

બાલકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત શૈક્ષણિક સામયિક

ISSN: 2584-1777

# બાળવિશ્વ

વર્ષ-૧૩, અંક-૦૩, માર્ચ - ૨૦૨૫, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮



## સપ્તાહ અને માર્ગદર્શન

હવે  
**બાળવિશ્વ**  
વાંચો  
અને  
**સાંભળો પણ..!**



આ અંકથી બાળવિશ્વના તમામ લેખો ઓડિયો સ્વરૂપે પ્રસ્તુત થઈ રહ્યા છે. બાળવિશ્વ હવે સમાવેશી (Inclusive) બની રહ્યું છે. દિવ્યાંગજનો ઉપરાંત સૌ કોઈ આ નવા ઓડિયો માધ્યમનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી શકે છે.



ધ્વનિમુદ્રણ સૌજન્ય:  
અંધજન મંડળ, વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ.

# બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૩, અંક : ૦૩

માર્ચ, ૨૦૨૫

તંત્રી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

નિયામક, સેન્ટર ઓફ ટ્રેનિંગ  
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક

ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ

એસ્ટાબ્લિશમેન્ટ બ્રાંચ હેડ,  
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક મંડળ

ડૉ. નીતિન પેથાણી

ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા

ડૉ. ટી. એસ. જોશી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

ડિઝાઇન અને ટાઇપ સેટિંગ

દિગ્વિજયસિંહ વાઘેલા

Printed & Published by :

Dr. Nilesh Pandya on behalf of  
Children's Research University,  
Subhashchandra Bose Shikshan Sankul,  
Sector - 20, Gandhinagar

પત્રવ્યવહારનું સરનામું

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,  
સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૨૧  
ફોન : ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯  
ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in  
વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in



@crugandhinagar

આ  
અંકમાં  
વાંચીશું...



સલાહ અને  
માર્ગદર્શન

સંપાદકીય	૦૨	સલાહ અને માર્ગદર્શન: જરૂરિયાત અને ક્ષેત્રો	૩૪
વ્યસનમુક્તિ અંગે સલાહ અને માર્ગદર્શન: એક પ્રયુક્તિ	૦૩	સલાહ અને માર્ગદર્શન ક્ષેત્રે થયેલા સંશોધનોનો સાર-શામળભાઈ રબારી	૩૬
યોગ્ય આહાર પોષણ પરામર્શ	૦૫	સોનેરી પ્રભાતના આગમન પૂર્વે...	૩૯
બાળક માટે પ્રતિભા સંવર્ધન સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન	૦૯	બાળઉછેરમાં સલાહ અને માર્ગદર્શન આપતાં પુસ્તકોનો પરિચય-સ્નેહલ કાછડિયા	૪૨
ઈન્ટરનેટ વ્યસનમાં સલાહકાર તરીકે માતા-પિતાની ભૂમિકા	૧૧	જીવનમાં સૌથી મહત્વનો નિર્ણય : કારકિર્દીની પસંદગી	૪૪
બાળઉછેર સંદર્ભે પારિવારિક સલાહ અને માર્ગદર્શન	૧૩	કિશોરાવસ્થાની કેટલીક સમસ્યા અને ઉપાય	૪૭
બાળકને સલાહ અને માર્ગદર્શન સંદર્ભે આચાર્ય/શિક્ષકની ભૂમિકા	૧૬	કારકિર્દી સંબંધિત સંસ્થાઓ અને પુસ્તકોનો પરિચય	૫૦
વિશિષ્ટ બાળકોના માતા-પિતા માટે સલાહ અને માર્ગદર્શન	૧૯	ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ: કાશ્યપસંહિતાના માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો	૫૨
વિદ્યાર્થીની સફળતા પાછળનો એક અગમ્ય નાયક	૨૧	શાળા સંબંધિત સલાહ અને માર્ગદર્શન	૫૪
શાળા સલાહકારનાં ગુણો, લક્ષણો અને કાર્યો	૨૪	સંદર્ભે શિક્ષકની ભૂમિકા	૫૬
શાળા સલાહકાર : એક આદર્શ વ્યક્તિત્વ	૨૭	ગર્ભાવસ્થામાં સલાહ અને માર્ગદર્શન	૫૯
શિક્ષકથી મોટો કોઈ સલાહકાર કે માર્ગદર્શક હોય?	૩૦	પ્રારંભિક બાળઉછેર સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન	૬૧
જીવનમાં સલાહ અને માર્ગદર્શનનું મહત્ત્વ	૩૨	'બાળવિશ્વ' વિશે	૬૪



બાળવિશ્વનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫૦૦/-  
ઑનલાઈન ભરવા માટે QR Code સ્કેન કરો.



સલાહ અને માર્ગદર્શન એ જીવનના દરેક તબક્કામાં મહત્વપૂર્ણ છે. ખાસ કરીને જ્યારે આપણે પડકારોનો સામનો કરીએ છીએ અથવા મહત્વપૂર્ણ નિર્ણયો લેવાના હોય છે, ત્યારે અનુભવી અને જ્ઞાની વ્યક્તિઓનું માર્ગદર્શન આપણને સાચી દિશામાં દોરી શકે છે.

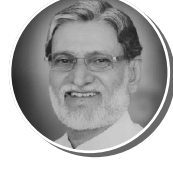
બાળકો પોતાની અવસ્થા મુજબ નવી-નવી વસ્તુઓ શીખે છે, દુનિયાને સમજે છે અને પોતાના અનુભવો તથા ભીતરની સૂઝને લીધે પોતાનાં આગવા મૂલ્યો વિકસાવે છે. તેમને યોગ્ય સલાહ અને માર્ગદર્શન આપવાથી વધારે આત્મવિશ્વાસુ, જવાબદાર અને સફળ વ્યક્તિ બની શકે છે. આ માટે માતા-પિતાએ બાળકને જેવું છે તેવું સ્વીકારીને પ્રેમ આપવું, બાળક સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય વીતાવવું અને તેને સાંભળવા જરૂરી છે. સલાહ કે માર્ગદર્શન આપવા માટે બાળકને સાંભળવું એ પૂર્વશરત બની રહે છે. આ ઉપરાંત ક્યારેય નકારાત્મક વાતાવરણ કે નિયમો બતાવીને બાળકને માર્ગદર્શન કદી ન આપી શકાય. બાળક માટે ઉદાહરણરૂપ બનીએ અને ધીરજપૂર્વક બાળકને પ્રશંસા કરી માર્ગદર્શીત કરતા રહીએ.

સલાહ અને માર્ગદર્શન વિશેષાંકમાં અમે વિવિધ ક્ષેત્રોના નિષ્ણાતોના લેખો અને મંતવ્યો રજૂ કર્યા છે, જે બાળકના જીવનના વિવિધ તબક્કાઓમાં ખૂબ ઉપયોગી સલાહ અને માર્ગદર્શન પૂરું પાડશે. પ્રસ્તુત અંકમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે કારકિર્દી પસંદગી, અભ્યાસની તકનીકો અને પરીક્ષાની તૈયારી અંગે, યુવાનો માટે નોકરી શોધવાની વ્યૂહરચના, કારકિર્દી વિકાસ અને વ્યવસાયિક સફળતા માટેના સૂચનો, તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તણાવ વ્યવસ્થાપન અંગે મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહ, મજબૂત સંબંધો બનાવવા, કુટુંબમાં સુમેળ જાળવવા અને બાળકોના ઉછેર અંગે નિષ્ણાતોનું માર્ગદર્શન, વ્યસનમુક્તિ, પ્રતિભા સંવર્ધન, ઈન્ટરનેટ એડિક્શન સંદર્ભે માતાપિતાની ભૂમિકા સલાહ અને માર્ગદર્શન અંગે ચિંતન રજૂ કરવામાં આવ્યું છે.

શિક્ષક અને માતાપિતા બાળકના જીવનભરના માર્ગદર્શક છે. બાળકની બદલાતી અવસ્થામાં તેમની ભૂમિકા બદલાય છે. આ દરેક તબક્કા મુજબ સલાહ અને માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા બદલાતી રહે છે. પરંતુ બદલાતા વિશ્વમાં માહિતી વિસ્ફોટ અને સતત નવી વ્યવસ્થાઓ થતા જીવનમાં ડગલેને પગલે માર્ગદર્શનની જરૂર ઊભી થાય છે. આ સમયે જો યોગ્ય દિશા સૂચન ન મળે તો બાળક દિશા ભટકી જાય છે. આ માટે પ્રસ્તુત અંક સંજીવની સમાન કામ કરશે એવા વિશ્વાસ સાથે આપને આ અંક વાચન માટે ઈજન આપું છું.

બાલ દેવો ભવ

# બાલસભામાં શિક્ષક પરિષદ દ્વારા વ્યસનમુક્તિ અંગે સલાહ અને માર્ગદર્શન : એક પ્રયુક્તિ



- ડૉ. મનહર ઠાકર  
પૂર્વ પ્રિન્સિપાલ, સંઘવી શિક્ષણ  
મહાવિદ્યાલય, ભાવનગર  
મો. ૯૪૨૬૮૫૨૯૦

આજનું બાળક આવતીકાલનો નાગરિક છે. શાળા દ્વારા બાળવયે તેને જે સંસ્કારો અને શિક્ષણ પ્રાપ્ત થશે તે તેના જીવનમાં ઉપકારક બનશે. બાળકોને વ્યસનોનો ભોગ બનતાં અટકાવવા માટે શાળા કાર્યક્રમો યોજી શકે છે. એવા કાર્યક્રમોની પ્રવર્તમાન સમયે તાતી જરૂર છે. આ ખ્યાલ સાથે બાળકોને વ્યસનોથી દૂર રાખવાની ઝુંબેશ ચલાવવા શાળાની બાલસભામાં સલાહ અને માર્ગદર્શનરૂપે શિક્ષકોએ શિક્ષક પરિષદ યોજી છે. શાળાના આચાર્ય સહિત બધા શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓની સમક્ષ પરિષદમાં ગોઠવાયા છે. તેમાં કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ પણ સહભાગી થયા છે. વિદ્યાર્થીઓ વ્યસનોથી દૂર રહે તે માટે શાળાએ રાખવાની તકેદારી તથા ઘર તથા સમાજમાં પણ વ્યસનમુક્તિ અભિયાન ચલાવવા અંગે મહત્વના વિચારો અહીં રજૂ કરવાનો ઉપક્રમ છે.

**શિક્ષક 1 :** મોટાસાહેબ ! વ્યસનોનો ભોગ બનતાં બાળકો માટે વ્યસનમુક્તિ અંગે આપણે શું સલાહ અને માર્ગદર્શન આપી શકીએ ?

**સાહેબ :** વ્યસનોથી શરીરને હાનિ પહોંચાડતા પદાર્થોને લગતાં સૂત્રો શાળાની દીવાલો પર લખી શકાય. કેફી દ્રવ્યોથી થતાં નુકસાન અંગેની માહિતી શેરીઓના ચોકમાં ભીંતપત્ર દ્વારા રજૂ કરી શકાય. કેફી દ્રવ્યોથી આરોગ્યની હાનિને લગતાં પ્રદર્શનો ગોઠવી શકાય. વાર્તાલાપ, જાહેર પ્રવચનો, ચર્ચા, પ્રશ્નોત્તરી વડે બાળકોમાં વ્યસનમુક્તિ અંગે જાગૃતિ લાવી શકાય.

**શિક્ષક 2 :** વિજ્ઞાન શિક્ષણના આરોગ્યવિષયક પાઠો પર આધારિત નાટ્યીકરણ, તેને લગતી ફિલ્મો અને ટેપરેકોર્ડર-કેસેટ - સીડી - પેનડ્રાઈવ, વીડિયો વગેરે તૈયાર કરીને આ ઝુંબેશ સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન માટે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે હો.

**શિક્ષક 3 :** બાળકો દ્વારા પોતાની આસપાસના રહેણાકી વિસ્તારમાં વ્યસની લોકોની નોંધ લેવામાં આવે અને વ્યસનમુક્તિ માટે તેમની તૈયારી જાણવી. તેમને વ્યસન છોડવાની પ્રેરણા આપવી, સલાહ અને માર્ગદર્શન આપીને વ્યસન છોડવા માટેનું પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું અને તેના વિકલ્પે કેટલીક હેતુસર પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરી શકાય.

**સાહેબ :** ધાર્મિક કે સામાજિક સંસ્થાઓ કે જે સમાજમાં વ્યસનમુક્તિ માટે ઝુંબેશ ચલાવતી હોય તેવી સંસ્થાઓ દ્વારા રહેણાકી વિસ્તારમાં વ્યસનમુક્તિના કાર્યક્રમો ગોઠવી શકાય, તેમાં શાળાનાં બાળકોને સામેલ કરી શકાય.

**શિક્ષક 4 :** ગામડે-ગામડે નિશાળના આચાર્યશ્રી અને શિક્ષકગણ વ્યસનમુક્તિ માટે વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ આચાર ઊભો કરે અને પ્રેરણામૂર્તિ બની રહે. કૂવામાં હોય તો હવાડામાં આવે તે કહેવત પ્રમાણે.

**શિક્ષક 5 :** વ્યસન છોડવા માંગતાં હોય તેવાંને સ્વૈચ્છિક રીતે વ્યસન છોડવાની સલાહ અને તેમ કરનારને પ્રોત્સાહન આપવું. જરૂર પડે તો તેમને માર્ગદર્શન આપી શકાય.

**સાહેબ :** નિશાળોમાં આચાર્યશ્રી, વર્ગશિક્ષક અને વિષયશિક્ષકો તથા વ્યાયામશિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓનાં વ્યસન અંગે સતત નિરીક્ષણ કરવું. વ્યસની વિદ્યાર્થીઓને સમયાનુસાર સમજાવવા. યોગ્ય સલાહ આપવી અને જરૂર પડે તો વારંવાર ટકોર પણ કરવી.

**શિક્ષક 6 :** ‘વ્યસની પ્રત્યે હમદર્દી રાખી શકાય, પણ દયા નહીં’ તે વાતને અનુસરીને યોગ્ય પગલાં હાથ ધરવાં જોઈએ. જરૂર પડે વાલીઓને પણ જાણ કરવી અને તેમના પાલ્યની વ્યસનમુક્તિ માટે વાલીઓનો સહકાર લઈ શકાય.

**સાહેબ :** શાળાની દીવાલો, વર્ગખંડો, શૌચાલયોમાં પાન માવાની પિયકારી મારનારને ખોળી કાઢવા અને તે અંગે ટકોર કરવામાં પાછી પાની ન કરવી.

**શિક્ષક 7 :** ગામમાં પણ જાહેર રસ્તાઓ, ચોકમાં કે ખૂણેખાંચરે આમ માવાની પિયકારી મારનારા કોઈ દેખાય તો એવા લોકોને પણ ટકોર કરવી પડે. વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા તેવા ગંદા દેખાતાં ભાગો પર લીંપણ કરવાની સલાહ અને માર્ગદર્શન આપીએ.

**સાહેબ :** ફી તાસમાં શિક્ષકો અને આચાર્યશ્રીએ નિશાળની આસપાસ લારી-ગલ્લા પર વિદ્યાર્થીઓ હોય તો નજર રાખ્યા કરવી અને તેવા વિદ્યાર્થીઓ જોવા મળે તો પરિસ્થિતિ જાણીને બોલાવીને સમજાવવા પ્રયત્ન કરવો.

**શિક્ષક 8 :** શાળાઓમાં આ પ્રમાણે વ્યસનમુક્તિ અંગેની ઝુંબેશ જાગે તે જરૂરી છે. તેમાં પ્રવેશતા વિદ્યાર્થી પોતાની આ અવસ્થા તેને કેટલીક કુટેવો તરફ લઈ જાય તેની પૂરી દહેશત રહે છે. આ ઉંમરે સ્વતંત્ર નિર્ણયો લેવા પ્રેરાય છે. ત્યારે વ્યસનનો ભોગ બને એ વાત સ્વાભાવિક છે. આ તબક્કે વિદ્યાર્થીને સોબત કરવાની તાલાવેલી જાગે છે અને સોબતની અસરથી પણ વ્યસની બનવાનો સંભવ રહે છે. તેવા વખતે તેને વ્યસનમુક્તિ માટે સલાહ અને માર્ગદર્શન આપવાની જરૂર પડે છે.

**સાહેબ :** વિદ્યાર્થી તરીકે બાળક માબાપ અને કુટુંબના સભ્યોથી દિનપ્રતિદિન પોતે અળગો થઈને સાથીમિત્રોના પ્રભાવમાં આવે છે. તેની પણ વ્યસની થવામાં અસર રહેવાની. વિદ્યાર્થીને વાપરવા માટે નાણાં પણ મળતાં હોય છે. તેનો ઉપયોગ વ્યસની બની જવામાં થાય તેવો સંભવ રહે છે. આ ઉંમરે તેને વાતાવરણની પણ અસર થાય છે. શાળા અને શાળાની બહારનું વાતાવરણ પણ આમાં ભાગ ભજવી શકે. આ વિદ્યાર્થી સ્વતંત્રપણે ઘરેથી શાળાએ અને શાળાથી ઘરે જાય છે. તેમજ મિત્રો સાથે હરતો-ફરતો થાય છે અને વધુ સમય ઘરની બહાર રહેતો થાય છે. ત્યારે વ્યસનનો ભોગ બનવાની પૂરી દહેશત છે. તેવા વિદ્યાર્થીઓને શોધી કાઢવા તથા તેને વ્યસનમુક્તિ માટે યોગ્ય સલાહ અને માર્ગદર્શન આપવું

**શિક્ષક 9 :** વિદ્યાર્થીઓની આ અવસ્થાના તબક્કે શાળાઓ વ્યસનમુક્તિ અભિયાન હાથ પર લે તે ઈચ્છનીય છે. અહીં ધરબાયેલી સુટેવો તેમને જિંદગીભર યાદ રહેતી હોય છે. શાળામાં ભણવાનો આ તબક્કો જીવનઘડતર માટે બહુ જ મહત્વનો બની રહે છે. એટલે વ્યસનમુક્તિના જે સંસ્કારો આ તબક્કે નિરૂપાય છે તે વ્યક્તિ માટે જિંદગીભર સાર્થક નીવડે છે.

**સાહેબ :** આરોગ્યશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર, નાગરિકશાસ્ત્ર, ધર્મશાસ્ત્રના પાઠ ભણાવતી વખતે શાળા-શિક્ષણમાં વ્યસનમુક્તિનો અનુબંધ સાધવો જોઈએ.

**શિક્ષક 10 :** વિદ્યાર્થી તો કાચી વયના હોય છે. તેમને આરોગ્ય, સમાજ, નાગરિકતા કે ધર્મ-અધ્યાત્મ્યના અનુભવો હોતા નથી. સોબત, વ્યસન, કુસંગથી દૂર રહેવાનો નિર્ણય કરવા જેટલી તેમની પરિપક્વતા પણ હોતી નથી. તેમનું મન મુક્ત પક્ષીની જેમ વિહરે છે. દરિયામાં લંગર વિનાના વહાણ જેવી તેમની મનોદશા હોય છે. તેવું વહાણ પવનની દિશા જેમ જેમ બદલાયા કરે તેમ તેમ ફંટાયા કરે છે. તેથી, તેને કોઈ ચોક્કસ દિશા પકડાતી નથી. આવા વખતે તેમને દિશા આપવાનું કામ એટલે કે સલાહ અને માર્ગદર્શન માટે કુટુંબ, શાળા અને સમાજ પ્રયત્નો કરવાના છે.

**સાહેબ :** આજના પ્રાર્થના સંમેલનમાં આપણે સૌએ બાળકો સામે વ્યસનમુક્તિ અંગે સલાહ અને માર્ગદર્શનનો ખ્યાલ રાખીને મહત્વની વાતો રજૂ કરી છે. ઝાઝી વાતનાં ગાડાં ભરાય પણ બાળકોને આપણી આ પરિષદ દ્વારા વ્યસનમુક્તિ વિશે સલાહ અને માર્ગદર્શન મળી રહેશે. આ રીતે સૌને વ્યસનોનો ભોગ બનતા અટકાવીએ તોયે ઘણું!

**વિદ્યાર્થી 1 :** સાહેબ ! વ્યસનની કુટેવ વ્યસની વ્યક્તિની સોબત કરવાથી પડે છે, એવું કઈ રીતે ?

**સાહેબ :** જો ભાઈ, નાની ઉંમરે બાળકો બીજાનું જોઈને અનુકરણ કરતાં શીખે છે. એટલે તમે જો વ્યસની વિદ્યાર્થીનો સંગ કરશો તો તેને વ્યસનનું સેવન કરતો જોઈને ધીરે ધીરે તમે પણ તેના સંગે રંગાઈ જતાં હો છો. એવી કહેવત પણ છે કે, ‘જેવો સંગ એવો રંગ.’



લાંબા ગાળે જાળવી શકો.

**રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન (નોંધાયેલ આહારશાસ્ત્રી):**  
રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન અથવા રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ એ ફૂડ અને ન્યુટ્રિશન નિષ્ણાત છે જેની પાસે વ્યાપક શિક્ષણ અને તાલીમ હોય છે. RD અને RDN ઓળખપત્રોનો અર્થ સમાન છે; બંને દર્શાવે છે કે વ્યક્તિએ કમિશન ઓન ડાયેટિક રજિસ્ટ્રેશનના પ્રમાણપત્ર માટેનાં કડક માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન કર્યું છે. જ્યારે RD પ્રમાણિત ડાયેટિશિયનોને આપવામાં આવતું મૂળ ઓળખપત્ર હતું, ત્યારે એકેડેમી ઓફ ન્યુટ્રિશન એન્ડ ડાયેટિક્સે 2013માં RDNને વિકલ્પ તરીકે ઉમેર્યું. ઓળખપત્રમાં 'આહાર પોષણશાસ્ત્રી' નો ઉમેરો દર્શાવે છે કે ડાયેટિશિયન આહાર પોષણ અને માનવ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં તેની ભૂમિકામાં ઉચ્ચ તાલીમ પામેલા છે.

આહાર પોષણ પરામર્શ આપવા ઉપરાંત, RDs અને RDNs મેડિકલ ન્યુટ્રિશન થેરાપી (MNT) પ્રદાન કરે છે, જે ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓની સારવાર માટે પુરાવા-આધારિત તબીબી અભિગમ છે. આ વ્યાવસાયિકો હોસ્પિટલો, ખાનગી આરોગ્ય સંભાળ પ્રથાઓ અને સમુદાય કેન્દ્રો સહિત વિવિધ વાતાવરણમાં કામ કરે છે. કેટલાક ગ્રાહકો સાથે ફોન પર અથવા દૂરથી વીડિયો કોન્ફરન્સિંગ દ્વારા કામ કરે છે.

એ જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે કે આહાર પોષણશાસ્ત્રી RD/RDN જેવો નથી. બધા ડાયેટિશિયન આહાર પોષણશાસ્ત્રી હોય છે, પરંતુ બધા આહાર પોષણશાસ્ત્રીઓ પ્રમાણિત અને નોંધાયેલા આહારશાસ્ત્રી નથી હોતા.

**આહાર પોષણ પરામર્શ દરમિયાન થાય :** દરેક આહાર પોષણ પરામર્શ કાર્યક્રમ અલગ હોય છે. જોકે, સામાન્ય રીતે, તમે જે ડાયેટિશિયનને મળો છો તે તમને અને તમારી સાંસ્કૃતિક પસંદગીઓ, બજેટ ચિંતાઓ, તબીબી પરિસ્થિતિઓ અને કાર્યક્રમ માટેનાં ધ્યેયોને જાણવામાં થોડો સમય વિતાવશે. તેઓ:

તમારા સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય અને તબીબી ઇતિહાસની સમીક્ષા કરી શકે છે. તમારા RD/RDN ખોરાકની એલર્જી

અથવા સંવેદનશીલતા, પાચન સમસ્યાઓ અથવા તમે જે રીતે ખાઓ છો તેનાથી પ્રભાવિત થતી સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ વિશે પૂછી શકે છે. તેઓ તમે લઈ રહ્યા છો તે દવાઓ અથવા પૂરવણીઓની સૂચિની વિનંતી કરી શકે છે. તેઓ તમારા શારીરિક પ્રવૃત્તિ સ્તર, વર્તમાન ખાવાની આદતો અને તમે સૌથી વધુ ક્યાં સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો તે વિશે પણ જાણવા માંગશે. તમારું RD/RDN વાળ ખરવા અથવા ગંભીર સ્નાયુ ખેંચાણ જેવાં પોષક તત્ત્વોની ઊણપના સંકેતો શોધી કાઢશે, કારણ કે આનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે તમે તમારા આહારમાંથી મુખ્ય વિટામિન અને ખનિજો ગુમાવી રહ્યા છો.

સારા આહાર પોષણની મૂળભૂત બાબતો સમજાવો. તમે શીખી શકશો કે વિવિધ ખોરાક તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમને કેવી રીતે લાગે છે તેના પર કેવી અસર કરે છે. તમારું RD/RDN તમને ખોરાકના ઉત્પાદનના લેબલ્સ કેવી રીતે વાંચવા, દરેક કન્ટેનરમાં સર્વિંગની સંખ્યા કેવી દેખાય છે તે સમજવા અને વ્યક્તિગત સર્વિંગ કદ કેવી દેખાય છે તે પણ શીખવી શકે છે. તમને ઘરે લઈ જવા માટે માહિતીપ્રદ સામગ્રી આપવામાં આવી શકે છે.

તમને ખોરાકની પસંદગીઓ કેવી રીતે કરવી તે બતાવો. તમારો RD/RDN તમને ખોરાકની આસપાસ નકારાત્મક વિચારસરણી અને લાગણીઓ ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમને ભૂખના સંકેતો ઓળખવામાં અને ખોરાક અને પીણાં સાથેના તમારા સંબંધને સુધારવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. આ અનિવાર્ય આહાર, યો-યો ડાયેટિંગ અને અતિશય આહાર જેવી સમસ્યાઓને અટકાવી શકે છે.

આહારમાં ફેરફારને પ્રાથમિકતા આપવામાં અને લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં તમારી મદદ કરે છે. તમારી અનન્ય જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં લેતા, તમારું RD/RDN તમને તમારી કેલરી જરૂરિયાતોને સમજવામાં મદદ કરશે. તેઓ સમજાવશે કે તમારે પહેલા કયા આહારમાં ફેરફાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ અને વાસ્તવિક લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં મદદ કરશે.

વ્યક્તિગત આહાર પોષણ યોજના બનાવો. તમારી ક્રિયા યોજના બનાવતી વખતે, તમારું RD/RDN તમારી આદર્શ કેલરી અને પોષક તત્વોના સેવન, ખોરાકની પસંદગીઓ અને બજેટને ધ્યાનમાં લેશે. તેઓ તમને નમૂના ભોજન યોજનાઓ અને સ્વસ્થ, સાંસ્કૃતિક રીતે સંબંધિત વાનગીઓ પણ પ્રદાન કરી શકે છે જે તમે ઘરે અજમાવી શકો છો. કેટલાક આહારશાસ્ત્રીઓ તમને સ્વાદ અને આનંદને બલિદાન આપ્યા વિના ખોરાકની તૈયારીમાં નાના ફેરફારો કેવી રીતે કરવા તે પણ બતાવી શકે છે.

તમારી આહાર પોષણ પરામર્શકાર મુલાકાત દરમિયાન, તમે તમારી કોઈ પણ ચિંતાઓ શેર કરી શકશો અને પ્રશ્નો પૂછી શકશો. તમારે એક અથવા વધુ ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટ શેડ્યુલ કરવાની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ, જે તમારા RD/RDN ને તમારી પ્રગતિનું નિરીક્ષણ કરવાની અને તમારા ખાવાની યોજનામાં જરૂરી ફેરફારો કરવાની મંજૂરી આપશે.

**આહાર પોષણ પરામર્શના ફાયદા:** જ્યારે તમે કોઈ આહાર યોજનાને એકસાથે જોડવાનો પ્રયાસ કર્યો હોય અને કોઈ અસર ન થાય અને તમારી તબીબી સંભાળમાં કંઈક ખૂટતું હોય ત્યારે આહાર પોષણ પરામર્શ લેવો સામાન્ય છે. કેટલીકવાર, જ્યારે બીજું કંઈક કામ ન કરે ત્યારે આહાર પોષણ એ છેલ્લો ઉપાય છે. હું દલીલ કરીશ કે કોઈ પણ સ્વાસ્થ્ય પડકાર અથવા ધ્યેય સાથે અન્વેષણ કરવા માટે આહાર પોષણ એ પ્રથમ પાયાનો ભાગ હોવો જોઈએ. આહાર પોષણથી શરૂઆત કરીને (અથવા તમારી મુસાફરીના કોઈ પણ તબક્કે તેને પસંદ કરીને) ઘણા ફાયદા છે.

**વર્ચ્યુઅલી તમારા કિલનિશિયન સાથે મળો:** ‘મારી નજીક આહાર પોષણ પરામર્શ’ને ગૂગલ કરવાને બદલે, જાણો કે વર્ચ્યુઅલ આહાર પોષણ પરામર્શ તમારા ઘરના આરામથી શક્ય છે. લિઝી સ્વિક ન્યુટ્રિશન ખાતે, અમે ઝૂમ અથવા જૂના ફેશન ફોન કોલ્સનો ઉપયોગ કરીને દેશભરના ગ્રાહકો સાથે કામ કરીએ છીએ.

**તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે જાણકાર નિર્ણયો લો:** આહાર

પોષણશાસ્ત્રી સંબંધના ફાયદાઓમાં તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે જાણકાર નિર્ણયો લેવાનો સમાવેશ થાય છે (આ તે છે જ્યાં આહાર પોષણ શિક્ષણ મોટી ભૂમિકા ભજવી શકે છે). ડાયેટિશિયન અને આહાર પોષણશાસ્ત્રીઓ તબીબી માર્ગદર્શન આપતા નથી પરંતુ તમને સહાયક આહાર પોષણ, જીવનશૈલી અને ધ્યાનમાં લેવા માટેના સર્વાંગી અભિગમો નક્કી કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

આહાર પોષણ શિક્ષણ દ્વારા જીવન માટે પોતાને સશક્ત બનાવો: આહાર પોષણને સમજવું, ખાસ કરીને તમારા શરીરની જરૂરિયાતોના સંદર્ભમાં, તમને જીવનના વિવિધ તબક્કાઓમાંથી પસાર થતી વખતે સતત બદલાતા આહાર પોષણના પરિદેશ્યને નેવિગેટ કરવાની શક્તિ આપે છે. જો હું મારું કામ યોગ્ય રીતે કરીશ, તો દર વખતે આહાર પોષણની ચિંતા ઊભી થાય ત્યારે તમને મારી જરૂર નહીં પડે; તમારી પાસે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારા નિર્ણયો લેવા માટે કુશળતા, સંસાધનો અને આંતરિક શાણપણ હશે.

આહાર પોષણ પરામર્શ તમારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને ઘણી રીતે સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તેના ફાયદાઓમાં સામેલ છે. કોનિક પરિસ્થિતિઓને રોકવા અને તેનું સંચાલન: અન્ય જીવનશૈલીમાં પરિવર્તનની સાથે, તમારી ખાવાની રીતમાં સુધારો કરવાથી હાઈપરટેન્શન, ટાઈપ-2 ડાયાબિટીસ, ઈન્સ્યુલિન પ્રતિકાર, સ્થૂળતા અને અન્ય કોનિક પરિસ્થિતિઓ થવાનું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે. જો તમને પહેલાથી જ કોઈ કોનિક રોગ છે, તો આહાર પોષણ પરામર્શ તમે અનુભવી રહ્યા છો તે કેટલાંક શારીરિક લક્ષણોને સરળ બનાવવામાં અથવા સ્થિતિને સંપૂર્ણપણે ઉલટાવી દેવામાં મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે ડાયાબિટીસના દર્દી છો, તો આહારમાં ફેરફાર દ્વારા વજન ઘટાડવાથી તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝને સામાન્ય સ્તર પર લાવવામાં મદદ મળી શકે છે.

**સ્વસ્થ વજન પ્રાપ્ત કરવું:** સ્થૂળતા એ યુ.એસ.માં એક સામાન્ય, ગંભીર અને વધતી જતી આરોગ્ય સમસ્યા છે. 2017 અને 2020ની વચ્ચે, સ્થૂળતાનો દર 41.9%

હતો - જે ફક્ત એક દાયકા પહેલાં કરતાં 37% વધુ છે. 1 વધુ પડતું વધારાનું વજન વહન કરવાથી હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક, ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ અને COVID-19 ગૂંચવણોનું જોખમ વધી શકે છે. તે તમારી ગતિશીલતા અને જીવનની એકંદર ગુણવત્તાને પણ અસર કરી શકે છે. જોકે તે એક જ અભિગમ નથી, પરંતુ સ્વસ્થ વજન સુધી પહોંચવા માટે સારું આહાર પોષણ મહત્વપૂર્ણ છે. આહાર પોષણ પરામર્શ તમને તમારા પ્રવૃત્તિ સ્તર માટે કેટલી કેલરીની જરૂર છે તે સમજાવીને વજન ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે પોષક તત્ત્વોનું યોગ્ય સંતુલન કેવી રીતે મેળવવું તે પણ શીખી શકશો. સ્થૂળતાથી જીવતા લોકો માટે સારવારના વિકલ્પોની સંપૂર્ણ શ્રેણી છે. તમારા માટે યોગ્ય માર્ગ શોધવા માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો. તેવી જ રીતે, ઘણા વૃદ્ધ પુષ્ક વયના લોકો તેમનાં ચયાપચય અને ભૂખમાં ફેરફાર અનુભવે છે, જેના કારણે તેઓ અણધાર્યા વજન ઘટાડા અને કુઆહાર પોષણના જોખમમાં મુકાય છે. જો તમારું અણધાર્યું વજન ઘટાડ્યું હોય અને તમે સ્વસ્થ શરીરનું વજન જાળવવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હો, તો RD/RDN તમને ધીમી, સલામત ગતિએ વજન વધારવા માટે યોજના બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

**એકંદરે સારું અનુભવવું:** તમે જે ખાઓ છો તેની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવાથી ફક્ત રોગનું જોખમ ઓછું થતું નથી. તે તમારા ઊર્જા સ્તરને વધારવામાં, તમારી ઊંઘ વધારવામાં, તમારા પાચન અને આંતરડાની ગતિમાં સુધારો કરવામાં, તમારા મૂડને વધારવામાં અને તમારા વિચાર અને એકાગ્રતાને તીક્ષ્ણ બનાવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તમે પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર આહારને નિયમિત કસરત કરવા, સામાજિક રીતે જોડાયેલા રહેવા અને ધૂમ્રપાન ટાળવા જેવી સ્માર્ટ જીવનશૈલીની આદતો સાથે જોડો છો, ત્યારે તમારું શરીર શ્રેષ્ઠ રીતે કાર્ય કરે છે.

**લાંબા ગાળાની સ્વસ્થ આદતો વિકસાવવી:** આહાર પોષણ પરામર્શ વ્યક્તિગત, વ્યવહારુ અને વ્યવસ્થિત ફેરફારો દ્વારા તમારી ખાવાની આદતોને ધીમે ધીમે

સુધારવામાં મદદ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. એકવાર તમારી પાસે વધુ સારી પસંદગીઓ કરવા માટે સાધનો અને જ્ઞાન હોય, તો તે બીજી પ્રકૃતિ બની જાય છે. એક સારી પસંદગી પછી બીજી સ્વસ્થ આદતો તરફ દોરી જાય છે જે તમારા બાકીના જીવન માટે ટકી શકે છે. તમારી RD/RDN તમારી તબીબી સંભાળ ટીમનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. તેઓ તમારા સ્વાસ્થ્યમાં ઘટાડા અટકાવવા અને તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને યોગ્ય રીતે કાર્યરત રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.

**આહાર પોષણ પરામર્શ મેળવો:** શરૂઆત કરવા માટેનું શ્રેષ્ઠ સ્થળ એ છે કે તમારા ડોક્ટરને પૂછો કે શું આહાર પોષણ પરામર્શ તમારા માટે યોગ્ય છે. તેઓ તમને તમારા રહેઠાણના કાર્યક્રમમાં રેફર કરી શકે છે.

તમે તમારા સમુદાયમાં વરિષ્ઠ આહાર પોષણ કાર્યક્રમો વિશે પૂછવા માટે તમારી એરિયા એજન્સી ઓન એજિંગનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો. ઘણા કાર્યક્રમોમાં આહાર પોષણ તપાસ, શિક્ષણ અને પરામર્શ જેવી સેવાઓનો સમાવેશ થાય છે. એલડરકેર લોકેટરની મુલાકાત લઈને અને તમારો ઝિપ કોડ દાખલ કરીને સ્થાનિક વૃદ્ધત્વ સેવા પ્રદાતાઓ શોધો.

**એક યોગ્ય આહાર પોષણ યોજના બનાવો:** આહાર પોષણ સાથેની તમારી પ્રારંભિક મુલાકાત પછી, તમને એક વિગતવાર, વ્યક્તિગત, વ્યાપક આહાર પોષણ યોજના પ્રાપ્ત થશે જેમાં સામેલ છે:

- આહાર પોષણ શિક્ષણ
- ચોક્કસ આહાર પોષણ લક્ષ્યો અને પગલાં
- આહાર પોષણ વિશ્લેષણ અને મેક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ લક્ષ્યો
- ટ્રેકિંગ માટે સફળતાના માપદંડ
- ખોરાકની સૂચિ
- વાનગીઓ અને ભોજન સૂચનો
- દૈનિક ભોજન સમય સૂચનો
- પૂરક ભલામણો
- મદદરૂપ પ્રયોગશાળા પરીક્ષણો માટે ભલામણો

# બાળક માટે પ્રતિભા સંવર્ધન સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન



- ડૉ. જિજ્ઞાસા યાવડા  
શ્રીમતી જે. જે. કુંડલિયા ગ્રેજ્યુએટ  
ટીચર્સ કોલેજ, સંત કબીર રોડ, રાજકોટ.  
મો. ૯૪૨૬૮૫૩૧૧૧

શિક્ષણ તો આજીવન ચાલતી પ્રક્રિયા છે. તે ગર્ભાધાનથી અંત્યેષ્ટિ સુધીની પ્રક્રિયા છે. ત્યારે બાળક માટે પ્રતિભા સંવર્ધન સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા રહે છે. શિશુ તરીકેનો બાળકને પછી બાલ્યાવસ્થા, કિશોરાવસ્થામાં ઘરઆંગણે બાળકની પ્રતિભા ઘડાતી હોય ત્યારે જ્યાં નિશ્ચિત અભ્યાસક્રમ નથી, પાઠ્યપુસ્તકો નથી, માન્ય શૈક્ષણિક સાધનો દેખાતાં નથી, ડિગ્રીધારી શિક્ષકો નથી, શાળા-વર્ગખંડો જેવું કશું નથી, ઔપચારિકપણે સમયપત્રક અનુસાર શિક્ષણની પ્રક્રિયા થતી દેખાતી નથી, પરીક્ષા-પરિણામપત્રકો-પ્રમાણપત્રોનો દબદબો નથી. છતાં અનૌપચારિકપણે પ્રતિભાનું સંવર્ધન થાય છે. જે ઘર દ્વારા અનાયાસે થઈ જતું શિક્ષણ છે. અહીં બાળક પ્રતિભા શીખનાર છે, જે જોઈને શીખે છે. અન્યનાં વર્તન-વ્યવહારો જોઈને શીખવાની પ્રક્રિયા થાય છે. તે સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શનનો ખ્યાલ પ્રસ્તુત કરવાનો ઉપક્રમ છે.

**શીખવાની ક્રિયા-સલાહ અને માર્ગદર્શનની પ્રેરણા:** અન્યનાં વર્તન-વ્યવહારો જોઈને બાળક શીખે તેથી તેને સલાહ અને માર્ગદર્શનની પ્રેરણા મળે છે. અન્યનાં વર્તન-વ્યવહારોની છાપ બાળકના ચિત્ત પર પડે છે, જેને અનુભવ કહીએ. ચિત્ત પર પડતી આ છાપ બાળવયથી તે જીવનપર્યંત વ્યક્તિને અનુભવો આપે છે. જેને શિક્ષણની પરિભાષામાં અધ્યયન અનુભવ કહીએ. આ રીતે પડતી છાપ એ શીખવાની પ્રક્રિયા છે. જે બાળક માટે પ્રતિભા સંવર્ધન સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન બની રહે છે. જે પ્રક્રિયા વડે ખરેખર તો બાળક અધ્યયન અનુભવ જ મેળવે છે. એ રીતે તેના ચિત્ત પર જે તે અનુભવ ઝિલાય છે. જેને શિક્ષણ કહીએ. બાળકની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો : આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા અનુક્રમે દૃશ્ય, શ્રાવ્ય, દ્રાણ, સ્વાદ,

સ્પર્શના અધ્યયન અનુભવો જ આપે છે. આ અનુભવ જેટલો દૃઢ તેના પ્રમાણમાં તેના માટે પ્રતિભા સંવર્ધન અસરકારક બનતું જાય છે.

જેમાં બાળકની પ્રતિભા વિષયક બુદ્ધિ, સ્વભાવ, ચારિત્ર્ય, રસ, વલણ, મૂલ્યો અને આદર્શો સંકળાયેલાં છે. આ સાતેય બાબતો બાળકને શીખવા મળેલી પ્રેરણા સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શનના આધારે ઘડાય છે. જે તેના વ્યક્તિત્વ દ્વારા પ્રગટ થાય છે. એટલે કે તેણે પ્રાપ્ત કરેલી પ્રતિભા દ્વારા દેખાય છે. એટલે જ બાળકની પ્રતિભાના વિકાસ માટે સલાહ અને માર્ગદર્શન થકી અનુભવો આપવાનું કેન્દ્ર સ્થાને છે.

**બાળકની પ્રતિભાનું ઘડતર : સલાહ અને માર્ગદર્શન:** જન્મજાત શિશુ-બાળકની પ્રતિભા શૂન્યવત્ હોય છે. સજીવસૃષ્ટિમાં તે એક પ્રાણી તરીકે જન્મે છે. પછી તેને જે વાતાવરણ મળે, સલાહ અને માર્ગદર્શન મળે તેના આધારે જ પોતે માનવ-વ્યક્તિ તરીકે પ્રતિભા પ્રાપ્ત કરે છે. નવજાત શિશુ ઘરમાં સૌથી પહેલાં તેની માતાને ઓળખે છે. જેમ-જેમ તે સમજણું થાય છે તેમ તેમ પોતાની માતા બોલે-ચાલે, હરે-ફરે, વર્તન-વ્યવહાર કરે તેની છાપ બાળકના ચિત્ત પર ઝિલાય છે. આવી જ રીતે તેના પિતા, કુટુંબના સભ્યો, વડીલોનાં વર્તનોની છાપ તેના પર પડે છે. આવું જ સમાજમાંથી પાડોશીઓ, મિત્રો, સમાજના આગેવાનોનાં વર્તન-વ્યવહારોની છાપ પણ તેની પ્રતિભાના ઘડતરને અસર કરે છે. એ જ પ્રમાણે બાળકની પ્રતિભાના વિકાસ માટે સલાહ અને માર્ગદર્શનની છાપ તે ઝીલે છે અને ઘડતર થાય છે.

ઔપચારિક અને અનૌપચારિક શિક્ષણ વડે બાળકને અધ્યયન અનુભવો (શિક્ષણ) આપવામાં સલાહ અને માર્ગદર્શનના સથવારે ઘર, શાળા, સમાજ અને રાષ્ટ્રે

પોતાની યોજનાઓ વિચારીને આજનું બાળક એ જોઈને શીખે તેવો ખ્યાલ ચરિતાર્થ કરવાનો છે. કારણ કે તેને આવતી કાલનો પ્રતિભા સંવર્ધિત નાગરિક બનાવવો છે. ઉત્તમ નાગરિકો તૈયાર કરવા માટે ઘર, શાળા, સમાજ અને રાષ્ટ્રમાં યોગ્ય સલાહકારો અને માર્ગદર્શકોની જરૂર છે. જેમનાં સલાહ અને માર્ગદર્શનથી બાળકો બોધિત થઈ શકે.

