

માધ્યમિક અભ્યાસક્રમ

૨૨૨ – મનોવિજ્ઞાન

પુસ્તક– ૧

અભ્યાસક્રમ સહયોજક  
વિવેક સિંઘ  
ભાષાંતર સહયોજક  
ડૉ. રાજેશ કુમાર



રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન

(એમ.એચ.આર.ડી, ભારત સરકાર હેઠળની એક સ્વાયત સંસ્થા)

એ - ૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યુશનલ, એરીયા સેક્ટર - ૬૨ નોઈડા - ૨૦૧૩૦૯ (ઉ.પ્ર.)

વેબસાઈટ : [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in), ટોલ ફ્રી નં. ૧૮૦૦૧૮૦૯૩૯૩

---

© રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન

---

---

( નકલો )

---

---

સેક્રેટરી, રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન, એ-૨૪-૨૫, સંસ્થાકિય વિસ્તાર, એનએચ-૨૪, સેક. ૬૨,  
નોઈડા-૨૦૧૩૦૯, દ્વારા પ્રકાશિત

---

## સલાહકાર સમિતિ

|  |   |   |
|--|---|---|
| ડા. સિતાંસુ એસ. જેના<br>ચેરમેન<br>રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન<br>નોઈડા | ડૉ. કુલદીપ અગ્રવાલ<br>નિયામક (શૈક્ષણિક)<br>રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન<br>નોઈડા | શ્રીમતી ગોપા બિશ્વાસ<br>સંયુક્ત નિયામક (શૈક્ષણિક)<br>રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન<br>નોઈડા |
|--|---|---|

## અભ્યાસક્રમ સમિતિ

|   |   |  |
|---|---|--|
| પ્રો. ગીરીશ્વર મિશ્રા<br>અધ્યક્ષ<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ,<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી       |   |  |
| પ્રો. કે. ડી. બરુટા<br>(નિવૃત્ત) મનો વિજ્ઞાન વિભાગ,<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી,<br>દિલ્હી      | પ્રો. શકુન્તલા નાગપાલ<br>DEPFE, NCERT<br>શ્રી અરબીન્દો માર્ગ<br>નવી દિલ્હી  | શ્રી આઈ.એસ. અસ્થાના<br>પ્રિન્સીપાલ(નિવૃત્ત)<br>એ-૮૮, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પાછળ<br>અશોકા એન્કલેવ-૨<br>ફરિદાબાદ, હરિયાણા |
| ડૉ. અરવિંદ મિશ્રા<br>એસો. પ્રોફેસર<br>ZHCES, સ્કુલ ઓફ સોસિયલ સાયન્સ<br>જેએનયુ, નવી દિલ્હી | ડૉ. શાહ આલમ<br>સિનિયર લેકચરર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ, ફેકલ્ટી ઓફ<br>સાયન્સ, વુમન્સ કોલેજ,<br>અલીગઢ મુસ્લિમ યુનિવર્સિટી, અલીગઢ(યુ.પી.) | ડૉ. નવિન કુમાર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>ડૉ. બી. આર. આંબેડકર કોલેજ<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી<br>દિલ્હી                     |
| ડૉ. બી. કે. પાલ<br>લેકચરર<br>ડીઆઈઈટી(પ.)<br>કારકાડુમા, દિલ્હી                             | શ્રીમતી ઉષા આનંદ<br>પીજીટી<br>સેન્ટ થોમસ સ્કુલ<br>મંદીર માગ, નવી દિલ્હી   | શ્રી વિવેક સીઘ<br>નિમંત્રક<br>કારોબારી અધિકારી (શૈક્ષણિક)<br>રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન<br>નોઈડા    |

## પાઠ લેખક

|  |  |
|--|--|
| પ્રો. ગીરીશ્વર મિશ્રા<br>અધ્યક્ષ<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી                 | શ્રી આઈ.એસ. અસ્થાના<br>પ્રિન્સીપાલ(નિવૃત્ત)<br>એ-૮૮, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પાછળ<br>અશોકા એન્કલેવ ૨<br>ફરિદાબાદ, હરિયાણા |
| ડૉ. પ્રીતી કપુર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દૌલત રામ કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી | ડૉ. રેણુ કિશોર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દૌલત રામ કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી                |

## પાઠ લેખક

|   |  |   |
|---|--|---|
| પ્રો. ગીરીશ્વર મિશ્રા<br>અધ્યક્ષ (નિવૃત્ત)<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી      | પ્રો. કે. ડી. બરુટા<br>(નિવૃત્ત)મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી,<br>દિલ્હી                | ડૉ. અરવિંદ મિશ્રા<br>એસો. પ્રોફેસર<br>ZHCES, સ્કુલ ઓફ સોસિયલ સાયન્સ<br>જેએનયુ, નવી દિલ્હી |
| ડૉ. પ્રીતી કપુર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દૌલતરામ કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી | ડૉ. રેણુ કિશોર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દૌલતરામ કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી | ડૉ. એ. કે. શ્રીવાસ્તવ<br>એસો. પ્રોફેસર<br>NCERT<br>નવી દિલ્હી                             |

## ગ્રાફિક ઈલસ્ટ્રેટર

શ્રી મહેશ શમા  
ગ્રાફિક આર્ટિસ્ટ  
રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન

ગ્રાફિક અને ડેટા સીસ્ટમ લેસર ટાઈપ સેટીંગ દ્વારા

## અધ્યક્ષશ્રીનો સંદેશ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

સમાજની સામાન્ય જરૂરિયાત, અને કેટલાક સમૂહોની ખાસ જરૂરિયાત, બદલાતા જતા સમય સાથે તાલીમ આપવાની પદ્ધતિ અને ટેકનિકની અપેક્ષાઓ પૂરી કરવામાટે તે મુજબના ફેરફાર લાવવા જરૂરી છે. શિક્ષણએ પરિવર્તનનું માધ્યમ છે. યોગ્ય પ્રકારનું શિક્ષણ યોગ્ય સમયે મળે તો, સમાજમાં સકારાત્મકતા, વર્તનમાં પરિવર્તન, નવા પડકારોનો સામનો કરવાની ક્ષમતા અને મૂશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની હિમ્મત વિદ્યાર્થીઓમાં કેળવાય છે. અભ્યાસક્રમોમાં સમયાંતરે નિયમિત રીતે સુધારા કરવાથી આ હેતુ અસરકારક રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એક જેવા સ્થિર અભ્યાસક્રમથી કોઈ હેતુ સરતો નથી, કારણ કે તે વ્યક્તિની તેમજ સમાજની આવશ્યકતાઓ અને અપેક્ષાઓને સંતોષી શકતું નથી.

ફક્ત આ હેતુથી શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ યોગ્ય સમયાંતરે સમગ્ર દેશમાંથી એકત્ર થઈ, અભ્યાસક્રમમાં ફેરફારની જરૂરિયાત માટે ચર્ચા કરે છે. આવી ચર્ચાઓના પરિણામ રૂપે, ધી નેશનલ કરિક્યુલમ ફેમવર્ક (એનસીએફ ૨૦૦૫) તૈયાર થયેલ છે. જેમાં ઇચ્છનીય/આવશ્યક શિક્ષણનો પ્રકાર જે પ્રાથમિક, પ્રારંભિક, માધ્યમિક અથવા ઉચ્ચ માધ્યમિક કક્ષાનો હોઈ શકે છે.

આ માળખાને ધ્યાનમાં રાખીને તેમજ રાષ્ટ્રીય તેમજ સામાજિક પ્રશ્નોને ધ્યાનમાં રાખીને અમે હાલમાં બધા વિષયના, માધ્યમિક સ્તરના અભ્યાસક્રમોમાં સુધારા કર્યા છે, જેથી તે વર્તમાન સમયને અનુરૂપ અને જરૂરિયાત આધારિત બને. શૈક્ષણિક પુસ્તકો તૈયાર કરવાની કામગીરી NIOS કાર્યક્રમો જે મુક્ત અને ડિસ્ટન્ટ શિક્ષણ પદ્ધતિ દ્વારા પાઠ્યપુસ્તકો પુરા પાડે છે તે તેનું જરૂરી અને આંતરિક કાર્ય છે. આથી અમે અભ્યાસ સામગ્રીને વિદ્યાર્થીઓમાટે અનુકૂળ રસપ્રદ અને આકર્ષક બનાવીએ છીએ.

હું આ અભ્યાસ સામગ્રીને રસપ્રદ અને તમારી આવશ્યકતાને અનુરૂપ બનાવવામાં આ ક્ષેત્રની નિષ્ણાત વ્યક્તિઓએ આપેલ યોગદાન બદલ તેમનો આભાર માનું છું. મને આશા છે કે આ અભ્યાસક્રમ તમારા મનને આત્મસાત્ કરનાર અને આકર્ષક લાગશે.

NIOS વતીથી હું તમારા ઝળહળતા અને સફળ ભવિષ્યની કામના કરું છું.

ડૉ. એસ.એસ.જેના

અધ્યક્ષ

## નિયામકશ્રીનો સંદેશ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

NIOS નો શૈક્ષણિક વિભાગ અવારનવાર નવા અને તમારી જરૂરિયાત/આવશ્યકતાને અનુરૂપ અભ્યાસક્રમ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માધ્યમિક સ્તરે અમે બધાં જ અભ્યાસક્રમોમાં સુધારો કરી રહ્યા છીએ. આ અભ્યાસક્રમો એવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે, જે દેશના અન્ય બોર્ડની સમકક્ષ હોય. અમે સીબીસી અને કેટલાક રાજ્યના માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડના વિવિધ વિષયોના અભ્યાસક્રમોનો અભ્યાસ કર્યો છે. નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક (એનસીએફ) જે નેશનલ કાઉન્સિલ ફોર એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેનિંગ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલ છે, તેને સંદર્ભ તરીકે રાખવામાં આવેલ છે. ઘનિષ્ઠ તુલનાત્મક અભ્યાસ કર્યા બાદ આ અભ્યાસક્રમ તૈયાર કર્યો છે. જે વહેવારુ, જીવનની પરિસ્થિતિને સંબંધિત, સાદું અને સરળ છે. દેશના આગળ પડતા શિક્ષણ નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શનથી અમે આ અભ્યાસક્રમને સુધારીને અદ્યતન બનાવી શક્યા છીએ.

એજ રીતે અમે અભ્યાસની સામગ્રીમાટે પણ વિચાર્યું છે. અમે જૂની કાઢી નાંખવા જેવી માહિતી દૂર કરી છે અને નવી ઉમેરી છે, જે આધુનિક સમય સાથે અનુરૂપ હોય અને તેને તમારામાટે આકર્ષક અને રસપ્રદ બની શકે.

મને આશા છે કે તમને આ નવી સામગ્રી રસપ્રદ અને ઉત્સાહજનક લાગશે. ભવિષ્યમાં તેમાં સુધાર કરવામાટેના આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

હું આપ સહુના સફળ અને આનંદમય ભવિષ્યમાટે શુભેચ્છા પાઠવું છું.

ડૉ. કુલદીપ અગ્રવાલ

નિયામક (નિયામક)

રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન

## આપની સાથે બે બોલ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

મનોવિજ્ઞાનના માધ્યિક પાઠ્યક્રમમાં સ્વાગત છે. મનોવિજ્ઞાન બહુ સરફ અને રસપ્રદ વિષય છે. તે તમારી સાથે હંમેશા હોય છે અને તમારી આસપાસ હોય છે. તમે જે રીતે યાદ રાખો છો, શીખો છો, કલ્પના કરો છો, વિચારો છો અને તર્ક કરો છો, લાગણી અનુભવો છો, અને વર્તો છો એ બધુ જ મનોવિજ્ઞાનમાં આવી જાય છે. ખરેખર તો મનોવિજ્ઞાન માનવ વર્તનનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ છે. વર્તન આપણા આંતરિક જગતની જ અભિવ્યક્તિ છે.

દરેક માણસ પરિસ્થિતિ મુજબ પોતાના વર્તનને બદલે છે. જો માણસ વર્તન અને વ્યક્તિત્વમાં સંક્રાંચેલી મનોવૈજ્ઞાનિક ક્રિયાઓને જાણે તો પોતાના વર્તન વ્યક્તિત્વને હંમેશા સુધારી શકે. આમ દરેક વ્યક્તિ માટે મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ બહુજ મહત્વનો બને છે. આ અભ્યાસક્રમમાં અમે મનોવિજ્ઞાનનાં મૂકૂતવોનો પરિચય આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ અભ્યાસક્રમમાં અને મનોવિજ્ઞાનનાં મૂકૂતવોનો પરિચય આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ પાઠ્યક્રમને સાત પરિમણો અને સત્યાવીસ પાઠોમાં વહેંચવામાં આવ્યો છે.

આ પુસ્તકમાં ત્રણ પરિમણો છે. ‘મનોવિજ્ઞાનના આધારસ્તંભો’ એ પહેલા પરિમણ મનોવિજ્ઞાન શું છે અને આપણે વર્તનનો અભ્યાસ શી રીતે કરીએ છીએ તે તમે જાણશો. બાજું પરિમણ શિક્ષણ ધ્યાન પ્રત્યક્ષીકરણ આવેગ પ્રેરણા અને સ્મૃતિ જેવી પાયાની માનસિક ક્રિયાઓ ચર્ચે છે. ત્રીજું પરિમણ, ‘એક માનવ શી રીતે વિકસે છે.’ તે જણાવે છે.

હું આશા રાખું છું કે આ આખા અભ્યાસ સામગ્રી તમારામાં મનોવિજ્ઞાનના વધુ અભ્યાસ માટે રસ ઉપજાવશે અને પોતાની જાતને અને આસપાસના લોકોને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરશે.

ભવદીય,

વિવેકસિંહ

એકઝીક્યુટિવ ઓફિસર (એકેડેમિક)

## સાહિત્યનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરશો

અભ્યાસ સામગ્રીનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો

અભિનંદન! તમે જાતે અભ્યાસ કરવાના પડકારનો સ્વીકાર કર્યો છે. દરેક પગલે તમારી સાથે છે, અને અંગ્રેજીમાં બધી સામગ્રી તૈયાર કરી છે. તેમાટે તમને ધ્યાનમાં રાખીને આ વિષયના નિષ્ણાતોની ટીમ પાસેથી આ અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરાવવામાં આવેલ છે. સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસ કરવામાટે સહાયક થાય તેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જો તમે નીચે આપેલ સૂચનાઓનો અમલ કરો તો આપેલ સામગ્રીનો તમે ઉત્તમ રીતે ઉપયોગ કરી શકશો. અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગ કરવામાં આવેલ સંબંધિત ચિહ્નો (□□□□/આઈકોન) તમને માર્ગદર્શન આપશે.

વિષય : અંદર સમાવિષ્ટો સ્પષ્ટ સંકેત આપશે. તે વાંચીને કરો.



હેતુઓ :તેમાં પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમારી પાસેથી શું શીખવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે તે બતાવશે. તમે તે મેળવશો તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. તેમને વાંચો કે ચકાસો કે તમે તે પ્રાપ્ત કર્યું છે.

શબ્દાર્થ :તુરત સંદર્ભમાટે



નોંધ :દરેક પાના ઉપર હાંસિયામાં ખાલી જગ્યા આપવામાં આવેલ છે. જ્યાં તમે અગત્યના મુદ્દા અથવા નોંધ લખી શકો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો:દરેક વિભાગ પછી ખૂબ ટૂંકા પ્રશ્નો જેની તમે જાતે ચકાસણી કરી શકો, તે આપવામાં આવેલ છે. તેના જવાબો પાઠના અંતે આપવામાં આવેલ છે. તે તમારી પ્રગતિ ચકાસવામાં મદદરૂપ થશે. આ પ્રશ્નોને હલ કરો. તે સફળતાપૂર્વક પૂરા કરશો તો તમે નિર્ણય કરી શકશો કે તમારે આગળ અભ્યાસ કરવો કે ફરીથી તેજ પાઠનો અભ્યાસ કરવો.



તમે શું શીખ્યા? :દરેક પાઠના અંતે સંક્ષિપ્તમાં તે પાઠનો સાર આપવામાં આવે છે. તેનાથી તે પાઠના અભ્યાસના પુનરાવર્તનમાં મદદ મળશે. તમે તેમાં તમારા પોતાના મુદ્દા પણ ઉમેરી શકો છો.



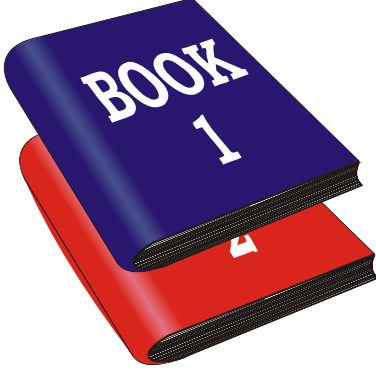
પાઠના અંતે પ્રશ્નો:તેમાં લાંબા અને ટૂંકા પ્રશ્નો હોય છે, જે તમને પાઠના વિષયને પૂરેપૂરો સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની તક પૂરી પાડે છે.



જવાબો:તમે પ્રશ્નોના જવાબ કેટલા સાચા આપ્યા છે, તે જાણવામાં મદદરૂપ થશે.

ચાલો આપણે કરીએ:પાઠની વધુ સારી સમજણમાટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ સૂચવવામાં આવેલ છે.

## વાંચન સામગ્રીનું અવલોકન



### પુસ્તક-૧

#### પરિમાણ-૧ મનોવિજ્ઞાનના આધારસ્તંભો

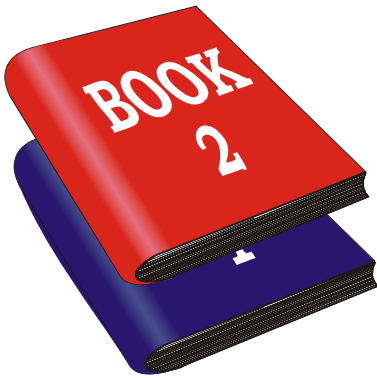
- પાઠ-૧ : મનોવિજ્ઞાનનો પરિચય
- પાઠ-૨ : મનોવિજ્ઞાનની અભ્યાસ પદ્ધતિઓ
- પાઠ-૩ : વ્યક્તિગત તફાવતો

#### પરિમાણ-૨ મૂળભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ

- પાઠ-૪ : શિક્ષણ
- પાઠ-૫ : સંવેદક ક્રિયાઓ : ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ
- પાઠ-૬ : સ્મૃતિ
- પાઠ-૭ : વિચારણા અને સમસ્યા ઉકેલ
- પાઠ-૮ : પ્રેરણા અને આવેગ

#### પરિમાણ-૩ માનવ વિકાસ

- પાઠ - ૯ : વિકાસનું સ્વરૂપ અને નિર્ધારકો
- પાઠ-૧૦ : બાળપણ
- પાઠ-૧૧ : તરૂણાવસ્થા અને તેના પડકારો
- પાઠ-૧૨ : પુખ્તતા અને વયવૃદ્ધિ



### પુસ્તક-૨

#### પરિમાણ-૪ સમાજ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ

- પાઠ-૧૩ : જૂથો અને નેતૃત્વ
- પાઠ-૧૪ : સંદેશાવહન
- પાઠ-૧૫ : મનોવલણો, માન્યતાઓ અને સામાજિક બોધન
- પાઠ-૧૬ : સામાજિક અને શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ

#### પરિમાણ-૫ સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ

- પાઠ-૧૭ : સુખ અને કલ્યાણ
- પાઠ-૧૮ : માનસિક રોગો અને તેની સારવાર
- પાઠ-૧૯ : માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નિરોગીતા

#### પરિમાણ-૬ કાર્ય સંબંધિત જીવન અને પર્યાવરણ અંગેની ચિંતાઓ

- પાઠ-૨૦ : અભિયોગ્યતા, અભિરૂચિ અને કાર્યની જરૂરિયાતો
- પાઠ-૨૧ : વ્યવસાયની ભૂમિકા માટેની તૈયારી
- પાઠ-૨૨ : સંગઠનનું જગત
- પાઠ-૨૩ : પર્યાવરણજન્ય મનોભાર

#### પરિમાણ-૭ યોગ : એક જીવનમાર્ગ

- પાઠ-૨૪ : સ્વસ્થ દેહમાં સ્વસ્થ મન
- પાઠ-૨૫ : સ્વવિકાસ અને યોગ
- પાઠ-૨૬ : ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ પ્રમાણે સંપુર્ણ અસ્તિત્વનું પાલનપોષણ
- પાઠ-૨૭ : મનનું નિયંત્રણ અને શિસ્તપાલન



## વિષયસુચિ

### પરિમાણ-૧ મનોવિજ્ઞાનના આધારસ્તંભો

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| પાઠ-૧ : મનોવિજ્ઞાનનો પરિચય          | ૧-૯   |
| પાઠ-૨ : મનોવિજ્ઞાનની અભ્યાસ પદ્ધતિઓ | ૧૦-૨૧ |
| પાઠ-૩ : વ્યક્તિગત તફાવતો            | ૨૨-૩૫ |

### પરિમાણ-૨ મૂળભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ

|  |       |
|--|-------|
| પાઠ-૪ : શિક્ષણ                                   | ૩૬-૪૭ |
| પાઠ-૫ : સંવેદક ક્રિયાઓ : ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ | ૪૮-૬૧ |
| પાઠ-૬ : સ્મૃતિ                                   | ૬૨-૭૧ |
| પાઠ-૭ : વિચારણા અને સમસ્યા ઉકેલ                  | ૭૨-૮૦ |
| પાઠ-૮ : પ્રેરણા અને આવેગ                         | ૮૧-૯૫ |

### પરિમાણ-૩ માનવ વિકાસ

|   |         |
|---|---------|
| પાઠ - ૯ : વિકાસનું સ્વરૂપ અને નિર્ધારકો | ૯૬-૧૧૧  |
| પાઠ-૧૦ : બાળપણ                          | ૧૧૨-૧૨૬ |
| પાઠ-૧૧ : તરૂણાવસ્થા અને તેના પડકારો     | ૧૨૭-૧૩૭ |
| પાઠ-૧૨ : પુખ્તતા અને વયવૃદ્ધિ           | ૧૩૮-૧૪૭ |

### અભ્યાસક્રમ

### પ્રતિસાદ ફોર્મ

માધ્યમિક અભ્યાસક્રમ

૨૨૨ – મનોવિજ્ઞાન

પુસ્તક– ૨

અભ્યાસક્રમ સહયોજક  
વિવેક સિંઘ  
ભાષાંતર સહયોજક  
ડૉ. રાજેશ કુમાર



રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલયી શિક્ષણ સંસ્થાન

(એમ.એચ.આર.ડી, ભારત સરકાર હેઠળની એક સ્વાયત સંસ્થા)

એ - ૨૪-૨૫, ઈન્સ્ટિટ્યુશનલ, એરીયા સેક્ટર - ૬૨ નોઈડા -૨૦૧૩૦૯ (ઉ.પ્ર)

વેબસાઈટ : [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in), ટોલ ફ્રી નં. ૧૮૦૦૧૮૦૯૩૯૩

---

© રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન

---

---

( નકલો )

---

---

સેક્રેટરી, રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન, એ-૨૪-૨૫, સંસ્થાકિય વિસ્તાર, એનએચ-૨૪, સેક. ૬૨,  
નોઈડા-૨૦૧૩૦૯, દ્વારા પ્રકાશિત

---

## સલાહકાર સમિતિ

|  |   |   |
|--|---|---|
| ડા. સિતાંસુ એસ. જેના<br>ચેરમેન<br>રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન<br>નોઈડા | ડૉ. કુલદીપ અગ્રવાલ<br>નિયામક (શૈક્ષણિક)<br>રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન<br>નોઈડા | શ્રીમતી ગોપા બિશ્વાસ<br>સંયુક્ત નિયામક (શૈક્ષણિક)<br>રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન<br>નોઈડા |
|--|---|---|

## અભ્યાસક્રમ સમિતિ

|   |   |  |
|---|---|--|
| પ્રો. ગીરીશ્વર મિશ્રા<br>અધ્યક્ષ<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ,<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી       |   |  |
| પ્રો. કે. ડી. બરુટા<br>(નિવૃત્ત) મનો વિજ્ઞાન વિભાગ,<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી,<br>દિલ્હી      | પ્રો. શકુન્તલા નાગપાલ<br>DEPFE, NCERT<br>શ્રી અરબીન્દો માર્ગ<br>નવી દિલ્હી  | શ્રી આઈ.એસ. અસ્થાના<br>પ્રિન્સીપાલ(નિવૃત્ત)<br>એ-૮૮, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પાછળ<br>અશોકા એન્કલેવ-૨<br>ફરિદાબાદ, હરિયાણા |
| ડૉ. અરવિંદ મિશ્રા<br>એસો. પ્રોફેસર<br>ZHCES, સ્કુલ ઓફ સોસિયલ સાયન્સ<br>જેએનયુ, નવી દિલ્હી | ડૉ. શાહ આલમ<br>સિનિયર લેકચરર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ, ફેકલ્ટી ઓફ<br>સાયન્સ, વુમન્સ કોલેજ,<br>અલીગઢ મુસ્લિમ યુનિવર્સિટી, અલીગઢ(યુ.પી.) | ડૉ. નવિન કુમાર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>ડૉ. બી. આર. આંબેડકર કોલેજ<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી<br>દિલ્હી                     |
| ડૉ. બી. કે. પાલ<br>લેકચરર<br>ડીઆઈઈટી(પ.)<br>કારકાડુમા, દિલ્હી                             | શ્રીમતી ઉષા આનંદ<br>પીજીટી<br>સેન્ટ થોમસ સ્કુલ<br>મંદીર માગ, નવી દિલ્હી   | શ્રી વિવેક સીઘ<br>નિમંત્રક<br>કારોબારી અધિકારી (શૈક્ષણિક)<br>રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન<br>નોઈડા    |

## પાઠ લેખક

|  |  |
|--|--|
| પ્રો. ગીરીશ્વર મિશ્રા<br>અધ્યક્ષ<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી                 | શ્રી આઈ.એસ. અસ્થાના<br>પ્રિન્સીપાલ(નિવૃત્ત)<br>એ-૮૮, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પાછળ<br>અશોકા એન્કલેવ ૨<br>ફરિદાબાદ, હરિયાણા |
| ડૉ. પ્રીતી કપુર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દૌલત રામ કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી | ડૉ. રેણુ કિશોર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દૌલત રામ કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી                |

## પાઠ લેખક

|   |  |   |
|---|--|---|
| પ્રો. ગીરીશ્વર મિશ્રા<br>અધ્યક્ષ (નિવૃત્ત)<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી      | પ્રો. કે. ડી. બરુટા<br>(નિવૃત્ત)મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દિલ્હી યુનિવર્સિટી,<br>દિલ્હી                | ડૉ. અરવિંદ મિશ્રા<br>એસો. પ્રોફેસર<br>ZHCES, સ્કુલ ઓફ સોસિયલ સાયન્સ<br>જેએનયુ, નવી દિલ્હી |
| ડૉ. પ્રીતી કપુર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દૌલતરામ કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી | ડૉ. રેણુ કિશોર<br>એસો. પ્રોફેસર<br>મનોવિજ્ઞાન વિભાગ<br>દૌલતરામ કોલેજ, દિલ્હી યુનિવર્સિટી, દિલ્હી | ડૉ. એ. કે. શ્રીવાસ્તવ<br>એસો. પ્રોફેસર<br>NCERT<br>નવી દિલ્હી                             |

## ગ્રાફિક ઈલસ્ટ્રેટર

શ્રી મહેશ શમા  
ગ્રાફિક આર્ટિસ્ટ  
રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન

ગ્રાફિક અને ડેટા સીસ્ટમ લેસર ટાઈપ સેટીંગ દ્વારા

## અધ્યક્ષશ્રીનો સંદેશ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

સમાજની સામાન્ય જરૂરિયાત, અને કેટલાક સમૂહોની ખાસ જરૂરિયાત, બદલાતા જતા સમય સાથે તાલીમ આપવાની પદ્ધતિ અને ટેકનિકની અપેક્ષાઓ પૂરી કરવામાટે તે મુજબના ફેરફાર લાવવા જરૂરી છે. શિક્ષણને પરિવર્તનનું માધ્યમ છે. યોગ્ય પ્રકારનું શિક્ષણ યોગ્ય સમયે મળે તો, સમાજમાં સકારાત્મકતા, વર્તનમાં પરિવર્તન, નવા પડકારોનો સામનો કરવાની ક્ષમતા અને મૂશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની હિમ્મત વિદ્યાર્થીઓમાં કેળવાય છે. અભ્યાસક્રમોમાં સમયાંતરે નિયમિત રીતે સુધારા કરવાથી આ હેતુ અસરકારક રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એક જેવા સ્થિર અભ્યાસક્રમથી કોઈ હેતુ સરતો નથી, કારણ કે તે વ્યક્તિની તેમજ સમાજની આવશ્યકતાઓ અને અપેક્ષાઓને સંતોષી શકતું નથી.

ફક્ત આ હેતુથી શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ યોગ્ય સમયાંતરે સમગ્ર દેશમાંથી એકત્ર થઈ, અભ્યાસક્રમમાં ફેરફારની જરૂરિયાત માટે ચર્ચા કરે છે. આવી ચર્ચાઓના પરિણામ રૂપે, ધી નેશનલ કરિક્યુલમ ફેમવર્ક (એનસીએફ ૨૦૦૫) તૈયાર થયેલ છે. જેમાં ઈચ્છનીય/આવશ્યક શિક્ષણનો પ્રકાર જે પ્રાથમિક, પ્રારંભિક, માધ્યમિક અથવા ઉચ્ચ માધ્યમિક કક્ષાનો હોઈ શકે છે.

આ માળખાને ધ્યાનમાં રાખીને તેમજ રાષ્ટ્રીય તેમજ સામાજિક પ્રશ્નોને ધ્યાનમાં રાખીને અમે હાલમાં બધા વિષયના, માધ્યમિક સ્તરના અભ્યાસક્રમોમાં સુધારા કર્યા છે, જેથી તે વર્તમાન સમયને અનુરૂપ અને જરૂરિયાત આધારિત બને. શૈક્ષણિક પુસ્તકો તૈયાર કરવાની કામગીરી NIOS કાર્યક્રમો જે મુક્ત અને ડિસ્ટન્ટ શિક્ષણ પદ્ધતિ દ્વારા પાઠ્યપુસ્તકો પુરા પાડે છે તે તેનું જરૂરી અને આંતરિક કાર્ય છે. આથી અમે અભ્યાસ સામગ્રીને વિદ્યાર્થીઓમાટે અનુકૂળ રસપ્રદ અને આકર્ષક બનાવીએ છીએ.

હું આ અભ્યાસ સામગ્રીને રસપ્રદ અને તમારી આવશ્યકતાને અનુરૂપ બનાવવામાં આ ક્ષેત્રની નિષ્ણાત વ્યક્તિઓએ આપેલ યોગદાન બદલ તેમનો આભાર માનું છું. મને આશા છે કે આ અભ્યાસક્રમ તમારા મનને આત્મસાત્ કરનાર અને આકર્ષક લાગશે.

NIOS વતીથી હું તમારા ઝળહળતા અને સફળ ભવિષ્યની કામના કરું છું.

ડૉ. એસ.એસ.જેના

અધ્યક્ષ

## નિયામકશ્રીનો સંદેશ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

NIOS નો શૈક્ષણિક વિભાગ અવારનવાર નવા અને તમારી જરૂરિયાત/આવશ્યકતાને અનુરૂપ અભ્યાસક્રમ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માધ્યમિક સ્તરે અમે બધાં જ અભ્યાસક્રમોમાં સુધારો કરી રહ્યા છીએ. આ અભ્યાસક્રમો એવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે, જે દેશના અન્ય બોર્ડની સમકક્ષ હોય. અમે સીબીસી અને કેટલાક રાજ્યના માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડના વિવિધ વિષયોના અભ્યાસક્રમોનો અભ્યાસ કર્યો છે. નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક (એનસીએફ) જે નેશનલ કાઉન્સિલ ફોર એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેનિંગ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલ છે, તેને સંદર્ભ તરીકે રાખવામાં આવેલ છે. ઘનિષ્ઠ તુલનાત્મક અભ્યાસ કર્યા બાદ આ અભ્યાસક્રમ તૈયાર કર્યો છે. જે વહેવારુ, જીવનની પરિસ્થિતિને સંબંધિત, સાદું અને સરળ છે. દેશના આગળ પડતા શિક્ષણ નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શનથી અમે આ અભ્યાસક્રમને સુધારીને અદ્યતન બનાવી શક્યા છીએ.

એજ રીતે અમે અભ્યાસની સામગ્રીમાટે પણ વિચાર્યું છે. અમે જૂની કાઢી નાંખવા જેવી માહિતી દૂર કરી છે અને નવી ઉમેરી છે, જે આધુનિક સમય સાથે અનુરૂપ હોય અને તેને તમારામાટે આકર્ષક અને રસપ્રદ બની શકે.

મને આશા છે કે તમને આ નવી સામગ્રી રસપ્રદ અને ઉત્સાહજનક લાગશે. ભવિષ્યમાં તેમાં સુધાર કરવામાટેના આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

હું આપ સહુના સફળ અને આનંદમય ભવિષ્યમાટે શુભેચ્છા પાઠવું છું.

ડૉ. કુલદીપ અગ્રવાલ

નિયામક (નિયામક)

રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય શિક્ષણ સંસ્થાન

## આપની સાથે બે બોલ

પ્રિય વિદ્યાર્થી,

મનોવિજ્ઞાનના માધ્યિક પાઠ્યક્રમમાં સ્વાગત છે. મનોવિજ્ઞાન બહુ સરફ અને રસપ્રદ વિષય છે. તે તમારી સાથે હંમેશા હોય છે અને તમારી આસપાસ હોય છે. તમે જે રીતે યાદ રાખો છો, શીખો છો, કલ્પના કરો છો, વિચારો છો અને તર્ક કરો છો, લાગણી અનુભવો છો, અને વર્તો છો એ બધુ જ મનોવિજ્ઞાનમાં આવી જાય છે. ખરેખર તો મનોવિજ્ઞાન માનવ વર્તનનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ છે. વર્તન આપણા આંતરિક જગતની જ અભિવ્યક્તિ છે.

દરેક માણસ પરિસ્થિતિ મુજબ પોતાના વર્તનને બદલે છે. જો માણસ વર્તન અને વ્યક્તિત્વમાં સંક્રાંચેલી મનોવૈજ્ઞાનિક ક્રિયાઓને જાણે તો પોતાના વર્તન વ્યક્તિત્વને હંમેશા સુધારી શકે. આમ દરેક વ્યક્તિ માટે મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ બહુજ મહત્વનો બને છે. આ અભ્યાસક્રમમાં અમે મનોવિજ્ઞાનનાં મૂકૂતવોનો પરિચય આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ અભ્યાસક્રમમાં અને મનોવિજ્ઞાનનાં મૂકૂતવોનો પરિચય આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ પાઠ્યક્રમને સાત પરિમણો અને સત્યાવીસ પાઠોમાં વહેંચવામાં આવ્યો છે.

આ પુસ્તકમાં ત્રણ પરિમણો છે. ‘મનોવિજ્ઞાનના આધારસ્તંભો’ એ પહેલા પરિમણ મનોવિજ્ઞાન શું છે અને આપણે વર્તનનો અભ્યાસ શી રીતે કરીએ છીએ તે તમે જાણશો. બાજું પરિમણ શિક્ષણ ધ્યાન પ્રત્યક્ષીકરણ આવેગ પ્રેરણા અને સ્મૃતિ જેવી પાયાની માનસિક ક્રિયાઓ ચર્ચે છે. ત્રીજું પરિમણ, ‘એક માનવ શી રીતે વિકસે છે.’ તે જણાવે છે.

હું આશા રાખું છું કે આ આખા અભ્યાસ સામગ્રી તમારામાં મનોવિજ્ઞાનના વધુ અભ્યાસ માટે રસ ઉપજાવશે અને પોતાની જાતને અને આસપાસના લોકોને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરશે.

ભવદીય,

વિવેકસિંહ

એકઝીક્યુટિવ ઓફિસર (એકેડેમિક)

## સાહિત્યનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરશો

અભ્યાસ સામગ્રીનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો

અભિનંદન! તમે જાતે અભ્યાસ કરવાના પડકારનો સ્વીકાર કર્યો છે. દરેક પગલે તમારી સાથે છે, અને અંગ્રેજીમાં બધી સામગ્રી તૈયાર કરી છે. તેમાટે તમને ધ્યાનમાં રાખીને આ વિષયના નિષ્ણાતોની ટીમ પાસેથી આ અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરાવવામાં આવેલ છે. સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસ કરવામાટે સહાયક થાય તેવી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જો તમે નીચે આપેલ સૂચનાઓનો અમલ કરો તો આપેલ સામગ્રીનો તમે ઉત્તમ રીતે ઉપયોગ કરી શકશો. અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગ કરવામાં આવેલ સંબંધિત ચિહ્નો (□□□□/આઈકોન) તમને માર્ગદર્શન આપશે.

વિષય : અંદર સમાવિષ્ટો સ્પષ્ટ સંકેત આપશે. તે વાંચીને કરો.



હેતુઓ :તેમાં પાઠનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમારી પાસેથી શું શીખવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે તે બતાવશે. તમે તે મેળવશો તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. તેમને વાંચો કે ચકાસો કે તમે તે પ્રાપ્ત કર્યું છે.

શબ્દાર્થ :તુરત સંદર્ભમાટે



નોંધ :દરેક પાના ઉપર હાંસિયામાં ખાલી જગ્યા આપવામાં આવેલ છે. જ્યાં તમે અગત્યના મુદ્દા અથવા નોંધ લખી શકો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો:દરેક વિભાગ પછી ખૂબ ટૂંકા પ્રશ્નો જેની તમે જાતે ચકાસણી કરી શકો, તે આપવામાં આવેલ છે. તેના જવાબો પાઠના અંતે આપવામાં આવેલ છે. તે તમારી પ્રગતિ ચકાસવામાં મદદરૂપ થશે. આ પ્રશ્નોને હલ કરો. તે સફળતાપૂર્વક પૂરા કરશો તો તમે નિર્ણય કરી શકશો કે તમારે આગળ અભ્યાસ કરવો કે ફરીથી તેજ પાઠનો અભ્યાસ કરવો.



તમે શું શીખ્યા? :દરેક પાઠના અંતે સંક્ષિપ્તમાં તે પાઠનો સાર આપવામાં આવે છે. તેનાથી તે પાઠના અભ્યાસના પુનરાવર્તનમાં મદદ મળશે. તમે તેમાં તમારા પોતાના મુદ્દા પણ ઉમેરી શકો છો.



પાઠના અંતે પ્રશ્નો:તેમાં લાંબા અને ટૂંકા પ્રશ્નો હોય છે, જે તમને પાઠના વિષયને પૂરેપૂરો સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની તક પૂરી પાડે છે.

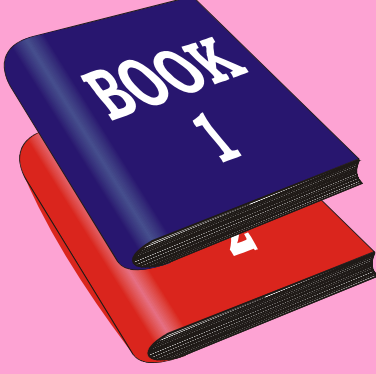


જવાબો:તમે પ્રશ્નોના જવાબ કેટલા સાચા આપ્યા છે, તે જાણવામાં મદદરૂપ થશે.

ચાલો આપણે કરીએ:પાઠની વધુ સારી સમજણમાટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ સૂચવવામાં આવેલ છે.

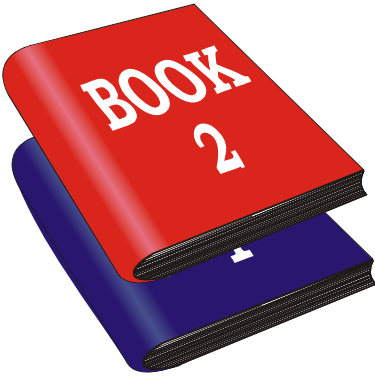


## વાંચન સામગ્રીનું અવલોકન



### પુસ્તક-૧

- પરિમાણ-૧ મનોવિજ્ઞાનના આધારસ્તંભો  
પાઠ-૧ : મનોવિજ્ઞાનનો પરિચય  
પાઠ-૨ : મનોવિજ્ઞાનની અભ્યાસ પદ્ધતિઓ  
પાઠ-૩ : વ્યક્તિગત તફાવતો
- પરિમાણ-૨ મૂળભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ  
પાઠ-૪ : શિક્ષણ  
પાઠ-૫ : સંવેદક ક્રિયાઓ : ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ  
પાઠ-૬ : સ્મૃતિ  
પાઠ-૭ : વિચારણા અને સમસ્યા ઉકેલ  
પાઠ-૮ : પ્રેરણા અને આવેગ
- પરિમાણ-૩ માનવ વિકાસ  
પાઠ-૯ : વિકાસનું સ્વરૂપ અને નિર્ધારકો  
પાઠ-૧૦ : બાળપણ  
પાઠ-૧૧ : તરૂણાવસ્થા અને તેના પડકારો  
પાઠ-૧૨ : પુખ્તતા અને વયવૃદ્ધિ



### પુસ્તક-૨

- પરિમાણ-૪ સમાજ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ  
પાઠ-૧૩ : જૂથો અને નેતૃત્વ  
પાઠ-૧૪ : સંદેશાવહન  
પાઠ-૧૫ : મનોવલણો, માન્યતાઓ અને સામાજિક બોધન  
પાઠ-૧૬ : સામાજિક અને શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ
- પરિમાણ-૫ સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ  
પાઠ-૧૭ : સુખ અને કલ્યાણ  
પાઠ-૧૮ : માનસિક રોગો અને તેની સારવાર  
પાઠ-૧૯ : માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નિરોગીતા
- પરિમાણ-૬ કાર્ય સંબંધિત જીવન અને પર્યાવરણ અંગેની ચિંતાઓ  
પાઠ-૨૦ : અભિયોગ્યતા, અભિરૂચિ અને કાર્યની જરૂરિયાતો  
પાઠ-૨૧ : વ્યવસાયની ભૂમિકા માટેની તૈયારી  
પાઠ-૨૨ : સંગઠનનું જગત  
પાઠ-૨૩ : પર્યાવરણજન્ય મનોભાર
- પરિમાણ-૭ યોગ : એક જીવનમાર્ગ  
પાઠ-૨૪ : સ્વસ્થ દેહમાં સ્વસ્થ મન  
પાઠ-૨૫ : સ્વવિકાસ અને યોગ  
પાઠ-૨૬ : ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ પ્રમાણે સંપુર્ણ અસ્તિત્વનું પાલનપોષણ  
પાઠ-૨૭ : મનનું નિયંત્રણ અને શિસ્તપાલન

## વિષયસુચિ

### પરિમાણ-૪ સમાજ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ

|   |       |
|---|-------|
| પાઠ-૧૩ : જૂથો અને નેતૃત્વ                   | ૧-૧૩  |
| પાઠ-૧૪ : સંદેશાવહન                          | ૧૪-૨૫ |
| પાઠ-૧૫ : મનોવલણો, માન્યતાઓ અને સામાજિક બોધન | ૨૬-૪૦ |
| પાઠ-૧૬ : સામાજિક અને શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ       | ૪૧-૪૯ |

### પરિમાણ-૫ સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ

|  |       |
|--|-------|
| પાઠ-૧૭ : સુખ અને કલ્યાણ                | ૫૦-૬૪ |
| પાઠ-૧૮ : માનસિક રોગો અને તેની સારવાર   | ૬૫-૭૭ |
| પાઠ-૧૯ : માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નિરોગીતા | ૭૮-૮૮ |

### પરિમાણ-૬ કાર્ય સંબંધિત જીવન અને પર્યાવરણ અંગેની ચિંતાઓ

|  |         |
|--|---------|
| પાઠ-૨૦ : અભિયોગ્યતા, અભિરૂચિ અને કાર્યની જરૂરિયાતો | ૮૯-૯૫   |
| પાઠ-૨૧ : વ્યવસાયની ભૂમિકા માટેની તૈયારી            | ૯૬-૧૦૫  |
| પાઠ-૨૨ : સંગઠનનું જગત                              | ૧૦૬-૧૧૮ |
| પાઠ-૨૩ : પર્યાવરણજન્ય મનોભાર                       | ૧૧૯-૧૩૧ |

### પરિમાણ-૭ યોગ : એક જીવનમાર્ગ

|   |         |
|---|---------|
| પાઠ-૨૪ : સ્વસ્થ દેહમાં સ્વસ્થ મન                                | ૧૩૨-૧૪૫ |
| પાઠ-૨૫ : સ્વવિકાસ અને યોગ                                       | ૧૪૬-૧૬૨ |
| પાઠ-૨૬ : ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ પ્રમાણે સંપૂર્ણ અસ્તિત્વનું પાલનપોષણ | ૧૬૩-૧૭૧ |
| પાઠ-૨૭ : મનનું નિયંત્રણ અને શિસ્તપાલન                           | ૧૭૨-૧૮૧ |

### અભ્યાસક્રમ

### પ્રતિસાદ ફોર્મ



૧

## મનોવિજ્ઞાન : પ્રાસ્તાવિક

માનવો તરીકે આપણી જિજ્ઞાસા આપણી આસપાસ બનતા વિવિધ બનાવો પાછળનાં કારણો જાણવા માટે આપણને પ્રેરે છે. જ્યારે આપણે કોઈ વ્યક્તિને મળીએ કે કોઈ વ્યક્તિને કંઈક કરતાં જોઈએ ત્યારે એ વ્યક્તિ એવી પ્રવૃત્તિ કેમ કરે છે તે સમજવાનો તરત જ પ્રયત્ન કરીએ છીએ. એ જ રીતે આપણે ઘણીવાર આપણા પોતાના અનુભવોને અને વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં આપણા વત નને સમજવાનો પ્રયત્ન પણ કરીએ છીએ. આતુરતા અને જિજ્ઞાસા આપણને એ વિચારવા પ્રેરે છે કે લોકો એકબીજાથી તેમની બદ્ધિ, અભિયોગ્યતા અને સ્વભાવમાં કઈ રીતે જુદા પડે છે : તેઓ આનંદમગ્ન કે શોકગ્રસ્ત કેમ બને છે ? તેઓ કઈ રીતે મૈત્રીપૂર્ણ બને છે અથવા વિરોધી (દુશ્મનાવટભર્યા) સંબંધો બાંધે છે ? કેટલાક લોકો કંઈ પણ ઝડપથી શી રીતે શીખે છે, જ્યારે બીજાઓ (શીખવામાં) વધારે સમય લે છે ? આ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તરો એક શિખાઉ વ્યક્તિ પણ આપે અને મનોવિજ્ઞાન શીખી ચુકેલી વ્યક્તિ પણ આપે. શિખાઉ વ્યક્તિના જવાબો સાદી સમજથી દોરવાયેલા હોઈ શકે. પણ એક મનોવૈજ્ઞાનિક આવી પ્રવૃત્તિનાં કારણોનો પદ્ધતિસર અભ્યાસ કરીને આ પ્રશ્નોના ફરીફરીને ચકાસી શકાય એવા વૈજ્ઞાનિક ઉત્તરો પૂરા પાડી શકે. આ પ્રકરણમાં આપણે મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ અને કાર્યક્ષેત્ર વિગતવાર સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.



### હેતુઓ

આ પ્રકરણના અભ્યાસ પછી તમે

- મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ અને તેની વ્યાખ્યા સમજાવી શકશો.
- મનોવિજ્ઞાનનું અભ્યાસક્ષેત્ર વર્ણવી શકશો.
- મૂળભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓને વિસ્તારથી જાણી શકશો, અને
- મનોવિજ્ઞાનનાં ક્ષેત્રો સમજાવી શકશો.



### ૧.૧ : મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ અને તેની વ્યાખ્યા :

સાદા શબ્દોમાં કહીએ તો મનોવિજ્ઞાન મનોવ્યાપારો, અનુભવો અને પ્રગટ તેમજ અપ્રગટ વર્તનોનો પદ્ધતિસરનો અને વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ છે. અંગ્રેજી શબ્દ 'સાયકોલોજી'નો ઉદભવ ગ્રીક ભાષાના બે શબ્દો 'સાઈકી' અને 'લોગોસ'માંથી થયો છે. ગ્રીક ભાષામાં 'સાઈકી' શબ્દ 'જીવાત્મા' કે 'આત્મા'ને સૂચવે છે, જ્યારે 'લોગોસ' શબ્દ 'નિરૂપણ' કે 'અભ્યાસ' સૂચવે છે. પહેલાના જમાનામાં 'સાઈકોલોજી' ને આત્માનો અભ્યાસ કરનારી વિદ્યાશાખા માનવામાં આવતી હતી. ભારતમાં વૈદિક અને ઉપનિષદોના યુગમાં આવા વિષયોનો અભ્યાસ એક મુખ્ય કામગીરી બની રહી હતી. મનોવ્યાપારોનાં વિવિધ પાસાંનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવતું હતું. પછીથી યોગ, સાંખ્ય, વેદાંત, ન્યાય, દર્શનોએ તેમજ બૌદ્ધ અને જૈન ચિંતનોએ મન, માનસિક ક્રિયાઓ અને મનને કાબુમાં લેવાની પદ્ધતિઓ વિશે વિગતવાર વૃતાંતો પૂરા પાડ્યાં છે. આધુનિક યુગમાં ૧૯૧૬માં કલકત્તા યુનિવર્સિટીમાં મનોવિજ્ઞાન વિભાગની સ્થાપના સાથે ભારતમાં મનોવિજ્ઞાનનો પદ્ધતિસરનો અભ્યાસ શરૂ થયો. પશ્ચિમનાં જગતમાં એક સ્વતંત્ર વિદ્યાશાખા તરીકે મનોવિજ્ઞાનનો ઔપચારિક આરંભ ૧૮૭૯માં થયો જ્યારે વિલ્હેમ વુંટે જર્મનીની લીપ્ઝીગ યુનિવર્સિટીમાં મનોવિજ્ઞાનની પ્રથમ પ્રયોગશાળા સ્થાપી. ત્યારથી હાલ સુધીમાં મનોવિજ્ઞાનના વિકાસે લાંબી મજલ કાપી છે. હાલ તે સામાજિક વિજ્ઞાનોમાં એક બહુ લોકપ્રિય વિષય બન્યો છે. તે અભ્યાસમાં અનુભવો, મનોવ્યાપારો અને વર્તનોની બધા પાસાઓને આવરી લે છે. આ સર્વ પાસાંઓનું સર્વગ્રાહી વિશ્લેષણ માનવસ્વભાવની વૈજ્ઞાનિક સમજ પૂરી પાડે છે. નીચેના વિભાગોમાં, સંયુક્ત રીતે મનોવિજ્ઞાનની હદ આંકનારા બધાં ઘટકોને સમજવાનો પ્રયાસ આપણે કરીશું.

#### (ક) અનુભવોનો અભ્યાસ

મુખ્યત્વે અંગત કે ખાનગી સ્વરૂપના વિવિધ માનવીય અનુભવોનો અભ્યાસ મનોવિજ્ઞાનીઓ કરે છે. એ અનુભવોનો વિસ્તાર, સ્વપ્નના અનુભવો અને જીવનના વિવિધ તબક્કામાં થતા સભાન અનુભવોથી માંડીને, જેમાં (વ્યક્તિની) સભાનતાને ચિંતન વડે કે મન પર પ્રભાવ પાડનાર કેફી પદાર્થોના ઉપયોગ વડે બદલવામાં આવે છે એવા અનુભવો સુધીનો હોય છે. આવા અનુભવોનો અભ્યાસ વ્યક્તિની અંગત દુનિયાને સમજવામાં મનોવૈજ્ઞાનિકને મદદ કરે છે.

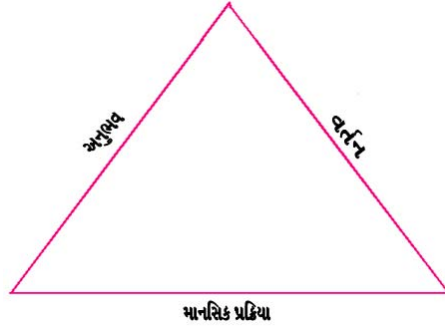
#### (ખ) મનોવ્યાપારોનો અભ્યાસ

મનોવ્યાપારોના અભ્યાસ તરીકે મનોવિજ્ઞાન મગજમાં થતી પ્રાથમિક રીતે અશારીશિક સ્વરૂપની પ્રવૃત્તિઓને તપાસવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ માનસિક પ્રક્રિયાઓમાં પ્રત્યક્ષીકરણ, શિક્ષણ, સ્મરણ અને વિચારણાનો સમાવેશ થાય છે. આ એવી આંતરીક માનસિક ક્રિયાઓ છે જેને સીધી રીતે જોઈ શકાતી નથી પણ વ્યક્તિની વાર્તાનિક પ્રવૃત્તિઓમાંથી એનું અનુમાન કરી શકાય છે. દા.ત. જો કોઈ વ્યક્તિ તેને સોંપાયેલી ગણિતની સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવા સાથે સંકળાયેલી પ્રવૃત્તિઓ દર્શાવે તો તે વિચારણા કરી રહી છે એવું આપણે કહી શકીએ.

(ગ) વર્તનનો અભ્યાસ

મનોવિજ્ઞાનમાં જેનો અભ્યાસ થાય છે એવા વર્તનોનો વ્યાપ ઘણો મોટો છે. એમાં આંખો પટપટાવવા જેવા સાદા પ્રતિક્ષેપો, મિત્રો સાથે વાતચીત જેવી સર્વસામાન્ય વર્તનતરેહો, લાગણીઓ અને આંતરિક અવસ્થાઓ વિશેના શાબ્દિક અહેવાલો, અને કોમ્પ્યુટર ચલાવવા, પિયાનો વગાડવા ક. ટોળાને ઉદબોધન કરવા જેવાં જટિલ વર્તનોનો સમાવેશ થાય છે. આ વર્તનોનું નિરીક્ષણ કાં તો નરી આંખે સીધેસીધું થાય છે, કાં તો તેને સાધનો વડે મપાય છે. સામાન્ય રીતે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અમુક પરિસ્થિતિમાં ઉદ્દીપકને પ્રતિક્રિયા આપે ત્યારે આવાં વર્તનો શાબ્દિક રીતે કે અશાબ્દિક રીતે પ્રગટ થાય છે.

આમ મનોવિજ્ઞાનમાં અન્વેષણનો મુખ્ય એકમ માનવ વ્યક્તિ અને તેના અનુભવો, મનોવ્યાપારો અને વર્તનો છે.



આકૃતિ ૧.૧ મનોવિજ્ઞાનના વિષયવસ્તુનાં પાસાં



પ્રકરણના પ્રશ્નો ૧.૧

૧. ખાલી જગ્યા પુરો –

- ક. મનોવિજ્ઞાન એ (ના અંગ્રેજી) શબ્દનો ઉદભવ ..... અને ..... એ બે ગ્રીક શબ્દોમાંથી થયો છે.
- ખ. મનોવિજ્ઞાનમા તપાસનો મુખ્ય એકમ વ્યક્તિ .....
- ગ. વિલ્હેમ વુંટે પહેલી પ્રાયોગિક ..... જર્મનીની લીપર્ઝીગ યુનિવર્સિટીમાં સ્થાપી.
- ઘ. મનોવિજ્ઞાન ....., ..... અને .....નો અભ્યાસ છે.





## ૧.૨ મનોવિજ્ઞાનનું અભ્યાસક્ષેત્ર

મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા ઉપરથી હવે તમને સ્પષ્ટ થયું હશે કે મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિના માનસિક અને વાર્તાનિક કાર્યો સાથે સંકળાયેલા વિવિધ પ્રશ્નો હાથધરે છે. આવો અભ્યાસ માનવ સ્વભાવની મૂળભૂત સમજ વિકસાવવામાં આપણને મદદ કરે છે અને સંખ્યાબંધ વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક સમસ્યાઓ સાથે કામ લેવાનું આપણા માટે સરળ બનાવે છે.

માનવોના અભ્યાસનો આરંભ જૈવ તંત્રોની, ખાસ કરીને ચેતાતંત્રની કામગીરીથી થાય છે. કેંદ્રીય ચેતાતંત્રમાં, મનોવિજ્ઞાન આપણી લાગણીઓ, આવેગો અને વિચારણાનું નિયમન કરનારા મગજના વિવિધ ભાગોનાં કાર્યોનો અભ્યાસ કરે છે. સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્રમાં, આપણા વર્તનને નક્કી કરનારા વિવિધ અંતઃસ્ત્રાવો અને ચેતા પ્રસારકોની ભૂમિકા અગત્યની છે. વધુમાં, બાળકના જન્મજાત જૈવ, ભૌદિક અને સામાજિક લક્ષણો સાથે અમુક સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણ કઈ રીતે આંતરક્રિયા કરીને બાળકના સ્વસ્થ વિકાસને સરળ બનાવે છે તેનો પણ મનોવિજ્ઞાન અભ્યાસ કરે છે.

જીવંત સજીવ તરીકે તમે દર ક્ષણે ઘણાં સાંવેદનિક ઉદ્દેશનોનો સામનો કરતા હો છો. તમારું કામ એ માહિતી ઉપર માત્ર પ્રક્રિયા કરવાની નથી પણ તેનો સંગ્રહ કરી જ્યારે તેના ઉપયોગની જરૂર પડે ત્યારે તેને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનું છે. માહિતી ઉપર પ્રક્રિયા કરવામાં ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ મદદ કરે છે. સ્મૃતિ માહિતીને નોંધી, જાળવી રાખીને શોધી કાઢવાની ક્રિયામાં મદદ કરે છે. સંગ્રહ કરેલ માહિતીનો ઉપયોગ કરવાની અને સુધારવાની શક્તિ આપણને વિચારણામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. મનોવિજ્ઞાનમાં આ બધી ક્રિયાઓનો ઉચ્ચ મનોવ્યાપારો કે બોધનના ક્ષેત્રમાં અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

તમારા જીવનમાં તમે એવા ઘણા લોકોના સંપર્કમાં આવ્યા હશો જેમણે ઉચ્ચતમ કક્ષાની સિદ્ધિ મેળવી હોય. પણ આવી સિદ્ધિ એકદમ મળતી નથી, એ તો એવા સતત શિક્ષણનું પરિણામ હોય છે જેમાં વ્યક્તિ નિયમિત મહાવરો કરીને જરૂરી કૌશલ્યો અને સામર્થ્ય મેળવે છે. આવી ઉચ્ચ કક્ષાની સિદ્ધિ સુધી પહોંચવામાં સમાયેલ પ્રક્રિયાઓને સમજવામાં મનોવિજ્ઞાન આપણને મદદ કરે છે.

કોઈપણ પ્રકારના વર્તનની પાછળના હેતુને સમજવા માટે મનોવિજ્ઞાનીઓ પ્રરણના ખ્યાલનો ઉપયોગ કરે છે. નક્કી કરેલા લક્ષ્યોને મેળવવા માટે માનસિક ઉર્જાના ઉપયોગ અને સુસંગત પ્રયાસો ઉપર તે (પ્રેરણાનો ખ્યાલ) કેન્દ્રીકરણ કરે છે. આપણા જીવન દરમ્યાન આપણે લાગણીનાં જે વિવિધ રૂપો દા.ત. ક્રોધ, ભય, પ્રેમ, આનંદ અને શોક અનુભવીએ છીએ એનો અભ્યાસ આવેગોના વિષયક્ષેત્રમાં થાય છે.

તમે એ સાથે તો ચોક્કસ સહમત થશો કે તેમના ઉચાઈ, વજન, ચામડીનો રંગ કે ચહેરાનો દેખાવ જેવા શારીરિક લક્ષણોમાં કે બુદ્ધિ, વ્યક્તિત્વ, સ્વભાવ અને રૂચિ જેવા માનસિક લક્ષણોમાં

કોઈપણ બે વ્યક્તિઓ સરખી હોતી નથી. વ્યક્તિઓ વચ્ચેના આ અને બીજા પાસાંમાં રહેલા તફાવતો સમજવાથી, મનોવિજ્ઞાનીઓને યોગ્ય કામ માટે યોગ્ય વ્યક્તિને પસંદ કરવામાં તેમજ અંગત અને વ્યાવસાયિક રીતે વિચારવી પડે એવી વિવિધ બાબતો માટે માર્ગદર્શન અને સલાહ પૂરી પાડવામાં સરળતા રહે છે. વ્યક્તિગત તફાવતોની સમજ, ધોરણસરના સ્વીકાર્ય વર્તન અને અસાધારણ /વિકૃત વર્તનનો તફાવત પાડવામાં પણ મનોવિજ્ઞાનીને મદદ કરે છે.

આમ, એક વિદ્યાશાળા તરીકે મનોવિજ્ઞાનનું કાર્યક્ષેત્ર વિશાળ છે. આ વિજ્ઞાન સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન માનવ વ્યક્તિઓનો માત્ર અભ્યાસ જ કરતું નથી પણ જીવનની ઉત્તમ ગુણવત્તા પ્રાપ્ત કરવા માટે મનોવ્યાપારો અને સુપ્ત શક્તિઓની શોધખોળનો પ્રયત્ન કરે છે.

### પ્રવૃત્તિ ૧

વિદ્યાયક વિચારણાની શક્તિ : સ્વાસ્થ્ય અને સુખ

તમારા પોતાના પ્રત્યે અને બીજાઓ પ્રત્યે વિદ્યાયક ખ્યાલો વિચારવાથી અને કહેવાથી તમે ક્રમશઃ પોતાનામાં અને બીજાઓમાં વિદ્યાયક પરિવર્તન લાવી શકાશે. તમારા મિત્રો અને કુટુંબીઓ સાથે આ મનોયત્ન અજમાવો : તમારા મિત્રોને પૂછો કે તેમનામાંથી કેટલા જણા 'વિદ્યાયક' મનોભાવમાં અને કેટલા 'નિષેધક' મનોભાવમાં છે. પછી તમારા મિત્રોને સૂચના આપો કે તેઓ બીજાઓ સાથે હસ્તધૂનન કરે અને પ્રામાણિકપણે કહે કે "હું તમને સુખ અને સાડું સ્વાસ્થ્ય મળે એમ ઈચ્છું છું." પછી ફરીથી તમારા મિત્રોને તેમના મનોભાવ વિશે પૂછો. કેટલા મિત્રો 'વિદ્યાયક' અને કેટલા 'નિષેધક' નો અહેવાલ આપે છે તે જુઓ. કદાચ તમને નવાઈ લાગશે પણ બીજી વખત 'વિદ્યાયક' મનોભાવના અહેવાલની સંખ્યા વધુ હશે.

### ૧.૩ મૂળભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ

વર્તનનો અભ્યાસ કરતી વખતે, અમુક વર્તન પર સંયુક્ત રીતે અસર કરતી પ્રક્રિયાઓને સમજવી એ મનોવૈજ્ઞાનિકનું એક સૌથી મહત્વનું કાર્ય છે. આ માનસિક ક્રિયાઓ

(ક) સંવેદન : સંવેદન એ દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ અને સ્વાદ જેવા વિવિધ સ્વરૂપે આપણી સામે આવતા વિવિધ ઉદીપકો અંગેની આપણી સભાનતા સૂચવે છે.

(ખ) ધ્યાન : આપણી સમક્ષ પ્રાપ્ત થતા અનેક ઉદીપકોમાંથી અમુક ઉદીપકને પસંદ કરી એના પર મનને કેન્દ્રિત કરીએ છીએ. દા.ત. વર્ગખંડમાં વ્યાખ્યાન સાંભળતી વખતે શિક્ષકે ઉચ્ચારેલા શબ્દો ઉપર ધ્યાન આપીએ છીએ અને પંખાના અવાજ જેવાં ખંડમાં રહેલાં બીજા ઉદીપકોની અવગણના કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

(ગ) પ્રત્યક્ષીકરણ : આ પ્રક્રિયામાં આપણે માહિતી ચકાસીને, પ્રાપ્ત ઉદીપકોનો અર્થ સમજીએ છીએ. દા.ત. આપણે પેન તરફ જોઈ, તેને લખવામાં વપરાતી વસ્તુ તરીકે ઓળખીએ છીએ.





(ઘ) શિક્ષણ : શિક્ષણ એ અનુભવ અને મહાવરા વડે નવા જ્ઞાન અને કૌશલ્યો મેળવવામાં આપણને મદદ કરે છે. પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાન અને કૌશલ્યો આપણા વર્તનમાં ભવિષ્યમાં પણ સાપેક્ષ સુધારો લાવે છે. અને વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં આપણા સમાયોજનને સરળ બનાવે છે. દા.ત. આપણે વિવિધ સમસ્યાઓને હલ કરવા માટે ભાષા શીખીએ છીએ, સાઈકલ ચલાવતાં શીખીએ છીએ તેમજ ગણિતનાં કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

(ચ) સ્મૃતિ : આપણે જે માહિતી પર પ્રક્રિયા કરી અને શીખ્યા તે સ્મૃતિતંત્રમાં નોંધાઈને સંઘરાઈ જાય છે. જ્યારે ઉપયોગ કરવા માટે એ સંઘરાયેલી માહિતી જોઈતી હોય ત્યારે તેને સહેલાઈથી પાછી મેળવવામાં સ્મૃતિ આપણને મદદ કરે છે. દા.ત. પ્રશ્નપત્ર માટે અભ્યાસ કર્યા પછી પરીક્ષામાં જવાબો લખવામાં સ્મૃતિ મદદ કરે છે.

(છ) વિચારણા : વિવિધ કામગીરીઓ પાર પાડવા માટે આપણા સંગ્રહિત જ્ઞાનનો આપણે ઉપયોગ કરીએ તે વિચારણામાં બને છે. આપણા મનમાં રહેલી વિવિધ વસ્તુઓ કે વિષયો વચ્ચેનો તાર્કિક સંબંધ સ્થાપીને, ઉભી થયેલી સમસ્યા અંગે વિચારણાની મદદથી બૌદ્ધિક નિર્ણય લઈએ છીએ. ઉપરાંત, પર્યાવરણમાં ઉપજતી વિવિધ ઘટનાઓને મૂલવીએ છીએ અને એ મુજબ અભિપ્રાય બાંધીએ છીએ.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૧.૨

૧. નીચેના વિધાનો ખરાં છે કે ખોટાં તે કહો :

- ક. શિક્ષણમાં આપણે તાલીમ અને અનુભવ વડે નવાં કૌશલ્યો મેળવીએ છીએ.
- ખ. સંવેદનના ઉદ્દીપકોને મગજમાં સંગ્રહિત કરવામાં આવે છે.
- ગ. વિચારણામાં આપણે સંગ્રહ કરેલા જ્ઞાનનો ઉપયોગ વિવિધ કાર્યોને પાર પાડવા માટે કરીએ છીએ.
- ઘ. ધ્યાનમાં આપણે પર્યાવરણમાં હાજર રહેલા બધા ઉદ્દીપકો તરફ ધ્યાન આપીએ છીએ.

### ૧.૪ મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રો

પોતાના સો થી વધુ વર્ષની યાત્રા દરમિયાન જ્ઞાનપ્રાપ્તિના ક્ષેત્ર તરીકે મનોવિજ્ઞાન ઘણી દિશામાં વિસ્તર્યું છે. વર્તમાન સમયમાં ઉપયોજનના કેન્દ્રિત વિસ્તારોવાળા વિશિષ્ટ ક્ષેત્રો વિકસ્યાં છે. મનોવિજ્ઞાનમાં વિવિધ ક્ષેત્રોનો ઉદભવ એ સૂચવે છે કે આ ક્ષેત્રો આપણા રોજના જીવનમાં મહત્વનાં છે અને ખૂબ પ્રસ્તુત છે. આ વિભાગમાં આપણે આમાંના કેટલાંક ક્ષેત્રો વિશે ટૂંકમાં પરિચય મેળવીશું.

અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન : અસામાન્ય અને ધોરણવિનાના ગણાતા વર્તનોના (પ્રકારો) વર્ગોને વર્ણવવાનો, માપવાનો, આગાહી કરવાનો અને નિયંત્રમાં લેવાનો પ્રયત્ન આ શાખામાં થાય





છે. ઉપરાંત આ શાખા વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરનારા વિવિધ પ્રકારના માનસિક રોગો સાથે કામ લે છે. તે મનોરોગના નિદાનનાં પ્રમાણીકૃત સાધનો વડે વ્યક્તિમાં રહેલી અસાધારણતાને માપે છે અને સમસ્યા પ્રમાણે વિશિષ્ટ સારવાર સૂચવે છે.

બોધનાત્મક મનોવિજ્ઞાન : વ્યક્તિ પોતાની આસપાસ બનતા બનાવોને સમજવા માટે અને તેનો અર્થ તારવવા માટે માહિતી શી રીતે મેળવે છે, સંઘરે છે, તેને નવું રૂપ આપે છે અને વ્યવહારમાં લાગુ કરે છે તેની સાથે આ શાખાને સંબંધ છે.

ચિકિત્સાત્મક અને સલાહનું મનોવિજ્ઞાન : ચિકિત્સાત્મક મનોવિજ્ઞાનને પ્રાથમિક રીતે વિવિધ માનસિક વિકૃતિઓના નિદાન અને ઉપચારમાં રસ છે. માનસિક રોગોથી પીડાતા લોકોની સારવાર માટે વપરાતી મનોપચારની પ્રયુક્તિઓની ચિકિત્સક મનોવિજ્ઞાનીને તાલીમ મળેલી હોય છે. તેઓ (માનસિક રોગોની) હોસ્પિટલોમાં અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ સાથે કામ લેતાં ચિકિત્સાકેન્દ્રોમાં કામે લાગેલા હોય છે. સલાહ મનોવિજ્ઞાની સામાજિક અને ભાવાત્મક જીવનમાં સમાયોજનને લગતી ઉપજતી હળવી સમસ્યાઓને હાથમાં લે છે તેમજ લગ્નજીવનની સમસ્યાઓ, મનોભાર સંબંધી સમસ્યાઓ અને કારકિર્દી પસંદગીની મૂંઝવણો માટે વિશિષ્ટ પ્રકારની સેવા પૂરી પાડે છે.

શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન : મનોવિજ્ઞાન આ ક્ષેત્રને મુખ્યત્વે વિદ્યાકીય કામગીરી સાથે સંબંધે છે. વર્ગખંડના પરિસરમાં શીખવાની પ્રક્રિયા ઉપર અસર કરતા વિવિધ ઘટકોની ભૂમિકાનો એ અભ્યાસ કરે છે. એ વિદ્યાર્થીઓની અભિયોગ્યતાઓ, કૌશલ્યો અને બૌદ્ધિક સુપ્ત શક્તિને માપવા ઉપર અને તેમની કામગીરીને મૂલવવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાની વિદ્યાર્થીઓને શીખવવામાં આવતી મુશ્કેલીઓ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવામાં મદદ પણ કરે છે.

પર્યાવરણીય મનોવિજ્ઞાન : આ ક્ષેત્રને ભૌતિક પર્યાવરણ અને માનવ વર્તન વચ્ચેની આંતરક્રિયાના અભ્યાસ સાથે સંબંધ છે. તે માનવ કર્તૃત્વ ઉપર ઘોંઘાટ, ઉષ્ણતા, ભેજ, પ્રદુષણ અને લોકોની ભીડની અસરનો અભ્યાસ કરે છે. ઉપરાંત તે ભૌતિક પર્યાવરણની, વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડતી અસર ઉપર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

સ્વાસ્થ્યનું મનોવિજ્ઞાન : આ ક્ષેત્ર મનોભાર જેવા વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિક ઘટકોની, માંદગીની શરૂઆત પ્રગતિ અને સારવાર ઉપર થતી અસર ઉપર મુખ્યત્વે ધ્યાન આપે છે. તે અત્યંત તણાવ, ધમની સંલગ્ન હૃદયરોગ, કેન્સર અને મધુપ્રમેહ જેવા જીવનશૈલીમાંથી ઉપજતા વિવિધ રોગો અંગે તપાસ કરે છે.

સંસ્થાકીય મનોવિજ્ઞાન : આ ક્ષેત્રનો સંબંધ સંસ્થાના પરિસરમાં કર્મચારીઓની પસંદગી અને કર્તૃત્વના અભ્યાસ માટે વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો અને પ્રરૂપોના ઉપયોજન સાથે રહેલો છે. આ ક્ષેત્ર નેતૃત્વ, પ્રેરણા, કાર્યસંતોષ અને કર્તૃત્વ ચકાસણીના ખ્યાલોનો પણ અભ્યાસ કરે છે.



નોંધ

**વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન :** વ્યક્તિ જીવનના જુદા જુદા તબક્કે જે પદ્ધતિસરના / (તંત્રલક્ષી) પરિવર્તનો અનુભવે છે તેના પર અસર કરનારા વિવિધ શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક ઘટકોના અભ્યાસ સાથે આ ક્ષેત્રનો સંબંધ છે.

**નવાં પ્રગટી રહેલાં ક્ષેત્રો :** ઉપરના ક્ષેત્રો ઉપરાંત સંખ્યાબંધ નવાં ક્ષેત્રો ઉદભવી ચૂક્યા છે. એમાંના કેટલાંક ક્ષેત્રોમાં ખેલ મનોવિજ્ઞાન, સેનાનું મનોવિજ્ઞાન, (વિમાની) ઉડ્ડયનનું મનોવિજ્ઞાન, ન્યાય સંબંધિ મનોવિજ્ઞાન, શાંતિનું મનોવિજ્ઞાન, ચેતા મનોવિજ્ઞાન, રાજકીય મનોવિજ્ઞાન, નારીલક્ષી મનોવિજ્ઞાન અને વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનો સમાવેશ કરી શકાય.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૧.૩

૧. મનોવિજ્ઞાનના કોઈ બે ક્ષેત્રો વર્ણવી તેનાં ઉપયોગો સૂચવો.



### તમે શું શીખ્યા

- સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિસરમાં ઉદભવતાં મનોવ્યાપારો, અનુભવો અને પ્રગટ તેમજ અપ્રગટ વર્તનોનો પદ્ધતિસરનો અને વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ તે મનોવિજ્ઞાન છે.
- ભારતમાં વૈદિક અને ઉપનિષદોના યુગમાં આત્મા અને સત્માનતાનો અભ્યાસ મુખ્ય સંબંધ ધરાવતો હતો.
- મનોવિજ્ઞાનનો ઔપચારિક આરંભ ઈ.સ. ૧૮૭૯માં થયો જ્યારે વિલ્હેન વુંટે પ્રથમ પ્રયોગશાળા જર્મનીમાં લીપર્ઝીંગ યનિવર્સિટીમાં સ્થાપી.
- મનોવિજ્ઞાનનું કાર્યક્ષેત્ર વિસ્તૃત છે. કેમકે તે વ્યક્તિઓની માનસિક અને વાર્તાનિક કામગીરી સાથે સંકળાયેલા વિવિધ મુદ્દાઓને હાથમાં લે છે.
- મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ આપણને માનવ સ્વભાવ વિશે પાયાની સમજ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે અને ઘણાબધા વ્યક્તિગત અને સામાજિક પ્રશ્નોની સાથે કામ લેવાનું સરળ બનાવે છે.
- માનવ વર્તનમાં સમાવિષ્ટ થતા વિવિધ મનોવ્યાપારોમાં સંવેદન, ધ્યાન, પ્રત્યક્ષીકરણ, શિક્ષણ, સ્મૃતિ અને વિચારણા છે.
- મનોવિજ્ઞાનમાં ઘણાં વિશિષ્ટ અભ્યાસક્ષેત્રો છે. દરેક ક્ષેત્ર અમુક ચોક્કસ પરિસરમાં ઉપજતા માનવ વર્તનને સમજવામાં મદદ કરે છે.



અંતિમ પ્રશ્નો

૧. મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા કરો એ વ્યાખ્યાના જુદા જુદા ભાગોને દ્રષ્ટાંતો સાથે સમજાવો.
૨. માનવ વર્તન પર પ્રભાવ પાડનારા વિવિધ મનોવ્યાપારો સમજાવો. સંબંધિત દ્રષ્ટાંતો આપીને તમારા જવાબને સમર્થન આપો.
૩. મનોવિજ્ઞાનના ચાર જુદાં જુદાં ક્ષેત્રો વર્ણવો. તમને કયા ક્ષેત્રમાં સૌથી વધુ રસ પડે છે ? કારણો આપો.



નોંધ

પ્રકરણના પ્રશ્નોના જવાબો

૧.૧

૧. Psyche (આત્મા, મન), logos (વિજ્ઞાન)
૨. માનવ
૩. પ્રયોગશાળા
૪. અનુભવો, મનોવ્યાપારો, વર્તનો

૧.૨

૧. સાચું
૨. ખોટું
૩. સાચું
૪. ખોટું

૧.૩

- વિભાગ ૧.૪ જુઓ
- અંતિમ પ્રશ્નો માટે સંકેતો
૧. વિભાગ ૧.૩ જુઓ
  ૨. વિભાગ ૧.૫ જુઓ
  ૩. વિભાગ ૧.૬ જુઓ



## મનોવિજ્ઞાનની અભ્યાસ પદ્ધતિઓ

અગાઉના પ્રકરણમાં આપણે નોંધ્યું કે મનોવૈજ્ઞાનિક ઘટનાનું મનોવિજ્ઞાનીએ કરેલું અર્થઘટન નવા શીખાઉ વ્યક્તિના અર્થઘટનથી જુદું પાડી શકે છે. મનોવિજ્ઞાની એક પદ્ધતિસરની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિને અનુસરે છે. ઘટનાને સમજાવવા માટે અને તેનું અર્થઘટન કરવા માટે એ પદ્ધતિને નક્કર સૈધ્ધાંતિક આધાર હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક ઘટનાઓને સમજવા અને સમજાવવા માટે મનોવિજ્ઞાન પાસે વિવિધ પદ્ધતિને લગતી રીતો કે અભિગમો છે. આપણે એમાંના કેટલાક અભિગમોનો અભ્યાસ કરીશું. વ્યક્તિઓ પાસેથી પ્રતિભાવો (જવાબો) મેળવવા માટે ઘણાં મનોવૈજ્ઞાનિક સાધનો વપરાય છે. આ સાધનો પર (વ્યક્તિઓએ આપેલા) જવાબો કે પ્રતિભાવો આધારરૂપ માહિતી પૂરી પાડે છે. માનવ અનુભવો, મનોવ્યાપારો અને વર્તનોનો અભ્યાસ કરવા માટે એ માહિતીનું પૃથકકરણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રકરણમાં આપણે એ પાસાંની વિગતે ચર્ચા કરીશું.



### હેતુઓ

આ પ્રકરણમાં શીખ્યા પછી તમે

- માનસિક પ્રક્રિયાઓના અભ્યાસ માટેના વિવિધ અભિગમો સમજાવી શકશો.
- માનવ વર્તનને સમજવામાં વપરાતી કેટલીક મહત્વની પદ્ધતિઓ વર્ણવી શકશો.
- વર્તનને અને મનોવ્યાપારો / માનસિક પ્રક્રિયાઓને સમજવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા વિવિધ સાધનો વર્ણવી શકશો.

### ૨.૧ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓના અભ્યાસ માટેના અભિગમો

અગાઉના પ્રકરણમાં ચર્ચા કરી છે તે પ્રમાણે વર્તન અને મનોવ્યાપારોને વર્ણવવા, તેમની આગાહી કરવા અને નિયંત્રણમાં લેવા માટે મનોવિજ્ઞાનીઓ વિવિધ અભિગમો અપનાવે છે. જેમાં મુખ્ય અભિગમો ટૂંકમાં નીચે વર્ણવ્યા છે.

જૈવ અભિગમ : વર્તનની ગતિશીલતાને સમજવા માટે આ અભિગમ મગજ, જનીનો ગ્રંથિસ્ત્રાવો, અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર અને ચેતાવાહકો જેવી શરીરરચનાઓ અને ઘટનાઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત



કરે છે. લાગણીઓ, સ્મૃતિઓ, આવેગો અને વર્તનનાં અન્ય પાસાંનું નિયમન કરવામાં મગજના જુદા જુદા ભાગોની ભૂમિકા ઉપર એ મુખ્યત્વે લક્ષ આપે છે. એ જ રીતે, વર્તનના સંચાલન ઉપર વિવિધ પ્રકારના અંતઃસ્ત્રાવો અતિસ્રવણ કે અલ્પસ્રવણની અસરનો અભ્યાસ અનુશીલન કરાય છે. જેની ઉપશાખા વર્તનનું જનીનશાસ્ત્ર છે, તે વર્તનના જનીન નિર્ધારકોનો અભ્યાસ કરે છે. વધુમાં, આ અભિગમ માનવ વર્તનના શારીરિક આધારની શોધખોળ કરે છે. મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ : આ અભિગમના પ્રણેતા સિગમંડ ફ્રોઈડે વ્યક્તિની પ્રવત માન સ્થિતિને વર્ણવવામાં અજ્ઞાત કામુક ઉર્જા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. તેમણે જ્ઞાત, પુર્વજ્ઞાત અને અજ્ઞાત એવાં સભાનતાનાં વિવિધ સ્તરોનાં અનુભવોની શ્રેણીબદ્ધ ગોઠવણી તરીકે મનનો અભ્યાસ કર્યો. તેમણે સ્વપ્નોના વિ લેખણ દ્વારા, મંદ અને તીવ્ર મનોવિકૃતિઓના તેમજ કળાકૃતિઓના અને ધાર્મિક વિધિઓના વિશ્લેષણ દ્વારા અજ્ઞાત મનના સ્વરૂપ અને લક્ષણોની તપાસ કરી. મોટાભાગના માનવ વર્તનો અજ્ઞાત પ્રેરણથી ઉદભવે છે. એવી તેમની પૂર્વધારણા હતી. આમ, હાલના માનવ વર્તનને સમજવા માટે મનમાં અજ્ઞાત રહેલી બાબતો (મુદાઓ) નું વિશ્લેષણ સૌથી મહત્વનું ગણાય છે.

માનવવાદી અભિગમ : માનવવાદી અભિગમના પ્રણેતા કાર્લ રોજર્સે ફ્રોઈડના મતથી વિરુદ્ધમાં, અત્યાચારની પરિસ્થિતિમાં થતા સભાન અનુભવો સમગ્રજીવન દરમ્યાન થતા આંતર વૈયક્તિક અનુભવો, તેમજ માનસિક પરિપક્વતાની દિશામાં વિકસવાની લોકોની સુપ્ત શક્તિ ઉપર વધુ ભાર મૂક્યો છે. આ અભિગમની આધારરૂપ ધારણા એ છે કે વ્યક્તિ એક સક્રિય અને સ્વ-સાર્થક બનત ઘટક છે, તેને પોતાનું વર્તન નક્કી કરવાની છૂટ છે. સ્વસાર્થક બનવાની પ્રક્રિયાના ભાગરૂપે તે પોતાના સ્વ અને અનુભવો વચ્ચે સુમેળ સાધવા પ્રયત્ન કરે છે. પણ અભિસંબંધિત વિધાયક આદર સાથેના ભૂતકાળના અનુભવોને લીધે તે પોતાના 'સ્વ' તંત્રને ધમકી આપનારા અનુભવોનો ઈનકાર કરે કે તેને વિકૃત રૂપ આપે પણ ખરો. ઉપચારની પરિસ્થિતિમાં આવા 'સ્વ' તંત્રને બદલી શકાય એ માટે પ્રમાણિકતા, બીનશરતી વિધાયક આદર અને ઉપચારક દ્વારા અસીલની સમસ્યાની પરાનુભુતિ સાથેની સમજ અસરકારક બને છે.

વાર્તનિક અભિગમ : આ અભિગમમાં બાહ્ય રીતે સ્પષ્ટ, વસ્તુલક્ષી અને પ્રગટ વર્તન, અને તેનો પર્યાવરણમાંથી મળતા ઉદીપન સાથેનો સંબંધ વિશ્લેષણનો એકમ બને છે. વર્તનવાદના પ્રણેતા જે.બી.વોટસને વર્તનના વસ્તુલક્ષી વિશ્લેષણ પર ભાર મૂક્યો છે. તેમને હિમાયત કરી કે વર્તન મહદંશે ઉદીપક અને પ્રતિક્રિયા વચ્ચેના સાહચર્ય વડે નિર્ધારિત થાય છે. આ સાહચર્યને દ્વારા વર્તનને ઈચ્છિત દિશામાં વાળી શકાય.

બોધનાત્મક અભિગમ : વર્તનવાદના ચંત્રલક્ષી સિદ્ધાંતના વિકલ્પ તરીકે બોધનાત્મક અભિગમ વિકસ્યો. આ અભિગમ મુખ્યત્વે પ્રત્યક્ષીકરણ, સ્મરણ, વિચારણા, ભાષા, તર્કક્રિયા, સમસ્યા ઉકેલ અને નિર્ણયન જેવા ઉચ્ચ મનોવ્યાપારના સંબંધો વ્યક્તિની માહિતી ઉપર પ્રક્રિયા કરવાની શક્તિના અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. એ દશા વે છે કે આપણે દુનિયામાંથી માહિતી શોધવા



નોંધ

મથીએ છીએ અને આપણે જે રીતે એ માહિતી ઉપર પ્રક્રિયા કરીએ તેના ઉપર આપણું વર્તન આધાર રાખે છે. આ અભિગમ વધુ પ્રમાણમાં ગણક્યંત્રના (ગણતરી અંગેના) પ્રરૂપો ઉપર આધાર રાખે છે અને માની લે છે કે વર્તનને અને મનોવ્યાપારોને માહિતી ઉપર પ્રક્રિયા કરવાના સ્વરૂપે સારામાં સારી રીતે સમજી શકાય છે.

ઉપર ચર્ચેલા અભિગમો સૂચવે છે કે મનોવ્યાપારો, અનુભવો અને વર્તનોને વિવિધ દ્રષ્ટિકોણથી સમજી શકાય છે. હકીકતમાં, માનવ વર્તન જટિલ છે અને તેના વિવિધ પાસાંને ઘણી રીતો વડે સમજી શકાય / પારખી શકાય છે.



#### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૨.૧

૧. લાગણીઓ, સ્મૃતિઓ, આવેગો અને વર્તનના અન્ય પાસાંનું નિયમન કરવામાં મગજના વિવિધ વિભાગોની ભૂમિકા પર ..... ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

૨. .... નું કેન્દ્ર વ્યક્તિની માહિતી પર પ્રક્રિયા કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ ઉપર રહેલું છે.

૩. .... ધારી લે છે કે વ્યક્તિ સક્રિય અને સ્વ-સાર્થક બનવા પ્રયત્નશીલ હોય છે અને પોતે શું કરવા માંગે છે તે નક્કી કરવામાં પસંદગીની તક હોય છે.

૪. .... મુજબ મોટા ભાગનું માનવવર્તન અજ્ઞાત પ્રેરણથી ઉદભવે છે.

૫. .... માટે (ની દ્રષ્ટિએ) વિશ્લેષણનો એકમ બાહ્ય રીતે સ્પષ્ટ, વસ્તુલક્ષી અને પ્રગટ વર્તન તથા તેનો પર્યાવરણના ઉદીપન સાથેનો સંબંધ છે.

#### ૨.૨ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓને સમજવાની પદ્ધતિઓ

માનવ વર્તનને સમજવા માટે વિવિધ પદ્ધતિઓ વપરાય છે. અભ્યાસ કે સંશોધનના હેતુઓ, સિધ્ધાંતો અને નિયમો વિકસાવવા, તેને ચકાસવા અને વિવિધ માનવ સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટે લાગુ પાડવા એ છે. આ રીતે આપણે એવી સાચી સમજણ વિકસાવીએ છીએ જે વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં વર્તનનો માર્ગ નક્કી કરવામાં આપણને મદદ કરે છે. માનવો જટિલ સજીવો છે. તેથી તેમનાં વર્તનોનું ઘડતર બાહ્ય કે આંતરિક એમ બન્ને પ્રકારનાં ઘટકો વડે થાય છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે કરેલું મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધન વસ્તુલક્ષિતાનું લક્ષણ ધરાવે છે. એટલે કે આવાં સંશોધનો કોઈ પણ જાતના ઝોક (પૂર્વગ્રહ કે પક્ષપાત) થી મુક્ત હોય છે એને વારં વાર ચકાસી શકાય છે અને બધા લોકો માટે ખુલ્લું બની શકે છે. એ જ પદ્ધતિ અનુસરવાથી એ જ પરિણામ મળે છે ખરું ? એ રીતે એની આધારભૂતતા તપાસી શકાય છે. એમ સ્વસુધાર ને અવકાશ રહે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, જો સંશોધકને ભૂલ જણાય તો તે પોતાની સમજણને સુધારે છે

અને તારણોને મઠારે છે. વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોમાં પુનઃસર્જનનું લક્ષણ પણ હોય છે, એટલે કે મૂળ અભ્યાસનાં પરિણામોને, સુસંગત રીતે વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં કરેલા એવા અન્ય અભ્યાસો દ્વારા સમથ ન મળે છે.

આમ મનોવિજ્ઞાનમાં વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો કરવા માટે અનેક પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થાય છે. આ પદ્ધતિઓ નીચે ચર્ચવામાં આવી છે.

