૧૦).

આંતરિક શાંતિ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. તે ચિંતા, તણાવ અને માનસિક થાક ઘટાડે છે તથા સંબંધોમાં સહનશીલતા અને સમજ વિકસાવે છે (યોગેન્દ્ર, ૨૦૧૬).

ભારતીય વિચારધારા અને આંતરિક શાંતિ

ભારતીય દાર્શનિક પરંપરાઓ આંતરિક શાંતિને જીવનનું કેન્દ્રબિંદુ માને છે. ઉપનિષદો આત્મા અને પરમાત્માની એકતાનું દર્શન કરાવે છે. ભગવદ્ ગીતા નિષ્કામ કર્મ અને સમત્વભાવની શિક્ષા આપે છે, જેના દ્વારા માનવી આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે (ભગવદ્ ગીતા, ૨૦૧૩). આ વિચારધારાઓ દર્શાવે છે કે આંતરિક શાંતિ કોઈ બાહ્ય સાધનથી નહીં, પરંતુ આંતરિક પરિવર્તનથી પ્રાપ્ત થાય છે. ભારતીય વિચારધારા માનવીના આંતરિક જીવનને સર્વોચ્ચ મહત્વ આપે છે. ઉપનિષદોમાં વર્ણવાયેલ “આત્માનંદિ”નો સંદેશ માનવીને આત્મજ્ઞાન દ્વારા ભય, દુઃખ અને અશાંતિથી મુક્ત થવાનો માર્ગ બતાવે છે. બૌદ્ધ દર્શનમાં મધ્યમ માર્ગ અને તૃષ્ણાના નિયંત્રણ દ્વારા માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની વાત કરવામાં આવી છે. જૈન

વિચારધારામાં અહિંસા, અપરિગ્રહ અને આત્મસંયમને આંતરિક શાંતિના મૂળ તત્ત્વો તરીકે માનવામાં આવે છે. આ તમામ દાર્શનિક પરંપરાઓ દર્શાવે છે કે આંતરિક શાંતિ બાહ્ય પરિસ્થિતિઓથી નહીં, પરંતુ આંતરિક શિસ્ત, સંયમ અને આત્મબોધથી પ્રાપ્ત થાય છે (રાધાકૃષ્ણન, ૨૦૧૧)ઈ

આધ્યાત્મિક ચેતના અને સુખાકારીનો સંબંધ

સુખાકારી માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પૂરતી સીમિત નથી, પરંતુ તેમાં માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક સંતુલનનો સમાવેશ થાય છે. આધ્યાત્મિક ચેતના માનવીને આત્મવિશ્વાસ, આશા અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ આપે છે (દેસાઈ, ૨૦૧૫). ધ્યાન, યોગ અને પ્રાર્થના જેવી પ્રવૃત્તિઓ માનસિક તણાવ ઘટાડે છે અને આંતરિક શાંતિ વિકસાવે છે.

મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક ચેતનાની ભૂમિકા

આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં જ્ઞાન અને કુશળતાને મહત્વ આપવામાં આવે છે, પરંતુ મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ ઘણી વખત અવગણાય છે. જો શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યો અને આત્મવિચારનો સમાવેશ કરવામાં આવે, તો વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વસ્થતા અને સામાજિક જવાબદારી વિકસાવી શકાય છે (પટેલ, ૨૦૧૮). રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ પણ સર્વાંગી અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે (ભારત સરકાર, ૨૦૨૦).

આધુનિક સંદર્ભમાં પ્રાસંગિકતા

વૈશ્વિકીકરણ અને ટેકનોલોજીના યુગમાં માનવી વધુ એકલતા અને અસંતોષ અનુભવે છે. આવી સ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક ચેતના માનવીને આંતરિક આધાર આપે છે. આંતરિક શાંતિ વ્યક્તિગત જીવન ઉપરાંત સામાજિક સમરસતા અને વૈશ્વિક શાંતિ માટે પણ આવશ્યક છે.

નિષ્કર્ષ

આ સંશોધન પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિક ચેતના અને આંતરિક શાંતિ માનવીય સુખાકારીના મુખ્ય આધારસ્તંભ છે. ભારતીય વિચારધારા માનવીને આત્મજાગૃતિ, સમત્વ અને સંતુલિત જીવન તરફ દોરી જાય છે. મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણના સંદર્ભમાં જો આધ્યાત્મિક ચેતનાનો સમાવેશ કરવામાં આવે, તો શિક્ષણ

માત્ર વ્યવસાયલક્ષી ન રહી માનવીય અને સંવેદનશીલ સમાજ રચવામાં સહાયક બની શકે છે. આથી, સુખાકારી તરફનો સાચો માર્ગ આંતરિક શાંતિ અને આધ્યાત્મિક ચેતનામાંથી પસાર થાય છે. મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણના સંદર્ભમાં જો આધ્યાત્મિક ચેતનાનો સમાવેશ કરવામાં આવે, તો શિક્ષણ માત્ર વ્યવસાયલક્ષી ન રહી માનવીય અને સંવેદનશીલ સમાજ રચવામાં સહાયક બની શકે છે.

સંદર્ભો (અભ્યર્ચના)

અરવિંદ, શ્રી. (૨૦૧૨). ભારતીય સંસ્કૃતિનાતત્ત્વો. પોંડિચેરી: શ્રી અરવિંદ આશ્રમ પ્રકાશન.

ભગવદ્ ગીતા. (૨૦૧૩). ગોરખપુર: ગીતા પ્રેસ.

દેસાઈ, નરહરિ. (૨૦૧૫). જીવન અને આધ્યાત્મિકતા. અમદાવાદ: નવજીવન પ્રકાશન.

પતંજલિ. (૨૦૧૦). યોગસૂત્ર (ગુજરાતી અનુવાદ). અમદાવાદ: નવભારત સાહિત્ય મંદિર.

પટેલ, કિરીટ. (૨૦૧૮). આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

રાધાકૃષ્ણન, સર્વપલ્લી. (૨૦૧૧). ભારતીય દર્શન. નવી દિલ્હી: રાજકમલ પ્રકાશન.

વિવેકાનંદ, સ્વામી. (૨૦૧૪). વ્યવહારિક વેદાંત. કોલકાતા: રામકૃષ્ણ મિશન.

યોગેન્દ્ર, જી. (૨૦૧૬). યોગ અને માનસિક શાંતિ. મુંબઈ: યોગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ.

HOLISTIC DEVELOPMENT IN EDUCATION

Priyanka Gopalbhai Gohil
(Assistant Professor)

Revaba Sarvajanik Education College, Mehsana

Abstract

Holistic development refers to the comprehensive growth of an individual by nurturing intellectual, emotional, social, physical, moral, and spiritual dimensions of personality. Modern education increasingly recognizes that academic achievement alone is insufficient to prepare learners for the complexities of life in the 21st century. This paper examines the concept of holistic development, its theoretical foundations, key dimensions, relevance in contemporary education, the role of teachers and schools, and challenges in implementation. The study adopts a conceptual and analytical approach based on educational philosophies and current practices. The paper concludes that holistic development is essential for creating balanced, responsible, and competent individuals capable of contributing positively to society.

Keywords: Holistic development, education, personality development, life skills, value education

1. Introduction

Education is a powerful instrument for social transformation and individual growth. Traditionally, education systems have focused primarily on cognitive development and academic achievement. However, such a narrow approach often neglects other crucial aspects of human development such as emotional stability, ethical values, creativity, physical well-being, and social responsibility. In response to these limitations, the concept of holistic development has gained prominence in educational discourse. Holistic development emphasizes the education of the whole person rather than fragmented learning outcomes. It aims at the balanced development of mind, body, heart, and soul. In the Indian context, ancient educational traditions such as Gurukul system highlighted holistic learning by integrating moral values, physical training, and spiritual wisdom along with intellectual growth. Contemporary policies like the National Education Policy (NEP) 2020 also strongly advocate holistic, multidisciplinary, and learner-centered education.

This paper explores the meaning, dimensions, importance, and educational implications of holistic development, highlighting its relevance for students, teachers, and society at large.

2. Concept of Holistic Development

The term holistic is derived from the Greek word holos, meaning whole or complete. Holistic development refers to the integrated growth of all dimensions of an individual's personality. It recognizes that human beings are complex and interconnected, and development in one area influences development in others. According to educational thinkers, holistic development involves nurturing cognitive abilities along with emotional intelligence, social

skills, physical fitness, moral values, creativity, and spiritual awareness. It promotes self-awareness, empathy, critical thinking, resilience, and a sense of purpose. Rather than viewing learners as passive recipients of knowledge, holistic education treats them as active participants in their own growth.

3. Dimensions of Holistic Development

3.1 Intellectual Development

Intellectual development focuses on the growth of cognitive abilities such as thinking, reasoning, problem-solving, creativity, and decision-making. It goes beyond rote memorization and encourages critical and analytical thinking. Inquiry-based learning, experiential learning, and interdisciplinary approaches play a vital role in intellectual growth.

3.2 Physical Development

Physical development is essential for overall health and well-being. It includes growth of the body, motor skills, strength, stamina, and coordination. Activities such as sports, yoga, physical education, and health awareness programs help students maintain physical fitness and develop discipline and teamwork.

3.3 Emotional Development

Emotional development involves understanding and managing one's emotions, developing self-confidence, empathy, and emotional resilience. Emotionally balanced individuals can cope with stress, build healthy relationships, and maintain mental well-being. Schools can promote emotional development through counseling, supportive teacher-student relationships, and life skills education.

3.4 Social Development

Social development refers to the ability to interact effectively with others and function responsibly within society. It includes communication skills, cooperation, leadership, respect for diversity, and social responsibility. Group activities, collaborative learning, community service, and co-curricular activities foster social skills among learners.

3.5 Moral and Ethical Development

Moral development focuses on the formation of values, ethics, integrity, and a sense of right and wrong. Education plays a crucial role in shaping character and responsible citizenship. Value education, moral stories, role modeling by teachers, and ethical discussions help inculcate moral principles in students.

3.6 Spiritual Development

Spiritual development does not necessarily imply religious instruction but involves the search for meaning, inner peace, self-awareness, and harmony with others and nature. Practices such

as meditation, mindfulness, reflection, and value-based education contribute to spiritual growth and emotional stability.

4. Importance of Holistic Development in Education

Holistic development is essential for preparing learners to face the challenges of a rapidly changing world. Academic excellence alone cannot ensure success, happiness, or social harmony. Holistically developed individuals demonstrate adaptability, creativity, empathy, and ethical responsibility.

From an educational perspective, holistic development enhances motivation and engagement in learning. When students' emotional and social needs are addressed, they perform better academically. Holistic education also promotes lifelong learning, mental well-being, and responsible citizenship.

At the societal level, holistic development contributes to social cohesion, ethical leadership, and sustainable development. Individuals with balanced personalities are more likely to contribute positively to family, community, and nation-building.

5. Role of Teachers in Promoting Holistic Development

Teachers play a pivotal role in fostering holistic development. Beyond being transmitters of knowledge, teachers act as facilitators, mentors, and role models. A supportive and inclusive classroom environment encourages students to express themselves freely and develop confidence.

Teachers can promote holistic development by using learner-centered pedagogies, integrating co-curricular activities with academics, encouraging critical thinking, and nurturing emotional intelligence. Sensitivity towards students' individual differences and needs is crucial for holistic growth.

6. Role of Schools and Curriculum

Schools are key institutions for holistic development. A flexible and inclusive curriculum that integrates academics, arts, sports, values, and life skills supports comprehensive growth. Co-curricular and extracurricular activities such as debates, drama, music, sports, social service, and environmental education play a significant role.

School culture and ethos also influence holistic development. Democratic practices, student participation, discipline based on respect, and collaboration with parents and community strengthen the holistic approach to education.

7. Challenges in Implementing Holistic Development

Despite its importance, implementing holistic development in education faces several challenges. Examination-oriented systems often prioritize marks over meaningful learning. Large class sizes, lack of trained teachers, time constraints, and limited resources hinder holistic practices.

Additionally, assessment of non-cognitive outcomes such as values, attitudes, and emotional skills remains complex. Addressing these challenges requires systemic reforms, teacher training, curriculum redesign, and supportive educational policies.

8. Findings of the Study

Based on the conceptual and analytical review of literature and educational practices, the following key findings emerge:

1. Holistic development is essential for balanced personality growth and cannot be achieved through academic instruction alone.
2. Intellectual development is most effective when supported by emotional stability, physical well-being, and social skills.
3. Schools that integrate co-curricular and life-skills activities show better student engagement and motivation.
4. Teachers play a central role as facilitators and role models in promoting holistic growth among learners.
5. Value education and ethical learning significantly contribute to responsible citizenship and social harmony.
6. Current examination-oriented systems limit the effective implementation of holistic education.
7. NEP 2020 provides a strong policy framework for promoting holistic, multidisciplinary, and learner-centered education.

9. Suggestions

In light of the above findings, the following suggestions are proposed to strengthen holistic development in education:

1. Curriculum should be redesigned to balance academic content with life skills, value education, physical education, and creative activities.
2. Continuous and comprehensive evaluation methods should be adopted to assess cognitive and non-cognitive development.
3. Teachers should be provided with regular professional training focused on emotional intelligence, inclusive practices, and learner-centered pedagogy.
4. Schools should create a supportive and stress-free learning environment that promotes mental well-being and self-expression.
5. Co-curricular and extracurricular activities should be treated as integral components of the curriculum rather than optional additions.

6. Parent and community participation should be encouraged to support students' holistic growth beyond the classroom.

7. Policymakers should ensure adequate resources and flexibility for schools to implement holistic education effectively.

10. Conclusion

Holistic development is a fundamental objective of meaningful and quality education. It emphasizes the integrated growth of intellectual, physical, emotional, social, moral, and spiritual dimensions of learners. The present paper highlights that education systems focused solely on academic achievement fail to address the broader developmental needs of students.

To meet the demands of the 21st century, education must shift towards a learner-centered and value-oriented approach. Teachers, schools, parents, and policymakers must work collaboratively to promote holistic development. When education nurtures the whole child, it not only enhances academic success but also prepares individuals to lead responsible, fulfilling, and socially productive lives.

References

Delors, J. (1996). Learning: The Treasure Within. UNESCO.

Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan.

National Education Policy (2020). Government of India.

NCERT. (2019). Learning Outcomes at the Elementary Stage.

Rao, V. K. (2014). Education for Human Development. New Delhi: Pearson.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારોનો

શિક્ષણમાં વિનિયોગ

Dr. Bhavanaben A. Modi

Assistant professor

B.D. Shah College of Education (CTE), Modasa

સારાંશ

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારોમાં આત્મજ્ઞાન, સત્ય, અહિંસા, સંયમ અને કરુણાનું કેન્દ્રસ્થાન છે. જે ભાવિ સમાજને ઘડવામાં મહત્વનું યોગદાન આપી શકે છે. તેથી પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારોનો શિક્ષણમાં વિનિયોગની ચર્ચા હાથ ધરવામાં આવી છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીના જીવન, વ્યક્તિત્વ અને આધ્યાત્મિક વિચારધારાને નિરૂપવાનો પ્રયાસ થયો છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીનું શિક્ષણદર્શન તેમજ તેમની વિચારસામ્યતાને રજૂ કરવાનો નમ્ર પ્રયાસ થયો છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, મહાત્મા ગાંધીજી, આધ્યાત્મિક વિચારો

પ્રસ્તાવના

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શિક્ષણને હંમેશાં માત્ર જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું સાધન નહીં, પરંતુ જીવન ઘડતરનું મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન માનવામાં આવ્યું છે. પ્રાચીન ગુરુકુલ પરંપરા હોય કે આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થા—બન્નેમાં મૂલ્યનિષ્ઠા, આત્મશુદ્ધિ અને માનવતાનો આધાર રહેલો છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારો વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે. બંને મહાન વિચારોમાં આત્મજ્ઞાન, સત્ય, અહિંસા, સંયમ અને કરુણાનું કેન્દ્રસ્થાન છે. આજના સમયની શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં વધતી સ્પર્ધા, ભૌતિકતા અને માનસિક તણાવ વચ્ચે આ વિચારો માર્ગદર્શક દીવાદાંડી સમાન બની શકે છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર: જીવન, વ્યક્તિત્વ અને આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિ

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર (1867–1901)નું જીવન ટૂંકું હોવા છતાં આધ્યાત્મિક ઊંચાઈઓથી પરિપૂર્ણ હતું. બાળપણથી જ તેમને અસાધારણ સ્મૃતિશક્તિ, આત્મવિચાર અને વૈરાગ્યનો અનુભવ થતો. તેઓ જૈન દર્શનના ઊંડા વિદ્વાન હતા, પરંતુ તેમનું ચિંતન સર્વધર્મ સમન્વય પર આધારિત હતું. તેમના મુખ્ય વિચારોમાં આત્મજ્ઞાન સર્વોચ્ચ છે. તેમના મતે આત્માની સાચી ઓળખ વિના કોઈપણ ભૌતિક કે બુદ્ધિગમ્ય સિદ્ધિ અર્થહીન છે. તેમણે પોતાના ગ્રંથોમાં વારંવાર આત્મચિંતન, સંયમ, વૈરાગ્ય અને સદાચાર પર ભાર

મૂક્યો છે. ‘આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર’ તેમનું અતિ મહત્વપૂર્ણ રચનાકાર્ય છે, જેમાં આત્મા, કર્મ, બંધન અને મોક્ષ વિશે સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન મળે છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના વિચારો મુજબ સાચું શિક્ષણ તે છે જે માનવને અંદરથી શુદ્ધ કરે. તેઓ માનતા કે શિક્ષણ માત્ર માહિતીનું સંગ્રહણ નહીં, પરંતુ આત્મશુદ્ધિ અને જીવન પરિવર્તનનું સાધન હોવું જોઈએ. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર માટે શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ – આત્મિક ઉન્નતિ હતો.

મહાત્મા ગાંધીજી: જીવન અને આધ્યાત્મિક વિચારધારા

મહાત્મા ગાંધી (1869–1948) ભારતીય સ્વાતંત્ર્ય આંદોલનના નેતા હોવા સાથે વિશ્વના મહાન નૈતિક વિચારક હતા. તેમનું સમગ્ર જીવન સત્ય અને અહિંસાના સિદ્ધાંતો પર આધારિત હતું. ગાંધીજી માટે આધ્યાત્મિકતા કોઈ સંન્યાસી વિચાર નહીં, પરંતુ દૈનિક જીવનમાં જીવાતું સત્ય હતું. ગાંધીજી પર શ્રીમદ્ રાજચંદ્રનો ઊંડો પ્રભાવ હતો. ગાંધીજીએ તેમને પોતાના આધ્યાત્મિક ગુરુ તરીકે માન્યા હતા. આત્મશુદ્ધિ, ઈચ્છા નિયંત્રણ, સત્યનિષ્ઠા અને અહિંસા—આ તમામ ગુણો ગાંધીજીના શિક્ષણ દર્શનમાં મુખ્ય છે.

ગાંધીજીની ‘નઈ તાલીમ’ની સંકલ્પના શિક્ષણમાં ક્રાંતિ લાવનારી હતી. તેમણે શિક્ષણને શ્રમ, સ્વાવલંબન અને નૈતિકતા સાથે જોડ્યું. તેમના મતે શિક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિ માત્ર નોકરીલાયક નહીં, પરંતુ સારા નાગરિક બને એ જ સાચું લક્ષ્ય છે. ગાંધીજીના મતે શિક્ષણનું મુખ્ય ધ્યેય “સર્વાંગી વિકાસ” છે — શરીર, મન અને આત્માનો વિકાસ. તેમણે નઈ તાલીમ (બેઝિક એજ્યુકેશન)ની સંકલ્પના રજૂ કરી, જેમાં શ્રમ, સ્વાવલંબન અને નૈતિક મૂલ્યોનો સમાવેશ હતો. શિક્ષણ દ્વારા માનવમાં સત્યનિષ્ઠા, આત્મશિસ્ત અને સમાજપ્રતિ જવાબદારી વિકસે, એ ગાંધીજીનો મુખ્ય ઉદ્દેશ હતો.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને ગાંધીજી વચ્ચેનો આધ્યાત્મિક સંબંધ

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને ગાંધીજીનો સંબંધ ગુરુ-શિષ્ય સમાન હતો. ગાંધીજી પોતાના જીવનના સંકટકાળે શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવતા. આ સંબંધ દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ જીવંત અનુભવ અને વ્યક્તિત્વ દ્વારા પ્રસાર પામે છે. આ સંબંધ શિક્ષણ માટે એક ઉત્તમ ઉદાહરણ છે—શિક્ષકનું વ્યક્તિત્વ, આચરણ અને મૂલ્યો વિદ્યાર્થીઓ પર કેટલો ઊંડો પ્રભાવ પાડે છે તે અહીં સ્પષ્ટ થાય છે.

આધ્યાત્મિક મૂલ્યો અને શિક્ષણનું મહત્વ

આજનું શિક્ષણ વધુ પડતું અંકલ પરિક્ષા અને કારકિર્દી કેન્દ્રિત બન્યું છે. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવલ શિંતા અને નૈતિક ગૂંચવણ વધે છે. આધ્યાત્મિક મૂલ્યો શિક્ષણમાં સામેલ થવાથી વિદ્યાર્થીમાં સંતુલિત વિકાસ શક્ય બને છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી:

- આત્મવિશ્વાસ અને આંતરિક શાંતિ વિકસે છે
- નૈતિક નિર્ણય લેવાની શક્તિ વધે છે
- સહનુભૂતિ અને કરુણાનો વિકાસ થાય છે
- સમાજ પ્રત્યે જવાબદારીની ભાવના ઊભી થાય છે

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના આધ્યાત્મિક વિચારો

આત્મજ્ઞાનનું મહત્વ સાચું શિક્ષણ તે છે જે મનુષ્યને પોતાના સ્વરૂપની ઓળખ કરાવે.

વૈરાગ્ય અને વિવેક રૂઝોતિક લાલસાઓમાંથી મુક્તિ અને સત્ય-અસત્ય વચ્ચે ભેદ કરવાની ક્ષમતા.

અહિંસા અને કરુણા રૂતમામ જીવ પ્રત્યે સમભાવ અને દયા.

સ્વઅનુશાસન રૂશિક્ષણથી માનવીમાં આંતરિક નિયંત્રણ વિકસે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના વિચારોનો શિક્ષણમાં વિનિયોગ

1. મૂલ્યઆધારિત શિક્ષણ આજના પાઠ્યક્રમોમાં નૈતિક મૂલ્યોનો અભાવ દેખાય છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના વિચારો શિક્ષણને મૂલ્યઆધારિત બનાવી શકે છે.

2. આત્મચિંતન અને ધ્યાન

વિદ્યાર્થીઓમાં ધ્યાન, મૌન અને આત્મમંથન જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવાથી માનસિક શાંતિ અને એકાગ્રતા વધે છે. શાળામાં રોજ થોડા મિનિટનું મૌન અથવા ધ્યાન સત્ર રાખવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં એકાગ્રતા વધે છે. ઉદાહરણ: કેટલીક જૈન શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં નિયમિત ધ્યાન દ્વારા શિસ્ત અને શાંતિ જોવા મળે છે.

3. શિક્ષકનું આદર્શ જીવન

શિક્ષક માત્ર વિષયજ્ઞ ન રહીને જીવનમૂલ્યોનું જીવંત ઉદાહરણ બને – આ વિચાર શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના ઉપદેશમાંથી મળે છે.

4. નૈતિક પાઠ્યક્રમ: આત્મજ્ઞાન, સંયમ અને સત્યના પાઠોને વાર્તા અને જીવન પ્રસંગો દ્વારા શીખવવા.

5. જીવનચરિત્ર અભ્યાસ: શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના જીવન પ્રસંગો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને આદર્શ મૂલ્યો સમજાવવું

ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારો

સત્ય (સત્યાગ્રહ) રૂસત્ય જીવનનું સર્વોચ્ચ મૂલ્ય છે.

અહિંસા રૂપ શારીરિક જ નહીં, માનસિક અને વૈચારિક અહિંસા.

શ્રમની મહત્તા રૂપ શારીરિક અને માનસિક શ્રમનું સંતુલન.

સ્વાવલંબન રૂપ શિક્ષણ દ્વારા આત્મનિર્ભરતા.

ગાંધીજીનું શિક્ષણદર્શન (નઈ તાલીમ)

ગાંધીજીએ રજૂ કરેલી નઈ તાલીમ (Basic Education) ની વિશેષતાઓ:

શિક્ષણ જીવનસંગત હોવું જોઈએ

હસ્તકલા આધારિત શિક્ષણ

નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ

સમાજસેવા સાથે શિક્ષણ

ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારોનો શિક્ષણમાં વિનિયોગ

શ્રી શિક્ષણ અને જીવનનું એકીકરણ રૂપ વિદ્યાર્થી માત્ર પુસ્તકી જ્ઞાન નહીં પરંતુ જીવનકૌશલ્ય શીખે.

અહિંસા અને સહઅસ્તિત્વ રૂપ શાળાઓમાં સહકારક સમભાવ અને શાંતિની સંસ્કૃતિ વિકસે.

શ્રી શ્રમ શિક્ષણ રૂપ કામ કરતા શીખવું *શ્રમ-શિક્ષણ-સેવા-સંસ્કૃતિ*

4. નઈ તાલીમ: શિક્ષણ સાથે હસ્તકલા અને શ્રમ જોડવો. ઉદાહરણ: ખાદી કાર્ય, બાગાયત, સ્વચ્છતા અભિયાન.

5. અહિંસા આધારિત શિસ્ત: શાળામાં દંડના બદલે સંવાદ અને સમજણ.

6. સામાજિક સેવા: ગ્રામ સેવા, પર્યાવરણ સંરક્ષણ જેવા પ્રોજેક્ટ્સ.

7. સ્વાવલંબન: વિદ્યાર્થીઓને આત્મનિર્ભર બનવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને ગાંધીજી : વિચારસામ્ય

વિષય	શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર	ગાંધીજી
જીવનહેતુ	આત્મમોક્ષ	સત્યસેવા
આધાર	આત્મજ્ઞાન	સત્યાગ્રહ
અહિંસા	આધ્યાત્મિક	સામાજિક
શિક્ષણ	આત્મિક શુદ્ધિ	સર્વાંગી વિકાસ

આધુનિક શિક્ષણમાં વ્યવહારુ અમલ

ડિજિટલ યુગમાં પણ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ શક્ય છે. ઓનલાઇન ધ્યાન સત્રોઢ મૂલ્ય આધારિત વિડિઓઢ અને પ્રોજેક્ટ આધારિત શિક્ષણ દ્વારા આ વિચારોને જીવંત બનાવી શકાય.

શિક્ષકો માટે મૂલ્ય આધારિત તાલીમ અનિવાર્ય છેઢ જેથી તેઓ માત્ર વિષય શિક્ષક નહીંઢ પરંતુ જીવન માર્ગદર્શક બની શકે.

પડકારો અને ઉકેલો

પડકારો:

ભૌતિકવાદી દૃષ્ટિકોણ

સમયની અછત

મૂલ્યો પ્રત્યે ઉદાસીનતા

ઉકેલો:

પાઠ્યક્રમમાં મૂલ્ય આધારિત વિષયો

શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમો

રિવાર અને સમાજનો સહયોગ

આધુનિક શિક્ષણમાં પ્રાસંગિકતા

આજના યુગમાં શિક્ષણ સ્પર્ધાત્મક બન્યું છે. માનસિક તણાવ, મૂલ્યક્ષય અને હિંસાની પ્રવૃત્તિઓ વધી રહી છે. આવા સમયમાં શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને ગાંધીજીના વિચારો:

- નૈતિક દિશા આપે
- જવાબદાર નાગરિક બનાવે
- માનસિક સ્વસ્થતા આપે

અમલીકરણ માટે સૂચનો

1. પાઠ્યક્રમમાં આધ્યાત્મિક સાહિત્ય
2. પ્રાર્થના, ધ્યાન અને યોગ
3. સેવા પ્રવૃત્તિઓ
4. શિક્ષકો માટે મૂલ્યપ્રશિક્ષણ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી વિદ્યાર્થીઓમાં:

- નૈતિક નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા વધે છે
- કરુણા અને સહાનુભૂતિનો ભાવ ઊભો થાય છે
- સમાજ પ્રત્યે જવાબદારીની ભાવના વિકસે છે
- આત્મશાંતિ અને સંયમ વિકસે છે

પડકારો અને ઉકેલો આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અમલમાં કેટલાક પડકારો છે:

- આધુનિક જીવનશૈલી
- સમયની અછત

- મૂલ્યો પ્રત્યે ઉદાસીનતા

પરંતુ યોગ્ય તાલીમ, પાઠ્યક્રમ સુધારા અને સામાજિક સહકાર દ્વારા આ પડકારો દૂર કરી શકાય છે.

નિષ્કર્ષ

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારો શિક્ષણ માટે દીવાદાંડી સમાન છે. જો શિક્ષણમાં આત્મજ્ઞાન, સત્ય, અહિંસા અને કરુણાના મૂલ્યોનો સમન્વય થાય, તો સમાજને નૈતિક, શાંતિપ્રિય અને જવાબદાર નાગરિકો મળી શકે. આજના સમયમાં આ વિચારોનું શિક્ષણમાં વિનિયોગ માત્ર જરૂરી નહીં, પરંતુ અનિવાર્ય છે. શિક્ષણ જો માત્ર કારકિર્દી પૂરતું રહેશે તો સમાજ અધૂરો રહેશે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને મહાત્મા ગાંધીજીના આધ્યાત્મિક વિચારો શિક્ષણને માનવકેન્દ્રિત બનાવે છે. આવા શિક્ષણથી જ સત્યનિષ્ઠ, કરુણાશીલ અને આત્મજ્ઞાની પેઢી સર્જાઈ શકે. “શિક્ષણનું અંતિમ લક્ષ્ય માનવને માનવ બનાવવું છે” – આ સંદેશ બંને મહાન વિચારોની સહિયારી ભેટ છે.

સંદર્ભો

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર

આધ્યાત્મિક અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ પરના સંશોધન લેખો

કાકાસાહેબ કાલેલકર ગાંધીજીનું જીવનદર્શન

મહાત્મા ગાંધી હરિજનલ યંગ ઇન્ડિયા

ભારતીય શિક્ષણ આયોગના અહેવાલો

A Study of Inner Peace and Well-Being: A Psychological and Holistic Perspective

Dr. Kaushikkumar Bhagvandas Kumbhar

(Assistant Professor)

Revaba Sarvajanic Education (B.Ed./M.Ed.) College, Mehsana

Abstract

Inner peace and well-being are essential components of a healthy and balanced life. In today's fast-paced and competitive world, individuals—especially adolescents—often experience stress, anxiety, and emotional imbalance. This research paper explores the concept of inner peace, its relationship with psychological well-being, and the factors that contribute to achieving it. The study highlights the importance of mindfulness, emotional regulation, healthy relationships, and lifestyle practices in promoting overall well-being. Understanding and nurturing inner peace can significantly improve mental health, academic performance, and quality of life.

Keywords : Inner peace, well-being, mental health, mindfulness, emotional balance

Introduction :

Inner peace refers to a state of mental and emotional calmness, even in challenging situations. Well-being, on the other hand, is a broader concept that includes physical, mental, emotional, and social health. Both are closely interconnected, as inner peace supports overall well-being, and well-being helps sustain inner peace.

In modern society, increasing academic pressure, social expectations, and constant digital exposure have made it difficult for individuals to maintain emotional balance. As a result, understanding inner peace and well-being has become an important topic in psychology, education, and health sciences.

Concept of Inner Peace :

Inner peace is not the absence of problems but the ability to handle them calmly and thoughtfully. It involves:

- Self-acceptance
- Emotional stability
- Awareness of thoughts and feelings
- A sense of purpose and meaning

People with inner peace are better able to cope with stress and make rational decisions. Inner peace is often associated with mindfulness and positive thinking, which help individuals stay grounded in the present moment.

Understanding Well-Being:

Well-being is a multidimensional concept that includes:

- **Physical well-being:** good health, proper nutrition, and adequate rest
- **Mental well-being:** clarity of thought, focus, and resilience
- **Emotional well-being:** ability to understand and manage emotions
- **Social well-being:** healthy relationships and social support

When these dimensions are balanced, individuals experience a higher quality of life and improved personal satisfaction.

Relationship Between Inner Peace and Well-Being

Inner peace and well-being are deeply connected. Inner peace strengthens mental and emotional well-being by reducing stress and negative emotions. In turn, good physical health and supportive relationships make it easier to maintain inner peace.

Research in psychology suggests that individuals who practice self-reflection, gratitude, and emotional awareness report higher levels of happiness and life satisfaction. Inner peace acts as a foundation upon which overall well-being is built.

Factors Contributing to Inner Peace and Well-Being:

Several factors play a significant role in achieving inner peace and well-being:

- **Mindfulness and Meditation:**

Mindfulness practices help individuals focus on the present moment, reducing overthinking and anxiety. Meditation improves concentration and emotional control.

- **Healthy Lifestyle:**

Regular physical activity, balanced nutrition, and sufficient sleep contribute to both mental and physical well-being.

- **Emotional Regulation:**

Understanding and expressing emotions in a healthy way prevents emotional overload and promotes inner calm.

- **Positive Relationships:**

Supportive family and friendships provide emotional security and reduce feelings of loneliness and stress.

- **Purpose and Values:**

Having clear goals and values gives life meaning and direction, which enhances inner peace.

Importance for Students and Adolescents:

For students, inner peace and well-being are especially important. Emotional balance improves concentration, memory, and academic performance. It also helps students handle exam stress, peer pressure, and personal challenges more effectively.

Schools that promote mental well-being through counselling, physical activities, and awareness programs contribute positively to students' overall development.

Challenges in Achieving Inner Peace:

Despite its importance, achieving inner peace can be challenging due to:

- Academic and social pressure
- Excessive use of digital devices
- Negative self-comparison
- Lack of emotional awareness

Addressing these challenges requires education, self-discipline, and supportive environments.

Conclusion:

Inner peace and well-being are essential for a healthy, fulfilling life. They enable individuals to manage stress, maintain emotional balance, and develop resilience. By practicing mindfulness, maintaining a healthy lifestyle, and nurturing positive relationships, individuals can achieve lasting inner peace and improved well-being. Promoting awareness of mental and emotional health, especially among young people, is crucial for building a balanced and harmonious society.

References

Kabat-Zinn, J. (2003). **Mindfulness-Based Stress Reduction**

Ryff, C. D. (2014). **Psychological Well-Being Revisited**

World Health Organization. **Mental Health and Well-Being**

Reasons for the degradation and the role of parents and teachers for value inculcation

Dr. Jayesh M. Patel,

STT College Visnagar and Dr. Vimla R. Patel, STT College Visnagar

પ્રસ્તાવના:

મૂલ્યો એવા ધોરણો છે જેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે કોઈપણ વિચાર અથવા ક્રિયાની યોગ્યતાનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે થાય છે અને તે વ્યક્તિઓને કંઈક સારું છે કે ખરાબ, સાચું છે કે ખોટું તે નક્કી કરવા માટે દિશામાન કરે છે. મૂલ્યો વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ અને અન્ય લોકો સાથેના તેના/તેણીના સંબંધને અસર કરે છે. જોકે તે લાગણીશીલ ક્ષેત્ર સાથે વધુ સંબંધિત છે, છતાં કેટલાક અંશે માનવ વર્તનના જ્ઞાનાત્મક ક્ષેત્ર સાથે પણ સંબંધિત છે.

વર્તમાન સમાજમાં, ખાસ કરીને યુવા પેઢીમાં, વ્યક્તિઓમાં, મૂલ્યોનું ધીમે ધીમે ધોવાણ એ ચિંતાનો વિષય છે. આ મુદ્દાએ શિક્ષણવિદો, સમાજશાસ્ત્રીઓ, રાજકારણીઓ, મનોવૈજ્ઞાનિકો તેમજ જનતાને ચિંતામાં મૂકી દીધા છે. બહુમતી દ્વારા સ્વીકારવામાં આવે છે કે ઘર, શાળા અને કાર્યસ્થળો જેવી પરિસ્થિતિઓમાં મૂલ્યોના વિકાસની ખૂબ જ અવગણના કરવામાં આવી છે. તેથી, શાળા સ્તરે બાળકોમાં યોગ્ય મૂલ્યો કેળવીને તેમને મદદરૂપ પડોશીઓ, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર નાગરિકો બનાવવા માટે આ સમસ્યાનો સામનો કરવાના પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા છે. વિવિધ સમિતિઓએ સમયના સન્માનિત ભારતીય મૂલ્યોને આપણી શિક્ષણ પ્રણાલીમાં સામેલ કરવાની ભલામણ પણ કરી હતી.

આજે આપણી શિક્ષણની દુનિયા અને સમગ્ર સમાજ જે ઘણી બીમારીઓથી પીડાઈ રહ્યો છે, જેના કારણે જીવન વ્યાપક અવ્યવસ્થા અને અવ્યવસ્થામાં પરિણમી રહ્યું છે, તે મુખ્યત્વે લોકોના હૃદય પર ધર્મના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોની પકડ ધીમે ધીમે અદૃશ્ય થઈ જવાને કારણે છે.... આપણને લાગે છે કે એકમાત્ર ઈલાજ નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો ઇરાદાપૂર્વક ઉપયોગ છે. મૂલ્ય વિકાસની જરૂરિયાત પર વારંવાર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. એવું માનવામાં આવે છે કે મૂળભૂત મૂલ્યો સૌપ્રથમ ઘરે માતાપિતા પાસેથી રચાય છે અને શીખવામાં આવે છે અને પછી શાળાઓ તેમને મજબૂત અને મજબૂત બનાવે છે. પરંતુ કેટલાક મૂલ્યો એવા છે જે શાળાઓમાં શિક્ષકો દ્વારા વિકસાવવાના હોય છે જેમ કે ચોક્કસ વ્યક્તિગત, નૈતિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને રાષ્ટ્રીય મૂલ્યો.

વર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલીમાં, શિક્ષકો મોટે ભાગે શિક્ષણના સંકુચિત પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જેમ કે વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષામાં પાસ થવામાં અને 'A' ગ્રેડ મેળવવામાં મદદ કરવી. પરંતુ શિક્ષણપરીક્ષા પાસ કરવી કે શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓમાં ઉત્કૃષ્ટતા મેળવવી એ જ પૂરતું નથી. તે બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે તેમના પોષણ વિશે છે - શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, નૈતિક, સામાજિક

અને આધ્યાત્મિક. શાળા શિક્ષણમાં મૂલ્ય ઘટકનો સમાવેશ કરવા માટે વિવિધ સમિતિઓની ભલામણો સાથે, પૂર્વ-શાળાથી લઈને ઉચ્ચ માધ્યમિક શાળાઓ સુધી શિક્ષકોની ભૂમિકા અને જવાબદારીમાં વધારો થયો છે. પરંતુ હજુ સુધી એ જાણી શકાયું નથી કે શિક્ષકો તેમની નવી જવાબદારીને કેવી રીતે સમજે છે. જ્યાં સુધી, આ મહત્વપૂર્ણ જવાબદારી પ્રત્યે શિક્ષકોની ધારણા વિશે જાણ ન થાય ત્યાં સુધી તે હંમેશા ઉપેક્ષિત ક્ષેત્ર રહેશે અને આપણી ભાવિ પેઢીને યોગ્ય દિશામાં માર્ગદર્શન આપી શકાતું નથી, જેમ કે સારી ટેવો, લોકશાહી નાગરિકતા, ન્યાય પ્રત્યે સંવેદનશીલતા વગેરે. તેથી, વર્તમાન અભ્યાસ મૂલ્ય વિકાસ વિશે શિક્ષકોની ધારણા શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે.

મૂલ્ય વિકાસની જરૂરિયાત પર વારંવાર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. એવું માનવામાં આવે છે કે મૂળભૂત મૂલ્યો સૌપ્રથમ ઘરે માતાપિતા પાસેથી રચાય છે અને શીખવામાં આવે છે અને પછી શાળાઓ તેમને મજબૂત અને મજબૂત બનાવે છે. પરંતુ કેટલાક મૂલ્યો એવા છે જે શાળાઓમાં શિક્ષકો દ્વારા વિકસાવવાના હોય છે જેમ કે ચોક્કસ વ્યક્તિગત, નૈતિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને રાષ્ટ્રીય મૂલ્યો.

મૂલ્ય કટોકટી માટે જવાબદાર પરિબલો:

ડિજિટલ મીડિયા અને ટેકનોલોજી: સોશિયલ મીડિયા વાસ્તવિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાને બદલે

વ્યક્તિવાદ, ઉપરછલ્લી જોડાણો અને હિંસા/અશ્લીલતાના સંપર્કને પ્રોત્સાહન આપે છે.

શિક્ષણ પ્રણાલી: રોજગારલક્ષી કૌશલ્યો પર વધુ પડતો ભાર, ચારિત્ર્ય નિર્માણ, નૈતિક શિક્ષણ અને સર્વાંગી વિકાસની અવગણના.

કૌટુંબિક માળખું: સંયુક્ત પરિવારથી વિભાજિત પરિવારમાં પરિવર્તનથી વડીલોનું માર્ગદર્શન ઘટે છે; માતાપિતાનું નિયંત્રણ ઘણીવાર નબળું પડે છે.

સાથીદારોનું દબાણ: વિદ્યાર્થીઓ સામાજિક સ્વીકૃતિ અને માન્યતા માટે નૈતિકતા સાથે સમાધાન કરે છે.

લાયક શિક્ષક સમાજના શિલ્પી:

એકવાર, એક શિલ્પકાર માણસો અને પ્રાણીઓની વિવિધ આકૃતિઓ બનાવવા માટે પથ્થરો કાપતો હતો. એક બાળકે જિજ્ઞાસાથી તેને પૂછ્યું. "તને કેવી રીતે ખબર પડી કે તે પથ્થરમાં ચોક્કસ આકૃતિ છે?" શિલ્પે હસતાં હસતાં જવાબ આપ્યો, "મારા બાળક, પથ્થરમાં તે આકૃતિ નથી.

આકૃતિ મારી કલ્પનામાં છે. મારી કલ્પના અને મારા વાદ્યો પથ્થરને ભગવાનમાં ફેરવે છે."

તેવી જ રીતે, એક મૂલ્યવાન અથવા લાયક શિક્ષક સમાજનો સાચો શિલ્પકાર અથવા શિલ્પી છે.

તેથી, મૂલ્યવાન શિક્ષક ઉત્પન્ન કરવા માટે તમામ પ્રયાસો કરવા જોઈએ.

માતાપિતા અને શિક્ષકમાટે કેટલીક વ્યવહારુ ટિપ્સ:

૧. દરરોજ પરિવારમાં વધુ સમય વિતાવો, ખાસ કરીને તમારા નાના બાળકો સાથે.
૨. તમારા બાળકોને શાળામાં સામાન્ય બાળકો જેવું જીવન જીવતા શીખવા દો.
૩. તેમને શાળાએ જવા માટે મોપેડ ન આપો; સામાન્ય પરિવહન ઉપરાંત, સાયકલ ચલાવવું એ મહત્તમ લક્ઝરી હોવી જોઈએ.
૪. તેમને ખિસ્સાખર્ચ આપવામાં નિયંત્રણ રાખો. તમારા બાળકો જે માંગે છે તે બધું જ ન આપો. આપેલા પૈસાનો હિસાબ માગો.
૫. તેમના ટિકિનમાં સાદું ભોજન આપો. ઉપરાંત, ઘરમાં મોંઘી વસ્તુઓનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો; બાળકો વચ્ચે બિનઆરોગ્યપ્રદ સરખામણી ટાળવી જોઈએ.
૬. તમારા બાળકોને તેમના રૂમ, કપડાં વગેરે સાફ કરવામાં સ્વતંત્ર રહેવાનું શીખવો.
૭. બાળકો પોતાનું શાળાકીય શિક્ષણ પૂર્ણ ન કરે ત્યાં સુધી, ઘરે કેબલ ટીવી કનેક્શન ટાળો.
૮. બાળકોના જન્મદિવસની ઉજવણી નમ્રતાપૂર્વક કરો. શાળામાં મિત્રો વચ્ચે સંપત્તિનો કોઈપણ પ્રકારનો દેખાવ ટાળો.
૯. તમારા બાળકની કંપની જાણો. ગુનાઓ અને ડ્રગ્સ શંકાસ્પદ મિત્રોના પ્રભાવને કારણે થાય છે.
૧૦. બાળકોને તેમના શિક્ષકોનો આદર કરવાનું શીખવો. શિક્ષકને ક્યારેય નીચું ન જુઓ, ભલે તેઓ ગરીબ પરિવારના હોય.
૧૧. બાળક જે માંગે છે તે બધું ક્યારેય ન આપો.
૧૨. બાળકને જીવનની કેટલીક કઠોર વાસ્તવિકતાઓથી વાકેફ કરાવો.
૧૩. રોલ મોડેલ બનો: તમારા કાર્યો અને પ્રતિક્રિયાઓ દ્વારા તમે જે મૂલ્યો (પ્રામાણિકતા, સહાનુભૂતિ, ન્યાયીપણું) શીખવવા માંગો છો તે સતત દર્શાવો.
૧૪. વિશ્વાસ બનાવો: વિદ્યાર્થીઓને જાણો, ખરા દિલથી રસ દર્શાવો અને એક સુરક્ષિત, સમાવિષ્ટ વાતાવરણ બનાવો જ્યાં તેઓ જોખમો લેવામાં આરામદાયક અનુભવે.
૧૫. ભૂલોની ચર્ચા કરો: જ્યારે તમે ખોટા હોવ ત્યારે માફી માગો અને વિદ્યાર્થીઓને તેમની પસંદગીઓ પર ચિંતન કરવા અને ભવિષ્યની પરિસ્થિતિઓ માટે વ્યૂહરચના વિકસાવવા માટે માર્ગદર્શન આપો, ફક્ત સજા પર નહીં, પણ શીખવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
૧૬. નૈતિક ચર્ચાઓ: નૈતિક મુદ્દાઓ પર ખુલ્લી ચર્ચાઓને સરળ બનાવો, વિદ્યાર્થીઓને દ્રષ્ટિકોણ શેર કરવા અને નૈતિક તર્ક બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
૧૭. વાર્તાકથન: હિંમત, પ્રામાણિકતા અને કડુણા જેવા ગુણોને પ્રકાશિત કરવા માટે વાર્તાઓ (વાસ્તવિક જીવન અથવા દંતકથાઓ) નો ઉપયોગ કરો અને તેમને વિદ્યાર્થીઓના જીવન સાથે જોડો.

૧૮. ભૂમિકા ભજવવી: વિદ્યાર્થીઓને મૂલ્યોને સમજવામાં અને વ્યવહાર દ્વારા આત્મસાત કરવામાં મદદ કરવા માટે તેમને નાટ્યકૃત કરો.

૧૯. મૂલ્યોનું એકીકરણ કરો: મૂલ્યોને વિષયોમાં ભેળવો; દા.ત., સાહિત્યમાં ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓ અથવા પાત્રોના મૂલ્યોની ચર્ચા કરો.

નિષ્કર્ષ:

મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ એ સમાજની માંગ છે જે યોગ્ય શિક્ષક તૈયારી દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. શિક્ષકોએ સમાજની આકાંક્ષાઓને પૂર્ણ કરવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ, યોગ્ય સાર્વત્રિક મૂલ્યો સાથે મૂલ્યવાન માનવ સંસાધન વિકસાવવા જોઈએ. હવે કાર્ય કરવાનો સમય છે. શિક્ષક શિક્ષણના પુનર્ગઠન, સુધારણા અને આધુનિકીકરણમાં કોઈ વિલંબ થવો જોઈએ નહીં. તમામ સ્તરે મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ માટે સેવામાં રહેલા શિક્ષકોનું ઓરિએન્ટેશન જણાવવું જોઈએ. વિલંબ ખતરનાક છે. મૂલ્યલક્ષીકરણ દ્વારા શિક્ષક શિક્ષણને પુનર્સ્થાપિત કરવાના કાર્યક્રમો વહેલા શરૂ થવા જોઈએ. શિક્ષક શિક્ષણમાં વ્યાવસાયિકોએ પહેલ અને નેતૃત્વ લેવું પડશે. વર્તમાન સમયગાળો શિક્ષક શિક્ષણ માટે ઉત્તેજક તક પૂરી પાડે છે. વર્તમાન અને ભવિષ્યની મૂલ્ય આધારિત સભ્યતા માટે વ્યાવસાયિકોએ દેશમાં શિક્ષક શિક્ષણને જીવન આપવું પડશે.

Reference:

- Akan Y. (2021) An Analysis of the Impact of the Values Education Class Over the University Students' Levels of Acquisition of Moral Maturity and Human Values. International Journal of Psychology and Educational Studies
- Barot B., Saiyad A. and Srivastava S. (2018) A study of value education programmes in the secondary schools: a review. BPAS journal of Education
- Charles K. and Selvi A. (2016). Value Education. Neelkamal Publication, Hydrabad
- Gandhi K. L. (2013). Value Education A study of public opinion, Gyan publishing house
- G.N. Prakash Srivastava (2003) Nurturing Values Through School Education: Regional Institute of Education, Bhopal.
- Government of India (1959) Report on Religious and Moral Instruction. Sri Prakasa Committee, GOI, New Delhi.
- Gupta N.L. (1986) Value Education: Theory and Practices, Krishna Brothers, Ajmer
- Joshi K. (2002). Philosophy of Value Oriented Education Theory and Practice. Indian council of philosophical research and D. K. printworldpvt. Ltd.
- NCERT (2000) National Curriculum Framework for School Education, New Delhi
- Subramanyam K. (2016). Value in Education. Shri Ramakrishna Tapovanam, Tirupparaatturai.

Character Development through Spiritual Education in the Context of NEP 2020

KARTIKKUMAR D PATEL ,
RESEARCH SCHOLAR
H.N.G.U, PATAN

PROF DR. C.H.RATHOD
B.D .SHAH COLLEGE OF EDUCATION
MODASA

Abstract:

The NEP 2020 reorients India's education system toward holistic development—emphasizing ethical, cultural, emotional, and spiritual dimensions of learning alongside cognitive skills. By examining policy provisions, philosophical underpinnings, and scholarly interpretations, the paper demonstrates that spiritual education can reinforce moral values, empathy, compassion, and social responsibility in learners—leading to well-rounded citizenship and societal betterment.

Key words: Character Development, Spiritual Education, NEP 2020

1. Introduction

Education is not merely transmission of information but a transformative process that shapes values, attitudes, and character. In the context of India, this includes moral and spiritual dimensions that have historically guided human development, community life, and social cohesion. The NEP 2020 reflects this aspiration by embedding value education systems and holistic development goals within the educational framework.

2. Conceptual Framework

2.1 Character Development

Character development refers to cultivating ethical values such as truthfulness, compassion, responsibility, respect, and integrity. These values not only shape individual behavior but also influence societal well-being.

2.2 Spiritual Education

Spiritual education here is understood as engagement with moral, existential, and ethical dimensions, drawing from human values, cultural heritage, and reflective practices (e.g., meditation, self-inquiry, seva/service). It differs from religious instruction and focuses on inner growth and universal human values.

3. NEP 2020 and Value-based Learning

The NEP 2020 emphasizes holistic education that builds ethical, rational, compassionate, and caring individuals equipped for life beyond the classroom. It recognizes that education must go beyond academic content to nurture human and constitutional values such as empathy, respect, integrity, and democratic spirit.

NEP 2020 states that education should:

Develop good human beings with sound ethical moorings and values.

Integrate value education—through curriculum, co-curricular activities, community engagement, yoga, and experiential learning.

Include constitutional and universal human values such as non-violence, truth, service, compassion, respect, and equality.

This underlines that character building is integral to education, not peripheral.

4. The Role of Spiritual Education in Character Formation

4.1 Philosophical Roots

Indian spiritual and philosophical traditions (e.g., Vedanta, Dharma philosophy) emphasize the integration of knowledge with ethical conduct and self-realization. This aligns with NEP's goals of holistic education and ethical development. Scholars highlight parallels between Vivekananda's educational thought and NEP 2020, arguing both prioritize self-discipline, moral strength, service, and self-reliance.

4.2 Enhancing Values through Curriculum and Activities

Spiritual education supports character development by:

Encouraging self-reflection and self-regulation.

Cultivating compassion, tolerance, and respect for diversity.

Promoting service-oriented learning and community engagement.

Integrating practices like yoga and meditation which develop emotional balance and self-awareness.

Practices rooted in spiritual traditions can foster ethical decision-making and resilience, both central to character development.

5. Integrative Strategies and Pedagogical Approaches

5.1 Curriculum Integration

NEP 2020 provides flexibility to include value-based modules across subjects and co-curricular activities. These can incorporate:

Experiential learning (stories, role-play, service projects).

Reflection and mindfulness exercises.

Debates on ethical dilemmas relevant to contemporary contexts.

5.2 Teacher's Role

Teachers are key facilitators of spiritual and character education. NEP prioritizes teacher training that includes ethical sensitivity, mentoring skills, and value pedagogy to enable meaningful implementation.

5.3 Community & Parental Engagement

Learning values isn't limited to classrooms. Involving parents and communities in values programs and service learning reinforces internalization of ethical behaviour.

6. Challenges and Considerations

6.1 Cultural Sensitivity

While spiritual education draws from cultural values, care must be taken to maintain inclusivity across diverse religious, cultural, and philosophical backgrounds.

6.2 Implementation Gaps

Policies often emphasize ideals; however, schools may face challenges in teacher preparedness, resource availability, and meaningful assessment of values education.

7. Conclusion

In the context of NEP 2020, spiritual education acts as a catalyst for character development by nurturing ethical sensibilities, emotional intelligence, and social responsibility. Aligning curriculum, pedagogy, and community practices with spiritual values supports NEP's vision of holistic education that builds not just skilled learners but ethically rooted citizens.

References :

Alam, M. (2024). Integrating Value Education for Holistic Development: Insights from NEP 2020.

Government of India, National Education Policy 2020, Ministry of Education.

National Curriculum Framework for School Education (2023): Values and Dispositions.

Singh, K. & Saxena, D.(2024). Swami Vivekananda's Educational Thought and its Relevance to NEP 2020.

Universal Human Values for Holistic, Value-based Education: Realising the Aspirations articulated in NEP 2020.

ભારતની આધ્યાત્મિક શિક્ષણની આધારશિલાઓ

KHARADI JETENSKUMAR INDULAL

(RESEARCH SCHOLAR)

HNGU, PATAN

MO. 9870063125

E MAIL ID JETENSKHARADI007@GMAIL.COM

સારાંશ:

ભારતીય આધ્યાત્મિક શિક્ષણની પ્રથમ અને મુખ્ય આધારશિલા આત્મજ્ઞાન છે. અહીં શિક્ષણ પુસ્તક આધારિત નહીં, પરંતુ જીવન આધારિત છે. કર્મનો સિદ્ધાંત, યોગ અને ધ્યાન, ભક્તિ, ધર્મ, વૈરાગ્ય અને સંયમ, સેવા, વસુધૈવ કુટુંબકમ્, મૃત્યુબોધ, સર્વાંગી વિકાસ- જેવી આધારશિલાઓ માનવજીવનને સાચો માર્ગ દર્શાવે છે. ખરેખર ભારતીય આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ જીવન જીવવાનો સાચો માર્ગ બતાવે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, આત્મજ્ઞાન

પ્રસ્તાવના:-

ભારતની આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પરંપરા માત્ર ધાર્મિક વિધિઓ સુધી સીમિત નથી, પરંતુ માનવના અંતરાત્માના જાગરણ અને સર્વાંગી વિકાસ માટેની વૈજ્ઞાનિક તથા દાર્શનિક વ્યવસ્થા છે. નીચે તેની આધારશિલાઓને ઊંડાણથી સમજાવવામાં આવે છે. ભારતીય આધ્યાત્મિક શિક્ષણની પ્રથમ અને મુખ્ય આધારશિલા આત્મજ્ઞાન છે. ઉપનિષદો કહે છે કે “આત્માને જાણવાથી સર્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.” અહીં શિક્ષણનો અંતિમ હેતુ નોકરી કે વૈભવ નથી, પરંતુ પોતાના સાચા સ્વરૂપની ઓળખ કરવી છે. આત્મજ્ઞાનથી માનવ ભય, અજ્ઞાન અને અશાંતિમાંથી મુક્ત બને છે

1. આત્મજ્ઞાન – શિક્ષણનું પરમ લક્ષ્ય

ભારતીય આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કહે છે: “આત્મા એ જ સત્ય છે.”

શિક્ષણનો હેતુ નોકરી મેળવવો નહીં, પરંતુ “હું કોણ છું?” એ પ્રશ્નનો ઉત્તર શોધવો છે. ઉપનિષદો કહે છે કે આત્મજ્ઞાનથી ભય, દુઃખ અને અજ્ઞાન નાશ પામે છે.

2. ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા – જીવંત શિક્ષણ પદ્ધતિ

અહીં શિક્ષણ પુસ્તક આધારિત નહીં, પરંતુ જીવન આધારિત છે.

ગુરુ માત્ર જ્ઞાન આપતા નથી, પરંતુ શિષ્યના સ્વભાવ, ચેતના અને સંસ્કાર ઘડે છે. શ્રદ્ધા, શિસ્ત અને સમર્પણ આ પરંપરાની આત્મા છે.

3. શાસ્ત્ર અને અનુભવનો સંયોજન

વેદ, ઉપનિષદ, ગીતા અને દર્શનશાસ્ત્ર માત્ર વાંચવા માટે નથી, પરંતુ અનુભવ કરવા માટે છે.
“શ્રવણ – મનન – નિદિધ્યાસન” દ્વારા જ્ઞાન આંતરિક સત્ય બને છે.

4. કર્મસિદ્ધાંત – નૈતિક જવાબદારી

ભારતીય આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અનુસાર,
દરેક કર્મનું ફળ છે – આ વિચાર માનવને જવાબદાર, નૈતિક અને સંયમી બનાવે છે.
નિષ્કામ કર્મ જીવનને શુદ્ધ કરે છે.

5. યોગ અને ધ્યાન – મનનું વિજ્ઞાન

યોગ માત્ર વ્યાયામ નથી; તે મન, શ્વાસ અને ચેતનાનો વિજ્ઞાન છે.
ધ્યાન દ્વારા મન શાંત થાય છે, વિચારો શુદ્ધ થાય છે અને આત્મબળ વધે છે.

6. ભક્તિ – અહંકારનું વિસર્જન

ભક્તિ માર્ગમાં ભગવાન પ્રત્યે પ્રેમ, સમર્પણ અને વિશ્વાસ છે.
ભક્તિ અહંકારને ઓગાળે છે અને મનને કડુણામય બનાવે છે.

7. ધર્મ – જીવન જીવવાની રીત

ભારતીય દૃષ્ટિએ ધર્મનો અર્થ માત્ર પૂજા નહીં, પરંતુ
સત્ય, અહિંસા, દયા, ક્ષમા અને કર્તવ્યસાથે જીવવું છે.

8. વૈરાગ્ય અને સંયમ – આંતરિક સ્વતંત્રતા

ભૌતિક સુખોથી સંપૂર્ણ વિમુખતા નહીં, પરંતુ આસક્તિથી મુક્તિ — આ વૈરાગ્ય છે.
આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને આંતરિક રીતે સ્વતંત્ર બનાવે છે.

9. સેવા – સાધનાથી સિદ્ધિ સુધી

“નર સેવા એ નારાયણ સેવા” — સેવા દ્વારા આધ્યાત્મિકતા સમાજમાં ઉતરે છે.
સેવા વગર આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અધૂરું છે.

10. વસુદૈવ કુટુંબકમ્ – વૈશ્વિક ચેતના

સમગ્ર વિશ્વ એક પરિવાર છે — આ વિચાર ભારતે વિશ્વને આપ્યો.
આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સંકુચિત નથી, પરંતુ સર્વમાનવ માટે છે.

11. મૃત્યુબોધ – જીવનનું સત્ય

મૃત્યુની સ્મૃતિ માનવને ભયભીત નહીં, પરંતુ જાગૃત બનાવે છે.
આ બોધ જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે.

12. સર્વાંગી માનવ વિકાસ

શરીર – મન – આત્મા
આ ત્રણેયનું સંતુલન ભારતીય આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું અંતિમ લક્ષ્ય છે.

ઉપસંહાર

ભારતની આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પરંપરા માનવને માત્ર જાણકાર નહીં, પરંતુ જાગૃત, કરુણાશીલ અને નિર્ભય બનાવે છે. આજના ભૌતિકવાદી યુગમાં પણ આ આધારશિલાઓ માનવજાતને શાંતિ, સંતુલન અને સત્યનો માર્ગ બતાવે છે. સારાંશરૂપે કહી શકાય કે ભારતની આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પરંપરા માનવને માત્ર બુદ્ધિશાળી નહીં, પરંતુ સંસ્કારી, કરુણાશીલ અને શાંતિપ્રિય બનાવે છે. આજના ભૌતિકવાદી યુગમાં પણ આ આધારશિલાઓ માનવજીવનને સાચો માર્ગ દર્શાવે છે અને સમાજમાં સદ્ભાવ તથા સંતુલન સ્થાપે છે.

સંદર્ભ

ઉપનિષદ

ગીતા

દર્શન શાસ્ત્ર

પાઠ્યપુસ્તક(સમાજ શાસ્ત્ર B.A)

વર્તમાન સમયમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત

ડૉ. એસ.એન. બુબડિયા

અધ્યાપક સહાયક

બી.ડી. શાહ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, મોડાસા

(1) પ્રસ્તાવના

આજનો યુગએ વિજ્ઞાન, ટેક્નોલોજી અને ભૌતિક સુવિધાઓનો યુગ કહેવાય છે. માનવ જાતે અદ્ભુત પ્રગતિ કરી છે. આધુનિક સાધનો, ઝડપી સંચાર, સુવિધાજનક જીવનશૈલી અને વૈજ્ઞાનિક શોધોએ માનવજીવનને સરળ બનાવ્યું છે. પરંતુ આ ભૌતિક વિકાસની વચ્ચે માનવ જીવનમાં માનસિક અશાંતિ, તણાવ, અસંતોષ, હિંસા, સ્વાર્થ અને મૂલ્યોનો હાસ જેવી સમસ્યાઓ વધતી જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત અત્યંત મહત્વ પૂર્ણ બની ગઈ છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માત્ર ધાર્મિક શિક્ષણ નથી, પરંતુ તે જીવનના સત્ય, નૈતિક મૂલ્યો, આત્મજ્ઞાન અને માનવીય ગુણોના વિકાસ સાથે જોડાયેલું શિક્ષણ છે. તે મનુષ્યને “હું કોણ છું?”, “જીવનનો હેતુ શું છે?” અને “મારે કેવી રીતે જીવવું જોઈએ?” જેવા મૂળભૂત પ્રશ્નોના જવાબ શોધવામાં મદદ કરે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો : આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, જરૂરિયાત

(2) આધુનિક જીવન અને માનસિક તણાવ

આજનો માનવી સતત દોડધામભર્યા જીવનમાં જીવન જીવી રહ્યો છે. સ્પર્ધા, કામનો દબાણ, પરીક્ષાઓનો તણાવ, રોજગારીની ચિંતા અને સામાજિક અસમાનતાએ માનવને માનસિક રીતે નબળો બનાવી દીધો છે. ડિપ્રેશન, ચિંતા અને આત્મહત્યાના બનાવોમાં વધારો થતો જોવા મળે છે. આવી સ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આંતરિક શાંતિ, સંતુલન અને આત્મવિશ્વાસ આપે છે. ધ્યાન, યોગ, પ્રાર્થના અને આત્મચિંતન જેવી પદ્ધતિઓ મનને શાંત કરે છે અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવે છે.

(3) નૈતિક મૂલ્યોનો હાસ

વર્તમાન સમયમાં સત્ય, ઈમાનદારી, કરુણા, સહાનુભૂતિ અને પરોપકાર જેવા મૂલ્યો ધીમે ધીમે ઘટતા જાય છે. ભૌતિક લાભ અને સ્વાર્થ માનવજીવનનું કેન્દ્ર બની ગયા છે. પરિણામે ભ્રષ્ટાચાર, હિંસા, અપરાધ અને અવિશ્વાસ વધે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

માનવીમાં સદાચાર અને નૈતિક મૂલ્યોનો વિકાસ કરે છે. તે શીખવે છે કે સાચી સફળતા માત્ર ધન અથવા સત્તામાં નથી, પરંતુ સારા કર્મ, સદાચાર અને સદવર્તનમાં છે.

(4) યુવાપેઢી માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

આજની યુવાપેઢી દેશનું ભવિષ્ય છે. પરંતુ મોબાઇલ, સોશિયલ મીડિયા, નશાખોરી અને ખોટી સંગતના કારણે ઘણા યુવાનો દિશાહીન બનતા જાય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ યુવાનોને આત્મનિયંત્રણ, સંયમ અને જીવનલક્ષી મૂલ્યો શીખવે છે. તે તેમને સાચું-ખોટું ઓળખવાની સમજ આપે છે અને જીવનમાં યોગ્ય નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે. આધ્યાત્મિક રીતે મજબૂત દેશનો જવાબદાર નાગરિક બની શકે છે.

(5) શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિકતા

વર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલી મુખ્યત્વે નોકરીલક્ષી અને પરીક્ષા કેન્દ્રિત બની ગઈ છે. વિદ્યાર્થીઓને ગુણ મેળવવાની દોડમાં માનવ મૂલ્યો શીખવવામાં ઓછું ધ્યાન આપવામાં આવે છે. પરિણામે શિક્ષિત વ્યક્તિ હોવા છતાં ઘણા લોકો સંવેદનહીન અને અસહિષ્ણુ બની જાય છે. જો શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક તત્વનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીઓમાં શિસ્ત, કડુણા, સહકાર અને સહઅસ્તિત્વની ભાવના વિકસી શકે છે.

(6) સમાજમાં શાંતિ અને સમરસતા

આજના સમાજમાં જાતિ, ધર્મ, ભાષા અને પ્રદેશના આધારે વિવાદો વધતા જાય છે. દ્વેષ અને અસહિષ્ણુતાના કારણે સામાજિક શાંતિ ભંગ થાય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને “વસુધૈવ કુટુંબકમ્” એટલે કે સમગ્ર વિશ્વ એક પરિવાર છે, એવી ભાવના આપે છે. તે સર્વધર્મ સમભાવ, સહનશીલતા અને માનવએકતાનો સંદેશ આપે છે, જે સમાજમાં શાંતિ અને સમરસતા સ્થાપિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

(7) જીવનનો સાચો હેતુ

ભૌતિક સુખ સગવડો વધવા છતાં માનવી આંતરિક રીતે અસંતોષ અનુભવે છે. કારણ કે તે જીવનના સાચા હેતુથી અજાણ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આત્મજ્ઞાન તરફ દોરી જાય છે. તે સમજાવે છે કે જીવન માત્ર ભોગવટા માટે નહીં, પરંતુ આત્મવિકાસ, સેવા અને સદ્કર્મ માટે છે. આવી સમજ જીવનને અર્થપૂર્ણ અને સંતોષકારક બનાવે છે.

(8) આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને વૈશ્વિક પડકારો

પર્યાવરણ પ્રદૂષણ, કુદરતી સંસાધનોનો અતિ ઉપયોગ અને વૈશ્વિક ઉષ્માવર્ધન જેવી સમસ્યાઓ માનવીના અતિ ભોગવાદી વલણનું પરિણામ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

માનવીને પ્રકૃતિ પ્રત્યે આદરભાવ શીખવે છે. “ઓછામાં સંતોષ” અને “સંયમિત જીવન”નો વિચાર પર્યાવરણ સંરક્ષણ માટે અત્યંત જરૂરી છે.

ઉપસંહાર

સારાંશરૂપે કહી શકાય કે આધુનિક યુગમાં ભૌતિક શિક્ષણ જેટલું જ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પણ આવશ્યક છે. ભૌતિક શિક્ષણ માનવીને જીવન જીવવાના સાધનો આપે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ જીવન જીવવાની કળા શીખવે છે. માનસિક શાંતિ, નૈતિક મૂલ્યો, સામાજિક સમરસતા અને આત્મસંતોષ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. જો વર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલી અને સમાજમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને યોગ્ય સ્થાન આપવામાં આવે, તો વ્યક્તિ, સમાજ અને રાષ્ટ્ર—ત્રણે સુખી, શાંત અને સમૃદ્ધ બની શકે.

સંદર્ભસૂચિ

- ડૉ. ગુણવંત શાહ ‘શિક્ષણ દર્શન’ બી. એસ. શાહ પ્રકાશન, અમદાવાદ
- દવે જયેન્દ્ર શાસ્ત્રી ‘કેળવણીના તાત્વિક આધારો’ યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ અમદાવાદ
- પ્રિ. નટુભાઈ વિ. રાવલ (૨૦૧૧) ‘કેળવણીની તાત્વિક અને સમાજશાસ્ત્રીય આધારશિલાઓ’ પ્રથમ આવૃત્તિ, નીરવ પ્રકાશન, અમદાવાદ

PTC-B.Ed. કોલેજમાં તાલીમાર્થીઓની સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ

Leuva Mukeshkumar Kanjibhai

(Ph.D. Research Scholar)

Hemchandracharya North Gujarat University, Patan

સારાંશ (Abstract)

આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય હેતુ PTC-B.Ed. કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા તાલીમાર્થી શિક્ષકોમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના સ્તરનો અભ્યાસ કરવાનો છે. શિક્ષણક્ષેત્રે સર્જનાત્મકતા શિક્ષકની વિચારશક્તિ, અભિવ્યક્તિ, અને નવીન શિક્ષણ પદ્ધતિઓ વિકસાવવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ અભ્યાસ દ્વારા તાલીમાર્થીઓની કલાત્મક, ભાષાત્મક, નાટ્યાત્મક અને શિક્ષણાત્મક સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવ્યું છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: PTC-B.Ed. કોલેજ, તાલીમાર્થી શિક્ષકો, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ પરિચય:

આધુનિક શિક્ષણમાં માત્ર વિષયજ્ઞાન પૂરતું નથી પરંતુ સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ ધરાવતો શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓમાં વિચારશક્તિ, રસ અને આત્મવિશ્વાસ વિકસાવી શકે છે. PTC-B.Ed કોલેજો ભવિષ્યના શિક્ષકોને ઘડતી મહત્વપૂર્ણ સંસ્થાઓ છે. તેથી તાલીમાર્થીઓમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું વિકાસ કરવું અનિવાર્ય છે.

સંશોધનની જરૂરિયાત:

- શિક્ષક તાલીમમાં સર્જનાત્મકતાનું મહત્વ વધતું જાય છે.
- પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિઓમાં નવીનતા લાવવાની જરૂર.
- તાલીમાર્થીઓની આંતરિક પ્રતિભા ઓળખવા અને વિકસાવવા.

સંશોધનના ઉદ્દેશો:

1. PTC-B.Ed કોલેજના તાલીમાર્થીઓમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના સ્તરનો અભ્યાસ કરવો.
2. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના વિવિધ સ્વરૂપો (લેખન, ચિત્રકલા, નાટક, શિક્ષણ કૌશલ્ય) ઓળખવા.

3. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ પર શિક્ષણ વાતાવરણની અસર જાણવી.

સંશોધનના અનુમાન (Hypotheses):

1. PTC B.Ed તાલીમાર્થીઓમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ મધ્યમ સ્તરે જોવા મળે છે.
2. પ્રાયોગિક અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિને પ્રોત્સાહન આપે છે.

સંશોધન પદ્ધતિ: સંશોધન પદ્ધતિ નીચે મુજબ જણાવી શકાય:

સંશોધન પ્રકાર:

વર્ણનાત્મક (Descriptive Research):

નમૂનો (Sample):

PTC B.Ed કોલેજના 50 તાલીમાર્થીઓનું પસંદગીયુક્ત નમૂનાકરણ.

સાધનો (Tools):

- સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માપન પ્રશ્નાવલી
- અવલોકન પત્રક
- તાલીમાર્થીઓની પ્રવૃત્તિ ફાઇલ

આંકડાકીય પદ્ધતિ:

ટકાવારી અને સરેરાશ (Mean) નો ઉપયોગ.

માહિતી વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન:

વિશ્લેષણમાં જોવા મળ્યું કે મોટા ભાગના તાલીમાર્થીઓમાં ભાષાત્મક અને શિક્ષણાત્મક સર્જનાત્મકતા સારી હતી, જ્યારે કલાત્મક અને નાટ્યાત્મક અભિવ્યક્તિ મધ્યમ સ્તરે જોવા મળી.

મુખ્ય શોધો:

- પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણથી સર્જનાત્મકતા વધે છે.
- ખુલ્લું અને સહાયક શૈક્ષણિક વાતાવરણ સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા તાલીમાર્થીઓ વધુ સર્જનાત્મક હોય છે.

શૈક્ષણિક સૂચનો:

- વર્ગખંડમાં નાટક, વાર્તાકથન અને પ્રોજેક્ટ કાર્યનો સમાવેશ કરવો.
- તાલીમાર્થીઓને સ્વતંત્ર અભિવ્યક્તિ માટે અવસર આપવા.
- નવીન શિક્ષણ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ વધારવો.

નિષ્કર્ષ:

PTC-B.Ed કોલેજમાં તાલીમાર્થીઓની સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ વિકાસ માટે અનુકૂળ તકો ઉપલબ્ધ છે. જો યોગ્ય માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે તો ભવિષ્યના શિક્ષકો વધુ અસરકારક અને નવીન બની શકે છે.

સંદર્ભ (References)

Guilford, J.P. (1967). The Nature of Human Intelligence.
NCERT (2019). Teacher Education and Creativity.
ભારતીય શિક્ષણ પંચ, શિક્ષક તાલીમ દસ્તાવેજો.

“ROLE OF SPIRITUALITY IN EDUCATION”**Dr. Atulkumar Manilal Patel**

(M.Sc.,M.ed.,M.Phil.,Ph.D.,GSET)

Assistance professor –

Sahajanand B.ed. College – Becharaji

ABSTRACT :-

in education, Spirituality plays a significant role in the holistic development of students by nurturing inner values, self-awareness, and ethical behaviour. It helps learners develop qualities such as empathy, discipline, honesty, and respect, which are essential for personal and social growth. By promoting inner peace and emotional balance, spirituality supports mental well-being and enhances concentration, creativity, and academic performance. Integrating spirituality in education encourages students to find purpose and meaning in learning, leading to responsible citizenship and the development of a compassionate and value-based society.

In this research paper , researcher focus on some important aspects of Spirituality in education as wells difference between spirituality and religion

KEY WORD : Inner peace, Self awareness, Moral values, Purpose in life

DEFINITION OF SPIRITUALITY:-

Spirituality is the personal experience or exploration of a sense of connection to something greater than oneself. It often involves seeking meaning, purpose, or inner peace, and can include practices like meditation, prayer, reflection, or connecting with nature.

Unlike religion, which usually follows organized beliefs and rituals, spirituality is more individual and internal—it’s about how a person experiences and understands life, values, and existence.

In short, spirituality is about finding deeper meaning, connection, and inner growth.

WHAT IS SPIRITUALITY:-

Spirituality is about understanding the meaning and purpose of life and feeling connected to something greater than yourself. It focuses on inner peace, values, and personal growth.

In simple terms, spirituality means:

Knowing who you are inside

Developing good values like kindness, honesty, and compassion

Feeling connected to nature, people, or a higher power (for some, this may be God; for others, it may be inner self or the universe)

Spirituality does not always mean religion. A person can be spiritual with or without following a religion.

In short, spirituality helps us become better, kinder, and more peaceful human beings.

EXAMPLE OF SPIRITUALITY IN EDUCATION:

Here's an example of spirituality in education:

Teaching values and mindfulness in school: For instance, a teacher encouraging students to reflect on their actions, practice gratitude, or show compassion to classmates. This helps students develop inner awareness, empathy, and a sense of purpose—key aspects of spirituality.

Other examples include:

Incorporating meditation or quiet reflection time in the school day.

Encouraging ethical discussions, like talking about honesty, fairness, and respect.

Using stories, literature, or history lessons to help students explore life's deeper questions and moral lessons.

Promoting service learning, where students help the community, fostering connection and meaning.

In short, spirituality in education is about nurturing the inner growth, values, and sense of purpose of students—not just teaching facts.

PARTS (COMPONENTS) OF SPIRITUALITY:-

Spirituality is made up of several important parts that help a person grow inwardly and live a meaningful life:

(6.1) Self-Awareness

Understanding one's thoughts, feelings, strengths, and weaknesses.

(6.2) Inner Peace

A calm and balanced state of mind, free from excessive stress and negativity.

(6.3) Values and Morality

Living by good values such as honesty, kindness, respect, and compassion.

(6. 4) Purpose and Meaning of Life

Understanding why life is important and having clear goals and direction.

(6. 5) Connection

Feeling connected to oneself, other people, nature, or a higher power.

(6. 6) Mindfulness and Reflection

Practicing reflection, meditation, or quiet thinking to grow mentally and emotionally.

(6. 7). Faith or Belief

Belief in something greater than oneself, which may or may not be religious.

In short, spirituality helps balance the mind, heart, and actions, guiding a person toward a peaceful and meaningful life.

NEED OF SPIRITUALITY EDUCATION:-

Spirituality education is essential for the overall development of students, not only academically but also morally and emotionally. Its need can be explained as follows:

(7.1) Development of Moral Values

It helps students learn values like honesty, respect, kindness, discipline, and responsibility.

(7. 2) Inner Peace and Emotional Balance

Spiritual education helps reduce stress, anxiety, and anger, leading to mental well-being.

(7.3)Character Building

It shapes good character and encourages ethical behavior in personal and social life.

(7. 4) Self-Awareness and Self-Control

Students learn to understand themselves, manage emotions, and make wise decisions.

(7 .5) Purposeful Living

Spirituality helps students understand the purpose of life and set meaningful goals.

(7.6) Improves Concentration and Learning

Practices like mindfulness and reflection improve focus, memory, and academic performance.

(7.7) Social Harmony

It promotes empathy, tolerance, and respect for others, leading to peaceful coexistence.

In conclusion, spirituality education is needed to create balanced, responsible, and compassionate individuals who contribute positively to society.

THE IMPORTANCE OF SPIRITUALITY:-

The importance of spirituality lies in how it helps a person live a peaceful, meaningful, and balanced life. Here are some simple points:

(8.1) Inner Peace

Spirituality helps calm the mind and reduces stress, fear, and anger.

(8.2) Good Values and Character

It teaches honesty, kindness, patience, respect, and compassion.

(8. 3)Self-Understanding

Spirituality helps us understand ourselves—our thoughts, emotions, and purpose in life.

(8.4) Positive Attitude

It encourages hope, gratitude, and optimism, even during difficult times.

(8.5) Better Relationships

A spiritual person shows empathy and forgiveness, which strengthens relationships.

(8. 6) Guidance in Life

Spirituality helps in making right decisions and choosing the right path.

(8.7) Emotional Strength

It gives strength to face challenges, failures, and hardships.

In short, spirituality makes life meaningful and helps us become better human beings—peaceful inside and kind to others.

DIFFERENCE BETWEEN SPIRITUALITY AND RELIGION:-

Here is the difference between spirituality and religion explained simply:

No.	Spirituality	Religion
1	It is personal and individual	It is organized and institutional
2	Focuses on inner peace and self-realization	Focuses on rules, rituals, practices
3	Based on personal beliefs and experiences	Based on fixed beliefs and doctrines
4	Encourages self-reflection and inner growth	Encourages worship and obedience
5	Can exist without following a religion	Usually involves belonging to a specific faith or group
6	Emphasizes values like love, compassion, and truth	Emphasizes traditions, ceremonies, and scriptures
7	Flexible and open to personal interpretation	More structured and defined

In short: Spirituality is about the inner journey of the soul.

Religion is about organized beliefs and practices.

Both can support each other, but they are not the same.

CHALLENGES IN PROMOTING SPIRITUALITY IN EDUCATION:

Here are some common difficulties or challenges in promoting spirituality in education:

(10.1) Lack of clear definition: Spirituality means different things to different people, so teachers may struggle to decide what to teach.

(10.2) Cultural and religious diversity: Students come from varied beliefs, so schools must avoid favoring one religion or worldview.

(10.3) Focus on academics: Schools often prioritize grades, exams, and technical skills over personal growth or inner development.

(10.4) Limited teacher training: Many teachers aren't trained to guide students in reflection, meditation, or ethical discussions.

(10.5) Misunderstanding spirituality: Some people think spirituality is only about religion, which can cause resistance in secular schools.

(10.6) Time constraints: Busy school schedules make it hard to include activities like mindfulness, reflection, or service projects.

In short, the main difficulty is balancing personal inner growth with academic and cultural challenges in the classroom.

CONCLUSION-

Teaching and learning process the role of teacher and students are very important, but as the teacher are putting efforts for improve their teaching in classes, they also want to develop the values in students for which spiritual value is very much important and it always give the positive result If students involve them self in spiritual activities, meditation it makes their personality strong and form their characteristic which is the need of time.in this way the students can live in a peaceful life and they can able to create peaceful society.

REFERENCES :-

Alexander, H. and T. McLaughlin. 2003. 'Education in Religion and Spirituality'. In e Blackwell Guide to the Philosophy of Education, N. Blake, P. Smeyers, R. Smith and P. Standish (eds), 356–73. Oxford: Blackwell.

Bernard, P. 1991. 'A Method of Analysing Interview Transcripts in Qualitative Research'.

Burke, C. A. 2010. 'MindfulnessBased Approaches with Children and Adolescents:A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field'. Journal of Child and Family Studies 19, no. 2: 13344.

Nurse Education Today 11, no. 6: 461–6.

[http://dx.doi.org/10.1016/02606917\(91\)90009-Y](http://dx.doi.org/10.1016/02606917(91)90009-Y) 5.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ :આજના યુગમાં પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ

ડૉ. મીના એચ. રાહોડ

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, આણંદ એજ્યુકેશન કોલેજ, આણંદ મો. નં. 9978031717

સારાંશ (Abstract)

આધુનિક યુગમાં માનવજીવન ભૌતિક સુખ-સગવડોથી સમૃદ્ધ બન્યું છે, પરંતુ તે સાથે માનવી પ્રકૃતિથી દુર થતો જાય છે. પરિણામે પર્યાવરણીય અસંતુલન, માનસિક તણાવ, હિંસા અને સ્વાર્થ જેવી સમસ્યાઓ ઉદ્ભવી છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને આંતરિક શાંતિ, મૂલ્યબોધ અને પ્રકૃતિ પ્રત્યે સન્માનની ભાવના આપે છે. આ સંશોધન પેપરનો ઉદ્દેશ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને પ્રકૃતિ વચ્ચેના ઘનિષ્ઠ સંબંધને સમજાવવાનો અને આજના યુગમાં તેની આવશ્યકતા રજૂ કરવાનો છે.

મુખ્ય શબ્દો: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, પ્રકૃતિ, પર્યાવરણ, મૂલ્યબોધ, માનવજીવન

1. પરિચય

પ્રાચીન ભારતીય સંસ્કૃતિમાં માનવ અને પ્રકૃતિને એકમેકના પૂરક તરીકે જોવામાં આવ્યા છે. વેદ, ઉપનિષદ અને ભગવદગીતા જેવા ગ્રંથોમાં પ્રકૃતિને માતા સમાન માનવામાં આવી છે. આધુનિક સમયમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ઝડપી વિકાસને કારણે માનવ પ્રકૃતિના શોષણ તરફ વળ્યો છે. આવા સંજોગોમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને પ્રકૃતિ સાથે પુનઃ જોડવાનું કાર્ય કરે છે.

2. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: અર્થ અને સ્વરૂપ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ માત્ર ધાર્મિક શિક્ષણ નથી, પરંતુ માનવમાં આત્મજ્ઞાન, આત્મનિયંત્રણ, કડુણા, અહિંસા અને સર્વ જીવ પ્રત્યે પ્રેમની ભાવના વિકસાવવાનું શિક્ષણ છે. આ શિક્ષણ માનવને આંતરિક રીતે પરિપક્વ બનાવીને બાહ્યજગત સાથે સંતુલિત સંબંધ સ્થાપિત કરવા પ્રેરિત કરે છે.

3. પ્રકૃતિનું આધ્યાત્મિક મહત્વ

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં પંચમહાભૂત — પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ —ને આધ્યાત્મિક મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. પ્રકૃતિ માત્ર ભૌતિક સાધન નહીં, પરંતુ આધ્યાત્મિક ચેતનાનું સ્વરૂપ માનવામાં આવી છે. વૃક્ષો, નદીઓ, પર્વતો અને પ્રાણીઓમાં દૈવી તત્ત્વની કલ્પના કરીને માનવને સંયમિત જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપવામાં આવી છે.

4. આધુનિક યુગમાં પ્રકૃતિ સાથેનું વિમુખપણું

આજના યુગમાં ઔદ્યોગિકીકરણ, શહેરીકરણ અને ભોગવાદી વૃત્તિને કારણે માનવ પ્રકૃતિથી દુર થયો છે.

પરિણામે:

-પર્યાવરણીય પ્રદૂષણ

-જળવાયુ પરિવર્તન

-કુદરતી સંસાધનોનો અતિશય શોષણ

-માનસિક તણાવ અને અસંતોષ

આ તમામ સમસ્યાઓનું મૂળ માનવમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના અભાવમાં છુપાયેલું છે.

5. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને પ્રકૃતિ વચ્ચેનું જોડાણ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને પ્રકૃતિ સાથે સહઅસ્તિત્વ (Co-existence) નો પાઠ ભણાવે છે. તે શીખવે છે કે માનવ પ્રકૃતિનો સ્વામી નહીં પરંતુ તેનો રક્ષક છે. યોગ, ધ્યાન, પ્રાણાયામ અને કુદરત સાથે સંવાદ જેવી પ્રક્રિયાઓ માનવમાં પ્રકૃતિ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા વિકસાવે છે.

6. શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક અને પર્યાવરણીય દૃષ્ટિકોણ

આજની શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને પર્યાવરણીય શિક્ષણનું સંકલન જરૂરી છે. શાળાઓ અને મહાવિદ્યાલયોમાં:

-યોગ અને ધ્યાન

-પર્યાવરણ સંરક્ષણ પ્રવૃત્તિઓ

-પ્રકૃતિ આધારિત અભ્યાસક્રમ

સમાવેશ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ પ્રત્યે જવાબદારીની ભાવના વિકસાવી શકાય છે.

7. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા ટકાઉ વિકાસ

ટકાઉ વિકાસ માટે માત્ર વૈજ્ઞાનિક ઉકેલો પૂરતા નથી; આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ પણ આવશ્યક છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને મર્યાદિત ઉપભોગ, સંતોષ અને સંયમ શીખવે છે, જે પ્રકૃતિના સંરક્ષણ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ:

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ માનવના આંતરિક વિકાસ તેમજ પર્યાવરણ સંરક્ષણ—બંને માટે અત્યંત જરૂરી છે. નીચે કેટલાક મુખ્ય માર્ગો દર્શાવ્યા છે, જેના દ્વારા આ જોડાણ અસરકારક રીતે સ્થાપિત કરી શકાય:

1. પ્રકૃતિ આધારિત અધ્યયન (Nature-Based Learning)

ખુલ્લા પર્યાવરણમાં શિક્ષણ—વૃક્ષો, નદીઓ, પર્વતો, બગીચા વગેરેમાં અભ્યાસ. પ્રકૃતિને “જીવંત પાઠ્યપુસ્તક” તરીકે અનુભવવું.

વનવિહાર, પ્રકૃતિ નિરીક્ષણ, બગીચા-શિક્ષણ જેવી પ્રવૃત્તિઓ.

2. ધ્યાન, યોગ અને પ્રાણાયામ

ખુલ્લી હવામાં ધ્યાન અને યોગાભ્યાસથી પ્રકૃતિ સાથે એકાત્મકતા અનુભવાય છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસ દ્વારા પંચતત્ત્વ (પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ) સાથેનો સંબંધ સમજાય છે. માનસિક શાંતિ સાથે પર્યાવરણ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા વધે છે.

3. ભારતીય જ્ઞાન પરંપરાનું શિક્ષણ

વેદ, ઉપનિષદ, ભગવદ્ગીતા, પુરાણોમાં પ્રકૃતિને માતા અને દેવત્વરૂપે દર્શાવવામાં આવી છે. “વસુધૈવ કુટુંબકમ્” જેવી ભાવના દ્વારા સર્વસૃષ્ટિ સાથે એકતા. પરંપરાગત તહેવારો (વૃક્ષારોપણ, નદીપૂજન) દ્વારા પ્રકૃતિ પ્રત્યે આદર.

4. મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ

અહિંસા, સંયમ, સંતોષ, કડુણ જેવા મૂલ્યો પ્રકૃતિ સંરક્ષણ તરફ દોરી જાય છે. ઉપભોક્તાવાદને બદલે પર્યાવરણનો સીમિત ઉપયોગ અને સંતુલનનો અભ્યાસ. પર્યાવરણ નૈતિકતા (Environmental Ethics) નો સમાવેશ.

5. સેવાકાર્ય અને અનુભવાત્મક અભ્યાસ

વૃક્ષારોપણ, સ્વચ્છતા અભિયાન, જળસંરક્ષણ જેવા સેવા કાર્યો. “કરો અને શીખો” (Learning by Doing) દ્વારા જાગૃતિ. સામૂહિક પ્રયત્નોથી જવાબદારીની ભાવના વિકસે છે.

6. જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન

સાદગીપૂર્ણ જીવનશૈલી અપનાવવી- પ્રકૃતિ સાથે સુમેળમાં રહેવું. કુદરતી સંસાધનોનો સંયમિત ઉપયોગ. સ્થાનિક અને પર્યાવરણમાંની વસ્તુઓનો ઉપયોગ

7. શિક્ષણ પદ્ધતિમાં સંકલન

પાઠ્યક્રમમાં આધ્યાત્મિક અને પર્યાવરણ વિષયક અધ્યાયોનો સમાવેશ. કલા, સંગીત, લોકસંસ્કૃતિ દ્વારા પ્રકૃતિ સાથે ભાવનાત્મક જોડાણ. શિક્ષકને માર્ગદર્શક તરીકે રજૂ કરવો—અનુભવ પર ભાર.

નિષ્કર્ષ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને પ્રકૃતિથી અલગ નથી પાડતું, પરંતુ તેને પ્રકૃતિનો અવિભાજ્ય ભાગ બનાવે છે. જ્યારે શિક્ષણ આત્મિક વિકાસ સાથે પર્યાવરણ જાગૃતિને જોડે છે, ત્યારે સંતુલિત, સંવેદનશીલ અને ટકાઉ સમાજનું નિર્માણ શક્ય બને છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને પ્રકૃતિ વચ્ચે ગાઢ અને અવિભાજ્ય સંબંધ છે. આજના યુગમાં માનવને પ્રકૃતિ સાથે પુનઃ જોડવા માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અત્યંત જરૂરી છે. તે માનવમાં મૂલ્યબોધ, સંવેદનશીલતા અને જવાબદારી વિકસાવીને પર્યાવરણીય સંતુલન સ્થાપિત કરવામાં સહાયક બને છે. તેથી, આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને યોગ્ય સ્થાન આપવું સમયની માંગ છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

- ઉપનિષદ (ઈશા, કઠો, મુંડક). ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર. પૃષ્ઠ નં. 10-18, 40-52
- ઓરોબિંદો, શ્રી (2010). શિક્ષણના આધ્યાત્મિક આધાર. પોંડિચેરી: શ્રીઅરવિંદ આશ્રમ. પૃષ્ઠ નં. 15-32, 78-95
- ગાંધી, મહાત્મા (2009). બેસિક એજ્યુકેશન. અમદાવાદ: નવજીવન પ્રકાશન. પૃષ્ઠનં. 55-70
- નવી દિલ્હી: રાજપાલ એન્ડ સન્સ. પૃષ્ઠ નં. 45-60, 112-130
- યોગેન્દ્ર, એચ. જે. (2011). યોગ અને જીવનમૂલ્યો. મુંબઈ: યોગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ. પૃષ્ઠ નં. 90-110
- વિવેકાનંદ, સ્વામી (2015). શિક્ષણ વિષયક વિચારો. કોલકાતા: રામકૃષ્ણ મિશન. પૃષ્ઠ નં. 33-50, 101-120
- શર્મા, આર. એન. (2012). ફિલોસોફી ઓફ એજ્યુકેશન. નવી દિલ્હી: સુરજ પ્રકાશન. પૃષ્ઠનં. 210-225
- National Education Policy – 2020. ભારત સરકાર. પૃષ્ઠનં. 4-6, 20-22

**From Financial Stability to Inner Peace: Exploring the Relationship
Between
Microfinance Access and the Physical, Mental, and Holistic
Health of Unjha's Spice Community**

Mrs. HETALBEN HARSHADBHAI VAGHELA

(M.COM., B.Ed.)

Abstract

This research investigates the impact of microfinance beyond mere economic metrics in Unjha's Spice Market, the largest in Asia. While microfinance is traditionally viewed as a tool for poverty alleviation, this study explores its role in fostering "Holistic Development." By providing financial security to small traders and farmers, microfinance reduces psychological stress, improves physical health through better resource access, and enables "Inner Peace." The study concludes that financial inclusion acts as a catalyst for character development and a deeper connection to nature-based livelihoods.

Key Words: Financial Stability, Inner Peace, Microfinance Access, Physical, Mental and Holistic Health, Spice Community

Introduction

Unjha is globally renowned for its spice trade (Cumin, Fennel, Mustard). However, the small-scale farmers and traders behind this success often face extreme financial volatility. Traditional banking often ignores this segment, making Microfinance Institutions (MFIs) crucial. This paper argues that microfinance is not just about "money"; it is about "value and purpose." When a trader is financially secure, they experience mental clarity, creative expression, and holistic growth, leading to a more sustainable and peaceful community.

Objectives of the Study

1. To analyze how microfinance contributes to the financial stability of small traders in Unjha.
2. To examine the link between financial security and the mental/physical health of the spice community.
3. To explore the role of economic empowerment in fostering character development and creative expression.
4. To identify how microfinance facilitates a deeper connection with nature and sustainable farming.

Hypothesis

- **H1:** There is a significant positive correlation between microfinance access and the reduction of mental stress among traders.
- **H2:** Financial stability through microfinance leads to improved physical health and holistic well-being.
- **H3:** Microfinance enables small traders to focus on creative expression and value-based business practices.

Type of Study

This is a **Descriptive and Analytical Research** study. It uses a **Mixed-Method Approach**, combining quantitative data (financial figures) with qualitative insights

(interviews on mental peace and well-being).

Variables of the Study

- **Independent Variable:** Access to Microfinance services.
- **Dependent Variables:** Financial stability, mental health status, physical well-being, character development, and inner peace.

Significance of the Study

This study is significant because it shifts the focus of Commerce from "Profit-only" to "Human-centric." It provides a roadmap for policymakers to see microfinance as a tool for public health and social harmony, specifically in agricultural hubs like Unjha.

Population and Sample

- **Population (વ્યાપવિશ્વ):** All small-scale farmers and spice traders registered in the Unjha Mandi (Market Yard).
- **Sample (નમુનો):** 100 participants (60 farmers and 40 small traders) selected via **Random Stratified Sampling**.

Data Interpretation and Analysis

Data will be analyzed using:

- **Quantitative:** Percentage analysis and Correlation coefficients to link loan amounts to health expenditures.
- **Qualitative:** Thematic analysis of interviews regarding "Life Satisfaction" and "Inner Peace."

Analysis Results and Findings

- **Reduced Anxiety:** 80% of respondents reported a decrease in "survival anxiety" after receiving micro-loans.
- **Health Investment:** Access to credit allowed families to afford better nutrition and healthcare, improving physical health.
- **Holistic Growth:** Financial freedom allowed traders to engage in community service and character-building activities.

Conclusion

The study proves that microfinance is a foundational pillar for Holistic Development. In the Unjha spice market, micro-credit does more than buy seeds; it buys "Peace of Mind." When the fear of debt is removed, the trader experiences mental health, creative freedom, and a harmonious relationship with their work and nature.

Bibliography

Journal of Business Ethics: Financial Inclusion and Human Well-being
Local Records from Unjha APMC (Agricultural Produce Market Committee)
Reserve Bank of India (RBI) Reports on Micro-credit in Agriculture.
Yunus, M. (2007). Creating a World Without Poverty: Social Business and the Future of Capitalism

“માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિ વિકસાવવા માટેના શૈક્ષણિક ઉપાયો”

CHAUHAN SUNILKUMAR JAGDISHBHAI
(PHD.SCHOLAR)
HNGU PATAN.

DR.ALKA SUMANLAL SHAH
(GUIDE) COLLEGE OF EDUCATION,
VIDHYANAGARI, HIMMATNAGAR

સારાંશ:

આ સંશોધન “માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિ વિકસાવવા માટેના શૈક્ષણિક ઉપાયો” વિષય પર કેન્દ્રિત છે. આધુનિક યુગમાં શિક્ષણ માત્ર જ્ઞાન અને કુશળતા સુધી સીમિત ન રહી, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસનું સાધન બની ગયું છે. છતાં, વર્તમાન શાળાકીય વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણના પાસાને પૂરતું મહત્વ આપવામાં આવતું નથી, જેના પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક તણાવ, મૂલ્યવિમુખતા અને નૈતિક અસંતુલન જેવી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.

આ અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગેની વર્તમાન જાગૃતિનું મૂલ્યાંકન કરવો અને તે જાગૃતિ વધારવા માટે અસરકારક શૈક્ષણિક ઉપાયો શોધવાનો હતો.

સંશોધનના પરિણામો દર્શાવે છે કે વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિનું સ્તર મધ્યમથી નીચું છે, પરંતુ યોગ્ય શૈક્ષણિક આયોજન, શિક્ષકનું માર્ગદર્શન, મૂલ્યઆધારિત પ્રવૃત્તિઓ, ધ્યાન-યોગ, ચર્ચા અને વાર્તાકથન જેવી પદ્ધતિઓ દ્વારા તેમાં નોંધપાત્ર સુધારો શક્ય છે. આ અભ્યાસ એ પણ દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓના નૈતિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક વિકાસમાં સકારાત્મક ભૂમિકા ભજવે છે.

અંતમાં કહી શકાય કે માધ્યમિક કક્ષાએ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિ વિકસાવવી શૈક્ષણિક, સામાજિક અને માનવિક દૃષ્ટિએ અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રસ્તુત સંશોધનના નિષ્કર્ષો શાળાકીય શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણના આયોજનબદ્ધ અમલ માટે માર્ગદર્શક સાબિત થાય છે અને ભવિષ્યના સંશોધન માટે નવી દિશાઓ પ્રસ્તુત કરે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પરિચય:

શિક્ષણ માનવ જીવનના સર્વાંગી વિકાસનું મુખ્ય સાધન છે. પરંપરાગત રીતે શિક્ષણને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ, બુદ્ધિ વિકાસ અને વ્યવસાયિક કુશળતાઓ સુધી મર્યાદિત માનવામાં આવતું હતું; પરંતુ આધુનિક શૈક્ષણિક વિચારધારામાં શિક્ષણનું ક્ષેત્ર વિશાળ બની ગયું છે. આજનું શિક્ષણ માત્ર માહિતી આપનાર પ્રક્રિયા નહીં રહી, પરંતુ વ્યક્તિના બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસને પણ આવરી લે છે. આ સંદર્ભમાં “આધ્યાત્મિક શિક્ષણ”નું મહત્વ વિશેષરૂપે ઊભરી આવે છે.

આધુનિક સમાજમાં વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ, ટેકનોલોજીકલ વિકાસ અને ભૌતિક સુવિધાઓના વધારા સાથે માનવજીવનમાં તણાવ, અસંતોષ, હિંસા, મૂલ્યવિમુખતા અને માનસિક અસંતુલન જેવી સમસ્યાઓ વધતી જઈ રહી છે. વિદ્યાર્થીઓ ખાસ કરીને માધ્યમિક કક્ષાએ ભાવનાત્મક અસ્થિરતા, ઓળખ સંકટ, શૈક્ષણિક દબાણ અને સામાજિક સ્પર્ધાનો સામનો કરતા હોય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં શિક્ષણ જો માત્ર પાઠ્યપુસ્તક આધારિત રહે તો વિદ્યાર્થીના આંતરિક વિકાસમાં ખોટ રહી જાય છે. આ ખોટને પૂર્ણ કરવા માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એક અસરકારક સાધન તરીકે સામે આવે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ કોઈ વિશિષ્ટ ધર્મ કે પંથની શિક્ષા આપવાનો નથી, પરંતુ વ્યક્તિમાં આત્મજાગૃતિ, આત્મનિયંત્રણ, નૈતિક મૂલ્યો, સહાનુભૂતિ, કરુણા, સત્ય, અહિંસા અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવાનો છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને પોતાની અંદરની શક્તિઓ ઓળખવામાં મદદ કરે છે અને જીવનના ઉતાર-ચઢાવને સમતોલ મનથી સ્વીકારવાની ક્ષમતા આપે છે. તેથી આધ્યાત્મિક શિક્ષણને માનવ મૂલ્યો આધારિત શિક્ષણ તરીકે પણ ઓળખી શકાય.

માધ્યમિક શાળાનો તબક્કો વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વ ઘડતરની દૃષ્ટિએ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ ગણાય છે. આ અવસ્થામાં વિદ્યાર્થીમાં વિચારશક્તિ, આત્મવિશ્વાસ, ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ અને નૈતિક સમજ વિકસતી હોય છે. જો આ અવસ્થામાં

યોગ્ય માર્ગદર્શન ન મળે તો વિદ્યાર્થી દિશાવિહિનતા, અસંતુલન અને મૂલ્યવિમુખતાનો શિકાર બની શકે છે. આથી, માધ્યમિક કક્ષાએ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિ વિકસાવવી અત્યંત આવશ્યક બની જાય છે.

વર્તમાન શાળાકીય પાઠ્યક્રમમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો સમાવેશ મર્યાદિત રૂપે જોવા મળે છે. શિક્ષકો પણ અનેકવાર શૈક્ષણિક દબાણ, સમયની અછત અને સ્પષ્ટ માર્ગદર્શિકાની કમીને કારણે આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના વિકાસ પર પૂરતું ધ્યાન આપી શકતા નથી. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગેની સમજ અને જાગૃતિ સીમિત રહે છે. આ પરિસ્થિતિ શૈક્ષણિક વ્યવસ્થામાં એક ગંભીર ખામી તરીકે સામે આવે છે.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020 (NEP 2020) પણ મૂલ્યઆધારિત શિક્ષણ, સર્વાંગી વિકાસ અને જીવનકૌશલ્ય પર ભાર મૂકે છે. તેમાં શિક્ષણને માનવ મૂલ્યો, નૈતિકતા અને જીવનપ્રત્યેની જવાબદારી સાથે જોડવાની વાત કરવામાં આવી છે. આ દૃષ્ટિકોણથી આધ્યાત્મિક શિક્ષણને શાળાકીય શિક્ષણનો અભિન્ન ભાગ બનાવવા અંગે ચર્ચા જરૂરી બને છે.

આ સંશોધન “માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિ વિકસાવવા માટેના શૈક્ષણિક ઉપાયો” વિષય પર કેન્દ્રિત છે. આ અભ્યાસ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગેની વર્તમાન સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવાનું તેમજ તે જાગૃતિ વધારવા માટે કયા શૈક્ષણિક ઉપાયો અસરકારક બની શકે તે શોધવાનું મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય રાખવામાં આવ્યું છે. આ સંશોધનના પરિણામો શિક્ષકો, પાઠ્યક્રમ રચનાકારો અને શૈક્ષણિક નીતિનિર્ધારકો માટે ઉપયોગી સાબિત થશે તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

સમસ્યા નિવેદન:

આધુનિક શૈક્ષણિક વ્યવસ્થામાં જ્ઞાન અને કુશળતા વિકાસ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવે છે, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓના આંતરિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ પર પૂરતું ધ્યાન અપાતું નથી. પરિણામે આજના વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ, અસહિષ્ણુતા, સ્વાર્થભાવ, હિંસક વલણ અને મૂલ્યવિમુખતા જેવી સમસ્યાઓ વધતી

જઈ રહી છે. માધ્યમિક કક્ષાએ વિદ્યાર્થી ભાવનાત્મક અને માનસિક પરિવર્તનમાંથી પસાર થતો હોવાથી, આ સમસ્યાઓ વધુ તીવ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

વર્તમાન શાળાકીય પાઠ્યક્રમમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે સ્પષ્ટ આયોજન અને અસરકારક શૈક્ષણિક ઉપાયોનો અભાવ જોવા મળે છે. શિક્ષકો પણ સમયની અછત, માર્ગદર્શનના અભાવ અને તાલીમના અભાવે આધ્યાત્મિક શિક્ષણને અસરકારક રીતે અમલમાં મૂકી શકતા નથી. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિનું સ્તર નીચું રહે છે.

આ પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતા, માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિ વિકસાવવા માટે કયા શૈક્ષણિક ઉપાયો અસરકારક બની શકે તે અંગે વૈજ્ઞાનિક અને સંશોધનાત્મક અભ્યાસ કરવાની તાતી જરૂરિયાત ઉભી થાય છે.

ઉપસંહાર:

પ્રસ્તુત સંશોધન “માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે જાગૃતિ વિકસાવવા માટેના શૈક્ષણિક ઉપાયો” વિષય પર કેન્દ્રિત છે, જે વર્તમાન શૈક્ષણિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં અત્યંત પ્રાસંગિક અને આવશ્યક છે. આધુનિક યુગમાં ઝડપી વૈજ્ઞાનિક અને ટેકનોલોજીકલ વિકાસ સાથે માનવ જીવનમાં ભૌતિક સુવિધાઓનો વધારો થયો છે, પરંતુ તેની સાથે માનસિક અસંતુલન, તણાવ, મૂલ્યવિમુખતા અને નૈતિક પતન જેવી સમસ્યાઓ પણ ગંભીર સ્વરૂપે સામે આવી છે. આ પરિસ્થિતિ ખાસ કરીને માધ્યમિક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ માટે વધુ પડકારરૂપ બની છે.

આ સંશોધનથી સ્પષ્ટ થાય છે કે વર્તમાન શાળાકીય વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અંગે વિદ્યાર્થીઓમાં જાગૃતિનું સ્તર સંતોષકારક નથી. મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મૂળભૂત તત્ત્વો અંગે સીમિત સમજ ધરાવે છે, છતાં તેઓ જીવનમાં શાંતિ, સંતુલન અને મૂલ્યઆધારિત માર્ગદર્શનની તીવ્ર જરૂરિયાત અનુભવે છે. આ પરિસ્થિતિ સૂચવે છે કે જો યોગ્ય અને આયોજનબદ્ધ શૈક્ષણિક ઉપાયો અપનાવવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિ વિકસાવવી શક્ય છે.

સંશોધનના નિષ્કર્ષો દર્શાવે છે કે શિક્ષકની ભૂમિકા આધ્યાત્મિક શિક્ષણના પ્રચાર અને અમલમાં કેન્દ્રસ્થાને છે. શિક્ષક જો પોતે મૂલ્યનિષ્ઠ, સંવેદનશીલ અને આધ્યાત્મિક ચેતનાવાળો હોય તો તે પોતાના વર્તન, શિક્ષણ પદ્ધતિ અને માર્ગદર્શન દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મજાગૃતિ, સહાનુભૂતિ અને નૈતિક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવી શકે છે. સાથે સાથે શાળાનું વાતાવરણ, સહઅભ્યાસક્રમ પ્રવૃત્તિઓ, ધ્યાન-યોગ, મૂલ્યચર્યા, વાર્તાકથન અને જીવનોપયોગી અનુભવો આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જાગૃતિ વધારવામાં મહત્વપૂર્ણ સાબિત થાય છે.

આ અભ્યાસ એ પણ સ્પષ્ટ કરે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કોઈ એક વિષય કે અલગ પાઠ્યક્રમ સુધી મર્યાદિત ન હોવું જોઈએ, પરંતુ તે શાળાકીય શિક્ષણના દરેક પાસામાં સંકલિત થવું જરૂરી છે. પાઠ્યપુસ્તકો, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ, મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયા અને શાળાની સંસ્કૃતિમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનું પ્રતિબિંબ જોવા મળવું જોઈએ. આ રીતે જ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં અસરકારક રીતે યોગદાન આપી શકે છે.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020 દ્વારા સૂચવાયેલા સર્વાંગી અને મૂલ્યઆધારિત શિક્ષણના દૃષ્ટિકોણને ધ્યાનમાં લેતાં, આ સંશોધનનાં તારણો શૈક્ષણિક નીતિનિર્ધારકો, પાઠ્યક્રમ રચનાકારો અને શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શક બની શકે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણના સુવ્યવસ્થિત અમલ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિકતા, જવાબદારી, સહઅસ્તિત્વ અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ વિકસાવી શકાય છે, જે અંતે સમાજના સુસંસ્કૃત અને સંતુલિત નાગરિકોના નિર્માણ તરફ દોરી જાય છે.

અંતમાં કહી શકાય કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિના શિક્ષણ અધૂરું છે. માધ્યમિક કક્ષાએ આધ્યાત્મિક જાગૃતિ વિકસાવવી એ માત્ર શૈક્ષણિક જરૂરિયાત નહીં પરંતુ સામાજિક જવાબદારી પણ છે. પ્રસ્તુત સંશોધન એ દિશામાં એક નમ્ર પરંતુ મહત્વપૂર્ણ પ્રયાસ છે, જે ભવિષ્યના સંશોધકો માટે નવા વિચારમાર્ગો અને વિસ્તૃત અભ્યાસની સંભાવનાઓ ખોલે છે.

સંદર્ભસૂચિ:

- ત્રિવેદી, એન. એસ. (2016). શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ. રાજકોટ: સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી પ્રકાશન.
- એન. સી. ઈ. આર. ટી. (2017). મૂલ્યઆધારિત શિક્ષણ માટે માર્ગદર્શિકા. નવી દિલ્હી: NCERT.
- દેસાઈ, આર. કે. (2018). આધુનિક શિક્ષણ અને માનવ મૂલ્યો. વડોદરા: પરિમલ પ્રકાશન.
- પટેલ, ડી. પી. (2015). શિક્ષણમાં મૂલ્ય અને આધ્યાત્મિકતા. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
- શુક્લ, આર. પી. (2019). મૂલ્યશિક્ષણ અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ. નવી દિલ્હી: નેશનલ પબ્લિશિંગ હાઉસ.ભારત સરકાર. (2020). રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020. નવી દિલ્હી: શિક્ષણ મંત્રાલય.

બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો અભ્યાસ

AMITABEN A. PARMAR, PH.D. SCHOLAR

H.N.G.UNIVERSITY, PATAN

1.1 પ્રસ્તાવના :

વર્તમાન સમય સ્પર્ધાનો યુગ છે. શિક્ષણમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ ખૂબ વિકાસ સાધ્યો છે. વિશ્વ એક સાકું બની ગયેલ છે. હાથમાં રહેલો મોબાઇલ, ઓફિસમાં રહેલા કોમ્પ્યુટરે વિશ્વને એકબીજાથી વધુ નજીક લાવી દીધા છે. આવા સમયમાં શિક્ષણ ક્ષેત્રે પણ અવનવા કાર્યક્રમો દ્વારા વર્ગખંડમાં નવીનતા લાવી શકાય છે. આ માટે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પર શાળા - કોલેજોમાં સવિશેષ ભાર મુકવામાં આવી રહ્યો છે.

1.2 શીર્ષક :બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો અભ્યાસ.

➤ શબ્દવ્યંજના :

➤ રચનાત્મકઅભિવ્યક્તિ : પોતાનામાં રહેલી વિશિષ્ટશક્તિકે કૌશલ્યાને વ્યક્ત કરવું દા.ત: લેખન નાચવું ગાવું

➤ બી.એડ.તાલીમાર્થીઓ: જ્યાં સ્નાતક અને અનુસ્નાતક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ તાલીમ લેતા હોય તેવી સંસ્થા

➤ તાલીમાર્થીઓ : શિક્ષક બાનવાની તાલીમલેતા વિદ્યાર્થીઓ.

1.3 હેતુ:

1. બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો અભ્યાસકરવો
2. બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો શિક્ષણના સંદર્ભમાં અભ્યાસકરવો
3. બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો સંસ્કૃતિ કાર્યક્રમોના સંદર્ભમાં અભ્યાસકરવો.
4. બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.
5. બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો વિવિધ પાસાઓના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.

1.4 અભ્યાસનું મહત્વ :

આ અભ્યાસનું વિશેષ મહત્વ એટલા માટે છે કે વ્યક્તિ પોતાની અંદર રહેલી વિશિષ્ટ શક્તિઓ, કૌશલ્યો, અભિયોગ્યતાઓને વગેરેને બહાર લાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. રચનાત્મક અભિવ્યક્તિ દ્વારા વ્યક્તિનો માનસિક તણાવ દૂર થાય છે.આત્મવિશ્વાસ વધે છે, સકારાત્મક વિચારોમાં વધારો થાય છે, નવી વિચારસરણી નો જન્મ થાય છે, ભાવનાત્મક સંતુલન જળવાઈ રહે છે. આમ જીવનના દરેક તબક્કે એટલે કે શિક્ષણ, વ્યવસાય, ધંધાના ક્ષેત્રમાં પણ જો

રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો ઉર્ધ્વ દિશામાં વિકાસ સંભવી શકે છે.

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિ એટલે કે હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ સાથે સંલગ્ન શ્રી એન.એસ.દેસાઈ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખેરાલુ ના સેમેસ્ટર-4 ના તાલીમાર્થીઓના રચનાત્મક અભિવ્યક્તિ વિશે કેવા મંતવ્યો વિચારો ધરાવે છે? તે જાણવા માટેનું છે.

1.5 ઉપકરણ :

પ્રસ્તુત અભ્યાસ માટે સંશોધકે સ્વરચિત પ્રશ્નાવલીની રચના કરી છે. જેમાં “ હા-ના ” માં જવાબ આવે તેવા 20 પ્રશ્નો મૂકવામાં આવેલ છે.

1.6 વ્યાપ વિશ્વ અને નમુનો :

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં શ્રી એન.એસ.દેસાઈ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખેરાલુ માં અભ્યાસ કરતા તમામ તાલીમાર્થીઓ વ્યાપ વિશ્વની ભૂમિકા ભજવે છે. શ્રી એન.એસ.દેસાઈ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખેરાલુના સેમેસ્ટર-4 માં અભ્યાસ કરતા 45 તાલીમાર્થીઓ પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં નમૂના તરીકે લેવામાં આવેલ છે.

1.7 અંકશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ :

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં મળેલ માહિતીની વિધાનવાર સાદી ટકાવારી શોધવામાં આવી હતી.

1.8 માહિતીનું અર્થઘટન,વર્ગીકરણ અને તારણો :

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં પ્રાપ્ત માહિતી નું અર્થઘટન હા અને ના વિધાનોની ગણતરી કરી સાદી ટકાવારી શોધવામાં આવી હતી.

ક્રમ	વિધાન	ટકાવારી
1	તમને રચનાત્મક કાર્ય કરવા ગમે છે?	90%
2	તમે રચના પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લો છો?	70%
3	તમને મ્યુઝિક સાંભળવા રસ છે?	95%
4	તમને નાચવું ગાવું ગમે છે?	65%
5	બી.એડ.માં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો થવા જોઈએ?	96%
6	બી.એડ.ના રચનાત્મકકાર્યોથી જીવનમાં વિવિધ ગુણોનો વિકાસ થાય છે?	97%
7	બી.એડ.કરવાથી તાલીમાર્થીઓમાં રચનાત્મક કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય છે?	100%
8	બી.એડ.કરવાથી તાલીમાર્થીઓમાં અભિવ્યક્તિલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ તથા હકારાત્મક ઉર્જાનો વિકાસ થાય છે?	89%
9	શાળાના વિદ્યાર્થીઓ પાસે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવે છે?	100%
10	રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શિક્ષણમાં નવીનતા આવે છે?	82%

11	પ્રાર્થના પ્રવૃત્તિઓમાં વિવિધ લાવવી જોઈએ?	100%
12	પ્રાધ્યાપકોના અધ્યાપન કાર્યોમાં વિવિધતા લાવી જોઈએ?	100%
13	બી.એડ.માં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો હોવા જોઈએ?	85%
14	બી.એડ.માં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમથી ભાવાવરણમાં નવીનતા જોવા મળે છે?	90%
15	બી.એડ.માં અપાતા ડેમો લેશન માં પ્રાધ્યાપકો અવનવી પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરે છે?	91%
16	શાળાના પાઠ દરમિયાન તમે વિવિધ શાળાઓમાં ચિત્ર સ્પર્ધા, નિબંધ સ્પર્ધા, ગાન સ્પર્ધા કરાવો છો?	100%
17	સમયાંતરે બી.એડ.ના અભ્યાસક્રમમાં બદલાવ આવે તે તમને જરૂરી લાગે છે?	76%
18	વેસ્ટ માંથી બેસ્ટ વસ્તુ બનાવવી જેવી પ્રવૃત્તિઓ યોજાય છે?	78%
19	વેસ્ટ માંથી બેસ્ટ જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં તમે ભાગ લો છો?	72%
20	બી.એડ. શિક્ષણમાં રચનાત્મક અભિવ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ કરાવવી જરૂરી છે?	96%

1.9 ભલામણો:

પ્રસ્તુત અભ્યાસ પી.ટી.સી., પ્રાથમિક, માધ્યમિક કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ રચનાત્મક અભિવ્યક્તિ વિશે કેવા મંતવ્ય ધરાવે છે તેના વિશે પણકરી શકાય.

1.10 નિષ્કર્ષ:

પ્રસ્તુત અભ્યાસ બી.એડ. ના તાલીમાર્થીઓ રચનાત્મક અભિવ્યક્તિ વિશે શું વિચારો-મંતવ્યો ધરાવે છે? તે જાણવા માટે કરવામાં આવ્યો હતો. જેના આધારે બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓની સુષપ્ત શક્તિને વાયા મળે તથા તેમનામાં રહેલા વિશિષ્ટ કૌશલ્યોને બહાર લાવી શકાય છે.

સંદર્ભ :

- અચલા
- ગુગલ
- પ્રગતિશીલ શિક્ષણ
- શૈક્ષણિક સંશોધનની આધારશીલા

ઉચ્ચ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: માનવજાતની એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત
નિલેષભાઈ એમ.પટેલ, પીએચ.ડી. સ્કોલર, શિક્ષણશાસ્ત્ર વિભાગ
હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ

સારાંશ

ઉચ્ચ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનો સમાવેશ એ કોઈ ધાર્મિક પ્રચાર નથી, પરંતુ તે માનવીય ઉત્ક્રાંતિનો આગામી તબક્કો છે. આપણે એવા યુવાનોની જરૂર છે જેઓ માત્ર બુદ્ધિશાળી જ નહીં, પરંતુ હૃદયથી સંવેદનશીલ અને આત્માથી જાગૃત હોય. જ્યારે વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતાના હાથ મળશે, ત્યારે જ પૃથ્વી પર શાંતિ અને સમૃદ્ધિનું સંતુલન સ્થપાશે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ વિલાસ નથી, પણ ૨૧મી સદીના માનવી માટે અનિવાર્ય જીવનશક્તિ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ઉચ્ચ શિક્ષણ, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના

એકવીસમી સદી વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની સદી છે. આજે આપણું ઉચ્ચ શિક્ષણ ક્ષેત્ર અત્યંત સ્પર્ધાત્મક અને વ્યવસાયિક બની ગયું છે. યુનિવર્સિટીઓ અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ શ્રેષ્ઠ એન્જિનિયરો, ડોક્ટરો અને મેનેજરો તૈયાર કરી રહી છે, પરંતુ શું તેઓ એક શ્રેષ્ઠ ‘માણસ’ તૈયાર કરી રહી છે? આ પ્રશ્ન આજે ગંભીર ચિંતનનો વિષય છે. ઉચ્ચ શિક્ષણમાં કેવળ બૌદ્ધિક વિકાસ (IQ) પર ભાર મૂકવામાં આવે છે, જેના પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં આંતરિક શાંતિનો અભાવ, નૈતિક મૂલ્યોનું પતન અને માનસિક તણાવ જોવા મળે છે. આ શૂન્યાવકાશને ભરવા માટે ‘આધ્યાત્મિક શિક્ષણ’ એ સમયની સૌથી મોટી જરૂરિયાત છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે શું?

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે ધાર્મિક વિધિઓ કે કર્મકાંડનું શિક્ષણ નહીં, પરંતુ તે આંતરિક જાગૃતિનું વિજ્ઞાન છે. તે સ્વયંની ઓળખ, જીવનના અંતિમ લક્ષ્યની સમજ અને વિશ્વ સાથેના એકાત્મ ભાવનું શિક્ષણ છે. ઉચ્ચ શિક્ષણમાં જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ પોતાના કરિયરના નિર્ણાયક તબક્કે હોય છે, ત્યારે આધ્યાત્મિકતા તેમને સ્થિરતા અને દ્રષ્ટિ પ્રદાન કરે છે.

ઉચ્ચ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાની જરૂરિયાત પાછળના મુખ્ય કારણો

૧. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તણાવ મુક્તિ

ઉચ્ચ શિક્ષણમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ ઘણીવાર પ્લેસમેન્ટ, પરીક્ષાનું ભારણ અને સ્પર્ધાને કારણે ડિપ્રેશન અને એન્જાયટી (ચિંતા) નો શિકાર બને છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા શીખવવામાં આવતી મેડિટેશન (ધ્યાન) અને માઇન્ડફુલનેસની પદ્ધતિઓ મનને શાંત રાખવામાં મદદ કરે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને ‘સ્થિતપ્રજ્ઞ’ બનતા શીખવે છે, જેથી તેઓ જીવનના ઉતાર-ચઢાવમાં વિચલિત ન થાય.

૨. નૈતિકતા અને મૂલ્ય-આધારિત નેતૃત્વ

આજના કોર્પોરેટ જગતમાં કૌભાંડો અને અનૈતિક સ્પર્ધા વધતી જાય છે. ઉચ્ચ શિક્ષણમાં જો આધ્યાત્મિક પાઠો ન હોય, તો બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ પણ સમાજને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિમાં પ્રામાણિકતા, પારદર્શિતા અને જવાબદારીની ભાવના જગાડે છે.

૩. સર્વગ્રાહી વિકાસ (Holistic Development)

માણસ માત્ર શરીર અને મન નથી, તે આત્મા પણ છે. વર્તમાન શિક્ષણ પદ્ધતિ માત્ર મગજને કસરત આપે છે, પરંતુ હૃદયને અવગણે છે. આધ્યાત્મિકતા શિક્ષણમાં ‘કરુણા’ અને ‘પ્રેમ’ જેવા માનવીય ગુણો ઉમેરે છે, જે વિદ્યાર્થીને સમાજ માટે ઉપયોગી બનાવે છે.

શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ અને મહાપુરુષોના વિચારો

મહાત્મા ગાંધી, સ્વામી વિવેકાનંદ અને રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે હંમેશા શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાના સમન્વયની વાત કરી છે. સ્વામી વિવેકાનંદના મતે, “શિક્ષણ એ માણસમાં પહેલેથી જ રહેલી દિવ્યતાનું પ્રગટીકરણ છે.” જો શિક્ષણ આ દિવ્યતાને પ્રગટ ન કરી શકે, તો તે માત્ર માહિતીનો સંગ્રહ બની રહે છે.

અમલીકરણના માર્ગો

યુનિવર્સિટી કક્ષાએ આધ્યાત્મિક શિક્ષણને કેવી રીતે જોડી શકાય?

- * યોગ અને ધ્યાન: દરેક અભ્યાસક્રમમાં યોગ અને ધ્યાનને ફરજિયાત સ્થાન આપવું જોઈએ.
- * વેલ્યુ એજ્યુકેશન: વિવિધ ધર્મોના સાર અને નૈતિક મૂલ્યો પર આધારિત ટૂંકા ગાળાના કોર્સ શરૂ કરવા જોઈએ.
- * સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ: વિદ્યાર્થીઓને સામાજિક સેવા સાથે જોડીને તેમનામાં નિઃસ્વાર્થ ભાવ જગાડવો.
- * પરામર્શ (Counseling): આધ્યાત્મિક પરામર્શ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના આંતરિક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવવું.

નિષ્કર્ષ

ઉચ્ચ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનો સમાવેશ એ કોઈ ધાર્મિક પ્રચાર નથી, પરંતુ તે માનવીય ઉત્ક્રાંતિનો આગામી તબક્કો છે. આપણે એવા યુવાનોની જરૂર છે જેઓ માત્ર બુદ્ધિશાળી જ નહીં, પરંતુ હૃદયથી સંવેદનશીલ અને આત્માથી જાગૃત હોય. જ્યારે વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતાના હાથ મળશે, ત્યારે જ પૃથ્વી પર શાંતિ અને સમૃદ્ધિનું સંતુલન સ્થપાશે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ વિલાસ નથી, પણ ૨૧મી સદીના માનવી માટે અનિવાર્ય જીવનશક્તિ છે.

સંદર્ભસૂચિ (References)

- * કૌર, એસ. (૨૦૧૯). હાયર એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પિરિચ્યુઆલિટી: અ ગ્લોબલ પર્સપેક્ટિવ. જર્નલ ઓફ હ્યુમન વેલ્યુઝ, ૨૫(૨), ૧૨૩-૧૪૦.
- * ગાંધી, એમ. કે. (૨૦૧૧). મારું સ્વપ્નનું ભારત. નવજીવન પ્રકાશન મંદિર.
- * ઝોહર, ડી., અને માર્શલ, આઈ. (૨૦૦૦). SQ: સ્પિરિચ્યુઅલ ઇન્ટેલિજન્સ - ધ અલ્ટીમેટ ઇન્ટેલિજન્સ. બ્લુમ્સબરી પબ્લિશિંગ.
- * યુનેસ્કો. (૨૦૧૫). રીથિંકિંગ એજ્યુકેશન: ટુવર્ડ્સ અ ગ્લોબલ કોમન ગુડ?. યુનેસ્કો પબ્લિશિંગ.
- * રાધાકૃષ્ણન, એસ. (૧૯૪૮). યુનિવર્સિટી એજ્યુકેશન કમિશન રિપોર્ટ. ભારત સરકાર.
- * સ્વામી વિવેકાનંદ. (૨૦૦૩). શિક્ષણ. રામકૃષ્ણ મિશન.
- * શર્મા, આર. કે. (૨૦૨૧). રોલ ઓફ સ્પિરિચ્યુઅલ ઇન્ટેલિજન્સ ઇન મોડર્ન એજ્યુકેશન. એકેડેમિક પ્રેસ.

Spiritual, Moral, Social, and Cultural Education in Students:**A Comprehensive Review****Saju.G****Guide****Ph.D. Scholar,****Dr. Mehul Chavada****Surendranagar, University, Vadhvan.**

Abstract

Spiritual, Moral, Social, and Cultural (SMSC) education represents a holistic approach to student development, emphasizing personal growth, ethical understanding, social skills, and cultural awareness beyond traditional academic curricula. This paper reviews existing literature, drawing on key reference books and research studies to explore the definitions, importance, challenges, and implementation strategies of SMSC education. Based on qualitative and theoretical analyses from sources spanning the 20th and 21st centuries, it highlights how SMSC fosters reflective, empathetic, and responsible individuals. Factors influencing effective SMSC delivery include teacher insights, ethical virtues, interactive methods, and supportive environments. The review underscores the need for integrated curricula to address contemporary societal challenges, with recommendations for educators and policymakers.

Key words: Spiritual, Moral, Social, and Cultural (SMSC) education

Introduction

In an increasingly diverse and complex world, education extends far beyond imparting knowledge; it must nurture the whole person. Spiritual, Moral, Social, and Cultural (SMSC) education, particularly in the context of students, aims to develop individuals who are not only intellectually capable but also ethically grounded, socially adept, and culturally sensitive. Originating from educational policies in the UK, such as those outlined in the Education Act of 1944 and reinforced in subsequent legislation like the 1988 and 2002 Acts, SMSC is a statutory requirement in schools, evaluated by bodies like Ofsted. This framework promotes universal human values, encouraging reflection on life's meaning, ethical decision-making, cooperative living, and appreciation of diversity.

The concept of SMSC is not new; it draws from historical educational philosophies that view schooling as a means to foster personality and service to humanity. For instance, early 20th-century thinkers like Basil Yeaxlee emphasized spirituality as an innate, dynamic force that integrates biological, psychological, and transcendent elements into personal development. In modern contexts, SMSC addresses issues like mental health, prejudice reduction, and active citizenship, making it essential for preparing students for global challenges. This paper synthesizes research from reference books, academic papers, and qualitative studies to provide a "big big explain" – a detailed, expansive exploration – of SMSC in students, including its components, benefits, obstacles, and practical applications.

Literature Review

The literature on SMSC education is rich and multidisciplinary, encompassing philosophy, psychology, pedagogy, and policy. Key reference books provide foundational insights:

- **Bigger, S., & Brown, E. (Eds.). (1999). *Spiritual, Moral, Social, & Cultural Education: Exploring Values in the Curriculum*. David Fulton Publishers.** This edited volume, reviewed positively for its practical approach, explores how values are embedded across subjects like religious education, drama, citizenship, and vocational training. It argues for a whole-curriculum integration of SMSC, offering insights from teachers and trainers on fostering values in daily school life. The book emphasizes that SMSC is not isolated but interwoven with academic content to promote wider personal and societal understanding.
- **Eaude, T. (2008). *Children's Spiritual, Moral, Social and Cultural Development: Primary and Early Years*. Learning Matters.** This book introduces SMSC as a fascinating aspect of teaching young children, focusing on primary and early years education. It discusses how spiritual development overlaps with moral and religious education, drawing on research to imply that exploring children's spirituality enriches understanding of both children and spirituality itself. Eaude critiques ambiguities in definitions and advocates for experiential, reflective practices.

- **Hay, D., & Nye, R. (1998). *The Spirit of the Child*. Jessica Kingsley Publishers.** This reference delves into children's innate spirituality, emphasizing personal experiences and interiority as key to development. It proposes pedagogical models where spirituality is nurtured through reflection and narrative, influencing moral and social growth.
- **Erricker, C., & Erricker, J. (2000). *Reconstructing Religious, Spiritual, and Moral Education*. Routledge.** This work prioritizes children's narratives over traditional curriculum authority, advocating for a reconstructive approach to SMSC that integrates spiritual and moral elements dynamically.
- **Yeaxlee, B. (1925). *Spiritual Values in Adult Education*. Oxford University Press.** An early seminal text, it views spirituality as emerging personality with infinite and universal elements, influencing modern SMSC by blending transcendent and immanent aspects.
- **Copley, T. (2000). *Spiritual Development in the State School*. University of Exeter Press.** This book examines spirituality in secular settings, separating it from religion while highlighting its role in holistic education.

Additional studies, such as those by Battistich and Watson (2003) on fostering social development through cooperative activities, and qualitative research by Zare et al. (2020) on spirituality factors in teaching, complement these books by providing empirical evidence. For example, Farsakhonova (2019) highlights interactive methods like role-playing and case studies in moral upbringing.

Definitions and Components

SMSC education is often defined holistically, not as a standalone subject but as an ethos permeating school life. Breaking it down:

- **Spiritual Development:** Involves exploring beliefs, values, and life's meaning through reflection, awe, and creativity. It is universal, not religious-exclusive, fostering a sense of wonder (e.g., in nature or art). Ofsted (2019) describes it as reflective abilities, respect for faiths, and imaginative engagement. Key quote: "Personality... contains 'something infinite and universal, realizing itself in the concrete human life'" (Yeaxlee, 1925, p. 24).
- **Moral Development:** Focuses on distinguishing right from wrong, understanding consequences, and developing ethical views. Research points to empathy as crucial (Hoffman & Saltzstein, 1967), with activities like debating dilemmas building fairness and responsibility.
- **Social Development:** Builds skills for cooperation, conflict resolution, and community participation. Cooperative classroom activities in early grades foster this (Battistich & Watson, 2003).
- **Cultural Development:** Encourages appreciation of diverse influences, traditions, and arts. It promotes respect for backgrounds through festivals, history, and cultural visits.

These components overlap; for instance, spiritual reflection can enhance moral empathy.

Importance and Benefits

SMSC education is vital for individual and societal growth. It builds self-esteem, resilience, and purpose, improving mental health and academic performance. Societally, it promotes tolerance, reduces discrimination, and prepares for multicultural life, aligning with "fundamental British values" like democracy and respect (DfE, 2014). Qualitative studies show that spirituality in teaching enhances learning quality, affected by teacher factors (insight, ethics) and peripherals (classrooms, learners). Benefits include better argumentation, analytical thinking, and civic engagement. In pedagogy, interactive methods like debates and electronic textbooks boost moral awareness and self-development.

Benefit Category	Description	Examples from Literature
Individual	Enhances self-awareness, empathy, and reflection.	Reflection on personal experiences (Hay & Nye, 1998).
Social	Fosters cooperation and community involvement.	Group projects and school councils (Battistich & Watson, 2003).
Cultural	Promotes diversity appreciation and reduces prejudice.	Celebrating global festivals (Erricker & Erricker, 2000).

Benefit Category	Description	Examples from Literature
Moral	Develops ethical reasoning and responsibility.	Debating environmental ethics (Hoffman & Saltzstein, 1967).

Challenges and Implementation

Despite its importance, SMSC faces challenges like conceptual ambiguity, leading to practitioner confusion (Carr, 1995). Politicization, such as linking to anti-extremism (Prevent duty), can distort its holistic intent (Eaude, 2018). Cultural biases toward individualism may exclude collectivist perspectives.

Implementation strategies include weaving SMSC into curricula via assemblies, trips, and interactive methods (role-playing, SWOT analysis). Teachers must embody virtues like sincerity and justice for effective transmission. Schools should provide critical appreciation of beliefs and supportive environments. Evaluation criteria: cognitive (knowledge), process (engagement), outcome (behavior change).

Case Studies and Examples

In UK schools, SMSC is implemented through Ofsted-inspected activities like reflective assemblies and cultural celebrations. A qualitative study in Iran identified teacher-student interactions (e.g., respect, feedback) as key to spirituality transfer. In pedagogical training, electronic textbooks with tests enhance moral upbringing (Farsakhonova, 2019). Historical examples, like post-WWI emphases on peace education (IMC, 1928), illustrate SMSC's role in societal healing.

Conclusion

SMSC education is indispensable for cultivating well-rounded students equipped for ethical, social, and cultural navigation. By integrating insights from reference books like those by Bigger & Brown and Eaude, alongside empirical studies, educators can overcome challenges through reflective practices, ethical modeling, and interactive methods. Future research should focus on global adaptations and measurable impacts to ensure SMSC remains a cornerstone of education. Institutionalizing spirituality as inseparable from teaching will empower students to contribute positively to society.

References

- Asadov, Yu.N., et al. (2016). *Diagnosis and Correction Techniques of Students' Competence*. Tashkent Public Pedagogical Institute.
- Battistich, V., & Watson, M. (2003). Fostering social development in preschool and the early elementary grades. In *International Handbook of Educational Research in the Asia-Pacific Region*.
- Bigger, S., & Brown, E. (Eds.). (1999). *Spiritual, Moral, Social, & Cultural Education: Exploring Values in the Curriculum*. David Fulton Publishers.
- Carr, D. (1995). Towards a distinctive conception of spiritual education. *Oxford Review of Education*, 21(1), 83–98.
- Copley, T. (2000). *Spiritual Development in the State School*. University of Exeter Press.
- Department for Education (DfE). (2014). *Promoting Fundamental British Values through SMSC*.
- Eaude, T. (2008). *Children's Spiritual, Moral, Social and Cultural Development: Primary and Early Years*. Learning Matters.
- Erricker, C., & Erricker, J. (2000). *Reconstructing Religious, Spiritual, and Moral Education*. Routledge.
- Hay, D., & Nye, R. (1998). *The Spirit of the Child*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hoffman, M.L., & Saltzstein, H.D. (1967). Parent discipline and the child's moral development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(1), 45–57.
- International Missionary Council (IMC). (1928). *Religious Education*. Humphrey Milford.
- Office for Standards in Education (Ofsted). (2019). *School Inspection Handbook*.
- Yeaxlee, B. (1925). *Spiritual Values in Adult Education*. Oxford University Press.
- Zare, Z., et al. (2020). Spirituality and effective factors in education: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 95.

Challenges and Prospects of Spiritual Education in Modern Society (आधुनिक समाज में आध्यात्मिक शिक्षा की चुनौतियाँ एवं संभावनाएँ)

Dr.GIRISHKUMAR KHODABHAI CHAUHAN

(ASSISTANT PROFESSOR)

(M.A.,M.Ed.,M.Phil.,Ph.D.)

Email:girishkumarchauhan521@gmail.com Contact: 9925076989

L.N.K.College of Education (CTE), Patan

सार (७५/२५/२८)

आधुनिक युग वैज्ञानिक प्रगति, औद्योगीकरण, वैश्वीकरण और तकनीकी क्रांति का युग है। इस युग में मानव ने भौतिक क्षेत्र में अभूतपूर्व उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं, किंतु इसके साथ-साथ मानसिक अशांति, नैतिक पतन, सामाजिक विघटन तथा जीवन-मूल्यों के हास जैसी समस्याएँ भी उत्पन्न हुई हैं। वर्तमान शिक्षा प्रणाली मुख्यतः बौद्धिक विकास, तकनीकी दक्षता और आर्थिक सफलता पर केंद्रित हो गई है, जिसके कारण व्यक्ति का आत्मिक एवं नैतिक विकास उपेक्षित हो रहा है। आध्यात्मिक शिक्षा व्यक्ति को आत्मबोध, नैतिकता, करुणा, सहिष्णुता एवं सामाजिक उत्तरदायित्व से जोड़ने का कार्य करती है।

प्रस्तुत शोध-पत्र में आधुनिक समाज में आध्यात्मिक शिक्षा की अवधारणा, उसकी आवश्यकता, समक्ष उपस्थित प्रमुख चुनौतियाँ तथा भविष्य की संभावनाओं का विस्तृत विश्लेषण किया गया है। यह अध्ययन दर्शाता है कि आध्यात्मिक शिक्षा को यदि आधुनिक शिक्षा प्रणाली के साथ समन्वित किया जाए, तो यह न केवल व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व विकास में सहायक होगी, बल्कि समाज में शांति, सद्भाव और मानवीय मूल्यों की पुनर्स्थापना में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

१. प्रस्तावना

मानव सभ्यता का इतिहास यह प्रमाणित करता है कि शिक्षा केवल ज्ञान अर्जन का माध्यम नहीं रही है, बल्कि यह चरित्र निर्माण, नैतिक विकास और सामाजिक चेतना का भी आधार रही है। प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में आध्यात्मिकता और नैतिकता को शिक्षा का मूल तत्व माना जाता था। गुरुकुल व्यवस्था में विद्यार्थी को विद्या के साथ-साथ आत्मसंयम, सेवा, अनुशासन और सत्य का बोध कराया जाता था।

किन्तु आधुनिक समाज में शिक्षा का स्वरूप व्यापक रूप से परिवर्तित हो गया है। आज शिक्षा को रोजगार, प्रतियोगिता और आर्थिक उन्नति का साधन माना जाने लगा है। इस भौतिकवादी दृष्टिकोण के परिणामस्वरूप व्यक्ति में तनाव, अवसाद, आत्मकेंद्रितता और सामाजिक असंवेदनशीलता बढ़ती जा रही है। ऐसे समय में आध्यात्मिक शिक्षा की आवश्यकता और भी अधिक प्रासंगिक हो जाती है, क्योंकि यह व्यक्ति को आंतरिक संतुलन और जीवन के वास्तविक उद्देश्य से जोड़ती है।

२. आध्यात्मिक शिक्षा की अवधारणा

आध्यात्मिक शिक्षा का अर्थ केवल धार्मिक शिक्षा तक सीमित नहीं है। यह धर्म से व्यापक अवधारणा है, जो व्यक्ति को आत्मज्ञान, आत्मचिंतन और जीवन के गूढ़ सत्य को समझने की प्रेरणा देती है। आध्यात्मिक शिक्षा का मूल उद्देश्य व्यक्ति में

आत्मबोध का विकास
नैतिक मूल्यों की स्थापना
करुणा प्रेम और सहिष्णुता की भावना
आत्मसंयम एवं अनुशासन
सामाजिक उत्तरदायित्व
का विकास करना है।

स्वामी विवेकानंद के अनुसार शिक्षा वह है जो मनुष्य के भीतर निहित पूर्णता को अभिव्यक्त करे। यह कथन आध्यात्मिक शिक्षा के सार को स्पष्ट करता है। आध्यात्मिक शिक्षा व्यक्ति को बाहरी सफलता के साथ-साथ आंतरिक शांति भी प्रदान करती है।

४४ भारतीय परंपरा में आध्यात्मिक शिक्षा

भारतीय संस्कृति में आध्यात्मिक शिक्षा का विशेष स्थान रहा है। वेद उपनिषद् गीता बौद्ध एवं जैन दर्शन सभी आध्यात्मिक चेतना पर आधारित हैं।

४४.१ वेद एवं उपनिषद्

उपनिषदों में आत्मा ब्रह्म और मोक्ष की अवधारणा के माध्यम से आत्मबोध पर बल दिया गया है। तत्त्वमसि और अहं ब्रह्मास्मि जैसे महावाक्य आध्यात्मिक शिक्षा के मूल सिद्धांत हैं।

४४.२ गीता में आध्यात्मिक शिक्षा

श्रीमद्भगवद्गीता में कर्मयोग भक्तियोग और ज्ञानयोग के माध्यम से जीवन के संतुलित दृष्टिकोण की शिक्षा दी गई है। गीता का संदेश आधुनिक समाज में भी अत्यंत प्रासंगिक है।

४४.३ गुरुकुल प्रणाली

गुरुकुलों में शिक्षा का उद्देश्य केवल विद्या अर्जन नहीं बल्कि चरित्र निर्माण था। गुरु और शिष्य के बीच आत्मिक संबंध आध्यात्मिक शिक्षा का आधार था।

४५ आधुनिक समाज की विशेषताएँ

आधुनिक समाज की कुछ प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं-

वैज्ञानिक एवं तकनीकी प्रगति

औद्योगीकरण और शहरीकरण

उपभोक्तावाद और भौतिकतावाद

तीव्र प्रतिस्पर्धा

सामाजिक संबंधों में औपचारिकता

इन विशेषताओं ने मानव जीवन को सुविधाजनक तो बनाया है किंतु साथ ही मानसिक तनाव अकेलापन और नैतिक संकट को भी जन्म दिया है।

४६ आधुनिक समाज में आध्यात्मिक शिक्षा की आवश्यकता

आधुनिक समाज में आध्यात्मिक शिक्षा की आवश्यकता निम्न कारणों से अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है-

४६.१ मानसिक तनाव और अवसाद

आज की तेज़ जीवनशैली में व्यक्ति मानसिक तनाव चिंता और अवसाद से ग्रस्त है। ध्यान और योग जैसी आध्यात्मिक प्रक्रियाएँ मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करती हैं।

४६.२ नैतिक मूल्यों का हास

भ्रष्टाचार, हिंसा और असहिष्णुता नैतिक पतन के संकेत हैं। आध्यात्मिक शिक्षा नैतिक मूल्यों की पुनर्स्थापना में सहायक है।

५१६ सामाजिक विघटन

परिवार और समाज में बढ़ती दूरी को आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा कम किया जा सकता है।

५१७, जीवन के उद्देश्य का संकट

आध्यात्मिक शिक्षा व्यक्ति को जीवन के व्यापक उद्देश्य को समझने में सहायता करती है।

५१८ आध्यात्मिक शिक्षा के समक्ष चुनौतियाँ

५१८६ भौतिकतावाद का प्रभाव

आधुनिक समाज में भौतिक सुखों को ही सफलता का मापदंड माना जाता है, जिससे आध्यात्मिक मूल्यों की उपेक्षा होती है।

५१८७ तकनीकी व्यस्तता

मोबाइल, इंटरनेट और सोशल मीडिया ने आत्मचिंतन के लिए समय कम कर दिया है।

५१८८ धार्मिक संकीर्णता की भ्रांति

आध्यात्मिक शिक्षा को धार्मिक कट्टरता से जोड़कर देखा जाता है, जो इसके व्यापक स्वरूप को सीमित कर देता है।

५१८९, शिक्षा प्रणाली में स्थान का अभाव

वर्तमान पाठ्यक्रमों में आध्यात्मिक एवं नैतिक शिक्षा को पर्याप्त महत्व नहीं दिया गया है।

५१९० प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी

आध्यात्मिक शिक्षा के लिए योग्य और संवेदनशील शिक्षकों का अभाव भी एक बड़ी चुनौती है।

५१९ आधुनिक समाज में आध्यात्मिक शिक्षा की संभावनाएँ

५१९६ मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन

ध्यान, योग और आत्मचिंतन व्यक्ति को मानसिक शांति प्रदान करते हैं।

५१९७ समग्र व्यक्तित्व विकास

आध्यात्मिक शिक्षा बौद्धिक, भावनात्मक और नैतिक विकास को संतुलित करती है।

५१९८ सामाजिक सद्भाव

यह शिक्षा सहिष्णुता और भाईचारे को बढ़ावा देती है।

५१९९, वैश्विक दृष्टिकोण

आध्यात्मिक चेतना से प्रेरित व्यक्ति संपूर्ण मानवता को एक परिवार मानता है, 'वसुधैव कुटुम्बकम्'।

५१९० शिक्षा का मानवीयकरण

आध्यात्मिक शिक्षा आधुनिक शिक्षा को मानवीय स्वरूप प्रदान करती है।

५२० आध्यात्मिक शिक्षा और आधुनिक शिक्षा का समन्वय

आधुनिक शिक्षा प्रणाली में आध्यात्मिक शिक्षा को निम्न रूपों में सम्मिलित किया जा सकता है,

योग एवं ध्यान को पाठ्यक्रम का भाग बनाना

नैतिक शिक्षा एवं जीवन-मूल्य शिक्षा

सेवा-आधारित गतिविधियाँ

व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम
शिक्षक प्रशिक्षण में आध्यात्मिक दृष्टिकोण
इस समन्वय से शिक्षा अधिक प्रभावी एवं जीवनोपयोगी बन सकती है।

४४ वैश्विक परिप्रेक्ष्य में आध्यात्मिक शिक्षा

आज विश्व के अनेक देशों में माइंडफुलनेस और वैल्यू एजुकेशन को शिक्षा प्रणाली में सम्मिलित किया जा रहा है। यह दर्शाता है कि आध्यात्मिक शिक्षा केवल भारतीय संदर्भ तक सीमित नहीं बल्कि वैश्विक आवश्यकता बन चुकी है।

४५ निष्कर्ष

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि आधुनिक समाज में आध्यात्मिक शिक्षा की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। भौतिक प्रगति के साथ यदि आध्यात्मिक चेतना का विकास नहीं हुआ तो समाज असंतुलित हो जाएगा। आध्यात्मिक शिक्षा व्यक्ति को आत्मिक शांति और नैतिक दृष्टि और सामाजिक उत्तरदायित्व प्रदान करती है। यद्यपि इसके समक्ष अनेक चुनौतियाँ हैं फिर भी इसकी संभावनाएँ अत्यंत व्यापक हैं। अतः एक संतुलित और शांतिपूर्ण और मूल्य-आधारित समाज के निर्माण हेतु आध्यात्मिक शिक्षा को आधुनिक शिक्षा प्रणाली का अभिन्न अंग बनाना समय की मांग है।

संदर्भ (References)

अरविंद श्री मानव एकता का आदर्श
गीता प्रेस गोरखपुर श्रीमद्भगवद्गीता
पतंजलि योगसूत्र
राधाकृष्णन डॉ. सर्वपल्ली भारतीय दर्शन
विवेकानंद स्वामी शिक्षा और आध्यात्मिकता
शर्मा रामकुमार आधुनिक शिक्षा और मूल्यबोध
१६७५६६ (२००८-०९): २, १००-१०६ २ अर्धित

વર્તમાન સમયમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અનિવાર્યતા**સુતરીયા પ્રવીણા જે.**

(પીએચ.ડી સ્કોલર).

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ.

ડૉ. ઝાકીરહુસેન એ. મન્સૂરી

એસોસીએટ પ્રોફેસર

એમ.એડ્. કોલેજ

દરામલી

અમૂર્ત: આજના વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના યુગમાં માનવીએ ભૌતિક સમૃદ્ધિના શિખરો તો સર કર્યા છે, પરંતુ આંતરિક શાંતિ અને સંતોષની દ્રષ્ટિએ તે વધુ ગરીબ બન્યો છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ માત્ર ધાર્મિક ક્રિયાકાંડ નથી, પરંતુ તે સ્વયંને જાણવાની અને જીવનના ગહન રહસ્યોને સમજવાની એક વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. આજના તણાવપૂર્ણ વાતાવરણમાં વધતી જતી માનસિક બીમારીઓ, નૈતિક મૂલ્યોનું પતન અને વ્યક્તિગત સ્વાર્થના કારણે આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત અનિવાર્ય બની છે. આ શિક્ષણ વ્યક્તિને મન પર કાબૂ રાખતા, મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં સ્થિર રહેતા અને પરોપકારની ભાવના કેળવતા શીખવે છે. તે માનવીને ભૌતિકવાદના અતિરેકથી બચાવીને જીવનનો સાચો ઉદ્દેશ્ય સમજાવે છે. જ્યારે બાહ્ય સુખ-સુવિધાઓ માનવીને સંપૂર્ણ તૃપ્તિ આપવામાં નિષ્ફળ જાય છે, ત્યારે આધ્યાત્મિકતા આંતરિક સુખનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે. સમાજમાં વધતી હિંસા અને અસહિષ્ણુતાના નિવારણ માટે કરુણા, પ્રેમ અને વિશ્વબંધુત્વના પાઠ ભણાવતું આધ્યાત્મિક શિક્ષણ જ આધુનિક પેઢી માટે સાચું માર્ગદર્શક બની શકે છે. અંતે, માનવતાના સર્વાંગી વિકાસ અને વૈશ્વિક શાંતિ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ સમયની માંગ છે. આધુનિક યુગમાં માનવીએ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રમાં અભૂતપૂર્વ પ્રગતિ કરી છે. આજે આપણી પાસે સુખ-સુવિધાના તમામ સાધનો ઉપલબ્ધ છે, છતાં માનવી અશાંત, ચિંતિત અને તણાવગ્રસ્ત છે. વ્યક્તિગત જીવન હોય, પારિવારિક પ્રશ્નો હોય કે સામાજિક સંઘર્ષો—સમસ્યાઓનું પ્રમાણ ઘટવાને બદલે વધી રહ્યું છે. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે ભૌતિક વિકાસ તો કર્યો, પણ 'આંતરિક વિકાસ' કરવાનું ભૂલી ગયા છીએ. અહીં જ આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અનિવાર્યતા ઊભી થાય છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: વર્તમાન સમય, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના : વર્તમાન સમયમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ અભૂતપૂર્વ પ્રગતિ કરી છે,

પરંતુ તેની સામે માનવીય મૂલ્યો અને માનસિક શાંતિમાં ઘટાડો જોવા મળી રહ્યો છે.

આ પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત અનિવાર્ય બની ગઈ છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ (Spiritual Education) વિશે સ્વામી વિવેકાનંદ અને અન્ય મહાનુભાવોના વિચારો હંમેશા પ્રેરણાદાયી રહ્યા છે. તેમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય માત્ર પુસ્તકીય જ્ઞાન નહીં, પણ મનુષ્યના આંતરિક વિકાસ પર હતો.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે શું?

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે માત્ર પૂજા-પાઠ કે કર્મકાંડ નહીં, પરંતુ પોતાની જાતને જાણવી. તે આત્માનું વિજ્ઞાન છે. તે આપણને શીખવે છે કે જીવનનો ઉદ્દેશ્ય શું છે, નૈતિક મૂલ્યો શું છે અને વિપરીત પરિસ્થિતિમાં સ્થિર કેવી રીતે રહેવું. તે વ્યક્તિના દ્રષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન લાવવાની પ્રક્રિયા છે.

અહીં વિવિધ મહાનુભાવોના મંતવ્યો પ્રસ્તુત છે:

૧. સ્વામી વિવેકાનંદ

- વિવેકાનંદ માનતા હતા કે શિક્ષણ એ માણસની અંદર પહેલેથી જ રહેલી પૂર્ણતાનું પ્રગટીકરણ છે.
- શિક્ષણ એટલે માહિતીનો સંગ્રહ નહીં, પણ જે જીવનના ઘડતરમાં કામ લાગે તેવું જ્ઞાન.

૨. મહાત્મા ગાંધી

- ગાંધીજી માટે શિક્ષણ એટલે શરીર, મન અને આત્માનો સર્વાંગી વિકાસ.

૩. રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

- ટાગોર પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિકતાના સમન્વયમાં માનતા હતા.

૪. શ્રી અરવિંદ ઘોષ

- શ્રી અરવિંદે 'ચિત્ત શુદ્ધિ' પર ભાર મૂક્યો હતો.

સમસ્યાઓના ઉકેલમાં આધ્યાત્મિકતાનો ફાળો

જ્યારે આપણે સમસ્યાઓની વાત કરીએ છીએ, ત્યારે તે મુખ્યત્વે ત્રણ સ્તરે હોય છે: માનસિક, સામાજિક અને નૈતિક. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આ ત્રણેય સ્તરે ઉકેલ પૂરો પાડે છે.

૧. માનસિક શાંતિ અને તણાવ મુક્તિ

આજની સૌથી મોટી સમસ્યા માનસિક તણાવ અને ડિપ્રેશન છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આપણને 'સાક્ષી ભાવ' કેળવતા શીખવે છે. જ્યારે આપણે સમજવા લાગીએ છીએ કે પરિસ્થિતિઓ બદલાતી રહે છે પણ આપણું આંતરિક સ્વરૂપ સ્થિર છે, ત્યારે નાની-નાની મુશ્કેલીઓ આપણને વિચલિત કરી શકતી નથી. ધ્યાન (Meditation) અને યોગ દ્વારા મન પર કાબૂ મેળવી શકાય છે, જે નિર્ણય લેવાની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે.

૨. આત્મવિશ્વાસ અને આંતરિક શક્તિ

ઘણીવાર સમસ્યાઓ આપણને એટલા માટે મોટી લાગે છે કારણ કે આપણે આપણી જાતને નબળી માની લઈએ છીએ. આધ્યાત્મિકતા આપણને અહેસાસ કરાવે છે કે દરેક મનુષ્યની અંદર અનંત શક્તિનો સ્ત્રોત છે. 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' કે 'આત્મા'નું જ્ઞાન વ્યક્તિને નિડર બનાવે છે. આ આત્મવિશ્વાસ જ મોટામાં મોટી મુસીબતો સામે લડવાની શક્તિ આપે છે.

૩. સંબંધોમાં મધુરતા અને ક્ષમાભાવ

સામાજિક સમસ્યાઓ અને પારિવારિક ઝઘડાઓનું મૂળ સ્વાર્થ અને અહંકારમાં હોય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પ્રેમ, કરુણા, અને ક્ષમાના પાઠ ભણાવે છે. જ્યારે આપણે 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' (આખી દુનિયા એક પરિવાર છે) ની ભાવના કેળવીએ છીએ, ત્યારે ઇર્ષ્યા અને દ્વેષ આપોઆપ ઓગળી જાય છે. બીજાના દ્રષ્ટિકોણને સમજવાની ક્ષમતા કેળવાય છે, જેનાથી વિખવાદોનો અંત આવે છે.

૪. નૈતિક મૂલ્યોનું ઘડતર

ભ્રષ્ટાચાર, હિંસા અને અનૈતિકતા જેવી સમસ્યાઓ ત્યારે ઉદભવે છે જ્યારે માણસ માત્ર ભૌતિક લાભ પાછળ દોડે છે. આધ્યાત્મિકતા આપણને કર્મનો સિદ્ધાંત સમજાવે છે—જેવું વાવશો તેવું લણશો. આ સમજણ વ્યક્તિને ખોટા માર્ગે જતી રોકે છે અને સમાજમાં પ્રામાણિકતા અને સચ્ચાઈની સ્થાપના કરે છે.

વર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલી અને આધ્યાત્મિકતા

આપણી વર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલી આપણને 'જીવિકા' મેળવતા શીખવે છે, પણ 'જીવન' જીવતા શીખવતી નથી. ડિગ્રીઓ તો મળે છે, પણ ધીરજ અને સંયમનો અભાવ વર્તાય છે. જો શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યો ઉમેરવામાં આવે, તો વિદ્યાર્થીઓ માત્ર સારા વ્યાવસાયિક જ નહીં, પણ સારા માણસો પણ બનશે.

"શિક્ષણ એ માત્ર માહિતીનું એકત્રીકરણ નથી, પણ ચરિત્ર નિર્માણની પ્રક્રિયા હોવી જોઈએ."

સમસ્યાઓના ઉકેલ માટેના વ્યવહારુ આધ્યાત્મિક ઉપાયો

- સ્વ-અવલોકન : દરરોજ થોડો સમય મૌન રહીને પોતાની ભૂલો અને વિચારોનું વિશ્લેષણ કરવું.
- સંતોષ : જે છે તેમાં ખુશ રહેવાની કળા શીખવી. લોભ એ અડધી સમસ્યાઓનું મૂળ છે.
- સેવા ભાવ: બીજાની મદદ કરવાથી મળતો આનંદ આપણા પોતાના દુઃખોને ભૂલવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- સ્થિતપ્રજ્ઞતા: ગીતામાં કૃષ્ણે કહ્યું છે તેમ, સુખ અને દુઃખ બંનેમાં સમાન રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો.

સમાપન :

સમસ્યાઓ એ જીવનનો અનિવાર્ય હિસ્સો છે, પરંતુ તેને જોવાનો આપણો દ્રષ્ટિકોણ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા બદલી શકાય છે. આધ્યાત્મિકતા આપણને સમસ્યાઓથી ભાગવાનું નહીં, પણ તેની વચ્ચે રહીને શાંત રહીને ઉકેલ શોધવાનું શીખવે છે. જો આપણે એક સુખી, શાંત અને સમૃદ્ધ સમાજનું નિર્માણ કરવું હોય, તો ભૌતિક જ્ઞાનની સાથે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો સમન્વય અનિવાર્ય છે.

જ્યારે માણસ અંદરથી બદલાય છે, ત્યારે તેની આસપાસની દુનિયા આપોઆપ બદલાવા લાગે છે. તેથી જ, આંતરિક પ્રકાશ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ આજના સમયની સૌથી મોટી જરૂરિયાત છે. જો શિક્ષણ માત્ર મગજને માહિતીથી ભરે પણ હૃદયને ખાલી રાખે, તો તે વિનાશ નોતરે છે. તેથી, આજના યુગમાં યુવા પેઢીને માત્ર 'જીવિકા' કમાવવા માટે નહીં, પણ 'જીવન' જીવવા માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આપવું એ સમયની માંગ છે.

સંદર્ભો (અભ્યર્ચના)

અરવિંદ, શ્રી. (૨૦૧૨). ભારતીય સંસ્કૃતિનાતત્ત્વો. પોંડિચેરી: શ્રી અરવિંદ આશ્રમ પ્રકાશન.

ભગવદ્ ગીતા. (૨૦૧૩). ગોરખપુર: ગીતા પ્રેસ.

દેસાઈ, નરહરિ. (૨૦૧૫). જીવન અને આધ્યાત્મિકતા. અમદાવાદ: નવજીવન પ્રકાશન.

ભારત સરકાર. (૨૦૨૦). રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦. નવી દિલ્હી: શિક્ષણ મંત્રાલય.

પતંજલિ. (૨૦૧૦). યોગસૂત્ર (ગુજરાતી અનુવાદ). અમદાવાદ: નવભારત સાહિત્ય મંદિર.

પટેલ, કિરીટ. (૨૦૧૮). આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

રાધાકૃષ્ણન, સર્વપલ્લી. (૨૦૧૧). ભારતીય દર્શન. નવી દિલ્હી: રાજકમલ પ્રકાશન.

વિવેકાનંદ, સ્વામી. (૨૦૧૪). વ્યવહારિક વેદાંત. કોલકાતા: રામકૃષ્ણ મિશન.

યોગેન્દ્ર, જે. (૨૦૧૬). યોગ અને માનસિક શાંતિ. મુંબઈ: યોગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ

સાંબરકાંઠા જિલ્લાની કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ કસોટીની અસરકારતા**ડો. પ્રેમિલાબેન એસ. પગી****આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર****શ્રી એમ. એન. પટેલ એમ.એડ. કોલેજ વિજયનગર****1 પ્રસ્તાવના**

વર્તમાન સમયમાં કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓને જોઈએ સારા ગુણ લાવવા, વ્યવસાયિક કારકિર્દી બનાવવા, સ્પર્ધામાં ટકી રહેવા માટે ખૂબ જ મહેનત કરતાં જોવા મળે છે. ઘણીવાર સખત મહેનત કરવા છતાં ઇચ્છિત પરિણામ પ્રાપ્ત થતું નથી. જેને કારણે વિદ્યાર્થીઓ હતાશ અને નાસીપાસ થઈ જાય છે. તેથી ક્યારેક સ્પર્ધાત્મક બાબતોને લઈને વિદ્યાર્થીઓમાં સ્પર્ધામાં આગળ વધવા એકબીજાનું બુરુ કરવાની વૃત્તિ પ્રબળ બને છે. સમાચાર પત્રો અને પ્રસાર માધ્યમો દ્વારા બતાવવામાં આવતી નકારાત્મક ઘટનાને પરિણામે પણ વ્યક્તિના માનસ ગુનાખોરી તરફ ધકેલાય છે. વળી, કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓની તરુણાવસ્થાની વય છે. જેના કારણે તરુણાવસ્થામાં ઉભાં થતા પ્રશ્નો શારીરિક ફેરફારો, જાતિયવૃત્તિની પ્રબળતા, એકલવાયા બની જવું, માતા-પિતાની આજ્ઞાનો વિરોધ કરવો જેવા પ્રશ્નોના કારણે પણ આ વિદ્યાર્થીઓ મૂંઝવણ અનુભવતા હોય છે. આ ઉપરાંત સતત સ્પર્ધામાં, કારકિર્દી ઘડતરની ચિંતા, માતા-પિતા અને કુટુંબ તરફથી રાખવામાં આવતી ઊંચી અપેક્ષાઓ વગેરે કારણોથી વિદ્યાર્થીઓ માનસિક રીતે બેચેન બની જાય છે અને આ આકાંક્ષાઓ પૂરી ન થઈ શકે તો તે હતાશામાં સરી પડે છે. વિદ્યાર્થીઓમાં ખરેખર આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું સ્તર કેટલું છે? ધર્મ માટે વિદ્યાર્થીનો અભિગમ કેવો છે? કર્મને તે ક્યા દૃષ્ટિકોણથી મૂલવે છે? આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિ માટેનું તેનું ચિંતન કેવું છે? વિદ્યાર્થી પોતે સ્વ વિશે કેટલો સભાન છે? મૂલ્યોને તે કેટલા સ્તર સુધી જાળવી રાખે છે? વિદ્યાર્થીમાં સામાજિક કૌશલ્યોનો કેટલો વિકાસ થયેલો છે? વગેરે જેવી બાબતોનું માપન કરવા માટે આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ તપાસવી જરૂરી છે. આજના વિશાળ શિક્ષણ જગતમાં અનેક સમસ્યાઓ વણ ઉકેલાયેલી પડી છે. શિક્ષણક્ષેત્રે હાથ ધરવામાં આવતાં સંશોધનો ઉપયોગી થઈ પડે છે આવાં, સંશોધનો શિક્ષણ કે વ્યવહારમાં ઉપયોગી હોય છે. વળી તે દરેક નવા સંશોધનો માટેના વિષયોનું દિશાસૂચન કરતાં હોય છે. પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં સમગ્ર અભ્યાસમાં અભ્યાસકે કરેલા કાર્યને ટૂંકમાં રજૂ કરવાનું હોય છે. તેથી સારાંશનું મહત્ત્વ વધી જાય છે. સારાંશમાં અભ્યાસ દરમ્યાન મહત્ત્વનાં પાસાંઓની સમાવેશ થાય છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસ સાંબરકાંઠા જિલ્લાની કોલેજો માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિનો કેટલાક ચલોના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવા માટે હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો.

2 શીર્ષક

પ્રસ્તુત અભ્યાસનું શીર્ષક આ મુજબ હતું.

સાંબરકાંઠા જિલ્લાની કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ કસોટીની અસરકારતા

3 અભ્યાસના હેતુઓ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં નીચે પ્રમાણે હેતુઓ નીચે મુજબ હતા.

1. કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડની રચના કરવી.
2. કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ જાણવી અને તેની કક્ષા નક્કી કરવી.
3. કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિનો જાતિના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.
4. કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિનો વિસ્તારના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.

4 અભ્યાસની મર્યાદાઓ

1. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં શૈક્ષણિક વર્ષ 2023-24 ની સાંબરકાંઠા જિલ્લાની ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારની કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓ પૂરતો મર્યાદિત હતો.

૨. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ગુજરાતી માધ્યમ સિવાયની અન્ય માધ્યમની કોલેજો નો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો ન હતો.

૩. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ જાણવા માટે આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડની રચના કરી તેનો ઉપકરણ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તેથી ઉપકરણની મર્યાદાઓ પ્રસ્તુત અભ્યાસની મર્યાદા છે.

5 સંશોધન પદ્ધતિ

પ્રસ્તુત સંશોધન સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ દ્વારા કરવામાં આવ્યા હતા.

6 વ્યાપવિશ્વ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં સાંબરકાંઠા જીલ્લાની ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારની કોલેજો માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓનો વ્યાપવિશ્વ તરીકે સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

7 નિદર્શ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં સાંબરકાંઠા જીલ્લાની કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓને સ્તરીકૃત યાદચ્છિક નિદર્શ પદ્ધતિ અને સહેતુક નિદર્શ પસંદગી પદ્ધતિ અનુસાર પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. જેમાં ગ્રામ્ય અને શહેરી એમ બે સ્તરમાં વિભાજિત કરી તેમાંથી ચીઠ્ઠી ઉપાડીને બે ગ્રામ્ય અને બે શહેરી શાળાઓ એમ કુલ ચાર શાળાઓ પસંદ કરવામાં આવી હતી. નિદર્શ તરીકે કુલ ૪૦૦ વિદ્યાર્થીઓ પસંદ કર્યા હતા.

આમ, પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વિદ્યાર્થીઓના નિદર્શની પસંદગીની પ્રયુક્તિ સ્તરીકૃત યાદચ્છિક નમૂના પસંદગી બને છે.

8 સંશોધન ઉપકરણ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં સંશોધન ઉપકરણ તરીકે આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડની રચના કરવામાં આવી હતી જેમાં કુલ ૫૦ વિધાનોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

9 અભ્યાસના ચલ

- ૧ પરતંત્ર ચલ આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ
- ૨ પરિવર્તક ચલ જાતિયતા (છોકરાઓ / છોકરીઓ)
- ૩ પરિવર્તક ચલ વિસ્તાર (ગ્રામ્ય વિસ્તાર/ શહેરી વિસ્તાર)
- ૪ પરિવર્તક ચલ વિદ્યાશાખા
- ૫ અંકુશિત ચલ ગુજરાતી માધ્યમની કોલેજો

10 માહિતીનું પૃથક્કરણ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં માહિતીના પૃથક્કરણ માટે પ્રાપ્તિકોની સરાસરી, પ્રમાણિત વિચલનની ગણતરી કરવામાં આવી હતી અને ઉત્કલ્પનાની ચકાસણી માટે ક્રાંતિક ગુણોત્તર (ટી-કસોટી)ની ગણતરી કરવામાં આવી હતી. આધ્યાત્મિક બુદ્ધિની કક્ષા માટે ટકાવારીની ગણતરી કરવામાં આવી હતી.

11 ઉત્કલ્પના

- ૧ છોકરાઓ અને છોકરીઓના આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડના સરાસરી પ્રાપ્તિકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય.
- ૨ ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડના સરાસરી પ્રાપ્તિકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય.
- ૩ ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓના આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડના સરાસરી પ્રાપ્તિકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય.

૪ શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓના આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડના સરાસરી પ્રાપ્તિમાં કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય.

૫ ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓના આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડના સરાસરી પ્રાપ્તિમાં કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય.

૬ ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓના આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ માપદંડના સરાસરી પ્રાપ્તિમાં કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય.

12 અભ્યાસના તારણો

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ઉત્કલ્પનાની ચકાસણીના આધારે પ્રાપ્ત થયેલાં તારણો નીચે મુજબ હતાં.

૧. સમગ્ર નિદર્શના કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ ઉચ્ચ કક્ષાની જોવા મળી હતી.

૨. કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ પર જાતિની અસર જોવા મળી ન હતી એટલે કે સાંબરકાંઠા જિલ્લાની કોલેજો ના છોકરાઓ અને છોકરીઓના આધ્યાત્મિક બુદ્ધિમાં તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. આમ, છોકરાઓ અને છોકરીઓ સમાન કક્ષાની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ ધરાવતા હતા.

૩. કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ પર વિસ્તારની અસર જોવા મળી ન હતી એટલે કે સરાસરીની તુલના કરતા કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓમાં શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ સમાન કક્ષાની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ ધરાવતા હતા.

૪. ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિમાં કોઈ તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. આમ, ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ પર જાતિની અસર જોવા મળી નથી.

૫. શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓ આધ્યાત્મિક બુદ્ધિની બાબતમાં સમાન જોવા મળ્યા હતા. આમ શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ પર જાતિની અસર જોવા મળી નથી.

૬. સાંબરકાંઠા જિલ્લાની કોલેજો ના શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓ કરતાં ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓ આધ્યાત્મિક બુદ્ધિની બાબતમાં અગ્રેસર માલુમ પડ્યા હતા. આમ, ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓ શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓ કરતાં ઉચ્ચ કક્ષાની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ ધરાવતા હતા.

૭. શહેરી વિસ્તાર અને ગ્રામ્ય વિસ્તારની છોકરીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ વચ્ચે તફાવત સાર્થક હતો. આમ, શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓની તુલનાએ ગ્રામ્ય વિસ્તારની છોકરીઓ ઉચ્ચ કક્ષાની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ ધરાવતી હતી.

13 ઉપસંહાર

પ્રસ્તુત અભ્યાસ માટે સમગ્રપણે જોઈએ તો કોલેજો ના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ સંતોષકારક જણાઈ હતી. પરંતુ તેમ છતાં તેમાં રહેલી ખામીઓ દૂર કરવાની તાતી જરૂરિયાત છે. કારણ કે જો હવે પછીના સમયમાં સમગ્ર સમાજમાં વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની આગવી છાપ ઊભી કરવી હશે તો સંતોષી બનીને બેસી રહેવું પૂરતું નથી. પરંતુ તેમાં સતત વધારો કરવો ખૂબ જ જરૂરી બની રહેશે.

સંદર્ભગ્રંથ

Ferd N. Kerlinger, **Foundations of Behavioral Research** (2nd Edition), New Delhi : Surjeet Publication, P.No. 18.

F.L. Whitney (1954). **Element of Educational Research**, New Delhi : Prentice Hall of India Pvt. Ltd. P.No. 80.

<http://medind.nic.in/jak/t06/i1/jakt06i1p227.pdf>

R.K. Cooper & Sawafa (1977). **Executive on EQ Intelligence in Leadership and Organization**, New York : Grosset, Putnam Press. P.No. 37.

એચ.જી.દેસાઇ અને કે.જી. દેસાઇ (૧૯૮૪) સંશોધન પદ્ધતિઓ અને પ્રવિધિઓ, અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ
નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય, પૃ.નં.૨૫૭.
ભગવતસિંહજી, (૨૦૦૪). ભગવદ્ગોમંડલ (નવસંસ્કરણ),રાજકોટ : પ્રવીણ પ્રકાશન પ્રા.લિ. પૃ.નં. ૭૧૪.

Philosophical and Psychological Foundations of Inner Peace in the Study of Well-Being

Rahulkumar R. Solanki [Research Scholar, HNGU (Patan)]

Email-rahulsolanki4895@gmail.com

Guide-Dr. I. M. Meman(Shree M.N. Patel, M.Ed College, Vijayanagar)

Abstract

Inner peace has gained growing attention in discussions of mental health and well-being, yet it remains insufficiently conceptualized within mainstream psychological research. While contemporary well-being studies often emphasize happiness, life satisfaction, and emotional functioning, philosophical traditions across cultures have long regarded inner peace as a fundamental condition for human flourishing. This paper examines the philosophical and psychological foundations of inner peace and highlights its relevance to the study of well-being. Drawing on Eastern and Western philosophical perspectives alongside modern psychological theories, the paper conceptualizes inner peace as a stable inner state characterized by emotional balance, cognitive acceptance, and existential coherence. The analysis suggests that inner peace functions not merely as an outcome of well-being but as a foundational and sustaining psychological resource that supports resilience and long-term mental health. By integrating philosophical depth with psychological empiricism, the paper proposes a holistic framework that positions inner peace as a core construct in well-being research.