**સમયના પરિવર્તનને અનુરૂપ બાળકને સલાહ અને માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા :** સમયના સથવારે જ્ઞાનની નવી ક્ષિતિજો ખૂલતી જાય છે. તેથી શિક્ષણની ક્ષિતિજો પણ વિસ્તરતી રહે છે. તેના લીધે વિદ્યાર્થીના પ્રતિભા સંવર્ધન સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન પણ બદલાતાં રહે છે.

આથી પરિવર્તનની સાથે આપણે સમગ્ર શિક્ષણ વ્યવસ્થાનો વિચાર કરતાં રહેવું પડે. નવી બાબતોનો સ્વીકાર કરવા, નવા પડકારોને ઝીલવા માટેનાં આયોજનોથી માંડી શિક્ષણના હેતુઓ, વિષયવસ્તુ, અધ્યયન પદ્ધતિ-પ્રયુક્તિઓ, શૈક્ષણિક ઉપકરણો-ટેકનોલોજી તેમજ મૂલ્યાંકન વગેરેને સતત મૂલવવાં પડે, તે અંગેનાં સલાહ અને માર્ગદર્શનને સજાવવાં પડે. સાથે સાથે વિદ્યાર્થીની સજજતાનો વિચાર પણ કરવો પડે. અભ્યાસક્રમોની ક્ષિતિજો પણ વિસ્તરતી રહે છે. નવું જ્ઞાન આવે તેમ અભ્યાસક્રમો બદલાતા રહે છે. તે માટેના હેતુઓથી માંડીને મૂલ્યાંકન સુધીનો નવો નમેષ વિદ્યાર્થીઓએ પ્રાપ્ત કરવા માટે અદ્યતન ક્ષેત્ર એવું સલાહ અને માર્ગદર્શન પ્રયોજવાની જરૂરિયાત રહે છે. ત્યારે આ ક્ષેત્રમાં પદ્ધતિ-પ્રયુક્તિઓ સંદર્ભે શૈક્ષણિક ટેકનોલોજીનો વિનિયોગ અને મૂલ્યાંકનનું માળખું પણ નવું વિચારવાની જરૂરિયાત સલાહ અને માર્ગદર્શન માટે ઊભી થાય.

**બાળકની હતાશા દૂર કરવા માટે સલાહ અને માર્ગદર્શન :** જ્ઞાનના વિસ્ફોટની આ સદીમાં રાષ્ટ્ર માટે બાળકોની પ્રતિભાનું ઘડતર એ શિક્ષણનો હેતુ છે. સ્પર્ધા, વિકાસ અને પરિવર્તનનો અત્યારે યુગ છે. જેથી બાળક પર દબાણ, અપેક્ષા અને પરિણામનો ભાર છે. ત્યારે માતા-પિતા તરફથી બાળક પર અપેક્ષાઓ વધતી જાય છે. શાળાઓ સામે સ્પર્ધાનું તત્ત્વ વધતું જાય છે. જ્યારે રાષ્ટ્રના

નાગરિક તરીકે બાળક કયા કામનો રહેશે તેની ચિંતા છે. બાળક હતાશ થાય, માતા-પિતા નિરાશ થાય અને શિક્ષણ જોઈએ તેટલું કામિયાબ ન બને ત્યારે અધ્યેતાના શા હાલ થાય ? આવું ન થાય તે માટે બાળકની પ્રતિભાના વિકાસ સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શનનું અમલીકરણ કરવાનો સમય પાકી ગયો છે. વિદ્યાર્થીમાં પોતાનું સંતાન જોતો શિક્ષક જ તેની નિર્દોષ આંખોમાં કરુણાના દર્શન કરીને તેને ભવ્યતા બક્ષી શકે છે, તેની પ્રતિભાનું સંવર્ધન કરી શકે. આ માટે શિક્ષકે તેને પ્રતિભાવંત બનાવવાના આશયથી સતત સલાહ અને માર્ગદર્શન આપવાં જરૂરી છે. તો જ શિક્ષક બાળકના પ્રતિભા સંવર્ધનમાં પ્રાણ પૂરી શકે છે.

**સલાહ અને માર્ગદર્શનથી શિક્ષણ :** વિદ્યાર્થી શિક્ષકે આપેલા નિર્દેશો- સલાહ અને માર્ગદર્શનનું અક્ષરશઃ પાલન કરતો હોય છે, તત્પર રહેતો હોય છે. વિદ્યાર્થીનો સંબંધ માત્ર પોતાના શિક્ષકના જ્ઞાન અને પ્રેરણા સાથે નથી પણ સલાહ અને માર્ગદર્શન સાથે છે. તેથી પ્રતિભા સંવર્ધનની કેળવણી સાથે છે. આ વાસ્તવિક સમજણથી વિદ્યાર્થીની દૃષ્ટિમાં ઉઘાડ આવે છે. જ્ઞાનની ઉપાસના પ્રબળ બને છે અને સુષુપ્ત પ્રતિભા જાગૃત થાય છે. તેના વડે શિક્ષક પ્રત્યે તેનો આદર પ્રસ્થાપિત થાય છે. તેથી વિદ્યાર્થીને શિક્ષકનાં સદ્ભાવ, માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા પ્રાપ્ત થાય છે.

**સલાહ અને માર્ગદર્શન થકી કેળવણી :** શિક્ષકના સલાહ અને માર્ગદર્શન થકી વિદ્યાર્થીઓમાં શિક્ષણ માટેની તત્પરતા, શિસ્તનું સમુચિત પાલન, નકારાત્મક બાબતોનું દમન, માનસિક શાંતિ અને સદ્ભાવ, નમ્રતા, સહનશીલતા વગેરે ગુણો પ્રેરાય છે. ત્યારે જ પ્રતિભા પાંગરે છે.

શિક્ષકના સલાહ અને માર્ગદર્શનથી ઝરતી વિદ્યાનું પાન કરવા વિદ્યાર્થી ઈચ્છતો હોય તો વિનમ્રતા કેળવાય છે. મનની પ્રકૃતિને પૂર્ણતઃ રૂપાંતરિત કરી શકાય છે. વાસ્તવમાં વિદ્યાર્થીનાં પોતાનાં નિમ્ન પ્રકૃતિ, કુટેવો, કુસંસ્કારો, જીવન વ્યવહાર અને ક્રિયાકલાપો બદલાય છે અને હકારાત્મક પ્રતિભાનું ઘડતર થાય છે.

# ઇન્ટરનેટ વ્યસનમાં સલાહકાર તરીકે માતા-પિતાની ભૂમિકા



- ડૉ. દીપ્તિ એન. બ્રિવેદી  
અધ્યક્ષ અને એસોસિયેટ પ્રોફેસર  
શ્રીમતી બી.સી.જે.કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન  
એમ.એડ., ખંભાત. મો. ૯૮૯૮૪૯૧૩૪૭

ઇન્ટરનેટ અને નેટવર્કિંગ સાઇટ્સ જેવી કે ફેસબુક, ઇન્સ્ટાગ્રામ, ટ્વીટર, વોટ્સેપ, યૂ-ટ્યૂબ, વી-ચેટ, વાઇબર જેવી એપમાં વ્યક્તિ પોતાનાં રોજિંદા કામો કરતાં પણ ઇન્ટરનેટને પોતાના કાર્યમાં વધારે અગત્ય આપે છે. એટલે કે 'ગ્લોબલ વેબ ઇન્ડેક્સ' અનુસાર દરેક ભારતીય રોજ ૨ કલાક ૪૦ મિનિટ ઇન્ટરનેટ પર પસાર કરે છે. એટલે કે મહિનામાં ૮૦ કલાક અને સંપૂર્ણ વર્ષમાં ૮૬૪ કલાક પસાર કરે છે. આ દૈનિક વર્ષના ૪૦ દિવસ ફક્ત ઇન્ટરનેટ પર વિતાવે છે. CNNના એક સર્વેમાં જોવા મળ્યું કે લગભગ ૫૦ ટકાથી વધુ તરુણો દૈનિક રીતે ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીનો ઉપયોગ કરે છે જે બતાવે છે કે તે કેટલી હદે ખતરનાક છે.

**બાળકોમાં ઇન્ટરનેટ વ્યસનનાં સામાન્ય લક્ષણો :** બાળકોમાં ઇન્ટરનેટ વ્યસનનાં સૌથી સામાન્ય ચિહ્નો નીચે મુજબ છે.

**સમયનો ખ્યાલ ના રહેવો :** ઇન્ટરનેટના વ્યસની બાળકો ઘણીવાર ઓનલાઇન હોવા છતાં સમયનો ખ્યાલ ગુમાવે છે. તેઓ ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિઓમાં એટલા મગ્ન થઈ જાય છે કે તેમને ખ્યાલ પણ નથી રહેતો કે કેટલો સમય વીતી ગયો છે. આ ઘટનામાં ઘણાં પરિબળો ફાળો આપે છે, જેમાં આકર્ષક સામગ્રી, બાહ્ય સંકેતોનો અભાવ અને તાત્કાલિક સંતોષનો સમાવેશ થાય છે.

**ભાવનાત્મક લક્ષણો :** જ્યારે ઇન્ટરનેટ કનેક્શન અથવા પ્રવૃત્તિ નકારવામાં આવે છે અથવા પ્રતિબંધિત કરવામાં આવે છે ત્યારે નકારાત્મક ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓમાં ચીડિયાપણું, બેચેની અને ભાવનાત્મક તકલીફનો સમાવેશ થાય છે.

**ઊંઘમાં ખલેલ :** ઇન્ટરનેટના વ્યસની બાળકો ઘણીવાર તેમની વધુ પડતી ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિના

પરિણામે ઊંઘની સમસ્યાનો અનુભવ કરે છે. લાંબા સમય સુધી ઇન્ટરનેટના ઉપયોગથી સૂવાનો સમય ચૂકી શકાય છે, જેના પરિણામે પૂરતી ઊંઘ ન આવે અથવા ઊંઘવામાં મુશ્કેલી પડવા જેવાં લક્ષણો જોવા મળે છે.

**જવાબદારીઓની અવગણના :** ઇન્ટરનેટ વ્યસનને કારણે વર્ચ્યુઅલ દુનિયા રોજિંદી મહત્ત્વપૂર્ણ ફરજો અને જવાબદારીઓને પોતાના હાથમાં લઈ શકે છે. જે બાળકો ઓનલાઇન ગેમિંગ, સોશિયલ મીડિયા અથવા અન્ય ઇન્ટરનેટ-સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહે છે તેમને હોમવર્ક, ઘરકામ અને અન્ય પ્રતિબદ્ધતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.

**શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં ઘટાડો :** શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે, જે ઇન્ટરનેટના વધુ પડતા ઉપયોગને કારણે નાપાસ ગ્રેડ અથવા કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થતા દ્વારા સ્પષ્ટ થાય છે.

**ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિઓ વિશે જૂઠું બોલવું અથવા છુપાવવું :** પોતાની ઓનલાઇન આદતો ગુપ્ત રાખવી, કાં તો તે કમ્પ્યુટર પર કેટલો સમય વિતાવે છે તે છુપાવીને અથવા તેની ઇન્ટરનેટ-સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ વિશે જૂઠું બોલીને પોતાની જાતને બચાવવાનો પ્રયાસ કરે છે અને ઇન્ટરનેટની વધુ પડતી ફી કે ખર્ચ થવા છતાં વારંવાર તેનો ઉપયોગ કરે છે.

**ઇન્ટરનેટ પ્રત્યે વ્યસ્ત રહેવું :** આખો દિવસ ઓનલાઇન રહેવાનો અથવા ચોક્કસ સામગ્રી એક્સેસ કરવાનો ખ્યાલ બાળકના મન પર પ્રભુત્વ ધરાવે છે, જેના કારણે તેમના માટે અન્ય બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ બને છે.

**અલગતા :** ઇન્ટરનેટ વ્યસન ધરાવતા લોકો ઘણીવાર ઓનલાઇન ખૂબ સમય વિતાવે છે, જેના કારણે

મિત્રો અને પરિવાર સાથે રૂબરૂ વાતચીતનો અભાવ થાય છે. તેઓ વાસ્તવિક જીવનમાં સામાજિક જોડાણ કરતાં વર્ચ્યુઅલ દુનિયાને પસંદ કરીને શારીરિક રીતે પણ પોતાને અલગ કરી શકે છે.

**ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ ઘટાડવાના નિષ્ફળ પ્રયાસો :** બાળકને તેના જીવન પર ઈન્ટરનેટના ઉપયોગની નકારાત્મક અસરની જાણ હોય છે છતાં વારંવાર ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરવો અને નિષ્ફળ જવું જેવી બાબત તેના વર્તનમાં જોવા મળે છે.

**બાળકોમાં ઈન્ટરનેટ વ્યસન અટકાવવા માટે માતાપિતા માટેનાં સૂચનો :** બાળકોમાં ઈન્ટરનેટ વ્યસન અટકાવવા માટેની સૌથી મદદરૂપ સૂચનો નીચે મુજબ દર્શાવેલ છે.

**બાળકો સાથેનું જોડાણ મજબૂત કરો :** ઈન્ટરનેટ વ્યસનને દૂર કરવા માટેનો એક અસરકારક અભિગમ એ છે કે તમારા બાળક સાથે તમારા જોડાણને મજબૂત બનાવવું.

માતાપિતા સાથે ઉખાભર્યા સંબંધો ન ધરાવતા કિશોરોમાં ઈન્ટરનેટ વ્યસન વધુ જોવા મળેલ. તેના બદલે, કૌટુંબિક સંવાદિતા અને ઓછા સ્તરના સંઘર્ષને કારણે બાળકોમાં ઈન્ટરનેટ વ્યસનના ઓછા પ્રાપ્તિ જોવા મળ્યા. પરિવાર સાથે આનંદપ્રદ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવાથી કિશોરોને તેમના સમયને ભરવા અને સામાજિક સમર્થનની લાગણી વધારવા માટે કંઈક ફળદાયી બાબત મળે છે.

**સ્કીન-સમયમર્યાદા નક્કી કરો :** બાળકોને ઓનલાઈન કેટલો સમય વિતાવવાની પરવાનગી છે તેની દૈનિક મર્યાદા નક્કી કરો. સ્કીન સમયને શૈક્ષણિક કાર્યો અને ઘરગથ્થુ ફરજો સહિત અન્ય જવાબદારીઓમાં દખલ ન કરતા અટકાવો.

**સ્વસ્થ વર્તનનું મોડલ બનાવો :** જવાબદાર ટેકનોલોજીના ઉપયોગ માટે રોલ મોડલ બનો. બાળકો ઘણીવાર પુષ્ટ વયના લોકોના વર્તનનું અનુકરણ કરે છે, તેથી સંતુલિત સ્કીન સમયની આદતો પોતે અપનાવો.

**સ્વ-શિસ્તનો વિકાસ કરો :** તારણો સૂચવે છે કે માતાપિતાની દેખરેખની આવર્તન ગમે તેટલી હોય, વ્યસનના સ્તરમાં કોઈ ઘટાડો થયો નથી. બાળક તૈયાર હોય તો જ પરિવર્તન આવી શકે છે. બાળકો અને પુષ્ટ વયના લોકોમાં આત્મ-નિયંત્રણનું ઓછું સ્તર ઈન્ટરનેટ વ્યસન સાથે જોડાયેલું છે. કિશોરોને તેમના ડિજિટલ ઉપયોગની મર્યાદાઓ નક્કી કરવા દો.

**શિક્ષણ અને નવરાશનું સંતુલન બનાવો :** જ્યારે ઈન્ટરનેટ એક મૂલ્યવાન શૈક્ષણિક સાધન છે, ત્યારે શૈક્ષણિક અને નવરાશના સ્કીન સમય વચ્ચે સંતુલન રાખો. તમારા બાળક દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી સામગ્રી અને એપ્લિકેશનોની ગુણવત્તાનું નિરીક્ષણ કરો.

**એક દિનચર્યા બનાવો :** એક દિનચર્યા બનાવો, જેમાં ભોજન, હોમવર્ક, કસરત અને ફુરસદના સ્કીન સમય માટે અલગ રાખેલા સમયગાળાનો સમાવેશ થાય છે. દિનચર્યા સંતુલન અને માળખું પ્રદાન કરે છે.

**ઓનલાઈન જોખમો વિશે શિક્ષિત કરો :** તમારા બાળકને વ્યક્તિગત માહિતીનું રક્ષણ કરવાના મહત્વ અને ઈન્ટરનેટ સાથે સંકળાયેલા સંભવિત જોખમો, જેમ કે સાયબર ધમકીઓ અને ઓનલાઈન શિકારીઓ, વિશે શિક્ષિત કરો.

**વિવેચનાત્મક વિચારસરણીને પ્રોત્સાહન આપો :** તમારા બાળકને ઓનલાઈન મળતી માહિતીનું મૂલ્યાંકન કરવાનું શીખવો. માહિતીની સત્યતા અને ખોટી માહિતી ફેલાવવાની શક્યતા વિશે ચર્ચા કરો.

**માહિતગાર રહો :** બાળકોમાં તાજેતરના ઓનલાઈન ટ્રેન્ડ્સ અને સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતી એપ્લિકેશન્સ વિશે અપડેટ રહો. આ તેમના ઈન્ટરનેટ જીવન પર પ્રકાશ પાડે છે અને સંદર્ભ પૂરો પાડે છે.

**ટેક-ફ્રી ઝોન સ્થાપિત કરો :** માતાપિતા ટેક-ફ્રી ઝોન સ્થાપિત કરીને, માતાપિતાનાં નિયંત્રણો અપનાવીને, ઓફલાઈન પ્રવૃત્તિઓને ટેકો આપીને અને ખુલ્લા સંદેશાવ્યવહાર જાળવીને તેમનાં બાળકોને ઈન્ટરનેટ વ્યસનથી બચાવી શકે છે.

# બાળઉછેર સંદર્ભે પારિવારિક સલાહ અને માર્ગદર્શન



- પ્રકાશભાઈ એમ. શર્મા (રાવલ)  
નિવૃત્ત HTAT આચાર્ય અને SRG  
“તેજપ્રભા”, પંચવટી - ૨, સોગીબગર.  
તા. - ઘારી, જી. અમરેલી.  
મો. ૯૪૨૯૪૬૧૦૨

## માતૃદેવો ભવ - પિતૃ દેવો ભવ

માતા-પિતા દેવ સમાન છે અથવા દેવ બની શકે. પરંતુ જરા જુદી રીતે વિચારીએ તો આ દેવનું પદ આપનાર કોણ છે..? કોઈ યુવાન-યુવતી લગ્ન ગ્રંથીથી જોડાય ત્યારે એ માત્ર એક યુવા દંપતી જ છે. પરંતુ એમને ત્યાં સંતાનનો જન્મ થાય ત્યારે માતા-પિતાનું પદ પ્રાપ્ત કરે છે. આ પદ પ્રાપ્ત કરી એમને બાળક માટે દેવ જેવા બની શકે.

એટલે અહીં ખરેખર તો માતા-પિતા કરતાં પણ જન્મનાર બાળકનું મહત્વ વધારે ગણી શકાય. આવું અતિ મહત્વનું પદ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખરેખર તો લગ્ન પહેલાંથી જ યુવા-યુવતીની તૈયારી હોવી જરૂરી છે. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં ભાવી સંતાનના નિર્માણની યોગ્ય વિચારધારા ધરાવતાં દંપતીઓ કરતાં અકસ્માતે માતા-પિતા બની જતાં દંપતીઓની સંખ્યા વધારે છે. અને તેથી જ બાળઉછેરમાં પારિવારિક સલાહ અને માર્ગદર્શન જરૂરી બની રહે છે.

એક સારો ખેડૂત વર્ષાઋતુ પહેલાં પોતાના ખેતરને સારી રીતે તૈયાર કરી રાખે તેમ દરેક પરિવારે પોતાના કુટુંબમાં સંતાનને જન્મ આપતાં પહેલાં ઘર-પરિવારમાં યોગ્ય વાતાવરણ નિર્માણ કરી પોતાની જાતને કેળવીને તૈયાર કરવી જોઈએ. અહીંયાં દરેક પરિવાર માટે સૌ પ્રથમ સલાહ એ હોઈ શકે કે આપણા ઘરનું ભાવાવરણ એવું બનાવીએ કે ઉત્તમ, તેજસ્વી આત્મા આપણા ઘરમાં જન્મ લેવા આકર્ષાઈને આપણે ત્યાં પધારે. માતા-પિતા બનતા પહેલાંની પૂર્વ તૈયારી, ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનની સલાહ, માર્ગદર્શન વગેરે “ચિદ્ગન રિસર્ચ યુનિવર્સિટી” ના તજજ્ઞો દ્વારા ઉપલબ્ધ છે. એ અંગેના નિયમિત તાલીમ વર્ગો પણ યોજાતા હોય છે. એટલે એ વિષય ઉપર વધારે ચર્ચા અહીં ન કરતાં મૂળ વિષય ઉપર જઈશું.

બાળકના જન્મથી માંડીને યુવાવસ્થા સુધીના

ઉછેરની સંસ્કાર પ્રક્રિયા જો ઉત્તમ અને યોગ્ય રીતે થાય તો પરિવારને, સમાજને અને દેશને એક સારી વ્યક્તિ પ્રાપ્ત થાય. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે કે બાળકનો માનસિક વિકાસ પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં મહત્તમ થઈ જાય છે. “લાલચેત પંચ વર્ષાણી” આ સંસ્કૃત સૂક્તિ પ્રસિદ્ધ છે. બાલ્યકાળમાં જે પ્રકારનું વાતાવરણ બાળકને પ્રાપ્ત થાય, જે પ્રકારનો વ્યવહાર તેની આસપાસના વડીલો કરે એ જ પ્રમાણેનું એનું જીવન બને છે. બાળકના ઉછેર દરમ્યાન જે સંસ્કારો એને પ્રભાવિત કરતા રહે છે એ સંસ્કારોની અમીટ છાપ એના ઉપર પડે છે અને જીવનભર એના આચરણમાં વ્યક્ત થતી રહે છે. તેથી પોતાનું, પરિવારનું, સમાજનું અને દેશનું ભલું ઈચ્છનારે બાળઉછેરને સર્વપ્રથમ સ્થાન આપવું જોઈએ.

બાળક હંમેશાં જોઈને શીખે છે. પરિવારના સભ્યોના વાણી, વર્તન, વ્યવહાર મુજબ બાળકનું ભાવી ચારિત્ર્ય, કૌશલ્ય, ટેવ વગેરેનાં બીજ સંસ્કાર રૂપે પરિવારમાં ઉછેર દરમ્યાન જ રોપાઈ જતાં હોય છે. એટલે બાળકની પ્રથમ પાઠશાળા પરિવાર છે. એક સંસ્કૃત શ્લોક

ઉપાધ્યાયાન્દશાચાર્ય આચાર્યાણામ શતમ્ પિતા

સહસ્રં તુ પિતૃન્માતા ગૌરવેણાતિરિચ્યતે

અર્થાત્ - દશ ઉપાધ્યાય જેટલું એક આચાર્યનું ગૌરવ જાણવું, સો આચાર્ય જેટલું એક પિતાનું અને એક હજાર પિતા સમાન એક માતાનું સમજવું. બાળકની સૌથી વધારે નજીક માતા હોય છે. સર્વ પ્રથમ ભાષા જ્ઞાન અને સંસ્કાર માતા પાસેથી જ મેળવે છે. અહીં શિવાજી મહારાજનાં માતા જીજ્ઞાબાઈનું ઉદાહરણ યોગ્ય રહેશે.

પારિવારિક વ્યવહાર : પરિવારમાં સંસ્કારયુક્ત વાતાવરણનું નિર્માણ થવું જોઈએ. માતા-પિતા અને પરિવારના અન્ય લોકોના વ્યવહારનો પ્રભાવ બાળક ઉપર

ગાઢ રીતે પડે છે. મોટા ભાગે લોકો એવું માને છે કે બાળક તો નાનું અને નાસમજ છે, તેને શું ખબર પડે..? પરંતુ આ નાસમજ બાળકનું માનસ ખૂબ જ સચોટ રીતે વડીલોના વ્યવહારની છબી ઝીલી લે છે. બાળકની હાજરીમાં બોલતા શબ્દો કે ઝઘડાનો જોરદાર પ્રભાવ બાળક ઉપર પડે છે. બાળક જોઈને સ્વયં શીખે છે. બાળકની હાજરીમાં ફોન ઉપર ખોટું બોલીને પછી બાળકને સત્ય નો ઉપદેશ આપવાનો કોઈ જ અર્થ સરે નહીં. બાળક સ્વયં શીખે છે, મોટા વડીલોના વ્યવહારનું અનુકરણ કરે છે, આપણે શીખવતા નથી. બાળકની હાજરીમાં મોબાઈલ કે ટી.વી. ઉપર જોવાતા કાર્યક્રમોની પસંદગીમાં ખૂબ જ સાવચેત રહેવું જરૂરી છે.

**ભરપુર સ્નેહયુક્ત સમય આપવો :** વર્તમાન સમયમાં પરિવારનાં સભ્યો અને માતા-પિતા પોતપોતાના વ્યવસાયિક જીવનમાં અતિ વ્યસ્ત હોવાથી બાળકોને પૂરતો સમય આપી શકતા નથી. પ્રત્યેક વસ્તુ કેમ, ક્યાં, કેવી રીતે, શા માટે, ક્યાંથી આવા પ્રશ્નો સાથેની જાણવાની જિજ્ઞાસા, કુતૂહલ, ઉત્સુકતા, ચંચળતા વગેરે બાળકમાં ભરપૂર હોય છે. તે સંતોષવા માટે ધીરજ પૂર્વક, શાંતિ અને સ્નેહસભર જવાબો અને સમય આપવાની તૈયારી પરિવારની હોવી જોઈએ. કેટલાક પરિવારોમાં બાળકોને “હવે બેસ ને છાનુંમાનો...તને ખબર ન પડે...હવે બહુ દોઢડાઢ્યો ન થા...તારાથી એ ન જ થઈ શકે...” વગેરે જેવાં વાક્યોથી વારંવાર ઉતારી પાડવાની ટેવ કેટલાક વડીલોમાં જોવા મળતી હોય છે. જે બાળકના ઉછેરમાં, આત્મવિશ્વાસ અને સ્વમાનને ગંભીર ઠેસ પહોચાડે છે. આવાં બાળકો કાયમ માટે લઘુતાગ્રંથિ સાથે પીડાય છે.

પરિવારનાં સભ્યોએ બાળકને પ્રેમ, પ્રોત્સાહન, સુરક્ષા, સન્માન સાથે અભિવ્યક્ત થવાની સ્વતંત્રતા આપવી જોઈએ. દરેક બાળકમાં ચંચળતા, ક્રિયાશીલતા, જિજ્ઞાસા, અનુકરણશીલતા, સૂક્ષ્મનિરીક્ષણશક્તિ, તીવ્રગ્રહણશક્તિ અને અદ્ભુત કલ્પનાશક્તિની વિશેષતા રહેલી હોય છે. દરેક બાળક મહત્ત્વનું અને વિશેષ હોય છે. આ બધી બાળકની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિઓ છે. એ માટે

પરિવારના સભ્યોએ સમુચિત વાતાવરણ પૂરું પાડીને તેની શક્તિઓને યોગ્ય દિશા આપવી જોઈએ.

**ગૃહ સજાવટ :** ઘરની સજાવટ માટે વપરાતા રંગો અને ચિત્રોની પસંદગીમાં બાળમાનસને ધ્યાનમાં લેવું જરૂરી છે. ઉત્તમ પ્રેરણા મળે તેવા સુસંસ્કારી મહાન પાત્રો, કુદરતી દૃશ્યો, સુવિચારયુક્ત સારા ચિત્રો વગેરે લગાવી શકાય. કેટલાક ઘરોમાં સિંહ, વાઘ કે હિંસક પ્રાણીઓના સરસ ફોટા હોય છે, શક્ય હોય ત્યાં સુધી બાળકને ભય ઉત્પન્ન થાય તેવાં ચિત્રોથી દૂર રાખવું. ઘરની સજાવટમાં પવિત્રતા, સાદગી અને સાત્ત્વિક સંસ્કાર પડે એ વિચારવું.

**ભોજન પદ્ધતિ :** “અન્ન સમા પ્રાણ”, “અન્ન તેવો ઓડકાર” અને “જેવું અન્ન તેવું મન” આ સુક્તિઓ ભોજનના મહત્ત્વને દર્શાવે છે. વર્તમાન સમયમાં ઘણાં ઘરોમાં જોવા મળ્યું છે કે બાળકને જમાડવા માટે તેના હાથમાં મોબાઈલ પકડાવી દેવામાં આવે, બાળક મોબાઈલ જોવામાં વ્યસ્ત હોય અને માતા તેના મોમાં ચમચીથી ભોજન કરાવતી નહિ પણ ઠાંસતી હોય તેવું લાગે. તો કેટલાંક ઘરોમાં બધાં ભોજન કરતા હોય પણ સામે ટી.વી. ચાલુ હોય અને બધાંનું ધ્યાન ભોજનમાં તો હોય જ નહિ.

પરિવારનાં તમામ સભ્યોએ ભોજનની બાબતમાં કડક શિસ્ત પાળવી જોઈએ કે દિવસમાં એક વખત તો બધા સાથે બેસી પ્રાર્થના સાથે સાત્ત્વિક ભોજન કરે. આજે અતિ વ્યસ્તતાના યુગમાં સહ પરિવાર ભોજનનો સમય એ “ગોલ્ડન અવર” છે.

આ સમયે થતી સારી, સાત્ત્વિક વાતચીત, પારિવારિક વાત, દિનચર્યાની ચર્યા, વડીલોની ભોજન કરવાની રીત વગેરેનો બાળક ઉપર પ્રભાવ પડતો હોય છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરના જ સભ્યોના હાથે બનેલું સાત્ત્વિક ભોજન બાળકો કરે તેવો આગ્રહ રાખવો. ભોજનની સામગ્રી, ભોજન તૈયાર કરવાની, ભોજન તૈયાર કરનારની અને ભોજન કરવાની પદ્ધતિ આ તમામની અસર શરીર અને મન ઉપર પડે છે.

**વિવિધ પ્રસંગોની ઉજવણી :** પરિવારના સભ્યો સાથે મળી આપણા દેશના વિવિધ તહેવારોની ઉજવણી

કરે, જેમાં બાળકોને ખાસ સામેલ કરે તો એક ઉત્તમ સંસ્કાર પ્રક્રિયા બની રહેશે. એ જ રીતે પારિવારિક પ્રસંગોમાં પણ આપણા દેશની પદ્ધતિ, ઋતુઓ મુજબ ઉજવણી થાય. ઉદા. જન્મદિવસની ઉજવણીમાં કેક કાપવી, મીણબતી બુઝાવવી, હોટલમાં જવું વગેરેને બદલે ઘરે બધાં સાથે મળી સરસ વાનગી બનાવે, દીપ પ્રગટાવે, વડીલોના આશીર્વાદ મેળવે, પોતાના હાથે દાન કરે. આ બધી પ્રક્રિયાની સારી છાપ બાળકના મગજમાં પડશે.

**ભાષા :** બાળક સૌ પ્રથમ ભાષા ઘરમાં પરિવાર વચ્ચે શીખે છે. તજ્જો એમ કહે છે કે સંસ્કૃત ભાષાના ઉચ્ચારોથી જીભનું માર્જન થાય છે. પછી તે વ્યક્તિ કોઈ પણ ભાષા સ્પષ્ટ ઉચ્ચારો સાથે બોલી શકે છે. એટલે શક્ય હોય તો સંસ્કૃત ભાષા બાળકને સંભળાવવી જોઈએ.

ઘરમાં માતૃભાષાનું ગૌરવ સ્થાપિત થાય તેવું વાતાવરણ વડીલો પૂરું પાડી શકે. બાળક માટે જ્યારે શાળા શિક્ષણ માટેનો સમય આવે ત્યારે માતૃભાષાના માધ્યમમાં શીખે તેવો આગ્રહ રાખવો જરૂરી છે. વર્તમાન સમયની માંગ મુજબ વિદેશી ભાષા ભલે ઉત્તમ રીતે શીખે પરંતુ માધ્યમ માતૃભાષાનું નહિ હોય તો તેનું ભાવનાત્મક નુકસાન બહુ મોટું હશે.

**વેશભૂષા-પહેરવેશ :** પરિવારના સભ્યોનો પહેરવેશ આપણા હવામાન અને સામાજિક મર્યાદા સભર હોવો ઘટે. અન્યથા બાળક પણ પશ્ચિમનું આંધળું અનુકરણ કરશે. શરીરનાં અંગોનું અયોગ્ય પ્રદર્શન થાય તેવા ટ્રેસને બદલે જાજરમાન વ્યક્તિત્વ લાગે, જોનારને માન-મર્યાદાનો ભાવ જાગે તેવો પોષક પરિવાર અપનાવશે તો પછી બાળકને યુવાનીમાં ટોકવો નહિ પડે.

**આધ્યાત્મિકતા :** ભારતીય આયુર્વેદિક દિનચર્યા, યોગાભ્યાસ, સવારમાં ઘરમાં વાગતું મધુર સંગીત, શુભ પ્રાતઃસ્મરણ, પ્રાણાયામ વગેરે ઘરના વડીલો કરતા હશે તો તેની ગાઢ અસર બાળક ઉપર પડશે. રોજ રાત્રે ભોજન પછી પરિવારનાં સભ્યો ભેગાં મળી સારા પુસ્તકનું વાંચન કરે, વડીલો વાર્તા કહે, ઘરેથી બહાર જતા કે આવતા વડીલોને વંદન કરવાં, નિત્ય કર્મ તરીકે પરિવારમાં ટેવ

તરીકે વણાઈ જાય તો બાળકોમાં આપોઆપ તે આવશે.

**શૈક્ષણિક વાતાવરણ :** પરિવારના સભ્યોએ વાંચનનો શોખ વિકસાવવો જોઈએ. ઘરમાં વિવિધ સામયિક, બાલ સામયિક, અખબાર આવે તે સૌ વાંચે. ક્યારેક ક્યારેક જે તે વિષય ઉપર ભોજન સમયે કે બધાં નિરાંતે બેઠાં હોય ત્યારે ચર્ચા થાય. બાળકના અભ્યાસનાં પુસ્તકોની વાત થઈ શકે. ઘરમાં કોઈને ચિત્રનો, સંગીતનો, ટપાલ ટિકિટ સંગ્રહનો, નૃત્યનો, ફોટોગ્રાફી વગેરે જેવા શોખ હોય તો તેની અસર બાળકો ઉપર પડશે.

**શારીરિક સ્વાસ્થ્ય :** બાળકોને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે નાનપણથી જ જાગ્રત કરવા માટે સૌ પ્રથમ વડીલોએ અપનાવવું પડશે. રોજ સવારે નિયમિત કસરત, સૂર્યનમસ્કાર, યોગ વગેરે કરી સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તો કરવાની ટેવ જરૂરી છે. સામાન્ય બીમારીમાં દેશી આયુર્વેદિક કે રસોડાના ઔષધથી સાજા થવાની દૃષ્ટિ બાળકોમાં વિકસાવવી જોઈએ. નાની નાની બાબતોમાં ડોસ્પિટલે દોડી જવાનું ટાળવું જોઈએ.

**માનસિક સ્વાસ્થ્ય :** જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વ માનસિક સ્વસ્થતાનું છે. બીજી તમામ રીતે વ્યક્તિ નિપુણ હોય પરંતુ માનસિક રીતે સ્વસ્થ ન હોય તો બધું નકામું છે. માટે બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે નાનપણથી જ પરિવારનાં સભ્યોએ તકેદારી રાખવાની છે.

બાળકની હાજરીમાં નકામી નિંદા-કૂથલી કરવી, અસત્ય બોલવું, ઝઘડા કરવા, અપશબ્દો બોલવા વગેરે ન કરવું. તે ઉપરાંત રોજ બાળકોને નવી નવી વાર્તાઓ સંભળાવવી, પંચતંત્ર, હિતોપદેશ, ઐતિહાસિક પાત્રો, પૌરાણિક પાત્રો વગેરેની વાર્તાઓ વાંચવી કે સંભળાવવાથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ બનશે.

બાળઉછેરમાં પરિવારને સલાહ અને માર્ગદર્શનનો વિષય ઘણો વિશાળ છે. અહીં એક એક મુદ્દા ઉપર એક અલગથી પ્રકરણ લખી શકાય. અત્રે ટૂંકમાં ગાગરમાં સાગર સમાવવા પ્રયત્ન કરેલ છે. કોઈ પરિવારજનોને કંઈ વિશેષ સ્પષ્ટીકરણની જરૂર પડે તો “ચિલ્ડ્રન રિસર્ચ યુનિવર્સિટી”માંથી માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે.

# બાળકને સલાહ અને માર્ગદર્શન સંદર્ભે આચાર્ય/શિક્ષકની ભૂમિકા

- શ્રી ભૂમિ સતાપરા

સીચથેરામીસ્ટ- બી એમ ઇન્સ્ટિટ્યુટ, ઓફ મેન્ટલ  
હેલ્થ, અમદાવાદ મો. ૭૬૯૮૮૮૨૨૨૭



- ડૉ. રાજેન્દ્ર બી પંડ્યા

સેશીયલ ટીચર- બી એમ ઇન્સ્ટિટ્યુટ, ઓફ મેન્ટલ  
હેલ્થ, અમદાવાદ મો. ૯૪૨૮૯૮૫૮૭૨

વેદો અને ઉપનિષદોમાં ગુરુને બ્રહ્માનંદનો સ્રોત ગણવામાં આવ્યા છે.

“ગુરુબ્રહ્મા, ગુરુર્વિષ્ણુ, ગુરુર્દેવો મહેશ્વરઃ,

ગુરુ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ, તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ”

આ મંત્ર ગુરુની મહાનતા દર્શાવે છે.

આપણી ભારતીય પૌરાણિક શૈક્ષણિક પરંપરામાં દ્રોણાચાર્ય, કૃપાચાર્ય, સાંદીપનિ, વશિષ્ઠ, પરશુરામ જેવા મહાન ગુરુઓએ સર્વ શ્રેષ્ઠ ધનુર્ધારી, ગદાધારી, શીતલ-શાંત, વિવેકી, શિષ્યો આપ્યા છે. સાથેસાથે પોતાના શિષ્યોને વિદ્યા અને જીવનની મોટી તકો આપી. જેમાં આપણા ચાણક્યે મહાન સમ્રાટ ચંદ્રગુપ્ત મૌર્ય જેવા મહાન શાસક તૈયાર કરીને આપ્યા છે. આ શક્તિ આપણા ઋષીઓની હતી. આધુનિક સમયના શ્રી પંડિત વિષ્ણુદત્ત શર્માજીએ પંચતંત્રની રચના કરી માનસિક દિવ્યાંગ ચાર રાજકુંવરોને કુશળ બનાવ્યા છે.

જેથી ચાણક્યજી કહે છે કે ‘શિક્ષક કભી સાધારણ નહિ હોતા, પ્રલય ઓર નિર્માણ ઉસકી ગોદ મેં પલતે હૈ.’

પૌરાણિક ગુરુકુળ પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણ પ્રણાલીનું એક મહત્વપૂર્ણ અંગ હતું. આ ગુરુકુળ પદ્ધતિ વૈદિક યુગથી ચલિત હતી અને તેમાં શિષ્યો (વિદ્યાર્થીઓ) ગુરુ (શિક્ષક)ના આશ્રમમાં રહીને વિવિધ શાસ્ત્રો, ધર્મશાસ્ત્રો, યજ્ઞવિદ્યા, ધર્મ-નૈતિકતા અને જીવનનાં અન્ય મહત્વનાં પાસાઓ શીખતા.

ગુરુ શબ્દ સંસ્કૃતમાંથી આવ્યો છે, જેમાં “ગુ” નો અર્થ છે અંધકાર (અજ્ઞાન) અને “રુ” નો અર્થ છે પ્રકાશ (જ્ઞાન). એટલે કે, જે અજ્ઞાનતાના અંધકારને દૂર કરી જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાવે, તે સાચા અર્થમાં ગુરુ કહેવાય.

● પ્રાચીન ગુરુકુળ પદ્ધતિમાં ગુરુ માત્ર શિક્ષક જ નહીં, પણ શિષ્યના જીવન માર્ગદર્શક (mentor) અને

સંસ્કારદાતા હતા.

- ગુરુ શિષ્યને માત્ર વિષયજ્ઞાન જ ન આપતા, પણ નૈતિક મૂલ્યો, અધ્યાત્મ અને જીવનના સાચા માર્ગ વિશે માર્ગદર્શન આપતા.
- ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ પરંપરાને ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ખૂબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે.

બાળકને સલાહ આપવામાં અને માર્ગદર્શન આપવામાં આચાર્ય અથવા શિક્ષકની ભૂમિકા તેમના શૈક્ષણિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે નિર્ણાયક છે. તેમનું માર્ગદર્શન બાળકના પાત્ર, શીખવાની ટેવ અને ભવિષ્યની આકાંક્ષાઓને આકાર આપવામાં મદદ કરે છે.

**શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન :** બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે શિક્ષક એક મહત્વની ભૂમિકા નિભાવે છે. બાળક જ્યારે નાનું હોય ત્યારે શાળાએ જાય છે ત્યારે બાળક તેના માતા-પિતાની વાત સ્વીકારવા કરતાં તેના શિક્ષકની વાત ને વધુ માનશે કે સ્વીકારશે. જો શાળામાં એક આચાર્ય વ્યવસ્થિત હશે તો તે શાળાના 400 કે 500 બાળકોનું ભવિષ્ય યોગ્ય દિશા સાથે વિકાસ કરશે. જ્યારે આચાર્ય સાથે એક શિક્ષક ખભે-ખભો મિલાવીને કામ કરશે ત્યારે ખરા અર્થમાં તારે જર્મી પર આવશે. શાળામાં કે બાળકના વિકાસમાં આચાર્ય અને શિક્ષક એક ગાડાનાં બે પૈડાં છે.

**શૈક્ષણિક માર્ગદર્શનમાં શિક્ષકની ભૂમિકા :** શિક્ષક બાળકના માર્ગદર્શક, ગુરુ અને સાથી તરીકે કાર્ય કરે છે. શાળા એ બગીચો છે, બાળક એ ફૂલ છે અને શિક્ષક તેનો માળી છે. જે વિદ્યાર્થીઓની શક્તિઓ, નબળાઈઓ ઓળખીને તેની શીખવાની શૈલીઓ ઓળખે છે. અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સુધારવા માટે વ્યક્તિગત આધાર અને પ્રતિસાદ પૂરું પડવાનું કાર્ય કરે છે. જે બાળકને જિજ્ઞાસા,

વિવેચનાત્મક વિચાર અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને આગળ વધવા માટે પ્રેરણા આપે છે. વિદ્યાર્થીઓને વાસ્તવિક શૈક્ષણિક લક્ષ્યો અને આકાંક્ષાઓ નક્કી કરી આપે અને હાંસલ કરવામાં મદદ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસની સારી ટેવ અને સમય વ્યવસ્થાપન કૌશલ્ય વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. અને એક શિસ્તબદ્ધ સૈનિક તૈયાર કરે છે. સાથે સાથે બાળક જ્યાં અને જ્યારે જ્યારે મુંઝાય ત્યારે તેના એક પથદર્શક તરીકે એક સાથી રૂપે તેને સખાભાવે પ્રોત્સાહન આપે છે.

**આચાર્યની ભૂમિકા :** આચાર્ય એ શાળા અને વિદ્યાર્થીઓના એક રોલ મોડલ હોય છે. આચાર્યની કામગીરી અને તેની વહીવટી કુશળતા બાળકો અને શાળાના વિકાસ માટે ખૂબ મોટું યોગદાન આપે છે. આચાર્ય એ બાળકો, શિક્ષકો અને સમાજને એક સાથે લઈને ચાલનાર વ્યક્તિત્વ છે. આચાર્ય શાળાનું સુચારુ સંચાલન કરે છે. જ્યારે જ્યારે વિદ્યાર્થીઓને મુશ્કેલીઓ પડે ત્યારે ત્યારે તેની ભૂમિકા તે એક ઘરના મોભી તરીકે નિભાવે છે. વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરતા સારી રીતે સંરચિત અભ્યાસક્રમની ખાતરી કરે છે. શૈક્ષણિક શ્રેષ્ઠતા અને આજીવન શિક્ષણની સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપે છે. અસરકારક શિક્ષણ માટે એક ઉત્તમ સમયપત્રક બનાવીને તેનું અમલીકરણ કરાવે છે. વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે શિક્ષકોને ટેકો કે સહકાર આપે છે. શાળા અને બાળકો માટેની ભૌતિક સુવિધા પુસ્તકો, ટેકનોલોજી અને કાઉન્સેલિંગ જેવાં જરૂરી શૈક્ષણિક સંસાધનો પૂરા પાડે છે.

**ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક આધાર :** વ્યક્તિ કે વિદ્યાર્થી શારીરિક સાથે સાથે માનસિક રીતે પણ મજબૂત હોવો જોઈએ. અત્યારના આધુનિક સમયમાં બાળકોના મનને વાલીઓ અને સમાજ દ્વારા સારા રેન્ક માટે સતત ટેન્શન અપાતું હોય છે ત્યારે શાળા પરિવારની વિશેષ જવાબદારી બને છે. કે આકુમળું ફૂલ ક્યાંક મુરઝાય નહિ. સલામત અને સહાયક વાતાવરણ બનાવવું. ગુરુ, સમાવિષ્ટ અને સુરક્ષિત વર્ગખંડનું વાતાવરણ બનાવે છે.

શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ, ચિંતા અથવા ભાવનાત્મક તકલીફનાં ચિહ્નોને ઓળખે છે. અને તેના સમાધાન માટે સુચારુ ઉપચાર પણ કરે છે. જેઓ આત્મવિશ્વાસ, સ્વ-અભિવ્યક્તિ અને સકારાત્મક સ્વ-છબીને પ્રોત્સાહિત કરે છે. વિદ્યાર્થીઓને નિષ્ફળતાઓ, અડચણો અને પડકારોને સંભાળવામાં માર્ગદર્શન અને સહાય આપે છે. સ્થિતિસ્થાપકતા અને ખંતને પ્રોત્સાહન આપે છે. જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પ્રાથમિકતા આપે છે. બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે મનોવૈજ્ઞાનિક તજજ્ઞ પાસેથી માર્ગદર્શન અને ભાવનાત્મક વ્યાખ્યાનન આયોજન કરે છે. તણાવ વ્યવસ્થાપન, આત્મસન્માન અને ભાવનાત્મક બુદ્ધિ પર જાગૃતિ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે છે. બાળકમાં રહેલી શક્તિઓને ઉજાગર કરવાની મહત્વની કામગીરી કરે છે. બાળક અન્ય બાળકથી તણાવ કે આઘાતમાં તો નથી ને, જો હોય તો તેને તેમાંથી બહાર લાવશે અને જે તોફાની બાળકો છે તેને સમજાવશે કે નિયંત્રણ કરશે.

**કારકિર્દી અને જીવનકૌશલ્ય સલાહ :** આપણું કે વિદ્યાર્થીઓનું શિક્ષણ ત્યારે જ સાર્થક બને છે કે જ્યારે તેને રોજગાર મળે અને સમાજમાં તેનું સ્થાન પ્રસ્થાપિત થાય. શાળામાં શિક્ષક બાળકોને ઉચ્ચ શિક્ષણની તકો અને વિષય પસંદગી અંગે માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. તદુપરાંત વિદ્યાર્થીઓને તેમની રુચિઓ અને ક્ષમતાઓના આધારે વિવિધ કારકિર્દી વિકલ્પોનો પરિચય કરાવે છે. જો શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને વાસ્તવિક લક્ષ્યો અને આકાંક્ષાઓ સેટ કરવા પ્રોત્સાહિત કરે તો ભવિષ્યમાં બાળક સફળતાનાં શિખરો સર કરી શકે છે. શિક્ષકનું એક મહત્વનું કાર્ય એ પણ બને છે કે બાળક ને મૂંઝવતી સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવું અને સાથે સાથે ટીમ વર્ક કુશળતા અને શ્રેષ્ઠ નેતૃત્વ શીખવવું, આજીવન શિક્ષણ અને અનુકૂલનક્ષમતાને પ્રોત્સાહિત કરવું. શાળાના શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને કારકિર્દીની તકોનો પરિચય કરાવવા કારકિર્દી કાઉન્સેલિંગ સત્રો અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે છે. આજના આ આધુનિક સમયમાં સમાજને જરૂરિયાત મુજબ શાળાના

આચાર્ય બાળકોની કારકિર્દીની ચર્ચાઓ અને વર્કશોપ માટે અનુરૂપ વ્યાવસાયિકોને આમંત્રિત કરે છે તથા ઈન્ટર્નશિપ અથવા તાલીમની તકો પૂરી પાડવા માટે બાહ્ય સંસ્થાઓ સાથે સહયોગ કરે છે. આચાર્યો અને શિક્ષકો બાળકોની પ્રતિભા ઓળખીને તેની કારકિર્દીની કેડી કંડારવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

**વર્તન અને નૈતિક વિકાસ:** બાળકોને નૈતિક મૂલ્યોનું શિક્ષણ આપવામાં શિક્ષકોની મહત્વની ભૂમિકા છે. શિસ્ત, પ્રામાણિકતા અને આદર જગાવવો. સહાનુભૂતિ અને સામાજિક જવાબદારીને પ્રોત્સાહિત કરવી. વર્તન સંબંધી પડકારોને હકારાત્મક રીતે સંબોધવા. બાળક માટે શિક્ષક અને આચાર્ય એક રોલ મોડલ તરીકે કાર્ય કરે છે જેમાં જવાબદારીનું વહન, સમજદારી અને પ્રામાણિકતાનું પ્રદર્શન કરે છે. જે બાળકોને આદર, દયા, સહાનુભૂતિ અને ન્યાયીપણાનાં મૂલ્યો શીખવે છે. શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓને તેમનાં કાર્ય કરવા માટે જવાબદારી લેવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. શિક્ષકો અને આચાર્ય શૈક્ષણિક કાર્યમાં પ્રામાણિકતાને પ્રોત્સાહન આપે છે. દા.ત., છેતરપિંડી અને સાહિત્યચોરીને નિરુત્સાહિત કરવું. મૂલ્ય આધારિત શિક્ષણ અભ્યાસક્રમની અમલવારી કરાવે છે. શિક્ષકો અને કર્મચારીઓને નૈતિક મૂલ્યોને મજબૂત કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. શિસ્ત, પ્રામાણિકતા અને આદર પર શાળાની નીતિઓ સ્થાપિત કરે છે. આચાર્યો અને શિક્ષકો સારા નૈતિક પાત્ર દર્શાવનારા વિદ્યાર્થીઓના સારા વર્તનને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે હકારાત્મક મજબૂતીકરણનો ઉપયોગ કરી તેને ઓળખીને પુરસ્કાર આપે છે. જેની પ્રેરણા અન્ય વિદ્યાર્થીઓ લેશે. બાળકના ગંભીર વર્તન માટે વાલીઓ સાથે સામૂહિક અને વ્યક્તિગત રીતે મિટિંગોનું આયોજન કરશે.

**સામાજિક અને સહપાઠી સંબંધિત માર્ગદર્શન :** માણસ એક સામાજિક પ્રાણી છે. જે સમાજમાં રહે છે. અને સમાજના રીત રિવાજ પ્રમાણે તેનું વર્તન થાય તે યોગ્ય છે. એ જ રીતે શાળામાં પણ નિયમોનુસાર વિદ્યાર્થીઓ આવે, તેનું કાર્ય કરે અને એકબીજા સહપાઠીઓ સાથે યોગ્ય

વ્યવહાર કરે તે અપેક્ષિત છે. શાળામાં રમત-ગમત કે અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ટીમ વર્ક, સંચાર કૌશલ્યો અને સહયોગને પ્રોત્સાહિત કરવાની કામગીરી શિક્ષકોના શિરે છે. વિદ્યાર્થીઓને સ્વસ્થ સંબંધો કેવી રીતે બનાવવા અને તકરારનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું, અને તે સંબંધો કેવી રીતે સાનુકૂળ કરવા તે શીખવે છે. વિદ્યાર્થીઓને સાથીઓના દબાણમાં નેવિગેટ કરવામાં અને હકારાત્મક પસંદગી કરવામાં મદદ કરવામાં શિક્ષકો એક દીવાદાંડી સમાન છે. વિદ્યાર્થીઓને નેતૃત્વના ગુણો અને સામાજિક જવાબદારી વિકસાવવામાં માર્ગદર્શન આપે છે. એક સમાવિષ્ટ અને આદરપૂર્ણ શાળા વાતાવરણ બનાવે છે. જે સામાજિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરે છે. જેમાં “હમ સુધરેંગે યુગ સુધરેગા, હમ બદલેંગે, સમાજ બદલેગા, દેશ કા નિર્માણ કેસે હોગા વ્યક્તિ કે નિર્માણસે” જે શિક્ષકો અને આચાર્ય દ્વારા સાર્થક થાશે. સામાજિક કૌશલ્યો સુધારવા માટે સહાભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરે છે. જેના થકી એક સારા સમાજ અને દેશનું નિર્માણ શક્ય થશે.

**માતાપિતા અને સમુદાય સાથે સહયોગ :** બાળક હોશિયાર છે પરંતુ ઘરનું વાતાવરણ યોગ્ય છે કે નહિ અને યોગ્ય વાતાવરણ તૈયાર કરવા માટે શિક્ષકો બાળકોના વાલીઓને કે વાલીઓ મિટિંગનું આયોજન કરીને જરૂરી વાતાવરણના ફાયદા બતાવશે જે બાળકના હિતમાં હશે. સાથે સાથે બાળકની રસ-રુચિ મુજબ તેને યોગ્ય વિષય-રમત-ગમતમાં ભાગ લે નહીં કે બધામાં ભાગ લે અને છેલ્લે બાળક નિરાશ થાય તે માટે સમુદાયમાં શિક્ષકો દ્વારા જાગૃતતા લાવવાની થાય છે કે લાવે છે. બાળકના વિકાસ સાથે સાથે શાળામાં રમત-ગમત કે અન્ય વિકાસશીલ પ્રવૃત્તિઓ માટે સમાજ અને વાલીઓનો સહયોગ લઈ યોગ્ય દિશામાં શાળાનો વિકાસ કરવાની સંપૂર્ણ જવાબદારી શાળાના તમામ શિક્ષકો અને આચાર્યની છે. વાલીઓનો સહયોગ જે માતાપિતા અને સમુદાય સાથે શાળાના સંબંધને મજબૂત બનાવે છે જેને જોડતી કડી એટલે શિક્ષક અને આચાર્ય.

## વિશિષ્ટ બાળકોના માતા-પિતા માટે સલાહ અને માર્ગદર્શન



- સુરેશભાઈ જે. ગામીત  
મદદનીશ પ્રાધ્યાપક (G.E.S- વર્ગ-2)  
સરકારી શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય, વાંસદા,  
જિ. નવસારી. મો. ૯૭૨૬૦૧૯૯૦૧

વ્યક્તિ અને સમાજનું મહત્ત્વ નિરંતર બની રહે તેના માટે અનુકૂળનની ક્ષમતાઓનો વિકાસ યોગ્ય સમયે કરવો જરૂરી છે. જો આ પ્રયત્ન નહીં કરવામાં આવે તો સમાજની પ્રગતિ પર તેની પ્રતિકૂળ અસર પડવાની સંભાવના રહેલી છે.

**વિશિષ્ટ બાળકો :** વિશિષ્ટ બાળકો માટે અંગ્રેજીમાં શબ્દ છે Exceptional Children. શરૂઆતનાં વર્ષોમાં આ શબ્દ અત્યંત મેઘાવી કે પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થીઓ માટે વપરાતો હતો જે સંકુચિત અર્થમાં પ્રયોજાતો પરંતુ મનોવિજ્ઞાનનાં નિરીક્ષણો તથા માપન અનુસાર આ અર્થને વધુ વ્યાપક બનાવ્યો. વિશિષ્ટ બાળકો એટલે માત્ર મેઘાવી કે પ્રતિભાશાળી બાળકો નહીં પરંતુ જે બાળકો પોતાની વયજૂથનાં સામાન્ય બાળકો જે વર્તન કરી શકે કે અનુકૂળ સાધી શકે તેનાથી સાવ જુદું વર્તન કે દેખાવ કરતાં બાળકો એવો અર્થ કરવાનો છે. અર્થાત્ એવું બાળક કે જે માનસિક, શારીરિક કે સામાજિક લક્ષણોની બાબતમાં તેના વયજૂથનાં સાથી બાળકોથી વિપરીત લાક્ષણિકતા કે જુદાપણું દર્શાવે છે.

વર્ષ 2011ની વસ્તી ગણતરી પ્રમાણે ભારતમાં અંદાજિત 77,90921 દિવ્યાંગતા ધરાવતાં બાળકો છે. આ બાળકોના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરવો એ તમામની ફરજ બને છે પણ એ પહેલાં બાળકોનાં માતા-પિતાની બાળકો પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા અને મન:સ્થિતિ અંગે એમને અનુકૂલિત બનાવવા વિશેષ સલાહ અને માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા છે. આખરે બાળક હૂંફ અને સલામતી માતા-પિતા પાસેથી જ તો ઝંખે છે. જે અંગે માતા-પિતાને કેટલીક સલાહ કે સૂચનો આ પ્રમાણે કરી શકાય.

વિશિષ્ટ બાળકનાં માતા પિતા માટે આવશ્યક સૂચનો (સલાહ અને માર્ગદર્શન સંદર્ભે)

**બાળકના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર :** દરેક માતા-પિતાને દિવ્યાંગ બાળકને સ્વીકારી તેના સાથે અનુકૂળ સાધવાની મૂંઝવણ અનુભવાતી હોય છે. એ હંમેશાં નસીબને દોષ દેવા લાગે છે. કંઈ કેટલાય પ્રયાસોની હારમાળા બનાવી લે છે, છતાં સરવાળે હતાશા અને નિરાશા જ મળતી હોય છે. આવી સ્થિતિમાં સૌ પ્રથમ માતા-પિતા, કુટુંબ બાળકના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરી તેને યોગ્ય બનવાનો ઉપક્રમ રાખવો જોઈએ. સમાજ અને લોકોની વાતો કે મહેણાંને ધ્યાને ન લેતાં, જે બાળકને અન્યોની તુલનામાં વધુ સલામતી, વધુ હૂંફ, યોગ્ય સારવાર આપવાની જરૂર છે. એ વાતનો સહજ સ્વીકાર કરવો રહ્યો.

બાળક ભારે તણાવ, ભય અને અસલામતીમાંથી પસાર થતું હોય આવી સ્થિતિમાં માતા-પિતા અને કુટુંબની જવાબદારી વધી જાય છે. તેમણે બાળક પ્રત્યે વધારે સંવેદનશીલ થવું પડશે. તેની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની પૂરતી કાળજી અને જાણકારી રાખવી પડશે અને આ તમામ પ્રયાસો ત્યારે જ સફળ થશે. જ્યારે દિવ્યાંગ બાળકનો તેના પૂરા અસ્તિત્વ સાથે સહર્ષ સ્વીકાર કરાશે.

**બાળક પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ કેળવવો :** વર્તમાન સમયમાં દેખાદેખી તથા જાહેરાતોની ભ્રામક હોડમાં દરેક માતા-પિતા ગુંચવાયાં છે. બાળકની ઈચ્છા, આકાંક્ષા જાણ્યા વિના પોતે ધારેલા લક્ષ્યાંકોનો બોજ બાળકના ખભા પર મૂકી દે છે અને શરૂ થાય છે હરીફાઈ. અન્યની સરખામણીમાં ક્યાંય ઊતરતા ન આવવાની દોડ જામે છે. લગભગ બધા જ સામાન્ય બાળકનાં માતા પિતાની આ સ્થિતિ થઈ ગઈ છે ત્યાં પરિવારમાં જ્યારે વિશિષ્ટ કે દિવ્યાંગ બાળક હોય ત્યારે ખૂબ જ ધીરજથી માતા-પિતાએ આ વર્તમાન માહોલમાં તેમના બાળક પ્રત્યે

હકારાત્મક અભિગમ રાખી બાળકને સમજવાની કોશિશ કરવાની છે. એ એનું વિશ્વ લઈને આવ્યું છે. એમાં એના સહાયક બનવાની ભૂમિકા નિભાવવાની છે. એવો હકારાત્મક અભિગમ કેળવવાની માતા-પિતાની જવાબદારી બને છે અને ત્યારે જ બાળકના સંવેગો પ્રત્યે સહૃદયતાથી માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચે સાચું સમાયોજન શક્ય બનશે.

**પડકારોનો સામનો કરવા કટિબદ્ધ થવું :** ઈશ્વરે બનાવેલી આ સૃષ્ટિમાં વ્યક્તિ એકબીજાથી કંઈ કેટલાય અંશે વિભિન્નતાઓ ધરાવે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન એ બાબતનું સાક્ષી છે. આ પ્રકારની ભિન્નતાઓ શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને બૌદ્ધિક હોઈ શકે છે. આ સ્થિતિમાં અક્ષમતા ધરાવતા બાળક પ્રત્યે માતા-પિતાને અનેક પડકારો આવશે જેને પાર પાડવા દરેક માતા-પિતા તથા કુટુંબે કટિબદ્ધ થવું પડશે. બાળકની સલામતી માટેનો પહેલો આધાર એના માતા-પિતા છે એમણે જ એના રાહબર થવા સક્ષમ બનવામાં કોઈ ક્યાશ બાકી રાખવાની નથી.

**કુટુંબનું ભવાવરણ :** સામાન્ય બાળકના જન્મથી સર્જતા કુટુંબના ભવાવરણ અને ખાસ કાળજી માંગી લે તેવા બાળકના જન્મ બાદ સર્જતા ભવાવરણમાં ખૂબ મોટો તફાવત જોવા મળે છે. આ જુદો અભિગમ બદલવાની જરૂર છે. બાળકમાં અનુકૂલન ક્ષમતા, પ્રત્યાયન કૌશલ્યનું બીજારોપણ એના કુટુંબમાંથી જ થતાં હોય છે. ઘરનાં તમામ સભ્યોની આ સહિયારી જવાબદારી બની જાય છે. વિશેષ કાળજી માંગી લે તેવા બાળક પ્રત્યે બધા જ સંવેદનશીલ બને તથા એના માટેની શ્રેષ્ઠ વ્યવસ્થા ગોઠવાય. અહીંયાં નાણાકીય વ્યવસ્થા નહીં પણ પરિવારની ભાવનાત્મક હૂંફ ધરાવતા વાતાવરણની ખૂબ આવશ્યકતા રહેલી છે. જેનું સર્જન માત્ર ને માત્ર પરિવાર જ કરી શકશે.

કુટુંબનાં સભ્યો બાળકની જરૂરિયાત અનુસાર નિષ્ણાતોની સલાહ લઈ તેના માટેની ઉત્તમ વ્યવસ્થા ગોઠવવામાં મદદરૂપ બની શકે, શ્રેષ્ઠ શાળાની પસંદગી

થાય, તેના માટેના શ્રેષ્ઠ શિક્ષકોની પસંદગી કરાય અને બાળક વધારે સરળતાથી અનુકૂલન સાધી શકે એવા તમામ પ્રયત્નો એ કુટુંબના હકારાત્મક અને સુમેળભર્યા ભાવાવરણ પર જ નિર્ભર છે.

**બાળકનો આત્મવિશ્વાસ વધે તેવા પ્રયાસો કરવા :** અન્ય બાળકોની તુલનામાં તે ક્યાં છે તે દર્શાવવાને બદલે તેનામાં કેટલી વિશેષ શક્તિઓ નિહિત છે તે તરફ તેનું ધ્યાન દોરવું જોઈએ. શાળા કક્ષાએ સમાવેશી શિક્ષણને ખ્યાલ રૂપે એ વાત સ્વીકારાયેલી જ છે. છતાં આ અભિગમનું પ્રથમ પગથિયું તો એનું ઘર જ છે. ઘરના સભ્યોનો દૃષ્ટિકોણ મહત્વનો પૂરવાર થાય છે. વિશેષ કાળજી માંગી લેતાં બાળકો પ્રત્યે પરિવારનાં માતા-પિતા સહિત દરેક સભ્યે બાળકમાં આત્મવિશ્વાસ વધે તે અંગેના પ્રયાસો કરવા જોઈએ. બાળકમાં હતાશા કે લઘુતા ના આવે તેની કાળજી લેવાવી જોઈએ. હંમેશાં તેનાં કાર્યો કરવામાં તેને નવો ઉત્સાહ અને શક્તિ મળે એ ખૂબ જરૂરી બની જાય છે. બાળકના મનોપ્રદેશમાં દુનિયા નહીં પણ મારો પરિવાર, મારાં માતા-પિતા મારી સાથે છે એ ભાવ એના જીવવા અને શ્રેષ્ઠતા પુરવાર કરવા નિર્ણાયક સાબિત થઈ શકે છે. પરિણામે હંમેશાં એનામાં આત્મવિશ્વાસ વધે તેવી વાતો, મોટિવેશનલ સ્ટોરી, ફિલ્મ, પુસ્તકો કે વ્યક્તિ પરિચય વગેરે જેવી બાબતોથી તેને પ્રેરણા અને હૂંફ આપતાં રહેવું જોઈએ.

ટૂંકમાં માતા-પિતા કે પરિવારના કુટુંબીઓ વિશેષ કાળજી માંગી લેતા આ બાળકની મનોસામાજિક જરૂરિયાતો સારી પેઠે જાણતા હોવા જોઈએ. બાળકનો શારીરિક, માનસિક બદલાવ તથા તેના ઉપાયોથી માહિતગાર હોવા જોઈએ. તેના મિત્રો, શિક્ષકો કે અન્ય જે જે એના સંપર્કમાં રહેતા હોય તે તમામથી પરિચિત થવું જોઈએ કારણ કે બાળકોના વિકાસમાં તે ચાવીરૂપ પરિબળો બને છે. માતા પિતાની એ મહત્વની જવાબદારી બને છે કે આ બાળક બોજારૂપ નહીં પરંતુ વિશેષ કાળજી માંગી લે તેવું છે. જરૂર પડે જરૂરિયાત અનુસાર તેમણે પ્રશિક્ષણ પણ મેળવવું જોઈએ.

# શાળા સલાહકાર - વિદ્યાર્થીની સફળતા પાછળનો એક અગમ્ય નાયક



- ડૉ. ભાવેશ એસ. કુલ્કર્ણી  
મદદનીશ પ્રાધ્યાપક,  
સરકારી બી.એડ. કોલેજ, કાછલ  
મો. ૯૪૦૮૨૮૮૧૮૯

શાળામાં આવતા પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને તેના સામાજિક, ભાવનાત્મક અને શૈક્ષણિક વિકાસમાં સહાયક થનાર વિવિધ વ્યક્તિઓમાં શાળા સલાહકાર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. શાળા સલાહકારની ભૂમિકા અસરકારક બની રહે તે માટે તેનામાં કેટલાક ગુણો, લક્ષણો, યોગ્યતાઓ અને ક્ષમતાઓનું એક અનોખું સંયોજન અપેક્ષિત છે. શાળામાં સલાહકાર તરીકે કાર્ય કરવા માટે એક વ્યક્તિમાં કેવાં ગુણો, લક્ષણો અને યોગ્યતાઓ હોવાં જોઈએ તે વિવિધ ઉદાહરણસહ તે પ્રસ્તુત લેખના માધ્યમથી સમજાવે.

શાળામાં સલાહકાર તરીકે કાર્ય કરવા માટેનાં અપેક્ષિત ગુણો-

**1. સમાનુભૂતિ અને સહાનુભૂતિ :** વિદ્યાર્થીઓની લાગણીઓ, ચિંતાઓ અને અનુભવોને સમજવા અને પોતાના કે અન્યના અનુભવોને વિદ્યાર્થીઓના અનુભવ સાથેના જોડાણની ક્ષમતા.

**ઉદાહરણ :** શાળાની ખો-ખો ટીમમાં સમાવેશ ના થવાથી નારાજ નેહા નામની એક વિદ્યાર્થીની શાળાના સલાહકાર, શ્રીમતી શાહ પાસે આવે છે અને પોતાની વાત રજૂ કરે છે. શ્રીમતી શાહ ધ્યાનપૂર્વક નેહાને સાંભળે છે, તેની નિરાશા અને નારાજગીનો સ્વીકાર કરે છે, અને તેના પોતાના જીવનનો એવો જ એક અનુભવ જણાવે છે. શ્રીમતી શાહનો આ અનુભવ નેહાને તેની સાથે બનેલ બાબતને હકારાત્મક રીતે સમજવામાં અને સહજ રીતે સ્વીકારવામાં મદદ કરે છે.

**2. ધીરજ (ધૈર્ય):** વિવિધ વયજૂથ, ક્ષમતા અને અધ્યયન શૈલી ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ સાથે કામ કરવાની ક્ષમતા

**ઉદાહરણ :** અધ્યયન અક્ષમતા ધરાવતા શાળાના

એક વિદ્યાર્થી દીપેશ સાથે શાળાના સલાહકાર, શ્રી વિજયભાઈ પ્રત્યેક સંકલ્પના કે વિષયવસ્તુ સમજાવવા માટે પૂરતો સમય કાઢે છે, દીપેશ જે તે મુદ્દો બરાબર સમજે છે કે નહિ તે સુનિશ્ચિત કરે છે અને જરૂરિયાત મુજબ સહાય અને સગવડ પૂરી પાડે છે.

**3. સુગમતા (લવચીકતા) :** બદલાતી પરિસ્થિતિઓ, સમય અનુસારની પ્રાથમિકતાઓ અને વિદ્યાર્થીની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ થવાની ક્ષમતા.

**ઉદાહરણ :** શાળાના સલાહકાર, શ્રીમતી પટેલ, નીરજ નામના વિદ્યાર્થી સાથે તેને માર્ગદર્શન આપવા હેતુ બેસવાના હોય છે, પરંતુ એક અણધારી કામગીરી આવવાથી તે નક્કી કરેલો સમય નીરજને ફાળવી શકતા નથી. પરંતુ શ્રીમતી પટેલ સત્વરે તે અંગે નીરજને આ અંગેની જાણ કરે છે અને તે જ દિવસનો અન્ય સમય ફાળવી નીરજની માર્ગદર્શન મેળવવાની સુગમતા કરી આપે છે.

**4. ગોપનિયતા :** ગોપનિયતા જાળવવાની અને સંવેદનશીલ બાબત કે માહિતીને વિવેકબુદ્ધિથી સંભાળવાની ક્ષમતા.

**ઉદાહરણ :-** કોઈ કારણથી સતત મૂંઝાતો રહેતો એક વિદ્યાર્થી, સ્નેહલ શાળાના સલાહકાર શ્રી વ્યાસને તેની ચિંતા અને તેના મનમાં ચાલી રહેલા સંઘર્ષ વિશે જણાવે છે. શ્રી વ્યાસ સ્નેહલને ચિંતિત કરી રહેલ બાબતની ગોપનિયતા જાળવવાની ખાતરી આપે છે અને સ્નેહલના અન્ય શિક્ષકો અથવા સહપાઠીઓ સહિત કોઈને પણ એ બાબત વિશે જાણ પણ ન થાય એ રીતે સ્નેહલની મૂંઝવણનો ઉકેલ લાવે છે.

**5. સાંસ્કૃતિક, સામાજિક અને ધાર્મિક સંવેદનશીલતા:** વિવિધ બાબતો કે વર્તન પાછળની સાંસ્કૃતિક, સામાજિક

અને ધાર્મિક પૃષ્ઠભૂમિ અંગેની જાગૃતિ, તેની પ્રશંસા અને તેનો સ્વીકાર કરવાની ક્ષમતા

**ઉદાહરણ :** એક શાળાના સલાહકાર, શ્રી મકવાણા સાથે ઈમરાન નામનો એક વિદ્યાર્થી એક સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાય છે. એક અલગ સાંસ્કૃતિક, સામાજિક અને ધાર્મિક પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતો ઈમરાન તે પ્રવૃત્તિમાં સમાવિષ્ટ કેટલીક બાબતો પરત્વે વિરોધાભાસી વલણ ધરાવે છે. શ્રી મકવાણા ઈમરાનના તે વલણ પાછળ જવાબદાર સાંસ્કૃતિક, સામાજિક કે ધાર્મિક પ્રથાઓ અને મૂલ્યો વિશે જાણવા માટે સમય કાઢે છે, અને એ બાબત સુનિશ્ચિત કરે છે કે તે ઈમરાનના વલણ પરત્વે સંવેદનશીલ છે, તેની કદર કરે છે અને ઈમરાનને તે પ્રવૃત્તિ કરવા ફરજ પાડતા નથી.

શાળામાં સલાહકાર તરીકે કાર્ય કરવા માટેનાં અપેક્ષિત લક્ષણો-

**1. અસરકારક પ્રત્યાયન કૌશલ્ય :** વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, માતાપિતા અને વહીવટકર્તાઓ સાથે અસરકારક શાબ્દિક અને અશાબ્દિક પ્રત્યાયન (વાતચીત)ની ક્ષમતા

**ઉદાહરણ :** શાળાના સલાહકાર, શ્રી ઠક્કર અભિષેક નામના એક વિદ્યાર્થીને તેના શૈક્ષણિક સંઘર્ષો અને મુશ્કેલી અંગે ચર્ચા કરવા માટે મળે છે. શ્રી ઠક્કર અભિષેકને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળે છે, પ્રશ્નો પૂછે છે, તેમજ તેનાં સંઘર્ષો અને મુશ્કેલીઓ સાથે સંકળાયેલાં કે પરોક્ષ રીતે જવાબદાર અભિષેકનાં માતાપિતા અને અન્ય શિક્ષકો સાથે સ્પષ્ટ ચર્ચા કરે છે. સમગ્ર પ્રક્રિયાના અંતે શ્રી ઠક્કર અભિષેકનાં સંઘર્ષો અને મુશ્કેલીઓ માટે જવાબદાર પરિબળોની અભિષેક સાથે મુક્તમને ચર્ચા કરે છે અને તેને અપેક્ષિત વર્તન - વ્યવહાર અંગે સચોટ માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. સાથેસાથે એ બાબત પણ સુનિશ્ચિત કરે છે કે અભિષેક આ તમામ બાબતો - ચર્ચાને હકારાત્મક રીતે સમજે અને સ્વીકારે.

**2. સક્રિય શ્રવણ કૌશલ્ય :** વિદ્યાર્થીઓને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાની, તેમની ચિંતાઓને સમજવાની અને યોગ્ય રીતે પ્રતિભાવ આપવાની ક્ષમતા.

**ઉદાહરણ :** ડેવિડ નામનો વિદ્યાર્થી શાળાના સલાહકાર, શ્રી જોસેફ પાસે આવે છે. અભ્યાસના અતિશય ભારણથી થાકેલા અને કંટાળેલા ડેવિડ તરફ શ્રી જોસેફ તેમનું સંપૂર્ણ ધ્યાન આપે છે, આંખનો સંપર્ક જાળવી રાખે છે અને તેઓ ડેવિડની વાત રસપૂર્વક અને ગંભીરતાથી સાંભળી રહ્યા છે તેવું દર્શાવવા માટે થોડી થોડી વારે માથું પણ હલાવે છે.

ડેવિડની સમગ્ર વાત સાંભળ્યા પછી શ્રી જોસેફ સહાનુભૂતિ સાથે તેના પ્રશ્નોનો જવાબ આપે છે, મુશ્કેલીઓનો સંભવિત ઉકેલ જણાવે છે તેમજ ડેવિડને તેના કાર્યભારનું સુચારુ સંચાલન કરવામાં મદદરૂપ થાય તેવી વ્યૂહરચનાઓ પણ સૂચવે છે.

**3. સમસ્યા નિરાકરણ કૌશલ્ય :** સમસ્યાઓનું વિશ્લેષણ કરવાની, સંભવિત ઉકેલો ઓળખવાની અને વિદ્યાર્થીઓને સહાયરૂપ થવા માટેની વ્યૂહરચના વિકસાવવાની ક્ષમતા

**ઉદાહરણ :** એક વિદ્યાર્થીની, અંકિતા તેના સહાધ્યાયીઓ સાથે અનુકૂલન સાધવામાં સંઘર્ષ અનુભવી રહી છે. શાળા સલાહકાર, શ્રીમતી ત્રિવેદી અંકિતાને તેના એક કાર્યમાં જોડે છે અને વાતવાતમાં અંકિતાના તેના સહાધ્યાયીઓ સાથેના સંઘર્ષનાં મૂળ કારણો ઓળખી તેણીને સારી રીતે અનુકૂલન સાધવા માટે આવશ્યક એવાં સામાજિક કૌશલ્યોથી વાકેફ કરે છે તેમજ એક એવી પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરે છે જેમાં અંકિતા અને તેના સહાધ્યાયીઓએ સાથે કાર્ય કરવાની ફરજ પડે છે અને તેઓ એકબીજા સાથે અનુકૂલન સાધવામાં મહદંશે સફળ થાય છે.

**4. સંગઠનાત્મક કુશળતા :** સમયનું સંચાલન કરવાની, કાર્યોને પ્રાથમિકતા આપવાની તેમજ સચોટ અને સુસંગત માહિતીની જાળવણી કરવાની ક્ષમતા

**ઉદાહરણ :** શાળા સલાહકાર, શ્રી પટેલ, તેમની કામગીરી વ્યવસ્થિત અને સુચારુ રીતે કરવા રહેવા તેમજ ઉપલબ્ધ સમયનું અસરકારક રીતે આયોજન અને સંચાલન કરવા માટે વિવિધ ડિજિટલ સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે. તે

તેમનાં કાર્યોને પ્રાથમિકતા આપતાં એ બાબતની ખાતરી કરે છે કે જે તે કાર્ય સમયમર્યાદામાં પૂર્ણ થાય તેમજ વિદ્યાર્થીઓને સમયસર મદદ અને માર્ગદર્શન મળતું રહે.

**5. સહયોગ :** વિદ્યાર્થીઓની સફળતા સુનિશ્ચિત કરવા માટે શિક્ષકો, વહીવટકર્તાઓ અને અન્ય સહાયક સ્ટાફ સાથે કામ કરવાની ઈચ્છા

**ઉદાહરણ :** શાળા સલાહકાર, શ્રીમતી પંડ્યા, શાળાના એક શિક્ષક શ્રી મહેતાને શૈક્ષણિક મુશ્કેલીઓ અનુભવતા મહેશ નામના એક વિદ્યાર્થીની મુશ્કેલીઓ દૂર કરવા માટેની એક યોજના તૈયાર કરવામાં સહયોગ આપે છે. શ્રીમતી પંડ્યા અને શ્રી મહેતા મહેશની ક્ષમતાઓ અને પડકારોને ઓળખવા તેમજ તેને મદદરૂપ થવા માટેની વિવિધ વ્યૂહરચનાઓ વિકસાવવા અને તેની પ્રગતિનું નિરીક્ષણ કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરે છે.

શાળામાં સલાહકાર તરીકે કાર્ય કરવા માટેની અપેક્ષિત યોગ્યતાઓ -

**1. સલાહ અને માર્ગદર્શન કૌશલ્યો :** વિદ્યાર્થીઓના સામાજિક, ભાવનાત્મક અને શૈક્ષણિક વિકાસને સહાયક થવા માટે આવશ્યક એવા માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો, તકનીકો અને વ્યૂહરચનાઓનું જ્ઞાન

**ઉદાહરણ :** એક શાળા સલાહકાર, શ્રી વૈષ્ણવ તેના એક વિદ્યાર્થી રાઘવને તેની ચિંતા કરવાની વૃત્તિ પર નિયંત્રણ લાવવામાં મદદ કરવા માટે Cognitive - Behavioral Therapy (જ્ઞાનાત્મક - વર્તણૂકીય ઉપચાર) તકનીકનો ઉપયોગ કરે છે. શ્રી વૈષ્ણવ રાઘવને નકારાત્મક વિચારોને પ્રેરતી પરિસ્થિતિઓ - બાબતો ઓળખવા, તેનો સામનો કરવા તેમજ વધુ સકારાત્મક અને વાસ્તવિક વિચારસરણી વિકસાવવા માટે વિવિધ કાર્યોમાં પોતાની સાથે જોડે છે.

**2. મૂલ્યાંકન અને પરીક્ષણ કૌશલ્યો :** વિદ્યાર્થીઓની શક્તિઓ, નબળાઈઓ, રસ-રુચિ અને અધ્યયન જરૂરિયાતોને ઓળખવા માટે જરૂરી એવાં મૂલ્યાંકન સાધનો અને તકનીકોનો પરિચય.

**ઉદાહરણ :** એક શાળા સલાહકાર, શ્રી શર્મા તેમના

એક વિદ્યાર્થી ભરતને તેના કારકિર્દી વિષયક રસ અને યોગ્યતાઓનું અન્વેષણ કરવામાં મદદ કરવા માટે CAREER ASSESSMENT INVENTORY (કારકિર્દી મૂલ્યાંકન સંશોધનિકા)ની અજમાયશ કરે છે.

શ્રી શર્મા ભરતને સાથે રાખીને પ્રાપ્ત પરિણામોનું અર્થઘટન કરે છે, તેની શક્તિઓ અને મર્યાદાઓની ચર્ચા કરે છે તેમજ તેને અનુરૂપ ભરતની કારકિર્દી ઘડવા માટેની એક યોજના વિકસાવે છે.

**3. કારકિર્દી વિકાસ સંલગ્ન જ્ઞાન :** વિદ્યાર્થીઓને કારકિર્દી ઘડતરમાં મદદરૂપ અને માર્ગદર્શકરૂપ બનવા માટે કારકિર્દી વિકાસ સંલગ્ન સિદ્ધાંતો, સંસાધનો અને વ્યૂહરચનાઓનું જ્ઞાન

**ઉદાહરણ :** એક શાળા સલાહકાર શ્રીમતી મેકવાન, એક વિદ્યાર્થી ડેનિયલ, કે જે એન્જિનિયરિંગમાં કારકિર્દી બનાવવા માંગે છે, તેને ભાવિ કારકિર્દી અંગેનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.

શ્રીમતી મેકવાન ડેનિયલને એન્જિનિયરિંગના ચોક્કસ ક્ષેત્રમાં તેની રુચિ શોધવામાં, એન્જિનિયરિંગ ક્ષેત્રમાં રહેલી વિવિધ કારકિર્દી અંગેનાં સંશોધન કરવામાં અને તેના કારકિર્દીનાં લક્ષ્યોને સમર્થન મળી રહે તે માટે એક યોજના વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

**4. તકનીકી કૌશલ્યો :** તકનીકી કૌશલ્યમાં સલાહ અને માર્ગદર્શન સેવાઓ, પ્રત્યાયન અને સંદેશાવ્યવહાર તેમજ માહિતી સંકલન અને સંચાલનમાં સહાયક ડિજિટલ સાધનો અને પ્લેટફોર્મ અંગેનું જ્ઞાન અને તેના ઉપયોગની ક્ષમતા

**ઉદાહરણ :** એક શાળા સલાહકાર, શ્રી પારેખ તેમને રૂબરૂ મળીને માર્ગદર્શન ન મેળવી શકતા વિદ્યાર્થીઓ સાથે વર્ચ્યુઅલ કાઉન્સેલિંગ સત્રો યોજવા માટે Digital Counselling Platformનો ઉપયોગ કરે છે. શ્રી પારેખ વિદ્યાર્થીઓની પ્રગતિને ટ્રેક કરવા તેમજ વિદ્યાર્થીઓનાં માતાપિતા અને શિક્ષકો સાથે વાતચીત કરવા માટે વિદ્યાર્થી માહિતી પ્રણાલી (Student Information System) નો પણ ઉપયોગ કરે છે.

# શાળા સલાહકારનાં ગુણો, લક્ષણો અને કાર્યો



- જ્યોત્સ્ના એમ. પટેલ  
આસિસ્ટન્ટ ટીચર- આર. એફ. પટેલ  
હાઈ સ્કૂલ વડદલા, પેટલાદ, આણંદ  
મો. ૯૩૭૬૧૯૪૬૨૬

પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના આંધળા અનુકરણે આપણી સંસ્કૃતિ અને શિક્ષણ માટે પ્રશ્નાર્થ ઊભો કર્યો છે. આપણી સંસ્કૃતિ અને શિક્ષણના આદર્શ મૂલ્યને ટકાવી રાખવા માટે અથાગ પ્રયત્ન કરવાનો સમય આવી ગયો છે.

## શાળા સલાહકારની જરૂર શા માટે ?

- સમાજમાં હવે સ્વ-અધ્યયનની માંગ વધી રહી છે, બાળકોને શીખવવાની પ્રક્રિયા ગૌણ બનતી જાય છે, મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ અનુકૂલનના પ્રશ્નોથી અટવાયેલા જોવા મળે છે.
  - વિદ્યાર્થીઓમાં વાણી - વર્તન અંગેની સમસ્યા જોવા મળે છે. શિક્ષકો, સમવયસ્કો અને વડીલો સાથે કઈ રીતે વર્તવું તે આજના વિદ્યાર્થીને સમજાતું નથી. તેમજ નબળાં શૈક્ષણિક પરિણામોને લીધે તેમનામાં નિરાશાજનક સ્થિતિ ઊભી થાય છે.
  - વર્તમાન સમયે વિદ્યાર્થીઓમાં ફિલ્મનો પ્રભાવ, વ્યસનોનું સેવન, જાતીય સમસ્યાઓ, ફેશનની ઘેલછા, સાંસ્કૃતિક વિચારધારાનાં બદલાતાં પરિણામો વગેરે જેવી અનેક અવ્યક્ત મૂંઝવણના લીધે આંતરિક હતાશા અનુભવે છે.
  - ગ્રામીણ વિસ્તારમાંથી સ્થળાંતર કરીને શહેરમાં આવેલા અને નિવાસી છાત્રાલયમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાં પણ અનેક પ્રશ્નો હોય છે જેમાં અનુકૂલનની સમસ્યા, પ્રાદેશિક ભાષાના સમસ્યા જેના પરિણામે તેઓ એકલતાથી પીડાતા હોય છે ત્યારે તેમને હૂંફની જરૂર પડે છે.
  - શિક્ષણને સમાજ અને રાજ્યની વ્યવસ્થા સાથે મેળ ન હોય ત્યારે નોકરી અને રોજગારી મેળવવા માટેની મુશ્કેલી હોય છે ત્યારે પણ વિદ્યાર્થીમાં નિરાશા આવે છે.
- શાળાઓમાં નવા નવા વિષયો ઉમેરાય છે વિષયોમાં વિવિધતાને લીધે જુદી જુદી ક્ષમતા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસના વિષયોને સમજવામાં તકલીફ પડે છે.
  - વાલીઓની અપેક્ષાઓ વાસ્તવિકતાથી દૂર હોય ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને અપેક્ષાઓ સંતોષવા માટે ખૂબ જ મહેનત કરવી પડે છે વિદ્યાર્થી પોતાની બુદ્ધિશક્તિનો મહત્તમ ઉપયોગ કરીને કઈ રીતે આગળ આવી શકાય તેનું મહત્ત્વ વધતું ગયું છે. આમ, વિદ્યાર્થીઓ પર આવતા દબાણ અને માનસિક સંઘર્ષ સામે ટક્કર ઝીલવા માટેની ભૂમિકા ઊભી કરવાનું કામ સરળ નથી. વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યા હલ કરવાનું કાર્ય એ સફળ સલાહકાર કરી શકે છે. આ સંદર્ભે શાળાઓમાં શાળા સલાહકાર ની ખૂબ જ જરૂર પડે છે. જે શિક્ષકે કારકિર્દીની તાલીમ મેળવી હોય, મનોવૈજ્ઞાનિક જાણકાર હોય અને શિક્ષણ કાર્યમાં ઉમદા શ્રદ્ધા ધરાવતો હોય, સલાહકાર્યનો સૈદ્ધાંતિક અભ્યાસ કર્યો હોય તેવા સલાહકારની અનિવાર્યતા સૌ સ્વીકારે છે. પરંતુ શાળા-કક્ષાએ શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં આવા તાલીમ પ્રાપ્ત સલાહકારો ખૂબ ઓછા જોવા મળે છે.

## શાળા સલાહકારના ગુણો :

શાળા સલાહકાર એ આચાર્ય, શિક્ષક, વિદ્યાર્થી અને વાલી સાથે મહત્ત્વની કડીરૂપ બનનાર હોય છે. જેમાં તે વિદ્યાર્થી આત્મનિર્ભર બને અને જીવનના પ્રત્યેક વ્યવહારોમાં અસરકારક રીતે અનુકૂલન સાધી શકે શૈક્ષણિક, વ્યાવસાયિક, વ્યક્તિગત અને વાલીઓને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપે છે.

