

ભાળકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત શૈક્ષણિક સામયિક

ISSN: 2584-1777

બાળવિશ્વ

વર્ષ-૧૩, અંક-૦૫, જુલાઈ, ૨૦૨૫, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮

વ્યક્તિત્વ નિર્માણ

પિંડમાંથી પ્રતિમાનું
પ્રાગટ્ય



તંત્રી: ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

સંપાદક: ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર કેમ્પસ વ્યૂઝ

એક દિવસીય 'STEM વર્કશોપ'નું આયોજન



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા સ્ટેમ એજ્યુકેશન અંતર્ગત ગણિત અને વિજ્ઞાન વિષયના શિક્ષકો માટે રમત દ્વારા ભૌમિતિક વિઝ્યુલાઇઝેશન વિષય પર એક દિવસીય કાર્યશાળાનું આયોજન ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ સ્કૂલ એજ્યુકેશન દ્વારા કરવામાં આવેલ હતું. કાર્યશાળાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય વર્ગખંડમાં ગણિત અનુભવ આધારિત અને હેન્ડસ ઓન પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી ભાર વિનાનું ગણિત શીખવવાનો હતો.

ખાદ્ય તેલના વપરાશ અંગે જાગૃતિ કાર્યક્રમ



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર ખાતે એન.એસ.એસ. યુનિટ અને એજ્યુકેશન વિભાગના સંયુક્ત ઉપક્રમે “ફિટ ઈન્ડિયા” અભિયાન અંતર્ગત ખાદ્ય તેલના પ્રમાણસર વપરાશ અંગે જાગૃતિ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમ માન. કુલપતિશ્રી ડૉ. ટી.એસ. જોષીના માર્ગદર્શન હેઠળ અને કુલસચિવશ્રી ડૉ. નિલેશ પંડ્યાની અધ્યક્ષતામાં યુનિવર્સિટી પરિસરમાં યોજાયો હતો.

અંડર-૧૩ રેપિડ ચેસ ટુર્નામેન્ટ



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા આયોજિત તેમજ સ્વ. નેત્રાબેન શેનોયના સ્મરણર્થે અનુરાધા શેનોય (સુપુત્રી)ના સહયોગથી આયોજિત અંડર-૧૩ રેપિડ ચેસ ટુર્નામેન્ટનું આયોજન શ્રી પી. કે. ચૌધરી આર્ટ્સ કોલેજમાં કરવામાં આવ્યું હતું. ઉદ્ઘાટન સમારોહમાં પૂર્વ શિક્ષણમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા, મા. કુલપતિ શ્રી ડૉ. ટી. એસ. જોષી, અનુરાધા શેનોય તથા શિક્ષણ વિભાગના અધિકારીશ્રી અંકુરભાઈ ઉપાધ્યાય ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ગિજુભાઈ બધેકાની પુણ્યતિથિ નિમિત્તે સ્મૃતિવંદના



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગિજુભાઈ બધેકા ચેર દ્વારા બાળકોની ‘મૂછાળી મા’ની પુણ્યતિથિની ઊજવણી પ્રાર્થના હોલમાં કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે સંસ્થાના અધ્યાપકો દ્વારા શ્રી ગિજુભાઈ બધેકાના સાહિત્ય અને પ્રદાન અંગે પ્રસ્તુતિ કરવામાં આવી હતી. કુલપતિશ્રી ડૉ. ટી. એસ. જોષી સાહેબ તથા કુલસચિવશ્રી ડૉ. નિલેશભાઈ પંડ્યાએ સૌને શુભેચ્છા પાઠવી હતી.

બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૩, અંક : ૦૬

જુલાઈ, 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, ૨૩૨૪૪૫૯૯
ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in
વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in



@crugandhinagar

આ
અંકમાં
વાંચીશું...



વ્યક્તિત્વ નિર્માણ
પિંડમાંથી પ્રતિબાનું
પ્રાગટ્ય

સંપાદકીય	૦૨	વ્યક્તિત્વની ખિલવણીમાં	૩૪
- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ		શિક્ષકની ભૂમિકા	- શૈલી પરીખ
બાળકને ઓળખીને વ્યક્તિત્વ	૦૩	વ્યક્તિત્વ નિર્માણના આધુનિક	૩૬
નિર્માણ કરીએ	- ડૉ. મનહર ઠાકર	પડકારો	- સાગર એ. ગાંધી
વ્યક્તિત્વ નિર્માણનાં પોષક પરિબળો	૦૫	શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અને	૩૮
અને બાળકનું ચારિત્ર્ય	- ડૉ. જિજ્ઞાસા યાવડા	વ્યક્તિત્વ ઘડતર	- ડૉ. ઓધારભાઈ દેસાઈ
ભારતીય મનોવિજ્ઞાનમાં ત્રિગુણી	૦૭	વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં પોષક	૪૨
વ્યક્તિત્વ સિદ્ધાંત	- પ્રો. ડૉ. અશ્વિન જનસારી	પરિબળો	- હસમુખ બોરણિયા
વ્યક્તિત્વના પ્રકાર અનુસાર	૦૮	આયુર્વેદ અનુસાર વ્યક્તિત્વનો	૪૪
બાળઉછેર	- ડૉ. જયશ્રી યુ. કાનાણી	વિચાર	- શામળાભાઈ બી. રબારી
સારા વ્યક્તિત્વના સાત દુશ્મનો	૧૦	બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં	૪૬
- ડૉ. સંજય કોરિયા		શું કરવું અને શું ન કરવું	- અહમદઅલી ખણસિયા
પંચકોશ સિદ્ધાંત અને બાળકના	૧૨	વ્યક્તિત્વની ખિલવણીમાં શાળા અને	૫૦
વ્યક્તિત્વનો વિકાસ	- અશોકકુમાર પ્રજાપતિ	શિક્ષકની ભૂમિકા	- દિનશભાઈ ચૌહાણ
વ્યક્તિત્વની ખિલવણીમાં	૧૭	માતા-પિતાએ બાળકનું ઘડતર	૫૧
શાળાની ભૂમિકા	- ભાવિકા વી. પટેલ	કેવી રીતે કરવું?	- વનરાજભાઈ પઠારિયા
વ્યક્તિત્વ વિકાસને અવરોધતાં	૧૯	વર્તમાન સમયમાં વ્યક્તિત્વ	૫૪
આધુનિક પરિબળો	- અખિલકુમાર દવે	નિર્માણના અવરોધો	- જયસુખ જીકાદરા
ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તા : વ્યક્તિત્વ,	૨૧	શિક્ષક અને શાળાની છાયામાં	૫૬
વિકાસનું મહત્ત્વનું પાસું	- અનિતા ડાંગર ત્રિવેદી	ખીલતું વ્યક્તિત્વ	- કિંજલ રાઠોડ
પ્રતિભાશાળી બાળકોના ઘડતરમાં	૨૩	માતૃશક્તિ : અહિલ્યાભાઈ હોલકર	૫૮
ઓશોના વિચારો	- ડૉ. રાજેન્દ્ર બી પટેલ		- ડૉ. શૈલેષ બ્રહ્મભટ્ટ
	- ડૉ. અભિષેક આર. પટેલ	ભગવદ્ગીતા અને વ્યક્તિત્વ ઘડતર	૬૧
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ દ્વારા	૨૬		- આરતીબેન જી. ઠાકોર
બાળ વ્યક્તિત્વનું ઘડતર	- વિમલભાઈ નકુમ	NEP-2020 અને 21મી સદીના	૬૩
બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં	૨૯	બાળકનું વ્યક્તિત્વ ઘડતર	- રમણ પટેલિયા
માતાપિતાને માર્ગદર્શન	- અમીતકુમાર સુરતી	'બાળવિશ્વ' વિશે	૬૪
21મી સદીમાં વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં	૩૨		
પડતી મુશ્કેલીઓ	- કૃષ્ણાલકુમાર ઠક્કર		
	- પ્રભાબેન આર. પ્રજાપતિ		

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



વ્યક્તિત્વ નિર્માણ : પિંડમાંથી પ્રતિભાનું પ્રાગટ્ય



- ડૉ. કુણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

વ્યક્તિત્વ નિર્માણ એ ક્ષણે ક્ષણે ઘડતર પામતી પ્રક્રિયા છે. બાળક માતાના ગર્ભથી જ શીખવાની શરૂઆત કરે છે. ગર્ભના સંસ્કારો તેના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. બાળક એટલે એક એવું બીજ જેમાં વિરાટ વૃક્ષ બનવાની સંભાવના સમાયેલી હોય છે. બાળપણ એ જીવનનો પાયો છે જ્યાંથી વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ શરૂ થાય છે. આ વિશેષાંકમાં આપણે બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસની એક એવી સફર કરીશું જે બાળકના કોમળ મન અને શરીરમાંથી પસાર થઈને તેની અનન્ય પ્રતિભાને ઉજાગર કરે છે. “બાળકનો વ્યક્તિત્વ વિકાસ: પીંડમાંથી પ્રતિભાનું પ્રાગટ્ય” એ થીમ આપણને એક ગહન વિચાર તરફ દોરી જાય છે કે પ્રત્યેક બાળકમાં એક અનોખી શક્યતા સમાયેલી હોય છે. જે યોગ્ય વાતાવરણ, પ્રેમ અને માર્ગદર્શન દ્વારા ખીલી શકે છે.

બાળકના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ એક જટિલ પ્રક્રિયા છે જેમાં જન્મજાત ગુણો, પરિવારનું વાતાવરણ, શિક્ષણ, સામાજિક સંબંધો અને સાંસ્કૃતિક પ્રભાવો ભેગા મળીને કામ કરે છે. જેમ બીજને પ્રફુલ્લન માટે પોષક માટી, પાણી અને સૂર્યપ્રકાશની જરૂર પડે છે તેમ બાળકની પ્રતિભાને ઉજાગર કરવા માટે પ્રેરણાદાયી વાતાવરણ, સ્વતંત્રતા અને સમર્થનની જરૂર હોય છે. આ પ્રક્રિયામાં માતા-પિતા, શિક્ષકો, સમાજ અને સ્વયં બાળકની ભૂમિકા મહત્વની બની રહે છે.

આ વિશેષાંકમાં બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસના વિવિધ પાસાંઓ પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે. વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં ભાવનાત્મક બુદ્ધિનું મહત્વ, શિક્ષણની નવીન પદ્ધતિઓ, રમત દ્વારા શીખવાની પ્રક્રિયા, સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબળોની અસર, શાળા અને શિક્ષકની ભૂમિકા, પંચકોશાત્મક વ્યક્તિત્વ વિકાસ, વ્યક્તિત્વને અવરોધતા પરિબળો તથા રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020માં નિહિત વ્યક્તિત્વ વિકાસની અવધારણા જેવા વિષયો પર ચિંતનાત્મક લેખો પ્રગટ કરવામાં આવ્યા છે. આ ઉપરાંત, બાળકોની સર્જનાત્મકતાને કેવી રીતે પોષવી? તેમની અંદરની જિજ્ઞાસાને કેવી રીતે જાગૃત રાખવી? અને તેમને આત્મવિશ્વાસ સાથે આગળ વધવા માટે કેવી રીતે પ્રોત્સાહિત કરવા? તે અંગેના વ્યવહારુ સૂચનો પણ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

આજના ઝડપથી બદલાતા વિશ્વમાં બાળકોને ફક્ત શૈક્ષણિક જ્ઞાન જ નહીં પરંતુ જીવનની કુશળતાઓ, નૈતિક મૂલ્યો અને આત્મસન્માનની પણ જરૂર છે. દરેક બાળકની અંદર એક અનન્ય પ્રતિભા રહેલી છે જે યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સંભાળ દ્વારા ખીલી શકે છે. આ વિશેષાંક થકી બાળકોના વ્યક્તિત્વ વિકાસની પ્રક્રિયાને સમજવામાં અને તેમની પ્રતિભાને ઉજાગર કરવામાં મદદ મળશે એ જ અભ્યર્થના સહ.

બાલ દેવો ભવ

બાળકને ઓળખીને વ્યક્તિત્વ નિર્માણ કરીએ



- ડૉ. મનહર ઠાકર
પૂર્વ પ્રિન્સિપાલ, સંઘવી શિક્ષણ
મહાવિદ્યાલય, ભાવનગર
મો. ૯૪૨૬૮૫૧૨૯૦

બાળકના પિંડમાંથી પ્રતિભાનું પ્રાગટ્ય :

તેના વ્યક્તિત્વ નિર્માણ સંદર્ભે વિચારીએ ત્યારે બાળકોની ખાસિયતો જેવી કે ગુણો, લક્ષણો, ક્ષમતાઓ અને વિશેષતાઓની કેળવણીનો ખ્યાલ નજર સમક્ષ ઊભરી આવે છે. એટલે દરેક બાળકનું વ્યક્તિત્વ નિર્માણ કેવું થાય તેની યોજના શિક્ષકોએ હાથ ધરતાં પહેલાં વ્યક્તિત્વની દૃષ્ટિએ શારીરિક લક્ષણો અને મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણોનો વિચાર કરવો પડે છે. જેમાં સ્વભાવના આધાર પર વ્યક્તિત્વનાં કેટલાંક લક્ષણો જોવા મળે છે. તે સંદર્ભે કેટલાંક બાળકો ધીમી પ્રકૃતિનાં, નિર્બળ અને નિરુત્તેજ હોય છે. કેટલાંક ઉદાસીન, નિરાશાવાદી, કોપી અને સહેલાઈથી ગુસ્સે થઈ જનારા હોય છે. તો વળી કેટલાંક આશાવાદી, ઝડપી કાર્ય કરનારાં અને ખુશમિજાજમાં રહેનારાં હોય છે. શક્તિશાળી, ઈચ્છાનુસાર વ્યવસ્થા કરનારાં, રસ લઈ કાર્ય કરનારા ને બીજી બાબતોની ચિંતા ઓછી કરનારાં પણ હોય છે. કેટલાંક તો વળી બીજાઓની નિંદામાં રાયે છે, પણ પોતાની નિંદા પ્રત્યે સજાગ હોય છે.

વ્યક્તિત્વના પ્રકાર પ્રમાણે બાળકની ઓળખ :

બાળકની લાક્ષણિકતાઓની બાબતો પરથી મનોવૈજ્ઞાનિક આધારે બાળકોને બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય. અંતર્મુખી (introverts) બાળક અને બહિર્મુખી (Extroverts) બાળક. આ બંને પ્રકારોના સંબંધમાં ત્રીજો પ્રકાર સૂચવી શકાય. કારણ કે બધાં બાળકોનો આ વિભાગોમાં સમાવેશ થતો નથી, જેમાં આ બંને પ્રકારનાં લક્ષણો હોય છે. તેને વિકાસોન્મુખ (Ambivert) બાળકો કે ઉભયમુખી કહે છે.

અંતર્મુખી વ્યક્તિત્વ અને બાળકો :

આવા બાળકને બહારના જગતને બદલે, પોતાના માનસિક ને સંવેગશીલ જીવનમાં ખાસ રુચિ હોય છે. તેના

સ્વભાવનાં લક્ષણો મુજબ ઓછું બોલનારાં, બોલવા કરતાં તેને લખવામાં વધુ ફાવટ હોવાની. આવાં બાળકો સ્વભાવે શરમાળ, પુસ્તક-સામયિકોના વાચનનો પુષ્કળ શોખ ધરાવતાં હોય છે. પોતે સ્વભાવે ડરપોક, બીજા સાથે સંબંધ બાંધતાં અચકાનારાં, સ્વભાવે શાંત પરંતુ ગુસ્સો ઝટ કરનારાં હોય. જે આત્મચિંતન કરનાર, આત્મલક્ષી અને વ્યક્તિગત લાગણીઓથી પ્રભાવિત થનાર હોય. આવા બાળકના વ્યક્તિત્વની સામી વ્યક્તિ પર અસર થતી હોય છે. સ્વભાવે પોતાની જાતની ચિંતા કર્યા કરનારાં હોય, કારણ કે પોતે ચિંતાતુર બુદ્ધિવાળા હોવાનાં. તે સંયમશીલ અને વધુ પડતાં સાવધાન રહે છે. તેને એકલા કામ કરવામાં રસ પડે છે. પોતાની વસ્તુઓ પ્રત્યે કાળજીવાળો સ્વભાવ ધરાવતાં હોય. આ બાળકોમાં પરિવર્તનશીલતાનો અભાવ જોવા મળે છે. જે અધિક લોકપ્રિય બને નહિ. આવાં બાળકો ભવિષ્યે સારા લેખક થાય, ઉત્તમ વક્તા ન બને. તે પોતાની વસ્તુઓ ને પીડાઓ પ્રત્યે સતત જાગ્રત રહેનારા હોય અને અત્યંત સંવેદનશીલ જણાય છે. તેને રમતગમત, પરિભ્રમણ વગેરેનો ખાસ શોખ નહીં. તે પોતાના વિચાર ઝટ વ્યક્ત ન કરનાર હોય.

બહિર્મુખી વ્યક્તિત્વ અને બાળકો :

આવાં બાળકોનો રસ બાહ્ય જગતમાં હોય છે. તેને કાર્ય કરવાની પ્રબળ ઈચ્છા થતી હોય. દરેક સાથે મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર અને સૌ સાથે સહેલાઈથી હળીમળી જનારાં હોય. તેને વીરતાભર્યાં કાર્યોમાં રસ હોય છે. પોતે સત્તાનો શોખ ધરાવે છે. તે સહેલાઈથી ક્ષોભ કે મૂંઝવણ નહીં પામનાર અને સહેજ વારમાં ગભરાઈ ન જનારાં હોય. તે સ્વભાવે શાંત અને આશાવાદી હોય છે. અન્ય સાથે કામ કરવામાં તેને રસ પડે છે. પોતાની વસ્તુઓ પ્રત્યે અવગણનાવાળી વૃત્તિ ધરાવતાં હોય છે. તે

સુપરિવર્તનશીલ અને સમાયોજન સાધનારા ખરા. વસ્તુલક્ષી હકીકતોથી દોરવાઈ જનારા હોય અને બાહ્ય સમાજમાં તથા તેની પ્રવૃત્તિઓમાં હંમેશાં વિશેષ રુચિ ધરાવે છે. બોલકણો સ્વભાવ તથા અન્ય સાથે મિત્ર જેવો વ્યવહાર કરે, પોતે વાચાળ હોય છે.

તેને ઘરમાં જીવન વિતાવવું અત્યંત કષ્ટદાયક લાગે છે. તેના પર વાતાવરણની અસર ઝટ થતી હોય છે. પોતાને શારીરિક રમતોમાં રસ હોવાનો. તેના જીવનનો ઉદ્દેશ પોતાનાં વાતાવરણ-પરિસ્થિતિને આવશ્યકતાઓ અનુસાર સાનુકૂળ બનાવનારો હોય છે. સ્વભાવે તે આક્રમક, અભિમાની અને અનિયંત્રિત હોય છે. જે લોકો પોતાને સન્માને છે, તેને અપનાવવા તે પ્રેરાય છે. પોતે એકંદરે ચિંતામુક્ત ને કંઈક બેપરવા જીવન ધરાવે છે. સામાન્ય રીતે રૂઢિચુસ્ત અથવા પ્રત્યાઘાતી પણ ખરાં.

ઉભયામુખી વ્યક્તિત્વ અને બાળકો :

કેટલાંક બાળકો એવાં હોય છે કે જેનાં ગુણો, લક્ષણો, ક્ષમતાઓ અને વિશેષતાઓને સંપૂર્ણ રીતે અંતર્મુખીમાં કે બહિર્મુખીમાં વર્ગીકૃત કરી શકાતાં નથી. જેનામાં આ બંને પ્રકારનાં વ્યક્તિત્વ ધરાવતાં લક્ષણો હોય છે એવા બાળકને ‘વિકાસોન્મુખ વ્યક્તિત્વ ધરાવતા બાળક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કેટલીક બાબતોમાં તે બહિર્મુખી પ્રકારને વધુ મળતાં આવે છે તો બીજી કેટલીક બાબતોમાં તે અંતર્મુખી પ્રકારને વધુ મળતાં આવે છે. મોટા ભાગનાં બાળકો આ ઉભયામુખી (ambivert) પ્રકારનાં હોય છે.

બાળકના વ્યક્તિત્વ નિર્માણ માટેનું એક નિર્ણાયક બળ : શિક્ષણ

બાળકના વ્યક્તિત્વ નિર્માણ માટે શિક્ષણ પણ એક નિર્ણાયક બળ છે. શિક્ષણ માત્ર શાળામાંથી મળતું નથી. આસપાસના વાતાવરણમાંથી પણ મળે છે. જીવનમાં જે કંઈ અનુભવો થાય છે. તેમાંથી બાળકને શીખવા મળે છે. જે બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. શાળા પણ બાળકના વ્યક્તિત્વ-ઘડતરમાં નિર્ણાયક ભાગ ભજવે છે. ખાસ કરીને શાળાનું વાતાવરણ, મિત્રો,

શિક્ષક, વિદ્યાર્થીઓ, અભ્યાસક્રમ, પાઠ્યપુસ્તકો, પદ્ધતિઓ, ઈતર પ્રવૃત્તિઓ, ઉત્સવો, સામાજિક-સંસ્કાર કાર્યક્રમો, સંમેલનો, પ્રદર્શનો, પરીક્ષાપદ્ધતિઓ, સ્પર્ધાઓ વગેરે. એટલે શિક્ષકે બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કેમ થાય, તેમના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કેવી રીતે થાય, બાળકો વફાદાર નાગરિકો કેમ અને કેવી રીતે બને તેનો જ વિચાર કરવાનો છે. ને તે પ્રમાણે પોતાની શાળાના કાર્યક્રમોને વળાંક આપવો જોઈએ. શિક્ષકોનું પોતાનું વ્યક્તિત્વ બાળકો પર ઘણી અસર કરતું હોય છે. શિક્ષકમાં જો ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ, ભય. ક્રોધ, અપ્રસન્નતા હોય તો બાળકોમાં તે આવે; તેની અસર થાય જ.

બાળકના પિંડમાંથી પ્રતિભાનું પ્રાગટ્ય કરતી વખતે શિક્ષકે લેવાની કાળજી

શિક્ષકે બાળકોની શિક્ષણવિષયક અને અન્ય સમસ્યાઓ પારખવી. બાળકોનાં વિસંવાદી વર્તનોનાં કારણો શોધી તેમને દૂર કરવાં. વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક આરોગ્ય સાચવવું.

શિક્ષકે સ્નેહભાવયુક્ત, સમભાવપૂર્વકનું વલણ રાખીને વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરવી. બાળકમાં રહેલી ‘સ્વ’ની ભાવનાની યોગ્ય ખિલવણી કરવી. બાળકોને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ, રમતોમાં ભાગ લેવા પ્રોત્સાહિત કરવાં. સહ-અભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ વ્યક્તિત્વમાં મૂલ્યવાન ભાગ ભજવે છે. એટલે તેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું. ખાસ કરીને બાળકમાં આત્મવિશ્વાસ, ઉત્સાહ, હિંમત અને ખેલદિલી વધે તેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું. પ્રવાસ, પર્યટન, સ્કાઉટિંગ, સામાજિકસેવા, ગ્રામસુધારણા, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ જેવા શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો યોજવા. બાળકોની સ્વાભાવિક ખાસિયતો પારખી તેમને અનુરૂપ શિક્ષણકાર્યક્રમો યોજવા. બાળકના ભવિષ્ય માટે વ્યવસાયલક્ષી માગદર્શન આપવું. પોશાક, સ્વચ્છતા, વાક્યાતુર્ય વગેરેમાં સહાય ને માર્ગદર્શન આપવાં. બાળક યોગ્ય જીવનમૂલ્યો, ટેવો, અભિરુચિઓ પ્રાપ્ત કરે તે પર લક્ષ આપવું. બાળક સામાજિક અનુકૂલન પ્રાપ્ત કરે તેવા સંસ્કારલક્ષી કાર્યક્રમો યોજવા જોઈએ.

વ્યક્તિત્વ નિર્માણનાં પોષક પરિબલો અને બાળકનું ચારિત્ર્ય



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

બાળકનાં શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક, આનુવંશિક તત્ત્વોના કારણે તેને ઘર, શાળા કે સમાજમાંથી મળતા અનુભવોની અસર તેના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર થતી હોય છે. આ ઉપરાંત તેના વ્યક્તિત્વ પર પોતાની આનુવંશિકતા પણ અસર કરે છે. વળી, બાળક જે પ્રકારના વાતાવરણ-ભાવાવરણમાંથી પસાર થયું હોય તેની અસર તેના વ્યક્તિત્વ નિર્માણ માટે જવાબદાર પરિબલ બને છે. જેમાં પ્રાકૃતિક વાતાવરણનો પણ સમાવેશ થાય છે. ઉપરાંત કુટુંબ, પડોશ, મિત્રમંડળ, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ વગેરે બાળકના વ્યક્તિત્વ નિર્માણ માટેનાં પોષક પરિબલો ગણાય. વળી, બાળકનું ચારિત્ર્ય પણ તેના વ્યક્તિત્વનું એક અગત્યનું પાસું છે. તેથી અહીં વ્યક્તિત્વ નિર્માણનાં પોષક પરિબલો અને બાળકના ચારિત્ર્ય ઘડતર વિશે રજૂઆત કરવામાં આવી છે.

શારીરિક બાબતો

બાળકના રંગ-રૂપ, શારીરિક બાંધો, વજન, વાણી જેવાં તત્ત્વોના આધારે કોઈ બાળક જાડો, કોઈ બહુ પાતળો, કોઈ બહુ લાંબો, કોઈ ઠીંગણો, કોઈ બોલવામાં તોતડાતો; એમ સામાન્ય બાળક કરતાં જુદો તરી આવે છે અને તેને જાડિયો, સૂકલકડી, લાંબો, ઊંટિયો, ઠિંગુજી, બોબડો જેવાં ઉપનામો મળતાં માનસિક અસ્વસ્થતા અનુભવે છે. આ પ્રકારનાં સંબોધનોની બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર અસર થાય છે. એટલે બાળકોની આ પ્રકારની શારીરિક બાબતે કોઈએ તેવા પ્રકારનાં સંબોધનો કરવાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

માનસિક બાબતો

બાળકના વ્યક્તિત્વ-ઘડતરમાં બુદ્ધિ, કલ્પના, પ્રત્યક્ષીકરણ, તર્કશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, સ્મૃતિ વગેરે તત્ત્વોનો ફાળો છે. બુદ્ધિશાળી બાળકો જુદી જુદી

પરિસ્થિતિઓમાં પોતાનો માર્ગ પોતાની રીતે શોધી શકે છે. એટલે બાળકોને સ્વવિકાસની તક આપવી જોઈએ. તેના સ્વનો વિકાસ થાય તેવી પ્રયુક્તિઓ અપનાવવી જરૂરી છે. જેથી બાળકના વ્યક્તિત્વ નિર્માણ માટે તેની બુદ્ધિ, કલ્પના, પ્રત્યક્ષીકરણ, નિર્ણયશક્તિ, સ્મૃતિ જેવી માનસિક બાબતોની કેળવણી પર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

સાંવેગિક બાબતો

બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં સંવેગોનો પણ ફાળો છે. જે બાળક વારેવારે ગુસ્સે થતું હોય, જેનો સ્વભાવ ચીડિયો હોય, જે સ્વભાવે ઉદાસ હોય તેવા બાળકના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થતો નથી. સદા હસમુખા રહેતા સાહસવૃત્તિવાળા બાળકના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ સારો થાય છે. તેથી બાળકના સંવેગોની કેળવણી જરૂરી બને છે.

આનુવંશિક બાબતો

બાળક વારસા દ્વારા સ્નાયુઓ, સંવેગો, ગ્રંથિઓ, બુદ્ધિ, સ્વભાવ, મૂળ વૃત્તિઓ મેળવે છે. જે તેની આનુવંશિક બાબતો છે. જેની બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર અસર હોય છે. બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે આ આનુવંશિક બાબતોને પણ કેળવી શકાય છે. ક્વાયત કસરત દ્વારા સ્નાયુઓની કેળવણી, ભાવ જગતને કેળવીને સંવેગોનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવું. બાળકની આનુવંશિક બુદ્ધિનો વિકાસ થાય પ્રવૃત્તિઓનું શિક્ષણ આપવું. બાળકના સ્વભાવની લાક્ષણિકતાઓ હકારાત્મક બને તેવું ભાવાવરણ રચવું. બાળકની મૂળ વૃત્તિઓને સમાજમાન્ય બનાવે તેવા કાર્યક્રમો ગોઠવવા જોઈએ.

વાતાવરણ /ભાવાવરણની અસર

બાળકના વ્યક્તિત્વને અસર કરતાં પરિબલમાં પ્રાકૃતિક વાતાવરણની અવગણના કરી શકાય નહિ.

છ જેટલાં વાતાવરણ / ભાવાવરણ બાળકના

વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં મોટો ભાગ ભજવે છે. જેમાં કૌટુંબિક, પડોશ, મિત્રમંડળ, શૈક્ષણિક સંસ્થા, સમાજ, સંસ્કૃતિ-ધર્મ જેવાં ભાવાવરણ ખાસ ભાગ ભજવે છે. જેને ક્રમાનુસાર જોઈએ. કૌટુંબિક વાતાવરણ: કુટુંબમાં માબાપનો મનમેળ, બાળક તરફનું તેમનું વલણ બાળકોના વ્યક્તિત્વ પર અસર કરે છે. જે કુટુંબમાં હંમેશાં તકરાર થતી હોય, ઝઘડા થતા હોય, એકબીજા સામે ઈર્ષ્યા હોય ત્યાં બાળકોમાં સહાનુભૂતિપૂર્વકનું વ્યક્તિત્વ અસંભવ છે.

પડોશનું વાતાવરણ. ઘરના રહેઠાણની પાસેના પડોશીઓ ઝઘડાળુ હોય, દુર્ગુણોથી ભરેલા હોય, ખરાબ ધંધો થતો હોય, દુર્વૃત્તિની ચર્ચા થતી હોય, તો સ્વાભાવિક છે કે બાળકોમાં આવા અસામાજિકતાના સંસ્કાર પડે. તેના લીધે બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતર પર માઠી અસર થાય છે.

મિત્રમંડળ

બાળકના પોતાના મિત્રોમાં અભ્યાસની ચર્ચા થતી હોય, માબાપ સાથેના સારા વર્તનની ચર્ચા થતી હોય, સામાજિક નિયમોના પાલનની ચર્ચા થતી હોય તો એમાંથી બાળક સારું શીખે છે. જે તેના સારા વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે અસર ઊભી કરે છે.

શૈક્ષણિક સંસ્થાઓનું વાતાવરણ

કુટુંબમાં અવગણના પામતું બાળક શિક્ષક પાસે સ્નેહ, હૂંફ, સલામતી, કદર અને પ્રેમની અપેક્ષા રાખે છે. જન્મજાત વૃત્તિઓ, સંવેગો, બૌદ્ધિક તથા શારીરિક વિકાસ માટે શાળાઓ કેટલી તકો પૂરી પાડે છે તેના પર તેના વ્યક્તિત્વના વિકાસનો આધાર છે. શાળાએ નાટ્યપ્રવૃત્તિ, એન. સી. સી., સ્કાઉટ, રમતગમત, સામાજિક કાર્ય જેવાં કે ગ્રામસફાઈ, રેલ સંકટ વખતે પૂરપીડિતોને મદદ કરવી વગેરે પ્રવૃત્તિઓ યોજવી જોઈએ.

સમાજ

સમાજ દ્વારા બાળકના સામાજિકીકરણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. બાળક શરૂઆતમાં એવું માને છે કે તેનાં મન, શરીર અને હૃદય અન્ય વ્યક્તિઓથી જુદાં છે. પરંતુ એક વખત એવો આવે છે કે જ્યારે તે તેને સમાજનું અંગ માને છે, સમાજની સાથે તે તાદાત્મ્ય અનુભવે છે કે સમાજની

ભાવનાઓ, ઈચ્છાઓ તથા આકાંક્ષાઓ તેના દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે, જેના થકી બાળકને વ્યક્તિત્વ વિકાસની તક સાંપડે છે.

સંસ્કૃતિ-ધર્મ

સંસ્કૃતિને સંસ્કારનો સમૂહ કહીએ છીએ. જે બાળકને પૂર્વજો પાસેથી મળતો હોય છે અને પેઢી દર પેઢી બાળકો પાસે આવે છે. પોતાનો ધર્મ સારો છે એ લાગણી ધર્માધતા તરફ દોરે છે. બધા જ ધર્મોમાં અમુક તત્ત્વો સારાં છે એવો સ્વીકાર બાળકમાં કોમી એખલાસ વિકસાવે છે. જે બાળકના વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં ભાગ ભજવે છે.

બાળકના વ્યક્તિત્વ સાથે ચારિત્ર્ય ઘડીએ

ચારિત્ર્ય અને વ્યક્તિત્વ વચ્ચે ઝાઝું અંતર નથી પણ ચારિત્ર્ય અને વ્યક્તિત્વ વચ્ચે ભેદ છે. ચારિત્ર્ય એ બાળકનાં સદાચાર અને નીતિ-વિષયક વર્તનો પર વલણોનું સંગઠન છે. એટલે બાળકનાં વર્તનોમાં સદાચાર પ્રગટે તેની સાથે નીતિ પરાયણ મૂલ્યોનો વિકાસ થાય તેવાં વલણો ધરાવતું વ્યક્તિત્વ ઘડાય તેવો આચાર શાલેય શિક્ષણ દરમિયાન જાળવવાનો હોય છે. કારણ કે બાળકના આચારનું ઘડતર અન્યનું આચરણ જોઈને થતું હોય છે. એટલે શાળા સમાજે ચારિત્ર્યની બાબતે પ્રત્યેક વર્તન માટે પ્રેરણામૂર્તિ (roal model) બનવાનું છે. જે બાળકના ચારિત્ર્યમૂલક વ્યક્તિત્વ નિર્માણ માટે અસરકારક ભૂમિકા નિભાવી શકે. બાળકના વ્યક્તિત્વમાં સારું કે ખોટું નીતિમય કે અનીતિમય છે, તે તેના ચારિત્ર્યને અનુલક્ષીને ઓળખાય છે. ચારિત્ર્યમાં બાળકનાં નૈતિક ધોરણો કેન્દ્રમાં રાખીને તેનું મૂલ્ય થાય છે. ચારિત્ર્ય બાળકના વ્યક્તિત્વનું એક પાસું છે. શિથિલ ચારિત્ર્ય બાળકને કલંકિત બનાવે છે. એટલે વ્યક્તિત્વ વિકાસની સાથે બાળકના ચારિત્ર્ય ઘડતરનો પણ ખ્યાલ શિક્ષકે રાખવાનો છે. કારણ કે ચારિત્ર્ય એ બાળકનાં વ્યવહારગત પાસાં જોડે સંબંધિત છે, જે અન્યનાં વર્તન-વ્યવહારો પરથી પોતે શીખે છે. જેને બાળકનું સારું કે નરસું ચારિત્ર્ય લેખાય છે. એટલે બાળકનું વ્યક્તિત્વ સદાચારી બને, ચારિત્ર્યવાન બને તેવું શિક્ષણ થવું જોઈએ.

ભારતીય મનોવિજ્ઞાનમાં ત્રિગુણી વ્યક્તિત્વ સિદ્ધાંત



- પ્રો. ડૉ. અશ્વિન જનસારી
નિવૃત્ત અધ્યક્ષ, મનોવિજ્ઞાન વિભાગ,
ગુજરાત યુનિવર્સિટી. મો. ૯૪૨૭૦૬૮૦૧૦

આદિવાસી હોય કે અમેરિકન, અભણ હોય કે ખૂબ જ ભણેલો હોય પણ દરેકને પોતાનું વ્યક્તિત્વ હોય છે. વ્યક્તિત્વ વગરનો વ્યક્તિ મળવો મુશ્કેલ છે. સામાન્ય લોકો વ્યક્તિને બાહ્ય દેખાવ સાથે સાંકળે છે. શારીરિક દેખાવ, કપડાં કે પહેરવેશ, મેક-અપ વગેરે વડે વ્યક્તિને સમજાવવામાં આવે છે. પરંતુ વ્યક્તિત્વ એ બાહ્ય દેખાવ નહીં પરંતુ આંતરિક બાબતો સાથે સંકળાયેલ છે. મનોવિજ્ઞાનની એક શાખા “વ્યક્તિનું મનોવિજ્ઞાન” કે જેમાં વિવિધ સિદ્ધાંતો દ્વારા વ્યક્તિત્વ સાથે સંકળાયેલી વિવિધ બાબતોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. પરિશ્રમના દેશોમાં વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા વ્યક્તિત્વના ખ્યાલને સમજાવવામાં આવ્યો છે. ફ્રોઈડે ઈડ-ઈગો - સુપર ઈગો, જાગૃત - અર્ધ જાગૃત અને અજાગૃત મન, ગાંધીઓ તેમજ મનોજાતીય વિકાસની વિવિધ અવસ્થા - મુખ, ગુદા, શિશુ, સુષુપ્ત અવસ્થા દ્વારા તેને સમજાવવા પ્રયત્ન કરેલ છે. ઓલપોર્ટ માને છે કે દરેક વ્યક્તિ અમુક પ્રકારનાં ગુણ-લક્ષણોનો એક સેટ લઈને જન્મે છે, જે અનુભવ દ્વારા ઘડાય છે. કેટલનો 16-PF, યુગનો સામૂહિક ચેતનાનો, આઈઝેન્કનો અંતર્મુખી - બહિર્મુખી, મેસ્લોનો જરૂરિયાતનો ખ્યાલ જાણીતા છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનનો જન્મ ઈ.સ. 1879માં થયો પરંતુ ભારતીય મનોવિજ્ઞાનમાં હજારો વર્ષ પૂર્વે વ્યક્તિનાં વર્તન અને વ્યક્તિત્વના ખ્યાલને ખૂબ સારી રીતે સમજાવવામાં આવ્યો છે. વ્યક્તિત્વના ત્રિગુણી સિદ્ધાંત સાંખ્ય તત્ત્વજ્ઞાનમાંથી આવેલ છે. આ વિચાર મુજબ બ્રહ્માંડ અને માનવ ત્રણ આવશ્યક ગુણો દ્વારા સંચાલિત થાય છે. સત્ત્વશુદ્ધતા, રજસ (પ્રવૃત્તિ) અને તમસ (જડતા) એમ ત્રણ ગુણો રહેલા છે. દરેક વ્યક્તિમાં આ લક્ષણો હોય છે, જે તેમના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તનને અસર કરે

છે. વ્યક્તિમાં ત્રણેય સાથે જોવા મળે છે. તેઓ એકબીજા સાથે આંતરક્રિયા કરે છે. એક સાથે સક્રિય રીતે તેમનું કાર્ય કરે છે. ત્રણેયમાંથી વધુ પડતા સક્રિય ગુણનો વ્યક્તિ પર પ્રભુત્વ જોવા મળે છે. અને વધુ પ્રમાણ ધરાવતા ગુણનું આધારે વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ નક્કી કરી શકાય છે. ત્રણેય એકબીજા સાથે સંઘર્ષ કરે છે અને એકબીજાને સહકાર પણ આપે છે.

સત્ત્વ એટલે ઉજ્જવળતા, રજસ એટલે રાતાપણું અને તમસ એટલે અંધકાર. સત્ત્વમાં શુદ્ધતા, પવિત્રતા, પ્રશંસા, હળવાશ, આનંદ અને પ્રકાશનો સમાવેશ થાય છે. સત્ત્વ વ્યક્તિને સંતોષ, આનંદ, ખુશી, પરમ સુખ અને સ્વર્ગીય સુખનો અનુભવ કરાવે છે. સાત્ત્વિક વ્યક્તિ માનસિક રીતે ખૂબ જ સ્વસ્થ હોય છે. તે શાંત, ભલી અને વિચારક હોય છે. તે ગુસ્સો અને જલદી આવેગિક પ્રતિભાવો આપતો નથી. રજસ વ્યક્તિને સક્રિય, પ્રવૃત્તિમય અને ક્રિયાશીલ રાખે છે. વેદના, ઉત્તેજના અને ગતિશીલતા તેના મુખ્ય ગુણધર્મો છે. તે વેદનાને પોષે છે. તે લોભ, ભવ કામેચ્છા, ઈર્ષ્યા, ગુસ્સો, ડર અને છેતરપિંડી જેવાં લક્ષણો ધરાવે છે. પોતે ગતિશીલ રહે છે અને સાથે સાથે બીજાને પણ ગતિશીલ રાખે છે. તમસ સક્રિયતાનો વિરોધ કરે છે. તે આળસ, ખૂબ જ ઊંઘનાર, સુસ્ત, બેદરકાર, અસંસ્કારી, ઉદાસીન, તોછડો, પ્રમાદી, અસહિષ્ણુ અને નકારાત્મક વલણ ધરાવનારો હોય છે.

વ્યક્તિત્વનો ત્રિગુણી સિદ્ધાંત, આરોગ્ય, મનોવિજ્ઞાન, મેનેજમેન્ટ, શિક્ષણ ક્ષેત્રે, સામુદાયિક આરોગ્ય વગેરે ક્ષેત્રે ખૂબ ઉપયોગી થઈ શકે છે. તેમાં હજુ વધુ અભ્યાસો અને સંશોધનો થવાં જરૂરી છે. તે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મનોરોગ વિજ્ઞાન બંને સાથે નજીકથી સંબંધ ધરાવી શકે છે.

વ્યક્તિત્વના પ્રકાર અનુસાર બાળઉછેર



- ડૉ. જયશ્રી યુ. કાનાણી
કાર્યકારી પ્રધાનાચાર્યા- શ્રી મહાવીર
વિદ્યામંદિર ટ્રસ્ટ બી.એડ્. કોલેજ
પાંડેસરા, સુરત. મો. ૯૯૭૪૧૭૯૧૧૧

બાળઉછેર એ માત્ર શિસ્ત શીખવવાની પ્રક્રિયા નથી, પણ એ બાળકના વ્યક્તિત્વની સમજણના આધારે તેના સર્વાંગી વિકાસ તરફની એક યાત્રા છે. 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 તે દરેક માતાપિતાની જવાબદારી છે, ઉત્તમ બાળઉછેરની પ્રક્રિયા દરમિયાન બહુ ધીરજ અને સંયમ રાખવાં પડે છે. દરેક બાળક અલગ હોય છે - તેમની વર્તનશૈલી, ભાવનાઓ, અને વિચારધારાઓ અલગ હોય છે. આ માટે માતા-પિતાએ બાળકના વ્યક્તિત્વને ઓળખીને તેને અનુરૂપ બાળઉછેર કરવો જરૂરી બને છે. બાળઉછેર એ માતાપિતાની એક મહત્વની જવાબદારી છે, જે બાળકના સમગ્ર જીવનને આકાર આપે છે.

બાળકોના સ્વભાવ મુજબ ઉછેર માટેનાં સૂચનો :

1. મૌન અને શાંત સ્વભાવવાળાં બાળકો

આ પ્રકારનાં બાળકો હંમેશાં શાંતિથી રહેતાં હોય છે, ઘણું બોલતાં નથી અને વિચારીને કામ કરતાં હોય છે. આવાં બાળકો સાથે જ્યારે જોરજબરદસ્તી કરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ અંદરથી તૂટી શકે છે. આવાં બાળકો શાંત, વિચારીને બોલનારાં હોય છે .તેઓ પોતાની સાથે જ સમય વિતાવવાનું પસંદ કરે છે. ભીડ ભરેલી જગ્યાઓથી તેઓ દૂર રહે છે. તેમના વિચારો અને ભાવનાઓ બીજા સાથે વ્યક્ત કરતાં મૂંઝવણ અનુભવે છે. મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આવાં બાળકોનું વ્યક્તિત્વ અંતર્મુખી વ્યક્તિત્વ ધરાવતું બાળક કહેવાય છે.

