International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

భగవద్గీతలో స్వీయ అవగాహన - మనోవైజ్ఞానిక విశ్లేషణ

పరిశోధకురాలు: కె.రాధిక పర్యవేక్షకులు: డా. యం శ్రీనివాసులు

భారతీయ ఇంజనీరింగ్, సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఇన్స్టిట్యూషన్ యూనివర్సిటీ, శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా, ఆంధ్ర ప్రదేశ్

Email: 2024sptel003@bestiu.edu.in

వ్యాస సంగ్రహము

"లోక సమస్తా సుఖినోభవంతు" అంటూ లోక కళ్యాణం కోసం నరుడి అభ్యున్నతికి నారాయణుడు బోధించిన జీవన సారం భగవద్గీత. ఇందులోన శ్రీకృష్ణుని సందేశం ఆధునిక యుగానికి సరైన సమాధానం. నేటి కాలంలో మనం ఎదుర్కొంటున్న భౌతిక, మానసికపరమైన వివిధ సంఘర్షణలకు, వ్యక్తిత్వ లోపాలకు ప్రాథమిక కారణం స్వీయ అవగాహన లోపమే అని పరిగణించి, భగవద్గీత ద్వారా స్వీయ అవగాహనను ఎలా పెంపొందించుకోవచ్చో తెలియజెప్పే లక్ష్యంతో ఈ అంశాన్ని ఎంచుకోవడం జరిగింది.

భగవద్గీతలో వ్యక్తి అంతర్గత స్వరూపము మరియు స్వీయ అవగాహనకు సంబంధించిన లోతైన భావనలు ఉన్నాయి. ఈ పరిశోధన పత్రం భగవద్గీతలోని స్వీయ అవగాహన భావనను మనోవైజ్ఞానిక దృష్టికోణంలో విశ్లేషించి, ఆధునిక మనోవైజ్ఞానిక సిద్ధాంతాలతో దాని సారూప్యతను కూడా పరిశీలిస్తుంది. వ్యక్తిగత జీవన నైపుణ్యాలలో స్వీయ అవగాహన ఒక ప్రాథమిక మరియు కీలకమైన అంశంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ అధ్యయనంలో అంతర్గత అవగాహనను పెంపొందించుకొనుటకు ఉపయోగపడే భగవద్గీత లోని శ్లోకాలను గుర్తించి వాటిని విశ్లేషించి స్వీయ గుర్తింపుకు ఎలా తోడ్పడతాయో పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ శ్లోకాల ద్వారా వ్యక్తి అసలు స్వరూపం ఏమిటో తెలియజేయడం, మనల్ని మనం గమనించే దృష్టి కోణాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా స్వీయ అవగాహనకు తోడ్పడవచ్చు. దీనివల్ల మనలో గందరగోళం, ఆందోళన తగ్గుతాయి. స్పష్టత మరియు అంతర్గత శాంతి పెరుగుతాయి. ప్రతి వ్యక్తి జీవన నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చేసుకోవాలంటే ముందుగా తన పట్ల తనకు స్వీయ అవగాహన ఉండాలి. ఈ జ్ఞానం ద్వారా వ్యక్తి ఇతర నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకొనుట సులభం అవుతుంది.

భగవద్గీత యొక్క ప్రతిపాదనల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి, ఆచరించడం ద్వారా వ్యక్తి స్వీయ అవగాహనను పెంపొందించుకుంటూ ఇతర జీవన నైపుణ్యాలను కూడా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చని పరిశోధన పత్రం తెలియజేస్తుంది. అలాగే భగవద్గీత పై అనేక తాత్విక, భక్తి పరమైన మరియు వ్యక్తిత్వ వికాస సంబంధిత పరిశోధనలు ఉన్నప్పటికీ భగవద్గీత లోని జీవన నైపుణ్యాలను పరిశీలించిన పరిశోధనలు పరిమితంగా ఉన్నాయి. ఈ కోణంలో విస్తృతమైనటువంటి పరిశోధన జరగాల్సిన అవసరం ఉందని ఈ పరిశోధన సూచిస్తుంది.