1. મનોવિજ્ઞાનનો જાણકાર - શાળા સલાહકાર મનોવિજ્ઞાનનો જાણકાર હોવો જોઈએ. મનોવિજ્ઞાનનું

જ્ઞાન જાણીને વિદ્યાર્થી સાથે તેના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાનું કૌશલ્ય સલાહકાર પાસે હોવું જોઈએ.

2. **મૌલિક રજૂઆત** - શાળા સલાહકાર પાસે મૌલિક રજૂઆત કરવાનું કૌશલ્ય હોવું જોઈએ. જેથી યોગ્ય રજૂઆત દ્વારા વિદ્યાર્થી, વાલી અને શિક્ષક સાથે યોગ્ય વ્યવહાર કરવા માટે મૌલિક રજૂઆત દ્વારા યોગ્ય વ્યવહાર કરી શકે.

3. **ભાષા કૌશલ્ય ધરાવનાર** - શાળા સલાહકાર પાસે ભાષા કૌશલ્યના પ્રભુત્વનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. અસરકારક રજૂઆત માટે ભાષા કૌશલ્ય જરૂરી છે. સામેની વ્યક્તિમાં સારી છાપ ઊભી કરવા ભાષા કૌશલ્ય દ્વારા પોતાની રજૂઆત કરી શકે.

4. **વક્તૃત્વ કળા ધરાવનાર** - શાળા સલાહકાર એ સારો વક્તા હોવો જોઈએ. સારું વક્તવ્ય રજૂ કરવાની કળા અને આવડત હોવી જોઈએ. તેમજ પોતાની વાતની રજૂઆત કરવાની કળાનો જાણકાર હોવો જોઈએ.

5. **ટેકનોલોજીનો જાણકાર** - શાળા સલાહકારને ટેકનોલોજીનાં વિવિધ સાધનોનો ઉપયોગ કરવાનું કૌશલ્ય હોવું જોઈએ. જેથી ટેકનોલોજીનાં સાધનોનું જ્ઞાન અને તેના ઉપયોગનાં કૌશલ્યનો ક્યારેક સલાહ આપવામાં ઉપયોગ કરી શકે.

6. **માહિતીનું સંકલન** - શાળા સલાહકાર પાસે વિદ્યાર્થી વિશે, વ્યવસાય વિશે, અભ્યાસક્રમ વિશે, પ્રશ્નો વિશે વગેરે અંગેની માહિતી એકત્ર કરી તેનું સંકલન કરવાનું કૌશલ્ય હોવું જોઈએ.

7. **પ્રેમાળ વ્યવહાર ધરાવનાર** - શાળા સલાહકાર પાસે પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરવાનું કૌશલ્ય હોવું જોઈએ જેથી તેની રજૂઆત એવી હોવી જોઈએ કે સામેની વ્યક્તિમાં તેની સારી છાપ ઊભી થાય.

**શાળા સલાહકારનાં લક્ષણો:** સમસ્યા ઉકેલ, અનુકૂલનની જરૂરિયાતો, પસંદગીનું કઈ રીતે આયોજન કરવું તેનો નકશો તૈયાર કરવાની સમગ્ર પ્રક્રિયા એક સફળ સલાહકાર કરી શકે છે. શાળા સલાહકારમાં નીચે મુજબનાં લક્ષણો હોવા જોઈએ.

- શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માહિતી નો જાણકાર હોવો જોઈએ.
- માર્ગદર્શનની વિવિધ પદ્ધતિઓનું જ્ઞાન ધરાવતો હોવો જોઈએ.
- નવા વ્યવસાયો અને અભ્યાસક્રમો અંગેની માહિતી ધરાવતો હોવો જોઈએ.
- સારો વક્તા અને જાહેર સંપર્કની તાલીમ લીધેલ હોવી જોઈએ.
- પ્રમાણિત કસોટીઓની જાણકારી અને તેના અર્થઘટન માટેની સમજ તેનામાં હોવી જોઈએ.
- નૈતિક, સામાજિક મૂલ્યો સમજવા માટેની વિવેક દૃષ્ટિ હોવી જોઈએ.
- જવાબદારીપૂર્વક કાર્ય કરવા માટે હંમેશાં તત્પર હોવો જોઈએ.
- વિદ્યાર્થીઓ સાથે પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરતો હોવો જોઈએ.
- સતત આશાવાદી અને આત્મવિશ્વાસુ દૃષ્ટિ ધરાવનાર હોવો જોઈએ.
- મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાનની ઊંડી સમજ ધરાવનાર હોવો જોઈએ.
- માર્ગદર્શન અને સલાહનાં વિવિધ કૌશલ્યો વિશેની જાણકારી ધરાવતો હોવો જોઈએ.
- આકર્ષક વ્યક્તિત્વ ધરાવતો હોવો જોઈએ.

#### શાળા સલાહકારનાં કાર્યો :

1. **શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન:** શાળાઓમાં શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શનની પ્રવૃત્તિને અભ્યાસના વિષયો સાથે કયા કયા કાર્યક્રમોમાં સાંકળી શકાય એ અંગે સ્પષ્ટ આયોજન તૈયાર કરવું, તેમજ વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન મળી શકે તેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરે છે.
2. **વર્ગ શિક્ષણના કાર્યનું આયોજન:** શૈક્ષણિક સંસ્થાના પ્રશ્નોથી માહિતગાર રહીને વર્ગ શિક્ષણમાં માર્ગદર્શનની સઘન અને હેતુપૂર્ણ પ્રક્રિયા માટેનું આયોજન કરવું. વર્ગ શિક્ષણકાર્ય સારી રીતે થાય તે માટેનું આયોજન વિચારે છે.

3. **વિદ્યાર્થીઓના પ્રશ્નોના ઉકેલ લાવવામાં મદદરૂપ :** વિદ્યાર્થીઓના પ્રશ્નોને સમજીને, તે અંગેની માહિતી મેળવીને, તેમના પ્રશ્નો સમજીને તેનો ઉકેલ લાવવામાં વિદ્યાર્થીઓને મદદરૂપ થાય છે.

4. **કારકિર્દીનું આયોજન:** વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત સલાહ અને સમૂહ માર્ગદર્શનના વિવિધ કાર્યક્રમો દ્વારા કારકિર્દીના આયોજન માટે તૈયાર કરવાની કામગીરી શાળા સલાહકારની હોય છે. વિદ્યાર્થીઓને કારકિર્દી અંગેની સંપૂર્ણ માહિતી માટેનું આયોજન કરે છે.

5. **વિશિષ્ટ શક્તિઓની ઓળખ :** વિદ્યાર્થીઓ પાસે વિવિધ શક્તિઓ રહેલી છે. કયા વિદ્યાર્થી પાસે કેવા પ્રકારની શક્તિ રહેલી છે તે જાણી વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલી વિવિધ શક્તિઓ બહાર લાવવાનું કાર્ય કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રમાણિત કસોટીઓ મેળવી, તેનાં પરિણામોને આધારે વિદ્યાર્થીઓની વિશિષ્ટ શક્તિઓને જાણી તે અનુરૂપ ક્ષેત્રોની પસંદગી કરવામાં સહાયક બને છે.

6. **વિદ્યાર્થીની વ્યક્તિગત માહિતી પ્રાપ્ત કરવી :** જો કોઈ વિદ્યાર્થીને કોઈ પણ પ્રકારના પ્રશ્નો હોય તે જાણવા અને તે પ્રશ્નોના ઉકેલ લાવવા માટે શું કરી શકાય તે વિષયનું આયોજન વિચારે છે.

7. **નવા અભ્યાસક્રમની માહિતી:** ઉચ્ચ અભ્યાસક્રમો, પ્રવેશ માટેની લાયકાત વગેરેથી માહિતગાર રહીને નવા નવા અભ્યાસક્રમો અંગે વિદ્યાર્થીઓને માહિતગાર કરે છે. વિદ્યાર્થીને પોતાની આવડત અને શક્તિ પ્રમાણે કયો અભ્યાસક્રમ પસંદ કરવો તે અંગે માર્ગદર્શન આપવામાં મદદરૂપ થાય છે.

8. **કારકિર્દી પસંદગીમાં મદદરૂપ :** શાળા સલાહકાર વર્તમાન પ્રવાહથી માહિતગાર હોવાથી વિદ્યાર્થીને કારકિર્દીની પસંદગી કરવા માટે માર્ગદર્શન આપવામાં મદદરૂપ થાય છે.

9. **વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન :** શાળામાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન જેમકે, કારકિર્દી સમાહ, કારકિર્દી મુલાકાત, કારકિર્દી પ્રદર્શન, કારકિર્દી વાર્તાલાપ, કેરિયર કોર્નર, શાળાની સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓની ઉજવણી,

વાર્ષિકોત્સવ, વાલી સંમેલન જેવા દરેક કાર્યક્રમમાં ઉત્સાહભરે ભાગ લે છે.

10. **શિક્ષકોને મદદરૂપ :** શાળા સલાહકાર એ માત્ર વિદ્યાર્થીને જ નહીં પરંતુ શિક્ષકોને પણ મદદરૂપ થાય છે. વિદ્યાર્થીઓના જૂથની રચના કરવામાં, વર્ગીકરણ માટે, માહિતીને આધારે શિક્ષકોની મદદરૂપ થાય છે.

11. **શિસ્તના પ્રશ્નો :** વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓ અંગેની માહિતી મેળવીને તેના ઉકેલ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં શિસ્ત ઊભી થાય તે માટેનું વાતાવરણ ઊભું કરે છે જેથી શિક્ષકોને મદદરૂપ થાય છે.

12. **અનુકૂલન માટે પ્રયત્નશીલ :** વિદ્યાર્થીઓ અનુકૂલન સાધી શકે તે માટે માર્ગદર્શન આપી, મદદરૂપ થાય છે. સમસ્યાનો વ્યક્તિગત ઉકેલ લાવી, વિદ્યાર્થીઓમાં શિસ્તનું વાતાવરણ ઊભું થાય તેવા પ્રયત્નો કરે છે.

13. **માર્ગ ચીંધનાર માર્ગદર્શક તરીકે :** વિદ્યાર્થીઓના વિવિધ પ્રશ્નો અને મૂંઝવણોને સમજી તેના ઉકેલ લાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેમજ વિદ્યાર્થીઓને સાચો માર્ગ અને વિકાસની કેડી બતાવે છે. માટે કહી શકાય કે માર્ગદર્શક તરીકે શાળા સલાહકાર કાર્ય કરે છે.

14. **વાલી સાથે સતત સંપર્ક :** વાલીઓ સાથે સતત સંપર્કમાં રહીને વિદ્યાર્થીના વિકાસ માટે વાલીનો સહકાર મેળવવાનું કાર્ય કરે છે. વિદ્યાર્થીના પ્રશ્નોને સમજી તેનો ઉકેલ લાવવામાં વાલી સાથે રહીને સતત કાર્ય કરે છે.

15. **આત્મવિશ્વાસ :** વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસનો વધારો થાય તેવાં કાર્યો અને પ્રવૃત્તિઓનું સતત આયોજન કરે છે. વિદ્યાર્થીઓને વ્યાવસાયિક સ્થળોની મુલાકાત કરાવે છે જેથી તેમનામાં કાર્ય કરવાની રીત શક્તિ અને આવડતમાં વધારો થાય.

16. **આત્મીયતાપૂર્ણ વ્યવહાર :** વિદ્યાર્થીઓ સાથે પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર અને મુક્ત મને ચર્ચા કરીને તેમની પાસેથી માહિતી મેળવે છે. તેમનો વિશ્વાસ મેળવે છે. વિદ્યાર્થીઓ સાથે સલાહકાર મુક્ત રીતે વ્યવહાર કરીને આત્મીયતા વધારે છે.

## શાળા સલાહકાર : એક આદર્શ વ્યક્તિત્વ



- ડૉ. ઓધારભાઈ જી. દેસાઈ  
મદદનીશ શિક્ષક, ઉચ્ચતર માધ્યમિક  
શ્રી બી.ડી. સાર્વજનિક વિદ્યાલય, પાટણ  
મો. ૯૦૯૯૧૯૦૧૫૫

**શાળામાં સલાહ સંબંધના ઘડતરમાં સલાહકાર :**  
સલાહનો ખ્યાલ જૂનો છે માનવી પોતાના કે બીજાના વર્તનને યોગ્ય કે અયોગ્ય, નૈતિક કે અનૈતિક માનતો થયો હશે ત્યારથી કદાચ સલાહ લેવા અને આપવાની ક્રિયા અસ્તિત્વમાં આવી હશે મારા માટે ક્યું વર્તન યોગ્ય છે? ઈચ્છનીય છે? ઉચિત છે? નૈતિક છે? વગેરે જાણવા ઈચ્છતો માનવી સલાહ લેવા પ્રેરાય છે પ્રાચીન સમયથી સંતાન, મા-બાપની, શિષ્ય-ગુરુની કે મૂંઝાયેલા માનવી વડીલો અને અનુભવીની સલાહ લેતા આવ્યા છે.

એવી સલાહ મદદરૂપ નીવડે કે ન નીવડે, આવી અનોપચારિક સલાહના આધારે નવું વર્તન કરવા કે ચાલુ વર્તનમાં ફેરફાર કરવા કેટલાક પ્રેરતા હશે. છતાં સલાહ શબ્દને પ્રથમ પ્રચલિત બનાવનાર જેસી.બી.ડેવીસ મનાય છે તેમને શિક્ષણમાં માર્ગદર્શન આપવા માટેનું સલાહકેન્દ્ર ડેટ્રોઈટમાં ખોલ્યું હતું.

1908માં બોસ્ટનમાં ફેન્ક પારસન્સે ‘વોકેશનલ બ્યૂરો’ શરુ કર્યો. સલાહના ઉદ્ભવ અને વિકાસમાં સૌથી મોખરે અમેરિકા રહ્યું છે. પણ ભારતમાં સલાહ અને માર્ગદર્શનની પ્રવૃત્તિઓ યથાશક્તિ વિકાસ પામી રહી છે. સૌ પ્રથમ કલકત્તા યુનિવર્સિટીએ વ્યવહારગત મનોવિજ્ઞાનની શાખામાં માર્ગદર્શનના વિભાગની શરૂઆત કરી હતી.

**સલાહની વ્યાખ્યાઓ :** “વ્યક્તિના મનોવલણો અને વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવાના હેતુને મદદરૂપ થાય તેવો શ્રેણીબદ્ધ સીધો સંપર્ક એટલે સલાહ.” - કાલ રોજર્સ

“સલાહ એટલે સલાહકાર અને એક અથવા વધારે સલાહાર્થી વચ્ચે આંતરસંબંધ ધરાવતી એવી પ્રક્રિયા જેમાં સલાહાર્થીના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરવા માટે સલાહકાર માનવ વ્યક્તિત્વના વ્યવસ્થિત જ્ઞાન ઉપર

આધારિત મનોવૈજ્ઞાનિક યુક્તિઓનો ઉપયોગ કરે છે.”  
-પેટ્ટરસન

“સમસ્યાથી પીડાતી વ્યક્તિ અને વિવિધ મુશ્કેલીઓને પહોંચી વળવા માટે અન્યને મદદરૂપ બનવાની લાયકાત ધરાવતી અનુભવી અને તાલીમબદ્ધ વ્યવસાયી વ્યક્તિ વચ્ચેના પ્રત્યક્ષ સંબંધમાં આકાર પામતી પ્રક્રિયા એટલે સલાહ.” - પ્રેમ પશ્રીયા

“સલાહ એટલે સલાહાર્થી દ્વારા થતી પસંદગી, આયોજન અને અનુકૂલનની ક્રિયા સાથે જોડાયેલી હક્કીકતો અર્થઘટનમાં સલાહકાર દ્વારા મદદરૂપ થવાની પ્રક્રિયા.” -સ્મિથ

**સલાહકાર દ્વારા ક્યાં સલાહ અપાય છે?:** શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં પ્રાથમિક શાળાઓ, માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીને અનુલક્ષીને થતી સલાહની કાર્યવાહીથી પરિચિત થવું જોઈએ. કોલેજ અને યુનિવર્સિટી કક્ષાએ અલગ સમસ્યાઓથી પરિચિત થવું જોઈએ. વ્યવસાય, વેપાર અને ઉદ્યોગ સાથે સંકળાયેલા વ્યક્તિઓના આર્થિક ઉપાર્જન બાબતે પરિચિત થવું જોઈએ. પુનઃ સ્થાપન અને રાહત દવાખાનાં પ્રસ્થાપિત કરવાં જોઈએ. રાજ્ય રોજગાર કચેરી, ચિકિત્સા અને સમાજ માર્ગદર્શન કેન્દ્રોના સંપર્કથી પરિચિત થઈ સલાહ આપવાનાં કેન્દ્રોની જરૂરિયાત છે. શૈક્ષણિક સલાહ, વ્યાવસાયિક સલાહ, રોજગાર સલાહ, મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહ, લગ્ન સલાહ, ધાર્મિક સલાહ, જૂથ સલાહ, વ્યક્તિગત સલાહ આપવા માટે પણ યોગ્યતાનાં ધોરણોથી પરિચિત હોવા જોઈએ.

**સલાહકારે સમસ્યાઓનું વર્ગીકરણ કરવું :**  
સલાહકારે સમસ્યાના સ્વરૂપને આધારે વર્ગીકરણ કરી. શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ, વ્યાવસાયિક સમસ્યાઓ, વૈયક્તિક સમસ્યાઓ, આવેગાત્મક સમસ્યાઓ, સામાજિક

સમસ્યાઓ નૈતિક સમસ્યાઓ, ખાતરીનો અભાવ, માહિતીનો અભાવ, કૌશલ્યનો અભાવ, પરાવલંબીપણું, સ્વ-સંઘર્ષ, પસંદગીની ચિંતાનું સલાહકારે જુદી જુદી વર્ગીકરણ કરવું જોઈએ.

**ભારતીય વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓ :** શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ હોય છે, જેમાં શિક્ષણની તરાહ, શિક્ષણનો ઈજારો, મૂલ્યોનો સંઘર્ષ, નબળી સિદ્ધિ, વિશ્વાસનો અભાવ હોય છે

વ્યાવસાયિક સમસ્યાઓ હોય છે, જેમાં બેકારી, યુવાનો કારકિર્દી અંગે, માતા પિતા દ્વારા થતા નિર્ણય અંગે, વ્યવસાયના પરિવર્તન અંગે આર્થિક પાસા અંગે, ઉદ્યોગના અભાવ અંગે, ગ્રામ્ય વ્યવસાય કૌશલ્ય અભાવ અંગે હોય છે.

તરુણાવસ્થાની સમસ્યાઓમાં અભ્યાસ, દિવા-સ્વપ્નમાં રાચવું, જાતીયતા અને લગ્ન સાથે સંકળાયેલ પ્રશ્નો અંગે ભારતીય વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓ જોવા મળે છે

**સલાહકારનાં લક્ષણો :** સલાહ સંબંધ સમજવાને માટે તેનાં પરિણામો ઉપરાંત સલાહકારનું વ્યક્તિત્વ અને સલાહની પદ્ધતિ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સલાહ સંબંધને અસરકારક બનાવવામાં સલાહકારનું વ્યક્તિત્વ મહત્વનું છે કે સલાહની પદ્ધતિઓ મહત્વની છે આ બાબત અભ્યાસ કરવા જેવી છે પણ વિવિધ પદ્ધતિઓ કરતાં સલાહકારનું વ્યક્તિત્વ, અનુભવો, મનોવલણો વગેરે મહત્વનાં છે. સલાહ આપવી સરળ માનતા હોય તો તે પહેલાં સલાહકારનાં લક્ષણોનો ખ્યાલ હોવો જોઈએ.

શાળામાં સલાહકાર વ્યવસાયની રૂએ બીજાને મદદ કરવા માટે બંધાયેલ છે. આખરે તે પોતે પણ એક માણસ છે એટલે પોતાની વ્યક્તિગત નબળાઈઓને દૂર કરવા તે પ્રયત્નશીલ હોવા જોઈએ. સ્વ-અનુભવે તે જાગૃત શિક્ષણ લેતો હોવો જોઈએ. વ્યવસાયી સલાહકાર ખૂબ નિષ્ણાત હોય છે, પણ સમસ્યાનો તેની પાસે કોઈ ચમત્કારિક ઉપાય હોતો નથી. ટેકનિકલ અને સૂચનો કરતાં માનવીય સંબંધો વધુ મહત્વ ધરાવે છે. તેથી તે અસરકારક માનવ સંબંધો

વિકસાવવાની શક્તિ ધરાવતો હોવો જોઈએ. તે સલાહાર્થીની વ્યક્તિ તરીકેની અનન્યતાને માન આપતો હોવો જોઈએ. પોતાના અભિગમો સાથે બંધ બેસે નહિ તેવી વિચારસરણીનો ત્યાગ કરી નવા વિચારો અને તેની સલાહ પદ્ધતિઓ તેણે વિકસાવવી જોઈએ. શિક્ષણમાં યોગ્ય પરિવર્તનશીલતા સ્થાપવાનું મનોવલણ સલાહકારમાં હોવું જોઈએ.

**(1) વૈયક્તિક સંબંધ અને ટેકનિશિયનની સમતુલા :** સલાહકારમાં વૈયક્તિક સંબંધોનું કૌશલ્ય અને ટેકનિકલ કુશળતા, એમ બંને ઘટકો સમતુલિત વિકસેલા હોવા જોઈએ. સલાહાર્થીની સ્વ-સમજ માટે કેટલુંક વર્તન કરવાની આવડત, જેનાથી સલાહાર્થીને ઉમંગ, ભાવ, સમજ, હૂંફ, વિધાયક સન્માન અનુભવે છે. અને સ્વ-પ્રગટીકરણ તરફ ગતિ કરાવી શકે. સલાહકારમાં ટેકનિકલ કુશળતા હોવી જરૂરી છે, જેમાં માહિતી મેળવવી, તેનું અર્થઘટન કરવું, અર્થઘટન સમજાવવું જરૂરી બંને છે. કસોટીનો ઉપયોગ, પરિણામનું અર્થઘટન વગેરે ટેકનિકલ શક્તિ સલાહકારમાં હોવી જોઈએ.

**(2) બૌદ્ધિક સામર્થ્ય :** સલાહકારમાં વ્યક્તિત્વની જટિલતા સમજવા અને સમસ્યાની પાછળની સૈદ્ધાંતિક અમૂર્તતાને પિછાનવા બૌદ્ધિક શક્તિ હોવી જોઈએ. બુદ્ધિ ઉપરાંત સમાજ અને સંસ્કૃતિની વિશાળ ભૂમિકા હોવી જોઈએ તેમજ અનેકવિધ વિષયોનું સામાન્ય જ્ઞાન હોવું આવશ્યક છે ખાસ તો સલાહ પ્રક્રિયા માટે જરૂરી વિશિષ્ટ સલાહશક્તિ સલાહકાર પાસે હોવી જોઈએ.

**(3) સ્વયંસ્ફુરિતતા :** એક વસ્તુ સમજી લેવાની જરૂર છે કે સલાહ યાંત્રિક રીતે વર્તન -પરિવર્તન કરાવતી પદ્ધતિ નથી. સલાહાર્થી અને સલાહકાર બંને જીવંત વ્યક્તિ છે. સલાહકાર અસીલને અનુકૂલિત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમાં પરિસ્થિતિ પ્રમાણેનું વર્તન નિર્ણય લેવાતા હોય છે. ઘટકોમાં રાહત આપવી, કઈ બાબતમાં કઠોર બનવું, કઈ જગ્યાએ નિખાલસ બનવું અને ક્યાં ખામોશી ધારણ કરવી તે સલાહકારને સંપાદિત કરવું પડે છે અને તેનો યોગ્ય વિનિયોગ કરવાનો રહે છે. બધા જ પ્રકારની સૈદ્ધાંતિક

માહિતી ઉપરાંત વ્યક્તિત્વની પરિપક્વતાની અહીં જરૂર પડે છે.

**(4) સ્વીકૃતિ અને કાળજી :** સલાહમાં અસીલને સલાહકાર દ્વારા વિધાયક સ્વીકૃતિ થવી જરૂરી છે. તે સ્વીકૃતિનો અસીલ અનુભવ કરે એ પણ જરૂરી છે. સ્વીકૃતિથી અસીલ રાહત સલામતી અને આત્મીયતાનો અનુભવ કરે છે તેમજ સલાહકાર્ય વેગ મળે છે. સ્વીકૃતિના સર્વે માત્ર એક જ છે કે સલાહકાર અસીલને તેની ગુણ મર્યાદા સહિત આવકારી તેનો સ્વીકાર કરે છે. સલાહકારમાં સ્વીકૃતિનું મનોવલણ હોવું આવશ્યક છે. સ્વીકૃતિ મનોવલણ સંપાદિત છે. અસીલ પ્રત્યે સલાહકારમાં અખૂટ ધીરજ અને સ્નેહભાવ હોય તો જ સ્વીકૃતિનું વલણ કાયમ ટકી રહે મનુષ્ય પ્રત્યે બિનશરતી પ્રેમ સલાહકારને સાયુજ્ય જન્માવવામાં અને સલાહ સંબંધ સ્થાપવામાં મદદરૂપ બને છે

સ્વીકૃતિનું મનોવલણ બિનમૂલ્યાંકનલક્ષી હોય છે એટલે અસીલના વર્તન કે અસીલનાં મૂલ્યો પ્રત્યે તે તટસ્થ ભાવ રાખે છે તેને યોગ્ય કે આરોગ્યની પરિભાષા આપવામાં આવતી નથી તેથી સલાહાર્થી એવો અનુભવ કરે છે કે સલાહકાર તેના વિચારો, લાગણીઓ કે ખ્યાલ અને અભિપ્રાયો વગેરે જાણવા કે સમજવાની કાળજી રાખે છે સલાહકાર તેને સહાય કરી શકે તેમ છે, સહાય કરવા ઈચ્છે છે.

**(5) સમજણ અને પરાનુભૂતિ :** સલાહકારનું એક અગત્યનું લક્ષણ સમજણ અને પરાનુભૂતિનું છે તેનામાં સારી રીતે અસીલને સમજવાની શક્તિ હોવી જરૂરી છે તેમજ પરાનુભૂતિ હોવી જરૂરી છે. સલાહકારમાં ઉપચારાત્મક સમજણ અને નિદાનાત્મક સમજણ હોવી જોઈએ. ઉપચારાત્મક સમજણ તેના વિચારો અને મનોવલણોનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરવા પ્રેરે છે. નિદાનાત્મક સમજણ એટલે કે સલાહકારમાં અસીલ પર કસોટી પ્રયોજેલ હોય અને માહિતી એકત્રિત થયેલ હોય તો તેનાં અર્થઘટનો કરી તેનો નિદાનમાં ઉપયોગ કરવાનું મનોવલણ કે લક્ષણ સલાહકારમાં હોવું જોઈએ. અસીલ

અંગે સમજણ મેળવવા તેના આનુભવિક જગતને તે કઈ રીતે પ્રત્યક્ષીકૃત કરે છે તે પરથી સમજવો જોઈએ. એટલે કે સલાહકારે સલાહાર્થીને પોતાની જાત પ્રત્યેના પ્રત્યેના દૃષ્ટિકોણને જાણીને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

**(6) ઉષ્મા, સ્વતંત્રતા :** સલાહકારે અસીલ પ્રત્યે ઉષ્માયુક્ત સંબંધ વિકસાવવા જોઈએ. અસીલને વ્યક્તિ તરીકે માન આપીને સંવેદનશીલ, મૈત્રી, સદ્ભાવના વ્યક્ત કરીને ઉષ્મા દર્શાવી શકાય. સલાહકારનું નિખાલસ હાસ્ય કે અસીલની કાળજીયુક્ત સંભાળ ઉષ્મા પ્રગટ કરે છે સલાહકારમાં ઉષ્માયુક્ત મનોવલણ હોવું જોઈએ. સલાહકારમાં જો સત્તાવાદી વલણ હોય તો સલાહ સંબંધ મુશ્કેલ બને છે અસીલ વિનાસંકોચ, ખરાખોટાની બીક રાખ્યા વગર અભિવ્યક્તિ કરી શકતો હોવા જોઈએ. તેના પર કોઈપણ નિયંત્રણ મૂકવાથી સલાહકાર મુશ્કેલ બને છે ખરાખોટાનો ડર રાખ્યા વગર તેને સ્વતંત્રતા આપવી.

**(7) સુસંગતતા અને નિખાલસતા તેમજ પરિવર્તન-શીલતા :** સલાહકાર તેના મનોવલણમાં નિખાલસ હોવા જોઈએ તેમજ તેનામાં સુસંગતતા હોવી જોઈએ આજે એક અને આવતીકાલે બીજું વલણ ધરાવે એવું ન ચાલી શકે. પોતાની ભૂલો હોય, એ ભૂલો નિર્ણય કે ટેકનિકલ અંગેની હોય તો સલાહકારે નિખાલસતાપૂર્વક સ્વીકારવી જોઈએ. સલાહકારમાં પરિવર્તનશીલતા એ મહત્વનું લક્ષણ ગણાય છે. સલાહકાર એક ભૂમિકામાંથી બીજી ભૂમિકામાં ઝડપથી ગતિ કરી શકતો હોવો જોઈએ પોતાની ટેકનિકલના ઉપયોગમાં ખાસ કરીને આવેગાત્મક ટેકનિકલ ઉપયોગમાં પરિવર્તન કરી શકવા પણ તે સમર્થ હોવા જોઈએ. આમ મારી દૃષ્ટિએ આ મુખ્ય લક્ષણ સલાહકારમાં હોવાં જોઈએ.

**ઉપસંહાર :** સલાહનું તાત્કાલિક ધ્યેય અસીલની સમસ્યાને ઉકેલવાનું હોય છે શિક્ષણ, વ્યવસાય, લગ્ન કે બીજી કોઈ પણ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાની આડે આવતાં પરિબળોનો અભ્યાસ કરી સલાહકાર અસીલને સહાયક બનવા પ્રયાસ કરે છે. દરેક સમસ્યા ઉકેલવા માટે પદ્ધતિસરની યોજના તૈયાર કરી માર્ગદર્શન અને સલાહ કામગીરી કરવી જોઈએ.

## શિક્ષકથી મોટો કોઈ સલાહકાર કે માર્ગદર્શક હોય ?



- દીપક જમનભાઈ પાગડા  
મુખ્ય શિક્ષક (એચ.ટાટ)  
શાળા નં-૧૮ ન.પ્રા. શિ. સ.  
જામનગર મો. ૬૩૫૨૨૬૭૫૩૮

“શિક્ષક અર્ક, તર્ક, મધુપર્ક અને સતત સંપર્કથી  
કાર્ય કરતો હોવો જોઈએ” - મોરારિબાપુ

વ્યક્તિની પોતાને વિશેની અને પોતાના પર્યાવરણ  
વિશેની સમજ વધારવામાં અને તેને પોતાનાં મૂલ્યો અને  
લક્ષ્યો વિકસાવવામાં મદદ કરનારી ક્રિયા એટલે સલાહ  
અને માર્ગદર્શન.

સલાહક્રિયામાં બે પક્ષો હોય છે : (1) અસીલ  
અથવા સલાહાર્થી અને (2) સલાહકાર. સલાહ માંગનારને  
સલાહાર્થી અને આપનારને સલાહકાર કહે છે.  
માર્ગદર્શનનું કેન્દ્રબિંદુ સંપૂર્ણ વ્યક્તિનો વિકાસ કરવાનું  
હોવાથી, ઉપયોગમાં લેવાતી તકનીકો વ્યાપક છે અને તેનો  
યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવા માટે શાણપણની જરૂર છે.  
શિક્ષણ વ્યવસાયમાં સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતી  
માર્ગદર્શન તકનીકોના 1995ના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું  
છે કે શિક્ષકોમાં સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતી પાંચ  
તકનીકો આ હતી.

**સાથ આપવો :** શિક્ષક માર્ગદર્શકની ભૂમિકામાં  
શીખનારની સાથે શીખવાની પ્રક્રિયામાં ભાગ લે છે અને  
તેમને ટેકો આપે છે.

**વાવણી :** શિક્ષક માર્ગદર્શકની ભૂમિકામાં  
શરૂઆતમાં શીખનારને અસ્પષ્ટ અથવા અસ્વીકાર્ય સલાહ  
આપે છે જે આપેલ પરિસ્થિતિમાં મૂલ્યવાન હોય છે.

**ઉત્તરેક :** માર્ગદર્શક શીખનારને પરિવર્તનમાં  
ડૂબકી લગાવવાનું પસંદ કરે છે જેથી વિચારવાની એક  
અલગ રીત, ઓળખમાં પરિવર્તન અથવા મૂલ્યોનો  
પુનઃક્રમ સ્થાપિત કરવામાં આવે.

**બતાવવું :** માર્ગદર્શક શીખનારને કૌશલ્ય અથવા  
પ્રવૃત્તિ દર્શાવીને શીખવે છે.

**લણણી :** માર્ગદર્શક શીખનારના કૌશલ્યની

ઉપયોગિતા અને મૂલ્યનું મૂલ્યાંકન અને વ્યાખ્યાયિત કરે  
છે.

ગુણવત્તાયુક્ત માર્ગદર્શન માટે વ્યક્તિગત  
વિશ્વસનીયતા કૌશલ્ય જેટલી જ જરૂરી છે. શિક્ષણક્ષેત્રે  
વર્ગવ્યવહારને અસર કરતું એક મહત્વનું પરિબળ એ  
માનવીય સંબંધ છે. પ્રાથમિક શાળા ક્ષેત્રે શિક્ષક અર્ક,  
તર્ક, મધુપર્ક અને સતત સંપર્કથી કામ લે અથવા કોઈ  
સંસ્થામાં આચાર્ય-શિક્ષક, શિક્ષક-વિદ્યાર્થી, શિક્ષક-વાલી,  
વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થી, શિક્ષક-શિક્ષક, આચાર્ય-વાલી વચ્ચેના  
ઉષ્માપૂર્ણ વ્યવહાર દ્વારા શાળામાં ઊભું થતું તંદુરસ્ત  
વાતાવરણનું નિર્માણ માટેનું પરિબળ એટલે સલાહ અને  
માર્ગદર્શન. શાળાકીય કક્ષાએ આચાર્ય એક કુશળ નેતા છે.  
તેણે પોતાની સાથે રહેલા શિક્ષકગણને કુશળ નેતૃત્વ પૂરું  
પાડવાનું છે. આ નેતૃત્વની સફળતાની આધારશિલા  
ઉષ્માપૂર્ણ માનવસંબંધો છે. આથી કાર્યસિદ્ધિ માટે  
શિક્ષકોનો સહકાર મેળવવો પડે છે. તેમને અભિપ્રેરણા  
પૂરી પાડવી પડે છે અને તેમની કાર્યકુશળતા કે  
કાર્યક્ષમતામાં વૃદ્ધિ થાય તેવા પ્રયાસો કરવા પડે છે. આ તો  
જ શક્ય બને કે જ્યારે આચાર્ય અને સહકાર્યકરો વચ્ચેના  
સંબંધો સુમેળભર્યા હોય અને પરસ્પર સલાહ અને  
માર્ગદર્શકની ભૂમિકામાં હોય.

શાળામાં જેમ આચાર્ય કેન્દ્રસ્થાને હોય છે તેમ  
શાળાનું બીજું મહત્વનું અંગ શાળાના શિક્ષકો છે.  
આચાર્યની શૈક્ષણિક ફિલસૂફીને વાસ્તવિક ધોરણે અમલમાં  
મૂકવાનું કામ શાળાના શિક્ષકો કરે છે. આથી શિક્ષકોની  
શિક્ષણ પ્રત્યેની દૃષ્ટિ, વિચારો, ક્ષમતા અને અભિગમની  
અસર શાળાના વિદ્યાર્થીઓ ઉપર પડે છે. આમ શિક્ષકો  
શાળાનું શૈક્ષણિક પર્યાવરણ ઊભું કરવામાં નિર્ણાયક  
પરિબળ બની રહે છે. શિક્ષકોની વ્યાવસાયિક સજ્જતા

તેમની ફરજો પ્રત્યે તેમને સભાન બનાવે છે. જો શિક્ષક દૃષ્ટિવાન હોય તો સમગ્ર શિક્ષણતંત્રમાં પ્રાણવાન ભૂમિકા ભજવી શકે છે. ને શાળાના આચાર્ય, બિનશૈક્ષણિક કર્મચારીઓ, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ સાથે સંબંધો વિકસાવી શાળા ને સમાજનો અતૂટ સંબંધ સ્થાપિત કરી શકે છે.

શિક્ષકનું વ્યક્તિત્વ અત્યંત પ્રભાવશાળી હોવું જોઈએ. તે બહુપરિમાણીય વ્યક્તિત્વ ધરાવતો હોય તે જરૂરી છે. તેનામાં ચુંબકીય પ્રતિભા હોવી જોઈએ કે જેથી વિદ્યાર્થીઓને તેના વ્યક્તિત્વમાંથી પ્રેરણા પ્રાપ્ત થઈ શકે. બાળકો શિક્ષકનું અનુકરણ કરે છે. બાળકો શિક્ષકની વાણી અને વર્તનનું, તેના હલનચલનનું, તેની જીવનશૈલીનું, તેના વેશ-પરિધાનનું, તેના આચાર અને વિચારનું અનુકરણ કરીને સાથે સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવે છે. શિક્ષકનું ચારિત્ર્ય ઉત્તમ કોટિનું અને ઉમદા પ્રકારનું હોવું જોઈએ. શિક્ષકના ઉચ્ચ ચારિત્ર્ય અને નૈતિક ગુણોનો પ્રભાવ વિદ્યાર્થીઓ પર પડે છે. તેના આચાર અને વિચારમાં એકતા હોવી જોઈએ. તેણે પોતાના માનવીય ગુણોથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણસંપન્ન બનાવવાના છે.

શિક્ષકમાં સહાનુભૂતિ કે સહાનુકંપાનું ભાથું ભારોભાર ભરેલું હોવું જોઈએ. તેણે પોતાની શાળાનાં બાળકો, શિક્ષકો, અન્ય કર્મચારીઓ અને વાલીઓ સાથે સહાનુભૂતિપૂર્ણ વર્તન-વ્યવહાર રાખવાં જોઈએ. શિક્ષક એ શ્રદ્ધાસ્પદ વ્યક્તિ છે. આથી તેણે બાળકોના વાલીઓનો અને સાથી કર્મચારીઓનો યોગ્ય વિશ્વાસ સંપાદિત કરવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓ તેમજ વાલીઓની સમસ્યાઓ તરફ સહાનુભૂતિભર્યું વલણ રાખી તેમને વિશ્વાસમાં લઈ એ સમસ્યાઓ ઉકેલવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તેણે વિદ્યાર્થીઓને અને સૌને સન્માન આપવું જોઈએ અને સન્માનપૂર્ણ વ્યવહાર કરવો જોઈએ.

શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી વચ્ચેના તંદુરસ્ત વ્યવહાર પર બીજી અગત્ય ધરાવતો સંબંધ વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થી વચ્ચે રહેલો છે. સામાન્ય રીતે શાળામાં અમુક વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષકના પ્રિય હોય છે જ્યારે અમુક વિદ્યાર્થીઓ પ્રિય હોતા

નથી. આવા સમયે વિદ્યાર્થીઓ-વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેનો સંબંધ તંદુરસ્ત રહેવો મુશ્કેલ બને છે. તેથી વર્ગખંડમાં શૈક્ષણિક કાર્ય પર તેની વિપરીત અસર જોવા મળે છે. શિક્ષક દ્વારા પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી સાથે તાદાત્મ્ય કેળવાય, એકબીજાને મદદરૂપ થવાથી થતા ફાયદાને પ્રેરણાત્મક રીતે સમજાવવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીઓ-વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેનો સંબંધ તંદુરસ્ત વાતાવરણ ફળદાયી બનશે અને વિદ્યાર્થીઓમાં સંઘભાવનાનો વિકાસ થતો જોવા મળશે. જે અંતે વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી જ સાબિત થવાનો છે.

શિક્ષકમાં સામાજિક સભાનતા હોવી જોઈએ. સમાજમાં તેનું આગવું સ્થાન અને આગવી ઓળખ પ્રસ્થાપિત થાય તે માટે તેનામાં ઔદાર્ય, સંપ અને સહકારની ભાવના જાગૃત થવી જોઈએ. તે સામાજિક ઈજનેર છે. તેથી સમાજનું પરિવર્તન કરનાર સામાજિકતા તેણે વિકસાવવી જ રહી. બાળક સમાજનો ઉપયોગી સભ્ય અને ઉત્સાહી નાગરિક બને તે માટે બાળકમાં તેણે સામાજિક ગુણોનું સિંચન કરવાનું છે. તે સમાજનાં વાલીઓ, કાર્યકરો અને આગેવાનો સાથે સહલાઈથી હળીમળી શકે તેવી રીતનો આત્મીયતાપૂર્ણ વ્યવહાર સમાજમાં સ્થાપિત કરવો જોઈએ.

જે શિક્ષક સમાજથી અળગો રહી માત્ર પોતાના અહમ્ના કોચલામાં પુરાઈ રહે છે અને સમાજને ઉપયોગી બનતો નથી તે ક્યારેય સમાજની અપેક્ષાઓ કે આકાંક્ષાઓને તૃપ્ત કરી શકતો નથી. ક્યારેક તેનો જિદ્દી સ્વભાવ સમાજમાં અવરોધક બને છે. માનસિક સંતુલન જાળવીને, મિલનસાર સ્વભાવ વડે સમાજના સૌ વર્ગનાં દિલ તેણે જીતી લેવાં જોઈએ. આ માટે તેનામાં સામાજિક ચતુરાઈ, નિર્ણયશક્તિ, વિષમ સંજોગોનો સામનો કરવાની ધીરજ, કૌશલ્ય વગેરે હોવાં જોઈએ. તે પૂર્વગ્રહરહિત, નિર્દભ, નિખાલસ અને પક્ષપાતથી પર રહીને કાર્ય કરી શકે તથા તેનામાં મહત્તા અને અન્યના ગુણોને આત્મસાત્ કરવાનું શ્રદ્ધાનું ઔદાર્ય અપેક્ષિત છે. આ માટે તેનામાં જીવન અને સમાજ પ્રત્યેનો હકારાત્મક અને વિધાયક દૃષ્ટિકોણ હોવો જોઈએ.

# જીવનમાં સલાહ અને માર્ગદર્શનનું મહત્વ



- ડૉ. પરેશ ગોહેલ  
શ્રી વલ્લભાચાર્ય હાઇસ્કૂલ  
માતરવાણિયા, તા: માળીયા  
હાટીલા મો. ૯૯૦૯૦૧૬૮૩૮

માનવીની જરૂરિયાત અમર્યાદિત છે. માનવી અમર્યાદિત જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખી, વધુમાં વધુ સંતોષ પ્રાપ્ત થાય તે માટેના પ્રયત્નો કરે છે. સંતોષ પ્રાપ્ત કરી પ્રત્યેક વ્યક્તિ સુખી બનવા ઇચ્છે છે. પોતાની ઇચ્છા ને પરિપૂર્ણ કરવા માનવી પ્રયત્ન કરે છે. ઇચ્છાઓનું સામ્રાજ્ય ખૂબ વિશાળ છે. સામે પ્રયત્નો, શક્તિઓ સીમિત છે; જે અસીમને ઝંખે છે, ત્યારે હતાશા-નિરાશા પેદા થાય છે, એમાંથી જન્મલે છે માર્ગદર્શન. માર્ગદર્શનનું શાસ્ત્ર ઇચ્છાઓ પરિપૂર્ણ કરવા અને જીવન સુખી બનાવવા માટે માર્ગદર્શન જરૂરી છે. માર્ગદર્શનનું બીજું નામ અનુકૂલન અને અનુકૂલન સાધવા માટે માણસે જીવનના દરેક તબક્કે માર્ગદર્શન મેળવવું જ પડે છે.

માર્ગદર્શનની પ્રક્રિયા લાંબી છે, તે જન્મથી મૃત્યુ સુધી સતત ચાલ્યા કરે છે. માનવીને જીવનના પ્રત્યેક તબક્કે અનુકૂલન સાધવું જરૂરી છે. જીવનનાં તમામ પાસાઓમાં માર્ગદર્શન જરૂરી છે. કેટલાક માર્ગદર્શનનું સ્વરૂપ જટિલ પણ છે, પરંતુ વ્યક્તિ માતા-પિતા, મિત્રો, ઘરનાં સભ્યો, પાડોશી, સમાજ અને અન્ય ઘણા સ્ત્રોતોમાંથી માર્ગદર્શન મેળવે છે.