**નિરીક્ષણ :** બજારમાં ખરીદી કરતી વખતે તમે લોકોની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ તો જોઈ હશે. જ્યારે તમે એમની પ્રવૃત્તિઓ જુઓ ત્યારે એ લોકો એ પ્રવૃત્તિ શા માટે કરે છે તેનો પણ વિચાર કરતો હો છો, અને કદાચ તમે આવી પ્રવૃત્તિ કરવાનાં કારણો વિશે પણ અમુક અનુમાન કરો છો. બીજા લોકો અંગે જાણવાની આવી રીતને નિરીક્ષણ કહે છે. પરંતુ ઉપરની ચર્ચામાં છે એના કરતાં નિરીક્ષણનો અર્થ થોડો વિસ્તૃત છે. તપાસની એક પદ્ધતિ તરીકે નિરીક્ષણ એટલે જે ઘટનાનો અભ્યાસ થઈ રહ્યો છે તેમા કામ કરતાં પરિવર્ત્યોમાં દખલ કરવાનો કોઈ સભાન પ્રયત્ન કર્યા વિના ઘટનાઓની વ્યવસ્થિત નોંધ એમ સમજવામાં આવે છે.

#### નિરીક્ષણ પદ્ધતિ અંગેની કેટલીક રસપ્રદ હકીકતો

વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાનના ઈતિહાસમાં કદાચ સૌથી પ્રસિદ્ધ અનોપચારિક નિરીક્ષણો, જીન પિયોજેએ પોતાના ત્રણ સંતાનો જ્યારે શિશુ અવસ્થામાં હતા ત્યારે કરેલા તેમનાં નિરીક્ષણોને ગણી શકાય. એ નિરીક્ષણો આગળ જતાં પિયાજે ના વિકાસાત્મક સિદ્ધાંતનો અનુભવલક્ષી આધાર બની ગયાં. તમે પણ તમારા નાના ભાંડુ કે ભત્રીજા-ભત્રીજીના વિકાસની તરેહોનું નિરીક્ષણ કરી સાંવેદનિક-કારક વિકાસ અને વિકાસનાં બીજા પાસાંને સમજી શકશો.

આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કુદરતી તેમજ પ્રયોગશાળાના પરિસરમાં થાય છે. જ્યારે કુદરતી પર્યાવરણમાં બનતી ઘટનાઓના અભ્યાસ માટે એનો ઉપયોગ થાય ત્યારે એને પ્રાકૃતિક નિરીક્ષણ કહે છે. દા.ત. રમતના મેદાનમાં બાળકોના વર્તનનું નિરીક્ષણ. અહીં નિરીક્ષક મનોવિજ્ઞાનીનો બાહ્ય પરિવર્ત્યો ઉપર કોઈ અંકુશ હોતો નથી. તે માત્ર બધી પ્રવૃત્તિઓને નોંધે છે અને પછી તેનું વિશ્લેષણ કરે છે. એથી વિરુદ્ધમાં, પ્રયોગિક નિરીક્ષણમાં અભ્યાસ નીચેની ઘટના પર નિરીક્ષકનો અંકુશ હોય છે. દા.ત. કાર્યકર્તૃત્વ ઉપર ઉપજાવેલા મનોભારની અસરનો અભ્યાસ.

નિરીક્ષણને સહભાગી અને અસહભાગી પ્રકારોમાં પણ વહેંચવામાં આવે છે. જેમાં નિરીક્ષકની ભુમિકાનો આધાર લેવાય છે. સહભાગી નિરીક્ષણમાં સંશોધક પોતે અભ્યાસ નીચેની ઘટનામાં ભળી જાય છે અને સાથેસાથે અભ્યાસ પણ કરે છે. જ્યારે અસહભાગી નિરીક્ષણમાં નિરીક્ષક (ઘટનાથી) સૌથી યોગ્ય અંતર જાળવી રાખે છે અને અભ્યાસ નીચેની ઘટના પર સહેજ પણ અસર પાડતો નથી.

નિરીક્ષણનો એક સૌથી મોટો લાભ એ છે કે તે વર્તનોની આખી શ્રેણી કે વિસ્તારને, તે જે સ્વરૂપમાં ઉદભવે છે તે જ સ્વરૂપમાં એનો અભ્યાસ કરે છે. પરંતુ આ પદ્ધતિ વધારે સમય અને પ્રયત્ન માંગી લે છે. અને એ સંશોધકના પૂર્વગ્રહો કે પક્ષપાતોનો ઘણીવાર ભોગ બને છે.





નોંધ

પ્રવૃત્તિ-૧

નિરીક્ષણની પદ્ધતિ

નિરીક્ષણ કરવા માટેનું સાધન વિકસાવવા માટે તમારે નિરીક્ષણ માટેનાં સંકેતો નક્કી કરવા પડશે. તમે પર્યાવરણમાં કે પ્રક્રિયામાં શું શોધવાની અપેક્ષા રાખો છો તેના પર સંકેતોનો આધાર રહે છે. પછી દરેક સંકેતને વિચારીને તેમની હાજરી કે ગેરહાજરી સંબંધે તેને માપવાના હોય છે.

ક. હવે માહિતી એકત્રિત કરવા માટે નિરીક્ષણ પદ્ધતિઓ ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરો કોઈપણ કૌટુંબિક પ્રસંગના દ્રશ્યની નોંધ (વિડીયો રેકોર્ડિંગ) કરો અથવા જે રોકર્ડિંગ સહેલાઈથી મળી શકે તેનો ઉપયોગ કરો. તેમાં આવતા અશાબ્દિક સંદેશવહનના સંકેતોનો અભ્યાસ કરો. સ્મિત કરવું, હસ્તધૂનન કરવું, નમસ્તે કરવું, હાથનો ઉપયોગ વગેરે જેવા સંકેતો ઓળખી કાઢો. લોકોએ એ સંકેતોનો કેટલી સંખ્યામાં કેટલી (વાર) ઉપયોગ કર્યો દેખાય છે તે ગણી કાઢો. વિવિધ વર્તનનાં સંકેતોનાં પાસાં નોંધવા માટે કોષ્ટકો બનાવો. ભારતની પરિસ્થિતિમાં કયા અશાબ્દિક સંકેતો વધારે વાર વપરાય છે તે સમજવામાં તમને એ કોષ્ટકની નોંધ મદદ કરશે. એ પણ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો કે સંકેતોના ઉપયોગમાં જાતિગત તફાવત છે ? પુરુષો સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે વાર હસ્તધૂનન કરે છે ખરા ? પુરુષો કરતા સ્ત્રીઓ, વડીલોના વધુ ચરણ સ્પર્શ કરે છે ખરી ? તમે આવા બીજા પ્રશ્નો પણ પસંદ કરી અભ્યાસ કરી શકશો.

**પ્રયોગકાર્ય :** પ્રયોગમાં પ્રયોગકર્તા એક પરિવર્ત્ય ની બીજા પરિવર્ત્ય ઉપર થતી અસરનો અભ્યાસ એક પરિવર્ત્ય ને ઈરાદાપૂર્વક નિયંત્રણમાં લઈને અને તેનું હસ્તોપયોજન કરીને કરે છે. જે પરિવર્ત્યનું પ્રયોગકર્તા ઈરાદાપૂર્વક નિયંત્રણ અને હસ્તોપયોજન કરે છે તેને સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય કહે છે. જે પરિવર્ત્ય ઉપર સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યની થતી અસરનો અભ્યાસ થાય છે તેને અવલંબી પરિવર્ત્ય કહે છે. એક સાદા પ્રયોગમાં બે જૂથો રચવામાં આવે છે. એક પ્રાયોગિક જૂથ હોય છે, જેમાં ભાગ લેનાર વ્યક્તિઓ ઉપર સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય લાગુ કરાય છે. બીજું નિયંત્રિત જૂથ હોય છે, જેને સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય આપ્યા વિના જેના વર્તનનું નિરીક્ષણ કરાય છે. સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યનો હસ્તોપયોગ કરવાથી પ્રયોગકર્તા (ખાતરીથી) કહી શકે છે કે એક પરિવર્ત્યમાં કરેલા ફેરફારને લીધે બીજા પરિવર્ત્યમાં ફેરફાર ઉપજે છે. આ બે પ્રકારના પરિવર્ત્યો ઉપરાંત પ્રયોગકર્તાએ પોતાના નિયંત્રણની બહાર રહેલા અન્ય પરિવર્ત્યોની પણ સાથોસાથ જ કાળજી લેવી પડે છે. આવાં પરિવર્ત્યોને પ્રસ્તુત પરિવર્ત્યો કહે છે, તે સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યની અસરને ગૂંચવી નાખે એવી શક્યતા હોવાથી તેને નિયંત્રણમાં લેવા જરૂરી છે.

પ્રાયોગિક અભ્યાસોમાં ત્રણ પ્રકારનાં પ્રસ્તુત પરિવર્ત્યોને ધ્યાનમાં લેવાય છે. સજીવલક્ષી પરિવર્ત્યો. પારિસ્થિતિક પરિવર્ત્યો અને ક્રમલક્ષી પરિવર્ત્યો. સજીવલક્ષી પરિવર્ત્યો વય, લીંગ (સ્ત્રી કે પુરુષો) અને વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો જેવાં, પ્રયોગમાં ભાગ લેનારી વ્યક્તિઓના અંગત લક્ષણો સાથે સંકળાયેલા હોય છે. પારિસ્થિતિક પરિવર્ત્યો તાપમાન ભેજ અને ઘોંઘાટ જેવા પ્રયોગ કરતી





વખતના ભૌતિક પર્યાવરણનાં લક્ષણો સાથે સંલગ્ન હોય છે. ક્રમલક્ષી પરિવર્ત્યો, જ્યારે પ્રયોગમાં ભાગ ભજવનારની કસોટી જુદી જુદી શરતોમાં કે સંજોગોમાં કરવાની હોય ત્યારે ઉભી થતી પ્રયોગની કાર્યવાહી સાથે સંકળાયેલા હોય છે. જ્યારે પ્રયોગપાત્ર વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં કામ કરે ત્યારે કાં તો મહાવરાની અસરને લીધે તેની કાર્યમાં પ્રવીણતા આવી જાય કાં તો પ્રયોગ તરફ એકવિધતાને લીધે કંટાળો આવી જાય કાં તો થાકમાં વધારો થાય.

પ્રસ્તુત પરિવર્ત્યોની નિષેધક અસરને નિયંત્રણમાં લેવા માટે પ્રયોગકર્તા નીચેની પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરે છે.

- (૧) પરિત્યાગ (દૂર કરવું) : બિનજરૂરી પરિવર્ત્યોને પ્રાયોગિક પરિસ્થિતિમાંથી દૂર કરવામાં આવે છે.
- (૨) પરિસ્થિતિઓને સ્થિર રાખવી : જે પરિવર્ત્યોને દૂર કરી શકાય તેમ ન હોય તેમને સ્થિર રાખવામાં આવે છે જેથી આખા પ્રયોગ દરમ્યાન તેની અસર એની એ જ જળવાઈ રહે.
- (૩) જોડ બનાવવી : આ પ્રયુક્તિ વડે પ્રસ્તુત પરિવર્ત્યોની સરખેસરખી જોડ બનાવવામાં આવે છે. જેથી પ્રયોગની બધી પરિસ્થિતિઓમાં એ પરિવર્ત્યની સરખી જ અસર થાય.
- (૪) પ્રતિ સમતુલન : ક્રમની અસર ઓછામાં ઓછી થાય તે માટે સમતોલ જૂથો રચવામાં આવે છે. મોટે ભાગે, પ્રયોગમાં પ્રયોગપાત્રોનાં બે જૂથો પાડવામાં આવે છે. (જરૂર પડે તો ૩ કે ૪ જૂથો પણ રચી શકાય). પહેલીવાર જૂથ 'ક' ને કાર્ય 'ન' અને જૂથ 'ખ'ને કાર્ય 'મ' આપવામાં આવે છે. પ્રયોગમાં બીજા ભાગમાં જૂથ 'ક'ને કાર્ય 'મ' અને જૂથ 'ખ' ને કાર્ય 'ન' અપાય છે.
- (૫) યદચ્છ ફાળવણી : આ પ્રયુક્તિમાં પ્રયોગિક અને નિયંત્રિત પરિસ્થિતિઓમાં કાર્ય કરવાની બધા પ્રયોગપાત્રોને સરખી તક રહે છે. આ પ્રયુક્તિ જૂથો વચ્ચેના પદ્ધતિસરના તફાવતોને દૂર કરે છે.
- (૬) ક્ષેત્ર પ્રયોગ : પ્રયોગશાળાના નિયંત્રિત પર્યાવરણમાં કરાતા પ્રયોગો ઉપરાંત જીવનની કુદરતી પરિસ્થિતિઓમાં પણ પ્રયોગો કરવામાં આવે છે. તેને ક્ષેત્ર પ્રયોગો કે અર્ધ પ્રયોગો કહે છે. એમાં પણ પ્રયોગશાળાના પ્રયોગોની જેમ સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યનું હસ્તોપયોજન કરીને પ્રયોગપાત્રોને વિવિધ જૂથોમાં મૂકવામાં આવે છે. અર્ધ પ્રયોગોમાં સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યને કુદરતી પરિસરમાં હસ્તોપયોજિત કરાય છે. એ માટે કુદરતી રીતે રચાતા જૂથોમાંથી જ પ્રયોગિક અને નિયંત્રિત જૂથો બનાવાય છે.

કિસ્સા અભ્યાસ : દર્દીની સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા અંગેની માહિતી મેળવવા ઉપરાંત કોઈ તબીબ દર્દી વિશેની વ્યક્તિગત વિગતો પૂછતો તમે જોયો હશે. અથવા કોઈ લોકપ્રિય વ્યક્તિની મુલાકાત લેતી વખતે તેના જીવનનાં વિવિધ પાસાં વિશે અનેક પ્ર નો પૂછતો પ્રસાર માધ્યમનો પ્રતિનિધિ તમે જોયો હશે. આવા પ્ર નો પુછવા પાછળનો આશય, એ વ્યક્તિના જીવનનું રેખાચિત્ર બનાવવા



નોંધ

માટે એના અનુભવો તેમજ અન્ય લોકો સાથેના એના સંબંધો અને આંતરક્રિયાઓ વિશે વધુ જાણવાનો હોય છે. મનોવિજ્ઞાનમાં આ પદ્ધતિને કિસ્સા અભ્યાસ કહે છે.

મનો વૈજ્ઞાનિક સંશોધનના ક્ષેત્રમાં કિસ્સા અભ્યાસ પદ્ધતિનું આગવું મહત્વ અને પ્રસ્તુતતા છે. વ્યક્તિ અને તેના જીવનના વિવિધ સંદર્ભો દરમિયાન તેના અનુભવો એ આ પદ્ધતિમાં વિશ્લેષણનો મુખ્ય એકમ બને છે. એ વ્યક્તિના જીવનમાં આવતી અગત્યની અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે એની આંતરક્રિયાની તરેહો કેવી છે અને એના જીવનના વિવિધ વાસ્તવિક પ્રસંગો દરમિયાન એના અંગત અનુભવો કેવા રહ્યા એના પર આ પદ્ધતિ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. કિસ્સા અભ્યાસ રચવા માટે, વ્યક્તિનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ, કેળવણી દરમિયાનનું જીવન, તબીબી ઇતિહાસ અને સામાજિક જીવન જેવા ઘણાં પ્રસંગોમાંથી માહિતી લેવાય છે. ચિકિત્સાત્મક મનોવિજ્ઞાનમાં અને સમગ્ર જીવનને આવરી લેતા વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાનમાં આ પદ્ધતિ બહુ લોકપ્રિય બની છે.

કિસ્સા અભ્યાસ માટે વ્યક્તિ વિશેની માહિતી ભેગી કરવા માટે સામાન્ય રીતે મુલાકાત, નિરીક્ષણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓનો ઉપયોગ થાય છે. આ પદ્ધતિઓથી મેળવેલી માહિતીનું વિગતે વિશ્લેષણ કરાય છે. વ્યક્તિનું સમગ્રલક્ષી રેખાચિત્ર બનાવાય છે, જેમાં તેના જીવનની ઘટનાઓનું વર્ણન પ્રતિબિંબિત થાય છે. કિસ્સા અભ્યાસ જીવનના અનોખા (વિશિષ્ટ) અનુભવોને તેમ જ વ્યક્તિની વિવિધ ભાવાત્મક અને સમાયોજનની સમસ્યાઓને શોધી કાઢવામાં મદદ કરે છે.

આ પદ્ધતિ વ્યક્તિના જીવનનું વિગતવાર અને ઉડાણવાળું વર્ણન આપે છે ખરી પણ આવી માહિતી વિશે કુટુંબીજનો, મિત્રો પાસેથી અને કેટલાંક પ્રમાણીકૃત મનોવૈજ્ઞાનિક માપનોનો ઉપયોગ કરીને, એની વિશ્વસનીયતા અને યથાર્થતા સ્થાપ્યા વિના, એ વ્યક્તિ વિશે આપણે બહુ દ્રઢ નિર્ણય કરી શકતા નથી. વ્યક્તિ પાસેથી માહિતી ભેગી કરવાનું આયોજન કરવામાં, તેમ જ તેણે આપેલા પ્રતિભાવોનું અર્થઘટન કરવામાં ખૂબ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

સર્વેક્ષણ : ટેલિવિઝનના સમાચાર, પ્રસારણો કે વર્તમાનપત્રો, રાષ્ટ્રીય કે આંતરરાષ્ટ્રીય મહત્વના મુદ્દા વિશે તમારો મત એસએમએસથી મોકલવા કહે છે એ તો તમે જાણતા હશો. આમ કરતી વખતે તેઓ આ પ્રશ્નો ઉપરનો લોકમત જાણીને તેમનો મત સરકારને અને સમાજને પહોંચાડવા પ્રયત્ન કરે છે. દા.ત. ચૂંટણી દરમિયાન લોકોની બહુમતીનો ટેકો કયા રાજકીય પક્ષને છે એ અંગે તેઓ લોકમતની મોજણી કરે છે. આવા અભ્યાસ ને સર્વેક્ષણ સંશોધન કહે છે. આ એક એવી સંશોધન પદ્ધતિ છે જે માત્ર મનોવિજ્ઞાનમાં જ નહીં પણ સમાજશાસ્ત્ર, રાજ્યશાસ્ત્ર, અર્થશાસ્ત્ર અને પ્રબંધશાસ્ત્રમાં પણ લોકપ્રિય છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં સામાન્ય રીતે લોકોના અભિપ્રાયો, મનોવલણો, માન્યતાઓ અને મૂલ્યોની તરેહનો અભ્યાસ કરવા માટે સર્વેક્ષણ પદ્ધતિ વપરાય છે. ઉપરાંત ખાસ કરીને જ્યારે કોઈબનાવબનેત્યારે પરિવર્ત્યોવચ્ચેનાસંબંધો વિશેની ઉત્કલ્પનાને ચકાસવા માટે પણ એનો ઉપયોગ

થાય છે. દા.ત. મુંબઈમાં આતંકવાદીઓના હુમલા પછી દેશભરમાંથી લોકોના પ્રતિભાવોનું વિશ્લેષણ કરવાનો પ્રસારમાધ્યમોએ પ્રયત્ન કર્યો. લોકો પાસેથી માહિતી ભેગી કરવા માટે વિવિધ સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ થાય છે. દા.ત. ભાગ લેનાર લોકોનો સીધો સંપર્ક સાધીને પ્રશ્નાવલીના ઉપયોગ વડે તેમની મુલાકાત લેવાય છે, કે તેમને પ્રશ્નાવલી ઈ-મેઈલથી કે ટપાલમાં મોકલી પોતાના મોબાઈલ ફોન વડે એસએમએસ દ્વારા જવાબ મોકલવા સૂચવાય છે. આમ સર્વેક્ષણમાં સામાન્ય રીતે પ્રશ્નાવલી કે મુલાકાત વડે સંશોધન કરાય છે. જે એક વ્યક્તિ ઉપર કે જૂથ ઉપર પણ કરી શકાય છે.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૨.૨

૧. નિરીક્ષકની ભૂમિકાને આધારે નિરીક્ષણને ..... અને ..... વિભાગોમાં વહેંચવામાં આવે છે.
૨. પ્રયોગમાં પ્રયોગકર્તા એક પરિવર્ત્યની બીજા પરિવર્ત્ય ઉપર થતી અસરનો અભ્યાસ, એક પરિવર્ત્યને ઈરાદાપૂર્વક ..... અને ..... દ્વારા કરે છે.
૩. ક્રિસ્સા અભ્યાસ પદ્ધતિમાં ..... અને જીવનના જુદા જુદા સંદર્ભોમાં તેના અનુભવો એ વિશ્લેષણનો મુખ્ય એકમ હોય છે.
૪. પ્રયોગકર્તા વડે નિયંત્રિત અને હસ્તોપયોજિત પરિવર્ત્યને ..... પરિવર્ત્ય જ્યારે, ..... જે પરિવર્ત્ય ઉપર તેની અસરનો અભ્યાસ થાય છે તેને ..... પરિવર્ત્ય કહે છે.
૫. લોકોના અભિપ્રાયો, મનોવલણો, માન્યતાઓ અને મૂલ્યોની તરેહના અભ્યાસમાં સામાન્ય રીતે વપરાતી પદ્ધતિ ..... છે.

પ્રશ્નાવલી લોકોના સમૂહને સહેલાઈથી આપી શકાય છે. તેથી એક સાથે લોકોની વિશાળ સંખ્યા પાસેથી માહિતી ભેગી કરી શકાય છે. પ્રશ્નાવલીના પ્રશ્નો સરળ અને સ્પષ્ટ ભાષામાં લખેલા હોય છે. જેથી કોઈ પણ વ્યક્તિ એને સમજી શકે છે. જેનું માપન કરાય છે એ મુદ્દાનાં વિવિધ પાસાંને બધી વિગતો આવરી લે છે. ઘણીવાર વિગતોને સામાન્યથી શરૂ કરી વિશિષ્ટ સુધીના ક્રમમાં ગોઠવવામાં આવે છે.

મુલાકાત : માહિતી સંચયની આ પદ્ધતિમાં કેટલાંક લક્ષ્યોને ધ્યાનમાં રાખીને બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે મોઢમોઢની આંતરક્રિયા થાય છે. મુલાકાત લેનાર વ્યક્તિને મુલાકાત-નિષ્ણાત અને પ્રતિભાવો આપનાર વ્યક્તિને મુલાકાતી કહે છે. હવે તો ટેલિફોન, ઈન્ટરનેટ અને વિડીયો કોન્ફરન્સીંગ દ્વારા પણ મુલાકાતોનું સંચાલન થાય છે. મુલાકાતનો મુખ્ય હેતુ મનોવલણો, મૂલ્યો, રૂચિઓ અને પસંદગીઓ જેવાં વિવિધ વ્યક્તિગતલક્ષણોને સમજવાનો હોય છે.





નોંધ

માહિતી મેળવવા માટે ઘણીવાર બે પ્રકારની મુલાકાતોનો ઉપયોગ થાય છે. રચિત (માળખાવાળી) મુલાકાત અને અરચિત (માળખા વિનાની) મુલાકાત. રચિત મુલાકાતમાં પૂછવાના પ્રશ્નો અને સાથે શક્ય પ્રતિભાવના વિકલ્પો પણ પહેલેથી તૈયાર કરેલા હોય છે. મુલાકાતીએ દરેક રચિત પ્રશ્નને કોઈ એક વિકલ્પ પસંદ કરીને પ્રતિભાવ આપવાનો હોય છે. દા.ત. મૈત્રિપૂર્ણતાનો ગુણ 'અત્યંત મિત્રતાપૂર્ણ' મોટેભાગે 'મિત્રતાપૂર્ણ' અને 'ઓછામાં ઓછો મિત્રતાપૂર્ણ' એવા વિકલ્પો આપીને માપી શકાય છે.

અરચિત મુલાકાત કેટલેક અંશે લવચિક છે. એમાં વિવિધ ખુલ્લા વિકલ્પોવાળા પ્રશ્નો હોય છે અને મુલાકાતી પોતાના પ્રતિભાવો શક્ય હોય એટલા મુક્તપણે આપે છે. મુલાકાત દરમ્યાન મુલાકાત લેનાર નિષ્ણાંત (નવા) પ્રશ્નો રચે છે, તેની શબ્દ / વાક્ય રચનામાં ફેરફાર પણ કરતો રહે છે. અને મુલાકાતની આખી પ્રક્રિયાને સરળ બનાવે છે. અમુક કામ માટે યોગ્ય ઉમેદવારોની પસંદગી માટે લેવાની મુલાકાત, અરચિત મુલાકાતનું સારૂ દ્રષ્ટાંત છે.

મુલાકાત લેવા માટે મુલાકાત નિષ્ણાંત પાસે કેટલાક કૌશલ્યો હોવા જોઈએ જે તેને મુલાકાતી પાસેથી વધુમાં વધુ પ્રતિભાવો કઢાવવામાં મદદ કરે. કુશળ મુલાકાત લેનાર મુલાકાતી સાથે ઝડપથી સાયુજ્ય સાધી લે છે. એ માટે તે એની ચિંતાને દુર કરીને મુલાકાત દરમ્યાન તેને સ્વસ્થ /ચિંતામુક્ત બનાવે છે. સારા મુલાકાત લેનાર પાસે ભાષાનું પ્રભુત્વ હોય છે, જેની મદદથી અઘરા પ્રશ્નોને પણ તે સરળ અને સ્પષ્ટ રીતે પૂછી શકે છે, જેથી વધારે ઉડાણથી ચકાસણી કરી શકે. તે પોતાની લાગણીઓ અને આવેગો ઉપર કાબૂ ધરાવે છે. તે મુલાકાત દરમ્યાન મુલાકાતીને કોઈ સંકેત આપતો નથી.

મનોવિજ્ઞાનમાં ઉમેદવારોની ચકાસણી અને પસંદગી માટે, સલાહકાર્ય માટે, જાહેરાત અને વેચાણ માટે તેમજ મનોવલણના સર્વેક્ષણ વગેરે માટે મુલાકાતનો ઉપયોગ થાય છે.

આ પ્રકરણમાં તમે માનવ વર્તનના સ્વરૂપ અને કારણોને સમજવામાં મદદ કરનારા વિવિધ અભિગમો વિશે અને મનોવ્યાપારો વિશે વધુ માહિતી મેળવવામાં સહાયક વિવિધ પદ્ધતિઓ વિશે શીખ્યા.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૨.૩

૧. .... વ્યક્તિના વિવિધ ગુણો અને મર્યાદાઓની વસ્તુલક્ષી ચકાસણી પૂરી પાડે છે.
૨. .... તે જે લોકો માટે રચાઈ છે તેના પ્રતિનિધિરૂપ નિદર્શમાંથી મળતા પ્રાપ્તાંકોની સુસંગતતાનો નિર્દેશ કરે છે.
૩. કસોટીની ....., તે જે માપવાનો દાવો કરે છે તેને કેટલે અંશે (ખરેખર) માપે છે તે દર્શાવે છે.

૪. .... ચિત્રો, શાહીના ઘાબાં, રેખાંકનો કે અપૂર્ણ વાક્યો જેવા અનેકાર્થી અસ્પષ્ટ અને માળખા વિનાના ઉદીપકોનો ઉપયોગ કરે છે.
૫. પ્રશ્નાવલિની વિગતો (પ્રશ્નો) કાં તો ..... અથવા ..... સ્વરૂપના હોઈ શકે.
૬. માહિતી એકત્ર કરવાની એક પ્રયુક્તિ તરીકે મુલાકાતને ઘણીવાર નક્કી કરેલા લક્ષ્ય સાથેની બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેની ..... તરીકે ઓળખાવાય છે.
૭. .... ના દાખલામાં પ્રશ્નો તેના શક્ય વિકલ્પો (ઉત્તરો) સાથે પહેલેથી રચેલા હોય છે.
૮. .... વિવિધ ખુલ્લા વિકલ્પોવાળા પ્રશ્નોની બનેલી હોય છે અને મુલાકાતી પોતાના પ્રતિભાવોને બને તેટલી સ્વતંત્રતાથી આપે છે.



### તમે શું શીખ્યા

- વર્તનને અને મનોવ્યાપારોને સમજાવવા, વર્ણવવા, તેની આગાહી અને નિયંત્રણ કરવા માટે વિવિધ અભિગમો છે. મુખ્ય અભિગમો જૈવ, મનોવિશ્લેષક, વર્તનવાદી, માનવવાદી અને બોધનાત્મક છે. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ વસ્તુલક્ષી, ચકાસી શકાય એવી, સ્વ-સુધારક અને પુનઃસર્જનક્ષમ હોય છે.
- માનવવર્તનને સમજવા માટે વિવિધ પદ્ધતિઓ વપરાય છે. નિરીક્ષણાત્મક પદ્ધતિ ઘટનાને પ્રયોગશાળામાં અથવા કુદરતી પરિસરમાં વર્ણવવામાં મદદ કરે છે. તે સહભાગી અથવા અસહભાગી હોઈ શકે.
- પ્રયોગપદ્ધતિ એક પરિવર્તનું હસ્તોપયોજન કરી અને બીજાં પરિવર્ત્યોનું નિયંત્રણ કરીને એક પરિવર્ત્યની અન્ય પરિવર્ત્ય પર થતી અસરનો અભ્યાસ કરે છે.
- કિસ્સાનો અભ્યાસ એક વ્યક્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જેના અંતર્ગત મુદ્દાઓને સમજવા માટે વ્યક્તિનો ખૂબ ઝીણવટથી અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.
- પ્રશ્નાવલી પ્રશ્નોના સમૂહની બનેલી હોય છે. ઉત્તરદાતા એ પ્રશ્નોના જવાબ આપે છે એ બંધ વિકલ્પોવાળી કે ખુલ્લા વિકલ્પોવાળી હોઈ શકે.
- મુલાકાત અમુક વિષય કે મુદ્દા પર મોઢામોઢની આંતરક્રિયા છે. તે રચિત કે અરચિત હોઈ શકે છે.





નોંધ



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. મનોવ્યાપારને સમજવા માટે મનોવૈજ્ઞાનિક દ્વારા વપરાતા ત્રણ મુખ્ય અભિગમો વર્ણવો, માનવવર્તનને સમજવા માટે આટલા બધા અભિગમોની શી જરૂર છે ?
૨. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિનાં લક્ષણો વર્ણવો. માહિતી એકત્ર કરવા માટે નિરીક્ષણના ઉપયોગની સમજૂતી આપો.
૩. પ્રયોગિક પદ્ધતિને એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ તરીકે ચર્ચો. પ્રસ્તુત પરિવર્ત્યોને નિયંત્રણમાં લેવા માટે વપરાતી પ્રયુક્તિઓ જણાવો.
૪. માનવ વર્તનને અને મનોવ્યાપારોને સમજવા માટે મનોવૈજ્ઞાનિક સાધનો કઈ રીતે વપરાય છે તે ચર્ચો.



### પ્રકરણના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૨.૧

૧. જૈવ અભિગમ
૨. બોધાત્મક અભિગમ
૩. માનવવાદી અભિગમ
૪. મનોવિશ્લેષક અભિગમ
૫. વર્તનવાદી અભિગમ

૨.૨

૧. સહભાગી, અસહભાગી
૨. હસ્તોપયોજન, નિયંત્રણ
૩. વ્યક્તિ
૪. સ્વતંત્ર, અવલંબી
૫. સર્વેક્ષણ

૨.૩

૧. મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટી
૨. વિશ્વસનીયતા
૩. યથાર્થતા
૪. પ્રક્ષેપ કસોટી

## મનોવિજ્ઞાનની પદ્ધતિઓ

૫. બંધ વિકલ્પોવાળી, ખુલ્લા વિકલ્પોવાળી
૬. મોઢામોઢની આંતરપ્રક્રિયા
૭. રચિત (માળખાવાળી) મુલાકાત
૮. અરચિત (માળખા વિનાની) મુલાકાત

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૨.૧ જુઓ
૨. વિભાગ ૨.૨ જુઓ
૩. વિભાગ ૨.૨ જુઓ
૪. વિભાગ ૨.૩ જુઓ

મોડ્યુલ - ૧  
મનોવિજ્ઞાનનો  
પાયો



નોંધ



## વ્યક્તિગત તફાવતો

ઘણીવાર એવું કહેવાય છે કે કોઈપણ બે વ્યક્તિઓ એકબીજાની આબેહૂબ પ્રતિકૃતિ હોતી નથી. તેઓ એક યા બીજી રીતે એકબીજાથી જુદી પડતી હોય છે. તેથી વ્યક્તિના આ અનોખાપણાને ઓળખવું અને સમજવું એ મનોવૈજ્ઞાનિકનું કાર્ય બને છે. માણસો વચ્ચેના આવા સામ્ય કે ભેદ વ્યક્તિગત તફાવતોને પ્રગટ કરે છે. આ બાબત આપણા રોજના જીવનમાં પણ બને છે. જ્યારે આપણી આસપાસ લોકોને જોઈએ છીએ. ત્યારે મનમાં એ પ્રશ્ન પણ ઉદભવે છે કે લોકો એકબીજાથી સરખા કે જુદા કઈ રીતે અને શા માટે દેખાય છે ? દા.ત. જ્યારે આપણે તેમના શરીરના દેખાવ વિશે વિચારીએ, ત્યારે ઘણી વાર આપણે પોતાને પુછીએ છીએ કે કેટલાક લોકોની ચામડી કેમ કાળી કે ગોરી હોય છે ? કેટલીક વ્યક્તિઓ કેમ ઉચી, તો કેટલીક નીચી હોય છે ? કેમ કેટલાક લોકો પાતળા, તો કેટલાક બહુ જાડા હોય છે ? જ્યારે આપણે તેમના માનસિક લક્ષણો વિશે વિચારીએ ત્યારે ઘણીવાર આપણને એવા માણસો જોવા મળે છે જે બહુ વાતોડિયા હોય કાં તો ઓછાબોલા હોય, કેટલાક ખૂબ જ હસ્યા કરે, જ્યારે બીજાઓને સ્મિત કરતાં પણ બહુ વાર લાગે, કેટલાક બહુમૈત્રીપૂર્ણ હોય જ્યારે કેટલાક એકલા રહેવાનું પસંદ કરતા હોય. આ પ્રકરણ આપણા રોજના જીવનમાં ઉપજતા અને મારું પકવી શકે એવા પ્રશ્નોનો જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. મનોવિજ્ઞાનમાં આ બધાને વ્યક્તિગત તફાવતો કહે છે. એ બુદ્ધિ, વ્યક્તિત્વ, અભિરૂચિ અને અભિયોગ્યતા જેવાં કેટલાંક મહત્વનાં મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાં અંગે લોકોમાં પ્રવર્તતા વૈવિધ્ય કે સમાનતાના પ્રમાણ અને પ્રકાર સૂચવે છે. લોકોમાં રહેલ આવા સામ્ય કે વૈવિધ્યને સમજવામાં અને માપવામાં પણ આ પ્રકરણ આપણને મદદ કરશે.



### હેતુઓ

આ પ્રકરણના શીખ્યા પછી તમે

- વ્યક્તિગત તફાવતોનું સ્વરૂપ વર્ણવી શકશો.
- વ્યક્તિગત તફાવતોનું માપન શી રીતે કરી શકાય તે સમજી શકશો.



- બુદ્ધિનું સ્વરૂપ અને વ્યાખ્યા તેમજ તેને માપવાનાં સાધનોની ચર્ચા કરી શકશો.
- અભિયોગ્યતાનું સ્વરૂપ અને વ્યાખ્યા અને તેને માપવાનાં સાધનો સમજાવી શકશો.
- અભિરૂચિ અને તેને માપવાનાં સાધનો સમજાવી શકશો અને
- વ્યક્તિત્વના સ્વરૂપની ચર્ચા કરી તેના માપનમાં વપરાતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ વર્ણવી શકશો.

### ૩.૧ વ્યક્તિગત તફાવતોનું સ્વરૂપ

એવું જોવા મળ્યું છે કે જો આપણે એક મોટા નિદર્શમાંથી લોકોના લક્ષણો વિશે માહિતી ભેગી કરીને આકૃતિ ૩.૧માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે તેના વિતરણ (વહેંચણી)ની તરેહ તપાસીએ, તો આપણને જણાય છે કે લોકોની મોટી બહુમતી વચલા વિસ્તારમાં આવે છે. જ્યારે તેમનું નાનું પ્રમાણ અંતિમ (છેડા પરના) વર્ગોમાં આવે છે. દા.ત. મોટાભાગના લોકો સરેરાશ ઉંચાઈના વર્ગમાં આવે છે. બહુ ઉંચા કે બહુ નીચા લોકો બહુ ઓછા હોય છે. બુદ્ધિ અને બીજાં મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો સહિત બીજાં ઘણાં લક્ષણો માટે આ સાચું નીવડે છે.



આકૃતિ ૩.૧ લોકોના વિશાળ નિદર્શમાં ઉંચાઈનું વિતરણ લોકો એકબીજાથી જુદા હોય છે એ તો ઘણું જાણીતું અવલોકન છે. માનસિક લક્ષણોમાં રહેલા તફાવતો ઘણીવાર સુસંગત હોઈ એક સ્થિર તરેહ ઉપજાવે છે. 'સુસંગત'નો એ અર્થકે લોકો પોતાના વર્તનોમાં નિયમિતતા દર્શાવે છે. તેમની વર્તનતરેહો બહુ વારંવાર બદલાતી નથી. વર્તનમાં રહેલો આ સુમેળ સાતત્ય અને સ્થિરતા દરેક વ્યક્તિમાં આગવી હોય છે. પોતાના જનીન બંધારણ તેમજ જેમાં ઉછર્યા હોય એ પર્યાવરણને લીધે લોકો તેમનાં અજોડ લક્ષણો / ગુણો અને વર્તનતરેહો વિકસાવે છે. એકવાર આપણે આ તફાવતોને પધ્ધતિસર જાણી લઈએ, પછી આપણે લોકોની સુખ શક્તિઓનો તેમના સ્વસ્થ વિકાસ માટે કાર્યક્ષમ રીતે ઉપયોગ કરી શકીએ. વ્યક્તિને સમર્થન આપી તેની સુખ શક્તિઓનો શ્રેષ્ઠ કક્ષા સુધી ઉપયોગ કરવા માટે તેનાં વિશિષ્ટ લક્ષણોને જાણવાં જરૂરી છે.

જનીન અને પર્યાવરણીય ઘટકોની આંતરક્રિયાને લીધે વ્યક્તિઓ વચ્ચે તફાવતો ઉપજે છે. આપણે આપણા માબાપ પાસેથી જનીન સંકેતો દ્વારા કેટલાંક લક્ષણો વારસામાં મેળવીએ છીએ. આપણાં





નોંધ

લક્ષણોના વિશિષ્ટ પ્રકારો કે વ્યક્ત થયેલાં રૂપો સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણના ફાળા ઉપર આધાર રાખે છે. આ કારણને લીધે જ આપણે તદ્દન આપણાં માબાપ જેવા જ બનતા નથી અને આપણા માબાપ તદ્દન આપણા દાદા-દાદી જેવા જ બનતા નથી. ઉચાઈ, આંખનો રંગ, નાકનો આકાર જેવાં ઘણાં શારીરિક લક્ષણો અંગે આપણે આપણા માબાપ સાથે સામ્ય ધરાવીએ છીએ, ઉપરાંત કેટલાક બોધાત્મક, ભાવાત્મક લક્ષણો જેવાં કે બૌદ્ધિક સામર્થ્ય, મેદાની રમતો માટેનો પ્રેમ કે સર્જકતા આપણે માબાપ પાસેથી વારસામાં મેળવીએ છીએ. પરંતુ આપણાં લક્ષણો મોટેભાગે આપણે જે પર્યાવરણમાં રહીએ છીએ તેની સાથેની આંતરક્રિયા વડે વિકસે છે. આપણને કેવી રીતે ઉછેરવામાં આવે છે, ઘરનું વાતાવરણ કેવા પ્રકારનું છે, (ઉદાર કે કડક) આપણને કઈ જાતની કેળવણી મળે છે, આપણે લોકો પાસેથી શું શીખીએ છીએ, આસપાસમાંથી, પુસ્તકોમાંથી, સંસ્કૃતિના વ્યવહારોમાંથી, ગોઠિયાઓ પાસેથી, શિક્ષકો પાસેથી અને પ્રસાર માધ્યમોમાંથી શું મેળવીએ છીએ. આ બધા માટે પર્યાવરણ જવાબદાર છે. આ બધાં પાસાં પર્યાવરણને સૂચવે છે, જે આપણી સુપ્ત શક્તિઓને વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. પર્યાવરણ આપણા માટે આદર્શો અને બીજી તકો પૂરાં પાડીને ઘણાં લક્ષણો અને કૌશલ્યો વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. આપણે શું બનીએ છીએ તે માત્ર આપણો વારસો નક્કી કરી શકતો નથી. આપણું પર્યાવરણ પણ તેમાં ફાળો આપે છે. આપણે ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરનો દાખલો જાણીએ છીએ. તેઓ એક ખૂબ ગરીબ કુટુંબમાં જન્મ્યા હતા, પણ યોગ્ય કેળવણી અને પર્યાવરણસાથે એક મહાન ધારાશાસ્ત્રી બન્યા અને ભારતનું બંધારણ પણ રચ્યું. છેલ્લામાં છેલ્લો અને અદ્યતન દાખલો આપણા પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. એ.પી.જે.અબ્દુલકલામનો છે. તમે પણ વારસાને લીધે નહીં પણ પર્યાવરણને લીધે મહાન બનનારા લોકોના આવા ઘણા દાખલા યાદ કરી શકશો. હવે તમે જાણો છો કે આપણા જનીન સંકેતો ભિન્નભિન્ન હોય છે. સાથે સાથે વ્યક્તિએ વ્યક્તિને આસપાસનું પર્યાવરણ પણ જુદું જુદું હોય છે. એ હદ કે મર્યાદા નક્કી કરે છે. પર્યાવરણ વિવિધ તકો પૂરી પાડીને વ્યક્તિ કેટલા વિસ્તારમાં, કેવા કેવા કાર્યોમાં કામ કરી શકશે તેની હદ નક્કી કરે છે. તેથી જ આપણા દરેક માટે વિકાસની તરેહો બીજા લોકોથી જુદી પડે છે. એ મુદ્દો આપણને એ વિચારવા પ્રેરે છે કે આપણે શા માટે કેટલીક બાબતોમાં સરખા અને અન્ય બાબતોમાં જુદા હોઈએ છીએ.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૩.૧

૧. 'વ્યક્તિગત તફાવતો' એ ખ્યાલ સમજાવો.



### ૩.૨ વ્યક્તિગત તફાવતોનું માપન (આકારણી)

મનોવૈજ્ઞાનિક આકારણી, વ્યક્તિઓના અંગત ગુણો, વર્તનો અને શક્તિઓને મૂલવવા માટેની વિશિષ્ટ કાર્યવાહીઓના ઉપયોગને સૂચવે છે. લોકો બીજાઓથી શી રીતે જુદા પડે છે કે શી રીતે સરખા છે તે સ્પષ્ટ કરીને આવી કાર્યવાહીઓ લોકોનું વર્ણન કરે છે. જ્યારે આપણે ઘણીવાર 'સરસ' 'સારો' 'ખરાબ' 'આકર્ષક' 'કદરૂપો' 'બુદ્ધિશાળી' અને 'ડફોળ' એવા નિર્ણયો કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આવી આકારણી કરતા હોઈએ છીએ. ઘણીવાર આવા નિર્ણયો ભૂલભરેલા હોઈ શકે છે. ઓછામાં ઓછી ભૂલવાળી અને વધુમાં વધુ ચોક્કસ આકારણી કરી શકાય તે માટે વૈજ્ઞાનિક મનોવિજ્ઞાન આવી કાર્યવાહીઓને વ્યવસ્થિત બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવા લક્ષણોને આકારવા માટે મનોવિજ્ઞાનીઓએ 'કસોટીઓ' વિકસાવી છે. વર્તનના કાળજીથી પસંદ કરેલા નમૂનાના ઉદભવ માટે વપરાતી રચિત પ્રયુક્તિને મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટી કહે છે.

જે વ્યક્તિની કસોટી લેવાય છે તેને વિશે અનુમાન કરવાના હેતુ અંગે ઉપયોગી બનવા માટે કસોટી વિશ્વસનીય યથાર્થ અને પ્રમાણીકૃત હોવી જોઈએ. જો કસોટી અમુક લક્ષણને સુસંગત રીતે માપતી હોય, તો તે વિશ્વસનીય બને છે. (દા.ત. જો તમે કોઈ વસ્તુની આકારણી કરતા હો) જુદા જુદા પ્રસંગે પ્રાપ્તો વધતે ઓછે અંશે સરખા રહેવા જોઈએ. જેમ કે, જો એક દિવસે અમુક વ્યક્તિ સરેરાશ બુદ્ધિ ધરાવતી જણાય, તો બે અઠવાડિયા પછી કરેલી કસોટીમાં પણ તે સરેરાશ બુદ્ધિ ધરાવતી હોવી જોઈએ જો કોઈ કસોટી બે પ્રસંગોએ એક જ વસ્તુનાં બે જુદાં જુદાં મૂલ્યો આંકે, તો તેને અવિશ્વસનીય ગણવામાં આવશે. બુદ્ધિની કસોટી ત્યારે જ વિશ્વાસપાત્ર ગણાય જ્યારે એક વ્યક્તિ બન્ને માપનમાં સરખી કક્ષાના પ્રાપ્તોંક : (બન્નેમાં ઉચ્ચ કે બન્નેમાં નીચા) મેળવે, સારી કસોટીની વિશ્વસનીયતા ઉચી હોય છે.

કસોટીની યથાર્થતા દર્શાવે છે કે તે જે માપવાનો આશય ધરાવે છે તેનું તે કેટલે અંશે માપન કરે છે. વ્યક્તિત્વની યથાર્થ કસોટી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું માપ આપે છે. અને જેમાં એ પાસું મહત્વનું અને પ્રસ્તુત હોય એવી પરિસ્થિતિઓમાં વર્તનની આગાહી કરે છે.

છેલ્લે, ઉપયોગી બનવા માટે માપનનું સાધન પ્રમાણીકૃત કરેલું હોવું જોઈએ. પ્રમાણીકરણમાં, બધી વ્યક્તિઓને કસોટીનું પ્રદાન અને કાર્યવાહી સરખી રીતે અને સરખી પરિસ્થિતિમાં કરવાનો સમાવેશ થાય છે. પ્રમાણીકરણમાં જૂથના માનાંકો સ્થાપવાની પ્રક્રિયા પણ આવી જાય છે, જેથી એક સ્પષ્ટ વ્યાખ્યાથી રચેલા જૂથમાં એક વ્યક્તિના પ્રાપ્તોંકને અન્ય વ્યક્તિઓના પ્રાપ્તોંક સાથે સરખાવી શકાય. આ બહુ જ અગત્યનું છે. કારણ કે કસોટીમાં મળેલ પ્રાપ્તોંક માત્ર સાપેક્ષ (તુલનાત્મક) પ્રાપ્તોંક હોય છે. ભૌતિક માપોની જેમ એ નિરપેક્ષ મૂલ્ય આપી શકતો નથી. આમ, પ્રમાણીકરણ કસોટીના સંચાલનમાં એકરૂપતા અને વસ્તુલક્ષિતાની ખાતરી આપે છે અને પરિણામોને તેઓ અર્થ કાઢી શકાય એવાં બનાવે છે.

મનોવિજ્ઞાનીઓએ વિવિધ માનવ લક્ષણો માપવા માટે કસોટીઓ વિકસાવી છે. શાળામાં આપણે સિદ્ધિ કસોટીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. વ્યક્તિ શું શીખી છે તેનું સિદ્ધિ કસોટી માપન કરે છે.



નોંધ

ઘણીવાર મનોવિજ્ઞાનીઓ શક્તિની અને વ્યક્તિત્વની કસોટીઓનો ઉપયોગ કરે છે. શક્તિની કસોટીઓ એ દર્શાવે છે કે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની શ્રેષ્ઠ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે શું કરી શકે છે. શક્તિની કસોટીઓ શક્તિને એક સુપ્ત કે સંભવિત બળ તરીકે માપે છે, નહીં કે સિદ્ધિ તરીકે. બુદ્ધિ અને અભિયોગ્યતાવાળી કસોટીઓ આ (શક્તિ-કસોટી) વર્ગમાં આવે છે. અભિયોગ્યતા, એક વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં જરૂરી હોય એવા કૌશલ્યને શીખીને પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ સૂચવે છે. વ્યક્તિત્વ કસોટીઓ વિચારવાની, લાગણી અનુભવવાની કે વર્તવાની લાક્ષણિક રીતોને માપે છે.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૩.૨

૧. મનોવૈજ્ઞાનિક આકારણીની વ્યાખ્યા કરો. મનોવૈજ્ઞાનિક આકારણી માટેની જરૂરિયાત સમજાવો.
૨. મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીના મુખ્ય લક્ષણો ટૂંકમાં ચર્ચો.

### ૩.૩ બુદ્ધિનું સ્વરૂપ અને તેનું માપન

રોજિંદા જીવનમાં તમે 'બુદ્ધિ' એ શબ્દને ઘણીવાર સાંભળતા હશો. આપણે સામાન્ય રીતે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને કંઈક બહુ સારું આપણી અપેક્ષાથી પણ વધારે કરતાં જોઈએ ત્યારે આ શબ્દ વાપરતા હોઈએ છીએ. 'બુદ્ધિ' એ વિવિધ પરિસરમાં (દા.ત.શાળા) ઘણી વાર વપરાતાં મનોવૈજ્ઞાનિક પદોમાંનું એક છે. 'બુદ્ધિમાન કોને કહેવાય ? જે પરીક્ષામાં સૌથી વધુ ગુણાંક લાવે તેને ? ઘણી શૈક્ષણિક પદવીઓ મેળવનાર વ્યક્તિને ? શું એક તબીબ, કે ઈજનેર, કે વકીલ, કે કલાકાર વધારે બુદ્ધિમાન હોય છે ? બુદ્ધિનો જે અર્થ કરીએ તેના આધારે આ પ્રશ્નોના ઉત્તરો જુદી જુદી રીતે આપણે આપી શકીએ. પદવીઓ મેળવવા કરતાં બુદ્ધિમાં ઘણું વધારે (સમાતું) હોય છે. બુદ્ધિ, લોકોની બહુ પાસાં ધરાવતી શક્તિઓનો નિર્દેશ કરે છે. તે ઘણી રીતો વડે વ્યક્ત થાય છે. તે ઘણાં સ્વરૂપોમાં આવે છે. કેટલાક લોકો અભ્યાસમાં સારા હોય છે, તો કેટલાક યંત્રોના સમારકામમાં સારા હોય છે, કેટલાક અભિનયમાં, તો કેટલાક રમતોમાં સારા હોય છે. લોકો એક વિષયમાં બહુ સારા હોય અને બીજા વિષયમ સરેરાશ કક્ષાના હોય શકે. સૌથી મહત્વનો મુદ્દો એ છે કે બુદ્ધિ કાર્યલક્ષી હોય છે. તેનો કંઈક કરવા અને કોઈ સિદ્ધિ મેળવવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

વ્યાખ્યા : મનોવિજ્ઞાનમાં બુદ્ધિની વ્યાખ્યા ઘણી રીતે આપવામાં આવી છે. બુદ્ધિની સૌથી આરંભની વ્યાખ્યાઓમાંની એક વ્યાખ્યા ૧૯૦૫માં બિને અને સાયમને આ રીતે આપી હતી : 'સારી રીતે નિર્ણય કરવાની શક્તિ, સારી રીતે સમજવાની શક્તિ, અને સારી રીતે તર્ક કરવાની શક્તિ.' બુદ્ધિની સૌથી લોકપ્રિય વ્યાખ્યાઓમાંની એક વ્યાખ્યા વેકસલરે આ રીતે આપી છે :



'હેતુલક્ષી રીતે કાર્ય કરવાની, બૌદ્ધિક રીતે વિચારવાની અને પર્યાવરણ સાથે અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરવાની, વ્યક્તિની સમગ્ર કે વ્યાપક શક્તિ.'

ગાર્ડનરે બુદ્ધિની વ્યાખ્યા આ રીતે આપી છે : 'સમસ્યાઓ ઉકેલવાની કે એક કે વધુ સાંસ્કૃતિક પરિસરોમાં જેને મૂલ્યવાન ગણવામાં આવે છે એવાં ઉત્પાદનો રચવાની શક્તિ કે કૌશલ્ય.' તેમને 'બહુવિધ બુદ્ધિઓ' એ પદનો ઉપયોગ કર્યો અને હિમાયત કરી કે આઠ પ્રકારની બુદ્ધિઓ હોય છે. જેવી કે ભાષાકીય, તાર્કિક-ગાણિતિક, અવકાશીય, સાંગીતિક (સંગીતની), શારીરિક અને ચલનલક્ષી, આંતરવૈયક્તિક અને પ્રકૃતિલક્ષી.

બુદ્ધિને માપવાનો પહેલો પ્રયાસ સર ફ્રાંસિસ ગાલ્ટને કર્યો. પણ એવો વધુ પદ્ધતિસરનો અભિગમ ફ્રેન્ચ મનોવિજ્ઞાની આલ્ફ્રેડ બિનેએ વિકસાવ્યો. સન ૧૯૦૫માં બિનેએ માનસિક વયનો ખ્યાલ આપ્યો. વ્યક્તિ જેવા પર્યાવરણમાં રહે છે. તેની સાથે સંબંધ ધરાવતી, વ્યક્તિની માનસિક વિકાસની વયનો નિર્દેશ કરે છે. ૧૯૧૨માં જર્મન મનોવિજ્ઞાની વિલિયમ સ્ટર્ને સૌ પ્રથમ બુદ્ધિલબ્ધિ (IQ) નો ખ્યાલ આપ્યો બુદ્ધિલબ્ધિ એટલે વ્યક્તિની માનસિક વયને તેની પ્રત્યક્ષ (જન્મ પ્રમાણેની)

વય વડે ભાગીને સો વડે ગુણવાથી મળતો આંક. બુ.લ. =  $\frac{\text{માનસિક વય}}{\text{પ્રત્યક્ષ વય}} \times 100$  દા.ત. જો

બાળકની માનસિક વય ૧૨ વર્ષની અને પ્રત્યક્ષ વય ૮ વર્ષની હોય, તો તેનો બુદ્ધિનો આંક ૧૫૦ થાય. બિને એ વિકસાવેલ બુદ્ધિ કસોટીને પછીથી સુધારવામાં આવી. ૧૯૧૬માં સુધારેલ કસોટીને 'સ્ટેનફર્ડ-બિને બુદ્ધિકસોટી' એ નામ અપાયું. સૌથી લોકપ્રિય અને વ્યાપક રીતે વપરાતી કસોટીઓમાંની એક 'વેક્સલરની બુદ્ધિતુલા' તરીકે જાણીતી છે. આ તુલાઓ જુદા જુદા વયજુથો માટે રચવામાં આવી છે, જેવી કે વેઈસ : વેક્સલરની પુખ્તો માટેની બુદ્ધિ કસોટી અને વીક્સ : વેક્સલરની બાળકો માટેની બુદ્ધિ કસોટી (વય ૬ થી ૧૬ વર્ષ માટેની)

બુદ્ધિ કસોટીઓ બે પ્રકારની હોય છે. વ્યક્તિગત અને સામૂહિક કસોટી વ્યક્તિગત કસોટી એક સમયે એક જ વ્યક્તિને આપી શકાય, જ્યારે સમૂહ કસોટી એક સમયે એક થી વધુ વ્યક્તિઓને આપાય છે. વિગતોના સ્વરૂપને આધારે બુદ્ધિ કસોટીઓ શાબ્દિક, અશાબ્દિક અને કર્તૃત્વ કસોટીઓ હોય છે. શાબ્દિક કસોટી માટે લખેલા શબ્દોની સમજ જરૂરી હોય છે. તેથી એ અક્ષરજ્ઞાન ધરાવતી વ્યક્તિઓને જ આપી શકાય છે. અશાબ્દિક કસોટીમાં વિગતો તરીકે દોરેલાં ચિત્રો કે છબીઓનો ઉપયોગ થાય છે. કર્તૃત્વ કસોટીઓમાં કેટલાંક નક્કર કાર્યો કરવાના હોય છે. અશાબ્દિક અને કર્તૃત્વ કસોટીઓ અક્ષરજ્ઞાન ધરાવતા અને ન ધરાવતા બન્ને જાતના લોકોને આપી શકાય છે.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૩.૩

૧. બુદ્ધિ : એપદનો તમે શો અર્થ સમજો છો ?
૨. બુદ્ધિલબ્ધિ (બુદ્ધિઆંક) એટલે શું ?

### ૩.૪ અભિયોગ્યતા અને અભિરૂચિ અને તેનું માપન

તમને એવા માણસો તો મળ્યા હશે જેઓ એક કાર્યમાં બહુ પ્રવિણ હોય પણ બીજા કાર્યમાં એટલા પ્રવીણ ન હોય. તમારા કેટલાક મિત્રો ગણિતમાં બહુ કાબેલ હોય પણ સામાજિક વિજ્ઞાનોમાં બહુ નબળા હોય. આવી વ્યક્તિઓ કોઈ ચોક્કસ ક્ષેત્ર માટેની વિશિષ્ટ શક્તિઓ કે લક્ષણો ધરાવે છે પણ બીજા ક્ષેત્રમાં નીચા રહી ગયા હોય છે. મનોવિજ્ઞાનમાં આને અભિયોગ્યતા કહે છે. અભિયોગ્યતા એ લક્ષણોનું એવું સંયોજન છે જે તાલીમ પછી કોઈ વિશિષ્ટ જ્ઞાન કે કૌશલ્ય મેળવવાની વ્યક્તિની શક્તિ સૂચવે છે. આવા ગુણોને યોગ્ય તાલીમથી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. બીજા શબ્દોમાં, જો વ્યક્તિમાં સંગીતકાર બનવા માટેની વિશિષ્ટ શક્તિઓ ન હોય, જેવી કે સ્વરો વચ્ચેના તફાવતો ઓળખવા, સ્વરગુણો, તાલ અને સંગીત અંગેની સંવેદનશીલતાનાં અન્ય પાસાં ન હોય, તો પૂરતી તાલીમ પછી પણ તે સારો સંગીતકાર બનશે નહીં.

બુદ્ધિ, અભિયોગ્યતા અને સિદ્ધિ વચ્ચે સ્પષ્ટ મૂળભૂત તફાવતો છે. અમુક સમયે અમુક કાર્ય કરવાની શક્તિ સાથે બુદ્ધિને સંબંધ છે. અભિયોગ્યતાના અમુક કાર્ય કરવાની વ્યક્તિની એવી સંભવિત શક્તિ સૂચવે છે, જે સામાન્ય રીતે શક્તિઓના સંયોજન રૂપે હોય છે. સિદ્ધિ અમુક સમયે અમુક વિષય (દા.ત. ગણિતશાસ્ત્ર) માં વ્યક્તિનું કર્તૃત્વ સૂચવે છે, જે અંગે તમને આગળ પરિચય આપવામાં આવ્યો જ છે.

અભિયોગ્યતા કસોટીઓ અમુક વ્યવસાયમાં સફળતાની આગાહી કરવા માટે વપરાય છે, જેવી કે કારકૂની અભિયોગ્યતા, યાંત્રિક અભિયોગ્યતા, ટાઈપ કરવાની અભિયોગ્યતા વગેરે આવી દરેક કસોટીમાં મોટેભાગે કેટલીક ઉપકસોટીઓ હોય છે. અભિયોગ્યતાને માપવા માટે ઘણી બહુવિધ અભિયોગ્યતા કસોટીના સમૂહો વિકસાવવામાં આવ્યા છે, જેવા કે વિભિન્ન અભિયોગ્યતા કસોટી (ડિફરન્શીયલ એપ્ટિટ્યુડ ટેસ્ટ), સામાન્ય અભિયોગ્યતા કસોટી સમૂહ (જનરલ એપ્ટિટ્યુડ ટેસ્ટ બેટરી) અને સશસ્ત્ર સેવાઓના વ્યવસાયની અભિયોગ્યતા કસોટી સમૂહ (આર્મ્ડ સર્વિસીસ વોકેશનલ એપ્ટિટ્યુડ બેટરી) જે ટૂંકમાં ડીએટી, જીએટીબી અને એએસવીએબી તરીકે ઓળખાય છે.

બાળકો અને પુખ્તોની રૂચિઓ માપવા માટે સંખ્યાબંધ કસોટીઓ મનોવિજ્ઞાનીઓએ બનાવી છે. કેટલીક વ્યાવસાયિક અભિરૂચિ કસોટીઓ છે જે અમુક વ્યક્તિની વિશિષ્ટ વ્યવસાયક્ષેત્રો માટેની અભિરૂચિ ઓળખવામાં મદદ કરે છે. સામાન્ય અભિરૂચિ માટેની સંશોધનિકા પણ છે.

વ્યાવસાયિક અભિરૂચિ કસોટીઓ કાગળ-પેન્સિલ સ્વરૂપની કસોટીઓ છે જે વ્યક્તિની અભિરૂચિ તપાસીને વિવિધ વ્યવસાયોમાં સફળતા સાથે તેની જોડી બનાવે છે.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૩.૪

૧. અભિયોગ્યતાની વ્યાખ્યા કરો.
૨. અભિયોગ્યતા કસોટી સમૂહનો શો અર્થ સમજો છો ?

### ૩.૫ વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ

રોજના જીવનમાં આપણે 'વ્યક્તિત્વ' એ પદનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. મનોવિજ્ઞાનમાં વ્યક્તિત્વ એટલે વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં અને સમયના ગાળામાં સુસંગત બની રહેતી, વ્યક્તિની આગવી અને સાપેક્ષ રીતે સ્થાયી વર્તન તરેહ એવો અર્થ સમજવામાં આવે છે. વ્યક્તિત્વ એ પદની વિવિધ રીતે વ્યાખ્યાઓ કરવામાં આવી છે. ૧૯૩૭માં આલપોર્ટે વ્યક્તિત્વની એક બહુ લોકપ્રિય વ્યાખ્યા કરી હતી. જેનો હજુ પણ વિદ્વાનો ઉલ્લેખ કરે છે. તેના મતે 'વ્યક્તિ પોતાના પર્યાવરણ સાથે જે અનોખું સમાયોજન સાધે છે તેને નક્કી કરનારાં મનોભૌતિક તંત્રોનું વ્યક્તિની અંદર થયેલું ગતિશીલ સંગઠન એટલે વ્યક્તિત્વ.' મનોવિજ્ઞાનીઓ વ્યક્તિત્વને વિવિધ દ્રષ્ટિકોણથી સમજવા પ્રયાસ કરે છે. એમાંનો દરેક દ્રષ્ટિકોણ વ્યક્તિત્વનાં કેટલાંક પાસાને સમજાવે છે. હવે આપણે એમાંના કેટલાક દ્રષ્ટિકોણનો ટૂંકમાં અભ્યાસ કરીએ :

- ૧) વ્યક્તિત્વગુણનો દ્રષ્ટિકોણ : આ દ્રષ્ટિકોણ વ્યક્તિત્વને વિવિધ ગુણો દ્વારા વર્ણવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એમાંના કેટલાક ગુણોનો સમૂહ રચાય છે. આવા ગુણસમૂહોને પ્રકારો કહે છે. દા.ત. અંતર્મુખતા અને બહિર્મુખતા એ બે પ્રકારના વ્યક્તિલક્ષણો છે.
- ૨) મનોગતિશીલતાનો દ્રષ્ટિકોણ : આ દ્રષ્ટિકોણ અજ્ઞાત જરૂરિયાતો અને સંઘર્ષો તરફ ધ્યાન દોરે છે અને આપણા જીવન ઉપર વિકાસ પૂર્વેના તબક્કાની અસર તરફ પણ ધ્યાન ખેંચે છે. આ દ્રષ્ટિકોણના કેન્દ્રિય ખ્યાલો સિગમંડ ફ્રોઈડ નામના જાણીતા મનોવિજ્ઞાનીએ પૂરા પાડયા છે.
- ૩) સામાજિક-સાંસ્કૃતિક દ્રષ્ટિકોણ : આ દ્રષ્ટિકોણ સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણના મહત્વ પર પ્રકાશ ફેંકે છે. આ મત પ્રમાણે અન્ય લોકો સાથેની આંતરક્રિયા વડે અને સામાજિક-સાંસ્કૃતિક ધોરણો અપનાવીને આપણે વ્યક્તિત્વ અને વર્તનતરેહો પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.





નોંધ

૪) માનવલક્ષી દ્રષ્ટિકોણ : આ દ્રષ્ટિકોણ આપણામાં રહેલ સ્વાતંત્ર્ય અને વૃદ્ધિ માટેના પ્રયંડ સુખબળ ઉપર ભાર મૂકે છે. આ દ્રષ્ટિકોણ વિધાયક છે અને જીવનનાં તેમજ સુખ શક્તિઓનાં વિધાયક પાસાં ઉપર ભાર મુકે છે.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૩.૫

૧. વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યા કરો. વ્યક્તિત્વનાં કોઈ બે દ્રષ્ટિકોણો વર્ણવો.

### ૩.૬ વ્યક્તિત્વ મૂલ્યાંકનની પદ્ધતિઓ

વ્યક્તિત્વ મૂલ્યાંકનના ક્ષેત્રમાં મુખ્ય કેન્દ્ર વિવિધ લક્ષણોના સ્વરૂપ અને તીવ્રતાના અભ્યાસ ઉપર રહે છે. સામાન્ય રીતે આ લક્ષણો અમુક પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિના વર્તનમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. વ્યક્તિત્વ મૂલ્યાંકનનાં માપોને ત્રણ વર્ગોમાં વહેંચવામાં આવે છે.

ક. વસ્તુલક્ષી કે આત્મનિવેદન પ્રકારના માપો.

ખ. પ્રક્ષેપાત્મક કે પરોક્ષ માપો.

ગ. પરિસ્થિતિગત માપો.

ક. વસ્તુલક્ષી કે આત્મનિવેદન પ્રકારના માપો.

આ પ્રકારના માપોમાં, એક પ્રશ્નાવલી કે શોધનિકા રૂપે સંગઠિત કરેલા કથનોના સમૂહ પર વ્યક્તિને પોતાના વિશે અહેવાલ આપવાનું કહેવામાં આવે છે. કથન કાં તો બંધ વિકલ્પોવાળું, કાં તો ખૂલ્લા વિકલ્પોવાળું હોય છે. બંધ વિકલ્પોવાળા કથનમાં મૂલ્યાંકન તુલા અથવા તૈયાર વૈકલ્પિક જવાબો અપાય છે, જ્યારે ખૂલ્લા વિકલ્પવાળા કથન અંગે વ્યક્તિ પોતાને ગમે તે રીતે વર્ણવવા માટે મુક્ત હોય છે. વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ લક્ષણનાં ક્ષેત્રોમાં મૂલ્યાંકન માટે ઘણી કસોટીઓ વિકસાવવામાં આવી છે. વ્યક્તિત્વને માપવામાં વ્યાપક રીતે વપરાતાં કેટલાંક આત્મનિવેદન પ્રકારના માપોની ચર્ચા નીચે આપી છે.

(૧) મંદ મનોવિકૃતિ, બહિર્મુખતા, નિખાલસતાની વ્યક્તિત્વ શોધનિકા : સુધારેલી (એનઈઓપીઆઈઆર) : દુનિયાભરમાં હાલ વપરાતાં વ્યક્તિત્વ માપનના સાધનોમાં આ એક સૌથી વધુ લોકપ્રિય કસોટી છે એ કોસ્ટા અને મેકકે એ ૧૯૯૨માં રચી છે. એ વ્યક્તિત્વનાં પાંચ ઘટકોના પ્રરૂપ ઉપર આધારિત છે. પંદરથી વધુ વર્ષ સુધીના દીર્ઘકાલીન અભ્યાસો પર આધાર રાખીને એ વિકસાવાઈ છે. એ વ્યક્તિત્વની પાંચ મુખ્ય ધરીઓ ઉપર પ્રાપ્તાંકો પૂરા પાડે છે. આ પાંચ ધરીઓ અને પાસાંઓ આ પ્રમાણે છે. મંદ મનોવિકૃતિ, બહિર્મુખતા, અનુભવ પ્રત્યે મુક્ત માનસ, અનુરૂપતા અને સંનિષ્ઠતા.

(૨) વ્યક્તિત્વના સોળ ઘટકોની પ્રશ્નાવલિ (સીક્સટીન પીએફ) : આરંભમાં ૧૯૪૯માં આ કસોટી રેમંડ કેટેલ, કારેન કેટેલ અને હીધર કેટેલે વિકસાવી હતી. ત્યાર પછી ૧૯૫૬, ૧૯૬૨,



૧૯૬૭-૬૯ અને ૧૯૮૮-૯૩ માં એમાં ચાર વખત સુધારા થયા છે. હાલમાં કોન અને રીકે ૧૯૯૪માં કરેલું એનું પાંચમું સુધારેલું સ્વરૂપ ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ કસોટી ૧૬ પીએફ તરીકે જાણીતી છે અને ૧૬ વર્ષ કે વધારે વયની વ્યક્તિઓ માટે વપરાય છે. આ કસોટી સામાજિક નીડરતા, સત્તાશીલતા, સચેતના, ભાવાત્મક સ્થિરતા અને નિયમ અંગેની સભાનતા જેણા ૧૬ પ્રાથમિક લક્ષણો માટેના પ્રાપ્તિાંકો પૂરા પાડે છે. ઉપરાંત એ કસોટી બહિર્મુખતા, ચિંતા, દ્રઢ માનસ, સ્વાતંત્ર્ય અને આત્મનિયંત્રણ જેવા પાંચ વ્યાપક ઘટકો પણ માપે છે.

(૩) ભારતમાં વ્યક્તિત્વના સંખ્યાબંધ માપન માટેના સાધનો વિકસાવવામાં છે. એમાંના કેટલાંક રૂપાંતરિત સાધનો આ પ્રમાણે છે : (૧) મોહસીન અને હુસેને કરેલું બેલની સમાયોજન શોધનિકાનું રૂપાંતર, (૨) સિંગ અને જમુઆરે કરેલ મેસ્લોની સલામતી-અસલામતીની શોધનિકાનું રૂપાંતર, (૩) સિંગે હિંદી ભાષામાં કરેલું આઈઝેકની મોડસ્લે વ્યક્તિત્વ શોધનિકાનું રૂપાંતર (૪) (મીનેસોટા વ્યક્તિત્વ શોધનિકાનું) જોષી અને મલિકે કરેલું જોધપુર બહુલક્ષી વ્યક્તિત્વ શોધનિકા રૂપે રૂપાંતર.

ખ. વ્યક્તિત્વના પ્રક્ષેપણાત્મક કે આડકતરાં માપસાધનો :

પ્રક્ષેપણ વડે કે આડકતરી રીતે વ્યક્તિત્વ માપનનાં સાધનો વ્યાપક રીતે વપરાય છે. આત્મનિવેદન રૂપી માપોમાં વ્યક્તિને સ્પષ્ટ માળખાવાળાં કસોટી-ઉદ્દીપકો અપાય છે. તેનાથી ભિન્ન રીતે, પ્રક્ષેપણાત્મક કસોટીઓમાં વ્યક્તિએ ચોક્કસ માળખા વિનાના કે મોઘમ (અસ્પષ્ટ) ઉદ્દીપકો તરફ પોતાના પ્રતિભાવો આપવાના હોય છે. પ્રક્ષેપણાત્મક કસોટીઓમાં માળખારહિત ઉદ્દીપકો વાપરવા પાછળની ધારણા એ છે કે અસ્પષ્ટ ઉદ્દીપક ઉપર વ્યક્તિ પોતાની સુપ્ત કે અજ્ઞાત લાગણીઓ, જરૂરિયાતો, પ્રેરણાઓ વગેરેનું પ્રક્ષેપણ કરે છે. વ્યક્તિએ કરેલા પ્રક્ષેપણરૂપી પ્રતિભાવો તેના વ્યક્તિત્વના સ્વરૂપનું પ્રતિબિંબ પાડે છે.

રોરશાશની શાહીનાં ધાબાની કસોટી, વિષયલક્ષી અધિપ્રત્યક્ષ કસોટી અને રોટરની અપૂર્ણ વાક્યોની કસોટી એ કેટલીક લોકપ્રિય પ્રેક્ષણાત્મક પ્રયુક્તિઓ છે.

ગ. પરિસ્થિતિગત કે નિરીક્ષણાત્મક વ્યક્તિત્વમાપો :

વ્યક્તિત્વની આકારણી કરવાની અન્ય પ્રયુક્તિ એ છે કે હેતુપુર્વક રચેલી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિના વર્તનનું નિરીક્ષણ કરવું. આવી કસોટીઓ નેતૃત્વ, વર્યસ્વ, જવાબદારી, બહિર્મુખતા, અંતર્મુખતા વગેરે જેવા લક્ષણોને માપવા માટે વધારે અસરકારક બને છે. પહેલી રચાયેલી પરિસ્થિતિગત કસોટી હાર્ટશોર્ન મે અને સાથીઓએ ૧૯૨૮-૩૦ માં વિકસાવી હતી. તે ચારિત્ર્ય કેળવણીની તપાસ (સીઈઈ) તરીકે જાણીતી બની. આ કસોટી પરમાર્થીપણું, પ્રામાણિકતા અને આત્મસંયમ જેવા લક્ષણો માપે છે. પણ પારિસ્થિતિક વ્યક્તિત્વ માપો બીજા વિશ્વયુદ્ધ વખતે વધુ જાણીતા બન્યાં, જેમાંનું એક, યુનાઈટેડ સ્ટેટસની વ્યૂહાત્મક સેવાઓની કચેરીએ લશ્કરી કર્મચારીઓ માટે રચેલી પારિસ્થિતિક કસોટી છે. દરિયાપારના દેશોમાં અગત્યની કામગીરી માટે સૈન્ય કર્મચારીઓને પસંદ કરવામાં તે વપરાઈ હતી. આ કસોટીના એક જુદા સ્વરૂપે પરિસ્થિતિગત મનોભાર કસોટી





નોંધ

બનાવાઈ છે. એમાં વ્યક્તિએ વિવિધ મનોભાવ ઉપજાવનારા, હતાશા લાવનારા કે ભાવાત્મક રીતે વિક્ષેપ કરનારા એવા સંજોગો જેમાં એના મદદનીશો અવરોધક અને અસહકારી હોય છે તેના પ્રત્યે પ્રતિભાવ આપવાના હોય છે.



### પ્રકરણના પ્રશ્નો ૩.૬

૧. વ્યક્તિત્વનું આત્મનિવેદક માપ એટલે શું ?
૨. વ્યક્તિત્વને માપવામાં પ્રક્ષેપ પ્રયુક્તિનો ઉપયોગ ચર્ચો.
૩. વ્યક્તિત્વનું 'પરિસ્થિતિગત કે નિરીક્ષણાત્મક માપ'નો તમે શો અર્થ સમજો છો ?



### તમે શું શીખ્યા

- બુદ્ધિ, વ્યક્તિત્વ, અભિરૂચિ અને અભિયોગ્યતા જેવાં કેટલાંક અગત્યનાં મનોવૈજ્ઞાનિક પાસામાં લોકો વચ્ચેની વિવિધતાઓ કે સમાનતાઓના પ્રમાણ અને પ્રકાર ઉપર વ્યક્તિગત તફાવતોનો અભ્યાસ કેન્દ્રિત થાય છે.
- જનીન અને પર્યાવરણના ઘટકોની આંતરક્રિયાને લીધે વ્યક્તિઓ વચ્ચે તફાવતો ઉપજે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણોમાં રહેલા તફાવતો ઘણીવાર સુસંગત હોય છે અને એક સ્થિર તરેહ રચે છે. વર્તનની આ સુસંગતિ અને સ્થિરતા દરેક વ્યક્તિમાં અનોખી હોય છે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક આકારણી, વ્યક્તિના અંગત ગુણો, વર્તનો અને શક્તિઓને મૂલવવા માટે વિશિષ્ટ કાર્યવાહીઓનો ઉપયોગ સૂચવે છે. આવી કાર્યવાહીઓ, લોકોને તેઓ બીજી વ્યક્તિઓથી શી રીતે જુદા પાડે છે, કે શી રીતે સરખા છે તે ચોકસાઈથી જણાવીને તેમનું વર્ણન કરે છે.
- કસોટી વિશ્વસનીય યથાર્થ અને પ્રમાણીકૃત હોવી જોઈએ. જો કસોટી ચોકકસ લક્ષણને સુસંગત રીતે માપે તો તે વિશ્વસનીય ગણાય. કસોટી જે માપવાનો આશય ધરાવે છે તેને જેટલે અંશે બરેબર માપે તેને કસોટીની યથાર્થ કહે છે. પ્રમાણીકરણમાં બધી જ વ્યક્તિઓને સરખી રીતે, સરખી જ પરિસ્થિતિમાં કસોટીનું પ્રદાન (અમલ) કરવાની કાર્યવાહીનો સમાવેશ થાય છે.
- બુદ્ધિ લોકોની બહુવિધ પાસાવાળી શક્તિઓ સૂચવે છે. મનોવિજ્ઞાનમાં બુદ્ધિ એ પદની વ્યાખ્યા ઘણી રીતે અપાય છે. ૧૯૦૫માં બિને અને સાયમને તેની વ્યાખ્યા 'સારી રીતે નિર્ણય કરવો, સારી રીતે સમજવું અને સારા તક કરવા' એ રીતે આપી હતી.
- બુદ્ધિની એક સૌથી લોકપ્રિય વ્યાખ્યા વેક્સલરે ૧૯૩૯માં આપી તેમણે બુદ્ધિની વ્યાખ્યા 'વ્યક્તિની એવી સમગ્રલક્ષી કે વ્યાપક શક્તિ છે જે વડે તે હેતુપૂર્વક ક્રિયા કરી શકે,



- તાર્કિક રીતે વિચારી શકે અને પર્યાવરણ સાથે અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરી શકે' એ રીતે આપી.
- ગાર્ડનરે 'બહુવિધ બુદ્ધિઓ' એ પદનો ઉપયોગ કર્યો અને હિમાયત કરી કે બુદ્ધિના આઠ પ્રકારો છે : ભાષાકીય, તાર્કિક-ગાણિતિક, અવકાશીય, સાંગીતિક (સંગીતને લગતી) શારીરિક-ચલનને લગતી, આંતરવૈયકિતક, વ્યક્તિ અંતર્ગત અને પ્રકૃતિલક્ષી.
  - બુદ્ધિને આકારવાનો પહેલો વ્યવસ્થિત પ્રયત્ન ૧૯૦૫માં ફ્રેન્ચ મનોવિજ્ઞાની આલ્ફ્રેડ બિનેએ કર્યો તેમણે માનસિક વયનો ખ્યાલ આપ્યો.
  - બુદ્ધિલબ્ધિ (બુદ્ધિઆંક) એ પદ સૌ પ્રથમ ૧૯૧૨માં જર્મન મનોવિજ્ઞાની વિલિયમ સ્ટર્ને ૨જૂ કર્યો બુદ્ધિલબ્ધિની વ્યાખ્યા માનસિક વય ભાગ્યા પ્રત્યક્ષ (જન્મ પ્રમાણેની) વય ગુણ્યા ૧૦૦ એ રીતે કરવામાં આવી. આઈક્યુ = એમએ / સીએ × ૧૦૦
  - વેકસલરે બુદ્ધિની વિવિધ તુલાઓ (કસોટીઓ) બનાવી. દા.ત. પુખ્તો માટે વેકસલરની પુખ્તબુદ્ધિની તુલા. ડબલ્યુએઆઈએસ
  - બુદ્ધિ અભિયોગ્યતા અને સિદ્ધિ વચ્ચે દેખીતા તફાવતો છે. બુદ્ધિ અમુક સમયે અમુક કાર્ય કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ સૂચવે છે. અભિયોગ્યતા કોઈ કાર્ય કરવાનું શીખવાની વ્યક્તિની સંભવિત શક્તિ દર્શાવે છે. સિદ્ધિ, જેનો તમને પરિચય કરાવવામાં આવ્યો છે એવા વિશિષ્ટ વિષય (દા.ત.ગણિત) માં ચોકકસ સમયે તમારું કર્તૃત્વ કેવું થાય છે તે સૂચવે છે.
  - અભિયોગ્યતાની કસોટીઓ વિવિધ વ્યવસાયોમાં સફળતાની આગાહી કરવા માટે વપરાય છે. દા.ત. કારકુની અભિયોગ્યતા, યાંત્રિક અભિયોગ્યતા, સંગીતની અભિયોગ્યતા, ટાઈપીંગની અભિયોગ્યતા વગેરે અભિયોગ્યતા આકારવા માટે ઘણા બહુલક્ષી અભિયોગ્યતા કસોટીઓના સમૂહો વિકસાવવામાં આવ્યા છે. સૌથી વધુ વપરાતો સમૂહ છે વિવિધલક્ષી અભિયોગ્યતા કસોટી સમૂહ (ડીએટી).
  - વ્યક્તિત્વ, વ્યક્તિની આગવી અને સાપેક્ષ રીતે સ્થિર એવી વર્તન તરેહો સૂચવે છે જે વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં સુસંગત અને સમય વીતવા છતાં પણ સુસંગત રહે છે. ઓલપોર્ટે વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યા એ રીતે કરી કે તે, 'પોતાના પર્યાવરણ સાથેના આગવા સમાયોજનને નકકી કરનારાં મનોભૌતિક તંત્રોનું વ્યક્તિમાં થતું ગતિશીલ સંગઠન હોય છે.'
  - મનોવિજ્ઞાનીઓએ વ્યક્તિત્વ પ્રત્યે વિવિધ દ્રષ્ટિકોણ, સામાજિક-સાંસ્કૃતિક દ્રષ્ટિકોણ, માનવવાદી દ્રષ્ટિકોણ અને ગુણ (લક્ષણ) નો દ્રષ્ટિકોણ.
  - વ્યક્તિત્વના માપોને ત્રણ વર્ગોમાં વહેંચવામાં આવે છે : આત્મનિવેદન માપનો, પ્રક્ષેપાત્મક માપનો અને પરિસ્થિતિગત માપનો.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. 'વ્યક્તિગત તફાવતો' એ પદનો તમે શો અર્થ સમજો છો ?
૨. બુદ્ધિની વ્યાખ્યા કરો. કોઈ બે બુદ્ધિ કસોટીનાં નામ આપો.
૩. બુદ્ધિ, અભિયોગ્યતા અને સિદ્ધિ વચ્ચેના તફાવતો સમજાવો.
૪. વ્યક્તિત્વને સમજવા માટેના મુખ્ય દ્રષ્ટિકોણો ઓળખી બતાવો.



### પ્રકરણના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૩.૧

૧. મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણોમાં લોકો વચ્ચેની વિવિધતાઓ કે સમાનતાઓનું પ્રમાણ અને પ્રકાર એ જનીન અને પર્યાવરણના ઘટકોની આંતરક્રિયાથી ઉપજે છે.

૩.૨

૧. વ્યક્તિના અંગત ગુણો, વર્તનો અને શક્તિઓને મૂલવવામાં વિશિષ્ટ કાર્યવાહીઓનો થતો ઉપયોગ

૨. વિશ્વસનીયતા, યથાર્થતા, પ્રમાણીકરણ

૩.૩.

૧. બુદ્ધિ એટલે હેતુપૂર્વક ક્રિયા કરવાની, તાર્કિક રીતે વિચારવાની અને પર્યાવરણ સાથે અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરવાની વ્યક્તિની સમગ્ર કે વ્યાપક સુપ્તશક્તિ.

૨. બુદ્ધિઆંક એ માનસિક વય ભાગ્યા પ્રત્યક્ષ વય ગુણ્યા સો એ રીતે મળે.

$$\text{આઈકયુ} = \text{એમએ} / \text{સીએ} \times ૧૦૦$$

૩.૪

૧. અભિયોગ્યતા લક્ષણોનું એવું સંયોજન જે તાલીમ મેળવ્યા પછી કોઈ વિશિષ્ટ કુશળતા કે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ સૂચવે છે.

૨. આ કસોટીઓ અભિયોગ્યતા માપવા માટે બનાવવામાં આવ્યા છે દા.ત. વિવિધલક્ષી અભિયોગ્યતા કસોટી (ડીએટી) અને સામાન્ય અભિયોગ્યતા કસોટી સમૂહ (જીએટીબી)

૩.૫

૧. વ્યક્તિની સાપેક્ષ રીતે સ્થાયી અને આગવી એવી વર્તન તરેહ જે વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં અને અમુક સમયગાળા દરમિયાન સુસંગત રહે છે.

૨. લક્ષણનો અભિગમ, જૈવ અભિગમ, મનોગત્યાત્મક અભિગમ, સામાજિક-સાંસ્કૃતિક અભિગમ, માનવવાદી અભિગમ (કોઈપણ બે)

૩.૬

૧. કથનોના સમૂહ પર પોતાના વિશે અહેવાલ આપવાનું વ્યક્તિને કહેવામાં આવે છે.
૨. માળખા વિનાના કે અસ્પષ્ટ ઉદ્દેશ્યો પ્રત્યે પ્રતિભાવ આપવાનું વ્યક્તિને કહેવામાં આવે છે. પ્રક્ષેપ રૂપે અપાયેલા પ્રતિભાવો તેના વ્યક્તિત્વના સ્વરૂપનું પ્રતિબિંબ પાડે છે.
૩. હેતુપૂર્વક રચાયેલી પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિના વર્તનનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે છે.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૩.૧ જુઓ
૨. વિભાગ ૩.૨ અને ૩.૩ જુઓ
૩. વિભાગ ૩.૪ જુઓ
૪. વિભાગ ૩.૫ જુઓ





## શિક્ષણ (શીખવાની ક્રિયા)

તમે નાનકડા માનવ બાળકને તો જોયું હશે. જો એક નવા જન્મેલા બાળકની આંખો સામે તમારા હાથ હલાવશો તો તમને દેખાશે કે એ બાળક પોતાની આંખોને સ્વયંસંચાલિત (સહજ) રીતે બંધ કરે છે. માનવ બાળક સાદી પ્રતિક્ષેપક્રિયાઓ સાથે જ જન્મે છે. જ્યારે તે મોટું થઈને પુખ્ત બને છે ત્યારે તે ઘણી જટિલ ક્રિયાઓ અને વર્તન કરવા સમર્થ બને છે. આ શિક્ષણને લીધે શક્ય બને છે. શીખવાની ક્રિયા તો સતત હોય છે અને જીવનભર ચાલુ રહે છે. બત્તી કરવા માટે ચાંપ દાબવા કે ટેબલ પરથી પુસ્તક ઉપાડવા જેવા સાદા વર્તનથી માંડીને કાર ચલાવવા કે અવકાશયાનનું સુકાન સંભાળવા જેવાં જટિલ વર્તનો, શીખવાને લીધે જ શક્ય બને છે.

વ્યક્તિને, પોતે જે નથી પણ જેવો બનવા માંગે છે તેવો બનાવીને શિક્ષણ તેને વધારે શક્તિમાન બનાવે છે. બધાં બાળકો પ્રતિક્ષેપ ક્રિયાઓ કરવાની મર્યાદિત શક્તિ સાથે જન્મે છે, પણ તેઓ શિક્ષણની મદદથી હોમી ભાભા કે વિક્રમ સારાભાઈ જેવા મહાન વૈજ્ઞાનિક કે મહાત્મા ગાંધી કે પંડિત નહેરૂ જેવા નેતા, કે આદરણીય વ્યક્તિ બને છે. શિક્ષણ વિના વ્યક્તિ માટે અવરોધો ઉભા થાય છે. વ્યક્તિ શીખીને પોતાની સુખ શક્તિઓને ખીલવી શકે છે અને પોતાનાં (વિકાસ પામવાનાં) સ્વપ્નો સિદ્ધ કરી શકે છે. શીખવાની પ્રક્રિયા અને તેના પ્રકારોને સમજવામાં આ પ્રકરણ આપણને મદદ કરશે.



### હેતુઓ :

આ પ્રકરણનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે

- (૧) શીખવાની પ્રક્રિયાને સમજીને તેની વ્યાખ્યા કરી શકશો.
- (૨) શાસ્ત્રીય અને ક્રિયાત્મક અભિસંધાનના પ્રકારોનું સ્વરૂપ વર્ણવી શકશો.
- (૩) નિરીક્ષણ વડે મળતા શિક્ષણને સમજાવી શકશો.
- (૪) ખ્યાલોના શિક્ષણ, કૌશલ્યોના શિક્ષણને અને તાલીમ સંક્રમણને સમજાવી શકશો.



### ૪.૧ શિક્ષણ

આપણાં મોટાભાગના વર્તનો શીખવાની ક્રિયા વડે પ્રાપ્ત થયાં હોય છે. 'અનુભવને લીધે વર્તનમાં થતો સાપેક્ષ રીતે કાયમી ફેરફાર' એ રીતે શિક્ષણની વ્યાખ્યા આપી શકાય. જો વર્તનમાં કોઈ ફેરફાર કામચલાઉ હોય, કે સહજવૃત્તિ કે પરિપક્વનથી થયો હોય, તો તેને શિક્ષણ કહેવાય નહીં, શિક્ષણનું ચાવીરૂપ લક્ષણ અનુભવ છે. મહાવરા કે અનુભવની ગેરહાજરીમાં થયેલ કોઈ પણ વર્તન પરિવર્તનને શિક્ષણ ગણી શકાય નહીં. દા.ત. બાળકમાં અમુક ચોક્કસ ઉમરે ઘુંટણીયાં તાણવાં, ઉભા રહેવા માંડવું કે ચાલવા માંડવું એવી પરિપક્વનથી થતી ક્રિયાઓનો શિક્ષણમાં સમાવેશ થતો નથી. એ જ રીતે માંદગીને લીધે કે દવાથી ઉપજતા કામચલાઉ ફેરફારો પણ શિક્ષણને કારણે થતા નથી. જ્યારે કોઈ વાર્તાનિક ફેરફાર સાપેક્ષ રીતે ટકી રહે એવો હોય ત્યારે જ તેને શિક્ષણ ગણી શકાય.