ઉછેર માટે સૂચનો :

તેમને સમય આપો અને ધીરે ધીરે વાત કરવાનું પ્રોત્સાહન આપો. તેમના નાના પ્રયાસોની પણ પ્રશંસા

કરો. તેમને એકલતા આપો, પરંતુ તેમના ભાવોને સમજવા પ્રયત્નશીલ રહો. નાની નાની બાબતોની સમજૂતી પણ પ્રેમપૂર્વક આપો. ઘરે આવેલ મહેમાન સમક્ષ તેમની પ્રતિભા રજૂ કરવા માટે દબાણ ન કરો. તેમની એકલતા અને શાંતિની જરૂરિયાતનું સન્માન કરો. ધીરજપૂર્વક વાત કરો, તેમને વાત કરવા માટે સમય આપો. તેમની અદૃશ્ય ક્ષમતાઓ ઓળખી તેમને આત્મવિશ્વાસ આપો. ગ્રૂપ પ્રવૃત્તિઓમાં ધીમે ધીમે સામેલ કરાવાની કોશિશ કરો.

2. ઉત્સાહી અને સામાજિક બાળક

આ પ્રકારનાં બાળકો ખૂબ જ ઊર્જિવાન, મિત્રો બનાવવામાં તત્પર અને બધાંની વચ્ચે રહેવાનું પસંદ કરતાં હોય છે. તેઓ કોઈ પણ પ્રસંગે યા સ્થળ પર હોય ત્યાં એકબીજા સાથે સરળતાથી ભળી જાય છે, તેઓ પોતાના વિચારો, ઘટનાઓ સરળતાથી બીજા વ્યક્તિને જાણ કરતાં હોય છે. તેમનો સ્વભાવ મોજીલો, સામાજિક અને ઊર્જિવાન જોવા મળે છે. તેઓ અન્ય લોકો સાથેની વાતચીતથી ઊર્જિ મેળવે છે. પોતાના વિચારો ખુલ્લેઆમ વ્યક્ત કરે છે તેમજ સમાજમાં કેન્દ્રબિંદુ બનવાનું પસંદ કરે છે. મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આવાં બાળકોનું વ્યક્તિત્વ બહિર્મુખી વ્યક્તિત્વ ધરાવતું બાળક કહેવાય છે.

ઉછેર માટે સૂચનો :

તેમને રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવાની તક આપો. શિસ્ત સાચવવા માટે સંયમથી વાત કરો. તેમના મિત્રવર્તુળ પર નજર રાખો, પરંતુ કડક સંયમ ન દાખવો. તેમના વિચારોને એકવાર ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો. તેમના સ્વભાવને કારણે જો તેમને આગળ વધવાની તક મળતી હોય તો પ્રોત્સાહન પૂરું પાડો. તેમના ઊર્જિસભર સ્વભાવને સ્વીકારી અને દિશા આપો. સર્જનાત્મક

પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે નૃત્ય, નાટક, સ્પોર્ટ્સમાં જોડાવાની તક આપો. તેમને લોકો વચ્ચે શિસ્ત અને સંવેદનશીલતા શીખવો. અવકાશ આપો પણ વલણમાં સંતુલન માટે માર્ગદર્શન આપો.

3. હઠીલાં અને મજબૂત ઈચ્છાશક્તિવાળા બાળકો

આ બાળક પોતાના વિચારો મજબૂતીથી મૂકતા હોય છે અને ઘણીવાર જરૂર કરતાં વધારે પોતાનું કહેવું મનાવવામાં અડગતા દાખવતાં હોય છે. આવાં બાળકો પોતાનું ધાર્યું કામ કઢાવતાં હોય છે અને ખૂબ જ જિંદી જોવા મળે છે. આવાં બાળકો હઠાગ્રહમાં આત્મહત્યા કરવા માટેનું વારંવાર કહેતાં હોય છે. આવાં બાળકોનો ઉછેર કરવો થોડી કળા અને ધીરજ માંગે છે. આવાં બાળકોના સ્વભાવને જો યોગ્ય દિશામાં વાળવામાં આવે, તો તેઓ ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસી, દૃઢ નિશ્ચયવાળા અને સફળ બની શકે છે.

ઉછેર માટે સૂચનો :

તેમને સમજાવવા માટે તર્કપૂર્ણ દૃષ્ટિકોણ અપનાવો. ઘરના નિયમો સરળ અને કડક હોવા જોઈએ, પણ નિયમ ભંગ થાય તો નરમાઈથી, પણ દૃઢતાથી પરિણામ બતાવો. સહજ રીતે ધીરજપૂર્વક શીખવો, વિવાદથી નહિ પણ સંવાદથી ઉકેલ આવે છે. તેમને પ્રેરણા-દાયક ઉદાહરણ આપો. (જેમ કે મહાન વ્યક્તિ, નેતા કે વિજ્ઞાનીઓનાં) તેમની દરેક ઈચ્છા પૂર્ણ ન કરો અને તે પૂર્ણ ન કરવા પાછળનું કારણ સમજાવો.

4. ભાવુક અને સંવેદનશીલ બાળકો

આ પ્રકારનાં બાળકો અન્ય લોકોના દુઃખ કે વાતોથી સરળતાથી અસરગ્રસ્ત થાય છે. તેમને જરૂર છે લાગણીઓની સમજણ અને સુરક્ષાની. આવાં બાળકોને આંસુ ખૂબ ઝડપથી આવી જતાં હોય છે નાની નાની બાબતોમાં ભાવુક થઈ જતાં હોય છે. બીજાનું દુઃખ તેઓ જોઈ શકતાં નથી અને પોતાની વસ્તુ બીજાને આપી દેતા હોય છે. ઝડપથી લાગણીપ્રેરિત થાય છે તેમજ બીજાની લાગણીઓ પ્રત્યે વધારે જાગૃત હોય છે. તેઓ નકારાત્મક ટિપ્પણીઓથી સરળતાથી દુઃખી થતાં જોવા મળે છે.

ઉછેર માટે સૂચનો :

તેમને પ્રેમ અને સ્વીકાર આપો જેમ કે તેઓ જે બાબતો સારી કરે છે તેને સ્વીકાર આપો. તેમની લાગણીઓને જેમ કે દુઃખ, સુખ, ગુસ્સા જેવી લાગણીઓને ગંભીરતાથી લો. નિષ્ફળતાઓ વખતે તેમનું સકારાત્મક મનોબળ વધારવું જરૂરી છે. તેમને હાલની દુનિયાની કડવી બાબતોની માહિતીથી જાગૃત કરવા અનિવાર્ય છે તે માટે વાત કરવા સમય કાઢો. તેમને ડરાવશો કે ધમકાવશો નહીં પરંતુ થોડી છૂટ છાટ આપવાથી ધાર્યું પરિણામ મેળવી શકાય છે અને મૈત્રીપૂર્ણ રીતે વાત કરી શકાય. નાના કાર્યમાં પણ તેમને જવાબદારી આપો જેથી આત્મવિશ્વાસ ઊભો થાય. પ્રેમ અને સહાનુભૂતિપૂર્વક તેમની સાથે વ્યવહાર કરો. નકારાત્મક ટિપ્પણીઓથી બચો અને ઉત્સાહપૂર્વક માર્ગદર્શન આપો.

5. નિર્ધારિત, આત્મવિશ્વાસી સ્વભાવ ધરાવતું બાળક

આવાં બાળકો સ્પષ્ટ વિચારો અને મજબૂત ઈચ્છાશક્તિ ધરાવે છે. તેઓ નિયમો અને આદેશોની સામે પ્રશ્ન ઊભો કરે છે. કંઈક સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આગ્રહ રાખે છે. તેઓએ કરેલ વિચાર અને નિર્ણય પર તેઓ અડગ રહે છે તેમજ ધાર્યું કામ તે સફળતાપૂર્વક પાર પાડે છે. આવાં બાળકો માટે યોગ્ય દિશા અને સંયમિત માર્ગદર્શન જરૂરી છે.

ઉછેર માટે સૂચનો :

તેમને નિયંત્રણ નહીં, પણ દિશા આપો અને તેમના આત્મવિશ્વાસની પ્રશંસા કરો. નિયમો બનાવીને તેમનું કારણ સમજાવો. સ્વતંત્ર નિર્ણયો લેવા માટે તેમજ થોડી પરિબંધિત પરિસ્થિતિમાં પોતે ચિંતન કરીને ઉકેલ લાવવાની તેમને તક આપો, જવાબદારી પણ શીખવો. ધાર્મિક રીતે તેમનો આત્મવિશ્વાસ જાળવી રાખો, પણ અહંકારથી બચાવો. તેમના જાતમૂલ્યોને જાળવી રાખતાં, તેમને શીખવો કે બીજા શું અનુભવે છે એ પણ મહત્વનું છે. સામૂહિક રમતો કે સહકારથી ભરેલ પ્રવૃત્તિમાં તેમને જોડો. આત્મવિશ્વાસી બાળકો કેટલીક વાર નિયમ તોડવાનું સ્વતંત્રતા માને છે માટે તેમને શિસ્તનું મહત્વ સમજાવો.

સારા વ્યક્તિત્વના સાત દુશ્મનો



- ડૉ. સંજય કોરિયા
આચાર્ય, શેઠ બી.કે. મહેતા
હાઈસ્કૂલ, ગાંધીનગર, તા. વંચલી,
જિ. જુનાગઢ. મો. ૯૮૯૮૦૦૧૯૮૨

વ્યક્તિત્વના વિકાસની આડે ઘણી વખત આપણી અમુક ટેવો અને નકારાત્મક સ્વભાવ આવતાં હોય છે. જો વ્યક્તિ સાચા દિલથી આ નકારાત્મક ટેવો પર વિચાર કરે તો અને તેમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે તો તે જરૂરીથી પોતાના વ્યક્તિત્વને નિખારી શકે છે. જો વ્યક્તિ પ્રામાણિકપણે પોતાનું મૂલ્યાંકન કરે અને પોતાની નબળી ટેવોને સ્વીકારવાની તૈયારી રાખે અને તેમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન ચાલુ રાખે તો તે જરૂરથી પોતાના વ્યક્તિત્વને સુંદર બનાવી શકે છે. આ નકારાત્મક ટેવોને ઓળખો.

● ઉતાવળો સ્વભાવ

તમે જો અતિ ઉતાવળા સ્વભાવના હશો તો ઘણી વખત તમે જાતે જ તમારા વ્યક્તિત્વને નુકસાન પહોંચાડો છો. ઉતાવળા સ્વભાવથી વિચાર્યા વિના અને ઝડપથી નિર્ણય લો છો અને પછી પસ્તાવ છો. વગર વિચારે બોલી લોકો સાથે સંબંધ બગાડી નાખો છો. ઉતાવળને કારણે ખોટી ખરીદી કરી નાંખો છો, અને પછી તે વસ્તુ બદલાવવા દુકાનના ધક્કા ખાવ છો અને દુકાનદાર સાથે સંઘર્ષમાં ઊતરો છો અથવા અપમાનિત થાવ છો. ઉતાવળમાં સામી વ્યક્તિ પર આંધળો વિશ્વાસ મૂકો છો અને વ્યક્તિને ઓળખવામાં ભૂલ કરો છો. ઉતાવળમાં વગર વિચાર્યે વચનો આપી દો છો અને પછી જાતને તકલીફમાં મૂકો છો. આમ, ખોટી ઉતાવળ દરેક રીતે નુકસાનકારક સાબિત થાય છે. તમે ચપળ હોવા જોઈએ, પરંતુ ઉતાવળા નહીં. ખોટી ઉતાવળ એ ચપળતા નથી.

● આળસ

વ્યક્તિમાં જ્યારે આળસ ઘર કરી જાય છે ત્યારે તે પોતાની શક્તિઓને વેડફી નાખે છે. જ્યારે આપણા કામમાંથી આપણે રસ ઊડી જાય ત્યારે આપણે આળસુ બની જઈએ છીએ. પરિણામે કાર્યને અવગણવા લાગીએ

છીએ અથવા વેઠ ઉતારીએ છીએ. રૂટિનથી કંટાળો આવે એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ જગતના દરેક કાર્ય રૂટિન પર આધારિત જ હોય છે. હકીકતનો સ્વીકાર કરી, આનંદિત રહીને કાર્ય કરી, દિવસને સરસ રીતે પસાર કરી, જિંદગીને શા માટે ચેતનવંતી ના બનાવીએ? 'આળસુ'નું લેબલ લાગેલું હશે તો તમારું વ્યક્તિત્વ નકારાત્મક બની જશે. કલાકો સુધી ટી.વી. પર અર્થવિહીન કાર્યક્રમો જોયા કરવા, અર્થવિહીન રમતો રમ્યા જ કરવી, હદ ઉપરાંત ખાધા કરવું, બેડ પર પર પડ્યા જ રહેવું કે હલકી કક્ષાનું વાંચન કર્યા કરવું. . . આવી ટેવો વ્યક્તિને આળસુ બનાવી દે છે. અર્થવિહીન ગપસપ અને ચર્ચા માણસને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે. આળસથી આપણે જાતે જ નિષ્ફળતાને આમંત્રણ આપીએ છીએ. આળસ ખંખેરી પ્રવૃત્તિમય જીવન જીવવાથી જ વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠે છે.

● ક્રોધ

યોગ્ય કારણથી, યોગ્ય સમયે, યોગ્ય વ્યક્તિ સાથે અને યોગ્ય પ્રમાણમાં ક્રોધ આવે તે વાજબી છે. પરંતુ જ્યારે ક્રોધ માનવીનો સ્વભાવ બની જાય છે ત્યારે પોતાને જ નુકસાન પહોંચાડે છે. જ્યારે વ્યક્તિ ક્રોધ કરે ત્યારે તેનું બ્લડપ્રેશર વધે છે અને હૃદયને નુકસાન પહોંચે છે. આમ શારીરિક અને માનસિક નુકસાન થાય છે. ઘણી વખત ક્રોધની અસર કલાકો સુધી રહેતી હોય અને ટેન્શન ઉત્પન્ન થાય છે. પરિણામે કાર્ય પણ બરાબર કરી શકતા નથી. ક્રોધમાં ખોટું પગલું લેતા તમને ફક્ત બે મિનિટ લાગે છે. પરંતુ તેના પરિણામમાંથી મુક્ત થવા ઘણો સમય જતો રહે છે. જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે તે જગ્યાએથી થોડો વખત અન્ય જગ્યાએ જઈને બેસો અને મગજને શાંત થવા દો. જ્યાં તમને ખરેખર અન્યાય થતો હોય ત્યાં નીડરતાથી અને મક્કમતાપૂર્વક તમારી વાત રજૂ કરો. પરંતુ ક્રોધને

કાબૂમાં રાખો. દલીલબાજીથી દૂર રહો. સમસ્યાનો ઉકેલ આવી ગયા પછી તે વાતને ભૂલી જઈ સંબંધોમાં પ્રેમની મીઠાશ લાવો. કોઈક વખત આપણે હારીને પણ જીતી જતા હોઈએ છીએ. ક્યારેક ભૂલ થઈ હોય તો સ્વીકારી પણ લો.

● નિરાશાવાદી વલણ

જ્યારે વ્યક્તિ દરેકને નકારાત્મક રીતે જુએ છે ત્યારે તે જીવનની મોજ માણી શકતી નથી. આવી વ્યક્તિઓ હંમેશાં દુખી અને નિરાશ હોય છે. ડાયાબિટીસની વાતો કરતાં કરતાં મીઠાઈઓ ખાતો હોય છે. વળી તેને ડાયાબિટીસ હોતો પણ નથી. આવી વ્યક્તિઓ નકારાત્મક વાતો કરી અને અન્યની ફરિયાદો કરી બીજાને કંટાળો આપતી હોય છે. તેઓ વર્તમાનમાં જીવી શકતી નથી. આપણે વર્તમાનમાં જીવતાં શીખવું જોઈએ. જીવનની ઊજળી બાજુ જોતાં શીખી અને આનંદના પ્રસંગે આનંદમાં રહેતા શીખો. નિરાશાવાદી વલણને દૂર કરી હકારાત્મક અભિગમ અપનાવી ખુશ રહીએ.

● અતિભાવુકતા

અતિ લાગણીશીલ વ્યક્તિઓ નાની મુશ્કેલી સામે પણ નાસીપાસ બની જાય છે. નાની અને અર્થવિહીન બાબતોમાં પણ ખોટું લગાડે છે અને બીજાની સાથે અનુકૂળન સાધવામાં તકલીફ અનુભવે છે. કાલ્પનિક વિચારોથી તમે દુખી થતાં હોવ તો તમે વધારે પડતાં ભાવુક છો. આપણી લાગણી ધવાય તો આપણને ન ગમે. પરંતુ બીજી રીતે વિચારીએ તો વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આવે. સામેની વ્યક્તિ તમારી અવગણના કરતી હોતી નથી. પરંતુ સંજોગોને કારણે એમ બન્યું હોય. ભાવુકતા છોડી વાસ્તવવાદી બનો અને વાતવાતમાં ખોટું ના લગાડો.

● સ્વચ્છતાનો અભાવ

ઘણી વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય સ્વચ્છતાનો પણ અભાવ જોવા મળે છે. આજે પાન અને મસાલાના

કલ્ચરમાં વ્યક્તિ ગમે ત્યાં થૂંકે છે. મોંઘી મોટર અથવા સ્કૂટર ઉપર જનાર પાનની પિચકારી મારે છે અને બીજાઓનાં કપડાં કે વાહન ગંદાં થશે તે વિચારતો નથી. આવી વ્યક્તિઓ ઘણી વખત એજ્યુકેટેડ હોવા છતાં આવું મેનરલેસ બિહેવ કરી બેસે છે. ચોખ્ખાઈ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ સાથે જોડાયેલી હોવી જોઈએ. મન ફાવે ત્યાં થૂંકવું, કચરો ફેંકવો, નાક સાફ કરવું વગેરે અસભ્યતા છે. આ બધી બાબતો સારા વ્યક્તિત્વને નુકસાન પહોંચાડે છે.

● નિર્ણય કરવાની અશક્તિ

અમુક વ્યક્તિઓ પોતે નિર્ણય લઈ શકતી નથી. કોઈ નાના કાર્યમાં પણ નિર્ણયશક્તિનો અભાવ હોય છે. જિંદગીની અમુક ગંભીર બાબતોમાં અનુભવીની સલાહ કે મદદ લેવી જોઈએ. પરંતુ જિંદગીની દરેક વાતમાં વ્યક્તિ પોતે નિર્ણય ન લઈ શકે તો તેને હંમેશાં બીજા પર જ નિર્ભર રહેવું પડે છે.

ઘણા નિર્ણયો વાસ્તવિકતાને બદલે લાગણી અથવા આકર્ષણના આધારે લેવાય છે, તેમાં પણ નુકસાન થઈ શકે છે. તમારી શક્તિઓને, તમારા પોતાની રસ, રુચિનો વિચાર કરી નિર્ણય લેતાં શીખો. તમને સ્પર્શતી વાતો માટે નિર્ણય લેવાના શરૂ કરો. તમારા બધા નિર્ણય સાચા ન પણ હોય. પરંતુ અનુભવે તમે સાચા અને યોગ્ય નિર્ણય લેતાં શીખી શકશો. અમુક બાબતોમાં અનુભવીની મદદ લઈ, યોગ્ય દિશામાં વિચારતાં શીખો. પણ નિર્ણય જાતે લો. વિચારશક્તિને યોગ્ય દિશામાં વિકસાવવાથી તમે નિર્ણય લઈ શકશો.

ફેન્ડ્સ, અહીં દશવિલ સારા વ્યક્તિત્વના દુશ્મનો - નકારાત્મક ટેવોને ઓળખી તેના પર વિજય મેળવો અને તમારા વ્યક્તિત્વને ખૂબ જ સુંદર બનાવો તેવી શુભેચ્છાઓ.

પ્રેરક બિંદુ: ક્રોધ એ નિર્બળતાની નિશાની છે.

- દયાનંદ સરસ્વતી

પંચકોશ સિદ્ધાંત અને બાળકના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ



- અશોકકુમાર બી. પ્રજાપતિ
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર સૂરજબા કોલેજ
ઓફ એજ્યુકેશન, સર્વ વિદ્યાલય કેમ્પસ,
કડી. જિ : મહેસાણા. મો. ૯૦૧૬૯૨૨૨૬૫

પંચકોશ સિદ્ધાંત પર આધારિત આદર્શ વિદ્યાર્થીનું સ્વરૂપ સમજવું અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રાચીન ભારતીય દર્શનશાસ્ત્ર મુજબ, વિદ્યાર્થીનો સર્વાંગી વિકાસ ત્યારે જ સંભવ બને છે જ્યારે તેનામાં રહેલા પાંચેય કોષોનો સમાન વિકાસ થાય. અન્નમય કોશ અંતર્ગત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, નિયમિત વ્યાયામ અને સંતુલિત આહાર દ્વારા શરીરને તંદુરસ્ત રાખવું અને પ્રાણમય કોશમાં યોગ-પ્રાણાયામ અને શ્વાસ નિયંત્રણ દ્વારા ઊર્જાનું સંતુલન જાળવવું જરૂરી છે. મનોમય કોશ અંતર્ગત વિદ્યાર્થીએ હકારાત્મક વિચારસરણી, એકાગ્રતા અને નિર્ણયશક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ, જ્યારે વિજ્ઞાનમય કોશમાં જ્ઞાન પ્રત્યેની જિજ્ઞાસા, વિવેકબુદ્ધિ અને આત્મ-ચિંતનની આદતો કેળવવી મહત્વપૂર્ણ છે. આનંદમય કોશ જે આધ્યાત્મિક સ્તર સાથે સંબંધિત છે, તેમાં વિદ્યાર્થીએ અંતર્મુખી બનવાની પ્રક્રિયા, ધ્યાન-એકાગ્રતા અને સર્વમાં એકતાનો અનુભવ કરવાની શક્તિ વિકસાવવી જરૂરી છે. આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિ માત્ર બૌદ્ધિક વિકાસ પર ભાર મૂકે છે.

આજના આધુનિક યુગમાં શિક્ષણનો અર્થ માત્ર પુસ્તકિયું જ્ઞાન મેળવવા પૂરતો સીમિત રહ્યો નથી. એક સંપૂર્ણ વિદ્યાર્થી બનવા માટે સમગ્ર વ્યક્તિત્વનો વિકાસ અત્યંત આવશ્યક છે. ભારતીય વૈદિક પરંપરામાં ‘પંચકોશ’ એટલે કે પાંચ આવરણો દ્વારા માનવ અસ્તિત્વને સમજવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં વર્ણિત આ સિદ્ધાંત વિદ્યાર્થીના સર્વાંગી વિકાસનો ઉત્તમ માર્ગ દર્શાવે છે.

આધુનિક શિક્ષણશાસ્ત્રમાં પણ હવે સમગ્રલક્ષી શિક્ષણની વાત થઈ રહી છે. માનવમાત્ર શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક સ્તરે સંપૂર્ણ વિકાસ પામે તે જ ખરા અર્થમાં શિક્ષણનું લક્ષ્ય છે.

આ લેખમાં આપણે પંચકોશના સિદ્ધાંતને આધારે ૨૧મી સદીનો આદર્શ વિદ્યાર્થી કેવો હોવો જોઈએ તે અંગે વિચારણા કરીશું.

પંચકોશ : માનવ અસ્તિત્વનાં પાંચ પરિમાણો

પંચકોશનો સિદ્ધાંત માનવ અસ્તિત્વને પાંચ પરસ્પર સંકળાયેલા સ્તરો તરીકે સમજાવે છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદના આનંદમય કોશથી લઈને અન્નમય કોશ સુધી, આ પાંચ સ્તરો આપણા અસ્તિત્વના અલગ-અલગ પાસાંઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. દરેક વિદ્યાર્થીએ આ તમામ સ્તરો પર વિકાસ સાધવો આવશ્યક છે. આ પાંચ કોશોને સમજાવે:

1. અન્નમય કોશ (ભૌતિક શરીર)
2. પ્રાણમય કોશ (પ્રાણ શક્તિ)
3. મનોમય કોશ (માનસિક શક્તિ)
4. વિજ્ઞાનમય કોશ (બૌદ્ધિક જ્ઞાન)
5. આનંદમય કોશ (આત્મિક આનંદ)

આ પાંચેય કોશના સમતોલ વિકાસથી જ સંપૂર્ણ વિદ્યાર્થી બની શકાય. આવો, હવે આપણે દરેક કોશને વિગતવાર સમજાવે અને વિદ્યાર્થી જીવનમાં તેનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકાય તે જોઈએ.

1. અન્નમય કોશ : શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને દેહ સામર્થ્ય
અન્નમય કોશ એ આપણા ભૌતિક શરીરને સૂચવે છે. ભોજન, પાણી, હવા અને સૂર્યપ્રકાશ જેવાં પોષક તત્ત્વોથી તેનો વિકાસ થાય છે. આ કોશનો યોગ્ય વિકાસ એ સફળ વિદ્યાર્થી બનવાની પ્રથમ સીડી છે.

વિદ્યાર્થી અન્નમય કોશનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે?

1. સંતુલિત આહાર : વિદ્યાર્થીઓએ સંતુલિત આહાર લેવો અત્યંત આવશ્યક છે. પૌષ્ટિક, તાજા અને સાત્ત્વિક આહારથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે અને

મગજ પણ સારી રીતે કાર્ય કરે છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે કે યોગ્ય પોષણ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત માનસિક વિકાસમાં પણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. “સાત્ત્વિક આહારથી સાત્ત્વિક વિચાર, સાત્ત્વિક વિચારથી સાત્ત્વિક આચાર અને સાત્ત્વિક આચારથી શ્રેષ્ઠ સંસ્કાર જન્મે છે.”

2. શારીરિક વ્યાયામ અને યોગાસન : નિયમિત શારીરિક વ્યાયામ, યોગાસન અને પ્રાણાયામ દ્વારા શરીરને સ્વસ્થ અને મજબૂત રાખવું જોઈએ. આનાથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે. અભ્યાસ માટે સતત બેસવા છતાં થાક ન લાગે તેવી શારીરિક ક્ષમતા વિકસાવવી જરૂરી છે.
3. પૂરતી નિદ્રા અને આરામ : અભ્યાસભાર વચ્ચે પણ વિદ્યાર્થીઓએ દરરોજ 7-8 કલાકની પૂરતી નિદ્રા લેવી જોઈએ. યોગ્ય આરામ વગર ભણતર સફળ થઈ શકતું નથી. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો બતાવે છે કે પૂરતી ઊંઘ મેળવનાર વિદ્યાર્થીઓ વધુ એકાગ્રતા અને બેહતર યાદશક્તિ ધરાવે છે.
4. સ્વચ્છતા અને આરોગ્યપ્રદ ટેવો : શારીરિક સ્વચ્છતા, નખ અને વાળની યોગ્ય કાળજી તેમજ આરોગ્યપ્રદ ટેવો વિકસાવવી જોઈએ. સ્વચ્છ શરીર અને સ્વચ્છ મન સાથે જ વિદ્યાર્થી સારી રીતે શીખી શકે છે.
5. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવી : નિયમિત વ્યાયામ, યોગ્ય પોષણ અને આયુર્વેદિક પદ્ધતિઓ દ્વારા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવી જોઈએ, જેથી માંદગીને કારણે અભ્યાસમાં વિક્ષેપ ન પડે.

“પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા” આ કહેવત અન્નમય કોશના મહત્વને સ્પષ્ટ કરે છે. શારીરિક તંદુરસ્તી વિના અન્ય કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવી મુશ્કેલ છે.

2. પ્રાણમય કોશ : ઊર્જા અને પ્રાણવાનતા

પ્રાણમય કોશ એ આપણા શરીરમાં વહેતી ઊર્જા, પ્રાણશક્તિનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આ કોશનો સંબંધ શ્વસન, રક્તપરિભ્રમણ અને ચયાપચય જેવી શારીરિક ક્રિયાઓ સાથે છે. વિદ્યાર્થી જીવનમાં ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ અને ધૈર્ય માટે આ કોશનો વિકાસ આવશ્યક છે.

વિદ્યાર્થી પ્રાણમય કોશનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે?

1. પ્રાણાયામ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયાઓ : નિયમિત પ્રાણાયામ, અનુલોમ-વિલોમ, કપાલભ્રમણ અને ભ્રામરી જેવી શ્વાસોચ્છ્વાસની તકનીકો દ્વારા પ્રાણશક્તિનો વિકાસ કરી શકાય છે. આ અભ્યાસો એકાગ્રતા વધારે છે અને માનસિક તાણ ઘટાડે છે.
 2. સમય વ્યવસ્થાપન અને નિયમિતતા : દિનચર્યા નિયમિત રાખવાથી શરીરમાં પ્રાણ શક્તિ સુચારુ રૂપે વહે છે. સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠવું, નિયમિત સમયે ભોજન, અભ્યાસ અને આરામ લેવાથી શરીરની જૈવિક ઘડિયાળ સંતુલિત રહે છે.
 3. સંવેદનાઓનું નિયમન : આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા - આ પાંચેય ઇન્દ્રિયોનું નિયમન કરતાં શીખવું જોઈએ. સારા સાહિત્ય, સંગીત અને કલાના માધ્યમથી ઇન્દ્રિયોને પોષણ આપવું જોઈએ.
 4. પ્રકૃતિ સાથે સંપર્ક : પ્રકૃતિ સાથેનો નિયમિત સંપર્ક પ્રાણશક્તિને વધારે છે. સૂર્યપ્રકાશમાં ચાલવું, ખુલ્લી હવામાં શ્વાસ લેવો, પ્રાકૃતિક વાતાવરણમાં સમય વિતાવવાથી ઊર્જા સ્તર વધે છે.
 5. વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં બ્રહ્મચર્ય પાલન : પ્રાચીન ગ્રંથોમાં વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાનું મહત્વ દર્શાવ્યું છે. આજના સંદર્ભમાં આત્મસંયમ, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ અને શક્તિનું સંરક્ષણ કરવાનું શીખવા પર ભાર મૂકવો જોઈએ.
- “યથા હિ મલિને દર્પણે ન ચાયા પ્રતિભાસતે ।
તથા રાગાદિભિઃ ચિત્તે ન જ્ઞાનં પ્રતિભાસતે ॥”

(જેમ મેલા અરીસામાં પ્રતિબિંબ સ્પષ્ટ દેખાતું નથી, તેમ વિકારોથી ભરેલા ચિત્તમાં જ્ઞાન પ્રકાશિત થતું નથી.)

3. મનોમય કોશ : માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તા

મનોમય કોશ એ આપણા મન, વિચારો અને ભાવનાઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આ કોશ વિદ્યાર્થી જીવનમાં ખૂબ જ મહત્વનો છે કારણ કે શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

વિદ્યાર્થી મનોમય કોશનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે?

1. ધ્યાન અને એકાગ્રતા અભ્યાસ : દરરોજ 10-15 મિનિટનો ધ્યાન અભ્યાસ વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે. ટ્રાટક, અજપાજાપ, સાક્ષીભાવ જેવી પ્રાચીન ધ્યાન પદ્ધતિઓ એકાગ્રતા અને સ્મરણશક્તિ વધારે છે.
2. સકારાત્મક વિચારશૈલી : વિદ્યાર્થીઓએ સકારાત્મક વિચારસરણી વિકસાવવી જોઈએ. નિષ્ફળતાઓને શીખવાની તક તરીકે જોવી, નિરાશાથી દૂર રહેવું અને હંમેશાં આશાવાદી વલણ કેળવવું જોઈએ.
“મન એવ મનુષ્યાણાં કારણં બંધમોક્ષયોઃ”
(મન જ માનવીનાં બંધન અને મુક્તિનું કારણ છે)
3. ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તાનો વિકાસ : પોતાની અને બીજાની ભાવનાઓને સમજવાની ક્ષમતા વિકસાવવી જોઈએ. સંવેદનશીલતા, સહાનુભૂતિ અને પરાનુભૂતિ જેવા ગુણો કેળવવા જોઈએ. સામાજિક સંબંધોમાં આ કૌશલ્યો ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.
4. માનસિક તાણવ્યવસ્થાપન : પરીક્ષાઓ અને સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં માનસિક તાણનું વ્યવસ્થાપન કરવાના ઉપાયો શીખવા જોઈએ. યોગનિદ્રા, સંગીત થેરપી અને પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ જેવી પદ્ધતિઓથી તાણ ઘટાડી શકાય છે.

5. સાહિત્ય અને કલાનો આસ્વાદ : સારા સાહિત્ય, સંગીત, કાવ્ય અને કલાના માધ્યમથી મનને પોષણ મળે છે. વિદ્યાર્થીઓએ અભ્યાસ ઉપરાંત આ ક્ષેત્રોમાં પણ રુચિ કેળવવી જોઈએ, જે માનસિક વિકાસ માટે આવશ્યક છે.

6. દિનચર્યામાં સર્જનાત્મકતા : દરરોજના જીવનમાં સર્જનાત્મકતાને સ્થાન આપવું જોઈએ. લેખન, ચિત્રકલા, સંગીત જેવી કલાઓમાં રસ લેવાથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે અને સર્જનાત્મક ચિંતન વિકસે છે.

4. વિજ્ઞાનમય કોશ : બૌદ્ધિક વિકાસ અને વિવેકબુદ્ધિ
વિજ્ઞાનમય કોશ એ આપણી બુદ્ધિ, વિવેકશક્તિ અને નિર્ણયશક્તિને સૂચવે છે. આ કોશનો વિકાસ જ્ઞાન અને સમજણની ઊંડાઈ વધારે છે. વિદ્યાર્થી જીવનમાં વિજ્ઞાનમય કોશનો વિકાસ એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે.

વિદ્યાર્થી વિજ્ઞાનમય કોશનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે?

1. અધ્યયન અને અભ્યાસ : વિદ્યાર્થીઓએ શાળા-કોલેજના અભ્યાસક્રમની સાથે વ્યાપક વાચન કરવું જોઈએ. પુસ્તકો, સામયિકો, શોધનિબંધો વાંચવાથી જ્ઞાનની ક્ષિતિજો વિસ્તરે છે. અભ્યાસક્રમથી આગળ વધીને જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.
2. વિવેચનાત્મક ચિંતન : વિદ્યાર્થીઓએ માહિતીને માત્ર સ્વીકારી લેવાને બદલે તેનું વિશ્લેષણ કરતાં શીખવું જોઈએ. ‘શું’, ‘કેમ’ અને ‘કેવી રીતે’ જેવા પ્રશ્નો પૂછવાની ટેવ કેળવવી જોઈએ. તર્કશક્તિ, વિશ્લેષણાત્મક અભિગમ અને સંશ્લેષણાત્મક ચિંતનને પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. “સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે” - એ જ સાચું જ્ઞાન છે જે મુક્તિ આપે.
3. સ્વાધ્યાય પદ્ધતિ : પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણ પદ્ધતિમાં સ્વાધ્યાયનું મહત્ત્વ છે. વિદ્યાર્થીઓએ સ્વયં અભ્યાસ કરવો, શીખેલા જ્ઞાનનું મનન કરવું અને તેને આત્મસાત્ કરવું જોઈએ. “શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન”ની પ્રક્રિયા અપનાવવી.

4. શાસ્ત્રાર્થ અને વાદ-સંવાદ : વિદ્યાર્થીઓએ ચર્ચા-વિચારણા, વાદ-સંવાદ અને શાસ્ત્રાર્થમાં ભાગ લેવો જોઈએ. વિરોધી વિચારધારાઓને સમજવાથી બૌદ્ધિક ક્ષિતિજ વિસ્તરે છે અને સત્યની ખોજ વધુ ઊંડી બને છે.

5. વ્યાવહારિક જ્ઞાન અને એપ્લિકેશન : ચિયરીની સાથે પ્રાયોગિક અનુભવ મેળવવો જોઈએ. જ્ઞાનને વ્યવહારુ જીવનમાં ઉપયોગમાં લેવાથી તે વધુ અર્થપૂર્ણ બને છે. પ્રોજેક્ટ, ઇન્ટર્નશિપ અને ફિલ્ડ વર્ક દ્વારા વ્યાવહારિક જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

6. ટેકનોલોજીનો સમજદાર ઉપયોગ: ૨૧મી સદીના વિદ્યાર્થીઓએ ટેકનોલોજીનો શૈક્ષણિક હેતુ માટે બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઓનલાઇન લર્નિંગ, ડિજિટલ લાઇબ્રેરી, શૈક્ષણિક એપ્લિકેશન્સ અને વર્ચ્યુઅલ લર્નિંગ પ્લેટફોર્મ્સનો લાભ લેવો જોઈએ પરંતુ ટેકનોલોજી પર અતિનિર્ભરતા ટાળવી જોઈએ.

5. આનંદમય કોશ : આત્મિક ઉન્નતિ અને જીવનનો સાચો આનંદ

આનંદમય કોશ એ પંચકોશમાં સૌથી અંદરનો અને સૂક્ષ્મ કોશ છે, જે આત્મિક આનંદ અને અધ્યાત્મિક ચેતનાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આ કોશમાં વિદ્યાર્થી પોતાના જીવનના ઉદ્દેશ્ય અને સાચા આનંદની ખોજ કરે છે.

વિદ્યાર્થી આનંદમય કોશનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે?

1. જીવનમૂલ્યોની સમજ : વિદ્યાર્થીઓએ સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, સેવા, ત્યાગ જેવાં શાશ્વત મૂલ્યોને સમજીને આત્મસાત્ કરવાં જોઈએ. આ મૂલ્યો મનુષ્યને આંતરિક શાંતિ અને સંતોષ આપે છે.

2. સેવાભાવ અને પરોપકાર : સમાજ અને પ્રકૃતિ પ્રત્યે સેવાભાવ કેળવવો જોઈએ. સામાજિક સેવા કાર્યોમાં ભાગ લેવાથી આત્મસંતોષ મળે છે અને જીવનનો સાચો હેતુ સમજાય છે.

ઉપનિષદોમાં કહ્યું છે કે,

“પરોપકારાય સતાં વિભૂતયઃ”

સજજનોની સંપત્તિ પરોપકાર માટે હોય છે.

3. આત્મચિંતન અને આત્મસાક્ષાત્કાર : વિદ્યાર્થીએ રોજ થોડો સમય એકાંતમાં આત્મચિંતન માટે ફાળવવો જોઈએ. “કોણ છું હું?”, “મારા જીવનનો હેતુ શું છે?”, “મારી ભૂમિકા શી છે?” આવા પ્રશ્નો પર ચિંતન કરવાથી આત્મજ્ઞાન વધે છે અને જીવનની દિશા સ્પષ્ટ થાય છે.

“આત્મનો મોક્ષાર્થ જગદ્ધિતાય ચ”

પોતાના મોક્ષ અને જગતના કલ્યાણ માટે.

4. કૃતજ્ઞતાભાવ અને સંતોષ : વિદ્યાર્થીઓએ જીવનમાં કૃતજ્ઞતાભાવ કેળવવો જોઈએ. જે મળ્યું છે તેના માટે આભાર માનવાની ટેવ આંતરિક સંતોષ અને શાંતિ આપે છે.

“યદા યદા હિ ધર્મસ્ય”

જે મળ્યું છે તેના માટે કૃતજ્ઞ રહેવું એ સૌથી મોટો ધર્મ છે.

5. ધ્યાન અને આત્મિક અભ્યાસ : ઊંડા ધ્યાન અભ્યાસ દ્વારા આત્માના મૂળ સ્વભાવને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. શાંત ચિત્તે કરેલો ધ્યાન અભ્યાસ આનંદમય કોશમાં પ્રવેશ કરાવે છે અને સાચા આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે.

6. ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા અને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન : જીવનમાં એક સાચા ગુરુ કે માર્ગદર્શકને શોધવા જોઈએ. ભારતીય પરંપરામાં ગુરુ-શિષ્ય સંબંધને અત્યંત પવિત્ર માનવામાં આવ્યો છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન દ્વારા જ આત્મિક વિકાસનો માર્ગ સરળ બને છે.

“ગુરુબ્રહ્મા ગુરુવિષ્ણુઃ ગુરુદેવો મહેશ્વરઃ ।

ગુરુઃ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ ॥”

(ગુરુ બ્રહ્મા છે, ગુરુ વિષ્ણુ છે, ગુરુ સાક્ષાત્ મહેશ્વર છે, ગુરુ જ પરબ્રહ્મ સ્વરૂપ છે, તે ગુરુને નમસ્કાર)

વિકાસ : સંતુલિત અભિગમ અને સમન્વય

ઉપરોક્ત પાંચેય કોશના વિકાસની સાથે એ વાત પણ સમજવી જરૂરી છે કે આ તમામ કોશો પરસ્પર

જોડાયેલા છે અને એકબીજા પર અસર કરે છે. સંપૂર્ણ વિદ્યાર્થી બનવા માટે આ પાંચેય કોશનો સંતુલિત વિકાસ થવો જરૂરી છે.

સમન્વય અને સંતુલનની અનિવાર્યતા

1. એકાંગી વિકાસનાં જોખમો : જો માત્ર અન્નમય કોશ (શારીરિક વિકાસ) પર ધ્યાન આપવામાં આવે અને બાકીના કોશો ઉપેક્ષિત રહે તો વિદ્યાર્થી શારીરિક રીતે મજબૂત પરંતુ માનસિક અને બૌદ્ધિક રીતે અવિકસિત રહી શકે છે. એ જ રીતે, જો માત્ર વિજ્ઞાનમય કોશ (બૌદ્ધિક વિકાસ) પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપેક્ષિત રહે તો તે પણ અસમતોલ વિકાસ કહેવાય.
2. સમન્વયના ફાયદા : પાંચેય કોશનો સંતુલિત વિકાસ થાય તો વિદ્યાર્થી;
 - શારીરિક રીતે સ્વસ્થ અને ઊર્જાવાન રહે છે
 - માનસિક રીતે સ્થિર અને સંતુલિત રહે છે
 - બૌદ્ધિક રીતે તેજસ્વી અને વિશ્લેષણાત્મક બને છે
 - ભાવનાત્મક રીતે પરિપક્વ, સંવેદનશીલ બને છે
 - આધ્યાત્મિક રીતે જાગૃત અને આનંદમાં રહે છે
3. સમય વ્યવસ્થાપન અને અગ્રતાક્રમ : વિદ્યાર્થીએ દિનચર્યામાં દરેક કોશના વિકાસ માટે યોગ્ય સમય ફાળવવો જોઈએ. દરરોજના 24 કલાકના સમયનું આયોજન કુશળતાપૂર્વક કરવું જોઈએ, જેમાં;
 - શારીરિક વ્યાયામ અને યોગ માટે સમય (અન્નમય કોશ)
 - પ્રાણાયામ અને ઊર્જા સંરક્ષણ માટે સમય (પ્રાણમય કોશ)
 - ધ્યાન અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે સમય (મનોમય કોશ)
 - અધ્યયન અને બૌદ્ધિક વિકાસ માટે સમય (વિજ્ઞાનમય કોશ)
 - આત્મચિંતન અને સેવાકાર્ય માટે સમય (આનંદમય કોશ)

આધુનિક યુગમાં સિદ્ધાંતની પ્રસ્તુતતા

આજના ડિજિટલ અને ભૌતિકવાદી યુગમાં સિદ્ધાંત વધુ પ્રસ્તુત બન્યો છે. આધુનિક જીવનશૈલીના પડકારો જેવા કે તાણ, અસ્વસ્થ ખાનપાન, શારીરિક નિષ્ક્રિયતા, સોશિયલ મીડિયાનો અતિરેક, ડિજિટલ અંતર વગેરેના સંદર્ભમાં સિદ્ધાંત ચોક્કસ દિશા દર્શાવે છે.