દરેક વ્યક્તિમાં કોઈ ને કોઈ વિશિષ્ટતા હોય છે, તેનું મોટું નામ હોય છે, દેશ અને વિશ્વમાં પ્રખ્યાત હોય છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના રસ અને રુચિ પ્રમાણે કામ પસંદ કરે છે. મનગમતાં કામ મળે તો, તેમાં રસ વધે તો વ્યક્તિ આગળ વધે છે. આવાં ઘણાં બધાં ઉદાહરણ જાહેર જીવનમાં જોવા મળે છે. આગળ આવવા કે વધવા માટે કોઈ વ્યક્તિની મદદ ને માર્ગદર્શન મળેલ હોય છે.

દા.ત. સચિન તેંદુલકર, વિશ્વ ક્રિકેટનું એક મોટું નામ, ક્રિકેટની એક જીવંત દંત કથા તરીકે અનેક અજોડ અને નજીકના ભવિષ્યમાં કોઈ તોડી ન શકે એવા

કીર્તિમાનો રચ્યા. મહાન બેટ્સમેન તરીકે નામના સ્થાપિત કરી, પરંતુ કારકિર્દીની શરૂઆતમાં આ વ્યક્તિએ ઝડપી બોલર બનવાની તમના સાથે તાલીમ લેવા માટે ઓસ્ટ્રેલિયન ઝડપી બોલર ડેનિસ લીલીની ચેન્નઈ સ્થિત એમ. આર. એફ. પેસ એકેડમીમાં પ્રવેશ લીધો. તાલીમની શરૂઆત કરી લીલીએ સચિનનું બરાબર નિરીક્ષણ કર્યું.

સચિનની સાચી અભિયોગ્યતા પિછાણી, એક દિવસે લીલીએ સચિનને સલાહ આપી, બોલિંગ ભૂલી જાઓ અને બેટિંગ પર ધ્યાન આપો.

માર્ગદર્શનનું મહત્વ નીચે મુજબ છે.

(1) **સ્વસમજ મેળવવા :** તરુણ અવસ્થામાં વિદ્યાર્થીઓને સ્વની સમજ અને ઓળખ આપવી જરૂરી છે. તરુણ અને તરુણીઓ ને પોતાની શક્તિઓની અને મર્યાદાઓની પૂરી પહેચાન હોતી નથી, પરંતુ માર્ગદર્શનને પરિણામે તેઓ પોતાની યોગ્ય ઓળખ મેળવી શકે છે.

(2) **સમસ્યાનો ઉકેલ :** માધ્યમિક શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક, આર્થિક, સામાજિક અને ભાવિ કારકિર્દી-વ્યવસાયની સમસ્યાઓ મૂંઝવે છે. સતાવે છે. પોતાના જીવનનાં ધ્યેયો નક્કી કરવામાં પણ મૂંઝવણ અને મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે. પોતાની પ્રતિભા વિકસાવવાની તેમને ચિંતા થાય છે, તેણે પોતાની ભાવિ કારકિર્દી અંગે કેટલાક નિર્ણયો લેવાના હોય છે. આ બધી જ બાબતો માટે માર્ગદર્શન ઘણું જ જરૂરી છે, તેનું ઘણું જ મહત્વ છે.

(3) **હતાશા દૂર કરવા :** “વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો વિકાસ વધતો જાય છે. નવા નવા અભ્યાસક્રમો અને વ્યવસાયો વધતા થય છે. વિદ્યાર્થીઓ યોગ્ય અભ્યાસક્રમ અને વ્યવસાયો ન પસંદ કરવાને કારણે કે પસંદગી કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે, તેથી વિદ્યાર્થીઓ હતાશ બની જાય છે

તેથી હતાશા દૂર કરવામાં માર્ગદર્શન મદદરૂપ થાય છે.

(4) અનુકૂલન સાધવા : વિદ્યાર્થીઓમાં વિવિધ પ્રશ્નો અને સમસ્યા હોય છે. અનુકૂલન સાધવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. શું કરવું તેનો ખ્યાલ તેમને નથી. આવા સમયે માર્ગદર્શન આપી અનુકૂલન સાધી શકે છે.

(5) વિવિધ સમસ્યાથી બચવા : શાળામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને જે અભ્યાસિક, વ્યાવસાયિક, કૌટુંબિક, સામાજિક અને આર્થિક સમસ્યાઓ મૂઝવે છે - સતાવે છે, તેમાંથી રાહત મેળવવામાં માર્ગદર્શન ઘણી જ સહાય કરે છે.

(6) સ્પર્ધામાં ટકવા : વર્તમાન યુગ હરીફાઈનો યુગ છે. આ હરીફાઈના યુગમાં ટકવું ઘણું જ મુશ્કેલ છે. વ્યવસાયના પ્રશ્નો, અભ્યાસક્રમ પસંદગીના પ્રશ્નો, અનુકૂલનના પ્રશ્નો વગેરે સતાવે છે. અભ્યાસ કરનારની સંખ્યા વધતી જાય છે. સ્પર્ધા દિવસે દિવસે વધતી જાય છે, તેમાં ટકવા માટે માર્ગદર્શન મદદરૂપ થાય છે.

(7) જીવનને યોગ્ય ઘાટ આપવા : ઔદ્યોગિક વિકાસના કારણે માનવની જરૂરિયાતો બદલાય છે, તે જ રીતે સમાજની જરૂરિયાતો પણ બદલાય છે. નવા ઉદ્યોગોને વિશિષ્ટ કુશળ વ્યક્તિઓની જરૂર પડે છે જેના કારણે શાળાઓમાં અભ્યાસક્રમોમાં ફેરફાર કરવામાં આવે

છે. અમુક ઉદ્યોગો બંધ થાય છે. લોકો બેરોજગાર બને છે તો નવી રોજગારીની તકો ઊભી થાય છે. આવા સંજોગોમાં વ્યક્તિને માર્ગદર્શન આપવામાં આવે તો તેનાં જીવન ધ્યેયોને યોગ્ય ઘાટ આપી શકે તે પ્રમાણેથી આવશ્યક લાયકાતો કેળવવામાં સક્ષમ બને.

(8) વ્યવસાયની પસંદગી કરવા : વ્યવસાયમાં પણ વૈવિધ્ય વધતું જાય છે. ઘણાં નવા વ્યવસાયો આવતા જાય છે. જૂના વ્યવસાયોનું કેન્દ્રીકરણ કે વિકેન્દ્રીકરણ થાય છે. વૈજ્ઞાનિક શોધોને કારણે વ્યવસાયોનું સ્વરૂપ બદલાતું જાય છે. આવા સંજોગોમાં વ્યક્તિએ કયો વ્યવસાય પસંદ કરવો તે માટે યોગ્ય માર્ગદર્શનની જરૂર ઊભી થાય છે.

(9) શિક્ષણની તકોની માહિતી આપવા : આજે વ્યક્તિનું સ્થળાંતર પણ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે, વ્યક્તિ અભ્યાસ કે વ્યવસાય માટે જુદાં જુદાં શહેર, રાજ્ય કે દેશમાં સ્થળાંતર કરે છે. આવા સંજોગોમાં કયા શિક્ષણ અને વ્યવસાયની ઊજળી તકો રહેલી છે તે જણાવવા માટે પણ માર્ગદર્શન આપવું પડે.

(10) નવા અભ્યાસક્રમ તરફ વાળવા : વર્તમાન સમયમાં કયા અભ્યાસ ક્રમની માંગ છે. કયા વ્યવસાયમાં, કેવા કૌશલ્યની જરૂરિયાત છે. વિદ્યાર્થીએ કયો અભ્યાસક્રમ પસંદ કરવો, તેની માહિતી આપવા માટે.

## ઊજળી બાજુ

પ્રત્યેક વ્યક્તિ અને વસ્તુની ઊજળી બાજુ જુઓ. કોઈનાય કાજી ન થાઓ. કશાય ઉપર ઝટ અભિપ્રાય ન આપો. વાદવિવાદ ના કરો. પોતાનો આગ્રહ ન રાખો. બીજાઓમાં શુભ હેતુઓનું આરોપણ કરો. માનસિક અને સાર્વત્રિક ઉદારતા જીવનમાં પ્રગટાવો. ખૂબ પ્રેમભાવ કેળવો. પ્રકૃતિનું રૂપાંતર કરવાનું છે તે લક્ષમાં રાખીને પ્રકૃતિવશ ન થતાં કર્મોની ઉપરવટ વર્તો. ફળની આસક્તિ છોડો. પોતાને થતા અન્યાયો, આવી પડતાં દુઃખો આદિનું મૂળ પોતાનામાં જ છે એમ દઢાવો. ગુરૂમાં પ્રેમ - ભક્તિભાવ દઢતર કર્યા કરો. તટસ્થ, સમતા અને સમર્પણનો ત્રિવેણી સંગમ ઉદભવાવો. સદાય પ્રસન્નતા પ્રવર્તાવો. કૃપા અને પુરુષાર્થના યુગલને જીવનમાં ઉતારો. પ્રત્યેક કર્મમાં આદિ, મધ્ય અને અંતમાં પ્રભુની સ્મૃતિ પ્રગટાવો. મન નિઃસ્પંદ કરો. રાગ દ્વેષ નિર્મૂળ કરવાની જાગૃતિ રાખો. થયેલા આધ્યાત્મિક અનુભવો પ્રત્યક્ષ રોજિંદા જીવનના વ્યવહારમાં જીવતા કરો. ક્યાંય કશાયમાંથી ભાગવાનું ન હોય.

# સલાહ અને માર્ગદર્શન: અર્થ, જરૂરિયાત અને તેનાં ક્ષેત્રો



- ડૉ. રણજીતભાઈ જી. ગામીત  
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, શ્રીમતી જે.જે.  
કુંડલિયા ગ્રેજ્યુએટ ટીચર્સ કોલેજ,  
રાજકોટ. મો. ૭૯૮૪૧૯૧૬૧૧

સલાહનો અર્થ છે કોઈ વ્યક્તિને તેની સ્થિતિ, પ્રશ્નો અથવા મુશ્કેલીઓ અંગે અભિગમ, દિશા, અથવા સૂચન આપવું. આ સૂચનો વ્યક્તિના અનુભવ, જ્ઞાન, અને સમજ પરથી આધારિત હોય છે, અને તેનો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે વ્યક્તિને શ્રેષ્ઠ અને યોગ્ય નિર્ણય લેવાય તે માટે માર્ગદર્શન આપવું.

**વ્યાખ્યા :**

“પ્રત્યક્ષ રીતે સલાહકાર અને વિદ્યાર્થી વચ્ચે સંબંધ વિકસાવવાની પ્રક્રિયા એટલે સલાહ.” - રુથ સ્ટ્રોન્ગ

“સલાહ એ એક સંબંધ છે, પ્રક્રિયા છે જે લોકોને પસંદગીઓ કરવામાં કે સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવામાં પ્રયોજાયેલી છે.” - જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટરબાની

“સલાહ એ માનવ વર્તનમાં પરિવર્તન કરવાના હેતુથી વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રાપ્ત કરેલા મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન અને ટેકનિકોનો કલાત્મક વિનિયોગ છે.” - બ્રુક

“પસંદગી આયોજન અને અનુકૂલનની જરૂરિયાતો કઈ રીતે પરિપૂર્ણ કરવી એનો નકશો તૈયાર કરવાની સમગ્ર પ્રક્રિયા તે સલાહ છે”. - સ્મિથ

**સલાહની જરૂરિયાત :**

(1) **સમસ્યા ઉકેલ મેળવવા માટે :** વિદ્યાર્થીઓને સમસ્યા વધુ હોય છે. સમસ્યા ઉકેલ મેળવવા માટે સલાહની જરૂર પડે છે. વિદ્યાર્થીને પોતાના ઈચ્છિત ધ્યેયો અંગે સમજપૂર્વકનું સ્પષ્ટીકરણને તેમના આયોજન અંગેના ઉપાયો અને માર્ગો વધુ શાણા, અનુભવી અને સહૃદયીમિત્ર પાસેથી મેળવવા હોય ત્યારે સલાહની જરૂર પડે છે.

(2) **શ્રેષ્ઠ વિકાસ કરવા :** વિદ્યાર્થી પોતાની સમસ્યાથી અજાણ હોય ત્યારે પોતાના શ્રેષ્ઠ વિકાસ માટે તે સમસ્યા જાણવા સલાહની જરૂર ઊભી થાય છે.

(3) **વિશ્વસનીય માહિતી માટે:** વિદ્યાર્થીને પોતાની વ્યક્તિગત મુશ્કેલીઓ વિચારવા માટે વિશ્વસનીય અને અર્થપૂર્ણ માહિતીનો જરૂર જણાય ત્યારે સલાહની જરૂરિયાત રહે છે.

(4) **સમજપૂર્વકનું સ્પષ્ટીકરણ કરવા :** વિદ્યાર્થીઓ સમસ્યાથી મુશ્કેલી અનુભવતા હોય છે. મુશ્કેલી અંગે સ્પષ્ટતા વિદ્યાર્થીઓ કરી શકતા નથી, આથી સમજપૂર્વકનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું જરૂરી છે, જે સલાહ દ્વારા સ્પષ્ટીકરણ થઈ શકે.

(5) **મુશ્કેલીને પહોંચી વળવા :** વિદ્યાર્થી પોતાની સમસ્યાથી પરિચિત હોય પરંતુ અચાનક કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થાય અને તે બુદ્ધિપૂર્વક મુશ્કેલીને પહોંચી વળવા અસમર્થ હોય ત્યારે સલાહ આવશ્યક બને છે.

(6) **વિકાસ પંથ કરવા :** વિદ્યાર્થી અપાનુકૂલનના પ્રશ્નથી પીડાતો હોય અથવા તેનો વિકાસપંથ અટકી ગયો હોય ત્યારે સલાહ લેવી જરૂરી બને છે.

(7) **વિષયોની પસંદગી કરવા :** વિદ્યાર્થીને વિષયોની પસંદગીમાં મૂંઝવણ હોય, મુશ્કેલી પડતી હોય ત્યારે અર્થપૂર્ણ સલાહની જરૂર પડે છે.

(8) **ગમા - અણગમા દૂર કરવા :** કારકિર્દીની પસંદગીનું આયોજન કરવામાં ગમા-અણગમાની લાગણી દ્વિધા ઊભી કરે ત્યારે સલાહની જરૂર પડે છે.

(9) **ઈચ્છા પરિપૂર્ણ કરવા :** પોતાની પસંદગીના ક્ષેત્રમાં જવાની તીવ્ર ઈચ્છામાં, વાલીઓને મહેચ્છામાં અંતરાયરૂપ બને ત્યારે સલાહ ઉપયોગી બને છે.

(10) **ઈચ્છિત ધ્યેયને અનુરૂપ આયોજન કરવા :** પોતાના ઈચ્છિત ધ્યેયને અનુરૂપ આયોજન અને અમલીકરણ કરવામાં આડે આવતી મુશ્કેલીઓના નિવારણ માટે સહૃદયી સલાહકારની સલાહ જરૂરી બને છે.

(11) લીધેલા નિર્ણયની દિશામાં આગળ વધવા : લીધેલા નિર્ણયની દિશામાં આગળ વધતાં મુશ્કેલી ઊભી થાય ત્યારે સલાહની જરૂર પડે છે.

(12) ચોક્કસ માહિતી પૂરી પાડવા : પોતાની મુશ્કેલીઓ વિશે વિચારવા-સમજવા અને તેમાંથી માર્ગ કાઢવા માટે કોઈ ચોક્કસ માહિતીની જરૂર પડે ત્યારે સલાહ ઉપયોગી બને છે.

(13) દ્વિધા દૂર કરવા : વિકાસની દિશામાં ઝડપી આગેકૂચ દરમિયાન અણધાર્યા સંજોગો ઊભા થતાં શું કરવું? શું ન કરવું એવી દ્વિધા થાય ત્યારે સલાહની જરૂર પડે છે,

(14) માનસિક તંગદિલી દૂર કરવા : વિદ્યાર્થી વર્તન સમસ્યાથી ઘેરાઈ ગયો હોય, માનસિક તંગદિલી અનુભવતો હોય, હતાશાને લીધે અકળામણ અનુભવતો હોય અને બુદ્ધિયુક્ત ઉકેલ ન જડતો હોય ત્યારે વિદ્યાર્થીને હૂંફ, મૈત્રી, નિર્ભયતાની ખાતરી અને સલામત માર્ગ શોધી આપે એવા સલાહકારની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે.

**માર્ગદર્શનનો અર્થ :** ‘માર્ગદર્શન’ માટે અંગ્રેજીમાં ‘To Guide’ શબ્દ છે. એના ડિક્શનરી પ્રમાણે ‘to indicate’ (સૂચવવું), ‘to point out’ (ચીંધવું), ‘to show the way’ (માર્ગ બતાવવો), ‘to lead’ (દોરવું) જેવા શબ્દોનો સમાવેશ થઈ શકે.

ટૂંકમાં કહીએ તો કોઈક વ્યક્તિ ને સાચો માર્ગ બતાવવો કે મદદ કરવી. સ્થાનનો નિર્દેશ કરવો.

**વ્યાખ્યા :** “માર્ગદર્શન એ માર્ગ છે કે દરેક વ્યક્તિ પોતાના વિશેની વિસ્તૃત ઊંડી માહિતીથી માહિતગાર બને.” -ચિથોલ્મ

“માર્ગદર્શનનો હેતુ શાળાની શૈક્ષણિક ફરજોને વધુ મજબૂત બનાવવાની છે”. -બ્રેડશો

“માર્ગદર્શન એ પદ્ધતિસરનું અને વ્યવસ્થિત શિક્ષણ પ્રક્રિયાનું એક પાસું છે, કે જે યુવકને પોતાની શક્તિ ઉછેર અને વિકાસ અંગે તેના પોતાના જીવન પ્રત્યે દિશા ચીંધવામા મદદ કરે છે.” -લી ફેવર

માર્ગદર્શન એ એવાં જ્ઞાન, અનુભવો અથવા

સૂચનો છે જે બીજી વ્યક્તિને ચોક્કસ માર્ગ પર આગળ વધવા માટે આપવામાં આવે છે. માર્ગદર્શન એ વ્યાવસાયિક, શૈક્ષણિક, કાનૂની, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રોમાં આપવામાં આવી શકે છે. વિશ્વસનીય સલાહ આપવા, જ્ઞાન અને અનુભવથી મદદ કરવી, વિચારોને વિસ્તૃત અને સકારાત્મક પરિણામો માટે દિશા આપવી, જેવા ઉદ્દેશ્યો સાથે માર્ગદર્શન અપાય છે.

**માર્ગદર્શનની જરૂરિયાત :** સલાહ અને માર્ગદર્શન ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં જરૂરી હોય છે:

1. **જ્ઞાન અને અનુભવો :** કેટલીકવાર આપણી અનુભવી વ્યક્તિ અથવા નિષ્ણાતના માર્ગદર્શનની જરૂર પડે છે, જે નવો દૃષ્ટિકોણ અથવા વધુ સરળ અને અસરકારક રીતોથી અમને અમલ કરવાનું બતાવે.

2. **જટિલ પરિસ્થિતિઓ :** જીવનમાં એવા સમયે આવતા સમયગાળો કે જ્યાં આપણે એક સખત નિર્ણય લેતા હોઈએ છીએ, ત્યારે સલાહ અને માર્ગદર્શન ખૂબ ઉપયોગી થઈ શકે છે.

3. **વિકાસ અને સુધારો :** વ્યક્તિગત અથવા વ્યાવસાયિક વિકાસ માટે પણ યોગ્ય માર્ગદર્શન જરૂરી હોય છે, જેથી ગતિશીલતા અને ઉત્પાદકતા વધે.

4. **વ્યક્તિગત તફાવતની માહિતી આપવા :** વ્યક્તિગત તફાવતની દૃષ્ટિએ બે વ્યવસાય સમાન નથી તેની સમજ આપવી, કયા વ્યવસાયમાં કઈ લાયકાત જોઈએ તેની સમજ આપવા.

5. **વ્યવસાયી સંતોષ મેળવવા :** ધંધો પસંદ કર્યા પછી તેમાં રસ કેળવવા, સિદ્ધિ મેળવવામાં અને વ્યવસાયી સંતોષ પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ વ્યવસાયી માર્ગદર્શન જરૂરી છે.

6. **વ્યવસાયની માહિતી આપવા :** અભ્યાસનો કોઈ એક તબક્કો પૂરો કર્યા બાદ અનેક વ્યવસાયોમાં જવાનું શક્ય હોય ત્યારે વિદ્યાર્થીઓ માટે વ્યવસાય ક્ષેત્રનું ચોક્કસ ચિત્ર ન હોય ત્યારે તેઓને વ્યવસાયી માર્ગદર્શનની જરૂર રહે છે, કારણ કે આવા માર્ગદર્શનના અભાવે તેઓ ગમે તે વ્યવસાયમાં દેખાદેખીથી જતા રહે અને નિષ્ફળ જાય.



વિસરી જવામાં વધુ મુશ્કેલી અનુભવતા હતા.

5. વિદ્યાર્થીઓએ વિદ્યાર્થીનીઓ કરતાં જાતીયતા (sex) અને વિજાતીય સભ્યો સાથેની મૈત્રીની બાબતમાં વધુ સમસ્યાઓ દર્શાવી હતી.

આ પ્રશ્નાવલિમાં દર્શાવેલી કુલ 40 સમસ્યાઓમાંથી 11 સમસ્યાઓ તો 50 ટકાથી વધુ વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓને સમાનપણે મૂંઝવતી હતી. વિદ્યાર્થીઓને-છોકરાઓને બે સમસ્યાઓ વધુ પ્રમાણમાં મૂંઝવતી હતી. આ બે સમસ્યાઓ આ પ્રમાણે છે : (1) હું બીજી વ્યક્તિઓથી ખૂબ જ ઝડપથી પ્રભાવિત થઈ જાઉં છું. (2) મારાં માતાપિતા મને જીવનમાં વધુ સારી રીતે ગોઠવી શકે એ માટેની પૂરતી લાગવગ ધરાવતા નથી. જ્યારે બીજી બાજુ વિદ્યાર્થીનીઓ-છોકરીઓને એક માત્ર સમસ્યા વધુ પ્રમાણમાં મૂંઝવતી હતી. આ સમસ્યા આ પ્રમાણે છે : હું પરીક્ષા આપતી વખતે ખૂબ જ 'નર્વસ' થઈ જાઉં છું અને પરિણામે પરીક્ષામાં ઉત્તમ કાર્ય બતાવી શકતી નથી.

કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ-વિદ્યાર્થીનીઓને વધુ પ્રમાણમાં સતાવતી 11 સમસ્યાઓમાંથી કેટલીક નોંધપાત્ર સમસ્યાઓ અંગેનાં પરિણામો નીચે પ્રમાણે પ્રાપ્ત થયાં.

- (i) કુલ 3,096 વિદ્યાર્થીઓમાંથી 67 ટકા વિદ્યાર્થીઓએ દર્શાવ્યું છે કે, “અન્ય લોકો મારી પાસેથી અપેક્ષા રાખે છે, તેટલી સારી રીતે હું મારો અભ્યાસ કરી શકતો નથી.”
- (ii) 62 ટકાએ દર્શાવ્યું કે ‘જુદા જુદા વ્યવસાયો કે કાર્યો કે કારકિર્દીઓ માટે જરૂરી લાયકાતો અંગે મારી પાસે પૂરતી જાણકારી નથી.’
- (iii) 60 ટકાએ દર્શાવ્યું કે, ‘અભ્યાસ પૂરો થયા પછી મારું ભાવિ કેવું હશે એ અંગે મને ખૂબ જ ચિંતા થાય છે.’
- (iv) 57 ટકાએ દર્શાવ્યું કે, ‘હું મારી જાત પર દબાણ લાદું છું તો પણ મારાં નિશ્ચિત કાર્યો પૂરાં થાય ત્યાં સુધી એકાગ્રતાપૂર્વક ધ્યાન ટકાવી શકતો નથી.’

- (v) 52 ટકાએ દર્શાવ્યું કે, જાતીય બાબતો અંગે મારી પાસે પૂરતી માહિતી.

- (vi) 52 ટકાએ દર્શાવ્યું કે, ‘જુદા જુદા વ્યવસાયો કે પ્રવૃત્તિઓ કે કારકિર્દીઓ માટે જરૂરી અભિયોગ્યતાઓ અને શક્તિઓ અંગે મારી પાસે પૂરતી જાણકારી નથી.’

ઉપર્યુક્ત પરિણામો દર્શાવે છે કે અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા રખાતી ઊંચી અપેક્ષાને પરિણામે જન્મતી ચિંતા, ભાવિની ચિંતા, અભ્યાસમાં પર્યાપ્ત એકાગ્રતાની અશક્તિ, ભાવિ કારકિર્દી અને વ્યવસાય પસંદગી માટે જરૂરી માહિતીનો અભાવ, પોતાની અભિયોગ્યતાઓ અને શક્તિઓ અંગેની પર્યાપ્ત જાણકારીનો અભાવ, જાતીય બાબતો અંગે અપૂરતી માહિતી વગેરે સમસ્યાઓ મોટા ભાગના ભારતીય વિદ્યાર્થીઓને સતાવે છે.

વિદ્યાર્થીઓ પોતાની સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે ક્યાંથી સહાય મેળવતા હતા એ અંગેના તેમણે આપેલા ઉત્તરોનું વિશ્લેષણ કરતાં જાણવા મળ્યું કે 60 ટકા વિદ્યાર્થીઓ તેમનાં માતાપિતા પાસેથી મોટા ભાગની સહાય મેળવતા હતા. માત્ર 20 ટકા વિદ્યાર્થીઓ તેમના શિક્ષકો અને અધ્યાપકો પાસેથી સહાય મેળવતા હતા.

કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને પોતાની સમસ્યાઓ અંગે કોલેજ પાસેથી વધારાની સહાય પ્રાપ્ત થાય એમ ઈચ્છે છે કે નહિ એ અંગે તેમણે આપેલા ઉત્તરોનું વિશ્લેષણ કરતાં જાણવા મળ્યું કે વિદ્યાર્થીઓએ-છોકરાઓએ 87.7 ટકા અને વિદ્યાર્થીનીઓએ-છોકરીઓએ 83.3 ટકા આવી મૂંઝવતી સમસ્યાઓમાં વધારાની સહાય અંગેની પોતાની ઈચ્છા દર્શાવી હતી.

સૌથી વધુ મૂંઝવતી 11 સમસ્યાઓનું વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે મોટા ભાગની સમસ્યાઓ અંગે સહાયભૂત થવા માટે માતાપિતા સાધનસંપન્ન અને તાલીમબદ્ધ નહોતાં. દા. ત., માતાપિતા પાસે વિવિધ પ્રકારનાં કાર્યો કે કારકિર્દી માટે જરૂરી લાયકાતો અંગે માહિતી હોતી નથી. આવી માહિતી માત્ર તાલીમબદ્ધ સલાહકાર જ આપી શકે. વળી, માતાપિતા પોતાનાં સંતાનોને અભ્યાસ અંગેના

પ્રશ્નોમાં કેટલેક અંશે જ મદદરૂપ થઈ શકે. વાચનની ઝડપ વધારવા ઈચ્છતા વિદ્યાર્થીને તાલીમબદ્ધ શિક્ષક, અધ્યાપક કે સલાહકાર જ સહાયરૂપ થઈ શકે.

વર્તમાન સમયમાં કોલેજ-જીવન અને કોલેજ-વાતાવરણ સંપૂર્ણપણે બદલાઈ ગયું છે. માતાપિતા આ નવીન પરિવર્તનથી સંપૂર્ણપણે અજાણ છે. તેઓ પોતાનાં સંતાનોને કોલેજ અને તેના વાતાવરણની અપેક્ષાઓ સાથે અનુકૂળન સાધવામાં સહાયરૂપ થઈ શકે એમ નથી. તેથી વિદ્યાર્થીઓને તેમની શૈક્ષણિક કારકિર્દી-આયોજન અને સમાયોજન અંગેની સમસ્યાઓમાં વ્યવસાયી સલાહકારો જ સહાયભૂત થઈ શકે એમ છે.

સંક્ષેપમાં આ અભ્યાસનાં પરિણામો સ્પષ્ટ કરે છે કે ભારતીય વિદ્યાર્થીઓ અનેકવિધ સમસ્યાઓ ધરાવે છે. આ સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં તેઓને કોઈકની સહાનુભૂતિ-પૂર્વકની, સમજદારીપૂર્વકની અને વ્યવસાયી સ્વરૂપની મદદની અતિઆવશ્યક જરૂરિયાત છે.

(2) અખિલ ભારતીય શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન મંડળ દ્વારા તૈયાર થયેલ પ્રશ્નાવલી દ્વારા હાથ ધરેલ ત્રિપુરામાં સંશોધનની સમીક્ષા : ઈ. સ. 1966-67માં ત્રિપુરાના કુલ 451 કોલેજ વિદ્યાર્થીઓને અખિલ ભારતીય શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન મંડળ (A. I. E. V. G. A.) તૈયાર કરેલી પ્રશ્નાવલિ આપવામાં આવી, આમાં 284 છોકરાઓ અને 167 છોકરીઓ હતી. કોલેજ જીવનનાં ચારેય વર્ષોમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાં નિદર્શ પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો. અભ્યાસનાં પરિણામો નીચે પ્રમાણે પ્રાપ્ત થયાં :

- (i) કોલેજ વિદ્યાર્થીઓએ સરેરાશ 19 સમસ્યાઓ દર્શાવી હતી.
- (ii) છોકરાઓએ છોકરીઓની સરખામણીમાં વધારે સમસ્યાઓ દર્શાવી હતી. છોકરાઓએ સરેરાશ 21 અને છોકરીઓએ સરેરાશ 17 સમસ્યાઓ દર્શાવી હતી.

આ અભ્યાસ પણ દર્શાવે છે કે ભારતીય વિદ્યાર્થીઓમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં સમસ્યાઓ જોવા મળે છે.

(3) અલાહાબાદ યુનિવર્સિટીમાં થયેલ સલાહ માર્ગદર્શન અંગેનો અભ્યાસ : અલાહાબાદ યુનિવર્સિટી દ્વારા થયેલ સંશોધનની વિગતો આપી છે, જે આ પ્રમાણે છે : આ અભ્યાસમાં અખિલ ભારતીય શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન મંડળે તૈયાર કરેલ પ્રશ્નાવલિના વિસ્તૃત ફોર્મનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. અહીં વિદ્યાર્થીઓ પોતાની સમસ્યાઓના ઉકેલ અર્થે મદદ ઈચ્છે છે કે નહિ એ જાણવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસનાં પરિણામોનું વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે વિદ્યાર્થીએ પ્રત્યેક સમસ્યાની સાથે સાથે તેના ઉકેલ માટે મદદની આવશ્યકતા દર્શાવી હતી. આમ, આ અભ્યાસ પણ સલાહની જરૂરત અંગે પુરાવો કે આધાર પૂરો પાડે છે.

(4) વડોદરાની એમ. એસ. યુનિવર્સિટીમાં થયેલ સલાહ માર્ગદર્શન અંગેનો અભ્યાસ : એમ. એસ. યુનિવર્સિટી વડોદરામાં વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓ અંગે એક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. અહીં કોલેજના પ્રથમ વર્ષમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને 234 સમસ્યાઓ ધરાવતી એક પ્રશ્નાવલિ આપવામાં આવી. પરિણામોને આધારે વિદ્યાર્થીઓને સૌથી વધુ સતાવતી 10 સમસ્યાઓ જુદી પાડવામાં આવી. આ સમસ્યાઓ વ્યક્તિગત, કૌટુંબિક, શૈક્ષણિક, સામાજિક અને વ્યાવસાયિક એ પાંચ મુખ્ય ક્ષેત્રોને લગતી હતી.

(1) પ્રથમ વર્ષમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાંથી 25.7 ટકાએ દર્શાવ્યું કે તેઓ પોતાની સમસ્યાઓ અંગે માતાપિતા કે સંબંધીઓ કે મિત્રોની સલાહ લેતા હતા. જ્યારે 73.9 ટકા વિદ્યાર્થીઓએ દર્શાવ્યું કે તેઓ પોતાની મૂંઝવતી સમસ્યાઓ અંગે કોઈક નિષ્ણાત વ્યક્તિની યોગ્ય સલાહ પ્રાપ્ત થાય એમ ઈચ્છે છે.

(2) તૃતીય વર્ષમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાંથી 31.6 ટકાએ દર્શાવ્યું કે તેઓ પોતાની સમસ્યાઓ અંગે સંબંધીઓ અને મિત્રોની સલાહ લેતા હતા. જ્યારે 58.7 ટકા વિદ્યાર્થીઓએ દર્શાવ્યું કે તેઓ પોતાની મૂંઝવતી સમસ્યાઓ અંગે કોઈક નિષ્ણાત વ્યક્તિની યોગ્ય સલાહ પ્રાપ્ત થાય એમ ઈચ્છે છે.

## સોનેરી પ્રભાતના આગમન પૂર્વે...



- ગિરા પિનાકિન ભટ્ટ  
બાળસાહિત્યકાર, ગાંધીનગર  
મો. ૯૯૦૯૬૪૨૬૨

‘અન્ન બ્રહ્મ છે, આનંદ બ્રહ્મ છે.’

તૈત્તિરીય ઉપનિષદનું આ વાક્ય આપણા સમાજે અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓએ શીખવું જ રહ્યું. ભારત દેશ ‘માતૃદેવો ભવ:’ કહી સ્ત્રીઓને આદર જરૂર આપે છે પરંતુ સ્ત્રીઓના આહારવિહાર પરત્વે આવું અસમતોલ પણ કેમ? તો વળી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સગર્ભા સ્ત્રીના પરિવારના સભ્યો એની લેવી જોઈએ એવી કાળજી લે છે ખરા? કાં... તો... સ્ત્રીઓ પોતે પોતાની જરૂરિયાતો સમજતી નથી અથવા તો ધરના અન્ય સભ્યો વચ્ચે વહેંચીને ન્યોછાવર થવાની ભાવના એને જન્મજાત પ્રાપ્ત થઈ જતી હશે કે અપનાવી લીધી હશે એમ પણ માનવાને કારણો છે.

સ્ત્રી જ્યારે ગર્ભ ધારણ કરે છે ત્યારે એને એના ઉદરમાં રહેલા બીજને સંપૂર્ણ રીતે પોષવાનું હોય છે. જો એ પોતે જ સમતોલ આહારની સમજ ન ધરાવતી હોય અથવા ન મેળવી શકતી હોય તો બાળક પણ કુપોષણનો જ ભોગ બનવાનું ને!.. તંદુરસ્ત માતા જ તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપી શકે છે.

તમે કોઈ સડેલું બીજ જમીનમાં વાવો તો એ સિંગનાં દાણા/ફળ પણ સડેલાં જ આવવાનાં. એ વાત જેટલી આસાનીથી સમજાએ છીએ તેટલી વાત સ્ત્રીના ગર્ભાધાન સમય પહેલાં, ગર્ભાધાન સમયે ને બાળકના જન્મ પછી પણ રખાય છે ખરી? આ આપણા સમાજનો યક્ષ પ્રશ્ન છે જે સહુ કોઈ પોતાની જાતને પૂછી જુએ.

અહીં બેજીવી... મતલબ ગર્ભવતી, બે જીવોનું હવે તેને પોષણ કરવાનું છે. એ પ્રાથમિક સમજ માતા બનનારી દરેક સ્ત્રીએ પ્રારંભિક તબક્કેથી જાણવી જોઈએ એ સમજ વિકસાવવી જોઈએ. મારે ચાલશે, દૂધ નથી કંઈ વાંધો નહીં, શાક નથી હું ચલાવી લઈશ... રોટલીઓ ખૂટી ગઈ છે હવે કોણ કરશે? આવી આળસ કે આવી સમજ

સરવાળે ભયંકર નુકસાન પહોંચાડે છે જે દરેક સ્ત્રીએ સમજવા જેવું છે.

આપણા ઘરમાં આવનારું નાનું બાળક સ્વસ્થ હોય, શારીરિક રીતે, માનસિક રીતે એમ બન્ને પ્રકારે પૂર્ણ હોય તેવી ઈચ્છા કયાં માતા-પિતા કે ધરનાં સભ્યો ન ઈચ્છે? જો તમે પૂર્ણ બાળક ને સ્વસ્થ સમાજની અપેક્ષા રાખતા હો તો પ્રથમ પોતાના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સભાન રહો.

દરેક સ્ત્રી માતૃત્વ ધારણ કરે ત્યારથી જ તેણે પોતાના ગર્ભના વિકાસ માટે તકેદારી રાખવી જોઈએ. કેલ્શિયમ અને પ્રોટીનયુક્ત આહાર લેવો જોઈએ. પ્રારંભિક તબક્કાથી જ બાળક તંદુરસ્ત જન્મે, કોઈ પણ પ્રકારના કુપોષણનો ભોગ ન બને તે માટે ખાસ માતાએ સમતોલ આહાર લેવાની આદત પાડવી જોઈએ. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ ખાસ કેલ્શિયમયુક્ત ખોરાક લેવાની માત્રામાં વધારો કરવો જોઈએ. બાળકનાં હાડકાંને પોષણ મળી રહે તે માટે દૂધ, દહીં, ઘાશ, પનીર, ચીઝ, લીલું સૂકું/કોપરું, લીલાં શાકભાજી અને ફળ ભરપૂર માત્રામાં લેવાં જરૂરી છે. દૂધ મારે નથી પીવું, ઘરમાં હશે તો કામ લાગશે... તેવી બચત કરવાની વૃત્તિ છોડી પ્રથમ ધ્યાન આવનાર બાળક પ્રત્યે હોવું જરૂરી છે. તમારા માટે નહીં તો, બાળકના શારીરિક બંધારણ માટે પણ લેવું જ રહ્યું. પુનઃ યાદ કરાવું કે એક તંદુરસ્ત માતા તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપી શકે છે. સમાજની સામે એક લાલબત્તી ધરવામાં આવે છે કે, થોડી એવી ગેરસમજ કે બચત કરવાના સામાન્ય લોભના કારણે બાળક જન્મજાત ખોડખાંપણ ધરાવતું આવે. ને તે પછીથી પરિવારના સહુની આખી જિંદગી તે બાળકની દેખભાળ કરવામાં વિતાવવી પડે તેવું બને. એટલે હવેલી લેતાં ગુજરાત ખોવાનો વારો ન આવે તે ધ્યાનમાં લેવું જરૂરી છે.

અહીં સમતોલ આહાર ભરપૂર માત્રામાં લેવો...

મતલબ જરૂરિયાત મુજબ લેવો. પછી એ પણ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે એક જ સમયે 500 ગ્રામ દૂધ પી લીધું એટલે પત્યું. ના, એમ અતિરેકથી પણ તકલીફમાં મુકાઈ જવાય તે સમજવું જ રહ્યું.

બાળકના વિકાસ માટે પ્રોટીનયુક્ત આહાર માતાએ લેવો જરૂરી છે. બાળકના શરીરની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પ્રોટીન ખાસ જરૂરી છે. બધી જ પ્રકારની દાળ, કઠોળ, નિયમિત નિયત પ્રમાણે લેવાં. દૂધ, દહીં ને એની બનાવટ તો રોજરોજ લેવાની જ છે. તો વળી સૂકો મેવો પણ એટલો જ લાભદાયી છે એ ન ભૂલશો. તમે છોડને જેટલું પોષણ આપશો એટલો એનો વિકાસ થશે. એ સમજ કેળવાય, એ અનુરૂપ આહાર લેવાય તો તંદુરસ્ત બાળકનો જન્મ થશે અને આજીવન તંદુરસ્ત રહેશે... કે જે દરેક માતા-પિતાનું સ્વપ્ન હોય છે. પોષક તત્ત્વોની ઊણપ ન સર્જાય તો વળી અતિરેક પણ ન થાય તેનું પ્રમાણભાન રાખવું જરૂરી છે.

હા, બીજી આગળ વાત કરું તો ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પાણી પીવાનું ઓછું કરી દે છે. કદાચ વારંવાર પેશાબ કરવાની તકલીફને ખાળવા માટે, ઘર કે ઓફિસ કામના ભારણ હેઠળ પણ આ પ્રયોગ કરતી હોય એમ પણ બને. પરંતુ સાવધાન! આ ખૂબ જ જોખમી પ્રયોગ છે. એક તો સ્ત્રીને પોતાનું શરીર ટકાવી રાખવા માટે પાણી જરૂરી છે તો સાથે સાથે બીજું, ગર્ભસ્થ શિશુના શરીરના ચયાપચયની ક્રિયા માટે પણ. આમ બન્ને જણાંની તંદુરસ્તી માટે પણ પાણી એક અગત્યની જરૂરિયાત છે. સ્વચ્છ પાણી, હલકું પાણી, ક્ષારયુક્ત પાણી પીવાનો આગ્રહ રાખવો ખાસ જરૂરી છે. જો સ્વચ્છ પાણી ન મળે તો ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે. વળી, બને ત્યાં સુધી ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. ફીઝના પાણીનો, બરફના પાણીનો ઉપયોગ ન કરે તે વધુ ઈચ્છનીય છે. પ્લાસ્ટિકની બોટલોમાં રહેલું પાણી પણ એટલું જ જોખમી છે. માટે શક્ય હોય ત્યાં સુધી આવી નાની નાની લાગતી પણ સરવાળે અત્યંત મહત્ત્વની થઈ પડે તેવી કાળજી લેવી જોઈએ. હા, પાણી પીવામાં પણ અતિરેક

થાય તો ગંભીર પરિણામ આવી શકે. એ માટે ખાસ ‘અતિ સર્વત્ર વર્જયત્!’ એ સૂત્રને યાદ રાખવું જ રહ્યું, અમલમાં મૂકવું જ રહ્યું. સ્વચ્છ, શુદ્ધ અને તાજો આહાર ને સાથે સ્વચ્છ પાણી જેવી પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પરત્વે જરા પણ બેદરકાર ન રહેવાય. જે આપણી, આપણા બાળકની, ને સમગ્ર સમાજની પ્રાથમિકતા છે એને સમજવી જ રહી, જીવનમાં ઉતારવી જ રહી.

બાળક તો ઊગતી કળી છે, સોનેરી પ્રભાત છે. આપણા ને આપણા સમાજનું અજવાળું છે. એનું હાસ્ય જીવન સુધારી દેશે ને એનું રુદન એની તકલીફો આપણા જીવનમાં પ્રવેશશે તો તે પછી આજીવન ભાર વેંઢારવા માટે સક્ષમ બનવું પડશે, કાયમને માટે કમર કસવી પડશે. કુદરતી રીતે બાળકમાં કોઈ ખોડખાંપણ રહી જાય તો તે માટે આપણે જવાબદાર નથી પરંતુ આપણા તરફથી કોઈ ચૂક ન રહી જાય તે જોવાની જવાબદારીથી પણ છટકાય શાને?

માતૃત્વ ધારણ કરવું એ એક આનંદનો અવસર છે તો આકરી તપશ્ચર્યા પણ છે. બાળકના અવતરણ પહેલાં પોતાના આચરણમાં પણ સુધારો આવશ્યક કરવો જોઈએ. એટલે અને એટલે જ સમતોલ આહારની પ્રાથમિક સમજ કેળવી લેવી જોઈએ. આ ભાવે ને આ ન ભાવે તેવી વૃત્તિ ત્યજવી. પ્રારંભિક તબક્કાના ત્રણ માસ દરમિયાન અસહજ અવસ્થામાંથી પસાર થતા હોઈએ તેવું જરૂર અનુભવાય. પરંતુ સમય જતાં એ બધું પણ સહજ રીતે ગોઠવાઈ જતું હોય છે. માટે ચિંતા મુક્ત થઈ તે દરમિયાન ભાવે તેવું, માફક આવે તેવું, પોષણ મળે તેવું, થોડા થોડા સમયે ખાવું ને મસ્ત રહેવું જોઈએ.

