



મહાત્મા ગાંધીના ખ્યાલોની માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર

DR. PRATIK INDRAVADAN ACHARYA

ASSISTANT PROFESSOR (PSYCHOLOGY) GES- CL-2, 9898469800 EMAIL

ID:pratikchr6@gmail.com

સારાંશ: મહાત્મા ગાંધીને જન્મેલા મહાન સ્વપ્નદ્રષ્ટાઓમાંના એક તરીકે જોઈ શકાય છે. મહાત્મા ગાંધીનું જીવન આપણને એક છોકરો, યુવાન અને પુખ્ત વયે કેવી રીતે મુશ્કેલ સમયમાં અનેક લાગણીઓમાંથી પસાર થયા હતા અને આ સમસ્યાઓનો સામનો કરવા માટે તેમણે કરેલા પ્રયોગોમાંથી ઘણું જાણવા મળે છે. તેમના ધ્યેયનો અવિરત પીછો કરતાં ધ્યેય પ્રત્યેની તેમની વ્રતતા અને સમર્પણ હતું, જે આખરે તેમના પરિવર્તન તરફ દોરી ગયું. અહિંસા, સત્યાગ્રહ, બ્રહ્મચર્ય જેવી તેમની વ્યાખ્યાઓ અને 'સત્ય' અને 'ઈશ્વર' સંબંધિત વ્યાખ્યાઓ જીવનની માંગ અને તકલીફનો સામનો કરવાનો પ્રયાસ કરતી કોઈપણ વ્યક્તિને માનસિક શક્તિ અને માનસિક સ્થિતિસ્થાપકતા આપી શકે છે.

આવીરૂપ શબ્દો: મહાત્મા ગાંધી, સત્યાગ્રહ, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય

“શક્તિ શારીરિક ક્ષમતાથી આવતી નથી, તે અદમ્ય ઇચ્છાથી આવે છે.” મહાત્મા ગાંધી (ગાંધી & સુરબતી, 1919)

પ્રસ્તાવના: ગાંધીજીના મનની સ્થિતિ સ્થાપકતા અને તેમની માન્યતાઓ પરની તેમની અતૂટ શ્રદ્ધા ના કારણે આ ધરતી પર માંસ અને લોહીમાં ચાલનારા મહાન વ્યક્તિઓમાંના એક બન્યા છે. આધ્યાત્મિકતામાં તેમની માન્યતા, વધુ સારું સામાજિક એકીકરણ, અન્ય જીવો માટે અનંત પ્રેમ, અહિંસા, સત્ય અને નૈતિક મૂલ્યો, આ તમામ વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નોંધપાત્ર હકારાત્મક અસર કરી શકે છે. તેની પાસે એક હળવી બાજુ પણ હતી જેના વિશે તેમણે એકવાર કહ્યું હતું: “જો મારી પાસે રમૂજની ભાવના ન હોત, તો મારે ઘણા સમય પહેલા આત્મહત્યા કરી લેવી જોઈતી હતી.” (ગાંધી & સુરબતી, 18-08-1921)

મહાત્મા ગાંધીનો સાર

છોકરા તરીકે મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી ખૂબ જ શરમાળ હતા, તેમની પાસે કોઈ અસામાન્ય પ્રતિભા ન હતી અને તેઓ શાળામાં અભ્યાસમાં સરેરાશ કરતા ઓછા હતા; ચોર, ભૂત, સર્પ અને અંધકારથી તેઓ ગંભીર રીતે ડરતા હતા. (એસવરન ઈ. , 2011) જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોએ કહ્યું છે કે “જીવન પોતાને શોધવાનું નથી. જીવન તમારી જાતને બનાવવાનું છે.” ગાંધી, એક યુવાન તરીકે, ઇંગ્લેન્ડની તેમની પ્રથમ યાત્રા દરમિયાન વહાણમાં ખૂબ જ એકલા હતા; અંગ્રેજ સજ્જન બનવા માટે ઇંગ્લેન્ડમાં તેમના પ્રયોગોએ તેમના જીવનમાં વધુ અરાજકતા સર્જી હતી. પોતાનું જીવન બદલવા માટે, તેમને તેમના તેના વિચારમાં પરિવર્તન લાવવું પડ્યું, જે આખરે તેમના માટે વધુ સરળ અને સુખી જીવન તરફ દોરી ગયું. સમય જતાં, તેમને લાગ્યું કે વ્યક્તિએ અન્ય વ્યક્તિ બનવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે અથવા અન્યને ખુશ

કરવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે પોતાની જાત સાથે સાચા રહેવું જોઈએ. (ગાંધી & સુરબતી, 18-08-1921) ઘણી વાર એવું પણ કહેવામાં આવે છે કે "અન્ય તમારા વિશે શું વિચારે છે, તે તમારો વ્યવસાય નથી." તેમની વિચારસરણીએ જે પ્રમાણે આજે આપણે તેમને ઓળખીએ છીએ તે બનાવ્યા. તેમના પરિવર્તને આખરે તેમને "મહાત્મા" ગાંધી બનાવ્યા. તેઓ તેમના જીવનમાં સતત પરીવર્તન કરતાં રહ્યા અને સતત અનુભવો અને પ્રયોગો માથી શિખતા રહ્યા. આ વ્યાખ્યાઓ અને વિચારવાની પદ્ધતિ બોધાત્મક વાર્તાનીક ઉપચાર માં ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન ધરાવે છે અને માનસિક શાંતિ પાછી મેળવવા માટે, આપણા રોજિંદા જીવનમાં લાગુ કરી શકાય છે.

જ્હોન હેન્સ હોમ્સ, તેમના પુસ્તક રી-થિંકિંગ રિલિજિયનમાં લખે છે "ગાંધીજી વિનમ્ર, નમ્ર અને દયાળુ છે, તેમાં મજાની ભાવના અનિવાર્ય છે, તેમની સાદગીની જિંદગી મનમોહક છે. તેઓ શાંત અને લગભગ નમ્ર રહે છે. તેઓની લોખંડી હિંમત સત્ય અને પ્રેમમાં પ્રગટ થાય છે. તેઓ કહે છે કે 'મારો પંથ' ઈશ્વરની સેવા છે' અને તેમની માનવતાની સેવાનો અર્થ શુદ્ધ પ્રેમ છે."

ગાંધીજી કહે છે કે મોટાભાગની ઉશ્કેરણીજનક પરિસ્થિતિઓમાં ધીરજ રાખવી જોઈએ, પછી ભલેને દરરોજ આવી પરિસ્થિતિઓનો મોટી સંખ્યામાં

સામનો કરવો પડતો હોય. પછી ભલેને આપણે અનૈતિક અને પારકી સરકારનો સામનો કરવો પડતો હોય. તેઓમાં આપણે ગુસ્સો વ્યવસ્થાપન તકનીકોના ઘણા પાસાઓ જોઈ શકીએ છીએ. તે એ હકીકતથી ખૂબ ઊંડે વાકેફ હતા કે "ઈશ્વરની ચક્કી ધીમે ધીમે પીસે છે." તેમના ત્રણ ઉત્કૃષ્ટ ગુણો તેમની સાદગી, તેમની મૂળભૂત બાબતોમાં દ્રઢ વિશ્વાસ અને અદમ્ય નિર્ભયતા હતા. (કાર્લ, 2012) તેમના શબ્દો: "હું મારી અપૂર્ણતાઓ વિશે પીડાદાયક રીતે સભાન છું અને તેમાં મારી પાસે તમામ શક્તિ રહેલી છે, કારણ કે માણસ માટે તેની પોતાની મર્યાદાઓ જાણવી એ એક દુર્લભ બાબત છે", વર્તમાન સમયના બોધાત્મક વાર્તાનીક ઉપચારનું પ્રતિબિંબ આપે છે, જે ઘણું મદદરૂપ થાય છે. અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓના પરિણામે ઘણી બધી મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ થતી હોય છે. ગાંધીજીનું લગ્નજીવન શરૂઆતમાં ઘણા વર્ષો સુધી મુશ્કેલીમાં હતું, જ્યારે તેમણે તેમના આદર્શો તેમની પત્ની પર લાદવાનો પ્રયાસ કર્યો હતો; બંને વચ્ચેનો ઘર્ષણ ત્યારે જ ઘટ્યું જ્યારે તેણે તેના પોતાના ઉદાહરણ દ્વારા તેના પર જીત મેળવવાનું શરૂ કર્યું. અન્યને બદલવા માટે તમારે પોતાને બદલવું જરૂરી છે. (ગાંધી & સુરબતી, 18-08-1921) (ગાંધી .. , 1927) (કુલકર્ણી, મ્યુજિક ઓફ સ્પીનિંગ વ્હીલ મહાત્મા ગાંધીજી'સ મેનિફેસ્ટો ફોર ધ