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

కీలక పదాలు: స్వీయ అవగాహన, మనో వైజ్ఞానిక విశ్లేషణ, భగవద్గీత, జీవన నైపుణ్యాలు, సంఘర్షణ.

పరిచయం

వ్యక్తిగత జీవన నైపుణ్యాలలో స్వీయ అవగాహన అనేది ప్రథమ మరియు ప్రాముఖ్యమైన నైపుణ్యం. ఇది వ్యక్తి తన అంతర్గత స్వరూపాన్ని, తన ఆలోచనలు, భావాలు, ప్రవర్తనను అవగాహన చేసుకునే ప్రాథమిక సామర్థ్యంగా పరిగణించబడుతుంది. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఇది పునాది వంటిది.

ఒక్కసారి మనకు మనం ఈ క్రింది ప్రశ్నలు వేసుకుందాం –

"నేను నిజంగా ఎవరు?"

"నేను ఎందుకు ఈ విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాను?"

"నాకు ఎందుకు కోపం వస్తుంది?"

"నేను ఎందుకు బాధపడుతున్నాను?"

ఈ ప్రశ్నలకు మనం స్పష్టమైన సమాధానం ఇవ్వలేకపోతే, మన గురించి మనకు ఇంకా పూర్తిగా అవగాహన లేదని అర్థం. మన చుట్టూ ఉన్న సమాజాన్ని అర్థం చేసుకోవడం కంటే ముందుగా మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోవడం అత్యవసరం.

వాస్తవానికి మనలో చాలామంది స్వీయ అవగాహన లేకుండా జీవిస్తున్నారు. మనలో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోకుండా, మనల్ని మనం గమనించకుండా జీవించడం వల్ల మనం మన అసలు స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాము. అందువల్ల, స్వీయ అవగాహన వ్యక్తి తనను తాను తెలుసుకోవడానికి అత్యంత అవసరమైన నైపుణ్యంగా నిలుస్తుంది.

స్వీయ అవగాహన యొక్క ప్రాముఖ్యత

స్వీయ అవగాహన వ్యక్తి జీవితంలో అత్యంత కీలకమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. ఇది వ్యక్తికి తన బలాలు, బలహీనతలు, విలువలు మరియు తన ప్రవర్తన వెనుక ఉన్న కారణాలను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని అందిస్తుంది. ఈ అవగాహన ద్వారా వ్యక్తులు తమ తప్పులను గుర్తించి, ప్రవర్తనను మార్చుకోగలుగుతారు.

స్వీయ అవగాహన లేకపోతే వ్యక్తి తనలో ఏమి జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోలేకపోవచ్చు. ఫలితంగా, మనం మన తప్పులను గుర్తించకుండా ఇతరులను తప్పుపడతాము. ఇది వ్యక్తిలో అంతర్గత అస్పష్టత, గందరగోళం మరియు అశాంతికి దారితీస్తుంది. వ్యక్తి జీవిస్తున్నప్పటికీ, తనను తాను గమనిస్తూ జీవించడం జరగదు.

స్వీయ అవగాహన ఉన్న వ్యక్తులు తమకు ఏది సరిపోతుందో తెలుసుకుని, వారి ఆలోచనలు మరియు విలువల ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు.అనేక

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

పరిశోధనలు కూడా స్వీయ అవగాహన ఉన్న వ్యక్తులు జీవితంలో మెరుగైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారని మరియు విజయాలను సాధించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని సూచిస్తున్నాయి.

అదేవిధంగా, స్వీయ అవగాహన వ్యక్తికి తన భావాలను అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని ఇస్తుంది. దీని ద్వారా వ్యక్తుల్లో అంతర్గత స్థిరత్వం మరియు శాంతి పెరుగుతుంది. సంబంధాలలో కూడా మెరుగుదల కనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే వ్యక్తులు తమ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకొని, ఇతరులతో సమతుల్యంగా వ్యవహరించగలరు.