રસ પડે એવી બાબત એ છે કે શિક્ષણનું સીધું નિરીક્ષણ કરી શકાતું નથી. મોટેભાગે, પ્રગટ વર્તનમાં થતા ફેરફારોમાંથી તેનું અનુમાન કરવામાં આવે છે. કર્તૃત્વ (કામગીરી) કેટલા પ્રમાણમાં સુધરે છે એમાંથી શિક્ષણ પ્રગટ થાય છે. જ્યારે તમારે કકકો-બારાખડી શીખવાની હતી ત્યારે તમને તમારા આરંભના બાળપણના અનુભવો યાદ આવ્યા હોય એવું બને ખરું. શિક્ષણની શરૂઆતમાં આપણી વધારે ભૂલો થતી હોય છે. પણ જ્યારે મહાવરો કરતા જઈએ ત્યારે ભૂલો ઘટતી જાય છે, અને એક એવો સમય આવે છે જ્યારે આપણું વર્તન ખામી વગરનું બને છે. જેમ મહાવરો વધુ તેમ ભૂલોમાં થતો ઘટાડો સ્પષ્ટ કરે છે કે વ્યક્તિ શીખી રહી છે, તેને શિક્ષણ મળી રહ્યું છે.

આપણે શી રીતે શીખીએ છીએ ?

શિક્ષણ આપણને આસપાસના પર્યાવરણ સાથે સમાયોજિત થવામાં મદદ કરે છે. થોડા સમય સુધી અમુક સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણમાં રહ્યા પછી આપણે એ સમાજનાં ધારાધોરણો શીખી લઈએ છીએ, આપણી પાસેથી શાની અપેક્ષા કરવામાં આવે છે તે બધું જાણી લઈએ છીએ, જવાબદાર નાગરિક બનીને કુટુંબ અને કાર્યની સંસ્થાના સભ્ય બનીએ છીએ. શિક્ષણની મદદથી આપણે વિવિધ કૌશલ્યો મેળવીએ છીએ. પણ પાયાનો પ્રશ્ન એ છે કે આપણે એ શિક્ષણ કઈ રીતે મેળવીએ છીએ ?

માનવો અને પ્રાણીઓ ઉપર કરેલા અભ્યાસોના આધારે મનોવિજ્ઞાનીઓ શીખવાની પ્રક્રિયા સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સાદા તેમજ જટિલ પ્રતિભાવો શીખવામાં વપરાતી કેટલીક કાર્યવાહીઓ તેમણે ઓળખી કાઢી છે. જેમ કે પ્રશિષ્ટ અભિસંધાન અને કારક કે સાધનાત્મક અભિસંધાન એ શિક્ષણના બે મુખ્ય પ્રકારો છે. ઉપરાંત નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ, શાબ્દિક શિક્ષણ,

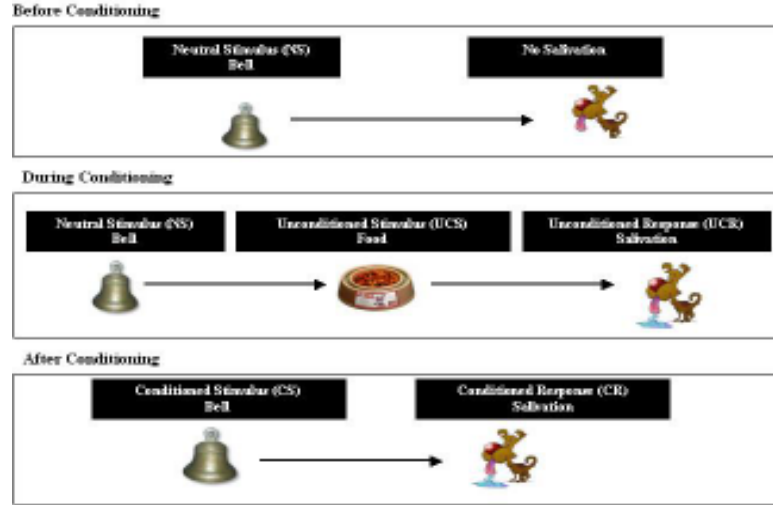


પ્રત્યયો (ખ્યાલો)નું શિક્ષણ અને કૌશલ્યોનું શિક્ષણ પણ હોય છે. હવે શિક્ષણના કેટલાક મહત્વના પ્રકારો ટૂંકમાં જોઈશું.

(૧) પ્રશિષ્ટ (શાસ્ત્રીય) અભિસંધાન : સાહચર્ય વડે થતું શિક્ષણ :

રશિયન વૈજ્ઞાનિક ઈવાન પી. પાવલોવને ઉદીપક અને પ્રતિક્રિયા વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવામાં રસ હતો. તેથી તેણે શોધેલા શાસ્ત્રીય (પ્રશિષ્ટ) અભિસંધાનને પાવલોવનું અભિસંધાન પણ કહેવામાં આવે છે. તેણે કુતરાઓ ઉપર પ્રયોગો કર્યા. એ પ્રાણી (કૂતરા)ને બાંધવામાં આવ્યું. પ્રયોગશાળાના મદદનીશે તેને ખોરાક આપ્યો. પાવલોવને જણાયું કે (ખોરાક દેખાતાં) મોંમાં લાળ ઝરવાની ક્રિયા (પ્રતિભાવ) કૂતરો શીખી ગયો. પાવલોવે આ પ્રકારના શિક્ષણનો વિગતે અભ્યાસ શરૂ કર્યો. (જુઓ આકૃતિ ૪.૧)

બઝરના અવાજ (ઘરઘરાટ) સાથે ખોરાક (જૈવ રીતે મહત્વનું ઉદીપક) જોડીમાં રજૂ થાય એવા કેટલાક પ્રયત્નો પાવલોવે કૂતરાને આપ્યા. અભિસંધિત ઉદીપક (સાથે સાથે) CS એટલે કે અવાજને અનભિસંધિત ઉદીપક UCS એટલે કે ખોરાકની સાથોસાથ વારંવાર રજૂ કર્યો : એ શીખવાના પ્રયત્નો થયા. અવાજ આશરે દસ સેકન્ડ સુધી રજૂ કર્યો અને તે બંધ થાય તે પછી બે કે ત્રણ મિનીટ બાદ ખોરાક આપ્યો.



આકૃતિ ૪.૧ પ્રશિષ્ટ (શાસ્ત્રીય) અભિસંધાન

શરૂઆતમાં પ્રયત્નો દરમિયાન ખોરાક રજૂ થયો ત્યારે કૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરી, ખોરાકથી લાળ ઝરે આ એક કુદરતી પ્રતિભાવ છે. તેથી લાળને અનભિસંધિત પ્રતિભાવ કહે છે. (એટલે કે અભિસંધાન થયા વગર ઉપજતી ક્રિયા). પછી, પહેલાં બઝર વગાડયા પછી ખોરાક રજૂ કરવામાં આવ્યો. બઝરનો અવાજ અને ખોરાકને આમ જોડીમાં કેટલાક પ્રયત્નો સુધી રજૂ કર્યા પછી એ ફેરફાર થયો કે માત્ર બઝરના અવાજ પછી (એટલે કે ખોરાક આવે તે પહેલાં) કૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરવા માંડી. આમ બઝરનો અવાજ રજૂ થતાં કૂતરામાં લાળ પ્રતિભાવનું



અભિસંધાન (જોડાણ) થયું. તેથી બજરને અભિસંધિત ઉદીપક કહે છે. અને બજરનો અવાજ શરૂ થતાં લાળ ઝરે તેને અભિસંધિત પ્રતિભાવ કહે છે. અભિસંધાનની આ પ્રક્રિયામાં નીચેના તબક્કા આવે છે.

| કાર્યવાહી                | પ્રતિભાવ                        |
|--------------------------|---------------------------------|
| <u>અભિસંધાન થતા પહેલ</u> |                                 |
| ખોરાક (અનભિસંધિત ઉદીપક)  | લાળ ઝરે છે (અનભિસંધિત પ્રતિભાવ) |
| બજર (અભિસંધિત ઉદીપક)     | તેના (સ્થાન) તરફ અભિમુખ થવું    |

અભિસંધાન દરમ્યાન (નવી ક્રિયા શીખવાનો તબક્કો)

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| ખોરાક + બજર<br>(અનભિસંધિત અને અભિસંધિત ઉદીપકોની જોડીમાં વારંવાર રજૂઆત) | લાળ ઝરે છે. (અભિસંધિત પ્રતિભાવ) |
|--|---------------------------------|

અભિસંધાન થયા પછી

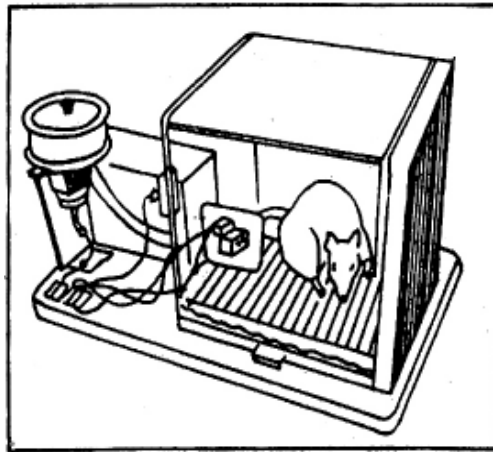
|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| માત્ર બજર (અભિસંધિત ઉદીપક) | લાળ ઝરે છે. (અભિસંધિત પ્રતિભાવ) |
|----------------------------|---------------------------------|

આકૃતિ ૪.૨ : પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનની પ્રક્રિયા

શિક્ષણ (શીખવું)

આકૃતિ ૪.૨માં જણાય છે કે શરૂઆતમાં તો બજરનો અવાજ કૂતરામાં માત્ર તેના પ્રત્યે જાગૃત કે અભિમુખ થવાની પ્રતિક્રિયા ઉપજાવે છે, જ્યારે દર વખતે બજરની સાથે જ ખોરાક રજૂ કરાય છે ત્યારે જ લાળ ઝરવા માંડે છે. એને લીધે આખરે બજર વાગ્યા પછી તરત પ્રાણીમાં લાળ ઝરવી શરૂ થાય છે. આને નવી ક્રિયાની પ્રાપ્તિ કહેવાય છે.

એમ જણાયું છે કે જો દર પ્રયત્ને બજર વગાડાય પણ ખોરાક ન અપાય તો વિલોપન



આકૃતિ ૪.૩ સ્કીનર પેટી





થાય છે. એટલે કે પછીથી, બજર વાગવા છતાં લાળ ઝરવી બંધ થાય છે.

એવું પણ જણાયું છે કે આવું વિલોપન થયા પછી થોડો સમય પસાર થાય, અને પછી જો ખોરાક આપ્યા વગર બજર રજૂ કરાય, તો કેટલાક પ્રયત્નો સુધી કૂતરાના મોંમાં લાળ ઝરે છે. એક વાર વિલોપન થયા પછી આમ અભિસંધિત પ્રતિભાવ પાછો ઉપજે તેને સ્વયંસ્ફૂર્તિ (આપમેળે થતી) પુનઃપ્રાપ્તિ કહે છે.

(૨) : કારક કે ક્રિયાત્મક અભિસંધાન : પ્રબલન વડે વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવું.

જો કોઈ બાલિકા ગૃહકાર્ય પુરું કરે અને તેનાં માબાપ તેને વખાણે (પુરસ્કાર આપે) તો એ બાલિકા એ કાર્ય કરવાનું શીખે છે. જો બાળક રકાબીને તોડે તો તેને ઠપકો અપાય (સજા થાય) છે. તે એવું વર્તન (ભૂલ) બીજી વાર ન કરવાનું શીખે છે. આને કારક કે સાધનાત્મક અભિસંધાન કહેવાય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે વર્તનમાં વિધાયક (હકારાત્મક) પરિણામ આવે તે વર્તન કરવાનું આપણે શીખીએ છીએ. જે વર્તનમાં નિષેધક પરિણામ આવે તે વર્તનને ટાળીએ છીએ.

વ્યાખ્યા : કારક અભિસંધાન એ એવી પ્રક્રિયા છે જેના વડે મનુષ્યો કે પ્રાણીઓ વિધાયક (સારાં) પરિણામો ઉપજાવતા વર્તનનું પુનરાવર્તન કરવાનું અથવા નિષેધક (ખરાબ) પરિણામો લાવનાર વર્તનને ટાળવાનું કે તેનાથી દૂર રહેવાનું શીખે છે. શીખવાની પ્રક્રિયામાં કારક અભિસંધાનની ભૂમિકાને સમર્થન આપનારાઓમાં બી.એફ.સ્કીનર સૌથી પ્રભાવશાળી મનોવિજ્ઞાની ગણાય છે. તેણે ઉદરોની શીખવાની ક્રિયાના અભ્યાસ માટે સ્કીનર પેટી તરીકે ઓળખાતું સાધન વિકસાવ્યું. (આકૃતિ ૪.૩ જુઓ)

એ સાધનની આગલી દિવાલમાં એક ઉચ્ચાલનની ચાંપ ગોઠવેલી હતી. ઉદરે એ ચાંપને દબાવવાની ક્રિયા શીખવાની હતી. ભૂખ્યા ઉદરને તે સાધનમાં મુકવામાં આવ્યો ત્યાં તેને અવ્યવસ્થિત હલનચલનો કરવા માંડ્યાં. થોડા સમય પછી તેને આકસ્મિક રીતે જ કળ દબાવી. તેથી રકાબીમાં આપોઆપ ખોરાકનો કણ પડ્યો. ઉદરે તે ખાધો તે ખાધા પછી ઉદરે ફરીથી પેટીમાં હલનચલનો શરૂ કર્યાં. એવી થોડી હીલચાલો પછી આકસ્મિક રીતે જ કળ દબાવી. તેથી રકાબીમાં આપોઆપ ખોરાકનો કણ પડ્યો. ઉદરે તે ખાધો પછી ફરીથી પેટીમાં હલનચલનો શરૂ કર્યાં. એવી થોડી હીલચાલો પછી ફરીથી ચાંપ દબાવી અને તેને (પુરસ્કારરૂપે) ખોરાકનો કણ મળ્યો. ધીમે ધીમે, અવ્યવસ્થિત હલનચલનો બદલાઈને ચાંપની આજુબાજુ કેન્દ્રિત થયેલ વધુ વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિ બની ગઈ. આખરે, કળ દાબવાથી ખોરાકનો કણ પડે છે, (જે સંતોષકારક પરિણામ છે) એવું ઉદર શીખે છે. બીજા શબ્દોમાં, ઉદરે કળ દાબી એ ક્રિયા ખોરાક (પ્રબલન) મેળવવામાં સાધનરૂપ બની. એમાં, કળ દાબવાની ક્રિયા પુરસ્કાર મળવાથી પ્રબળ બની અને એ વર્તન શીખવામાં આવ્યું.

ઉદરે કળ દાબવાની કરેલી ક્રિયા, ખોરાક મેળવવાના સંતોષકારક પરિણામ માટે આધારરૂપ બને છે. તેથી આ પ્રકારના શિક્ષણને સાધનરૂપ અભિસંધાન પણ કહે છે. આવા શિક્ષણમાં ઉદર કે

અન્ય પ્રાણીનું વર્તન, પર્યાવરણ ઉપર કરેલી એક જાતની પ્રક્રિયા હોવાથી એને કારક અભિસંધાન પણ કહે છે.



આંતરિક પ્રશ્ન ૪.૧

યોગ્ય શબ્દો વડે ખાલી જગ્યા પૂરો :

૧. શિક્ષણ એ ..... માં થતો ..... કાયમી ફેરફાર છે.
૨. પાવલોવ પ્રકારનું અભિસંધાન ..... અભિસંધાન કહેવાય છે.
૩. .... કારક અભિસંધાનની ભૂમિકાને સમર્થન આપ્યું.
૪. કારક અભિસંધાનને ..... શિક્ષણ પણ કહે છે.

૪.૨ પ્રબલન અને નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ

માનવોના ઘણા શિક્ષણને કારક અભિસંધાનની પદ્ધતિ વડે સમજાવી શકાય. દા.ત. માતાપિતા અને અન્ય સત્તાવાળાઓ આક્રમક વર્તન માટે શિક્ષા કરીને તેને ખાળવાનો અને સારા વર્તન માટે ઈનામ આપવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે. આમ કારક અભિસંધાનમાં પ્રબલન બહુ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પ્રબલન વિધાયક કે નિષેધક હોઈ શકે. હવે આપણે આ બે પ્રકારનાં પ્રબલનો સમજીએ.

વિધાયક પ્રબલન : પ્રતિભાવ (જવાબરૂપે કરેલ ક્રિયા)ના દરને વધારનારી કોઈપણ ક્રિયા કે પ્રક્રિયાને પ્રબલન કહે છે. સ્કીનરના પ્રયોગમાં ઉદરે કળ દાબી ખોરાક મેળવવાનો પ્રતિભાવ આપ્યો. આને વિધાયક પ્રબલન કહેવાય. આમ, કોઈ ચોક્કસ વર્તનના બળને વધારનારી પ્રક્રિયા (દા.ત. આહાર, જાતીય સુખ વગેરે) ને વિધાયક પ્રબલન કે પુરસ્કાર (ઈનામ) કહેવાય. પ્રતિભાવની પૂર્વે આવતું અને તેને બળવાન બનાવતું (દા.ત. કળ દાબવાની ક્રિયા માટે ખોરાક) કોઈપણ ઉદીપક વિધાયક પ્રબલન કહેવાય.

નિષેધક પ્રબલન : પ્રતિભાવના દરને વધારવાનો એક અન્ય સાવ જુદો રસ્તો છે. નિષેધક પ્રબલનનો ઉપયોગ. ધારો કે સ્કીનર પેટીમાં દર સેકન્ડે ઉદરના પગે વીજળીનો શોક અપાય છે. પછી જ્યારે ઉદર કળ દબાવે ત્યારે દસ સેકન્ડ માટે વિદ્યુતશોક બંધ રખાય છે. એને લીધે પ્રતિક્રિયાનો દર વધે છે. આ કાર્યવાહીને નિષેધક પ્રબલન કહે છે. એમાં ગરમી, વિદ્યુત શોક કે ઘસી પડવા જેવા અણગમતાં ઉદીપકો આપવામાં આવે છે. આમાં પ્રબલક અણગમો ઉપજાવે એવું ઉદીપક હોવાથી એને નિષેધક કહેવાય છે. પણ એ પ્રતિભાવનો દર વધારતું હોવાથી એને પ્રબલક કહેવાય છે. આ કાર્યવાહીમાં જો ઉદર કળને દબાવે તો તે ચાલુ વિદ્યુત આઘાતને બંધ કરી શકે છે. તેથી પલાયન અભિસંધાન (શિક્ષણ) કહે છે. જ્યારે ઉદરે કળ દબાવીને વિદ્યુતશોકને પહેલેથી જ ટાળી શકે



નોંધ



ત્યારે વર્જન અભિસંધાન કહે છે, એમાં બીજા પ્રકારનું નિષેધક પ્રબલન કામ કરે છે. આમ પલાયન અથવા વર્જન શિક્ષણમાં પ્રબલક નિષેધક હોય છે. કાં તો તેની હાજરીમાંથી છટકવાનું અથવા તેને પહેલેથી ટાળવાનું શિક્ષણ પ્રાણી મેળવે છે.

શિક્ષણ

પ્રબલનના ઉપક્રમો

સાચા પ્રતિભાવને પ્રબલન શી રીતે અપાય છે ? કાં તો સતત કાં તો આંશિક રીતે પ્રબલન આપી શકાય. દરેક સાચી ક્રિયાને પ્રબલન અપાય તે સતત પ્રબલન છે. દા.ત. ઉદર જ્યારે જ્યારે કળ દબાવે ત્યારે દર વખતે તેને ખોરાકની ગોળી અપાય છે. પણ પ્રતિભાવને અંશતઃ કે વચ્ચે વચ્ચે કોઈ કોઈ વાર જ પ્રબલન અપાય એ અસતત કે આંશિક પ્રબલન છે. નવું શિક્ષણ સ્થાપવામાં કે તેને બળવાન બનાવવામાં સતત પ્રબલન વપરાય છે, જ્યારે શીખેલા વર્તનને જાળવી રાખવામાં આંશિક પ્રબલન વધારે અસરકારક હોય છે.

નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ : દ્રષ્ટાંતનું અનુકરણ

આપણી શીખવાની ત્રીજી મુખ્ય રીત નિરીક્ષણ વડે શિક્ષણની છે. બીજા લોકોનાં વર્તનનું નિરીક્ષણ કરીને નવા કૌશલ્યો શીખવાં એ બહુ પ્રચલિત રીત છે. એ તો રોજીદા જીવનનો ભાગ જ છે. પોતાના પર્યાવરણમાં યોગ્ય દ્રષ્ટાંત હોય એના પર એનો આધાર છે. જ્યારે યોગ્ય આદર્શરૂપ (વ્યક્તિ) પ્રવૃત્તિ કરતી હોય ત્યારે બાળક એવું વર્તન અપનાવી લે છે. દા.ત. અન્ય લોકોના હલનચલનો જોતાં જોતાં બાળકો આક્રમક વર્તન કરવાનું શીખી લે છે. ટેલિવિઝનના કાર્યક્રમો અને ચલચિત્રો તરૂણોને ઘણી શીખવાની સામગ્રી પુરી પાડે છે. જ્યારે બાળકો ટેલિવિઝન પર હિંસાના દ્રશ્યો જુએ છે ત્યારે તેઓ એવું વર્તન શીખવા પ્રેરાય છે. એ જ રીતે આપણે આપણી વિવિધ સામાજિક ભૂમિકાઓ પણ નિરીક્ષણ કરીને શીખીએ છીએ. પણ નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ માત્ર અનુકરણ નથી. તે એનાથી વધારે જટિલ પ્રક્રિયા છે. બાળકો નિરીક્ષણ દ્વારા માહિતી મેળવે છે એ કુશળતાઓ શીખે છે પણ એને તરત અમલમાં મુકતાં નથી. જ્યારે લોકોને ખાસ કરીને તરૂણોને જ્યારે યોગ્ય ભૂમિકાના નમૂના મળે છે ત્યારે તેમના પર વિધાયક અસર ઘણીવાર પાડી શકાય છે.



આંતરિક પ્રશ્ન ૪.૨

નીચેના કથનો ખરાં છે કે ખોટાં તે જણાવો –

૧. વિધાયક પ્રબલન એટલે એવી ક્રિયા જે પ્રતિભાવના દરને ઘટાડે છે.
૨. ટાળવાના પ્રતિભાવને પલાયન શિક્ષણ કહે છે.
૩. પ્રબલન આંશિક અથવા સતત હોઈ શકે.
૪. આંશિક પ્રબલન વર્તનને જાળવી રાખવામાં મદદ કરતું નથી.

પ. નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ યોગ્ય નમૂનાના અસ્તિત્વ ઉપર આધાર રાખે છે.

### ૪.૩ શિક્ષણના કેટલાક અન્ય પ્રકારો

અત્યાર સુધી આપણે શિક્ષણ અને અભિસંધાન વિશે માહિતી મેળવી. હવે આપણે શિક્ષણના બીજા પ્રકારો વિશે ટૂંકમાં જાણીશું.

**શાબ્દિક શિક્ષણ :** તમે આ પ્રકરણ વાંચી રહ્યા છો અને શિક્ષણનો ખ્યાલ સમજવા પ્રયાસ કરી રહ્યા છો. શાબ્દિક શિક્ષણને લીધે આ શક્ય બને છે. તમે ભાષા શીખ્યા છો. જગતનાં વિવિધ ભાગોમાં લોકો જુદી જુદી ભાષા શીખે છે. ભાષા શીખવાની ક્રિયાને શાબ્દિક શિક્ષણ કહે છે. જો તમે તમારા નાની ઉંમરના દિવસોને યાદ કરશો તો તમારા ધ્યાનમાં આવશે કે તમે મૂળાક્ષરો ઓળખવાથી શરૂઆત કરી, પછી શબ્દો અને છેવટે વાક્યો શીખ્યા. જ્યારે તમે વિદેશી ભાષા શીખો ત્યારે તમે શબ્દોની જોડીનો ઉપયોગ કરતા હો છો. તે માટે જોડ સાહચર્યની અને શ્રેણીગત શિક્ષણની એવી વિવિધ પદ્ધતિઓનો શી રીતે ઉપયોગ થાય છે તેનો મનોવિજ્ઞાનીઓ અભ્યાસ કરે છે.

**ખ્યાલ (પ્રત્યય)નું શિક્ષણ :**

આવું શિક્ષણ વસ્તુઓના અને બનાવોના વર્ગો પાડી વિકસાવવામાં રહેલું છે. અમુક માપદંડ પ્રમાણે વસ્તુઓ વચ્ચે ભેદ પાડતાં શીખવું એ આપણા જીવનમાં ઘણું મહત્વનું હોય છે. દા.ત. 'છોકરા' 'છોકરી' 'ફળો' અને 'રાયરચીલું' એ શબ્દો ચોકકસ ખ્યાલોનો નિર્દેશ કરે છે. પ્રત્યયમાં વિવિધ વસ્તુઓને સાથે બાંધવામાં કે ભેગી કરવામાં આવે છે. વસ્તુઓના જૂથ કે વર્ગનાં નામોનો ઉપયોગ કરવાથી આપણને સંદેશવહન કરવામાં અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં મદદ મળે છે. પ્રત્યયો કુદરતી હોય અથવા કૃત્રિમ પણ હોય. તે નકકર પણ હોય કે અમૂર્તપણ હોય. પ્રેમ, સ્વાતંત્ર્ય અને લોકશાહી એ અમૂર્ત પ્રત્યયો છે. ગાય, ટેબલ, છોકરો, છોકરી, નારંગી અને ગુલાબ એ નકકર પ્રત્યયોના દ્રષ્ટાંતો છે. પ્રત્યય શીખતી વખતે આપણે એ વર્ગનાં બધા ઉદાહરણોને અકસરખો પ્રતિભાવ આપીએ છીએ. આપણે બધા પ્રકારના ટેબલોને 'ટેબલ' કહીએ છીએ, બધા છોકરાઓને 'છોકરો' કહીએ છીએ. તેની હકીકતમાં તો બધી જાતના ઉચ્ચ શિક્ષણમાં પ્રત્યયનું શિક્ષણ આવશ્યક રીતે સમાઈ જાય છે. આપણા જગતની જટિલતાને ઘટાડવામાં પ્રત્યયો આપણને મદદ કરે છે. ૭માં પ્રકરણમાં તમે પ્રત્યયની રચના વિશે વધારે જાણી શકશો.

**કૌશલ્યનું શિક્ષણ :** શિક્ષણનો એક મહત્વનો પ્રકાર સાઈકલ ચલાવવી, લખવું, કાર ચલાવવી, વિમાનના પાઈલોટની કામગીરી કરવી, કોઈ જૂથના નેતા બનવું કે અન્ય લોકોને પ્રેરણા આપવા જેવાં કૌશલ્યો પ્રાપ્ત કરવામાં સમાવિષ્ટ થાય છે. આ બધામાં કૌશલ્યની ભૂમિકા હોય છે. જે લોકો આવાં અને બીજાં કૌશલ્યો શીખી શકે છે તેમને જીવનમાં (આગળ વધવાની) તકો મળે છે. કૌશલ્ય શીખ્યા પછી વ્યક્તિ તેનો વધારાનો મહાવરો ચાલુ રાખી શકે છે. તેથી એ કૌશલ્ય સ્વયંસંચાલીત બની જાય છે. અને વ્યક્તિ તે કાર્ય સરળ રીતે અને સુખચેતથી કરી





શકે છે. પરિણામે લોકો પોતાના કાર્યો સ્વયંસ્ફૂર્ત રીતે કરે છે અને એક જ સમયે એક થી વધારે કામો પણ કરી શકે છે. (દા.ત. કાર ચલાવતાં અન્ય વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરવી)

#### ૪.૪ તાલીમનું સંક્રમણ

એ નોંધવું રસપ્રદ થશે કે એક કાર્ય શીખવાથી એ શિક્ષણ એ વિશિષ્ટ કાર્ય પૂરતું જ મર્યાદિત રહેતું નથી. એ શિક્ષણનો બીજા સંજોગોમાં પણ ઉપયોગ થતો હોય છે. વ્યક્તિ પોતાના જ્ઞાન, કૌશલ્યો અને કોઈ પણ જાતના શિક્ષણનો ઉપયોગ (અન્ય સંજોગોના) કરી શકે એ ખૂબ પ્રશંસનીય ગણાય છે. જો કોઈ બાલિકા ગુણાકાર કે ભાગાકાર કરતાં શીખી લે તો તે એ કૌશલ્યનો ઉપયોગ માત્ર પોતાની શાળાના વર્ગમાં જ નહીં પણ જરૂર પડ્યે ઘરમાં કે બજારમાં પણ કરી શકશે, પહેલાનાં શિક્ષણનો નવી પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગ કરવાની પ્રક્રિયાને તાલીમ સંક્રમણ કહે છે. જો પહેલું શિક્ષણ બીજા શિક્ષણને મદદરૂપ થાય તો તેને વિધાયક સંક્રમણ કહેવાય. જો પહેલું શિક્ષણ બીજા શિક્ષણને નડે કે તેની આડે આવે તો સંક્રમણ નિષેધક બની શકે. જો પહેલું શિક્ષણ બીજા શિક્ષણને મદદ પણ ન કરે કે તેની આડે પણ ન ઓ તો સંક્રમણ શૂન્ય બની શકે છે.

#### શિક્ષણ :

શિક્ષણ વ્યક્તિને ઘણી રીતે બદલી નાખે છે અને જીવનભર ચાલુ રહે છે. સારા શીખનારા લોકો દરેક તકને શીખવાનો પ્રસંગ ગણી લઈ તેનો ઉપયોગ કરતા રહે છે. આ પૂર્વે જણાવેલી શીખવાતી પદ્ધતિઓ કે પ્રકારો, શિક્ષણ વિશે માત્ર કેટલાક પાયાના વિચારો રજૂ કરે છે. વ્યક્તિત્વમાં, મનોવલણમાં કે અભિરૂચિમાં થતા ફેરફારો પણ અમુક પ્રકારના શિક્ષણનાં પરિણામ હોય છે. (પણ) તે જટિલ રીતે ઉદભવે છે. જેમ જેમ તમારા શિક્ષણમાં પ્રગતિ થાય તેમ તેમ તમારી શીખવાની શક્તિ પણ વિકસતી જાય છે. જો તમે શીખતા રહો તો તમે ચડિયાતા માણસ બનો છો, તમારો અભિગમ લવચિક બની રહે છે અને વાસ્તવિકતાને ઓળખવા માટે તમે સમર્થ બની રહો છો.

#### અભ્યાસની ચડિયાતી ટેવો માટેના કેટલાંક સૂચનો

(અભ્યાસ માટે) પ્રયત્નો અને પ્રરણ બન્ને મહત્વના છે. એવું જ્યારે તમને ભાન થાય ત્યારે વિષયનો અભ્યાસ સરળ બને છે. કોઈ વિષય તૈયાર કરતી વખતે કે કોઈ વસ્તુ શીખતી વખતે વધારે લાભ મેળવવા માટે તમારે નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

(૧) એક ચોક્કસ જગ્યાએ અભ્યાસ કરવો : અભ્યાસ માટે શાંત, સુપ્રકાશિત અને ખલેલ વિનાનો વિસ્તાર પસંદ કરવો. શક્ય હોય તો એક એવું સ્થળ લેવું જ્યાં તમે માત્ર અભ્યાસ જ કરતા રહો. ત્યાં બીજું કંઈ કરવું નહીં. એ જગ્યાએથી સામયિકો, રેડિયો, મિત્રમંડળ કે બીજા વિકલ્પોને દૂર જ રાખો. આ રીતે એક ચોક્કસ સ્થળ સાથે અભ્યાસની કડી સંઘાશે. એકવાર તમે ત્યાં પ્રવેશો કે તરત અભ્યાસ શરૂ કરવાનું તમને સહેલું પડશે.



નોંધ

(૨) વચ્ચે વચ્ચે વિરામ રાખી અભ્યાસનું સંયોજન કરો :

પરીક્ષા પહેલા (વિષયનું) સખત પુનરાવર્તન કરવું પડે એ સમજાય એવું છે. પણ જો તમે કોઈ વિષયનો પહેલી જ વાર અભ્યાસ કરતા હો તો મુશ્કેલી આવી શકે છે. કેમ કે એક કે બે જ પણલાંબા સમય સુધી ચાલતાં આખા વિષયના પુનરાવર્તનો (જેને સળંગ મહાવરો કહે છે.) કરતાં અંતરીકૃતિ મહાવરો એ અભ્યાસની ચડિયાતી, વધારે કાર્યક્ષમ પદ્ધતિ છે. અંતરીકૃત મહાવરામાં અભ્યાસની બેઠકો ટૂંકા સમયની હોય છે પણ વચ્ચે વચ્ચે આરામ લઈને એવાં ઘણાં પુનરાવર્તનો કરવામાં આવે છે.

(૩) સ્મૃતિ સહાયક યુક્તિઓનો ઉપયોગ કરો : સ્મૃતિ સુધારવા માટે મનોવિજ્ઞાનીઓએ ઘણી યુક્તિઓ શોધી છે. મોટાભાગની યુક્તિઓમાં નવી (શીખવાની) માહિતીને કેટલાક સહેલાઈથી યાદ રહે એવા વિચારો કે પ્રતિમાઓ સાથે જોડવામાં આવે છે.

(૪) પોતાની (સ્મૃતિની) ચકાસણી કરવા પ્રયાસ કરો : ખરી પરીક્ષા આવે તે પહેલાં, અભ્યાસ કરતી વખતે જ, પોતાની તૈયારીની અનેક વખત ચકાસણી કરવાનું આયોજન કરો. ફલેશ (ક્ષણિક દર્શાવવાના) કાર્ડશું શીખ્યા તેની તપાસ અભ્યાસની માર્ગદર્શિકા, કે પોતાને પૂછાતા પ્રશ્નો વડે સ્વકસોટી કરી અભ્યાસની અસરકારકતા તપાસો.

(૫) અતિશિક્ષણ : એમ જણાયું છે કે ઘણા વિદ્યાર્થીઓની પરીક્ષા માટેની તૈયારી અપૂરતી હોય છે, અને મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ પોતે પરીક્ષામાં કેવો દેખાવ કરશે એ વિશે વધારે અપેક્ષાઓ રાખે છે. આ બન્ને સમસ્યાઓનો ઉકેલ એ છે કે તેમણે ઘણો વધારે મહાવરો કરવો જોઈએ. એ માટે તેમને અભ્યાસનો વિષય એક જ વાર પૂરો આવડે તેના પછી પણ તમારે અભ્યાસનું પુનરાવર્તન ચાલુ રાખવું જોઈએ. આનો અર્થ એ થાય કે, તમે પરીક્ષા માટે તૈયાર છો એવું તમને લાગે ત્યાર પછી પણ તમારે વધારાનાં પુનરાવર્તનો અને પૂનરીક્ષણ માટે સમય ફાળવવો જોઈએ.

(૬) લાસરિયાપણાથી દૂર રહો : જરૂરી કામને મોકૂફ રાખવાનું વલણ લગભગ સાર્વત્રિક હોય છે. લાસરિયા લોકો છેલ્લી પળ સુધી કામને મુલતવી રાખે છે. જ્યારે સમયનું દબાણ હોય ત્યારે જ તેઓ કામ કરે છે, વર્ગોમોથી ગુલ્લી મારે છે અને મોડું કરવા બદલ ખોટા બહાનાં કાઢે છે. શિક્ષણ અને કામગીરી પર આની નિષેધક અસર થાય છે. નિયત સમયપત્રકનો ઉપયોગ કરવાથી અને વિશિષ્ટ લક્ષ્યો નક્કી કરવાથી અભ્યાસને અસરકારક કરવામાં મદદ કરે છે.



### આંતરિક પ્રશ્નો ૪.૩

૧. શિક્ષણના મુખ્ય પ્રકારો કયા છે ?
૨. શિક્ષણનું (તાલીમનું) સંક્રમણ એટલે શું ?



તમે શું શીખ્યા

- 'અનુભવને લીધે વર્તનમાં થતો સાપેક્ષ રીતે ટકાઉ ફેરફાર' એ રીતે શિક્ષણની વ્યાખ્યા આપી શકાય. જો વર્તનમાં કામચલાઉ ફેરફાર થાય, કે ફેરફાર સહજ પ્રેરણા કે પરિપક્વનને લીધે થતો હોય, તો તેને શિક્ષણ ન કહેવાય.
- શિક્ષણ આપણને આપણા પર્યાવરણ સાથે અનુકૂળ થવામાં મદદ કરે છે.
- શિક્ષણના બે મૂળભૂત પ્રકારો પ્રશિષ્ટ અભિસંધાન અને કારક કે સાધનાત્મક અભિસંધાન છે.
- એક તટસ્થ ઉદ્દેશ્ય (CS) અને એક કુદરતી ઉદ્દેશ્ય (UCS) ની જોડમાં રજૂઆત પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનમાં થાય છે. એને લીધે તટસ્થ ઉદ્દેશ્ય અને પ્રતિભાવ વચ્ચે સાહચર્ય સંબંધ બંધાય છે.
- કારક અભિસંધાન એવી પ્રક્રિયા છે જેના વડે પ્રાણીઓ વિધાયક પરિણામ લાવનારા વર્તનનું પુનરાવર્તન કરવાનું અથવા નિષેધક પરિણામોમાંથી છટકવાનું કે પહેલેથી બચવાનું શીખે છે.
- 'પ્રતિભાવનો દર વધારનારી કોઈપણ ક્રિયા કે કામગીરી' એ રીતે સ્કીનરે પ્રબલનની વ્યાખ્યા આપી છે.
- પલાયન શિક્ષણ કે વર્જન શિક્ષણમાં પ્રબલક નિષેધક હોય છે. અને પ્રાણી તેમાંથી છટકવાનું કે તેને ટાળવાનું શીખે છે.
- સતત પ્રબલનમાં દરેક સાચા પ્રતિભાવને પ્રબલન અપાય છે.
- ભાષા શીખવાની પ્રક્રિયાને શાબ્દિક શિક્ષણ કહે છે.
- સાઈકલ ચલાવવી, લખવું, કાર હાંકવી, વિમાનનું સુકાન સંભાળવું, જૂથના નેતા બનવું કે અન્ય લોકોને પ્રેરવા જેવાં કૌશલ્યો મેળવવાં એ શિક્ષણનો એક મહત્વનો પ્રકાર છે.
- અન્ય લોકોના વર્તનનું નિરીક્ષણ કરીને નવા કૌશલ્યો પ્રાપ્ત કરવામાં પણ નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણનો ઉપયોગ થાય છે.
- પૂર્વે મેળવેલા શિક્ષણનો નવી પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગ કરવાની પ્રક્રિયા એટલે શિક્ષણ સંક્રમણ. જો પહેલું શિક્ષણ નવા (બીજા) શિક્ષણને મદદ કરે તો તે વિધાયક સંક્રમણ ગણાય.
- શિક્ષણ વ્યક્તિને અનેક રીતે બદલે છે અને તે જીવનભર ચાલુ રહે છે. સારા શીખનારાઓ દરેક તકને શીખવા માટેનો પ્રસંગ ગણી તેનો ઉપયોગ કરતા રહે છે.

નોંધ





અંતિમ પ્રશ્નો

૧. શિક્ષણ એટલે શું ? તેનું દ્રષ્ટાંત આપો.
૨. પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનની પ્રક્રિયા વર્ણવો.
૩. પ્રબલનના મુખ્ય પ્રકારો કયા છે ? કારક અભિસંધાનમાં પ્રબલનની શી ભૂમિકા છે ?
૪. નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ અને કૌશલ્ય શિક્ષણના દ્રષ્ટાંતો આપો.
૫. તાલીમના સંક્રમણની શી અગત્ય છે.



આંતરિક પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૪.૧

૧. વર્તન સાપેક્ષ રીતે
૨. પ્રશિષ્ટ
૩. બી.એફ.સ્કિનર
૪. સાધનાત્મક

૪.૨

૧. ખોટું
૨. સાચું
૩. સાચું
૪. ખોટું
૫. સાચું

૪.૩

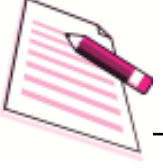
૧. કૌશલ્ય શિક્ષણ, શાબ્દિક શિક્ષણ અને પ્રત્યય શિક્ષણ
૨. તાલીમ સંક્રમણ નવી પરિસ્થિતિમાં પૂર્વે શિક્ષણનો ઉપયોગ કરવાની પ્રક્રિયાનો નિર્દેશ કરે છે.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૪.૧ માં જુઓ
૨. વિભાગ ૪.૧ માં જુઓ
૩. વિભાગ ૪.૨ માં જુઓ
૪. વિભાગ ૪.૩ માં જુઓ
૫. વિભાગ ૪.૪ માં જુઓ



નોંધ



## સાંવેદનિક પ્રક્રિયાઓ : ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ

સાંવેદનિક ગ્રાહકો, ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણને વર્ણવવાનો હેતુ એ છે કે આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો કઈ રીતે માહિતી ભેગી કરે છે અને એ (માહિતી) ઉપર આપણું મગજ કઈ રીતે પ્રક્રિયા કરે છે તે અંગે તમને માહિતગાર કરવા. આપણી પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો હોય છે. જેના વડે આપણે માહિતી મેળવીએ છીએ. એમાં આંખ, કાન, ત્વચા, નાક અને જીભનો સમાવેશ થાય છે. આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયોનાં મુખ્ય બે કાર્યો હોય છે : જીવન ટકાવી રાખવું અને સંવેદનો મેળવવાં. જો કોઈપણ રંગને કે ફૂલોનાં સૌંદર્યને કે ટેલિવિઝનના દ્રશ્યોને કે ટ્રાફિક (પરિવહન)ની લાઈટોને આપણે જોઈ શકતા ન હોત તો આપણું જીવન નીરસ અને જોખમી બની જાત. ખરેખર તો રંગો બાહ્ય વસ્તુઓમાં હોતા નથી, આપણું રંગવિશ્વ તો મગજની સાંવેદનિક અને પ્રત્યક્ષસંબંધી પ્રક્રિયાઓની નીપજ છે. તાજી હવાનો શ્વાસ લઈને, સ્વાદિષ્ટ વાનગીનો ઉપભોગ કરીને, સારૂ સંગીત માણીને કે બિલ્લી કે કૂતરાને હળવો સ્પર્શ કરીને વિશ્રાંતિ અનુભવી આપણે સુખ મેળવીએ છીએ.

આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો આપણા બાહ્ય જગત સાથે આપણો માત્ર સંપર્ક જ કરવા કરતાં વધારે કામ કરતી હોય છે. જીવનમાં સુખ, વૈવિધ્ય અને સંતોષમાં વધારો કરતી હોય છે. જેમાં સાંવેદનિક ચેતાકોષોના ઉદ્દીપન દ્વારા એવા તટસ્થ તરંગો સર્જાય છે જે શરીરમાં કે શરીરની બહારની પરિસ્થિતિઓનું વ્યક્તિને ભાન કરાવે છે એ પ્રક્રિયાને સંવેદન કહે છે. આવા સંવેદન અનુભવોના વિસ્તરણ અને અર્થઘટનને પ્રત્યક્ષીકરણ કહે છે. તેના ઉપર આપણા ભુતકાળ ના અને અત્યારના અનુભવોનો પ્રભાવ પડે છે. આપણે સંવેદન ઈન્દ્રિયોમાંથી જે માહિતી મેળવીએ છીએ એમાંથી આપણે વાસ્તવિક જગતની સમજ શી રીતે મેળવીએ છીએ એ તમને આ પ્રકરણમાં શીખવા મળશે.



હેતુઓ :

આ પ્રકરણના અભ્યાસ પછી તમે

- વિવિધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને સંવેદનો સમજી શકશો.
- બધાં સંવેદનોનાં સહિયારાં લક્ષણો જાણશો.
- ધ્યાનના ઘટકો સમજશો અને
- આ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો ઉપરાંતની કેટલીક બીજી જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ઓળખશો.

### સાંવેદનિક પ્રક્રિયાઓ : ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ

જે પ્રક્રિયામાં એક પ્રકારની ઉર્જાને બીજા રૂપમાં બદલવામાં આવે છે એ પ્રક્રિયા સંવેદન છે, એ રીતે સંવેદનને સમજાવી શકાય. દા.ત. પ્રકાશને એવા ચેતાકીય પ્રવાહોમાં બદલવામાં આવે છે જેના વડે આપણે આપણા શરીરતંત્રમાં સાંવેદનિક ઘટનાઓને એવા સંકેતો આપીએ છીએ જેના પર આપણું મગજ પ્રક્રિયા કરી શકે છે. મગજ સુધી માહિતી પહોંચે એ પહેલા સંવેદનતંત્રોએ પ્રક્રિયા કરેલી હોય છે. મગજમાંથી નીકળીને બહાર સ્નાયુઓ અને ગ્રંથિઓ તરફ જતી માહિતી ઉપર કારક તંત્રો પ્રક્રિયા કરે છે. (ઘરતું ઉદાહરણ લઈએ) કેટલીકવાર તમારા માબાપ ટેલિવિઝન ચાલુ કરે છે અને તેઓ સાંભળી શકે એ એટલી તીવ્રતાએ એની ધ્વનિની સ્વીચ ગોઠવે છે. ધારો કે તમે એને સાંભળી શકો એ તીવ્રતાએ ગોઠવો છો પણ તમારા માતા કહે છે કે તે સાંભળી શકતા નથી અને તમને અવાજ વધારવાનું કહે છે. જો અમુક તીવ્રતા પછી તમારી માતા તમને અટકવાનું કહે તો તેનો અર્થ એ થાય કે માતાને ગોઠવણીનો તફાવત ધ્યાનમાં આવ્યો છે. બે ઉદીપકો વચ્ચેની તીવ્રતાનો લઘુત્તમ જે તફાવત માતાએ ઓળખ્યો તેને 'ભેદઉબર' કહેવાય છે. આપણા સંવેદન ઉપર ઉદીપકની પાર્શ્વભૂમિ પણ અસર કરતી હોય છે. દા.ત. આકાશમાં તારાઓ દિવસે તેમ જ રાતે હાજર હોય છે, પણ તે સૂર્યાસ્ત પછી કે રાતે જ દેખી શકાય છે. કેમ કે દિવસના સૂર્યપ્રકાશની તીવ્ર આત્મામાં તારા આપણા ધ્યાનમાં આવતા જ નથી.

આપણે સૌ અપેક્ષાઓ અને અનુભવોના ઘટકોથી પણ પ્રભાવિત થઈએ છીએ. સંવેદનનો અનુભવ એ માત્ર હા / ના કે હાજર / ગેરહાજરની બાબત નથી. દા.ત. તમારો ગાઢ મિત્ર તમારે ઘરે સાંજે ૪ વાગે મુલાકાત લેશે એવી અપેક્ષા તમે રાખો છો. ૪ વાગે એ મિત્ર તમારા ઘરે આવીને બારણે ઘંટડી વગાડે છે. તમારા ઘરના બીજા લોકોને એ અવાજ ધ્યાનમાં આવતો નથી, પણ તમને એ સંભળાય છે. બીજાઓને એ અવાજ સંભળાતો નથી પણ તમને એ સ્પષ્ટ ધ્યાનમાં આવે છે એનું મુખ્ય કારણ તમારી અપેક્ષા છે. સંવેદન અનુભવ થવા માટે જરૂરી એવું ભૌતિક શક્તિનું લઘુત્તમ પ્રમાણ 'નિરપેક્ષ ઉબર' કહેવાય છે.



નોંધ



નોંધ

આપણને વિવિધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે જે નીચેના કોઠામાં વર્ણવી છે :

કોષ્ટક પ.૧ : મૂળભૂત માનવ જ્ઞાનેન્દ્રિયો

| ઈન્દ્રિય        | ઉદ્દીપક            | જ્ઞાનેન્દ્રિય | સંવેદન                   |
|-----------------|--------------------|---------------|--------------------------|
| દ્રષ્ટિ         | પ્રકાશકિરણો        | આંખ           | રંગો, તરેહો, સપાટીઓ      |
| શ્રવણ           | ધ્વનિ તરંગો        | કાન           | ઘોંઘાટ, સ્વરો, સંગીત     |
| ત્વચ્ચા સંવેદનો | બાહ્ય સ્પર્શ       | ત્વચ્ચા       | સ્પર્શ, ઠંડી, ગરમી, પીડા |
| ગંધ             | બાષ્પ પ્રવણ પદાર્થ | નાક           | ગંધો                     |
| સ્વાદ           | દ્રાવ્ય પદાર્થ     | જીભ           | મીઠો, ખારો, કડવો, સ્વાદ  |

આ દરેક સંવેદન ઈન્દ્રિય વિશે ટૂંકમાં જોઈએ.

દર્શન (જોવાની ક્રિયા) :

આપણા સૌ માટે દર્શન (શક્તિ) ખુબ જ મહત્વની છે. જે માનવો અને પ્રાણીઓ પાસે જોવાની સારી શક્તિ હોય છે તેમને જીવનમાં દરેકે દરેક બાબતમાં લાભ રહે છે. જોવાની ક્રિયા આપણે આંખો, જે કેમેરાની જેમ કાર્ય કરે છે, તેની મદદથી કરીએ છીએ. કેમેરાની જેમ જ આંખ પ્રકાશ (તરંગો)ને ભેગા કરી એક સ્થળે કેન્દ્રિત કરે છે. સત્તરમી સદીમાં ગતિ અને ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમો શોધનાર સર આઈઝેક ન્યુટને એ પણ શોધ્યું કે જ્યારે સફેદ પ્રકાશ ત્રિપાશ્વ કાચમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે તે રંગોના મેઘધનુષ્ય (દ્રશ્ય વર્ણપટ) માં છુટો પડે છે.

રંગાઘતા :

બધા લોકો રંગોને એક સરખી રીતે જોતા નથી. કેટલીક વ્યક્તિઓ રંગ પારખવાની ખામી સાથે જન્મે છે. રંગાઘતા એટલે રંગો વચ્ચેના તફાવતો પારખવાની આંશિક કે પૂર્ણ અશક્તિ, મોટાભાગના રંગાંધ માણસોને લીલા અને લાલ રંગ વચ્ચેનો તફાવત પારખવાની મુશ્કેલી પડે છે.

શ્રવણ :

આપણા રોજના જીવનમાં સાંભળવાની ક્રિયા પણ સરખું જ મહત્વ ધરાવે છે. માનવો વચ્ચેના સંદેશવહન માટે એ મુખ્ય સંવેદન પ્રકાર છે. જ્યારે કોઈ ક્રિયા વસ્તુને ઘુજાવે ત્યારે અવાજો ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે ઘુજતી વસ્તુઓ માધ્યમના અણુઓને આગળ અને પાછળ ધક્કો મારે ત્યારે આપણને ધ્વનિનો અનુભવ થાય છે. અવાજનું એ મોજું નિશ્ચિત સમયમાં જેટલાં આવર્તનો પૂરાં કરે તેને કંપન સંખ્યા કહે છે. સામાન્ય રીતે તેને દર સેકન્ડે થતાં આવર્તનોની સંખ્યા કે હર્ટઝ રૂપે વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. (પૃથ્વીથી દૂરના બાહ્ય અવકાશમાં હોય છે એવા) તદન શૂન્યાવકાશમાં અવાજ આગળ વધી શકતો નથી કારણ કે ત્યાં અણુઓ ખસે કે ઘુજે એવું કોઈ માધ્યમ હોતું નથી.



સ્વર :

અવાજની કંપન સંખ્યાથી નિશ્ચિત થતી અવાજની ઉંચાઈ (તીણો અવાજ) કે નીચાઈ (જાડો અવાજ) સ્વર તરીકે ઓળખાય છે. વધારે કંપન સંખ્યાના અવાજો તીણા સ્વરના જ્યારે ઓછી કંપનસંખ્યાના અવાજો જાડા સ્વરના હોય છે.

બુલંદતા (તુમુલતા) :

અવાજનું બુલંદપણું કે તીવ્રતા તેના મોજાનાં વિસ્તાર વડે નક્કી થાય છે. વિશાળ વિસ્તારવાળા અવાજનાં મોજા બુલંદ અવાજ રૂપે અનુભવાય છે. નાના વિસ્તારવાળા મોજાં મંદ અવાજરૂપે સંભળાય છે. ધ્વનિની બુલંદતાને ડેસિબલ (dB)ના એકમોમાં માપવામાં આવે છે.

સ્વરગુણ :

ધ્વનિનાં મોજાંની જટિલતાની ગુણવત્તા એ તેનો સ્વરગુણ કહેવાય. જેને આપણે ઘોંઘાટ તરીકે ઓળખીએ છીએ એવા અવાજોમાં ઘણી એવી કંપનસંખ્યાઓનો સમાવેશ હોય છે જે (કંપનસંખ્યાઓ) એકબીજી સાથે વ્યવસ્થિત સંબંધ ધરાવતી નથી.

શરીરની અભિમુખતાની ઈંદ્રિય :

આ ઈંદ્રિય ગુરુત્વાકર્ષણના સંદર્ભમાં આપણું શરીર, ખાસ કરીને માથું, કેવી સ્થિતિમાં છે : સીધું, ઢળતું, નમતું, આડું કે ઉઠું, તેની આપણને જાણ કરે છે. આ ઈંદ્રિય આપણને એ પણ જણાવે છે કે આપણે હાલ ચાલી કે ખસી રહ્યા છીએ અથવા આપણી ગતિ કઈ રીતે બદલાઈ રહી છે.

શરીરની સ્થિતિ અને તેનાં અંગોના હલનચલનની ઈંદ્રિય : આ ઈંદ્રિય આપણને શરીરની સ્થિતિની અને શરીરનાં અંગોનાં એકબીજાનાં સંબંધમાં થતાં હલનચલનોની જાણ કરે છે. તે આપણા શરીરની કારક પ્રવૃત્તિઓ વિષેની સાંવેદનિક માહિતી આપણને પૂરી પાડે છે. દા.ત. જ્યારે ટેલિફોનની ઘંટડી વાગે ત્યારે ફોન પકડીને ઉઠાવવા માટે આપણો હાથ કઈ રીતે ગતિ કરે છે તેની જાણ કરે છે.

ઘ્રાણોંદ્રિય :

ગંધની જાણ કરતી ઈંદ્રિય : ગંધની ઈન્દ્રિયમાં જૈવ રાસાયણિક ક્રિયાઓનો એવો ક્રમ સમાય છે જેને લીધે ચેતા પ્રવાહો શરૂ થાય છે. એકવાર સક્રિય બનેલા આવા પ્રવાહો મગજને ગંધની માહિતી પહોંચાડે છે.

સ્વાદેન્દ્રિય :

જીભની ઉપલી બાજુએ આવેલી સ્વાદ કળિકાઓમાં સ્વાદગ્રાહક કોષો ભેગા થયેલા હોય છે. આ સ્વાદકળિકાઓની ગળપણ કે ખારાશના અનુભવ ઉપર અસર થાય છે. સાચા કે પ્રાથમિક સ્વાદગુણો માત્ર ચાર છે, ગળપણ, ખારાશ, કડવાશ અને ખટાશ. સ્વાદ સંવેદનશીલતા શૈશવકાળ માં વિકસે છે પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘટે છે. મદ્યાર્ક, ધૂમ્રપાન, અમ્લપદાર્થો કે ગરમ આહારના



વધારે પડતા સેવનને લીધે સ્વાદગ્રાહકકોષોને ઈજા થઈ શકે છે. પણ એ કોષોના સ્થાને નવા કોષો થોડા થોડા દિવસે આવી જાય છે. સ્વાદસંવેદનને કાયમી હાનિ જવલ્લેજ થાય છે.

ત્વચા ઈન્દ્રિયો :

આપણી ત્વચામાં એવા ચેતાછેડાઓ હોય છે જે બાહ્ય પદાર્થો સાથે સંપર્કમાં આવતાં ઉત્તેજીત થાય છે અને તે ઠંડી, ગરમી કે દબાણનાં સંવેદનો ઉપજાવે છે. દબાણ પ્રત્યેની સૌથી વધુ સંવેદનશીલતા ચહેરા જીભ અને હાથ (ની ત્વચા) પર હોય છે. જ્યારે આપણી પીઠ પર તે ઓછી હોય છે. માનવસંબંધો અને આવેગોમાં સ્પર્શ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

પીડાની ઈન્દ્રિય :

ઉપદ્રવી કે ક્ષતિકારક ઉદીપકોમાંથી ઉપજતા ઉદીપન પ્રત્યે શરીરનો પ્રતિભાવ તે પીડા છે. તીણા કે અણધાર્યા ઉદીપન પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા રૂપે તીવ્ર પીડા ઉદભવે છે. વ્યક્તિ રોજના જીવનમાં જે પીડા અનુભવે છે તે મનોસામાજિક અને સાંસ્કૃતિક ટેવો સાથે પણ સંબંધ ધરાવે છે. વ્યક્તિ જે પીડા અનુભવે છે તેનો આધાર તે પીડાનો જે અર્થ કરે છે તેની સાથે તેમ જ પોતાના સગાંવહાલા પીડા પર જે ધ્યાન આપે છે તેની સાથે પણ સંકળાયેલો હોય છે.



#### આંતરિક પ્રશ્નો પ. ૧

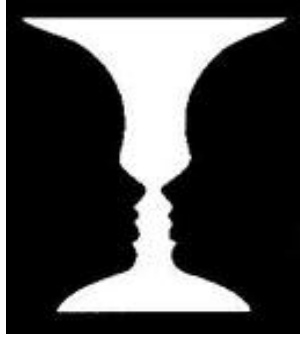
૧. આપણા જીવનમાં દર્શન (જોવાની ક્રિયા) અને શ્રવણ (સાંભળવાની ક્રિયા)ની ભૂમિકા ચર્ચો.
૨. 'ઉબર' નો ખ્યાલ ટૂંકમાં સમજાવો

#### પ.૨ પ્રત્યક્ષીકરણ

અગાઉ વિભાગમાં આપણે માહિતીને મગજમાં લાવવાની પ્રક્રિયા એટલે કે સંવેદન વિશે જોયું. હવેનો વિભાગ પ્રત્યક્ષીકરણ વિશે એટલે કે આપણે સંવેદનોને કઈ રીતે અર્થપૂર્ણ તરેહો (બનાવવા / સમજવા) માં વાપરીએ એને લગતો છે. જ્યારે આપણા જીવનમાં આપણી સમક્ષ વિવિધ પ્રકારના બનાવો બને છે, ત્યારે (પ્રાપ્ત થતી) સાંવેદનિક માહિતીની સક્રિય રીતે પસંદગી, સંકલન અને સંગઠન કરીને મગજ (આપણી સમક્ષના) જગતનું ચિત્ર સર્જે છે. આપણાં કેટલાંક પ્રત્યક્ષીકરણો જન્મજાત હોય છે, જ્યારે બીજાં ઘણાં પ્રત્યક્ષીકરણો આપણા ભૂતકાળના અનુભવોનું પરિણામ હોય છે.

સંવેદન એવો તબક્કો છે જ્યાં ચેતાક્રિયા, ઉદીપનના સ્વરૂપ વિશેની માહિતીને સંકેત આપે છે. પ્રત્યક્ષીકરણ એના પછીનો તબક્કો છે જેમાં કોઈ વસ્તુનું આંતરિક પ્રતિરૂપ સજા ય છે. આ પ્રતિરૂપ, જોનારના બાહ્ય પર્યાવારણનું કામચલાઉ વર્ણન પુરું પાડે છે. પ્રત્યક્ષી કરણ સાદાં સંવેદન લક્ષણોને એ રીતે સંકલિત કરે છે જેથી કોઈ વસ્તુને ઓળખી શકાય એવો ખ્યાલ ઉપજે છે.

આ પ્રક્રિયા એક વસ્તુને અન્ય વસ્તુઓથી જુદી પાડીને ઓળખવામાં મદદ કરે છે, અને એ વસ્તુના ખ્યાલને અર્થ આપે છે. પ્રત્યક્ષીકરણ અને પ્રત્યભિજ્ઞા : આ બે ક્રિયાઓ પરસ્પર જોડાયેલી હોય છે. તે અલગ અલગ બનતી નથી. દા.ત. વર્તુળાકાર વસ્તુ ક્રિકેટનો દડો કે નારંગી (ફળ) હોઈ શકે છે. પ્રત્યક્ષીકરણના તબક્કા : જગતમાં રહેલા ભૌતિક પદાર્થને દૂરનું (એટલે કે જોનારથી દૂર રહેલું) ઉદીપક કહે છે, જ્યારે (જોનારના) નેત્રપટ ઉપર પડતી દ્રશ્ય પ્રતિમાને (જોનારની) નજીકનું ઉદીપક કહે છે. નજીકના ઉદીપક વિશેની માહિતીના આધારે દૂરનું ઉદીપક (કેવું છે તે) નક્કી કરવું એ પ્રત્યક્ષીકરણનું કાર્ય છે. એટલે કે પોતાના મનની કલ્પનાને આધારે, બહાર રહેલી દુનિયા કેવી છે તે જાણવું એ પ્રત્યક્ષીકરણનું મુખ્ય કાર્ય છે. આકાર કે કદ જેવાં ભૌતિક ગુણધર્મો અને ભૂતકાળના અનુભવો ઉપરાંત પ્રત્યક્ષીકરણમાં અન્ય બાબતો પણ સમાયેલી હોય છે.



આકૃતિ પ.૧ : પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયા



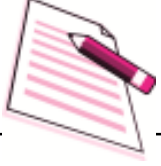
#### આંતરિક પ્રશ્નો પ.૨

૧. પ્રત્યક્ષીકરણનો ખ્યાલ સમજાવો.
૨. પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયા વર્ણવો.

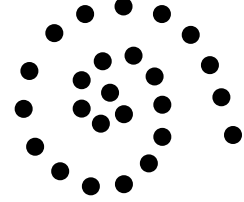
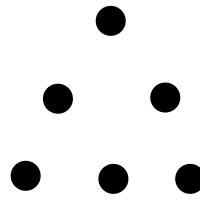
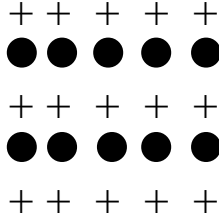
#### પ.૩ પ્રત્યક્ષીકરણનું (પ્રત્યક્ષીક ત) સંગઠન

પ્રત્યક્ષીકરણ એક સંગઠિત પ્રક્રિયા છે. આકૃતિ અને પશ્ચાદભૂમિનું સંગઠન એ પ્રત્યક્ષીક ત સંગઠનનું સૌથી સર્વસામાન્ય રૂપ છે. એમાં, એક સાદી પશ્ચાદભૂમી ઉપર સંવેદનોને એ રીતે જૂથમાં ગોઠવવામાં આવે છે જેથી આકારો કે પદાર્થો સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે. આકૃતિ પ.૨ સામે જુઓ તમને એક દિવી કે બે ચહેરા દેખાય છે ?





નોંધ



આકૃતિ પ.૨ : આકૃતિ અને ભૂમિકાનું વ્યુત્ક્રમ્ય સંગઠન

આકૃતિ-ભૂમિકાના વ્યુત્ક્રમનું, વ્યુત્ક્રમ્ય આકૃતિ એક યોગ્ય દ્રષ્ટાંત છે. એ નોંધો કે કાં તો સફેદ ભાગને કાં તો કાળા ભાગને પાર્શ્વભૂમિ પરની આકૃતિ તરીકે જોઈ શકાય છે.

ક. પ્રત્યક્ષીકરણમાં સમૂહના નિયમો :

પ્રત્યક્ષીકરણમાં થતાં સમૂહન નીચેનાં ઘટકો વડે નક્કી થાય છે :

- (૧) સમીપતા : બીજાં બધાં ઘટકો સરખાં રહે ત્યારે, એકબીજાની પાસે રહેલાં ઉદીપકોને સમૂહમાં જોવામાં આવે એવું વલણ રહે છે. દા.ત. જો ચાર (માણસો) એકબીજાની પાસે ઉભા રહે અને પાંચમો માણસ ૧૦ ફૂટ દૂર હોય, તો પાસે પાસે ઉભેલા ચાર માણસોને જૂથ તરીકે જોવાશે, જ્યારે દૂર ઉભેલા પાંચમાને (જૂથની) બહારનો છે એ રીતે જોવામાં આવશે. સમય અને અવકાશ (સ્થાન)માં નજીક બનતા બનાવોને પણ સાથે બનતી ઘટનાઓ તરીકે જોવાય છે.
- (૨) સામ્ય : કદ આકાર કે રંગમાં સરખાં ઉદીપકોને ભેગા, સમૂહ તરીકે જોવાય છે.
- (૩) સાતત્ય : પ્રત્યક્ષીકરણ બને ત્યાં સુધી સાદુ અને સાતત્યવાળું બનવાનો સંભવ રહે છે. જો માત્ર ટપકાંને પણ વર્તુળ આકારમાં રજૂ કરાય તો વ્યક્તિ તેને પૂરા વર્તળ તરીકે જોશે.
- (૪) પૂરકતા : અપૂર્ણ આકૃતિને, તેનું સમગ્ર સુસંગત રૂપ જાળવીને, પૂર્ણ કરવાનું (પૂરી આકૃતિ તરીકે જોવાનું) વલણ.
- (૫) સહિયારો વિસ્તાર : એક સહિયારા વિસ્તારમાં રહેલાં ઉદીપકોને એક સમૂહ તરીકે જોવાનું વલણ રહે છે.

આકૃતિ પ.૩ : પ્રત્યક્ષીકરણના સમૂહના નિયમો



ખ. પ્રત્યક્ષીકૃત સાતત્ય :

જો કોઈ વસ્તુનું, નેત્રપટ ઉપર પડતું પ્રતિબિંબ બદલાય, તો પણ એના કદ, આકાર કે ઉજ્જવલતાનું પ્રત્યક્ષીકરણ એનું એ જ રહે છે. આને પ્રત્યક્ષીકૃત સાતત્ય કહેવાય છે. અહીં મોટાભાગના આપેલા દ્રષ્ટાંતો, દ્રષ્ટિને લગતાં છે, પણ પ્રત્યક્ષીકૃત સાતત્ય બધી જ્ઞાનેન્દ્રિયમાં હોય છે.

જો વસ્તુનું નેત્રપટ ઉપર પડતું પ્રતિબિંબ બદલાય તે છતાં એ વસ્તુનું દેખીતું કદ એનું એ જ રહે તો એને કદ સાતત્ય કહે છે.

આકાર સાતત્યમાં વસ્તુનો પ્રત્યક્ષ દેખાતો આકાર સ્થિર રહે છે, ભલે એની નેત્રપટીય પ્રતિમાનો આકાર બદલાય.

ઉજ્જવલતા સાતત્ય એ હકીકતનો નિર્દેશ કરે છે કે પ્રકાશનની પરિસ્થિતિ બદલાવા છતાં પદાર્થની દેખીતી ઉજ્જવલતા એ જ રહે છે.

ગ. ઉંડાઈનું પ્રત્યક્ષીકરણ :

અવકાશને ત્રણ પરિમાણો (આગળ-પાછળ, ઉપર-નીચે અને ડાબે-જમણે)માં જોવાની અને અંતરોનો ચોકસાઈથી નિર્ણય કરવાની શક્તિને ઉંડાઈનું પ્રત્યક્ષીકરણ કહે છે. ઉંડાઈના પ્રત્યક્ષજ્ઞાન વિના તમે મોટરસાઈકલ પર સવારી, કારનું ડ્રાઈવીંગ, દડો પકડવાની ક્રિયા, સોયમાં દોરો પરોવવાની ક્રિયા કે ઓરડાની આસપાસ ચાલવાની ક્રિયા કરી શકતા નથી. (કેમ કે તેના વિના) તમને દુનિયા તદ્દન સપાટ દેખાશે. ઉંડાઈનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરવાની શક્તિ અંશતઃ જન્મજાત અને અંશતઃ શીખેલી હોય છે.

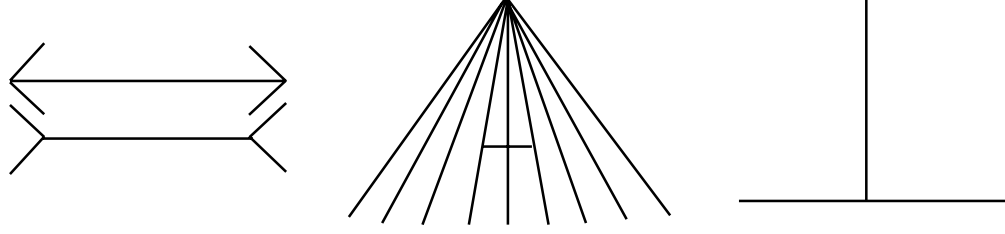
પર્યાવરણમાં જે પાસાં અને શરીરમાંથી મળતાં જે સંદેશા આપણને અંતર અને અવકાશ વિશે માહિતી પૂરી પાડે છે તેને ઉંડાણનાં સંકેતો કહે છે. જે સંકેતો એક જ આંખની ક્રિયા સાથે જોડાયેલા છે તેને એકનેત્રીય સંકેતો કહે છે. જે સંકેતો મેળવવા માટે બે આંખોની જરૂર પડે તેને દ્વિનેત્રીય સંકેતો કહે છે. બે આંખોમાંથી મળતા સંકેતો (જમણી અને ડાબી આંખમાં પહોંચતા પ્રતિબિંબો) વચ્ચેની વિસંગતતાને નેત્રપટીય વિષમતા કહે છે. આ દ્વિનેત્રીય સંકેત એ ઉંડાઈના પ્રત્યક્ષજ્ઞાન માટેનું સૌથી મૂળભૂત ઉદગમસ્થાન છે. એક જ આંખે જોનારી વ્યક્તિનું ઉંડાઈનું પ્રત્યક્ષજ્ઞાન બહુ જ મર્યાદિત રહે છે.

ઉંડાઈ માટેના ચિત્રગત સંકેતો એટલે ચિત્રો આલેખનો અને છબીઓમાં જણાતાં એવા લક્ષણો જે અવકાશ ઉંડાઈ અને અંતર વિશે માહિતી આપે છે. આના પ્રભાવથી જે વસ્તુઓ ખરેખર ત્યાં નથી તેનું મિથ્યા પ્રત્યક્ષીકરણ ઉપજે છે. દા.ત. જો તમે રેલ્વેના બે પાટા વચ્ચે ઉભા રહો તે બે પાટા દૂર ક્ષિતિજે ભેગા થતા દેખાય છે, જો કે ખરેખર તો તે પાટા એકબીજાને સમાંતર જ રહે છે.





નોંધ



આકૃતિ પ.૪ : ત્રણ પ્રબળ દ્રષ્ટિભ્રમો. ચિત્ર 'ક'

મ્યુલર લાયર દ્રષ્ટિભ્રમ તરીકે ઓળખાય છે. તેમાં નીચેની લીટી ઉપરની લીટી કરતાં લાંબી દેખાય છે. ખરેખર તો તે બેની લંબાઈ સરખી જ છે. ચિત્ર 'ખ' : પોન્જો ભ્રમ દર્શાવે છે. એમાં ઉપરની આડી રેખા લાંબી દેખાય છે. જો કે બન્ને આડી રેખાઓ સરખી જ લાંબી છે. ચિત્ર 'ગ' આડી-ઉભી રેખાનો ભ્રમ તરીકે જાણીતો ભ્રમ દર્શાવે છે. એમાં આડી કરતાં ઉભી રેખા લાંબી દેખાય છે. ફૂટપટ્ટી વડે ચકાસી લો કે તે લાંબી નથી (પણ ઉભી આડી રેખાઓ સરખી જ છે.)

સાંવેદનિક પ્રક્રિયાઓ : ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ

ભ્રમો એ અસ્તિત્વ ધરાવતાં ઉદ્દીપકોનું અયથાથ પ્રત્યક્ષીકરણ છે, જ્યારે વિભ્રમ એ જેનું બાહ્ય અસ્તિત્વ નથી એવા પદાર્થોનું કે ઘટનાઓનું પ્રત્યક્ષીકરણ છે. મ્યુલર-લાયર દ્રષ્ટિભ્રમ, જેમાં બહાર જતી બાણની અણીવાળી આડી લીટી, અંદર જતા બાણ વાળી આડી લીટી કરતાં ટૂંકી દેખાય છે.



પ્રકરણના આંતરિક પ્રશ્નો પ.૩

૧. પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનના વિવિધ નિર્ધારકો વર્ણવો.
૨. પ્રત્યક્ષીક ત સાતત્યના તમે શો અર્થ સમજો છો ?
૩. ઉદાહરણ સાથે ઉડાઈના પ્રત્યક્ષીકરણની ચર્ચા કરો.

પ.૪ ધ્યાન

ધ્યાન : તમને એ ક્યારે પણ ધ્યાનમાં આવ્યું છે કે જ્યારે તમે વાહન ચલાવતા હો અને તે જ વખતે તમારા મોબાઈલ પર વાત કરતા હો ત્યારે તમે વાહન ચલાવવાની ક્રિયા પર ધ્યાન ન પણ આપતા હો ? અથવા જ્યારે તમે અભ્યાસ કરતા હો અને પડોશમાં બુલંદ અવાજે સંગીત વાગતું હોય ત્યારે તમારું અભ્યાસમાં ધ્યાન રહેતું નથી ? જ્યારે લોકો વાહન ચલાવતા હોય અને કેટલીક બીજી વસ્તુઓ ઉપર જોતા હોય ત્યારે ધ્યાનમાં વિભ્રાજન થવાથી અકસ્માતો થઈ શકે છે.

જ્યારે આપણે અનુભવમાં આવતા અમુક સાંવેદનિક સંદેશાને અગ્રતા આપીએ ત્યારે આપણા મનમાં 'પસંદગીરૂપ ધ્યાનની' પ્રક્રિયા ચાલે છે. ધ્યાનનાં મુખ્યત્વે ત્રણ કાર્યો સંભવે છે : (ક) સંવેદનની ચાળણી તરીકે, (ખ) પ્રતિભાવની પસંદગી માટે અને (ગ) સભાનતા તરફના પ્રવેશમાર્ગ તરીકે.

ધ્યાનના નિર્ધારકો

ભૌતિક ઘટકો : જો બીજી બધી બાબતો સરખી રહે, તો પુનરાવર્તન, વિરોધ, આકાર, કદ, ઉજ્જવળતા અને વિરોધ જેવા ભૌતિક ઘટકો આપણા ધ્યાનને આકર્ષે છે. સારૂ વેસ્ટન પેકેજીંગ કે તીવ્ર પ્રકાશ વાળો દિવો ધ્યાનને આકર્ષે છે. તેથી જ બધી મોટી કંપનીઓ પોતાનાં ઉત્પાદનોને આકર્ષક પેકેજમાં રજૂ કરવા માટે ઘણું રોકાણ કરે છે. એ જ રીતે જેની જાહેરાત કરાતી નથી એવાં ઉત્પાદનો કરતાં વર્તમાનપત્રોનાં અને વીજાણુંયુક્ત માધ્યમોમાં જે જાહેરાત નિયમિત રીતે પ્રકાશિત થતી હોય છે તે ગ્રાહકોનું વધારે સરળતાથી ધ્યાન ખેંચે છે.

પ્રેરકો અને ધ્યાન : પ્રેરકો પણ આપણા પ્રત્યક્ષીકરણને આકાર આપવામાં ભાગ ભજવે છે. દા.ત. જ્યારે તમે ભૂખ્યા હો ત્યારે ખોરાકને લગતા ન હોય એવા શબ્દો કરતાં ખોરાક સંબંધી શબ્દો તમારું ધ્યાન ખેંચે એ વધારે સંભવિત છે. આપણા સમાજમાં વધારે વ્યાપક એવાં ચિંતા અને જાતીયતાનાં બે પ્રેરકોનો જાહેરાત કરનારાઓ અને પ્રચારકો લાભ લેતા હોય છે. ગ્રાહકોનું ધ્યાન ખેંચવા માટે ટૂથપેસ્ટ, આહારના ઉત્પાદનો અને સ્વચાલિત વાહનો પણ (ગ્રાહકોના) સ્વાસ્થ્ય માટેની ફિકરને જ પ્રકાશમાં લાવે છે. બીજી બાજુએ, ફેશન માટે વપરાતાં ઉત્પાદનો માટે લોકોની આકર્ષક બનવાની ઈચ્છા ઉપર ભાર મૂકાય છે. વ્યાપક જનસમાજમાં પોતાનો અવાજ સંભળાય એ માટે રાજકીય પક્ષો ભયને ઉત્તજીને લાભ મેળવે છે.



#### આંતરિક પ્રશ્નો પ.૪

૧. ધ્યાનનો ખ્યાલ ચર્ચો.
૨. ધ્યાનનાં વિવિધ નિર્ધારકો ઓળખી બતાવો.

#### પ.૫ અતીન્દ્રિય પ્રત્યક્ષીકરણ

અતીન્દ્રિય પ્રત્યક્ષીકરણ એટલે જેને જાણીતી સંવેદન શક્તિઓ વડે સમજાવી શકાતા નથી એવા માર્ગો દ્વારા , પદાર્થો કે ઘટનાઓનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન મેળવવાની શક્તિ.

પરા મનોવિજ્ઞાન અતીન્દ્રિય પ્રત્યક્ષીકરણની ઘટનાઓનો અભ્યાસ કરે છે. સ્વીકારાયેલા વૈજ્ઞાનિક નિયમોના ક્ષેત્રની બહાર હોવાનું જણાતી ઘટનાઓને "ખસી ઘટનાઓ" કહે છે. જ્યારે કોઈ માણસને સહજ રીતે એમ લાગે કે બીજા નગરમાં રહેતા પોતાના ભાઈની તબિયત સારી નથી ત્યારે



નોંધ



નોંધ

તેઅર્તીદ્રિય પ્રત્યક્ષીકરણનું દ્રષ્ટાંત બને છે. બીજું દ્રષ્ટાંત : જ્યારે તમને (કુદરતી રીતે જ) એવી જાણ થાય કે તમારા શહેરમાં ઘરતીકંપ થવાનો છે.

દુરદ્રષ્ટિ : અંતરથી કે સામાન્ય અવરોધોથી અસર પામ્યા વગરની જણાતી રીતો વડે ઘટનાઓને જોવાની કે માહિતી મેળવવાની શક્તિ તે દુરદ્રષ્ટિ છે. જેવી કે દૂરથી જ્ઞાન મેળવવું, અન્ય વ્યક્તિના વિચારોનું પ્રત્યક્ષજ્ઞાન, કે બીજાના મનને વાંચવું.

પૂર્વજ્ઞાન : ભવિષ્યમાં બનનારા બનાવોની આગાહી કરવાની કે તેને પ્રત્યક્ષ જોવાની શક્તિ. ઈચ્છા વડે પદાર્થો નું ચાલન : સંકલ્પશક્તિ વડે, જડ પદાર્થો ઉપર પ્રભાવ પાડવાની શક્તિ (મનનો જડ પદાર્થ ઉપરનો પ્રભાવ). કેટલાક વિરલ માણસો વસ્તુઓને સ્પર્શ્યા વગર જ માત્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને વસ્તુઓને ખસેડી શકે છે.

કેટલાક મનોવિજ્ઞાનીઓ અર્તીદ્રિય પ્રત્યક્ષીકરણમાં માને છે, પણ મોટાભાગના મનોવિજ્ઞાની એને સમર્થન આપતા નથી.

#### પ.૬ રોજના જીવનમાં પ્રત્યક્ષીકરણનાં ઉપયોગો

સંવેદન, પ્રત્યક્ષીકરણ અને ધ્યાનની પ્રક્રિયા વિશેના જ્ઞાનનો રોજના જીવનમાં અનેક રીતે ઉપયોગ થઈ શકે છે.

પ્રત્યક્ષ (નજરે જોનાર) સાક્ષી : ન્યાય પ્રક્રિયામાં લેવાતા નિર્ણયોમાં (બનાવને) નજરે જોનાર સાક્ષીની જુબાની ચાવીરૂપ ભાગ ભજવે છે. તે તો તમે જાણતા હશો. વકીલો અને પોલીસ અધિકારીઓ પ્રત્યક્ષ સાક્ષીની જુબાની ઉપર ખુબ જ ભાર મુકતા હોય છે એટલું જ નહીં પણ એવી જુબાની મોટેભાગે સાચી હોય છે એવી તેમની સબળ માન્યતા પણ હોય છે. પણ મોટી સંખ્યામાં મનોવિજ્ઞાનીઓનો મત એવો છે કે પ્રત્યક્ષીકરણમાં પ્રત્યક્ષસાક્ષીઓની ભૂલો બહુ જ વ્યાપક હોય છે. હકીકતમાં, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને આશ્ચર્ય થાય, કે તેને મનોભાર થાય કે તેને ધમકી મળે, ત્યારે (તેના મનમાં) ઉપજતી છાપો વિકૃત બનવાનું ખાસ વલણ ધરાવે છે.

તેથી, માત્ર પ્રત્યક્ષ સાક્ષી પર આધાર રાખવા કરતાં, વધારે પુરાવા ભેગા કર્યા પછી જ નિર્ણય ઉપર આવક એ તપાસ કરનાર સંસ્થાઓ માટે અને ન્યાય કરનારાઓ માટે સલાહભર્યું છે.

પ્રત્યક્ષીક ત સભાનતા અને વિધાયક મનોવિજ્ઞાન : શું કેટલાક માણસો બીજાઓ કરતા વધુ ચોકસાઈથી વસ્તુઓનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરતા હોય છે ? માનવતાવાદી મનોવિજ્ઞાનીઓ માને છે કે કેટલાક લોકો પોતાને અને બીજાઓને અસાધારણ ચોકસાઈથી પ્રત્યક્ષ રીતે જુએ છે. જ્યારે આપણે પરિચિત ઉદીપકો પ્રત્યે ધ્યાન આપવાનું બંધ કરીએ ત્યારે તે ટેવવશતાને લીધે બને છે. જ્યારે કોઈ ફેરફાર વગર અમુક ઉદીપક ફરી ફરી રજૂ થાય ત્યારે આપણો (સામાન્યજનોનો) તેના પ્રત્યેનો પ્રતિભાવ નબળો બને છે કે આપણે તેનાથી ટેવાઈ જઈએ છીએ. પણ એમ લાગે છે કે સર્જક વ્યક્તિઓ ફરી ફરી રજૂ થતા ઉદીપકદ તરફ ધ્યાન આપવાનું ચાલુ રાખે છે.

ધ્યાન આપવાનું મૂલ્ય (મહત્વ) : આપણને સૌને વિવિધ શક્યતાઓ તરફ ધ્યાન આપ્યા વગર જ સામાન્ય વિધાન (અનુમાન) પર આવવાનું વલણ હોય છે. પરંતુ પ્રત્યક્ષીકરણની સ્પષ્ટતા માટે વધુ ને વધુ (ઝીણવટથી) ધ્યાન આપતા રહેવાનો દ્રઢ / કઠોર પ્રયત્ન અનિવાર્ય રીતે જરૂરી છે. તેની પ્રત્યક્ષીકરણને લગતી (ઢીલી) ટેવો તોડવાથી, અને ટેવાઈ જવાના વલણને વચ્ચે વચ્ચે રોકવાથી સારાં પરિણામો મળી શકે છે. જો તમે તમારા પોતાના પ્રત્યક્ષજ્ઞાન અંગે શંકા કરવાનું શરૂ કરીને, એ જ વાસ્તવિકતાનું જુદું અર્થઘટન શોધી લાવશો તો તમે તમારી પ્રવૃત્તિઓમાં ચમત્કારીક પરિણામો મેળવી શકશો.



### તમે શું શીખ્યા

- સંવેદન એક એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં સાંવેદનિક ચેતાકોષોના ઉદીપન વડે એવા ચેતાપ્રવાહો સર્જાય છે જેના પરિણામે શરીરની અંદરની અથવા બહારની પરિસ્થિતિઓની સભાનતા ઉપજે છે.
- મુખ્ય સંવેદનઈંદ્રિયો પાંચ છે : દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ, ગંધ અને સ્વાદ વધુમાં આપણામાં શરીર અભિમુખતાની ઈંદ્રિય અને શરીર સ્થિતિ અને ગતિની ઈંદ્રિય પણ છે.
- પ્રત્યક્ષીકરણ એવી પ્રક્રિયા છે જેના વડે વસ્તુનું આંતરિક પ્રતિરૂપ રચાય છે. એમાં સાદાં સંવેદનોના સંકલન અને સમગ્ર (વસ્તુ)ને અર્થ આપવાની ક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે.
- પ્રત્યક્ષીકરણના સંગઠનના સિધ્ધાંતોમાં સમીપતા, સામ્ય, સાતત્ય અને પૂરકતાનો સમાવેશ થાય છે. આ સિધ્ધાંતો આકૃતિને ભૂમિકાના સંદર્ભમાં ઓળખવામાં મદદ કરે છે.
- ઉંડાઈનું પ્રત્યક્ષીકરણ અંતરનો નિર્ણય લેવાની અને ત્રિપરિમાણીય અવકાશનું પ્રત્યક્ષજ્ઞાન મેળવવાની શક્તિ છે. તેમાં એકનેત્રીય અને દ્વિનેત્રીય સંકેતોનો સમાવેશ થાય છે.
- પ્રત્યક્ષીક ત સાતત્ય એ હકીકતનો નિર્દેશ કરે છે કે સંવેદનો જુદી માહિતી આપતા હોય તો પણઆપણે એક પરિચિત વસ્તુને એ જ કદ આકાર કે રંગની છે એ રીતે એનો અર્થ કરીએ છીએ. (એને સમજીએ છીએ)
- ધ્યાન એક વિશિષ્ટ વસ્તુ ઉપર આપણી ઈંદ્રિયોને કેંદ્રિત કરવાની શક્તિ છે. તેમાં પસંદગીની પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે અને તેના પર ભૌતિક તેમ જ મનોવૈજ્ઞાનિક ઘટકોની અસર પડે છે.





નોંધ

- અતીન્દ્રિય પ્રત્યક્ષીકરણ એટલે જેને જાણીતી સંવેદન શક્તિઓ વડે સમજાવી શકાય નહીં એવી રીતે બનાવો કે વસ્તુઓનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરવાની શક્તિ.
- પ્રત્યક્ષીકરણનું મનોવિજ્ઞાન, રોજના જીવનમાં અને આપણા ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષજ્ઞાનને શી રીતે સુધારવું તે શીખવામાં મદદ કરે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. આપણા રોજના જીવનમાં પ્રત્યક્ષીકરણનું મહત્વ વર્ણવો.
૨. પ્રત્યક્ષીકરણની વ્યાખ્યા આપો. પ્રત્યક્ષીકરણના સંગઠનના સિદ્ધાંતો ચર્ચો.
૩. ઉડાઈના પ્રત્યક્ષીકરણ અને પ્રત્યક્ષીક ત સાતત્યના ખ્યાલો ચર્ચો.
૪. અતીન્દ્રિય પ્રત્યક્ષીકરણનો તમે શો અર્થ સમજો છો ?
૫. પ્રત્યક્ષીકરણના વિવિધ ઉપયોગો વર્ણવો.



### પ્રકરણના આંતરિક પ્રશ્નોના ઉત્તરો

પ.૧

૧. દ્રષ્ટિ ખુબ જ મહત્વની છે. આપણે આપણી આંખો, કે જે કેમેરા જેવી છે, તેની મદદથી દર્શન (જોવાની ક્રિયા) કરીએ છીએ.
૨. બે ઉદીપકો વચ્ચેનો જે નાનામાં નાનો ફેરફાર (તફાવત) કે જે ઓળખી શકાય તેને ભેદ ઉભર કહે છે.
૩. સંવેદન અનુભવ ઉપજાવવા માટે ભૌતિક શક્તિ (ઉર્જા)નું જે લઘુત્તમ પ્રમાણ જરૂરી બને છે તેને નિરપેક્ષ ઉભર કહે છે.

પ.૨

૧. જે વસ્તુનું પહેલાં સંવેદન રચાયું તેનું જ્યારે આંતરિક પ્રતિરૂપ રચાય ત્યારે પ્રત્યક્ષીકરણ થાય છે.
૨. જ્યારે આપણને કોઈ વસ્તુનું ઈન્દ્રિય વડે જ્ઞાન થાય છે ત્યારે એ સંવેદન, ઉદીપકના સંગઠન, ઉડાઈ અને સુસંગતતાના રૂપમાં થાય છે. પછી પ્રત્યક્ષાત્મક પ્રક્રિયાઓ એનું વિભાગોમાં પૃથકકરણ કરે છે, અને માનસિક પ્રક્રિયા એ ઉદીપકને ઓળખવામાં આપણને મદદ કરે છે.

