



SHREE VASISHTHA VIDHYALAYA

GUJARATI MEDIUM | BILINGUAL MEDIUM | ENGLISH MEDIUM (GSEB)



॥ सर्वे भवन्तु सुखिनः ॥

MONTH : JULY

"જ્ઞાન આપનાર પ્રત્યે આદર અને અહંકાર મુક્તિ"

ગુરુ મંત્ર

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरुवे नमः ॥

બ્રહ્માની જેમ સદ્ગુણોના સર્જક, વિષ્ણુની જેમ સદ્વૃત્તિના પાલક અને મહાદેવની જેમ દુર્ગુણો અને દુર્વૃત્તિઓના સંહારક, તેમજ જીવ અને શિવનું મિલન કરાવનાર ગુરુ એ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ સમાન છે.

:: શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓ ::

1. કૃતજ્ઞતા પ્રતિજ્ઞા : વિદ્યાર્થી શાળામાં પ્રતિજ્ઞા લે કે મને જે તે વ્યક્તિ તરફથી જે માર્ગદર્શન મળે છે કે મદદ મળે તે વ્યક્તિનો હું હંમેશા આદર કરીશ અને તેનો આભાર માનીશ.
2. જૂથ ચર્ચા : વિદ્યાર્થીઓએ વર્ગખંડમાં જૂથમાં "જીવનમાં ગુડનું સ્થાન" એ વિષય પર હેતુસભર ચર્ચા કરવી.

:: ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિઓ ::

1. પ્રથમ ગુરુ માતા-પિતા : જીવનના સૌથી પહેલા ગુરુ માતા-પિતા છે. બાળકે સવારે શાળાએ આવતા પહેલા માતા-પિતા અને ઘરમાં જો દાદા-દાદી હોય તો તેમને પગે લાગીને આશીર્વાદ લેવાની ટેવ પાડવી.
2. નવું શીખવું : બાળકે ઘરમાં કોઈની પણ પાસેથી (મોટા ભાઈ-બહેન કે વાલી પાસેથી) કોઈ નવી સારી બાબત શીખવી અને તેમના પ્રત્યે આભાર વ્યક્ત કરવો.

પ્રતીક : માળા

માળામાંથી શીખવા જેવી સૌથી મોટી વાત એકાગ્રતા છે. માળામાં 108 મણકા હોય છે. માળાનો દરેક મણકો આપણને જીવનની દરેક ક્ષણનું મહત્વ સમજાવે છે. જેમ બધા મણકાઓ એક દોરામાં જોડાયેલા રહે છે તેમ આપણે પણ પ્રેમ, એકતા અને સારા સંસ્કારો સાથે સૌને જોડેલા રાખવા જોઈએ. નિયમિત પ્રયત્ન, ધીરજ અને એકાગ્રતાથી જ જીવનમાં સફળતા મળે છે.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં માળાનું સ્થાન :

માળા માત્ર મણકાઓનો સમૂહ નથી, પરંતુ મનને એકાગ્ર, શાંત અને સંયમિત બનાવવાનું એક શક્તિશાળી સાધન છે. વિદ્યાર્થી જ્યારે નિયમિત રીતે પ્રાર્થના, નામસ્મરણ અથવા સકારાત્મક મંત્ર સાથે માળા કરે છે, ત્યારે તેના મનમાં સ્થિરતા, આત્મવિશ્વાસ અને સકારાત્મક વિચારોનો વિકાસ થાય છે.

આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે એકાગ્રતા, ધીરજ અને માનસિક શાંતિ ખૂબ જ જરૂરી છે. માળા દ્વારા મન ભટકતું ઓછું થાય છે, તણાવ ઘટે છે અને અભ્યાસમાં વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ મળે છે. સાથે સાથે ગુરુ, માતા-પિતા અને સંસ્કારો પ્રત્યે આદર અને કૃતજ્ઞતાની ભાવના પણ વિકસે છે.

વિદ્યાર્થીએ દરરોજ થોડો સમય પ્રાર્થના, ધ્યાન અથવા નામસ્મરણ માટે ફાળવવો જોઈએ. આવી નાની પરંતુ નિયમિત ટેવ તેને માત્ર સારો વિદ્યાર્થી જ નહીં, પરંતુ સારો, સંસ્કારી અને જવાબદાર નાગરિક બનવામાં પણ મદદરૂપ બને છે.

બાળક 2 મિનિટ આંખો બંધ કરીને 'માનસિક માળા' નો પ્રયોગ કરી શકે છે. બાળક શ્વાસ અંદર લે ત્યારે એક મણકો અને બહાર કાઢો ત્યારે બીજો મણકો એમ 10 શ્વાસ ગણે અને મનમાં 'ગુરુ' નું ધ્યાન ધરે. આનાથી અદ્ભુત શાંતિ છવાઈ જશે.