ఈ అవగాహన లేకపోతే వ్యక్తులు తమను తాము తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు, చేసిన తప్పులనే పునరావృతం చేస్తారు మరియు వ్యక్తిత్వ వికాసం సాధ్యం కాదు. అందువల్ల, స్వీయ అవగాహన వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పునాది మరియు జీవన నైపుణ్యాలలో ప్రధానమైన అంశం. ఈ విధంగా "స్వీయ అవగాహన వ్యక్తి నిర్ణయాలు, ప్రవర్తన మరియు వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని ప్రభావితం చేసే కేంద్రీయ నైపుణ్యంగా పరిగణించబడుతుంది."

స్వీయ అవగాహనను పెంపొందించే భగవద్గీతలోని శ్లోకాల గుర్తింపు - విశ్లేషణ

ఈ విశ్లేషణ ఎంపిక చేసిన కొన్ని శ్లోకాల ఆధారంగా మాత్రమే నిర్వహించబడింది. భగవద్గీతలో ఇతర శ్లోకాల విశ్లేషణ కూడా ఈ అంశంపై మరింత విస్తృతమైన అవగాహనను అందించగలదు.

అధ్యాయం 2, శ్లోకం 16

"నాసతో విద్యతే భావో నాభావో విద్యతే సతః ।
ఉభయోరపి దృష్టోంతస్త్వనయోస్తత్త్వదర్శిభిః" ||

తాత్పర్యము

అశాశ్వతమైన దానికి స్థిరత్వం లేదు మరియు శాశ్వతమైన దానికి అంతం లేదు. ఈ రెండింటి స్వభావాన్ని యథార్థముగా అధ్యయనం చేసిన తత్వ జ్ఞానులు ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించి ఉన్నారు.

తాత్పర్య వివరణ

ఈ శ్లోకం జీవన స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక ప్రాథమిక దృష్టిని అందిస్తుంది. జీవితం మొత్తం పరిశీలిస్తే మార్పు అనేది నిరంతర ప్రక్రియగా కనిపిస్తుంది. భావాలు, ఆలోచనలు, పరిస్థితులు, సంబంధాలు ఇవన్నీ కాలానుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. ఒక సమయంలో అనుకూలంగా అనిపించినది మరొక సమయంలో అననుకూలంగా అనిపించవచ్చు. ఈ మార్పులు సహజమైనవే అయినప్పటికీ, వాటిని శాశ్వతంగా భావించడం వల్ల అయోమయం ఏర్పడుతుంది.

వ్యక్తులు ఎక్కువగా ఈ మార్పుల ప్రభావంలోనే వారి అనుభవాలను అర్థం చేసుకుంటారు. భావోద్వేగాల ఆధారంగా తీసుకునే నిర్ణయాలు కూడా ఈ తాత్కాలికతను

Zestera PUBLICATIONS
International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

ప్రతిబింబిస్తాయి. ఈ కారణంగా ఒకే పరిస్థితి పట్ల భిన్నమైన స్పందనలు కనిపిస్తాయి. దీని వెనుక ఉన్న ప్రధాన కారణం మార్పులను స్థిరంగా భావించే దృష్టి.

ఈ సందర్భంలో భగవద్గీత లోని ఈ శ్లోకం రెండు వేర్వేరు స్థాయిలను స్పష్టంగా చూపిస్తుంది. ఒకటి మార్పులకు లోనయ్యే అనుభవాల స్థాయి; మరొకటి వాటిని గమనించే స్థిరమైన అవగాహన స్థాయి. అనుభవాలు వస్తాయి, మారుతాయి, మాయమవుతాయి. కానీ వాటిని గమనించే దృష్టి నిరంతరంగా కొనసాగుతుంది. ఈ గమనించే అవగాహనలో స్థిరత్వం ఉంది.