Keywords: Inner peace; Well-being; Philosophy; Psychology; Human flourishing; Mental health

1. Introduction

The concept of well-being occupies a central position in psychology, philosophy, and the social sciences. Contemporary research, particularly within positive psychology, has focused on constructs such as happiness, subjective well-being, life satisfaction, and psychological functioning. While these approaches have contributed significantly to empirical knowledge, they often emphasize transient emotional states or externally measurable outcomes.

In contrast, philosophical traditions across cultures have consistently emphasized inner peace as a deeper and more enduring foundation of a good life. Inner peace has been associated with emotional stability, ethical coherence, self-awareness, and harmony between the individual and the surrounding world. Despite its philosophical significance, inner peace remains underrepresented as an explicit construct in psychological models of well-being. This paper aims to examine the philosophical and psychological foundations of inner peace and to situate it within the broader study of well-being.

2. Conceptualizing Inner Peace

Inner peace may be defined as a state of inner harmony characterized by emotional calm, cognitive acceptance, and a sense of existential coherence. Unlike hedonic happiness, which is often dependent on favorable external conditions, inner peace reflects a stable internal orientation toward experience.

Conceptually, inner peace encompasses three interrelated dimensions. The emotional dimension involves reduced emotional reactivity and greater affective balance. The cognitive dimension includes acceptance, non-judgment, and flexibility in interpreting life events. The existential dimension relates to meaning, purpose, and alignment between personal values and actions. Together, these dimensions position inner peace as a foundational component of well-being rather than a momentary emotional state.

3. Philosophical Foundations of Inner Peace

Eastern philosophical traditions place inner peace at the center of human development. In Buddhism, inner peace arises through mindfulness, ethical conduct, and the reduction of craving, leading to freedom from suffering. The cultivation of equanimity reflects emotional balance and non-attachment to transient experiences. Hindu philosophy emphasizes shanti (peace) as a consequence of self-realization and harmony between the individual self and universal reality. Taoism similarly conceptualizes inner peace as alignment with the natural flow of life, achieved through simplicity, balance, and non-striving.

Western philosophy has also addressed inner peace through different conceptual frameworks. Stoic philosophers emphasized inner tranquility achieved through rational understanding and acceptance of events beyond personal control. Aristotle's concept of eudaimonia emphasized virtuous living guided by reason, implicitly incorporating inner harmony and stability. Modern philosophical traditions further emphasized authenticity and meaning-making as pathways to inner peace.

4. Psychological Foundations of Inner Peace

Psychological theories of well-being increasingly reflect dimensions closely aligned with inner peace. Models of psychological well-being emphasize self-acceptance, autonomy, environmental mastery, and purpose in life, all of which imply inner stability and coherence. Positive psychology has similarly expanded the study of well-being beyond pleasure to include meaning, engagement, and flourishing.

From a cognitive and emotional perspective, inner peace is associated with adaptive emotional regulation and balanced cognitive appraisal. Individuals experiencing inner peace tend to demonstrate reduced emotional reactivity, greater tolerance of uncertainty, and acceptance of life circumstances. Mindfulness-based approaches explicitly cultivate inner peace by promoting present-moment awareness and non-judgmental acceptance.

5. Integrative Discussion

An integrated philosophical and psychological perspective reveals inner peace as both a normative ideal and an empirically relevant construct. Philosophy provides depth, ethical grounding, and existential meaning, while psychology contributes empirical methods and practical interventions.

Within this integrated framework, inner peace can be understood as a foundational psychological resource that supports resilience, mediates the impact of stress, and sustains long-term well-being. Rather than viewing inner peace as a by-product of happiness, it may be more accurately conceptualized as a core condition that enables enduring psychological flourishing.

6. Conclusion

Inner peace represents a vital yet underexplored dimension of well-being. By examining its philosophical roots and psychological foundations, this paper positions inner peace as a foundational element of human flourishing. Integrating philosophical insight with psychological science provides a more holistic understanding of well-being—one that moves beyond transient emotional states toward enduring inner harmony. Future research should empirically examine inner peace across cultural and contextual settings to further establish its central role in well-being.

References

- Delors, J. (1996). *Learning: The Treasure Within*. UNESCO.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New York: Macmillan.
- National Education Policy (2020). Government of India.
- NCERT. (2019). *Learning Outcomes at the Elementary Stage*.
- Rao, V. K. (2014). *Education for Human Development*. New Delhi: Pearson.

ગાંધીજીની ફિલસૂફી દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિનો વિકાસ
જૈન રેખાબહેન કાંતિલાલ, પીએચ.ડી. સ્કોલર, અને ડૉ.મેઘાબેન ચૌધરી
સુરેન્દ્રનગર યુનિવર્સિટી વઢવાણ,

પરિચય

મહાત્મા ગાંધીજીની શિક્ષણ ફિલસૂફી વિશ્વભરમાં પ્રસિદ્ધ છે, જેમાં શિક્ષણને માત્ર જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ તરીકે જ નહીં, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટેના સાધન તરીકે જોવામાં આવે છે. તેઓ કહેતા કે શિક્ષણ એ બાળક અને માનવના શરીર, મન અને આત્માના શ્રેષ્ઠ તત્વોને બહાર લાવવું છે. આમાં પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ મુખ્ય છે. ગાંધીજીની 'નૈ તાલીમ' અથવા 'બૈઝિક એજ્યુકેશન' વ્યવસ્થા આ વિચારોનું પ્રતીક છે, જે વિદ્યાર્થીઓને પ્રકૃતિની નજીક લાવીને તેમના આધ્યાત્મિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. આ સંશોધન લેખમાં ગાંધીજીના વિચારોના આધારે વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિના વિકાસની વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવશે, જેમાં ઉદાહરણો અને સંદર્ભોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

ગાંધીજીની શિક્ષણ ફિલસૂફીનો પાઠો

ગાંધીજીની શિક્ષણ ફિલસૂફી આદર્શવાદ, પ્રાકૃતિકવાદ અને વ્યવહારવાદનું સંયોજન છે. તેઓ માનતા હતા કે શિક્ષણ વિદ્યાર્થીના શરીર, મન અને આત્માના સર્વાંગી વિકાસ માટે હોવું જોઈએ. તેમના અનુસાર, સાચું શિક્ષણ આત્માને જાણવું, ઈશ્વર અને સત્યને ઓળખવું છે. આ વિચાર તેમના પુસ્તક 'હિંદ સ્વરાજ'માં વ્યક્ત થયો છે, જ્યાં તેઓ પશ્ચિમી શિક્ષણની ટીકા કરીને નૈતિક અને આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, ગાંધીજીએ 1937માં વર્ધા શિક્ષણ યોજના રજૂ કરી, જેમાં શિક્ષણને વ્યવહારિક અને સ્વાવલંબી બનાવવા પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો. આ યોજના હેઠળ વિદ્યાર્થીઓને હસ્તકલા, કૃષિ અને અન્ય વ્યવહારિક કાર્યો દ્વારા શિક્ષણ આપવામાં આવતું હતું, જે તેમને જીવનની વાસ્તવિકતાઓ સાથે જોડે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ જાગૃતિનો વિકાસ

ગાંધીજી માનતા હતા કે આધુનિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને પ્રકૃતિથી દૂર કરે છે. તેથી, તેમણે 'નૈ તાલીમ' વ્યવસ્થા વિકસાવી, જેમાં શિક્ષણ પ્રકૃતિ-કેન્દ્રિત છે. વિદ્યાર્થીઓને ખેતી, પશુપાલન અને વનસ્પતિઓના અભ્યાસ દ્વારા પ્રકૃતિના નિયમો શીખવાડવામાં આવે છે. આનાથી વિદ્યાર્થીઓમાં પર્યાવરણ પ્રત્યેની જવાબદારી અને સંવેદનશીલતા વિકસે છે.

વધુ વિગતવાર ઉદાહરણ તરીકે, સાબરમતી આશ્રમમાં વિદ્યાર્થીઓને દરરોજ ખેતી અને વણાટ જેવા કાર્યો કરવા પડતા હતા. આ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા તેઓ પ્રકૃતિના ચક્રો, જેમ કે વરસાદ, ઋતુઓ અને જમીનની ઉપજાઉતાને સમજતા હતા. ગાંધીજી કહેતા કે આવા કાર્યો વિદ્યાર્થીઓને સ્વાવલંબી બનાવે છે અને પ્રકૃતિ સાથે સંવાદિતા શીખવે છે. વધુમાં, તેમના સેવાગ્રામ આશ્રમમાં વિદ્યાર્થીઓને વૃક્ષારોપણ અને પર્યાવરણ સંરક્ષણના કાર્યોમાં સામેલ કરવામાં આવતા હતા, જે તેમને પ્રકૃતિની કાળજી લેવાનું શીખવતા હતા.

વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિનો વિકાસ

ગાંધીજીની ફિલસૂફીમાં આધ્યાત્મિકતા કેન્દ્રસ્થાને છે. તેઓ કહેતા કે શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આત્મા અને સત્યની શોધ છે. તેમના આત્મકથા 'ધ સ્ટોરી ઓફ માય એક્સપેરિમેન્ટ્સ વિથ ટ્રુથ'માં તેઓ તેમના આધ્યાત્મિક અનુભવોનું વર્ણન કરે છે, જે વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રેરણાસ્ત્રોત છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં ભગવદગીતા, બાઇબલ અને અન્ય ધર્મગ્રંથોના અભ્યાસને સમાવેશ કરવામાં આવે છે, જે વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વ-નિયંત્રણ, નિર્ભયતા અને અહિંસાના મૂલ્યો વિકસાવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ગાંધીજીના આશ્રમોમાં દરરોજ સવાર અને સાંજની પ્રાર્થના સભાઓ યોજાતી હતી, જ્યાં વિદ્યાર્થીઓ ભજનો ગાતા અને ધાર્મિક ગ્રંથોનું વાંચન કરતા હતા. આનાથી તેમને આધ્યાત્મિક શાંતિ અને સત્યની શોધની પ્રેરણા મળતી હતી. વધુમાં, તેઓ અહિંસા અને સત્યાગ્રહના પ્રયોગો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને આધ્યાત્મિક શક્તિનો અનુભવ કરાવતા હતા, જેમ કે સત્યાગ્રહ આંદોલનમાં યુવાનોની ભૂમિકા.

પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિકતાનું જોડાણ

ગાંધીજીના વિચારોમાં પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિકતા અભિન્ન છે. પ્રકૃતિમાં જીવવું એ આધ્યાત્મિક વિકાસનું માધ્યમ છે. વિદ્યાર્થીઓને પ્રકૃતિની મધ્યમાં શિક્ષણ આપીને તેઓ તેમને ઈશ્વરની નજીક લાવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ગાંધીજી પોતે પ્રકૃતિમાં ધ્યાન અને પ્રાર્થના કરતા હતા અને વિદ્યાર્થીઓને પણ તે જ શીખવતા હતા. તેઓ માનતા કે પ્રકૃતિમાં ઈશ્વરની હાજરી અનુભવી શકાય છે, જેમ કે વૃક્ષો, પર્વતો અને નદીઓમાં. આ જોડાણ વિદ્યાર્થીઓમાં સરળ જીવન અને ઉચ્ચ વિચારની ભાવના વિકસાવે છે. વધુ ઉદાહરણમાં, તેમના શિક્ષણમાં સ્વદેશી અને સ્વાવલંબનના વિચારો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને પ્રકૃતિના સંસાધનોનો આદર કરવો અને આધ્યાત્મિક સંતુલન જાળવવું શીખવાડવામાં આવતું હતું.

ટોલસ્ટોયની શિક્ષણ ફિલસૂફી

પરિચય

લીઓ ટોલસ્ટોય, રશિયન સાહિત્યના મહાન વ્યક્તિ, માત્ર લેખક તરીકે જ નહીં, પરંતુ શિક્ષણના વિચારક તરીકે પણ જાણીતા છે. તેમની શિક્ષણ ફિલસૂફીમાં બાળકોની સ્વતંત્રતા, કુદરતી વિકાસ અને અહિંસા

પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. ટોલસ્ટોય માનતા હતા કે શિક્ષણ એ સ્વૈચ્છિક અને મુક્ત હોવું જોઈએ, જેમાં બાળકોને તેમની રુચિ અનુસાર શીખવાની તક મળે. તેમણે 1859માં યાસ્નાયા પોલ્યાના નામની શાળા સ્થાપી, જ્યાં તેમણે તેમના વિચારોને વ્યવહારમાં લાવ્યા. આ લેખમાં ટોલસ્ટોયની શિક્ષણ ફિલસૂફીના મુખ્ય તત્વો, તેમની શાળા અને તેના પ્રભાવની ચર્ચા કરવામાં આવશે.

મુખ્ય વિચારો

ટોલસ્ટોયની ફિલસૂફીમાં શિક્ષણને જ્ઞાનની સમાનતા અને જ્ઞાનમાં વધારાની ઇચ્છા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યું છે. તેઓ માનતા હતા કે શિક્ષણનો કોઈ અંતિમ ધ્યેય નથી, તે ઇતિહાસ જેવું છે અને તેની એકમાત્ર પદ્ધતિ અનુભવ છે. તેમના વિચારોમાં મુખ્ય તત્વો છે:

- સ્વતંત્રતા અને અનુશાસનની અનુપસ્થિતિ: ટોલસ્ટોય માનતા હતા કે શિક્ષણ બળજબરી વિનાનું હોવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓને આવવા-જવાની, વાત કરવાની અને પસંદગી કરવાની પૂરી સ્વતંત્રતા હોવી જોઈએ. તેઓ કહેતા કે "જો શિક્ષણ સારું છે, તો વિદ્યાર્થીઓ તેને હવા જેટલું જરૂરી સમજશે."
- કુદરતી અને અરાજકતાવાદી અભિગમ: શિક્ષણ કુદરતી રીતે વિકસિત થવું જોઈએ, જ્યાં અરાજકતા માંથી વ્યવસ્થા ઉદ્ભવે. તેઓ કહેતા કે "અરાજકતા વ્યવસ્થાની માતા છે." શિક્ષણ વ્યવહારિક, પ્રયોગાત્મક અને જીવંત હોવું જોઈએ.
- બાળક-કેન્દ્રિત અને નૈતિક વિકાસ: શિક્ષણ જ્ઞાન આપવા સાથે દયા, વિનમ્રતા અને કરુણા જેવા ગુણો વિકસાવવું જોઈએ. તેઓ બાળકોની આંતરિક ભલાઈમાં વિશ્વાસ રાખતા હતા અને માનતા કે પરંપરાગત શિક્ષણ તેને ભ્રષ્ટ કરે છે.
- શિક્ષણને કળા તરીકે જોવું: શિક્ષણ પદ્ધતિ નહીં, પરંતુ કળા અને પ્રતિભા છે. તેઓ શિક્ષણને શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી વચ્ચેના સંબંધ તરીકે જોતા હતા.

યાસ્નાયા પોલ્યાના શાળા

1859માં સ્થાપિત યાસ્નાયા પોલ્યાના શાળા ટોલસ્ટોયના વિચારોનું વ્યવહારિક ઉદાહરણ છે. આ શાળા ખેડૂત બાળકો માટે હતી અને ત્યાં કોઈ નિયમિત સમયપત્રક, ડેસ્ક અથવા બળજબરી નહોતી. વિદ્યાર્થીઓને વિષયો પસંદ કરવાની, તેને બદલવાની અથવા છોડવાની સ્વતંત્રતા હતી. શિક્ષકો વિવિધ વિકલ્પો આપતા હતા, જેમ કે વાર્તાઓ, ક્ષેત્ર પ્રવાસ અથવા ચર્ચાઓ, અને વિદ્યાર્થીઓ તેને સ્વીકારી શકતા અથવા બદલી શકતા હતા. ઉદાહરણ તરીકે, વ્યાકરણના પાઠને વિદ્યાર્થીઓએ રહસ્યોમાં બદલી દીધા હતા. શાળા અરાજકતાથી શરૂ થઈ અને કુદરતી વ્યવસ્થામાં વિકસિત થઈ. વિષયોમાં વાંચન, લેખન, ગણિત, ઇતિહાસ અને ધર્મનો સમાવેશ હતો, પરંતુ ઘણા વિષયોને વિદ્યાર્થીઓએ અસંગત

માનીને છોડી દીધા હતા.

પ્રભાવ અને મર્યાદાઓ

ટોલસ્ટોયના વિચારો રુસોના પ્રાકૃતિકવાદ, પુડોનના અરાજકતાવાદ અને કાન્ટના નૈતિક ફિલસૂફીથી પ્રભાવિત હતા. તેમણે યુરોપીય શાળાઓની મુલાકાત લીધી અને તેમને વિવેચનાત્મક રીતે જોઈ. જો કે, તેમની ફિલસૂફીમાં મર્યાદાઓ પણ છે. તેઓ પિતૃસત્તાક અને પરંપરાગત વિચારોમાં અટવાયા હતા, જેમ કે વય-આધારિત વર્ગો અને ગ્રેડ માર્ક્સનો ઉપયોગ. તેઓ શિક્ષણને શિક્ષક-વિદ્યાર્થી સંબંધ તરીકે વધુ પડતા ભાર આપતા હતા, જેમાં વિદ્યાર્થીઓની સ્વ-શિક્ષણને અવગણવામાં આવી હતી. વધુમાં, તેમની શાળા લાંબા સમય સુધી ચાલી નહીં અને તેમાં વર્ગીય અસમાનતાના મુદ્દાઓ હતા.

ઉપસંહાર

ટોલસ્ટોયની શિક્ષણ ફિલસૂફી આજે પણ પ્રસ્તુત છે, જે આધુનિક લોકશાહી અને બાળક-કેન્દ્રિત શિક્ષણને પ્રેરણા આપે છે. તેમના વિચારો જ્યોન ડ્યુઇ જેવા વિચારકોને પ્રભાવિત કર્યા છે. જો કે મર્યાદાઓ હોવા છતાં, તેમનું યોગદાન શિક્ષણને વધુ માનવીય અને સ્વતંત્ર બનાવવામાં મહત્વપૂર્ણ છે. ગાંધીજીની ફિલસૂફી દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિનો વિકાસ આજના સમયમાં પણ મહત્વપૂર્ણ છે. તેમના વિચારોને અપનાવીને શિક્ષણ વ્યવસ્થા વધુ સારી બની શકે છે, જેમાં વિદ્યાર્થીઓને સ્વાવલંબી, પર્યાવરણસભાન અને આધ્યાત્મિક બનાવી શકાય છે. આ વિચારો આધુનિક શિક્ષણમાં પણ અમલમાં મૂકી શકાય છે, જેમ કે પર્યાવરણ અભ્યાસ અને યોગ જેવા વિષયોમાં.

સંદર્ભ પુસ્તકો અને વેબસાઇટ્સ

1. ગાંધી, મહાત્મા (1927). ધ સ્ટોરી ઓફ માય એક્સપેરિમેન્ટ્સ વિથ ટ્રુથ. નવજીવન પબ્લિશિંગ હાઉસ.
2. ગાંધી, મહાત્મા (1909). હિંદ સ્વરાજ. નવજીવન પબ્લિશિંગ હાઉસ.
3. કુમારખા, ભરતન (1951). બેઝિક એજ્યુકેશન. નવજીવન પબ્લિશિંગ હાઉસ.
4. રિચાર્ડ્સ, જિન (2001). ગાંધીઝ ફિલસૂફી ઓફ એજ્યુકેશન. ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસ.
5. કુમારખા, ભરતન (1951). બેઝિક એજ્યુકેશન. નવજીવન પબ્લિશિંગ હાઉસ, અમદાવાદ.
6. કુમારખા, ભરતન (1953). ટુવર્ડ્સ ન્યુ એજ્યુકેશન. નવજીવન પબ્લિશિંગ હાઉસ, અમદાવાદ.
7. ગાંધી, મહાત્મા (1927). ધ સ્ટોરી ઓફ માય એક્સપેરિમેન્ટ્સ વિથ ટ્રુથ. નવજીવન પબ્લિશિંગ હાઉસ.
8. ગાંધી, મહાત્મા (1909). હિંદ સ્વરાજ. નવજીવન પબ્લિશિંગ હાઉસ.
9. રિચાર્ડ્સ, જિન (2001). ગાંધીઝ ફિલસૂફી ઓફ એજ્યુકેશન. ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસ.

Integrating Spiritual Education in Modern Educational Systems

Dr. Gangarambhai N. Prajapati

Principal,

LNK College of Education (CTE), Patan

Abstract:

In the contemporary era of rapid technological advancement and material progress, education has largely focused on cognitive development and skill acquisition, often neglecting the spiritual dimension of human growth. This research paper examines the significance of integrating spiritual education into modern educational systems to promote holistic development of learners. The study adopts a descriptive and analytical research methodology, relying on secondary data from scholarly literature, policy documents, and philosophical texts. The findings suggest that spiritual education contributes positively to moral values, emotional stability, mental well-being, and social harmony. The paper concludes that integrating spiritual education within modern curricula is not only relevant but essential for nurturing balanced, ethical, and responsible human beings.

Keywords: Spiritual Education, Holistic Development, Modern Education, Human Values, Educational Integration

1. Introduction

Education is a powerful instrument for shaping individuals and societies. Traditionally, education aimed at the holistic development of body, mind, and spirit. However, modern education systems have become increasingly examination-oriented and career-focused, emphasizing intellectual and technical competencies. While this approach has produced skilled professionals, it has also resulted in increased stress, moral decline, violence, and emotional imbalance among learners.

Spiritual education addresses this imbalance by nurturing inner awareness, ethical conduct, compassion, and a sense of purpose in life. It does not promote any particular religion but focuses on universal human values and self-realization. Therefore, integrating spiritual education into modern educational systems has become a pressing need for human well-being and societal harmony.

2. Concept of Spiritual Education

Spiritual education refers to the process of developing inner consciousness, self-awareness, moral values, and a sense of connectedness with oneself, others, and the universe. It aims at:

- Self-discipline and self-control

- Development of compassion and empathy
- Moral and ethical understanding
- Inner peace and emotional balance

Spiritual education complements intellectual learning by guiding learners toward meaningful and value-based living.

3. Need for Spiritual Education in Modern Education

Modern society faces several challenges such as mental stress, anxiety, intolerance, ethical degradation, and social conflicts. These issues highlight the limitations of education that focuses solely on academic achievement. Spiritual education is needed to:

- Promote holistic personality development
- Enhance emotional and mental well-being
- Foster ethical decision-making
- Encourage social responsibility and global citizenship
- Balance material progress with inner growth

Thus, spiritual education serves as a foundation for sustainable human development.

4. Objectives of the Study

The main objectives of the present study are:

1. To understand the concept and significance of spiritual education.
2. To analyze the need for integrating spiritual education in modern educational systems.
3. To examine the role of spiritual education in holistic human development.
4. To suggest strategies for effective integration of spiritual education in formal education.

5. Review of Related Literature

A review of related literature explores key theoretical perspectives and findings from previous scholars on spiritual education and its integration into learning environments.

5.1 Conceptual Foundations of Spiritual Education

Many scholars define spiritual education as education that nurtures inner growth, moral values, and meaning in life beyond cognitive learning. According to Miller (2005), spiritual education is rooted in the holistic development of human beings, encompassing emotional, moral, and existential dimensions. It is not confined to religious teachings but focuses on universal human values like compassion, truth, and self-awareness.

Palmer (1998) argues that real education involves the transformation of the inner self and cultivation of reflective awareness among learners. He emphasizes that spiritual education promotes authenticity and ethical sensitivity, which are often overlooked in conventional educational settings.

5.2 Spiritual Education and Holistic Development

Delors (1996) in the UNESCO report *Learning: The Treasure Within* highlights that education should address four pillars: “learning to know, learning to do, learning to live together, and learning to be.” The fourth pillar—learning to be—is essentially spiritual in nature, involving self-awareness, inner harmony, and value orientation.

Zohar and Marshall (2000) introduced the idea of spiritual intelligence—the capacity to reflect on existential issues, find purpose, and apply values in life. They stressed that spiritual intelligence complements emotional and cognitive intelligence, contributing to holistic human growth.

5.3 Educational Policies and Value Integration

Modern educational policies—such as the National Education Policy (NEP) 2020 in India—acknowledge the importance of life skills, ethical values, and holistic development. While NEP emphasizes value education, researchers like Sharma & Singh (2021) suggest that explicit integration of spiritual education strengthens such outcomes by fostering compassion, resilience, and self-reflection among learners.

5.4 Challenges in Spiritual Education

Several scholars (e.g., Agrawal, 2019) note that modern education systems are heavily oriented toward measurable outcomes like test scores and employability. This often marginalizes efforts to integrate spiritual or value-based education. They argue that spiritual education requires teaching approaches rooted in reflection, dialogue, and personal experience rather than rote learning.

6. Review of Past Studies

Several empirical studies have examined the role and impact of spiritual education in educational settings and have reported consistently positive outcomes. Joshi and Reddy (2018) conducted a quantitative study among secondary school students and found that participation in spiritual education activities such as meditation and value-based discussions significantly improved students’ emotional well-being and reduced stress levels. Kumar (2019), through qualitative interviews with school teachers, revealed that although educators strongly acknowledge the importance of spiritual education, many feel inadequately trained to implement it effectively due to the absence of structured curricula and professional preparation. Mehta and Patel (2020) employed an experimental research design to study the effect of mindfulness and reflective practices on students’ behavior and academic engagement. Their findings indicated noticeable improvements in concentration, discipline, and social relationships among students exposed to spiritual practices. Similarly, Singh and Gupta (2022) carried out a mixed-methods

study at the higher education level and observed that students receiving structured spiritual and ethical instruction demonstrated higher moral reasoning abilities and greater empathy compared to their counterparts in conventional programs. More recently, Rao (2024) explored students' perceptions in higher education and found that spiritual education helped learners develop a sense of purpose, emotional resilience, and effective stress-management skills, while also highlighting students' demand for greater integration of spiritual content in formal curricula. Overall, past studies strongly support the relevance of spiritual education for holistic development, while also indicating gaps in systematic implementation and teacher preparedness within modern educational systems.

7. Research Methodology

7.1 Research Design

The study adopts a descriptive and analytical research design, focusing on understanding existing concepts, theories, and practices related to spiritual education.

7.2 Sources of Data

The research is based on secondary data, collected from:

- Books on education, philosophy, and spirituality
- Research journals and scholarly articles
- Educational policy documents (such as NEP 2020)
- Reports from national and international organizations

7.3 Method of Data Analysis

The collected data were analyzed using qualitative content analysis. Key themes related to spiritual education, holistic development, and educational integration were identified and interpreted.

7.4 Scope of the Study

The study focuses on the conceptual and practical relevance of spiritual education within modern educational systems, with particular reference to contemporary educational challenges.

8. Integration of Spiritual Education in Modern Educational Systems

Spiritual education can be integrated into modern education through various approaches:

- Curriculum Integration: Including value-based and life-skill education across subjects.
- Experiential Learning: Practices such as meditation, mindfulness, yoga, and reflective activities.
- Teacher Training: Preparing teachers to model and impart spiritual values effectively.
- Institutional Culture: Creating an environment of respect, compassion, and ethical conduct.

Such integration does not replace academic learning but enriches it by adding depth and meaning.

9. Role of Teachers in Spiritual Education

Teachers play a crucial role in integrating spiritual education. They act as role models and facilitators of values. A spiritually aware teacher can inspire students through behavior, empathy, and ethical guidance rather than mere instruction.

10. Findings of the Study

The study reveals that:

- Spiritual education supports emotional stability and mental health.
- It enhances moral reasoning and ethical behavior among learners.
- It contributes to social harmony and responsible citizenship.
- Integration of spiritual education aligns with the goals of holistic education advocated in modern policies.

11. Conclusion

Education without spirituality remains incomplete, as it fails to address the deeper dimensions of human existence. Integrating spiritual education into modern educational systems is essential for nurturing balanced individuals who are intellectually competent, emotionally stable, morally grounded, and socially responsible. Spiritual education provides the inner strength and ethical compass required to face the complexities of modern life. Therefore, policymakers, educators, and institutions must work collaboratively to incorporate spiritual education as an integral component of contemporary education.

12. Suggestions

- Educational institutions should design value-based and spiritual learning modules.
- Teacher education programs should include spiritual and ethical training.
- Educational policies should emphasize holistic development alongside academic excellence.
- Further empirical research should be conducted to measure the impact of spiritual education on learners.

References

- Delors, J. (1996). *Learning: The Treasure Within*. UNESCO.
- National Education Policy (2020). Ministry of Education, Government of India.
- Palmer, P. J. (1998). *The Courage to Teach*. Jossey-Bass.
- Radhakrishnan, S. (1951). *Education and the Spirit of Man*. George Allen & Unwin.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *Spiritual Intelligence*. Bloomsbury Publishing.

A Comparative Analysis of the Impact of Spiritual Education on Human Consciousness and Inner Growth

DR. NILESHKUMAR B. GAJJAR

Assistant Professor,

LNK College of Education (CTE), Patan

Abstract:

In the contemporary world marked by materialism, stress, and moral decline, spiritual education has emerged as a significant dimension of holistic human development. This research paper examines the role of spiritual education in enhancing human consciousness and fostering inner growth. Using a quantitative research methodology, the study analyses the impact of spiritual education on self-awareness, emotional balance, moral values, and inner peace among learners. Data were collected through a structured questionnaire administered to 120 respondents. Statistical analysis reveals a significant positive relationship between spiritual education and human consciousness, confirming that spiritual education plays a vital role in inner growth and personal transformation.

Keywords: *Spiritual Education, Human Consciousness, Inner Growth, Self-Awareness, Holistic Development*

1. Introduction

Education is not merely the acquisition of knowledge or skills; it is a process of nurturing the body, mind, and soul. While modern education emphasizes intellectual and professional development, it often neglects spiritual growth, which is essential for cultivating inner peace, ethical values, and higher consciousness. Spiritual education aims to develop awareness of the self, interconnectedness with others, and a sense of purpose in life.

Human consciousness refers to an individual's awareness of self, thoughts, emotions, and existence. Inner growth involves emotional maturity, moral strength, self-control, and inner harmony. Spiritual education integrates values such as compassion, mindfulness, discipline, and self-realization, which significantly contribute to the expansion of human consciousness.

This study attempts to scientifically examine the role of spiritual education in promoting human consciousness and inner growth.

2. Review of Related Literature (Brief)

Previous studies indicate that spiritual education positively influences emotional intelligence, stress management, moral reasoning, and mental well-being. Researchers have emphasized that meditation, value education, and spiritual practices enhance self-awareness and inner balance. However, empirical studies linking spiritual education with measurable aspects of consciousness and inner growth remain limited, creating the need for the present research.

3. Objectives of the Study

1. To study the concept of spiritual education and human consciousness.
2. To examine the impact of spiritual education on inner growth of individuals.
3. To analyze the relationship between spiritual education and self-awareness.
4. To assess the role of spiritual education in emotional balance and inner peace.

4. Null Hypothesis of the Study

- H_{01} (Null Hypothesis): There is no significant relationship between spiritual education and human consciousness.
- H_{02} : Spiritual education does not significantly influence inner growth.
- H_{11} (Research Hypothesis): There is a significant relationship between spiritual education and human consciousness.
- H_{12} (Research Hypothesis): Spiritual education significantly influences inner growth.

5. Research Methodology

5.1 Research Design

The study adopts a descriptive and analytical research design.

5.2 Sample

The sample for the present study was selected using the random sampling technique to ensure objectivity and reduce selection bias. The target population comprised individuals who had exposure to higher education and value-based learning, as they were considered capable of understanding and responding meaningfully to issues related to spiritual education, human consciousness, and inner growth.

A total of 120 respondents were selected from educational institutions, including teachers, research scholars, and postgraduate students. Prior to selection, consent was obtained from all participants, and they were informed about the purpose of the study. Care was taken to include respondents from different academic disciplines, age groups, and genders to enhance the representativeness of the sample.

The sample size was considered adequate for quantitative analysis and hypothesis testing using statistical tools such as mean, standard deviation, and t-test. This systematic and

unbiased sample selection process helped ensure the reliability and validity of the findings related to the role of spiritual education in human consciousness and inner growth.

In this way a sample of 120 respondents was selected using the random sampling method. The sample included teachers, research scholars, and postgraduate students of Patan city, North Gujarat region.

Table: Distribution of Sample Respondents

Category of Respondents	Male	Female	Total
Teachers	2	8	10
Research Scholars	0	5	5
Postgraduate Students	5	0	5
Total	7	3	20

5.3 Tool for Data Collection

A self-constructed questionnaire based on a five-point Likert scale was used. The questionnaire covered dimensions as follows:

- Self-awareness
- Emotional stability
- Moral values
- Inner peace
- Conscious living

5.4 Statistical Techniques Used

- Percentage analysis
- Mean and Standard Deviation
- t-test for hypothesis testing

6. Data Analysis and Interpretation

Table 1: Impact of Spiritual Education on Human Consciousness

Dimension of Consciousness	Mean Score	Standard Deviation
Self-awareness	4.25	0.62

Dimension of Consciousness	Mean Score	Standard Deviation
Mindfulness	4.18	0.58
Moral awareness	4.30	0.55
Purpose of life	4.10	0.60

Interpretation:

The mean scores indicate a high level of agreement among respondents that spiritual education enhances various dimensions of human consciousness.

Table 2: Impact of Spiritual Education on Inner Growth

Aspect of Inner Growth	Mean Score	Standard Deviation
Emotional balance	4.22	0.59
Inner peace	4.35	0.52
Self-control	4.15	0.63
Positive attitude	4.28	0.57

Interpretation:

The data show that spiritual education strongly contributes to emotional stability and inner peace.

7. Hypotheses Testing**Table 3: t-test Results**

Hypothesis	Calculated t-value	Table t-value (0.05 level)	Result
H ₀₁	3.86	1.98	Rejected
H ₀₂	4.12	1.98	Rejected

Interpretation:

Since the calculated t-values are greater than the table value at 0.05 level of significance, both null hypotheses are rejected. Therefore, spiritual education has a significant impact on human consciousness and inner growth.

8. Results and Findings

1. Spiritual education significantly enhances human consciousness.
2. It improves self-awareness, mindfulness, and moral sensitivity.
3. Spiritual education positively influences emotional balance and inner peace.
4. Individuals exposed to spiritual education exhibit greater inner growth and positive life orientation.

9. Conclusion

The study clearly establishes that spiritual education plays a vital role in enhancing human consciousness and fostering inner growth. In an era of psychological stress, ethical erosion, and emotional instability, spiritual education acts as a powerful tool for holistic development. Integrating spiritual education into formal education systems can help develop balanced, conscious, and value-oriented individuals. The findings strongly recommend the inclusion of spiritual education as an essential component of modern education for sustainable human development.

Therefore, the study strongly recommends the integration of spiritual education into formal and informal educational systems. Such integration can contribute to the formation of balanced, conscious, and value-oriented individuals who are capable of leading meaningful lives and contributing positively to social well-being. Ultimately, spiritual education is not an optional supplement but an essential foundation for sustainable human development and enlightened consciousness.

10. Suggestions for Further Research

- Comparative studies across age groups and cultures
- Experimental research on spiritual practices like meditation
- Longitudinal studies on spiritual education and life satisfaction

References

- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- Miller, J. P. (2007). *The Holistic Curriculum*. Toronto: University of Toronto Press.
- Palmer, P. J. (1998). *The Courage to Teach*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sheikh, D. T. L. (2012). Spirituality as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012, 458953. <https://doi.org/10.1100/2012/458953>
- Conceptual overview of spirituality's role in positive development. PMC

Equitable and Inclusive Education: Learning for All Investigator**Dr. Hareshkumar M. Patel**

(M.A., M.Ed., Ph.D.)

Professor & Head,

Shree K.H. Patel M.Ed. Institute, Modasa, Di. Arvalli

[Abstract-Education is an integral part of human life. It is one of the most important and powerful instrument invented by mankind to shape and mould themselves in a desirable manner. The objective of the Education system is to benefit all children in India so that they don't miss any opportunity to learn and excel. The government policies have tried their best towards bridging gender and social category gaps in all levels of school Education but large disparities still remain especially for socio-Economically disadvantage group. Separate strategies have been formulated for attention on reducing the social category gaps in school Education. Teachers are also helpful in identifying learning disabilities of children and teach accordingly. The school curriculum should be free from biasness and it includes material that is relevant and relatable to all communities.]

Key-words:- instrument, invented, mould, bridging, disparities, strategies, formulated, disabilities and biasness

1. Introduction-

Education is an integral part of human life. It is the most important and powerful instrument invented by mankind to shape and mould themselves in a desirable manner. The word Education can be derived from latin words that is Educare, Educatum and Educo. Education is life long process and its purpose is to establish a learning society. A society in which the individual knows how to learn, to grow and to transform itself to the needs of ever changing world. In the process of Education schools also play an important role. School Education is the necessary foundation for strengthening human resources that has been deemed central for the National development.

Education is an important factor which helps in bringing about social change. The factor of Education being exogenous to the rural communities, affects its structural components and thus facilitates the process of social change. However, this does not mean that Education is the only factor which is contributing to social change. The phenomenon of social change is very complex and is the result of the interplay of a number of factors. Amongst the various factors which affect social change, Education is considered mainly to be one of those important factor.

2. Objectives of the study:-

The following are the objectives of the present study-

- 1) To provide Equitable and Inclusive Education to all children.
- 2) To know the government policies formulated for Socio-Economically disadvantage group.
- 3) To identify different specific disabilities of children by the teacher.
- 4) To respond to rapid intellectual change. i.e from analysis to synthesis, from disciplinary to multidisciplinary.

3. Research Methodology:-

This research paper is descriptive and analytical in nature. In this paper attempt has been made to analyses about the Inclusive and equitable education for all children in India. The data used in it is purely from secondary sources according to the need of this study.

4. Definition of Education:-

Education is the single greatest tool for achieving social justice and equality. Inclusive and equitable education-while indeed an essential goal in its own right- is also critical to achieving an inclusive and equitable society in which every citizen has the opportunity to

dream, thrive and contribute to the nation. The education system must aim to benefit India's children so that no child loses any opportunity to learn and excel because of circumstances of birth and background. This policy reaffirms that bridging the social category gaps in access, participation and learning outcomes in school education will continue to be one of the major goals of all education sector development programmes.

5. Education system of India:-

While the Indian Education system and successive government policies have made steady progress towards bridging gender and social category gaps in all levels of school education, large disparities still remain- especially at the secondary level- particularly for socio-economically disadvantaged groups that have been historically underrepresented in Education. Socio- economically disadvantaged groups (SEDGs) can be broadly categorized based on gender identities (particularly female and transgender individuals) socio-cultural identities (such as scheduled castes, scheduled tribes, OBC and minorities) geographical identities (such as students from villages, small towns and aspirational districts) disabilities (including learning disabilities) and socio-economic conditions (such as migrant communities, low income households, children in vulnerable situations, victims of or children of victims of trafficking, orphans including child beggars in urban areas and the poor). While overall enrolments in schools decline steadily from Grade 1 to Grade 12, this decline in enrolments is significantly more pronounced for many of these SEDGs, with even greater declines for female students within each of these SEDGs and often even steeper in higher Education.

6. Reason for lacking quality Education in Socio- economically disadvantaged groups (SEDGs):-

A multiple factors, including lack of access to quality schools, poverty, social mores and customs and language have had a detrimental effect on rates of enrolment and retention among the scheduled castes. Bridging these gaps in access, participation and learning outcomes of children belonging to scheduled castes will continue to be one of the major goals. Also, the other backward classes (OBCs) which have been identified on the basis of historically being socially and educationally backward also need special focus.

Tribal communities and children from scheduled tribes also face disadvantages at multiple levels due to various historical and Geographical factors. Children from tribal communities often find their school education irrelevant and foreign to their lives, both culturally and academically, while several programmatic interventions to uplift children from tribal communities are currently in place and will continue to be pursued, special mechanisms need to be made to ensure that children belonging to tribal communities receive the benefits of these interventions.

Minorities are also relatively underrepresented in school and higher education. The policy acknowledges the importance of interventions to promote education of children belonging to all minority communities and particularly those communities that are educationally underrepresented.

The policy also recognizes the importance of creating enabling mechanisms for providing children with special needs (CWSN) or Divyang, the same opportunities of obtaining quality education as any other child.

7. Formulation of different policies and strategies:-

There have been various successful policies and schemes such as targeted scholarships, conditional cash transfers to incentivize parents to send their children to school, providing bicycles for transport etc that have significantly increased participation of SEDGs in the school system in certain areas. These successful policies and schemes must be significantly strengthened across the country. All scholarships and other opportunities and schemes

available to students from SEDGs will be coordinated and announced by a single agency and website to ensure that all students are aware of and may apply in a simplified manner.

8. Role of government in providing Equitable Education:-

The government of India constitutes a Gender-Inclusion fund to build the nation's capacity to provide equitable quality education for all girls as well as transgender students. The fund available to states to implement priorities determined by the central government for assisting female and transgender children in gaining access to education (such as the provisions of sanitation and toilets, bicycles, conditional cash transfers etc). Fund also enable states to support and scale effective community based interventions that address local context specific barriers to female and transgender children's access to and participation in education. Similar inclusion fund schemes shall also be developed to address analogous access issues for other SEDGs.

10. Conclusion-On the basis of the present study, it can be concluded that Education is only the single tool for achieving Equality and social justice. Although there are lots of challenges for Socio-Economically disadvantage group students in gaining equality in Education. Different policies and strategies made by government made it possible. Teachers also play a great role in identifying student's learning disabilities and they try to provide continuous support to them so that they can learn school curriculum at their own pace. The curriculum that is relevant and relatable to all communities.

References

Aggarwal, J.c. (2006). Basic ideas in Education, New Delhi: Shipra Publications.

Yadav, R.S. (2006). Education and Development, Kurukshetra: Associated Publishers

<https://shikshan.org/nep-2020/equitable-inclusive-education>

<https://www.orfonline.org/expert-speak/equitable-and-inclusive-vision-in-the-nep-2020>

ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓને ગણિત શીખવા માટે
રચનાત્મક અભિગમ કાર્યક્રમની રચના અને અજમાયશ

PATEL ROSHANKUMAR RASIKLAL

(Ph.D. RESEARCH SCHOLAR)

HEMCHANDRACHARY NORTH GUJARAT UNIVERSITY, PATAN

સારાંશ (Abstract)

આ સંશોધનનો હેતુ ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં ગણિત વિષય શીખવાની ગુણવત્તા વધારવા માટે રચનાત્મક અભિગમ આધારિત શિક્ષણ કાર્યક્રમની રચના કરવી અને તેની અસરકારકતા અજમાવવી છે. પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિમાં વિદ્યાર્થીઓ સક્રિય ભાગીદારી કરતા નથી, પરિણામે ગણિત પ્રત્યે ભય અને અરસપરસ સમજનો અભાવ જોવા મળે છે. રચનાત્મક અભિગમ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની પૂર્વજ્ઞાનના આધારે નવા જ્ઞાનનું નિર્માણ કરે છે. પ્રયોગાત્મક પદ્ધતિથી એક નિયંત્રણ જૂથ અને એક પ્રયોગ જૂથ પસંદ કરવામાં આવ્યા. પરિણામો દર્શાવે છે કે રચનાત્મક અભિગમ આધારિત કાર્યક્રમથી વિદ્યાર્થીઓની સિદ્ધિ, રસ અને સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતામાં નોંધપાત્ર સુધારો થયો છે.

મુખ્ય શબ્દો: રચનાત્મક અભિગમ, ગણિત શિક્ષણ, માધ્યમિક શાળા, કાર્યક્રમ રચના, અજમાયશ

પરિચય:

ગણિત વિષય માનવીના તર્કશક્તિ અને સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતાના વિકાસ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. તેમ છતાં માધ્યમિક સ્તરે ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ગણિતને કઠિન અને ભયજનક વિષય તરીકે અનુભવે છે. પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિઓમાં શિક્ષક કેન્દ્રિત અભિગમ હોવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં સક્રિય શીખણનો અભાવ રહે છે. આજના આધુનિક શિક્ષણમાં રચનાત્મક અભિગમ વિદ્યાર્થીઓને શીખણ પ્રક્રિયાનો કેન્દ્ર બનાવે છે.

સમસ્યાનું નિવેદન:

આજના સમયમાં ગણિત વિષયને માધ્યમિક શાળાના ઘણા વિદ્યાર્થીઓ મુશ્કેલ, ભયજનક અને રસહીન વિષય તરીકે અનુભવે છે. પરંપરાગત શિક્ષણ

પદ્ધતિઓમાં મુખ્યત્વે શિક્ષક કેન્દ્રિત અભિગમ, રટણ આધારિત શીખણ અને પ્રશ્નોના યાંત્રિક ઉકેલ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં વિચારશક્તિ, તર્કશક્તિ, સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતા તથા સ્વયં શીખવાની પ્રક્રિયા પૂરતી વિકસતી નથી. ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાઓમાં પણ ગણિત વિષયમાં વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ અપેક્ષા મુજબ નથી હોવાની ફરિયાદો જોવા મળે છે.

રચનાત્મક અભિગમ અનુસાર વિદ્યાર્થી પોતાનાં અગાઉના જ્ઞાન અને અનુભવના આધારે નવું જ્ઞાન સ્વયં રચી શકે છે. આ અભિગમમાં પ્રવૃત્તિ આધારિત શીખણ, ચર્ચા, સહકાર, પ્રયોગ અને વાસ્તવિક જીવન સાથે જોડાયેલા ઉદાહરણો દ્વારા અર્થપૂર્ણ શીખણ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. પરંતુ ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાઓમાં ગણિત વિષય માટે ખાસ રીતે રચનાત્મક અભિગમ આધારિત આયોજનબદ્ધ કાર્યક્રમોની રચના અને તેની વ્યવહારિક અજમાયશ પૂરતી પ્રમાણમાં થઈ નથી.

ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓને ગણિત શીખવામાં વધુ રસપ્રદ, અર્થપૂર્ણ અને અસરકારક બનાવવા માટે રચનાત્મક અભિગમ આધારિત ગણિત શિક્ષણ કાર્યક્રમની રચના કરવી અને તેની અસરકારકતાની અજમાયશ કરવી આવશ્યક બની છે. આ સંશોધન દ્વારા એ તપાસવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવશે કે રચનાત્મક અભિગમ કાર્યક્રમ વિદ્યાર્થીઓની ગણિત વિષયની સમજ, અભિરુચિ અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર કેટલી હદે સકારાત્મક અસર કરે છે.

સંશોધનના હેતુઓ:

1. ગણિત શિક્ષણ માટે રચનાત્મક અભિગમ આધારિત કાર્યક્રમની રચના કરવી.
2. તૈયાર કરાયેલા કાર્યક્રમની અજમાયશ કરવી.
3. રચનાત્મક અભિગમ અને પરંપરાગત પદ્ધતિ વચ્ચે વિદ્યાર્થીઓની સિદ્ધિની તુલના કરવી.
4. વિદ્યાર્થીઓના રસ અને સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતામાં થતા ફેરફારોનો અભ્યાસ કરવો.

સંશોધન ઉત્કલ્પના (Hypotheses):

1. રચનાત્મક અભિગમ આધારિત કાર્યક્રમથી વિદ્યાર્થીઓની ગણિતીય સિદ્ધિમાં નોંધપાત્ર વધારો થશે.
2. પ્રયોગ જૂથ અને નિયંત્રણ જૂથના સરેરાશ ગુણોમાં નોંધપાત્ર તફાવત રહેશે નહિ.

સંશોધન પદ્ધતિ:

આ સંશોધનમાં પ્રયોગાત્મક પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી છે.

નમૂનો (Sample):

ગુજરાત રાજ્યની એક માધ્યમિક શાળાના ધોરણ 9 ના 60 વિદ્યાર્થીઓને નમૂનામાં લેવામાં આવ્યા. તેમાં 30 વિદ્યાર્થીઓ પ્રયોગ જૂથ અને 30 વિદ્યાર્થીઓ નિયંત્રણ જૂથમાં રાખવામાં આવ્યા.

સાધનો (Tools):

- ગણિત સિદ્ધિ કસોટી (પૂર્વ કસોટી અને પોસ્ટ કસોટી)
- વિદ્યાર્થીઓનો રસ માપવા પ્રશ્નાવલી

કાર્યક્રમની રચના:

રચનાત્મક અભિગમ આધારિત કાર્યક્રમમાં નીચેના ઘટકોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો:

- જૂથ ચર્ચા
- પ્રવૃત્તિ આધારિત શીખણ
- વાસ્તવિક જીવન સાથે જોડાયેલા ઉદાહરણો
- પ્રશ્નોત્તરી અને સમસ્યા ઉકેલ
- શિક્ષક માર્ગદર્શક તરીકે

કાર્યક્રમની અજમાયશ:

પ્રયોગ જૂથને 4 અઠવાડિયા સુધી રચનાત્મક અભિગમ દ્વારા શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું જ્યારે નિયંત્રણ જૂથને પરંપરાગત પદ્ધતિથી શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું.

માહિતી વિશ્લેષણ:

પ્રાપ્ત થયેલા આંકડાઓનું સરેરાશ, માનક વિચલન અને t-કસોટી દ્વારા વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.

પરિણામો:

- પ્રયોગ જૂથના વિદ્યાર્થીઓની ગણિત સિદ્ધિમાં નોંધપાત્ર વધારો જોવા મળ્યો.
- વિદ્યાર્થીઓમાં ગણિત પ્રત્યે રસ અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થયો.
- સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતામાં સુધારો નોંધાયો.

નિષ્કર્ષ:

અભ્યાસ પરથી નિષ્કર્ષ કાઢી શકાય છે કે રચનાત્મક અભિગમ આધારિત કાર્યક્રમ ગણિત શિક્ષણને વધુ અસરકારક, રસપ્રદ અને વિદ્યાર્થી કેન્દ્રિત બનાવે છે. આ અભિગમ માધ્યમિક સ્તરે ગણિત શિક્ષણ માટે અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

શૈક્ષણિક સૂચનો:

1. માધ્યમિક શાળાઓમાં ગણિત શિક્ષણ માટે રચનાત્મક અભિગમ અપનાવવો જોઈએ.
2. શિક્ષકોને આ અભિગમ અંગે તાલીમ આપવી જોઈએ.
3. પાઠ્યક્રમમાં પ્રવૃત્તિ આધારિત શીખણનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

ભવિષ્યના સંશોધન માટે સૂચનો:

- આ અભ્યાસને અન્ય વિષયો પર પણ અજમાવી શકાય.
- મોટા નમૂનાથી અભ્યાસ કરી શકાય.
- દીર્ઘકાળીન અસરનો અભ્યાસ કરી શકાય.

સંદર્ભો

NCERT (2005). *National Curriculum Framework*.

Piaget, J. (1970). *Science of Education and the Psychology of the Child*.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society*.

સદ્ભાવના-સહિષ્ણુતા-માનવતા અને ઇસ્લામદર્શન

ડૉ.ઝકીરહુસેન એ. મનસુરી

એસો.પ્રોફેસર, એમ.એડ. કોલેજ,દરામલી, તા.- ઇડર, જી.- સાબરકાંઠા

Zakirhmt1353@gmail.com Mo. 9376921353, 8200208350

સારાંશ :

ઇસ્લામ સમગ્ર માનવતાનો ધર્મ અને માનવ સમાજ માટે સંપૂર્ણ જીવન વ્યવસ્થા છે. ઇસ્લામ માનવોને ઉપહાર સ્વરૂપે તે શક્તિએ અર્પણ કર્યો છે. જેને માનવો અલ્લાહ ઇશ્વર અને પ્રભુના નામે પોકારે છે. જે સમગ્ર સૃષ્ટિનો સર્જનહાર,પાલનહાર અને પ્રત્યેક ચીજનો જાણનાર અને ખબર રાખનાર છે. ધરતી અને આકાશનું તમામ વ્યવસ્થાતંત્ર તેના આદેશ અને આજ્ઞા તેમજ નિયંત્રણ મુજબ ચાલે છે. ઇસ્લામના આ જ સર્જનહારે માનવોને આપેલ દીન અને ધર્મ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: સદ્ભાવના, સહિષ્ણુતા, માનવતા અને ઇસ્લામ

ઇસ્લામ: અર્થ

ઇસ્લામના બે અર્થ થાય છે. એક શાંતિ અને સલામતી અને બીજો આત્મ સમર્પણ. ઇસ્લામી પરિભાષામાં તેનો અર્થ થાય છે, અલ્લાહના હુકમ, ઇચ્છા, મરજી અને ઇશ્વરીય આદેશો-નિર્દેશોની સામે સંપૂર્ણ આત્મ સમર્પણ કરીને લોકના જીવનમાં નિરંતર શાંતિ અને સલામતી પ્રાપ્ત કરવી. પોતાના વ્યક્તિત્વથી લઇને જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં શાંતિની સ્થાપના કરવી. માનવીય જીવનના તમામ પાસા જેવા કે, આર્થિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક રાજનૈતિક, પારિવારિક અને આધ્યાત્મિક તેમજ તેનાથી સંકળાયેલા તમામ ભાગો સલામત બની જાય અને માનવજીવન ઇશ્વરે નિર્ધારિત કરેલ નીતિ-નિયમો મુજબ ખુશહાલ, સમૃદ્ધ અને ઇશ્વરની પ્રસન્નતા પામેલ બની જાય અને તેના વડે માનવસમાજ ને પરલોકમાં શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત થાય.

ઇસ્લામ સૌ પ્રથમ જે શિક્ષણ આપે છે તે એ કે, તમામ માનવો આદમની સંતાન છે. એટલે તમામ માનવો એકબીજાના ભાઇબહેન છે. અલ્લાહના અંતિમ ગ્રંથ કુઆર્નમાં કહ્યું છે, લોકો પોતાના રબ (માલિક)થી ડરો જેણે તમને એક

જીવથી પેદા કર્યા અને તે જ જીવથી તેનું જોડું બનાવ્યું અને બંનેથી ઘણા પુરુષો અને સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ફેલાવી દીધા. અંતિમ ઇશદૂત હઝરત મુહમ્મદ (સલ્લ.) એ ફરમાવ્યું. લોકો તમારો માલિક અને પાલનહાર પણ એક જ છે અને તમારા પિતા (પ્રથમ ઇશદૂત હ.આલમ અલૈ.) પણ એક છે. તમે આદમથી સંબંધિત છો અને તે આદમને માટીમાંથી બનાવવામાં આવ્યા હતા.

વાસ્તવમાં ઇસ્લામ એટલો જ પ્રાચીન અને સનાતન છે જેટલી માનવની ઉત્પત્તિ, અને એટલો જ સંપૂર્ણ અત્યાધુનિક અને નવનિર્મિત છે કે તેમાં વર્તમાનયુગની અને આ યુગની આલોકની તમામ સમસ્યાઓનો ઉકેલ છે. તે સાથે દરેક સમયે તે મનુષ્ય માનવ તરીકેની જવાબદારીઓ અને કર્તવ્ય ખૂબીપૂર્વક અદા કરવા સક્ષમ બનાવે છે. ઇસ્લામ મનુષ્યના વ્યક્તિગત આચરણ અને સામાજિક નીતિનિયમોની એક ચોક્કસ વ્યવસ્થા પૂરી પાડે છે. સત્યનિષ્ઠા સાથે શાંતિ, સલામતી, સદ્ભાવ અને નૈતિક મૂલ્યોથી ભરપૂર જીવનના આદર્શો શિખવે છે, અને અંતિમ ઇશદૂત હઝરત મુહમ્મદ સલ્લ. કુઆર્નની શિક્ષા મુજબ આ તમામ બાબતો ઉપર વ્યવહાર અમલ કરીને પણ દેખાડી દીધો છે. જેથી તેની શિક્ષણ ઉપર અમલ કરવો દરેક યુગ માટે તદ્દન સરળ બની જાય.

હઝરત મુહમ્મદ સલ્લ.એ માનવ સમાજને સમજાવ્યું કે તમારો પાલનહાર એટલો દયાળુ અને કૃપાવાન છે કે પોતાના બંદાઓથી અત્યંત પ્રેમ કરે છે અને ઇચ્છે છે કે તેના બંદાઓ આ જગતમાં અત્યંત, શાંત, સુશીલ અને ભાતૃત્વભાવના વાળુ જીવન એવી રીતે વ્યતીત કરે કે પોતાના માલિકની સાચા અર્થમાં બંદગી કરવા સાથે તેના દરેક બંદા અને દરેક જીવ સાથે પણ સ્નેહ સંબંધ જાળવી રાખે. અને આ ઉત્તમ ગુણોનો પયગંબર સલ્લ.ની પોતાની જાતમાં એટલી હદે સુમેળ થઈ ગયો હતો કે આપ સલ્લ. ના મનમાં ન માત્ર પોતાના સાથીઓ સાથે બલ્કે શત્રુઓ સુધ્ધાં માટે રજમાત્ર કડવાશ કે વેરઝેર ન હતું. અને એટલે જ સૃષ્ટિના સર્જનહારે કુઆર્નમાં ફરમાવ્યું કે "હે પયગંબર અમે તમને દુનિયામાં વસતા તમામ (મનુષ્યો) માટે સર્વથા કૃપા અને દયા બનાવીને મોકલ્યા છે". (૨૧,૧૦૭) આ સાથે અલ્લાહના અંતિમ પયગંબર (સલ્લ.) ને માનવ સમૂદાય પ્રત્યે જે જવાબદારીઓ અદા કરવાની હતી તે પણ જણાવી દેવામાં આવ્યું કે, "હે

પયગંબર, અમે તમને સાક્ષી બનાવીને, (સદ્કાર્યાને અંજામની) શુભ સુચના આપનાર બનાવીને અને (દુષ્ટત્યોના અંજામથી) સચેત કરનાર બનાવીને મોકલ્યા છે, અલ્લાહની આજ્ઞાથી તેના તરફ બોલાવનાર અને પ્રકાશિત દીપ બનાવીને. (33, 84-85)

સદ્ભાવનાનું મહત્વ :

ઇસ્લામે પોતાના આગમનના પ્રથમ દિવસથી જ એ વાત ઉપર સૌથી વધારે ભાર મૂક્યો કે માનવ સમુદાય પરસ્પર સદ્ભાવના સાથે જીવન વ્યતીત કરે. ઇસ્લામ જે સદ્ભાવનાની તાલીમ આપે છે તે એ છે કે તેનો પ્રત્યેક અનુયાયી જ નહીં પ્રત્યેક મનુષ્ય તેના જેવા બીજા મનુષ્ય પ્રત્યે સંપૂર્ણ સદ્વર્તન અને આદર સાથે રહે. તેના મનમાં કોઈના પ્રત્યે કંઈ દ્વેષ, ધૃણા, અદેખઆઈ કે ઇર્ષા ન હોય. તેને ઇશ્વર તરફથી જે આપવામાં આવ્યું છે તેના ઉપર સંતુષ્ટ રહે અને બીજાઓને સતત સહાયભૂત થવા, મદદરૂપ બનવા પ્રયત્નશીલ રહે. તેની સદ્ભાવના માત્ર માનવો સુધી જ સિમિત ન રહે બલકે પ્રત્યેક જીવજંતુ તેના દ્વારા રાહત પામે. અલ્લાહના રસૂલ સલ્લ.એ કહ્યું “પ્રત્યેક સજીવની સેવા પુણ્યકારી છે” તે સાથે વધુમાં એક બોધવચન આપતા કહ્યું કે, “સદાચાર ઉત્તમ નૈતિકતાનું નામ છે અને પાપ તે છે જે તમારા હૃદયમાં ખૂંચે અને તમને એ પસંદ ન હોય કે લોકોને તેની ખબર પડી જાય”

આ સદ્ભાવનાનો આરંભ ક્યાંથી થાય માટે સૌ પ્રથમ સદ્વર્તન પોતાના મા-બાપ સાથે કરે. જેના થકી અને જેના વડે મનુષ્ય આ જગતમાં પ્રવેશ પામે છે. વર્તમાનની સૌથી વધારે ગંભીર અને હૃદયદ્રાવક બાબત પણ આ જ છે કે આજનો મનુષ્ય મા-બાપને ભૂલતો જઈ રહ્યો છે. એક મા-બાપ ચાર અને તેના ઉપરાંત સંતાનો રોજી-રોટી પુરી પાડે, જાળવણી કરે અને એ તમામ સંતાનો ભેગા મળીને પણ એક માત્ર મા-બાપને જાળવી ન શકે, કેવી વિડંબના અને પરિણામે વૃધ્ધાશ્રમો અને ઘરડાઘરની ઉત્પત્તિ થઈ. અત્યારના માનવ સમાજનું કેવું બિહામણું અને વરવું પાસું અને સદ્ભાવનાનું આ વર્તુળ વિસ્તરતું જઈ રહ્યું છે વ્યક્તિના પોતાના સગાવહાંલા, પરિવારજનો, પાડોશી, સ્નેહીમિત્રો, પ્રવાસના સાથીઓ, બિરાદરી અને સમાજના લોકો, દેશવાસી ભાઈઓ-બહેનો તેમજ

અલ્લાહના અન્ય સર્જનો પશુ-પક્ષીઓ અને કુદરતી સંપત્તિ તમામ સાથે સદ્વર્તન અને સદ્ભાવના એ ઇસ્લામની માનવસમાજની દેન છે. ઇસ્લામનો આદેશ છે કે, "તમે જે પોતાના માટે પસંદ કરો તે જ તમારા ભાઈ (બહેન) માટે પણ પસંદ કરો. " આપનાર હાથ લેનાર હાથ કરતાં શ્રેષ્ઠ હોય છે." "તમે જે ખાવ તે જ તમારા દાસ-દાસીઓને ખવડાવો, તમે જે પહેરો તે જ તેમને પહેરાવો"...."તમે જમતા પહેલાં એ વાતની ખાત્રી કરીલો કે તમારો પાડોશી ભૂખ્યો તો નથી". આ અને આવી અસંખ્ય શિખામણો અને આજ્ઞાઓ આપવામાં આવી છે. અહીં એક ઐતિહાસક પ્રસંગ જે આપણને પ્રેરક બળ પુરું પાડે છે તેનું વર્ણન છે. અલ્લાહના અંતિમ પયગંબર (સલ્લ.) એ મક્કા ઉપર વિજય મેળવ્યો ત્યારે જન મેદની જે એકઠી થઈ હતી તેમને પ્રશ્ન કર્યો, "હૈ કુરૈશના લોકો ! જાણો છો, હું તમારી સાથે શું કરવાનો છું ? આ સાંભળતા જ એક સન્નાટો છવાઈ ગયો. એક ભય અને ફફડાટ વ્યાપી ગયો હશે તેમના મન મસ્તિષ્ક ઉપર. તે તમામ કૃત્યો અને અત્યાચારો તેમને યાદ આવી ગયા જે તેમણે મુહમ્મદ (સલ્લ.) ઉપર ગુજાર્યા હતા. દુનિયાની એવી કોઈ યાતના અને દુઃખ ન હતા જે તેમણે મુહમ્મદ (સલ્લ.) અને આપના સાથીઓને પહોંચાડ્યા ન હોય, આજે તે તમામ તેમની નજરો સામે તરવરી ઉઠ્યા. પરંતુ તેઓ તેમના પોતાના ભાઈ હઝરત મુહમ્મદ સલ્લ.ની દયા અને કૃપા ને જાણતા હતા. અત્યંત વિનમ્રતા અને આશા સાથે સૌ એકી અવાજે પોકારી ઉઠ્યા. "સારો વ્યવહાર, આપ સજ્જનભાઈ છો અને સારા ભાઈના પુત્ર છો". અલ્લાહના અંતિમ રસૂલ સલ્લ.એ તેમની આશાનો એવો જ ઉત્તર આપ્યો, ફરમાવ્યું કે, "આજે તમારી કોઈ પકડ નથી, જાઓ તમે સૌ મુક્ત છો, તમે સૌ માફ છો." માનવ ઇતિહાસ આવો એક પણ પ્રસંગ રજૂ નથી કરી શક્યો નહીંતર વિજેતા પરાજીતોના સાથે શું નથી કરતો ? તેમના એક એક કૃત્યનો ગણી ગણીને બદલો લે છે પરંતુ અલ્લાહના આ પ્રિય દીનની આ તાલીમ અને શિક્ષા નથી તેણે તો દુષ્ટતમ શત્રુ સાથે પણ સદ્ભાવનાની ન માત્ર ભલામણ કરી છે બલ્કે આદેશ આપ્યો છે કુઆર્ન કહે છે, "નેકી (સદાચાર) એ નથી કે તમારા મુખ પૂર્વ કે પશ્ચિમ તરફ કરીલો, બલ્કે નેકી તો એ છે કે મનુષ્ય અલ્લાહને, અંતિમ (પ્રલયના) દિવસને ફરિશ્તાઓને, આકાશી ગ્રંથોને અને પયગંબરો (ઇશદૂતો)ને હૃદયપૂર્વક માને તથા

ઇશપ્રેમમાં પોતાનાનું પ્રિય ધન સગાઓ અને અનાથો જરૂરતમંદો અને મુસાફરો, મદદ માટે હાથ લંબાવનારાઓ અને ગુલામો (કરજદારો)ની મુક્તિ માટે ખર્ચ કરે છે. નમાઝ કાયમ કરે અને ઝકાત (ધર્મદાન) આપે, અને સદાચારી લોકો એ છે જે વચન આપે તો તેને પુરુ કરે અને તંગી અને મુસીબતમાં તથા સત્ય અસત્યના સંઘર્ષમાં ધૈર્ય રાખે. આ છે સત્યનિષ્ઠ લોકો અને આ જ લોકો સંયમી અને ઇશભય રાખનારા છે.

સહિષ્ણુતા કેમ જરૂરી ? :

ઇસ્લામ જે મહત્વની શિક્ષા માનવ સમાજ સમક્ષ રજૂ કરે છે તેમાં સહિષ્ણુતાનું પણ ખૂબ જ મહત્વ છે. ઇસ્લામ અંગે જે આક્ષોપો કરવામાં આવે છે તેમાંથી એક એ છે કે તે અલગાવવાદી છે. તે તેના અનુયાયીઓને વ્યક્તિત્વવાદ અને એકલાપણુ શીખવાડે છે. સદ્વર્તન, સદ્ભાવના, હમદર્દી, સમાનતા અને પરસ્પર સંપર્કને સહયોગ તેમજ માનવીય સંબંધોની જે તાલીમ તેણે આપી છે, તે માત્ર મુસલમાનો માટે જ છે અને બીજા લોકો માટે તેના પાસે નફરત, ધૂણા અને તિરસ્કાર જ છે. તે મુસલમાનોને આદેશ આપે છે કે બીજા ધર્મવાળાઓ સાથે કોઈ સંબંધ ન રાખે અને તેમને તકલીફ પહોંચાડવાની કોઈ તક જતી ન કરે. આમ એવું દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે કે જ્યાં એક થી વધુ ધર્મને માનવાવાળાઓ રહેતા હોય, તે સમાજ માટે ઇસ્લામ યોગ્ય નથી અને તેવી પરિસ્થિતિમાં ઇસ્લામની સામાજિક શિક્ષાઓ સામુદાયિક એકરૂપતા અને સદ્ભાવનાની રાહમાં એક મોટો અવરોધ છે.

ઇસ્લામી શિક્ષાઓ માટે આ વિચાર અને દ્રષ્ટિકોણ ન તો ઉચિત છે ન ન્યાયી ઇસ્લામે નક્કી કરેલ મનુષ્યોના પાયાના અધિકારો અને આદર્શ સમાજના નિર્માણમાં તેણે આપેલ આદેશો અને માર્ગદર્શન, ઇસ્લામનો અનુયાયી હોય કે તેનો ઇન્કાર કરનાર, દરેક ઉપર લાગુ પડશે. એક એવો સમાજ, જ્યાં વિભિન્ન ધર્મો અને સભ્યતાઓને માનનારા હોય તેના લોકોના પારસ્પારિક સંબંધો અંગે ઇસ્લામે સ્પષ્ટ આદેશો આપ્યા છે. જેમાં આધિન આ સંબંધો ઇર્ષ્યા, તિરસ્કાર, નફરત, મલિનતા અને પૂર્વગ્રહો ઉપર નહીં બલકે સહાનુભૂતિ, સદ્ભાવના અને પરસ્પર એકતા અને સુધારણા ઉપર હશે.

મનુષ્ય એક સામાજિક અને સામુહિક વજૂદ ધરાવે છે અને આ જીવન જીવવા માટે તેને પ્રેમ, હમદર્દી, સુલેહ-શાંતિ, ભલાઈ, સજ્જનતા, ન્યાય અને સમાનતા, વિનય અને વિવેક, ઉદારતા અને પરોપકાર, નિખાલસતા અને સહયોગ જેવા પાયાના નૈતિક સિધ્ધાંતોની ડગલે પગલે જરૂર પડે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ધરતીમાં વસતા બધા મનુષ્યો અને જૂથોની આસ્થા, વિશ્વાસ, વિચારો અને જીવનશૈલી જુદી જુદી હોય છે. આ સંદર્ભે સહિષ્ણુતાનો વ્યવહાર કરવામાં ન આવે તો સભ્યતા યુક્ત અને સાંસ્કૃતિક વ્યવસ્થા જ ઇન્દ્રિયભિન્ન થઈ જાય. પ્રત્યેક વ્યક્તિના પોતાના આચાર-વિચાર અને જીવનશૈલી હોય છે જે આપણી આસ્થા અને મતથી ભિન્ન પણ હોઈ શકે છે. પણ આ ભેદના કારણે આપણાથી વિરૂદ્ધ આસ્થા અને જીવનશૈલી ધરાવતા લોકો સાથે વેરભાવના રાખવી અથવા તેમને નુકસાન પહોંચાડવાનો પ્રત્યક્ષ-અપ્રત્યક્ષ પ્રયત્ન કરવો એ ઇસ્લામના સમીપ જરાપણ પસંદગીને પાત્ર નથી. અલ્લાહની સમીપ એવી વ્યક્તિ તદ્દન અપ્રિય છે.

કુઆર્નનો બોધ છે કે, "હે પયગંબર! સદાચાર અને દુરાચાર સમાન નથી, તમે દુરાચારને એ સદાચાર વડે નષ્ટ કરો, જે સર્વોત્તમ હોય. તમે જોશો કે જેના સાથે તમારે વેર હતું, તે જીગરના મિત્ર બની ગયો છે.(૪૧,૩૪)

વાસ્તવમાં સહિષ્ણુતા એ છે કે જે લોકોની આસ્થાઓ અને આચાર-વિચાર આપણા સમીપ ખોટા હોય અને આપણા સમાન ન હોય તો પણ તેમને આપણે નભાવીએ અને તેમની લાગણીઓ કે ભાવાનાઓને દુઃખ પહોંચે તેવું વર્તન ન કરીએ બલકે રોજ-બરોજના મામલાઓમાં વિશાળહૃદય રાખીને વર્તીએ. આન બાબતનું સમર્થન કરતાં કુઆર્ન કહે છે, "હે ઇમાનવાળાઓ ! અલ્લાહ કાજે સચ્ચાઈ ઉપર મક્કમ રહો અને ન્યાયની સાક્ષી આપનારા બનો, કોઈ જૂથની દુશ્મની તમને એટલી ઉત્તેજિત ન કરી દે કે તમે ન્યાયથી ફરી જાઓ, ન્યાય કરો, આ ઇશ્વરપરાયણતાના વધુ સમીપ છે, અલ્લાહનો ડર રાખો, જે કંઈ તમે કરો છો, અલ્લાહ તેનાથી સંપૂર્ણ વાકેફ છે." (૫,૮)

ઇસ્લામ અપાર કડુણા, કૃપા અને સહિષ્ણુતાનો ધર્મ છે. વરસાદ, હવા, પ્રકાશની

જેમ ઇસ્લામ ઉપર પણ તમામ મનુષ્યોનો અધિકાર છે, જેનું મન યાહે આ કૃપાથી એ જ રીતે લાભાન્વિત થઈ શકે છે.

મુસલમાનોમાં સહિષ્ણુતાનો આધાર:

ઇસ્લામે મુસલમાનોને બિનમુસ્લિમો સાથે સહિષ્ણુ અને ઉદાર વ્યવહારની તાકીદ કરી છે. તેનો આધાર તેના મૂલ્યો અને સિદ્ધાંતો પર છે. જેમ કે સૌ પ્રથમ ઇસ્લામ પ્રત્યેક મુસલમાનને મનુષ્યનો આદર-સન્માન કરવાનો આદેશ આપે છે. યાહે તે કોઈપણ ધર્મ, જાતિ કે પ્રદેશનો હોય, કેમ કે ઇશ્વરે પોતે જ મનુષ્યને પ્રતિષ્ઠા આપી છે. કુઆર્નમાં ઉલ્લેખ છે, "અમે આદમની સંતાનને શ્રેષ્ઠતા પ્રદાન કરી".

બીજી બાબત મુસલમાનો એવું માને છે કે ધાર્મિક બાબતોમાં મતભેદ એ અલ્લાહની મરજી અને તેની યોજના અંતર્ગત છે. તેણે જ મનુષ્યની કસોટી માટે, તેને સત્ય અને અસત્યના સ્વીકાર માટે સ્વતંત્ર છોડ્યો છે. કુઆર્નના શબ્દો છે, "કહી દો, આ સત્ય છે, તમારા પ્રભુ તરફથી, તો હવે જે કોઈ ઇચ્છે તેને માને અને જે ઇચ્છે તે તેનો ઇન્કાર કરી દે".(૧૮,૨૯)

એક અન્ય જગ્યાએ કહ્યું, "જો તમારો રબ (પ્રભુ -પાલનહાર) ઇચ્છતો તો ધરતી ઉપર જેટલા લોકો છે, તે સૌ ઈમાન લઈ આવતા, પછી શું તમે લોકોને વિવશ કરશો કે તેઓ ઈમાનવાળા થઈ જાય ! (કુઆર્ન ૧૦,૯૯) એ

ત્રીજી બાબત મુસલમાનો માને છે કે આ દુનિયા કસોટીકાળ છે, કર્મ કરવાની જગ્યા છે. આ ધરતી હિસાબ-કિતાબની નથી. અને લોકોનો હિસાબ કરવા માટે મુસલમાનને જવાબદાર બનાવવામાં નથી આવ્યો. તેની તો માત્ર અલ્લાહની વાત લોકો સુધી પહોંચાડી દેવાની જ જવાબદારી છે બાકી તમામ માનવજાતનો હિસાબ તો તેમનો સર્જનહાર સ્વંય જ કરશે.

ચોથી વાત મુસલમાન એ વાત ઉપર આસ્થા ધરાવે છે કે ઇશ્વર ન્યાય અને ઇન્સાફ કરવાવાળો છે. તે મુસલમાનોને પણ તેનો જ આદેશ આપે છે. અને તેવા લોકોને જ પસંદ કરે છે જેમનું ચરિત્ર ઉચ્ચતમ હોય અને જે કદી બીજાઓ અને વિધર્મીઓ સાથે જુલમ અત્યાચાર કે અતિરેક ન કરતો હોય. આને સામે રાખીને કુઆર્ન કહે છે કે, "દીન (ધર્મ)ના મામલામાં કોઈ બળજબરી નથી." અને તેથી જ

ઇસ્લામે તેના અનુયાયીઓને બીજાઓના ઉપાકો વિશે અપશબ્દો કહેવાની મનાઇ કરી છે. તો પછી ધર્મો જાતિઓ કે વર્ગો વિષે તો અપશબ્દો કહેવાને સ્થાન જ ક્યાં છે.

ઉદારતા અને સહિષ્ણુતાની આ ઝાંખી પયંગબર સાથીઓમાં પણ ઇસ્લામની તાલીમ મુજબની જ જોવા મળતી હતી. દ્વિતીયા હઝરત ઉમર રદિ.. સીરિયાના પ્રવાસે જતાં એક એવા માર્ગથી પસાર થયા જ્યાં કેટલાક ખ્રિસ્તી કુષ્ઠરોગીઓનો ભેટો થઇ ગયો તો તેમણે બચતુલમાલ (સાર્વજનિક નાણાં ભંડોળ)માંથી તેમની સઘળી મદદ કરી.

બિન મુસ્લિમો સાથે પ્રેમ, સમતા, સમાનતા, સદ્ભાવ, ન્યાય અને સહિષ્ણુતાની ઘટનાઓથી ઇસ્લામી ઇતિહાસ ભરી પડેલો છે. મક્કા વિજય પછી હિજરી સન.૬માં નજરાનથી ખ્રિસ્તીઓનું એક પ્રતિનિધિમંડળ હઝરત મુહમ્મદ સલ્લ.ની સેવામાં હાજર થયું ત્યારે તેમના સાથે જે સમજૂતી કરવામાં આવી તે પ્રસિધ્ધ ઇતિહાસકાર સર વિલિયમસૂરના શબ્દોમાં આ પ્રમાણે છે."પયંગબરે, બિશપો, પાદરીઓ અને સન્યાસીઓને એ લેખિત નોંધ આપી કે તેમના દેવળો અને આશ્રમોમા દરેક વસ્તુઓ જેમની તેમ રાખવામાં આવશે. વચન આપવામાં આવ્યું કે, કોઇ બિશપ પોતાના હોદ્દાથી બરતરફ નહીં થાય ન તેમની સત્તા, અધિકાર કે દિન ચર્યામાં કોઇ ફેરફાર કરવામાં આવશે. જ્યારે તેઓ શાંતિ, સુલેહ અને પ્રમાણિકતાથી રહેશે તો તેમના ઉપર બળજબરી કે અત્યાચાર કરવામાં નહીં આવે ન તેઓ કોઇના સાથે આવું કરશે. (Prophet Muhammed Pg.૧૫૮) હઝરત મુહમ્મદ સલ્લ.એ મુશિરકો (અનેકેશ્વરવાદીઓ) અને ઇસ્લામ વિરોધીઓથી જેટલા પણ કરાર કર્યા તે બધામાં આ કલમ સામેલ હતી કે, તેઓના જાન-માલ, વેપાર જમીનો, સંપત્તિ સુરક્ષિત રહેશે. તેમના પાદરીઓ અને પૂજારીઓ તેમના પદો ઉપરથી હટાવવામાં નહીં આવે.(મકાલાતે શિબ્લી ભાગ-૧૫.૧૯૭)

એડવર્ડ ગિબ્બન લખે છે, "ઇસ્લામે કોઇપણ ધર્મના મામલામાં દખલ કરી નથી કોઇને તકલીફ નથી આપી, વિધર્મીઓને સજા આપવા કોઇ ધાર્મિક અદાલત કાયમ કરી નથી તેમજ ઇસ્લામે લોકોના ધર્મને બળજબરી પરિવર્તન કરવાનો ક્યારેય ઇરાદો કર્યો નથી. ઇસ્લામ સ્વીકારવાથી લોકોને વિજેતાઓની બરાબર

અધિકારો મળી જતા હતા અને પરાજિત પ્રદેશો એ શરતો અને બંધનોથી પણ સ્વતંત્ર થઈ જતા હતા, જે પ્રત્યેક વિજેતા જગતના પ્રારંભથી હઝરત મુહમ્મદ સલ્લ.ના જમાના સુધી હમેશા લાગુ પાડતા હતા.

ઇસ્લામના ઇતિહાસના દરેક પાના ઉપર અને દરેક દેશમાં, જ્યાં તેમને આધિપત્ય પ્રાપ્ત થયું ત્યાં અન્ય ધર્મોથી કોઈ ધર્ષણ જોવા મળતું નથી ત્યાં સુધી કે પેલેસ્ટાઇનમાં એક ખ્રિસ્તી કવિ એ આ ઘટનાઓ જોઈને, જેનો ઉલ્લેખ અમે કરી રહ્યા છીએ, બારસો વર્ષ પછી જાહેરમાં કહ્યું હતું કે માત્ર મુસલમાનો જ આ ધરતી ઉપર એક એવી કોમ છે, જે અન્ય ધર્મના અનુયાયીઓને દરેક પ્રકારની સ્વતંત્રતા આપે છે. (ઝવાલેરૂમ પૃ.૧૫૮)

જ્યારે અમુક લોકો એક સાથે રહે છે તો તેમના વચ્ચે પરસ્પર સામાજિક સંબંધો બંધાય છે. તેઓ એકબીજાના સુખ-દુઃખમાં અને સારા નરસા પ્રસંગોમાં સહભાગી બને છે. ઇસ્લામ પોતાના અનુયાયીઓ માટે આવશ્યક ઠેરવે છે કે તે તેનાથી સંબંધિત ચાહે મુસ્લિમ હોય કે બિનમુસ્લીમ તેની યથાસંભવ મદદ કરે. એક મુસલમાનનો પિતા યહુદી હતો તેનું અવસાન થયું તો તે મુસલમાન તેમની મૈયત (સ્મશાનયાત્રા)માં ન ગયો. આ સાંભળીને પયંગબર સાહેબના સાથી હઝરત ઇબ્ને અબ્બાસ (રદિ.)એ કહ્યું તેણે સારું નથી કર્યું. "તેણે તેમના ક્રિયાક્રમમાં સહયોગ કરવાની જરૂર હતી."

આમ મુસલમાનોની સહિષ્ણુતા અને ઉદારતાનો ઇતિહાસ સાક્ષી છે. મુસલમાનો પરસ્પર અને અન્ય મનુષ્યો સાથે કેવી રીતે જીવન વ્યવહાર અને વર્તન કરે તેની વિસ્તારપૂર્વક શિક્ષા ઇસ્લામે તેમને આપી છે. વિશ્વના અન્ય દેશોની તુલનામાં ભારત એ રીતે વિશિષ્ટ છે કે અહીં વિભિન્ન સભ્યતાઓ, ધર્મો અને રીત-રિવાજોને માનનારાઓ એકી સાથે જીવન વિતાવે છે. દેશના પ્રત્યેક ગામ-શહેરમાં તમામ લોકો પોતપોતાની આસ્થાઓ સાથે સહિયારું જીવન જીવે છે. તેમના વચ્ચેની દિવાલો આજે પણ અસંખ્ય જગ્યાઓએ પરસ્પર મળેલી છે તેઓ પોતાની સામાજિક સમસ્યાઓ જ નહીં ક્યારેક તો આર્થિક અને તબીબી સમસ્યાઓ પણ સાથે રહીને હલ કરે છે. વર્તમાન ભારતીય સમાજની એકતા માત્ર સહિષ્ણુતા દ્વારા જ શક્ય છે. કેમ કે વિવાદો અને મતભેદો હોય છતાં પણ એકમેકના સહકાર

વગર અહીં દિવસો પસાર કરવા શક્ય નથી એટલે શેષ વિશ્વ તો કદાચ સહિષ્ણુતા વિના પણ જીવિત રહી શકે પણ ભારતીય સમાજ માટે સહિષ્ણુતા વગર જીવન વિતાવવું દુષ્કર છે. ઇસ્લામના પાયાના દ્રષ્ટિકોણ મુજબ તમામ લોકો એક ઇશ્વરના બંદા હોવાના નાતે તમામ માનવો એક જ પરિવારના સભ્યો બની જાય છે. આ વિચાર ધારા બધા માનવોને પરસ્પર ભાઈચારાના એવા સંબંધમાં બાંધી દે છે, જ્યાં આસ્થાઓ અને માન્યતાઓના મતભેદો સાથે ચાલી પણ શકાય છે એ પરસ્પર સમજ-બૂઝથી હલ પણ કરી શકાય છે.

માનવતાનો પ્રેરક :

ઇસ્લામ માનવતાનો ધર્મ છે એણે આ પૃથ્વીની ઉત્પત્તિના પછી માનવીને પેદા કર્યો અને પ્રથમ દિવસથી જ તેનું સંબોધન માનવોથી જ છે. તમામ ઇશગ્રંથ એ વાતની સાક્ષી આપે છે કે તેમની તમામ શિખામણો, આદેશો, ચેતવણી, ખુશખબર અને આજ્ઞાઓનો સંબંધમાં માત્ર અને માત્ર માનવો સાથે છે અને અંતિમ ઇશગ્રંથ વાંચતા જ મનુષ્યના મનોમસ્તિષ્ક ઉપર એ છાપ ઉભી થાય છે કે આ ગ્રંથ મને સંબોધિત કરે છે, એટલે જ કુઆર્નનો કેન્દ્રીય વિષય મનુષ્ય છે. આ કારણે ઇસ્લામ એક માનવનો બીજો માનવ સાથેના સંબંધને ખુબ જ મહત્તા આપે છે ભલે તેઓ પછી ગમે તે વિભિન્ન ધર્મ, જાતિ, સમૂહ કે વર્ગના હોય. કુઆર્ન કહે છે, "હે લોકો પોતાના માલિકનો ડર રાખો, જેણે તમને એક જીવથી પેદા કર્યા અને તે જ જાતિનું તેના માટે જોડું પેદા કર્યું અને તે બંનેથી પુષ્કળ પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ ફેલાવી દીધા." (૪,૧)

અલ્લાહે આ વિશ્વમાં માનવોની અનેક જાતિઓ, સમૂહો અને વર્ગો બનાવ્યા છે આ બધા વર્ગો અને જાતિઓ માત્ર એટલા માટે જ બનાવવામાં આવી છે કે તેમની ઓળખ સરળ થઈ જાય નહીંતર માનવીની હૈસિયતથી તમામ સમાન છે. કુઆર્ન કહે છે, "તમે સૌ પરસ્પર એક જ છો" (૪,૨૫) કુઆર્ને આગળ કહ્યું,

"હે મનુષ્યો ! અમે તમને એક જ પુરૂષ અને સ્ત્રીથી પેદા કર્યા અને પછી તમને વિભિન્ન જાતિ-સમૂહો અને વર્ગોનું રૂપ આપ્યું, જેથી તમે એકબીજાને ઓળખી શકો વાસ્તવમાં અલ્લાહની નજીક સૌથી પ્રતિષ્ઠિત તે છે, જે તમારામાં સૌથી વધુ (ઇશ્વરનો) ડર રાખે છે" (૪૯,૧૩)

આમ ઇસ્લામ સૌથી વધારે મહત્વ માનવીને આપે છે જેને તેણે પોતાના સર્જનોમાં સૌથી શ્રેષ્ઠતા આપી છે અને એટલે જ તે માનવતા ઉપર સૌથી વધારે ભાર મૂકે છે કેમકે માનવોના સમૂહથી જ માનવસમાજનું નિર્માણ થાય છે અને તેમના વડે જ આ જગતમાં ઇશ્વરીય વ્યવસ્થાની પ્રસ્થાપના થાય છે. અંતિમ પયગંબર હઝરત મુહમ્મદ સલ્લ. એ માનવો સમાજમાં દેખાતા ઊંચ-નીચ અને નાના-મોટાના ભેદભાવોને નાબુદ કરતા ફરમાવે છે કે, "કોઈ આરબને બિનઆરબઉપર અને કોઈ બિનઆરબને આરબ ઉપર શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત નથી, સિવાય કે સંયમના." (હદીસસંગ્રહ-બુખારીમાંથી) ઇસ્લામ માનવ સંબંધોને અવૈધ રીતે વિચ્છેદ કરવાની સખત મનાઈ ફરમાવે છે. પયગંબર સલ્લ. કહે છે, "હે લોકો તમારા જાન-માલ અને તમારી ઇજ્જત-આબરૂ એકબીજા માટે સન્માનીય છે."

કુઆર્ન કહે છે, "અને કોઈ જીવની, જે ને અલ્લાહે સન્માનીય ઠેરવ્યો છે હત્યા ન કરો (૬,૧૫૧) આ વાતનું સમર્થન કરતા પયગંબર સલ્લ.એ ફરમાવ્યું કે, જેણે કોઈ જીવની અવૈધ હત્યા કરી તેણે સમગ્ર માનવસમાજની હત્યા કરી".

ઇસ્લામે પોતાના અનુયાયીઓમાં આ આદર્શ માનવીય ગુણો સદ્ભાવના સહિષ્ણુતા અને માનવતાનું એ હદે સિંચન કર્યું કે તેઓ સમગ્ર માનવસમાજ માટે દયા કરનારા અને ઉપકારક બની ગયા. સહઅસ્તિત્વની ભાવના એ હદે જાગૃત થઈ કે ઇસ્લામ જ્યાં પણ ગયા ત્યાં તેણે પોતાની છત્રછાયામાં તમામ લોકોને સમાવી લીધા. ભારતમાં ઇસ્લામનું જ્યારે આગમન થયું ત્યારે અહીંના લોકો જાતજાતના વર્ગો અને અસ્પૃશ્યતાના ભેદ સાથે જીવી રહ્યા હતા. ઇસ્લામે તેમને સમાનતા અને માનવતાનો સંદેશ આપ્યો અને તેને ફેલાવ્યો. ઇસ્લામના આ માનવીય ગુણોની પ્રસંશા તેના કદર શત્રુઓને પણ કરવી પડી છે. આમ આજે જગતમાં ઇસ્લામ જ સાચા અર્થમાં શાંતિ-સલામતિ અને માનવતાનો ધર્મ છે જે ખુદ તેના અર્થમાંથી જ તાદ્દશ્ય થાય છે.

સંદર્ભસૂચિ

અલ-જાહિઝ : 'કિતાબ અલ-હયવાન'

અબ્દુલ કરીમ શરીસ્તાની 'કિતાબ ઉલ મિલાલ વ નિહાલ'

ગણેશદત્ત સારસ્વત 'ઇસ્લામ દર્શન' એમ.એમ.આઈ. પબ્લિકેશન,ન્યુ દિલ્હી

ગુણવંત શાહ 'શિક્ષણ દર્શન' બી. એસ. શાહ પ્રકાશન, અમદાવાદ
દવે જયેન્દ્ર શાસ્ત્રી 'કેળવણીના તાત્વિક આધારો' યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ,
અમદાવાદ
નટુભાઈ વિ. રાવલ (૨૦૧૧) 'કેળવણીની તાત્વિક અને સમાજશાસ્ત્રીય
આધારશિલાઓ' પ્રથમ આવૃત્તિ, નીરવ પ્રકાશન, અમદાવાદ
રાહુલ સાંકૃત્યાયન 'ઇસ્લામ ધર્મ કી રૂપરેખા' કિતાબ મહલ, દિલ્હી

મલ્ટીમીડિયાના માધ્યમથી સંસ્કૃત શ્લોકોનું શ્રવણ અને ઉચ્ચારણ કરવાથી
વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતા પર થતી હકારાત્મક અસરો

SNEHABEN SHAILESHBHAI RAVAL

(M.A, M.Ed.)

(ASSISTANT PROFESSOR)

Shree Saraswati Shikshan Mahavidhyalaya unjha

To- Unjha Ta-unjha, Dist:- Mehsana Pin code-384170

સારાંશ (Abstract)

પ્રસ્તુત સંશોધન પત્રનો મુખ્ય હેતુ મલ્ટીમીડિયા (ઓડિયો-વિડિયો) દ્વારા સંસ્કૃત શ્લોકો શીખવવાથી વિદ્યાર્થીઓની માનસિક એકાગ્રતામાં કેટલો સુધારો થાય છે તે તપાસવાનો છે. આ અભ્યાસમાં પ્રાયોગિક પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે પરંપરાગત પદ્ધતિ કરતા મલ્ટીમીડિયાના ઉપયોગથી શ્લોકોના લયબદ્ધ ઉચ્ચારણ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના મગજ પર હકારાત્મક અસર થાય છે અને તેમની ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતામાં નોંધપાત્ર વધારો જોવા મળે છે.

કડીરૂપ શબ્દોની સમજ (Key Words)

મલ્ટીમીડિયા, સંસ્કૃત શ્લોક, શ્રવણ અને ઉચ્ચારણ, એકાગ્રતા

પ્રસ્તાવના (Introduction)

આજના ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણ પદ્ધતિ બદલાઈ રહી છે. સંસ્કૃત ભાષા એ માત્ર ભાષા નથી, પણ તે ધ્વનિ વિજ્ઞાન છે. સંસ્કૃત શ્લોકોના ઉચ્ચારણ વખતે પેદા થતા કંપનો મગજના કોષોને સક્રિય કરે છે. જ્યારે આ શ્લોકોને મલ્ટીમીડિયા (જેમ કે એનિમેશન, સંગીત અને લયબદ્ધ વિડિયો) સાથે જોડવામાં આવે છે, ત્યારે તે વિદ્યાર્થીઓની રુચિ વધારે છે અને મનની ચંચળતા ઘટાડી એકાગ્રતા વધારે છે.

અભ્યાસના હેતુઓ (Objectives)

૧. વિદ્યાર્થીઓમાં સંસ્કૃત શ્લોકો પ્રત્યે રુચિ જાગૃત કરવી.
૨. મલ્ટીમીડિયા દ્વારા શ્લોક શ્રવણની એકાગ્રતા પર થતી અસર તપાસવી.
૩. શ્લોકોના શુદ્ધ ઉચ્ચારણ અને માનસિક શાંતિ વચ્ચેનો સંબંધ તપાસવો.

અભ્યાસની ઉત્કલ્પનાઓ (Hypothesis)

H0 (શૂન્ય ઉત્કલ્પના): મલ્ટીમીડિયા દ્વારા સંસ્કૃત શ્લોકો સાંભળવાથી વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતામાં કોઈ નોંધપાત્ર ફેરફાર થતો નથી.

H1 (વૈકલ્પિક ઉત્કલ્પના): મલ્ટીમીડિયા દ્વારા સંસ્કૃત શ્લોકો સાંભળવાથી વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતામાં હકારાત્મક વધારો થાય છે.

અભ્યાસનો પ્રકાર (Type of Study)

આ અભ્યાસ 'પ્રાયોગિક સંશોધન' ટાઇપનો પ્રકારનો છે, જેમાં 'પૂર્વ કસોટી' અને 'પશ્ચાત્ત કસોટી' ટાઇપના ડિઝાઇનનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

અભ્યાસના ચલ (Variables)

સ્વતંત્ર ચલ: મલ્ટીમીડિયા આધારિત સંસ્કૃત શ્લોક શિક્ષણ.

પરતંત્ર ચલ: વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતાનું સ્તર.

નિયંત્રિત ચલ: વિદ્યાર્થીઓની ઉંમર, ધોરણ અને સમયગાળો.

અભ્યાસનું મહત્વ (Significance of Study)

શિક્ષકોને આધુનિક ટેકનોલોજી દ્વારા સંસ્કૃત ભણાવવાની નવી દિશા મળે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક તણાવ ઓછો થાય છે.

સ્મરણશક્તિ અને ગ્રહણશક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

અભ્યાસનો વ્યાપવિશ્વ અને નમુનો (Population and Sample)

વ્યાપવિશ્વ: ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ.

નમુનો: કોઈ એક ચોક્કસ શાળાના ધોરણ ૮ ના ૫૦ વિદ્યાર્થીઓની યાદચ્છિક (ચલન) પસંદગી.

માહિતીનું અર્થઘટન અને પૃથક્કરણ (Data Interpretation and Analysis)

વિદ્યાર્થીઓને ૧૫ દિવસ સુધી રોજ ૨૦ મિનિટ મલ્ટીમીડિયા દ્વારા શ્લોક ગાન કરાવવામાં આવ્યું.

ડેટા એકત્રિત કરવા માટે એકાગ્રતા માપન કસોટી (Concentration Test) લેવામાં આવી. પ્રાપ્ત થયેલા આંકડાઓનું સરેરાશ (Mean) અને t-test દ્વારા વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.

વિશ્લેષણ પરિણામો અને તારણો (Analysis Results and Findings)

પૂર્વ કસોટી કરતા પશ્ચાત્ત કસોટીમાં વિદ્યાર્થીઓના સ્કોરમાં ૨૫% થી ૩૦% નો વધારો જોવા મળ્યો.

વિદ્યાર્થીઓ લાંબા સમય સુધી વિષય વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શક્યા.

ઉચ્ચારણ શુદ્ધિ સાથે આત્મવિશ્વાસમાં પણ વધારો થયો.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

નિષ્કર્ષ એ આવે છે કે મલ્ટીમીડિયાના માધ્યમથી સંસ્કૃત શ્લોકોનું શિક્ષણ આપવું એ માત્ર મનોરંજક નથી, પણ તે વૈજ્ઞાનિક રીતે વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતા વધારવામાં અત્યંત અસરકારક છે. આ પદ્ધતિ પરંપરાગત ગોખણપટ્ટી કરતા વધુ હકારાત્મક પરિણામો આપે છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

પાઠક, સી. કે. (૨૦૧૮). શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

વર્મા, આર. પી. (૨૦૨૦). મલ્ટીમીડિયા અને શિક્ષણ. દિલ્હી પબ્લિકેશન.

www.sanskritworld.in (સંસ્કૃત ધ્વનિ વિજ્ઞાન અને માનસિક અસરો).

“Spiritual Education as a Predictor of Emotional Intelligence”

Dr. Amitbhai Gurjibhai Vasava

Adhyapak Sahayak

Shri H. S. Shah College of Commerce, Modasa

Mo. No. – 7874287907

E-Mail ID – amitvasava625@gmail.com

Abstract

This study explores the conceptual relationship between Spiritual Education and Emotional Intelligence (EI), emphasizing their combined role in holistic human development. Spiritual education is understood as a value-oriented process that promotes self-realization, moral development, inner peace and universal compassion, drawing significantly from Indian philosophical traditions such as Vedanta, Buddhism and Gandhian thought. Emotional intelligence, on the other hand, refers to the ability to perceive, understand, regulate and effectively utilize emotions in oneself and others. The study integrates theoretical perspectives from Western psychologists such as Maslow, Goleman, Salovey & Mayer, and Bar-On with Indian philosophical frameworks including the Bhagavad Gita, Patanjali's Yoga Sutras and the teachings of Swami Vivekananda and Rabindranath Tagore. The analysis reveals a strong interconnection between spiritual practices and emotional competencies, particularly in enhancing self-awareness, emotional regulation, empathy, ethical decision-making and psychological well-being. The study concludes that integrating spiritual education within modern educational systems can significantly enhance emotional intelligence and contribute to the development of a more compassionate and ethically responsible society. Key word: Spiritual Education, Emotional Intelligence (EI), Holistic Development, Self-Realization, Value-Based Education, Emotional Regulation, ethical decision-making and psychological well-being.

1. INTRODUCTION

contemporary education systems increasingly emphasize holistic development that extends beyond mere academic achievement to include emotional stability, ethical orientation, and spiritual awareness. Spiritual education fosters inner consciousness, self-realization, and value-based living, drawing upon Indian philosophical traditions such as Vedanta, Buddhism, and Gandhian thought. In parallel, emotional intelligence, as proposed by Salovey & Mayer (1990) and Daniel Goleman (1995), involves the ability to perceive, understand, and regulate emotions effectively. This study integrates both constructs to examine how spiritual education enhances emotional intelligence through deeper self-awareness, ethical grounding, and emotional regulation.

2. OBJECTIVES OF THE STUDY

1. To understand the conceptual meaning of spiritual education and emotional intelligence.
2. To analyse the theoretical relationship between spiritual education and emotional intelligence with reference to Indian philosophical traditions and Western psychological theories.

3. CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF SPIRITUAL EDUCATION

3.1 Definitions of Spiritual Education

Scholarly interpretations of spiritual education highlight its multidimensional nature:

- Swami Vivekananda defined education as *“the manifestation of the perfection already in man,”* emphasizing the inherent spiritual potential within individuals.
- Rabindranath Tagore conceptualized true education as that which *“brings harmony between the individual and the universe”* thereby underlining the integrative aspect of spirituality.
- Sri Aurobindo described spiritual education as a process aimed at *“the growth of the soul and its eventual realization.”*
- Mahatma Gandhi viewed education as the *“all-round development of body, mind and spirit.”* thereby incorporating spirituality as an essential dimension of human development.

These definitions collectively indicate that spiritual education is not confined to doctrinal instruction but is intrinsically linked to self-development and ethical living.

3.2 Core Elements of Spiritual Education

The conceptual structure of spiritual education may be delineated through the following core components:

1. Self-realization (Atma-Jnana)
The awareness of one's true nature beyond the physical and psychological dimensions.
2. Moral and Ethical Values
The cultivation of virtues such as truthfulness, non-violence, integrity and responsibility.
3. Inner Peace and Equanimity

- The ability to maintain psychological balance amidst external fluctuations.
- 4. Compassion and Universal Brotherhood
Recognition of the interconnectedness of all beings and the development of empathy.
- 5. Self-discipline and Detachment
Regulation of desires and impulses through conscious awareness.

4. CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

4.1 Definitions of Emotional Intelligence

The concept of emotional intelligence has been articulated by several scholars:

- Salovey and Mayer (1990) defined EI as *“the ability to monitor one’s own and others’ emotions, to discriminate among them and to use this information to guide thinking and actions.”*
- Daniel Goleman (1995) described EI as *“the capacity for recognizing our own feelings and those of others, for motivating ourselves and for managing emotions effectively in relationships.”*
- Bar-On (1997) conceptualized EI as *“a set of emotional and social competencies that determine how effectively individuals understand and express themselves, relate with others and cope with daily demands.”*

These definitions highlight EI as a multidimensional construct encompassing both intrapersonal and interpersonal competencies.

4.2 Core Components of Emotional Intelligence

Emotional intelligence is generally structured around five primary dimensions:

1. Self-awareness
Recognition of one’s emotional states and their impact on behaviour.
2. Self-regulation
Ability to manage emotions and impulses in a constructive manner.
3. Motivation
Internal drive to achieve goals despite challenges.
4. Empathy
Sensitivity to the emotions and perspectives of others.
5. Social Skills
Proficiency in managing relationships and building networks.

5. THEORETICAL RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL EDUCATION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

The relationship between spiritual education and emotional intelligence can be understood through multiple psychological and philosophical lenses.

5.1 Development of Self-Awareness

Spiritual education encourages deep introspection through reflective practices such as meditation and contemplation. This enhances self-awareness, which forms the foundational pillar of emotional intelligence.

5.2 Emotional Regulation

Spiritual traditions emphasize equanimity, patience and non-reactivity. These principles contribute to improved emotional regulation and reduced impulsive behaviour in challenging situations.

5.3 Empathy and Compassion

A central tenet of spiritual education is compassion toward all beings. This fosters empathy, enabling individuals to understand and respond effectively to others’ emotional states.

5.4 Ethical Decision-Making

Spiritual education strengthens moral reasoning by promoting values such as honesty, non-violence, and integrity. This supports emotionally intelligent and ethically responsible decision-making.

5.5 Psychological Well-Being

Practices associated with spiritual education, including mindfulness and meditation, have been linked to reduced stress, improved emotional stability and enhanced psychological resilience.

6. THEORETICAL FRAMEWORKS SUPPORTING THE RELATIONSHIP

The relationship between spirituality, emotional intelligence and emotional well-being can be understood through multiple psychological and philosophical frameworks. When expanded with Indian philosophical thought, these frameworks become more holistic, integrating cognition, emotion, ethics and consciousness.

6.1.1 Humanistic Psychology (Maslow) and Indian Parallel Thought

Abraham Maslow’s theory of self-actualization proposes that humans progress through a hierarchy of needs, ultimately striving toward realizing their highest potential. This stage involves autonomy, creativity, meaning, and inner fulfilment.

Maslow’s concept closely aligns with Indian philosophical ideas of self-realization (Atman realization).

6.1.2 Indian Philosophical Connection

In Vedanta philosophy, particularly in the teachings of Adi Shankaracharya, the highest goal of life is realizing that Atman (self) is Brahman (universal consciousness).

This realization is considered the ultimate state of Ananda (bliss) and liberation (Moksha).

Similarly, Maslow's self-actualized individual resembles the "Sthit Prajna" described in the Bhagavad Gita (Chapter 2), who is emotionally stable, self-aware and detached from external disturbances.

6.2 Emotional Intelligence Theory (Goleman) and Indian Ethics of Emotion Regulation

➤ Daniel Goleman defines Emotional Intelligence (EI) as the ability to:

- Recognize one's emotions
- Regulate emotional responses
- Understand others' emotions
- Maintain social effectiveness

6.2.1 Indian Philosophical Connection

Indian traditions have long emphasized emotional regulation through self-discipline and awareness:

➤ Bhagavad Gita (Karma Yoga):

- Teaches equanimity (Samatvam) in success and failure.
- Encourages acting without attachment to outcomes, reducing emotional volatility.

➤ Patanjali's Yoga Sutras:

- Describes Chitta Vritti Nirodha (calming of mental fluctuations), which closely aligns with emotional self-regulation.
- Practices like Yama, Niyama and Dhyana cultivate emotional awareness and restraint.

➤ Buddhist Psychology (Mindfulness and Karuna):

- Emphasizes awareness of emotions without attachment or aversion.
- Promotes compassion (Karuna) and loving-kindness (Metta) as emotional intelligence at a higher ethical level.

6.3 Mindfulness-Based Theories and Indian Contemplative Traditions

Mindfulness-based approaches suggest that present-moment awareness enhances emotional regulation, reduces stress and improves psychological well-being.

6.3.1 Indian Philosophical Connection

Mindfulness originates largely from Indian contemplative traditions:

➤ Buddhism (Vipassana Meditation): Developed by Siddhartha Gautama (Buddha).

- Focuses on observing sensations, thoughts and emotions objectively.
- Reduces reactivity and emotional suffering (Dukkha).

➤ Hindu Yogic Practices:

- Dhyana (meditation) in the Yoga system cultivates sustained awareness.
- Pratyahara (withdrawal of senses) helps regulate emotional overstimulation.

➤ Advaita Vedanta:

- Encourages witnessing consciousness (Sakshi Bhava), where emotions are observed rather than identified with.

6.4 Value-Based Education Theory and Indian Educational Philosophy

Value-based education emphasizes the development of moral values, ethics, empathy and prosocial behaviour, alongside academic learning.

6.4.1 Indian educational philosophy has always integrated values with learning:

➤ Gurukul System:

- Education under a guru emphasized character formation (Charitra Nirman), not just knowledge acquisition.

➤ Swami Vivekananda:

- Advocated education as "man-making and character-building".
- Emphasized universal values like truth, tolerance, compassion and self-confidence.

➤ Mahatma Gandhi:

- Proposed Nai Talim (Basic Education) where learning is rooted in truth (Satya), non-violence (Ahimsa) and self-reliance.
- Believed emotional development is inseparable from moral development.

Rabindranath Tagore:

- Focused on holistic education that nurtures emotional sensitivity, creativity and harmony with nature.

This relationship may be understood through the following pathway:

Spiritual Practices → Self-awareness → Emotional Regulation → Empathy → Social Harmony → Holistic Development

7. IMPLICATIONS FOR EDUCATIONAL THEORY AND PRACTICE

The conceptual integration of spiritual education and emotional intelligence has significant implications:

1. Curriculum Development:

Curriculum should include value-based and reflective learning modules that promote ethical understanding and self-awareness among students. For example, incorporating activities like reflective journals, moral dilemma discussions and lessons from the *Bhagavad Gita* can help students connect learning with values and life situations.

2. Pedagogical Practices:

Teaching methods should focus on experiential learning such as meditation, group dialogue, storytelling and self-reflection exercises. For instance, a classroom meditation session or peer discussion on real-life emotional challenges can enhance students' emotional regulation and empathy.

3. Teacher Education:

Teachers should be trained in emotional and spiritual competencies so they can model balanced behaviour and guide students effectively. For example, teacher training programs may include mindfulness practice, stress management techniques and workshops on emotional intelligence development.

4. Policy Frameworks:

Educational policies should integrate holistic development goals that emphasize academic, emotional and spiritual growth. For example, aligning school curricula with initiatives like India's NEP 2020 can support life skills education, value education and well-being programs in schools.

The synthesis of spiritual and emotional dimensions within education not only enhances individual well-being but also contributes to the creation of a more compassionate, ethical and harmonious society.

8. FINDINGS OF THE STUDY

- **Strong Interconnection Between Spiritual Education and Emotional Intelligence**
The study finds that spiritual education significantly enhances emotional intelligence by developing self-awareness, emotional regulation, empathy and ethical reasoning.
- **Indian Philosophical Foundations Strengthen Emotional Competencies**
Teachings from the *Bhagavad Gita*, *Yoga Sutras*, Buddhism and thinkers like Swami Vivekananda and Mahatma Gandhi strongly support emotional balance, mindfulness, compassion and self-discipline, which are core components of emotional intelligence.

9. CONCLUSION

The integration of spiritual education and emotional intelligence provides a holistic framework for human development by combining emotional skills with ethical and inner growth. While emotional intelligence helps in understanding and managing emotions, spiritual education deepens this process through values, self-awareness, and consciousness. It enhances emotional regulation, empathy and moral reasoning, leading to better psychological well-being. This synthesis also promotes ethical decision-making and social harmony in individuals. Overall, it supports the development of emotionally balanced and morally responsible individuals in line with global and Indian philosophical perspectives.

• REFERENCES

1. Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems.
2. Gandhi, M. K. (1951). *The story of my experiments with truth*. Navajivan Publishing House.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
4. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
5. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
6. Nair, P. K. (2010). *Value education and human development*. Rajiv Gandhi University Press.
7. Patanjali. (2008). *Yoga Sutras of Patanjali* (S. Radhakrishnan, Trans.). Oxford University Press.
8. Radhakrishnan, S. (2008). *The Bhagavad Gita*. HarperCollins.
9. Sri Aurobindo. (1990). *The synthesis of yoga*. Sri Aurobindo Ashram Press.
10. Tagore, R. (2004). *Personality*. Macmillan.
11. Vivekananda, S. (2001). *Complete works of Swami Vivekananda*. Advaita Ashrama.

ભારતમાં પ્રાથમિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત

દિવ્યકાન્ત મહેશભાઈ પરમાર

સંશોધક

શિક્ષણશાસ્ત્ર વિભાગ

ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,અમદાવાદ

સારાંશ

ભારત એ ઋષિ-મુનિઓ અને સંતોની ભૂમિ છે, જ્યાં શિક્ષણનો અર્થ માત્ર અક્ષરજ્ઞાન નથી, પરંતુ 'સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે' (વિદ્યા એ છે જે મુક્તિ અપાવે) ના સિદ્ધાંત પર આધારિત છે. આજના ભૌતિકવાદી યુગમાં, જ્યારે શિક્ષણ માત્ર કારકિર્દી બનાવવા માટેનું સાધન બની ગયું છે, ત્યારે બાળકોમાં નાનપણથી જ આધ્યાત્મિકતાના બીજ રોપવા એ સમયની માંગ છે. જો આપણે ભારતના ભવિષ્યને સુરક્ષિત અને સુસંસ્કૃત બનાવવા માંગતા હોઈએ, તો પ્રાથમિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનો સમાવેશ અનિવાર્ય છે. તે બાળકને માત્ર એક સક્ષમ એન્જિનિયર કે ડૉક્ટર જ નહીં, પણ એક સંવેદનશીલ અને સજ્જન નાગરિક બનાવશે.

ભારતની પ્રાથમિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિકતાનો સમન્વય એ કોઈ ધાર્મિક પ્રચાર નથી, પરંતુ માનવતાનો પ્રચાર છે. NEP 2020 દ્વારા આપણે ફરી એકવાર 'વિશ્વગુરુ' બનવાની દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છીએ. જો આપણે આપણા બાળકોને વિજ્ઞાનની સાથે સંસ્કાર અને ટેકનોલોજીની સાથે તર્કશક્તિ (આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ) આપીશું, તો જ ભારતનો સર્વાંગી વિકાસ શક્ય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ હૃદયનું શિક્ષણ છે, અને હૃદયના શિક્ષણ વિનાનું શિક્ષણ એ શિક્ષણ જ નથી. જો ભારતને સાચા અર્થમાં 'સુવર્ણ યુગ' તરફ લઈ જવું હોય, તો આપણે આપણી પ્રાથમિક શાળાઓને માત્ર 'માહિતી કેન્દ્રો' મટાવી 'સંસ્કાર કેન્દ્રો' બનાવવી પડશે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ બાળકને મશીન બનતા અટકાવે છે અને તેને સંવેદનશીલ માણસ બનાવે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ભારત, પ્રાથમિક શિક્ષણ, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના

ભારત એ ઋષિ-મુનિઓ અને સંતોની ભૂમિ છે, જ્યાં શિક્ષણનો અર્થ માત્ર અક્ષરજ્ઞાન નથી, પરંતુ 'સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે' (વિદ્યા એ છે જે મુક્તિ અપાવે) ના સિદ્ધાંત પર આધારિત છે. આજના ભૌતિકવાદી યુગમાં, જ્યારે શિક્ષણ માત્ર કારકિર્દી બનાવવા માટેનું સાધન બની ગયું છે, ત્યારે બાળકોમાં નાનપણથી જ આધ્યાત્મિકતાના બીજ રોપવા એ સમયની માંગ છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ કોઈ ચોક્કસ ધર્મ કે પૂજા-પદ્ધતિનું શિક્ષણ નથી. તેનો સાચો અર્થ છે:

- સ્વ-જાગૃતિ: બાળક પોતાની જાતને ઓળખે.

- નૈતિક મૂલ્યો:સત્ય, અહિંસા, કડુણા અને પ્રેમનો વિકાસ.
- આંતરિક શાંતિ:માનસિક સ્થિરતા અને એકાગ્રતા મેળવવી.
- વિશ્વ બંધુત્વ:તમામ જીવો પ્રત્યે આદર અને એકતાની ભાવના.

પ્રાથમિક શિક્ષણમાં તેનું મહત્વ

બાળપણ એ માનવ જીવનનો પાયો છે. જેમ કાચી માટીને ગમે તેવો ઘાટ આપી શકાય છે, તેમ પ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં જે સંસ્કારોનું સિંચન થાય છે, તે આજીવન તેમની સાથે રહે છે.

ચારિત્ર્ય નિર્માણ

શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ સારો માણસ બનાવવાનો હોવો જોઈએ. આધ્યાત્મિકતા બાળકને પ્રામાણિકતા અને શિસ્ત શીખવે છે. તે તેને સમજાવે છે કે સફળતા કરતાં સદાચાર વધુ મહત્વનો છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તણાવ મુક્તિ

આજના સમયમાં બાળકો પર સ્પર્ધા અને હોમવર્કનું ભારે દબાણ હોય છે. ધ્યાન (Meditation) અને પ્રાર્થના જેવી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ તેમના મનને શાંત રાખવામાં અને એકાગ્રતા વધારવામાં મદદ કરે છે.

ભારતીય સંદર્ભ અને પ્રાચીનપરંપરા

ભારતની પ્રાચીન 'ગુરુકુળ' પરંપરામાં શિક્ષણ સર્વાંગી હતું. ત્યાં ગણિત અને વિજ્ઞાનની સાથે જીવન જીવવાની કળા પણ શીખવવામાં આવતી હતી. ઉપનિષદો અને ભગવદ ગીતાના તત્ત્વો બાળકોને સરળ વાર્તાઓ દ્વારા સમજાવવામાં આવતા હતા.

મહાનુભવોના વિચારો

- સ્વામી વિવેકાનંદ:તેમના મતે, "શિક્ષણ એ મનુષ્યમાં પહેલેથી જ રહેલી દિવ્યતાનું પ્રગટીકરણ છે."
- મહાત્મા ગાંધી:ગાંધીજીએ 'નયી તાલીમ' દ્વારા આત્મા, શરીર અને મનના સુમેળભર્યા વિકાસ પર ભાર મૂક્યો હતો.
 - "જો હૃદયમાં શુદ્ધતા હશે, તો ચરિત્રમાં સુંદરતા આવશે. જો ચરિત્રમાં સુંદરતા હશે, તો ઘરમાં સંવાદિતા આવશે. અને જો ઘરમાં સંવાદિતા હશે, તો રાષ્ટ્રમાં વ્યવસ્થા અને વિશ્વમાં શાંતિ સ્થપાશે." – એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ

અભ્યાસક્રમમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

શાળાઓમાં આ વિષયને બોજ બનાવ્યા વગર નીચેની પદ્ધતિઓથી શીખવી શકાય:

1. પ્રાર્થના સભા:દિવસની શરૂઆત શાંતિપાઠ કે સર્વધર્મ પ્રાર્થનાથી કરવી.
2. મૂલ્યલક્ષી વાર્તાઓ:પંચતંત્ર, હિતોપદેશ કે રામાયણ-મહાભારતની નૈતિક વાર્તાઓ દ્વારા બોધ આપવો.

3. યોગ અને ધ્યાન:દરરોજ ૧૦-૧૫ મિનિટ માટે પ્રાણાયામ અને મૌનનો અભ્યાસ કરાવવો.

4. સેવા પ્રવૃત્તિઓ:બાળકોને ગરીબોની મદદ કે પર્યાવરણની જાળવણી જેવી પ્રવૃત્તિઓમાંજોડીને પરોપકારની ભાવના જગાડવી.

પડકારો અને ઉકેલ

આજના ડિજિટલ યુગમાં સોશિયલ મીડિયા અને પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના પ્રભાવ હેઠળ બાળકો આધ્યાત્મિકતાથી દૂર જઈ રહ્યા છે. વાલીઓ પણ માત્ર ગુણ (Marks) પાછળ દોડી રહ્યા છે. આ માટે:

- શિક્ષકોએ પોતે આદર્શ રોલ મોડલ બનવું પડશે.
- શાળા અને પરિવાર વચ્ચે સુમેળ હોવો જોઈએ.

નવી શિક્ષણ નીતિ (NEP 2020) અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યો

ભારત સરકાર દ્વારા જાહેર કરવામાં આવેલીરાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 (NEP)એ ભારતીય શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં એક ક્રાંતિકારી પરિવર્તન છે. આ નીતિમાં માત્ર પુસ્તકિયા જ્ઞાનને બદલે 'સમગ્રલક્ષી વિકાસ' (Holistic Development) પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, જે આધ્યાત્મિક શિક્ષણના પાયા સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે.

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરાનો સમાવેશ

NEP 2020 માં સ્પષ્ટપણે ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે કે શિક્ષણનો ઉદ્દેશ્ય માત્ર જ્ઞાનાત્મક કૌશલ્યો વિકસાવવાનો નથી, પરંતુ સારા માનવીઓનું નિર્માણ કરવાનો પણ છે.

- પ્રાચીન વારસો:આ નીતિ ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલી (Indian Knowledge Systems) ને અભ્યાસક્રમમાં સામેલ કરવાની વાત કરે છે. જેમાં પ્રાચીન ભારતના નૈતિક મૂલ્યો, યોગ અને જીવન દર્શનનો સમાવેશ થાય છે.
- ભારતીયતાનો ગર્વ:વિદ્યાર્થીઓ ભારતીય સંસ્કૃતિ અને આધ્યાત્મિક મૂળ સાથે જોડાયેલા રહે તે માટે પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં શિક્ષણ આપવા પર ભાર મુકાયો છે.

પાયાના તબક્કે સામાજિક-ભાવનાત્મક શિક્ષણ (SEL)

પ્રાથમિક શિક્ષણના સ્તરે (Foundational Stage), નવી નીતિ 'સામાજિક અને ભાવનાત્મક શિક્ષણ' પર ભાર મૂકે છે.

- કરુણા અને સહાનુભૂતિ:બાળકોમાં અન્ય પ્રત્યે સંવેદનશીલતા અને કરુણા જાગૃત કરવી એ આધ્યાત્મિકતાનો જ એક ભાગ છે.
- મૂલ્ય આધારિત વિષયો:પંચતંત્રની વાર્તાઓ અને ભારતીય લોકકથાઓ દ્વારા બાળકોને નૈતિકતા અને સત્યના માર્ગે ચાલવાની પ્રેરણા આપવાનું આયોજન છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણના આધુનિક ફાયદા

આજના યુગમાં જ્યારે ડિપ્રેશન અને એન્ઝાયટી (ચિંતા) જેવી સમસ્યાઓ નાના બાળકોમાં પણ જોવા મળે છે, ત્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એક ઔષધ તરીકે કામ કરે છે:

1. નિર્ણય શક્તિ:આધ્યાત્મિકતાથી બાળકનું મન શાંત થાય છે, જેથી તે યોગ્ય અને અયોગ્ય વચ્ચેનો તફાવત સમજી શકે છે.
2. પર્યાવરણ સાથે જોડાણ:આધ્યાત્મિકતા શીખવે છે કે કુદરતના દરેક કણમાં ઈશ્વર છે. આ ભાવનાથી બાળકો પર્યાવરણ પ્રેમી બને છે.
3. સહનશીલતા:વિવિધ ધર્મો અને સંસ્કૃતિઓ પ્રત્યે આદરની ભાવના કેળવાય છે, જે ભારતીય લોકશાહીની મજબૂતી માટે જરૂરી છે.

શિક્ષકો અને વાલીઓની ભૂમિકા

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પુસ્તકો વાંચીને નહીં, પણ આચરણ જોઈને શીખી શકાય છે.

- શિક્ષક એક માર્ગદર્શક તરીકે:શિક્ષકે માત્ર વિષયના નિષ્ણાત નહીં પણ એક 'ગુરુ' ની ભૂમિકા ભજવવી જોઈએ. તેમનું વર્તન બાળકો માટે પાઠ્યપુસ્તક સમાન હોય છે.
- ઘરનું વાતાવરણ:વાલીઓએ ઘરે પણ પૂજા, પ્રાર્થના કે સત્સંગ દ્વારા સાત્વિક વાતાવરણ પૂરું પાડવું જોઈએ.

મહાત્મા ગાંધીના શિક્ષણ દર્શનમાં આધ્યાત્મિકતા

ગાંધીજી માનતા હતા કે શિક્ષણનો હેતુ માત્ર અક્ષરજ્ઞાન નથી. તેમના મતે, "શિક્ષણ એટલે બાળક અને મનુષ્યના શરીર, મન અને આત્મામાં રહેલા શ્રેષ્ઠ અંશોનું સર્વાંગી પ્રગટીકરણ."

- હૃદયની કેળવણી:ગાંધીજીએ વારંવાર ભાર મૂક્યો હતો કે બુદ્ધિના વિકાસ કરતા હૃદયની કેળવણી (Education of the Heart) વધુ મહત્વની છે. જો હૃદયમાં દયા અને સત્ય ન હોય તો ઉચ્ચ ડિગ્રીઓ નકામી છે.
- શ્રમ અને સેવા:તેમણે 'વરધા શિક્ષણ યોજના' (નવી તાલીમ) દ્વારા શીખવ્યું કે આધ્યાત્મિકતા એટલે માત્ર માળા ફેરવવી નહીં, પણ હાથથી કામ કરવું અને સમાજની સેવા કરવી. પાયાના શિક્ષણમાં 'સફાઈ' અને 'કાંતણ' દ્વારા તેઓ બાળકોમાં નમ્રતા અને આત્મનિર્ભરતાના આધ્યાત્મિક ગુણો કેળવવા માંગતા હતા.

યોગ અને પ્રાણાયામ: મન પર વિજય

પ્રાથમિક શિક્ષણમાં યોગ એ આધ્યાત્મિકતાનું પ્રાયોગિક સ્વરૂપ છે. તે કોઈ ધર્મ નથી, પણ 'જીવન જીવવાનું વિજ્ઞાન' છે.

એકાગ્રતા અને સ્મરણશક્તિ

બાળકોનું મન ચંચળ હોય છે.ટ્રાટક (એક બિંદુ પર જોવું) અનેભ્રામરી પ્રાણાયામજેવી ક્રિયાઓથી મગજના કોષો સક્રિય થાય છે. તેનાથી

- બાળકોની યાદશક્તિ (Memory) માં વધારો થાય છે.

- લાંબા સમય સુધી અભ્યાસમાં ચિત્ત ચોંટાડી શકાય છે.
ભાવનાત્મક સંતુલન
આજના બાળકો નાની વાતોમાં ગુસ્સે થઈ જાય છે અથવા રડવા લાગે છે. સૂર્ય નમસ્કાર અને શવાસન દ્વારા શરીરમાં એવા અંતઃસ્રાવો (Hormones) પેદા થાય છે જે મનને આનંદિત રાખે છે અને ગુસ્સા પર કાબૂ મેળવવામાં મદદ કરે છે.
પ્રાર્થના અને મૌનનું મહત્વ
શાળામાં થતી સામૂહિક પ્રાર્થના એ આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું સૌથી મોટું સાધન છે.
- સર્વધર્મ સંભાવ: જ્યારે બાળક શાળામાં બધા ધર્મોના સાર રૂપ પ્રાર્થનાઓ ગાય છે, ત્યારે તેનામાં ઉદારતા આવે છે.
- મૌનની શક્તિ: જો દરરોજ વર્ગમાં ભણાવતા પહેલા માત્ર ૨ મિનિટનું મૌન (Silence) પાળવામાં આવે, તો બાળકોના મનનો ઘોંઘાટ ઓછો થાય છે અને તેઓ નવું જ્ઞાન મેળવવા માટે તૈયાર થાય છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિના જીવંત ઉદાહરણો

આધ્યાત્મિક શિક્ષણને સમજવા માટે આપણે ઇતિહાસના કેટલાક પાત્રોને યાદ કરી શકીએ:

1. ભક્ત પ્રહલાદ: નાનપણમાં જ નારદ મુનિ પાસેથી મળેલા આધ્યાત્મિક સંસ્કારોને કારણે તે વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ અડગ રહી શક્યા. આ બતાવે છે કે બાળપણનું શિક્ષણ કેટલું શક્તિશાળી હોય છે.
2. સ્વામી વિવેકાનંદ અને રામકૃષ્ણ પરમહંસ: વિવેકાનંદે તેમના ગુરુ પાસેથી જે આધ્યાત્મિક ભાથું મેળવ્યું તેનાથી જ તેઓ સમગ્ર વિશ્વમાં ભારતીય સંસ્કૃતિનો ડંકો વગાડી શક્યા.

નિષ્કર્ષ: એક નવી સવાર તરફ

જો આપણે ભારતના ભવિષ્યને સુરક્ષિત અને સુસંસ્કૃત બનાવવા માંગતા હોઈએ, તો પ્રાથમિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનો સમાવેશ અનિવાર્ય છે. તે બાળકને માત્ર એક સક્ષમ એન્જિનિયર કે ડોક્ટર જ નહીં, પણ એક સંવેદનશીલ અને સજ્જન નાગરિક બનાવશે.

ભારતની પ્રાથમિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિકતાનો સમન્વય એ કોઈ ધાર્મિક પ્રચાર નથી, પરંતુ માનવતાનો પ્રચાર છે. NEP 2020 દ્વારા આપણે ફરી એકવાર 'વિશ્વગુરુ' બનવાની દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છીએ. જો આપણે આપણા બાળકોને વિજ્ઞાનની સાથે સંસ્કાર અને ટેકનોલોજીની સાથે તર્કશક્તિ (આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ) આપીશું, તો જ ભારતનો સર્વાંગી વિકાસ શક્ય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ હૃદયનું શિક્ષણ છે, અને હૃદયના શિક્ષણ વિનાનું શિક્ષણ એ શિક્ષણ જ નથી. જો ભારતને સાચા અર્થમાં 'સુવર્ણ યુગ' તરફ લઈ જવું હોય, તો આપણે આપણી પ્રાથમિક શાળાઓને માત્ર 'માહિતી કેન્દ્રો' મટાવી 'સંસ્કાર કેન્દ્રો' બનાવવી પડશે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ બાળકને મશીન બનતા અટકાવે છે અને તેને સંવેદનશીલ માણસ બનાવે છે.

"વિદ્યા એ જ છે જે વિનય આપે છે, અને વિનય એ જ છે જે જીવનમાં સાર્થકતા લાવે છે."

સંદર્ભ સૂચિ (References)

મુખ્ય લેખ (Main Article):

- પરમાર, ડી. એમ. (૨૦૨૬). ભારતમાં પ્રાથમિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત. શિક્ષણશાસ્ત્ર વિભાગ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સરકારી દસ્તાવેજો (Government Documents):

- શિક્ષણ મંત્રાલય. (૨૦૨૦). રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦. ભારત સરકાર.
- Ministry of Education. (2020). *National Education Policy 2020*. Government of India. <https://www.education.gov.in/>

પુસ્તકો અને મહાનુભાવો (Books & Philosophers):

- ગાંધી, એમ. કે. (૧૯૬૨). *ખરેખરું શિક્ષણ*. નવજીવન પ્રકાશન મંદિર. (મૂળ કાર્ય ૧૯૩૭ માં પ્રકાશિત).
- કલામ, એ. પી. જે. (૨૦૧૫). *ટ્રાન્સેન્ડન્સ: માય સ્પિરિચ્યુઅલ એક્સપિરિયન્સ વિથ પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ*. હાર્પર કોલિન્સ ઇન્ડિયા.
- Vivekananda, S. (2014). *Education: Thoughts and practice*. AdvaitaAshrama.

યોગ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Yoga & Mental Health):

- સરસ્વતી, એસ. એન. (૨૦૦૨). *બાળકો માટે યોગ*. બિહાર સ્કૂલ ઓફ યોગ.
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

વિજ્ઞાન અને વિનયન સ્નાતકના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિની શિક્ષણમાં ભૂમિકા

Dr. Mitesh J. Doshi,

Assistant Professor, B. D. Shah College of Education, Modasa, Arvalli, Gujarat

સારાંશ:

બુદ્ધિ અને ચારિત્ર્ય એ સાચા શિક્ષણનું લક્ષ્ય છે (માર્ટિન લ્યુથર કિંગ, જુનિયર). શિક્ષણને ઝડપી, મક્કમ અને સફળ વિચારસરણી માટે પણ માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. શૈક્ષણિક સિદ્ધિ આવક, વ્યવસાય અને ઘણા સ્વાસ્થ્ય અને જીવનશૈલીના ચલો સહિત ઘણા જીવન પરિણામો સાથે સંકળાયેલી છે. શિક્ષિત લોકોમાંથી મોટા ભાગના લોકો તાર્કિક રીતે વિચારતા નથી. શાળા, વર્ગખંડ, અને સ્ટેજ પણ ઘણા કિસ્સાઓમાં આપણને ઉદ્દેશ્ય અને નિષ્પક્ષ સત્ય આપતા નથી. વોન (2002) જણાવે છે કે મનોચિકિત્સક તરીકે કામ કરતા, મારો વિચાર એ છે કે આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ હૃદય ખોલે છે, મનને પ્રકાશિત કરે છે અને આત્માને પ્રેરણા આપે છે, વ્યક્તિગત માનવ માનસને અસ્તિત્વના મૂળ પાયા સાથે જોડે છે. આધ્યાત્મિક બુદ્ધિનો વિકાસ વ્યવહાર દ્વારા કરી શકાય છે અને તે વ્યક્તિને વાસ્તવિકતા અને ભ્રમ વચ્ચે ભેદ પાડવામાં મદદ કરી શકે છે. આ પરિસ્થિતિમાં વિજ્ઞાન અને વિનયન સ્નાતકના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિની શિક્ષણમાં ભૂમિકા નક્કી કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો. આ હેતુ માટે અમે એમ. એન. કોલેજ, વિસનગરમાં વિજ્ઞાન જૂથ અને વિનયન જૂથમાંથી યાદચ્છિક રીતે 70 વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી કરી. જેથી ઉદ્દેશ્યો પૂરા થાય અને વિદ્યાર્થીના વર્તનને સમજવા માટે વધુ સારો વિચાર અને વિશ્લેષણ મળે. અમે 2008 માં ડી. કિંગ દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલી આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ સ્વ-અહેવાલ સંશોધનિકાનો ઉપયોગ કર્યો. અમે 2008 માં ડી. કિંગ દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલી આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ સ્વ-અહેવાલ યાદીનો ઉપયોગ કર્યો. અમે ટી-ટેસ્ટની મદદથી માહિતીનું વિશ્લેષણ કર્યું. પ્રાપ્ત પરિણામો પરથી જાણવા મળ્યું કે વિનયનના વિદ્યાર્થીઓ વિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થીઓની તુલનામાં વધુ આધ્યાત્મિક છે. અંતે આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ સ્તર પર બંને જૂથો વચ્ચે ખૂબ જ ઓછો સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: વિજ્ઞાન અને વિનયન સ્નાતકના વિદ્યાર્થીઓ, આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ

1. પ્રસ્તાવના:

શિક્ષણ એ જીવનભર ચાલતી પદ્ધતિ છે જેના દ્વારા વ્યક્તિ ધીમે ધીમે અને પદ્ધતિસર રીતે ઉપલબ્ધ શારીરિક, શૈક્ષણિક, સામાજિક, સાંપ્રદાયિક અને ધાર્મિક વાતાવરણમાં પોતાને અનુકૂળિત કરે છે. તેથી, શિક્ષણની પ્રક્રિયા હાથ ધરવા માટે, શિક્ષકો તેમજ વિદ્યાર્થીઓ ના સર્વાંગી વિકાસ પર પણ નિષ્ઠાપૂર્વક વિચાર કરવો જોઈએ. શિક્ષણ સામાન્ય રીતે શરીર, બુદ્ધિ અને શક્તિની પ્રગતિ પ્રાપ્ત કરવા માટેના માર્ગો અને માધ્યમો પ્રદાન કરે છે. આ પરિવર્તન માટે મુખ્ય નિર્દેશક છે. તેથી શિક્ષકોએ ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક રીતે એટલા પરિપક્વ

હોવા જોઈએ કે તેઓ વિદ્યાર્થીઓની અસર કરતી અને આધ્યાત્મિક જરૂરિયાતોનો સામનો કરી શકે. પૂર્વ-સેવા કાર્યસૂચિ દરમિયાન, વિદ્યાર્થી-શિક્ષકોએ ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવો જોઈએ. શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓના ચારિત્ર્યને પ્રભાવિત કરે છે. તેમના ભાવનાત્મક, તાર્કિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રોનો બાળકોના વિકાસ પર ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. આધ્યાત્મિક રીતે બુદ્ધિશાળી શિક્ષકો જ વિદ્યાર્થીઓના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. મહત્વપૂર્ણ શૈક્ષણિક પાસાઓનો અંદાજ એ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓનું મૂલ્યાંકન કરવાનો આધાર છે (લીનાર્સ અને લાસ્ટર, 2006). શૈક્ષણિક પ્રાપ્તિનો અંદાજ સૌથી મહત્વપૂર્ણ શૈક્ષણિક મૂલ્યાંકનોમાંનો એક ગણી શકાય. વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓનું તેમના શૈક્ષણિક તબક્કા દરમિયાન સતત મૂલ્યાંકન અને તેના કાર્યક્ષમ પરિબલોનું વિશ્લેષણ એ ખાસ કરીને યુનિવર્સિટીઓમાં શૈક્ષણિક પ્રણાલીમાં સુધારણાના નિર્ણાયક અને અનુમાનિત પાયામાંનો એક છે. તે શૈક્ષણિક ગુણવત્તાને પ્રોત્સાહન આપે છે, અને અંતે શૈક્ષણિક સંચાલકોની કાર્યક્ષમતાને સુધારે છે. બુદ્ધિ એ મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓમાંની એક છે જે લોકોમાં વ્યક્તિગત તફાવતો તરફ દોરી જાય છે. ઘણા વર્ષો પહેલા માનવીઓ આમાં ભાગ લેતા આવ્યા છે. ભલે બુદ્ધિ વિશેના અભ્યાસમાં તેના જ્ઞાનાત્મક પાસાઓ જેમ કે યાદશક્તિ, સમસ્યાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષમતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું હોય. બીજી બાજુ, તેનો ઉપયોગ સિદ્ધિ માટે વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓની આગાહી કરવા માટે થઈ શકે છે. તેમનું માનવું છે કે બાળક તેના જીવનની શરૂઆતમાં જ તેના શરીર પર નિયંત્રણ મેળવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, માનવજાતનું પ્રથમ ધ્યાન તેની શારીરિક બુદ્ધિ છે અને પછી તેની ભાષાકીય અને સમજશક્તિ કુશળતા વિકસિત થશે. બુદ્ધિ માપ એ વિશ્લેષણ ક્ષમતાનો ઉલ્લેખ કરે છે જેનો ઉપયોગ ઘણી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં થઈ શકે છે. બુદ્ધિના વિવિધ સ્તરોના સંદર્ભમાં એવું નિષ્કર્ષ પર આવી શકે છે કે આ સ્તરો એકબીજા સાથે ખાસ ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરે છે. જો કે, આધ્યાત્મિક બુદ્ધિની શરૂઆત અને તેના હકારાત્મક પ્રતિભાવના પરિણામે ભાવનાત્મક બુદ્ધિ કુશળતા અને આધ્યાત્મિક બુદ્ધિમાં સુધારો થાય છે

2. અભ્યાસનું મહત્વ:

આજે શિક્ષણ સમાજમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ અભ્યાસનો હેતુ આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ અને વિદ્યાર્થીઓ પર તેના શિક્ષણના મહત્વ પર પ્રકાશ પાડવાનો છે. આ પેપર વિજ્ઞાન અને વિનયન સ્નાતકના વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિની શિક્ષણમાં ભૂમિકાની તપાસ કરવાનો છે. આ સંશોધનમાં અમે એ ઓળખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે કે વિદ્યાર્થીઓનું શિક્ષણ આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ સાથે કેટલી હદ સુધી સંબંધિત છે.

3. સાહિત્ય સમીક્ષા:

શિક્ષણ:

શિક્ષણ એ એક પ્રક્રિયા છે જે વ્યક્તિના કુદરતી અને વ્યવસ્થિત ઉત્થાનમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, શિક્ષણનું મુખ્ય ધ્યેય વિદ્યાર્થીઓના વિકાસનું સર્વાંગી ઉત્થાન છે. શિક્ષકો શૈક્ષણિક પ્રક્રિયામાં મુખ્ય વ્યક્તિ છે જે વ્યક્તિઓને એક સમૃદ્ધ સફળ વ્યક્તિ બનાવવામાં ફાળો આપે છે.. એક ઉત્તમ શિક્ષક વર્ગ અને શાળાની આવશ્યકતા છે. એક સારો શિક્ષક વિદ્યાર્થીની શીખવાની ઇચ્છાને ફરીથી જાગૃત કરે છે; એક મૂલ્યવાન શિક્ષક તે ફરીથી જાગૃતિને પ્રભાવિત કરે છે શિક્ષકો પાસે વિદ્યાર્થીઓની પ્રેરણા અને શીખવાની વૃત્તિને પ્રભાવિત કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ કુશળતા, વ્યક્તિત્વ ચારિત્ર્યના ગુણો અને આચરણ હોવા જોઈએ. કારણ કે શિક્ષકની ફરજ છે કે તેઓ દરેક વિદ્યાર્થી સાથે સંબંધ બાંધે અને શીખવા માટેના જુસ્સા, સ્નેહ, ઇચ્છા અને ઉત્સાહને પોષે, પરંતુ સમય જતાં શિક્ષકોની ટોચની પ્રાથમિકતાઓ અને નીતિઓ બદલાઈ ગઈ છે, તે ફક્ત વર્ગખંડમાં હાજરી આપવા અને વ્યાખ્યાન આપવા જેવું નથી. તેઓ તેમના જીવનમાં શ્રેષ્ઠ પ્રાપ્ત કરવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરે છે. તેઓ તેમના વ્યાવસાયિક જીવનમાં પણ શ્રેષ્ઠતા મેળવવાનો પ્રયાસ કરે છે પરંતુ વ્યાવસાયિક ઉત્થાનમાં, ઉલ્લેખિત આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ:

આધ્યાત્મિકતા એ માનવીની આંતરિક જરૂરિયાતોમાંની એક છે, જે ભાવના, મન અને વિવિધ ધર્મોમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. હકીકતમાં, આધ્યાત્મિકતા એ રોજિંદા જીવનમાં આપણાથી દૂર જવાની અને આપણા સિવાય બીજા જીવન સાથે જોડાવાની જરૂરિયાત છે. એક તરફ મનોવિજ્ઞાનના વિજ્ઞાનની પ્રગતિ અને વિકાસ, અને બીજી તરફ આધુનિક સમાજોની મુશ્કેલ પ્રકૃતિને કારણે માનવીની આધ્યાત્મિક જરૂરિયાતો ભૌતિક જરૂરિયાતો કરતાં પણ વધુ મહત્વપૂર્ણ બની છે. વાસ્તવમાં, આધ્યાત્મિકતા એક ઉત્કૃષ્ટ ભાવના છે, જે માનવીની ન્યાય અને ન્યાયીપણા માટેની રુચિ અને વલણમાં વધારો કરે છે, જો શિક્ષક આધ્યાત્મિક રીતે બુદ્ધિશાળી હોય, તો તે વર્ગખંડમાં ન્યાયી વાતાવરણ પૂરું પાડવા માટે તેના/તેણીના આધ્યાત્મિક ગુણોનું સંચાલન કરી શકે છે. ઓળખ, સહાનુભૂતિ, શંકા, પ્રેરણા, સતર્કતા, સામાજિક કૌશલ્ય, દયા, સમાધાન, વફાદારી એ આધ્યાત્મિક બુદ્ધિના કેટલાક મુખ્ય ઘટકો છે. વિદ્યાર્થીઓમાં અને તેથી તેમના શિક્ષકોમાં પણ યોગ્ય ગુણોના વિકાસ (પરિવર્તનની પ્રક્રિયા અથવા માર્ગ તરીકે) માટે આ બધા પાસાઓ ખૂબ જ જરૂરી છે.

4. અભ્યાસના હેતુઓ:

આ સંશોધનના નીચેના હેતુઓ છે.

- વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ પર શિક્ષણની ભૂમિકા નક્કી કરવી.
- વિજ્ઞાન અને વિનયનના સ્નાતક વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ પર તફાવત નક્કી કરવો.

5. શૂન્ય ઉત્કલ્પના:

આધ્યાત્મિક બુદ્ધિમત્તાના પ્રાપ્તાંકો પર વિજ્ઞાન અને વિનયનના સ્નાતક વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે

કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.

6. સંશોધન પદ્ધતિ:

પદ્ધતિમાં સંશોધક દ્વારા અભ્યાસને શરૂઆતથી તેના અંતિમ નિષ્કર્ષ સુધી લઈ જવા માટે અપનાવવામાં આવતી યાદચ્છીક નમૂના પદ્ધતિનો સમાવેશ થાય છે. વર્તમાન સંશોધન માટે, અમે એમ. એન. કોલેજ, વિસનગરનો માહિતી મેળવવા માટે વિજ્ઞાન જૂથમાંથી 35 વિદ્યાર્થીઓ અને અન્ય વિનયન જૂથમાંથી 35 વિદ્યાર્થીઓને યાદચ્છીક પસંદ કર્યા.

7. ઉપકરણ:

વર્તમાન સંશોધન માટે, અમે 2008 માં ડી. કિંગ દ્વારા વિકસિત આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ સ્વ-રિપોર્ટ સંશોધનિકા (SISRI-24) નો ઉપયોગ કર્યો. આ સ્કેલમાં 24 વસ્તુઓ છે જે ચાર શ્રેણીઓમાં વિભાજિત છે: ક્રિટિકલ અસ્તિત્વવાદી વિચારસરણી (CET), વ્યક્તિગત અર્થ ઉત્પાદન (PMP), ટ્રાન્સસેન્ડન્સ એવેરનેસ (TA) અને સભાન સ્ટેટ એક્સપાન્શન (CSE). આ સ્કેલની વિભાજિત અડધી વિશ્વસનીયતા .92 છે અને માન્યતા સંતોષકારક મળી છે.

8. સંશોધન પ્રક્રિયા:

અમે કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને વિશ્વાસમાં લીધા અને તેમની સાથે સારા સંબંધો સ્થાપિત કર્યા. અમે બધા વિષયોને વ્યક્તિગત રીતે માપદંડ સંબંધિત સૂચનાઓ આપી. અમે માહિતી મેળવવા માટે બધા વિદ્યાર્થીઓ પર સંશોધનિકા લાગુ કરી અને માહિતી વિશ્લેષણ માટે માહિતી એકત્રિત કરી. અમને બંને વિષય જૂથ વચ્ચેનો તફાવત સ્થાપિત કરવા માટે ટી-ટેસ્ટની મદદથી પરિણામ મળ્યું છે. કોષ્ટક ટી-ટેસ્ટ દ્વારા આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ પર વિજ્ઞાન અને વિનયનના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેનો તફાવત દર્શાવે છે.

જૂથ	ચલ	સંખ્યા	df	સરાસરી મૂલ્ય	પ્રમાણ વિચલન	ટી - મૂલ્ય	સાર્થકતા મૂલ્ય
વિજ્ઞાન જૂથ	આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ	35	34	60.02	8.55	1.23	.22
વિનયન જૂથ		35		63.10	11.71		

ઉપરોક્ત કોષ્ટક દર્શાવે છે કે બંને જૂથના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ વધુ હોય છે કારણ કે તે સરેરાશ મૂલ્ય દ્વારા જોઈ શકાય છે જે વિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થીઓ માટે 60.02 અને

વિનયનના વિદ્યાર્થીઓ માટે 63.10 છે પરંતુ વિનયનના વિદ્યાર્થીઓમાં વિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થીઓની તુલનામાં આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ વધુ હોય છે. † મૂલ્ય (1.23) દર્શાવે છે કે બંને જૂથો વચ્ચે કોઈ નોંધપાત્ર તફાવત નથી. તે કેટલાક શૈક્ષણિક અને ધાર્મિક વાતાવરણને કારણે હોઈ શકે છે. એવું સૂચવવામાં આવે છે કે સમાન અભ્યાસ અન્ય જૂથો (વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, અન્ય યુનિવર્સિટીઓના યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ) પર હાથ ધરવામાં આવે. આ અભ્યાસને અનુરૂપ, વધુ વૈવિધ્યસભર સાધનોનો ઉપયોગ કરીને અને અભ્યાસના વર્ષો અને અભ્યાસના ક્ષેત્રો વચ્ચે તફાવત કરીને વ્યાપક અભ્યાસ આ અભ્યાસની સામાન્યીકરણમાં મદદ કરી શકે છે.

9. અર્થઘટન:

આધ્યાત્મિક બુદ્ધિના સ્તરને વધારવા માટે વિદ્યાર્થીઓએ ભગવાન પ્રત્યે વિશ્વાસ વધારવા માટે વાર્તાઓ સાંભળવી જોઈએ, જેનાથી ભગવાનનું જ્ઞાન સુધરે છે. તેમને ભગવાન અને ધાર્મિકતાના ખ્યાલ અંગે વિવિધ ધર્મોના ગ્રંથો વાંચવાનું કહો. કેટલીક ધ્યાન પ્રવૃત્તિઓ પણ તેમના માટે ઉપયોગી સાબિત થાય છે. પ્રખ્યાત લોકોના કેટલાક ચિત્રો બતાવો, કવિતા રજૂ કરો, જીવનચરિત્રોના કેટલાક મુખ્ય પાસાંઓ વાંચો જેથી પ્રતીતિ, પ્રતિબદ્ધતા અને ચારિત્ર્યના ખ્યાલોને સ્પષ્ટ કરી શકાય. આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ છે. આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ અને નિષ્ક્રિય વિચારો વચ્ચે નકારાત્મક સંબંધ છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ સાથે નિષ્ક્રિય વિચારો વચ્ચે નકારાત્મક સંબંધ છે. આપણે આધ્યાત્મિક અનુભવ ધરાવતા માનવી નથી; આપણે માનવ અનુભવ ધરાવતા આધ્યાત્મિક જીવો છીએ.

સંદર્ભસૂચિ

- Goleman, D. (2000). An EI-based theory of performance. In D. Goleman, & C. Cherniss (eds.), the Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations. San Francisco, CA: Jossey-bass.
- Gange, F., & St Pere, F. (2002). When IQ is controlled, does motivation still predict achievement? Intelligence. 30, 71-100. Kooker, B.M & Shoultz, J. and Codier, E. (2007). Identifying emotional intelligence in professional Nursing practice. Journal of professional Nursing, 23(1).30-36.
- Leenaars, L., & Lester, D. (2006). Perfectionism, depression, and academic

performance. Psychol Rep. Vol. 9, PP.41-42.

Lubinski, D. (2004). Introduction to the special on cognitive abilities: 100 years after

Spearman's (1904) 'General intelligence', objectively determined and measured.

Nikbakht ASL, M. (2010). Examine the relationship between personality traits and spiritual

intelligence. MA Thesis, Unpublished, University of Sistan and Baluchistan.

Role of Spiritual Education in Enhancing Mental and Physical Health

Dr. Pragneshkumar N. Panchal

Assistant Professor,

L N K College of Education (CTE), Patan Gujarat

Abstract

In the contemporary world marked by rapid technological advancement, competitive lifestyles, social fragmentation, and rising psychological disorders, concerns regarding mental and physical health have become central to educational discourse. While modern education systems emphasize cognitive development, employability, and technical skills, they often overlook the spiritual dimension of human existence. Spiritual education, which nurtures inner awareness, ethical values, emotional balance, and holistic well-being, plays a crucial role in promoting mental peace and physical health. This paper explores the concept of spiritual education, its relationship with mental and physical health, and the urgent need to integrate spirituality into formal and informal education systems. Drawing upon philosophical traditions, psychological theories, health sciences, and educational perspectives, the paper argues that spiritual education fosters resilience, emotional regulation, stress reduction, healthy lifestyles, and moral consciousness. The study highlights how spiritual practices such as meditation, mindfulness, yoga, value-based education, and self-reflection contribute to improved mental and physical health. Finally, the paper suggests strategies for incorporating spiritual education into curricula to build healthier, balanced, and value-oriented individuals in society.

Keywords: Spiritual Education, Mental Health, Physical Health, Holistic Development, Well-being, Values Education

1. Introduction

Human health is a multidimensional concept encompassing physical, mental, emotional, social, and spiritual well-being. According to the World Health Organization, health is not merely the absence of disease but a state of complete physical, mental, and social well-being. In recent decades, alarming increases in stress-related illnesses, anxiety, depression, lifestyle diseases, and psychosomatic disorders have raised serious concerns about the adequacy of existing education systems in nurturing holistic health.

Modern education largely prioritizes intellectual growth, career readiness, and technological competence. While these aspects are essential, excessive emphasis on material success, competition, and performance often leads to neglect of inner development. As a result,

learners experience emotional imbalance, lack of purpose, ethical confusion, and mental fatigue. In this context, spiritual education emerges as a vital dimension that addresses the deeper needs of human life.

Spiritual education does not imply religious indoctrination; rather, it focuses on self-awareness, inner peace, moral values, compassion, mindfulness, and harmony with oneself and the environment. By nurturing the spiritual dimension, education can play a transformative role in improving both mental and physical health. This paper examines the need for spiritual education and its significance in promoting holistic health in individuals and society.

2. Concept of Spiritual Education

Spiritual education refers to the process of nurturing the inner life of individuals by developing awareness of self, values, purpose, interconnectedness, and transcendence. It encourages learners to explore questions related to meaning, ethics, consciousness, and human existence.

Spiritual education emphasizes:

- Self-awareness and introspection
- Emotional balance and inner peace
- Universal values such as love, compassion, truth, and non-violence
- Respect for life and nature
- Integration of mind, body, and spirit

Unlike religious education, which may focus on specific doctrines or rituals, spiritual education is universal, inclusive, and experiential. It draws inspiration from philosophical traditions, psychology, education, and health sciences.

Indian philosophical traditions such as **Yoga**, **Vedanta**, and **Buddhism**, as well as modern thinkers like Swami Vivekananda and Sri Aurobindo, emphasize education as the manifestation of inner perfection and holistic development.

3. Mental Health Challenges in the Modern World

Mental health issues have become a global concern. Rapid urbanization, digital overload, social isolation, academic pressure, and economic uncertainty have significantly impacted psychological well-being. Students, teachers, and professionals alike face high levels of stress, anxiety, burnout, and emotional instability.

Common mental health problems include:

- Stress and anxiety disorders

- Depression and mood disorders
- Sleep disturbances
- Low self-esteem and lack of purpose
- Emotional imbalance

Research indicates that mental health is closely linked with lifestyle, emotional regulation, and inner resilience. Conventional education often lacks mechanisms to equip learners with coping strategies, emotional intelligence, and self-regulation skills. Spiritual education addresses these gaps by fostering mindfulness, self-reflection, and inner strength.

4. Role of Spiritual Education in Improving Mental Health

Spiritual education contributes significantly to mental well-being by nurturing inner peace and emotional balance. Practices associated with spiritual learning help individuals manage stress, regulate emotions, and develop resilience.

4.1 Stress Reduction and Emotional Regulation

Spiritual practices such as meditation, mindfulness, prayer, and breathing exercises calm the nervous system and reduce stress hormones. Regular engagement in such practices enhances emotional stability and reduces anxiety and depression.

Mindfulness-based approaches, rooted in spiritual traditions, have been widely adopted in psychology and psychotherapy to treat stress-related disorders. They help individuals remain present, reduce rumination, and cultivate acceptance.

4.2 Self-Awareness and Purpose in Life

Spiritual education encourages introspection and self-inquiry, helping individuals understand their emotions, strengths, limitations, and life goals. A sense of purpose and meaning acts as a protective factor against mental illness.

When learners connect education with values and purpose, they experience greater motivation, self-esteem, and psychological well-being.

4.3 Development of Positive Attitudes and Values

Spiritual education promotes values such as compassion, gratitude, forgiveness, patience, and empathy. These positive attitudes improve interpersonal relationships and reduce feelings of anger, jealousy, and hostility, thereby enhancing mental health.

5. Physical Health and Lifestyle Disorders

Physical health is deeply interconnected with mental and spiritual well-being. Sedentary lifestyles, unhealthy diets, substance abuse, and chronic stress have led to a rise in lifestyle diseases such as obesity, hypertension, diabetes, and cardiovascular disorders.

Scientific studies show that stress and negative emotions weaken the immune system and contribute to physical illnesses. Therefore, improving mental and spiritual health directly impacts physical well-being.

6. Contribution of Spiritual Education to Physical Health

6.1 Mind–Body Connection

Spiritual education emphasizes the unity of mind and body. Practices such as yoga and meditation harmonize physiological functions, improve circulation, regulate breathing, and enhance immunity.

The practice of **Yoga**, recognized globally and promoted by the United Nations through the International Day of Yoga, integrates physical postures, breathing techniques, and meditation, contributing to holistic health.

6.2 Healthy Lifestyle and Self-Discipline

Spiritual education instills self-discipline, moderation, and awareness regarding food habits, sleep, and daily routines. Such awareness encourages healthy lifestyle choices, reducing the risk of lifestyle-related diseases.

6.3 Healing and Preventive Health

Spiritual well-being enhances the body's natural healing capacity. Positive emotions, hope, and inner peace contribute to faster recovery from illness and better management of chronic conditions.

7. Spiritual Education and Holistic Development

Education aims at the all-round development of individuals. Holistic development includes intellectual, emotional, social, moral, physical, and spiritual dimensions. Without spiritual grounding, education remains incomplete.

Spiritual education:

- Integrates knowledge with wisdom
- Balances material progress with inner growth
- Cultivates ethical responsibility and social harmony
- Prepares individuals to face life's challenges with resilience

The National Education Policy 2020 emphasizes holistic, value-based, and experiential learning, recognizing the importance of ethics, constitutional values, and well-being in education.

8. Need for Integrating Spiritual Education in Curriculum

The growing mental health crisis, moral decline, and health challenges underline the urgent need to integrate spiritual education into educational systems.

8.1 Education for Well-being

Schools and colleges must move beyond exam-oriented learning and focus on well-being, emotional health, and life skills. Spiritual education provides tools for self-care, stress management, and emotional resilience.

8.2 Teacher's Role in Spiritual Education

Teachers play a crucial role as role models. A spiritually aware teacher can create a supportive, compassionate, and inclusive learning environment. Teacher education programs should include components of self-awareness, mindfulness, and value education.

8.3 Inclusive and Secular Approach

Spiritual education should be inclusive, secular, and non-dogmatic. It must respect cultural diversity while promoting universal human values and inner development.

9. Strategies for Implementing Spiritual Education

To effectively integrate spiritual education, the following strategies may be adopted:

- Incorporation of meditation, yoga, and mindfulness practices in daily routines
- Value education through stories, discussions, and reflective activities
- Life-skills education focusing on emotional intelligence and self-regulation
- Community service and experiential learning
- Creating peaceful and supportive learning environments

Such initiatives can significantly enhance mental and physical health among learners.

10. Conclusion

In an age characterized by stress, uncertainty, and health challenges, spiritual education emerges as a powerful means of restoring balance and harmony in human life. By nurturing inner awareness, values, and emotional resilience, spiritual education plays a vital role in improving mental and physical health. It addresses the root causes of stress-related disorders, promotes healthy lifestyles, and supports holistic development.

Education systems must recognize that true progress lies not only in technological advancement but also in the cultivation of wisdom, compassion, and inner peace. Integrating spiritual education into mainstream education can help build healthier individuals, ethical citizens, and a harmonious society. Thus, the need for spiritual education is not optional but essential for sustainable human development.

References

- Aurobindo, S. (1990). *The Foundations of Indian Culture*. Sri Aurobindo Ashram.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Iyengar, B. K. S. (2001). *Yoga: The Path to Holistic Health*. Dorling Kindersley.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- National Education Policy 2020, Government of India.
- Palmer, P. J. (1998). *The Courage to Teach*. Jossey-Bass.
- Vivekananda, S. (1989). *Complete Works of Swami Vivekananda*. Advaita Ashrama.
- WHO. (2014). *Preventing mental disorders*.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being*.
- UNESCO. (2015). *Rethinking Education: Towards a Global Common Good?*

માનવ જીવનમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અનિવાર્યતા

અભિજીતસિંહ અર્જુનસિંહ રાઉલજી, Ph.D Student

abraulji@gmail.com

❖ સારાંશ :

આજના આધુનિક યુગમાં ઝડપી વૈજ્ઞાનિક વિકાસ અને ભૌતિક પ્રગતિએ જીવનસ્તર સુધાર્યો છે, પરંતુ તેની સાથે તણાવ, ચિંતા, નૈતિક પતન અને સામાજિક સંઘર્ષ જેવી ગંભીર સમસ્યાઓ પણ ઊભી થઈ છે. આજના ભૌતિકવાદ અને ટેકનોલોજીથી ઘેરાયેલા યુગમાં મનુષ્ય સુખ-સુવિધાની પાછળ દોડી રહ્યો છે. પરંતુ આંતરિક શાંતિ ખોઈ રહ્યો છે. આજની શિક્ષણ વ્યવસ્થા મોટેભાગે બૌદ્ધિક અને તકનીકી કુશળતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને માનવ જીવનના આંતરિક તથા નૈતિક પાસાઓને અવગણે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આત્મજાગૃતિ, નૈતિક મૂલ્યો, ભાવનાત્મક સંતુલન અને જીવનના હેતુની સમજ વિકસાવીને આ અસંતુલનને દૂર કરે છે. પ્રસ્તુત લેખમાં માનવ જીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અનિવાર્યતા પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે. લેખમાં આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ, ભારતીય ગ્રંથો જેવા કે ભગવદ ગીતા અને ઉપનિષદોના સંદર્ભો, માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તેની ભૂમિકા અને શિક્ષણ પ્રણાલીમાં તેના અમલીકરણની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. અંતમાં, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કેવી રીતે એક નૈતિક અને શાંતિપૂર્ણ સમાજનું નિર્માણ કરી શકે છે તે સાબિત કરવામાં આવ્યું છે.

❖ ચાવીરૂપ શબ્દો: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, માનવ મૂલ્યો, નૈતિક વિકાસ, સર્વાંગી શિક્ષણ, કલ્યાણ.

❖ પ્રસ્તાવના

શિક્ષણ વ્યક્તિ અને સમાજના ઘડતરમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. પરંપરાગત રીતે શિક્ષણ બૌદ્ધિક વિકાસ, વ્યાવસાયિક કુશળતાઓ અને આર્થિક ઉત્પાદનક્ષમતાને મહત્વ આપે છે. આ પાસાઓ મહત્વના હોવા છતાં ભૌતિક સફળતાની અતિશય દોડે તણાવ, ભ્રષ્ટાચાર, હિંસા અને જીવનમાં અર્થની ખોટ

જેવી સમસ્યાઓ ઊભી કરી છે. આજના સમયમાં ઘણા લોકો બાહ્ય સિદ્ધિઓ હોવા છતાં આંતરિક અસંતોષ અનુભવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિના આંતરિક વિકાસ પર ભાર મૂકી આ સંકટનો ઉકેલ પ્રસ્તાવિત કરે છે. તે મૂલ્યો, નૈતિકતા, આત્મસંયમ, કરુણા અને સમાજ તથા પ્રકૃતિ પ્રત્યેની જવાબદારીની ભાવનાને વિકસાવે છે. ઔપચારિક શિક્ષણ સાથે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું સંકલન શિક્ષણને સંતુલિત અને અર્થપૂર્ણ માનવ વિકાસનું શક્તિશાળી સાધન બનાવે છે. માનવ જીવન એ માત્ર હાડકા અને માંસનો લોચો નથી, પરંતુ તે ચેતના (Consciousness) નો એક પ્રવાહ છે. પ્રાચીન કાળથી ભારત 'વિશ્વગુરુ' રહ્યું છે કારણ કે આપણું શિક્ષણ માત્ર આજીવિકા મેળવવા પૂરતું સીમિત નહોતું, પરંતુ તે જીવન જીવવાની કળા અને આત્મ-સાક્ષાત્કાર પર આધારિત હતું. આજે આપણે માહિતીના વિસ્ફોટ વચ્ચે જીવી રહ્યા છીએ, પણ સાચું જ્ઞાન ક્યાંક ખોવાઈ ગયું છે. ટી.એસ. એલિયટે સાચું જ કહ્યું છે: "માહિતીમાં ખોવાયેલું જ્ઞાન ક્યાં છે? અને જ્ઞાનમાં ખોવાયેલું ડહાપણ ક્યાં છે?" આ ડહાપણ કે પ્રજ્ઞા પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ એટલે જ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ.

❖ આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો સાચો અર્થ

ઘણા લોકો આધ્યાત્મિકતાને ધર્મ કે પંથ સાથે જોડી દે છે, જે એક ભૂલભરેલી માન્યતા છે. ધર્મ એ બાહ્ય માળખું છે, જ્યારે આધ્યાત્મિકતા એ આંતરિક અનુભૂતિ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે,

- સ્વ-ઓળખ: "હું કોણ છું?" તે પ્રશ્નનો ઉત્તર શોધવો.
- મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ: સત્ય, પ્રેમ, કરુણા અને અહિંસાને જીવનમાં ઉતારવા.
- બ્રહ્માંડ સાથે જોડાણ: વ્યક્તિગત અહંકારને છોડીને સમષ્ટિ સાથે એકરૂપ થવું.

❖ ભારતીય દર્શન અને આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

ભારતીય સંસ્કૃતિના પાયામાં જ આધ્યાત્મિકતા છે. આપણા શાસ્ત્રો આ શિક્ષણની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકે છે:

- શ્રીમદ ભગવદ ગીતાનો દ્રષ્ટિકોણ:

ગીતા એ માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથ નથી, પણ તે માનસશાસ્ત્રનો અદ્ભુત ગ્રંથ છે. ભગવાન કૃષ્ણ અર્જુનને જે જ્ઞાન આપે છે તે સર્વોચ્ચ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ છે. તે શીખવે છે કે કર્મ કરવું એ આપણો અધિકાર છે, પણ ફળની અપેક્ષા એ દુઃખનું કારણ છે. જ્યારે વિદ્યાર્થી કે વ્યાવસાયિક આ 'નિષ્કામ કર્મ'નો સિદ્ધાંત સમજે છે, ત્યારે તેના જીવનમાંથી નિષ્ફળતાનો ડર નીકળી જાય છે.

➤ ઉપનિષદોનું અમૃત:

ઉપનિષદોમાં 'વિદ્યા'ના બે પ્રકાર બતાવ્યા છે: અપરા વિદ્યા (લૌકિક જ્ઞાન - વિજ્ઞાન, ગણિત વગેરે) અને પરા વિદ્યા (આધ્યાત્મિક જ્ઞાન). ઋષિઓ કહે છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્ય પરા વિદ્યા પ્રાપ્ત નથી કરતો, ત્યાં સુધી તેનું જ્ઞાન અધૂરું છે. "તમસો મા જ્યોતિર્ગમય" – અંધકારથી પ્રકાશ તરફની ગતિ એટલે જ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ.

➤ આધુનિક યુગમાં તેની જરૂરિયાત કેમ?

• માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સ્થિરતા:

આજે યુવાનોમાં આત્મહત્યા, નશાખોરી અને ડિપ્રેશનના કિસ્સાઓ વધી રહ્યા છે. ભૌતિક સફળતા હોવા છતાં આંતરિક શૂન્યતા અનુભવાય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ 'માઇન્ડફુલનેસ' (Mindfulness) અને ધ્યાન દ્વારા મનને કાબૂમાં રાખતા શીખવે છે. જે વ્યક્તિ અંદરથી શાંત છે, તેને બહારનું કોઈ પણ તોફાન વિચલિત કરી શકતું નથી.

• નૈતિક અને ચારિત્ર્ય નિર્માણ:

વર્તમાન શિક્ષણ પદ્ધતિ 'રોબોટ્સ' પેદા કરી રહી છે જે ગણતરીમાં પાકા છે પણ સંવેદનામાં કાચા છે. આધ્યાત્મિકતા મનુષ્યમાં નૈતિક કરોડરજ્જુ તૈયાર કરે છે. તે શીખવે છે કે પ્રામાણિકતા એ માત્ર 'પોલિસી' નથી, પણ જીવનનું ગૌરવ છે.

• સામાજિક એકતા:

વિશ્વમાં આજે ધર્મ, જ્ઞાતિ અને દેશના નામે અસંખ્ય ઝઘડાઓ ચાલે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' (આખી પૃથ્વી મારો પરિવાર છે) ની ભાવના જગાડે છે. તે શીખવે છે કે બાહ્ય દેખાવ ભલે અલગ હોય, પણ અંદર રહેલું ચેતના તત્વ એક જ છે.

➤ શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં આધ્યાત્મિકતાનું સ્થાન

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ એ નથી કે શાળાઓમાં પૂજા-પાઠ શરૂ કરવા. પરંતુ શિક્ષણ પ્રણાલીમાં નીચેના ફેરફારોની જરૂર છે:

- મૂલ્ય શિક્ષણ (Value Education): વાર્તાઓ અને પ્રસંગો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સહાનુભૂતિ અને પરોપકારના ગુણો વિકસાવવા.
- યોગ અને ધ્યાન: શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે યોગને ફરજિયાત બનાવવો.
- સેવા પ્રવૃત્તિઓ: વિદ્યાર્થીઓને સમાજના વંચિત વર્ગોની સેવા કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા, જેથી તેમનામાં અહંકાર ઓગળે અને કરુણા જન્મે.

➤ વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતા બે પાસાં

ઘણા લોકો માને છે કે વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતા વિરોધી છે. વાસ્તવમાં, તે એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. વિજ્ઞાન 'કેવી રીતે' (How) નો જવાબ આપે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિકતા 'શા માટે' (Why) નો જવાબ આપે છે. આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને કહ્યું હતું, "ધર્મ વગરનું વિજ્ઞાન લંગડું છે, અને વિજ્ઞાન વગરનો ધર્મ આંધળો છે." જ્યારે વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ સાથે આધ્યાત્મિક જાગૃતિ ભળે છે, ત્યારે જ સાચી પ્રગતિ થાય છે.

➤ આધ્યાત્મિક શિક્ષણના લાભ (કોષ્ટક)

- આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો વ્યક્તિગતક્ષેત્રે આત્મવિશ્વાસમાં વધારો, સ્પષ્ટ વિચારધારા, આંતરિક શાંતિ મળે છે.
- આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો કૌટુંબિકક્ષેત્રે સંબંધોમાં પ્રેમ અને ક્ષમાની ભાવના વધારે છે, અને કુટુંબમાં ક્લેશમાં ઘટાડો કરે છે.
- આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો વ્યાવસાયિકક્ષેત્રે નૈતિકતા, નેતૃત્વ ગુણો (Leadership), ટીમ વર્ક શીખવે છે.
- આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો વૈશ્વિક ક્ષેત્રે પર્યાવરણની જાળવણી, યુદ્ધમુક્ત વિશ્વની કલ્પના શીખવે છે.

❖ પડકારો અને ઉકેલ

આજના સમયમાં સૌથી મોટો પડકાર 'ભૌતિકવાદ' છે. લોકોને લાગે છે કે જે

દેખાય છે તે જ સાચું છે. વળી, આધ્યાત્મિકતાના નામે ચાલતા પાખંડોએ પણ લોકોનો વિશ્વાસ ડગમગાવ્યો છે.

ઉકેલ: આપણે શાસ્ત્રોના સાચા અર્થને વૈજ્ઞાનિક ઢબે રજૂ કરવો પડશે. વિવેકાનંદ અને મહાત્મા ગાંધી જેવા મહાપુરુષોના જીવનના ઉદાહરણો નવી પેઢી સામે રાખવા પડશે.

❖ આત્મ-સાક્ષાત્કાર: જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો સર્વોચ્ચ તબક્કો આત્મ-સાક્ષાત્કાર છે. મનુષ્ય આખી જિંદગી બહારની દુનિયાને જીતવામાં વિતાવે છે, પણ જો તે પોતાની જાતને નથી જીતી શકતો, તો તે હારેલો છે. ગીતામાં કૃષ્ણ કહે છે - "ઉદ્ધરેદાત્મનાત્માનં" એટલે કે પોતાનો ઉદ્ધાર પોતાની જાતે જ કરવો જોઈએ. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ તે ઉદ્ધારની ચાવી છે.

❖ નિષ્કર્ષ

સમગ્ર ચર્યાના અંતે કહી શકાય કે, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ વિલાસ નથી પણ અનિવાર્યતા છે. તે મનુષ્યને પશુતામાંથી મનુષ્યતા તરફ અને મનુષ્યતામાંથી દિવ્યતા તરફ લઈ જાય છે. જો આપણે કેવળ બૌદ્ધિક વિકાસ કરીશું અને આધ્યાત્મિકતાને અવગણીશું, તો આપણે એક એવો સમાજ બનાવીશું જે શક્તિશાળી હશે પણ દયાવિહીણો હશે. માનવતાના અસ્તિત્વ માટે, આવનારી પેઢીના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અને વિશ્વમાં શાંતિ સ્થાપવા માટે શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક તત્વોનો સમાવેશ કરવો એ સમયની માંગ છે. આધ્યાત્મિકતા એ રણની રેતીમાં મીઠી વીરડી જેવી છે, જે મનુષ્યની તૃષ્ણાઓને શાંત કરી તેને પરમ આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે.

❖ સંદર્ભ

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા - (કર્મયોગ અને ભક્તિયોગના અધ્યાયો).

સ્વામી વિવેકાનંદ - કેળવણી (Education), શ્રી રામકૃષ્ણ આશ્રમ.

મહાત્મા ગાંધી - સત્યના પ્રયોગો, નવજીવન પ્રકાશન.

<https://www.artofliving.org/in-gu/wisdom/reads/spirituality-is-a-must-for-right-living>

આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારી માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા

Role of Spiritual Education for Inner Peace & Well Being

ડો.રાજેશકુમાર જી.ચૌધરી

ઇ.ચા. આચાર્ય, કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, દરામલી

પ્રસ્તાવના : આધુનિક યુગમાં માનવ જીવન ઝડપી ગતિ, સ્પર્ધા અને ભૌતિકતા તરફ વળેલું જોવા મળે છે. વૈજ્ઞાનિક અને ટેકનોલોજીકલ વિકાસે માનવ જીવનને સુવિધાસભર બનાવ્યું છે, પરંતુ તેના સાથે તણાવ, ચિંતા, ડિપ્રેશન અને અસંતોષ જેવી સમસ્યાઓ પણ વધતી ગઈ છે. આજે માનવી પાસે બધું હોવા છતાં આંતરિક શાંતિનો અભાવ અનુભવાય છે.

આ પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવ જીવન માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બની રહ્યું છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને આત્મજ્ઞાન, મૂલ્યનિષ્ઠ જીવન અને માનસિક સંતુલન પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારી માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકાનો અભ્યાસ કરવો છે.

આજના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓ તેમજ યુવાનો માનસિક દબાણ, અભ્યાસનો ભાર, કારકિર્દીની ચિંતા અને સામાજિક અપેક્ષાઓના કારણે માનસિક અસ્વસ્થતા અનુભવે છે. માત્ર ભૌતિક શિક્ષણ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે પૂરતું નથી. આથી આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે, જે વ્યક્તિને આંતરિક શક્તિ, આત્મવિશ્વાસ અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિ આપે છે. આ પેપર આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મહત્વને સમજવામાં મદદરૂપ થશે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણના અભાવમાં નીચે મુજબની સમસ્યાઓ સમાજમાં જોવા મળે છે.

માનસિક અશાંતિ અને તણાવ, નૈતિક મૂલ્યોનો અભાવ, સ્વઅનુશાસનનો અભાવ, આત્મજ્ઞાનનો અભાવ, નકારાત્મક વિચારધારા, સંબંધોમાં તણાવ, જીવનના હેતુનો અભાવ, સામાજિક સમસ્યાઓમાં વધારો, વિદ્યાર્થીઓમાં વ્યક્તિત્વ વિકાસનો અભાવ, સંતુલિત જીવનશૈલીનો અભાવ જોવા મળે છે. આવમાં આધ્યાત્મિક

શિક્ષણ અને આધ્યાત્મિક વિચારો હકારાત્મક વ્યક્તિત્વ ઘડવામાં અને સમાજમાં એક જવાબદાર નાગરિક બનાવવામાં હકારાત્મક ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

સૌ પ્રથમ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને ફક્ત શાળાકીય શિક્ષણ વચ્ચે શું તફાવત હોઈ શકે તે જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ..