ઇન્ટરનેટ એજ ચેપ્ટર 13, 2012) ગાંધીજીએ પાછળથી સ્વીકાર્યું કે તેમની પત્નીએ તેમને શીખવ્યું કે કેવી રીતે પ્રેમ, તેના સતત સમર્થન દ્વારા અને સામેવાળાની ભૂલો અને ક્રોધના પ્રકોપ દરમિયાન આપણે સહન કરી શકીએ છીએ. પાછળથી, તેમાંથી ગાંધીજી અને તેમના પત્ની પરસ્પર એક બીજાના શિક્ષક બન્યા અને કસ્તુરબાઈએ ગાંધીજીમાં ધીરજ કેળવી અને બદલામાં તેમનો ઉત્સાહ આત્મસાત કર્યો. (એસવરન ઈ. , 2011)

ગાંધીજી એ તેમના આદર્શોને સંપૂર્ણ બનાવવાની શોધમાં, ક્રોધ વ્યવસ્થાપનની ટેકનિકમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરી હતી. સમાજમાં જરૂરિયાત પ્રમાણે વર્તવા માંગતી કોઈપણ વ્યક્તિએ આ ટેકનિકોમાં નિપુણતા મેળવવી જરૂરી છે. ગાંધીજીએ કહ્યું છે: "મારા ક્રોધને બચાવવા માટેનો એક સર્વોચ્ચ પાઠ મેં કડવા અનુભવ દ્વારા શીખ્યો છે, અને જેમ સાચવવામાં આવેલી ગરમી ઊર્જામાં પરિવર્તિત થાય છે, તેમ આપણા નિયંત્રિત ગુસ્સાને શક્તિમાં પરિવર્તિત કરી શકાય છે, જે વિશ્વને હલાવી શકે છે" (ગાંધી. & સુરબતી, 15-06-1920)

એક સમાજવાદી તરીકે મહાત્મા ગાંધી

ગાંધીજીએ બેરોજગારી ઘટાડવા, વ્યક્તિઓ અને સામાજિક જૂથો વચ્ચેના ઘર્ષણને ઘટાડવા જેવા વિવિધ પાસાઓ પર કામ કર્યું હતું. જેની સમુદાય તેમજ વ્યક્તિગત સ્તરે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર

હકારાત્મક અસર પડે છે. સૂતરના ચરખાને હાથ થી ફેરવીને લોકોને જાગૃત કર્યા અને લોકોમાં આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન જગાડ્યું હતું. નાણાકીય સુરક્ષા દ્વારા તેમને ખૂબ જ જરૂરી મનોવૈજ્ઞાનિક સમર્થન આપ્યું હતું. માનસિક બીમારીથી પીડિત દર્દીઓની વ્યવસાયિક ઉપચાર દરમિયાન હસ્તકલા ખૂબ ઉપયોગી છે. (ગ્રેગ, 2012) સામાજિક એકલતા અને બેરોજગારી આપઘાતના દરમાં ઘણો વખત વધારો કરે છે. ગાંધીજીની કહેતા કે તેઓ આધુનિક વિજ્ઞાનના વિરોધી નથી પરંતુ વિકાસને પુનઃવ્યાખ્યાયિત કરીને તેઓ માનવજાતની સર્વગ્રાહી પ્રગતિને પ્રોત્સાહન આપવાનો પ્રયાસ કરે છે. (કુલકર્ણી, મ્યુજિક ઓફ સ્પીનિંગ વ્હીલ મહાત્મા ગાંધીજી'સ મેનિકેસ્ટો ફોર ધ ઇન્ટરનેટ એજ ઇન્ટરોડક્શન વ્હાઇ અનધર બુક ઓન મહાત્મા ગાંધી?, 2012)