આધુનિક વિદ્યાર્થી માટે આધારિત અભિગમ

1. ટેકનોલોજીનો સંતુલિત ઉપયોગ : ડિજિટલ ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે કરવો જોઈએ, પરંતુ સોશિયલ મીડિયા અને ગેમિંગનો અતિરેક ટાળવો જોઈએ. સ્ક્રીન સમય માટે નિશ્ચિત મર્યાદા નક્કી કરવી જોઈએ.
2. સમગ્રતાલક્ષી શિક્ષણ પદ્ધતિ : માત્ર પરીક્ષાલક્ષી અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે સર્વાંગી વિકાસ પર ભાર મૂકવો જોઈએ. કલા, સંગીત, રમતગમત, સેવાકાર્ય વગેરેને પણ અભ્યાસક્રમનો અભિન્ન ભાગ બનાવવો જોઈએ.
3. સભાનતા : રોજિંદા જીવનમાં (માઈન્ડફુલનેસ) અપનાવવી જોઈએ. વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની કળા શીખવી જોઈએ, જે માનસિક તાણ ઘટાડે છે અને શિક્ષણની ગુણવત્તા સુધારે છે.
4. સામાજિક અને પર્યાવરણીય જાગૃતિ : સમાજ અને પર્યાવરણ સાથેના સંબંધોની સભાનતા કેળવવી જોઈએ. ટકાઉ જીવનશૈલી અપનાવવી અને પર્યાવરણની સુરક્ષા માટે પ્રતિબદ્ધ રહેવું જોઈએ.
5. સર્વધર્મ સમભાવ : વિવિધ ધર્મો, સંસ્કૃતિઓ અને વિચારધારાઓ પ્રત્યે આદર અને સમભાવ રાખવો જોઈએ. વૈશ્વિક નાગરિક તરીકેની ભાવના કેળવવી જોઈએ.

“વસુદૈવ કુટુમ્બકમ્”

સમગ્ર વિશ્વ એક પરિવાર છે.



વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિના જીવનનું પ્રતિબિંબ છે, જેમાં તેનાં વિચારો, ભાવનાઓ, વર્તન, વિચારી શકવાની ક્ષમતા અને સામાજિક વ્યવહારનો સમાવેશ થાય છે. એક સઘન, પરિપક્વ અને શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિત્વ સમાજમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવી શકે છે. એવું વ્યક્તિત્વ વિકસાવવાનું કાર્ય ક્યાંથી શરૂ થાય છે? તેનો મૂળભૂત અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ મંચ છે - શાળા.

શાળા એ માત્ર પાઠ્યપુસ્તકોની માહિતી આપતું કેન્દ્ર નથી, પણ તે જીવનના સાચા પાઠ શીખવતું પવિત્ર સ્થાન છે. વિકાસની અવસ્થાઓ પૈકી બાળપણનો સમયગાળો બાળક શાળામાં વ્યતીત કરે છે. બાળપણ એ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ ઘડતરની ખૂબ જ નાજુક અને મહત્વની અવસ્થા હોય છે. બાળપણમાં શીખેલ બાબતો વ્યક્તિને જીવનભર યાદ રહે છે. આથી બાળકોના વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં શાળાની ભૂમિકા અનન્ય બની જાય છે.

વ્યક્તિત્વની ખિલવણીમાં શાળાનું મહત્વ

શાળા એ બાળકના જીવનનો પહેલો આયોજનબદ્ધ સામાજિક મંચ છે. ઘર પછી બાળકનું બીજું આશ્રયસ્થાન એટલે શાળા. અહીં બાળકને માત્ર ગણિત શિક્ષણ નહીં, પરંતુ ભાષા, સમાજવિજ્ઞાન, વિજ્ઞાન, કળા અને રમતગમત જેવાં ક્ષેત્રોમાં ઘડવામાં આવે છે. શાળા બાળકને શિક્ષણ સાથે માનવીય મૂલ્યો શીખવવાનું કાર્ય કરે છે. શાળા એ માત્ર શૈક્ષણિક જ્ઞાન આપતી સંસ્થા નથી પણ બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટેનો એક મજબૂત પાયો છે. શાળા બાળકના જીવનમાં શિસ્ત, જવાબદારી, આત્મવિશ્વાસ, નેતૃત્વની ભાવના અને સામાજિકતા જેવા ગુણો વિકસાવવામાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. બાળકોના શૈક્ષણિક તેમજ માનસિક વિકાસ માટે શાળાનું

માળખું અને શિક્ષણ પદ્ધતિ અસરકારક સાબિત થાય છે.

વ્યક્તિત્વની ખિલવણી માટે શાળાનાં મુખ્ય પાસાંઓ:

1. શિક્ષણ અને જ્ઞાન:

શાળા બાળકને પૃથ્વી, વિજ્ઞાન, ગણિત, ઇતિહાસ અને અન્ય વિષયોમાં જ્ઞાન પૂરું પાડે છે. આ જ્ઞાન માત્ર પુસ્તકો પૂરતું મર્યાદિત નથી, પણ તે બાળકની વિચારી શકવાની ક્ષમતા, તર્કશક્તિ અને વિચારવિમર્શની કુશળતાને વિકસાવે છે. વિચારોની સ્પષ્ટતા વ્યક્તિત્વ ઘડવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

2. શિસ્ત અને વ્યવસ્થિતતા:

શાળા બાળકને નિયમિત જીવન જીવવાનો પાઠ ભણાવે છે. સમયપાલન, સ્કૂલ યુનિફોર્મ, વર્ગની વ્યવસ્થા, અભ્યાસની પદ્ધતિ વગેરેની અસર બાળકના દૈનિક જીવનમાં શિસ્તભર્યું વર્તન લાવે છે. આવી શિસ્ત મોટા થઈને જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સફળ થવા માટે મદદરૂપ થાય છે.

3. સામાજિકતા અને સંવાદ કુશળતા:

શાળામાં બાળકો એકબીજા સાથે સંવાદ કરે છે, ટીમ વર્ક કરે છે અને મૈત્રી સંબંધો વિકસાવે છે. શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેના સંવાદ, ગ્રૂપ પ્રોજેક્ટ, સાહિત્ય મંડળ, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો વગેરે બાળકની વાતચીતની શૈલીને ઘડે છે. સામાજિક સંબંધો નિર્માણ કરવાની ક્ષમતા પણ બાળકના વ્યક્તિત્વનો ભાગ છે.

4. આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન:

શાળામાં વિવિધ સ્પર્ધાઓ, સ્ટેજ પ્રોગ્રામ્સ, રમતગમત, નાટકો અને વક્તૃત્વ જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકનો આત્મવિશ્વાસ વિકસે છે. જાતે કંઈક પ્રાપ્ત કરવા પર તેને પોતાની ક્ષમતા પર વિશ્વાસ થાય છે અને આત્મસન્માનની ભાવના વિકસે છે.

5. સકારાત્મક મૂલ્યોના સંસ્કાર :

શાળા એ બાળકમાં નૈતિક મૂલ્યો જેમ કે ઈમાનદારી, દયા, સહાનુભૂતિ, રાષ્ટ્રપ્રેમ, સહિષ્ણુતા, સહકાર વગેરેના સંસ્કાર પેદા કરે છે. આ મૂલ્યો બાળકના વ્યક્તિત્વને સરળ, સહનશીલ અને સકારાત્મક બનાવે છે.

6. નેતૃત્વ અને જવાબદારીની ભાવના :

શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને મોનિટર, ક્લાસ રિપ્રેઝેન્ટેટિવ અથવા હેડ બોય/ગર્લ જેવી જવાબદારીઓ સોંપવામાં આવે છે. આના માધ્યમથી વિદ્યાર્થીઓમાં નેતૃત્વની કુશળતા વિકસે છે. તેઓ જવાબદારી લેવાનું શીખે છે, જે એક સક્ષમ અને જવાબદાર નાગરિક બનવા માટે જરૂરી છે.

7. વિચારો અને અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા :

શાળામાં એકિટવ લર્નિંગ, ડિબેટ્સ, ગ્રૂપ ડિસ્કશન વગેરે દ્વારા બાળક પોતાના વિચારો સ્પષ્ટ અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક રજૂ કરતાં શીખે છે. અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાની આ ક્ષમતા જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં જરૂરી છે — પછી તે નોકરી હોય કે વ્યવસાય.

8. સહપ્રવૃત્તિઓ અને કૌશલ્ય વિકાસ :

શાળા બાળમિત્રો માટે માત્ર અભ્યાસનું જ સ્થાન નથી. સંગીત, ચિત્રકલા, નૃત્ય, રમતગમત, લખાણ, હસ્તકલા વગેરે જેવી વિવિધ સહપ્રવૃત્તિઓ બાળકોની અંદર છુપાયેલા કૌશલ્યને બહાર લાવવાનું માધ્યમ બને છે. આવાં કૌશલ્યો બાળકના વ્યક્તિત્વને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે.

9. પરિણામકારક શૈક્ષણિક માળખું :

શિક્ષકો, અભ્યાસક્રમ, શાળાનું વાતાવરણ, શૈક્ષણિક સાધનો અને ટેકનોલોજી પણ શાળાના વ્યક્તિ વિકાસ માટે મજબૂત આધાર બનાવે છે. બાળકો જેમ તેમ એક ટાળવાની પદ્ધતિથી નહીં પરંતુ રુચિ અને ક્ષમતા અનુસાર અભ્યાસ કરીને પોતાનું શ્રેષ્ઠ આપી શકે છે.

શાળાકીય બાબતો અને વ્યક્તિત્વ ઘડતર :

શાળા સાથે જોડાયેલ કેટલીક બાબતો વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં ઘણી મદદરૂપ બને છે, જે આ મુજબ છે.

I. શિક્ષકો :

શિક્ષકો શાળાના મુખ્ય સ્તંભ છે. શિક્ષકનું વર્તન, શીખવવાની શૈલી અને વિદ્યાર્થીઓ સાથેનું ભાવનાત્મક જોડાણ વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ પર ઊંડો પ્રભાવ પાડે છે. એક ઉત્તમ શિક્ષક માત્ર વિષય નથી શીખવતો, પણ જીવન જીવવાની દિશા પણ આપે છે. વિદ્યાર્થીના આત્મવિશ્વાસને વધારવો, અવાજ આપવો અને પોતાની ઓળખ બનાવવામાં માર્ગદર્શન આપવામાં શિક્ષકની ભૂમિકા અગત્યની છે.

II. સહપાઠીઓ :

શાળામાં વિદ્યાર્થીઓ પોતાના સમકક્ષ સહપાઠીઓ સાથે સંવાદ સ્થાપિત કરે છે. અહીંથી તેમની ભાષા કુશળતા, સાંભળવાની અને સમજવાની ક્ષમતા, અને સમૂહમાં રહેવાની કળા વિકસે છે. વિવાદ, સહકાર, સ્પર્ધા અને મિત્રતા દ્વારા વ્યક્તિના સમાજમાં સંઘર્ષ કરવાનો અને પોતાનું સ્થાન ઘડવાનો અભ્યાસ થાય છે.

III. પાઠ્યક્રમ અને ગતિવિધિઓ :

શાળામાં શૈક્ષણિક અને સહ-શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ બંને મહત્ત્વ ધરાવે છે. વક્તૃત્વ સ્પર્ધા, નાટકો, રમતો, સંગીત, ચિત્રકળા વગેરે દ્વારા બાળકના છુપાયેલા ગુણો બહાર આવે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ બાળકને પોતાની અંદર છુપાયેલી ક્ષમતાઓ ઓળખવામાં સહાય કરે છે, અને એના આત્મવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

IV. શાળાની ભાષા અને સંસ્કૃતિનો પ્રભાવ :

વિદ્યાલયમાં અપાતી ભાષાની શૈલી, શિક્ષકોનો ભાષાવિચાર, અને સહપાઠીઓ વચ્ચેનો સંવાદ બાળકના ભાષા જ્ઞાન ઉપરાંત એના વ્યક્તિત્વ પર પણ અસર કરે છે. સરળ ભાષામાં વ્યક્ત થવા સાથે વિચારવ્યક્તિ, આત્મવિશ્વાસ અને સંવાદ કુશળતા વધે છે.

શાળાની સંસ્કૃતિ, જેમ કે “સાંસ્કૃતિક મહોત્સવો”, “પ્રાર્થના સભા”, “સેવાકાર્યો” વગેરે પણ શાળાના આંતરિક માહોલને સાકાર કરે છે, અને બાળકમાં સામાજિક જાગૃતિ અને નૈતિકતા પેદા કરે છે.

વ્યક્તિત્વ વિકાસને અવરોધતાં આધુનિક પરિબળો



- અભિલક્ષ્મી આર. દવે
ભાષાશિક્ષક - શ્રી સહોસરા પ્રાથમિક શાળા,
મુ. સહોસરા, તા. જિ. અમરેલી
મો. ૯૯૭૪૯ ૨૨૩૭૩

‘વ્યક્તિત્વ’ મનોવિજ્ઞાનનો ખૂબ ‘લાડકો’ વિષય રહ્યો છે. વ્યક્તિત્વની સમજ માત્ર શારીરિક કેદમાંથી નીકળીને “સમગ્ર મનોશારીરિક તંત્રના ગતિશીલ સંગઠન” સુધી પહોંચી તે એક અદ્ભુત યાત્રા છે. મનોવિજ્ઞાનના મનીષીઓએ પોતાની પ્રજ્ઞા અને પ્રયોગો દ્વારા આ ક્ષેત્રમાં ઘણું ખેડાણ કરી અણમોલ યોગદાન આપ્યું છે. એમના આ મંથન થકી જ આપણી સમક્ષ વ્યક્તિત્વ, વ્યક્તિત્વના અલગ-અલગ પ્રકાર, વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને તેના પર અસર કરતાં પરિબળો અંગે ઘણી બાબતો સ્પષ્ટ થઈ છે. વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે બાલ્યાવસ્થા ખૂબ મહત્વની છે. પરિવાર અને શાળા વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં ખૂબ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. શરૂઆતથી જ આ બંને પર મનોવિજ્ઞાનીઓ ભાર મૂકતા આવ્યા છે. જોકે હવે આધુનિક સમયમાં લોકોની જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન આવતાં ઘણું બદલાયું છે.

બદલાતા સમય સાથે વ્યક્તિત્વ વિકાસ સામેના પડકારો અથવા તેને નકારાત્મક અસર કરનારાં પરિબળો પણ બદલાયાં છે. અત્રે વ્યક્તિત્વ વિકાસ સામેના આધુનિક પડકારો સંદર્ભે ચર્ચા કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

1. જીવનશૈલીમાં ટેકનોલોજીનો વધતો વ્યાપ :

આજના આધુનિક યુગમાં ટેકનોલોજી આમ તો ઘણી રીતે આશીર્વાદરૂપ છે છતાં કોઈ પણ બાબતમાં સારી અને ખરાબ સિક્કાની જેમ બે બાજુઓ હોવાની જ. ટેકનોલોજીના વધતા વ્યાપે માનવજીવનને યાંત્રિક અને જડ બનાવી દીધું છે. સરળતા, લાગણી, પ્રેમ, હૂંફ, કાળજી વગેરે જેવા ભાવો વ્યક્તિત્વ અને જીવનને એક નવી જ ઊંચાઈ અને શાતા આપે છે એના બદલે આજે માનવમન ભાવશૂન્ય થતું જાય છે. ભગવદ્ગીતા પણ કહે છે,

“ન ભાવહીનને શાંતિ, સુખ ક્યાંથી અશાંતને?”

એમાં પણ હવે A.I. (Artificial Intelligence)-નું આગમન થઈ ચૂક્યું છે, જે વ્યક્તિગત ભિન્નતા કે સર્જનાત્મકતાને ખતમ કરી નાખવા સક્ષમ અને તત્પર છે.

સોશિયલ મીડિયાના અતિરેકે આજે વ્યક્તિને તેની સહજ વ્યક્તિગત છાપ ભૂસીને એક 'virtual image' બનાવવા માટે દોડતો કરી દીધો છે. તે 'instagram' અને 'facebook' પર મળતી 'like'ને અને વધતા 'followers'ને જ પોતાના વ્યક્તિત્વ વિકાસનો માપદંડ માનવા લાગ્યો છે. કૃત્રિમતાનો નશો વ્યક્તિત્વના અનેક સમૃદ્ધ પાસાંનો નાશ કરી રહ્યો છે.

વ્યક્તિત્વ વિકાસને યોગ્ય દિશા આપનારા જીવંત અને દૈનિક સંપર્કો તેમજ મિત્રો ઘટતા જાય છે. જે સંબંધો વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં એક નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવતા તેવા સંબંધોની અછત સર્જઈ છે. હજારો ફોલોઅર્સ ધરાવનાર વ્યક્તિ અંદરથી એકલી પડતી જાય છે. આ એકલતા વ્યક્તિત્વ વિકાસને કુંઠિત કરે છે. નૈતિક મૂલ્ય અને ચારિત્રને ભ્રષ્ટ કરવામાં પણ આ બાબત ઘણા અંશે જવાબદાર બની છે. બાળકોમાં મોબાઈલ અને કમ્પ્યુટરને કારણે શારીરિક શ્રમથી વિમુખતા અને આળસ જેવા દુર્ગુણોએ પ્રવેશ કર્યો છે.

સ્વાર્થ અને ઉપયોગિતાવાદે પણ આમાંથી જ જન્મ લીધો છે. દઢ થતાં પૂર્વગ્રહો અને સંકુચિતતા પણ આ વર્ચ્યુઅલ વિશ્વની દેન છે. ઈન્ફર્મેશન ટેકનોલોજી તો હકીકતે “વ્યક્તિ મટી બનું હું વિશ્વમાનવી” એ દિશામાં કાર્યરત હોવી જોઈએ એના બદલે તેનો દુરુપયોગ વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે અસહિષ્ણુતા અને ઘર્ષણ વધારે છે જેનાથી કુટુંબ અને સમાજજીવનમાં અનેક પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થયા છે.

આમ, ટેકનોલોજીનો વધતો નકારાત્મક ઉપયોગ એ વ્યક્તિત્વ વિકાસને અવરોધતું આધુનિક અને

શક્તિશાળી પરિબળ બન્યું છે.

2. કારકિર્દી બનાવવા માટે દબાણ તથા ગળાકાપ સ્પર્ધા:

આજે બાળપણથી જ સતત કારકિર્દીલક્ષી દબાણ બાળક પર આપવામાં આવે છે. અમારું બાળક પાછળ રહી જશે તો? આ ડર સતત માતાપિતાને સતાવે છે. શાળા અને કોલેજો જાણે હરીફાઈ અને કુસ્તીનાં કેન્દ્રો બન્યાં છે. આ વાતાવરણ વ્યક્તિત્વની ખિલવણી નથી થવા દેતું. ઊંચા ગુણાંક મેળવી લીધા બાદ નોકરીમાં પણ સતત ટકી રહેવાનું દબાણ તો ચાલુ જ રહે છે.

આવા સ્કોર અને પર્ફોર્મન્સની ભીંસ વચ્ચે વ્યક્તિત્વ વિકાસ શક્ય નથી. દરેક ક્ષેત્રમાં ચાલતા ગળાકાપ સ્પર્ધાના માહોલે માનવને તન અને મનથી છિન્ન-ભિન્ન કરી નાખ્યો છે. વ્યક્તિગત આંતરિક અસંતોષ વ્યક્તિમાં નકારાત્મક લાગણી જન્માવે છે જે તેના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે બાધારૂપ છે.

3. વ્યસ્ત જીવનશૈલી અને માનસિક તણાવ:

વ્યસ્તતા એ આધુનિક યુગનો અભિશાપ છે. જીવન ગતિશીલ બને એ આવકાર્ય છે પરંતુ ગતિ જ્યારે ‘જીવલેણ ઝોન’ ઓળંગે ત્યારે તકલીફ ઊભી થાય છે. આજના માનવે ઘણી સુખ-સગવડ મળવા છતાં વ્યસ્ત જીવનશૈલીને કારણે મનની શાંતિ ગુમાવી છે. આજે વ્યક્તિ પાસે પોતાના માટે કે પરિવાર માટે સમય જ નથી. બે પેઢી વચ્ચે થતું જ્ઞાનનું સંક્રમણ અટકી ગયું છે. આથી જ વ્યક્તિમાં જે સુસંગતતા કે સંવાદીપણું જોવા મળતું તે અદૃશ્ય થતું જાય છે.

સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટના અભાવે આજે માનસિક તાણ અને મનોરોગીઓ વધતા જાય છે. અનિદ્રા, હાઈપર ટેન્શન, બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, હાર્ટએટેક વગેરેનો ભોગ નાની ઉંમરની વ્યક્તિઓ પણ બનતી જાય છે જે ખરેખર ચિંતાનો વિષય છે.

4. આર્થિક અસમાનતા અને સામાજિક સમાયોજનમાં મુશ્કેલી:

આજે પૈસો જીવનના કેન્દ્રમાં આવી ગયો છે. વધતી

જતી મોંઘવારી અને ઊંચી જીવનશૈલી સાથે ટકવું એ માનવ માટે મુશ્કેલ બન્યું છે. દેખાદેખીના કારણે સહજ અને સરળ જીવન વધારે ગૂંચવણભર્યા બનતા જાય છે.

શહેરીકરણે પણ આમાં નિર્ણાયક ભાગ ભજવ્યો છે. શાંતિ અને નિસર્ગ જેવી નિર્દોષતા એ ગ્રામ્યજીવન તરફથી વ્યક્તિત્વને મળેલી ખૂબ મોટી ભેટ હતી, જે શહેરીકરણે છીનવી લીધી છે. આદરણીય રમેશ પારેખ કહેતા એમ, “આ શહેર તમારા મનસૂબા ઉથલાવી દે, કહેવાય નહીં, આ ચહેરા પર બીજો ચહેરો ચિપકાવી દે, કહેવાય નહીં.”

આજે તો શહેર હોય કે ગામડું, બધે જ પરંપરાગત મૂલ્યો બદલાયાં છે. છેતરપિંડી, કોઈના હક પર તરાપ મારવી, અસત્ય અને સંગ્રહખોરી જેવા દુર્ગુણોએ વ્યક્તિત્વને કલુષિત કર્યું છે. દંભ અને દ્વિમુખી વ્યક્તિત્વને કારણે સામાજિક સમરસતા અને સમાયોજનમાં પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. સતત સામાજિક મોભાની ચિંતા, ખુશ રહેવા અને ખુશ રાખવા થતો અભિનય, પરસ્પર વધતો અવિશ્વાસ વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર ગંભીર અસર કરે છે.

5. સ્વ-જ્ઞાનનો અભાવ:

વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ ત્યારે જ નીખરે જ્યારે એને પોતાની ખૂબી અને ખામી એમ બંનેનો ખ્યાલ હોય. આજનો માનવી પોતાને ઓળખવામાં કે પોતાની તાકાત-દુર્બળતાઓને સમજવામાં થાપ ખાઈ ગયો છે. આથી જ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અવરોધાય છે. સ્વનો ખ્યાલ ગૂંચવેલ નથી આપી શકતું. એ તો પોતાની જાત સાથેના સંવાદથી જ જાણી શકાય છે. જાત સાથે સંવાદિતા સાધનાર વ્યક્તિ જ કુટુંબ, મિત્રો, શાળા, સહકર્મી અને સમાજ સાથે સંવાદિતા સાધી શકે છે. ‘સ્વ’ની ઓળખથી જ વ્યક્તિત્વને એક અનોખો લય મળે છે. આ લય તેને અન્યથી અલગ અને ઉપર ઊઠવામાં મદદ કરે છે. સ્વની ઓળખનો અભાવ વ્યક્તિત્વ વિકાસને અવરોધે છે. પોતાની જ ઓળખ કે સ્વીકાર નથી તો અન્યની ઓળખ, કદર કે સ્વીકાર કઈ રીતે શક્ય બની શકે? આથી જ વ્યક્તિત્વ વિકાસ ઈચ્છનારે પોતાની જાતને ઓળખવી જરૂરી બને છે.

ભાવનાત્મક બુદ્ધિમતા : વ્યક્તિત્વ વિકાસનું મહત્વનું પાસું



- અનીતા ડાંગર ભિવેદી
નાયબ સેક્શન અધિકારી
સચિવાલય, ગાંધીનગર.
મો. ૯૦૩૩૦૭૬૬૩

સામાન્યપણે જોવા મળે છે કે, વાલી બાળકોના શારીરિક અને બૌદ્ધિક વિકાસ બાબતે જાગૃત હોય છે. પરંતુ બાળકમાં ભાવનાત્મક બુદ્ધિમતા (Emotional Intelligence) વિકસે તેના માટે જોઈએ તેટલી જાગૃતતા જોવા મળતી નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું સૌથી મહત્વનું પાસું તેનામાં રહેલી Emotional Intelligence છે. જીવનમાં વ્યક્તિની સફળતામાં તે ખૂબ જ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેથી વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં તેની અવગણના થઈ શકે નહિ. બાળકમાં નાનપણથી જ ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ ક્વોશન્ટ (EQ) વિકસે તેવા પ્રયત્નો કરવામાં આવે તો ચોક્કસ સફળતા મળે છે.

આમ તો ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સનો ખ્યાલ 1995માં ડેનીયલ ગોલ્ડમેનની Working With Emotional Intelligence બુક પબ્લિશ થતાં વધુ ચર્ચામાં આવ્યો અને પશ્ચિમના દેશો તથા મલ્ટિનેશનલ કંપનીએ સ્વીકાર્યું છે કે માણસમાં IQ કરતાં EQ વધારે મહત્વનો છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો EQ એટલે પોતાની અને અન્યની લાગણીઓને સમજવાની ક્ષમતા. જેના થકી તે પોતાના વર્તનને નિયંત્રિત કરી શકે છે અને અન્ય સાથેના સંબંધોને મેનેજ કરે છે.

વ્યક્તિ ખૂબ જ બુદ્ધિચાતુર્યવાળી હોય પરંતુ પડકાર જનક પરિસ્થિતિમાં શાંત ચિત્તે વ્યવહાર કરવા અસમર્થ હોય તો કોઈ પણ કાર્ય સફળતાપૂર્વક પાર પાડી શકે નહીં. તેમજ જો તેની સાથે સંકળાયેલા માણસોની લાગણીઓને સમજવા અસમર્થ હોય, સહકાર્યકરો સાથે વ્યવહાર કુશળ થઈને વર્તી શકે તેમ ન હોય તો અન્ય સાથે સુમેળભર્યા સંબંધો જાળવી શકાતા નથી. એક સાચો લીડર તો તે જ હોય છે જે તેની ટીમને સાથે લઈને ચાલે. જેના માટે વ્યક્તિમાં ભાવનાત્મક બુદ્ધિમતા કેળવાયેલ હોવી જરૂરી છે. EQની

સૌથી મહત્વની ભૂમિકા અંગત જીવનમાં છે. અંગત સંબંધો જો જળવાયેલા હોય તો જીવન આનંદમયી રહે છે.

વ્યક્તિમાં Emotional Intelligence વધુ થયા પછી દેખાય છે પરંતુ જાણ્યે-અજાણ્યે તેની કેળવણી બાલ્યાવસ્થાથી જ થાય છે. એટલે કે, બાળક એક-બે વર્ષનું થાય ત્યારથી જ તેને આ બાબતે કેળવણી આપી શકાય છે. કહેવાય છે કે, પાકે ઘડે કાંઠા ન ચડે, તેવી જ રીતે EQ વ્યક્તિની માનસિકતા સાથે સંકળાયેલ છે અને નાનપણમાં બાળકનો જે રીતે ઉછેર થયો હોય તે આગળ જઈને તેના EQને અસર કરે છે.

બાળકમાં Emotional Intelligence વિકસે તે માટે થોડા પ્રયત્નો અહીં સૂચવુ છું.

પ્રથમ તો બાળક વાસ્તવમાં પોતાની લાગણીઓને ઓળખી શકતું નથી અને તેને વ્યક્ત કરી શકતું નથી. એટલે કે, બાળક કોઈક લાગણી અનુભવી શકે છે પણ તેને ચોક્કસ નામ આપી શકતું નથી, જેમાં બાળકોને મદદ કરવી જરૂરી છે. જેમ કે ગુસ્સો, દુખી થવું, ખુશ થવું જેવા શબ્દોથી તેમને પરિચિત કરી શકાય. ઉદાહરણ તરીકે બાળક કોઈ પઝલ કરી શકતું નથી અને દુખી થઈ જાય છે તો તેને કહો અમે જોયું કે આ પઝલ સોલ્વ ન થઈ તો તને દુઃખ થયું, સમજી શકું છું. બેટા, ચાલો ફરીથી પ્રયત્ન કરીએ. બાળકનું રમકડું કોઈ બીજું બાળક લઈ લે છે અને બાળકને ગુસ્સો આવે છે, તે રડવા માંડે છે ત્યારે તેને કહો, મેં જોયું કે બીજાએ તારું રમકડું લીધું તો તને ગુસ્સો આવ્યો પરંતુ આપણે વારાફરતી રમવાનું છે. થોડીવારમાં ફરીથી રમકડું તને મળશે. બગીચામાં બાળકોને રમવાની ખૂબ મજા આવતી હોય તો તેને કહો કે મેં જોયું કે આજે તો તું બહુ ખુશ છે, ગાર્ડનમાં રમવાની તને બહુ મજા પડી. આમ બાળકો પોતાની લાગણીઓને ઓળખશે, સમજી શકશે અને

પોતાના વર્તન તરફ સભાન થશે.

બીજું, એક વાર બાળક પોતાની લાગણીઓને ઓળખતું થાય એટલે તેને વ્યક્ત કેવી રીતે કરવું તે સમજાવવું જોઈએ. જેમકે કોઈ તેનું રમકડું લઈ લે ત્યારે રડવાને બદલે તેણે બીજા બાળકને કહેવું જોઈએ કે જો તને આ રમકડું ગમ્યું છે તો ચલ વારાફરતી રમીએ તારો ટર્ન પછી મારો ટર્ન. તેને સમજાશે કે ક્યું વર્તન ઈચ્છનીય છે અને ક્યું વર્તન અનિચ્છનીય છે. જેથી ધીમે ધીમે તેનામાં સ્વનિયંત્રણ આવશે અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે વર્તવાની ક્ષમતા વિકસશે.

ત્રીજું હંમેશાં બાળકની લાગણીઓને માન આપો. તેની લાગણીઓને નકારવાથી બાળકને વિશ્વાસ બેસતો નથી અને આગળ જતાં તે તેની લાગણીઓને શેર કરવાનું બંધ પણ કરી શકે છે. “એક પગલ જ છે ને, ન થાય તો શું? એમ દુખી થોડું થવાય” જ્યારે બાળકને આવા શબ્દો કહેવામાં આવે છે ત્યારે તેને થાય છે કે તેનું દુખી થવું અસ્વીકાર્ય છે. પરંતુ તેને દુઃખની લાગણીનો અનુભવ થાય છે તે પણ હકીકત છે. બાળક કન્ફ્યુઝ થશે અને જો વારંવાર આવું થાય તો તેને થશે કે તેની લાગણીઓને સમજવામાં આવી નથી. જેથી નેક્સ્ટ ટાઈમ તે અલગ રીતે જ તેની લાગણીઓને વ્યક્ત કરશે અને આમ તેનામાં ગુસ્સો, ચીડિયાપણું વધશે. તેથી તેને કહો “હું સમજું છું બેટા આ પગલ ન થવાથી તને દુઃખ થયું છે, તે ખૂબ સારા પ્રયત્નો કર્યા છે, આપણે ફરી વાર પ્રયત્ન કરીએ” આવા શબ્દોથી બાળકને મોટીવેશન મળશે અને તે સુનિશ્ચિત થશે કે તેની લાગણીઓને સમજવામાં આવી છે.

ચોથું, Emotional Intelligenceની કેળવણીમાં કૌટુંબિક માહોલ ખૂબ જ અગત્યનો છે. સંયુક્ત કુટુંબ હોય ત્યાં કુટુંબનો દરેક સભ્ય એકબીજા સાથે કેવી રીતે વર્તે છે, તેના અનુભવો બાળકને થાય છે. પરંતુ વિભક્ત કુટુંબમાં બાળક સિવાય ફક્ત માતા-પિતા જ હોય છે. જેથી તે બંનેના વ્યવહારની અસર બાળક પર થાય છે. બાળક

અનુકરણથી શીખતું હોય છે. માતા-પિતા બાળકની સામે જે રીતે વ્યવહાર કરે છે, તેને બાળક અપનાવે છે. માતા/પિતા ગુસ્સે હોય અને ઊંચા અવાજે વાત કરે તો તેની બાળમાનસ પર ઊંડી અસર થાય છે અને બાળક વાલી પાસેથી શીખે છે કે ગુસ્સામાં હોય ત્યારે ઊંચા અવાજે બોલવું તે સામાન્ય છે. આથી, વાલીએ પોતે પણ પોતાના વર્તન તરફ સભાન થવાનું છે.

પાંચમું, મોબાઈલમાં વ્યસ્ત રહેતાં બાળકો અન્ય કોઈ સાથે હળી-મળી શકતા નથી. તેનામાં સોશિયલ મીડિયાનું વળગણ તો વધે છે પરંતુ સોશિયલ સ્કિલ્સ ડેવલપ થતી નથી. તેથી બાળકોને અન્ય બાળકો સાથે રમવા પ્રોત્સાહિત કરો. જેથી અન્ય બાળકોની લાગણીઓને પણ તે સમજતું થશે. જેનાથી બાળકમાં સહાનુભૂતિ જેવો ગુણ કેળવાશે.

છઠ્ઠું, બાળકને વાર્તા કરો, તેમની ઉંમર પ્રમાણે ફિલ્મ, ટેલિવિઝન પર આવતા પ્રોગ્રામ તેની સાથે બેસીને જુઓ. જેનાં પાત્રો દ્વારા અનુભવાતી લાગણીથી બાળકને અવગત કરો, તેનાં કારણો સમજાવો, વર્તન-વ્યવહાર સમજાવો. જેનાથી બાળકમાં લાગણીઓને કેવી રીતે મેનેજ કરવી તે સ્પષ્ટ થશે.

બાળકના મગજનો લિમ્બિક ભાગ કે જે લાગણીઓ સાથે જોડાયેલો છે તે શરૂઆતથી જ સક્રિય હોય છે. પરંતુ તેના મગજનો તે ભાગ કે જે વર્તન અને નિયંત્રણ સાથે સંકળાયેલો છે તે ધીમે ધીમે વિકસે છે. તેથી જ બાળક તેને ગમતું ન થાય ત્યારે ત્વરિત પ્રતિભાવ તરીકે ગુસ્સે થાય, રડવા માંડે, આળોટે, પગ પછાડે છે. જેનો મતલબ છે કે, તેના મગજના લિમ્બિક ભાગના સક્રિય થવાથી તે ત્વરિત રિએક્શન આપે છે પરંતુ ચોક્કસ પ્રયત્નોથી બાળકના મગજમાં ઈમોશનલ ઈંટેલિજંસ કેળવી શકાય છે. યાદ રાખવું કે આ એક સતત પ્રક્રિયા છે અને લાંબો સમય લે તેવી બાબત છે. તેથી ખૂબ ધીરજથી સાતત્યપૂર્ણ પ્રયત્ન કરતા રહેવું જોઈએ.

પ્રતિભાશાળી બાળકોના ઘડતરમાં ઓશોના વિચારો

- ડૉ. અભિષેક આર. પટેલ

(આસિ. પ્રોફેસર, ભૌતિકશાસ્ત્ર વિભાગ,
અંબુઘોડા, જિ. પંચમહાલ)

- ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ

(પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ, શિક્ષણ વિભાગ,
સુરત.)

ઓશોનું માનવું હતું કે એવા વાતાવરણનું નિર્માણ થવું જોઈએ જ્યાં બાળક પોતાની અંદરની શક્તિઓ અને સર્જનાત્મકતાને વિકસાવી શકે. તેમના અનુસાર, સાચું શિક્ષણ એ છે કે જેના થકી બાળક પોતાને ઓળખી શકે તથા આગળ વધી શકે. ઓશોનો દૃષ્ટિકોણ એ છે કે, આપણે બાળકોને “ભવિષ્યના સિદ્ધિપ્રાપ્ત લોકો” તરીકે નહીં પરંતુ તેમના સર્વાંગી વિકાસ માટે મદદરૂપ થાય એવું હોવું જોઈએ. પ્રસ્તુત લેખમાં ઓશોના શક્તિશાળી વિચારો અને દિશા દર્શાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે, જે પ્રતિભાશાળી બાળકોના મનોવિજ્ઞાન, સર્જનાત્મકતા અને પીડાઓને સમજવામાં મદદરૂપ થશે.

પ્રતિભાશાળી બાળકો-અનુકરણ કરતાં વ્યક્તિત્વને મહત્વ

દરેક સમાજમાં, બાળકોને ઘણીવાર પૂર્વ-વ્યાખ્યાયિત મોડેલમાં ફિટ કરવા માટે દબાણ કરવામાં આવે છે. પરંતુ ઓશોએ શિક્ષણને સમાનતાના કારખાનામાં ફેરવવાના આ પરંપરાગત વલણ સામે વિરોધ કરી ચેતવણી આપી. તેમના માટે, દરેક બાળક એક દિવ્ય જીવનની એક પ્રકારની અભિવ્યક્તિ છે.

“દરેક બાળક એક અનન્ય નિયતિ સાથે જન્મે છે. તેમને તેમની પ્રકૃતિ અનુસાર વિકસવા દો તથા તેઓને અન્ય કોઈ જેવું બનવા માટે દબાણ ન કરો.” આ પ્રકારનું પગલું ખાસ કરીને મેઘાવી બાળકોની વાત આવે ત્યારે નિર્ણાયક હોય છે. મેઘાવી બાળકો ઘણીવાર મર્યાદાની બહાર વિચારે છે, પ્રવર્તમાન ધોરણો પર સવાલ કરે છે અને અણધારી રીતે પ્રતિભા દર્શાવે છે. તેમ છતાં, ઘણાંને એવી પ્રણાલીઓ દ્વારા દબાવી દેવામાં આવે છે, જે મૌલિકતા કરતાં આજ્ઞાપાલનને પ્રાથમિકતા આપે છે.

વ્યક્તિત્વ પર ઓશોનો ભાર મૂકીને પરિવર્તનની માંગ કરે છે, બાળકોને ઢાળવાથી લઈને તેમના ઉછેર સુધી.

માતા-પિતા અને શિક્ષકોને મિકેનિક નહીં પણ માળી બનવા તેઓ વિનંતી કરે છે: એવું વાતાવરણ ઊભું કરવું કે જ્યાં બાળકની કુદરતી ક્ષમતાઓ ખીલી શકે, એવું નહીં કે જ્યાં તેને સમાજની પેટર્નમાં ફિટ કરવા માટે પાંખોને કાપવામાં આવે.

પ્રતિભાશાળી બાળકો ત્યારે વિકાસ પામે છે જ્યારે તેઓ ખરેખર કોણ છે તે માટે જોવામાં આવે છે-માત્ર તેઓ શું પ્રાપ્ત કરી શકે તે માટે નહીં. તેમના વ્યક્તિત્વને ટેકો આપવાનો અર્થ એ છે કે તેમને મંજૂરી આપવી :

- અલગ રીતે વિચારી શકે
- અસુવિધાજનક પ્રશ્નો પૂછી શકે
- અજ્ઞાત રસ્તાઓનું અન્વેષણ કરી શકે
- શરમ વગર ભૂલો કરી શકે

તેમની વિશિષ્ટતાને માન આપવાથી માત્ર તેમની પ્રતિભાનો વિકાસ થતો નથી. પરંતુ તેમને સ્વ-જાગૃત, સશક્ત વ્યક્તિઓમાં વિકસાવવામાં પણ મદદ કરીએ, જે વિશ્વને અર્થપૂર્ણ યોગદાન આપી શકે છે તથા જ્યાં તેઓ નકલો તરીકે નહીં, પરંતુ સર્જકો તરીકે વિકસે.

સર્જનાત્મકતા અને આનંદને પ્રોત્સાહન આપવું

ઓશો માનતા હતા કે બાળકનો કુદરતી ગુણ રમતિયાળ પ્રકૃતિ છે. તે રમત, સંશોધન અને સર્જનાત્મકતા વડે જ સૌથી સમૃદ્ધ શિક્ષણ શક્ય થાય છે. ઓશો સર્જનાત્મકતાને માત્ર કલાત્મક પ્રતિભા તરીકે જ નહીં, પરંતુ ખુલ્લા, અભિવ્યક્ત અને જીવન સાથે સંપર્કમાં રહેવાની રીત તરીકે જોતા હતા.

પ્રતિભાશાળી બાળકો ઘણીવાર સર્જનાત્મક બુદ્ધિના પ્રારંભિક સંકેતો દર્શાવે છે. પછી ભલે તે કલા હોય, વાર્તા કહેવી હોય, સમસ્યાનું સમાધાન હોય અથવા તેમની પોતાની રમતો અને સિદ્ધાંતોની શોધ હોય. આને

પોષવા માટે તેમને ભય વગર અસામાન્ય પ્રશ્નો પૂછવા દો. ખુલ્લા મને પ્રોજેક્ટ્સ અને અન્વેષણ કરવાની સ્વતંત્રતા પ્રદાન કરો. સંગીત, ચિત્રકળા, નાટક, લેખન દ્વારા અભિવ્યક્તિને પ્રોત્સાહિત કરો. ભૂલોને નિષ્ફળતા તરીકે લેબલ કરવાનું ટાળો. તે સર્જનાત્મક પ્રક્રિયાનો એક ભાગ છે. માત્ર પરિણામો જ નહીં, પરંતુ પ્રયત્ન, મૌલિકતા અને વિશિષ્ટતાની પણ ઉજવણી કરો.

“એક સર્જનાત્મક વ્યક્તિ તે છે જે દુનિયામાં કંઈક નવું લાવે છે. તમારા શિક્ષણને સર્જનાત્મકતાને જાગૃત કરવા દો, તેને મારવા નહીં.”

શીખવું આનંદદાયક ત્યારે બને છે, જ્યારે જિજ્ઞાસાને સન્માનિત કરવામાં આવે છે. તેમજ જ્યારે સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિનું સ્વાગત કરવામાં આવે છે, ત્યારે પ્રતિભાશાળી બાળકો માત્ર પ્રદર્શન જ કરતાં નથી પરંતુ તેઓ વિકાસ પામે છે. તેઓને શીખવા માટે સંપૂર્ણ પ્રેમ આવતા શીખવાનું શરૂ કરે છે. હવે, તેમની સર્જનાત્મકતા સ્વ-જાગૃતિ, સહાનુભૂતિ અને નવીનતા માટે એક સેતુ બની જાય છે. સર્જનાત્મકતા અને આનંદને પ્રોત્સાહન આપવું એ કોઈ વધારાની વાત નથી-તે સંપૂર્ણ, તંદુરસ્ત, પ્રતિભાશાળી મનુષ્યના સર્વાંગી વિકાસ માટે જરૂરી છે.