ఈ తేడాను గుర్తించడం ద్వారా జీవితం గురించి ఒక సమగ్ర దృక్కోణం ఏర్పడుతుంది. తాత్కాలిక అనుభవాల ఆధారంగా ఏర్పడే గందరగోళం తగ్గుతుంది. మార్పు సహజమని, అది స్థిరమైన స్వరూపం కాదని అర్థం కావడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది అంతర్గతంగా స్పష్టతను పెంచే మొదటి దశ.

స్వీయ అవగాహనలో పాత్ర

ఈ శ్లోకం స్వీయ అవగాహన అభివృద్ధిలో ఒక కీలకమైన మార్పును తీసుకువస్తుంది.అది “భేదాన్ని గుర్తించే సామర్థ్యం” . సాధారణంగా అనుభవం మరియు స్వరూపం ఒకటే అన్న భావన ఉంటుంది. కానీ ఈ శ్లోకం ద్వారా అనుభవాలు ఒక స్థాయి, వాటిని గమనించే అవగాహన మరో స్థాయి అని స్పష్టమవుతుంది.

ఈ అవగాహన ఏర్పడినప్పుడు అనుభవాల పట్ల సంబంధం మారుతుంది. భావోద్వేగాలు వచ్చినప్పుడు వాటిలో పూర్తిగా లీనమవకుండా, వాటిని గమనించే స్థితి అభివృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల తక్షణ ప్రతిస్పందనల బదులు పరిశీలనతో కూడిన స్పందన ఏర్పడుతుంది. ఈ చిన్న మార్పు నిర్ణయాల నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.

అంతేకాక, ఈ దృష్టి వల్ల భావోద్వేగాల తీవ్రతను తగ్గించుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. బాధ, కోపం, భయం వంటి అనుభవాలు వచ్చినప్పటికీ, అవి తాత్కాలికమైనవని అర్థం కావడం వల్ల వాటి ప్రభావం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా అంతర్గత సమతుల్యత పెరుగుతుంది.

ఈ స్థితి వ్యక్తిలో ఒక స్థిరమైన అవగాహనను నిర్మిస్తుంది. ఈ స్థిరత్వం ఆధారంగా ఇతర జీవన నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. భావోద్వేగ నియంత్రణ, స్పష్టమైన నిర్ణయాలు, సంబంధాల నిర్వహణ, వ్యక్తిత్వ వికాసం మొదలైనవి. ఈ విధంగా స్వీయ అవగాహన ఒక ప్రాథమిక నైపుణ్యంగా పనిచేస్తుంది.

ఈ సందర్భంలో భగవద్గీత యొక్క ప్రాముఖ్యత స్పష్టమవుతుంది. ఇది కేవలం భావనాత్మక వివరణను మాత్రమే ఇవ్వకుండా, వ్యక్తి తన అనుభవాలను ఎలా గమనించాలి, వాటిని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి అనే విషయాలను సరళంగా తెలియజేస్తుంది. ఈ శ్లోకం ద్వారా వ్యక్తిలో ఒక పరిశీలనా దృష్టి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ దృష్టి రోజువారి జీవితంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులను సమతుల్యంగా ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని అందిస్తుంది.

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

అందువల్ల, ఈ శ్లోకం స్వీయ అవగాహనకు ఒక ప్రాథమిక మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుంది. మార్పు మరియు స్థిరత్వం మధ్య ఉన్న భేదాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా వ్యక్తులు వారి అంతర్గత స్థితిని స్పష్టంగా గ్రహించగలుగుతారు. ఈ అవగాహన వ్యక్తి జీవన నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి ఒక బలమైన పునాదిని అందిస్తుంది.

అధ్యాయం 2, శ్లోకం 20

"న జాయతే మ్రియతే వా కదాచిత్
నాయం భూత్వా భవితా వా న భూయః।
అజో నిత్యః శాశ్వతోऽయం పురాణో
న హన్యతే హన్యమానే శరీరే॥"

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

తాత్పర్యము

ఆత్మకి పుట్టుక లేదు. ఎన్నటికీ మరణం కూడా ఉండదు. ఒకప్పుడు ఉండి, ఇకముందు ఎప్పుడైనా అంతమైపోదు. ఆత్మ జన్మ లేనిది, నిత్యమైనది, శాశ్వతమైనది మరియు వయోరహితమైనది. శరీరం నశించి పోయినప్పుడు అది నశించదు.