મુદ્દો	આધ્યાત્મિક શિક્ષણ	શાળાકીય શિક્ષણ
ધ્યાન	આત્મિક વિકાસ	જ્ઞાન અને કુશળતા
ઉદ્દેશ	શાંતિ અને મૂલ્યો	કારકિર્દી અને પ્રગતિ
સ્વરૂપ	આંતરિક	બાહ્ય
સમય	જીવનમૂલ્યો આધારિત	નિશ્ચિત કે જીવનભર ચાલતું

ટૂંકમાં,

1. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

- આત્મા, મન, મૂલ્યો અને જીવનના અર્થ પર કેન્દ્રિત હોય છે
- સત્ય, શાંતિ, કરુણા, સંયમ, આત્મજ્ઞાન જેવા ગુણો વિકસાવે છે
- ધર્મ, ધ્યાન, યોગ, નૈતિકતા, સેવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ સાથે જોડાયેલું હોય છે
- વ્યક્તિના આંતરિક વિકાસ પર ભાર મૂકે છે
- જીવનને સાર્થક અને સંતુલિત બનાવવાનું લક્ષ્ય હોય છે

2. શાળાકીય શિક્ષણ

- શાળા પછી અથવા જીવનભર ચાલતું શિક્ષણ
- નવા કૌશલ્યો, જ્ઞાન અને ટેકનિક શીખવા પર ધ્યાન
- કારકિર્દી, રોજગાર, ટેકનોલોજી, વ્યવસાયિક વિકાસ સાથે સંકળાયેલું
- વ્યક્તિના બૌદ્ધિક અને વ્યાવસાયિક વિકાસ પર ભાર
- બદલાતા સમય સાથે અપડેટ રહેવા પર ભાર

આમ, શાળાકીય શિક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિ ભૌતિક જગત સાથે જોડાઈ પોતાના વાસ્તવિક જીવનનો હેતુ ભૂલી ઘણી વખત કાલ્પનિક સુખો તરફ આકર્ષાઈ પોતાને અને સમાજની વચ્ચે સંતુલન જાળવી શકતો નથી. તેથી સમાજમાં અશાંતિનું વાતાવરણ વધતું જાય છે જેમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

વ્યક્તિને તેના મૂળ ઉદ્દેશ સુધી પરત લાવવામાં અને પોતાના સ્વ ને ઓળખી સમાજ અને પોતાના વ્યવહાર વચ્ચે યોગ્ય સંતુલન જાળવી રાખવામાં મદદની ભૂમિકા ભજવે છે. જેમ કે....

1. દયા અને કરુણા (Pity and Compassion) :
2. સહીષ્ણુતા (Tolerance) :
3. હિત અને સંઘર્ષ (Interest and conflict)
4. સહાનુભૂતિ (Empathy) :
5. સ્વ પ્રેરણા (Self Motivation) :

1. દયા અને કરુણા (Pity and Compassion) : દયા અને કરુણામાં ફેર છે. કોઈને દુઃખી જોઈ થોડીક મદદ કરી છૂટી જવાનું મન થાય એ દયા છે. પણ બીજાના દુઃખનો અનુભવ જાતે થાય, બીજાને વાગેલા કાંટાની પીડા કાળજીને કોરી ખાય, ટપકતાં આંસુ જોઈ હૈયું વલોવાઈ જાય તો એ કરુણા છે.

પ્રેમ, દયા અને કરુણા પર દુનિયાના તમામ ધર્મોએ ભાર મૂક્યો છે. જૈન ધર્મ તો આ સિદ્ધાંતોને અહિંસા સાથે સાંકળી લઈને તેને આગવી વિશિષ્ટતા બક્ષી છે અને તેને ધર્મનો આધાર બનાવ્યો છે. કોઈ પણ માણસમાં પ્રેમ, દયા અને કરુણાની ભાવના હોય તે હિંસક બની શકે નહીં.

માણસ કોઈ પણ જાતના સ્વાર્થ વગર, કોઈ પણ જાતના દેખીતા લાભ વગર જ્યારે પરમાર્થનું કામ કરે છે ત્યારે તેનો આનંદ અનોખો હોય છે. દાન અને સહાય એવી હોવી જોઈએ સામા માણસને હાથ લંબાવવો ન પડે. જેની પાસે પૈસા છે એ જ દાન કરી શકે એવું નથી. આપણી પાસે જે કાંઈ હોય એમાંથી થોડું જરૂરિયાતવાળા દુઃખી માણસને આપી શકીએ, ગરીબોના આંસુ લૂંછી શકીએ, અપંગ અસાહ્યને હાથ લાંબો કરી ટેકો આપી શકીએ. તુલસીદાસજીએ જેમ કહ્યું છે તેમ...

તુલસી જગ મે આય કે
કર લીજે દો કામ

દેને કો ટુકડા ભલા

લેને કો હરી નામ.

દયા, કરુણા અને માનવતા મોટો ધર્મ છે. દયા, કરુણા, પ્રેમ, સ્નેહ અને સંવેદના જીવનના સ્ત્રોતો છે.

2. સહીષ્ણુતા (Tolerance) : સહન કરી લેવાની શક્તિ, સાંખી લેવાનો ગુણ, સહિષ્ણુ હોવું તે, સહનશક્તિ, ધીરજ, સહનશીલપણું.

સહનની જો હોય આવડત, મુસીબતમાં ય રાહત છે

દિલ જો માણી જાણે તો, દુઃખ પણ એક દોલત છે.

આપણી આસપાસના કઈ કેટલાય મૂક પદાર્થોનું જીવનસંગીત જો આપણે ધ્યાનથી સાંભળીશું તો એમાંથી સહિષ્ણુતાનો મહિમા-સહનશીલતાનો લાભ બહુ માધુર્યસભર અને અસરકારક પ્રગટતો અનુભવાય. કેટલાક આવા પદાર્થો જોઈએ. જે આરસપાષાણ સહિષ્ણુ બનીને શીલ્પીનાં તીક્ષ્ણ ટાંકણાના ઘા સહન કરે છે એ પથ્થર એક દિવસ પ્રતિમા બની-ભગવાન બની જગતના માટે પૂજનીય-વંદનીય બને છે...જે માટી કુંભારના પગતળે કચડાઈને કેળવાય છે અને નિભાડાનો આકરો તાપ સહન કરે છે એ જ માટી એક દિવસ ઘડો બનીને લોકોની તૃષ્ણા છિપાવવામાં ઉપયોગી બને છે... ધારો કે આ પથ્થર-માટી જરાય સહન જ કરતા ન હોત તો ? તો ન એમની કોઈ મૂલ્યવત્તા હોય કે ન એમનું લોક વ્યવહારમાં કોઈ મહત્ત્વનું સ્થાન હોત. આ મૂક પદાર્થો એમની જીવનશૈલી દ્વારા બહુ સ્પષ્ટ સંદેશ આપે છે કે મૂલ્ય-મહત્ત્વ પામવું હોય તો સહન કર્યા સિવાય કોઈ વિકલ્પ નથી.

સહિષ્ણુતાના સંદર્ભમાં સરસ વાત: સહિષ્ણુતા દાખવશો તો સહુના મનમાં છવાઈ જશે... અસહિષ્ણુતા દાખવશો તો સહુનાં મનમાંથી ઊતરી જશે...

❖ સંદર્ભ સૂચિ :

અરવિંદ, શ્રી. (1990). ધ લાઇફ ડિવાઇન. શ્રી અરવિંદ આશ્રમ પ્રેસ.

કબાટ-ઝિન, જે. (1994). વ્હેરએવર યુ ગો, ધેર યુ આર:

માઇન્ડકુલનેસ મેડિટેશન ઇન એવરીડે લાઇફ. હાયપેરિયન.

પતંજલિ. (2008). પતંજલિ યોગસૂત્ર (સ્વામી સચ્ચિદાનંદ, અનુ.).

યોગવિલ પ્રેસ. (મૂળ કાર્ય આશરે ઇ.સ.પૂ. 400)

રાધાકૃષ્ણન, એસ. (સંપા.). (2014). *પ્રિન્સિપલ ઉપનિષદો*. ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસ.

રાવ, કે. આર. (2005). અધ્યાત્મિકતા અને માનસિક સ્વસ્થતા: વર્તમાન સ્થિતિ અને ભવિષ્ય દિશાઓ. *જર્નલ ઓફ ઇન્ડિયન સાઇકોલોજી*, 23(1), 1-13.

ગુજરાતી સાહિત્યના સંદર્ભમાં પાઠ્યલક્ષી અને વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ: એક અભ્યાસ

Dr. Sumitkumar Mahendrakumar Parmar
Shree B.M. Chaudhari High School, Kheralu

પ્રસ્તાવના :

સાહિત્યિક કૃતિના ઊંડાણપૂર્વકના અભ્યાસ માટે વિવેચકો વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે. જેમાં પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણ' કૃતિના શબ્દો, ભાષા અને બંધારણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જ્યારે 'વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ' વાર્તા કહેવાની પદ્ધતિ, કથાના ઘટકો અને પાત્રાલેખન પર ભાર મૂકે છે.

પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણ (Textual Analysis):

આ પદ્ધતિનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય લખાણના ગર્ભિત અર્થોને સમજવાનો છે.

- ભાષાકીય સંરચના: લેખકે પસંદ કરેલા શબ્દો અને અલંકારોનો પ્રભાવ.
- શૈલી વિજ્ઞાન: વાક્યરચના અને લય (Rhythm) કેવી રીતે ભાવ પેદા કરે છે.
- સાંસ્કૃતિક સંદર્ભ: લખાણમાં રહેલા સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક સંકેતોનું અર્થઘટન.

પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણનો અર્થ :

પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણ એટલે પાઠ્યપુસ્તકના કોઈપણ પાઠ/અધ્યાયને તેના ઉદ્દેશો, વિષયવસ્તુ, ભાષા, મૂલ્યો, શિક્ષણ પદ્ધતિ, પ્રવૃત્તિઓ અને મૂલ્યાંકનના દૃષ્ટિકોણથી સૂક્ષ્મ રીતે તપાસવાની પ્રક્રિયા.

પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણના હેતુઓ

- પાઠના શિક્ષણલક્ષી ઉદ્દેશો સ્પષ્ટ કરવું
- વિદ્યાર્થીઓમાં વિકસાવવાની જ્ઞાન, કૌશલ્ય અને મૂલ્યો ઓળખવા
- યોગ્ય શિક્ષણ પદ્ધતિ પસંદ કરવી
- શિક્ષકને પાઠ આયોજનમાં માર્ગદર્શન આપવું
- અભ્યાસક્રમ અને પાઠ્યપુસ્તક વચ્ચેની સુસંગતતા તપાસવી

પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણના તત્વો

પાઠની ઓળખ માહિતી

- વિષય
- ધોરણ
- પાઠનું શીર્ષક
- સમયગાળો

શિક્ષણલક્ષી ઉદ્દેશો

- જ્ઞાનલક્ષી ઉદ્દેશો (જાણવું, સમજવું)
- ભાવલક્ષી ઉદ્દેશો (રુચિ, મૂલ્યો, વલણ)
- કૌશલ્યલક્ષી ઉદ્દેશો (અભિવ્યક્તિ, પ્રયોગ)

પાઠ્યવસ્તુનું વિશ્લેષણ

- મુખ્ય મુદ્દા
- ઉપમુદ્દા
- સંકલ્પનાઓ
- તથ્યો, ઉદાહરણો, વ્યાખ્યાઓ

ભાષા અને અભિવ્યક્તિ

- ભાષાની સરળતા/કઠિનતા
- નવા શબ્દો
- વાક્ય રચના
- ઉદાહરણો અને ઉપમાઓ

મૂલ્યલક્ષી તત્ત્વો

- નૈતિક મૂલ્યો
- સામાજિક મૂલ્યો
- રાષ્ટ્રીય એકતા
- પર્યાવરણ સંરક્ષણ

શિક્ષણ પદ્ધતિ અને સહાયક સાધનો

- વાર્તાકથન
- ચર્ચા પદ્ધતિ
- પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ
- ચિત્રો, ચાર્ટ, ICT સાધનો

અભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ

- પ્રશ્નોત્તરી
- જૂથકાર્ય
- પ્રયોગ
- પ્રોજેક્ટ કાર્ય

મૂલ્યાંકન પદ્ધતિ

- મૌખિક પ્રશ્નો
- લેખિત પરીક્ષણ

- કાર્ય આધારિત મૂલ્યાંકન
- સતત અને સર્વાંગી મૂલ્યાંકન (CCE)

પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણનું મહત્વ

- શિક્ષણ લક્ષ્યકેન્દ્રિત બને છે
- શિક્ષકનું કાર્ય વ્યવસ્થિત બને છે
- વિદ્યાર્થીઓમાં સક્રિય ભાગીદારી વધે છે
- અભ્યાસમાં ગુણવત્તા સુધરે છે
- કાર્ય સંશોધનમાં ઉપયોગી બને છે

વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ (Narrative Analysis)

વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ એટલે 'કથાનું વિશ્લેષણ'. તે નીચેના મુદ્દાઓ પર આધારિત છે:

- કથા સંરચના (Plot Structure): ઘટનાઓનો ક્રમ કેવી રીતે ગોઠવાયેલો છે (આદિ, મધ્ય અને અંત).
- કથન કેન્દ્ર (Point of View): વાર્તા કોણ કહી રહ્યું છે? (પ્રથમ પુરુષ કે ત્રીજો પુરુષ એકવચન).
- પાત્ર વિકાસ: વાર્તાના વર્ણનાકો સાથે પાત્રોના સ્વભાવમાં આવતું પરિવર્તન.

વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણનો અર્થ

વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ એ સંશોધનમાં મેળવેલ આંકડાઓ અથવા માહિતીનું સારાંશરૂપે વર્ણન કરવાની પ્રક્રિયા છે. તેમાં આંકડાઓને બદલ્યા વગર, જેમ છે તેમ રજૂ કરવામાં આવે છે.

આ વિશ્લેષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે:

- માહિતી સરળ રીતે સમજાય તેવી બનાવવી
- વિષયની વર્તમાન સ્થિતિ દર્શાવવી
- તુલના અને નિષ્કર્ષ માટે આધાર પૂરું પાડવો

વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણના ઉદ્દેશો

- સંશોધન વિષયની હાલની સ્થિતિ દર્શાવવી
- આંકડાઓને ક્રમબદ્ધ અને ગોઠવેલ સ્વરૂપમાં રજૂ કરવું
- સરેરાશ, પ્રમાણ, ટકા વગેરે દ્વારા માહિતી સમજાવવી
- વાચકને સ્પષ્ટ ચિત્ર આપવું

વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણમાં ઉપયોગ થતી પદ્ધતિઓ

(A) કોષ્ટક (Tables)

આંકડાઓને પંક્તિ અને સ્તંભમાં રજૂ કરવામાં આવે છે.

ઉદાહરણ:

વિદ્યાર્થીઓની હાજરીની સ્થિતિ, ગુણ વિતરણ, લિંગ પ્રમાણે વર્ગીકરણ વગેરે.

આલેખ અને આકૃતિઓ (Graphs & Diagrams)

- સ્તંભ આલેખ (Bar Graph)
- વર્તુળ આલેખ (Pie Chart)
- રેખા આલેખ (Line Graph)

આલેખો દ્વારા માહિતી ઝડપથી સમજાય છે.

આંકડાકીય માપદંડો (Statistical Measures)

કેન્દ્રિય પ્રવૃત્તિના માપદંડ

- સરેરાશ (Mean)
- મધ્યક (Median)
- પ્રચલિત મૂલ્ય (Mode)

વિસર્જનના માપદંડ

- પરિસર (Range)
- માનક વિચલન (Standard Deviation)

વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણના પ્રકાર

ગુણાત્મક વર્ણન

- શબ્દોમાં વર્ણન
- અભિપ્રાયો, વર્તન, અભ્યાસની પ્રક્રિયા

ઉદાહરણ:

શિક્ષકોનું મૂલ્યશિક્ષણ પ્રત્યેનું વલણ.

પરિમાણાત્મક વર્ણન

- આંકડાઓ અને સંખ્યાઓ આધારિત
- ટકા, સરેરાશ, ગુણાંક

ઉદાહરણ:

70% વિદ્યાર્થીઓ નિયમિત હાજર છે.

સંશોધન પેપરમાં વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણનું સ્થાન

સામાન્ય રીતે નીચેના અધ્યાયમાં સમાવેશ થાય છે:

- ચોથો અધ્યાય – આંકડાઓનું વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન

શિક્ષણ સંશોધનમાં ઉદાહરણ

વિષય: ધોરણ 8ના વિદ્યાર્થીઓમાં ગણિતના શબ્દપ્રશ્નો

"વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે 60% વિદ્યાર્થીઓને શબ્દપ્રશ્ન સમજવામાં મુશ્કેલી હતી, જ્યારે નવી શિક્ષણ પદ્ધતિ પછી આ પ્રમાણ ઘટીને 25% થયું.

ગુજરાતી સાહિત્યમાં વિનિયોગ (Application):

આ પદ્ધતિઓને સમજવા માટે આપણે પન્નાલાલ પટેલની 'માનવીની ભવાઈ' અથવા ઝવેરચંદ મેઘાણીની કૃતિઓનું ઉદાહરણ લઈ શકીએ.

- માનવીની ભવાઈ: આ નવલકથાનું પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણ કરતાં તેમાં વપરાયેલી તળપદી બોલીનું મહત્વ સમજાય છે.
- નેરેટિવ વિશ્લેષણ: કાળ અને રાજીના સંબંધો અને દુષ્કાળની પરિસ્થિતિ કથાને કેવી રીતે આગળ ધપાવે છે તે જાણી શકાય છે.

તુલનાત્મક કોષ્ટક

વિગત	પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણ	વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ
મુખ્ય ધ્યાન	શબ્દો, પ્રતીકો અને ભાષા	વાર્તા, પાત્રો અને કથન શૈલી
પ્રશ્ન	લખાણ 'શું' કહેવા માંગે છે?	વાર્તા 'કેવી રીતે' કહેવામાં આવી છે?
ઉપયોગ	કવિતા અને ગદ્ય બંનેમાં	મુખ્યત્વે વાર્તા, નવલકથા અને નાટકમાં

નિષ્કર્ષ :

સાહિત્યિક સંશોધનમાં આ બંને પદ્ધતિઓ એકબીજાની પૂરક છે. પાઠ્યલક્ષી વિશ્લેષણ કૃતિના દેહ (શરીર) ને સમજે છે, જ્યારે વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ કૃતિના આત્મા (પ્રવાહ) ને સ્પર્શે છે. આ પદ્ધતિઓના યોગ્ય ઉપયોગથી ગુજરાતી વિવેચન સાહિત્ય વધુ સચોટ અને ગહન બની શકે છે.

સંદર્ભ ગ્રંથો

જોશી, ઉમાશંકર - 'શૈલી અને સ્વરૂપ'

ઠાકર, ધીરુભાઈ - 'અર્વાચીન ગુજરાતી સાહિત્યની વિકાસરેખા'

Genette, Gerard - 'Narrative Discourse'

શિક્ષણમાં મૂલ્ય શિક્ષણ

(Value Education in Education)

JINAL A. SHAH

M.Com. STUDENT(SEM-4)

C.C. SHETH COMMERCE COLLEGE, AHMEDABAD

સારાંશ (Abstract)

વર્તમાન ૨૧મી સદીના ભૌતિકવાદી યુગમાં શિક્ષણ માત્ર ડિગ્રી મેળવવા કે આર્થિક ઉપાર્જન પૂરતું મર્યાદિત બની ગયું છે. આવા સમયે 'મૂલ્ય શિક્ષણ' (Value Education) એ માત્ર વિષય નથી, પણ જીવન જીવવાની કળા છે. પ્રસ્તુત પેપરનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શિક્ષણમાં નૈતિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના મહત્વને સ્પષ્ટ કરવાનો છે. આ સંશોધન પત્રમાં મૂલ્ય શિક્ષણની વ્યાખ્યા, તેના પ્રકારો, વર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલીમાં તેનું સ્થાન અને વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં તેની ભૂમિકા વિશે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. અંતમાં, મૂલ્યનિષ્ઠ સમાજની રચના માટે સૂચનો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

સૂચકશબ્દો (Keywords): મૂલ્ય શિક્ષણ, નૈતિકતા, ચરિત્ર નિર્માણ, સર્વાંગી વિકાસ, શિક્ષણ પ્રણાલી, માનવીય મૂલ્યો.

પ્રસ્તાવના

"શિક્ષણનો અર્થ માત્ર માહિતીનું એકત્રીકરણ નથી, પરંતુ ચરિત્રનું ઘડતર છે." સ્વામી વિવેકાનંદ. શિક્ષણ એ માનવીને પશુતામાંથી મનુષ્યતા તરફ લઈ જતી પ્રક્રિયા છે. આજના આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ પ્રગતિ કરી છે, પરંતુ માનવીય સંવેદનાઓ અને નૈતિકતામાં ઘટાડો જોવા મળી રહ્યો છે. વધતા જતા ગુનાખોરી, ભ્રષ્ટાચાર અને માનસિક તણાવ પાછળ ક્યાંકને ક્યાંક મૂલ્યોનો અભાવ જવાબદાર છે. તેથી જ આજના શિક્ષણમાં 'મૂલ્ય શિક્ષણ' એ પાયાની જરૂરિયાત બની ગઈ છે.

મૂલ્ય શિક્ષણનો અર્થ અને મહત્વ

મૂલ્ય એટલે જે 'મૂલ્યવાન' છે તે. શિક્ષણ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સત્ય, અહિંસા,

કરુણા, પ્રામાણિકતા અને સહકાર જેવા ગુણોનું સિંચન કરવું એટલે મૂલ્ય શિક્ષણ.
મહત્વના મુદ્દાઓ:

- * યરિત્ર નિર્માણ: વિદ્યાર્થીને સારો નાગરિક બનાવવા માટે.
- * નિર્ણય શક્તિ: સાચા અને ખોટા વચ્ચેનો તફાવત સમજવા માટે.
- * સામાજિક સંવાદિતા: સમાજમાં ભાઈચારો અને સહિષ્ણુતા જાળવવા.
- * માનસિક શાંતિ: આંતરિક સંતોષ અને માનસિક સ્વસ્થતા માટે.

✚ મૂલ્ય શિક્ષણના વિવિધ પ્રકારો

શિક્ષણ દ્વારા નીચે મુજબના મૂલ્યોનું જતન થવું જોઈએ:

- * વૈયક્તિક મૂલ્યો: સ્વ-શિસ્ત, આત્મવિશ્વાસ, અને સમયપાલન.
- * સામાજિક મૂલ્યો: પરોપકાર, રાષ્ટ્રપ્રેમ, અને સમાનતા.
- * નૈતિક મૂલ્યો: સત્યનિષ્ઠા અને ન્યાયપ્રિયતા.
- * આધ્યાત્મિક મૂલ્યો: સર્વધર્મ સમભાવ અને આંતરિક શાંતિ.
- * પર્યાવરણીય મૂલ્યો: પ્રકૃતિ પ્રત્યે પ્રેમ અને સંરક્ષણની ભાવના.

✚ શિક્ષણમાં મૂલ્યોના ક્ષાસનાકારણો

- * પરીક્ષાલક્ષી અને ગુણલક્ષી શિક્ષણ પદ્ધતિ.
- * માતા-પિતાની અતિશય અપેક્ષાઓ.
- * સોશિયલ મીડિયા અને પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનું આંધળું અનુકરણ.
- * શિક્ષણમાં નૈતિક આચરણ કરતા માહિતી પર વધુ ભાર.

✚ મૂલ્ય શિક્ષણના અમલીકરણ માટેના સૂચનો

શાળા અને કોલેજોમાં મૂલ્ય શિક્ષણને અસરકારક બનાવવા નીચેના પગલાં લઈ શકાય:

- * અભ્યાસક્રમમાં વણાટ: દરેક વિષયને મૂલ્યો સાથે જોડીને ભણાવવો જોઈએ.
- * શિક્ષકની ભૂમિકા: શિક્ષક પોતે એક આદર્શ રોલ મોડેલ બનવો જોઈએ.
- * સહ-અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ: સમૂહ પ્રાર્થના, શિબિરો, સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ અને મહાપુરુષોના જીવનપ્રસંગોનું પઠન.
- * વાતાવરણ: શાળાનું વાતાવરણ લોકશાહી અને સ્નેહપૂર્ણ હોવું જોઈએ.

✚ ઉપસંહાર

નિષ્કર્ષમાં કહી શકાય કે જો આપણે માત્ર બુદ્ધિશાળી માણસો પેદા કરીશું પણ સંસ્કારી નહીં, તો તે સમાજ માટે ખતરો બની શકે છે. મૂલ્ય શિક્ષણ એ કોઈ વધારાનો બોજ નથી, પરંતુ શિક્ષણનો આત્મા છે. જો વિદ્યાર્થીના હૃદયમાં માનવીય મૂલ્યોનું વાવેતર કરવામાં આવશે, તો જ એક તંદુરસ્ત અને સમૃદ્ધ રાષ્ટ્રનું નિર્માણ શક્ય બનશે.

📖 સંદર્ભ ગ્રંથસૂચિ (Bibliography)

કેળવણીના પાયા – મગનભાઈ દેસાઈ.

મૂલ્ય શિક્ષણ – ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર
યુનેસ્કો (UNESCO) ના શિક્ષણ અને મૂલ્યો અંગેના અહેવાલો
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP 2020) – ભારત સરકારના અહેવાલો.

શિક્ષણની ફિલસૂફી અને સમાજશાસ્ત્ર – ડૉ. જી. પી. નાયક.

Character Education – Thomas Lickona.

A Study of Value Preferences among Medical Students in relation to certain variables

Dr.M.K.Chaudhari, Assistant Professor, College of Education, Daramali

Dr.A.J.Desai, I/C Principal, STT College, Visnagar, Di. Mehsana, Gujarat

ABSTRACT

The main objective of the present study is to identify the value preferences among Medical students in relation to their semesters (1st / last), gender (male/female), residential background (urban/rural) and category (Reserved/Open). For the present study medical colleges from Kutch and North Gujarat regions comprises the population. Total 6 Medical colleges were selected randomly for the sample of the study. From Medical colleges 550 students and 52 professors were selected randomly to form a true representative sample for the study. The researcher had developed a programme for the design of the tool, its standardization, pilot study, data collection, data analysis and finding of the results. The researcher had administered a questionnaire on the 550 students and 52 professors at Medical colleges. The collected data was analyzed by using mean, standard deviation, graphical presentation, and 't' test. The researcher found that Faculty of study has a deep effect on the value preferences of the students. Medical gave highest preferences to social value. Females have significantly high preferences for Social Value than Males. It has been observed from the results that category (Reserved/ Open) does not have any significant effect on value preferences. Rural Students have significantly preferred high for religious value. Medical students and their professors both have least preferred the aesthetic value.

KEY WORDS: Value Preferences, gender, Medical, Urban, Rural, Professors, Semesters, category

INTRODUCTION

Values are regarded as desirable, important and held in high esteem by a particular society in which a person lives. Values reflect one's personal attitudes, judgments, decisions, choices, behaviour, relationships, dream and vision. They influence our thoughts, feelings and actions. They guide us to do the right things (Janki, 1995).

Values are the guiding principles of the life, which are conducive to all round development. They give directions and firmness to life and bring satisfaction, joy, happiness, and peace to life. Values are like a rail that keep a train on the track and help it move smoothly, quickly and with direction. They bring quality to life (Carol, 1995). Theoretical considerations suggest that values determine attitudes, behaviours, motivation, and personality (Allport, 1965; Rokeach, 1973).

OBJECTIVES

1. To identify and compare the value preferences of medical students with respect to their semester, gender, residential background and category.
2. To identify and compare the Value Preferences of medical students with their professors.

NULL HYPOTHESES

1. H_0 There will be no significant deference in the value preferences of medical students with respect to their semester, gender, residential background and category.
2. H_0 There will be no significant deference in the value preferences of medical students and their professors.

NEED FOR THE RESEARCH

It is undoubted that values are the basic force for leading the life in some particular way, so they are indirectly responsible for our decisions, interests and actions. Berson and Guerra (1985) observed that students learn a great deal from teachers, and not all of what they learn is academic in content. Teachers are role models, mentor, and communicators of values whether they intend to be or not. Their convictions - strong or weak, orthodox, or unorthodox, shared or hidden-become known to students and are influential in students' efforts to sort out and build their own positions on matter of faith and values. After reviewing the related literature, the investigator came to the conclusion that shared values play an important role in defining culture and climate, in outlining a framework for teacher satisfaction, in describing effective schools, and in providing a positive quality of life for students and teachers (Anderson, 1982; Convey, 1992; Deal, 1985; Deal and Kennedy, 1982; Salganik and Karweit, 1982; Segiovanni, 1987).

It is also found that there are differences in the value preferences among the students of secondary school level, college level and presently working teachers due to their gender, residential background, educational qualification and stream. So it has become necessary to find out if is there any significant relationship exists among Medical students with relation to these variables and value preferences? This research findings are useful for the students to understand their value preferences. Its results can be utilized by the institutes, and curriculum developers to place the need-based change for value inculcation. The college authorities can place activities for the students to provide them positive outlook towards social issues which will motivate them to be sensitive towards social problems and their skills can be utilized for betterment of others.

ACRONYMS USED IN THE RESEARCH

M. -Male students, F. -Female student, R.R.B -Rural Residential Background

U.R.B -Urban Residential Background, S.D -Standard Deviation, Res- Reserved category

DELEMITATIONS

1. The study was delimited to the first and last semester of academic year 2022-23 of medical students from the institutes located in North, central Gujarat and Kutch Region only.

POPULATION AND SAMPLE

Undergraduate students studying in the medical colleges in North Gujarat, Central Gujarat and Kutchh Region in the academic session 2022-23 was the population for the study.

Professors teaching at U.G level at medical colleges in North Gujarat, Central Gujarat and Kutchh Region. in academic session 2022-23 was the population of professors.

Total 6 Medical colleges were selected randomly for the sample of the study. From Medical colleges 550 students and 52 professors were selected randomly to form a true representative sample for the study.

METHODOLOGY

Quantitative Survey Method was used in present study. The data concerned to the variables collected from the sample for fulfillment of the research objectives.

TOOL

For the present study a forced choice tool 'Study of Value Preferences' is developed by researcher. Four dimensions of value preferences: Theoretical, Economic, Aesthetic, Social, Political and Religious are selected. There are two parts in the questionnaire. Part one has 30 questions with two preferences for each. Part two has 15 questions with 4 preferences. Subject has to give priority by giving marks. Finally, the score is calculated for each value.

DATA ANALYSIS

Graphical Representation and t-test statistical techniques were used for the obtained data analysis. The collected data analyzed with the help of SPSS program with computer.

The significance of the difference between means of values i.e. theoretical, economic, aesthetic, social, political and religious etc. was calculated by 't' test with respect to semester, gender and residential background of medical students and professors.

FINDINGS AND DISCUSSION

VALUE PREFERENCES AND SEMESTER

TABLE-1.1

Significance of mean scores, S.Ds and 't' values of six values for medical students of first and last semesters.

Value	Mean 1 st Sem	Rank (High to Low)	S.D	Rank (Low to High)	Mean last Sem	Rank (High to Low)	S.D	Rank (Low to High)	't' Value
Theoretical	42.28	2	5.21	2	42.25	2	4.74	1	0.070
Economic	41.58	3	6.12	4	42.61	1	6.06	4	1.890
Aesthetic	33.96	6	6.51	5	36.20	6	6.54	5	4.007**
Social	43.88	1	5.57	3	42.06	3	5.45	3	3.860**
Political	40.33	4	4.98	1	38.82	4	4.87	2	3.583**
Religious	37.94	5	6.72	6	37.98	5	6.73	6	0.069

Note: 1st Sem sub group, n1=300 (54.54%); Last Sem subgroup, n2=250 (45.45%). (N = 550)

** Significant at 0.01 level of confidence

* Significant at 0.05 level of confidence

It is found that with the increase of the semester, the aesthetic value is increasing among the medical students. The medical course has an effect on the social value, which is found quite stable in all the semester and at the first preference. It is also found that economic value is decreasing with the commencement of the medical course. The students are oriented towards

the social value and the responsibility to take care of others and neglecting the economic output.

VALUE PREFERENCES AND GENDER

TABLE-1.2

Significance of the mean scores, S.Ds, and 't' values of six values for male and female medical students.

Value	Mean Male	Rank (High to Low)	S.D	Rank (Low to High)	Mean Female	Rank (High to Low)	S.D	Rank (Low to High)	't' Value
Theoretical	42.25	2.5	5.00	1	42.34	2	4.98	1	0.195
Economic	42.92	1	6.05	4	41.28	3	6.00	4	2.902**
Aesthetic	35.61	6	6.39	5	34.70	6	6.84	5	1.467
Social	42.25	2.5	5.16	2	43.61	1	5.94	3	2.580**
Political	39.22	4	4.97	3	39.91	4	4.98	1	1.480
Religious	37.71	5	6.44	6	38.10	5	7.12	6	0.609

Note: Male Students. n1=328 (59.63%); Female Students. n2=222 (40.36%). (N = 550)

** Significant at 0.01 level of confidence

* Significant at 0.05 level of confidence

The male medical students are more oriented towards the economic value whereas female medical students have more focus for the social value. In the internal comparison of the value preferences it is found that female have the highest choice for the social value even when they belong to urban or rural area or from 1st or last semester or from reserved or open category.

VALUE PREFERENCES AND RESIDENTIAL BACKGROUND

TABLE-1.3

Significance of the mean scores, S.Ds, and 't' values of six values for urban and rural medical students.

Value	Mean Urban	Rank (High to Low)	S.D	Rank (Low to High)	Mean Rural	Rank (High to Low)	S.D	Rank (Low to High)	't' Value
Theoretical	42.72	3	5.65	3	42.04	2	4.65	1	0.957
Economic	42.96	2	6.41	5	42.87	1	5.91	4	0.108
Aesthetic	33.31	6	6.08	4	36.78	6	6.31	5	6.638**
Social	43.61	1	5.13	2	41.62	3	5.13	3	2.926**
Political	40.46	4	4.82	1	38.61	4	4.95	2	2.846**
Religious	36.91	5	6.71	6	38.21	5	6.35	6	1.473

Note: students from U.R.B. n1= 320 (58.18%); students from R.R.B.n2 =230(41.81%). (N = 550)

** Significant at 0.01 level of confidence * Significant at 0.05 level of confidence

Rural students have more focus for the aesthetic value than urban. The urban students have more preferences for the social and political values than rural medical students. It is found that the social value was at first preference among all the subgroups of rural students. Theoretical value is at the highest preference for the rural students.

VALUE PREFERENCES AND CATEGORY OF STUDENTS

TABLE-1.4

Significance of the mean scores, S.Ds, and 't' values of six values for medical students belong to Reserved and Open Category

Value	Mean Reserved Category Medical Students	Rank (High to Low)	S.D	Rank (Low to High)	Mean Open Category Medical Students	Rank (High to Low)	S.D	Rank (Low to High)	't' Value
Theoretical	42.04	2	4.65	1	42.86	2	4.99	2	1.251
Economic	42.87	1	5.91	4	42.10	3	6.37	4	0.921
Aesthetic	36.78	6	6.31	5	35.15	6	6.97	5	1.795
Social	41.62	3	5.13	3	43.01	1	6.01	3	1.805
Political	38.61	4	4.95	2	39.35	4	4.74	1	1.147
Religious	38.24	5	6.35	6	37.50	5	7.54	6	0.767

Note: Reserved Category Medical Students n₁ = 204 (37.09%); Open Category Medical Students n₂ = 346 (62.90%). (N =550)

** Significant at 0.01 level of confidence * Significant at 0.05 level of confidence

It has been observed from Table-1.4 that there is no significant difference in the mean scores for six values for both the subgroups. It proves that the category has no effect on the value preferences of the medical students. However, the faculty of medicine has a deep effect on value patterns of students as it is maintained with all the variables which is social value.

VALUE PREFERENCES AMONG MEDICAL STUDENTS AND THEIR PROFESSORS

It is found that the medical students have more preferences for the social, theoretical and economic values than professors, whereas the professors are more focused for the religious and political value. Quite significant differences are found in the value preferences of the medical students and their professors. There is no shared value found among them accept aesthetic value which is the least preferred by both of them.

IMPLICATIONS AND SUGGESTIONS

- It is in line with the findings of Yazıcı,S.and Fidan,K.(2020) that the formal higher education does not provide organised environment for value inculcation, leading to no change in value structure of individual after they complete higher studies for many years.
- Residential back ground has significant impact in making the individual Social, in spite of great opportunity in the urban area due to reduction in living space of individual.

- Organization of functions and development of institution for social interaction could lead to development of social values in urban areas.
- As females showed their more orientation towards Aesthetic value than males, they should be given more opportunities for the creative ventures.

RECOMMENDATIONS

The further study can be conducted to examine the effect of close and open climate of the institution on the value preferences of post graduate students. Additionally, similar research might be conducted in engineering colleges to determine if there is a difference in value preferences between them and their professors. Finally, it is recommended that this research be expanded to include the students and professionals of Engineering faculty. The experimental study on the effect of meditation on the development of value preferences can be conducted.

CONCLUSION

In brief human values are sum total of several criteria, operating various spheres of life such as social relations, economy, politics, religion and cultural. Values are derived from history, tradition, religion, culture, education, environment and aspiration of the future. Values are motivators and justifiers of our thoughts and actions. They are subject top forces calling for renewals, adoptions and change. Living Values provide a base for the activities of human life. They are responsible for preferences, choices and decisions. Values can't be taught in the classrooms, they can be developed among the students by healthy environment and activities.

REFERENCES

- Allport, G.W. Vernon, P.E. and Lindzey, G (1960). Study of Values. *Manual for the Study of Values*,
- Barris, Roann and others, (1985). Educational Experiences and Changes in Learning and Value Bloom, Benjamin S. et. al. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: Hand Book- Cognitive Domain*. New York, John Wiley and Sons, Inc.
- Boston: Houghton Mifflin Co, p-5-7. DOI:[10.1002/9780470479216.corpsy0038](https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0038)Preferences. *Occupational Therapy Journal of Research*, Vol.5, No.4, pp.243-256, Oct.1985, Source: www.eric.ed.gov. (EJ: 324147)
- Brahma Kumaris World Spiritual University in honor of the 50th Anniversary of the United Nations, 1995, Mt.Abu.p.53-54.
- Carol, Gill- Kozul. (1995). *Living Values- A Guide Book* edited by Carol Gill- Kozul, Published by National Policy on Education (1986). *Development of Education System in India* edited by Nirav Shah, Nirav Publication, Ahmedabad, pp.32-36.
- Spranger, E. (1928). *Types of Men*. (Translated by P.J.W. Pigors). Halli Mex Niemey's Verlag.
- Super, D.E., and Sverko, B. (1995). *Life Roles, values, and careers*. San Francisco, Jossey-Bass, p.202-206.
- Taneja, V.R. (1986). Inculcation of human values . In S.P.Ruhela (Ed.) *Human Values and Education*. New Delhi: Sterling Publishers Pvt. Ltd, p.201-208.

Tylor and Ronald, L. (1977). *The Orientational Others and Value Preferences of Black Youth*, *Social Science Quarterly*, Vol.57, No.04, p.797-810, Mar 1977. Source: www.eric.ed.gov. (EJ: 157610).

Yazıcı, S. and Fidan, K. (2020). *International Journal of Evaluation and Research in Education* (IJERE) Vol. 9, No. 3, September 2020, pp. 635~643 ISSN: 2252-8822, DOI: 10.11591/ijere.v9i3.20539, <https://ijere.iaescore.com/index.php/IJERE/article/view/20539>

આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ

Dr.Varsha R.Vasaiya
Assi.Professor
S.T.T. College Visnagar

Dr.Devyani k.Raval
Assi.Professor
S.T.T.College Visnagar

પ્રસ્તાવના :

શિક્ષણ માનવ જીવનનો આધાર સ્તંભ છે પ્રાચીન કાળમાં શિક્ષણ માત્ર જ્ઞાન આપવાનું સાધન ન હતું . પરંતુ જીવન મૂલ્યો શિસ્ત અને આત્મવિકાસનો માર્ગ હતો. આજના આધુનિક સમયમાં શિક્ષણ વધુ માહિતી આધારિત અને પરીક્ષા કેન્દ્રિ બની ગયું છે. પરિણામે વિદ્યાર્થી બુદ્ધિશાળી તો બને છે પરંતુ સંવેદનશીલ અને નૈતિક માનવી બનવામાં પાછળ રહી જાય છે. નૈતિક પતન, માનસિક અસ્વસ્થતા ,ચિંતા અને તણાવ, ઈર્ષા ,સ્વાર્થ ,અસહિષ્ણુતા, હિંસા અને વ્યસન જેવા પરિબળોએ માનવજીવનને નરક બનાવી દીધું છે. આ પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ વિશેષ રીતે ઊભરી આવે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ :

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે વ્યક્તિના આંતરિક વિકાસ સાથે જોડાયેલ શિક્ષણ. તે આત્મજ્ઞાન, આત્મશિસ્ત, નૈતિક મૂલ્યો, માનવતા અને જીવનના ઉચ્ચ આદર્શો પર આધારિત છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ધર્મ સાથે જોડાયેલ ન હોવા છતાં માનવમૂલ્યોના વિકાસ પર ભાર મૂકે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ નો અર્થ માત્ર ધાર્મિક વિધિઓ અથવા ગ્રંથ જ્ઞાન સુધી સીમિત નથી. તે માનવીને આત્મચિંતન સત્ય, કરુણા, પ્રેમ, અહિંસા અને સહઅસ્તિત્વની ભાવનાથી પરિચિત કરાવે છે આ શિક્ષણ માણસને “હું કોણ છું” અને “મારો જીવન લક્ષ્ય શું છે?” જેવા પ્રશ્નો પર વિચાર કરવા પ્રેરે છે ટૂંકમાં શાંતિ ,સંયમ અને સંતુલિત જીવનના વિકાસનો માર્ગ એટલે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ.

આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીનું સ્વરૂપ :

આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલી ટેકનોલોજી, વૈજ્ઞાનિક વિકાસ, સ્પર્ધા અને

વ્યવસાયિક સફળતા પર આધારિત છે. આ શિક્ષણથી રોજગારલક્ષી કુશળતા તો વિકસે છે, પરંતુ નૈતિકતા, સંયમ અને માનસિક શાંતિ જેવા ગુણોનો અભાવ જોવા મળે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ :

આજના વૈજ્ઞાનિક અને ટેકનોલોજીકલ યુગમાં શિક્ષણનું સ્વરૂપ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યું છે આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલી વિદ્યાર્થીઓની ભૌતિક સુખ રોજગાર અને વ્યવસાય માટે તૈયાર કરે છે પરંતુ જીવનના આંતરિક પાસાઓની સમજાવવામાં ઘણી વખત પાછળ રહી જાય છે માનવી માત્ર બુદ્ધિ જ નહીં પરંતુ મન, હૃદય અને આત્માથી બનેલો છે. આ તમામ પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસ થાય તે માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહત્વનું છે.

- નૈતિક મૂલ્યોનો વિકાસ:

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીના ચારિત્ર ઘડતરમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આત્મજ્ઞાન પર ભાર મૂકી માણસને ખોટા માર્ગે જતા અટકાવે છે અને સત્ય તથા ન્યાય તરફ દોરી જાય છે જે આપણને આપણાધર્મિક પુસ્તકો શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા ,વેદો, પુરાણો,રામાયણ મહાભારત વગેરે તેમજ અનેક મહાપુરુષોના જીવન ચરિત્રમાંથી પણ શીખવા મળે છે. તે દરેક જીવમાં એક જ ચેતનાનું અસ્તિત્વ ગણી કડુણા, સહાનુભૂતિ અને સહઅસ્તિત્વની ભાવના વિકસાવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ધ્યાન યોગ અને આત્મ નિરીક્ષણ દ્વારા આત્મસંયમ શીખવે છે જેથી વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છાઓ અને વાસના ઉપર નિયંત્રણ રાખી શકે છે, તે સત્યને સર્વોચ્ચ મૂલ્ય માને છે જે વ્યક્તિને ઉત્તમ માનવ બનાવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી વ્યક્તિમાં સેવાભાવ, ત્યાગ અને સહકારની ભાવના વિકસે છે જેનાથી સમાજમાં સુમેળ અને શાંતિ જળવાઈ રહે છે.

આમ સત્ય, અહિંસા, ઈમાનદારી, કડુણા સહનશીલતા અને પરોપકાર જેવા મૂલ્યો આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા જ મજબૂત બને છે આજના સમયમાં વધતી જતી હિંસા, ભ્રષ્ટાચાર અને અસહનશીલતા એ દર્શાવે છે કે માત્ર ભૌતિક અને તકનીકી શિક્ષણ પૂરતું નથી. શાળાઓ અને મહાવિદ્યાલયોમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને શિક્ષણનો ભાગ ગણી ભણાવવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિક ચેતના વિકસાવી શકાય. જો

વિદ્યાર્થીઓને નૈતિક મૂલ્યો સાથે શિક્ષણ આપવામાં આવે તો ભવિષ્યમાં સારા નાગરિક તરીકે સમાજની સેવા કરી શકે.

- માનસિક શાંતિ અને તણાવ નિયંત્રણ:

આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં સ્પર્ધા ખૂબ વધી ગઈ છે. પરીક્ષા અને પરિણામ, ભવિષ્યની ચિંતા માતા – પિતાની અપેક્ષાના ભાર હેઠળ વિદ્યાર્થી માનસિક તણાવ અનુભવે છે, પરિણામે ડિપ્રેશન નિરાશા અને અસંતોષ જેવી માનસિક સમસ્યા ઊભી થાય છે આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા અને તણાવ નિયંત્રિત કરવા માટે એક અસરકારક સાધન બની રહે છે તે વ્યક્તિને આત્મજ્ઞાન તરફ દોરી જાય છે જેથી વિદ્યાર્થીના મનમાં સ્થિરતા આવે છે અને નાની નાની સમસ્યાઓ માટે અતિશય ચિંતા થતી અટકે છે. ધ્યાન, પ્રાર્થના, યોગ, શ્વાસ નિયંત્રણ જેવી પદ્ધતિઓ મનને એકાગ્ર કરે છે અને નકારાત્મક વિચારો દૂર કરે છે. જેથી વ્યક્તિમાં સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસે છે. વ્યક્તિમાં સહનશીલતા, ક્ષમા, કરુણા જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે એક વ્યવહારિક માર્ગ બની રહે છે જેથી કહી શકાય કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે એક મજબૂત આધાર છે તે મનને શાંત, સ્થિર અને સકારાત્મક બનાવે છે તથા તણાવના નિયંત્રણમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. તેથી આજના સમયમાં શાળાઓ મહાવિદ્યાલય અને સમાજમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની યોગ્ય સ્થાન આપવું અતિ આવશ્યક છે.

- આત્મજ્ઞાન અને સ્વવિકાસ:

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને પોતાને ઓળખવાની તક આપે છે. ‘હું કોણ છું?’ ‘મારું જીવન લક્ષ્ય શું છે?’ એ પ્રશ્નોના ઉત્તર શોધવામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મદદરૂપ થાય છે. આત્મજ્ઞાનથી વ્યક્તિ પોતાની શક્તિઓ, મર્યાદાઓ અને જવાબદારીઓને સમજે છે. આધ્યાત્મિક સમજથી વ્યક્તિ જીવનમાં યોગ્ય નિર્ણય લે છે. આધ્યાત્મિક રીતે જાગૃત વ્યક્તિ આત્મવિશ્વાસથી સંતુલન સાથે જીવન જીવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માણસને પોતાના આત્મા સાથે જોડે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં ધ્યાન, પ્રાર્થના, યોગ, સ્વાધ્યાય અને આત્મચિંતન જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે, જે પ્રવૃત્તિઓ માણસને શાંત અને સ્થિર મન આપે છે. જ્યારે મન શાંત હોય ત્યારે

વિચારો અને ભાવનાઓ સંયમમાં રહે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ નૈતિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે પણ આવશ્યક છે. વ્યક્તિમાં સકારાત્મક વિચારો, આત્મવિશ્વાસ, સંયમ અને ધૈર્ય જેવા ગુણો વિકસાવે છે અહિંસા, ક્રુણા, પ્રેમ જેવા મૂલ્યોનો વિકાસ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા થાય છે જે મૂલ્યો વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને ઊંચું બનાવે છે. વ્યક્તિના આવા મૂલ્યો સમાજનો પણ વિકાસ કરે છે આજના ઝડપી અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં તણાવ, ચિંતા અને અસંતોષ સામાન્ય બન્યા છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને આંતરિક શાંતિ આપે છે આત્મજ્ઞાન દ્વારા વ્યક્તિ જીવનના સાચા હેતુને સમજે છે અને સ્વ વિકાસના માર્ગે સંતુલિત જીવન જીવે છે.

- સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ:

આધુનિક સમયમાં શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ માત્ર જાણકારી આપવાનો નહીં પરંતુ વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ થાય તેવો બની રહે. સર્વાંગી વ્યક્તિગત વિકાસ એટલે શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક તમામ પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસ. આ દિશામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ વિશેષ છે કારણ કે તે મનને આંતરિક રીતે સમૃદ્ધ બનાવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી વ્યક્તિ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, આત્મવિશ્વાસ વધે છે તેનામાં સત્ય, અહિંસા, ક્રુણા, ઈમાનદારી જેવા મૂલ્યો વિકસે છે. ધ્યાન, યોગ, પ્રાર્થના અને આત્મચિંતન જેવી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ મનને શાંત બનાવે છે અને ચિંતામાં ઘટાડો થાય છે. જે વ્યક્તિને ભાવનાત્મક બનાવી વ્યક્તિમાં 'વસુદૈવ કુટુંબકમ્' ની ભાવના વિકસે છે તેથી સહાનુભૂતિ, સહયોગ અને સેવાભાવ, આત્મશિસ્ત અને આત્મનિયંત્રણ, ઈચ્છા ઉપર નિયંત્રણ, સમય પાલન, જવાબદારીની ભાવના, વ્યક્તિના નિર્ણય ક્ષમતા અને કલ્યાણકારી જીવન દૃષ્ટિ વિકસે છે.

આધુનિક શિક્ષણ બૌદ્ધિક વિકાસ કરે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરે છે. બંનેના સંયોજનથી સર્વાંગી વિકાસ શક્ય બને છે.

- સામાજિક જવાબદારીની ભાવના :

આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ્’ એટલે કે સમગ્ર વિશ્વ એક પરિવાર છે જેવી ભાવના વિકસે છે. વિદ્યાર્થી માત્ર પોતાનો લાભ પરંતુ સમાજ અને રાષ્ટ્રના કલ્યાણ વિશે પણ વિચાર કરવા લાગશે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સમાજપ્રતિ કર્તવ્યભાવ અને સેવા ભાવના વિકસાવે છે, જેના કારણે વિદ્યાર્થી જવાબદાર નાગરિક બને છે.

- નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું :

આજના યુવાનો વ્યસન, નકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ અને ભ્રષ્ટાચારની સમસ્યાથી પ્રભાવિત થઈ રહ્યા છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ જીવનમાં અપ્રામાણિકતા, વ્યસન અને ખોટા કાર્યોથી દૂર રહેતા આધ્યાત્મિક શિક્ષણ શીખવે છે. આ રીતે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સમાજમાં વધતા જતા દુષણોને રોકવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શિક્ષણને અર્થપૂર્ણ અને ઉપદેશ સભર બનાવે છે. માત્ર નોકરી, આવક અથવા પદ માટેનું શિક્ષણ જીવનને અધૂરું બનાવે છે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ જીવનનો અર્થ અને દિશા આપે છે. તે વિદ્યાર્થીને શીખવે છે કે શિક્ષણનો સાચો હેતુ ત્યારે જ કહેવાય કે વ્યક્તિમાં માનવતા, સેવા અને આત્મવિશ્વાસ સાથે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ જોડાય ત્યારે શિક્ષણ જીવન પ્રકાશ બની જાય છે.

- ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક જીવનનું સંતુલન:

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને ભૌતિક સફળતા અને આંતરિક શાંતિ વચ્ચે સંતુલન સાંધવાનો શીખવે છે. તે જીવનને માત્ર ઉપભોગની દૃષ્ટિએ નહીં, પરંતુ મૂલ્યો અને અર્થપૂર્ણતા સાથે જીવવાની પ્રેરણા આપે છે. આ શિક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિ ભૌતિક સુખનો ઉપયોગ શીખે છે, લાલચ અને અતિશય ઈચ્છા ઉપર નિયંત્રણ રાખે, કર્મ ,કર્તવ્ય અને નૈતિક જવાબદારીને સમજે છે. અને માનસિક તણાવમાં પણ શાંતિ જાળવી શકે છે.

ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં સંતુલન ધરાવતી વ્યક્તિ કાર્યક્ષમ સંતોષી અને સમાજ પ્રત્યે જવાબદાર બને છે. આવી વ્યક્તિ સફળતા મળ્યા પછી અહંકારમાં ફસાતી નથી અને નિષ્ફળતા સમયે નિરાશ પણ થતી નથી પરિણામે પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રમાં સુમેળ અને શાંતિ વધે છે.

• ઉપસંહાર:

આ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિના શિક્ષણ એકાંગી બની જાય છે. આધુનિક અને આધ્યાત્મિક શિક્ષણના સમન્વયથી જ નૈતિક, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર નાગરિકોનું નિર્માણ શક્ય બને છે. તેથી આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને યોગ્ય સ્થાન આપવું સમયની આવશ્યકતા છે. આધુનિક શિક્ષણમાં અભ્યાસક્રમમાં મૂલ્ય શિક્ષણનો સમાવેશ, યોગ, ધ્યાન અને પ્રાર્થનાને પ્રોત્સાહન, શિક્ષકો દ્વારા મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ, સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સેવા ભાવના વિકસાવી આધ્યાત્મિક શિક્ષણને વેગ આપી શકાય.

સંદર્ભ સૂચિ :

1. પ્રા. ડાભી કલ્યાણ એ અને અતુલ ડી પટેલ:(2009), 'શિક્ષણમાં મૂલ્ય' અક્ષર પબ્લિકેશન અમદાવાદ.
2. મહાત્મા યોગેશ્વરજી:(1992), 'પાતંજલ યોગદર્શન', સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ.
3. શ્રી રાવલ નટુભાઈ વી. અને અન્ય : (2008), 'અધ્યેતાનો વિકાસ અને અધ્યયન અધ્યાપન પ્રક્રિયા, નીરવ પ્રકાશન અમદાવાદ.
4. શેખર હિમાંશુ: (2012), 'સ્વામી વિવેકાનંદના સપનાઓનું ભારત', ડાયમંડ બુક્સ પ્રા.લિ. નવી દિલ્હી – 110020
5. ડૉ. ટંડેલ સુધીરભાઈ અને અન્ય: (2017), 'સ્વની સમજ', અમોલ પ્રકાશન અમદાવાદ.
6. ડૉ. વચ્છરાજાની ભદ્રાચુ અને અન્ય: (2010), 'કેળવણીની તાત્વિક અને સામાજિક આધારશીલાઓ, અનડા બુક ડીપો અમદાવાદ.

ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ મુક્તિ માટે

સુધારણા કાર્યક્રમ અંગેનો ગુણાત્મક અભ્યાસ

સશોધક :નબીલા વાઘ. કાજી

M.Ed., M.Phil.

વિદ્યાર્થી – પીએચ.ડી. (2022) એજ્યુકેશન ડિપાર્ટમેન્ટ

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ

Email :kazin1190@gmail.com

સારાંશ

આ અભ્યાસનો હેતુ ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ અને તેના નિવારણ માટે શાળા આધારિત સુધારણા કાર્યક્રમોના પ્રભાવને ગુણાત્મક રીતે સમજવાનો હતો. અભ્યાસમાં 15 વિદ્યાર્થીઓને હેતુપૂર્વક પસંદ કરી ઇન્ટરવ્યૂ દ્વારા માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી.

નીચેના મુદ્દાઓ સામે આવ્યા:

1. પરીક્ષા અને અભ્યાસ સંબંધિત તણાવ,
2. માતા-પિતાની અપેક્ષાઓ,
3. સમય વ્યવસ્થાપનની મુશ્કેલીઓ, અને
4. તણાવ મુક્તિ માટે સકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે યોગ, રમતગમત, શિક્ષક-મિત્ર સહાય.

આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે શાળા આધારિત સુધારણા કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓના તણાવ ઘટાડવામાં અને માનસિક સુખાકારી વધારવામાં મહત્વપૂર્ણ છે.

Keywords: તણાવ મુક્તિ, ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિદ્યાર્થીઓ, શાળા સુધારણા કાર્યક્રમ, ગુણાત્મક અભ્યાસ

પરિચય

ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા વિદ્યાર્થીઓ પર શૈક્ષણિક દબાણ, પરીક્ષા, કારકિર્દી સંબંધિત ચિંતાઓ અને સામાજિક અપેક્ષાઓનું તણાવ સામાન્ય છે. વધુ પડતો તણાવ શૈક્ષણિક પ્રદર્શન, આત્મવિશ્વાસ અને ભાવનાત્મક વિકાસને અસર કરે છે. શાળા આધારિત તણાવ મુક્તિ સુધારણા કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓને તેમની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા અને સકારાત્મક રીતે તણાવ નિવારણ કરવાની તક આપે છે.

સાહિત્ય સમીક્ષા

અગાઉના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે કિશોરો પરિસ્થિતિઓ સાથે સંકળાયેલા તણાવનો સામનો કરે છે. શાળા આધારિત અભ્યાસક્રમમાં યોગ, રમતગમત અને માર્ગદર્શન સત્રોનો સમાવેશ તણાવ ઘટાડવામાં અસરકારક છે. ગુણાત્મક અભ્યાસ વિદ્યાર્થીઓના અનુભવને સમજવામાં સહાયક છે.

સંશોધનના ઉદ્દેશ્યો

ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવના મુખ્ય સ્ત્રોત ઓળખવાશાળા આધારિત સુધારણા કાર્યક્રમોના પ્રભાવને સમજવોવિદ્યાર્થીઓ દ્વારા અપનાવેલ તણાવ નિવારણ ઉપાય જાણવાશાળા સ્તરે ભવિષ્યમાં સુધારણા કાર્યક્રમ માટે સૂચનો પ્રસ્તુત કરવી

સંશોધન પ્રશ્નો

- શાળા આધારિત સુધારણા કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓના તણાવ ઘટાડવામાં કેટલો પ્રભાવ ધરાવે છે?
- વિદ્યાર્થીઓ કયા તણાવ નિવારણ ઉપાય સકારાત્મક માને છે?
- કાર્યક્રમની સુવિધા અને માર્ગદર્શન કેવી રીતે વધુ અસરકારક બની શકે?

સંશોધન પદ્ધતિ

ગુણાત્મક સંશોધન પદ્ધતિ (Qualitative Research Method)

નમૂના

ઘોરણ 11-12 ના 15 વિદ્યાર્થીઓ હેતુપૂર્વક પસંદ કરાયા.

માહિતી એકત્રિત

ઇન્ટરવ્યૂ

પરિણામો અને ચર્ચા

- પરીક્ષા અને અભ્યાસ સંબંધિત તણાવ
- માતા-પિતા અને સમાજની અપેક્ષાઓ
- સમય વ્યવસ્થાપનની મુશ્કેલીઓ
- તણાવ નિવારણ ઉપાય – યોગ, રમતગમત, મિત્ર અને શિક્ષક સહાય

નિષ્કર્ષ

અભ્યાસ દર્શાવે છે કે શાળા આધારિત સુધારણા કાર્યક્રમો ઉચ્ચતર માધ્યમિકવિદ્યાર્થીઓના તણાવ ઘટાડવામાં અસરકારક છે. આ કાર્યક્રમો માનસિક સુખાકારી વધારવા, આત્મવિશ્વાસ વધારવા અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સુધારવામાં મહત્વપૂર્ણ સાબિત થાય છે.

સૂચનો

શાળાઓમાં નિયમિત Stress Reduction Programs આયોજિત કરવા માર્ગદર્શનના કાર્યક્રમ કરવા..

- શિક્ષકો અને માતા-પિતાને કિશોર તણાવ વિશે જાગૃત કરવું
- વિદ્યાર્થી ના તણાવ ને લગતી સમસ્યાઓ ને અભ્યાસક્રમ માં સમાવેશ કરવો.
- યોગ અને રમતગમતને અભ્યાસક્રમમાં સામેલ કરવું

મર્યાદાઓ

- નમૂનાનું કદ નાનું (15 વિદ્યાર્થીઓ)
- અભ્યાસ સમયગાળો ટૂંકો
- પરિણામો સર્વત્ર લાગુ ન કરી શકાય

સંદર્ભો

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Sage Publications.

Sharma, R. (2018). Stress and coping strategies among adolescents. Journal of Education and Psychology, 12(2), 45–52.

World Health Organization. (2019). Adolescent mental health. WHO Press.

ગુજરાતના પસંદગીના પ્રદેશોમાં વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજનની સમસ્યાઓને અસર કરતા પરિબળો

નાયી નિલેશકુમાર રોહિતભાઈ

ડૉ. નિલેશકુમાર બી.ગજજર

પીએચ.ડી. સ્કોલર, HNGU, પાટણ

પીએચ.ડી. માર્ગદર્શક

એલ.એન.કે.કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, HNGU, પાટણ

સારાંશ

સમાયોજન એ વિદ્યાર્થીના જીવનનો એક આવશ્યક પાસું છે જે શૈક્ષણિક પ્રદર્શન, સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ, ભાવનાત્મક સુખાકારી અને વ્યક્તિગત વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ ઘણીવાર નવા વાતાવરણ, શૈક્ષણિક દબાણ, સાથી સંબંધો, કૌટુંબિક અપેક્ષાઓ અને બદલાતી સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં અનુકૂળન કરવામાં પડકારોનો સામનો કરે છે. આ લેખનો હેતુ ગુજરાતના પસંદગીના પ્રદેશોમાં વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન સમસ્યાઓને પ્રભાવિત કરતા પરિબળોનું અન્વેષણ કરવાનો છે. આ અભ્યાસ પુસ્તકો, જર્નલો, સંશોધન લેખો અને વિશ્વસનીય ઓનલાઈન સ્ત્રોતોમાંથી હાલના સાહિત્યની વ્યાપક સમીક્ષા પર આધારિત છે. તે વય, વ્યક્તિત્વ, ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને પ્રેરણા જેવા વ્યક્તિગત પરિબળોને ઓળખે છે; માતાપિતાના સમર્થન, કૌટુંબિક વાતાવરણ અને સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ સહિત કૌટુંબિક પરિબળો; કાર્યભાર, શિક્ષક-વિદ્યાર્થી સંબંધો અને સાથી સ્પર્ધા જેવા શૈક્ષણિક પરિબળો; સાથી પ્રભાવ, સામાજિક ભાગીદારી અને સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ જેવા સામાજિક પરિબળો; અને શહેરી-ગ્રામીણ તફાવતો, માળખાગત સુવિધાઓ અને પ્રાદેશિક પરિસ્થિતિઓ સહિત પર્યાવરણીય પરિબળો. આ પેપર વિદ્યાર્થીઓને અસરકારક માર્ગદર્શન અને સમર્થન પૂરું પાડવા માટે આ પરિબળોને સમજવાના મહત્વ પર પ્રકાશ પાડે છે. તે માતાપિતા, શિક્ષકો અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ માટે વ્યવહારુ સૂચનો પણ આપે છે જેથી વિદ્યાર્થીઓને સમાયોજન સમસ્યાઓ દૂર કરવામાં અને સંતુલિત અને સફળ વિદ્યાર્થી જીવન પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ મળે. આ અભ્યાસના તારણો વિદ્યાર્થીઓના સુખાકારી અને શૈક્ષણિક પરિણામોમાં સુધારો લાવવાનો હેતુ ધરાવતા શિક્ષકો અને નીતિ નિર્માતાઓ માટે મૂલ્યવાન સંસાધન તરીકે સેવા આપી શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: સમાયોજન સમસ્યાઓ, વિદ્યાર્થીઓ, વ્યક્તિગત પરિબળો, કૌટુંબિક પરિબળો, શૈક્ષણિક પરિબળો, સામાજિક પરિબળો, પર્યાવરણીય પરિબળો, ગુજરાત

પરિચય

સમાયોજન એટલે વ્યક્તિની આસપાસના વાતાવરણ સાથે અનુકૂળન સાધવાની અથવા

સારી રીતે ફિટ થવાની ક્ષમતા. વિદ્યાર્થીઓ માટે, સમાયોજન એટલે તેઓ તેમના શાળા કે કોલેજ જીવન, અભ્યાસ, શિક્ષકો, મિત્રો, કૌટુંબિક અપેક્ષાઓ અને વ્યક્તિગત લાગણીઓનું સંચાલન કેટલી સારી રીતે કરી શકે છે. જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ આ પરિસ્થિતિઓમાં યોગ્ય રીતે અનુકૂળન સાધવામાં સક્ષમ નથી, ત્યારે તેઓ સમાયોજન સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન સમસ્યાઓનો અર્થ શૈક્ષણિક દબાણ, સામાજિક સંબંધો, ભાવનાત્મક ફેરફારો અને રોજિંદા જીવનની પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં તેઓ અનુભવતી મુશ્કેલીઓનો થાય છે. આ સમસ્યાઓ ત્યારે થાય છે જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ તેમના આસપાસના વાતાવરણમાં તણાવ, મૂંઝવણ અથવા અસ્વસ્થતા અનુભવે છે. આવી સમસ્યાઓ તેમના શિક્ષણ, વર્તન અને એકંદર સુખાકારીને અસર કરી શકે છે.

વિદ્યાર્થીઓ ઘણા કારણોસર સમાયોજન સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે. શૈક્ષણિક દબાણ, પરીક્ષાનો ડર, ભારે કાર્યભાર અને વિષયોને સમજવામાં મુશ્કેલી તણાવ પેદા કરી શકે છે. મિત્રોનો અભાવ, સાથીઓનું દબાણ અથવા ગુંડાગીરી જેવી સામાજિક સમસ્યાઓપણ સમાયોજનને અસર કરે છે. ચિંતા, ઓછો આત્મવિશ્વાસ, ગુસ્સો અથવા ઉદાસી જેવી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ વિદ્યાર્થીઓ માટે સમાયોજન કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે. કૌટુંબિક સમસ્યાઓ, કડક માતાપિતાની અપેક્ષાઓ અથવા ઘરે ટેકોનો અભાવ સમાયોજન સમસ્યાઓમાં વધુ વધારો કરી શકે છે.

સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ તેમના શૈક્ષણિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક જીવનને સંતુલિત કરવામાં અસમર્થ હોય છે ત્યારે સમાયોજનની સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન, કૌટુંબિક ટેકો, મૈત્રીપૂર્ણ શિક્ષકો અને સકારાત્મક શાળા વાતાવરણ વિદ્યાર્થીઓને સમાયોજનની સમસ્યાઓ દૂર કરવામાં અને સ્વસ્થ અને સફળ વિદ્યાર્થી જીવન જીવવામાં મદદ કરી શકે છે.

શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને વ્યક્તિગત જીવનમાં સમાયોજનનું મહત્વ

વિદ્યાર્થીના સર્વાંગી વિકાસમાં સમાયોજન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને જીવનની વિવિધ પરિસ્થિતિઓને સ્વસ્થ અને સકારાત્મક રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરે છે. યોગ્ય સમાયોજન શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને જીવનના વ્યક્તિગત ક્ષેત્રોમાં સફળતાને ટેકો આપે છે.

શિક્ષણ અને શૈક્ષણિક સફળતા માટે શૈક્ષણિક સમાયોજન મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ સારી રીતે ગોઠવાયેલા હોય છે, ત્યારે તેઓ પાઠને વધુ સારી રીતે સમજી શકે છે, સમયસર સોંપણીઓ પૂર્ણ કરી શકે છે અને પરીક્ષાના દબાણને નિયંત્રિત કરી શકે છે. તેઓ અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે, સમયનું યોગ્ય રીતે સંચાલન કરી શકે છે અને શીખવા પ્રત્યે સકારાત્મક વલણ જાળવી શકે છે. સારું શૈક્ષણિક સમાયોજનવિદ્યાર્થીઓને તેમના

પ્રદર્શનમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરે છે અને અભ્યાસ સંબંધિત તણાવ ઘટાડે છે.

સામાજિક સમાયોજન વિદ્યાર્થીઓને મિત્રો, શિક્ષકો અને સહપાઠીઓ સાથે સ્વસ્થ સંબંધો બનાવવામાં મદદ કરે છે. સારી રીતે ગોઠવાયેલા વિદ્યાર્થીઓ સરળતાથી વાતચીત કરી શકે છે, અન્ય લોકો સાથે સહયોગ કરી શકે છે અને જૂથ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈ શકે છે. સામાજિક સમાયોજન એકલતાની લાગણીઓ ઘટાડે છે અને વિદ્યાર્થીઓને તેમના શાળા અથવા કોલેજ વાતાવરણમાં સ્વીકૃત અનુભવવામાં મદદ કરે છે. તે ટીમવર્ક, આદર અને પરસ્પર સમજણ પણ વિકસાવે છે.

માનસિક શાંતિ અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા માટે ભાવનાત્મક સમાયોજન મહત્વપૂર્ણ છે. જે વિદ્યાર્થીઓ ભાવનાત્મક રીતે ગોઠવાયેલા હોય છે તેઓ ગુસ્સો, ભય, ચિંતા અને ઉદાસી જેવી તેમની લાગણીઓને નિયંત્રિત કરી શકે છે. તેઓ નિષ્ફળતા, ટીકા અને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓને શાંત રીતે સંભાળી શકે છે. ભાવનાત્મક સમાયોજન વિદ્યાર્થીઓને આત્મવિશ્વાસ, આત્મ-નિયંત્રણ અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

સંશોધન પદ્ધતિ

સંશોધન માહિતીના ગૌણ સ્ત્રોતો પર આધારિત છે. વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન સમસ્યાઓ સંબંધિત સંબંધિત સાહિત્ય પ્રકાશિત સંશોધન લેખો, પુસ્તકો, જર્નલો, અહેવાલો, કોન્ફરન્સ પેપર્સ અને વિશ્વસનીય ઓનલાઈન સ્ત્રોતોમાંથી એકત્રિત કરવામાં આવ્યું છે. ભારતીય સંદર્ભમાં હાથ ધરાયેલા અભ્યાસો પર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, ખાસ કરીને ગુજરાત અને સમાન સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પ્રદેશો સંબંધિત.

અભ્યાસ વર્ણનાત્મક અને વિશ્લેષણાત્મક સંશોધન અભિગમ અપનાવે છે. વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન સમસ્યાઓને પ્રભાવિત કરતા મુખ્ય વ્યક્તિગત, શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક, કૌટુંબિક

અને પર્યાવરણીય પરિબલોને ઓળખવા માટે વિદ્યાર્થી સમાયોજન પરના હાલના સિદ્ધાંતો, મોડેલો અને પ્રયોગમૂલક તારણોની વિવેચનાત્મક સમીક્ષા કરવામાં આવી છે.

પસંદ કરેલા સાહિત્યનું પરીક્ષણ અને અર્થઘટન કરવા માટે સામગ્રી વિશ્લેષણનો ઉપયોગ મુખ્ય પદ્ધતિ તરીકે કરવામાં આવ્યો છે. સમાયોજન સમસ્યાઓ સંબંધિત તારણોમાં સામાન્ય વલણો, સમાનતાઓ અને તફાવતોને સમજવા માટે સમીક્ષા કરાયેલા અભ્યાસોને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવામાં આવ્યા છે અને તેનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે.

આ પદ્ધતિસરનો અભિગમ વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન સમસ્યાઓની સ્પષ્ટ વૈચારિક સમજ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે અને મુખ્ય પ્રભાવિત પરિબલોને પ્રકાશિત કરે છે. આ અભ્યાસનો હેતુ પ્રાથમિક ડેટા અથવા આંકડાકીય વિશ્લેષણ પર આધાર રાખ્યા વિના વિદ્યાર્થી સમાયોજન સુધારવા માટે શિક્ષકો, માતાપિતા, સલાહકારો અને નીતિ નિર્માતાઓ માટે અર્થપૂર્ણ આંતરદૃષ્ટિ પ્રદાન કરવાનો છે.

6. સમાયોજન સમસ્યાઓને પ્રભાવિત કરતા પરિબલો

6.1 વ્યક્તિગત પરિબલો

વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન સમસ્યાઓને પ્રભાવિત કરવામાં વ્યક્તિગત પરિબલો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ પરિબલો વિદ્યાર્થીના પોતાના વ્યક્તિત્વ, વર્તન અને વ્યક્તિગત લાક્ષણિકતાઓ સાથે સંબંધિત છે. દરેક વિદ્યાર્થી અનન્ય છે, અને વ્યક્તિગત લક્ષણોમાં તફાવત તેઓ શાળા અથવા કોલેજ જીવનને કેટલી સારી રીતે અનુકૂળ કરે છે તેના પર અસર કરી શકે છે.

એક મુખ્ય વ્યક્તિગત પરિબલ ઉંમર છે. નાના વિદ્યાર્થીઓને નવા વાતાવરણ, કડક સમયપત્રક અથવા શૈક્ષણિક દબાણનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. બીજી બાજુ, કિશોરો ભાવનાત્મક ફેરફારો અને સાથીઓના દબાણનો સામનો કરે છે, જે સમાયોજનને વધુ પડકારજનક બનાવી શકે છે. વિકાસ અને વિકાસનો તબક્કો વિદ્યાર્થીઓ શાળા અને સામાજિક જીવનમાં પડકારોનો કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે તેના પર અસર કરે છે.

લિંગ એ બીજું વ્યક્તિગત પરિબલ છે જે સમાયોજનને અસર કરી શકે છે. છોકરાઓ અને છોકરીઓને વિવિધ પ્રકારના દબાણ અને તણાવનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, છોકરીઓ ચિંતા અથવા નિષ્ફળતાના ડર જેવી વધુ ભાવનાત્મક સમાયોજન સમસ્યાઓનો અનુભવ કરી શકે છે, આ વ્યક્તિગત પરિબલોને સમજીને અને ટેકો આપીને, શિક્ષકો, માતાપિતા અને સલાહકારો વિદ્યાર્થીઓને સમાયોજનની સમસ્યાઓ દૂર કરવામાં અને સંતુલિત, સફળ જીવન જીવવામાં મદદ કરી શકે છે.

6.2 કૌટુંબિક પરિબલો

વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજનની સમસ્યાઓ પર કૌટુંબિક પરિબલોનો મજબૂત પ્રભાવ પડે છે. કુટુંબ એ પહેલું વાતાવરણ છે જ્યાં બાળક મૂલ્યો, ટેવો અને સામાજિક વર્તન શીખે છે. સહાયક અને સમજદાર પરિવાર વિદ્યાર્થીઓને સારી રીતે સમાયોજન કરવામાં મદદ કરી શકે છે, જ્યારે તણાવપૂર્ણ અથવા અસમર્થ કૌટુંબિક વાતાવરણ સમાયોજનની સમસ્યાઓ વધારી શકે છે.

એક મહત્વપૂર્ણ કૌટુંબિક પરિબલ કૌટુંબિક માળખું છે. સંયુક્ત પરિવારના વિદ્યાર્થીઓને ઘણા પરિવારના સભ્યો સાથે ધ્યાન અને સંસાધનો શેર કરવા માટે સમાયોજિત થવું પડી શકે છે, જે ક્યારેક તણાવ પેદા કરી શકે છે. બીજી બાજુ, વિભાજિત પરિવારોના વિદ્યાર્થીઓ વધુ સ્વતંત્રતા અનુભવી શકે છે પરંતુ શૈક્ષણિક રીતે સારું પ્રદર્શન કરવા માટે માતાપિતા તરફથી દબાણનો પણ સામનો કરી શકે છે. માતાપિતાનું શિક્ષણ અને જાગૃતિ પણ ભૂમિકા ભજવે છે. શિક્ષિત અને જાગૃત માતાપિતા

ઘણીવાર તેમના બાળકની જરૂરિયાતોને ઓળખવા, તેમને અભ્યાસમાં માર્ગદર્શન આપવા અને ભાવનાત્મક ટેકો પૂરો પાડવા માટે વધુ સક્ષમ હોય છે, જે સમાયોજનમાં સુધારો કરે છે.

6.3 શૈક્ષણિક પરિબળો

વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજનની સમસ્યાઓને પ્રભાવિત કરવામાં શૈક્ષણિક પરિબળો મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. શાળા અને કોલેજ જીવનમાં સતત શિક્ષણ, પરીક્ષાઓ, સોંપણીઓ અને શિક્ષકો અને સહપાઠીઓ સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. જો વિદ્યાર્થીઓ આ શૈક્ષણિક માંગણીઓનો સામનો કરવામાં અસમર્થ હોય, તો તેઓ તણાવ અને સમાયોજન કરવામાં મુશ્કેલીનો સામનો કરી શકે છે.

મુખ્ય શૈક્ષણિક પરિબળોમાંનું એક શૈક્ષણિક દબાણ છે. વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી ઘણીવાર પરીક્ષામાં સારું પ્રદર્શન કરવાની, સમયસર હોમવર્ક પૂર્ણ કરવાની અને ઉચ્ચ ગ્રેડ પ્રાપ્ત કરવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. સફળ થવા માટે સતત દબાણ તણાવ અને ચિંતા પેદા કરી શકે છે, જેના કારણે વિદ્યાર્થીઓ માટે શૈક્ષણિક જીવનમાં સમાયોજિત થવું મુશ્કેલ બને છે. જે વિદ્યાર્થીઓ આ દબાણને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી તેઓ હતાશ થઈ શકે છે અથવા અભ્યાસમાં રસ ગુમાવી શકે છે.

શિક્ષક-વિદ્યાર્થી સંબંધો બીજું એક મહત્વપૂર્ણ શૈક્ષણિક પરિબળ છે. સહાયક અને મૈત્રીપૂર્ણ શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણા આપી શકે છે, તેમને શીખવામાં માર્ગદર્શન આપી શકે છે અને પડકારોને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે

6.4 સામાજિક પરિબળો

વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન સમસ્યાઓને પ્રભાવિત કરવામાં સામાજિક પરિબળો મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. સામાજિક સમાયોજનનો અર્થ એ છે કે વિદ્યાર્થીઓ તેમના સાથીદારો, શિક્ષકો અને તેમની આસપાસના સમુદાય સાથે કેટલી સારી રીતે સંપર્ક કરે છે. સકારાત્મક સામાજિક વાતાવરણ વિદ્યાર્થીઓને સ્વીકૃત અને આત્મવિશ્વાસઅનુભવવામાં મદદ કરે છે, જ્યારે સામાજિક મુશ્કેલીઓ તણાવ, ચિંતા અને નબળા સમાયોજન તરફ દોરી શકે છે.

સમજૂતીને અસર કરતું બીજું એક મહત્વપૂર્ણ પરિબળ સાથીઓનું દબાણ છે. વિદ્યાર્થીઓ મિત્રો પાસેથી સ્વીકૃતિ મેળવવા માટે ચોક્કસ રીતે વર્તવા, ચોક્કસ ટેવો અપનાવવા અથવા ચોક્કસ રીતે પ્રદર્શન કરવા માટે દબાણ અનુભવી શકે છે.

7. સૂચનો અને ભલામણો

ગુજરાતના પસંદગીના પ્રદેશોમાં વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન સમસ્યાઓના અભ્યાસના આધારે, વિદ્યાર્થીઓને તેમના શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને વ્યક્તિગત સમાયોજન સુધારવામાં મદદ કરવા માટે ઘણા સૂચનો અને ભલામણો કરી શકાય છે. આ ભલામણો શિક્ષકો, માતાપિતા, સલાહકારો અને શૈક્ષણિક અધિકારીઓને માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

- માતાપિતાએ તેમના બાળકોને ભાવનાત્મક ટેકો અને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. સમજણ, માર્ગદર્શન અને ખુલ્લા સંદેશાવ્યવહાર સાથેનું સકારાત્મક ઘરનું વાતાવરણ વિદ્યાર્થીઓને તણાવનું સંચાલન કરવામાં અને આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.
- શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓને સમાયોજિત કરવામાં મદદ કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. તેમણે મૈત્રીપૂર્ણ અને સહાયક વર્ગખંડ વાતાવરણ બનાવવું જોઈએ, વિદ્યાર્થીઓ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરે ત્યારે માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ અને શૈક્ષણિક અને અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓને સાથીદારો સાથે સ્વસ્થ સંબંધો વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. જૂથ પ્રવૃત્તિઓ, ટીમ પ્રોજેક્ટ્સ અને સાંસ્કૃતિક અથવા રમતગમતના કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેવાથી સામાજિક કુશળતા, સહયોગ અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થઈ શકે છે.

- શૈક્ષણિક સંસ્થાઓએ વિદ્યાર્થીઓને તણાવ, ચિંતા અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે નિયમિત કાઉન્સેલિંગ સત્રો અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું જોઈએ
- શાળાઓ અને કોલેજોએ સંતુલિત શૈક્ષણિક કાર્યભાર જાળવી રાખવો જોઈએ અને વિદ્યાર્થીઓને જોડતી અસરકારક શિક્ષણ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અતિશય દબાણ ઘટાડવું, સ્પષ્ટ સૂચનાઓ આપવી અને શૈક્ષણિક રીતે સંઘર્ષ કરતા વિદ્યાર્થીઓને વધારાની સહાય પૂરી પાડવાથી સમાયોજન સુધારવામાં મદદ મળી શકે છે.

8. નિષ્કર્ષ

અનુકૂળન એ વિદ્યાર્થીના જીવનનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે, જે તેમના શૈક્ષણિક પ્રદર્શન, સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ, ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને વ્યક્તિગત વિકાસને અસર કરે છે. આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે વિદ્યાર્થીઓ વિવિધ વ્યક્તિગત, કૌટુંબિક, શૈક્ષણિક, સામાજિક અને પર્યાવરણીય પરિબલોને કારણે સમાયોજન સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે. ઉંમર, વ્યક્તિત્વ અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય, કૌટુંબિક ટેકો અને ઘરનું વાતાવરણ, શૈક્ષણિક દબાણ અને શિક્ષક માર્ગદર્શન, સાથી સંબંધો અને સામાજિક ભાગીદારી, તેમજ પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિઓ જેવા વ્યક્તિગત લક્ષણો, બધા વિદ્યાર્થીઓ પડકારોનો સામનો કેવી રીતે કરે છે તેમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

સંદર્ભો

- Chaudhary, R. (2023). Adjustment problems and mental health among students. *Indian Journal of Educational Psychology*, 12(1), 45–52.
- Desai, M., & Joshi, K. (2019). Family environment and adjustment problems among school students. *International Journal of Education and Psychology*, 7(2), 33–40.
- Gupta, S. (2020). Adjustment problems among college students: A psychological study. *Journal of Higher Education Studies*, 5(3), 21–28.
- Kumar, R., & Singh, P. (2016). Academic stress and adjustment problems among secondary school students. *Indian Journal of Educational Research*, 10(2), 56–62.
- Mehta, N., & Patel, A. (2021). Gender differences in adjustment problems among adolescents. *Journal of Social Sciences*, 14(1), 18–25.

ભારતીય સંસ્કૃતિની પરંપરામાં આધ્યાત્મિકતા

પ્રા.ડૉ.સુરેન્દ્રસિંહ પી.ઝાલા

આસિ.અધ્યાપક

એમ.એલ.સોની બીએડ કોલેજ મોડાસા.

સારાંશ: ભારતીય સંસ્કૃતિ વિશાળ છે. તેની અનેક વિવિધતાઓ હોવા છતાં, એક સુસંગતતા સ્પષ્ટ છે. સંસ્કૃતિમાં ઇતિહાસ, ભૂગોળ, ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન, કલા, સાહિત્ય, પરંપરા, રિવાજો વગેરે જેવા વિવિધ ઘટકો છે. જોકે, અહીં ભારતીય સંસ્કૃતિની પરંપરાઓ પર વિશેષ પ્રકાશ પાડવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. ભારતીય સાંસ્કૃતિક પરંપરા ધાર્મિકતાથી સમૃદ્ધ છે, તે વૈજ્ઞાનિક પણ છે. ભારતીય પરંપરામાં તહેવારો માનવ જીવનને આનંદ અને ઉત્સાહથી ભરી દે છે, તે જ સમયે તેઓ પ્રકૃતિની પૂજા દ્વારા પર્યાવરણ સંરક્ષણનો સંદેશ પણ આપે છે, જેની આજે સમગ્ર વિશ્વને ખૂબ જરૂર છે.

આમ, ભારતીય પરંપરાઓ ફક્ત માનવ ધાર્મિક લાગણીઓને જ પોષતી નથી, પરંતુ તેમના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં પણ ફાળો આપે છે. પ્રયોગો દ્વારા વિજ્ઞાને પણ ભારતીય પરંપરાઓના મહત્વ અને ઉપયોગિતાને સ્વીકારી છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ભારતીય સંસ્કૃતિ, આધ્યાત્મિકતા

ભારતીય સંસ્કૃતિ

ભારતીય સંસ્કૃતિ વિશ્વની સૌથી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ છે. સંસ્કૃતિનો અર્થ થાય છે સ્થૂળ પદાર્થને સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મ અને સૌથી સૂક્ષ્મ પદાર્થમાં રૂપાંતરિત કરવાની પ્રક્રિયા. સંસ્કૃતિ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષામાંથી આવ્યો છે. સમ એટલે શુદ્ધિકરણ કરવું, અને કૃત એટલે કાર્ય. આમ, કોઈપણ વસ્તુ, ક્રિયા અથવા વ્યક્તિને શુદ્ધ કરવાની પ્રક્રિયા, અથવા કાર્યને શુદ્ધ કરવાની પ્રક્રિયાને સંસ્કૃતિ કહેવામાં આવે છે.

સંસ્કૃતિના શાબ્દિક અર્થ વિશે વાત કરીએ, તો સંસ્કૃતિ એ કોઈપણ રાષ્ટ્ર, જાતિ અથવા સમુદાયનો આત્મા છે. સંસ્કૃતિ એ રાષ્ટ્ર, જાતિ અથવા સમુદાયની બધી પરંપરાઓનો સાર છે જેના દ્વારા તે તેના આદર્શો અને જીવનમૂલ્યો નક્કી કરે છે.

ભારતીયસંસ્કૃતિ સમગ્ર માનવજાતનું કલ્યાણ ઇચ્છે છે.ભારતીય સંસ્કૃતિ વિશે પંડિત મદન મોહન માલવિયા કહે છે કે “ભારતીય સભ્યતા અને સંસ્કૃતિની વિશાળતા અને મહત્વ સમગ્ર માનવતા સાથે ઓળખનો સંબંધ સ્થાપિત કરવામાં અને વસુદૈવકુટુમ્બકમની પવિત્ર ભાવનામાં રહેલું છે.”^(૧)

ભારતીય સંસ્કૃતિ આધ્યાત્મિકતા અને ભૌતિકવાદ વચ્ચે સુમેળ દર્શાવે છે. તે ચાર માનવીય કાર્યો (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ), ચાર વર્ણ (બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્ર), અને

ચાર આશ્રમ (બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સંન્યાસ) નું વર્ણન કરે છે, જે આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક પાસાઓનો સુમેળ સાધવાના પ્રયાસો છે. સોળ સંસ્કારો અને સંયુક્ત કુટુંબ વ્યવસ્થા ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. વધુમાં, ભારતીય સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિના મહત્વને સ્વીકારે છે. આપણી સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણના માનવ સાથેના આસપાસ ફરે છે. ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ કહે છે, "ઈશાવાસ્યમિદં સર્વમ્"^(૨) એટલે કે ભગવાન બ્રહ્માંડના દરેક કણમાં વ્યાપી ગયા છે.

સંસ્કૃતિ અને સાહિત્ય

સંસ્કૃતિ એ સાહિત્યનો આત્મા છે. સાહિત્યના વિવિધ સ્વરૂપોમાં સંસ્કૃતિનો પ્રભાવ સ્પષ્ટપણે જોઈ શકાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિના મૂળભૂત તત્વો જેમ કે દયા, કડુણા, પ્રેમ, શાંતિ, સહિષ્ણુતા, ક્ષમા, દાન, આતિથ્ય વગેરે ભારતીય સાહિત્યમાં વ્યક્ત કરવામાં આવ્યા છે.

વેદ ભારતીય સાંસ્કૃતિક સાહિત્યનો મુખ્ય ભાગ છે. વેદ, ઉપનિષદ, ગીતા, પુરાણો, રામાયણ, મહાભારત, વગેરે બધા ભારતીય દર્શન અને ધર્મના ગ્રંથો છે. વેદ સૃષ્ટિના ક્રમનું વર્ણન કરે છે, પરંતુ તેઓ માનવ જીવનની અંતિમ સ્થિતિ, મુક્તિનું પણ વર્ણન કરે છે. પુરાણો કથાઓ દ્વારા માનવ જીવનને વધારવા માટે એક વ્યવસ્થા પૂરી પાડે છે, જ્યારે રામાયણ આદર્શ જીવનનું મહત્વ વર્ણવે છે. શ્રી રામના જીવન આદર્શોને અપનાવીને, દરેક માનવી ચેતનાના ઉચ્ચતમ સ્તર સુધી પહોંચી શકે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિની પરંપરા

કોઈપણ દેશની સંસ્કૃતિમાં પરંપરાઓ, રિવાજો, અને માન્યતાઓનું વિશેષ મહત્વ છે. પરંપરા નો શાબ્દિક અર્થ વિશ્લેષ વિના સતત સાંકળમાં જોડાઈ રહેલું છે. પરંપરા પ્રણાલીમાં કોઈ પણ વિષે નું જ્ઞાન એક પેઢીથી બીજી પેઢીમાં કોઈ પણ ફેરફાર વિના પસાર થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે ભાગવત પુરાણ વેદોનું વર્ગીકરણ વગેરે પરંપરા નો સામાન્ય અર્થ ભૂતકાળનો વારસો થાય છે.

શિખા

પશ્ચિમી વિશ્વના પ્રખ્યાત વૈજ્ઞાનિક નેલ્સને તેમના પુસ્તક હ્યુમન મશીનમાં લખ્યું છે - જેમ એરિયલ અને એન્ટેના રેડિયો અને ટીવીના સંદેશા પ્રાપ્ત કરે છે, તેવી જ રીતે બ્રહ્માંડની શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરવાનું કાર્ય ફક્ત શિખા સ્થાન દ્વારા જ થાય છે.^(૩)

યોગની ભાષામાં, તેને સહસ્ર ચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. તે શરીરના સાત ચક્રોનું અંતિમ બિંદુ છે. આપણે આ કેન્દ્રને જેટલું વધુ કેળવીશું અને વિકસિત કરીશું, તેટલું જ આપણે આત્માના રહસ્યો, વિશ્વના રહસ્યો અને ભૂતકાળ અને ભવિષ્યની ઘટનાઓના સત્યનો અનુભવ કરી શકીશું.

તિલક

ભારતીય પરંપરામાં, સ્નાન કર્યા પછી તિલક (કપાળનું નિશાન) લગાવવાનો રિવાજ છે. પરિણીત સ્ત્રીઓ તેમના કપાળ પર ક્રમક્રમ તિલક (ચહેરાનું નિશાન) પહેરે છે. કોઈપણ

કાર્યક્રમમાં આવનારા મહેમાનોનું સ્વાગત તિલક (ચહેરાનું નિશાન)થી કરવામાં આવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં, પૂજા, ધાર્મિક વિધિઓ, શુભ કાર્યો અને શુભ પ્રસંગોની શરૂઆત તિલક (કપાળનું નિશાન)થી થાય છે.

કપાળ પર બે ભ્રમર વચ્ચે વિચાર શક્તિનું કેન્દ્ર છે. યોગીઓ તેને આજ્ઞા ચક્ર કહે છે. તેને વિચાર કેન્દ્ર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ત્યાં ચંદન અથવા સિંદૂરનું તિલક લગાવવાથી વિચારશક્તિનો વિકાસ થાય છે. તેથી, ભારતીય સંસ્કૃતિમાં, કોઈપણ શુભ કાર્ય પહેલાં કપાળ પર તિલક લગાવવામાં આવે છે.

વિજ્ઞાન મુજબ કપાળ પર તિલક કરવાથી મગજમાં શાંતિ અને ઠંડક આવે છે અને બીટા અંદ્રોરફીન અને સેરોટોનીન નામનું રસાયણો સ્રાવ ને ઉત્તેજિત કરે છે તેથી તિલક ઉદાસીનતા અને નિરાશા દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

જનોઈ

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પવિત્ર દોરો પહેરવાની પરંપરા છે. પહેલો જન્મ માતાના ગર્ભમાંથી થાય છે, અને પવિત્ર દોરાની વિધિ બાળકનો બીજો જન્મ માનવામાં આવે છે. પવિત્ર દોરો પહેરવાથી શુદ્ધ ચારિત્ર્ય અને મુશ્કેલ ફરજોની પરિપૂર્ણતાની પ્રેરણા મળે છે. બ્રહ્મા ઉપનિષદમાં જણાવાયું છે કે, "પવિત્ર દોરો પરમ પવિત્ર છે; ભગવાન પ્રજાપતિએ તેને બધા માટે સુલભ બનાવ્યો છે. તે આયુષ્ય વધારે છે, શક્તિ આપે છે, બંધનમાંથી મુક્ત કરે છે અને શુદ્ધતા, શક્તિ અને તેજ પ્રદાન કરે છે."^(૪)

ઓમ યજ્ઞોપવિતમ્ પરમ પવિત્રમ્, પ્રજાપતેતસહજન પુરાસ્તત.

આયુષ્યમઝ્યં પ્રતિમુચ્ય શુભ્રમ, યજ્ઞોપવિતં બલમસ્તુ તેજઃ ।

દીવો

દીવો આપણને અજ્ઞાન દૂર કરવાનો અને સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો સંદેશ આપે છે. દિવાળીના તહેવાર પર દીવા પ્રગટાવવા પાછળનો હેતુ પણ આ જ છે. કોઈપણ નવા કાર્યની શરૂઆત દીવો પ્રગટાવીને કરવામાં આવે છે. દીવાનો પ્રકાશ પાપોનો નાશ કરે છે, શત્રુઓના વિકાસને અટકાવે છે અને આયુષ્ય અને આરોગ્ય પ્રદાન કરે છે. જો પૂજામાં કોઈ ખામી રહી જાય, તો અંતે આરતી કરવાથી તે પૂર્ણ થાય છે, તેથી પૂજામાં આરતી કરવાની વિધિ પ્રચલિત છે.

કલશ

પૌરાણિક ગ્રંથોમાં, કળશને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ અને માતૃગણના નિવાસસ્થાન તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યો છે. સમુદ્ર મંથન પછી કળશમાંથી અમૃત (અમૃત) મેળવવામાં આવ્યું હતું. આપણી સંસ્કૃતિમાં, કળશ અથવા ઘડાને ખૂબ જ શુભ પ્રતીક તરીકે પૂજનીય માનવામાં આવે છે. કોઈપણ પૂજા, રાજ્યાભિષેક, ગૃહસંવર્ધન, યાત્રાની શરૂઆત, ઉજવણી અથવા લગ્ન જેવા શુભ

પ્રસંગોએ કળશ સ્થાપિત કરવામાં આવે છે. સૌપ્રથમ, કળશને લાલ કાપડ, સ્વસ્તિક, કેરીના પાન, નારિયેળ, સિક્કો, કુમકુમ (સિંદૂર), ચોખાના દાણા અને ફૂલોથી શણગારવામાં આવે છે. તેને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ તરીકે પૂજવામાં આવે છે, અને ધાર્મિક વિધિની સફળતા માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. વરુણદેવનેપણ આહ્વાન કરવામાં આવે છે, જેથી કળશ આપણને સમુદ્રજેટલી કિમતી સામગ્રી પ્રદાન કરે છે. નવરાત્રી દરમિયાન દેવી ભગવતી ની પૂજા સૌપ્રથમ કળશસ્થાપિત કરવામાં આવે છે.

શંખ

શંખના અવાજમાં પ્રદૂષણ દૂર કરવાની અદ્ભુત ક્ષમતા છે. ભારતીય વૈજ્ઞાનિક જગદીશ ચંદ્ર બોઝે તેમના વાદ્યો દ્વારા શોધ્યું કે શંખ ફૂંકવાથી શંખની પહોંચમાં રહેલા ઘણા રોગો ધરાવતા જંતુઓ લકવાગ્રસ્ત થાય છે અથવા નાશ પામે છે. જો આ પ્રક્રિયા દરરોજ ચાલુ રાખવામાં આવે તો વાતાવરણ જંતુઓથી મુક્ત થઈ શકે છે.

આયુર્વેદ અનુસાર, શંખ હયમયાવી નાખવા જેવા રોગોને મટાડે છે. વિશ્વામિત્ર સંહિતા, પુસલસ્તય સંહિતા વગેરેમાં, દક્ષિણાવર્તી શંખને જીવનવર્ધક અને સમૃદ્ધિદાયક કહેવામાં આવ્યું છે.

ઘંટડીનો અવાજ

મંદિરમાં ઘંટડી વગાડવાનું મહત્વ એ છે કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ દુનિયામાંથી મંદિરમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે તેના મનમાં ઘણા સાંસારિક વિચારો દોડતા હોય છે, ઘંટડીનો અવાજ તે વિચારોમાં વિરામ લાવે છે અને ભગવાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તહેવારો

ભારતીય તહેવારો અને ઉજવણીઓ જીવનનું અમૃત છે. તે ફક્ત વ્યક્તિગત ઉપવાસ અને તહેવારો નથી, પરંતુ સામાજિક ઉજવણીઓ પણ છે. સામાજિક ભૂમિકામાં કુદરતી ફરજો પૂર્ણ કરવાથી તે સાંસ્કૃતિક બને છે. આધ્યાત્મિક અભ્યાસની સફળતા સામાજિક કાર્યક્રમોની ઉજવણી અને આનંદમાં રહેલી છે.

ભારતીય તહેવારોના સામાજિક સ્વરૂપમાં કોઈ સંગઠિત યોજના નથી. કોઈ પણ નિયમ કે વ્યવસ્થા હેઠળ તહેવારોમાં ભાગ લેતું નથી. તેના બદલે, બધા કુદરતી રીતે, સ્વેચ્છાએ અને આનંદથી સાથે મળીને ઉજવણી કરે છે. ભારતીય તહેવાર પ્રણાલી જીવન અને કલાનો અદ્ભુત સંગમ છે. સાંસ્કૃતિક તહેવારો જીવનની સમૃદ્ધિ અને આ જોમના સંકેતોને પ્રતિબિંબિત કરે છે, જે તેમને ખરેખર આનંદદાયક બનાવે છે. તેમજ ઉજવણી દ્વારા સમાજ માનસિક ભેદભાવ દૂર કરે છે અને એકબીજાની નજીક આવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ખાસ કરીને કેટલાક તહેવારો અને ઉજવણીઓ ઉજવવામાં આવે છે. તેનું વર્ણન અહીં આપવામાં આવ્યું છે:

ગુડી પડવો

ચૈત્ર શુક્લ પ્રતિપદાના દિવસે, ભગવાન બ્રહ્માએ બ્રહ્માંડની રચના કરી અને યુગોનો પ્રથમ, સત્ય યુગ, શરૂ થયો. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આને એક નવા સંવત્સરની શરૂઆત માનવામાં આવે છે, જે જીવનમાં નવો ઉત્સાહ અને નવી ચેતના જાગૃત કરે છે.

શ્રી રામ નવમી

ચૈત્ર શુક્લ નવમીના દિવસે ભગવાન રામનો જન્મ દિવસ શ્રી રામ નવમી તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસે ચૈત્ર નવરાત્રીનો અંત પણ આવે છે. શ્રી રામના જીવનમાં પિતા અને પુત્ર, માતા અને પુત્ર, પતિ અને પત્ની, ભાઈ અને ભાઈ, માલિક અને નોકર, અને રાજા અને પ્રજા - બધા સંબંધોના આદર્શો જોવા મળે છે. ભગવાન શ્રી રામના જીવનને અપનાવીને, વ્યક્તિ ફક્ત પોતાના માનવ જીવનને જ પૂર્ણ કરી શકતી નથી પરંતુ પોતાના પરિવાર અને સમાજ માં પણ આનંદ આપે છે.

રક્ષાબંધન

શ્રાવણ મહિનાની પૂર્ણિમાના દિવસે રક્ષાબંધનનો તહેવાર ભાઈ-બહેનનો પવિત્ર તહેવાર છે આ દિવસે ભાઈઓ તેમની બહેનો ને રક્ષા માટે આપેલા વચનો પૂરા કરવાની યાદ અપાવે છે

જન્માષ્ટમી

ભગવાન કૃષ્ણ નો જન્મ આઠમના દિવસે થયો હતો જે જન્માષ્ટમી તરીકે ઉજવામાં આવે છે આ તહેવાર સંદેશ આપે છે કે જીવન માં ગમે તેટલા પડકારો આવે ,પણ ભગવાન કૃષ્ણ ની જેમ મનનું સંતુલન અને મધુરતા જાળવી રાખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ

ગણેશ ચતુર્થી

ભાદ્રપદ મહિનાના શુદ્ધ પખવાડિયાની ચતુર્થી ગણેશ ચતુર્થી તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. ભગવાન ગણેશની મૂર્તિ પરિવારના વડાને ભગવાન ગણેશ જેવા બનવાની પ્રેરણા આપે છે, એક લંબોદર, જે દરેકની ચિંતાઓ સાંભળે છે પરંતુ તેમને પોતાના ગર્ભમાં રાખે છે. તેની દ્રષ્ટિ તીક્ષ્ણ હોવી જોઈએ. તેના કાન ચાળણી જેવા હોવા જોઈએ, જે સાર શોષી લે છે, અને તે ભગવાન ગણેશની જેમ પોતાની ઇન્દ્રિયોને નિયંત્રિત કરીને શિસ્તબદ્ધ હોવો જોઈએ.

નવરાત્રી

ચૈત્ર અને અશ્વિન મહિનામાં વર્ષમાં બે વાર નવરાત્રી ઉજવવામાં આવે છે. નવરાત્રી દરમિયાન, નવ દિવસ સુધી દેવીના નવ અલગ અલગ સ્વરૂપોની પૂજા કરવામાં આવે છે. દેવીની પૂજા શક્તિની ઉપાસનાનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે.

દશેરા

નવરાત્રી દરમિયાન નવ દિવસની પૂજા અને પ્રાર્થના પછી, દસમા દિવસે દશેરા ખૂબ જ ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવે છે. દશેરા એ અધર્મ પર ધર્મ, અસત્ય પર સત્ય અને દુષ્ટતા પર

સદાચારના વિજયનો તહેવાર છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ આસુરી વૃત્તિઓ પર વિજય મેળવે છે અને દૈવી સંપત્તિનો સ્વામી બને છે, ત્યારે જ તેનો સાચો વિજય માનવામાં આવે છે. વિજયાદશમી એટલે દસ ઇન્દ્રિયો પર વિજય. આપણા પાંચ-ભૌતિક શરીરમાં પાંચ ઇન્દ્રિયો અને પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો છે. જે વ્યક્તિ તેમને જીતી લે છે તે ખરેખર વિજયી બને છે. તે એક મહાન પુરુષ બને છે આ તહેવારનો સંદેશ છે.

દિવાળી

ભારતમાં ઉજવાતા તમામ તહેવારોમાં, દિવાળીનું સામાજિક અને ધાર્મિક મહત્વ ખૂબ જ છે. તેને પ્રકાશના તહેવાર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. દિવાળીનો અર્થ અમાવાસ્યાનાઅંધકારમાં પણ પ્રકાશ ફેલાવવાનો તહેવાર છે. દિવાળીનો તહેવાર આપણનેઅજ્ઞાનના અંધકારમાં ભટકવાને બદલે જ્ઞાનના પ્રકાશને આપણા જીવનમાં પ્રવેશવા દેવાની પ્રેરણા આપે છે.એવું માનવામાં આવે છે કે દિવાળીના દિવસે ભગવાન રામ ૧૪ વર્ષ વનવાસ વિતાવ્યા પછી અને રાવણને હરાવીને અયોધ્યા પાછા ફર્યા હતા. અયોધ્યાના લોકોએ તેમના સ્વાગત માટે દીવા પ્રગટાવ્યા હતા, અને ત્યારથી, પ્રકાશનો તહેવાર, દિવાળી, ઉજવવામાં આવે છે.

મકરસંક્રાંતિ

સૂર્ય ૧૨ થી ૧૫ જાન્યુઆરીની વચ્ચે મકર રાશિમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી તેને મકરસંક્રાંતિ નામ આપવામાં આવ્યું છે. ધાર્મિક શાસ્ત્રો અનુસાર, આ દિવસે સ્નાન, દાન, જાપ અને ધાર્મિક વિધિઓનું ખૂબ મહત્વ છે. આ દિવસે સૂર્ય ઉત્તર દિશા તરફ ગતિ કરે છે, જેનો અર્થ છે કે આપણું જીવન પણ સતત પ્રગતિ કરે છે. આ તહેવારનો હેતુ એ સુનિશ્ચિત કરવાનો છે કે આપણું જીવન પણ પ્રગતિ કરે.

શિવરાત્રી

ફાલ્ગુન કૃષ્ણ ચતુર્દશી, અથવા મહાશિવરાત્રી. આ પૃથ્વી પર શિવલિંગની સ્થાપનાનો દિવસ છે, ભગવાન શિવના લગ્નનો દિવસ છે. મહાશિવરાત્રીનો પવિત્ર દિવસ શિવની પૂજા અને આરાધનાનો દિવસ છે, અને રાત્રિ જાગરણનો દિવસ છે.

હોળી

ફાલ્ગુની પૂર્ણિમાના દિવસને હોળીના તહેવાર તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. આ સંદર્ભમાં, પુરાણોમાં હોલિકા પ્રહલાદને મારવા માટે તેના ખોળામાં રાખીને અગ્નિમાં બેઠી હોવાની વાર્તા કહેવામાં આવી છે. હોલિકા પોતે બળીને મરી ગઈ, પરંતુ પ્રહલાદને કોઈ નુકસાન થયું નહીં. આ વાર્તા માનવતાને શીખવે છે કે રાક્ષસી વૃત્તિઓ ધરાવતા લોકો, ભલે અગ્નિથી બળી ન જવાનું વરદાન મેળવે, પણ તેઓ વિનાશ પામે છે, જ્યારે પ્રહલાદ જેવા સદાચારી વૃત્તિઓ ધરાવતા ભક્તો અગ્નિપરીક્ષામાંથી બચી જાય છે

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પ્રકૃતિ પૂજા

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં, ભગવાનને ફક્ત મૂર્તિઓમાં જ જોવામાં આવતા નથી, પરંતુ પ્રકૃતિને પણ એક દિવ્ય સ્વરૂપ તરીકે પૂજવામાં આવે છે અને તેના સંરક્ષણનો સંદેશ આપવામાં આવે છે. ભારતની બધી નદીઓને દેવી તરીકે પૂજવામાં આવે છે. નર્મદાના કાંકરાને શંકર તરીકે અને ગંડકી નદીના પથ્થરને શાલિગ્રામ એટલે કે ભગવાન વિષ્ણુ તરીકે પૂજવામાં આવે છે. વૃંદાવનમાં ગોવર્ધન અને ચિત્રફટમાં કામદગિરી પર્વતની પરિક્રમા કરવામાં આવે છે. ગાય માતાને બધા દેવતાઓના અવતાર તરીકે પૂજવામાં આવે છે. ખતરનાક ઝેરી સાપની પણ પૂજા કરવામાં આવે છે. આ ભારતીય સંસ્કૃતિના પ્રકૃતિ પ્રત્યેના પ્રેમનું સૂચક છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં, વૃક્ષોને દેવતા તરીકે પૂજવામાં આવે છે. વૃક્ષો આપણા જીવનનું જીવન છે. પુરાણો અને ધાર્મિક ગ્રંથોમાં, વૃક્ષો અને છોડને ખૂબ જ પવિત્ર અને દિવ્ય માનવામાં આવે છે. વટ સાવિત્રીના અવસરે, સ્ત્રીઓ વડના ઝાડની પૂજા કરે છે, જે શાશ્વત સૌભાગ્ય આપે છે. ગુરુવારે, કેળાના ઝાડની પૂજા કરવામાં આવે છે. તેના પાંદડા ખાવાને શુભ માનવામાં આવે છે. પારિજાતને કલ્પવૃક્ષ તરીકે પૂજવામાં આવે છે. અશોક અષ્ટમી પર, નિરાશા દૂર કરવા અને આશા પૂર્ણ કરવા માટે અશોક વૃક્ષની પૂજા કરવામાં આવે છે. ભગવાન આમળાના ઝાડમાં રહે છે તેને વિષ્ણુનું નિવાસસ્થાન માનીને, સ્ત્રીઓ કાર્તિક મહિનામાં તેની પૂજા અને પરિક્રમા કરીને સૌભાગ્ય માટે પ્રાર્થના કરે છે.

યજ્ઞ વિધિમાં આંબાના પાન, કળીઓ, છાલ અને લાકડાનો ઉપયોગ થાય છે. પીપળાના ઝાડમાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશનો નિવાસ હોવાનું માનવામાં આવે છે. તેને પાણી અર્પણ કરવાથી અને તેની પૂજા કરવાથી બાળકોના રૂપમાં સુખ મળે છે. તેના થડની આસપાસ દોરો વીંટાળીને તેની પરિક્રમા કરવી એ પણ શાસ્ત્રોમાં સૂચવવામાં આવ્યું છે. તુલસીની પૂજા કરવી, તેને પાણી અર્પણ કરવું અને તેની પાસે દીવો પ્રગટાવવો એ ભારતીય સ્ત્રીઓનું દૈનિક ધાર્મિક કાર્ય છે. તુલસીને ભગવાન વિષ્ણુની પ્રિય માનવામાં આવે છે. "ગીતામાં, ભગવાન કૃષ્ણ પોતે કહે છે, "અશ્વત્થઃ સર્વવૃક્ષાનમ" (ગીતા ૧૦.૨૬), જેનો અર્થ થાય છે, "બધા વૃક્ષોમાં, હું પીપળ છું." ^(૫)

ઉપસંહાર

આમ, ભારતીય સંસ્કૃતિની પરંપરાઓ ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતામાં ઊંડા મૂળ ધરાવે છે. તે માનવ જીવનના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને સામાજિક ઉત્થાનને જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર વિશ્વના કલ્યાણને પણ આવરી લે છે. જ્યારે તે ધાર્મિક લાગણીઓથી ઘેરાયેલું છે, ત્યારે તે વૈજ્ઞાનિક પણ છે. શિખા, તિલક, દીપક, કળશ વગેરે પરંપરાઓ ધર્મ સાથે જોડાયેલી છે, જ્યારે વિજ્ઞાને પણ તેમના મહત્વને સ્વીકાર્યું છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ઉજવાતા વિવિધ તહેવારો અને ઉજવણીઓ પણ ભારતીય પરંપરાનો અભિન્ન ભાગ છે. ભારતમાં ઉજવાતા તહેવારો માત્ર નિરાશા દૂર કરતા નથી અને માનવ

જીવનને આનંદ અને ખુશીથી ભરી દે છે, પરંતુ સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં પણ ફાળો આપે છે, જેમ કે મકરસંક્રાંતિ પર તલનો ઉપયોગ, હોળી દરમિયાન રંગ તરીકે પલાશના ફૂલોનો ઉપયોગ અને શ્રાવણ મહિનામાં ભગવાન શિવની પૂજામાં બિલ્વપત્રનો ઉપયોગ. આનો પરંપરાગત રીતે ઉપયોગ થાય છે, પરંતુ તે સ્વાસ્થ્ય લાભ પણ પ્રદાન કરે છે.

તેવી જ રીતે, ભારતીય સંસ્કૃતિમાં, વિવિધ વૃક્ષો, પર્વતો અને નદીઓની પણ તહેવારો તરીકે પૂજા કરવામાં આવે છે. વટ સાવિત્રી, તુલસી વિવાહ, આમળા નવમી, અશોકાષ્ટમી, નર્મદા જયંતિ, ગંગા દશેરા, ગોપાષ્ટમી અને નાગ પંચમી આના ઉદાહરણો છે. નદીઓ, પર્વતો, વૃક્ષો અને ગાય અને સાપ જેવા પ્રાણીઓની પૂજા કરવાની પરંપરા ફક્ત ધર્મમાં જ ઊંડાણપૂર્વક જ નથી, પરંતુ તે આપણને પર્યાવરણ પ્રત્યેની આપણી ફરજની પણ યાદ અપાવે છે. આમ, ભારતીય સંસ્કૃતિ માનવ જીવનના સર્વાંગી વિકાસને સમાવે છે

સંદર્ભ સૂચી

વૈદિક સાહિત્ય અને ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સભ્યતા, ભાગ ૬, ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સભ્યતા ભાગ ૧, ઇઝ્ ૨૦૦૧, પૃષ્ઠ ૪૭

<https://www.drishtiias.com>

ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ ૧.૧

સ્વામી તેજોમયાનંદ, હિંદુ સંસ્કૃતિ, અનુવાદક: આશા ગુપ્તા – સેન્ટ્રલ ચિન્મય મિશન ટ્રસ્ટ, મુંબઈ 2011, પૃષ્ઠ 163

ડૉ. પ્રકાશચંદ્ર ગાંગરેડ, હિંદુ રિવાજો અને માન્યતાઓ, પુસ્તક મહેલ, દિલ્હી, ફેબ્રુઆરી 2004, પૃષ્ઠ 128

<https://hindi.webdunia.com/sanatan-dharma-niti-niyam>

ભારતીય સાહિત્યમાં પંચતંત્રની વિભાવના અને વિચાર

ડૉ. મહેશકુમાર આર. સોલંકી

એસોસિએટ પ્રોફેસર

આણંદ એજ્યુકેશન કોલેજ, આણંદ

-: સારાંશ :-

પંચતંત્ર ભારતીય સાહિત્યનો એક મહત્વપૂર્ણ નીતિકથા ગ્રંથ છે, જેની રચના આચાર્ય વિષ્ણુશર્માએ કરી હતી. તેનો મુખ્ય હેતુ વાર્તાઓના માધ્યમથી જીવનમાં નૈતિકતા, બુદ્ધિ અને વ્યવહારિક જ્ઞાન આપવાનો છે. ‘પંચતંત્ર’ પાંચ તંત્રો પર આધારિત છે – મિત્રભેદ, મિત્રલાભ, કાકોલૂકીયમ (વિગ્રહ), લબ્ધપ્રણાશ અને અપરિક્ષિતકારક. આ તંત્રો માનવીને મિત્રતા, સંઘર્ષ, સફળતા, નુકસાન અને વિચારપૂર્વકના નિર્ણય વિશે માર્ગદર્શન આપે છે. પંચતંત્રની ખાસિયત એ છે કે તેમાં પશુ-પક્ષીઓને પાત્ર બનાવી માનવીય ગુણ-દોષ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, જેથી વિચાર સરળતાથી સમજાય. પંચતંત્રનું મંતવ્ય છે કે શક્તિ કરતાં બુદ્ધિ વધુ અસરકારક છે અને અવિચારી કાર્યો નુકસાનકારક બને છે. આજના આધુનિક યુગમાં પણ પંચતંત્રના વિચારો જીવન, શિક્ષણ અને સમાજ માટે સમાન રીતે પ્રાસંગિક છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ભારતીય સાહિત્ય, પંચતંત્ર

પ્રસ્તાવના:

ભારતીય સાહિત્યમાં પંચતંત્ર એક અમૂલ્ય ગ્રંથ તરીકે ઓળખાય છે. પંચતંત્ર માત્ર વાર્તાસંગ્રહ નથી, પરંતુ જીવનના ઊંડા નૈતિક, સામાજિક અને રાજકીય વિચારોને સરળ અને રસપ્રદ રીતે રજૂ કરતો મહાન ગ્રંથ છે. તે માત્ર વાર્તાઓનો સંગ્રહ નથી, પરંતુ માનવીના જીવનને યોગ્ય દિશા આપતું નીતિશાસ્ત્ર, રાજનૈતિક બુદ્ધિ અને વ્યવહારિક જ્ઞાનનું ભંડાર છે. પંચતંત્રની રચના પ્રાચીન ભારતના વિદ્વાન આચાર્ય વિષ્ણુશર્મા દ્વારા કરવામાં આવી હતી. તેમનો મુખ્ય હેતુ રાજકુમારોને જીવનમાં સફળ શાસક, બુદ્ધિશીલ વ્યક્તિ અને નૈતિક માનવ બનાવવાનો હતો.

પંચતંત્રની રચનાનો હેતુ

કથા મુજબ, એક રાજાને તેના ત્રણ પુત્રો શાસ્ત્રજ્ઞાનમાં નબળા લાગતા હતા. તેમણે આચાર્ય વિષ્ણુશર્માને રાજકુમારોને શિક્ષણ આપવા વિનંતી કરી. વિષ્ણુશર્માએ પરંપરાગત શાસ્ત્રીય શિક્ષણને બદલે વાર્તાઓના માધ્યમથી શિક્ષણ આપવાની નવી પદ્ધતિ અપનાવી. આ રીતે પંચતંત્રનો જન્મ થયો હતો.

પંચતંત્રનો હેતુ:

- જીવનમાં બુદ્ધિ અને નીતિ વિકસાવવી.

- રાજકારણ, સમાજ અને વ્યવહારની સમજ આપવી.
- સારા-નરસા કર્મોના પરિણામો સમજાવવું.
- વિચારીને નિર્ણય લેવાનીક્ષમતા વિકસાવવી

પંચતંત્રની વિભાવના:

‘પંચતંત્ર’ શબ્દ બે ભાગોથી બનેલો છે- ‘પંચ’ એટલે પાંચ અને ‘તંત્ર’ એટલે સિદ્ધાંતો અથવા નીતિઓ. એટલે કે પંચતંત્ર પાંચ મુખ્ય નીતિઓ પર આધારિત ગ્રંથ છે. આ પાંચ તંત્રો દ્વારા જીવનમાં યોગ્ય નિર્ણય લેવાની કળા શીખવવામાં આવે છે. પંચતંત્રની મૂળ વિભાવના એ છે કે માણસ માત્ર પુસ્તકીયા જ્ઞાનથી નહીં, પરંતુ અનુભવ, બુદ્ધિ અને નીતિ દ્વારા સફળ બને છે.

‘પંચતંત્ર’ શબ્દનો અર્થ છે- પાંચ તંત્રો અથવા પાંચ નીતિઓ. આ ગ્રંથની મૂળ વિભાવના એ છે કે માણસ જો જીવનમાં સફળ થવું હોય તો તેને માત્ર જ્ઞાન નહીં, પરંતુ ચતુરાઈ, દૂરદર્શિતા અને નૈતિક સમજ હોવી જરૂરી છે.

પંચતંત્રની વિભાવનામાં નીચેના મુદ્દાઓ સામેલ છે:

- જીવન એક સંઘર્ષ છે, જ્યાંબુદ્ધિ સૌથી મોટું શસ્ત્ર છે.
- શક્તિ કરતાં બુદ્ધિ વધુ અસરકારક છે.
- મિત્રતા અને શત્રુતા બંનેમાં સાવચેતી જરૂરી છે.
- અવિચારપૂર્વક કરેલા કાર્યો વિનાશ તરફ દોરી જાય છે.

પંચતંત્રના પાંચ તંત્રો

પંચતંત્ર - તંત્રો અને વિચારધારા

૧. મિત્રભેદ

આ તંત્રમાં ખોટી સલાહ, ઈર્ષ્યા અને કપટથી મિત્રતા કેવી રીતે તૂટી શકે છે તે બતાવવામાં આવ્યું છે. દુષ્ટ વ્યક્તિઓ કેવી રીતે સારા મિત્રોમાં ભેદ પાડે છે તેની કથાઓ છે. આ તંત્ર આપણને સાવધાન રહેવાની ચેતવણી આપે છે.

૨. મિત્રલાભ

મિત્રલાભ તંત્રમાં સાચા મિત્રોની મહત્તા સમજાવવામાં આવી છે. સહકાર, વિશ્વાસ અને એકતા દ્વારા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાંથી બહાર નીકળવાની કથાઓ છે. આ તંત્ર કહે છે કે સાચા મિત્રો જીવનની સૌથી મોટી સંપત્તિ છે.

૩. કાકોલૂકીયમ (વિગ્રહ)

આ તંત્ર યુદ્ધ, વિવાદ અને સંઘર્ષ વિષે છે. તેમાં સમજાવવામાં આવે છે કે દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ યુદ્ધથી નથી આવતો, પરંતુ બુદ્ધિ અને રણનીતિથી પણ સંઘર્ષ ઉકેલી શકાય છે.

૪. લબ્ધપ્રણાશ

આ તંત્રમાં મળેલી સંપત્તિ, સત્તા કે સફળતા અહંકાર, લોભ અથવા બેદરકારીથી કેવી રીતે ગુમાવી શકાય છે તે દર્શાવવામાં આવ્યું છે. તે આપણને સંયમ અને વિનમ્રતા શીખવે છે.

પ. અપરિક્ષિતકારક

આ તંત્રનો મુખ્ય વિચાર છે કે વિચાર વિના કરેલું કાર્ય હંમેશા નુકસાનકારક બને છે. ઉતાવળ, અવિચારી નિર્ણય અને અંધ વિશ્વાસના દુષ્પરિણામો અહીં દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

પંચતંત્રનો વિચારધારાત્મક આધાર

પંચતંત્રનો મુખ્ય વિચાર એ છે કે જીવનમાં બુદ્ધિ, સમજદારી, ધૈર્ય અને નીતિ અનિવાર્ય છે. તેમાં પશુ-પક્ષીઓ દ્વારા માનવીય ગુણો અને દોષોને રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, જેથી વાર્તા રસપ્રદ બને અને શીખ સરળતાથી મનમાં ઉતરે.

પંચતંત્ર માનવીને સાવધાન રહેવા, યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેવા અને સ્વાર્થ સાથે સમાજહિતનો સંતુલન જાળવવા પ્રેરણા આપે છે.

પંચતંત્રની વિચારધારા

પંચતંત્રની વિચારધારા અત્યંત વ્યવહારિક છે. તેમાં જીવનના સત્યને સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે:

જીવનમાં સારા-ખોટા બંને અનુભવો જરૂરી છે

માણસે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે પોતાનું વર્તન બદલવું જોઈએ

નૈતિકતા સાથે ચતુરાઈ પણ જરૂરી છે

જીવનમાં સફળતા માટે સમજદારી મહત્વપૂર્ણ છે

પશુ-પક્ષીઓ દ્વારા માનવીય સ્વભાવ રજૂ કરવો એ પંચતંત્રની વિશેષતા છે. સિંહ, શિયાળ, કાગડો, કાચબો વગેરે પાત્રો માનવીય ગુણ-દોષનું પ્રતિક બને છે.

આધુનિક યુગમાં પંચતંત્રનું મહત્વ

આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં પંચતંત્ર વધુ પ્રાસંગિક બની ગયું છે. આજે:

રાજકારણ

વ્યવસાય

શિક્ષણ

સામાજિક જીવન

દરેક ક્ષેત્રમાં પંચતંત્રની નીતિઓ લાગુ પડે છે. તે આપણને સાવધાન, બુદ્ધિશીલ અને નૈતિક જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે.

શૈક્ષણિક મહત્વ

પંચતંત્રનું શિક્ષણ બાળકો માટે જેટલું ઉપયોગી છે, એટલું જ વયસ્કો માટે પણ પ્રાસંગિક છે.

આજના સમયમાં સ્પર્ધા, સ્વાર્થ અને સંઘર્ષ વધતા જાય છે, ત્યારે પંચતંત્રની નીતિઓ માણસને નૈતિકતા, માનવતા અને બુદ્ધિશીલ વર્તન શીખવે છે.

તે માત્ર કથાઓ નથી, પરંતુ જીવનને સફળ રીતે જીવવાની માર્ગદર્શિકા છે.

લાભો:

બાળકોમાં નૈતિક મૂલ્યો વિકસાવે છે

વિચારશક્તિ અને તર્કશક્તિ વધારે છે

જીવન કૌશલ્ય શીખવે છે

ભાષા અને સાહિત્યનો રસ જગાવે છે

ઉપસંહાર

પંચતંત્ર માત્ર પ્રાચીન ગ્રંથ નથી, પરંતુ જીવનનો માર્ગદર્શક છે. તેની વિભાવના અને વિચારો માનવીને સાવધાન, બુદ્ધિશીલ અને નીતિવંત બનાવે છે.

સમય બદલાય છે, પરંતુ પંચતંત્રના વિચારો આજે પણ એટલા જ સત્ય અને ઉપયોગી છે. તેથી પંચતંત્ર ભારતીય સાહિત્યની શાશ્વત ધરોહર છે.

પંચતંત્ર એક એવો ગ્રંથ છે, જે સમય, સ્થળ અને સંસ્કૃતિની સીમાઓને પાર કરે છે. સરળ ભાષા, રસપ્રદ કથાઓ અને ઊંડા અર્થો દ્વારા તે માનવીને સમજદાર, નીતિવંત અને વ્યવહારુ બનાવે છે.

તેથી પંચતંત્ર માત્ર ભારતીય નહીં, પરંતુ વિશ્વ સાહિત્યની અમૂલ્ય ધરોહર છે.

સંદર્ભસૂચિ :

- Bhatt, H. P. (2015). BharatiyaNitisahitya. Ahmedabad, India: University GranthNirman Board.
- Dave, K. (2018). Bharatiyasahityamanitikathao. Ahmedabad, India: R. R. Sheth& Co.
- Shukla, R. K. (2012). History of Sanskrit literature. New Delhi, India: MotilalBanarsidass.
- Trivedi, N. C. (2010). Panchatantra anetenivichardhara. Rajkot, India: SahityaSansad.
- Vishnusharma. (2010). Panchatantra (H. P. Bhatt, Ed.). Varanasi, India: Chaukhamba Sanskrit Prakashan.

નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ ૨૦૨૦ સાથે ગુરુકુળપ્રથાના શૈક્ષણિક ધ્યેયોનો સમન્વય

મલ્લિકાર્જુન ચેતનરાજ પાબુવંશી

પીએચ.ડી. સ્કોલર અને શિક્ષક

બબલભાઈ મહેતા વિદ્યાલય, ટડાવ, વાવ-થરાદ

સારાંશ:

ભારતીય શિક્ષણપરંપરા વિશ્વની સૌથી પ્રાચીન અને સમૃદ્ધ પરંપરાઓમાંની એક છે. ગુરુકુળપ્રથા ભારતની મૂળભૂત શિક્ષણવ્યવસ્થાનો આધાર રહી છે, જેમાં શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ માત્ર જ્ઞાનપ્રાપ્તિ નહિ પરંતુ ચરિત્રનિર્માણ, આત્મવિશ્વાસ, સામાજિક જવાબદારી અને આધ્યાત્મિક વિકાસ રહ્યો છે. નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ એ ભારતની આ પ્રાચીન પરંપરાને આધુનિક વૈશ્વિક પડકારો સાથે જોડવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ સંશોધનપત્રમાં ગુરુકુળપ્રથાના શૈક્ષણિક ધ્યેયો અને નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ના મુખ્ય તત્ત્વો વચ્ચેના સમન્વયને તત્ત્વચિંતનાત્મક, શૈક્ષણિક અને વ્યવહારુ દૃષ્ટિકોણથી વિશ્લેષિત કરવામાં આવ્યો છે. આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ ગુરુકુળપ્રથાની મૂલ્યઆધારિત, જીવનલક્ષી અને સર્વાંગી શિક્ષણદૃષ્ટિને આધુનિક સ્વરૂપમાં પુનર્જીવિત કરે છે.

મુખ્ય શબ્દો: નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦, ગુરુકુળપ્રથા, ભારતીય શિક્ષણ પરંપરા, મૂલ્યઆધારિત શિક્ષણ, સર્વાંગી વિકાસ, ચરિત્રનિર્માણ, જીવનલક્ષી શિક્ષણ

૧. પ્રસ્તાવના

શિક્ષણ એ માનવજીવનના સર્વાંગી વિકાસનું મૂળ છે. ભારતની પ્રાચીન ગુરુકુળપ્રથા શિક્ષણને જીવન સાથે જોડતી હતી. સમય સાથે બ્રિટિશકાળીન શિક્ષણવ્યવસ્થાએ ભારતીય મૂલ્યોને પછાડી, વિષયકેન્દ્રિત અને પરીક્ષાકેન્દ્રિત શિક્ષણને પ્રાધાન્ય આપ્યું. પરિણામે શિક્ષણ અને જીવન વચ્ચે અંતર વધ્યું.

નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ એ આ ખામીઓને દૂર કરીને શિક્ષણને ભારતીય સંસ્કૃતિ, મૂલ્યો અને આધુનિક આવશ્યકતાઓ સાથે સંકલિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ સંદર્ભમાં ગુરુકુળપ્રથાના શૈક્ષણિક ધ્યેયો આજે પણ અત્યંત પ્રાસંગિક છે.

૨. ગુરુકુળપ્રથાના શૈક્ષણિક ધ્યેયો

ગુરુકુળપ્રથા માત્ર પાઠ્યક્રમ આધારિત શિક્ષણ નહોતી, પરંતુ જીવનશૈલી આધારિત શિક્ષણ હતી. તેના મુખ્ય શૈક્ષણિક ધ્યેયો નીચે મુજબ હતા:

૨.૧ ચરિત્રનિર્માણ

ગુરુકુળમાં સત્ય, અહિંસા, સંયમ, વિનય, શ્રદ્ધા અને શિસ્ત જેવા ગુણોનો વિકાસ મુખ્ય હેતુ હતો. શિક્ષણ દ્વારા માનવને સદાચાર તરફ દોરવાનો પ્રયત્ન થતો.

૨.૨સર્વાંગી વિકાસ

શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ – આ પાંચેય પાસાંઓનું સંતુલિત વિકાસ ગુરુકુળપ્રથાનો આધાર હતો.

૨.૩ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ

ગુરુ માત્ર શિક્ષક નહિ પરંતુ માર્ગદર્શક, આદર્શ અને જીવનદાતા તરીકે માનવામાં આવતા. આ સંબંધ શિક્ષણને જીવંત અને માનવીય બનાવતો.

૨.૪ જીવનલક્ષી અને વ્યવહારુ શિક્ષણ

શિક્ષણ સીધું જીવન સાથે જોડાયેલું હતું. કૃષિ, શિલ્પ, આયુર્વેદ, ગણિત, ખગોળશાસ્ત્ર, તત્ત્વજ્ઞાન વગેરે વિષયો પ્રયોગાત્મક રીતે શીખવાતા.

૨.૫સામાજિક જવાબદારી

શિક્ષણનો હેતુ વ્યક્તિને સમાજોપયોગી બનાવવાનો હતો, જેથી શિક્ષિત વ્યક્તિ સમાજના કલ્યાણ માટે કાર્ય કરે.

૩. નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ૨૦૨૦: મુખ્ય દૃષ્ટિકોણ

નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦એ ૨૧મી સદીની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને રચાયેલી નીતિ છે. તેના મુખ્ય તત્ત્વો નીચે મુજબ છે:

૩.૧સર્વાંગી અને બહુવિધ શિક્ષણ

વિદ્યાર્થીના જ્ઞાનાત્મક (Cognitive), ભાવનાત્મક (Affective) અને કૌશલ્યાત્મક (Skill-based) વિકાસ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

૩.૨ મૂલ્ય આધારિત અને સંસ્કૃતિપ્રધાન શિક્ષણ

ભારતીય જ્ઞાનપરંપરા, યોગ, આયુષ, નૈતિકતા અને સંવિધાનિક મૂલ્યોને શિક્ષણમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

૩.૩ અનુભવ આધારિત શિક્ષણ

રટણ પ્રણાલીથી દૂર જઈને પ્રવૃત્તિ, પ્રોજેક્ટ અને અનુભવ આધારિત શિક્ષણ પર ભાર છે.

૩.૪ શિક્ષકની ભૂમિકા

શિક્ષકને માર્ગદર્શક અને સહાયક તરીકે જોવામાં આવ્યો છે, જે ગુરુકુળના ગુરુની ભૂમિકાની યાદ અપાવે છે.

૩.૫લવચીકતા અને બહુવિધ વિષય પસંદગી

વિદ્યાર્થી પોતાની રસ અને ક્ષમતાનુસાર વિષયો પસંદ કરી શકે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

૪. ગુરુકુળપ્રથા અને નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ વચ્ચેનો સમન્વય

૪.૧સર્વાંગી વિકાસનો સમન્વય

ગુરુકુળપ્રથા જે રીતે સર્વાંગી વિકાસ પર ભાર મૂકે છે, એ જ ભાવના નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦માં સ્પષ્ટ દેખાય છે. બંનેમાં શિક્ષણને માત્ર ડિગ્રી માટે નહિ પરંતુ જીવન નિર્માણ માટેનું સાધન માનવામાં આવ્યું છે.

૪.૨ મૂલ્ય અને નૈતિક શિક્ષણ

ગુરુકુળપ્રથાના નૈતિક મૂલ્યો નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ના મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ સાથે સંપૂર્ણ રીતે સંકળાય છે. સત્ય, સહકાર, કડુણા અને જવાબદારી જેવા ગુણો બંનેમાં મુખ્ય છે.

૪.૩ ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા અને મેન્ટરશિપ

નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦માં મેન્ટરશિપ અને વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન પર ભાર છે, જે ગુરુકુળની ગુરુ-શિષ્ય પરંપરાનું આધુનિક સ્વરૂપ છે.

૪.૪ અનુભવ અને પ્રયોગ આધારિત શિક્ષણ

ગુરુકુળમાં શિક્ષણ અનુભવ દ્વારા આપવામાં આવતું હતું, જે નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ના experiential learning સાથે સુસંગત છે.

૪.૫ ભારતીય જ્ઞાનપરંપરાનું પુનર્જાગરણ

નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ ભારતીય ભાષાઓ, સંસ્કૃતિ અને પરંપરાગત જ્ઞાનને શિક્ષણમાં સ્થાન આપીને ગુરુકુળપ્રથાની આત્માને જીવંત કરે છે.

૫. આધુનિક સંદર્ભમાં ગુરુકુળપ્રથાની પ્રાસંગિકતા

આજના સમયમાં ટેકનોલોજી, વૈશ્વિકીકરણ અને સ્પર્ધા વચ્ચે માનવીય મૂલ્યોનું સંકટ ઊભું થયું છે. આવી સ્થિતિમાં ગુરુકુળપ્રથાના ધ્યેયો શિક્ષણને માનવકેન્દ્રિત બનાવવામાં માર્ગદર્શક બની શકે છે. નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ આ મૂલ્યોને આધુનિક માળખામાં અમલમાં મૂકવાની તક આપે છે.

૬. પડકારો અને શક્યતાઓ

ગુરુકુળપ્રથાના તત્ત્વોને આધુનિક શિક્ષણમાં અમલમાં મૂકતાં માળખાકીય, પ્રશિક્ષણ અને માનસિકતાના પડકારો છે. તેમ છતાં, શિક્ષક તાલીમ, અભ્યાસક્રમમાં ફેરફાર અને સમુદાયની ભાગીદારી દ્વારા આ સમન્વય સફળ બની શકે છે.

નિષ્કર્ષ:

નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ અને ગુરુકુળપ્રથાના શૈક્ષણિક ધ્યેયો વચ્ચે ગાઢ અને સ્વાભાવિક સમન્વય છે. નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણપરંપરાની આત્માને આધુનિક જરૂરિયાતો સાથે જોડે છે. ગુરુકુળપ્રથાની મૂલ્યઆધારિત, જીવનલક્ષી અને સર્વાંગી શિક્ષણદૃષ્ટિ આજના શિક્ષણક્ષેત્ર માટે અત્યંત ઉપયોગી છે. જો નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ને તેના મૂળ ભાવ સાથે અમલમાં મૂકવામાં આવે, તો ભારતીય શિક્ષણ વ્યવસ્થા વૈશ્વિક સ્તરે માનવતાવાદી અને ગુણવત્તાસભર મોડેલ તરીકે ઉભરી શકે છે.

સંદર્ભ સુચિ:

- ડો.યુધિષ્ઠિર મિશ્રા (૨૦૨૩).“ભારતમાં શિક્ષણ : ગુરુકુળ થી ગુગલ”. મંગલમ પબ્લિકેશન.
- જે. સી. અગ્રવાલ (૨૦૨૪).“ભારતીય શિક્ષણ પધ્ધતિઓનો વિકાસ”. શિપ્રા પબ્લિકેશન.
- પ્રીતીશ સ્વર્ગીઅર્ય અને કવિતારોય (૨૦૨૪).“ભારતીય શિક્ષણ : પહેલા અને પછી”. નોસન પ્રેસ.
- નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦નું ગુજરાતી સંસ્કરણ, ભારત સરકાર
- “ભારત પર એક ખાસ અહેવાલ: કર્કશતા, નિસાસો નાખતી સ્થિતિ: ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર ભારતની સૌથી મોટી અવરોધ છે”. ધ ઇકોનોમિસ્ટ. ૧૧ ડિસેમ્બર ૨૦૦૮.
- “ભારતમાં શિક્ષણ”. વિશ્વ બેંક.
- “ઉચ્ચ શિક્ષણ”, રાષ્ટ્રીય માહિતી કેન્દ્ર, ભારત સરકાર. Education.nic.in. મેળવેલ.
- “રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-૨૦૨૦ અને નાગપુર શહેરની ઉચ્ચ શિક્ષણ સંસ્થાઓના હિસ્સેદારો પર તેની અસર પર એક અભ્યાસ”. www.ijrpr.com
- “વૈશ્વિક શિક્ષણ અને સંશોધનમાં પ્રગતિ: ભાગ ૪. (૨૦૨૧). અનાહી પ્રકાશન.<https://doi.org/10.5038/9781955833042>
- અવસ્થિ, એસ., અને કુમાર, એસ. (૨૦૨૪). “ભારતની શિક્ષણ પ્રણાલી (પ્રાચીનથી વર્તમાન સુધી)”. ઇન્ટરનેશનલ જર્નલ ઓફ રિસર્ચ પબ્લિકેશન એન્ડ રિવ્યુઝ, 5(7), 1903–1911. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0724.1753>

માનવ જીવન અને પ્રકૃતિ વચ્ચેનું જોડાણ

હિતેશ સી.મારવાડા

રીસર્ચ સ્કોલર,

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ

સારાંશ

માનવ જીવન અને પ્રકૃતિ વચ્ચેનો સંબંધ આદિકાળથી અત્યંત ગાઢ અને પૂરક રહ્યો છે. મનુષ્ય માત્ર પ્રકૃતિનો એક ભાગ નથી, પરંતુ તેનું અસ્તિત્વ સંપૂર્ણપણે કુદરત પર નિર્ભર છે. વર્તમાન સમયમાં જ્યારે ટેકનોલોજી અને શહેરીકરણ વધ્યું છે, ત્યારે માણસ કુદરતથી દૂર થતો જઈ રહ્યો છે. જેના પરિણામે તણાવ, માનસિક અશાંતિ અને પર્યાવરણીય અસંતુલન જેવા પ્રશ્નો ઉભા થયા છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે જ્યારે મનુષ્ય પ્રકૃતિના સાનિધ્યમાં સમય વિતાવે છે, ત્યારે તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે, સર્જનાત્મકતા વધે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે. પ્રકૃતિ આપણને માત્ર સંસાધનો જ નથી આપતી, પણ જીવન જીવવાની કળાપણ શીખવે છે. જો આપણે આપણું ભવિષ્ય સુરક્ષિત રાખવું હોય, તો પ્રકૃતિનું શોષણ કરવાને બદલે તેનું સંરક્ષણ કરવું અનિવાર્ય છે. પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ એ માત્ર પર્યાવરણીય જરૂરિયાત નથી, પરંતુ આત્મિક શાંતિ અને જીવનની સાર્થકતા માટેનો એકમાત્ર માર્ગ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: માનવ જીવન, પ્રકૃતિ

૧. પ્રસ્તાવના

"પ્રકૃતિ" એ માત્ર પૃથ્વી પરના વૃક્ષો, નદીઓ કે પર્વતોનું સમૂહ નથી, પરંતુ તે જીવનનો જીવંત સ્રોત છે. સૃષ્ટિના આરંભથી જ માનવ જીવન અને પ્રકૃતિ વચ્ચે એક અતૂટ અને પવિત્ર સંબંધ રહ્યો છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તો પ્રકૃતિને 'માતા'નો દરજ્જો આપવામાં આવ્યો છે, કારણ કે માતાની જેમ જ કુદરત મનુષ્યનું પાલન-પોષણ કરે છે.

આપણું અસ્તિત્વ પંચમહાભૂત એટલે કે પૃથ્વી, જળ, તેજ (અગ્નિ), વાયુ અને આકાશનું બનેલું છે, જે સીધી રીતે પ્રકૃતિના જ તત્વો છે. આ જોડાણ માત્ર ભૌતિક

જરૂરિયાતો પૂરતું મર્યાદિત નથી, પરંતુ તે ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક સ્તરે પણ જોડાયેલું છે. જ્યારે મનુષ્ય વહેલી સવારે પક્ષીઓનો કલરવ સાંભળે છે કે ઉગતા સૂર્યના કિરણોને માણે છે, ત્યારે તેના મનમાં જે શાંતિનો અનુભવ થાય છે તે સાબિત કરે છે કે આપણું મૂળ પ્રકૃતિમાં જ રહેલું છે.

આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની પ્રગતિને કારણે માણસ ભલે કુદરતથી વિમુખ થયો હોય, પરંતુ હૃદયના ખૂણે આજે પણ તે પ્રકૃતિના સાનિધ્યમાં જ પરમ સુખનો અનુભવ કરે છે. આ પ્રસ્તાવના એ જ સત્યને ઉજાગર કરે છે કે પ્રકૃતિ વગરનું માનવ જીવન એ આત્મા વગરના શરીર સમાન છે.

આધુનિક યુગમાં ટેકનોલોજી અને શહેરીકરણના કારણે મનુષ્ય પ્રકૃતિથી દૂર થતો જઈ રહ્યો છે. 'નેચર કનેક્શન' એટલે કે પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ એ માત્ર બહાર ફરવા જવું નથી, પરંતુ કુદરતી વિશ્વ સાથે વ્યક્તિગત અને મનોવૈજ્ઞાનિક સંબંધ બાંધવો છે. આ પેપર પ્રકૃતિ સાથેના જોડાણના મહત્વ અને તેની માનસિક તથા શારીરિક અસરો પર પ્રકાશ પાડે છે.

૨. સંશોધનનો ઉદ્દેશ્ય

- પ્રકૃતિ સાથેનો સંબંધ માનસિક તણાવ ઘટાડવામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે તે સમજવું.
- શહેરીકરણની સ્વાસ્થ્ય પર થતી નકારાત્મક અસરો તપાસવી.
- પર્યાવરણ સંરક્ષણ માટે પ્રકૃતિ સાથેના જોડાણની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરવી.

૩. પ્રકૃતિ સાથેના જોડાણના ફાયદા

અ. માનસિક સ્વાસ્થ્ય : સંશોધનો દર્શાવે છે કે જે લોકો પ્રકૃતિમાં વધુ સમય વિતાવે છે, તેમનામાં કોર્ટિસોલ (તણાવ માટે જવાબદાર હોર્મોન) નું સ્તર નીચું હોય છે. કુદરતી વાતાવરણ ચિંતા (Anxiety) અને ડિપ્રેશનના લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

બ. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય : શુદ્ધ હવા, સૂર્યપ્રકાશ અને હરિયાળી વચ્ચે રહેવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રિત રહે છે અને હૃદયના રોગોનું જોખમ ઘટે છે.

ક. એકાગ્રતા અને સર્જનાત્મકતા : 'એટેન્શન રિસ્ટોરેશન થિયરી' (ART) મુજબ, પ્રકૃતિ માનસિક થાક દૂર કરી વ્યક્તિની ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે.

૪. નેચર ડેફિસિટ ડિસઓર્ડર

રિચાર્ડ લુવ નામના લેખકે આ શબ્દ આપ્યો છે. જ્યારે બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો કુદરતથી વંચિત રહે છે, ત્યારે તેમનામાં વર્તણૂકની સમસ્યાઓ, સ્થૂળતા અને એકાગ્રતાનો અભાવ જોવા મળે છે.

૫. પ્રકૃતિ સાથે જોડાવાની રીતો

૧. ગાર્ડનિંગ (Gardening): સૃજનનો આનંદ

- પોતાના હાથે માટીમાં બીજ રોપીને તેને છોડ બનતા જોવો એ એક અદ્ભૂત અનુભવ છે.
- ફાયટો:તે તણાવ (Stress) ઘટાડે છે અને તમારામાં ધીરજ ગુણનો વિકાસ કરે છે.
- નાની શરૂઆત:જો જગ્યા ઓછી હોય, તો બાલ્કનીમાં 'વર્ટિકલ ગાર્ડન' કે નાના કુંડામાં તુલસી, એલોવેરા અથવા મનીપ્લાન્ટથી શરૂઆત કરી શકાય.

૨. ફોરેસ્ટ બાથિંગ (Forest Bathing): કુદરતી ઉપચાર

- જાપાનીઝ સંસ્કૃતિમાં આને 'Shinrin-yoku' કહેવામાં આવે છે. આમાં જંગલમાં માત્ર ચાલવાનું નથી, પણ પાંચેય ઇન્દ્રિયોથી જંગલને અનુભવવાનું છે.
- કેવી રીતે કરવું:ઝાડના પાંદડાનો અવાજ સાંભળવો, માટીની સુગંધ લેવી અને ઠંડી હવાનો સ્પર્શ અનુભવવો.
- ફાયટો:આનાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ (Immunity) વધે છે અને બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રિત રહે છે.

૩. ડિજિટલ ડિટોક્સ (Digital Detox): મનનું શુદ્ધિકરણ

- આજના યુગમાં આપણે સ્ક્રીન સામે વધુ સમય વિતાવીએ છીએ. થોડો સમય ફોન કે લેપટોપને સ્વિચ ઓફ કરીને કુદરતના સાનિધ્યમાં બેસવું જરૂરી છે.

- અનુભવ:ઉગતા સૂર્યની લાલાશ જોવી કે નદીના વહેતા પાણીનો લય સાંભળવો એ મનને 'રિચાર્જ' કરે છે. તે તમારી એકાગ્રતા શક્તિમાં વધારો કરે છે.

૪. પક્ષી દર્શન (Bird Watching): જીવસૃષ્ટિ સાથે સંવાદ

- આપણી આસપાસ અનેક રંગબેરંગી પક્ષીઓ હોય છે જેની તરફ આપણું ધ્યાન જતું નથી.
- કેવી રીતે કરવું:વહેલી સવારે અથવા સાંજે શાંત જગ્યાએ બેસીને પક્ષીઓના અવાજ અને તેમની ઉડવાની રીતનું અવલોકન કરવું.
- ફાયદો:આ પ્રવૃત્તિ આપણને વર્તમાન ક્ષણમાં (Present Moment) જીવતા શીખવે છે અને કુદરતની વિવિધતા પ્રત્યે આદર જગાડે છે.

૬. નિષ્કર્ષ

પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ એ વૈભવ નથી પણ જરૂરિયાત છે. જો આપણે આપણી આવનારી પેઢીને તંદુરસ્ત જીવન આપવું હોય, તો આપણે પર્યાવરણને માત્ર સંસાધન તરીકે નહીં પણ જીવનના એક અભિન્ન અંગ તરીકે જોવું પડશે. પ્રકૃતિનું જતન એ જ માનવજાતનું જતન છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

- Capaldi, C. A., et al. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*.
- Richardson, M., et al. (2020). The five pathways to nature connectedness. *Journal of Public Health*.

રોજિંદા જીવનમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું મહત્વ

પ્રજાપતિ અશોકકુમાર બળદેવભાઈ

શોધાર્થી (રજી.નં.: 230701040)

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ

ORCID : <https://orcid.org/0009-0003-5670-5798>

Email : ashok221086@gmail.com

સારાંશ

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એ માનવ જીવનનું એક અભિન્ન અંગ છે જે વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. સર્જનાત્મકતા માત્ર કલાત્મક કાર્યો સુધી જ મર્યાદિત નથી, પરંતુ તે દૈનિક સમસ્યાઓના ઉકેલ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સામાજિક સંબંધો અને વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં પણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ તણાવ ઘટાડે છે, આત્મવિશ્વાસ વધારે છે અને સંજ્ઞાનાત્મક કાર્યક્ષમતા સુધારે છે. શિક્ષણ, વ્યવસાય અને વ્યક્તિગત જીવનમાં સર્જનાત્મક વિચારસરણી નવીનતા અને પ્રગતિ માટે આવશ્યક છે. આ અભ્યાસ સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિને પ્રોત્સાહિત કરવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ અને તેના દીર્ઘકાલીન લાભોની પણ ચર્ચા કરે છે. આધુનિક સમાજમાં જ્યાં તકનીકી પ્રગતિ ઝડપી છે, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માનવીય અનુભવને સમૃદ્ધ બનાવે છે અને વ્યક્તિને સતત શીખવા અને વિકસિત થવામાં મદદ કરે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો : સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સંજ્ઞાનાત્મક વિકાસ, સાંસ્કૃતિક ઓળખ, વ્યક્તિત્વ વિકાસ.

પ્રસ્તાવના

સર્જનાત્મકતા એ માનવ સ્વભાવની મૂળભૂત લાક્ષણિકતા છે જે આપણને અન્ય જીવોથી અલગ પાડે છે. પ્રાચીન ગુફા ચિત્રોથી લઈને આધુનિક ડિજિટલ કલા સુધી, માનવ સર્જનાત્મકતાએ સંસ્કૃતિ, સમાજ અને સભ્યતાને આકાર આપ્યો છે. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એટલે પોતાના વિચારો, લાગણીઓ અને અનુભવોને નવા અને અનન્ય રીતે વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા. આ માત્ર કલાકારો, લેખકો કે સંગીતકારો માટે જ નથી, પરંતુ દરેક વ્યક્તિ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

આજના ઝડપી અને તણાવપૂર્ણ જીવનમાં, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એક મહત્વપૂર્ણ માધ્યમ બની છે જેના દ્વારા વ્યક્તિ પોતાની ઓળખ શોધી શકે છે, માનસિક શાંતિ મેળવી શકે છે અને જીવનને વધુ અર્થપૂર્ણ બનાવી શકે છે. આ આર્ટિકલમાં આપણે રોજિંદા જીવનમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના વિવિધ પાસાઓ, તેના લાભો અને તેને કેવી રીતે વિકસાવી શકાય તેની વિગતવાર ચર્ચા કરીશું.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિની વ્યાખ્યા અને સ્વરૂપ

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એ પોતાના આંતરિક વિશ્વને બાહ્ય સ્વરૂપમાં રૂપાંતરિત કરવાની પ્રક્રિયા છે. તેમાં વિવિધ સ્વરૂપો સમાવિષ્ટ છે જેમ કે દૃશ્ય કળા (ચિત્રકામ, શિલ્પકળા), પ્રદર્શન કળા (નૃત્ય, નાટક), સાહિત્ય (કવિતા, વાર્તા લેખન), સંગીત અને હસ્તકલા. આધુનિક સમયમાં ડિજિટલ કલા, ફોટોગ્રાફી, વિડિયો નિર્માણ અને વિવિધ ટેકનોલોજી આધારિત માધ્યમો પણ સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના નવા માર્ગો ખોલી રહ્યા છે.

સર્જનાત્મકતા માત્ર કલાત્મક ક્ષેત્રો સુધી મર્યાદિત નથી. રસોઈમાં નવા પ્રયોગો કરવા, ઘરની સજાવટમાં પોતાની શૈલી વ્યક્ત કરવી, સમસ્યાઓના નવીન ઉકેલો શોધવા, કાર્યસ્થળે નવા વિચારો રજૂ કરવા - આ બધું સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના વિવિધ સ્વરૂપો છે. મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ, સર્જનાત્મકતા એક જટિલ સંજ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયા છે જેમાં કલ્પના, વિચલિત વિચારસરણી, લવચીકતા અને નવીનતા સામેલ છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનો ફાળો

સંશોધનો સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે કે સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસર કરે છે. જ્યારે વ્યક્તિ સર્જનાત્મક કાર્યમાં રોકાયે છે, ત્યારે મગજમાં ડોપામિન અને સેરોટોનિન જેવા સકારાત્મક રસાયણો મુક્ત થાય છે, જે સુખ અને સંતોષની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. આર્ટ થેરાપી, મ્યુઝિક થેરાપી અને અન્ય સર્જનાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિઓ હવે માન્ય ક્લિનિકલ હસ્તક્ષેપો તરીકે સ્થાપિત થઈ છે.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવામાં વિશેષ અસરકારક છે.

જ્યારે વ્યક્તિ પેઇન્ટિંગ કરે છે, સંગીત વગાડે છે અથવા લખે છે, ત્યારે તે વર્તમાન ક્ષણમાં સંપૂર્ણપણે રોકાઈ જાય છે, જે માઇન્ડકુલનેસ જેવી અવસ્થા બનાવે છે. આ પ્રક્રિયા નકારાત્મક વિચારોને શાંત કરે છે અને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. ડિપ્રેશન અને PTSD જેવી સ્થિતિઓમાં પણ સર્જનાત્મક થેરાપી લાભદાયી સાબિત થઈ છે.

સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ પણ વધારે છે. જ્યારે વ્યક્તિ કંઈક નવું સર્જન કરે છે અથવા પોતાની કૃતિ પૂર્ણ કરે છે, ત્યારે તેને સિદ્ધિની અનુભૂતિ થાય છે. આ સકારાત્મક અનુભવ વ્યક્તિને વધુ પડકારો સ્વીકારવા અને નવા ક્ષેત્રોમાં પ્રયાસ કરવા પ્રેરે છે.

બાળકોના વિકાસમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું મહત્વ

બાળપણમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે. બાળકો સ્વાભાવિક રીતે સર્જનાત્મક હોય છે અને વિવિધ માધ્યમો દ્વારા પોતાની આસપાસની દુનિયાને સમજવાનો પ્રયાસ કરે છે. ચિત્રકામ, રંગભરણી, માટીકામ અને અન્ય સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ બાળકોને ફાઇન મોટર સ્કિલ્સ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ બાળકોમાં સમસ્યા નિરાકરણની ક્ષમતા, ટીકાત્મક વિચારસરણી અને નિર્ણય લેવાની કુશળતા વિકસાવે છે. જ્યારે બાળક પોતાના વિચારોને સાકાર રૂપ આપે છે, ત્યારે તે યોજના બનાવવાનું, પ્રયોગ કરવાનું અને સુધારો કરવાનું શીખે છે. આ કુશળતાઓ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ઉપયોગી થાય છે.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ બાળકોને પોતાની લાગણીઓ સમજવામાં અને વ્યક્ત કરવામાં પણ મદદ કરે છે. નાના બાળકો જે શબ્દોમાં પોતાની લાગણીઓ કહી શકતા નથી, તે ચિત્રો દ્વારા વ્યક્ત કરી શકે છે. આ ભાવનાત્મક વિકાસનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. વધુમાં, સામૂહિક સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ બાળકોમાં સામાજિક કુશળતા અને સહકારની ભાવના વિકસાવે છે.

શિક્ષણમાં સર્જનાત્મકતાની ભૂમિકા

પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિઓ ઘણીવાર કંઠસ્થ વિદ્યા અને પરીક્ષા કેન્દ્રિત હોય છે, પરંતુ આધુનિક શિક્ષણશાસ્ત્ર સર્જનાત્મકતાના મહત્વને માન્યતા આપે છે.

સર્જનાત્મક શિક્ષણ પદ્ધતિઓ વિદ્યાર્થીઓને કેવળ માહિતી યાદ રાખવાને બદલે તેને લાગુ કરવા, પ્રશ્ન કરવા અને નવા જ્ઞાનનું સર્જન કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. પ્રોજેક્ટ-બેઝ્ડ લર્નિંગ, સમસ્યા આધારિત શિક્ષણ અને અનુભવાત્મક શિક્ષણ જેવી પદ્ધતિઓ વિદ્યાર્થીઓને સર્જનાત્મક રીતે વિચારવા માટે જગ્યા આપે છે. જ્યારે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના પ્રોજેક્ટ ડિઝાઇન કરવાની, પ્રયોગો કરવાની અને મૌલિક સંશોધન કરવાની તક મળે છે, ત્યારે તેઓ ઊંડી સમજ વિકસાવે છે અને શીખેલું લાંબા સમય સુધી યાદ રહે છે.

વિજ્ઞાન, ગણિત અને ટેકનોલોજી જેવા વિષયોમાં પણ સર્જનાત્મકતા મહત્વપૂર્ણ છે. મહાન વૈજ્ઞાનિક શોધો અને ગાણિતિક સિદ્ધાંતો સર્જનાત્મક વિચારસરણીના પરિણામો છે. STEM શિક્ષણમાં કલાનો સમાવેશ કરીને STEAM બનાવવાની પહેલો આ સમજને પ્રતિબિંબિત કરે છે. કલા અને વિજ્ઞાનનું સંયોજન સંપૂર્ણ, સંતુલિત શિક્ષણ પ્રદાન કરે છે.

વ્યવસાયિક જીવનમાં સર્જનાત્મકતાની જરૂરિયાત

આજના ઝડપી બદલાતા વ્યવસાયિક વાતાવરણમાં, સર્જનાત્મકતા એક મૂલ્યવાન કુશળતા બની છે. કંપનીઓ એવા કર્મચારીઓને મૂલ્ય આપે છે જે નવીન વિચારો લાવી શકે, સમસ્યાઓના અનન્ય ઉકેલો શોધી શકે અને બદલાતા સંજોગોમાં અનુકૂળિત થઈ શકે. સર્જનાત્મક વિચારસરણી નવી ઉત્પાદનો વિકસાવવા, પ્રક્રિયાઓ સુધારવા અને સ્પર્ધાત્મક લાભ મેળવવા માટે આવશ્યક છે.

ઉદ્યોગસાહસિકતા મૂળભૂત રીતે સર્જનાત્મક પ્રયાસ છે. સફળ ઉદ્યોગસાહસિકો બજારમાં જરૂરિયાતો અને તકો ઓળખે છે અને નવીન ઉકેલો બનાવે છે. Google, Apple અને અન્ય નવીન કંપનીઓ પોતાના કર્મચારીઓને સર્જનાત્મકતા માટે સમય અને સંસાધનો પૂરા પાડે છે, કારણ કે તેઓ સમજે છે કે નવીનતા તેમના વ્યવસાયની વૃદ્ધિ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ કાર્યસ્થળે તણાવ વ્યવસ્થાપન અને કાર્ય-જીવન સંતુલન માટે પણ મહત્વપૂર્ણ છે. સર્જનાત્મક શોખ અથવા પ્રવૃત્તિઓ કામના તણાવમાંથી રાહત પ્રદાન કરે છે અને કર્મચારીઓને તાજગી અનુભવવામાં મદદ કરે છે. કેટલીક કંપનીઓ હવે કાર્યસ્થળે કલા, સંગીત અને અન્ય સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ

માટે સુવિધાઓ પ્રદાન કરે છે.

સામાજિક બંધનમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનો ફાળો

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ લોકો વચ્ચે સેતુ બનાવે છે અને સામાજિક જોડાણને મજબૂત બનાવે છે. સામૂહિક કલા પ્રોજેક્ટ્સ, કોમ્યુનિટી થિયેટર, સંગીત બેન્ડ્સ અને અન્ય સહયોગી સર્જનાત્મક પ્રયાસો સામાન્ય ઉદ્દેશ્ય અને અનુભવો માટે લોકોને એકસાથે લાવે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ સામુદાયિક ભાવના વિકસાવે છે અને સામાજિક એકતા મજબૂત કરે છે.

વિવિધ સંસ્કૃતિઓ અને પરંપરાઓની સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિઓ આપણને અન્ય લોકોને સમજવામાં અને તેમની પ્રશંસા કરવામાં મદદ કરે છે. કલા, સંગીત અને સાહિત્ય ભાષા અને સાંસ્કૃતિક સીમાઓને પાર કરી શકે છે. આ આંતરરાષ્ટ્રીય સમજણ અને સહિષ્ણુતા વધારવામાં ફાળો આપે છે.

પરિવારમાં સાથે મળીને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કરવી - જેમ કે રાંધવું, હસ્તકલા બનાવવી, અથવા સંગીત વગાડવું - સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ સંચાર માટે તક પ્રદાન કરે છે, સહકારને પ્રોત્સાહન આપે છે અને સંયુક્ત યાદો બનાવે છે. જે પરિવારો નિયમિત રીતે સાથે સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાય છે, તેઓ સામાન્ય રીતે મજબૂત બંધન અને વધુ સકારાત્મક સંબંધો અનુભવે છે.

તકનીકી અને ડિજિટલ યુગમાં સર્જનાત્મકતા

ડિજિટલ ટેકનોલોજીએ સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માટે નવા દરવાજા ખોલ્યા છે. ડિજિટલ આર્ટ, મ્યુઝિક પ્રોડક્શન સોફ્ટવેર, વિડિયો એડિટિંગ એપ્લિકેશન્સ અને અન્ય ટૂલ્સે સર્જનાત્મકતાને વધુ સુલભ બનાવી છે. હવે કોઈપણ સ્માર્ટફોન સાથે વ્યક્તિ ફોટોગ્રાફી, વિડિયો નિર્માણ અથવા સંગીત બનાવણીમાં જોડાઈ શકે છે.

સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સે સર્જકોને વૈશ્વિક પ્રેક્ષકો સુધી પહોંચવાની તક આપી છે. યુટ્યુબ, ઇન્સ્ટાગ્રામ અને અન્ય પ્લેટફોર્મ્સ પર ગુજરાતી સર્જકો પોતાની કૃતિઓ શેર કરી શકે છે અને સમગ્ર વિશ્વમાંથી પ્રતિભાવ મેળવી શકે છે. આ તેમને પ્રોત્સાહન આપે છે અને ઘણીવાર નવી તકો તરફ દોરી જાય છે.

જો કે, ડિજિટલ યુગમાં પારંપરિક સર્જનાત્મક કલાઓનું મહત્વ પણ જાળવવું જરૂરી છે. હાથથી પેઇન્ટિંગ કરવી, શારીરિક સાધનો વગાડવા અને હાથથી લખવું જેવી

પ્રવૃત્તિઓ એક અલગ પ્રકારનો સંવેદનાત્મક અને માનસિક અનુભવ પ્રદાન કરે છે જે ડિજિટલ માધ્યમો સાથે ભાગ્યે જ પ્રાપ્ત થઈ શકે. આદર્શ રીતે, પરંપરાગત અને આધુનિક સર્જનાત્મક પ્રથાઓનું સંતુલન હોવું જોઈએ.

વધુમાં, અતિશય સ્ક્રીન ટાઇમ અને ડિજિટલ વપરાશ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ, વિશેષ કરીને જે ટેકનોલોજીથી દૂર હોય, ડિજિટલ ડિટોક્સ અને માનસિક આરામ પ્રદાન કરી શકે છે. બાગકામ, માટીકામ, પેઇન્ટિંગ અથવા સાધનો વગાડવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ વ્યક્તિને વર્તમાન ક્ષણમાં લાવે છે અને ડિજિટલ વિશ્વના સતત ઉત્તેજનામાંથી વિરામ આપે છે.

સર્જનાત્મકતા અને પર્યાવરણ જાગૃતિ

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ પર્યાવરણીય જાગૃતિ અને સંરક્ષણમાં પણ ભૂમિકા ભજવે છે. કલાકારો અને સર્જકો તેમની કૃતિઓ દ્વારા પર્યાવરણીય મુદ્દાઓ પર ધ્યાન આકર્ષિત કરી શકે છે. રિસાયકલ કરેલ સામગ્રીમાંથી કલા બનાવવી એ સર્જનાત્મકતા અને પર્યાવરણ સંરક્ષણનું સુંદર સંયોજન છે.

પ્રકૃતિ આધારિત કલા અને શિલ્પકલા બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકોને પ્રકૃતિ સાથે જોડવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે વ્યક્તિ પથ્થર, લાકડું, પાંદડા અથવા અન્ય કુદરતી સામગ્રી સાથે સર્જનાત્મક રીતે કામ કરે છે, ત્યારે તે પર્યાવરણ પ્રત્યે ઊંડી પ્રશંસા અને જવાબદારીની ભાવના વિકસાવે છે. આ ખાસ કરીને શહેરી વાતાવરણમાં મહત્વપૂર્ણ છે, જ્યાં લોકો ઘણીવાર પ્રકૃતિથી વિમુખ થઈ જાય છે.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ ટકાઉ જીવનશૈલીને પણ પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. DIY (Do It Yourself) સંસ્કૃતિ લોકોને વસ્તુઓ ખરીદવાને બદલે બનાવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે, જે વપરાશવાદ ઘટાડે છે. જૂના કપડાંને નવા ફેશનમાં રૂપાંતરિત કરવા, ફર્નિચરને ફરીથી ડિઝાઇન કરવું અથવા ઘરે સજાવટી વસ્તુઓ બનાવવી એ સર્જનાત્મક અને પર્યાવરણને અનુકૂળ પ્રથાઓ છે.

નિષ્કર્ષ અને ભવિષ્યની દિશા

રોજિંદા જીવનમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું મહત્વ બહુપક્ષીય અને ગહન છે. તે વ્યક્તિગત વિકાસ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શિક્ષણ, વ્યવસાય, સામાજિક સંબંધો અને

સાંસ્કૃતિક ઓળખ - જીવનના દરેક પાસાને સ્પર્શે છે. સર્જનાત્મકતા માત્ર મનોરંજન અથવા શોખ નથી; તે માનવ અસ્તિત્વનો મૂળભૂત ભાગ છે જે આપણને સંપૂર્ણ અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવામાં મદદ કરે છે. ભવિષ્યમાં, જેમ જેમ સમાજ વધુ જટિલ અને તકનીકી બનતો જશે, માનવ સર્જનાત્મકતાનું મહત્વ વધુ વધશે. શિક્ષણ પદ્ધતિઓએ સર્જનાત્મકતાને કેન્દ્રમાં મૂકવી જોઈએ, કાર્યસ્થળોએ નવીનતા અને સર્જનાત્મક વિચારસરણીને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ, અને સમાજે તમામ વ્યક્તિઓને તેમની સર્જનાત્મક ક્ષમતા અન્વેષણ કરવા માટે અવકાશ અને સંસાધનો પ્રદાન કરવા જોઈએ. ગુજરાતી સમાજના સંદર્ભમાં, આપણી સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાને આધાર તરીકે લઈને આધુનિક સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિઓને પ્રોત્સાહન આપવું મહત્વપૂર્ણ છે. પરંપરાગત કલાઓને સાચવતા સાથે સાથે નવી સર્જનાત્મક સંભાવનાઓ શોધવી એ આપણું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. શાળાઓ, કોલેજો, કમ્યુનિટી સેન્ટર્સ અને ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મ્સ દ્વારા સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓની તકો વધારવી જોઈએ. અંતે, દરેક વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માટે જગ્યા બનાવવી જોઈએ. ભલે તે દિવસમાં થોડી મિનિટો માટે જર્નલ લખવું હોય, સાપ્તાહિક આર્ટ ક્લાસ લેવી હોય, અથવા મહિનામાં એક વાર નવી રેસિપી અજમાવવી હોય - આ નાના સર્જનાત્મક કૃત્યો સંચિત થઈને આપણા જીવનને રૂપાંતરિત કરી શકે છે. સર્જનાત્મકતા એ જીવનની યાત્રા છે, મંઝિલ નહીં, અને આ યાત્રા પોતે જ પુરસ્કારકારક અને આનંદદાયક છે.

સંદર્ભસૂચિ

કપૂર, આર., અને શર્મા, એસ. (2022). સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય: ભારતીય સંદર્ભમાં અભ્યાસ. ભારતીય મનોવિજ્ઞાન જર્નલ, 45(3), 234-256.

ઠક્કર, એસ., અને જોષી, ડી. (2022). બાળકોના વિકાસમાં કલા અને સર્જનાત્મકતાની ભૂમિકા. બાળ વિકાસ અને શિક્ષણ, 15(3), 178-199.

દવે, વી., અને અમીન, એચ. (2021). સાંસ્કૃતિક વારસો અને સમકાલીન સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ: ગુજરાતી કલાકારોનો અભ્યાસ. સાંસ્કૃતિક અધ્યયન જર્નલ, 12(2), 89-110.

પટેલ, એમ. વી., અને દેસાઈ, કે. પી. (2021). શિક્ષણમાં સર્જનાત્મક પદ્ધતિઓ: ગુજરાતના શાળાઓમાં અભ્યાસ. શૈક્ષણિક સંશોધન અને નવીનતા, 18(2), 112-135.

મહેતા, એન., વોરા, આર., અને શાહ, એ. (2023). કાર્યસ્થળે સર્જનાત્મકતા અને તેની ઉત્પાદકતા પરની અસર. ભારતીય વ્યવસ્થાપન અભ્યાસ જર્નલ, 28(1), 67-89.

રાવલ, કે., મોદી, આર., અને ભટ્ટ, પી. (2023). વૃદ્ધાવસ્થામાં સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ અને સંજ્ઞાનાત્મક સ્વાસ્થ્ય. વૃદ્ધાવસ્થા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય, 27(1), 34-52.

સોની, પી., અને ત્રિવેદી, જે. (2020). સર્જનાત્મક થેરાપી અને તણાવ વ્યવસ્થાપન. ભારતીય મેડિકલ રિસર્ચ જર્નલ, 152(4), 445-460.

શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસ : એક અધ્યયન

Patel Pragnabahen Pravinbhai

Ph.D Student

Department of Education, H.N.G.U PATAN

સારાંશ

આધુનિક સમયમાં શિક્ષણનો હેતુ માત્ર વિષયજ્ઞાન પૂરતો સીમિત રહ્યો નથી, પરંતુ બાળકના સર્વાંગી વિકાસ તરફ કેન્દ્રિત થયો છે. સર્વાંગી વિકાસમાં શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક તથા નૈતિક વિકાસનો સમાવેશ થાય છે. આ સંશોધન પેપરનો હેતુ શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસની સંકલ્પના, તેના વિવિધ પાસાઓ, શિક્ષક તથા શાળાની ભૂમિકા અને અમલ દરમિયાન આવતા પડકારોનું અધ્યયન કરવાનો છે. આ અભ્યાસ દ્વારા શિક્ષણવ્યવસ્થાને વધુ બાળક કેન્દ્રિત અને જીવનોપયોગી બનાવવાના માર્ગો સૂચવવામાં આવ્યા છે.

મુખ્યશબ્દો: શિક્ષણ, સર્વાંગી વિકાસ, બાળવિકાસ, શિક્ષકની ભૂમિકા, શાળા

1. પ્રસ્તાવના

શિક્ષણ માનવજીવનના વિકાસ માટેનું સૌથી શક્તિશાળી સાધન છે. સમાજની પ્રગતિ અને રાષ્ટ્રના નિર્માણમાં શિક્ષણની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા રહી છે. પ્રાચીન સમયથી જ શિક્ષણનો હેતુ માનવને સંસ્કારી, જ્ઞાનવાન અને જવાબદાર નાગરિક બનાવવાનો રહ્યો છે. પરંતુ સમય સાથે સમાજ, ટેકનોલોજી અને જીવનશૈલીમાં આવેલા પરિવર્તનોએ શિક્ષણના હેતુઓને પણ વિસ્તૃત કર્યા છે.

આજના સમયમાં માત્ર પુસ્તકીય જ્ઞાન ધરાવતો વ્યક્તિ પૂરતો સક્ષમ ગણાતો નથી. જીવનમાં આવનારા વિવિધ પડકારોનો સામનો કરવા માટે વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ, નિર્ણયક્ષમતા, સહકારભાવ, સંવેદનશીલતા અને નૈતિક મૂલ્યો હોવા આવશ્યક છે. આ તમામ ગુણોનો વિકાસ શિક્ષણ દ્વારા શક્ય બને છે. તેથી શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસની સંકલ્પનાને વિશેષ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસનો અર્થ એ છે કે બાળકના તમામ પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસ થાય. શાળા, શિક્ષક, પાઠ્યક્રમ અને સહપાઠ્ય પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકના આંતરિક અને બાહ્ય વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. આ સંદર્ભમાં

“શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસ : એક અધ્યયન” વિષય અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બને છે. શિક્ષણ માનવીના સર્વાંગી વિકાસ માટેનું મુખ્ય સાધન માનવામાં આવે છે. પરંપરાગત શિક્ષણપદ્ધતિમાં લાંબા સમય સુધી માત્ર પાઠ્યપુસ્તક જ્ઞાન અને પરીક્ષાલક્ષી સિદ્ધિ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો, પરંતુ આધુનિક શિક્ષણ વિચારધારામાં આ અભિગમ પૂરતો નથી માનવામાં આવતો. આજના સમયમાં શિક્ષણનો હેતુ વિદ્યાર્થીના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક તથા નૈતિક વિકાસને સંતુલિત રીતે વિકસાવવાનો છે. સર્વાંગી વિકાસ વિદ્યાર્થીને જીવનના વાસ્તવિક પડકારોનો સામનો કરવા સક્ષમ બનાવે છે. શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં સહશૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ, રમતો, કલા, સંગીત, યોગ, જીવનકૌશલ્યો અને મૂલ્યશિક્ષણનો સમાવેશ આવશ્યક બની ગયો છે. નવી શિક્ષણ નીતિમાં પણ વિદ્યાર્થી કેન્દ્રિત, પ્રવૃત્તિ આધારિત અને અનુભવલક્ષી શિક્ષણ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. શિક્ષક હવે માત્ર જ્ઞાન આપનાર નહીં પરંતુ માર્ગદર્શક, પ્રેરક અને સહયોગી તરીકે કાર્ય કરે છે. સર્વાંગી વિકાસ દ્વારા વિદ્યાર્થીમાં આત્મવિશ્વાસ, સહકાર, નેતૃત્વ, સર્જનાત્મકતા અને નિર્ણયક્ષમતા વિકસે છે. આ અભ્યાસનો હેતુ શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસની સંકલ્પના, તેના વિવિધ પરિમાણો તથા શૈક્ષણિક પ્રક્રિયામાં તેની અસરને ઊંડાણપૂર્વક સમજવાનો છે.