ધ્યાન અને આંતરિક જાગૃતિનો ઉપયોગ

પ્રતિભાશાળી બાળકો ઘણીવાર વિચાર, લાગણી, કલ્પના અને કેટલીક વાર, ચિંતા અથવા એકલતાથી બનેલી એક આંતરિક દુનિયા સાથે જીવે છે. તેમની ઉચ્ચતમ સંવેદનશીલતા અને ઊંડી જિજ્ઞાસા તેઓને અન્યથી અલગ પાડે છે. પરંતુ તેમને તણાવ અને વધુ પડતી ઉત્તેજના માટે સંવેદનશીલ પણ બનાવે છે. ઓશોએ આ ગહન આંતરિક અનુભવને સમજ્યો તથા અનન્ય ઉકેલ રજૂ કર્યો. જે છે ધ્યાન “ધ્યાન એ બીજું કંઈ નહીં પણ સ્વની અંદર જવાનો એક માર્ગ છે.”

ઓશો માનતા હતા કે જ્યારે આધુનિક શિક્ષણ બાહ્ય વિકાસ તેમજ જ્ઞાન, કામગીરી, કુશળતા પર ભારે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, ત્યારે સાચી બુદ્ધિ, સ્પષ્ટતા અને

શાંતિથી બનેલા આંતરિક અસ્તિત્વની તે ઘણીવાર અવગણના કરે છે. પ્રતિભાશાળી બાળકો માટે, જેઓ તેમની માનસિક વધુ પડતી પ્રવૃત્તિથી સરળતાથી અભિભૂત થઈ શકે છે, ધ્યાન ઉપચાર અને સશક્તીકરણ બંને હોઈ શકે છે.

બાળકના જીવનની શરૂઆતમાં ધ્યાન અને જાગૃતિની પ્રથાઓ રજૂ કરવાથી તેમને મદદ મળે છે:

- ભાવનાત્મક સંતુલન બનાવો
- તેમના દ્વારા નિયંત્રિત થયા વિના તેમના વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો
- સફળતા અને નિષ્ફળતાને શાંતિથી હેન્ડલ કરો
- ધ્યાન અને આંતરિક સ્થિરતાને ગાઢ બનાવો
- લેબલ અને અપેક્ષાઓથી આગળ તેમના સાચા સ્વ સાથે જોડો.

ઓશો જટિલ તકનીકો અથવા કઠોર શિસ્ત વિશે વાત કરતા નથી. તેમણે હાસ્ય, શ્વાસ, મૌન, પ્રકૃતિને જોવી, ધ્યાનપૂર્વક હલનચલન અથવા ફક્ત શાંતિથી બેસીને અને હાજર રહીને બાળ-મૈત્રીપૂર્ણ ધ્યાનને પ્રોત્સાહન આપ્યું હતું.

“જો દરેક બાળકને સાત વર્ષની ઉંમરથી જ ધ્યાન શીખવવામાં આવે, તો હિંસા થોડી પેઢીઓ પછી અદૃશ્ય થઈ જશે.” ધ્યાનની આ આંતરિક તાલીમ બાળકની પ્રતિભાને મંદ નથી કરતી, પરંતુ તે તેને તીક્ષ્ણ બનાવે છે. તેમજ તેમની પ્રતિભામાં શાંતિ, કડુણા અને આત્મ-સમજણમાં મૂકે છે.

ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી પ્રતિભાશાળી બાળકો માત્ર બુદ્ધિ સાથે જ નહીં, પરંતુ હડાપણ સાથે પણ મોટાં થાય છે. તેઓ પોતાની ક્ષમતાનો ઉપયોગ અંધાધૂંધી માટે નહીં પરંતુ ચેતના માટે કરવાનું શીખે છે. અને આ જ તેનો સાચો અર્થ છે.

પ્રેમથી શીખવવું

બાળકોને પ્રેમથી શીખવો, ભય દ્વારા નહીં. મોટાભાગની શિક્ષણ પ્રણાલીઓમાં બાળકોને પરોક્ષરૂપે અને કેટલીક વાર તો પ્રત્યક્ષ રીતે ભય દ્વારા શીખવવામાં

આવે છે, ઉદા. તરીકે નિષ્ફળતાનો ભય, સજાનો ભય, પૂરતા પ્રમાણમાં સારા ન હોવાનો ભય વગેરે. પરંતુ ઓશોએ આ અભિગમને ધરમૂળથી પડકાર્યો. તેઓ માનતા હતા કે સાચું શિક્ષણ માત્ર પ્રેમના વાતાવરણમાં જ ખીલી શકે છે.

“પ્રેમ એ આત્માનું એકમાત્ર પોષણ છે. ભય અપંગ બનાવે છે; પ્રેમ મુક્ત કરે છે.”

જ્યારે ભય એ સિદ્ધિ પાછળનું પ્રેરક બળ હોય છે, ત્યારે તેમના શીખવાના કુદરતી આનંદ એ ચિંતા, પૂર્ણતાવાદ અથવા આત્મ-શંકા વગેરેમાં પરિણમે છે. ઘણીવાર શીખવવા માટેનું દબાણ એ પ્રતિભાશાળી બાળકો તેમની ઉચ્ચતમ જાગૃતિ અને ભાવનાત્મક સંવેદનશીલતા વડે વધુને વધુ ગહન રીતે આંતરિક બનતું હોય છે.

ઓશોએ માતા-પિતા અને શિક્ષકોને યાદ અપાવ્યું કે પ્રેમ એ ભોગ નથી પણ તે હાજરી, સ્વીકૃતિ અને ઊંડો વિશ્વાસ છે. તથા બાળકને તે માટે જોવાનું છે કે તે કોણ છે તેમજ તેના માટે નહીં કે જેની આપણે અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે તેઓ શું બનશે.

પ્રેમ દ્વારા શીખવું કેવું લાગે છે?

- માત્ર સફળતા જ નહીં, પણ પ્રયાસોને પ્રોત્સાહન આપવું
- નિર્ણય લીધા વિના, ઊંડાણપૂર્વક સાંભળવું
- પ્રક્રિયાના ભાગરૂપે ભૂલોને મંજૂરી આપવી
- વિશિષ્ટતાની ઉજવણી કરવી, અન્ય લોકો સાથે સરખામણી ન કરવી

એવી સલામતીનું સર્જન કરવું, જ્યાં બાળક પ્રશ્નો પૂછી શકે તેમજ વિચારોનું અન્વેષણ કરી શકે અને મુક્તપણે લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકે

“સાચો શિક્ષક ભણાવતો નથી પણ તે જાગૃત કરે છે, અને જાગૃતિ માત્ર પ્રેમ વડે જ શક્ય છે.”

જો શીખવા માટે પ્રેમાળ વાતાવરણમાં હોય તો પ્રતિભાશાળી બાળકો સફળ થાય છે, નિષ્ફળતાના ડરથી નહીં, પરંતુ ભીતરની શોધના આનંદથી. તેઓ દયાળુ, હિંમતવાન મનુષ્ય તરીકે વિકસે છે જે મુક્તપણે વિચારી

શકે છે તેમજ ઊંડાણપૂર્વક અનુભૂતિ કરી શકે છે.

જ્યારે પ્રેમ શિક્ષણનો પાયો બને છે, ત્યારે આપણે બાળકની માત્ર સિદ્ધિઓને આકાર આપતા નથી પરંતુ આપણે સંપૂર્ણપણે એક સભાન આત્માનો ઉછેર કરી રહ્યા છીએ.

બાળકની બુદ્ધિ પર વિશ્વાસ રાખવો

બાળકની બુદ્ધિ પર વિશ્વાસ કરવો એ ઓશોનો સૌથી ગહન સંદેશ એ કદાચ પુષ્પ વયના લોકો માટે સૌથી પડકારજનક છે. તેમને નિયંત્રણ મુક્ત રહેવા દો. બાળકો પર વિશ્વાસ કરો.

“બાળકની બુદ્ધિ પર વિશ્વાસ કરો. તમારા વિચારોને થોપશો નહીં. તેને ‘સ્વ’ની શોધ કરવામાં મદદ કરો.”

પ્રતિભાશાળી બાળકો ઘણીવાર કઠોર અને જડ પ્રણાલીઓનો પ્રતિકાર કરે છે અને સ્વતંત્રતાની માંગ કરે છે. વિદ્રોહને કારણે નહીં, પરંતુ તેઓનાં મન અને આત્માઓ એક અલગ આવર્તન સાથે જોડાયેલાં હોય છે તેના કારણે કરતા હોય છે.

તેમના પર વિશ્વાસ કરવાનો એ અર્થ છે :

- શક્ય હોય ત્યારે તેમને પોતાનો માર્ગ પસંદ કરવા માટે મદદરૂપ બનો
- જવાબ આપવા કરતાં તેમના પ્રશ્નોને વધુ સમર્થન આપો
- તેઓને ચિંતન માટે સમય અને અવકાશ આપવો
- વધુ પડતા હસ્તક્ષેપ વિના તેમના કુદરતી વિકાસમાં વિશ્વાસ રાખવો.

“બાળકને ભવિષ્ય માટે ઘડવા કરતાં આજને જીવવા તૈયાર કરો, ભવિષ્ય એની રીતે બની થઈ જશે.”

વિશ્વાસની એ એક એવી પવિત્ર જગ્યા છે, જ્યાં બાળક પોતે જે છે તે બનવા કોઈ પણ પ્રકારના ભય વિના, ઢોંગ કર્યા વિના તથા મર્યાદા વિના માટે સશક્ત અનુભવે છે.

બાળકો સ્વાભાવિક રીતે એક શાંતિપૂર્ણ પરિસ્થિતિ અને પ્રકૃતિ સાથે જોડાયેલ સ્થિતિમાં રહેતાં હોય છે.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 દ્વારા બાળ વ્યક્તિત્વનું ઘડતર



- વિમલભાઈ પી. નકુમ
મદદનીશ શિક્ષક ચારણનેશ
પ્રાથમિક શાળા, જામનગર
મો. ૯૮૨૫૩૨૩૨૬૯

NEP-2020 એ ભારતના શિક્ષણ આકાશમાં ઉદય પામેલો એક ક્રાંતિકારી સૂર્ય છે, જે દરેક બાળકની અંદર સુષુપ્ત રહેલી પ્રતિભાને પ્રકાશિત કરીને તેને ખીલવવાનો નવો માર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે. આ નીતિ, જૂની અને ઘસાઈ ગયેલી રટણ પદ્ધતિનાં બંધનોને તોડીને વિદ્યાર્થી-કેન્દ્રિત, લવચીક અને સર્વાંગી શિક્ષણના નવા યુગનો ઉદય કરે છે. બાળ વ્યક્તિત્વનું ઘડતર એ એક એવી પવિત્ર પ્રક્રિયા છે, જે બાળકની શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક ક્ષમતાઓને વિકસાવે છે, જેથી તે એક આત્મનિર્ભર, જવાબદાર અને સર્જનશીલ વ્યક્તિ તરીકે વિશ્વમાં પોતાનું સ્થાન ગ્રહણ કરી શકે. NEP-2020 આ પ્રક્રિયાને 'પિંડમાંથી પ્રતિભા'ના મનોહર રૂપક સાથે જોડે છે, જેમાં શિક્ષણ એક કુશળ શિલ્પીની જેમ બાળકની સંભાવનાઓને સુંદર આકાર આપે છે.

1. પ્રારંભિક બાળસંભાળ અને શિક્ષણ : પ્રતિભાના બીજનું વાવેતર

દરેક બીજમાં એક વિશાળ વૃક્ષ બનવાની અદ્ભુત શક્તિ છુપાયેલી હોય છે, પરંતુ તેને યોગ્ય પોષણ અને પ્રેમભર્યા વાતાવરણની જરૂર હોય છે. NEP-2020 આ અમૂલ્ય વિચારને પ્રારંભિક બાળસંભાળ અને શિક્ષણ (ECCE) દ્વારા વાસ્તવિકતાનું રૂપ આપે છે. ત્રણથી છ વર્ષની વય એ બાળકના મગજના વિકાસનો સુવર્ણકાળ છે. આ નીતિ રમત-ગમત આધારિત, પ્રવૃત્તિ-કેન્દ્રિત શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે, જે બાળકની સ્વાભાવિક જિજ્ઞાસા, અસીમ કલ્પનાશક્તિ અને સામાજિક કૌશલ્યોને નવી પાંખો આપે છે. આંગણવાડી અને પૂર્વ-પ્રાથમિક શાળાઓને વધુ મજબૂત બનાવવાની શુભ યોજના દ્વારા દરેક બાળકને શરૂઆતથી જ શીખવાનો આનંદ મળે છે, જે તેના આત્મગૌરવ અને સર્જનાત્મકતાના મજબૂત પાયાનું

નિર્માણ કરે છે. આ રીતે, NEP-2020 બાળકના પિંડમાંથી પ્રતિભાના પ્રથમ લીલાછમ અંકુર ફૂટવાની મંગલ શરૂઆત કરે છે.

2. 5+3+3+4 માળખું: વ્યક્તિત્વના વિવિધ આયામોનું શિલ્પણ

NEP-2020નું નવું 5+3+3+4 શૈક્ષણિક માળખું બાળકના વિકાસનાં વિવિધ સોપાનોને ધ્યાનમાં રાખીને કલ્પના કરવામાં આવ્યું છે, જે એક કુશળ શિલ્પીની જેમ બાળકના વ્યક્તિત્વને પ્રેમથી ઘડે છે:

- પાયાનું સ્તર (5 વર્ષ): આ તબક્કે બાળકની મૂળભૂત સાક્ષરતાનાં બીજ રોપાય છે, સંખ્યા-જ્ઞાનની ઓળખ થાય છે અને સામાજિક કૌશલ્યો પણ વિકાસ પામે છે. રમત અને વાર્તાના રંગો દ્વારા શીખવું એ બાળકની સર્જનાત્મકતાના આકાશને વધુ તેજસ્વી બનાવે છે.
- પ્રારંભિક સ્તર (3 વર્ષ): ધોરણ 3 થી 5માં બાળકોને વિવિધ વિષયોના પરિચયની સુગંધ માણવા મળે છે, અને તેમની જિજ્ઞાસા તથા વિચારશક્તિની પાંખો વડે નવી ઉડાન ભરવાનું પ્રોત્સાહન મળે છે.
- મધ્યમ સ્તર (3 વર્ષ): ધોરણ 6 થી 8માં વ્યવહારિક અને વ્યવસાયલક્ષી કૌશલ્યોના નવા પાઠ ભણાવવામાં આવે છે, જે બાળકના આત્મ-વિશ્વાસના કિલ્લાને વધુ મજબૂત કરે છે અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતાને ધાર આપે છે.
- માધ્યમિક સ્તર (4 વર્ષ): ધોરણ 9 થી 12માં બાળકોને પોતાની રુચિઓનાં પુષ્પો ચૂંટવાની સ્વતંત્રતા મળે છે અને વિષયોના ઊંડા સમુદ્રમાં ડૂબકી મારવાનું આમંત્રણ મળે છે, જે તેમની

વ્યક્તિગત પ્રતિભાને નવી ઊંચાઈઓ પર લઈ જાય છે.

આ માળખું બાળકના વ્યક્તિત્વના બહુપરિમાણીય ઘડતર માટે એક મજબૂત આધારસ્તંભ પૂરો પાડે છે, જેમાં દરેક તબક્કો પિંડમાંથી પ્રતિભાના એક નવા અને ચમકતા પાસાને ઉજાગર કરે છે.

3. સર્વાંગી શિક્ષણ : પ્રતિભાને બહુરૂપી બનાવવી

NEP2020 શિક્ષણને એક એવી જીવંત પ્રક્રિયા તરીકે જુએ છે, જે બાળકના વ્યક્તિત્વના તમામ રંગોને સ્પર્શે છે. આ નીતિ નીચેનાં અમૂલ્ય કૌશલ્યોના વિકાસ પર પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે:

- સર્જનાત્મકતા અને નવીનતા : પ્રોજેક્ટ આધારિત શિક્ષણ, કલાના રંગો, સંગીતના સૂર અને રમતગમતના ઉત્સાહ દ્વારા બાળકોની સર્જનાત્મક શક્તિઓનાં કમળ ખીલે છે, જે બાળકના પિંડમાંથી નવીન વિચારોના ઝરણાં વહેતાં કરે છે.
- વિવેચનાત્મક ચિંતન : NEP-2020 બાળકોને પ્રશ્નોનાં તીરો છોડવાં, તથ્યોનું વિશ્લેષણ કરવા અને સમસ્યાઓના સર્જનાત્મક ઉકેલો શોધવા માટે પ્રેરિત કરે છે, જે તેમની બૌદ્ધિક પ્રતિભાને વધુ તેજસ્વી બનાવે છે.
- ભાવનાત્મક બુદ્ધિ : સહાનુભૂતિના ઝરણાં, સહકારનાં પુષ્પો અને સંઘર્ષ નિવારણના પાઠ શીખવવામાં આવે છે, જે બાળકના ભાવનાત્મક વ્યક્તિત્વના વૃક્ષને મજબૂત બનાવે છે.
- ડિજિટલ સાક્ષરતા : 21મી સદીની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ, ડિજિટલ ટેકનોલોજી અને કોડિંગનું જ્ઞાન બાળકોને વૈશ્વિક સ્પર્ધાના મેદાનમાં અગ્રેસર રાખે છે.

આ કૌશલ્યો બાળકના વ્યક્તિત્વને એક સુંદર શિલ્પની જેમ બહુઆયામી બનાવે છે, જેમાં દરેક પાસું પ્રતિભાના નવા અને મનમોહક રંગો ઉમેરે છે.

4. નૈતિક મૂલ્યો અને સાંસ્કૃતિક જાગૃતિ : પ્રતિભાનો નૈતિક આધાર

પ્રતિભા ત્યારે જ સાચા અર્થમાં મૂલ્યવાન બને છે, જ્યારે તે નૈતિકતાની સુવાસ અને સાંસ્કૃતિક સભાનતાના રંગોથી રંગાયેલી હોય. NEP-2020 ભારતની સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વિરાસત અને ઉચ્ચ નૈતિક મૂલ્યોને શિક્ષણનો અભિન્ન હિસ્સો બનાવે છે. બાળકોને તેમના ભવ્ય ઈતિહાસ, પવિત્ર પરંપરાઓ અને વિવિધ સંસ્કૃતિઓ વિશે શીખવવામાં આવે છે, જેથી તેઓ પોતાની ઓળખ પ્રત્યે ગૌરવની લાગણી અનુભવે. સત્ય, અહિંસા, સહનશીલતા અને ન્યાય જેવાં અમૂલ્ય મૂલ્યો બાળકના ચારિત્ર્યના મજબૂત પાયાનું નિર્માણ કરે છે. બહુભાષી શિક્ષણ દ્વારા બાળકો વિવિધ ભાષાઓ અને સંસ્કૃતિઓના રંગો સાથે જોડાય છે, જે તેમની પ્રતિભાને એક વૈશ્વિક પરિપ્રેક્ષ્ય પ્રદાન કરે છે. આ રીતે, NEP-2020 બાળકના પિંડમાંથી એવી પ્રતિભાને ઉજાગર કરે છે, જે નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે અત્યંત સમૃદ્ધ હોય છે.

5. વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણ : પ્રતિભાને વ્યવહારિક પાંખો

NEP-2020 વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણને ધોરણ દ્વિતી શરૂ કરવાની ભલામણ કરે છે, જે બાળકની પ્રતિભાને વ્યવહારિક અને આત્મનિર્ભરતાની નવી પાંખો આપે છે. બાગકામની કળા, રસોઈની સુગંધ, ટેકનોલોજીનું જ્ઞાન કે સ્થાનિક હસ્તકલાનાં કૌશલ્યો શીખવવાથી બાળકોનો આત્મવિશ્વાસ અને સ્વાવલંબનની ભાવના વધુ મજબૂત બને છે. આ શિક્ષણ બાળકના વ્યક્તિત્વને એક એવા સુંદર શિલ્પનું રૂપ આપે છે, જે માત્ર સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાનના પ્રકાશથી જ નહીં, પરંતુ વ્યવહારિક કૌશલ્યોની મજબૂતીથી પણ સજ્જ હોય છે. આજીવન શીખવાની અમૃતમય ભાવના બાળકોને સતત નવું જ્ઞાન મેળવવા અને વિકાસ પામવા માટે પ્રેરિત કરે છે, જે તેમની પ્રતિભાના તેજને હંમેશાં ગતિશીલ રાખે છે.

6. શિક્ષકોની ભૂમિકા : પ્રતિભાના કુશળ શિલ્પી

શિક્ષકો NEP-2020માં બાળ વ્યક્તિત્વના ઘડતરના કેન્દ્રમાં એક કુશળ શિલ્પીની જેમ બિરાજમાન છે. તેઓ બાળકની અંદર છુપાયેલી સંભાવનાઓને ઓળખીને

તેને પ્રેમથી આકાર આપે છે. નવીન શિક્ષણ પદ્ધતિઓનું જ્ઞાન, ભાવનાત્મક બુદ્ધિની સમજ અને વિદ્યાર્થી-કેન્દ્રિત અભિગમમાં તાલીમ દ્વારા શિક્ષકો બાળકોની વ્યક્તિગત રુચિઓ અને ક્ષમતાઓને વધુ નિખારે છે. NEP-2020 શિક્ષકોની વ્યાવસાયિક ગુણવત્તાને વધુ ઉચ્ચત બનાવવા માટે સતત તાલીમ અને જરૂરી સંસાધનોની વ્યવસ્થા પર ભાર મૂકે છે, જેથી તેઓ દરેક બાળકના પિંડમાંથી પ્રતિભાનું સર્જન કરી શકે.

NEP-2020ની અસર : પિંડમાંથી પ્રતિભાનો તેજસ્વી ઉદય

NEP-2020ના અમલીકરણથી બાળકોના વ્યક્તિત્વ ઘડતર પર ઊંડી અને સકારાત્મક અસર થશે. આ નીતિ બાળકોને શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને નૈતિક રીતે વધુ સશક્ત બનાવશે. તેમની સર્જનાત્મકતાની કૂંપળો ફૂટશે, આત્મવિશ્વાસનો સૂર્ય ઊગશે અને સ્વાવલંબનની ભાવના વિકસશે, જે તેમને વૈશ્વિક સ્પર્ધાના મેદાનમાં અગ્રેસર રાખશે. નૈતિક મૂલ્યો અને સાંસ્કૃતિક જાગૃતિના પ્રકાશથી બાળકો જવાબદાર નાગરિક બનશે, જે સમાજના ઉત્થાનમાં પોતાનું અમૂલ્ય યોગદાન આપશે. આ રીતે, NEP-2020 દરેક બાળકના પિંડમાંથી એવી તેજસ્વી પ્રતિભાને ઉજાગર કરશે, જે રાષ્ટ્રના ભવિષ્યને નવી અને તેજસ્વી દિશા આપશે.

પડકારો અને અમૃતમય ઉકેલો

NEP-2020ના અમલીકરણના માર્ગમાં કેટલાક પડકારો અવશ્ય ઊભા છે, જેમ કે ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં સંસાધનોની અછત, શિક્ષકોને તાલીમની આવશ્યકતા અને અભ્યાસક્રમનું સુમેળભર્યું એકીકરણ. આ પડકારોને દૂર કરવા માટે :

- શાળાઓમાં આધુનિક માળખાકીય સુવિધાઓ અને ડિજિટલ સંસાધનોનું વિતરણ કરવું પડશે.
- શિક્ષકો માટે નિયમિત અને પ્રેરણાદાયી તાલીમ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું પડશે.
- ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારો વચ્ચેની શૈક્ષણિક અસમાનતાનાં કાળાં વાદળોને દૂર કરવા માટે અસરકારક નીતિઓનો અમલ કરવો પડશે.

નિષ્કર્ષ: પ્રતિભાના પ્રાગટ્યનો મંગલ પ્રારંભ

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020 ‘પિંડમાંથી પ્રતિભાનું સર્જન’ના ઉમદા દર્શનને સાકાર કરવાનું એક શક્તિશાળી માધ્યમ છે. આ નીતિ શિક્ષણને સમાવેશી, સર્જનાત્મક અને મૂલ્ય-આધારિત બનાવીને દરેક બાળકની અંદર રહેલી અનંત સંભાવનાઓનાં દ્વાર ખોલે છે. જો આ નીતિનું અસરકારક રીતે અમલીકરણ થશે, તો તે ભારતનાં બાળકોને શૈક્ષણિક, સામાજિક અને નૈતિક રીતે સશક્ત બનાવશે, અને દરેક બાળકના પિંડમાંથી એવી તેજસ્વી પ્રતિભાનો ઉદય થશે, જે રાષ્ટ્રના ભવિષ્યને એક નવો અને ઉજ્જવળ આકાર આપશે.

વિદ્યા વિનયથી શોભે છે

“વિદ્યા દદાતિ વિનયં, વિનયાદ્ યાતિ પાત્રતામ્ ।

પાત્રત્વાત્ ધનમાજ્ઞોતિ, ધનાત્ ધર્મ તત: સુખમ્”

(વિદ્યા વિનય આપે છે, વિનયથી પાત્રતા આવે છે, પાત્રતાથી ધન મળે છે, ધનથી ધર્મ અને ત્યારબાદ સુખ મળે છે.)

આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં સિદ્ધાંત આધારિત શિક્ષણ પદ્ધતિ અપનાવવાથી વિદ્યાર્થીઓ માત્ર પરીક્ષાઓમાં સફળ થશે એટલું જ નહીં પરંતુ જીવનની પરીક્ષાઓમાં પણ ઉત્તીર્ણ થશે. ભારતીય જ્ઞાન પરંપરાનો આ અમૂલ્ય વારસો આધુનિક યુગમાં પણ એટલો જ પ્રસ્તુત છે અને રહેશે.

બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં માતાપિતાને માર્ગદર્શન



- અમીતકુમાર બી. સુરતી
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર
શ્રી મહાવીર વિદ્યામંદિર ટ્રસ્ટ બી.એફ. કોલેજ
પાંડેસરા, સુરત. મો. ૯૭૩૭૩૭૬૭૪૨

બાળકનું વ્યક્તિત્વ એ તેના ભવિષ્યનો આધારસ્તંભ છે. માતાપિતા તરીકે, આપણે આ આધારને મજબૂત બનાવવામાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવીએ છીએ. બાળકના સંસ્કારો, તેના પ્રત્યેનો આપણો વ્યવહાર અને તેને પૂરું પાડવામાં આવતું વાતાવરણ આ બધું જ તેના વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં નિર્ણાયક બને છે તો ચાલો, બાળકના સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે આપણે શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ તે વિગતવાર સમજીએ.

શું કરવું?

અવિરત પ્રેમ અને સ્નેહ વરસાવો :

બાળકને સુરક્ષિત અને સ્વીકૃત અનુભવ કરાવવા માટે ભરપૂર પ્રેમ અને સ્નેહ આપો. તેને વારંવાર આલિંગન આપો, પ્રેમભર્યા શબ્દો કહો અને તેની સાથે હુંફાળો સંબંધ કેળવો. જ્યારે બાળક જાણે છે કે તેને પ્રેમ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે વધુ આત્મવિશ્વાસથી વિકસે છે. જેમ કે જ્યારે બાળક શાળાએથી પાછું આવે, ત્યારે તેને ગળે લગાડો અને પૂછો કે તેનો દિવસ કેવો રહ્યો.

ગુણવત્તાયુક્ત સમયનું રોકાણ કરો :

બાળક સાથે માત્ર શારીરિક રીતે હાજર રહેવું પૂરતું નથી, પરંતુ ગુણવત્તાયુક્ત સમય વિતાવવો જરૂરી છે. તેની સાથે રમતો રમો, વાર્તાઓ કહો, તેને પુસ્તકો વાંચી સંભળાવો અને તેની વાતો ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો. આનાથી બાળક સાથેનો તમારો સંબંધ મજબૂત બનશે અને બાળકને મહત્વપૂર્ણ હોવાનો અહેસાસ થશે. આ માટે રાત્રે સૂતાં પહેલાં દસ મિનિટ માટે તેની પસંદગીની વાર્તા કહેવાનો નિયમ બનાવો અથવા રજાના દિવસોમાં તેની સાથે પાર્કમાં બે કલાક પસાર કરો.

સકારાત્મક રોલ મોડેલ બનો :

બાળકો નિરીક્ષણ અને અનુકરણ દ્વારા સૌથી વધુ

શીખે છે. તમે જેવા બનશો, બાળક તમને અનુસરવાનો પ્રયાસ કરશે. તેથી સકારાત્મક રહો, પ્રામાણિકતા દાખવો, અન્ય પ્રત્યે આદર રાખો અને મુશ્કેલીઓમાં શાંતિ જાળવો. જો તમે હંમેશાં વડીલોનો આદર કરતા હશો કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં પણ શાંતિથી ઉકેલ શોધશો તો બાળક પણ તે ગુણ શીખશે. જો તમે ફોન પર ગુસ્સાથી વાત કરશો, તો બાળક પણ એવું જ શીખશે.

પ્રેમ અને સમજણથી શિસ્ત શીખવો :

શિસ્ત એ બાળકના વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે, પરંતુ સજા દ્વારા નહીં. સ્પષ્ટ નિયમો બનાવો અને તેનું પાલન કરાવો, પરંતુ પ્રેમ અને સમજણપૂર્વક. જ્યારે બાળક ભૂલ કરે ત્યારે તેને શાંતિથી સમજાવો કે તેણે શું ખોટું કર્યું અને તેને કેવી રીતે સુધારી શકાય. જો બાળક રમકડાં વેરવિખેર મૂકે, તો તેને ચીસો પાડવાને બદલે સમજાવો કે “જો તું તારાં રમકડાં પાછાં નહીં મૂકે તો કાલે રમવા નહીં મળે” અને તેને રમકડાં ગોઠવવામાં મદદ કરો.

સ્વતંત્રતા અને જવાબદારી આપો :

બાળકને તેની ઉંમર અને ક્ષમતા અનુસાર સ્વતંત્રતા આપો. તેને પોતાના નિર્ણયો લેવા દો અને તેની ભૂલોમાંથી શીખવા દો. આનાથી તેમાં આત્મવિશ્વાસ, પહેલ કરવાની ભાવના અને જવાબદારીની ભાવના વિકસશે. જેમ કે તેને તેનાં કપડાં પસંદ કરવા દો કે નાસ્તામાં શું ખાવું તે નક્કી કરવા દો (સ્વસ્થ વિકલ્પોમાંથી), અથવા તેને તેના પોતાના રૂમની સફાઈ કરવાની જવાબદારી આપો.

વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં પ્રોત્સાહન આપો :

બાળકને રમતગમત, કલા, સંગીત, વાંચન, કે અન્ય કોઈ પણ રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. આનાથી તેની સર્જનાત્મકતા ખીલશે,

નવાં કૌશલ્યો વિકસશે અને તેને પોતાની રુચિઓ શોધવામાં મદદ મળશે. જો બાળકને ચિત્રકામનો શોખ હોય, તો તેને કલર અને કાગળ લાવી આપો અને તેના પ્રયાસોને બિરદાવો, ભલે ચિત્ર યોગ્ય તૈયાર ન થયું હોય!

ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો અને લાગણીઓને સમજો :

બાળક શું કહેવા માંગે છે તે ધ્યાનથી સાંભળો. તેની લાગણીઓને સમજો અને તેને મુક્તપણે વ્યક્ત કરવા દો. તેને ક્યારેય “ચુપ રહે” કે “આ રડવાનું બંધ કર” એમ ન કહો. તેને તેની લાગણીઓને નામ આપતાં શીખવો. બાળક રડતું હોય કારણ કે તેનું રમકડું તૂટી ગયું છે, તો તેને કહો, “તું દુઃખી છે કેમ કે તારું રમકડું તૂટી ગયું છે, ખરું ને? મને સમજાય છે કે તને કેવું લાગે છે.”

પ્રોત્સાહન અને પ્રશંસાનું મહત્ત્વ :

જ્યારે બાળક કંઈક સારું કરે, ભલે તે નાની સિદ્ધિ હોય, તેની નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રશંસા કરો. તેને પ્રોત્સાહન આપો જેથી તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે. જેમ કે જ્યારે બાળક પરીક્ષામાં સારા માર્ક્સ લાવે કે કોઈ નવી વસ્તુ શીખે, ત્યારે તેને કહો, “તેં ખૂબ સરસ પ્રયાસ કર્યો” કે “મને ગર્વ છે કે તેં આટલી મહેનત કરી.”

જિજ્ઞાસાને પ્રોત્સાહન આપો :

બાળકને પ્રશ્નો પૂછવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. તેના પ્રશ્નોના શાંતિથી અને સ્પષ્ટપણે જવાબો આપો. જો તમને જવાબ ખબર ન હોય, તો તેની સાથે મળીને જવાબ શોધવાનો પ્રયાસ કરો. આનાથી તેની જિજ્ઞાસા સંતોષાશે અને તેની વિચારશક્તિ તેમજ જ્ઞાનનો વિકાસ થશે. જેમ કે જ્યારે બાળક પૂછે કે ‘આકાશ વાદળી કેમ છે?’, ત્યારે તેને તરત જવાબ આપવાને બદલે તેની સાથે પુસ્તકમાં કે ઈન્ટરનેટ પર જવાબ શોધો.

ખુલ્લો સંપર્ક અને સંવાદ જાળવો :

બાળક સાથે સતત અને ખુલ્લો સંવાદ જાળવો. શાળામાં શું ચાલે છે, મિત્રો સાથે શું થાય છે, તેની લાગણીઓ શું છે - આ બધું જાણવાનો પ્રયાસ કરો. બાળક જ્યારે મુક્તપણે વાત કરી શકે છે, ત્યારે તે સમસ્યાઓ શેર કરવામાં અને ઉકેલ શોધવામાં મદદરૂપ થાય છે. જેમ કે

રાત્રિ ભોજન સમયે દિવસભરની વાતો શેર કરવાનો નિયમ બનાવો, જેમાં દરેક જણ પોતાનો દિવસ કેવો રહ્યો તે જણાવે. યાદ રાખો, બાળપણના આ સંવાદો જ ભવિષ્યમાં મજબૂત સંબંધોનો પાયો નાખે છે.

શું ન કરવું?

નિંદા કે ટીકા ટાળો :

બાળકની ક્યારેય જાહેરમાં કે વ્યક્તિત્વ પણ નિંદા ન કરો. તેની ભૂલો પર સતત ટીકા કરવાથી તેનો આત્મવિશ્વાસ ગંભીર રીતે ઘટી શકે છે અને તે પોતાની જાતને નકામું સમજવા લાગશે. જેમ કે “તું ક્યારેય કંઈ બરાબર કરતો નથી!” એમ કહેવાને બદલે, “આ વખતે તારી ભૂલ થઈ, ચાલો જોઈએ કે આપણે તેને કેવી રીતે સુધારી શકીએ.” એમ કહો.

અતિશય લાડ ન લડાવો : બાળકને અતિશય લાડ લડાવવાથી તે જીદી બની શકે છે, જવાબદારી લેતા શીખી શકશે નહીં, અને જીવનની વાસ્તવિકતાઓથી દૂર રહેશે. તેને ક્યારેક ‘ના’ કહેતાં શીખો અને તેને નિરાશાનો સામનો કરતા પણ શીખવો. જો બાળક દરેક નવું રમકડું માંગે, તો તેને સમજાવો કે દરેક વસ્તુ ખરીદી શકાય નહીં અને કેટલીકવાર રાહ પણ જોવી પડે છે.

અન્ય બાળકો સાથે સરખામણી ન કરો :

તમારા બાળકને ક્યારેય અન્ય બાળકો સાથે સરખાવો નહીં. દરેક બાળક અનન્ય હોય છે અને તેની પોતાની શક્તિઓ અને નબળાઈઓ હોય છે. જેમ કે “જો તારો મિત્ર આટલા માર્ક્સ લાવી શકે તો તું કેમ નહીં?” કે “જો તારી બહેન આટલું સરસ કરી શકે, તો તારે પણ કરવું જોઈએ”, આવાં વાક્યો બાળકના આત્મવિશ્વાસને નુકસાન પહોંચાડે છે અને તેનામાં લઘુતાગ્રંથિ પેદા કરે છે.

અપેક્ષાઓનું દબાણ ન કરો :

બાળક પર તમારી અધૂરી અપેક્ષાઓ કે સપનાઓનું દબાણ ન કરો. તેને પોતાની રીતે વિકસવા દો અને તેની રુચિઓ અનુસાર આગળ વધવા દો. જેમ કે તેને ડોક્ટર કે એન્જિનિયર બનાવવાની જીદ કરવાને બદલે, તેને કંઈ દિશામાં રસ છે તે ઓળખો અને તેને પ્રોત્સાહન

આપો, ભલે તે કલાકાર બનવા માંગતું હોય!

હિંસાનો ઉપયોગ સદંતર ટાળો :

શારીરિક કે મૌખિક હિંસાનો ઉપયોગ ક્યારેય ન કરો. મારપીટ, અપમાનજનક શબ્દો, કે સતત ચીસો પાડવાથી બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર પડે છે. તે ભયભીત, આક્રમક, કે આત્મવિશ્વાસ વિનાનું બની શકે છે. જો બાળક રમકડાં તોડે, તો તેને મારવાને બદલે તેને શાંતિથી સમજાવો કે રમકડાંની કિંમત હોય છે અને તેને સાચવવાં જોઈએ.

ખોટાં વચનો ન આપો :

બાળકને ક્યારેય ખોટાં વચનો ન આપો. જો તમે વચન આપો છો, તો તેનું પાલન કરો. આનાથી તમારા પ્રત્યેનો તેનો વિશ્વાસ જળવાઈ રહેશે. જેમ કે જો તમે તેને પાર્કમાં લઈ જવાનું વચન આપ્યું હોય, તો પછી ભલે તમને કામ હોય, વચન પાળો. જો તમે વચન પાળી ન શકો, તો તેને કારણ સમજાવો અને માફી માંગો.

બાળક સમક્ષ ઝઘડા ટાળો :

માતાપિતા વચ્ચેના ઝઘડા બાળકના માનસ પર ઊંડી અને કાયમી અસર કરે છે. તે અસુરક્ષિતતા, ભય, અને તણાવ અનુભવી શકે છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી બાળકો સમક્ષ ઝઘડા કરવાનું ટાળો અને મતભેદોને શાંતિથી ઉકેલો. જો પતિ-પત્ની વચ્ચે કોઈ મતભેદ હોય, તો બાળકોની ગેરહાજરીમાં તેની ચર્ચા કરો.

સ્કીન ટાઈમનો અતિરેક ન થવા દો :

બાળકને મોબાઈલ, ટી.વી, ટેબ્લેટ કે અન્ય ઇલેક્ટ્રોનિક ગેજેટ્સનો અતિરેક કરવા ન દો. વધુ પડતો સ્કીન ટાઈમ તેની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, સર્જનાત્મકતા, અને સામાજિક કૌશલ્યોને અસર કરી શકે છે. આથી સ્કીન

ટાઈમ માટે નિશ્ચિત મર્યાદા નક્કી કરો (જેમ કે દિવસના એક કલાક) અને તેના બદલે તેને બહાર રમવા, પુસ્તકો વાંચવા, કે બોર્ડ ગેમ્સ રમવા પ્રોત્સાહિત કરો.

અતિશય રક્ષણાત્મક ન બનો :

બાળકને દરેક નાની-મોટી મુશ્કેલીથી બચાવવાનો પ્રયાસ ન કરો. તેને નાની-મોટી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવા દો અને તેમાંથી શીખવા દો. જ્યારે તમે તેને દરેક બાબતમાં રક્ષણ આપો છો, ત્યારે તે સ્વ-નિર્ભર બનતાં નથી અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતાં શીખતાં નથી. જો બાળક સાઈકલ ચલાવતાં પડી જાય તો તેને તરત ઊંચકી લેવાને બદલે, તેને જાતે ઊભા થવા અને ફરી પ્રયાસ કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.

ભૂતકાળની ભૂલોને વારંવાર યાદ ન કરાવો :

જો બાળકે કોઈ ભૂલ કરી હોય અને તેને સુધારી લીધી હોય, તો તે ભૂલને વારંવાર યાદ કરાવીને તેને અપરાધભાવ ન કરાવો. તેને માફ કરો અને આગળ વધવા દો. જેમ કે જો બાળકે એક વાર પરીક્ષામાં ખરાબ દેખાવ કર્યો હોય, તો તેને વારંવાર તે યાદ કરાવીને હતાશ કરવાને બદલે, તેને ભવિષ્યમાં વધુ સારા પ્રદર્શન માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

યાદ રાખો, બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં સમય, ધીરજ, અને અતૂટ પ્રેમની જરૂર પડે છે. તમે જે વાવો છો, તે જ લણો છો. તેથી, સકારાત્મક વાતાવરણ પૂરું પાડીને અને ઉપરોક્ત માર્ગદર્શનનું પાલન કરીને, તમે તમારા બાળકને એક મજબૂત, આત્મવિશ્વાસુ, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર વ્યક્તિ બનાવવામાં મદદ કરી શકો છો. આ એક લાંબી અને સંતોષકારક યાત્રા છે, જેમાં તમારા પ્રયાસો તેના ભવિષ્યને આકાર આપશે.

વાંક કોનો ?

આજકાલ એક ફરિયાદ સાંભળવા મળે છે કે વિદ્યાર્થીઓ જેટલા વર્ગમાં હોય છે તેનાં કરતાં વર્ગની બહાર વધારે હોય છે. કેટલીકવાર લાગે છે કે તેમાં વિદ્યાર્થીઓનો શો વાંક ? શિક્ષક ગંભીર ચહેરો લઈને વર્ગમાં જાય. એક પણ વાર હસે નહીં કે હસાવે નહીં, વિદ્યાર્થીઓને જરા પણ રસ પડે નહીં તો વિદ્યાર્થીઓ વર્ગમાં ન જાય તેમાં તેમનો શો વાંક ?

21મી સદીમાં વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં પડતી મુશ્કેલીઓ

- પ્રબાબેન આર. પ્રજાપતિ

આસિ. પ્રોફેસર - તાપસ શૈક્ષણિક પુનર્વાસ એવમ્
અનુસંધાન સંસ્થા, ડુંગરપુર. મો. ૯૦૧૬૧૪૪૭૬૫

- કૃષ્ણાલકુમાર ૬૬૬૨

આસિ. પ્રોફેસર - ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન
યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ. સુરત. મો. ૮૩૪૪૪૭૧૪૮

વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિની ઓળખ ઈજ્જત અને પ્રતિષ્ઠા છે. વ્યક્તિત્વ એ આચરણ માપન માટેનું એક તત્ત્વ પણ છે. જ્યારે કોઈ કાર્ય કરે છે તો તેનો સીધો પ્રભાવ તેના વ્યક્તિત્વ નિર્માણ અને ઘડતર સાથે જોડાઈ જાય છે. વ્યક્તિત્વ નિર્માણ ને સમજવા માટે ઘણાં બધાં પાસાંઓને સમજવાં જરૂરી છે.

