



Re-Accredited by NAAC with 'A' Grade

**VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY**

University Campus, Udhna-Magdalla Road, SURAT - 395 007, Gujarat, India.

**વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી**

યુનિવર્સિટી કેમ્પસ, ઉદ્ધના-મગદલા રોડ, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭, ગુજરાત, ભારત.

Tel : +91 - 261 - 2227141 to 2227146, Toll Free : 1800 2333 011, Fax : +91 - 261 - 2227312

E-mail : info@vnsgu.ac.in, Website : www.vnsgu.ac.in

## **-: પરિપત્ર :-**

યુનિવર્સિટી સંલગ્ન તમામ કોલેજોના આચાર્યશ્રીઓ, યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિભાગોના વડાશ્રીઓ તથા યુનિવર્સિટી પરીસર ખાતે ચાલતા સ્વનિર્ભર અભ્યાસક્રમોના કો-ઓર્ડિનેટરશ્રીઓને જણાવવાનું કે, કોમ્પ્યુટર સાયન્સ ફેકલ્ટીના ડીનશ્રી ડૉ. સ્નેહલ જોષીનાં તા.૩/૧૨/૨૦૨૧નાં ઈમેલ થી સર્ટીફિકેટ કોર્સ " Shrimad Bhagavad Gita & Stress and inner Conflict Management in life " (શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા અને જીવનમાં તણાવ અને આંતરિક સંઘર્ષ નું વ્યવસ્થાપન) શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૧-૨૨ ચાલુ વર્ષથી શરૂ કરવા એકેડેમિક કાઉન્સિલ તા.૦૭/૧૨/૨૦૨૧ની સભાનાં ઠરાવ ક્રમાંક:૯ અન્વયે મંજૂરી આપવામાં આવેલ છે. સદર સર્ટીફિકેટ કોર્સનો સિલેબસ આ સાથે સામેલ છે. એકેડેમિક કાઉન્સિલ તા.૭/૧૨/૨૦૨૧નો ઠરાવ નીચે મુજબ છે જેની આગળની કાર્યવાહી માટે આથી જાણ કરવામાં આવે છે.

**એકેડેમિક કાઉન્સિલ તા.૦૭/૧૨/૨૦૨૧ની સભાનાં ઠરાવ ક્રમાંક:૦૯ નીચે મુજબ છે.**

:: આથી ઠરાવવામાં આવે છે કે, સર્ટીફિકેટ કોર્સ " Shrimad Bhagavad Gita & Stress and inner Conflict Management in life " (શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા અને જીવનમાં તણાવ અને આંતરિક સંઘર્ષ નું વ્યવસ્થાપન) શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૧-૨૨ ચાલુ વર્ષથી શરૂ કરવા મંજૂરી આપવામાં આવે છે અને આ કોર્સ માટે વધુમાં વધુ રૂા. ૧૨૦૦/-ની ફી રાખવી.

વધુમાં યુનિવર્સિટી દ્વારા મંજૂર કરાયેલા તમામ સર્ટીફિકેટ કોર્સ યુનિવર્સિટીના તમામ વિભાગ / સંલગ્ન તમામ કોલેજ પોતાના વિદ્યાર્થી તેમજ કોર્સમાં સામેલ થવા માંગતા અન્ય પાર્ટીસિપન્ટ માટે વિભાગ/ કોલેજના નામે સર્ટીફિકેટ/ ડીપ્લોમાં કોર્સની એસ.ઓ.પી.ને અનુસરીને ઓફર કરી શકાશે, આ અંગે અલગથી મંજૂરી લેવાની રહેશે નહીં.

ક્રમાંક : એસ./સર્ટી.કોર્સ/પરિપત્ર/૧૯૩૨૭/૨૦૨૧

તા. ૧૭-૧૨-૨૦૨૧

બિડાણ: ઉપર મુજબ

પ્રતિ,

- ૧) યુનિવર્સિટી સંલગ્ન તમામ કોલેજોના આચાર્યશ્રીઓ.
- ૨) યુનિવર્સિટીનાં વડાશ્રીઓ.
- ૩) પરીક્ષા નિયામકશ્રી, પરીક્ષા વિભાગ, વીર નર્મદ દ. ગુ. યુનિવર્સિટી, સુરત.
- ૪) પી.જી. વિભાગ, વીર નર્મદ દ. ગુ. યુનિવર્સિટી, સુરત.
- ૫) વહીવટી વિભાગ, વીર નર્મદ દ. ગુ. યુનિવર્સિટી, સુરત.
- ૬) એકેડેમિક વિભાગ, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત.

.....તરફ જાણ તેમજ અમલ સારૂ.