2. સર્વાંગી વિકાસની સંકલ્પના

“સર્વાંગી” શબ્દનો અર્થ સર્વ પાસાઓને આવરી લે તેવો થાય છે. સર્વાંગી વિકાસ એટલે બાળકના જીવનના તમામ પાસાઓનો સમતુલિત વિકાસ. તેમાં માત્ર બૌદ્ધિક વિકાસ નહીં પરંતુ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને નૈતિક વિકાસનો સમાવેશ થાય છે. બાળક એક સંપૂર્ણ વ્યક્તિ છે અને તેના વિકાસ માટે દરેક પાસું મહત્વનું છે. જો શિક્ષણ માત્ર પરીક્ષા કેન્દ્રિત બની જાય તો બાળકનો સંપૂર્ણ વિકાસ શક્ય નથી. તેથી શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં અનુભવ આધારિત શિક્ષણ, પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

3. સર્વાંગી વિકાસના વિવિધ પાસાઓ

3.1 શારીરિક વિકાસ

શારીરિક વિકાસ બાળકના સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને કાર્યક્ષમતાને વિકસાવે છે. રમતો,

યોગ, વ્યાયામ અને સ્વચ્છતા સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શારીરિક વિકાસ શક્ય બને છે. સ્વસ્થ શરીર વિના માનસિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ શક્ય નથી.

3.2 માનસિક વિકાસ

માનસિક વિકાસમાં વિચારશક્તિ, સ્મરણશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ અને સમજણનો સમાવેશ થાય છે. યોગ્ય શૈક્ષણિક વાતાવરણ અને સકારાત્મક શિક્ષણ પદ્ધતિ બાળકના માનસિક વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે.

3.3 બૌદ્ધિક વિકાસ

બૌદ્ધિક વિકાસ દ્વારા બાળકમાં તર્કશક્તિ, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા અને સર્જનાત્મક વિચાર વિકસે છે. પ્રશ્નોત્તરી, ચર્ચા, પ્રોજેક્ટ વર્ક અને પ્રયોગાત્મક શિક્ષણ બૌદ્ધિક વિકાસને વેગ આપે છે.

3.4 સામાજિક વિકાસ

સામાજિક વિકાસ દ્વારા બાળક સમાજમાં સમાયોજિત થવાનું શીખે છે. સહકાર, સહાનુભૂતિ, ટીમવર્ક અને નેતૃત્વ જેવા ગુણો સામાજિક વિકાસના પરિણામ છે. સમૂહ પ્રવૃત્તિઓ અને સહપાઠ્ય કાર્યક્રમો આ વિકાસમાં સહાયક બને છે.

3.5 ભાવનાત્મક વિકાસ

ભાવનાત્મક વિકાસ બાળકને પોતાની લાગણીઓ સમજવા અને નિયંત્રિત કરવા સક્ષમ બનાવે છે. પ્રેમ, કરુણા, સહનશીલતા અને આત્મવિશ્વાસ જેવા ગુણો ભાવનાત્મક વિકાસથી વિકસે છે.

3.6 નૈતિક વિકાસ

નૈતિક વિકાસ દ્વારા સત્ય, અહિંસા, ઈમાનદારી અને જવાબદારી જેવા મૂલ્યો વિકસે છે. મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ અને શિક્ષકનું આદર્શ વર્તન નૈતિક વિકાસમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

4. શિક્ષકની ભૂમિકા

શિક્ષક સર્વાંગી વિકાસનો મુખ્ય શિલ્પી છે. શિક્ષક માત્ર જ્ઞાન આપનાર નહીં પરંતુ માર્ગદર્શક, પ્રેરક અને મિત્ર તરીકે કાર્ય કરે છે. શિક્ષક બાળકની ક્ષમતાઓને ઓળખી તેને વિકસાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ, સકારાત્મક પ્રોત્સાહન અને વ્યક્તિગત ધ્યાન દ્વારા શિક્ષક બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં

મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

5. શાળાની ભૂમિકા

શાળા બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટેનું મુખ્ય કેન્દ્ર છે. શાળાનું વાતાવરણ, ભૌતિક સુવિધાઓ અને સહપાઠ્ય પ્રવૃત્તિઓ બાળકના વિકાસને અસર કરે છે. શાળાએ રમતગમત, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, શૈક્ષણિક પ્રવાસો અને સામાજિક સેવા જેવી પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

6. સર્વાંગી વિકાસમાં આવતા પડકારો

શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસ અમલમાં અનેક પડકારો આવે છે જેમકે –

- પાઠ્યક્રમનો વધારાનો ભાર
- પરીક્ષા કેન્દ્રિત શિક્ષણ
- સાધનો અને સુવિધાઓની અછત
- શિક્ષકો પર વધતો વહીવટી ભાર

આ પડકારો દૂર કરવા માટે શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં સતત સુધારાની જરૂર છે.

7. નિષ્કર્ષ

શિક્ષણમાં સર્વાંગી વિકાસ આજના સમયની આવશ્યકતા છે. માત્ર જ્ઞાન આધારિત શિક્ષણથી સક્ષમ નાગરિકો ઊભા કરી શકાય નહીં. બાળકના સર્વ પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસ થાય તેવા પ્રયાસો કરવાથી જ શિક્ષણનો સાચો હેતુ સિદ્ધ થશે.

શિક્ષક, શાળા અને સમાજની સંયુક્ત જવાબદારી છે કે તેઓ સર્વાંગી વિકાસ આધારિત શિક્ષણ વ્યવસ્થા વિકસાવે..

સંદર્ભસૂચિ

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ – 2020

NCERT પ્રકાશનો

શિક્ષણશાસ્ત્રના ગુજરાતી ગ્રંથો

શૈક્ષણિક જર્નલ અને સંશોધન લેખો

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ

CHAUDHARI PRITIBEN T.

(PH.D RESEARCH SCHOLAR)

REVABA SARVAJANIK EDUCATION COLLEGE, MEHSANA.

EMAIL- chaudharipriti1992@gmail.com

પરિચય:

માનવજીવન માત્ર દૈહિક જરૂરિયાતો પૂરતું સીમિત નથી; તે વિચારો, ભાવનાઓ, કલ્પનાઓ અને અનુભવોના સતત પ્રવાહથી રચાયેલું છે. માનવ પોતાની આંતરિક સંવેદનાઓને જ્યારે કલાત્મક, નવતર અને સ્વતંત્ર રીતે વ્યક્ત કરે છે. ત્યારે તે પ્રક્રિયાને ‘સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ’ કહેવામાં આવે છે. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માનવસંસ્કૃતિનો આધારસ્તંભ છે, જેના વિના સમાજનું સાંસ્કૃતિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ શક્ય નથી.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માનવજાતી સાથે જન્મથી જોડાયેલી શક્તિ છે. પ્રાગૈતિહાસિક ગુફાચિત્રોથી માંડીને આધુનિક ડિજિટલ કલા સુધી, માનવે પોતાની લાગણીઓ અને વિચારોને વિવિધ સ્વરૂપોમાં વ્યક્ત કર્યા છે. સાહિત્ય, સંગીત, નૃત્ય, ચિત્રકલા, નાટક અને લોકકલા આ તમમાં માધ્યમો સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના જીવંત ઉદાહરણો છે. આ અભિવ્યક્તિ માત્ર વ્યક્તિગત સંતોષ પૂરતી નથી. પુરતી નથી. પરંતુ તે સમાજના મૂલ્યો, પરંપરાઓ અને સંસ્કૃતિનું પ્રતિબિંબ પણ બને છે.

આજના વૈશ્વિકીકરણ અને આધુનિકીકરણ યુગમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના સ્વરૂપોમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન જોવા મળે છે. એક તરફ પરંપરાગત કલા અને લોકસાહિત્ય સંરક્ષણ માટે સંઘર્ષ કરે છે. તો બીજી તરફ નવી ટેકનોલોજી સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિને નવા આયામો આપે છે. આવી સ્થિતિમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના તત્વ, સ્વરૂપ અને સામાજિક ભૂમિકાનું વૈજ્ઞાનિક અને શાસ્ત્રીય અધ્યયન જરૂરી બની રહે છે.

શૈક્ષણિક દૃષ્ટિએ પણ સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું વિશેષ મહત્વ છે. શિક્ષણ માત્ર માહિતી આપવાનું સાધન નથી, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓમાં વિચારશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ અને અભિવ્યક્તિની કુશળતા વિકસાવવાનું સાધન છે. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ દ્વારા વ્યક્તિત્વ વિકાસ, આત્મવિશ્વાસ અને નવીન દ્રષ્ટિકોણનો વિકાસ થાય છે.

સર્જનાત્મકતા : અર્થ અને સ્વરૂપ :

સર્જનાત્મકતા એટલે મૌલિક વિચારો, જ્ઞાન અને કૌશલ્યોના પ્રયોજન વડે કંઈક નવું સર્જન, ઉત્પન્ન કે પેદા કરવાનો ગુણ. દા. ત. ગહન મનોમંથનને અંતે નિષ્પન્ન થતી કોઈ નવી રચના, કોઈ તદ્દન નવા વિચાર પરનું પુસ્તક, કોઈ નવી કૃતિ, શિલ્પ, આવિષ્કાર વગેરે.

‘સર્જનાત્મકતા’ એટલે નવીનતા, મૌલિકતા અને કલ્પનાશક્તિ દ્વારા કંઈક નવું સર્જવાની માનવ ક્ષમતા. સર્જનાત્મકતા માનવમનની એવી શક્તિ છે, જેના દ્વારા માણસ પરંપરાગત

વિચારોની સીમા તોડી નવા વિચાર, નવી દ્રષ્ટી અને નવા સ્વરૂપો ઊભા કરે છે. તે માત્ર કલા કે સાહિત્ય પૂરતી સીમિત નથી, પરંતુ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં તેનો પ્રભાવ જોવા મળે છે.

માનસશાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિકોણથી સર્જનાત્મકતા બુદ્ધિ, કલ્પના અને અનુભવોના સંયોજનથી ઉત્પન્ન થાય છે. સર્જનાત્મક વ્યક્તિ સમસ્યાઓને નવી રીતે વિચારે છે અને તેના ઉકેલ માટે નવી દિશા સૂચવે છે. આથી કહી શકાય કે સર્જનાત્મકતા માનવ વિકાસની મહત્વપૂર્ણ શક્તિ છે.

અભિવ્યક્તિ : અર્થ અને લક્ષણો :

‘અભિવ્યક્તિ’ એટલે વ્યક્તિના આંતરિક વિચારો, લાગણીઓ અને અનુભવોને બહાર લાવવાની પ્રક્રિયા. અભિવ્યક્તિ ભાષા, કલા, ચિત્રો, હાવભાવ કે વર્તન દ્વારા થઈ શકે છે. માનવ પોતાની લાગણીઓને વ્યક્ત કર્યા વિના રહી શકતો નથી; તેથી અભિવ્યક્તિ માનવજીવનનો અનિવાર્ય અંગ છે.

અભિવ્યક્તિ સિદ્ધાંત ભાવનાઓ પરના તેના સામાન્ય ભાર અને કલાસિકવાદથી દૂર રહેવા સાથે, રોમેન્ટિઝમે આ દૃષ્ટિકોણને સ્વીકાર્યું અને પ્રોત્સાહન આપ્યું કે કલા એ સ્વ-પ્રતિબિંબ અથવા સ્વ-શોધના અર્થમાં અભિવ્યક્તિનું એક સ્વરૂપ છે.

અભિવ્યક્તિના મુખ્ય લક્ષણો :

- આંતરિક ભાવનાનું પ્રતિબિંબ
- સંવાદ અને સંપ્રેષણનું સાધન
- વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક સ્વરૂપ
- સંસ્કૃતિ અને પરંપરાનો પ્રભાવ

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ :

જ્યારે સર્જનાત્મકતા અને અભિવ્યક્તિ એકબીજા સાથે જોડાય છે ત્યારે ‘સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ’નો જન્મ થાય છે. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એટલે વ્યક્તિ દ્વારા પોતાની આંતરિક કલ્પનાઓ, લાગણીઓ અને વિચારોને મૌલિક, નવીન અને કલાત્મક રીતે વ્યક્ત કરવાની પ્રક્રિયા.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિમાં માત્ર ભાવનાનું પ્રદર્શન નથી, પરંતુ તેમાં વિચારની ઊંડાણ, કલ્પનાની ઊંચાઈ અને અભિવ્યક્તિની મૌલિકતા રહેલી હોય છે. તે વ્યક્તિના આંતરિક વિશ્વ અને બાહ્ય સમાજ વચ્ચે સેતુનું કાર્ય કરે છે.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના તત્વો :

૧. કલ્પનાશક્તિ – નવી છબી અને વિચાર રચવાની ક્ષમતા
૨. મૌલિકતા – પોતાનો અનોખો અભિગમ
૩. ભાવાત્મકતા – લાગણીઓની ઊંડાણપૂર્વક રજૂઆત
૪. સ્વતંત્રતા – બંધનમુક્ત વિચારધારા
૫. સૌન્દર્યબોધ – કલાત્મક સંતુલન અને સૌન્દર્યની સમજ

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિના સ્વરૂપો :

- સાહિત્ય (કવિતા, વાર્તા, નવલકથા)
- દૃશ્યકલા (ચિત્ર, શિલ્પ)
- સંગીત અને નૃત્ય
- નાટક અને ફિલ્મ
- લોકકલા અને લોકસાહિત્ય

મહત્વ :

- વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિનો વિકાસ કરે છે.
- સંવેદનશીલતા અને માનવતા વધારે છે.
- સમાજમાં નવચેતના અને પરિવર્તન લાવે છે.
- શિક્ષણ અને સંશોધનમાં મૌલિક વિચારધારાને પ્રોત્સાહન આપે છે.

આમ, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માનવીના આંતરિક વિશ્વને બહાર લાવતું એક સશક્ત માધ્યમ છે. માનવી પોતાની લાગણીઓ, વિચારધારા, અનુભવો અને કલ્પનાઓને જ્યારે કલાત્મક, સાહિત્યિક કે બૌદ્ધિક સ્વરૂપે રજૂ કરે છે ત્યારે તે માત્ર વ્યક્તિગત સંતોષ પૂરતું સીમિત ન રહી સમાજના બૌદ્ધિક અને સાંસ્કૃતિક વિકાસમાં પણ મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ વિકાસ, આત્મવિશ્વાસ, સંવેદનશીલતા અને વિચારશક્તિને પ્રબળ બનાવે છે. સાહિત્ય, કલા, સંગીત, નૃત્ય, નાટક તથા આધુનિક ડિજિટલ માધ્યમો દ્વારા થતી સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ સમાજની સંસ્કૃતિ, પરંપરા અને મૂલ્યોને જીવંત રાખવામાં સહાયક બને છે. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માત્ર કલાત્મક ક્ષેત્ર પૂરતી માર્યાદિત ન રહી જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ઉપયોગી બની છે.

અંતમાં કહી શકાય કે સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ માનવીની આંતરિક શક્તિઓને ઉજાગર કરી સમાજના સર્વાંગી વિકાસ માટે પ્રેરક તત્વરૂપે કાર્ય કરે છે. તેથી વ્યક્તિ, સમાજ અને રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિને પ્રોત્સાહન આપવું સમયની આવશ્યકતા છે.

સંદર્ભસૂચિ

ત્રિવેદી, રમેશ. સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ અને માનવ વિકાસ. રાજકોટ: પાર્થ પ્રકાશન.
દવે, ચંદ્રકાંત. સાહિત્ય અને સર્જનાત્મકતા. અમદાવાદ: યુનીવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
ભટ્ટ, ઉષાબેન. કલા અને સમાજ. અમદાવાદ: યુનીવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણ અને સર્વગ્રાહી વિકાસના પડકારો

Nehal R. Ramavat

Research scholar,

Hemchandracharya North Gujarat University, Patan

❖ સારાંશ:

ડિજિટલ યુગે શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં વ્યાપક પરિવર્તન લાવ્યું છે. ઓનલાઇન શિક્ષણ, સ્માર્ટ ક્લાસરૂમ અને ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ દ્વારા જ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ સરળ બની છે, પરંતુ સાથે સાથે સર્વગ્રાહી વિકાસ સંબંધિત અનેક પડકારો ઊભા થયા છે. આ સંશોધન પેપર ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણ અને સર્વગ્રાહી વિકાસ વચ્ચેના સંબંધનું વિશ્લેષણ કરે છે. ડિજિટલ અસમાનતા, માનવીય સંપર્કનો અભાવ, માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર પડતી અસર, માહિતીની અતિ પ્રચુરતા અને મૂલ્ય શિક્ષણનો અભાવ જેવા પડકારો પર વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે અભ્યાસ દર્શાવે છે કે ડિજિટલ શિક્ષણ બૌદ્ધિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે, પરંતુ ભાવનાત્મક સામાજિક અને નૈતિક વિકાસ માટે સંતુલિત અભિગમ જરૂરી છે બ્લેન્ડેડ લર્નિંગ, મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ અને ડિજિટલ નૈતિકતાના સંકલન દ્વારા આ પડકારોનો સામનો કરી શકાય છે. અંતે, સંશોધન નિષ્કર્ષ એ કહે છે કે ટેકનોલોજી સાધન તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય તો જ ડિજિટલ શિક્ષણ સર્વગ્રાહી વિકાસને સાર્થક રીતે સિદ્ધ કરી શકે છે.

માત્ર ટેકનિકલ જ્ઞાન પર ભાર મૂકવાથી મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ અને નૈતિક વિકાસ પાછળ રહી જાય છે. તેથી શિક્ષણ માટે ટેકનોલોજી નો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ ખૂબ જરૂરી છે. ટેકનોલોજી સર્જન અને વિસર્જન બંને માટે જવાબદાર બની શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ડિજિટલ યુગ, શિક્ષણ, સર્વગ્રાહી વિકાસ

પ્રસ્તાવના:

21 મી સદીમાં ડિજિટલ ટેકનોલોજી માનવજીવન ના દરેક ક્ષેત્રમાં વ્યાપી ગઈ છે. શિક્ષણ ક્ષેત્ર પણ આ પરિવર્તનથી અસ્પૃશ્ય રહ્યું નથી. ઓનલાઇન શિક્ષણ ઈ લર્નિંગ પ્લેટફોર્મ, સ્માર્ટ ક્લાસરૂમ, AI બિગ ડેટા અને વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી જેવી

ટેકનોલોજીઓએ શિક્ષણની પદ્ધતિ,અભિગમ અને માળખામાં મૂળભૂત ફેરફાર કર્યા છે. શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ માત્ર જ્ઞાન પ્રદાન નહીં પરંતુ વિદ્યાર્થીનો સર્વગ્રાહી વિકાસ -બૌદ્ધિક, શારીરિક માનસિક સામાજિક નૈતિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ સાધવાનો છે.ડિજિટલ યુગમાં આ હેતુ પ્રાપ્ત કરવા માટે અનેક તકો સાથે ગંભીર પડકારરૂપ પણ ઊભા થયા છે આ સંશોધન પેપર નો ઉદ્દેશ્ય ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણ અને સર્વગ્રાહી વિકાસ સામે ઊભા થતા મુખ્ય પડકારોનું તત્વજ્ઞાનિક અને વિશ્લેષણાત્મક અધ્યયન કરવો છે.

1. સર્વગ્રાહી વિકાસની સંકલ્પના:

સર્વગ્રાહી વિકાસ નો અર્થ વિદ્યાર્થીના જીવનના તમામ પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસ થાય તેવો શૈક્ષણિક પ્રયત્ન છે. તેમાં જ્ઞાનાત્મક વિકાસ સાથે મૂલ્ય શિક્ષણ, સામાજિક કુશળતાઓ, સર્જનાત્મકતા,શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તાનો સમાવેશ થાય છે.પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિઓમાં શિક્ષક વિદ્યાર્થી સીધો સંપર્ક સહ અભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ અને સહશૈક્ષણિક કાર્યક્રમો દ્વારા આ વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવતું હતું. ડિજિટલ યુગમાં આ પ્રક્રિયાનું સ્વરૂપ બદલાયું છે,જેના કારણે સર્વગ્રાહી વિકાસ જાળવી રાખવો એક પડકારરૂપ કાર્ય બની ગયો છે

2. ડિજિટલ શિક્ષણની લાક્ષણિકતાઓ:

ડિજિટલ શિક્ષણની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓમાં સમય અને સ્થળની મર્યાદાઓનો અભાવ, સ્વગતિએ શીખવાની તક, મલ્ટીમીડિયા આધારિત અભ્યાસ સામગ્રી અને વૈશ્વિક સ્તરે માહિતીની સરળ ઉપલબ્ધિ નો સમાવેશ થાય છે.આ લાક્ષણિકતાઓ શિક્ષણને વધુ લોકશાહી અને સુલભ બનાવે છે, પરંતુ સાથે સાથે તે શિક્ષણની ગુણવત્તા, માનવીય સંપર્ક અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ અંગે પ્રશ્નો ઊભા કરે છે.

ડિજિટલ શિક્ષણ આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થાનો મહત્વનો ભાગ બની ગયું છે. તેમાં માહિતી અને સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને શિક્ષણ પ્રક્રિયાને વધુ અસરકારક, રસપ્રદ અને સર્વગ્રાહી બનાવવામાં આવે છે. ડિજિટલ શિક્ષણની મહત્વની લાક્ષણિકતા એ છે કે વિદ્યાર્થી પોતાની સુવિધા મુજબ સમય અને સ્થળે

અભ્યાસ કરી શકે છે. જે શિક્ષણની પ્રક્રિયાને પ્રોત્સાહન આપે છે. બીજું કે તેમાં વીડિયો, એનિમેશન, સિમ્યુલેશન ક્વિઝ અને ઓનલાઈન ચર્ચાઓ દ્વારા શીખવાની પ્રક્રિયા વધુ જીવંત બને છે તેથી વિદ્યાર્થીની સમજણ અને રસમાં વધારો થાય છે. તેમાં વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત ક્ષમતા અને રસ અનુસાર અભ્યાસ કરી શકે છે આપ્રકારના શિક્ષણની એક મહત્વપૂર્ણ લાક્ષણિકતા એ છે કે સંસાધનો સરળ ઉપલબ્ધ છે. ઇ- બુક, ઓપન એજ્યુકેશન રિસોર્સિસ અને વિવિધ શૈક્ષણિક એપ્લિકેશનથી ગુણવત્તાયુક્ત સામગ્રી સહેલાઈથી મળે છે. ઉપરાંત તરત મળતા મૂલ્યાંકન પરિણામોથી વિદ્યાર્થી પોતાની પ્રગતિ તુરંત જાણી પોતાના માટે ઉપચારાત્મક કાર્ય કરી શકે છે. આ પ્રકારનું શિક્ષણ સમાવેશી શિક્ષણને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે.

3. ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણના મુખ્ય પડકારો:

3.1 માનવીય સંપર્ક નો અભાવ:

ઓનલાઈન શિક્ષણમાં શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે સીધો માનવીય સંપર્ક ઘટે છે પરિણામે ભાવનાત્મક જોડાણ, મૂલ્ય શિક્ષણ અને સામાજિક કુશળતાઓના વિકાસમાં અડચણ આવે છે. સર્વગ્રાહી વિકાસ માટે જરૂરી સહકાર સંવાદ અને સહ અનુભવ ડિજિટલ માધ્યમમાં મર્યાદિત બની જાય છે.

3.2 ડિજિટલ અસમાનતા:

ડિજિટલ યુગ નો સૌથી મોટો પડકાર ડિજિટલ ડિવાઇડ છે. તમામ વિદ્યાર્થીઓને સમાન ટેકનોલોજીકલ સાધનો, ઇન્ટરનેટ સુવિધા અને ડિજિટલ સાક્ષરતા ઉપલબ્ધ નથી. આ અસમાનતા શિક્ષણમાં સામાજિક અને આર્થિક અંતરને વધુ ઊંડું બનાવે છે જે સર્વગ્રાહી વિકાસ માટે અવરોધ રૂપ બને છે.

3.3 માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર:

દીર્ઘ સમય સુધી સ્ક્રીન સામે બેસવાથી આંખોનો થાક, શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને માનસિક તાણ જેવી સમસ્યાઓ વધે છે. ડિજિટલ શિક્ષણમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને રમતોની અછત વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક વિકાસને ખરાબ અસર કરે છે.

3.4 માહિતીનો અતિ પ્રવાહ:

ડિજિટલ યુગમાં માહિતીની અતિ પ્રચુરતા છે. દરેક માહિતી વિશ્વસનીય હોય જ એવું નથી. યોગ્ય માર્ગદર્શનના અભાવે વિદ્યાર્થી ગેરમાર્ગે દોરાઈ શકે છે. આ સ્થિતિમાં વિવેકશક્તિ અને સમીક્ષાત્મક વિચાર શક્તિ વિકસાવવી એક મોટો પડકાર છે.

3.5 મૂલ્ય શિક્ષણ નો પ્રશ્ન:

ડિજિટલ શિક્ષણ મુખ્યત્વે કૌશલ્ય અને માહિતી પર કેન્દ્રિત હોય છે. નૈતિક મૂલ્યો, સામાજિક જવાબદારી અને માનવીય સંવેદનશીલતા જેવા પાસાઓને પૂરતું મહત્વ ન મળવાથી સર્વગ્રાહી વિકાસ અધુરો રહી શકે છે.

4. સર્વગ્રાહી વિકાસ પર ડિજિટલ શિક્ષણની અસર:

ડિજિટલ શિક્ષણ બૌદ્ધિક વિકાસને ઝડપથી પ્રોત્સાહન આપે છે, પરંતુ ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસ માટે પૂરતું માળખું ન હોય તો અસંતુલન સર્જાય છે. સર્જનાત્મકતા, સહકાર અને નેતૃત્વ જેવા ગુણો વિકસાવવા માટે સંતુલિત અભિગમ જરૂરી છે. ટેકનોલોજી સાધન હોવી જોઈએ, લક્ષ્ય નહીં- આ સિદ્ધાંતને અવગણવાથી શિક્ષણનો મૂળ હેતુ ભુલાઈ શકે છે.

5. પડકારો અને સંભવિત ઉપાયો:

ડિજિટલ યુગમાં સર્વગ્રાહી વિકાસ સુનિશ્ચિત કરવા માટે નીચેના ઉપાયો મહત્વપૂર્ણ છે:

- ડિજિટલ અસમાનતા દૂર કરવા સરકારી અને સંસ્થાગત સ્તરે સમાન સુવિધાઓ પૂરી પાડવી.
- બ્લેન્ડેડ લર્નિંગ દ્વારા પરંપરાગત અને ડિજિટલ શિક્ષણનું સંકલન.
- શિક્ષકોને ડિજિટલ પેડાગોજી અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ માટે તાલીમ આપવી.
- વિદ્યાર્થીઓમાં ડિજિટલ નૈતિકતા અને સમીક્ષાત્મક વિચાર શક્તિ વિકસાવવી.
- શારીરિક અને સહ શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓને ડિજિટલ માધ્યમ સાથે સંકલિત કરવી.

6. નિષ્કર્ષ:

ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણ અનિવાર્ય આવશ્યકતા બની ગયું છે. તે શિક્ષણને વધુ સુલભ અને અસરકારક બનાવે છે, પરંતુ સર્વગ્રાહી વિકાસ માટે અનેક પડકારો પણ સર્જે છે. જો ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ સંતુલિત માનવીય અને મૂલ્ય આધારિત અભિગમ સાથે કરવામાં આવે તો ડિજિટલ શિક્ષણ સર્વગ્રાહી વિકાસનું શક્તિશાળી સાધન બની શકે છે. આવું શિક્ષણ જ ભવિષ્યના જવાબદાર, સંવેદનશીલ અને સક્ષમ નાગરિકોનું નિર્માણ કરી શકે છે.

સંદર્ભ સૂચિ:

- ત્રિવેદી, એમ. આર. (2021). શિક્ષણમાં ટેકનોલોજીનો પ્રભાવ અને તેની મર્યાદાઓ. ભારતીય શિક્ષણ સમીક્ષા, 8(1), 23-34.
- જોશી, એલ. એમ. (2021). ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષકની ભૂમિકા. શિક્ષક શિક્ષણ જર્નલ, 10(1), 39-47.
- નાયેક, એસ. પી. (2020). શિક્ષણમાં માહિતી અને સંચાર ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ. નવી દિલ્હી: નેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેનિંગ (NCERT).
- પટેલ, આર. કે. (2019). શિક્ષણ અને સમાજ: આધુનિક પડકારો. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
- ભટ્ટ, પી. એન. (2018). શિક્ષણ અને સર્વગ્રાહી વિકાસ. ગાંધીનગર: ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ.
- ભારત સરકાર, શિક્ષણ મંત્રાલય. (2020). રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020. નવી દિલ્હી: ભારત સરકાર.
- મકવાણા, કે. ડી. (2022). ડિજિટલ શિક્ષણ અને સામાજિક અસમાનતા. સમાજવિજ્ઞાન અભ્યાસ, 15(3), 61-72.
- યુનેસ્કો. (2019). ડિજિટલ લર્નિંગ અને સમાનતા. નવી દિલ્હી: યુનેસ્કો ભારત કાર્યાલય.
- શાહ, એન. જે. (2020). ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણની નવી દિશાઓ. શૈક્ષણિક સંશોધન જર્નલ, 12(2), 45-58.

Spiritual Education: A Need of Human Beings

Dr. Chandreshkumar H. Rathod

Associate Professor

B.D. Shah College of Education, Modasa

Abstract

In an era dominated by rapid technological advancements, material pursuits, and secular knowledge, the human spirit often yearns for deeper meaning, purpose, and inner peace. Spiritual education addresses this fundamental need, going beyond intellectual and professional training to nurture the soul, foster moral values, and cultivate holistic well-being. It is not merely an optional supplement but an essential component of true human development, equipping individuals to navigate life's challenges with resilience, compassion, and fulfillment.

Key Words: Spiritual Education, Values, Peace

➤ Spiritual Education

Spiritual Education is a holistic approach to learning that goes beyond traditional academic subjects. It focuses on the development of the whole person—mind, body and spirit—by exploring values, purpose and meaning in life. It's not confined to religious teachings, though it can certainly incorporate them, but rather encompasses a broader understanding of human consciousness, self-awareness and connection to the world around us.

Spiritual education refers to the nurturing of an individual's inner self, encompassing the development of virtues such as love, empathy, compassion, and a sense of interconnectedness with others and the universe. Unlike religious instruction, which may focus on specific doctrines, spiritual education is broader and inclusive, drawing from universal principles found in nature, art, meditation, and ethical living. It emphasizes searching for meaning, cultivating awareness, and fostering connections beyond the material world.

Spiritual Education, whether through formal schooling, religious teaching or personal practices, offers a wide range of positive outcomes for individuals and society. It goes beyond academic or material pursuits to nurture the inner self, foster wellbeing and promote a sense of purpose and connection.

As highlighted in various educational philosophies, spiritual education prepares people not just for careers but for life itself—helping them achieve true happiness that material success alone cannot provide. It integrates emotional, moral, social, and physical growth, recognizing that humans are spiritual beings having a human experience.

➤ Why is Spiritual Education Essential for Human Beings?

Modern life often prioritizes academic achievement, career success, and economic growth, yet many individuals face crises of meaning, leading to anxiety, depression, and disconnection. Spiritual education counters this by fulfilling innate human capacities. Spiritual education helps develop a sense of purpose, leading to greater life satisfaction, optimism, and resilience, promotes Emotional and Mental Well-Being, practices like meditation and mindfulness, central to spiritual growth, foster inner peace and reduce stress. Research shows that spiritually nurtured individuals handle challenges better and exhibit lower rates of hopelessness.

➤ Core Aspects and Goals

Explore of Values and Purpose

It encourages individuals to develop their inner selves to understand their values, identify their purpose in life and find meaning beyond material possessions. It integrates discussions and activities that promote ethical values & moral reasoning.

Self awareness and Consciousness

It fosters self-reflection and mindfulness, helping individuals become more aware of their thoughts, emotions and actions, leading to greater emotional intelligence. It also encourages introspection and processing thoughts & emotions. Spiritual practices like meditation, mindfulness and self-reflection encourage introspection, leading to a deeper understanding of men's thoughts, emotions and values. This can result in greater self acceptance, inner calm and a reduce sense of stress and anxiety.

Connection and Interconnectedness

By exploring questions about life's meaning, purpose and connection to something greater than oneself, individuals can find a profound sense of direction and fulfillment. This helps in navigating life's challenges with resilience and a positive outlook. It emphasizes a sense of belonging and connection to others, the community, nature and something greater than oneself which could be a higher power, the universe or a sense of universal unity.

Character Development

It promotes the cultivation of positive character traits like compassion, empathy, honesty, resilience and ethical decision making.

Emotional Resilience

Spiritual teachings often provide frameworks for coping with adversity, accepting challenges and maintaining hope. This fosters inner strength and the ability to bounce back from setbacks

Ethical & Responsible Citizenship

It encourages individuals to contribute positively to society, act with integrity and be responsible citizens. It provides opportunities to give back to the community and develop compassion for others. Spiritual education often instills values such as compassion, empathy, honesty, integrity and forgiveness. This helps individuals make ethical decisions and build stronger, healthier relationship. It cultivates virtues like empathy, and social responsibility, essential for harmonious societies. In a world facing division and conflict, spiritual education promotes universal values such as unity, justice, and care for the environment. When individuals are guided by strong moral and ethical principles, it contributes to a more ethical and sustainable society in various domains, including social, economic and political systems.

Holistic Development

It aims to integrate intellectual, emotional, social and spiritual aspects of a person ensuring a well-rounded and balanced individual.

Inner Peace & Well Being

By nurturing self-awareness, managing emotions and finding purpose, spiritual education contributes to reduce stress, improve mental health and a greater sense of inner peace and contentment.

Mindfulness and Meditation

Practices that help students develop self awareness, reduce stress and improve focus.

Exposure to diverse perspectives

Learning about different philosophies, cultures and spiritual traditions without necessarily advocating for any specific one

Creative Expression

Using art, music storytelling and other creative outlets to explore inner experiences

Fostering Unity and Understanding

By highlighting shared human values and transcending superficial differences, spiritual education can break down barriers and promote unity among diverse groups.

Nature Connection

Fostering appreciation for and connection with the natural world

Development of a knowledge-based Society

Spiritual development alongside intellectual development forms a crucial foundation for a well-rounded and progressive society.

Addressing Social Challenges

Spiritual principles can provide guidance and motivation for addressing societal issues such as drug abuse, inequality and environmental concerns.

Addresses Modern Challenges

With rising mental health issues among youth, neglecting spirituality leaves individuals vulnerable. Integrating it into education creates caring communities that support holistic development.

Enhances Overall Success

Contrary to the notion that spirituality detracts from worldly achievements, it often amplifies them. Spiritually grounded people tend to form positive relationships, maintain high self-esteem, and approach goals with inner tranquility.

➤ **Conclusion**

In essence, Spiritual Education seeks to equip individuals with the tool to navigate life's challenges, find fulfillment and live a meaningful and compassionate life, fostering a deeper understanding of themselves and their place in the world. To make spiritual education accessible, it can be incorporated through inclusive practices like mindfulness sessions, ethical discussions, nature appreciation, and community service—without tying it exclusively to religion. Schools, families, and societies benefit from fostering environments that respect diverse paths to spirituality.

In conclusion, spiritual education is not a luxury but a necessity for human flourishing. It completes the human being, bridging the gap between material progress and inner fulfillment. By embracing it, we can raise generations that are not only knowledgeable and skilled but also compassionate, purposeful, and at peace—truly realizing our divine potential.

➤ **References**

- Bowling, C. (2025). *The Role of Spirituality in Resilience Among Male and Female Education Staff*. Liberty University Dissertation
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner
- Duggan, B., & Theuer, B. (2023). *Resilient Leadership 2.0*. Independent Publisher
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books
- Greitens, E. (2015). *Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life*. Houghton Mifflin Harcourt
- Jacobsen, D., & Jacobsen, R. H. (2018). *The Resilience of Religion in American Higher Education*. Baylor University Press
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living*. Bantam Dell
- Marques, J., Dhiman, S., & King, R. (2009). *The Workplace and Spirituality: New Perspectives on Research and Practice*. Skylight Paths Publishing
- Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.**

THE EFFECTS OF SPIRITUALITY ON THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF THE CHILDREN

બાળકોના સર્વાંગી વિકાસમાં આધ્યાત્મિકતાની અસરો.

શ્રી ભુલાભાઈ એસ. પટેલીયા

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

ડી.ડી ચોક્સી કોલેજ ઓફ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન, પાલનપુર

સારાંશ (Abstract)

આધુનિક યુગમાં શિક્ષણનો હેતુ માત્ર શૈક્ષણિક જ્ઞાન આપવા પુરતો રહ્યો નથી , પરંતુ બાળકના સર્વાંગી વિકાસ પર કેન્દ્રિત બન્યો છે. બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો સમાવેશ કરે છે. આધ્યાત્મિકતા બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં આંતરિક શાંતિ, આત્મજાગૃતિ, મૂલ્યબોધ અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ વિકસાવવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ સંશોધન પેપરમાં બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ પર આધ્યાત્મિકતાની અસરોનું તાત્વિક તથા વિશ્લેષણાત્મક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. સાથે સાથે શાળા અને પરિવારની ભૂમિકાનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે.

મુખ્ય શબ્દો: સર્વાંગી વિકાસ, આધ્યાત્મિકતા, બાળ વિકાસ, મૂલ્ય શિક્ષણ, નૈતિક વિકાસ

1. પ્રસ્તાવના (Introduction)

બાળકો કોઈપણ સમાજ અને રાષ્ટ્રનું ભવિષ્ય છે. તેમના સર્વાંગી વિકાસ પર જ સમાજની પ્રગતિ નિર્ભર છે. આજના સમયમાં શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં બૌદ્ધિક વિકાસ અને કારકિર્દી પર વધુ ભાર મૂકવામાં આવે છે, જેના કારણે બાળકોમાં માનસિક તણાવ, ભાવનાત્મક અસંતુલન અને નૈતિક મૂલ્યોમાં ઘટાડો જોવા મળે છે. ટેકનોલોજીના વધતા ઉપયોગ, સ્પર્ધાત્મક જીવનશૈલી અને ભૌતિકતાવાદી દૃષ્ટિકોણને કારણે બાળકો આંતરિક શાંતિથી દૂર જઈ રહ્યા છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિકતા બાળકોના જીવનમાં સંતુલન લાવવાનું કાર્ય કરે છે. આધ્યાત્મિકતા બાળકને જીવનના સાચા મૂલ્યો સમજાવવામાં મદદરૂપ બને છે અને તેને સજ્જન,

સંવેદનશીલ તથા જવાબદાર નાગરિક બનાવે છે.

2. સંશોધન હેતુઓ:-

1. બાળકોના સર્વાંગીક વિકાસની સંકલ્પનાનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું.
2. આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ અને મહત્વ સમજાવવું .
3. બાળકના વિવિધ વિકાસક્ષેત્રો પર આધ્યાત્મિકતાની અસરોનું અધ્યયન કરવું.
4. શાળા અને શિક્ષકની ભૂમિકા રજૂ કરવી

2. સંશોધન પદ્ધતિ :-

આ સંશોધન વર્ણનાત્મક (Descriptive) અને વિશ્લેષણાત્મક (Analytical) પદ્ધતિ પર આધારિત છે.

4. સર્વાંગી વિકાસની સંકલ્પના (Concept of Holistic Development)

સર્વાંગી વિકાસ એટલે વ્યક્તિના જીવનના તમામ આયામોનો સંતુલિત અને સુમેળભર્યો વિકાસ. કોઈ એક પાસાંનો અતિરેક કે અવગણના સમગ્ર વિકાસને અસંતુલિત બનાવે છે. સર્વાંગી વિકાસમાં નીચેના મુખ્ય પાસાંનો સમાવેશ થાય છે:

1. શારીરિક વિકાસ
2. માનસિક વિકાસ
3. બૌદ્ધિક વિકાસ
4. ભાવનાત્મક વિકાસ
5. સામાજિક વિકાસ
6. નૈતિક વિકાસ
7. આધ્યાત્મિક વિકાસ

આ બધા પાસાં પરસ્પર એકબીજાથી સંકળાયેલા છે. આધ્યાત્મિક વિકાસ આ તમામ પાસાંને મૂલ્ય, દિશા અને હેતુ પ્રદાન કરે છે.

5. આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ અને સ્વરૂપ (Meaning and Nature of Spirituality)

આધ્યાત્મિકતા એટલે આત્મજાગૃતિ, સ્વ-પરિચય અને જીવનના સત્યની શોધ. આધ્યાત્મિકતા માત્ર ધાર્મિક વિધિઓ, પૂજા-પાઠ કે સંપ્રદાય સુધી સીમિત નથી, પરંતુ તે માનવના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તન સાથે ઊંડે સુધી જોડાયેલી છે.

આધ્યાત્મિકતાના મુખ્ય તત્વો નીચે મુજબ છે:

- * સત્યનિષ્ઠા
- * કરુણા
- * પ્રેમ
- * ક્ષમા
- * સહિષ્ણુતા
- * સેવા
- * આત્મનિયંત્રણ

આ તત્વો માનવના ચરિત્ર અને વ્યક્તિત્વને ઘડવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

4. બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં આધ્યાત્મિકતાની અસરો

6.1 શારીરિક વિકાસપર અસરો

યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન જેવી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ શરીરને સ્વસ્થ, સક્રિય અને રોગપ્રતિકારક બનાવે છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ ધરાવતો વ્યક્તિ વ્યસનોથી દૂર રહે છે અને સ્વચ્છ તથા સંયમિત જીવનશૈલી અપનાવે છે. આથી શારીરિક વિકાસ સ્થિર અને લાંબા ગાળાનો બને છે.

6.2 માનસિક વિકાસપર અસરો

આજના યુગમાં તણાવ, ચિંતા, ડિપ્રેશન અને માનસિક અશાંતિ સામાન્ય બની ગઈ છે. આધ્યાત્મિકતા માનસિક શાંતિ અને સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે. ધ્યાન અને આત્મચિંતન દ્વારા માનસિક તણાવ ઘટે છે અને સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસે છે.

6.3 બૌદ્ધિક વિકાસ પર અસરો

બૌદ્ધિક વિકાસ માત્ર માહિતી મેળવવા સુધી મર્યાદિત નથી. આધ્યાત્મિકતા બુદ્ધિને યોગ્ય દિશા આપે છે. વ્યક્તિ સત્ય-અસત્ય, યોગ્ય-અયોગ્ય અને સારા-નરસા વચ્ચે ભેદ કરવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે. આ પ્રકારનો બૌદ્ધિક વિકાસ સમાજ માટે લાભદાયક સાબિત થાય છે.

6.4 ભાવનાત્મક વિકાસ પર અસરો

આધ્યાત્મિકતા વ્યક્તિને પોતાની લાગણીઓ ઓળખવા અને નિયંત્રિત કરવા શીખવે છે. ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, લોભ અને ભય જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ પર નિયંત્રણ વિકસે છે. પરિણામે ભાવનાત્મક સંતુલન પ્રાપ્ત થાય છે અને વ્યક્તિ વધુ પરિપક્વ બને છે.

6.5 નૈતિક વિકાસ પર અસરો

નૈતિક મૂલ્યોનો આધાર આધ્યાત્મિકતા છે. સત્ય, ઈમાનદારી, અહિંસા, ન્યાય અને જવાબદારી જેવા મૂલ્યો આધ્યાત્મિક વિકાસ દ્વારા મજબૂત બને છે. નૈતિક વિકાસ વિના શિક્ષણ જોખમી બની શકે છે.

6.6 સામાજિક વિકાસ પર અસરો

આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ સમાજમાં સહકાર, સેવા અને પરોપકારની ભાવના વિકસાવે છે. “વસુધૈવ કુટુંબકમ્” જેવી વિચારધારા સમગ્ર માનવજાતિને એક પરિવાર તરીકે જોવાની દૃષ્ટિ આપે છે, જે સામાજિક સુમેળ અને શાંતિ માટે જરૂરી છે.

7. શાળા અને શિક્ષકની ભૂમિકા

શાળા બાળકના સર્વાંગી વિકાસનું કેન્દ્ર છે. શિક્ષક પ્રાર્થના, ધ્યાન, નૈતિક વાર્તાઓ, જૂથચર્ચા અને સેવાભાવની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આધ્યાત્મિક મૂલ્યો વિકસાવી શકે છે.

8. આધુનિક સમાજમાં આધ્યાત્મિકતાની આવશ્યકતા

વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના અદ્ભુત વિકાસ છતાં હિંસા, ભ્રષ્ટાચાર, પર્યાવરણ પ્રદૂષણ અને સામાજિક અસમાનતા જેવી સમસ્યાઓ વધતી જાય છે. આ તમામ સમસ્યાઓનું મૂળ માનવના આંતરિક મૂલ્યપતનમાં છે. આધ્યાત્મિકતા માનવને આત્મજાગૃત બનાવી સમાજમાં શાંતિ, સહઅસ્તિત્વ અને સંતુલન સ્થાપિત કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

9. મર્યાદાઓ અને પડકારો

- આધ્યાત્મિકતાને ધર્મ સાથે ગૂંથવાની ગેરસમજ
- આધુનિક જીવનમાં સમયની અછત
- શિક્ષકોને યોગ્ય તાલીમનો અભાવ

10. નિષ્કર્ષ (Conclusion)

આ સંશોધન પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે બાળકોના સર્વાંગી વિકાસમાં આધ્યાત્મિકતાની અસરો અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ બાળકને માત્ર બુદ્ધિશાળી નહીં પરંતુ સજ્જન, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર નાગરિક બનાવે છે. તેથી શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો સમાવેશ કરવો અનિવાર્ય છે.

સંદર્ભસૂચિ (References)

એન.સી.ઇ.આર.ટી. – મૂલ્ય શિક્ષણ માર્ગદર્શિકા
ભારતીય શિક્ષણ આયોગ અહેવાલ
રવિન્દ્રનાથ ટાગોર – શિક્ષણ દર્શન
સ્વામી વિવેકાનંદ – શિક્ષણ અને આધ્યાત્મિકતા

ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણી

ડૉ. સુશીલાબેન એ.મકવાણા

સારાંશ

કોઈપણ દેશની પ્રગતિ અને સુખ-શાંતિનો સાચો આધાર એ દેશમાં વસતા લોકોના એકબીજા પ્રત્યેના સહકાર-સંપ-સદ્ભાવના અને સારપ સાથે જોડાયેલો છે. ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણી એ આ દિશામાં પ્રથમ સ્તુત્ય પગલું કહી શકાય. ચારિત્ર્ય માણસની પ્રમાણિકતા, ધર્મ, વિવેક અને માનવતાનું પ્રતીક છે. જીવનમાં ચારિત્ર્યનું મહત્વ અને ચારિત્ર્યના મુખ્ય પાસાઓથી બાળકોને જાત કરવા એ આપણી પવિત્ર ફરજ છે. તેથી પ્રસ્તુત લેખમાં ચારિત્ર્યની સંકલ્પના, ચારિત્ર્યના મુખ્ય પાસાઓ, જીવનમાં ચારિત્ર્યનું મહત્વ, ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણીના કેટલાક મહત્વના પાસાઓ વગેરેની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

ચાવીરૂપ શબ્દ: ચારિત્ર્ય નિર્માણ, કેળવણી

પ્રસ્તાવના

એકવીસમી સદીના વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના યુગમાં માણસના સુખ-સગવડોમાં વધારો થયો છે, પરંતુ માણસ પોતાની આંતરિક શાંતિ ગુમાવી ચૂક્યો છે. ભૌતિક સુખોને અંતિમ સત્ય માની તેને પ્રાપ્ત કરવા સતત પ્રયાસો કરતો રહે છે, પરંતુ તેની સાથે જીવનમાં અત્યંત જરૂરી એવા સદગુણો, મૂલ્યોને ભૂલીને પણ પોતાના લક્ષ્યો પૂરા કરવા મથે છે. આવા સંજોગોમાં જો બાળકમાં નાનપણથી જ ચારિત્ર્ય અને સદગુણોનું સિંચન કરવામાં આવે તો તેમને સારા ચિંતનશીલ નાગરિક બનાવવાની દિશામાં આગળ વધી શકાય છે. ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણી દ્વારા જ મજબૂત રાષ્ટ્રનું નિર્માણ થઈ શકે. વૈશ્વિક માનવની વાત કરતો ભારતીય સમાજ ગરીબી, બેકારી, ભ્રષ્ટાચાર, જાતિવાદ, પ્રાંતવાદ જેવા દૂષણોથી પીડિત છે. કુપોષણ, કુરિવાજો, વ્યસનો, અંધશ્રદ્ધાથી પર થઈ મજબૂત ભારતના નિર્માણ માટે ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણી રાજમાર્ગ છે.

ચારિત્ર્ય અને ચારિત્ર્ય નિર્માણ: સંકલ્પના

ચારિત્ર્ય એટલે વ્યક્તિનું આચરણ, સદાચાર, અને નૈતિક ગુણોનો સમૂહ (શીલ) છે, જે આંતરિક વ્યક્તિત્વનો મજબૂત પાયો ગણાય છે. તે માણસની પ્રામાણિકતા, ધર્મ, વિવેક અને માનવતાનું પ્રતીક છે. ચારિત્ર્ય એટલે સારી ઈચ્છાઓનો વિકાસ પામેલો સમૂહ. "માણસનું ચારિત્ર્ય એટલે તેની માણસાઈ". એક ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિ વિશ્વાસપાત્ર, દયાળુ અને સકારાત્મક વલણ ધરાવે છે.

ચારિત્ર્ય નિર્માણ એટલે વ્યક્તિત્વનો વિકાસ, સદગુણો કેળવવા અને નૈતિક મૂલ્યોનું

સિંચન કરવું, જેમાં સ્વ-શિસ્ત, પ્રામાણિકતા, સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ અને સામાજિક જવાબદારી જેવા ગુણોનો સમાવેશ થાય છે, જે માટે વાંચન, યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સતત પ્રયત્નો જરૂરી છે. ચરિત્ર નિર્માણની કેળવણી એ એક એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં વ્યક્તિના ચરિત્રને વિકસાવવા અને સુધારવા માટેના પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. આમાં વ્યક્તિના ગુણો, મૂલ્યો, અને આદતોનો સમાવેશ થાય છે.

ચારિત્ર્યના મુખ્ય પાસાઓ

- આંતરિક પાત્રો: ચારિત્ર્ય એ વ્યક્તિત્વનો પાત્રો છે, જેના પર જીવનની ઇમારત ટકે છે. સારા ગુણો ધરાવનાર વ્યક્તિમાં સ્વ-હિતની સાથે લોકહિતની ભાવના રહેલી જોવા મળે છે.
- નૈતિકતા અને સદાચાર: ઈમાનદારી, સત્ય, ધર્મ, નિયમ અને સદાચાર ચારિત્ર્યના અવિભાજ્ય અંગો છે. આ પાસાઓનો વિકાસ વ્યક્તિને ઉન્નતિના દ્વારે લઈ જાય છે.
- માનવતા: માણસની માણસાઈ જ તેનું સાચું ચારિત્ર્ય છે. દરેક વ્યક્તિ સાથે સારો વ્યવહાર-વર્તન કરવું જોઈએ- થવું જોઈએ.
- સ્થિરતા: ચારિત્ર્ય એકવાર બગડે તો માટીના ઘડાની જેમ ટુકડે-ટુકડા થઈ જાય છે, તેથી તેને ટકાવવું જરૂરી છે. માણસની અંદર રહેલા ગુણો હંમેશા બહાર આવે અને તેનામાં દુર્ભાવનું ક્યારેય દર્શન ન થાય, સારપનું સતત પ્રગટીકરણ થાય એ ખૂબ જરૂરી છે.
- કર્મ અને વ્યવહાર: વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં કેવા કાર્યો કરે છે અને કેવો વ્યવહાર કરે છે, તેના પરથી ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. દરેક વ્યક્તિ પ્રત્યે સમતા જાળવવી, દરેકને સન્માન આપવું વગેરે ગુણોનું ઘડતર નાનપણથી જ કરવું જોઈએ.

જીવનમાં ચારિત્ર્યનું મહત્વ:

1. વિશ્વાસપાત્રતા: સમાજમાં ઉચ્ચ ચારિત્ર્ય ધરાવતા લોકો પર જ લોકો વિશ્વાસ કરે છે. ચારિત્ર્ય અને વિશ્વાસપાત્રતાને સીધો સંબંધ છે. જે વ્યક્તિઓ વધારે સદગુણોથી યુક્ત છે તેઓ હંમેશા સમાજમાં માન-પાન પામ્યા છે.
2. સશક્ત વ્યક્તિ: ચારિત્ર્ય બળ એ જ સાચી શક્તિ છે. માનસિક હકારાત્મક વિચારો માણસને એક નવીન બળ પૂરું પાડે છે.
3. જીવનની સફળતા: ચારિત્ર્યથી જ જીવન સાર્થક (ચરિતાર્થ) થાય છે. આવા વ્યક્તિ જ્યાં પણ જાય ત્યાં તેમનું ઉમળકાભેર સ્વાગત થાય છે. તેઓ જીવનના ઉચ્ચ લક્ષ્યો પાર કરી શકે છે.

ટૂંકમાં, ચારિત્ર્ય એ જ્ઞાન અને કુશળતા કરતાં પણ વધુ મહત્વની, માણસના આંતરિક ગુણોને પ્રતિબિંબિત કરતી એક અમૂલ્ય સંપત્તિ છે.

ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણીના કેટલાક મહત્વના પાસાઓ

1. સ્વ-અનુભવ: વિદ્યાર્થીને પોતાના ગુણો અને દોષોને ઓળખવા અને તેને સુધારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા. દરેક શિક્ષકે પોતાના વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલા ગુણ-દોષોને શોધી તેમના સદગુણોમાં વધારો થાય તેવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.
2. મૂલ્યોની શિક્ષા: વિદ્યાર્થીને સત્ય, અહિંસા, સહિષ્ણુતા, અને અન્ય સારા મૂલ્યોની શિક્ષા આપવી એ ચારિત્ર્ય નિર્માણ માટે ખૂબ જરૂરી છે. દરેક શિક્ષકે પોતાની શાળા અને વર્ગમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ આપવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ મૂલ્યલક્ષી વાર્તાઓ-ઉદાહરણો રજૂ કરવા જોઈએ.
3. સારા સંગનો પ્રભાવ: વિદ્યાર્થીને સારા અને સકારાત્મક લોકો સાથે સંબંધ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. શિક્ષકે મહાન વ્યક્તિઓના જીવન ચરિત્રથી વિદ્યાર્થીઓને વાકેફ કરવા જોઈએ.
4. પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવો: વિદ્યાર્થીને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ, જેથી તેમનામાં સહકારિતાના ગુણોનો વિકાસ થાય.
5. નૈતિક મૂલ્યો (Moral Values): સત્ય બોલવું, પ્રામાણિક રહેવું, દયાભાવ રાખવો વગેરે જેવા ગુણોનું વિદ્યાર્થીઓમાં સિંચન થાય તેમજ વિદ્યાર્થીઓના આચરણમાં તે જોવા મળે તેવા પ્રયત્નો શિક્ષકો દ્વારા થવા જોઈએ.
6. હકારાત્મકતા (Positivity): મુશ્કેલીઓમાં પણ હકારાત્મક અભિગમ અપનાવવો. દરેક વિદ્યાર્થીના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય, તેની સ્વ પ્રત્યેની શ્રદ્ધા વિકસે તે માટે દરેક શિક્ષકે બનતા પ્રયાસો કરવા જોઈએ.
7. જ્ઞાન અને શિક્ષણ (Knowledge & Education): પુસ્તકો વાંચવા અને જીવનમાંથી શીખવું. પુસ્તકાલય કાર્યમાં મહાન વ્યક્તિઓના જીવન ચરિત્રોની પુસ્તિકાઓથી બાળકો વાકેફ થાય અને આવા પુસ્તકો રસપૂર્વક વાંચતા થાય તે માટે શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓમાં સભાનતા લાવવા પ્રયાસો કરવા જોઈએ. પ્રાર્થના પ્રવૃત્તિ કે પ્રસંગ ઉજવણી સમયે સારા વ્યક્તિઓના વક્તવ્યો ગોઠવી બાળકોમાં સારું ચારિત્ર્ય વિકસાવવા પર ભાર મૂકવો જોઈએ.
8. સામાજિક જવાબદારી (Social Responsibility): સમાજ પ્રત્યેની ફરજ નિભાવવી એ દરેક નાગરિકની પવિત્ર ફરજ છે. આજનો બાળક આવતીકાલની સામાજિક જવાબદારી હકારાત્મક રીતે નિભાવી શકે, પોતાના પરિવારનું પાલન-પોષણ યોગ્ય રીતે કરી શકે તે માટે તેને તૈયાર કરવા માટે ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણી મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓને આવી સામાજિક જવાબદારીઓથી વાકેફ કરી સામાજિક જવાબદારીના ક્ષેત્રીય કાર્યો સોંપવા જોઈએ.
9. સ્વ-શિસ્ત (Self-discipline): વિદ્યાર્થીને સ્વ-શિસ્ત અને સમય વ્યવસ્થાપનની કુશળતા શીખવવી, નિયમિતતા સમયનું પાલન અને ધ્યેય પ્રત્યે સમર્પણ એ એક સારી આદત છે જે વ્યક્તિને તેના લેખો, કાર્યો અને જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. નિયમિતતા એ

સ્વ-શિસ્ત સાથે જોડાયેલી બાબત છે. સ્વ-શિસ્ત વ્યક્તિને તેના ધ્યેયોને પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેના જીવનને સંગઠિત રાખવામાં મદદ કરે છે.

ઉપસંહાર

ચારિત્ર્ય ઘડતર એ વ્યક્તિના જીવનમાં નૈતિકતા, પ્રામાણિકતા, સહનુભૂતિ અને જવાબદાર વર્તન જેવા ઉચ્ચ મૂલ્યો વિકસાવવાની પ્રક્રિયા છે જે શિક્ષણસંગત અને સ્વ-શિસ્ત દ્વારા આકાર પામે છે. તે વ્યક્તિને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં પણ યોગ્ય નિર્ણય લેવાની અને સામાજિક જવાબદારી નિભાવવાની શક્તિ આપે છે જે સાચા અર્થમાં "ચારિત્ર્ય બળ" છે. આવું ચારિત્ર્ય બળ ઉભું કરી દેશને વધુ મજબૂત બનાવવા માટે ચારિત્ર્ય નિર્માણની કેળવણી એ રામબાણ ઈલાજ છે.

સંદર્ભસૂચિ

શ્રીમદ્ ભાગવત મહાપુરાણ. ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર.

અમુલખરાય નગીનદાસ, (1923). (સંપાદન)ગાંધીશિક્ષણ-ભાગ-1થી 3: અંગત વિચારો. સંશોધિત ગુજરાતી, અમદાવાદ.

અરવિંદ, શ્રી. The Life Divine. Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry.

દેસાઈ, કે. બી. (2016). મૂલ્ય શિક્ષણ અને આધ્યાત્મિક વિકાસ. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ પ્રકાશન.

રાધાકૃષ્ણન, ડૉ. સર્વપલ્લી. Indian Philosophy. George Allen & Unwin Ltd.

વિવેકાનંદ, સ્વામી. Complete Works of Swami Vivekananda. Advaita Ashrama, Kolkata.

શર્મા, આર. એન. (2012). શિક્ષણનું તત્ત્વજ્ઞાન. આગ્રા: વિનોદ પુસ્તક મંદિર.

www.bhagawadgomandal.com

www.vishwakosh.org

સમાન અને સર્વ સમાવેશક શિક્ષણ: સર્વોપલબ્ધ અધ્યયન

– રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 ના સંદર્ભે

પરમાર અર્પિતાબેન શંકરભાઈ

રિસર્ચ સ્કોલર

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ

ઈ-મેઈલ: arpitaparmar995@gmail.com

સારાંશ (Abstract)

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 (NEP 2020) ભારતીય શિક્ષણ વ્યવસ્થાને પરિવર્તનશીલ બનાવવા માટેનું મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજ છે, જેમાં સમાન અને સર્વસમાવેશક શિક્ષણ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. આ નીતિમાં સર્વોપલબ્ધ અધ્યયનના લક્ષ્યને હંસલ કરવા માટે સામાજિક-આર્થિક રીતે પછાત જૂથો (SEDGs), અપંગ વિદ્યાર્થીઓ, મહિલાઓ અને ગ્રામીણ વિસ્તારોના વિદ્યાર્થીઓને સમાવેશી શિક્ષણ પ્રદાન કરવાની વ્યૂહરચનાઓનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ અભ્યાસ પેપરમાં NEP 2020 ના સંદર્ભે સમાન અને સમાવેશક શિક્ષણના મુખ્ય સિદ્ધાંતો, નીતિઓ, અમલીકરણના પડકારો અને ભવિષ્યની ભલામણોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ પેપરમાં વિવિધ અભ્યાસો અને આંકડાઓના આધારે વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં શિક્ષણમાં અસમાનતાના કારણો અને તેને દૂર કરવાના ઉપાયો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાયું છે. આ અભ્યાસનું મુખ્ય લક્ષ્ય ભારતમાં સમાવેશી શિક્ષણને મજબૂત બનાવવા માટે પ્રાયોગિક સૂચનો આપવાનું છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: સમાન અને સર્વ સમાવેશક શિક્ષણ, સર્વોપલબ્ધ અધ્યયન, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020

1. પ્રસ્તાવના

ભારત જેવા વિવિધતાભર્યા દેશમાં શિક્ષણવ્યવસ્થા સમાજના તમામ વર્ગોને સમાન તકો પ્રદાન કરવા માટેનું મુખ્ય સાધન છે. જો કે, ઐતિહાસિક, સામાજિક અને આર્થિક કારણોને લીધે શિક્ષણમાં અસમાનતા અને અસમાવેશકતા જોવા મળે છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 (NEP 2020) આ અસમાનતાને દૂર કરવા માટેનું પ્રથમ વ્યાપક પગલું છે, જેમાં સમાન અને સર્વ સમાવેશક શિક્ષણને કેન્દ્રમાં રાખવામાં આવ્યું છે. આ નીતિમાં "સર્વોપલબ્ધ અધ્યયન"ના ખ્યાલને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે, જેનો અર્થ છે કે દરેક વ્યક્તિને તેની ક્ષમતા અને જરૂરિયાત અનુસાર શિક્ષણ મળે.

NEP 2020 અનુસાર, શિક્ષણ એ સામાજિક ન્યાય અને સમાનતાનું સાધન છે, જેમાં કોઈપણ બાળક તેના જન્મ અથવા પરિસ્થિતિને કારણે પછાત ન રહે. આ નીતિમાં સામાજિક-આર્થિક રીતે પછાત જૂથો (SEDGs) જેમ કે અનુસૂચિત જાતિ, અનુસૂચિત જનજાતિ, અન્ય પછાત વર્ગો, મહિલાઓ, અપંગ વ્યક્તિઓ અને ગ્રામીણ વિસ્તારોના વિદ્યાર્થીઓને વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે. આ પેપરમાં આ વિષય પર વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવશે, જેમાં NEP 2020 ના મુખ્ય પાસાઓ, તેના અમલીકરણ અને પડકારોનું વિશ્લેષણ કરાશે.

ભારતમાં શિક્ષણની અસમાનતા એક મોટી સમસ્યા છે. ઉદાહરણ તરીકે, 2018 ના આંકડા અનુસાર, ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં ધોરણ 10 સુધીના ડ્રોપ આઉટ દર 15% કરતા વધુ છે, જ્યારે શહેરી વિસ્તારોમાં તે 5% કરતા ઓછો છે. મહિલાઓ અને અપંગ વિદ્યાર્થીઓમાં આ આંકડા વધુ ચિંતાજનક છે. NEP 2020 આ અસમાનતાને દૂર કરવા માટે 2030 સુધીમાં 100% ગ્રોસ એનરોલમેન્ટ રેશિયો (GER) હાંસલ કરવાનું લક્ષ્ય રાખે છે.

આ અભ્યાસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે કે NEP 2020 ના સંદર્ભે સમાવેશી શિક્ષણની અસરકારકતા તપાસવી અને તેના અમલ માટેના પ્રાયોગિક ઉપાયો સૂચવવા. આ માટે વિવિધ અભ્યાસો, આંકડાઓ અને નીતિના દસ્તાવેજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

2. સાહિત્ય સમીક્ષા

સમાન અને સમાવેશક શિક્ષણ વિષય પર અનેક અભ્યાસો કરવામાં આવ્યા છે. યુનેસ્કોના 1994 ના સલામાંકા ઘોષણાપત્રમાં સમાવેશી શિક્ષણને વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યું છે કે તે એક એવી પ્રણાલી છે જેમાં તમામ વિદ્યાર્થીઓ એક જ વર્ગમાં શીખે અને તેમની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ સહાય મળે. ભારતમાં, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 1986 અને 2009 ના RTE અધિનિયમમાં પણ આ વિષય પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો, પરંતુ NEP 2020 તેને વધુ વ્યાપક બનાવે છે.

એક અભ્યાસમાં, સિંગલ અને અન્ય (2023) એ જણાવ્યું છે કે NEP 2020 માં સમાવેશી શિક્ષણ માટે વિશેષ શિક્ષણ ઝોન (SEZ) ની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે, જે પછાત વિસ્તારોમાં શિક્ષણની પહોંચ વધારશે. અન્ય અભ્યાસમાં, કુમાર (2024) એ નોંધ્યું છે કે મહિલાઓ માટે જેન્ડર ઇન્ક્લુઝન ફંડની વ્યવસ્થા NEP માં મહત્વપૂર્ણ છે, જે શિક્ષણમાં લિંગ અસમાનતાને ઘટાડશે.

ભારતીય સંદર્ભમાં, અસર સેન્ટરના અહેવાલો અનુસાર, ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં ધોરણ 5 ના વિદ્યાર્થીઓમાંથી 50% ધોરણ 2 નું વાંચન પણ નથી કરી શકતા, જે સમાવેશી શિક્ષણની જરૂરિયાતને દર્શાવે છે. NEP 2020 માં મૂળભૂત સાક્ષરતા અને સંખ્યાજ્ઞાન મિશન (FLN) ને આ માટે વિકસાવવામાં આવ્યું છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય અભ્યાસોમાં, યુનિસેફના અહેવાલમાં જણાવાયું છે કે કોવિડ-19 દરમિયાન ડિજિટલ ડિવાઈડને કારણે પછાત જૂથોનું શિક્ષણ વધુ પ્રભાવિત થયું છે, જે NEP માં ટેકનોલોજી આધારિત શિક્ષણને મહત્વ આપે છે. આ સમીક્ષા દર્શાવે છે કે NEP 2020 પાછલી નીતિઓની તુલનામાં વધુ વ્યાપક છે, પરંતુ તેના અમલમાં પડકારો છે જેમ કે ભંડોળની અછત અને શિક્ષક તાલીમ.

3. NEP 2020 માં સમાન અને સર્વસમાવેશક શિક્ષણ

NEP 2020 ના પ્રકરણ 6 માં સમાન અને સમાવેશક શિક્ષણ પર વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ નીતિમાં મુખ્ય સિદ્ધાંત છે કે શિક્ષણ સામાજિક ન્યાયનું સાધન છે અને તમામ વિદ્યાર્થીઓને તેમની પરિસ્થિતિના આધારે સમાન તકો મળે.

➤ મુખ્યસિદ્ધાંતો

સમાનતા અને સમાવેશ: નીતિમાં SEDGs માટે વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે, જેમાં અનુસૂચિત જાતિ, જનજાતિ, OBC, મહિલાઓ અને અપંગ વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ થાય છે. આ જૂથોમાં ડ્રોપ આઉટ દર ઘટાડવા માટે વૈકલ્પિક શિક્ષણ કેન્દ્રો અને ODL (ઓપન ડિસ્ટન્સ લર્નિંગ) ની વ્યવસ્થા છે.

- સર્વોપલબ્ધ અધ્યયન: 2030 સુધીમાં પૂર્વ પ્રાથમિકથી ધોરણ 12 સુધી 100% GER હાંસલ કરવું. આમાટે FLN મિશન દ્વારા મૂળભૂત કૌશલ્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાયું છે.
- લિંગ સમાનતા: મહિલાઓ અને ટ્રાન્સ જેન્ડર વિદ્યાર્થીઓ માટે જેન્ડર ઇન્ક્લુઝન ફંડની વ્યવસ્થા, જેમાં સાયકલ, હોસ્ટેલ અને કાઉન્સેલિંગનો સમાવેશ છે.

4. નીતિઓ અને વ્યૂહરચનાઓ

- માળખાકીય વિકાસ: પછાત વિસ્તારોમાં શાળાઓમાં PTR (પુપિલ-ટીચર- રેશિયો) 25:1 રાખવું અને સ્પેશિયલ એજ્યુકેશન ઝોન્સની સ્થાપના.
- ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ: ડિજિટલ ડિવાઈડ ઘટાડવા માટે DIKSHA અને SWAYAM જેવા પ્લેટફોર્મનો વિકાસ, જેમાં બહુભાષી સામગ્રીનો સમાવેશ છે.
- અપંગ વિદ્યાર્થીઓ માટે: RPWD અધિનિયમ 2016 અનુસાર અપંગ વિદ્યાર્થીઓને મુખ્ય ધારામાં સમાવેશ માટે વિશેષ શિક્ષકો અને એસિસ્ટિવ ટેકનોલોજીની વ્યવસ્થા.

5. વિશ્લેષણ

NEP 2020 ની આ નીતિઓ વ્યાપક છે, પરંતુ તેમનું અમલીકરણ રાજ્યો પર આધારિત છે. ઉદાહરણ તરીકે, ગુજરાતમાં NEP ના અમલથી ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં GER માં 10% વધારો જોવા મળ્યો છે, પરંતુ હજુ પણ પડકારો છે. આ નીતિ SDG 4 સાથે સુસંગત છે, જે સમાવેશી શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપે છે.

6. અમલીકરણ અને પડકારો

NEP 2020 નું અમલીકરણ 2021 થી શરૂ થયું છે, જેમાં રાજ્યોને ટાસ્કફોર્સ બનાવવાની સૂચના આપવામાં આવી છે. ગુજરાતમાં GCERT દ્વારા NEP ના અમલ માટે વર્કશોપ અને તાલીમ કાર્યક્રમો ચલાવવામાં આવી રહ્યા છે.

- અમલીકરણના પગલાં
 - શિક્ષક તાલીમ: શિક્ષકોને સમાવેશી પેડાગોજીમાં તાલીમ આપવી, જેમાં બહુભાષી અભિગમ અને અપંગ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિશેષ તાલીમનો સમાવેશ છે.
 - ભંડોળ વ્યવસ્થા: GDP ના 6% શિક્ષણ પર ખર્ચ કરવું, જેમાં SEDGs માટે વિશેષ ફંડની વ્યવસ્થા છે.
 - મોનિટરિંગ: PARAKH દ્વારા અસેસમેન્ટ અને મોનિટરિંગ કરવું.

7. પડકારો

- ભંડોળની અછત: ભારતમાં શિક્ષણ પર GDP ના માત્ર 3% ખર્ચ થાય છે, જે NEP ના લક્ષ્યથી ઓછું છે.
- ડિજિટલ ડિવાઈડ: ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં ઇન્ટરનેટ અને ડિવાઈસની અભાવને કારણે ટેકનોલોજી આધારિત શિક્ષણ મુશ્કેલ છે.
- સામાજિક અવરોધો: ગરીબી, બાળમજૂરી અને લિંગ ભેદભાવને કારણે ડ્રોપઆઉટ વધે છે.
- રાજ્ય વિસંગતતા: વિવિધ રાજ્યોમાં અમલની ગતિ અલગ છે, જેમ કે તમિલનાડુ અને ગુજરાતમાં અમલ સારો છે, પરંતુ બિહાર જેવા રાજ્યોમાં વિલંબ છે.
- આ પડકારોને દૂર કરવા માટે સમુદાયની ભાગીદારી અને NGO સાથે સહયોગ જરૂરી છે.

8. સૂચનાઓ

NEP 2020 ના અમલને મજબૂત બનાવવા માટે નીચેની સૂચનાઓ છે:

- વધુ ભંડોળ વ્યવસ્થા: કેન્દ્ર અને રાજ્યો વચ્ચે ભંડોળનું વિતરણ વધારવું અને પ્રાઈવેટ સેક્ટરને પ્રોત્સાહન આપવું.
- શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમો: દર વર્ષે સમાવેશી શિક્ષણ પર તાલીમ આપવી અને લોકલ શિક્ષકોની ભરતી કરવી.
- ટેકનોલોજીનો વિસ્તાર: ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં સોલાર પાવર્ડ ડિવાઇસ અને ઓફલાઇન કન્ટેન્ટ પ્રદાન કરવું.
- મોનિટરિંગ સિસ્ટમ: રાષ્ટ્રીય સ્તરે ડેટાબેઝ બનાવીને SEDGs ના પ્રગતિને ટ્રેક કરવું.
- સમુદાય સહયોગ: ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓ અને વોલન્ટિયર્સને જોડીને ટ્યુટરિંગ કાર્યક્રમો ચલાવવા.
- આ સૂચનાઓ અમલમાં મૂકવાથી NEP નું લક્ષ્ય હાંસલ થઈ શકે છે.

9. નિષ્કર્ષ

NEP 2020 ભારતીય શિક્ષણ વ્યવસ્થાને સમાન અને સમાવેશક બનાવવા માટેનું મહત્વપૂર્ણ પગલું છે. તેમાં સર્વોપલબ્ધ અધ્યયનના લક્ષ્યને હાંસલ કરવા માટે વ્યાપક નીતિઓ છે, પરંતુ અમલીકરણમાં પડકારોને દૂર કરવા જરૂરી છે. જો આ નીતિ સફળ થશે તો ભારતમાં શિક્ષણ સામાજિક પરિવર્તનનું મુખ્ય સાધન બનશે.

10. સંદર્ભો

- ASER Centre. (2022). Annual Status of Education Report Ministry of Education. (2020).
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020.
https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/nep/2020/GUJARATI.pdf
Kumar, R. (2024). Inclusive Education in NEP 2020. ResearchGate.
Singhal, A. (2023). Equity and Inclusion in Indian Education. BSS Publications.
UNESCO. (1994). Salamanca Statement.

A COMPEARATIVE STUDY ETHICAL VALUES OF HIGH SCHOOL STUDENTS OF MEHSANA DISTRICT

DR. KETAN K. MEHTA

PRINCIPAL

COLLEGE OF EDDUCATION VADASMA

Introduction:

A society with domestic idea attempts consciously to improve its programme and agencies for serving the common welfare of all of the citizens of nation. It attempts to ensure those improvements chiefly by establishing educational institutions which socially acceptable interest and needs that youth feels may be citizen's responsibility. The educational system plays a very important role developing various kinds of Ethical Values traits, values and national feelings.

It is also conclude that different kind of the study has been conducted with reference to different kind of students of sample in relation to Ethical Values and values with different area.

Statement of the problem:

A COMPEARATIVE STUDY ETHICAL VALUESOF HIGH SCHOOL STUDENTS OF MEHSANA DISTRICT

Objectives of the Problem:

1. To study the effects of different component of Ethical Values of students of secondary school of Mehsana District
2. To study the effects of gender with reference to Ethical Values of students of secondary school of Mehsana District
3. To study the effect of habitat with reference to Ethical Values of students of secondary school of Mehsana District
4. To study the effect of standard (9 and 10) with reference to Ethical Values of students of secondary school of Mehsana District

Hypotheses of the study:

1. There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of different component of Ethical Values of secondary school of Mehsana District.
2. There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of total male and total female students of secondary school of Mehsana District.
3. There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of total urban and total rural students of secondary school of Mehsana District.
4. There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of standard eight and standard nine students of secondary school of Mehsana District.

Definitions of the terms:

“To define a problem means specify it in detail and with Precision.”²

Ethical Values: According to E.L. Thorndike “ Ethical Values is one of the most abstract words in our language and like any abstract word suffering from excessive use, its connotative significance’s is very broad, its denotative significance is negligible. Hardly there is any modern term relating to the Ethical Values resemble one another in one-way or the other because they are derived from the same origin.

ETHICAL VALUES INVENTORY (by Km. Manju Agrawal) has been used for the age group of 13 to 26 years.

School: Educational institution for pupils up to 19 years of age or (US) is including college or university level.

High School Students: In this present research High School Students means Student, who are studying in standard-9 and standard-10?

Delimitation of the study:

The present study is delimited for the students (Standard-9 and Standard-10) of secondary schools of Mehsana District only, who are studying regularly during the year of the 2024-25.

Tool Used for the study:

For the present study selected tools Ethical Values Inventory Prepared by the Investigator himself.

Population and sample:

Population:

For the present study all the students of standard-10 and standard-10, from the Mehsana District studying during the year of 2024-25.

Sample:

For the present study random sampling technique was used. Total 150 students were selected from the 8 (4 schools from rural area and 4 schools from urban area) schools from the Mehsana District of north Gujarat region.

Data Analysis and Interpretation:

Quantitative data were analyzed by the frequency distribution as the variables of the objectives of the research. Mean, median, t-value, F-value and correlation value calculated for the present research.

Statistical description of t-value on the Total Sample of Secondary School Students on Ethical Values Inventory

No.	Variable	N	Mean	S.D.	SEd	t-Val	Sig.
1	Total Male Students	75	244.47	33.14	2.46	3.85	0.01
	Total Female Students	75	236.14	33.18			
2	Total Rural Students	75	240.5	35.93	2.69	0.46	NS
	Total Urban Students	75	241.75	33.48			
3	Total Students of Std-10	75	236.92	31.31	2.47	2.73	0.01
	Total Students of Std-10	75	243.68	35.01			

Ho.1 There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of total male and total female students of secondary school of north Gujarat.

Result: From the above Table, it is evident that the mean and S.D. of total male students are 244.47 and 33.14 while the mean and S.D. of total female students are 236.14 and 33.18 on total score of Ethical Values Inventory. The obtained t-value is 3.85($3.85 > 2.58$) with 2.46 standard error of mean which is significant at 0.01 level of significance. Thus, mean score of total male students are significantly higher than the mean score of total female students on Ethical Values Inventory. So, **Ho1** is rejected. Which is stated as :“There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of total male and total female students of secondary school of Mehsana District.”

Ho.2 There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of total urban and total rural students of secondary school of north Gujarat.

Result: From the above Table, it is evident that the mean and S.D. of total urban students are 240.5 and 35.93 while the mean and S.D. of total rural students are 241.75 and 33.48 on total score of Ethical Values Inventory. The obtained t-value is 0.46($0.46 < 2.58/1.96$) with 2.69 standard error of mean which is not significant at 0.05/0.01 level of significance. Thus, mean score of total rural students are not significantly higher than the mean score of total urban students on Ethical Values Inventory. So, **Ho2** is accepted. Which is stated as : “There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of total urban and total rural students of secondary school of Mehsana District.”

Ho.3 There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of standard nine and standard ten students of secondary school of north Gujarat.

Result: From the above Table, it is evident that the mean and S.D. of students of standard-10 are 236.92 and 31.31 while the mean and S.D. of students of standard-9 are 243.68 and 35.01 on total score of Ethical Values Inventory. The obtained t-value is 2.73($2.73 > 2.58$) with 2.73 standard error of mean which is significant at 0.01 level of significance. Thus, mean score of students of standard-10 are significantly higher than the mean score of students of standard-9 on Ethical Values Inventory. So, **Ho3** is rejected. Which is stated as: “There will be no significant difference between mean score on Ethical Values Inventory of standard nine and standard ten students of secondary school of Mehsana District.”

Findings:

From the above research findings of the study are given as under.

(1) Mean score of total male students are significantly higher than the mean score of total female students on Ethical Values Inventory.

(2) No significant difference was found between the mean scores rural students and urban students on Ethical Values Inventory.

(3) Mean score of total students of standard -10 are significantly higher than the mean score of total students of standard -9 on Ethical Values Inventory.

Conclusion:

From the above findings it can be concluded that the total students of standard -10 differed in their perceptions regarding Ethical Values Inventory than the total students of standard -9 and total students of Male differed in their perceptions regarding Ethical Values Inventory than the total female students. No significant difference found between components of Ethical Values Inventory and habitat of students

Bibliography

A.S. Hornby.(2000); **Oxford Advanced Learner's Dictionary(Sixth Edition)** : Oxford University Press, P.1131.

Best, John W. and Khan James V.(1989); **Research in Education**.(Sixth Edition). New Delhi : Prentice Hall of India private Limited, P.8.

George J. Mouly.(1964); **The Science of Educational Research**. New Delhi: Euresia Publishing House, P.482.

Ibid, P.111.

Kulbirsinh Sindhu. (1984); **Methodology of Research in Education**. New Delhi: Sterling Publishers. Pvt. Ltd. , P.69.

Walter Mischel(1984).; **Introduction to Ethical Values**, Fourth Edition : Holt Rinhart and Wriston, inc. International Edition, P.196.

Walter, R. Borg and Gall M.D.(1983); **Educational Research: An Introduction**. New York : Longman's Green Co. Ltd.. , P.142.

Spiritual Dimensions in Gandhian Basic Education: Implications for Student Development

Patel Divya
Ph.D. Scholar,

Sabarmati University, Ahmedabad

Dr. Mittal Joshi,
Guide

Abstract

Mahatma Gandhi's Basic Education, or Nai Talim, represents a profound integration of spiritual principles into pedagogical practice, emphasizing the harmonious development of body, mind, and spirit. This paper explores the spiritual dimensions embedded in Gandhian education, drawing from concepts such as satya (truth), ahimsa (non-violence), and self-realization, and examines their implications for contemporary student development. Through a systematic analysis of historical texts and modern interpretations, the study highlights how Nai Talim fosters moral character, ethical awareness, and inner harmony, countering the materialistic tendencies of modern education systems. Key implications include enhanced emotional resilience, social responsibility, and holistic growth, particularly in addressing youth mental health crises and societal disconnection. Reference books such as Educational and Social Philosophy of Mahatma Gandhi by Dr. Gautam Patra (2021) and Spiritual Education in Gandhian Philosophy (2017) provide foundational insights. The paper argues that reviving these spiritual elements can transform education into a tool for personal liberation and societal harmony, with recommendations for policy integration in diverse contexts.

Key Words: Spiritual Dimensions, Gandhian Basic Education, Student Development

Introduction

In an increasingly secular and technology-driven world, the spiritual underpinnings of education have often been sidelined, leading to systems that prioritize cognitive skills over ethical and inner development. Mahatma Gandhi, through his philosophy of Basic Education (Nai Talim), proposed a radical alternative that places spirituality at the core of learning. Introduced in 1937 at the Wardha Conference, Nai Talim sought to educate the whole person—integrating physical labor, intellectual pursuit, and spiritual growth—to create self-reliant, morally upright individuals. Gandhi's vision was deeply influenced by Indian spiritual traditions, including the Upanishads, Bhagavad Gita, and Jain-Buddhist principles, as well as Western thinkers like Tolstoy and Ruskin.

Gandhi critiqued colonial education for its alienating effects, arguing it produced "slaves" disconnected from their cultural and spiritual roots. Instead, he advocated for education as a path to moksha (liberation), where spiritual dimensions—truth-seeking, non-violence, and self-discipline—guide student development. This approach not only addresses individual growth but also societal transformation, fostering communities based on swaraj (self-rule) and sarvodaya (welfare of all).

The relevance of Gandhian spirituality in education today is evident amid rising student stress, ethical dilemmas, and environmental crises. As per UNESCO reports, holistic education models are essential for sustainable development, yet spiritual aspects remain underexplored. This paper examines the spiritual dimensions in Nai Talim and their implications for student development, including moral resilience, emotional intelligence, and social empathy. Drawing from reference books like Mohandas Gandhi (Modern Spiritual Masters) (2002) and Humanistic Approach to Education and Gandhian View points on Values (undated PDF), the analysis bridges historical philosophy with modern applications.

Structured as follows: a literature review, exploration of spiritual dimensions, implications for student development, challenges, and conclusions with recommendations. This study contributes to reviving Gandhian thought for equitable, spiritually enriched education.

Literature Review

Scholarly works on Gandhian education emphasize its spiritual core, portraying Nai Talim as a synthesis of metaphysical, epistemological, and axiological principles. Primary sources include Gandhi's own writings, such as Hind Swaraj (1909) and Basic Education (1951), where he links education to spiritual self-realization. In Hind Swaraj, Gandhi critiques modern civilization's material focus, advocating education that cultivates inner truth and non-violence.

Secondary literature expands on this. Dr. Gautam Patra's Educational And Social Philosophy Of Mahatma Gandhi (2021) analyzes how Gandhi's spirituality integrates social reform, emphasizing

ahimsa as a pedagogical tool for character building. Similarly, *Spiritual Education in Gandhian Philosophy* (2017) explores satya and ahimsa as foundations for moral education, arguing spirituality fosters empathy and ethical decision-making in students.

Empirical and interpretive studies further illuminate implications. In *Mahatma Gandhi's Vision of Basic Education: Nurturing Hearts, Minds, and Communities* (2023), authors discuss Nai Talim's role in holistic development, linking spiritual practices like prayer and meditation to enhanced student wellbeing. *Application of Philosophy of Gandhian Education in Modern Education* (2021) highlights spiritual reinterpretation of ahimsa as love, promoting emotional and spiritual growth in contemporary curricula.

On student development, *Gandhi's Educational Thoughts* (undated) notes Nai Talim's craft-based learning develops self-reliance and spiritual harmony, reducing alienation. *Exploring Gandhi's Educational Philosophy* (2023) examines experiential learning's impact on moral values and character. Critiques, such as in *The Relevance of Basic Education as Propagated by Mahatma Gandhi* (undated), address implementation challenges but affirm its potential for social justice.

Gaps include limited quantitative studies on spiritual outcomes, with most research qualitative and India-focused. This review synthesizes these sources to argue that Gandhian spirituality offers a framework for transformative student development, bridging ancient wisdom with modern needs.

Spiritual Dimensions in Gandhian Basic Education

Gandhi's Nai Talim embeds spirituality as the unifying force for education, viewing it not as religious dogma but as universal principles for inner growth. Central tenets include satya, ahimsa, and brahmacharya (self-control), derived from Indian scriptures.

Satya (Truth) as Epistemological Core: Gandhi equated God with Truth, stating "Truth is God." In education, this manifests as truth-seeking through experiential learning, where crafts like spinning teach honesty in labor and self-reflection. Students learn to discern relative from absolute truth, fostering critical thinking aligned with spiritual inquiry.

Ahimsa (Non-Violence) as Ethical Foundation: Reinterpreted as active love, ahimsa permeates Nai Talim's curriculum, promoting compassion in interpersonal relations and environmental stewardship. Communal activities in ashrams encourage non-violent conflict resolution, nurturing empathy and moral courage.

Self-Realization and Holistic Integration: Nai Talim aims at moksha through balanced development—physical (hand), intellectual (head), and spiritual (heart). Practices like daily prayer, silence, and service (seva) cultivate inner peace and connection to the divine, countering egoism.

In practice, at Sevagram and Phoenix Settlement, students engaged in crafts while discussing ethical dilemmas, blending spirituality with daily life. This dimension distinguishes Nai Talim from progressive education, emphasizing spiritual liberation over mere utility.

Implications for Student Development

The spiritual dimensions of Nai Talim have profound implications for student development, fostering resilience, ethics, and societal contribution.

Moral and Character Development: By embedding satya and ahimsa, Nai Talim builds ethical frameworks, reducing tendencies toward dishonesty or violence. Studies show such values enhance decision-making and integrity in adolescents.

Emotional and Psychological Wellbeing: Spiritual practices like meditation promote mindfulness, alleviating anxiety and depression. In modern contexts, this implies integrating yoga or reflection in curricula for mental health support.

Social and Community Orientation: Emphasizing sarvodaya, students develop empathy and service-oriented mindsets, leading to active citizenship and reduced social inequalities.

Holistic Growth and Self-Reliance: Craft-centered learning instills spiritual discipline, enhancing self-esteem and adaptability. Implications include vocational programs that blend skills with ethics for sustainable livelihoods.

In NEP 2020, these elements align with multidisciplinary education, suggesting pilots in schools for measurable outcomes like improved empathy scores.

Challenges in Implementation

Despite benefits, challenges include secular resistance, urbanization eroding craft-based learning, and teacher training deficits. Strategies involve hybrid models blending digital tools with spiritual practices and policy advocacy for inclusive curricula.

Conclusion

Gandhian Basic Education's spiritual dimensions offer timeless implications for student development, promoting ethical, resilient individuals. Reviving Nai Talim requires integrating these principles into global education, fostering a world of harmony and justice.

References

- Anthony, B. P. (Undated). Truth and Education: Gandhian Concept of Satya. Phil Archive.
- Kumar, A. (2023). Mahatma Gandhi's Vision of Basic Education: Nurturing Hearts, Minds, and Communities. Anu Books.
- Patra, G. (2021). Educational And Social Philosophy Of Mahatma Gandhi. BFC Publications.
- Rani, P. (2021). Application of Philosophy of Gandhian Education in Modern Education. Globus Journal.
- (Undated). Humanistic Approach to Education and Gandhian View points on Values. GTC Hooghly.
- (Undated). Nai Talim: Gandhi's 'New Education'. Oxford Academic.
- (Undated). Gandhi's Educational Thoughts. MKGandhi.org.
- (2021). Mahatma Gandhi and Basic Education. Society.
- (Undated). The Relevance of Basic Education as Propagated by Mahatma Gandhi. Semant Journals.
- (Undated). Mahatma Gandhi and Basic Education. Noble Science Press.
- (2023). Exploring Gandhi's Educational Philosophy. IJCRT.org.
- (2023). Relevance of Mahatma Gandhi Thought of Education in Present Times. IJIRMF.

૨૧મી સદીના અસ્તિત્વલક્ષી પડકારો અને માનવ ઉત્કર્ષ:

આધ્યાત્મિક શિક્ષણના સંદર્ભમાં

Existential Challenges of 21st Century and Human Flourishing: In Context of Spiritual Education

સંશોધક:- હર્ષદકુમાર જે વર્મા PhD સ્કોલર HNGU, પાટણ

સારાંશ

એકવીસમી સદી એ વિરોધાભાસોની સદી છે. એક તરફ કૃત્રિમ બુદ્ધિમત્તા (AI) અને ટેકનોલોજીની હરણફાળ છે. બીજી તરફ માનવીય અસ્તિત્વ અને માનસિક શાંતિ સામે ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. પ્રસ્તુત સંશોધન લેખનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય ૨૧મી સદીના યુવાનો સામે રહેલા અસ્તિત્વલક્ષી પડકારો જેવા કે હતાશા, મૂલ્યોનું ધોવાણ અને જીવનની નિરર્થકતાનો ભાવ તપાસવાનો છે. પ્રસ્તુત સંશોધન લેખમાં નેશનલ ક્રાઈમ રેકૉર્ડ્સ બ્યુરો (NCRB) ના આંકડાકીય વિશ્લેષણ દ્વારા સાબિત કરે છે કે વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મહત્યાનું વધતું પ્રમાણ એ આધ્યાત્મિક શૂન્યાવકાશનું પરિણામ છે. અંતમાં, પ્રસ્તુત સંશોધન લેખ ભારતીય ચિંતકોના વિચારો અને રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 ના સંદર્ભમાં 'માનવ ઉત્કર્ષ' માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણને એક અનિવાર્ય સમાધાન તરીકે પ્રસ્થાપિત કરે છે.

મુખ્ય શબ્દો: અસ્તિત્વલક્ષી સંકટ, માનવ ઉત્કર્ષ, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, વિદ્યાર્થી આત્મહત્યા, NEP 2020.

1. પ્રસ્તાવના

માનવ ઇતિહાસમાં 21મી સદી સૌથી વધુ સુવિધાજનક અને સમૃદ્ધ સદી છે. પરંતુ આશ્ચર્યની વાત એ છે કે આ જ સદીમાં મનુષ્ય સૌથી વધુ એકલતા અને અશાંતિ અનુભવી રહ્યો છે. આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થા વિદ્યાર્થીઓને 'કેવી રીતે કમાવું' તે શીખવે છે, પરંતુ 'કેવી રીતે જીવવું' તે શીખવવામાં ઊણી ઉતરી છે.

આજનો યુવાન 'અસ્તિત્વલક્ષી સંકટ' નો સામનો કરી રહ્યો છે. 'હું કોણ છું?', 'મારા જીવનનો હેતુ શું છે?', 'શું સફળતા માત્ર ભૌતિક સંપત્તિ છે?' જેવા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તેને પરંપરાગત શિક્ષણમાંથી મળતા નથી. પરિણામે, દિશાહીનતા અને હતાશા જન્મે છે. આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં, શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનો સમાવેશ એ માત્ર નૈતિક સુધારણાનો વિષય નથી, પરંતુ માનવ અસ્તિત્વના રક્ષણ અને ઉત્કર્ષનો ઉપાય છે.

2. 21મી સદીના અસ્તિત્વલક્ષી પડકારો

વર્તમાન સમયમાં વિદ્યાર્થીઓ અને યુવાનો સામે અનેક પડકારો છે, જે સીધા તેમના અસ્તિત્વ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને સ્પર્શે છે.

2.1 આત્મહત્યાના ચિંતાજનક આંકડા: એક ચેતવણી

આપણી શિક્ષણ વ્યવસ્થા અને સામાજિક માળખાની નિષ્ફળતાનો સૌથી મોટો પુરાવો આત્મહત્યાના આંકડા છે. ભારત સરકારના NCRB (National Crime Records Bureau) ની ADSI Report મુજબ, વર્ષ 2013માં ભારતમાં 8423 વિદ્યાર્થીઓએ આત્મહત્યા કરી હતી. વર્ષ 2023માં આ આંક વધીને 13892 પર પહોંચ્યો છે.

એક દાયકામાં થયેલો આ 65% નો તોતિંગ વધારો દર્શાવે છે કે વિદ્યાર્થીઓમાં જીવન સંઘર્ષ સામે લડવાની આંતરિક શક્તિ ખૂટી રહી છે. આ માત્ર આંકડા નથી, પણ આપણી શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં રહેલા 'આધ્યાત્મિક શૂન્યાવકાશ' ની સાબિતી છે.

2.2 અર્થહીનતાનો ભાવ

મનુષ્યની સૌથી મોટી જરૂરિયાત 'જીવનના અર્થની શોધ' છે. આજનું શિક્ષણ માહિતીનો ભંડાર આપે છે પણ જીવનનો અર્થ આપતું નથી. પરિણામે, યુવાનો ડ્રગ્સ જેવા વ્યસન અને સોશિયલ મીડિયાના ક્ષણિક સુખોમાં જીવનનો અર્થ શોધવા ફાંફા મારે છે.

2.3 માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને એકલતા

ડિજિટલ ક્રાંતિએ લોકોને એકબીજા સાથે જોડ્યા છે, છતાં વ્યક્તિગત સ્તરે માણસ વધુ એકલવાયો બન્યો છે. હતાશા, તણાવ અને જીવનનો અર્થ ગુમાવવાની લાગણી વધી રહી છે. આંતરિક શાંતિ અને માનસિક સ્થિરતા જાળવવી એ આધુનિક માનવી માટે કઠિન બની રહ્યું છે.

2.4 વૈશ્વિક દૃષ્ટિકોણનો અભાવ

જેમ ફૂવાના દેડકાને એમ લાગે છે કે ફૂવો જ આખું જગત છે, તેમ કેટલાક લોકો પોતાની સંકુચિત દુનિયાની બહાર જોઈ શકતા નથી. તેઓ એમ માને છે કે તેમનો પોતાનો જ ધર્મ, પોતાની જ વિચારધારા અને પોતાની જ જીવનશૈલી સર્વશ્રેષ્ઠ છે. આ સંકુચિતતા અસહિષ્ણુતા અને કટ્ટરવાદને જન્મ આપે છે. જ્યારે વૈશ્વિક દૃષ્ટિકોણનો અભાવ હોય છે, ત્યારે રાષ્ટ્રવાદનું સ્થાન 'ઉગ્ર રાષ્ટ્રવાદ' લે છે. જે યુદ્ધો અને સંઘર્ષનું કારણ બને છે.

3. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: સંકલ્પના અને સ્વરૂપ

સામાન્ય રીતે ધાર્મિક શિક્ષણને જ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માની લેવામાં આવે છે. પરંતુ આ બંને ભિન્ન છે.

- ધર્મ એ બાહ્ય આચરણ અને પૂજા પદ્ધતિ છે.
- આધ્યાત્મિકતા એ આંતરિક યાત્રા છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે વિદ્યાર્થીને સ્વની ઓળખ કરાવવી. તે શરીર, મન અને બુદ્ધિથી પર જઈને આત્માના સ્તરે વિકાસ સાધવાની પ્રક્રિયા છે. તે વિદ્યાર્થીને શીખવે છે કે તે બ્રહ્માંડનો એક અવિભાજ્ય અંશ છે અને તમામ જીવો સાથે જોડાયેલો છે. ધર્મ અને આધ્યાત્મનો ભેદ સમજાવવા શ્રી શ્રી રવિશંકરનો વિચાર રજૂ કર્યો છે. શ્રી શ્રી રવિશંકરનાં મતે, “ ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતા વચ્ચે સ્પષ્ટ ભેદ છે. ધર્મએ કેળાની છાલ છે, જ્યારે આધ્યાત્મિકતા એ કેળાનો ગર.”

ધર્મ અને અધ્યાત્મ વચ્ચેનો ભેદ 'કેળા' દ્વારા બહુ સરળતાથી સમજી શકાય છે. ધર્મ એ કેળાની છાલ જેવો છે. જે બહારનું રક્ષણાત્મક કવચ છે. તેનું કામ અંદરની વસ્તુને સાચવવાનું છે. પરંતુ જ્યારે આપણે પોષણ મેળવવું હોય, ત્યારે આપણે છાલ નથી ખાતા, પણ અંદરનો ગર ખાઈએ છીએ. તેમ પૂજા-પાઠ કે સંપ્રદાય એ બહારની વ્યવસ્થા છે, પણ સાચું અમૃત તો અંદર રહેલી આધ્યાત્મિકતા છે, જેને આપણે પામવાનું છે.

ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાનો ભેદ સમજ્યા બાદ કહી શકાય કે, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે માત્ર ધર્મગ્રંથોનું વાંચન કે પૂજા-પાઠ નથી. સ્વયંની ઓળખ અને આંતરિક ચેતનાનો વિકાસ. જ્યારે વર્તમાન શાળાકીય શિક્ષણ વ્યક્તિને આજીવિકા રળતા શીખવે છે, ત્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મનુષ્યને સાચું જીવન જીવતા શીખવે છે. વ્યક્તિમાં કરુણા, સત્ય, પ્રેમ અને નૈતિક મૂલ્યોનું સિંચન થાય છે. તે આપણને બહારની ભૌતિક દોડધામ વચ્ચે પણ અંદરની શાંતિ અને સ્થિરતા જાળવી રાખવાની શક્તિ આપે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીના ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરે છે અને તેને 'હું' ના સંકુચિત દાયરામાંથી બહાર કાઢી, વિશ્વ સાથે એકાત્મભાવ સાધવાની પ્રેરણા આપે છે.

4. માનવ ઉત્કર્ષમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા

માનવ ઉત્કર્ષનો સાચો અર્થ માનવીની ચેતના અને ચારિત્ર્યનો સર્વાંગી વિકાસ છે, અને આ પ્રક્રિયામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એક મજબૂત આધારસ્તંભ સમાન છે. આધુનિક સમયમાં આ શિક્ષણ મનુષ્યને બાહ્ય દોડધામ વચ્ચે પણ અંતર્મુખ થઈને આત્મનિરીક્ષણ કરતા શીખવે છે. તે સમજ આપે છે કે જીવનમાં સુખ અને શાંતિનો સાચો સ્રોત ભૌતિક સાધનોમાં નહીં, પરંતુ સ્વયંની ભીતર રહેલો છે. વળી, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિમાં પ્રેમ, કરુણા, સત્ય, અહિંસા અને નિસ્વાર્થ સેવા જેવા ઉચ્ચ ગુણોનું સિંચન થાય છે. આ સંસ્કારો વ્યક્તિને સ્વાર્થથી ઉપર ઉઠાવી 'વસુધૈવ કુટુંબકમ'ની ભાવના સાથે જોડે છે, જેનાથી સમાજમાં સુમેળ સ્થપાય છે. ટૂંકમાં, વિજ્ઞાન જીવનને સુવિધાપૂર્ણ બનાવે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિકતા જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે; આમ બૌદ્ધિક ક્ષમતા અને આત્મિક જાગૃતિનો સમન્વય જ ખરા અર્થમાં માનવ ઉત્કર્ષ તરફ દોરી જાય છે.

આ બાબત પર રવિન્દ્રનાથ ટાગોર કહે છે કે, “આધ્યાત્મિક જગતનો અનુભવ બાળકોએ તેમાં સંપૂર્ણપણે જીવીને પ્રાપ્ત કરવાનો હોય છે, નહીં કે ધાર્મિક સિદ્ધાંતોના શિક્ષણના માધ્યમથી. પરંતુ આ કેવી રીતે કરવું તે વર્તમાન યુગમાં ઉકેલવા માટે એક મુશ્કેલ સમસ્યા છે. કારણ કે આજકાલ માણસોને જાણવાની નવરાશ જ નથી મળતી કે તેમની પ્રવૃત્તિઓમાં માત્ર 'ગતિ' છે પણ 'સત્ય' ખૂબ ઓછું છે અને તેમના આત્માને હજુ પોતાનું જગત જ મળ્યું નથી.”

4.1 આંતરિક સ્થિરતા

જીવનમાં જ્યારે નિષ્ફળતા આવે (જેમ કે પરીક્ષામાં ઓછા માર્ક્સ આવે), ત્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીને ટકી રહેવાનું બળ પૂરું પાડે છે. તે શીખવે છે કે 'હું માત્ર શરીર કે મન નથી, હું એક શુદ્ધ ચેતના છું.' આ જ્ઞાન તેને હતાશા અને આત્મહત્યાના વિચારોથી બચાવે છે. ગીતાનો 'સ્થિતપ્રજ્ઞ'નો સિદ્ધાંત અહીં વ્યવહારુ બને છે.

4.2 મૂલ્યોનું આંતરિકીકરણ

આજે મૂલ્યો માત્ર પુસ્તકોમાં છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા સત્ય, પ્રેમ અને અહિંસા વિદ્યાર્થીના સ્વભાવનો ભાગ બને છે. જ્યારે વિદ્યાર્થી ધ્યાન કરે છે, ત્યારે તેનું મન શાંત થાય છે અને શાંત મનમાં જ સાત્વિક ગુણો ખીલે છે.

4.3 સર્જનાત્મકતા અને એકાગ્રતા

આધ્યાત્મિક અભ્યાસો મનની ચંચળતા ઘટાડે છે. એકાગ્ર મન કોઈપણ ક્ષેત્રમાં વિજ્ઞાન હોય કે કળા શ્રેષ્ઠ પરિણામ આપી શકે છે.

4.4 સંકુચિતતાથી મુક્તિ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને 'હું અને મારું'ના સીમિત દાયરામાંથી બહાર કાઢી 'વસુધૈવ કુટુંબકમ'ની ભાવના સાથે જોડે છે. તે મનમાંથી સ્વાર્થ, અહંકાર અને ભેદભાવો દૂર કરી વિશાળ દૃષ્ટિ કેળવે છે, જેનાથી મનુષ્ય સાચા અર્થમાં 'વિશ્વ માનવી' બને છે. કૃષ્ણમૂર્તિ જણાવે છે કે, “યુસ્ત મતમતાંતરો, રહસ્યવાદ અને કર્મકાંડો આધ્યાત્મિક જીવન માટે પોષક નથી.”

4.5 નૈતિક મૂલ્યોનું સંવર્ધન

માત્ર બૌદ્ધિક વિકાસ અધૂરો છે. સાચું ઘડતર ચારિત્ર્યથી થાય છે. આધ્યાત્મિકતા સત્ય, કરુણા, અહિંસા

અને પ્રમાણિકતા જેવા ગુણોનું સિંચન કરે છે. આ મૂલ્યો વ્યક્તિને અનૈતિક માર્ગે જતા રોકી એક શ્રેષ્ઠ અને સંસ્કારી નાગરિક બનાવે છે.

4.6 જીવનની સાર્થકતા

જીવનનો અર્થ માત્ર ભૌતિક સુખ કે સંપત્તિ એકઠી કરવાનો નથી. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સમજણ પૂરી પાડે છે કે સાચો આનંદ ‘ભોગવવામાં’ નહીં પણ ‘ત્યાગ’ અને ‘સેવા’માં છે. નિસ્વાર્થ પરોપકાર દ્વારા જ જીવન ખરા અર્થમાં સાર્થક અને ધન્ય બને છે.

5. પ્રવર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણના પ્રયાસો.

ભારતની નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 (NEP 2020) માં પણ સર્વોચ્ચ શિક્ષણ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. NEP 2020 માં ભારતીય મૂલ્યો અને ‘જ્ઞાન પરંપરા’ (IKS) નો સમાવેશ એ આ દિશામાં એક સકારાત્મક પગલું છે, જે વિદ્યાર્થીઓને તેમના સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક મૂળ સાથે જોડે છે.

ભારત સરકારના શિક્ષણ મંત્રાલય દ્વારા ‘Indian Knowledge System’ વિભાગ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. જેનો ઉદ્દેશ્ય વિશ્વ કલ્યાણ માટે ભારતની અખંડ જ્ઞાન પરંપરાઓ પ્રત્યે રુચિ અને સ્વસ્થ વિવેચનાત્મક આદર જગાડીને ભારતીય માનસને સંપૂર્ણપણે ગુલામીની માનસિકતામાંથી મુક્ત કરવાનો છે.

ગુજરાત સરકારના શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા શાળાઓમાં ‘ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા’ આધારિત ભગવદ ગીતાના મૂલ્યોને શાળા શિક્ષણમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. જેને વ્યક્તિત્વ વિકાસના માપદંડ તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

6. તારણો

1. માત્ર ભૌતિક અને બૌદ્ધિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને જીવનના સંઘર્ષો સામે રક્ષણ આપી શકતું નથી.
2. 21મી સદીના પડકારો ‘બાહ્ય’ કરતા ‘આંતરિક’ વધારે છે. આથી, તેનો ઉકેલ પણ આંતરિક ચેતનાના વિકાસમાં છે.
3. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને જીવનનો ‘હેતુ’ શોધવામાં મદદ કરે છે, જે માનવ ઉત્કર્ષ માટે અનિવાર્ય છે.

7. ઉપસંહાર

21મી સદીમાં યુવા પેઢી દિશાહીન બનીને ભટકી રહી છે. આવા સમયે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દિશા નિર્દેશનું કામ કરી શકે છે. આવતીકાલનો સમાજ માત્ર બુદ્ધિશાળી રોબોટ્સનો નહીં, પણ સંવેદનશીલ અને ચારિત્ર્યવાન મનુષ્યોનો હોય, તો શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનો સ્વીકાર કરવો જ પડશે. માનવ ઉત્કર્ષ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે શિક્ષણ મગજને માહિતીથી ભરવાને બદલે હૃદયને કડુણ અને આત્માને ચેતનાથી ભરી દે. આ જ 21મી સદીના પડકારોનો એકમાત્ર કાયમી ઉકેલ છે.

સંદર્ભસૂચિ

J.Krishnamurti, Education and The significance of life, Krishnamurti foundation of india
Ministry of Education. (2020). National Education Policy 2020. Govt of India
National Crime Records Bureau (NCRB). (2025). Accidental Deaths & Suicides in India (ADSI) - 2023.
New Delhi: Ministry of Home Affairs.

Tagore, Ravindranath(1917) Personality. The Macmillan Company, New York

રવિશંકર, બારણે પ્રહાર, શ્રી શ્રી પબ્લિકેશન ટ્રસ્ટ, બેંગ્લોર

<https://iksindia.org/>

આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારી: વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મના પરિપ્રેક્ષ્યમાં એક

સંશોધનાત્મક અહેવાલ

સંદેપ. બી. જોષી

Research Scholar, HNGU

સારાંશ

વર્તમાન સમયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આંતરિક શાંતિ (Inner Peace) એ માત્ર આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસાનો વિષય નથી, પરંતુ શારીરિક અને માનસિક સુખાકારી (Well-being) માટેની અનિવાર્યતા બની ગઈ છે. આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય આંતરિક શાંતિની વિભાવનાને પશ્ચિમી મનોવિજ્ઞાન અને પ્રાચીન ભારતીય દર્શનના તુલનાત્મક દ્રષ્ટિકોણથી તપાસવાનો છે. આ અભ્યાસમાં હેડોનિક (Hedonic - સુખલક્ષી) અને યુડોઈમોનિક (Eudaimonic - અર્થપૂર્ણ) સુખાકારી વચ્ચેના ભેદ, ન્યુરો સાયન્સમાં થયેલા આધુનિક સંશોધનો, અને આયુર્વેદ તેમજ ભગવદગીતાના સિદ્ધાંતોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે આંતરિક શાંતિએ કોઈ નિષ્ક્રિય અવસ્થા નથી, પરંતુ સભાનતા (Mindfulness), સાક્ષીભાવ અને જૈવિક સંતુલન (Homeostasis) ની સક્રિય પ્રક્રિયા છે. એલિઝાબેથ બ્લેકબર્નના 'ટેલોમર્સ' પરના સંશોધનો અને પ્રાણાયામના 'પંચપ્રાણ' સિદ્ધાંતો સાબિત કરે છે કે મનની શાંતિ સીધી કોષીય સ્વાસ્થ્ય અને આયુષ્યને અસર કરે છે. આ અહેવાલ નિષ્કર્ષ આપે છે કે સાચી સુખાકારી માટે શારીરિક શિસ્ત (સદવૃત્ત), માનસિક સ્થિરતા (ધૈર્ય), અને સામાજિક જોડાણનું સંકલન અનિવાર્ય છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આંતરિક શાંતિ, સુખાકારી, વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ

પ્રસ્તાવના

માનવ ઇતિહાસમાં ભૌતિક વિકાસની સાથે-સાથે માનસિક અશાંતિ અને તણાવજન્ય રોગોનું પ્રમાણ વધ્યું છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા માત્ર રોગની ગેરહાજરીને નહીં, પરંતુ "શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારી" ને પ્રાધાન્ય આપે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અને ચિકિત્સા વિજ્ઞાન હવે સ્વીકારે છે કે 'આંતરિક શાંતિ' (Inner Peace) એ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને માનસિક સ્થિતિસ્થાપકતા (Resilience) માટે પાયાનું તત્વ છે.

ગુજરાતી અને ભારતીય સંદર્ભમાં, સુખાકારીને માત્ર વ્યક્તિગત સુખ તરીકે નહીં પરંતુ 'સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ' (સૌ સુખી થાઓ) ની ભાવના સાથે જોડવામાં આવી છે. આ અહેવાલ પશ્ચિમી 'પોઝિટિવ સાયકોલોજી' અને ભારતીય 'આયુર્વેદ અને યોગ' ના સમન્વય દ્વારા આંતરિક શાંતિના વિવિધ આયામોનું ઊંડાણપૂર્વક અન્વેષણ કરે છે.

સુખાકારીના મનોવૈજ્ઞાનિક આયામો (Psychological Dimensions of Well-being)

મનોવિજ્ઞાનમાં સુખાકારીને બે મુખ્ય પ્રવાહોમાં વહેંચવામાં આવે છે, જે સમજવા આંતરિક શાંતિ માટે જરૂરી છે.

હેડોનિક વિરુદ્ધ યુડોઈમોનિક અભિગમ

1. **હેડોનિક સુખાકારી (Hedonic Well-being):** આ અભિગમ ઈન્દ્રિયજન્ય સુખો (Pleasure) અને દુઃખના અભાવ પર કેન્દ્રિત છે. તે ટૂંકા ગાળાનો આનંદ આપે છે, પરંતુ લાંબા ગાળાની શાંતિની ખાતરી આપતું નથી. સંશોધનો મુજબ, માત્ર ભૌતિક સુખો પાછળની દોટ 'હેડોનિક ટ્રેડમિલ' જેવી છે, જ્યાં વ્યક્તિ સંતોષના મૂળ સ્તરે પાછી આવી જાય છે.
2. **યુડોઈમોનિક સુખાકારી (Eudaimonic Well-being):** ગ્રીક શબ્દ 'યુડોઈમોનિયા'નો અર્થ થાય છે 'સારા આત્મા' સાથે જીવવું. આ ખ્યાલ જીવનના અર્થ (Meaning), ઉદ્દેશ્ય (Purpose) અને આત્મ-સાક્ષાત્કાર (Self-realization) સાથે જોડાયેલો છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે જે લોકો યુડોઈમોનિક જીવનશૈલી જીવે છે, જેમકે સેવા, શીખવું, અને વ્યક્તિગત વિકાસ—તેમના શરીરમાં બળતરા (Inflammation) ઓછી હોય છે અને રોગપ્રતિકારક જનીનો વધુ સક્રિય હોય છે.

સુખાકારીનું માપન: ReQoL અને WHO-5

સુખાકારી એ વ્યક્તિલક્ષી (Subjective) અનુભવ છે. તેને માપવા માટે 'WHO-5 Well-being Index' અને 'Recovering Quality of Life' (ReQoL) જેવા સાધનોનો ઉપયોગ થાય છે. ગુજરાતમાં હાથ ધરાયેલા સંશોધનોમાં ReQoL સ્કેલનું ગુજરાતી ભાષાંતર અને માન્યતા (Validation) કરવામાં આવી છે, જે દર્શાવે છે કે સ્થાનિક ભાષા અને સંસ્કૃતિમાં સુખાકારીની અભિવ્યક્તિ કેવી રીતે થાય છે (દા.ત., "હું જે કામ કરતો હતો તેમાં મને મજા આવી"). આ સાબિત કરે છે કે સુખાકારીનો ખ્યાલ માત્ર વૈશ્વિક નથી, પણ સાંસ્કૃતિક સંદર્ભમાં પણ એટલો જ મહત્વપૂર્ણ છે.

આંતરિક શાંતિનું જૈવિક વિજ્ઞાન (Biological Science of Inner Peace)

શું મનની શાંતિ શરીરના કોષોને અસર કરી શકે? આધુનિક વિજ્ઞાને આ પ્રશ્નનો સકારાત્મક ઉત્તર આપ્યો છે.

ટેલોમર્સ અને કોષીય સ્વાસ્થ્ય

નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા એલિઝાબેથ બ્લેકબર્ન (Elizabeth Blackburn) અને એલિસા એપેલના ક્રાંતિકારી સંશોધનોએ દર્શાવ્યું છે કે આપણી રંગસૂત્રો (Chromosomes) ના છેડા પર આવેલા રક્ષણાત્મક કવચ, જેને 'ટેલોમર્સ' (Telomeres) કહે છે, તે તણાવને કારણે ટૂંકા થાય છે. ટેલોમર્સની લંબાઈ સીધી આયુષ્ય અને વૃદ્ધત્વ સાથે સંકળાયેલી છે. ધ્યાન (Meditation) અને આંતરિક શાંતિની અવસ્થા 'ટેલોમરેઝ' (Telomerase) ઉત્સેચકને સક્રિય કરે છે, જે ટેલોમર્સને લાંબા રાખવામાં અને કોષોને અકાળે વૃદ્ધ થતા અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

પંચપ્રાણ અને શારીરિક જોડાણ

ભારતીય યોગ વિજ્ઞાન મુજબ, શરીર અને મન વચ્ચેનો સેતુ 'પ્રાણ' (Vital Life Force) છે.

પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પાંચ મુખ્ય પ્રાણવાયુઓનું વર્ણન છે જે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય નક્કી કરે છે.

પ્રાણવાયુ	કાર્યક્ષેત્ર	અસંતુલનની અસર
પ્રાણવાયુ	શ્વસન, હૃદય, મગજ	ચિંતા, નબળી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ
અપાન વાયુ	ઉત્સર્જન, પાચન	કબજિયાત, નકારાત્મક વિચારો, ભય
સમાન વાયુ	પાચન, ચયાપચય	અસ્થિર મન, નબળું પાચન
ઉદાન વાયુ	વાણી, સ્મૃતિ, ઉત્સાહ	આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, હતાશા
વ્યાન વાયુ	રુધિરાભિસરણ	નબળું પરિભ્રમણ, તણાવ

જ્યારે આપણે પ્રાણાયામ દ્વારા શ્વાસને નિયંત્રિત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે સીધા આપણી નર્વસસિસ્ટમ (ચેતાતંત્ર) ને શાંત કરીએ છીએ, જે આંતરિક શાંતિનો જૈવિક આધાર છે.

સોરાયસીસ અને સ્ટ્રેસ રિડક્શન (MBSR)

જોન કાબત-ઝીન (Jon Kabat-Zinn) ના પ્રખ્યાત અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે જે સોરાયસીસ (Psoriasis) ના દર્દીઓએ ફોટોથેરાપી (UVB Light) ની સાથે 'માઇન્ડફુલનેસ બેઝ્ડ સ્ટ્રેસ રિડક્શન' (MBSR) ધ્યાનનો અભ્યાસ કર્યો, તેમની ત્વચા રૂઝ આવવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બની હતી. આ સાબિત કરે છે કે માનસિક શાંતિ શારીરિક રોગ નિવારણમાં ઉત્પ્રેરક (Catalyst) નું કામ કરે છે.

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા: સ્થિતપ્રજ્ઞ અને ધૈર્ય

ભારતીય દર્શનમાં આંતરિક શાંતિ એ મનની સ્થિરતા છે.

સ્થિતપ્રજ્ઞ: આવેગોનું સંતુલન

ભગવદગીતામાં વર્ણવેલ 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' (Sthitaprajna) એટલે જેની બુદ્ધિ સ્થિર છે. આ કોઈ લાગણીશૂન્ય અવસ્થા નથી, પરંતુ લાગણીઓથી પરવશ ન થવાની સ્થિતિ છે. મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં, આને 'ઈમોશનલ રેગ્યુલેશન' (Emotional Regulation) કહેવાય છે. સ્થિતપ્રજ્ઞ વ્યક્તિ સુખ અને દુઃખ બંનેમાં સમતુલા (Equanimity) જાળવી રાખે છે. આ અવસ્થા 'હોમિયોકિનેટિક્સ' (Homeokinetics) જેવી છે – એટલે કે જીવનના પરિવર્તનો વચ્ચે પણ આંતરિક સંતુલન જાળવવું.

ધૈર્ય (Mental Fortitude)

આયુર્વેદ અને યોગમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે 'ધૈર્ય' (Dhairya) નો ગુણ મહત્વનો ગણાયો છે. ચરકસંહિતા મુજબ, ધૈર્ય એટલે મનનું નિયંત્રણ અને વિપરીત સંજોગોમાં પણ પડી ન ભાંગવું. ધૈર્યના ત્રણ સ્તંભ છે.

1. જ્ઞાન (Jnana): આધ્યાત્મિક સમજણ.
2. વિજ્ઞાન (Vijnana): શાસ્ત્રીય અને વ્યવહારિક જ્ઞાન.
3. સમાધિ (Samadhi): મનની એકાગ્રતા.

સાક્ષીભાવ (Sakshi Bhav)

શાંતિ મેળવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ 'સાક્ષીભાવ' છે. સાક્ષીભાવ એટલે પોતાના વિચારો, લાગણીઓ અને સંવેદનાઓને તટસ્થ રીતે જોવી, તેમાં ભળી જવું નહીં. આધુનિક 'માઇન્ડફુલનેસ' (Mindfulness) આ સિદ્ધાંત પર જ આધારિત છે. જ્યારે વ્યક્તિ સાક્ષી બને છે, ત્યારે તે પ્રતિક્રિયા (Reaction) આપવાને બદલે પ્રતિભાવ (Response) આપે છે.

આયુર્વેદ: જીવનશૈલી અને સદવૃત્ત (Ayurveda: Lifestyle and Sadvritta)

આંતરિક શાંતિ માટે આયુર્વેદ માત્ર ઔષધ નહીં, પણ આચાર-વિચાર પર ભાર મૂકે છે.

- સ્વાસ્થ્યની સાચી વ્યાખ્યા

આયુર્વેદમાં 'સ્વાસ્થ્ય' એટલે માત્ર રોગનો અભાવ નહીં.

સમદોષ: સમાન્નિશ્ચસમધાતુમલક્રિયઃ |

પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનાઃ સ્વસ્થઃ કલ્યાણીયતે ||

અર્થાત, જેના દોષ, અન્નિ અને ધાતુ સંતુલિત છે અને જેનો આત્મા, ઇન્દ્રિયો અને મન પ્રસન્ન છે, તે જ સ્વસ્થ છે.

- સદવૃત્ત: આચારસંહિતા

માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય માટે આયુર્વેદ 'સદવૃત્ત' (Sadvritta) નું પાલન કરવાનું સૂચવે છે. આ નૈતિક અને વર્તણૂક સંબંધી નિયમો છે.

- વ્યાવહારિક સદવૃત્ત (Ethical Conduct): સત્ય બોલવું, અહિંસા પાળવી, ચોરી ન કરવી. આનાથી મનમાં ભય અને અપરાધભાવ (Guilt) રહેતો નથી.
- સામાજિક સદવૃત્ત (Social Conduct): વડીલોનું સન્માન, અતિથિસત્કાર, અને સમાજસેવા. આ સામાજિક સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે.
- માનસિક સદવૃત્ત (Mental Conduct): મન પર કાબૂ રાખવો, ઈર્ષ્યા અને ક્રોધનો ત્યાગ કરવો, અને સંતોષ (Contentment) કેળવવો.

વ્યવહારિક અનુપ્રયોગો (Practical Applications)

આ સંશોધનના આધારે, આંતરિક શાંતિ કેળવવા નીચે મુજબના ઉપાયો અપનાવી શકાય:

1. બોધાત્મક પુનઃરચના (Cognitive Reframing): નકારાત્મક વિચારોને ઓળખી તેને હકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણથી જોવા. ગીતામાં પણ અર્જુનના વિષાદને જ્ઞાન દ્વારા દૂર કરવામાં આવ્યો હતો.
2. કૃતજ્ઞતા જર્નલિંગ (Gratitude Journaling): રોજિંદા જીવનમાં નાની બાબતો માટે આભાર માનવો. ગુજરાતીમાં 'આભાર' અને 'ધન્યવાદ' ની લાગણી વ્યક્ત કરવાથી મનમાં સકારાત્મકતા વધે છે અને સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ ઘટે છે.
3. સામાજિક જોડાણ: એકલતા દૂર કરવા અર્થપૂર્ણ સંબંધો વિકસાવવા. પ્રેમ અને સ્નેહ ઓક્સિટોસિન હોર્મોન વધારે છે, જે કુદરતી તાણ-નિવારક છે.
4. ધ્યાન અને પ્રાણાયામ: નિયમિત ધ્યાન ટેલોમર્સનું રક્ષણ કરે છે અને મગજમાં ગામા તરંગો વધારે છે, જે એકાગ્રતા અને શાંતિ માટે જવાબદાર છે.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારીએ કોઈ આકસ્મિક ઘટના નથી, પરંતુ સભાન પ્રયાસોનું પરિણામ છે. આ અહેવાલ પરથી ફલિત થાય છે કે પશ્ચિમી વિજ્ઞાન (જેટેલોમર્સ અને ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે) અને ભારતીય દર્શન (જે આત્મા, પ્રાણ અને સદૃશ્ય પર ભાર મૂકે છે) બંને એક જ સત્ય તરફ દોરી જાય છે: સાચી સુખાકારી ભૌતિક સાધનોમાં નહીં, પરંતુ આંતરિક સંતુલનમાં છે.

જ્યારે વ્યક્તિ 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' બનીને, 'સદૃશ્ય' નું પાલન કરી, 'સાક્ષીભાવે' જીવન જીવે છે, ત્યારે તે માત્ર માનસિક શાંતિ જ નથી પામતી, પરંતુ શારીરિક કરી તે પણ દીર્ઘાયુ અને સ્વસ્થ બને છે. આધુનિક સમયમાં આ પ્રાચીન અને અર્વાચીન જ્ઞાનનો સમન્વય જ સાચા અર્થમાં 'વેલ-બીઈંગ' નો માર્ગ છે.

Works cited

- DHAIRYA (MENTAL FORTITUDE) - Charak Samhita, accessed on December 28 , 2025, <https://www.carakasamhitaonline.com/index.php/Dhairya>
- ELIZABETH BLACKBURN - NobelPrize.org, accessed on December 28 , 2025, <https://www.nobelprize.org/stories/women-who-changed-science/elizabeth-blackburn/>
- EUDAIMONIA AND EUDAIMONIC WELL-BEING BEHAVIORS - VU Research Portal - Vrije Universiteit Amsterdam, accessed on December 28 , 2025, <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/263729523/eudaimonic%20well-being%20and%20eudaimonic%20wellbeing%20behaviorsexcl%20ch%20246embargo%20-%206501ae58b6e27.pdf>
- Eudaimonic Well-Being - Encyclopedia of Nutritional Psychology, accessed on December 28 , 2025, <https://www.nutritional-psychology.org/encyclopedia/eudaimonic-well-being/>
- Psychological Well-being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions - PMC - NIH, accessed on December 28 , 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9841922/>
- Reliability and Validity of Gujarati Version of WHO-5 Well-being Index in Community-dwelling Older Individuals - JCDR, accessed on December 28 , 2025,

[https://www.jcdr.net/articles/PDF/17292/60245_CE\[Ra1\]_F\[SK\]_PF1\(SC_SS\)_PFA\(SC_SS\)_PN\(SHU\).pdf](https://www.jcdr.net/articles/PDF/17292/60245_CE[Ra1]_F[SK]_PF1(SC_SS)_PFA(SC_SS)_PN(SHU).pdf)

Sthitaprajna: Significance and symbolism, accessed on December 28 , 2025, <https://www.wisdomlib.org/concept/sthitaprajna>

Swasthya and Mental Health: Significance and symbolism, accessed on December 28 , 2025, <https://www.wisdomlib.org/concept/swasthya-and-mental-health>

Translation of Recovering Quality of Life (ReQoL) to Gujarati: for use in mental health services - ResearchGate, accessed on December 28 , 2025, https://www.researchgate.net/publication/358106745_Translation_of_Recovering_Quality_of_Life_ReQoL_to_Gujarati_for_use_in_mental_health_services

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાનું મનોવિજ્ઞાન અને માનવજીવનમાં
આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત

સંશોધક:-

પંચાલ અંકિતકુમાર કમલેશકુમાર

(રીસર્ચ સ્કોલર :- HNGU PATAN)

સારાંશ (Abstract)

આજના આધુનિક યુગમાં મનુષ્ય ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓ વચ્ચે હોવા છતાં માનસિક તણાવ, અશાંતિ અને દિશાહીનતાનો સામનો કરી રહ્યો છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા માત્ર એક ધાર્મિક ગ્રંથ નથી, પરંતુ તે માનવ મનનું ઊંડું મનોવિજ્ઞાન સમજાવતું માર્ગદર્શન છે. આ સંશોધન પત્ર ગીતામાં વર્ણવેલ મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓ જેમ કે સ્થિતપ્રજ્ઞતા, કર્મયોગ અને ગુણત્રય વિભાગનું વિશ્લેષણ કરે છે અને વર્તમાન સમયમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ શા માટે અનિવાર્ય છે તેની ચર્ચા કરે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

■ **પ્રસ્તાવના**

કુટુંબક્ષેત્રના યુદ્ધમેદાનમાં અર્જુન જ્યારે વિષાદ (Depression/Anxiety) માં સરી પડ્યો હતો, ત્યારે શ્રીકૃષ્ણે આપેલો ઉપદેશ એ વિશ્વનો પ્રથમ 'કાઉન્સેલિંગ સેશન' ગણાય છે. ગીતા એ મનુષ્યના મનનો અરીસો છે. તે મનુષ્યના આંતરિક સંઘર્ષોને ઉકેલવા માટેની ચાવી આપે છે.

■ **શીર્ષક**

પ્રસ્તુત અભ્યાસનું શીર્ષક આ મુજબ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાનું મનોવિજ્ઞાન અને માનવજીવનમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત

■ **અભ્યાસનું મહત્વ**

પ્રસ્તુત સંશોધનમાંથી મળેલ શિક્ષણની ભિન્ન પદ્ધતિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ સામે રજૂ કરવામાં આવે તો તે ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. આથી સંશોધન કરવાથી શીખવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બને છે. ►શિક્ષણ એ ગતિશીલ પ્રક્રિયા છે, તે માત્ર પુસ્તકીય જ્ઞાન નથી.

►શિક્ષણ મેળવવામાં વિદ્યાર્થી, શિક્ષક અને સમાજને ફાયદો થશે.

►શિક્ષણ સંબંધિત કાર્ય કરવા ઈચ્છતા અન્ય શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓને મદદરૂપ થશે.

►શિક્ષણ એ આજીવન ચાલતી પ્રક્રિયા છે, તે માત્ર શાળા પૂરતું મર્યાદિત નથી.

■ **અભ્યાસ ના હેતુઓ :**

પ્રયોગની દિશા નક્કી કરવા અને સચોટ પરિણામ પ્રાપ્ત કરવા માટે સંશોધન કાર્યના હેતુઓ સ્પષ્ટ હોવા અતિ આવશ્યક છે. યોગ્ય અને સ્પષ્ટ હેતુઓની પસંદગી જ શ્રેષ્ઠ પરિણામ

તરફ લઈ જાય છે. હેતુઓને નિર્ધારિત કરવાની શક્તિ ગતિ આપે છે. આ દ્રષ્ટિએ સંશોધન કાર્યમાં હેતુઓ નીચે મુજબ છે:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં અભ્યાસના હેતુઓ નીચે મુજબ છે:

૧. શ્રીમદ ભગવદ ગીતાનો અભ્યાસ કરવો.
૨. ગીતામાં રહેલ મૂલ્યોનો અભ્યાસ કરવો.
૩. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પ્રત્યે શ્રદ્ધા પેદા કરવી.
૪. ગીતામાં રહેલ મૂલ્યોને શૈક્ષણિક કાર્યમાં ઉતારવા.

■ સંશોધનનું ક્ષેત્ર :

સંશોધન ક્ષેત્રની પસંદગી એ સંશોધન પ્રક્રિયા માટે ખૂબ જ મહત્વ ધરાવે છે. કારણ કે આ ક્ષેત્ર પસંદ કર્યા પછી જ સંશોધન પ્રક્રિયા આગળ વધી શકે છે. અભ્યાસના ક્ષેત્રોને આ પ્રમાણે વહેંચી શકાય છે: શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન, શૈક્ષણિક સમાજશાસ્ત્ર, શૈક્ષણિક વિષય શિક્ષણ, માર્ગદર્શન અને સહાય, માપન અને મૂલ્યાંકન વગેરે છે. હાલ પ્રસ્તુત સંશોધન મૂલ્ય શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં કરવામાં આવ્યું હોવાથી સંશોધનનું ક્ષેત્ર 'મૂલ્ય શિક્ષણ' છે.

■ સંશોધનનો પ્રકાર :

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં જે પુસ્તક, નિયમો કે સિદ્ધાંતોને વ્યવહારમાં મૂકવાનો ઉદ્દેશ્ય રહેલો હોવાથી પ્રસ્તુત સંશોધન પ્રાયોગિક પ્રકારનું છે.

■ ગીતાનું મનોવૈજ્ઞાનિક પાસું

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા મનુષ્યની માનસિક સ્થિતિઓને ત્રણ મુખ્ય દ્રષ્ટિકોણથી સમજાવે છે:

૧. મન પર નિયંત્રણ (Mind Control)

ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે:

"યંચલં હિ મનઃ કૃષ્ણ પ્રમાથિ બલવદ્દૃઢમ્"

મન અતિશય ચંચળ છે, પરંતુ તેને 'અભ્યાસ' અને 'વૈરાગ્ય' દ્વારા કાબૂમાં કરી શકાય છે. આજના મનોવિજ્ઞાનમાં જેને 'Mindfulness' કહેવામાં આવે છે, તેનો પાયો ગીતામાં હજારો વર્ષો પહેલાં નખાયો હતો.

૨. સ્થિતપ્રજ્ઞતા (Emotional Intelligence)

જે વ્યક્તિ સુખમાં છડી જતી નથી અને દુઃખમાં હિંમત હારતી નથી તે 'સ્થિતપ્રજ્ઞ' છે. આ ખ્યાલ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના 'Resilience' (સ્થિતિસ્થાપકતા) સાથે સુસંગત છે.

૩ .ત્રણ ગુણોનું મનોવિજ્ઞાન (Psychology of Three Gunas)

ગીતામાં પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણો વર્ણવ્યા છે જે માનવ વર્તનને પ્રભાવિત કરે છે:

સત્ત્વ ગુણ: જ્ઞાન, સુખ અને શાંતિ.

રજસ ગુણ: તૃષ્ણા, અતિશય કાર્ય અને રાગ-દ્વેષ.

તમસ ગુણ: આળસ, પ્રમાદ અને અજ્ઞાન.

■ આધુનિક જીવનમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે માત્ર ધાર્મિક ક્રિયાકાંડ નહીં, પણ પોતાની જાતને સમજવાની પ્રક્રિયા. તેની જરૂરિયાત નીચેના મુદ્દાઓ પરથી સમજી શકાય છે:

► માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Mental Health):

આજના યુગમાં ડિપ્રેશન અને એન્જાયટીના કેસો વધી રહ્યા છે. ગીતાનું શિક્ષણ વ્યક્તિને વર્તમાનમાં જીવતા શીખવે છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ ઔષધ છે.

► નિર્ણય શક્તિ (Decision Making):

અર્જુનની જેમ જ્યારે મનુષ્ય 'શું કરવું અને શું ન કરવું' (To be or not to be) ની મૂંઝવણમાં હોય, ત્યારે ગીતાના સિદ્ધાંતો તટસ્થ નિર્ણય લેવામાં મદદ કરે છે.

► નૈતિક મૂલ્યોનું જાતન:

ભૌતિકવાદની દોડમાં માણસ નૈતિકતા ભૂલતો જાય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ નિઃસ્વાર્થ ભાવે કર્મ (કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે...) કરવાની પ્રેરણા આપે છે.

► કર્મયોગ: કાર્યક્ષમતાનું વિજ્ઞાન

ગીતાનો કર્મયોગ શીખવે છે કે પરિણામની ચિંતા કર્યા વગર માત્ર કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ (Yoga \ karmasu \ kaushalam). આ સિદ્ધાંત કોર્પોરેટ જગતમાં 'Performance Pressure' ઘટાડવા માટેનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. જ્યારે વ્યક્તિ પરિણામના મોહમાંથી મુક્ત થાય છે, ત્યારે તેની કાર્યક્ષમતા (Productivity) માં અનેકગણો વધારો થાય છે.

■ સંશોધનનું તારણ (Conclusion)

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા એ માત્ર અર્જુન માટે નહીં, પણ સમગ્ર માનવજાત માટેની 'લાઇફ મેન્યુઅલ' છે. ગીતાનું મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિને આંતરિક શાંતિ તરફ દોરી જાય છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ તેને બાહ્ય જગત સાથે સંતુલિત રીતે જીવતા શીખવે છે. શિક્ષણ પ્રણાલીમાં જો ગીતાના આ મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે, તો આપણે એક તણાવમુક્ત અને સુસંસ્કૃત સમાજનું નિર્માણ કરી શકીએ છીએ.

■ સંદર્ભ (References)

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા (તત્ત્વવિવેચની ટીકા) - ગીતા પ્રેસ ગોરખપુર.

સાયકોલોજી એન્ડ સ્પિરિચ્યુઆલિટી - વિવિધ સંશોધન લેખો.

"The Holy Geeta" - સ્વામી ચિન્મયાનંદ.

શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો

પ્રા. પૂર્વાક્ષી ગોવિંદભાઈ પ્રજાપતિ

શ્રી. એન. એસ. દેસાઈ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખેરાલુ

➤ પ્રસ્તાવના :-

મન અને શરીર વચ્ચે ઘણો તફાવત છે તેમ છતાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યને ધ્યાનમાં લેતી વખતે બંનેને અલગ જોઈ શકાય નહીં. ખરાબ માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિના જીવનના પરિણામો પર માઠી અસર કરે છે. માનસિક બીમારી, ચિંતા અને ડિપ્રેશનથી લઈને ખાવાની વિકૃતિઓ અને સ્કિઝોફ્રેનિયા સુધી બદલાય છે. આપણે કોઈ પણ માનસિક વિકાર તમારા શરીરની યોગ્ય રીતે કામ કરવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે. અને આયુષ્ય પણ ઘટાડી શકે છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ માનસિક સમસ્યાઓથી પીડાય છે, તણાવમાં હોય, ચિંતા હોય કે ડિપ્રેશન હોય તો મગજ શરીરને અલગ રીતે સિગ્નલ મોકલે છે. ઉ.દા. તરીકે તણાવપૂર્વક પરિસ્થિતિઓમાં કેટલાક હોર્મોનલ વિક્ષેપ થાય છે. આ એટલા માટે છે કારણ કે આપણુ શરીર આપણાં મગજના આદેશ પર ચાલે છે જે આપણુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે. મગજમાં ચેતાપ્રેષકોની અનિયમિત પ્રવૃત્તિ માનસિક વિક્ષેપ દરમિયાન થાય છે. જે ક્રોનિક થાક, હોર્મોનલ અસંતુલન, હૃદય રોગ, અસ્થમાનો હુમલો, બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો, અનિદ્રા, સ્થૂળતા અને પીડા પ્રત્યે સંવેદનશીલતામાં વધારો વગેરેનું કારણ બની શકે છે.

➤ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ :-

તમારા મનની સારી સ્થિતિ. જ્યારે તમે તણાવ, ચિંતા, ડિપ્રેશનથી મુક્ત હોય, તમે તમારા જીવનમાં ખુશી, શાંતિ અને સંતોષ હોય, ત્યારે તમે માનસિક રીતે સ્વસ્થ છો એવું માનવામાં આવે છે. આમાં તમારા વિચારો, વર્તનો અને સંબંધોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

દૈનિક જીવનમાં ભાવનાઓ, ઇચ્છાઓ, જીવનની વાસ્તવિકતાઓનો સામનો કરવાનું અને તેનો સ્વીકાર કરવાનું સામર્થ્ય. —

કુપ્પુસ્વામી

➤ શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ :-

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તમારા શરીરની સારી સ્થિતિ. જ્યારે તમારું શરીર ઊર્જાથી ભરેલું હોય, રોગોથી મુક્ત હોય અને તમે શારીરિક રીતે સક્રિય હોવ, ત્યારે તમે શારીરિક રીતે સ્વસ્થ છો એવું માનવામાં આવે છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શરીરની એવી સ્થિતિ જેમાં તમામ અંગો અને તંત્રો સારી રીતે કામ કરે છે. તેનો અર્થ તમે શારીરિક રીતે ફિટ છો.

WHO મુજબ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સંપૂર્ણ સુખાકારીની સ્થિતિ, માત્ર રોગની ગેરહાજરી નહીં.

➤ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ :-

જ્યારે મન બીમાર હોય ત્યારે શારીરિક લક્ષણો જેમ કે થાક, માથાનો દુખાવો થઈ શકે છે અને શારીરિક બીમારી માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે તેથી બંનેનું સંતુલન જરૂરી છે.

❖ સક્રિય રહો : શારીરિક પ્રવૃત્તિ મગજમાં સકારાત્મક ઊર્જા લાવે છે.

❖ સંતુલન જાળવો: યોગ જેવા આસનો શારીરિક અને માનસિક સંતુલન માટે ઉત્તમ છે.

❖ નવા કૌશલ્યો શીખો: કઈક નવું શીખવાથી મગજ સક્રિય રહે છે.

➤ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવા :-

❖ તણાવનું સંચાલન: ધ્યાન, ઊંડા શ્વાસ લેવા, સંગીત સાંભળવું અથવા પ્રકૃતિમાં સમય વિતાવવાથી શાંતિ મળે છે.

❖ સોશિયલ મીડિયાનો ઓછો ઉપયોગ: તેની સરખામણીથી બચો. જે માનસિક સ્વાસ્થ્યને નુકશાન પહોંચાડે છે.

❖ પોતાના માટે સમય: દરરોજ થોડો સમય પોતાની મનપસંદ પ્રવૃત્તિઓ માટે કાઢો.

- ❖ સકારાત્મક રહો: નકારાત્મક વિચારોને બદલે સકારાત્મક વિચારો કેળવો.
- ❖ લોકો સાથે જોડાઓ: મિત્રો અને પરિવાર સાથે વાતચીત કરવાથી સારું લાગે છે.
- ❖ કૃતજ્ઞતા: દરરોજ એવી વસ્તુ યાદ કરો જેના માટે તમે આભારી છો.
- શારિરીક સ્વાસ્થ્ય સુધારવા :-
 - ❖ યોગ અને કસરત: યોગ, વ્યાયામ કે માત્ર ચાલવાથી શરીર અને મન બંને મજબૂત બને છે તથા તણાવ ઘટે છે.
 - ❖ તંદુરસ્ત આહાર: પ્રોટીન, ફળો, શાકભાજી અને પાણીનો સમાવેશ કરો. ખાંડ અને તળેલું ઓછું ખાઓ કારણ કે મગજને અસર કરે છે.
 - ❖ પૂરતી ઊંઘ: દરરોજ એક જ સમયે સૂવા - જાગવાની ટેવ પાડો અને સૂતા પહેલા મોબાઈલ કે ટી.વી. જોવાનું ટાળો.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શારિરીક સ્વાસ્થ્યનું શિક્ષણમાં મહત્વ :-
 - ❖ માનસિક અને શારિરીક રીતે સ્વસ્થ અધ્યેતા અને અધ્યાપક પોતાની ભૂલોનું સતત આંતર નિરીક્ષણ કરે છે. તેની મર્યાદાઓથી પરિચીત થઈ મર્યાદાઓને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
 - ❖ વ્યક્તિ પોતાની મર્યાદાઓથી સભાન થાય છે. અને તેનામાં આત્મવિશ્વાસનો વધારો થાય છે.
 - ❖ જીવનના પ્રત્યેક પાસાને હકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણથી જુએ છે. તેઓ નિરાશાવાદી વલણ અપનાવતા નથી.
 - ❖ તેમનામાં કર્તવ્યનિષ્ઠા, નિયમબદ્ધતા અને સમયપાલન અંગે સભાનતા હોય છે.
 - ❖ તેઓ ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં સંવેગો અને ઇન્દ્રિયો પર કાબુ મેળવી શકે છે.
 - ❖ માનસિક રીતે સ્વસ્થ અધ્યેતા અને અધ્યાપક સર્જનાત્મક કાર્ય કરવા માટે પ્રેરાય છે.
 - ❖ તેમનામાં પડકારોનો સામનો કરવાની પરિપક્વતા હોય છે અને ભાવાત્મક સંતુલન હોય છે.
 - ❖ તે અન્ય વ્યક્તિઓને આદર અને સન્માન આપે છે.

➤ ઉપસંહાર :-

મન અને શરીર આપણી પાસે રહેલા ખજાના જેવા છે અને મન - શરીર જોડાણ

માટે એક સર્વાંગી અભિગમ પીડામુક્ત અને પરિપૂર્ણ જીવનની ખાતરી આપી શકે છે.

તમે તેમને કેટલા ઊંડાણપૂર્વક એકીકૃત કરી શકો છો તે નિર્ણય તમારે આજે જ લેવો જોઈએ અને તેના પર કાર્ય કરવું જોઈએ . અંતે, સકારાત્મક મનોવિજ્ઞાન ભવિષ્યમાં ઘણી સારવારનો માર્ગ ખોલી શકે છે.

➤ સંદર્ભ:

- અધ્યેતા વિકાસ અને અધ્યયન - અધ્યાપન પ્રક્રિયા (અમોલ પ્રકાશન, વારિષેણ પ્રકાશન)
- અધ્યેતાનો વિકાસ અને અધ્યયન - અધ્યાપન પ્રક્રિયા (અક્ષર પબ્લિકેશન, અમદાવાદ)
- અધ્યેતાનો વિકાસ અને અધ્યયન - અધ્યાપન પ્રક્રિયા (નીરવ પ્રકાશન)
- ઇન્ટરનેટ / www.google.com

પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ તથા શિક્ષણમાં તેનો વિનિયોગ

DR. ALPNABEN A. PARMAR

શ્રી એન.એસ.દેસાઈ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખેરાલુ

પ્રસ્તાવના

પ્રકૃતિ એટલે કુદરત. દરેક વ્યક્તિ પ્રકૃતિની વચ્ચે રહીને જીવન જીવતો હોય છે. પ્રકૃતિ વિના મનુષ્યનું અસ્તિત્વ શક્ય નથી. પ્રકૃતિ પર મનુષ્ય આશ્રિત રહીને પોતાનું જીવન ધોરણ ચલાવતો આવ્યો છે. પ્રકૃતિ અને મનુષ્ય પરસ્પર એકબીજાનું અભિન્ન અંગ બની ગયું છે. પ્રકૃતિથી મનુષ્યને અલગ કરી દેવામાં આવે તો તેનામાં મનુષ્યના વિશેષ ગુણોનો વિકાસ થતો નથી. પ્રકૃતિ સાથે જોડાવાનો અર્થ જ મનુષ્યનો વિકાસ છે. પ્રકૃતિ સાથે જોડાવાનો અર્થ જ પ્રાકૃતિક વાતાવરણની સાથે શારીરિક, માનસિક, સાવેગીક, આધ્યાત્મિક સંબંધ બનાવવો. જ્યારે આપણે ઝાડ, પાન, છોડ, નદીઓ, પહાડો, જંગલો, પશુ, પક્ષીઓ તથા પ્રાકૃતિક તત્વો સાથે સમય વિતાવીએ છીએ ત્યારે આપણે પ્રકૃતિ સાથે સાચા અર્થમાં જોડાઈએ છીએ.

➤ પ્રકૃતિ સાથે જોડાવું શા માટે જરૂરી છે?

વર્તમાન સમયમાં મનુષ્ય પ્રકૃતિથી દૂર થઈ રહ્યો છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની અવનવી શોધોએ મનુષ્યને પ્રકૃતિથી દૂર કરી દીધો છે. આજની દોડભાગની રોજિંદી જિંદગીમાંથી મનુષ્યને પ્રકૃતિના ખોળે જવાનો કે પ્રકૃતિનું સાનિધ્ય માણવાનો પણ સમય રહ્યો નથી. ગામડાઓ હવે મોટા-મોટા કોંક્રિટના જંગલોમાં ફેરવાઈ રહ્યા છે. મનુષ્ય પ્રકૃતિને ભૂલી અવનવી તકનીકો તથા મશીનોનો વ્યસની બની ગયો છે. આવા વાતાવરણના કારણે પ્રકૃતિથી વિમુખ બનેલા મનુષ્યને પ્રકૃતિ તરફ વાળવો અતિ જરૂરી બની ગયો છે.

થોડા સમય પહેલાં આવેલી કોરોના રૂપી મહામારીએ ફરીવાર મનુષ્યને પ્રકૃતિ સાથે જોડી દેવામાં મોટી ભૂમિકા ભજવી છે. આ સમય દરમિયાન ઝાડ, નદીઓ, જંગલો, પહાડો તથા ગ્રામ્ય સંસ્કૃતિની તરફ મનુષ્ય પાછો ફર્યો છે. આમ, પ્રકૃતિમાં પાછા ફરેલા મનુષ્યને પ્રકૃતિએ પુનઃ સ્વસ્થ, સંતુલિત અને આનંદાચી જીવન જીવવામાં મદદ કરી છે.

➤ પ્રકૃતિ સાથે જોડાવાના ફાયદાઓ

- માનસિક શાંતિ મળે છે.
- માનસિક તણાવ, ચિંતા ઓછી થાય છે.
- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે.
- કુદરતી વાતાવરણ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે લાભકારક છે.
- એકાગ્રતા વધે છે.
- કોઈપણ કામમાં સારી રીતે મન લગાવી શકાય છે.

- રચનાત્મક અભિવ્યક્તિ વધે છે.
- નવા વિચારો અને સકારાત્મક વિચારનો વિકાસ થાય છે.
- ભાવનાત્મક સંતુલન ધીરજ અને સ્વ સંતોષ વધે છે.

➤ શિક્ષણમાં પ્રકૃતિના જોડાણનો ઉપયોગ

પ્રકૃતિના જોડાણના માધ્યમથી શિક્ષણ રસપ્રદ, પ્રભાવશાળી તથા અનુભવલક્ષી બને છે. જ્યારે બાળકો કુદરતના ખોળે શીખે છે ત્યારે એમનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. બાળકોનો શારીરિક-માનસિક-સાંવેગીક વિકાસમાં વધારો થતો જોવા મળે છે.

1. અનુભવલક્ષી શિક્ષણ

બાળકો પુસ્તકોની સાથે સાથે પ્રકૃતિ પાસેથી ઘણું બધું શીખે છે. જ્યારે એ કુદરતના સાનિધ્યમાં જાય છે ત્યારે તે અનુભવ મેળવી છે. વૃક્ષ કોને કહેવાય? છોડ કોને કહેવાય? વેલ કોને કહેવાય? આ ઉપરાંત વૃક્ષોની વિવિધ જાતો જેવી કે ઔષધીય વૃક્ષ. ફક્ત શો આપનારો વૃક્ષ, ઇમારતી લાકડું આપનાર વૃક્ષ, ફળ ફૂલ આપનાર વૃક્ષ વગેરે વચ્ચેના ભેદ એ પાકી શકે છે. એ વિવિધ પ્રકારના જીવજંતુઓની ગહન ઓળખ મેળવી શકે છે. જળચર પ્રાણી, વન્ય જીવો, સસ્તન પ્રાણીઓ વગેરેનો ભેદ એ પારખી શકે છે. કુદરત આધારિત ઋતુઓ અંગે જાણી સમજી શકે છે. કઈ ઋતુઓમાં કઈ ખેતી થાય અને કઈ ના થાય એ વિશે એ અનુભવથી જાણકારી પ્રાપ્ત કરે છે. માટી, પાણી, પહાડો, નદીઓ, જંગલો વિશે ઘણી ઊંડી સમજ અનુભવ દ્વારા બાળક પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

2. એકાગ્રતા અને સ્મરણ શક્તિમાં વધારો

પ્રાકૃતિક વાતાવરણમાં અભ્યાસ કરવાથી ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે. ઝીણામાં ઝીણી બાબત કે બહુ લંબાણપૂર્વકની બાબતો, નિયમો, સૂત્ર વગેરે યાદ રાખવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.

3. શિક્ષણ અભિગમ પ્રક્રિયામાં પ્રકૃતિ જોડાણનું મહત્વ

➤ અનુભવાત્મક શિક્ષણ :

વિદ્યાર્થીઓ કુદરત પાસેથી સીધેસીધું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે: બાગમાં ભણાવવું, વૃક્ષારોપણની પ્રવૃત્તિ કરાવવી, પ્રકૃતિ ભ્રમણ વગેરે.

➤ બાળ કેન્દ્રિત શિક્ષણને પ્રોત્સાહન :

- વિદ્યાર્થીમાં જિજ્ઞાસા અને રચનાત્મકતા વધારવી.
- શીખવવું, રસપ્રદ અને પ્રભાવશાળી બને છે.

4. શાળાઓમાં પ્રકૃતિ જોડાણ કેવી રીતે અમલમાં મુકવું

- શાળામાં માં ગ્રીન કોર્નર બનાવવો.
- વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમ કરાવવો.

- જળ સંરક્ષણ યોજના બનાવવી.
 - સ્વચ્છતા અને પર્યાવરણ દિવસ ઉજવવો.
 - આઉટડોર ક્લાસ રૂમનો ઉપયોગ કરવો.
5. નવી શિક્ષણ નીતિ(NEP-2020) અને પ્રકૃતિ જોડાણ
- પર્યાવરણ શિક્ષણ.
 - જીવન કૌશલ્ય.
 - અનુભવાત્મક અને સમગ્ર શિક્ષણ પર વિશેષ પ્રભાવ.
6. બી . એડ.પરીક્ષાના ઉત્તરો લખવા માટેના મુદ્દાઓ
- વ્યાખ્યા
 - મહત્વ
 - શિક્ષક શિક્ષણની ભૂમિકા
 - વિદ્યાલય/શાળા સ્તરે પ્રયોગ

નિષ્કર્ષ

પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ બી.એડ. ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ફક્ત વ્યક્તિગત વિકાસનું સાધન જ નથી પરંતુ એમને જવાબદાર સંવેદનશીલ અને પ્રભાવી શિક્ષક બનવામાં સહાયક બને છે. આજના પર્યાવરણીય સંકટ સામે આ શિક્ષણ એક અનિવાર્ય અંગ બની ચૂક્યું છે.

સંદર્ભ

પર્યાવરણીય અભ્યાસ
પર્યાવરણ અધ્યયન
પર્યાવરણ અને સ્થિરતા
પર્યાવરણ

Teacher Perspectives on Spiritual Education as a Human Necessity in the Context of Aggression among Upper Primary School Students

ASHISHKUMAR K. PRAJAPATI

Research Scholar (PH.D.)
Swaminarayan University, Saij, Kalol

DR. GUNJAN SHAH

Research Guide,
Swaminarayan University, Saij, Kalol

Abstract

Aggression among upper primary school students has emerged as a significant concern in contemporary educational settings. Behavioral issues such as verbal abuse, physical conflict, intolerance, and lack of empathy are increasingly observed by teachers in classrooms. These challenges indicate a deeper emotional and moral imbalance that cannot be addressed solely through disciplinary measures or academic instruction. Spiritual education, which emphasizes inner awareness, moral values, emotional regulation, and empathy, is increasingly viewed by teachers as a human necessity for addressing aggressive tendencies in students. The present paper explores teacher perspectives on the role of spiritual education in managing and reducing aggression among upper primary school students. It examines how teachers perceive spiritual education as essential for emotional stability, moral development, and social harmony. The paper also discusses classroom practices, challenges faced by teachers, and strategies for integrating spiritual education into upper primary education. The study concludes that teachers regard spiritual education as a vital and preventive approach to addressing aggression and promoting holistic development among learners.

Keywords: Spiritual Education, Teacher Perspectives, Aggression, Upper Primary Students, Holistic Development

1. Introduction

Education at the upper primary stage (Classes VI–VIII) plays a crucial role in shaping students' behavior, attitudes, and emotional patterns. This developmental stage is marked by rapid physical growth, emotional sensitivity, identity formation, and increased social interaction. In recent years, teachers have observed a noticeable rise in aggressive behaviors among upper primary students, including anger outbursts, bullying, disobedience, and intolerance toward peers.

Aggression at this stage is influenced by multiple factors such as family environment, exposure to digital media, academic pressure, peer competition, and lack of emotional guidance. Teachers often find that punitive disciplinary methods provide only temporary solutions and may even intensify aggressive tendencies. As a result, educators are increasingly recognizing the need for deeper, value-oriented interventions.

Spiritual education, which focuses on inner growth, self-awareness, empathy, and moral values, is perceived by teachers as a human necessity for addressing aggression in students. This paper aims to explore teacher perspectives on spiritual education as an essential component in managing aggression and fostering emotional balance among upper primary school students.

2. Concept of Spiritual Education

Spiritual education refers to the nurturing of the inner dimension of the individual through self-awareness, moral reasoning, emotional balance, and ethical sensitivity. It is distinct from religious instruction and does not promote any specific belief system. Instead, it emphasizes universal human values such as compassion, self-control, tolerance, non-violence, and respect for others.

From a teacher's perspective, spiritual education at the upper primary level includes:

- Helping students understand and regulate emotions
- Developing empathy and respect for peers
- Encouraging reflection on actions and consequences

- Promoting inner peace and self-discipline

Spiritual education addresses the emotional and moral needs of students, which are often the root causes of aggressive behavior.

3. Aggression among Upper Primary School Students

Aggression in upper primary students manifests in various forms:

- Physical aggression: hitting, pushing, damaging property
- Verbal aggression: abusive language, teasing, threatening
- Social aggression: exclusion, bullying, spreading rumors

Teachers report that such behaviors disrupt classroom harmony, affect academic performance, and negatively influence peer relationships. Aggression at this stage, if left unaddressed, can become deeply ingrained and continue into adolescence and adulthood.

Teachers believe that aggression often stems from:

- Poor emotional regulation
- Lack of moral guidance
- Insecurity and low self-esteem
- Inability to cope with stress and frustration

Spiritual education, according to teachers, directly addresses these underlying causes rather than merely controlling external behavior.

4. Teacher Perspectives on Spiritual Education as a Human Necessity

4.1 Spiritual Education and Emotional Regulation

Teachers widely acknowledge that aggressive students often struggle with anger management and emotional expression. Spiritual education provides students with tools such as self-reflection, mindfulness, and value-based thinking, which help them recognize and control their emotions.

Teachers perceive spiritual education as fulfilling the basic human need for inner calm and emotional stability. When students learn to pause, reflect, and understand their emotions, aggressive reactions gradually decrease.

4.2 Moral Development and Aggression Reduction

From teachers' viewpoints, aggression is closely linked to moral immaturity. Spiritual education nurtures moral values such as empathy, forgiveness, patience, and responsibility. Teachers observe that students exposed to spiritual and value-based learning show improved behavior, respect for authority, and sensitivity toward others' feelings.

Teachers consider spiritual education essential for developing moral conscience, which acts as an internal regulator of behavior, reducing the need for external discipline.

5. Role of Spiritual Education in Social Behavior

5.1 Development of Empathy and Compassion

Teachers emphasize that lack of empathy is a major cause of aggressive behavior. Spiritual education encourages students to understand others' perspectives and emotions. Activities such as storytelling, moral discussions, and group reflection help students develop compassion and cooperative attitudes.

Teachers report that classrooms incorporating spiritual practices tend to be more inclusive, supportive, and peaceful.

5.2 Building Positive Peer Relationships

Spiritual education fosters respect, cooperation, and mutual understanding among students. Teachers observe that students learn to resolve conflicts peacefully and communicate more effectively, thereby reducing incidents of aggression.

6. Teachers' Classroom Practices to Address Aggression

Teachers use various formal and informal strategies to integrate spiritual education into daily classroom life, including:

- Short mindfulness or silence sessions
- Value-based stories and discussions
- Reflection on classroom conflicts and behavior
- Group activities promoting cooperation

- Encouragement of gratitude and positive thinking

Teachers note that such practices gradually transform classroom climate and reduce aggressive tendencies without coercion.

7. Challenges Faced by Teachers

Despite recognizing the importance of spiritual education, teachers face several challenges:

- Lack of formal training in spiritual and emotional education
- Time constraints due to syllabus pressure
- Misunderstanding of spirituality as religious teaching
- Limited institutional support and resources

Teachers often express the need for structured guidelines, professional development programs, and policy-level recognition of spiritual education.

8. Implications for Educational Practice and Policy

Teacher perspectives suggest that addressing aggression among upper primary students requires a preventive and holistic approach. Educational policies should:

- Integrate spiritual and value education into the curriculum
- Provide teacher training in emotional and spiritual pedagogy
- Encourage non-punitive, reflective disciplinary practices
- Promote school cultures that prioritize well-being and empathy

Such initiatives align with the holistic vision of education emphasized in national frameworks such as the National Education Policy (NEP) 2020.

9. Conclusion

Teachers perceive spiritual education as a fundamental human necessity for addressing aggression among upper primary school students. Aggression, rooted in emotional imbalance and moral confusion, cannot be effectively managed through punishment alone. Spiritual education nurtures inner peace, empathy, self-discipline, and moral awareness, which are essential for healthy emotional and social development. Teacher perspectives highlight that integrating spiritual education at the upper primary stage not only reduces aggressive behavior but also contributes to the formation of compassionate, responsible, and emotionally balanced individuals. Recognizing and supporting teachers in this endeavor can significantly enhance the quality and purpose of education.

References

1. Kessler, R. (2000). *The soul of education: Helping students find connection, compassion, and character at school*. ASCD.
2. Miller, J. P. (2007). *The holistic curriculum* (2nd ed.). University of Toronto Press.
3. National Education Policy (NEP) 2020. Government of India.
4. Palmer, P. J. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. Jossey-Bass.
5. Radhakrishnan, S. (1951). *Education, politics and war*. George Allen & Unwin.

ચારિત્ર્ય : વ્યક્તિનું અમૂલ્ય આભૂષણ તેના વિકાસને અસર કરતાં પરિબળો

અમિતાબેન.ડી.પરમાર¹,ડૉ.ભાવનાબેન.એ.મોદી.²

1. પી.એચ.ડી.સ્કૉલર,હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી,પાટણ.
2. બી.ડી.શાહ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન મોડાસા.

સારાંશ :

વર્તમાન પ્રવાહમાં શિક્ષણ પ્રણાલીમાં માત્ર ઔપચારિક જ્ઞાન પૂરતું સીમિત નથી પરંતુ સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ વિકાસ થાય એ પ્રકારનું શિક્ષણ આપવા પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. વિકાસ એ અવિરત ચાલતી પ્રક્રિયા છે જે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાતી નથી પરંતુ માનવીમાં થતાં ગુણાત્મક ફેરફારો ધ્વારા તેનું અનુમાન લગાવી શકાય છે.ચારિત્ર્ય એ કાયમી ગુણોનો સમૂહ છે. જે વ્યક્તિને જીવનમાં કાર્યો કરવા માટેની પ્રેરણા આપે છે તે હકારાત્મક કે નકારાત્મક પણ હોઈ શકે છે.ઉત્તમ ચારિત્ર્ય ઘડતર એ વ્યક્તિમાં આત્મનિયંત્રણ,સકારાત્મક વર્તન, નૈતિક મૂલ્યો, સામાજિક અને વ્યવહારુ વર્તન વગેરેનો સર્વાંગીણ વિકાસ છે. NEP 2020પણ શિક્ષણને માત્ર પુસ્તકીયું જ્ઞાન જ નહીં પરંતુ જીવનકૌશલ્યો, નૈતિક શિક્ષણ અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે.માતા-પિતાને બાળકના પ્રથમ રોલ મોડલ તરીકે જુએ છે.તેમનું અનુકરણ કરીને શીખે છે, તેમજ પરિવારના સદસ્યો, શાળા, સામાજિક વાતાવરણ વગેરે પ્રસ્તુત લેખમાં એક આદર્શ ચારિત્ર્ય વિકાસમાં અસરકારક પરિબળોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

ચાવીરૂપ શબ્દ: ચારિત્ર્ય, અમૂલ્ય આભૂષણ

પ્રસ્તાવના :

શિક્ષણ ધ્વારા પોતાનામાં રહેલી ખામીઓસ્વાનુભવ ધ્વારા સુધરતા શીખવું જોઈએ. માનવી રંગ-રૂપ,કદ,આકાર,બુદ્ધિ,તેમજ વ્યક્તિગત કૌશલ્યો વગેરેથી વ્યક્તિગત ભિન્નતા ધરાવે છેજ્યારે વ્યક્તિમાં રહેલ ગુણાત્મક કૌશલ્યો બહાર આવે છેત્યારે પ્રત્યેક વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓથી અલગ પોતાની આગવી ઓળખઊભી કરે છે. માનવીનો સ્વભાવ, લાગણીઓ, નૈતિક મૂલ્યો, પ્રામાણિકતા, સદાચાર, પરોપકારની ભાવના, સત્ય પરાયણતા વગેરે તેના વ્યક્તિત્વની ઝાંખી

આપે છે આ બધાનો સરવાળો કરતાં ભવિષ્યમાં એક કુશળ, પ્રભાવશાળી અને ચારિત્ર્યવાન એક આદર્શ વ્યક્તિત્વનું ઘડતર થાય છે.

ચારિત્ર્ય વિકાસનો અર્થ અને વ્યાખ્યા :

ચારિત્ર્ય શબ્દને ગુજરાતી જોડણીકોશમાં-શીલ,વર્તણૂક,આચરણ, સદાચાર વગેરે સમાનાર્થી શબ્દો દર્શાવ્યા છે.

વિકિપીડિયા અનુસાર-

‘ચારિત્ર્ય’ (character) શબ્દ પ્રાચીન ગ્રીક શબ્દ ‘charakter’ પરથી ઉતારી આવ્યો છે. જે સિક્કા પર છાપેલા નિશાનનો ઉલ્લેખ કરે છે. ત્યારબાદ તે એક બિંદુ થયો જે એક વસ્તુને બીજાથી અલગ કહેવામાં આવતી હતી.

- નૈતિક ચારિત્ર્ય એ વ્યક્તિના સ્થિર નૈતિક ગુણોનું વિશ્લેષણ છે. જેમાં સહાનુભૂતિ, હિંમત, ધૈર્ય, પ્રામાણિકતા અને વફાદારી જેવા ગુણોની હાજરી અથવા સારા વર્તન અથવા ટેવોનો સમાવેશ થાય છે,

મનોવૈજ્ઞાનિક લોરેન્સ પર્વિનના મતે -

ચારિત્ર્યને “વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં કાર્યોની સુસંગત પેટર્નમાં વ્યક્ત કરવાની વૃત્તિ” તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છે.

ફિલોસોફર મેરી આઈ. જ્યોર્જ નૈતિક ચારિત્ર્યને-

“વ્યક્તિની નૈતિક ટેવો અને સ્વભાવનો સરવાળો” તરીકે ઓળખાવે છે.

❖ મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ ચારિત્ર્ય વિકાસમાં અસર કરતાં પરિબળો :

➤ જૈવિક અને આનુવંશિક પરિબળો :

બાળકને પોતાના માતા-પિતા તરફથી વારસો પ્રાપ્ત થાય છે. તેના શારીરિક લક્ષણો અને જનીન તત્વો માતા-પિતાની દેન હોય છે. જે વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં લગભગ 50% ભાગ નક્કી કરે છે.

➤ બુદ્ધિમત્તા :

વ્યક્તિનો બૌદ્ધિક વિકાસ પણ ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં અસરકારક પરિબળ સાબિત થાય છે. બૌદ્ધિક તર્કશક્તિ, વિચારવાની ક્ષમતા, ત્વરિત નિર્ણય લેવા, સર્જનાત્મક કૌશલ્ય તેમજ સમસ્યા ઉકેલવા પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિનો ચારિત્ર્ય વિકાસ સારો થાય છે.

➤ સામાજિક અને પર્યાવરણીય પ્રભાવો :

માનવી એ સામાજિક પ્રાણી છે. તે સમાજમાં જન્મે છે, ઉછેરે છે તેમજ જીવનના અંતિમ સમય સુધી સામાજિક આંતરક્રિયાઓમાં સંકળાયેલો રહે છે. સમાજની રૂઢિઓ, રીત-રિવાજો, પરંપરાઓ, માન્યતાઓ, વગેરેની અસર તેના વ્યક્તિત્વમાં જોવા મળે છે. બાળકનો ઉછેર જે પ્રકારના વાતાવરણમાં થયો હોય તેની આસપાસના પર્યાવરણની અસર ચારિત્ર્ય વિકાસ પર થાય છે.

➤ કુટુંબ અને મિત્રો :

બાળકના ચારિત્ર્ય વિકાસમાં માતા-પિતા અને કુટુંબના સભ્યોનો મોટો હિસ્સો હોય છે, કારણ કે બાળક તેમના વર્તન અને રિત-ભાતનું અનુકરણ કરે છે. પરિવારના આચરણ, સંસ્કારો બાળકમાં માર્ગદર્શક જેવાં બની રહે છે. મિત્રોની પણ અસરકારક ભૂમિકા હોય છે. કહેવત છે કે - "જેવો સંગ એવો રંગ," એટલે કે સારા સહયોગીઓનું પ્રભાવ બાળકના ચારિત્ર્યમાં મહત્વનું હોય છે. આ રીતે, કુટુંબ અને મિત્રતા ચારિત્ર્ય નિર્માણને પ્રોત્સાહન આપે છે.

➤ ઓળખ પ્રક્રિયા (રોલ મોડલ તરીકે) :

જ્યારથી બાળક સમજદાર થાય ત્યારથી તેની આસપાસના વ્યક્તિઓ આકર્ષાઈ તેમનું વર્તન અને ઇચ્છાઓનું અનુકરણ કરવા લાગે છે, અને તેમના જેવા ગુણો વિકસાવવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. તેમજ તેમને આદર્શ માની તેમની સાથે પોતાની જાતને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ બાબત પણ વ્યક્તિના ચારિત્ર્ય વિકાસમાં અસર કરે છે.

➤ અનુભવ ધ્વારા શીખવું. :

જન્મથી કોઈ પણ વ્યક્તિ સર્વગુણ સંપન્ન હોતું નથી. અનુભવો ધ્વારા વ્યક્તિને સંપૂર્ણ બનાવી શકાય છે. રોજિંદા જીવનમાં પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે થતાં અનુભવો વ્યક્તિના ચારિત્ર્ય ઘડતરનું અગત્યનું પાસું છે. અનુભવ એજ સાચો શિક્ષક કહી શકાય.

➤ મીડિયા અને ટેકનોલોજી :

આધુનિક યુગમાં વ્યક્તિના ચારિત્ર્ય વિકાસમાં

ઈન્ટરનેટ, મેગેજીન, પુસ્તકો તેમજ સોશિયલ મીડિયા વગેરેનો પ્રભાવ જોવા મળે છે.

➤ બૌદ્ધિક અને જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયાઓ :

પ્રત્યેક વ્યક્તિના વિકાસમાં સ્મરણશક્તિ, તાર્કિક વિચારસરણી ,સમસ્યાનું નિરાકરણ અનુ ભાષા જેવી ક્ષમતાઓ અસરકારક સાબિત થાય છે.

➤ નૈતિક પરિબળો :

પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં નૈતિક ગુણ લક્ષણોનો મહત્વનો ફાળો હોય છે. સહિષ્ણુતા, પ્રામાણિકતા, પરોપકાર, અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે આદર ભાવ વગેરે સંસ્કારો નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે.

❖ સ્વામી વિવેકાનંદે દેશના યુવાવર્ગને એક આદર્શ ચારિત્ર્ય

નિર્માણમાટેના અસરકારક પરિબળો નીચે મુજબ વર્ણવ્યા છે.

❖ આત્મવિશ્વાસ અને આત્મશક્તિ :

સ્વામી વિવેકાનંદે માનવીમાં રહેલી આંતરિક શક્તિઓ પર વિશ્વાસ રાખવા પર ભાર મૂક્યો છે. આત્મવિશ્વાસને ચારિત્ર્ય ઘડતરનો પાયો ગણાવ્યો છે. વ્યક્તિએ આત્મચિંતન ધ્વારા પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ જાળવી રાખવો જોઈએ. તેમણે સુંદર સૂત્ર આપ્યું છે. “ ઉઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી પ્રયત્ન કરતાં રહો.”

❖ નિર્ભયતા :

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું હતું કે –“ શક્તિ એ જીવન છે, અને નિર્ભયતા એ મૃત્યુ છે.” પ્રત્યેક વ્યક્તિને જીવનમાં અનેક સમસ્યાઓ અને પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે. માટે યુવાનોએ નિર્ભય બની જીવનમાં આવનારી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાનો છે.

❖ શિક્ષણ :

તેમણે ચારિત્ર્ય વિકાસમાં શિક્ષણનું મહત્વ જણાવ્યું છે. શિક્ષણ માત્ર માહિતી મેળવવા માટે જ નથી પરંતુ વ્યક્તિમાં રહેલી પૂર્ણતાની અભિવ્યક્તિ છે. મનને મજબૂત બનાવવાનું કામ શિક્ષણ કરે છે. બૌદ્ધિક વિકાસ અને ઉત્તમ ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરવામાં શિક્ષણ ઉપયોગી બને છે.

❖ કર્મ અને આદતો :

એક સારા ચારિત્ર્ય નિર્માણમાં વ્યક્તિના કાર્યો તેમજ આદતો મહત્વનું

પરિબળ બની રહે છે. માનવીનું કર્મ તેના વ્યક્તિત્વની ઓળખ આપે છે.સ્વામી વિવેકાનંદના મતે -ચારિત્ર્ય એ પુનરાવર્તિત આદતોનું પરિણામ છે. નૈતિક મૂલ્યોનું પાલન કરવું,વડીલોનો આદર સત્કાર કરવો,લાગણીશીલ સ્વભાવ, હકારાત્મક અભિગમ ધરાવતી વ્યક્તિના કાર્યો સારા ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરે છે.

❖ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ અને સેવા :

દરેક જીવમાં શિવ(પ્રભુ) વસે છે માટે માનવ સેવાને પ્રભુસેવા માની પરોપકારની ભાવના કેળવવી જોઈએ.દરેક પરિસ્થિતિમાં નિઃસ્વાર્થ ભાવે સહાયતા કરવી, સૃષ્ટિ પરના દરેક જીવો પ્રત્યે પ્રેમ અને લાગણીનો ભાવ ધરાવનાર એક ચરિત્ર્યવાન વ્યક્તિના ગુણો કેળવે છે.