“વ્યક્તિત્વ નિર્માણ એટલે વ્યક્તિનો સમગ્ર વિકાસ જેમાં વ્યક્તિની ભાષા, વિચારો, વર્તન, વર્તાવ, દેખાવ અને આત્મવિશ્વાસને વધુ સકારાત્મક અને સફળ બનાવવાની પ્રક્રિયા છે. આમ તો મોટે ભાગે લોકો એમ માને છે કે વ્યક્તિની અંદર અને બહાર જે ગુણો રહેલા છે તેનો વિકાસ કરવો એને વ્યક્તિત્વ નિર્માણ કહી શકાય. આ વાત પણ ખોટી નથી.

“વ્યક્તિત્વ નિર્માણ એ વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિથી અલગ ઓળખ આપે છે”

વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં આંતરિક પાસાંઓ, બાહ્ય પાસાંઓ, મૂલ્ય આધારિત વિકાસ અને સામાજિક વિકાસ સંકળાયેલ છે. આમ જોઈએ તો આ તેનાં મુખ્ય પાસાંઓ કહેવામાં આવે છે. જેમાં સમાહિત બાબતો આ મુજબ હોય છે. આંતરિક પાસાંઓ જેમાં વ્યક્તિના વિચારો, તેના દ્વારા ઉદ્ભવેલા ભાવો, આત્મ-વિશ્વાસ, વ્યક્તિના સંસ્કારો અને તેમાં રહેલા ચિંતનનો સમાવેશ થાય છે.

બાહ્ય પાસાંઓમાં વ્યક્તિનું વર્તન, ભાષા, સ્વરૂપ અને તેની વ્યક્ત કરવાની રીત કે કૌશલ્યોનો સમાવેશ થાય છે. મૂલ્ય આધારિત વિકાસ માટે તેનામાં રહેલા ગુણો જેવા કે નૈતિકતા, શ્રમ પ્રેમ અને ઈમાનદારીનો સમાવેશ થાય છે. સામાજિક વિકાસનાં મુખ્ય પાસાંઓની વાત કરીએ તો તેમાં સંબંધ બાંધવાની કળા હોય તે જરૂરી છે. વ્યક્તિમાં સંબંધ બાંધવાની કળા હોવી જરૂરી છે. સાથે સાથે તેનામાં

સંવાદ કરવાની કુશળતા હોવી પણ ખૂબ જરૂરી છે.

આજના આધુનિક સમયમાં વ્યક્તિગત સ્વરૂપો અને તેના પ્રમાણો સતત બદલાતાં રહ્યાં છે. આ બદલાવ વ્યક્તિનાં રહેણીકરણી, સ્વભાવ અને કાર્ય પર જોવા મળે છે. જેથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે વ્યક્તિત્વ ઘડતર પર તેની કેવાં અસરો અને પડકારો જોવા મળે છે.

વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં આધુનિક પડકારો:

આધુનિક-આજના યુગમાં વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે ઘણા પ્રકારના અવરોધો અને અડચણો ઊભાં થયાં છે. આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે બદલાતી જીવનશૈલીએ મનુષ્ય જીવનને કેટલું પ્રભાવિત કર્યું છે. મનુષ્ય સમાજ જાણે તકનીકી સાધનો પર જ આધારિત બની ગયો હોય એમ લાગે છે. આ સમસ્યાઓના કારણે મનુષ્યો શારીરિક માનસિક સામાજિક અને તકનીકી સ્તરે પડકારોનો સામનો કરે છે. આવા જ કેટલાક પડકારો અહીંયાં દર્શાવેલ છે.

- 1. Digital Addiction:** આજના સમયમાં માનવી પોતાનો મોટા ભાગનો સમય ગેજેટ સાથે વિતાવે છે. જેના માધ્યમે તે આખો દિવસ કે પોતાનો મોટાભાગનો સમય સોશિયલ મીડિયા, વીડિયો ગેમ વગેરે પર પસાર કરે છે. આમ કરવાથી તેનાં આત્મ-વિશ્વાસ, સંબંધો અને ધ્યાનક્ષમતા પર અસર પડે છે. આમ તેની અંદર નકારાત્મકતા પગપેસારો કરે છે અને તેના વ્યક્તિત્વ પર વાર થાય છે.
- 2. માનસિક તનાવ અને ચિંતા :** માનસિક તનાવ આજના સમયમાં સૌથી સામાન્ય અને વધુ જોવા મળતી સમસ્યા છે. આજનો સમય સ્પર્ધાઓનો સમય કહેવામાં આવે છે. સ્પર્ધાઓના કારણે જીવનશૈલી બદલાઈ છે અને તેની સાથે સાથે તેના પ્રભાવો

અભ્યાસ પર જોવા મળ્યા છે. ધંધાકીય દબાણો અને અનિશ્ચિતતાઓના કારણે તણાવની સમસ્યાઓ વધુ વધુ વકરતી જાય છે.

3. **સામાજિક જોડાણથી દૂર થવું (Social Isolation) :** આજનો સમય આભાસી દુનિયા તરફ વધારે નમેલો જોવા મળે છે. લોકો એકબીજાને પ્રત્યક્ષ મળવા કરતા વર્ચ્યુઅલ મળવામાં વધારે રુચિ બતાવે છે. વર્ચ્યુઅલ વિશ્વની વધતી જતી પ્રવૃત્તિઓને લીધે હકીકતના સંબંધો નબળા પાડ્યા છે. પરિણામે વ્યક્તિ એકલતા અનુભવે છે અને ડિપ્રેશન તરફ ઢળી શકે છે.
4. **આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો (Low self Esteem) :** આજનો યુવા વર્ગ હોય કે આધેડ વયની વ્યક્તિઓ, બધાં પોતાનો મોટાભાગનો સમય સોશિયલ મીડિયા પર વધુ વિતાવે છે. તેઓ સમજે છે કે જે કાલ્પનિક દુનિયા છે તેવી જ વાસ્તવિક દુનિયા છે. ખોટા કાલ્પનિક જીવનની અપેક્ષાઓનો વાસ્તવિક જીવનમાં સામનો કરવાથી તેઓ ડરતા હોય છે અને માટે જ તેમનો આત્મવિશ્વાસ ઘટે છે. નવાં નવાં જોખમો લેવાની કુશળતાનો નાશ થાય છે.
5. **મૂલ્યો કેળવવામાં પછાતપણું :** મૂલ્યો દરેક વ્યક્તિની ઓળખ છે તેમનો પરિચય મૂલ્યોથી થાય છે, માટે જ મૂલ્યોને વ્યક્તિત્વમાપનનું એક સાધન કહેવાય છે. આજના સમયમાં વર્ચ્યુઅલ વસ્તુઓ અને આભાસી જીવનની કલ્પનાના કારણે મૂલ્યોમાં ઊણપ જોવા મળી રહી છે જેના કારણે સંસ્કારો નૈતિકતા અને સાહસ જેવા ગુણો, ન માત્ર લોકોમાં બાળકોમાં પણ જોવા મળે છે. બાળકોમાં મૂલ્યોની ઊણપના કારણે ઘણી આડઅસરો જોવા મળે છે.
6. **ભવિષ્ય વિષે અનિશ્ચિતતા :** વિવિધ ક્ષેત્રોની સંભાવના વચ્ચે બાળકોને યોગ્ય દિશા પસંદ કરવામાં મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. બાળકને કયા ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવવી એ તે નક્કી કરી શકતો નથી કારણ કે તે એક જ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતો નથી. શોખ અને વ્યવસાય વચ્ચેનો તફાવત તે સમજી શકતો નથી અને એટલે જ કદાચ આ સમસ્યા

ગંભીર બનતી જાય છે.

7. **શારીરિક નિષ્ક્રિયતા :** બદલાતા જતા સમયની સાથે વ્યક્તિની જીવનશૈલી પણ બદલાઈ રહી છે. આ બદલાતી શૈલીના કારણે જીવન અસ્તવ્યસ્ત થતું જાય છે. અભ્યાસ કે શારીરિક કસરત કે મનોરંજન માટે સમય મળતો નથી. આ બધાંની સીધી અસર વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય પર થાય છે.
 8. **ભાષા અને સંવાદના અવરોધો :** વૈશ્વિકીકરણના કારણે આજે આખું વિશ્વ એકબીજા સાથે જોડાયેલ રહે છે. જેથી ભાષાઓ અને સંસ્કૃતિઓ વચ્ચે સંવાદ સ્થાપિત કરવો મુશ્કેલ અને કઠિન બને છે.
વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં આધુનિક પડકારોને સમજતા એવું લાગે છે કે ભવિષ્યને સુગમ્ય બનવવા માટે કેટલાક માર્ગો સુનિશ્ચિત કરવા ખૂબ જરૂરી છે.
- આધુનિક પડકારોના ઉકેલ માટે સૂચન :**
- વ્યક્તિએ સમયસર અને ટેકનોલોજીનો નિયમિત ઉપયોગ કરવો જોઈએ જેથી વિચારોમાં વૈવિધ્ય જોવા મળે.
 - વ્યક્તિના જીવનને તણાવમુક્ત કરવું ખૂબ જરૂરી બની ગયું છે એટલે મેડિટેશન અને યોગ દ્વારા તણાવને નિયંત્રિત કરી ઊર્જાશીલ બનવવા ખૂબ જરૂરી છે.
 - વ્યક્તિએ આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે સકારાત્મક વિચાર કરવા જોઈએ અને આ વિચારોનો આધાર બનાવીને તેનું મનોબળ વધારવું જોઈએ.
 - વ્યક્તિત્વ નિર્માણનો આધાર સામાજિકીરણ પર છે અને તે માટે વ્યક્તિમાં સંવાદ કુશળતા હોવી ખૂબ જરૂરી છે. માટે વ્યક્તિએ પોતાનામાં સંવાદ કુશળતા વિકસાવવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.
 - હતાશા નિરાશાથી દૂર રહેવા અને જીવનને મંગલમય તથા આનંદિત બનવવા માટે વ્યક્તિની જીવનચર્યા અને ફિઝિકલ એક્ટિવિટી ખૂબ મહત્વ ધરાવે છે. વ્યક્તિએ આ બંને માટે નિયમિત સમય ફાળવવો જરૂરી છે.

વ્યક્તિત્વની ખિલવણીમાં શિક્ષકની ભૂમિકા



- શૈલી પરીખ

૧૦ નટેશ્વર ફ્લેટ, મધુપૂરી ફ્લેટની પાછળ,
પાલડી, ભદ્રા, અમદાવાદ.
મો. ૯૯૧૩૫૭૩૦૮૮

શિશુ જ્યારે ત્રણ વર્ષનું થાય એટલે માતાપિતા તેને શાળામાં પ્રવેશ કરાવે છે શાળા એ બાળકનું બીજું ઘર કહી શકાય અને 'શિક્ષક' શબ્દને સુંદર રીતે સમજીએ તો શિશુ માટે ક્ષણનોય વિચાર કર્યા વિના શિશુને સુંદર કર્મ કરવાની પ્રેરણા આપતી વ્યક્તિ એટલે શિક્ષક. આજનું બાળક આવતીકાલનો સુંદર નાગરિક બને તેની જવાબદારી પ્રભુએ માતા-પિતાને કુદરતી રીતે સોંપી હોય છે પરંતુ બાળકના ઘડતરમાં માતાપિતા જેટલું જ યોગદાન તેના શિક્ષકોએ સ્વયં સ્વીકાર્યું હોય છે.

આધુનિક સમયમાં વિવિધ ક્ષેત્રે સુંદર રીતે કાર્યરત એવાં માતાપિતા બાળકને માટે યોગ્ય શાળા શોધે છે અને શાળાના સંચાલક એ બાળકોને યોગ્ય શિક્ષણ સહ સંસ્કાર મળે તે માટે યોગ્ય શિક્ષકોની પસંદગી કરે છે. માતાપિતા પોતાના ધંધા વ્યવસાયમાં કેટલાં વ્યસ્ત હોય છે તથા બદલાતા સમય પ્રમાણેની શિક્ષણ પદ્ધતિ સાથે તાલમેલ કરવો ઘણીવાર માતાપિતાને અઘરો પડે છે તેથી બાળકના શિક્ષણની મોટાભાગની જવાબદારી શાળા અને શિક્ષકોએ બાળકોમાં ભણતર માટે સ્વયં શિસ્તનાં બીજ રોપી પ્રારંભથી જ હકારાત્મક વાતાવરણનું સર્જન શાળામાં કર્યું હોય છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિનો પૌરાણિક સમયનો અભ્યાસ કરીએ તો જાણવા મળે છે કે આશ્રમ વ્યવસ્થા ગુરુકુળ પદ્ધતિમાં બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યારથી તેને ગુરુકુળમાં મોકલવામાં આવતું. આશ્રમમાં શક્ષણની સાથે જીવન ઉપયોગી વાતોનો અભ્યાસ પણ ગુરુ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને કરાવવામાં આવતો. ભારતમાં અંગ્રેજોના આગમનથી શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ખૂબ બદલાવ આવ્યા. આઝાદીના સમયે ગાંધીજીએ પણ આશ્રમ જીવનમાં લોકોને સંગઠિત કરી શિક્ષણ અને જીવન ઉપયોગી અભ્યાસનું મહત્ત્વ

સમજાવ્યું. આજે પણ ગાંધીજી દ્વારા સ્થાપિત લોકભારતી ગ્રામભારતી તથા ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસ સાથે રેંટિયો કાંતવા, સ્વાશ્રય ખેતીકામ, સ્વાસ્થાના પાઠ વ્યક્તિત્વ વિકાસની ભાવનાથી શીખવવામાં આવે છે. આધુનિક સમયમાં ટેકનોલોજીના વિકાસ અને વધુ પડતા ટેકનોલોજીના ઉપયોગના કારણે ભારતીય બાળકો અને તેમના માતા-પિતા વચ્ચે સંવાદનો સેતુ મર્યાદિત બની ગયો છે. બાળક સવારના ૬ કલાક શાળાએ જાય છે. શાળાએથી આવી બાળક પોતાની ઈતર પ્રવૃત્તિ દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં સમય વિતાવે છે અને સાંજે માતાપિતા સાથે ભોજનવેળા માતાપિતા સાથે વિતાવે છે. મર્યાદિત સમયના કારણે ઘણીવાર પોતાને મૂંઝવતી બાબતોની ચર્ચા બાળક માતા-પિતાના બદલે ઘણીવાર ઘરના વડીલો અથવા શાળાના શિક્ષકો સાથે કરતો જોવા મળે છે. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના અનુકરણથી વિવિધ શાળાઓમાં બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સંસ્કાર ઘડતર માટે સાયકોલોજી વિષયના શિક્ષકોની નિમણૂક કરવાનું ચલણ વધ્યું છે. અભ્યાસના મૂંઝવતા પ્રશ્નો સિવાય જીવન ઘડતરના યોગ્ય પાઠ બાળકને શીખવી શકાય તે માટે શાળામાં કાર્યરત વર્ગ શિક્ષકોને ખાસ તાલીમ આપવામાં આવે છે.

આધુનિક સમયમાં નવી શિક્ષણ નીતિના અમલ કરતી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં અભ્યાસની સાથે સાથે વ્યક્તિત્વ વિકાસનાં પરિબલો પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે શહેરની શાળામાં અભ્યાસ કરતાં બાળકોને અઠવાડિયામાં એકવાર યોગાભ્યાસ રમતના વર્ગો કલાનું શિક્ષણ તથા પુસ્તક વાંચન દ્વારા વ્યક્તિત્વ વિકાસના પાઠ ભણાવવામાં આવે છે. ભાષાના શિક્ષણમાં મહાનુભાવોના જીવનચરિત્રની ચર્ચા, નિબંધલેખન,

કવિતા-લેખન દ્વારા બાળકોને પ્રેરણાદાયી વાતો શીખવતાં શીખવતાં આજની શાળાઓ અને શિક્ષકો બાળકોને આવતીકાલે આવનાર પડકારોનું સમાધાન શીખવે છે.

અંગ્રેજોના સમયે ચોક્કસ પ્રકારની કડક શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં માત્ર પુસ્તકના જ્ઞાન ઉપર આધારિત શિક્ષણમાં હાલ બદલાવ આવ્યા છે ત્યારે બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે તથા બાળકોમાં સદ્ગુણો ખીલે તે માટે શિક્ષણ વ્યવસ્થા પણ બદલવામાં આવી છે. એક સમયે કાળા પાટિયા પર ચોક દ્વારા કરાવાતા અભ્યાસને હાલ શિક્ષણ દ્વારા શિક્ષણને રસપ્રદ બનાવવા માટે ખેતીકામ, સીવણ, ચિત્રકળા, ગાયન, નાટક, વાતલેખન, કવિતા, જોડકણાં લેખન જેવી પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવે છે. ઘણી શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને જૂથમાં અભ્યાસ કરાવાય છે તથા નાનાં મોટાં બાળકોના વર્ગને ભેગો કરી અમુક વિષયની તાલીમ આપવાની પદ્ધતિ પણ પ્રયોગાત્મક શિક્ષણના ભાગરૂપે શિક્ષકો કરે છે.

શિક્ષણ પ્રત્યે બાળકોની રસ રુચિ જળવાઈ રહે અને આજનું બાળક આવતીકાલનો જવાબદાર નાગરિક બને તે માટે આજની શાળાઓ અને શિક્ષકો સતત કાર્યરત છે પહેલાના સમયમાં એવું કહેવાતું હતું કે “એક માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે” તથા શિક્ષક માટે ગુરુ ગીતામાં કહેવાયું છે કે,

“ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ,
ત્વમેવ બંધુશ્ચ સખા ત્વમેવ,
ત્વમેવ વિદ્યા ચ દ્રવિણં ત્વમેવ,
ત્વમેવ સર્વમ્ મમ દેવ દેવ”

આજના શિશુગણે આ શ્લોકના ભાવાર્થને સંપૂર્ણ રીતે પોતાના જીવનમાં વણી લીધો હોય તેવું દેખાય છે કારણ કે શાળાને આજનાં બાળકો ખરેખર પોતાના ઘર જેવું અનુભવે છે તથા મોટાભાગનાં બાળકો પોતાના શિક્ષકો સાથે અભ્યાસની સાથે સાથે જીવનને લગતા પ્રશ્નોની પ્રાથમિક ચર્ચા પણ કરે છે. બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં શાળા અને શિક્ષકનું સ્થાન અને મહત્ત્વ હંમેશા મોખરે હતું અને રહેશે. રવીન્દ્રનાથ ટાગોર, ગાંધીજી, શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી વિવેકાનંદ, જે. કૃષ્ણમૂર્તિ, ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ સૌના જીવન વિશે વાંચીએ તે પરથી પણ પ્રેરણા મળે છે કે વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં શિક્ષકો અને શાળાઓની ભૂમિકા ખૂબ મોટી છે. શૈક્ષણિક સંસ્થાને ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વિદ્યા મંદિરનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શિક્ષણરૂપી સમુદ્રના નાવિક સમા શિક્ષકો અને નૈયા સમવિદ્યામંદિર થકી વિદ્યાર્થીઓના સંસ્કાર સહિત સર્વાંગી ઘડતર દ્વારા સમાજને ઉત્કૃષ્ટ વ્યક્તિત્વ ધરાવતા ભાવિ નાગરિકો પ્રાપ્ત થશે.

પંચકોશનું મહત્ત્વ

“અન્નમય દેહં પ્રાણમય બલમ્, મનોમય ભાવનામ્ ।

’વિજ્ઞાનમય બુદ્ધિ, આનન્દમય સ્વભાવમ્ ॥

પञ्चकोष समन्विता विद्यार्थी, सम्पूर्ण मानव भवति ।

(અન્નમયથી શરીર, પ્રાણમયથી બળ, મનોમયથી ભાવના, વિજ્ઞાનમયથી બુદ્ધિ અને આનંદમયથી સ્વભાવનો વિકાસ થાય છે. પંચકોશના સમન્વયથી વિદ્યાર્થી સંપૂર્ણ માનવ બને છે.)

વ્યક્તિત્વ નિર્માણના આધુનિક પડકારો



- સાગર એ. ગાંધી
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર
પાંડેસરા બી.એડ્. કોલેજ, સુરત.
મો. ૯૯૭૪૭૯૧૧૧

હું મારા મન સાથે ઘણીવાર આ વિષય પર મંથન કર્યા કરું છું કે ઈ.સ. 2011 અને 2020 પછીના સમયમાં કેવો હરણફાળ બદલાવ આવ્યો છે. કેમ હું આ રીતે વિચારતો હોઈશ! આવો સમજાવું... 2011 પહેલાના સમયમાં (specifically India) મારા અનુભવ મુજબ દરેક વ્યક્તિ એક નોર્મલ એવું જીવન વ્યતીત કરતી હતી. હરીફાઈ અને દેખાદેખીમાં પણ જાણે સકારાત્મકતા હતી. કોઈક સફળ વ્યક્તિત્વને જોઈને તેની સરાહના કરતી અને તેના જેવું બનવાની ખેવના રાખતી હતી. પછી શું.. 2011/12 માં મોબાઈલ ફોનનું ચલણ આવ્યું. અન્ય દેશો અને પશ્ચિમી સંસ્કૃતિથી હર કોઈ માહિતગાર બનવા લાગ્યું અને અનુકરણ કરવા લાગ્યું. અંશતઃ વ્યક્તિત્વ અને વર્તનમાં ફેરફાર થવા લાગ્યા. ત્યારબાદ 2020 દરમિયાન કોરોના અને લોકડાઉન દરમિયાન તો બાળકો પણ ફોનના આદી બન્યાં. આજકાલનાં બાળકોમાં દરેક બાબત માટે ઉમરથી વધુ સમજ જોવા મળે છે. બાળકો જાણે કે ફોરવર્ડ બન્યાં છે. નાનું એવું બાળક પણ પટપટ ફોન ચલાવે છે, તો vlogging કરે છે, તેમજ પોતાની નામના સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ પ્રસ્થાપિત કરે છે. નાની એવી ઉમરથી જ કમાણી શરૂ કરી દે છે. આ સઘળું 2011 પહેલાં ઘણું ઓછું જોવા મળતું જે હવે વ્યાપી અને સામાન્ય બન્યું છે. વ્યક્તિત્વ નિર્માણનાં આધુનિક પરિબળોને સમજતાં પહેલાં આપણે વ્યક્તિત્વની સંકલ્પના સમજવી અત્યંત આવશ્યક છે.

વ્યક્તિત્વ એટલે શું?

બાળકના જીવનનો આરંભ કોરા કાગળ જેવો હોય છે. જેમ-જેમ સમય પસાર થાય છે, તેમ-તેમ એ પાનાં પર જીવનનાં અનુભવો, સંસ્કાર, શૈક્ષણિક ઘડતર, સમાજના અસરકારક તત્વો અને ટેકનોલોજી જેવી બાબતો લખાતી

જાય છે. તે જ રીતે બાળકનું વ્યક્તિત્વ ઘડાય છે. વ્યક્તિત્વ એટલે માત્ર બુદ્ધિ, દેખાવ કે વર્તન નહિ, પરંતુ વ્યક્તિનું સમગ્ર આંતરિક વિશ્વ - વિચારો, લાગણીઓ, વિચારધારા અને તેમને વ્યક્ત કરવાનાં માધ્યમો.

વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિની અંદર રહેલા ગુણો, વલણો અને આચરણોની સમજૂતી છે. તે શૈશવાવસ્થામાં ઘડાય છે અને સમય સાથે વિકસે છે. વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં હિન્દુ દર્શન મુજબ પણ ત્રણ ગુણો (સત્વ, રજસ, તમસ)નો સમાવેશ થાય છે. પાશ્ચાત્ય મનોચિકિત્સક જેમ કે ફ્રોઈડ, એડલર, યુંગ વગેરેએ પણ વ્યક્તિત્વના સ્તરો, અચેતન મન અને જીવનના અનુભવોના પ્રભાવ વિશે ઘણું લખ્યું છે. બાળપણની અનુભૂતિઓ અને વાતાવરણ વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં કેન્દ્રસ્થાન ધરાવે છે.

આધુનિક યુગ અને વ્યક્તિત્વ નિર્માણ

આજના આધુનિક યુગમાં સામાજિક, આર્થિક અને ટેકનોલોજીકલના સંદર્ભે જે પરિવર્તનો સર્જ્યાં છે, તેને લીધે બાળકનાં પોષણ અને ઘડતરની પરંપરાગત પદ્ધતિઓ હવે અપર્યાપ્ત હોય તેવું લાગી રહ્યું છે. આધુનિક યુગમાં બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતર સામે કયા પડકારો ઊભા થયા છે, તેઓ કેવી રીતે અસર કરે છે અને તેનું સમાધાન શું હોઈ શકે? તે અંગે ચર્ચા કરતાં પહેલાં કેટલાક પ્રશ્નો આજનાં મોડર્ન માતાપિતા માટે રજૂ કરું છું.

1. શું તમારા માટે વ્યક્તિત્વ એ માત્ર શારીરિક ઘટના છે?
2. શું તમે જાણો છો કે વ્યક્તિત્વ દ્વારા જ શ્રેષ્ઠ પરિવાર અને શ્રેષ્ઠ રાષ્ટ્રનું નિર્માણ થાય છે?
3. શું તમે બાળકને કદી ચારિત્ર્ય ઘડતરની પૌરાણિક કથાઓ કહી સંભળાવી છે?
4. શું તમે બાળકને ભારતની પ્રાચીન કુટુંબ પરંપરાની

વાતો સંભળાવી છે?

થોડા દાયકા પહેલાં બાળપણ એટલે રમવા, કુદરત સાથે જીવવું, વાર્તાઓમાં જગત જોવું, કુટુંબનાં સભ્યો સાથે જીવંત શિક્ષણ મેળવવું હતું. આજે શહેરોમાં એવું દૃશ્ય ભાગ્યે જ જોવા મળે. બાળપણ હવે વર્ચ્યુઅલ દુનિયામાં ખોવાઈ રહ્યું છે.

બાળકને જે પહેલાં મળતું હતું - સંબંધ, સમય, સમજ - તે હવે “સ્ક્રીન, સ્કોર અને સ્પર્ધા”થી બદલાઈ ગયું છે. આજના આધુનિક યુગમાં થયેલા ઊંડા અને ઝડપી પરિવર્તનથી માતાપિતાઓએ બાળકના વ્યક્તિત્વ નિર્માણના વિવિધ પડકારોનો સામનો કરવો આવશ્યક છે.

વ્યક્તિત્વ નિર્માણના આધુનિક પડકારો

1. **ડિજિટલ વિશ્વ અને સ્ક્રીન સંસ્કૃતિ :** મોબાઈલ, ટેબ્લેટ, ટીવી અને સોશિયલ મીડિયાની અસરથી બાળકો અને યુવાઓની વાસ્તવિક જીવનમાં રુચિ ઘટી છે. વર્ચ્યુઅલ દુનિયામાં નકલ, દંભ અને દૃશ્ય આધારિત માન્યતાઓ વિકસી છે. બાળકો તેમજ યુવાનોમાં આત્મવિશ્વાસ, પ્રતિભા, સહાનુભૂતિ જેવી ભાવનાઓ વિકસતાં અટકી છે.
2. **શિક્ષણ પ્રણાલીનું વધતું દબાણ :** માર્ક્સ તથા પરિણામ આધારિત શૈક્ષણિક માળખું વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં અવરોધ ઊભો કરે છે. ગોખણપટ્ટી આધારિત અભ્યાસમાંથી સ્વતંત્ર વિચારશક્તિ પીછેહઠ કરે છે. સ્પર્ધાત્મક ધોરણ બાળકને સ્વ-મૂલ્યાંકનથી વધુ સરખામણી તરફ દોરી જાય છે.
3. **પરિવારમાં સમયની અછત :** માતા-પિતા બંને નોકરિયાત હોય તો બાળક માટે લાગણીસભર સંબંધો અને માર્ગદર્શનનો અભાવ રહે છે. પરિવારના સભ્યો વચ્ચેનો સંવાદ ઓછો થાય છે, જે બાળમનને અસુરક્ષિત બનાવે છે. સંયુક્ત પરિવારોના વિખંડનથી સંસ્કાર, સામાજિકતા અને અનુશાસન ઘટી રહ્યું છે.
4. **સામાજિક માધ્યમો (Social Media) અને પ્રમાણભૂતતા માટેનું દબાણ:** “લાઈક્સ” અને

“ફોલોઅર્સ” આધારિત સ્વીકૃતિની શોધ વ્યક્તિત્વને નકલી દિશામાં દોરી જાય છે. સ્માર્ટ ઈમેજની પાછળ વાસ્તવિક “આઈડેન્ટિટી ક્રાઈસિસ” વિકસે છે. મોટાભાગના યુવાનો પોતાના આત્માને ઓળખવા કરતાં પોતાનું “પ્રદર્શન” ઘડવામાં વ્યસ્ત રહે છે.

5. **માનસિક સ્વાસ્થ્યના પડકારો :** ટેન્શન, ડિપ્રેશન, ઍંગઝાઈટી જેવી સ્થિતિઓ અપરિપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનું પરિણામ છે. બાળકો ઘણીવાર શાંત, પીડાદાયક સ્થિતિઓ ધરાવે છે જે ધીમે ધીમે વ્યક્તિત્વને અસ્થિર બનાવે છે.
6. **સંસ્કાર અને મૂલ્યશિક્ષણનું સ્થાન :** આધુનિકતાની દોડમાં સંસ્કાર અને નૈતિક મૂલ્ય ઓગળી રહ્યાં છે. બાળપણમાં મળતાં શિસ્ત, પ્રામાણિકતા, સહકાર, સંયમ, શ્રદ્ધા જેવા સંસ્કારો વ્યક્તિત્વ નિર્માણનો પાયો બની રહે છે. પરિચિતો, શિક્ષકો અને મોટા લોકોના વર્તનનું - બાળક અનુકરણ કરે છે.
7. **સરખામણી અને સ્પર્ધા :** આધુનિક યુગમાં બાળકની સતત સરખામણી થાય છે. પરિવાર તથા સમાજના લોકોના દબાણમાં રહેતું બાળક પોતાનાથી આગળ પડતા દરેકને એક સ્પર્ધક તરીકે જુએ છે. બાળકનો સ્વભાવ સ્પર્ધાવાળો બાની જાય છે. અને તે પોતે હંમેશાં અન્યોની સાથે પોતાને સરખાવ્યે રાખે છે. પરિણામે બાળકનું વ્યક્તિત્વ ખિન્નતા ભર્યું નિર્માણ થાય છે.

બાળકોમાં રહેલી ક્ષમતાઓને ઉજાગર કરવી હોય તો :

- તેમને સાંભળો.
- તેમનો વિશ્વાસ જીતો.
- તેમને આત્મનિર્ભર બનવા દો.

વ્યક્તિત્વ નિર્માણ માટેનાં અસરકારક પરિબળો

1. **પેરેન્ટિંગ શૈલી :** સરખામણીવાળી વાલીપણાની શૈલી વ્યક્તિને દબાણનો અનુભવ કરાવે છે. વધુ પડતી પરવાનગી આપતી શૈલી બેજવાબદાર

વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરે છે. સંતુલિત વાલીપણાની શૈલી (પ્રેમ અને શિસ્ત બંને માટે) સર્વાંગી વિકાસ માટે ઉત્તમ છે.

2. **શિક્ષકોની ભૂમિકા :** શિક્ષક માત્ર માહિતી આપનાર નહિ પણ ઘડવૈયો હોવો જોઈએ. શિક્ષકનું વ્યક્તિત્વ પણ શાળાના વાતાવરણમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે મોડેલ બને છે. સહાનુભૂતિ, સહયોગ અને માર્ગદર્શન શિક્ષકના અભિગમમાં હોવા જોઈએ.
3. **મિત્રમંડળ અને સમાજ :** સારા મિત્રોની પસંદગી વ્યક્તિત્વને ઉત્તમ માર્ગ પર દોરી શકે છે. સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ વ્યક્તિત્વના સમતોલ વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

વ્યક્તિત્વ નિર્માણના આધુનિક પડકારો અંગેના ઉકેલો

1. **પેરેન્ટિંગ દૃષ્ટિકોણમાં બદલાવ :** બાળકો સાથે નિયમિત વાતચીત કરવી, સમય વિતાવવો. બાળકોના પ્રશ્નોને અવગણવાનું નહિ, સમજદારીપૂર્વક જવાબ આપવો. પસંદગીઓ આપવી, પણ દિશાસૂચન અવશ્ય આપવું.
2. **શિક્ષણમાં ભાવનાત્મક અને નૈતિક શિક્ષણનો સમાવેશ :** સહાનુભૂતિ, ધૈર્ય, પરોપકાર, સહકાર વગેરેનાં અભ્યાસ-માધ્યમો વધારવાં. “લાઈફ સ્કલ્સ” શિક્ષણને પદ્ધતિશીલ બનાવવું.
3. **ડિજિટલ સિસ્ટમ પર નિયંત્રણ :** સ્ક્રીન ટાઈમ માટે ઘરમાં નિયમન હોય. અંગત વાટાઘાટ અને રિયલ કનેક્શનને પ્રોત્સાહન આપવું.
4. **સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવું :** વાંચન, લેખન, ચિત્રકલા, સંગીત, નાટ્યકલા દ્વારા સ્વ-અભિવ્યક્તિ વધે છે. રમતગમતમાં ટીમવર્ક અને લીડરશિપ ઘડાય છે.
5. **આધ્યાત્મિક અને ચિંતનમય ઘડતર :** યોગ, ધ્યાન, પ્રાર્થના જેવાં સાધનો આંતરિક શાંતિ અને સંતુલન આપે છે. સંયમ અને આત્મવિશ્વાસના વિકાસ માટે ઉપયોગી.

શિક્ષણ અને સમાજ - ભૂમિકા અને જવાબદારી

1. **શિક્ષકોના વર્તનનો પ્રભાવ :**

- શિક્ષક માત્ર વિષયજ્ઞ નહિ, પણ જીવનઘડવૈયા હોય.
- બાળકની ક્ષમતા અંગે તેના કરતાં પણ વધારે વિશ્વાસ શિક્ષક ધરાવે ત્યારે આશ્ચર્યજનક પરિણામો મળે છે.

ભારતના પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ તેમની આત્મકથા ‘Wings of Fire’માં લખે છે કે સ્કૂલના શિક્ષકે તેમને સાયન્સ તરફ દોરી દીધા. તેમને એમ લાગ્યું કે “તમે કરી શકો છો” એ વાક્યએ તેમને એક ઉડાન આપી.

2. **સામાજિક માળખું અને સમર્થન :**

- નાના નાના કસબાઓ, શાળાઓ અને પરિવારોએ સંતુલિત વાતાવરણ ઊભું કરવું.
- બાળકોમાં સામાજિક જવાબદારી માટે પ્રેરણા આપવી - જેમ કે વૃદ્ધાશ્રમ મુલાકાત, વૃક્ષારોપણ, ગૌશાળા સેવા.

જેમ ખનિજમાંથી હીરો ઘડાય છે, તેમ પિંડમાંથી પ્રતિભા ઘડવા “તપસ્યા” જેવી પ્રક્રિયા જરૂરી છે. “માતાપિતાની સંવેદના, શિક્ષકોની દૃષ્ટિ, સમાજનો સહકાર અને બાળકની અંદરની જિજ્ઞાસા” - આ ચાર તત્ત્વો જ્યાં મળે ત્યાં એવું વ્યક્તિત્વ ઘડાય કે જે સમાજને અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જઈ શકે.

આધુનિક યુગે ઝડપથી જીવનને બદલ્યું છે, પણ વ્યક્તિત્વનાં મૂળ તત્ત્વો સ્થિર રહ્યાં છે. આજે જો બાળક કે યુવાન યોગ્ય દિશામાં આગળ ન વધી શકે તો તે સામાજિક, વ્યક્તિત્વગત અને વ્યાવસાયિક ધોરણે પાછળ પડી શકે છે. આવા સમયે પરિવારમાં પ્રેમભર્યું વાતાવરણ, શાળામાં સમજદારીયુક્ત માર્ગદર્શન અને સમાજમાં મૂલ્યસભર સહયોગ મળવો મહત્વપૂર્ણ છે. વ્યક્તિત્વ ઘડતરની યાત્રા સંવેદનાથી શરૂ થાય છે, દૃઢ નિર્ધારથી આગળ વધે છે અને આત્મજ્ઞાનથી પરિપૂર્ણ બને છે. આવતી પેઢીના પુષ્પ અને સંવેદનશીલ નાગરિકો ઘડવા આપણે સહજ રીતે જવાબદારી વહેવી પડશે.



ગીતા ઉપરથી સમજાએ પ્રજાના મનમાં દુર્યોધન તરફની છાપ અને યુધિષ્ઠિર તરફની છાપ. વિચાર, વાણી, વર્તન, રીતભાત, દેખાવ વગેરેથી જે વ્યક્તિ સારી છાપ પાડે તેને વ્યક્તિત્વ કહે છે, સામાજિક ઉદીપન મૂલ્યને તેઓ વ્યક્તિત્વ ગણે છે. ટૂંકમાં અર્જુન સારો, દુર્યોધન ખોટો, એમ સમજવું તેવો વ્યક્તિ વિશેનો ખ્યાલ તે વ્યક્તિત્વ કહેવાય છે. ગ્રીક પ્રજા નાટ્ય કળાની શોખીન હતી પરંતુ એ જમાનામાં મેકઅપની કળા આજના જેટલી વિકસિત ન હતી તેથી સંવાદ, મેકઅપ કે પોષાકથી પાત્રની ઓળખ અધૂરી રહેતી. પાત્રના જેવા દેખાવા ગ્રીક કલાકારો મોં પર બુરખો પહેરતા. રાક્ષસ કે ઋષિ જેવો બુરખો હોય તો પ્રેક્ષકો પાત્રને જલદી ઓળખી લેતા. બુરખો માટે લેટિન ભાષામાં 'Persona' શબ્દ છે. આમ 'Personality' એ શબ્દોત્પત્તિની દૃષ્ટિએ આવેલો પ્રાચીન ગ્રીક ખ્યાલ છે. ગીતા પરથી જોઈએ તો બાળકોમાં વ્યક્તિત્વ જેવું કાંઈ હોય છે ખરું? જો વ્યક્તિત્વ હોય તો એનો વિકાસ કેવી રીતે થાય છે? બાળકોના વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં માબાપ કયા પ્રકારનો પ્રભાવ પાડે છે? બાળકોએ પોતાના વિકાસ માટે અન્ય પરિબળો પર આધાર રાખવો પડે કે સ્વતંત્ર રીતે એમનું વ્યક્તિત્વ વિકસી શકે ખરું? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ શોધવાનો અને એમાંથી ઉદ્ભવતા અન્ય આનુષંગિક પ્રશ્નોનો જવાબ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ તે પહેલાં એક હકીકતનો આપણે સ્વીકાર કરવો રહ્યો. દરેક બાળક સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ છે તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે ઘણા બધા પરિબળો સંયુક્ત રીતે જવાબદાર છે તે ભગવદ્ગીતામાંથી જવાબ મળે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે ગુણ, લક્ષણો, વિશિષ્ટતાઓ સમાન હોય પરંતુ તેનું સંગઠન ભિન્ન રીતે થયું હોય તેથી એક બાળકને બધાં રમાડે છે તો તે બાળક

ગુરુતા અનુભવે છે, પરિણામે વાતોડિયું થાય છે જ્યારે બીજા બાળકને કોઈ ધ્યાનમાં નથી લેતું તો તે શરમાળ ઓછાબોલું અને લઘુતા અનુભવે છે.

શરીરમાં અંગોની સુંડોળતા-બેડોળપણું બુદ્ધિક્ષાની ઉચ્ચતા નિમ્નતાને કારણે વ્યક્તિને એક પ્રકારની ગુરુતા કે વસવસો રહે છે. લોકો પણ વ્યક્તિની સુંદરતા-કુરૂપતા, ઉચ્ચ-નિમ્ન, બુદ્ધિક્ષાને ધ્યાનમાં રાખી તેની સાથે એ રીતે વર્તન કરે છે આખરે આ બધી બાબતોની હકારાત્મક - નકારાત્મક અસરો વ્યક્તિત્વ પર થાય છે. લોકોનાં અવલોકનો અભિપ્રાયોને કારણે વ્યક્તિ પોતાને માટે ગુરુતા લઘુતા અનુભવે છે, પરિણામે બહુમુખી અને અંતર્મુખી બંને છે.

વ્યક્તિત્વ અને ગીતા :

ગીતા મુજબ માનવપ્રકૃતિનો આધાર રજોગુણ, તમોગુણ અને સત્ત્વગુણ છે. બધી વ્યક્તિઓમાં આ ત્રણ ગુણ સરખા પ્રમાણમાં હોતા નથી. કેટલાક લોકો રજોગુણ પ્રધાન, કેટલાક લોકો તમોગુણ પ્રધાન, અને કેટલાક લોકો સત્ત્વગુણ પ્રધાન હોય છે. આમ ત્રણ ગુણોની માત્રા વધારે ઓછી હોતાં વ્યક્તિત્વ પરિપક્વતામાં તફાવત પડે છે. રજોગુણ પ્રધાન વ્યક્તિ જ્ઞાન પર ભાર આપે છે. તેનું સ્વાસ્થ્ય સારું હોય છે. સત્ત્વગુણી નિર્ભય હોય છે. સત્ત્વગુણીના મનમાં સુખ અને જ્ઞાન પ્રત્યે આસક્તિ થાય છે અને તે કારણે આવી વ્યક્તિ શ્રેષ્ઠ હોવા છતાં જીવનમાં મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે.

રજોગુણી વિવિધ પ્રકારની ક્ષમતાઓ અને તૃષ્ણાઓમાં જકડાયેલ રહે છે. તમોગુણ પ્રધાન વ્યક્તિ અજ્ઞાની હોય છે અને કામમાં બેદરકાર રહે છે તેનામાં જુદા જુદા પ્રકારનાં ભ્રમ અને આળસ વિશેષ હોય છે. જેનામાં ત્રણ ગુણોનો પ્રભાવ હોય તે વ્યક્તિ વાસ્તવમાં પરિપક્વ

નથી હોતી. પરિપક્વતા માટે વ્યક્તિનું ગુણાતીત હોવું જરૂરી છે. ગુણાતીત વ્યક્તિમાં આવાં કેટલાંક લક્ષણો હોય છે, જે પરિપક્વ વ્યક્તિત્વના સંદર્ભે મહત્વનાં ગણાય છે. સુખ દુઃખમાં સમાન રહે, માટી, પથ્થર કે સોનું તેને મન સમાન હોય, પ્રિય-અપ્રિય લાગે તેવા પદાર્થ કે પ્રાણીઓ સરખાં જ સમજે, પોતાની નિષ્ઠા કે પ્રશંસાની તેને કોઈ અસર ન થાય, માન અપમાન જેવું ન લાગે, મિત્ર શત્રુ પ્રત્યે સમાન દૃષ્ટિ રાખે, બધાં જ કાર્યો કરતાં હોવા છતાં વર્તમાન ભાવથી મુક્ત રહે છે.

આમ ગીતા અનુસાર સ્થિરબુદ્ધિ વ્યક્તિમાં જે લક્ષણો હોય તે પરિપક્વ વ્યક્તિમાં હોવાં જોઈએ. સ્થિતપ્રજ્ઞમાં આવાં લક્ષણ હોય છે. સંપૂર્ણ કામનાઓનો ત્યાગ, રાગ દ્રેષ, ભય, ક્રોધ વગેરે આવેગો મુક્ત, શુભ - અશુભ વસ્તુની પ્રાપ્તિથી તેને આંનદ કે દુઃખ થતું નથી. ગીતા અનુસાર પરિપક્વ વ્યક્તિ બધી જ પરિસ્થિતિઓમાં સ્થિર રહે છે.