આધ્યાત્મિકતા અને મહાત્મા ગાંધી

ગાંધીજી ભગવાનને "એક અનિશ્ચિત રહસ્યમય શક્તિ માનતા હતા જે દરેક વસ્તુમાં વ્યાપી જાય છે. જે પોતાની જાતમાં અનુભવે છે અને તેમ છતાં તમામ પુરાવાઓને નકારી કાઢે છે. (ગાંધી & સુરબતી, 11-10-1928)"હું હવા અને પાણી વિના જીવી શકું છું પણ ભગવાન વિના નહીં, ભગવાનમાં મારી માન્યતાઓ એ વાતને ઉડાવી દે છે કે હું મરી ગયો છું." (હરીજન, 1938) ગાંધી માટે ભગવાન સત્ય, પ્રેમ છે, નૈતિકતા જીવનનો સ્ત્રોત

છે, તે ફક્ત તે લોકો માટે છે જેઓ વિશ્વાસ ધરાવે છે. તે આપણામાં છે અને છતાં ઉપર અને આપણી બહાર છે. ગાંધીજીએ વારંવાર કહ્યું છે કે "સત્યથી ઊંચો કોઈ ધર્મ નથી." વિચાર, વાણી અને કાર્યમાં સત્ય હોવું જોઈએ. (પ્રભુ. & રાવ, 1996) ગાંધીજીના મતે માનવ જીવનની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓને અનુરૂપ ન હોય તેવા મંત્રોનો તેમના માટે કોઈ અર્થ નથી હોતો. હું અને મારા અહંકારના પિંજરામાંથી બહાર નીકળવું જોઈએ, પ્રેમના ભગવાન સાથે એક થવું જોઈએ. (પોલક, 2012)

આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. તેથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે માર્ગદર્શન આપતા ગેટ કીપર્સ "માનસિક સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્તિ અને સુખાકારીમાં સંભવિત સ્ત્રોત તરીકે આધ્યાત્મિકતાનો સમાવેશ" માટે ગાંધી વિચાર ની હિમાયત કરે છે.

અહિંસા અને સત્યાગ્રહ

"હું હિંસા સામે વાંધો ઉઠાવું છું કારણ કે જ્યારે તે સાડું કરતી દેખાય છે, ત્યારે સાડું માત્ર કામચલાઉ છે; તે જે દુષ્ટ કરે છે તે કાયમી છે" - ગાંધીજી

"ભાવના ની તાકાત માટે અહિંસા એ આપણી પ્રજાતિનો નિયમ છે. માણસની પ્રતિષ્ઠા માટે ઉચ્ચ કાયદાનું આજ્ઞાપાલન જરૂરી છે" ગતિશીલ સ્થિતિમાં અહિંસાનો અર્થ છે સમાન વેદના, પરંતુ દુષ્ટ કર્તા

સામે નમ્ર આધીનતા નહીં, તેનો અર્થ એ છે કે ખોટા સામે પોતાની આત્માની તાકાત લગાવવી. સત્ય, પ્રેમ અને અહિંસામાંથી જન્મેલા બળને સત્યાગ્રહ તરીકે ઓળખી શકાય છે." (ફિલિન્ડર્સ, 2011) ગાંધીજી નૈતિક શસ્ત્ર તરીકે તે રાજકીય યુદ્ધને ઉચ્ચ સ્તરે લઈ જાય છે. આઝાદી સામેના સંઘર્ષ દરમિયાન "સત્યાગ્રહ" એ ઘણા સ્વરૂપો લીધા: માર્ચ, હડતાલ, ઉપવાસ, બહિષ્કાર, સવિનય આજ્ઞાભંગ વગેરે.

સત્યાગ્રહના આ સિદ્ધાંતો ધરેલું તેમજ સામુદાયિક સમસ્યાઓ પર લાગુ કરી શકાય છે. પરસ્પર સમજણ અને સહકાર દ્વારા સંઘર્ષનો ઉકેલ લાવવાનો આનો મૂળ હેતુ છે. આમાંની ઘણી વ્યાખ્યાઓ સમસ્યાનું સમાધાન કરવાની ટેકનિકોનો ભાગ બને છે. અહિંસા તમામ આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધોનો ભાગ હોવો જોઈએ. જો આનું યુસ્તપણે પાલન કરવામાં આવે તો ધરેલું હિંસાની ઘણી ઘટનાઓ અટકી જશે, જેનાથી પરિવારના તમામ સભ્યો, ખાસ કરીને બાળકો માટે સ્વસ્થ ધરનું વાતાવરણ ઊભું થશે.