తాత్పర్య వివరణ

ఈ శ్లోకం జీవనాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో ఒక లోతైన దృష్టిని అందిస్తుంది. సాధారణంగా వ్యక్తులు తమ ఉనికిని శరీరం మరియు అనుభవాల ఆధారంగా అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. జననం, పెరుగుదల, మార్పు, నాశనం ఇవి అన్నీ శరీరానికి సంబంధించిన ప్రక్రియలు. ఈ మార్పులను ఆధారంగా తీసుకుని స్వరూపాన్ని నిర్ణయించడం వల్ల స్థిరమైన అవగాహన ఏర్పడదు.

అనుభవాల పరంగా కూడా ఇదే పరిస్థితి కనిపిస్తుంది. విజయం వచ్చినప్పుడు ఒక విధమైన భావన, అపజయం వచ్చినప్పుడు మరో విధమైన భావన ఏర్పడుతుంది. ఈ మార్పులు వ్యక్తి తన విలువను కూడా పరిస్థితులతో అనుసంధానించేలా చేస్తాయి. ఫలితంగా స్థిరత్వం లేకపోవడం, ఆత్మవిశ్వాసంలో మార్పులు, అంతర్గత అస్థిరత్వం కనిపిస్తాయి.

ఈ సందర్భంలో భగవద్గీత లోని ఈ శ్లోకం శరీర స్థాయి మరియు చైతన్య స్థాయి మధ్య తేడాను స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. శరీరం మార్పులకు లోనవుతుంటే, చైతన్యం మార్పులకు అతీతంగా ఉంటుంది. అనుభవాలు మారినా, వాటిని అనుభవించే ఆధారమైన అవగాహన నిరంతరంగా కొనసాగుతుంది.

ఈ దృష్టి జీవనాన్ని ఒక స్థిరమైన ఆధారంతో అర్థం చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. అనుభవాల వల్ల ఏర్పడే తాత్కాలిక భావాలను శాశ్వత స్వరూపంగా భావించే ధోరణి తగ్గుతుంది. ఈ మార్పు అంతర్గత స్పష్టతకు దారితీస్తుంది.

స్వీయ అవగాహనలో పాత్ర

ఈ శ్లోకం స్వీయ అవగాహనలో “స్థిరమైన స్వరూపం” అనే భావనను బలపరుస్తుంది. అనుభవాలు మారుతున్నప్పటికీ, స్వరూపం స్థిరంగా ఉందనే అవగాహన ఏర్పడినప్పుడు వ్యక్తి తనను పరిస్థితులతో కొలవడం తగ్గుతుంది.

ఈ దృష్టి వల్ల విజయం లేదా అపజయం వంటి అనుభవాలు వ్యక్తి అంతర్గత స్థితిని పూర్తిగా ప్రభావితం చేయలేవు. భావోద్వేగాల తీవ్రత తగ్గి, సమతుల్య దృక్కోణం అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ సమతుల్యత నిర్ణయాలలో స్పష్టతను తీసుకువస్తుంది.

అంతేకాక, ఈ అవగాహన వ్యక్తిలో స్థిరమైన ఆత్మగౌరవాన్ని నిర్మిస్తుంది. బాహ్య పరిస్థితులు మారినా, అంతర్గత విలువ స్థిరంగా ఉందనే భావన ఏర్పడుతుంది. ఇది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఒక ముఖ్యమైన ఆధారం.