ગીતા અને વ્યક્તિત્વ ઘડતર ભૂમિકા :

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા માત્ર એક ધાર્મિક ગ્રંથ નથી, પણ જીવન જીવવાનો માર્ગ બતાવતી શાશ્વત જીવનશૈલી છે. જીવનની ઊંડી સમસ્યાઓનું સરળ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સમાધાન તે આપે છે. ગીતા એ વ્યક્તિના અંદરના સ્વરૂપને ઘડવા માટેની આધ્યાત્મિક શાળા છે, જેમાં સંસ્કાર, ધ્યાન, કર્મ અને જ્ઞાનના આધાર પર સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ થાય છે. કર્મયોગ અને જવાબદારી-ભર્યા વ્યક્તિત્વ વિશે ગીતામાં કર્તવ્ય પર ખૂબ ભાર આપવામાં આવ્યો છે. એક શ્લોકમાં કહ્યું છે કે “કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાયના” માણસ ફળની આશા વિના કર્મ કરે. આવી દૃષ્ટિ વ્યક્તિને નિષ્ઠાવાન, પરિશ્રમી અને નિર્ભય બનાવે છે. કર્મયોગ જીવનમાં ઉદ્યમતા, શિસ્ત અને ઉચ્ચ સત્ત્વ લાવે છે. સ્થિર ચિત્ત અને લાગણી અંગે કહે છે કે સ્થિતપ્રજ્ઞનું વર્ણન ભાવનાત્મક સમતાને વ્યાખ્યાયિત કરે છે. આ શ્લોકમાં કહ્યું કે “દુઃખેષુ અનુદ્વિગ્નમનાઃ સુખેષુ વિતરસ્પૃહઃ...”

જે વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર માણસ દુઃખમાં

દુખી થતો નથી અને સુખમાં ઝૂમી ઊઠતો નથી. આવું સંતુલન જીવનના પડકારોમાં પણ વ્યક્તિને સ્થિર અને દૃઢ બનાવી રાખે છે. ગુણત્રય વિભાજન અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગે ગીતામાં માનવ સ્વભાવના ત્રણે ગુણો સત્ત્વ, રજસ અને તમસ દ્વારા સમજાવવામાં આવ્યા છે. સત્ત્વગુણ : શાંતિ, જ્ઞાન, પ્રેરણા, શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિત્વનો આધાર છે. રજસગુણ : લાલચ, ક્રિયા, ઉત્સાહ વ્યવહારુ વ્યક્તિત્વ વિકાસ છે. તમસગુણ : આળસ, મૂર્ખતા, નિષ્ક્રિયતા ઘાતક સ્વભાવનો ગુણ છે.

જીવન ઘડતર માટે આ વ્યક્તિત્વના ત્રણે ગુણોને ઓળખીને, સત્ત્વગુણ દ્વારા આત્મવિકાસ કરે છે. આત્મજ્ઞાન અને અંતર્મુખી વ્યક્તિત્વ માટે શ્લોકમાં કહ્યું છે કે “નાયં છિદ્યતે નાયં દહ્યતે...” કહ્યું કે આત્મા અવિનાશી છે. જ્યારે વ્યક્તિ આ વાતને સમજવા માંડે છે, ત્યારે એ પોતાની ઓળખ શરીરથી નહીં, પરંતુ આત્મા સાથે જોડે છે. આવી દૃષ્ટિ તેને બાહ્ય મૂલ્યોથી નહીં, પણ આંતરિક ગુણો પરથી પોતાને ઘડવાની દિશા આપે છે.

સાથે સાથે ભક્તિ, મૈત્રી અને નૈતિક ભાવના વિકસાવવા માટે કહ્યું કે “અદ્વેષ્ટા સર્વભૂતાનાં મૈત્રઃ કરુણઃ એવ ચ...” અર્થ થાય કે ગીતામાં ભક્તિમાર્ગને એવો માર્ગ બતાવાયો છે જ્યાં વ્યક્તિત્વમાં દયા, સહાનુભૂતિ, ક્ષમા, અહિંસા અને સમદૃષ્ટિ જેવી નૈતિક ભાવનાઓ વિકસે છે. આ ગુણો માનવીને એક શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ બનાવે છે સમાજ માટે આદર્શ વ્યક્તિનું નિર્માણ કરે છે.

આમ ગીતા એ એક એવું દર્પણ છે જે માનવીને પોતાનું સત્ય રૂપ દર્શાવે છે. તેનું શિક્ષણ વ્યક્તિને અંદરથી મજબૂત બનાવે છે, અને સ્વાર્થી નહીં, પણ સત્ય પથ પર ચાલનાર, સમભાવ ધરાવનાર અને આત્મજ્ઞાની બનાવે છે. જે વ્યક્તિ ગીતાના સિદ્ધાંતોને જીવનમાં ઉતારે છે, તેનું વ્યક્તિત્વ દૈવી ગુણોથી ભરેલું હોય છે અને એ જગતમાં સંસાર માટે પ્રકાશપથ બને છે.

ગીતા એજ વ્યક્તિત્વ :

વ્યક્તિત્વ શું છે? વ્યક્તિત્વ એટલે કે વ્યક્તિની અંદર રહેલી એ સંકલિત ગુણરાશિ જેમ કે ચિંતનશૈલી,

વર્તન, ભાવનાઓ, મૂલ્યો, આચરણ અને આત્મજ્ઞાન જે તેને અન્યોથી અલગ ઓળખ આપે છે. ગીતાની દૃષ્ટિએ, વ્યક્તિત્વ એ છે જે આધ્યાત્મિક રીતે સશક્ત, નૈતિક રીતે ઊંચું અને ક્રિયાશીલ રીતે નિષ્ઠાવાન હોય છે. ગીતા જીવંત જીવનશૈલીનું શાસ્ત્ર છે જેમ કે ગીતા અર્જુનને એક યુદ્ધભૂમિ પર મળેલી છે, જ્યાં મનુષ્યનાં અનેક શંકાઓ, સંશયો અને માનસિક વિમૂઢતાનો ઉલ્લેખ છે. શ્રીકૃષ્ણનો ઉપદેશ એ દર્શાવે છે કે ખરું વ્યક્તિત્વ એ છે જે ખિન્નતા, સંશયને જીતીને પોતાનું કર્તવ્ય નિભાવે છે.

વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટેનાં મુખ્ય તત્ત્વો ગીતાની દૃષ્ટિએ :

ચિત્તની સ્થિરતા (સ્થિતપ્રજ્ઞ ભાવ) વિદ્યાર્થી, નેતા કે સાધક દરેક માટે ભાવનાત્મક સંતુલન જરૂરી છે. સ્થિતપ્રજ્ઞ વ્યક્તિ: સુખ-દુઃખ, યશ-અપયશમાં અડગ રહે છે. આવું વ્યક્તિત્વ આંતરિક શાંતિ અને બાહ્ય વર્તનમાં સમતુલન ધરાવે છે. કર્તવ્ય પર ભાર એ કર્મયોગ છે.

અસલી વ્યક્તિત્વ એ છે જે કડક પરિસ્થિતિઓમાં પણ પોતાનું કર્તવ્ય ન છોડે. શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે કે: “તું સ્વધર્મમ પિ યાવેક્ષ્ય ન વિકમ્પિતુમર્હસિ...” જેનો અર્થ: તું તારા ધર્મનું પાલન કર, તે જ તારો સાચો માર્ગ છે.

આ શીખ વ્યક્તિમાં જવાબદારી અને નિષ્ઠા ઊભી કરે છે. જે વ્યક્તિત્વનો મજબૂત આધારસ્તંભ છે. જેમ આત્મજ્ઞાન, આત્મવિશ્વાસનું મૂળ છે તેમ વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે આત્માની ઓળખ અત્યંત આવશ્યક છે આ શ્લોકમાં કહ્યું કે “ન હન્યતે હન્યમાને શરીરે” આપણે નાશ પામતા નથી. માત્ર શરીર બદલાય છે. આ અભિગમ વ્યક્તિને આત્મવિશ્વાસ, નિર્ભયતા અને કર્તવ્યપથમાં અડગ રહેવા માટે મદદ કરે છે.

ગુણત્રય વિવેક, સ્વભાવને ઓળખી વિકસાવવો જોઈએ તે માટે દરેક માણસમાં ત્રણ ગુણો હોય છે : સત્ત્વ (શાંતિ, જ્ઞાન, પવિત્રતા) રજસ (ઉત્સાહ, લાલસા, પરિશ્રમ) તમસ (આળસ, ભ્રમ, નિષ્ક્રિયતા) ગીતા સંદેશ મુજબ સાચું વ્યક્તિત્વ એ છે જે સત્ત્વગુણમાં સ્થિત રહે છે. “ગુણાતીત: સ ઉચ્યતે” જે ત્રણેય ગુણોને પાર કરે છે એ શ્રેષ્ઠ છે. તેવી જ રીતે ભક્તિ, દયા અને ક્ષમા નૈતિક

ધોરણોનું પોષણ છે. સાચું વ્યક્તિત્વ માત્ર ક્રિયાશીલ જ નહીં, પણ નૈતિક પણ હોવું જોઈએ. અધ્યાય 12 મુજબ ભક્તિમાં આવેલા ગુણો જેમ કે અહિંસા, ક્ષમા, દયા, સમદૃષ્ટિ, વ્યક્તિને વિનમ્ર અને સહૃદય બનાવે છે.

ગીતા અને આધુનિક વ્યક્તિત્વ ઘડતર :

આજના યુગમાં વ્યક્તિને વિવિધ પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે જેમ કે અભ્યાસનું દબાણ, રોજગારની સ્પર્ધા, સંબંધોની અસ્થિરતા, માનસિક તણાવ વગેરે. એવા સમયમાં ગીતાના સિદ્ધાંતો જોઈએ તો આંતરિક શાંતિ આપે છે,

માનસિક દબાણ સામે સંબળ આપે છે, મૂલ્યો પર આધારિત નિર્ણયશક્તિ વિકસાવે છે. લક્ષ્ય પર કેન્દ્રિત રહેવાની શક્તિ આપે છે. ગીતા એ વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે એક સુદૃઢ પાયો છે. તે માણસને બહારથી નહીં, પણ અંદરથી મજબૂત બનાવે છે. આજના તૂટી પડતા સમયમાં પણ, ગીતાનું શિક્ષણ જીવનમાં સુગંધી અને ભવ્યતા, વૈચારિક ઊંડાણ અને આત્મિક સ્થિરતા પેદા કરી શકે છે.

જેમ અજ્ઞાન માણસ પોતાની છાયા પાછળ દોડે છે, તેમ અસત્ય પથ પર જીવેલા જીવનથી સ્વરૂપિક સંતોષ મળતો નથી. ગીતા એ માર્ગ બતાવે છે કે કેવી રીતે આપણું વ્યક્તિત્વ સાકાર કરી શકીએ નફરત વગર પ્રેમથી, ભય વગર ભક્તિથી, અને ભ્રમ વગર જ્ઞાનથી જીવન જીવવા માટેનો રસ્તો બતાવે છે.

વ્યક્તિત્વના અભ્યાસની આપણી લાંબી મજલના છેવાડે આપણે આવી પહોંચ્યા છીએ. ગીતા અને વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યાઓનો અભ્યાસ કરીએ કે તેના સ્વરૂપ વિશે સમજણ મેળવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે વ્યક્તિત્વને ઘડનાર જૈવિક, સામાજિક અને સભ્યતાગત પરિબળો ક્યાં ક્યાં છે તેનો આપણે ગીતા આધારથી સમજવા પ્રયત્ન કર્યો છે ગીતા એટલે વ્યક્તિના આંતર અને બાહ્ય સ્વરૂપ અને વર્તનને વિજ્ઞાનથી સ્વીકારીએ તો વ્યક્તિના સમગ્ર સ્વરૂપને સમજવા વ્યક્તિત્વનો અભ્યાસ કરવો પડે છે તે વ્યક્તિત્વ ગીતા તેના ત્રણ ગુણો સત્ત્વ, રજસ, તમસમાંથી જ વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ થાય છે .

વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં પોષક પરિબલો



- હસમુખ બોરાણિયા
નિવૃત્ત પ્રિન્સિપાલ - વ્હાઈટ પેલિકન,
વિશાલા એમ્પાયર સામે, (હંસપુરા), અમદાવાદ
મો. ૯૯૭૯૨૩૭૨૫૯

વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં પોષક પરિબલો અંગે વાત કરીએ તો, કૌટુંબિક અને શાળા પરિવાર, આ પરિબલો ખાસ ભાગ ભજવે છે. કૌટુંબિક વાતાવરણ ખુશી, સંતોષ, મહેનત, નિષ્ઠા, એકબીજાને મદદ, આવકાર, સ્વીકાર, માતાપિતા વચ્ચે સંવાદિતા, નીતિ, કરુણા, નમ્રતા, સંપ ભાગ ભજવે છે.

ગિજુભાઈ લખે છે : ‘એવો ધન્ય દિવસ તો ભાગ્યશાળીને ત્યાં હોય કે જ્યાં સ્ત્રી અને પુરુષ હેતાળ હોય, જ્યાં એવાં હેતાળ સ્ત્રી અને પુરુષોને આંગણે ઊઘડેલાં ગુલાબ જેવાં તંદુરસ્ત બાળકો ખેલતાં-કૂદતાં હોય. જ્યાં એ મમતાળુ મા-બાપ ગુલાબ ફૂલોની સુગંધ, શોભા અને ગુણ વધારવા કેટલીયે મહેનત, કેટલોય ત્યાગ, કેટલોય અભ્યાસ, કેટલોય વિચાર નિરંતર કરતાં હોય. એવાં ધન્યભાગી સ્ત્રી- પુરુષોનાં દર્શન પુણ્યદાયી છે. એવાં ધન્યભાગ્ય માતા - પિતાનાં બાળકોનું દર્શન સુખદાયી છે, પુણ્યદાયી છે.’

ગિજુભાઈ નોંધે છે: ‘બાળકને ભારેમાં ભારે નુકસાન ત્યારે થાય છે કે જ્યારે મા - બાપ વચ્ચે વિસંવાદ ચાલતો હોય છે. તેને પરિણામે ઘરનું અને બહારનું વાતાવરણ ક્ષુબ્ધ અને કલુષિત હોય છે. માબાપ એમ માને છે કે અને ગમે તેમ વર્તીએ તેમ છતાં અમારાં બાળકોને સંસ્કારી બનાવીશું, તો તેઓની મોટી ભૂલ છે. માબાપ અને ઘર આ દુનિયાની સૌથી મોટી શાળા છે. ઘરમાં બગડેલાં બાળકોને ભગવાન પણ બચાવી શકશે નહીં. કાંઈ નહિ તો આપણે આપણાં બાળકો ખાતર સ્ત્રી પુરુષના સૂરો સંવાદી રાખવા પ્રયત્ન કરીએ. સુખી, શાંત, પ્રસન્ન અને સંવાદી એવા ઘરનું વાતાવરણ બાળકોની મહાન કેળવણી છે.’ ઘરમાં થયેલાં ઘડતર બાબતમાં વાત કરીએ : બાળક ઘરમાં જેવું વાતાવરણ પામશે તેવું ઘડાશે. ઘરમાં વાતચીત

વખતે વગર વિચાર્યું બોલાતું હોય, અર્થ વગરના શબ્દો બોલાતા હોય, તો બાળક એ શબ્દો પકડી લે છે. એક ઉદાહરણ જોઈએ: અમારા એક સંબંધીને ત્યાં જન્મવા ગયાં હતા. ભોજન બાદ યજમાન મિત્રે સૌને સાદાં પાન, મુખવાસ માટે વિવેક કર્યો. એક વડીલ, જેમના મોંમાં દાંત નહોતા, તેમણે પણ બોખું મોં હલાવી પાન મુખવાસ માટે ઈચ્છા બતાવી.

યજમાનનો નાનકડો દીકરો બેધડક બોલ્યો, ‘મોંમાં દાંત નથી ને મુખવાસ ખાવાના દીકરા થાય છે.’ સાંભળીને સૌ સડક થઈ ગયાં. પછી મેં તારણ કાઢ્યું, કે અમારા યજમાનના ઘરમાં વાતવાતમાં આવું બોલવાની ટેવ હતી, - ‘આ કામ આવડતું નથી ને કામ કરવાના દીકરા થાય છે, ખાવાના દીકરા થાય છે...વગેરે!’

ઘરમાં પડેલી ટેવનું આ પ્રતિબિંબ જ ગણાય ને? એકદમ ચોખ્ખા આયનામાં આવાં પ્રતિબિંબ ન પડે તેની કાળજી કોણ રાખશે? સ્વચ્છ આયનાને બગડતો કોણ અટકાવશે? જવાબ છે: ‘કુટુંબ, ઘર, પરિવાર.’

બીજા એકાદ ઉદાહરણ દ્વારા સારા ઉછેરની કેટલી અસર પડે તેની વાત કરીએ : એક ગામમાં એક શેરીમાં માજી રહે. એકલાં. આખી શેરી માજીની સંભાળ રાખે. બધા મધ્યમવર્ગના લોકો, પણ વહેંચીને ખાય. એક ઘર માજીની વિશેષ કાળજી લેતું. આ ઘરનાં બાળકોમાં બીજાને મદદ કરવાના સંસ્કારો રોપાયા. એ કુટુંબમાં મારો મિત્ર હતો, જે જરૂરિયાતમંદ લોકોને મદદ કરવા તૈયાર રહેતો. આ બીજા ક્યાંથી રોપાયાં?

બીજું ઉદાહરણ મારું જ આપીશ : મારા પિતાજી ગામડામાં પરચૂરણ સુતારી કામ કરતા. હું રજાઓમાં મદદ કરતો. પિતાજી રંધાકામમાં ચોકસાઈ રાખે. ખૂબ ઝીણવટથી કામ લે. હું કંટાળીને કહું, ‘ચાલે હવે, થોડું ઘણું

જતું કરો ને!’

તો જવાબ મળતો, ‘તારે કામ હોય તો જઈ શકે છે, કંટાળો આવતો હતો તો જઈ શકે છે, બાકી મારું કામ ચોકસાઈપૂર્વક કરીશ.’

આ ઘડતરથી મારામાં ચોકસાઈનો ગુણ વિકસ્યો.

અમુક લોકો બાળકને વિકસવા દેતા નથી. બાળક કહેશે, ‘પપ્પા, હું આ કામ કરું?’

પપ્પા કહેશે, ‘ના.’

મમ્મીને ઘરકામ કરતી જોઈને કહેશે, ‘મમ્મી, હું મદદ કરું?’

મમ્મી કહેશે, ‘ના.’

આમ, ના...ના...ના...સાંભળીને બાળકનો ઉત્સાહ ભાંગી જાય છે. બાળક નવું નવું કામ શીખવા માગે છે ત્યારે ‘ના’ સાંભળીને તે હતોત્સાહ થાય છે. ‘ના’ કહેવાની હોય ત્યાં કહેવી જોઈએ. સાથે કામ શીખવાની તક પણ આપવી જોઈએ. નહીંતર બાળક મોટું થશે ત્યારે તે આત્મવિશ્વાસ વગરનું હશે.

એક મિત્ર ફરિયાદ કરતા હતા : ‘મારો દીકરો માધ્યમિક શાળામાં અભ્યાસ કરે છે. કંઈ ખરીદી કરવા મોકલીએ તો ચાર પાંચ વખત ફોન કરીને પૂછે છે. આ લઉં, તે લઉં? તેનામાં નિર્ણય લેવાની શક્તિ નથી.’

બીજો એક કિસ્સો છે: એક મિત્ર તેના દીકરાને કંઈ ખરીદી કરવા મોકલે છે ત્યારે અનેક સૂચના આપે છે, ઘણી વખત પાછળ પાછળ જાય છે. બધું બરાબર ખરીદ્યું કે નહીં? ચેક કરે છે. બાળકનો આત્મવિશ્વાસ તૂટે છે, ઉત્સાહ ભાંગીને ભુક્કો થઈ જાય છે.

હવે એ મિત્ર ફરિયાદ કરે છે, કે બાળકમાં આવડત નથી. દરેક વાતમાં પૂછે છે. પરાધીન છે પરાધીન. જરા વિચારો: આના માટે જવાબદાર કોણ છે?

શાળામાં થયેલા ઘડતર બાબતમાં વાત કરીએ : બાળપણમાં - વિદ્યાર્થીજીવનમાં સારા શિક્ષકોની છાપ પડેલી હોય છે એ ભૂંસાતી નથી. આપણા વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

મને પ્રાથમિક, માધ્યમિક શિક્ષણ આપતા નિષ્ઠાવાન અને સાહિત્યપ્રેમી શિક્ષકો મળ્યા. જેનો મારા જીવન ઘડતરમાં અમૂલ્ય ફાળો રહ્યો છે. એક ભાષા શિક્ષક લેખન કરાવતા. લખીને બતાવવા જતો ત્યારે કહેતા : ‘આટલી ભૂલો છે, ફરીથી લખ.’ આમ બે - ચાર વખત ભૂલો સુધારતા. એક વખત ખૂબ કાળજી રાખીને લખ્યું. લખીને બતાવવા ગયો તો સાહેબ કહે, ‘એક ભૂલ છે.’ મેં કહ્યું, ‘ચાલે, હવે એક ભૂલમાં શું?’ તો કહે, ‘ન ચાલે, ભૂલ એ ભૂલ! એક હોય કે અનેક હોય!’

આમ, લેખનમાં ચોકસાઈ અને મૌલિકતાની સમજ આવી. સાહેબે ભૂલ ચલાવી લીધી હોત તો? ભૂલ કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોત!

મારા ગુરુજી આર્થિક રીતે નબળા વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરતા. પેન, પેન્સિલ, નોટબુક અપાવતા. આ જોઈને મારામાં ગુણ વિકસ્યો. હું પણ મારી જોગ મદદ કરતો થયો.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે: ‘જે પુસ્તકમાંથી શીખી શકાતું નથી તે શિક્ષકના જીવન દ્વારા શીખી શકાય છે.’

વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલી શક્તિને પિછાણીને તેનાં રસ - રુચિ મુજબ કાર્ય આરંભ કરવાથી બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ જાગે. એક ઉદાહરણ આપીશ : એક વિદ્યાર્થી ખૂબ હોશિયાર, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ! એક શિક્ષકે તેને શિષ્યવૃત્તિ પરીક્ષા માટે તૈયાર કર્યો. વિદ્યાર્થીનો એક જ સવાલ : ‘હું નાપાસ થઈશ તો? બહારગામ પરીક્ષા દેવા જવાનું છે, મને ત્યાં કોણ ઓળખે?’ શિક્ષકનો જવાબ : તું હોશિયાર છે, તને કોઈ ઓળખે એ જરૂરી નથી, તારે તો તારા જ્ઞાનની ઓળખ કરાવવાની છે. ને એ વિદ્યાર્થી પરીક્ષા પાસ કરે છે.

આમ, વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં પોષક પરિબલોમાં ઘર, કુટુંબ, માતાપિતા, શાળા, શિક્ષકો, સમાજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ‘જીવનમૂલ્યો, સંસ્કારનો વારસો ઘરમાંથી મળે છે ત્યાર બાદ શાળાજીવન એ વારસાને પોષણ આપી મજબૂત બનાવે છે.’ એવું વિચારકોનું કહેવું છે.

છે. લક્ષણો : શાંત, ધીરજવાન, સહનશીલ, પ્રેમાળ. સ્વભાવ : સ્થિર, વિશ્વાસુ, સરળ અને દયાળુ. વર્તન : સ્થિરતા, સહકારભાવ, ધીમું ચાલતું. નકારાત્મક પાસાં : આળસ, અસ્થિરતા પ્રત્યે અણધાર્યા, સ્વભાવમાં સ્થિરતાનું અતિશય.

2. દોષોનો સમન્વય અને વિવિધ વ્યક્તિત્વ પ્રકાર :

માત્ર એક દોષ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને નિર્ભર નથી કરતો, પણ દોષોનું મિલન વ્યક્તિને વિશિષ્ટ બનાવે છે. જેમ કે, વાત-પિત્ત સંયોજન ધરાવનાર વ્યક્તિ તીવ્ર અને ચાલાક હોય, જ્યારે પિત્ત-કફના સંયોજન ધરાવનાર શાંતિ અને કાર્યકુશળ હોય છે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે, દરેક વ્યક્તિમાં ત્રિદોષો (વાત, પિત્ત, કફ) હોય છે, પરંતુ દરેક દોષનું પ્રમાણ અલગ અલગ હોય છે. આ દોષોનું સંતુલન અથવા અસંતુલન વ્યક્તિના શારીરિક અને માનસિક સ્વભાવ તેમજ વ્યક્તિત્વના પ્રકારને નિર્ધારિત કરે છે.

દોષોનું સમતોલન એટલે શરીરમાં ત્રિદોષોનું યોગ્ય પ્રમાણ અને સુમેળ હોવો, જે તંદુરસ્ત જીવન અને સકારાત્મક વ્યક્તિત્વ માટે જરૂરી છે.

3. આયુર્વેદમાં મન અને શરીરનો સમન્વય :

આયુર્વેદ માત્ર શરીરનું જ નહીં, પણ મન અને આત્માનું પણ વિજ્ઞાન છે. તે માને છે કે માનવજીવનમાં શરીર અને મન એકબીજાથી જુદાં નથી, પરંતુ પરસ્પર સંકળાયેલાં અને પ્રભાવિત તત્ત્વો છે. આ બંનેનું સમતોલન જ સારા સ્વાસ્થ્ય અને સશક્ત વ્યક્તિત્વ માટે જરૂરી છે. આયુર્વેદમાં મન અને શરીર સાથે જોડાયેલાં માનસિક-શારીરિક તત્ત્વોનું ધ્યાન રાખવામાં આવે છે. માનસિક શાંતિ, સુખ અને તંદુરસ્તી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ માટે આવશ્યક છે. માનસિક તણાવ, ઉદાસીનતા કે ગભરાટ શરીરમાં અસ્થિરતા લાવે છે જે વ્યક્તિત્વને નકારાત્મક રીતે અસર કરે છે.

જો શરીરમાં ત્રિદોષો સંતુલિત ન હોય, તો તે માનસિક તણાવ, ઉદાસીનતા અને અન્ય માનસિક રોગોનું કારણ બની શકે છે. તે જ રીતે, માનસિક તાણ અને

ચિંતાઓ શરીરમાં દોષોનો વિકાર કરી શકે છે, જેના કારણે શારીરિક બીમારીઓ વધે છે. આ રીતે, મન અને શરીરનું સ્વાસ્થ્ય પરસ્પર આધાર રાખે છે અને એકનું અસંતુલન બીજાને પ્રભાવિત કરે છે.

4. આયુર્વેદિક ઉપચાર અને વ્યક્તિત્વનું સંવર્ધન :

આયુર્વેદ માત્ર શારીરિક રોગોની સારવાર સુધી મર્યાદિત નથી, તે મન અને આત્માનું પણ સંવર્ધન કરવા માટે પૂરક વિજ્ઞાન છે. આયુર્વેદિક ઉપચાર શરીર અને મન બંનેના સંતુલનથી જ સાચું સ્વાસ્થ્ય અને સકારાત્મક વ્યક્તિત્વ નિર્માણ કરી શકે છે. આ ઉપચાર દ્વારા વ્યક્તિની માનસિક ક્ષમતાઓ, શારીરિક શક્તિ અને આત્મ-વિશ્વાસમાં વધારો થાય છે.

આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ જેમ કે હર્બલ સારવાર, યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને જીવન-શૈલીના નિયમનથી વ્યક્તિના ત્રિદોષો સંતુલિત થાય છે. શારીરિક તેમજ માનસિક તંદુરસ્તી મળી વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ મજબૂત અને સકારાત્મક બની શકે છે.

5. આયુર્વેદિક ઉપચાર પદ્ધતિઓ :

આહાર (Diet) : યોગ્ય અને સંતુલિત આહાર વ્યક્તિના દોષોને સંતુલિત રાખવા માટે મહત્વનો આધાર છે. તેનાથી શરીર શક્તિશાળી અને મન શાંત રહે છે, જે સકારાત્મક વ્યક્તિત્વ માટે અનુકૂળ છે.

યોગ અને પ્રાણાયામ : યોગ અને પ્રાણાયામ શ્વાસની નિયંત્રણ દ્વારા મનને શાંતિ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા વધારતા હોય છે. તે માનસિક તાણ દૂર કરીને આત્મવિશ્વાસ અને આત્મશાંતિમાં વધારો કરે છે.

હર્બલ ઉપચાર : આયુર્વેદિક જડીબુટ્ટીઓ (જેમ કે અશ્વગંધા, બ્રાહ્મી, તુલસી) મન અને શરીરને મજબૂત કરે છે, તણાવ ઘટાડે છે અને સમજદારી વધારવામાં મદદ કરે છે.

પંચકર્મ (Detoxification Therapy) : શરીરમાં તંત્રિકાઓ અને ઝેરી પદાર્થોને બહાર કાઢીને ત્રિદોષોને સંતુલિત કરવા માટે ઉપયોગી છે, જે મન અને શરીર બંને માટે આરોગ્યપ્રદ છે.

બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં શું કરવું અને શું ન કરવું



- અહમદઅલી એન. ખલુસિયા
શોધણામ, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૬૫ ૨૩૦૭૯

દરેક બાળક અનન્ય છે. તે પોતાના જન્મ સાથે જ કેટલાક આગવા ગુણો અને સંસ્કારો લઈને આવે છે. માતાપિતા તરીકે, આપણી ફરજ ફક્ત તેમનો ઉછેર કરવાની નથી, પરંતુ તેમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપીને તેમના વ્યક્તિત્વને ખીલવવામાં મદદ કરવાની છે. જેમ એક માળી છોડને પાણી, ખાતર અને સૂર્યપ્રકાશ આપીને તેનું ધ્યાન રાખે છે, તેમ માતાપિતાએ પણ બાળકના વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે યોગ્ય વાતાવરણ પૂરું પાડવું જોઈએ. બાળકનું વ્યક્તિત્વ એ માત્ર બાહ્ય દેખાવ કે વર્તન નથી, પરંતુ તેમાં તેના વિચારો, લાગણીઓ, મૂલ્યો, આત્મવિશ્વાસ, સામાજિક કૌશલ્યો અને જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ સામેલ છે. આ તમામ પાસાઓના સુમેળભર્યા વિકાસ માટે માતાપિતાનું સકારાત્મક અને સભાન યોગદાન અત્યંત જરૂરી છે.

બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં માતાપિતાની ભૂમિકાનું મહત્ત્વ:

માતાપિતા એ બાળકના પ્રથમ ગુરુ અને રોલ મોડેલ છે. બાળક તેમના માતાપિતાને જોઈને શીખે છે, તેમનું અનુકરણ કરે છે અને તેમનાં મૂલ્યોને આત્મસાત્ કરે છે. નાનપણમાં મળેલા સંસ્કારો અને માર્ગદર્શન જીવનભર તેની સાથે રહે છે. જો માતાપિતા બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતર પ્રત્યે સજાગ ન હોય, તો બાળક ખોટી દિશામાં ભટકી શકે છે અથવા તેમાં નકારાત્મક ગુણો વિકસી શકે છે. બીજી તરફ, જો માતાપિતા સમજણપૂર્વક અને પ્રેમાળ રીતે બાળકના વ્યક્તિત્વને ઘડે, તો તે આત્મવિશ્વાસ, જવાબદાર અને સમાજ માટે ઉપયોગી નાગરિક બની શકે છે.

બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે માતાપિતાએ શું કરવું જોઈએ (Do's):

- 1) બાળકને અઢળક પ્રેમ અને સ્નેહ આપો : બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે પ્રેમ એ પાયાની જરૂરિયાત છે. બાળકને સુરક્ષિત અને પ્રેમભર્યું વાતાવરણ પૂરું પાડવું જોઈએ. તેમને ગળે લગાવો, તેમની સાથે સમય વિતાવો અને તેમને જણાવો કે તમે તેમને કેટલો પ્રેમ કરો છો. પ્રેમ બાળકને આત્મવિશ્વાસ આપે છે અને તે લાગણીઓને વ્યક્ત કરતાં શીખે છે.
- 2) બાળક સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય વિતાવો : આજના આધુનિક યુગમાં માતાપિતા માટે બાળક સાથે સમય વિતાવવો મુશ્કેલ બની શકે છે, પરંતુ આ અત્યંત આવશ્યક છે. સાથે બેસીને વાતો કરો, રમો, જમો, વાર્તાઓ કહો. આનાથી બાળક તમારી નજીક આવશે અને તમારા સંબંધો મજબૂત બનશે. ગુણવત્તાયુક્ત સમય એટલે બાળક પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવું, મોબાઈલ કે અન્ય બિનજરૂરી કામથી દૂર રહેવું.
- 3) બાળકને સાંભળો અને સમજવાનો પ્રયાસ કરો : જ્યારે બાળક તમારી સાથે વાત કરે ત્યારે તેને ધ્યાનથી સાંભળો. તેની લાગણીઓ, વિચારો અને સમસ્યાઓને સમજવાનો પ્રયાસ કરો. તેમને બોલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. આનાથી બાળક તમારા પર વિશ્વાસ મૂકશે અને કોઈ પણ મુશ્કેલીમાં તમારી પાસે આવતાં અચકાશે નહીં.
- 4) સારા સંસ્કારોનું સિંચન કરો : બાળકમાં નૈતિક મૂલ્યો, શિસ્ત, વડીલો પ્રત્યે આદર, સત્યનિષ્ઠા, દયા, કરુણા જેવા ગુણો કેળવવા જોઈએ. આ માટે તમે પોતે આદર્શ ઉદાહરણ પૂરું પાડો. તેમને સારી વાર્તાઓ કહો, મહાન વ્યક્તિઓના જીવન વિશે

જણાવો અને તેમને સામાજિક કાર્યોમાં જોડો. પ્રાર્થના કરવી, વડીલોના આશીર્વાદ લેવા જેવી બાબતો શીખવો.

- 5) બાળકને જવાબદારીઓ સોંપો : ઉંમર પ્રમાણે બાળકને નાની નાની જવાબદારીઓ સોંપવાથી તે જવાબદાર બનતા શીખે છે. જેમ કે, રમકડાં ગોઠવવાં, પોતાનો રૂમ વ્યવસ્થિત રાખવો, ફૂલછોડને પાણી પાવું વગેરે. આનાથી તેના સ્વતંત્રતા અને આત્મનિર્ભરતાના ગુણો વિકસે છે.
- 6) બાળકને પ્રોત્સાહિત કરો : બાળક જ્યારે કોઈ સારું કામ કરે, પ્રયાસ કરે કે સફળતા મેળવે ત્યારે તેને પ્રોત્સાહિત કરો. તેની પ્રશંસા કરો. નિષ્ફળતા મળે ત્યારે તેને નિરાશ ન કરો, પરંતુ ફરીથી પ્રયાસ કરવા માટે પ્રેરણા આપો. સકારાત્મક પ્રોત્સાહન બાળકના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે.
- 7) બાળકને નિર્ણય લેવામાં મદદ કરો અને સ્વતંત્રતા આપો : ઉંમર અને સમજણ શક્તિ પ્રમાણે બાળકને નાના મોટા નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરો. તેમને પોતાનાં મંતવ્યો વ્યક્ત કરવાની સ્વતંત્રતા આપો. આનાથી તેમની નિર્ણય શક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ વધશે. જોકે, ધ્યાન રાખો કે આ સ્વતંત્રતા મર્યાદામાં હોવી જોઈએ.
- 8) બાળકની રુચિ અને પ્રતિભાને ઓળખો અને તેને પ્રોત્સાહન આપો : દરેક બાળકમાં કોઈને કોઈ આગવી રુચિ કે પ્રતિભા હોય છે. તેને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને વિકસાવવા માટે જરૂરી સુવિધાઓ અને તકો પૂરી પાડો. ભલે તે અભ્યાસ સિવાયની પ્રવૃત્તિ હોય, તેને પણ મહત્ત્વ આપો. આનાથી બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થશે.
- 9) શિસ્ત શીખવો, સજા નહિ : શિસ્ત એ વ્યક્તિત્વ ઘડતરનો અભિન્ન ભાગ છે. બાળકને યોગ્ય અને અયોગ્ય વચ્ચેનો ભેદ શીખવો. નિયમોનું પાલન કરવાનું મહત્ત્વ સમજાવો. જોકે, શિસ્ત શીખવતી વખતે કઠોર સજા કે માર મારવાનું ટાળો. પ્રેમ અને

સમજણથી શિસ્ત શીખવવી વધુ અસરકારક છે. તેમને તેમની ભૂલોનાં પરિણામો સમજાવો.

- 10) સ્વસ્થ સંચારનું વાતાવરણ ઊભું કરો : ઘરમાં ખુલ્લા અને પ્રામાણિક સંચારનું વાતાવરણ હોવું જોઈએ. બાળક તમારી સાથે કોઈ પણ ખચકાટ વિના વાત કરી શકે તેવું વાતાવરણ બનાવો. પરિવારનાં સભ્યો વચ્ચે પ્રેમ અને સમજણ હોવી જોઈએ.
- 11) સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ અપનાવો : જીવન પ્રત્યે તમારો પોતાનો દૃષ્ટિકોણ સકારાત્મક રાખો. બાળક તમને જોઈને જ શીખશે. મુશ્કેલીઓના સમયે પણ હિંમત અને સકારાત્મકતા જાળવી રાખો.
- 12) નિયમિત દિનચર્યા અને સ્વસ્થ ટેવો શીખવો : બાળક માટે નિયમિત દિનચર્યા ખૂબ જ જરૂરી છે. સમયસર ઊઠવું, સૂવું, ખાવું, ભણવું અને રમવું જેવી ટેવો પાડો. સ્વચ્છતા અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાકનું મહત્ત્વ સમજાવો. આનાથી તેમનું જીવન વ્યવસ્થિત બનશે અને વ્યક્તિત્વમાં સકારાત્મકતા આવશે.
- 13) સામાજિક મૂલ્યો શીખવો : બાળકને સમજાવો કે મિત્રો, શિક્ષકો, કુટુંબીજનો અને સમાજના અન્ય લોકો સાથે આદરપૂર્વક વર્તવું કેટલું જરૂરી છે. તેમને વસ્તુઓ વહેંચવી, જરૂરિયાતમંદોને મદદ કરવી અને બીજાની લાગણી સમજવી (સહાનુભૂતિ) જેવા ગુણો કેળવવા પ્રોત્સાહિત કરો.
- 14) પૈસાનું મૂલ્ય સમજાવો : બાળકને પૈસાનું મૂલ્ય અને બચત કરવાનું મહત્ત્વ સમજાવો. તેમને તેમની જરૂરિયાતો અને ઈચ્છાઓ વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો.
- 15) પ્રકૃતિ સાથે જોડાણ કરાવો : બાળકને પ્રકૃતિની નજીક લઈ જાઓ. બહાર રમવા દો, બગીચામાં લઈ જાઓ, વૃક્ષો અને પક્ષીઓ વિશે જણાવો.

આનાથી તેમનામાં સંવેદનશીલતા અને કુદરત પ્રત્યે પ્રેમ વિકસશે.

બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે માતાપિતાએ શું ન કરવું જોઈએ (Don'ts) :

- 1) બાળકની સતત ટીકા ન કરો : બાળકની નાની નાની ભૂલો કે પ્રયાસોની સતત ટીકા કરવાથી તેનો આત્મવિશ્વાસ ઘટી શકે છે અને તે નિરાશ થઈ શકે છે. રચનાત્મક ટીકા કરો, પરંતુ નકારાત્મક અને અપમાનજનક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.
- 2) બીજાં બાળકો સાથે સરખામણી ન કરો : દરેક બાળક અલગ હોય છે અને તેમની પોતાની શક્તિઓ અને નબળાઈઓ હોય છે. તમારા બાળકની બીજા કોઈ બાળક સાથે સરખામણી ક્યારેય ન કરો. આનાથી બાળકમાં હીન ભાવના આવી શકે છે અને તે ઈર્ષાળુ બની શકે છે.
- 3) શારીરિક સજા કે માર મારવાનું ટાળો : બાળકને શારીરિક સજા કરવાથી તેના પર નકારાત્મક માનસિક અસર પડે છે. તે ડરપોક બની શકે છે અથવા તેનામાં ગુસ્સો અને હિંસાની ભાવના વિકસી શકે છે. સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે શારીરિક બળનો ઉપયોગ કરવાને બદલે વાતચીત અને સમજણનો માર્ગ અપનાવો.
- 4) બાળક પર વધુ પડતું દબાણ ન લાદો : અભ્યાસ કે અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં બાળક પર વધુ પડતું દબાણ ન લાદો. તેમની ક્ષમતા અને રુચિને ધ્યાનમાં રાખો. અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખવાથી બાળક તણાવમાં આવી શકે છે અને તેના વ્યક્તિત્વ પર નકારાત્મક અસર પડી શકે છે.
- 5) બાળકની સામે ઝઘડો ન કરો : માતાપિતા વચ્ચેના ઝઘડા કે મતભેદની બાળકના મન પર ઊંડી નકારાત્મક અસર થાય છે. ઘરમાં શાંતિપૂર્ણ અને સુમેળભર્યું વાતાવરણ જાળવવાનો પ્રયાસ કરો.
- 6) બાળકને જૂઠું બોલતા કે છેતરપિંડી કરતા ન શીખવો : નાના મોટા ફાયદા માટે બાળકને જૂઠું

બોલતાં કે છેતરપિંડી કરતાં શીખવવું તે તેના નૈતિક વિકાસ માટે અત્યંત હાનિકારક છે. તમે પોતે પણ હંમેશાં સત્યનિષ્ઠ બનો.

- 7) બાળકને વધુ પડતા લાડ ન લડાવો : વધુ પડતા લાડ લડાવવાથી બાળક જીદી, સ્વાર્થી અને અસહિષ્ણુ બની શકે છે. તેને દરેક વસ્તુ સરળતાથી ન આપો. તેને મહેનતનું મૂલ્ય અને જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે પ્રયાસ કરવાનું શીખવો.
- 8) બાળકની સામે નકારાત્મક વાતો ન કરો : બાળકની હાજરીમાં પરિવારનાં અન્ય સભ્યો, મિત્રો કે શિક્ષકો વિશે નકારાત્મક વાતો ન કરો. આનાથી બાળકના મનમાં સંબંધો પ્રત્યે નકારાત્મક ભાવના આવી શકે છે.
- 9) બાળકને વધુ પડતા શિસ્તબદ્ધ કે કઠોર ન બનાવો : શિસ્ત જરૂરી છે, પરંતુ વધુ પડતી કઠોરતા બાળકને ડરપોક અને આત્મવિશ્વાસ વગરનું બનાવી શકે છે. તેમને ભૂલો કરતાં શીખવાની તક આપો.
- 10) બાળકને અવગણશો નહિ : જ્યારે બાળક તમારી સાથે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરે કે તમારું ધ્યાન માંગે ત્યારે તેને અવગણશો નહીં. તેમને સમય આપો અને તેમની વાતો સાંભળો. અવગણના કરવાથી બાળક એકલતા અનુભવી શકે છે અને તેમાં નકારાત્મક વર્તન વિકસી શકે છે.
- 11) બાળક પર તમારાં અધૂરાં સપનાં ન લાદો : ઘણાં માતાપિતા પોતાનાં અધૂરાં સપનાં બાળકો પર લાદવાનો પ્રયાસ કરે છે. આનાથી બાળક પર બિનજરૂરી દબાણ આવે છે અને તે પોતાની રુચિ અને ક્ષમતા મુજબ વિકાસ કરી શકતો નથી.
- 12) બાળકને વધુ પડતો મોબાઈલ કે ટીવીનો ઉપયોગ ન કરવા દો : વધુ પડતો મોબાઈલ, ટીવી કે અન્ય ગેજેટ્સનો ઉપયોગ બાળકના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. તેનાથી તેમની કલ્પનાશક્તિ અને સામાજિક કૌશલ્યો પર નકારાત્મક અસર પડે છે. તેમને બહાર રમવા,

પુસ્તકો વાંચવા અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવવા પ્રોત્સાહિત કરો.