ગાંધીજી સત્યાગ્રહને અહિંસક પ્રેમના વલણ તરીકે જોતા હતા, જેમાં કોઈ સ્વાર્થ ન હતો, જેને "સ્વ-સત્યાગ્રહ" તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, જે માનવતા સાથેનું બંધન મજબૂત બનાવે છે. (ફિલિન્ડર્સ, 2011) ધૈર્ય, સહાનુભૂતિ અને સહનશીલતા એ "સ્વ-સત્યાગ્રહ" ના

પાયા છે, જેમથી "રાજકીય સત્યાગ્રહ" નો પાયો નખાય છે. "ઘરેલું સત્યાગ્રહ" એ અન્ય વ્યક્તિને માફ કરવાની, સહન કરવાની, હંમેશા ટેકો આપવાની જરૂરિયાતની માંગ કરે છે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પ્રેમથી પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ આપે છે. અહીં સર્વોચ્ચ સિદ્ધિ ત્યારે પહોંચે છે જ્યારે સંબંધમાં રહેલું યુગલ (પતિ-પત્ની) પોતાના કરતાં બીજાના કલ્યાણને વધુ મહત્વપૂર્ણ માને છે. "કૌટુંબિક સત્યાગ્રહ" માં બાળકોનું કલ્યાણ અન્ય તમામ બાબતો પર અગ્રતા ધરાવશે. કામ ઉપર મોટાભાગના સંઘર્ષો સ્વાર્થને કારણે થાય છે. જો સત્યાગ્રહની વ્યાખ્યાને કામ ઉપર લાગુ કરવામાં આવે તો, સાચા અર્થમાં, ન્યૂનતમ સ્વાર્થ સાથે, એક સામાન્ય દૃષ્ટિકોણ સુધી પહોંચી શકાય છે અને કાર્ય સ્વસ્થ અને સહકારી વાતાવરણમાં આગળ વધી શકે છે. (ફિલિન્ડર્સ, 2011)

ગાંધીજીએ કહ્યું છે કે "સત્યાગ્રહી માટે કોઈ સમય-મર્યાદા હોતી નથી અને તેની પીડા સહન કરવાની ક્ષમતાની કોઈ મર્યાદા હોતી નથી. આથી સત્યાગ્રહમાં હાર જેવું કંઈ હોતું નથી." (રાધાકૃષ્ણન, 2012)

ઈન્ટરનેટ અને ગાંધીયન ફિલોસોફી

ઈન્ટરનેટમાં સહકાર, પરસ્પર વિશ્વાસ અને સંભાળ, સંસાધનોની વહેંચણી અને સામૂહિક વૃદ્ધિ જેવા પ્રોગ્રામમાં અથવા પ્રોગ્રામ કરેલ ગાંધીવાદી મૂલ્યોને

પ્રોત્સાહન આપવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. મીડિયા થિયરીસ્ટ ડગ્લાસ રશકોફ લખે છે: "અમે સાથે મળીને બ્લુપ્રિન્ટ બનાવી રહ્યા છીએ કે આપણા આપણા સામૂહિક ભવિષ્ય માટે એક ડિઝાઇન બનાવી રહ્યા છીએ. જેમાં સામાજિક, આર્થિક, વ્યાવહારિક, કલાત્મક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિની શક્યતાઓ જબરદસ્ત છે. ગાંધીજીના શબ્દોએ લોકોને જ્ઞાન આપવાની ક્ષમતા આપી છે, તેવીજ રીતે ઇન્ટરનેટની પ્રવૃત્તિ ટૂંક સમયમાં ગાંધીજીની વિચારસરણીને અગ્રતા આપી શકે છે. (રૂસકોફ, 2011)

બ્રહ્મચર્ય ખ્યાલ અને ગાંધીજી

પીટીરીમ એલેક્ઝાન્ડ્રોવિચ સોરોકિન સાન સેક્સ ઓર્ડર પુસ્તકમાં લખે છે કે "જ્યારે સમાજના મોટા ભાગના સભ્યોમાં અવ્યવસ્થિત જાતીય જીવન ફેલાય છે, ત્યારે માનસિક રોગો, ભાવનાત્મક તોફાનો, કટોકટી અને વિકૃતિઓ વધવા લાગે છે."