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

ఈ విధంగా ఈ శ్లోకం వ్యక్తికి తన అసలు స్వరూపం స్థిరత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మార్గాన్ని చూపిస్తుంది. ఈ దృష్టి ద్వారా భావోద్వేగ స్థిరత్వం, ఆత్మవిశ్వాసం మరియు జీవన సమతుల్యత అభివృద్ధి చెందుతాయి. అందువల్ల, ఈ శ్లోకం స్వీయ అవగాహనలో లోతైన స్థాయిని నిర్మించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

అధ్యాయం 13, శ్లోకం 2

"ఇదం శరీరం కౌంతేయ క్షేత్రమిత్యభిధీయతే ।

ఏతద్యో వేత్తి తం ప్రాహుః క్షేత్రజ్ఞ ఇతి తద్విదః ॥"

తాత్పర్యము

ఓ అర్జునా, ఈ దేహము క్షేత్ర మనియు మరియు ఈ దేహము నెరిగినవాడు క్షేత్రజ్ఞుడనియు పిలువబడును.ఈ శరీరం అనుభవాలు జరిగే స్థలం (క్షేత్రం); దానిని తెలుసుకునే అవగాహన క్షేత్రజ్ఞం.

తాత్పర్య వివరణ

ఈ శ్లోకం అనుభవం మరియు అవగాహన మధ్య సంబంధాన్ని మరింత స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. శరీరం,భావాలు,ఆలోచనలు ఇవి అన్నీ అనుభవాలు చోటుచేసుకునే "క్షేత్రం" గా సూచించబడుతున్నాయి. ఈ క్షేత్రంలో నిరంతరం మార్పులు జరుగుతుంటాయి.

అయితే, ఈ మార్పులను గమనించే ఒక అవగాహన ఉంటుంది. ఆ అవగాహనే "క్షేత్రజ్ఞ" గా పేర్కొనబడుతుంది. ఈ రెండింటి మధ్య ఉన్న తేడాను గుర్తించడం ద్వారా అనుభవాల స్వభావం స్పష్టమవుతుంది.

రోజువారి జీవితంలో అనేక భావాలు ఉద్భవిస్తాయి. కోపం, ఆనందం, భయం, ఆశ– ఇవి అన్నీ శరీరం మరియు మనస్సు స్థాయిలో జరిగే ప్రక్రియలు. కానీ వాటిని గమనించే దృష్టి వాటి నుండి వేరు. ఈ తేడా గుర్తించబడినప్పుడు అనుభవాలపై కొత్త అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

ఈ శ్లోకం అనుభవాలను గమనించే ప్రక్రియను ఒక స్పష్టమైన నమూనాగా చూపిస్తుంది. శరీరం ఒక స్థలం, అవగాహన గమనించే శక్తి. ఈ సంబంధం అర్థమైతే జీవితం గురించి అవగాహన మరింత లోతుగా మారుతుంది.

స్వీయ అవగాహనలో పాత్ర

ఈ శ్లోకం స్వీయ అవగాహనలో "పరిశీలనా దృష్టి ని అభివృద్ధి చేస్తుంది. అనుభవాలు జరుగుతున్న స్థలం మరియు వాటిని గమనించే అవగాహన వేరు అని గ్రహించినప్పుడు వ్యక్తులు తమలో జరుగుతున్న ప్రతి ప్రక్రియను గమనించే సామర్థ్యాన్ని పొందుతారు.

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

ఈ గమనించే దృష్టి అభివృద్ధి చెందినప్పుడు ప్రతిస్పందనలు మరింత జాగ్రత్తగా మారుతాయి. భావోద్వేగాలు వచ్చినప్పుడు వెంటనే స్పందించడం తగ్గి, అవి ఎలా ఉద్భవిస్తున్నాయో గమనించే ధోరణి పెరుగుతుంది. ఈ మార్పు నిర్ణయాలలో స్పష్టతను మరియు ప్రవర్తనలో సమతుల్యతను పెంచుతుంది.

అంతేకాక, ఈ అవగాహన వ్యక్తిలో స్వీయ పరిశీలనను ఒక అలవాటుగా మార్చుతుంది. అనుభవాలను నిశితంగా గమనించడం ద్వారా అంతర్గత గందరగోళం తగ్గుతుంది. భావాలు మరియు ఆలోచనల స్వభావం అర్థమవుతుంది.