- 13) બાળકને ડરાવીને કે ધમકાવીને કામ ન કરાવો : બાળકને ડરાવીને કે ધમકાવીને કામ કરાવવાથી તે ક્ષણિક રૂપે તમારી વાત માની લેશે, પરંતુ લાંબા ગાળે તેના મન પર નકારાત્મક અસર પડશે અને તે તમારી સાથે ખૂલીને વાત કરતા ડરશે.
- 14) બાળકની લાગણીઓનું અપમાન ન કરો : જ્યારે બાળક દુખી, ગુસ્સે કે નિરાશ હોય ત્યારે તેની લાગણીઓનું અપમાન ન કરો. તેમને તેમની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને તેમને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરો કે આ લાગણીઓ સામાન્ય છે.
- 15) બાળકની સામે પરિવારનાં રહસ્યો કે ખાનગી વાતો ન કરો : બાળકની સામે પરિવારનાં એવાં રહસ્યો કે ખાનગી વાતો ન કરો જે તેના માટે

સમજવી મુશ્કેલ હોય અથવા તેના મન પર બોજ બને.

બાળકનું વ્યક્તિત્વ ઘડતર એ એક સતત પ્રક્રિયા છે. તેમાં સમય, ધીરજ અને સમજણની જરૂર પડે છે. માતાપિતા તરીકે, આપણી ફરજ બાળકને પ્રેમ, સુરક્ષા અને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપીને તેને એક સકારાત્મક, મજબૂત અને સુખી વ્યક્તિત્વ વિકસાવવામાં મદદ કરવાની છે. શું કરવું અને શું ન કરવું તેની સમજણ કેળવીને, આપણે આપણા બાળકને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય તરફ દોરી શકીએ છીએ. યાદ રાખો, તમે તમારા બાળકના જીવનના સૌથી મહત્વપૂર્ણ શિલ્પકાર છો, અને તમારું કાર્ય તેના ભવિષ્ય પર ઊંડી અસર કરશે. તમારા બાળકને સમય આપો, તેને પ્રેમ કરો અને તેને યોગ્ય સંસ્કારો આપો. આ જ તેના વ્યક્તિત્વ ઘડતરની સૌથી મોટી મૂડી છે. આશા છે કે આપેલ માર્ગદર્શન તમને તમારા બાળકના વ્યક્તિત્વ ઘડતરની યાત્રામાં મદદરૂપ થશે.

આયુર્વેદમાં વ્યક્તિત્વ વિકાસ

માનસિક તાણમાં ઘટાડો : આયુર્વેદિક ઉપચાર માનસિક તણાવ અને ચિંતા ઘટાડે છે, જે પ્રભાવશાળી અને સકારાત્મક વ્યક્તિત્વ માટે જરૂરી છે. શારીરિક તાકાતમાં વધારો : તંદુરસ્ત શરીર સકારાત્મક અને ઊર્જાવાન વ્યક્તિત્વનું આધાર છે. સ્વભાવમાં સંતુલન : ગુસ્સો, આળસ, ડર જેવા નકારાત્મક ભાવોને નિયંત્રિત કરવા માટે આયુર્વેદિક પદ્ધતિઓ સારી સાબિત થાય છે. સજાગતા અને આત્મવિશ્વાસ : આયુર્વેદિક જીવનશૈલી અપનાવીને વ્યક્તિત્વમાં સુઘડતા, સંયમ અને આત્મવિશ્વાસ વિકસે છે. નિયમિત યોગ અને પ્રાણાયામ : આથી શરીરમાં ઊર્જા અને મનમાં શાંતિ સ્થપાય છે. સંતુલિત આહાર : તાજા અને પાચનક્ષમ ખોરાક લેવાનું મહત્વ. સારી જીવનશૈલી : નિયમિત ઊંઘ, માનસિક શાંતિ માટે ધ્યાન. હર્બલ ઉપચાર : ત્રિદોષોને સંતુલિત કરવા માટે હર્બલ ચિકિત્સા. ધ્યાન અને સંયમ : મનની એકાગ્રતા વધારવા માટે ધ્યાનનો અભ્યાસ.

આયુર્વેદ મુજબ વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ તેના દોષો (વાત, પિત્ત, કફ)ના સંતુલન પર આધારિત છે. શારીરિક-માનસિક તંદુરસ્તી જ ઉત્તમ વ્યક્તિત્વનું મૂળભૂત આધાર છે. આયુર્વેદિક જીવનશૈલી અપનાવીને આપણે માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જ નહીં પરંતુ મન અને આત્માના સમતોલનથી એક સુંદર અને સંવેદનશીલ વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરી શકીએ છીએ. આયુર્વેદ અનુસાર વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ તેના ત્રિદોષો - વાત, પિત્ત અને કફ - તથા માનસિક તત્ત્વો - સત્ત્વ, રજસ અને તમસના સંતુલન પર આધારિત છે. શરીર અને મન બંને પર આયુર્વેદિક સિદ્ધાંતોનો પ્રભાવ પડે છે. દોષોનો યોગ્ય સમન્વય માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે નહીં પરંતુ માનસિક શાંતિ, સંયમિત વર્તન અને સકારાત્મક વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે પણ આવશ્યક છે.

વ્યક્તિત્વની ખિલવણીમાં શાળા અને શિક્ષકની ભૂમિકા



- દિનેશભાઈ ડી. ચૌહાણ
શ્રી રૂણી પ્રાયમિક શાળા,
તા. : ઘાનેરા, જિ. : બનાસકાંઠા.
મો. ૯૭૧૨૮૨૪૮૯૨

વ્યક્તિત્વ એ કોઈ વ્યક્તિના વિચારો, લાગણીઓ, વર્તન અને ટેવોનો સમૂહ છે, જે તેને અન્યથી અલગ પાડે છે. એક સુસંગત, સંતુલિત અને સમૃદ્ધ વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ વ્યક્તિના જીવનમાં સફળતા, સુખ અને સંતોષ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આ વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં અને ખિલવણીમાં શાળા અને શિક્ષકની ભૂમિકા અત્યંત નિર્ણાયક હોય છે. બાળક જ્યારે પરિવારના સુરક્ષિત વાતાવરણમાંથી બહાર નીકળીને વિશાળ દુનિયામાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે શાળા તેનું બીજું ઘર અને શિક્ષક તેના માર્ગદર્શક બને છે. શાળા માત્ર જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું સ્થળ નથી, પરંતુ તે સર્વાંગી વિકાસનું કેન્દ્ર છે.

શાળા બાળકોને એક એવું સામાજિક વાતાવરણ પૂરું પાડે છે જ્યાં તેઓ વિવિધ પૃષ્ઠભૂમિ અને સ્વભાવનાં લોકો સાથે સંપર્કમાં આવે છે. આ સંપર્ક તેમને સહકાર, સહિષ્ણુતા, સંવેદનશીલતા અને સામાજિક જવાબદારી જેવા મહત્વપૂર્ણ ગુણો શીખવે છે. શાળામાં બાળકો જૂથ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લે છે, રમતો રમે છે અને એકબીજા સાથે વિચારોની આપ-લે કરે છે. આ પ્રક્રિયા તેમનામાં ટીમ વર્ક, નેતૃત્વક્ષમતા અને સંઘર્ષોને શાંતિપૂર્ણ રીતે ઉકેલવાની કળા વિકસાવે છે. શાળાનાં શિસ્ત અને નિયમો બાળકોને સમયનું મહત્વ, જવાબદારીની ભાવના અને નિયમોનું પાલન કરવાનું શીખવે છે, જે તેમના વ્યક્તિત્વને એક મજબૂત આધાર આપે છે.

શાળાના અભ્યાસક્રમમાં માત્ર પુસ્તકિયું જ્ઞાન જ સમાવિષ્ટ નથી હોતું, પરંતુ તેમાં સાહિત્ય, કલા, સંગીત અને રમતગમત જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ પ્રવૃત્તિઓ બાળકોની સર્જનાત્મકતા, કલ્પનાશક્તિ અને અભિવ્યક્તિની ક્ષમતાને વિકસાવે છે. કલા અને સંગીત તેમને સૌંદર્ય પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનાવે

છે, જ્યારે રમતગમત શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપે છે. શાળા દ્વારા આયોજિત વિવિધ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો અને સ્પર્ધાઓ બાળકોને પોતાની પ્રતિભા દર્શાવવાની તક આપે છે, જેનાથી તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ અને સ્વ-સન્માનની ભાવના વધે છે.

શિક્ષક એ શાળાના હૃદય સમાન છે. તેઓ માત્ર પાઠ્યપુસ્તકોના જાણકાર નથી હોતા, પરંતુ તેઓ બાળકોના જીવનમાં એક મહત્વપૂર્ણ રોલ મોડેલ પણ હોય છે. શિક્ષકનું વ્યક્તિત્વ, તેમનું વર્તન, તેમની વાત કરવાની શૈલી અને તેમનો વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યેનો અભિગમ બાળકોના વ્યક્તિત્વ પર ઊંડી અસર કરે છે. એક સકારાત્મક, ઉત્સાહી અને સમર્પિત શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને જ્ઞાન માટે પ્રેરિત કરે છે અને તેમનામાં શીખવાની જિજ્ઞાસા જગાવે છે. શિક્ષક જ્યારે વિદ્યાર્થીઓની રુચિઓ અને ક્ષમતાઓને ઓળખીને તેમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપે છે, ત્યારે તેઓ પોતાની સંભવિતતાને પામી શકે છે.

શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને માત્ર અભ્યાસમાં જ મદદ નથી કરતા, પરંતુ તેઓ તેમનાં નૈતિક મૂલ્યો અને ચારિત્ર્યના ઘડતરમાં પણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેઓ પોતાના વર્તન અને વાણી દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, કરુણા અને ન્યાય જેવાં સાર્વત્રિક મૂલ્યોનું મહત્વ સમજાવે છે. શિક્ષક જ્યારે વિદ્યાર્થીઓને તેમની ભૂલોમાંથી શીખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે અને તેમને નિષ્ફળતાનો સામનો કરવાની હિંમત આપે છે, ત્યારે તેઓ એક મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપક વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરે છે. આજના ઝડપી અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં, શિક્ષકની ભૂમિકા વધુ જટિલ બની ગઈ છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને માત્ર જ્ઞાન જ નથી આપવાનું, પરંતુ તેમને જીવનના પડકારોનો સામનો કરવા માટે તૈયાર પણ કરવાના છે.

માતા-પિતાએ બાળકનું ઘડતર કેવી રીતે કરવું ?



વનરાજભાઈ આર. પટારિયા
મુજપુર કુમાર પ્રાથમિક શાળા
તા. શંભેશ્વર, જિ. - પાટણ
મો. ૯૭૨૩૫૨૫૩૭૨

બાળક એ દરેક માતાપિતાને મળેલું ઈશ્વરનું અણમોલ વરદાન છે. સૃષ્ટિના સર્જનહારે બાળકના સર્જન માટેની મોટાભાગની સત્તા માતાપિતાના હાથમાં સોંપી છે. કદાચ તે માટે જ બાળક નવ માસ માતાના ગર્ભમાં રહીને પોષણ મેળવે તેવી વ્યવસ્થા મૂકી છે. ગર્ભાવસ્થાથી જ જો માતાપિતા જાગૃત બને તો તેનાં પરિણામો સુંદર આવી શકે છે. માતાના ગર્ભમાં રહીને અભિમન્યુ યુદ્ધના ચક્રવ્યૂહના છ કોઠાનો અભ્યાસ શીખી શકે. અષ્ટાવક્ર જો માતાના ગર્ભમાં રહીને વેદ પુરાણનું જ્ઞાન મેળવી શકે તો ગર્ભકાળથી જ બાળકોમાં સંસ્કારોનું સિંચન થઈ શકે એ વાત સાથે આપણે સહમત થવું જ પડે.

ઘર બનાવવાનું હોય તો આપણે સારા આર્કિટેક્ટને શોધીએ છીએ. કેટલીય જગ્યાએ પ્લાન જોવા જઈએ છીએ તો પ્રશ્ન એ થાય કે શું આપણે બાળક ઈચ્છીએ છીએ ત્યારે કોઈ પ્લાનિંગ કરીએ છીએ ખરા?

જે પરિવારમાં દરેક સભ્યને વહેલું જાગી જવાની આદત હોય, નિયમિત રીતે કસરત થતી હોય, સવારે પ્રભાતિયાં ગવાતાં હોય, સવારના શિરામણ પછી સૌ પોતાના કાર્યમાં લાગી જતા હોય, ઘરમાં મધુર સંગીત વાગતું હોય, મહેમાનો માટે આદર હોય, સારાં પુસ્તકોનું વાંચન થતું હોય, રાત્રે પરિવારનાં બધાં સભ્યો સાથે મળીને ભોજન લેતાં હોય, ઘરનાં સભ્યો વચ્ચે મીઠો સંવાદ થતો હોય, જ્ઞાનમાં વધારો થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ થતી હોય, એકબીજાને સમજતાં હોય એ પરિવારમાં જન્મ લેનારું, ઉછેર પામનારું બાળક નિશ્ચિતપણે સંસ્કારી અને નામના મેળવનારું બને છે એટલે કે બાળકના ઘડતરનો ઘણો બધો આધાર માતા પિતા દ્વારા અપાતા સંસ્કારો અને ઘરના વાતાવરણ પર હોય છે.

નાના છોડને માવજત કરવાથી જેમ વાળવો હોય

તેમ વાળી શકાય એ જ રીતે નાના બાળકને સફળ થવા માતાપિતા પાસેથી પ્રેમ, હુંફ, લાગણી, સંસ્કાર અને શિક્ષણ જેવા પોષણની જરૂરિયાત રહે છે.

ઘણાં બધાં સ્વપ્નાઓ સાથે અવતરેલું બાળક ધીમે ધીમે મોટું થતું જાય છે. શિક્ષણની શરૂઆત માતાના ગર્ભથી અને ત્યાર બાદ ઘરથી થાય છે. રોજબરોજની મોટાભાગની ક્રિયાઓ બાળક પરિવારમાંથી શીખે છે. અને તેને બાળપણમાં મળેલા સંસ્કાર જીવનભર તેનામાં જણાઈ આવે છે. ક્યારેક પડેલી ખરાબ આદત તેનામાં આજીવન જોવા મળતી હોય છે.

આપણામાં કહેવત છે કે ‘જેવું પાણી કૂવામાં હોય તેવું પાણી હવાડામાં આવે એટલે બાળકને ઉત્સાહી, પ્રતિભાશાળી અને આત્મવિશ્વાસુ બનાવવો હોય તો બાળક જ્યાંથી નવી બાબતો શીખી રહ્યો છે તે માતાપિતાએ સદ્ગુણોથી સભર બનવું પડે. બીજી કહેવત છે કે મોરનાં ઈડાંને ચીતરવાં ન પડે એ જ રીતે માતાપિતાનાં સંસ્કાર અને કેળવણી બાળકોમાં આવતાં જ હોય છે એટલે માતા પિતાએ તમામ સારી આદતો પાડવી પડશે જે જોઈને બાળક શીખી અને આગળ વધી શકે.

આપણામાં કહેવત છે કે “એક ભણેલી માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે.” માતાની શક્તિ જાણવા માટે આપણે એક વાત જાણવી પડે જે આ મુજબ છે. આઈન્સ્ટાઈન ને બે ત્રણ શાળામાંથી કાઢી મૂકવામાં આવે છે. શાળામાંથી એની માતાને ચીઢી મોકલવામાં આવે છે કે તમારું બાળક મસ્તીખોર અને રખડુ છે જે ભણે તેમ નથી. આ રીતે શાળાઓમાંથી એડ્મિશન રદ કર્યા પછી એની માતા બાળકને કેળવણી અને શિક્ષણ આપે છે પછી તે વૈજ્ઞાનિક બને છે જે વાત આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આ માતાની તાકાત છે.

આજકાલ તો એવું જોવા મળે છે કે પિતા પોતાની રોજબરોજની ફરજ અદા કરી કે નોકરી ધંધા પરથી સાંજે ઘરે આવી ગયા હોય, માતા પોતાનાં કામકાજ પૂર્ણ કરી હળવાશની પળોમાં મોબાઈલ અથવા ટીવી સામે બેસી સમય પસાર કરતાં હોય છે. જે બાળઘડતર માટે ચિંતાનો વિષય બને છે. આ તકે મને વાંચેલો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે કે રેલવેના ડબ્બામાં એક માતા અને પોતાનો દશ વર્ષનો દીકરો ચડે છે. થોડી વાર થયા પછી માતા અને દીકરો બંને પુસ્તક કાઢીને વાંચતા હોય છે. બેઠેલા મુસાફરો નવાઈ પામી જાય છે. આટલું નાનું બાળક મોબાઈલની જગ્યાએ પુસ્તક! બાળકની માતાને પૂછે છે આનું રહસ્ય શું? માતા સરસ જવાબ આપે છે કે હું લગભગ મારા બાળક સામે મોબાઈલનો બહુ ઓછો ઉપયોગ કરું છું. મારું કામ વાંચનનું બહુ છે એટલે મારું બાળક પણ મારી જેમ જ વાંચનમાં બહુ રસ ધરાવે છે.

દરેક બાળક પોતાનાં માતાપિતા પાસેથી પ્રતિસાદની ઈચ્છા રાખે છે પોતે મેળવેલી નાનામાં નાની સફળતા માટે મારાં માતા-પિતા મારી પ્રશંસા કરે, મારી સાથે વાત કરે એવી ખૂબ ઈચ્છા રાખે છે. પણ આજકાલનાં માતાપિતા સતત વ્યસ્ત હોવાનો આડંબર કરતાં જણાય છે અને કહે છે સમય જ નથી. માતા-પિતા પોતાના બાળકને ખૂબ ઓછો સમય આપે છે જેના કારણે બાળક ખૂબ ખચકાટ અને લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે છે પરિણામે બાળક વાત કરવાનું અને સંવાદ કરવાનું ઓછું કરી દે છે. માતા પિતા જો બાળકને બાળપણમાં સમય નહિ આપે તો બાળક મોટો થયા પછી વૃદ્ધાવસ્થામાં માતાપિતાને સમય આપવાનો નથી જે નક્કી બાબત છે.

માતાપિતાએ બાળકને ત્રણ રીતે સતત પ્રોત્સાહિત કરવો જોઈએ જેમ કે પ્રશંસા દ્વારા સારા શબ્દો દ્વારા, બીજી રીત લાગણીની અભિવ્યક્તિ દ્વારા જેમાં બાળકને ચૂમી ભરો, વ્હાલ કરો, એની સાથે નાચો વગેરે રીતે અને ત્રીજી રીત છે ઈનામ કે ગિફ્ટ આપી પ્રોત્સાહિત કરો. બાળકના સારા કામ માટે, કોઈ સ્પર્ધા જીતવા બદલ બાળકને સાઈકલ, તેને ગમતી બેગ, આઈસક્રીમ, ગમતી વાનગી,

તેને ગમતું સ્થળ વગેરે રીતે તેને ઈનામ આપી પ્રોત્સાહિત કરવો જોઈએ.

દરેક બાળક માટે પોતાનાં માતાપિતા આદર્શ હોય છે. આથી બાળક વધુ ને વધુ પોતાનાં માતાપિતાને અનુસરતો હોય છે. ઘણી વખત માતા-પિતા કોઈ અન્યનું ઉદાહરણ આપીને બાળકને મોટિવેટ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે પરંતુ માતા-પિતાએ પોતે એવો સંઘર્ષ કરીને એવું પદ મેળવવું જોઈએ કે જેથી કરીને માતા-પિતા પોતાનું ઉદાહરણ આપીને બાળકનું મોટીવેશન કરી શકે. ક્યારેક માતાપિતા પોતે આદર્શ માતા-પિતાનો રોલ ભજવી શકતાં નથી ત્યારે બાળક કોઈ અન્ય વ્યક્તિને પોતાના રોલ મોડલ બનાવવા તરફ આકર્ષિત થાય છે જેનાં પરિણામો ક્યારેક સારાં તો ક્યારેક નબળાં આવે છે.

ઘણાં માતાપિતા એવી દલીલ કરતાં હોય છે કે બાળકને જે વસ્તુની જરૂર હોય તે લાવી આપીએ છીએ. દરેક માગણી સંતોષાએ છીએ. તો પછી બાળકને બીજું જોઈએ શું? માતા પિતાને એ વાતનો અંદાજ નથી કે વસ્તુનું સુખ એ ક્ષણિક સુખ છે. બાળકની સાથે ગાળેલો સમય અને કરેલું ઘડતર આજીવન હોય છે, જેનું વળતર અપેક્ષા કરતાં પણ વધારે હોય છે.

બાળક સાથે સવારથી લઈ સાંજ સુધી અમુક સમય ફાળવવો જ જોઈએ જેવો કે સવારે જગાડવા સમયે, સાથે બેસીને સાંજે જમતી વખતે, સાંજે સારી એકાદ વાર્તા કહીએ કોઈ સારો પ્રસંગ કહીએ જે ખૂબ જરૂરી છે. આજ કાલ વિભક્ત કુટુંબમાં દાદા-દાદી સાથે હોતાં નથી જેના કારણે ઘણાં બાળકો કોઈ અન્યના ભરોસે મોટાં થતાં હોય છે. જો તમે ઈચ્છતા હો કે બાળક હંમેશાં પોતાની વાતો તમારી સમક્ષ ખુલ્લા મન સાથે કરતું રહે તો બાળકોને સાંભળો, બાળકોને બોલવા દો! એના હૃદયમાં ઊઠતી ઊર્મિઓ ઠાલવવા દો! આપનું બાળક જે બોલે તેમાં પરિવારની મર્યાદાઓનો ખ્યાલ રહે અને સ્વીકાર્ય ભાષામાં વાણી વર્તન હોય એ ખાસ જોતાં રહેવું જોઈએ.

બાળક દ્વારા કોઈ અણછાજતું કાર્ય થાય જે માતા પિતાને પસંદ ન હોય તેવા સમયે બાળક સમક્ષ તમારી વાત

એક જ વાર મૂકો અને પૂરી મક્કમતા સાથે મૂકો જેથી માતા પિતાની વાતની ગંભીરતા સમજનાર બાળક ક્યારેય તેની અવગણના કરશે નહિ. જો તમે એકની એક વાત માટે બાળકને વારંવાર ઠપકો આપ્યા કરશો તો બાળક પરનો પ્રભાવ તમારો ઓછો થઈ જશે. જેનાથી તમારી વાતની અસર થશે નહિ.

જેઓને પોતાનું લક્ષ્ય નથી હોતું તે આજીવન બીજાનાં લક્ષ્યો પૂરાં કરવા મહેનત કરે છે. આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન થોમસ આલ્વા એડિસન જેવા વૈજ્ઞાનિકોએ પોતાના લક્ષ્યને હાંસલ કરવા માટે પોતાનું આખું જીવન પ્રયોગશાળામાં સમર્પિત કરી દીધું. ચંદ્રશેખર આઝાદ, મહાત્મા ગાંધી, રાણી લક્ષ્મીબાઈ જેવા દેશના અનેક સ્વાતંત્ર્ય સેનાનીઓએ દેશને આઝાદી અપાવવાનું લક્ષ્ય ધારણ કર્યું હતું. દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈક ધ્યેય હોવું જોઈએ. ધ્યેય વગરના માનવીની હયાતી સામે પ્રશ્નાર્થી ઊભો થાય છે તેથી એક કર્મનિષ્ઠ માતા-પિતા તરીકે બાળકને જીવનમાં ઉચ્ચતમ ધ્યેય ધારણ કરવાની તાલીમ આપવી જોઈએ. ધ્યેય એવું હોવું જોઈએ જે હાથવેંતમાં ન હોય અને થોડાક કૂદકા મારો એટલે મળી પણ જાય એ રીતે લક્ષ્ય હોવું જોઈએ.

બાળકોમાં યાદશક્તિ, તર્કશક્તિ, અવલોકન શક્તિ અને નિર્ણય શક્તિ વિકસે તે માટે માતાપિતાએ બાળક સાથે અનેક પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ. તેમાં સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ, જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન કરનારી પ્રવૃત્તિ, સજાગતા વધારનારી પ્રવૃત્તિ, સ્વ સાથે સ્પર્ધા થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી જોઈએ. સાથે બાળકને દરરોજ અલગ અલગ વિષયની જેવી કે બહાદુરી, પ્રેમ, આવડત, બુદ્ધિ ક્ષમતા, આપણા હકો, પંચાયત, ધાર્મિક પુસ્તકો, સંસ્કૃતિ અને પંચતંત્રની કથાઓ જેવી અલગ અલગ વાર્તાઓ સાથે સંવાદ કરવો જોઈએ બાળકો સાથે ટહેલતાં ટહેલતાં ઈતિહાસ ભૂગોળ જેવી વાતો પણ વણી લેવી જોઈએ. બાળકના શારીરિક પોષણ માટે ખોરાકની જરૂર છે તેવી રીતે માનસિક પોષણ માટે બાળક સાથે સંવાદની ખૂબ જરૂર છે.

બાળક માતા-પિતાનું અનુકરણ કરીને વધારે શીખે છે તેથી માતાપિતાએ બાળકને સુટેવોથી સભર બનાવવું હોય તો વાલીઓએ પોતાની તમામ કુટેવોનો ત્યાગ કરવો પડે અને સુટેવો અપનાવી પડે. શરૂઆતની નાની કુટેવ ધીમે ધીમે મોટી થતી હોય છે જેમ કે ચોરી કરવાની આદત, વ્યસનની આદત દરેક ધીમે ધીમે મોટી થાય છે. માતાપિતા દરેક કાર્ય પોતે સમયસર કરે જેથી બાળકો પણ સમયસર કાર્ય કરતાં થશે. એકાગ્રતા જે પણ કાર્ય કરીએ તે સારું થાય એ રીતનો પ્રયત્ન કરીએ. એકાગ્રતા વધારવા માટે ધ્યાન અને પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ તેના માટે બાળકો સાથે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. વિચારોથી પોતે હકારાત્મક બને હું આ કરી જ શકીશ મારાથી આ થઈ જ શકશે. હું કોણ છું? વગેરે સદ્ગુણો માટે માતાપિતાએ અમલ કરવો જોઈએ જેથી બાળકોમાં સદ્ગુણો આપમેળે આત્મસાત્ થતા જણાશે.

આપણામાં કહેવત છે કે પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા માટે સૌથી મહત્ત્વનું શરીર છે તેના માટે સારો ખોરાક શારીરિક કસરત પૂરતી ઊંઘ સમયસર જાગવું સમયસર સૂઈ જવું વગેરે ખૂબ જરૂરી છે. આ બધા જ ગુણોની માતાપિતા વાત કરશે તો બહુ અસર પડશે નહીં પણ માતા પિતા પોતાના આચરણ દ્વારા આવું આદર્શ જીવન જીવતા હશે તો બાળકને કહ્યા વગર પણ આ બધા જ ગુણો બાળકોમાં આવતા હોય છે. બજારુ ખોરાક, પડીકાં, નાસ્તા વગેરેની જગ્યાએ સારો પૌષ્ટિક નાસ્તો આપણે પોતાના ઘેર જ રાખીએ જેથી બાળકને બહારના નાસ્તા કરવાની ઈચ્છા જ થાય નહિ. આ પ્રસંગે મને એક વાત યાદ આવે છે કે હું નાનો હતો ત્યારે મારી માતા મારા ખિસ્સામાં શીંગ અને ચણા ભરી આપતી. જે ખાવાથી શરીર બળવાન બને તેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ.

નકારાત્મક માન્યતાઓની અને હકારાત્મક માન્યતાઓની બાળકના કુમળા મન ઉપર ખૂબ અસર પડે છે ઘણી વખત બાળકને ચૂપ કરવા માટે ઉંદર આવ્યો, બાઘડો આવ્યો વગેરે કહીને ડરાવવામાં આવે છે, જેની અસર તેના પર કાયમી રહે છે.

વર્તમાન સમયમાં વ્યક્તિત્વ નિર્માણના અવરોધો



- જયશુભ એલ. જુહાદરા 'જય'
ઉપશિક્ષક - પાંચટોબરા પે. સે. શાળા,
તા. ગારિયાધાર, જિ. ભાવનગર
મો. ૯૨૦૦૪૫૪૫૨૧

વિટંબણામાં પણ માર્ગ શોધવો,
ખરો માનવી એમાંથી ખોળવો,
આજના યુગમાં ખરો માર્ગ ગોતવો,
અનેક પડકારોમાં ભાર ઉતારવો.

વ્યક્તિની જીવનશૈલી એટલે વ્યક્તિત્વ. વ્યક્તિની જીવન જીવવાની ઢબ, એની રીતભાત એટલે વ્યક્તિત્વ. આજનો જમાનો એ વ્યક્તિ માટે ઘણો કપરો છે. આ જમાનામાં હાશકારો પામવો એ એક સદ્નસીબની વાત છે. આજના આ દોડધામભર્યા યુગમાં વ્યક્તિ સામે હજારો પડકારો ઊભા છે. એ પડકારોનો સામનો કરી જીવન વિકાસમાં ડગ ભરવાં એ ઘણું મુશ્કેલ કામ છે. વ્યક્તિ પોતે જીવન વિકાસ સાધવા મથે પણ સામે પડકારો જ એટલા બધા હોય છે કે એનો સામનો કરીને વ્યક્તિ જ થાકી જાય છે. પડકારોથી હારીને કંટાળી જાય છે. અંતે વ્યક્તિ નિરાશા અનુભવે છે અને હતાશામાં ગરકાવ થઈ જાય છે.

આજના આ ઝડપી યુગમાં જીવન બચાવવું પણ ઘણું મુશ્કેલ છે. આજના આ જમાનામાં ઝડપી વાહન વ્યવહાર એ પણ જીવન માટે એક પડકારરૂપ પરિબળ છે. ઘરેથી નીકળ્યા પછી પરત પહોંચીએ તો જ ખરું, નહીંતર તો આ સમયમાં ક્યારે આ દેહના ચૂરેચૂરા ઊડી જાય તે પણ નક્કી નથી. આજે એવો આભાસ થાય છે કે દુનિયાનાં સંકટો વ્યક્તિ ઉપર જાણે ઘેરાઈ ચૂક્યાં હોય એવું સતત ભારણ રહે છે.

આજના મોબાઈલના સમયમાં રેડિયોત્સર્ગી કિરણો એ તો જાણે વિધ્વંસ માટે સર્જ્યાં હોય એવું જ છે. પશુ અને પંખી માટે જીવનને જોખમ ઊભું કરવામાં તેનો બહોળો ફાળો છે. પશુ-પંખીનાં જીવન જોખમરૂપ બને એટલે આ માનવજીવન પણ જોખમરૂપ થાય એ એક સ્વાભાવિક બાબત છે. આ પડકારને ડામવો અશક્ય છે.

આજે મોબાઈલનો ચાહક સમુદાય આ દુનિયામાં અપાર છે. પ્રવર્તમાન મોબાઈલ ઉપયોગને રોકી શકાય એમ નથી. તેથી આ પડકાર સતત સામે જ રહેશે, એમાં કોઈ ફેરફાર શક્ય નથી.

આજની મોટાભાગની પ્રથાઓ વ્યક્તિને આર્થિક રીતે કંગાળ અને નિર્માલ્ય બનાવવામાં સફળ થઈ શકે તેવી છે. આ પ્રથાઓથી વ્યક્તિ દૂર ભાગવા પ્રયત્ન કરે તો પણ ચાલી શકે એવું નથી. એક યા બીજા કારણે વ્યક્તિ એમાં સતત સાંભળતી રહે છે અને સમાજમાં વિકાસના નામ ઉપર વ્યક્તિ પોતાના જીવનનો ભોગ પણ આપી દે છે. આ બાબતમાંથી છૂટવું એ ખૂબ મુશ્કેલીસભર છે. સામાજિક જાગૃતિ ઊભી થાય એવા પ્રયત્નો સૌએ હાથ ધરવા પડે. સમાજમાં વીર પુરુષોના અને સામાજિક સુધારણા કરનાર મહાનુભાવોનાં જીવનચરિત્રોમાંથી ઉચ્ચ આદર્શો લઈને આ પ્રથાને તિલાંજલિ આપી શકાય અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે એક સુંદર રાહ નિર્માણ થાય.

આજના આ જમાનામાં સંઘ શક્તિ દિનપ્રતિદિન પ્રબળ બનતી જાય છે. આ બાબત ખાસ જાતીય સમીકરણ ઉપર અવલંબિત થઈ રહી છે. જે એક પ્રશંસનીય બાબત પણ કહી શકાય. પૂર્વ સમયમાં પણ કહેવાયું છે કે 'સંઘશક્તિ કલોયુગે' એ સહેજ પણ ખોટું નથી. જો વ્યક્તિ એકલદોકલ રહે કે અન્યના સાથ વિના કોઈ બાબતમાં લડવા ધારે તો અચૂક હાર જ અનુભવે છે અને કાયમને માટે હતાશ થઈ જાય છે. અન્યના સાથ અને સહકાર વિના વ્યક્તિનો વિકાસ અશક્ય છે. તેથી વ્યક્તિએ સમૂહમાં રહીને અન્યના સહકારથી આગળ ચાલવું જોઈએ. આ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે સામૂહિક એકતા કેળવવા માટે મળવું જોઈએ.

આજે દુનિયામાં જીવન માટે પાયાની બાબત હવા,

પાણી, ખોરાક અને રહેઠાણમાં પણ અતિ મુશ્કેલી ઊભી થઈ છે. વૃક્ષોનું થતું નિકંદન, ઔદ્યોગિકીકરણ, યુદ્ધમાં ઉપયોગમાં આવતા અણુ અને પરમાણુ બૉમ્બ તથા અન્ય કુદરતી પરિબળોના કારણે હવા આજે અશુદ્ધ બનતી જાય છે.

હવાના પ્રશ્નની જેમ પાણી પણ અશુદ્ધ થતું જાય છે. ઉદ્યોગોનો કચરો નદીઓમાં ઠાલવવામાં આવે કે જમીન ઉપર રાખવામાં આવે તો પણ પાણી અને જમીન બંને ખરાબ થાય છે. આજના ખોરાકની વાત કરીએ તો અણિશુદ્ધ ખોરાક નહીં રહેતાં, અપૌષ્ટિક ખોરાક તૈયાર થાય છે. અંતમાં રહેઠાણની સમસ્યા પણ દિવસે ને દિવસે ઉદ્ભવતી જાય છે. જેની પાછળ માત્ર અને માત્ર વસ્તી વધારાનું કારણ જવાબદાર છે.

આ બધાં જ પાસાંઓ વ્યક્તિના વિકાસ માટે આડખીલી રૂપ છે. આ તમામ પાસાંઓમાં સુધારો લાવી શકાય એવું શક્ય છે. નામદાર સરકાર દ્વારા ઉદ્યોગોના કચરાઓ પર નિયંત્રણ લાદવામાં આવે, ખેતરોમાં તૈયાર થતા ખાદ્ય પદાર્થો ઉપર દવાના છંટકાવમાં પણ નિયંત્રણ મૂકવામાં આવે તથા વૃક્ષઉછેરની પ્રવૃત્તિને વધુ વેગવાળી બનાવવામાં આવે તો આ પડકારજનક પ્રશ્નમાંથી ઘણી રાહત મળી શકે એમ છે અને વ્યક્તિના વિકાસમાં આજે આડખીલીરૂપ બાબત છે તેમાંથી ઊગરી શકાય. હવે વાત રહી વસ્તી વધારાની. આ માટે સરકાર દ્વારા નિયંત્રણ લાદી શકાય અને વસ્તી નિયંત્રણ કાયદા હેઠળ પ્રોત્સાહન લાભો નાગરિકોને આપી શકાય. આ રીતે આ સમસ્યાનું નિરાકરણ થઈ જતાં વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં પણ ઘણો ફાયદો થઈ શકે તેમ છે.

આજની પેઢી સાચા રાહ પર જવાને બદલે ઘણી વખત ઊંધા માર્ગે પણ ચડી જાય છે. આજે પિક્ચર્સ, મોબાઈલ ગેમ, મેળાઓ, ઉત્સવો વગેરે બાબતોમાં વ્યક્તિ ગૂંચવાયેલી રહે છે. આ બાબતો જીવન માટે પડકાર સમાન છે. શક્ય હોય તો તેનો વિવેકબુદ્ધિપૂર્વક જ ઉપયોગ કરવો અને આનંદ માણવો. ઉપરોક્ત પાસાંઓ ઉપયોગ કરવાને બદલે પુસ્તક વાંચન પ્રવૃત્તિને પ્રાધાન્ય આપવાથી

વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં વેગ પકડાશે. પિક્ચર્સ, મોબાઈલ ગેમ કે મેળાઓ વ્યક્તિને તેમાં ખેંચી જાય છે. આ બધા આકર્ષણના કેન્દ્રથી દૂર રહીને સનાતન સત્ય પ્રવૃત્તિ તરફ આગળ વધવું જોઈએ. જે વ્યક્તિને ખૂબ સારી એવી પ્રેરણાઓ આપી જાય છે. વ્યક્તિના વિકાસ માટે આગળ જણાવાઈ ગયેલી બાબતોથી અળગાં થઈને સૌએ વડીલોપાર્જિત બૌદ્ધિક જ્ઞાનવર્ધક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવું જોઈએ. આવી બાબતોમાં ખેંચાવું એ પણ એક વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે પડકારરૂપ બાબતમાંથી સરળ માર્ગ ઉપર જઈ શકાય તેવું એક બારું છે.

આમ વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે આધુનિક યુગમાં ઘણી પડકારરૂપ બાબતો સમાયેલી છે. પરંતુ એમાંથી કોઈ સરળ રસ્તો શોધીને વ્યક્તિએ પોતાનો સતત વિકાસ સાધતી રહેવું એ જીવનની સફળતા છે એવું સમજવું. ‘જ્યાં જ્યાં હો માનવી, ત્યાં ત્યાં હો સમસ્યા’ આ પૂર્વ સમયથી ચાલ્યું આવતું વિધાન છે. વ્યક્તિએ હજારો કઠિન પરિસ્થિતિઓમાંથી એક સારો રસ્તો શોધીને વ્યક્તિગત વિકાસ માટે સતત કદમ આગળ વધારતા રહેવું એ પોતાનો ધર્મ છે એવું સમજવું. વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે પડકારરૂપ બાબતો ઘણી બધી આજના જમાનામાં હયાત છે પરંતુ તેનાથી હાર માન્યા સિવાય સતત પ્રયત્નશીલ રહીને જીવનમાં પોતાનું નામ ઉજાગર કરવું. એ વ્યક્તિનું શ્રેષ્ઠતમ કાર્ય છે એવું સમજવું જરૂરી છે. આ માટે એક નાનકડું સ્વરચિત કાવ્ય રજૂ કરું છું.....

જીવનમાં હો પડકારો, ભાઈ જીવનમાં હો પડકારો,
આંધી આવે તોફાન આવે, મધદરિયે બારિશ આવે,
ઈર્ષાળુ હો સૌ ભાઈ ભાઈ, અધોગતિ કરે એ ભાઈ,
શિક્ષણ લેવું પણ શેનું લેવું, એ મોટો પડકાર છે ઊભો,
ભોળા ભલાને છેતરે સૌ, હૂંડિયામણનો કેર વર્તાયો,
વિદેશી રીતભાતે ઘર કર્યું, લાજને તો ચડાવી નેવલે,
તરુનું નિકંદન કાઢ્યું ને, જળ તો ગયાં પાતાળ તળે,
અરિના બૉમ્બ ભડાકા સૂણી, કાયા તો સદા કાંપતી,
ગૃહ શોધવા મથે છે માનવી, આહારના દર્શન દુર્લભ,
આજ કાળો કેર વર્તાયો, વિશ્વ ફલક શરમાયું જણે.

શિક્ષક અને શાળાની છાયામાં ખીલતું વ્યક્તિત્વ

- કિંજલ રાહોડ

જીવન એ શીખવાની અને આગળ વધવાની એક સુંદર સફર છે. દરેક બાળકમાં કંઈક ને કંઈક ખાસ હોય છે. એ ખાસ ગુણો બહાર આવે ત્યારે જ એ સારો માણસ બને છે. આ ગુણોને બહાર લાવવા શાળા અને શિક્ષકની ભૂમિકા મહત્વની હોય છે. બાળકના જીવનનાં શરૂઆતનાં પગથિયાં શિક્ષકના માર્ગદર્શનથી બને છે. બાળકના ભવિષ્યનું ઊંડાણપૂર્વક ઘડતર તેના બાળપણમાં થતું હોય છે, અને એ ઘડતરમાં શાળાનું વાતાવરણ તથા શિક્ષકની ભૂમિકા ખૂબ જ મહત્વની છે.

શાળા એ એવું પવિત્ર સ્થળ છે જ્યાં બાળક તેનું પહેલું સામાજિક જીવન જીવે છે. જેમ કે મિત્રો બનાવવા, એકબીજાને સહકાર કઈ રીતે આપવો, વક્તૃત્વ સ્પર્ધા દ્વારા બાળકની બોલવાની છતા ખીલે છે જેવા અનેક અનુભવો થાય છે. શાળામાં બાળકને સંસ્કાર, શિસ્તમાં કઈ રીતે રહેવું અને જવાબદારી કેવી રીતે નિભાવવી એ તમામ બાબતો શીખવવામાં આવે છે.

શિક્ષક જ બાળકના જીવન-ઘડતરની ઈમારતની પાયાની મજબૂત ઈંટ મૂકતા હોય છે જેને ક્યારેય લૂણો લાગતો નથી... શાળાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે નાટક, ચિત્રકલા, રમતગમત અને સમૂહ પ્રાર્થનાઓ - એ બધી પ્રવૃત્તિઓથી બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ અને સહકાર વધે છે. જેમ નિર્મળ પાણીમાં વાવેલાં બીજ ઝડપથી કોળાઈ જાય છે, તેમ સહાનુભૂતિ અને સુરક્ષા ભરેલું શાળાનું વાતાવરણ બાળકના આંતરિક ગુણોને વિકસાવવાનું માધ્યમ બને છે. વિવિધ સાહિત્ય, સાંસ્કૃતિક અને રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ તેને સહનશીલ અને સરળ જીવન બનાવવામાં મદદરૂપ બને છે.