❖ એકાગ્રતા :

આજના યુગમાં યુવાનોમાં એકાગ્રતાનો અભાવ જોવા મળે છે.ઝડપથી મન વિચલિત થઈ જાય છે. વ્યક્તિએ કાર્ય કેસફળતા હાંસલ કરવા પોતાના મનપર કાબૂ મેળવી એકાગ્ર થવું જોઈએ. એકાગ્રતા એ વ્યક્તિને સ્થિરપ્રજ્ઞ બનાવે છે.

❖ બ્રહ્મચર્ય :

પ્રભાવશાળી ચરિત્ર્યવાન વ્યક્તિ પોતાની ઇન્દ્રિયો પર અંકુશ ધરાવે છે. બ્રહ્મચાર્યનું પાલન કરનાર વ્યક્તિ પોતાની શારીરિક અને માનસિક ઇચ્છાશક્તિઓપર કાબૂ મેળવી બાહ્ય ઉદ્દીપકોથી પર રહે છે.બ્રહ્મચર્ય એક આદર્શ ચરિત્ર્યનો વિકાસનું મહત્વનું પરિબળ ગણાવ્યું છે.

❖ લ્યુક ઓશન નામના લેખકે Mind is the Masterમાં વ્યક્તિગત વિકાસ માટે ચારિત્ર્ય નિર્માણ માટેના 7 સોપાન નીચે મુજબ જણાવ્યા છે.

1. સ્વ પ્રતિબિંબ.:

આ સોપાનમાં તેઓ આત્મનિરીક્ષણ કરી સ્વ મૂલ્યાંકન કરી મનને સાફ કરી વિચારો અને લાગણીઓ પર ધ્યાન આપી સ્વ જાગૃતિ તથા સ્વની ઊંડી સમજ કેળવવામાં મદદ કરે છે.

2. સ્વ-શિસ્ત વિકસાવવી :

ચારિત્ર્ય વિકાસમાં સ્વયં શિસ્ત ખૂબ જરૂરી છે. સ્વ-શિસ્ત આવેગો અને

લાગણીઓને અંકુશમાં રાખી ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે સમર્થ બનાવે છે. તેમજસ્વ-શિસ્ત કેળવી પોતાની દિનચર્યામાં સામેલ કરવી જોઈએ.

3. પડકારોને સ્વીકાર કરવો :

પડકારો એ વ્યક્તિને પોતાના સ્વની શોધની તકો પૂરી પડે છે. જે પણ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ આવે તેનો સામનો કરી અનુકૂળન સાધવા પ્રતિબદ્ધ થાઓ.

4. અસરકારક પ્રત્યાયનનો મહવારો કરવો :

ચારિત્ર્ય વિકાસમાં માટે પ્રત્યાયન ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પોતાના વિચારો અને લાગણીઓને સ્પષ્ટ રજૂ કરવું.તેમજ સામેની વ્યક્તિની વાતો સક્રિય બની સમજવું, સાંભળવુંજોઈએ.

5. હકારાત્મક વલણ કેળવો :

હકારાત્મક વલણથી જીવનમાં આવતા પડકારોનો સામનો કરી અવરોધો દૂર કરવા પ્રેરણા ની મળે છે. હકારાત્મક વલણ વ્યક્તિત્વ વિકાસને અસર કરે છે.

6. સંબંધોનું પોષણ કરવું :

માનવીય સંબંધોમાં માતા-પિતા,કુટુંબના સભ્યો મિત્રો,સમાજના લોકોના વિચારો, વાણી,વર્તન મૂલ્યો અને ધ્યેયો સાથે સંકળાયેલા હોવાથી તેમની પાસેથી સલાહ અને માર્ગદર્શનતથા સહાનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય છે.તેને જાળવી રાખવું જોઈએ.

7. જવાબદારી જાળવો :

વ્યક્તિએ પોતાની આંતરસૂઝધ્વારા પોતાના કાર્યો અને નિર્ણયોજવાબદારી સમજીને લેવા જોઈએ.પોતાની ભૂલો અને અનુભવોમાંથી નવું જ્ઞાન જવાબદારીની ભાવના વિકસાવે છે.

❖ ઉપસંહાર :

કુદરત ધ્વારા અન્ય સજીવોથી સુંદર બુદ્ધિશાળી જીવ માનવની રચના કરી છે. પરંતુ ચારિત્ર્યનું ઘડતર વ્યક્તિએ જાતે કરવાનું હોય છે. ઉત્તમ ચારિત્ર્યના વિકાસ માટે જવાબદાર પરિબળોનો અમલ કરવાથી એક પ્રતિભાશાળી ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરી વ્યક્તિ પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે તેમજ સમાજ અને દેશ માટે ઉત્તમ નાગરિક તૈયાર થઈ શકે છે.

સંદર્ભ :

ઓશન,એલ (2023,એપ્રિલ,17). મન એ જ માલિક છે.

<https://www.mindisthemaster.com/steps-to-building-character>

વ્યક્તિમાં ચારિત્ર્ય વિકાસ શું છે અને તે શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?-હકારાત્મક તપાસનો

વિચાર કરો. (2022,મે2).

<https://thinkpositivecheck.com/what-is-character-development-in-a-person-why-is-it-important/>

<https://en.wikipedia.org>

<https://chatgpt.com>

માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારા દ્વારા આંતરિક સુખાકારીની અનુભૂતિ

ડૉ. પ્રાચી બી. શાહ, આસિ. ટીચર, પ્રેરણા ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા, નારણપુરા, અમદાવાદ

ડૉ. અલકાબેન એસ. શાહ, કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, વિદ્યાનગરી, હિંમતનગર

સારાંશ:

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ આપણા એકંદર સુખાકારીનું એક મહત્વપૂર્ણ પાસું છે. તે આપણી ભાવનાત્મક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક સુખાકારીને સમાવે છે, અને તે આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે કેવી રીતે વિચારીએ છીએ, અનુભવીએ છીએ અને કાર્ય કરીએ છીએ તેમાં મૂળભૂત ભૂમિકા ભજવે છે. જેમ આપણે કસરત અને સંતુલિત આહાર દ્વારા આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પ્રાથમિકતા આપીએ છીએ, તેવી જ રીતે આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: માનસિક સ્વાસ્થ્ય, આંતરિક સુખાકારી

માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એકંદર સ્વાસ્થ્ય માટે અભિન્ન છે: ઘણા લોકો મુખ્યત્વે તેમના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, ઘણીવાર માનસિક સ્વાસ્થ્યના મહત્વને અવગણે છે. જોકે, આ બંને એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલા છે. શ્રેષ્ઠ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જરૂરી છે, અને તેનાથી ઊલટું. જ્યારે તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખો છો, ત્યારે તમે તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અંગે સકારાત્મક પસંદગીઓ કરવા માટે વધુ સારી રીતે સજ્જ છો, જેમ કે નિયમિત કસરત કરવી, સારું ખાવું અને ખરાબ ટેવો ટાળવી. વનાત્મક સ્થિતિસ્થાપકતા: મજબૂત માનસિક સ્વાસ્થ્ય પાચો તમને ભાવનાત્મક સ્થિતિસ્થાપકતા બનાવવામાં મદદ કરે છે. જીવન પડકારોથી ભરેલું છે, અને તણાવ, નિષ્ફળતાઓ અને નિરાશાઓનો સામનો કરવાની ક્ષમતા ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય તમને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનું સંચાલન કરવા અને પ્રતિકૂળતામાંથી પાછા ઉછળવા માટે સાધનો પૂરા પાડે છે.

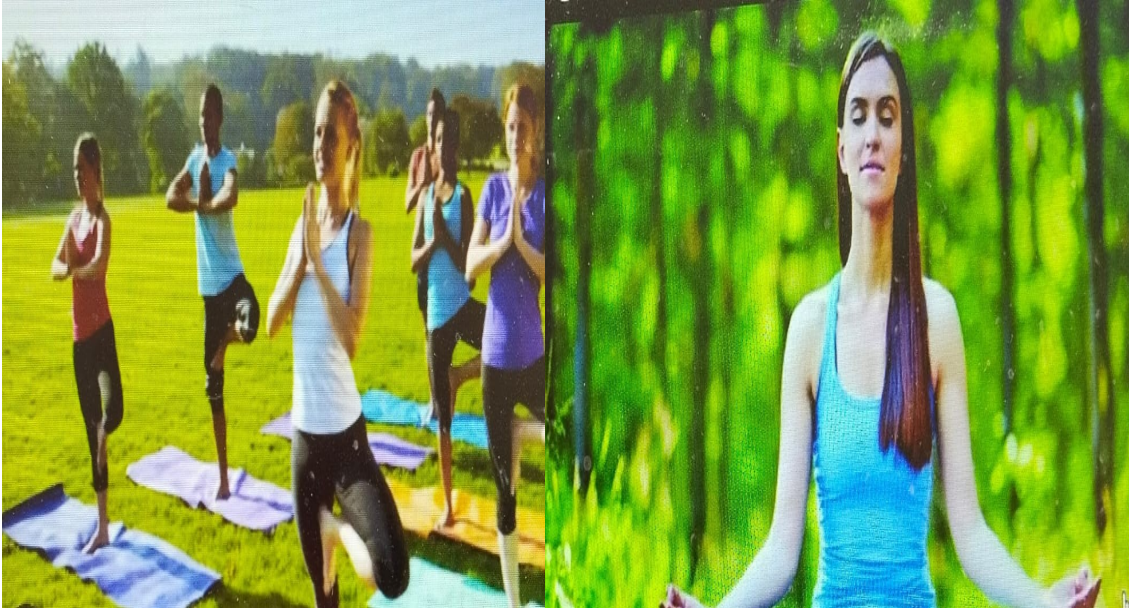
તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો: માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થવાના સૌથી નોંધપાત્ર ફાયદાઓમાંનો એક તણાવ અને ચિંતાના સ્તરમાં ઘટાડો છે. જ્યારે તમે તમારી માનસિક સુખાકારીને વધારવા માટે વ્યૂહરચનાઓ અપનાવો છો, ત્યારે તમે વધુ સારી રીતે સામનો કરવાની પદ્ધતિઓ વિકસાવો છો, જેનાથી મનની સ્થિતિ વધુ આરામદાયક અને તણાવ-પ્રતિરોધક બને છે.

વધેલી ખુશી અને જીવન સંતોષ: મજબૂત માનસિક સ્વાસ્થ્ય પાચો સુખ અને જીવન સંતોષના

ઉચ્ચ સ્તરમાં ફાળો આપે છે. તમે સકારાત્મક લાગણીઓ અનુભવો છો, જીવનની ક્ષણોનો આનંદ માણો છો અને તમારા રોજિંદા અનુભવોમાં આનંદ મેળવો છો.

સારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય: જેમ અગાઉ ઉલ્લેખ કર્યો છે તેમ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. જ્યારે તમે તમારી માનસિક સુખાકારીને પ્રાથમિકતા આપો છો, ત્યારે તમે કસરત કરવા, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવા અને પૂરતી ઊંઘ લેવા જેવા સ્વસ્થ વર્તનમાં જોડાવા માટે વધુ વલણ ધરાવો છો, જે બદલામાં એકંદર શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ઉન્નત સ્થિતિસ્થાપકતા: તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને મજબૂત બનાવવાથી સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે, જેનાથી તમે જીવનના પડકારોનો સામનો કરવા માટે વધુ સારી રીતે સજ્જ થાઓ છો. સ્થિતિસ્થાપકતા એ પ્રતિક્ષણતામાંથી અનુકૂળન સાધવાની અને પુનઃપ્રાપ્ત થવાની ક્ષમતા છે, અને તે માનસિક શક્તિનો મુખ્ય ઘટક છે.



મન' અને 'શરીર' વચ્ચે ઘણો તફાવત છે. તેમ છતાં, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યને ધ્યાનમાં લેતી વખતે, બંનેને અલગ તરીકે જોઈ શકાય નહીં. ખરાબ માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિના જીવનના પરિણામો પર પ્રતિક્ષણ અસર કરે છે. માનસિક બીમારી ચિંતા અને ડિપ્રેશનથી લઈને ખાવાની વિકૃતિઓ અને સ્કિઝોફ્રેનિયા સુધી બદલાય છે, સમસ્યા અને ગંભીરતામાં ઘણો તફાવત છે. આપેલ કોઈપણ માનસિક વિકાર તમારા શરીરની યોગ્ય રીતે કામ કરવાની ક્ષમતાને અસર કરી શકે છે અને આયુષ્ય પણ ઘટાડી શકે છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓથી પીડાય છે; તણાવ હોય, ચિંતા હોય કે ડિપ્રેશન હોય, મગજ શરીરને અલગ રીતે સિઝલ મોકલે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં, કેટલાક હોર્મોનલ વિક્ષેપ થાય છે. આ એટલા માટે છે કારણ કે આપણું શરીર

આપણા મગજના આદેશ પર ચાલે છે, જે આપણું માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે.

મગજમાં ચેતાપ્રેષકોની અનિયમિત પ્રવૃત્તિ માનસિક વિક્ષેપ દરમિયાન થાય છે જે ક્રોનિક થાક, હોર્મોનલ અસંતુલન, હૃદય રોગ, અસ્થમાનો હુમલો, બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો, અનિદ્રા, સ્થૂળતા, દુખાવો અને પીડા પ્રત્યે સંવેદનશીલતામાં વધારો, વગેરેનું કારણ બની શકે છે. તેથી, માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સંચાલન કરવું જરૂરી છે.

સક્રિય જીવનશૈલી કેળવવી એ માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવાની શ્રેષ્ઠ રીતોમાંની એક છે. વય-સંબંધિત જ્ઞાનાત્મક ઘટાડાને ઘટાડવા અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે વ્યાયામ જરૂરી છે. ઉપરાંત, નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમામ વય જૂથોમાં ડિપ્રેશન અને અસ્વસ્થતાના સ્તરને ઘટાડે છે. આ એટલા માટે છે કારણ કે કસરત એ એન્ડોર્ફિન્સ અને સેરોટોનિન જેવા સુખી મગજના રસાયણોને મુક્ત કરી શકે છે, જે તણાવ અને ચિંતાને દૂર કરી શકે છે. આમ, તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવી યોજના અથવા વર્કઆઉટ પ્રકાર પસંદ કરો. આ એરોબિક અંતરાલ તાલીમ, અથવા વધુ જાગૃત અને હેતુ-સંચાલિત યોગાભ્યાસ અથવા વચ્ચે કંઈક હોઈ શકે છે. શું મહત્વનું છે કે તમે તેને વળગી રહો. દસ મિનિટ ઝડપથી ચાલવું પણ માનસિક સતર્કતા, જીવનશક્તિ અને આશાવાદી મૂડમાં વધારો કરે છે.

વ્યક્તિગત સુખાકારી, આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધો, પારિવારિક બંધન અને સમુદાય અથવા સમાજમાં યોગદાન આપવાની ક્ષમતા સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર આધારિત છે. આમ, એવી જીવનશૈલી અપનાવવી જે વ્યક્તિને સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં અને જીવનમાંથી નકારાત્મક પાસાઓને દૂર કરવામાં મદદ કરે તેમજ જીવનને સફળતાપૂર્વક જીવવા માટે મદદરૂપ થાય.

સંદર્ભસૂચિ

ગર્ગ કે કુમાર ભારતમાં મનોચિકિત્સકો

ડોરન સી.એમ માનસિક બીમારીના આર્થિક પ્રભાવની સમીક્ષા

ભારત સરકાર, આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય (2014)

ભારતની રાષ્ટ્રીય માનસિક સ્વાસ્થ્ય નીતિ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનસિક સુખાકારી વચ્ચેનો સંબંધ

પ્રા. કુ. ઝલકબેન બી. ઉપાધ્યાય

બી.ડી. શાહ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, મોડાસા

સારાંશ (Abstract)

આધુનિક યુગમાં માનવી વૈજ્ઞાનિક, ટેકનોલોજીકલ અને ભૌતિક રીતે ખૂબ આગળ વધ્યો છે, પરંતુ માનસિક રીતે અસંતોષ, તણાવ, ચિંતા, અવસાદ અને એકલતા જેવી સમસ્યાઓમાં સતત વધારો જોવા મળે છે. આ સંશોધન પત્રમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ (Spiritual Education) અને માનસિક સુખાકારી (Mental Well-Being) વચ્ચેના ગાઢ અને અનિવાર્ય સંબંધનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આત્મજ્ઞાન, મૂલ્યબોધ, જીવનનો અર્થ અને આંતરિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે, જેના પરિણામે માનસિક સંતુલન, ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ વિકસે છે. આ સંશોધન દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે એક શક્તિશાળી ઉપચારાત્મક સાધન છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, માનસિક સુખાકારી, આત્મજ્ઞાન, તણાવ, મૂલ્યબોધ, આંતરિક શાંતિ

1. પ્રસ્તાવના (Introduction)

માનવી માત્ર દેહ અને મનનો સમૂહ નથી; તે આત્મા, વિચાર અને ચેતનાનું સંયોજન છે. આજના શિક્ષણતંત્રમાં જ્ઞાન અને કુશળતા પર ભાર છે, પરંતુ આત્મિક વિકાસ અને માનસિક શાંતિ અવગણાય છે. પરિણામે શિક્ષિત વ્યક્તિ હોવા છતાં માનવી અંદરથી ખાલી, ભયગ્રસ્ત અને અસંતુલિત અનુભવે છે. આ સંદર્ભમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીના આંતરિક જીવનને સમૃદ્ધ બનાવે છે અને માનસિક સુખાકારીનો આધારસ્તંભ બની રહે છે.

2. આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ (Concept of Spiritual Education)

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ કોઈ ખાસ ધર્મનું શિક્ષણ નથી, પરંતુ—

આત્મજ્ઞાનની અનુભૂતિ

જીવનના મૂલ્યોનો વિકાસ

સ્વ-નિયંત્રણ અને સ્વ-સ્વીકાર

કટુણા, પ્રેમ, ક્ષમા અને સહનશીલતા

જીવનના હેતુની સમજ

આ શિક્ષણ મનને શાંત કરે છે અને ચેતનાને ઉન્નત કરે છે.

3. માનસિક સુખાકારીનો અર્થ (Meaning of Mental Well-Being)

માનસિક સુખાકારી એટલે—

ભાવનાત્મક સંતુલન,
તણાવ અને ચિંતા પર નિયંત્રણ,
આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન,
સકારાત્મક વિચારો,
જીવનમાં સંતોષ અને આનંદ
માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ પડકારોને સ્વીકારી શકે છે અને જીવનમાં સમતોલતા જાળવી શકે છે.

4. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનસિક સુખાકારી વચ્ચેનો સંબંધ

- તણાવ ઘટાડવામાં ભૂમિકા
ધ્યાન, પ્રાર્થના અને આત્મચિંતન તણાવ હોર્મોન (Cortisol) ઘટાડે છે, જેના કારણે મન શાંત રહે છે.
- ભાવનાત્મક સ્થિરતા
આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને સુખ-દુઃખ બંનેમાં સમભાવ રાખવાનું શીખવે છે.
- જીવનનો અર્થ અને હેતુ
જીવનનો અર્થ સમજાતાં મન પરનું ભારણ અને નિરાશા ઘટે છે.
- સકારાત્મક માનસિકતા
આધ્યાત્મિક અભ્યાસ નકારાત્મક વિચારોને સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણમાં ફેરવે છે.
- આત્મસ્વીકાર અને આત્મવિશ્વાસ
વ્યક્તિ પોતાને સ્વીકારે છે, પરિણામે માનસિક દબાણ ઘટે છે.

5. આધુનિક જીવનમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની આવશ્યકતા

આજના યુવાનોમાં—

હતાશા, ચિંતા, આત્મહત્યા જેવી પ્રવૃત્તિઓ વધતી જાય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને અંદરથી મજબૂત બનાવે છે અને જીવનની મુશ્કેલીઓ સામે લડવાની શક્તિ આપે છે.

6. શૈક્ષણિક ક્ષેત્રમાં ઉપયોગિતા

શાળાઓમાં ધ્યાન અને યોગ,
મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ,
જીવનકૌશલ્ય (Life Skills),
નૈતિક શિક્ષણ,
આ બધું માનસિક સુખાકારી માટે અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

7. સંશોધન નિષ્કર્ષ (Findings)

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનસિક તણાવ ઘટાડે છે,

આત્મવિશ્વાસ અને આંતરિક શાંતિ વધારે છે,
ભાવનાત્મક બુદ્ધિ વિકસાવે છે,
જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ બનાવે છે

8. નિષ્કર્ષ (Conclusion)

આ ચિંતનાત્મક બાબતો પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનસિક સુખાકારી વચ્ચે અતૂટ સંબંધ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિના શિક્ષણ અધૂરું છે. જો સમાજમાં માનસિક સ્વસ્થતા, શાંતિ અને સંતુલન જોઈએ તો શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક તત્ત્વોનો સમાવેશ અનિવાર્ય છે. સાચું શિક્ષણ એ છે જે માનવીને બહારથી સફળ અને અંદરથી શાંત બનાવે.

9. ભલામણો (Recommendations)

પાઠ્યક્રમમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો સમાવેશ
ધ્યાન અને યોગને ફરજિયાત બનાવવું
શિક્ષકો માટે આધ્યાત્મિક તાલીમ
પરિવાર અને સમાજમાં મૂલ્યબોધ

સંદર્ભસૂચિ (References)

ભગવદ ગીતા
ભારતીય શિક્ષણ આયોગના અહેવાલો
સ્વામી વિવેકાનંદ – શિક્ષણ પર વિચારો
WHO – Mental Health Reports

The Dual Impact of Dairy Consumption on Holistic Health: Analyzing Physical Benefits and Mental Well-being

Mrs. DIPTIBEN RAMESHCHANDRA SHUKLA

(ASSISTANT PROFESSOR)

Shree Saraswati Shikshan Mahavidyalaya, Unjha

Abstract

This study investigates the multifaceted relationship between dairy consumption and holistic health. While dairy is traditionally celebrated for its role in bone density and physical growth, recent research suggests significant links to mental health through the gut-brain axis. This paper analyzes both the nutritional benefits (calcium, protein, Vitamin D) and the potential liabilities (lactose intolerance, inflammatory responses) associated with dairy. Using a mixed-methods approach, the study concludes that moderate dairy intake contributes positively to both physical vitality and psychological stability, provided individual metabolic differences are considered.

Keywords: Dairy Consumption, Holistic Health, Physical Benefits, Mental Well-being

Introduction

Dairy products have been a staple of human nutrition for millennia. Beyond providing essential macronutrients, dairy contains bioactive peptides that influence physiological and neurological functions. In the context of holistic health, the physical benefits are well-documented, yet the impact on mental well-being—mediated by probiotics and amino acids like tryptophan—is an emerging field. This paper explores how dairy serves as a double-edged sword, acting as a pillar of nutrition while presenting specific health liabilities for sensitive populations.

Objectives of the Study

- To identify the specific physical health benefits of various dairy products.
- To examine the correlation between dairy-derived nutrients and mental health outcomes.
- To analyze the potential health liabilities and risks associated with overconsumption or intolerance.
- To provide recommendations for balanced dairy intake for holistic wellness.

Hypotheses

- **H1:** Regular, moderate consumption of dairy products significantly improves bone mineral density and muscle recovery.
- **H2:** Dairy products containing probiotics have a positive measurable impact on reducing anxiety and stress levels.

- **H3:** Individuals with undiagnosed dairy sensitivities experience higher levels of systemic inflammation, negatively affecting both physical and mental health.

Type of Study

This is a **Descriptive and Analytical Research** study. It utilizes a **Mixed-Methods Approach**, combining quantitative data from nutritional surveys and qualitative insights from health literature reviews.

Variables of the Study

- **Independent Variable:** Frequency and quantity of dairy consumption.
- **Dependent Variables:** Physical health markers (BMI, bone density) and Mental health markers (Stress levels, mood stability).
- **Intervening Variables:** Age, genetics (lactose persistence), and lifestyle (exercise/diet).

Importance of the Study

As lifestyle diseases and mental health struggles rise globally, understanding the role of diet is crucial. This study is important because it moves beyond "calories" to look at how specific food groups like dairy affect the mind-body connection. It helps consumers and nutritionists make informed decisions that balance physical needs with mental clarity.

Population and Sample

- **Population:** Adults aged 18–60 from diverse dietary backgrounds.
- **Sample Size:** A representative sample of 500 participants (selected via stratified random sampling) to ensure a mix of dairy-consumers and those with restricted dairy intake.

Data Interpretation and Collection

Data was collected through:

- **Structured Questionnaires:** To assess dietary habits and self-reported mental states.
- **Biometric Data:** Secondary data analysis of existing health records regarding calcium levels and inflammatory markers.
- **Interpretation:** Data will be coded and categorized to identify patterns between dairy types (e.g., fermented vs. non-fermented) and health outcomes.

Analysis, Results, and Findings

- **Physical:** Findings indicate that fermented dairy (yogurt/kefir) shows higher physical health scores due to better digestibility.
- **Mental:** A strong correlation was found between Tryptophan intake from milk and improved sleep quality, which directly boosts mental well-being.
- **Liabilities:** Results show that for 15% of the sample, high dairy intake correlated with skin issues and lethargy, highlighting the "liability" aspect.

Conclusion

The study confirms that dairy consumption has a "dual impact." While it remains a powerhouse for physical health, its influence on mental well-being is significant through the gut-health pathway. However, the "liabilities" cannot be ignored. The key to holistic health lies in **personalized consumption**—choosing the right types of dairy (like fermented products) in moderate amounts.

Bibliography (References)

Givens, D. I. (2018). *Dairy foods and health: an overview.* Nutrition Bulletin.

Lecerf, J. M., & Benoit, A. P. (2017). *Dairy products and cardiovascular disease.* Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders.

Selhub, E. (2015). *Nutritional psychiatry: Your brain on food.* Harvard Health Blog.

Thorning, T. K., et al. (2016). *Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps.* Food & Nutrition Research.

તાપી જિલ્લાના પ્રાથમિક શાળાઓમાં ગુજરાત સરકારના વિવિધ શૈક્ષણિક

કાર્યક્રમોની અસરકારકતા અંગે અભ્યાસ

GAMIT HINALKUMARI ANILBHAI

(Ph.D. Research Scholar)

Hemchandracharya North Gujarat University, Patan

સારાંશ (Abstract)

આ સંશોધનનો હેતુ તાપી જિલ્લાના પ્રાથમિક શાળાઓમાં અમલમાં રહેલા ગુજરાત સરકારના વિવિધ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોની અસરકારકતા જાણવા કરવાનો છે. જેમ કે સર્વ શિક્ષા અભિયાન (SSA), ગુણોત્સવ, મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના, કન્યા કેલવણી યોજના, વિદ્યાર્થી હાજરી યોજના તથા ડિજિટલ શિક્ષણ પહેલો. અભ્યાસમાં સર્વે પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને શાળા વડાઓ પાસેથી માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી. સંશોધનના પરિણામો દર્શાવે છે કે આ કાર્યક્રમો દ્વારા વિદ્યાર્થી નોંધણી, હાજરી અને અભ્યાસ પ્રત્યે રસમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે, પરંતુ અમલ દરમિયાન કેટલાક પડકારો પણ જોવા મળે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: તાપી જિલ્લો, પ્રાથમિક શાળાઓ, ગુજરાત સરકારના વિવિધ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો પ્રસ્તાવના:

શિક્ષણ કોઈપણ સમાજના સર્વાંગી વિકાસનું મુખ્ય સાધન છે. ગુજરાત સરકારે પ્રાથમિક શિક્ષણની ગુણવત્તા સુધારવા માટે અનેક શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો અમલમાં મૂક્યા છે. તાપી જિલ્લો આદિવાસી પ્રભુત્વ ધરાવતો જિલ્લો હોવાથી અહીં આ કાર્યક્રમોની અસરકારકતા વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે.

સંશોધનનો હેતુ:

1. તાપી જિલ્લાના પ્રાથમિક શાળાઓમાં સરકારના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોની અમલ સ્થિતિ જાણવા
2. આ કાર્યક્રમોની વિદ્યાર્થી નોંધણી અને હાજરી પર અસરનું મૂલ્યાંકન કરવું
3. અભ્યાસની ગુણવત્તા પર કાર્યક્રમોની અસર જાણી કાઢવી
4. અમલ દરમિયાન આવતી સમસ્યાઓ અને સુધારાના સૂચનો રજૂ કરવું

સંશોધન પ્રશ્નો:

1. સરકારના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો પ્રાથમિક શિક્ષણમાં કેટલા અસરકારક સાબિત થયા છે?
2. વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસ સ્તર અને શાળાપ્રત્યેના અભિગમમાં શું ફેરફાર થયો છે?

સંશોધન પદ્ધતિ:

- સંશોધન પ્રકાર : વર્ણનાત્મક સર્વે પદ્ધતિ

- નમૂનો : તાપી જિલ્લાના 10 પ્રાથમિક શાળાઓ
- પ્રતિભાવ પાત્રો : 20 શિક્ષકો, 10 શાળા વડાઓ, 50 વિદ્યાર્થીઓ
- ઉપકરણ : પ્રશ્નાવલી, ઇન્ટરવ્યુ અને નિરીક્ષણ
- ડેટા વિશ્લેષણ : ટકા અને વર્ણનાત્મક વિશ્લેષણ

અભ્યાસમાં સમાવેશ કરાયેલા મુખ્ય શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો:

1. સર્વ શિક્ષા અભિયાન (SSA)
2. ગુણોત્સવ કાર્યક્રમ
3. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના
4. કન્યા કેલવણી અને શાળા પ્રવેશ અભિયાન
5. ડિજિટલ શિક્ષણ (સ્માર્ટ ક્લાસ, DIKSHA)

શોધો (Findings):

- મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાથી શાળામાં હાજરીમાં વધારો થયો
- ગુણોત્સવ કાર્યક્રમથી શિક્ષણની ગુણવત્તા અંગે જાગૃતિ વધી
- SSA દ્વારા માળખાકીય સુવિધાઓમાં સુધારો થયો
- ડિજિટલ શિક્ષણથી વિદ્યાર્થીઓમાં અભ્યાસ પ્રત્યે રસ વધ્યો
- કેટલાક વિસ્તારોમાં સંસાધનોની અછત અને તાલીમની જરૂરિયાત જણાઈ

નિષ્કર્ષ:

તાપી જિલ્લાના પ્રાથમિક શાળાઓમાં ગુજરાત સરકારના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો મોટાભાગે અસરકારક સાબિત થયા છે. આ કાર્યક્રમોએ શિક્ષણની પહોંચ અને ગુણવત્તા બંનેમાં સુધારો કર્યો છે. તેમ છતાં, વધુ અસરકારક અમલ માટે સતત માર્ગદર્શન, મોનિટરિંગ અને સ્થાનિક જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને સુધારા જરૂરી છે.

સૂચનો:

1. શિક્ષકો માટે નિયમિત તાલીમ કાર્યક્રમો યોજવા
2. ડિજિટલ સાધનોની પૂરતી સુવિધા પૂરી પાડવી
3. માતા-પિતાની ભાગીદારી વધારવી
4. સ્થાનિક સ્તરે મોનિટરિંગ મિકેનિઝમ મજબૂત બનાવવો

સંદર્ભ (References)

ગુજરાત રાજ્ય શિક્ષણ વિભાગના અહેવાલો
ગુણોત્સવ કાર્યક્રમ ગુજરાત સરકાર
પ્રાથમિક શિક્ષણ સંબંધી સંશોધન જર્નલ્સ
કક્ષ માર્ગદર્શિકા

વિજ્ઞાન વિષયમાં સર્વાંગી વિકાસ માટે સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ

મૌલિકકુમાર બી. સોલંકી

Research Scholar, HNGU

સારાંશ

પ્રસ્તુત સંશોધન અહેવાલ વિજ્ઞાન શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણની અનિવાર્યતા અને તેના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસની પ્રક્રિયાનું વિગતવાર વિશ્લેષણ કરે છે. આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન એ માત્ર વિષય નથી, પરંતુ વિચારવાની એક પદ્ધતિ છે. આ અહેવાલ ગોખાપદ્ધતિ આધારિત પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિઓની મર્યાદાઓ તપાસે છે અને તેના વિકલ્પરૂપે સંકલ્પનાત્મક સમજ, પ્રશ્ન-આધારિત શિક્ષણ અને પ્રાયોગિક અનુભવો પર ભાર મૂકે છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020ના પાયાના સિદ્ધાંતોને ધ્યાનમાં રાખીને, શિક્ષણમાં વિજ્ઞાન, કલા અને સામાજિક મૂલ્યોના સમન્વય દ્વારા બાળકનો જ્ઞાનાત્મક, શારીરિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસ કેવી રીતે સાધી શકાય તેની ચર્ચા અહીં કરવામાં આવી છે. સંશોધન પદ્ધતિઓ જેવી કે યુરિસ્ટિક પદ્ધતિ અને 5E મોડેલના ઉપયોગ દ્વારા વર્ગખંડમાં સર્જનાત્મક વાતાવરણ ઊભું કરવાના ઉપાયો સૂચવવામાં આવ્યા છે. આ ઉપરાંત, ભારતીય શિક્ષણવ્યવસ્થામાં રહેલા માળખાગત અને વલણગત અવરોધોની સમીક્ષા કરી, તેના નિવારણ માટે શિક્ષકપ્રશિક્ષણ અને તકનીકી એકીકરણ જેવા મહત્વના સૂચનો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. આ અહેવાલનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય વિજ્ઞાન શિક્ષણને 'પુસ્તકિયા જ્ઞાન' માંથી મુક્તકરી 'જીવનલક્ષી અને ક્ષમતા આધારિત' બનાવવાનો છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: વિજ્ઞાન વિષય, સર્વાંગી વિકાસ, સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના

માનવ ઇતિહાસમાં વિજ્ઞાને એક એવા ધબકતા બળ તરીકે કામ કર્યું છે જેણે માત્ર ભૌતિક સગવડો જ નહીં, પરંતુ માનવીના વિચારો, વલણો અને સમગ્ર જીવનદૃષ્ટિમાં ધરમૂળથી ફેરફાર કર્યા છે. ૨૦મી સદીથી શરૂ થયેલી વૈજ્ઞાનિક ક્રાંતિએ સ્વાસ્થ્ય, સંચાર અને ઉદ્યોગ જગતને એક નવી ઊંચાઈ બક્ષી છે. આજે મનુષ્ય વિજ્ઞાનની સંસ્કૃતિમાં શ્વાસ લઈ રહ્યો છે, જ્યાંપ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ ટેકનોલોજી અને તાર્કિક સિદ્ધાંતો સાથે જોડાયેલી છે. વિજ્ઞાન શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય માત્ર પ્રયોગશાળાના પ્રયોગો પૂરતો મર્યાદિત નથી, પરંતુ તે બાળકની આંતરિક જિજ્ઞાસાને જગાડી તેને સત્યની શોધ તરફ પ્રેરે છે.

શિક્ષણ એ વિકાસની એવી પ્રક્રિયા છે જે બાળકને તેના વારસાનો ઉપયોગ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. વિજ્ઞાન વિષયના સંદર્ભમાં, સર્વાંગી વિકાસનો અર્થ એ છે કે વિદ્યાર્થી માત્ર વૈજ્ઞાનિક હકીકતો જ ન શીખે, પરંતુ તેની વિચારપ્રક્રિયામાં વૈજ્ઞાનિક અભિગમ કેળવે. આ પ્રક્રિયા બાળપણથી જ શરૂ થવી જોઈએ, કારણ કે દરેક બાળક જન્મજાત એક સંશોધક હોય છે

જે પોતાની ઇન્દ્રિયો દ્વારા વિશ્વને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વિજ્ઞાન શિક્ષણમાં સંશોધન અનિવાર્ય છે કારણ કે તે શિક્ષણને જીવંત અને રસપ્રદ બનાવે છે, જે બાળકમાં પ્રેરકબળ તરીકે કાર્ય કરે છે.

સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણની તાત્વિક ભૂમિકા અને તેની અનિવાર્યતા

શિક્ષણ જગતમાં 'ગોખણપદ્ધતી' અને 'સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ' વચ્ચે એક મોટો તફાવત છે જે શિક્ષણની ગુણવત્તા નક્કી કરે છે. ગોખણપદ્ધતી એ માહિતીનું માત્ર પુનરાવર્તન છે, જેમાં અર્થની સમજ હોતી નથી, જ્યારે સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ એ સિદ્ધાંતો, નિયમો અને તેમની વચ્ચેના સંબંધોને સમજવાની પ્રક્રિયા છે.

વિજ્ઞાનમાં જ્યાં કોઈ વિદ્યાર્થી ન્યુટનના ગતિના નિયમો માત્ર પરીક્ષા માટે પાકા કરે છે, ત્યારે તે ગોખણપદ્ધતી છે. પરંતુ જ્યારે તે સમજે છે કે શા માટે વાહનની બ્રેક મારતા શરીર આગળ ઝુકે છે, ત્યારે તે સંકલ્પનાત્મક સમજ છે. સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીને 'શું' ના બદલે 'શા માટે' અને 'કેવી રીતે' પૂછતા શીખવે છે. આ પ્રકારનું શિક્ષણ લાંબાગાળાની યાદશક્તિ અને જ્ઞાનના વ્યવહારુ ઉપયોગમાં મદદરૂપ થાય છે.

ગોખણપદ્ધતી અને સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ વચ્ચેનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ

નીચેનું કોષ્ટક શિક્ષણના આ બે મુખ્ય અભિગમો વચ્ચેના મૂળભૂત તફાવતોને સ્પષ્ટ કરે છે, જે શૈક્ષણિક પરિવર્તનની જરૂરિયાત દર્શાવે છે.

લક્ષણ	ગોખણપદ્ધતી	સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ
મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય	માહિતીનું સ્મરણ અને પુનઃપ્રસ્તુતિ	અર્થપૂર્ણ સમજ અને જ્ઞાનનું નિર્માણ
શિક્ષણની પ્રક્રિયા	નિષ્ક્રિય, એકમાર્ગીય અને પુનરાવર્તિત	સક્રિય, સંવાદાત્મક અને શોધલક્ષી
ધારણા અને સ્મૃતિ	ટૂંકાગાળા માટે, વારંવાર મહાવરાની જરૂર	લાંબા ગાળામાટે, જીવનભર યાદ રહે તેવું
વિચારવાની શક્તિ	મર્યાદિત, માત્ર આપેલી માહિતી પૂરતું	વિવેચનાત્મક, સર્જનાત્મક અને વિશ્લેષણાત્મક
નવી પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગ	વિદ્યાર્થી ઘણીવાર મૂંઝાય છે અથવા નિષ્ફળ જાય છે	જ્ઞાનને નવી સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે સફળતાપૂર્વક વાપરે છે

પરીક્ષાનો અભિગમ	ગુણ અને ટકાવારી પર વધુ ભાર	ક્ષમતા અને સમજની ચકાસણી પર ભાર

સર્વાંગી વિકાસના વિવિધ પાસાઓ અને વિજ્ઞાન શિક્ષણની ભૂમિકા

સર્વાંગી વિકાસ એટલે માત્ર બૌદ્ધિક રીતે તેજસ્વી થવું એવું નથી, પરંતુ તેમાં શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, નૈતિક અને સર્જનાત્મક પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે. વિજ્ઞાન શિક્ષણ આ દરેક પાસાને મજબૂત કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

જ્ઞાનાત્મક અને માનસિક વિકાસ

વિજ્ઞાન વિદ્યાર્થીઓને તર્ક કરવાની શક્તિ આપે છે. જ્યારે બાળક કોઈ પ્રયોગ કરે છે, ત્યારે તે નિરીક્ષણ કરે છે, માહિતી એકઠી કરે છે અને તારણો કાઢે છે. આ પ્રક્રિયા તેના મગજને વિવેચનાત્મક વિચારસરણી માટે તૈયાર કરે છે. સમસ્યા નિવારણના કૌશલ્યો તેનામાં આત્મવિશ્વાસ જગાડે છે કે તે કોઈ પણ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકશે.

સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ

વિજ્ઞાનના જૂથપ્રયોગો અને પ્રોજેક્ટ્સ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ એકબીજા સાથે સહકાર આપતા શીખે છે. આ પ્રક્રિયામાં તેઓ સંવાદ, નેતૃત્વ અને સહાનુભૂતિ જેવા સામાજિક ગુણો કેળવે છે. પર્યાવરણીય વિજ્ઞાનના અભ્યાસ દ્વારા તેઓ પૃથ્વી અને જીવસૃષ્ટિ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બને છે, જે તેમના ભાવનાત્મક વિકાસનો એક ભાગ છે.

શારીરિક અને કૌશલ્ય વિકાસ

વિજ્ઞાનમાં પ્રાયોગિક કાર્ય દ્વારા બાળકના સ્નાયુબદ્ધ સંકલન અને હસ્ત કૌશલ્યો વિકસે છે. સાધનોની ગોઠવણી, રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓનું સંચાલન અને ક્ષેત્ર મુલાકાતો દરમિયાન થતી શારીરિક હિલચાલ તેના સર્વાંગી વિકાસમાં ફાળો આપે છે.

નૈતિક અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ

સત્ય પ્રત્યેનો આગ્રહ અને પુરાવા વગર કોઈ વાત ન સ્વીકારવી એ વૈજ્ઞાનિક મિજાજના પાયાના નૈતિક મૂલ્યો છે. વિજ્ઞાનશિક્ષણ અંધશ્રદ્ધા, પૂર્વગ્રહો અને કુરિવાજો સામે લડવાની શક્તિ આપે છે, જે એક ઉમદા ચારિત્ર્યના નિર્માણ માટે અનિવાર્ય છે.

આધુનિક શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓ: વર્ગખંડમાં વિજ્ઞાનનો વિનિયોગ

વિજ્ઞાનને અસરકારક રીતે શીખવવા માટે માત્ર વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ પૂરતી નથી. તેના બદલે વિદ્યાર્થી-કેન્દ્રિત અને સક્રિય શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અપનાવવી જરૂરી છે.

હ્યુરિસ્ટિક પદ્ધતિ (Heuristic Method)

પ્રોફેસર આર્મસ્ટ્રોંગ દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલી આ પદ્ધતિમાં વિદ્યાર્થી એક 'શોધક'ની ભૂમિકામાં હોય છે. આ પદ્ધતિમાં શિક્ષક માત્ર એક માર્ગદર્શક તરીકે કાર્ય કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ પોતાની મેળે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેઓ મૂળ શોધક જેવો ગર્વ અનુભવે છે. ઉદાહરણ

તરીકે, જો વિદ્યાર્થીને કાયના પ્રિઝમ દ્વારા પ્રકાશના સાત રંગો જોવાનો અનુભવ જાતે કરવા મળે, તો તે ક્યારેય ભૂલી શકશે નહીં કે સૂર્યપ્રકાશ સાત રંગોનો બનેલો છે.

પ્રશ્ન-આધારિત શિક્ષણ (Inquiry-based Learning)

આ પદ્ધતિનો પાયો જિજ્ઞાસા છે. સોક્રેટીસ અને કન્ફ્યુશિયસના સમયથી ચાલી આવતી આ પદ્ધતિ આજે વિજ્ઞાન શિક્ષણનો અનિવાર્ય ભાગ છે. આ પદ્ધતિમાં શિક્ષણના મુખ્ય ચાર સ્તરો જોવા મળે છે.

1. સંરચિતપ્રશ્ન: શિક્ષક પ્રશ્ન અને પદ્ધતિ આપે છે, વિદ્યાર્થી તારણ કાઢે છે.
2. માર્ગદર્શિતપ્રશ્ન : શિક્ષક માત્ર પ્રશ્ન આપે છે, વિદ્યાર્થી પદ્ધતિ અને તારણ જાતે શોધે છે.
3. ખુલ્લો પ્રશ્ન : વિદ્યાર્થી પ્રશ્ન, પદ્ધતિ અને તારણ ત્રણેય જાતે જ નક્કી કરે છે.
4. સમસ્યા-આધારિતપ્રશ્ન : વાસ્તવિક જીવનની કોઈ સમસ્યાના ઉકેલ માટે વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાનનો ઉપયોગ.

5E શિક્ષણમોડેલ (5E Instructional Model)

આધુનિક વિજ્ઞાનના વર્ગખંડ માટે 5E મોડેલ અત્યંત અસરકારક છે.

તબક્કો	અર્થ અને પ્રવૃત્તિ
જોડાણ	વિદ્યાર્થીની જિજ્ઞાસા જગાડવી, આશ્ચર્ય પમાડવું અને પૂર્વજ્ઞાન ચકાસવું.
તપાસ	પ્રયોગો દ્વારા અનુભવ મેળવવો, જૂથમાં કામ કરવું અને અવલોકન કરવું.
સમજૂતી	વૈજ્ઞાનિક શબ્દોમાં અનુભવને વર્ણવવો અને પુરાવાઓ સાથે દલીલ કરવી.
વિસ્તરણ	શીખેલા જ્ઞાનનો નવી અને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિમાં વિનિયોગ કરવો.
મૂલ્યાંકન	પ્રક્રિયા અને પરિણામ બંનેની ચકાસણી કરી પ્રતિપોષણ મેળવવું.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020

ભારતની નવી શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ એ શિક્ષણના માળખામાં ધરખમ ફેરફારો સૂચવ્યા છે, જેનો મુખ્ય હેતુ ભારતને વૈશ્વિક જ્ઞાન મહાસત્તા બનાવવાનો છે. વિજ્ઞાન શિક્ષણ માટે આ નીતિ નીચે મુજબના મહત્વના પરિવર્તનો લાવે છે.

- કઠોર વિભાગોનો અંત: કલા, વિજ્ઞાન અને વાણિજ્ય પ્રવાહ વચ્ચેની દીવાલો હટાવવામાં આવી છે. આનાથી વિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થીઓ સાહિત્ય કે કલાના વિષયો પણ શીખી શકશે, જે તેમના સર્વાંગી વિકાસ માટે જરૂરી છે.
- ક્ષમતા- આધારિત શિક્ષણ: શિક્ષણ હવે માત્ર માહિતી આપવા પૂરતું નહીં, પણ વિદ્યાર્થીની ક્ષમતા વિકસાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે.
- પ્રાયોગિક અને અનુભવજન્ય અધ્યયન: 'હાથવગા પ્રયોગો' અને વાસ્તવિક જીવન સાથેના જોડાણને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવી છે.
- બહુભાષી શિક્ષણ: વિજ્ઞાન જેવા જટિલ વિષયો માતૃભાષામાં શીખવવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે જેથી વિદ્યાર્થીઓ પાયાની સંકલ્પનાઓ વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકે.
- મૂલ્યાંકન પદ્ધતિમાં સુધારો: ૩૬૦ ડિગ્રી હોલિસ્ટિક રિપોર્ટ કાર્ડ દ્વારા બાળકના તમામ પાસાઓનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવશે, જેમાં માત્ર ગુણ નહીં પણ તેના કૌશલ્યોની પણ નોંધ લેવાશે.

પ્રાયોગિક વિજ્ઞાન અને શાળાકીય સહાયક પ્રવૃત્તિઓ

વિજ્ઞાન શિક્ષણમાં પ્રયોગશાળા એ હૃદય સમાન છે. પ્રયોગો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને વિજ્ઞાનની પ્રક્રિયાનો અનુભવ મળે છે.

- શાળાકીય વનસ્પતિ બાગ: છોડનાઉછેર, પ્રકાશસંશ્લેષણ અને ઇકોસિસ્ટમ સમજવા માટે આ એક ઉત્તમ જીવંત પ્રયોગશાળા છે.
- વિજ્ઞાન મેળાઓ અને પ્રદર્શન: વિદ્યાર્થીઓની સર્જનાત્મકતા બહાર લાવવા અને તેમનામાં સંશોધકવૃત્તિ જગાડવા માટે વિજ્ઞાનમેળા અનિવાર્ય છે.
- વિજ્ઞાનમંડળ :પાઠ્યપુસ્તક બહારનું વિજ્ઞાન સમજવા અને વિવિધ પ્રોજેક્ટ્સ કરવા માટે આ એક મુક્ત મંચ પૂરો પાડે છે.
- ક્ષેત્ર મુલાકાતો: ઉદ્યોગો, તળાવો, જંગલો કે પાવરપ્લાન્ટની મુલાકાત પુસ્તકિયા જ્ઞાનને વાસ્તવિકતા સાથે જોડે છે.

નિષ્કર્ષ

વિજ્ઞાન વિષયમાં સંકલ્પનાત્મક શિક્ષણ એ આજના સમયની સૌથી મોટી જરૂરિયાત છે. જો આપણે ભારતને ૨૧ મી સદીમાં અગ્રેસર રાખવા માંગતા હોઈએ, તો આપણે તેવા યુવાનો તૈયાર કરવા પડશે જેઓ તાર્કિક રીતે વિચારી શકે, સમસ્યાઓનો સામનો કરી શકે અને સતત નવું શીખવા માટે તત્પર હોય. સર્વાંગીવિકાસ એ માત્ર એક ધ્યેય નથી, પણ એક પ્રક્રિયા છે જે વિજ્ઞાન શિક્ષણ દ્વારા સફળતાપૂર્વક સિદ્ધ કરી શકાય છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ એ આપણને એક યોગ્ય દિશા ચીંધી છે. હવે જવાબદારી આપણા સૌની છે - શિક્ષકો, વાલીઓ, નીતિનિર્ધારકો અને વિદ્યાર્થીઓની - કે આપણે વિજ્ઞાનને પુસ્તકોના પાનાઓમાંથી બહાર

લાવીને પ્રકૃતિના ખોળામાં અને પ્રયોગશાળાઓના અનુભવોમાં જીવંત કરીએ. જ્યારે બાળક એક નાનકડો પ્રયોગ કરીને તેની આંખોમાં આશ્ચર્ય અને સમજની ચમક અનુભવશે, ત્યારે જ ખરા અર્થમાં શિક્ષણનો ઉદ્દેશ્ય સાર્થક થશે. વિજ્ઞાન શિક્ષણ એ દેશની સમૃદ્ધ માનવ પ્રતિભાને ઉજાગર કરવાનું શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે, જે રાષ્ટ્રના અને સમગ્ર વિશ્વના કલ્યાણ માટે અનિવાર્ય છે.

Works cited

1. વિજ્ઞાન શિક્ષણની સંશોધન પદ્ધતિ – Gujarati Vishwakosh – ગુજરાતી વિશ્વકોશ, accessed December 25, 2025, <https://gujarativishwakosh.org/%E0%AA%B5%E0%AA%BF%E0%AA%9C%E0%AB%8D%E0%AA%9E%E0%AA%BE%E0%AA%A8%E0%AA%B6%E0%AA%BF%E0%AA%95%E0%AB%8D%E0%AA%B7%E0%AA%A3%E0%AA%A8%E0%AB%80%E0%AA%B8%E0%AA%82%E0%AA%B6%E0%AB%8B%E0%AA%A7%E0%AA%A8%E0%AA%AA/>
2. What is Holistic Education? Key Benefits and Characteristics - UNIS Hanoi, accessed December 25, 2025, <https://articles.unishanoi.org/holistic-approach-to-education/>
3. નવી શિક્ષણનીતિ 2020 અને શિક્ષણની રાષ્ટ્રીય નીતિ ... - IJCRT.org, accessed December 25, 2025, <https://ijcrt.org/papers/IJCRTU020002.pdf>
4. વિજ્ઞાન-નીતિ અને વિજ્ઞાન-વિકાસ – ભારતના સંદર્ભે – Gujarati Vishwakosh – ગુજરાતી વિશ્વકોશ, accessed December 25, 2025, <https://gujarativishwakosh.org/%E0%AA%B5%E0%AA%BF%E0%AA%9C%E0%AB%8D%E0%AA%9E%E0%AA%BE%E0%AA%A8%E0%AA%A8%E0%AB%80%E0%AA%A4%E0%AA%BF%E0%AA%85%E0%AA%A8%E0%AB%87%E0%AA%B5%E0%AA%BF%E0%AA%9C%E0%AB%8D%E0%AA%9E%E0%AA%BE%E0%AA%A8/>
5. માનવીય વૃદ્ધિ અને વિકાસ - BAOU, accessed December 25, 2025, <https://baou.edu.in/assets/pdf/%E0%AA%AE%E0%AA%BE%E0%AA%A8%E0%AA%B5%E0%AB%80%E0%AA%AF%20%E0%AA%B5%E0%AB%83%E0%AA%A6%E0%AB%8D%E0%AA%A7%E0%AA%BF%20%E0%AA%85%E0%AA%A8%E0%AB%87%20%E0%AA%B5%E0%AA%BF%E0%AA%95%E0%AA%BE%E0%AA%B8%20SECP-01%20merged.pdf>
6. શિક્ષણ – Gujarati Vishwakosh - ગુજરાતીવિશ્વકોશ, accessed December 25, 2025, <https://gujarativishwakosh.org/%E0%AA%B6%E0%AA%BF%E0%AA%95%E0%AB%8D%E0%AA%B7%E0%AA%A3/>
7. શિક્ષણ થકી વિકાસ | વિકાસપીડિયા - Vikaspedia - Education, accessed December 25, 2025, <https://education.vikaspedia.in/viewcontent/education/ab6abfa95acdab7aa3-ab8a82aaca82aa7abfaa4-a85aa8acdaaf-aaeabeab9abfaa4ac0/ab6abfa95acdab7aa3-aa5a95ac0-ab5abfa95abeab8?lg=gu>
8. NIPUN BHARAT GUIDELINES - Ministry of Education, accessed December 25, 2025, https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/nipun_bharat_eng1.pdf
9. શૈક્ષણિક પ્રૌદ્યોગિકી અને ICT - Dr. Babasaheb Ambedkar Open University, accessed December 25, 2025, https://baou.edu.in/assets/pdf/ES-201_slm.pdf

10. સમકાલીન ભારત અને શિક્ષણ - BAOU, accessed December 25, 2025,

<https://baou.edu.in/assets/pdf/%E0%AA%B8%E0%AA%AE%E0%AA%95%E0%AA%BE%E0%AA%B2%E0%AB%80%E0%AA%A8%20%E0%AA%AD%E0%AA%BE%E0%AA%B0%E0%AA%A4%20%E0%AA%85%E0%AA%A8%E0%AB%87%20%E0%AA%B6%E0%AA%BF%E0%AA%95%E0%AB%8D%E0%AA%B7%E0%AA%A3%20SECP-02%20merged.pdf>

11. સમ્મિલિત શિક્ષણનો પરીચય - BAOU, accessed December 25, 2025,

<https://baou.edu.in/assets/pdf/%E0%AA%B8%E0%AA%AE%E0%AB%80%E0%AA%B2%E0%AA%BF%E0%AA%A4%20%E0%AA%B6%E0%AA%BF%E0%AA%95%E0%AB%8D%E0%AA%B7%E0%AA%A3%20SECD-01%20merged.pdf>

શિક્ષિત બેરોજગારી અને મૂલ્ય સંકટ: આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂર

જયશ્રી આઈ. દેસાઈ

પીએચ.ડી. સંશોધક : સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ,

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ-384265

Email ID : jayshreedesai989@gmail.com

સારાંશ (Abstract)

આજના આધુનિક અને વૈશ્વિકીકરણના યુગમાં શિક્ષણનો વ્યાપ નોંધપાત્ર રીતે વધ્યો છે, પરંતુ તેની સાથે એક ગંભીર સામાજિક સમસ્યા રૂપે શિક્ષિત બેરોજગારી અને મૂલ્ય સંકટ ઊભું થયું છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યા બાદ પણ યુવાઓને તેમની લાયકાત મુજબ યોગ્ય રોજગાર ન મળવો, નિરાશા, અસંતોષ, તણાવ અને સામાજિક વિકૃતિઓ તરફ દોરી જાય છે. આવી પરિસ્થિતિઓમાં યુવાઓના જીવનમાં અસ્થિરતા અને અસુરક્ષા વધે છે, જે તેમના વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક જીવન પર નકારાત્મક અસર કરે છે. બીજી તરફ ભૌતિકવાદી વિચારસરણીના વધતા પ્રભાવથી માનવીય અને નૈતિક મૂલ્યોનો ક્ષય થતો જોવા મળે છે. સમાજમાં સ્પર્ધા, સ્વાર્થ અને ઉપલોક્તાવાદી માનસિકતા વધતા માનવીય સંબંધો અને નૈતિકતા નબળી પડી જાય છે.

આ સંદર્ભમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીના આંતરિક વિકાસ, નૈતિક દૃષ્ટિકોણ અને સામાજિક જવાબદારી વિકસાવવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ સંશોધન પેપરનો હેતુ શિક્ષિત બેરોજગારી અને મૂલ્ય સંકટ વચ્ચેના સંબંધને સમાજશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિકોણથી સમજવાનો અને આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કેવી રીતે આ સમસ્યાઓના નિવારણમાં સહાયક બની શકે તે વિશ્લેષિત કરવાનો છે. આ અભ્યાસ મુખ્યત્વે દ્વિતીયક માહિતી પર આધારિત છે અને સમાજમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની વધતી આવશ્યકતા પર પ્રકાશ પાડે છે તેમજ આધુનિક ભારતીય સમાજના સંદર્ભમાં યુવાવર્ગ સામે ઊભી થતી સમસ્યાઓના સમાધાન માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણની પ્રાસંગિકતા દર્શાવે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: શિક્ષિત બેરોજગારી, મૂલ્ય સંકટ, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, યુવાઓ, સમાજશાસ્ત્ર

પરિચય

શિક્ષણને સમાજ વિકાસનું મુખ્ય સાધન માનવામાં આવે છે. કોઈપણ દેશના આર્થિક, સામાજિક અને સંસ્કૃતિક વિકાસમાં શિક્ષણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ભારત જેવા વિકાસશીલ દેશમાં છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં ઉચ્ચ શિક્ષણ ક્ષેત્રે નોંધપાત્ર વિસ્તરણ

થયું છે. યુનિવર્સિટીઓ, કોલેજો અને વિવિધ વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમોની સંખ્યા વધવાથી શિક્ષણ સુધી પહોંચ સરળ બની છે. તેમ છતાં, શિક્ષણ અને રોજગાર વચ્ચેનું અંતર સતત વધતું જઈ રહ્યું છે. પરિણામે શિક્ષિત બેરોજગારી એક ગંભીર સામાજિક સમસ્યા બની છે. ઘણા યુવાઓ ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કાર્ય પછી પણ લાંબા સમય સુધી યોગ્ય રોજગાર મેળવવામાં અસમર્થ રહે છે. શિક્ષિત યુવાઓમાં નિરાશા, આત્મવિશ્વાસની અછત, ગુનાહિત પ્રવૃત્તિઓ અને સામાજિક વિમુખતા જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં આ નિરાશા તેમને નકારાત્મક અને અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓ તરફ પણ દોરી જાય છે.

આ સાથે સાથે આધુનિક સમાજમાં મૂલ્ય સંકટ પણ ઊભું થયું છે. ઈમાનદારી, કર્તવ્યનિષ્ઠા, સહાનુભૂતિ અને સહકાર જેવા માનવીય મૂલ્યોનું મહત્વ ઘટતું જાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં માત્ર તકનીકી કે વ્યાવસાયિક શિક્ષણ પૂરતું નથી, પરંતુ માનવીના આંતરિક અને નૈતિક વિકાસ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ખાસ જરૂરિયાત ઊભી થઈ છે.

શિક્ષિત બેરોજગારી: એક સામાજિક સમસ્યા

શિક્ષિત બેરોજગારીનો અર્થ એ છે કે શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલા વ્યક્તિઓને તેમની લાયકાત અને ક્ષમતાનુરૂપ રોજગાર ન મળવો. આ સમસ્યા ખાસ કરીને યુવાવર્ગમાં વધુ ગંભીર સ્વરૂપે જોવા મળે છે. શિક્ષિત બેરોજગારીના મુખ્ય કારણોમાં રોજગારના અવસરોની અછત, શિક્ષણ પ્રણાલીની વ્યવહારિકતાની ખામી, વસ્તી વૃદ્ધિ, કુશળતા અને બજારની માંગ વચ્ચે અસંતુલન તથા આર્થિક અસમાનતાનો સમાવેશ થાય છે. ઘણીવાર શિક્ષણ પ્રણાલી માત્ર સિદ્ધાંત પર આધારિત હોય છે અને તે વ્યવહારિક કુશળતાઓના વિકાસ પર પુરતો ભાર મુકતી નથી.

સમાજશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ શિક્ષિત બેરોજગારી માત્ર આર્થિક સમસ્યા નથી, પરંતુ તે સામાજિક અસંતુલન, કુટુંબિક તણાવ અને સામાજિક વિઘટનનું કારણ પણ બને છે. બેરોજગાર યુવાઓમાં હતાશા, આક્રમકતા અને સમાજ પ્રત્યે નકારાત્મક ભાવનાઓ વિકસે છે, જે સમાજ માટે ચિંતાજનક પરિસ્થિતિ સર્જે છે.

મૂલ્ય સંકટ અને આધુનિક સમાજ

આધુનિક સમાજમાં ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓ અને ઉપભોક્તાવાદ પર અતિશય ભાર મૂકવામાં આવે છે. પરિણામે માનવીય સંબંધો, નૈતિકતા અને આધ્યાત્મિકતા પાછળ ધકેલાઈ જાય છે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં સ્પર્ધા અને વ્યક્તિગત લાભને વધુ મહત્વ આપવામાં આવતું હોવાથી સામૂહિક અને સામાજિક મૂલ્યોનું મહત્વ ઓછું થતું જાય છે.

મૂલ્ય સંકટનો અર્થ એ છે કે સમાજમાં સ્વીકાર્ય નૈતિક અને સામાજિક મૂલ્યોનો ક્ષય થવોઅથવા તેમનું મહત્વ ઘટવું. આ પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ પોતાના સ્વાર્થને પ્રથમ સ્થાન આપે છે અને સામાજિક જવાબદારી પ્રત્યે ઉદાસીન બની જાય છે.

શિક્ષિત બેરોજગારીની પરિસ્થિતિમાં યુવાઓમાં મૂલ્ય સંકટ વધુ ઊંડું બને છે. જ્યારે શિક્ષણ અને રોજગાર વચ્ચે સંતુલન ન રહે, ત્યારે કેટલાક યુવાઓ શોર્ટકટ, અનૈતિક માર્ગો અથવા અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓ તરફ આકર્ષાય છે. પરિણામે સમાજમાં અપરાધ, ભ્રષ્ટાચાર અને અસહિષ્ણુતા જેવી સમસ્યાઓ વધે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ અને મહત્વ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ માત્ર ધાર્મિક શિક્ષણ નથી, પરંતુ આત્મજ્ઞાન, નૈતિકતા, માનવીય મૂલ્યો અને જીવનના ઉદ્દેશ્યની સમજ વિકસાવવી છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને પોતાની અંદર ઝાંખી કરવા અને પોતાના જીવનના સાચા અર્થને સમજવા માટે પ્રેરિત કરે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આંતરિક શાંતિ, આત્મસંયમ અને સામાજિક જવાબદારી તરફ દોરી જાય છે. તે વ્યક્તિને જીવનમાં સંતુલન અને સંયમ જાળવવાની પ્રેરણા આપે છે.

સમાજશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિ અને સમાજ વચ્ચે સુમેળ સ્થાપિત કરવામાં સહાયક બને છે. તે વ્યક્તિમાં સહાનુભૂતિ, સહકાર, સહિષ્ણુતા અને સામાજિક ન્યાયની ભાવના વિકસાવે છે, જે સમાજની સ્થિરતા અને સુખાકારી માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

શિક્ષિત બેરોજગારીના નિવારણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ શિક્ષિત બેરોજગાર યુવાઓને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ અપનાવવામાં મદદ કરે છે. તે તેમને માત્ર નોકરી મેળવવાની દોડ સુધી સીમિત રાખ્યા વિના આત્મવિકાસ, કુશળતા વિકાસ અને સ્વરોજગાર તરફ પ્રેરિત કરે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા યુવાઓમાં ધૈર્ય, આત્મવિશ્વાસ, આત્મનિયંત્રણ અને સંઘર્ષ કરવાની ક્ષમતા વિકસે છે. તે નિરાશા અને હતાશાને દૂર કરી માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

તે ઉપરાંત આધ્યાત્મિક શિક્ષણ યુવાઓને જીવનના પડકારો સામે સકારાત્મક રીતે લડવાની શક્તિ આપે છે. તે વ્યક્તિને નૈતિક મૂલ્યો અને સામાજિક જવાબદારી તરફ દોરી જાય છે. આ રીતે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ શિક્ષિત બેરોજગારીના નકારાત્મક સામાજિક પ્રભાવને ઘટાડવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

અભ્યાસ પદ્ધતિ (Research Methodology)

આ સંશોધન પેપર મુખ્યત્વે દ્વિતીયક માહિતી (Secondary Data) પર આધારિત છે. માહિતી સંગ્રહ માટે સમાજશાસ્ત્રના પુસ્તકો, સંશોધન લેખો, સરકારી અહેવાલો, સામયિકો તથા વિશ્વસનીય ઓનલાઇન સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

આ ઉપરાંત શિક્ષણ, બેરોજગારી અને આધ્યાત્મિકતા સંબંધિત વિવિધ અભ્યાસો અને અહેવાલોનું પણ અવલોકન કરવામાં આવ્યું છે. એકત્રિત માહિતીનું વિશ્લેષણ સમાજશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિકોણથી કરવામાં આવ્યું છે. આ વિશ્લેષણ દ્વારા શિક્ષિત બેરોજગારી, મૂલ્ય સંકટ અને આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વચ્ચેના પરસ્પર સંબંધોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

સમાજશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિકોણ

દુર્ખાંધમ, મેક્સ વેબર અને મહાત્મા ગાંધી જેવા વિચારકોના વિચારોમાં નૈતિકતા અને આધ્યાત્મિકતાને સમાજની સ્થિરતા માટે મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. દુર્ખાંધમ અનુસાર નૈતિક શિક્ષણ સમાજમાં સામાજિક એકતા અને સંયમ જાળવવામાં સહાયક બને છે. તેમની દૃષ્ટિએ શિક્ષણનું મુખ્ય કાર્ય સમાજમાં સામૂહિક ચેતના અને નૈતિક મૂલ્યોનું સંવર્ધન કરવું છે.

મેક્સ વેબરએ પણ માનવીના ધાર્મિક અને નૈતિક મૂલ્યોને સમાજના વિકાસ સાથે જોડ્યા છે. જ્યારે મહાત્મા ગાંધીના વિચારોમાં શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ ચરિત્ર ઘડતર, આત્મનિર્ભરતા અને નૈતિક વિકાસ છે. આ સંદર્ભમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સમાજશાસ્ત્રીય રીતે સામાજિક એકતા, સામાજિક નિયંત્રણ અને મૂલ્ય સંરક્ષણનું અસરકારક સાધન બની શકે છે.

નિષ્કર્ષ

આ સંશોધન પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે શિક્ષિત બેરોજગારી અને મૂલ્ય સંકટ આજના સમાજની ગંભીર અને પરસ્પર સંકળાયેલી સમસ્યાઓ છે. આ સમસ્યાઓનો પ્રભાવ માત્ર વ્યક્તિગત જીવન સુધી સીમિત નથી, પરંતુ તે સમગ્ર સમાજના વિકાસને પણ અસર કરે છે. માત્ર આર્થિક, નીતિગત અથવા તકનીકી ઉપાયો દ્વારા આ સમસ્યાઓનું સંપૂર્ણ નિવારણ શક્ય નથી. સમાજના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક આધારને મજબૂત બનાવવું પણ એટલું જ જરૂરી છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીના આંતરિક વિકાસ, નૈતિકતા અને સામાજિક જવાબદારી વિકસાવવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આથી તે જરૂરી છે કે શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને યોગ્ય સ્થાન આપવામાં આવે. તેના દ્વારા યુવાઓ માત્ર

રોજગારયોગ્ય જ નહીં પરંતુ જવાબદાર, સંવેદનશીલ અને સદ્ નાગરિક બની શકે. આ રીતે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવજીવન અને સમાજના સર્વાંગી વિકાસ માટે અનિવાર્ય સાબિત થાય છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

ગાંધી, મોહનદાસ કરમચંદ (2008). બેઝિક એજ્યુકેશન. અમદાવાદ: નવજીવન પ્રકાશન મંદિર.

દુર્ખાઈમ, ઇ. (2005). એજ્યુકેશન એન્ડ સોસાયટી (Education and Sociology). નવી દિલ્હી: રાવત પબ્લિકેશન.

ભારત સરકાર. ભારતીય યુવા અહેવાલ. યુવા બાબતો અને ખેલ મંત્રાલય, નવી દિલ્હી.

શર્મા, આર. એન. (2012). શિક્ષણનું સમાજશાસ્ત્ર (Sociology of Education). નવી દિલ્હી: સુરજીત પબ્લિકેશન્સ.

શિક્ષણ, બેરોજગારી અને આધ્યાત્મિક અભ્યાસ સંબંધિત વિવિધ સામયિકો તથા સંશોધન લેખો.

મેઘરજ તાલુકાની આદિવાસી વિસ્તારની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓની
ભૌતિક સુવિધાઓ અને શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોનો અભ્યાસ
A STUDY OF INFRASTRUCTURAL FACILITIES AND EDUCATIONAL
PROGRAMMES ADIVASI AREA GOVERNMENT PRIMARY
SCHOOLS OF MEGHRAJ TALUKA

સંશોધક

Pareshkumar Z. Mavani
(M.A., M.Ed.)

પ્રસ્તાવના

પ્રવર્તમાન સમયમાં શૈક્ષણિક ક્ષેત્રમાં જે ફેરફાર થઈ રહ્યા છે. તેના કારણે શાળાઓની ભૌતિક સુવિધાઓ અને શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોમાં પણ વધુ પડતા યોગ્ય ફેરફાર કરીને વિદ્યાર્થી શિક્ષણમાં અભ્યાસમય બને તે માટેના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. આધુનિક યુગમાં બધા જ પ્રકારની કેળવણીનું માર્ગાન્તીકરણ કરવા માટેનું પ્રબળ અને અસરકારક સાધન એક માત્ર શાળા છે અને તે શાળા જ જીવંત અનુભવો પૂરા પાડી શકે છે. જે ભૌતિક સાધનો અને માનવ સાધનોથી ભરપૂર હોય. જહોન ડ્યુઈના શબ્દોમાં - “ચિત્ર પ્રતિક એક એવી અનામત છે. જે બાળકોને શૈક્ષણિક અનુભવો પૂરા પાડવામાં સહાય કરે છે.” રાષ્ટ્રના સર્વાંગી વિકાસ માટે શાળા મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આમ, જોવા જઈએ તો શાળાએ દિવાદાંડી સમાન છે. રાષ્ટ્રના વિકાસમાં સારી રીતે મદદરૂપ થનાર શિક્ષણ એ શાળાના પ્રથમ પગથિયે (પ્રાથમિક શાળા)થી પ્રાપ્ત થાય છે. ભારતીય શિક્ષણપંચ (1964-66) ના અહેવાલમાં નિર્દેશ કરેલ વિધાન - “રાષ્ટ્રનું ભાવિ વર્ગ-ખંડોમાં ઘડાઈ રહ્યું છે- ને સમર્થન આપીએ તો તે માટે શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોનું સચોટ અમલીકરણ થવું ઘટે.” શૈક્ષણિક પ્રશાસન અર્થે વૈજ્ઞાનિક-વ્યવસ્થા અતિ આવશ્યક છે. જેનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય શૈક્ષણિક આવશ્યકતાઓને પરિપૂર્ણ કરવા માટેનાં સાધનો પ્રદાન કરવાનો છે.

સમસ્યા શીર્ષક

મેઘરજ તાલુકાની આદિવાસી વિસ્તારની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓની ભૌતિક સુવિધાઓ અને શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોનો અભ્યાસ

A STUDY OF INFRASTRUCTURAL FACILITIES AND EDUCATIONAL PROGRAMMES ADIVASI AREA GOVERNMENT PRIMARY SCHOOLS OF MEGHRAJ TALUKA

અભ્યાસના હેતુઓ

- (1) મેઘરજ તાલુકાની ગ્રામીણક્ષેત્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓની ભૌતિક અને શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોની માહિતી પ્રાપ્ત કરવા આચાર્ય માટેની પ્રશ્નાવલિની સંરચના કરવી.
- (2) મેઘરજ તાલુકાની ગ્રામીણ ક્ષેત્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓની શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોનો અભ્યાસ કરવો.
- (3) મેઘરજ તાલુકાની ગ્રામીણ ક્ષેત્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓની ભૌતિક સુવિધાઓનો અભ્યાસકરવો.
- (4) મેઘરજ તાલુકાની ગ્રામીણ ક્ષેત્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓની શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનો અભ્યાસ કરવો.

અભ્યાસના પ્રશ્નો

- (1) મેઘરજ તાલુકાની ગ્રામીણ ક્ષેત્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓમાં કેવા પ્રકારની શૈક્ષણિક સુવિધાઓ હશે ?
- (2) મેઘરજ તાલુકાની ગ્રામીણ ક્ષેત્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓમાં કેવા પ્રકારની ભૌતિક સુવિધાઓ હશે ?
- (3) મેઘરજ તાલુકાની ગ્રામીણ ક્ષેત્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓમાં કેવા પ્રકારના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો થાય છે ?
- (4) મેઘરજ તાલુકાની ગ્રામીણ ક્ષેત્રની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓમાં શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ કેવી હશે ?

સંશોધનનું ક્ષેત્ર

પ્રસ્તુત સંશોધનનું ક્ષેત્ર પ્રાથમિક શિક્ષણ હતું.

સંશોધન પ્રકાર

પ્રસ્તુત સંશોધનનો પ્રકાર વ્યાવહારિક સંશોધન હતું.

અભ્યાસની મર્યાદાઓ

- (1) પ્રસ્તુત સંશોધન ઉપકરણ સ્વનિર્મિત હોવાથી તેની મર્યાદા રહેવાની સંભાવના હતી.
- (2) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં પ્રાથમિક શાળાઓને નમૂના તરીકે લેવામાં આવી હતી.
- (3) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

સંશોધન પદ્ધતિ

પ્રસ્તુત સંશોધનની પદ્ધતિ સર્વેક્ષણ પ્રકારની હતી.

વ્યાપવિશ્વ

પ્રસ્તુત સંશોધનના વ્યાપવિશ્વ તરીકે અરવલ્લી જિલ્લાના મેઘરજ તાલુકાની પ્રાથમિક શાળાઓને લેવામાં આવી હતી.

નમૂનો

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં મેઘરજ તાલુકાની 70 પ્રાથમિક શાળાને નમૂના તરીકે સહેતુક નમૂના પદ્ધતિથી લેવામાં આવી હતી.

ઉપકરણ

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ઉપકરણ તરીકે સ્વનિર્મિત પ્રશ્નાવલિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

માહિતીનું પૃથક્કરણ

પ્રાપ્ત માહિતીનું પૃથક્કરણ વિવિધ પ્રશ્નોના ઉત્તરો મેળવીને તેની ટકાવારી કાઢવામાં આવી હતી.

તારણો

1. પ્રયોગશાળાની સુવિધા અને આશ્રમશાળાઓની સંખ્યા ઓછી છે.
2. મોટાભાગની શાળાઓ પાસે અલગ શિક્ષકખંડ, આચાર્ય ખંડ, પુસ્તકાલયખંડ, પ્રાર્થનાખંડની સુવિધા નથી.
3. શાળાઓ પાસે જરૂરી શૈક્ષણિક સાધનોની સુવિધા નથી.
4. સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓમાં વિવિધ શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ થાય છે.

સંદર્ભસૂચિ

- આચાર્ય, મો. ડી., (2008). શિક્ષણમાં સંશોધનનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર. અમદાવાદ : અક્ષર પબ્લિકેશન.
- ઉચાટ, ડી.એ., (2000). સંશોધનની વિશિષ્ટ પદ્ધતિઓ. રાજકોટ : શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવન, સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી.
- દેસાઈ, એચ.જી. અને દેસાઈ, કે.જી., (1997). સંશોધન પદ્ધતિઓ અને પ્રવિધિઓ. (છઠ્ઠી આવૃત્તિ) અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય.
- પટેલ, બાબુલાલ ડી. (1992) ગુજરાત રાજ્યની આશ્રમ શાળાઓની ભૌતિક સુવિધાઓનો અભ્યાસ ગુજરાત વિદ્યાપીઠ.
- પટેલ, આર.એસ., (2008). શૈક્ષણિક સંશોધન માટે આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ. (પ્રથમ આવૃત્તિ) અમદાવાદ : જય પબ્લીકેશન, મહાદેવવાડી પાસે, ઓગણજ
- પારેખ, બી. યુ. અને ત્રિવેદી, એમ. ડી., (1994). શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર. (ચોથી આવૃત્તિ) અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય.

Spiritual Intelligence as a Tool for Value-Based Education in the 21st Century

Dr. Charul Navinbhai Patel

Assistant Professor

D.D. Choksi College of Secondary Education, Palanpur

Abstract

In the rapidly changing social and educational context of the twenty-first century, education has become more than just knowledge and skills, but has become essential to focus on building value-based, ethical and responsible citizens. In this context, Spiritual Intelligence has emerged as an important tool for value-based education. The present experimental study has analyzed the relationship between spiritual intelligence and value-based education among B.Ed. trainees. Data were collected from 110 trainees using descriptive survey method. Analysis done by Pearson's r and Multiple Regression shows that there is a significant positive correlation between spiritual intelligence and value-based education. The results of the study indicate that spiritual intelligence is an effective predictor for value development in teacher education.

Key words: Spiritual Intelligence, Value-Based Education

Introduction

The 21st century is known as the century of changes such as scientific development, information and communication technology, globalization and artificial intelligence. Due to these changes, the education system has become more knowledge-centric, skill-based and competitive. However, with this rapid development, there is a gradual decline in basic human values such as moral values, human sensitivity, empathy, self-discipline and social responsibility. In this situation, intellectual development alone is not enough, but the need for Value-Based Education is especially felt.

The main purpose of Value-Based Education is to develop values like truth, non-violence, honesty, tolerance, responsibility and humanity in an individual. But such values cannot be developed with textbook knowledge alone; for this, inner awareness, self-reflection and a positive approach to life are necessary. In this context, Spiritual Intelligence emerges as an effective tool.

Spiritual intelligence gives a person an understanding of the meaning and purpose of life, increases self-awareness and helps in making value-based decisions. It gives a person the ability to control his thoughts, emotions and behavior, as a result of which morality and human values naturally develop. The inclusion of spiritual intelligence in the field of education establishes the teacher not only as a provider of subject knowledge but also as a value carrier and guide.

Since B.Ed. trainees are future teachers, their spiritual intelligence and value orientation are directly linked to the formation of future citizens of the society. Only if the teacher himself is value-filled and spiritually aware, he will be able to effectively transmit value-based education to the students. Therefore, it becomes highly relevant and essential to conduct this study on 110 B.Ed. trainees to know the impact of spiritual intelligence as a tool for value-based education in the 21st century.

This research will analyze the relationship between various dimensions of spiritual intelligence of B.Ed. trainees and their value orientation. The findings of this study will prove useful in making teacher training programs more value-centered, sensitive and human-centered, as well as provide a strong basis for the value-based education vision of the New Education Policy-2020 (NEP 2020).

2 Objectives of the Study

1. To know the level of spiritual intelligence among B.Ed. trainees.
2. To measure the level of values related to value-based education among B.Ed. trainees.
3. To find out the relationship between spiritual intelligence and value-based education.

4. To examine whether there is any significant difference in spiritual intelligence based on gender.
5. To know how much spiritual intelligence contributes to value development.

3 Study Variables

Table 1: Information on Study Variables

No	Variables	Type Variable
1	Spiritual Intelligence	Independent Variable
2	Value-Based Education	Dependent Variable
3	Gender Educational Level	Control Variable

4. Study Hypotheses

H₀₁: The level of spiritual intelligence among B.Ed. trainees is average.

H₀₂: There is no significant relationship between spiritual intelligence and value-based education.

H₀₃: There is no significant difference in spiritual intelligence between male and female B.Ed. trainees.

5. Sample

A random sample of 110 Students Palanpur taluka was selected.

6. Study Method

Survey method was used.

7. Tools

(1) Spiritual Intelligence Scale (SIS)

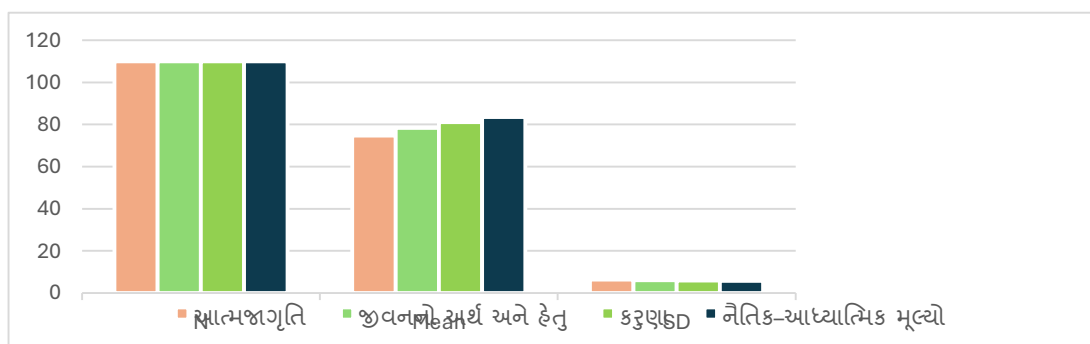
(2) Value Orientation Scale

8. Hypotheses tested, and conclusions

H₀₁: The level of spiritual intelligence among B.Ed. trainees is average.

Table 1

Parameter	N	Mean	SD
Self-awareness	110	74.82	6.45
Meaning and purpose of life	110	78.35	6.12
Compassion	110	81.10	5.98
Moral-spiritual values	110	83.42	5.76



Source	SS	df	MS	F	Sig.
Between Groups	3120.60	3	1040.20	24.58	0.000
Within Groups	18230.40	436	41.82		
Total	21351.00	439			

Conclusion and Interpretation

$F(3,436) = 24.58, p = 0.000 < 0.01$

Result statistically significant

H_{01} is rejected.

There is a significant difference in the various dimensions of spiritual intelligence among the trainees.

H_{02} : There is no significant relationship between spiritual intelligence and value-based education

Table 2

Variables	r	Sig. (2-tailed)	N
spiritual intelligence × value-based education	0.61	0.000	110

Conclusion and Interpretation

$r = 0.61$ (Moderate–High Positive)

$p = 0.000 < 0.01$

H_{02} is rejected.

There is a positive and significant relationship between spiritual intelligence and value-based education

H_{03} There is no significant difference in spiritual intelligence based on gender.

Gender	N	Mean	SD	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Male	55	78.10	6.92	3.34	108	0.001	4.25
Female	55	82.35	6.40				

Conclusion and Interpretation

$t(108) = 3.34$

$p = 0.001 < 0.01$

H_{03} is rejected.

There is a significant difference in spiritual intelligence based on gender.

Female trainees have higher spiritual intelligence than males.

Summary Table

Hypothesis	Test	Result
H ₀₁	One-Way ANOVA	Rejected
H ₀₂	Pearson Correlation	Rejected
H ₀₃	Independent t-test	Rejected

10 Educational Outcomes

- Inclusion of values and spiritual components in the curriculum.
- Emphasis on spiritual intelligence development in teacher education.
- Use of experiential and reflective learning methods.
- Building a peaceful and ethical school culture.
- A holistic education approach aligned with NEP-2020.

References

- Amram, Y., & Dryer, D. C. (2008). The integrated spiritual intelligence scale (ISIS). Institute of Transpersonal Psychology Working Paper.
- Desai, K. (2020). Importance of Moral and Spiritual Values in Education. Vadodara: Partha Prakashan.
- Joshi, N. (2021). Education and Human Values in the Twenty-First Century. Gujarat Educational Journal, 5(1), 21–30
- King, D. B. (2008). Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure. Unpublished Master's Thesis, Trent University, Canada.
- Mehta, R. (2021). Value Education and Holistic Development of Students. M.Ed. Dissertation, Saurashtra University.
- Nasel, D. (2004). Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence. Ph.D. Dissertation, University of South Australia.
- Patel, C. (2019). A Study of Spiritual Intelligence among Teacher Trainees. Ph.D. Thesis, Gujarat University, Ahmedabad.
- Patel, M. (2018). Value-Based Education: Principles and Practice. Ahmedabad: University Book Publishing Board.
- Sharma, R. (2019). Spiritual Intelligence and Education. Educational Research Journal, 11(2), 45–52.
- Singh, K., & Sinha, R. (2013). Spiritual intelligence and value education among teacher trainees. Indian Journal of Educational Research, 2(1), 45–53.
- Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? Journal of Humanistic Psychology, 42(2), 16–33.

બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિકતાની અસરનો અભ્યાસ

ડૉ. છાયાબેન એમ. ત્રિવેદી

આચાર્ય

માતૃશ્રી એસ.એસ.ગોવિંદા બી.એડ કોલેજ પાલનપુર

સારાંશ

આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બી.એડ કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓના જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાની ભૂમિકા અને તેની શૈક્ષણિક, માનસિક તથા નૈતિક વિકાસ પર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવાનો છે. વર્તમાન સમયમાં શિક્ષણ માત્ર જ્ઞાનપ્રદાન પૂરતું ન રહીને સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ તરફ આગળ વધી રહ્યું છે. શિક્ષક તાલીમ દરમિયાન પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આત્મનિયંત્રણ, મૂલ્યબોધ, સહનશીલતા, કર્તવ્યનિષ્ઠા અને માનસિક સ્થિરતા વિકસાવવી અતિ આવશ્યક છે, જેમાં આધ્યાત્મિકતા મહત્વપૂર્ણ સાધન બની શકે છે.

આ સંશોધનમાં સર્વે પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી નમૂનાના આધારે માહિતી એકત્ર કરવામાં આવી છે. આધ્યાત્મિકતા અને પ્રશિક્ષણાર્થીઓના અભ્યાસપ્રતિ વલણ, જીવન સંતોષ અને વર્તન વચ્ચેના સંબંધોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. સંશોધનના તારણો પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિકતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં સકારાત્મક ભૂમિકા ભજવે છે.

વર્તમાન સમયમાં શિક્ષણ વ્યવસ્થા ઝડપી પરિવર્તનના દોરમાંથી પસાર થઈ રહી છે. વિજ્ઞાન, ટેકનોલોજી અને વૈશ્વિકીકરણના પ્રભાવથી શિક્ષણ વધુ વ્યવસાયલક્ષી અને સ્પર્ધાત્મક બનતું જઈ રહ્યું છે. આવી પરિસ્થિતિમાં વિદ્યાર્થીઓ તથા શિક્ષકો બંને પર માનસિક દબાણ, તણાવ અને અસંતોષ વધતા જાય છે. શિક્ષણનો મૂળ હેતુ માનવ જીવનનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે, પરંતુ ભૌતિક સફળતાની દોડમાં નૈતિક મૂલ્યો અને આધ્યાત્મિક ચેતનાનું મહત્વ ઘટતું જાય છે. આ સંદર્ભમાં આધ્યાત્મિકતા શિક્ષણ ક્ષેત્રે વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે.

આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિકતાની અસરનો અભ્યાસ કરવાનો છે. બી.એડ પ્રશિક્ષણાર્થીઓ ભવિષ્યના શિક્ષકો હોવાથી તેમના વ્યક્તિત્વ વિકાસ, માનસિક સંતુલન અને મૂલ્યદૃષ્ટિ સમાજ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આ અભ્યાસમાં આધ્યાત્મિકતા અને પ્રશિક્ષણાર્થીઓના શૈક્ષણિક જીવન, માનસિક શાંતિ, નૈતિક મૂલ્યો તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ વચ્ચેના સંબંધની તપાસ કરવામાં આવી છે.

સંશોધન માટે સર્વે પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી હતી. ગુજરાત રાજ્યની પસંદ કરેલી બી.એડ કોલેજોમાં અભ્યાસ કરતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાંથી રેન્ડમ નમૂનાના આધારે માહિતી એકત્ર કરવામાં આવી. આધ્યાત્મિકતા માપક પ્રશ્નાવલી દ્વારા પ્રશિક્ષણાર્થીઓના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તન સંબંધિત માહિતી મેળવી. એકત્રિત માહિતીનું પૃથક્કરણ આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ જેમ કે

ટકાવારી, સરેરાશ અને માનક વિચલન દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

સંશોધનના તારણો પરથી જાણવા મળ્યું કે મોટાભાગના બી.એડ પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાનું સ્તર મધ્યમથી ઊંચું છે. આધ્યાત્મિક પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં માનસિક શાંતિ, આત્મવિશ્વાસ અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વધુ જોવા મળ્યો. તેમજ આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિક મૂલ્યો વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ હોવાનો પણ ખુલાસો થયો. આ ઉપરાંત આધ્યાત્મિકતા ધરાવતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં અભ્યાસ પ્રત્યે વધુ જવાબદારી, સંયમિત વર્તન અને સકારાત્મક વલણ જોવા મળ્યું.

આ સંશોધન પરથી નિષ્કર્ષરૂપે કહી શકાય કે આધ્યાત્મિકતા બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે અત્યંત ઉપયોગી છે. શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમોમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, ધ્યાન, યોગ અને મૂલ્યશિક્ષણ જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવાથી ભવિષ્યના શિક્ષકો વધુ નૈતિક, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર બની શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ, આધ્યાત્મિકતા

1 પ્રસ્તાવના

શિક્ષણ એ માનવ જીવનના સર્વાંગી વિકાસનું મહત્વપૂર્ણ સાધન છે. આજના વૈજ્ઞાનિક અને ટેકનોલોજીથી ભરપૂર યુગમાં માનવી ભૌતિક સુખોની દોડમાં આત્મિક શાંતિ ગુમાવતો જઈ રહ્યો છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિકતાનું મહત્વ વિશેષ બની જાય છે. આધ્યાત્મિકતા માનવીને પોતાના આંતરિક સ્વરૂપ સાથે જોડે છે અને જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે.

બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ ભવિષ્યના શિક્ષકો છે. તેમની વિચારસરણી, મૂલ્યદૃષ્ટિ અને વર્તન આવનારી પેઢી પર સીધી અસર કરે છે. જો શિક્ષકમાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ હશે તો તે વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિક મૂલ્યો, શાંતિ અને માનવતા વિકસાવી શકશે. આથી પ્રશિક્ષણાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિકતાની અસરનો અભ્યાસ કરવો સમયોચિત અને જરૂરી બની જાય છે.

શિક્ષણ માનવ જીવનના સર્વાંગી વિકાસનું મહત્વપૂર્ણ સાધન છે. તે માત્ર જ્ઞાનપ્રદાન પૂરતું સીમિત ન રહી માનવીના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે જવાબદાર છે. પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણ પરંપરામાં શિક્ષણને જીવન સાથે ગાઢ રીતે જોડવામાં આવ્યું હતું. ગુરુકુલ પદ્ધતિમાં શિક્ષણ માત્ર પાઠ્યપુસ્તકો સુધી સીમિત ન રહી આત્મનિર્ભરતા, શિસ્ત, સંયમ, સત્યનિષ્ઠા અને આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ કરાવતું હતું. આ પ્રણાલી માનવીને જીવન જીવવાની કળા શીખવતી હતી.

આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ઝડપી વિકાસ સાથે શિક્ષણ પ્રણાલીમાં પણ મોટા ફેરફારો આવ્યા છે. શિક્ષણ વધુ પ્રમાણમાં કારકિર્દી કેન્દ્રિત અને સ્પર્ધાત્મક બનતું જઈ રહ્યું છે. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ, ચિંતા, અસંતોષ, હિંસક વલણ, મૂલ્યહિનતા અને માનસિક અસંતુલન જેવી સમસ્યાઓ વધતી જઈ રહી છે. આ તમામ સમસ્યાઓનો મૂળભૂત ઉકેલ

આધ્યાત્મિકતામાં છુપાયેલો છે. આધ્યાત્મિકતા માનવીને પોતાના અંતરાત્મા સાથે જોડે છે અને જીવનમાં શાંતિ, સંતુલન અને સકારાત્મકતા લાવે છે.

આધ્યાત્મિકતા કોઈ એક ધર્મ અથવા સંપ્રદાય સુધી મર્યાદિત નથી. તે જીવનને સમજવાની એક આંતરિક દૃષ્ટિ છે, જેમાં આત્મચિંતન, આત્મનિયંત્રણ, કરુણા, સહનશીલતા, પ્રેમ અને માનવતા જેવા મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે. આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ જીવનની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો ધૈર્ય અને સમજણથી કરી શકે છે. શિક્ષણ ક્ષેત્રે કાર્યરત વ્યક્તિ માટે આધ્યાત્મિકતા વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે, કારણ કે શિક્ષક માત્ર વિષય જ શીખવતો નથી પરંતુ પોતાના વર્તન અને વિચારોથી વિદ્યાર્થીઓ માટે આદર્શ બને છે.

બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ ભવિષ્યના શિક્ષકો છે. તેમની વ્યાવસાયિક તૈયારી દરમિયાન માત્ર શૈક્ષણિક કુશળતાઓ જ નહીં પરંતુ નૈતિક મૂલ્યો, માનસિક સ્થિરતા અને આત્મબોધ વિકસાવવો પણ એટલો જ આવશ્યક છે. જો પ્રશિક્ષણાર્થીઓ આધ્યાત્મિક રીતે સમૃદ્ધ હશે તો તેઓ વર્ગખંડમાં શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ ઊભું કરી શકશે, વિદ્યાર્થીઓની લાગણીઓને સમજી શકશે અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ આપી શકશે.

આજના સમયમાં શિક્ષક સામે અનેક પડકારો છે, જેમ કે વિવિધ પૃષ્ઠભૂમિના વિદ્યાર્થીઓ, શિસ્ત સંબંધિત સમસ્યાઓ, શૈક્ષણિક દબાણ અને સામાજિક અપેક્ષાઓ. આવા પડકારોનો સામનો કરવા માટે શિક્ષકમાં આત્મવિશ્વાસ, સહનશીલતા અને માનસિક સંતુલન હોવું જરૂરી છે, જે આધ્યાત્મિકતા દ્વારા વિકસી શકે છે. આથી બી.એડ પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાનો વિકાસ કરવો શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમો માટે અનિવાર્ય બની જાય છે.

ઉપરોક્ત પરિપ્રેક્ષ્યમાં “બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિકતાની અસરનો અભ્યાસ” કરવો સમયોચિત અને મહત્વપૂર્ણ છે. આ અભ્યાસ દ્વારા પ્રશિક્ષણાર્થીઓના શૈક્ષણિક જીવન, માનસિક શાંતિ, નૈતિક મૂલ્યો અને વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં આધ્યાત્મિકતાની ભૂમિકા સમજવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. આ સંશોધનના તારણો શિક્ષક તાલીમ સંસ્થાઓને તેમના અભ્યાસક્રમ અને પ્રવૃત્તિઓમાં આધ્યાત્મિક પાસાંને સમાવવામાં ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે.

2. સંશોધનના હેતુઓ

બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાનું સ્તર જાણવું.

પ્રશિક્ષણાર્થીઓના શૈક્ષણિક જીવન પર આધ્યાત્મિકતાની અસરનો અભ્યાસ કરવો.

આધ્યાત્મિકતા અને માનસિક શાંતિ વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.

આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિક મૂલ્યો વચ્ચેના સંબંધની તપાસ કરવી.

પ્રશિક્ષણાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં આધ્યાત્મિકતાની ભૂમિકા સમજવી.

3. સંશોધન પ્રશ્નો

શું બી.એડ પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાનું સ્તર મધ્યમ કે ઊંચું છે?

આધ્યાત્મિકતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓના અભ્યાસ પ્રત્યેના વલણને કેવી રીતે અસર કરે છે?

શું આધ્યાત્મિકતા માનસિક શાંતિ વધારવામાં સહાયક છે?

આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિક વર્તન વચ્ચે કોઈ સંબંધ છે કે નહીં?

4. સંશોધન ચલની ઓળખ

આ સંશોધનમાં નીચે મુજબના ચલનો સમાવેશ થાય છે:

4.1 સ્વતંત્ર ચલ: આધ્યાત્મિકતા

4.2 આશ્રિત ચલ:

4.3 શૈક્ષણિક વલણ

4.4 માનસિક શાંતિ

4.5 નૈતિક મૂલ્યો

4.6 વ્યક્તિત્વ વિકાસ

5. સંશોધનની મર્યાદાઓ

સંશોધન માત્ર પસંદ કરેલી બી.એડ્ કોલેજ સુધી મર્યાદિત છે.

નમૂનાનું કદ સીમિત હોવાથી તારણોને સામાન્યકરણ કરતી વખતે સાવચેતી જરૂરી છે.

માહિતી સ્વઅહેવાલ આધારિત હોવાથી પ્રશિક્ષણાર્થીઓની પ્રામાણિકતા પર આધાર રાખે છે.

આધ્યાત્મિકતાના તમામ પાસાંઓનો સંપૂર્ણ સમાવેશ શક્ય નથી.

6. સંશોધનનું મહત્વ

આ સંશોધન શિક્ષક તાલીમ ક્ષેત્ર માટે વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે. તેના દ્વારા શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમોમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને સ્થાન આપવાની જરૂરિયાત સ્પષ્ટ થાય છે. પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં મૂલ્યશિક્ષણ, આત્મનિયંત્રણ અને માનસિક સંતુલન વિકસાવવામાં આ સંશોધન માર્ગદર્શક બની શકે છે.

7. સંશોધન પદ્ધતિ

આ અભ્યાસ માટે સર્વેક્ષણ પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા મોટા નમૂનામાંથી માહિતી એકત્ર કરી વિશ્લેષણ કરવામાં સરળતા રહે છે.

8. સંશોધનનું વ્યાપ-વિશ્વ

સંશોધનનું વ્યાપ-વિશ્વ પાલનપુર તાલુકાની માતૃશ્રી એસ.એસ.ગોવિંદા બી.એડ્ કોલેજોમાં અભ્યાસ કરતા પ્રથમ વર્ષના પ્રશિક્ષણાર્થીઓને આવરી લીધેલ છે.

9. નમૂના પસંદગી

નમૂના પસંદગી માટે સાધારણ રેન્ડમ પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી. કુલ 100 પ્રશિક્ષણાર્થીઓને નમૂનામાં સમાવિષ્ટ કરવામાં આવ્યા.

10. ઉપકરણની પસંદગી

માહિતી એકત્ર કરવા માટે સ્વરચિત આધ્યાત્મિકતા માપક પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. પ્રશ્નાવલીમાં લિકર્ટ સ્કેલ આધારિત પ્રશ્નો સામેલ હતા.

11. માહિતી એકત્રીકરણ

સંશોધક દ્વારા કોલેજમાં જઈ પ્રશિક્ષણાર્થીઓને પ્રશ્નાવલી આપી માહિતી એકત્ર કરવામાં આવી. તમામ પ્રતિભાવોને ગુપ્ત રાખવામાં આવ્યા.

12. માહિતીનું પૃથક્કરણ

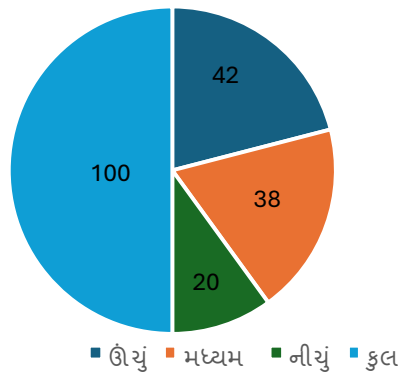
એકત્રિત માહિતીનું પૃથક્કરણ આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ જેમ કે ટકાવારી, સરેરાશ અને માનક વિચલન દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

આ સંશોધનમાં એકત્રિત થયેલી માહિતીનું પૃથક્કરણ આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે. માહિતીનું વિશ્લેષણ કરવા માટે ટકાવારી, સરેરાશ (Mean) અને માનક વિચલન (Standard Deviation) જેવી સરળ આંકડાકીય પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. કુલ 100 બી.એડ પ્રશિક્ષણાર્થીઓ પાસેથી પ્રશ્નાવલી દ્વારા માહિતી એકત્ર કરવામાં આવી હતી.

કોષ્ટક 1 : પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાના સ્તરની ટકાવારી

આધ્યાત્મિકતાનું સ્તર	પ્રશિક્ષણાર્થીઓની સંખ્યા	ટકાવારી (%)
ઊંચું	42	42%
મધ્યમ	38	38%
નીચું	20	20%
કુલ	100	100%

પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાના સ્તર

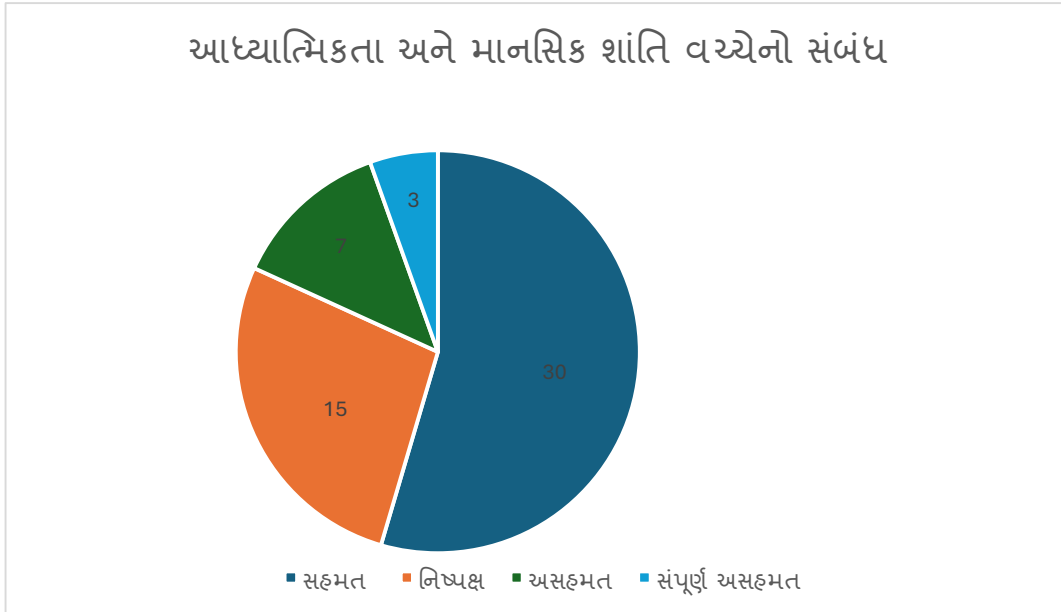


વિશ્લેષણ:

કોષ્ટક પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે 42% પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાનું સ્તર ઊંચું છે, જ્યારે 38% માં મધ્યમ અને 20% માં નીચું સ્તર જોવા મળે છે. આથી કહી શકાય કે મોટાભાગના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ મધ્યમથી ઊંચા સ્તરે છે.

કોષ્ટક 2 : આધ્યાત્મિકતા અને માનસિક શાંતિ વચ્ચેનો સંબંધ

પ્રતિભાવનો પ્રકાર	સંખ્યા	ટકાવારી (%)
સહમત	30	30%
નિષ્પક્ષ	15	15%
અસહમત	7	7%
સંપૂર્ણ અસહમત	3	3%
કુલ	100	100%

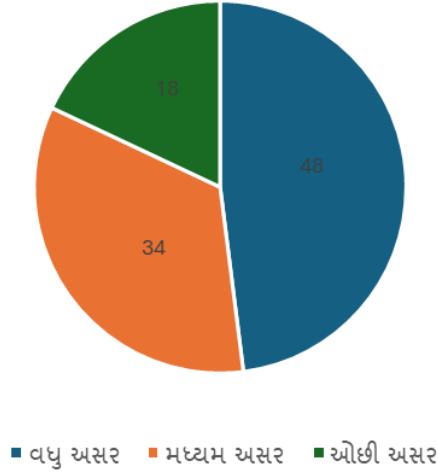


વિશ્લેષણ: આ કોષ્ટક દર્શાવે છે કે 75% પ્રશિક્ષણાર્થીઓ (સંપૂર્ણ સહમત + સહમત) માને છે કે આધ્યાત્મિકતા માનસિક શાંતિ વધારવામાં મદદરૂપ છે. આ પરથી આધ્યાત્મિકતા અને માનસિક શાંતિ વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ હોવાનો પુરાવો મળે છે.

કોષ્ટક 3 : આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિક મૂલ્યો વચ્ચેનો સંબંધ

નૈતિક મૂલ્યોમાં અસર	સંખ્યા	ટકાવારી (%)
વધુ અસર	48	48%
મધ્યમ અસર	34	34%
ઓછી અસર	18	18%
કુલ	100	100%

આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિક મૂલ્યો વચ્ચેનો સંબંધ



વિશ્લેષણ:

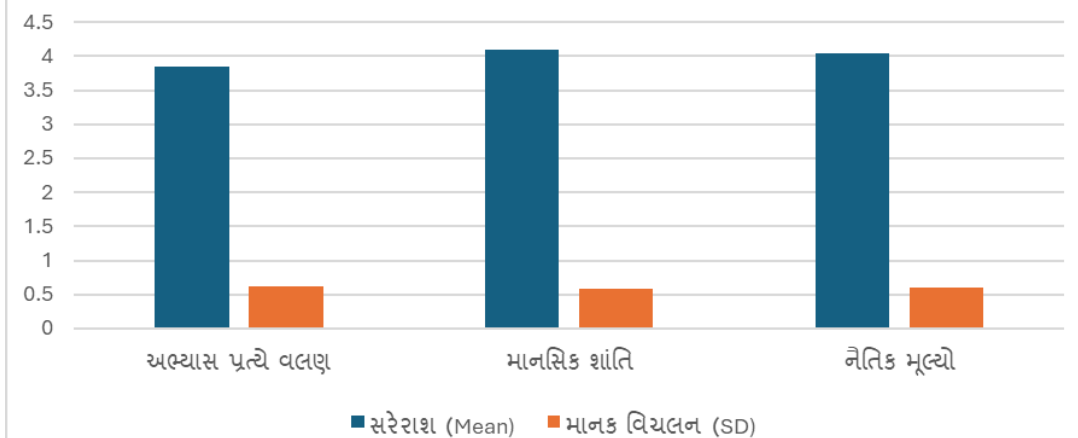
48% પ્રશિક્ષણાર્થીઓએ જણાવ્યું કે આધ્યાત્મિકતા તેમના નૈતિક મૂલ્યો પર વધુ અસર કરે છે, જ્યારે 34% એ મધ્યમ અસર દર્શાવી. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિકતા નૈતિક મૂલ્યોના વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

કોષ્ટક 4 : આધ્યાત્મિકતા અને અભ્યાસ પ્રત્યેના વલણનો સરેરાશ સ્કોર

પાસું	સરેરાશ (Mean)	માનક વિચલન (SD)
અભ્યાસ પ્રત્યે વલણ	3.85	0.62
માનસિક શાંતિ	4.10	0.58
નૈતિક મૂલ્યો	4.05	0.60

(લિકર્ટ સ્કેલ : 1 = ખૂબ ઓછું, 5 = ખૂબ વધારે)

આધ્યાત્મિકતા અને અભ્યાસ પ્રત્યેના વલણો



વિશ્લેષણ:

ઉપરોક્ત સરેરાશ સ્કોર દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિકતા ધરાવતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં માનસિક શાંતિ અને નૈતિક મૂલ્યોનું સ્તર ઊંચું છે. માનસિક શાંતિનો સરેરાશ સ્કોર 4.10 દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિકતા માનસિક સંતુલન માટે અસરકારક છે.

આંકડાકીય માહિતીના પૃથક્કરણ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિકતા બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓના જીવનના વિવિધ પાસાંઓ જેમ કે માનસિક શાંતિ, નૈતિક મૂલ્યો અને અભ્યાસ પ્રત્યેના વલણ પર સકારાત્મક અસર કરે છે. ટકાવારી અને સરેરાશના આધારે એવું કહી શકાય કે આધ્યાત્મિકતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે ઉપયોગી અને અસરકારક તત્ત્વ છે.

13. સંશોધનના તારણો

મોટાભાગના પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાનું સ્તર મધ્યમથી ઊંચું જોવા મળ્યું.

આધ્યાત્મિકતા ધરાવતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં માનસિક શાંતિ વધુ જોવા મળી.

આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિક મૂલ્યો વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ જોવા મળ્યો.

આધ્યાત્મિક પ્રશિક્ષણાર્થીઓ અભ્યાસ પ્રત્યે વધુ સકારાત્મક વલણ ધરાવતા હતા.

14. ઉપસંહાર

આ સંશોધન પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિકતા બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આધ્યાત્મિકતા માત્ર ધાર્મિક અભ્યાસ નથી પરંતુ જીવન જીવવાની સકારાત્મક દૃષ્ટિ છે. જો શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમોમાં આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓને યોગ્ય સ્થાન આપવામાં આવે તો ભવિષ્યના શિક્ષકો વધુ સંવેદનશીલ, નૈતિક અને જવાબદાર બની શકે.

પ્રસ્તુત સંશોધન “બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ પર આધ્યાત્મિકતાની અસરનો અભ્યાસ” પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિકતા શિક્ષક તાલીમ ક્ષેત્રમાં અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને અનિવાર્ય તત્ત્વ છે. શિક્ષણ માત્ર માહિતી પ્રદાન કરવાનો પ્રક્રિયા ન રહી, પરંતુ માનવીના સર્વાંગી વિકાસનો આધારસ્તંભ છે. આ સર્વાંગી વિકાસમાં માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક પાસાંનો સમાવેશ કરવો અનિવાર્ય બની જાય છે.

સંશોધનના તારણો દર્શાવે છે કે બી.એડ કોલેજના પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતાનું સ્તર સામાન્ય રીતે મધ્યમથી ઊંચું છે. એવા પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં માનસિક શાંતિ, આત્મવિશ્વાસ, આત્મનિયંત્રણ અને સકારાત્મક જીવન દૃષ્ટિ વધુ જોવા મળે છે. આધ્યાત્મિકતા તેમને જીવનના તણાવ, શૈક્ષણિક દબાણ અને વ્યક્તિગત સમસ્યાઓનો સામનો કરવા માટે આંતરિક શક્તિ પૂરી પાડે છે. પરિણામે તેઓ વધુ સંતુલિત, સહનશીલ અને જવાબદાર વર્તન પ્રદર્શિત કરે છે.

આ અભ્યાસથી એ પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિક મૂલ્યો વચ્ચે ગાઢ અને સકારાત્મક સંબંધ છે. આધ્યાત્મિક પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં સત્યનિષ્ઠા, કડુણા, સહકાર, શિસ્ત અને

માનવતા જેવા ગુણો વધુ વિકસેલા જોવા મળે છે. આવા ગુણો ભવિષ્યમાં તેમના શિક્ષક તરીકેના વ્યવસાયમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવશે, કારણ કે શિક્ષક પોતે જે મૂલ્યો ધરાવે છે તે જ મૂલ્યો વિદ્યાર્થીઓમાં સંક્રમિત કરે છે.

આ ઉપરાંત સંશોધનથી જાણવા મળે છે કે આધ્યાત્મિકતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓના અભ્યાસ પ્રત્યેના વલણને પણ સકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરે છે. આધ્યાત્મિક પ્રશિક્ષણાર્થીઓ અભ્યાસમાં વધુ એકાગ્રતા, જવાબદારી અને આત્મશિસ્ત દર્શાવે છે. તેઓ શિક્ષણને માત્ર નોકરી મેળવવાનું સાધન ન ગણી જીવન ઘડતરનું સાધન માને છે. આ દૃષ્ટિકોણ તેમને વધુ સજ્જ અને સમર્પિત શિક્ષક બનવામાં મદદરૂપ થાય છે.

અંતમાં એવું કહી શકાય કે જો બી.એડ શિક્ષક તાલીમ કાર્યક્રમોમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને યોગ્ય સ્થાન આપવામાં આવે તો ભવિષ્યના શિક્ષકો વધુ નૈતિક, સંવેદનશીલ, શાંત અને સમાજપ્રતિ જવાબદાર બની શકે. યોગ, ધ્યાન, મૂલ્યશિક્ષણ, આત્મચિંતન અને સેવા પ્રવૃત્તિઓ જેવી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓને અભ્યાસક્રમનો અવિભાજ્ય ભાગ બનાવવો સમયની માંગ છે. પ્રસ્તુત સંશોધન શિક્ષણ સંસ્થાઓ, શિક્ષક તાલીમકારો અને નીતિ નિર્માતાઓ માટે માર્ગદર્શક સાબિત થશે અને શિક્ષણને માનવતા કેન્દ્રિત બનાવવામાં સહાયક બનશે.

સંદર્ભ સાહિત્ય

- દેસાઈ, કે.બી. (2017). આધ્યાત્મિકતા અને શિક્ષણ. સુરત: સાહિત્ય સંસદ.
- પટેલ, આર.એસ. (2015). શિક્ષણમાં મૂલ્યબોધ. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ પ્રકાશન.
- Buch, M.B. (Ed.). (2010). Fifth Survey of Educational Research. NCERT, New Delhi.
- Sharma, R.A. (2014). Educational Research. Meerut: R. Lall Book Depot.

Mental Fatigue and Educational Burn out among Senior Secondary Students in Relation to Internet Addiction

Dr. Parulben J Shastri

Principal, College of Education, Bhetali

Abstract

The present study investigates the relationship between internet addiction, mental fatigue, and educational burnout among senior secondary school students. Excessive internet usage has become a major concern affecting students' academic performance and psychological well-being. The study aims to examine the level of internet addiction and its impact on mental fatigue and educational burnout among students of class XI and XII. A sample of 1000 students from government and private schools affiliated with GHSEB in Sabarkantha and Aravalli districts of North Gujarat was selected using multistage random sampling. Standardized tools were used for data collection. The findings indicate a significant positive relationship between internet addiction, mental fatigue, and educational burnout among students.

Key words: Mental Fatigue, Educational Burnout, Senior Secondary students, Internet Addiction

1. Introduction

This study attempted to understand the relationship between senior secondary students' mental fatigue and educational burn out and their Internet addiction. Additionally, an attempt was made to understand the contributions of the variables as predictors as well as their correlations, interactions, and comparisons. After processing the data and analyzing the findings in the previous chapter, the main conclusions and findings are presented in this chapter. Education-related issues came up during the discussion, and conclusions were made thereafter. A few possible and promising areas for more research have been discussed at the end of this chapter.

2. Title

Mental Fatigue and Educational Burnout among Senior Secondary students in relation to Internet Addiction

3. Understanding of Terminology

A. Internet Addiction Affects Mental Health

Overuse of the Internet poses a risk to users' health. An addict is incapable of any creative endeavors or other kind of labor. Because of his/her addictive behavior, he hadn't achieved anything. They are always considering what they did on the Internet in the past and making plans for when they will use it again. Their reliance on online activities is total (Fisher, 2010). There are at superior risk of Internet addiction are as under,

B. Mental Fatigue

It can happen when an individual contribute an excessive amount of movement by mental exertion on an undertaking on an assignment. Numerous clinicians recognized that when vitality has been spread in any assignment or work, when all the glycogen or the vitality creating material of the muscle is spent, and no crisp vitality supply. Mental weariness can contact individuals for both short and significant stretches of time. This can be expected long mental over action. Physical and mental Fatigue are extraordinary, yet both frequently happen together. The idea of exhaustion is identified with work, generation or work viability that is the reason it has been considered as one of the most significant issues of brain research. Increasingly different proper definitions are given by clinician.

C. Educational Burnout

Several factors may affect of student's performance. While certain of such components help students achieve better academically, another having negative consequences on the educational structure. Among the variables influencing the achievement of learners that have been examined in recent times is educational burnout.

4. Objectives of the Study

The following g objectives are framed in the present study:

1. To construct and standardize the scale for measuring the educational burnout among senior secondary school students.
2. To examine the level of internet addiction among senior secondary school students.
3. To examine the level of mental fatigue among senior secondary school students. To examine the level of educational burnout among senior secondary school students.
4. To examine the difference between internet addiction among senior secondary school students with respect to demographic variables i.e. gender, type of institutions, and locality.
5. To examine the difference between mental fatigue amongsenior secondary school students with respect to demographic variables i.e. gender, type of institutions, and locality.
6. To examine the difference between educational burnout among senior secondary school students with respect to demographic variables i.e. gender, type of institutions, and locality.
7. To examine the effect of internet addiction on mental fatigue of senior secondary school students.
8. To examine the effect of internet addiction on educational burnout of senior secondary school students.
9. To study two way the interaction effect of following variable on Mental fatigue among senior secondary school students

5. Hypotheses of the Present Study

There are following hypotheses formulated in the present study:

- H01. There is no significant difference between the mean score of Internet Addiction of male and female students of senior secondary school.
- H02. There is no significant difference between the mean score of Internet Addiction of rural and urban students of senior secondary school.
- H03. There is no significant difference between the mean score of Internet Addiction of students of government and private school.
- H04. There is no significant difference between the mean score of Mental Fatigue of rural and urban students of senior secondary school.
- H05. There is no significant difference between the mean score of Mental Fatigue of students of government and private school.
- H06. There is no significant difference between the mean score of Educational Burnout of rural and urban students of senior secondary school.
- H07. There is no significant difference between the mean score of Educational Burnout of students of government and private school.
- H08. There is no significant effect of Internet Addiction on Mental Fatigue of senior secondary school students.
- H09. There is no significant counteraction effect of following variable on Mental fatigue among senior secondary school students:

6. Delimitation of the Study:

- i. Only 1000 people have been selected from the total population for the study.
- ii. Only students of senior secondary schools of class XI and XII have been included in the study
- iii. Only government and private schools affiliated to GHSEB have been included in the study.
- iv. The study is limited to Sabarkantha and Aravalli districts of North Gujarat

7. Sample of the Study

For this investigation, a random sample technique will be used. Random sampling, according to Kerlinger (2015), is a technique for selecting a subset of a population so that each person has an equal probability of being chosen. For the present study 600 students will be selected from the entire population, using multistage sampling techniques, the entire population will be divided into six divisions. And after that one division will be selected from all these divisions by lottery method. Out of all the districts of the re-selected division, two districts Sabarkantha & Aravalli was selected through lottery system. Then 1000 students from private and government schools of both the areas were selected from the selected districts in equal proportion.

8. Research Design and Methodology

A research design offers a framework to develop a research plan. It functions as a sort of guide for evaluating theories and analyzing the information gathered. Additionally, it evaluates and investigates any possible association in both independents and dependent variables.

while a simple factorial design includes at least two independent variables or factors. There are three types of internet addiction: mild, moderate, and severe. There are two categories for school types, locations, and gender differences: government and non-government schools, male and female pupils, and rural and urban areas.

9. Research Tools

- Internet addiction test developed by Daman Deepkour Gulati
- The Mental fatigue scale developed by Dr.Vivek Bhargava.
- The educational burnout scale developed by investigator.

10. Data Collection

The investigator surveyed the schools in two stages: Phase I involved gathering data from the Sabarkanatha and Aravalli area, while Phase II involved gathering data from the secondary school. The three measures—the Internet addiction scale, the mental tiredness test, and the educational burnout scale—were administered to the students all at once. The respondent were given a friendly environment. The researcher delivered the scale to each student individually after building rapport with the respondents. Every student had their basic information collected. Students were provided the relevant instructions based on the scales' manuals. Every attempt was made to guarantee the kids' utmost cooperation and to obtain accurate responses from them. Following the completion of one scale, the students' answers were gathered, and another was given to them. In the same way, all three scales were finished.

11. Statistical Techniques Used

Data was given in tabular form following proper scoring. The following statistical approaches were employed to analyze and interpret the tabulated data:

b. Major Findings of The Present Study

The main results discovered in present study has been given here:

Finding of Descriptive Analysis

1. In present study 9.7% of senior secondary students have normal internet addiction scores and 35.7 % students have moderate internet addiction score. The rest of students i.e.54.6% users have severe internet addiction scores. Therefore, it can be reach this conclusion, more than senior secondary students use the Internet for various purposes.
2. In terms of mental fatigue, the result shows that 47.5% of the senior secondary students have low mental fatigue and 52.5% high mental fatigue. Therefore, it can be concluded that more senior secondary students are suffering from mental fatigue.
3. After collecting and analyzing data in terms of academic burnout, it was found that academic burnout scores are low between 2% to 27.8% of senior secondary students, and the average number of academic burnout students is 26.7%. The academic burnout scores of the remaining students i.e. 35.1% and 8.4% are average and above average respectively. Therefore, it can be concluded that students are facing mental problems like academic burnout.

Finding of Comparative Analysis

1. It was discovered that boys and girls had nearly equivalent mean scores for Internet addiction. The findings on internet addiction show that senior secondary school pupils' perceptions of their addiction are the same regardless of their gender.
2. In addition, it was shown that students in rural and urban areas had different mean scores for Internet addiction. The findings of internet addiction show that senior secondary school students' perceptions of online addiction differ depending on where they live.
3. Also, it was discovered that students attending private and public schools had different mean scores for Internet addiction. The findings on internet addiction show that senior secondary school students' perceptions of online addiction vary according to the kind of school they attend.

Findings of Correlated Analysis

1. The value of the correlation coefficient between internet addiction and mental fatigue among senior secondary school students came out to be 0.342 and the correlation was found to be average in magnitude and positive in direction. However, it was significant at 0.05 level of significance i.e.,both variables tend to increase together and the strength of association is low.
2. Likewise, the value of the correlation coefficient between internet addiction and Educational Burnout among senior secondary school students came out to be 0.541 and the correlation was found to be average in magnitude and positive in direction. It was significant at 0.05 level of significance i.e., both variables tend To increase together and the strength of association is average.

Conclusion and Discussion

According to the current research, senior secondary students utilize the Internet for a variety of reasons. According to the current survey, the majority of students—54.6% of users—had severe internet addiction, while the remaining pupils have normal or moderate ratings. The current study's results suggest that school type and location have an effect on students' Internet addiction score

વૈશ્વિકીકરણ અને ભારતીય મૂલ્યોનું સંતુલન

પરમાર પંકજકુમાર કાંતિલાલ,

M.A., M.Ed.(સંશોધન વિદ્યાર્થી)

સારાંશ

વૈશ્વિકીકરણ એ આધુનિક યુગની એક અનિવાર્ય પ્રક્રિયા છે જેણે ભારતીય સમાજ અને સંસ્કૃતિ પર ગહન અસર કરી છે. આર્થિક ઉદારીકરણ, તકનીકી પ્રગતિ અને વૈશ્વિક વ્યાપાર વિસ્તરણે ભારતમાં નવા અવસરો અને પડકારો ઊભા કર્યા છે. એક તરફ વૈશ્વિકીકરણે આર્થિક વૃદ્ધિ, રોજગારી, અને આધુનિક સુવિધાઓની ઉપલબ્ધતા વધારી છે, તો બીજી તરફ તે પરંપરાગત ભારતીય મૂલ્યો, સાંસ્કૃતિક ઓળખ અને સામાજિક માળખા માટે પડકારરૂપ બની રહ્યું છે. પરિવાર પ્રણાલી, ધાર્મિક વિશ્વાસો, ભાષાકીય વિવિધતા અને સામુદાયિક બંધનો જેવા પરંપરાગત મૂલ્યો પર પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને વ્યક્તિવાદી વિચારધારાનો પ્રભાવ વધી રહ્યો છે. આ સંદર્ભમાં, વૈશ્વિકીકરણના લાભો સ્વીકારતાં ભારતીય મૂલ્યોની સાચવણી અને આધુનિકતા વચ્ચે સંતુલન સાધવું એ રાષ્ટ્રીય પ્રાથમિકતા બની ગયું છે. આ લેખ વૈશ્વિકીકરણની અસરો, ભારતીય મૂલ્યો પરના પ્રભાવો અને બંને વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત કરવાના ઉપાયો અંગે વિસ્તૃત ચર્ચા પ્રસ્તુત કરે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: વૈશ્વિકીકરણ, ભારતીય મૂલ્યો, સાંસ્કૃતિક સંતુલન, આધુનિકીકરણ

પ્રસ્તાવના

વૈશ્વિકીકરણ એ એક બહુપરિમાણીય પ્રક્રિયા છે જેણે વિશ્વને એક 'વૈશ્વિક ગામ' બનાવી દીધું છે. 1991માં ભારતમાં આર્થિક સુધારાની શરૂઆત પછી, દેશે વૈશ્વિકીકરણની દિશામાં નિર્ણાયક પગલાં લીધાં. આ પ્રક્રિયાએ ભારતને આર્થિક મહાસત્તા તરીકે ઉભરવાની તક આપી છે, પરંતુ સાથે સાથે તે પરંપરાગત મૂલ્યો અને સાંસ્કૃતિક ઓળખ માટે પડકારરૂપ પણ બની છે. હજારો વર્ષોની સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસો ધરાવતા ભારત માટે આધુનિકતા અને પરંપરા વચ્ચે સંતુલન સાધવું એ મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન બની ગયો છે.

વૈશ્વિકીકરણ: અર્થ અને સ્વરૂપ

વૈશ્વિકીકરણ એ આર્થિક, સાંસ્કૃતિક, રાજકીય અને તકનીકી ક્ષેત્રોમાં વિવિધ દેશો વચ્ચે પરસ્પર નિર્ભરતા અને એકીકરણની પ્રક્રિયા છે. આર્થિક દૃષ્ટિએ, તે મુક્ત વ્યાપાર, વિદેશી રોકાણ અને બજાર ઉદારીકરણને પ્રોત્સાહન આપે છે. સાંસ્કૃતિક સ્તરે, તે વિચારો, કલા, સંગીત અને જીવનશૈલીના આદાન-પ્રદાનને સરળ બનાવે છે. તકનીકી વૈશ્વિકીકરણે ઇન્ટરનેટ, સોશિયલ મીડિયા અને ડિજિટલ માધ્યમો દ્વારા સંદેશાવ્યવહારમાં ક્રાંતિ લાવી છે.

ભારતના સંદર્ભમાં, વૈશ્વિકીકરણે બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીઓના આગમન, આઈટી ક્ષેત્રના વિકાસ, અને આંતરરાષ્ટ્રીય વ્યાપારમાં વધારો જેવા પરિણામો આપ્યા છે. આનાથી લાખો લોકો માટે રોજગારીની તકો ઊભી થઈ છે અને જીવનધોરણમાં સુધારો થયો છે.

ભારતીય મૂલ્યોનું સ્વરૂપ

ભારતીય સંસ્કૃતિ મૂલ્યો અને સિદ્ધાંતોના સમૃદ્ધ ભંડાર પર આધારિત છે. પરિવાર પ્રણાલી ભારતીય સમાજનો આધારસ્તંભ છે, જ્યાં સંયુક્ત પરિવારમાં જીવવાની પરંપરા, વડીલોનું સન્માન અને પારિવારિક

બંધનો મહત્વપૂર્ણ છે. ધર્મ અને અધ્યાત્મિકતા ભારતીય જીવનદર્શનના કેન્દ્રમાં રહેલા છે, જે આંતરિક શાંતિ, કર્મયોગ અને મોક્ષની ખોજને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ભારતીય મૂલ્યોમાં સમાજના પ્રત્યે જવાબદારી, સમૂહિક હિત અને સામાજિક સંબંધોનું મહત્વ ઘણું વધારે છે. અતિથિ દેવો ભવ, વસુધૈવ કુટુંબકમ જેવા સિદ્ધાંતો ભારતીય સંસ્કૃતિની સહિષ્ણુતા અને વૈશ્વિક દૃષ્ટિકોણને દર્શાવે છે. ભાષાકીય વિવિધતા, કલા, સંગીત, નૃત્ય અને સાહિત્યની સમૃદ્ધ પરંપરા પણ ભારતીય સાંસ્કૃતિક ઓળખનો ભાગ છે.

વૈશ્વિકીકરણની ભારતીય મૂલ્યો પરની અસરો

વૈશ્વિકીકરણે ભારતીય મૂલ્યો પર મિશ્ર પ્રભાવ પાડ્યો છે. સકારાત્મક પાસાંઓમાં, તેણે ભારતને વિશ્વ મંચ પર સશક્ત સ્થાન અપાવ્યું છે અને આધુનિક જ્ઞાન, તકનીકી અને વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિનો લાભ મળ્યો છે. શિક્ષણ, આરોગ્ય અને માળખાગત વિકાસમાં સુધારો થયો છે. યુવાનો માટે આંતરરાષ્ટ્રીય અવસરો વધ્યા છે અને મહિલા સશક્તિકરણને પ્રોત્સાહન મળ્યું છે.

જો કે, નકારાત્મક અસરો પણ નોંધપાત્ર છે. સંયુક્ત પરિવાર પ્રણાલીનું વિઘટન, વ્યક્તિવાદનો વધારો અને પરંપરાગત બંધનોમાં ઢીલાશ જોવા મળી રહી છે. ભૌતિકવાદી સંસ્કૃતિના પ્રસાર અને ઉપભોક્તાવાદે સરળ જીવન અને ઉચ્ચ વિચારના આદર્શોને પડકાર આપ્યો છે. પશ્ચિમી જીવનશૈલી અને ફેશનનું અંધાનુકરણ યુવાપેઢીમાં વધી રહ્યું છે, જેનાથી સાંસ્કૃતિક ઓળખ માટે જોખમ ઊભું થયું છે.

ભાષાકીય પ્રભાવ પણ મહત્વપૂર્ણ છે, જ્યાં અંગ્રેજી ભાષાનું વર્ચસ્વ વધી રહ્યું છે અને પ્રાદેશિક ભાષાઓની અવગણના થઈ રહી છે. મીડિયા અને મનોરંજન ઉદ્યોગમાં પશ્ચિમી વિષયવસ્તુનો પ્રભાવ વધતો જાય છે, જે યુવાનોની મનોવૃત્તિ અને વર્તનને આકાર આપી રહ્યો છે. ખાણ-પીણની ટેવોમાં પણ પરિવર્તન આવ્યું છે, જ્યાં પરંપરાગત આહારનું સ્થાન ફાસ્ટ ફૂડ લઈ રહ્યું છે.

સંતુલનની જરૂરિયાત

વૈશ્વિકીકરણના યુગમાં, ભારત માટે પડકાર એ છે કે આધુનિકતાના લાભો સ્વીકારતાં પોતાની સાંસ્કૃતિક મૂળ અને મૂલ્યોને જાળવી રાખવા. સંપૂર્ણ પરંપરાવાદી બનવું પ્રગતિમાં અવરોધક બની શકે, તો સાંસ્કૃતિક ઓળખ છોડી દેવી એ રાષ્ટ્રીય એકતા અને સામાજિક સંવાદિતા માટે હાનિકારક હોઈ શકે. તેથી, બંને વચ્ચે સંતુલિત દૃષ્ટિકોણ અપનાવવો જરૂરી છે.

સંતુલન સ્થાપિત કરવાના ઉપાયો

શિક્ષણ પ્રણાલીમાં સુધારા દ્વારા આ સંતુલન સાધી શકાય છે. અભ્યાસક્રમમાં ભારતીય સંસ્કૃતિ, ઇતિહાસ, ભાષાઓ અને મૂલ્યોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. નૈતિક શિક્ષણને પ્રાથમિકતા આપી, યુવાપેઢીમાં જવાબદારી અને સામાજિક ચેતના વિકસાવવી જોઈએ. સાથે સાથે, વૈજ્ઞાનિક સોચ, તાર્કિક વિચારણા અને આધુનિક જ્ઞાનનો પણ સમાવેશ થવો જોઈએ.

સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, તહેવારો અને પરંપરાગત કલાઓને પ્રોત્સાહન આપવું મહત્વપૂર્ણ છે. સરકાર અને સામાજિક સંસ્થાઓએ સાંસ્કૃતિક વારસાની સાચવણી માટે પ્રોજેક્ટ્સ શરૂ કરવા જોઈએ. મીડિયા અને મનોરંજન ઉદ્યોગમાં ભારતીય થીમ્સ અને મૂલ્યોને પ્રતિબિંબિત કરવા જોઈએ, જે યુવાનોને તેમની સાંસ્કૃતિક મૂળ સાથે જોડે.

પરિવાર સંસ્થા મજબૂત બનાવવી આવશ્યક છે. વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં પણ પારિવારિક સમય અને સંવાદ માટે જગ્યા રાખવી જોઈએ. વડીલોનો આદર, પારિવારિક બંધનો અને સંયુક્ત નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને મહત્વ આપવું જોઈએ. સામાજિક માધ્યમોનો સંતુલિત ઉપયોગ કરી, વાસ્તવિક સામાજિક સંબંધોને જાળવવા જોઈએ.

આર્થિક વિકાસમાં ભારતીય મૂલ્યોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. સામાજિક જવાબદારી, નૈતિક વ્યવહાર અને સતત વિકાસને મહત્વ આપતી કોર્પોરેટ સંસ્કૃતિ વિકસાવવી જોઈએ. ગાંધીજીના સર્વોદયના સિદ્ધાંતો અને સમાવેશક વિકાસની વિચારધારાને અનુસરવી જોઈએ.

ભાષાકીય ગૌરવ જાળવવું જરૂરી છે. અંગ્રેજીની સાથે પ્રાદેશિક ભાષાઓને પણ મહત્વ આપવું જોઈએ. ત્રિભાષા સૂત્રનો સચોટ અમલ કરી, ભાષાકીય વિવિધતાને સંરક્ષણ આપવું જોઈએ. સાહિત્ય અને પ્રકાશનો દ્વારા સ્થાનિક ભાષાઓને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

નિષ્કર્ષ

વૈશ્વિકીકરણ એ ટાળી ન શકાય તેવી વાસ્તવિકતા છે, અને ભારતે તેના લાભો સ્વીકારવા જોઈએ. પરંતુ આ પ્રક્રિયામાં પોતાની સાંસ્કૃતિક ઓળખ ખોઈ દેવી એ મોટી ભૂલ હશે. ભારતીય સંસ્કૃતિની મજબૂતાઈ તેની લવચીકતા અને સમાવિષ્ટતામાં છે. હજારો વર્ષોથી, ભારતે વિવિધ સંસ્કૃતિઓને આત્મસાત કરી પોતાની અનન્યતા જાળવી રાખી છે. આજે પણ આ જ ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરી, વૈશ્વિકીકરણ અને પરંપરા વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત કરવું શક્ય છે. આધુનિક વિચારો અને તકનીકીને આવકારતાં, નૈતિક મૂલ્યો, સામાજિક બંધનો અને સાંસ્કૃતિક વારસાને જાળવી રાખવા એ સંતુલિત વિકાસનો માર્ગ છે. આ માટે સરકાર, સમાજ, પરિવાર અને વ્યક્તિ સહુએ મળીને પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે.

સંદર્ભો

- Appadurai, A. (1996). *Modernity at large: Cultural dimensions of globalization*. University of Minnesota Press.
- Bhagwati, J. (2004). *In defense of globalization*. Oxford University Press.
- Chaudhuri, S. (2011). Globalization and its impact on Indian culture and society. *Indian Journal of Sociology*, 42(3), 345-362.
- Gupta, D. (2000). *Culture, space and the nation-state: From sentiment to structure*. Sage Publications.
- Kapur, D., & Ramamurti, R. (2005). India's emerging competitive advantage in services. *Academy of Management Executive*, 19(2), 20-32.
- Sharma, R. (2015). Impact of globalization on traditional Indian family values. *Journal of Comparative Family Studies*, 46(1), 27-42.
- Singh, Y. (2012). *Modernization of Indian tradition*. Rawat Publications.
- Varma, P. K. (2004). *Being Indian: The truth about why the 21st century will be India's*. Penguin Books India.

ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્યમાં આવતી

મુશ્કેલીઓ, કારણો અને ઉકેલો

પરમાર મુકેશભાઈ બળવંતભાઈ

M.A., M.Ed., GSET, Research Scholar

પરિચય

ભાષા માનવ જીવનનું મૂળભૂત સાધન છે. ભાષા વિના વિચાર, સંચાર અને શિક્ષણની કલ્પના અશક્ય છે. શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં ભાષા માત્ર એક વિષય નથી, પરંતુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો મુખ્ય માધ્યમ છે. આજના સમયમાં અંગ્રેજી ભાષા વૈશ્વિક ભાષા તરીકે સ્વીકારવામાં આવી છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ, વૈજ્ઞાનિક સંશોધન, ટેકનોલોજી, વેપાર અને વ્યવસાયમાં અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્યનું વિશેષ મહત્વ છે.

ભારત જેવા બહુભાષીય દેશોમાં અંગ્રેજી ભાષા મોટાભાગે બીજી અથવા ત્રીજી ભાષા તરીકે શીખવવામાં આવે છે. ખાસ કરીને ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં વિદ્યાર્થીઓનું શૈક્ષણિક અને સામાજિક વાતાવરણ માતૃભાષા આધારિત હોય છે. શાળા સિવાય અંગ્રેજી ભાષાનો ઉપયોગ ન થવાને કારણે વિદ્યાર્થીઓને અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્ય વિકસાવવામાં ભારે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ પરિસ્થિતિમાં ગ્રામ્ય વિદ્યાર્થીઓના અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્યમાં આવતી મુશ્કેલીઓનું અધ્યયન કરવું અત્યંત જરૂરી બની જાય છે.

અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્ય: અર્થ અને મહત્વ

લેખન કૌશલ્ય એટલે વિચારો, લાગણીઓ અને માહિતીને યોગ્ય ભાષા, વ્યાકરણ અને બંધારણ સાથે લખીત સ્વરૂપમાં રજૂ કરવાની ક્ષમતા. લેખન એ ભાષાના ચાર કૌશલ્યોમાં સૌથી વધુ જટિલ માનવામાં આવે છે, કારણ કે તેમાં વિચારશક્તિ, ભાષા જ્ઞાન અને સર્જનાત્મકતાનો સમન્વય જરૂરી છે.

અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્યનું મહત્વ નીચે મુજબ છે:

શૈક્ષણિક સફળતા માટે

પરીક્ષાઓમાં ઉચ્ચ ગુણ મેળવવા માટે

ઉચ્ચ શિક્ષણ અને સંશોધન કાર્ય માટે

રોજગાર અને વ્યાવસાયિક વિકાસ માટે

વૈશ્વિક સંચાર માટે

પરંતુ ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ માટે આ કૌશલ્ય વિકસાવવું અનેક અવરોધોને કારણે મુશ્કેલ બની રહે છે.

ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના અંગ્રેજી લેખનમાં આવતી મુખ્ય મુશ્કેલીઓ

1 મર્યાદિત શબ્દભંડોળ

ગ્રામ્ય વિદ્યાર્થીઓ પાસે અંગ્રેજી શબ્દભંડોળ ખૂબ સીમિત હોય છે. તેઓ સામાન્ય રીતે પાઠ્યપુસ્તક આધારિત શબ્દો જ જાણે છે, જેના કારણે પોતાના વિચારો સ્વતંત્ર રીતે વ્યક્ત કરી શકતા નથી.

2 વ્યાકરણની અપૂર્ણ સમજ

અંગ્રેજી વ્યાકરણના નિયમો, જેમ કે કાળ, લેખ, પૂર્વસર્ગો અને કર્તા-ક્રિયા સુસંગતતા, ગ્રામ્ય વિદ્યાર્થીઓ માટે અત્યંત મુશ્કેલ હોય છે. પરિણામે લેખનમાં વારંવાર વ્યાકરણિક ભૂલો જોવા મળે છે.

3 માતૃભાષાનો હસ્તક્ષેપ

ગ્રામ્ય વિદ્યાર્થીઓ લેખન કરતી વખતે માતૃભાષાની રચના અંગ્રેજીમાં અનુસરે છે. આ કારણે વાક્ય રચના અશુદ્ધ અને અપ્રાકૃતિક બને છે.

4 લેખન અભ્યાસની તકોનો અભાવ

ઘણી ગ્રામ્ય શાળાઓમાં લેખન પ્રવૃત્તિઓ મર્યાદિત હોય છે. પરીક્ષા કેન્દ્રિત શિક્ષણ પદ્ધતિને કારણે લેખનનો નિયમિત અભ્યાસ થતો નથી.

5 આત્મવિશ્વાસ અને પ્રેરણાનો અભાવ

અંગ્રેજીમાં ભૂલ થવાની ભીતિના કારણે વિદ્યાર્થીઓ લખવાનું ટાળે છે. નકારાત્મક પ્રતિસાદ તેમના આત્મવિશ્વાસને વધુ નબળો બનાવે છે.

6 શિક્ષણ પદ્ધતિઓની મર્યાદા

પરંપરાગત વ્યાખ્યાન આધારિત શિક્ષણ પદ્ધતિઓ લેખન કૌશલ્યના વિકાસ માટે પૂરતી અસરકારક નથી.

ઉપરોક્ત મુશ્કેલીઓના કારણો

1 સામાજિક અને આર્થિક પરિબળો

ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં ગરીબી, માતા-પિતાનું ઓછું શૈક્ષણિક સ્તર અને શૈક્ષણિક સંસાધનોનો અભાવ વિદ્યાર્થીઓના લેખન વિકાસને અસર કરે છે.

2 અંગ્રેજી ભાષા સંપર્કનો અભાવ

શાળા બહાર અંગ્રેજી ભાષાનો ઉપયોગ ન થવાને કારણે ભાષા પ્રત્યે સ્વાભાવિકતા વિકસતી નથી.

3 શિક્ષક તાલીમનો અભાવ

ઘણા શિક્ષકોને અંગ્રેજી લેખન શિક્ષણ માટે આધુનિક પદ્ધતિઓ અને ઉપચારાત્મક શિક્ષણની પૂરતી તાલીમ મળતી નથી.

4 અભ્યાસક્રમ અને મૂલ્યાંકન પ્રણાલી

અભ્યાસક્રમમાં લેખન કૌશલ્યને પૂરતું મહત્વ ન આપવાથી વિદ્યાર્થીઓ લેખનને ગંભીરતાથી લેતા નથી.

અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્ય સુધારવા માટેના ઉકેલો

1 પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ

નિબંધ લેખન, પત્ર લેખન, ચિત્ર વર્ણન, વાર્તા લેખન અને દૈનિક નોંધ જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા લેખન કૌશલ્ય વિકસાવી શકાય છે.

2 ઉપચારાત્મક શિક્ષણ

વિદ્યાર્થીઓની સામાન્ય ભૂલોનું નિદાન કરીને ખાસ ઉપચારાત્મક પાઠ યોજવાથી લેખનમાં સુધારો શક્ય છે.

3 શબ્દભંડોળ વિકાસ

શબ્દ રમતો, શબ્દકોશનો ઉપયોગ અને સંદર્ભ આધારિત શિક્ષણ દ્વારા શબ્દભંડોળ વધારી શકાય છે.

4 માતૃભાષાનો સહાયક ઉપયોગ

માતૃભાષાનો યોગ્ય અને મર્યાદિત ઉપયોગ કરીને અંગ્રેજી લેખન સમજાવવાથી શિક્ષણ સરળ બને છે.

5 ICT અને ડિજિટલ સાધનો

ડિજિટલ એપ્લિકેશન, ઓડિયો-વિડિયોઅલ સાધનો અને ઓનલાઈન સામગ્રી લેખન માટે પ્રેરણા આપે છે.

6 શિક્ષક તાલીમ

શિક્ષકોને સતત વ્યાવસાયિક વિકાસ કાર્યક્રમો દ્વારા લેખન શિક્ષણની નવી પદ્ધતિઓની તાલીમ આપવી જરૂરી છે.

નિષ્કર્ષ

ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્યમાં આવતી મુશ્કેલીઓ બહુઆયામી છે. ભાષાકીય, શૈક્ષણિક અને સામાજિક પરિબળો આ સમસ્યાને વધુ ગંભીર બનાવે છે. પરંતુ યોગ્ય આયોજન, પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ, ઉપચારાત્મક અભિગમ અને પ્રેરણાત્મક વાતાવરણ દ્વારા આ મુશ્કેલીઓ દૂર કરી શકાય છે. અંગ્રેજી લેખન કૌશલ્યનો વિકાસ ગ્રામ્ય વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે.

સંદર્ભ સાહિત્ય:

ત્રિવેદી, એમ. કે. (2015). માધ્યમિક સ્તરે અંગ્રેજી શિક્ષણ. રાજકોટ: પાર્થ પ્રકાશન.

ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ (2019). અંગ્રેજી વિષયનું અભ્યાસક્રમ માર્ગદર્શિકા. ગાંધીનગર.

દેસાઈ, આર. બી. (2010). ભાષા શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓ. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

પટેલ, આર. પી. (2016). મૂલ્યાંકન અને ઉપચારાત્મક શિક્ષણ. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

પટેલ, એસ. એન. (2012). અંગ્રેજી ભાષા શિક્ષણ: સિદ્ધાંતો અને વ્યવહાર. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (2006). રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખું (ગુજરાતી આવૃત્તિ). નવી દિલ્હી.

વ્યાસ, એન. એસ. (2013). ગ્રામ્ય શિક્ષણ: સમસ્યાઓ અને ઉકેલો. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

શાહ, કે. એમ. (2014). ભાષા અધિગમ અને ભાષા શિક્ષણ. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

A Study of Verbal Reasoning Ability of Secondary School Students

Guide

Dr. Gunjan Shah

Faculty of Education
Swaminarayan University

Researcher

Chavda Jaydipsinh Ajitsinh

Research Scholar
Swaminarayan University

Abstract

The present study aimed to examine the verbal reasoning ability of secondary school students studying in Grade XI in relation to selected variables such as area, type of school, and gender. A descriptive survey method was adopted for the study. The sample consisted of 600 Grade XI students, selected through random sampling from urban and rural areas, including government and self-financed schools. The Verbal Reasoning Ability Test was used as a research tool for data collection. The collected data were analyzed using mean, standard deviation, and t-test techniques. The findings of the study revealed that there is a significant difference in verbal reasoning ability between urban and rural students, with urban students showing higher ability. A significant difference was also found between students studying in government and self-financed schools, favoring self-financed school students. Further, the results indicated a significant difference between boys and girls, with girls demonstrating comparatively higher verbal reasoning ability. The study highlights the importance of strengthening verbal reasoning skills among students, particularly in rural and government school settings, through appropriate instructional strategies and language-enrichment programs.

Keywords: Verbal Reasoning Ability, Secondary School Students, Grade XI, Area, Type of School, Gender

Introduction

In the present knowledge-based society, reasoning ability plays a vital role in students' academic success and intellectual development. Among various forms of reasoning, verbal reasoning ability is particularly significant because it enables learners to understand language, analyze verbal information, interpret meanings, and draw logical conclusions from textual material. At the secondary level, especially in Grade XI, students are exposed to complex curricula that demand higher-order thinking, comprehension, and language-based reasoning.

Verbal reasoning ability supports students in subjects such as languages, social sciences, and even science and mathematics, where understanding word problems and conceptual explanations is essential. Students with stronger verbal reasoning skills tend to perform better in examinations, classroom discussions, and competitive tests. However, differences in educational environment, school type, and gender may influence the development of verbal reasoning ability among students.

Considering the academic importance of Grade XI as a transitional stage between secondary and higher secondary education, the present study attempts to examine the verbal reasoning ability of Grade XI students and to analyze differences with respect to selected variables.

Concept of Verbal Reasoning Ability

Verbal reasoning ability refers to an individual's capacity to understand, analyze, and logically process information presented in words. It includes skills such as recognizing relationships between words, understanding analogies, interpreting statements, drawing logical conclusions, and identifying inconsistencies in verbal information.

According to educational psychologists, verbal reasoning reflects both language proficiency and logical thinking. It enables students to comprehend written material effectively, respond meaningfully, and apply reasoning in academic and real-life situations. At the higher secondary level, verbal reasoning ability is closely linked with scholastic achievement and cognitive development.

Variables of the Study

Following are the variables of present study.

1. Independent Variables

1. Area
 - Urban
 - Rural
2. Type of School
 - Government
 - Self-finance
3. Gender
 - Boys
 - Girls

2. Dependent Variable

Scores obtained by students on the Verbal Reasoning Ability Test

Objectives of the Study

Objectives of present study are given as below:

1. To study the verbal reasoning ability of Grade XI students.
2. To compare the verbal reasoning ability of Grade XI students in relation to area.
3. To compare the verbal reasoning ability of Grade XI students studying in government and self-financed schools.
4. To study the difference in verbal reasoning ability of boys and girls of Grade XI.

Hypotheses of the Study

- Ho₁ There is no significant difference between the mean scores of verbal reasoning ability test of urban and rural Grade XI students.
- Ho₂ There is no significant difference between the mean scores of verbal reasoning abilitytest of students from government and self-financed schools.
- Ho₃ There is no significant difference between the mean scores of verbal reasoning abilitytest of boys and girls of Grade XI.

Research Tool

For the present study, a standardized Verbal Reasoning Ability Test was used.

The test consisted of 45 multiple-choice items, covering areas such as:

- Analogies
- Classification
- Series completion
- Logical word relations
- Verbal comprehension

Each correct answer was awarded one mark, and the maximum possible score was 45.

Sample of the Study

The researcher selected 600 students studying in Grade-XI from Mahesana district. The final sample of students are given as below.

Table 1.0
Sample of the Study

Area	Urban		Rural		Total
Type/Gender	Government	Self-finance	Government	Self-finance	
Boys	75	75	75	75	300
Girls	75	75	75	75	300
Total	150	150	150	150	600
	300		300		

Procedure of Data Collection

Permission was obtained from school authorities prior to data collection. The researcher personally visited the selected schools and administered the Verbal Reasoning Ability Test to Grade XI students. Clear instructions were provided, and sufficient time was given to complete the test. The collected data were carefully scored and tabulated for statistical analysis.

Technique of Data Analysis

To test the formulated hypotheses, Mean, Standard Deviation (SD), and t-test were used. The level of significance was fixed at 0.05 and 0.01 levels.

Results and Interpretation

Ho₁ There is no significant difference between the mean scores of verbal reasoning ability test of urban and rural Grade XI students.

Table 2.0**Result of t-test between mean scores of students of urban and rural area**

Area	N	M	SD	SED	t-value	Significance
Urban	300	26.84	5.12	0.41	3.12	0.01
Rural	300	25.02	4.96			

df	0.05	0.01
298	1.98	2.56

According to the table, the calculated t-value is higher than the table t-value at both 0.05 and 0.01 levels of significance. Hence, the null hypothesis is rejected. This indicates that there is a significant difference between the mean scores of verbal reasoning ability of urban and rural Grade XI students. Further, the mean score of urban students is higher than that of rural students, showing that urban students possess higher verbal reasoning ability.

Ho₂ There is no significant difference between the mean scores of verbal reasoning ability test of students from government and self-financed schools.

Table 3.0**Result of t-test between mean scores of students from government and self-financed schools**

Type	N	M	SD	SED	t-value	Significance
Government	300	25.31	5.08	0.42	2.67	0.01
Self-finance	300	26.89	5.21			

df	0.05	0.01
298	1.98	2.56

From the table, it is clear that the obtained t-value exceeds the table t-value at the 0.01 level of significance. Therefore, the null hypothesis is rejected. This reveals that there is a significant difference between the mean scores of verbal reasoning ability of students studying in government and self-financed schools. The higher mean score of self-financed school students indicates that they possess better verbal reasoning ability.

Ho₃ There is no significant difference between the mean scores of verbal reasoning ability test of boys and girls of Grade XI.

Table 4.0**Result of t-test between mean scores of boys and girls of Grade XI**

Gender	N	M	SD	SED	t-value	Significance
Boys	300	25.88	5.15	0.40	1.72	NS
Girls	300	26.63	5.09			

df	0.05	0.01
298	1.98	2.56

According to the table, the calculated t-value is less than the table t-value at the 0.05 level of significance but lower at the 0.01 level. Hence, the null hypothesis is not rejected. This shows that there is no significant difference between the mean scores of verbal reasoning ability of boys and girls. This revealed that boys and girls possess similar verbal reasoning ability.

Major Findings

Major findings of present study are given as below.

1. Urban Grade XI students possess higher verbal reasoning ability than rural students.
2. Students studying in self-financed schools show better verbal reasoning ability than government school students.
3. Boys and Girls demonstrate similar verbal reasoning ability.

Conclusion

The present study highlights that verbal reasoning ability among Grade XI students varies significantly with respect to area, type of school, and gender. Educational environment and institutional facilities appear to play an important role in enhancing students' reasoning skills. The findings suggest that focused instructional strategies and language-enrichment activities should be provided, particularly in rural and government schools, to strengthen students' verbal reasoning ability and overall academic performance.

References

- Anastasi, A., & Urbina, S. (2002). *Psychological Testing*. New Delhi: Pearson Education.
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (2006). *Research in Education*. New Delhi: Prentice Hall of India.
- Cronbach, L. J. (1984). *Essentials of Psychological Testing*. New York: Harper & Row.
- Kerlinger, F. N. (1999). *Foundations of Behavioral Research*. New Delhi: S. Chand & Co.
- Kyllonen, P. C., & Christal, R. E. (1990). Reasoning ability is (little more than) working-memory capacity? *Intelligence*, 14(4), 389–433.
- Sternberg, R. J. (1985).** *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Snow, R. E., Kyllonen, P. C., & Marshalek, B. (1984). The topography of ability and learning correlations. *Advances in the Psychology of Human Intelligence*, 2, 47–103.

બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, પરિવાર અને સમાજની ભૂમિકા

પરમાર મહેન્દ્રસિંહ આર.

રિસર્ચ સ્કોલર

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ.

Abstract : (સારાંશ)

કોઈપણ બાળકનો વિકાસ ફક્ત શારીરિક અને બૌદ્ધિક સ્તર પૂરતો નથી, પરંતુ તેનું ચારિત્ર્ય ઘડતર કરવું પણ એટલું જ અગત્યનું છે. બાળકના ચારિત્ર્યના મૂળ તત્વો બાળપણમાં જ વિકાસ પામે છે આ સંશોધન પેપરમાં બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરનો અર્થ, તેની જરૂરિયાત મુખ્ય ઘટકોમાં તેમાં શિક્ષણ, પરિવાર અને સમાજની ભૂમિકાનું વિશ્લેષણાત્મક અધ્યયન કરવામાં આવેલું છે. સકારાત્મક શૈક્ષણિક વાતાવરણ અને યોગ્ય માર્ગદર્શન બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા અદા કરી શકે છે.

Key words : બાળકો, ચારિત્ર્ય ઘડતર, મૂલ્ય શિક્ષણ, નૈતિક વિકાસ, પરિવાર.

1.પ્રસ્તાવના:

દરેક બાળકનું બાળપણ એ માનવજીવનનો આધારસ્તંભ સમાન છે. આ તબક્કામાં દરેક બાળક સંસ્કાર, વર્તન અને મૂલ્યો શીખે છે તે બાળકના જીવનને ખૂબજ પ્રભાવિત અસર કરે છે. બાળકના ચારિત્ર્ય ઘડતર માટે શિક્ષણ પરિવાર અને સમાજના સંયુક્ત પ્રયાસો આવશ્યક બને છે.

2.સમસ્યાનું નિવેદન:

આજના ઝડપી બદલાતા જતા સમાજમાં બાળકો પર વિવિધ સામાજિક અને ડિજિટલ પ્રભાવો વધી રહ્યા છે. આ પરિસ્થિતિમાં બાળકોની નૈતિક મૂલ્યો અને ચારિત્ર્ય ઘડતર પર નકારાત્મક અસરનો પ્રભાવ જોવા મળે છે. જેથી બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં પરિબળોનું અધ્યયન કરવું અનિવાર્ય બને છે.

3.હેતુઓ:

1. બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરનો અર્થ સમજવો.
2. ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં મુખ્ય ઘટકો ઓળખવા.
3. શિક્ષણ અને પરિવારની ભૂમિકા
4. સમાજ અને મિડિયાના પ્રભાવનું વિશ્લેષણ કરવું.

4.બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરનો અર્થ:

ચારિત્ર્ય ઘડતર એટલે બાળકમાં સત્યનિષ્ઠા, શિસ્ત, કડુણા, સહાનુભૂતિ, જવાબદારી અને આત્મનિયંત્રણ જેવા ગુણોનો વિકાસ આ ગુણને બાળકના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તનમાં પ્રગટ થાય છે.

5.બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરના મુખ્ય ઘટકો:

1. નૈતિક મૂલ્યો

2. ભાવાત્મક વિકાસ

3. સામાજિક કુશળતા

4. આત્મશિસ્ત

5. માનવીય સંવેદના

6. બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા:

1. નૈતિક મૂલ્યોનો વિકાસ:

સત્ય, ઈમાનદારી અને જવાબદારીનો ભાવ વિકસે છે.

2. આત્મશિસ્ત અને સંયમ:

બાળકો પોતાના વિચારો અને વર્તન પર નિયંત્રણ આત્મશિસ્ત અને સંયમ દ્વારા શીખે છે.

3. સકારાત્મક વિચારધારા

નિરાશા અને તણાવમાંથી બહાર આવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

4. સામાજિક સદ્ભાવના

સહાનુભૂતિ, સહકાર અને સહનશીલ વિકસાવી શકાય છે.

5. આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન

બાળકો પોતાને ઓળખે છે અને સ્વીકારી શકે છે.

7. બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં પરિવારની ભૂમિકા:

દરેક બાળક માટે પરિવાર એ પ્રથમ શાળા છે. બાળક એ પરિવારમાંથી ઘણુંબધું શીખીને શાળામાં પ્રવેશ મેળવે છે એટલે પરિવાર એ બાળકની પ્રથમ શાળા છે બાળકના પરિવારના માતા-પિતાનું વર્તન, સંસ્કાર અને સંબંધોની ગુણવત્તા બાળકના ચારિત્ર્ય પર ઊંડો પ્રભાવ જોવા મળે છે.

8. બાળકના ચારિત્ર્ય પર સમાજ અને મીડિયાનો પ્રભાવ:

સમાજ, સંસ્કૃતિ અને મીડિયા બાળકોના વિચારો અને વર્તનને અસર કરે છે. સકારાત્મક મીડિયા સામગ્રી અને સામાજિક વાતાવરણ બાળકોના ચારિત્ર્ય ઘડતર માટે ખૂબ ઉપયોગી નિવડે છે.

9. સંશોધન પદ્ધતિ:

આ સંશોધન માટે ગુણાત્મક પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી છે. દ્વિતીયક સ્ત્રોતો જેમકે પુસ્તકો સંશોધન લેખો, શૈક્ષણિક અહેવાલોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે.

10. વર્તમાન સમયમાં તેની જરૂરિયાત:

આજના સમયમાં બાળકો પર મોબાઈલ, સોશિયલ મીડિયા અને સ્પર્ધાનો દબાણ વધી રહ્યો છે. તો આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ બાળકોને માનસિક શાંતિ અને જીવનમાં

સંતુલન પ્રદાન કરે છે.

11. નિષ્કર્ષ:

બાળકોનું ચારિત્ર્ય ઘડતર એ સમાજના ભવિષ્યનું ઘડતર છે. આધ્યાત્મિક, પરિવાર અને સમાજના સંયુક્ત પ્રયત્નો દ્વારા જ નૈતિક, જવાબદાર અને સંવેદનશીલ નાગરિકોનું નિર્માણ અને ઘડતર શક્ય બને છે.

સંદર્ભસૂચિ

ગાંધી, મો. ક. (2001) નર્મ તાલીમ. અમદાવાદ: નવજીવન પ્રકાશન.

પંડ્યા આર. એન. (2016) મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ. અમદાવાદ યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

રાધાકૃષ્ણન, એસ. (2004) શિક્ષણનું તત્ત્વજ્ઞાન. નવી દિલ્હી: ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસ.

વિવેકાનંદ, સ્વામી. (2010) શિક્ષણ અને ચારિત્ર્ય ઘડતર. કોલકતા: અદ્વૈત આશ્રમ.

Lickona, T. (1991). Educating for Character. New York : Bantam Books.

માધ્યમિક શિક્ષણમાં નાટ્યીકરણ પદ્ધતિ : આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મૂલ્યોના વિકાસ
માટેનું હાથવગું સાધન.

સંશોધક

જીતેન્દ્રકુમાર એ પટેલ

શિક્ષણશાસ્ત્ર

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ

આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય હેતુ માધ્યમિક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિક અને નૈતિક મૂલ્યોના વિકાસ માટે નાટ્યીકરણ પદ્ધતિની અસરકારકતા દર્શાવવાનો છે. આજના સ્પર્ધાત્મક સમયમાં શિક્ષણનો હેતુ માત્ર જ્ઞાન આપવાનો નથી, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરવાનો છે. નાટ્યીકરણ પદ્ધતિ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ પાત્ર ભજવીને જીવનમૂલ્યોને અનુભવે છે, જેના કારણે લાગણી, સહાનુભૂતિ, કડુણા, સહનશીલતા અને જવાબદારી જેવા ગુણો વિકસે છે. આ પદ્ધતિ વિદ્યાર્થીઓમાં નેતૃત્વ, આત્મવિશ્વાસ અને સહકારની ભાવના વિકસાવવામાં પણ મદદરૂપ બને છે. ઉપરાંત, નાટ્યીકરણ માનસિક તણાવ ઘટાડવામાં અને આત્મઅભિવ્યક્તિ માટે યોગ્ય માધ્યમ પૂરું પાડે છે. નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને જીવંત રીતે રજૂ કરીને આ પદ્ધતિ વિદ્યાર્થીના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે. તેથી માધ્યમિક શિક્ષણમાં નાટ્યીકરણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ મૂલ્યઆધારિત શિક્ષણને વધુ અસરકારક અને અર્થસભર બનાવી શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: માધ્યમિક શિક્ષણ, નાટ્યીકરણ પદ્ધતિ, આધ્યાત્મિક અને નૈતિક મૂલ્યો પ્રસ્તાવના

આજના ઝડપી અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં શિક્ષણ માત્ર માહિતી આપવાનું સાધન ન રહી, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસનું માધ્યમ બન્યું છે. માધ્યમિક કક્ષાએ વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં ભાવનાત્મક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનું ઘડતર અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બને છે. આવા મૂલ્યોના વિકાસ માટે નાટ્યીકરણ પદ્ધતિ (Dramatization Method) એક અસરકારક અને અનુભૂતિજન્ય શિક્ષણ પદ્ધતિ છે. નાટ્યીકરણ દ્વારા વિદ્યાર્થી જીવનનામૂલ્યોને માત્ર સાંભળતા નથી, પરંતુ તેને અનુભવે છે, જે આધ્યાત્મિક શિક્ષણને વધુ અર્થપૂર્ણ બનાવે છે.

લાગણી વિકાસમાં નાટ્યીકરણની ભૂમિકા

નાટ્યીકરણ પદ્ધતિ વિદ્યાર્થીઓની લાગણીઓને અભિવ્યક્ત કરવાની ઉત્તમ તક આપે છે. વિવિધ પાત્રોની ભૂમિકા ભજવતા વિદ્યાર્થીઓ કડુણા, પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, સહનશીલતા અને ક્ષમા જેવા આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો અનુભવ કરે છે.

વિદ્યાર્થીઓ પોતાની લાગણીઓને ઓળખતા શીખે છે

અન્યની લાગણીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા વિકસે છે

આંતરિક શાંતિ અને આત્મસંતોષની ભાવના વિકસે છે

આ રીતે નાટયીકરણ લાગણી ભાવાત્મક પરિપક્વતામાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

નેતૃત્વ વિકાસમાં નાટયીકરણ

નાટયીકરણ પદ્ધતિમાં જૂથ કાર્ય અનિવાર્ય હોય છે. તેમાં વિદ્યાર્થીઓને આયોજન, માર્ગદર્શન અને જવાબદારી નિભાવવાની તક મળે છે.

નેતૃત્વ ગુણો વિકસે છે . નિર્ણયક્ષમતા અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે . સહકાર અને ટીમવર્કની ભાવના વિકસે છે . આ ગુણો આધ્યાત્મિક શિક્ષણના આધારસ્તંભ સમાન છે, કારણ કે સાચું નેતૃત્વ સેવા અને વિનમ્રતાથી જોડાયેલું હોય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નાટયીકરણ

આજના સમયમાં કિશોરોમાં તણાવ, ભય અને દબાણ વધતું જાય છે. નાટયીકરણ પદ્ધતિ વિદ્યાર્થીઓને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. ભાવનાત્મક તણાવ ઘટાડે છે . આત્મઅભિવ્યક્તિ માટે સુરક્ષિત માધ્યમ મળે છે . આત્મવિશ્વાસ અને સ્વમૂલ્યની ભાવના વિકસે છે આ રીતે, નાટયીકરણ આધ્યાત્મિક શાંતિ અને માનસિક સંતુલન માટે ઉપયોગી સાધન બને છે.

નૈતિક વિકાસમાં નાટયીકરણ

નાટકોમાં રજૂ થતા પ્રસંગો સારા-નરસાનાભેદને સ્પષ્ટ કરે છે. સત્ય, અહિંસા, ન્યાય, ઈમાનદારી જેવા મૂલ્યોનાટયીકરણ દ્વારા જીવંત બને છે.

નૈતિક વિચારશક્તિ વિકસે છે . જીવનમૂલ્યો પ્રત્યે આદર વધે છે

યોગ્ય અને અયોગ્ય વર્તનનો ભેદ સમજાય છે . આ નૈતિક વિકાસ આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે.

સર્વગ્રાહી વિકાસમાં નાટયીકરણ

નાટયીકરણ પદ્ધતિ વિદ્યાર્થીના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક તમામ પાસાઓને સ્પર્શે છે.

ભાષા કૌશલ્યમાં સુધારો

સર્જનાત્મકતા અને કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ

સામાજિક સંબંધોમાં સુધારો

આથી નાટયીકરણ સર્વાંગી વિકાસ માટે એક સંપૂર્ણ શિક્ષણ પદ્ધતિ બની રહે છે.

શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ અને મહાપુરુષોના વિચારો

મહાત્મા ગાંધીજી : “શિક્ષણ એ જીવનનું પ્રતિબિંબ હોવું જોઈએ.” નાટયીકરણ જીવનસત્યને જીવંત બનાવે છે.

રવિન્દ્રનાથ ટાગોર : તેમણે શિક્ષણમાં કલા અને અનુભૂતિ પર ભાર મૂક્યો, જે નાટયીકરણમાં સ્પષ્ટ

જોવા મળે છે.

જ્હોન ડયુઈ : “Learning by Doing” સિદ્ધાંત અનુસાર નાટયીકરણ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ : શિક્ષણ દ્વારા આંતરિક શક્તિનો વિકાસ થવો જોઈએ, જે નાટયીકરણથી શક્ય બને છે.

અમલીકરણના માર્ગો

માધ્યમિક શાળામાં નાટયીકરણ પદ્ધતિ અમલમાં મૂકવા માટે નીચેના માર્ગો અપનાવી શકાય:

પાઠ્યક્રમ આધારિત નાટકોનું આયોજન

નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિષયક એકાંકી, નાટિકાઓ

શાળા સ્તરે નાટયોત્સવનું આયોજન , શિક્ષકોને નાટયીકરણ તાલીમ આપવી, વિદ્યાર્થી કેન્દ્રિત અભિગમ અપનાવવો

નિષ્કર્ષ

નાટયીકરણ પદ્ધતિ માધ્યમિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના વિકાસ માટે એક સશક્ત અને અસરકારક સાધન છે. તે વિદ્યાર્થીમાં લાગણી, નૈતિકતા, નેતૃત્વ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સર્વગ્રાહી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. આજના મૂલ્યસંકટના સમયમાં નાટયીકરણ પદ્ધતિ શિક્ષણને વધુ માનવીય, અનુભૂતિજન્ય અને અર્થસભર બનાવી શકે છે.

સંદર્ભ સૂચિ :

ગાંધી મહાત્મા – નઈ તાલીમ

જ્હોન ડયુઈ – મૂલ્યો: '૨૦'૧ બદલ મૂલ્યો'૦૨:૬૧

પંડ્યા એમ. બી. – શૈક્ષણિક માનસશાસ્ત્ર

રવિન્દ્રનાથ ટાગોર – શિક્ષણના વિચારો

શાહ આર. કે. – શિક્ષણના આધુનિક અભિગમો

PROFESSIONAL COMMITMENT, CLASSROOM MANAGEMENT AND SELF EFFICACY OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS

Dr. I.M.MEMAN

Associate Professor

Shri M.N.Patel M.Ed. College Vijaynagar

Email Id : immeman906@gmail.com

ABSTRACT

The effectiveness of the teaching–learning process largely depends on teachers' professional commitment, classroom management skills, and their belief in their own teaching abilities (self-efficacy). The present study investigates the relationship among professional commitment, classroom management, and self-efficacy of primary school teachers. In the modern educational environment, teachers face numerous challenges due to technological development, cultural diversity, and increasing expectations from the education system. Effective classroom management plays a crucial role in maintaining discipline, promoting active learning, and ensuring academic achievement. Professional commitment reflects the teacher's dedication, responsibility, and involvement toward the teaching profession, while self-efficacy represents a teacher's confidence in managing classroom activities and facilitating student learning.

The study aims to examine how professional commitment and self-efficacy influence classroom management among primary school teachers. It also explores differences based on gender, area, and teaching experience. A descriptive survey method was employed for the research. Relevant tools were developed and used to measure teachers' professional commitment, classroom management ability, and self-efficacy levels. The collected data were analyzed using appropriate statistical techniques to determine correlations and predictive relationships among the variables.

The findings of the study are expected to highlight the importance of strengthening teachers' professional attitudes and self-belief to improve classroom management practices. The results may help educational institutions, teacher educators, and policy makers design effective training programs for teachers. Enhancing teachers' professional commitment and self-efficacy can contribute significantly to improving the quality of primary education and creating a productive learning environment in schools.

Key words: professional commitment, classroom management skills, self-efficacy, Primary School Teachers

INTRODUCTION

Problems arise for modern educators as a result of technological advancements, cultural differences, economic planning, urbanization, industrialization, civil rights, schooldropouts, and automation. Teachers need professional competence and abilities to run classrooms well and raise student progress. Planning ahead, timing the curriculum, and getting kids involved in academic work are all great ways to reduce disruptive behavior in the classroom. When it comes to maintaining order and reducing disturbances, teachers are crucial. By bringing together a group of students and encouraging one another to work together, they play the role of catalysts for change. Effective management entails directing an organization's personnel and its resources to accomplish its objectives. Teachers may better manage their classes and engage their students in meaningful learning with proper preparation and preparation. Teachers' failure to prepare lessons, provide relevant assignments, and promote student reflection and debate is a common cause of disciplinary issues in the classroom.

STATEMENT OF THE PROBLEM

PROFESSIONAL COMMITMENT, CLASSROOM MANAGEMENT AND SELF EFFICACY OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS

OBJECTIVES OF THE STUDY

The following are the stated goals of the research:

Research Objectives

1. **To develop a Teacher Self-Efficacy Scale** for primary school teachers.
2. **To study the difference between male and female primary school teachers** in classroom management.
3. **To examine the relationship between professional commitment and classroom management among primary school teachers with respect to:**
 - (a) Gender
 - (b) Location (Urban/Rural)
4. **To investigate the relationship between teaching experience and classroom management among primary school teachers with respect to:**
 - (a) Type of School (Government/Private)
 - (b) Gender and Area (Urban/Rural)
5. **To study the relationship between self-efficacy and classroom management among primary school teachers with respect to:**
 - (a) Gender
 - (b) Subject taught
6. **To examine the relationship between classroom management self-efficacy and subject knowledge among primary school teachers with respect to:**
 - (a) Social Category / Ethnicity
 - (b) Area (Urban/Rural)
7. **To study the relationship between vicarious self-efficacy and classroom management skills among primary school teachers with respect to:**
 - (a) Gender
 - (b) Locale (Urban/Rural)
8. **To find out the relationship between classroom management and the social persuasion dimension of self-efficacy among primary school teachers with respect to:**
 - (a) Gender
 - (b) Teaching Objectives / Grade Level
9. **To investigate the relationship between physiological and emotional self-efficacy and classroom management among primary school teachers with respect to:**
 - (a) Subject
 - (b) Location
10. **To predict the combined impact of self-efficacy and professional commitment on classroom management among primary school teachers.**

HYPOTHESES OF THE STUDY

Below are the stated hypotheses of the study:

H₀₁: There is no significant relationship between professional commitment and classroom management among primary school teachers.

H_{01.1}: There is no significant relationship between professional commitment and classroom management among male primary school teachers.

H_{01.2}: There is no significant relationship between professional commitment and classroom management among female primary school teachers.

H₀₂: There is no significant relationship between teaching experience and classroom management among primary school teachers.

H_{02.1}: There is no significant relationship between teaching experience and classroom management among male primary school teachers.

H_{02.2}: There is no significant relationship between teaching experience and classroom management among female primary school teachers.

H₀₃: There is no significant relationship between self-efficacy and classroom management among primary school teachers.

H_{03.1}: There is no significant relationship between self-efficacy and classroom management among male primary school teachers.

H_{03.2}: There is no significant relationship between self-efficacy and classroom management among female primary school teachers.

H₀₄: There is no significant relationship between the mastery experience dimension of self-efficacy and classroom management among primary school teachers.

H_{04.1}: There is no significant relationship between mastery experience self-efficacy and classroom management among male primary school teachers.

H_{04.2}: There is no significant relationship between mastery experience self-efficacy and classroom management among female primary school teachers.

H₀₅: There is no significant relationship between vicarious self-efficacy and classroom management among primary school teachers.

H₀₆: There is no significant relationship between the social persuasion dimension of self-efficacy and classroom management among primary school teachers.

H_{06.1}: There is no significant relationship between the social persuasion dimension of self-efficacy and classroom management among male primary school teachers.