પ.૩

૧. પ્રત્યક્ષીક ત સંગઠનને નક્કી કરનારાં ઘટકો આકૃતિ-ભૂમિકાનું સંગઠન, પ્રત્યક્ષીકરણની સુસંગતતા અને ઉડાઈનું પ્રત્યક્ષીકરણ છે.

૨. નેત્રપટ પર પડતી વસ્તુની પ્રતિમા બદલાય તો પણ એ વસ્તુના આકાર, કદ કે ઉજ્જવળતાનું પ્રત્યક્ષીકરણ એ જ રહે છે. આને પ્રત્યક્ષીક ત સાતત્ય કહે છે.
  ૩. ત્રણ પરિમાણોમાં અવકાશને જોવાની અને અંતરનો નિર્ણય કરવાની શક્તિ એટલે ઉડાઈનું પ્રત્યક્ષીકરણ. દા.ત. ઉડાઈનું પ્રત્યક્ષીકરણ આપણને મોટરસાઈકલ કે કાર ચલાવવામાં અને દડો પકડવામાં મદદ કરે છે.
- ૫.૪
૧. ધ્યાન એવી પ્રક્રિયા છે જેના વડે આપણે ઉદ્દીપકોની નોંધ લઈએ છીએ. પસંદગીરૂપ ધ્યાન એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં આપણે અમુક સાંવેદનિક સંદેશાને પ્રાથમિકતા આપીએ છીએ. અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો
    ૧. એકમ પ.૧ જુઓ
    ૨. એકમ પ.૨ જુઓ
    ૩. એકમ પ.૩ જુઓ
    ૪. એકમ પ.૫ જુઓ
    ૫. એકમ પ.૬ જુઓ





## સ્મૃતિ

જો તમને તમારા માનીતા અભિનેતા, અભિનેત્રી કે ગાયકનું નામ પૂછવામાં આવે તો તેનો જવાબ આપવામાં એક સેકન્ડથી વધુ સમય નહીં લાગે. એ જ રીતે આપણે સૌ આપણા બાળપણના મિત્રો, તેમને લગતા રસપ્રદ પ્રસંગો, આપણા કુટુંબીઓ સગાં કે એવી બીજી બાબતો યાદ કરી શકીએ છીએ. આ બધી બાબતો આપણે શી રીતે યાદ રાખીએ છીએ અને લાંબા સમય પછી પણ કેમ ભૂલતા નથી એ વિશે તમને ક્યારેય નવાઈ લાગી છે ખરી? આ બધું સ્મૃતિને લીધે શક્ય બને છે.

માનવીની સ્મૃતિની અમાપ સંભવિતતા છે. તમને ખબર હશે કે વેદોને લિપિબદ્ધ કરવામાં આવ્યા તે પહેલાં મૌખિક પરંપરા જ અસ્તિત્વમાં હતી. એનો એ અર્થ થાય કે એ વિશાળ જ્ઞાનધન, એક પેઢીથી બીજી પેઢી સુધી મૌખિક પરંપરાથી પસાર કરવામાં આવ્યું હતું. આ બધું સંપૂર્ણપણે આપણી સ્મૃતિ ઉપર આધારિત હતું. સ્મૃતિ આપણા જીવનમાં નિર્ણાયક બની રહે છે કે કેમ તે અનુભવોના પ્રવાહ ઉપર પુલો બાંધવામાં મદદ કરે છે. અને આપણને સાતત્યની સૂઝ આપે છે. આ પ્રકરણમાં આપણે સ્મૃતિ તરીકે ઓળખાતી આ ગતિશીલ પ્રક્રિયાના તંત્ર વિશે અભ્યાસ કરીશું.



### હેતુઓ

આ પ્રકરણ ભણ્યા પછી તમે

- સ્મૃતિનું સ્વરૂપ સમજાવી શકશો
- સ્મૃતિના તબક્કા વચ્ચે તફાવત સમજી શકશો
- વિસ્મરણને વર્ણવી શકશો.
- સ્મૃતિને વધારવાના કેટલાક વ્યુહોની યાદી બનાવી શકશો.





નોંધ

### ૬.૧ સ્મૃતિ અને વિસ્મૃતિ

મનોવિજ્ઞાનીઓ સ્મૃતિ અને શિક્ષણને જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓ માને છે, જો કે એ બે વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. શિક્ષણ અનુભવ વડે નવા વર્તનોની પ્રાપ્તિનો નિર્દેશ કરે છે, જ્યારે સ્મૃતિ, શિક્ષણના પરિણામોને માહિતીરૂપે એ રીતે સંઘરવાની પ્રક્રિયા છે જેથી એ માહિતીને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પાછી મેળવી શકાય. તમે આ પ્રકરણમાં સ્મૃતિ અને વિસ્મૃતિ વિશે જાણશો. પોતાની યાદદાસ્ત ગુમાવી બેસનાર વ્યક્તિની પરિસ્થિતિના દ્રશ્યની કલ્પના કરવાથી તમે સ્મૃતિનું મહત્વ સહેલાઈથી સમજી શકશો. આવો માણસ પોતે કોણ છે તે પણ ભૂલી જશે અને વિવિધ અનુભવો બનાવો અને વ્યક્તિઓને સાંકળી શકશે નહીં. તેનું જીવન દુઃખભરેલું બનશે જેમના મગજને ઈજા થઈ હોય એવા લોકો, અથવા કેટલાક લોકો વૃધ્ધાવસ્થામાં અલ્ઝાઈમર રોગથી સ્મૃતિ ગુમાવી બેઠા હોય તેમને આવું બને છે.

માહિતીના સંગ્રહમાં સમાયેલી વિવિધ પ્રક્રિયાઓના સમૂહને સ્મૃતિ કહે છે. સંગ્રહ કરવાની આ વિશિષ્ટ ક્રિયાને ધારણ કહે છે. સ્મૃતિની વ્યાખ્યા : સ્મૃતિ એટલે પ્રત્યક્ષીકરણની દ્રષ્ટીએ સક્રિય એવું માનસિક તંત્ર જે માહિતી મેળવે છે, તેને સંકેત આપે છે, બદલે છે અને પાછી મેળવે છે.

આપણે સ્મૃતિની પ્રક્રિયાનું સીધું નિરીક્ષણ કરી શકતા નથી. ધારણ માપીને તેનો અભ્યાસ આડકતરી રીતે થઈ શકે છે. ધારણને માપવાની ત્રણ પાયાની પદ્ધતિઓ છે. પુનરાવહન, પ્રત્યભિજ્ઞા અને પુનઃ શિક્ષણ આપણે આ પદ્ધતિઓ ટૂંકમાં ચર્ચીએ.

ધારણનું માપન : પ્રત્યભિજ્ઞા, પુનરાવહન અને પુનઃશિક્ષણ :

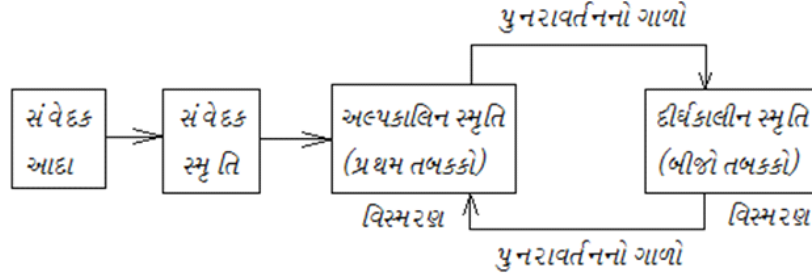
જ્યારે તમે કોઈ માસણનું નામ યાદ કરી શકતા નથી પણ તમને જાણ છે કે તમે તેનો ચહેરો જોયો છે, એ પ્રક્રિયાને પ્રત્યભિજ્ઞા કહે છે. આ પ્રક્રિયામાં તમે ઉદીપક (ચહેરા) ને તમારી સ્મૃતિના વિષય સાથે ચકાસો છો કે એ બે બાબતોનો મેળ બેસે છે કે કેમ. એ જ રીતે, જ્યારે આપણે સામે ચહેરો ન હોય ત્યારે આપણે નામ યાદ કરવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે એને પુનરાવહન કહેવાય છે. પુનરાવહનની પ્રક્રિયામાં એક સામાન્ય ઉદીપકનો ઉપયોગ કરીને તે વિશેની માહિતી સ્મૃતિમાંથી શોધવાનું કાર્ય થાય છે. જ્યારે તમને પરીક્ષામાં પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે ત્યારે તમે પુનરાવહનની ક્રિયાનો ઉપયોગ કરો છે. જ્યારે તમને વિવિધ વિકલ્પોમાંથી સાચો જવાબ શોધવાનું કહેવાય ત્યારે તમારે માહિતીને, આપેલા માહિતીના અંશો સાથે અનુરૂપ કરવાની હોય છે. તમારે એને ઓળખી કાઢીને તમારી સ્મૃતિમાં સંઘરાયેલી માહિતી સાથે સરખાવવાની હોય છે. પ્રત્યભિજ્ઞા પુનરાવહન કરતા સરળ હોય છે. પુનઃશિક્ષણ એ જ સામગ્રીને બીજી વાર શીખવાની ક્રિયા છે. સામાન્ય રીતે, મૂળ શિક્ષણ કરતાં તેમાં ઓછો સમય લાગે છે.

### ૬.૨ સ્મૃતિના તબક્કા (સોપાનો)

મનોવિજ્ઞાનીઓએ શોધ્યું છે કે સ્મૃતિ એકમુખી તંત્ર નથી. એમાં એકથી વધારે સ્પષ્ટ (જુદાં પડતાં) તંત્રો હોય છે. બીજા શબ્દોમાં, સ્મૃતિ એક કરતાં વધારે પ્રકારની હોય છે. સ્મૃતિના



સૌથી વધુ સ્વીકાર્ય પ્રતિમાન પ્રમાણે સ્મૃતિનાં ત્રણ મુખ્ય તંત્રો છે : સાંવેદનિક સ્મૃતિ, અલ્પકાલીન સ્મૃતિ અને દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ. જો સામગ્રી પર ધ્યાન અપાય, તો માહિતી ક્રમિક રીતે આ ત્રણ તંત્રોમાંથી પસાર થાય છે. જો ધ્યાન (કેન્દ્રિત સભાનતા) ન અપાય તો માહિતી તંત્રમાં આગળ વધતી નથી.



આકૃતિ ૬.૧ : સ્મૃતિના સોપાનો

**સાંવેદનિક સ્મૃતિ :** તમારી સામે ૧૨ ઈંચ દૂર કોઈ વસ્તુને પકડી રાખો. થોડો સમય તેની સામે સ્થિર નજરે જુઓ. તમારી આંખો બંધ કરો અને ધ્યાનમાં લો કે એ વસ્તુની સ્પષ્ટ પ્રતિમા કેટલા સમય સુધી ટકે છે. કોઈ પણ વસ્તુની સ્પષ્ટ દ્રશ્ય પ્રતિમા સાંવેદનિક સ્મૃતિમાં (ઉદીપકને દુર કર્યા પછી) આશરે અડધી સેકન્ડ સુધી ટકે છે. સંવેદક સ્મૃતિમાં સંવેદનનાં પ્રતિમાનો (છાપો) બહુ ટૂંકા સમય સુધી રહે છે. એ સમયનો આધાર સંવેદન પ્રકાર ઉપર રહેલો છે. દરેક જ્ઞાનેન્દ્રિય માટે સંવેદનની નોંધો જુદી જુદી હોય છે.

**અલ્પકાલીન સ્મૃતિ :** ક્ષણભર ઉચે જુઓ અને કઈ વસ્તુ તમારા દ્રષ્ટિગત ધ્યાનને આકર્ષે છે તે નોંધો. હવે તમે જે અવાજો અને સંવેદનો અનુભવો છો તેને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરો. તમે જે જે ઓળખ્યું તે બધું તમારી અલ્પકાલીન સ્મૃતિનું વિષયવસ્તુ છે. આ સ્મૃતિ, સાપેક્ષ રીતે અલ્પ માહિતીને ટૂંકા ગાળા માટે, સામાન્ય રીતે ૩૦ સેકન્ડ સુધી કે તેનાથી ઓછા સમય માટે જાળવી રાખે છે. જ્યારે આપણે ફોન નંબર શોધીને ડાયલ કરીએ ત્યારે આ સ્મૃતિતંત્રનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જો પહેલે જ પ્રયત્ને ફોન જોડાય તો એનો નંબર આપણે ભૂલી જઈએ છીએ. પણ જો થોડા સમય સુધી ફોન લાઈન વ્યસ્ત રહે તો આપણે એ નંબર ડાયલ કરતા રહીએ છીએ. એ નંબરને વારંવાર ડાયલ કરવાથી આપને એને દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિમાં જાળવવા માટે મોકલીએ છીએ.

પરંતુ એમ જણાયું છે કે ટૂંકા સમય માટેનો (સ્મૃતિનો) સંગ્રહ નિષ્ક્રિય જાળવણીના વિસ્તાર કરતા (દા.ત. ટેલિફોન નંબર સાચવી રાખવો) વધારે છે. એ સંગ્રહ માહિતીની ઉપર સક્રિય પ્રક્રિયા પણ કરે છે. આવું શોધાયું હોવાથી મનોવિજ્ઞાનીઓ 'કાર્યકારી સ્મૃતિ' એવો શબ્દ પ્રયોગ કરે છે. એનો અર્થ એ કે અલ્પકાલીન સ્મૃતિ દરમિયાન કશુંક સક્રિય બનતું રહે છે. અલ્પકાલીન સ્મૃતિ શી રીતે કામ કરે છે તે સમજવા માટે પ્રવૃત્તિ ૧ કરવાનો પ્રયત્ન કરો :

પ્રવૃત્તિ ૧ : અલ્પકાલીન સ્મૃતિની કામગીરી

આંકડાઓના નીચેના ક્રમો મોટેથી બોલીને મિત્રને વાંચી સંભળાવો. એ આંકડાઓને બોલતા ક્રમમાં તરત જ લખવાનું મિત્રને કહો. આંકડાઓની એક શ્રેણી બોલ્યા પછી તરત મિત્રને કહો. પછી બીજી શ્રેણી બોલો. શ્રેણીઓ ત્રણ આંકડાથી શરૂ થઈ દર ત્રણ તબક્કે એક એક આંક વધતી જાય છે.

૪ ૨ ૮

૧ ૪ ૬ ૩

૫ ૭ ૪ ૯ ૨

૬ ૦ ૮ ૧ ૩ ૫

૧ ૮ ૪ ૭ ૯ ૨ ૬

૩ ૫ ૦ ૧ ૭ ૪ ૨ ૯

૨ ૭ ૩ ૯ ૬ ૮ ૧ ૪ ૫

તમારા મિત્રને કટલા આંકડા યાદ આવ્યાં ? કદાચ તે ૭ (±૨) આંકડા યાદ કરી શકશે. માહિતી સાચવવાની અલ્પકાલીન સ્મૃતિની શક્તિ મર્યાદિત છે. સામાન્યપણે તે ૫ થી ૯ એકમો (જાદુઈ આંક ૭ ± ૨) ને સાચવી શકે છે. જો એકમોની સંખ્યા વધી જાય, તો નવી માહિતી વર્તમાન એકમોનું સ્થાન ઝડપી લે છે. આમ પૂર્વેના દ્રષ્ટાંતમાં ૭ થી ૯ આંકડાના ટેલીફોન નંબરને યાદ રાખવું સરળ રહે છે. વધારે માહિતી (આંકડા) ઉમેરવાથી મૂળ ફોન નંબરનો કંઈ નહીં તો થોડોક ભાગ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ. પણ અલ્પકાલીન સ્મૃતિ જાળવવાની શક્તિ આ મર્યાદાને 'સાર્થક સમૂહન'ની પ્રક્રિયા વડે અસરકારક રીતે વિસ્તારી શકાય છે. એ પ્રક્રિયામાં અર્થપુર્ણ માહિતીના ઘણાંબધાં એકમોને એક 'સમૂહ' (જથ્થા)માં લગોલગ મૂકવામાં આવે છે. દા.ત. ૧૯૪૭૨૦૦૨૧૯૪૧ એ આંકડાને સહેલાઈથી યાદ રાખવો હોય તો એના ૧૨ આંકડાઓને ત્રણ એવા સમૂહોમાં વહેંચી શકાય જે ઈસવીસનનો નિર્દેશ કરતા હોય : ૧૯૪૬, ૨૦૦૨, ૧૯૪૧

દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ : માહિતીના મોટા જથ્થાને લાંબા સમય સુધી ધારણ કરી રાખવા માટેના સ્મૃતિતંત્રને દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ કહે છે. આ સ્મૃતિતંત્ર આપણને ઘણાં વર્ષો પહેલા, ગઈકાલે, કે ગયા વર્ષે બનેલા બનાવોને યાદ રાખવા શક્તિમાન બનાવે છે. દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ આપણને તથ્યો (હકીકતો)ને લગતી માહિતીને યાદ રાખવા એવા શક્તિમાન બનાવે છે. જેથી આપણે વિવિધ વિષયો શીખીને પરીક્ષા આપી શકીએ અને બીજાઓ સાથે પ્રત્યાયન (સંદેશવહન) કરી શકીએ. એ આપણા જીવનમાં સાતત્ય અને અર્થ લઈ આવે છે.

જ્યારે આપણે માહિતીની કોઈ વિગત પર ધ્યાન આપીને તેનું સક્રિય રટણ કરીએ ત્યારે તે દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિમાં સંઘરાય છે. જ્યારે સાંવેદનિક સ્મૃતિમાં રહેલી માહિતી આપણા ધ્યાનના કેંદ્રમાં આવે ત્યારે તે અલ્પકાલીન સ્મૃતિમાં પ્રવેશે છે. જો અંદર આવતી સાંવેદનિક





નોંધ

માહિતી તરફ ધ્યાન ન આપીએ, તો તે સામગ્રી ઝાંખી પડે છે અને ઝડપથી અદ્રશ્ય બને છે. આપણે અમુક માહિતી તરફ ધ્યાન આપતા હોઈએ છીએ અને બીજી તરફ આપતા નથી. આપણા જગતનાં કેટલાંક પાસાં તરફ ધ્યાન આપતા હોઈએ છીએ અને બીજી તરફ આપતા નથી. આપણા જગતનાં કેટલાંક પાસાં તરફ ધ્યાન આપવું તેને પસંદગીરૂપ ધ્યાન કહે છે. અલ્પકાલીન સ્મૃતિમાં રહેલી માહિતીનું આપણે ઘણીવાર રટણ કરતાં હોઈએ છીએ. આવા પુનરાવર્તનને લીધે એ માહિતીને અલ્પકાલીનમાંથી દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિમાં મોકલવામાં મદદ મળે છે.

### પ્રવૃત્તિ ૨ : દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ શી રીતે કામ કરે છે

તમારા એ મિત્રને, લખેલા આંકડા તરફ જોયા વગર ચાર આંકડાની ૧૪૬૨ સંખ્યાને યાદ કરવા કહો. એ સંખ્યા ૧ થી શરૂ થાય છે એમ મિત્રને કહી મદદ કરવા છતાં મિત્ર આ ચાર આંકડા પણ પુનરાવહન કરી શકે છે એ ખૂબ શંકાસ્પદ છે.

આમ કેમ બને છે તે જાણો છો ? કેમ કે એનું પુનરાવર્તન કરવામાં આવ્યું નહોતું, તેથી એ ચાર આંકડાની રકમ પણ દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિમાં સંઘરાઈ શકી નહીં.

કોષ્ટક ૬.૧ સ્મૃતિના ત્રણ તંત્રોનું સ્વરૂપ

| લક્ષણો        | સાંવેદનિક સ્મૃતિ                                      | અલ્પકાલીન સ્મૃતિ                         | દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ                               |
|---------------|---|--|---|
| સ્થિતિકાળ     | દ્રશ્યની : આશરે ૧/૨ સેકન્ડ<br>ધ્વનિની : આશરે ૨ સેકન્ડ | ૨૦ સેકન્ડ                                | જીવનભર  |
| ગુંજાશ        | વિશાળ   | ૭ ± ૨                                    | અમર્યાદિત                                       |
| વિસ્મરણ       | રેખાંકનની વિકૃતિ<br>(ક્ષીણતા)                         | ક્ષીણતા, દખલગીરી                         | દખલગીરી,<br>ક્ષીણતા                             |
| સંકેતાકન      | સાંવેદનિક : દ્રશ્ય, શ્રાવ્ય                           | અને સ્થાનાંતરણ<br>ધ્વનિ આધારિત અથવા      | સંકેતોનો અભાવ<br>શબ્દાર્થલક્ષી અને<br>સાંવેદનિક |
| પુનઃ પ્રાપ્તિ | સમાંતર શોધખોળ   | દ્રશ્ય-શાબ્દિક<br>શ્રેણિક વિસ્તૃત શોધખોળ | સમાંતર અંતરીકૃત<br>શોધખોળ                       |



### પ્રકરણના આંતરિક પ્રશ્નો

૧. પુનરાવહન એટલે શું ?
૨. સ્મૃતિના વિવિધ સોપાનોની યાદી આપો.



નોંધ

### ૬.૩ સ્મૃતિના પ્રકારો

તાજેતરનાં વર્ષોમાં મનોવિજ્ઞાનીઓએ સ્મૃતિના ચાર પ્રકારો પાડ્યા છે જે નીચે પ્રમાણે છે :  
શબ્દાર્થલક્ષીસ્મૃતિ : આ સ્મૃતિને જ્ઞાન, અર્થ અને વ્યાપક અનુભવો સાથે સંબંધ છે. આપણે પુસ્તકોમાંથી જે યાદ રાખીએ તે સામગ્રી જગતના બનાવો વિશેની માહિતી અને શબ્દોના અર્થની સ્મૃતિનો એમાં સમાવેશ થાય છે.

ઘટનાલક્ષીસ્મૃતિ : આ સ્મૃતિ વ્યક્તિના અંગત અનુભવોનો નિર્દેશ કરે છે. દિનભર તમે ઘણાં કામો કરો છો. એ તમને તમારા આગવા અનુભવો આપે છે. એવા અનુભવોની સ્મૃતિ તમને જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. એ તમારી ઘટનાલક્ષી સ્મૃતિનો ભાગ બને છે.

કાર્યરીતિલક્ષીસ્મૃતિ : આવી સ્મૃતિ ક્રિયાઓની, કે કામ કરવાની રીતોને કે અમુક પ્રવૃત્તિઓ કરવાને લગતી હોય છે.

અધિસ્મૃતિ : પોતાની સ્મૃતિ વિશેની સ્મૃતિ આપણે માત્ર વસ્તુઓ યાદ રાખતા નથી પણ આપણે યાદ રાખી શકીએ છીએ એવું પણ આપણને યાદ રહે છે. પોતાની સ્મૃતિ વિશેની લોકોની સમજ સારી કે નબળી હોઈ શકે

### વિસ્મરણ

એ તો વ્યાપક અનુભવ છે કે કેટલીકવાર આપણને જોઈતી માહિતી આપણે યાદ રાખી શકતા નથી. આપણને જે માહિતી ગંભીરપણે જરૂરી હોય તે સમયે આપણે તેને યાદ રાખી શકતા નથી તેથી એવા પ્રસંગોએ આપણે નાસીપાસ થઈએ છીએ. પૂર્વે શીખી હોય એવી માહિતીને પરીક્ષા સમયે આપણે યાદ કરી શકતાં નથી. આ વિસ્મરણ કહેવાય. આપણે કેમ ભૂલી જઈએ છીએ ? શીખેલું ભૂલીજવાની આ ઘટનાનાં ઘણાં ખુલાસા આપવામાં આવ્યા છે. વિસ્મરણના કારણો સમજાવતા કેટલાંક સિદ્ધાંતો ટૂંકમાં સમજીએ.

(૧) ક્ષીણતા : કેટલાક મનોવિજ્ઞાનીઓ માને છે કે સમય પસાર થતાં સ્મૃતિની છાપો ક્રમશઃ જીર્ણ કે ઝાંખાં પડવાથી વિસ્મરણ થાય છે. પણ કેટલીક સ્મૃતિઓ કાયમ માટે ઝાંખી પડી જાય છે જ્યારે બીજી સ્મૃતિઓ જળવાઈ રહે એવું કેમ બને છે તેનો ખુલાસો અહીં મળતો નથી. તેથી સમય પસાર થવાની ઘટનાને વિસ્મરણનું મુખ્ય કારણ ગણી શકાય નહીં આ કોષ્ટક ૬.૧ માં એ જોઈ શકો છો.

(૨) દખલગીરી (ખલેલ) : આ સિદ્ધાંત વિસ્મરણની વધુ ઉપયોગી સમજ આપે છે. તે જણાવે છે કે જ્યારે આપણે સ્મૃતિઓનું ધારણ કરતા હોઈએ તે દરમિયાન તેને જે કંઈ થાય છે તેથી જ એ સ્મૃતિઓનો લોપ થાય છે. આમ, પાછળથી શીખેલી સામગ્રી વડે થતો અવરોધ કે નડતર વિસ્મરણનું મુખ્ય કારણ બને છે. આવો અવરોધ બે જાતનો હોય છે : ભૂતલક્ષી અને અને અગ્રલક્ષી. ભૂતલક્ષી (પાછળ અસર કરનાર) અવરોધમાં અત્યારની માહિતી, પહેલાં ધારણ કરેલ માહિતીમાં દખલ કરે છે. દા.ત. તમે સોમવારે પંજાબી અને મંગળવારે બંગાળી ભાષા



શીખો છો. બુધવારે લેવાતી પંજાબી ભાષાની કસોટી દરમિયાન, બંગાળી શબ્દોનું શિક્ષણ દખલ કરશે એવી અપેક્ષા રાખી શકાય.

અગ્રલક્ષી (આગલી દિશામાં અસર કરનાર) અવરોધને લીધે પણ વિસ્મરણ થઈ શકે છે. આ એવી પરિસ્થિતિ હોય છે જેમાં, સ્મૃતિમાં પહેલેથી રહેલી માહિતી, અત્યારની માહિતીમાં અવરોધ કરે છે. ધારો કે તમે ગીયરવાળું સ્કુટર ચલાવતા હો છો. હવે તમારે પાસે નવું, ગીયર વિનાનું (સ્વયંચાલિત વહનવાળું) સ્કુટર આવ્યું છે. છતાં તમે નવા સ્કુટરમાં પણ ગીયર બદલવાનો પ્રયત્ન કરવાનું વલણ રાખશો. આ ટેવ લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. આમ, જુની ટેવોમાંથી ઉપજતા પ્રબળ અવરોધને લીધે વ્યક્તિ નવું જ્ઞાન કે નવી ટેવ પ્રાપ્ત કરવા કેમ અશક્ત બને છે તેની સમજ અગ્રલક્ષી અવરોધમાંથી મળે છે.

(૩) પ્રક્રિયાની કક્ષા : અમુક સામગ્રી શીખતી વખતે આપણે એના પર ઝીણવટથી ધ્યાન આપીએ અને તેની ઉડાણથી પ્રક્રિયા કરીએ, અથવા એની ઉપેક્ષા કરીએ એને માત્ર ઉપલી સપાટી પર જ લક્ષમાં લઈએ. પ્રક્રિયાના ઉડાણની કક્ષા પણ વિસ્મરણનું કારણ હોઈ શકે.

પ્રવૃત્તિ ૩ : અલ્પકાલીન સ્મૃતિ ઉપર વિલંબ અને દખલગીરીની અસર

૪૬૨ જેવી રકમના આંકડા ઉલટા ક્રમમાં બોલતાં બોલતાં, ત્રણ વ્યંજનો (દા.ત. FJQ) ને ક્રમમાં યાદ રાખવાનું તમારા મિત્રને કહો. ત્રણ વ્યંજનો બોલાય અને તમારા મિત્ર ૧૫-૨૦ સેકન્ડ સુધી ઉલટા ક્રમમાં આંકડા બોલે ત્યારબાદ મિત્રને પેલા ૩ વ્યંજનોનું પુનરાવહન કરવાનું કહો. તમારા મિત્રને એ મુશ્કેલ લાગશે કારણ કે આંકડા બોલવાનું કામ, તેને વ્યંજનોનો મહાવરો કરતાં રોકે છે. તેથી તેની સ્મૃતિની છાપ ક્ષીણ (ઝાંખું) પડી જાય છે. હવે મિત્રને ૩ વ્યંજનોના જુથના બીજા દાખલા આપો (WCT, QRB) અને ૩ આંકડાની અન્ય સંખ્યાઓને ઉલટા ક્રમમાં ગણવાનું કહો. હવે તમને જણાશે કે મિત્રને અક્ષરો (દા.ત. ૭૪૩, ૯૪૭) યાદ રાખવામાં વધારે મુશ્કેલી પડી રહી છે. આ પણ અગ્રલક્ષી અવરોધને લીધે બને છે.

### ૬.૫ સ્મૃતિને દ્રઢ બનાવવાના વ્યુહો

તમારી સ્મૃતિ કેટલી સારી છે ? આપણને સૌને આપણી સ્મૃતિઓને સુધારવાનું ગમે છે. તેથી આપણે વધુ હકીકતો અને માહિતીને યાદ રાખી શકીએ. થોડા પ્રયત્નથી આવું શક્ય બને છે. કોઈ પણ માણસ પોતાની સ્મૃતિ સુધારી શકે છે. સ્મૃતિ સુધારણાના કેટલાંક સૂચનો :

૧. ઉડાણથી પ્રક્રિયા કરવી : જો તમે કૈંક શીખીને માહિતીને દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિમાં દાખલ કરવા માંગતા હો તો તમારે એને વિશે વિચાર કરવો પડે છે. તમારે તેનો અર્થ સમજવો અને તમારી પાસે પૂર્વે આવી ગયેલી માહિતી સાથેનો સંબંધ તપાસવો જરૂરી બને છે. કાળજીથી કરેલું આયોજન, માહિતીનો અર્થ વિચારવો અને તેને (તમારી પાસેના) હાલના જ્ઞાન સાથે સંબંધથી જોડવો. એ બાબતો માહિતી શીખવામાં અને પછી યાદ રાખવામાં મદદ કરે છે. સામગ્રીનું ધારણ તેના પર કેટલા ઉડાણથી પ્રક્રિયા કરવામાં આવી છે તેના ઉપર સીધી રીતે આધાર રાખે છે. ઉડાણમાં અર્થ સમજવો બહુ જ અગત્યનું છે. પ્રક્રિયાનું ઉડાણ યાદ રાખવાની સામગ્રીના પુનરાવર્તનો



નોંધ

પણ નિર્દેશ કરે છે. જેટલું વધારે પુનરાવર્તન થાય એટલો પછીથી એ સામગ્રી યાદ આવવાનો સંભવ વધારે.

૨. કાળજીથી ધ્યાન આપવું : કંઈ પણ શીખવાની અને તેને દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિમાં જાળવવાની ખાતરી માટે તમારે તેના તરફ ચીવટથી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો સભાન પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૩. દખલ ઘટાડો : તમે જાણો છો કે દખલ એ વિસ્મરણનું મુખ્ય કારણ છે. તેથી તમારે તેને શક્ય એટલી ઘટાડવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે, શીખવાની સામગ્રીઓ જેટલી વધારે સરખી હોય, તેટલો તેમની વચ્ચે અવરોધ થશે. તેથી તમારે અભ્યાસ એ રીતે ગોઠવવો જોઈએ જેથી સરખા વિષયો એક પછી તરત એક એમ આવે નહીં. દા.ત. તમારે બે ભાષા શીખવાની હોય તો તે બેને જુદા જુદા દિવસે શીખો.

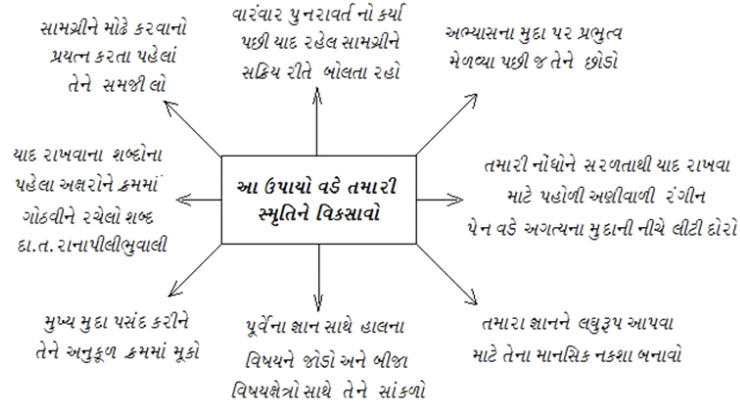
૪. અંતરીકૃત મહાવરો : સામગ્રી શીખતી વખતે તેનો અંતરીકૃત રીતે મહાવરો કરવો લાભકારક છે. એમાં પ્રયત્નો વચ્ચે સમયનું અંતર રાખવામાં આવે છે. તેથી અભ્યાસના અમુક સમયગાળા પછી આરામ લો. જો પ્રકરણ લાંબુ હોય તો તેના બે કે ત્રણ ભાગ કરી એક બેઠકે એક ભાગ શીખો. એ ભાગ પર પ્રભુત્વ મેળવ્યા પછી બીજા ભાગ પર જાવ. તમારે જે માહિતી યાદ રાખવાની છે તે બધી એક સાથે ગોખી નાંખવાનો પ્રયત્ન ન કરો.

૫. સ્મૃતિની સહાયક યુક્તિઓનો ઉપયોગ કરવો : ઘટનાઓને જોડવા માટે લોકો વિવિધ સંકેતો, નિર્દેશકો અને ચિહ્નોનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. ઘણીવાર એ યાદ રાખવાનું સહેલું બનાવે છે. વસ્તુઓ અને સ્થાનોને યાદ રાખવા માટે તમે દ્રશ્ય પ્રતિમાઓનો ઉપયોગ કરી શકો. દા.ત. જ્યારે તમે કોઈ નવા સ્થળે જાવ ત્યારે તેની સાથે સંકળાયેલી વિવિધ જગ્યાઓ અને વસ્તુઓને યાદ રાખીને એ સ્થાન બરોબર યાદ રાખી શકો. એ સ્થળ સીનેમાહોલ પાસે છે, કે સિગ્નલના થાંભલા પાસે છે એ રીતે યાદી રાખી શકો.

૬. લઘુલિપીઓ : વિગતોની લાંબી યાદીને મોઢે કરવા માટે તમે તમારી પોતાની, ટૂંકાણમાં નોંધાવાની લિપિ વિકસાવી શકો છો. દા.ત. તમે દરેક શબ્દ કે નામના પહેલા અક્ષરનો ઉપયોગ કરી એક નવો જ 'શબ્દ' બનાવી શકો. દા.ત. પ્રકાશના સાત ભાગો યાદ રાખવા માટે VIBGYOR (જાનીવાલીપીનારા) શબ્દ વાપરી શકાય. (અનુક્રમે જાંબલી, નીલો, વાદળી, લીલો, પીળો, નારંગી, રાતો ) શાળાના અભ્યાસ દરમિયાન ઈતિહાસમાં મોગલ બાદશાહોના નામનો ક્રમ અને ભુલી જતા. ત્યારે અમે 'BHAJSA' એવો ટૂંકો સંકેત બનાવ્યો બી એટલે બાબર, એચ એટલે હુમાયુ, એ : અકબર, જે : જહાંગીર, એસ : શાહજહાં, એ : ઔરંગઝેબ. નામોને ક્રમમાં યાદ રાખવામાં એ મદદ કરતું તમારા અભ્યાસની સામગ્રીને યાદ રાખવામાં મદદ લેવા માટે તમે આકૃતિ ૬.૨માં આપેલ યુક્તિઓ વાપરી શકો છો.



નોંધ



આકૃતિ ૬.૨ : અભ્યાસની સામગ્રી યાદ રાખવા માટેના ઉપાયો

### ૬.૬ દમન : પીડાદાયક ઘટનાઓનું વિસ્મરણ

ધમકીભર્યા કે પીડા કરે અવી ઘટનાઓ અને અનુભવોને આપણા સભાન મનમાંથી દૂર કરવામાં આવે છે. આને દમન કહે છે. ફોઈડ માનતા હતા કે દમન કરેલી સ્મૃતિઓને અજ્ઞાત મનના ગુપ્ત ઉડાણમાં ધકેલવામાં આવે છે. આવી દમન કરેલી સ્મૃતિઓ વ્યક્તિ માટે ઘણી મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ ઉપજાવી શકે છે. સ્મૃતિલોપ એ માંદગી, ઈજા, નશીલા પદાર્થોના દુરુપયોગ કે બીજાં કારણોથી ઉપજતો સ્મૃતિનો લોપ છે.



### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૬.૨

૧. સ્મૃતિના મુખ્ય પ્રકારોની યાદી બનાવો
૨. વિસ્મરણનાં કોઈપણ બે કારણો જણાવો



### તમે શું શીખ્યા

- માહિતીનો સંગ્રહ કરવામાં સમાવિષ્ટ થતી પ્રક્રિયાઓના સમૂહને સ્મૃતિ કહે છે અને એ વિશિષ્ટ પ્રક્રિયાને ધારણ કહેવાય છે.
- ધારણ માપવાની ત્રણ મૂળભૂત રીતો : પુનરાવહન, પ્રત્યક્ષિજ્ઞા અને પુનઃ શિક્ષણ છે.
- સાંવેદનિક સ્મૃતિ સંવેદનમાં અંદર આવતા સંદેશાને સંવેદનપ્રકાર મુજબ ટૂંકા સમયગાળા માટે જાળવી રાખે છે.
- અલ્પકાલીન સ્મૃતિ ઓછા પ્રમાણની માહિતીને ટૂંકા સમય સુધી મોટેભાગે ૩૦ સેકન્ડ કે ઓછા સમય માટે જાળવે છે.



- દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ વિપુલ માહિતીને લાંબા સમયગાળા માટે ધારણ કરવાનું સ્મૃતિતંત્ર છે.
- વિસ્મરણ, સ્મૃતિને ગુમાવવાની કે પુનરાવહનમાં નિષ્ફળ જવાની ઘટના છે. એ ઘણાંબધાં કારણોથી થાય છે, જેમાં ક્ષીણતા, પ્રક્રિયાની કક્ષા અને ખિન્નતા નો સમાવેશ થાય છે.
- સ્મૃતિ સુધારણાના વ્યુહોની મદદથી સ્મૃતિને સઘન બનાવી શકાય.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. સ્મૃતિનું ત્રણ તબક્કાનું પ્રરૂપ ટૂંકમાં વર્ણવો.
૨. અલ્પકાલીન સ્મૃતિનાં લક્ષણો વર્ણવો.
૩. વિસ્મરણનાં મુખ્ય કારણોની યાદી આપો.



### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૬.૧

૧. પુનરાવહન એ, એક સામાન્ય ઉદીપકનો ઉપયોગ કરી, સ્મૃતિમાં રહેલી માહિતીને શોધવાની પ્રક્રિયા છે.
૨. સાંવેદનિક સ્મૃતિ, અલ્પકાલીન સ્મૃતિ, દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ

૬.૨

૧. શબ્દાર્થલક્ષી, ઘટનાકીય, કાર્યરીતિ, સંબંધિત સ્મૃતિ અને અધિસ્મૃતિ
૨. ક્ષીણતા, દખલગીરી (અવરોધ), પ્રક્રિયાની કક્ષા

અંતિમ પ્રશ્નો માટેનાં સૂચનો :

૧. વિભાગ ૬.૨ માં જુઓ
૨. વિભાગ ૬.૨ માં જુઓ
૩. વિભાગ ૬.૪ માં જુઓ



નોંધ



## વિચારણા અને સમસ્યા ઉકેલ

તમે હાલ જે બધું જાણો છો તેનું જ્ઞાન તમે શી રીતે મેળવ્યું તે અંગે તમે કદી પણ વિચાર્યું છે ખરું? તરત જ તમારા મનમાં આવશે કે આ બાબત વિશે તમારા શિક્ષકોએ તમને શીખવ્યું છે, તો એ બધી બાબતો શીખવા માટે તમને તમારાં માતાપિતાએ આગ્રહ રાખ્યો હતો કે તમે આ બધું પુસ્તકોમાંથી વાંચીને જાણતા થયા છો. આ બધી પરિસ્થિતિઓમાં તમે તમારા જ્ઞાનનો પાયો રચવા માટે કંઈ ને કંઈ શીખતા રહ્યા છો. આમ, જાણવાની કે જ્ઞાન મેળવવાની પ્રક્રિયાને બોધન કહેવાય છે. જ્ઞાન મેળવવાની પ્રક્રિયા ધ્યાન, વિચારણા, સ્મરણ અને તર્ક જેવી બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓથી સરળ બને છે. આ બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓનું નિયંત્રણ અને નિયમન મસ્તિષ્ક છાલ તરીકે ઓળખાતા મગજના ઉચ્ચ કેન્દ્ર વડે થાય છે. બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓ માનવો પુરતી વિશિષ્ટ છે, અને પ્રત્યયો, હકીકતો, કથનો, નિયમો અને સ્મૃતિઓથી પ્રભાવિત થાય છે. આ બધી બોધાત્મક પ્રવૃત્તિઓ ઉપર વિચારણાનો પ્રભાવ હોય છે. તેથી તમે આ પ્રકરણમાં, વિચારણા શું છે, તે, સમસ્યા ઉકેલનાં સોપાનો, સર્જનાત્મક વિચારણાનાં સોપાનો અને નિર્ણયો કરવામાં સમાવિષ્ટ થતી પ્રક્રિયાઓ વિશે શીખશો.



### હેતુઓ

આ પ્રકરણ શીખ્યા પછી તમે

- વિચારણાનું સ્વરૂપ સમજી શકશો
- સમસ્યા ઉકેલના વિવિધ તબક્કા વર્ણવી શકશો.
- સર્જકતા અને તેની જીવનમાં ભુમિકા સમજાવી શકશો
- નિર્ણય કરવાની પ્રક્રિયા સમજાવી શકશો.

### ૭.૧ વિચારણાનું સ્વરૂપ

કદાચ વિચારણા આપણી માનસિક પ્રવૃત્તિનું એવું પાસું છે જે આપણે ઉઘતા હોઈએ ત્યારે પણ ચાલુ રહે છે. વિચારણા શું છે અને શું નથી તે વચ્ચેનો તફાવત અમુક વિશિષ્ટ વિચાર

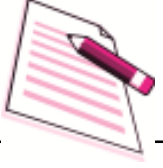
પ્રક્રિયા વિશેની આપણી સભાનતામાં રહેલો છે. તેથી, વિચારણા એક એવી જટિલ માનસિક ક્રિયા છે. જેમાં માહિતીના ઉપયોગનો સમાવેશ થાય છે. આવી માહિતી, દર્શન, શ્રવણ, દ્રાણ (સંઘવું) જેવા આપણા ઈન્દ્રિયજ્ઞાન વડે, પર્યાવરણમાંથી કે આપણે ભૂતકાળમાં ઘણા પ્રસંગો કે પરિસ્થિતિઓ સાથેના કરેલા મુકાબલાનુ લીધે આપણી સ્મૃતિના સંગ્રહમાંથી ભેગી થાય છે. વિચારણા એક રચનાત્મક પ્રક્રિયા છે. એટલે કે, પ્રાપ્ય માહિતીને નવું રૂપ આપીને તે કોઈપણ વસ્તુનું કે ઘટનાનું નવું પ્રતિમાન રચવામાં આપણને મદદ કરે છે. તેમાં અનુમાન, અમૂર્તીકરણ, તર્ક, કલ્પના, નિર્ણયન, સમસ્યાનું નિરાકરણ અને સર્જનાત્મક વિચારણા જેવી સંખ્યાબંધ માનસિક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. આવી પ્રક્રિયાઓ આપણા મનમાં થતી હોય છે અને આપણા વર્તનમાંથી તેનું અનુમાન કરી શકાય છે. સામાન્ય રીતે કોઈ સમસ્યાને લીધે વિચારણા શરૂ થાય છે અને તે નિર્ણયન, અમૂર્તીકરણ, અનુમાન કરવું, તર્ક કરવા કલ્પના કરવી અને યાદ કરવું જેવાં સોપાનોના ક્રમમાંથી પસાર થાય છે. ઘણીવાર આવાં સોપાનોનું લક્ષ્ય સમસ્યા ઉકેલવાનું હોય છે. આને વધારે સારી રીતે સમજવામાં નીચેનું ઉદાહરણ મદદરૂપ થશે.

ધારોકે તમારી શાળાએ સમયસર પહોંચવા માટે તમે તમારા ઘરથી તમારી નવી શાળા સુધીનો સૌથી ટૂંકો રસ્તો શોધવાનો તમે પ્રયત્ન કરો છો. તમારી પસંદગી, રસ્તાની સ્થિતિ, શાળાનાં સમય દરમ્યાન વાહનવ્યવહારની ગીચતા, રસ્તે ચાલતી વખતની સલામતી વગેરે જેવાં ઘણાં ઘટકો પર આધાર રાખશે. આ બધાં ઘટકોને વિચાર્યા પછી શ્રેષ્ઠ શક્ય ટૂંકો રસ્તો કયો તે વિશે તમે નિર્ણય કરશો. આમ, આના જેવી સાદી સમસ્યા માટે પણ વિચારણા જરૂરી બને છે. આ સમસ્યાનો ઉકેલ, પર્યાવરણમાંથી અને આપણા અગાઉના અનુભવમાંથી પ્રાપ્ય માહિતી ઉપર પ્રક્રિયા કર્યા પછી બહાર આવે છે. પ્રત્યયો અને તર્ક જેવી વિવિધ માનસિક રચનાઓ ઉપર વિચારણા આધાર રાખે છે. આ માનસિક રચનાઓ વિશે આપણે ટૂંકમાં જાણીશું.

**પ્રત્યયો (ખ્યાલો) :** પ્રત્યયો વિચારણાના ચાવીરૂપ તત્વોમાંના એક છે. પ્રત્યયો, વસ્તુઓ, પ્રવૃત્તિઓ, વિચારો કે જીવંત પ્રાણીઓનાં પ્રતિનિધિરૂપ હોય છે. તે 'ખોટું' કે 'બહાદુર' જેવા ગુણધર્મો, 'ક્રોધ' કે 'ભય' જેવા અમૂર્ત ખ્યાલો, અને '...થી નાનું' કે '... થી વધુ બુદ્ધિમાન' એવા સંબંધો પણ રજૂ કરે છે. પ્રત્યયો એવી માનસિક રચનાઓ છે જે જ્ઞાનને વ્યવસ્થિત પદ્ધતિ વડે સંગઠિત કરવામાં આપણને મદદ કરે છે. આપણે તેને સીધા જોઈ શકતા નથી પણ વર્તન ઉપરથી તેનું અનુમાન કરી શકીએ છીએ.

વસ્તુઓ ઘટનાઓ કે આપણે જે કાંઈ જોઈએ છીએ તેનાં મુખ્ય લક્ષણોને તારવીને તેને અમૂર્ત રૂપ આપવાની માનવો તરીકે આપણામાં શક્તિ રહેલી છે. દા.ત. જ્યારે આપણે બટાકો જોઈએ ત્યારે તેને 'શાક' ના વર્ગમાં મૂકીએ છીએ, જ્યારે ટુવાલ જોઈએ ત્યારે તેને 'કાપડ' ના વર્ગમાં મૂકીએ છીએ. જ્યારે પણ આપણે કોઈ નવું ઉદાહરણ જોઈએ છીએ કે સપર્કમાં આવીએ છીએ





નોંધ

ત્યારે તેને એક પરિચિત કે યાદ રાખેલા વર્ગના ભાગ તરીકે તેની સાથે વ્યવહાર કરીને તેને એ જ નામ આપીને તેના સંબંધમાં એવી જ ક્રિયા કરીએ છીએ.

**તર્ક :** તર્ક પણ વિચારણાનું એક મુખ્ય પાસું છે. એ પ્રક્રિયામાં અનુમાન સમાયેલું હોય છે. તેનો તાર્કિક વિચારણામાં અને સમસ્યા ઉકેલવામાં ઉપયોગ થાય છે. તે લક્ષ્યગામી હોય છે. હકીકતોના સમૂહમાંથી અનુમાનો કે નિર્ણયો તારવવામાં આવે છે. એમાં, પર્યાવરણમાંથી મળેલી માહિતી અને મનમાં સંઘરેલી માહિતીનો ઉપયોગ કેટલાક નિયમો પાળીને કરવામાં આવે છે.

તર્કના બે પ્રકાર છે : નિગમન તર્ક અને વ્યાપ્તિતર્ક. નિગમન તર્કમાં કેટલાક આરંભિક કથનો કે વિધાનોના જૂથમાંથી અનુમાન તારવવાનો પ્રયત્ન આપણે કરીએ છીએ, જ્યારે વ્યાપ્તિ તર્કમાં આપણે પ્રાપ્ત પુરાવામાંથી શરૂ કરી કંઈક (હોવાની કે બનવાની) શક્યતા વિશે તારણ કાઢીએ છીએ. વૈજ્ઞાનિક તર્કના મોટાભાગના ઉદાહરણોનું સ્વરૂપ વ્યાપ્તિતર્કનું હોય છે. વૈજ્ઞાનિકો અને સામાન્યજનો પણ, કેટલાક ઉદાહરણો ધ્યાનમાં લે છે અને એ બધાં ઉદાહરણોને આવરી લે એવો સામાન્ય નિયમ ક્યો છે તે નક્કી કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. દા.ત. આ માણસ ધર્મગુરુ છે કેમકે તેણે સાદાં કપડાં પહેર્યાં છે. તે પ્રાર્થના કરે છે અને સાદો આહાર ખાય છે. (આની પાછળનો વ્યાપ્તિતર્ક એ છે કે સાદાં કપડાં પહેરી, પ્રાર્થના કરનારી અને સાદું ભોજન લેનારી બધી વ્યક્તિ ધર્મગુરુ હોય છે.)



### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૭.૧

૧. વિચારણા એટલે શં ?
૨. વિચારણાના વિવિધ માનસિક પાસાં કયા છે ?

### ૭.૨ સમસ્યાનું નિરાકરણ (સમસ્યા ઉકેલ)

સમસ્યા ઉકેલવી એ આપણા જીવનનો અનિવાર્ય ભાગ બની ગયું છે. આપણે રોજ સાદાથી માંડીને જટિલ કોયડાઓ ઉકેલતા હોઈએ છીએ. ઉકેલવા માટે કેલીક સમસ્યાઓ ઓછો, તો બીજી કેટલીક સમસ્યાઓ વધારે સમય માંગતી હોય છે. જો હાથમાં લીધેલી સમસ્યાને ઉકેલવા માટે આપણને યોગ્ય પ્રકારનાં સંસાધનો ન મળે તો આપણે બીજાં, વૈકલ્પિક ઉકેલો શોધીએ છીએ. કોઈપણ પ્રકારની સમસ્યાને હલ કરવામાં આપણા વિચારો તે દિશામાં કેન્દ્રિત થાય છે અને આપણે સાચા અને બંધબેસતા નિર્ણયો પહોંચવા માટે બધાં સંસાધનો, આંતરિક (મન) અને બાહ્ય (બીજા લોકોનો ટેકો અને મદદ) નો ઉપયોગ કરવા પ્રયાસ કરીએ છીએ. દા.ત. જો તમે એક પરીક્ષામાં સારા ગુણાંક મેળવવા માંગતા હો, તો તમે સખત (મહેનત) અભ્યાસ કરો છો, શિક્ષકો મિત્રો અને માબાપની મદદ લો છો અને આખરે સારા ગુણાંક મેળવો છો, આમ કોઈ વિશિષ્ટ સમસ્યાને પહોંચી વળવા માટે ચોક્કસ દિશામાં કેન્દ્રિત થયેલ વિચારણાને સમસ્યા ઉકેલ

કહે છે. આવી વિચારણાનાં ત્રણ તત્વો છે : સમસ્યા, લક્ષ્ય અને લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટેનાં સોપાનો, સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવાની બે પદ્ધતિઓ મુખ્યત્વે વપરાય છે. સાધન-સાધ્યનું વિશ્લેષણ અને અલ્ગોરિધમ. સાધન-સાધ્યના વિશ્લેષણમાં એક વિશિષ્ટ, તબક્કાવાર કાર્યવાહીને અનુસરીને અમુક જાતની સમસ્યાઓ ઉકેલાય છે. હ્યુરિસ્ટીકસની રીતમાં ઉકેલ લાવવા માટે વ્યક્તિ ગમે તે સંભવિત નિયમો કે વિચારોનો ઉપયોગ કરવા સ્વતંત્ર હોય છે એને વ્યવહાર આધારિત નિયમની રીત પણ કહે છે.

**સમસ્યા ઉકેલ અને માનસિક તત્પરતા :** કેટલીકવાર કોઈ સમસ્યા ઉકેલવા માટે આપણે અમુક વ્યૂહ કે યુક્તિ વાપરતા હોઈએ છીએ, પણ આપણો સમસ્યા ઉકેલવાનો એ પ્રયત્ન સફળ થાય પણ ખરો, કે ન પણ થાય, ભવિષ્યમાં ઉપજતી પોતાની સમસ્યાઓને પહોંચી વળવા માટેનો અમુક અભિગમ એ સફળતા કે નિષ્ફળતાને લીધે સર્જાય છે. ભાવિ સમસ્યા જુદી હોય તો પણ એ તત્પરતા કે અભિગમ ચાલુ રહે છે. એમ છતાં, જ્યારે આપણી સામે એ જ સમસ્યા આવી પડે ને ફરીથી આપણને તેનો ઉકેલ ન મળે ત્યારે આપણે એ જ વ્યૂહ કે યુક્તિનો ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ. સમસ્યા ઉકેલવાની ક્રિયામાં ઉપજતી આવી ઘટનાને માનસિક તત્પરતા કહે છે. પૂર્વે પોતે કોઈ સમસ્યાને હલ કરવા માટે જે રીત વાપરી હોય તે જ રીત વડે નવી સમસ્યા તરફ પ્રતિભાવ આપવાના વ્યક્તિના વલણને માનસિક તત્પરતા કહે છે. કોઈ ચોક્કસ નિયમ વડે પૂર્વે મળેલી સફળતા વ્યક્તિમાં એક જાતનું એવું માનસિક અકકડપણું / ચુસ્તતા / તત્પરતા ઉપજાવે છે જે નવી સમસ્યા ઉકેલવા માટે નવા વિચારો ઉપજાવવાની પ્રક્રિયાને અવરોધે છે. આમ માનસિક તત્પરતા આપણી માનસિક ક્રિયાઓને અવરોધે છે અથવા તેની ગુણવત્તાને અસર કરે છે. છતાં, આપણા વાસ્તવિક જીવનની સમસ્યાઓ હલ કરતી વખતે, એના જેવી કે સંબંધ ધરાવતી સમસ્યાઓના આપણા અનુભવ કે ભૂતકાળના શિક્ષણ ઉપર ઘણીવાર આધાર રાખીએ છીએ.



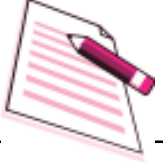
### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૭.૨

૧. સમસ્યાના ઉકેલની વ્યાખ્યા કરો. બે પ્રકારના સમસ્યા ઉકેલની ચર્ચા કરો.
૨. સમસ્યા ઉકેલવામાં માનસિક તત્પરતાની ભૂમિકા ચર્ચો.

### ૭.૩ સર્જનાત્મકતા અને તેની જીવનમાં ભૂમિકા

શું તમે જાણો છો, કે તમારી અસપાસ તમે જે કાંઈ જુઓ છો, રોજના જીવનમાં કાર્ય કરવા માટે તમે જે ચીજો વાપરો છો, એકથી બીજા સ્થળે આવ-જા કરવા માટે તમે જે પરિવહનનો ઉપયોગ કરો છો તે બધું જ માનવ વિચારણાનું સર્જન છે ? પહેલાં જેનું અસ્તિત્વ જ નહોતું એવી આગવી અને નવી જ રીત વડે સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવાનો પ્રયત્ન જેમાં થાય છે





નોંધ

એવી વિશિષ્ટ પ્રકારની વિચારણાને સર્જનાત્મકતા કહે છે. જગતનાં બધાં નવસર્જનો (અવિષ્કારો) ને (ખોજ) પ્રગટીકરણોની માતા સર્જનાત્મકતા છે. સમસ્યાના ચીલાચાલુ ઉકેલો કરતાં જુદા પડતાં સર્જનાત્મક ઉકેલો નવીન, મૌલિક અને અપૂર્ણ હોય છે, પહેલાં કોઈ અન્ય લોકોએ તે વિચારેલા હોતા નથી. સભાનતાથી કે અભાનપણે, પહેલા કરેલા ઘનિષ્ઠ પ્રયાસો અને તૈયારીના પરિણામરૂપે સર્જનાત્મક ઉકેલો કે ઉત્પાદનો અચાનક અને સહજ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. નવા વિચારો અચાનક પ્રગટે એને આંતરસૂઝ કહે છે. સર્જનાત્મક રીતે વિચારનાર વ્યક્તિ ચિત્રકાર, સંગીતકાર, લેખક, વૈજ્ઞાનિક કે ખેલાડી હોઈ શકે છે.

સર્જનાત્મક વિચારણાનાં સોપાનો : વીસમી સદીના આરંભના એક અગ્રણી મનોવિજ્ઞાની ગ્રેહામ વલાસ કહે છે કે સર્જનાત્મક વિચારણાના પાંચ સોપાનો છે. પૂર્વતૈયારી, ગુપ્ત સેવન, પ્રગટીકરણ (પ્રકાશન), મૂલ્યાંકન અને પુનરીક્ષણ. હવે પછી સર્જનાત્મક વિચારણાનાં આ પાંચ સોપાનો ટૂંકમાં ચર્ચીશું.

૧. પૂર્વતૈયારી : આ તબક્કામાં વિચારક, સમસ્યાને સ્પષ્ટરૂપ આપી તેના ઉકેલ માટે જરૂરી હકીકતો અને સામગ્રી ભેગી કરે છે. તેને જણાય કે સઘન પ્રયાસો દિવસો સપ્તાહો કે મહિનાઓ સુધી કરવાં છતાં સમસ્યા ઉકેલી શકાતી નથી. ઉકેલમાં નિષ્ફળ બનેલ વિચારક મને કે કમને સમસ્થાયી મોં ફેરવી લે છે અને એ રીતે બીજો, ગુપ્ત સેવનનો તબક્કો શરૂ કરે છે. ઉકેલના આ તબક્કે માનસિક તત્પરતાનાં નિષેધક પરિણામો પર અને કોઈપણ જાતની માનસિક તત્પરતા કે પક્ષપાત પર વિજય મેળવવો મહત્વનો છે.

૨. ગુપ્તસેવન : આ તબક્કામાં ઉકેલ આવતો નથી. એમાં ઘણી આવેગિક અને બોધાત્મક જટિલતાઓ ઉભી થાય છે. પરંતુ માનસિક તત્પરતા, કાર્ય અંગેની અચળતા તેમ જ ઉકેલમાં દખલ કરનારા અન્ય વિચારોની નિષેધક અસરો નિર્બળ બનતી જાય છે. કદાચ આ સમય દરમ્યાન થાક, અને સમસ્યા અંગે વધુ પડતી ઉત્સુકતા પણ વધતાં જાય છે. ઉપરાંત, સર્જનાત્મક વિચારણા સાથે સંકળાયેલી અભાન (અજ્ઞાત) વિચાર પ્રક્રિયાઓ આ તબક્કામાં ક્રિયાશીલ હોય છે.

૩. પ્રગટીકરણ : આ તબક્કામાં જાણે કે શૂન્યાવકાશમાંથી સમસ્યાનો સંભવિત ઉકેલ સંપન્ન થતો હોય એવું જણાય છે. એમાં શક્ય ઉકેલની આંતરસૂઝ મળે છે. જ્યારે અચાનક ઉકેલરૂપી વિચાર સભાન બને છે ત્યારે આ પ્રગટીકરણ 'આહા !' એવા આનંદ સાથેના આશ્ચર્યના અનુભવરૂપે થાય છે.

૪. મૂલ્યાંકન : આ તબક્કામાં મેળવેલો વિચાર (ઉકેલ) કામચાબ બને છે કે કેમ તેની ચકાસણી થાય છે. ઘણીવાર આવી સૂઝ અસંતોષકારક પણ બનતી હોય છે, અને સમસ્યાને પહોંચી વળવાના વ્યુહમાં થોડો ફેરફાર પણ જરૂરી બને છે.

૫. પુનરીક્ષણ : અસંતોષકારક ઉકેલને માટે ફરીથી વિચાર કરવો જરૂરી હોય છે.

એવું જણાયું છે કે સમાન્ય રીતે સર્જક વ્યક્તિઓ વિશિષ્ટ શક્તિવાળા (દા.ત. ચિત્રકારો, સંગીતકારો, ગણિતશાસ્ત્રો વગેરે) હોઈ ખાસ અભિયોગ્યતા ધરાવે છે. ઉપરાંત સર્જક વ્યક્તિઓ સ્વતંત્રપણે નિર્ણયો લે છે. પોતાના મંતવ્યો માટે આગ્રહ રાખે છે, પ્રભાવક અને આવેશયુક્ત હોય છે તેમ જ જટિલતાને પસંદ કરતી હોય છે.



### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૭.૩

૧. સર્જનાત્મકતા એટલે શું ? સર્જક વ્યક્તિમાં કયાં શક્ય લક્ષણો હોય છે ?
૨. સર્જનાત્મક વિચારણાના તબક્કા ટૂંકમાં ચર્ચો.

### ૭.૪ નિર્ણયન

આપણા રોજીંદા જીવનમાં આપણે અંગત જીવન, સામાજીક જીવન, કેળવણી, કારકિંદી જેવી બહતોમાં ઘણા નિર્ણયો કરતાં હોઈએ છીએ. સાચા નિર્ણયો આપણને સફળતા આપે છે. જ્યારે ભૂલભરેલા નિર્ણયો કરવાથી ધારેલું પરિણામ મળતું નથી. નિર્ણય કરવાની ક્રિયાને, અનુમાન કરીને અભિપ્રાય બાંધવાની ક્રિયા સાથે પણ સંબંધ છે. હવે આપણે વિચારણાનાં આ બે પાસાંની જુદી જુદી ચર્ચા કરીએ.

**નિર્ણય કરવો :** નિર્ણય કરવાની ક્રિયા એ પ્રકારનો સમસ્યા ઉકેલ છે જેમાં આપણને પ્રાપ્ત થતા સંખ્યાબંધ વિકલ્પોમાંથી એક યોગ્ય વિકલ્પને આપણે પસંદ કરીએ છીએ. દા.ત. અગિયારમાં ધોરણમાં તમારે ઈતિહાસ અને મનોવિજ્ઞાન પ્રકરણયુક્તમોમાંથી એકની પસંદગી કરવાની હોય છે. વિષય પસંદગીનો નિર્ણય કરવા માટે તમે બન્ને વિષયના વર્ગોમાં હાજર રહો છો. ધારો કે તમને જણાય કે મનોવિજ્ઞાનમાં આવતા મુદ્દા પ્રસ્તુત રસપ્રદ અને નવા છે અને તેના શિક્ષકો બુદ્ધિમાન, મૈત્રીપૂર્ણ, જ્ઞાની અને સારી શાબ્દિક શક્તિવાળા છે (જે ગુણોને તમે શિક્ષકમાં મૂલ્યવાન ગણો છો). તેથી વિષય અંગેના તેમજ શિક્ષકના ગુણો અંગેના તમારા નિર્ણયના આધારે તમે મનોવિજ્ઞાન પ્રકરણયુક્તમ પસંદ કરો છો.

**અભિપ્રાય :** પ્રાપ્ય માહિતીને આધારે વસ્તુઓ ઘટનાઓ અને લોકો વિશે મંતવ્યો રચવા, અનુમાન કે તારણ પર આવવું અને તેમના (વિશે) ગુણદોષ તપાસી મૂલ્યાંકન કરવાની ક્રિયાને અભિપ્રાય કહે છે. ઘણીવાર, અભિપ્રાય બાંધવાની ક્રિયા સ્વયંસંચાલિત અને સ્વયંસ્ફૂર્ત હોય છે. એને જરા પણ ઉત્તેજન કે પ્રોત્સાહનની જરૂર હોતી નથી. અભિપ્રાયને આધારે કરેલી કેટલીક પસંદગીનો ટેવ-આધારિત હોય છે. દા.ત. તૈયાર થતા પહેલાં સવારે લટાર મારવા જવું. અભિપ્રાય બાંધતી વખતે જગતની વસ્તુઓ, ઘટનાઓ, વ્યક્તિઓ વગેરે અંગેની માહિતી મૂલવવામાં આવે છે, જ્યારે નિર્ણયોમાં પસંદગી કરવી જરૂરી હોય છે.





નોંધ



પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૭.૪

૧. નિર્ણય કરવા અને અભિપ્રાય બાંધવા વચ્ચે શો તફાવત છે ? ટૂંકમાં ચર્ચો.



તમે શું શીખ્યા

- જાણવાની કે જ્ઞાન મેળવવાની ક્રિયાને બોધન કહે છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ ધ્યાન, વિચારણા, સ્મરણ અને તર્કક્રિયાથી સરળ બને છે. આ બોધાત્મક પ્રક્રિયાઓનું નિયંત્રણ અને નિયમન મસ્તિષ્કછાલ નામે ઓળખાતા મગજના ઉચ્ચતર કેંદ્ર વડે થાય છે.
- વિચારણા એવી જટિલ માનસિક ક્રિયા છે જેમાં માહિતીના ઉપયોગનો સમાવેશ થાય છે. આવી માહિતી કાં તો આપણી (દ્રષ્ટિ, શ્રવણ, ગંધગ્રહણ વગેરે) જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા પર્યાવરણમાંથી, કાં તો ભૂતકાળમાં ઘણા પ્રસંગો અને પરિસ્થિતિઓ સાથે આપણે કરેલા મુકાબલા દ્વારા આપણી સ્મૃતિમાં સંઘરાયેલી માહિતી ઉપર આધાર રાખીને, મેળવાય છે.
- વિચારણા એક રચનાત્મક ક્રિયા છે. કેમકે પ્રાપ્ય માહિતીનું રૂપ બદલીને કોઈ પણ પદાર્થ કે ઘટનાનું નવું પ્રતિમાન રચવામાં તે આપણને મદદ કરે છે. એમાં અનુમાન, અમૂર્તીકરણ, તર્ક, કલ્પના, મંતવ્ય બાંધવું, સમસ્યા ઉકેલવી અને સર્જનાત્મક ચિંતન કરવા જેવી ઘણી માનસિક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.
- પ્રત્યયો એ વિચારણાનાં ચાવીરૂપે તત્વોમાંનું એક છે. પ્રત્યયો એવી માનસિક રચનાઓ હોય છે જે આપણને પદ્ધતિસરના જ્ઞાનનું સંગઠન કરવામાં સહાય કરે છે. આપણે એને સીધી રીતે જોઈ શકતા નથી, પણ તેના વિશે વર્તનમાંથી અનુમાન કરી શકીએ છીએ.
- અનુમાન એ વિચારણાનું બીજું ચાવીરૂપ પાસું છે. એમાં તારણો કાઢવાની ક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે. તેનો ઉપયોગ તાર્કિક વિચારણામાં અને સમસ્યા ઉકેલમાં થાય છે, એ એક લક્ષ્યગામી ક્રિયા છે. માહિતીના સમૂહમાંથી તેના પરિણામો કે તારણો કાઢવામાં આવે છે.
- અનુમાનો બે જાતનાં હોય છે : નિગમનાત્મક અને વ્યાપ્તિલક્ષી. નિગમનાત્મક અનુમાનમાં આપણે આરંભનાં કથનો કે વિધાનોના સમૂહમાંથી નિષ્કર્ષો કે નિર્ણયો તારવીએ છીએ, જ્યારે વ્યાપ્તિલક્ષી અનુમાનમાં આપણે પ્રાપ્ય પુરાવાથી



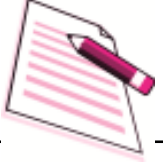


- શરૂ કરી કોઈ બાબત (સ્થિતિ કે ઘટના)ની સંભવિતતા વિશે નિષ્કર્ષ ઉપજાવીએ છીએ.
- સમસ્યા ઉકેલ એ ચોક્કસ દિશામાં ચાલતી એવી વિચારણા છે જે કોઈ વિશિષ્ટ સમસ્યા સાથે વ્યવહાર કરવા (તેને પહોંચી વળવા) ના કાર્ય પર કેન્દ્રિત થઈ હોય છે. તેનાં ત્રણ તત્વો છે : સમસ્યા, લક્ષ્ય અને લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટેનાં પગથિયાં.
  - માનસિક તત્પરતા એ કોઈ નવી સમસ્યા પ્રત્યે, અગાઉની કોઈ સમસ્યા ઉકેલવામાં તેણે વાપરેલી હતી તે રીત વડે પ્રતિભાવ આપવાનું વ્યક્તિનું વલણ છે. તેને કોઈ ચોક્કસ નિયમ વડે પૂર્વે મળેલી સફળતા વ્યક્તિમાં એક જાતની એવી માનસિક યુસ્તતા / જકકીપણું / તૈયારી ઉપજાવે છે જે એક નવી સમસ્યાને ઉકેલવા માટે (જરૂરી એવા) નવા ખ્યાલો ઉપજાવવાની ક્રિયાને અવરોધે છે.
  - સર્જકતા એ વિચારણાનો એવો પ્રકાર છે, જેમાં અપૂર્વ અને નવી જ રીત (કે જે પહેલાં અસ્તિત્વમાં નહોતી) વડે સમસ્યાના ઉકેલ સુધી પહોંચવાના પ્રયત્નનો સમાવેશ થાય છે. સર્જકતા જગતનાં બધાં નવસર્જનો (આવિષ્કારો) અને ખોજ (પ્રગટીકરણ) ની માતા છે. સર્જક ઉકેલો નવીન, મૌલિક અને જુદા જ પડી જતા હોય છે જેને પૂર્વે બીજાઓએ વિચાર્યા હોતા જ નથી.
  - સર્જનાત્મક વિચારણાનાં પાંચ સોપાનો છે, પૂર્વતૈયારી, ગુપ્તસેવન, પ્રગટીકરણ મૂલવણી અને પુનરીક્ષણ.
  - નિર્ણયન એ પ્રકારનો સમસ્યા ઉકેલ હોય છે જેમાં આપણને પ્રાપ્ત થતા સંખ્યાબંધ વિકલ્પોમાંથી આપણે એક યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીએ છીએ. મંતવ્યો કે અભિપ્રાય એ, પ્રાપ્ય માહિતીને આધારે, વસ્તુઓ, ઘટનાઓ અને લોકો વિશે મત બાંધવાની, નિર્ણય સુધી પહોંચવાની અને સમીક્ષાત્મક મૂલ્યાંકન કરવાની ક્રિયા છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. (ક) પ્રત્યયો (ખ) તર્ક અને (ગ) સમસ્યા ઉકેલ એ દરેકના બે બે દાખલા આપો.
૨. ભારતમાં નામાંકિત હોય એવી કોઈપણ પાંચ સર્જક વ્યક્તિઓને ઓળખી કાઢો.
૩. નિર્ણય કરવાની ક્રિયાનો ખ્યાલ સમજાવીતેનું રોજના જીવનમાં રહેલું મહત્વ સમજાવો.



નોંધ



પ્રકરણમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૭.૧

૧. માહિતીના ઉપયોગને સમાવી લેતી જટિલ માનસિક ક્રિયા.
૨. પ્રત્યયો અને તર્ક

૭.૨

૧. વિશિષ્ટ સમસ્યાઓ, સાધન-સાધ્યના વિશ્લેષણ અને અલ્ગોરિધમ સાથે વ્યવહાર કરવા ઉપર કેન્દ્રિત થયેલ, ચોક્કસ દિશામાં જતી વિચારણા.
૨. મનોવ્યાપારોની ગુણવત્તાને માનસિક તત્પરતા અવરોધે છે.

૭.૩

૧. જેનું પહેલાં અસ્તિત્વ જ નહોતું એવા અનોખા અને નવીન રીત વાળા ઉકેલો સુધી પહોંચવાનો જેમાં સમાવેશ થાય છે એવી વિચારણા સર્જક વ્યક્તિઓ વર્ચસ્વ પ્રવણ, પ્રભાવક, આવેશયુક્ત અને જટિલતાને પસંદ કરનાર હોઈ શકે છે.
૨. પૂર્વ તૈયારી, ગુપ્તસેવન, પ્રગટીકરણ, મૂલ્યાંકન, પુનરીક્ષણ

૭.૪

૧. નિરીક્ષણ એક જાતની સમસ્યા ઉકેલવાની ક્રિયા છે. અભિપ્રાય કે મંતવ્ય એ મત બાંધવાની, તારણો કે નિગમનો સુધી પહોંચવાની અને સમીક્ષાત્મક મૂલ્યાંકનો કરવાની ક્રિયા છે.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સૂચનો

૧. વિભાગ ૭.૧ અને ૭.૨ જુઓ
૨. વિભાગ ૭.૩ જુઓ
૩. વિભાગ ૭.૪ જુઓ



## પ્રેરણ અને આવેગ

શું એ તમારા ધ્યાનમાં આવ્યું છે કે આપણાંમાની દરેક વ્યક્તિ એક કે બીજી પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત હોય છે ? આપણે કેટલાંક ધ્યેયો સાધવા માટે ઉત્તમ પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જો અપણા માર્ગમાં કોઈ મુશ્કેલી આવી પડે તો આપણે નિરાશ થઈએ છીએ. આ વાક્યો દર્શાવે છે કે આપણું રોજનું જીવન ભુખ, તરસ, સિદ્ધિ, સંલગ્નતા વગેરે જરૂરિયાતથી પ્રભાવિત થતું હોય છે. એટલું જ નહીં, આપણે સુખી, શોકમગ્ન કે ક્રોધી બની હિંસાની લાગણીઓ પણ અનુભવીએ છીએ. પહેલાં દર્શાવેલા પાસાં પ્રેરણનો અને પછીના પાસાં વિવિધ આવેગોનો નિર્દેશ કરે છે. આ પ્રકરણ માનવજીવનમાં પ્રેરણ અને આવેગોની પ્રસ્તુતતા સમજાવે છે. 'લોકો અમુક કાર્યો કરવાની આકાંક્ષા કેમ રાખે છે ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર મેળવવામાં પ્રેરણ(ની સમજ) મદદ કરે છે. લોકો તેમના વર્તનમાં એકબીજાથી કેમ જુદા પાડે છે તે સમજવામાં પણ આ મુદ્દો મદદ કરે છે. આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે બધામાં આવેગો પણ એટલી જ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તે અન્ય લોકો સાથેના આપણા સંબંધો પર અને સ્વાસ્થ્ય પર પણ અસર કરે છે. આ બન્ને ખ્યાલો મહત્વના છે. કેમ કે આપણે જે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈએ છીએ તેનાં કારણો સમજવામાં અને દરેક વ્યક્તિના અનોખા વ્યક્તિત્વને નક્કી કરવામાં એ ખ્યાલો મદદ કરે છે.



### હેતુઓ

આ પ્રકરણ શીખ્યા પછી તમે

- પ્રેરકો અને જરૂરિયાતોના ખ્યાલોની વ્યાખ્યા કરી શકશો.
- ધ્યેયલક્ષી વર્તનને સમજી શકશો
- આવેગોનાં વિવિધ પાસાં વર્ણવી શકશો અને
- વર્તનને સંગઠિત કરવામાં આવેગોની ભૂમિકા સમજાવી શકશો.



નોંધ

### ૮.૧ પ્રેરણાનું સ્વરૂપ

'તમારા પિતા-માતા રોજ કામ કરવા કેમ જાય છે?' 'તમે લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કેમ કરો છો?' 'તમને તમારા મિત્રો સાથે રમવાનું કેમ ગમે છે?' કે 'જ્યારે તમારી તબિયત સારી ન હોય ત્યારે તમારી માતા આખી રાત જાગીને તમારી સંભાળ કેમ રાખે છે.' આવા પ્રશ્નો અંગે જાણવાનું કૌતુક તમને ક્યારેય થયું છે ?

આ દરેક પ્રશ્નોનો જવાબ છે જ. કારણ કે એમાં દર્શાવેલી દરેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિની પાછળ કારણ કે હેતુ રહેલો છે. કામ (વ્યવસાય) કરવું, અભ્યાસ કરવો, રમવું અને સંભાળ રાખવી એ એવી મહત્વની પ્રવૃત્તિઓ છે જે સહેતુક થાય છે એવું મનાય છે. આપણે પસંદ કરેલાં લક્ષ્યો તરફ જે હલનચલનો કરીએ છીએ તેને પ્રેરકો, ઈચ્છાઓ, જરૂરિયાતો, રૂચિઓ અને આકાંક્ષાઓ સમજાવવામાં મદદ કરે છે. જરૂરિયાત કે પ્રેરક, અમુક લક્ષ્ય પ્રત્યે અમુક રીતે વર્તવા માટે કે કાર્ય કરવા માટે આપણને દિશા આપે છે. આમ, સાડૂ પરિણામ મેળવવા માટે તમે મોડે સુધી અભ્યાસ કરતા રહો છો. તમે તેના સંતાન હોવાથી તમારા પ્રત્યેનો સ્નેહ અને ચિંતાને લીધે તમારાં માતા તમારી સંભાળ રાખે છે.

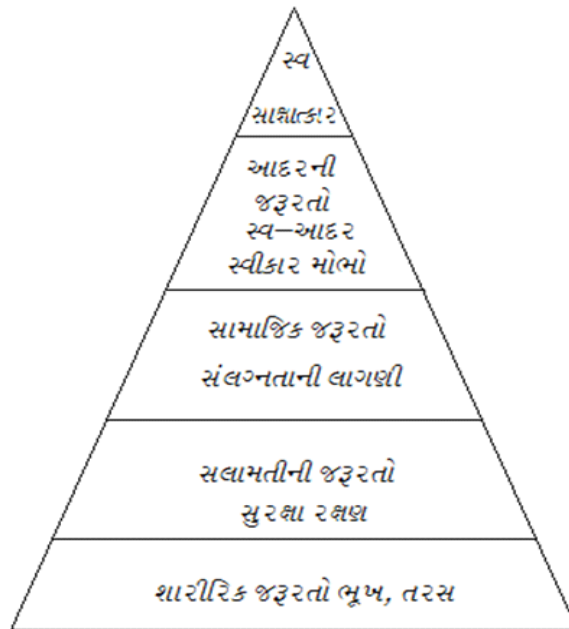
ક. પ્રેરણનો ખ્યાલ :

માનવ વર્તનને દિશા આપવામાં પ્રેરણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. પ્રેરણનાં ઘણાં લક્ષણો છે. (૧) આપણે આપણા માટે નક્કી કરેલાં લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે તે આપણને ધકેલે છે. લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે આપણે ઉત્તેજિત થવું કે સક્રિયતા અનુભવવી જરૂરી છે. જો ઉત્તેજના બહુ ઓછી હશે તો આપણે સુસ્તી અને શિથિલતા અનુભવીશું. જો ઉત્તેજના વધારે પડતી હશે તો આપણે આપણા લક્ષ્યથી પાછા હટી જઈએ એવું બની શકે છે. તેથી ઉત્તેજનાનું સમતોલ કે શ્રેષ્ઠતમ સ્તર જાળવવા માટે આપણે પ્રેરાયા હોવા જરૂરી છે. (૨) નાણાં, પરીક્ષામાં કે અભ્યાસમાં સારો ગ્રેડ, ખોરાક જેવા બાહ્ય ઉદ્દેશ્યોનાં ગમી જાય એવાં લક્ષણો, જે વ્યક્તિને હેતુલક્ષી કે લક્ષ્યકેન્દ્રિ પદ્ધતિથી ક્રિયા કરવા માટે પ્રેરે છે, એને લીધે લોકો અમુક રીતે વર્તવા પ્રેરાય છે. (૩) પ્રેરણ, વ્યક્તિના વિચારો અને અપેક્ષાઓનું પરિણામ હોય છે. એ બે પ્રકારનું હોઈ શકે : આંતરિત પ્રેરણ, કે જે કોઈ કાર્યમાંથી મળતા અંગત આનંદ પર આધારિત હોઈ વ્યક્તિની અંદરથી જ ઉદભવે છે, અને બહિર્ગત પ્રેરણ, જે પૈસા, પગાર અને (અભ્યાસના) ગ્રેડ જેવા બહારથી મળતા પુરસ્કારો પર અવલંબે છે. જ્યારે પ્રેરણ બાહ્ય નહીં પણ આંતરિક હોય ત્યારે આપણે કેટલીકરવાર સખત મહેનત કરી ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળું કામ કે ઉત્પાદન કરતા હોઈએ છીએ એવું તમને જણાશે, બીજી બાજુએ, આપણે બાહ્ય પુરસ્કારોથી પણ પ્રભાવિત થતા હોઈએ છીએ. જીવનમાં બન્ને જાતના પ્રેરણનું મહત્વ છે. (૪) વ્યક્તિને પ્રેરતી જરૂરિયાતોનો શ્રેણીક્રમ હોય છે એ રીતે કે ભૂખ કે તરસ જેવી મૂળભૂત જરૂરિયાતોને આરંભમાં જ સંતોષવામાં આવે છે. ત્યાર પછી જ સિદ્ધિ કે સત્તા મેળવવાની જરૂરિયાતો જેવી

અન્ય ઉચ્ચ કક્ષાની જરૂરિયાતોને સંતોષવામાં આવે છે. હવે આપણે જરૂરિયાતોના શ્રેણીક્રમ વિશે શીખીએ.

ખ. જરૂરિયાતોનો શ્રેણીક્રમ :

મનોવિજ્ઞાની અબ્રાહમમાસ્લોના મતે વ્યક્તિ અંગત કૃતાર્થતાની સર્વોચ્ચ કક્ષાએ પહોંચી શકે તે પહેલાં તેણે જરૂરિયાતો ની ઘણી કક્ષાઓને સંતોષવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આમ, આકૃતિ ૮.૧માં સૂચવ્યા પ્રમાણે, સૌથી નીચી કક્ષાએ વ્યક્તિએ પ્રાથમિક (જૈવ) જરૂરિયાતોને સંતોષવા સમર્થ બનવું જોઈએ. એકવાર આ જરૂરિયાતો સંતોષાયા પછી સલામતી અગત્યની બને છે, તેના પછી સંલગ્નતા (સંબંધિતતા) ની અને સ્નેહ કરવાની તેમજ પામવાની જરૂરિયાતો વિકસે છે. કુટુંબ, મિત્રવર્તુળ કે ધાર્મિક જૂથ જેવાં જૂથોના સભ્ય હોવાની ઈચ્છાને લીધે, અન્ય લોકો આપણને યાદે અને સ્વીકારે છે એવી લાગણી આપણે અનુભવીએ છીએ. જો આ જરૂરિયાતોને સંતોષવામાં આપણે સફળ થઈએ તો અને ત્યારે આપણે સ્વ-આદર, આત્મ વિશ્વાસ અને સ્વ-મૂલ્યની લાગણી અને જરૂરિયાત અનુભવવા માંડીએ છીએ. ત્યાર બાદ જ્ઞાન અને સમજની જરૂરિયાતોનો સમાવેશ કરતી બોધાત્મક જરૂરિયાતો વિકસે છે, ત્યાર પછી વ્યવસ્થાક્રમ માટેની અને સૌંદર્યની જરૂરિયાતો પ્રકટે છે. આખરે વ્યક્તિ પોતાની સંપૂર્ણ સુખશક્તિને પહોંચવાની (બહાર લાવવાની) જરૂરિયાત, જેને સ્વ-સાર્થક્ય પણ કહે છે. તેને પામવાનો પ્રયત્ન કરવા માંડે છે. આવી વ્યક્તિમાં સ્વસભાનતાનો ગુણ હોય છે અને તે સામાજિક રીતે પ્રતિભાવપૂર્ણ (ઉત્તરદાયી) રહીને જીવનના પડકારોને મુક્તપણે ઝીલી લે છે. જરૂરિયાતોનું આ રીતે કરેલું સંગઠન શ્રેણીક્રમ તરીકે ઓળખાય છે.



આકૃતિ ૮.૧ : માસ્લોનો જરૂરિયાતોનો શ્રેણીક્રમ





નોંધ

જેમ જેમ જીવન વીતતું જાય છે તેમ તેમ લોકોને ડહાપણ આવે છે અને પરિસ્થિતિ સાથે શી રીતે કામ લેવું એનું જ્ઞાન મળતું જાય છે. આમ તેઓ શ્રેણીક્રમનાં પગથિયાં ચડતા જાય છે. વ્યક્તિ પોતાને જેવા સંજોગોમાં આવેલો જુએ તે મુજબ તે આ પગથિયા ઉપર ચડે કે નીચે ઉતરે છે. (જો કે) ભિન્ન સંસ્કૃતિને આ શ્રેણીક્રમ લાગુ ન પણ પડે. સ્વિડન કે નોર્વે જેવા દેશોમાં જીવનની ગુણવત્તા બહુ જ અગત્યની ગણાય છે. તેથી ત્યાં સ્વસાર્થકય કરતાં સામાજિક જરૂરિયાતોની આકાંક્ષા વધારે હોય છે. કેટલીક સંસ્કૃતિઓમાં સ્વસાર્થકય કરતાં સલામતીની જરૂરિયાતો વધુ પ્રબળ હોય છે. તેથી ત્યાં કાર્ય સંતોષ કરતાં કાર્યમાં સલામતી વધારે મહત્વની ગણાય છે.

ગ. પ્રાથમિક જરૂરિયાતો :

જરૂરિયાત એટલે કોઈ વસ્તુ જે આપણા માટે જરૂરી છે તેનો અભાવ જ્યારે આપણા લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ઓછું હોય ત્યારે આપણને ભૂખ લાગે છે, આ રીતે આપણી ભૂખને સંતોષવા માટે આપણને ખાવાની જરૂરિયાત ઉભી થાય છે. પ્રેરકો કે જરૂરિયાતોને પ્રાથમિક અને દ્વિતીયિક જરૂરિયાતો એ રીતે દર્શાવાય છે.

મુખ્ય પ્રાથમિક જરૂરિયાતો ભૂખ, તરસ, પ્રાણવાયુ, આરામ, ઉષ્ણ, તાપમાનનું નિયમન, ઉષ્મા, આશ્રય, મળ ઉત્સર્જન અને જાતીયતા જેવી જૈવ જરૂરિયાતો છે. આપણે જીવતા રહીએ એ માટે આ જરૂરતો સંતોષવી જ પડે છે. ભૂખ અને નિંદ્રા જેવી જરૂરિયાતોનું સ્વરૂપ ચક્રીય છે તેથી તે વારંવાર ઉપજે છે. આમ આપણા માટે નિયમિતપણે ખાવું અને ઉઘવું જરૂરી બને છે. લાંબા સમય સુધી ન ખાવાથી કે ન ઉઘવાથી થતી અસરોને સમજવા માટે પ્રવૃત્તિ ૧ અજમાવો.

પ્રવૃત્તિ - ૧

પ્રાથમિક જરૂરિયાતો

(ક) કર્તૃત્વ (કામગીરી) ઉપર ઉઘના અભાવની અસર : લાંબા સમય, દા.ત. આશરે ૧૬ કલાક સુધી જાગતા રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. હવે આ બે પાસાં અંગેના તમારા અનુભવોની યાદી આપો : (૧) એક પ્રકરણ શીખવામાં તમને કેટલો સમય લાગે છે, અને (૨) આ સમયે તમને કેવી લાગણીઓ થાય છે.

(ખ) લાંબા સમય સુધી ન ખાવાની અસર : લાંબો સમય, દા.ત. ૮ કલાક સુધી નહીં ખાવાનો પ્રયત્ન કરો. તમને કેવું લાગે છે તે અંગેના તમારા અનુભવોની યાદી બનાવો. તમારી લાગણીઓને પાંચ બિંદુની તુલા પર મૂલવો : (૧) મંદતા કે દીનતાની લાગણીનું પ્રમાણ (૨) ઉશ્કેરાટ અને રોષનું પ્રમાણ, ઉપરાંત, એ નવું પ્રકરણ વાંચવા ઉપર ધ્યાન કેંદ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે પ્રકરણ વાંચી શકો છો ખરા ? જો ના, તો આમ કેમ બને છે ?

ઘણી જૈવ જરૂરિયાતોનો આરંભ શરીરની અંદર ચાલતી પ્રક્રિયાઓની પરિસ્થિતિમાં અસમતુલા સર્જાવાથી થાય છે. આપણું શરીર શરીર સમતુલા નામની સમતોલ સ્થિતિને જાળવી રાખવાનો



નોંધ

પ્રયત્ન કરે છે. આ સમતુલા નિર્ણાયક હોય છે. શરીરમાં જળ (પાણી)નો જથ્થો પૂરતો રહેવો જરૂરી છે. શરીરનું તાપમાન બહુ ઉંચું કે બહુ નીચું ન હોવું જોઈએ. ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ પૂરતું હોવું જોઈએ વગેરે. આ સમતુલા જાળવ્યા વિના આપણે આપણી રોજિંદી જીવનપ્રવૃત્તિઓમાં અસરકારક રીતે કામ કરી શકીશું નહીં. જ્યારે તમે કે તમારા કુટુંબીજન સખત તાવથી પીડાઈને તમને / તેને થોડા દિવસ માટે પથારીમાં આરામ કરવાની ફરજ પડી હતી તે તમને યાદ છે ? (આ દર્શાવે છે કે) આપણી રોજની પ્રવૃત્તિઓ પૂર્ણ કરવા માટે શરીરમાં સમતુલાની સ્થિતિ જાળવવી આવશ્યક છે.