ఈ విధంగా, ఈ శ్లోకం స్వీయ అవగాహనను ఆచరణలోకి తీసుకువెళ్లే దశను సూచిస్తుంది. ఇది కేవలం భావన స్థాయిలో కాకుండా, రోజువారి జీవితంలో ఉపయోగించగల గమనించే విధానాన్ని అందిస్తుంది. అందువల్ల, ఈ శ్లోకం వ్యక్తిలో అంతర్గత పరిశీలనా సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించి, జీవన నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి ఒక ప్రాయోగిక మార్గాన్ని చూపిస్తుంది.వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడుతుంది.

సమగ్ర సారాంశం

అధ్యాయం 2, శ్లోకం 16; శ్లోకం 20 మరియు అధ్యాయం 13, శ్లోకం 2లు స్వీయ అవగాహనకు సమగ్ర దృక్కోణాన్ని అందిస్తాయి. శ్లోకం 2.16 మారే అనుభవాలు మరియు స్థిరమైన స్వరూపం మధ్య భేదాన్ని తెలియజేస్తుంది. శ్లోకం 2.20 వ్యక్తి అసలు స్వరూపం నిత్యమైనదని స్పష్టం చేస్తుంది. అధ్యాయం 13, శ్లోకం 2 ఈ అవగాహనను ఆచరణలో అమలు చేసే గమనించే దృక్కోణాన్ని అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఈ మూడు శ్లోకాల సమన్వయం ద్వారా తాత్కాలిక అనుభవాలతో వ్యక్తులు తమను తాము సమానంగా భావించకుండా, స్థిరమైన అవగాహనతో గమనించడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ స్థితి స్వీయ అవగాహన యొక్క మూల సారాంశంగా పరిగణించబడుతుంది.

మనోవైజ్ఞానిక విశ్లేషణ

స్వీయ అవగాహన అనేది వ్యక్తి తనలో జరుగుతున్న ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తనలను గమనించి అర్థం చేసుకునే ప్రాథమిక సామర్థ్యం. ఈ భావనను ఆధునిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో పలు సిద్ధాంతాలు వివరిస్తున్నాయి.

స్వీయ అవగాహన సిద్ధాంతాన్ని డువాల్ & విక్లండ్ ప్రతిపాదించారు. ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం, వ్యక్తి తనపై దృష్టి కేంద్రీకరించినప్పుడు తన ప్రవర్తన మరియు భావాలను గమనించడం ప్రారంభస్తారు. ఈ గమనించే దృష్టి భగవద్గీత లో కూడా అనుభవాలను గమనించే అవగాహనగా స్పష్టంగా ప్రతిపాదించబడింది.

సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్ సిద్ధాంతాన్ని కార్ల్ రోజర్స్ అభివృద్ధి చేశారు. ఈ సిద్ధాంతం “నేను ఎవరు?” అనే స్వీయ అవగాహన నిర్మాణాన్ని వివరిస్తుంది. గీతలో వ్యక్తి తన అసలు స్వరూపాన్ని గుర్తించడం ద్వారా ఈ అవగాహనను మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకునే దృష్టి కనిపిస్తుంది.

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

మెటా కాగ్నిషన్ భావనను జాన్ హెచ్. ఫ్లావెల్ పరిచయం చేశారు. ఈ సిద్ధాంతం తన ఆలోచనలను తాను గమనించే సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. గీతలో అనుభవాలు మరియు వాటిని గమనించే చైతన్యం మధ్య ఉన్న భేదాన్ని వివరించడం ద్వారా ఈ దృష్టి ప్రతిఫలిస్తుంది.

అలాగే, అబ్రహం మాస్లో ప్రతిపాదించిన ఆత్మసాక్షాత్కారం భావన వ్యక్తి తన పూర్తి సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడాన్ని సూచిస్తుంది. గీతలో ఈ భావన వ్యక్తి తన అసలు స్వరూపాన్ని గ్రహించే దిశగా మరింత లోతుగా వ్యక్తీకరించబడింది.