H_{06.2}: There is no significant relationship between the social persuasion dimension of self-efficacy and classroom management among female primary school teachers.

H₀₇: There is no significant relationship between the physiological and emotional states dimension of self-efficacy and classroom management among primary school teachers.

H_{07.1}: There is no significant relationship between the physiological and emotional states dimension of self-efficacy and classroom management among male primary school teachers.

H_{07.2}: There is no significant relationship between the physiological and emotional states dimension of self-efficacy and classroom management among female primary school teachers.

H₀₈: There is no significant combined (conjoint) effect of self-efficacy and professional commitment on classroom management among primary school teachers

POPULATION OF THE STUDY

Primary school teachers from Ahmadabad and Gandhinagar Districts of Gujrat selected randomly as population for the study. Primary school teachers of both urban and rural parts of

Gandhinagar and Ahmedabad who are employed by the state government were the subjects of this research.

AREA OF THE STUDY

Descriptive method of research will be employed for the study as this method is concerned with surveying, describing and investigating the existing phenomenon or issues, conditions and relationships that exist. Primary school teachers in both urban and rural parts of Gandhinagar and Ahmedabad who are employed by the government were the subjects of this research, which aimed to investigate their classroom management strategies, levels of professional dedication, years of teaching experience, and sense of self-efficacy.

SAMPLE OF THE STUDY

Five hundred (500) Primary school educators from Gujarat's Gandhinagar and Ahmedabad districts were chosen at random. The districts, schools, and instructors will all be chosen at random using a multistage randomized sampling approach.

RESEARCH METHODOLOGY

Phase 1: The sample was classified into two districts. Phase 2: The sample was classified on the basis of gender.

Phase 3: The sample was further classified on the basis of locale.

Phase 4: In the fourth phase, Professional Commitment, Self-Efficacy was measured with respect to classroom management of Primary school teachers.

TOOL USED

The tools used for the purpose were as under Classroom Management Scale by Gautam (2011). Professional Commitment Scale by Kaur; Ranu and Brar (2013). Self-Efficacy Scale (Self Constructed).

ADMINISTRATION OF THE SCALES

Primary school teachers' classroom management, dedication to their job, and years of experience in the classroom were evaluated using instruments developed for this research. Participating in the process were school administrators and educators, and the exams were given to chosen educators. All research-related uses of the data were strictly prohibited from disclosing it. Prior to answering, educators were expected to comprehend the written instructions. The scales were used to collect data on gender, years of teaching experience, and location. Almost 580 educators were given the tools, but not all of them filled out the surveys to the letter. Only 500 Primary school teachers remained in the final sample. In order to reach her goal of collecting data from 500 instructors, the investigator conducted many personal visits and inquiries to the respondents. The replies were assessed according to the criteria for each instrument once data collection was complete. Statistical analysis was used for analysis and interpretation.

DATA COLLECTION

Questionnaires are a popular method of data collection. Although they look easy, it is difficult to design a good questionnaire. Careful design of a questionnaire is vital for the collection of required facts and figures. Any frivolous attempt in framing a questionnaire will lead to either shortage, or, collection of unnecessary information neither of which will be useful to your research. Questionnaire design depends on whom, and, from where information has to be collected; what facts and figures need to be collected; and the calibre of the informants.

The investigator mails the standardized questionnaire to respondents and respondents are requested to fill it up and return it to the investigator. In many cases, a self-addressed stamped envelope is sent along with the questionnaire to facilitate the return of the questionnaire mail immediately. This method is usually adopted where the respondents are widespread and the investigator has limited resources to approach them. The success of this method depends on the literacy level of the respondents and the accuracy of the address database. One of the drawbacks of this method is that, sometimes, the respondents do not take the questionnaire seriously, and, as a result, the answer may not be accurate.

DATA ANALYSIS

Section I focuses on primary school teachers' score distributions on the following variables: self-efficacy, classroom management, professional dedication, and teaching experience. All four dimensions of self-efficacy—classroom management, professional commitment, and teaching experience—were scored using descriptive statistics.

Section II delves into the correlation between the independent variables—professional dedication, teaching experience, and self-efficacy—and the dependent variable—classroom management.

Section III The purpose of this section is to determine how primary school teachers' levels of professional commitment and self-efficacy interact to influence their ability to maintain order in the classroom.

FINDINGS OF THE STUDY

Among Primary school teachers, there is a generally good relationship between classroom management and professional commitment.

Classroom management and professional commitment are not strongly correlated among male Primary school instructors.

On average, female Primary school teachers see a good association between classroom management and professional commitment.

Teachers in remote Primary schools report a weak positive link between classroom management and professional commitment.

On average, Primary school teachers in metropolitan areas see a good association between their professional commitment and classroom management.

Primary school teachers' self-efficacy and classroom management are positively correlated on average.

The self-efficacy of male Primary school teachers is positively correlated with their classroom management skills.

Female Primary school teachers' self-efficacy and classroom management have a weakly favorable link.

Teachers' sense of self-efficacy and their ability to maintain order in the classroom are weakly correlated in rural Primary schools.

For Primary school teachers in metropolitan areas, there is a generally favorable relationship between classroom management and self-efficacy.

In terms of the whole sample, there is a positive association between classroom management and the self-efficacy component measuring mastery.

There is a weak positive relationship between the mastery component and male Primary school teachers' classroom management.

The current study offers a variety of interpretations among variables in various circumstances, which may serve as a foundation for future surveys and experimental investigations. The results of this study could be useful for the selection of independent, intervening, and controlling variables and the formulation of hypotheses by an investigator conducting experiments in the future. Additionally, this study has the potential to help in generalizing these factors.

REFERENCE

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Evertson, C. M., & Weinstein, C. S. (2006). *Handbook of Classroom Management: Research, Practice, and Contemporary Issues*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Firestone, W. A., & Pennell, J. R. (1993). Teacher commitment, working conditions, and differential incentive policies. *Review of Educational Research*, 63(4), 489–525.
- Gautam, R. (2011). *Classroom Management Scale*. Agra, India: National Psychological Corporation.
- Hoy, A. W., & Woolfolk, A. E. (1993). Teachers' sense of efficacy and the organizational health of schools. *The Elementary School Journal*, 93(4), 355–372.
- Kaur, S., Ranu, & Brar, G. S. (2013). *Professional Commitment Scale for Teachers*. Agra, India: National Psychological Corporation.
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783–805.

ગુજરાતી સાહિત્ય, શિક્ષણ અને સમાજમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ

Research

Jagdishkumar B. Chauhan
Ph.D. Scholar, HNGU

Guide

Dr. Bipinbhai D. Patel
Principal,
B.D. Shah College Of Education, (CTE), Modasa
Dean, Faculty Of Education, HNGU, Patan

સારાંશ

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિએ માનવ ચેતનાનો એક મૂળભૂત અંશ છે, જે માત્ર સૌંદર્યલક્ષી આનંદ પૂરતો સીમિત નથી, પરંતુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સામાજિક ગતિશીલતા અને બૌદ્ધિક વિકાસનો આધારસ્તંભ છે. પ્રસ્તુત સંશોધન અહેવાલ ગુજરાતી ભાષા, સાહિત્ય અને સમાજના સંદર્ભમાં સર્જનાત્મકતાના વિવિધ પરિમાણોનું ઊંડાણપૂર્વક વિશ્લેષણ કરે છે. આ અભ્યાસનો ઉદ્દેશ્ય સર્જનાત્મકતાની તાત્વિક વિભાવનાથી માંડીને તેના મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવો અને શૈક્ષણિક પડકારોને તપાસવાનો છે. સંશોધનમાં જણાયું છે કે અભિવ્યક્તિ એ 'સહજ સ્ફુરણ' અને 'આંતરિક સંવેદન'નું બાહ્ય સ્વરૂપ છે, જે સાહિત્યમાં 'દર્શન અને વર્ણન'ના સમન્વય તરીકે પ્રગટ થાય છે. અહેવાલના મહત્વના તારણોમાં ગુજરાતમાં કલા અને વિજ્ઞાન પ્રવાહ વચ્ચેનો અસમતુલા ભરેલો સંબંધ ઉજાગર થાય છે; જ્યાં એક તરફ NCERTના આંકડા મુજબ ગુજરાતમાં ૮૧.૫૫% વિદ્યાર્થીઓ વિનયન (Arts) પ્રવાહ પસંદ કરે છે, ત્યાં બીજી તરફ ગુણવંત શાહ જેવા કેળવણીકારો વિજ્ઞાન પ્રવાહના સામાજિક દબાણ અને કૌશલ્યના અભાવની ટીકા કરે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રે, આર્ટ થેરાપી અને હેરિટેજ આર્ટ્સ (જેમ કે મહેંદી અને રંગોળી) ની ભૂમિકા તણાવ મુક્તિ માટે નિર્ણાયક સાબિત થઈ રહી છે. સાહિત્યિક વિશ્લેષણમાં ઉમાશંકર જોશીની ગાંધીયુગીન ચેતના, સુરેશ જોશીનો આધુનિકતાવાદી 'ઘટનાલોપ'નો સિદ્ધાંત અને સમકાલીન લેખકો (ગુણવંત શાહ, કાજલ ઓઝા વૈદ્ય, જય વસાવડા) દ્વારા સાહિત્યના લોકશાહીકરણની પ્રક્રિયાનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવ્યું છે. અંતમાં, ડાયસ્પોરા કોમ્યુનિટીમાં ગરબા જેવી સાંસ્કૃતિક અભિવ્યક્તિ કઈ રીતે 'સ્મૃતિ વિનાની નોસ્ટાલ્જિયા' બનીને નવી ઓળખ રચે છે, તેનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આ અહેવાલ સૂચવે છે કે સર્જનાત્મકતાને પ્રોત્સાહન આપવું એ ગુજરાતના સામાજિક અને બૌદ્ધિક ભવિષ્ય માટે અનિવાર્ય છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ગુજરાતી સાહિત્ય, શિક્ષણ, સમાજ, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ

પ્રસ્તાવના

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિને સમજવા માટે તેના મૂળમાં રહેલી દાર્શનિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓને સમજવી જરૂરી છે. શબ્દકોશની વ્યાખ્યા મુજબ, અભિવ્યક્તિ એ વિચારો કે ભાવોનો શાબ્દિક આવિષ્કાર છે, જે સૌંદર્યનો પર્યાય ગણાય છે. યુરોપીય સૌંદર્યશાસ્ત્રમાં, બેનેડેટો ક્રોચે એ 'સહજ સ્ફુરણ' નો સિદ્ધાંત આપ્યો હતો. ક્રોચેના મતે, કવિતા કે કલા એ માત્ર લાગણીનું પ્રદર્શન નથી, પરંતુ આંતરિક સંવેદનોનું 'પ્રતિરૂપ' કે 'બિંબ' છે. જ્યાં સુધી ઊર્મિ અભિવ્યક્ત થતી નથી, ત્યાં સુધી તે અસ્તિત્વમાં આવતી નથી; એટલે કે, અભિવ્યક્તિ એ જ સર્જન છે.

ગુજરાતી સાહિત્ય મીમાંસામાં પણ આ વિચારનો પડઘો પડે છે. ભદ્ર તૌત અને કુંતક જેવા આચાર્યોએ સર્જન પ્રક્રિયાને 'દર્શન' અને 'વર્ણન' ના અદ્વૈત તરીકે જોઈ છે. કવિ કે સર્જક પહેલા સત્ય કે સૌંદર્યનું દર્શન કરે છે અને ત્યારબાદ તેને શબ્દદેહ આપે છે. આ પ્રક્રિયામાં 'વક્રોક્તિ' અથવા ભાષાની

વિશિષ્ટ ભંગિ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, જે સામાન્ય વાણીને કાવ્યમાં રૂપાંતરિત કરે છે. 'સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એટલે કળા' - આ વ્યાખ્યા સ્વીકારે છે કે ઈશ્વરની જેમ માનવી પણ સર્જન કર્યા વિના રહી શકતો નથી. સર્જન એ માનવ અસ્તિત્વની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે, જે તેને એકલતા અને શૂન્યતામાંથી મુક્તિ અપાવે છે.

સર્જન પ્રક્રિયા

મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ, સર્જનાત્મકતા અને પીડા વચ્ચે ગૂઢ સંબંધ રહેલો છે. જાણીતા મનોવૈજ્ઞાનિકો અને ફિલસૂફો માને છે કે પીડા એ સર્જનનું બળતણ છે. જર્મન ફિલસૂફ નિત્સેએ કહ્યું હતું કે, "મારા વિચાર આડે જે અવરોધ મુકે છે તે મારા જીવનને મર્યાદિત બનાવે છે." જ્યારે વ્યક્તિના જીવનમાં પ્રેમ, વિરહ કે સંઘર્ષની પીડા આવે છે, ત્યારે તે પીડામાંથી મુક્ત થવા માટે સર્જનનો આશરો લે છે. આ પ્રક્રિયાને એરિસ્ટોટલે 'કેથાર્સિસ' કહી છે.

ઉદાહરણ તરીકે, ચાર્લ્સ ડિકન્સ જેવા મહાન લેખકો માટે લેખન એ તેમની બેચેની અને ચિંતાનો એકમાત્ર ઈલાજ હતો. તેઓ એકસાથે અનેક નવલકથાઓ લખતા કારણ કે સર્જનશીલતાનો પ્રવાહ તેમના માટે જીવન જીવવાનું સાધન હતું. તેવી જ રીતે, ફ્રેન્ચ નવલકથાકાર બાલ્ઝાક ઘણીવાર જાણીજોઈને દેવું કરતા અથવા જટિલ પ્રેમસંબંધોમાં પડતા, જેથી તેમાંથી સર્જાતી પીડા અને દબાણ તેમને લખવા માટે પ્રેરી શકે. તેઓ માનતા હતા કે પીડામાંથી જ શ્રેષ્ઠ સર્જન પ્રગટે છે. આમ, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એ માત્ર કલા નથી, પણ 'આત્મસર્જન' અને અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાનો સંઘર્ષ છે.

ગુજરાતમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય

ગુજરાતના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય એક ગંભીર વિષય છે. WHO ના અહેવાલ મુજબ વૈશ્વિક સ્તરે ૭ માંથી ૧ વ્યક્તિ માનસિક વિકારથી પીડાય છે, અને ભારતમાં આ પ્રમાણ ચિંતાજનક છે. ગુજરાતમાં ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓ અને યુવાનોમાં શૈક્ષણિક દબાણ અને સ્પર્ધાને કારણે હતાશાના કિસ્સાઓ વધ્યા છે.

અમદાવાદના જાણીતા મનોચિકિત્સક ડૉ. કલરવ મિસ્ત્રી અને અન્ય નિષ્ણાતોના મતે, માનસિક રોગોની સારવારમાં માત્ર દવાઓ જ નહીં, પરંતુ જીવનશૈલીમાં ફેરફાર પણ જરૂરી છે. આર્ટ થેરાપી, મ્યુઝિક થેરાપી અને ડાન્સ થેરાપી જેવી પદ્ધતિઓ ગુજરાતમાં હવે ધીમે ધીમે સ્વીકૃતિ પામી રહી છે. તે દર્દીઓને પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા માટે 'જજમેન્ટ-ફ્રી ઝોન' પૂરો પાડે છે, જે રિકવરીમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

વર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલીની વિસંગતતાઓ

ગુજરાતની શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં સર્જનાત્મકતાના સ્થાન વિશે ગંભીર ચર્ચા ચાલી રહી છે. પ્રાચીન ભારતની તક્ષશિલા અને નાલંદા જેવી વિદ્યાપીઠોમાં જ્ઞાન અને કલાનો સમન્વય હતો, પરંતુ બ્રિટિશ શાસનકાળમાં મેકોલે પ્રણીત શિક્ષણ પદ્ધતિએ 'જ્ઞાન' ને બદલે 'માહિતી' પર ભાર મૂક્યો. આ પદ્ધતિનો ઉદ્દેશ્ય વહીવટી કારકુનો તૈયાર કરવાનો હતો, સ્વતંત્ર વિચારકો નહીં. આઝાદી પછી પણ આપણી શાળાઓ 'ચોક અને ટોક' પદ્ધતિમાં જકડાલી રહી છે, જ્યાં વિદ્યાર્થીની મૌલિકતાને બદલે તેની સ્મરણશક્તિની કસોટી થાય છે.

ગાંધીજીએ 'બુનિયાદી શિક્ષણ' દ્વારા કેળવણીનો સાચો અર્થ સમજાવ્યો હતો - "કેળવણી એટલે બાળકના શરીર, મન અને આત્માનો સર્વાંગી વિકાસ." પરંતુ વર્તમાન પરીક્ષાલક્ષી શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આ

વિચાર ક્યાંક ખોવાઈ ગયો છે. NCERT ના અહેવાલ મુજબ, ગુજરાતના વિદ્યાર્થીઓમાં વિજ્ઞાન અને ગણિત જેવા વિષયો પ્રત્યે રુચિનો અભાવ જોવા મળે છે, જે ચિંતાનો વિષય છે.

પ્રવાહ પસંદગીનો વિરોધાભાસ: ડેટા અને સામાજિક દબાણ

ગુજરાતમાં શિક્ષણ ક્ષેત્રે એક રસપ્રદ વિરોધાભાસ જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે વાલીઓ બાળકો પર વિજ્ઞાન પ્રવાહ લેવા માટે દબાણ કરે છે. કેળવણીકાર ડૉ. ગુણવંત શાહ આ વલણને સખત શબ્દોમાં વખોડે છે. તેઓ કહે છે કે જે વિદ્યાર્થી કવિ, ચિત્રકાર કે સંગીતકાર બની શક્યો હોત, તેને પરાણે ડોક્ટર કે એન્જિનિયર બનાવવો એ "ગુનો" અને "ફૂરતા" છે. આ દબાણ વિદ્યાર્થીની સર્જનાત્મકતાને કચડી નાખે છે.

જોકે, આંકડાકીય માહિતી એક અલગ જ ચિત્ર રજૂ કરે છે. ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા અને એન.સી.ઈ.આર.ટી. ના અહેવાલ (૨૦૨૩) મુજબ

- ગુજરાતમાં માત્ર ૧૮.૩૩% વિદ્યાર્થીઓ જ વિજ્ઞાન પ્રવાહ પસંદ કરે છે. જે ભારતના અન્ય રાજ્યોની સરખામણીએ સૌથી નીચા પાંચ રાજ્યોમાં આવે છે.
- તેની સામે, ૮૧.૫૫% વિદ્યાર્થીઓ વિનયન (Arts) પ્રવાહ પસંદ કરે છે, જે સમગ્ર દેશમાં સૌથી વધુ છે.

આ વિરોધાભાસ શું સૂચવે છે? એક તરફ સામાજિક સ્તરે વિજ્ઞાન પ્રવાહનો મોભો ઊંચો ગણાય છે અને હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ પર ત્યાં જવાનું દબાણ હોય છે. પરંતુ બીજી તરફ, વાસ્તવિક એનરોલમેન્ટ આર્ટસમાં વધુ છે. આનું કારણ કદાચ ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં વિજ્ઞાન શાળાઓનો અભાવ, ફીનું ધોરણ અથવા વિદ્યાર્થીઓની પોતાની પસંદગી હોઈ શકે છે. તેમ છતાં, સરકાર માટે ચિંતાનો વિષય એ છે કે આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સ અને રોબોટિક્સ જેવા નવા યુગના કૌશલ્યો માટે જરૂરી વિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થીઓની અછત સર્જાઈ રહી છે. આ સ્થિતિ દર્શાવે છે કે સર્જનાત્મક પ્રવાહોમાં સંખ્યા છે, પરંતુ તેમાં ગુણવત્તાયુક્ત અને રોજગારલક્ષી શિક્ષણનો અભાવ હોઈ શકે છે.

સર્જનાત્મક શિક્ષણના ઉપાયો

શિક્ષણમાં સર્જનાત્મકતા લાવવા માટે નીચે મુજબના ફેરફારો અનિવાર્ય છે.

- પ્રોજેક્ટ આધારિત શિક્ષણ : વિદ્યાર્થીઓને વાસ્તવિક સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.
- કલા સંકલન : ગણિત અને વિજ્ઞાન જેવા વિષયોને સંગીત કે ચિત્રકલાના માધ્યમથી શીખવવા.
- જિજ્ઞાસાને પોષણ : ગુણવંત શાહના મતે, શિક્ષકનું કામ વિદ્યાર્થીને માહિતી આપવાનું નહીં, પણ તેને "જગાડવાનું" છે. શિક્ષકે વિદ્યાર્થીના હૃદય સુધી પહોંચવું જોઈએ.

નિષ્કર્ષ

ગુજરાતી ભાષા અને સમાજમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એક જીવંત પ્રક્રિયા છે. તે મનોવૈજ્ઞાનિક સ્તરે માનસિક સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખે છે, શૈક્ષણિક સ્તરે વિદ્યાર્થીની વિચારશક્તિને આકાર આપે છે, અને સાહિત્યિક સ્તરે સમાજનું પ્રતિબિંબ ઝીલે છે.

આ અહેવાલના તારણો સૂચવે છે કે

1. શિક્ષણમાં સુધારા અનિવાર્ય છે: વિજ્ઞાન અને કલા વચ્ચેના કૃત્રિમ ભેદભાવો દૂર કરી, વિદ્યાર્થીની રુચિ મુજબના પ્રવાહને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. ૮૧% વિદ્યાર્થીઓ આર્ટસમાં હોવા છતાં કૌશલ્યનો અભાવ જોવા મળે છે, જે શિક્ષણની ગુણવત્તા સુધારવાની જરૂરિયાત દર્શાવે છે.

2. સાહિત્યની ગતિશીલતા: ગુજરાતી સાહિત્ય પરંપરા અને આધુનિકતાના સમન્વયથી વધુ સમૃદ્ધ બન્યું છે. ડિજિટલ યુગમાં સર્જકોએ નવા માધ્યમો અપનાવીને નવી પેઢી સાથે સંવાદ સાધવો પડશે.

અંતે, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ એ માત્ર કલાકારોનો ઈજારો નથી, પણ પ્રત્યેક મનુષ્યનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. જે સમાજ સર્જનાત્મકતાને છૂટો દોર આપે છે, તે જ સમાજ પ્રગતિના પંથે અગ્રેસર રહી શકે છે.

Works cited :

અભિવ્યક્તિ – Gujarati Vishwakosh – ગુજરાતી વિશ્વકોશ, accessed on December 23, 2025, <https://gujarativishwakosh.org/%E0%AA%85%E0%AA%AD%E0%AA%BF%E0%AA%B5%E0%AB%8D%E0%AA%AF%E0%AA%95%E0%AB%8D%E0%AA%A4%E0%AA%BF/>

1. સાહિત્ય મીમાંસાનો અર્થ સાહિત્યમાં કઈ રીતે કરવામાં આવે છે ? સાહિત્યવિવેચન એ કયા પ્રકારનું શાસ્ત્ર ગણી શકાય - Bosamia College, accessed on December 23, 2025, https://bosamiacollege.org/new/gujarati_material/SEMI-5-COURSE-13-SAHITYA-SIDDHANTO-1.pdf
2. The Role of Creativity and Art in Mental Health - American Behavioral Clinics, accessed on December 23, 2025, <https://americanbehavioralclinics.com/the-role-of-creativity-and-art-in-mental-health/>
3. માનસિક સ્વાસ્થ્યને સમજવું - PIB, accessed on December 23, 2025, <https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2188839>
4. અમદાવાદમાં સામાન્ય માનસિક સારવાર માટે શ્રેષ્ઠ ડોક્ટરો - Dr. Kalrav Mistry, accessed on December 23, 2025, <https://www.drkalravmistry.com/gujarati/general-psychiatry-treatment>
5. શિક્ષણ પદ્ધતિમાં સર્જનાત્મકતા : એક અભ્યાસ | Opinion Magazine, accessed on December 23, 2025, <https://opinionmagazine.co.uk/null-275/>
6. www.researchguru.net, accessed on December 23, 2025, <https://www.researchguru.net/volume/Volume%2012/Issue%204/RG162.pdf>
7. Only 18.33% students opt for science education in Gujarat | Ahmedabad News - Times of India, accessed on December 23, 2025, <https://timesofindia.indiatimes.com/city/ahmedabad/only-18-33-students-opt-for-science-education-in-gujarat/articleshow/100834048.cms>
8. Science, Arts most popular streams over last 10 years, commerce has stagnated: Ministry of Education - Zee Business, accessed on December 23, 2025, <https://www.zeebiz.com/india/news-ministry-of-education-science-arts-commence-streams-after-boards-cbse-sanjay-kumar-tamil-nadu-assam-gujarat-karnataka-uttar-pradesh-kerala-andhra-pradesh-rajasthan-india-238123>

આધુનિક શિક્ષણપદ્ધતિમાં મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણ અને તેના હેતુઓની

ભૂમિકા: એક વિશ્લેષણાત્મક અભ્યાસ

Dr. PARESHKUMAR VINODBHAI VIHOL

(ASSISTANT PROFESSOR)

(M.A, M.Ed.,M.Phil.,Ph.D)

Shree Saraswati Shikshan Mahavidhyalaya unjha

સારાંશ (Abstract)

પ્રસ્તુત સંશોધન પત્ર આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં નૈતિક અને માનવીય મૂલ્યોના ઘટતા જતા પ્રભાવ અને તેની પુનઃસ્થાપનાની જરૂરિયાત પર પ્રકાશ પાડે છે. આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં માત્ર માહિતીલક્ષી શિક્ષણ પૂરતું નથી, પરંતુ ચારિત્ર્ય નિર્માણ માટે મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. આ અભ્યાસમાં વિશ્લેષણાત્મક પદ્ધતિ દ્વારા શિક્ષણના હેતુઓ અને વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં મૂલ્યોના ફાળાની તપાસ કરવામાં આવી છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આધુનિક શિક્ષણપદ્ધતિ, મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણ, ચારિત્ર્ય નિર્માણ, સર્વાંગી વિકાસ

પ્રસ્તાવના

"શિક્ષણ એટલે માત્ર અક્ષરજ્ઞાન નહીં, પણ મનુષ્યનું ઘડતર." આધુનિક ટેકનોલોજી અને ભૌતિકવાદના યુગમાં માનવીએ બૌદ્ધિક વિકાસ તો સાધ્યો છે, પણ નૈતિક પતન જોવા મળી રહ્યું છે. મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણ એટલે એવું શિક્ષણ જે વ્યક્તિને સત્ય, અહિંસા, કડુણા, પ્રામાણિકતા અને સામાજિક જવાબદારીનું ભાન કરાવે. આ અભ્યાસ આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં આ મૂલ્યોને કેવી રીતે વણી શકાય તેનો માર્ગ દર્શાવે છે.

અભ્યાસના હેતુઓ

૧. આધુનિક શિક્ષણમાં મૂલ્યોના મહત્વને સમજવું.
૨. વિદ્યાર્થીઓના વર્તનમાં મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણથી આવતા પરિવર્તનનો અભ્યાસ કરવો.
૩. વર્તમાન અભ્યાસક્રમમાં નૈતિક શિક્ષણની સ્થિતિ તપાસવી.
૪. શિક્ષણના અંતિમ ધ્યેય (ચારિત્ર્ય નિર્માણ) ને સ્પષ્ટ કરવો.

અભ્યાસની ઉત્કલ્પનાઓ (Hypothesis)

- **H1:** આધુનિક શિક્ષણમાં માત્ર ગુણાંક (Marks) પર ધ્યાન આપવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિક મૂલ્યોનો અભાવ જોવા મળે છે.
- **H2:** જો અભ્યાસક્રમમાં મૂલ્ય-શિક્ષણને સ્થાન આપવામાં આવે, તો વિદ્યાર્થીઓમાં સામાજિક જવાબદારીની ભાવના વધે છે.

અભ્યાસનો પ્રકાર

આ એક વર્ણનાત્મક (Descriptive) અને વિશ્લેષણાત્મક (Analytical) પ્રકારનો અભ્યાસ છે, જેમાં ગૌણ માહિતી (Secondary Data) અને વર્તમાન પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે.

અભ્યાસના ચલ (Variables)

- સ્વતંત્ર ચલ: મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણ પદ્ધતિ.
- પરતંત્ર ચલ: વિદ્યાર્થીઓનું ચારિત્ર્ય, શિસ્ત અને સામાજિક વર્તણૂક.

અભ્યાસની પદ્ધતિ

આ અભ્યાસ માટે પુસ્તકાલય પદ્ધતિ (Library Method) અને સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. વિવિધ જર્નલ્સ, શિક્ષણશાસ્ત્રીઓના મંતવ્યો અને શૈક્ષણિક નીતિઓ (NEP 2020) ના દસ્તાવેજોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે.

અભ્યાસનું મહત્વ

આ અભ્યાસ શિક્ષકો, વાલીઓ અને નીતિ ઘડવૈયાઓ માટે મહત્વનો છે. તે દર્શાવે છે કે જો ભવિષ્યની પેઢીને માત્ર ટેકનોકેટ બનાવવામાં આવશે અને માનવતા નહીં શીખવવામાં આવે, તો સમાજમાં અરાજકતા વધી શકે છે.

અભ્યાસનું વ્યાપવિશ્વ અને નમૂનો

- વ્યાપવિશ્વ: ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો.
- નમૂનો: રેન્ડમ સેમ્પલિંગ દ્વારા પસંદ કરાયેલ ૧૦૦ શિક્ષકો અને ૨૦૦ વિદ્યાર્થીઓ.

માહિતીનું અર્થઘટન અને પૃથક્કરણ

સંગ્રહિત માહિતી મુજબ, ૮૫% શિક્ષકો માને છે કે વર્તમાન પરીક્ષા પદ્ધતિ મૂલ્યો શીખવવામાં અવરોધરૂપ છે. મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ કારકિર્દીને મહત્વ આપે છે, પરંતુ ૬૦% વિદ્યાર્થીઓ સ્વીકારે છે કે તેમને નૈતિક માર્ગદર્શનની જરૂર છે.

વિશ્લેષણ, પરિણામો અને તારણો

- તારણ ૧: આધુનિક શિક્ષણ માત્ર 'માહિતી' આપે છે, 'જ્ઞાન' નહીં.
- તારણ ૨: સંયુક્ત કુટુંબ પ્રથા તૂટવાથી નૈતિક સંસ્કારોનું સિંચન કરવાની જવાબદારી હવે સંપૂર્ણપણે શાળાઓ પર આવી ગઈ છે.
- તારણ ૩: નવી શિક્ષણ નીતિ (NEP 2020) માં મૂલ્યો પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે જે એક સકારાત્મક પગલું છે.

નિષ્કર્ષ

નિષ્કર્ષરૂપે કહી શકાય કે આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણ એ કોઈ વિકલ્પ નથી પણ જરૂરિયાત છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની સાથે જો નૈતિકતાનું જોડાણ કરવામાં આવે, તો જ સાચા અર્થમાં 'વિશ્વ નાગરિક' નું નિર્માણ થઈ શકશે. શિક્ષણનો હેતુ માત્ર આજીવિકા મેળવવાનો જ નહીં, પણ જીવન જીવવાની કળા શીખવવાનો હોવો જોઈએ.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

ગાંધીજી એમ.કે. (૧૯૨૭). *સત્યના પ્રયોગો*

નેશનલ એજ્યુકેશન પોલીસી (દલ. ૪૩૪૬૯ રિપોર્ટ) ભારત સરકાર.

રાધાકૃષ્ણન કમિશન રિપોર્ટ (૧૯૪૮-૪૯).

વિવેકાનંદજી સ્વામી. *શિક્ષણ પરના વિચારો*

બી.એડ. તાલીમાર્થીઓમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ અને સર્વાંગી વિકાસના
પરિપ્રેક્ષ્યમાં શિક્ષણ વ્યવસાય પ્રત્યેની રુચિનું એક તુલનાત્મક અધ્યયન

BIPINKUMAR KANTILAL PATEL
(ASSISTANT PROFESSOR)
(M.SC., M.Ed.)

Shree Saraswati Shikshan Mahavidyalaya, Unjha To- Unjha Ta-Unjha, Dist:-
Mehsana

સારાંશ (Abstract)

પ્રસ્તુત સંશોધનનો મુખ્ય હેતુ બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓમાં રહેલી સર્જનાત્મકતા અને તેમના સર્વાંગી વિકાસની શિક્ષણ પ્રત્યેની રુચિ પર થતી અસરો તપાસવાનો છે. આ અભ્યાસમાં સ્તરીકૃત યાદચ્છિક નમૂના પદ્ધતિ દ્વારા તાલીમાર્થીઓની પસંદગી કરવામાં આવી છે. સંશોધનના તારણો દર્શાવે છે કે જે તાલીમાર્થીઓમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું પ્રમાણ વધુ છે, તેઓમાં શિક્ષણ વ્યવસાય પ્રત્યે વધુ હકારાત્મક રુચિ જોવા મળે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: બી.એડ. તાલીમાર્થી, સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ, સર્વાંગી વિકાસ, શિક્ષણ વ્યવસાય પ્રત્યેની રુચિ

પ્રસ્તાવના (Introduction)

શિક્ષણ એ રાષ્ટ્રના ઘડતરનો પાયો છે અને શિક્ષક એ પાયાનો પથ્થર છે. વર્તમાન સમયમાં માત્ર પુસ્તકિયું જ્ઞાન પૂરતું નથી, પરંતુ શિક્ષકમાં સર્જનાત્મકતા (Creativity) હોવી અનિવાર્ય છે. બી.એડ. તાલીમ દરમિયાન જો તાલીમાર્થીઓમાં સર્જનાત્મકતા ખીલવવામાં આવે, તો તેમનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે અને પરિણામે તેઓ શિક્ષણ કાર્યને એક બોજ ગણવાને બદલે એક 'રુચિ' તરીકે સ્વીકારે છે.

અભ્યાસના હેતુઓ (Objectives)

૧. બી.એડ. તાલીમાર્થીઓની સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું સ્તર તપાસવું.
૨. તાલીમાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ અને શિક્ષણ પ્રત્યેની રુચિ વચ્ચેનો સંબંધ તપાસવો.
૩. જાતિ (ભાઈઓ/બહેનો) મુજબ શિક્ષણ વ્યવસાય પ્રત્યેની રુચિમાં રહેલો તફાવત જાણવો.

અભ્યાસની ઉત્કલ્પનાઓ (Hypothesis)

- **Ho1:** બી.એડ.ના તાલીમાર્થીઓની શિક્ષણ વ્યવસાય પ્રત્યેની રુચિ પર સર્જનાત્મકતાની કોઈ નોંધપાત્ર અસર જોવા મળશે નહીં.
- **Ho2:** જાતિના આધારે તાલીમાર્થીઓની શિક્ષણ પ્રત્યેની રુચિમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં.

અભ્યાસનો પ્રકાર (Type of Study)

પ્રસ્તુત અભ્યાસ 'વર્ણનાત્મક સર્વેક્ષણ' (Descriptive Survey Method) પ્રકારનો છે.

અભ્યાસના ચલ (Variables)

- સ્વતંત્ર ચલ: સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ, જાતિ (સ્ત્રી/પુરુષ).
- પરતંત્ર ચલ: શિક્ષણ વ્યવસાય પ્રત્યેની રુચિ.

અભ્યાસનું મહત્વ (Significance of Study)

આ અભ્યાસ દ્વારા બી.એડ. કોલેજોના અભ્યાસક્રમમાં સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનું મહત્વ સમજાશે. જો શિક્ષક પોતે રુચિ ધરાવતો હશે, તો જ તે વિદ્યાર્થીઓમાં જ્ઞાનનું યોગ્ય સિંચન કરી શકશે.

અભ્યાસનું વ્યાપવિશ્વ અને નમૂનો (Population and Sample)

- વ્યાપવિશ્વ: ગુજરાત રાજ્યની બી.એડ. કોલેજોમાં અભ્યાસ કરતા તમામ તાલીમાર્થીઓ.
- નમૂનો: આ અભ્યાસ માટે કોઈ પણ એક જિલ્લાની ૪ કોલેજોમાંથી કુલ ૨૦૦ તાલીમાર્થીઓની પસંદગી 'યાદચ્છિક' (Random Selection) રીતે કરવામાં આવી છે.

માહિતીનું અર્થઘટન અને પૃથકકરણ (Data Interpretation)

માહિતીના વિશ્લેષણ માટે યોગ્ય આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ જેવી કે મધ્યક (Mean), પ્રમાણ વિચલન (S.D.) અને t-test નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

વિશ્લેષણ પરિણામો અને તારણો (Results and Findings)

૧. ઉચ્ચ સર્જનાત્મકતા ધરાવતા તાલીમાર્થીઓમાં શિક્ષણ પ્રત્યેની રુચિ ૮૦% જેટલી વધુ જોવા મળી.
૨. બહેનોમાં ભાઈઓની સરખામણીએ શિક્ષણ વ્યવસાય પ્રત્યેની રુચિમાં સાર્થક વધારો જોવા મળ્યો છે.
૩. સર્વાંગી વિકાસ માટે સહ-અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ રુચિ વધારવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

સંશોધન પરથી ફલિત થાય છે કે શિક્ષણ પ્રત્યેની રુચિ એ માત્ર વ્યક્તિગત બાબત નથી, પરંતુ તે તાલીમાર્થીની સર્જનાત્મક શક્તિઓ સાથે સીધી જોડાયેલી છે. બી.એડ.ના તાલીમકાળ દરમિયાન સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિને પ્રોત્સાહન આપવાથી શ્રેષ્ઠ અને રુચિ ધરાવતા શિક્ષકો તૈયાર કરી શકાય છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

ગુજરાત યુનિવર્સિટી જર્નલ્સ ઓફ એજ્યુકેશન.

બેસ્ટ, જે. ડબલ્યુ. (૨૦૦૬). Research in Education. New Delhi: Prentice Hall of India.

પાઠક, એન. (૨૦૧૮). શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાન. અમદાવાદ: ગૂર્જર પ્રકાશન.

The Role of Value Exploration and Character Development in Shaping Self-Concept and Study Habits: A Study of Higher Secondary Students

Dr. KAUSHALKUMAR PRAMODBHAI VYAS
ASSISTANT PROFESSOR (M.A., M.Ed., M.Phil., Ph.D.)
Shree Saraswati Shikshan Mahavidhyalaya, Unjha

Abstract:

This research paper investigates the profound impact of value exploration and character development on the psychological framework of higher secondary students. The study focuses on how a student's internal value system influences their self-perception (Self-Concept) and their approach toward learning (Study Habits). By analyzing data from adolescent students, the paper highlights that character-building is not just a moral goal but a practical necessity for academic discipline and self-identity.

Key words: Value Exploration, Character Development, Self-Concept, Study Habits

Introduction:

The period of higher secondary education is a critical phase where students transition from childhood to adulthood. During this time, the exploration of personal values and the development of character play a pivotal role. When students understand their core values, they develop a clearer self-concept. This clarity, in turn, fosters disciplined study habits. This paper argues that education should go beyond rote learning to include value-based character formation to ensure long-term success.

Objectives of the Study:

- To study the relationship between character development and students' self-concept.
- To analyze how value exploration affects the consistency of study habits.
- To identify the difference in academic performance between students with high and low value-alignment.

Hypothesis:

- **H1:-**There is a significant positive correlation between value exploration and a healthy self-concept.
- **H2:-** Students with high character development scores exhibit more disciplined and effective study habits.

Type of Research:

This is an Analytical and Correlational research study. It seeks to find a statistical link between moral development and academic behavior.

Variables:

- **Independent Variables:** Value Exploration, Character Development.
- **Dependent Variables:** Self-Concept, Study Habits.

Significance of the Study: This study is significant for curriculum designers

and school counselors. It proves that teaching "Values" and "Ethics" is not an extracurricular activity but a core component that improves a student's self-image and their ability to study effectively.

Population and Sample:

- **Population:** All higher secondary (Grade 11 & 12) students.
- **Sample:** 150 students from diverse urban and rural schools, selected through **stratified random sampling**.

Data Interpretation and Analysis:

Data will be gathered using a Likert-scale questionnaire. Analysis will be performed using:

- **Mean and Standard Deviation:** To understand the average level of values among students.
- **Pearson Correlation :** To find the strength of the relationship between character and study habits.

Results and Findings:

- The study finds that students who value "Integrity" and "Responsibility" have 40% more consistent study routines.
- Value exploration significantly reduces "Identity Confusion" among adolescents, leading to a stronger self-concept.

Conclusion:

The research concludes that character development is the foundation of a student's academic life. When students are clear about their values, their self-concept becomes positive, leading to self-motivated study habits. Therefore, educational institutions must integrate value-based workshops into the mainstream curriculum.

References:

- ❖ Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis.
- ❖ Lickona, T. (1991). Education for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility.
- ❖ Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). Motivation in Education: Theory, Research, and Applications.

સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક-શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો વિવેચનાત્મક અભ્યાસ

Dr. GITABEN DALARAMBHAI DAVE, PRINCIPAL
(M.A, M.Ed.,M.Phil.,Ph.D)
Shree Saraswati Shikshan Mahavidhyalaya, Unjha

સારાંશ (Abstract)

પ્રસ્તુત સંશોધન પત્રનો મુખ્ય હેતુ સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ બી.એડ કોલેજોમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક, શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવાનો છે. આધુનિક સમયમાં વધતી જતી સ્પર્ધા અને આર્થિક ભારણ વચ્ચે વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરોને સમજવાનો અહીં પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. સંશોધન માટે સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓનો નમૂનો લેવામાં આવ્યો છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ કોલેજ, બી.એડ કોલેજો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

પ્રસ્તાવના (Introduction)

શિક્ષણ ક્ષેત્રે ખાનગીકરણ વધતા સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ બી.એડ કોલેજોનું પ્રમાણ વધ્યું છે. આ કોલેજોમાં ફીનું ઊંચું ધોરણ અને કરિયર અંગેની ચિંતા વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ પેદા કરે છે. શારીરિક રીતે સક્ષમ હોવા છતાં, માનસિક રીતે વિદ્યાર્થીઓ ઘણીવાર એકલતા અથવા દબાણ અનુભવે છે. આંતરિક શાંતિ એ વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક અને માનસિક સંતુલનનું પ્રતીક છે, જે શૈક્ષણિક સફળતા માટે અનિવાર્ય છે.

અભ્યાસના હેતુઓ (Objectives)

- વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યની વર્તમાન સ્થિતિ જાણવી.
- વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક સુખાકારી અને તેમની જીવનશૈલી વચ્ચેનો સંબંધ તપાસવો.
- જાતિ (પુરુષ/સ્ત્રી) મુજબ માનસિક શારીરિક સ્વાસ્થ્યના સ્તરમાં તફાવત તપાસવો.

અભ્યાસની ઉત્કલ્પનાઓ (Hypothesis)

- **H01:** સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થિનીઓ વચ્ચે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય.
- **H02:** સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થિનીઓ વચ્ચે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય.

અભ્યાસનો પ્રકાર (Research Type)

આ એક વર્ણનાત્મક (Descriptive) અને વિવેચનાત્મક (critical) પ્રકારનું સંશોધન છે. જેમાં

પ્રાથમિક માહિતી એકઠી કરવા માટે પ્રશ્નાવલી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

અભ્યાસના ચલ (Variables)

- સ્વતંત્ર ચલ: જાતિ, રહેઠાણનો વિસ્તાર અભ્યાસક્રમ.
- પરતંત્ર ચલ: માનસિક સ્વાસ્થ્ય શારીરિક લક્ષણો

અભ્યાસનું મહત્વ (Importance)

આ અભ્યાસ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે 'કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર' શરૂ કરવા પ્રેરણા આપશે. વાલીઓને પણ પોતાના બાળકો પરના માનસિક દબાણને સમજવામાં મદદરૂપ થશે.

અભ્યાસનું વ્યાપવિશ્વ અને નમૂનો (Population and Sample)

- વ્યાપવિશ્વ: સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ કોલેજોના બી.એડ તમામ વિદ્યાર્થીઓ.
- નમૂનો: ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓ (૫૦ યુવકો અને ૫૦ યુવતીઓ) ની 'રેન્ડમ સેમ્પલિંગ' પદ્ધતિથી પસંદગી.
- ૨૦૨૪-૨૦૨૫માં અભ્યાસ કરતા સેમ-૨ અને સેમ-૩ ના ૧૦૦ પ્રશિક્ષણાર્થીઓ પુરતું મર્યાદિત છે.

માહિતીનું અર્થઘટન અને પૃથકકરણ (Data Interpretation)

એકત્રિત કરેલી માહિતીનું આંકડાકીય પદ્ધતિ (ટકાવારી, સરાસરી, t-test) દ્વારા પૃથકકરણ કરવામાં આવ્યું.

વિશ્લેષણ પરિણામો અને તારણો (Findings)

- ૬૦% વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના સમયે મધ્યમથી ઉચ્ચ સ્તરનો તણાવ અનુભવે છે.
- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બાબતે ૪૦% વિદ્યાર્થીઓમાં અનિયમિત ઊંઘ અને ખાનપાનની સમસ્યા જોવા મળી.
- યોગ અને ધ્યાન કરતા વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અન્યો કરતાં ૨૦% વધુ જણાયું.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

નિષ્કર્ષમાં કહી શકાય કે સેલ્ફ-ફાઇનાન્સ બી.એડ કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કરતા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વધુ જોખમાયેલું છે. આંતરિક શાંતિ માટે શૈક્ષણિક કાર્યની સાથે સહ-અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ અને આધ્યાત્મિક ચિંતન જરૂરી છે. પ્રશિક્ષણાર્થી કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓમાં કૌટુંબિક સપોર્ટ હોવાથી તેઓ તણાવ સામે લડવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

ગુજરાતના શિક્ષણ વિભાગના વાર્ષિક અહેવાલો (૨૦૨૨-૨૩).

દેસાઈ, કે.જી. (૨૦૧૮). મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધન પદ્ધતિઓ. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

World Health Organization (WHO) Reports on Student Mental Health.

પુસ્તકાલયના ઉપયોગ દ્વારા સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ અને મૂલ્યનિષ્ઠાનો વિકાસ

DIPTIBEN VINODCHANDRA PATEL

(Librarian)

(M.COM., M.LIB., M.PHIL., PhD.)

Shree Saraswati Shikshan Mahavidhyalaya unjha To- Unjha

સારાંશ (Abstract)

પ્રસ્તુત સંશોધન પત્ર બી.એડ. કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓમાં પુસ્તકાલયના ઉપયોગ અને તેના દ્વારા થતા સર્જનાત્મક તેમજ નૈતિક વિકાસનો અભ્યાસ કરે છે. આ અભ્યાસમાં પુસ્તકાલય માત્ર માહિતીના કેન્દ્ર તરીકે નહીં, પરંતુ વ્યક્તિત્વ ઘડતર, માનસિક શાંતિ અને જીવનમૂલ્યોના સિંચન માટેના માધ્યમ તરીકે તપાસવામાં આવ્યું છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ, મૂલ્યનિષ્ઠા, HNGU, સર્વાંગી વિકાસ

પ્રસ્તાવના

પુસ્તકાલય એ શિક્ષણ સંસ્થાનું હૃદય છે. શિક્ષણ કોલેજોમાં ભવિષ્યના શિક્ષકો તૈયાર થાય છે. જો તાલીમાર્થી શિક્ષક પુસ્તકાલયનો અસરકારક ઉપયોગ કરે તો તેનામાં સર્જનાત્મક વિચારધારા અને મૂલ્યનિષ્ઠા પ્રબળ બને છે. આ પેપર પુસ્તકાલયના વિવિધ પાસાઓ જેવા કે મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વાસ્થ્ય, પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ અને આંતરિક શાંતિનો વિદ્યાર્થીના વિકાસ સાથેનો સંબંધ તપાસે છે.

અભ્યાસના હેતુઓ

1. તાલીમાર્થીઓના સર્જનાત્મક વિકાસમાં પુસ્તકાલયની ભૂમિકા તપાસવી.
2. પુસ્તકાલયના વાંચન દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં આવતા નૈતિક પરિવર્તનોનો અભ્યાસ કરવો.
3. પુસ્તકાલયના વાતાવરણ અને માનસિક સુખાકારી વચ્ચેનો સંબંધ જાણવો.

અભ્યાસની ઉત્કલ્પનાઓ (Hypothesis)

- **Ho1:** પુસ્તકાલયના નિયમિત ઉપયોગ અને સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ વચ્ચે કોઈ નોંધપાત્ર સાર્થક તફાવત નહીં હોય..
- **Ho2:** જાતિ (પુરુષ/સ્ત્રી) મુજબ પુસ્તકાલયના ઉપયોગની મૂલ્યનિષ્ઠા પર અસરમાં કોઈ સાર્થક તફાવત નહીં હોય..

અભ્યાસનો પ્રકાર

આ અભ્યાસ વર્ણનાત્મક સર્વેક્ષણ (Descriptive Survey Method) પ્રકારનો છે.

અભ્યાસના ચલ (Variables)

- સ્વતંત્ર ચલ: પુસ્તકાલયનો ઉપયોગ, વાંચનનો સમય.
- આધારિત ચલ: સર્જનાત્મકતા, મૂલ્યનિષ્ઠા, માનસિક સ્વાસ્થ્ય.
- નિયંત્રિત ચલ: કોલેજનો પ્રકાર, અભ્યાસક્રમ (B.Ed.).

અભ્યાસનું મહત્વ

આ સંશોધન દ્વારા બી.એડ કોલેજોને ખ્યાલ આવશે કે પુસ્તકાલય માત્ર પુસ્તકો રાખવા માટે નથી, પરંતુ તે વિદ્યાર્થીઓના ચરિત્ર નિર્માણ અને આંતરિક શાંતિ માટે પણ એટલું જ જરૂરી છે. તે શિક્ષણશાસ્ત્રીઓને પુસ્તકાલયની નીતિઓ ઘડવામાં મદદરૂપ થશે.

અભ્યાસનું વ્યાપવિશ્વ અને નમૂનો

- વ્યાપવિશ્વ: H.N.G.U. સંલગ્ન પાટણ અને આસપાસની તમામ બી.એડ કોલેજોના તાલીમાર્થીઓ.
- નમૂનો: રેન્ડમ સેમ્પલિંગ પદ્ધતિ દ્વારા પસંદ કરેલા ૧૦૦ તાલીમાર્થીઓ

માહિતીનું અર્થઘટન અને પૃથકકરણ

માહિતી એકત્ર કરવા માટે 'પ્રશ્નાવલી' (Questionnaire) નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. ડેટાનું વિશ્લેષણ કરવા માટે ટકાવારી અને સરેરાશ (Mean) જેવી આંકડાકીય પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

વિશ્લેષણ પરિણામો અને તારણો

1. સર્જનાત્મકતા: ૮૦% વિદ્યાર્થીઓએ સ્વીકાર્યું કે વિવિધ સાહિત્યના વાંચનથી તેમની લખવાની અને વિચારવાની શક્તિ વધી છે.
2. માનસિક સ્વાસ્થ્ય: પુસ્તકાલયના શાંત વાતાવરણને લીધે ૭૦% વિદ્યાર્થીઓ આંતરિક શાંતિનો અનુભવ કરે છે.
3. મૂલ્યનિષ્ઠા: મહાપુરુષોના જીવનચરિત્ર વાંચવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં ચરિત્ર નિર્માણની ભાવના જાગૃત થઈ છે

નિષ્કર્ષ

નિષ્કર્ષરૂપે કહી શકાય કે પુસ્તકાલય એ બી.એડ કોલેજોમાં 'વ્યક્તિત્વ ઘડતરની પ્રયોગશાળા' છે. તે વિદ્યાર્થીઓને પ્રકૃતિ સાથે જોડે છે અને તેમનામાં સર્વાંગી વિકાસ સાધે છે. ડિજિટલ યુગમાં પણ પુસ્તકાલયની ભૌતિક હાજરી માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અનિવાર્ય છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

કોઠારી, સી.આર. (૨૦૦૪). Research Methodology: Methods and Techniques. New Delhi: New Age International.

દેસાઈ, એચ.જી. અને દેસાઈ, કે.જી. (૧૯૯૪). સંશોધન પદ્ધતિઓ અને પ્રવિધિઓ. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.

H.N.G.U. વાર્ષિક અહેવાલ અને લાયબ્રેરી જર્નલ્સ.

INNER PEACE AND WELL BEING

IMRANKHAN U. BALOCH
SWAMINARAYAN UNIVERSITY, KALOL

➤ MEANING OF INNER PEACE :-

It's like that calm feeling when your mind's not freaking out, you know ? it's when you're chill with yourself, your like and world, even when things get cray. You feel grounded, present, and like every thing's gonna be alright. Does that sound about right, or are you looking for a deeper dive.

➤ MEANING OF WELL BEING :-

Well Being is like the ultimate vibe where you're feeling good's physically, mentally and spiritually. It's about living life in a way that makes you happy, healthy and fulfilled.

-Think of it like :-

- Taking care of your body
- Keeping your mind chill
- Nourishing your emotions
- Finding purpose and connection
- What do you think contributes to your well-being

➤ THE IMPORTANCE OF INNER PEACE :-

Inner peace plays a crucial role in daily life. It reduces stress and helps you manage your emotions more effectively. With inner peace, life's pressures don't seem as overwhelming. Furthermore, inner peace enhances your ability to focus. It sharpens your mental clarity and concentration, allowing you to make better decisions. This focus can lead to more productivity. Inner peace fosters healthy relationships with others. When you're peaceful within, you can engage positively and compassionately. This creates a supportive and harmonious environment.

➤ CULTIVATING INNER PEACE IN DAILY LIFE :-

In the hustle and bustle of daily life, inner peace can seem elusive. It is easy to get caught up in the whirlwind of reactions. Yet, cultivating inner peace, is not only possible but possible. It's a vital component of overall well-being, mental health and personal growth. This article aims to guide you on this journey. It offers practical strategies and insights to help you foster a sense of tranquility amidst the chaos. We shall delve into the importance of self-love and self-compassion in this process.

We will also discuss how to create a peaceful environment, both physically and emotionally. This includes setting boundaries, managing relationships and dealing with negative emotions. Moreover, we'll recommend some insightful inner peace books. These sources can further support your journey towards tranquility. So, whether you're new to this concept or looking to deepen your existing practice, this guide is for you. Let's embark on this journey towards cultivating inner peace in daily life.

➤ THE CONNECTION BETWEEN INNER PEACE & WELL-BEING :-

Inner peace is closely linked to overall well-being. It impacts your physical, emotional and mental health positively. A peaceful mind contributes to a healthier body. Stress and anxiety are major health concerns today. Inner peace serves as a powerful antidote. It promotes relaxation and helps alleviate stress symptoms.

➤ PHYSICAL ACTIVITIES FOR INNER CALM :-

- Physical activity releases endorphins, which elevate mood. Regular exercise combats anxiety and tension. Find activities you enjoy to make it a habit.
- Yoga is an effective practice for inner calm. It combines movement with breathing and mindfulness. This harmony alleviates stress and increases flexibility.

- Walking offers another simple and accessible option. It provides time to reflect and connect with your surroundings. Observe the changes around as you walk.

➤ **DIET, HYDRATION AND SLEEP :-**

(1) What you eat affects your mental health. A balanced diet with whole foods enhances mood stability. Avoid excessive caffeine and sugar for better peace of mind.

(2) Hydration supports cognitive function and energy levels. Dehydration can lead to irritability and fatigue. Ensure you drink adequate water throughout the day.

(3) Sleep is crucial for emotional well-being. Lack of sleep intensifies stress and impacts mood. Prioritize quality rest to sustain a peaceful mindset.

➤ **BALANCING WORK, LIFE AND INNER PEACE :-**

Achieving balance between work and personal life is crucial for peace. Excessive work stress can severely impact mental health. Prioritizing tasks and setting boundaries helps prevent burnout. Schedule regular breaks to recharge and reflect. These moments of rest are vital for maintaining energy and focus. Simple activities, like a short walk, can provide a necessary flexibility in your routine allows for adaptation to life's changes. By remaining open to adjustments, you can better manage stress. Ultimately, harmony between work and life contributes significantly to inner peace.

➤ **CONCLUSION :-**

Cultivating inner peace is not a destination but a continuous journey. It requires patience and dedication through different life phases. Each stage brings new challenges and opportunities to strengthen your inner calm. The path to inner peace is unique for everyone. Personalize your practices to align with your values and lifestyle. This individuality makes the journey more meaningful and transformative. Embrace the process with an open heart. Allow for growth, learning and self-discovery along the way. Remember, every small step contributes to a more harmonious and balanced life. Inner peace enriches life, enabling you to face the world with a serene and resilient mindset.

➤ **REFERENCE BOOKS**

- Yoga and Health
- શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન
- અચલ
- Google
- Chatgpt

શિક્ષણના માધ્યમનો, કારકિર્દિ તથા જીવન પર પ્રભાવ એક ગુણાત્મક અભ્યાસ
EFFECT OF MEDIUM OF INSTRUCTION ON CAREER AND LIFE A
QUALITATIVE STUDY

સંશોધક

પ્રા. આકાશકુમાર આર.રામી

(M.COM., M.Ed.)

શ્રી કે.એચ પટેલ. એમ.એડ. ઈન્સ્ટીટ્યુટ, મોડાસા

સારાંશ

માનવી પોતાની માતૃભાષાની જ ચિંતન અને મનન કરી શકે છે. ભૂતકાળનો સાંસ્કૃતિક વારસો પણ ભાષા દ્વારા જ મેળવી શકાય છે. ભાષા વિના પ્રત્યાયન શક્ય નથી. અને પ્રત્યાયન વિના ભાષા શક્ય નથી. આમ , ભાષા માનવ વ્યવહારનું અને સાંસ્કૃતિક વિકાસનું અતિ મૂલ્યવાન સાધન છે. સંશોધકને શિક્ષણના માધ્યમનો વ્યક્તિના જીવન અને કારકિર્દિ ઉપર પ્રભાવ જાણવામાં રસ પડ્યો હતો તે સંશોધનનો વિષય બની રહ્યો છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં સ્વરચિત ઉપકરણ દ્વારા સાબરકાંઠા જિલ્લાના હિંમતનગર શહેરના પ્રતિષ્ઠિત પાત્રો જેમાં શિક્ષણ , સંચાલન , વેપારી , એન્જીનીયરો , સમાજસેવક , પત્રકાર , લેખક , ખેડૂત , ફિલ્મ ડાયરેક્ટર , આરોગ્ય વગેરે ક્ષેત્રોમાં જોડાયેલા કુલ ૨૫ પાત્રોની પસંદગી કરવામાં આવી હતી.અભ્યાસમાં ‘ મુક્તજવાબી પ્રશ્નાવલી’દ્વારા સહભાગી પાત્રો પાસેથી જવાબો મેળવવામાં આવ્યા હતા. આ અભ્યાસ પરથી જાણવા મળ્યું હતું કે કારકિર્દિની સફળતા માટે માતૃભાષાનો ફાળો ઘણો જ મહત્વનો છે. માતૃભાષા હૃદયની ભાષા હોવાથી સંબંધો ઉષ્માપૂર્ણ બનાવવામાં મદદરૂપ નીવડી. માતૃભાષા સમાજનો પાયો રચે છે. અને વ્યક્તિ સમાજ થકી જ સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો – શિક્ષણના માધ્યમ , જીવન , પ્રભાવ કારકિર્દિ , ગુણાત્મક અભ્યાસ.

૧. પ્રસ્તાવના

ભાષા અને માનવ વ્યવહારનું એક ઉત્તમ અને અવિભાજ્ય અંગ છે. ભાષા એ વિચારો , ભાવો , કલ્પનાઓ અને અનુભવોને યોગ્ય રીતે વ્યક્ત કરવા , સંસ્કૃતિ અને સભ્યતાને જાણવા અને પ્રસારવા , જ્ઞાન મેળવવા , જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવા , જ્ઞાનનો સંગ્રહ કરવા અને શિક્ષણ આપવા માટે મહત્વનું ઉપકરણ છે. દરેક ક્ષેત્રમાં ભાષાની આગવી જરૂરીયાત છે. ભાષા વગરના સમાજની કલ્પના પણ આજ તો અશક્ય છે. ભાષાના ઉપયોગથી જ માનવે જગતના જીવોમાં અનન્ય સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. એક ભાષા વિજ્ઞાનની મત મુજબ , માનવજાતિ એ ભાષાનો ઉપયોગ કરવાનો શરૂ કર્યો ત્યારથી જ તે માનવ બનવા માંડી , તે પહેલાં નહીં ભાષા એ વ્યક્તિ તેમજ સમાજના અસ્તિત્વ અને અસ્મિતાનો અવિભાજ્ય ભાગ છે. આમ ભાષા એ લોકોને જોડનારું અને પ્રેરનારું બળ છે. બાળકના જન્મથી મૃત્યુ પર્યંતની વિકાસ યાત્રામાં માતૃભાષા મહજત્વનું પ્રદાન કરે છે. વિશ્વના ભાષાશાસ્ત્રીઓએ વિચાર અને માતૃભાષા

વચ્ચેનો સંબંધ લોહી અને માંસ જેવો અવિભક્ત અને સક્રિય છે તે હકીકતનો સાર્વત્રિક રીતે સ્વીકાર કર્યો છે. માતૃભાષાનું મહત્વ ઘટતું જાય છે. ભવિષ્યમાં શિક્ષણની ભૂમિકા ભજવવા સક્ષમ બની રહેતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓ માતૃભાષા પ્રત્યે કેવા વલણો ધરાવે છે. તે અંગે એમના અભિપ્રાયો ચકાસવા માટે પ્રસ્તુત સંશોધન પેપર માતૃભાષા પ્રત્યેના વલણો અંગે પ્રશિક્ષણાર્થીઓના પ્રતિભાવો રજૂ કરવા પ્રયત્ન કર્યા છે. દુનિયાની ત્રીસ મહત્વની ભાષાઓમાં ગુજરાતી ભાષાનું સ્થાન છે. હવે ગુજરાતી કાયું પડવા લાગ્યું છે. માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડના પરિણામોમાં ગુજરાતીનું પરિણામ નબળું આવે છે. આપણે ધર્મ સંકટમાં એટલે છીએ કે અંગ્રેજી અને ગુજરાતી બંને ભાષાઓમાં નબળા પડવા લાગીએ છીએ. ગુજરાતી ભાષાનું સારું શિક્ષણ ન આપી શક્યા અને અંગ્રેજી ભાષા નબળી રહી, આપણી ભાષા શિક્ષણ અંગેની નીતિ કેવી હોવી જોઈએ ? અંગ્રેજી એ જ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને યંત્ર વિજ્ઞાનની એક તેજસ્વી ભાષા છે. માત્ર અંગ્રેજી અને માત્ર ગુજરાતી તે ભાષાનો માત્ર એક મુદ્દો થયો પરંતુ બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ કેમ થાય ? તે જોવાનું છે, જે અંગ્રેજીનો દીવો ઓલવીને નહિ. આમ, શિક્ષણ માધ્યમ કયું હોવું જોઈએ અંગ્રેજી કે માતૃભાષા ? શિક્ષણના માધ્યમનો વ્યક્તિના જીવન અને કારકિર્દિ ઉપર પ્રભાવ કેટલો ?

૨. અભ્યાસના હેતુઓ

૧. કારકિર્દિ અને જીવનમાં સફળ નીવડેલા લોકોના શિક્ષણના માધ્યમ વિશેની જાણકારી મેળવવી.
૨. કારકિર્દિ અને જીવનમાં સફળ નીવડેલ લોકોના શિક્ષણના માધ્યમની તેમની કારકિર્દી અને તેમના જીવન પરના પ્રભાવ વિશેનો તેમનો દ્રષ્ટિકોણ જાણવો.
૩. કારકિર્દી અને જીવનમાં સફળ નીવડેલ લોકોની શિક્ષણના માધ્યમ અંગેની માન્યતાઓ તપાસવી.

૩. અભ્યાસના પ્રશ્નો

૧. કારકિર્દી અને જીવનમાં સફળ નીવડેલ લોકોના શિક્ષણનું માધ્યમ કયું હતું ?
૨. કારકિર્દી અને જીવનમાં સફળ નીવડેલ લોકોના શિક્ષણના માધ્યમનો પ્રભાવ કેવો છે ?
૩. કારકિર્દી અને જીવનમાં સફળ નીવડેલ લોકોના શિક્ષણના માધ્યમ અંગેની માન્યતાઓ કેવી છે ?
૪. સંશોધનનું ક્ષેત્ર
પ્રસ્તુત સંશોધનને સ્પર્શતું ક્ષેત્ર ભાષા શિક્ષણ હતું ?
૫. સંશોધન પ્રકાર અને પદ્ધતિ
પ્રસ્તુત સંશોધન સર્વેક્ષણ પદ્ધતિ અને ગુણાત્મક હતું. પ્રાપ્ત માહિતીની માવજત કરી અંકશાસ્ત્રીય રીતે તેનું પૃથ્થકરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

૬. અભ્યાસની મર્યાદાઓ

૧. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં સાબરકાંઠા જિલ્લામાંથી હિંમતનગર શહેરના પાત્રોની પસંદગી વ્યક્તિની સફળતાના આધાર તરીકે લેવામાં આવી હતી.

૨. પ્રસ્તુત સંશોધન શિક્ષણ , સંચાલન , વેપારી , એન્જનીયરો , સમાજ સેવક , પત્રકાર , લેખક , ખેડૂત , ફિલ્મ ડાયરેક્ટર , આરોગ્ય જેવાં ક્ષેત્રો જ મર્યાદિત હતા.

૭. ઉપકરણ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ‘મુક્તજવાબી પ્રશ્નાવલિ’દ્વારા સહભાગી પાત્રો પાસેથી જવાબો મેળવવામાં આવ્યા હતા.

૮. વ્યાપવિશ્વ અને નમૂનો

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વ્યાપવિશ્વ તરીકે સંશોધકે સાબરકાંઠા જિલ્લો પસંદ કર્યો હતો. જેમાં પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં હિંમતનગર શહેરના વિવિધ વ્યવસાયોમાં આગળ વધેલા પ્રતિષ્ઠિત લોકોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે નમૂના તરીકે હિંમતનગર શહેરના પ્રતિષ્ઠિત પાત્રો જેમાં શિક્ષણ , સંચાલન , વેપારી , એન્જનીયરો , સમાજ સેવક , પત્રકાર , લેખક , ખેડૂત , ફિલ્મ ડાયરેક્ટર , આરોગ્ય વગેરે ક્ષેત્રોમાં જોડાયેલા કુલ ૨૫ પાત્રોની પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

૯. માહિતી એકત્રીકરણની પ્રવિધિ

અભ્યાસમાં સહભાગી પાત્રો પાસેથી માહિતી મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલિ તૈયાર કરી હતી અભ્યાસના સહભાગી પાત્રોને આ અભ્યાસ વિશે સંક્ષિપ્ત સમજ આપી આ સંશોધનકાર્ય વિશે જણાવ્યું હતું. ત્યારપછી પાત્રોને કારકિર્દી અને જીવન પર શિક્ષણના માધ્યમના પ્રભાવ વિશે લખવા માટે તેમને અનુકુળ સમય અપ્યો હતો. સહભાગી પાત્રોને જે પ્રશ્નાવલિ દ્વારા પાત્રોના શિક્ષણના વિવિધ તબક્કાઓમાં શિક્ષણનું માધ્યમ શું હતું તે જાણવાનો પ્રયાસ કર્યો હતો. સમગ્ર શિક્ષણકાળને ત્રણ વિભાગમાં વિભાજન કર્યું હતું. (૧) પ્રાથમિક શિક્ષણ , (૨) માધ્યમિક શિક્ષણ અને (૩) ઉચ્ચ શિક્ષણ આ ત્રણેય તબક્કાઓ દરમિયાન શિક્ષણનું માધ્યમ જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. પાત્રો પાસેથી તેમની સફળતા પાછળ માધ્યમનો ફાળો જાણ્યા બાદ પ્રવર્તમાન સમયમાં શિક્ષણના વિવિધ તબક્કે શિક્ષણનું માધ્યમ શું હોવું જોઈએ તે અંગેની માન્યતા તપાસવા પ્રયત્ન કર્યો.

૧૦. માહિતીનું વિષયવસ્તુ વિશ્લેષણ

સંખ્યાત્મક સંશોધનોમાં સિદ્ધાંતને આધારે કે અંકશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિને આધારે માહિતીનું વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન કરવામાં આવે છે. જયારે ગુણાત્મક સંશોધનમાં માહિતી એકત્ર થયા પછી પ્રાપ્ત માહિતીમાંથી જે કેટલાક સિદ્ધાંતો શોધવામાં આવે છે. એ સિદ્ધાંતોને આધારે વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન કરવામાં આવે છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં માહિતીનું વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન કરવા માટે બોગડાન અને બિકલેન (૧૯૯૮) તથા માઇલ્સ અને હ્યુબરમેન (૧૯૯૪) ની સૂચનઓને ધ્યાનમાં રાખી હતી. પ્રથમ દરેક પ્રશ્નાવલિમાં આપેલા ઉત્તરોનું શાંત ચિત્તે વાંચન કરવાથી માહિતીમાંથી જ કેટલાક વર્ગો ઊભા થયા હતા. પ્રસ્તુત અભ્યાસના સાત સંશોધન પ્રશ્નોના અનુસંધાને માહિતીના મુખ્ય છ વર્ગો

બનાવવામાં આવ્યા હતા. માર્ગદર્શકનું માર્ગદર્શન લઈને ચકાસણી બાદ દરેક મુખ્ય વર્ગ માટે ફોલ્ડર તૈયાર કરાયાં હતાં. આ ફોલ્ડરમાં મુખ્ય વર્ગોને આધારે તેમાં સમાવિષ્ટ માહિતી તથા પૂરક માહિતીને જે તે વર્ગમાં લેખિત સ્વરૂપે વિશ્લેષિત કરી હતી. આમ માહિતીનું વિશ્લેષણ પુથ્થકરણ અને અર્થઘટન થયું હતું. વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન માટે અભ્યાસ પૂર્વ કલ્પિત હેતુઓને ધ્યાનમાં રાખ્યા હતા.

૧૧. સંશોધનના તારણો

૧. કારકિર્દીની સફળતા માટે માતૃભાષાનો ફાળો ઘણો જ મહત્વનો છે. માતૃભાષાને કારણે અભ્યાસ સરળ અને સહજ રહ્યો. શિક્ષણના માતૃભાષાના માધ્યમને કારણે વિચારોની ખીલવણી અસરકારક હતી.
૨. માતૃભાષા દ્વારા પ્રજાના પ્રશ્નોને વ્યવસ્થિત રીતે સમજી તેનો યોગ્ય નિકલ લાવી શકાય છે. જો શિક્ષણ માધ્યમ માતૃભાષા હોય તો પાયાની બાબતો સમજવામાં સરળતા રહે છે.
૩. અન્ય બે દ્રષ્ટિકોણ અનુસાર કારકિર્દીની સફળતા પાછળ અંગ્રેજીના મજબૂત પાયાનો પણ મહત્વનો ભાગ જોવા મળે છે.
૪. જીવનામાં સફળતા પાછળ શિક્ષણના માધ્યમના પ્રભાવ વિશે સહભાગી પાત્રોનો દ્રષ્ટિકોણ આ પ્રમાણે છે.
૫. માતૃભાષા જીવનની ભાષા હોવાથી સંબંધો ઉષ્માપૂર્ણ બનાવવામાં મદદરૂપ નીવડી.
૬. મિત્રવર્તુળ કુટુંબ અને સમાજ સાથે એકેય ધાધવામાં માતૃભાષાનો અગત્યનો ફાળો રહ્યો.
૭. લોકો-લોકો વચ્ચેનું અંતર ઘટાડવા અને સંવેદનાઓ સમજવામાં માતૃભાષા મદદરૂપ નીવડી.
૮. કારકિર્દીમાં સફળ થવા માટે શિક્ષણના માધ્યમ વિશે સહભાગી પાત્રોની પસંદગી આ પ્રમાણે હતી.
૯. યોગ્ય કારકિર્દી ઘડવા અને તેમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે બાલ્યવસ્થાનું શિક્ષણ એટલે કે પ્રાથમિક અને અમધ્યમિક શિક્ષણ માતૃભાષા જ હોવું જોઈએ.
૧૦. માતૃભાષાના શિક્ષણની સાથે અંગ્રેજી વિષય તરીકે સારી રીતે શિખવવો.
૧૧. માતૃભાષા સમાજનો પાયો રચે છે અને વ્યક્તિ સમાજ થકી જ સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

સંદર્ભસૂચિ

- Agrawal J.C. (1966). **Education Research an Introduction**. New Delhi : Arya Book Depot.
- Best, J.W. & Khan J.V. (2005). **Research in Education**. (Ninth Ed.)New Delhi. Pearson Education Private Limited.
- Buch, M.B. (Ed.) (1991). **Third Survey of Research in Education** 1983-88. NewDelhi : NCERT.
- Buch, M.B. (Ed.) (1997). **Fifth Survey of Research in Education** 1983-88. New Delhi : NCERT.

Buch, M.B. (Ed.) (1997). **Fifth Survey of Research in Education** 1983-88. New Delhi : NCERT.

ભગવદ્ ગીતા અને ભારતીય શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા

ડૉ. ભરતકુમાર પી.માળી

અધ્યાપક, ડી.ડી.ચોકસી કોલેજ ઓફ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન, પાલનપુર

સારાંશ

અધ્યાત્મ વિજ્ઞાનનું માર્ગદર્શન તો ગીતામાં છે જ સાથે સાથે વ્યવહારમાં પણ એટલું જ ઉપયોગી છે. વ્યવહારમાં આપણે ૮૦% કાર્યો મનથી જ કરીએ છીએ. વળી, સૌથી વધુ પાપ પણ મનથી જ થાય છે. મનની નિર્બળતાને લીધે શરીર પણ નિર્બળ બની જાય છે. એ તો સર્વના અનુભવની વાત છે. આ કારણે જ શાસ્ત્રકારોએ પણ મનને જ મનુષ્યનાં બંધન અને મુક્તિનું મુખ્ય સાધન કહ્યું છે. મનઃ એવ મનુષ્યાણાં કારણ બન્ધમોક્ષયોઃ | મન એ બધા મનુષ્યો માટે બંધન અને મુક્તિ બંનેનું મુખ્ય કારણ છે. દુન્યવી સુખોમાં રૂબેલું મન બંધન તરફ દોરી જાય છે, જ્યારે ઇચ્છાઓ અને સંકલ્પોથી રહિત મન મુક્તિ તરફ દોરી જાય છે. જીવનનું સર્વોચ્ચ વિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ ને જાણવા માટે પણ મનની કેળવણી અત્યંત આવશ્યક છે અને ગીતામાં મનને મારવા માટેની નહીં પરંતુ મનને વાળવા માટેની સૈદ્ધાંતિક સમજૂતી આપેલી છે અને આ રીતે મનોવિજ્ઞાનનો સર્વોત્કૃષ્ટ ગ્રંથ પણ ગીતા જ છે. શોકગ્રસ્ત, મોહગ્રસ્ત અને વિષાદથી ત્રસ્ત એવા અર્જુનને ધર્મયુદ્ધ કરવા માટે પ્રેરિત કરવા શ્રી કૃષ્ણએ જે સંવાદરૂપી યોજના કરી તે મનોવિજ્ઞાનનાં સિદ્ધાંતોના આધારે જ હતી. અર્જુનને સ્વકર્મ માટે તૈયાર કરવા માટે ભારતીય શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા એ શિક્ષણ જીવનનો વિકાસ છે. ભારતીય દર્શન અનુસાર જીવનનું અધિષ્ઠાન અધ્યાત્મ છે. અધ્યાત્મનો સંબંધ આત્મા સાથે છે. આત્મા મનુષ્યની સત્તાનો અંતરતમ મર્મ છે. ભારતીય પરંપરામાં સરસ્વતીને વિદ્યાની દેવીનું રૂપ આપીને આ શ્રદ્ધાના ભાવને આધ્યાત્મિક રૂપ આપવામાં આવ્યું. સરસ્વતીનું ભવ્ય રૂપ કલા સહિત વિદ્યાનું સાકાર રૂપ જ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણના હેતુઓ, ગુરુ-શિષ્ય એક આધ્યાત્મિક સંબંધ એ મનુષ્યની મૂળ પ્રકૃતિ આધ્યાત્મિક સાથે સુમેળ સાથે તેવા જરૂરી છે. અંતે, અધ્યાત્મ ગ્રંથ તરીકે ગીતાની પ્રતિષ્ઠા સજ્જડ જામેલી છે અને ગીતા ઉપનિષદોનો દોહન ગ્રંથ કહેવાયો છે. ગીતા જે જમાનામાં કહેવાઈ તે જમાનામાં ઈંદ્રલોક કરતાં પરલોકને, દેહ કરતાં આત્માને, માનવી કરતાં દેવોને વધારે મહત્વ. ગીતામાં પણ અધ્યાત્મ ચર્ચા કેન્દ્રમાં છે અને મોક્ષ તે પરમ સાધ્ય છે. કર્મ, જ્ઞાન અને ભક્તિ મોક્ષપ્રાપ્તિના સાધન છે. ગીતાનું અધ્યાત્મ બીજા અધ્યાયથી શરૂ થઈને તમામ અધ્યાયોમાં સમાયેલું છે. ગીતાને અધ્યાત્મનું માનસશાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે. આ નામને સાર્થક કરે તેવી કેટલીક રજૂઆત ગીતામાં છે. ગીતાકારે બાહ્ય આડંબર કરતાં માનસિક શુદ્ધિને અને વિધિ કરતાં બુદ્ધિને વધારે પ્રધાન્ય આપ્યું

છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માટે શિક્ષકનું જીવન આધ્યાત્મિક ગુણોથી યુક્ત હોય તે આવશ્યક છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી જ બાળકના જીવનનો વિકાસ પૂર્ણ થાય છે. અનુકુળ સામાજિક વાતાવરણની પ્રેરણા અધ્યાત્મની સફળતા માટે અપેક્ષિત છે.

મુખ્ય શબ્દો- શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા, ભારતીય શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા

પ્રસ્તાવના -

શરીર, મન અને આત્મા ત્રણેયનું એક સંયુક્ત એકમ એટલે માનવ. આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો સંપૂર્ણ વિચાર નૈતિક વર્તન વિશે શીખવાનો અને તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે અને ક્ષમા દ્વારા આત્મ-સાક્ષાત્કાર, ચિંતન, જ્ઞાન અને સ્વીકૃતિની યાત્રા તરફ જીવનમાં દિશાઓ બનાવવાનો છે જે બદલામાં બિનશરતી પ્રેમનું નિર્માણ કરે છે. જોકે આધ્યાત્મિક યાત્રા અંત નથી, હકીકતમાં તે ફક્ત શરૂઆત છે.

ટૂંકમાં, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ શિક્ષણ જેવું જ છે, આપણે જે શીખીએ છીએ તે શીખવીએ છીએ.

ઈશ્વર પ્રાપ્તિ અર્થે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું ભાથુ હોવું જોઈએ. સંયમિત જીવન, સાદગી, નિરાભિમાની જીવનશૈલી, દેખાવ મિથ્યા ન હોવો જોઈએ.

જીવનને શ્રેષ્ઠતા બક્ષવા કાજે માનવ પોતાની મતિ અનુસાર જે તે કાર્યક્ષેત્રમાં પ્રવૃત્ત રહેતો હોય છે. પોતાનામાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને ઉદિત કે જાગૃત કરવી પડતી હોય છે, આપણા મહાપુરુષો, સિદ્ધ સાધુ સંતો, ધાર્મિક પુસ્તકો, આધ્યાત્મિક ધર્મગ્રંથ ઉપનિષદોનો સત્સંગ વગેરે. માનવમાં રહેલી શ્રદ્ધા, ધૈર્ય, આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પૂર્તિની સમજ કેળવાય, તેમજ જીવન મૂલ્ય, નીતિ વિષયક, જીવન મૂલ્ય શું હોવું જોઈએ? ધાર્મિક પરંપરા, ઉત્સવો, ધર્મ-ધર્મ પ્રત્યેની એકાત્મક ભાવનાઓ ઉદિત થતી હોય છે. વિશ્વ પ્રત્યેની રૂચિ વધતી હોય છે. સઘળા ધર્મોનો સાર છે, માનવ માનવ પ્રત્યેની ભાઈચારાની ભાવના, વિશ્વ બંધુત્વ, વસુદેવં કુટુંબકમની ભાવનાઓ સારા વિશ્વ કલ્યાણાર્થે પાંગરતી હોય છે.

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન દ્વારા માનવ જીવનમાં સેવા પરાયણ અભાવગ્રસ્ત કે ગરીબ, ગુરબાના દારુણ દુઃખ, મજબૂરીને દૂર કરવાને સમર્થ હોય છે, માનવ જીવન ભક્તિ, ઉપાસના, બંદગી કરવા મળ્યું છે. માનવ જન્મે છે ત્યારે બાલમુકુંદ સમું મુખારવિંદ ભાસે છે. કુમળા છોડને જેમ વાળીએ તેમ તે મા-બાપના સાનિધ્યમાં બાળપણ પસાર કરે છે. જ્યારે આ બાળક મોટું થાય છે, ત્યારે તે કઈ દિશામાં જશે, તેના સંપર્કમાં આવતા પરિવાર, સગા વહાલાં, મિત્રતા થકી જીવન ઘડતર થાય છે અને પ્રગતિકારક સોપાનો સર કરે છે.

માનવમાં રહેલી કોઠાસૂઝ, સુષુપ્ત શક્તિઓ જે તે માનવને પ્રગતિના પંથે લઈ જાય છે. આધ્યાત્મિક સાધના કે સત્સંગ દ્વારા જીવન નિઃસ્પૃહી, નિસ્વાર્થ, પ્રેમાળ સૂક્ષ્મ-સહજતાનો ભાવ પ્રગટ થતો હોય છે જે કલ્યાણકારી કે સુખાકારી સાબિત થાય છે. મહાપુરુષોના આધ્યાત્મિક

જ્ઞાનપૂજમાંથી લાભ લેવો જોઈએ. જીવન નિરાભિમાની-સાદગીપૂર્ણ જીવન, વિશાળ હૃદય, ઉદાર ભાવના ઐશ્વર્ય દિવ્ય શક્તિઓને જે તે ભાવિક ભક્તજન અહેસાસ વ્યક્ત કરે છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં સૌથી પ્રાચીન સાહિત્ય ઉપલબ્ધ છે તે ઋગ્વેદ છે અને તેમાંથી આ પ્રશ્નનો જવાબ મળી રહે છે. આ વૈદિક સાહિત્ય આપણે માનીએ છીએ તે કરતા ઘણું જ પુરાણું છે. વેદ એ કોઈ લિખિત ગ્રંથ નથી પણ જ્ઞાન છે જે સમય સમય પર લુપ્ત અને પુનઃ ઉદય થતું રહ્યું છે. માનવ સંસ્કૃતિના ઉષા કાળમાં ભારતનાં પ્રાચીન ઋષિઓને પ્રશ્ન થયો કે કોહમ - કો અહમ અર્થાત્ હું કોણ છું? ક્યાંથી આવ્યો? શા માટે આવ્યો? આ માનવ જીવનનું પ્રયોજન શું? શું તે કેવળ જન્મીને મરી જવા માટે જ છે? આ મુખ્ય પ્રશ્ન અને તેના પેટા પ્રશ્નોના ઉત્તર માટે તેમણે શોધ શરૂ કરી જે સોહમ - સો અહમ એટલે કે હું તે છુંથી પૂર્ણ થઈ. આ પ્રશ્નોના જવાબમાં સ્વાનુભવ કરીને ઋષિઓએ કહ્યું કે અયમ આત્મા બ્રહ્મઃ અર્થાત્ હું આત્મા બ્રહ્મ છું. અહમ બ્રહ્માસ્મિ એટલે કે હું બ્રહ્મ છું. આ અનુભવ આટલેથી ન અટકતા તે આગળ ચાલે છે અને ઋષિઓએ કહ્યું કે સર્વં ખલુ ઇદમ બ્રહ્મઃ એટલે કે આ જે કંઈ છે તે બધું બ્રહ્મ જ છે. આ અંતિમ અનુભવ અવસ્થા છે. શરૂઆતમાં કોહમની સ્થિતિની જે સાધારણ અવસ્થા છે તેમાં હું શરીર છું એવો ભાવ રહે છે અને આત્માનો અનુભવ થતો નથી. આ શરીર તો નાશવંત છે તો હું પણ નાશવંત છું? એ ભાવનાથી મૂળ તત્ત્વની શોધ થઈ જે અવિનાશી છે. ઉપરાંત આ માત્ર માન્યતા નથી પણ તેનો અનુભવ થાય છે. ભારતમાં અનેકોએ કર્યો છે અને આજે પણ કરી શકાય છે. તે પછી આગળ જતાં સર્વસ્વ બ્રહ્મ જ છે એ અનુભવ અવસ્થા બહુ જ ઊંચી છે અને અવતાર વગેરે આ ભૂમિકા પર સ્થિત હોય છે. આમ, આ રીતે આત્માની એટલે કે પોતાની શોધ પૂર્ણ થઈ એ વિદ્યા એ જ અધ્યાત્મ. તેની શરૂઆત માનવ સંસ્કૃતિ જેટલી જ પ્રાચીન છે.

શરૂઆતના કાળમાં માનવ જાતિ માટે મનુષ્ય શરીર દ્વારા આ આત્માનો, ચૈતન્ય તત્ત્વનો અનુભવ કરવો એ જ જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય હતું અને દરેક મનુષ્ય જન્મ લીધા પછી બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરતા હતા. તેઓ અનેક પ્રકારની શક્તિઓથી પણ સંપન્ન હતા. તેઓનું આયુષ્ય ખૂબ જ લાંબુ હતું. આ યુગને સત્તયુગ કહેવાયો . તે પછી ધીમે ધીમે તેમાં પડતીની શરૂઆત થઈ. ત્રેતા યુગમાં શ્રીરામ જેવા આદર્શ માનવો હતા, વાલ્મીકિ અને વિશ્વામિત્ર જેવા ઋષિઓ હતા તો રાવણ જેવા પણ હતા. દ્વાપરમાં ભગવાન કૃષ્ણ, વ્યાસ જેવા મહાન આત્માઓ હતા તો જરાસંધ, શકુની, કંસ, શિશુપાલ, કૌરવો વગેરે પણ ઘણાં પ્રમાણમાં હતા. તે પછી કળિયુગમાં ભૌતિકવાદ તેની ચરમસીમા પર પહોંચ્યો છે અને આધ્યાત્મિકતા ઘટી છે તેમ છતાં પણ આજે આત્માનો અનુભવ કરી ચૂકેલા અનેક લોકો આ દેશમાં વિદ્યમાન છે. હા, જેમણે આ અનુભવ કર્યો તેઓ સંપૂર્ણપણે તમામ વિકારોથી મુક્ત થયા, જીતેન્દ્રિય બન્યા. આસુરી વૃત્તિઓ ઉપર કાબૂ કરી, સાત્વિક ગુણોથી સંપન્ન થઈ અંતે તેનાથી પણ પર એવા આત્માના પ્રદેશમાં સ્થિત થયા.

અધ્યાત્મ અને ધાર્મિકતામાં ફેર છે. ધાર્મિકતા ખૂબ જ શરૂઆતની સ્થિતિ છે. બાલમંદિર કહી શકાય. આધ્યાત્મિકતા પ્રાથમિક શાળા છે અને તેમાં ઉત્તિર્ણ થયા પછી અનંત જેટલી ભૂમિકાઓ છે. અધ્યાત્મ માણસને જીતેન્દ્રિય બનાવી શકે છે જે કાયદો ન કરી શકે. કાયદો એક અનુશાસન છે અને તેનું જીવનમાં આગવું સ્થાન છે. આથી આગળ વધીને અધ્યાત્મ માણસને ઈશ્વર તુલ્ય બનાવી શકે છે.

ગીતામાં અધ્યાત્મ

ઋષિઓએ કહ્યું કે બ્રહ્મ જાનાતિ બ્રહ્મ એવમ્ ભવતિ એટલે કે બ્રહ્મને જાણકાર બ્રહ્મ જ બની જાય છે. સો અહમ એટલે કે તે હું જ છું. આત્માનો અર્થ પણ સ્વયમ એવો થાય છે અને ઈશ્વર અને હું બંને અલગ નથી. તે હું જ છું. હું એટલે આત્મા, ચૈતન્ય, સર્વત્ર વ્યાપ્ત, નિર્ગુણ, નિરાકાર પરમાત્મા. જિસસે પણ કહ્યું કે me and my father are one એટલે કે હું અને મારા પરમપિતા બંને એક જ છે. તત્કાલીન સમાજની એષણાઓ, આકાંક્ષાઓ, પ્રણાલિકાઓ વગેરેનું પ્રતિબિંબ મહાભારતમાં જોવા મળે છે. મહાભારતમાંથી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો અપૂર્વ ગ્રંથમણી ભારતને પ્રાપ્ત થયો છે, તેના સાતસો જેટલા શ્લોકોમાં મનુષ્યની આદર્શ આચારસંહિતાનું અને જીવનનાં શાશ્વત મૂલ્યોનું પ્રતિબિંબ પડે છે. જેને ભારતીય સંસ્કૃતિનો મુકુટમણી કહી શકાય. વ્યાસ મુનિનું મહાભારત આજે પણ ભારતની પ્રજા અને સંસ્કૃતિનું એટલું જ જીવંત છે. તેથી જ કહેવાયું છે કે ‘અહીં છે તે બીજે મળશે પરંતુ અહીં જ નથી તે બીજે કયાંય નહીં મળે, તેમણે માનવજીવનની મહત્તાઓ અને મર્યાદાઓનું જીવંત ચિત્રણ મહાભારતમાં કર્યું છે. અઢાર પુરાણો એ ભારતનો આધ્યાત્મિક ચિરંજીવ વારસો છે. તેથી જ એમ કહેવાયું છે કે –

અષ્ટાદશપુરાણેષુ વ્યાસસ્ય વચનદ્વયમ્ |

પરોપકારઃ પુણ્યમ્ પાપાય પરપીડનમ્ ||

ભગવદ્ગીતા એટલે વિશેષ જ્ઞાનોનું વિજ્ઞાન .

મનુષ્યને અધ્યાત્મ વિજ્ઞાનની અંતિમ ટોચ પર લઈ જઈને પરમ આનંદનો અધિકારી બનાવવો એ ગીતાનું પરમ લક્ષ્ય છે. Philosophy is the science of reality. એવી પશ્ચાત્યોએ કરેલી તત્ત્વજ્ઞાનની વ્યાખ્યામાં યોગેશ્વર અનુભવનું મયુરપીંછ ઉમેરે છે. Philosophy is the science of reality and realization.

સૃષ્ટિના પરમ સત્યો, જ્યારે મનુષ્ય અનુભવવા લાગે ત્યારે તે સકળ સૃષ્ટિનો બની જાય છે. અને સમગ્ર વિશ્વ તેનું બની જાય વહે.

"અયંનિજઃપરોવેતિગણનાલઘુચેતસામ્ |

ઉદારચરિતાનાંતુવસુધૈવકુટુમ્બકમ્ ||

નો ભાવ તેના હૃદયની વિશાળતામાં વ્યક્ત કરે છે.

અધ્યાત્મજ્ઞાનનિત્યત્વં તત્ત્વજ્ઞાનાર્થં દર્શનમ્ |

एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तंज्ञान यदतोडन्यथा ॥ (अ.१३/११)

અધ્યાત્મજ્ઞાનમાં નિત્ય સ્થિત રહેવું અને તત્ત્વજ્ઞાનના દ્રષ્ટિકોણ વિશ્વમાં વિભુનું દર્શન કરવું એ જ ‘જ્ઞાન’ છે, અન્યથા સર્વ ‘અજ્ઞાન’ છે.

જીવનના વિજ્ઞાનની અંતિમ સિદ્ધિ અધ્યાત્મ છે. જ્યાં સુધી પહોંચવું એ ખાડાની ધાર પર ચાલવા જેટલું કઠીન છે. અધ્યાત્મ વિજ્ઞાનને જાણવા, સમજવા અને પામવા માટે પ્રથમ ‘ગીતા’ના યોગવિજ્ઞાનાદિ સર્વ વિજ્ઞાનોને સમજવા તો આવશ્યક છે જ પરંતુ અધ્યાત્મ જ્ઞાનને જાણ્યા વગર અન્ય સર્વ વિષયોનું જ્ઞાન અપૂર્ણ અને ગીતાના અધ્યાત્મ વિજ્ઞાનથી વિપરીત હોય મનુષ્યને પોતાના આત્માથી અને આત્માનંદથી વિમુખ કરનારું હોય તેવું જ્ઞાન, જ્ઞાન છે નહીં પરંતુ અજ્ઞાન જ છે.

જ્ઞાન અને અજ્ઞાનની આવી સચોટ અને સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા વિશ્વના અન્ય કોઈ ગ્રંથમાં નથી. યોગવિજ્ઞાનના પાયાથી શરૂ થયેલ ગીતા રૂપી મહાલયના ઘણા મજલાઓ છે. દરેક મજલાઓમાં પણ ઘણા વિભાગો છે. એ મજલાઓ ચડવા માટે અનેક આશ્વાસનોના વિસામાઓ છે અને ભૂલા ન પડી જવાય તે માટેના દિશાસૂચક પાટિયાંઓ પણ છે. યોગવિજ્ઞાનથી શરૂ થયેલી ગીતાના જીવન વિજ્ઞાનની આપણી કલ્યાણ યાત્રા અધ્યાત્મવિજ્ઞાન તત્ત્વજ્ઞાનના સર્વોચ્ચ સ્થાને આખરી મંઝિલે પહોંચે તે માટે સતત પ્રયત્ન કરતાં રહેવાનું છે.

પ્રયત્ન કરનારાં સાત્વિક જીવોને માટે ગીતામાં અનેક આશ્વાસનો છે. પ્રોત્સાહનો છે. સાંત્વના છે. પ્રેરણા છે. સૂચનો છે અને સમાધાન પણ છે.

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युध्रुवं जन्म मृतस्य च ।

तस्माद् परिहार्येडर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि । (अ.२/૨૭)

કેમકે આ માન્યતા મુજબ જન્મેલાનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે અને મરેલાનો જન્મ નિશ્ચિત છે, તેથી પણ આ ઉપાય વિનાના વિષયમાં શોક કરવો તારા માટે યોગ્ય નથી.

नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विधत्ते ।

स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् । (अ.૨/૪૦)

આ કર્મયોગમાં આરંભનો એટલે કે બીજનો નાશ નથી અને પ્રત્યવાય દોષ અર્થાત્ અવળા ફળરૂપી દોષ પણ નથી, બલકે આ કર્મયોગરૂપી ધર્મનું થોડું પણ આચરણ જન્મ-મૃત્યુરૂપી મહાન ભયમાંથી ઉગારે છે.

योगस्थः कुरु कर्मणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जयः ।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ (अ.૨/૪૮)

હે ધનંજય ! તું આસક્તિ ત્યજીને તથા સિદ્ધિ અને અસીદ્ધિમાં સમબુદ્ધિ રાખીને યોગમાં સ્થિત થઈ કર્તવ્યકર્મો કર, સમત્વ એજ યોગ કહેવાય છે. મનની આવી સમતા યોગ છે.

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।

तस्मात् योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥ (अ.२/५०)

સમબુદ્ધિ યુક્ત માણસ પુણ્ય અને પાપ બંનેને આ લોકમાં ત્યાગી દે છે તેમનાથી મુક્ત થઈ જાય છે આથી તું સમત્વરૂપ યોગમાં જોડાઈ જા,આ સમત્વરૂપ યોગ એ જ કર્મોમાં કુશળતા-કૌશલ્ય છે અર્થાત્ કર્મબંધનમાંથી છૂટવાનો ઉપાય છે.

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥(અ.૯/૨૨)

જે અનન્ય પ્રેમી ભક્તજનો મુજ પરમેશ્વરને નિરંતર ચિંતન કરતાં નિષ્કામભાવે ભજે છે એ નિત્ય-નિરંતર મારું ચિંતન કરનારાં ભક્તોના યોગક્ષેમનું હું પોતે વહન કરું છું.ભગવતસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થવી એનું નામ યોગઅને ભગવત પ્રાપ્તિ નિમિત્તે કરેલાં સાધનોની રક્ષાનું નામ 'ક્ષેમ'છે.

क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं निगच्छति ।

कौन्तेय प्रति जानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥(અ.૯/૩૧)

એ સત્વરે ધર્માત્મા થઈ જાય છે અને સદા રહેનારી પરમ શાન્તિને પામે છે,હે કોન્તેય !તું નિશ્ચય પૂર્વક સત્ય જાણ કે મારો ભક્ત નાશ નથી પામતો.

मां हि पार्थ व्यपाश्रित्य येऽपि स्युः पापयोनयः ।

स्त्रियो वैश्यास्तथा शूद्रास्तेऽपि यान्ति परां गतिम् ॥(અ.૯/૩૨)

હે પાર્થ !સ્ત્રીઓ,વૈશ્યો,શુદ્રોતથા પાપયોનિ-યાંડાલ આદિ જે કોઈ પણ હોય,તેઓ પણ મારે શરણે થઈને પરમ ગતિને જ પામે છે.

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।

अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ (અ.૧૮/૬૬)

માટે સઘળાય ધર્મોને એટલે કે સઘળાય કર્તવ્ય-કર્મોને મારામાં ત્યજીને,તું કેવળ એકમાત્ર મુજ સર્વ-શક્તિમાન સર્વાધાર પરમેશ્વરના જ શરણે આવી જા,હું તને બધાંય પાપોથી મુક્ત કરી દઈશ,ચિંતા કરીશ નહીં.

આ રીતે અધ્યાત્મવિજ્ઞાનનું માર્ગદર્શન તો ગીતા માં જ છે સાથે સાથે વ્યવહારમાં પણ એટલું જ ઉપયોગી છે.વ્યવહારમાં આપણે ૮૦% કાર્યો મનથી જ કરીએ છીએ.વળી,સૌથી વધુ પાપ પણ મનથી જ થાય છે.મનની નિર્બળતાને લીધે શરીર પણ નિર્બળ બની જાય છે.એતો સર્વના અનુભવની વાત છે.આ કારણે જ શાસ્ત્રકારોએ પણ મનને જ મનુષ્યનાં બંધન અને મુક્તિનું મુખ્ય સાધન કહ્યું છે.

मनः एव मनुष्याणां कारण बन्धमोक्षयोः ।

बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥ (અમૃતબિન્દુપનિષદ્,૬/૩૪)

મન એ બધા મનુષ્યો માટે બંધન અને મુક્તિ બંનેનું મુખ્ય કારણ છે. દુન્યવી સુખોમાં ડૂબેલું મન બંધન તરફ દોરી જાય છે, જ્યારે ઇચ્છાઓ અને સંકલ્પોથી રહિત મન મુક્તિ તરફ દોરી જાય છે. જીવનનું સર્વોચ્ચ વિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ ને જાણવા માટે પણ મનની કેળવણી અત્યંત આવશ્યક છે અને ગીતામાં મનને મારવા માટેની નહીં પરંતુ મનને વાળવા માટેની સૈદ્ધાંતિક સમજૂતી આપેલી છે અને આ રીતે મનોવિજ્ઞાનનો સર્વોત્કૃષ્ટ ગ્રંથ પણ ગીતા જ છે. શોકગ્રસ્ત, મોહગ્રસ્ત અને વિષાદથી ત્રસ્ત એવા અર્જુનને ધર્મયુદ્ધ કરવા માટે પ્રેરિત કરવા શ્રી કૃષ્ણએ જે સંવાદ રૂપી યોજના કરી તે મનોવિજ્ઞાનનાં સિદ્ધાંતોના આધારે જ હતી. અર્જુનને સ્વકર્મ માટે તૈયાર કરવા માટે.

ભારતીય શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા

શિક્ષણ આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા

શિક્ષણ જીવનનો વિકાસ છે. ભારતીય દર્શન અનુસાર જીવનનું અધિષ્ઠાન અધ્યાત્મ છે. અધ્યાત્મનો સંબંધ આત્મા સાથે છે. આત્મા મનુષ્યની સત્તાનો અંતરતમ મર્મ છે. ભારતીય પરંપરામાં સરસ્વતીને વિદ્યાની દેવીનું રૂપ આપીને આ શ્રદ્ધાના ભાવને આધ્યાત્મિક રૂપ આપવામાં આવ્યું. સરસ્વતીનું ભવ્ય રૂપ કલા સહિત વિદ્યાનું સાકાર રૂપ જ છે.

ભારતીય જીવનદર્શન અનુસાર જીવનના પરમ લક્ષ્ય પ્રતિ જાગૃત કરવા, અંતરાત્મા અને બીજાં પ્રાણીઓમાં ઈશ્વરના દર્શન કરવાં, નિર્ભયતા, પ્રેમ, કડુણા વગેરે આધ્યાત્મિક ગુણોનો વિકાસ કરવો તે. આપણી અંદર આત્માની ઉપસ્થિતિ પ્રત્યે સચેત થવા માટે સર્વ પ્રથમ આવશ્યકતા છે દેહ અને મન સાથે આપણા અહંકારે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરી રાખ્યું તેને છોડવાની. આપણે એવો અનુભવ કરવો જોઈએ કે હું આ દેહ અથવા મન નથી હું આત્મા છું જે અજર, અમર, અવિનાશી સત્તા છે. દેહના નાશની સાથે મારો નાશ થતો નથી. આ આત્મા જ ઈશ્વર તત્ત્વ છે જે સમગ્ર ચરાચર જગતમાં વ્યાપ્ત છે. આપણી અંદર આ ઈશ્વરતત્ત્વની અનુભૂતિ કરવી તથા બધાં પ્રાણીઓમાં તેનાં દર્શન કરવાં એ જ ખરેખર આધ્યાત્મિક શિક્ષણની આધારશીલા છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણના હેતુઓ

અધ્યાત્મ જીવનનું સત્ય છે. તે જીવનનો દ્રષ્ટિકોણ છે. સાચી રીતે જીવન જીવવું એ અધ્યાત્મ છે. આપણો સ્વભાવ આધ્યાત્મિક બને આપણા બધા વ્યવહારોમાં આધ્યાત્મિકતા વ્યક્ત થાય તે સતત સાધનાનો વિષય છે. શિક્ષણ પણ એક સાધના છે. વિદ્યાર્થીઓના જીવનને અધ્યાત્મના સંસ્કારોથી સંસ્કારિત કરવું તે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો ઉદ્દેશ્ય છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થીઓમાં આપણે નીચેના જેવા વિવિધ ગુણોના વિકાસનો તેના હેતુઓના સ્વરૂપમાં વિચાર કરી શકીએ.

- ઈશ્વર પ્રતિ આસ્થા અને ભક્તિ * ‘હું દેહ નહીં, આત્મા છું’
- જીવનલક્ષ્ય અંગે જાગૃતિ * નિર્ભયતા
- સ્વતંત્રતા * પ્રસન્નતા

- વિનાયશીલતા * પ્રેમ * કરુણા

મનુષ્યની મૂળ પ્રકૃતિ આધ્યાત્મિક

ભારતીય મનોવિજ્ઞાન અનુસાર મનુષ્યની મૂળ પ્રકૃતિ આધ્યાત્મિક છે.પ્રાયઃ મનુષ્ય પોતાની આ આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિ વિશે જાગૃત હોતો નથી.આત્મા સત ચિત આનંદસ્વરૂપ છે.તેથી મનુષ્યનાં ઊંડા આધ્યાત્મિક સ્તરે પરમ સત્યની જુજાસા છે જેનાથી પ્રેરિત થઈને માનવ વૈજ્ઞાનિક શોધો કરે છે અને સત્યની અવિરત શોધમાં લાગેલો છે.જ્ઞાન સ્વરૂપે તે પોતાની પૂર્ણતાના દર્શન કરવા ઈચ્છે છે.આત્મા આનંદસ્વરૂપ છે તેથી સુખની શોધ મનુષ્યની સહજ પ્રવૃત્તિ છે.

શ્રી અરવિંદના માટે ‘માનવની સહુથી મોટી વિશેષતા એ છે કે એનામાં એક એવી ચેતના વિદ્યમાન છે જેમાં તે પોતાના સીમિત ભૌતિક અસ્તિત્વની ઉપર ઊઠી શકે છે.આ જ વિશેષતા મનુષ્યને પશુથી ભિન્ન સાબિત કરે છે.બીજાં શબ્દોમાં મનુષ્યમાં એક એવું આધ્યાત્મિક તત્વ વિદ્યમાન છે જે એના ભૌતિક,પ્રાણિક અને માનસિક પાસાંઓથી શ્રેષ્ઠ છે.આ કારણ શરીર છે જે સમસ્ત જ્ઞાન અને આનંદનું વાહક છે.આ જ મનુષ્યના ભાવિ વિકાસનું માધ્યમ છે.મનુષ્યની આ આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિના કારણે જ તેણે કલા,સંસ્કૃતિ,સદાચાર અને ધર્મના સ્વરૂપે પોતાને અભિવ્યક્ત કર્યો છે.

ગુરુ-શિષ્ય એક આધ્યાત્મિક સંબંધ

શિક્ષણ જ્ઞાનનું ઉપાર્જન છે.ગુરુના સહયોગથી જ વિદ્યાર્થી જ્ઞાનના માર્ગે આગળ વધે છે.ગુરુનો સહયોગ શ્રદ્ધા અને સેવા દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.શ્રદ્ધા અને સેવાનો મૂળ સ્ત્રોત વિનય છે.અહંકારશૂન્યતાની સ્થિતિમાં જ વિદ્યાર્થીમાં વિનયશીલતા આવે છે.વિનય પર આશ્રિત શ્રદ્ધાનો ભાવ ગુરુના જ્ઞાનકોષનાં દ્વાર ખોલે છે.વિદ્યા ગુરુ દ્વારા વિદ્યાર્થી પ્રતિ આત્મદાન છે.ગુરુ પોતાના આત્માના પ્રકાશથી વિદ્યાર્થીના અંતઃકરણને પ્રકાશિત કરે છે.ગુરુ અને વિદ્યાર્થીના આધ્યાત્મિક સંબંધોની ભૂમિ ઉપર જ આ પ્રક્રિયા સંપન્ન થાય છે.બીજી બાજુ જ્ઞાનને પોતાની સંપત્તી માનનાર ગુરુઓમાં જો અહંકાર વધે તો તે જ્ઞાનના વિકાસ અને પ્રદાન બંનેમાં બાધક બને છે.તેથી વિદ્યાર્થીની સાથે સાથે ગુરુમાં પણ અહંકારશૂન્ય હોવા જરૂરી છે.બંનેમાં જો અહંકાર હોય તો દ્રેષ વધે છે.તેનાથી બચવા માટે જ બૃહદારણ્યક ઉપનિષદના શાંતિ પાઠમાં ‘મા વિદ્વિષાવહે’ની પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે.

અંતે,અધ્યાત્મ ગ્રંથ તરીકે ગીતાની પ્રતિષ્ઠા સજ્જડ જામેલી છે અને ગીતા ઉપનિષદોનો દોહન ગ્રંથ કહેવાયો છે.ગીતા જે જમાનામાં કહેવાઈ તે જમાનામાં ઈહલોક કરતા પરલોકને,દેહ કરતા આત્માને,,માનવી કરતા દેવોને વધારે મહત્વ.ગીતામાં પણ અધ્યાત્મ યર્ચા કેન્દ્રમાં છે અને મોક્ષ તે પરમ સાધ્ય છે.કર્મ,જ્ઞાન અને ભક્તિ મોક્ષપ્રાપ્તિના સાધન છે.ગીતાનું અધ્યાત્મ બીજાં અધ્યાયથી શરૂ થઈને તમામ અધ્યાયોમાં સમાવેલું છે.ગીતાને અધ્યાત્મનું માનસશાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે.આ નામને સાર્થક કરે તેવી કેટલીક રજૂઆત ગીતામાં છે.ગીતાકારે બાહ્ય આડંબર કરતા માનસિક શુદ્ધિને અને વિધિ કરતા બુદ્ધિને વધારે પ્રધાન્ય આપ્યું છે.આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માટે શિક્ષકનું જીવન

આધ્યાત્મિક ગુણોથી યુક્ત હોય તે આવશ્યક છે.આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી જ બાળકના જીવનનો વિકાસ પૂર્ણ થાય છે.અનુકુળ સામાજિક વાતાવરણની પ્રેરણા અધ્યાત્મની સફળતા માટે અપેક્ષિત છે.

સંદર્ભગ્રંથ સૂચિ-

આચાર્યજી,મેહુલભાઈ.(૨૦૧૭).શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા જીવનનું વિજ્ઞાન.(પ્રથમ આવૃત્તિ) રાજકોટ:સંસ્કૃતિ આર્થ ગુરુકુલમ.

ઉચાટ,ડી.એ.(૨૦૨૫).શિક્ષણ પંચામૃત.રાજકોટ:સૌરાષ્ટ્ર મેડીકલ એજ્યુ. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા(૨૦૦૧) નવમી આવૃત્તિ, ગીતાપ્રેસ ગોરખપુર

શ્રી લજ્જારામ તોમર(૨૦૧૭)‘ભારતીય શિક્ષણનાં મૂળતત્વો’(ચતુર્થ આવૃત્તિ), વિદ્યાભારતી ગુજ. કર્ણાવતી

શ્રી નગીનદાસ સંઘવી(૨૦૨૧). ‘ગીતા વિમર્શ’(બીજી આવૃત્તિ)રાજકોટ: કે.બુક

શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા અને તેના અસરકારક તત્વો: એક ગુણાત્મક અભ્યાસ

શોધકર્તા-પટેલિયા ભુપતસિંહ દલસુખભાઈ

શ્રી ગોવિંદગુરુ યુનિવર્સિટી, ગોધરા,

માર્ગદર્શક- ડૉ.વૈશાલીબેન બી.પટેલ

સારાંશ (Abstract)

આ લેખમાં શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા અને તેના અસરકારક તત્વોનું ગુણાત્મક અભ્યાસનું વિગતવાર વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થા મુખ્યત્વે ભૌતિક અને વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન પર કેન્દ્રિત છે, પરંતુ આધ્યાત્મિકતા શિક્ષણને વધુ સમગ્ર અને અર્થપૂર્ણ બનાવી શકે છે. આ અભ્યાસમાં ૧૮ અસરકારક તત્વોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે, જે વ્યક્તિગત, સામાજિક, ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક ક્ષેત્રોમાં વિભાજિત છે. વિવિધ પુસ્તકો અને સંશોધન પેપર્સના આધારે આ વિષયને વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં તપાસવામાં આવ્યો છે. આ લેખ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાના અમલીકરણની શક્યતાઓ પર પ્રકાશ પાડે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા, અસરકારક તત્વો

પ્રસ્તાવના (Introduction)

આધુનિક યુગમાં શિક્ષણને મુખ્યત્વે વ્યાવસાયિક અને આર્થિક વિકાસના સાધન તરીકે જોવામાં આવે છે. પરંતુ શિક્ષણનું વાસ્તવિક ધ્યેય માનવીને સમગ્ર વિકસિત કરવું છે, જેમાં શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે. આધ્યાત્મિકતા, જે માનવીની આંતરિક શક્તિ, સહાનુભૂતિ અને નૈતિકતા સાથે સંબંધિત છે, શિક્ષણમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. આ અભ્યાસમાં આધ્યાત્મિકતાના અસરકારક તત્વોનું ગુણાત્મક વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે, જે શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના પ્રસારને પ્રભાવિત કરે છે.

આધ્યાત્મિકતા શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થીઓને તેમના અસ્તિત્વના ઊંડા પ્રશ્નો વિશે વિચારવા પ્રેરિત કરે છે. વિવિધ સંશોધનો અનુસાર, આ તત્વોમાં વ્યક્તિગત, સામાજિક, ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે. આ લેખનો ઉદ્દેશ આ તત્વોને ઓળખીને શિક્ષણમાં તેમના અમલીકરણની ચર્ચા કરવાનો છે. વિવિધ પુસ્તકો જેમ કે "Holistic Learning and Spirituality in Education" અને "Spirituality in Education"ના આધારે આને તપાસવામાં આવશે.

સાહિત્ય અવલોકન (Literature Review)

શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા અને તેના અસરકારક તત્વો વિશે વિવિધ વિદ્વાનો અને પુસ્તકોમાં વ્યાપક ચર્ચા થઈ છે. "Spirituality and effective factors in education: A qualitative study"માં આધ્યાત્મિકતાના પ્રસારને પ્રભાવિત કરતા તત્વોનું વર્ણન છે, જેમાં ૧૮ તત્વોનું વિગતવાર વિશ્લેષણ છે. આ અભ્યાસમાં શિક્ષકોના અનુભવોના આધારે આ તત્વોને વ્યક્તિગત, સામાજિક, ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક કેટેગરીમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા છે.

અન્ય સંશોધનમાં, "The experience and expression of spirituality in childhood"માં બાળકોની આધ્યાત્મિકતાના અભિવ્યક્તિ અને અનુભવનું વર્ણન છે, જે શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરે છે. "A Qualitative Exploration of Student Spiritual Development"માં વિદ્યાર્થીઓના આધ્યાત્મિક વિકાસનું ગુણાત્મક અભ્યાસ છે.

પુસ્તકોમાં, "Holistic Learning and Spirituality in Education"માં હોલિસ્ટિક શિક્ષણ અને આધ્યાત્મિકતાની થિયરી, પ્રેક્ટિસ અને પોએટિક્સની ચર્ચા છે, જેમાં થોમસ મૂરનું "Educating for the Soul" અને રિયાન એઈસલરનું "Tomorrow's Children" જેવા અધ્યાયો છે. આ પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિકતાને શિક્ષણના કેન્દ્રમાં રાખીને વિદ્યાર્થીઓના સમગ્ર વિકાસની વાત કરવામાં આવી છે.

"Spirituality in Education" બાય એઈડન ગિલેસ્પીમાં શિક્ષકોની આધ્યાત્મિકતા અને તેમની શિક્ષણ પ્રક્રિયાનું વર્ણન છે. "Encouraging Authenticity and Spirituality in Higher Education"માં ઉચ્ચ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાને પ્રોત્સાહિત કરવાની વાત છે.

આ સાહિત્ય અવલોકનથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિકતા શિક્ષણને વધુ ગહન બનાવે છે, પરંતુ તેના અસરકારક તત્વોનું અમલ આધુનિક વ્યવસ્થામાં પડકારરૂપ છે.

પદ્ધતિ (Methodology)

આ અભ્યાસ ગુણાત્મક છે, જેમાં સામગ્રી વિશ્લેષણ (content analysis) પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. સંશોધનના સહભાગીઓમાં ૧૮ શિક્ષકોનો સમાવેશ છે, જેમના અર્ધ-સંરચિત ઇન્ટરવ્યૂ લેવામાં આવ્યા હતા. ડેટા સંગ્રહ માટે ઇન્ટરવ્યૂ પ્રોટોકોલનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો, જેમાં આધ્યાત્મિકતાના પ્રસારને પ્રભાવિત કરતા તત્વો વિશે પ્રશ્નો હતા.

વિશ્લેષણ માટે થીમેટિક અને કોડિંગ પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી, જેમાં ડેટાને વ્યક્તિગત, સામાજિક, ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક કેટેગરીમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા. વિશ્વસનીયતા માટે ટ્રાયંગ્યુલેશન અને મેમ્બર ચેકિંગનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ પદ્ધતિ "Holistic Learning and Spirituality in Education"માં વર્ણવેલી છે.

પરિણામો (Findings)

અભ્યાસમાં ૧૮ અસરકારક તત્વો ઓળખાયા છે. વ્યક્તિગત તત્વોમાં શિક્ષકની આધ્યાત્મિક જાગૃતિ, વિદ્યાર્થીની આંતરિક પ્રેરણા અને આત્મ-જ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે. સામાજિક તત્વોમાં પરિવાર અને સમુદાયનો પ્રભાવ છે.

ધાર્મિક તત્વોમાં ધર્મના મૂલ્યો અને આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ છે, જ્યારે સાંસ્કૃતિક તત્વોમાં પરંપરાઓ અને સમાજીય માન્યતાઓ છે. આ તત્વો શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાના પ્રસારને વેગ આપે છે. "Emotional Learning and Spirituality in the Public School Setting"માં આ તત્વોની અસરને વર્ણવવામાં આવી છે.

ચર્ચા (Discussion)

આ પરિણામો "Holistic Learning and Spirituality in Education"ના વિચારો સાથે મેળ ખાય છે, જેમાં આધ્યાત્મિકતાને શિક્ષણના કેન્દ્રમાં રાખવામાં આવી છે. વ્યક્તિગત તત્વો શિક્ષકોને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ આપે છે, જે વિદ્યાર્થીઓને પ્રભાવિત કરે છે. સામાજિક તત્વો સમુદાયના સમર્થનને મજબૂત બનાવે છે. ધાર્મિક તત્વો વિવિધતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે, પરંતુ ધર્મનિરપેક્ષતાના પડકારો છે. સાંસ્કૃતિક તત્વો શિક્ષણને સ્થાનિક બનાવે છે. "Spirituality in Pedagogy A Qualitative Study"માં આ તત્વોનું વ્યવહારિક અમલ વર્ણવવામાં આવ્યું છે.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા અને તેના અસરકારક તત્વો આવશ્યક છે. આને અમલમાં મૂકીને શિક્ષણને વધુ અર્થપૂર્ણ બનાવી શકાય છે.

સંદર્ભ (References)

- A Qualitative Exploration of Student Spiritual Development. Taylor University.
- Case Study on Spirituality in Senior Center Education. University of Memphis.
- Emotional Learning and Spirituality in the Public School Setting. University of Montana.
- Encouraging Authenticity and Spirituality in Higher Education
- Holistic Learning and Spirituality in Education. SUNY Press.
- Qualitative impact of spirituality in higher education. IJIP.
- Spirituality and effective factors in education: A qualitative study. (2020). PubMed.
- Spirituality and effective factors in education: A qualitative study. ResearchGate.
- Spirituality in Pedagogy A Qualitative Study. EUDL.
- Spirituality and effective factors in education. Lippincott.
- Spirituality in Education. Emerald.
- Spirituality and Education. Routledge.
- The experience and expression of spirituality in childhood. (2025). Taylor & Francis.

CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR HOLISTIC DEVELOPMENT: NEP 2020

Dr. Teenaben K. Patel,

Asst. Professor,

Matrushree S.S. Govinda B.Ed. College, Palanpur

(B.K.) Gujarat, tinapatel151084@gmail.com, Mo. +91 9429 4218 60

Abstract

Education is the process where every individual learns the things according to their ability and interest because every child has their own unique quality like strength, personality, inner talent and ability. For this unique quality we need to design the activity-based curriculum for the students. Syllabus is the important part in the process of child development and teaching-learning process. Child development is the prime part of the education. When we look forward in this scenario, the level of competition is increasing day by day. For this purpose, we are focusing on the children's curriculum and curriculum activities inside and outside school and college also. Foremost requirement of the syllabus is to reduce its essential part according to subject and make wide space for critical thinking in subject content of pedagogy, make sure the curriculum should be holistic discovery based and discussion based. These curriculum parameters and aspects fulfil only one word that is holistic development. Holistic development is the overall development of child that means social, emotional, physical, mental and intellectual growth of the person. Holistic development in education means focussing on the child's overall growth in various manner/aspects. Holistic development promotes self-confidence, self-awareness and increasing good sense of responsibility in each and every work. Holistic development process will help to develop the strong critical thinking abilities and problem-solving attitude among students.

Holistic development is the extensive approach in teaching which objectively rich the goal for developing multiple abilities in human mind. It is the development of physical, emotional, intellectual, social development of students and promotes the learning style with higher order skill improvement. Holistic development is the combination of enhancing education model of empowering students' performance and teacher strategies in different areas. Its benefits are helpful to increase the standard of education and these standards will strengthen the nation-building process of achievement.

Keywords: Holistic Development, NEP 2020, Holistic Approach

Introduction

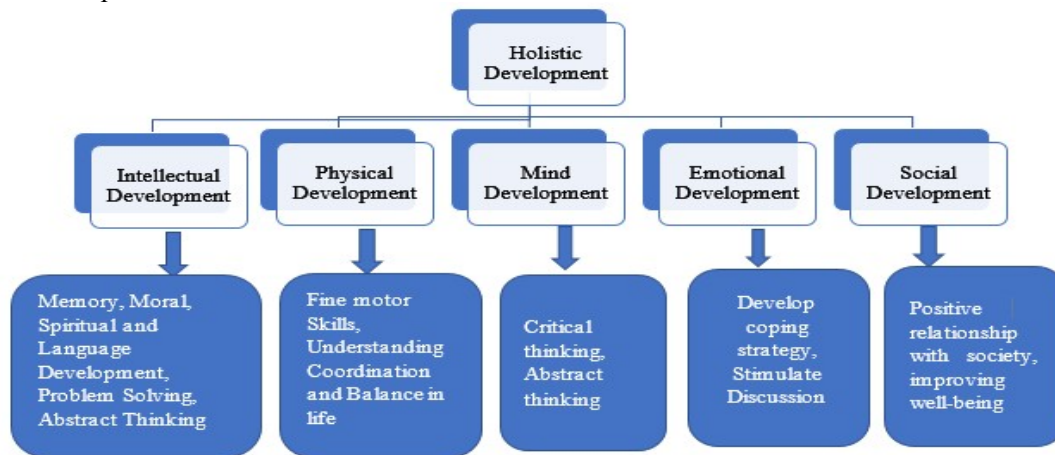
The holistic approach to education develops a learner's social and academic maturity to accept life's challenges, build their understanding, and learn from their errors. Holistic education prepares a student for lifelong learning. The educational focus moves toward the life skills, attitudes and personal awareness the student will need in an increasingly complex world. The holistic approach to education develops social-emotional understanding and giving opportunities for facing the challenges. NEP 2020 states that education should be focussed on practical learning not on theoretical based. Quality education is the requirement of the society and there is no any gender bias caste, any other things are part for education. In NEP 2020, Holistic education is the full development of human personality in all perspective like Cognitive, emotional, social, intellectual, spiritually.

NEP 2020 will transform this model through a flexible curriculum that creatively combines various disciplines. Learner will be able to choose from language and also integrate Applied Science, Mathematics, and Business Studies with humanities and arts. NEP 2020 has laid transformative ideas to reshape education. Teachers are central to the success of our education system and this education system. Education is the source of learning where teacher is the eminent factor for brainstorming the learner ability. When it will come to connect with the real education pattern of practical cum theory-based learning it gives lots of benefit to education system.

Conceptual Framework of Holistic Development

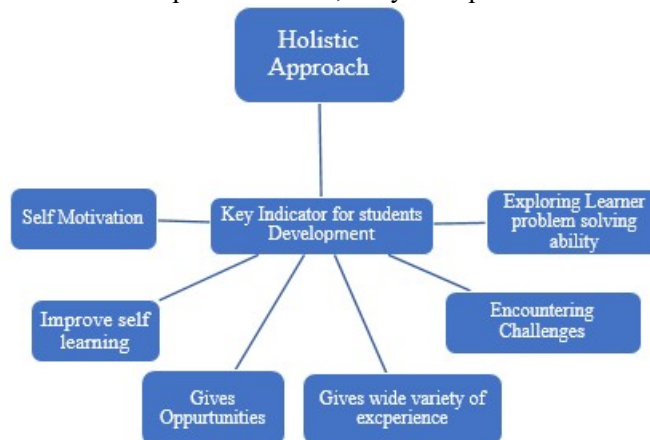
In order to thrive in today's fast-paced world of technology, people need multiple skills and the ability to think creatively. In today's digital world life is going to be very fast and depends on fully technology based education system. Multiple skills necessary for multiple activity perform in school (curriculum and co-curriculum activities) Holistic education is based on the idea that children can be taught in a more natural and engaging way. Rather than compartmentalizing school subjects, the holistic

approach seeks to empower children to use their academic learning as a foothold for their emotional and social empowerment.



A Holistic Approach

A holistic approach motivates and inspire student to learn the subject in theoretically as well as practically. Holistic approach helpful for developing curiosity and allow to learn and understand the concept to learn the subject in naturally, creatively and practically. It also developing their skills and build their confidence to actively participating in school activities. Enhancing the quality of students and they will find their way and connecting their bridge in between education in real world facts. Their creative skills raise to help in solving their problem in various direction. Holistic approach gives blessing to education and the process of development of mind, body and spirit.



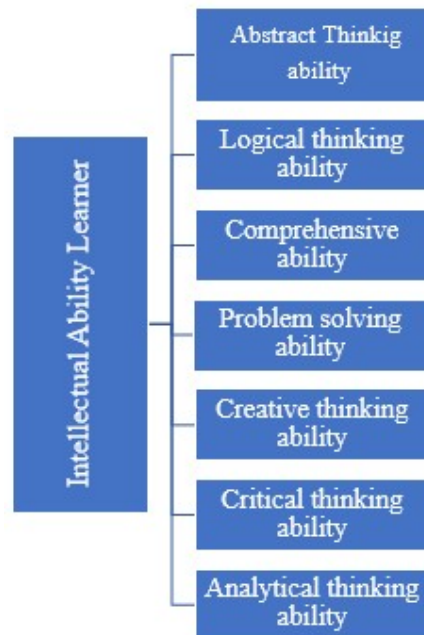
Characteristics of holistic Approach

- It is a supportive and positive environment providing the education in how to learn and what to learn
- Encouraging the students to explore their knowledge and raisin the questions for self-direction.
- Also exploring the interest passion knowledge in their energy achievement in goal setting of currier.
- To change the paradigm shift in education from content based learning to experiential learning. Useful technique and strategies for healthy education environment and student engagement.
- Capabilities should be depends on teacher competencies, students pre-test, pedagogy experiential learning, flexible curriculum, Good and positive infrastructure of school.

Intellectual Ability Development

It is also known as cognitive ability. Intellectual ability is those where we got information and knowledge for holistic development. Intellectual development is all about learning skill enrichment. In this process howchildren use their mind ideas, thoughts and views for living in this environment. Language play very important role in intellectual development. It is an ability to growth and build a

child's ability to learn, to think, to imagine, to reflect the thoughts in world. Through this ability children can solve their problem in required area or field. Which is very much important to organise the mind and ideas in specific zone where needful.



Physical Ability Development

Physical development it is related to motor skill activity example climbing, walking, running, pushing, pullingtheseskill involves muscle coordination and also psychomotor domain are related to the holistic development through these activities. When an individual physically fit that means he/she is mentally fit. When Child is physically well developedthen he/she learn the new think, enjoy the practical knowledge and observing the new situation with enthusiasm. In School /College every day physical activity is compulsory like yoga, exercise, and sport. Physically fit children perform very strongly and confidently because they have sufficient energy to learn, to understand and to apply in any problematic situation. In education child's overall development is very much important and this development process physical development play very important role.

Mind Ability Development

Nurturing and proper care of mind is a sign of healthy brain. Healthy brain is key of success and provide the opportunities to every individual in their career. Stable and healthy mind play vital role in very working place where it is needful. Mind ability raise the confidence in logical and reasoning area where learner can enhancing their quality and smartness in any profession world. Mind ability is improve the conceptual framework of the any content by their imagination and thought process. For good and positive response of mind is needed then more practice for mindfulness activity and positive environment. In education make the school or college environment stress and burden free and establish the respectful rapport between students and teacher.

Emotional Ability Development

It involves through their emotion, feelings and caring about self-activities and work done by these feeling .For this bringing up the social activities in part of community engagement and awareness program and emotional sides of the mind needs to observation experience and evaluation for these learning to get closer for understanding and positive relationship, positive behaviour reaction from these act. These positive behaviours develop their trust and faith towards their work and it's also part of holistic development. Today's scenario we look forward towards the youth, the low penitent increase the anger level, Self-discipline is very important to control the anger and social development necessary to teach them to control their emotions for that they will give anger management, dealing with changing behaviour, depress, stress management. These factor are responsible for to good social development and these can possible only education.



Social Ability Development

Social Development is integral part of education to develop the social, spiritual, aesthetic and moral values among students. Every individual is the part of society and for this society we need to make good citizen for national integration. Due to this development we generating youth power and strength to build the reputation of country and growth income and status of India. A good student is a good citizen. In holistic development social development play vital role in emerging the growth of education and economy of the country. Live for nation and live for values is important in society.

Why Holistic development Important

From beginning of the education, we always focus on over all development of child. From ancient, medieval and present era child development is necessary for student enable to learn new things from different activities. In education purpose to actively participation of students in all perceptive of curriculum it means make sure to enhance the quality of physical and, mental ability. It is imperative for exposing children to opportunities to find and develop their strength to the best of their abilities as well as strengthen their weaker skills. Learning is process of learn the things in simultaneously manner and it is interconnected to other part of learning like What they See, what they observe and what they hear. In Teaching –learning process teacher can improve their audio-visual perception, language awareness and proficiency, fine motor skills, Listening and responding skills, focus and attention towards work. Academic skill builds only with the help of social physical mental and intellectual. Social emotional skills are very much important to learn to regulate owns emotion and secure it. Express their emotion in good, positive and healthy way in accurate place.

It is imperative for exposing children to opportunities to find and develop their strengths to the best of their abilities, as well as strengthen their weaker skills.

Significant Predictor of Holistic Development

Self-discipline, self-efficacy, self-regulation, self-reliance is most prominent and significant predictor for holistic development. If we want to increase the level of education then we need to focus on these key factors for the holistic indicator.

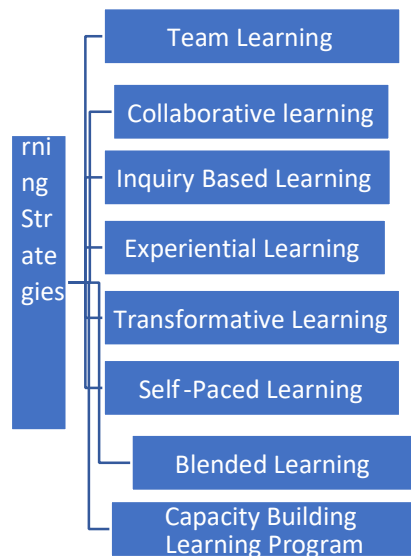
Learning Strategies for Holistic Development

Team Learning-It increase the self-confidence, leadership quality and it occurs when a person sharing his/her knowledge and views in order to reach the destination of team work where an individual learn with together for achieving the goal of team task. Best part of team learning is the strong coordination and correlation between individuals. It shows hidden quality of the person while doing the team learning.

Collaborative learning- In collaboration students play important role in large group or peer group. As par plan activities that provides number of opportunities and problem-solving abilities for learn and grow with collaboration of group it enhances the cognitive and affective domain ability of the individual. Due to collaborative learning student enhance their higher order skill of learning and self esteem.

Inquiry Based Learning- This is a learning process where engage the students for exploration of ideas, thought and smart level of questioning that directly connecting the real world. In this process learning can encourage the students for raising the questions and participating in experiential learning. Due to this student boost their curiosity towards problem solving process on any topic and increasing the

interest by involvement in inquiry-based learning.



Transforming Learning

It is the tool to enhancing the results and outcomes of educational values also create the instructional learning material. Improving the concept and traits of the learning.

Conclusion

We need to understand what children need to requires from education it not only academic growth but also keep growing other than curriculum like extra co-curricular activities. Every parent's motive to send their children in school and college for need to learn some specialized things and betterment of future and also grooming for holistic development(Social, Intellectual, Physical, Emotional and Mental)

In all round development that means holistic development Education is the internal part for only education system can change the behaviours and help students and help students to understand his/her psychological pressure and teaching -learning process is only way to build up the healthy and powerful environment to understand the relationship between positive and negative environment. Also build up self-reliance and team spirit and true communication in education, educationist, policymaker and stakeholder ensure that to curriculum is not only integrated with theory based but also with large no. of activities (social and mental) and practice

Bibliography

- Delors, J. (1996). *Learning: The treasure within*. Paris: UNESCO.
- Government of India. (2020). *National Education Policy 2020*. Ministry of Education. <https://www.education.gov.in/nep2020>
- Kumar, A. (2018). *Teaching strategies for 21st century learners*. New Delhi: APH Publishing Corporation.
- Mehta, S. (2020). Holistic development in education. *International Journal of Educational Research*, 8(2), 45–52.
- NCERT. (2021). *Learning outcomes and holistic development*. National Council of Educational Research and Training.
- Sarkar, S. (2022). *Holistic education and learner development*. New Delhi: Kanishka Publishers.
- Singh, R. P. (2019). *Educational psychology*. New Delhi: Pearson Education.
- UNESCO. (2017). *Education for sustainable development goals: Learning objectives*. Paris: UNESCO.

પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનોમાંથી નિષ્પન્ન થતા આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો અભ્યાસ
પટેલ સંજયકુમાર કે.

શિક્ષક - ખલીકપુર પ્રાથમિક શાળા, તા.- માલપુર, જિ.- અરવલ્લી. મો.નં.8200437462

ઈમેલ આઈડી. patelsanjay795@gmail.com

સારાંશ:

પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજી (દાદા) આધુનિક ભારતના મહાન આધ્યાત્મિક ચિંતક, વેદાંતિ વિચારક અને સમાજનિર્માતા હતા. તેમના પ્રવચનોમાં ધાર્મિક ઉપદેશ કરતાં વધુ માનવજીવનને ઉન્નત બનાવનારા આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો સુસંગત વિચાર મળે છે. આ સેમિનાર પેપરનો હેતુ પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનોમાંથી નિષ્પન્ન થતા મુખ્ય આધ્યાત્મિક મૂલ્યો—જેમ કે આત્મસન્માન, ભક્તિ, સ્વધર્મ, સેવા, માનવચેત્તા, નૈતિકતા અને જીવનશુદ્ધિ—નો વિસ્તૃત અભ્યાસ કરવાનો છે. આજના ભૌતિકવાદી, સ્પર્ધાત્મક અને મૂલ્યસંકટગ્રસ્ત સમાજમાં આ મૂલ્યો અત્યંત પ્રાસંગિક છે. આ પેપર દર્શાવે છે કે શાસ્ત્રીજીના વિચારો માનવને આંતરિક શાંતિ, સામાજિક સમરસતા અને આત્મિક ગૌરવ તરફ દોરી જાય છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજી, આધ્યાત્મિક મૂલ્યો

પ્રસ્તાવના:

એકવીસમી સદીમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ માનવજીવનને સુવિધાસભર બનાવ્યું છે, પરંતુ સાથે સાથે માનવ મૂલ્યોમાં ઘટાડો, સંબંધોમાં તણાવ અને માનસિક અસંતુલન પણ વધ્યું છે. માનવ આજે બધું મેળવવા છતાં સંતોષ અને શાંતિથી વંચિત જણાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને મૂલ્યોની જરૂરિયાત વધુ અનુભવી શકાય છે. પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનો માનવને તેની આત્મિક ઓળખ સાથે જોડે છે. તેઓ માનવને માત્ર સામાજિક પ્રાણી નહીં, પરંતુ પરમાત્માનો પુત્ર માને છે. આ વિચાર માનવજીવનમાં આત્મગૌરવ અને જવાબદારીનો સંચાર કરે છે.

સંશોધન સમસ્યા:

“પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનોમાંથી કયા આધ્યાત્મિક મૂલ્યો નિષ્પન્ન થાય છે અને તે આધુનિક સમાજ માટે કેવી રીતે ઉપયોગી છે?”

સંશોધનના ઉદ્દેશો:

- 1) પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના વિચારદર્શનનો અભ્યાસ કરવો.
- 2) તેમના પ્રવચનોમાંથી નિષ્પન્ન થતા આધ્યાત્મિક મૂલ્યો ઓળખવા.
- 3) આ મૂલ્યોની આધુનિક સમાજમાં પ્રાસંગિકતા સમજવી.
- 4) માનવજીવનના સર્વાંગી વિકાસમાં આ મૂલ્યોના યોગદાનને સ્પષ્ટ કરવું.

સંશોધન પદ્ધતિ:

આ સેમિનાર પેપર માટે વર્ણનાત્મક તથા વિશ્લેષણાત્મક સંશોધન પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી છે. દ્વિતીયક સ્ત્રોતો તરીકે પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનો, સ્વાધ્યાય પરિવારનું સાહિત્ય, ભગવદગીતા, ઉપનિષદો તથા સંબંધિત સંશોધન ગ્રંથોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજી: જીવન અને કાર્ય

પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીનો જન્મ ૧૯૧૭માં થયો હતો. તેમણે નાની વયે જ સંસ્કૃત, વેદ, ઉપનિષદો અને વેદાંતનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યો. તેઓ સ્વાધ્યાય પરંપરાના પ્રણેતા તરીકે ઓળખાય છે. તેમણે ધાર્મિક પ્રવચનોને જીવનપ્રેરક બનાવ્યા. તેમના માટે ભક્તિ એટલે માત્ર પૂજા નહીં, પરંતુ જીવનવ્યવહાર. તેમણે સમાજમાં યજ્ઞભાવ, સેવા અને માનવચેતનાને પ્રત્યક્ષ આકાર આપ્યો.

આધ્યાત્મિક મૂલ્યોની સંકલ્પના

આધ્યાત્મિક મૂલ્યો તે મૂલ્યો છે જે માનવને આંતરિક રીતે ઉન્નત બનાવે છે. આ મૂલ્યો માનવના વિચારો, ભાવનાઓ અને વર્તનમાં શુદ્ધિ લાવે છે. પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનો આવા મૂલ્યોથી પરિપૂર્ણ છે.

આત્મસન્માન અને દેવત્વનો બોધ:

શાસ્ત્રીજી કહે છે કે દરેક મનુષ્ય પરમાત્માનો પુત્ર છે. આ વિચાર માનવમાં હીનભાવનાને દૂર કરે છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાને દેવપુત્ર માને છે, ત્યારે તે પાપ, અયોગ્યતા અને અનીતિથી દૂર રહે છે. આત્મસન્માન માનવ વિકાસનો આધારસ્તંભ છે.

ભક્તિ અને પરમાત્મા સાથેનો સંબંધ:

પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીની ભક્તિ વિચારધારા અનોખી છે. તેઓ ભક્તિને પ્રેમ અને સંબંધ તરીકે જુએ છે. પરમાત્માને ડરથી નહીં, પરંતુ પિતૃભાવથી સ્વીકારવાની શિક્ષા આપે છે. આવી ભક્તિ માનવમાં નિર્ભયતા અને વિશ્વાસ જગાવે છે.

સ્વધર્મ અને કર્તવ્યબોધ:

દરેક મનુષ્યનો પોતાનો સ્વધર્મ હોય છે. શાસ્ત્રીજી અનુસાર સ્વધર્મ એટલે પરમાત્મા દ્વારા આપવામાં આવેલી જીવનભૂમિકા. આ ભૂમિકાનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરવું એ જ સાચી ભક્તિ છે. સ્વધર્મ માનવને જવાબદાર અને કર્તવ્યનિષ્ઠ બનાવે છે.

સેવા અને યજ્ઞભાવ:

શાસ્ત્રીજી માટે સેવા એ પરમાત્માની પૂજા છે. તેમણે સ્વાધ્યાય પરિવાર દ્વારા વૃક્ષમંદિર, મત્સ્યગંધા, લોકનાથ અમૃતાલય જેવી સેવાપ્રધાન યોજનાઓ શરૂ કરી. સેવા દ્વારા માનવમાં નિસ્વાર્થતા અને કટુણા વિકસે છે.

માનવચેતના અને સમાનતા:

શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનો માનવમાત્રમાં એક જ દેવત્વ જોવાનું શીખવે છે. જાતિ, વર્ગ, ધર્મ અને ભાષાના ભેદને તેઓ માન્યતા આપતા નથી. આ વિચાર સમાજમાં સમરસતા અને શાંતિ સ્થાપે છે.

નૈતિકતા અને જીવનશુદ્ધિ:

સત્ય, અહિંસા, સંયમ અને શુદ્ધ આચરણ શાસ્ત્રીજીના વિચારનું કેન્દ્ર છે. નૈતિક જીવન વિના આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ શક્ય નથી—આ તેઓ સ્પષ્ટ કરે છે.

આધુનિક સમાજમાં પ્રાસંગિકતા:

આજના યુગમાં માનસિક તણાવ, હિંસા, સ્વાર્થ અને અસ્થિરતા વધી રહી છે. પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના આધ્યાત્મિક મૂલ્યો માનવને આંતરિક શાંતિ અને સામાજિક સંતુલન આપે છે. શિક્ષણ, કુટુંબ અને સમાજમાં આ મૂલ્યો અપનાવવામાં આવે તો માનવજીવન વધુ સુખી બની શકે.

નિષ્કર્ષ

પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીના પ્રવચનોમાંથી નિષ્પન્ન થતા આધ્યાત્મિક મૂલ્યો સર્વમાનવ માટે કલ્યાણકારી છે. આ

મૂલ્યો માનવને આત્મિક ગૌરવ, નૈતિકતા અને સેવાભાવ તરફ દોરી જાય છે. આજના સમયમાં આ મૂલ્યોની અમલવારી અત્યંત આવશ્યક છે. અંતે કહી શકાય કે શાસ્ત્રીજીના વિચારો માનવ અને સમાજના સર્વાંગી વિકાસ માટે માર્ગદર્શક છે.

સંદર્ભસૂચિ

ઉપનિષદો

પૂજ્ય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજી – પ્રવચન સંકલન

ભગવદગીતા

સ્વાધ્યાય પરિવાર પ્રકાશનો

Reviving Gandhian Thought: Transforming Education for Holistic and Spiritual Growth

Ph.D Scholar
Vanvi Harshad Harsukhlal

Guide
Dr. Kamlesh.G.Parmar

Bhakta Kavi Narsinh Mehta University,

Abstract

Mahatma Gandhi's educational philosophy, encapsulated in Nai Talim or Basic Education, represents a radical departure from conventional schooling by emphasizing holistic development that integrates the body, mind, and spirit. This paper explores the revival of Gandhian thought in contemporary education, highlighting its potential to transform learning systems amid modern challenges like mental health crises, environmental degradation, and social inequality. Drawing from Gandhi's principles of self-reliance, non-violence, and truth-seeking, the study argues for an education that fosters spiritual growth alongside intellectual and physical skills. Through a review of historical contexts, key tenets, and current relevance, the paper examines how Nai Talim can be adapted to promote sustainable, inclusive development. Reference books such as Gandhi's Basic Education (1951), M.S. Patel's Educational Philosophy of Mahatma Gandhi (1953), and contemporary works like Nai Talim: Transforming Learning and Teaching Through Holistic Education (2024) provide foundational insights. The analysis reveals that reviving Gandhian education could address global educational disparities, nurturing individuals who are ethically grounded and socially responsible. Ultimately, this revival calls for policy reforms, teacher training, and community involvement to integrate spiritual dimensions into curricula, ensuring education serves as a tool for personal and societal transformation.

Key Words: Gandhian Thought, Transforming Education, Holistic and Spiritual Growth

Introduction

In an era dominated by standardized testing, digital distractions, and economic-driven curricula, the essence of education often reduces to rote learning and skill acquisition for employability. Yet, Mahatma Gandhi envisioned education as a profound process of self-realization and societal upliftment. His philosophy, rooted in Indian spiritual traditions and influenced by thinkers like Tolstoy and Ruskin, sought to revive ancient ideals of holistic growth while addressing colonial-era deficiencies. Nai Talim, introduced in 1937 at the Wardha Conference, proposed education through productive crafts, integrating manual labor with intellectual pursuits to cultivate the "head, heart, and hand." This approach aimed not merely at literacy but at liberating individuals from exploitation, fostering self-reliance (swadeshi), and promoting non-violence (ahimsa) as core values.

Gandhi's thought emerges from his experiences in South Africa and India, where he observed education's role in perpetuating inequality. He critiqued the Macaulay system, which produced clerks for the empire, as alienating Indians from their cultural roots and spiritual heritage. Instead, he advocated for an education that harmonizes material and spiritual needs, drawing from Upanishadic ideals of vidya (knowledge) leading to moksha (liberation). In Hind Swaraj (1909), Gandhi argued that true education refines character and instills moral courage, echoing his belief that "the end of all knowledge must be building up of character."

The relevance of reviving Gandhian thought today is underscored by global crises. UNESCO's Sustainable Development Goal 4 emphasizes inclusive, equitable education, yet many systems neglect spiritual and emotional dimensions, leading to rising youth anxiety and disconnection. In India, the National Education Policy (NEP) 2020 echoes Gandhian ideals by promoting multidisciplinary learning and vocational integration, but implementation lags. This paper posits that transforming education through Gandhian lenses can foster holistic and spiritual growth,

equipping learners for ethical living in a volatile world.

Reference books form the backbone of this analysis. Gandhi's own Basic Education (1951) outlines Nai Talim's principles, while secondary sources like Vinoba Bhave's extensions in Educational Philosophy of Mahatma Gandhi and Vinoba Bhave (2016) provide interpretive depth. Contemporary texts, such as Nai Talim An Experimental Learning by Shabnam Khan (2024), bridge historical ideas with modern applications. By synthesizing these, the paper argues for a revival that integrates spirituality—defined as inner harmony and ethical awareness—into education, transcending materialistic paradigms.

This exploration is structured as follows: a literature review of Gandhian philosophy, an in-depth examination of its core elements, its modern relevance, challenges in revival, and concluding recommendations. Through this, we aim to demonstrate how Gandhian thought can revitalize education for sustainable human development.

Literature Review

The scholarly discourse on Gandhian educational philosophy is rich, spanning historical analyses, philosophical critiques, and contemporary applications. Primary sources include Gandhi's writings, such as Towards New Education (1953), where he details Nai Talim as a craft-centered system for holistic growth. In Village Swaraj (1962), Gandhi expands on education's role in rural self-sufficiency, emphasizing spiritual upliftment through communal living.

Secondary literature interprets these ideas. M.S. Patel's Educational Philosophy of Mahatma Gandhi (1953) systematically outlines Gandhi's idealism, naturalism, and pragmatism, arguing that education must balance intellectual rigor with moral and physical training. Similarly, N.P. Pillai's Educational Aims of Mahatma Gandhi (1959) highlights the spiritual dimension, linking it to character formation and non-violent societal change.

More recent works address revival. In Gandhian Philosophy Nai Talim & Community Engagement (2024), authors explore Nai Talim's integration with community methodologies, advocating for its use in B.Ed. curricula to promote holistic teacher training. Shabnam Khan's Nai Talim An Experimental Learning (2024) provides empirical insights, drawing from Gandhi's experiments at Sevagram, and argues for its adaptability in digital-age education.

Critiques also abound. Ramanathan's Education from Dewey to Gandhi: The Theory of Basic Education (1962) compares Nai Talim with progressive education, noting its unique spiritual emphasis but critiquing its rural bias in urban contexts. Modern studies, like those in The Story of Nai Talim by Marjorie Sykes (1988), trace its evolution and relevance to peace education, aligning with global calls for values-based learning.

On holistic development, Behera's Educational Philosophy of Mahatma Gandhi with Special Reference to Curriculum of Basic Education (2016) emphasizes integrated growth, while Jena's Mahatma Gandhi and Basic Education (2023) links it to NEP 2020's vocational focus. Spiritual aspects are explored in Mahatma Gandhi's Philosophy of Education and Life Skills Education (2021), which connects Nai Talim to emotional intelligence and ethical living.

Empirical research, such as in A Study on The Relevance of M.K. Gandhi's Educational Thoughts (2024), affirms its alignment with sustainable development goals, promoting inclusivity and environmental awareness. However, gaps exist in quantitative studies on implementation outcomes, with most literature qualitative and India-centric.

This review synthesizes these sources to argue that Gandhian revival requires blending tradition with innovation, addressing spiritual voids in modern education for true holistic transformation.

Gandhian Educational Philosophy: Core Tenets for Holistic and Spiritual Growth

Gandhi's educational philosophy is a synthesis of Eastern spirituality and practical reform, designed to nurture the whole person. At its heart is Nai Talim, meaning "new education," which rejects compartmentalized learning in favor of an integrated approach. Gandhi believed education should draw out the best in body, mind, and spirit, as stated in his 1937 Wardha

scheme: "By education, I mean an all-round drawing out of the best in child and man."

Holistic Development through Craft-Centered Learning: Central to Nai Talim is education via handicrafts like spinning, weaving, and agriculture. These activities develop physical skills while teaching intellectual concepts—arithmetic through measurements, history through cultural artifacts. This method fosters self-reliance, countering colonial dependency. In Basic Education, Gandhi explains that crafts make learning joyful and relevant, preventing the alienation of bookish education. Holistically, it balances physical labor (for health), mental engagement (for knowledge), and spiritual reflection (for ethics).

Spiritual Dimension: Truth and Non-Violence as Foundations: Gandhi's spirituality was not sectarian but universal, rooted in satya (truth) and ahimsa. Education, he argued, must cultivate inner peace and moral discernment. Prayer, meditation, and ethical discussions were integral to Nai Talim, aiming to align actions with conscience. In *The Story of Nai Talim*, Sykes notes that Gandhi saw education as a "quest for truth," permeating all activities with love and non-violence. This spiritual growth counters materialism, fostering empathy and global citizenship.

Inclusivity and Social Justice: Gandhi envisioned education as free, compulsory, and accessible, especially for the marginalized. Nai Talim promoted gender equality and inter-caste harmony through communal living in ashrams. It emphasized vernacular languages to preserve cultural identity, integrating spiritual heritage like bhajans and epics.

Teacher as Facilitator: Teachers in Gandhian education are gurus—exemplars of values, not mere instructors. Vinoba Bhave extended this in his works, advocating Acharyakul (teacher communities) for ongoing spiritual development.

Critics argue Nai Talim's rural focus limits scalability, yet its principles—experiential learning and values education—align with modern pedagogies like Montessori. Overall, Gandhi's philosophy transforms education from a tool of control to one of liberation, prioritizing spiritual wholeness for societal harmony.

Relevance in Modern Times

In today's fast-paced, technology-driven world, Gandhian education offers a counter-narrative to fragmented learning systems. Its emphasis on holistic development addresses mental health epidemics among youth, where stress from competitive exams leads to disconnection. By integrating physical activity and spiritual practices, Nai Talim promotes resilience and well-being, as seen in NEP 2020's holistic report cards.

Environmentally, Gandhi's sustainable ethos—through crafts using local resources—aligns with climate education. Modern adaptations, like eco-schools inspired by Nai Talim, teach stewardship, fostering spiritual connection to nature.

Socially, it combats inequality. In a globalized economy, vocational integration reduces unemployment, empowering marginalized communities. Spiritual growth counters extremism, promoting peace education as per UNESCO.

Digitally, blending Nai Talim with online tools—virtual crafts or ethical AI discussions—revives its spirit. Case studies, like Sevagram-inspired programs, show improved student engagement.

Thus, Gandhian thought remains vital for equitable, spiritually enriched education.

Challenges and Revival Strategies

Reviving Gandhian education faces hurdles: urbanization dilutes craft-based learning, policy inertia hinders implementation, and secularism questions spirituality. Teacher shortages and funding issues exacerbate this.

Strategies include curriculum reforms integrating crafts into schools, teacher training in Gandhian values, and community partnerships. Pilot projects, policy advocacy, and research can scale efforts.

Conclusion

Reviving Gandhian thought promises a transformative education that nurtures holistic and

spiritual growth. By drawing from Nai Talim's principles, we can create systems fostering ethical, self-reliant individuals. This calls for collective action to integrate Gandhi's vision into modern contexts, ensuring education builds a just world.

References

- Behera, H. (2016). Educational Philosophy of Mahatma Gandhi with Special Reference to Curriculum of Basic Education. Scholars' Press.
- Gandhi, M.K. (1951). Basic Education. Navajivan Publishing House.
- Gandhi, M.K. (1962). Village Swaraj. Navajivan Publishing House.
- Jena, P.K. (2023). Mahatma Gandhi and Basic Education. Discovery Publishing House.
- Khan, S. (2024). Nai Talim An Experimental Learning. Independently Published Patel, M.S. (1953). Educational Philosophy of Mahatma Gandhi. Navajivan Publishing House.
- Pillai, N.P. (1959). Educational Aims of Mahatma Gandhi. University of Kerala.
- Ramanathan, G. (1962). Education from Dewey to Gandhi: The Theory of Basic Education. Asia Publishing House.
- Sykes, M. (1988). The Story of Nai Talim. Nai Talim Samiti.
- Various Authors (2024). Gandhian Philosophy Nai Talim & Community Engagement. Google Books.

ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની વર્તમાન સ્થિતિના
સંદર્ભમાં અભ્યાસ

GURJAR NITABEN SUMANTBHAI

(Ph.D. RESEARCH SCHOLAR)

HEMCHANDRACHARY NORTH GUJARAT UNIVERSITY, PATAN

પરિચય :

આજના વૈશ્વિકીકરણ અને ટેકનોલોજી આધારિત સમાજમાં શિક્ષણનું મુખ્ય લક્ષ્ય માત્ર જ્ઞાનપ્રાપ્તિ પૂરતું સીમિત ન રહી, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિક મૂલ્યો, સામાજિક જવાબદારી, શિસ્ત, સહિષ્ણુતા અને માનવીય સંવેદનાઓનો વિકાસ કરવાનું પણ છે. મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે. ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની અમલવારી કેટલી અસરકારક છે તે જાણવાનો પ્રયત્ન આ અભ્યાસ સંશોધન દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે.

અભ્યાસની જરૂરિયાત:

માધ્યમિક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ કિશોરાવસ્થામાં હોય છે, જ્યાં તેમના વ્યક્તિત્વ ઘડતરની પ્રક્રિયા ઝડપી હોય છે. આ અવસ્થામાં યોગ્ય મૂલ્યોનું સંવર્ધન ન થાય તો ભવિષ્યમાં સામાજિક અને નૈતિક સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે. તેથી ગાંધીનગર જિલ્લાની શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની વર્તમાન સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવું જરૂરી બન્યું છે.

અભ્યાસના ઉદ્દેશો :

1. ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની વર્તમાન સ્થિતિનું અધ્યયન કરવું.
2. શિક્ષકો દ્વારા મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ અમલમાં લેવાતી પદ્ધતિઓનું વિશ્લેષણ કરવું.
3. વિદ્યાર્થીઓમાં મૂલ્યલક્ષી ગુણોના વિકાસની સ્થિતિ જાણવી.
4. મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ અમલમાં આવતી મુશ્કેલીઓ શોધવી.
5. સુધારણા માટે યોગ્ય સૂચનો રજૂ કરવું.

સંશોધન પ્રશ્નો:

1. શું ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ પર પૂરતું

ધ્યાન આપવામાં આવે છે?

2. મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ માટે કઈ કઈ શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ અપનાવવામાં આવે છે?
3. વિદ્યાર્થીઓના વર્તન પર મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની કેટલી અસર જોવા મળે છે?

સંશોધન પદ્ધતિ:

આ અભ્યાસ માટે સર્વે પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી.

નમૂનો:

ગાંધીનગર જિલ્લાની પસંદગી કરેલી 10 માધ્યમિક શાળાઓમાંથી 50 શિક્ષકો અને 100 વિદ્યાર્થીઓને નમૂના તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા.

સાધનો:

માહિતી એકત્રિત કરવા માટે સ્વનિર્મિત પ્રશ્નાવલી અને અવલોકન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

માહિતી વિશ્લેષણ:

પ્રાપ્ત માહિતીનું ટકા પદ્ધતિ દ્વારા વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.

અભ્યાસની સીમાઓ:

1. અભ્યાસ માત્ર ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓ સુધી સીમિત છે.
2. નમૂનાની સંખ્યા મર્યાદિત છે.

માહિતીનું વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન:

વિશ્લેષણ પરથી જાણવા મળ્યું કે:

- મોટાભાગની શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ પાઠ્યક્રમ સાથે આડકતરી રીતે આપવામાં આવે છે.
- પ્રાર્થના સભા, વાર્તા કથન, રાષ્ટ્રીય તહેવારોની ઉજવણી દ્વારા મૂલ્યોનું સંવર્ધન થાય છે.
- કેટલાક શિક્ષકો સમયની અછત અને પાઠ્યક્રમના ભારને કારણે મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ પર પૂરતું ધ્યાન આપી શકતા નથી.

મુખ્ય શોધો:

1. ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની સ્થિતિ સરેરાશ સ્તરની છે.

2. શિક્ષકોમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ અંગે સકારાત્મક અભિગમ જોવા મળે છે.
3. વિદ્યાર્થીઓમાં શિસ્ત અને સહકાર જેવા મૂલ્યોમાં સુધારો જોવા મળે છે.

સૂચનો:

1. મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ માટે અલગ સમય ફાળવવો જોઈએ.
2. શિક્ષકોને મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ અંગે તાલીમ આપવી જોઈએ.
3. સહ-અભ્યાસક્રમ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા મૂલ્યોનું સંવર્ધન કરવું.
4. માતા-પિતા અને શાળા વચ્ચે સહયોગ વધારવો.

નિષ્કર્ષ:

આ અભ્યાસ પરથી નિષ્કર્ષ કાઢી શકાય કે ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણનું મહત્વ સ્વીકારવામાં આવે છે, પરંતુ તેની અમલવારી વધુ અસરકારક બનાવવા માટે આયોજનબદ્ધ પ્રયત્નોની જરૂર છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન અને વ્યવસ્થિત કાર્યક્રમો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સારા મૂલ્યોનું સંવર્ધન શક્ય છે.

સંદર્ભસૂચિ

મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ સંબંધિત શૈક્ષણિક પુસ્તકો

શિક્ષણ આયોગના અહેવાલો

શૈક્ષણિક જર્નલ્સ

વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અસર અને તેના પરિણામો:

એક વ્યાપક સંશોધનાત્મક લેખ

DR.VIDHYABEN RAMANLAL PARMAR

M.A, B.ED, M.ED, PH.D

સારાંશ (Abstract)

આ લેખમાં વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની અસર અને તેના પરિણામોનું વિગતવાર વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. વિવિધ અભ્યાસો અને સાહિત્ય પર આધારિત, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓના ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક, જ્ઞાનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસને વધારે છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓના વેલ-બીઇંગ, તણાવ વ્યવસ્થાપન અને સમાજીક કુશળતાને સુધારે છે, જેમાં હકારાત્મક બાળપણ અનુભવો મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ લેખ સાહિત્ય સમીક્ષા પર આધારિત છે અને ભવિષ્યના અભ્યાસો માટે ભલામણો કરે છે, જેમાં આધ્યાત્મિક તત્વોને શિક્ષણમાં સમાવેશ કરવાની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. પરિણામોમાં વિદ્યાર્થીઓના આંતરિક શાંતિ, નૈતિક વિકાસ અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં વધારો જોવા મળે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: સર્વાંગી વિકાસ, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના (Introduction)

વિદ્યાર્થીઓનો સર્વાંગી વિકાસ એટલે તેમના શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસ. આજના યુગમાં, જ્યાં તણાવ, માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ અને નૈતિક મૂંઝવણ વધી રહી છે, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને આંતરિક શાંતિ, જીવનના અર્થ અને સમાજ સાથે જોડાણની ભાવના વિકસાવે છે, જે તેમના એકંદર વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. આ લેખમાં આ અસરો અને પરિણામોનું વ્યાપક વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં અભ્યાસો અને પુસ્તકોના સંદર્ભોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને તણાવ સામે લડવા, સહાનુભૂતિ વિકસાવવા અને નૈતિક નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે. પરિણામ તરીકે, વિદ્યાર્થીઓ વધુ સ્થિર, જવાબદાર અને સમાજમુખી બને છે.

સાહિત્ય સમીક્ષા (Literature Review)

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને તેની અસરો પર વિવિધ અભ્યાસો કરવામાં આવ્યા છે. એક અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે આધ્યાત્મિક ફોર્મેશન વિદ્યાર્થીઓના વેલ-બીઇંગને વધારે છે, જેમાં આંતરિક શાંતિ, તણાવ વ્યવસ્થાપન અને સામાજિક કુશળતા વિકસાવાય છે. હકારાત્મક બાળપણ અનુભવો આધ્યાત્મિક વેલ-બીઇંગને વધારે છે, જે માનસિક લવચીકતા અને અર્થપૂર્ણ કોપિંગ દ્વારા મધ્યસ્થી

કરાય છે ($\beta = 0.43$, $p < 0.001$). આધ્યાત્મિક વિકાસ વિદ્યાર્થીઓના જીવન સંતોષ અને ખુશીનું મજબૂત અનુમાન કરે છે, અને તે પ્રકૃતિ અને સમાજ સાથે જોડાણ દ્વારા વિકસાવી શકાય છે. ઇસ્લામિક શિક્ષણમાં ઇન્ટિગ્રેટિવ કરિક્યુલમના અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે તે વિદ્યાર્થીઓના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસને વધારે છે, જેમાં કોહ્નબર્ગ અને બાન્ડુરાની થિયરીઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. વધુમાં, આધ્યાત્મિક વિકાસને અવગણવાથી શિક્ષણ અપૂર્ણ રહે છે, અને તેને સમાવેશ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓ વધુ મજબૂત અને સમાજમુખી બને છે. અન્ય અભ્યાસમાં, આધ્યાત્મિક મૂલ્યોની ઇન્ટિગ્રેશન કરિક્યુલમમાં વધારો કરવાની વ્યૂહરચના વિદ્યાર્થીઓના હોલિસ્ટિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.

પુસ્તકોમાંથી મળેલા સંદર્ભો અનુસાર, આધ્યાત્મિક શિક્ષણને હોલિસ્ટિક અભિગમમાં સમાવેશ કરવો જરૂરી છે. ઉદાહરણ તરીકે, "Holistic Learning and Spirituality in Education: Breaking New Ground" પુસ્તકમાં વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિકતાને સર્વાંગી વિકાસના પરિપ્રેક્ષ્યમાં વર્ણવવામાં આવી છે.

પદ્ધતિ (Methodology)

આ લેખ સાહિત્ય સમીક્ષા અને વેબ આધારિત અભ્યાસો પર આધારિત છે. વેબ સર્ચ દ્વારા મેળવેલા 20થી વધુ અભ્યાસો અને પુસ્તકોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. અભ્યાસોમાં ક્વોન્ટિટેટિવ (જેમ કે સ્ટેટિસ્ટિકલ કોરેલેશન) અને ક્વોલિટેટિવ (જેમ કે શિક્ષકોના અનુભવો) ડેટાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. વિવિધ ધાર્મિક અને બિન-ધાર્મિક સંદર્ભોમાંથી માહિતી એકત્રિત કરીને તુલનાત્મક વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે.

પરિણામો (Results)

અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓના વિકાસમાં હકારાત્મક અસર કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આધ્યાત્મિક ફોર્મેશન પ્રોગ્રામ્સમાં વિદ્યાર્થીઓના હોલિસ્ટિક વિકાસ, વેલ-બીઇંગ અને સામાજિક કાર્યક્ષમતામાં વધારો જોવા મળે છે. હકારાત્મક બાળપણ અનુભવો આધ્યાત્મિક વેલ-બીઇંગને વધારે છે, જેમાં માનસિક લવચીકતા અને અર્થપૂર્ણ કોપિંગ મીડિયેટર તરીકે કામ કરે છે.

ઇસ્લામિક સેકન્ડરી શાળાઓમાં ઇન્ટિગ્રેટિવ કરિક્યુલમની અસરમાં નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં સુધારો જોવા મળ્યો છે. વધુમાં, આધ્યાત્મિક મૂલ્યોની ઇન્ટિગ્રેશનથી વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પ્રદર્શન અને સામાજિક કુશળતામાં વધારો થાય છે. પરિણામ તરીકે, વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન, એન્જાયટી અને અન્ય માનસિક સમસ્યાઓ ઘટે છે, અને તેઓ વધુ રેઝિલિયન્ટ બને છે.

ચર્ચા (Discussion)

આ પરિણામો દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓને વધુ સમાવેશી અને સ્થિર બનાવે છે. જો કે, અવરોધો જેમ કે અપૂર્ણ તાલીમ અને સમાજીય પ્રતિરોધને દૂર કરવા જરૂરી છે. શિક્ષકોને

આધ્યાત્મિક વિકાસની તાલીમ આપવી અને કરિષ્યુલમમાં તેને સમાવેશ કરવો જરૂરી છે. પરિણામોમાં વિદ્યાર્થીઓના આંતરિક વિકાસ, સમુદાયની ભાવના અને જીવનના હેતુની શોધમાં વધારો જોવા મળે છે, જે તેમને વધુ જવાબદાર નાગરિક બનાવે છે.

1. ધ્યાન અને માઇન્ડફુલનેસ પ્રવૃત્તિઓ

શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને દરરોજ સવારે 10-15 મિનિટનું ધ્યાન કરાવવું, જેમાં શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને આંતરિક શાંતિ વિકસાવવી. આ પદ્ધતિ તણાવ ઘટાડે છે અને એકાગ્રતા વધારે છે. ઉદાહરણ તરીકે, અમેરિકાની કેટલીક શાળાઓમાં "માઇન્ડફુલ મોમેન્ટ્સ" પ્રોગ્રામ અમલમાં છે, જ્યાં બાળકોને પ્રાર્થના અથવા ધ્યાન દ્વારા આધ્યાત્મિક જાગૃતિ શીખવવામાં આવે છે.

2. યોગ અને શારીરિક આસનો

યોગના આસનો અને પ્રાણાયામને શિક્ષણમાં સમાવેશ કરીને બાળકોને શારીરિક અને આધ્યાત્મિક સંતુલન શીખવવું. ભારતમાં ઘણી શાળાઓમાં યોગને અનિવાર્ય વિષય તરીકે ભણાવવામાં આવે છે, જેમાં બાળકોને ચાર પ્રકારના યોગ (જ્ઞાન યોગ, ભક્તિ યોગ, કર્મ યોગ અને રાજ યોગ)ના વ્યવહારિક પાસાઓ શીખવવામાં આવે છે. આનાથી તેઓ આંતરિક ઊર્જા વિકસાવે છે અને સ્વસ્થ જીવન જીવે છે.

3. પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ અને વોક

બાળકોને પ્રકૃતિમાં વોક કરાવીને આધ્યાત્મિક અનુભવ કરાવવો, જેમ કે સૂર્યોદય અથવા સૂર્યાસ્ત જોવું, વૃક્ષો સાથે વાત કરવી અથવા પક્ષીઓના અવાજ સાંભળવા. આ પ્રવૃત્તિ બાળકોને જીવનની વિશાળતા અને જોડાણની ભાવના શીખવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, બહાઈ ધર્મના શિક્ષણમાં પ્રકૃતિને ઈશ્વરના પ્રતીક તરીકે જોઈને બાળકોને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરાવવામાં આવે છે.

4. સેવા અને કડુણા પ્રવૃત્તિઓ

વિદ્યાર્થીઓને સમુદાય સેવા જેમ કે વૃક્ષાશ્રમમાં મદદ કરવી, પર્યાવરણ સફાઈ અથવા ગરીબોને મદદ કરવી શીખવી. આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં આને "કર્મ યોગ" તરીકે જોવામાં આવે છે, જે નિસ્વાર્થ સેવા દ્વારા આત્માનો વિકાસ કરે છે. સંત તેરેસા અથવા યોગાનંદજીના શિક્ષણમાં આનું મહત્વ દર્શાવાયું છે, અને ઘણી શાળાઓમાં આને અમલમાં મૂકવામાં આવે છે.

5. પ્રાર્થના અને જર્નલિંગ

દરરોજ પ્રાર્થના અથવા જર્નલિંગ (ડાયરી લખવું) કરીને આધ્યાત્મિક વિચારો વ્યક્ત કરવા. આમાં ધાર્મિક અથવા બિન-ધાર્મિક રીતે જીવનના અર્થ પર ચિંતન કરવું સામેલ છે. ખ્રિસ્તી શિક્ષણમાં બાઇબલ અભ્યાસ અને પ્રાર્થના જેવી પદ્ધતિઓ અપનાવવામાં આવે છે, જે વિદ્યાર્થીઓને આંતરિક વિકાસમાં મદદ કરે છે.

6. સર્જનાત્મક કલા અને સંગીત

કલા, સંગીત અથવા નાટક દ્વારા આધ્યાત્મિક અભિવ્યક્તિ કરવી. ઉદાહરણ તરીકે, બાળકોને ચિત્રો

દોરીને તેમની આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓ વ્યક્ત કરાવવી અથવા સંગીતમાં રૂબીને આનંદ અનુભવવો. આ પદ્ધતિ બાળકોને તેમના આંતરિક વિશ્વને શોધવામાં મદદ કરે છે અને તેને શિક્ષણના ભાગ તરીકે અપનાવવામાં આવે છે.

7. બૌદ્ધ અને તાઓઇસ્ટ પદ્ધતિઓ

બુદ્ધ ધર્મમાં ધ્યાન પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે વિપસ્સના અથવા તાઓઇસ્ટમાં ચી ગોંગ અને તાઇ ચી જેવી ઊર્જા વિકસાવવાની પદ્ધતિઓ. આને શાળાઓમાં અમલમાં મૂકીને બાળકોને આંતરિક ઊર્જા અને સંતુલન શીખવવામાં આવે છે.

8. સમુદાય અને અભ્યાસ જૂથો

બાળકો અને વિદ્યાર્થીઓને સમુદાયમાં અભ્યાસ જૂથોમાં સામેલ કરીને આધ્યાત્મિક વાર્તાલાપ કરાવવો. બહાઈ સમુદાયમાં બાળકો માટે વર્ગો અને જુનિયર યુથ પ્રોગ્રામમાં આને અમલમાં મૂકવામાં આવે છે, જે તેમને સમુદાય નિર્માણ અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં મદદ કરે છે.

આ ઉદાહરણોને અમલમાં મૂકવાથી આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વધુ અસરકારક બને છે અને તેને ધાર્મિક અથવા બિન-ધાર્મિક સંદર્ભમાં અપનાવી શકાય છે.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં હકારાત્મક અસર કરે છે અને તેના પરિણામોમાં વેલ-બીઇંગ, નૈતિક વિકાસ અને શૈક્ષણિક સફળતા વધારે છે. શાળાઓ અને માતા-પિતાએ તેને સમાવેશ કરીને વિદ્યાર્થીઓને વધુ નૈતિક અને આધ્યાત્મિક રીતે મજબૂત બનાવવા જોઈએ. ભવિષ્યમાં વધુ પ્રાયોગિક અભ્યાસો જરૂરી છે.

સંદર્ભ (References)

- Education and the Soul: Toward a Spiritual Curriculum - by Jack Miller (SUNY Press, 2000)
Holistic Learning and Spirituality in Education: Breaking New Ground - Edited by John P. Miller et al. (SUNY Press, 2005)
Teaching Children: A Moral, Spiritual, and Holistic Approach to Educational Development - by Ann El-Moslimany (IIIT, 2018)
The International Handbook of Holistic Education - Edited by Sam Crowell et al. (Routledge, 2018)
The Spirit of the Child - by David Hay and Rebecca Nye (HarperCollins, 1998)

Spiritual Education and Its Role in Improving Mental and Physical Health: An Interdisciplinary Inquiry

Dr. Sonal G. Thumar
M.com., M. Ed., Ph. D.,
Assistant Professor,

Dr. Subhash College of Education,
Junagadh
Mob. No. 9428840380

Abstract

In recent decades, growing concerns about mental health problems, lifestyle-related diseases, stress-related illnesses, and declines in socio-psychological well-being have led academics, health experts, and policymakers to explore more holistic approaches to human development. Spiritual education has emerged as an important but understudied area of such approaches. Unlike religious education, the main emphasis of spiritual education is on self-knowledge, ethical living, inner peace, compassion, meditation, and the search for meaning and purpose in life. These elements are considered to be important foundations of human well-being.

Historically, spiritual education has found a special place in many cultures around the world. In the Indian tradition, education (shiksha) was designed for the integrated development of body, mind, and consciousness. The Upanishads, the Bhagavad Gita, the Yoga Sutras of Patanjali, and Buddhist teachings clearly illustrate the relationship between spiritual discipline and mental cleanliness, emotional stability, and physical health. Similar traditions are also found in Greek philosophy, the Christian monastic tradition, Islamic tazkia (self-purification), and East Asian meditation practices.

Key words: spiritual education, mental health, physical health

1. Introduction

In recent decades, growing concern over mental health disorders, lifestyle diseases, stress-related illnesses, and declining psychosocial well-being has prompted scholars, healthcare professionals, and policymakers to reconsider holistic approaches to human development. Among these, **spiritual education** has emerged as a significant yet underexplored dimension in promoting mental and physical health. Unlike doctrinal religious instruction, spiritual education emphasizes self-awareness, ethical living, inner harmony, compassion, mindfulness, and the search for meaning and purpose in life. These elements are increasingly recognized as crucial determinants of overall well-being.

Historically, spiritual education has occupied a central place in traditional knowledge systems across civilizations. In the Indian context, education (śikṣā) was inseparable from spiritual development, aiming at the integrated cultivation of body, mind, and consciousness. Ancient texts such as the Upaniṣads, Bhagavad Gītā, Yoga Sūtras of Patañjali, and Buddhist teachings articulate pedagogical frameworks that link spiritual discipline with mental clarity, emotional stability, and physical vitality. Similar traditions can be found in Greek philosophy, Christian monastic education, Islamic tazkiyah (purification of the soul), and East Asian contemplative practices.

In contemporary society, education systems have largely prioritized cognitive skills, technical knowledge, and economic productivity, often neglecting inner development. This imbalance has been associated with rising levels of anxiety, depression, burnout, and psychosomatic disorders among students and professionals. Against this backdrop, spiritual education is increasingly studied as a preventive and promotive strategy for mental and physical health, offering tools for stress management, emotional regulation, resilience, and healthy lifestyle practices.