આપણે કેમ ભૂખ્યા થઈએ છીએ કે ખાઈએ છીએ ? ભૂખની જરૂરિયાતમાં ઘણાં ઘટકો સમાયેલાં છે. 'ભૂખની પીડા' તરીકે ઓળખાતાં જઠરનાં આકુંચનો આપણને સૂચવે છે કે પેટ ખાલી છે. લોહીમાં ગ્લુકોઝ અને પ્રોટીનના સ્તરો ઘટી જવાથી આપણે ભૂખ અનુભવીએ છીએ. વધુમાં, ખોરાકની, ગંધ સ્વાદ કે દેખાવ ખાવાની ઈચ્છાને પ્રેરે છે. જ્યારે તમે ઘરે પહોંચો ત્યારે તમારી મનગમતી વાનગી ને લીધે તમને ભૂખ્યા હોવાનું લાગે છે. આમ આપણી ભૂખની લાગણી માટે ઘણાં ઘટકો એકસાથે કામ કરતા હોય છે. એ રસપ્રદ છે કે તમે લાંબા સમય સુધી ભૂખ્યા રહી શકો છો પણ પાણી વિના રહી શકતા નથી. પરસેવો, ઉચ્છવાસ અને મૂત્રવિસર્જનને લીધે આપણે (શરીરમાંથી) પાણીનો જથ્થો ગુમાવીએ છીએ તેથી આપણે તરસ લાગે છે.

પ્રાથમિક જરૂરિયાતો ઉપર સંસ્કૃતિ અને પર્યાવરણની અસર

શું તમે જાણો છો કે ભૂખ જેવી આપણી જૈવ જરૂરિયાતો ઉપર પર્યાવરણાં ઘટકોની અસર થાય છે ? ઘણીવાર આપણને લોહીમાં શર્કરાના ઓછા સ્તરને લીધે નહીં પણ (બીજાં) અનેક કારણોથી ભૂખની લાગણી થાય છે. ભૂખ અને ખાવાની ક્રિયા ઉપર જે પર્યાવરણના ઘટકો અસર કરે છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

- શીખેલી રૂચિ અને ટેવો. દા.ત.જે માણસને પીઝા ખાવાની મજા આવતી હોય તે ભૂખ્યો ન હોય તો પણ પીઝા ખાવાની ઈચ્છા રાખશે.
- તણાવ (વ્યક્તિને) ખાવા માટે પ્રેરી શકે છે. દા.ત. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના તણાવને લીધે જરૂર કરતાં વધારે ખાતા હોય છે.
- બાહ્ય સંકેતો, જેમ કે વાળુ (રાતના ભોજન)નો સમય થાય ત્યારે, કે જ્યારે માતા ભોજન માટે બોલાવે ત્યારે તમને ભૂખની લાગણી થઈ શકે છે. આહારની સુગંધ અને આકર્ષક દેખાવ પણ તમારામાં ભૂખ્યા હોવાની લાગણી ઉપજાવી શકે છે.
- આહાર ઉપરના નિયંત્રણો જો દર્દીને તબીબે મીઠા પદાર્થો ટાળવાની સલાહ આપી હોય, તો તેની મીઠાઈઓ ખાવાની ઈચ્છામાં વધારો થઈ શકે છે.

ઘ. દ્વિતીય કક્ષાની જરૂરિયાતો

દ્વિતીયિક જરૂરિયાતોને લીધે મનોવૈજ્ઞાનિક કે સામાજિક પ્રેરકો ઉપજે છે. તેને સામાજિક પ્રેરકો એટલા માટે કહેવામાં આવે છે કે તેને સામાજિક જૂથોમાં ખાસ કરી કુટુંબમાં શીખવવામાં આવે છે.



જ્યારે બાળકો વૃદ્ધિ પામે અને બીજાઓ સાથે આંતરક્રિયા કરે ત્યારે તેઓને એવી જરૂરિયાતો પ્રાપ્ત થાય છે જેને જૂથ પરિસ્થિતિમાં સંતોષી શકાય. દા.ત. બાળકોને સિદ્ધિ પ્રેરણા તેમનાં માતાપિતા, આદર્શ ભૂમિકા ભજવનારાઓ અને સામાજિક-સાંસ્કૃતિક અસરો વડે પ્રાપ્ત થાય છે. કેટલીક વ્યાપક સામાજિક જરૂરિયાતો આ પ્રમાણે છે.

સિદ્ધિ : સફળતા અને શ્રેષ્ઠતા માટે પ્રયાસ કરવા, અઘરાં કામો પૂરાં કરવાં.

સંલગ્નતા : અન્ય લોકોનો સાથ શોધવો અને માણવો, મિત્રો બનાવવા.

સત્તા : અન્યો પર પ્રભાવ માટે પ્રયાસ કરવો, અન્યોને અસર કરવી, કાબૂમાં લેવા અને સમજાવવા.

પાલનપોષણ : અન્ય લોકો, જેવા કે બાળકો, વૃદ્ધો કે માંદા માણસોને મદદ કરી તેમની સંભાળ લેવી.

આક્રમણ : લડવું, વિરોધ પર બળપૂર્વક વિજય મેળવવો, ઈજા કરવી, હાંસી કરવી

શોધખોળ (અન્વેષણ) : વિવિધ જાતનાં ઉદ્દીપકો ગોતવા, નવી વસ્તુઓ શોધવી.

સામાજિક પ્રેરકોના પ્રકાર અને બળ વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ બદલાય છે. દા.ત. તમારી સિદ્ધિ પ્રેરણા અને સંલગ્નતાની પ્રેરણા પ્રબળ હોય, જ્યારે તમારા મિત્રની સિદ્ધિ પ્રેરણા મધ્યમ, જ્યારે શોધખોળની જરૂરિયાત તીવ્ર હોય.

ગરીબો, બિમાર લોકો અને અસહાય વ્યક્તિઓ માટેની ઉત્સુકતાને લીધે મધર ટેરેસાએ ૧૯૫૦માં મિશનરીઝ ઓફ ચેરીટી સંસ્થા ખોલી. તે જરૂરતમંદોને આહાર પૂરો પાડે છે, શાળાઓ ચલાવે છે, હોસ્પિટલો, અનાથાશ્રમો, યુવા સલાહ કેન્દ્રો તેમજ કુષ્ઠરોગીઓ અને મૃત્યુની નજીક પહોંચેલ વ્યક્તિઓ માટે આશ્રમગૃહો ચલાવે છે. મધર ટેરેસાનાં કામો હજારો લોકોના જીવનને સ્પર્શી

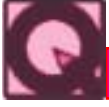
ચૂક્યાં છે. તેમની અન્ય લોકો માટેની ઉત્સુકતા બતાવે છે કે તેમનામાં પાલનપોષણની જરૂરિયાત ઉંચી છે. તેમણે લખેલું કાવ્ય [www.youtube.com](http://www.youtube.com) પર વાંચશો.

નેલ્સન મંડેલાએ આફ્રિકન લોકોની ચળવળ માટે પોતાની જાતને સમર્પિત કરી હતી. તેમણે પોતાના લોકો માટે આઝાદી મેળવી તે પહેલાં તેમને ૨૭ વર્ષ સુધી જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા હતા. હકીકતમાં તેઓ અંગત સ્વાતંત્ર્ય માંગતા નહોતા પણ સામાન્યજનને મુક્ત કરવા માટે લડ્યા હતા. તેમના પર મહાત્મા ગાંધીની વિચારસરણીનો પ્રભાવ હતો. તેમની સમજ પ્રમાણે શાંતિ અને સુમેળથી રહેવું અને બધા લોકોને સમાન તક આપવી એ મહત્વનું છે. નેલ્સન મંડેલા મુશ્કેલ લક્ષ્યો મેળવી શક્યા હતા અને તેમની નિષ્ઠાએ તેમનાં જીવનધ્યેયને મેળવવામાં મદદ કરી હતી. [www.youtube.com](http://www.youtube.com) પર Making Poverty History – Nelson Mandela અને First Nelson Mandela interview ના વિડીયો જુઓ.





આપણે જરૂરિયાતોને ત્રણ પાયાના પ્રકારોમાં પણ વહેંચી શકીએ : અસ્તિત્વની જરૂરિયાતો જે જીવન ટકાવી રાખવા માટે આવશ્યક છે, સંબંધ અંગેની જરૂરિયાતો જેમાં સલામતી, સંલગ્તા, આદર અને સામાજિક સંબંધોને લગતી અન્ય જરૂરિયાતો, અને વૃદ્ધિની જરૂરિયાતો જે લોકોને પોતાની સંપૂર્ણ સુપ્ત શક્તિને વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. એ સમજી લેવું જરૂરી છે કે જૈવ અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો અલગ રીતે કામ કરતી નથી. તે એકબીજીને અસર કરતી રહે છે અને માનવવર્તનને નિમિત્ત કરે છે.



### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૮.૧

૧. પ્રેરણનો ખ્યાલ સમજાવો.
૨. પ્રાથમિક અને દ્વૈતીયિક પ્રેરકો વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો.
૩. માસ્લોનો જરૂરિયાતનો શ્રેણીક્રમ વર્ણવો.
૪. આપણી જરૂરિયાતો અને પ્રેરકોમાં સંસ્કૃતિ અને પર્યાવરણની ભૂમિકા ચર્ચો.

કોયડો ૧

૧. ઈચ્છાઓની સંતુષ્ટિ તરફ વ્યક્તિ જે પ્રક્રિયા વડે આગળ વધે છે તેને ..... કહે છે.  
ક. જરૂરિયાત ખ. પ્રોત્સાહક ગ. પ્રેરણ ઘ. લક્ષ્ય
૨. દ્વૈતીયિક જરૂરિયાતો ..... દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે.  
ક. જૈવ જરૂરિયાતો ખ. સામાજિક આંતરક્રિયા ગ. અંતર્ગત પ્રક્રિયા ઘ. જન્મજાત જરૂરિયાત
૩. માસ્લો મુજબ સૌથી પાયાની જરૂરિયાતો ..... છે.  
ક. સલામતી ખ. બોધાત્મક ગ. સ્નેહ ઘ. જૈવ
૪. શાળામાં તેણે મેળવેલા દરેક સારા ગ્રેડ બદલ રીમાને ૨૦ રૂપિયા મળે છે. રીમાને ..... મળે છે.  
ક. આંતરિક પ્રેરણ ખ. બહિર્ગત પ્રેરણ ગ. પ્રાથમિક જરૂરિયાત ઘ. વૃદ્ધિની જરૂરિયાત
૫. અશોકમાં ..... માટેની તીવ્ર પ્રેરણા છે કેમ કે નવી બાબતોનો અભ્યાસ કરવાનું અને તેની તપાસ કરવાનું તેને ગમે છે.  
ક. સ્નેહ ખ. પાલનપોષણ ગ. શોધખોળ ઘ. સિદ્ધિ

### ૮.૨ આવેગોનું સ્વરૂપ

આપણે દરેક સુખદ કે દુઃખદ અનુભવો સાથે સંકળાયેલી તીવ્ર લાગણીઓ અનુભવી હોય છે. આવેગોના દૃષ્ટાંતો : ચલચિત્રો જોઈને માણતા થતી આનંદની લાગણી, કે પડોશીના સુંદર જગને



નોંધ



નોંધ

આપણે તોડીએ ત્યારે થતી દુઃખની લાગણી, કે આપણા ગાઠ મિત્ર સાથે દલીલબાજી થયા પછી થતું દુઃખ. આમ, આવેગો આપણા રોજીંદા વર્તન પર અસર કરતા હોય છે.

ક. આવેગોના કાર્યો

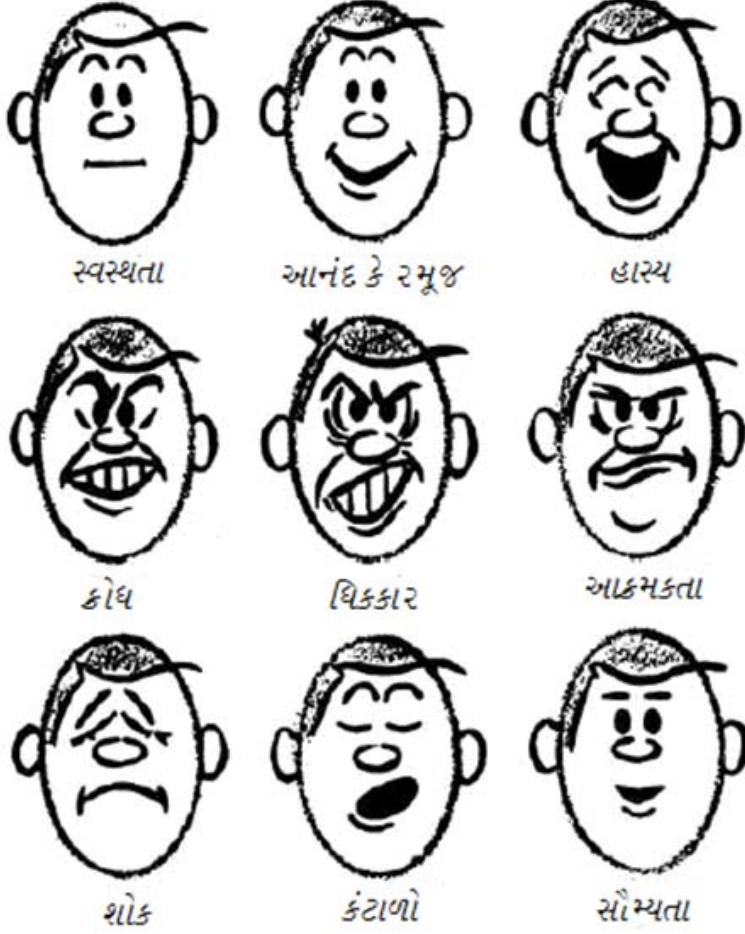
આપણા જીવનમાં આવેગો ઘણાંબધાં અગત્યનાં કાર્યો કરે છે.

- આવેગો આપણને ક્રિયા કરવા માટે તૈયાર કરે છે : જ્યારે બંદૂક લઈને તમારી તરફ આવતા કોઈ માણસને તમે જુઓ ત્યારે ભયનો આવેગ અને તેની સાથે થતા શારીરિક ફેરફારો, તમને એ પરિસ્થિતિમાંથી નાસી જવા પ્રેરશે.
- આવેગો આપણી પ્રવૃત્તિઓ અને ભાવિ વર્તનને કૈંક વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવામાં મદદ કરે છે. આવેગો આપણને માહિતી ભેગી કરીને ભવિષ્યમાં યોગ્ય પ્રતિભાવ આપવાની (આપણી) સંભાવના વધારવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે કોઈ માણસ આપણને ધમકી આપે ત્યારે, ભયથી દોરવાઈને, આપણે એને મળવાનું ટાળવાનો પ્રયત્ન કરીશું. વિધાયક આવેગો પ્રબલક તરીકે કામ કરી શકે, જેમકે, જે ક્રિયા કરવાથી આપણને વખાણ અને આનંદ મળ્યા હોય એ ક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરવાની ઈચ્છા થાય છે.
- બીજાઓ સાથે અસરકારક રીતે આંતરક્રિયા કરવામાં આવેગો આપણને મદદ કરે છે. જ્યારે આપણે આપણા આવેગો દર્શાવીએ ત્યારે એને જોનારા બીજા લોકો આપણી વર્તવાની રીતથી પરિચિત થતા જાય છે, તેમજ આપણે ભવિષ્યમાં ફરીથી શી રીતે વર્તીશું તે સમજી લે છે. એ જ રીતે, બીજાઓના આવેગના આધારે આપણને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે આપણે તેની સાથે શી રીતે વર્તવું જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ ૨

'ક' સ્તંભમાં આપણે સૌ જેમાંથી પસાર થતા હોઈએ છીએ એવા કેટલાક સંજોગો દર્શાવ્યા છે. 'ખ' સ્તંભમાં, આવા સંજોગોમાં આપણે અનુભવી શકીએ એવા આવેગો બતાવ્યા છે. ક અને ખ સ્તંભમાંથી યોગ્ય બંધબેસતી જોડીઓ બનાવો.

| ક   | ખ                     |
|---|-----------------------|
| (૧) તમારા જીગરજાન દોસ્ત સાથે તમને લડાઈ થઈ   | (૧) આશ્ચર્ય, ઉત્તેજના |
| (૨) તમે મુલાકાત કે પરીક્ષા માટે જવાની તૈયારીમાં છો  | (૨) ભય, ગભરાટ         |
| (૩) તમે અને તમારું કુટુંબ ઉજાણી માટે જઈ રહ્યા છો  | (૩) ગ્લાનિ, ખેદ       |
| (૪) જેમાં તમે સારો દેખાવ નથી કર્યો એવું તમને લાગે છે<br>એ પરીક્ષાનાં પરિણામ મળવાની ઘડી આવી પહોંચી છે. | (૪) ધૃણા              |
| (૫) તમને એક અણધાર્યો પુરસ્કાર (બક્ષિસ) મળ્યો છે.  | (૫) ભયભીત, ત્રાસ      |
| (૬) તમે એક માણસને પાન/તંબાકુ ચાવતો અને રસ્તા પર<br>થૂંકતો જુઓ છો                                      | (૬) ઉત્તેજના, આનંદ    |



આકૃતિ ૮.૨ આવેગોના આવિર્ભાવો (અભિવ્યક્તિઓ)

ખ. આવેગોના ઘટકો

આવેગોના ત્રણ મૂળભૂત ઘટકો કે વિભાગો છે.

૧. શારીરિક ફેરફારો :જ્યારે વ્યક્તિ આવેગ અનુભવે છે ત્યારે તેના શરીરમાં કેટલાંક પરિવર્તનો થાય છે, જેવાં કે હૃદયની ગતિ વધે છે. લોહીનું દબાણ પણ વધે છે. કીકી મોટી થાય છે, પરસેવો થાય છે, શ્વસનની ઝડપ વધે છે અને મોં કોરું થવાની વકી છે. તમે જ્યારે પરીક્ષાના સ્થળે પરીક્ષા આપવા ગયા ત્યારનો કે જ્યારે તમારા નાના ભાઈ ઉપર તમે ગુસ્સે થયા ત્યારનો છેલ્લો પ્રસંગ યાદ કરો. તમને આવા શારીરિક પરિવર્તનોનો અનુભવ થયો હશે.

૨. વર્તનમાં ફેરફારો અને આવેગોનો આવિર્ભાવ : આ બે બાબતો, બાહ્ય રીતે પ્રગટ અને ધ્યાનમાં આવે એવા, વ્યક્તિની લાગણીના સંકેતો છે. એમાં મુખભાવો, શરીર સ્થિતિઓ, હાથની ચેષ્ટાઓ, દોડી જવું, સ્મિત કરવું, ભવાં ચડી જવા અને ખુરશીમાં ઢળી પડવા જેવી દેખી શકાય એવી ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. મુખભાવોમાં (વ્યક્ત થતા) છ પ્રાથમિક આવેગો



નોંધ



નોંધ

ભય, ક્રોધ, શોક, આશ્ચર્ય, ધૃષ્ટા અને આનંદ (સુખ) છે. એનો અર્થ એ કે આખા જગતના લોકોમાં આ આવેગો સહેલાઈથી ઓળખવામાં આવે છે.

૩. આવેગીય લાગણીઓ : આવેગોમાં વ્યક્તિની લાગણીનો પણ સમાવેશ થાય છે. આપણે અનુભવતા આવેગોને હર્ષિત, દુઃખી, ક્રોધિત, જુગુપ્સિત વગેરે શબ્દો વડે વ્યક્ત કરી શકીએ. લાગણીને નામ આપવાની ક્રિયા વ્યક્તિના પૂર્વ અનુભવ ઉપર અને વ્યક્તિની સંસ્કૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. વ્યક્તિના હાથમાં લાકડી જોઈને કાં તો નાસી જઈએ કાં તો લડવા માટે તૈયાર થઈએ છીએ. જો પડોશમાં કોઈ જાણીતો ગાયક આવે તો તમે તેન તમારા પ્રિય ગીતો ગાતાં સાંભળવા માટે જશો.

બોધન કે પરિસ્થિતિની સમજ, આવેગ અનુભવનો સૌથી મહત્વનો ભાગ છે. કેટલાક મનોવિજ્ઞાનીઓ માને છે કે આપણે પહેલાં વિચારીએ છીએ અને પછી આવેગ અનુભવીએ છીએ, જ્યારે બીજા મનોવિજ્ઞાનીઓ માને છે કે આપણા આવેગના પ્રતિભાવો એટલા ઝડપથી ઉપજે છે કે પરિસ્થિતિ વિશે વિચાર કરવાનો સમય જ રહેતો નથી. આ બેમાંથી તમારા મત પ્રમાણે કઈ સમજૂતી સાચી છે તે ચકાસવા માટે પ્રવૃત્તિ ૩માં ભાગ લો. માનવ આવેગોમાં ભૂતકાળનો અનુભવ, સંસ્કૃતિ, વ્યક્તિગત તફાવતો જેવી એટલી બધી બાબતો ભાગ ભજવે છે, કે કોઈકવાર આપણે પહેલાં (આવેગાત્મક) વર્તન કરી બેસીએ છીએ અને પછી તેને વિશે વિચારીએ છીએ, જ્યારે જુદા સંજોગોમાં આપણે પહેલાં વિચારીને પછી જ પ્રતિભાવ આપીએ છીએ.

### પ્રવૃત્તિ ૩

#### આવેગ અને વિચારણા

વિચારીને જવાબ આપો : જ્યારે તમે અચાનક કૂતરાને પાસે આવીને ભસતો જુઓ છો ત્યારે તમે પહેલાં ભાગી જાવ છો કે 'મારે શું કરવું જોઈએ?' તે શરૂમાં વિચારો છો અને પછી ભાગી જવાનું નક્કી કરો છો? આવી બીજી પરિસ્થિતિઓની એક યાદી બનાવો જેમાં તમે શરૂમાં જ પ્રતિભાવ આપી દો, અને અન્ય યાદી બનાવો જેમાં તમે પહેલાં વિચારશો અને પરિસ્થિતિને મૂલવશો અને પછી જ પ્રતિભાવ આપશો.

મોટાભાગના પ્રસંગોએ આપણે આવેગોનું મિશ્રણ અનુભવીએ છીએ. દા.ત. જ્યારે કોઈ સ્ત્રી લોટરીનું ઈનામ જીતે છે ત્યારે તે આઘાત, અવિશ્વાસ, આશ્ચર્ય અને આનંદના આવેગો દર્શાવે એવું બને. આપણે (પરિચિત વ્યક્તિઓ) એકબીજાની લાગણીઓથી પરિચિત હોઈએ છીએ અને એ લાગણીને તેને માટે શો અર્થ થાય તે પણ જાણતા હોઈએ છીએ તેથી, તમારા મિત્રને ઉપહાર (બક્ષિસ) મેળવતાં આનંદ થશે તે જાણો છો, અને તેની સાથે દલીલબાજી થતાં દુઃખ થશે તે પણ જાણો છો. પણ આનંદ અને ભયનો તમારો આવેગ અનુભવ તમારા મિત્રના અનુભવ કરતાં જુદો પડે છે. તમને લટાર મારવાથી (ચાલવાથી) સુખ મળતું હોય જ્યારે તમારી મિત્રને તેની માતાના આલિંગનથી સુખ મળતું હોઈ શકે. અમુક લાગણીનો તમારા માટેનો કે તમારા મિત્ર માટેનો અર્થ (પોતપોતાના) ભૂતકાળના અનુભવો અને સ્મૃતિઓથી પ્રભાવિત થયો હોય છે.

### પ્રવૃત્તિ ૪

આપણે આપણી લાગણીઓને વિવિધ રીતો વડે વર્ણવીએ છીએ. લોકોને થતા જુદા જુદા આવેગોની યાદી બનાવો. તમને થતા આવેગોની પણ યાદી બનાવો. તમારા કુટુંબીઓને અને મિત્રોને પણ યાદી બનાવવા કહો. તમને ખ્યાલ આવશે કે આવેગોની આ યાદી ઘણી લાંબી છે કેમ કે માનવ આવેગોનો વિસ્તાર ઘણો મોટો છે.

ગ. આવેગો અને સંસ્કૃતિ

શું બધી સંસ્કૃતિઓમાં લોકો પોતાના આવેગોને સરખી રીતે વ્યક્ત કરે છે ? હા. સંશોધનો દર્શાવે છે કે છ પાયાના આવેગોને સાર્વત્રિક રીતે (સરખી પદ્ધતિથી) વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. તેથી ભારતીયો, અમેરિકનો, જર્મનો કે જાપાનીઓ આનંદ અને ભયને સરખી મૂળભૂત રીતે દર્શાવે છે. દરેક પ્રાથમિક આવેગ ચહેરાના અને સ્નાયુઓના આગવા જૂથનાં હલનચલનો સાથે સંકળાયેલ હોય છે.

છતાં તમારે ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ કે તમારા વર્તન કરતાં વિવિધ દેશોના લોકોનું વર્તન જુદું હોય છે. ઈટાલીયનો કરતાં જાપાનીઓ આવેગોનું બહુ જ ઓછું (મંદ) પ્રદર્શન કહે છે. જો મૂળભૂત આવેગો જગતભરમાં અનુભવાતા હોય તો આવો અભિવ્યક્તિનો તફાવત શા માટે ? ઉત્તર એ છે કે જેમ જેમ આપણી વય વધતી જાય તેમ તેમ આપણે કુટુંબીઓ અને બીજાઓના સંપર્કમાં આવીએ છીએ. આ સામાજિક અનુભવોમાંથી આવેગોને પ્રદર્શિત કરવાના નિયમો વિકસે છે. આ નિયમો (એ સમાજમાં) આવેગો દર્શાવવા માટે માન્ય રીત ગણાય છે. વ્યક્તિ આ નિયમોને બાળપણમાં જ શીખી લે છે. તેની આવેગ અભિવ્યક્તિમાં આ શિક્ષણની અસર વર્તાય છે. તમને ગમતી ન હોય એવી કોઈ ભેટ તમને મળ્યાનો કોઈ દાખલો તમને યાદ આવે છે ખરો ? (એ વખતે) તમે તમારા 'ચહેરા પર સ્મિત દશા વીને' તમે ખૂબ આભાર પણ માન્યો હશે જ ને? આવા વર્તનને 'આવેગનો ડોળ કરવો' કહેવાય. એવા પણ દાખલાઓ બન્યા હશે જ્યારે એક ઉપજાવેલા સ્મિત અને ખરેખરાં (અનુભવેલા) સ્મિત વચ્ચેનો તફાવત તમારા ધ્યાનમાં આવ્યો હશે. એ રસપ્રદ છે.



### પ્રકરણમાંના પ્રશ્નો ૮.૨

૧. આપણા જીવનમાં આવેગોનાં કાર્યો જણાવો.
  ૨. આવેગોના ઘટકોને દ્રષ્ટાંતોની મદદથી ઓળખાવો.
  ૩. આવેગોના પ્રદર્શનના નિયમો ઉપર સંસ્કૃતિની અસર શી રીતે થાય છે તે જણાવો.

કોયડો – ૨

નીચેના વિધાનો ખરા છે કે ખોટા તે દર્શાવો

૧. આવેગો આપણને ક્રિયા માટે તૈયાર કરે છે. સાચુ / ખોટુ
૨. જ્યારે વ્યક્તિ આવેગ અનુભવે ત્યારે કોઈ શારીરિક પરિવત ન થતું નથી. સાચુ / ખોટુ



નોંધ



૩. આવેગોની અભિવ્યક્તિ માત્ર ચહેરાના હાવભાવ વડે જ થતી હોય છે. સાચુ / ખોટુ
૪. આવેગોને નામ આપવાની ક્રિયા ઉપર ભૂતકાળના અનુભવો અને વ્યક્તિની સંસ્કૃતિની અસર થાય છે. સાચુ / ખોટુ
૫. અભિવ્યક્તિના નિયમો આવેગોને વ્યક્ત કરવામાં ધ્યાનમાં આવે એવી માન્ય રીતો હોય છે. સાચુ / ખોટુ

### ૮.૩ માનવ વર્તનમાં આવેગ અને પ્રેરણાની ભૂમિકા

શું તમે એવી પરિસ્થિતિ કલ્પી શકો છો જેમાં તમે એક મહત્વની પરીક્ષામાં બેસવાની તૈયારી કરી રહ્યા હો, કે વર્ગમાં પહેલો ક્રમ મેળવવા માટે ઈનામ મેળવવા જઈ રહ્યા હો અને તમને કોઈપણ લાગણી ન થતી હોય ? કે તમે મધરાતે અંધારી શેરીમાં થઈને ચાલતા જતા હો, કોઈ તમારો પીછો કરતું હોય અને તમને કોઈ જ લાગણી ન થતી હોય ? કંઈક કરવા માટે પ્રેરણા ન થવી અને લાગણીઓ ગેરહાજર હોવી એ આપણને યંત્રમાનવ જેમ વર્તવા પ્રેરે એવો સંભવ છે.

આપણે પ્રેરણા અને આવેગોને બે એકબીજાથી જુદા ખ્યાલો તરીકે સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. વાસ્તવિક જીવનમાં બંનેને ગાઢ સંબંધ છે અને આ બે ખ્યાલોને જુદા પાડવાનું કામ મુશ્કેલ છે. આ અભ્યાસ એકમમાં તમે શીખ્યા છો કે પ્રેરણાની સાથોસાથ આપણા અનુભવો લાગણીઓને પણ સ્પર્શે છે. ઉપરના દ્રષ્ટાંતોમાં મોડે સુધી અભ્યાસ કરવાની ક્રિયા અને સફળતાનો અનુભવ તમને સિદ્ધિ અને સુખનો અનુભવ પુરો પાડે છે. તમારી તરફ તમારો માતાપિતાનો પ્રેમ અને સ્નેહની આવેગપૂર્ણ લાગણીઓ તેમને તમારી કાળજી લેવા પ્રેરે છે. જેને ચાહતા હોઈએ તેનું મૃત્યું થતાં શોકનો આવેગ ઉપજે છે. જ્યારે આપણી સાથે અન્યાયી વર્તવ થાય ત્યારે આપણે ક્રોધ અનુભવીએ છીએ. આવેગો આપણને માત્ર પ્રેરતા જ નથી, તે પ્રેરણા માટેનું કારણ પણ સૂચવે છે. આમ તે આપણા જીવનમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

તેથી તમારાં પ્રેરણાની સાથે સાથે આવેગો પણ ઉપજે છે. તીવ્ર આવેગ ઉપજાવનાર કોઈપણ સંજોગો તમને કાં તો તેનું પુનરાવર્તન કરવા, કાં તો તેમનાથી દૂર રહેવા પ્રેરે એ શક્ય છે. આમ પ્રેરણા અને આવેગો એ બંને બળો આપણને ક્રિયા તરફ ધકેલે છે. ભૂખ, તરસ અને ઉંઘ જેવી પ્રાથમિક જરૂરિયાતો અને સિદ્ધિ સત્તા કે સંમતિ જેવી દ્વિતીયિક જરૂરિયાતોની સાથે સંતોષ, આનંદ અને ગૌરવ (અભિમાન) જેવી ભાવાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ પણ ઉપજતી હોય છે. એમ કહી શકાય કે

- પ્રેરણા અને આવેગ એ બંને, માનવ વર્તનને ગતિ આપે છે, સક્રિય બનાવે છે અને તેના આયોજન તેમજ નિયંત્રણમાં મદદ કરે છે.
- આવેગમા થતી લાગણી એક પ્રેરક ઘટક છે. એ ઘટકને લીધે આપણે જીવનમાં જે ઈચ્છીએ તેને મેળવવામાં અને જે ન ઈચ્છતા હોએ તેને ટાળવામાં મદદ મળે છે.

- આવેગો પ્રેરકની ભૂમિકા ભજવે છે. દા.ત. ભયભિત બાળક મદદ માટે ચીસો પાડે છે અને માતા કે પિતા જેવા સ્નેહીજન પાસેથી સુખચેન અને સલામતી શોધે છે.



### તમે શું શીખ્યા

• પ્રેરણ એવી ઈચ્છા કે જરૂરિયાત છે જે આપણને આપણા લક્ષ્ય તરફ લઈ જાય છે. તે આપણને અમુક રીતે ક્રિયા કરવા કે વર્તવા પ્રેરે છે.

- પ્રેરકો અને જરૂરિયાતોનું સ્વરૂપ પ્રાથમિક (જૈવ) પ્રેરકો અને દ્વૈતીયિક (માનસિક) પ્રેરકો તરીકે દર્શાવવામાં આવે છે. પ્રાથમિક જરૂરિયાતો શરીરમાં આંતરિક અસમતુલા થવાથી સર્જાય છે, જ્યારે દ્વૈતીયિક જરૂરિયાતો ઉપર વ્યક્તિના સામાજિક અનુભવોની અસર પડે છે.
- શ્રેણીક્રમના પ્રરૂપ (સિધ્ધાંત) પ્રમાણે મનોવેજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોની પહેલાં જૈવ જરૂરતો સંતોષવી આવશ્યક છે.
- આવેગો ત્રણ મહત્વનાં કાર્યો કરે છે : આપણને ક્રિયા કરવા તૈયાર કરે છે, આપણા વર્તન અને ભાવિને સંગઠિત બનાવે છે અને અન્ય લોકો સાથે અસરકારક આંતરક્રિયા કરવા પ્રેરે છે.
- આવેગોના ત્રણ પરસ્પર સંબંધિત ઘટકો છે : શરીરની અંદરના ફેરફારો, વાર્તાનિક અને આવેગીય આવિર્ભાવ અને આત્મલક્ષી લાગણીઓ.
- મૂળભૂત આવેગો અને તેના આવિર્ભાવોનું સ્વરૂપ સર્વવ્યાપક હોય છે. છતાં સંસ્કૃતિ, ક્યાં અને કઈ રીતે આવેગો દર્શાવવા તેની માર્ગદર્શિકાઓ પૂરી પાડે છે.
- પ્રેરણ અને આવેગો સાથે મળીને આપણા જીવનને સક્રિય અને સંગઠિત બનાવે છે. પ્રેરણ અને આવેગો સાથે મળીને આપણા જીવનને સક્રિય અને સંગઠિત બનાવે છે. પ્રેરણ આવેગીય અનુભવ તરફ લઈ જાય છે, અને તે વ્યક્તિને ક્રિયા કરવા આગળ પ્રેરે છે, પ્રબલન આપે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

1. પ્રેરિત વર્તના ત્રણ દ્રષ્ટાંતો લખો. પછી પ્રેરણનાં મહત્વના લક્ષણો ઓળખી બતાવો.
2. માસ્લોના જરૂરિયાતોના શ્રેણીક્રમનાં મહત્વનાં ઘટકો દર્શાવો. કયા પ્રેરકોને સૌથી પહેલાં સંતોષવામાં આવે છે ? આમ કેમ હોય છે તેનાં કારણો પૂરાં પાડો.
3. આપણા વર્તનને સંગઠિત કરવામાં પ્રેરણ અને આવેગની ભૂમિકા યોગ્ય દ્રષ્ટાંતો સાથે વર્ણવો.



નોંધ



નોંધ

પ્રવૃત્તિઓ / મનોચત્નો

૧. પોતાના ક્ષેત્રમાં અગ્રણી બનેલી વ્યક્તિની મુલાકાત લો, દા.ત. કંપનીના પ્રમુખ, રમતના ખેલાડી, નર્તક કે શારીરિક રીતે અક્ષમ વ્યક્તિ. તેના બાળપણથી હાલ સુધી જીવનની સ્થિતિ, તેમના ઉપર અસર કરનાર પ્રસંગો, વિવિધ પડકારો અને તેને કેવી રીતે પહોંચી વળ્યા એ વિશે તેમને પૂછો. કિસ્સા અભ્યાસ તૈયાર કરો.
૨. સંખ્યાબંધ સામયિકો અને વર્તમાપત્રો ભેગા કરો. ચહેરાના વિવિધ આવિર્ભાવો દર્શાવતા ફોટા કાપો. માનવજીવનમાંના જુદા જુદા આવેગો સમજવા માટે તેનું સંકલન કરો.
૩. એક નૃત્યકાર કે અભિનેતાની મુલાકાત લો. તેને વિવિધ આવેગોની અભિવ્યક્તિ વિશે અને વિશિષ્ટ આવેગોનું સંદેશાવહન કરવા માટે તેનો શી રીતે ઉપયોગ કરાય છે એ વિશે પુછો. અંગસ્થિતિ, હલનચલનો (ચેષ્ટા) અને મુખભાવો શી રીતે આવેગોને વ્યક્ત કરે છે તેની નોંધ લો.



### પ્રકરણમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૮.૧ વિભાગ ૮.૧ નો સંદર્ભ લો.

કોયડો ૧  
૧. ગ  
૨. ખ  
૩. ઘ  
૪. ખ  
૫. ગ

કોયડો ૨  
૧. સાચું  
૨. ખોટું  
૩. ખોટું  
૪. સાચું  
૫. સાચું

૮.૨ વિભાગ ૮.૨નો સંદર્ભ લો.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેત

૧. વિભાગ ૮.૧ જુઓ
૨. વિભાગ ૮.૧ જુઓ
૩. વિભાગ ૮.૩ જુઓ

વેબસાઈટો

પ્રેરણ અને આવેગોને વધુ સમજવામાં નીચની વેબસાઈટો તમને મદદ કરશે –

૧. <http://the.situationist.files.wordpress.com/2007/10/emotions.jpg> આવેગોના પ્રકારો : (ક) આ સાઈટમાં વિવિધ આવેગો દર્શાવવા માટે રોબોટનો ઉપયોગ થયો છે. કપાળ, ભ્રમરો, આંખનું કદ, કીકી જેવા, ચહેરાના દરેક ભાગ શી રીતે આવેગો વ્યક્ત કરે છે તે વિગતવાર તપાસો.



(ખ) [https://sfari.org/image/image gallery?img id=136061&t=1241787803666](https://sfari.org/image/image%20gallery?img%20id=136061&t=1241787803666)  
આ સાઈટમાં છ વિવિધ આવેગો માનવો વડે દર્શાવાયા છે. તમે તેને ઓળખી શક્યા ?

(ગ) <http://www.scribd.com/doc/12910868/Paul-Ekman-Emotions-Revealed>  
Rocognizing-Faces-and-Feelings-to-Improve-Communication-and-Emotional-Life  
પોલ એકમેના આ 'ઈ' પુસ્તકમાં એવા સંખ્યાબંધ ફોટા છે જેનું નિરીક્ષણ કરીને તમે આવેગોના વિવિધ પ્રકારો અને તેની અભિવ્યક્તિઓને સમજી શકો છો. પરિશિષ્ટના ૨૩૬માં પાના પર ૧૪ ફોટાવાળી કસોટીમાં 'મુખભાવોનો અર્થ સમજો' (રીડીંગ ફેસીસ) એવી કસોટી છે જે તમે અજમાવી શકો છો. આ 'ઈ' પુસ્તકના અંતે સમજૂતી સાથે ઉત્તરો પણ અપાયા છે.





નોંધ



## વિકાસનું સ્વરૂપ અને નિર્ધારકો

બધા સજીવોનું એક સૌથી મહત્વનું લક્ષણ પરિવર્તન છે. જ્યારે આપણે માનવજીવન દરમ્યાન ગર્ભાવસ્થાથી મૃત્યુ સુધીના ગાળામાં થતા ફેરફારો જોઈએ છીએ ત્યારે આ પરિવર્તનો સૌથી વધુ ધ્યાન ખેંચે છે. હજુ જેનો જન્મ નથી થયો એવા (ગર્ભસ્થ) બાળકથી પુખ્ત વ્યક્તિ સુધીનો, અને પછી વૃદ્ધ વ્યક્તિ સુધીનો પ્રવાસ બહુ જ રસપ્રદ બની રહે છે. તમારી આસપાસના માનવજીવનોનું ઉપરછલું નિરીક્ષણ પણ એ સ્પષ્ટ કરશે કે આપણાં શરીરોમાં અને માનસિક કામગીરીમાં દરરોજ ઘણાબધા ફેરફારો થતા રહે છે. કેટલાક ફેરફારો દેખાઈ આવે એવા હોય છે, જ્યારે બીજા ફેરફારો એવા થાય છે જે તરત કે સ્પષ્ટ રીતે ધ્યાનમાં આવતા નથી. આમાના કેટલાક ફેરફારો વારસાગત કે જનીન ઘટકો વડે વધારે નક્કી થાય છે, જ્યારે બીજા કેટલાક ફેરફારો પર્યાવારણનાં કે સામાજિક ઘટકો ઉપર વધુ આધાર રાખે છે. જુદી જુદી સંસ્કૃતિઓ વિકાસ માટે જુદાં જુદાં લક્ષ્યો ધરાવે છે અને બાળઉછેર માટે જુદા જુદા વ્યુહો અજમાવે છે. શક્ય એટલી ઉત્તમ રીતે તેને વિકસાવામાં વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે સમગ્ર જીવનકાળ દરમ્યાન વિકાસનું સ્વરૂપ અને પ્રક્રિયાને સમજવા જરૂરી છે.



હેતુઓ

આ પ્રકરણ શીખ્યા પછી તમે

- વિકાસનું સ્વરૂપ વર્ણવી શકશો અને તેને બીજા સંબંધિત ખ્યાલોથી જુદો પાડી શકશો.
- માનવ વિકાસનાં મહત્વના ક્ષેત્રો અને તબક્કા વર્ણવી શકશો.
- માનવ વિકાસ ઉપરની મહત્વની જનીન અને પર્યાવરણની અસરો ઓળખી શકશો.
- જન્મ પૂર્વેના તેમજ જન્મ પછીના વિકાસ પર પર્યાવારણનાં ઘટકોની અસરો વિશે જાણી શકશો.

### ૯.૧ વિકાસનું સ્વરૂપ

આ વિભાગમાં આપણે 'વિકાસ' નો અર્થ સમજવા પ્રયત્ન કરીશું, તેનો બીજા સંબંધિત ખ્યાલોથી ભેદ પાડીશું અને તેના મુખ્ય લક્ષણો ઓળખીશું.

#### ક. વિકાસનો ખ્યાલ

સામાન્ય રીતે 'વિકાસ' એ પદનો ઉપયોગ, એક વ્યક્તિ પોતાના જીવનકાળ દરમ્યાન જે ગતિશીલ પ્રક્રિયા વડે વૃદ્ધિ પામે છે અને બદલાય છે તે દર્શાવવા માટે વપરાય છે. ગર્ભાધાનથી મૃત્યુ સુધીમાં થતા ગુણાત્મક ફેરફારોની પ્રક્રિયા તરીકે તેને ઘણીવાર સમજવામાં આવે છે. આ રીતે, વિકાસ એક વ્યાપક ખ્યાલ છે અને એ શરીરના બાંધાના, કારક (હલનચલનોના) બોધાત્મક, શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓને લગતા, સામાજિક, આવેગીય અને વ્યક્તિત્વના એમ બધાં ક્ષેત્રો સાથે સંકળાયેલ છે. એ નોંધવું જોઈએ કે આ બધાં ક્ષેત્રોમાં થતા વિકાસ પરસ્પરસંબંધી હોય છે. દા.ત. એક ૧૩ વર્ષની બાલિકાના શરીરમાં બાંધાના અને જૈવ ફેરફારો થવા માંડે છે. આ ફેરફારો એના માનસિક સામાજિક અને આવેગાત્મક વિકાસ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

ગર્ભાધાન સમયે જીવન શરૂ થાય છે. ત્યારે, માતાનો અંડકોષ પિતાના શુક્રકોષ વડે ફલિત થાય છે અને નવો જીવ સર્જાય છે. ત્યારથી મૃત્યુ સુધી વ્યક્તિમાં પરિવત્તન થતા રહે છે. આ પરિવત્તન નો આડેઘડ થતા નથી પણ મોટે ભાગે વ્યવસ્થિત ક્રમમાં, નિશ્ચિત તરેહને અનુસરે છે. એ નોંધવું જોઈએ કે વિકાસાત્મક ફેરફારો હંમેશાં વધારારૂપે કે ઉદ્વિકાસ રૂપે જ થતા નથી. એમાં 'અધોસરણ' તરીકે ઓળખાતા કાર્યશક્તિના ઘટાડાનો પણ સમાવેશ થાય છે. વિકાસ પ્રક્રિયા દરમ્યાન બાળક પોતાના દુધીયા દાંત ગુમાવે છે, જ્યારે વૃદ્ધ વ્યક્તિની સ્મૃતિ અને શરીરની ક્રિયાશક્તિમાં ઓટ આવે છે. તેથી વિકાસને જેમાં નવા અને જુદી જાતના ફેરફારો થાય છે એવા લાભ તેમ જ હાનિના સંબંધ તરીકે જોવો સૌથી યોગ્ય છે. એમાં જુની વર્તનભાતોનું મહત્વ ઘટી શકે, જ્યારે નવી વર્તનભાતો પ્રગટી શકે.

સંસ્કૃતિના સંદર્ભમાં, પ્રકૃતિ અને પાલનપોષણ એ બેની સંયુક્ત અસર વડે વિકાસને આકાર મળે છે. ગર્ભાધાન સમયે માબાપ પાસેથી બાળક જે અનુવંશનો ફાળો મેળવે છે તેની પ્રકૃતિ કહે છે. કેટલેક અંશે વ્યક્તિના શરીરનું બંધારણ અને કાર્ય તેમ જ કેટલાંક માનસિક લક્ષણોનાં ઘણાં પાસાં જનીનશાસ્ત્રના નિયમો વડે નક્કી થાય છે. પાલન પોષણ, આપણે જે જટિલ ભૌતિક અને સામાજિક પરિવેશમાં વિકસિએ છીએ તેની અસરોનો નિર્દેશ કરે છે. બાળકના પરિવેશનાં વિવિધ પાસાં (દા.ત. ભૌતિક સવલતો, સામાજિક સંસ્થાઓ અને વિધિઓ, શાળા) વિકાસનાં પરિણામો ઉપર મહત્વની અસર કરે છે.

#### ખ. વિકાસના ચાવીરૂપ ખ્યાલો

ઘણીવાર 'વિકાસ' એ પદનો ઉપયોગ 'વૃદ્ધિ' અને 'પરિપકવન' ના સમાનાર્થી તરીકે થાય છે. પણ આ પદો વચ્ચે કાળજીથી ભેદ પાડવો જરૂરી છે.



નોંધ



નોંધ

**વૃદ્ધિ :** વ વૃદ્ધિ સામાન્ય રીતે અંગોના બંધારણમાં થતા સંખ્યાત્મક વધારા કે ફેરફારોનો નિર્દેશ કરે છે. દા.ત. આપણે જેમ જેમ વયમાં વધતાં જઈએ, તેમ તેમ શરીરનું કદ, ઉંચાઈ, વજન, અને શરીરનાં અંગોનું પરસ્પર પ્રમાણ માપી શકાય એ રીતે બદલાય છે. ઉપરાંત શબ્દભંડોળ પણ વધે છે. બીજી બાજુ, વિકાસ વધુ વ્યાપક અર્થવાળો શબ્દ છે. તેમાં ઘણીવાર વૃદ્ધિને સમાવવામાં આવે છે. પણ જ્ઞાનાત્મક શક્તિ, પ્રત્યક્ષીકરણની શક્તિ, વ્યક્તિત્વ, આવેગાત્મક વિકાસ વગેરેમાં થતા કાર્યાત્મક અને ગુણાત્મક ફેરફારોને સૂચવવા માટે એનો વધારે ઉપયોગ થાય છે.

**પરિપક્વન :** આ પદ વય વધવા સાથે, કુદરતી રીતે પ્રગટ થતા ફેરફારો, દા.ત. જ્યારે વ્યક્તિ પૌગંડાવસ્થામાં પ્રવેશે ત્યારે થતા અંતઃસ્ત્રાવના ફેરફારો નો નિર્દેશ કરે છે. આનો દાખલો, જ્યારે છોકરી કિશોર વયમાં પ્રવેશે ત્યારે ઈસ્ટ્રોજન (એક અંતઃસ્ત્રાવ) ઝરવાથી થતા સ્તનોના વિકાસમાંથી મળે છે. પરિપક્વન, પ્રાથમિક રીતે જૈવ સ્વરૂપના અને આપણા જનીન કાર્યક્રમને લીધે ઉપજતા ફેરફારોનો નિર્દેશ કરે છે. આપણી જૈવ રચના સમય સાથે જ, પહેલેથી નક્કી થયેલા ફેરફારોના ક્રમને અનુસરે છે. બાળપણમાં થતી દાંતોની વૃદ્ધિમાં આ જોઈ શકાય છે. વય વધવા સાથે શરીરમાં થતા ફેરફારો આવા પૂર્વ નિશ્ચિત સાર્વત્રિક વલણોનું દ્રષ્ટાંત પૂરું પાડે છે. જન્મ સમયે માથાનું કદ આખા શરીરના કદના આશરે અડધા જેટલું હોય છે, પણ પુખ્ત વય સુધીમાં એ પ્રમાણ ઘટતું જાય છે, અને પુખ્ત ઉંમરે એ એક ચતુર્થાંશ જેટલું જ રહે છે. તેથી પરિપક્વનમાં થતા શારીરિક ફેરફારો મુખ્યત્વે વય વધવાને લીધે થાય છે, નહીં કે શિક્ષણ કે માંદગી કે ઈજા જેવાં બીજાં કારણોથી.

એ નોંધવું જોઈએ કે વર્તનમાં ફેરફારો શિક્ષણને લીધે પણ થતા હોય છે. વ્યક્તિ પર્યાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરે તેને લીધે શિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય છે. પરિપક્વન કાચી સામગ્રી પુરી પાડીને શિક્ષણ ઉદભવે એ માટેનો તખ્તો તૈયાર કરે છે. વાંચતા શીખવાનો દાખલો લઈએ તો, એ બાળક એ માટે જૈવ રીતે તૈયાર હોવું જોઈએ, બાળક વાંચતાં શીખી શકે તે પહેલાં આખોને યોગ્ય રીતે કેંદ્રિત કરવાની શક્તિ કેળવવી પડે. તેથી વ્યક્તિના વર્તનમાં ફેરફાર, પરિપક્વન અને શિક્ષણ વડે સંયુક્ત રીતે ઉપજે છે.

**ઉદ્વિકાસ :** આ પદ ઉપજાતિના વિશિષ્ટ ફેરફારો સૂચવે છે. ઉદ્વિકાસમાં ફેરફારો બહુ ક્રમિક, મંદ ગતિથી થાય છે અને તે એક પેઢીથી બીજી પેઢી તરફ સંક્રમિત એ રીતે થાય છે જેથી આ ઉપજાતિ ટકી રહેવા માટે વધારે સજજ બને છે. કપિઓ (ઉચ્ચ કોટીના વાનરો)થી માનવો સુધીનો ઉદ્વિકાસ આશરે ૧ કરોડ ૪૦ લાખ વર્ષના ગાળામાં થયો. ઉપજાતિની કક્ષાએ થતાં પરિવર્તનોને જાતિજનીન અને વ્યક્તિની કક્ષાએ થતાં પરિવર્તનોને વ્યક્તિજનીન કહેવાય છે. વિકાસક્રમ દરમ્યાન થતા વર્ધમાન (વધતા જતા) ફેરફારોને વર્ણવવા માટે પણ ઉદ્વિકાસ પદ વપરાયાં છે.

ગ. વિકાસનાં લક્ષણો

હવે આપણે વિકાસનાં લાક્ષણિક પાસાંનો સંક્ષેપ કરી શકીશું જે તેને અન્ય પ્રકારના ફેરફારોથી અલગ તારવવામાં મદદ કરે.

- વિકાસ જીવનપર્યતની પ્રક્રિયા છે, જે ગર્ભાધાનથી મૃત્યુ સુધી ટકે છે.
- વિકાસમાં થતા ફેરફારો ઘણીવાર પદ્ધતિસરના, પ્રગતિશીલ અને ક્રમાનુસાર હોય છે. તે સામાન્ય રીતે એક તરેહને અનુસરે છે. સામાન્યથી વિશિષ્ટ તરફ અને સાદાથી જટિલ તરફ અને કાર્યના સંકલન સુધી થવા માંડે છે.
- વિકાસ બહુદિશાકીય હોય છે. કેટલાંક ક્ષેત્રોમાં ઝડપી વધારો દેખાય છે, જ્યારે બીજાં ક્ષેત્રોમાં ઘટાડો કે પડતી દેખાઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે, વિકાસાત્મક ફેરફારોમાં વધારે પરિપક્વતા અને ઉચી કક્ષાની કામગીરી, દા.ત. શબ્દભંડોળના કદ અને જટિલતામાં વધારો થવા માંડે છે. પણ એમાં ઘટાડો લોપ કે હાનિ પણ થઈ શકે છે, દા.ત. વૃદ્ધાવસ્થામાં હાડકાંની ઘનતામાં કે સ્મૃતિમાં થતી હાનિ.
- વળી, વૃદ્ધિ અને વિકાસનો દર હંમેશા સ્થિર રહેતો નથી. વિકાસની ભાતમા ઘણીવાર 'સપાટ' જોવા મળે છે, જે જોઈ શકાય એવા કોઈ સુધારા વિનાના સમયગાળા સૂચવે છે.
- વિકાસાત્મક ફેરફારો સંખ્યાત્મક હોય, દા.ત. વય વધવા સાથે ઉચાઈમાં વધારો, અથવા ગુણાત્મક હોઈ શકે, દા.ત. નૈતિક મૂલ્યોનું ઘડતર.
- વિકાસ સતત પણ હોય છે, અને અસતત પણ હોઈ શકે છે. કેટલાક ફેરફારો અત્યંત ઝડપથી થઈ સ્પષ્ટ દેખાવા માંડે છે. દા.ત. મોંમા પહેલો દાંત ફુટવો, જ્યારે બીજા ફેરફારો રોજબરોજના કાર્યમાં સહેલાઈથી જોઈ શકાય એટલા તીવ્ર ન પણ હોય, દા.ત. વ્યાકરણની સમજ.
- વિકાસલક્ષી ફેરફારો સાપેક્ષ રીતે સ્થિર હોય છે. હવામાન થાક કે બીજા આકસ્મિક ઘટકોથી ઉપજતાં હંગામી ફેરફારોને વિકાસ ગણી શકાય નહીં.
- વિકાસલક્ષી ફેરફારો બહુદિશાકીય અને આંતરસંબંધિત હોય છે. તે એક જ સમયે ઘણાં ક્ષેત્રોમાં સાથે થઈ શકે અથવા એક સમયે એક જ ક્ષેત્રમાં થઈ શકે. કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન શરીરમાં તેમજ આવેગોની સામાજિક અને જ્ઞાનાત્મક કામગીરીઓમાં ઝડપી ફેરફારો થતા હોય છે.
- વિકાસ બહુ જ લવચીક કે વાળ્યો વળે એવો હોય છે. આનો અર્થ એ કે એક વ્યક્તિના ભૂતકાળના વિકાસના દર ઉપરથી ધારવામાં આવે તેના કરતાં તેનામા અમુક ક્ષેત્રમાં અચાનક ઝડપી સુધારો દેખાય છે. સમૃદ્ધ પર્યાવરણ શારીરિક બળ, કે સ્મૃતિ અને બુદ્ધિની કક્ષામાં અણધાર્યા ફેરફારો કરી શકે છે.



નોંધ



નોંધ

- વિકાસ સંદર્ભને અધીન હોય છે. તેના પર ઐતિહાસિક, પર્યાવરણીય અને સામાજિક સાંસ્કૃતિક ઘટકોની અસર થાય છે. માતા કે પિતાની ખોટ, અકસ્માત, યુધ્ધ, ભૂકંપ અને બાળઉછેરના રિવાજો એ વિકાસને અસર કરનારા ઘટકોના દ્રષ્ટાંતો છે.
- વિકાસ દરમ્યાન થતા ફેરફારોના દર કે ઝડપમાં નોંધપાત્ર વ્યક્તિગત તફાવતો હોય છે. આવા તફાવતો જન્મજાત ઘટકો કે પર્યાવરણની અસરોને લીધે ઉદભવી શકે. કેટલાંક બાળકો પોતાની વયના પ્રમાણમાં ઘણાં વહેલાં વિકસિત બન્યાં હોઈ શકે, જ્યારે કેટલાંક બાળકોના વિકાસમાં મંદતા દેખાય છે. દા.ત. સરેરાશ બાળકો ૩ વર્ષની ઉંમરે ત્રણ શબ્દોનાં વાક્યો બોલવાનું શરૂ કરતા હોય છે. પણ કેટલાંક એવાં બાળકો મળશે જેમણે આ કૌશલ્ય બે વર્ષથી પણ વહેલું મેળવ્યું હશે. જ્યારે કેટલાંક એવાં બાળકો પણ હશે જેઓ ચાર વર્ષનાં થયાં પછી પણ પૂરાં વાક્યો બોલી શકતાં નહીં હોય. વધુમાં, કેટલાંક એવાં બાળકો પણ હશે જેઓ વયવિસ્તારની ઉપલી સીમા પછી પણ બોલી શકતાં જ નહીં હોય.



#### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૯.૧

૧. દરેક વિધાન સામે 'સાચું' કે 'ખોટું' લખો :
  - ક. વિકાસ સંખ્યાત્મક અને ગુણાત્મક: બન્ને જાતના ફેરફારોનો નિર્દેશ કરે છે. સાચું / ખોટું
  - ખ. વિકાસ એક સ્થિર ઝડપને અનુસરે છે. સાચું / ખોટું
  - ગ. વિકાસનો અભ્યાસ વૃદ્ધાવસ્થાને આવરી લેતો નથી. સાચું / ખોટું
  - ઘ. એક વ્યક્તિ એક જ સમયે કેટલાંક પાસામાં વધારો અને બીજાં પાસાંમાં ઘટાડો દર્શાવી શકે છે. સાચું / ખોટું
  - ચ. પર્યાવરણને સમૃદ્ધ કરવાથી (વિકાસમાં) નાટ્યાત્મક ફેરફારો થઈ શકે છે. સાચું / ખોટું
૨. નીચેના પ્રશ્નોનાં ટૂંકમાં જવાબ લખો –
  - ક. વિકાસનો ખ્યાલ સમજાવો
  - ખ. માનવ વિકાસનાં કોઈ પણ ત્રણ મુખ્ય લક્ષણો જણાવો.

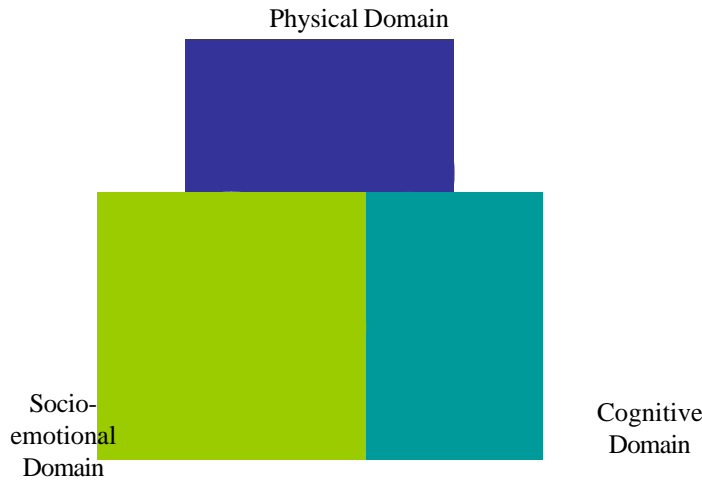
#### ૯.૨ વિકાસના ક્ષેત્રો

આપણે નોંધ્યું છે તેમ 'વિકાસ' એક વ્યાપક અર્થવાળું પદ છે જે ઘણાંબધાં ક્ષેત્રોના પરિવર્તનોને સમાવી લે છે. આ વિષય વિસ્તારોને ૩ મુખ્ય વર્ગો સાથે સંબંધ છે :

૧. શારીરિક અને કારક વિકાસ : એ શરીરના કદ અને બાંધામાં થતા ફેરફારો, વિવિધ શરીરતંત્રનાં કાર્યો, મગજનો વિકાસ અને પ્રત્યક્ષીકરણના અને કારક વિકાસને સૂચવે છે.

૨. બોધાત્મક વિકાસ : એ જ્ઞાનલક્ષી અને બૌદ્ધિક પ્રક્રિયાઓ જેવી કે સ્મૃતિ, ધ્યાન, બુદ્ધિ વિદ્યાકીય જ્ઞાન, સમસ્યા ઉકેલ, કલ્પના અને સર્જકતાને સૂચવે છે. એમાં ભાષાવિકાસનો પણ સમાવેશ થાય છે.

૩. સામાજિક-આવેગીય વિકાસ : એ આપણે બીજા લોકો સાથે શી રીતે સંબંધો વિકસાવીએ છીએ, અને આપણી ઉંમર વધતી જાય તેની સાથે આપણામાં આવેગો શી રીતે પ્રગટે છે અને બદલાય છે એ સૂચવે છે. એમાં આવેગાત્મક પ્રત્યાયન (સંદેશવહન) અને સ્વનિયંત્રણ, પોતાની અને બીજાઓ વિશેની સમજણ, આંતરવ્યક્તિગત કૌશલ્યો, તેમ જ વ્યક્તિત્વ અને મૈત્રી અને નૈતિક તર્કના આર્વિભાવનો પણ સમાવેશ થાય છે.



આકૃતિ ૯.૧ : વિકાસનાં ક્ષેત્રોની પરસ્પર સંબંધિતતા

ઉપરનાં ક્ષેત્રો કે વિસ્તારો એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે અને સમગ્રલક્ષી રીતે જોડાઈને વ્યક્તિની વિકાસભાતને અનોખી બનાવે છે. દરેક ક્ષેત્ર બાકીના ક્ષેત્રો પર અસર કરે છે અને બાકીના ક્ષેત્રોની અસર ઝીલે છે. જેમ જેમ શિશુંનું શરીર વિકસતું જાય તેમ તેમ ઘણી જાતનાં કારક કૌશલ્યો શીખે છે. જ્યારે તે પકડવા, પહોંચવા, બેસવા, ઘૂંટણીયાં તાણવા, ઉભા રહેવા, અને ચાલવા શક્તિમાન બને ત્યારે તે પર્યાવરણને વધારે સારી રીતે ખોજવા સારું અન્વેષણ કરવા શક્તિમાન બને છે જેથી જ્ઞાનાત્મક વિકાસમાં વધારો થાય છે. વિચારણા અને સમજણમાં સુધારો થવાથી વધુ સામાજિક સંબંધો કેળવવામાં તેમજ આવેગોની અભિવ્યક્તિ અને સમજ વધારવામાં મદદ મળે છે. સમગ્ર રીતે જોતાં, દરેક ક્ષેત્ર બાળકને વધારે સમૃદ્ધ અનુભવો, શિક્ષણ અને સમગ્ર વિકાસ તરફ દોરી જાય છે.



નોંધ



નોંધ



### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૯.૨

૧. નીચેનાં કથનોમાં ખાલી જગ્યા પૂરો –

ક. સ્મૃતિ અને ભાષામાં થતો સુધારો ..... ક્ષેત્રમાં થતો વિકાસ સૂચવે છે.

ખ. આંતર વૈયક્તિક સંબંધો ..... ક્ષેત્રમાં આવે છે.

ગ. શરીરના કદ અને બાંધામાં થતા ફેરફારો વિકાસના ..... ક્ષેત્રમાં આવે છે.

ઘ. અનુકુળતાને માટે વિકાસનાં ..... વિસ્તૃત ક્ષેત્રો વર્ગીકૃત કરી શકાય.

### ૯.૩ વિકાસના સોપાનો

વિકાસ એક સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે, છતાં કેટલાંક સિધ્ધાંતવાદીઓ માને છે કે તેમાં આવતાં મુખ્ય વિચલનોનું સ્થાન નક્કી કરવા અને વિકાસાત્મક કાર્યો સ્પષ્ટ કરવા માટે વિવિધ સોપાનોને ઓળખી શકાય. એમ કરવાથી વિકાસ દરમ્યાન થતા ફેરફારોની ઝડપનો ખ્યાલ લેવામાં મદદ મળે છે. એ તરફ તો ધ્યાન દોરવું જોઈએ કે એ સોપાનો વચ્ચે કોઈ સ્પષ્ટ ભેદરેખા તો નથી જ. દરેક તબક્કામાં કેટલાંક વિશિષ્ટ લક્ષણો છે અને તે પછીના તબક્કા માટે ભૂમિકા તૈયાર કરે છે. કેટલાક સિધ્ધાંતવાદીઓએ વિકાસના વિશિષ્ટ ક્ષેત્રોનાં તબક્કા સૂચવ્યા છે. દા.ત. પિયાજેએ જ્ઞાનાત્મક વિકાસના તબક્કા ઓળખી બતાવ્યાં છે, જ્યારે ફ્રોઈડે મનોજાતીય વિકાસના તબક્કા સૂચવ્યા છે. આ સિધ્ધાંતો બીજા પ્રકરણોમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે.

ક. વિકાસનાં સોપાનો : જીવનફલકનો દ્રષ્ટિકોણ

મોટાભાગના મનોવિજ્ઞાનીઓ વિકાસમાં નીચેના તબક્કા ઓળખે છે :

- જન્મ પૂર્વેનો સમય (ગર્ભાધાનથી જન્મ સુધીનો) : આ સમયગાળાનો એકકોષી જીવ બદલાઈને ગર્ભમાંનું માનવબળ બને છે.
- શિશુ અવસ્થા અને પગલી માંડવાની ઉંમર (જન્મથી ૨ વર્ષ) : શરીર મન મગજમાં ઝડપી ફેરફારો થવાથી વિવિધ સાંવેદનિક, કારક, સામાજિક અને બોધાત્મક શક્તિઓ પ્રગટવામાં મદદ મળે છે.
- આરંભિક બાળપણ (૨ થી ૬ વર્ષ) : કારક કૌશલ્યો વિશુદ્ધ બને છે, ભાષા વિકસે છે. સમાન વયના બાળકો સાથે બંધનો રચાય છે, બાળક રમત વડે શીખે છે.
- મધ્ય બાળપણ (૬ થી ૧૧ વર્ષ) : આ ગાળો શાળાનાં વર્ષોનો છે. એમાં બાળક વિદ્યાકીય કૌશલ્યો મેળવે છે, તેની વિચાર પ્રક્રિયાઓ શુદ્ધ / શિષ્ટ બને છે, મૈત્રી સંબંધો વિકસે છે અને સ્વ-ખ્યાલ રચાય છે.
- કિશોરાવસ્થા (૧૧ થી ૨૦ વર્ષ) : આ ગાળો પોંગડાવસ્થાનો છે જેમાં ઝડપી દૈહિક અને અંતઃસ્ત્રાવી ફેરફારો શરૂ થાય છે, અમૂર્ત વિચારણા પ્રગટે છે, જાતીય પરિપક્વતા





નોંધ

- આવે છે, સરખી વયવાળી વ્યક્તિઓ સાથેના સંબંધો ગાઢ બને છે, 'સ્વ' ની સભાનતા આવે છે અને માબાપના નિયંત્રણમાંથી સ્વાયત્ત બનવાનું વલણ વિકસે છે.
- આરંભની પુખ્તતા (૨૦ થી ૪૦ વર્ષ): જીવનની આ અવસ્થા દરમ્યાન યુવાન વ્યક્તિ કેળવણી માટે, કારકિર્દી શોધવા માટે ઘર છોડે છે અને લગ્ન તેમજ સંતાનપ્રાપ્તિ તરફ લઈ જતા ગાઢ સંબંધો કેળવે છે.
  - મધ્ય પુખ્તતા (૪૦ થી ૬૦ વર્ષ) આ તબક્કે વ્યક્તિ પોતાની કારકિર્દીની ટોચે પહોંચે છે. બાળકોને સ્વતંત્ર રીતે જીવવાનું શરૂ કરવામાં મદદ કરવાની, તેમજ પોતાનાં વૃદ્ધ બનતાં માબાપની સંભાળ રાખવાની જરૂરત ઉભી થાય છે.
  - ઉત્તરકાલીન પુખ્તતા (૬૦ વર્ષથી મૃત્યુ સુધી) આ સમયગાળા દરમ્યાન કાર્યમાંથી નિવૃત્તિ, જોમ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં ઘટાડો, પૌત્ર પૌત્રીઓ સાથે ગાઢ સંબંધો, અને વધતી વૃદ્ધાવસ્થા સાથે તેમ જ પોતાના અને લગ્નસાથીના મૃત્યુ સાથે કામ લેવાની જરૂરિયાતો જેવાં લક્ષણો હોય છે.



આકૃતિ ૯.૨ : માનવ વિકાસના તબક્કા

વિકાસના આ તબક્કા તો સાર્વત્રિક રીતે માન્ય કરાય છે, પણ તેની ચોકકસ વય આપવી એ આધારહીન છે અને તે તો સાંસ્કૃતિક ઘટકો ઉપર અવલંબે છે. દા.ત. કેટલીક સંસ્કૃતિઓમાં મનોભાર સાથે જોડાયેલી કિશોરાવસ્થા જેવો કોઈ ચોકકસ તબક્કો માન્ય ગણાતો નથી, તેથી ત્યાં વ્યક્તિ બાળપણમાંથી સીધી પુખ્તવયમાં દાખલ થાય છે. તબીબી, સ્વાસ્થ્યને લગતી અને ક્રાંતિવર્ધક સવલતો વધવાથી વૃદ્ધત્વનો ખ્યાલ પણ બદલાઈ રહ્યો છે. જીવનકાળની અપેક્ષા પણ વધી રહી છે, તે ભારતમાં ૬૫ વર્ષ સુધી પહોંચી છે.

ખ. જીવનના તબક્કા : સ્વદેશી મંતવ્ય



નોંધ

પ્રાચીન ગ્રંથો પણ માનવ જીવનકાળને તબક્કાની દ્રષ્ટિએ જુએ છે. આશ્રમ (રહેવાના સ્થળે એવા શાબ્દિક અર્થવાળું પદ) ના ચાર તબક્કામાં ઉદ્વિકાસ પામતી પ્રક્રિયા તરીકે આપણને જોવામાં આવે છે.....

મુખ્ય આશ્રમો ૪ છે :

બ્રહ્મચર્ય : આ સમય દરમ્યાન ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે વિદ્યાર્થી તરીકે રહીને અભ્યાસ કરવો એ મુખ્ય કર્મ હોય છે એમાં શિસ્ત અને સાદા જીવન ઉપર ભાર મૂકાય છે.

ગૃહસ્થ : જીવનના આ તબક્કામાં સામાજિક સંદર્ભમાં રહી વ્યક્તિએ વ્યવસાય કરતાં કરતાં કુટુંબનો ઉછેર, જાળવણી અને સંભાળ લેવાની જવાબદારી લેવી પડે છે.

વાનપ્રસ્થ : આ સમય દરમ્યાન કુટુંબનો ઉછેર કરીને અને તેના તરફની ફરજો પૂરી કર્યા પછીનો આ એકાંતવાસનો ગાળો આવે છે. આમાં સખત શિસ્તપાલન અને તપશ્ચર્યા જરૂરી બને છે, તેમજ યુવાન વ્યક્તિઓ સાથે જવાબદારીઓ વહેંચવાની હોય છે.

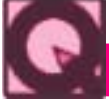
સંન્યાસ : જીવનના આ આખરી તબક્કામાં વ્યક્તિએ દુન્યવી વસ્તુઓથી સંપૂર્ણ વિકર્ષણ (વિચ્છેદ) સાધી, ઈચ્છાઓથી મુક્ત મેળવી સર્વોચ્ચ આત્મજ્ઞાન અને જગતના પરિહાર તરફ ડગ માંડવાના છે.

આ આશ્રમો એવા સિધ્ધાંત પર આધારિત છે કે માણસે વૃદ્ધિ સાધવાની છે, ભાગ ભજવતાં ભજવતાં લૌકિક ફરજો અદા કરવાની છે, સમાજની પ્રગતિ અને કલ્યાણમાં ફાળો આપવાનો છે અને (આખરે) મુક્તિ અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ તરફ જવાનું છે. વડીલોએ યુવાન પેઢીને માર્ગ આપવાનો છે એવી અપેક્ષા છે. આ યોજનામાં, વ્યક્તિ સમાજ પ્રત્યેના અને પ્રાણીઓ અને વૃક્ષો સહિતના સૌ સજીવોનો સમાવેશ કરતા પર્યાવરણ પ્રત્યેના ઋણના જાળામાં રહે છે એવું કલ્પવામાં આવ્યું છે. આ સમગ્ર જીવંત સૃષ્ટિ સાથેના સહઅસ્તિત્વ ઉપર આ (આશ્રમોની) યોજના ભાર મૂકે છે, અને વ્યક્તિ માત્ર ઉપભોક્તા બની બેસી અંગત લાભો માટે પર્યાવરણનું શોષણ કર્યા કરે તેને નિરૂત્સાહ કરે છે.

ગ. વિકાસનાં કાર્યો

વિકાસનો દરેક તબક્કો એક પ્રબળ ચિહ્ન કે મુખ્ય લક્ષણ, જે એનું અનોખાપણું નક્કી કરે છે, તેના વડે વિશિષ્ટ બન્યો છે. દા.ત. એક બાળકે શાળાએ જઈ અભ્યાસ કરવાનો હોય છે એવી અપેક્ષા રખાય છે, જ્યારે એક પુખ્ત વ્યક્તિએ વ્યવસાય કરી કુટુંબ નિભાવવાનું છે એવી અપેક્ષા હોય છે. તબક્કા દરમ્યાન કેટલાંક લક્ષણો અન્ય લક્ષણો કરતાં વધારે સ્પષ્ટ રીતે આગળ આવે છે. દરેક સમયગાળાને સોપાન કહેવાય છે. વિશિષ્ટ તબક્કા દરમ્યાન માણસ કેટલીક વર્તન ભાતોને અને કૌશલ્યોને વધારે સરળતાથી અને સફળતાથી શીખતો હોય છે, તેથી આ બાબત સમાજની અપેક્ષારૂપ બની જાય છે. દા.ત. મધ્ય બાલ્યાવસ્થામાં બાળક શાળાએ સ્વતંત્ર રીતે જઈ શકે એવો બને એવી આશા રખાય છે. આમ સમાજ અમુક ઉંમરની બધી વ્યક્તિઓ માટેની સહિયારી અપેક્ષાઓ રાખે છે, તેને વિકાસનાં કાર્યો કહેવાય. જો કોઈ માણસ અમુક તબક્કાનાં

વિકાસ કાર્યો ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી લે, તો તે વિકાસના પછીના તબક્કા તરફ સફળ રીતે આગળ વધ્યો છે. એવું માનવામાં આવે છે.



### પ્રકરણ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૯.૩

૧. દરેક કથન પછી ખરું કે ખોટું તે લખો :

- ક. વિકાસનાં સોપાનોનો નિશ્ચિત ઉંમરનો ગાળો હોય છે.
- ખ. જન્મપૂર્વેનો સમય જન્મથી ગર્ભાધાન સુધીનો હોય છે.
- ગ. કિશોરાવસ્થામાં ઝડપી શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક ફેરફારો લાક્ષણિક હોય છે.
- ઘ. વિકાસના હિંદુ ખ્યાલમાં ચાર તબક્કા ગણાય છે.
- ચ. વિકાસનો હિંદુ ખ્યાલ કુટુંબથી અળગા રહેવાને ઉત્તેજન આપે છે.
- છ. વિકાસનાં કાર્યો અમુક વયજૂથની સામાજિક અપેક્ષાઓ હોય છે.

૨. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો :

- ક. પ્રાચીન હિંદુ પુસ્તકોમાં વર્ણવ્યા મુજબ વિકાસનાં મુખ્ય સોપાનો જણાવો.
- ખ. વિકાસના કાર્યો એ પદનો તમે શો અર્થ કરો છો ?

### ૯.૪ વિકાસ ઉપર થતી અસરો

વિકાસની કેડી નકકી કરનારા ઘટકોને સમજવાં જરૂરી છે. આપણાંમાનું દરેક જણ જનીન ઘટકો અને પર્યાવરણની અસરોનું સર્જન છે. અગાઉ પરિપક્વન અને શિક્ષણની અસર ટૂંકમાં વર્ણવી જ છે. હવે આપણે અનુવંશ (વારસો) અને પર્યાવરણના ફાળા વિશે કૈંક વિગતે જોઈશું.

ક. જનીની અસરો

ગર્ભાધાન સમયે માતાનો અંડકોષ અને પિતાનો શુક્રકોષ જોડાઈને એક નવો કોષ સર્જે છે. કોષના કેન્દ્રમાં રહેલા સુક્ષ્મ કણોને રંગસૂત્રો કહે છે. રંગસૂત્રો જોડીમાં જ રહે છે. માનવ કોષમાં ૪૬ રંગસૂત્રો, ૨૩ જોડીમાં ગોઠવાયેલા રહે છે. દરેક જોડીમાંનો એક રંગસૂત્ર માતા પાસેથી અને બીજું રંગસૂત્ર પિતા પાસેથી આવે છે. રંગસૂત્રો જનીન માહિતીનો સંગ્રહ તેમજ વહન કરે છે. દરેક રંગસૂત્રોમાં, ગુણોનું ખરેખરું સંક્રમણ કરનારાં જનીનો બહુ મોટી સંખ્યામાં જણાઈ આવે છે.

ફલિત અંડકોષમાં રંગસૂત્રોનાં વિવિધ સંયોજનો ભેગાં થાય છે. આ રીતે, એક જ માબાપનાં દરેક સંતાનમાં(થી) વિવિધ જનીનોનું સંક્રમણ થાય છે. આને લીધે દરેક બાળક કોઈ અન્ય વ્યક્તિ કરતાં પોતાનાં લોહીનાં સગાં સાથે વધારે સમાનતા ધરાવે છે. સાથે જ, લોહીનાં સગાંઓમાં પણ ઘણા તફાવતો રહેલા હોય છે.



નોંધ



નોંધ

ખ.જનીનોનું સંક્રમણ એક જટિલ પ્રક્રિયા છે. માનવોમાં દેખાતાં મોટા ભાગનાં લક્ષણો ઘણાં જનીનોનાં સંયોજનો નું પરિણામ હોય છે. દૈહિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણોમાં ઉદભવતા મોટા તફાવતો માટે જનીનોનાં અગણિત સંયોજનો જવાબદાર છે.

માત્ર એક જ ફલિતાંડમાંથી જન્મેલા એકદળ જોડીયા બાળકો ને જ ફલિતાંડના બે ભાગ પડવાથી થાય છે. મોટા ભાગનાં જોડીયાં બાળકો દ્વિદળ હોય છે, તેઓ સરખા સમયે, પણ બે જુદા જુદા ફલિત થયેલા અંડોમાંથી વિકસ્યા હોય છે. આ દ્વિદળ જોડીયાં બાળકો, ભાઈ બહેનોની જેમ એકબીજા સાથે સરખાં જણાય છે, પણ તેઓ ઘણી બાબતોમાં એક બીજાથી જુદાં પણ બની રહે છે.

જનીનો પ્રભાવી કે નિષ્પ્રભાવી હોઈ શકે. એ જાણીતું છે કે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં રંગાંધતા કે અમુક રંગો પ્રત્યે સંવેદનશીલતાનો અભાવ વધારે હોય છે. દાદી કે માતા પોતે રંગાંધ ન હોય તો પણ નર બાળક (છોકરા) ને રંગાંધતા વારસામાં મળી શકે છે. કારણ એ છે કે પુરુષોમાં આ ખામી પ્રભાવી હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓમાં નિષ્પ્રભાવી હોય છે.

જનીનોની જોડી બનતી હોય છે. જો જોડીમાંનાં બંને જનીનો પ્રભાવી હોય તો વ્યક્તિમાં એનાથી ઉપજતું લક્ષણ પ્રગટ થશે. (દા.ત. રંગાંધતા) જો એક જનીન પ્રભાવી અને બીજું નિષ્પ્રભાવી હોય તો પણ પ્રભાવી જનીનની અસર પ્રગટશે. નિષ્પ્રભાવી જનીન પછીની પેઢી તરફ પસાર થશે ખરું પણ યોગ્ય જોડી બનતાં તે પછીની કોઈ પેઢીમાં પ્રગટ થશે.

તેથી વ્યક્તિમાં અમુક લક્ષણ પ્રગટવા માટે પ્રભાવી જનીન જવાબદાર હોય છે. જે લક્ષણો પ્રગટ થઈને દેખાય છે, દા.ત. આંખનો રંગ, તેને ઘટનાલક્ષી કહે છે. નિષ્પ્રભાવી જનીન લક્ષણ તરીકે પ્રગટતું નથી, સિવાય કે તેની જોડમાં એવું જ નિષ્પ્રભાવી જનીન હોય. જે લક્ષણો નિષ્પ્રભાવી જનીનો તરીકે પછીની પેઢીમાં પસાર થાય છે ખરાં, પણ પ્રગટ થતાં નથી તેને જનીનલક્ષી જનીનો કહે છે.

તેથી જનીનલક્ષી લક્ષણો ખરેખરી જનીન સામગ્રીનો કે વ્યક્તિના જનીન વારસાનો નિર્દેશ કરે છે, જ્યારે ઘટનાલક્ષી લક્ષણો વ્યક્તિનાં જે શારીરિક અને વાર્તાનિક લક્ષણો જનીનોને તેમજ પર્યાવરણનાં એમ બન્ને ઘટકો વડે નક્કી થાય છે તેને નિર્દેશો છે.

#### ગ. પર્યાવરણની અસરો

બાળકે પોતાનાં માબાપ પાસેથી જનીન રીતે જે વારસો મેળવ્યો હોય તેને 'પ્રકૃતિ' કહેવાય છે, જ્યારે બાળકના વિકાસ ઉપર થતી પર્યાવરણની અસરને 'પોષણ' તરીકે દર્શાવાય છે. વ્યક્તિના વિકાસને સમજવા માટે આપણે પ્રકૃતિ અને પોષણ એટલેકે વારસો અને પર્યાવરણ વચ્ચેની જટિલ આંતરક્રિયાનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

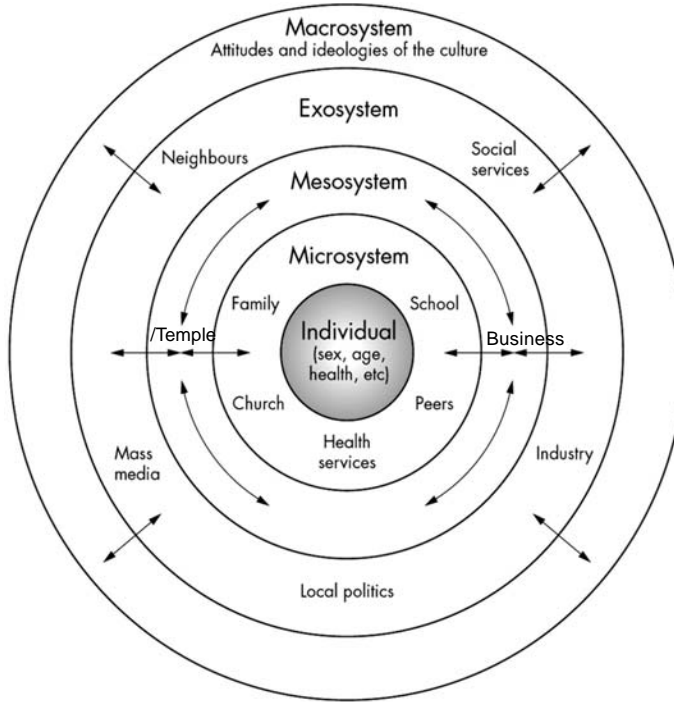
માનવ વિકાસના જન્મપૂર્વેના તેમ જ જન્મ પછીના : એમ બન્ને તબક્કે પર્યાવરણની અસરો મહત્વની બની રહે છે. જન્મપૂર્વેના તબક્કે જ્યારે ભ્રૂણ માતાના ઉદરમાં હોય ત્યારે કેટલાક કાનૂની કે ગેરકાનૂની દ્રવ્યો, મદ્યાર્ક, સીસું અને પ્રદુષક પદાર્થો જે આંતરિક કે બાહ્ય



નોંધ

હાનિકારક પદાર્થો હોય છે, તે અજાત ગર્ભના વિકાસને નુકસાન કરી શકે છે. ભ્રૂણના વિકાસ ઉપર માતાના પોષણ, રોગો અને ભાવાત્મક મનોભાર પણ અસર કરી શકે છે. ગર્ભસ્થ બાળકને હાનિકારક બાઅય તત્વોજને વિલક્ષણતાજનકો કહે છે. જન્મ પછી અનેક પ્રકારના પર્યાવરણના ઘટકો બાળકના વિકાસ પર અસર કરે એ રીતે કામ કરી શકે છે. વિકાસ અંગેનો પરિસરનાં તંત્રોનો સિધ્ધાંત પર્યાવરણનાં ઘટકોને સમકેંદ્રી વર્તુળોના તંત્ર તરીકે સંઠિત થયેલા જોય છે.

સુક્ષ્મતંત્ર એ ઘરમાના નજીકના પર્યાવરણનું અને કુટુંબીઓ તેમ જ બાળકનાં પોતાના લક્ષણો વચ્ચેની આંતરક્રિયાઓનું બનેલું છે. કુટુંબીજનો શાળા અને પડોશ વચ્ચેના સંબંધો વડે મધ્યતંત્ર રચાય છે. બાહ્યતંત્રમાં માતાપિતાના કાર્યસ્થળ અથવા સમુદાય માટેની સેવાઓ જેવા આડકતરી રીતે કાર્ય કરનાર સંસ્થાઓની અસરો સૂચવાય છે. વ્યાપક તુત્ર સૌથી બહારનું સ્તર છે. તેમાં સંસ્કૃતિનાં મૂલ્યો કાનૂનો અને રિવાજોનો સમાવેશ થાય છે. આ તંત્રો સતત બદલાતાં રહે છે અને ગતિશીલ છે. ઉપરાંત એક સમયતંત્ર પણ છે જે સમયની ધરી સૂચવે છે. જેમ જેમ બાળક વધતું જાય તેમ તેમ દરેક તંત્રમાં ફેરફારો થાય છે, અને બાળક પર્યાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરે તેને લીધે પણ ફેરફારો થાય છે. પરિસરનાં તંત્રોના આ સિધ્ધાંતમાં, બાળકો પરસ્પર આધીન અસરોના તંત્રમાં પોતાના પર્યાવરણનાં સર્જનો પણ હોય છે અને સર્જકો પણ બને છે.



આકૃતિ ૪ : માનવ વિકાસને અસર કરનારાં પરિસરનાં તંત્રો



નોંધ

વિકાસનો આધુનિક મત પ્રકૃતિ અને પોષણ બન્નેને મહત્વ આપે છે. જૈવ વારસો અને પર્યાવરણને એકબીજાથી છૂટાં ન પાડી શકાય એ રીતે તેના તાણાવાણા ગૂંથાયેલા છે, બાળક ઉપર એકની થતી અસર ઉપર બીજાનો પ્રભાવ પડે જ છે. તેથી વિકાસનાં કેટલાંક સાર્વત્રિક લક્ષણો પણ છે, અને વ્યક્તિને લગતાં આગવાં લક્ષણો પણ છે. અનુવંશની ભૂમિકાને સમજવી એ મહત્વનું તો છે, પણ પર્યાવરણને શી રીતે સુધારી શકાય તે સમજવું વધુ ફળદાયી છે, જેથી બાળકના અનુવંશ (વારસા) એ આંકેલી હદની મર્યાદામાં શક્ય એટલાં શ્રેષ્ઠ રસ્તે વિકસવામાં તેને મદદ કરી શકાય.

વિકાસના સિદ્ધાંતો અને નિર્ધારકોની સમજ આપણને અનેક રીતે મદદ કરે છે :

૧. અમુક વયે વ્યક્તિની સુપ્તશક્તિ (ગુંજાશ) વિશે શાની અપેક્ષા રાખવી તે જાણવામાં આપણને મદદ કરે છે.
૨. ઈષ્ટતમ વિકાસ માટે તકો અને ઉત્તેજન ક્યારે પૂરાં પાડવાં એની માહિતી આપે છે.
૩. હવે જે (પોતાનામાં) થવાની તૈયારીમાં છે એવા શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનો માટે બાળકોને તૈયાર કરવામ આ સમજ / માહિતી તેમનાં માતાપિતાને અને તેમની સાથે કામ કરનારા લોકોને મદદ કરે છે.
૪. આપણ વય જેમ જેમ વધતી જાય તેમ તેમ આપણા શરીરમાં અને વ્યક્તિત્વમાં થતાં ફેરફારો માટે તૈયાર રહેવામાં આ સમજ/માહિતી મદદ કરે છે.
૫. સમૃદ્ધ પર્યાવરણ પુરું પાડવાથી વિકાસની પ્રક્રિયાને સરળ બનાવી શકાય છે એ સમજવામાં આવી સમજ મદદ કરે છે.



#### પાઠ અંતર્ગત પ્રશ્નો ૯.૪

૧. નીચેના કથનોમાં ખાલી જગ્યા પુરો :
  - ક. વારસો (અનુવંશ) ..... સમયે નિશ્ચિત થાય છે.
  - ખ. માનવ કોષમાં રંગસૂત્રોની ..... જોડીઓ હોય છે.
  - ગ. જનીનો ..... કે ..... હોઈ શકે.
  - ઘ. જનીન સંકેતમાં વહન થતાં પણ પ્રગટ ન થતાં લક્ષણોને ..... કહે છે.
  - ચ. પરિસર તંત્રોના સિદ્ધાંતમાં જે સ્તરમાં સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો, કાનૂનો અને રિવાજોનો સમાવેશ થાય છે એ સ્તરને ..... કહે છે.
  - છ. હજુ ન જન્મેલા ગર્ભમાંના બાળકને હાનિ કરનારાં બાહ્ય તત્ત્વોને ..... કહે છે.
૨. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકા ઉત્તરો લખો :
  - ક. જનીનલક્ષી અને ઘટનાલક્ષી એ પદો સમજાવો.