  
ઈ.ચા. કુલસચિવ

## Multi-Disciplinary Certificate Course

<b>Title</b>	“Shrimad Bhagvad Gita & Stress and inner Conflict Management in life” “શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા અને જીવનમાં તણાવ અને આંતરિક સંઘર્ષ નું વ્યવસ્થાપન”
<b>Duration:</b>	30 hours
<b>Course Credits:</b>	2 credits
<b>Eligibility Criteria:</b>	Any person with 10 <sup>th</sup> pass.
<b>Type of course:</b>	Multi-disciplinary.
<b>Mode of Lectures:</b>	Online or Offline lectures / recorded video lectures.
<b>Medium of Instructions:</b>	Gujarati / Hindi / English
<b>Pre-requisite :</b>	Basic knowledge of Sanskrit and Computer. Must possess an electronic communication gadget with internet facility to attend online classes.
<b>Evaluation Method:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuous Evaluation</li> <li>- Participant will submit Dissertation at the end of course.</li> </ul>
<b>Course Content:</b>	<p><b>Unit-1:</b> <span style="float: right;"><b>[6 hours]</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Background of Mahabharata and Veda Vyas (Maharishi Krishna Dwaipayana).</li> <li>- Fundamentals of Veda and Upanishads</li> <li>- Fundamentals of Brahmsutra</li> <li>- Role of Shri Krishna in Mahabharata</li> <li>- Kurukshetra conflict and reason</li> </ul> <p><b>Unit-2:</b> <span style="float: right;"><b>[6 Hours]</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepts of losing self-identity and depression.</li> <li>- Types and reasons of conflicts and stress in life.</li> <li>- How stress and conflicts affect health, professional life, personal relations and inner peace.</li> <li>- Stress, Anxiety and inner conflict faced by Arjun in the battle field of Kurukshetra</li> <li>- About “Bhishm Parv” in Mahabharat.</li> </ul> <p><b>Unit-3:</b> <span style="float: right;"><b>[8 hours]</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- First Chapter of Shrimad Bhagvad Gita (પ્રથમ અધ્યાય - અર્જુનવિષાદયોગ)</li> <li>- Psychology of Arjun, his inner conflicts and reason behind loss of his inner morale, will power and peace.</li> <li>- Handling the issues raised by Arjun by Shri Krishna</li> <li>- Second Chapter of Shrimad Bhagvad Gita [દ્વિતીય આધ્યાય (સાંખ્ય યોગ)]</li> <li>- Characteristics of ignorant and Knowledgeable (અજ્ઞાની ઓર જ્ઞાની). (अज्ञानी और ज्ञानी के लक्षण)</li> </ul> <p><b>Unit-4:</b> <span style="float: right;"><b>[5 Hours]</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concept of “karma” explained by Shri Krishna.</li> <li>- “karma and its output” (કર્મ અને ફળ)</li> <li>- Third Chapter of Shrimad Bhagvad Gita [ તૃતીય આધ્યાય (કર્મ યોગ)]</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expectations and self-less work.</li> </ul> <p><b>Unit-5:</b> <span style="float: right;"><b>[5 hours]</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attachment with detachment.</li> <li>- Sthitpragy (स्थितप्रज्ञ अवस्था)</li> <li>- Control of mind and inner strength</li> <li>- Fourth, fifth and sixth chapter of Shrimad Bhagvad Gita [(चतुर्थ, पंचम अेवम षष्ठः अध्याय (ज्ञान-कर्म-संन्यास-योग, आत्मसंयम योग))]</li> <li>- Introduction to संज्ञा ज्ञानविज्ञान योग.</li> <li>- Recitation of all 18 Chapters of Shrimad Bhagvad Gita and gist of other important lessons for life.</li> <li>- Knowing self and understanding self-strength.</li> <li>- Conclusion.</li> </ul>
<b>Evaluation :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuous evaluation at end of every Unit.</li> <li>- Participants need to submit/upload a summary report/dissertation on given topic comprising of 30 to 40 pages at the end of the course.</li> </ul>
<b>Expected Outcome of the course:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Knowledge about stress and causes of stress in life.</li> <li>2. Understanding the inner conflicts and reasons of inner conflicts.</li> <li>3. How Bhagwad Gita address the inner conflict and stress.</li> </ol>
<b>Reference Books:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Book on Gitabhashy (गीताभाष्य) – by Aadi Shankarachary (आदि शंकराचार्य)</li> <li>2. Book on Gitabhashy (गीताभाष्य) – by Ramanujachary (रामानुजाचार्य)</li> <li>3. Geeta Rahasy (गीतारहस्य) - by Bal Gangadhar Tilak (बालगंगाधर तिलक)</li> <li>4. Essays on Gita – by Shri Aurobindo ghosh (Shri अरविन्द घोष )</li> <li>5. Anasakti Yoga (अनासक्ति योग) – By Mahatma Gandhi (महात्मा गांधी)</li> <li>6. Stress Management : as per Bhagavad Gita by Kishan Barai ( Kindle Publication)</li> <li>7. “Bhagvad Gita” by Swami shrill Prabhupad</li> <li>8. Bhagvad Gita and its messages by Shri Aurobindo Ghosh.</li> <li>9. ईश्वरार्जुन संवाद- by Swami परमहंस योगानन्द</li> </ol>