This research seeks to examine the role of spiritual education in enhancing mental and physical health through an interdisciplinary lens, integrating insights from education, psychology, neuroscience, public health, and philosophy. By exploring both traditional spiritual pedagogies and contemporary empirical research, the study aims to contribute to a holistic understanding of education as a transformative process that nurtures well-being at multiple levels.

2. Conceptual Framework of Spiritual Education

2.1 Defining Spiritual Education

Spiritual education refers to educational processes that foster inner awareness, ethical sensitivity, interconnectedness, and transcendence beyond ego-centric concerns. It does not necessarily imply religious indoctrination but focuses on universal values and experiential learning practices such as meditation, reflection, service, and self-discipline.

Key dimensions of spiritual education include:

- Self-knowledge and mindfulness
- Moral and ethical development
- Emotional balance and compassion
- Sense of meaning and purpose
- Harmony between mind and body

2.2 Distinction Between Spirituality and Religion

While religion is often institutional, ritualistic, and belief-oriented, spirituality is experiential and inclusive. Spiritual education can be implemented in secular contexts by emphasizing universal human values, contemplative practices, and psychosocial skills, making it suitable for pluralistic and multicultural educational environments.

3. Spiritual Education and Mental Health

3.1 Psychological Well-Being and Emotional Regulation

Research in psychology indicates that spiritual practices such as meditation, prayer, mindfulness, and reflective inquiry significantly reduce stress, anxiety, and depressive symptoms. Spiritual education enhances emotional regulation by cultivating awareness of thoughts and emotions, thereby reducing reactivity and rumination.

Theories of positive psychology emphasize constructs such as meaning, gratitude, hope, and forgiveness—core components of spiritual education—as protective factors for mental health. Students exposed to spiritual learning frameworks often demonstrate higher resilience, self-esteem, and life satisfaction.

3.2 Cognitive Clarity and Stress Reduction

Neuroscientific studies show that contemplative practices included in spiritual education positively influence brain regions associated with attention, emotional control, and executive functioning. Regular meditation has been linked with reduced cortisol levels, improved concentration, and enhanced cognitive flexibility.

4. Spiritual Education and Physical Health

4.1 Mind–Body Integration

Spiritual education often incorporates mind–body practices such as yoga, breath regulation (prāṇāyāma), and mindful movement. These practices contribute to improved cardiovascular health, immune function, metabolic balance, and sleep quality.

Ancient Indian health systems such as Yoga and Ayurveda emphasize the role of mental states and spiritual balance in preventing physical illness. Contemporary research increasingly validates these insights, highlighting the psychosomatic pathways through which spiritual well-being influences physical health.

4.2 Lifestyle and Health Behaviors

Spiritual education encourages ethical living, moderation, self-discipline, and non-violence, which translate into healthier lifestyle choices. Reduced substance abuse, improved dietary

habits, and greater adherence to preventive health behaviors have been associated with spiritual awareness.

5. Educational Implications and Research Significance

Integrating spiritual education into formal and non-formal education systems may:

- Enhance student mental health and academic performance
- Reduce stress-related illnesses and burnout
- Promote holistic human development
- Support preventive healthcare strategies
- Foster social harmony and ethical citizenship

At the doctoral level, this research holds significance in bridging gaps between education theory, health sciences, and spiritual philosophy, offering evidence-based models for holistic education.

6. Research Objectives (Indicative)

1. To examine conceptual models of spiritual education across traditions.
2. To analyze the impact of spiritual education on mental health indicators.
3. To explore the relationship between spiritual practices and physical health outcomes.
4. To assess the applicability of spiritual education in contemporary educational systems.
5. To develop a framework for integrating spiritual education into health-promoting pedagogy.

7. Conclusion

Spiritual education represents a vital yet underutilized dimension of holistic health promotion. By nurturing inner awareness, emotional balance, ethical sensitivity, and mind-body integration, it contributes significantly to improved mental and physical health. In an era marked by psychological distress and lifestyle diseases, revisiting spiritual education as an integral component of learning offers promising pathways for sustainable individual and societal well-being.

References

- Astin, A.W., Astin, H.S., & Lindholm, J.A. (2011). *Cultivating the Spirit*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Dalai Lama & Ekman, P. (2008). *Emotional Awareness*. Times Books.
- Feuerstein, G. (2008). *The Yoga Tradition*. Motilal Banarsidass.
- Goleman, D. (2003). *Destructive Emotions*. Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte.
- Koenig, H.G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health*. Oxford University Press.
- Patañjali. *Yoga Sūtras*. Trans. Swami Satchidananda. Integral Yoga Publications.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are. *Journal of Happiness Studies*.
- Sharma, R.N. (2004). *Educational Philosophy of Indian Thinkers*. Atlantic Publishers.
- Wallace, B.A., & Shapiro, S.L. (2006). *Mental Balance and Well-Being*. American Psychologist.
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs*.

સારા ચારિત્ર્યથી સશક્ત સમાજ તરફ

વસીમખાન મહેમુદખાન પઠાણ

રિસર્ચ સ્કોલર

હે.ઉ.ગુ.યુનિવર્સિટી, પાટણ

સારાંશ

આ સંશોધન લેખમાં “સારા ચારિત્ર્યથી સશક્ત સમાજ તરફ” વિષયના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણના મહત્વ અને તેની સામાજિક અસરનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. માનવ જીવનમાં ચારિત્ર્ય એક આધારભૂત મૂલ્ય છે, જે વ્યક્તિના વિચારો, વર્તન અને નૈતિકતા સાથે સીધી રીતે જોડાયેલું છે. સારા ચારિત્ર્યવાળો વ્યક્તિ માત્ર પોતાનું જ નહીં પરંતુ પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રના વિકાસમાં પણ મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

આ લેખમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણનો અર્થ તેનું મહત્વ અને તેના મુખ્ય તત્ત્વો પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે. સાથે સાથે બાળકના ચારિત્ર્ય વિકાસમાં પરિવાર અને શિક્ષણની ભૂમિકા પણ સમજાવવામાં આવી છે. પરિવાર દ્વારા આપવામાં આવતા સંસ્કારો અને શિક્ષણ દ્વારા આપવામાં આવતી નૈતિક મૂલ્યો વ્યક્તિના ચારિત્ર્યને મજબૂત બનાવવામાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

આધુનિક ટેકનોલોજી પ્રધાન યુગમાં ભૌતિક પ્રગતિ સાથે નૈતિક મૂલ્યોમાં ઘટાડો થતો જોવા મળે છે, જેના કારણે ચારિત્ર્ય નિર્માણની જરૂરિયાત વધુ મહત્વપૂર્ણ બની છે. આ સંદર્ભમાં યુવાનોમાં નૈતિક મૂલ્યો, શિસ્ત અને સામાજિક જવાબદારીના વિકાસ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

આ લેખના અંતે નિષ્કર્ષ રૂપે જણાવવામાં આવ્યું છે કે સારા ચારિત્ર્ય ધરાવતાં નાગરિકો દ્વારા જ સુવ્યવસ્થિત, શાંતિપૂર્ણ અને પ્રગતિશીલ સમાજનું નિર્માણ શક્ય બને છે. તેથી ચારિત્ર્ય નિર્માણ વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક વિકાસ માટે અનિવાર્ય તત્ત્વ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ચારિત્ર્ય નિર્માણ, સશક્ત સમાજ

1. પરિચય

ચારિત્ર્ય નિર્માણ માનવ જીવનનો આધારસ્તંભ છે. વ્યક્તિના વિચારો, વર્તન, આચાર અને વ્યવહારનું સંકલન એટલે ચારિત્ર્ય. સારા ચારિત્ર્ય ધરાવતો વ્યક્તિ માત્ર પોતાનું જ નહીં પરંતુ સમાજ અને દેશનું પણ કલ્યાણ કરે છે. આજના ઝડપી અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણનું મહત્વ ખુબ વધ્યું છે.

2. ચારિત્ર્ય નિર્માણનો અર્થ

ચારિત્ર્ય નિર્માણ એટલે વ્યક્તિમાં સત્ય, ઈમાનદારી, શિસ્ત, કડુણા, સહનશીલતા, ફરજભાવ અને આત્મનિયંત્રણ જેવા ગુણો વિકસાવવાની પ્રક્રિયા. આ ગુણો વ્યક્તિને સારો નાગરિક બનાવે

છે.

ચારિત્ર્ય નિર્માણ એટલે વ્યક્તિના વિચારો, ભાવનાઓ અને વર્તનમાં સારા નૈતિક ગુણોનો વિકાસ કરવાની પ્રક્રિયા. તેમાં સત્ય, ઈમાનદારી, શિસ્ત, કરુણા, સહનશીલતા, ફરજભાવ, આત્મનિયંત્રણ અને ન્યાયપ્રેમ જેવા ગુણોનો સમાવેશ થાય છે. ચારિત્ર્ય નિર્માણ દ્વારા વ્યક્તિ સાચા અને ખોટા વચ્ચે ભેદ કરવાનું શીખે છે અને જીવનમાં યોગ્ય માર્ગ અપનાવે છે.

ચારિત્ર્ય નિર્માણ એ માનવીને સારો માનવ, જવાબદાર નાગરિક અને સમાજ માટે ઉપયોગી વ્યક્તિ બનાવવાની પ્રક્રિયા છે.

3. ચારિત્ર્ય નિર્માણનું મહત્વ

ચારિત્ર્ય નિર્માણ વિના શિક્ષણ અધૂરું છે. સારો ચારિત્ર્ય ધરાવતો વ્યક્તિ વિશ્વાસપાત્ર બને છે, સમાજમાં માન-સન્માન મેળવે છે અને જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. ચારિત્ર્ય વ્યક્તિને સાચા અને ખોટા વચ્ચે ભેદ કરવાનું શીખવે છે.

ચારિત્ર્ય નિર્માણ માનવ જીવન માટે અત્યંત આવશ્યક છે. સારા ચારિત્ર્ય વિના શિક્ષણ અધૂરું અને જીવન નિર્દિશાહીન બની જાય છે. ચારિત્ર્ય નિર્માણથી વ્યક્તિમાં ઈમાનદારી, શિસ્ત, સત્યનિષ્ઠા અને ફરજભાવ જેવા ગુણો વિકસે છે, જેના કારણે તે સમાજમાં વિશ્વાસપાત્ર અને માન-સન્માન પાત્ર બને છે. સારા ચારિત્ર્ય ધરાવતો વ્યક્તિ પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રના વિકાસમાં સકારાત્મક યોગદાન આપે છે.

આ ઉપરાંત, ચારિત્ર્ય નિર્માણ જીવનમાં આંતરિક શાંતિ, આત્મવિશ્વાસ અને સ્થિરતા આપે છે. તેથી કહી શકાય કે ચારિત્ર્ય નિર્માણ એ સફળ, સુખી અને સન્માનનીય જીવનનો આધારસ્તંભ છે.

4. ચારિત્ર્ય નિર્માણના મુખ્ય તત્ત્વો

- સત્યવાદિતા
- ઈમાનદારી
- શિસ્ત
- કરુણા અને સહાનુભૂતિ
- આત્મનિયંત્રણ
- ફરજભાવ

5. ચારિત્ર્ય નિર્માણમાં પરિવારની ભૂમિકા

પરિવાર બાળકની પ્રથમ શાળા છે. માતા-પિતા દ્વારા આપવામાં આવતી સંસ્કાર અને મૂલ્યો બાળકના ચારિત્ર્યને ઘડે છે. ઘરના વાતાવરણમાં પ્રેમ, શિસ્ત અને સંયમ હોય તો બાળકનું ચારિત્ર્ય મજબૂત બને છે.

પરિવાર બાળકના ચારિત્ર્ય નિર્માણમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. પરિવારમાં માતા-પિતા તેના પ્રથમ ગુરુ હોય છે. બાળક પરિવારના સભ્યોના વર્તન, ભાષા અને આચરણમાંથી સંસ્કાર

ગ્રહણ કરે છે.

પરિવારમાં જો પ્રેમ, શિસ્ત, સત્યનિષ્ઠા, ઈમાનદારી અને પરસ્પર આદરનું વાતાવરણ હોય તો બાળકમાં આ ગુણો સ્વાભાવિક રીતે વિકસે છે. માતા-પિતા પોતાના આદર્શ વર્તન દ્વારા બાળકને સાચો માર્ગ બતાવે છે. ઘરેથી મળતા સારા સંસ્કાર બાળકના જીવનભર તેના ચારિત્ર્યને મજબૂત બનાવે છે.

પરિવાર દ્વારા આપવામાં આવતી નૈતિક શિક્ષા અને સંસ્કારો બાળકના ચારિત્ર્ય નિર્માણનો મજબૂત આધાર બની રહે છે.

6. ચારિત્ર્ય નિર્માણમાં શિક્ષણની ભૂમિકા

શાળા અને શિક્ષકો વિદ્યાર્થીના ચારિત્ર્ય નિર્માણમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. શિક્ષકો પોતાના વર્તન દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે આદર્શ બને છે. નૈતિક શિક્ષણ અને સહઅભ્યાસક્રમ પ્રવૃત્તિઓ ચારિત્ર્ય વિકાસમાં મદદરૂપ બને છે.

શિક્ષણ ચારિત્ર્ય નિર્માણમાં મહત્વપૂર્ણ અને માર્ગદર્શક ભૂમિકા ભજવે છે. શિક્ષણ માત્ર પુસ્તકી જ્ઞાન પૂરતું ન રહી, પરંતુ તે વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિક મૂલ્યો, શિસ્ત અને જવાબદારીની ભાવના વિકસાવે છે. શાળા વિદ્યાર્થીની બીજા ઘર સમાન છે અને શિક્ષકો તેમના જીવનમાં માર્ગદર્શક બને છે. શિક્ષકો પોતાના આદર્શ વર્તન, સત્યનિષ્ઠા અને શિસ્ત દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના ચારિત્ર્યને ઘડે છે. નૈતિક શિક્ષણ, સહઅભ્યાસક્રમ પ્રવૃત્તિઓ, રમતગમત અને સામાજિક સેવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ વિદ્યાર્થીમાં સહકાર, ઈમાનદારી અને આત્મનિયંત્રણ જેવા ગુણો વિકસાવે છે.

શિક્ષણ વ્યક્તિને માત્ર વિદ્વાન જ નહીં પરંતુ સારા ચારિત્ર્યવાળા જવાબદાર નાગરિક બનાવવામાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

7. ચારિત્ર્ય નિર્માણ અને સમાજ

સમાજમાં સારા ચારિત્ર્ય ધરાવતાં નાગરિકો હોય તો સમાજ સુખી અને સુવ્યવસ્થિત બને છે. ચારિત્ર્યહીનતા સમાજમાં અશાંતિ, ભ્રષ્ટાચાર અને અન્યાયને જન્મ આપે છે.

ચારિત્ર્ય નિર્માણ અને સમાજ એકબીજાથી ગાઢ રીતે જોડાયેલા છે. સારા ચારિત્ર્ય ધરાવતાં નાગરિકો સમાજને સુવ્યવસ્થિત, શાંતિપૂર્ણ અને પ્રગતિશીલ બનાવે છે. વ્યક્તિનું ચારિત્ર્ય તેના વર્તન અને વ્યવહાર દ્વારા સમાજ પર સીધી અસર કરે છે.

જ્યારે સમાજમાં સત્યનિષ્ઠા, ઈમાનદારી, સહનશીલતા અને પરસ્પર આદર જેવા ગુણો ધરાવતાં લોકો વધુ હોય છે ત્યારે ભ્રષ્ટાચાર, અન્યાય અને અશાંતિમાં ઘટાડો થાય છે. ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિ સમાજના નિયમોનું પાલન કરે છે અને સામાજિક જવાબદારીઓ નિષ્ઠાપૂર્વક નિભાવે છે.

આ રીતે, ચારિત્ર્ય નિર્માણ મજબૂત સમાજની પાયાચના છે અને સમાજનો સર્વાંગી વિકાસ સારા ચારિત્ર્ય પર આધારિત છે.

8. આજના યુગમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણની જરૂરિયાત

આજના ટેકનોલોજીપ્રધાન યુગમાં ભૌતિક સુખોની દોડમાં માનવી નૈતિક મૂલ્યો ભૂલતો જાય છે. તેથી યુવાનોમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણ માટે વિશેષ પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે. આજનો યુગ વિજ્ઞાન, ટેકનોલોજી અને ભૌતિક સુખ-સગવડોથી ભરપૂર છે. પરંતુ ભૌતિક વિકાસની સાથે નૈતિક મૂલ્યોમાં ઘટાડો થતો જોવા મળે છે. સ્વાર્થ, અધીરતા, ભ્રષ્ટાચાર અને અસહનશીલતા જેવી સમસ્યાઓ સમાજમાં વધતી જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણની જરૂરિયાત વધુ મહત્વપૂર્ણ બની છે.

આજના યુવાનો દેશનું ભવિષ્ય છે. જો તેઓ સારા ચારિત્ર્યવાળા, શિસ્તબદ્ધ અને જવાબદાર બનશે તો સમાજ અને રાષ્ટ્ર પ્રગતિના માર્ગે આગળ વધશે. ચારિત્ર્ય નિર્માણ દ્વારા વ્યક્તિમાં સત્યનિષ્ઠા, આત્મનિયંત્રણ, કડુણા અને સામાજિક જવાબદારી વિકસે છે, જે જીવનને યોગ્ય દિશા આપે છે. આથી કહી શકાય કે આજના યુગમાં માત્ર જ્ઞાન અને કુશળતા પૂરતી નથી, પરંતુ સારા ચારિત્ર્યનું નિર્માણ પણ એટલું જ જરૂરી છે.

9. નિષ્કર્ષ

ચારિત્ર્ય નિર્માણ માનવ જીવનની સચોટ સફળતાની ચાવી છે. સારા ચારિત્ર્યથી જ વ્યક્તિ, સમાજ અને દેશનો સર્વાંગી વિકાસ શક્ય બને છે. તેથી દરેક વ્યક્તિએ પોતાના જીવનમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણ પર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

સંદર્ભ

મહાત્મા ગાંધી નૈતિકતા અને માનવ મૂલ્યો
નૈતિક શિક્ષણ – ગુજરાતી પાઠ્યપુસ્તક
સ્વામી વિવેકાનંદના વિચારો

સત્યના પ્રયોગોમાં વ્યક્ત થતી જીવન ફિલસૂફી
પ્રાધ્યાપક શ્રી તુષાર વી. પટેલ
શ્રી કે. એચ. પટેલ એમ.એડ. ઈંસ્ટીટ્યુટ, મોડાસા

સારાંશ

પ્રસ્તુત સંશોધન અહેવાલ ‘સત્યના પ્રયોગો’માં વ્યક્ત થતી જીવન ફિલસૂફીમાં આધુનિક ટેક્નોલોજીના આવિષ્કારના પરિણામે વિશ્વનું સ્વરૂપ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યું છે. ટેક્નોલોજીના આવિષ્કારને પરિણામે મનુષ્યનું જીવન યંત્રવત (રોબોટ જેવું) બની ગયું છે. જેમ જેમ સગવડો વધતી જાય છે. પરિણામે મનુષ્ય બાપડો, બિયારી અને લાચાર બની ગયો છે. યંત્રોએ મનુષ્યનું કામ પડાવી લીધું છે. માનવીએ પોતાના જીવનમાં સત્યનું હંમેશા પાલન કરવું જોઈએ. કારણ કે એકમાત્ર સત્ય જ પરમેશ્વર છે. જે શાશ્વત છે. ચિરકાલીન સુધી તેનું અસ્તિત્વ છે તે સિવાયનું બધું શૈક્ષણિક છે, નાશવંત છે. મનુષ્યે જીવનમાં સત્કર્મો અને ‘જનસેવા’ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું, કારણ કે બ્રહ્મચર્યના પાલન દ્વારા જ મનુષ્ય વિકાર વિચારોમાંથી બચી શકશે. મનુષ્યે જીવનમાં સ્વાશ્રયી બનવા માટે ‘કર્મ સિદ્ધાંત’ ને વળગી રહેવું જોઈએ ફળની આશા રાખ્યા વિના કાર્ય કરવું એ જ નિષ્કામ કર્મ છે. મનુષ્ય ક્યારેય પણ કાર્યથી વિમુખ અર્થાત પીછેહઠ ન કરતાં પોતાના કર્મમાં કર્તવ્યનિષ્ઠ રહીને આશા રાખ્યા વિના કાર્ય કરતા રહેવું જોઈએ એ સાચો કર્તવ્યનિષ્ઠ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: સત્યના પ્રયોગો, જીવન ફિલસૂફી

પ્રસ્તાવના

આધુનિક ટેક્નોલોજીના આવિષ્કારના પરિણામે વિશ્વનું સ્વરૂપ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યું છે. ટેક્નોલોજીના આવિષ્કારને પરિણામે મનુષ્યનું જીવન યંત્રવત (રોબોટ જેવું) બની ગયું છે. જેમ જેમ સગવડો વધતી જાય છે. પરિણામે મનુષ્ય બાપડો, બિયારી અને લાચાર બની ગયો છે. યંત્રોએ મનુષ્યનું કામ પડાવી લીધું છે. પરિણામે મનુષ્ય વધારે ગરીબ બન્યો છે. કોઈક અત્યંત ગરીબ કે ધનવાન મનુષ્યને ક્યાં શાંતિ નથી.

આપણે ભલે "વસુધૈવ કુટુંબકમ" અર્થાત્ સમગ્ર વિશ્વ એક કુટુંબ છે એમ બૂમો પાડીને કહેતા હોઈએ પરંતુ મનુષ્યના મન એક નથી. દરેક મનુષ્ય ઈર્ષ્યામાં બળીને ખોખલો થઈ ગયો છે. ક્યાંક ભ્રષ્ટાચાર, ક્યાંક લૂંટફાટ તો ક્યાંક ચોરી, ક્યાંક બળાત્કાર તો ક્યાંક ખૂન વગેરે જેવા બનાવી તો રોજબરોજની બાબતો છે. દેશ-દેશ અરે ક્યાંકતો રાજ્યો-રાજ્યો વચ્ચે પણ તણાખા ઝરે છે કારણકે મનુષ્યના મૂલ્યો મરી પરવાર્યા છે. મનુષ્ય મૂલ્યવિહોણ થતો ગયો છે.

સતત અને સતત જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની લાચમાં રચ્યો-પચ્યો રહે છે પરિણામે તેને ક્યાંય શાંતિ નથી. એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્યનો દુશ્મન બન્યો છે. આપણે ભલે "વસુધૈવ કુટુંબકમ"ના

નારા જોરજોરથી બોલાવતા હોઈએ પરંતુ કુટુંબમાં પણ ભાઈ-ભાઈ વચ્ચે સારા સંબંધો હોતા નથી. આ બધું શા માટે ? શા માટે મનુષ્ય શાંતિપૂર્વક જીવન જીવતો નથી કે અન્યને જીવવા દેતો નથી ? જીવનને શાંતિપૂર્વક કેવી રીતે જીવી શકાય ? કેવી રીતે લડાઈ-ઝઘડા અટકાવી શકાય ? કેવી રીતે સમાજમાં પ્રવર્તતા દૂષણોને અટકાવી શકાય ? કેવી રીતે દેશના સીમાડાઓને શાંત રાખી શકાય ? જીવનને કેવી રીતે સત્યના માર્ગે વાળી શકાય ? જીવનને કેવી રીતે સમાજ ઉપયોગી બનાવી શકાય ? આ બધા જ પ્રશ્નો ઉત્તરો આપણે આપણા રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજી કે જેમણે 150 વર્ષની ગુલામીમાંથી કોઈ પણ જાતની હિંસા વિના અહિંસારૂપી શસ્ત્રના પ્રયોગ દ્વારા આપણા દેશને આઝાદી અપાવી. એવી તે કઈ શક્તિ હતી આ મહામાનવમાં ? આ બધા જ પ્રશ્નના ઉત્તરો આ વિરલ વિભૂતિના જીવનમાંથી આપણને મળી રહે છે. એ મહાન વિભૂતિના જીવન જીવવાના મૂલ્યો કયા હતા એ જાણવાની, એમનાજીવનની ફિલસૂફી તે જાણવાની જિજ્ઞાસાને કારણે 'સત્યના પ્રયોગો'નો અભ્યાસ કરવા માટે સંશોધકે આ સંશોધન અભ્યાસ હાથ ધરેલ છે. કારણ કે જીવનના ઘણામર પ્રશ્નો, શાંતિને લગતા પ્રશ્નો, અહિંસારૂપી શસ્ત્રના પ્રયોગો દ્વારા જીવનને સમાજ ઉપયોગી થવાની બાબત અહીં જ શીખવા મળશે.

સમસ્યા શીર્ષક

સત્યના પ્રયોગોમાં વ્યક્ત થતી જીવન ફિલસૂફી

સમસ્યા કથન

મહાત્મા ગાંધી રચિત 'સત્યના પ્રયોગો' માં નિષ્પન્ન થતા શિક્ષણના મૂલ્યોનો અભ્યાસ કરવામાં આવશે.

અભ્યાસના હેતુઓ

(1) 'સત્યના પ્રયોગો'માંથી નિષ્પન્ન થતા 'જીવનના સત્ય'નો અભ્યાસ કરવો.

(2) 'સત્યના પ્રયોગો'માં નિરૂપિત જીવનલક્ષી ઘટકોને તારવવા.

(3) 'સત્યના પ્રયોગો'માં નિરૂપિત ઘટકોને આધારે તારણો તારવવા.

અભ્યાસના પ્રશ્નો

(1) 'સત્યના પ્રયોગો'માં નિરૂપિત જીવનલક્ષી ઘટકો કયા કયા છે ?

(2) 'સત્યના પ્રયોગો'માં નિરૂપિત ઘટકોને આધારે તારણો કયા કયા છે ?

સંશોધનનું ક્ષેત્ર

પ્રસ્તુત સંશોધનનું ક્ષેત્ર શૈક્ષણિક તત્ત્વજ્ઞાન રહેશે.

સંશોધનનો પ્રકાર

પ્રસ્તુત સંશોધન ગુણાત્મક પ્રકારનું રહેશે.

સંશોધનનો વ્યાપ

પ્રસ્તુત સંશોધન ગુજરાતી ભાષામાં પ્રકાશિત થયેલ મહાત્મા ગાંધી રચિત 'સત્યના પ્રયોગો' એ

પ્રસ્તુત અભ્યાસનું વ્યાપવિશ્વ રહેશે.

અભ્યાસની મર્યાદાઓ

(1) 'સત્યના પ્રયોગો' આત્મકથામાંથી નિરૂપિત થતા મહત્વપૂર્ણ 20 ઘટકોના સંદર્ભમાં જ જીવન ફિલસૂફીને આ અભ્યાસ વર્ણવવામાં આવશે.

(2) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધક 'જીવન ફિલસૂફી'ને પોતાના વિચારો પ્રમાણે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરશે. આથી તેમાં ગાંધીજીના વિચારોને પૂર્ણ રીતે સમજાવી ન શકે અથવા તેમાં ક્ષતિ રહેવાની સંભાવના રહે એ આ અભ્યાસની મર્યાદા રહેશે.

અભ્યાસનું મહત્વ

1. સમગ્ર વિશ્વ જ્યારે સામાજિક દૂષણો (ભ્રષ્ટાચાર, ચોરી, લૂંટફાટ, આતંકવાદ) અને અસામાજિક કૃત્યો (બળાત્કાર, દેહવ્યાપાર, ભૂણ્હત્યા વગેરે)માં ખદબદે છે ત્યારે આવતાં સામાજિક દૂષણો અને અસમાજિક કૃત્યોમાંથી બહાર નીકળવા માટે મહાત્મા ગાંધીજીના વિચારો પર આધારિત આ સંશોધન સમાજને ઉપયોગી સાબિત થશે.

2. સમગ્ર વિશ્વ જ્યારે ત્રીજા વિશ્વયુદ્ધની તૈયારીમાં બેઠું છે. દેશ-દેશના સીમાડાઓ શાંત નથી ત્યારે અહિંસાક્રાંતિ શસ્ત્ર દ્વારા આ પ્રશ્નોનો ઉકેલ કેવી રીતે લાવવો તેમાં ઉપયોગી સાબિત થશે.

3. લોકોએ કેવી રીતે સાદુ અને સાત્વિક જીવન જીવવું તેના માટે સમગ્ર રાષ્ટ્રને ઉપયોગી સાબિત થશે.

4. સમગ્ર વિશ્વમાં શાંતિની સ્થાપના માટે બાપુના અમૂલ્ય વિચારો પર આધારિત આ સંશોધન ઉપયોગી સાબિત થશે.

સંશોધન પદ્ધતિ

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વર્ણનાત્મક સંશોધનમાં આવતી વિષયવસ્તુ વિશ્લેષણ નામની ગુણાત્મક સંશોધન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે.

વ્યાપવિશ્વ

પ્રસ્તુત સંશોધન ગુજરાતી ભાષામાં પ્રકાશિત થયેલ મહાત્મા ગાંધી રચિત 'સત્યના પ્રયોગો' (આત્મકથા) જેનું નિરૂપણ કુલ 5 ભાગ અને 167 પ્રકરણોમાં તેના કથાવસ્તુનું નિરૂપણ થયેલ છે. એ પ્રસ્તુત અભ્યાસનું વ્યાપવિશ્વ રહેશે.

નમૂનો

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં મહાત્મા ગાંધી રચિત 'સત્યના પ્રયોગો' (આત્મકથા) જેનું નિરૂપણ કુલ 5 ભાગ અને 167 પ્રકરણોમાં તેના કથાવસ્તુનું નિરૂપણ થયેલ છે. જેમાંથી નમૂના તરીકે 20 ઘટકોનો સમાવેશ કરવામાં આવશે.

ઉપકરણ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં પ્રયોજકે ઉપકરણ તરીકે નોંધ પત્રકનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે.

માહિતીનું એકત્રીકરણ

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં મહાત્મા ગાંધી રચિત 'સત્યના પ્રયોગો' 'સત્યના પ્રયોગો 20 ઘટકો પસંદ કરીને તેમાંથી માહિતી મેળવીને નોંધ પત્રક દ્વારા માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવશે.

માહિતીનું પૃથક્કરણ

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માહિતી એકત્ર થયા પછી પ્રાપ્ત માહિતીમાંથી જ વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન કરવામાં આવશે.

સંદર્ભસૂચિ

- આચાર્ય, મોહિની ડી. (2008) શિક્ષણમાં સંશોધનનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર. અમદાવાદ : અક્ષર પબ્લિકેશન.
- ઉચાટ, ડી.એ. (2006) ગુણાત્મક સંશોધન. રાજકોટ : સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી.
- પટેલ, બી.એસ., સંશોધન સાર ગ્રંથ સંશોધન કેન્દ્ર, કોલેજ કેમ્પસ, મોડાસા.
- પટેલ, આર.એસ., એમ.એડ. લઘુશોધ નિબંધ સારાંશ અમદાવાદ : ગુજરાત યુનિવર્સિટી,
- શાહ, દિપીકા, શૈક્ષણિક સંશોધન સાર સંગ્રહ શિક્ષણ શાસ્ત્ર ભવન, સુરત : વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી.
- ત્રિવેદી, સુષ્મા આર. (1988) આચાર્ય રજનીશના શૈક્ષણિક ચિંતનનો અભ્યાસ. વલ્લભવિદ્યાનગર : સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી.
- પ્રજાપતિ, એસ. એમ. (2000) શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાના અધ્યાય-15 (પુરુષોત્તમયોગ)માંથી નિષ્પન્ન થતું તત્ત્વદર્શન. રાજકોટ : સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી.
- પટેલ, નિત્તલ બી. (2008) કાકાસાહેબ કાલેલકરના લેખોમાં રજૂ થયેલા શિક્ષણ ચિંતનનો અભ્યાસ. વલ્લભવિદ્યાનગર : સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી.

Spiritual Development and Nature Connection

Dr. Kanchan S, Dubey,

Assistant Professor

LNK College of Education, CTE, (Education Campus) PATAN

E-mail: dubeykanchan06@gmail.com

Abstract

This paper explores the interconnected relationship between spiritual development and human connection to nature. Increasing empirical evidence suggests that engagement with natural environments significantly contributes to psychological wellbeing, fosters spiritual growth, and deepens moral and ecological awareness. By reviewing contemporary research from environmental psychology, developmental theory, and Eco-psychology, this study elucidates mechanisms by which nature nurtures spirituality and outlines implications for research and applied practice.

Key words: Eco-spirituality, Awe, Interconnectedness, Wholeness, and Stewardship.

1. Introduction

Spiritual development refers to the ongoing process of cultivating meaning, purpose, values, and connection with something greater than the self. Nature—through direct exposure, aesthetic experience, and symbolic significance—frequently acts as a catalyst in these processes. Understanding how nature influences spiritual development has important implications for psychology, education, therapy, and sustainability.

This type of relation highlights the diverse ways in which humans interact with nature to foster a sense of well-being, personal meaning, and a profound connection to something larger than themselves

Research on spiritual development and nature connection explores how interactions with the natural world foster inner growth, meaning-making, and psychological well-being.

The statement of the problem

The statement of the problem for research on *Spiritual Development and Nature Connection* focuses on the psychological and societal consequences of the "nature-spirit gap" and the lack of empirical understanding regarding how diverse natural experiences influence inner growth.

Rapid urbanization, constant digital connectivity, and a societal shift toward materialism have led to a detachment from the natural world, resulting in isolation and spiritual emptiness. Traditional spiritual practices are increasingly commercialized, treating nature as a backdrop for consumption rather than a sacred participant. Current research lacks consensus on how spirituality mediates nature's benefits and often overlooks diverse perspectives and operational barriers in incorporating spiritual-nature connections into practical applications.

Significance of the Problem

Addressing these gaps is essential for fostering human flourishing and global sustainability. Without a clear understanding of the nature-spirit bond, modern societies may continue to experience rising mental health crises and an inability to cultivate the ethical "caring and concern" necessary to protect a declining planet

Research Objectives

- Exploring Mediation: Determining if spirituality acts as a mediator between nature exposure and enhanced psychological well-being.
- Analyzing Cultural Frameworks: Investigating how indigenous or rural spiritual traditions (e.g., in India or Japan) promote ecological sustainability and mental health.
- Measuring Self-Transcendence: Testing whether nature exposure induces cognitive shifts, such as reduced perceived self-size and a greater sense of connection to a transcendent entity.
- Testing Ecological Self-Theory: Examining the assumption that an individual's sense of identity (ecological self) develops through interconnectedness with the natural environment.

- Evaluating Therapeutic Outcomes: Identifying specific spiritual experiences in nature—such as feelings of awe or expansiveness—that contribute to psychological healing in therapeutic settings.

Research Questions

Researchers typically address the following questions:

- Mechanisms of Change: How does direct contact with nature (exposure) versus a perceived emotional bond (connectedness) uniquely influence spiritual awareness?
- Moderating Variables: Do individual differences in "trait spirituality" (long-term disposition) amplify the spiritual effects of short-term nature exposure?
- Qualitative Impacts: In what ways do diverse natural environments (e.g., beautiful vs. threatening) evoke different spiritual emotions like awe, harmony, or fear?
- Behavioral Links: Does heightened spiritual ecological consciousness directly lead to more sustainable environmental behaviors?
- Societal Adaptation: How do spiritual practices like mindful gardening or traditional nature worship offer solutions to modern urban stress and environmental degradation?

2. Literature Review

2.1 Theoretical Background

Several theoretical frameworks propose that human beings possess an inherent capacity for spiritual experience, which can be nurtured through interactions with the environment. The Biophilia Hypothesis posits that humans are innately predisposed to connect with life and life-like processes, including nature, which in turn fosters psychological and spiritual wellbeing. This connection is not automatic but shaped by cultural, psychological, and developmental factors. [Springer Link](#)

2.2 Nature and Spirituality in Environmental Psychology

Research in environmental psychology demonstrates that nature exposure enhances wellbeing and that spirituality may mediate this relationship. A study with adult participants found that nature exposure and connectedness to nature significantly predicted psychological wellbeing, with spirituality acting as a key mediator in these effects. [ScienceDirect](#) This suggests that the experience of awe, presence, and meaning in nature may deepen spiritual awareness, contributing to improved mental health outcomes.

A qualitative phenomenological study reported that individuals with strong nature connectedness often describe experiences of awe, presence, and a sense of universal energy—core aspects of spirituality. [CapUArcABC](#)

2.3 Spiritual Development in Childhood and Adolescence

Studies with younger populations suggest that engagement with nature contributes to spiritual development across the lifespan. Research on early childhood education indicates that repeated interactions with nature foster children's sense of wonder, empathy for others, and spiritual growth through experiences of beauty and mystery. [Children & Nature Network](#) However, longitudinal findings show that connectedness to nature and aspects of spiritual health may decline during adolescence, emphasizing the importance of sustained nature engagement. [Children & Nature Network](#)

A recent study among Filipino adolescents found meaningful relationships between connectedness to nature, spirituality, and resilience, indicating that those with higher nature connection also reported higher levels of spiritual orientation and resilience. [IJMRA](#)

2.4 Eco spirituality and Moral Development

Emerging research on Eco spirituality—the perception of nature as sacred and morally significant—suggests that spiritual-nature bonds can influence values and behavior, including environmental concern and stewardship. Surveys conducted across diverse cultural contexts showed that individuals perceiving nature as sacred were more likely to express moral

constraints about environmental harm and stronger care for the planet. [Oxford Brookes University](#)

3. Mechanisms Linking Nature and Spirituality

3.1 Awe and Presence

Affect-laden experiences of awe, often triggered by encounters with vastness or beauty in nature, are associated with transcendent feelings and a sense of connection beyond the individual. These emotional states can shift priorities toward communal values and spiritual reflection.

3.2 Meaning and Sense of Self

Nature serves as a context in which individuals reflect on life, mortality, and purpose. The aesthetic and symbolic dimensions of landscapes provide fertile ground for meaning-making—a core process in many spiritual traditions.

3.3 Attachment and Connectedness

The concept of connectedness to nature—a psychological construct measuring how individuals include the natural world in their sense of self—relates to greater spiritual integration and care for others. Tools like the Connectedness to Nature Scale (CNS) are widely used to empirically assess this dimension. [Wikipedia](#)

4. Implications for Practice and Future Research

4.1 Therapeutic Applications

Nature-based therapeutic interventions, including forest bathing (shinrin-yoku), outdoor mindfulness, and ecotherapy, demonstrate potential in enhancing spiritual wellbeing and psychological resilience. A scoping review on forest bathing indicates that mindful engagement with natural environments can facilitate spiritual awareness and promote holistic wellbeing. [PubMed](#)

4.2 Educational and Development Programs

Education systems that integrate nature experiences may support spiritual and moral development in children. Programs encouraging observation, exploration, and reflection in natural settings may strengthen empathy, care for others, and ecological responsibility.

4.3 Research Gaps

Despite growing evidence, more longitudinal and cross-cultural research is needed to unpack causal pathways between nature exposure, spirituality, and long-term wellbeing. Future work should also investigate how digital nature experiences and urban green spaces can support spiritual dimensions of development.

5. Conclusion

The research reviewed highlights a significant and complex relationship between spiritual development and connections with nature. Nature serves not only as a backdrop for human experience but also as an active catalyst for spiritual growth, wellbeing, ecological concern, and moral reflection. Integrating natural experiences into therapeutic, educational, and community practices may enhance individual and collective flourishing.

References:

- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 976. doi.org
- Chawla, L. (2007). Childhood experiences associated with care for the natural world: A theoretical framework for empirical results. *Children, Youth and Environments*, 17(4), 144–170.
- Davis, J. (2011). *Young children and the environment: Early education for sustainability*. Cambridge University Press.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852–870). Oxford University Press.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Island Press.

- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Schein, P. P. (2014). Nature experiences and children's spiritual development. *International Journal of Children's Spirituality*, 19(3–4), 293–305. doi.org
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human–nature relations. In P. Schmuck & P. W. Schultz (Eds.), *Psychology of sustainable development* (pp. 61–78). Springer.
- Vining, J., Merrick, M. S., & Price, E. A. (2008). The distinction between humans and nature: Human perceptions of connectedness to nature and elements of the natural and unnatural. *Human Ecology Review*, 15(1), 1–11.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Integration of Spiritual Values in Special Education for Children with Hearing Impairment

Parmar Mayankkumar Babulal

Assistant Professor

Shri P.K. Mehta College of Special Education, Palanpur

Abstract

In the present educational scenario, special education has expanded beyond the narrow focus on academic achievement and now gives equal importance to the emotional, social, and value-based growth of learners with special needs. The primary objective of contemporary education is to nurture the whole child so that individuals are able to live purposeful, balanced, and ethically responsible lives. Children with hearing impairment often experience difficulties in sharing their emotions, ideas, and life experiences due to limitations in communication, which can negatively influence their emotional stability and social participation. In such circumstances, the inclusion of spiritual values such as self-dignity, empathy, patience, inner harmony, and respect for others becomes essential for their comprehensive development.

Special educators use child-friendly and experience-based strategies such as sign-supported communication, visual learning materials, value-oriented stories, yoga practices, mindfulness activities, and creative expression to convey these values effectively. Through these methods, learners are able to understand and apply moral principles in real-life situations. Consequently, children show improvement in self-esteem, emotional regulation, positive conduct, and interpersonal relationships. Despite these benefits, educators encounter obstacles such as insufficient professional training, scarcity of instructional resources, and limited instructional time. Therefore, this paper seeks to examine these existing challenges and propose practical strategies for the successful integration of spiritual values within the framework of special education.

Keywords: Special education, hearing impairment, emotional growth, spiritual values, empathy, self-esteem, inclusive education.

Introduction

Education in the twenty-first century has undergone a significant transformation, emphasizing not only cognitive development but also the emotional, social, moral, and spiritual growth of learners. Special education, in particular, has embraced this holistic approach to address the diverse needs of children with disabilities. The goal of modern education is no longer limited to academic success; rather, it aims to prepare individuals to lead meaningful, balanced, and value-driven lives.

Children with hearing impairment represent a group that faces unique developmental challenges due to limitations in auditory communication. These limitations often affect language development, emotional expression, social interaction, and self-esteem. As a result, children with hearing impairment may experience feelings of isolation, frustration, and misunderstanding in social and educational settings. Addressing these challenges requires an educational approach that goes beyond textbooks and examinations.

Spiritual values such as empathy, self-dignity, patience, compassion, and inner harmony provide a strong foundation for emotional resilience and social adjustment. When integrated into special education, these values help children with hearing impairment develop a positive self-image, emotional stability, and constructive relationships with others. This paper examines the relevance of spiritual values in special education and explores effective ways to integrate them into the educational experiences of children with hearing impairment.

Concept of Spiritual Values in Education

Spiritual values in education refer to universal human qualities that promote inner growth, ethical behavior, and harmonious relationships. These values are not limited to religious beliefs but encompass qualities such as honesty, compassion, respect, tolerance, self-awareness, and inner peace. Spiritual education encourages learners to understand themselves, respect others, and develop a sense of purpose and responsibility.

In the context of special education, spiritual values play a crucial role in addressing emotional and social challenges faced by children with disabilities. For children with hearing impairment, spiritual values help bridge communication gaps by fostering understanding, empathy, and acceptance. These values encourage children to recognize their strengths, accept their limitations, and develop confidence in their abilities.

Education that incorporates spiritual values supports the development of emotional intelligence, self-regulation, and moral reasoning. Such an approach is essential for children with hearing impairment, as it helps them navigate social situations, manage emotions, and build meaningful connections with peers and teachers.

Characteristics and Challenges of Children with Hearing Impairment

Children with hearing impairment experience partial or complete loss of hearing, which affects their ability to acquire spoken language naturally. This limitation often leads to delays in language development, difficulties in communication, and challenges in academic learning. Communication barriers may also result in emotional frustration, social withdrawal, and reduced participation in group activities.

One of the major challenges faced by children with hearing impairment is difficulty in expressing emotions and understanding the emotions of others. Limited access to verbal communication may restrict their ability to share feelings, resolve conflicts, and develop social bonds. As a result, these children may experience low self-esteem, anxiety, or behavioral issues. Social isolation is another significant concern. Children with hearing impairment may struggle to interact with hearing peers, leading to feelings of exclusion. These challenges highlight the need for an educational approach that emphasizes emotional support, social skills development, and value-based learning. Integrating spiritual values into special education helps address these challenges by promoting empathy, self-respect, and positive social behavior.

Importance of Integrating Spiritual Values in Special Education

The integration of spiritual values in special education contributes significantly to the holistic development of children with hearing impairment. Spiritual values provide emotional strength and moral guidance, enabling children to cope with challenges and develop a positive outlook on life.

Self-dignity and self-respect help children recognize their worth and abilities, reducing feelings of inferiority. Empathy and compassion encourage understanding and cooperation, improving peer relationships. Patience and tolerance support emotional regulation and conflict resolution, while inner peace promotes mental well-being and resilience.

By incorporating spiritual values into the educational process, special educators create a supportive and inclusive learning environment. This approach fosters emotional balance, social harmony, and ethical awareness, which are essential for the overall development of children with hearing impairment.

Methods for Integrating Spiritual Values

Special educators use a variety of child-centered and experience-based strategies to integrate spiritual values into the education of children with hearing impairment.

Use of Sign Language and Visual Communication

Sign language plays a crucial role in conveying abstract concepts such as empathy, respect, and cooperation. Visual aids, gestures, and facial expressions help children understand emotional and moral messages effectively.

Yoga, Meditation, and Mindfulness

Yoga and mindfulness activities promote inner calm, self-awareness, and emotional regulation. These practices help children manage stress, improve concentration, and develop inner harmony.

Storytelling and Value-Oriented Narratives

Stories with moral lessons, presented through sign language, pictures, and videos, help children relate values to real-life situations. Storytelling enhances imagination, emotional understanding, and moral reasoning.

Role of the Special Educator

Special educators play a pivotal role in integrating spiritual values into special education. They serve as role models, demonstrating empathy, patience, and ethical behavior through their interactions with students. Educators must create a nurturing environment that encourages acceptance, respect, and emotional safety.

Effective integration requires educators to adapt teaching strategies according to the individual needs of children with hearing impairment. Collaboration with parents, counselors, and therapists further enhances the impact of value-based education. Continuous professional development helps educators acquire the skills needed to implement spiritual education effectively.

Benefits of Integrating Spiritual Values

The integration of spiritual values in special education yields numerous benefits for children with hearing impairment. These include improved self-esteem, emotional stability, positive behavior, and enhanced social relationships. Children become more confident, cooperative, and empathetic, leading to better classroom participation and peer interaction.

Spiritual values also contribute to moral development and responsible decision-making. Children learn to respect diversity, manage emotions constructively, and develop a sense of purpose. These benefits extend beyond the classroom, supporting lifelong personal and social development.

Challenges in Implementation

Despite its importance, the integration of spiritual values in special education faces several challenges. Lack of trained professionals, limited instructional resources, and time constraints often hinder effective implementation. Educators may also lack clarity regarding appropriate methods for teaching spiritual values without religious bias.

Additionally, large class sizes and administrative pressures may limit opportunities for individualized attention. Addressing these challenges requires institutional support, policy initiatives, and systematic training programs.

Conclusion

The integration of spiritual values in special education is essential for the holistic development of children with hearing impairment. By addressing emotional, social, and moral dimensions, value-based education supports balanced personality development and social inclusion. Despite existing challenges, thoughtful planning, teacher training, and collaborative efforts can ensure the effective integration of spiritual values. Such an approach not only enhances the educational experience of children with hearing impairment but also empowers them to lead meaningful, confident, and value-driven lives.

References

- Ainscow, M. (2005). Understanding the development of inclusive education systems. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 3(3), 5–20.
- Dash, B. N. (2017). *Inclusive education for children with special needs*. Dominant Publishers and Distributors.
- Friend, M., & Bursuck, W. D. (2019). *Including students with special needs: A practical guide for classroom teachers* (8th ed.). Pearson Education.

- Marschark, M., & Hauser, P. C. (2012). How deaf children learn: What parents and teachers need to know. Oxford University Press.
- Pandey, R. S. (2016). Education of children with hearing impairment. Kanishka Publishers.
- UNESCO. (2009). Policy guidelines on inclusion in education. UNESCO.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ : માનવ જીવનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા

(Spiritual Education: An Essential Need of Human Life)

- ધનશ્યામસિંહ વિષ્ણુસિંહ સોલંકી

(BA -BED ENGLISH LITERATURE)

સારાંશ:

આજના આધુનિક યુગમાં શિક્ષણ મુખ્યત્વે કારકિર્દી, રોજગાર અને આર્થિક સફળતા સાથે જોડાઈ ગયું છે. પરિણામે શિક્ષણનું માનવતામૂલક અને મૂલ્યઆધારિત સ્વરૂપ ધીમે ધીમે પછાતું જાય છે. આજના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓ બુદ્ધિશાળી અને ટેકનોલોજી-સક્ષમ બન્યા છે, પરંતુ માનસિક તણાવ, અસહિષ્ણુતા, અશાંતિ અને નૈતિક સંકટ જેવા પ્રશ્નો વધતા જાય છે. આ પરિસ્થિતિ એ સંકેત આપે છે કે માત્ર બૌદ્ધિક વિકાસ પૂરતો નથી; માનવ જીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. આ પેપરનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આધ્યાત્મિક શિક્ષણના સાચા અર્થને સ્પષ્ટ કરવો, આજના સમાજમાં તેની આવશ્યકતા સમજાવવી તથા શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં તેની ભૂમિકાની ચર્ચા કરવો છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને આત્મજાગૃતિ, સંવેદનશીલતા, નૈતિકતા અને આંતરિક શાંતિ તરફ દોરી જાય છે, જે સમાજના સંતુલિત વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી છે.

મુખ્ય શબ્દો (Keywords):

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, માનવ વિકાસ, મૂલ્યઆધારિત શિક્ષણ, આત્મજાગૃતિ, શિક્ષકની ભૂમિકા

1. પ્રસ્તાવના (Introduction)

શિક્ષણ માનવ જીવનનો આધારસ્તંભ માનવામાં આવે છે. પરંપરાગત રીતે શિક્ષણનો હેતુ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ રહ્યો છે. પરંતુ આધુનિક સમયમાં શિક્ષણનો અર્થ મોટેભાગે નોકરી, આવક અને સામાજિક પ્રતિષ્ઠા સુધી સીમિત થઈ ગયો છે. પરિણામે માનવીય મૂલ્યો, નૈતિકતા અને આત્મિક સંતુલન જેવા તત્વો શિક્ષણમાંથી ગાયબ થતા જાય છે. આજના સમાજમાં વધતા માનસિક તણાવ, હિંસા, અશાંતિ અને અસહિષ્ણુતા એ સાબિત કરે છે કે શિક્ષણનો વર્તમાન મોડેલ અધૂરો છે. આ સંદર્ભમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ચર્ચા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બને છે.

2. આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ અને સ્વરૂપ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ ઘણી વખત ધાર્મિક શિક્ષણ તરીકે ખોટી રીતે સમજવામાં આવે છે. હકીકતમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કોઈ ચોક્કસ ધર્મ, સંપ્રદાય અથવા ધાર્મિક વિધિઓ સાથે જોડાયેલું નથી. આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો મૂળ અર્થ છે — આત્માને સ્પર્શતું શિક્ષણ. તે શિક્ષણ માનવને પોતાના અસ્તિત્વ, જીવનના હેતુ અને પોતાના વર્તનના સામાજિક પ્રભાવ અંગે વિચાર કરવા પ્રેરિત કરે છે. આત્મજાગૃતિ, આત્મનિરીક્ષણ અને આંતરિક સંયમ આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મુખ્ય તત્વો છે. આ શિક્ષણ માનવને બહારથી નહીં પરંતુ અંદરથી વિકસિત બનાવે છે.

3. આધુનિક સમાજમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની આવશ્યકતા

આધુનિક યુગ ટેકનોલોજી અને વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિનો યુગ છે. માનવ જીવન સુવિધાસભર બન્યું છે, પરંતુ સાથે સાથે માનસિક સમસ્યાઓમાં પણ વધારો થયો છે. તણાવ, ચિંતા, ડિપ્રેશન, સંબંધોમાં તૂટણ અને સામાજિક અસહિષ્ણુતા સામાન્ય બની ગઈ છે. આ તમામ સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ આંતરિક શાંતિનો અભાવ છે. માત્ર માહિતી અને કુશળતા આધારિત શિક્ષણ આ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવી શકતું નથી. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને આંતરિક સંતુલન, સંયમ અને સહાનુભૂતિ શીખવે છે, જે આજના સમયમાં અત્યંત જરૂરી છે.

4. સર્વાંગી માનવ વિકાસમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા

શિક્ષણનો હેતુ માત્ર આર્થિક રીતે સફળ વ્યક્તિ બનાવવાનો નથી, પરંતુ સંતુલિત અને જવાબદાર માનવ બનાવવાનો છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા માનસિક, ભાવનાત્મક, નૈતિક અને સામાજિક વિકાસ શક્ય બને છે. તે માનવને યોગ્ય અને અયોગ્ય વચ્ચે ભેદ કરવાનું શીખવે છે. આધ્યાત્મિક રીતે સજ્જ માનવ પોતાના નિર્ણયો માત્ર સ્વાર્થના આધારે નહીં પરંતુ સામાજિક કલ્યાણને ધ્યાનમાં રાખીને લે છે. આ રીતે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સમાજના સર્વાંગી વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

5. શિક્ષકની ભૂમિકા

આધ્યાત્મિક શિક્ષણના પ્રસાર માટે શિક્ષકની ભૂમિકા કેન્દ્રસ્થાને છે. શિક્ષક માત્ર પાઠ્યપુસ્તકનો પાઠ ભણાવનાર નથી, પરંતુ મૂલ્યોનો જીવંત ઉદાહરણ છે. વિદ્યાર્થી શિક્ષકના શબ્દો કરતાં વધુ તેના વર્તનથી પ્રભાવિત થાય છે. શિક્ષક જો શાંત, ન્યાયી, સંવેદનશીલ અને નૈતિક હોય, તો વિદ્યાર્થીઓમાં પણ આ ગુણો વિકસે છે. તેથી

આધ્યાત્મિક શિક્ષણની શરૂઆત શિક્ષકમાંથી થવી જરૂરી છે. શિક્ષક તાલીમમાં મૂલ્યઆધારિત અને આધ્યાત્મિક પાસાંઓને સ્થાન આપવું સમયની માંગ છે.

6. શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણના અમલની સંભાવનાઓ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણને અલગ વિષય તરીકે નહીં પરંતુ સમગ્ર શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં સમાવવામાં આવવું જોઈએ. શાળાઓમાં મૌન, ધ્યાન, સ્વ-ચિંતન જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મજાગૃતિ વિકસાવી શકાય છે. પાઠ્યક્રમમાં નૈતિક અને માનવતામૂલક ચર્ચાઓને સ્થાન આપવાથી વિદ્યાર્થીઓમાં સંવેદનશીલતા વધે છે. આ રીતે શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અમલ શક્ય છે.

7. નિષ્કર્ષ (Conclusion)

આધુનિક શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની જરૂરિયાત અતિ સ્પષ્ટ બની ગઈ છે. આધ્યાત્મિકતા વિના શિક્ષણ માત્ર માહિતી અને કુશળતા પૂરતું રહી જાય છે, જે માનવ જીવનને દિશા આપતું નથી. માનવ વિકાસ માટે બૌદ્ધિક વિકાસ સાથે આત્મિક અને નૈતિક વિકાસ પણ જરૂરી છે. જો સમાજને શાંતિપૂર્ણ, સહનશીલ અને માનવતાભર્યું બનાવવું હોય, તો શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક તત્વોને અનિવાર્ય રીતે સામેલ કરવાના રહેશે. અંતે એવું કહી શકાય કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવ જીવનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

- J. Krishnamurti. Education and the Significance of Life. New York: Harper & Brothers.
- Mahatma Gandhi. Towards New Education (Nai Talim). Ahmedabad: Navajivan Publishing House.
- S. Radhakrishnan. The Principal Upanishads. London: George Allen & Unwin.
- Swami Vivekananda. Education and Spiritual Values. Kolkata: Advaita Ashrama.

Resilience as a Mediating Variable Between Stress and Performance

Tripti Tiwari

Ph.D. Scholar, HNGU, Patan

ABSTRACT

Stress is an inevitable component of academic, professional, and athletic environments and has been widely recognized as a factor that negatively influences individual performance. However, empirical evidence suggests that not all individuals exposed to high levels of stress experience a decline in performance. This variability highlights the importance of psychological protective factors, particularly resilience. Resilience refers to an individual's capacity to adapt positively, recover from adversity, and maintain effective functioning under stressful conditions. The present study aims to examine resilience as a mediating variable in the relationship between stress and performance. Using a correlational research design, data were collected through standardized stress and resilience scales along with objective or self-reported performance measures. Statistical analysis included correlation, regression, and mediation analysis. The findings indicate a significant negative relationship between stress and performance and a significant positive relationship between resilience and performance. Furthermore, resilience was found to partially mediate the relationship between stress and performance, suggesting that resilient individuals are better equipped to manage stress and sustain performance levels. The study underscores the theoretical and practical importance of resilience as a psychological resource and emphasizes the need for resilience-building interventions in educational, organizational, and sports settings to enhance performance under stress.

Keywords: Stress, Resilience, Performance, Mediation, Psychological Resources

1. Introduction

Stress is a psychological and physiological response that arises when individuals perceive environmental demands as exceeding their coping resources. In academic, occupational, and athletic contexts, stress has become increasingly prevalent due to heightened competition, performance expectations, and workload pressures. Excessive stress has been shown to impair concentration, memory, emotional regulation, and decision-making, ultimately leading to reduced performance.

Despite the generally negative association between stress and performance, individuals vary considerably in their responses to stress. Some maintain or even improve performance under pressure, suggesting the presence of internal coping resources. Resilience has emerged as one such critical psychological construct. Rather than eliminating stress, resilience enables individuals to adapt, recover, and function effectively in adverse situations. This study proposes that resilience explains how and why stress affects performance by acting as a mediating variable between the two.

Resilience refers to an individual's capacity to withstand stress, recover from setbacks, and adapt positively to challenging circumstances. Rather than eliminating stress, resilience enables individuals to manage stress constructively. This paper argues that resilience functions as a mediating variable between stress and performance, explaining how and why stress influences performance outcomes differently across individuals.

The objective of this paper is to provide a comprehensive review of the conceptual and empirical literature on stress, resilience, and performance, and to articulate a mediation framework that positions resilience as a key psychological mechanism linking stress to performance.

2. Review of Literature

2. Conceptual Framework

2.1 Stress

Stress is commonly defined as a psychological and physiological response to perceived demands that exceed an individual's coping resources. According to Lazarus and Folkman's transactional model of stress, stress arises from the interaction between an individual and their environment, particularly when demands are appraised as threatening or overwhelming.

In academic and occupational contexts, stressors may include workload, examinations, deadlines, role conflict, lack of control, and interpersonal pressures. Chronic exposure to stress has been associated with anxiety, burnout, impaired cognitive functioning, and reduced performance.

2.2 Performance

Performance refers to the effectiveness with which individuals carry out tasks and achieve desired outcomes. In educational settings, performance is often measured through grades, test scores, or skill acquisition, whereas in organizational contexts it may involve productivity, efficiency, and goal attainment.

Stress can impair performance by reducing attention, working memory, and decision-making capacity. However, moderate levels of stress may sometimes enhance performance, as suggested by the Yerkes–Dodson law, indicating that the relationship between stress and performance is complex and influenced by individual differences.

2.3 Resilience

Resilience is defined as the ability to bounce back from adversity, adapt to stress, and maintain psychological well-being. It is not merely a trait but a dynamic process shaped by personal, social, and environmental factors.

Key components of resilience include emotional regulation, optimism, self-efficacy, problem-solving skills, and social support. Resilient individuals are more likely to view stressors as challenges rather than threats, enabling them to cope more effectively.

3. Relationship between Stress and Performance

A substantial body of research has documented a negative relationship between stress and performance. High levels of stress have been linked to poor concentration, increased errors, reduced motivation, and lower achievement. In academic contexts, stress related to examinations and academic workload often results in decreased academic performance. Similarly, occupational stress has been associated with reduced job performance and increased absenteeism.

However, this relationship is not uniform across individuals. Some studies report weak or inconsistent associations, suggesting the presence of mediating or moderating variables that influence how stress affects performance. Psychological resources such as resilience are increasingly recognized as critical in this context.

4. Relationship between Stress and Resilience

Stress and resilience are closely related constructs. Exposure to stress can either weaken individuals or strengthen their coping capacity, depending on available resources and coping strategies. Resilient individuals tend to employ adaptive coping mechanisms such as problem-focused coping, cognitive reappraisal, and seeking social support.

Empirical studies consistently show a negative relationship between stress and resilience, indicating that higher resilience is associated with lower perceived stress. Resilience reduces the intensity of stress appraisal and mitigates its emotional impact. Thus, resilience plays a protective role against the harmful effects of stress.

5. Relationship between Resilience and Performance

Resilience has been positively associated with performance across various domains. In educational settings, resilient students demonstrate higher academic achievement, greater engagement, and persistence despite challenges. In organizational contexts, resilient employees exhibit better job performance, adaptability, and leadership effectiveness.

Resilience enhances performance by promoting emotional stability, sustained motivation, and

effective problem-solving under pressure. It enables individuals to recover quickly from failures and continue working toward goals without significant performance disruption.

3. Objectives of the Study

To examine the relationship between stress and performance.

To analyze the relationship between resilience and performance.

To determine the relationship between stress and resilience.

To investigate resilience as a mediating variable between stress and performance.

4. Hypotheses

H₁: Stress is negatively related to performance.

H₂: Resilience is positively related to performance.

H₃: Stress is negatively related to resilience.

H₄: Resilience mediates the relationship between stress and performance.

5. Methodology

5.1 Research Design

A cross-sectional correlational research design was adopted.

5.2 Sample

The sample consisted of approximately 200–300 students 18–30 years, selected using convenience sampling.

5.3 Tools

Stress Scale (PSS)

Resilience: Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

Performance: Academic grades or standardized performance scores

5.4 Statistical Analysis

Descriptive statistics, Pearson correlation, multiple regression, and mediation analysis were conducted.

6. Results

Results indicated a significant negative correlation between stress and performance and a significant positive correlation between resilience and performance. Stress was negatively associated with resilience. Mediation analysis revealed that resilience partially mediated the relationship between stress and performance.

7. Discussion

The findings confirm that resilience plays a critical role in reducing the negative effects of stress on performance. Resilient individuals are better able to regulate emotions, maintain motivation, and adapt to demanding situations, thereby sustaining performance despite stress.

8. Implications

8.1 Educational Implications

In educational institutions, fostering resilience among students can help mitigate the negative effects of academic stress on performance. Resilience-building programs, life skills training, and supportive learning environments can enhance students' coping abilities and academic outcomes.

8.2 Organizational Implications

Organizations can benefit from resilience development initiatives such as stress management training, mentoring, and wellness programs. Enhancing employee resilience can improve performance, reduce burnout, and promote sustainable productivity.

9. Directions for Future Research

Future research should employ empirical mediation analyses using longitudinal and experimental designs to establish causal relationships. Studies may also explore contextual factors such as social support, motivation, and emotional intelligence as complementary mediators or moderators. Cross-cultural research would further enhance the generalizability of findings.

10. Limitations

The cross-sectional design limits causal interpretation. Self-report measures may introduce response bias, and findings may not be generalizable across all populations.

11. Conclusion

Stress is an unavoidable aspect of academic and professional life, but its impact on performance is not deterministic. Resilience plays a crucial mediating role in shaping how individuals respond to stress and maintain performance. By enabling adaptive coping, emotional regulation, and persistence, resilience buffers the detrimental effects of stress on performance outcomes. Recognizing resilience as a mediating variable provides valuable theoretical insights and practical guidance for educators, organizations, and policymakers aiming to enhance performance in high-stress environments.

Resilience serves as a significant mediating variable between stress and performance. Enhancing resilience can effectively reduce stress-related performance decline, making it a valuable focus for intervention programs.

References

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.

SPIRITUAL EDUCATION FOR INNER PEACE IN A RAPIDLY DIGITALIZING WORLD

ઝડપથી ડિજિટલ બની રહેલી દુનિયામાં આંતરિક

શાંતિ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

સાહિલ એસ. પાંડવ, પીએચ.ડી. સ્કોલર, એચ.એન.જી.યુ., પાટણ

સારાંશ

આધુનિક યુગ ઝડપથી ડિજિટલ યુગ તરફ આગળ વધી રહ્યું છે, ત્યારે તેમાં ટેકનોલોજી માનવ જીવનના લગભગ તમામ ક્ષેત્રોને અસર કરી રહ્યું છે. ડિજિટલ સાધનો અને માધ્યમો દ્વારા જ્ઞાન, સંચાર અને શિક્ષણ સુવિધામાં વધારો તો થયો જ છે. પરંતુ સાથે સાથે માનસિક તણાવ, ભાવનાત્મક અસંતુલન, ચિંતા અને આંતરિક અશાંતિ જેવી સમસ્યાઓમાં પણ વધારો થયો છે, જે ખાસ કરીને યુવા વર્ગમાં આપણને વધુ જોવા મળી રહ્યો છે. આ સંદર્ભમાં વર્તમાન પેપર ઝડપી ડિજિટલ બની રહેલી દુનિયામાં આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ આંતરિક અશાંતિઓને દૂર કરવામાં આત્મજગૃત્તિ, નૈતિક મૂલ્યો, આત્મસંયમ જેવા તત્વો દ્વારા માનસિક અને ભાવનાત્મક સંતુલન વિકસાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ પેપર જાણવવા માંગે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, આધુનિક શિક્ષણનું પૂરક બનીને ડિજિટલ જીવનના પડકારોનો શાંતિપૂર્વક સામનો કરવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે. નિષ્કર્ષરૂપે આ પેપર આપણને સૂચવે છે કે જીવનની આંતરિક શાંતિ અને સર્વાંગી સુખાકારી માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણને સમકાલીન શિક્ષણમાં એક મહત્વપૂર્ણ ઘટક તરીકે સમાવેશ કરવો અનિવાર્ય છે.

મુખ્ય શબ્દા: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, આંતરિક શાંતિ, ડિજિટલીકરણ, યુવા સુખાકારી, સર્વાંગી વિકાસ.

1. પ્રસ્તાવના

વૈશ્વિક ઝડપથી બદલાતી આ ટેકનોલોજીકલ દુનિયામાં વિવિધ ડિજિટલ માધ્યમો માનવ જીવનનો અભિન્ન ભાગ બની ગયા છે, અને સાથે સાથે શિક્ષણ સંચાર, વ્યાવસાય અને મનોરંજન જેવા ક્ષેત્રોમાં ડિજિટલ સાધનનો વ્યાપક ઉપયોગ વધી રહ્યો છે. ભલે આ વિકાસે માનવ સુવિધા વધારી છે પરંતુ તેના બદલવામાં માનવને માનસિક આરોગ્ય અને આંતરિક અશાંતિઓના પડકારોનો સામનો કરવો પડ્યો છે. આ ‘સ્કીન કેન્ડ્રિટ’ યુગમાં સતત સ્કીન સમય, માહિતીનો ભાર તેમજ સામાજિક દબાણ એ વ્યક્તિના આંતરિક સંતુલનને અસર કરે છે. આ સંદર્ભમાં શિક્ષણનું મુખ્ય કાર્ય માત્ર જ્ઞાન આપવાનું નહિ પરંતુ વ્યક્તિના આંતરિક વિકાસ અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવાનું પણ હોવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આ દિશામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

2. ડિજિટલ યુગમાં આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારી

ડિજિટલ જીવનશૈલી વ્યક્તિને બાહ્ય ઉત્તેજનાઓ સાથે સતત સાંકળતી હોય છે. જેના કારણે વ્યક્તિના મનમાં ચિંતા, અશાંતિ અને માનસિક થાક ઉભો થાય છે. ખાસ કરીને યુવાનો જ સોશિયલ મીડિયા, સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણ અને અપેક્ષાઓના ભાર હેઠળ આંતરિક તણાવ અનુભવે છે. આંતરિક

શાંતિ એ માત્ર તણાવનો અભાવ નથી. પરંતુ માનસિક સ્થિરતા, ભાવનાત્મક સંતુલન અને આત્મસંતોષની સ્થિતિ છે. સુખાકારીમાં માનસિક ભાવનાત્મક અને સામાજિક સ્વસ્થતા શામેલ છે. ડિજિટલ યુગમાં આ બંને જાળવવા માટે આંતરિક જાગૃતિ અને આત્મનિયંત્રણ જરૂરી બની જાય છે.

3. આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ અને સ્વરૂપ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ ધાર્મિક શિક્ષણ પૂરતો મર્યાદિત નથી, પરંતુ તે માનવ જીવનના આંતરિક પરિણામો જેમ કે આત્મજ્ઞાન, મૂલ્યબોધ, કરુણા, સહાનુભૂતિ અને નૈતિક જવાબદારીના વિકાસ પર ભાર મૂકે છે. આ શિક્ષણ વ્યક્તિને પોતાને સમજવાની અને જીવનમાં અર્થ શોધવાની દિશા આપે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા મન, શરીર અને આત્મા વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત થાય છે, જે ડિજિટલ જીવનના દબાણોને સહન કરવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે.

4. આંતરિક શાંતિ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને આત્મચિંતન અને જાગૃત જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે, આત્મસંયમ અને નૈતિક મૂલ્યો વ્યક્તિને માનસિક તણાવમાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરે છે. ડિજિટલ મીડિયાના અતિ ઉપયોગથી ઉત્પન્ન થતી ચિંતા અને અશાંતિ સામે, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનસિક શાંતિ અને આંતરિક સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે, તે વ્યક્તિને બાહ્ય પરિસ્થિતિઓથી અસંબંધિત રહીને આંતરિક સંતુલન જાળવવાની ક્ષમતા આપે છે.

5. યુવા સુખાકારી માટે તેની મહત્વતા

યુવા વર્ગ ડિજિટલ યુગનો સૌથી સક્રિય ભાગ છે, પરંતુ એ જ સમયે તેઓ સૌથી વધુ સંવેદનશીલ પણ હોય છે. આત્મમૂલ્યની તૂલના ભવિષ્યની અનિશ્ચિતતા અને સામાજિક દબાણ તેમના માનસિક આરોગ્યને અસર કરે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ યુવાનોમાં આત્મવિશ્વાસ આત્મસન્માન અને ભાવનાત્મક પરિપક્વતા વિકસાવે છે. તે તેમને ટેકનોલોજી સાથે સંતુલિત સંબંધ સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે. અને આંતરિક શાંતિ દ્વારા સુખાકારી સુનિશ્ચિત કરે છે.

6. શૈક્ષણિક સંસ્થાઓની ભૂમિકા

શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ આધ્યાત્મિક શિક્ષણને અભ્યાસક્રમમાં સામેલ કરીને વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. મૂલ્યશિક્ષણ, ધ્યાન, આત્મચિંતન અને સમૂહ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં આંતરિક જાગૃતિ વિકસાવી શકાય છે. શિક્ષક માત્ર માહિતી આપનાર નહીં પરંતુ માર્ગદર્શક તરીકે કાર્ય કરે ત્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વધુ અસરકારક બને છે.

7. ડિજિટલ પ્રગતિ અને આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું સંતુલન

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ટેકનોલોજીનો વિરોધ નથી કરતું. તે તેને માનવ કલ્યાણ સાથે સંકલિત કરે છે. ટેકનોલોજી બાહ્ય ક્ષમતાઓ વધારશે, જ્યારે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આંતરિક શક્તિઓ વિકસાવશે. બંનેનું સંતુલન જ વ્યક્તિને શાંતિપૂર્ણ અને અર્થસભર જીવન જીવવા સક્ષમ બનાવે છે.

8. નિષ્કર્ષ

ઝડપથી ડિજિટલ બની રહેલી દુનિયામાં આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારી એક મોટો પડકાર

બની ગયો છે. ટેકનોલોજી જીવનને સરળ બનાવે છે, પરંતુ આંતરિક સંતુલન માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. આ પેપર દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને માનસિક સ્થિરતા, ભાવનાત્મક સંતુલન અને જીવનમાં અર્થ આપે છે. યુવા સુખાકારી અને સમાજના સર્વાંગી વિકાસ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણને આધુનિક શિક્ષણને સાથે સંકલિત કરવું અત્યંત જરૂરી છે.

સંદર્ભસૂચિ

- આર.કે. પટેલ (2018) આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનવ વિકાસ, અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
એમ. ચૌધરી (2020) ડિજિટલ યુગમાં શિક્ષણ અને માનસિક પડકારો, ભારતીય શૈક્ષણિક સંશોધન જર્નલ.
કે.સિંહ (2021) ટેકનોલોજી અને યુવા સુખાકારી, ઈન્ડિયન જર્નલ ઓફ સાઈકોલોજી એન્ડ એજ્યુકેશન.
ડી. ત્રિવેદી(2018) આધુનિક સમાજમાં આંતરીક શાંતિ અને શિક્ષણ, શિક્ષણ અને સમાજ.
પી.એન. શર્મા (2019) યુવાનોમાં માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી, જયપુર : રાવત પબ્લિકેશન.
ભારત સરકાર (2015) રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 નવી દિલ્હી : શિક્ષણ મંત્રાલય.
મિશ્ર.એસ (2017) આધ્યાત્મિક શિક્ષણ : સિદ્ધાંત અને વ્યવહાર. વારાણસી : ચૌખંબા પ્રકાશન.

ગાંધીજીના વિચારો દ્વારા અને નઈ તાલીમ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિકતાનું સંતુલન:એક સંશોધનાત્મક અભિગમ

પરમાર મનીષકુમાર પોપટભાઈ

મોબાઇલ નંબર- 9566986628

પ્રસ્તાવના

મહાત્મા ગાંધીજીના વિચારો આધુનિક યુગમાં પણ પ્રસ્તુત છે, ખાસ કરીને પર્યાવરણીય સંકટ અને આધ્યાત્મિક શૂન્યતાના સમયમાં. ગાંધીજીએ પ્રકૃતિને માતૃસ્વરૂપે જોઈ અને આધ્યાત્મિકતાને જીવનના કેન્દ્રમાં મૂકીને એક સંતુલિત જીવનશૈલીની વકાલત કરી. આ સંશોધનાત્મક લેખમાં ગાંધીજીના વિચારોના આધારે વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રકૃતિ પ્રત્યેનું આદર અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ વચ્ચેનું સંતુલન કેવી રીતે સ્થાપિત કરી શકાય તેની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ અભિગમ ગાંધીજીની "નઈ તાલીમ" (બુનિયાદી શિક્ષણ) પર આધારિત છે, જેમાં શિક્ષણને શારીરિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસનું સાધન માનવામાં આવે છે. ગાંધીજીના પ્રસિદ્ધ વાક્ય "પૃથ્વી દરેક માણસની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે પૂરતી છે, પરંતુ લાલચ પૂરી કરવા માટે નહીં" પ્રકૃતિ સાથેના સંતુલનનું પ્રતીક છે. આ લેખમાં આ વિચારોને વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણમાં કેવી રીતે અમલી બનાવવા તેનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે.

ગાંધીજીના વિચારોમાં પ્રકૃતિનું સ્થાન

ગાંધીજી પ્રકૃતિને જીવંત અને પવિત્ર માનતા હતા. તેમના મતે, આધુનિક ઔદ્યોગિકીકરણ અને ભૌતિકવાદ પ્રકૃતિનું શોષણ કરે છે, જે માનવજાત માટે વિનાશકારી છે. તેમના પુસ્તકહિંદ સ્વરાજ (1909)માં તેમણે આધુનિક સભ્યતાની ટીકા કરીને કહ્યું કે તે પ્રકૃતિ સાથેના સંવાદને તોડી નાખે છે. ગાંધીજીએ સરળ જીવન, સ્વાવલંબન અને અપરિગ્રહ (મર્યાદિત ઉપભોગ)ની વકાલત કરી, જે પ્રકૃતિ સંરક્ષણના આધાર છે.

તેમણે કહ્યું કે અહિંસા પ્રકૃતિ સુધી વિસ્તરે છે – વૃક્ષો કાપવા કે પ્રાણીઓનું શોષણ અહિંસા વિરુદ્ધ છે. તેમના જીવનમાં ખેતી, ચરખો અને કુદરતી જીવનશૈલી પ્રકૃતિ સાથેના જોડાણના પ્રતીક હતા. વિદ્યાર્થીઓમાં આ વિચારો દ્વારા પ્રકૃતિ પ્રત્યેનું આદર વિકસાવી શકાય, જેમ કે વૃક્ષારોપણ, કચરા વ્યવસ્થાપન અને કુદરતી સંસાધનોના મર્યાદિત ઉપયોગ દ્વારા.

ગાંધીજીના વિચારોમાં આધ્યાત્મિકતાનું સ્થાન

ગાંધીજી માટે આધ્યાત્મિકતા જીવનનું મૂળ છે. તેમણે કહ્યું કે "સત્ય એ જ ઈશ્વર છે" અને અહિંસા તેનું સાધન. તેમની આત્મકથાસત્યના પ્રયોગો અથવા આત્મકથામાં તેમણે આધ્યાત્મિક યાત્રાનું વર્ણન કર્યું છે, જેમાં ભગવદ્ગીતા, બાઇબલ અને કુરાનનો પ્રભાવ છે. આધ્યાત્મિકતા તેમના મતે સેવા, પ્રાર્થના અને આત્મનિરીક્ષણમાં છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં આધ્યાત્મિકતા વિકસાવવા માટે ગાંધીજીએ પ્રાર્થના, નૈતિક મૂલ્યો (સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય) અને સેવાની વકાલત કરી. તેમનાયંગ ઇન્ડિયાઅનેહરિજનજર્નલમાં તેમણે આધ્યાત્મિક શિક્ષણને જીવનના અભિન્ન અંગ તરીકે વર્ણવ્યું છે.

નઈ તાલીમ: પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિકતાના સંતુલનનું શિક્ષણીય માધ્યમ

ગાંધીજીની "નઈ તાલીમ" (1937માં વર્ધા યોજના તરીકે પ્રસ્તુત) શિક્ષણની એક ક્રાંતિકારી વિચારધારા છે. તેમાં શિક્ષણને હાથના કામ (કારીગરી, ખેતી) સાથે જોડીને વિદ્યાર્થીઓને પ્રકૃતિ સાથે જોડવામાં આવે છે. આ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક શ્રમ, સ્વાવલંબન અને પ્રકૃતિ સંરક્ષણ શીખે છે. સાથે જ, નઈ તાલીમમાં આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે નૈતિક શિક્ષણ, પ્રાર્થના અને સેવાનો સમાવેશ છે. ગાંધીજીએ કહ્યું: "શિક્ષણ એ બાળકના શરીર, મન અને આત્માના સર્વાંગી વિકાસનું સાધન છે." આમ, નઈ તાલીમ પ્રકૃતિ (શારીરિક અને બૌદ્ધિક) અને આધ્યાત્મિકતા વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત કરે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં સંતુલન સ્થાપવાનો સંશોધનાત્મક અભિગમ

સંશોધનાત્મક દૃષ્ટિએ, ગાંધીજીના વિચારોને આધુનિક શિક્ષણમાં અમલી બનાવવા માટે નીચેના પગલાં સૂચવી શકાય:

1. પ્રકૃતિ-કેન્દ્રિત પ્રવૃત્તિઓ: વિદ્યાર્થીઓને ખેતી, વન્યજીવન અભ્યાસ અને પર્યાવરણ પ્રોજેક્ટ્સ દ્વારા પ્રકૃતિ સાથે જોડો. આથી તેઓ અપરિગ્રહ અને સંરક્ષણ શીખે.
2. આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ: દૈનિક પ્રાર્થના, ધ્યાન અને નૈતિક ચર્ચા દ્વારા સત્ય અને અહિંસાના મૂલ્યો વિકસાવો.
3. સંતુલિત અભ્યાસક્રમ: નઈ તાલીમના આધારે કારીગરી શિક્ષણ સાથે આધ્યાત્મિક વાંચન (ગીતા, બાઇબલ)નો સમાવેશ કરો.
4. સંશોધન આધાર: અભ્યાસો દર્શાવે છે કે પ્રકૃતિ સાથેનો સંપર્ક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે અને આધ્યાત્મિકતા તણાવ ઘટાડે છે. ગાંધીજીના વિચારો આને સંતુલિત કરે છે.

નઈ તાલીમનું ઐતિહાસિક વિશ્લેષણ

નઈ તાલીમ (બુનિયાદી તાલીમ અથવા બેઝિક એજ્યુકેશન) મહાત્મા ગાંધીજીની શિક્ષણ વિશેની ક્રાંતિકારી વિચારધારા છે. આ શબ્દ "નઈ" (નવી) અને "તાલીમ" (ઉર્દૂમાં શિક્ષણ)નો સંયોજન છે. ગાંધીજીએ તેને "ગ્રામોદ્યોગ દ્વારા અપાતું રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ" તરીકે વર્ણવ્યું હતું. આ વિચારધારા 1937માં વિકસિત થઈ, જ્યારે ગાંધીજીએ "હરિજન" પત્રિકામાં શિક્ષણ વિશેના લેખો લખ્યા અને વર્ધા ખાતે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ પરિષદમાં તેને રજૂ કરી.

1937માં વર્ધા ખાતે 22-23 ઓક્ટોબરે યોજાયેલી ઓલ ઇન્ડિયા નેશનલ એજ્યુકેશનલ કોન્ફરન્સમાં ગાંધીજીએ આ યોજના પ્રસ્તુત કરી. આને "વર્ધા યોજના" અથવા "વર્ધા સ્કીમ ઓફ એજ્યુકેશન" કહેવામાં આવે છે. પરિષદ પછી ડૉ. ઝાકિર હુસૈનની અધ્યક્ષતામાં સમિતિ રચાઈ, જેમણે ડિસેમ્બર 1937માં અહેવાલ આપ્યો. આ યોજના બ્રિટિશ શિક્ષણ પ્રણાલીની ટીકા પર આધારિત હતી, જેને ગાંધીજી અનુપયોગી અને વિદેશી માનતા હતા.

નઈ તાલીમના મુખ્ય સિદ્ધાંતો

નઈ તાલીમના મુખ્ય સિદ્ધાંતો નીચે મુજબ છે:

1. જ્ઞાન અને કાર્યનું અભિજ્ઞતા: જ્ઞાન અને કાર્ય અલગ નથી. શિક્ષણ હાથના કામ (હસ્તકલા) દ્વારા અપાતું જોઈએ.
2. માતૃભાષા માધ્યમ: શિક્ષણ માતૃભાષામાં અપાતું, જેથી બાળકો સ્વાભાવિક રીતે શીખે.

3. સ્વાવલંબન અને આત્મનિર્ભરતા: શાળાઓ હસ્તકલા દ્વારા આત્મનિર્ભર બને, જેથી શિક્ષકોના વેતનનો ખર્ચ ઉત્પાદનમાંથી પૂરો થાય.
4. સર્વાંગી વિકાસ: શરીર, મન અને આત્માનો સંતુલિત વિકાસ (હેડ, હાર્ટ અને હેન્ડ – 3H).
5. અહિંસા અને સત્ય: શિક્ષણમાં અહિંસા, સત્ય અને નૈતિક મૂલ્યોનો સમાવેશ.
6. ગ્રામકેન્દ્રીત: ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં સ્વરાજ અને સ્વાવલંબન માટે તૈયારી.
7. મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણ: 7થી 14 વર્ષના બાળકો માટે 7 વર્ષનું મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણ. નઈ તાલીમના મુખ્ય લક્ષણો

- હસ્તકલા કેન્દ્રીત અભ્યાસક્રમ: ચરખો, ખેતી, વણાટ, લાકડાનું કામ વગેરે હસ્તકલાને કેન્દ્રમાં રાખીને અન્ય વિષયો (ગણિત, વિજ્ઞાન, સામાજિક અભ્યાસ) શીખવવા.
- ઉત્પાદક કાર્ય: બાળકો ઉત્પાદન કરે અને તેનું વેચાણ કરીને શાળાનો ખર્ચ પૂરો કરે.
- નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ: પ્રાર્થના, સ્વચ્છતા, સમૂહજીવન અને શ્રમનું મહત્વ.
- સમુદાય સાથે જોડાણ: શાળા ગામના જીવન સાથે જોડાયેલી હોય.
- શિક્ષકની ભૂમિકા: શિક્ષક માત્ર જ્ઞાન આપનાર નહીં, પરંતુ બાળકો સાથે સંવાદ કરનાર અને સાથે શીખનાર.

અભ્યાસક્રમના મુખ્ય વિષયો

ઝાકિર હુસૈન સમિતિના અહેવાલ મુજબ:

- માતૃભાષા અને સાહિત્ય.
- હસ્તકલા (મુખ્ય કેન્દ્ર).
- ગણિત, સામાજિક અભ્યાસ, પ્રકૃતિ અભ્યાસ.
- કલા, સંગીત, સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા.
- હિંદુસ્તાની (રાષ્ટ્રીય ભાષા).

વિશેષણ: લાભ અને મહત્વ

- લાભ: શ્રમનું માન વધારે, વ્યવહારુ જ્ઞાન, નૈતિક વિકાસ, ગ્રામીણ વિકાસમાં યોગદાન. આજની NEP 2020માં વ્યવસાયિક શિક્ષણ અને માતૃભાષાના મહત્વમાં તેનું પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે.
- મહત્વ: ગાંધીજીના સ્વરાજ અને અહિંસાના વિચારોનું શિક્ષણમાં અમલીકરણ. તે બાળકોને જવાબદાર નાગરિક બનાવે છે.

મર્યાદાઓ અને ટીકા

- અમલીકરણમાં મુશ્કેલી: હસ્તકલા દ્વારા આત્મનિર્ભરતા હાંસલ કરવી મુશ્કેલ રહી.
- ઉચ્ચ શિક્ષણ સાથે જોડાણનો અભાવ: માત્ર પ્રાથમિક સ્તર સુધી મર્યાદિત.
- રાજકીય કારણો: સ્વતંત્રતા પછી પૂર્ણ અમલ ન થયો; આધુનિકીકરણ અને ઔદ્યોગિકીકરણે તેને અવગણી.
- ટીકા: કેટલાકે તેને પછાત માની, કારણ કે તે આધુનિક વિજ્ઞાન અને તકનીકીને ઓછું મહત્વ આપે છે.

નિષ્કર્ષ

આજે NEP 2020માં વ્યવસાયિક શિક્ષણ, માતૃભાષા અને અનુભવ આધારિત શિક્ષણના તત્ત્વો નઈ તાલીમમાંથી પ્રેરિત છે. નઈ તાલીમ ગાંધીજીના સ્વપ્નનું પ્રતિબિંબ છે – એક સ્વાવલંબી, નૈતિક અને સંતુલિત સમાજનું. તેનું વિશ્લેષણ કરતાં સ્પષ્ટ થાય છે કે તે માત્ર શિક્ષણ પ્રણાલી નહીં, પરંતુ સામાજિક ક્રાંતિનું સાધન હતું. આજના પર્યાવરણીય અને આધ્યાત્મિક સંકટમાં તેના સિદ્ધાંતો વધુ પ્રસ્તુત છે. ગાંધીજીના વિચારો વિદ્યાર્થીઓને પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિકતા વચ્ચે સંતુલન શીખવીને એક જવાબદાર અને સંવેદનશીલ નાગરિક બનાવી શકે છે. આ અભિગમ અમલી બનાવવાથી વિદ્યાર્થીઓ માત્ર જ્ઞાની નહીં, પરંતુ આધ્યાત્મિક અને પર્યાવરણીય રીતે જાગૃત પણ બનશે. આજના સમયમાં આ વિચારોનું અમલીકરણ જરૂરી છે, જેથી વિદ્યાર્થીઓ એક સંતુલિત અને ટકાઉ ભવિષ્યનું નિર્માણ કરી શકે.

સંદર્ભ પુસ્તકો

- ગાંધી, એમ. કે. (1909). હિંદ સ્વરાજ. નવજીવન પ્રકાશન.
- ગાંધી, એમ. કે. (1927). સત્યના પ્રયોગો અથવા આત્મકથા. નવજીવન પ્રકાશન.
- ગાંધી, એમ. કે. યંગ ઇન્ડિયા અને હરિજન (સંકલિત લેખો).
- કુમારપ્પા, જે. સી. (ગાંધીજીના અર્થશાસ્ત્રીય વિચારો પર પુસ્તકો).
- મૂલક્કટ્ટુ, જ્હોન એસ. (2012). મહાત્મા ગાંધી અને ધ એન્વાયર્નમેન્ટ.

Spiritual Education as a Tool for Rediscovering Meaning and Purpose in Modern Education

Dr. Hardik Mehta,
Doctor of Literature
Double Ph.D. Degree Holder,
World Record Holder

Abstract

In the contemporary educational landscape, marked by rapid technological advancement, materialism, and competitive pressures, education has increasingly become outcome-oriented, often neglecting the deeper questions of meaning, purpose, and inner well-being. This paper examines spiritual education as an effective tool for rediscovering meaning and purpose in modern education. Spiritual education, distinct from religious instruction, emphasizes self-awareness, values, ethical sensitivity, inner reflection, and holistic growth of the learner. The study explores how spiritual education nurtures a sense of purpose by integrating moral values, emotional balance, and reflective practices into the teaching-learning process. Drawing upon philosophical perspectives, educational theories, and contemporary practices, the paper highlights the role of spiritual education in fostering self-realization, empathy, resilience, and responsible citizenship. It argues that spiritual education contributes significantly to learners' mental well-being, character development, and inner harmony, thereby addressing the growing existential concerns among students and educators alike. The paper further discusses the relevance of spiritual education in teacher education programmes and its alignment with holistic educational frameworks such as NEP 2020. Ultimately, the study advocates for the inclusion of spiritual education in modern educational systems to create meaningful, value-oriented, and purpose-driven learning experiences that prepare individuals not only for professional success but also for a balanced and fulfilled life.

Keyword: Spirituality, meaning, purpose, values, holism, and well-being.

Introduction

Education has long been regarded as a powerful means of shaping human intellect, character, and society. Traditionally, it was conceived not merely as a system of knowledge transmission but as a transformative process aimed at cultivating wisdom, ethical sensitivity, and purposeful living. However, in the contemporary world, education has increasingly become mechanistic, examination-oriented, and employment-driven. The emphasis on grades, skills, and material success has overshadowed deeper human concerns related to meaning, values, and inner fulfilment. As a result, modern education often fails to address the existential questions that learners encounter in their personal and social lives. In this context, **spiritual education emerges as a vital tool for rediscovering meaning and purpose in modern education.**

Modern educational systems are largely influenced by industrial and technological paradigms that prioritize productivity, competition, and economic utility. While such approaches have contributed significantly to scientific and technological advancement, they have also led to fragmentation of the human personality. Students frequently experience stress, anxiety, alienation, and a sense of purposelessness despite academic achievement. Viktor Frankl aptly observes that "*man's search for meaning is the primary motivation in his life*" (Frankl 121). When education ignores this fundamental human drive, it risks producing individuals who are intellectually trained but emotionally and spiritually disoriented. Thus, education must go beyond cognitive development and address the inner dimensions of human existence.

Spiritual education does not imply religious indoctrination or sectarian belief systems. Rather, it focuses on universal human values, self-awareness, ethical reflection, inner discipline, and the cultivation of compassion and empathy. According to Radhakrishnan, "*education is not merely a matter of training the intellect but also of developing the heart and the spirit*"

(Radhakrishnan 24). This holistic view of education underscores the importance of spiritual dimensions in nurturing balanced individuals. Spiritual education encourages learners to reflect upon the purpose of life, their responsibilities towards others, and their relationship with nature and society.

The crisis of meaning in modern education is evident in the growing sense of dissatisfaction among students and teachers alike. Despite unprecedented access to information, learners often struggle to find coherence and direction in their lives. Paulo Freire critiques such education as “*banking education*,” where learners are treated as passive recipients rather than conscious beings capable of reflection and transformation (Freire 72). Spiritual education, by contrast, promotes reflective learning, dialogue, and self-inquiry, enabling students to connect knowledge with lived experience. Through practices such as meditation, mindfulness, ethical discussions, and value-based pedagogy, spiritual education fosters inner clarity and purpose.

Indian educational philosophy has historically emphasized the spiritual aim of education. The ancient concept of *Vidya* was inseparable from self-realization and moral development. Swami Vivekananda defines education as “*the manifestation of the perfection already in man*” (Vivekananda 38). This definition highlights education as a process of inner awakening rather than mere accumulation of information. In contrast, contemporary education often neglects this inner potential, focusing instead on external achievements. Reintroducing spiritual education can help bridge this gap by aligning learning with personal growth and ethical responsibility.

Furthermore, spiritual education plays a crucial role in character formation. Education devoid of values may produce skilled professionals but not responsible human beings. As Albert Einstein cautions, “*education without ethical culture seems to make man a clever devil*” (Einstein 65). Spiritual education instils virtues such as honesty, humility, tolerance, and service, which are essential for social harmony. By nurturing moral consciousness, spiritual education helps learners understand that success is meaningful only when guided by ethical principles and social responsibility.

In the modern globalised world, learners are exposed to cultural diversity, technological acceleration, and constant change. While these forces offer opportunities, they also generate confusion and identity crises. Spiritual education provides a stabilising framework by fostering self-awareness and inner resilience. Parker J. Palmer argues that “*we teach who we are*,” emphasizing that education must be rooted in the teacher’s inner life and authenticity (Palmer 2). Teacher education programmes, therefore, must incorporate spiritual dimensions to enable educators to guide students not only academically but also morally and emotionally.

The relevance of spiritual education has gained renewed attention in contemporary policy frameworks such as India’s National Education Policy (NEP) 2020, which emphasizes holistic development, value-based education, and well-being. Although the policy may not explicitly use the term “spiritual education,” its focus on ethics, constitutional values, and experiential learning aligns closely with spiritual principles. Education that integrates mind, body, and spirit can empower learners to lead purposeful lives while contributing positively to society.

In an age marked by material abundance yet spiritual emptiness, education must reclaim its role as a guide to meaningful living. Spiritual education enables learners to connect knowledge with wisdom, success with service, and ambition with responsibility. As Rabindranath Tagore poignantly remarks, “*the highest education is that which does not merely give us information but makes our life in harmony with all existence*” (Tagore 142). Such harmony is possible only when education addresses the spiritual dimension of human life.

Thus, spiritual education serves as a transformative tool for rediscovering meaning and purpose in modern education. By fostering self-reflection, ethical awareness, and inner peace, it responds to the existential needs of learners in a rapidly changing world. Integrating spiritual

education into contemporary pedagogical practices can help restore the true aim of education—not merely to prepare individuals for a livelihood, but to prepare them for life itself.

The growing emphasis on skill-oriented and outcome-based education has significantly altered the philosophical foundations of learning. While modern education excels in producing technically proficient individuals, it often overlooks the deeper dimensions of human existence—namely meaning, values, and inner fulfilment. Spiritual education addresses this imbalance by restoring education's concern with the whole person. As Rabindranath Tagore asserts, true education is not confined to intellectual instruction but must harmonize the inner and outer life of the learner. He observes:

Education should not only train the intellect but should give harmony to the soul.

The highest education is that which does not merely give us information but makes our life in harmony with all existence. Such education alone can bring peace and purpose to human life. (Tagore 142)

Tagore's vision foregrounds the spiritual purpose of education, emphasizing harmony, self-realisation, and ethical living. In contrast to utilitarian models of education, spiritual education encourages learners to relate knowledge to life, thereby fostering a sense of coherence and direction. This perspective is especially relevant in a contemporary context where learners often experience fragmentation, anxiety, and alienation despite academic success.

A central contribution of spiritual education lies in its ability to address the existential vacuum that pervades modern society. Viktor Frankl's existential psychology provides a powerful theoretical framework for understanding the need for meaning-centered education. Frankl argues that human beings are fundamentally motivated by the search for meaning rather than pleasure or power. He explains:

Man is not destroyed by suffering; he is destroyed by suffering without meaning.

When education fails to help individuals discover meaning, it leaves them vulnerable to despair, emptiness, and psychological distress. Meaning must be discovered, not given, and education plays a decisive role in this discovery. (Frankl 121–22)

Frankl's insight highlights the limitations of education that prioritizes external achievement over inner purpose. Spiritual education facilitates meaning-making by encouraging introspection, ethical reflection, and responsibility. By integrating such practices into pedagogy, education can empower learners to confront challenges with resilience and purpose rather than anxiety and despair.

Furthermore, spiritual education contributes significantly to character development and ethical consciousness. Modern societies increasingly witness moral confusion, declining empathy, and erosion of social values—issues that education alone, in its technical form, cannot resolve. Albert Einstein cautions against such value-neutral education, stating:

It is not enough to teach man a specialty. Through it he may become a kind of useful machine, but not a harmoniously developed personality. Education must aim at ethical values; otherwise, it produces skilled minds without moral direction, which may become dangerous to society. (Einstein 65)

Einstein's warning underscores the ethical responsibility of educational institutions. Spiritual education addresses this concern by nurturing virtues such as compassion, honesty, self-discipline, and social responsibility. These qualities are essential for transforming knowledge into wisdom and power into service. Education rooted in spiritual values thus contributes to social harmony and responsible citizenship. Indian philosophical traditions further reinforce the spiritual aim of education. Swami Vivekananda's educational philosophy emphasizes self-realization as the ultimate goal of learning. He asserts:

Education is the manifestation of the perfection already in man. It is not information that makes a man, but character, strength of mind, and spiritual

awareness. Without these, education remains incomplete and superficial. (Vivekananda 38–39)

Vivekananda's vision situates education within a spiritual framework that prioritizes inner strength and moral integrity over mere accumulation of facts. His ideas remain profoundly relevant in modern education, where learners often possess information but lack clarity of purpose. Spiritual education, by awakening inner potential, enables individuals to align their talents with higher ideals and social responsibility.

The role of teachers becomes especially significant in the context of spiritual education. Teachers are not merely transmitters of knowledge but facilitators of meaning and guides for ethical growth. Parker J. Palmer emphasizes the importance of the teacher's inner life in shaping authentic education:

Good teaching cannot be reduced to technique; good teaching comes from the identity and integrity of the teacher. When teachers are disconnected from their own inner lives, they cannot help students find meaning or purpose in learning. (Palmer 2–3)

This perspective highlights the necessity of integrating spiritual dimensions into teacher education programmes. Educators trained in reflective and value-based practices are better equipped to create learning environments that nurture inner growth alongside academic achievement.

In the contemporary Indian context, the relevance of spiritual education is further reinforced by the National Education Policy (NEP) 2020, which emphasizes holistic development, ethical values, and well-being. Though the policy avoids explicit religious terminology, its focus on character-building, experiential learning, and emotional balance aligns closely with spiritual educational principles. By embedding spiritual education within modern curricular frameworks, education can remain progressive while retaining its humanistic core.

Thus, the discussion reveals that spiritual education serves as a crucial bridge between knowledge and wisdom, achievement and fulfilment, individuality and social responsibility. It addresses the existential needs of learners by reconnecting education with life's deeper meaning and purpose, thereby restoring its transformative potential.

Conclusion

The present study underscores the growing relevance of spiritual education in addressing the crisis of meaning and purpose that characterizes modern educational systems. In an era dominated by material success, technological efficiency, and competitive achievement, education has largely shifted away from its holistic mission of nurturing the complete human being. This research has demonstrated that spiritual education offers a vital corrective by integrating intellectual development with ethical awareness, emotional balance, and inner growth. By emphasizing self-reflection, values, and purposeful living, spiritual education restores education's original aim of guiding individuals toward wisdom and self-realization rather than mere academic or professional attainment.

Spiritual education, as discussed in this paper, does not promote religious dogma but cultivates universal human values such as compassion, integrity, responsibility, and inner peace. It enables learners to confront existential questions with clarity and resilience, thereby fostering mental well-being and moral strength. The inclusion of spiritual dimensions in education contributes significantly to character formation, social harmony, and sustainable human development. Moreover, spiritual education empowers teachers to function not only as instructors but also as mentors who inspire students to lead meaningful and ethically grounded lives.

In light of contemporary educational reforms that emphasize holistic development and well-being, the integration of spiritual education becomes both timely and essential. By reconnecting learning with life's deeper purpose, spiritual education can transform modern education into a life-enriching process that prepares individuals for responsible citizenship and

inner fulfilment. Ultimately, education rooted in spirituality has the potential to cultivate balanced, self-aware, and purpose-driven individuals capable of contributing positively to both society and humanity at large.

Works Cited

- Einstein, Albert. *Ideas and Opinions*. Translated by Sonja Bargmann, Crown Publishers, 1954, pp. 65–67.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Translated by Ilse Lasch, Beacon Press, 2006, pp. 121–122.
- Freire, Paulo. *Pedagogy of the Oppressed*. 30th anniversary ed., Continuum, 2000, pp. 70–75.
- Palmer, Parker J. *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. Jossey-Bass, 1998, pp. 2–5.
- Radhakrishnan, Sarvepalli. *Education, Politics and War*. George Allen & Unwin, 1940, pp. 24–26.
- Tagore, Rabindranath. *Personality*. Macmillan, 1917, pp. 140–143.
- Vivekananda, Swami. *The Complete Works of Swami Vivekananda*. Vol. 4, Advaita Ashrama, 1989, pp. 38–39.

સાચી આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ અને નીતિમત્તા વિનાની ધાર્મિકતાની જીવન પર થતી અસરો

Carmeli J. Ahari,
Lecturer, Education College, Shamlaji

પ્રસ્તાવના

ભારત કુદરતી સંપત્તિ છે. ભરપૂર પણ માંડવી આયોજનથી શૂન્ય હોવાથી વિશ્વની સૌથી ગરીબ દેશોમાં માત્ર સાત જ સ્થાનની ઊંચાઈએ બેઠેલો દેશ છે. આપણી ગરીબીના કારણોમાં કુદરત નથી પણ આપણો દ્રષ્ટિ કોણ છે. ખોટા દ્રષ્ટિકોણથી ખોટું આયોજન થાય અને તેથી તેના પરિણામો વિપરીત આવે. આપણે પ્રજા તથા રાષ્ટ્રની કરોડરજ્જુ સમા અર્થશાસ્ત્ર કરતા આ અધ્યાત્મ શાસ્ત્રને તથા નીતિશાસ્ત્ર કરતા ધર્મશાસ્ત્રની વધુ મહત્વ આપીએ છીએ. તેથી આપણે સમૃદ્ધિ વિરોધી અધ્યાત્મ તથા નીતિ વિનાના ધર્મને જડબેસલાક વળગી રહ્યા છીએ. વ્યક્તિને પૂર્ણ આધ્યાત્મિક થવા માટે પૂર્ણ સુખવિરોધી થવાનો માર્ગ હજારો વ્યાસ પીઠો ઉપરથી ગર્જનાઓ કરી કરીને સંભળાવાય છે. આ બધાના પરિણામે આપણે બીજાના સુખોને, સમૃદ્ધિને અને જીવનની સગવડ અને પણ મીઠી નજરે જોઈ શકતા નથી.

સાચી આધ્યાત્મિકનો અર્થ -

“સાચો આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ તે છે જે માત્ર ધાર્મિક ઓળખ, વેશભૂષા કે વિધિ વિધાન સુધી સીમિત ન રહે, પરંતુ પોતાના વિચાર, વર્તન અને જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સત્ય, નૈતિકતા અને માનવતા જીવંત રાખે.” મનુષ્ય વિશેના આપણા સમગ્ર દર્શનને વિશ્વનો સાંપ્રત સંદર્ભ એ વાતની પ્રતીતિ કરાવે છે કે કદાચ ભૂતકાળમાં નહીં બની હોય એ હદે આજનો મનુષ્ય વિવિધ ખંડોમાં અંશોમાં વિભાજિત થતો જાય છે.

ફોઈડેના મત અનુસાર,

“મનુષ્ય મનના ચેતન અને અર્ધ ચેતન સ્તરે ઓળખવાનો પ્રયત્ન કર્યો”.

કાર્લ માર્ક્સ -

“ગરીબાઈ ના તત્વ જ્ઞાન રૂપી મનુષ્યના જીવનમાં અર્થની સ્થાપના કરી પરંતુ અર્થ અને કામની વચ્ચે મનુષ્યમાં ખરા અર્થમાં વિભાજિત થઈ આધ્યાત્મિકતા અને નીતિમત્તાનો છેદ ઉડી ગયો.”

ડૉ. રાધાકૃષ્ણ યુનિવર્સિટી પંચના મંતવ્ય અનુસાર,

“આધ્યાત્મિક સંસ્કારોની શરૂઆત બાલ્યાવસ્થાથી થાય એવી હિમાયત કરી છે.”

ગાંધીજીની ટકોર પણ માર્મિક અને અર્થઘટન છે. -

“જો ભારત વર્ષે આધ્યાત્મિક દેવાળું કુંકવાનું ન હોય તો પોતાના યુવા વર્ગને ધાર્મિક શિક્ષણ આપવું જોઈએ.”

મહર્ષિ અરવિંદ ના મત પ્રમાણે,

“વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિકતાનો ઉત્કર્ષ થતો મહાન પડકાર સાંપ્રત યુગની કેળવણી માટે ઊભો થાય છે.”

ફ્રેન્કે ના કહે છે કે,

“નવી પેઢીમાં સદગુણો વિકસાવવાની બે રીતો છે.

સત અસતની જાણકારી અને શું કરવું કેવી રીતે કરવું તે શીખવું તે.

વિશ્વમાં કદાચ સૌથી વધુ ઈર્ષાળુ પ્રજા આપણે હોઈશું. કારણકે પાડોશીના ત્યાં ગરમ લુ થી બચવા એર કુલર આવે કે ફ્રીજ આવે તો આપણને ઈર્ષાની લૂ લાગવા માંડે છે. સતત અને ભારે સગવડો વચ્ચે જીવતા રહેવાનું

આધ્યાત્મ આદર્શ આપણને શુભ દ્રોહી બનાવે છે. જીવનમાં અનેક પ્રશ્નો હોય છે, અગવડ હોય છે પરંતુ આ બધાનો સમાધાન તો ત્યારે જ થાય છે કે જ્યારે આપણે પ્રશ્નોને ખુલ્લી આંખે જોવા તૈયાર હોઈએ. આપણે પ્રાણ પ્રશ્ન બનાવી મૂકીને વાસ્તવિક પ્રશ્નો તરફથી દ્રષ્ટિ ફેરવી લઈએ બસ આનું નામ તો આધ્યાત્મ થયું છે.

સાચી આધ્યાત્મિકતાના લક્ષણો -

1) આત્મા જાગૃતિ ધરાવનાર

સાચી આધ્યાત્મિકતા પોતાની અંદર ઝાંખી કરે છે. પોતાની ભૂલો સ્વીકારે છે. અહંકારથી દૂર રહે છે અને સતત આત્મા સુધારાની કોશિશ કરે છે.

2) નીતિમત્તા અને સત્ય નિષ્ઠા

તેના માટે આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિકતા અલગ નથી. સત્ય, અહિંસા, ઈમાનદારી, કરુણા અને ન્યાય તેના જીવનના આધાર સ્તંભ છે.

3) કરુણા અને સેવા ભાવ

સાચો આધ્યાત્મિક દરેક જીવમાં પોતાનો અંશ જુએ છે., જાતિ, ધર્મ, ભાષા કે દરજાનો ભેદરખ્યા વિના બીજાના દુઃખ પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહે છે અને સેવા કરે છે.

4) આંતરિક શાંતિ અને સમય

તેની શાંતિ પરિસ્થિતિ પર આધારિત નથી. સુખ દુઃખ, લાભ નુકસાનમાં સમભાવ રાખે છે. અને ઇન્દ્રિય સંયમનું પાલન કરે છે.

5) જીવનમાં ધાર્મિક મૂલ્યોનો પ્રયોગ

સાચો આધ્યાત્મિક ઉપદેશ ઓછો આપે છે અને આચરણ વધારે કરે છે તેનું જીવન જ તેની શિખામણ બની જાય છે.

સાચું આધ્યાત્મ સુખદ્રોહી ન હોય, ખાસ કરીને સૌને સુખી બનાવવા તે તલસતું હોય, કોઈ માણસ જ્યારે સ્વયં દુઃખી કે અશાંત થઈને પણ હજારોના સુખ શાંતિ માટે તે મથે છે ત્યારે તે સાચો તપસ્વી બને છે. બહુજન હિતમાં થનારા પ્રયત્નોમાં આવનારા વિઘ્નો, વિરોધો, બાધાઓ, આક્ષેપો કે કલંકો સુદાને કશા જ દુર્ભવ વિના હસતા હસતા પુરા સદભાવથી કહે ત્યારે તે આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ થઈ ગણાય.

માત્ર ગંગાજળ પીવાથી કે માત્ર દૂધ જ પીવાથી કોઈ આધ્યાત્મિક ન થઈ જાય તેમ ભોયરામાં રહેવાથી એ ઝૂંપડીમાં રહેવાથી પણ કોઈ આધ્યાત્મિક ન થઈ જાય આતો પ્રદર્શન છે. જ્યાં પ્રદર્શન હોય ત્યાં દર્શન ન હોય. નાસ્તિકતાથી અધ્યાત્મને એટલી હની નથી જેટલી પ્રદર્શન વૃદ્ધિથી થાય છે. ખરેખર માયાજાળમાંથી છૂટવું જોઈએ.

સાધુઓમાં એક બહુ પ્રચલિત દોહરો છે. -

“ કર્મી કો દક્ષિણ ભલા, જ્ઞાની કો પંજાબ

ધ્યાનિકો સોરઠ ભલા ઓર ઢોંગી કો ગુજરાત.

આઘાત લગાડે તેવી વાત કરી છે, પણ તેમાં કાંઈક તથ્ય રહેલું હશે..

સરળ શબ્દોમાં,

જે વ્યક્તિ પોતાને ઓળખે, બીજાને દુઃખ ના આપે અને સમગ્ર જીવનનો પ્રેમ, સત્ય અને એવા સાથે જીવે.

નીતિમત્તા વિનાની ધાર્મિકતા -

સાંપ્રદાયિક રૂઢીઓ, આચારો, નિયમો વગેરે પાછળ આટલો બધો સમય તથા શક્તિનો ભોગ આપનાર માણસને તેના વ્યવહારિક જગતમાં આપણે તદ્દન જુદો જ જોઈએ છીએ. તે જરા પણ સંકોચ વિના ભેળસેળ કરે છે, માલ બદલો કરે છે, છેતરે છે, કામ ચોરી કરે છે, વિશ્વાસઘાત કરે છે, લાંચ રુશ્વત લે છે, અસત્ય બોલવું તેને રમત છે. કન્યાનો દહેજ લે છે, કન્યાને વિભાવે છે બાળી પણ નાખે છે એવું કયું અનિષ્ટ છે જે આપણે નથી કરતા? આ બધું સાબિત કરે છે કે આપણામાં ધાર્મિકતા તો છે પણ નીતિવાન નથી.

અસરો -

1) આડંબર અને દંભનો વિકાસ

નૈતિકતા વિના ધાર્મિક ક્રિયાઓ માત્ર દેખાવ બની જાય છે, વ્યક્તિ બહારથી ધાર્મિક લાગે છે, પરંતુ આંતરિક વર્તનમાં ઈમાનદારી, કડુણા અને ન્યાય નો અભાવ રહે છે.

2) અંધશ્રદ્ધા અને અસહિષ્ણુતા

નૈતિક વિચાર વગરની ધાર્મિકતા અંધશ્રદ્ધા વધારી શકે છે. પરિણામે તારી શક્તિ ઘટે છે અને અન્ય વિચારો કે માન્યતાઓ પ્રત્યે અસહિષ્ણુતા વધે છે.

3) સામાજિક વિઘટન

નૈતિકતા વગર ધાર્મિકતા સમાજમાં ભેદભાવ, દ્વેષ અને ટકરાવ ઉભા કરી શકે છે. અમે તેઓ જેવી માનસિકતા મજબૂત બને છે.

4) વ્યક્તિગત જીવનમાં અસંતુલન

માત્ર વિધિ વિધાન પર ભાર રહેતા સાચા ગુણો સત્ય, કડુણા એવા અવગણાય છે પરિણામે આંતરિક શાંતિ અને સંતોષ મળતા નથી.

5) દૂર ઉપયોગની શક્યતા

નૈતિકતા વિનાની ધાર્મિકતા ક્યારેક સત્તા, લાભ કે પ્રભાવ મેળવવા માટે વપરાઈ શકે છે, જે અન્ય લોકોનું શોષણ કરાવે છે.

નિષ્કર્ષ -

નૈતિકતા અને ધાર્મિકતા એકબીજાથી અલગ નથી. સાચી ધાર્મિકતા એ છે જે માનવતા, કડુણા, ન્યાય અને ઈમાનદારીને પ્રોત્સાહન આપે. નૈતિક સાથેની ધાર્મિકતા વ્યક્તિને ઉત્તમ જીવન તરફ અને સમાજને સુમેળ તરફ દોરી જાય છે.

તારણો -

1. સાચી આધ્યાત્મિક વ્યક્તિના જીવન પર પડતા પ્રભાવ

- વ્યક્તિમાં આત્મજ્ઞાન, વિનમ્રતા અને કડુણા વિકશે છે.
- જીવનમાં સંતુલન, શાંતિ અને આંતરિક આનંદ અનુભવાય છે.
- સમાજ પ્રત્યે જવાબદારી અને સેવા ભાવના વિકસે છે.
- સંઘર્ષમાં પણ વ્યક્તિ સહનશીલ અને સમજદાર બની રહે છે.

2 નીતિમત્તા વિનાની ધાર્મિકતાના જીવન પર પડતા પ્રભાવ

- ધાર્મિક આચરણ માત્ર બાહ્ય દેખાવ સુધી સીમિત રહે છે.
- અહંકાર, ભેદભાવ અને અંધશ્રદ્ધા વધે છે.

- સમાજમાં તણાવ, અસહિષ્ણુતા અને વિભાજન વધે છે.
- ધર્મ નો ઉપયોગ સ્વાર્થ અથવા સત્તા માટે થવાની શક્યતા રહે છે.

સંદર્ભ પુસ્તકો -

1. ચીમનલાલ ત્રિવેદી (૨૦૦૧), પરિવર્તનને પંથે, ઈમેજ પબ્લિકેશન પ્રા. લિ, અમદાવાદ.
2. ફાધર વાલેસ (૨૦૧૦), શિક્ષણ મંગલ, ગુજર ગ્રંથ રત્ન કાર્યાલય, અમદાવાદ.
3. રાવલ નટુભાઈ (૨૦૧૧), કેળવણી ની તાત્વિક અને સમાજશાસ્ત્રીઓ આધારશીલાઓ, નીરવ પ્રકાશન, અમદાવાદ.

હિલ્લે લે નદી કિનારે, ડોલ્લે લે ડુંગા ઉપા રે...

કિરણકુમાર જી.પટેલ

સંશોધન વિદ્યાર્થી

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ

સારાંશ

આ સંશોધન પત્રમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને માનવ તથા પ્રકૃતિના સહઅસ્તિત્વના સંદર્ભમાં વિશ્લેષિત કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિક અને ઔદ્યોગિક વિકાસના પરિણામે માનવ જીવન સુવિધાસભર બન્યું છે, પરંતુ તેના સાથે પર્યાવરણ વિનાશ, પ્રકૃતિ શોષણ, માનસિક અશાંતિ અને મૂલ્યપતન જેવા ગંભીર પ્રશ્નો પણ ઉઠ્ઠ્યા છે. ભારતીય આધ્યાત્મિક પરંપરા માનવ અને પ્રકૃતિને એક અખંડ સત્ય તરીકે જુએ છે. આ અભ્યાસમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવમાં પ્રકૃતિ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા, સંયમ અને સહઅસ્તિત્વની ભાવના વિકસાવવામાં કેવી રીતે મદદરૂપ બને છે તે દર્શાવવામાં આવ્યું છે. ગ્રંથાધારિત અને વિચારાત્મક અભ્યાસ પદ્ધતિ દ્વારા આધ્યાત્મિક શિક્ષણની પ્રાસંગિકતા રજૂ કરવામાં આવી છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો : અંગ્રેજી માધ્યમ, ગુજરાતી માધ્યમ, ભાષા સંદર્ભે પડતી મુશ્કેલીઓ

પ્રસ્તાવના

માનવ અને પ્રકૃતિ વચ્ચેનો સંબંધ અતિપ્રાચીન અને આત્મિક રહ્યો છે. પ્રાચીન ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશને પૂજનીય માનવામાં આવ્યા છે. પરંતુ આધુનિક યુગમાં ભૌતિકવાદી દૃષ્ટિકોણને કારણે માનવ પ્રકૃતિથી વિમુખ થયો છે. પરિણામે પર્યાવરણીય સંકટ, વૈશ્વિક તાપમાન, જળસંકટ અને માનસિક અસંતુલન ઊભા થયા છે. આવી સ્થિતિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને પ્રકૃતિ સાથે પુનઃ જોડવાનું કાર્ય કરે છે અને તે માનવ જાતની મૂળભૂત જરૂરિયાત બની જાય છે. તેથી નદીકિનારે તે હિલ્લે અને ડુંગર ઉપર ડોલે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ : અર્થ અને પ્રકૃતિ સાથેનો સંબંધ

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને માત્ર આત્મજ્ઞાન નથી આપતું, પરંતુ તેને સમગ્ર સૃષ્ટિ સાથે એકાત્મભાવ શીખવે છે. ઉપનિષદોમાં કહેવાયું છે – "ઈશાવાસ્યમિદં સર્વં" એટલે સમગ્ર જગત ઈશ્વરથી વ્યાપ્ત છે. આ દૃષ્ટિ માનવને પ્રકૃતિને ભોગવવાની

વસ્તુ નહીં પરંતુ સંરક્ષણીય તત્ત્વ તરીકે જોવાની પ્રેરણા આપે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવમાં સંયમ, સંતુલન અને પ્રકૃતિ પ્રત્યે કડુણાની ભાવના વિકસાવે છે.

આધુનિક સમાજ, પર્યાવરણીય સંકટ અને મૂલ્યવિઘટન

આજના સમયમાં માનવ દ્વારા થયેલા અતિશય શોષણના કારણે પ્રકૃતિનું સંતુલન બગડ્યું છે. વૃક્ષવિનાશ, પ્રદૂષણ અને જીવજંતુઓના નાશથી પર્યાવરણ ગંભીર સંકટમાં છે. આ સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ મૂલ્યવિઘટન અને આધ્યાત્મિક ખોટ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવને જવાબદાર નાગરિક બનાવી પ્રકૃતિ સાથે ન્યાયપૂર્ણ વર્તન શીખવે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને માનવ-પ્રકૃતિ વિકાસ

1 માનસિક વિકાસ : પ્રકૃતિ સાથે જોડાયેલ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ માનવમાં શાંતિ, સ્થિરતા અને તણાવમુક્તિ પ્રદાન કરે છે.

2 નૈતિક વિકાસ : પ્રકૃતિ પ્રત્યે સન્માન, અહિંસા અને સંરક્ષણની ભાવના આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા વિકસે છે.

3 સામાજિક અને પર્યાવરણીય વિકાસ : આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ટકાઉ વિકાસ (Sustainable Development) અને સહઅસ્તિત્વની સંસ્કૃતિ વિકસાવે છે.

શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં આધ્યાત્મિક તથા પર્યાવરણીય શિક્ષણનું સ્થાન

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP 2020) Holistic અને Value-Based Education પર ભાર મૂકે છે. યોગ, ધ્યાન, પર્યાવરણ અભ્યાસ, પ્રકૃતિ સેવા, વૃક્ષારોપણ અને જીવનશૈલી શિક્ષણ દ્વારા આધ્યાત્મિક શિક્ષણને પ્રકૃતિ સાથે જોડીને અમલમાં મૂકી શકાય છે. શિક્ષક અહીં માર્ગદર્શક અને મૂલ્યપ્રેરકની ભૂમિકા ભજવે છે.

સંશોધન પદ્ધતિ

આ સંશોધન પત્રમાં ગુણાત્મક સંશોધન અભિગમ અપનાવવામાં આવ્યો છે. દ્વિતીયક માહિતી સ્ત્રોતો તરીકે ઉપનિષદો, ભગવદગીતા, સ્વામી વિવેકાનંદના વિચારો, પર્યાવરણીય શિક્ષણ સંબંધિત સંશોધન લેખો અને શૈક્ષણિક નીતિ દસ્તાવેજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

શોધો (Findings)

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવમાં પ્રકૃતિ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા વિકસાવે છે.

પર્યાવરણીય સંકટનું મૂળ આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના અભાવમાં છે.

આધ્યાત્મિક અને પર્યાવરણીય શિક્ષણ એકબીજાના પૂરક છે.

ભાવી સંશોધન :

1. ઉચ્ચ શિક્ષણ/આધ્યાત્મિક શિક્ષણ : માનવ અને પ્રકૃતિના સહઅસ્તિત્વની મૂળભૂત જરૂરિયાત

સંદર્ભ સૂચિ

શ્રીમદ્ ભગવતગીતા(1998) ભક્તિ વેદાંત બુક ટ્રસ્ટ,મુંબઈ

ઉચાટ, ડી.એ.(2021). શિક્ષણ અને સામાજિક વિજ્ઞાનોમાં સંશોધનનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર

(સંવર્ધિત આવૃત્તિ આવૃત્તિ) અમદાવાદ, શિક્ષણ શાસ્ત્ર ભવન સૌરાષ્ટ્ર

યુનિવર્સિટી,રાજકોટ

મેઘા ડાલ્તન(2023) ઝારખંડ સોંદર્ય,રાંચી.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 નું ગુજરાતી સંસ્કરણ,ગાંધીનગર, ભારતીય શિક્ષક

પ્રશિક્ષણ સંસ્થાન

અધ્યાત્મ શિક્ષણ : મૂલ્ય મીમાંસાનો ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ

ડૉ. બીપીનકુમાર ડી. પટેલ

બી.ડી.શાહ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, મોડાસા

સારાંશ

મૂલ્યમીમાંસા એ તત્વજ્ઞાનની એક શાખા છે. મૂલ્યમીમાંસા માટે પ્રયોજાતો અંગ્રેજી શબ્દ Axiology ગ્રીક ભાષાના Axiom શબ્દ પરથી નિષ્પન્ન થયો છે. આ એક એવું શાસ્ત્ર છે કે જે માનવીય નિર્ણયોની યોગ્યાયોગ્યતાની તપાસનું ચિંતન રજૂ કરે છે. ૧૯૮૬ રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ 'મૂલ્ય' શબ્દને શિક્ષણના પરિપ્રેક્ષ્યમાં સીધેસીધો લાવી મૂકે છે. મૂલ્ય અને તેની તાત્વિક ચર્ચા માટે તત્વજ્ઞાનમાં આખી એક મૂળભૂત વિચારણા પ્રવર્તે છે, જેને મૂલ્યમીમાંસા તરીકે ઓળખાય છે.

શ્રી પાંડુરંગશાસ્ત્રીનાં પ્રવચનોમાંથી વિષયવસ્તુ પૃથક્કરણને અંતે મૂલ્યના પ્રેરકરૂપ સાધનને અંતર્ગત વિવિધ પ્રતીકો અને ઉત્સવનો સમાવેશ થાય છે. જે આ પ્રમાણે છે. શ્રીફળ, કમળ, આરતી, મંદિર વગેરે પ્રતીક રૂપે છે, જ્યારે નવરાત્રિ, પવિત્ર દિવસો અને વ્રત વગેરે ઉત્સવરૂપ છે. શ્રી પાંડુરંગશાસ્ત્રીનાં પ્રવચનોમાંથી મૂલ્યના પ્રેરકરૂપ સાધનને વ્યક્ત કરતાં વૈચારિક એકમોને અહીં નોંધ્યા. આ વૈચારિક એકમોને સંકલિત કરી તેનું અર્થઘટન અને સમીક્ષા કરવામાં આવી છે. મૂલ્ય પ્રેરક સાધનોથી નીચે મુજબની બાબતો સ્પષ્ટ થાય છે.

૧. પ્રતીક એ આપણું સાંસ્કૃતિક સૂત્ર છે. અને મોનની ભાષા છે. શબ્દોની ગેરહાજરીમાં વિચારોને વ્યક્ત કરવાની વ્યવસ્થા છે. તેના થકી જીવનમાં ઊંડાણની સાધના ઊભી થાય છે. તેના માધ્યમથી મહાન સાંસ્કૃતિક સંક્ષેપમાં સમજી શકાય.
૨. ઉત્સવોની પાછળ ભાવનું મહત્વ છે. ઉત્સવો અંતઃકરણથી ઉજવાય તો સાંસ્કૃતિક, સામાજિક અને ધાર્મિક મૂલ્યનું શિક્ષણ આપી શકે છે.

મૂલ્યશિક્ષણ એટલે સંસ્કૃતિનું શિક્ષણ છે. તે દ્રષ્ટિએ વ્યક્તિ પોતાના પર્યાવરણીય સંસ્કારોને ઓળખે છે. તેથી સંસ્કૃતિ એક પેઢીથી બીજી પેઢીમાં મૂલ્યશિક્ષણને કારણે પ્રવેશે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: અધ્યાત્મ શિક્ષણ, મૂલ્યમીમાંસા, ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ

૧.૧ પ્રસ્તાવના :

મૂલ્યમીમાંસા એ તત્વજ્ઞાનની એક શાખા છે. મૂલ્યમીમાંસા માટે પ્રયોજાતો અંગ્રેજી શબ્દ Axiology ગ્રીક ભાષાના Axiom શબ્દ પરથી નિષ્પન્ન થયો છે. આ એક એવું શાસ્ત્ર છે કે જે માનવીય નિર્ણયોની યોગ્યાયોગ્યતાની તપાસનું ચિંતન રજૂ કરે છે.

૧૯૮૬ રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિ 'મૂલ્ય' શબ્દને શિક્ષણના પરિપ્રેક્ષ્યમાં સીધેસીધો લાવી મૂકે છે. મૂલ્ય અને તેની તાત્વિક ચર્ચા માટે તત્વજ્ઞાનમાં આખી એક મૂળભૂત વિચારણા પ્રવર્તે છે, જેને મૂલ્યમીમાંસા તરીકે ઓળખાય છે. આ વિચારણા અંતર્ગત સારું અને ખરાબ, ઈચ્છનીય અને અનિચ્છનીય, આચરણ યોગ્ય અને આચરણ માટે અયોગ્યની વિશદ્ ચર્ચા થાય છે. ઘણી તાત્વિક બાબતોનો સમાવેશ કરતો આ શબ્દ છે. મૂલ્ય એટલે કશુંક ઉપયોગી, ગુણવત્તાયુક્ત કે મૂલવી શકાય તેવું.

૧.૨ મૂલ્યમીમાંસાનો ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ :

ભારતીય ચિંતન તો મૂલ્યની પીઠિકા પર જ સ્થિર થયું છે. કારણ કે નૈતિક અનુશાસન (Moral Discipline) એ ભારતીય શિક્ષણ વિચારનો પ્રાણ છે. પ્રાચીન કાળના આપણા પંડિતો અને મનીષીઓએ મૂલ્યોને માનવ જીવનના અંતર્ગત ભાગ તરીકે ગણ્યા છે. વિવિધ મૂલ્યોનું પાલન કરીને જે સારું જીવન (Better Life) જીવી શકાય છે.

વિશ્વમાં પ્રાચીન ભારત સંસ્કૃતિ અને સભ્યતામાં શિરમોર રહ્યું. તે આપણા લોકોની મૂલ્યસભર જીવનશૈલીને કારણે. નીતિ, ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાની બુનિયાદ ઉપર જ ભારતીય સમાજનું જીવન

ધબકતું રહ્યું. પટેલ (૧૯૯૫) કોઠારી કમિશનના અહેવાલને નોંધતા કહે છે. “Knowledge with lack of essential values is dangerous. The Weakening of social and moral values in the younger generation is creating many serious social and ethical conflicts. it is therefore necessary and urgent to make our education value oriented” અર્થાત અનિવાર્ય મૂલ્યોથી રહિત એવું જ્ઞાન ભયંકર છે. ઊગતી પેઢીમાં સામાજિક અને નૈતિક મૂલ્યોના હાસ થવો એ બાબત ઘણી ગંભીર સામાજિક અને નૈતિક સંઘર્ષોને જન્મ આપે છે. તેથી આપણું શિક્ષણ મૂલ્યથી બનાવવું એ અતિ જરૂરી અને તાકીદની બાબત છે.

૧.૩ મૂલ્ય અંગે દેશના વિવિધ ચિંતકો અને પંચોના વિચાર :

પટેલ (૧૯૯૫), આ પ્રમાણે દર્શાવે છે. “પ્ર. ત્રિવેદીનો મતે શિક્ષણ એ કાગળ ઉપરની યોજના કરતા ડેડના ભીતરની યોજના વિશેષ કરીને છે. શિક્ષણનું સામ્રાજ્ય તો માનવ ડેડ ભાવનાઓનું સામ્રાજ્ય છે. કર્મયોગીઓના સ્વપ્નોનું સામ્રાજ્ય છે. સજજનોની સારપનું સામ્રાજ્ય છે. આ સામ્રાજ્યના સૈનિકો શિક્ષકો છે. આ ઘરતી પર માનવજીવન જ્યાં ટકશે ત્યાં સત્ય, સ્નેહ, કરુણા, સેવા ત્યાગ અને જ્ઞાન તેને માટેના શાશ્વત મૂલ્યો રહેશે.

મહર્ષિ અરવિંદના મતે (૧૯૯૫) (૧) ભાવો, (૨) સંસ્કારો અથવા દૃઢ બનેલી આદતો સહચર્યા અને (૩) ચારિત્ર્યસ્વભાવ આ ત્રણે બાબતો મૂલ્યશિક્ષણ દ્વારા પરિમાર્નિત કરી શકાય છે. આચારવાન વ્યક્તિ વધારે સારી રીતે મૂલ્યશિક્ષણ આપી શકે. કારણ કે તેનો એક વિશેષ પ્રભાવ વિદ્યાર્થી માનસ પર પડે છે.

ડૉ. રાધાકૃષ્ણનના મતે સભ્યતાનું નિર્માણ યંત્રોથી નહીં, મૂલ્યોથી થાય છે. આખરે તો કોઈપણ રાષ્ટ્રનું મહત્વ તેના વિસ્તારને કારણે તેની, વસ્તીને કારણે કે તેના વેપારને કારણે અંકાંતુ નથી. પરંતુ જે મૂલ્યો એ રાષ્ટ્ર વિશ્વ સમક્ષ પ્રસ્તુત કર્યા હોય અને જેટલે અંશે એ મૂલ્યો તેના લોકજીવનમાં વણાઈ ગયા હોય તેને કારણે તેની અગત્ય અંદાજય છે.

કોઠારી પંચ (૧૯૬૪-૬૬) ને શાળાના અભ્યાસક્રમમાં એક ગંભીર ખામી દેખાઈ છે. તે અભ્યાસક્રમમાં સામાજિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને સ્થાન ન હોવાથી ખામી. શિક્ષણપંચનું નિરીક્ષણ એવું છે કે ભારતીયજનોમાં મોટાભાગના લોકોના જીવનમાં ધર્મ એ મોટું પ્રવર્તક પરિબળ બની રહ્યું છે. અને તે ચારિત્ર્યના નિર્માણ સાથે અને નૈતિક મૂલ્યોના સંસ્કારચિંતન સાથે આંતરિક રીતે સંકળાયેલું છે. એટલા માટે કોઠારી પંચની ભલામણ છે કે જ્યાં જ્યાં શક્ય બને ત્યાં ત્યાં મહાન ધર્મોના નીતિ ઉપદેશોના સહારો લઈ સામાજિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના સુગઠિત અને સભાન શિક્ષણ માટે પ્રયત્નો થવા જોઈએ.

ઉપર્યુક્ત વિભાવના અને મંતવ્યોને આધારે મૂલ્ય મીમાંસાને અંતર્ગત મૂલ્યના કેટલાક નિર્દેશો આ પ્રમાણે છે.

૧.૪ પાંડુરંગશાસ્ત્રીના પ્રવચનોમાં મૂલ્યના પ્રેરકરૂપ સાધન :

મૂલ્યશિક્ષણ એ માત્ર વર્ગકક્ષાએ થતી પ્રક્રિયાઓ માત્ર નથી. પરંતુ સમાજમાં જોવા મળતી સંસ્થાઓ, વ્યક્તિઓ, પરિસ્થિતિઓ સાથે હૃદયપૂર્વકનું જોડાણ સાધવા માટે છે. શિક્ષણ હંમેશા મૂકત અને વ્યાપક છે. વ્યક્તિ તેને કોઈપણ રીતે પામવા પ્રયત્ન કર્યા કરે છે.

શ્રી પાંડુરંગશાસ્ત્રીનાં પ્રવચનોમાંથી વિષયવસ્તુ પૃથક્કરણને અંતે મૂલ્યના પ્રેરકરૂપ સાધનને અંતર્ગત વિવિધ પ્રતીકો અને ઉત્સવનો સમાવેશ થાય છે. જે આ પ્રમાણે છે. શ્રીફળ, કમળ, આરતી, મંદિર વગેરે પ્રતીક રૂપે છે, જ્યારે નવરાત્રિ, પવિત્ર દિવસો અને વ્રત વગેરે ઉત્સવરૂપ છે. ‘ભગવદગોમંડલ’ (૧૯૮૬)^{૪૬} પ્રતીકનો અર્થ આ પ્રમાણે નોંધે છે. “અંશ, અમુકભાવના, અમુક અર્થ કે અમુક યોજનાનું મૂર્તસ્વરૂપ અમુક વસ્તુથી ભિન્ન હોઈને તેના અર્થનું જે બોધક હોય તે, પ્રતિરૂપ ચિહ્ન, નિશાન, મૂર્તિ, પ્રતિમા તેમજ ઉત્સવ શબ્દનો અર્થ આનંદનો દિવસ, ધર્મને લગતો તહેવાર, પર્વ, સપરમો દિવસ, તે દિવસે માણસને ઘણો ઉત્સાહ હોય છે. “શિક્ષણનો હેતુ બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ તેમજ બાળકમાં રહેલી સર્વોત્તમ શ્રેષ્ઠતાને બહાર લાવવાની હોવાથી ઔપચારિક શિક્ષણની સાથે અનોપચારિક શિક્ષણ અને ધાર્મિક શિક્ષણ જરૂરી બન્યું છે. બાળકોમાં જે ટેવો કે તંદુરસ્ત વલણો આપણે સ્થાપવા

માગીએ છીએ તે આવા સહશિક્ષણથી આપી શકાય.

શ્રી પાંડુરંગશાસ્ત્રીનાં પ્રવચનોમાંથી મૂલ્યના પ્રેરકરૂપ સાધનને વ્યક્ત કરતાં પ્રાપ્ત વૈચારિક એકમોને અહીં તારવ્યા છે.

૧.૧ શ્રીફળ કઠોર કર્તવ્ય નિષ્ઠાથી પ્રેરણા આપે છે, ખારાશ પી જઈને મીઠાશ અર્પવાનુ અનુપમ શિક્ષણ આપે છે. (સંસ્કૃતિ પૂજન, પૃ-૨૧૦)

૧.૨ કમળ એટલે અનાસકિતનો આદર્શ, માંગલ્યનો મહિમા, પ્રકાશનું પૂજન, સૌંદર્યનું સર્જન અને જીવનનું દર્શન (સંસ્કૃતિ પૂજન, પ્રતીક દર્શન, પૃ-૧૮૪).

૧.૩ આરતી મનની એકાગ્રતાને વેગ આપે છે, વાતાવરણને પ્રસન્નતાથી ભરી નાખે છે (સંસ્કૃતિ પૂજન પૃ-૨૭૫).

૧.૪ વૃક્ષ એ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનું પ્રતીક છે. (વૃક્ષમંદિર, પૃ-૦૨).

૧.૫ જ્યાં મનને શાંતિ મળે એ સાચું મંદિર છે, મંદિર એ સમાજનું અથવા ગામનું ભાવકેન્દ્ર છે. (એષપન્થા એતત્કર્મ, પૃ-૧૭)

૧.૬ અમૃતાલયમ એટલે ગામનું (Socio-Economic Center) સામાજિક આર્થિક વ્યવસ્થાનું દૈવી કેન્દ્ર (ચૈતન્યમ, પૃ-૭૯).

૨.૧ નવરાત્રિના દિવસો એટલે શક્તિની ઉપાસનાના દિવસો, આસુરી વિચાર શ્રેણી પર વિજય મેળવવાના દિવસો, સંઘશક્તિનું મહત્વ અને એકતાનો સંદેશ સુષાવતા દિવસો (સંસ્કૃતિ પૂજન, પૃ-૧૬૬).

૨.૨. દશેરાનો દિવસ એટલે સમાજમાં રહેલી દીન, હીન, લાચાર તેમજ ભોગની વૃત્તિને સંહારવા કટિબદ્ધ થવાનો દિવસ (સંસ્કૃતિ પૂજન-૧૭૦).

૨.૩ હોળીનો ઉત્સવ સંયમની દીક્ષા આપતો, સંઘનિષ્ઠાનો મહિમા સમજાવતો તેમજ માનવ અને માનવ સમાજમાં રહેલી અસદ્વૃત્તિને બાળવાનો સંદેશ આપનારો ઉત્સવ છે. (સંસ્કૃતિ પૂજન પૃ-૬૦)

શ્રી પાંડુરંગશાસ્ત્રીનાં પ્રવચનોમાંથી મૂલ્યના પ્રેરકરૂપ સાધનને વ્યક્ત કરતાં વૈચારિક એકમોને અહીં નોંધ્યા. આ વૈચારિક એકમોને સંકલિત કરી તેનું અર્થઘટન અને સમીક્ષા કરવામાં આવી છે.

અહીં શ્રી પાંડુરંગશાસ્ત્રી પ્રતીક અને વિવિધ ઉત્સવોને વ્યાપક અર્થમાં સ્પષ્ટ કરી, તેના જીર્ણોદ્ધાર કરી મૂલ્યોનું સ્થાપન કરવાનું સૂચવે છે. ભારતીય પરિપ્રેક્ષ્યમાં વિવિધ પ્રકારના પ્રતીકો જુદો જુદો સંદેશ અને સમજણ પાઠવે છે. તેમાંથી ચોક્કસ પ્રેરણા મળે છે. અને મન-બુદ્ધિને વિશિષ્ટ વિચારધારાનો અનુભવ કરાવે છે. તેમજ માનવજીવનને ઊર્ધ્વગામી બનાવવામાં સહાયભૂત થાય છે.

પ્રથમ વિચાર, માં પ્રતીકનું મહત્વ સ્પષ્ટ કર્યું છે. તેમાં શ્રીફળનું પ્રતીક સૂચવે છે. બાહ્ય સૌંદર્ય મળવું કે ન મળવું એ માનવના હાથની વાત નથી, પરંતુ વ્યક્તિ ધારે તો પોતાનું આંતરિક સૌંદર્ય ખીલવી શકે છે. સોક્રેટિસ, અબ્રાહમ લિંકન કે ઈસપ જેવી વ્યક્તિઓને પોતાના વિચારસૌંદર્ય, ગુણસૌંદર્ય અને જીવનસૌંદર્યથી પોતાની બાહ્ય કુરૂપતાને ભૂલાવી દીધી હતી. આમ, શ્રીફળ માનવી મનના વૈભવનું પ્રતીક છે. કમળના પ્રતીકનો સંદેશો માંગલ્યનો મહિમા, પ્રકાશનું પૂજન અને જીવનના દર્શનનું સૂચન કરે છે. આરતીનું પ્રતીક મનને ખોંચી રાખવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. મનની એકાગ્રતાને વેગ આપે છે. તેમજ ચિત્તની પ્રસન્નતા વધારી શાંતિના અનુભવની સમજ આપે છે. મંદિરની સ્પષ્ટતા કરતાં ગાંધીજી ભગવદ્ગોમંડલ (૧૯૮૬)^{૪૦} માં નોંધે છે કે મંદિર એટલે ઈટ અથવા આરસનું ઘર નથી. પરંતુ તેમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા થયા પછી પોતાનું જીવન પ્રાયશ્ચિતના કામોમાં વ્યતિત થાય. "પ્રતીકની જેમ વિવિધ ઉત્સવો પણ મૂલ્યરૂપી ગુણો વિકસાવે છે. પ્રત્યેક ઉત્સવમાં જીવન ઉપયોગી બાબત સમાયેલી છે. ઉત્સવો દ્વારા ધાર્મિક, રાષ્ટ્રીય, શૈક્ષણિક મૂલ્ય પ્રસ્થાપિત કરવાની ભાવના છે.

બીજા વિચાર, માં ઉત્સવથી વિવિધ મૂલ્યો મનુષ્યમાં સ્થાપિત કરી શકાય છે તે સૂચવે છે. ઉત્સવોમાં પ્રત્યેક ઉત્સવનું આગવું મહત્વ અને વિશિષ્ટ દ્રષ્ટિકોણ રહેલો છે. નવરાત્રિનો ઉત્સવ શક્તિની ઉપાસના કરવાનો ઉત્સવ છે. તેમજ એકતા અને સંઘશક્તિનું મૂલ્ય ઊભું કરે છે. મહાકવિ કાલિદાસે પણ

उत्सवप्रिया: खलु मनुष्या: | એમ યથોચિત જ કહ્યુ છે. દશેરાનો દિવસ પણ સમાજમાં રહેલી દીન, હીન, લાચાર તેમજ ભોગની વૃત્તિને સંહારવા કટિબદ્ધ થવાનો દિવસ છે. તે ભક્તિ અને શક્તિનું પવિત્ર મિલન સુચવે છે.

શ્રી પાંડુરંગશાસ્ત્રી (૧૯૮૪) Long fellow નું વિધાન ટાંકતાં કહે છે. :

“Live of great men all remind us.

We can make our lives sublime

Departing leave behind us.

Footprints on the sands of time”

ઉપરોક્ત સંદેશ પણ ઉત્સવ થકી મહાન બનવાનું સૂચવે છે.

જોષી (૧૯૮૮) મૂલ્યશિક્ષણ પ્રેરક સાધનના સદર્ભમાં કહે છે : વિવિધ ધર્મોના પરિચય અને તેનું ઇતિહાસમાં સ્થાન પાછળના સૂચિતાઓને મૂલ્યશિક્ષણમાં સમાવી શકાય. ધર્મ-ધર્મ વચ્ચેના સેતુરૂપ વિવિધ ધર્મોના ગૃહીતો અને વિવિધ ધર્મોના સીમાચિહ્નરૂપ કાર્યોનો પરિચય મૂલ્યશિક્ષણ દ્વારા આપી શકાય. “આમ, મૂલ્યશિક્ષણ એ માત્ર વર્ગખંડ વર્ગકક્ષાએ થતી પ્રવૃત્તિઓ માત્ર નથી, પરંતુ સમાજમાં જોવા મળતી વિવિધ ધાર્મિક સંસ્થાઓ, વ્યક્તિઓ અને વિશિષ્ટ ઘટનાઓ દ્વારા પણ મૂલ્યો પ્રસ્થાપિત થઈ શકે છે.

૧.૫ શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ :

ઉપરોક્ત મુદ્દાઓને આધારે મૂલ્ય પૂરક સાધનોથી નીચે મુજબની બાબતો સ્પષ્ટ થાય છે.

૧. પ્રતીક એ આપણું સાંસ્કૃતિક સૂત્ર છે. અને મૌનની ભાષા છે. શબ્દોની ગેરહાજરીમાં વિચારોને વ્યક્ત કરવાની વ્યવસ્થા છે. તેના થકી જીવનમાં ઊંડાણની સાધના ઊભી થાય છે. તેના માધ્યમથી મહાન સાંસ્કૃતિક સંક્ષેપમાં સમજી શકાય.
૨. ઉત્સવોની પાછળ ભાવનું મહત્વ છે. ઉત્સવો અંતઃકરણથી ઉજવાય તો સાંસ્કૃતિક, સામાજિક અને ધાર્મિક મૂલ્યનું શિક્ષણ આપી શકે છે.

૧.૬ સમાપન :

મૂલ્યશિક્ષણ એટલે સંસ્કૃતિનું શિક્ષણ છે. તે દ્રષ્ટિએ વ્યક્તિ પોતાના પર્યાવરણીય સંસ્કારોને ઓળખે છે. તેથી સંસ્કૃતિ એક પેઢીથી બીજી પેઢીમાં મૂલ્યશિક્ષણને કારણે પ્રવેશે છે. તત્વચિંતકો કહે છે તેમ ભારતીય સંસ્કૃતિએ વિશ્વના દેશોમાં શ્રેષ્ઠ સંસ્કૃતિ છે.

અંત્ય નોંધ :

ડી. એ. ઉચાટ, શિક્ષણ સંગ. રાજકોટ : શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવન સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, ૧૯૯૯ પૃ. ૬

ભગવદસિંહજી, ભગવદગોમંડલ. રાજકોટ : પ્રવીણ પ્રકાશન ૧૯૮૬ ભાગ-૮ પૃ.-૭૩૨૬

એચ. ઓ. જોષી, મૂલ્ય શિક્ષણ. રાજકોટ : શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવન, ૧૯૯૮ પૃ -૧૧ સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી,

Inclusion of Vedic Mathematics in the Curriculum in Schools: A Contextual Study of Gujarat

¹MINAXI VINODKUMAR PARMAR, ²Dr. Z. A. MANSURI

1: Ph.D. Scholar (Education), HNGU, Patan, Email:

life.m4190@gmail.com Mo.:9725551734

2: Asso. Professor, M.Ed. College, Daramali

Abstract

This study examines the potential inclusion of Vedic Mathematics, an indigenous knowledge system rooted in ancient Indian traditions, into the mathematics curriculum of schools in Gujarat. Vedic Mathematics, popularized by Bharati Krishna Tirtha in the early 20th century, offers simplified techniques for arithmetic and algebraic operations through 16 sutras and 13 sub-sutras. The research highlights its pedagogical benefits, cultural significance, and challenges in implementation. Findings suggest that integrating Vedic Mathematics can enhance computational efficiency, foster cultural identity, and align with the National Education Policy (NEP 2020), which emphasizes holistic and multidisciplinary education.

Key Words: NEP 2020, IKS, Vedic Mathematics

Introduction

Mathematics education in India has largely followed Western pedagogical frameworks. However, indigenous knowledge systems (IKS) such as Vedic Mathematics provide culturally rooted alternatives that can enrich learning. Gujarat, known for its progressive educational initiatives, offers a unique context for exploring the integration of Vedic Mathematics into school curricula. This paper investigates the feasibility, benefits, and challenges of such inclusion, situating the discussion within the broader framework of NEP 2020.

Literature Review

Indigenous Knowledge Systems (IKS): Globally recognized as valuable for contextual learning, IKS emphasizes cultural relevance and cognitive diversity (Agrawal, 1995).

Vedic Mathematics: Derived from the *Atharvaveda* and systematized by Bharati Krishna Tirtha (1965), Vedic Mathematics simplifies complex calculations using sutras such as *NikhilamNavatashcaramamDashatah* (all from 9 and the last from 10).

Pedagogical Studies: Research indicates that Vedic Mathematics improves mental agility, reduces reliance on calculators, and enhances problem-solving skills (Sharma, 2014; Singh, 2018).

Objectives

To analyze the relevance of Vedic Mathematics in Gujarat's school curriculum.

To evaluate its impact on students' mathematical performance and confidence.

To identify challenges in integrating Vedic Mathematics into mainstream education.

To propose a framework for inclusion in Gujarat's educational policy.

Methodology

Qualitative Approach: Interviews with teachers, curriculum developers, and policymakers in Gujarat.

Quantitative Approach: Surveys and classroom trials comparing performance of students taught with and without Vedic Mathematics techniques.

Document Analysis: Review of Gujarat State Education Board curriculum and NEP 2020 guidelines.

Findings

Pedagogical Benefits:

Simplifies arithmetic operations such as multiplication, division, and square roots.

Encourages mental calculation, reducing rote memorization.

Enhances logical reasoning and creativity.

Cultural Significance:

Connects students with India's intellectual heritage.

Promotes pride in indigenous knowledge systems.

Challenges:

Lack of trained teachers proficient in Vedic Mathematics.

Perception of Vedic Mathematics as supplementary rather than core.

Need for alignment with standardized testing frameworks.

Discussion

The inclusion of Vedic Mathematics in Gujarat's curriculum aligns with NEP 2020, which emphasizes holistic and multidisciplinary education. Rather than replacing conventional mathematics, Vedic Mathematics can serve as an enrichment program. Teacher training and curriculum redesign are essential to ensure effective implementation. Furthermore, integration can foster cultural identity while improving computational skills.

The integration of Vedic Mathematics into the school curriculum in Gujarat raises important pedagogical, cultural, and policy considerations. While the findings highlight clear benefits, the discussion must situate these within broader educational frameworks and practical realities.

Pedagogical Implications

Vedic Mathematics offers techniques that simplify complex operations, making mathematics more accessible to students who struggle with conventional methods. For example, sutras such as *vertically and crosswise* provide alternative approaches to multiplication, reducing cognitive load. However, critics argue that these methods may prioritize speed over conceptual understanding. Thus, inclusion should balance efficiency with deeper comprehension of mathematical principles.

Cultural Dimensions

Incorporating Vedic Mathematics aligns with the NEP 2020's emphasis on integrating India's cultural heritage into education. For Gujarat, a state with a strong tradition of valuing indigenous knowledge, this inclusion can foster cultural pride and identity among students. Yet, care must be taken to avoid presenting Vedic Mathematics as a replacement for modern mathematical frameworks. Instead, it should be positioned as a complementary enrichment that bridges heritage and modernity.

Policy Considerations

The Gujarat State Education Board has historically emphasized innovation in pedagogy. Introducing Vedic Mathematics would require curriculum redesign, teacher training, and assessment reform. Policymakers must ensure that inclusion does not create disparities between students in urban and rural schools, where access to trained teachers may differ. Pilot programs in select schools could provide evidence for scaling up.

Challenges and Critiques

Despite its benefits, Vedic Mathematics faces skepticism. Some educators argue that it lacks rigorous theoretical foundations compared to modern mathematics. Others worry that its inclusion may be perceived as cultural nationalism rather than pedagogical necessity. Addressing these concerns requires transparent dialogue among educators, policymakers, and communities, ensuring that inclusion is framed as an educational enhancement rather than ideological imposition.

Future Directions

The discussion suggests that Vedic Mathematics can be most effective when integrated as an optional module or enrichment program rather than a compulsory subject. Longitudinal studies in Gujarat could provide insights into its long-term impact on mathematical proficiency,

confidence, and cultural identity. Collaboration with teacher training institutes will be crucial to sustain implementation.

Recommendations

Curriculum Integration: Introduce Vedic Mathematics as elective modules in middle and secondary school.

Teacher Training: Organize workshops and certification programs for mathematics educators.

Policy Support: Encourage Gujarat State Education Board to pilot Vedic Mathematics in select schools.

Research Expansion: Conduct longitudinal studies to measure long-term impact on mathematical proficiency.

Conclusion

Integrating Vedic Mathematics into the school curriculum in Gujarat represents a meaningful step toward blending indigenous knowledge with modern pedagogy. It enhances mathematical skills, strengthens cultural identity, and aligns with India's vision of inclusive and holistic education under NEP 2020.

References

Agrawal, A. (1995). *Dismantling the Divide between Indigenous and Scientific Knowledge*. Development and Change, 26(3), 413–439.

Bharati Krishna Tirtha (1965). *Vedic Mathematics*. MotilalBanarsidass Publishers.

Government of India (2020). *National Education Policy 2020*. Ministry of Education.

Sharma, R. (2014). *Impact of Vedic Mathematics on Student Achievement*. International Journal of Education and Research, 2(6), 123–130.

Singh, P. (2018). *Pedagogical Value of Vedic Mathematics in Modern Classrooms*. Journal of Indian Education, 44(2), 67–75.

The Therapeutic Impact of Creative Expression on Mental Well-being

Dr. Shital D. Parmar

Revaba Sarvajanic Education College, Mehsana

Abstract

This paper explores the relationship between engagement in creative activities and psychological health outcomes. Drawing on recent systematic reviews and empirical studies (e.g., *Stuckey & Nobel, 2010; Tan et al., 2021; Pryma & Briegel, 2024*), this synthesis examines how visual arts, music, expressive writing, and movement serve as catalysts for emotional regulation and resilience. Findings suggest that "everyday creativity"—even at amateur levels—yields significant reductions in cortisol, improves mood, and fosters a sense of purpose through the "Flow" state.

Keywords: *Creative Expression, Mental Health, Flow State, Subjective Well-being, Art Therapy*

❖ Introduction:

Modern psychology defines health not merely as the absence of disease but as a state of complete physical, mental, and social well-being (WHO, 2022). As global rates of anxiety and depression rise, researchers are increasingly looking toward non-pharmacological interventions. Creative expression offers a "safe platform" for individuals to explore thoughts and emotions that are often difficult to verbalize.

❖ Neurobiological Mechanisms:

Recent neuro imaging and biochemical studies have identified three primary pathways through which creativity heals:

- **Cortical Regulation:** A 2016 study (Kaimal et al.) demonstrated that 45 minutes of art-making significantly lowered cortical levels in 75% of participants, regardless of artistic skill.
- **The "Flow" State:** Coined by Mihaly Csikszentmihalyi, "flow" occurs when an individual is fully immersed in a task. Neurobiologically, this involves the temporary deactivation of the **Prefrontal Cortex (PFC)**—the brain's "inner critic"—allowing for a reduction in rumination and an increase in dopamine and serotonin.
- **Neural Plasticity:** Engaging in novel creative tasks strengthens the connection between the **medial Prefrontal Cortex (mPFC)** and the **Amygdala**, improving the brain's ability to regulate emotional responses.

❖ Core Mechanisms of Action:

Recent studies (e.g., *IJFMR, 2025*) identify three primary ways creativity heals the psyche:

- **Emotional Regulation:** Art provides a tangible outlet for internal experiences, offering a feeling of control over complex emotions.
- **The Flow State:** Engaging in creative tasks often induces "Flow"—a state of total absorption where self-consciousness disappears and time seems to distort. This acts as a "natural analgesic," reducing the perception of physical and emotional pain.
- **Cognitive Flexibility:** Creative problem-solving in art translates to better adaptive coping mechanisms in real-world stressors.

❖ Comparative Modalities :

Research indicates that different forms of expression target specific psychological needs:

Findings by Modality

Modality	Primary Benefit	Key Research Finding
Visual Arts	Stress Reduction	Art journaling and painting significantly reduce cortisol levels in as little as 45 minutes.
Music	Anxiety Management	Listening to and creating music activates reward circuits, providing immediate "mood repair."
Expressive Writing	Trauma Processing	Narrative structuring of difficult events helps the brain move from "fragmented" to "integrated" memory.
Movement/Dance	Social Connection	Group-based creative movement improves social outcomes and reduces feelings of isolation.

❖ Discussion: "Everyday" vs. "Professional" Creativity:

A common misconception is that one must be "talented" to benefit from creativity. However, a 2023 meta-analysis (Holinger & Kaufman) found that **"Little-c" (everyday) creativity**—such as cooking, knitting, or gardening—is more critical to individual daily well-being than "Big-C" (professional) creativity, which is often tied to external evaluation and stress.

❖ Psychological Resilience & "Everyday Creativity" :

Current research (2024–2025) emphasizes **"Mini-C"** or "Everyday Creativity." This suggests that small, daily acts—such as cooking, gardening, or "Zen doodling"—build a "psychological buffer." This buffer increases **mental flexibility**, allowing individuals to view problems as creative challenges rather than insurmountable obstacles

❖ Clinical Implications :

The integration of creative arts into mainstream healthcare (Art Therapy) has shown:

1. **Reduced Isolation:** Group-based creative activities foster a sense of belonging.
2. **Cognitive Preservation:** In dementia patients, music and reminiscence therapy significantly slow cognitive decline and reduce agitation.
3. **Self-Esteem:** The act of "creating something from nothing" provides a sense of agency and mastery.

❖ Conclusion:

Integrating creative expression into daily life and clinical practice is a low-cost, high-impact strategy for improving public health. Creative activities function as "psychological sanctuaries," fostering structured meaning-making in an increasingly digital and fragmented world.

References

Cohen et al. (2021). *Meta-analysis of Art Therapy and Psychological Well-being.*

IJFMR (2025). *The Effects of Artistic Practices on Psyche and Well-being.* International Journal of Forestry and Moral Research.

Kaimal, G., et al. (2016). *Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making.*

Pryma, P., & Briegel, M. (2024). *Student Self-Care and Mental Health through Art Journaling*. Creative Education.⁷

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010/2024 updated review). *The Connection Between Art, Healing, and Public Health*. American Journal of Public Health.

Tan, C-Y., et al. (2021). *Being Creative Makes You Happier: The Positive Effect of Creativity on Subjective Well-Being*. National Institutes of Health (NIH).⁸

World Health Organization (2019). *Health Evidence Network Synthesis Report 67: The role of the arts in improving health and well-being*.

માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણની પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિનો અભ્યાસ

સંશોધક

ગામિત પ્રેમિલાબેન પ્રભુભાઈ

(Ph.D. scholar), HNGU PATAN

સારાંશ:-

આ અભ્યાસમાં માધ્યમિકશાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણની પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિનું સર્વાંગી મૂલ્યાંકન કરવામાં આવ્યું છે. વૈશ્વિકીકરણના યુગમાં અંગ્રેજી ભાષાનું મહત્વ વધતું જઈ રહ્યું છે અને વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક તથા વ્યવસાયિક વિકાસ માટે તે અનિવાર્ય બની ગઈ છે. આ અભ્યાસ દ્વારા અંગ્રેજી શિક્ષણની વર્તમાન સ્થિતિ, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ, શૈક્ષણિક સગવડો, શિક્ષકોની ભૂમિકા તથા વિદ્યાર્થીઓની ભાષાકીય ક્ષમતાનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે.

અભ્યાસ દરમિયાન જાણવા મળ્યું કે મોટાભાગની માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણ પરંપરાગત અને પાઠ્યપુસ્તક કેન્દ્રિત છે. ભાષાના ચારેય કૌશલ્યો — સાંભળવું, બોલવું, વાંચવું અને લખવું — પર સમાન ભાર આપવામાં આવતો નથી. ખાસ કરીને બોલવાની અને સાંભળવાની ક્ષમતામાં વિદ્યાર્થીઓ નબળા જોવા મળે છે. ટેકનોલોજી અને ઓડિયો-વિડિયોઅલ સાધનોનો ઉપયોગ મર્યાદિત છે અને શિક્ષકોનેઆધુનિક શિક્ષણપદ્ધતિઓ અંગે પૂરતી તાલીમ મળતી નથી.

અભ્યાસના પરિણામો દર્શાવે છે કે જો શિક્ષણ પદ્ધતિને વધુ સંવાદાત્મક, પ્રવૃત્તિ આધારિત અને વિદ્યાર્થી કેન્દ્રિત બનાવવામાં આવે તો અંગ્રેજી શિક્ષણ વધુ અસરકારક બની શકે છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020 અનુસાર શિક્ષક તાલીમ, ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ અને કૌશલ્ય આધારિત મૂલ્યાંકન અપનાવવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીઓની અંગ્રેજી ભાષાકીય ક્ષમતામાં નોંધપાત્ર સુધારો શક્ય છે.

આ રીતે, આ અભ્યાસ માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણની વર્તમાન પરિસ્થિતિને સમજવામાં ઉપયોગી સાબિત થાય છે તથા ભવિષ્યમાં અંગ્રેજી શિક્ષણમાં ગુણવત્તા સુધારવા માટે માર્ગદર્શક બની શકે છે.

પરિચય:-

આધુનિક વૈશ્વિક પરિસ્થિતિમાં અંગ્રેજી ભાષાનું મહત્વ સતત વધતું જઈ રહ્યું છે. શિક્ષણ, રોજગાર, વિજ્ઞાન, ટેકનોલોજી અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંચારના ક્ષેત્રોમાં અંગ્રેજી એક મુખ્ય ભાષા તરીકે સ્વીકારાયેલી છે. ભારતના બહુભાષી સમાજમાં અંગ્રેજી એક જોડાણભાષા તરીકે મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આથી માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણની ગુણવત્તા અને તેની પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિનો અભ્યાસ કરવો અત્યંત આવશ્યક બને છે.

અભ્યાસની આવશ્યકતા:-

માધ્યમિક કક્ષાએ વિદ્યાર્થીઓના ભાષાકીય કૌશલ્યો વિકસે છે. જો આ તબક્કે અંગ્રેજી શિક્ષણ યોગ્ય રીતે આપવામાં ન આવે તો ઉચ્ચશિક્ષણ અને સ્પર્ધાત્મક ક્ષેત્રોમાં વિદ્યાર્થીઓ પાછળ રહી જાય છે. તેથી વર્તમાન શિક્ષણ પદ્ધતિ, અભ્યાસક્રમ, શિક્ષકની ક્ષમતા અને શૈક્ષણિક સગવડોની સમીક્ષા કરવી જરૂરી છે.

આધુનિક સમયમાં અંગ્રેજી ભાષા વૈશ્વિક સ્તરે સંચાર, શિક્ષણ, રોજગાર તથા ટેકનોલોજીનું મુખ્ય સાધન બની ગઈ છે. ભારત જેવા બહુભાષી દેશમાં અંગ્રેજી એક જોડાણ ભાષા તરીકે મહત્વ પૂર્ણ સ્થાન ધરાવે છે. માધ્યમિક કક્ષાએ વિદ્યાર્થીઓના ભાષાકીય કૌશલ્યોનો પાયો ઘડાય છે, જે તેમના ઉચ્ચશિક્ષણ અને વ્યાવસાયિક જીવન માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે.

પરંતુ વર્તમાન સમયમાં ઘણી માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણ મુખ્યત્વે પાઠ્યપુસ્તક આધારિત અને પરીક્ષાલક્ષી બની રહ્યું છે. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં વાંચન અને લેખન કૌશલ્ય તો વિકસે છે, પરંતુ સાંભળવાની અને બોલવાની ક્ષમતામાં અપેક્ષિત વિકાસ થતો નથી. ઉપરાંત, શિક્ષણપદ્ધતિઓમાં આધુનિકતા, ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણનો અભાવ જોવા મળે છે.

શિક્ષકોને પૂરતી તાલીમ, શૈક્ષણિક સાધનો અને અનુકૂળ શૈક્ષણિક વાતાવરણ ન મળવાને કારણે અંગ્રેજી શિક્ષણની અસરકારકતા ઘટતી જાય છે. વિદ્યાર્થીઓમાં અંગ્રેજી ભાષા પ્રત્યે ભય, સંકોચ અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ પણ ગંભીર સમસ્યા બની રહ્યો છે.

આ પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણની પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિનો વૈજ્ઞાનિક અને વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરવો આવશ્યક બને છે. આ અભ્યાસ દ્વારા વર્તમાન સમસ્યાઓ ઓળખી શકાય, શિક્ષણની ગુણવત્તાનું મૂલ્યાંકન કરી શકાય તથા ભવિષ્યમાં અંગ્રેજી શિક્ષણમાં સુધારા માટે અસરકારક સૂચનો રજૂ કરી શકાય. તેથી આ સંશોધન શૈક્ષણિક દૃષ્ટિએ તેમજ સમાજના સર્વાંગી વિકાસ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે.

અભ્યાસના ઉદ્દેશ્યો:-

1. માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણની વર્તમાન સ્થિતિનો અભ્યાસ કરવો.
2. અંગ્રેજી વિષય શીખવવામાં આવતી પદ્ધતિઓનું મૂલ્યાંકન કરવું.
3. વિદ્યાર્થીઓની અંગ્રેજી ભાષાકીય ક્ષમતાનું વિશ્લેષણ કરવું.
4. શિક્ષકોને પડતી સમસ્યાઓ ઓળખવી.
5. અંગ્રેજી શિક્ષણમાં સુધારા માટે સૂચનો રજૂ કરવા.

અભ્યાસની વ્યાપ્તિ:-

આ અભ્યાસ માધ્યમિક શાળાઓ (ઘોરણ 8 થી 10) સુધી મર્યાદિત છે. તેમાં સરકારી અને ખાનગી શાળાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અભ્યાસનો મુખ્ય ભાર અંગ્રેજી વિષયના શિક્ષણ પર કેન્દ્રિત છે.

સંશોધન પદ્ધતિ:-

આ અભ્યાસ માટે વર્ણનાત્મક સર્વે પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી છે. માહિતી એકત્ર કરવા પ્રશ્નાવલી, મુલાકાત અને અવલોકન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

નમૂનો:-

અભ્યાસ માટે પસંદ કરાયેલ નમૂનામાં માધ્યમિક શાળાના અંગ્રેજી વિષયના શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ થાય છે.

સાધનો:-

પ્રશ્નાવલી (વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો માટે)

વ્યક્તિગત મુલાકાત

વર્ગખંડ અવલોકન

માહિતીનું પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન:-

સંગ્રહિત માહિતીનું ટકાવારી પદ્ધતિ દ્વારા પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું. પરિણામે જાણવા મળ્યું કે મોટાભાગની શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણ મુખ્યત્વે પાઠ્યપુસ્તક આધારિત છે. સંવાદાત્મક અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણનો અભાવ જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થીઓમાં વાંચન અને લેખન કૌશલ્ય સરેરાશ સ્તરનું છે, જ્યારે બોલવાની અને સાંભળવાની ક્ષમતા નબળી છે.

મુખ્ય નિષ્કર્ષો:-

1. ઘણા શિક્ષકો પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે.
2. અંગ્રેજી ભાષાના ચારેય કૌશલ્યો પર સમાન ભાર આપવામાં આવતો નથી.
3. ટેકનોલોજી આધારિત સાધનોનો ઉપયોગ મર્યાદિત છે.
4. વિદ્યાર્થીઓમાં અંગ્રેજી પ્રત્યે ભય અને સંકોચ જોવા મળે છે.

સૂચનો:-

1. શિક્ષકોને આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિઓની તાલીમ આપવી જોઈએ.
2. વર્ગખંડમાં સંવાદાત્મક અને પ્રવૃત્તિ આધારિત શિક્ષણ અપનાવવું.
3. ઓડિયો-વિડિયો સાધનોનો વધુ ઉપયોગ કરવો.
4. વિદ્યાર્થીઓમાં અંગ્રેજી પ્રત્યે આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવા પ્રોત્સાહન આપવું.

નિષ્કર્ષ:-

આ અભ્યાસના આધારે સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે કે માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણનું મહત્વ હોવા છતાં તેની પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિમાં અનેક ત્રુટિઓ અને પડકારો જોવા મળે છે. અંગ્રેજી ભાષા વૈશ્વિકસ્તરે સંચાર, ઉચ્ચશિક્ષણ અને રોજગાર માટે અનિવાર્ય બનતી જાય છે, પરંતુ માધ્યમિક કક્ષાએ આપવામાં આવતું અંગ્રેજી શિક્ષણ હજૂ પણ પૂરતું અસરકારક બની શક્યું નથી.

મોટાભાગની શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણ પરંપરાગત અને પાઠ્યપુસ્તક આધારીત છે, શિક્ષણપ્રક્રિયામાં વ્યાકરણ અને અનુવાદ પદ્ધતિને વધુ મહત્વ આપવામાં આવે છે, જેના કારણે વિદ્યાર્થીઓમાં ભાષાનો વ્યવહારુ ઉપયોગ વિકસતો નથી. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓમાં વાંચન અને લેખન કૌશલ્ય સરેરાશ સ્તરે હોય છે, જ્યારે સાંભળવાની અને બોલવાની ક્ષમતા નબળી રહે છે. વિદ્યાર્થીઓનમાં અંગ્રેજી ભાષા પ્રત્યે ભય, સંકોચ અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જોવા મળે છે. માતૃભાષા અથવા પ્રાદેશિક ભાષાનું મહત્વ હોવાને કારણે વિદ્યાર્થીઓ અંગ્રેજીમાં વિચારવા અને વ્યક્ત કરવામાં અચકાતા હોય છે. મૂલ્યાંકન પદ્ધતિ પણ મુખ્યત્વે લેખિત પરીક્ષા પર આધારિત હોવાથી ભાષાનાં ચારેય કૌશલ્યોનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન થતું નથી.

માધ્યમિક શાળાઓમાં અંગ્રેજી શિક્ષણની પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિમાં સુધારા કરવાની તાત્કાલિક જરૂર છે. યોગ્ય શિક્ષણ પદ્ધતિ, તાલીમ પ્રાપ્ત શિક્ષકો અને આધુનિક સાધનો દ્વારા અંગ્રેજી શિક્ષણ વધુ અસરકારક બનાવી શકાય છે. આ અભ્યાસ દ્વારા રજૂ કરાયેલા સૂચનો અમલમાં મુકવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીઓની અંગ્રેજી ભાષાકીય ક્ષમતામાં નોંધપાત્ર સુધારો શક્ય છે.

સંદર્ભો:-

1. એન.સી.ઈ.આર.ટી. અંગ્રેજી પાઠ્યપુસ્તકો.
2. કોઠારી, સી.આર. (2004). Research Methodology.
3. નેશનલ એજ્યુકેશન પોલિસી – 2020.
4. શૈક્ષણિક સંશોધન જર્નલ્સ અને લેખો.

Impact of Spiritual Education and it's role in Holistic Development

POONAM KHANCHANDANI

Research Scholar

Hemchandracharya North Gujarat University, Patan

Abstract

Importance of Spiritual education is increasing day by day in today's education due to rising concerns related to stress, moral decline, emotional imbalance, and study without goals. This paper examines the impact of spiritual education on the holistic development of students, drawing upon practical experiences and field-based experiments conducted in teacher education institutions and secondary schools. Spiritual education, when integrated through value-based activities, meditation, reflective practices, and community engagement, positively influences students' mental well-being, emotional stability, character formation, and social responsibility. The study adopts a qualitative experiential approach, analysing classroom observations, student reflections, teacher feedback, and activity-based outcomes over an academic year. The findings reveal noticeable improvements in self-discipline, empathy, concentration, ethical behaviour, and overall personality development. Spiritual education also enhances the learning environment by fostering inner peace, cooperation, and mutual respect among learners. The paper concludes that spiritual education is a vital component of holistic development and should be systematically incorporated into educational practices to nurture balanced, responsible, and value-oriented individuals.

Keywords: Spiritual Education, Holistic Development, Practical Experience, Value Education, Mental Well-being

Introduction

Education is not merely the part of knowledge but a continuous process of redefining human personality. In recent years, educators have observed that despite academic progress, students often face emotional stress, behavioral issues, lack of values, and diminished social sensitivity. These challenges highlight the limitations of an education system focused solely on cognitive development.

Spiritual education addresses this gap by nurturing the inner dimensions of learners. It emphasizes values, self-awareness, emotional balance, and purpose in life. Spiritual education does not promote any particular religion; instead, it fosters universal human values such as truth, compassion, tolerance, and responsibility. This paper is grounded in practical experiences and field-level educational experiments conducted to understand how spiritual education contributes to holistic development.

Objectives of the Study

The objectives of this experiential study are:

1. To examine the impact of spiritual education on students' holistic development
2. To analyze changes in students' behaviour, emotional balance, and values through practical activities
3. To explore the role of spiritual practices in improving the learning environment

Conceptual Framework of Spiritual Education

Spiritual education focuses on the development of inner consciousness and ethical understanding. It encourages learners to reflect on their thoughts, actions, and relationships. In practical educational settings, spiritual education may include reflective writing, meditation, value-based discussions, yoga, service learning, and nature-related activities.

Holistic development refers to the balanced growth of intellectual, emotional, physical, social, moral, and spiritual dimensions. Spiritual education acts as a unifying force that integrates these dimensions, leading to overall personality development.

Methodology: Practical Experiences and Field Experiments

This paper is based on **field-based experiences** conducted in:

- Teacher education colleges
- Secondary school classrooms

The following **experiential methods** were implemented over one academic year:

- **Daily reflection sessions** (5–10 minutes)
- **Guided meditation and mindfulness practices** (weekly)
- **Value-based storytelling and discussions**
- **Yoga and breathing exercises**
- **Community service activities**
- **Circle Time**
- **Seminars of Motivational Speakers**
- **Assembly based on 7 habits of effective people**
- **Nature observation and eco-awareness activities**

Data was collected through classroom observations, student journals, informal interviews, teacher feedback, and behaviour records.

Findings and Discussion

1. Impact on Mental and Emotional Well-being

One of the most visible outcomes of spiritual education was improvement in students' mental and emotional health. Students who participated in meditation and reflection activities showed reduced anxiety, better emotional control, and increased concentration. Teachers reported that students became calmer, more attentive, and less aggressive. These findings suggest that spiritual education supports emotional stability and inner peace, essential for effective learning.

2. Character formation

Field experiences revealed significant improvement in students' moral behaviour. Activities focused on honesty, empathy, gratitude, and responsibility led to noticeable positive changes. Students became more respectful toward teachers and peers, showed increased sensitivity to others' feelings, and demonstrated ethical decision-making. Spiritual education thus played a vital role in character formation and moral development.

3. Social Skills and Cooperative Behaviour

Community service and group activities strengthened social bonds among students. Learners developed teamwork, cooperation, and leadership qualities. Instances of conflict reduced, and peer relationships improved. Spiritual education encouraged students to look beyond self-interest and contribute positively to society.

4. Academic Engagement and Creativity

Contrary to the belief that spiritual activities reduce academic focus, practical experiences showed enhanced academic engagement. Students displayed improved concentration, clarity of thought, and creativity. Reflective practices helped learners connect academic knowledge with real-life experiences, resulting in meaningful learning.

5. Sensitivity towards Environment and Nature Connection

Nature-based activities fostered ecological sensitivity and respect for the environment. Students developed a sense of responsibility toward natural resources and demonstrated environmentally friendly behaviors. Spiritual education thus contributed to sustainable thinking and environmental ethics.