ખ. વિકાસ અંગેના પરિસર તંત્રોનાં સિધ્ધાંતનાં મુખ્ય તત્ત્વો ટૂંકમાં સમજાવો.



### તમે શું શીખ્યા

- જે પ્રક્રિયા વડે પોતાના જીવનકાળ દરમ્યાન, ગર્ભાધાનથી મૃત્યુ સુધી, વ્યક્તિ વધુ છે અને બદલાય છે તેને વિકાસ કહે છે.
- વિકાસ વ્યવસ્થિત, ક્રમબદ્ધ, પ્રગામી, અનેક પરિમાણો વાળો, અનેક દિશામાં થતો, લવચિક અને સંદર્ભ આધીન હોય છે.
- વિકાસના મુખ્ય ક્ષેત્રો શારીરિક, બોધા (જ્ઞાના)ત્મક અને સામાજિક-આવેગીય હોય છે.
- અનુકુળતા માટે વિકાસના તબક્કાઓને જન્મપૂર્વેના તબક્કાથી માંડીને પાછળની પુખ્ત અવસ્થા કે વૃદ્ધત્વ સુધીની શ્રેણીમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય.
- દરેક તબક્કામાં કેટલાંક વિકાસ કાર્યો લાક્ષણિક હોય છે, તે વિશિષ્ટ વય-જૂથ અંગેની સામાજિક અપેક્ષાઓ રૂપે હોય છે.
- આનુવંશિક (વારસાનાં) ઘટકો ગર્ભાધાન સમયે નિશ્ચિત થઈ જાય છે, જનીન માહિતીનું જનીનો અને રંગસૂત્રો વડે વહન થાય છે.
- જનીનલક્ષી લક્ષણો, જે લક્ષણોનું જનીનો વહન કરે છે પણ જે પ્રગટ થતાં નથી એવાં લક્ષણો સૂચવે છે.
- ઘટનાલક્ષી લક્ષણો જે લક્ષણો પ્રગટ થાય છે તે લક્ષણોને સૂચવે છે.
- પર્યાવરણના ઘટકો જન્મપૂર્વેના તેમજ જન્મપછીના વિકાસ પર અસર કરે છે.
- માતાના ગર્ભમાં રહેલા ભ્રુણને બહારનાં અપકારક તત્ત્વો હાનિ કરી શકે છે.
- ભ્રુણનાં વિકાસ ઉપર માતાના રોગ, પોષણ અને તણાવની અસર થઈ શકે છે.
- પરિસરનાં તંત્રોનો સિધ્ધાંત, વિકસતા બાળકના પર્યાવરણનાં આવા વિવિધ ઉપતંત્રો સૂચવે છે જે તેના વિકાસને અસર કરી શકે છે.
- પ્રકૃતિ અને પોષણ બન્ને સંયુક્ત રીતે વિકાસ પર અસર કરે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. 'વિકાસ', 'વૃદ્ધિ', 'પરિપકવન' અને 'ઉદ્વિકાસ' એ પદોના અર્થના તફાવતો સમજાવો.
૨. વિકાસનાં મુખ્ય ક્ષેત્રો વર્ણવો.



નોંધ



નોંધ

૩. માનવ વિકાસના મુખ્ય તબક્કા ઓળખી બતાવો.  
૪. વિકાસમાં પ્રકૃતિ અને પોષણનાં સાપેક્ષ મહત્વની ચર્ચા કરો.



પાઠ અંતર્ગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૯.૧

૧.

- ક. સાચું  
ખ. ખોટું  
ગ. ખોટું  
ઘ. સાચું  
ચ. સાચું

૨.

- ક. વિભાગ ૯.૧.૧ જુઓ  
ખ. વિભાગ ૯.૧.૩ જુઓ

૯.૨

- ક. જ્ઞાનાત્મક  
ખ. સામાજિક – આવેગાત્મક

૯.૩

૧.

- ક. ખોટું  
ખ. ખોટું  
ગ. સાચું  
ઘ. સાચું  
ચ. ખોટું  
છ. સાચું

૨.

- ક. વિભાગ ૯.૩.૨ જુઓ  
ખ. વિભાગ ૯.૩.૩ જુઓ



૯.૪

૧.

ક. ગર્ભાધાન

ખ. ૨૩

ગ. પ્રભાવી, નિષ્પ્રભાવી

ઘ. જનીનલક્ષી

ચ. સમગ્ર તંત્ર

છ. વિલક્ષણતાના જનકો

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સૂચનો

૧. વિભાગ ૯.૧.૨ જુઓ

૨. વિભાગ ૯.૨ જુઓ

૩. વિભાગ ૯.૩.૧ જુઓ

૪. વિભાગ ૯.૪ જુઓ



નોંધ



નોંધ

૧૦

## બાળપણ

આપણાંમાનાં મોટાભાગના લોકો માટે બાળપણ એ જીવનનો આકર્ષક તબક્કો રહ્યો છે. આ સમયગાળાને રમત, કલ્પનાશીલતા અને નિર્દોષતા સાથે સંબંધ છે. એ જીવનમાં કેન્દ્રસ્થાને રહેલો સમયગાળો છે અને સમગ્ર જીવન વિસ્તાર માટે અનિવાર્ય બની રહે એવાં, વૃદ્ધિ અને વિકાસનાં મહત્વનાં પાસાંને આવરી લે છે.

બાલ્યાવસ્થાને ચાર ઉપ-સ્થાનોમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય :

- (ક) શૈશવ (જન્મથી ૨ વર્ષ)
- (ખ) આરંભનું બાળપણ ( ૨ થી ૬ વર્ષ)
- (ગ) મધ્ય બાળપણ (૬ થી ૧૧ વર્ષ)
- (ઘ) કિશોરાવસ્થા (૧૨ થી ૧૮ વર્ષ)

વિકાસનાં બધાં ક્ષેત્રો માટે શૈશવ પાયો પૂરો પાડે છે. એ એવો સમયગાળો છે જેમાં ખૂબ જ ઝડપી શારીરિક વૃદ્ધિ થાય છે અને સંવેદક કારક કૌશલ્યો વિકસે છે. જ્ઞાનાત્મક, ભાષાકીય અને સામાજિક-આવેગિક વિકાસ માટે પણ શૈશવ મહત્વનું છે. આ તબક્કાની ચર્ચા થઈ ગઈ છે. કિશોરાવસ્થા હવે પછીના પાઠમાં ચર્ચાશે

આ પાઠમાં, બાળપણ દરમ્યાન શારીરિક, કારક, બોધાત્મક, સામાજિક અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ જેવાં વિકાસનાં વિવિધ પાસાં શી રીતે આગળ વધે છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું. બાળપણ દરમ્યાન સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયાનો સંસ્કૃતિના સંદર્ભમાં અભ્યાસ પણ આપણે કરીશું.



લક્ષ્યો

આ પાઠના અભ્યાસ કર્યા પછી તમે :

- બાળપણમાં થતા શારીરિક અને કારક વિકાસને વર્ણવી શકશો.
- બાળપણ દરમ્યાન થતા બોધાત્મક વિકાસને સમજી શકશો.
- બાળપણમાં થતા સામાજિક-આવેગીય અને વ્યક્તિત્વના વિકાસને સમજાવી શકશો અને

- સાંસ્કૃતિક સંદર્ભમાં સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયાને સમજી શકશો.

### ૧૦.૧ બાલ્યાવસ્થામાં શારીરિક અને કારક વિકાસ

શારીરિક વૃદ્ધિ શૈશવ દરમ્યાન ખૂબ જ ઝડપી હોય છે, પણ તેની તુલનામાં બાળપણમાં કેંક ધીમી હોય છે. બાળકના શરીરનું કદ, ઉંચાઈ અને વજન વધે, તેમ તેમ તેના સ્નાયુચિક અને અસ્થિતંત્રના માળખામાં પણ ફેરફારો થાય છે. એને લીધે બાળપણમાં ઘણાંબધાં કારક કૌશલ્યો વિકસે છે. અભસોએ દર્શાવ્યું છે કે આ દરમ્યાન થતા શારીરિક અને કારક વિકાસમાં કેટલાંક સાર્વત્રિક વલણો પ્રગટે છે.

શારીરિક અને કારક વિકાસનો અનુક્રમ વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં ઠીક ઠીક સરખો જોવા મળે છે. પણ એમાં મોટા વ્યક્તિગત તફાવતો હોય છે. એક બાળક ૧૦ માસે ચાલવા માંડે, તો બીજું બાળક ૨૪ માસે જ ચાલવા માંડે છે. કોષ્ટક ૧૦.૧માં, શૈશવ અને બાળપણ દરમ્યાન થતા શારીરિક અને કારક વિકાસના મુખ્ય સીમાચિહ્નો આપવામાં આવ્યા છે.

કોષ્ટક ૧૦.૧ : શારીરિક અને કારક વિકાસનાં સીમાચિહ્નો

|  |              |
|--|--------------|
| પેટ ઉપર સુતા હોય તે દરમ્યાન ચિબુક (હડપચી) ને ઉંચી લેવી | ૧ માસ        |
| માથું અને છાથી ઉંચકવા                                  | ૨ માસ        |
| આળોટવું કે ગબડવું                                      | ૪ માસ        |
| ટેકો લઈને બેઠા વિના, વસ્તુઓને હથેળીથી ઉંચકવી           | ૫ માસ        |
| અંગુઠા અને આંગળીઓનાં બારીક કે ચતુર ઉપયોગ               | ૭ માસ        |
| ટેકા વિના, આપમેળે બેસવું                               | ૮ માસ        |
| રાયરચીલાંને પકડીને ટેકો લઈ ઉભા રહેવું                  | ૮ થી ૯ માસ   |
| કોણી કે ઢીંચણ પર કે પેટ પર ઘસડતાં આગળ વધવું, સરકવું    | ૯ માસ        |
| સ્વતંત્ર રીતે (ટેકા વગર) ઉભા રહેવું                    | ૯ થી ૧૦ માસ  |
| કોઈ વસ્તુને પકડયા વિના થોડાં પગલાં ભરવાં               |              |
| અને પકડીને ચાલવું                                      | ૧૨ થી ૧૩ માસ |
| અંગુઠા અને આગલી આંગળીઓ વડે વસ્તુને પકડવી               | ૧૩ થી ૧૪ માસ |
| એકલા (ટેકા કે મદદ વગર) ચાલવું                          | ૧૫ માસ       |
| દોડવું અને પગથિયા ચડવાં                                | ૨ વર્ષ       |
| પગના આગલા ભાગ ઉપર ચાલવું                               | ૨ વર્ષ છમાસ  |
| ત્રણ પૈંડાની સાળકલ ચલાવવી                              | ૩ વર્ષ       |
| માથા ઉપર દડો ઉછાળવો, દરેક પગથિયે એક પગ મુકી દાદર ઉતરવો | ૪ વર્ષ       |
| જટિલ આકૃતિઓની નકલ દોરવી                                | ૬ વર્ષ       |



નોંધ



નોંધ

શારીરિક અને કારક વિકાસને સમજવો બહુ જ મહત્વનો છે, કેમ કે તે બાળકના વ્યક્તિત્વનાં વિકાસ માટે અને સામાજિક-આવેગીય વિકાસ માટે આધાર પૂરો પાડે છે. તે બાળક અને માતૃપ્રતિમાં વચ્ચે ભાવાત્મક બંધન સ્થાપવામાં મદદ કરે છે. ઉપરાંત તે, બાળકને પોતાના શરીર અને હલનચલનો ઉપર પ્રભેત્વ મેળવવામાં મદદ કરે છે.

બાળપણ

ક.સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ કારક વિકાસ

કારક વિકાસને સ્થૂળ કારક અને સૂક્ષ્મકારક એમ બે વિભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે. સ્થૂળ કારક વિકાસ મોટા સ્નાયુજુથો ઉપરના એવા નિયંત્રણ સૂચવે છે જે બાળકને આસપાસ હલનચલન કરવા શક્તિમાન બનાવે છે. દા.ત. આળોટવું, ઉભા રહેવું કે ચાલવું, તે સામાન્ય રીતે હાથપગ કે આખા શરીરનો ઉપયોગ કરે છે. સૂક્ષ્મકારક વિકાસના નાના સ્નાયુઓનાં હલનચલનો દા.ત. પકડવું, સંકોચવું કે પીડવું નો નિર્દેશ કરે છે. નાનાં પણ વધુ ચોકસાઈભર્યા, હાથ કે આંગળીઓના સામાન્ય રીતે ઉપયોગ કરતાં હલનચલનો કરવા માટે સૂક્ષ્મકારક કૌશલ્યો જરૂરી હોય છે. તેની, રોજનાં કામો કરવા માટે જેમાં ઓછી ચોકસાઈની જરૂર પડતી હોય એવાં સ્થૂળકારક કૌશલ્યો કરતાં સૂક્ષ્મકારક કૌશલ્યો જુદાં પડે છે.

કોષ્ટક ૧૦.૨ : સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ કારક વિકાસનાં સીમાચિહ્નો

|              |   |
|--------------|---|
| બાળકની ઉંમર  | સૂક્ષ્મકારક કૌશલ્યોનો સમાવેશ કરનારી પ્રવૃત્તિઓ  |
| ૦ થી ૩ માસ   | વસ્તુને પકડવી   |
| ૩ થી ૬ માસ   | વસ્તુ સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરવો, વસ્તુઓને મોંમાં મુકવી  |
| ૬ થી ૧૨ માસ  | આહારને પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો, રમતો રમવા માટે હાથ અને આંગળીઓનો ઉપયોગ કરવો                                     |
| ૧ થી ૧૧ વર્ષ | કાગળ ઉપર લીટા કરવા, દડો ફેંકીને પકડવાની રમત રમવાનો પ્રયત્ન કરવો   |
| ૧૧ થી ૨ વર્ષ | પેન્સિલથી રેખા દોરવી, થોડી મદદ મળતાં ચમચી વડે ખોરાક આવો   |
| ૨ થી ૩ વર્ષ  | મદદ મળતાં દાંતને બ્રશથી સાફ કરવા અને કપડાંનાં બટન બંધ કરવા  |
| ૩ થી ૫ વર્ષ  | બાંધવાના ટુકડા (બ્લોક) નો ઉપયોગ કરી કંઈક બાંધવું, પેન્સિલ વડે દોરવું, પુસ્તકનાં પાનાં ફેરવવા                |
| ૫ થી ૭ વર્ષ  | વિવિધ આકારો બહુ સરળતાથી દોરવા, મદદ વિના બ્રશ કરવું અને કાંસકાંથી વાળ ઓળવા, કાપકૂપ કરીને સ્પષ્ટ આકારો બનાવવા |

૧૦.૧.૩ પ્રારંભિક બાળપણ (૨ થી ૬ વર્ષ) માં શારીરિક અને કારક વિકાસ  
૨ થી ૬ વર્ષની વયને શરૂઆતનું બાળપણ ગણાય છે. એને શાળા પૂર્વનો તબક્કો પણ કહે છે. હવે બાળક ગતિશીલ બને છે તેથી તેના નજીકના કુટુંબીઓથી આગળ વધીને પોતાની પ્રવૃત્તિઓનું ક્ષેત્ર વિસ્તારે છે. વિસ્તૃત સમાજ અને પર્યાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરતાં કરતાં તે યોગ્ય સામાજિક વર્તનના નિયમો શીખે છે, અને તેને ઔપચારિક શિક્ષણ અને શાળાગમન માટે તૈયાર કરે



નોંધ

એવી માનસિક શક્તિઓ વિકસાવે છે. મોટા ભાગનાં શિશુઓ તેમની શારીરિક-કારક પ્રવૃત્તિઓમાં ખૂબ કઠંગા જણાય છે. પણ ધીમે ધીમે તેમની હલનચલનની આવડતો શિષ્ટ અને આકર્ષક બને છે. ચાલતી અને દોડતી વખતનું શરીરનું સમતુલન ધ્યાન ખેંચે એટલા પ્રમાણમાં સુધરે છે. ત્રણ વર્ષનું બાળક સીધી લીટીમાં દોડી શકે છે અને પડી ગયા વિના સુગમ રીતે કુદે છે. ચાર વર્ષનું બાળક એક પગ પર ઠેકી અને કૂદી શકે છે અને દૂરથી ફેંકાયેલા મોટા દડાને પકડી શકે છે.

બાળપણમાં ઝીણવટભર્યા કારક કૌશલ્યોનો વિકાસ●

૨ થી ૩ વર્ષ : આપમેળે પોતાના કપડાં કાઢે છે. કપડાં પહેરવામાં મદદ કરે છે. જોઈને વર્તુળ અને ચોકડી દોરે છે (નકલ કરે છે) ચાર મોટા મણકા પરોવે છે. એક પાનું ઉથલાવે છે. એક લીટી ઉપર કાતરથી કાપ મુકે છે. મોટાં બટનો બંધ કરે છે / ખોલે છે.●

૩ થી ૫ વર્ષ : ચોરસ આકારની નકલ કરે છે (દોરે છે). પોતાનું નામ સુવાચ્ય અક્ષરે લખે છે. ત્રણ પાસાંવાળી પેન્સીલ પકડે છે. બૂટની દોરી બાંધે છે. લીટી ઉપર અટક્યા વગર કાપ મુકે છે. કેટલાક (અંગ્રેજી) કેપિટલ અક્ષરો લખે છે. ●

૫ થી ૭ વર્ષ : ત્રિકોણની નકલ કરી દોરે છે. સાદા આકારો પ્રમાણે કાપે છે. પોતાનું નામ જોઈને લખે છે. ૧ થી ૫ આંકડા લખે છે. દોરેલી રેખાઓની વચ્ચે રંગ પુરે છે. યોગ્ય રીતે ગુંદર લગાડી ચોંટાડે છે.

૨ અને ૩ વર્ષની વચ્ચે શિશુઓ પગલી માંડવાનું બંધ કરે છે અને એકધારી ચાલ વિકસાવે છે. વળી તેઓ દોડવા, કૂદવા અને ઠેકવાની શક્તિ વિકસાવે છે. મોટા દડા સાથે ફેંકવાની અને પકડવાની રમતોમાં ભાગ લઈ શકે છે.

૩ થી ૪ વર્ષનાં બાળકો દરેક પગથિયે બન્ને પગો ભેગા કર્યા પછી ઉપરના પગથિયે ચડવાની પદ્ધતિ વડે દાદર ચડે છે. પણ તેમનું આ નવું કૌશલ્ય કેંક અસ્થિર હોવાની શક્યતાને લીધે, પડી જતાં રોકવા માટે તેમને થોડી મદદની જરૂર રહી શકે છે. આ વયનાં બાળકોનાં પગના સ્નાયુઓ વધારે બળવાન બનવાથી તેઓ વધારે ઉંચે સુધી કુદી કે ઠેકી શકે છે.

આ સમય દરમિયાન બાળકો પકડવા અને ફેંકવામાં વધારે સુધારો બતાવે છે. એક સ્થિર દડાને તેઓ બેટ વડે ફટકારી શકે છે, ત્રણ પેંડાની સાઈકલ ચલાવવાનું શીખે છે. અને તેમના શરીરની બરોબર સામે મુકેલા દડાને લાત મારી શકે છે. તેઓ પોતાના હાથથી વસ્તુઓ બનાવી શકે છે, દા.ત. લાકડાના ટુકડા ગોઠવી ટાવર બાંધી શકે છે, માટીને ઘાટ આપી ખરબચડા આકાર બનાવી શકે છે અને ક્રેયોન ચાક વડે ચિતરામણ કરી શકે છે. ઘણીવાર આ વયનાં બાળકો એક કરતાં બીજો હાથ વધારે વારંવાર વાપરવાનું પસંદ કરવા માંડે છે, જે આખરે, તે જમોડી કે ડાબોડી બને તેનો આરંભ હોય છે.



નોંધ

૩ અને ૪ વર્ષની વચ્ચે બાળકો જાતે આહાર ખાવાની ક્રિયામાં સુધારો લાવે છે અને ચમચા ચમચી જેવાં સાધનો વાપરી શકે છે. ક્રેયોન (રંગીન ચોક) કે પેન્સીલને તેઓ લખવાના હાથ વડે પકડી શકે છે, તેને મુઠીમાં પકડવા પ્રયત્ન કરતા નથી. હવે તેનો હાથને વ્યવર્તક ગતિ આપી શકે (ઘુમાવી શકે) છે, જે બારણાંના હાથાને ખોલવામાં કે (ડબ્બા કે) બરણીને ખોલવા માટે ઢાંકણ દબાવીને કાઢવામાં ઉપયોગી બને છે. મોટાભાગનાં બાળકો ચાર વર્ષની વય સુધીમાં શૌચ ક્રિયાની તાલીમ પામી ચૂક્યાં હોય છે.

જ્યારે બાળકો શાળાએ જવા લાયક ઉંમરના થાય ત્યારે તેમની શારીરિક વૃદ્ધિનો દર ધીમો પડતો જાય છે. આખરે પોંગડાવસ્થામાં પ્રવેશતાં તેમની વૃદ્ધિ એકદમ ઝડપી બની જાય છે. ૭ વર્ષની વય સુધીમાં શરીરનું સમતુલન માંગી લેતી સમન્વયી (સમેળભરી) ક્રિયાઓ કરવા માટે બાળક શારીરિક રીતે સક્ષમ બને છે. આરંભનાં બાલ્યવર્ષો દરમિયાન પોષાકનાં બટન બીડવાં કે સાદી આકૃતિ દોરી બતાવવી જેવી સૂક્ષ્મકારક ક્રિયાઓ માટે જે જરૂરી છે એવો નાના સ્નાયુઓનો સમન્વય ખૂબ નાટયાત્મક રીતે સુધરે છે. કપડાં પહેરવાં કે કાઢવાં પછીની કક્ષાનાં બીજાં જાત સંભાળનાં કામો (જેવાં કે બ્રશ વડે દાંત સાફ કરવા કે પોતાના વાળ કાંસકાથી ઓળવા) પણ પૂરાં કરી શકે છે. આ વયે પુખ્ત વ્યક્તિની તરતની મદદ કે દેખરેખ વિના બાળકો સ્વતંત્રપણે ભોજન લઈ શકે છે.

૫ થી ૬ વર્ષની વયે નાનાં બાળકો પોતે પૂર્વે શીખેલાં કૌશલ્યોને સુધારવાનું, કાર્યક્ષમ બનાવવાનું ચાલુ રાખે છે. તેઓ વધુ ઝડપે દોડી શકે છે. વધુ સ્થિરતા માટેનાં તાલીમી પૈડાં વાળી સાઈકલ ચલાવવાનું તેઓ શરૂ કરી શકે છે. વાઘારામાં, તેઓ પોતાની (બે) બાજુએ (આડી દિશામાં) ડગલું ભરી શકે છે. આ વયે બાળકો જંગલજિમ જેવી નવી જાતની શારીરિક રમતો પર પ્રભુત્વ મેળવવાનું શરૂ કરે છે, અને આપમેળે ઉચાનીચી, સરકણી અને હીંચકાનો ઉપયોગ શરૂ કરવા માંડે છે. મધ્ય બાળપણ (૬ થી ૧૧ વર્ષ) માં થતો વિકાસ

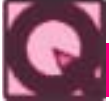
આ સમયગાળામાં શરીરની વૃદ્ધિ વધારે ધીમી અને દેખીતું પરિવર્તન ધીમું પડતું જાય છે. પણ ૧૧ થી ૧૩ વર્ષના પોંગડાવસ્થાના ગાળામાં ફરીથી વૃદ્ધિમાં એકદમ ઝડપ આવે છે. ઉચાઈ, વજન અને સ્નાયુઓના બળ અને ઝડપી ગતિમાં પરિવર્તનો થાય છે. આ સમય દરમિયાન કુમાર અને કુમારીઓ વચ્ચે મોટા તફાવતો સર્જાય છે. ૬ થી ૮ વર્ષની વયે છોકરા કરતાં છોકરી સહેજ નીચી હોય છે. પણ પછી ક્રમ ઉલટો થાય છે. છોકરીઓનું વજન વધતું જાય છે. ૧૦ વર્ષના છોકરાં કરતાં એ જ વયની છોકરી ઉચી દેખાય છે અને ભારે હોય છે. છોકરાઓમાં આવી ઝડપી વૃદ્ધિ પછીથી આવે છે.

આ સમય દરમિયાન બાળકો મોટા અને નાના સ્નાયુઓના જૂથ ઉપર વધારે કાબુ મેળવે છે. તેઓ વધારે બળવાન, ઝડપી બનીને ચડિયાનો કારક સહયોગ પ્રાપ્ત કરે છે. શાળાએ જતાં બાળકો શક્તિથી ભરપૂર હોય છે અને બધી જાતની મેદાની રમતો માણે છે. તેમની જ્ઞાનાત્મક શક્તિ વધવાથી તેમને નવી રમતોના નિયમો શીખવામાં પણ મદદ મળે છે.

૬-૭ વર્ષના બાળકો જટિલ આકારો, જેવા કે હીરાનો આકાર, દોરી શકે છે. રંગીન આકૃતિઓ અને ભાતો રચી શરે છે, ભાગો જોડીને ઓજારો અને નમૂનાનાં રમકડાં બનાવી શકે છે. તેઓ, જેમાં ફેકવાનું, પકડવાનું કે ચૂંટી ભરવાની હોય એવી, આંખ અને હાથનો કુશળ સહયોગ માંગી લેતી રમતોમાં વધારે કુશળ બને છે. તેઓ સુક્ષ્મકારક કૌશલ્યોને સુધારતા રહે છે અને પહેલાંના કૌશલ્યોનો ઉપયોગ અન્ય હલનચલનોમાં પણ કરતા રહે છે.



નોંધ



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૧

નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકાણમાં જવાબ લખો :

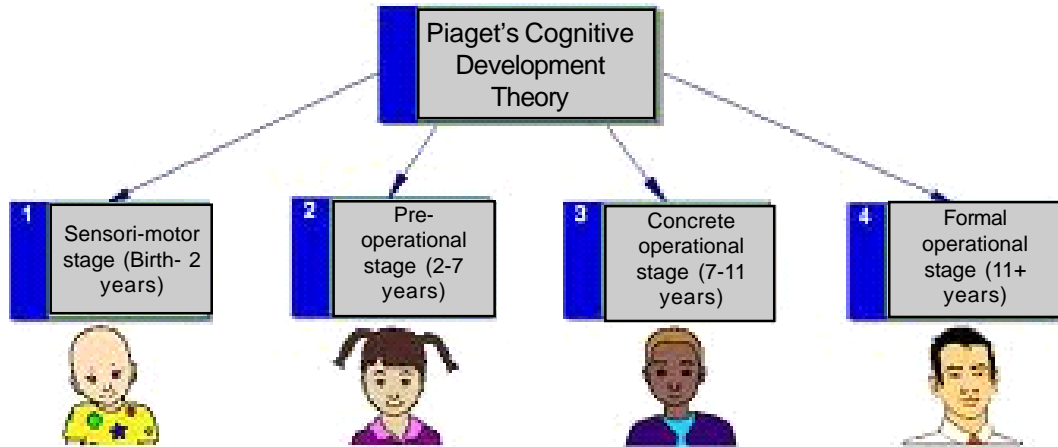
૧. બાળપણમાં વિકસતી કોઈપણ ત્રણ સ્થૂળ કારક કુશળતાઓના નામ આપો.
૨. બાળપણમાં વિકસતી કોઈપણ ત્રણ સુક્ષ્મ કારક કુશળતાઓના નામ આપો.

૧૦.૨ જ્ઞાનાત્મક વિકાસ

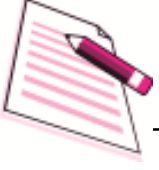
બાળકો જે રીતે શીખે છે અને માહિતી પર પ્રક્રિયા કરે છે તેને જ્ઞાનાત્મક વિકાસ કહે છે. એમાં ધ્યાન, પ્રત્યક્ષીકરણ, ભાષા, વિચારણા, સ્મૃતિ અને તર્કક્રિયામાં થતા સુધારાનો સમાવેશ થાય છે.

પિયાજેના જ્ઞાનાત્મક વિકાસના સિધ્ધાંત મુજબ, આપણા વિચારો અને તર્કો સમાયોજનનો ભાગ હોય છે. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ એક ચોક્કસ તબક્કાના ક્રમને અનુસરે છે. પિયાજેએ જ્ઞાનાત્મક વિકાસના ચાર મુખ્ય તબક્કા વર્ણવ્યા છે :

- સંવેદક-કારક તબક્કો (જન્મથી ૨ વર્ષ)
- કર્તૃત્વ પૂર્વનો તબક્કો (૨ થી ૭ વર્ષ)
- નક્કર કર્તૃત્વનો તબક્કો (૭ થી ૧૧ વર્ષ)
- શૈષિક કર્તૃત્વનો તબક્કો (૧૧ વર્ષથી ઉપરની વય)



આકૃતિ ૧૦.૧ : પિયાજેના જ્ઞાનાત્મક વિકાસનો સિધ્ધાંત



નોંધ

નીચેના ખંડમાં, પિયાજોના સિધ્ધાંતમાં સૂચવ્યા પ્રમાણે બાળપણમાં થતા જ્ઞાનાત્મક વિકાસ પર દ્રષ્ટિપાત કરાશે.

આરંભના બાળપણ (૨ થી ૬ વર્ષ)માં જ્ઞાનાત્મક વિકાસ

આ સમય દરમ્યાન બાળકો, વિવિધ વસ્તુઓ, પરિસ્થિતિઓ અને બનાવોને દર્શાવવા માટે શબ્દો અને પ્રતિમાઓ જેવાં પ્રતિકોનો ઉપયોગ કરવામાં વધુ ને વધુ પ્રવીણ બનતાં જાય છે. બાળકો શાળાએ જતાં થાય ત્યાર સુધીમાં તેમણે ઠીક ઠીક સારો શબ્દકોષ પ્રાપ્ત કરી લીધો હોય છે. હકીકતમાં જ્યારે તેઓ વિવિધ સંજોગોમાં, અનેક ભાષાઓની આમને સામને (ના સંપર્કમાં) આવી જાય છે ત્યારે તેઓ ભાષા શીખવામાં ઘણા ગ્રહણશીલ બને છે. ઘણી વાર તેઓ દ્વિભાષી કે અનેકભાષી બાળક તરીકે મોટાં થાય છે. એક જ ભાષાનો ઉપયોગ કરનારાં એકભાષી બાળકો કરતાં તેમની ભાષાની સમજ બહેતર હોય છે.

આરંભના બાળપણમાં સતત ધ્યાન ટકાવવાની શક્તિ સુધરે છે. ત્રણ વર્ષનાં બાળકો, ચાકથી રંગો પૂરવા, રમકડાં રમવાં કે ટેલિવિઝન જોવાં જેવાં કામોમાં એક સમયે ૧૫-૨૦ મીનીટથી વધુ વખત સુધી લાગ્યા રહેતા નથી, એથી વિરુદ્ધ રીતે, છ વર્ષનું બાળક રસપ્રદ કાર્યમાં એક કલાક કે વધુ સમય સુધી ક્રિયાશીલ રહેતું જણાય છે. તેથી તેમનું પ્રત્યક્ષાત્મક કૌશલ્ય પણ સુધરે છે.

વિચારણા વધુ તાર્કિક બને છે અને યાદ રાખવાની તેમ જ માહિતી ઉપર પ્રક્રિયા કરવાની શક્તિ પણ સુધરે છે. પર્યાવરણ સાથેની આંતરક્રિયા વડે બાળક યોગ્ય સામાજિક વર્તનના નિયમો શીખે છે. તે એને શાળાગમન માટે તૈયાર કરે છે.

૨ થી ૬ વર્ષની વયનું પૂર્વ બાળપણ એવો તબક્કો છે જ્યારે બાળક કર્તૃત્વ પૂર્વેના તબક્કામાં પ્રગતિ કરે છે. એના બે પેટા તબક્કા છે :

(ક) પ્રતીકાત્મક કાર્ય (૨ થી ૪ વર્ષ)

(ખ) સહજ પ્રાપ્ત વિચારણા (૪ થી ૭ વર્ષ)

પ્રતીકાત્મક કાર્યના પેટા તબક્કામાં બાળકો વસ્તુઓની માનસિક પ્રતિમાઓ સર્જે છે અને પછીથી તેનો ઉપયોગ કરવા માટે તેમનાં મનમાં સંઘરે છે. દા.ત. કુરકુરિયું હાજર ન હોય ત્યારે પણ આવું બાળક તેનું ચિત્ર દોરી શકે છે કે તેની સાથે રમવાનો ડોળ કરી શકે છે.

બાળકો પ્રવાસ કરતાં લોકો વિશે કે બીજે રહેતા લોકો વિશે વાત કરી શકે છે. તેઓ જે જે જગ્યાઓએ ગયા હોય તેને વિશે વાત કરી શકે છે કે તેનું ચિત્ર દોરી શકે છે. તેઓ પોતાની કલ્પના વડે નવાં દ્રશ્યો કે પ્રાણીઓ પણ સર્જી શકે છે. રમતોમાં જેની ભૂમિકા ભજવવાની હોય એવી વસ્તુઓની માનસિક પ્રતિમાઓનો ઉપયોગ પણ તેઓ કરી શકે છે.

પિયાજે એમ પણ માનતો કે કર્તૃત્વ પૂર્વેના તબક્કાનાં બાળકોની વિચારશૈલીની લાક્ષણિકતા તેની અહંકેદ્રિતામાં છે. એટલે કે તેઓ દુનિયાને કોઈ બીજી વ્યક્તિના દ્રષ્ટિકોણથી જોવા અસમર્થ





નોંધ

હોય છે. પિયાગેના મત પ્રમાણે અહંકેંદ્રિ બાળકો પરિસ્થિતિઓને પોતાના દ્રષ્ટિકોણથી અને પોતાની સમજ પ્રમાણે જ સમજાવે છે.

પિયાજેના કર્તૃત્વપૂર્વેના જ્ઞાનાત્મક વિકાસનો બીજો પેટાતબકકો સહજ પ્રાપ્ત વિચારણાનો તબકકલ છે. તે ૪ થી ૭ વર્ષની વયને આવરી લે છે. આ પેટા તબકકાનાં બાળકો 'શી રીતે ?' અને 'શા માટે?' જેવા પ્રશ્નો પૂછીને શીખે છે. પિયાજેએ એને 'સાહજિક વિચારણા'નું નામ આપ્યું કેમકે તે માનતો હતો કે આ તબકકે બાળકો પોતાના જ્ઞાન અને સમજ અંગે એટલો વિશ્વાસ ધરાવતા હોય છે કે એ જ્ઞાન તેમને શી રીતે મળ્યું તે અંગે તેઓ અજાણ હોય છે.

આવાં બાળકો 'કેદ્રીકરણ' દર્શાવે છે. તેઓ વસ્તુના એક જ લક્ષણ પર ધ્યાન એકાગ્ર કરી એના આધારે જ તેમના નિર્ણયો કે નિવેડો લાવે છે.

આરંભના બાળપણ દરમ્યાન ભાષા સમજવાની, તેની પ્રક્રિયા કરવાની કે સર્જવાની બાળકની શક્તિ ઝડપથી સુધરે છે. ૩ થી ૬ વર્ષ દરમ્યાન 'ભાષાકીય વિસ્ફોટ' ઉપજે છે. ૩ વર્ષની વયે તેઓનો બોલવાનો શબ્દકોષ આશરે ૮૦૦ શબ્દોનો હોય છે. ૬ વર્ષ સુધીમાં તેમણે બોલેલા શબ્દોની સંખ્યા નાટકીય રીતે વિસ્તરે ૮૦૦૦ થી ૧૪૦૦૦ શબ્દોની બની જાય છે.

જ્યારે બાળક બે શબ્દનાં વાક્યોના ઉપયોગનો તબકકો વટાવી જાય છે ત્યારે તેઓ વ્યાકરણના નિયમો શીખવા અને સમજવા માંડે છે. શબ્દકોષ વધારવાથી આગળ જઈને નાનાં બાળકો જુદા જુદા પ્રકારના/સ્વરૂપના શબ્દો વાપરવાની પોતાની શક્તિનો વિસ્તારે છે. દા.ત. ભૂતકાળના ક્રિયાપદનાં અનિયમિત રૂપો. તેઓ વધારે જટિલ વાક્યો રચવાનું પણ શરૂ કરે છે.

ખ. મધ્ય બાળપણમાં જ્ઞાનાત્મક વિકાસ

બાળપણની મધ્યકક્ષાનાં બાળકો જિજ્ઞાસાથી ભરપૂર હોય છે અને પયવિરણનું અન્વેષણ કરવા ઉત્કટ હોય છે. આ તબકકો સ્મૃતિ અને પ્રત્યયાત્મક જ્ઞાન સુધરે છે. તેથી તરતની પરિસ્થિતિને વટાવી જઈ તાર્કિક વિચારો કરવાનું સરળ બનાવે છે. ઉપરાંત આ બાળકો સંગીત, ચિત્રકળા અને નૃત્ય જેવી રસલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ કરે છે અને પોતાના આગવા શોખ વિકસાવે છે.

પિયાજેના સિદ્ધાંતમાં મધ્ય બાળપણના નકકર કર્તૃત્વ તબકકાનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છે.

- તાર્કિક સિદ્ધાંતો સમજવા
- અવકાશ (જગ્યા)ને લગતાં અનુમાનો સુધારવાં
- સાચી અને નકકર પરિસ્થિતિઓ પૂરતી તાર્કિક વિચારણા મર્યાદિત રાખવી.

મધ્ય બાળપણનાં વર્ષોમાં ભાષા વિકાસ વિવિધ રસ્તે થાય છે. નવા શબ્દોને શીખ્યા પછી, વધારામાં બાળકો તેમને જાણ હોય એવા શબ્દોની વધુ પુખ્ત વ્યાખ્યાઓ શીખે છે. તેઓ શબ્દો વચ્ચે સંબંધો સર્જે છે, સમાનાર્થી અને વિરુદ્ધાર્થી શબ્દો સમજે છે, અને પૂર્વગો તેમજ ઉપસર્ગો શબ્દના અર્થ ઉપર કેવી અસર કરે છે તેની સમજ મેળવે છે.



નોંધ



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૨

૧. નીચેના પ્રશ્નોના ટુંકા ઉત્તરો લખો :
- ક. કતૃત્વ પૂર્વેના તબક્કાનાં કોઈ ૩ મુખ્ય લક્ષણોની યાદી આપો.
- ખ. નક્કર કતૃત્વ તબક્કાની કોઈ ૩ મુખ્ય સિદ્ધિઓ વર્ણવો.

૧૦.૩ સામાજિક – આવેગીય અને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ

શૈશવના સમયમાં મુખ્ય આવેગો સ્થાયી થાય છે. અને બાળક આવેગની અભિવ્યક્તિ તેમજ બીજા લોકોના આવેગોને ઓળખવામાં પ્રગતિ કરે છે. આરંભના બાળપણમાં તેઓ શરમ અને દોષિતના જેવા સ્વ-સભાન આવેગો વિકસાવવાનું શરૂ કરે છે, કેમ કે તેઓ પોતાની સંભાળ રાખનારનાં કે બીજી પુખ્ત વ્યક્તિનાં મૂલ્યાંકનો પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે છે. પોતાની જાતનું મૂલ્યાંકન કરવા માંડતા હોય છે.

જેમ જેમ બાળકો વધુ ને વધુ સ્વભાન ધરાવતા બને, પ્રત્યાયનમાં વધુ અસરકારક બને, અને બીજા લોકોના વિચારો અને લાગણીઓને વધુ સારી રીતે સમજતાં થાય, તેમ તેમ તેમનાં સામાજિક કૌશલ્યો સુધરતાં જાય છે. વિવિધ સામાજિક પરિસ્થિતિઓ સાથે બંધ બેસે એ રીતે પોતાના આવેગોને બદલવામાં અને વ્યક્ત કરવામાં તેઓ કુશળ બને છે. દા.ત. એક બાળકને ગુસ્સો આવે, પણ તે જાણે છે કે શાળામાં ખીજનો ઉભરો ઠાલવવો અયોગ્ય છે. એક બાલિકા અનુભવથી શીખે છે કે પોતે ખરેખર તો લજજા અનુભવતી હોય તો પણ એક જન્મદિનની મિજલસમાં લોકોને મળવા માટે ખુશમિજાજી અને સુખી હોવાનો દેખાવ કરવો બહેતર રસ્તો છે, પછી ભલે પોતે એમાંના બીજા બાળકોને ઓળખતી ન હોય. સામાજિક સંજોગોમાં પોતાના આવેગોને કાબૂમાં લેવા કે બદલવા એ એક અવું મહત્વનું કૌશલ્ય છે, જે બાળકને જૂથો સાથે બંધ બેસી જવાનું સરળ બનાવે છે. અને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેના સારા સંબંધો સર્જવામાં મદદ કરે છે.

આરંભના બાળપણમાં વિકસતી અન્ય ભાવાત્મક શક્તિ પરાનુભૂતિ છે. તે વિધાયક સામાજિક વર્તનનું અગત્યનું અંગ છે. બીજા આવેગોની જેમ પરાનુભૂતિનો વિકાસ પણ જ્ઞાનાત્મક અને ભાષાકીય વિકાસ પર આધાર રાખે છે.

ક્રોધ, આક્રમણ કરવાની ઈચ્છા અને ભય આ આવેગોને શી રીતે વ્યક્ત કરવા અને તેની સાથે શી રીતે કામ લેવું અનું શિક્ષણ એક મૂલ્યવાન, જીવનભર સામાજિક કૌશલ્ય છે. પોતાના ગુસ્સાને શી રીતે કાબૂમાં લેવો તે શીખવા માટે ઘણીવાર નાનાં બાળકોને પુષ્કળ માર્ગદર્શન અને વિધાયક શિસ્તની જરૂર રહે છે. માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માત્ર આવેગોને કાબૂમાં રાખવાના રસ્તા જ શીખવતા નથી, પણ ભૂમિકાના આદર્શ તરીકે વર્તીને બાળકના વર્તન પર આડકતરો પ્રભાવ પણ પાડે છે.



નોંધ

શિશુઓ ઉમરમાં વધતાં જાય તેમ તેમ તેમની બીજાઓ સાથે સામાજિક આંતરક્રિયા કરવાની શક્તિ પણ પરિપક્વ બનવાનું શરૂ થાય છે. સંબંધો સર્જવા અને મુખ્ય સંભાળ રાખનારાઓ સાથે જોડાવું એ શિશુ બાળકનું મુખ્ય વિકાસ કાર્ય છે. એનાથી ભિન્ન રીતે, નાનાં બાળકો સંબંધોની નવી શાખાઓ વિકસાવીને અન્ય સામાજિક સંબંધો સર્જવા માંડે છે. જ્યારે તેઓ પોતાની વયનાં બીજા બાળકો સાથે, જેમ કે કેર કે બાળમંદિરના સમવયસ્ક સાથીઓ સાથે આંતરક્રિયા કરે ત્યારે તેઓ સમાંતરે રમતો રમે છે, જેમાં તેઓ એક બીજા સાથે ખરી આંતરક્રિયા કર્યા વિના, એકબીજાની નજીક રમતાં હોય છે.

નાનાં બાળકો વધારે સહકારથી રમવાનું શરૂ કરે છે. સહકારી રમતમાં તેઓ એક નાના જૂથમાં સહિયારી પ્રવૃત્તિ કરે છે ઘણીવાર, સહકારી રમતનાં આવાં આરંભનાં સ્વરૂપોમાં ઢોંગી કે પ્રતીકાત્મક રમતનો સમાવેશ થાય છે. જેમ જેમ તેઓ સમાન વયનાં બાળકો સાથે વિકસતા જાય, તેમ તેમ તેઓ બરછટ અને ધીગામસ્તીભરી રમતોના તબક્કામાં પ્રવેશે છે. એમાં દોડ, ઝડપી દોડ, ઉંચી જગ્યાએ ચડવું આરોહણ કે સ્પર્ધાત્મક રમતોનો સમાવેશ થાય છે. આ તબક્કામાં, વારાફરતી વારો લેવો, જૂથના સાદા ધોરણો અને નિયમો પાળવા જેવાં સામાજિક કૌશલ્યોનો મહાવરો મળો છે.

ખ. મધ્ય બાળપણ

આ ગાળામાં બાળકો સામાજિક સંબંધોમાં ઝડપી ફેરફાર દર્શાવે છે. તેઓ સામાજિક સરખામણી કરીને પોતાને બીજાઓથી ભિન્ન, અનોખા પાડે છે.

તેઓ બીજા લોકોના ષ્ટિકોણથી વિષયોને (મુદ્દાઓને) જોવા માંડે છે. બાળક પોતાનું મૂલ્ય આંકવાનું શરૂ કરે છે અને વધુને વધુ પ્રમાણમાં બીજાઓ સરખી વયનાં બાળકો સાથે પોતાની સરખામણી કરવા માંડે છે.

હવે બાળકો અભિમાન અને શરમના આવેગોને ઓળખી શકે છે અને અમુક સંજોગોમાં એકથી વધારે આવેગો પણ અનુભવી શકે છે. તેઓ આવેગોનો નિગ્રહ કે તેનું ગોપન (હાંકપિછોડો) વધારે અસરકારક રીતે કરી શકે છે. તેઓ આવેગોને પહોંચી વળવા માટે જાતે વિકસાવેલા વ્યૂહોનો ઉપયોગ કરે છે. આ ગાળામાં બાળકો (આવેગોનું) અંતરીકરણ કરે છે, અથવા પોતાનાં મૂલ્યો અને લાગણીઓને અંદરથી જ કાબુમાં લેવાનું શરૂ કરે છે. આ વયે તેઓ એવા નિર્ણયો કરવા માંડે છે જેની તેમના નૈતિક વિકાસ પર અસર થાય છે.

મધ્ય બાલ્યકાળમાં છોકરા-છોકરી વચ્ચે તફાવતો જાણવા માંડે છે. છોકરીઓ સારા આંતરવૈયકિતક સંબંધોને કુટુંબને વધુ મહત્વ આપે એવું બને જ્યારે છોકરાઓ સામાજિક પ્રતિષ્ઠાના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે.



નોંધ



### આકૃતિ ૧૦.૨ : રમત રમતી છોકરીઓ

આ વયજૂથનાં બાળકોમાં એક પ્રચલિત સમસ્યા ઝઘડાખોરી (દાદાગીરી)ની છે. સંશોધકોએ શોધ્યું છે કે દાદાગીરીવાળાં બાળકો બળજબરીથી ઘસી આવી બીજાઓ પર આક્રમણ કરનારા હોય છે, કે તેમનાં માતાપિતા તેમની પાસેથી માંગળીઓ કરે છે પણ તેમને પ્રતિભાવ આપતાં નથી. દાદાગીરીનો ભોગ બનનારાઓ ઘણીવાર ખિન્ન રહે છે અને તેમનામાં ઓછું આત્મસન્માન હોય છે.

મધ્ય બાળપણમાં સ્વખ્યાલ બદલાય છે. પહેલાં બાળકનો સ્વખ્યાલ, બહારથી જોઈ શકાય એવાં લક્ષણો અને લાક્ષણિક વર્તન અને આવેગો ઉપર કેંદ્રીત રહેતો હોય છે. જે હવે વ્યક્તિત્વ લક્ષણો, વિધાયક અને નિષેધક ગુણો અને સામાજિક સરખામણીઓ ઉપર વધારે આધાર રાખે છે. બાળક પોતાની શક્તિઓ અને મયાદાઓને જોવા માંડે છે. એને લીધે પોતાની આગવી ઓળખ ઉભી કરવામાં તેને મદદ મળે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૩

૧. નીચેનાં કથનોમાંની ખાલી જગ્યા પૂરો :-
- ક. પરાનુભૂતિનો વિકાસ ..... અને ..... વિકાસ પર આધાર રાખે છે.
- ખ. મધ્ય બાળપણમાં છોકરીઓ સારા ..... સંબંધોને વધુ મહત્વ આપે છે, જ્યારે છોકરાઓ પોતાના સામાજિક ..... ને વધુ મહત્વ આપે છે.
- ગ. જે બાળકને કેટલાક સમવયસ્કો પસંદ કરે છે પણ બીજા સમવયસ્કો નાપસંદ કરે છે તેને ..... કહે છે.
- ઘ. જ્યારે બે બાળકો આંતરક્રિયા કર્યા વિના રમતાં હોય ત્યારે તેને ..... રમત કહેવાય છે.
- ચ. બાળકના ..... તેના આવેગાત્મક વિકાસનું આંતરિક નિર્ધારક બને છે.

## ૧૦.૪ સામાજિકીકરણ

એક સમાજમાં જેને સાર્થક (સૂચક) ગણવામાં આવે એવાં ધોરણો મૂલ્યો અને માન્યતાઓનો પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયાને સામાજિકીકરણ કહે છે. એ બાળકોને સંસ્કૃતિનાં મૂલ્યો, પસંદગીઓ અને વર્તનશૈલીઓનું પ્રેષણ કરવાની (પહોંચાડવાની) પ્રક્રિયા છે. આ કાર્ય વિવિધ પ્રક્રિયાઓ, સંસ્થાઓ અને લોકો વડે થાય છે. સામાજિકીકરણમાં બાળકોના વર્તનતા/ નિયમનનો તેમજ તેમના અનિચ્છનીય કે અયોગ્ય વર્તનવલણોનાં અનુશાસનનો સમાવેશ થાય છે.

માતાપિતા, કુટુંબો, બાળકોના સમવયસ્કોનાં જૂથ, શાળાઓ, ધાર્મિક સંસ્થાઓ અને ટેલિવિઝન જેવાં જનસંપર્કનાં માધ્યમો સામાજિકીકરણના મહત્વના પ્રતિનિધિઓ કારકો છે. તે બધાં બાળઉછેરની પ્રક્રિયાને સીધી તેમજ આડકતરી રીતે અસર કરે છે અને સંસ્કૃતિમાં યોગ્ય ગણાયેલી વિચારો અને વર્તનની ઢબો(રીતિઓ)ને પ્રતિપુષ્ટિ આપે છે.

આરંભનું બાળપણ એ વિકાસનો કેંદ્રીય મહત્વનો સમય છે. કારણ કે આ ગાળા દરમ્યાન બાળકો પોતાના કુટુંબ સમાજ અને સંસ્કૃતિમાં પ્રવર્તતા ધોરણો પરંપરાઓ અને કાર્યવાહીઓ વિશે ઘણુંબધું શીખે છે. તેઓ ભાષા શીખે છે અને સંસ્કૃતિના આધાર સ્તંભો વિશે જાણે છે. આ સમયમાં કુટુંબીજનો સામાજિકીકરણના પ્રાથમિક કારકો બની રહે છે.

મધ્ય બાળપણમાં કુટુંબનો સંદર્ભ મહત્વનો રહેવા છતાં સમવયસ્કોની અને શાળાની અસર પ્રભાવક બની રહે છે. ટેલિવિઝન અને કોમ્પ્યુટર(ગણકયંત્ર) જેવાં માધ્યમોની અસર નિર્વિવાદ છે. આ એવો સમય છે જ્યારે સામાજિક રૂઢિગત માન્યતાઓ અને પૂર્વગ્રહો વિકસવાની શક્યતા સૌથી વધારે હોય છે.

બાળકના સામાજિકીકરણ ઉપર માબાપની ઉછેરવાની શૈલીઓના પ્રભાવ વિશે ઘણું સંશોધન થયું છે. ઉછેરની ચાર મુખ્ય શૈલીઓ છે :-

૧. આધિપત્યલક્ષી શૈલી :- સંતાન પાસે માંગણીઓ સખ્તાઈથી કરે, વર્તનનું નિયંત્રણ કરે, સંતાનોના કહેવા તરફ અસંવેદનશીલ રહે
૨. અનુમોદક શૈલી :- સાનુકૂળ રહે, રીઝવે, માંગણીઓ ન કરે
૩. અધિકૃત શૈલી :- ઉછેરમાં મક્કમ અને સુસંગત રહે, શિસ્તપાલનના આગ્રહ માટે કારણો આપે
૪. બેકાળજી ભરી કે સામેલગીરી વિનાની શૈલી :- ઉછેર માટે નીરસ, કાળજી નો અભાવ, ખૂબ ઓછું નિયંત્રણ અને સંદેશવહન.

કુટુંબ ઉપરાંત સમવયસ્કો જનસંપર્ક માધ્યમો અને શાળા તેમજ અન્ય ઘટકો બાળકના સામાજિકીકરણને અસર કરે છે. માતાપિતાની વંશીયતા અને સામાજિક-આર્થિક મોભાની સીધી કે આડકતરી અસર બાળકના વિકાસ ઉપર થાય છે, વળી વંશીયતાનો કુટુંબના કદ, કુટુંબના માળખા, કેળવણી, આવક, રચના અને વિસ્તરેલા જોડાણો સાથે પણ સંબંધ રચાય છે.



નોંધ



નોંધ



આકૃતિ ૧૦.૩ : સામાજિક – આર્થિક રીતે નીચા મોભાવાળા ઘરનાં બાળકો.

આકૃતિ ૧૦.૪ : ઉચ્ચ સામાજિક – આર્થિક મોભાવાળા કુટુંબનાં બાળકો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૦.૪

૧. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકા જવાબ આપો :
- ક. સામાજિકીકરણ એ પદનો તમે શો અર્થ સમજો છો ?
- ખ. માબાપની ઉછેરવાની મુખ્ય શૈલીઓ જણાવો.



તમે શું શીખ્યા ?

- આરંભના અને મધ્યના બાળપણ દરમ્યાન શારીરિક વિકાસ ચાલુ રહે છે, પણ તેની ઝડપ શૈશવ કરતાં ધીમી પડે છે.
- શારીરિક વૃદ્ધિમાં છોકરા-છોકરીઓ વચ્ચે તફાવતો હોય છે. કેમ કે મધ્ય બાળ પણમાં છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓમાં વૃદ્ધિનો સપાટો વહેલો આવે એવું વલણ દેખાય છે.
- આરંભના બાળપણમાં સ્થૂળ કારક વિકાસ ઝડપી હોય છે.
- મધ્ય બાળપણ દરમ્યાન બાળકોમાં સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મકારક કૌશલ્યોનો વિકાસ ચાલુ રહે છે, જ્યારે સ્નાયુઓના નિયંત્રણમાં અને આંખ-હાથના સહયોગમાં નોંધપાત્ર સુધારો થાય છે.
- આરંભના બાળપણમાં બાળક જ્ઞાનાત્મક વિકાસના પૂર્વકારક તબક્કામાં હોય છે.
- મધ્ય બાળપણમાં બાળક નક્કર કારક તબક્કે પહોંચે છે, જ્યારે જાળવણી, આત્મ, રૂપાંતર, શ્રેણીકરણ અને તાર્કિક વિચારણા પ્રાપ્ત થાય છે. છતાં બાળક હજુ પણ અમૂર્ત ખ્યાલો સાથે કામ લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.



નોંધ

- બાળપણમાં થતા આવેગ વિકાસમાં સ્વ-સ્વભાનતાવાળા આવેગો વિકસે છે અને એમાં આવેગોની અભિવ્યક્તિમાં વધારે સારા સ્વનિયંત્રણનો સમાવેશ થાય છે.
- બાળપણમાં થતા સામાજિક વિકાસની પ્રગતિ સમાંતર રમતોથી સહકારી રમતો સુધી થાય છે. મધ્ય બાળપણમાં ધીમે ધીમે કેદ્ર કુટુંબથી ખસીને સમવયસ્કો અને શાળા તરફ જાય છે.
- બાળકના આત્મસન્માન અને સમાયોજન ઉપર સમવયસ્કો દ્વારા થતો સ્વીકાર એક અગત્યના નિર્ધારક તરીકે અસર કરે છે.
- સામાજિકીકરણ એ એક સમાજમાં નોંધપાત્ર મહત્વનાં ગણાતાં વર્તનો, ધોરણો, મૂલ્યો અને માન્યતાઓને પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા છે.
- બાળકના સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા અને વ્યક્તિત્વવિકાસ ઉપર માબાપની ઉછેરશૈલીની અસર થાય છે.
- સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક ઘટકો બાળઉછેર પ્રત્યેનાં માબાપનાં મનોવલણો અને શૈલીઓ ઉપર અસર કરે છે, અને એ રીતે સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા પર પણ અસર કરે છે.



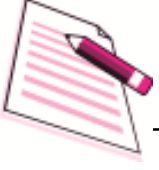
### અંતિમ પ્રશ્નો

- ક. આરંભના બાળપણના શારીરિક વિકાસનાં મુખ્ય લક્ષણો ચર્ચો.
- ખ. મધ્ય બાળપણના કારક વિકાસનાં મુખ્ય લક્ષણો વર્ણવો.
- ગ. પિયાજેના સિદ્ધાંતના પૂર્વકારક તબક્કા અને નકકર તબક્કા વચ્ચેના મુખ્ય તફાવતો ચર્ચો.
- ઘ. આરંભના બાળપણમાં થતા આવેગાત્મક વિકાસનાં મુખ્ય લક્ષણો સમજાવો.
- ચ. બાળપણમાં થતા સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા પર સાંસ્કૃતિક ઘટકો શી રીતે અસર કરે છે તે ચર્ચો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

- ૧૦.૧ ક. ઘુંટણીમાં તાણવાં, ઉભા રહેવું, ચાલવું.  
ખ. પકડવું, ચૂંટવું(ચીમળવું), પેન્સીલ પકડવી
- ૧૦.૨ ૧.ક. માનસિક પ્રતિમાઓ સર્જવી અને સંઘરવી, પ્રસંગો વિશે વાત કરવી, કલ્પના વડે લોકો નવાં દૃશ્યો સર્જે છે.  
ખ. તાર્કિક સિદ્ધાંતો સમજવા, અવકાશકીય તર્કમાં સુધારો, ભાષાનો વિકાસ.
- ૧૦.૩ ૧. ક. જ્ઞાનાત્મક, ભાષા



નોંધ

- ખ. આંતરવૈયક્રિક, પ્રતિષ્ઠા
- ગ. વિવાદાસ્પદ
- ઘ. સમાંતર
- ચ. પ્રકૃતિ (સ્વભાવ)

૧૦.૪ ૧.

ક. ધોરણો અને મૂલ્યો પ્રાપ્ત કરવા, નિયમન, અનિચ્છનીય વર્તન (ને રોકવાનું)નું શિસ્તપાલન, સામાજિકીકરણના કારકો

ખ. આધિપત્યલક્ષી, અનુમોદક, અધિકૃત અને ઉપેક્ષાભરી.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેનાં સૂચનો

ક. એકમ ૧૦.૧.૩ જુઓ

ખ. એકમ ૧૦.૧.૪ જુઓ

ગ. એકમો ૧૦.૨.૧ અને ૧૦.૨.૨ જુઓ

ઘ. એકમ ૧૦.૩.૧ જુઓ

ચ. એકમ ૧૦.૪ જુઓ





## 11

### કિશોરાવસ્થા અને તેના પડકારો

માનવ જીવન વિવિધ તબક્કામાંથી પસાર થઈ પોતાની સફર પૂરી કરે છે. એમાંનો એક સૌથી જીવંત તબક્કો કિશોરાવસ્થાનો છે. કિશોરાવસ્થા બાળપણથી પુખ્તતા તરફ જવાનો સંક્રાંતિકાળ છે અને સમાજતરફી કે સમાજવિરોધી પુખ્ત વ્યક્તિના ઘડતરમાં નિર્ણાયક ભાગ ભજવે છે. આપણે સૌ આ તબક્કામાંથી પસાર થઈએ છીએ જે ઘણા પડકારો ઉભા કરે છે અને ઉત્તેજનાથી ભરપૂર હોય છે. સાથે જ તે ઘણે મોરચે સમાયોજન માંગી લે છે.

આપણે જ્યારે આ જગતમાં આવીએ છીએ ત્યારે બીજાઓ ઉપર પૂરેપૂરો આધાર રાખતા હોઈએ છીએ, આપણે ધીમે ધીમે સ્વતંત્ર બનવાનું શીખીએ છીએ. ભારતમાં કિશોરો મોટાભાગનું કામ જાતે જ કરે છે પણ જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં આખરી નિર્ણય તેમનાં માબાપ લે છે. દા.ત. કોઈ કિશોરને ચલચિત્ર જોવા-માણવાની ઈચ્છા થાય પણ તેમાં માબાપ તેને પહેલાં અભ્યાસ પૂરો કરવા દબાણ કરે. માબાપ દાવો કરતા હોય છે કે તેમને વ્યાવહારિક જ્ઞાન અને અનુભવ વધારે છે અને તેઓ કિશોરની સાથે બાળક જેવો વ્યવહાર કરે છે.

આ પાઠ કિશોરાવસ્થાનું સ્વરૂપ અને પડકારો, કિશોરાવસ્થાનાં મુખ્ય કાર્યો/ ફરજો, કિશોરોના વ્યક્તિત્વને ઘડનારી અસરો અને કિશોરોની સામે ઉપજતી કેટલીક મુખ્ય સમસ્યાઓને સમજવામાં તેમને મદદ કરશે.



#### લક્ષ્યો

- વિકાસના એક તબક્કા તરીકે કિશોરાવસ્થાનું સ્વરૂપ સમજાવી શકશો.
- કિશોરવયમાં ઉદ્ભવતા વિકાસકાર્યોની યાદી રચી શકશો.
- કિશોરવયે થતા શારીરિક વિકાસને સમજાવી શકશો.
- જાતિગત (લિંગિક) ભૂમિકાઓ ચર્ચાને પેઢીઓ વચ્ચેના અંતરની ઘટના વર્ણવી શકશો.



નોંધ

### ૧૧.૧ કિશોરાવસ્થાનો ખ્યાલ

જ્યારે વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક રીતે બાળકમાંથી બદલાઈને પુખ્ત બને છે ત્યારના સંક્રાંતિકાળ ને કિશોરાવસ્થા કહે છે. એ એવો સમયગાળો છે જ્યારે થતા ઝડપી શરીરની અંદરના અને મનોવૈજ્ઞાનિક ફેરફારો વ્યક્તિ પાસેથી નવી સામાજિક ભૂમિકા માંગી લે છે. આ ફેરફારોને લીધે ઘણીવાર કિશોરોએ ઘણી કટોકટીઓ અને દ્વિધાઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ સમયમાં બાળક અધીનતાથી સ્વાયત્તતા તરફ ગતિ કરે છે. આ તબક્કો શારીરિક અને સામાજિક પરિવર્તનો સાથે નોંધપાત્ર સમાયોજન માંગી લે છે.

ભારતીય સામાજિક તંત્રમાં કિશોરવય બ્રહ્મચર્ય (શિષ્યત્વ, અંતેવાસિતા) કાળમાં આવે છે. વિકાસ તબક્કાઓમાં આ જીવનનો પહેલો આશ્રમ (મુકામ) છે. આ તબક્કે, એક જવાબદાર પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકેની પોતાની ભવિષ્યની ભૂમિકાનો સંબંધે જરૂરી મૂળભૂત કૌશલ્યો બાળક શીખે છે. એ તો હકીકત છે કે સૌ સજીવો વિકાસના વિશિષ્ટ તબક્કાઓમાંથી પસાર થતા હોય છે. એરિકસન માનતા હતા કે જીવનના દરેક તબક્કે કોઈ વિશિષ્ટ કટોકટી કે પરસ્પર સ્પર્ધા કરતાં વલણો વચ્ચેનો સંઘર્ષ પ્રગટે છે. જો વ્યક્તિ આ વિધનોને સફળ રીતે પહોંચી વળી શકે તો જ તે સામાન્ય અને સ્વસ્થ રીતે વિકસી શકે. આ તબક્કામાં કિશોરોએ વિવિધ ભૂમિકાઓનું એક સુસંગત સ્વ તાદાત્મ્ય (સ્વ સાયુજ્ય)માં એકીકરણ કરવું પડે છે. જો તેઓ કરી ન શકે, તો પોતે કોણ છે એ વિશે તેમને ગૂંચવાડાનો અનુભવ થઈ શકે છે.

### ૧૧.૨ કિશોરવયનો સંક્રાંતિકાળ

કટોકટીના આ સમયોમાં કિશોરાવસ્થા એક મોટામાં મોટો ગાળો છે. હકીકતાતો આ મનોભાર, તણાવ અને પ્રચંડ આવેશનો તબક્કો છે. એ જીવનમાં ઘણી દ્વિધાઓ લાવે છે. આ ગાળા દરમ્યાન પોતે ક્યાં છે તેની વ્યક્તિને સાચી જાણ થતી નથી. એવું મનાય છે કે પોતાની ભૂમિકા વિશેની આ અનિશ્ચિતતાને લીધે ઘણા સંઘર્ષો થાય છે.

એ તો જાણીતું છે કે કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન ગુનાખોરીનો દર ઉચો જાય છે, આત્મહત્યાઓ વધુ વ્યાપક બને છે. નશીલા પદાર્થો અને મદ્યાર્કની લતની શરૂઆત થઈ શકે, અને ઘણું સામાન્ય સુખ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. કિશોરાવસ્થા એવો ગાળો છે જ્યારે સંતોષકારક વિજાતીય સમાયોજન અનુકૂળ બને છે અથવા અવરોધાય છે, જ્યારે કારકિર્દીને આયોજન થાય છે અને જીવનના તત્વજ્ઞાનને ઘાટ અપાય છે.

### ૧૧.૩ કિશોરાવસ્થા : જૈવ કે સામાજિક ?

કિશોરવસ્થાનું સ્વરૂપ જૈવ પણ છે અને સામાજિક પણ છે કિશોરાવસ્થાના આરંભમાં છોકરીઓ અને છોકરાઓમાં જૈવ પરિવર્તનો લાક્ષણિક રીતે થતાં હોય છે. હકીકતમાં, યૌગડાવસ્થાની તરત પૂર્વે, કિશોરાવસ્થાની પૂર્વેનો વૃદ્ધિ વેગ ઉદભવે છે. મોટેભાગે છોકરીઓમાં એ



નોંધ

૯ થી ૧૨ વર્ષની વય દરમિયાન થાય છે, જ્યારે છોકરાઓ ૧૧ અને ૧૪ વર્ષની વય વચ્ચે થાય છે. આ ગાળા દરમિયાન, અને ત્યાર પછી ટુંકા સમયમાં, દ્વિતીય કક્ષાના લૈંગિક લક્ષણો પ્રગટે છે. સામાન્યપણે છોકરીઓમાં નિતંબો ગોળ બને છે, સ્તનો વિકસે છે, ઉપસ્થ કેશ(વાળ) ઉગે છે અને માસિક સ્રાવ શરૂ થાય છે. છોકરાઓમાં ઉપસ્થ કેશ(વાળ)નું ઉગવું, ચહેરા પર વાળ ઉગવા અને અવાજ બદલાવો જેવા દ્વિતીયિક લૈંગિક લક્ષણો પ્રગટે છે. આ ફેરફારો જૈવ રીતે ઉદ્ભવે છે.

છોકરી તેમજ છોકરા માટે કિશોરાવસ્થા સામાજિક પરિવર્તનો લાવે છે. કિશોર ઘર છોડી જાય, નોકરી મેળવે અને મતદાન કરી શકે એના જેવા ઘટકો નક્કી કરે છે કે તેનું બાળપણથી પુખ્તવયમાં સંક્રમણ ક્યારે પૂર્ણ થયું છે. આમ, આ સમયની લંબાઈ પ્રાથમિક રીતે એક સામાજિક ઘટના છે. મોટા બનવાના લાંબા સમયગાળા દરમિયાન કિશોરો જે સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે તેનાં જૈવ તેમજ સામાજિક મૂળ હોય છે. શારીરિક ફેરફારો અને વિચલ ઘણી સમસ્યા સર્જી શકે. સમાજ પણ કિશોરો માટે સમસ્યા સર્જી શકે. સામાજિક ધોરણો અપેક્ષાઓ અને કુટુંબનું માળખું જુદું જુદું હોવાથી પશ્ચિમના સમાજમાં કિશોરો પૂર્વના સમાજોમાંના કિશોરો કરતાં જુદી રીતે વર્તે છે.

પ્રવૃત્તિ ૧

ક્રિયા કરીને શીખવું

તમારા માબાપની દબલને લીધે તમે સ્વતંત્રપણે તમારું કામ કરવા મુક્ત ન હોવાથી જે કેટલાક મુદ્દાઓમાં તમને અને તમારા મિત્રોને અસુખ થાય છે એ મુદ્દાઓની યાદી બનાવો. માતાપિતા સાથેના સંઘર્ષોને ઘટાડી નાખવા માટે આપણે કેટલીક વાટાઘાટો કરી શકીએ કે કેમ તેની વડીલો સાથે ચર્ચા કરો.

### ૧૧.૪ સંક્રમણની તરેહ નક્કી કરનારા ઘટકો

કિશોરાવસ્થામાં શ્રેષ્ઠતમ વિકાસ, શૈશવ અને બાળપણમાં વિકાસ કાર્યોને સફળ રીતે પાર પાડવા ઉપર આધાર રાખે છે, એક કિશોર, પુખ્તતામાં કેટલી સરળતાથી સંક્રમણ કરી શકશે તેનો આધાર અંશતઃ વ્યક્તિ ઉપર, અંશતઃ પર્યાવરણની મદદ કે અવરોધો ઉપર, અને અંશતઃ તેના અનુભવો ઉપર રહેશે. આમાંના કેટલાક ઘટકો હવે આપણે જોઈશું.

સંક્રમણની ઝડપ કિશોરવયમાં ખૂબ ઝડપથી ફેરફારો થાય છે. બીજા કોઈ સમયગાળા વ્યક્તિમાં / આટલા અચાનક રીતે આટલા ઉગ્ર ફેરફારો આટલા ઓછા સમયમાં થતા નથી. અને બીજી કોઈ ઉમરે, આવા ફેરફારો જે સમસ્યાઓ ઉભી કરે છે તેને પહોંચી વળવા તે આટલો ઓછો તૈયાર હોતો નથી.

સંક્રમણની લંબાઈ શારીરિક વૃદ્ધિની બાબતમાં જેઓ વધુ ઝડપે પરિપક્વ થાય છે તેમને સમાયોજન સાધવું ખાસ મુશ્કેલ લાગે છે. તેઓ (કદમાં) પુખ્તો જેવા દેખાતા હોય માત્ર



નોંધ

એટલા પરથી તેઓ પાસેથી પુખ્તો જેવા વર્તનની અપેક્ષા રખાય છે. બીજી બાજુએ, કિશોરાવસ્થાનો ગાળો લંબાઈ જાય તે પણ સમસ્યાઓ ઉભી કરે છે. આવા કિશોરને પરાવલંબી ... રહેવાની ટેવ પડે છે. જેના પર પછીથી વિજય મેળવવો મુશ્કેલ બને છે.

અધીનતાનું પ્રમાણ :- નવોસવો કિશોર કેટલો અધીન રહેશે તે મુખ્યત્વે તેને બાળપણમાં મળેલી તાલીમના સ્વરૂપ પર આધાર રાખે છે. ઘણીવાર માબાપને લાગતું હોય છે કે કિશોરો પોતાના વર્તન માટે જવાબદારી ધારણ કરવા માટે હજુ તૈયાર નથી થયા, તેથી તેઓ કિશોરોમાં અધીનતાને પોષે છે.

સંદિગ્ધ મોભો :- ભારત જેવા સમાજોમાં બાળક પોતાનાં માબાપને પગલે ચાલે (અનુસરે) એવી અપેક્ષા રખાય છે. એને લીધે સંતાનને અનુકરણ કરવા માટેની (નમૂનારૂપ) વર્તન તરેહ મળે છે. આનાથી વિરુદ્ધ રીતે, મુક્ત સમાજમાં ધારી લેવામાં આવે છે કે દરેક વ્યક્તિ પોતાના સ્વ-વિકાસનો રસ્તો પસંદ કરવા માટે સ્વતંત્ર હોવી જોઈએ.

માંગણીઓ વચ્ચે સંઘર્ષ :- ઘણીવાર કિશોર સામે તેનાં માબાપ, શિક્ષકો, સમવયસ્કો અને સમુદાય પરસ્પરવિરોધી માંગણીઓ કરે છે.

વાસ્તવિકતાની કક્ષા :- જ્યારે કિશોર પુખ્ત વ્યક્તિ જેવો દેખાવા માંડે ત્યારે તેને વધુ પ્રમાણમાં સ્વાતંત્ર્ય મળે છે. જો તેને લાગે કે પોતે પુખ્ત ભૂમિકા કરવા શારીરિક કે માનસિક રીતે તૈયાર નથી ત્યારે તેને અસંતોષ થાય છે.

પ્રેરણા:- પોતાનું જીવન પોતાની સામે જે નવી સમસ્યાઓ ખડી કરે છે તેને પોતે શી રીતે પહોંચી વળશે એની વિમાસણમાં એનો સમય વીતે છે. પોતે મોટો થવા માંગે છે પણ મોટી વયે ઉભા થતા પડકારો સાથે કામ લેવાની પોતાની શક્તિ વિશે અનિશ્ચિત રહે છે. જ્યાર સુધી આ અસલામતીની લાગણી ચાલુ રહે ત્યાર સુધી પુખ્તતામાં ડગ માંડવા માટે ઓછું પ્રેરણ રહેશે. જ્યારે મોટા થવા સામેના અવરોધોને માબાપ, શિક્ષકો અને સમાજ હળવા કે દૂર કરે ત્યારે કિશોર પુખ્તતાના લક્ષ્યને પહોંચવાની દિશામાં સુગમ રીતે આગળ વધી શકે છે. એ રીતે સામાન્યપણે આવું સંક્રમણ કરવાનું પ્રેરણ પણ બળવાન બને છે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૧.૧

૧. કિશોરવયના સંક્રમણની તરેહ નક્કી કરનારા ઘટકો સમજાવો.
૨. કિશોરાવસ્થાની વ્યાખ્યા આપો. કિશોરોની સામે ઉપજતા વિવિધ પડકારો જણાવો.



નોંધ

જીવન દરમ્યાન જુદા જુદા સમયગાળામાં વ્યક્તિઓ લાક્ષણિક રીતે જે જે સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે તેનો 'વિકાસનાં કાર્યો' તરીકે ઉલ્લેખ થાય છે. શિશુ કે નાના બાળકે ચાલતાં શીખવાની, બોલતાં શીખવાની અને શરીરના મળને ત્યાગવાની ક્રિયાનું નિયંત્રણ કરવાની આટીઘૂટીઓ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવું પડે છે. મધ્ય બાળપણમાં રમતો રમવાનું શીખવાની અને વાંચવાનું શીખવાની કુશળતાઓ .. આગળ પડતું મહત્વ ધરાવવા માંડે છે.

કિશોરોને સંબંધ છે ત્યાર સુધી, બાળપણથી પુખ્તતા તરફની સંક્રાંતિ દરમ્યાનની અતિઆવશ્યક સમસ્યાઓનો સંપર્ક કરીને ઉકેલવાના રૂપે વિકાસ કાર્યો ઉદ્ભવે છે. આ સમસ્યાઓ કિશોર વયની તદ્દન અનોખી સમસ્યાઓ હોતી નથી, પણ જો કિશોર આખરે સફળ પુખ્ત ભૂમિકા ભજવવી હોય તો આ સમસ્યાઓ ઉપર ક્રિયાશીલ બનવું પડે છે.

#### કિશોરો માટેનાં વિકાસલક્ષી કાર્યો

હેવીગહસ્ટે નીચેનાં કાર્યો ગણાવ્યાં છે.

- સમાન વયના છોકરા અને છોકરીઓ સાથે નવા અને વધુ પરિપક્વ સંબંધો કેળવાવા.
- નરની કે નારીની (યોગ્ય) સામાજિક ભૂમિકા સિદ્ધ કરવી.
- પોતાના દેહને (જેવો છે તેવો) સ્વીકારવો અને તેનો અસરકારક ઉપયોગ કરવો.
- માતાપિતા અને બીજા પુખ્ત લોકોથી આવેગાત્મક સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવી.
- આર્થિક સ્વાતંત્ર્યની ખાતરી મેળવવી.
- વ્યવસાય પસંદ કરી તેને માટે તૈયાર થવું.
- લગ્ન અને કુટુંબજીવન માટે તૈયાર થવું.
- બૌદ્ધિક કૌશલ્યો કેળવવાં અને નાગરિક તરીકે સમર્થ બનવા માટેના જરૂરી ખ્યાલો વિકસાવવા.
- સામાજિક રીતે જવાબદાર વર્તન કરવાનું ઈચ્છવું અને અમલમાં મુકવું.
- વર્તનના માર્ગદર્શન માટે મૂલ્યોનો સમૂહ અને નૈતિકતંત્ર પ્રાપ્ત કરવા.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૧.૨

સાચા વિકલ્પ સામે ખરાની નિશાની કરો:

૧. કિશોરનાં વિકાસલક્ષી કાર્યોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે.
  - ક. લગ્ન અને કુટુંબ માટે તૈયારી કરવી
  - ખ. ઘુંટણીમાં તાણવાં અને સરકવું
  - ગ. બાલિશ વર્તન પ્રદર્શિત કરવાં
  - ઘ. ઉપરનામાંથી કોઈપણ નહી



નોંધ

૨. હેવીગ હસ્ટે કેટાનાં વિકાસકાર્યો વર્ણવ્યાં છે.?

ક. ૧૦ ખ. ૬ ગ. ૯ ઘ. ૮

કિશોરવય એક લાંબો સમયગાળો છે. ઘણા નાના કિશોરોને પોતાની વય માટેનાં વિકાસકાર્યો પર પ્રભુત્વ મેળવવાની બહુ જ ઓછી પ્રેરણા હોય છે. પણ પછીનાં વર્ષોમાં તેમને ખ્યાલ આવે છે કે પુખ્તતા ઝડપથી આવી રહી છે. એ ભાન તેમને પોતાના નવા મોભા માટે તૈયારી કરવાનું જરૂરી પ્રેરણ પૂરૂ પાડે છે. પરિણામે પુખ્તતાના લક્ષ્ય તરફ જવા માટે તેઓ આરંભની કિશોરવય કરતાં વધારે મોટી ફાળ ભરે છે.

જીવનનાં એક ગાળા માટેનાં વિકાસકાર્યો સફળ રીતે પૂર્ણ કરવાથી પછીનાં કાર્યોમાં સફળતા તરફ જવાય છે. જ્યારે એ કાર્યોમાં નિષ્ફળ જવાથી માત્ર અંગત દુઃખ અને નિરાશા જ નહીં, પણ પછીનાં કાર્યોમાં મુશ્કેલીઓ ઉભી થાય છે.

કિશોરે પોતાની વયનાં વિકાસકાર્યો ઉપર સફળતાથી પ્રભુત્વ મેળવ્યું હોય કે નહીં, પણ મોટાભાગની 'આગળ વધેલી' સંસ્કૃતિઓમાં, જ્યારે તે કાનૂની પુખ્તવયે પહોંચે ત્યારે તેને આપોઆપ 'પુખ્ત'નો મોભો આપી દેવાય છે. આ પ્રથા, વધારે સાદી સંસ્કૃતિઓની પ્રથા કરતાં તદ્દન વિરોધી છે. સાદી સંસ્કૃતિઓમાં યુવા વ્યક્તિઓએ પૌગંડાવસ્થાની વિધિઓ, વિશેષ અધિકારો અને જવાબદારીઓ દ્વારા પોતાના વડીલો સમક્ષ પોતાની પુખ્ત કક્ષાનું નિદર્શન કરવું પડે છે.

### ૧૧.૬ શારીરિક વિકાસ

કિશોરાવસ્થા એ મૂળભૂત રીતે શરીરના બાંધામાં અને શરીરની અંદરની ક્રિયાઓમાં થતા ફેરફારોનો ગાળો છે. (પોતાના) શરીરમાં થતા ફેરફારો પ્રત્યે કિશોરની પ્રતિક્રિયાઓ ગૌરવ અને આનંદી અપેક્ષાઓથી માંડીને વ્યગ્રતા અને ભય સુધીની હોઈ શકે. જ્યારે કિશોરો એકબીજાનું મૂલ્યાંકન કરે, ખાસ કરીને વિજાતિ ની રીતભાતમાં જે લક્ષણો તેમને ગમતાં હોય તે લક્ષણો વિચારે ત્યારે 'સારો દેખાવ'નો ઘણીવાર ઉલ્લેખ થાય છે. છોકરાઓ કરતાં પણ ખાસ કરીને છોકરીઓનાં વર્તનોમાં તે અગ્રસ્થાન લે છે, પણ જ્યારે છોકરાઓને મૂલવવામાં આવે છે. ત્યારે શરીરનો બાંધો અને ઉચાઈ જેવા લક્ષણોને વારંવાર ધ્યાનમાં લેવાય છે.

કિશોરવસ્થાનાં સૌથી લાક્ષણિક પાસાંઓમાનું એક શરીરના કદમાં થતો વધારો છે, એટલે કે ઉચાઈ અને વજનમાં, છતાં પૌગંડારંભકાળ તરીકે ઓળખાતો કિશોરાવસ્થાનો આરંભ તેની સાથે ઓચિંતા અને મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે સૂચક શારીરિક ફેરફારો લાવે છે. એમાંના કેટલાક ફેરફારો (દા.ત., ઉચાઈમાં વધારો થવો કે અવાજ વધારે ઘેરો થવો) પ્રગટ અને વ્યાપક રીતે જાણીતા છે, જ્યારે અન્ય ફેરફારો ગુપ્ત કે ઓછા પ્રગટ હોવા છતાં સૂચક હોય છે.



નોંધ

### વૃદ્ધિમાં ધસારો (મોજું)

બાળપણના અંતભાગમાં, સામાન્ય રીતે છોકરીઓ આશરે દસ કે અગિયાર મે વર્ષે અને છોકરાઓ આશરે ૧૨ કે ૧૩ મા વર્ષે ઉચાઈ અને વજનમાં (સામાન્ય શરીરવૃદ્ધિમાં) ઝડપી વધારો દર્શાવે છે. વૃદ્ધિમાં આવતી આ ઝડપને મસ્તિષ્ક ગ્રંથિમાંથી થતા વધતા અંતઃસ્ત્રાવ સાથે ગાઢ સંબંધ છે. આ સ્ત્રાવ માત્ર વૃદ્ધિમાં ઝડપ લાવનારો જ રહેતો નથી પણ અધિવૃક્ક ગ્રંથિ, જાતીય ગ્રંથિ અને કંઠગ્રંથિ જેવી અન્ય ગ્રંથિઓ, જે પેશીઓની વૃદ્ધિ અને કાર્યનું નિર્ધારણ કરે છે તેમનું પણ નિયંત્રણ કરે છે.

આ ઝડપી વૃદ્ધિ આશરે ૩ થી ૪ વર્ષ સુધી ચાલુ રહે છે. વૃદ્ધિમાં સૌથી વધુ ઉમેરો છોકરીઓમાં સરેરાશ ૧૨.૬ વર્ષે અને છોકરાઓમાં ૧૪.૮ વર્ષે થાય છે. આ ગાળામાં ૧ વર્ષમાં બાળ કની ઉચાઈ ૬ થી ૮ ઈંચ વધે અને વજન ૧૮ થી ૨૨ કીલો વધે એ અસામાન્ય નથી.

વિવિધ કારણોસર આ ગાળાના શારીરિક વિકાસમાં અ-સહકાલીનતા ઉદભવે છે, જેથી કિશોરો, તેમનાં માબાપ અને શિક્ષકોમાં ઉત્કંઠા જાગે છે. સ્નાયુના નવા જથ્થા અને કારક ટેવોનો ઉપયોગ થાય એવા શિક્ષણના વિકાસ કરતાં હાડકાંનો અને સ્નાયુઓનો વિકાસ વધારે ઝડપે થાય છે. શરીરને નવા શિક્ષણની જરૂર પડે છે. શરીરના પ્રમાણસંબંધોમાં પણ ફેરફારો થાય છે. ચહેરાના ભાગોનો દેખાવ પણ બદલાય છે, કારણ કે ચહેરાના નીચલા ભાગની વૃદ્ધિ, ઉપલા ભાગની વૃદ્ધિ કરતાં પાછળ પડી જાય છે. સામાન્ય રીતે પગ ધડ કરતાં વધુ ઝડપે વધે છે. સંપૂર્ણ શરીરના કદ કરતાં હાથ અને પગની વૃદ્ધિ ઘણાં વર્ષો વહેલી થાય છે.

દેહની સામાન્ય વૃદ્ધિની સમાંતરે હૃદયશિરાને લગતી અને શ્વસનતંત્રની વૃદ્ધિ તેમજ ચયાપચયના ફેરફારો અને પુખ્ત અવસ્થા તરફ દોરી જતા શરીરના આંતરિક ફેરફારો થાય છે.

અસ્થિસંલગ્ન સ્નાયુઓ આ સ્નાયુઓ હાડકાંની લગોલગ રહી હાથ-પગની હીલચાલો જેવાં વિવિધ જાતનાં શરીરનાં હલનચલનો અમલમાં મુકે છે.

યૌગંડાવસ્થા અને જાતીય વિકાસ ઝડપી વૃદ્ધિની તરત જ પછી મસ્તિક-ગ્રંથિ અધિવૃક્કગ્રંથિને અને જાતીય ગ્રંથિઓને વધુ સક્રિય બનાવે છે. એની પહેલાં, છોકરા અને છોકરી બન્ને માટે લગભગ સરખા પ્રમાણમાં નરજાતીય અને નારીજાતીય સ્ત્રાવો અગ્રમસ્તિક ગ્રંથિની દોરવણી નીચે અધિવૃક્ક ગ્રંથિની છાલ દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યાર બાદ આ જાતીય સ્ત્રાવોનું વધતું/ઓછું પ્રમાણ બે જાતિ વચ્ચે ભેદ ઉપજાવે છે. છોકરાઓમાં નરજાતીય સ્ત્રાવો વધારે થાય છે. જ્યારે છોકરીઓમાં નારીજાતીય સ્ત્રાવો વધુ થાય છે.

જાતીય સ્ત્રાવો આ સ્ત્રાવો જાતીય ગ્રંથિ દ્વારા પ્રજોત્પત્તિના કાર્યો માટે અને ગૌણ જાતીય લક્ષણો નિશ્ચિત કરવા માટે થાય છે. દા.ત. નારીમાં એસ્ટ્રોજનનો અને નરમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોનનો. ટેસ્ટોસ્ટેરોન એવો નર જાતીય સ્ત્રાવ છે જે છોકરાઓ જાતીય રીતે પરિપકવ બનતા જાય તેમ તેમ તેમનામાં પુરુષનાં ગૌણ જાતીય લક્ષણો વિકસાવવા માંડે છે. સ્ત્રીના દેહમાં આ ભૂમિકા એસ્ટ્રોજન સ્ત્રાવ નિભાવે છે.



નોંધ

વધુમાં, શરીરની લૈંગિક અને જાતીયતા—અનુરૂપ પેશીઓ આ જાતીયતા વિશિષ્ટ સ્ત્રાવો તરફ વધુ સંવેદનશીલ બને છે. આ પરિવર્તનોનો આરંભ છોકરાઓમાં વૃષણોની વૃદ્ધિના આરંભમાં પ્રગટ થાય છે. બન્ને જાતિમાં દૈહિક ફેરફારોની એવી શ્રેણી ઉપજે છે જે ક્યારે પ્રગટશે તેની સચોટ આગાહી થઈ શકે છે અને જેનો ક્રમ બદલી શકાય નહીં એવો હોય છે. છોકરીઓમાં સ્તનોની વૃદ્ધિ પછી પેટની નીચે વાળ વધે છે, ઋતુસ્ત્રાવ શરૂ થઈ બગલમાં વાળ ઉગે છે. છોકરાઓમાં શરૂમાં વૃષણ વૃદ્ધિ પછી પેટની નીચે તેમજ બગલમાં વાળ ઉગવા માંડે છે. પછી અવાજ બદલાય છે, અને પછી દાઢી મુછ ઉગે છે.

આમ કિશોરોનું નિરીક્ષણ કરીને તેઓ યૌગંડાવસ્થામાં ક્યાં સુધી પહોંચ્યા છે તે નક્કી કરવું ઠીક ઠીક સહેલું બને છે. જેનું નિરીક્ષણ કરી શકાય છે એવા દ્વિતીય કક્ષાના જાતીય લક્ષણો (દા.ત. બગલમાં વાળ અને અવાજમાં ફેરફાર), પ્રાથમિક જાતીય ફેરફારથી ગૌણ કક્ષાના હોય છે. પ્રાથમિક જાતીય લક્ષણોમાં જનીન અવયવોનાં લક્ષણોનો સમાવેશ થાય છે. તેની પરિપક્વતા છોકરીઓમાં માસિક ઋતુસ્ત્રાવ દ્વારા અને છોકરાઓમાં પ્રથમ વીર્યસ્ત્રાવ દ્વારા સૂચવાય છે.