આજની તારીખે પણ કેટલાંય કુટુંબોમાં, કેટલાય ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં સ્ત્રીઓને આરોગ્યની જાળવણી અંગેની પ્રાથમિક સમજ નથી. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પણ એને ખોરાક પરત્વેની જાગૃતિ નથી. ક્યાંક આર્થિક બંધનો નડે છે, આર્થિક સંકડામણ પણ જવાબદાર છે. ક્યાંક જતું કરવાની ભાવના, તો ક્યાંક ભેદભાવ... પણ આ બધું આખરે સમજશે કોણ? જો સ્ત્રી પોતે આ વાતો સમજી શકે તો

આવનારી પેઢીને સુધારી શકે ને એને નડેલા અન્યાય સામે માથું ઊંચકી શકે. પણ ના, આપણા સમાજમાં હજુ પણ એ જ પુરાણી વાતો અને પ્રથા ચાલુ જ છે કે, અમે તો આમ વેઠ્યું તું ને તેમ વેઠ્યું તું. પહેલાં ઘરવાળાને સાચવવાના, છોકરાંઓને સાચવવાનાં. તો વળી, આગળ ચાલીને કહું તો ‘અતિથિ દેવો ભવ’ ની પ્રણાલી ને સંસ્કાર બરાબર છે પણ ‘ઘરનાં છોકરાં ઘંટી ચાટે ને ઉપાધ્યાયને આટો’ -જેવો ખેલ પણ બંધ થવો જોઈએ. તમારો મારીને ગાલ રાખવાની વૃત્તિ સામે બંડ પોકારવો જ જોઈએ. આવી સમજ સ્ત્રીઓ પણ ક્યારે કેળવશે?

હવે સગર્ભા માતાએ કેલ્શિયમ, પ્રોટીન, સ્વચ્છ પાણીની સાથે સાથે કાર્બોદિત પદાર્થો વિટામિન બી 12, આર્યન, આયોડિન, ચરબીયુક્ત ભોજનનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. મોટાભાગે શાકાહારી આહાર લેવો. માંસ-મચ્છી, બજારનો તૈયાર ખોરાક અને મેંદાવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. સ્વસ્થ માતા જ તંદુરસ્ત સમાજની રચના કરી શકે છે એ આપણે સૌ સારી રીતે જાણીએ છીએ. ખોરાક લેવા માટે અતિ વિલંબ, વારંવાર ખાવું તો વળી અતિ આહાર પણ સરવાળે નુકસાન કરે છે. તો આમ, આરોગ્ય અંગેની સાચી સમજ કેળવીને પ્રકૃતિલત મન સાથે રહેવું જોઈએ.

આ સમય દરમિયાન સ્વચ્છતા પ્રત્યે સભાનતા પણ એટલી જ જરૂરી છે. આંતરિક સ્વચ્છતા અને બાહ્ય સ્વચ્છતા બન્ને પ્રત્યે સભાન હોવું રહ્યું. જો એ બાબતની કાળજી ન લઈએ તો હાનિકારક પરિણામ આવે. માટે બાહ્ય સ્વચ્છતાની પાયાની સમજ યાદ રાખવી જ રહી. એ સમય દરમિયાન ગુસ્સો, કલેશ ન કરતાં પ્રકૃતિલત રહેવું જેની અસર બાળક ઉપર અવશ્ય પડે છે.

બાળકની તંદુરસ્તી આખરે માના હાથમાં હોય છે. ખાવા-પીવાની, સ્વચ્છતાની કાળજીની સાથે સાથે

સગર્ભાવસ્થા સમયે સ્ત્રીઓએ કપડાં ખુલ્લાં અને ઢીલાં પહેરવાં જોઈએ. અંદરનાં ચુસ્ત વસ્ત્રો રાત્રે દૂર કરવાં જોઈએ. કપડાં સ્વચ્છ ધોયેલાં પહેરવાં જોઈએ. અંદરના કપડાં અન્ય કોઈ સ્ત્રીનાં ન પહેરવાં... જેવી કાળજી પણ લેવી અગત્યની છે.

પ્રસૂતા સ્ત્રીએ ડોક્ટરની દેખરેખ હેઠળ રહેવું જરૂરી છે. પ્રસૂતાની શારીરિક તપાસ સમયાંતરે કરાવતા રહેવું જોઈએ. ખાટા, તીખા, ઓડકાર, શરીરે સોજો, બી.પી., ડાયાબિટીસ, ગુમાંગોમાં તકલીફ જેવી કોઈ પણ તકલીફ લાગે ત્યારે ઘરગથ્થુ ઉપચારોમાં ન પડતાં સમયસર ડોક્ટરની સલાહ લેવી એટલી જ અનિવાર્ય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીઓ બેઠાડુ જીવન ન જીવતાં ઘરનાં સામાન્ય કામકાજ પણ કરે. તે હળવી કસરત પણ કરી શકે એ પણ એટલું જ જરૂરી છે. વધારે પડતી ખાંસી, ઝાડા-ઊલટીના કારણે પણ તકલીફમાં મુકાઈ જવાનું બને. માટે જોખમ ટાળી સ્વસ્થ રહેવું, મસ્ત રહેવું એ સિદ્ધાંત યાદ રાખવો ને અપનાવવો. શ્રેષ્ઠ વાંચનની અસર પણ બાળકના માનસિક વિકાસ માટેનું કારણભૂત કારગત હથિયાર/ઓષધ છે. મહાભારતમાં પણ સુભદ્રાની સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પેટમાં અભિમન્યુને કોઠાયુદ્ધ શીખવાની વાત આવે છે. માટે ગમતાં પુસ્તકો વાંચી હકારાત્મક અભિગમથી જીવવું જોઈએ. વડીલો પ્રત્યે આદર, દયાભાવ, પ્રેમ અને સહકાર એ સૌથી મહત્વનું પરિબળ છે. એ લક્ષમાં રાખીને ગર્ભસ્થ સ્ત્રીઓ સ્વસ્થ બાળકની અને સ્વસ્થ સમાજના ઘડતરમાં પોતાનું યોગ્ય યોગદાન આપશે તેવી આશા અસ્થાને નથી.

રોબર્ટ ગ્રીન કહે છે કે, ‘નાના બાળકના સ્મિત જેટલું પુણ્ય સ્વરૂપ બીજું કશુંય નથી.’ એવા જ સુખની પ્રાપ્તિ ઝંખતી સહુ સગર્ભા સન્નારીઓની કૃપે રાધા પણ જન્મે ને કૃષ્ણ પણ... બંને રત્નો એક સમાન.

Whatever you do will be insignificant,  
but it is very important that you do it.

- Gandhiji

# બાળઉછેર અંતર્ગત સલાહ અને માર્ગદર્શન આધારિત કેટલાંક પુસ્તકોનો પરિચય



- સ્નેહલ ડી. કાછડિયા  
શ્રી ખખાલા પ્રાથમિક શાળા, વાંકાનેર.  
મો. ૯૬૩૮૧૨૬૧૧૧

બાળક સાથે બાળક બનીને રહીએ તો બાળકને સમજી અને આગળ વધવામાં મજા છે. બાળક સાથે બાળક બની રહેવાની મજા જ કંઈક અલગ છે. અહીંયાં બાળઉછેરમાં સલાહ અને માર્ગદર્શન અંતર્ગત થોડાં પુસ્તકોની આપણે વાત કરીએ તો...

ડૉ. ગૌતમ શાહે લખેલ બાળઉછેરની વિજ્ઞાન સપેક્ષ પદ્ધતિ, ડૉ. રઈશ મનીઆરે લખેલ બાળઉછેરની બારખડી, મકરંદ દવેએ લખેલ બાળઉછેર શાસ્ત્ર, ડૉ. ઈશ્વર પરમારે લખેલ 'કહેવું છે કોઈ મન ધરે તો', મૃગેશ શાહે લખેલ આજના યુગમાં સફળ માતા-પિતા કેવી રીતે બનશો? ડૉ. ઉષા નાયકે લખેલ 'બાળઉછેરની ચાવી', ચંદ્રકાંત બક્ષીએ લખેલ 'સમજદાર માતા-પિતા', અમૃતલાલ યાજ્ઞિકે લખેલ 'માતૃત્વ પિતૃત્વ' ઉપરાંત જગદીશ ચંદ્ર દવે લખેલ 'બાળઉછેર અને બાળ-કેળવણી' પુસ્તક ખૂબ જ માર્ગદર્શક અને પ્રેરણા સ્ત્રોત છે.

આ પુસ્તકોમાં બાળકને સમજવા કેવી પદ્ધતિઓ અપનાવવી. બાળકના માનસને સમજવા માટે લાગણી અને વિચારોને સમજવા માટે શું કરવું? બાળકના શિક્ષણ અને ભવિષ્ય માટે કેવી રીતે જાગ્રત બનવું? ઉપરાંત બાળકને વિવિધ ક્ષેત્રોમાં આગળ લાવવા માટે કેવા પ્રયત્નો કરવા? બાળકમાં રહેલી ટેવોને સુધારવા શું કરવું? સારી ટેવો વિકસાવવા માટે કેવા પ્રયાસો હાથ ધરવા ટૂંકમાં, બાળકના બાળપણને મુક્ત રીતે ખીલવતાં આ પુસ્તકો છે. આ પુસ્તકોમાં બાળકને એક મુક્ત આકાશ મળે છે. આ દરેક પુસ્તક દરેક માતા પિતા અને શિક્ષકે વાંચવા જેવું છે. આ પુસ્તકોને વાંચવાથી જો કોઈને સૌથી વધુ ન્યાય મળતો હોય તો તે છે બાળક. અત્યારના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં વિવિધ હરીફાઈની હોડમાં ઢસડાઈ રહેલું બાળક ખરેખર દયનીય હાલતમાં છે ત્યારે આ બાળકને સમજી તેમની

લાગણીઓને યોગ્ય ન્યાય આપી અને માતા-પિતાની મોટાભાગની સમસ્યાઓને ઉકેલી, ભારતના ભવિષ્યને મજબૂત ઘડવૈયા આપવાનું કામ આ પુસ્તકોએ કર્યું છે. આ પુસ્તકોનો આછેરો પરિચય મેળવીએ તો:

**બાળ ઉછેર એક સજાગ અભિગમ :** ડૉ. ગૌતમ શાહ દ્વારા લખાયેલા આ પુસ્તકમાં વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ અને મનોવિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી શિક્ષકો અને માતા-પિતા બાળકને કઈ રીતે ઉપયોગી બની શકશે તે આધારિત વિવિધ પદ્ધતિઓને આવરી લીધેલ છે. જેમાં શાળા, કુટુંબ, સમાજમાં સંસ્કારોનું મહત્ત્વ શું છે? ઉપરાંત શિસ્ત અને સ્નેહનું સંતુલન જાળવવા માટે માતા-પિતાએ કયા પ્રયાસો કરવા ઘટે? બાળકના મનોવલણને સમજવા કેવી કેવી પ્રયુક્તિઓ અજમાવવી? માતાપિતાની ભૂમિકા શું છે? તેમની જવાબદારી કઈ રીતે નિભાવવી. અતિશય લાડ અને શિસ્ત સાથેના ઉછેર વચ્ચે સંતુલન કેવી રીતે જાળવવું. બાળકમાં intelligence quotient અને emotional quotient વિકસાવવા માટેના માર્ગદર્શક સૂચવો આ પુસ્તકમાં ખૂબ જ સારી રીતે વણી લીધેલ છે.

**બાળઉછેરની વિજ્ઞાન સપેક્ષ પદ્ધતિ :** ડૉ. જગદીશ જોશી દ્વારા લખાયેલા આ પુસ્તક બાળઉછેરની વિજ્ઞાન સપેક્ષ પદ્ધતિઓ દ્વારા શાસ્ત્રીય અને વૈજ્ઞાનિક અભિગમ પર આધારિત માતા-પિતાની માર્ગદર્શિકા સમાન છે. જેમાં બાળઉછેરના નાનામાં નાના મુદ્દાઓને સાંકળી લેવામાં આવ્યા છે. ઉપરાંત તેમાં બાળમાનસના વિકાસની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ, શિસ્ત અને જવાબદારી વિકસાવવા કરવાના પ્રયાસો, બાળકની બુદ્ધિ અને લાગણીના વિકાસની શ્રેષ્ઠતમ પદ્ધતિઓ પ્રયુક્તિઓ, બાળકના જન્મથી કિશોરાવસ્થા સુધીના ઉછેર માટે નાની-નાની અને શ્રેષ્ઠ ટીપ્સ, બાળકનો અભ્યાસ શૈક્ષણિક પ્રગતિ અને

સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો વિકસાવવા માટે શું કરવું? વગેરે માટે માર્ગદર્શન આધારિત ખૂબ જ સરસ પુસ્તક છે.

**બાળઉછેરની બારખડી :** ડૉ. રઈશ મનીઆરે લખેલ આ પુસ્તકના નામ ઉપરથી જ બાળઉછેરની શરૂઆત ક્યાંથી કરવી તથા અંત સુધી બાળકના વિકાસમાં કંઈ ઘટે નહીં તેની વિગતવાર માહિતી આ પુસ્તકમાં આવરી લીધેલ છે. જેમકે બાળકની લાગણીઓને કેવી રીતે સમજવી? બાળકોને શિક્ષણ કેવી રીતે આપવું? બાળકના રસીકરણની જરૂરિયાત તેનો સમયગાળો, બાળકને ખોરાક શું આપવો? સારી ટેવો કેળવવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ કઈ કઈ છે? બાળક સાથે વાતચીત કેવી રીતે કરવી? બાળકની સુરક્ષા માટે શું કરવું? સરળ ભાષામાં સમજાવી ચિત્રો અને ઉદાહરણ સાથેની સચોટ સમજાવટ આપેલ છે. બાળઉછેરના નિષ્ણાંત એવા લેખક દ્વારા બાળઉછેરનાં તમામ પાસાંઓની રસપ્રદ માહિતી આપવામાં આવેલ છે.

**બાળઉછેર શાસ્ત્ર :** મકરંદ દવે દ્વારા લખેલ આ પુસ્તક બાળઉછેરના આખા શાસ્ત્ર સમાન જ છે. જેમાં બાળકના સર્વાંગી વિકાસ પર ભાર આપવામાં આવ્યો છે.

બાળકના શારીરિક વિકાસ સાથે તેનો માનસિક વિકાસ પણ થવો જોઈએ તે માટે કેવા પ્રયાસો કરવા સાથે સાથે બાળક સાથે વાતચીત કેવી રીતે કરવી? તેની લાગણી કેવી રીતે સમજવી, બાળકને શિસ્ત શીખવવા કઈ કઈ પ્રયુક્તિઓ યોજવી, બાળકને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવું? તેના વિશે સૂચનો અને ચેતવણી આપ્યાં છે. બાળકને ભણાવવા માટે કઈ પદ્ધતિઓ વધુ રસપ્રદ નિવડશે. સારી ટેવો કેળવવા માટે બાળકને કેવી રીતે સમજ આપવી. ખરાબ ટેવો દૂર કરવા શું કરવું? બાળકને રસી ક્યારે અપાવવી, તેનું મહત્ત્વ શું છે? બાળકના પૃથ્વી પર અવતરણ શા માટે છે. સંબંધિત તમામ માહિતી આ પુસ્તકમાં લેખકે ખૂબ જ ઝીણવટભરી રીતે આપી છે.

**કહેવું છે કોઈ મન ધરે તો :** ડૉ. ઈશ્વર પરમાર દ્વારા લખાયેલ આ પુસ્તકમાં બાળકની લાગણી અને વિચારને સ્થાન આપવાની સાથે સાથે આપણા અસ્તિત્વને સમજવાની વાત કહેવામાં આવી છે. મનની શાંતિ અને

મહત્ત્વ વિશે વાત કરે છે તેઓ કહે છે કે શાંતિ મેળવવા માટે આપણે આપણા વિચારો અને લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખવું જરૂરી છે આ પુસ્તકમાં આધ્યાત્મનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

**આજના યુગમાં સફળ માતા-પિતા કેવી રીતે બનશો?:** મૃગેશ શાહ લેખક દ્વારા લખાયેલા આ પુસ્તકમાં બાળકને સમજવાની વાત કરી છે. કારણ કે આ પૃથ્વી પર અવતરેલ દરેક બાળક અલગ અલગ પ્રકૃતિનું હોય છે. તેની જરૂરિયાત પણ અલગ અલગ હોવાની માતા-પિતાએ તેને કેવી રીતે સમજવા અને જરૂરિયાત પૂરી કરવી તે ઉદાહરણ સાથે અહીં વણી લીધેલ છે. બાળકને શિસ્ત અને પ્રેમ બંને આપવાં પરંતુ તેની પ્રેમ સાથે શિસ્ત શીખવવાની પ્રયુક્તિઓ સુંદર રીતે આલેખવામાં આવી છે.

બાળકની રુચિઓ અને ક્ષમતાઓ ઓળખી તેના વિકાસમાં શું મદદ કરી શકાય તે માટેના અનુભવો આપેલ છે. બાળક સાથેના વર્તનમાં ધીરજ રાખી અને આગળ વધવું તે વાત અહીં કરવામાં આવી છે. અહીં ધીરજ અને શિસ્ત બંનેનો સમન્વય સાધી અને વિવિધ ઉદાહરણો દ્વારા બાળકને સમજવાનો અથાગ પ્રયત્ન લેખકે કરેલ છે.

**માતૃત્વ પિતૃત્વ :** અમૃતલાલ યાજ્ઞિક દ્વારા લખાયેલ આ પુસ્તકની શરૂઆત જ માતૃત્વ અને પિતૃત્વની વ્યાખ્યાથી થાય છે. તેના મહત્ત્વને સમજાવતું આ પુસ્તક છે જેમાં જેમ બાળક પહેલીવાર ધરતી પર અવતરણ કરે છે, તેમજ એક પતિ-પત્ની જ્યારે પ્રથમવાર જ માતૃત્વ અને પિતૃત્વ ધારણ કરે છે ત્યારે તેના માટે પણ બધું નવું જ હોય. માતાપિતાનો જન્મ પણ ત્યારે જ થયો હોય છે. તો બાળઉછેરની દરેક બાબત પર મનોમંથન કરી અને શ્રેષ્ઠ રીતો અપનાવવા માટે આ પુસ્તક કારગત નીવડ્યું છે. બાળવિકાસના વિવિધ તબક્કા બાળઉછેરની વિવિધ પદ્ધતિઓ માતા-પિતાની તેમાં ભૂમિકા, માતા-પિતાને મૂંઝવતી કેટલીક સમસ્યાઓ અને તેનો ઉકેલ, બાળઉછેરની કલા વિવિધ મુદ્દાઓ દ્વારા આવરી લીધેલ આ પુસ્તકમાં સચોટ અને ઉદાહરણ સાથે સુંદર રીતે દરેક વાતની રજૂઆત કરેલ છે.

## જીવનમાં સૌથી મહત્વનો નિર્ણય : કારકિર્દીની પસંદગી



- મુકેશ ડી. કુલ્કર્ણી  
એજ્યુકેશન કાઉન્સેલર તથા  
સંચાલક : ધારા શિક્ષણતીર્થ.  
મો. ૯૪૨૭૭૪૯૩૭૪

આજના ડિજિટલ યુગમાં વિદ્યાર્થીઓ/વિદ્યાર્થીનીઓ માટે કારકિર્દી ક્ષેત્રે અનેક વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે. (સરળતા ખાતર હવેથી આપણે બધા વિદ્યાર્થી ભાઈબહેનોને વિદ્યાર્થીઓ તરીકે જ સંબોધીશું). સ્વાભાવિક રીતે જ જોવા મળ્યું છે કે ‘જેમ ઓપ્શન વધારે તેમ કન્ફ્યુઝન વધારે’. આ સંજોગોમાં જોઈએ તો વિદ્યાર્થીની શૈક્ષણિક કારકિર્દી દરમિયાન ધોરણ 10 અને 12 એ વિદ્યાર્થીને યોગ્ય મંજિલ સુધી પહોંચવાનો વળાંક છે. આ સમયે જો યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં આવે તો વિદ્યાર્થી અસાધારણ પ્રગતિ કરી રાષ્ટ્રનું ગૌરવ વધારે છે અને સંજોગોવશાત્, પૂરતી માહિતીને અભાવે યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય ન લેવામાં આવે તો તેજસ્વી વિદ્યાર્થી પણ પોતાના વ્યાવસાયિક જીવનમાં જોઈએ તેટલી સફળતા કે આનંદ મેળવી શકતો નથી એવું પણ અવારનવાર જોવા મળે છે.

ખાસ કરીને યોગ્ય નિર્ણય ન લઈ શકવા માટે મુખ્ય કારણ માહિતીનો અભાવ છે. સ્વામી વિવેકાનંદે આપેલ સૂત્ર ‘ઊઠો, જાગો અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો’થી ભાગ્યે જ કોઈ અજાણ હશે પણ અહીં ‘ખાટલે મોટી ખોડ’ એ છે કે મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ શાળાકીય શિક્ષણ પૂરું કરે અને કેટલાક તો સ્નાતક કે અનુસ્નાતકની પદવી મેળવી લે ત્યાં સુધી તેનું ધ્યેય જ નિશ્ચિત હોતું નથી અને તેના ક્ષેત્રમાં ઉપલબ્ધ વિકલ્પોની તેને ખાસ માહિતી હોતી નથી.

આજના સમયમાં વિદ્યાર્થી હાઈસ્કૂલમાં પ્રવેશ કરે એટલે કેટલાક જાગૃત વાલીઓ તેના ભવિષ્ય માટે ચિંતિત બને છે. સૌપ્રથમ ધોરણ 10માં પ્રવેશતા વિદ્યાર્થીના મનમાં પ્રશ્ન ઊભો થાય કે બેઝિક ગણિત રાખવું કે સ્ટાન્ડર્ડ ગણિત? એનાંથી શો ફાયદો અને શો ગેરફાયદો? મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ આ બાબતે અજાણ હોય છે. હવે

સરકારે આ બાબતે છૂટછાટ આપી છે કે બેઝિક ગણિત રાખનાર વિદ્યાર્થી પણ શાળાકીય કસોટી આપી સાયન્સમાં એ ગ્રૂપ સહિત કોઈ પણ ક્ષેત્રે અભ્યાસ કરી શકે છે, તે પરિપત્રથી પણ સ્વાભાવિક રીતે જ ઘણા લોકો અજાણ હોય છે.

બાળકની કારકિર્દીની પસંદગીની વાત આવે ત્યારે તેમનાં સગાંસંબંધી, પાડોશી અને અન્ય પરિચિતો પૈકી દરેક પોતાના અનુભવોને આધારે જુદી જુદી સલાહ આપે છે જે કેટલીકવાર વાલીઓનાં મનમાં કન્ફ્યુઝન વધારે છે તેમજ તેમનાં મનમાં ઘણા નવા પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. જેમકે, મારા બાળક માટે કયું ક્ષેત્ર શ્રેષ્ઠ છે? હરીફાઈના આ યુગમાં મારું બાળક આ ક્ષેત્રે સારું પરિણામ મેળવી શકશે? આ ક્ષેત્રે તેને ભવિષ્યમાં ક્યાં જોબ મળશે? કેટલું પેકેજ મળશે? આવી વિવિધ અવઢવ વચ્ચે આજના વિદ્યાર્થીની કારકિર્દીની પસંદગીની મુખ્ય કઈ રીતે થાય છે? તો (1) માતાપિતાનું સ્વપ્ન (2) કોઈ ચોક્કસ વિષયમાં વિદ્યાર્થીએ મેળવેલ માર્ક (3) ભવિષ્યમાં મળનાર ‘જોબ’ની સામાજિક વેલ્યૂ તથા આવક અને ખાસ કરીને (4) બીજાનું અનુકરણ. પરંતુ, કારકિર્દીની પસંદગીમાં ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ બાબતો જેવી કે વિદ્યાર્થીની રસ, રુચિ અને આવડત, તેનું વ્યક્તિત્વ એટલે કે Personality તેની કુશળતા અને ક્ષમતા વગેરેની સંપૂર્ણપણે અવગણના કરવામાં આવે છે. સાથોસાથ જે તે ક્ષેત્રમાં ભણવાના વિષયો અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં રોજિંદા કરવી પડતી કામગીરી (Day in life) વિષે અજાણ હોય છે.

ધોરણ 10 પછીના ઉપલબ્ધ વિકલ્પોની વાત કરીએ તો મુખ્યત્વે સાયન્સ, કોમર્સ, આર્ટ્સ, ડિપ્લોમા અને વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમો.

વર્ષોથી ચાલી આવતી પરંપરા છે કે શાળાકીય

કક્ષાએ વિદ્યાર્થી થોડું સારું પરિણામ લાવતા હોય તો તેણે સાયન્સ લેવું જોઈએ અને તેનાં માટે બે જ વિકલ્પો વિચારવા છે : મેડિકલ અથવા એન્જિનિયરિંગ. આજના સમયમાં આ બંને ક્ષેત્રે ઘણું સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણ ઊભું થયું છે અને આ બે સિવાય પણ શ્રેષ્ઠ કારકિર્દી માટે ઘણા વિકલ્પો છે પણ કમનસીબે એ બાબતે કોઈ વિચારવા જ તૈયાર નથી !

ધોરણ 11-12 સાયન્સ માટે મુખ્યત્વે બે વિકલ્પો છે : (1) A group (PCM) અને (2) B group (PCB).

છ Group બાદ એન્જિનિયરિંગ ઉપરાંત આર્કિટેક્ચર, પ્લાનિંગ, ડિઝાઇન, ફાર્મસી, કોર સાયન્સ, આર્મી, એવિએશન અને ડિપ્લોમા અભ્યાસક્રમો જેવા અનેક વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે. જેમાં એન્જિનિયરિંગમાં 50 થી વધુ શાખાઓ છે. ગુજરાતમાં 135 થી વધુ કોલેજો છે જે દરેકમાં એડ્મિશન માટે JEE જરૂરી છે એવું નથી પણ બોર્ડ/ગુજકેટમાં સારું પરિણામ મેળવીને ગુજરાતની શ્રેષ્ઠ કોલેજમાં પણ એડ્મિશન મેળવી શકાય. અલબત્ત IIT, NIT IIIT વગેરે રાષ્ટ્રિય કક્ષાની કોલેજોમાં એડમિશન મેળવવા માટે JEE, અને IIT માટે તો JEE ADVANCE ની પરીક્ષામાં સારું પરિણામ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત દેશનાં અન્ય રાજ્યોમાં આવેલી એન્જિનિયરિંગ કોલેજોમાં એડ્મિશન માટે અલગ પરીક્ષા આપવી પડે છે. આર્કિટેક્ટ બનવા માટે NATA ની પરીક્ષા આપવી પડે છે. ડિઝાઇન ક્ષેત્રે ફેશન, ઈન્ટરિયર, પ્રોડક્ટ, જવેલરી, ગ્રાફિક્સ, ટેક્સટાઇલ, ઓટોમોબાઇલ, ડિજિટલ, સિરામિક, એનિમેશન એમ વિવિધ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે અને તે દરેક ક્ષેત્રમાં વિકાસની તકો ઘણી સારી છે.

ધોરણ 12 સાયન્સ B Group બાદ મેડિકલ ઉપરાંત, ડેન્ટલ, આયુર્વેદ, હોમિયોપથી, વેટરનરી વગેરે શાખાઓ છે જે દરેકના સ્નાતક 'ડોક્ટર' કહેવાય છે. આ ક્ષેત્રે એડ્મિશન માટે NEET પરીક્ષામાં સારું પરિણામ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત, ફિઝિયોથેરાપી, પેરામેડિકલ કોર્સ , Optometry, Orthotics, Audiology and Speech Therapy, નેયરોપેથી, નર્સિંગ, ફાર્મસી, કોર સાયન્સ,

ઉપરાંત કૃષિ, ડેરી સાયન્સ, ફોરેસ્ટ્રી, ફૂડ ટેકનોલોજી, બાયોટેકનોલોજી જેવા અનેકવિધ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે. A Group fu B group પછી કોર સાયન્સ એ પણ આજના યુગમાં મહત્વનો કેરિયર ઓપ્શન ગણી શકાય જેમાં ગુજરાત બહાર પણ રાષ્ટ્રીય કક્ષાની શ્રેષ્ઠ સંસ્થાઓ IISc, IISER, NISER વગેરે કાર્યરત છે. જેમાં પ્રવેશ માટે અલગ પરીક્ષા આપવી પડે છે.

ધોરણ 12 કોમર્સ એ આજના યુગમાં કારકિર્દી ક્ષેત્રે ઊભરતું માધ્યમ છે. ધોરણ 12 કોમર્સ પછીના કારકિર્દીના વિકલ્પોમાં જોઈએ તો એકાઉન્ટ, એનાલિસિસ, લો (કાયદા ક્ષેત્રે) અને મેનેજમેન્ટને લગતા વિશાળ ક્ષેત્રો છે. આ દરેક ક્ષેત્રે અનેકવિધ એટલાં બધાં અભ્યાસક્રમો અને વ્યાવસાયિક તકો ઉપલબ્ધ છે કે તે વિષે એક અલગ આર્ટિકલ લખી શકાય.

આ જ રીતે ધોરણ 12 આર્ટ્સ પછી BA ઉપરાંત, ફાઇન આર્ટ્સ, ડિઝાઇન, લો, જર્નાલિઝમ, HRD, રાજ્યશાસ્ત્ર કે મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે, અનુવાદ (ભાષાંતર), જનસંપર્ક (PR), હોટેલ મેનેજમેન્ટ, માસ મીડિયા, ઇલેક્ટ્રોનિક મીડિયા જેવા વિવિધ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે.

BCA, MCA, BSc IT, MSc IT, MBA, B.Ed. જેવા કેટલાક સ્નાતક કે અનુસ્નાતક કક્ષાના અભ્યાસક્રમો સાયન્સ કોમર્સ કે આર્ટ્સ કોઈ પણ પ્રવાહના વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉપલબ્ધ હોય છે. એ જ રીતે IAS, UPSC, GPSC, Banking જેવી અનેક જાહેરક્ષેત્રની પરીક્ષાઓ તથા સેન્ટ્રલ અને સ્ટેટ ગવર્નમેન્ટના વિવિધ હોદ્દાઓ માટે લેવામાં આવતી પરીક્ષાઓ માટે સ્નાતક કક્ષાનો કોઈ પણ ઉમેદવાર ભાગ લઈ શકે છે. અલબત્ત, આ પરીક્ષાઓની તૈયારી માટે કિશોરાવસ્થાથી જ ધ્યેય નિશ્ચિત કરી મહેનત કરવામાં આવે તો સફળતાની શક્યતાઓ વધી જાય છે કારણ કે આ પરીક્ષાઓ માટે મુખ્યત્વે જરૂરિયાત ધોરણ 6થી 10નો NCERT અભ્યાસક્રમ છે. જે વિદ્યાર્થીએ ધોરણ 6 થી 10 સુધીના NCERT નાં પાઠ્યપુસ્તકો સરસ તૈયાર કર્યા હોય તેના માટે ક્લાર્કથી માંડી કલેક્ટર સુધીની કોઈ પણ પરીક્ષા પાસ

કરવી અઘરી નથી.

વળી, અગાઉથી ધ્યેય નક્કી કરવામાં એ પણ જરૂરી છે કે દરેક વિદ્યાર્થીએ Plan A, Plan B અને Plan C પણ નક્કી કરવા જોઈએ કારણકે જો એક જ ક્ષેત્રે કારકિર્દી ઘડવાનું ધ્યેય નક્કી કર્યું હોય અને સંજોગોવશાત્ કોઈ પણ કારણસર ત્યાં ન પહોંચી શકાય તો તે સમયે વિદ્યાર્થી વિચારશૂન્ય બની જાય છે અને પછી ગમે તે ક્ષેત્ર પરાણે સ્વીકારી લે છે જેમાં તે સફળ થઈ શકતો નથી. આથી સંજોગોવશાત્ જો Plan A સુધી ન પહોંચી શકાય તો Plan B અથવા C તૈયાર જ હોવો જોઈએ.

ધોરણ 10 પછી જો ધોરણ 11-12 ન કરવું હોય તો એક અન્ય વિકલ્પ ડિપ્લોમા કોર્સ છે. એન્જિનિયરિંગ, કૃષિક્ષેત્ર, ઉપરાંત અનેકવિધ ક્ષેત્રે અનેક ડિપ્લોમા કોર્સ ઉપલબ્ધ છે. જે વિદ્યાર્થીએ ધોરણ 10 પાસ કરતાં પહેલાં ચોક્કસ ક્ષેત્ર નક્કી કરી લીધું હોય તો ડિપ્લોમા કોર્સ તેને માટે બે રીતે ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડે છે, એક તો ધોરણ 12 સાયન્સ ની મોંઘીદાટ ફી તથા ટેન્શનથી બચી શકાય છે અને બીજું, એન્જિનિયરિંગ ડિપ્લોમામાં ધોરણ 10 પછી ત્રણ વર્ષ ડિપ્લોમા અને પછી ત્રણ વર્ષ ડિગ્રી એમ છ વર્ષ માં ડિપ્લોમા અને ડિગ્રી બંને ઉપાધિઓ તેમજ પ્રેક્ટિકલ અનુભવ મેળવી શકાય છે. જોકે ડિપ્લોમા અભ્યાસક્રમો પસંદ કરતાં પહેલાં એક બાબત સ્પષ્ટ છે કે ડિપ્લોમા માટે એવું કહેવાય છે કે 'point of no return'. ડિપ્લોમા પૂરું કર્યા બાદ અથવા છેલ્લા વર્ષમાં વિદ્યાર્થીને પ્રતીતિ થાય કે આ ક્ષેત્ર તેના માટે નથી અને અન્ય કોઈ ક્ષેત્ર તરફ જવું છે તો આ તબક્કે તેનાં માટે વિકલ્પો ઘણા જ મર્યાદિત છે.

ધોરણ 10 પછી જો વિદ્યાર્થીને 11-12 કે ડિપ્લોમા તરફ નથી જવું, તેનામાં હુન્નર કૌશલ્ય સારું હોય, ટૂંકા ગાળામાં રોજગારી અથવા સ્વરોજગારી મેળવવા ઈચ્છતા હોય તેમના માટે વિવિધ વ્યવસાયલક્ષી અભ્યાસક્રમો

ઉપલબ્ધ છે જેના માટે ITI અને વોકેશનલ સંસ્થાઓ કાર્યરત છે અને હવે તો ખાનગી ક્ષેત્રે શરૂ થયેલ સંસ્થા પણ વિવિધ કોર્સ કરાવે છે.

આ ઉપરાંત, રેલવે જેવી સેન્ટ્રલ ગવર્નમેન્ટની સંસ્થાઓ, અગ્નિવીર, ઉપરાંત બેંક અને રાજ્ય સરકારની કેટલીક નોકરી માટે ધોરણ 10 પાસ કે 12 પાસ વિદ્યાર્થી અરજી કરી શકે છે. આ સિવાય સંગીત, નૃત્ય, રમતગમત, ફોરેન લેંગ્વેજ, ફોટોગ્રાફી અને ખાસ કરીને બહેનો માટે બ્યુટી પાર્લર, મહેંદી, નેઈલ ડિઝાઇન જેવા અનેક વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે કે જેમાં શૈક્ષણિક કારકિર્દી કરતાં આવડત, કૌશલ્ય અને હુન્નર વધારે મહત્વનાં છે. અલબત્ત, આ ક્ષેત્રે પણ સારી આવક અને સારાં સ્ટેટ્સની સાથેસાથે job satisfaction પણ મળે છે. જો વ્યક્તિની કોમ્યુનિકેશન સ્કિલ સારી હોય તો માર્કેટિંગ ક્ષેત્રે પણ ખૂબ સારી તકો ઉપલબ્ધ છે.

કોઈ પણ કોર્સ પસંદ કરતાં પહેલાં તેની કુલ ફી, સમયગાળો, કરવી પડતી પ્રવૃત્તિઓ, બહારગામ હોય તો રહેવા- જમવાની તથા આવવા-જવાની સગવડ વગેરે જાણી લેવું પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે સહાયક એજ્યુકેશન લોન વિષે પણ જાણકારી મેળવી લેવી જોઈએ.

આમ, કારકિર્દીના વિકલ્પો વિશે ચર્ચા એ ઘણો લાંબો વિષય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો આજના યુવાન-યુવતીઓ માટે કારકિર્દી માટે અઢળક તકો ઉપલબ્ધ છે. કોઈ પણ ક્ષેત્ર બીજાં કરતાં ચડિયાતું કે ઊતરતા ક્રમનું નથી પણ પૂરતી માહિતી મેળવીને રસ, રુચિ, આવડત અને ક્ષમતાને આધારે યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી, જે ક્ષેત્ર પસંદ કરો તેમાં પોઝિટિવ અભિગમ (એટીટ્યુડ) સાથે નિપુણતા પ્રાપ્ત કરો એ જ આજના યુગની માંગ છે. વડીલો, ગુરુજનો અને તજજ્ઞોનું માર્ગદર્શન મેળવી યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં આવે તો ચોક્કસ ઉત્તમ પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે. સૌને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે શુભકામનાઓ.

માગવાનું કહે છે તો માગી રહું છું, આ પ્રભુ! દઈ દે મન એવું કે માગે એ કશુંય નહીં!

- વિપિન પરીખ

## કિશોરાવસ્થાની કેટલીક સમસ્યા અને ઉપાય



- અખિલકુમાર રમેશભાઈ દવે  
ભાષાશિક્ષક - શ્રી સણોસરા પ્રાથમિક શાળા,  
મુ. સણોસરા, તા. જિ. અમરેલી  
મો. ૯૯૭૪૯ ૨૨૩૭૩

કિશોરાવસ્થાએ માનવજીવનનો મહત્વપૂર્ણ તબક્કો છે. વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન પણ આ તબક્કાને અગત્યનો ગણે છે કારણ કે આ સંક્રાંતિકાળ છે અને એની કેટલીક સમસ્યાઓ પણ છે. આપણી પ્રાથમિક શાળામાં એકથી પાંચ અને છથી આઠના વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે જુદા પાડવામાં તબક્કો કારણભૂત છે. મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ વગર આ ઉમરના બાળકોને અને તેના પ્રશ્નોને સમજવા અશક્ય છે.

અત્રે આપણે આ અવસ્થામાં ઉપસ્થિત થતી કેટલીક સમસ્યા અને તેના ઉકેલ અંગે વાત કરીશું.

### પૂજન અને અભિનય ગીત.

**સમસ્યા:** પૂજન અને તેના મિત્રો હવે આઠમાં ધોરણમાં આવી ગયા છે. હવે તેમને પ્રાર્થના સભામાં રજૂ થતા અભિનયગીતમાં ભાગ લેવો ગમતો નથી. આ પ્રકારનાં ગીત તેમને પાંચમાં ધોરણ સુધી ખૂબ ગમતા. તેમાં ઉત્સાહથી ભાગ લેતા. હવે ભાગ લેવા માટે તેમને ફરજ પડતા તેઓ ચાલુ અભિનય ગીતમાં નીચે બેસી જાય છે. ક્યારેક તો તેમના તોફાન માઝા મૂકે છે. ખાલી કૂદકા મારવા, એકબીજાને લાતો મારવી, બિનજરૂરી રીતે લંબાવીને બાળગીતની પંક્તિઓ ગાવી, વચ્ચે વિચિત્ર અવાજો કરવા વગેરે જેવી સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે.

**સમસ્યાનું કારણ:** અહીં આપણે સમજીએ કે અભિનય ગીત કરવામાં એમની ઉંમર એમને સંકોચ ઉત્પન્ન કરાવે છે. હવે એ પોતે પોતાના તરફ વધુ જાગૃત બની ગયા છે. જો હું આ કરીશ તો કેવો લાગીશ? કે કેવી લાગીશ? એવું એ વિચારતા થયા છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ નાના બાળકો માટે બરાબર છે પરંતુ તરુણાવસ્થામાં પગ મૂકતાં વિદ્યાર્થીઓ માટે યોગ્ય નથી. આ વાત આપણે સૌએ સ્વીકારવી રહી.

### આપણે શું કરી શકીએ:

- આ ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ પાસે અભિનયગીત કરાવવાને બદલે પ્રાર્થના કાર્યક્રમમાં જ એની વય અને રુચિ મુજબ અન્ય કાર્યક્રમનું આયોજન કરી શકાય.
- આ ઉંમરે એને સાહસ કથા ગમશે, વાર્તાપૂર્તિ અને ઊર્મિગીતો વધારે ગમશે. તેમના માટે આવી પ્રવૃત્તિ પ્રાર્થનાસભામાં કરાવી શકાય.
- અહીં આપણે થોડું તેમનું મનોવિશ્વ સમજીએ તે જરૂરી છે.
- આ ઉંમરના રસ અને રુચિ જાણવાથી આ પ્રશ્ન હલ કરી શકાય છે.

### કરણ દાદાગીરી કરે છે.

**સમસ્યા :** કરણ આઠમાં ધોરણમાં આવ્યો એ સાથે જ ઝઘડો અને દાદાગીરી કરવા લાગ્યો છે. ‘પોતે જ શાળાના દરેક કામમાં આગળ હોવો જોઈએ અને પોતાથી જ બધું કામ પૂર્ણ થઈ શકે’ એવું એ માને છે અને બીજા વિદ્યાર્થીઓને પણ આવું સ્વીકારવાની ફરજ પાડે છે. વર્ગમાં જાણી જોઈને મોડું આવવું, શર્ટના બટન ખુલ્લા રાખવા, હાથ અને ગળામાં ચેઈન જેવી વિચિત્ર વસ્તુઓ પહેરવી, ગૃહકાર્ય ન કરવું, કોઈ શિક્ષકની વાતને ગંભીરતાથી ન લેવી, ચાલુ વર્ગમાં મજાક કરવી, મોટેથી હસવું, અપશબ્દો બોલવા, કોઈને ચીડવવા એ બધું એનું રોજિંદુ કાર્ય બની ગયું છે.

અન્ય વિદ્યાર્થીઓ કરણ વિરુદ્ધ ફરિયાદ કરતા ડરે છે. જો કોઈ એની ફરિયાદ કરે તો તે તેને ધાક-ધમકી આપે છે. એના ઘરે પણ એ વર્ચસ્વ જમાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેના પિતા એકદમ સજ્જન વ્યક્તિ છે. એ કરણના આ વર્તનથી ખૂબ દુઃખી છે.

**સમસ્યાનું કારણ:** કરણની ઉંમર એ કઈક કરી દેખાડવાનો ભાવ પ્રગટાવતી ઉંમર છે. ‘પોતાના સહાધ્યાથી કરતા પોતે ચડિયાતો છે’ એવું સાબિત કરવાની લાગણી આ ઉંમરે થવી સ્વાભાવિક છે. આ ઉંમરે પ્રભાવ જમાવવો ગમે છે. જેને કરણ જાહેરમાં વ્યક્ત કરે છે તેને ઘણા કલ્પનામાં જ સાકારિત કરી લેતા હોય છે. પોતાનાથી મોટા છોકરાઓને આવું વર્તન કરતા જોઈને પણ આવું કરવાની પ્રેરણા મળતી હોય છે.

### આપણે શું કરી શકીએ :

- કરણને ધિક્કાર અને ગુસ્સો નહીં પરંતુ સહાનુભૂતિ જ સામાન્ય બનાવી શકે છે.
- કરણને વધારેમાં વધારે જવાબદારી આપી નવાં કાર્યોમાં જોડવામાં આવશે તો એની જે ‘ધ્યાન ખેંચવાની’ લાગણી છે એ હકારાત્મક રીતે સંતોષ પામશે.
- ગુનેગારો અને ગુંડાઓની છેલ્લે શું હાલત થાય છે? એ ફિલ્મો અને રિયલ સ્ટોરીના માધ્યમ દ્વારા અત્યારથી જ એને સમજાવવું જરૂરી બને છે.
- અત્રે ખાસ નોંધવું જરૂરી છે કે આ ઉંમરનાં બાળકો જ સહેલાઈથી અસામાજિક તત્વોના હાથા બનતા હોય છે.
- કરણને એ અહેસાસ થવો પણ જરૂરી છે કે મારપીટથી ક્યારેય તેનો સ્વીકાર નહીં થાય પરંતુ બધાને મદદ કરતા રહેવાથી અને સારું વર્તન કરવાથી જ એની જે સ્વીકારની લાગણી છે તેને સંતોષી શકાય છે.
- ઘરે માતાપિતા દ્વારા પણ સતત પ્રેમ અને હુંફ મળતી રહે તેમજ તેના મિત્રો બાબત વાલી સતર્ક રહે તો કરણને આ અયોગ્ય વર્તનથી પાછો વાળી શકાય છે.