બ્રહ્મચર્ય ઘણી વાર ખોટી રીતે તેના આંશિક અર્થને આપીને રજૂ કરવામાં આવે છે. જાતીય ત્યાગ જો કે ગાંધીજી દ્વારા સત્ય અને અહિંસા સાથે અવિભાજ્ય રીતે જોડાયેલા હતા. જ્યારે બ્રહ્મચર્યને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન તરીકે સમજવામાં આવે છે, ત્યારે ઉત્કર્ષ માનવ જાતીયતાને ઊર્જાના નવા પ્રવાહમાં પરિવર્તિત કરી શકાય છે, જે અહિંસક ઉત્ક્રાંતિ તરફ દોરી જાય છે. જે કંઈપણ નવું જીવન બનાવી શકે છે અને સર્વોચ્ચ આદરને પાત્ર ગણી શકાય છે. જાતિયતા તેના સર્જનાત્મક

કાર્યમાં અહિંસા અને દેવત્વનો સંદેશવાહક છે અને ઉદાહરણના અર્થમાં તુલનાત્મક છે, પરંતુ વાસ્તવિક અર્થમાં, ભગવાનની પોતાની અમર્યાદિત સર્જનાત્મક શક્તિ સાથે અહિંસા માનવ જન્મ અને માનવ જીવનના દરેક તબક્કા માટે અભિન્ન રીતે જોડાયેલી છે. જેમ સેક્સ એ ભગવાનની સર્જનાત્મક શક્તિનું ઉત્પત્તિ સ્ત્રોત છે, તેવી જ રીતે અહિંસાના તમામ સ્વરૂપોને ભગવાનની માનવ જીવન ટકાવી રાખવાની શક્તિના ઉત્પન્ન કરતાં ગણી શકાય છે. (કુલકર્ણી .. , 2012)

જિંદગી જીવવાની રીત

મહાત્મા ગાંધીને 19મી સદીના પહેલા ભાગમાં "મેક્સ ઓફ મોડર્ન થોટ" પર લંડનના ગિલ્ડહાઉસ ખાતે સંબોધનની શ્રેણીમાં, 'ઉપદેશક અને મતાધિકાર' તરીકે એન્નેસ મૌડ રોયડેન દ્વારા સામેલ કરવામાં આવ્યા હતા, જ્યાં ગાંધીમાં જીવનનું એકીકરણ જોવા મળે છે. જીવનના વિવિધ પાસાઓ અંગેના તેમના માર્ગોને "જીવવાની રીત" તરીકે વધુ સારી રીતે ગણી શકાય. તેની "જીવવાની રીત" જો અનુસરવામાં આવે તો વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ચોક્કસપણે હકારાત્મક અસર પડશે. જો કે અહીં દલીલ કરી શકાય છે કે ગાંધીવાદ માનસિક રીતે નબળા લોકો માટે નથી. પરંતુ આહિ ગાંધીજી નું એક વાક્ય પણ ખૂબજ મહત્વનું છે કે "આનંદ લડાઈમાં છે,

પ્રયાસમાં છે, વેદનામાં છે, જીતમાં નથી" (રાધાકૃષ્ણન, 2012)

સંદર્ભો

એસવરન. (2011). ગાંધી ધ મેન: હાઉ વન મેન ચેન્જડ હિમસેલ્ફ ટુ ચેન્જ ધ વર્લ્ડ: ગાંધી ધ મેન (આવૃ. 12th). કુલકર્ણી. (2012). અ બેકોન ફોર ધ પ્રેજન્ટ અંદ ધ ફ્યુચર. એક્સ્પેરિમેંટ ઇન ધ સાઇન્સ ઓફ બ્રહ્મચર્ય: હાઉ ગાંધી સાઉટ ટુ ડિવિનાઇસ સેક્સ્યુલ એનર્જી ફોર નોન વાયોલન્સ મ્યુજિક ઓફ ધ સ્પીનિંગ વ્હીલ: મહાત્મા ગાંધી'સ મેનિકેસ્ટો ફોર ધ ઇન્ટરનેટ એજ ચેપ્ટર 24 (આવૃ. 4th). ગાંધી. (1927). પ્લેઇંગ ધ હસબન્ડ એન ઓટોબઇઓગ્રાફી: ધ સ્ટોરી ઓફ મૈ એક્સ્પેરિમેંટ વિથ ટ્રુથ (જથ્થ IV). ગ્રેગ. (2012). ગાંધીજી એસ અ સોસિયલ સાઇન્ટિસ્ટ એન્ડ સોસિયલ ઇન્વેન્ટર ઇન રાધાકૃષ્ણન એસ, એડિટર મહાત્મા ગાંધી એન્ડ રિફ્લેક્શન. જઇકો પબ્લિશિંગ હાઉસ. પોલક. (2012). ધ વીસડમ ઓફ ગાંધીજી ઇન: રાધાકૃષ્ણન એસ. એડિટર મહાત્મા ગાંધી એસે એન્ડ રિફ્લેક્શન. જઇકો પબ્લિશિંગ હાઉસ. અરુણદાલે. (2012). ધ એસેન્સ ઓફ ગાંધીજી ઇન: રાધાકૃષ્ણન એસ, એડિટર: મહાત્મા ગાંધી એસે એન્ડ રિફ્લેક્શન. જઇકો પ્રકાશન. એસવરન. (2011). ગાંધી ધ મેન: હાઉ વન મેન ચેન્જડ હિમસેલ્ફ ટુ ચેન્જ ધ