બળ કૌશલ્ય અને શારીરિક સુસજ્જતા

ઉપર જણાવેલો શારીરિક વિકાસ કિશોરવયે થતા ફેરફારોનું માત્ર સ્થૂળ ચિત્ર રજૂ કરે છે. પણ કદાચ એથી વધુ સૂચક, વ્યક્તિના બળ અને કૌશલ્યોમાં ઉપજતી વૃદ્ધિની તરેહો છે. યૌગંડાવસ્થા વટાવી ગયેલો છોકરો, ભલે પોતાના જે મિત્રો હજી યૌગંડાવસ્થામાં પ્રવેશ્યા નથી તેમના જેટલીજ (જન્મ પ્રમાણેની) ઉંમરનો હોય, છતાં તે વધુ બળવાન હશે,

તેમાનાં વધારે ચપડતા, બહેતર કારક સહયોગ અને શારીરિક કૌશલ્યો હોઈ શકે છે. એની વયની છોકરોઓનું બળ એક વર્ષ વહેલું વધી ચૂક્યું હોઈ તેમણે થોડા સમય માટે એને પડકાર્યો હોય પણ મોડેથી વૃદ્ધિ પામનાર એ છોકરો ટુંક સમયમાં જ ઝડપથી છોકરીઓની આગળ નીકળી જશે. આવું બનવામાં ક્યા પરિબલો કામ કરે છે. તે હવે જાણો એક તો એ સ્પષ્ટ છે કે નર જાતીય સ્ત્રાવોનું ઉત્પાદન ઝડપી બનવાથી સાથે જ સ્નાયુઓની શક્તિ વધી જાય છે. બીજું તેના અસ્થિપિંજરની વૃદ્ધિનું સ્વરૂપ, ખભાની પહોળાઈમાં વધારો, છાતીનું વધારે મોટું પોલાણ, ફેફસાં અને હૃદયનું વધુ મોટું કદ, અને વધતું લોહીનું દબાણ આ બધી શરતો વધારે શારીરિક બળ માટે અનુકૂળ છે.

જો કે આમાંના ઘણા ફેરફારો છોકરીઓમાં પણ થાય છે, છતાં તેમના શરીરનું બળ ધીમી ગતિએ વધે છે અને ક્યારેય છોકરાના બળની કક્ષાએ પહોંચતું નથી. છોકરાના બળના આ ચડિયાતાપણા માટે બે કારણો છે : (ક) જૈવ રીતે પુરુષના ખભા વધુ પહોળા હોય છે, છાતીનું ઉડાણ મોટું હોય છે અને પગનું ઉચ્ચાલનબળ બહેતર હોય છે. (ખ) સંસ્કૃતિની દૃષ્ટિએ, બળવાન બનવાનો વિકાસ સાધવા માટે છોકરીઓને જૂજ પ્રોત્સાહન મળે છે. હકીકતામાં





નોંધ

તો તેમને ઉલટી દિશામાં પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. નબળા અને પરાધીન બનવું, અથવા કંઈ નહીં તો નબળાઈ અને પરાધીનતાનો ડોળ કરવો.

બળ વધવા સાથે કારક સહયોગ, પ્રતિક્રિયાની ઝડપ અને પ્રત્યક્ષ-કારક કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય છે. શારીરિક વિકાસની ચકાસણીમાં એક મહત્વનો વિચારયોગ્ય મુદ્દો શું શ્રેષ્ઠતમ છે એને લગતો છે. ઉચાઈ અને વજનના આલેખો સરેરાશ ઉપર આધારિત હોય છે, પણ જ્યારે યુવાનોનો એક મોટો વિભાગ વધુ પડતા વજનનો હોય ત્યારે તેના આધારે દોરેલો નિષ્કર્ષ ખોટો હોઈ શકે છે. જે સરેરાશ છે તે શ્રેષ્ઠતમ છે એવું તો નથી જ.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૧.૩

૧. કિશોરાવસ્થા ઝડપી શારીરિક વૃદ્ધિનો અને જાતીય વિકાસનો ગાળો કઈ રીતે છે તે સમજાવો.

### ૧૧.૭ લિંગગત ભૂમિકાઓ

લિંગ એક ઘણું વધારે જટિલ પદ છે. પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે લાક્ષણિક ગણાતા ગુણો અને વર્તનો વિશે અમુક સમાજની માન્યતાઓ સાથે એને સંબંધ છે. લિંગગત ભૂમિકાઓ પુરુષોએ અને સ્ત્રીઓએ કેવી ભૂમિકાઓ ભજવવી જોઈએ અને શી રીતે વર્તવું જોઈએ એ વિશેની અપેક્ષાઓનો નિર્દેશ કરે છે. બાળક જન્મે કે તરત આવી અપેક્ષાઓ અસ્તિત્વમાં આવી જાય છે.

લિંગગત ભૂમિકાઓ વિશેની માન્યતાઓ જીવનભર આપણને અને આપણા વર્તનને અસર કરે છે. પોતે નર કે નારી જાતિના છે એવો જે સ્વીકાર બાળકો કરી લે છે તેને લિંગગત તાદાત્મ્ય કહે છે. આવું તાદાત્મ્ય વ્યક્તિના જીવનમાં વહેલું : ૩ કે ૪ વર્ષની વયે સ્થપાઈ જાય છે. પણ એ સમયે પોતે હંમેશાં છોકરો (કે છોકરી)રહેશે કે નહીં એ વિશે તેઓ અનિશ્ચિત હોય છે. બાળક છ કે સાત વર્ષનું થાય તે પહેલાં તેનામાં લિંગ સુસંગતિ ઉદ્ભવતી નથી. છ કે સાત વર્ષની વયે પ્રાપ્ત થતી લિંગ સુસંગતિમાં બાળકને એવી સમજ મળે છે. કે પોતે અન્ય લિંગ(જાતિ) સાથે જોડાયેલો પહેરવેશ, માથું ઓળવાની ઢબ અને વર્તન અપનાવશે તો પણ પોતાની હાલની જાતિ (લિંગ તાદાત્મ્ય) જળવાઈ જ રહેશે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૧.૪

૧. લિંગગત ભૂમિકાનો અર્થ સમજાવો.



નોંધ



### તમે શું શીખ્યા ?

- કિશોરાવસ્થા એ બાળપણથી પુખ્તતા તરફની સંક્રાંતિનો ગાળો છે. તે સમાજ તરફી કે સમાજવિરોધી પુખ્ત વ્યક્તિના ઘડતર સંબંધે નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે.
- કિશોરાવસ્થામાં શ્રેષ્ઠતમ વિકાસનો આધાર, શૈશવમાં અને બાળપણમાં વિકાસ કાર્યોની સફળ સિદ્ધિ ઉપર રહેલો છે.
- કિશોરાવસ્થા મૂળભૂત રીતે શરીરના બાંધામાં અને શરીરની અંદરની ક્રિયાઓમાં થતાં પરિવર્તનોનો સમય છે. કિશોરાવસ્થાના વિકાસનું એક સૌથી મહત્વનું પાસું એ છે કે યુવા વ્યક્તિના શરીરમાં પરિવર્તનો થતાં હોય છે.
- બાળપણ પૂરું થાય ત્યારે દસ કે અગિયાર વર્ષની વયે છોકરીઓની અને ૧૨ કે ૧૩ વર્ષના છોકરાઓની ઉચાઈ અને વજનમાં ઝડપી વધારો થાય છે.
- લિંગગન ભૂમિકા એનો નિર્દેશ કરે છે કે પુરુષોએ અને સ્ત્રીઓએ કેવી ભૂમિકાએ અપનાવવી અને શી રીતે વર્તવું એ વિશે (સમાજની) આવી અપેક્ષાઓ છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. કિશોરાવસ્થા દરમિયાનનાં પ્રાથમિક અને દ્વિતીયિક લક્ષણો કયાં છે?
૨. કિશોરોના વિકાસલક્ષી કાર્યો કયા કયા છે ?
૩. કિશોરવય દરમિયાન જેનો સામનો કરવો પડે છે એવા મુખ્ય પડકારોનું વિગતે વર્ણન કરો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

- ૧૧.૧. સંક્રાંતિકાળ, ઝડપી શારીરિક અને માનસિક ફેરફારો, નવી સામાજિક ભૂમિકાઓ સ્વાતંત્ર્ય, સંઘર્ષોનો સામનો કરે છે.
- ૧૧.૨ ઘ ૨૬
- ૧૧.૩
  ૧. સંક્રાંતિની ઝડપ અને લંબાઈ, તાલીમ, અધીનતા, મોભો, માંગણીઓ, વાસ્તવિકતાની કક્ષા, પ્રેરણ.
  ૨. વૃદ્ધિનું મોજું, ઉચાઈ અને વજન, અસ્થિ અને સ્નાયુની વૃદ્ધિ, જાતીય સ્ત્રાવો, લૈંગિક વિકાસ, જાતીય સ્ત્રાવો, બળ અને કૌશલ્ય.

૧૧.૪ ૧. પુરુષો અને સ્ત્રીઓનાં વર્તન લક્ષણો વિશે સમાજની માન્યતાઓ, લૈંગિક સુસંગતિ અને પુરુષો અને સ્ત્રીઓનું વર્તન.

અંતિમ પ્રશ્નો અંગે સૂચનો

૧. વિભાગ ૧૧.૩ જુઓ
૨. વિભાગ ૧૧.૬ જુઓ
૩. વિભાગ ૧૧.૫ જુઓ



નોંધ



નોંધ

૧૨

## પુખ્તતા અને વયોવૃદ્ધિ

ઘડપણ કોણે મોકલ્યું ? વૃદ્ધ બનવું એ કેવું હોય ? લોકો વૃદ્ધ બનવા માંડે ત્યારે કયા ફેરફારો થાય ? અમુક માણસ વૃદ્ધ છે એમ કહેવાનો શો અર્થ થાય ? જ્યારે આપણે એક વૃદ્ધ માણસને જોઈએ કે મળીએ ત્યારે મનમાં આવા પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. આપણને જણાય છે કે આપણે જે રીતે વર્તીએ છીએ એ રીતે આપણાં માબાપ વર્તતા નથી. જ્યારે આપણે 'પુખ્ત અને વધતી ઉમરનો' એવો શબ્દ સાંભળીએ ત્યારે આપણા મનમાં સામાન્ય રીતે જવાબદારી, સ્થિરતા, ભૂલકણાપણું અને કેટલીકવાર નબળી તબિયત એવી પ્રતિમાઓ આવે છે. આપણે વૃદ્ધાવસ્થાનાં વર્ષોને, જેમાં લોકો બીજાઓ ઉપર વધારે આધાર રાખતા થાય એવો જીવનનો તબક્કો તરીકે જોતા હોઈએ છીએ. શું આ બધી રૂઢ માન્યતાઓ કે કાલ્પનિક ખ્યાલો છે ?

જ્યારે આપણે આપણા હાલના સમાજમાં જોઈએ તો ધ્યાનમાં આવે છે કે વૃદ્ધ વસતિનો સમૂહ વધતો જાય છે. એવો અંદાજ કઢાયો છે કે ઈ.સ. ૨૦૨૧ના વર્ષ સુધીમાં દુનિયાની વસતિનો મોટો ભાગ વૃદ્ધ લોકોના વિભાગમાં હશે. પુખ્ત બનવું અને વૃદ્ધ થવું એક જૈવ પ્રક્રિયા છે, પણ તેની સાથે ઘણી અન્ય ઘટનાઓ પણ બને છે. આ પાઠમાં તમે આવા ફેરફારો વિશે અભ્યાસ કરશો. આ પાઠ તમને એ સમજવામાં પણ મદદ કરશે કે સમાજમાં વૃદ્ધ લોકોનું મૂલ્ય શું છે, અને તેમની સાથે સંબંધ રાખવાની વધારે સારી રીત કઈ છે.



લક્ષ્યો

આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે

- પુખ્તવયનાં અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં લક્ષણો સમજાવી શકશો.
- પુખ્તતા દરમિયાન થતા ચાવીરૂપ વિકાસાત્મક ફેરફારોને વર્ણવી શકશો.
- ઉમર વધી જતાં ઉપજતી સમસ્યાઓને વર્ણવીને તેની સાથે કામ લેવાની રીત વર્ણવી શકશો

- વધતી ઉંમર વયતંત્રના લોકોની અને વૃદ્ધ લોકોની ફિક્કરચિંતાઓનું મહત્વ સમજી શકશો.

### ૧૨.૧ પુખ્તતાનો તબક્કો

વડીલો ઘણીવાર આપણને આપણી ઉંમર પ્રમાણે વર્તવાનું કહે છે. આનો શો અર્થ થાય તે તમે કદી વિચાર્યું છે ખરું? ૧ અમુક ઉંમરના લોકોએ શી રીતે કાર્ય કરવું એને વિશે કેટલીક ધોરણાત્મક અપેક્ષાઓ છે એવું લાગે છે. પુખ્તતાના સમય અંગે નોંધપાત્ર એ છે કે માણસ પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે પોતાની ફરજ બજાવવી એવી સમાજની અપેક્ષા હોય છે. કુટુંબ અને કારકિર્દી જેવી વિશિષ્ટ ભૂમિકાઓ અને સંબંધો પુખ્તતાના મુખ્ય માર્ગસ્તંભો બને છે. કિશોરાવસ્થાની ઝડપી વૃદ્ધિ પુખ્તતા આવતા સુધીમાં સ્થિર બને છે. વ્યક્તિ સમાજમાં વધુ નકકર ભૂમિકાઓ ભજવવાની અપેક્ષા રાખે છે, જેમ જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ આપણી શક્તિઓ અને વર્તનો બદલાવાનું ચાલુ જ રહે છે. તેનું કારણ માત્ર જૈવ વૃદ્ધિ નથી પણ આપણું જ્ઞાન અને પર્યાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરવાની આપણી રીત પણ છે. ભારતીય પરંપરામાં પુખ્તતાના ગાળાનો ગૃહસ્થ આશ્રમ તરફ નિદેશ થાય છે. આ તબક્કે વ્યક્તિ સમાજજીવનમાં પ્રવેશે છે એમ લગ્ન, કુટુંબની જવાબદારી સ્વીકારીને પોતાની કારકિર્દીમાં પ્રવેશે છે. પુખ્તવના તબક્કામાં આ પ્રમાણે ઉપતબક્કા છે : (૧) યુવાન પુખ્તતા (૨૦ થી ૩૯ વર્ષની વય) (૨) મધ્ય પુખ્તતા (૪૦ થી ૫૯ વર્ષની વય) અને (૩) પછીની પુખ્તતા (૬૦ થી વધુ વર્ષની વય) આ દરેક ઉપતબક્કાના વિવિધ લક્ષણો હવે સમજીએ.

#### યુવા પુખ્તતા

આ સમયમાં વ્યક્તિ પોતાને એક સ્વાયત્ત અને સ્વતંત્ર પુખ્ત માણસ તરીકે જુએ છે. તે માબાપના કુટુંબ પર આર્થિક રીતે ઓછો આધાર રાખે છે. આ ગાળાનું એક મુખ્ય વિકાસકાર્ય કારકિર્દી પસંદ કરવાનું છે. યુવકો અને યુવતીઓ પોતાની પસંદગીના કામકાજમાં સ્થિર થવાનું વલણ ધરાવે છે. વધુમાં તેઓ સ્થિર બની કુટુંબ જીવન શરૂ .. કરવા પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ વિવિધ સામાજિક પ્રશ્નો અંગે નિસ્ખત દર્શાવે છે, પોતાના વ્યવસાયના સહકર્મીઓ અને સમુદાયના સભ્યો સાથે ગાઠ સંબંધો બાંધે છે. આવી વ્યક્તિની ફરજો બેવડી જવાબદારી માંગી લે છે : પોતાના પ્રત્યેની અને સમાજ પ્રત્યેની.

યુવા પુખ્તતાના તબક્કાનાં લક્ષણોમાં જીવનનાં નવાં કાર્યો અને પડકારો આવે છે, જેવા કે આર્થિક અને આવેગીય સ્વાતંત્ર્ય સ્થાપવું અને લગ્નસંબંધમાં પ્રવેશવું. આરંભની આ પુખ્તતા દરમિયાન બેકારી અને લગ્નજીવનમાં સંઘર્ષ એ બે લાક્ષણિક કટોકટીની પરિસ્થિતિઓ ઉદભવે છે. એરિક્સનના મતે આ તબક્કાની લાક્ષણિક કટોકટી " ગાઠ સંબંધો વિરુદ્ધ એકલતા "ની હોય છે. યુવા પુખ્તોએ અન્ય લોકો સાથે, ખાસ કરીને લગ્નજીવનમાં, ઉડા ગાઠ સંબંધો વિકસાવવાની શક્તિ કેળવવી જોઈએ. જો એમ ન કરે, તો તેઓ સામાજિક રીતે આવેગોમાં એકલા પડી જાય છે. મોટાભાગના યુવા પુખ્તો ભાવિ સિદ્ધિઓનું સ્વપ્ન કે જીવનલક્ષ્ય



નોંધ



નોંધ

તરીકે શું સાધવા માંગે છે તેનું કલ્પનાચિત્ર વિકસાવે છે. આવાં સ્વપ્નો યુવા પુખ્તોને ધ્યેયલક્ષી પ્રયત્નો કરવા પ્રેરે છે. વ્યવસાયની અને લગ્નની પસંદગી કરવી તેમ જ સામાજિક અને આર્થિક સ્વાતંત્ર્ય મેળવવું એ આરંભના પુખ્તકાળનાં કેટલાંક મુખ્ય કાર્યો છે. ઘણીવાર, ૩૦ થી ૩૫ ની વયના ગાળામાં વ્યક્તિ પોતાની પસંદગીઓનું ફરીથી મૂલ્યાંકન કરે છે અને પોતાની કારકિર્દીનું અને સામાજિક સંબંધોની પસંદગીમાં વિશિષ્ટ ફેરફારો કરવા મથે છે. આવા અનુભવોને 'ત્રીસીની સંક્રાંતિ' તરીકે વર્ણવાય છે.

યુવા પુખ્તતાનાં લક્ષણો

- કારકિર્દીની પસંદગી
- કુટુંબજીવન નો આરંભ
- સહકર્મીઓ સાથે ગાઢ સંબંધો બાંધવા
- સમાજ પ્રત્યેની ઉત્સુકતાઓ

તમે પોતે આમ કરો

બે પુખ્તો : એક પુરુષ, એક સ્ત્રી ને મળો, તેમને પોતાની ભૂમિકાઓ અને જવાબદારી વર્ણવવા કહો. તેમણે આપેલાં વર્ણનો અને તમો પોતે કરેલું વર્ણન નોંધો. તમારા સહયોગી અને શિક્ષકની સાથે સરખાવીને તેની ચર્ચા કરો.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૨.૧

૧. યુવા પુખ્ત અવસ્થાનાં લક્ષણો ઓળખી બતાવો.

૧૨.૨ પુખ્તવય કે મધ્યવય

વીસી કે ત્રીસીના સમયથી આગળ વધી વ્યક્તિ ચાળીસી અને પચાસી (૪૦ થી ૫૯ વર્ષનો ગાળો)માં આવી પહોંચે છે. આ મધ્યવયમાં સામર્થ્ય, પરિપક્વતા, જવાબદારી અને સ્થિરતા લાક્ષણિક હોય છે. આ એવો સમય છે જ્યારે વ્યક્તિ કાર્યમાં સફળતા નો આનંદ માણવા ઈચ્છે છે અને કુટુંબના અને સામાજિક જીવનમાંથી સંતોષ મેળવવા માંગે છે. લોકો પોતાનાં સંતાનોની સફળતાની અપેક્ષા રાખે છે. તેમનું ધ્યાન સ્વાસ્થ્ય, સંતાનોના ભવિષ્ય, વૃદ્ધ બનતાં માબાપ, નવરાશના સમયના ઉપયોગ અને વૃદ્ધવય માટેના આયોજન પર કેન્દ્રિત થાય છે. મહિલાઓને ૪૫ થી ૫૦ વર્ષ વચ્ચેની વય દરમિયાન રજોનિવૃત્તિ થાય છે. એવું ધારવામાં આવે છે કે રજોનિવૃત્તિના સમય સાથે સ્ત્રીઓમાં કેટલાંક કષ્ટદાયક શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક ચિહ્નો પ્રગટે છે. આ સમય દરમિયાન પુરુષો પોતાના સ્વાસ્થ્ય, બળ સત્તા અને જાતીય ક્ષમતા અંગે વધારે ઉત્સુકતા દર્શાવે છે.



નોંધ

મધ્યવયને એક સર્જકતાના અને સમાજ પ્રત્યે સાર્થક યોગદાન કરવાના સમય તરીકે પણ જોવાય છે. એવું જણાયું છે કે આશરે ૪૬ થી ૫૫ વર્ષની વય દરમિયાન વૈજ્ઞાનિકોની, લેખકોની અને કલાકારોની શ્રેષ્ઠ કૃતિઓનો ઉદભવ થાય છે. એરિક્સન મધ્યપુખ્તાવસ્થાને સર્જકતા વિરુદ્ધ સ્વનિમગ્નતાનો સમાવેશ કરતી કટોકટીના સમય તરીકે દર્શાવે છે. જો વ્યક્તિ આ ગાળાને એક અર્થપૂર્ણ યોગદાનનો સમય ન બનાવે, તો તે સ્વાર્થી જરૂરતો અને ઈચ્છાઓમાં રચ્યોપચ્યો બની જઈ શકે. મધ્યવયની સંક્રાંતિ પણ ખળભળાટ (ઉથલપાથલ)નો સમય હોય છે. આ વયની વ્યક્તિ પોતાને વધુ વૃદ્ધ તરીકે જોવાનું શરૂ કરી પોતાની મરણશીલતાથી સભાન બને છે. જેથી તેમનામાં આવેગીય અસ્થિરતા ઉપજે છે. ઉપરાંત તેઓએ પોતાના જીવનમાં પોતાનાં સ્વપ્નાં કેટલે અંશે સિદ્ધ કર્યા તે મૂલ્યવવા માટે ધ્યેયપ્રાપ્તિ અને નિષ્ફળતાને જોખવામાં વ્યસ્ત રહે છે. આવાં પુનઃમૂલ્યાંકનો ઘણીવાર વ્યવસાયમાં ફેરફારો અને લગ્નસંબંધોમાં છુટાછેડા જેવાં પરિવર્તનો તરફ તેમને દોરી જાય છે. નિયમિત વ્યવસાયમાં જોડાયેલી મોટાભાગની વ્યક્તિઓ માટે મધ્યપુખ્તતાનાં વર્ષોનો અંત આવતાં, વ્યાવસાયિક જીવનમાંથી શક્ય નિવૃત્તિને સ્વીકારી લેવાનું અને તે સાથે સંકળાયેલા જીવનના પુનઃઅનુકૂલનનું કામ ઉભું થાય છે.

મધ્ય પુખ્તવયનાં લક્ષણો

- સામર્થ્ય, પરિપક્વતા, જવાબદારી, સ્થિરતા
- સંતાનો ઉપર ધ્યાનનું કેન્દ્રીકરણ
- વૃદ્ધવય માટેની યોજનાઓ
- મહિલાઓમાં રજોનિવૃત્તિનું આગમન

વૃદ્ધ વય

૫૯ની પુખ્તતા કે વૃદ્ધત્વનો સમય ૬૦ વર્ષની વયથી શરૂ થાય છે. આ તબક્કે મોટાભાગની વ્યક્તિઓ સક્રિય સેવામાંથી નિવૃત્ત થતી હોવાથી તેમનો રોજગાર ગુમાવે છે. તેઓ પોતાના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે ભય અનુભવવા માંડે છે. આપણા સમાજમાં, રાબેતા મુજબ, વૃદ્ધો ' બહુ સક્રિય હોતા નથી', ' બૌદ્ધિક રીતે બગડતા જાય છે', 'સંકુચિત મનના બની જાય છે' કે 'ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાને મહત્વ આપે છે' એવું તેમના વિશે પ્રત્યક્ષીકરણ કરવામાં આવે છે. વૃદ્ધોમાંના ઘણા લોકો પોતાના જીવનસાથીને ગુમાવે છે અને ભાવાત્મક અસલામતીથી પીડાય છે. પણ આ બધું દરેક (વૃદ્ધ)ને માટે સાચું ન પણ હોય. ૬૦ વર્ષનીકે તેથી વધુ વયે ઘણા લોકો જીવનમાં ખૂબ સ્વસ્થ અને સક્રિય રહેતા હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન કસરત, (યોગ્ય) આહાર, અને સ્વાસ્થ્યની નિયમિત તપાસ સહિતની યોગ્ય જીવનશૈલી લોકોને અર્થપૂર્ણ અને સક્રિય જીવનનો આનંદ મેળવવામાં મદદ કરે છે.

પણ, વૃદ્ધ થવું એ એક મનોવૈજ્ઞાનિક ઘટના પણ છે. લેખકો, રાજપુરુષો, પ્રાધ્યાપકો અને યોગીઓ વૃદ્ધત્વ દરમિયાન સર્જનાત્મક અને સક્રિય જીવન જીવતા હોય એના સંખ્યાબંધ દાખલાઓ છે. તેથી એ નોંધવું મહત્વનું છે કે વૃદ્ધવય ઘણી આનંદ વાળી અને પ્રવૃત્તિપૂર્ણ ઘડી બની શકે.



નોંધ

માનસિક કે શારીરિક અવનતિ થવી જ જોઈએ એવું નથી, લોકો ઉમરના આઠમા કે નવામા દશકામાં પણ શક્તિશાળી, સક્રિય અને ગૌરવપૂર્ણ રહી શકે છે. જો તેઓ પોતાનાં મધ્યવયનાં વર્ષોથી જ પોતાની પૂરતી સંભાળ લે તો આ તદ્દન શક્ય બને છે. હકીકતમાં, વૃદ્ધ લોકો પાસે જ્ઞાન, અનુભવ અને ડાહ્યાપણનો એવો વિશાળ સંચય હોય છે જેના પર સમુદાય આધાર રાખી શકે.



પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૨.૨

૧. મધ્ય પુખ્તતાનાં કોઈ બે લક્ષણો વર્ણવો.

૧૨.૩ પુખ્તતામાં અને વૃદ્ધવયે થતા શારીરિક અને જ્ઞાનાત્મક ફેરફારો

આજના સમાજમાં સ્વાસ્થ્ય અંગેની સભાનતા વધતાં, પુરુષો અને સ્ત્રીઓ શારીરિક અને માનસિક રીતે તંદુરસ્ત રહેવા માંગ છે. વધતી ઉમર સાથે કોષોમાં રાસાયણિક ફેરફારો, કે અનુકૂલન સહાયક અનામત ક્ષમતામાં થતો ક્રમશઃ ઘટાડો, જેવા અનિવાર્ય અને સાર્વત્રિક ફેરફારો ઉદ્ભવે છે. મધ્ય પુખ્તવયથી શરૂ કરી કેટલાક જ્ઞાનાત્મક ફેરફારો પણ થવા માંડે છે. આ ફેરફારો ધીમા અને ક્રમિક હોય છે. સામાન્યરીતે લોકો, ઘરડા થવાને શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડવાના સમય તરીકે જોતા હોય છે. આ ફેરફારો મોટેભાગે શારીરિક અને જ્ઞાનાત્મક સ્વરૂપના હોય છે. આપણે હવે આ ફેરફારો સમજવા પ્રયાસ કરીએ.

(ક) શારીરિક ફેરફારો : એમ જણાયું છે કે ૩૦ વર્ષની વય પછી મોટાભાગના લોકોના દેહનાં અંગોની કાર્યશક્તિમાં દર વર્ષે ૦૦૮ થી ૧ ટકાનો ઘટાડો થાય છે. આ ઘટાડો અમુક અંશે સાધારણ (અપેક્ષિત) હોય છે. તેનો કેટલોક અંશ રોગ સંબંધિત હોય છે, જ્યારે બીજો કેટલોક ભાગ તણાવ, વ્યવસાયનો મોભો, પોષણનું પ્રમાણ અને બીજાં ઘણાં પર્યાવરણનાં ઘટકોથી ઉપજે છે. વયવૃદ્ધિ સાથે સંકળાયેલા મુખ્ય શારીરિક ફેરફારોને બાહ્ય ફેરફારો, આંતરિક ફેરફારો તેમજ સંવેદનશક્તિઓ અને જ્ઞાનાત્મક શક્તિઓમાં થતા ફેરફારો તરીકે વર્ણવવામાં આવે છે. આપણે હવે આ ફેરફારોને સમજીએ.

(૧) બાહ્ય ફેરફારો : અહીં વ્યક્તિમાં જોઈ શકાય એવાં ઘડપણનાં ચિહ્નો સૂચવાય છે. ઘણી વ્યક્તિ વાળ રાખોડીયા ધોળા થવા, ઘરડાપાની(કરચલીવાળી) ચામડી, અંગવિન્યાસમાં પલટો, જૂની થતી ચામડી અને અન્ય ફેરફારોમાં વૃદ્ધત્વનાં ચિહ્નો નજરે પડે છે.

વધુ લાંબા અને સ્વસ્થ જીવન માટેની યાવી

(ક) આરોગ્ય જળવાય એવો આહાર લેવો

(ખ) નિયમિત કસરત કરવી





નોંધ

(ગ) તણાવની કક્ષા(જોર) ઘટાડવી

(ઘ) ધૂમ્રપાન, મધાર્ક કે બીજા નશીલા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું

(ચ) કેટલાક વિધાયક ગુણો વિકસાવવા

(છ) સમાજકલ્યાણની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવું

(જ) આધ્યાત્મિકતા અને શ્રદ્ધા વિકસાવવી

(૨) આંતરિક ફેરફારો : દેખાય નહીં એવાં વૃદ્ધ બનવાનાં ચિહ્નોને આંતરિક ફેરફારો કહે છે. આમાં, શ્વસનતંત્રમાં, જઠર અને આંતરડાના તંત્રમાં, હૃદયશિરાતંત્રમાં અને કેન્દ્રીય ચેતાતંત્રમાં થતાં પરિવર્તનોનો સમાવેશ થાય છે.

પાછળની પુખ્તતા દરમ્યાન મોટી સિદ્ધિ મેળવવાય કેટલાક લોકો

માહાત્મા ગાંધી : તેમણે ૭૭ વર્ષની વયે ભારતની સ્વાતંત્ર્ય ચળવળનું નેતૃત્વ કર્યું

- બાબા આમટે
- રામકૃષ્ણ પરમહંસ
- મધર ટેરેસા

(૩) સંવેદક શક્તિઓમાં ફેરફારો : વધતી ઉંમર સાથે સંવેદક શક્તિઓ ધીમી પડતી જાય છે. તમે જાણો છો તેમ, આપણે બાહ્ય જગત સાથે આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા પ્રત્યાયન કરીએ છીએ. કોઈપણ ઈન્દ્રિયમાં નુકસાન વેઠવાનાં ઘેરાં મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક પરિણામો આવી શકે છે.

જ્ઞાનાત્મક ફેરફારો : બોધન એક એવી પ્રક્રિયા છે જેના વડે માહિતી મેળવાય છે, સંઘરાય છે અને વપરાય છે. પુખ્તવયે અને વૃદ્ધત્વ દરમ્યાન સ્મૃતિ, શિક્ષણ, ધ્યાન, અને કર્તૃત્વની ઝડપ જેવાં બોધનનાં વિવિધ પાસાં પર ખરાબ અસર થાય છે. વૃદ્ધ લોકો ઘણીવાર ભૂલકણાપણાની નવી પદ્ધતિઓ અને નવાં કૌશલ્યો શીખવામાં મુશ્કેલીની, ફરિયાદ કરે છે. પર્યાવરણમાંથી ઉદ્ભવેલાં ઉદ્દીપકો પ્રત્યેની ધ્યાનમગ્નતા અને પ્રતિભાવ આપવાની તૈયારી ઘટે છે. ચિત્તભ્રંશ અને અલ્ઝીમરની વિકૃતિ ઘડપણના મહત્વના રોગો છે. સર્વ સામાન્ય પણે ઘડપણ દરમ્યાન લોકો વધારે નિર્બળ બને છે.

### ૧૨.૪ વૃદ્ધત્વ દરમ્યાનની સમસ્યાઓને પહોંચી વળવું

કદાચ તમે વિચારમાં પડી જતા હશો કે ઘરડા થવાની પ્રક્રિયાને રોકી શકાય ખરી, કે કોઈપણ માણસ જીવનભર યુવાન રહી શકે ? આપણે નોંધ્યું છે કે વૃદ્ધ બનવું એક જૈવ પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયા ઉપર બીજી ઘણી બાબતો જેવી કે તણાવ, ટેવો, શિસ્ત વિનાનું જીવન, માંદગી કે કાર્યની ટેવો વગેરે અસર કરે છે. શિસ્તમય જીવન જીવવાનો એ અર્થ થાય કે શરીરને આરામ માટે પૂરતો સમય આપવો, કાર્યની યોગ્ય ટેવો અપનાવવી, તણાવ ઘટાડવો, યોગ્ય પોષણ મેળવવું



નોંધ

અને આધ્યાત્મિક બનવું. એમ લાગે છે કે ઘરડા થવાની ક્રિયામાં વિલંબ કરી શકાય પણ કોઈ એનાથી છટકી શકતું નથી. માણસે પોતાની વયનો ઈનકાર ન કરતાં, સ્વીકાર કરવો જોઈએ અને વાસ્તવિક પણ આશાવાદી બની વર્તવું જોઈએ. પોતાના જીવનના પડકારોને પહોંચી વળવા માટે જુદા જુદા લોકો જુદા જુદા વ્યૂહો અપનાવે છે. કેટલાક અસરકારક મુકાબલાના વ્યૂહો નીચે પ્રમાણે છે :

- (૧) લવચિક મનોવલણ વિકસાવો, જેથી વૃદ્ધવયનાં દબાણો અને સમસ્યાઓ સાથે પોતે અનુકૂળ થઈ શકો.
- (૨) જીવનની ઘટનાઓનો મુકાબલો કરવાના નવા રસ્તા શોધવા પડે છે એ સ્વીકારો.
- (૩) પીછેહઠ કરવી કે એકાંતમાં સરી પડવું તેને બદલે માહિતી ખોજવાના અને સમસ્યા ઉકેલવાના વ્યૂહોનો વધારે ઉપયોગ કરો.
- (૪) પોતાનો આત્મવિશ્વાસ વધારી સ્વનિર્ભરતા કેળવો. પોતાની શક્તિઓ અને નબળાઈઓ અંગે સ્વસ્થ મનોવલણો વિકસાવો.
- (૫) પહોંચી વળવાની અસરકારક કુશળતાઓ શીખો અને ટકાવી રાખો. પર્યાવરણ તરફ સક્રિય અભિગમ અપનાવો. પહોંચી વળવાની આ શૈલીઓનો ઉપયોગ વૃદ્ધાવસ્થામાં સ્વસ્થ સમાયોજન સાધવામાં અસરકારક બની શકે છે.

વૃદ્ધત્વ અને સામાજિક સમર્થન (આધાર)

જીવનની સમસ્યાઓને પહોંચી વળવા માટે, સામાજિક સંબંધોનું જાળું વિસ્તારવું એ એક અન્ય સાધન છે. દા.ત., કલબ કે મંડળોમાં જોડાઈને વિવિધ જૂથ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવો. અનૌપચારિક સામાજિક આંતરક્રિયા માટેની કેટલીક સંસ્થાઓ વૃદ્ધોને ખૂબ મદદરૂપ થતી જણાય છે. પડોશમાં કે બીજે સ્થળે, પોતાના વયજૂથના અન્ય લોકોનું સામાજિક જાળું રચવાથી તેમને પોતાના જીવન સંયોગો વિશે વાત કરવાની અને પોતાની હાલની સમસ્યાઓને આવેગાત્મક રીતે વ્યક્ત કરવાની વધુ તક મળે છે. આવી સામાજિક જળરચના વડે વ્યક્તિને સંમતિની બીનશરતી અભિવ્યક્તિ મળી શકે છે, ખાનગી વાતો બીજાઓને કહી શકે છે, પરસ્પર નવા અનુભવો પૂરા પાડી શકે છે અને વિશ્વાસુ સંબંધો વિકસાવી શકે છે.

દાદા કે દાદીની ભૂમિકામાં સંલગ્ન થવાથી વડીલો પોતાની ઘણી વ્યક્તિગત અને આવેગીય જરૂરિયાતોને સંતોષી શકે છે. દાદા કે દાદી (પૌત્ર કે પૌત્રીને) મહત્વનાં ભૂમિકા ભજવવાના આદર્શો તરીકે ભાગ ભજવી શકે. વૃદ્ધ લોકો આ ભૂમિકાઓને આવેગાત્મક રીતે પરિપૂર્ણ કરનારી તરીકે અનુભવી શકે છે અને પોતાના પૌત્ર પૌત્રીઓની સિદ્ધિઓ દ્વારા આત્મસંતોષ મેળવી શકે છે.

### ૧૨.૫ સમાજમાં વૃદ્ધ લોકોનું મહત્વ

" જેઓ વૃદ્ધોનું અભિવાદન કરીને તેમની સેવા કરે છે તેઓ લાંબુ આયુષ્ય, જ્ઞાન, યશ અને બળ એ ચારેમાં વૃદ્ધિ પામે છે."



નોંધ

ભારતીય સમાજની વૃદ્ધિ માટેનું એક કારણ એ છે કે તેનું માળખું બહુવંશશ્રેણી છે એટલે કે તેમાં ઘણી પેઢીઓ એકસાથે એક જ કુટુંબમાં રહે છે. આ ઘટના સંયુક્ત કુટુંબપ્રથામાં વ્યક્ત થાય છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને હંમેશાં જ્ઞાન અને અનુભવના વિશાળ ભંડારવાળી વ્યક્તિ ગણવામાં આવે છે. તેમની જોડે રહેવાથી અને તેમને આદર આપવાથી વ્યક્તિને માત્ર અંગત વૃદ્ધિમાં જ નહીં પણ અનેક દિશામાં વિકાસ સાધવામાં મદદ મળે છે.

આજે સમાજમાં દેખાતી ઘણી સમસ્યાઓ કુટુંબપ્રથા ભાંગી પડવાને લીધે ઉદ્ભવી હોય છે. પતિ-પત્નીનાં યુવાન યુગલો સ્વાતંત્ર્ય શોધવા માટે અને નિયંત્રણો દૂર કરવા માટે એકલા રહેવાનું પસંદ કરે છે. પણ આ (નવી) પદ્ધતિનાં પરિણામો યુવા પેઢી મોટા પ્રમાણમાં સહી રહી છે. કુટુંબના વડીલો હંમેશાં સંસ્કૃતિના વહનનું માધ્યમ બની રહ્યા હોય છે. તમારા દાદા દાદીએ તમને કહેલી વાર્તાઓ અને તેના તાત્પર્ય (ફલિતાર્થ)ને શું તમે ભૂલી શકશો ? આપણા દેશમાં સંસ્કૃતિની જે પરંપરાઓ અનુસરવામાં આવે છે. તેને પેઢી દર પેઢી પસાર કરવામાં આવી હોય છે. હવે પ્રગટતા વિભક્ત કુટુંબના તંત્રમાં યુવાપેઢી આ સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસા થી વંચિત રહી જાય છે. એમ જણાયું છે કે કુટુંબમાં વડીલો ગેરહાજર હોવાથી યુવા પેઢીના આવેગોના આવિભાવો અને મૂલ્યો ઉપર પણ અસર થવા માંડી છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૨.૩

નીચેનાં કથનો ખરા છે કે ખોટાં તે કહો

૧. ૩૦ વર્ષની વય પછી શરીરનાં અંગો ૦.૮ થી ૧ ટકાનો ઘટાડો દર્શાવે છે.
૨. ઉંમર વધવા સાથે સંવેદક શક્તિઓમાં ક્રમશઃ ફેરફારો થાય છે.
૩. વ્યક્તિએ પોતાની ઉંમર સ્વીકારવી ન જોઈએ અને નાની ઉંમરના બનવું જોઈએ.
૪. સ્વસ્થ મનોવલણો વિકસાવવાથી ઉંમર(ની સમસ્યાઓ)ને પહોંચી વળવામાં મદદ મળતી નથી.
૫. વયસ્કો (મોટી ઉંમરના લોકો)ને સમાજના ધન તરીકે ગણવા જોઈએ.



### તમે શું શીખ્યા ?

- કુટુંબ અને કારકિર્દી જેવી કેટલાક વિશિષ્ટ ભૂમિકાઓ અને સંબંધો પુખ્તવયના મુખ્ય માર્ગસ્તંભો છે.
- જેમ જેમ આપણે ઉંમરમાં વધતા જઈએ તેમ તેમ આપણી શક્તિઓ અને વર્તનો બદલાવાનું ચાલુ રહે છે. તે માત્ર જેવ વૃદ્ધિની પ્રક્રિયાને લીધેજ નહીં પણ આપણી સમજ અને આપણે જે રીતે પર્યાવરણ સાથે આતંરક્રિયા કરીએ છીએ તેને લીધે બને છે.



નોંધ

- યુવા પુખ્તતાનો તબક્કો જીવનમાં નવાં કાર્યો અને પડકારો વડે લાક્ષણિક બને છે. જેવાં કે આર્થિક અને આવેગાત્મક સ્વાતંત્ર્ય સ્થાપવું અને લગ્ન સંબંધમાં પ્રવેશવું.
- મધ્ય વયને સર્જકતાના અને સમાજને સાર્થક ફાળો આપવાના સમય તરીકે પણ જોવાય છે.
- આપણા સમાજમાં વડીલોને લાક્ષણિક રીતે બહુ સક્રિય નહીં એવા, બૌદ્ધિક રીતે ઉતરતા, સંકુચિત મનના અને ધર્મ તેમ જ આધ્યાત્મિકતાને સાર્થક ગણનારા તરીકે જોવાય છે. પણ તે સાચું ન પણ હોય.
- વયવૃદ્ધિ સાથે જોડાયેલા મુખ્ય શારીરિક ફેરફારોને બાહ્ય અતિરિક ફેરફારો તેમ જ સંવેદક શક્તિમાં થતા ફેરફારો તરીકે વર્ણવાય છે.
- શિસ્તબદ્ધ જીવન જીવવું એટલે શરીરને આરામ માટે પૂરતો સમય આપવો, કાર્યની યોગ્ય ટેવો, ઓછા તણાવો, પુરતું પોષણ અને આધ્યાત્મિકતા વૃદ્ધાવસ્થાની સમસ્યાઓને પહોંચી વળવામાં એ મદદ કરી શકે છે.
- વૃદ્ધ લોકોને હંમેશા જ્ઞાન અને અનુભવના વિશાળ ભંડાર ધરાવતી વ્યક્તિઓ તરીકે ગણવામાં આવે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. વધુ લાંબા અને સ્વસ્થ જીવનની ચાવી વર્ણવો.
૨. વૃદ્ધ વયનાં દબાણો અને સમસ્યાઓના મુકાબલા માટે કેવું મનોવલણ મદદ કરે છે?
૩. સમાજમાં આજે પ્રવર્તતી સમસ્યાઓનું મુખ્ય કારણ શું છે ?
૪. વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન માણસ શી રીતે સ્વસ્થ રહી શકે ?

પાઠ અંતર્ગત પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧૨.૧ ૧. સ્વાયત્ત, સ્વતંત્ર, કારકિર્દીની પસંદગી, નવાં કાર્યો અને પડકારો, ગાઢ સંબંધો.

૧૨.૨ ૧.

- (ક) સમાર્થ
- (ખ) બાળકો પ્રત્યે ધ્યાન
- (ગ) વૃદ્ધ વય માટેની યોજનાઓ
- (ઘ) રજોનિવૃત્તિનો આરંભ

૨. કસરત, યોગ્ય આહાર અને સ્વાસ્થ્યની નિયમિત ચકાસણી વડે

૧૨.૩

૧. ખરું
૨. ખરું
૩. ખોટું
૪. ખોટું
૫. ખરું

અંતિમ પ્રશ્નો માટેનાં ચૂંચનો

૧. ખંડ ૧૨.૩ જુઓ
૨. ખંડ ૧૨.૪ જુઓ
૩. ખંડ ૧૨.૫ જુઓ
૪. ખંડ ૧૨.૩ જુઓ



નોંધ



## ૧૩

### જૂથો અને નેતૃત્વ

લોકો એકબીજા સાથે વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેના જે સંદર્ભમાં આંતરક્રિયા કરે છે. તેનાથી તમને પરિચિત કરવના હેતુથી જૂથની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરવામાં આવે છે. રોજ બરોજના સામાજિક જીવનમાં જ્યારે જ્યારે આપણે આપણી ભૂમિકા ભજવતા હોઈએ ત્યારે હંમેશા જૂથ કેટલું મહત્વનું છે તે સમજા છે. આપણે 'જૂથ' શબ્દનો ઉપયોગ રમતો, રાજકીય પક્ષ, કોઈ કાર્ય કરવા માટેનો સમૂહ, કાર્યક્રમ નક્કી કરનાર સમિતિ, વિદ્યાકીય મંડળના સભ્યો, કે ઓછા અધિકારવાળા લોકોનો સંઘ: એમ જુદા જુદા સંદર્ભોમાં કરીએ છીએ. આપણે વ્યક્તિ તરીકે જન્મીએ છીએ અને સામાજિકીકરણ થતાં (ની પ્રક્રિયા દરમિયાન) વિવિધ જૂથોના સભ્ય બનીએ છીએ. આપણં કાર્યોને પરિપૂર્ણ કરવા માટે આપણે જૂથોમાં જોડાતા હોઈએ છીએ. જૂથો શી રીતે કામ કરે છે તે સમજવામાં આ પ્રકરણ તમને મદદ કરશે.



#### લક્ષ્યો:—

આ પાઠ શીખીને તમે –

- આપણા જીવનમાં જૂથનું મહત્વ સમજી શકશો.
- જૂથનાં લક્ષણો ઓળખી શકશો.
- જૂથની ગત્યાત્મકતા શી રીતે અમલમાં આવે છે તે જાણી શકશો.
- આપણા કર્તૃત્વ ઉપર જૂથોની થતી અસરો સમજી શકશો. અને
- રૌપિક અને અરૌપિક જૂથો વચ્ચેનો ભેદ સમજી શકશો.

#### ૧૩.૧ આપણા જીવનમાં જૂથોનું મહત્વ

શું જૂથો વિના માનવજીવન શક્ય છે ખરું? જૂથોમાં જોડાયા વગર આપણે આપણી જરૂરિયાતો, આપેલાઓ, આવેગો, પડકારો અને કટોકટીઓ સાથે સંતોષકારક રીતે કામ લઈ શકીશું? ના. કારણ કે જગમાં જન્મીએ તે જ ક્ષણથી આપણે તરત જ કુટુંબ નામના જૂથનો ભાગ બની જઈએ છીએ. આવા જૂથના સભ્ય બનવું મહત્વનું છે કેમ કે કુટુંબ કેટલીક આવશ્યક જરૂરતોને સંતોષે



નોંધ

છે અને સામાજિક જગતમાં ટકી રહેવા માટે આપણને મદદ કરે છે. દરેક જૂથને જગત વિશે સાદી સમજપૂર્વકનો દ્રષ્ટિકોણ હોય છે. જેમ જેમ શિશુ વૃદ્ધિ-વિકાસ પામે છે તેમ તેમ એ જૂથના સર્જનશીલ સભ્ય બનવા માટે પોતાની પાસેથી શી શી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે તેની સમજ મેળવે છે. નાનું બાળક થોડા સમયમાં 'સ્વ'ની ઓળખ મેળવે છે અને વ્યક્તિત્વ વિકસાવે છે. કુટુંબ જેવા જૂથો સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા વડે પોતાના સમાજની સંસ્કૃતિને પસાર કરવામાં મદદ કરે છે. જૂથો આપણને આચાર વિચાર પણ શીખવે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ ક્રિકેટ કે ફૂટબોલ જેવી રમતની ટૂકડીની સભ્ય હોય તો તેના દરેક સભ્યે નિયમો અને આદેશો પાળવા જ પડે છે તે આપણે જાણીએ છીએ.

જીવનના આરંભનાં વર્ષોમાં કુટુંબ આપણને ટેકો આપે છે, અને પછી જ્યારે આપણે શાળામાં અને કોલેજમાં જઈએ છીએ ત્યારે આપણને વિવિધ સામાજિક, વિદ્યાકીય અને વ્યાવસાયિક જૂથોનો ટેકો મળે છે. આપણને આપણી જરૂરિયાતો અને ધ્યેયોને જારી રાખવાની ઘટ આપના વિવિધ રાજકીય, ધાર્મિક, સામુદાયિક, રમતગમતનાં, સંગીતના અને સાંસ્કૃતિક જૂથોના સભ્ય બની શકીએ છીએ. આવા જૂથો આપણને આપણા જીવનને વધુ સાર્થક અને સુખચેનવાળું બનાવવામાં મદદ કરે છે.

આપણે અલગ પડી ગયેલ વ્યક્તિ તરીકે જીવ અને વિકસી શકતા નથી. થોડીક ક્ષણોનું ચિંતન તમને દર્શાવશે કે આપણી સામાજિક અને આવેગિક જરૂરિયાતોને સંતોષવાની તક આપણને સમૂહજીવનમાંથી મળે છે. એ જરૂરિયાતોમાં, સ્વીકૃતિ પામવાની, જૂથમાં ભળવાની, સલામતીની, પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની, તાદામ્યની, સંલગ્નતાની અને મોભો મેળવવાની જરૂરિયાતોનો સમાવેશ થાય છે. જૂથો આપણી ધ્યેય પ્રાપ્તિની જરૂરિયાત જેવી કાર્યલક્ષી જરૂરિયાતને સંતોષવાની તક પણ આપે છે. આમ માનવજીવનમાં જૂથો કેન્દ્ર સ્થાને છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૩.૧

૧. લોકો જૂથોમાં કેમ જોડાય છે? તમે જેમાં સંલગ્ન છો એવાં જૂથોનાં નામોની યાદી કરો.

### ૧૩.૨ જૂથનાં લક્ષણો

એક નેતાના માર્ગદર્શન નીચે, સહિયારી નેક કે લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ તરફ ફાળો આપવા માટે સાથે કામ કરનારી વ્યક્તિઓના સમૂહને જૂથ કહે છે. જૂથો સર્વસામાન્ય લક્ષણો ધરાવે છે અને તેને સામાજિક માળખું પણ હોય છે. દા. ત. ધાર્મિક જૂથો, જ્ઞાતિ જૂથો, વ્યાપારીઓનાં જૂથો, ખેલાડીઓનાં જૂથો વગેરે. જૂથનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે –

- તેના સભ્યો પોતાને એ જૂથના જ સભ્ય હોવાની સ્પષ્ટતા કરે છે અને એકબીજા સાથે સંલગ્ન હોવાની 'અમે' કે 'આપણે'ની તીવ્ર માનસિક લાગણી ધરાવે છે. તમને ગમતા

હોય એવા મિત્રોનું તમારું જૂથ હશેને? શું તમે એમાં એકબીજાની સાથે ગાઠ તા અનુભવતા નથી? અનુભવો જ છે. રોજના જીવનમાં તમે એકબીજાને ટેકો આપો એ શક્ય છે.

- જૂથના સભ્યો વારંવાર આંતરક્રિયા કરતા રહે છે અને એકબીજાના વર્તન પર અસર કરતા રહે છે. શું તમે તમારા મિત્રોને વારંવાર મળો છો? જૂથ એનાં ધ્યેયોની દિશામાં શી રીતે આગળ વધે છે તે જાણવામાં એવો મેળાપ મદદ કરે છે.
- જૂથના સભ્યોને સહિયારા ધોરણો, પરસ્પર સમાન રૂચિઓ અને મુખ્યો હોય છે. તેઓ એકબીજા પર આધાર રાખે છે અને પોતાની જરૂરિયાતોને સંતોષવા માટે અને જૂથને ટકાવવા માટે ટેકો લે છે.
- પોતે જે નિયમો અને ધારાઓ પાળવાના હોય તે અંગે સભ્યો સભાન હોય છે, કેમ કે તે વ્યવસ્થા અને શિસ્ત જાળવવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે તમારો મોટો ભાઈ પરીક્ષા માટે અભ્યાસ કરતો હોય ત્યારે ધીમેથી બોલવા માટે તમારી માતા તમને કહે છે ને? અથવા ભોજન પતાવ્યા પછી થાળીઓ ધોવામાં તમારે મદદ કરવી એવું કહે છે ને?
- જૂથોના કદમાં વિવિધતા હોય છે. તે મોટાં કે નાનાં હોઈ શકે. એક કુટુંબમાં ચાર સભ્યો હોઈ શકે અથવા પારંપરિક સંયુક્ત કુટુંબ ૫૦ કે વધારે સભ્યોનું પણ હોઈ શકે! એક રાજકીય પક્ષના સો સભ્યો હોય કે હજારો પણ હોય.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૩.૨

૧. નીચેના બાબતો જૂથનાં દ્રષ્ટાંતો છે કે નહીં તે કહો.
  - ક. રસ્તો ઓળંગતા લોકો.
  - ખ. ધાર્મિક સંઘ.
  - ગ. બસ સ્ટોપ પર ઉભેલા લોકો.
  - ઘ. જન્મદિનની ઉજાણી.
  - ચ. રાજકીય મંડળ.
૨. જૂથનાં મહત્વનાં લક્ષણો વર્ણવો.

### ૧૩.૩ જૂથ ગત્યાત્મકતા

જૂથમાં એક સભ્યનું વર્તન બીજા સભ્યોના વર્તનને અસર કરે છે. જૂથમાં એકબીજાની વર્તન તરેહોને અસર કરવાની આ પ્રક્રિયાને જૂગ ગત્યાત્મકતા (ગતિશીલતા) કહે છે. જૂથની ગત્યાત્મકતા ઉપર વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ, સામાજિક પરિસ્થિતિ અને સાંસ્કૃતિક પ્રણાલીઓની અસર થાય છે. વિવિધ પ્રકારની જૂથ પરિસ્થિતિઓમાં જૂથની ગત્યાત્મકતા જુદી જુદી હોય છે.







નોંધ

### સંસક્રિત:—

કોઈ જૂથ કે સમુદાયના સભ્યોને બાંધી રાખનાર સહભાગી દ્રષ્ટિકોણને સંસક્રિત કહે છે. જ્યારે બહારથી ધમકીરૂપ ઘટના બને ત્યારે લોકોમાં એ સૌને અસર કરતી ધમકીએ નિવારવા માટે ભેગા થઈને લડવાનું વલણ ઉપજે છે. સંગાથની આવી લાગણી યુદ્ધ સમયે ઉચ્ચે જાય છે કેમ કે જૂથને સહિયારી ધમકી દેખાય છે. દા. ત. જ્યારે ૨૬ નવેમ્બર ૨૦૦૮ના દિને મુંબઈની તાજ હોટલ પર આતંકવાદીઓએ હુમલો કર્યો ત્યારે પ્રાદેશિક, ભાષકીય અને સામુદાયિક તફાવતો ભૂલીને મુંબઈના લોકો સંયુક્ત થયા હતા.

જૂથની પ્રક્રિયાઓને વર્ણવતી વખતે અનુરૂપતાનો ખ્યાલ સમજવો મહત્વનો છે. અનુરૂપતા એટલે બીજાઓનાં વર્તનો આપણી માન્યતાઓને બદલીને આપણા વર્તનને જે રીતે બદલે છે તેનાથી પ્રભાવિત થવું. અનુરૂપતા બે જાતની હોય છે. કેટલીકવાર આપણે એને માન્યા વગર બીજાઓને અનુરૂપ બનીએ છીએ. આવી બાહ્ય અનુરૂપતાને અનુસરણ કહે છે. જો આપણે કઈ સ્પષ્ટ આદેશને કે દિશા સૂચન પ્રમાણે ક્રિયા કરી અનુસરીએ તો તેને આજ્ઞાપાલન કહેવાય. જ્યારે આપણને સૂચના ખરેખર ગળે ઉતરી હોય અને આપણે તેને સન્નિષ્ઠ રીતે અનુસરીએ ત્યારે તેને સ્વીકાર કહે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૩.૩

૧. જૂથ ગત્યાત્મકતાની પ્રક્રિયા શી છે?
૨. સંસક્રિત અને અનુરૂપતાને સદ્રષ્ટાંત વર્ણવો.

### ૧૩.૪ 'આપણે' અનુ 'તેઓ' વચ્ચેનો તફાવદ

શું તમારા સામાજિક જગતમાં રહેલા સરખી વયનાં બાળકો કરતાં તમારા મિત્રોને તમે વધારે પસંદ કરતા નથી? જો તમે મેદાની રમતના પ્રશંસક હો તો શું તમને સ્પર્ધા દરમિયાન રમતની મુલાકાતી ટુકડી કરતાં તમારી પોતાની ટુકડીને પાનો ચડાવવાનું ગમતું નથી? હા. આપણા પોતાના જૂથ તરફ આપણામાં વધારે વિધાયક વલણ હોય છે. માનવોમાં સહિયારા તાદાત્મ્યના આધારે જૂથ રચવાનું કુદરતી વલણ હોય છે. આપણા પોતાના (અંદરના) જૂથ સાથેના આપણા તાદાત્મ્યનો ઉપયોગ કરી આપણે બીજા લોકો (બાહ્ય જૂથ)નું અંદરો અંદર વધારે સરખા હોય એવું આપણું મૂલ્યાંકન હોય છે. દા. ત. લોકો (બાહ્ય જૂથની વ્યક્તિઓ વિશે) કહે છે કે " એ બધા તો સરખા જ છે." વધુમાં આપણું 'અમે' અને 'તેઓ' વચ્ચેના તફાવતોની અતિશયોક્તિ કરવાનું વલણ પણ હોય છે. જેમ કે, આપણે કહીએ છીએ કે "એ બધા, આપણા કરતાં સાવ જુદા છે." આવું સામાજિક વર્ગીકરણ રૂઠ ખ્યાલો, પૂર્વગ્રહો અને ભેદભાવ ભર્યા વર્તન સાથે જોડાતું જાય છે. જ્યારે આપણે અન્ય જૂથો તરફ નકારાત્મક મનોવલણો જોડી દઈએ છીએ, અને 'અમે' અને 'તેઓ' વચ્ચે ભેદ પાડવા માંડીએ છીએ ત્યારે જૂથોને અલગ કરનારી ભેદ



રેખા બનાવવાનું શરૂ કરીએ છીએ. આવી છાપ સર્જવાથી "તેઓ (બીજા લોકો)" ના જૂથમાં 'ઓછી માનવતા છે' એવું આપણે ધારી લઈએ છીએ. જેથી ને લોકો તરફ આપણને પૂર્વગ્રહ હોય તેમની સામે હિંસક અને કુટીલ કાર્યો (કરવાનું) સામાન્ય બને છે.

લોકોનાં મજિયારાં લક્ષણોના આધારે તેમને જુદા જુદા વર્ગોમાં વહેંચવાનું આપણું વલણ હોય છે. લોકોની જાતિ, ઉંમર કે ધર્મના આધારે આપણે તેમને આપોઆપ વહેંચી નાખીએ છીએ. 'અમે' અને 'તેઓ' એમ (બે) વર્ગોમાં લોકોને આપણે કેમ વહેંચીએ છીએ? કારણ કે લોકો સાથે વ્યવહાર કરવાનો એ ઝડપી અને સરળ રસ્તો છે. વર્ગોમાં વહેંચણી એ એક અનુકૂળ કાર્ય છે. દરેક માણસ તરફ એક વ્યક્તિ તરીકે જોઈને વ્યક્તિગત પ્રતિભાવ આપવાથી એ દરેક માણસ વિશે જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંકન કરવાનો વધારે પડતો બોજો ઉભો થાય. (એ બોજાને ટાળવા માટે વર્ગોમાં વહેંચણી કરાય છે.) પણ જો આપણી વ્યક્તિ વિશે પૂરતી માહિતી હોય અને પૂરતો સમય હોય તો આપણે વ્યક્તિનું વધારે ચોક્કસ પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ, એ જ રીતે જૂથનું પણ ચોકસાઈભર્યું પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ છીએ.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૩.૪

૧. 'અમે' અને 'તેઓ' વચ્ચેના મહત્વના તફાવતો વર્ણવો.

**કર્તૃત્વ ઉપર જૂથની અસર:—**

જૂથની કર્તૃત્વ ઉપર વિધાયક કે નિષેધક અસર પડી શકે છે. જૂથોની અસરને સમજવામાં કેટલાક મહત્વાના ખ્યાલો મદદ કરી શકે છે.

અન્ય વ્યક્તિની માત્ર હાજરીની પણ આપણા પર અસર થતી હોય છે. માત્ર હાજરીનો અર્થ એ કે લોકો એકબીજા સાથે હરિફાઈ કરતા નથી અને તેઓ માત્ર નિષ્ક્રિય પ્રેક્ષકો કે સહકર્મી તરીકે હાજર હોય છે. શું માત્ર બીજાઓની હાજરીની, આપણી આવાની કે રમવાની સાધારણ પ્રવૃત્તિઓ ઉપર અસર થાય છે? આપણા વર્તનના આવા તફાવતો આપણા રોજના જીવનમાં ઉપજતા જોઈ શકાય છે. જ્યારે મેદાનમાં એકલ દોકલ સાઈકલિસ્ટ કે દોડનાર પસાર થાય છે તેના કરતાં જ્યારે સાઈકલિસ્ટો કે દોડનારાઓ સમૂહમાં પસાર થાય ત્યારે વધારે ઝડપથી જાય છે. એવું જણાયું છે. એમ પણ જણાયું છે કે સામાજિક ઉત્તેજના કર્તૃત્વને સરળ બનાવે છે.

**સામાજિક કાળવ્યય:—**

સમયનો બગાડ કબવાની ક્રિયા કાળવ્યય કહેવાય. સહિયારા લક્ષ્ય માટે ઓછો પ્રયાસ કરવાનું સમૂહના લોકોનું વલણ સામાજિક કાળવ્યય કહેવાય છે. સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે 'એકતામાં બળ રહેલું છે' પણ એથી વિરુદ્ધ જ્યારે પોતાને વ્યક્તિગત રીતે જવાબદાર ગણવામાં આવે અને જ્યારે પુરસ્કારને સરખા ભાગે વહેંચવાનો હોય કે કાર્ય ઓછું



નોંધ

પાડકારરૂપ, ઓછું આકર્ષક કે ઓછું સમાવેશક હોય ત્યારે જૂથના સભ્યોની કાર્યપ્રેરણા ઘટી જાય છે. પણ જ્યારે કાર્ય આકર્ષક હોય અને સભ્યો જૂથ સાથે તાદાત્મ્ય સાધે ત્યારે તેઓ ઓછો કાળવ્યય કરે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૩.૫

૧. 'સામાજિક સરળીકરણ' એ પદ સમજાવો.
૨. 'સામાજિક કાળવ્યય' એ પદ સમજાવો.

'સામાજિક સરળીકરણ' એવી પ્રક્રિયા છે જેનાથી જૂથના લોકો કાર્ય માટે પ્રેરાય છે. અને જે ચડિયાતી કામગીરી તરફ દોરી જાય છે. સામાજિક કાળવ્યય વેર વિખેર થયેલી જવાબદારીને સૂચવે છે. એનો અર્થ એ કે જૂથના સભ્યો લક્ષ્ય કે કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે જરૂરી પરિશ્રમ કરતા નથી. તમે દોરડા વડે રમાતી રસાઈસીની રમત રમ્યા છો? શું તમે નોંધ્યું છે કે એમાં આગળના લોકો ખેંચવાની મથામણ કરતા હોય છે, જ્યારે પાછળના છેડાના લોકો માત્ર દોરડાને પકડી જ રાખે છે. જ્યારે પોતાના પ્રયાસને માપવામાં કે બિરદાવવામાં આવતો ન હોય ત્યારે સામાજિક કાળવ્યય વ્યાપક બને છે.

**જૂથનું કદ:-**

જેમ જૂથનું કદ મોટું હોય તેમ તેના સભ્યો આત્મસભાનતા ગુમાવે છે. અને ઉશ્કેરાટમાં આવી જઈ લૂંટફાટ, આગ ચાંપવી કે ગંભીર હિંસક હુમલા જેવા ટોળાકીય ભાતકી કૃત્યો કરે એનો સંભવ વધી જાય છે. જ્યારે ટોળું ઉશ્કેરાયલું હોય ત્યારે તેના સભ્યોને એમ માનવાનું ફાવી જાય છે કે આ કાર્યો ટોળાના હોયલી પોતાના પર સખત પગલાં નહીં લેવાય.

**જૂથમાં ધ્રુવીકરણ:-**

જ્યારે જૂથે નિર્ણય કરવાનો હોય ત્યારે તેના સભ્યો ભેગા મળે છે. જેમ જેમ ચર્ચા ચાલુ રહે તેમ તેમ જૂથનો નિર્ણય વધારે આત્યંતિક અને જોખમી બનતો જાય એવું પ્રબળ વલણ જોવા મળે છે. જ્યારે કોઈ મુદ્દા પર વ્યક્તિ અમુક મંતવ્ય કે સ્થિતિ અપનાવે ત્યારે તેની જૂથમાં થતી ચર્ચા દરમ્યાન પોતાના મંતવ્યને ટેકો આપનારી માહિતી મળવાથી વ્યક્તિ પોતાની માન્યતાઓ અને મંતવ્યોને યથાર્થ ગણી લે છે. આમ જોખમરહિત કે અલ્પ જોખમવાળી સ્થિતિથી ખસી જઈને એ વ્યક્તિ આત્યંતિક મંતવ્ય બાંધી બેસે છે. એને 'જૂથમાં ધ્રુવીકરણ' કહેવાય છે. જૂથમાં સભ્યોને નવી માહિતી મળે કે વધારે પ્રતીતિજનક દલીલો મળી શકે છે. તેથી આવું ધ્રુવીકરણ થાય છે.

**જૂથ વિચારણા:-**

જ્યારે જૂથે પ્રેરેલી વિકૃતિઓ બધા શક્ય વિકલ્પોની વિચારણાને બહાલ ન રાખે ત્યારે જૂથની (સારા નરસીના વિવેક વિનાની) લાક્ષણિક વિચારણા પ્રગટ થાય છે. જ્યારે જૂથનું એક સંસકત

જૂથ પોતાની સાથે અસંમત થવા દ્રષ્ટિબિંદુઓથી તદ્દન આળગું બની રહે ત્યારે આમ બને છે. પોતે કયા નિર્ણયની તરફેણ કરે છે તેનો સંકેત આપી દેનારા નિર્દેશક નેતાની હાજરી પણ જૂથની (વિવેક રહિત) વિચારણામાં ફાળો આપે છે. (ચર્યા દરમ્યાન જૂથનો નિર્દેશક નેતા હાજર રહીને, પોતે કયા નિર્ણયની તરફેણ કરે છે તેનો સંકેત આપી દે એ હકીકત પણ જૂથની (વિવેકરહિત) વિચારણામાં ફાળો આપે છે.) જૂથની આવી એક તરફી વિચારણા, જૂથના સભ્યોમાં રહેલા અભેદતાના ભ્રમને લીધે, જૂથની નૈતિકતામાં તેમના અબાધિત વિશ્વાસને લીધે, યોક્તિકીકરણને લીધે અને (તેમના ઉપરના) અનુરૂપતા માટેના દબાણને લીધે ઉદભવે છે.



### પાઠમાનાં પ્રશ્નો ૧૩.૬

૧. જૂથના કાર્ય ઉપર અસર કરનારા ઘટકો વર્ણવો.
૨. જૂથમાં ધ્રુવીકરણની હાનિકારક અસરો વર્ણવો.

### ૧૩.૫ ઔપચારિક અને અનૌપચારિક જૂથો

જૂથો વિવિધ પ્રકારના હોય છે. એક મુખ્ય વર્ગીકરણ ઔપચારિક અને અનૌપચારિક જૂથો વચ્ચેનું છે. કોઈ વિશિષ્ટ હેતુ માટે સ્થપાયેલાં જૂથો ઔપચારિક જૂથો કહેવાય છે. આવું જૂથ જેની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા કરાઈ છે એવાં લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા માટે સામાન્ય રીતે રચાયું હોય છે. વિદ્યાર્થીઓના પ્રકલ્પ માટેનાં જૂથો, સમિતિઓ, સત્તા મંડળો કે પંચો એનાં દ્રષ્ટાંતો છે.

બીજી બાજુ, અનૌપચારિક જૂથો અમુક સમયગાળા દરમ્યાન વ્યક્તિઓ વચ્ચે થતી આંતરક્રિયામાંથી કુદરતી રીતે રચાય છે. જો ઔપચારિક જૂથના સભ્યોમાં વિચારો, મૂલ્યો, માન્યતાઓ અને સામાજિક જરૂરિયાતોનું સામ્ય હોય તો તેમાંથી અનૌપચારિક જૂથો પ્રગટી શકે છે. દા. ત. ભારતીય રાષ્ટ્રીય કોંગ્રેસ કે રોટરી ક્લબ નાના અનૌપચારિક જૂથ તરીકે શરૂ થયાં, પણ સમય વીતતાં ઔપચારિક જૂથો બન્યાં. સહિયારા લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવાની નેમથી સમાન માનસવાળા લોકો વચ્ચે સ્વયંભૂ આંતરક્રિયા થવાથી અનૌપચારિક જૂથનો ઉદભવ થઈ શકે છે. કોઈ પણ જૂથનું સભ્યપદ ઘણી બાબતો પર આધાર રાખે છે. અમાંના કેટલાક મહત્વના ઘટકોમાં મહત્વ, સમાન પ્રેરકો, સામાજિક-આર્થિક ભૂમિકા, સાંસ્કૃતિક આકાંક્ષાઓ, ગરીબી, વંચિતતા અને કાર્યસુરક્ષાનો સમાવેશ થાય છે. જૂથની રચનામાં મનોવલણોની સમાનતા અને પરિસ્થિતિ તેમજ નેતૃત્વલક્ષણો જેવા બાહ્ય ઘટકો પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.





નોંધ

### ૧૩.૬ જૂથનો વિકાસ

જે જૂથો થોડા સમય સુધી જળવાઈ રહ્યા હોય તેના કરતાં નવાં રચાયેલાં જૂથોમાં જુદી જાતનાં વર્તનોથતાં દેખાય છે. કારણ એ છે કે જૂથ વિકાસનાં અનેક તબક્કામાંથી આગળ વધે છે, જેવાં કે: રચના, આવેશનું તોફાન, એકીકરણનો આરંભ અને અસરકારક કામગીરી.

#### રચનાનો તબક્કો:—

જૂથ રચાય ત્યારે ઘણા મુદ્દા પર નિર્ણય લેવાય છે. જૂથમાં જોડાતા પહેલાં લોકો વિવિધ સવાલો પૂછતા હોય છે, જેવા કે: કોણ સભ્ય બની શકે છે? સભ્ય તરીકે માણસે કઈ કઈ ભૂમિકાઓ ભજવવાની હોય છે? જૂથ મને શું આપી શકે છે? હું જૂથમાં કેવો ફાળો આપી શકું? આ તબક્કામાં જૂથ સભ્યો માપે પોતાનું વર્તન કેવું રહે તે સ્પષ્ટ કરે છે અને જૂથનાં લક્ષ્યોને આખરી રૂપ આપે છે.

#### આવેશના તોફાનનો તબક્કો:—

આ તબક્કે સભ્યો પોતાની લાગણીઓને વ્યક્ત કરવામાં સુખ્યેન ખનુભવે છે. તેથી આ તબક્કામાં સભ્યોનાં મનોવલણોમાં અને જરૂરિયાતોમાં રહેલા તફાવતો ખુલ્લી રીતે બહાર આવે છે. તેમની આંતરિક અને બાહ્ય માંગણો સભ્યો વચ્ચે સંઘર્ષો ઉપજાવે છે. જો એ સંઘર્ષોને અવગણવામાં આવે, તો સભ્યોમાં કડવાશ ઉપજે છે, જે જૂથની કાર્યશક્તિને હાનિ પહોંચાડી શકે છે.

#### એકીકરણના આરંભનો તબક્કો:—

આ તબક્કામાં સભ્યો ગાઢતા અને સંલગ્નતા અનુભવવાની શરૂઆત કરે છે. આ તબક્કાના અંત સુધીમાં, જૂથના સભ્યો શી રીતે કાર્ય કરશે તેના નિયમોને આખરી રૂપ આપવામાં આવે છે. આ તબક્કામાં સભ્યો પરસ્પર સહકાર આપવાનું શરૂ કરે છે.

#### અસરકારક કામગીરીનો તબક્કો:—

આ તબક્કામાં જૂથ એક અસરકારક એક તરીકે કાર્ય શરૂ કરે છે. આ તબક્કા સુધીમાં એકબીજા સાથે કઈ રીતે સમજીને આગળ વધવું તે પણ સભ્યો શીખે છે. સભ્યોની ભૂમિકાઓ નક્કી કરવામાં આવે છે અને નેતાગીરીના પ્રશ્નોનો ઉકેલ આવી ગયો હોય છે. જૂથ પોતાનાં લક્ષ્યોનો પીછો શરૂ કરે છે. આ તબક્કે મોટાભાગના સભ્યોને જૂથથી સંતોષ હોય છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૩.૭

૧. જૂથના વિકાસના વિવિધ તબક્કા જણાવો.

### ૧૩.૭ નેતૃત્વ

એમ ઘણી વાર કહેવાય છે કે "આજના યુવાનો આવતીકાલના નેતાઓ છે." જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં નેતાઓ બહુ લોકપ્રિય છે. પ્રસાર માધ્યમો રમત ગમતોના, રાજકારણના, ચલ ચિત્રોના કે ધંધાવ્યાપારના નેતાઓનાં ચિત્રો આપણા ધ્યાનમાં લાવે છે. દરેક સફળ નેતાની પાછળ વિવિધ સફળતાની કથાઓ પડેલી હોય છે. સફળ નેતા બનવા માટે કોઈ આર્થિક પરિસ્થિતિ નેતૃત્વની મહત્વના નિર્ધારકો છે. સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરંપરા અને રાજકીય આર્થિક પરિસ્થિતિ નેતૃત્વની મહત્વના નિર્ધારકો છે. કુટુંબમાં, ધંધામાં, દેશમાં કે સૈન્યમાં સફળતા માટે ઘણીવાર નેતૃત્વની ગુણવત્તાને મહત્વ અપાય છે. આજના કાર્ય પર્યાવરણમાં કોમ્પ્યુટર અને ઈન્ટરનેટના વધી ગયેલા ઉપયોગને લીધે રાષ્ટ્રીય અને ભૌગોલિક સીમાઓ ઓગળ રહી છે. તેથી વિશ્વ નેતૃત્વ માટે વધુ તીવ્ર જરૂરિયાત ઉભી થઈ છે. આજના સંદર્ભમાં વૈવિધ્યભર્યા પર્યાવરણમાં નેતાગીરી લેવાનું મહત્વ વધી ગયું છે. કેટલાંક લક્ષ્યો સિદ્ધ કરવા માટે અન્ય લોકો ઉપર પ્રભાવ પાડવાની શક્તિ તરીકે નેતૃત્વની વ્યાખ્યા કરવામાં આવે છે. એક સારો નેતા અનુયાયીઓના વર્તન, મનોવલણો અને કર્તૃત્વ પર સાર્થક પ્રભાવ પાડી શકે છે.

#### નેતાનાં લક્ષણો

ગાંધીજી સામાજિક નેતાનું દ્રષ્ટાંત છે, શ્રી નારાયણમૂર્તિ વ્યાવસાયિક નેતાનું દ્રષ્ટાંત છે, જ્યારે બુદ્ધ, ખ્રિસ્ત અને ગુરૂ નાનક ધાર્મિક નેતાનાં દ્રષ્ટાંત છે. નેતૃત્વની પ્રક્રિયામાં પહેલ કરવાની વૃત્તિ અને પ્રભાવકતા મહત્વનાં છે. નેતાઓને લોકોની મોટી સંખ્યા સાંભળે છે અને સ્વીકારે છે. તેમના અનુયાયીઓ સંદેશવહનનો સમાવેશ કરે છે, આવા નેતાના આધિપત્ય (અધિકૃતતા)ને અનુયાયીઓ સ્વીકારે છે.

સફળ નેતા બનવા માટે જરૂરી ગુણો વિવિધ સ્થળો, વિવિધ સંસ્કૃતિ અને વિવિધ પરિસ્થિતિઓ પ્રમાણે બદલાય છે. નેતાઓ વિશિષ્ટ ક્ષેત્રોમાં પણ હોય છે, જેવા કે ક્રિકેટમાં સચીન તેડુલકર, વ્યાપારમાં રતન તાતા અને શૂટીંગમાં અભિનવ બિંદ્રા. પણ તેમને જનસમૂહના નેતા તરીકે માન્ય કરાતા નથી. વિશિષ્ટ ક્ષેત્રમાં સફળ નેતાગીરી અને સામાન્ય જનસમૂહ કે સામાજિક દ્રશ્યપટનું સફળ નેતૃત્વ એ બે જુદાં જુદાં છે. નેતાનાં મુખ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો આ પ્રમાણે છે.

- નેતાઓને પોતાના અનુયાયીઓની શક્તિની જાણ હોય છે.
- નેતાઓમાં સારી શાબ્દિક અને અશાબ્દિક સંદેશવહનની કુશળતાઓ હોય છે.
- નેતાઓ વ્યક્તિગત જવાબદારીઓ સ્વીકારે છે. અને જૂથના સભ્યો માટે સારો દાખલો પૂરો પાડે છે.
- નેતાઓમાં પરિસ્થિતિને સમજવાની શક્તિ હોય છે.
- નેતાઓ (ભાવિ અંગેના) દ્રષ્ટા હોય છે અને સારું આયોજના કરનારા હોય છે.





નોંધ



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૩.૮

૧. નેતાનાં ગુણો ઓળખી બતાવો.

નેતાગીરી વિશે ઘણા સિદ્ધાંતો છે જેમાંના કેટલાક મુખ્ય સિદ્ધાંતો આ પ્રમાણે છે – નેતૃત્વ વિશેના શરૂઆતના ખ્યાલો વર્ણવતા હતા કે નેતાઓ જન્મતા હોય છે. એ સિદ્ધાંતો પ્રમાણે કેટલીક વ્યક્તિઓ નેતાગીરી નાં લક્ષણો લઈને જ જન્મે છે. તેમની પાસે નેતા બનવા માટેનાં લક્ષણો અંદરથી જ આવેલાં હોય છે.

આના પછી ઘણા સિદ્ધાંતો વિકસાવવામાં આવ્યા.

#### ક. વ્યક્તિત્વગુણ અભિગમ:—

અસરકારક નેતૃત્વ તરફ કયા વ્યક્તિગત લક્ષણો દોરી જાય છે તે કહેવાનો પ્રયત્ન આ અભિગમ કરે છે. એવું જણાયું છે કે નેતાનાં મુખ્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે: આત્મશ્રદ્ધા, સાથે જ બીજા લોકોના વિચારો માટે ખુલ્લું મન, કાર્ય માટેનો જુસ્સો, બીજાઓને માટે દાખલો બેસાડે એવી ધગશ, લોકો માટે સ્નેહ, બીજાઓનો સ્વીકાર, પરિપક્વતા, જવાબદારી અને લક્ષ્યો સિદ્ધ કરવાની ઈચ્છા આ બધા ગુણો નેતૃત્વ માટે પ્રસ્તુત (અગત્યની) છે.

#### ખ. વાર્તનિક અભિગમ:—

એવું નોંધવામાં આવ્યું છે કે સફળ નેતાઓ બે જાનાં વર્તનો દર્શાવે છે: કાર્યકેન્દ્રી અને અનુયાયી કેન્દ્રી, કાર્યકેન્દ્રીતતા કામકાજના જથ્થા અને ગુણવત્તા સાથે સંબંધિત છે. અનુયાયી કેન્દ્રીત અભિગમ જૂથના સભ્યોની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોને સંતોષવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

#### ગ. પરિસ્થિતિગત અભિગમ:—

આપણા ધ્યાનમાં ઘણીવાર એ આવે છે કે પરિસ્થિતિનાં પરિવર્ત્યો અસરકારક નેતૃત્વમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. નેતૃત્વ વર્તનની અમુક શૈલી કેટલી અસરકારક બને તેનો આધાર પરિસ્થિતિ ઉપર છે. જેમ પરિસ્થિતિ બદલાતી જાય તેમ જુદી જુદી નેતૃત્વ શૈલીઓ યોગ્ય બને છે.

#### ઘ. પથ-લક્ષ્ય અભિગમ:—

આ અભિગમ નેતાઓ અનુયાયીઓની અપેક્ષાઓને શી રીતે અસર કરે છે તેના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ અભિગમ મુજબ જ્યારે અનુયાયીઓ નેતાના વર્તનને સંતોષની પ્રાપ્તિસ્થાન તરીકે કે ભાવિ સંતોષ મેળવવાના માર્ગ તરીકે જુએ ત્યારે નેતાનું વર્તન સ્વીકાર્ય બને છે.

પથ-લક્ષ્ય અભિગમ ચાર પ્રકારની નેતૃત્વશૈલીઓને ઓળખી બતાવે છે:

૧. દિગ્દર્શક શૈલી શું કરવાનું છે અને શી રીતે કરવાનું છે તે અંગે અનુયાયીઓને માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.
૨. સમર્થક શૈલીને પ્રાથમિક રીતે અનુયાયીઓ સાથે આંતરવૈયક્તિક સંબંધો સ્થાપવા સાથે સંબંધો સ્થાપવા સાથે સંબંધ છે.
૩. સહભાગી શૈલી માને છે કે અનુયાયીઓની ભાગ ભજવણી નિર્ણયોની ગુણવત્તા સુધારે છે.

૪. સિદ્ધિલક્ષી શૈલી અનુયાયીઓ માટે પડકારરૂપ લક્ષ્યો નક્કી કરે છે. આ શૈલી માટે પર્યવેક્ષણા (દેખરેખ)ની ઓછામાં ઓછી જરૂર રહે છે.

ચ. કરિશ્માતી નેતૃત્વ:—

આવું નેતૃત્વ નેતાઓ અને અનુયાયીઓ વચ્ચેના આંતરવૈયકિતક વ્યવહારો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. નેતાઓ એવું વર્તન કરતા રહે છે જેને લીધે પોતાની અને અનુયાયીઓની વચ્ચે ગુણવત્તા ભરેલી આંતર ક્રિયાઓ થતી રહે. આવા નેતાઓનાં મુખ્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે હોય છે:

- તેઓ વાસ્તવિકતાનું અસામાન્ય કે દૂર સુધીનું દર્શન રજૂ કરે છે.
- તેઓ પોતાના દર્શનને આગળ વધારવા માટે ભોગ આપે છે કે જોખમો લે છે.
- તેઓ પોતાના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે બીન પારંપરિક પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે.
- તેઓ વિશ્વાસ સભર રીતે સંદેશવહન કરે છે.

અનુયાયીઓના લક્ષ્યો, મૂલ્યો, જરૂરિયાતો, માન્યતાઓ અને આકાંક્ષાઓમાં ફેરફાર સર્જીને કરિશ્માતી નેતાઓ અનુયાયીઓને સર્વથા બદલી નાખે છે. તેઓ અનુયાયીઓના સ્વને સંડોવીને આવું પૂર્ણ રૂપાંતર કરે છે.



### તમે શું શીખ્યા?

- થોડા સમય સુધી આંતરક્રિયા કરનારી અને સહિયારા ધ્યેયવાળી બે કે વધુ વ્યક્તિઓનું જૂથ બને છે. આપણે વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને અપેક્ષાઓને સંતોષવા માટે જૂથ જરૂરી છે.
- ચડિયાતી કામગીરી અને ઉત્પાદકતા તરફ દોરી જનારા, સ્પર્ધક સંયોજકતા અને સહકાર જેવા ઘટકોની મદદથી જૂથ પ્રક્રિયાઓનું મહત્વ સમજી શકાય છે.
- ગામ, જ્ઞાતિ અને સમુદાયની કક્ષાઓએ થતાં જૂથ વર્તનનાં વિવિધ પાસાંને સમજવામાં જૂથની પ્રક્રિયાઓ મદદ કરે છે.
- સંગઠનની કક્ષાએ જૂથોની વિવિધતાને અને તેની ઉજાને પ્રબળ બનાવવાથી તેની ઉત્પાદકતાને ખૂબ જ સુધારી શકાય છે.
- માનવીઓ એટલા જટિલ હોય છે કે તેને લીધે નેતૃત્વને વર્ણવનારા સંખ્યાબંધ સિદ્ધાંતો મળી રહે છે.
- નેતૃત્વનો મહામાનવ સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે કેટલાક લોકો નેતા બનવા માટે જ જન્મ્યા હોય છે. પણ હવે આ મત જૂનો થઈ ગયો છે.
- વ્યક્તિગુણ સિદ્ધાંત પ્રમાણે નેતા બનવા માટે કેટલાક શારીરિક સામાજિક અને માનસિક લક્ષણો ધરાવવાં જરૂરી છે.
- પરિસ્થિતિગત સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે આપણે વ્યક્તિગુણોને અને વર્તનને અલગ રીતે નહીં, પણ પરિસ્થિતિના સંદર્ભમાં સમજવા જોઈએ.







નોંધ

- કરિશ્માતી સિદ્ધાંત, આવનારા સમય અંગેના દર્શનનો અભિગમ તેમ જ ધ્યેય પ્રાપ્તી માટે બિનપરંપરાગત પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ સૂચવે છે.
- આપણા રોજના જીવનમાં પણ નેતૃત્વ એક સૌથી ચર્ચાનો વિષય બન્યો છે. આપણા વ્યાવહારિક અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં આ વિષયની સારી સમજ બહુ ઉપયોગી બની રહેશે.



### અંતિમ પ્રશ્નો.

૧. જૂથના સભ્ય બનવાના વિવિધ લાભો વર્ણવો.
૨. જૂથ ગત્યાત્મકતા એટલે શું?
૩. નેતૃત્વનાં મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો વર્ણવો.
૪. જો તમે કોઈ કંપનીના નવા પ્રમુખ બનો તો તમે નેતૃત્વની અભિવ્યક્તિ શી રીતે કરશો?



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો:-

- ૧૩.૧ જરૂરિયાતોનો સંતોષ, તાદાત્મ્ય, સંલગ્નતા, સ્વ અને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ, સામાજિકીકરણ, શસ્ત, ધ્યેય પ્રાપ્તી
- ૧૩.૨ ૧. ક. ના  
ખ. હા  
ગ. ના  
ઘ. હા  
ચ. હા  
૨. સાથે કામ કરવું, સહિયારી નેમ, સહિયારાં લક્ષણો ધરાવવાં, 'અમે'ની લાગણી, વારંવાર થતી આંતરક્રિયા, નિયમો, નિયમોનો કદ.
- ૧૩.૩ ૧. એકબીજા પર અસર કરવી, સંયોજિતતા (સંસક્રિત), જૂથ ગત્યાત્મકતાની અસર રૂપે અનુરૂપતા.  
૨. સંયોજિતતા (સંસક્રિત) લોકોને ભેગા રાખે છે, સહિયારી ધમકી, અનુરૂપતા, વર્તનમાં ફેરફાર, અનુસરણ, આદેશ.
- ૧૩.૪ ૧. અંદરનું જૂથ, બાહ્ય જૂથ, સામાજિક વર્ગીકરણ, પૂર્વગ્રહ, ભેદભાવ, છાપનું સર્જન.
- ૧૩.૫ ૧. શ્રોતાઓની હાજરીને લીધે કર્તૃત્વ ઉપર થતી અસર, ઉત્તેજિતતા.  
૨. પ્રસરેલી જવાબદારી, ઢીલો પ્રયાસ, પ્રયત્નના માપનનો કે પુરસ્કારનો અભાવ.
- ૧૩.૬ ૧. જૂથનું કદ, ધ્રુવીકરણ, જૂથની વિવેક રહિત વિચારણા.

૧૩.૭ ૧. રચના, આવેશનું તોફાન, એકીકરણ, અસરકારક કામગીરી.

૧૩.૮ ૧. પહેલવૃત્તિ, પ્રભાવકતા, સંદેશવહન, સમજણ, દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળો, આયોજના કરનારો.

અંતિમ પ્રશ્નો અંગેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૧૩.૧ જુઓ

૩. વિભાગ ૧૩.૮ જુઓ

૨. વિભાગ ૧૩.૩ જુઓ

૪. વિભાગ ૧૩.૯ જુઓ





## પ્રત્યાયન (સંદેશવહન)

આહાર અને આશ્રયસ્થાનની જેમ પ્રત્યાયન (સંદેશવહન) પણ ટકી રહેવા માટેનું એક મહત્વનું સાધન છે. આપણી આસપાસ જોતાં જ જણાશે કે લોકોની મોટી સંખ્યા સુધી પહોંચવા માટે પ્રત્યાયનની વિવિધ સાધનોનો ઉપયોગ થાય છે. આપણે પ્રસાર માધ્યમો, પુસ્તકો અને અન્ય લોકો પાસેથી મનોરંજન, માહિતી, જ્ઞાન, રાજકીય અઘતન બનાવોની અને ચલચિત્રોનાં છેલ્લામાં છેલ્લાં નિદર્શનોની જાણ મેળવી શકીએ છીએ. આપણે શબ્દો, ઈશારાઓ, પ્રતીકો, ધ્વનિઓ અને સંગીત વગેરે દ્વારા માહિતીની આપ-લે કરતા હોઈએ છીએ. તમે આ પાઠમાં પ્રત્યાયન, તેના પ્રકારો અને ઉપયોગો, આપણા રોજના જીવનમાં પ્રત્યાયનને શી રીતે વધુ અસરકારક બનાવી શકાય, તેમ જ વ્યક્તિ અને સમાજ ઉપર જનસંપર્કનાં માધ્યમોના પ્રભાવ વિશે શીખશો.