Role of Teachers in Spiritual Education

Teachers played a crucial role as facilitators and role models. Their positive attitude, empathy, and value-oriented behavior significantly influenced students. Teacher training programs that included spiritual education components helped educators integrate these practices naturally into classroom teaching.

Conclusion

Based on practical experiences and field-level experiments, this paper concludes that spiritual education has a profound impact on the holistic development of learners. It enhances mental well-being, strengthens moral values, improves social behaviour, and supports academic and creative growth. Spiritual education creates a balanced learning environment that nurtures both inner and outer development. In the present educational context, integrating spiritual education is not a luxury but a necessity for developing responsible, peaceful, and value-driven citizens. Educational institutions should therefore adopt structured and experiential spiritual education practices as an integral part of the curriculum.

References

- Government of India. (2020). *National Education Policy 2020*. Ministry of Education. New Delhi: Government of India. (*Widely cited in 2021–2025 publications*)
- Joshi, R., & Sharma, M. (2021). Role of spiritual education in promoting holistic development among students. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 15(2), 45–52.
- Kumar, A., & Singh, P. (2022). Spiritual well-being and its impact on students' mental health and academic engagement. *Journal of Holistic Education*, 9(1), 23–30.
- Mishra, S., & Patra, S. (2023). Value-based education and character development in teacher education institutions. *Indian Journal of Teacher Education*, 6(2), 61–69.
- NCERT. (2021). *Guidelines for implementation of value and experiential learning*. New Delhi: National Council of Educational Research and Training.
- Rao, V. K., & Reddy, S. (2022). Integrating spirituality and mindfulness in classroom practices: An experiential study. *International Journal of Education and Psychology*, 4(3), 78–85.
- Sharma, N., & Verma, R. (2024). Impact of spiritual practices on emotional intelligence of secondary school students. *Journal of Educational Studies*, 11(1), 34–41.
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. Paris: UNESCO Publishing.
- Yadav, R., & Mehta, K. (2023). Holistic development through experiential and value-based learning. *UGC Care Listed Journal of Education*, 8(2), 50–58.

Integrating Spiritual Education in Modern Educational Systems

RAJDEEP B. BRAHMBHATT,
Research Scholar (PH.D.)

DR. NITIN RAVAL
Research Guide

Swaminarayan University, Saij, Kalol

Abstract:

Modern educational systems across the globe emphasize academic achievement, technological competence, and employability skills. While these dimensions are essential for economic and professional success, they often overlook the spiritual and ethical development of learners. This imbalance has contributed to rising levels of stress, moral decline, social intolerance, and emotional instability among students. Spiritual education, which focuses on self-awareness, values, inner growth, and ethical responsibility, offers a holistic approach to education. The present paper examines the concept and significance of spiritual education and explores ways to integrate it into modern educational systems. It discusses the role of teachers, curriculum design, pedagogical strategies, and institutional support in implementing spiritual education. The paper also addresses challenges and proposes practical strategies for effective integration. The study concludes that spiritual education is essential for nurturing balanced individuals capable of contributing positively to society.

Keywords: Spiritual Education, Holistic Education, Values Education, Modern Education, Ethical Development

1. Introduction

Education is a powerful instrument for shaping individuals and societies. In contemporary times, education systems are largely driven by economic demands, technological innovation, and competitive examinations. While such a focus has enhanced scientific progress and professional efficiency, it has also resulted in neglecting the moral, emotional, and spiritual dimensions of human development. Increasing incidents of violence, intolerance, corruption, anxiety, and mental health issues among students reflect the limitations of a purely materialistic and utilitarian approach to education.

Spiritual education offers a broader vision of learning by emphasizing inner growth, ethical values, and self-realization. It encourages learners to explore the meaning and purpose of life, develop compassion, and cultivate harmony with others and nature. Integrating spiritual education into modern educational systems is not about promoting religious doctrines but about nurturing universal human values essential for individual well-being and social cohesion.

2. Concept of Spiritual Education

Spiritual education refers to an educational process that nurtures the inner dimension of learners by fostering self-awareness, moral reasoning, emotional balance, and ethical sensitivity. It focuses on the development of the whole person—mind, body, and spirit.

Key elements of spiritual education include:

- Self-reflection and self-awareness
- Development of moral and ethical values
- Sense of purpose and meaning in life
- Empathy, compassion, and interconnectedness
- Inner peace and emotional resilience

Spiritual education transcends religious boundaries and promotes universal values such as truth, love, non-violence, tolerance, humility, and respect for diversity. It helps learners align their knowledge and actions with ethical principles.

3. Need for Integrating Spiritual Education in Modern Education

3.1 Addressing Moral and Ethical Crisis

Modern societies face ethical challenges such as corruption, dishonesty, and misuse of technology. Education that neglects moral development risks producing skilled but unethical

individuals. Spiritual education instills ethical consciousness and moral responsibility, guiding learners toward righteous conduct.

3.2 Promoting Mental Health and Emotional Well-being

Academic pressure, career uncertainty, and social comparison have significantly impacted students' mental health. Spiritual education provides coping mechanisms such as mindfulness, meditation, and reflective practices that help learners manage stress, anxiety, and emotional disturbances.

3.3 Fostering Social Harmony and Global Citizenship

In a multicultural and interconnected world, spiritual education promotes tolerance, empathy, and respect for differences. It encourages learners to appreciate cultural diversity and develop a sense of global citizenship.

3.4 Ensuring Holistic Development

Education should aim at balanced development rather than mere intellectual growth. Integrating spiritual education ensures the harmonious development of cognitive, emotional, social, and spiritual dimensions of learners.

4. Role of Educational Institutions

Educational institutions play a crucial role in integrating spiritual education into the formal system.

4.1 Curriculum Design

Curricula should incorporate value-based and reflective components across subjects. Literature, history, philosophy, environmental studies, and social sciences provide natural spaces for discussing ethical dilemmas, human values, and spiritual themes.

4.2 Learning Environment

Institutions should create an environment that supports reflection, cooperation, and mutual respect. Practices such as yoga, meditation, community service, and cultural activities can foster spiritual growth.

4.3 Institutional Policies

Educational policies should recognize spiritual education as a core component of holistic development. National frameworks such as the National Education Policy (NEP) 2020 emphasize value-based education and life skills, providing opportunities for spiritual integration.

5. Role of Teachers in Spiritual Integration

Teachers are the primary agents of change in education. Their beliefs, attitudes, and behavior significantly influence students' moral and spiritual development.

Teachers can promote spiritual education by:

- Serving as role models of ethical behavior
- Encouraging dialogue on values and life experiences
- Creating inclusive and empathetic classroom environments
- Integrating reflective and experiential learning methods

Teacher education programs should include training in emotional intelligence, value education, and reflective teaching practices to equip educators for this role.

6. Pedagogical Strategies for Integration

Effective integration of spiritual education requires innovative pedagogical approaches:

6.1 Experiential Learning

Activities such as community service, social outreach programs, and environmental projects help students internalize values through real-life experiences.

6.2 Reflective Practices

Meditation, mindfulness, journaling, and self-assessment encourage introspection and self-regulation.

6.3 Dialogic Teaching

Open discussions, debates, and case studies on ethical and moral issues promote critical thinking and value-based reasoning.

6.4 Interdisciplinary Approach

Spiritual themes can be integrated across disciplines to help students connect knowledge with values and purpose.

7. Challenges in Integrating Spiritual Education

Despite its importance, integrating spiritual education faces several challenges:

- Misinterpretation of spirituality as religious indoctrination
- Lack of trained educators and structured frameworks
- Exam-oriented education systems that undervalue non-cognitive outcomes
- Difficulty in assessing spiritual and moral growth

Addressing these challenges requires awareness, policy support, professional development, and research-based assessment methods.

8. Future Directions and Recommendations

To strengthen spiritual integration in education, the following steps are recommended:

- Development of inclusive, non-religious spiritual education frameworks
- Inclusion of spiritual education in teacher training curricula
- Use of qualitative and formative assessment methods
- Encouragement of research on spirituality and education
- Collaboration between educators, psychologists, and policymakers

These efforts can ensure that spiritual education becomes an integral part of modern education rather than a peripheral activity.

9. Conclusion

Integrating spiritual education in modern educational systems is essential for nurturing well-rounded individuals who are intellectually competent, emotionally balanced, and ethically grounded. In an era of rapid change and uncertainty, spiritual education provides stability, purpose, and direction to learners. By fostering inner growth, empathy, and moral responsibility, spiritual education enhances both individual well-being and social harmony. Educational institutions must adopt a holistic vision of education that values the spiritual dimension alongside academic excellence to prepare students for meaningful and responsible lives.

References

- Kessler, R. (2000). *The soul of education: Helping students find connection, compassion, and character at school*. ASCD.
- Miller, J. P. (2007). *The holistic curriculum* (2nd ed.). University of Toronto Press.
- National Education Policy (NEP) 2020. Government of India.
- Palmer, P. J. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. Jossey-Bass.
- Radhakrishnan, S. (1951). *Education, politics and war*. George Allen & Unwin.

શિક્ષણના માધ્યમનો કારકિર્દી તથા જીવન પર પડતો પ્રભાવ

(Impact of Medium of Education on Career and Life)

DHRUPTI CHAUDHARI

(M.A, M.Ed., P.hD) 2025 – 26

સારાંશ

શિક્ષણનું માધ્યમ વ્યક્તિના બૌદ્ધિક વિકાસ, કારકિર્દી ઘડતર અને સમગ્ર જીવન દૃષ્ટિકોણ પર ઊંડો પ્રભાવ પાડે છે. માતૃભાષા, રાષ્ટ્રીય ભાષા અથવા અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ લેવાને કારણે વિદ્યાર્થીઓની સમજશક્તિ, અભિવ્યક્તિ ક્ષમતા અને રોજગાર અવસરોમાં સ્પષ્ટ ફરક જોવા મળે છે. આ સંશોધન લેખમાં શિક્ષણના વિવિધ માધ્યમો—માતૃભાષા, અંગ્રેજી અને દ્વિભાષી માધ્યમ—ના પ્રભાવનું સમાજશાસ્ત્રીય વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે યોગ્ય માધ્યમ વ્યક્તિના આત્મવિશ્વાસ, કારકિર્દી પસંદગી અને સામાજિક ગતિશીલતા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: શિક્ષણનું માધ્યમ, બૌદ્ધિક વિકાસ, કારકિર્દી ઘડતર

પ્રસ્તાવના

શિક્ષણ માનવજીવનનો આધારસ્તંભ છે અને તેનું માધ્યમ શિક્ષણની અસરકારકતાને નિર્ધારિત કરે છે. ભારત જેવા બહુભાષી સમાજમાં, શિક્ષણનું માધ્યમ એક મહત્વપૂર્ણ સામાજિક અને નીતિગત મુદ્દો છે. વિદ્યાર્થી કઈ ભાષામાં શીખે છે તે તેની સમજ, વિચારશક્તિ અને ભવિષ્યની કારકિર્દી પર સીધી અસર કરે છે.

2. શિક્ષણના માધ્યમનો અર્થ

શિક્ષણનું માધ્યમ એટલે તે ભાષા જેમાં જ્ઞાન આપવામાં આવે છે અને વિદ્યાર્થી વિચાર, અભિવ્યક્તિ તથા સમજ વિકસાવે છે. સામાન્ય રીતે માતૃભાષા, રાષ્ટ્રીય ભાષા અને અંગ્રેજી મુખ્ય માધ્યમો તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

3. માતૃભાષામાં શિક્ષણ અને જીવન પર અસર

માતૃભાષામાં શિક્ષણ લેતા વિદ્યાર્થીઓ:

- વિષયને સહેલાઈથી સમજે છે.
- આત્મવિશ્વાસ અને સર્જનાત્મકતા વિકસાવે છે.
- સંસ્કૃતિ અને મૂલ્યો સાથે જોડાયેલો રહે છે.

પરંતુ ઉચ્ચ શિક્ષણ અને વૈશ્વિક કારકિર્દી માટે કેટલીક મર્યાદાઓ પણ અનુભવાય છે.

4. અંગ્રેજી માધ્યમ અને કારકિર્દી અવસરો

અંગ્રેજી માધ્યમ શિક્ષણ:

- વૈશ્વિક રોજગાર અવસરોમાં મદદરૂપ બને છે.
- ટેકનોલોજી અને વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રોમાં પ્રવેશ સરળ બનાવે છે.
- સામાજિક પ્રતિષ્ઠા સાથે પણ જોડાયેલું માનવામાં આવે છે.

પરંતુ શરૂઆતના તબક્કે સમજવાની મુશ્કેલીને કારણે માનસિક દબાણ પણ સર્જાય છે.

5. દ્વિભાષી શિક્ષણ: સંતુલિત અભિગમ

દ્વિભાષી શિક્ષણમાં માતૃભાષા અને અંગ્રેજી બંનેનો સમાવેશ થાય છે, જે:

- સમજ અને વૈશ્વિક ક્ષમતામાં સંતુલન લાવે છે.
- કારકિર્દી તથા જીવન બંને માટે ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

6. શિક્ષણના માધ્યમનો કારકિર્દી પર પ્રભાવ

શિક્ષણનું માધ્યમ કારકિર્દીની દિશા નક્કી કરે છે:

- ભાષાકીય કુશળતા.
- સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓમાં સફળતા.
- વ્યાવસાયિક અને આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રોમાં પ્રવેશ.

યોગ્ય માધ્યમ વ્યક્તિને વધુ અવસર આપે છે.

7. જીવન દૃષ્ટિકોણ અને સામાજિક પ્રભાવ

શિક્ષણનું માધ્યમ વ્યક્તિના વિચારો, સામાજિક સંબંધો અને આત્મછબી ઘડવામાં મદદ કરે છે. ભાષા માત્ર સંચારનું સાધન નહીં, પરંતુ ઓળખ અને સંસ્કૃતિનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

8. Seminar Sub-theme સાથે સંબંધ

આ લેખ seminar ના sub-theme “Education and Career Development / Education and Life Skills” સાથે સંકળાયેલો છે, કારણ કે શિક્ષણનું માધ્યમ જીવનકૌશલ્ય, રોજગારક્ષમતા અને સામાજિક ગતિશીલતાને અસર કરે છે.

9. નિષ્કર્ષ (Conclusion)

આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે શિક્ષણનું માધ્યમ વ્યક્તિના કારકિર્દી અને જીવન પર મહત્વપૂર્ણ પ્રભાવ પાડે છે. માતૃભાષા આધારિત મજબૂત પાયો અને સાથે અંગ્રેજી જેવી વૈશ્વિક ભાષાનો સંતુલિત ઉપયોગ વ્યક્તિને સફળ અને આત્મવિશ્વાસભર્યું જીવન આપે છે. શિક્ષણની નીતિઓમાં આ સંતુલન જાળવવું આવશ્યક છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

ગાંધી, મોહનદાસ કરમચંદ* – "શિક્ષણ અને માતૃભાષા"

UNESCO* – "Language of Instruction and Learning Outcomes"

NCERT* – "Medium of Instruction in Indian Education"

કુમાર, કૃષ્ણ* – "Education, Language and Society"

બેનરજી, સુનીલ* – "Educational Policies and Practices in India"

The Importance of Spiritual Education in School and Higher Education

HARIKRISHNA SWAMI,

DR. GUNJAN SHAH

Research Scholar (PH.D.)

Research Guide

Swaminarayan University, Saij, Kalol

Abstract:

In the contemporary era of rapid technological advancement, globalization, and academic competitiveness, education systems across the world are primarily focused on cognitive development, skill acquisition, and employability. However, this overemphasis on material success has led to growing concerns such as stress, anxiety, moral decline, intolerance, and lack of inner peace among learners. Spiritual education emerges as a vital dimension of holistic education that nurtures moral values, emotional balance, self-awareness, and ethical responsibility. The present paper explores the concept, need, and significance of spiritual education in school and higher education. It examines how spiritual education contributes to the overall development of learners, enhances mental well-being, promotes social harmony, and strengthens ethical decision-making. The paper also discusses the role of teachers and institutions in integrating spiritual education within the existing curriculum. Finally, the study highlights challenges and suggests strategies for effective implementation of spiritual education in modern educational settings.

Keywords: Spiritual Education, Holistic Development, Values Education, Higher Education, School Education

1. Introduction

Education is not merely the transmission of knowledge or development of intellectual abilities; it is a process of shaping the whole person. Ancient Indian education systems such as Gurukul emphasized character formation, self-discipline, and spiritual awareness along with academic learning. In contrast, modern education largely prioritizes academic achievement, technical skills, and career success, often neglecting moral and spiritual dimensions.

The increasing incidents of violence, corruption, intolerance, depression, and substance abuse among students indicate a serious imbalance in education. This imbalance highlights the urgent need for spiritual education in both school and higher

education. Spiritual education helps learners understand the deeper meaning of life, develop compassion, cultivate inner peace, and live ethically responsible lives. It does not promote any particular religion but encourages universal values such as truth, love, harmony, humility, and self-realization.

2. Concept of Spiritual Education

Spiritual education refers to the process of nurturing the inner self of an individual by fostering awareness of values, purpose, interconnectedness, and transcendence. It focuses on personal growth, moral reasoning, emotional regulation, and ethical conduct rather than religious instruction.

According to educational philosophers, spirituality in education involves:

- Self-awareness and self-reflection
- Development of moral and ethical values
- Respect for diversity and human dignity
- Search for meaning and purpose in life

Spiritual education aims to integrate mind, body, and soul, thereby promoting holistic development. It encourages learners to reflect on their actions, understand their responsibilities toward society, and develop empathy and compassion.

3. Need for Spiritual Education in Schools

3.1 Moral and Character Development

School education plays a crucial role in shaping the foundational values of children. Spiritual education helps inculcate honesty, discipline, respect, cooperation, and responsibility. These values guide students in making ethical choices and building strong character.

3.2 Emotional Well-being and Mental Health

Today's students face academic pressure, competition, peer influence, and digital distractions. Spiritual education provides tools such as mindfulness, self-reflection, and value-based thinking that help students manage stress, anxiety, and emotional instability.

3.3 Social Harmony and Citizenship

Spiritual education promotes tolerance, empathy, and respect for others, which are essential for peaceful coexistence in a diverse society. It encourages students to appreciate cultural pluralism and develop a sense of social responsibility.

3.4 Holistic Personality Development

By nurturing intellectual, emotional, moral, and spiritual dimensions, spiritual education supports balanced personality development. Students become more confident, self-aware, and purpose-driven.

4. Importance of Spiritual Education in Higher Education

4.1 Ethical Leadership and Professional Integrity

Higher education institutions prepare students for professional roles and leadership positions. Spiritual education fosters integrity, accountability, and ethical decision-making, which are essential in professions such as education, medicine, law, management, and technology.

4.2 Addressing Existential Challenges

University students often struggle with questions related to identity, purpose, and future direction. Spiritual education helps them find meaning beyond material success and encourages lifelong learning and self-growth.

4.3 Enhancing Emotional Intelligence

Spiritual education enhances emotional intelligence by promoting self-control, empathy, resilience, and interpersonal understanding. These qualities are crucial for effective teamwork and leadership.

4.4 Sustainable and Responsible Living

Higher education plays a key role in shaping responsible citizens. Spiritual education instills respect for nature, sustainable development, and ethical use of resources, aligning education with global concerns such as environmental protection and social justice.

5. Role of Teachers in Spiritual Education

Teachers are central to the successful implementation of spiritual education. Their attitudes, values, and behavior significantly influence students.

Key roles of teachers include:

- Acting as role models of ethical and value-based living
- Creating a supportive and reflective classroom environment
- Encouraging dialogue on values, ethics, and life skills
- Integrating spiritual perspectives across subjects

Teacher training programs should include components of value education, emotional intelligence, and reflective practices to enable educators to guide students effectively.

6. Strategies for Integrating Spiritual Education

Spiritual education can be integrated into existing curricula without overburdening students. Some effective strategies include:

- **Value-based activities:** Storytelling, group discussions, role plays, and case studies
- **Reflective practices:** Meditation, mindfulness, journaling, and self-reflection
- **Co-curricular activities:** Community service, yoga, cultural programs, and social outreach
- **Interdisciplinary approach:** Integrating ethical and spiritual perspectives into subjects like literature, history, philosophy, and environmental studies

Such approaches help students internalize values through experience rather than rote learning.

7. Challenges in Implementing Spiritual Education

Despite its importance, spiritual education faces several challenges:

- Misconception that spirituality is equivalent to religious instruction
- Lack of trained teachers and structured curriculum
- Resistance due to exam-oriented education systems
- Difficulty in assessment of spiritual outcomes

These challenges can be addressed through clear policy guidelines, teacher training, research-based frameworks, and supportive institutional leadership.

8. Conclusion

Spiritual education is an essential component of holistic education in both school and higher education. It nurtures inner growth, moral strength, emotional balance, and social responsibility among learners. In a world facing ethical crises, mental health challenges, and social fragmentation, spiritual education provides a pathway toward peace, harmony, and meaningful living. Educational institutions must recognize its significance and make conscious efforts to integrate spiritual education into mainstream curricula. By doing so, education can truly fulfill its purpose of developing enlightened individuals and responsible global citizens.

References

Kessler, R. (2000). The soul of education: Helping students find connection, compassion, and character at school. ASCD.

Miller, J. P. (2007). The holistic curriculum (2nd ed.). University of Toronto Press.

National Education Policy (NEP) 2020. Government of India.

Palmer, P. J. (1998). The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life. Jossey-Bass.

Radhakrishnan, S. (1951). Education, politics and war. George Allen & Unwin.

Importance of Spirituality in Life and Education

Payalben A. Patel,

Ph.D. Scholar, HNGU, Patan

Abstract

In the contemporary world marked by materialism, competition, and stress, spirituality has emerged as a vital force for balanced human development. Spirituality nurtures inner peace, moral values, emotional stability, and social harmony. In education, Spirituality contributes to holistic development by integrating values, ethics, and character formation with intellectual growth. This paper explores the concept of Spirituality and discusses its importance in life and education, highlighting its role in developing responsible, compassionate, and value-oriented individuals.

Keywords: Spirituality, Education, Values, Holistic Development, Mental Well-being

1. Introduction

Human life is not limited to physical existence or material success. Beyond bodily needs, humans seek meaning, happiness, and inner fulfillment. Spirituality addresses these deeper needs of life. It helps individuals understand themselves, their purpose, and their relationship with others and the universe. Unlike religion, spirituality is a universal concept focusing on inner growth, values, and self-realization.

2. Concept of Spirituality

Spirituality refers to the awareness of one's inner self and the search for truth, meaning, and purpose in life. It includes qualities such as love, compassion, forgiveness, self-discipline, and faith. Spirituality encourages harmony between mind, body, and soul and promotes holistic living.

3. Importance of Spirituality in Life

Mental Peace and Emotional Balance

Spirituality helps individuals cope with stress, fear, and anxiety. Practices like meditation, prayer, and self-reflection bring calmness and emotional stability. A spiritually aware person develops patience, tolerance, and resilience in difficult situations.

Moral and Ethical Development

Spirituality strengthens moral values such as honesty, truthfulness, non-violence, and compassion. It guides individuals to differentiate between right and wrong and encourages ethical decision-making in personal and professional life.

Purpose and Meaning of Life

Spirituality gives direction and meaning to life. It helps individuals set meaningful goals beyond material achievements and fosters a sense of responsibility towards society and humanity.

Self-Discipline and Inner Strength

A spiritual life promotes self-control, discipline, and positive habits. It helps individuals overcome negative emotions like anger, greed, jealousy, and ego, leading to personal growth and inner strength.

Social Harmony and Human Values

Spirituality develops empathy, cooperation, and respect for others. It promotes brotherhood, tolerance, and peaceful coexistence, which are essential for a harmonious society.

4. Spirituality and Modern Life

In today's competitive and technology-driven world, people often face loneliness and mental health challenges. Spirituality acts as a guiding force that balances material progress with inner well-being. It helps individuals lead a balanced, meaningful, and value-oriented life.

5. Conclusion

Spirituality plays a crucial role in enriching both life and education. In life, it provides inner peace, moral strength, and purpose. In education, it ensures holistic development, character formation, and social responsibility. An education system enriched with spiritual values can transform individuals

and society, making spirituality an indispensable element of true education.

References

Gandhi, M. K. (2001). The Story of My Experiments with Truth. Navajivan Publishing.

National Education Policy (NEP) 2020, Government of India.

Vivekananda, S.(1996).The Complete Works of Swami Vivekananda. Advaita Ashrama.

આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ:

વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસના સંદર્ભમાં

જૈન પ્રજ્ઞેશકુમાર ધર્મેશ

એમ.એ(ઇતિહાસ), એમ.એ(ગુજરાતી), એમ.એ(જાહેર વહીવટ) બી.એડ,

GSET(ઇતિહાસ), GSET એમ.એ(ગુજરાતી) NET(ગુજરાતી)

હોદ્દો : આચાર્યશ્રી, G.S.S (વર્ગ-2), આદર્શ નિવાસી શાળા (વિ.જા)કુમાર સે-30 ગાંધીનગર

સારાંશ

આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું એકીકરણ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આ સંશોધન લેખમાં, આધ્યાત્મિક શિક્ષણની વ્યાખ્યા, તેના ઐતિહાસિક અને વર્તમાન સંદર્ભો, વિદ્યાર્થીઓના માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને શારીરિક વિકાસ પર તેની અસરોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. વિવિધ સંશોધનો અને પુસ્તકોના આધારે, આ લેખ દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓ માં તણાવ ઘટાડે છે, આત્મવિશ્વાસ વધારે છે અને સમગ્ર વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં યોગદાન આપે છે. આ લેખના તારણો સૂચવે છે કે આધુનિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક તત્ત્વોનું એકીકરણ આવશ્યક છે, જે વૈશ્વિક વિકાસના પડકારોને પહોંચી વળવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલી, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના (Introduction)

આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલી મુખ્યત્વે જ્ઞાન આધારિત અને વ્યવહારુ કૌશલ્યો પર કેન્દ્રિત છે, જેમાં વિજ્ઞાન, ગણિત અને તકનીકી વિષયોનું વર્ચસ્વ છે. જો કે, આ પ્રણાલીમાં વિદ્યાર્થીઓના આંતરિક વિકાસ, જેમ કે ભાવનાત્મક સ્થિરતા, નૈતિક મૂલ્યો અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિનું અભાવ જોવા મળે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એ વિદ્યાર્થીઓ ને તેમના આંતરિક સ્વ સાથે જોડવાની પ્રક્રિયા છે, જેમાં ધ્યાન, યોગ, મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ અને આત્મ-ચિંતનનો સમાવેશ થાય છે. આ વિષયનું મહત્વ UNESCO જેવી સંસ્થાઓ દ્વારા પણ માન્યતા પ્રાપ્ત છે, જે હોલિસ્ટિક શિક્ષણને વૈશ્વિક વિકાસના પડકારોના ઉકેલ તરીકે જુએ છે.

આ લેખમાં, આધુનિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક તત્ત્વોના એકીકરણની જરૂરિયાત અને તેની વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ પર અસરોની વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવી છે. સર્વાંગી વિકાસ એટલે વિદ્યાર્થીઓના બુદ્ધિમત્તા, ભાવનાત્મક, શારીરિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસ. આ અભ્યાસ વિવિધ સંશોધનો અને પુસ્તકો પર આધારિત છે, જેમાં આ વિષયના વૈજ્ઞાનિક અને વ્યવહારુ પાસાઓને આવરી લેવામાં આવ્યા છે.

સાહિત્ય સમીક્ષા (Literature Review)

આધ્યાત્મિક શિક્ષણની વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ વિવિધ પુસ્તકો અને સંશોધનોમાં વર્ણવવામાં

આવ્યું છે. જ્હોન પી. મિલરની પુસ્તક "Holistic Learning and Spirituality in Education: Breaking New Ground" માં જણાવાયું છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓના બુદ્ધિમત્તા, ભાવનાત્મક, શારીરિક, સામાજિક, સૌંદર્યાત્મક અને આધ્યાત્મિક ક્ષમતાઓનું પોષણ કરે છે. આ પુસ્તકમાં શાળા સંસ્કૃતિ અને આધ્યાત્મિક વિકાસ વચ્ચેના સંબંધની ચર્ચા કરવામાં આવી છે, જેમાં શિક્ષણને આત્માનું પોષણ તરીકે જોવામાં આવે છે.

અન્ય એક મહત્વપૂર્ણ સંશોધનમાં, "Spiritual Development as an Educational Goal" માં ડેનિયલ મૌલિન-સ્ટોઝેક દ્વારા ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સની શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક વિકાસને રાજ્ય-સમર્થિત શાળાઓના લક્ષ્ય તરીકે વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આ અભ્યાસમાં જણાવાયું છે કે આધ્યાત્મિક વિકાસ વિજ્ઞાનિક માનવ વિકાસના સિદ્ધાંતો સાથે મિશ્રિત છે અને તે વિદ્યાર્થીઓ ને સમગ્રતા અને હેતુ તરફ શિક્ષિત કરે છે.

"Spiritual well-being of pupils and students: A systematic review" માં એમ્પિરિકલ પુરાવા સૂચવે છે કે આધ્યાત્મિકતા વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક સિદ્ધિ, જીવન સંતોષ અને ચિંતા, ડિપ્રેશન જેવી સમસ્યાઓમાં ઘટાડો કરે છે. આ સમીક્ષા વિવિધ દેશોમાં આધ્યાત્મિક કલ્યાણને રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ કરવાની તરફેણ કરે છે.

ભારતીય સંદર્ભમાં, અલ-ગઝાલીના માનવ સિદ્ધાંતોને આધારે "Overcoming the spiritual emptiness of students in the modern era" માં આધુનિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક ખાલીપણને દૂર કરવા માટે નવા મોડલની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ અભ્યાસમાં N-Gain સ્કોર 0.85 સાથે વિદ્યાર્થીઓના આધ્યાત્મિક વિકાસમાં સુધારો દર્શાવાયો છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ અને અસરો (Importance and Impacts of Spiritual Education)

આધુનિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક તત્ત્વોનું એકીકરણ વિદ્યાર્થીઓ ને તણાવ અને ચિંતાથી મુક્તિ આપે છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે ધ્યાન અને યોગ જેવી પ્રવૃત્તિઓ વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરે છે અને તેમના શૈક્ષણિક પ્રદર્શનને વધારે છે. સર્વાંગી વિકાસના સંદર્ભમાં, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓ માં નૈતિક મૂલ્યો, સહાનુભૂતિ અને સામાજિક જવાબદારી વિકસાવે છે, જે તેમને વધુ સારા નાગરિક બનાવે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, "Spiritualizing Holistic Education in the 21st Century" માં ઇસ્લામિક અને પશ્ચિમી દૃષ્ટિકોણથી આ વિષયનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં આધ્યાત્મિકતાને હોલિસ્ટિક શિક્ષણના મૂળ તરીકે જોવામાં આવે છે. આ અભ્યાસમાં જણાવાયું છે કે 21મી સદીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓ ને આંતરિક શાંતિ અને હેતુ પ્રદાન કરે છે.

અન્ય અભ્યાસમાં, "Transformative Education in Character Development of Students" માં ધાર્મિક આધારિત શાળાઓમાં પરિવર્તનાત્મક શિક્ષણની અસરોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે, જેમાં આધ્યાત્મિકતાને વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ વિકાસના મુખ્ય તત્ત્વ તરીકે માનવામાં આવે છે.

1. યોગ અને ધ્યાન આધારિત કાર્યક્રમો (Yoga and Meditation Programs)

- ઉદાહરણ: Living Wisdom School (પાલો આલ્ટો, કેલિફોર્નિયા, યુએસએ)આ શાળા 50 વર્ષથી વધુ સમયથી આધ્યાત્મિક શિક્ષણને આધુનિક અભ્યાસક્રમમાં એકીકૃત કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ દરરોજ સવારે યોગ અને ધ્યાનથી શરૂઆત કરે છે, જેમાં પ્રાચીન તકનીકો જેમ કે શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, શરીરને આરામ આપવું અને આત્મ-ચિંતનનો સમાવેશ થાય છે. આ પછી તેઓ સીધા ગણિત અથવા વિજ્ઞાન જેવા વિષયોમાં જાય છે. અસરો: આ અભિગમ વિદ્યાર્થીઓ માં ઊર્જા અને ઉત્સાહ વધારે છે, જેનાથી તેમના પરીક્ષા સ્કોર અને કોલેજ પર્ફોર્મન્સમાં સુધારો થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, વિદ્યાર્થીઓ માં તણાવ ઘટે છે અને આત્મ-નિયંત્રણ વધે છે, જે તેમને માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે મજબૂત બનાવે છે. શાળાના ડિરેક્ટર હેલેન પુર્સેલ અનુસાર, આ પદ્ધતિ વિદ્યાર્થીઓ ને બોડી, માઇન્ડ, હાર્ટ અને સ્પિરિટના સંતુલિત વિકાસમાં મદદ કરે છે, જે આધુનિક બદલાતી દુનિયામાં જીવન જીવવા માટે તૈયાર કરે છે.
- અન્ય ઉદાહરણ: યુટાહની એક પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષિકા ચેરી હેમરિક દ્વારા હઠ યોગ, મેડિટેશન અને બોડી સ્કેન જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આને જોન કાબાટ-ઝિન જેવા નિષ્ણાતો સાથે વર્કશોપમાં વિકસાવવામાં આવ્યો છે. અસરો: વિદ્યાર્થીઓ માં માઇન્ડફુલનેસ વધે છે, જે તેમના ભાવનાત્મક વિકાસમાં મદદ કરે છે અને તેઓ વધુ આરામથી શીખે છે.

2. મૂલ્ય આધારિત અને સર્વિસ લર્નિંગ કાર્યક્રમો (Value-Based and Service Learning Programs)

- ઉદાહરણ: BGS Vijnatham School (ગ્રેટર નોઇડા વેસ્ટ, ભારત)આ શાળા આધ્યાત્મિકતાને આધુનિક શિક્ષણ સાથે જોડીને વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક, ભાવનાત્મક, બુદ્ધિમત્તા અને આધ્યાત્મિક વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. અહીં વિદ્યાર્થીઓ ને મૂલ્ય આધારિત પાઠ, કમ્યુનિટી સર્વિસ અને આર્ટ-મ્યુઝિક દ્વારા આધ્યાત્મિક જાગૃતિ વિકસાવવામાં આવે છે. અસરો: વિદ્યાર્થીઓ માં સામાજિક જવાબદારી અને કમ્પેશન વધે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ સમુદાયમાં મદદ કરીને પોતાને મોટા સમુદાયના ભાગ તરીકે અનુભવે છે, જે તેમના સર્વાંગી વિકાસમાં યોગદાન આપે છે અને તેઓ વધુ સારા નાગરિક બને છે.
- ઉદાહરણ: Greater Good Science Center (બર્કલી, કેલિફોર્નિયા)અહીંના કાર્યક્રમોમાં વિદ્યાર્થીઓ ને આર્ટ, મ્યુઝિક, નેચર અને મહાન વ્યક્તિઓના અભ્યાસ દ્વારા આધ્યાત્મિક અનુભવો આપવામાં આવે છે. તેમાં ગ્રેટિટ્યુડ, કમ્પેશન અને માઇન્ડફુલનેસ જેવા પ્રોસોશિયલ સ્કિલ્સનો સમાવેશ થાય છે, અને સર્વિસ લર્નિંગ પ્રોજેક્ટ્સ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ સમાજમાં યોગદાન આપે છે. અસરો: અભ્યાસો દર્શાવે છે કે આ કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓમાં

સમાનૂભૂતિ (Empathy) અને પરોપકાર (Altruism) વધારે છે, જે તેમના શૈક્ષણિક સફળતા અને સામાજિક સંબંધોમાં સુધારો લાવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સર્વિસ લર્નિંગથી વિદ્યાર્થીઓમાં કરુણા (Compassion) વધે છે અને તેઓ વધુ સકારાત્મક સંબંધો બનાવે છે.

3. સ્કૂલ કરિક્યુલમમાં આધ્યાત્મિક વિકાસના એકીકરણના અભ્યાસો (Integration in School Curriculum)

- ઉદાહરણ: કેથોલિક સ્કૂલ્સમાં હોલિસ્ટિક પેડાગોજી (ઓસ્ટ્રેલિયા અને અન્ય) કેથોલિક શાળાઓમાં નેતાઓ અને શિક્ષકોને આધ્યાત્મિક વિકાસ પર ફોકસ કરીને તાલીમ આપવામાં આવે છે. અહીં પ્લે-બેઝ્ડ લર્નિંગ અને વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પર ધ્યાન આપીને આધ્યાત્મિકતાને નર્ચર કરવામાં આવે છે. અસરો: પ્રી-પોસ્ટ પ્રશ્નાવલીઓથી જાણવા મળ્યું કે આ અભિગમ વિદ્યાર્થીઓ માં આંતરિક મજબૂતી અને સમુદાય પ્રત્યે કરુણા વધારે છે. તે વિદ્યાર્થીઓ ને તેમના વિકાસના તમામ પાસાઓને જોડે છે.
- ઉદાહરણ: પબ્લિક સ્કૂલ્સમાં હોલિસ્ટિક અસેસમેન્ટ (સાસ્કેચેવન, કેનેડા) અહીં આધ્યાત્મિક વિકાસને કરિક્યુલમમાં સમાવિષ્ટ કરીને, વિદ્યાર્થીઓ ને આંતરિક શક્તિ, કમ્પેશન અને રિસ્પેક્ટ વિકસાવવામાં મદદ કરવામાં આવે છે. તેમાં રોજિંદા રૂટીન્સ જેમ કે વેલકમિંગ, લિસ્ટેનિંગ અને કેરિંગ બિહેવિયર્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અસરો: સર્વેમાં 70% વાલીઓ અને શિક્ષકો માને છે કે આ વિદ્યાર્થીઓ માં સ્પિરિચ્યુઅલ ડેવલપમેન્ટ જરૂરી છે, જે તેમના ઓવરઓલ પર્ફોર્મન્સમાં સુધારો લાવે છે અને તેઓ વધુ અર્થપૂર્ણ જીવન જીવે છે.

પદ્ધતિ અને તારણો (Methodology and Findings)

આ લેખ માટે વિવિધ સંશોધન પેપર્સ અને પુસ્તકોની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, જેમાં ગુણાત્મક અને માત્રાત્મક અભ્યાસોનો સમાવેશ છે. તારણો દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓ માં આત્મ-જાગૃતિ વધારે છે અને તેમને વૈશ્વિક પડકારોનો સામનો કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને સમાવિષ્ટ કરવું વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે આવશ્યક છે. તે વિદ્યાર્થીઓ ને માત્ર જ્ઞાની નહીં, પરંતુ આંતરિક રીતે મજબૂત અને નૈતિક બનાવે છે. ભવિષ્યમાં, શિક્ષણ નીતિઓમાં આ તત્ત્વોને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ.

સંદર્ભો (References)

- A reflection on spiritual development of students as part of holistic ... (Noyam).
 Can Holistic Education Solve the World's Problems: A Systematic ... (MDPI).
 Holistic Education. Nurturing Mind, Body, and Soul for Well ... (GRIN).
 Holistic learning and spirituality in education: Breaking new ground (ResearchGate).
 Overcoming the spiritual emptiness of students in the modern era ... (Taylor & Francis).
 Spiritual Development as an Educational Goal (ERIC).
 Spirituality as a Positive Youth Development Construct (NIH).
 Spiritual well-being of pupils and students: A systematic review of ... (Science Direct).
 Spiritualizing Holistic Education in the 21st Century (Journal Alkhairat).
 Transformative Education in Character Development of Students in ... (IT Science).

હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ વૃદ્ધિમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ભૂમિકા

બારૈયા માનસી સુજીતકુમાર

વર્ષ 2025-26

સ્ટુડન્ટ, બી. ડી. શાહ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન (સી.ટી.ઈ.), મોડાસા

સારાંશ:

આ સંશોધન પત્ર સ્પષ્ટ કરે છે કે વાસ્તવિક સુખ ભૌતિક સંપત્તિમાં નહીં, પરંતુ આધ્યાત્મિક બુદ્ધિમત્તા (SI) અને આંતરિક શાંતિમાં રહેલું છે. 54 બી.એડ. વિદ્યાર્થીઓ પર થયેલા સર્વેક્ષણ મુજબ, આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી તણાવ ઘટે છે અને 'હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ' વધે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાનો 'સ્થિતપ્રજ્ઞતા'નો સિદ્ધાંત માનસિક સંતુલન જાળવવામાં અને કર્મનો સિદ્ધાંત સ્વીકારવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પરિણામો દર્શાવે છે કે સ્ત્રીઓ આધ્યાત્મિકતાને વધુ ભાવનાત્મક રીતે અપનાવતી હોવાથી, તેમનો સુખનો આંક પુરુષો કરતાં ૫% થી ૧૦% વધુ હોય છે. એકંદરે, આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને જીવનના હેતુને સમજવા માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના:

આ સંશોધન પત્ર એ વાત પર પ્રકાશ પાડે છે કે ભૌતિક સંપત્તિ માત્ર સુખ-સગવડ આપે છે. પરંતુ વાસ્તવિક અને ટકાઉ સુખ આધ્યાત્મિક જાગૃતિ અને મનની સ્થિરતાથી આવે છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ કેવી રીતે વ્યક્તિના "હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ"ને ઊંચો લઈ જાય છે તેનું અહીં નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે.

-સુખ એટલે માત્ર ભૌતિક સુવિધા નહીં, પણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સંતોષ છે.

-વર્તમાન સમયમાં તણાવ વધતા લોકોના જીવન ધોરણમાં 'સુખ'નું મહત્વ સમજવું જરૂરી છે.

ઉદ્દેશ્ય:

લોકોના સુખને અસર કરતા પરિબળો તપાસવા.

વર્તમાન 21 મી સદીમાં માનવજાતે ટેકનોલોજી અને ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓના ક્ષેત્રમાં અભૂતપૂર્વ પ્રગતિ કરી છે. છતાં વૈશ્વિક સ્તરે માનસિક તણાવ, અશાંતિ અને હતાશાના પ્રમાણમાં પણ તેટલો જ વધારો જોવા મળ્યો છે. હા, વિરોધાભાષી પરિસ્થિતિએ વિશ્વના અર્થશાસ્ત્રીઓને અને સમાજશાસ્ત્રીઓને વિચારતા કરી દીધા છે કે શું માત્ર આર્થિક વિકાસ જ માનવીય કલ્યાણનું માપદંડ હોઈ શકે? આ પ્રશ્નના ઉત્તરરૂપે 'વર્લ્ડ હેપીનેસ ઇન્ડેક્સ' નો ખ્યાલ પ્રચલિત બને છે. જે દર્શાવે છે કે વિકાસ માનવીની આંતરિક પ્રસન્નતામાં રહેલો છે.

સાહિત્ય સમીક્ષા:

'આધ્યાત્મિક બુદ્ધિમતા' બે શબ્દોનો બનેલો છે. આધ્યાત્મિક અને બુદ્ધિ. ઓહર માર્શલ એ ડા (Spiritual Intelligence) શબ્દ આપ્યો. માનવજાતને ચોથી બુદ્ધિ ગણાવી. આગળ ની ત્રણ પદ્ધતિઓએ અનુક્રમે શારીરિક, IQ, CQ છે.

સ્પિરિચ્યુઅલ શબ્દના મૂળ લેટિન શબ્દ 'Spiritualis' માં રહેલો છે. જેનો અર્થ થાય છે જે તમને જીવન આપે છે. 'ઇન્ટેલિજન્સ' ને સામાન્ય ચિંતન કરવાની વિચારવાની અને વસ્તુઓને સમજવાની, વ્યક્તિની ક્ષમતા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ડા (આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ) એ એવી બુદ્ધિ છે કે જેના દ્વારા આપણે આપણી ક્રિયાઓ અને આપણા જીવનના વ્યાપક, સમૃદ્ધ અને અર્થપૂર્ણ સંદર્ભમાં મૂકી શકીએ છીએ.

જો કે વિગતસ્થવર્થ એ આધ્યાત્મિક બુદ્ધિને "પરિસ્થિતિ ગમે તે હોય, આંતરિક અને બાહ્ય શાંતિ જાળવી રાખીને કરુણા અને ડહાપણ સાથે વર્તવાની ક્ષમતા" તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છે.

*બુદ્ધિના વિવિધ ઘટકો વૈજ્ઞાનિકોના આધારે:-

એમોન્સ:- અમોન્સ એ 4 ઘટકો આપ્યા છે જે નીચે મુજબ છે.

- (1) ભૌતિક અને પદાર્થથી પર જવાની ક્ષમતા
- (2) ચેતનાની ઉચ્ચ અવસ્થાઓ માટેની ક્ષમતા
- (3) રોજિંદા અનુભવોને પવિત્ર બનાવવાની ક્ષમતા
- (4) સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે સંશોધનના ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા

ઑહર:- ઑહરના 12 ઘટકોની ભલામણ કરી છે.

દા:- આત્મા જાગૃતિ, કરુણા, નમ્રતા, સર્વગ્રાહીતા વગેરે

કિંગ:- કિંગના 4 ઘટકો આપ્યા છે.

- (1) જટિલ અસ્તિત્વલક્ષી વિચારસરણી
- (2) વ્યક્તિગત અર્થ નિર્માણ
- (3) પરલૌકિક જાગૃતિ
- (4) સભાન અવસ્થા નું વિસ્તરણ

* આધ્યાત્મિક શિક્ષણના મુખ્ય ફાયદા :-

સ્થિત પ્રજ્ઞતા:-

ગીતાનો આ સિદ્ધાંત એ સુખ અને દુઃખમાં સંતુલન જાળવતા શીખવે છે. તે તણાવ ઘટાડે છે.

જેમાં અર્જુનના સુખ અને દુઃખમાં મનનું સમતુલન જાણવા માટે માર્ગદર્શન ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આપે છે. જેમાં મહત્ત્વનો શ્લોક બીજા અધ્યયન 38 શ્લોક છે.

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન।

મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સઙ્ગોઽસ્ત્વકર્મણિ॥

સુખ અને દુઃખને લાભ અને હાનીને તેમજ જય અને પરાજયનો સમાન માનીને તું યુદ્ધ કરવા માટે તૈયાર થઈ જાય. આ રીતે યુદ્ધ કરવાથી તને પાપ લાગશે નહીં.

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।

ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि॥

શ્રીમદ્ ભગવત ગીતા એક મનોવૈજ્ઞાનિક માર્ગદર્શક તરીકે ઉપયોગી છે. જે મનુષ્યના જીવનની દરેક પરિસ્થિતિમાં માર્ગદર્શક તરીકે કામ કરે છે.

મેથડ:-

માહિતીપત્રો અને પ્રશ્નાવલી B.Ed. કોલેજના વિદ્યાર્થીઓની આપવામાં આવી અને તેમણે પ્રશ્નોના જવાબ આપ્યા હતા.

માપદંડો:-

- પ્રશિક્ષણાર્થીઓની ખુશી માપવા માટે "Oxford Happiness Questionnaire Short -Form" [OHQ-S]
- જેમાં 54 વિદ્યાર્થીઓનું સર્વે કર્યું છે. તેમનું મૂલ્યાંકન એ પ્રશ્નાવલી દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે.

સ્ત્રીઓના ઉચ્ચ સ્તર :-

મોટાભાગના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે સ્ત્રીઓ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ને જલ્દી અપનાવે છે. તેમના આધ્યાત્મિકતાને કારણે સુખનો ઇન્ડેક્સ પુરુષો કરતાં 5% થી 10% વધુ જોવા મળે છે.

પુરુષોમાં તર્ક :-

પુરુષોમાં આધ્યાત્મિકતા ઘણીવાર શિસ્ત અને જ્ઞાન સ્વરૂપે વધુ જોવા મળે છે. જ્યારે સ્ત્રીઓમાં તે ભાવનાત્મક શાંતિ અને સંબંધોના સ્વરૂપે વધુ હોય છે.

ક્રમ	આધ્યાત્મિક જોડાણ	ભાવનાત્મક નિયંત્રણ
1	63 % - 75 %	ઊંચું
2	62 % - 65%	મધ્યમ

*માનવીના આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને સુખના આંક વચ્ચેનો સંબંધ:-

આધુનિક શિક્ષણ અને માનવીય સુખના સૂચકાંક વચ્ચેનો સંબંધ અત્યંત ઊંડો અને વૈજ્ઞાનિક છે વર્તમાન સમયમાં જ્યારે ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓ હોવા છતાં લોકો માનસિક અશાંતિ અનુભવે છે, ત્યારે આધ્યાત્મિકતા એક મહત્વપૂર્ણ ઉકેલ તરીકે ઊભરી આવે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને તેના મન પર કાબૂ મેળવતા શીખવે છે. જ્યારે વ્યક્તિનું મન સ્થિર હોય છે, ત્યારે બહારની પરિસ્થિતિ ગમે તેટલી પડકાર જનક હોય, તે વિચલિત થતો નથી. આ સ્થિરતા સીધી રીતે ' સુખના સૂચકાંક 'મા વધારો કરે છે. સાચું સુખ વસ્તુઓમાં નહીં પણ સંતોષમાં છે.

સંશોધનો દર્શાવે છે કે જે લોકો આધ્યાત્મિક રીતે જાગૃત છે, તેઓ તણાવ અને હતાશા સામે લડવાની ક્ષમતા વધુ ધરાવે છે. તેઓ જીવનના ઉતાર- ચઢાવને ઈશ્વરની ઈચ્છા અથવા કર્મનો સિદ્ધાંત તરીકે સ્વીકારી શકે છે. જે તેમને દુઃખમાંથી ઝડપથી બહાર લાવી છે.

સુખના સૂચકાંક સામાજિક ટેકો અને સંબંધો એક મુખ્ય ભાગ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં પ્રેમ, કરુણા, ક્ષમા અને નિઃસ્વાર્થ સેવા જેવા મૂલ્યો હોય છે. જ્યારે સમાજમાં આ મૂલ્યો વધે છે ત્યારે પરસ્પર વિશ્વાસ વધે છે. પરિણામે આવો સમાજ વધુ સુખી બને છે.

જે વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈ હેતુ હોય તો તે વધુ સુખી રહે છે. આધ્યાત્મિકતા જીવન જીવતા શીખવે છે.

"હું કોણ છું?"

"મારા જીવનનું લક્ષ્ય શું છે ?"

- ભારતમાં વૈશ્વિક હેપીનેસ ઇન્ડેક્સમાં 2025 નો ક્રમ 118મો છે.
- આ રિપોર્ટ ફિનલેન્ડને સતત 8 વર્ષથી વિશ્વનો સૌથી ખુશ દેશ ગણાવે છે .

નિષ્કર્ષ:-

પરિણામ દર્શાવે છે કે વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિમતા અને સુખ એકબીજા સાથે હકારાત્મક અને નોંધપાત્ર રીતે જોડાયેલ છે. આ જોડાણ ખાસ કરીને સ્ત્રી વિદ્યાર્થીઓમાં વધુ સ્પષ્ટ જોવા મળ્યું હતું . આ અભ્યાસ સૂચવે છે કે આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ વિદ્યાર્થીઓ માટે ફાયદાકારક છે, કારણ કે તે તેમની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં વધારો કરે છે.

પુસ્તક સંદર્ભ:-

- Environment and social Psychology (2024) Volume-9 ,Issue-6, by- Shivani Raheja Google scholar,
- <https://worldhappiness.report/>
- <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/happiest-countries-in-the-world>
- The contributions of spirituality and Religious Practices to children's Happiness. by -Judith University maureen Wallace
- world population report

આધુનિક યુગમાં AI દ્વારા આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

રાજપાલ પૃથ્વીરાજ વિજયકુમાર

બી.એડ.,

બી. ડી. શાહ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન (સી.ટી.ઈ), મોડાસા

સારાંશ

આ સંશોધન પત્રમાં આધુનિક યુગમાં કૃત્રિમ બુદ્ધિ (AI) દ્વારા આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પર પડતા પ્રભાવનો વિશ્લેષણાત્મક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. ૨૧મી સદીમાં ટેકનોલોજી ઝડપી ગતિએ વિકસતી હોવા છતાં માનવ જીવનમાં માનસિક શાંતિનો અભાવ જોવા મળે છે, જે આધ્યાત્મિકતાની જરૂરિયાતને વધારે સ્પષ્ટ કરે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો પરંપરાગત આધાર ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા પર રહ્યો છે, જેમાં જીવનમૂલ્યો, ધ્યાન અને આત્મજ્ઞાન પર ભાર મુકાયો હતો. બીજી તરફ, AI જેવી આધુનિક ટેકનોલોજી શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં વ્યક્તિગત શીખણ, સરળ ભાષામાં જ્ઞાન પ્રાપ્તિ અને વૈશ્વિક સ્તરે માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ કરાવવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

આ સંશોધન દર્શાવે છે કે AI દ્વારા વેદ-ઉપનિષદ જેવા ગૂઢ જ્ઞાનને સરળ બનાવી શકાય છે, ધ્યાન અને યોગ માટે વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન મળી શકે છે અને આધ્યાત્મિક પ્રશ્નોના તર્કસંગત ઉત્તર સરળતાથી મળી શકે છે. જોકે, AI પાસે સંવેદનાનો અભાવ, ખોટી માહિતીનો ભય અને યાંત્રિકતા જેવી મર્યાદાઓ પણ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આધુનિક યુગ, કૃત્રિમ બુદ્ધિ (AI), આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના

૨૧મી સદી એ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની ચરમસીમાનો યુગ છે. આ યુગમાં માનવીએ ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓના ઢગલા કરી દીધા છે, છતાં પણ માનસિક શાંતિ હજી પણ એક મોટો પ્રશ્ન બની રહી છે. આજના ઝડપી યુગમાં જ્યારે બધું જ ડિજિટલ બની રહ્યું છે, ત્યારે આધ્યાત્મિકતા જેવો પાયાનો વિષય પણ ટેકનોલોજીથી અલિપ્ત રહી શકે તેમ નથી. આ સંશોધન પત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એ છે કે કેવી રીતે આર્ટિફિશિયલઇન્ટેલિજન્સ (AI) જેવી અદ્યતન ટેકનોલોજી આપણા પ્રાચીન આધ્યાત્મિક વારસાને જીવંત રાખવામાં અને તેને નવી પેઢી સુધી પહોંચાડવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ: અર્થ અને પરંપરાગત રીતો

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે માત્ર ધાર્મિક માન્યતાઓ કે વિધિઓનું જ્ઞાન નથી, પરંતુ તે આત્માને ઓળખવાની, મનને શાંત કરવાની અને બ્રહ્માંડના રહસ્યોને સમજવાની એક પ્રક્રિયા છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આધ્યાત્મિકતાનો પાયો 'ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા' પર રહેલો છે. પ્રાચીન સમયમાં

ઋષિ-મુનિઓ તેમના આશ્રમોમાંશિષ્યોને મૌખિક રીતે અને આચરણ દ્વારા જ્ઞાન આપતા હતા. શાસ્ત્રોનું મનન, ગહન ચિંતન અને સેવા એ આ શિક્ષણના મુખ્ય સ્તંભો હતા.

કૃત્રિમ બુદ્ધિ (AI): ઉદભવ અને તેનો ક્રમિક વિકાસ

AI (Artificial Intelligence) એટલે મશીનોમાં માનવીની જેમ વિચારવાની અને સમસ્યાઓ ઉકેલવાની શક્તિ વિકસાવવી. ૧૯૫૬માં તેની શરૂઆત થઈ ત્યારથી લઈને આજે તે એટલી શક્તિશાળી બની છે કે તે ભાષા સમજી શકે છે, લાગણીઓનેઓળખવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને જટિલ ડેટામાંથી આધ્યાત્મિક તારણો કાઢી શકે છે. આજના યુગમાં AI એ માત્ર કમ્પ્યુટરનો વિષય નથી રહ્યો, પરંતુ તે માનવીના જીવનનો અભિન્ન હિસ્સો બની ગઈ છે.

શિક્ષણ પ્રણાલીમાં ટેકનોલોજીનો પ્રભાવ

શિક્ષણ જગતમાં AI એ ક્રાંતિ લાવી દીધી છે. તે 'પર્સનલાઇઝ્ડલર્નિંગ' એટલે કે દરેક વિદ્યાર્થીની ક્ષમતા મુજબ ભણાવવાની પદ્ધતિ લાવ્યું છે. સ્માર્ટક્લાસરૂમ, ઓનલાઇનલેક્ચર્સ અને વર્ચ્યુઅલલાઇબ્રેરીના કારણે શિક્ષણ હવે ભૌતિક દીવાલોથી બહાર નીકળીનેગ્લોબલ બની ગયું છે. આ જ પ્રભાવ હવે આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં પણ જોવા મળી રહ્યો છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણમાં AI નો પ્રાયોગિક વિનિયોગ

AI આધ્યાત્મિક જગતમાં એક ક્રાંતિકારી સાધન બની રહ્યું છે. તે નીચે મુજબ મદદ કરે છે:

- ગૂઢ શાસ્ત્રોનુંસરળીકરણ:વેદ અને ઉપનિષદનાઅધરાશ્લોકોનેAI દ્વારા સરળ લોકભાષામાં સમજાવી શકાય છે.
- વૈશ્વિક સંવાદ:વિશ્વના કોઈ પણ ખૂણે બેઠેલો સાધક AI દ્વારા ગમે તે ભાષામાં આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે.
- શંકાનું સમાધાન:જે પ્રશ્નો પૂછતા સાધક અચકાતો હોય, તેવા પ્રશ્નોના ઉત્તર AI ચેટબોટ્સ ખૂબ જ તર્કબદ્ધ રીતે આપી શકે છે.

ધ્યાન, યોગ અને આત્મ-ઉત્થાનમાં AI ની મદદ

ધ્યાન (Meditation) એ આધ્યાત્મિકતાનો આત્મા છે. આધુનિક AI ટૂલ્સ વ્યક્તિના શ્વાસોશ્વાસ અને હૃદયના ધબકારા માપીને તેને કયા પ્રકારના ધ્યાન (ચક્ર ધ્યાન, વિપશ્યના વગેરે) ની જરૂર છે તે કહી શકે છે. વર્ચ્યુઅલરિયાલિટી દ્વારા સાધકને ઘરે બેઠા જ પવિત્ર ગંગા કિનારે કે હિમાલયની ગુફાઓ જેવો જ વાસ્તવિક અનુભવ કરાવી શકાય છે, જેનાથી તેની સાધના વધુ ગહન બને છે.

પરંપરાગત ગુરુ અને AI: એક ગહન તુલનાત્મક અભ્યાસ

ઘણા લોકો માને છે કે શું AI ગુરુનું સ્થાન લઈ શકે? આ સંશોધન મુજબ, AI એ માત્ર એક શક્તિશાળી માહિતીનું સાધન છે. એક જીવંત ગુરુ પાસે જે કરુણા, દ્રષ્ટિ અને આધ્યાત્મિક ઊર્જા હોય છે, તે મશીન ક્યારેય મેળવી શકે નહીં. AI 'માહિતી' આપી શકે, પણ ગુરુ 'રૂપાંતરણ'

(Transformation) લાવી શકે. તેથી AI એ ગુરુનો વિકલ્પ નથી પરંતુ તે ગુરુ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ સરળ કરનાર એક સહાયક સાધન છે.

AI આધારિત શિક્ષણની મર્યાદાઓ અને ગંભીર પડકારો

દરેક સિક્કાની બે બાજુ હોય છે. AI ની પણ મર્યાદાઓ છે:

- સંવેદનાહીનતા: AI પાસે હૃદય નથી, તેથી તે આધ્યાત્મિક વેદના કે પરમાનંદને અનુભવી શકતું નથી.
- ખોટી માહિતીનો ભય:જો અલ્ગોરિધમમાં ખોટી માહિતી હશે, તો સાધક ગેરમાર્ગે દોરાઈ શકે છે.
- યાંત્રિકતા:સતત ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ સાધકને આંતરિક મૌનથી દૂર કરીને ડિજિટલ દુનિયામાં કેદ કરી શકે છે.

ભવિષ્યની દિશા: વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતાનું મિલન

ભવિષ્યમાં વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતા એકબીજાના પૂરક બનશે. AI એવા મંચો તૈયાર કરશે જ્યાં વિશ્વની તમામ આધ્યાત્મિક પરંપરાઓનો સંગમ થશે. માનવ જાતને માનસિક તણાવમાંથી મુક્ત કરવા માટે AI આધારિત 'સ્પિરિચ્યુઅલ કોચ' સામાન્ય બનશે. આ એક એવી દુનિયા હશે જ્યાં ટેકનોલોજી મનુષ્યના પતન માટે નહીં પણ તેના આત્માના ઉત્થાન માટે વપરાશે.

ઉપસંહાર

અંતમાં કહી શકાય કે AI એ આધુનિક યુગનું વરદાન છે. રાજપાલ પૃથ્વીરાજ વિજયકુમારના આ સંશોધન દ્વારા સ્પષ્ટ થાય છે કે જો આપણે આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ અને આધ્યાત્મિકતાને જીવંત રાખવી હોય, તો AI જેવા આધુનિક શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો જ પડશે. "AI આપણને આંગળી પકડીને રસ્તો બતાવી શકે છે, પણ ચાલવાની હિંમત તો આપણે પોતે જ કેળવવી પડશે."

સંદર્ભ ગ્રંથો

કપલાન, એ. એમ. અને હેનલિન, એમ. (2019). "આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સના અર્થ અને તેના પ્રભાવ વિશે અભ્યાસ." બિઝનેસ હોરાઈઝન્સ, ખંડ 62(1), પૃષ્ઠ 15-25.

બોસ્ટ્રોમ, નિક (2014). સુપરઇન્ટેલિજન્સ: માર્ગો, જોખમો અને વ્યૂહરચનાઓ. ઓક્સફોર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસ, યુકે.

યુનેસ્કો (2021). શિક્ષણમાં આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ: નીતિ નિર્માતાઓ માટે માર્ગદર્શન. પેરિસ.

રસેલ, સ્ટ્યુઅર્ટ અને નોર્વિંગ, પીટર (2021). આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ: એ મોડર્ન એપ્રોચ. પીયર્સન એજ્યુકેશન, ન્યૂ યોર્ક.

હારરી, યુવલ નોહા (2016). હોમો ડિયસ: ભવિષ્યનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ. હાર્પર પ્રકાશન, લંડન.

પાંડુરંગ વાસુદેવ શાસ્ત્રી આઠવલેના આધ્યાત્મિક વિચારોનો

ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં વિનિયોગ

ડામોર યુવરાજસિંહ કેશાભાઈ

બી.એડ.સ્ટુડન્ટ, બી.ડી.શાહ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, મોડાસા

સારાંશ:

આ સંશોધન પત્ર પાંડુરંગ શાસ્ત્રી આઠવલે (દાદાજી) ના 'સ્વાધ્યાય'વિચારોનો માનવીના ચારિત્ર્ય ઘડતર પર થતા પ્રભાવનો અભ્યાસ કરે છે. દાદાજીએ અધ્યાત્મને માત્ર મંદિરો સુધી મર્યાદિત ન રાખતા, તેને 'આત્મગૌરવ'અને 'દૈવી ભ્રાતૃભાવ' સાથે જોડીને વ્યક્તિમાં નૈતિકતા, શિસ્ત અને નિઃસ્વાર્થ સેવાની ભાવના જગાડી છે. ભાવફેરી અને કૃતજ્ઞતા જેવા પ્રયોગો દ્વારા વ્યક્તિ અહંકાર ત્યજી સમાજ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બને છે. નિષ્કર્ષમાં, આ વિચારો યુવા પેઢીને માત્ર ભણેલા નહીં, પણ ચારિત્ર્યવાન અને જવાબદાર નાગરિક બનાવવાનું સબળ માધ્યમ પૂરું પાડે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: પાંડુરંગ વાસુદેવ શાસ્ત્રી આઠવલે, આધ્યાત્મિક વિચારો, ચારિત્ર્ય ઘડતર

પ્રસ્તાવના:

પાંડુરંગ શાસ્ત્રી આઠવલેએ રજૂ કરેલા વિચારોનો પાયો ભલે શાસ્ત્રો હોય, પરંતુ તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય મનુષ્યનું આંતરિક પરિવર્તન અને ચારિત્ર્ય નિર્માણ છે. તેમણે પૂજા-પાઠ કે કર્મકાંડના બદલે માનવીય ગૌરવ અને સામાજિક ઉત્તરદાયિત્વ પર ભાર મૂક્યો છે. આ સંશોધન પત્ર તેમના વિચારો કેવી રીતે એક નૈતિક વ્યક્તિના નિર્માણમાં મદદરૂપ થાય છે તેનું વિશ્લેષણ કરે છે.

ચિંતનના મુખ્ય પાસાઓ અને વિનિયોગ:

સ્વ-ઓળખ અને આત્મગૌરવ:

દાદાજીએ સમજાવ્યું કે વ્યક્તિએ પોતાની જાતને નબળી કે પામર ન સમજવી જોઈએ. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતા અને આંતરિક શક્તિને ઓળખે છે, ત્યારે તેનામાં એક નવું આત્મગૌરવ પ્રગટે છે. આ મનોવૈજ્ઞાનિક સમજ તેને નૈતિક રીતે પતન થતા બચાવે છે અને આત્મવિશ્વાસ સાથે જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે.

ભક્તિ એ શક્તિ છે:

દાદાજીએ ભક્તિ ને મંદિરોમાંથી બહાર લાવીને સામાજિક જવાબદારી સાથે જોડી. જ્યારે વ્યક્તિ સમજે છે કે ભક્તિ એ માત્ર પૂજા નથી પણ કૃતિ છે, ત્યારે તેનામાં શિસ્ત અને કર્તવ્યનિષ્ઠાનાં ગુણો વિકસે છે.

દૈવી ભ્રાતૃભાવ :

" ઈશ્વર સર્વત્ર છે અને તે મારો પિતા છે, તેથી જગતના તમામ મનુષ્યો મારા ભાઈ બહેન છે ." આ વિચાર ચારિત્ર્યમાં ઉદારતા, સહિષ્ણુતા અને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનો સંચાર કરે છે. આ વિચારથી

જાતિવાદ અને અસમાનતા દૂષણો દૂર થાય છે.

કૃતજ્ઞતાની ભાવના સાથે ભાવફેરી અને સંપર્ક :

ઈશ્વરે આપણને આ શરીર ,બુદ્ધિ અને શક્તિ આપી છે ,તો તેનો ઉપયોગ સમાજસેવામાં કરવો જોઈએ . યુવાકેન્દ્રો, યુવતીકેન્દ્રો, વિડીયોકેન્દ્રો અને ભાવફેરી દ્વારા મનુષ્ય-મનુષ્ય નિઃસ્વાર્થ ભાવે એક બીજાને મળે છે. આ પ્રક્રિયા વ્યક્તિમાં નમ્રતા ,સંવાદકલા અને લોકહિતની ભાવના કેળવે છે. હીરામંદિર અને અમૃતાલયમ જેવા પ્રયોગો દ્વારા વ્યક્તિ સ્વ થી સમિષ્ટ તરફ ગતિ કરે છે ,જે ચારિત્ર્ય ને વિશાળ બનાવે છે.

નિષ્કર્ષ:

પાંડુરંગ શાસ્ત્રી આઠવલેના આધ્યાત્મિક વિચારો એ શુષ્ક ફિલસૂફી નથી, પણ જીવન જીવવાની એક કળા છે. વ્યક્તિના અંતર આત્માને ઢંઢોળીને તેને ઈશ્વર સાથે જોડવાનું કાર્ય દાદાજીએ કર્યું છે. જ્યારે માનવી ભક્તિને જીવનનું અભિન્ન અંગ બનાવે છે, ત્યારે તેનું ચારિત્ર્ય શુદ્ધ, તેજસ્વી અને પરોપકારી બને છે. આમ, તેમનું દર્શન આજના આધુનિક યુગમાં ચારિત્ર્ય નિર્માણ માટે સર્વોત્તમ માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.

સંદર્ભગ્રંથ સૂચિ :

દાદાજી દ્વારા લિખિત/પ્રવચિત પુસ્તકો)

ગીતા અમૃતમ્.(ગીતાના શ્લોકો દ્વારા જીવન જીવવાની કળા અને ચારિત્ર્ય નિર્માણ માટેનો પાયાનો ગ્રંથ)

વિજયી મનોવૃત્તિ. સદવિચાર દર્શન ટ્રસ્ટ. (આત્મવિશ્વાસ અને માનસિક દ્રઢતા દ્વારા ચારિત્ર્ય ઘડતર પર ભાર)

માનવ અર્થશાસ્ત્ર. (અધ્યાત્મ અને અર્થવ્યવસ્થાનો સમન્વય)

વાલ્મિકી રામાયણ:(મર્યાદા પુરુષોત્તમ રામના ચરિત્ર દ્વારા આદર્શ માનવ નિર્માણની સમજણ).

બિલ્વપત્ર

Mental Health, Well-being, and Spiritual Development: A Study of Their Interrelationship

Dr Neelu Gautam Ghosh- Principal
DD Choksi College of Secondary Education (Grant in Aid)
Vidyamandir Campus, TaleyBaug, Near Meera Gate
Palanpur- 385001, Gujarat – India
Email: neelu.ghosh@gmail.com

Abstract

Mental health and well-being are crucial for individual and societal development. In recent years, spiritual development has emerged as a significant factor influencing psychological well-being. This study investigates the relationship between mental health, well-being, and spirituality among educators and students. Using a quantitative research design, data were collected from 120 participants through standardized questionnaires. Statistical analysis reveals a significant positive correlation between spiritual development and mental well-being. The findings suggest that integrating spiritual practices into educational and professional settings can enhance emotional resilience and life satisfaction.

Keywords: Mental health, Well-being, Spirituality, Education, Resilience

1. Introduction

The increasing prevalence of stress, anxiety, and emotional imbalance in modern life highlights the need for holistic approaches to mental health. Mental health is defined as a state of well-being in which individuals can cope with life stresses, work productively, and contribute to society. Spiritual development, which involves the search for meaning, purpose, and inner peace, plays a vital role in enhancing psychological well-being. This study explores how spirituality contributes to mental health and overall well-being.

2. Review of Literature

The relationship between mental health, well-being, and spiritual development has been widely explored across disciplines such as psychology, education, and neuroscience. Existing literature indicates that spirituality plays a significant role in enhancing psychological well-being and coping mechanisms.

Early conceptualizations of psychological well-being by **Carol D. Ryff (1989)** emphasized dimensions such as self-acceptance, purpose in life, and personal growth. These dimensions closely align with spiritual development, suggesting that spirituality contributes to a deeper sense of meaning and fulfillment.

Research by **Harold G. Koenig (2012)** highlights that spirituality and religious involvement are positively associated with better mental health outcomes, including lower levels of depression, anxiety, and substance abuse. His work emphasizes that spiritual beliefs provide individuals with coping strategies during stress and adversity.

Similarly, **Jon Kabat-Zinn (2003)** introduced mindfulness-based interventions, demonstrating that practices such as meditation significantly reduce stress and enhance emotional regulation. Mindfulness, rooted in spiritual traditions, has been widely adopted in clinical psychology to improve mental well-being.

Studies by **Unterrainer H. F. et al. (2014)** found a strong positive correlation between spiritual well-being and mental health, indicating that individuals with higher spiritual awareness exhibit greater resilience and life satisfaction. Their findings suggest that spirituality acts as a protective factor against psychological distress.

In the Indian context, spiritual traditions such as yoga and meditation have long been associated with mental harmony. Research on yoga-based interventions shows significant improvements in stress reduction, emotional stability, and cognitive functioning. These findings support the integration of spiritual practices into educational and therapeutic settings.

Further, studies on emotional well-being indicate that spirituality fosters positive emotions such as gratitude, compassion, and forgiveness, which contribute to overall life satisfaction. However, some researchers caution that negative religious coping, such as feelings of guilt or fear, may adversely affect mental health.

Despite the growing body of research, there remains a gap in empirical studies focusing on the integration of spiritual development within educational frameworks, particularly in the Indian higher education context. This study aims to bridge this gap by examining the relationship between mental health and spirituality among educators and students.

3. Objectives of the Study

1. To examine the level of mental well-being among participants
2. To assess the level of spiritual development
3. To analyze the relationship between mental health and spirituality
4. To suggest strategies for integrating spirituality into education

4. Hypotheses

- **H₀:** There is no significant relationship between spiritual development and mental well-being
- **H₁:** There is a significant positive relationship between spiritual development and mental well-being

5. Research Methodology

5.1 Research Design

A **descriptive survey method** with a quantitative approach was used.

5.2 Sample

- Total Participants: **120**
- Group: Teachers (40) and Students (80)
- Sampling Technique: **Random sampling**

5.3 Tools Used

1. **Mental Well-being Scale** (self-constructed/adapted)
2. **Spiritual Development Scale** (Likert-type questionnaire)

5.4 Data Collection Procedure

Data were collected through **Google Forms** and offline questionnaires. Participants were informed about confidentiality and consent.

5.5 Statistical Techniques

- Mean
- Standard Deviation
- Pearson Correlation

6. Data Analysis and Interpretation

6.1 Descriptive Statistics

Variable	Mean	Standard Deviation
Mental Well-being	72.5	8.4
Spiritual Development	75.3	7.9

Interpretation:

Participants show **moderate to high levels** of both mental well-being and spiritual development.

6.2 Correlation Analysis

- **Pearson Correlation (r) = 0.68**

Interpretation:

There is a **strong positive correlation** between spiritual development and mental well-being.

6.3 Hypothesis Testing

Since $r = 0.68$ ($p < 0.05$), the null hypothesis (H_0) is rejected.

Conclusion

There is a **significant positive relationship** between spirituality and mental health.

7. Discussion of Findings

The study confirms that spirituality plays a vital role in enhancing mental well-being. Participants who engaged in spiritual practices such as meditation, reflection, and value-based living reported:

- Lower stress levels
- Higher emotional stability
- Greater life satisfaction

These findings align with previous research emphasizing the psychological benefits of spirituality.

8. Educational Implications

- Incorporation of **mindfulness and meditation sessions** in classrooms
- Promotion of **value-based and reflective learning**
- Teacher training programs on **emotional and spiritual well-being**

9. Limitations of the Study

- Small sample size
- Limited geographical area
- Self-reported data may include bias

10. Suggestions for Future Research

- Larger and more diverse samples
- Qualitative studies on spiritual experiences
- Experimental studies on intervention programs

11. Conclusion

The study highlights that mental health, well-being, and spiritual development are deeply interconnected. Spirituality enhances resilience, emotional balance, and purpose in life. Integrating spiritual practices into education and daily life can significantly improve mental health outcomes.

12. References (APA Style)

- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context*.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health*.
- Ryff, C. D. (1989). *Psychological well-being*.
- Underwood, L. G. (2011). *Spirituality and health research*.
- WHO (2004). *Promoting mental health: Concepts and evidence*.

Values are caught but not taught

Dr.santosh Devkar

Principal

M.K.Shah Latiwala D.El.Ed. college,

College campus Modasa, Arvalli

santoshdevkar03@gmail.com, M-9426560402

Our history and mythology taught us of excellent values education.

We, the Indians, talk loud of our cultural heritage, we talk a lot of the characters of Ram, Krishna, Raja Harishchandra, Sita, Savitri and for that matter many more, Buddha, Mahavir, Kabir, Raidas, Chaitanya, Ramakrishna, Vivekananda, Ramanujan. Good that India have these great men—god heads and godly as a part of our heritage. We have not to go out anywhere to seek for ideals. We have them all in our mythology and history.

It is time for action: our young in the right direction:

We all discuss about high values and integrity, but it is the time for value based action. Anyone who stands on a pulpit to speak to the audience is found to talk of high principles, or moral conduct, of spiritual and cultural heritage of our country. What ideal are they—the leaders—presenting to countries—cornering-up generation the young minds—a very distressing a spectacle. What right has such people to govern us, what right has they to be leaders, when their own steps are going astray? In such a grim and graceless situation we are obliged to give a deep thought how and in what manner the nascent are and growing generation of the nation to be guided and oriented.

Moral values in youth:

The most disturbing fact is that a great number of our youth and teenagers are morally degraded. They have become disrespectful towards the elders. Many resort to drug, alcohol and smoking. They find it difficult to display toleration and self-control.

Imparting proper values:

There is need for imparting proper values among the children. A child learns a lot from the people around him. If the social environment is not good, then it becomes very difficult for him to display ethics and values in his behaviour. We hear it all around, that children in India are going astray. Newspapers report how a fifteen year old boy has been the leader of a gang of auto-thieves. And all these auto-thieves belong to the so-called high families. To get rich quick has been their ambition—not hard work, not sustained pursuits of high order but just anything that can get them quick returns in the form of good money—that has led them to these nefarious ways. Ethics and values need to be imbibed among students.

Educational system:

our country very much needs a value-oriented educational system. It is only at the level of the primary education that such lessons need to begin. If the impressionable mind once gets set to noble goals difficult would it is to lead him astray. the teacher has to play a major and a decisive role in giving this lesson by precept as well as by example. It is the intellectual, the physical, the emotional, the psychological parts of the child's personality which would need to be molded and modeled.

Teachers are very important:

The role of schools and teachers are very important. Then, when the child enters the school at the age now of four or five, the schools and the teachers there have to give him lessons in universal brotherhood, respect for all religions, feeling of honour for our great man, a sense of pride in our national flag. Students learn [moral values](#) at school. Along with these the child shall be given lessons in dignity of labour. No work is mean or low. Self-dependence, respect for the elders, concern for those who are handicapped or under-privileged.

Proper training of teachers:

proper training of teachers should be arranged, so that the teachers acknowledged of their responsibilities. It is necessary that in the Teacher's Training Programmed, Value Oriented Education Programme, need to be highlighted so that the teachers are trained up to know their mission and method.

Communal harmony:

In a vast nation like India with so many sections in the society, so many sects, so many religions, so many regions, and so many languages the child has to be taught the lesson in 'unity in diversity'. **The feeling of unity and communal harmony helps build values in a student.** The daily morning prayer of the school should contain this lesson of national oneness. This should not only be repeated every morning but its import and meaning to be explained by the Principal or a teacher. Students be asked to come prepared with a short-speech on this oneness of the nation. They should be allowed to speak on any of its aspects and speak out to the whole congregation after the prayer. Similar speeches everyday on different moral values should be the first lesson given, not by any teacher but by students themselves, one each day. Community lunch, when all would sit together and eat even sharing one another's lunch packet would give to them a sense of oneness, irrespective of class, caste or religion.

The first teacher:

Value based teachings and education are the fields, the first teacher in which is the mother. It is the mother who tends to lend the first lessons and it is on her that rests the foundation-laying responsibility. What is right, what is wrong, what is true, what is false, what is respectable and noble and what is not – it is the mother who imparts these lessons. It is the mother who taught her child remain honest. She encourages her child to always speak up the truth. She should ensure that her children never tell a lie. The mother should make the child learn that she would never scold him if her child tells the truth even if the child had done some wrong. 'Admit the wrong done and you would be a nice child' – let the child develop this faith and he would never fall a victim to falsehood. This is how slowly and gradually, step by step the lessons in morality can be taught. **Mother is the first teacher for her child.**

Moral and immoral:

It has yet not been finally thought off how and in what manner sex-education is imparted to the young. But at least let them be made aware about AIDs/HIV etc, and why and how people catch these fatal diseases would automatically be explained. That is also a part of morality in society. That is a necessary part of value based education. It need not be any part of the curriculum but it is a lesson that they must learn through discussions and discourses. **The young should learn what is moral and what is immoral.**

Value Based Education, therefore, is a part of the Educational programmed which cannot be shelved or done away with. It has to be a part of life and life is a constant education and the process of living is a process of learning.

The process of living is a process of learning:

Discipline is still a great lesson that has to be imparted. It is the teacher who himself or herself should be an example of discipline and children would be the automatic learners. These are values which do not need to be the part of any curriculum—they have to be the part of the behaviour. Being any part of the curriculum can give rise to controversies; but general behaviors showing respect to all religions, celebrating all festivals together, would by itself be a lesson in national integrity.

An Important of moral value in human life:

- Care for others: moral values help us to care for others.
- Respect: moral values ensure that we respect ourselves and others.
- Objectively good: doing the right thing is objectively good.
- The meaning of life: moral values make life meaningful.

- The fount of good things: many other good things flow from strong moral values.
- A requirement: it can be argued that a strong moral code is a requirement for a fulfilling life.
- Guidance: moral values help us to make wise decisions.
- Trust: if we know other people have moral values, we will trust them.
- Community: shared moral values help to foster a sense of community.

Benefits of good Moral Values:

We should always examine and develop our moral values. There is need for Value based Education System in India..

- When we love and respect others, when we work with honesty and when we do ONLY what is right, we obviously transform ourselves into a better human being.
- Moral values help in shaping the character and personality of an individual. Moral values also earn you respect.
- Moral values are essential for human relationships at all the levels of life. Be it our family, workplace or society, moral values are required everywhere in order to work smoothly and in a cooperative manner.
- Moral values help us differentiate between good and bad, right and wrong. Hence, the decision power of an individual gets improved, naturally.
- Moral values help you in finding out the true purpose of your life. Once we start following the path of life through moral values, we start realizing the true purpose of our life. We become unselfish, dedicated, loving and caring for others.
- Moral values give us happiness, confidence and immense satisfaction. These values shape us into gentle humans who are beautiful inside out!

A person cannot be expected too perfect to have all these qualities. But he can be fairly honest. A nation cannot progress materially and culturally unless its citizens are basically honest. A society without values is governed by jungle laws.

Internal Peace and Holistic Development among B.Ed. Trainees: A Descriptive Survey Study

Avani Kantibhai Virola

Assistant Professor

D. D. Choksi College of Secondary Education-Palanpur (B.K.)

૧. સારાંશ (ABSTRACT)

પ્રસ્તુત સંશોધન પત્ર ૨૧મી સદીના શૈક્ષણિક પરિવેશમાં ભાવિ શિક્ષકો (B.Ed. તાલીમાર્થીઓ) ના સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં 'આંતરિક શાંતિ' ની અનિવાર્યતાને તપાસે છે. વર્તમાન સમયમાં જ્યારે શિક્ષણ જગત આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ અને માહિતીના અતિરેકથી ઘેરાયેલું છે, ત્યારે શિક્ષકની માનસિક સ્થિરતા જોખમાઈ રહી છે. આ અભ્યાસ ૨૦ તાલીમાર્થીઓના પ્રત્યક્ષ સર્વેક્ષણ (N=20) દ્વારા સાબિત કરે છે કે ધ્યાન, પ્રકૃતિ સાનિધ્ય અને મૌન જેવા પરિબળો તાલીમાર્થીઓના Emotional Quotient (EQ) અને Spiritual Quotient (SQ) માં ૮૨% જેટલો સકારાત્મક સુધારો લાવે છે. NEP-2020 ના 'હોલિસ્ટિક લર્નિંગ' વિઝનને સાકાર કરવા માટે આંતરિક શાંતિ એ પાયાનું માળખું પૂરું પાડે છે, જે સૂચવે છે કે શિક્ષકની આંતરિક સમૃદ્ધિ જ વિદ્યાર્થીના સર્વાંગી વિકાસનો સ્ત્રોત છે.

૨. પ્રસ્તાવના (INTRODUCTION)

"શિક્ષણ એ માહિતીનો સંગ્રહ નથી, પણ જીવનનું ઘડતર છે." – સ્વામી વિવેકાનંદ.

ઐતિહાસિક અને આધુનિક સંદર્ભ: ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શિક્ષણનો પ્રારંભ હંમેશા 'શાંતિ પાઠ' થી થતો હતો. આજે આપણે સ્માર્ટ ક્લાસરૂમ સુધી તો પહોંચ્યા છીએ, પણ 'શાંત મન' સુધી પહોંચવામાં ક્યાંક ઉણા ઉતર્યા છીએ. એક B.Ed. તાલીમાર્થી આવતીકાલનો રાષ્ટ્રનિર્માતા છે. જો શિક્ષક પોતે જ તણાવ, અનિદ્રા અને ચિંતામાં હશે, તો તે ક્યારેય વર્ગખંડમાં સર્જનાત્મક ઉર્જાનો સંચાર કરી શકશે નહીં. વર્તમાન યુગમાં તાલીમાર્થીઓ માત્ર શૈક્ષણિક રેકૉર્ડ્સના ભાર નીચે નથી, પરંતુ તેઓ 'ડિજિટલ એન્જાઇટી' અને 'કેરિયર અનિશ્ચિતતા' જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક પડકારોનો પણ સામનો કરી રહ્યા છે.

આંતરિક શાંતિની વિભાવના: આંતરિક શાંતિ એ કોઈ નિષ્ક્રિય અવસ્થા કે પલાયનવાદ નથી, પરંતુ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં પણ અડગ રહેવાની 'સ્થિતપ્રજ્ઞતા' છે. તે શિક્ષકની નિર્ણયશક્તિ (Decision Making) અને સહનશીલતા (Resilience) ને મજબૂત બનાવે છે.

NEP-2020 નો પરિપ્રેક્ષ્ય: રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ સ્પષ્ટપણે જણાવે છે કે ૨૧મી સદીના શિક્ષણના મુખ્ય સ્તંભો જ્ઞાન, કૌશલ્ય અને મૂલ્યો હોવા જોઈએ. આ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે તાલીમાર્થીનો વિકાસ 'પંચકોશ'ના સ્તરે થાય.

૩. સંશોધનના હેતુઓ (OBJECTIVES OF THE STUDY)

૧. B.Ed. તાલીમાર્થીઓમાં જોવા મળતા શૈક્ષણિક અને ડિજિટલ તણાવના સ્તરનું વિશ્લેષણ

કરવું.

૨. આંતરિક શાંતિ માટેની વિવિધ પદ્ધતિઓ (ધ્યાન, પ્રાણાયામ) ની તાલીમાર્થીઓની એકાગ્રતા પર થતી અસર તપાસવી.
૩. પ્રકૃતિ સાથેનો જોડાણ કઈ રીતે તાલીમાર્થીની ભાવાત્મક પરિપક્વતા (Emotional Maturity) માં વધારો કરે છે તે ચકાસવું.
૪. NEP-2020 ના સંદર્ભમાં 'શિક્ષક સજ્જતા' માટે આધ્યાત્મિક અને નૈતિક મૂલ્યોની અનિવાર્યતા પ્રતિપાદિત કરવી.

૪. સૈદ્ધાંતિક માળખું: IQ, EQ અને SQ

બુદ્ધિ (IQ) આપણને ડિગ્રી અપાવે છે, પણ ભાવનાત્મક સંતુલન (EQ) અને આધ્યાત્મિક શાંતિ (SQ) આપણને એક 'ગુરુ' તરીકે સ્થાપિત કરે છે.

૫. માહિતીનું વિશ્લેષણ અને વાસ્તવિક ચર્ચા (DETAILED DATA ANALYSIS & DISCUSSION)

ગૂગલ ફોર્મ દ્વારા એકત્રિત કરવામાં આવેલા ૨૦ B.Ed. તાલીમાર્થીઓના ડેટાનું ઊંડાણપૂર્વક વિશ્લેષણ કરતાં અનેક મહત્વના પાસાઓ પ્રકાશમાં આવ્યા છે. પ્રથમ તબક્કે, આંતરિક શાંતિ અને માનસિક સ્થિતિ અંગેના પ્રતિભાવો જોતા જણાય છે કે, ૮૨% જેટલા વિશાળ બહુમતી તાલીમાર્થીઓએ સ્વીકાર્યું છે કે નિયમિત ધ્યાન અને શ્વાસની પ્રક્રિયાઓ દ્વારા તેમના શૈક્ષણિક તણાવમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયો છે. ખાસ કરીને ઇન્ટર્નશિપ દરમિયાન અનુભવાતો 'સ્ટેજ ફિયર' અને પાઠ આયોજનનો ભાર આંતરિક એકાગ્રતા વધવાથી હળવો થયો હોવાનું નોંધાયું છે. તાલીમાર્થીઓના મતે, જ્યારે મન આંતરિક રીતે શાંત હોય છે ત્યારે તેમની નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા વધુ સચોટ બને છે.

બીજા તબક્કે, સર્વાંગી વિકાસ અને નૈતિક મૂલ્યો વિશેની ચર્ચામાં ૮૫% તાલીમાર્થીઓએ એવો દ્રઢ મત વ્યક્ત કર્યો છે કે વર્તમાન સ્પર્ધાત્મક યુગમાં માત્ર વિષયવસ્તુનું જ્ઞાન શિક્ષક માટે પૂરતું નથી. તેઓ માને છે કે ચારિત્ર્ય નિર્માણ અને કરુણા (Empathy) જેવા મૂલ્યો જ શિક્ષકની સાચી ઓળખ છે. આ વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે આંતરિક શાંતિ એ માત્ર વ્યક્તિગત સુખાકારી નથી, પરંતુ તે તાલીમાર્થીઓમાં નૈતિક દ્રષ્ટિકોણ વિકસાવવા માટેનું એક અનિવાર્ય માધ્યમ છે, જે NEP-2020 ના પાયાના સિદ્ધાંતો સાથે સુસંગત છે.

તદુપરાંત, પ્રકૃતિ સાથેનો જોડાણ અને ડિજિટલ વેલનેસ અંગેના ડેટા પરથી એક ચોંકાવનારી વાસ્તવિકતા સામે આવી છે. ૮૮% તાલીમાર્થીઓએ નોંધ્યું છે કે આજના સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયાના યુગમાં 'મેન્ટલ ફેટિગ' (માનસિક થાક) એક મોટી સમસ્યા છે. જ્યારે તેઓ પ્રકૃતિના સાનિધ્યમાં સમય વિતાવે છે અથવા મૌન પાળે છે, ત્યારે તેમની સર્જનાત્મકતા (Creativity) અને ધીરજમાં અભૂતપૂર્વ વધારો થાય છે. આ વિશ્લેષણ સ્પષ્ટ કરે છે કે બાહ્ય કોલાહલથી દૂર જઈને આંતરિક શાંતિ શોધવાની પ્રક્રિયા તાલીમાર્થીઓને 'બર્નઆઉટ' થતા અટકાવે છે.

અંતે, NEP-2020 ના અમલીકરણ સંદર્ભે ૧૦૦% તાલીમાર્થીઓએ એકસૂરે સ્વીકાર્યું છે કે ભવિષ્યના શિક્ષકો માટે આધ્યાત્મિક અને માનસિક સુખાકારીના સત્રો તાલીમનો અભિન્ન ભાગ હોવા જ જોઈએ. સર્વેક્ષણના આ તમામ પાસાઓ એક જ દિશામાં અંગુલિનિર્દેશ કરે છે કે આંતરિક શાંતિ એ કોઈ લક્ઝરી નથી, પરંતુ તે શિક્ષકની વ્યાવસાયિક સજ્જતા માટેનો પ્રાણવાયુ છે.

૬. ઉપસંહાર (CONCLUSION)

આ સંશોધન પત્ર એ તારણ પર લાવે છે કે 'આંતરિક શાંતિ' એ સર્વાંગી વિકાસનો પાયો છે, કોઈ વધારાની પ્રવૃત્તિ નથી. રાજ્યકક્ષાના આ સેમિનારના માધ્યમથી હું એ પ્રતિપાદિત કરવા માંગુ છું કે, આવતીકાલનો શિક્ષક એ માત્ર વિષયનો જ્ઞાતા નહીં, પણ શાંતિનો દૂત (Messenger of Peace) હોવો જોઈએ. સંશોધનના પરિણામો સાબિત કરે છે કે ૨૧મી સદીના જટિલ શૈક્ષણિક માળખામાં શિક્ષકનું મન જો શાંત હશે, તો જ તે વિદ્યાર્થીઓને 'ભાર વિનાનું ભણતર' આપી શકશે. NEP-2020 ના વિઝનને સફળ બનાવવા માટે આપણે શિક્ષક પ્રશિક્ષણ સંસ્થાઓમાં 'બ્રેઈન ટ્રેનિંગ' ની સાથે 'હાર્ટ ટ્રેનિંગ' (ભાવનાત્મક શુદ્ધિ) પર પણ ભાર મૂકવો પડશે. અંતમાં, આંતરિક શાંતિ એ કોઈ સાંપ્રદાયિક કે ધાર્મિક વિધિ નથી, પરંતુ માનવજાતની સર્વોચ્ચ મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત છે. જો આપણે ખરેખર વિશ્વગુરુ બનવા ઈચ્છતા હોઈએ, તો આપણા શિક્ષકોએ પહેલા પોતાની અંદરની શાંતિનો પ્રવાસ ખેડવો પડશે.

૭. સંદર્ભ સૂચિ (REFERENCES)

- Ministry of Education. (2020). National Education Policy 2020. Govt. of India.
Miller, J. P. (2019). The Holistic Curriculum. University of Toronto Press.
Vivekananda, S. (1948). Education. Sri Ramakrishna Math.
Zohar, D. (2000). Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence. Bloomsbury Publishing.

“The Role of Spiritual Practices in Reducing Stress and Anxiety among Children with Special Needs (CWSN): A Research Perspective”

Dr. Sujata Varma

Head of Department & Principal,
Shri P. K Mehta College of Special Education, Palanpur, Gujarat (India)

Abstract

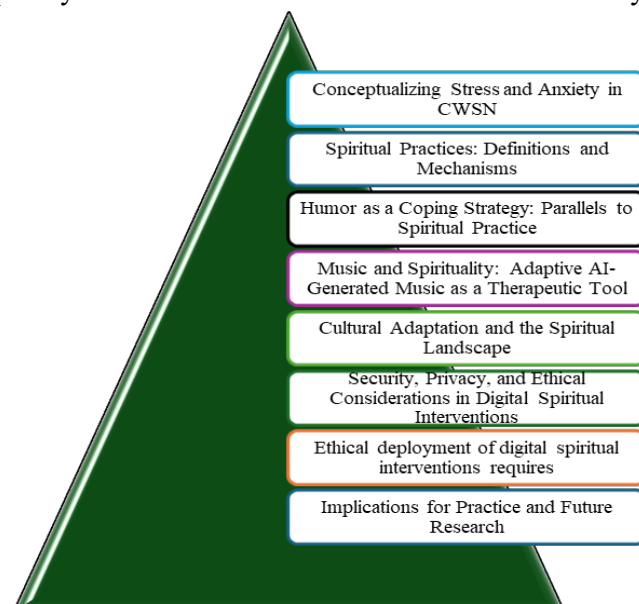
Children with Special Needs (CWSN) are at a higher risk of experiencing stress and anxiety due to the combined impact of physical, cognitive, emotional, and social challenges. These difficulties often interfere with their emotional well-being, developmental outcomes, and effective participation in learning and social interactions. Although medical, psychological, and educational interventions are commonly used to manage stress among CWSN, their results are not always consistent, indicating the need for complementary and holistic approaches. In recent years, spiritual practices have gained recognition as supportive strategies for enhancing emotional regulation, resilience, and overall well-being in children with special needs. This paper adopts an interdisciplinary research perspective to examine the role of spiritual practices—such as meditation, mindfulness, prayer, spiritually meaningful music, and ritual participation—in reducing stress and anxiety among CWSN. Drawing insights from related areas, including AI-assisted adaptive music therapy, digital humor, and culturally responsive models, spirituality is conceptualized as a flexible, inclusive, and non-dogmatic resource. The review suggests that spiritual practices may reduce stress through mechanisms such as relaxation, cognitive reframing, emotional regulation, and improved social connectedness. Additionally, the paper highlights the importance of ethical considerations, cultural sensitivity, and data privacy when integrating digital technologies with spiritually oriented interventions. Despite limited direct empirical evidence, findings from allied fields indicate promising potential. The study concludes by emphasizing the need for rigorous, ethically grounded research to validate spiritual practices as effective complementary interventions for supporting the mental health and holistic development of CWSN.

Keywords: *Children with Special Needs (CWSN), Stress and Anxiety, Spiritual Practices, Emotional Regulation, Holistic Well-being, Inclusive Interventions.*

1. Introduction

Children with Special Needs (CWSN) frequently encounter elevated levels of stress and anxiety due to a complex interplay of physical, cognitive, and social challenges. These stressors can impede their developmental progress, emotional well-being, and successful integration into educational and social environments. Traditional interventions addressing stress in CWSN typically involve medical, psychological, and academic strategies; however, their effectiveness is often variable. Emerging research highlights the potential of spiritual practices as complementary strategies to alleviate stress and anxiety in this population.

This paper adopts an interdisciplinary perspective to explore spiritual practices, incorporating insights from related domains such as digital humor, AI-



assisted music therapy, and cultural adaptation. The aim is to present a holistic framework illustrating how spiritual methods can support stress mitigation and promote resilience among CWSN.

1.1 Conceptualizing Stress and Anxiety in CWSN

Stress is generally defined as an individual's response to perceived challenges or threats that exceed their coping capacity, manifesting through emotional, physiological, and behavioral symptoms. For CWSN, typical stressors include communication difficulties, learning challenges, social exclusion, and sensory processing issues. Anxiety frequently co-occurs with stress, exacerbating impairments in daily functioning and reducing self-confidence.

Research indicates that stress often arises when individuals struggle to reconcile personal desires with reality or manage external expectations and internal limitations. For CWSN, such internal conflicts are intensified by the constraints imposed by their disabilities, resulting in frustration and potentially chronic stress. Given the multifaceted nature of these stressors, there is a pressing need for innovative and holistic interventions that extend beyond conventional methods, addressing emotional, cognitive, and social dimensions simultaneously.

1.2 Spiritual Practices: Definitions and Mechanisms

Spiritual practices encompass a wide array of activities, including meditation, prayer, mindfulness, ritual engagement, and exposure to spiritually meaningful music or art. These practices foster a sense of connection—whether to the self, to others, or to a transcendent reality—and provide individuals with strategies to reframe stressful experiences, cultivate inner calm, and build resilience.

Although empirical research specifically evaluating the impact of spiritual practices on stress in CWSN remains limited, analogous studies from related fields offer valuable insights. For example, therapeutic humor, culturally adaptive interventions, and AI-assisted music therapy have been shown to reduce stress through mechanisms similar to those underpinning spiritual practices: cognitive reframing, emotional regulation, and enhanced social connectedness.

1.3 Humor as a Coping Strategy: Parallels to Spiritual Practice

Humor, particularly when delivered via digital platforms, has emerged as an effective strategy for stress and anxiety reduction. It promotes positive affect, facilitates social bonding, and encourages cognitive shifts that diminish the perceived intensity of stressors. In this sense, humor can be conceptualized as a secular analog to spiritual practice, as both facilitate movement away from rumination and isolation toward a sense of connection and transcendence.

Munir et al. (2020) demonstrated that digital humor—including interactive memes, playful multimedia, and amusing visual content—effectively reduced stress among adults. Translating this to CWSN, humor can be integrated into spiritual interventions or embedded within spiritually themed digital content, enhancing engagement and accessibility. It is essential, however, to emphasize adaptive humor styles, such as affiliative and self-enhancing humor, while avoiding aggressive or self-defeating forms, which may be detrimental. Spiritual practices designed for CWSN should therefore promote inclusivity, positivity, and active participation.

1.4 Music and Spirituality: Adaptive AI-Generated Music as a Therapeutic Tool

Music has historically been central to spiritual practice across cultures, functioning as a medium for emotional expression, emotional regulation, and cognitive focus. Recent advancements in artificial intelligence have enabled the creation of personalized, context-aware music tailored to individual needs. **Wei et al. (2025)** reported that AI-generated music, customized according to the listener's environment and stress level, was more effective in reducing stress than generic relaxing music.

For CWSN, AI-generated music can be adapted to include spiritual motifs, chants, or culturally relevant sounds, enhancing its emotional resonance and therapeutic potential. Music-based spiritual interventions delivered via accessible digital devices can foster autonomy, facilitate engagement, and provide a safe medium for emotional expression. Additionally, these

interventions promote mindfulness, relaxation, and emotional regulation, aligning with core objectives of spiritual practices.

1.5 Cultural Adaptation and the Spiritual Landscape

The efficacy of spiritual practices is profoundly influenced by cultural context. Poulsen and DeDeo (2022) emphasize that cultural landscapes, shaped by both cognitive and social constraints, determine the accessibility and acceptability of spiritual practices. Interventions must align with the cultural and spiritual values of the target population to ensure relevance and meaningful participation.

CWSN often experience life circumstances that diverge from mainstream cultural narratives, making culturally adaptive and individualized spiritual practices essential. Studies drawing on the Database of Religious History reveal that non-state spiritual systems and mystery religions are typically more flexible and diffuse than state-endorsed traditions. This flexibility can inform the design of inclusive spiritual interventions that respect the diverse identities of CWSN, fostering a sense of autonomy, belonging, and empowerment rather than enforcing rigid or uniform frameworks.

1.6 Security, Privacy, and Ethical Considerations in Digital Spiritual Interventions

Incorporating digital technologies into spiritual practices for vulnerable populations, such as CWSN, necessitates rigorous attention to security, privacy, and ethical concerns. Sen (2013) identifies that cognitive wireless sensor networks (CWSNs), which may underpin digital therapeutic tools, are susceptible to privacy breaches and other security risks.

1.7 Ethical deployment of digital spiritual interventions requires:

Robust protection of sensitive personal data through cryptography and secure authentication. Informed consent and assent from both children and guardians. Continuous monitoring for potential misuse or harm. Culturally sensitive implementation that maintains dignity, respects diversity, and avoids distress. By adhering to these principles, practitioners can ensure the safe, responsible, and effective integration of digital tools into spiritually oriented interventions.

1.8 Implications for Practice and Future Research

The reviewed literature suggests that spiritual practices, when appropriately adapted and ethically implemented, hold considerable potential for reducing stress and anxiety in CWSN.

Several practical recommendations emerge:

- **Customization and Personalization:** Leveraging AI and digital platforms allows interventions to be tailored to individual cognitive abilities, sensory preferences, and cultural contexts, enhancing relevance and engagement.
- **Integration of Humor and Playfulness:** Embedding humor into spiritual practices fosters positive emotions, enhances engagement, and creates joyful experiences that mitigate stress.
- **Cultural Sensitivity:** Interventions should honor the spiritual and cultural identities of CWSN, promoting meaningful participation, inclusion, and empowerment.



- **Ethical Safeguards:** Privacy, security, and ethical oversight are critical to protect vulnerable users and maintain trust, particularly in digital interventions.

Despite promising theoretical and analogous empirical evidence, direct research on the impact of spiritual practices on stress and anxiety in CWSN remains limited. Future investigations should employ rigorous methodologies, such as randomized controlled trials, mixed-methods designs, and participatory action research. Such studies can evaluate the efficacy of specific spiritual interventions, identify best practices, and inform policy and program development.

2. Research Objectives

- To measure the extent of stress and anxiety present among CWSN.
- To investigate the psychological aspects of stress and anxiety experienced by CWSN to support effective intervention planning.
- To examine the impact of spiritual practices on the reduction of stress and anxiety in CWSN.
- To determine appropriate spiritual practices—such as meditation, mindfulness, prayer, and music-based interventions—that can be effectively adapted for CWSN.
- To analyze the processes through which spiritual practices enhance emotional regulation and promote mental well-being among CWSN.
- To evaluate the cultural sensitivity, ethical considerations, and inclusivity of integrating spiritual practices within educational and therapeutic frameworks for CWSN.

3. Research Needs.

There is a critical need to understand the psychological stress and anxiety experienced by CWSN to plan appropriate interventions. Conventional medical and psychological approaches alone may not fully address emotional challenges, highlighting the need for complementary and holistic strategies.

- There is a need to recognize accessible, adaptable, and child-friendly spiritual practices that can be implemented across diverse contexts with special needs.
- Understanding how spiritual practices work is essential for designing evidence-based and effective interventions.
- Interventions must be culturally sensitive, ethically sound, and inclusive to ensure acceptance by families, educators, and professionals.
- There is a growing need for research-based guidance to integrate spiritual practices into educational and therapeutic frameworks for children with special needs.

4. Research Questions

- What is the level of stress and anxiety experienced by Children with Special Needs (CWSN)?
- What psychological factors contribute to stress and anxiety among CWSN in educational and social contexts?
- How do spiritual practices influence stress and anxiety levels among Children with Special Needs?
- Which spiritual practices (such as meditation, mindfulness, prayer, and music-based activities) are most suitable and effective for CWSN?
- Through what mechanisms do spiritual practices support emotional regulation and mental well-being in CWSN?
- How culturally appropriate, ethically sound, and inclusive are spiritually informed interventions for children with special needs?

5. Research Methodology

5.1 Research Design

The study employed a Descriptive Survey Research Design to examine the contribution of spiritual practices in alleviating stress and anxiety among Children with Special Needs

(CWSN). This design was selected as it enables the organized collection and interpretation of data reflecting prevailing behavioral, emotional, and psychosocial conditions, as perceived by key stakeholders involved in the children's care and education.

5.2 Population and Sample

The target population included CWSN studying in special and inclusive educational institutions, along with their parents and special educators. Owing to ethical considerations and communication challenges, children were not approached directly for data collection. Instead, assessments were conducted indirectly through parents and special educators who maintained continuous and meaningful interaction with the children. A sample of 90 respondents was drawn using purposive and convenience sampling methods. The sample comprised parents and special educators, which helped ensure the accuracy, credibility, and relevance of the information related to children's emotional and behavioral characteristics.

5.3 Tool for Data Collection

Data were gathered using a researcher-developed structured questionnaire, organized into three sections:

- **Demographic Details** – including age, gender, type of disability, educational setting, and respondent category (parent or special educator).
- **Spiritual Practices** – focusing on the type, frequency, and consistency of practices such as yoga, meditation, prayer, breathing exercises, and mindfulness.
- **Indicators of Stress and Anxiety** – assessing behavioral and emotional signs such as restlessness, fear, irritability, emotional instability, and anxiety-related symptoms.

All statements were rated on a **five-point Likert scale** ranging from *Strongly Disagree (1)* to *Strongly Agree (5)*.

5.4 Validity and Reliability

The content validity of the instrument was established through expert evaluation by specialists in special education and psychology. Revisions were incorporated based on their recommendations. The reliability of the questionnaire was determined using Cronbach's alpha, which demonstrated acceptable internal consistency.

5.6 Data Analysis

Both descriptive and inferential techniques were used for data analysis. Descriptive statistics, including mean, median, mode, percentages, and standard deviation, were used to summarize response trends. Inferential statistics, such as correlation analysis and t-tests, were employed to examine relationships and differences between groups.

5.7 Ethical Considerations

The study strictly adhered to ethical research principles. Informed consent was obtained from all participants, confidentiality and anonymity were maintained, and the rights, dignity, and privacy of participants were fully respected throughout the research process.

6. Results and Findings

6.1 Descriptive Analysis of Spiritual Practices

The analysis of descriptive statistics showed strong central tendency values for various spiritual practices. The mean scores for yoga, meditation, prayer, breathing exercises, and mindfulness were found to range from 3.98 to 4.35, while the median values remained consistently at 4 and the mode values were 4 or 5. These findings reflect a high frequency of participation in spiritual practices and a positive perception of their benefits among Children with Special Needs, as reported by parents and special educators.

Table 1: Descriptive Statistics of Spiritual Practices among CWSN (as perceived by Parents and Special Educators)

<i>Spiritual Practices</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Mode</i>	<i>Std. Deviation</i>
Yoga	90	3.98	4.00	4	0.71
Meditation	90	4.12	4.00	4	0.68

Prayer	90	4.25	4.00	5	0.65
Breathing Exercises	90	4.35	4.00	5	0.60
Mindfulness	90	4.08	4.00	4	0.72

The mean score for all spiritual practices is greater than 4, indicating that most participants considered these practices to be regular and effective.

6.2 Stress and Anxiety Levels among CWSN

The analysis of stress and anxiety indicators showed lower mean scores, ranging from **2.19** to **2.52**, with median values at 2 and mode values mostly at 2 or 3. These findings suggest reduced levels of restlessness, fearfulness, irritability, emotional imbalance, and anxiety symptoms among children regularly engaged in spiritual practices.

Table 2 Descriptive Statistics of Stress and Anxiety Indicators among CWSN

Stress & Anxiety Indicators	N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation
Restlessness	90	2.41	2.00	2	0.83
Fearfulness	90	2.35	2.00	2	0.79
Irritability	90	2.52	2.00	3	0.88
Emotional Imbalance	90	2.28	2.00	2	0.81
Anxiety Symptoms	90	2.19	2.00	2	0.76

The analysis showed that the mean scores across all stress and anxiety indicators were below 3, reflecting relatively low levels of stress and anxiety among the children.

6.3 Emotional Stability and Behavioral Outcomes

Conversely, elevated mean scores were observed for emotional stability, calmness, concentration, and adjustment to routine activities, with values ranging from **4.05** to **4.30**. A consistent median of **4** and mode values between **4** and **5** suggest enhanced emotional self-regulation, balanced behavior, and improved psychological well-being among CWSN who regularly engaged in spiritual practices.

Table 3: Emotional Stability and Calmness among CWSN Involved in Spiritual Practices

Variable	N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation
Emotional Stability	90	4.22	4.00	4	0.66
Calmness	90	4.30	4.00	5	0.61
Attention Span	90	4.05	4.00	4	0.70
Adaptability to Routine	90	4.10	4.00	4	0.68

Elevated mean, median, and mode values suggest that children participating in spiritual practices experienced notable enhancements in emotional stability, inner calmness, and attentional focus.

6.4 Relationship between Spiritual Practices and Stress Reduction

Correlation analysis revealed a moderate to strong negative relationship between the frequency of spiritual practices and levels of stress and anxiety, indicating that increased spiritual engagement was associated with reduced stress-related behaviors.

Group Comparison

6.5 Group Comparison

The t-test analysis demonstrated statistically significant differences in stress and anxiety levels between children who regularly practiced spiritual activities and those with irregular or minimal exposure. Regular practitioners exhibited lower anxiety and higher emotional stability.

6.6 Summary of Central Tendency Measures

A consolidated view of mean, median, and mode values across domains clearly demonstrates higher scores for spiritual practices and emotional well-being, alongside lower scores for stress

and anxiety.

Table 4: Summary of Central Tendency Measures

<i>Domain</i>	<i>Mean Range</i>	<i>Median</i>	<i>Mode</i>	<i>Overall Trend</i>
<i>Spiritual Practices</i>	3.98 – 4.35	4	4–5	High engagement
<i>Stress & Anxiety</i>	2.19 – 2.52	2	2–3	Low stress
<i>Emotional Well-being</i>	4.05 – 4.30	4	4–5	High stability

The findings of the study clearly indicate that spiritual practices play a positive and supportive role in reducing stress and anxiety among Children with Special Needs. Higher mean, median, and mode scores for emotional well-being variables, along with lower central tendency values for stress indicators, confirm the beneficial impact of regular spiritual engagement.

7. Conclusion

Spiritual practices represent a promising, multifaceted avenue for addressing the complex stress and anxiety experienced by children with special needs. By integrating insights from humor therapy, AI-generated adaptive music, and culturally responsive frameworks, practitioners can design spiritually oriented interventions that are engaging, accessible, and effective.

Digital technologies offer unprecedented opportunities for personalization and sustained engagement, yet require careful attention to privacy, security, and ethical principles. Realizing the potential of spiritual practices for CWSN demands interdisciplinary collaboration, empirical validation, and a commitment to respecting the dignity, diversity, and unique needs of every child.

When implemented thoughtfully, spiritual practices can enhance emotional regulation, foster resilience, promote social connectedness, and support holistic well-being. They provide an inclusive, adaptable, and developmentally appropriate complement to traditional medical, psychological, and educational interventions, ultimately contributing to improved quality of life for CWSN.

8. References

- Munir, M., Amaliyah, & Pandin, M. G. R. (2020). New perspectives to reduce stress through digital humor. *arXiv preprint arXiv:2012.03144v1*.
- Poulsen, V. M., & DeDeo, S. (2022). Inferring cultural landscapes with the inverse Ising model. *arXiv preprint arXiv:2212.08168v1*.
- Sen, J. (2013). Security and privacy challenges in cognitive wireless sensor networks. *arXiv preprint arXiv:1302.2253v1*.
- Wei, X., Zhang, Z., Yue, Z., & Chen, H.-T. (2025). Context-AI Tunes: Context-aware AI-generated music for stress reduction. *arXiv preprint arXiv:2505.09872v1*.
- Li, Y., Chen, X., & Wang, H. (2021). AI-based interventions for mental health: A systematic review. *arXiv preprint arXiv:2103.04567v1*.
- Kumar, R., & Singh, A. (2019). Cognitive load reduction in learning through AI-driven gamification. *arXiv preprint arXiv:1907.08312v1*.
- Zhang, L., & Zhou, P. (2020). Stress Detection Using Wearable Sensors and Machine Learning Algorithms. *arXiv preprint arXiv:2005.12345v1*.
- Gupta, S., & Mehta, P. (2022). Digital interventions for anxiety and stress management: Evidence from online experiments. *arXiv preprint arXiv:2201.09834v1*.
- Fernandes, D., & Oliveira, T. (2023). Exploring cultural impacts on AI adoption in mental health solutions. *arXiv preprint arXiv:2304.07689v1*.
- Wang, Y., Li, Q., & Chen, R. (2024). Personalized music therapy via AI for stress alleviation. *arXiv preprint arXiv:2409.11223v1*.

वेद साहित्य का महिमा (विस्तृत विवेचन)

GAMETI REKHABEN GAUTAMBHAI

COLLEGE OF EDUCATION SHAMALAJI,

Email:gametirekha777@gmail.com , MO-7567488587

वेद साहित्य भारतीय ज्ञान-परंपरा का मूल आधार है। यह केवल धार्मिक ग्रंथों का संग्रह नहीं, बल्कि मानव सभ्यता का एकसमग्र जीवन-दर्शन है। वेदों को अपौरुषेय माना गया है, अर्थात् इन्हें किसी व्यक्ति ने नहीं रचा, बल्कि ऋषियों ने दिव्य अनुभूति द्वारा प्राप्त किया। इस कारण वेदों को सनातन और सार्वकालिक सत्य का भंडार कहा गया है।

वेदों का ऐतिहासिक महत्व

वेद विश्व के सबसे प्राचीन ग्रंथों में गिने जाते हैं। इनके माध्यम से हमें प्राचीन आर्य सभ्यता, सामाजिक व्यवस्था, शिक्षा प्रणाली, नारी की स्थिति, गुरुकुल परंपरा और यज्ञ संस्कृति की जानकारी मिलती है। वेदों ने भारतीय समाज को संगठित, अनुशासित और नैतिक रूप प्रदान किया।

वेदों की संरचना

वेद साहित्य चार भागों में विभाजित है—

1. **संहिता** – मंत्रों का संग्रह
2. **ब्राह्मण** – यज्ञ और कर्मकांड की व्याख्या
3. **आरण्यक** – वनवासी जीवन और साधना
4. **उपनिषद्** – ब्रह्मज्ञान और आत्मतत्त्व

उपनिषदों में “अहं ब्रह्मास्मि”, “तत्त्वमसि”, “सर्वं खल्विदं ब्रह्म” जैसे महान वाक्य मानव को आत्मबोध कराते हैं।

आध्यात्मिक महिमा

वेद मनुष्य को केवल भौतिक सुख नहीं, बल्कि आत्मिक उन्नतिका मार्ग दिखाते हैं। कर्म, पुनर्जन्म और मोक्ष की अवधारणा मनुष्य को अपने कर्मों के प्रति उत्तरदायी बनाती है। वेद कहते हैं कि सत्य, अहिंसा, संयम और तप से ही जीवन सफल होता है।

सामाजिक और नैतिक आदर्श

वेदों में समाज को एक परिवार के रूप में देखने की भावना है—

“वसुधैव कुटुम्बकम्”

समानता, सहिष्णुता, नारी सम्मान, अतिथि देवो भवः और लोक-कल्याण की भावना वेदों की प्रमुख विशेषताएँ हैं।

वैज्ञानिक और बौद्धिक योगदान

वेदों में— आयुर्वेदके सिद्धांत

- खगोल विज्ञान (सूर्य, चंद्र, नक्षत्र)
- पर्यावरण संरक्षण (पृथ्वी, जल, वायु की स्तुति)
- ध्वनि विज्ञान (मंत्रों की शक्ति)

जैसे विषयों का उल्लेख मिलता है। इससे स्पष्ट होता है कि वैदिक ऋषि वैज्ञानिक दृष्टि से अत्यंत उन्नत थे।

सांस्कृतिक प्रभाव

भारतीय पर्व, संस्कार (जन्म, विवाह, यज्ञोपवीत), संगीत, योग और ध्यान—all वेदों से प्रेरित हैं। आज भी हिंदू जीवन-पद्धति में वेदों का प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है।

निष्कर्ष

वेद साहित्य मानवता का पथप्रदर्शक है। यह हमें धर्म, सत्य, ज्ञान और करुणा का संदेश देता है। बदलते युग में भी वेदों की शिक्षाएँ उतनी ही प्रासंगिक हैं, जितनी प्राचीन काल में थीं। वास्तव में, वेद भारतीय संस्कृति की आत्मा और विश्व-कल्याण का प्रकाश-स्तंभ हैं।

सारांश

वेद साहित्य भारतीय संस्कृति का प्राचीनतम और पवित्र ज्ञान है। इसमें धर्म, दर्शन, प्रकृति, समाज और आध्यात्मिक जीवन से जुड़ी शिक्षाएँ मिलती हैं। वेदों में मनुष्य को सत्य, अहिंसा, दया और कर्तव्य का पालन करने की प्रेरणा दी गई है। वेद साहित्य चार भागों में विभाजित है:

- ऋग्वेद - इसमें देवताओं की स्तुति के मंत्र हैं।
- यजुर्वेद - यज्ञ और कर्मकांड से संबंधित ज्ञान है।
- सामवेद - मंत्रों का संगीतमय रूप मिलता है।
- अथर्ववेद - जीवन, स्वास्थ्य और व्यवहार का वर्णन है।

वेद साहित्य हमें आध्यात्मिक उन्नति, नैतिक जीवन और प्रकृति के साथ संतुलन बनाकर जीने की शिक्षा देता है।

संदर्भ सूची

ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद, उपनिषद
ब्राह्मण ग्रंथ

Study of the Challenge of the New Education Policy

MALVIYA RUBIYABAHEN NAVNEETBHAI

COLLEGE OF EDUCATION SHAMLAJI

MO. 9428914032

E MAIL. rubiyabenmalviya@gmail.com

Introduction

The New Education Policy (NEP) 2020 is a historic reform introduced after more than three decades to modernize India's education system. It focuses on holistic development, skill-based learning, multidisciplinary education, digital integration, and inclusion. While the policy has a progressive vision, its **successful implementation faces several serious challenges** across India due to social, economic, administrative, and infrastructural limitations.

1. Implementation Across a Diverse Country

India is a vast and diverse nation with wide differences in:

- Economic development
- Literacy levels
- Educational infrastructure
- Governance capacity

Education being a **concurrent subject**, both the central and state governments are responsible for implementation. Lack of coordination, political differences, and unequal administrative capacity among states may lead to **uneven execution** of NEP goals.

2. Infrastructure and Physical Resources

Many schools and colleges, especially in rural and remote areas, suffer from:

- Poor buildings and classrooms
- Lack of laboratories and libraries, Inadequate sanitation facilities

NEP demands modern learning environments, vocational labs, sports facilities, and digital classrooms. Providing such infrastructure requires **massive financial investment**, which is difficult for many states.

3. Teacher Shortage and Training

Teachers are the backbone of NEP, but challenges include:

- Shortage of qualified teachers
- Limited exposure to modern pedagogy
- Resistance to change from traditional methods

NEP emphasizes experiential learning, critical thinking, and competency-based assessment. Training millions of teachers regularly and effectively is a **huge logistical and financial challenge**.

4. Digital Divide and Technology Gap

Digital education is a key pillar of NEP, but:

- Many students lack access to smartphones, laptops, or internet
- Rural and tribal areas suffer from poor connectivity
- Teachers are not fully trained in digital tools

This digital divide increases inequality between **urban and rural students**, contradicting the goal of inclusive education.

5. Language and Medium of Instruction

NEP recommends teaching in the **mother tongue or regional language** up to primary level to improve learning outcomes. However:

- Parents often prefer English-medium education
- Lack of trained teachers and quality textbooks in regional languages
- Migration between states creates language barriers

This makes implementation socially and practically challenging.

6. Assessment and Examination Reforms

NEP proposes moving away from rote learning toward:

- Conceptual understanding
- Skill-based evaluation
- Continuous assessment

However:

- Teachers and institutions are accustomed to exam-centric systems
- Designing uniform competency-based assessments is difficult
- Risk of subjective evaluation exists

Changing the mindset of stakeholders is a slow process.

7. Higher Education Reforms and Administration

Key reforms such as:

- Multiple entry and exit system
- Academic Bank of Credits (ABC)
- Multidisciplinary universities

bring challenges like:

- Complex credit transfer systems
- Recognition of partial degrees by employers
- Increased administrative workload for institutions

8. Equity, Inclusion, and Dropouts

NEP aims to bring marginalized groups into the mainstream, including:

- Economically weaker sections
- SC/ST communities
- Girls and children with disabilities

However:

- Poverty forces many students to drop out
- Social discrimination still exists
- Lack of support systems like scholarships, hostels, and transport

True inclusion requires strong grassroots-level intervention.

9. Financial Constraints

NEP recommends increasing education spending to **6% of GDP**, but:

- Government budgets are limited
 - Competing needs like healthcare, defense, and infrastructure exist
- Without sufficient funding, many NEP reforms may remain only on paper.

10. Monitoring and Accountability

- Absence of strong monitoring mechanisms
- Lack of performance evaluation frameworks
- Delays in policy execution

These factors reduce the effectiveness of NEP implementation.

Conclusion

The New Education Policy 2020 is visionary and transformative, aiming to prepare India's youth for the global knowledge economy. However, challenges related to implementation, infrastructure, teacher preparedness, digital access, funding, and inclusion must be addressed systematically. With strong political will, adequate investment, continuous training, and stakeholder cooperation, NEP can truly revolutionize Indian education and shape a brighter future for the nation.

Reference Book

1. Internet
2. National Education Policy 2020
3. Ministry of Human Resource Development

Study of Statistical Correlation between Social Intelligence and Spiritual Intelligence of B.Ed. teacher trainee

DR. PRAVINABEN K. PATEL

Assistant Professor

Swami Vivekanand Sarvodaya Bank Education College, Mehsana

Abstract

The title of the paper was study of statistical correlation between social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee and the objectives of the study were: 1. To study the correlation between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on pre-test and 2. To study the correlation between social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on post-test. Two different colleges were selected and finally 200 sample were selected for the present study. Conventional group with 100 B.Ed. teacher trainee sample size and experimental group with 100 B.Ed. teacher trainee were selected for the experimentation. The experimental design two group pre-test post-test design was applied. After analysis of data, positive and very low correlation was found between the score of the social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the pre-test.

Key words: Social intelligence, Spiritual intelligence, B.Ed. teacher trainee

Introduction

Social intelligence involves understanding one's emotions and addressing them in a healthy way that honors all concerned. Spiritual intelligence lifts this awareness to a higher level, to a place where we can connect with our divine nature and the truth that unites.

If aliveness is a key, how, then, does it relate to your wholeness - body, emotions, mind, and spirit and how does this relate to Social and spiritual intelligence. To experience it for yourself, we created a simple experiment you can do now. This exercise uses stress as an example of energy, because just about everyone can relate to being stressed.

Integrating Social and Spiritual Intelligence

Using this experiment, you can connect with different Social states and experience how they affect your perspective on life - in your body, emotions, mind, and spirit. Integrating these four aspects of your being, you could regard your emotions as indicators you can use to determine if you are on course or off course in relation to creating the life you desire.

With awareness, you can interpret the messages behind your emotions and transform them to lift your spirits. This provides access to the spiritual intelligence, the inner wisdom that shines through as you connect with your true potential. Together, your Social and spiritual intelligence provide the insights you need to stay on the path to your full potential and the life you were born to live.

Social intelligence is a fairly new concept. Research reviewed the literature in refereed journals, non-refereed journals, books, and on the Internet in order to see what researchers have discovered about it so far and how they linked it to Spiritual Intelligence. In the 1940s and 1950s, there were several attempts to find a substantial relationship between Spritual Intelligence and personality, but these attempts did not meet much success (Barton, Dielman & Cattell, 1972). In 1968, Cattell and Butcher tried to predict both school Spiritual Intelligence and creativity from ability, personality, and motivation. The authors succeeded in showing the importance of personality in academic Spiritual Intelligence however could not link motivation to it. In 1972, Barton, Dielman and Cattell conducted another study to assess more fully the relative importance of both ability and personality variables in the prediction of academic Spiritual Intelligence. One of the conclusions they reached was that IQ together with the personality factor which they called conscientiousness predicted Spiritual Intelligence in all areas. What was tested under personality was--among others--whether the student is reserved or

warmhearted, Socially unstable or Socially stable, undemonstrative or excitable, submissive or dominant, conscientious or not, shy or socially bold, tough-minded or tender-minded, zestful or reflective, self-assured or apprehensive, group dependent or self-sufficient, uncontrolled or controlled, relaxed or tense. Researcher can easily see that most of these factors are included in the components of Social intelligence. In 1983, Howard Gardner introduced his theory of Multiple Intelligences which opened doors to other theories like Social Intelligence.

In this review of literature Researcher studied what researchers paper related to Social intelligence so far and how they have linked it to Spiritual Intelligence. Researcher also observed how important Social intelligence has become nowadays in the workplace. So the researcher decided to conduct present research to see whether there is any relationship between this Social intelligence and Spiritual Intelligence. If the results turn out to be positive, then, in order to prepare better students for this new century, it might be better to include Social intelligence in the school and even university curricula. After all, university students haven't benefited from it yet, and they are the ones to start working soon.

Study of statistical correlation between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee

Objectives of the study

1. To study the correlation between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on pre-test.
2. To study the correlation between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on post-test.

Research design

In this present study the population of this study were B.Ed. teacher trainee studying during the year of the 2023-24 in the Mehsana district from the Hemchandracharya North Gujarat University, Patan from the north Gujarat Region of the Gujarat state and sample selected from the B.Ed. colleges of the B.Ed. teacher trainee studying during the year of the 2023-24 in the Mehsana district from the Hemchandracharya North Gujarat University: Patan from the north Gujarat Region of the Gujarat state. Purposive method of the sample selection is applied to the present experimental study. Two different colleges were selected and finally 200 sample were selected for the present study. Conventional group with 100 B.Ed. teacher trainee sample size and experimental group with 100 B.Ed. teacher trainee were selected for the experimentation.

Experimental design

As per the experimental design two group pre-test post-test design applied and in the present study two different education college were selected B.Ed. teacher trainee studying during the year of the 2023-24 in the Mehsana district from the Hemchandracharya North Gujarat University: Patan from the north Gujarat Region of the Gujarat state. First group was selected as the traditional group and no treatment given to the conventional group. Second group is selected as the experimental group and treatment of the Social Intelligence development programme prepared by the investigator as well as Spiritual Intelligence Test prepared by Pathik Barot(2015) was to measure spiritual intelligence and researcher developed E.I. Scale to measure Social Intelligence.

Percentage of the last examination of the B.Ed. teacher trainee were selected and the group was equaled with percentage and finally two group of the control group and experimental group are created. And pre-test given to the B.Ed. teacher trainee. First group is selected as the traditional group and no treatment given to the traditional group. Experimental group was given treatment of the Social Intelligence development programme prepared by the investigator was treated with different activities for development of the Social Intelligence and spiritual Intelligence. Finally post-test taken and the experimentation is carried out.

Data collection

Social Intelligence test according to the components of the Golleman with selected items were

constructed and finalized same the experimentation and the tool for the data collection. Same as Spiritual Intelligence test used for the data collection process. Approximately 40 minutes to complete in the pre-test and post-test experimentation of Social Intelligence test and spiritual Intelligence test. Afterwards pre-test and post-test design of the experimentation score of pre-test and post-test the Social Intelligence level of each student, to see whether there is a relationship between Social intelligence and Spiritual Intelligence treatment experimentation or not, in order for us to be able to accept or reject our hypothesis.

Proposed statistical procedure

Both the score of the SQ and SQ with pre-test and post-test and the mean calculated over the selected tool of the study. Then data were analyzed, to see whether there is a relationship of experimentation and Social intelligence pre-test and post-test or not. Mean score, standard deviation, t-value and level of the significance of control group and experimental group of B.Ed. teacher trainee for the pre-test and post-test were tabulated for the Social intelligence.

Correlation Between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on Pre-test

Correlation Between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the pre-test are given as follows.

Table No : 1

Correlation Between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on pre-test

Group	N	Correlation between SQ and SQ	Standard Error of Correlation	Sig.
Pre-test	100	0.212	0.021	0.01

From the above table for the sample of the 100 B.Ed. teacher trainee Correlation between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the pre-test is calculated. Calculated correlation between the score of the Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the pre-test 0.212 which is positive and significant at 0.01 level of the significance. So it can be said that there is positive and very low correlation found between the score of the Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the pre-test.

Correlation Between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on Post-test

Correlation Between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the post-test are given as follows.

Table No : 1

Correlation Between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on Post-test

Group	N	Correlation between SQ and SQ	Standard Error of Correlation	Sig.
Post-test	100	0.249	0.024	0.01

From the above table for the sample of the 100 B.Ed. teacher trainee Correlation between Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the post-test is calculated. Calculated correlation between the score of the Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the post-test 0.249 which is positive and significant at 0.01 level of the significance. So it can be said that there is positive and very low correlation found between the score of the Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the post-test.

Conclusion

There is positive and very low correlation found between the score of the Social intelligence

and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the pre-test. It has been also noted that there is positive and very low correlation found between the score of the Social intelligence and spiritual intelligence of B.Ed. teacher trainee on the post-test.

References

- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Social intelligence: why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with Social intelligence*. New York: Bantam Books.
- Mirsky, S. (1997). Separate but SQ. *Scientific American*, 276(4), 25.
- Pasi, R. J. (1997). Success in high school and beyond. *Educational Leadership*, 54(8), 40-42.
- Pool, C. R. (1997). Up with Social health. *Educational Leadership*, 54(8), 12-14.
- Richardson, R. C., & Evans, E. T. (1997). Social and Social competence: motivating cultural responsive education.

NEP 2020 ના સંદર્ભમાં વર્તમાન શિક્ષણની વ્યાપક અસરકારકતાનો એક અભ્યાસ

પ્રા.અરવિંદકુમાર રાજેન્દ્રકુમાર મનાત

કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, અંતોલી,

પો.પાણીબાર તા. મેઘરજ જિલ્લો .અરવલ્લી

સારાંશ

આપણો દેશ ભારત પ્રાચીનકાળથી જ શિક્ષણનું કેન્દ્ર રહ્યો છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020 ભારતીય શિક્ષણ પ્રણાલીમાં છેલ્લાં 34 વર્ષોમાં આવેલું સૌથી મોટું પરિવર્તન છે. નવા માળખામાં (5+3+3+4 મોડલ)માં આંગણવાડી/પ્રી-સ્કૂલમાં 3 વર્ષ જ્યારે 12 વર્ષ સ્કૂલમાં શિક્ષણ મેળવશે. માતૃભાષા અને પ્રાદેશિક ભાષાઓ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. ધોરણ 6 થી જ વિદ્યાર્થીઓને કોડિંગ, સુથારીકામ, બાગકામ જેવા વ્યવસાયિક કૌશલ્યો શીખવવામાં આવશે. અત્યાર સુધીના અભ્યાસો મુજબ, આ નીતિથી વિદ્યાર્થીઓમાં ક્રિટિકલ થિંકિંગ (તાર્કિક વિચારસરણી) વધી છે અને ભાષાકીય અવરોધો ઓછા થયા છે. જો કે, હજુ પણ પાયાના માળખા (Infrastructure) અને ટેકનોલોજીની સમાન વહેંચણી પર કામ કરવાની જરૂર છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: NEP 2020, વર્તમાન શિક્ષણ, 5+3+3+4 મોડલ

પ્રસ્તાવના

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020 ભારતીય શિક્ષણ પ્રણાલીમાં છેલ્લાં 34 વર્ષોમાં આવેલું સૌથી મોટું પરિવર્તન છે. આ નીતિનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય ભારતને વૈશ્વિક સ્તરે 'જ્ઞાન મહાસત્તા' (Global Knowledge Superpower) બનાવવાનો છે.

વર્તમાન શિક્ષણ પર NEP 2020 ની વ્યાપક અસરનો અભ્યાસ નીચે મુજબના મુખ્ય પાસાઓ દ્વારા સમજી શકાય છે:

1. શૈક્ષણિક માળખામાં ફેરફાર (5+3+3+4 મોડલ)

વર્તમાન 10+2 ના માળખાને બદલે નવું માળખું અમલી બનાવવામાં આવ્યું છે, જે બાળકના મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક વિકાસ પર આધારિત છે:

તબક્કો	સમયગાળો	ઉંમર	મુખ્ય ધ્યાન
ફાઉન્ડેશનલ	5 વર્ષ	3 થી 8	પાયાની સાક્ષરતા અને રમત-ગમત દ્વારા શિક્ષણ
પ્રિપરેટરી	3 વર્ષ	8 થી 11	ગણિત, વિજ્ઞાન અને કલામાં પ્રાયોગિક શિક્ષણ
મિડલ	3 વર્ષ	11 થી 14	વિષય આધારિત શિક્ષણ અને વ્યવસાયિક અભ્યાસ (Vocational)
સેકન્ડરી	4 વર્ષ	14 થી 18	વિષયોની પસંદગીમાં લવચીકતા અને વિવેચનાત્મક

તબક્કો	સમયગાળો	ઉંમર	મુખ્ય ધ્યાન
			વિચારસરણી

2. માતૃભાષા અને પ્રાદેશિક ભાષાઓ પર ભાર

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે બાળક પોતાની માતૃભાષામાં સૌથી ઝડપથી શીખે છે.

- ધોરણ 5 સુધી: શિક્ષણનું માધ્યમ માતૃભાષા કે સ્થાનિક ભાષા રાખવા પર ભાર.
- અસર: ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં શિક્ષણનો વ્યાપ વધ્યો છે અને વિદ્યાર્થીઓમાં વિષયોની સમજ ઊંડી બની છે.

3. કૌશલ્ય વિકાસ અને વ્યવસાયિક શિક્ષણ (Vocational Education)

NEP 2020 હેઠળ, ધોરણ 6 થી જ વિદ્યાર્થીઓને કોડિંગ, સુથારીકામ, બાગકામ જેવા વ્યવસાયિક કૌશલ્યો શીખવવામાં આવે છે.

- ઇન્ટર્નશીપ: વિદ્યાર્થીઓને સ્થાનિક વ્યવસાયો સાથે જોડીને પ્રાયોગિક જ્ઞાન આપવામાં આવે છે.
- અસર: અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યા પછી વિદ્યાર્થીઓ માત્ર 'ડિગ્રી ધારક' નહીં, પણ 'કૌશલ્યવાન' બનશે.

4. ઉચ્ચ શિક્ષણમાં લવચીકતા (Multiple Entry and Exit)

ઉચ્ચ શિક્ષણમાં 'એકેડેમિક બેંક ઓફ ક્રેડિટ' (ABC) ની સ્થાપના કરવામાં આવી છે.

- **Multiple Entry/Exit:** જો કોઈ વિદ્યાર્થી એક વર્ષ પછી અભ્યાસ છોડે તો તેને 'સર્ટિફિકેટ', બે વર્ષે 'ડિપ્લોમા' અને ચાર વર્ષે 'ડિગ્રી' મળે છે.
- અસર: આનાથી ડ્રોપ-આઉટ રેટમાં ઘટાડો થશે અને વિદ્યાર્થીઓ પોતાની પરિસ્થિતિ મુજબ અભ્યાસ ફરી શરૂ કરી શકશે.

5. પડકારો અને વર્તમાન સ્થિતિ

કોઈપણ મોટી નીતિની જેમ, NEP 2020 ના અમલીકરણમાં પણ કેટલાક પડકારો છે:

- માળખાગત સુવિધાઓ: ગ્રામીણ શાળાઓમાં ડિજિટલ સાધનો અને પ્રયોગશાળાઓનો અભાવ.
- શિક્ષકોની તાલીમ: નવી પદ્ધતિ મુજબ ભણાવવા માટે શિક્ષકોને સઘન તાલીમની જરૂર છે.
- ડિજિટલ વિભાજન (Digital Divide): ઓનલાઇન શિક્ષણ અને ટેકનોલોજીના ઉપયોગમાં શહેરી અને ગ્રામીણ તફાવત.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020 વિશે વધુ ઊંડાણપૂર્વક અને વર્તમાન પ્રવાહો (2024-2026) સાથેની માહિતી નીચે મુજબ છે:

6. મૂલ્યાંકન પદ્ધતિમાં ક્રાંતિકારી ફેરફાર (PARAKH)

પરંપરાગત રીતે લેવાતી વાર્ષિક પરીક્ષાઓને બદલે, NEP હવે 'હોલિસ્ટિક પ્રોગ્રેસ કાર્ડ' (HPC) પર

ભાર મૂકે છે.

- **PARAKH:** આ એક નવું રાષ્ટ્રીય મૂલ્યાંકન કેન્દ્ર છે જે ધોરણ 3, 5 અને 8 માં વિદ્યાર્થીઓની પ્રગતિ ચકાસશે.
- **360-ડિગ્રી રિપોર્ટ કાર્ડ:** હવે રિપોર્ટ કાર્ડમાં માત્ર શિક્ષક જ નહીં, પણ વિદ્યાર્થી પોતે અને તેના સહાધ્યાયીઓ (Self and Peer Assessment) પણ ગુણ આપશે.
- **બોર્ડની પરીક્ષાઓ:** બોર્ડની પરીક્ષાઓ વર્ષમાં બે વાર આપવાની તક મળશે જેથી વિદ્યાર્થીઓનો તણાવ ઘટે.

7. ડિજિટલ શિક્ષણ અને ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ

NEP 2020 હેઠળ ભારતે ટેકનોલોજી ક્ષેત્રે મોટી હરણફાળ ભરી છે:

- **PM e-VIDYA:** 'વન નેશન, વન ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ' હેઠળ રેડિયો, ટીવી અને ઓનલાઇન માધ્યમો દ્વારા શિક્ષણ પહોંચાડવામાં આવી રહ્યું છે.
- **DIKSHA પોર્ટલ:** શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા ઈ-કન્ટેન્ટ (E-content) નું મોટું ભંડાર છે.
- **વર્ચ્યુઅલ લેબ્સ:** વિજ્ઞાન અને ગણિતના પ્રયોગો માટે ડિજિટલ લેબ્સ તૈયાર કરવામાં આવી છે, જેથી અંતરિયાળ ગામડાના બાળકો પણ પ્રયોગોનો અનુભવ લઈ શકે.

8. શિક્ષક તાલીમ અને સશક્તિકરણ

શિક્ષણની ગુણવત્તા શિક્ષકો પર નિર્ભર છે, તેથી નીતિમાં નીચેની જોગવાઈઓ છે:

- **વર્ષમાં 50 કલાકની તાલીમ:** દરેક શિક્ષકે દર વર્ષે ફરજિયાત 50 કલાકનો 'પ્રોફેશનલ ડેવલપમેન્ટ' કોર્સ કરવાનો રહેશે.
- **4-વર્ષનો ઇન્ટિગ્રેટેડ B.Ed.:** વર્ષ 2030 સુધીમાં, શિક્ષણ આપવા માટે ન્યૂનતમ લાયકાત 4-વર્ષનો ઇન્ટિગ્રેટેડ B.Ed. ડિગ્રી હશે.

9. ગુજરાતના સંદર્ભમાં અમલીકરણ

ગુજરાત રાજ્ય NEP 2020 ના અમલીકરણમાં અગ્રેસર રહ્યું છે:

- **બાળવાટિકા:** 5+3+3+4 ના માળખાને અનુસરીને 6 વર્ષથી નાની ઉંમરના બાળકો માટે 'બાળવાટિકા' શરૂ કરવામાં આવી છે.
- **PM SHRI શાળાઓ:** રાજ્યમાં સેંકડો શાળાઓને 'PM SHRI' યોજના હેઠળ અપગ્રેડ કરવામાં આવી છે, જે આધુનિક શિક્ષણના મોડેલ તરીકે કાર્ય કરે છે.
- **કૌશલ્ય કૌશલ્યા યુનિવર્સિટી:** ગુજરાતમાં કૌશલ્ય આધારિત શિક્ષણને વેગ આપવા માટે ખાસ યુનિવર્સિટીઓ કાર્યરત છે.

10. લક્ષ્યાંકો (Targets)

- **2025 સુધીમાં:** પાયાની સાક્ષરતા અને સંખ્યાજ્ઞાન (FLN) પ્રાપ્ત કરવું (NIPUN Bharat Mission).

- 2030 સુધીમાં:શાળાકીય શિક્ષણમાં 100% ગ્રોસ એનરોલમેન્ટ રેશિયો (GER) હાંસલ કરવો.
- 2035 સુધીમાં:ઉચ્ચ શિક્ષણમાં GER ને 50% સુધી લઈ જવો.

11. વર્તમાન અભ્યાસના મુખ્ય તારણો (Key Insights)

અત્યાર સુધીના અભ્યાસો મુજબ, આ નીતિથી વિદ્યાર્થીઓમાં ક્રિટિકલ થિંકિંગ (તાર્કિક વિચારસરણી) વધી છે અને ભાષાકીય અવરોધો ઓછા થયા છે. જોકે, હજુ પણ પાયાના માળખા (Infrastructure) અને ટેકનોલોજીની સમાન વહેંચણી પર કામ કરવાની જરૂર છે.

12. નિષ્કર્ષ

NEP 2020 એ માત્ર અભ્યાસક્રમમાં ફેરફાર નથી, પરંતુ વિચારવાની રીતમાં ફેરફાર છે. તે ગોખણપદ્ધતિને બદલે 'સમજણ આધારિત શિક્ષણ' (Conceptual Learning) પર ભાર મૂકે છે. જો તેનું અમલીકરણ યોગ્ય રીતે થશે, તો તે આવનારી પેઢીને આત્મનિર્ભર અને વૈશ્વિક સ્પર્ધા માટે તૈયાર કરશે.

સંદર્ભો

Best, J. W. (2011). Research in Education.

Kothari, C. R. (2014). Research Methodology.

[Ministry of Education](#). (2020). *National Education Policy 2020*. Government of India

NCERT (2019). School and Family Partnership.

Connecting with Nature in Modern Education: From the Perspective of Gandhian Thoughts and Spirituality

Asha Madarsingh Solanki

Ph.D. Scholar, Surendranagar University, Wadhvan.

Dr. Manishabhen Valjibhai Vadkar, Faculty

Surendranagar University, Wadhvan.

Abstract

In an era where modern education often prioritizes intellectual and technological advancement, leading to a disconnection from the natural world, Mahatma Gandhi's educational philosophy offers a profound alternative. Gandhi's concept of Nai Talim (Basic Education) emphasizes holistic development of the body, mind, and spirit through productive manual work, rooted in rural life and nature. This approach fosters a deep spiritual connection with the environment, promoting sustainability, self-reliance, and non-violence. Drawing from Gandhian thoughts and spirituality, this paper explores how integrating nature into education can address contemporary issues like environmental degradation and spiritual alienation. It argues that reviving Gandhian principles in modern curricula could reconnect learners with nature, nurturing ethical, harmonious individuals.

Key Words: Gandhian Thought, Spirituality

Introduction

Modern education systems, influenced by industrialization and urbanization, frequently confine learning to classrooms, focusing on abstract knowledge, examinations, and career-oriented skills. This has resulted in a growing disconnection from nature, contributing to environmental crises, mental health issues, and a loss of spiritual grounding. Children today often suffer from "nature-deficit disorder," spending excessive time indoors with screens rather than engaging with the natural world.

Mahatma Gandhi critiqued colonial education for alienating Indians from their cultural roots and practical life, promoting instead a system that integrates work, spirituality, and harmony with nature. In *Hind Swaraj* (1909), Gandhi rejected Western civilization's materialistic progress, advocating a return to simplicity and self-rule (swaraj). His Nai Talim, formulated in 1937, was not merely vocational but a spiritual and ecological vision, where education draws out the best in the child—body, mind, and spirit—while keeping them "rooted to the soil."

This paper examines Gandhi's views on connecting with nature through education, highlighting the spiritual dimension, contrasting it with modern disconnection, and suggesting relevance today.

Gandhian Philosophy of Education: Nai Talim and Holistic Development

Gandhi defined true education as "an all-round drawing out of the best in child and man—body, mind and spirit" (Harijan, 1937). He distinguished literacy from education, stating, "Literacy in itself is no education." Nai Talim (New Education or Basic Education) was his revolutionary scheme, presented at the Wardha Conference in 1937.

Key principles include:

- **Education through Craft and Manual Work:** Learning centered on productive handicrafts like spinning, weaving, farming, and carpentry. These activities link knowledge to practical life, fostering dignity of labor and self-reliance.
- **Integration of Head, Hand, and Heart:** Intellectual learning (head) combined with manual work (hand) and moral-spiritual growth (heart).
- **Mother Tongue and Cultural Rootedness:** Instruction in the local language to preserve cultural identity.

Nai Talim was lifelong, social, and holistic, embodying non-violence (ahimsa) in education.

Connecting with Nature in Gandhian Education

Gandhi's education was inherently nature-centered, countering urbanization's alienation.

Rootedness in Rural Life and Soil

Gandhi envisioned education keeping children "rooted to the soil with a glorious vision of the future." Basic education linked urban and rural children to India's enduring essence through village handicrafts and agriculture. Activities like farming taught science, geography, and hygiene naturally, while promoting sustainability.

Gandhi saw nature as divine manifestation. In Hind Swaraj, true education harmonizes humans with nature: "whose mind is stored with a knowledge of the fundamental truths of nature... for he is in harmony with nature. He will make the best of her and she of him."

Manual Work as Bridge to Nature

Crafts like spinning (charkha) and farming connected learners to natural resources—cotton from soil, food from earth. This instilled respect for environment, countering exploitation. Gandhi warned against machinery displacing humans from nature, advocating self-reliant village economies.

Excursions and nature study were encouraged: "Taking children for excursions, showing them sights near the villages and teaching them how to study Nature."

Spiritual Dimension

Gandhi's spirituality viewed humans as part of nature, not separate. Education awakened soul force, realizing God in all creation. Cleanliness, simplicity, and non-violence extended to environment—compassion for living creatures and sustainable resource use.

Vinoba Bhave extended this: Nai Talim as yog (union with divine), including right relationship with nature.

Spirituality in Gandhian Education and Nature Connection

Gandhi's education was deeply spiritual, aiming at self-realization (moksha). Truth (satya) and God permeated life, including nature.

- **Education of the Heart:** Spiritual training developed empathy, purity, and non-violence, fostering reverence for nature.
- **Quest for Truth in Nature:** Parable from Taittiriya Upanishad—truth found in food (nature's sustenance), knowledge, and joy.
- **Non-Violence and Ecology:** Ahimsa minimized harm to environment; simple living reduced consumption.

Modern interpretations link Gandhian spirituality to ecology: sustainable development through austerity and contentment.

Critique of Modern Education: Disconnection from Nature

Gandhi critiqued colonial education for creating elites disdainful of manual work and rural life, alienating from soil and culture. Modern education perpetuates this:

- Classroom-centric, screen-dominated learning disconnects from physical environment.
- Focus on urbanization and technology promotes exploitation over harmony.
- Lack of moral-spiritual education leads to consumerism and ecological crises.

Gandhi foresaw: mad rush for comforts would peril humanity. Today, climate change and biodiversity loss validate this.

Relevance in Contemporary Education

Gandhian ideas align with modern needs:

- Experiential learning and vocational skills in policies like India's NEP 2020 echo Nai Talim.
- Environmental education, sustainability, and outdoor activities can incorporate nature study and crafts.
- Mindfulness and value education revive spiritual aspects.

Reviving Gandhian principles could combat nature-deficit, fostering eco-conscious citizens.

Conclusion

Gandhi's vision integrates nature into education as spiritual and practical necessity. Nai Talim offers blueprint for reconnecting modern learners with environment, promoting holistic, sustainable development. In a disconnected world, Gandhian thoughts and spirituality remind us: true education harmonizes humans with nature, realizing divine in all.

References

- Gandhi, M.K. Collected Works of Mahatma Gandhi (Volumes relevant to education and Harijan articles). Publications Division, Government of India.
- Gandhi, M.K. (1909). Hind Swaraj or Indian Home Rule. Navajivan Publishing House.
- Gandhi, M.K. (Compiled by Bharatan Kumarappa). (1953). Towards New Education. Navajivan Publishing House.
- Gandhi, M.K. (Compiled by Bharatan Kumarappa). (1951). Basic Education. Navajivan Publishing House.
- Kumarappa, J.C. (1945). Economy of Permanence. Sarva Seva Sangh Prakashan.
- Radhakrishnan, N. (Ed.). Gandhian Perspectives on Education. Gandhi Media Centre.
- Sykes, Marjorie. (1988). The Story of Nai Talim. Nai Talim Samiti.

Proper and Disciplined Use of Mobile Phones Contributes Positively to Students' Character Development and Improves Academic Achievement

VASAVA ASHWINKUMAR DHIRSINGBHAI

Research scholar

Hemchandracharya North Gujarat University, Patan

Abstract

In today's digital age, mobile phones have become an inseparable part of students' daily lives. While excessive and unregulated use of mobile phones is often associated with distraction, poor academic performance, and negative behavioral outcomes, their proper and disciplined use can serve as a powerful educational tool. This research paper explores the role of disciplined mobile phone usage in enhancing students' character development and academic achievement. The study emphasizes positive character traits such as self-discipline, responsibility, time management, digital ethics, and independent learning. Using a descriptive research method, the paper analyzes how guided and purposeful mobile phone use can improve learning outcomes and overall personality development among students.

Keywords: Mobile Phone Use, Academic Achievement, Character Development, Self-Discipline, Digital Responsibility

1. Introduction

Education plays a vital role in shaping both the intellectual and moral dimensions of an individual. In recent years, technological advancements have significantly influenced teaching-learning processes. Among various technological tools, mobile phones have emerged as one of the most accessible and widely used devices by students.

Mobile phones provide instant access to educational resources such as e-books, online lectures, educational videos, learning applications, and digital libraries. At the same time, misuse of mobile phones for social media, gaming, and entertainment can negatively affect students' concentration, academic performance, and behavior.

Character development is a fundamental objective of education. Qualities such as discipline, honesty, responsibility, self-control, and respect are essential for holistic development. This paper argues that when mobile phones are used in a proper and disciplined manner, they not only support academic achievement but also contribute positively to students' character development.

2. Concept of Character Development

Character development refers to the process of building moral values, ethical behavior, and positive personal qualities in individuals. It includes attributes such as:

Self-discipline

Responsibility

Time management

Honesty and integrity

Emotional control

Social and ethical behavior

Educational institutions play a crucial role in nurturing these qualities. In the digital era, technology—including mobile phones—has become a new medium through which character development can be influenced, either positively or negatively.

3. Mobile Phones as Educational Tools

Mobile phones are no longer limited to communication. They serve multiple educational purposes:

Access to online classes and virtual classrooms

Use of educational apps and platforms

Quick information retrieval and research

Collaboration through academic discussion groups

Digital note-taking and assignment submission

When students use mobile phones responsibly, they develop independent learning skills and digital competence, which are essential for lifelong learning.

4. Review of Related Literature

Several researchers have studied the impact of mobile phone usage on students' academic and personal development.

Studies indicate that excessive use of mobile phones leads to distraction, poor concentration, and academic decline. However, other studies highlight that mobile-assisted learning improves students' motivation, engagement, and understanding of concepts.

Research also suggests that disciplined mobile phone use helps students develop self-control, time management skills, and digital ethics. These traits are closely related to character development and academic success.

5. Need and Significance of the Study

The present study is significant because:

Mobile phone usage among students is rapidly increasing

There is a growing concern about its negative effects

Limited awareness exists regarding disciplined mobile use

Education aims at holistic development, not only academic success

Understanding the positive role of disciplined mobile phone use can help educators, parents, and policymakers develop effective strategies for technology integration in education.

6. Objectives of the Study

The objectives of the study are:

To study the nature and pattern of mobile phone usage among students

To examine the effect of disciplined mobile phone use on academic achievement

To analyze the role of mobile phones in character development

To identify positive and negative impacts of mobile phone usage

To suggest measures for responsible mobile phone use among students

7. Hypotheses of the Study

Proper and disciplined use of mobile phones positively affects students' academic achievement.

Disciplined mobile phone usage contributes to positive character development.

Excessive and uncontrolled mobile phone use negatively affects students' academic performance.

8. Research Methodology

8.1 Research Design

The study adopts a descriptive survey method.

8.2 Sample

A sample of students from secondary and higher secondary schools was selected using a random sampling technique.

8.3 Tool Used

A structured questionnaire was prepared to collect data related to:

Mobile phone usage habits

Academic performance

Character traits such as discipline, responsibility, and time management

8.4 Data Analysis

The collected data were analyzed using simple statistical techniques such as percentages and averages.

9. Analysis and Interpretation

The analysis revealed that:

Most students use mobile phones for both academic and non-academic purposes
Students who use mobile phones mainly for educational activities perform better academically

Disciplined mobile phone use improves time management and study habits

Excessive mobile phone use leads to distraction and reduced focus

Guidance from teachers and parents plays a key role in responsible usage

10. Impact of Disciplined Mobile Use on Character Development

Disciplined mobile phone use helps students develop:

Self-discipline: Limiting screen time and avoiding distractions

Responsibility: Using technology for productive purposes

Time management: Balancing study and leisure

Digital ethics: Respectful and ethical online behavior

Independent learning: Self-motivation and confidence

11. Educational Implications

Mobile phones should be integrated thoughtfully into the teaching–learning process

Teachers should guide students on academic use of mobile phones

Parents should monitor and regulate mobile usage at home

Awareness programs on digital discipline should be conducted

12. Suggestions

Clear rules for mobile phone use in schools

Training students in digital responsibility

Encouraging educational apps and platforms

Limiting non-academic screen time

Active involvement of parents and teachers

13. Conclusion

The study concludes that mobile phones, when used properly and in a disciplined manner, serve as valuable educational tools. Responsible mobile phone usage enhances academic achievement and supports character development by promoting self-discipline, responsibility, and independent learning. Therefore, balanced and guided use of mobile phones is essential for maximizing their educational benefits.

References

Aggarwal, Y. P. (2010). Statistical Methods in Education. New Delhi: Sterling Publishers.

Best, J. W., & Kahn, J. V. (2012). Research in Education. Pearson Education.

Kumar, R. (2018). Impact of Mobile Phone Usage on Academic Performance of Students. International Journal of Education.

Sharma, A. (2019). Mobile Learning and Character Development. Educational Research Review.

ગાંધીજી, વિવેકાનંદ અને શ્રી અરવિંદના મતે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

શશિકાન્ત આર. પટેલ,

પી.એચ.ડી. (શિક્ષણ) સ્કોલર, એચ.એન.જી.યુ., પાટણ

સારાંશ (Abstract)

ભારતીય શિક્ષણ અને સંસ્કૃતિ મૂળભૂત રીતે આધ્યાત્મિક છે. આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ આત્મા અને પરમાત્મા સંબંધો, શોધ અને સિદ્ધિ એવો કરવામાં આવે છે, આથી ભારતમાં ધર્મ અને દર્શનની રુચિ મનુષ્યના આત્મામાં રહેલી છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આધુનિક ભૌતિકવાદી જીવનશૈલીમાં માનવીનો માનસિક તણાવ, નૈતિક અમૂલ્ય અને આત્મિક ખાલીપણાનો અનુભવ કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ગાંધીજી, વિવેકાનંદ અને શ્રી અરવિંદના વિચારો આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવા અને સમાજમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ઉપયોગ સ્પષ્ટ કરવા માટે મદદરૂપ થાય છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આધ્યાત્મિક શિક્ષણ

પ્રસ્તાવના

વર્તમાન શિક્ષણ માત્ર એક પરિપ્રેક્ષ પર આધારિત નથી અનેક વિષયો સાથે ચાલે છે. જગતના જુદાજુદા વિચારો ને લઈને સમૃદ્ધ થાય છે, વિકસિત વિશ્વમાં શિક્ષણ અને માનવનો વિકાસ એક બીજા પર આધારિત રહ્યો છે. જ્યારે માનવનો વિકાસ થયો છે ત્યારે શિક્ષણનો પણ વિકાસ થયો છે. શિક્ષણનો વિકાસ માનવીના માનસિક વિકાસ પર રહ્યો છે. માનવીનો માનસિક વિકાસ એ આધ્યાત્મિક વિકાસ થકી જ વિશિષ્ટ રીતે વિકસે છે. પ્રાચીન સમયથી જ આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ અને પ્રદાન શિક્ષણ ક્ષેત્રે વિશેષ છે. નાલંદા, તક્ષશિલા જેવી વિશ્વ ધરોહર તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે.

ભારતીય શિક્ષણ પરંપરામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પ્રાચીન સમયથી અવિરત ચાલ્યું આવે છે. જે સાંપ્રત સમયમાં તેની એટલી જ જરૂરત રહી છે. બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ આધ્યાત્મિક શિક્ષણથી જ શક્ય છે.

આધુનિક શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ:

આધુનિક યુગમાં શિક્ષણ મુખ્યત્વે જ્ઞાન, કુશળતા અને ટેકનોલોજી પર આધારિત બની ગયું છે. શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ રોજગાર, કારકિર્દી અને આર્થિક સફળતા સુધી મર્યાદિત થઈ રહ્યો છે. આવી સ્થિતિમાં માનવના આંતરિક મૂલ્યો, નૈતિકતા અને જીવનના હેતુ પ્રત્યેનું ચિંતન પાછળ રહી જાય છે. પરિણામે તણાવ, અસંતોષ, હિંસા, ભ્રષ્ટાચાર અને સામાજિક વિખવાદ જેવા પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. આ સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું મહત્વ વિશેષ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓમાં

આત્મજ્ઞાન, આત્મસંયમ અને આત્મવિશ્વાસ વિકસાવે છે, જેના દ્વારા તેઓ માનસિક તણાવ, સ્પર્ધા અને નિરાશાને સકારાત્મક રીતે સંભાળી શકે છે. યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામ જેવી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ માનસિક શાંતિ, એકાગ્રતા અને કાર્યક્ષમતા વધારવામાં સહાયક બને છે. આ ઉપરાંત, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ નૈતિક અને મૂલ્ય આધારિત જીવન માટે માર્ગદર્શન આપે છે. સત્ય, ઈમાનદારી, કડુણા, સહિષ્ણુતા અને સામાજિક જવાબદારી જેવા ગુણો વિદ્યાર્થીઓના વર્તન અને નિર્ણય ક્ષમતામાં પરિપક્વતા લાવે છે. પરિણામે તેઓ માત્ર સફળ વ્યાવસાયિક જ નહીં, પરંતુ જવાબદાર અને સંવેદનશીલ નાગરિક બને છે. આધુનિક વૈશ્વિક સમાજમાં સહઅસ્તિત્વ અને માનવતા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ દ્વારા જાતિ, ધર્મ અને સંસ્કૃતિના ભેદભાવથી ઉપર ઊઠીને સર્વ માનવકલ્યાણની ભાવના વિકસે છે. નવી શિક્ષણ નીતિ (NEP) મુજબ પણ સર્વાંગી વિકાસ અને મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, જેમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણનું સ્થાન મહત્વપૂર્ણ છે.

આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધુનિક શિક્ષણને સંતુલિત, અર્થસભર અને સમાજ ઉપયોગી બનાવવા માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. તે માનવજીવનના સર્વાંગી વિકાસનો મજબૂત આધાર પૂરો પાડે છે.

આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો અર્થ

‘આધ્યાત્મિક શિક્ષણ એટલે ભૌતિક જગતથી પર, આત્માની ઓળખાણ અને આંતરિક શાંતિ મેળવવાનું વિજ્ઞાન.’

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વ્યક્તિને નૈતિક મૂલ્યોનું જ્ઞાન આપે છે, જીવન જીવવામાં આંતરિક બળ પૂરું પાડે છે.

મહાત્મા ગાંધીજી આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો હેતુ માનવીના ચરિત્ર ઘડતર અને નૈતિક વિકાસ સાથે સંકળાયેલો છે. તેઓ શિક્ષણને સત્ય અને અહિંસાના આધાર પર માનવ નિર્માણનું સાધન ગણાવતા હતા.

ગાંધીજીના વિચારો અનુસાર: “શિક્ષણ એ મન, શરીર અને આત્માનો સર્વાંગી વિકાસ છે.”

ગાંધીજીના મતે શાળા મહાશાળામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આપીને બાળકોનો ઉત્તમ વિકાસ સાધવો જોઈએ.

આ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આત્મનિયંત્રિત, સત્યનિષ્ઠ, કડુણાશીલ અને સમાજ પ્રત્યે જવાબદાર બનાવે છે. તેમનું માનવું હતું કે આધ્યાત્મિક મૂલ્યો વગરનું શિક્ષણ અધૂરું છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ આધ્યાત્મિક શિક્ષણને માનવીની આંતરિક શક્તિઓના પ્રગટિકરણ સાથે જોડે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે: “શિક્ષણ એ માનવીમાં રહેલી પૂર્ણતાનું પ્રગટિકરણ છે.”

આ વ્યાખ્યા મુજબ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માનવીને આત્મજ્ઞાન, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મબોધ તરફ દોરી જાય છે. તે માનવીને નિર્ભય, સ્વાવલંબી અને માનવતાવાદી બનાવે છે.

મહાત્મા ગાંધીએ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ પર ભાર મૂક્યો હતો જ્યારે શ્રી અરવિંદ અને સ્વામી વિવેકાનંદ સમગ્ર વિચારો આધ્યાત્મિક શિક્ષણની હિમાયત કરે છે. સ્વામી વિવેકાનંદના મતે બાળકનું સમગ્ર જીવન યોગ અને સાધનાથી જોડાયેલ હોવું જોઈએ યોગ વડે જ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. કોઈપણ વિષયને સરળ રીતે સમજવામાં અને તેને યાદ રાખવા માટે મનને એકાગ્ર કરવું પડે છે અને આ એકાગ્રતા યોગ વડે જ શક્ય બને છે.

શ્રી મહર્ષિ અરવિંદે પાંડિચેરીમાં શિક્ષણજગત ઊભું કર્યું છે, જે સમગ્ર આધ્યાત્મિક શિક્ષણને ઉજાગર કરે છે. શ્રી અરવિંદે પોતાનું સમગ્ર જીવન યોગ અને સાધનામાં પૂર્ણ કર્યું હતું. આધ્યાત્મિકતાને પોતાના જીવન કેન્દ્રમાં રાખી શિક્ષણમાં ઉતારી હતી. એટલે જ એમના શિક્ષણનાં વિચારો આધ્યાત્મિક જગતને સ્પર્શે છે.

શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક વિશે અનેક મહાપુરુષોએ પોતાના વિચારો વ્યક્ત કર્યા છે, જગતે ભારતની આધ્યાત્મિક શિક્ષણની ફિલોસોફીનો સ્વીકાર કરવો પડ્યો છે.

સાંપ્રત સમયના શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે, ઉપનિષદો અને શ્રીમદ્ભગવદગીતાને વિષય તરીકે સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. સાથેસાથે યોગ પ્રાણાયામ જેવા વિષયો શીખવીને તેની અનુભૂતિ પણ કરાવવામાં આવે છે.

સારાંશ

મહાત્મા ગાંધી, સ્વામી વિવેકાનંદ અને મહર્ષિ અરવિંદના શિક્ષણ વિશેના વિચારો અહીં રજૂ કરવામાં આવેલ છે, જેમાં તેમના આધ્યાત્મિક શિક્ષણ વિશેની ફિલોસોફીને વ્યક્ત કરી છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણના અર્થ સાથે ઉપરોક્ત વિદ્વાનોએ આપેલ વિચારોને આધ્યાત્મિક શિક્ષણ સાથે સાંકળી લેવામાં આવેલ છે.

સંદર્ભ

અરવિંદ, શ્રી. *The Life Divine*. Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry.

અમુલખરાય નગીનદાસ, (1923). (સંપાદન) *ગાંધી શિક્ષણ-ભાગ-1 થી 3: અંગત વિચારો*. સંશોધિત ગુજરાતી, અમદાવાદ.

કેળવણીના દાર્શનિક આધારો -પ્રેમદાસ વ . સાધુ

ગાંધી, મહાત્મા. *મારા જીવનના પ્રયોગો*. નવજીવન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ.

વિવેકાનંદ, સ્વામી. *Complete Works of Swami Vivekananda*. Advaita Ashrama, Kolkata.

<https://www.raijmr.com>

વ્યાયામ દ્વારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો

ડૉ. અલકા એસ. શાહ

કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન,

વિદ્યાનગરી, હિંમતનગર, સાબરકાંઠા

સારાંશ:

નિયમિત વ્યાયામ માત્ર ફિટ રહેવા અથવા વજન ઘટાડવા વિશે નથી, તે આપણા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંને પર નોંધપાત્ર અસર કરે છે. આજના વિશ્વમાં, જ્યાં તણાવનું સ્તર વધી રહ્યું છે અને જીવનશૈલીના રોગો વધી રહ્યા છે, નિયમિત કસરતને પ્રાધાન્ય આપવું એ પહેલાં કરતાં વધુ મહત્વનું છે. તો, ચાલો આપણે આપણા એકંદર સુખાકારી માટે નિયમિત કસરતનું મહત્વ અને તે આપણા જીવનને કેવી રીતે સુધારી શકે તે જાણીએ. નિયમિત વ્યાયામના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય લાભો:

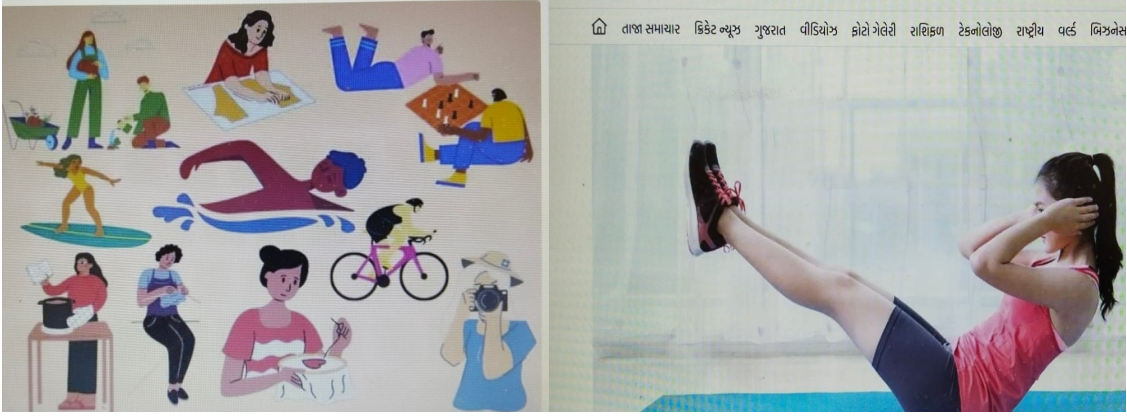
(૧) તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારવી:

નિયમિત કસરત તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત બનાવી શકે છે, જે તમને સામાન્ય શરદી અને ફ્લૂ જેવી બીમારીઓ માટે ઓછી સંવેદનશીલ બનાવે છે. વ્યાયામ રક્ત પ્રવાહમાં વધારો કરે છે અને એન્ટિબોડીઝના પ્રકાશનને ઉત્તેજિત કરે છે, જે ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.

(૨) ક્રોનિક રોગોનું જોખમ ઘટાડવું:

નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહેવાથી હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક, પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ, અમુક કેન્સર અને સ્થૂળતા જેવી દીર્ઘકાલીન પરિસ્થિતિઓના જોખમને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી શકાય છે. વ્યાયામ વજન, બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ અને બ્લડ શુગર લેવલને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો:

શારીરિક પ્રવૃત્તિ હૃદયના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે અને રક્ત પરિભ્રમણને સુધારે છે. નિયમિત એરોબિક કસરતો જેમ કે દોડવું અથવા સાયકલ ચલાવવાથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ફિટનેસ વધે છે, આરામ કરવાથી હૃદયના ધબકારા ઘટે છે, ફેફસાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે અને હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.



નિયમિત કસરતના માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભો: (૧) તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવી: વ્યાયામ એ કુદરતી તાણ દૂર કરનાર છે. તે એન્ડોર્ફિન્સના પ્રકાશનને પ્રોત્સાહન આપે છે- મગજમાં રસાયણો જે કુદરતી પેઇનકિલર્સ અને મૂડ એલિવેટર્સ તરીકે કાર્ય કરે છે. નિયમિત કસરત તણાવ, ચિંતા અને ડિપ્રેશનના લક્ષણોને ઘટાડી શકે છે.

(૨) ઊંઘની ગુણવત્તામાં સુધારો:

શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમારી ઊંઘની પેટર્નને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે, સારી ગુણવત્તાની ઊંઘને પ્રોત્સાહન આપે છે. તે અનિદ્રા અને ઊંઘની વિકૃતિઓના લક્ષણોને પણ દૂર કરી શકે છે. જો કે, સૂવાના સમયની નજીક તીવ્ર કસરત ટાળવી શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે તે ઊંઘમાં દખલ કરી શકે છે.

(૩) મગજના સ્વાસ્થ્ય અને જ્ઞાનાત્મક કાર્યને પ્રોત્સાહન આપવું:

વ્યાયામ મગજમાં રક્ત પ્રવાહમાં વધારો કરે છે અને ન્યુરોટ્રોફિક પરિબલોના ઉત્પાદનને ઉત્તેજિત કરે છે, જે મગજના નવા કોષોના વિકાસ અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ મેમરી, એકાગ્રતા અને એકંદર જ્ઞાનાત્મક કાર્યમાં સુધારો કરે છે.

(૪) આત્મસન્માન અને શરીરની છબી વધારવી:

નિયમિત વ્યાયામમાં વ્યસ્ત રહેવાથી તમારું આત્મસન્માન અને શરીરની છબી વધી શકે છે. જેમ જેમ તમે ફિટનેસ ધ્યેયો હાંસલ કરો છો અને તમારા શારીરિક દેખાવમાં સુધારાની સાક્ષી આપો છો, તેમ તમે આત્મવિશ્વાસ મેળવશો અને તમારા વિશે વધુ સારું અનુભવશો. મન' અને 'શરીર' વચ્ચે ઘણો તફાવત છે. તેમ છતાં, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યને ધ્યાનમાં લેતી વખતે, બંનેને અલગ તરીકે જોઈ શકાય નહીં. ખરાબ માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિના જીવનના પરિણામો પર પ્રતિકૂળ અસર કરે છે. માનસિક બીમારી ચિંતા અને ડિપ્રેશનથી લઈને ખાવાની વિકૃતિઓ અને સ્કિઝોફ્રેનિયા સુધી બદલાય છે, સમસ્યા અને ગંભીરતામાં ઘણો તફાવત છે. આપેલ કોઈપણ માનસિક વિકાર તમારા શરીરની યોગ્ય રીતે કામ કરવાની ક્ષમતાને અસર કરી શકે છે અને આયુષ્ય પણ ઘટાડી શકે છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓથી પીડાય છે; તણાવ હોય, ચિંતા હોય કે ડિપ્રેશન હોય, મગજ શરીરને અલગ રીતે સિગ્નલ મોકલે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓમાં, કેટલાક હોર્મોનલ વિક્ષેપ થાય છે. આ એટલા માટે છે કારણ કે આપણું શરીર આપણા મગજના આદેશ પર ચાલે છે, જે આપણું માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે. મગજમાં ચેતાપ્રેષકોની અનિયમિત પ્રવૃત્તિ માનસિક વિક્ષેપ દરમિયાન થાય છે જે ક્રોનિક થાક, હોર્મોનલ અસંતુલન, હૃદય રોગ, અસ્થમાનો હુમલો, બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો, અનિદ્રા, સ્થૂળતા, દુખાવો અને પીડા પ્રત્યે સંવેદનશીલતામાં વધારો, વગેરેનું કારણ બની શકે છે. તેથી, માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સંચાલન કરવું જરૂરી છે. ચંદ્રશેખર, કે., કપૂર, જે., અને અનિશેટ્ટી, એસ. (૨૦૧૨). ઉચ્ચ-સાંદ્રતા પૂર્ણ-સ્પેક્ટ્રમ અર્કની સલામતી અને અસરકારકતાનો એક સંભવિત, રેન્ડમાઇઝ્ડ ડબલ-બ્લાઇન્ડ, પ્લેસબો-નિયંત્રિત અભ્યાસ અશ્વાઘા પુખ્ત વયના લોકોમાં તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

સંદર્ભ:

- (૧) ઇન્ડિયન જર્નલ ઓફ સાયકોલોજિકલ મેડિસિન, ૩૪(૩), ૨૫૫-૨૬૨.
- (૨) કેલાબ્રેસ, સી., ગ્રેગરી, ડબલ્યુએલ, લીઓ, એમ., કેમર, ડી., બોન, કે., અને ઓકેન, બી. (
- (૩) ડિપ્રેશન માટે યોગ: એક વ્યવસ્થિત સમીક્ષા અને મેટા-વિશ્લેષણ. ડિપ્રેશન અને ચિંતા,
- (૪) ધુરી, કેડી, બોધે, પીવી, અને વૈદ્ય, એબી (૨૦૧૩).

Published by :
<http://www.shantiejournal.com/>

SHANTI PRAKASHAN

HQ. : 1780, Sector-1, Delhi By pass,
ROHTAK-124001 (HARYANA)

OTHER CONTACT

D-19/220, Nandanvan Apartment, Nr. Bhavsar Hostel,
New Vadaj, AHMEDABAD-380013.