

HEMCHANDRACHARYA NORTH GUJARAT UNIVERSITY, PATAN
B. Sc. SEMESTER – IV
TYPE OF COURSE: VALUE ADDED COURSE (VAC)
PROGRAM CODE: SCIUG101 COURSE CODE: SC23VACPHY405
COURSE NAME: SHRIMAD BHAGVAD GITA & STRESS MANAGEMENT IN LIFE”
 (“શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અને તણાવનું વ્યવસ્થાપન)
 (Effective from June 2024 under NEP 2020)

Total Credit : 02	THEORY	External Marks : 25
Teaching Hours per Week : 02	VAC	Internal Marks : 25
Teaching Hours Per Semester : 30		

Course Objective:

- To provide awareness and knowledge about Vedas and Shrimad Bhagvad Geeta.
- To Introduce students to background of Mahabharata and Role of Shri Krishna in Mahabharata.
- To discuss the importance of Arjunvishadyog.
- To draw attention of students, how to handle stress management in life.
- To aware about karmyog in life management.

Course Outcome:

After the successful completion of the course students will be able to understands,

- Vedas, Upanishad and Shrimad Bhagvad Geeta and composer of them.
- The Mahabharata and Role of Shri Krishna in Mahabharata.
- Conflict Faced by Arjun (Arjunvishadyog) and How Shrikrishna solve Arjun’s Stress and Inner Conflict. Also How bhagavad geeta address the inner conflict and stress.
- How to handle stress management in life.
- The karmyog in life management.

Syllabus

UNIT I INRODUCTION OF SHRIMAD BHAGAVAD GEETA AND ARJUNVISHADYOG • Background of Mahabharat and Veda Vyas -as a Composer of Mahabharat (Maharishi Krishna Dwaipayana) • Fundamentals of Veda-Upanishads and relation with Shrimad Bhagavad Geeta • Background, Status and Form of Shrimad Bhagvad Gita in Mahabharat. • Relevance and Necessity of Shrimad Bhagvad Gita’s Teaching • Ethics, Philosophy and psychology of Shrimad Bhagavad Geeta • Role of Shri Krishna in Mahabharata • Shrikrishna – A Great Diplomat – Farsighted (Ran nitikar) • Kurukshetra Conflict and Reason મહાભારત મહાકાવ્યની પૃષ્ઠભૂમિ અને તેના રચયિતા મહર્ષિ વેદવ્યાસનો પરિચય, વેદ-ઉપનિષદન મૂળભૂત ખ્યાલ અને શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતા સાથે સંબંધ, શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાની પૃષ્ઠભૂમિ અને સ્વરૂપ, શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાની પ્રાસંગિકતા અને તેના અભ્યાસની જરૂરિયાત, શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાનું નીતિશાસ્ત્ર, દર્શનશાસ્ત્ર અને મનોવિજ્ઞાન, મહાભારતમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની ભુમિકા, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ- પ્રખર રણનિતિકાર-મુત્સદ્દિકાર, વ્યવસ્થાપનકાર તરીકે ઓળખ, કુરુક્ષેત્ર રણભૂમિનો સંઘર્ષ અને કારણો.	1 credit 15 Hours
--	--------------------------------

UNIT II CONCEPTS OF STRESS MANAGEMENT : SAANKHYAYOG • Stress, Anxiety, Conflict Faced by Arjun in the Battle Field of Kurukshetra. • Reasons of Stress, Anxiety, Conflict Faced by Arjun. • How Shrikrishna solve Arjun's Stress and Inner Conflict. • Duty Teaching of Shrikrishna to Arjun. • Understanding the Truth about Self and Supreme. . • Characteristics of ignorant and knowledgeable. • Composmentis and its Glory : According to Bhagavan Shri Krishna. • Concept of “karma” explained by Bhagavan Shri Krishna. • Types and Reasons of Conflicts and Stress in Life and Solution through GEETA. • Importance of Sankhya Yog of Shrimad Bhagvad Gita for life management. કુરુક્ષેત્ર રણભૂમિ માં અર્જુનને થયેલ તણાવ, ચિંતા-ઉચાટ અને સંઘર્ષ, અર્જુનના તણાવ, ચિંતા-ઉચાટ અને સંઘર્ષના કારણો, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનના તણાવ, ચિંતા-ઉચાટ અને સંઘર્ષને કેવી રીતે દૂર કર્યો? , ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનને આપેલ કર્તવ્યબોધ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા નિરૂપાયેલ સ્વ અને સર્વોચ્ચ બાબતે સત્યની સમજણ, અજ્ઞાની અને ગુણવાન વ્યક્તીના લક્ષણો - ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની દ્રષ્ટીએ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની દ્રષ્ટીએ સ્થિતપ્રજ્ઞ પુરુષ અને તેનો મહિમા, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ સમજાવેલ કર્મનો ખ્યાલ અને તેના પરિણામ, વ્યક્તિગત જીવનમાં ઉદભવતા સંઘર્ષો- તણાવોના પ્રકાર અને કારણો, જીવન વ્યવસ્થાપન માટે શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાના સાંખ્યયોગ (બીજા અધ્યાય)નું મહત્વ	1 credit 15 Hours
Basic Reference: મુખ્ય સંદર્ભ: 1. Shrimad Bhagavad Geeta : Original Text svarupe) (શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતા : મૂળ સ્વરૂપે) 2. Book on Geetabhashya by Aadi Shankaracharya (ગીતાભાષ્ય લે. આદિ શંકરાચાર્ય) 3. Geeta rahasya by Bal Gangadhar Tilak – (ગીતા રહસ્ય લે. બાલ ગંગાધર તિલક) 4. Essays on Geeta, by Shree Aurobindo, Sri Aurobindo Ashram, Pandichery (એસેઝ ઓન ગીતા લે. શ્રી અરવિંદ ધોષ) 5. Stress Management : as per Shrimad Bhagavad Geeta , Kindle publication 6. Shrimad Bhagavad Geeta (gujarati) Gorakhapur GeetaPress 7. Shrimad Bhagavad Geeta (kuruXetra) sampadak- Shastri Hariprakash (BHU), Svaminarayan Gurukul, Gandhinagar 8. Bhagavd Geeta for Executives: V. Ramanathan, Bharatiya Vidhyabhavan, Bombay	