શાળાએ જીવનની બાગાયતી ખેતી છે, શિક્ષક ત્યાંનો ખેડૂત છે અને બાળકો ત્યાંના કુમળાં ફૂલ છે. શિક્ષકો

દ્વારા તેનો યોગ્ય ઉછેર કરવામાં આવે તો તેનું ફળ ભવિષ્યમાં સકારાત્મક મળે છે. શાળામાં બાળક ભાષા, સંસ્કાર, સમાજ, શિસ્ત અને સંવેદનાની પહેલી પાઠશાળા અનુભવે છે. માત્ર પૃથ્વી પરનો નાગરિક બનવું પૂરતું નથી, પણ સંસ્કારથી ભરપૂર, જવાબદાર વ્યક્તિ અને માનવતાવાદી નાગરિક બનાવવા એ શાળા અને શિક્ષકની મુખ્ય જવાબદારી ગણીએ તોય ખોટું નહીં.

શિક્ષક એ માત્ર પુસ્તકિયું જ્ઞાન આપનાર નથી, પરંતુ “વિદ્યા રૂપે અમૃત પાથરતો દેવદૂત” છે. ગુરુ તો તેજસ્વી દીવા સમાન છે, જે પોતાના પ્રકાશમાં અનેક વ્યક્તિઓના જીવનને ઉજાસથી ભરે છે. શિક્ષક એ જ્ઞાનનો પ્રવાહી પ્રવાહ છે, જે ભાવિ પેઢીને સજીવ સ્વરૂપ આપે છે. શિક્ષકનું વર્તન, વિચારધારા અને સંવાદશૈલી વિદ્યાર્થીઓ માટે જીવંત પ્રેરણા બની રહે છે. વિદ્યાર્થીઓ માત્ર તેમના જોડેથી પુસ્તક પૂરતું જ્ઞાન નહીં, પણ તેમના અનુભવો, નૈતિકતા અને તેમના જીવનનાં મૂલ્યોને પણ ગ્રહણ કરે છે. શિક્ષકની ભૂમિકા વિદ્યાર્થીના જીવનમાં ખૂબ જ મહત્વની હોય છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે શિક્ષક બાળકોના મનમાં સ્નેહ, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનો દીવો પ્રગટાવે છે.

આજે જ્યારે ટેકનોલોજી દરેક ઘરમાં પ્રવેશી ગઈ છે, ત્યારે પણ એક સારા શિક્ષકનું સ્થાન કોઈ મશીન લઈ શક્યું નથી. હાલના AI ના યુગમાં બધું જ શક્ય છે પણ જે લાગણી, જે ભાવ, એક બાળક પ્રત્યે શિક્ષક દ્વારા વ્યક્ત કરવામાં આવે છે એ ખરેખર આ AI ના યુગમાં પણ ક્યાંય જોવા નથી મળતો. જે રીતે “મા”નો પ્રેમ “મા” સિવાય ક્યાંય બીજેથી નહીં મળતો એ જ રીતે શાળા અને શિક્ષક દ્વારા જે બાળકના જીવનના પાયાનું ઘડતર થાય છે એ પણ ક્યાંય બીજે શક્ય નથી... વિદ્યાર્થીના અંતરમનમાં

છુપાયેલી સર્જનાત્મક શક્તિ, નેતૃત્વ અને માણસાઈનું બીજ શિક્ષક જ પોષે છે. ક્યારેક એક શબ્દ, એક પ્રશંસા બાળકના જીવનની આખી દિશા બદલાવી શકે છે.

“અંધારામાં હૂંફ હોય ગુરુના શબ્દમાં,
ભટકતી વાટે દીપ જલાવે હાથમાં.

એમ ના કહી શકે કોણ છે ઈશ્વર અહીં,
પણ ગુરુ રૂપે દેખાય છે ખુદ ઈશ્વર અહીં.”

શિક્ષક પોતાની જીવનશૈલી, શબ્દોની ગરિમા અને વ્યવહારમાંથી વિદ્યાર્થીઓને શીખવે છે કે કેવી રીતે ઉન્નત

જીવન જીવવું. “જ્યાં શિષ્ય હોય શ્રદ્ધાવાન, ત્યાં ગુરુ હોય કૃપાવાન, એ સંબંધ છે નમ્રતાનો, નથી ત્યાં અહંકાર.”

શિક્ષક બાળકમાં છુપાયેલી શક્તિઓને ઓળખી તેને યોગ્ય દિશામાં માર્ગદર્શન આપે છે. એક સારા શિક્ષકથી અજ્ઞાત બાળક પણ જાણકાર, વિચારશીલ અને નૈતિક વ્યક્તિ બની શકે છે.

શિક્ષક અને શાળા સાથે મળીને બાળકને સારો માણસ બનાવે છે. એ બાળક પછી સમાજ અને દેશ માટે પણ ઘણું સારું કાર્ય કરે છે.

પ્રેરક પ્રસંગ

પ્રસિદ્ધ ચિત્રકાર ટર્નરનો એક પ્રસંગ છે. લંડનની વિખ્યાત કલા સંસ્થા - રોયલ એકેડેમી તરફથી એક મોટું ચિત્ર પ્રદર્શન યોજાયું હતું. અનેક કલાકારોની કૃતિઓ તે માટે આવી હતી કૃતિઓની પસંદગી માટે નિષ્ણાતોની પેનલ હતી. પસંદ કરેલાં ચિત્રો એકેડેમીના હોલમાં મૂકાતા જતાં હતાં. આખરે ચિત્રો રાખવા માટેની બધી જગ્યા ભરાઈ ગઈ. દરમિયાન એક નવોદિત ચિત્રકારનું સુંદર ચિત્ર આવ્યું. નિષ્ણાતોને તે પસંદ પડ્યું પણ તેને રાખવા માટે ખાલી જગ્યા નહોતી. ટર્નર હાજર હતા. તેમણે તુરત કહ્યું: ‘આ નવોદિત આશ્ચર્યદાયક ચિત્રકાર છે. તેનું ચિત્ર ખરેખર સ્થાન આપવા લાયક છે. પ્રદર્શનમાંથી મારું ચિત્ર કાઢી લો અને તેની જગ્યાએ આ ચિત્ર મૂકો. જો નવોદિતનું આવું સરસ ચિત્ર નહીં મૂકાય તો તે હતોત્સાહિત થશે. આપણી ફરજ તેના ઉત્સાહમાં વધારો કરવાની છે, નિરાશ કરવાની નહીં. ‘અને ટર્નરે પોતાનું ચિત્ર પ્રદર્શનમાંથી લઈ લીધું અને આ નવોદિતનું ચિત્ર મૂક્યું.

એક રાજા પાસે વિશાળ રાજ્ય હતું. પ્રજા ખૂબ સુખી, ઉદ્યોગ-વેપાર પણ ખૂબ સરસ ચાલે. શાંતિ અને સમૃદ્ધિ આ રાજ્યમાં હતાં. આ રાજ્યની પાસે જ એક નાનું રાજ્ય હતું, પણ ત્યાં હંમેશાં ઉપદ્રવ, ઝઘડા ચાલ્યા કરે. નાના રાજ્યનો રાજા ખૂબ પરેશાન હતો. એક વખત તેણે આ મોટા રાજ્યના રાજા પાસે પોતાની સમસ્યા રજૂ કરી. કહે: “મારું રાજ્ય તો નાનું છે, પણ હમેશાં ઉત્પાત - સંઘર્ષ રહે છે, શાંતિ નથી. તમારા રાજ્યમાં આવી શાંતિ છે, તેનું કારણ શું?” મોટા રાજ્યનો રાજા હસીને બોલ્યો: “તમે સાચું કહો છો. રાજ્યમાં પ્રજા ખૂબ સંતુષ્ટ છે તેનું કારણ મેં ચાર ચોકીદાર રાખ્યા છે તે છે.” પેલો રાજા કહે: “આવડા મોટા રાજ્યમાં કેવળ ચાર જ ચોકીદાર? મેં તો ઘણા ચોકીદાર રાખ્યા છે.” રાજા કહે: “સાંભળો: મારા ચોકીદાર જુદા છે, જે મારી ચોકી કરે છે. એક છે સત્ય. જે મને ખોટું બોલતાં - કરતાં અટકાવે છે. બીજો છે પ્રેમ. જે મને ઘૃણા, પૂર્વગ્રહ, નિરાશા, નકારાત્મકતામાંથી બચાવે છે. ત્રીજો છે ન્યાય. જે મને અન્યાય નથી કરવા દેતો. અને ચોથો છે ત્યાગ. જે મને સ્વાર્થમાંથી, પરિગ્રહમાંથી બચાવે છે. બસ, આ ચાર ચોકીદારને લીધે મારી પ્રજા સુખી છે.” જે માણસ પોતાની અંદર જ પુરાયેલો રહે છે, એ નાના પડીકા જેવો બની રહે છે. પણ પછી એક દિવસ આવે છે. જ્યારે તે પોતાની જાતમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. તેને લાગે છે કે અત્યાર સુધી તેનું મન અરીસાવાળા ઓરડા જેવું હતું. ગમે તે દિશાએ વળતાં. તે તેને પોતાને જ જોવા કરતો હતો! પણ હવે કેટલાક અરીસા બારીઓ બની ગયા છે, તે એમાંથી પોતાની દ્રષ્ટિને આહવાન આપતા જ તને જોઈ શકે છે. તે હવે પોતાનાં પ્રતિબિંબોનો કેદી રહ્યો નથી. - હેરી એમર્સન

(‘જીવન સમીપે’માંથી સાભાર)

માતૃશક્તિ : અહિલ્યાબાઈ હોલકર



- ડૉ. શૈલેષ ભ્રમભટ્ટ
આસિ. પ્રોફેસર,
શિલ્ડન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૭૨૫૯૩૩૪૬૫

અહિલ્યાબાઈ હોલકરનો જન્મ ૩૧ મે ૧૭૨૫, ગામ: જામખેડ, તા: બીડ, જિ: અહમદનગર મુકામે થયો હતો. કર્તવ્યપરાયણ, દાનશીલ, પ્રજાભિમુખ અને બાહોશ શાસક તરીકે ખ્યાતિ પામેલ સાધુચરિત રાણી એટલે અહિલ્યાબાઈ. પિતા માણકોજી ચૌડના મુખિયા હતા, માતા સુશીલાબાઈ ધર્મપરાયણ ગૃહિણી.

ધાર્મિક સંસ્કારો અને હિંદુ રીતરિવાજોના ચુસ્ત વાતાવરણમાં અહિલ્યાબાઈનો ઉછેર થયો હતો. લખવા-વાંચવા પૂરતું શિક્ષણ પરિવારમાં લીધું. આઠ વર્ષની વયે માળવાના સૂબેદાર મલ્હારરાવ હોલકરના એકમાત્ર પુત્ર ખંડેરાવ સાથે ૧૭૩૩માં તેમના લગ્ન થયાં અને એક વર્ષ બાદ તેમને સાસરે મોકલી દેવામાં આવ્યાં. ૧૭૪૫માં તેમને એક પુત્ર માલેરાવ અને ૧૭૪૮માં એક પુત્રી મુક્તા પ્રાપ્ત થયાં. વ્યસની અને શિકારનો શોખ ધરાવતા પતિ ખંડેરાવ ૧૭૫૪માં સૂરજમલ જાટ સાથેના કુંભેરી ખાતેના યુદ્ધમાં મરણ પામ્યા ત્યારે હિંદુ રિવાજ પ્રમાણે અહિલ્યાબાઈ સતી થવા માગતાં હતી પરંતુ તેમના વૃદ્ધ સસરાએ તેમને સતી થવાના નિર્ણયમાંથી પરાવૃત્ત કર્યાં અને અહિલ્યાબાઈને સમજાવ્યું કે સતી થવાથી તેઓ એકલાં કદાચ મોક્ષ પામશે, પરંતુ યોગ્ય વારસદાર અને શાસકના અભાવે રિયાસતની પ્રજા રઝળતી થઈ જશે. મલ્હારરાવ જ્યારે જ્યારે પેશવાઓ દ્વારા લડાતાં યુદ્ધોમાં વ્યસ્ત રહેતા ત્યારે ત્યારે રિયાસતના શાસનનાં સૂત્રો અહિલ્યાબાઈ કુશળતાપૂર્વક અને કુનેહથી સંભાળતાં.

૧૭૬૬માં મલ્હારરાવનું અવસાન થતાં અહિલ્યાબાઈના પુત્ર માલેરાવને પેશવાઓએ સૂબેદાર બનાવ્યો, પરંતુ તે વ્યસની અને વિલાસી હોવાથી રાજ્યકારભાર ચલાવી શક્યો નહિ. હકીકતમાં ત્યારે પણ પ્રશાસનનું કામકાજ અહિલ્યાબાઈ જ સંભાળતાં હતાં.

૧૭૬૬માં માલેરાવનું અવસાન થયા બાદ અહિલ્યાબાઈએ તુકોજીરાવ નામના આપ્ત યુવાનને લશ્કરના તથા યુદ્ધોના સંચાલનની જવાબદારી સોંપી અને નાગરિક પ્રશાસનની જવાબદારી પોતે સંભાળી. ૧૭૬૬માં અહિલ્યાબાઈએ નર્મદા નદીના તટ પરના મહેશ્વર નામના તીર્થક્ષેત્રની રિયાસતના પાટનગર તરીકે પસંદગી કરી અને ત્યાં રહીને શાસન કરવા લાગ્યા.

મહેશ્વરનું પ્રાચીન નામ મહિષ્મતી હતું જે ઈન્દોરથી ૯૦ કિમી. અંતરે આવેલું છે. દરમિયાન રિયાસતના જે સરદારો અને આશ્રિતોને અહિલ્યાબાઈના ગુણોની સાચી પરખ ન હતી તેમણે કાવતરાં શરૂ કર્યાં, જેમાં ચંદ્રચૂડ નામનો સરદાર વધુ સક્રિય બન્યો અને તેણે પૂણેના પેશવાઓના કાકા રાઘોબાનો સાથ લઈ અહિલ્યાબાઈની રિયાસત પર આક્રમણ કરવાની યોજના બનાવી. તેની જાણ થતાં જ અહિલ્યાબાઈએ નાગપુરના ભોંસલે, લશ્કર-ગ્વાલિયરના શિંદે, વડોદરાના ગાયકવાડ જેવી અગ્રણી મરાઠા રિયાસતોની મદદ માગી તથા પેશવાના દરબારમાં જાસૂસ મોકલી માધવરાવ પેશવા પાસે રાઘોબાની સામે દાદ માગી.

માધવરાવનો પ્રતિસાદ અહિલ્યાબાઈ તરફ હકારાત્મક હતો. બીજી તરફ અહિલ્યાબાઈએ યુદ્ધનો સામનો કરવાની તૈયારી પણ કરી. ક્ષિપ્રા નદીના એક કાંઠા પર રાઘોબાની સેનાએ મોરચો બાંધ્યો તો બીજા કાંઠા પર અહિલ્યાબાઈના લશ્કરે જમાવટ કરી. હોલકરની સેનાનું ખમીર જોઈ રાઘોબા નાસીપાસ થયા અને યુદ્ધ કર્યા વિના જ અહિલ્યાબાઈ સાથે સુલેહ કરીને પૂણે પાછા જતા રહ્યા. ૧૭૮૮માં રામપુરના સરદારો અને ચંદ્રાવત રાજપૂતોનો બળવો પણ અહિલ્યાબાઈએ આવા જ ખમીર સાથે નિરસ્ત કર્યો. રિયાસતમાંના ભીલ જાતિના આદિવાસીઓમાં

પ્રશાસન પ્રત્યે જે અસંતોષ હતો તે કુનેહપૂર્વક દૂર કરવા અહિલ્યાબાઈએ તેમની વાજબી માગણીઓ સ્વીકારી અને તેમની સાથે સુલેહનું વલણ અખત્યાર કર્યું. આ બધાં કારણે એક કુશળ, વ્યવહારુ અને નીડર પ્રશાસક તરીકે અહિલ્યાબાઈની છાપ ઊભી થઈ.

અહિલ્યાબાઈની લગભગ અઠ્ઠાવીસ વર્ષની પ્રશાસક તરીકેની કામગીરી દરમિયાન રિયાસતની આવકમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો, કાયદાઓમાં પ્રગતિશીલ સુધારા દાખલ થયા, કરબોજ હળવો બનાવવામાં આવ્યો, ન્યાય સુલભ બને તે માટે પૂરતી સંખ્યામાં ઠેરઠેર યોગ્યતા ધરાવતા ન્યાયાધીશોની નિમણૂકો કરવામાં આવી, પડતર જમીન ખેડાણ હેઠળ લાવી કૃષિ-ઉત્પાદનમાં વૃદ્ધિ હાંસલ કરવામાં આવી અને ડાકુઓની કનડગત દૂર કરવા તેમના ખૂંબાર સરદાર મનરૂપસિંગને ફાંસી આપવામાં આવી. પ્રજાભિમુખ અને ધર્મપરાયણ અહિલ્યાબાઈએ રામેશ્વર જેવાં ઘણાં તીર્થસ્થાનોમાં અન્નક્ષેત્ર શરૂ કર્યાં; અયોધ્યા, ઉજ્જૈન, નાથદ્વારા, નાસિક, પંઢરપુર, ચિત્રકૂટ, પુષ્કર, ગંગોત્રી અને કેદારનાથ જેવાં સ્થાનો પર નવાં મંદિરો બંધાવ્યાં અને કાશી, સોમનાથ, ગયા, પરળી વગેરે ખાતેનાં મંદિરોનો જીર્ણોદ્ધાર કરાવ્યો, બદરીનારાયણ, મથુરા, હરિદ્વાર, રામેશ્વર, અમરકંટક, ટેહરી, સમશૂંગી જેવાં અનેક સ્થળો પર ધર્મશાળાઓ બંધાવી, કાશી, પ્રયાગ, કુરુક્ષેત્ર જેવાં તીર્થસ્થાનો પરની નદીઓ પર ઘાટ બંધાવ્યા, ઘણાં મંદિરો માટે વાર્ષિક સાલિયાણાની કાયમી જોગવાઈ કરી; ઘણી નવી સડકો બનાવી જેમાં કોલકાતાથી બનારસ સુધીના રસ્તાના નિર્માણકાર્યનો પણ સમાવેશ થાય છે. શિવભક્ત હોવાથી દેશના બારેય જયોતિર્લિંગો માટે તેમણે ઉદાર સખાવત કરી છે.

અહિલ્યાબાઈની સ્મૃતિમાં 1799માં મહેશ્વર ખાતે નર્મદા નદીના કાંઠા પર એક ઘાટ તથા અહલ્યેશ્વર મહાદેવનું મંદિર બાંધવામાં આવ્યાં છે.

ગુજરાતમાં આવેલા સોમનાથના મંદિરનું હિંદુઓમાં મહત્ત્વ કેટલું રહ્યું એ વાત પરથી સમજી શકાય છે કે અનેક વખત જેની પર આક્રમણ થયું તેને બચાવી

રાખવા અને તેનું પુનઃસ્થાપન કરવા માટે સોરઠની ધરતીથી સેંકડો કિલોમીટર દૂર રાજકાજ સંભાળી રહેલાં મરાઠા શાસક અહિલ્યાબાઈ હોલકરે વિશેષ રસ દાખવ્યો હતો. સોમનાથના મંદિરના પુનઃસ્થાપન બાદ સોરઠની ધરતીના સ્થાનિકોની રજૂઆતોને પગલે પેશ્વાઓએ પ્રભાસ વિસ્તારના અન્ય કેટલાંક મંદિરોનો જીર્ણોદ્ધાર કરાવ્યો હોવાનું નોંધાયું છે.

મરાઠાઓના સુવર્ણકાળ દરમિયાન અહિલ્યાબાઈએ મહમદ ગઝનવી દ્વારા ખંડિત કરાયેલા હિંદુઓની માન્યતા અનુસાર પ્રથમ જયોતિર્લિંગ મનાતા સોમનાથની પુનઃસ્થાપના કરાવી હતી અને દ્વારકાના જગતમંદિર માટે પણ વ્યવસ્થા કરી હતી. આ સિવાય પણ તેમણે અનેક હિંદુ મંદિરોનો જીર્ણોદ્ધાર કરાવ્યો હતો અને હિંદુ યાત્રિકો માટે ઠેર-ઠેર વ્યવસ્થાઓ ઊભી કરાવી હતી. 1659માં ગાદી સંભાળ્યાના એક જ વર્ષમાં ઔરંગઝેબે વારાણસીના ભવ્ય વિશ્વનાથ મંદિરને તોડવાનો આદેશ આપી દીધો હતો. 1664માં તેની સેનાએ મંદિર પર હુમલો કર્યો હોવાનું કહેવાય છે, પણ મહાનિર્વાણી અખાડાના સાધુઓએ આ પ્રયાસ નિષ્ફળ બનાવી દીધો હતો. પણ ત્યારબાદ ઔરંગઝેબે 1667માં ફરી સેના મોકલી અને ભવ્ય મંદિર તોડી પડાવ્યું હતું. લગભગ પાંચ મહિના સુધી વારાણસીમાં હુમલાઓ ચાલુ રહ્યાં.

આ ખંડેર થઈ ગયેલા મંદિરના જ ભાગોનો ઉપયોગ કરીને પછીથી ઔરંગઝેબે એક મસ્જિદનું નિર્માણ કરાવ્યું, જેનું નામ પછીથી 'જ્ઞાનવાપી' પડ્યું. યાદ રહે, જ્ઞાનવાપી એટલે જ્ઞાનનો કૂવો. નામ પરથી જ ખબર પડે તે સંસ્કૃત શબ્દ છે. (તાજેતરમાં જ્ઞાનવાપીનો ASI સરવે કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાં પણ સામે આવ્યું કે મસ્જિદ મંદિરના જ અવશેષોનો ઉપયોગ કરીને બનાવવામાં આવી હતી.) ત્યારબાદ જે નવા મંદિરનું નિર્માણ થયું તેનો શ્રેય મહારાણી અહિલ્યાબાઈ હોલકરને જાય છે. મંદિર નિર્માણ માટે મરાઠા શાસકોએ ઘણા પ્રયાસો કર્યા હતા. સ્વયં નાનાસાહેબ પેશ્વાએ પણ વારાણસીની મુલાકાત લીધી હોવાનું કહેવાય છે. ઈન્દોરના તત્કાલીન શાસક મલ્હાર

રાવ હોલકર જ્ઞાનવાપી મસ્જિદ તોડીને ત્યાં જ ભવ્ય મંદિર બનાવવા માંગતા હતા, પણ તે શક્ય ન બન્યું.

મંદિરના નિર્માણકાર્યની જવાબદારી મહારાવના વહુ મહારાણી અહિલ્યાબાઈએ ઉપાડી. આખરે 1777માં તેમણે જ્ઞાનવાપીની બાજુમાં જ્યાં પહેલેથી જ ભગવાન વિશ્વેશ્વરની પૂજા થતી હતી ત્યાં એક ભવ્ય મંદિર બનાવડાવ્યું. આ જ કારણ છે કે મંદિરમાં શિવલિંગ અન્ય મંદિરોની જેમ મધ્યમાં નહીં પણ એક ખૂણામાં સ્થિત છે. મહારાણી અહિલ્યાબાઈએ બનાવેલું આ મંદિર એ જ મંદિર છે, જે આપણે જોઈ રહ્યા છીએ. પછીથી અન્ય શાસકો તેમાં સમારકામ કરાવતા રહ્યા. તાજેતરમાં શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીની સરકારે કાશી વિશ્વનાથ મંદિર અને તેની આસપાસ ગંગાઘાટ સુધી આવેલાં અન્ય મંદિરોને આવરી લેતો એક કોરિડોર બનાવડાવ્યો, જેનું ડિસેમ્બર, 2021માં વડાપ્રધાનશ્રીના હસ્તે જ લોકાર્પણ કરવામાં આવ્યું.

લોકાર્પણ સમયે પણ વડાપ્રધાનશ્રીએ મહારાણી અહિલ્યાબાઈના મંદિર નિર્માણ માટેના પ્રયાસોનું સ્મરણ કર્યું હતું.

ઈન્દોરમાં જન્મેલાં અને સમગ્ર ભારતદેશમાં સેવા, ભક્તિ અને સુચારુ શાસન તરીકેની નામના પ્રાપ્ત કરનાર અહિલ્યાબાઈને ભારતમાં પુણ્યસ્લોક દેવી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વર્ષ 2024માં અહિલ્યાબાઈ હોલકરની 300મી જન્મજયંતી વર્ષતરીકે પ્રારંભ થઈ ગયો છે. પ્રજાપ્રેમી, માતૃશક્તિ, શિવભક્ત, અખંડ સૌભાગ્યવતી, લોકમાતા અહિલ્યાબાઈનું અવસાન 13 ઓગસ્ટ 1795ના રોજ 70 વર્ષની વયે થયું હતું. તેમના શાસનને ઈન્દોરના ઇતિહાસમાં સુવર્ણયુગ તરીકે યાદ કરવામાં આવે છે. અહિલ્યાબાઈના અવસાન બાદ તેમના ભત્રીજા અને તત્કાલીન કમાન્ડર-ઇન-ચીફ તુકોજી રાવ હોલકર સત્તામાં આવ્યા હતા.



હવે બાળવિશ્વ વાંચો અને સાંભળો પણ..!



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.

ભગવદ્ગીતા અને વ્યક્તિત્વ ઘડતર



- આરતીબેન જી. ઠાકોર
બી.એડ. તાલીમાર્થી
સૂરજબા કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન
મો. ૭૮૬૨૯૧૩૪૬૪

ભગવદ્ગીતા માનવ જીવન માટે આધ્યાત્મિક તથા નૈતિક માર્ગદર્શિકા રૂપે કાર્ય કરે છે. ગીતાજ્ઞાન વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે અત્યંત પ્રેરણાદાયક અને માર્ગદર્શક છે. ગીતા આપણને કર્તવ્યપાલન, આત્મસંયમ, ઋણસ્વીકાર, અને નિષ્કામ કર્મના સિદ્ધાંતો શીખવે છે, જે કોઈ પણ વ્યક્તિના મજબૂત અને સંતુલિત વ્યક્તિત્વના નિર્માણ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં ગીતા દ્વારા ઉપલબ્ધ થયેલાં મૂલ્યો, સત્ય, અહિંસા, કરુણા, ક્ષમા અને પરોપકાર વ્યક્તિને આદર અને વિવેકપૂર્ણ જીવન જીવવાનું માર્ગદર્શન આપે છે. શ્રીકૃષ્ણનું “કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે” નું ઉપદેશ વ્યક્તિને જવાબદારીથી પોતાનું કામ કરવાનું બોધ આપે છે, પરિણામની ચિંતા વગર.

અંતે, ભગવદ્ગીતા માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથ નહીં, પણ જીવવા માટેનો અભ્યાસ છે. તે જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં વ્યક્તિત્વ સર્વાંગી વિકાસ માટે માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. ભગવદ્ગીતામાં મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંતો (સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ માટે): અહીં ભગવદ્ગીતાના મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંતો આપવામાં આવ્યા છે, જે વ્યક્તિના સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે:

1. કર્મયોગ - કર્તવ્ય પર ધ્યાન :

“કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન”

ગીતામાં કર્મ યોગનો આ માર્ગ કહે છે કે વ્યક્તિએ ફળની ચિંતા કર્યા વિના પોતાનું કર્તવ્ય કરવું જોઈએ. આ દૃષ્ટિકોણ મનુષ્યને નિષ્ઠાવાન, સતત પ્રયાસશીલ અને એકાગ્ર બનાવે છે.

2. શમ અને દમ - મન અને ઈન્દ્રિય સંયમ :

“મન એવ માનુષાણાં કારણં બંધમોક્ષયોઃ”

ગીતામાં મનના સંયમ પર ભાર છે. જે વ્યક્તિ પોતાનું મન નિયંત્રિત કરી શકે છે તેજ સાચો વિજયી છે. ઈન્દ્રિયસંયમ દ્વારા શિસ્તબદ્ધ જીવનની મદદ મળે છે.

3. સ્થિતપ્રજ્ઞ સ્થિતિ - આત્મસંયમ અને સમત્વ :

“દુઃખેષ્વનુદ્વિગમનાઃ સુખેષુ વિગતસ્પૃહઃ”

જે વ્યક્તિ સુખ-દુઃખ, હાનિ-લાભ, જીત-હારમાં સમભાવ રાખે છે તેને ‘સ્થિતપ્રજ્ઞ’ કહેવાય છે. આવું સંતુલિત મન વ્યક્તિત્વમાં સ્થિરતા અને પરિપક્વતા લાવે છે.

4. નિર્ભયતા - આત્મવિશ્વાસ અને ધૈર્ય :

“નાયમ્ હન્યતે હન્યમાને શરીરે”

આત્મા અજન્મા, અવિનાશી છે - એવું જ્ઞાન વ્યક્તિને ભયમુક્ત અને નિર્ભય બનાવે છે. આત્મવિશ્વાસ અને ધૈર્ય સફળ જીવન માટે જરૂરી ગુણો છે.

5. જ્ઞાનયોગ - વિચાર અને વિવેક :

“તદ્વિદ્ધિ પરિપૃષ્ટેના... સેવા ઉપદિક્ષન્તિ તે જ્ઞાનં”

જ્ઞાનમાર્ગ વ્યક્તિને આત્મવિશ્લેષણ, વિવેક અને તટસ્થતા શીખવે છે. વિચારશક્તિ અને અંતરદૃષ્ટિ વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક અને ચિંતનાત્મક વિકાસમાં સહાય કરે છે.

6. ભક્તિયોગ - શ્રદ્ધા અને સમર્પણ :

“મનમના ભવ મદભક્તો મદ્યાજીમાં નમસ્કુરુ”

શ્રદ્ધા અને ભક્તિ વ્યક્તિત્વમાં નમ્રતા, નૈતિકતા અને કરુણાનો વિકાસ કરે છે. સમર્પણભાવ આંતરિક શાંતિ અને આત્મવિશ્વાસ આપે છે.

7. સ્વધર્મ - પોતાનું કર્તવ્ય ઓળખવું :

“શ્રેયન્ સ્વધર્મો વિગુણઃ પરધર્માત્ સ્વનુષ્ટિતાત્”

ગીતામાં કહેવામાં આવ્યું છે કે પોતાનું કર્તવ્ય (સ્વધર્મ) જ શ્રેષ્ઠ છે, બીજાનું અનુકરણ ન કરવું જોઈએ. આ સિદ્ધાંત વ્યક્તિને સ્વઅસ્તિત્વ, આત્મગૌરવ અને સ્પષ્ટતા આપે છે.

આ તમામ સિદ્ધાંતો જીવનમાં અપનાવવાથી વ્યક્તિનું માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઘડતર થાય છે, જે એક પૂર્ણ અને સિદ્ધ વ્યક્તિત્વ માટે આવશ્યક છે.

ભગવદ્ગીતા અને વ્યક્તિત્વ ઘડતરનું મહત્વ :

ભગવદ્ગીતા શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને સંબોધી હતી, એ માત્ર ધર્મગ્રંથ જ નહીં પરંતુ જીવન જીવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગદર્શક ગ્રંથ છે. તે માત્ર આધ્યાત્મિકતા સુધી સીમિત નથી, પણ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસમાં પણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિના વિચાર, વર્તન, મૂલ્યો અને લાગણીઓનું સંકલન. સાચું અને પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ તે છે, જેમાં વ્યક્તિ પોતાની અંદરની ક્ષમતાઓને ઓળખી ને વિશ્વાસપૂર્વક પોતાના ધ્યેય તરફ આગળ વધી શકે. ભગવદ્ગીતા વ્યક્તિને આ આંતરિક શક્તિને ઓળખવાની, તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની અને જીવનમાં સંતુલન સાધવાની પ્રેરણા આપે છે.

1. આત્મવિશ્વાસ અને ધર્મની સમજણ :

ગીતા કહ્યું છે કે “કર્મણ્યે વધિકારસ્તે, મા ફલેષુ કદાયન” - તેનો અર્થ છે કે આપણે માત્ર કર્મ પર અધિકાર રાખીએ છીએ, પરિણામ પર નહીં. આ ઉક્તિ વ્યક્તિને પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરવાનું કહે છે, પરિણામની ચિંતા કર્યા વિના. આ મંત્ર વ્યક્તિને આત્મવિશ્વાસ આપે છે અને નિષ્ઠાપૂર્વક કાર્ય કરવા માટે પ્રેરણા આપે છે.

2. સંયમ અને દૃઢતાનો પાઠ :

ગીતા એવી વ્યક્તિની વાત કરે છે જે આનંદ અને દુઃખ બંનેમાં સમભાવ રાખે છે. આવો સંયમ ધરાવતી વ્યક્તિ આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. આજના ઝડપી અને તણાવભર્યા જીવનમાં આ શીખ સ્થિર અને નિર્ભય રહેવામાં મદદ કરે છે.

3. નેતૃત્વના ગુણો :

શ્રીકૃષ્ણનું અર્જુન સાથેનો સંવાદ એક શ્રેષ્ઠ લીડરશિપ મોડેલ છે. કૃષ્ણ જ્ઞાન, કરુણા, માર્ગદર્શન અને દૃઢતાનો સુમેળ દર્શાવે છે. આ લક્ષણો આજના યુવાનોને સારી નેતાગીરી માટે પ્રેરણા આપે છે.

4. નિર્ણયક્ષમતા અને અવ્યક્તતાથી મુક્તિ :

અર્જુન યુદ્ધના સમયે અવ્યક્ત અને ભ્રમિત થયો હતો. શ્રીકૃષ્ણે તેને વિવેક અને ધૈર્યથી નિર્ણય લેવાનું શીખવ્યું. આજના સમયમાં પણ યુવાનો માટે આ મહત્વપૂર્ણ છે, જ્યાં અનેક વિકલ્પો વચ્ચે યોગ્ય નિર્ણય લેવો પડતો હોય છે.

વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટે માત્ર બાહ્ય વિકાસ નહીં પણ આંતરિક વિકાસ પણ આવશ્યક છે. ગીતા આધ્યાત્મિક માર્ગ દ્વારા મનની શાંતિ અને આંતરિક સંતુલન પ્રાપ્ત કરવાની શીખ આપે છે.

નિષ્કર્ષ :

ભગવદ્ગીતા એ માત્ર ધાર્મિક ગ્રંથ નહીં, પણ જીવન જીવવાની કળા શીખવતો આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક છે. વ્યક્તિના ઘડતર માટે જે ગુણો આવશ્યક છે - જેમ કે કર્તવ્યનિષ્ઠા, શિસ્ત, આત્મનિર્ભરતા, સમભાવ, અને સંયમ - તે બધા ગુણો ગીતા દ્વારા વિકાસ પામે છે. ગીતા મનુષ્યને નિષ્કામ કર્મયોગ દ્વારા કાર્ય કરવાની પ્રેરણા આપે છે, જ્યાં કર્મ તો કરવાનું છે પણ તેના પરિણામથી નિર્લિપ્ત રહેવું છે. આ દૃષ્ટિએ વ્યક્તિ પોતાની ફરજ બજાવવાનું શીખે છે, નિરાશા કે અહંકાર વિના.

ગીતામાં સંકેત આપવામાં આવ્યો છે કે સાચું વ્યક્તિત્વ એ છે જે આત્મજ્ઞાનથી વિકસે, અને જે સતત આત્મવિશ્લેષણ તથા અધ્યાત્મ દ્વારા પરિપૂર્ણ બને. સંઘર્ષમય પરિસ્થિતિમાં મનની સ્થિરતા રાખવી, રાગ-દ્વેષથી દૂર રહીને દરેક સાથે સમભાવ રાખવો એ સંતુલિત વ્યક્તિત્વના લક્ષણો છે.

આ રીતે, ભગવદ્ગીતા વ્યક્તિને આત્મવિશ્વાસ, મૌલિક ચિંતન, અને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ આપીને શ્રેષ્ઠ નાગરિક તરીકે ઘડે છે.

NEP-2020 અને 21મી સદીના બાળકનું વ્યક્તિત્વ ઘડતર



- રમણ પટેલિયા
મુખ્ય શિક્ષક, મોટીખજૂરી પ્રાથમિક શાળા
તા. દેવગઢ બારીયા, જિ.દાહોદ
મો. ૯૯૭૯૩૪૦૧૦૬

બાળ વ્યક્તિત્વ ઘડતરનો અર્થ છે - બાળકના શારીરિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક પક્ષોને સજાગ રીતે વિકસાવવા માટે અનુકૂળ માહોલ આપવો. બાળકમાં વિચાર કરવાની ક્ષમતા, આત્મવિશ્વાસ, સંવાદકૌશલ્ય, નેતૃત્વક્ષમતા, સહકાર અને સમાજ પ્રત્યેની જવાબદારી જેવી વિશેષતાઓનું ઘડતર મુખ્ય છે.

1. ફાઉન્ડેશન સ્ટેજ:

NEP-2020 મુજબ બાળકોના શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે શૈક્ષણિક ધોરણનું માળખું પ્રથમ તબક્કામાં જ ઘડવું જરૂરી છે. ફાઉન્ડેશન સ્ટેજ (3-8 વર્ષ) એ બાળકના સૌમ્ય વિકાસની સૌથી મહત્વપૂર્ણ સમયરેખા છે. આ યુગમાં મનોવિજ્ઞાનીઓએ બાળકોને માત્ર અભ્યાસ કરવામાં નહીં, પરંતુ રમતગમત, કલાપ્રવૃત્તિ, વાર્તાઓ અને પ્રયોગાત્મક શિક્ષણ દ્વારા તેમના માનસિક વિકાસમાં આગળ વધતા જોવા માટે સકારાત્મક રીતે રચેલા અભ્યાસક્રમોનો અમલ કરવો જોઈએ. આ દૃષ્ટિકોણથી NEP-2020માં દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે બાળકને મૌલિક ગતિ અને ક્રિયાપ્રવૃત્તિના માધ્યમથી શીખવવામાં રસ પડે છે. આ તબક્કે વિદ્યાર્થીના અંગીકૃત અને ભાવનાત્મક દૃષ્ટિકોણને મજબૂત બનાવવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

2. માતૃભાષામાં શિક્ષણ:

NEP-2020માં વિષયને માતૃભાષા માટે વિકસિત કરવાનો મુખ્ય વિચાર છે. પાંચમા ધોરણ સુધી વિદ્યાર્થીઓ માટે શિક્ષણ માતૃભાષા કે સ્થાનિક ભાષામાં આપવાનું અનિવાર્ય હોવાનું સુચવાયું છે. માતૃભાષામાં શીખવાથી બાળકો પોતાના વિચારોને વધુ સ્પષ્ટ રીતે અભિવ્યક્ત કરી શકે છે અને શીખવાની પદ્ધતિમાં સરળતા અનુભવે છે.

માત્ર ભાષા જ નહીં, પણ સંસ્કૃત અને દેશીય સંસ્કૃતિ પર આધારિત શૈક્ષણિક પ્રક્રિયામાં પ્રોત્સાહિત પણ કરવામાં આવે છે. જ્યારે બાળકોનાં મગજ અને આંતરિક અભિવ્યક્તિ માતૃભાષા દ્વારા વિકાસ પામે છે, ત્યારે તે ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી અને અન્ય ભાષાઓ સાથે સંસ્કૃતિની પૃષ્ઠભૂમિમાં પણ જોડાય છે.

3. શારીરિક અને માનસિક વિકાસ:

NEP-2020માં શિક્ષણ સાથે સંલગ્ન થયેલી શારીરિક શક્તિ અને માનસિક આરોગ્ય માટે વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે. બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસના મુદ્દાઓ પર એક સંકલિત અભિગમ રજૂ કરવામાં આવ્યો છે. યોગાસન, રમતગમત, શારીરિક શિક્ષણ અને માનસિક શાંતિ માટેની પ્રવૃત્તિઓ શિક્ષણ કાર્યક્રમમાં સમાવિષ્ટ કરવામાં આવી છે.

4. મૌલિક ગુણવત્તાવાળા શિક્ષણ સાથે પ્રોફેશનલ સિક્લસનું સંકલન:

NEP-2020નું એક મહત્વપૂર્ણ માળખું એ છે કે તે માત્ર બોધન અને વિષય આધારિત શિક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતું નથી, પરંતુ તે બાળકના લાઈફ સિક્લસના વિકાસને પણ પ્રોત્સાહિત કરે છે. NEP-2020માં 'કૌશલ્ય આધારિત શિક્ષણ' પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. બાળ માનસિકતા તથા વ્યાવસાયિક પાત્રતા વચ્ચે સંલગ્નતા સ્થાપિત કરવી અને શિક્ષણ દરમિયાન કૌશલ્ય સક્ષમતા વિકસાવવી. વિદ્યાર્થીને લેખન, ભાષાશક્તિ, ગણિત, વિજ્ઞાન, કલાઓ, મનોવિજ્ઞાન, સંગીત, નૃત્ય, અને અન્ય કૌશલ્ય વિકાસ માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે. વિશેષ રીતે આઠમા ધોરણ બાદ વિદ્યાર્થીઓને સ્વતંત્રતા આપી દેવાઈ છે, જેથી તેઓ જે-તે વિષયને પસંદ કરે તેમાંથી અનુભવ મેળવી શકે.

‘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.

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર કેમ્પસ ન્યૂઝ

સ્ટુડન્ટ સર્વિસિસ સેન્ટરનો શુભારંભ



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી ખાતે સ્ટુડન્ટ સર્વિસિસ સેન્ટર દ્વારા ઓરિએન્ટેશન તથા બ્લડ ડોનેશન જાગૃતિ કાર્યક્રમનું સફળ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. શિક્ષણ કેન્દ્રના નિયામકશ્રી પ્રો. પ્રશાંત પટેલે વિદ્યાર્થીઓ માટે યુનિવર્સિટીમાં કાર્યરત સ્ટુડન્ટ સર્વિસિસ સેન્ટરના ઉદ્દેશો તથા યુજીસી માર્ગદર્શિકાઓ અંતર્ગત તેના મહત્વ પર પ્રકાશ પાડ્યો હતો. ત્યારબાદ કાર્યક્રમના સહસંયોજકશ્રી ડૉ. અંજના ચૌહાણે સ્ટુડન્ટ સર્વિસિસ સેન્ટરની કામગીરી, ઉદ્દેશ્ય, સેવાઓ સહિતની વિસ્તૃત માહિતી વિદ્યાર્થીઓને પૂરી પાડી હતી. ઈન્ડિયન રેડક્રોસ સોસાયટીના સેક્રેટરીશ્રી કુન્તલ નિમાવત દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને બ્લડ ડોનેશન અવેરનેસ ઉપર વ્યાખ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું.

બાલભવન દ્વારા Tech-શાળા વર્કશોપ યોજાયો



વિદ્યાવાટિકાના બાળકો દ્વારા રથયાત્રાના સામેયા



શાળા શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા ગુરૂપૂર્ણિમાની ઉલ્લાસભર ઊજવણી કરવામાં આવી



પ્રિ-નેટલ કેર અને ટોડલર એજ્યુકેશન વિભાગ દ્વારા કાઉન્સેલર પ્રશિક્ષણ વર્ગ યોજાયો



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 15th of every month and Posted on 20th of every month at SRO GNR.
Licence to Post without Prepayment No. PMG/HQ/108/2020-2022 Valid upto 31-12-2025.



Always be yourself, express yourself, have
faith in yourself, do not go out and look for a
successful personality and duplicate it.

- Bruce Lee

Book-Post



चिल्ड्रन्स रिसर्च युनिवर्सिटी

सुभाषचंद्र बोस शिक्षण संकुल, राजभवननी नज्द, सेक्टर-२०, गांधीनगर - ३८२०२१

फोन: ०७९ - २३२४४५७६, २३२४४५६९ • ई-मेल: balvishva@cugujarat.ac.in • वेबसाईट: www.cugujarat.ac.in

@crugandhinagar