વર્લ્ડ. ધ ટ્રાન્સફોરમેશન (આવૃ. બારમી આવૃત્તિ). જઈકો પબ્લીશિંગ હાઉસ. કાર્લ. (2012). એમકે ગાંધી: એપોસ્ટલ ઓફ લાઈફ એન્ડ ટ્રુથ- ફોર્સ ઇન: રાધાકૃષ્ણન એસ, મહાત્મા ગાંધી એસે એન્ડ રિફ્લેક્શન. જઈકો પબ્લીશર્સ. કુલકર્ણી. (2012). મ્યુજિક ઓફ સ્પીનિંગ વ્હીલ મહાત્મા ગાંધીજી'સ મેનિફેસ્ટો ફોર ધ ઇન્ટરનેટ એજ ઇન્ટરોડક્શન વ્હાઇ અનધર બુક ઓન મહાત્મા ગાંધી? અમરેલીસ મંજૂલ પબ્લિકેશન. કુલકર્ણી. (2012). મ્યુજિક ઓફ સ્પીનિંગ વ્હીલ મહાત્મા ગાંધીજી'સ મેનિફેસ્ટો ફોર ધ ઇન્ટરનેટ એજ ચેપ્ટર 13. અમરેલીસ મંજૂલ પબ્લિકેશિંગ હાઉસ. ગાંધી, & સુરબતી. (11-10-1928). યંગ ઇન્ડિયા વિકલી જર્નલ . ગાંધી, & સુરબતી. (18-08-1921). યંગ ઇન્ડિયા વિકલી જર્નલ (238). ગાંધી, & સુરબતી. (1919). યંગ ઇન્ડિયા વિકલી જર્નલ (1). ગાંધી., & સુરબતી. (15-06-1920). યંગ ઇન્ડિયા વિકલી જર્નલ (6). ટંડન., & સિંઘ. (જાન્યુઆરી 2013). ઇમ્પેક્ટ ઓફ મહાત્મા ગાંધી'સ કોન્સેપ્ટ ઓન મેન્ટલ હેલ્થ: રિફ્લેક્શન. ઇન્ડિયન જર્નલ ઓફ સાઇકિયાટ્રી , 231-234. પ્રભુ., & રાવ. (1996). ધ માઇન્ડ ઓફ મહાત્મા ગાંધી (આવૃ. 4th રિપ્રિંટ). જીતેન્દ્ર ટી દેસાઇ નવજીવન મુંદ્રણાલ, અમદાવાદ.

ફિલિન્ડર્સ. (2011). હાઉ નોન વાયોલન્સ વર્કસ ઇન: રાધાકૃષ્ણન એસ. એડિટર ગાંધી ધ મેન, હાઉ વન મેન ચેન્જડ હિમસેલ્ફ ટુ ચેન્જ ધ વર્લ્ડ. જેઈકો પબ્લિકેશિંગ હાઉસ. રાધાકૃષ્ણન. (2012). ગાંધીજી'સ રિલિજન એન્ડ પોલિટિક્સ ઇન: રાધાકૃષ્ણન એસ, એડિટર, મહાત્મા ગાંધી એન્ડ રિફ્લેક્શન. જઈકો પબ્લિકેશિંગ હાઉસ. રૂસકોફ. (2011). પ્રોગ્રામ ઓર બી પ્રોગ્રામડ: ટેન કમાન્ડસ ફોર ડિજિટલ એજ. સોફ્ટ સ્ફૂલ પ્રેસ. હરીજન. (16 મે 1938).