ఈ నేపథ్యంలో, ఆధునిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రధానంగా మానసిక ప్రక్రియలు మరియు ప్రవర్తనపై దృష్టి సారిస్తే, భగవద్గీత లో స్వీయ అవగాహనతో పాటు ఆత్మస్వరూపం, ఆత్మసాక్షాత్కారం మరియు జీవితం–మరణం వంటి విస్తృత అంశాలు కూడా పరిశీలించబడినట్లు గమనించవచ్చు.

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

ముగింపు

ఈ పరిశోధన ద్వారా స్వీయ అవగాహనకు సంబంధించిన భావనలు భగవద్గీతలో సమగ్రంగా ప్రతిపాదించబడినట్లు స్పష్టమవుతుంది. వ్యక్తిలో ఉద్భవించే ఆలోచనలు, భావాలు మరియు అనుభవాలను గమనించే సామర్థ్యమే స్వీయ అవగాహనకు పునాది అని ఈ అధ్యయనం తెలియజేస్తుంది. ఆధునిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో ప్రతిపాదించిన సెల్ఫ్ అవేర్నెస్, సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్ మరియు మెటా కాగ్నిషన్ వంటి సిద్ధాంతాలతో గీతలోని భావనలకు గణనీయమైన సారూప్యత ఉన్నప్పటికీ, గీత ఈ అవగాహనను మరింత లోతైన మరియు అనుభవాత్మక దృష్టిలో అభివృద్ధి చేయడానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.

జీవితంలో ఎదురయ్యే గందరగోళం, ఆందోళన మరియు అంతర్గత సంఘర్షణల మధ్య, వ్యక్తి తనలో ఏమి జరుగుతుందో గమనించడం ప్రారంభించినప్పుడు నిజమైన మార్పు ప్రారంభమవుతుంది. అనుభవాలు తాత్కాలికమైనవని, స్వరూపం స్థిరమని గ్రహించడం ద్వారా అంతర్గత స్పష్టత, సమతుల్యత మరియు శాంతి అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ దృష్టిలో, భగవద్గీతను కేవలం ఆధ్యాత్మిక గ్రంథంగా మాత్రమే కాకుండా, జీవన నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి ఒక ప్రాయోగిక మార్గదర్శకంగా పరిగణించవచ్చు.

మనస్సును విశ్లేషించడం ఒక దశ అయితే, మనల్ని మనం గుర్తించడం అసలు సాధన.

ఈ అవగాహనతో ప్రారంభమయ్యే అంతర్గత ప్రయాణమే వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, జీవన సమతుల్యతకు మరియు నిజమైన సంతృప్తికి పునాది.

ఆధార గ్రంథాలు:

1. గీతా ప్రెస్. శ్రీమద్ భగవద్గీత. గోరఖ్‌పూర్: గీతా ప్రెస్.
2. భక్తివేదాంత స్వామి ప్రభుపాద. (1983). భగవద్గీత యథాతథంగా. ముంబై: భక్తివేదాంత బుక్ ట్రస్ట్.
3. holy- bhagavad-gita.org
4. బ్రహ్మచారి గోపాల్. (1979). గీతోపన్యాసములు. శ్రీకాళహస్తి: శ్రీ శుకబ్రహ్మ ఆశ్రమము.
5. పెమ్మరాజు, పి. (1985). గీతా కల్పవృక్షము. తిరుపతి: తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానము.
6. రవికాంత్ రావు, కె., & రామయ్య, కె. (2018). జీవన నైపుణ్యాలు – విద్య. హైదరాబాద్: నీల్ కమల్ పబ్లికేషన్స్.
7. Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self-awareness. New York, NY: Academic Press.
8. Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. In L. B. Resnick (Ed.), The nature of intelligence (pp. 231–236). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
9. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
10. Radhakrishnan, S. (1948). The Bhagavadgita. London, England: George Allen & Unwin.

International Journal of
LAW, ARTS AND HUMANITIES
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal
ISSN: 3070-0523 www.zesterapublications.com Original Research Paper

11. Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Boston, MA: Houghton Mifflin.