### રવીન્દ્રની વિચારોમાં રજળપાટ

**સમસ્યા :** તમે ક્યારેય ખોવાઈ ગયા છો? જેમાં તમારી આસપાસ શું થઈ રહ્યું છે, કે તમે ક્યાં છો? એ પણ ખ્યાલ ન રહે. વૃદ્ધાવસ્થામાં આવું થવું સ્વાભાવિક છે પરંતુ

છદ્ધ ધોરણમાં ભણતા રવીન્દ્રને આ મૂંઝવણ છે. રવીન્દ્ર વર્ગખંડમાં માત્ર શરીરથી હાજર હોય છે પરંતુ મનથી ક્યાં ખોવાઈ જાય? એ નક્કી નથી. શિક્ષકે શું શીખવ્યું કે મિત્રો શું વાત કરે છે તેમાં તેનું ધ્યાન નથી રહેતું. શાળામાં તેની છાપ ‘ધૂની છોકરા’ તરીકેની છે. તેના મમ્મીની પણ ફરિયાદ છે કે, “આને જો વસ્તુ લેવા મોકલીએ તો વારંવાર કહ્યું હોવા છતાં કંઈક બીજું જ લાવે છે અને પછી ઠપકો આપીએ તો શરમ અનુભવે છે કાંતો રડવા લાગે છે.” ઘણીવાર રવીન્દ્રને પોતાને પણ ખબર નથી રહેતી કે તેનાથી આવું કેમ થાય છે? એકવાર તો તે વિચારોમાંને વિચારોમાં શાળાથી ઘરે જવાને બદલે બીજી શેરીમાં ચાલ્યો ગયો. તે આ પ્રકારના વર્તનને કારણે મિત્રોની મશ્કરી અને મોટેરાઓના ગુસ્સાનો ભોગ બને છે.

### સમસ્યાનું કારણ :

રવીન્દ્ર એક સામાન્ય છોકરો છે. તેનો વિશ્વાસ સંપાદિત કરી તેની સાથે વિગતે વાત કરતા જાણવા મળ્યું કે, રવીન્દ્ર પોતે જે વાસ્તવિક જીવનમાં નથી કરી શકતો તેવી ઈચ્છાપૂર્તિ તે દિવાસ્વપ્ન એટલે કે કાલ્પનિક વિચારોમાં ખોવાઈને પૂર્ણ કરે છે. અહીં તેને થોડા સમય પૂરતો માનસિક સંતોષ મળે છે. તેણે પોતાની વૈચારિક દુનિયા બનાવી છે. જેમાં તે ક્રિકેટ ટીમનો કેપ્ટન છે. તે બહાદુર બનીને સ્કૂલનાં બાળકોને સુપરહીરોની જેમ બચાવે છે અને તેની મશ્કરી કરનાર છોકરાઓને ખૂબ ફટકારે છે. જે જે લક્ષાંક કે કાર્ય તે ખરેખર પૂર્ણ નથી કરી શકતો તે બધા પોતાના વિચારોમાં તે પૂર્ણ કરી લે છે. એટલે જ આપણને તે ધૂની લાગે છે. આ ઉંમર જ દિવાસ્વપ્ન જોવાની છે પરંતુ તેની માત્રા રવીન્દ્રમાં વધારે છે.

### આપણે શું કરી શકીએ? :

- રવીન્દ્રને સ્વીકાર અને સહાનુભૂતિની ખૂબ જરૂર છે.
- તેને કલ્પનાચિત્રો દોરવા આપવાં કે સ્વતંત્ર લેખનકાર્ય આપવાથી તે પોતાના વિચારોને અને દિવાસ્વપ્નમાં રાચવાની ટેવને રચનાત્મક માર્ગે વાળી શકે.
- રવીન્દ્રનાં દિવાસ્વપ્ન જ તેને એક સારો કવિ,

સાહિત્યકાર કે કલાકાર બનાવી શકે છે.

- તેને તેના મિત્રો સાથે વધારે હળતો-મળતો કરવાથી પણ તેની આદતમાં સુધારો શક્ય બનશે.
- જો ઉંમર વધવા સાથે આ સમસ્યા વધારે ગંભીર જણાય તો મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહકાર કે મનોચિકિત્સકની મદદ લેવી પણ અનિવાર્ય બને છે.

### રેન્સીના વધતાં નખરાં

**સમસ્યા:** આઠમા ધોરણમાં ભણતી રેન્સી તેની ઉંમરની છોકરીઓ કરતા થોડી અલગ લાગે છે. તે દરરોજ નવી-નવી હેરસ્ટાઇલ સાથે અલગ અલગ કપડાં પહેરી આવે છે. તેને યુનિફોર્મ પહેરવો ગમતો નથી. તેને બધા કરતાં અલગ દેખાવું ગમે છે. લિપસ્ટિક, મેકઅપ, મેચિંગ એ તો એની રોજની બાબતો છે. તેની સ્કૂલબેગમાં નોટબૂક ઓછી હોય છે પરંતુ તૈયાર થવા માટે પૂરતો સામાન હોય છે. માત્ર પહેરવેશ અને ટાપટીપથી જ નહીં પરંતુ ક્લાસમાં બોલચાલ અને વર્તન દ્વારા પણ તે સતત વિજાતીય પાત્રોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માગતી હોય એવું સ્પષ્ટ લાગે છે. તેનાં માતાપિતા અને શિક્ષકો તેના આ પ્રકારના વર્તન બાબત આશ્ચર્ય, ચિંતા અને દુઃખ અનુભવે છે. નવાઈ ત્યાં છે કે ઠપકો આપવામાં આવતા રેન્સીમાં આ પ્રકારનું વર્તન વધારે જોર પકડતું જાય છે!

**સમસ્યાનું કારણ :** આ પ્રશ્ન માત્ર રેન્સીનો નથી. કિશોરાવસ્થાએ પહોંચતા જ દરેક વ્યક્તિમાં વિજાતીય પાત્રનું આકર્ષણ થવું સહજ બાબત છે. હવે બાળસહજ ભાવોનું જાતીય પુષ્કતા તરફ રૂપાંતરણ અહીંથી શરૂ થાય છે. તેને રોકવું શક્ય નથી પરંતુ હા, ઉંમરના આ નાજુક પડાવ પર તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન અને થોડી કાળજી અપાય

તો તેના ભાવો અને આવેગોને યોગ્ય માર્ગે વાળી શકાય છે.

### આપણે શું કરી શકીએ? :

- પહેલા તો એને સાથે ભણતા છોકરા છોકરીઓ સાથે તેને વધારે હળવા-મળવા દેવામાં આવે તે જરૂરી છે.
- ઘણી જગ્યાએ એવું પણ જોવા મળે છે કે, વર્ગખંડમાં અથવા શાળામાં મોટા છોકરા છોકરીઓ વચ્ચે વાતચીત કરવાની પણ મનાઈ ફરમાવેલી હોય છે. આ તદ્દન અવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે આનાથી તો આકર્ષણ ઘટવાને બદલે વધી શકે છે. એટલે બન્ને તરફથી વિજાતીય પાત્રોનો સહજ સ્વીકાર થાય તે જરૂરી છે.
- તેને સમજાવી શકાય કે ઘરમાં કેમ આપણે ભાઈ બહેન સહજ રીતે રહીએ છીએ એમ છોકરા કે છોકરી તરીકેનો સહજ સ્વીકાર જરૂરી છે.
- આ ઉંમરે ઊંઠતી લાગણીઓ યોગ્ય રસ્તે વાળવા માટે નૃત્ય, સંગીત, સાહિત્યિક પ્રવૃત્તિઓ ઉપયોગી થઈ શકે છે.
- નાની ઉંમરમાં સૌંદર્ય પ્રસાધનોના વધુ પડતા ઉપયોગથી ત્વચાને કેટલું ભયંકર નુકસાન થઈ શકે તે સમજાવી શકાય.
- આ ઉંમરમાં ઘરે માતાપિતા તરફથી પૂરતો સ્વીકાર, પ્રેમ અને હૂંફ મળવાં જરૂરી છે. આના કારણે તે આવેગાત્મક રીતે વધારે સુરક્ષિત બનશે.
- તેનું મિત્ર વર્તુળ તેનાથી મોટી છોકરીઓનું ન હોય પરંતુ તેની ઉંમરની જ છોકરીઓનું જ હોય તો ખોટું અનુકરણ રોકી શકાય છે.

એક મારો પ્રભુ જાણે છે કે શાંતિ મને કેટલી પ્રિય છે. પરંતુ ગમે તે ભોગે શાંતિ નથી માગતો. હું કબ્રસ્તાનની સાંતિ નથી ઈચ્છતો. પણ આખી દુનિયાના બાણના વરસાદની સામે ખુલ્લી છાતીએ એકમાત્ર ઈશ્વરને આશરે ફરનાર મનુષ્યના હૈયામાં વસતી શાંતિ મારે જોઈએ છે.

- ગાંધીજી

# કારકિર્દી માર્ગદર્શન અને કારકિર્દી સંબંધિત પુસ્તકો તેમજ સંસ્થાઓનો પરિચય



- ડૉ. રોનકકુમાર આર. પરમાર  
શિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર.  
મો. ૯૯૦૪૩ ૮૯૧૬૩

વર્તમાન સમયમાં વાલીઓને પોતાના બાળકો અને યુવાનો પ્રત્યે કારકિર્દીની મૂંઝવણ એ હોય છે કે તેને વિસ્તરતી જતી કારકિર્દીઓના ક્ષેત્રમાં કયા પ્રકારની કારકિર્દીની પસંદગી કરાવવી જેમાં UPSC, GPSC કે ગુજરાત ગૌણ સેવા પસંદગી મંડળ તદ્દુપરાંત અન્ય વિભિન્ન ક્ષેત્રો જેમાં સૈન્ય દળ, ડેરી ઇન્ડસ્ટ્રીઝ તેમજ સ્ટાર્ટ અપ આવી અઢળક તકોમાં તેઓને મૂંઝવણ અનુભવાતી હોય છે.

બાળક જ્યારે નાનું હોય છે ત્યારે પોતાની આજુબાજુમાં કાર્ય કરતાં લોકોને જોઈને ઘણીવાર તેમના જેવા બનવાનો પ્રયાસ કરે છે. હવે પરંપરાગત વ્યવસાયો તેમજ ડોક્ટર ઇજનેર વકીલ સિવાયના વ્યવસાયોમાં કારકિર્દીની વિપુલ માત્રામાં તકો વિકસિત થઈ છે. એક સર્વે અનુસાર વર્તમાન સમયમાં યુવાનોને YOUTUBER બનવું છે જેમાં તેઓ પોતાની YouTube ચેનલ પર પોતાના નવીનતમ સર્જનને પોસ્ટ કરે છે. કારકિર્દીની મૂંઝવણ માતા-પિતા અને યુવાનોમાં જોવા મળે છે જેમાં માતા પિતાનો અમુક જ વ્યવસાયો પ્રત્યેનો ઝોક. જ્યારે આજના યુવાનોને નવીનતમ વ્યવસાયો પ્રત્યેનો ઝુકાવ હોય છે વાલીઓએ બાળક અને યુવાનોમાં રહેલ Interest, Attitude અને Aptitudeને પારખીને પોતાના વ્યવસાયની પસંદગી કરાવવી જોઈએ.

કારકિર્દીની સાથે વ્યક્તિએ પોતાનું સમગ્ર જીવન અને કાર્ય તેમજ તે કારકિર્દીના ટેગ હેઠળ સમગ્ર જીવન પસાર કરવાનું હોય છે તેથી આ મેંગેઝિનના માધ્યમથી અગાઉ કહ્યું તેમ યુવાનોમાં રહેલ Interest, Attitude અને Aptitudeને આધારે કારકિર્દી પસંદગી કરવી જોઈએ આપણને Interest અને Attitudeનો તો ખ્યાલ આવ્યો પણ Aptitude અર્થાત્ અભિયોગ્યતા જેમાં અભિરુચિ,

યોગ્યતા, વિશિષ્ટ પ્રકારની કુશળતા, આવડત, ક્ષમતા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે કન્ફ્યુશિયસે પણ ખરા અર્થમાં કહ્યું છે કે “તમારી પસંદગીની કરિયરમાં જશો તો તમારે જિંદગીભર એક પણ દિવસ કામ કરવું નહીં પડે.”

આ તબક્કે અનુભવી કારકિર્દી માર્ગદર્શકની ભૂમિકા પણ ખૂબ મહત્વની હોય છે તેઓ આપણા રસ-રુચિ અને વ્યક્તિત્વને ધ્યાનમાં લઈને આપણને આપણી કારકિર્દી વિષયક મૂંઝવતા સવાલોનું સમાધાન કરી આપતા હોય છે. કારકિર્દી અંગેનું ઉત્તમ માર્ગદર્શન જો વિદ્યાર્થી અને વાલીને મળી રહે તો વિદ્યાર્થી અને વાલીમાં સંઘર્ષ પણ ઓછા રહે છે અને વિદ્યાર્થીની કારકિર્દી પણ સારી ગતિએ આગળ વધે છે. કારકિર્દીની પસંદગી કરતી વખતે એ બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે કયા કાર્યમાંથી વ્યક્તિને કાર્ય પ્રત્યેનો સંતોષ મળી રહેશે અને જેના પરિણામે તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ બગડશે નહીં. જેથી પોતાના સામાજિક અને વ્યાવસાયિક સંબંધોને પણ સ્વસ્થ રાખી શકે. હવે સમય બરાબર આવી ગયો છે કે ગળાકાપ સ્પર્ધાઓમાં આજના યુવાનો અને વાલીઓએ એ સુનિશ્ચિત કરી લેવું જોઈએ કે તેઓ કયા ક્ષેત્રમાં ઝંપલાવીને પોતાની ઝળહળતી કારકિર્દી બનાવી શકે.

વાલીઓને પણ નમ્ર વિનંતી છે કે બાળકો એ કંઈ પ્રતિષ્ઠાનાં પ્યાદાં નથી કે આપણે આપણી અધુરી રહેલી ઈચ્છાઓ આ બાળકોના માધ્યમથી પૂરી કરીએ બાળકનું પોતાનું અનોખું અસ્તિત્વ-વ્યક્તિત્વ છે તેનો સ્વીકાર કરીને તેને વિકસવાની તકોને વિકસાવીએ. આપણાં ઘરોમાં આપણે આપણાં બાળકોની સતત તુલના કરતા હોઈએ છીએ. મોટા બાળકની નાના બાળક સાથે અને નાના બાળકની મોટા બાળક સાથે તેમજ અન્ય બાળકો સાથેની આવી તુલનાઓ પણ બંધ કરવી જોઈએ કેમ કે

પ્રત્યેક બાળક અને યુવાન અદ્વિતીય છે. વિદ્યાર્થી અને વાલીઓ તેમજ શિક્ષકોને માર્ગદર્શન મળી રહે તેવા આશયથી અહીં કેટલાંક પુસ્તકો, મેગેઝિન અને ન્યૂઝ પેપરની વિગતો મૂકેલી છે.

### પુસ્તકો

#### (1) પુસ્તકનું નામ : ધોરણ 10 પછીના રસ્તાઓ

લેખક : પ્રો. ગિરીશ બ્રહ્મભટ્ટ

પબ્લિશર : ગુજરાત સાહિત્ય ભવન (1 જાન્યુઆરી, 2010) આ પુસ્તક amazon પરથી સરળતાથી મળી શકે છે.

(2) પુસ્તકનું નામ : ધોરણ 10-12 સામાન્ય પ્રવાહ પછી શું? (2022) New Edition Book-vikas Vartul Trust, Bhavnagar

(3) પુસ્તકનું નામ : ધોરણ 12 સાયન્સ પછી શું? (2022) New Edition Book-vikas Vartul Trust, Bhavnagar

#### (4) પુસ્તકનું નામ : કારકિર્દીના પંથે-2024

પ્રકાશક : જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરી, અમદાવાદ.

ધો. 10 અને ધો. 12ના અભ્યાસ પછીના કારકિર્દી ઘડતર માટેના મહત્વપૂર્ણ તબક્કામાં વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી માર્ગદર્શન માટે દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ રાજ્ય સરકારના માહિતી ખાતા દ્વારા “કારકિર્દી માર્ગદર્શન વિશેષાંક-2024” પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યો છે.

ધો.10 અને 12 પછી ઉપલબ્ધ અભ્યાસક્રમો, કોલેજો, યુનિવર્સિટીઓ, કારકિર્દીના વિવિધ વિકલ્પો, રોજગારી-સ્વરોજગારીની તકો, વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉપયોગી અભ્યાસને લગતી બાબતો, મહત્વપૂર્ણ શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક જાણકારી સહિતની અનેકવિધ કારકિર્દીલક્ષી ઉપયોગી માહિતી આ વિશેષાંકમાં સામેલ છે. કારકિર્દી ઘડતરમાં એન્જિનિયરિંગ અને મેડિકલ ફિલ્ડની વિવિધ શાખાઓ, આધુનિક સમયમાં કારકિર્દીના ઉમદા વિકલ્પો, કાયદા, કૃષિ, એરોસ્પેસ, સહિતના ક્ષેત્રે

કારકિર્દી વિષયક માર્ગદર્શન ઉપરાંત રાષ્ટ્રીય રક્ષાશક્તિ યુનિવર્સિટી, ભારતીય ઉદ્યમિતા વિકાસ સંસ્થા, ઔદ્યોગિક તાલીમ સંસ્થાઓના વિવિધ અભ્યાસક્રમો, પ્રિન્ટ અને ઇલેક્ટ્રોનિક મીડિયા અને ન્યૂ મીડિયા ક્ષેત્રમાં તકો અને બેન્કિંગ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી સહિતનું માર્ગદર્શન તેમજ યુ.પી.એસ.સી., જી.પી.એસ.સી. સહિતની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ વિષયક માર્ગદર્શન પણ આ અંકમાં સમાવિષ્ટ છે.

#### (4) પુસ્તકનું નામ : ધોરણ 10 પછી શું?

લેખન :- શ્રી પરેશ પંડ્યા

પ્રકાશક :- લિબર્ટી પબ્લિકેશન, અમદાવાદ

(5) પુસ્તકનું નામ : ધોરણ 12 (વિજ્ઞાન પ્રવાહ) પછી શું?

લેખન :- શ્રી પરેશ પંડ્યા

પ્રકાશક :- લિબર્ટી પબ્લિકેશન, અમદાવાદ

(6) પુસ્તકનું નામ : Parent's Handbook of Careers after School

લેખક :- મોહિત મંગલ

મેગેઝિન અને ન્યૂઝ પેપર

(1) સર્વોત્તમ કારકિર્દી માર્ગદર્શન - ભાવનગરથી વિકાસ વર્તુળ ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રકાશિત થતું મેગેઝિન

(2) રોજગાર સમાચાર-તંત્રી-કે. એલ. બચાણી

આ ઉપરાંત એમ્પ્લોયમેન્ટ ન્યૂઝ જે કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા પ્રકાશિત થાય છે તેમજ રાજ્ય સરકારની જિલ્લા રોજગાર કચેરી ખાતે કારકિર્દી માર્ગદર્શકશ્રીઓનો પણ સંપર્ક કરવો જોઈએ. જેઓ કારકિર્દી અંગેનું ઝીણવટપૂર્વકનું માર્ગદર્શન આપતા હોય છે. તેમજ કેન્દ્ર સરકારના ncs.gov.in વેબસાઈટ પર પણ જવું જોઈએ જ્યાંથી કારકિર્દી અંગેની માહિતી મળી રહેતી હોય છે આ જ કેન્દ્ર સરકારની પહેલથી આપણી જિલ્લા રોજગાર કચેરીમાં મોડલ કેરિયર કાઉન્સેલિંગ ચાલતું હોય છે જેનો આપણે લાભ લેવો જોઈએ.

# ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે કાશ્યપસંહિતાના માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો



- પ્રો. રાકેશ પટેલ  
શિલ્ડન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,  
ગાંધીનગર  
મો. ૯૪૦૮૬ ૪૦૯૩૦

આયુર્વેદના ત્રણ મહાન અને પ્રાચીન ગ્રંથો ચરકસંહિતા, કાશ્યપ સંહિતા અને સુશ્રુત સંહિતા છે. આ ગ્રંથોમાં માનવજીવનને સ્વસ્થ અને નીરોગી બનાવવાના અનેક ઉપાયો છે, જેમાં બાળકોના સ્વાસ્થ્ય માટે કૌમારભૃત્યનો ઉલ્લેખ છે. કાશ્યપસંહિતામાં કુલ ૦૯ સ્થાનમ્ (પ્રકરણ) છે. જેનો ક્રમ આ પ્રમાણે છે. સૂત્રસ્થાનમ્, (દ્વિતીય અધ્યાય અનુપલબ્ધ છે), વિમાનસ્થાનમ્, શારીરસ્થાનમ્, ઈન્દ્રિયસ્થાનમ્, ચિકિત્સાસ્થાનમ્, સિદ્ધિસ્થાનમ્, કલ્પસ્થાનમ્ અને ખીલસ્થાનમ્.

તે ઉપરાંત કાશ્યપસંહિતાના શારીરસ્થાન નામના પ્રકરણમાં ‘જાતિસૂત્રીયશારીર’ નામના પેટાપ્રકરણનું મહત્વનું સ્થાન છે, જેમાં બાળકના જન્મપૂર્વે દંપતીને અને સગર્ભા માતાઓને રુચિપૂર્ણ, માહિતીસભર માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે.

‘જાતિસૂત્રીયશારીર’ નામના અધ્યાયના મુખ્ય વિષયો:

1. માનવજન્મ પ્રક્રિયાની વિગતો
2. ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ માટેની શાસ્ત્રીય વિધિ
3. ગર્ભાવસ્થા પૂર્વેની સ્થિતિ અને તે અંગેનું માર્ગદર્શન

‘જાતિસૂત્રીયશારીર’ અધ્યાયમાં (જીવમાત્રના) જન્મસ્થાન અથવા ઉત્પત્તિશાસ્ત્રની વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે. તે અનુસાર માનવ સહિત દરેક જાતિમાં સ્વભાવ અને આકૃતિભેદ જોવા મળે છે. સંયોગ, વિભાગ, ચેષ્ટા કરનારા વાયુના પરમાણુ સ્વભાવથી જ આકુંચન, પ્રસારણ, કોષઅંગ, પ્રત્યંગ, ધાતુ, ચેતના તથા સ્રોતોનું વિભાજન કરે છે. જેવી રીતે સંયામાં કોઈ વસ્તુને ઢાળવામાં આવે તે રીતે પુરુષ/સ્ત્રી પુરુષ/સ્ત્રીને ઉત્પન્ન કરે છે અને ગાય ગાયને,

ઘોડો ઘોડાને ઉત્પન્ન કરે છે. એ રીતે પતિ- પત્ની પણ ગૃહસ્થ ધર્મમાં પ્રશસ્ત (ધન્ય) બને છે. પુરુષના ૨૫ અને સ્ત્રીના ૧૬ થી ૨૦ વર્ષની ઉંમરે મૈથુન અંગેનું વિધાન છે. (પુરુષે બ્રહ્મચારી વ્રત ૨૫ વર્ષ સુધી પાળવાનું એવી પ્રાચીન રીતિ હતી.)

કોઈ કારણથી સંતાનની ઉત્પત્તિ ના થાય તો તેની ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. આયુર્વેદની પદ્ધતિ અનુસાર જેમાં સ્નેહન, સ્વેદન, વામન, વિરેચન, આસ્થાપન તથા અનુવાસન દ્વારા શરીર શુદ્ધ કરીને દૂધ તથા ઘૃતથી પુષ્ટ થયેલા પુરુષે મધુર ઔષધિઓથી સિદ્ધ ઘીને તથા સ્ત્રીએ તેલ (તૈલી પદાર્થના વિવિધ આયુર્વેદિક ઉપચારો દ્વારા) અને અડદનું સેવન કરવાનું સૂચન છે. જેવી રીતે ફૂલમાં ફળ સૂક્ષ્મરૂપે હોવાથી ઉપલબ્ધ (દૃશ્યમાન) નથી એવી રીતે સ્ત્રી અને પુરુષમાં ક્રમશઃ આર્તવ (શોષિત) અને શુક્ર (વીર્ય) યોગ્ય કાળની અને પોતાના કર્મો(ઉદય) ની અપેક્ષા રાખે છે. અર્થાત્ ઉચિત સમયે પ્રગટ થાય છે.

ઉત્તમ સંતાન માટે યોગ્ય સમય અને આયોજન:

જો રજસ્વલા સ્ત્રીને રજોદર્શનના પ્રથમ દિવસે ગર્ભની સ્થિતિ ઊભી થાય તો તેને ‘વાતગર્ભ’ કહે છે, જે ફળશૂન્ય હોય છે. રજોદર્શનના બીજા દિવસે ગર્ભની સ્થિતિ ઊભી થાય તો તેમાં ‘ગર્ભપાત’ થઈ જાય છે. રજોદર્શનના ત્રીજા દિવસે ગર્ભની સ્થિતિ ઊભી થાય તો તે બાળકનું મૃત્યુ પામે અથવા દીર્ઘાયુ બનતું નથી. રજોદર્શનના ચોથા દિવસથી શરૂ કરી આગળના રજોદર્શન સુધી સ્ત્રી- પુરુષ પરસ્પર સહવાસ કરી શકે છે.

ધ્રુવં ચતુર્ણાં સાન્નિધ્યાદ્ગર્ભઃ સ્યાદ્વિધિપૂર્વકમ્ ।

ઋતુક્ષેત્રામ્બુબીજાનાં સામગ્રયાદ્ઙુકુરો યથા ॥

જેવી રીતે અંકુરની ઉત્પત્તિ યોગ્ય ઋતુ, ફળદ્રુપ

ક્ષેત્ર (ખેતર), જળ તથા સશક્ત બીજ પર નિર્ભર છે, તે રીતે ગર્ભસ્થાપન માટે પણ આ ચાર અવસ્થા સમાન અને અનુકૂળ હોવી જોઈએ.

સહવાસ અને અન્ય આવશ્યક કર્મવિધિ:

જે દંપતી ઉત્તમ (પુત્ર) સંતાન ઈચ્છે છે તેમણે હર્ષયુક્ત, તૃપ્ત, અનુરુદ્ધ (અન્ય સ્ત્રી/પુરુષનું ધ્યાન ના ધરનાર) બનવાનું છે. યુગ્મ (રજોદર્શનથી ચોથી, છઠ્ઠી, આઠમી, દસમી તથા બારમી રાત્રિ) રાત્રિમાં સ્ત્રીનો સહવાસ કરવો. જો તે દંપતી ઉત્તમ કન્યાની ઈચ્છા કરે છે તો તેણે અયુગ્મ (પાંચમી, સાતમી, નવમી, અગિયારમી અને તેરમી) રાત્રિએ સહવાસ કરવો જોઈએ.

સૌપ્રથમ સ્નાન વગેરેથી શુદ્ધ થઈને સ્ત્રીએ ચોથા (અથવા ઉપરોક્ત દિવાસોમાંથી અનુકૂળ) દિવસે સ્નાનગૃહમાં શ્વેતવસ્ત્રો ધારણ કરીને, આસપાસ જોયા વિના પવિત્ર મન સાથે દેવગૃહમાં જઈને હવન કરેલી અગ્નિમાં ઘી અને અને અક્ષત દ્વારા અભ્યર્થના કરવી. મનમાં બ્રાહ્મણ (પવિત્ર વ્યક્તિ), ઈશ્વર, વિષ્ણુ, તથા સ્કંદને જોઈને તેમનું અભિવાદન કરવું. મનથી સૂર્ય - ચંદ્રને નમસ્કાર કરવા.

સ્નાન બાદ સૌપ્રથમ જેને જુએ છે અથવા ધ્યાન (visulisation) કરે છે તેવા આચાર અને શરીરવાળું સંતાન પ્રાપ્ત કરે છે. માટે તેણે ગૌ, જ્ઞાની, ગુરુ, વૃદ્ધ પુરુષ (ગુરુજન) યથા આચાર્યનું દર્શન કરવું. મનમાં સર્વ કલ્યાણની ભાવના રાખવી.

ત્યાર બાદ પતિ મૂઢુ તથા આસ્તીર્ણ (વ્યવસ્થિત ચાદરથી સજ્જ) પથારી પર પત્નીને સુવડાવીને લક્ષ્મણા (પુત્રદા - શ્વેત કટેરી) નામની ઔષધિને પાણીમાં ધોઈને 'સોમ પવત' વગેરે મંત્રો 100 વખત બોલવો. ત્યારબાદ ગાયત્રીમંત્ર ઈત્યાદિ વ્યાહતિઓ દ્વારા 'અપો દેવીરૂપસૃજ' ઈત્યાદિ મંત્રથી લક્ષ્મણા ઔષધિનો નસ્ય લેવો. ત્યારબાદ સામગાન કરીને સ્ત્રીને સુવડાવી ડાબી બાજુ પુરુષ સૂઈ જાય. (વધુ વિગતો શારીરસ્થાનના જાતિસૂત્રીય અધ્યાયના મંત્ર - 8 માં આપી છે)

ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે મહત્વનું માર્ગદર્શન:

જો સ્ત્રી ગૌરવર્ણ, તેજસ્વી, પવિત્ર અને દીર્ઘાયુ બાળક ઈચ્છે તો તેણે આ પ્રમાણે કરવું. સૌપ્રથમ સ્નાનથી શુદ્ધ થઈ પહેલા દિવસથી મધુ અને ઘૃત (અસમાન માત્રા) સહિત સફેદ જવ અને સત્તુથી બનાવેલ ખોરાકમાં દેશી ગાયના દૂધને મેળવીને કાંસા અથવા ચાંદીના પાત્રમાં તૈયાર કરી ગ્રહણ કરવું. (વૈદ્યની સૂચના અનુસાર) એ જ રીતે શાલિ (સફેદ ચોખા), સફેદ જવ, દૂધ, દહીં તથા ઘી મેળવી યોગ્ય માત્રામાં વૈદ્યની સૂચના મુજબ સેવન કરવું.

'પુત્રીય યજ્ઞ' બાદ આહુતિ નિમિત્ત વાતનાશક અને સિદ્ધ કરેલા ઓદન અને યવ (જવ) થી બનેલ પુરોડાશ અને વ્રીહિ (ચોખાની એક જાત)થી વગેરે અનાજથી બનાવેલ પ્રસાદ તૈયાર કરવો. જેનાથી વાણી આયુથી યુક્ત થાય છે. ત્યારબાદ ઊં આ બ્રહ્મન્ બ્રાહ્મણો .... વગેરે મંત્રોથી અભિમંત્રિત થયેલો પ્રસાદ ગ્રહણ કરવો.

યોગ્ય આહાર - વિહાર : ચાર પ્રકારના આહાર જેમાં પેય, લેહ્ય, ભક્ષ્ય યથા ભોજ્ય છે. સર્વે આહાર યોગ્ય વૈદ્યના માર્ગદર્શનથી લેવો જોઈએ. ગર્ભિણીનો આચાર વ્યવહાર પુણ્યકારક , મંગલમય , પવિત્ર , નવીન તથા અખંડિત હોવો જોઈએ. પુરુષ નામવાળાં પ્રિય દ્રવ્ય તથા યોગ્ય વસ્ત્રો ગર્ભિણીને આપવાં. ઘરમાં ધૂપ પ્રજ્વલન, નિયમિત પૂજા, જીવજંતુથી મુક્ત વાતાવરણ હોવું જોઈએ. ગીત સંગીત, સૂર્ય પૂજા, હોમ , અતિથિ સત્કાર અને ભિક્ષા આપવી વગેરેનું પાલન કરવું જોઈએ.

એ ઉપરાંત શ્વેત વસ્ત્ર અને શ્વેત ફૂલ ધારણ કરીને શ્વેત ઘોડા અને બળદનું દર્શન કરવું. સૌમ્ય હિતકારી તથા પ્રિય કથાઓથી યુક્ત વાતચીત (અભ્યાસ) કરવી. તેની આસપાસ તેના મનને અનુકૂળ પરિવારના વ્યક્તિઓ સાથે રહે. વૈદ્યને બળદ, ઘોડો અથવા ધનની દક્ષિણા આપવી. (જ્યારે સંતાનની ઈચ્છા કરો તે સમયે) યજ્ઞમાં આહુતિ આપી પતિ - પત્નીએ યજ્ઞશેષ ખાવું.

ટૂંકમાં જોઈએ તો તેજસ્વી સંતાન પ્રાપ્તિ માટે સમગ્ર કુટુંબ અને ખાસ કરીને દંપતીએ સમર્પિત, શ્રદ્ધાયુક્ત અને પ્રયત્નશીલ બની આયુર્વેદ અનુસાર વિધિવિધાનના શરણે જવું જોઈએ.

## શાળા સંબંધિત સલાહ અને માર્ગદર્શન



- ડૉ. વિશાલ આર. નાપોદરા  
ઉચ્ચ પ્રાથમિક શિક્ષક- શ્રી વિસળીયા  
પ્રાથમિક શાળા, રાજુલા, અમરેલી.  
મો. ૯૪૨૮૦૫૨૫૪૮

શાળાઓમાં અસરકારક શિક્ષણ અને શિક્ષણમાં સલાહ અને માર્ગદર્શનની મુખ્ય ભૂમિકાઓમાંની એક વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મ-જાગૃતિ અને આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવામાં મદદ કરવી છે, જે આવશ્યક ગુણો છે જે વિદ્યાર્થીઓને તેમના જીવનનો હવાલો લેવા અને જાણકાર નિર્ણયો લેવા સક્ષમ બનાવે છે.

સલાહ અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમો શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણને પ્રતિકૂળ અસર કરતી ચિંતા, તણાવ, હતાશા અથવા વર્તણૂકીય સમસ્યાઓ જેવા મુદ્દાઓને ઓળખવામાં અને સંબોધવામાં મદદ કરે છે. આ કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓને સમસ્યાનું નિરાકરણ કૌશલ્ય, નિર્ણય લેવાની કુશળતા અને પડકારજનક પરિસ્થિતિઓનું સંચાલન કરવા માટે વ્યૂહરચના વિકસાવવામાં મદદ કરે છે; અને તેના દ્વારા તેમના શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં સુધારો કરે છે. માર્ગદર્શન એ ગતિશીલ આંતર વૈયક્તિક સંબંધોની પ્રક્રિયા છે જે વ્યક્તિના વલણ અને અનુગામી વર્તનને પ્રભાવિત કરવા માટે રચાયેલ છે.

### માર્ગદર્શન એટલે :

- માર્ગદર્શન એ એવી મદદ છે જે વ્યક્તિ ઇચ્છે છે અથવા આપવામાં આવે છે.
- માર્ગદર્શન વ્યાવસાયિક રીતે લાયક અને પ્રશિક્ષિત વ્યક્તિ દ્વારા પૂરું પાડવામાં આવે છે.
- માર્ગદર્શન કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં અને કોઈ પણ ઉંમરે કોઈ પણ વ્યક્તિને આપવામાં આવે છે.
- માર્ગદર્શન વ્યક્તિના ગૌરવ, મૂલ્ય, સ્વતંત્રતા અને અધિકારોનો આદર કરે છે.
- માર્ગદર્શન વ્યક્તિને પોતાને સમજવામાં મદદ કરે છે વગેરે.

### જ્યારે સલાહ એટલે :

- સલાહ એક સતત પ્રક્રિયા છે.
- સલાહ એ સલાહકાર અને અસીલ વચ્ચેનો આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ છે.
- સલાહ તાલીમ, અનુભવ અને અન્ય માનસિક પરિબળોના આધારે સલાહ પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે.
- સલાહકાર્ય ઘર, શાળા, હોસ્પિટલ, સામાજિક અને સમુદાય કેન્દ્ર, પુનર્વસન કેન્દ્ર જેવી વિવિધ સંસ્થાઓમાં કરવામાં આવે છે.
- સલાહનું સ્વરૂપ વિકાસલક્ષી, નિવારક અને ઉપચારાત્મક છે.

### શાળાના વિદ્યાર્થીઓ માટે સલાહ અને માર્ગદર્શનનું મહત્વ:

શાળાઓમાં સલાહ અને માર્ગદર્શનનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓનાં સામાજિક, ભાવનાત્મક, જ્ઞાનાત્મક અને શારીરિક પાસાંઓ સહિત તેમના જીવનનાં તમામ પાસાંઓમાં સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. સલાહ અને માર્ગદર્શન વિદ્યાર્થીઓને તેમના શૈક્ષણિક પડકારોનાં મૂળ કારણો ઓળખવામાં અને આ પડકારોને દૂર કરવા માટે જરૂરી સહાય પૂરી પાડવામાં મદદ કરે છે. આમાં વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસ કુશળતા પૂરી પાડવા, શૈક્ષણિક સત્રોનું આયોજન કરવા અને તેમને વ્યક્તિગત ધ્યાન આપવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. સલાહ અને માર્ગદર્શન વિદ્યાર્થીઓને તેમના શાળા સમુદાય સાથે સંબંધ અને જોડાણની ભાવના વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

શાળામાં સલાહ અને માર્ગદર્શનના ફાયદા : શાળાના વિદ્યાર્થીઓ માટે સલાહ અને માર્ગદર્શનના કેટલાક ફાયદા નીચે મુજબ છે :

- સહાયક વાતાવરણ : માર્ગદર્શન અને પરામર્શ શાળામાં એક સહાયક વાતાવરણ બનાવે છે જ્યાં

વિદ્યાર્થીઓ પોતાને સુરક્ષિત, આદરણીય અને મૂલ્યવાન અનુભવે છે. આ વાતાવરણ વિદ્યાર્થીઓ અને સલાહકારો વચ્ચે ખુલ્લાપણું અને વિશ્વાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.

(ii) **શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન :** સલાહકાર વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસક્રમ પસંદગી, અભ્યાસ કુશળતા, સમય વ્યવસ્થાપન અને કારકિર્દી આયોજન જેવી શૈક્ષણિક બાબતોમાં મદદ કરે છે. તેઓ વિદ્યાર્થીઓને તેમની શક્તિઓ, રુચિઓ અને ધ્યેયોને ઓળખવામાં મદદ કરે છે, તેમને યોગ્ય શૈક્ષણિક માર્ગો સાથે સંરેખિત કરે છે.

(iii) **વ્યક્તિગત અને સામાજિક વિકાસ :** સલાહકાર આત્મસન્માન, આંતર વૈયક્તિક સંબંધો, સંઘર્ષ નિરાકરણ અને નિર્ણય લેવા જેવા વિષયો પર માર્ગદર્શન આપીને વિદ્યાર્થીઓની વ્યક્તિગત અને સામાજિક જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરે છે. તેઓ વિદ્યાર્થીઓને સ્વસ્થ સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાઓ અને વ્યક્તિગત સુખાકારી માટે જરૂરી આવશ્યક જીવન કૌશલ્યો વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

(iv) **કારકિર્દી પરામર્શ :** કારકિર્દી પરામર્શ વિદ્યાર્થીઓને કારકિર્દીના વિકલ્પો શોધવામાં, તેમની રુચિઓ અને યોગ્યતાઓને સમજવામાં અને તેમના ભાવિ કારકિર્દી માટે યોજના બનાવવામાં મદદ કરે છે. સલાહકાર કારકિર્દી મૂલ્યાંકન, વિવિધ વ્યવસાયો વિશે માહિતી અને શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક તાલીમ સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

(v) **સલાહકારનો હસ્તક્ષેપ :** સલાહકારોને કૌટુંબિક સમસ્યાઓ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ, માદક દ્રવ્યોના દુરુપયોગ અથવા શૈક્ષણિક મુશ્કેલીઓ જેવી કટોકટી દરમિયાન સહાય પૂરી પાડવા માટે તાલીમ આપવામાં આવે છે. તેઓ વિદ્યાર્થીઓને

પડકારજનક પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા વ્યૂહરચના પ્રદાન કરે છે.

(vi) **વ્યક્તિગત અને જૂથ પરામર્શ :** વિદ્યાર્થીઓની જરૂરિયાતો અને પસંદગીઓના આધારે, વ્યક્તિગત સત્રો અથવા જૂથ પરામર્શ સત્રો દ્વારા સલાહ સેવાઓ પૂરી પાડી શકાય છે. જૂથ સત્રો વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે અને એકબીજાના અનુભવોમાંથી શીખવાની તકો પૂરી પાડી શકે છે.

(vii) **માતાપિતા અને શિક્ષકો સાથે સહયોગ :** સલાહકાર વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ માટે એક સર્વાંગી અભિગમ સુનિશ્ચિત કરવા માટે માતાપિતા અને શિક્ષકો સાથે સહયોગ કરે છે. તેઓ માતા-પિતા માટે કાર્યશાળાનું આયોજન કરી શકે છે, વિદ્યાર્થીઓની જરૂરિયાતો અંગે શિક્ષકોની સલાહ લઈ શકે છે.

(viii) **હિમાયત અને પહેલ :** સલાહકાર શાળા અને મોટા સમુદાયમાં વિદ્યાર્થીઓના અધિકારો અને સુખાકારી માટે હિમાયત કરે છે. તેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિને પ્રોત્સાહન આપવા, ગુંડાગીરી અટકાવવા અથવા વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક અનુભવોને અસર કરતી પ્રણાલીગત સમસ્યાઓને સંબોધવા માટેની પહેલોમાં ભાગ લઈ શકે છે.

(ix) **સતત વ્યાવસાયિક વિકાસ :** સલાહકાર સલાહ અને માર્ગદર્શન દ્વારા શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ, ઊભરતાં વલણો અને સંશોધન વિશે અદ્યતન રહેવા માટે તેમજ વ્યાવસાયિક વિકાસમાં જોડાણ સંબંધી યોગ્ય દિશાસૂચન કરે છે.

ઉપરોક્ત બાબત પરથી એ સમજી શકાય છે કે શાળાનાં બાળકો માટે સલાહ અને માર્ગદર્શન તેમના સર્વાંગી વિકાસ, શૈક્ષણિક સફળતા અને ભાવાત્મક સુખાકારી ને પ્રોત્સાહન આપવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, આખરે તેમને ભવિષ્યના પડકારો અને તકો માટે તૈયાર કરે છે.

# બાળકોને સલાહ અને માર્ગદર્શન સંદર્ભે શિક્ષકની ભૂમિકા



- હેતલકુમારી એસ. પટેલ  
સરકારી પ્રાથમિક શાળા નાંદોલી  
પો.દેથલી, તા: માતર જિ: ખેડા  
મો. 9065992674

આજના સમયમાં બદલાતી વિચારસરણી, બદલાતી માનવીય રીતભાત, અવારનવાર જીવનમાં આવતાં બદલાવ અને નવીન જીવનશૈલીના સમયમા બાળકોનાં શીખવાના કૌશલ્યોમાં નાવીન્ય આવ્યું. બાળકોને સમજવા, તેઓને રસ મુજબ માર્ગદર્શિત કરવા યોગ્ય વાતાવરણ પૂરું પાડવામા મુશ્કેલી અનુભવતા પરિવાર, આ બધા પગલાઓને કારણે શિક્ષકોને કેટલાક પડકારોથી અવગત કરાવવા આવશ્યક છે. પારંભિક બાળઉંઘેર, બાળઘડતર, બાળશિક્ષણ અને શિસ્તથી લઈ બાળકમાં આદર્શ જીવનશૈલીની સમજ ધર, શાળા અને આસપાસના પર્યાવરણમાથી શીખે છે. અને તેનું અનુકરણ કરે છે. જે બાબતો ધ્યાનમા લેતા એક શિક્ષક બાળક અને તેના જીવન પરિવર્તન માટે આદર્શ ભૂમિકા ભજવે છે.

બાળપણ એટલે જન્મથી કિશોરાવસ્થા સુધીનો સમયગાળો, આ સમય દરમિયાન બાળક જે કોઈ બાબતો શીખે છે કે અનુભવોમાંથી પસાર થાય છે તે બાળકના જીવન ઘડતરમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

## શિક્ષકની ભૂમિકા:

- બાળકો સમાજ માટે વિશ્વાસપાત્ર, આદરણીય તેમજ સકારાત્મક મૂડી છે, બાળકને શિક્ષકે પોતાનો સમય આપવાનો છે.
- બાળક ગમે તે પરિસ્થિતિ, વાતાવરણ કે સમાજમાંથી આવતું હોય છતાં એની જરૂરિયાત ન્યાયી ધોરણે સંતોષવી જે ભેદભાવોથી પર હોવું જોઈએ.
- શીખવાની પ્રક્રિયા બાળકમાટે આનંદાચી બને તે પ્રકારનું નિખાલસ ભયમુક્ત તેમજ પોષક વાતાવરણ શાળાઓમાં જ ઊભું કરવું જોઈએ.
- વર્તમાન અને સતત બદલાતી જતી

વાસ્તવિકતાઓને સમજવા તેમની સાથે અનુકૂલન કરવા અને સંવાદ કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓને સક્ષમ બનાવવા.

- બાળકના ભાવિજીવન માટે અનુભવોનું ભાથું બાંધવું તેમજ નિર્ણાયક વિચારશક્તિ કેળવવી.
- બાળકમાં રહેલી ઊણપો દૂર કરવાં નહીં, પણ શારીરિક, માનસિક તથા ભાવનાત્મક અને સામાજિક ક્ષમતા સાથે સુખાકારી કેળવવાના દૃષ્ટિકોણથી વિદ્યાઅભ્યાસ કરવાનો અભિગમ પેદા કરવો.
- બાળકની જરૂરિયાતો અને નિસ્ખતોને સકારાત્મક રીતે સમજવા અને તેના પ્રત્યુત્તર આપવા માટે માતાપિતા, શિક્ષકસમુદાય, જાહેરમાધ્યમો વચ્ચે સંવેદનશીલતા તથા સક્ષમ સમજદારી ઊભી કરવી.

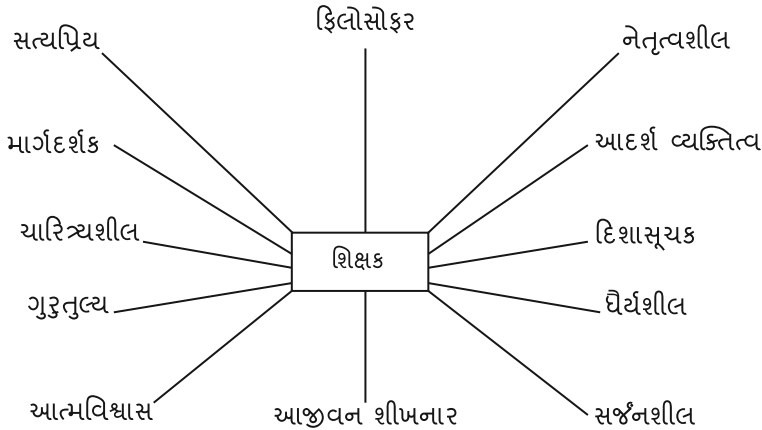
## પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષકની ભૂમિકા:

- બાળકની દૃષ્ટિએ શિક્ષક આદર્શ છે. જેવો શિક્ષક એવું બાળક! બાળક જોઈને તેમજ અનુકરણ કરીને 80% શીખે છે.
- બાળકોને ઐતિહાસિક મહાનુભવો, સંતો, આદર્શ વ્યક્તિઓનાં જીવનચરિત્રો વિષે વારંવાર ચર્ચા કરવી. અને બાળકને પ્રાચીન કળા, સંસ્કૃતિ સમજાવવા પ્રવર્તમાન સ્થિતિમાં આદર્શ જીવનશૈલી જીવવા માટેના આદર્શોનું સિંચન બાળપણથી થાય એ શિક્ષકનું ઉત્તમ કાર્ય છે.
- બાળકમાં રહેલી વિશિષ્ટ શક્તિઓ જાણી તેને પ્રગતિના માર્ગે લઈ જવી. અની સારી ટેવોનો વિકાસ કરવા માટે સમજ આપવી.

- બાળકોના જીવનમાં સમય અને સંજોગોનું મહત્વ બતાવી જીવનમાં આગળ વધવા માટેનું શિક્ષણ પૂરું પાડવું.
- બાળકમાં તેમની શક્તિ અને મર્યાદા જાણી મહત્તમ વિકાસ કરવા માટે અભિપ્રેત કરવા જરૂરી છે. બાળકને તેમના સામાજિક અને આર્થિક બાબતો ધ્યાનમાં રાખીને તેમના ભાવિ આયોજન માટે એક શિક્ષક તરીકે મદદગાર બની શકાય છે.

બાળકના જીવનમાં શિક્ષક એક સલાહકાર તથા માર્ગદર્શક વધારે હોય શકે છે. કૌશલ્ય કેળવણી અને માર્ગદર્શનની પ્રક્રિયા ખૂબ જટિલ છે. પણ એક શિક્ષક તરીકે વિશિષ્ટ પ્રતિભાના કારણે બાળકમાં દરેક તબક્કે મૂંઝવણભરી સ્થિતિમાં માર્ગદર્શન અને બાળકનાં જીવન કૌશલ્યો માટે સલાહ અને સૂચન એની વય કક્ષાનુસાર બની રહે છે. શાળાએ સમાજમા ઊભી થયેલી સંસ્થા છે. જેમાં બાળકને શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા સાથે તેના અંગત જીવનના પ્રશ્નો

પણ નિરાકરણ પામે છે. શિક્ષક સાથે બાળક પોતાના અંગત અને સામાજિક અને આંતરિક વિચારોનું પૃથક્કરણ કરે છે. જેથી બધાં બાળકોને તેમની શક્તિઓ, યોગ્યતા, રસ, અને શૈક્ષણિક જરૂરિયાતોના માપનમાં અને તેમને સમજવામા એક આદર્શ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. એક બાળક એ આવતીકાલના દેશનો ભાવિ નાગરિક હોય જેથી તેમાં જીવન સંસ્કાર અને તેની સાથે ભાવિ જીવનની પ્રતિભા કેળવવામાં એક શિક્ષક મહત્વપૂર્ણ બની રહે છે. કેમકે શાળા સામાજિક સંસ્થા હોવાથી સમાજની અસર પણ શાળા પર પડે તે સ્વાભાવિક છે. બાળક એક સારો નાગરિક બને અને સમાજ અને રાષ્ટ્રની સેવા કરે તે પણ જરૂરી છે. શિક્ષક દરેક પરિસ્થિતિમાં બાળકને અનુકૂલન સાધવા માટે માર્ગદર્શક બની રહે એ પણ આવશ્યક છે. આ બધી બાબતોથી વિચારીએ તો બાળકના જીવનમાં અસરકારક પ્રગતિ સાધવા માટે શિક્ષક સાથે બાળકનું જોડાયેલું રહેવું પણ મહત્વનું છે.



સ્વસ્થ વાતાવરણમાં ઉછરતું બાળક તરુણાવસ્થા દરમિયાન પોતાની ઓળખ સ્થાપિત કરી શકે છે.

આ માટે એના શાળાકીય શિક્ષણ સાથે મળતાં અનુભવો, શીખ અને ચોક્કસ પ્રકારની તાલીમ મળવી ખૂબ જરૂરી છે. કુટુંબમાં સકારાત્મક અનુભવો થવા અને તરુણાવસ્થામાંથી પુષ્કવસ્થામાં પગરણ માંડે છે ત્યારે એને પોતાની અંદર સતત થઈ રહેલા શારીરિક, મનોસામાજિક અને ભાવનાત્મક ફેરફારો સાથે અનુકૂલન કરવાનું રહે છે.

બાળકોને હકારાત્મક જીવન કૌશલ્યોથી સુસજ્જ કરવાની જરૂર છે. જેથી એ મોટા થઈને પોતાના જીવનમા આવતા વાસ્તવિક પડકારોનો સામનો કરવા માટે સક્ષમ બની શકે છે. જેના માટે જ જીવન કૌશલ્યનું મહત્વ પારખવું જરૂરી છે.

તેમજ શાળા શિક્ષણમા પૂર્વ પ્રાથમિક, પ્રાથમિક, ઉચ્ચતર અને માધ્યમિક સ્તરે એનો સમાવેશ કરીને જ્ઞાન અને માહિતી પ્રદાન કરવી જરૂરી રહે છે.

## અગત્યનાં જીવન કૌશલ્યો

- (1) **સ્વ-સભાનતા:** સ્વ જાગરૂકતા એટલે પોતાની જાતને પોતાના ચરિત્રને પારખવાની ચાવી. એટલું જ નહીં, એ સાથે પોતાની શક્તિઓ તેમજ નબળાઈઓ તરફ માન્યતાઓ, મૂલ્યો તેમજ પસંદગીઓ તરફની પણ સભાનતા એ સ્વ-સભાનતા.
- (2) **સમસ્યા હલ / નિરાકરણ કરવાની ક્ષમતા :** વણ ઉકે લાયકે લી તાણ પો દા કરનારી પરિસ્થિતિઓમાં અસરકારક રીતે હલ શોધવાની ક્ષમતા. મુશ્કેલ સમસ્યાનું સરળ નિરાકરણ લાવવાની પ્રક્રિયા.
- (3) **યોગ્ય નિર્ણય લેવાની આવડત :** ઉપલબ્ધ વિકલ્પોનું મૂલ્યાંકન કર્યા પછી રચનાત્મક નિર્ણયો લેવાની અને એ નિર્ણયો ઉપર આધારિત યોગ્ય પગલાં લેવાની કુશળતા, પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂળ અને અનુકૂલન સાધવાની ક્ષમતા.
- (4) **નિર્ણાયક વિચારશક્તિ :** બહુવિધ દૃષ્ટિકોણથી માહિતિ અને અનુભવોનું વિશ્લેષણ કરવાની તેમજ પ્રાપ્ત માહિતીનું વસ્તુનિષ્ઠ મૂલ્યાંકન કરવાની ક્ષમતા.
- (5) **રચનાત્મક વિચારધારા :** કોઈ પણ કાર્યને જોવાની અને કરવાની એવી આગવી વિચારધારા કે જેમાં

વિચારવાની અને કાર્ય કરવાની પ્રવાહિતા, લવચીકતા, મૌલિકતા તેમજ ઝીણવટ સામેલ હોય. સર્જનાત્મકશક્તિ, વિશ્લેષણશક્તિથી નવનિર્માણની ક્ષમતા ધારણ કરવી.

- (6) **સમાનુભૂતિ :** અન્ય વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ તેમજ લાગણીઓને એ વ્યક્તિના સંદર્ભમાં સમજવાની શક્તિ.  
“પીડ પરાઈ” શબ્દ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. બીજાની સમસ્યાને એ વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણથી સ્વ અનુભૂતિ કરવી.
- (7) **આંતરવૈયક્તિક સંબંધ ક્ષમતા :** વ્યક્તિની આસપાસના લોકો સાથે સકારાત્મક રીતે જોડાયેલા રહેવાની કુશળતા. સાથે સાંસ્કૃતિક અને સમાજ માન્ય સમાજ ઉપયોગી વર્તન સાથે સુસંગત વાચિક અને આંગિક વાણીઓમાં પોતાની જાતને અભિવ્યક્ત કરવાની આવડત.
- (8) **લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન :** પોતાની તેમજ અન્યની લાગણીઓને ઓળખવાની અને એ લાગણીઓનો વર્તન વ્યવહાર ઉપરનો પ્રભાવ સમજવાની એ ઉપરાંત લાગણીઓના વ્યવસ્થાપન તેમજ નિયમન માટે જરૂરી આંતરિક શક્તિના વિકાસની ક્ષમતા.

## ભીતરની શુદ્ધિ

એક શેઠની હવેલી પર એક સાધુ આવ્યા. શેઠે તેમનો આદર-સત્કાર કર્યો અને સુંદર કિંમતી ભેટો આપી. મહાત્મા જ્યારે જવા લાગ્યા ત્યારે શેઠ કહે: ‘મને થોડો ઉપદેશ આપીને જાઓ.’ મહાત્મા કહે: ‘સાત દિવસ પછી પાછો આવીશ ત્યારે તારી ઈચ્છા પૂરી કરીશ. સ્વામીજી સાત દિવસ પછી આવ્યા. શેઠે તો તેમના સ્વાગતની તૈયારી કરી રાખી, સરસ મીઠાઈઓ બનાવી રાખી હતી. સંતે પોતાનું પાત્ર શેઠ સામે ધર્યું. શેઠ કહે: ‘સ્વામીજી આ તો ગંદું છે. આવા ગંદા પાત્રમાં મીઠાઈઓ હું કેવી રીતે નાખું? સંત કહે: ‘તો શું કરીશું?’ શેઠ કહે: ‘લાવો હું સાફ કરી આપું.’ પાત્રને સાફ કરીને મીઠાઈઓથી ભરી દીધું. સ્વામીજી જવા લાગ્યા તો શેઠ કહે: ‘મહારાજ, આપ ઉપદેશ દેવાનો ભૂલી ગયા!’ સંત કહે: ‘શું તને ઉપદેશ ન મળ્યો? જો મારા પાત્રમાં ગંદકી હતી એટલે તે તેમાં ખાવાની વસ્તુઓ ન નાખી. તેને સાફ કર્યું બસ, આ જ જિંદગીનું રહસ્ય છે. આપણા પાત્રમાં, આપણી અંદર જે ગંદકી ભરેલી છે તે સાફ કરવાની છે. સાફ થયેલા પાત્રમાં જ પરમાત્મા બીરાજી શકે.’

## ગર્ભવસ્થામાં સલાહ અને માર્ગદર્શન



- મલિકાર્જુન પાબુવંશી  
પીએચ.ડી. સ્કોલર અને શિક્ષક  
શ્રી બી. બી. પટેલ સાર્વજનિક વિદ્યાલય,  
માતપુર, પાટણ. મો. ૯૩૧૩૧૬૦૮૭૩

WHO (વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન)ની માર્ગદર્શિકા અનુસાર સામાન્ય ગર્ભવસ્થાનો સમયગાળો લગભગ 40 અઠવાડિયાનો હોય છે. આ દરમિયાન આયર્નની પૂર્તિ માટે કીવી, ચીકુ, દ્રાક્ષ, દાડમ, કેરી, સફરજન જેવાં 2 થી 3 વિવિધ પ્રકારનાં સિઝનલ ફળો દિવસમાં એકવાર ખાવા જોઈએ. વિવિધ 4 થી 5 પ્રકારના સિઝનલ શાકભાજીનું ક્યુંબર બનાવી દિવસમાં 2 થી 3 વાર ખાવું જોઈએ. ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે ખોરાકમાં પ્રોટીન મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે શિશુના સ્વસ્થ વિકાસમાં મદદરૂપ બને છે. પ્રોટીનના વિવિધ સ્ત્રોતોમાં બદામ, કઠોળ, માછલી, ઈંડાં અને અન્ય માંસનો સમાવેશ થાય છે. ગર્ભવસ્થાના ખોરાકમાં ફોલિક એસિડ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે ન્યુરલ ટ્યૂબ ખામીના જોખમને ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે.

ફોલિક એસિડના સ્ત્રોતોમાં લીલા પાંદડાંવાળાં શાકભાજી અને બ્રાઉન રાઈસનો ઉપયોગ થાય છે. કેલ્શિયમ ગર્ભવસ્થાના ખોરાકમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે કારણ કે તે શિશુના હાડકાં અને દાંતના વિકાસમાં મદદરૂપ બને છે. માટે મહિલાઓ ડેરી ઉત્પાદનો, હાડકાંવાળી ખાદ્ય માછલી જેમ કે બ્રોકોલી, સારડીન, ટોફુ કેલ્શિયમના સારા સ્ત્રોત બની શકે છે.

### સાવચેતી:

- ગર્ભવસ્થામાં પ્રોસેસ્ડ ફૂડ અને જંક ફૂડ ખાવાનું ટાળો.
- ગર્ભવસ્થા દરમિયાન સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખો અને તાજો ખોરાક લો.
- ગર્ભવસ્થા દરમિયાન દારૂ અને ધૂમ્રપાન કરવાથી બાળકને નુકસાન થઈ શકે છે, તેથી તેનાથી દૂર રહો. ગર્ભવતી મહિલાઓની આજુબાજુ સ્વચ્છ

(હાઈજેનિક) વાતાવરણ રાખવું અત્યંત આવશ્યક છે.

- ગર્ભવસ્થા દરમિયાન કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક લેતાં પહેલાં અથવા આહારમાં ફેરફાર કરતા પહેલાં કે જો કોઈ ખાસ એલર્જી હોય, તો ડોક્ટરની સલાહ લો અને તેમની સૂચનાઓનું પાલન કરો.

**ડોક્ટરી તપાસ અને દવાઓ :** ડૉ. ઉષા બહોરા (ગાયનેકોલોજિસ્ટ, નવગુજરાત હેલ્થ)ના માર્ગદર્શન અનુસાર સૌપ્રથમ એકવાર મહિલાએ પ્રેગ્નન્સી ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યા બાદ દોઢ અથવા પોણા બે મહિના દરમિયાન તેની પહેલી તપાસ માટે કોઈ પણ નજીકની હોસ્પિટલ, આયુષ્યમાન આરોગ્ય મંદિર અથવા મેટરનિટી હોમની મુલાકાત લેવી જોઈએ. ત્યાં ડોક્ટર સ્વાસ્થ્ય વિશે, જૂની અથવા પારિવારિક બીમારી અંગે, હિમોગ્લોબીન, ફાસ્ટિંગ સ્યુગર, બ્લડ ગ્રૂપ, હાઈપરટેન્શન, એચઆઈવી, થેલેસેમિયા, હિપેટાઈટિસ બી, ટીબી, ડાયાબિટીસ જેવી જન્મજાત ખામી વિશેની શારીરિક તપાસ કરશે. તમારું વજન અને બ્લડ પ્રેશર ચેક પણ કરશે. યુરિનની પણ તપાસ કરશે અને એક સોનોગ્રાફી પણ કરશે. આ બધા રિપોર્ટમાં કોઈ બીમારી જણાશે તો તેની સારવાર પણ કરવામાં આવશે. આ પછી મહિલાને સાત મહિના સુધી દર મહિને, આઠમા મહિને દર પંદર દિવસે તેમજ નવમા મહિને દર અઠવાડિયે તપાસ કરવા માટે બોલાવવામાં આવશે. ચોથા મહિનાના અંત સુધીમાં ટ્રીપલ માર્કરના ટેસ્ટ કરવામાં આવશે જેનાથી એ ખબર પડે છે કે શિશુને ડાઉન્સ સિન્ડ્રોમ છે કે નહીં. પાંચમા મહિને એકવાર સોનોગ્રાફી કરવામાં આવશે જેને ડિટેઈલ એનોમાલી સ્કેન કહે છે. આનાથી શિશુમાં જો કોઈ શારીરિક ખામી જેમ કે મગજનો વિકાસ, કપાયેલા હોઠ અથવા તાળવું, હૃદયમાં છેદ, વગેરે અંગે

જાણકારી મેળવી શકાશે. ગર્ભાવસ્થા વખતે ટીટેનસની ૨ રસી પણ એક-એક મહિનાના અંતરમાં આપવામાં આવે છે અને ત્રીજા મહિને ઈન્ફ્લુએન્ઝાની રસી પણ આપવામાં આવે છે. જો મહિલાને હાઈ રિસ્ક પ્રેગ્નન્સી હોય જેમ કે જોડિયા બાળકો, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ વગેરે હશે તો ડોક્ટર જલ્દી પણ બોલાવી શકે છે.

(જો ડોક્ટર પ્રિસ્ક્રિપ્શન આપે તો જ) ગર્ભાવસ્થા વખતે વિટામીન ડીની ઊણપ પણ શિશુના હાડકાના વિકાસમાં અવરોધક બને છે. તેથી દર અઠવાડિયે એક વિટામીન ડીની ટેબ્લેટ લેવી જોઈએ અને દૂધ નિયમિત પીવું જોઈએ. આ દરમિયાન તમને ફોલિક એસિડ આપવામાં આવે છે જે લેવું અત્યંત જરૂરી છે જેનાથી શિશુના કરોડરજજી અને મગજ સારી રીતે વિકસિત થાય છે. શરૂઆતના બે-ત્રણ મહિનામાં બેચેની લાગે, ઊલટી આવે તો સામાન્ય વાત હોય છે, એના માટે તમે દવા લઈ શકો છો. આંખો સામે અંધારાં જેવું લાગે કે માથામાં અસહ્ય દુખાવો છે અથવા શિશુનું ફરવું ઓછું થઈ ગયું છે તો તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

**સાવચેતી :** ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ફક્ત જરૂરી દવાઓ જ લો અને બિનજરૂરી દવાઓ લેવાનું ટાળો.

કોઈ પણ દવા લેતાં પહેલાં તેની આડઅસરો વિશે ડોક્ટર પાસેથી માહિતી મેળવો અને જો કોઈ આડઅસર જણાય તો તરત જ ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

જો ડોક્ટરે કોઈ દવા સૂચવી હોય તો તેનો કોર્સ પૂરો કરો અને ડોક્ટરની સલાહ વગર દવા બંધ ન કરો.

જો તમે કોઈ અન્ય દવાઓ લઈ રહ્યા હો અથવા કોઈ રોગથી પીડિત હો તો તેના વિશે ડોક્ટરને જાણ કરો, જેથી તેઓ તમને યોગ્ય દવા આપી શકે.

**યોગ અને આસનો :** યોગ ટ્રેનર નેહા ઠાકુરના માર્ગદર્શન અનુસાર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગ કરવો અત્યંત લાભકારક માનવામાં આવે છે. યોગ માત્ર ગર્ભાવસ્થાના ૯ મહિના દરમિયાન જ નહીં પરંતુ તે ૯ મહિના પહેલા અને પછી પણ કરવામાં આવે છે. જેને પ્રિ-નેટલ અને પોસ્ટ-નેટલ યોગ કહેવામાં આવે છે. યોગ

કરવાથી ચોક્કસપણે શારીરિક અને માનસિક રોગોથી રાહત મળે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, બટરફ્લાય પોઝ શિશુને પોષણ આપવા માટે ગર્ભાશયને લોહી પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે. ચાઈલ્ડ પોઝ કરવાથી નિતંબમાંથી વજન ઓછું થશે. બ્રિજ પોઝને નિયમિત અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તણાવ અને ચિંતા પણ દૂર થાય છે. કોબલર પોઝ એ તમામ સ્ત્રીઓ માટે લાભદાયક છે જેઓ સરળ અને ઝડપી ડિલિવરી ઇચ્છતી હોય છે. આ આસન કરવાથી સ્ત્રીના પ્રજનન સ્વાસ્થ્યની સાથે લોહી પરિભ્રમણને પણ પ્રોત્સાહન મળે છે. કેટ પોઝ આસન કરોડરજજીને ફ્લેક્સિબલ બનાવે છે અને મગજને શાંત કરે છે. પાંચમા મહિના બાદ શવાસનમાં ડાબી બાજુ સૂવું જોઈએ.

**સાવચેતી :** ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ભારે કસરતો કરવાનું ટાળો. ગરમીમાં કસરત કરવાનું ટાળો, કારણ કે તેનાથી તમને અને તમારા બાળકને નુકસાન થઈ શકે છે. જો તમે બહાર કસરત કરી રહ્યા હો તો સવારના અથવા સાંજના સમયે કરો, જ્યારે તાપમાન ઓછું હોય.

કસરત કરતી વખતે તમારા શરીરને સાંભળો. જો તમને કોઈ દુખાવો, બેચેની અથવા થાક લાગે તો તરત જ કસરત કરવાનું બંધ કરો અને આરામ કરો.

કસરત કરતી વખતે તમારા શરીરને હાઈડ્રેટેડ રાખવું ખૂબ જરૂરી છે. તેથી, કસરત પહેલાં, દરમિયાન અને પછી પુષ્કળ પાણી પીઓ.

કસરત કરતી વખતે આરામદાયક અને ઢીલાં કપડાં પહેરો, જેથી તમને હલનચલન કરવામાં સરળતા રહે. ઊંચાઈ પરથી કૂદવાનું ટાળો, તેનાથી ગર્ભાશયને આંચકો લાગી શકે છે.

**કાનૂની સલાહ અને માર્ગદર્શન :** ભારતીય કાયદા અનુસાર, ગર્ભવતી મહિલાઓને અમુક ચોક્કસ સમયગાળા માટે રજા મેળવવાનો અધિકાર છે. આ રજા પગાર સાથેની અથવા પગાર વગરની હોઈ શકે છે. જે ‘પ્રસૂતિ રજા’ તરીકે પણ ઓળખાય છે. મેટરનિટી લીવ, માતા અને બાળકની સંભાળ રાખવા ખૂબ જરૂરી છે.

# પ્રારંભિક બાળઉછેર (ECCE) સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન



- સાગર એ. ગાંધી  
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર  
પાંડેસરા બી.એડ્. કોલેજ, સુરત.  
મો. ૯૯૭૪૭૯૯૧૧૧

વિષયવસ્તુના ઊંડાણમાં જતાં પહેલાં કેટલીક સંકલ્પનાઓ સમજાવે...

## બાળક કોને કહીશું?

- બાળક શબ્દ એ સંસ્કૃત શબ્દ બાલક માંથી ઊતરી આવ્યો છે, જેનો અર્થ નાનું અથવા અપરિપક્વ થાય છે.
- “જૈવિક રીતે એક બાળક એ જન્મ અને તરુણાવસ્થાના તબક્કાઓ વચ્ચે, અથવા બાળપણ અને તરુણાવસ્થાના વિકાસના સમયગાળા વચ્ચેનું એક માનવી છે.”
- ‘જન્મથી 14 વર્ષની અવસ્થા એટલે બાળપણ.’

## બાળઉછેર એટલે શું?

- બાળઉછેર એ સરળ શબ્દોમાં બાળકની સંભાળ રાખવાને કહી શકાય. જ્ઞાન, કળા અને સંસ્કાર તેમજ મૂલ્યોના સિંચનને બાળઉછેર કહી શકાય.
- બાળઉછેર એ એક કળા છે. યોગ્ય બાળઉછેર એક જવાબદાર નાગરિકનું નિર્માણ કરે છે. અને આ કારણે જ સ્વસ્થ સમાજ માટે બાળકોનો યોગ્ય રીતે ઉછેર થાય એ બહુ જરૂરી છે.
- ઉત્તમ બાળઉછેરની પ્રક્રિયા દરમિયાન બહુ ધીરજ અને સંયમ રાખવો પડે છે. અને ખાસ કરીને સાંપ્રત સમયમાં જ્યાં પ્રત્યેક બાળક અતિશય સંવેદનશીલ હોય છે. તેમને ગ્લાસ વેસલ્સ પર 'Handle with Care' લખેલ હોય છે એ મુજબ અતિશય કાળજી સાથે ઉછેર કરવાનો હોય છે. માટે જ કહેવાયું છે કે બાળઉછેર એ કળા છે.

## સલાહની સંકલ્પના:

- સલાહ એ સમસ્યાને ઉકેલવા, નિર્ણય લેવા અથવા

પરિસ્થિતિનું સંચાલન કરવા માટે શું વિચારી શકાય, શું કહી શકાય અથવા શું કરી શકાય તે અંગે સલાહ છે.

- સલાહ એ આંતરિક પરસ્પર સંબંધ છે, જેમાં સલાહકાર બીજી વ્યક્તિને તેના પોતાનામાં તેમજ તેના પર્યાવરણમાં અસરકારક સમાયોજન સાધવામાં સહાય કરે છે.
- સલાહ એટલે સહાય માંગવા આવનાર વ્યક્તિના જીવનમાં પદ્ધતિસર અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં કરવામાં આવતો હસ્તક્ષેપ છે.
- સલાહ માટે પરામર્શન શબ્દનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કોઈ વ્યક્તિ સાથે સીધો જ સંબંધ સ્થાપિત કરીને સમસ્યા ઉકેલ માટેનું માર્ગદર્શન મેળવવાની પ્રક્રિયાને સલાહ મેળવવી કહે છે.

## માર્ગદર્શન એટલે શું?

- માર્ગદર્શન એટલે કોઈકને ઉકેલ તરફની દિશા બતાવવી.
- માર્ગદર્શન એ જ્ઞાન, સામાજિક મૂડી અને પ્રાપ્તકર્તા દ્વારા કાર્ય, કારકિર્દી અથવા વ્યાવસાયિક વિકાસ માટે સંબંધિત માનવામાં આવતા મનોસામાજિક સમર્થનના અનૌપચારિક પ્રસારણ માટેની પ્રક્રિયા છે.

## પ્રારંભિક બાળઉછેર...

અહીં પ્રારંભિક બાળઉછેર એટલે જન્મથી લઈને 14 વર્ષ સુધીની બાળકની સારસંભાળ રાખવી તે. બાળકની દરેક જરૂરિયાતને પહોંચી વળવાથી લઈને તેનામાં મૂલ્યો અને સંસ્કાર સિંચનને, બાળકનાં જીવનને આકાર આપવાને પ્રારંભિક બાળઉછેર કહે છે.

પ્રારંભિક બાળઉછેર સંદર્ભે સલાહ અને માર્ગદર્શન...

બાળકના જ્ઞાનાત્મક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને શારીરિક વિકાસ માટે પ્રારંભિક બાળસંભાળ અને શિક્ષણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. પ્રારંભિક બાળસંભાળ અને શિક્ષણ પર સલાહ અને માર્ગદર્શન અંગે વિગતવાર ચર્ચા અહીં કરેલ છે.

**પ્રારંભિક બાળઉછેર અને શિક્ષણનું મહત્ત્વ:** પ્રારંભિક બાળસંભાળ અને શિક્ષણ બાળકની ભાવિ સફળતાનો પાયો નાખે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળી પ્રારંભિક બાળપણ પ્રવૃત્તિઓ બાળકના જ્ઞાનાત્મક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ પર કાયમી અસર કરે છે. બાળકને પ્રારંભિક ઉછેરમાં મળતું જ્ઞાન પ્રમાણિત હોય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

**પ્રારંભિક બાળસંભાળ અને શિક્ષણના પ્રકારો:**

1. **કેન્દ્ર-આધારિત ઉછેર :** કેન્દ્ર આધારિત બાળઉછેરમાં સમર્પિત સુવિધામાં જૂથ સંભાળ પૂરી પાડવામાં આવે છે, મોટાભાગે સંરચિત અભ્યાસક્રમ સાથે બાળકને શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. Day-care centers ને ઉદાહરણ રૂપે લઈ શકાય. અહીં આવતાં 'Caretaker Amma' ની ઘણીખરી અસર બાળકના વ્યવહારમાં જોવા મળે છે.
2. **ઘર-આધારિત સંભાળ :** અહીં સંભાળ રાખનાર ઘરમાં પૂરી પાડવામાં આવતી સંભાળ મુજબ બાળકને ઉછેરે છે. બાળકને ઘરનું વાતાવરણ પૂરું પાડવામાં આવે છે. ઘણીવાર બાળકોનાં નાનાં જૂથ સાથે સંયુક્ત કુટુંબ જેવી વ્યવસ્થા અને વાતાવરણ પૂરું પાડવામાં આવે છે.
3. **કૌટુંબિક બાળસંભાળ :** અહીં માતૃપિતા, દાદા-દાદી અને અન્ય ઘરનાં સભ્યો સાથે બાળકનો ઉછેર થાય છે. ઘરમાં પૂરી પાડવામાં આવતી સંભાળ ઘણીવાર ઉંમર અને જરૂરિયાતોના મિશ્રણ સાથે જોવા મળે છે. બાળકને ઉંમર અનુસાર શિક્ષણ,

જ્ઞાન અને કળા શીખવવામાં આવે છે.

**પ્રારંભિક બાળસંભાળ અને શિક્ષણ કાર્યક્રમમાં શું જોવું?**

1. **લાયકાત ધરાવતા સ્ટાફ :** પ્રારંભિક બાળઉછેર શિક્ષણ માટે લાયકાત અને અનુભવ ધરાવતા સ્ટાફની શોધ કરો.
  2. **ઓછા સ્ટાફ અને બાળક ગુણોત્તર :** ઓછા ગુણોત્તર ખાતરી કરે છે કે દરેક બાળકને વ્યક્તિગત ધ્યાન મળે.
  3. **સલામત અને સ્વસ્થ વાતાવરણ :** અહીં ખાતરી રાખવી જરૂરી છે કે સુવિધા સલામત, સ્વચ્છ અને સારી રીતે જાળવવામાં આવે.
  4. **સંલગ્ન અભ્યાસક્રમ :** સંલગ્ન અભ્યાસક્રમનો આગ્રહ રાખવો જે રમત અને શોધખોળ દ્વારા શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપે છે.
  5. **નિયમિત વાર્તાલાપ :** તમારા બાળકની પ્રગતિ અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ પર નિયમિત અપડેટ્સ માટે open conversation જરૂરી છે.
- બાળસંભાળ અંગે માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે સલાહ :**
1. **દૈનિક દિનચર્યા સ્થાપિત કરો :** એક સુસંગત દિનચર્યા બાળકોને સુરક્ષિત અનુભવવામાં અને સ્વ-નિયમન કૌશલ્ય વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. માટે ટાઈમટેબલ બનાવવાનો આગ્રહ રાખવો.
  2. **રમત દ્વારા શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપો :** રમત બાળપણના શિક્ષણ અને વિકાસનો એક મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે. બાળકની કોમળ સમજબુદ્ધિ પ્રવૃત્તિઓ અને રમતોથી આકર્ષાય છે અને જલદી શીખે છે.
  3. **નિયમિતપણે વાંચન :** વાંચન કૌશલ્ય એ જ્ઞાન સ્થાપિત કરવા માટેનું અસરકારક માધ્યમ છે. બાળકને દરરોજ વાંચન કરવાથી ભાષા અને સાક્ષરતા કૌશલ્ય વિકસાવવામાં મદદ મળે છે.
  4. **સકારાત્મક અભિગમનો સ્વીકાર :** પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહન બાળકોને આત્મવિશ્વાસ અને

આત્મસન્માન વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.  
બાળકને સતત સુદ્રઢીકરણો પૂરા પાડતા રહેવું.

5. સહભાગી બનો : માતાપિતા-શિક્ષક મિટિંગમાં હાજરી આપો, વર્ગખંડ પ્રવૃત્તિઓમાં સહભાગી બનો અને તમારા બાળકના શિક્ષણમાં જોડાઓ.

બાળકોની વિકાસલક્ષી જરૂરિયાતોને ટેકો આપવો:

1. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ : સમસ્યાનું નિરાકરણ, શોધખોળ અને શીખવાની તકો પૂરી પાડો.
2. સામાજિક-ભાવનાત્મક વિકાસ : સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ, સહાનુભૂતિ અને સ્વ-નિયમનને પ્રોત્સાહિત કરો.
3. શારીરિક વિકાસ : શારીરિક પ્રવૃત્તિ, ગ્રોસ મોટર પ્લે અને ફાઇન મોટર કૌશલ્ય વિકાસ માટે તકો પૂરી પાડો.
4. ભાષા અને સાક્ષરતા વિકાસ : વાતચીતમાં જોડાઓ, નિયમિતપણે વાંચો અને ભાષા રમતને પ્રોત્સાહિત કરો.

પડકારો અને ચિંતાઓને સંબોધિત કરવી :

1. અલગ થવાની ચિંતા : સતત ગુડબાય દિનચર્યા સ્થાપિત કરો અને બાળકને ખાતરી આપો કે separation એ part of life છે અને તેને આપણી વિકાસયાત્રામાં બાધા બાધા બનાવી દેવા નહીં.
2. વર્તણૂકીય પડકારો : સકારાત્મક મજબૂતીકરણનો ઉપયોગ કરો, સ્પષ્ટ સીમાઓ સેટ કરો અને બાળકમાં સ્વ-નિયમનને પ્રોત્સાહિત કરો.
3. વિકાસમાં વિલંબ : જો કોઈક બાળકનાં વિકાસમાં અસામાન્યપણું દેખાય તો માર્ગદર્શન અને સહાય માટે બાળરોગ ચિકિત્સક અથવા બાળપણના નિષ્ણાતનો સંપર્ક કરો.

સલાહ અને માર્ગદર્શનની જરૂર શા માટે?

આપણને ઘણાં કારણોસર બાળઉછેર અને શિક્ષણ અંગે માર્ગદર્શન અને સલાહની જરૂર છે, જેમકે...

1. પ્રારંભિક વર્ષોનું મહત્વ

a) મગજનો વિકાસ : શરૂઆતનાં વર્ષો (0-5)

મગજના વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે, આ સમયગાળા દરમિયાન 90% મગજનો વિકાસ થાય છે. માટે બાળકને યોગ્ય વિકાસ થાય તે માટે સલાહ-માર્ગદર્શન જરૂરી છે.

- b) ભવિષ્યની સફળતા માટેનો પાયો : પ્રારંભિક વર્ષોનાં અનુભવો બાળકની ભવિષ્યની સફળતાને આકાર આપે છે, જે તેમના સામાજિક, ભાવનાત્મક અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે.

## 2. બાળ વિકાસની જટિલતા

a) બહુવિધ વિકાસલક્ષી ક્ષેત્રો : બાળકો શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક રીતે વિકાસ કરે છે, જેને વ્યાપક અભિગમની જરૂર પડે છે. માટે Caretaker એ અવારનવાર માર્ગદર્શનની જરૂર પડે.

b) વ્યક્તિગત તફાવતો : દરેક બાળક અનન્ય છે, વિવિધ જરૂરિયાતો, સ્વભાવ અને શીખવાની શૈલીઓ સાથે દરેક બાળક ભિન્ન છે.

## માર્ગદર્શન અને સલાહના ફાયદા

1. નિર્ણય લેવા : માર્ગદર્શન અને સલાહ માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓને બાળસંભાળ અને શિક્ષણ વિશે નિર્ણયો લેવા સક્ષમ બનાવે છે. બાળઉછેર ગુણવત્તાને સુધારે છે.
2. સુધારેલાં બાળ પરિણામો : સંશોધન-આધારિત માર્ગદર્શન અને સલાહ બાળકનાં સારાં પરિણામો તરફ દોરી શકે છે, જેમાં સુધારેલ જ્ઞાનાત્મક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસનો સમાવેશ થાય છે.
3. તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો : માર્ગદર્શન અને સલાહની પહોંચ તણાવ અને ચિંતાને દૂર કરી શકે છે, માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને ટેકો આપી શકે છે.

## ‘બાળવિશ્વ’ વિશે



- ❖ ‘બાળવિશ્વ’નું વાર્ષિક લવાજમ વાર્ષિક રૂા. **500/-** છે, જે બાજુમાં દર્શાવેલા QR કોડ અથવા નેટ બેન્કિંગથી ભરી શકાશે.
- ❖ લવાજમ ભરવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ **www.cugujarat.ac.in** જુઓ.
- ❖ ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા ખાસ કાળજી રાખીને કુરિયર/પોસ્ટ દ્વારા અંકો મોકલવામાં આવે છે. છતાં અંક ન મળે તો અમારા ઈ-મેલ **balvishva@cugujarat.ac.in** પર જણાવવા વિનંતી.
- ❖ લેખ મોકલવા માટે પત્રવ્યવહાર : તંત્રીશ્રી, બાળવિશ્વ, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-20, ગાંધીનગર-382 021.  
ઈ-મેલ : **balvishva@cugujarat.ac.in** વોટ્સએપ નંબર : **9429297737**
- ❖ લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઇલ નંબર, ફોટો અને ઈ-મેલ અચૂક લખવાં. જો કૃતિ પૂર્વે પ્રકાશિત થયેલી હોય તો તેનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. લેખ પ્રકાશન બદલ લેખકપ્રત મોકલવામાં આવે છે.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ એ થીમ આધારિત સામાયિક હોવાથી થીમને અનુરૂપ જ લેખનસામગ્રીને અંકમાં સ્થાન આપવામાં આવશે.
- ❖ સોફ્ટ કોપીમાં લેખ મોકલનારે ગુજરાતીમાં શ્રુતિ ફોન્ટ 12 ની સાઈઝમાં મોકલવો.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ માં પ્રગટ થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહે છે. સંપાદક કે તંત્રી એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહિ.
- ❖ જે તે લેખકે પોતાના સ્વ-રચિત કે મૌલિક લેખો જ મોકલવા. આ અંગે કોઈની નકલ કે ઉતારો કરેલ હશે તો આ અંગે ઊભા થતા વિવાદ અંગે જે તે લેખક જવાબદાર રહેશે.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ માટે આવેલા લેખો સંપાદક મંડળ દ્વારા રિવ્યૂ કરવામાં આવશે. રિવ્યૂમાં પસંદ થયેલા લેખો જ છાપવામાં આવશે.

## તરંગ કેમ હવે બોલતો નથી?

**સમસ્યા :** તરંગ નાનો હતો ત્યારે બધા સાથે ખૂબ વાતો કરતો. તેના જેવો બીજો મળતાવડો છોકરો શોધવો મુશ્કેલ થઈ પડે તેવું તેનું વ્યક્તિત્વ હતું. અચાનક સાતમાં ધોરણના બીજા સત્રથી તરંગમાં એક પરિવર્તન આવ્યું છે.

તરંગ ક્લાસમાં હવે બહુ થોડું બોલે છે. શિક્ષકે પૂછેલા પ્રશ્નોના જવાબ પણ તે નથી આપતો. કોઈ વધારે બોલાવવાની કોશિશ કરે તો નીચું જોઈ જાય છે અને ક્યારેક રડવા પણ લાગે છે. ઘરે તો તેનું વર્તન સામાન્ય હોય છે, બધા સાથે વાતો કરે છે પરંતુ શાળામાં આવતાં જ તરંગ સાવ મૌન ધારણ કરી લે છે. આ હસતા-રમતા છોકરાને શું થઈ ગયું?

**સમસ્યાનું કારણ :** તરંગની આ સમસ્યા પાછળનું કારણ જાણીએ. તરંગને એક તકલીફ છે. તેનો અવાજ થોડો તીણો છે. છોકરી જેવો અવાજ જ તરંગના મૌન રહેવા પાછળ કારણભૂત બન્યો છે. તરંગનું કહેવું છે કે, હું જ્યારે પણ બોલું છું ત્યારે બધા હસે છે. તેની સાથે ભણતા છોકરાઓ તેને “છોકરી... છોકરી...” કહીને ચિડાવે છે. તો છોકરીઓ પણ તેની મશ્કરી કરે છે.

આવી મશ્કરી આ ઉંમરે અસહ્ય થઈ પડે તે સ્વાભાવિક છે. તરુણાવસ્થાના પ્રારંભે જ છોકરાઓ અને છોકરીઓના અવાજમાં તફાવત આવે છે. છોકરી કરતા છોકરાનો અવાજ વધારે ઘેરો બને છે. તરંગ પોતાના તીણા અવાજને કારણે બધાની મશ્કરીનું પાત્ર બને છે. આપણે તરંગને કઈ રીતે ઉપયોગી થઈશું?

### આપણે શું કરી શકીએ? :

- પહેલા તો તરંગને વધારે સમય આપી. વિશ્રાંતિ કે અન્ય અનુકૂળ સમયે તેની સાથે એકાંતમાં સામાન્ય વાતચીત વધારવી જરૂરી બને છે.
- ‘કોઈની ખામી પર હસવું એ અયોગ્ય છે.’ એવું શાળાના વિદ્યાર્થીઓને વાતવાતમાં ઉદાહરણ આપી સમજાવવું જરૂરી છે.
- તરંગમાં બીજી કેટલીય વિશેષતાઓ છે તેનો ખ્યાલ આપીને તેને સૌ પ્રથમ આખા વર્ગને બદલે તેના મિત્રોના નાના જૂથમાં બોલવાની તક આપવાથી તેનો સંકોચ અને શરમ જલદી દૂર થશે.
- તરંગમાં આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવો પડશે, પોતે સામાન્ય વ્યક્તિ જ છે. તે બીજા છોકરાઓ કરતાં સહેજ પણ જુદો નથી તેનો અહેસાસ કરાવવો પડશે. આમ કરવાથી ઘણું હકારાત્મક પરિણામ મળી શકે છે.
- તરંગ જેવી તકલીફવાળા કેટલાય લોકોએ કેવી કેવી સફળતા પ્રાપ્ત કરી છે! તેની માહિતી તરંગ માટે ખૂબ ઉપયોગી નીવડી શકે.

RNI NO. GUJBIL/2012/49710 Govt. of India, New Delhi. Dated-21/5/2013  
SSPOS Gandhinagar No. G-GNR-300. Licence valid upto 31-12-2025.  
Published on 15<sup>th</sup> of every month and Posted on 20<sup>th</sup> of every month at SRO GNR.  
Licence to Post without Prepayment No. PMG/HQ/108/2020-2022 Valid upto 31-12-2025.



Helping one  
person might not  
change the whole  
world, but it could  
change the  
world for  
one person.



## ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, રાજભવનની નજીક, સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૧

ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯ ● ઈ-મેલ: balvishva@cugujarat.ac.in ● વેબસાઈટ: www.cugujarat.ac.in

 @crugandhinagar