### લક્ષણો:—

આ પાઠ શીખ્યા પછી તમે –

- પ્રત્યાયન પ્રક્રિયાના ઘટકોને વર્ણવી શકશો.
- પ્રત્યાયનને કેવી રીતે વધારે અસરકારક બનાવી શકાય તે સમજી શકશો.
- ભારતના સંદર્ભમાં અશાબ્દિક પ્રત્યાયનની સાર્થકતા વિશે શીખશો અને
- જન સંપર્કનાં માધ્યમોની ભૂમિકા અને પ્રભાવ સમજી શકશો.

### ૧૪.૧ પ્રત્યાયનના અર્થની સમજણ

પ્રત્યાયન એ લોકો સાથે અને પર્યાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરવાની પ્રક્રિયા છે. જ્યારે આપણે બીજાઓ સાથે આંતરક્રિયા કરીએ ત્યારે એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિ સુધી માહિતી, વિચારો અને મનોવલણો પહોંચાડવા માટે ભાષનો ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ. જ્યારે તમને ખબર પડે કે તમારી મિત્ર માંદી છે ત્યારે તમે તેને તબિયત વિશે પૂછપરછ કરો છો અને તેના સ્વાસ્થ્ય અંગે

તમારી ચિંતા વ્યક્ત કરો છો. એ વિશે વેચનાર વ્યક્તિ કદાસ અભિપ્રાય આપે પણ ખરો. આ પ્રત્યાયન એક વ્યક્તિગત ક્રિયાઓ દ્વારા આપણા વિચારો અને આવેગોને વ્યક્ત કરવાનું સરળ બનાવે છે. નિર્ણય કરવાનું સરળ બનાવવા માટે લોકોને માહિતી પૂરી પાડી તેમનું નિયંત્રિત કરવાનું અને તેમને પ્રેરવાનું, પ્રત્યાયન એક મહત્વનું સાધન છે.

## ૧૪.૨ પ્રત્યાયનનાં આવશ્યક તત્ત્વો

પ્રત્યાયનનાં ચાવીરૂપ તત્ત્વો આ પ્રમાણે છે.

૧. પ્રત્યાયન દ્વિમાર્ગી પ્રક્રિયા છે:— એમાં મોકલનાર અને લેનારનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે તમે તમારા પિતા સાથે વાત કરો ત્યારે પ્રત્યાયન વ્યક્તિની કક્ષાએ થાય છે. જ્યારે એક શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓના જૂથ આગળ વાત કરે છે ત્યારે પ્રત્યાયન જૂથ કક્ષાએ થતું હોય છે.
૨. (પ્રત્યાયન કરવા માટે) સંદેશો હોવો જરૂરી છે:— પ્રત્યાયનની માહિતી એક સંદેશ, એક આદેશ, એક વિચાર, એક લાગણી કે એક મંતવ્યના રૂપમાં હોવી જરૂરી છે.
૩. સહિયારી સમજ:— પ્રત્યાયન ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે મોકલનાર અને લેનાર વચ્ચે સહિયારી સમજણ હોય. એમાં સંસ્કૃતિ, ભાષા અને પર્યાવરણ અંગેનું સહિયારાપણું હોઈ શકે. શબ્દો, વાક્યખંડો (શબ્દ સમૂહો), રૂઠ ઉક્તિઓ, ઈશારાઓ અને કહેવતો પ્રત્યાયન કરવા માટેના સામાન્ય આધારો પૂરા પાડે છે.
૪. બીજા લોકોનાં વર્તનનું રૂપાંતર:— સંદેશો ઝીલનારને મોકલાયેલી માહિતી તેના વર્તનમાં અમુક ફેરફારના રૂપમાં પ્રતિભાવ ઉપજાવે છે. દા. ત., 'મકાનમાં આગ લાગી છે' એવું તમે જે ક્ષણે સાંભળો તે ક્ષણે તમે તેમજ બીજાઓ મકાનની બહાર દોડી જશો.
૫. માહિતી આપનાની પદ્ધતિ:— શબ્દો, ઈશારા, અભિવ્યક્તિઓ વગેરેની મદદથી માહિતી પૂરી પાડવામાં આવે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૪.૧ અને ૧૪.૨

#### ૧. નીચેનામાંથી કયાં કથનો સાચાં નથી?

- ક. પ્રત્યાયન એક સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે.
  - ખ. આપણે શબ્દો વડે પ્રત્યાયન કરી શકીએ છીએ.
  - ગ. આપણે હાવભાવો (ઈશારા) વડે પ્રત્યાયન કરી શકતા નથી.
  - ઘ. આપણે ધ્વનિઓ અને આવિભત્ત્વો વડે અભિવ્યક્તિ કરી શકતા નથી.
૨. પ્રત્યાયનનાં ચાવીરૂપ તત્ત્વો સમજાવો.





નોંધ

પ્રત્યાયનને વિસ્તૃત રીતે બે વર્ગોમાં વહેંચી શકાયે. એ વર્ગો –

૧. શાબ્દિક પ્રત્યાયન, અને
૨. અશાબ્દિક પ્રત્યાયન છે.

**શાબ્દિક પ્રત્યાયન:**— જ્યારે બે કે વધારે વ્યક્તિઓ વચ્ચે આંતરક્રિયાના સાધનો તરીકે શબ્દોનો ઉપયોગ થાય, ત્યારે એને શાબ્દિક પ્રત્યાયન કહે છે. એ મૌખિક કે લેખિત હોઈ શકે. શાબ્દિક પ્રત્યાયન લોકો વચ્ચે અર્થપૂર્ણ આંતરક્રિયા, માહિતી અને દિશાસૂચન પૂરા પાડે છે. જીવન માટેની એ એક મૂળ ભૂત જરૂરિયાત છે. સંશોધકોએ નોંધ્યું છે કે રોજ એક વ્યક્તિ સરેરાશ ૧૦ થી ૧૧ કલાકો વાંચન, બોલવું, લખવું કે સાંભળવું જેવા શાબ્દિક પ્રત્યાયનમાં ગાળે છે. શાબ્દિક પ્રત્યાયનનાં કેટલાક સર્વસામાન્ય સ્વરૂપો તરીકે વાતચીતો, ભાષણો, પત્રો, વર્તમાનપત્રો, સામયિકો, ટેલિફોન પર થતી વાતો વગેરેને ગણાવી શકાય.

**અશાબ્દિક પ્રત્યાયન:**—

એ નોંધવું રસપ્રદ છે કે આપણા પ્રત્યાયનના ૭૦ ટકાથી વધારે પ્રત્યાયનો અશાબ્દિક કે શરીરની ભાષાના સ્વરૂપે થતા હોય છે, જ્યારે શબ્દો માત્ર આશરે ૧૦ ટકા પ્રત્યાયનોમાં જ વપરાય છે. આમ માનવ આંતરક્રિયામાં આશાબ્દિક પ્રત્યાયન બહુ જ મહત્વનું છે. હાવભાવો, આંખો દ્વારા સંપર્ક, ચહેરા વડે થતી અભિવ્યક્તિઓ, શરીરની અભિમુખતા અને અંગવિન્યાસ તેમજ અંતર એ પ્રત્યાયન કરવાની અશાબ્દિક રીતો છે. અશાબ્દિક પ્રત્યાયન –

- સંદેશના શાબ્દિક પાસાથી આગળ જઈને આગવી છાપ સર્જે છે.
- જે કહેવામાં આવ્યું છે તેને વધારે બળ આપે છે.
- આપણા આવેગો અને આંતરવૈયક્તિક મનોવલણોને વ્યક્ત કરવામાં મદદ કરે છે.
- સત્તા, સ્નેહ, વર્યસ્વ, આદર વગેરેને દર્શાવવામાં મદદ કરે છે.
- અન્ય લોકો સાથેની આંતરક્રિયાનું નિયમન કરીને તેને પાર પાડે છે, અને
- આત્મ પ્રસ્તુતિને અનુમોદન આપે છે.

અશાબ્દિક પ્રત્યાયનની વિવિધ પ્રણાલીઓ હોય છે. પણ એ નોંધવું મહત્વનું છે કે અશાબ્દિક પ્રત્યાયન ઉપર સંસ્કૃતિની અસર થાય છે. તેથી તેને સંસ્કૃતિના સંદર્ભમાં સમજવું જોઈએ. હલનચલન શાસ્ત્ર કે શરીરની ભાષા શરીરનાં હલવચલનો સાથે વ્યવહાર કરે છે, જ્યારે બાહ્યદ્રષ્ટિ કે આંખો વડે થતો સંપર્ક નેત્રસંબંધિત છે. (તે કાં તો સ્થિર દ્રષ્ટિ રૂપે કાંતો આંખોનાં ઘણાં હલન ચલનો રૂપે હોય છે.)

સમીપતાશાસ્ત્ર લોકો વચ્ચેના સામાજિક અંતરના ઉપયોગ સાથે સંબંધ છે. એવો અંદાજ કરાયો છે કે નીચેની વિવિધ સંદર્ભોમાં, નીચે પ્રમાણેની અવકાશની / અંતરની તરેહો જાળવવામાં આવે છે: (૧) ગાઠ સંબંધ માટેનું અંતર ૦થી ૧૮ ઈંચ, (૨) અંગત કે અનોપચારિક અંતર (૧૮ ઈંચ થી માંડીને ૪ ફુટ), સામાજિક કે ઔપચારિક અંતર ૪ થી ૧૨ ફુટ અને જાહેર અવકાશ કે અંતર ૧૨ ફુટ

થી વધારે. સ્પર્શશાસ્ત્ર પ્રત્યાયનની, સંસ્કૃતિમાંથી ઉપજતી અન્ય પ્રણાલિ સૂચવે છે. તે મુજબ સામાન્ય રીતે ઉત્તર અમેરિકાના અને ઉત્તર યુરોપના રહેવાસીઓ સાંસ્કૃતિક રીતે ઉદભવતો સ્પર્શ ઓછા પ્રમાણમાં કરે છે. પણ ભૂમધ્ય દેશો, મધ્ય-પૂર્વના દેશો અને એશિયાના દેશોની સંસ્કૃતિઓ સામાજિક સ્પર્શનો વધારે ઉપયોગ કરે છે.

અવાજો દા.ત. હસવાના

સમીપતા દા. ત. કોઈની જગ્યામાં ધસી જવું

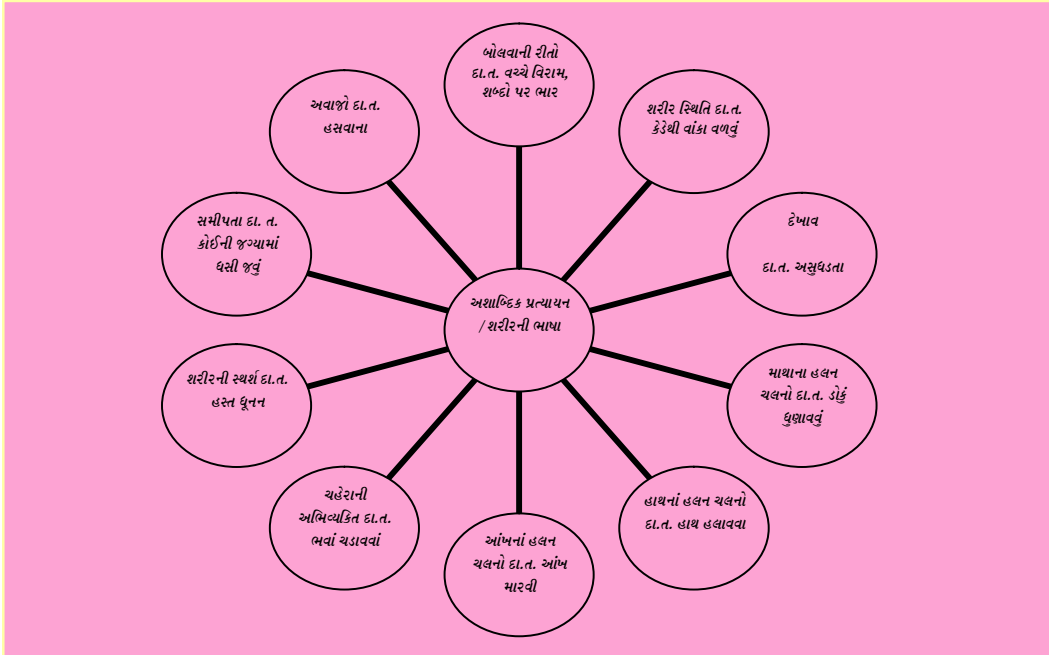
શરીરની સ્થિતિ દા.ત. હસ્ત ધૂનન  
ચહેરાની અભિવ્યક્તિ દા.ત. ભવાં ચડાવવાં  
આંખનાં હલન ચલનો દા.ત. આંખ મારવી  
હાથનાં હલન ચલનો દા.ત. હાથ હલાવવા  
માથાના હલન ચલનો દા.ત. ડોકું ઘુણાવવું  
દેખાવ

દા.ત. અસુધડતા

શરીર સ્થિતિ દા.ત. કેરેથી વાંકા વળવું

બોલવાની રીતો દા.ત. વચ્ચે વિરામ, શબ્દો પર ભાર

અશાબ્દિક પ્રત્યાયન / શરીરની ભાષા



આકૃતિ ૧૪.૨: અશાબ્દિક પ્રત્યાયન

તમે જાણવા હતા?

આંખનો સંપર્ક:

- આંખ-આંખ વચ્ચે સીધો સંપર્ક વિશ્વાસ સૂચવે છે.
- નીચે જોવાની ક્રિયા કાંતો આદર, કાંતો કાળજીથી શ્રવણ, કાં તો દર્શાવે છે.
- એક જ આંખની ભમર ચડે તે શંકા સૂચવે છે.



નોંધ



નોંધ

- બન્ને આંખોની ચડેલી ભમરો સૂચવે છે.

#### શરીરની સ્થિતિ:

માણસ બન્યા વગર ટટ્ટાર ઉભો રહી સહેજ આગળ નમે તે સૂચવે છે.

- બે વ્યક્તિ એકબીજાની સામે મોં આવે એ સ્થિતિમાં હોય તે એ બેની ગાઢતા સૂચવે છે.

#### મુખભાવ:

- સ્મિત એક એવો પ્રબળ સંકેત છે જે સુખ, મૈત્રી, ઉષ્મા, ગમો અને સૂચવે છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૪.૩

#### ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. વાચન, બોલવું, લખવું કે સાંભળવું એ ..... નાં દ્રષ્ટાંતો છે.
૨. ઈશારા, આંખનો સંપર્ક, મુખભાવો, શરીર સ્થિતિ અને શરીરની અભિમુખતા, તેમ જ અંતર એ પ્રત્યાયનની ..... રીતો છે.
૩. અશાબ્દિક પ્રત્યાયનની ચાર પાયાની પ્રણાલિઓ ....., ....., ..... અને ..... છે.
૪. સ્પર્શશાસ્ત્ર .....નો નિર્દેશ કરે છે અને તે સંસ્કૃતિનું પરિણામ છે.

#### પ્રવૃત્તિ ૧

#### પ્રત્યાયનની રમત: સક્રિય શ્રવણ

સક્રિય શ્રવણ પ્રત્યાયનનું મહત્વનું પાસું છે. સક્રિય શ્રવણ અંગે કેટલીક સરળ રીતો શીખવા માટે, તમારી પ્રત્યાયનની શૈલીએ સમજવા માટે, સક્રિય સાંભળનાર બનવા માટે અને યોગ્ય પ્રતિપુષ્ટિ આપવા માટે નીચેની રમત રમો.

૧. ૪ થી ૬ વ્યક્તિઓનું જૂથ બનાવો. દરેક વ્યક્તિને એક આંકડો ફોળવો.
૨. દરેક વ્યક્તિને કાગળની કાપલી ઉપર એક વાક્ય લખવા કહો.
૩. પહેલા ક્રમની વ્યક્તિને ગમે તે કાપલી ઉપાડી તમાનું વાક્ય મૌન રહીને વાંચવા કહો.
૪. પછી ઓને બીજા ક્રમની વ્યક્તિના કાનમાં ખૂબ ધીમા અવાજે એ વાક્ય બોલવાનું કહો. પછી આ જ રીતે વ્યક્તિના ક્રમ પ્રમાણે પછીની વ્યક્તિના કાનમાં એ વાક્ય કહેવાનું રહેશે. જઈ પહેલા ક્રમની વ્યક્તિ કાપલી પર તેણે લખેલું વાક્ય મોટે અવાજે વાંચી સંભળાવશે.
૫. હવે ચકાસો કે પહેલેથી છેલ્લે સુધી એ સંદેશો (વાક્ય) તદ્દન અનું એજ રહ્યું છે? કે બદલાયું છે. જો બદલાયું, તો કેવા ફેરફારો છે?

આ પ્રવૃત્તિ દર્શાવે છે કે, શાબ્દિક પ્રત્યાયન બદલાઈ શકે છે, દૂરનો સંદેશ છેલ્લી વ્યક્તિને પહોંચે ત્યાર સુધીમાં તે વિકૃત બને છે. આનું કારણ એ છે કે દરેક વ્યક્તિની સંદેશો મોકલવાની શૈલી જુદી હોય છે, તેની વિચાર પ્રક્રિયાઓ જુદી હોય છે અને સંદેશાનું અર્થઘટન કરવાની રીત પણ જુદી હોય છે.

#### ૧૪.૪ અસરકારક પ્રત્યાયન

આપણા રોજના જીવનમાં શાબ્દિક અને અશાબ્દિક પ્રત્યાયન કેવી રીતે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે તે તમે શીખ્યા. વિદ્યાક્ષેત્રે પ્રગતિ કરવા માટે, વ્યાવસાયિક અસરકારક રીતે પ્રત્યાયન કરીએ એ આવશ્યક બને છે. કેટલીકવાર આપણા કહેવાના ભાવાર્થ વિશે આંશિક રીતે કે પૂરેપૂરી ગેરસમજ થતી હોય છે. આ બંને પરિસ્થિતિઓમાં પ્રત્યાયન કરવાનો હેતુ માર્યો જાય છે. તેથી, આપણું પ્રત્યાયન અસરકારક બને એ માટે ધ્યાનમાં રાખવા જેવા કેટલાક મુદ્દાઓ તરફ હવે આપણે નજર કરીશું. આપણે અસરકારક પ્રત્યાયન વિશે શીખીએ તે પહેલાં, અસરકારક પ્રત્યાયનમાં અવરોધ કરનારી કેટલીક મુશ્કેલીઓને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. ઘણી વાર સંદેશાને વિકૃત કરવામાં આવે છે, દા. ત. કેટલાક લોકો પોતાના ઉપરીને ખુશ કરવા માટે હકીકતોને બદલી નાખે એમ બને છે. લોકોનું પ્રત્યક્ષીકરણ પણ વીણી કાઢેલું હોય છે. તેઓ જે જોય છે અને સાંભળે છે તે તેમની જરૂરિયાતો, પ્રેરણા, અનુભવ અને વ્યક્તિગત લક્ષણો ઉપર આધાર રાખતું હોય છે. સંદેશાના સંકેતનું રૂપાંતર કરતી વખતે લોકો પોતાની રૂચિઓ અને અપેક્ષાઓનું પ્રક્ષેપણ (આરોપણ) કરી શકે. અંદર આવતી માહિતી ઉપર પ્રક્રિયા કરવાની લોકોની શક્તિ મર્યાદિત હોય છે. તેથી જ્યારે વધારે પડતી માહિતી આવી પડે ત્યારે માહિતીનો અતિબોજ ઉદભવે છે. ત્યારે લોકો માહિતીને પસંદ કરવાનું, અવગણવાનું, માહિતી પરથી ઝડપથી પસાર થઈ જવાનું કે ભૂલી જવાનું વલણ ધરાવે છે. વધારામાં, જ્યારે આપણે ઉદાસ, ક્રોધિત કે અતિ ઉત્તેજિત જેવા આવેગશીલ હોઈએ ત્યારે પણ આપણે કેટલીક માહિતી લેવાનું ચૂકી જતા હોઈએ છીએ. ઉપરાંત, શબ્દોનો અર્થ જુદા જુદા લોકો જુદી જુદી રીતે કરતા હોય છે. ભાષાના ઉપયોગ ઉપર વય, લિંગ (જાતિ) અને સાંસ્કૃતિક પાર્શ્વભૂમિની અસર થતી હોય છે.

#### ૧૪.૫ અસરકારક પ્રત્યાયનનાં લક્ષણો

અસરકારક પ્રત્યાયનનાં કેટલાક લક્ષણો આ પ્રમાણે છે:

##### ૧. સરખું સંદર્ભમાળખું:—

સંદેશ મોકલારે અને લેનારે એક સરખી કક્ષાની સમજણ સાથે આંતરક્રિયા કરવી જોઈએ. જ્યારે એક માતા પોતાના સંતાન સાથે (તેને કંઈ કહે) વાત કરે ત્યારે તે બાળકના શબ્દ ભંડોળમાં આવી જતા શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે. દા. ત. જો બાળકે તોફાન કર્યું હોય તો માતા ઠપકો આપતા સ્વરમાં બોલે છે, પણ જો બાળક માંદું હોય તો ચિંતા વ્યક્ત કરતા સ્વરે વાત કરે છે. પણ







નોંધ

પોતાની બહેન સાથે (વાતના) સંદર્ભ પ્રમાણે તે જુદા શબ્દો, શબ્દસમૂહો અને સ્વરોનો ઉપયોગ કરશે. આમ, અસરકારક પ્રત્યાયન માટે સમજણની સમાન કક્ષા હોવી આવશ્યક છે.

૨. પરસ્પર રૂચિ:—

સંદેશનું વિષયવસ્તુ મોકલનાર અને લેનાર બન્નેના રસનું હોવું જોઈએ. શેરબજાર કઈ રીતે કામ કરે છે તેમાં ખેડૂતને રસ ન હોય, તેને તો બીયારણ અને ખાતરની ગુણવત્તાની કે હવામાનના ફેરફારોની પાક ઉપર થતી અસરની ચિંતા હોય છે.

૩. સમાન ભાષ:—

શાબ્દિક પ્રત્યાયનનું સૌથી પ્રબળ સાધન ભાષા છે. સહિયારી ભાષા અસરકારક પ્રત્યાયનની ખાતરી આપે છે. કારણ કે એમાં શબ્દો, શબ્દસમૂહો, રૂઢપ્રયોગો અને કહેવાતોની ગેરસમજ ઓછામાં ઓછી થાય એની ખાતરી મળે છે.

૪. સમાન પર્યાવરણ:—

સરખી પાર્શ્વભૂમિમાંથી આવતા લોકો ખાસ મુશ્કેલી વિના સંદેશો સમજી લે છે. આમ, એકસરખી રાષ્ટ્રીયતા, સરખી સ્થિતિ, સંસ્કૃતિ, સરખી રૂચિઓ, સરખાં વયજૂથો કે વ્યવસાયો સમાન પર્યાવરણનાં દ્રષ્ટાંતો છે. તમારા પોતાના ધર્મના, વર્ગના કે નગરમાંથી આવતા લોકો સાથે વાત કરવી કેટલી સરળ હોય છે.

શાબ્દિક પ્રત્યાયનને શી રીતે વધારે અસરકારક બનાવી શકાય તે માટેનાં સૂચનો નીચે આપ્યાં છે—

- વાચન અને શ્રવણ વડે તમારી ભાષાને સુધારો.
- સ્વરના આરોહ—અવરોહ, ધ્વનિ અને યોગ્ય ઉચ્ચારતનો મહાવરો કરો.
- પહેલાં વિચારીને પછી બોલો.
- બહુ ઝડપથી કે બહુ મોટેથી બોલો નહીં.
- વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં સંવેદનશીલ શબ્દો, સંજ્ઞાઓ અને સંદર્ભો વિશે માહિતી મેળવો. તમારા શરીરની ભાષાને સુધારવા માટે યાદ રાખો:
- સામી વ્યક્તિ સાથે યોગ્ય અંતર જાળવો, ખાસ કરીને તે જુદી સંસ્કૃતિની કે જુદી જાતિ (લિંગ)ની હોય કે સત્તાધારી હોય ત્યારે.
- અન્ય વ્યક્તિને જરૂરી હોય ત્યારે જ સ્પર્શ કરો.
- મુલાકાતની પરિસ્થિતિમાં આંખોનો સંપર્ક જાળવી રાખો. જો કોઈ સંસ્કૃતિમાં આવા સંપર્ક સાથેના પ્રત્યાયન માટે નારાજી દર્શાવાતી હોય તો તે તરફ સંવેદનશીલ બનો.
- લોકોને ગમે એવો દેખાવ અને આત્મવિશ્વાસ અપનાવો.

શાબ્દિક અને અશાબ્દિક પ્રત્યાયન મળીને સંદેશવહનનું એક શક્તિશાળી માધ્યમ પૂરું પાડે છે. જો તેનો યોગ્ય રીતે અને કાળવીથી ઉપયોગ થાય, તો અસરકારક પ્રત્યાયન તરત જ સંદેશ પહોંચાડે છે. લોકોને કેટલાંક ઉત્પાદનો ખરીદવા પ્રેરવા માટે જાહેરાત આપનારાઓ અસરકારક

પ્રત્યાયનનો ઉપયોગ કરે છે. આપણને અમુક જાતની કાર, સાબુ, મોટરસાઈકલ કે પહેરવેશ બરીદવાની ઈચ્છા ઉપજાવવાનો પ્રભાવ પાડવા માટે જાહેરાતો શી રીતે જાણીતી વ્યક્તિઓ, દ્રશ્ય પ્રતિમાઓનો, બોલેલા શબ્દોનો અને સંગીતનો ઉપયોગ કરે છે તે તમારા ધ્યાનમાં આવ્યું છે? તમને કેટલીક જાણીતી જાહેરાતો યાદ આવે છે?: 'ઠંડા મતલબ કોકા કોલા', 'દાગ અચ્છે હૈ', કે 'ઢૂંઢ તે રહ જાઓગે'. આવા બીજા શબ્દસમૂહો તમને યાદ આવે છે?

પ્રત્યાયન એ જગતમાં એકબીજા સાથે અર્થની આપ-લે કરવાની પ્રક્રિયા છે. પણ અશાબ્દિક પ્રત્યાયન સાથે જોડાયેલો અર્થ જુદી જુદી સંસ્કૃતિમાં જુદો જુદો હોય છે. એવું કહેવાય છે કે આપણા પ્રત્યાયનના ૭ થી ૩૫ ટકા બોલેલીભાષા હોય છે. આપણું મોટાભાગનું પ્રત્યાયન અશાબ્દિક સાધનો વડે ઉપજે છે. જ્યારે શબ્દોની ભાષા અસ્પષ્ટ જણાય ત્યારે આપણે વધુ માહિતી મેળવવા માટે અશાબ્દિક સંકેતો શોધીએ છીએ.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૪.૩ એન ૧૪.૫

૧. નીચેનાં કથનો સાચાં છે કે ખોટાં તે કહો:

૧. આપણા પ્રત્યાયનનો મોટોભાગ અશાબ્દિક પ્રણાલિઓ વડે થતો હોય છે.
  ૨. માહિતી મેળવવાની અને તેના પર પ્રક્રિયા કરવાની, લોકો પાસે અમર્યાદ શક્તિ હોય છે.
  ૩. ભાષાના ઉપયોગ ઉપર વય લિંગ અને સાંસ્કૃતિક પાર્શ્વભૂમિની અસર થાય છે.
  ૪. પ્રત્યાયનનું વિષયવસ્તુ મોકલનાર અને લેનારના પરસ્પર રસનું હોવું જોઈએ.
  ૫. ઝડપથી બોલવાથી પ્રત્યાયન અસરકારક બની શકે છે.
૨. અસરકારક પ્રત્યાયનનાં મુખ્ય લક્ષણો વર્ણવો.

#### ૧૪.૬ ભારતના સંદર્ભમાં અશાબ્દિક પ્રત્યાયન

અશાબ્દિક પ્રત્યાયન રોજના જીવનમાં ખાસ કરીને વપરાતું હોવાથી કોઈ પણ સંસ્કૃતિના અશાબ્દિક પ્રત્યાયનનું સ્વરૂપ સમજવું મહત્વનું છે. કેટલાક અશાબ્દિક સંકેતો તો બધી સંસ્કૃતિમાં સર્વસામાન્ય હોય છે અને તે સરખો જ સંદેશો મોકલે છે. અશાબ્દિક પ્રત્યાયન આપણને અન્ય લોકો સાથેના સંબંધો વિશે અને ગમા, મોભા, વય અને લિંગ વિશે માહિતી આપે છે. તે આપણા આવેગોને વ્યક્ત કરવા માટે પણ યોગ્ય પ્રત્યાયન છે. ભારતના સંદર્ભમાં કેટલાંક અશાબ્દિક સંકેતો વિશિષ્ટ છે.

આપણે શરીરની ભાષા અને ગતિશાસ્ત્ર કે હલન ચલનો સમજીએ. ભારતના પરિસરમાં (પરિણીત) યુગલો એકબીજા તરફ પ્રેમભર્યા કે ગાઢ હાવભાવો, ખાસ કરીને જાહેર સ્થળોએ કે કુંટુંબની હાજરીમાં દર્શાવે એ અપેક્ષિત નથી હોતું. હાથ પકડવા કે પત્ની દ્વારા પતિ તરફ જોવું એ પણ ટીકાને પાત્ર ગણાય છે. બીજી કોઈપણ સંસ્કૃતિની જેમ ભારતમાં પણ ખાસ હાવભાવો અને





નોંધ

હાથનાં હલન ચલનો હોય છે. અહીં, જ્યારે તમે તમારો એક હાથ તમારા કાંડા ઉપર ખસેડો, ત્યારે એના પુરૂષત્વ પર શંકા કરે છે અને તેથી એ પુરૂષને મારામારી કરવા ઉશ્કેરી છે.

ભારતમાં હસ્તધૂનન વ્યાપકનો છે, પણ મોટે ભાગે બે પરૂષે વચ્ચે કે બે સ્ત્રીઓ વચ્ચે, એક પુરૂષ અને એક સ્ત્રી વચ્ચે હસ્તધૂનન કરવાનું મોટેભાગે ટાળવામાં આવે છે. જો કે દિલ્હી કે મુંબઈમાં મોટી કંપનીના સ્ત્રી-પુરૂષો વચ્ચે હસ્તધૂનન વ્યાપક છે. આમ યોગ્ય અશાબ્દિક પ્રત્યાયન કઈ રીતે કરાય તે સંદર્ભને આધારે નક્કી થાય છે.

**અશાબ્દિક પ્રત્યાયનમાં રહેલાં સામાજિક ઘટકો:-**

ભારતીયોનો સત્તા-અંતર સૂચકાંક ઉચો હોય છે. એ સૂચવે છે કે પ્રત્યાયનમાં ઉચ્ચતાક્રમ, અધિકારિત અને વધુ ઉંમર નિર્ણાયક ભાગ ભજવે છે. બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે કેટલું અંતર જાળવાવું જોઈએ તે નક્કી કરવામાં એ બે જણાં વચ્ચેના સંબંધો, અધિકારનો હોદ્દો, વય અને લિંગ (જાતિ) ભાગ ભજવે છે. ચડિયાતા મોભાવાળો માણસ ઉતરતા મોભાની વ્યક્તિની સામે સીધી નજરે જોઈ શકે છે. પણ ઉતરતા મોભાવાળો માણસ સામાન્ય રીતે આંખો નીચે ઢાળીને (આદરના ચિહ્ન તરીકે) ઉભો રહે છે અને ચડિયાતા મોભાના માણસથી યોગ્ય અંતર જાળવીને ઉભો રહે છે.

**ચડિયાતા-ઉતરતાના દ્રષ્ટાંતો:-**

શેઠ-નોકર, પિતા-પુત્ર, પુત્રવધૂ અને તેના પતિના કુટુંબની વયસ્ક વ્યક્તિ, સામાન્ય રીતે, પોતાના પતિ કુટુંબના પુરૂષો સાથે સ્ત્રીઓ આંખ વડે સંપર્ક જાળવતી નથી. ઘણીવાર રૂઢિચુસ્ત પારંપરિક પાર્શ્વભૂમિની સ્ત્રીઓ પોતાનું માથું સાડી કે આવરણ વડે ઢાંકેલું રાખે છે.

ભારતીયો પોતાના અંગત અવકાશ, (જે સામાન્ય રીતે દોઢથી બે મીટરનો આદર્શ ગણાય છે), ને મૂલ્યવાન ગણે છે. છતાં કુટુંબ અને ગાઢ મિત્રો સાથેનું ભૌતિક અંતર તો બહુ ઓછું હોય છે. કુટુંબીજનોમાં અને ગાઢ મિત્રોમાં સ્નેહની જાહેર અભિવ્યક્તિ, એકબીજાના હાથ પકડવા, કે ભેટવું ઘણું વ્યાપક છે. વળી કુટુંબીઓને કે મિત્રોને મળી લીધા પછી વિદાય લેતી વખતે કુટુંબનો દરેક સભ્ય કે મિત્ર વ્યક્તિગત રીતે 'આવજો' (ગુડ બાય) કહે એવી અપેક્ષા રખાય છે. ભારતીય યુવકો કે યુવતીઓ, સામાન્ય રીતે, મોટી વયની વ્યક્તિઓનું અભિવાદન કરવા માટે કે તેમની વિદાય લેતી વખતે વાંકાવળી તેમના પગને સ્પર્શે છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૪.૬

૧. ભારતીય સંદર્ભમાં, અશાબ્દિક પ્રત્યાયનમાં સંસ્કૃતિની ભૂમિકા સમજાવો.

#### ૧૪.૭ પ્રસાર માધ્યમોની ભૂમિકા અને પ્રભાવ

સંદેશા લેનારા વિશાળ સંખ્યાના લોકોને માહિતી, વિચારો અને મંતવ્યો પહોંચાડવાનું (આધુનિક) તકનીકી સાધન એટલે પ્રસારણનાં માધ્યમો. આપણે એવા સમાજમાં જીવીએ છીએ જ્યાં

કામકાજ, સ્વાસ્થ્યની સંભાળ, મનોરંજન, શિક્ષણ, પ્રવાસન અને વ્યક્તિગત સંબંધો જેવાં જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં આગળ પ્રગતિ કરવામાં આપણને માહિતી અને પ્રત્યાયન મદદ કરે છે. આપણે રોજ સવારે ઉઠીને વર્તમાનપત્રો, દૂરદર્શન કે ઈન્ટરનેટ ઉપરના સમાચારો ચકાસી લઈએ છીએ. આપણી સામે પ્રદર્શિત કરાતી જાહેર ખબરો, આપણે બજારમાંથી શું ખરીદીશું તેના પર અસર કરે છે. પ્રસાર માધ્યમોમાં ફેશન, આદર્શ શરીરબાંધો, સૌંદર્યનો આદર્શ દેખાવ, શહેરી જીવનશૈલી વગેરેની અપાતી માહિતીની બાળકો અને કિશોરો—યુવાનો ઉપર ભારે અસર થાય છે.

#### વિધાયક અસરો:—

પ્રસાર માધ્યમોએ મહત્વની ભૂમિકા ભજવવાની હોય છે. તે આપણા જીવનને કેળવે છે અને સમૃદ્ધ પણ કરે છે. તે શૈક્ષણિક માહિતી પૂરી પાડે છે અને વિદ્યાકીય કામગીરીને સુધારે છે. તે જનતાને માહિતી ભેગી કરીને વહેંચે છે અને ધાર્મિક, રાજકીય, સામાજિક, રંજનલક્ષી અને પર્યાવરણના સમાચાર લોકોને આપે છે. સાક્ષરતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે કે રસીકરણ, પોલીયો, બાળ અને માતાના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી કે એઈડ્ઝ જેવી બાબતોમાં તબીબી પ્રગતિના લાભો વિશે માહિતી પૂરી પાડવા જેવા લાભદાયક ઉદ્દેશોને મદદ કરવા માટે પણ પ્રસાર માધ્યમોનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. આમ પ્રસાર માધ્યમો સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોને આગળ ધપાવે છે. તે સરકારની નીતિઓ, વ્યવહારો અને અદ્યતન કાર્યક્રમો વિશે લોકોને માહિતી આપવામાં સાર્થક રીતે ભૂમિકા ભજવે છે. તે લોકોને પોતાની સમસ્યાઓ રજૂ કરવા દે છે અને દેશમાં લોકશાહી જાળવવામાં સાથ આપે છે. તે લોકોને સક્રિય કરીને સામાજિક સંકલનમાં મદદ કરે છે. છાપાં, રેડિયો, દૂરદર્શન સમાચાર પ્રણાલિઓ અને ઈન્ટરનેટના ઉપયોગ વડે માધ્યમો જનતાનો સંપર્ક કરી શકે છે.

#### નકારાત્મક અસરો:—

વ્યક્તિ અને સમાજ બન્ને ઉપર માધ્યમોની ખરાબ અસર થઈ શકે છે. ભારત પોતાની શ્રદ્ધા ધર્મ અને ભાષા પ્રમાણે વૈવિધ્ય ધરાવતી વસતિ માટે જાણીનું છે. ખોટી માહિતી અને સમાચારનું પ્રસારણ કરીને માધ્યમોનો દુ-પયોગ કરી શકાય છે, જે ઘણીવાર સમુદાયો વચ્ચે પૂર્વગ્રહો, ઘિક્કાર અને હિંસાને પ્રેરે છે. તેથી સામુદાયિક હિંસાને ઉશ્કેરવી અને હિંસક કૃત્યોનાં વખાણ કરવાનું ટાળવું જોઈએ. અફવાઓ ફેલાવીને પ્રચાર કરવો એ જૂઠી માહિતી ફેલાવવાની વ્યવસ્થિત રીત છે. ઘણી વાર માધ્યમો વ્યક્તિની અંગતતાને માન આપતાં નથી અને સામાન્ય તેમ જ જાણીતી વ્યક્તિઓ વિશે ખાનગી અને ગુપ્ત સામગ્રી પ્રસિદ્ધ કરે છે. હલકટ અને અશ્લીલ સામગ્રીને ફેલાવવા માટે માધ્યમોનો જે ઉપયોગ થાય છે તે યુવાનો તેમજ પુખ્તો—બધા માટે ચિંતાનો મુદ્દો બન્યો છે. એ સમજી લેવું જોઈએ કે પ્રસાર માધ્યમો સમાજમાં મહત્વનાં કાર્યો કરે છે. તેથી માધ્યમોએ કેટલીક જવાબદારીઓ અને કર્તવ્યો નિભાવવાં જોઈએ. માધ્યમોએ નૈતિક ધોરણો જાળવવાં જોઈએ, જેના વડે તે જનતાને વાસ્તવિક સમતોલ અને ચોકસાઈભરી માહિતી પૂરી પાડે. માધ્યમોએ લોકોને ઘિક્કાર, ગુના અને હિંસા તરફ ઉશ્કેરવાનું ટાળવું જોઈએ. સમુદાયનું ઘડતર અને રાષ્ટ્રીય સંગઠન એનું એક ધ્યેય હોવું જોઈએ. હકીકતમાં તો માધ્યમોએ ભારતનાં





નોંધ

વિવિધતાભર્યા સ્વરૂપનું પ્રતિબિંબ પાડવું જોઈએ અને રાષ્ટ્રના બધા નાગરિકોને અવાજ પૂરો પાડવો જોઈએ.



### તમે શું શીખ્યા?

- પ્રત્યાયન એ લોકો તેમજ પર્યાવરણની સાથે આંતરક્રિયા કરવાની પ્રક્રિયા છે.
- પ્રત્યાયન વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવા માટેના સંદેશ અને તેને મોકલવાની પદ્ધતિ સાથેની સમાન સમજણ ધરાવતી દ્વિમાર્ગી પ્રક્રિયા છે.
- શાબ્દિક પ્રત્યાયન બોલલા કે લખેલા શબ્દો વડે માહિતી અને દિશાસૂચન પૂરું પાડીને લોકો વચ્ચે અર્થપૂર્ણ આંતરક્રિયા આપણને પૂરી પાડે છે.
- અશાબ્દિક પ્રત્યાયનમાં હાવભાવો, આંખનો સંપર્ક, ચહેરાની અભિવ્યક્તિઓ, અંગસ્થિતિ, શરીરની અભિમુખતા અને અંતરની જાળવણીનો સમાવેશ થાય છે.
- અસરકારક પ્રત્યાયનના લક્ષણોમાં સંદર્ભનું સમાન માળખું, એકબીજામાં રસ, સમાન ભાષા અને સમાન પર્યાવરણનો સમાવેશ યાજ છે.
- ભારતના સંદર્ભમાં અશાબ્દિક પ્રત્યાયનનાં આગવાં સ્વરૂપો જોવા મળે છે.
- પ્રસાર માધ્યમો વડે થતા પ્રત્યાયનની માનવ વર્તન ઉપર વિધાયક તેમજ નકારાત્મક અસર પડે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો.

૧. સંબંધિત દ્રષ્ટાંતો સાથે પ્રત્યાયનની વ્યાખ્યા આપો. પ્રત્યાયનનાં પાંચ તત્ત્વો ચર્ચો.
૨. આપણા રોજના જીવનમાં શાબ્દિક અને અશાબ્દિક પ્રત્યાયન શી રીતે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે તે ચર્ચો.
૩. અસરકારક પ્રત્યાયનનાં વિવિધ લક્ષણો સમજાવો.
૪. ભારતના સંદર્ભમાં અશાબ્દિક પ્રત્યાયનની આગવી તરેહો સંબંધિત દ્રષ્ટાંતોની મદદથી ચર્ચો.
૫. માધ્યમોની સમાજ ઉપર અસર અને તેની ભૂમિકા ચર્ચો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો.

૧૪.૧ અને ૧૪.૨

૧. ક સાચું                      ખ સાચું                      ગ ખોટું                      ઘ ખોટું
૨. વિભાગ ૧૪.૧ જુઓ

## પ્રત્યાયન (સંદેશવહન)

૧૪.૩

ક શાબ્દિક પ્રત્યાયન

ખ અશાબ્દિક પ્રત્યાયન

ગ ગતિ શાસ્ત્ર, બદ્ધ દ્રષ્ટિ, સમીપતાશાસ્ત્ર, સ્પર્શશાસ્ત્ર ઘ સ્પર્શ

૧૪.૪ અને ૧૪.૫

૧. ૧ સાચું ૨ ખોટું ૩ સાચું ૪ સાચું ૫ ખોટું

૨. વિભાગ ૧૪.૫ જુઓ

૧૪.૬

૧. વિભાગ ૧૪.૬ જુઓ

અંતિમ પ્રશ્નો માટેનાં સૂચનો

૧. વિભાગ ૧૪.૧ અને ૧૪.૨ જુઓ

૨. વિભાગ ૧૪.૩ જુઓ

૩. વિભાગ ૧૪.૪ જુઓ

૪. વિભાગ ૧૪.૬ જુઓ

૫. વિભાગ ૧૪.૭ જુઓ

મોડ્યુલ - ૪

સામાજિક  
મનોવૈજ્ઞાનિક  
પ્રક્રિયા



નોંધ



## મનો વલણો માન્યતાઓ અને સામાજિક બોધન

શું એ તમારા ધ્યાનમાં આવ્યું છે કે જ્યારે પણ આપણે કોઈને મળીએ ત્યારે તેનું મૂલ્યાંકન કરવાનું આપણું વલણ હોય છે? તમે તમારા મિત્રને વિશ્વાસપાત્ર, કાળજીવાળો અને સહાયકારક ગણતા હો અને તેથી તેના તરફ વિધાયક અને અનુકૂળ લાગણી ધરાવો એમ બને ખરું, બીજી બાજુ, તમારા પડોશીને ઘોંઘાટિયો અને તમારા કુટુંબની પ્રવૃત્તિઓમાં દખલગીરી કરવાના વલણવાળો ગણતા હો. તેથી તમે એવી વ્યક્તિ તરફ નકારાત્મક કે પ્રતિકૂળ લાગણી ધરાવો એવું બની શકે છે. એ જ રીતે, આપણા કુટુંબીઓ, દાદા-દાદી, પડોશીઓ, મિત્રો, રાજનેતાઓ અને બીજાઓ પાતાનાં, આપણા પ્રત્યેનાં મનોવલણો અને માન્યતાઓને કહી જણાવે કે દર્શાવે એમ બને છે. આપણી જાતને અને બીજાઓને સમજવાનું અને આપણે જે સામાજિક જગતમાં રહીએ છીએ તેને મૂલવવાનું આપણે માટે જરૂરી છે. આપણાં મનોવલણો અને માન્યતાઓ આપણી જાતને અને આપણી આસપાસ રહેતા લોકોને સમજવામાં મદદ કરે છે. આ પાઠમાં આપણે મનોવલણનું સ્વરૂપ તપાસીશું. મનોવલણો શી રીતે ઘડાય છે, તેને શી રીતે બદલી શકાય તેમ જ મનોવલણ અને વર્ત વચ્ચે શો સંબંધ છે તે પણ તપાસીશું. છેલ્લે, જગતમાં બનતા વિવિધ બનાવોનાં કારણો શોધવાનો પ્રયત્ન કરીને આપણા જગતને શી રીતે સમજીએ છીએ, અને આપણે જેમાં રહીએ છીએ એ સામાજિક જગતમાં બનતી ઘટનાઓને મૂલવતી વખતે આપણી કઈ કઈ ભૂલો થઈ શકે એ વિશે પણ આપણે શીખીશું.



### લક્ષ્યો:—

આ પાઠ શીખ્યા પછી તમે:

- મનોવલણનાં મુખ્ય ઘટકો વર્ણવી શકશો,
- મનોવલણ અને વર્તન વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવી શકશો,
- જે રીતો વડે મનોવલણમાં ફેરફાર કરવાનું સરળ બને તે સૂચવી શકશો, અને

- સામાજિક બોધન અને તેની પક્ષપાતોનો ખ્યાલ સમજાવી શકશો.

### ૧૫.૧ મનોવલણોનું સ્વરૂપ

તમે તમારા માતાપિતાને, કુટુંબીઓને, મિત્રોને, શિક્ષકોને અને બીજા ઘણા લોકોને અવાર નવાર મળતા હો છો. ધીમે ધીમે, તેઓ તમારી તરફ કેવું વર્તન રાખે છે એના વિશે વિચારવાનું તમે શરૂ કરો છો. તમે તેમના તરફ અમુક જાતની લાગણી અનુભવો છો અને અમુક રીતે વર્તવાનું પણ શરૂ કરો છો. બીજા શબ્દોમાં, વિચારીને, લાગણી અનુભવીને અને વર્તીને તમે લોકો, બનાવો, વસ્તુઓ તેમજ સામાજિક જગતમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી દરેક વસ્તુ તરફ મનોવલણ રચવાનું શરૂ કરો છો.

મનોવલણો એટલે "લોકો, વસ્તુઓ અને પરિસ્થિતિઓ વિશેનાં આપણાં અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ મૂલ્યાંકનો" એવી વ્યાખ્યા અપાય છે. 'મને કેરીઓ પસંદ છે', 'હું શાસ્ત્રીય સંગીતનો આનંદ માણું છું' કે 'મને રોક સંગીતમાં મજા પડતી નથી' એવા કથનોના સ્વરૂપમાં આપણે મનોવલણોને વ્યક્ત કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે 'ગમો', 'અણગમો', 'પ્રેમ', 'ધિક્કાર', 'સારું' કે 'ખરાબ' જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરીએ છોએત્યારે વસ્તુઓ, લોકો કે સમસ્યાઓ તરફનાં આપણાં મનોવલણોને વર્ણવતા હોઈએ છીએ. મનોવલણનાં ત્રણ પાસાં બોધાત્મક, ભાવાત્મક અને વાર્તાનિક એ પ્રમાણે છે:

૧. બોધાત્મક ભાગ:— જેના પ્રત્યે મનોવલણ રચાય છે તેને અંગે વિચારણા આધારશે માન્યતાનો વિકાસ બોધાત્મક ભાગ સૂચવે છે.
૨. ભાવાત્મક ભાગ:— જેના તરફ મનોવલણ રચાય છે તે વ્યક્તિ કે વસ્તુ તરફની વિધાયક કે નિષેધક લાગણીની દિશા, મૂલ્યાંકનની તીવ્રતા કે અનુભવેલી લાગણીની તીવ્રતા ભાવાત્મક ભાગ સૂચવે છે.
૩. વાર્તાનિક ભાગ:— મનો વલણના વસ્તુ તરફ અમુક રીતે વર્તવાની શક્યતા એ વાર્તાનિક ભાગ છે. વિચારણા, લાગણી અને વર્તન: આ ત્રણ ઘટકો ભેગા મળે છે અને એ રીતે આપણે વ્યક્તિ કે વસ્તુ પ્રત્યે મનોવલણ બાંધીએ છીએ. કેટલીક વાર આ ઘટકો પરસ્પર અસંગત પણ હોય. દા. ત. તમારા પડોશી બુદ્ધિમાન અને મહેનતુ હોવાથી તમે તેના પ્રત્યે વિધાયક મનોવલણ ધરાવતા હો, પણ તેની રીતભાત ખરાબ હોવાથી તમને ન ગમતી હોય. અથવા તમને પડોશી ન ગમતો હોય પણ વિકટ સંજોગોમાં જરૂરી હોવાથી તમે એને મદદ તો કરી જ રહો. સામાન્ય રીતે જો તમે તીવ્ર મનોવલણ ધરાવતા હો, તો તેનાં ત્રણ ઘટકો સુસંગત રહે છે, એકબીજાના વિરોધમાં હોતા નથી. દા. ત. જો સચીન તેંડુલકર જેવો જાણીતો ક્રિકેટર તમારા મહોલ્લાની નજીકમાં આવવાનો હોય, અને ક્રિકેટ રમવાનું અને જોવાનું તમને બહુ જ ગમતું હોય (લાગણી વિધાયક), તો તમે ત્યાં જવાની યોજના બનાવશો (વિચારણા વિધાયક), અને ખરેખર જોવા જશો (વિધાયક વર્તન) કેટલીકવાર બોધન







નોંધ

કે વિચારણા વિધાયક હોય પણ લાગણી વિધાયક છતાં બહુજ મંદ હોય ત્યારે વર્તન નિષેધક પણ સમજી શકે છે. જેમ કે, સચીન ઉત્તમ ક્રિકેટર છે એમ તો વિચારો છો (વિધાયક), પણ તમને ક્રિકેટ જોવામાં કે રમવામાં બહુ હોછો રસ પડે છે. (અતિમંદ વિધાયક) ત્યારે તેને મળવા જવાનો શ્રમ ન કરવો એવું નક્કી કરો (નિષેધક વર્તન).

## પ્રવૃત્તિ

### મનોવલણના ઘટકો

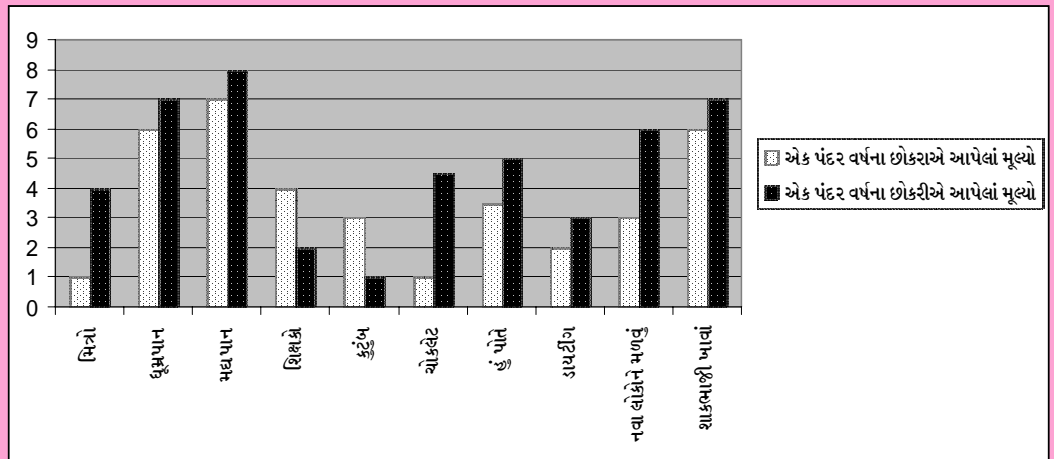
ક) તમારાગાઢ મિત્ર પ્રત્યેના તમારા વિચારો, લાગણીઓ અને કાર્યોનાં વિવિધ પાસાંની યાદી બનાવો. તેના આધારે મનોવલણોના બોધાત્મક, ભાવાત્મક અને વાર્તનિક ઘટકો ઓળખી કાઢો.

ખ) ચર્ચામાં આવતા વિવિધ મુદ્દાની યાદી બનાવો. તમે નીચે આપેલી યાદીનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. પછી એ દરેકને પસંદગીની ૭ બિંદુની તુલા ઉપર ક્રમ આપેલા જેમાં ઓછામાં ઓછી પસંદગી માટે ૧ અને સૌથી વધુ પસંદગી માટે ૭ ક્રમ આપો.

મુદ્દા: શાળાકીય કેળવણી, ધૂમ્રપાન, શિક્ષકો, મદ્યપાન (દારૂપીવો), હું પોતે, મિતાહાર (ડાયેટીંગ), નવા લોકોને મળવું, કુટુંબ, મિત્રો, શાકભાજીનું ભોજન, ચોકલેટ.

૧૫ વર્ષના એક વિદ્યાર્થીએ અને એક વિદ્યાર્થીનીએ નીચેની પ્રતિક્રિયાઓ આપી. તમે પણ વિવિધ મુદ્દાસર મૂલ્યાંકનનું એના જેવું માચિત્ર બનાવી શકો છો.

આકૃતિ ૧૫.૧ : બે વ્યક્તિઓના વિવિધ મુદ્દા પરનાં મૂલ્યાંકનો



ગ) તમારા એક મિત્રને આ જ યાદી પર મૂલ્ય આપવા કહો. તેના મૂલ્યાંકનોને ઉપરના મૂલ્યાંકનો સાથે સરખાવે, અને સામ્ય તથા તફાવત ઓળખો. તમે તમારું પોતાનું મૂલ્યાંકન કે તમારી પોતાની યાદી પરનું મૂલ્યાંકન પણ આપી શકો છો.

ઘ) શું આમાંના કોઈ એક જ ઘટક મુદ્દા ઉપરનું વ્યક્તિનું મનોવલણ પૂછીને તેના (સમગ્ર) મનોવલણને આંકી શકશો?

એવું જણાયું છે કે મનોવલણોને લાંબા સમય સુધી ધારણ કરવામાં આવે છે. પણ ખાસ કરીને જ્યારે તમને નવા અનુભવો થાય ત્યારે મનોવલણો બદલાય છે. વળી, દરેક વ્યક્તિનાં લાક્ષણિક મનોવલણો હયો છે અને તેના પ્રકાર અતને તીવ્રતા વ્યક્તિએ—વ્યક્તિએ બદલાય છે. તે એના સામાજિકીકરણ ઉપર અને સામાજિક જગત સાથેની તેની આંતરક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે.



### મનોવલણનાં કાર્યો:—

આપણા મનમાં મનોવલણો કેમ રચાય છે? કેમ કે સામાજિક જીવન જટિલ હોય છે અને તે વિવિધ જાતની માહિતથી ભરપૂર હોય છે, મનોવલણો એ સામાજિક જીવનને સરળ બનાવે છે. મનોવલણો આપણા જીવનમાં ચાર મહત્વના કાર્યો કરે છે.

૧. મનોવલણો આપણને આસપાસની દુનિયાને સમજવાની તક આપે છે. વિધાયક મનોવલણો કેટલાક લોકોની નજીક આવવામાં મદદ કરે છે અને તેમની વિનંતિઓને માન્ય રાખવા માટે તમને પ્રેરે છે. તમે સચીન તેડૂલકર કે મધર ટેરેસા જેવા ભૂમિકાના આદર્શોની સાથે તાદાન્ય સાધી શકો અતે તેમની વિચારવાની અને વર્તવાની રીત વિકસાવવાનો પ્રયત્ન કરી શકો. નકારાત્મક મનોવલણો આપણને આવા લોકો કે પરિસ્થિતિઓથી દૂર રહેવા પ્રેરે છે.
૨. આપણે દરેક જણ જે સામાજિક જૂથોમાં સમાયેલા છીએ એ જૂથોને વર્ણવવામાં મનોવલણો મદદ કરે છે. કુટુંબ, મિત્રમંડળ, ધાર્મિક જૂથ કે રાજકીય જૂથના સભ્ય તરીકે આપણે સરખાં મનોવલણો ધરાવીએ છીએ, એ હકીકત આપણને સાથે બંધાયેલા રાખવામાં મદદ કરે છે. આપણે જેમાં સંલગ્ન છીએ એ ધાર્મિક અને રાજકીય જૂથોની આપણે તરફેણ કરીએ છીએ અને એ સિવાયનાં જૂથો તરફ પ્રતિકૂળ વલણ દર્શાવીએ છીએ.
૩. મનોવલણો આપણે પોતે કોણ છીએ તેને સમજવામાં પણ મદદ કરે છે. વ્યક્તિનાં મૂલ્યો અને સ્વખ્યાલ મનોવલણોમાં વ્યક્ત થાય છે. દા. ત., કેટલાક લોકો સમાનતાને મૂલ્યવાન ગણે છે, જ્યારે બીજાઓ સ્વાતંત્ર્ય કે દયાને મૂલ્ય આપે છે. પ્રામાણિકતા તરફનું મહાત્મા ગાંધીનું મનોવલણ અને ગરીબો કે જરૂરતમંદો માટેની મધર ટેરેસાની ચિંતા જાણીતી છે.
૪. મનોવલણો બીજાઓ પાસેથી ટેકો, વખાણ અને સ્વીકૃતિ મેળવવામાં આપણને મદદ કરે છે. સરખા મનોવલણો ધરાવતા લોકો એકબીજા તરફ આકર્ષાય છે. દા. ત., તમારા મિત્રની અને તમારી પોતાની અભિરૂચિઓ અને મનોવલણો સરખાં હોય, અને તમે





નોંધ

એકબીજાને પસંદ હો ત્યારે મૈત્રી જાળવવી સહેલી બને છે. આમ મનોવલણો આપણી સામાજિક આંતરક્રિયાઓમાં અનુકૂળ બનવામાં આપણને મદદ કરે છે.

### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૫.૧

નીચેનાં કથનો સાચાં છે કે ખાટાં તે કહો:

૧. કોઈ વ્યક્તિના કે વસ્તુના વિધાયક મૂલ્યાંકનો એટલે મનોવલણ.
૨. મનોવલણના વસ્તુ માટે વ્યક્ત કરાયેલા આવેગો, મનોવલણના ભાવાત્મક ઘટકને નિર્દેશ કરે છે.
૩. મનોવલણો ટૂંકા સમય સુધી ધરાવવામાં આવે છે.
૪. મનોવલણો આપણને સ્વનું ભાન કરાવે છે.
૫. વિશિષ્ટ મનોવલણો ધરાવવાથી બીજા લોકો પાસેથી સહમતિ મેળવવામાં મદદ મળે છે.

### ૧૫.૨ મનોવલણોની રચના અને પરિવર્તન

અત્યાર સુધીમાં તમે એ તો સમજી લીધું હશે કે મૂળભૂત રીતે મનોવલણો બીજાઓ સાથેની આંતરક્રિયાથી અને વ્યક્તિગત અનુભવો દ્વારા શીખવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે સંતાનો તેમનાં માતાપિતાનાં મનોવલણોને મેળવે છે. શું તમારાં માતાએ અજાણ્યા માણસો સાથે વાત ન કરવાની ચેતવણી તમને આપી છે? શું તમે તમારા દાદા-દાદી કે માતા પિતા જેટલા ધાર્મિક છો? મનોવલણો ઘણી વિવિધ અસરોનાં પરિણામ હોય છે. પણ બધામાં સામાન્ય પાસું એ છે કે તે વિવિધ જાતના શિક્ષણથી પ્રાપ્ત થાય છે.

**સીધો સંપર્ક:-**

એક આગલા પાઠમાં તમે શીખી ગયા છો કે એક સુસ્થાપિત ઉદ્દેશ સાથે વારંવાર સાહચર્ય રચાવાથી વિધાયક કે નિષેધક લાગણી ઉદ્ભવે છે. પછી મનોવલણના વિષય સાથે એ જ લાગણીઓ જોડાય છે. આમાં પ્રશિષ્ટ અભિસંધાનનો (પાઠ ૫ જુઓ) સમાવેશ થાય છે. તીવ્ર ગંધો, સ્વાદો અને સાંવેદિક માહિતી તીવ્ર ભાવાત્મક પ્રતિભાવોને ઉપજાવે છે. દા. ત., જો એક બાળક ફણગા (અંકુરો) ખાય અને તેનો તેને અણગમો થાય તો એના જેવા રંગ અને સ્વાદવાળી અન્ય ખાદ્યવસ્તુઓ તરફ પણ તેને અણગમો થાય એવી શક્યતાઓ વધારે હોય છે.

**સીધી સૂચના:-**

માતાપિતા, શિક્ષકો કે નેતાઓએ આપેલી સૂચનાઓ પણ વિશિષ્ટ મનોવલણોની રચના તરફ દોરી જાય છે. માબાપ પોતાનાં સંતાનોને ધૂમ્રપાન કે મદ્યપાન ન કરવા કહે છે કેમ કે તે રોગજનક છે. આ મનોવલણને શિક્ષકો પણ સર્મથન આપે છે. તેથી બાળકમાં ધૂમ્રપાન અને મદ્યપાન તરફ નિષેધક મનોવલણ વિકસી શકે છે.

### અન્ય લોકો સાથેની આંતરક્રિયા:—

સામાન્ય રીતે આપણે બીજા લોકોની સંગાથે હોઈએ છીએ અને આપણા જૂથનાં મનોવલણો જેવાં મનોવલણો અપનાવીએ છીએ. દા. ત., જો તમારું મિત્રમંડળ કાળા જીન્સ અને સેર(ચેઈન)થી સુશોભિત કરેલાં ખમીસ પહેરવાં એને 'ઠંડકભર્યા' ગણતું હોય તે એવાં વસ્ત્રો પહેરવાને તમે પણ 'ઠંડકભર્યા' ગણવા પ્રેરાવ. વળી, જો તમારા મિત્રો ધૂમ્રપાન અને મધપાનને 'શીતળ' માનતા હોય, તો તમારા માબાપ અને શિક્ષકની વાત ન સાંભળીને, સરખી વાની વ્યક્તિઓ સાથે સહમત થાવ એવું બની શકે. આવા વર્તનને, જૂથના સભ્ય તરીકે, મિત્રો પાસેથી વખાપ સંમતિ અને સ્વીકાર તમને મળતો હોવાથી પ્રબલન મળે છે, તેથી તમે વર્તવાની આ રીતને પસંદ કરવા પ્રેરાવ છો. વધુમાં, આવાં કૃત્યોને લીધે તમને સારી લાગણી થાય, તમારું આત્મસન્માન વધે તેથી આ વલણ વધારે પ્રબળ બની શકે છે. પુરસ્કારોના ઉપયોગમાં સાધનરૂપ શિક્ષણ (પાઠ પ જુઓ)નો સમાવેશ થાય છે. પુરસ્કાર અને સજા પર કાબૂ રાખીને બાળકોને વિશિષ્ટ મનોવલણો શીખવવામાં આવે છે.

### નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ:—

ઘણીવાર અન્ય લોકોની ક્રિયાઓના નિરીક્ષણ વડે મનોવલણો શીખવામાં આવે છે. બાળક તરીકે તમને શું યાદ આવે છે કે પ્રાર્થના સમયે રોજ તમારા દાદા-દાદી ભજનો શી રીતે ગાતા હતા? યુવા પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે તમે પણ હાલમાં આવાં ગીતોને કદાસ માણતા હશો. અથવા જ્યારે તમારી માતાએ એક રખડતા કૂતરાને જોયો ત્યારે તેણે કેવી પ્રતિક્રિયા આપી હતી? જો તેણે ભય દર્શાવ્યો હોય અને કૂતરાથી દૂર ભાગી જવાનો પ્રયત્ન કર્યો હોય, તો બની શકે કે તમારામાં પણ એ જ મનોવલણ વિકસ્યું હોય.

વધુમાં, કેળવણીની વ્યવસ્થા અને ખાસ કરીને ટેલિવિઝન, ચલચિત્રો, સામયિકો અને સમાચારપત્રો જેવાં માધ્યમો પણ મનોવલણના ઘડતરમાં પ્રભાવ પાડે છે. બાળકો પ્રભાવક્ષમ વયનાં હોવાથી, તેઓ ટી.વી. ઉપર જે જુએ છે તેને સાચું માની લે છે. જાહેરા કરનારાઓ આનો લાભ ઉઠાવી, તેઓ જે વસ્તુ વેચવા માંગતા હોય તેના તરફ બાળકોમાં અમુક મનોવલણો રચાય એવો પ્રયત્ન કરે છે. તમે નોંધ્યું હશે કે લગભગ બધી કંપનીઓ અને સંગઠનો એવી જાહેરખબરો ઉપર પુષ્કળ પૈસા ખર્ચે છે જેના હેતુ લોકો પોતાનું મનોવલણ બદલી નાખે એ માટે તેમને સમજાવવાનો છે.

### મનોવલણમાં પરિવર્તન:—

મનોવલણના સ્વરૂપ અને તે શી રીતે ઘડાય છે એ વિશે આપણે જોયું એ નિ:શંક રીતે સાચું છે કે એકવાર ઘડાયેલાં મનોવલણોને બદલવાં અઘરાં હોય છે. છતાં, મનોવલણો શીખીને પ્રાપ્ત કરાતાં હોય છે, તેગી નવા શિક્ષણથી તે બદલાઈ પણ શકે છે. મનોવલણમાં પરિવર્તન નીચેના ઘટકો ઉપર આધાર રાખે છે.





નોંધ

### ઉદભવસ્થાન:-

સંદેશો પહોંચાડનાર વ્યક્તિને પ્રત્યાયનકર્તા કહે છે. જો સંદેશો વિશ્વસનીય નિષ્ણાતો દ્વારા, કે સંદેશાને ઝીલનાર વ્યક્તિના જેવી અને આકર્ષક વ્યક્તિ દ્વારા મોકલાય તો માણસ પોતાનું મનોવલણ બદલે એવો સંભવ વધારે હોય છે. દા. ત., જો ક્રિકેટર સચીન તેંડુલકર કહે કે અમુક પીણું તેને ઉર્જા આપે છે, તો રમતના ક્ષેત્રે તેને ભૂમિકાનો આદર્શ માનનારાં નાની વયનાં બાળકો તેનો નિશાનરૂપ શ્રોતાગણ હોય એવી શક્યતા છે. એ બાળકોએ પીણું ખરીદે એવો સંભવ: છે, કારણ કે તેઓ માની લે છે કે તેઓ પણ 'એની જેમ રમી શકશે.'

### સંદેશ:-

મનોવલણ માટે સંદેશાનું સ્વરૂપ પણ મહત્વનું છે કેમ કે તેમનોવલણને બદલવા માટેની માહિતી પૂરી પાડે છે. સંદેશો સ્પષ્ટ અને સુવ્યવસ્થિત હોવો જોઈએ. ચિંતા અને ભય ઉપજાવનારા સંદેશા વધારે અસરકારક હોય છે. દા. ત., સાબુની કોઈ જાહેરબખર સમજાવશે કે શરીરમાં ઉપજતા પરસેવાને લીધે દર્ગધ ઉપજે છે અને તેથી તમારા મિત્રો તમારાથી દૂર જતા રહેશે. અથવા જો તમે અમુક સાબુથી નહાશો તો તમારી આસપાસ મિત્રોનું ટોળું જમા થઈ જાય અવો સંભવ છે!

આમ, કોણ (સંદેશ આપનાર), ક્યો સંદેશો, કોને (જે વ્યક્તિને માટે સંદેશો રચાયો છે તે) આપે છે તેના ઉપરથી નક્કી થશે કેમનોવલણમાં પરિવર્તન થશે કે નહીં. બીજા લોકો શું કહે છે અને શું કરે છે તેની આપણા ઉપર અસર થાય છે. જાહેરાતના ઉદ્યોગનું ધ્યેય અમુક ઉત્પાદન કે સેવા પ્રત્યેનાં મનોવલણોને બદલવાનું હોય છે. તેઓ મનોવલણ પરિવર્તનનાં ઉપરનાં ત્રણ પાસાંનો ઉપયોગ કરે છે.

### પ્રવૃત્તિ ૨

#### મનોવલણમાં પરિવર્તન

જ્યારે અન્ય લોકોના આવેગો પર સંદેશો રમત રમે ત્યારે મનોવલણમાં ફેરફાર શક્ય બને છે. શરીરના દેખાવ અંગેની, ૧૫-૧૬ વર્ષના વયજૂથના કિશોરો તરફ કેંદ્રિત થયેલી, ટેલિવિઝન, વર્તમાનપત્ર કે સામયિકોમાંની જાહેરબખરના સંદેશામાં મનોવલણના ત્રણ ઘટકોના આધારે તેનું વિશ્લેષણ કરો. એ જાહેર બખરના સંદેશામાં મનોવલણનું કયું ઘટક સૌથી આગળ પડતું છે?

### પ્રવૃત્તિ ૩

#### મનોવલણનું પરિવર્તન

તમારા શહેરમાં વિશાળ વાયકવર્ગ ધરાવતું સમાયિક પસંદ કરો. એમાં આવેલી દરેક જાહેરખબરની નોંધ લો.

ક) જાહેરખબરમાં વપરાયેલા શબ્દો અને આકૃતિઓ / ચિત્રોની નોંધ લો. પછી દરેક જાહેરખબરમાંનાં, મનોવલણમાં પરિવર્તન કરવા માટેનાં ત્રણ ઉદભવસ્થાનો: સંદેશ આપનાર વ્યક્તિ, અપાયેલો સંદેશો અને જેને સંદેશો અપાયો છે તે વ્યક્તિ: શોધી કાઢો. કોષ્ટક બનાવો અને જાહેરાતોમાં આ દરેક ઉદભવસ્થાન કેટલી વખત આવે છે તેની વારંવારતા શોધો.

ખ) જાહેરાત કરનારાઓ પોતાનાં ઉત્પાદનોને વેચવા માટે માનવ પ્રેરકો કે જરૂરિયાતોના વિશાળ ફલકનો ઉપયોગ કરે છે. પાંચમા પાઠ (પ્રેરણા અને આવેગો)માં તમે શારીરિક જરૂરિયાતો, આત્મસન્માનની જરૂરિયાતો, સામાજિક અને પ્રતિષ્ઠાની જરૂરિયાતો અને સ્વસાર્થકતા જેવી જરૂરિયાતો વિશે વાંચ્યું છે. દરેક જાહેરાત તપાસીને તેમાં કઈ જરૂરિયાતને આગળ લાવવામાં અવી છે તે શોધો. આવી દરેક જરૂરિયાતનો ઉપયોગ કેટલી વખત થયો છે તેનો વારંવારતાનો કોઠો બનાવો. આ કામગીરી થી તમને એ સમજાશે કે લોકોનાં મનોવલણોને બદલવા માટે જાહેરાત આપનારાઓ પ્રાથમિક અને બીજી કક્ષાની જરૂરિયાતોનો ઉપયોગ શી રીતે કરે છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૫.૨

નીચેનાં કથનો સાચાં કે ખોટાં છે તે કહો:

૧. મનોવલણની પ્રાપ્તિમાં શિક્ષણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.
૨. આપણે જે જૂથમાં હોઈએ તેના જેવાં મનોવલણો અપનાવવાનું વલણ ધરાવીએ છીએ.
૩. ચિંતા અને ભય ઉપજાવતા સંદેશા બિનઅસરકારક રહે છે.
૪. જો કોઈ નિષ્ણાત વ્યક્તિ સંદેશો આપે તો મનોવલણમાં વધારે ફેરફાર થાય છે.
૫. તીવ્ર તેમજ અંગત રીતે મહત્વનાં મનોવલણોને બદલવાં મુશ્કેલ હોય છે.

#### ૧૫.૩ મનોવલણો અને વર્તન વચ્ચેનો સંબંધ

મનોવલણ અને વર્તન વચ્ચેનો સંબંધ જટિલ હોય છે. કોઈ વ્યક્તિના વર્તન ઉપરથી તેના મનોવલણની આગાહી કરવી ઘણીવાર મુશ્કેલ હોય છે. તમે કેટલીયે વાય લોકોને કહેતા સાભળ્યા હશે કે તેઓ શારીરિક રીતે યુસ્ત રહેવા માંગે છે પણ તેઓ કસરત કરતા નથી હોતા. કે લોકોને પૃથ્વીની વધતી ઉષ્ણતાની ચિંતા થાય છે પણ તેઓ ગેલનબંધી પ.ટ્રોલ વાપરતી મોટા કદની કાર હાંકતા હોય છે! લોકો કંઈક કહે છે ખરા પણ તે પછી બંધબેસતું વર્તન કરીને





નોંધ

પોતાના કથનને ટેકો આપતા નથી. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે કેટલીક ખાસ પરિસ્થિતિઓમાં મનોવલણો વર્તનની આગાહી કરી શકે છે.

- જ્યારે મનોવલણો તીવ્ર અને સુસંગત હોય, એટલે કે જ્યારે મનોવલણના ત્રણ ઘટકો સ્પષ્ટ અને સ્થિર હોય ત્યારે તે વર્તનની વધારે સારી આગાહી કરે છે. નબળા, બિનમહત્વના અને મોઘમ (અસ્પષ્ટ) મનોવલણો વર્તનની આગાહી કરે એવી શક્યતા ઓછી છે.
- જ્યારે વ્યક્તિ પ્રબળ મનોવલણ ધરાવતી હોય કે પોતાના મનોવલણ વિશે સભાન હોય, ત્યારે તેને સરળતાથી યાદ કરી શકાય છે, અને તેથી વર્તનની આગાહી શક્ય બને છે.
- જ્યારે સીધા અનુભવને આધારે મનોવલણો બંધાયાં હોય ત્યારે વર્તનની આગાહી વધારે ચોકસાઈ ભરેલી બને છે.
- જ્યારે વ્યક્તિ સામાજિક દબાણ નીચે વર્તે ત્યારે તે મનોવલણને વિવિધ રીતે વ્યક્ત કરે એમ બને છે. ધૂમ્રપાન કે મધપાન કરવાથી તંદુરસ્તી જોખમાય છે તેથી એક કિશોર તેવું કરવા માંગતો નથી. પણ જો સરખી વયના કિશોરોનું જૂથ તેના પર દબાણ લાવે તો તેને મધપાનની ફરજ પડી શકે. અહીં તેની વિચારણાની રીત તેના વર્તનથી જુદી પડે છે. જ્યારે બાહ્ય અસરો ઓછામાં ઓછી હોય ત્યારે મનોવલણ અને વર્તનનો સંબંધ મજબૂત બને છે.

એ પણ નોંધવું મહત્વનું છે કે વર્તન સ્વયંસ્ફૂર્ત છે કે યોજનાબદ્ધ રીતે થયું છે. જ્યારે વર્તન વિશે ચિંતન કરીને તેની યોજના કરવામાં આવે, ખાસ કરીને કઈ કોલેજમાં જોડાવું કે ક્યારે કોનું સાથે પરણવું, ત્યારે આ પ્રશ્નો મહત્વના હોઈ ઉતાવળા નિર્ણયો કરવામાં આવશે નહીં. આમ જ્યારે આપણને વિચારવાનો સમય હોય અને એ અંગત રીતે પ્રસ્તુત હોય ત્યારે મનોવલણ-વર્તનનો સંબંધ મજબૂત બનશે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૫.૩

મનોવલણોની આ યાદી કાળજથી વાંચીને મનોવલણના ઘડતર માટે કયા પ્રકારના શિક્ષણનો ઉપયોગ થયો હશે તે કહો: સીધો સંપર્ક, સીધી સૂચના, અન્ય લોકો સાથેની આંતરક્રિયા, અને નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ.

૧. આશાની માતા જ્યારે ઘરમાં હોય ત્યારે અને વાહન હાંકતી વખતે હિંદી શાસ્ત્રીય સંગીત સાંભળે છે. આવું સંગીત સાંભળતાં સાંભળતાં જ આશા મોટી થઈ છે. હવે તે પણ આવા સંગીતને પસંદ કરે છે.
૨. અમિતના પિતા તેની સાથે બેસે છે અને ધૂમ્રપાન બંધ કરવું અને સ્વસ્થ જીવન જીવવું કેમ મહત્વનું છે તે સમજાવે છે. અમિત ધૂમ્રપાન કરવાનું બંધ કરે છે.

૩. શેખરના ધ્યાનમાં આવે છે કે તેનાં માતાપિતા, મોટો ભાઈ, કાકા અને ગાઢ મિત્રો સખત મહેનત અને કામ પ્રત્યેની નિષ્ઠાને મૂલ્યવાન ગણે છે. તે પણ પોતાના અભ્યાસ પ્રત્યે આ મનોવલણ ધરાવવાનું શરૂ કરે છે.

૪. પાંચ વર્ષની રેખા રોજ સવારે પોતાની દાદીને પ્રાર્થના કરતી જોય છે. હવે તે પણ પ્રાર્થના કરવામાં પોતાની દાદી સાથે જોડાય છે.

૫. પાંચ વર્ષની મહેક હમણાં જ પ્રાથમિક શાળામાં દાખલ થઈ છે. તેનો વર્ગખંડ ઉજ્જવળ રંગે રંગેલો છે, તેમાં પુષ્કળ રમકડાં છે અને તેના શિક્ષક ઉષ્માભર્યા અને મધુર છે. તે રોજ આનંદથી શાળાએ જાય છે.

### ૧૫.૪ માન્યતાઓ અને વર્તન

મનોવલણની જેમ આપણે પોતાની જાત વિશે, લોકો વિશે અને આસપાસની વસ્તુઓ વિશે માન્યતાઓ ધરાવતા હોઈએ છીએ. માન્યતા કોઈ વાતને સાચી તરીકે સ્વીકારવાનો નિર્દેશ કરે છે. હકીકતમાં, જ્યારે વ્યક્તિને કોઈ તીવ્ર માન્યતા હોય ત્યારે મોટેભાગે તે અચળ બને છે. દા. ત. ઈશ્વરમાં માન્યતા કે માનવના ભાગ્યને કોઈ અલૌકિક શક્તિ કાબૂમાં રાખે છે એવી માન્યતા, કે મૃત્યુ પછીના જીવનમાં માન્યતા. એક વાર કોઈ માન્યતા ઘડાઈ જાય પછી અમુક ઘટનાઓ બનવા વિશે કે તમે પોતે કે લોકો શી રીતે વર્તશે એ વિશે તમે નિશ્ચિત બનો છો. લોકો અમુક રીતે કેમ વર્તે છે કે કોઈ બનાવ કેમ બન્યો તેને સમજવામાં એ વાત મદદ કરે છે. સામાજિક જગતમાં આપણને થતા અનુભવોને સંગઠિત કરવામાં, આપણા પોતાના વર્તનની આગાહી કરવામાં અને ઘટનાઓની આગાહી કરવામાં માન્યતાઓ આપણને મદદ કરે છે.

### ૧૫.૫ સામાજિક બોધન

આપણાં મન આસપાસની દુનિયાનો અર્થ તારવવાનો અને તેમાં અનુકૂળ રીતે વર્તીને જરૂરી સમાયોજન સાધવાનો પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. જ્યારે કોઈ મિત્ર તેની જન્મદિનની પાર્ટીમાં તમને આમંત્રે ત્યારે તમને એને અંગે ઘણા વિચારો આવે છે, કેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં, ભેટ લઈ જવી પડશે, બીજા ઘણા મિત્રો આવશે, જન્મદિનની કેક અને બીજાં ભોજન હશે, વગેરે. તમે એ અંગે શી રીતે જાણ્યું હતું? જન્મદિનની પાર્ટીઓ અને તેની સાથે સંકળાયેલી પ્રવૃત્તિઓ વિશેનો ભૂતકાળનો અનુભવ અને માહિતી 'જન્મદિનની પાર્ટી' અંગેની દ્રશ્યપ્રતિમા રચવામાં મદદ કરે છે, અને અન્ય ઉજવણીઓ કરતાં તેને અલગ તારવે છે.

**સામાજિક બોધન:-**

સામાજિક જગતમાંથી મળતી એવી માહિતી જેનું વિશ્લેષણ, અર્થઘટન અને સ્મરણ એવી રીતે કરવામાં આવે છે જેથી આપણે આસપાસ રહેતા લોકો વિશે વિચારીએ, લાગણી અનુભવીએ અને સમજીએ એને સામાજિક બોધન કહે છે પણ આ રીતે વધારે પડતી માહિતી આવી પહોંચતી હોય







નોંધ

છે. (૧) તેથી તેને બોધરેખાઓના માળખામાં ગોઠવવી પડે છે. સામાજિક પદાર્થો ઘટનાઓ અને લોકો વિશેની આંતરસંબંધિત માન્યતાઓ, માહિતી અને દ્રષ્ટાંતોના એકમને બોધરેખા કહે છે. એક વાર રચાઈ જાય પછી બોધરેખાઓ આપણા વિચારો અને વર્તનને દોરે છે. તે પ્રાપ્ત માહિતીને એ રીતે સરળ બનાવે છે જેથી આપણે નવી માહિતીનું ઝડપથી અર્થઘટન કરી શકીએ. વ્યક્તિઓ, ઘટનાઓ અને સામાજિક ભૂમિકાઓ સાથે સંબંધ ધરાવતી વિવિધ પ્રકારની બોધરેખાઓ હોય છે.

### પ્રવૃત્તિ ૪

#### બોધરેખાઓ—યુવાન વિરૂદ્ધ વયસ્ક પેઢી:—

મોટી વયના એક પુરૂષને અને એક સ્ત્રીને બે યાદી બનાવવાનું કહો, એક યાદીમાં પોતાનાં વર્ણનો લખવાનાં અને બીજા યાદીમાં યુવાન પેઢીનું વર્ણન આપવાનું. વળી, એક યુવકને અને એક યુવતીને એક યાદીમાં પોતાનું અને બીજી યાદીમાં ઉંમરલાયક લોકોની પેઢીનું વર્ણન લખવાનું કહો. પછી બન્ને યાદી સરખાવો. દરેક વયજૂથના લોકોએ પોતાની પેઢીની બોધરેખા તેમજ બીજા વયજૂથની બોધરેખા કેવી આંકી છે તે તપાસો.

(૨) માહિતીના વધુ પડતા બોજને ઘટાડવા માટે આપણે બીજી રીતો પણ શોધતા હોઈએ છીએ: આપણે સ્વશોધિત નિયમોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, એવા સાદા નિયમો વડે આપણે ઝડપથી જટિલ નિર્ણયો કરીએ છીએ. જો તમને એક અમૂર્ત રીતે વિચારનાર, પોતાના કાર્ય પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન, ઘણા કલાકો સુધી કામ કરનાર અને વિદ્યાર્થીઓથી ઘેરાયલા માણસને આળખવાનું કહેવામાં આવે તો તમે કહેશો: 'પ્રધ્યાપક'. કારણ કે આ બધાં પ્રાધ્યાપકનાં વિશિષ્ટ લક્ષણો છે. એ જ રીતે નર્તક તબીબ કે રાજકારણીનાં વિશિષ્ટ લક્ષણો હોય છે.

#### આરોપણ: વર્તનનાં કારણોની સમજ:—

વળી, આપણે પોતાના અને બીજા લોકોના વર્તનનાં કારણો પણ શોધીએ છીએ. એને આરોપણ કહે છે. જો તમારા મિત્રે તેની જન્મદિનની ઉજવણીમાં તમને આમંત્ર્યા ન હોય, તો તેણે આમંત્રણ કેમ ન આપ્યું એ વિશે તમે પ્રશ્ન કરશો. આમ આપણે ભલાભોળા વિજ્ઞાનીની જેમ કારણ અને કાર્યનો સંબંધ સ્થાપવાનો પ્રયત્ન કરીએ છે. જો તમે પરીક્ષામાં નબળો દેખાવ કર્યો હોય તો તમે એ માટે ક્યાં કારણો આપશો, અને જો પરીક્ષામાં સારી કામગીરી કરી હોય તો તમે ક્યાં કારણો આપશો? કારણોનાં બે વર્ગો છે, કાંતો તમે તમારી સફળતા / નિષ્ફળતા આંતરિક એટલે કે અંગત કારણોને આભારી ગણશો (દા. ત., "મેં પૂરતો અભ્યાસ નહોતો કર્યો તેથી નબળું પરિણામ આવ્યું" કે "મેં પહેલેથી જ ખૂબ પ્રયત્ન કરેલો તેથી પરીક્ષામાં સારી કામગીરી કરી." બાહ્ય કારણો એટલે વ્યક્તિના પોતાના સિવાયનાં ગમે તે કારણો. દા. ત., "મારો પરીક્ષામાં દેખાવ નબળો રહ્યો કેમ કે પ્રશ્નપત્ર અઘરું હતું."



નોંધ

**સામાજિક બોધનમાં ભૂલો કે પૂર્વગ્રહોનાં ઉદભવસ્થાનો:—**

આંતરિક કે બાહ્ય કારણો આપણને મૂળભૂત આરોપણની ભૂલ કરવા તરફ દોરે છે. દા. ત., જ્યારે કોઈ સભામાં વ્યક્તિ મોડી આવે અને પાતાના નોંધવાના કાગળોને જમીન પર પડવા દે ત્યારે આપણે એમ તારવીએ છીએ કે એ માણસ 'અવ્યવસ્થિત અને અણઘડ' છે. અહીં તેના મોડા આવવાની અને નોંધવહી પાડવાની ઘટનાને આંતરિક કારણો વડે સમજાવીએ છીએ. પણ જો આપણી બાબતમાં આવું બને તો એવી જ ઘટનાને માટે આપણે બાહ્ય કારણોનું આરોપણ કરીશું, જેવા કે 'રસ્તે ટ્રાફિક ખોરવાયો હતો' કે 'ભોંયતળિયું લપસી જવાય એવું હતું.' આમ, બીજા લોકોને જોતી વખતે તેમનું વર્તન આંતરિક કારણોથી ઉદભવતું સમજીએ છીએ, અને કહીએ છીએ કે 'એ માણસ તો એવો જ છે!' પણ જ્યારે આપણા વર્તનને સમજાવીએ ત્યારે તેનો ખુલાસો પરિસ્થિતિગત કે બાહ્ય કારણો વડે કરીએ છીએ.

સામાજિક દુનિયને સમજવાના આપણા પ્રયત્નમાં આપણે તર્કો કરવાનો પ્રયત્ન તો કરીએ છીએ, પણ એમાં ઘણીવાર ગંભીર ભૂલો કરીએ છીએ. બીજા લોકો કરતાં આપણને સીરી ઘટનાઓનો અનુભવ વધારે થશે એવું માનવાના વલણને આશાવાદી ઝોક કહે છે. દા. ત., આપણે અભ્યાસમાં સારી કામગીરી કરીશું, આપણને સારો વ્યવસાય મળી જશે અને વધારે સુખી જીવન જીવીશું, (અને આપણને નોકશરી ન મળવાની કે માંદા પડવાની શક્યતા નથી.)

આપણામાં એક તીવ્ર નિરાશાવાદી ઝોક પણ હોય છે, જેમાં આપણે ઉદ્વેગ કરનારી માહિતી પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહેવાનું વલણ રાખીએ છીએ. આપણે એવી માહિતી તરફ વધુ ધ્યાન આપીએ અને એને વધુ મહત્વ આપીએ છીએ. જ્યારે તમને એક મૈત્રીપૂર્ણ, બુદ્ધિમાન, દેખાવડા અને અભિમાની વ્યક્તિ વિશે જાણ કરવામાં આવે ત્યારે તમારા મનમાં કઈ માહિતી કેન્દ્રમાં રહેશે અને યાદ રહેશે? (તે અભિમાની છે એવી) નકારાત્મક માહિતીની, વિધાયક માહિતી કરતાં વધારે અસર રહેશે.

ઘણીવાર આપણે "શું બની શકે એવું હતું" એટલે કે તથ્યવિરોધક વિચારણા કરતા હોઈએ છીએ. દા. ત., પરીક્ષામાં સાડું પરિણામ મેળવવાની ઈચ્છા હતી, પણ સાડું પરિણામ ન આવ્યું તેથી આપણે ગુમાવેલી તક વિશે બળાપો કરીએ છીએ. "મારે વધુ અભ્યાસ કરવો જોઈતો હતો, તો હું પહેલો આવત અને મને શિષ્યવૃત્તિ મળી શકી હોત." આવું વિચારવાને લીધે હવે પછી કાંતો તમે વધુ અભ્યાસ કરો, કાં તો નિરાશામાં ડૂબ્યા રહો. કેટલીક વાર આપણું વલણ એવું હોય છે કે આપણી માન્યતાને ટેકો આપતી માહિતીને ધ્યાનમાં લેવી અને શોધી કાઢવી તથા માન્યતાની સાથે બંધબેસતી ન હોય એવી માહિતીની ઉપેક્ષા કરવી. આ વલણને સમર્થક ઝોક કહે છે. ઉપરાંત લોકો પાચની માહિતીની ઉપેક્ષા કરવાનું અને વસ્તુનાં વિશિષ્ટ દેખાઈ આવતાં લક્ષણોથી દોરવાઈ જવાનું વલણ ધરાવતા હોય છે.



નોંધ

એમ કહી શકાય કે આપણે ખાસ કરીને ભૂલો ત્યારે કરીએ છીએ જ્યારે કામચલાઉ ઉપાય તરીકે સ્વશોધિત નિયમોનો ઉપયોગ કરીએ અને જ્યારે વિગતે વિચારવાના પ્રયત્નો કરતા નથી. ઉપરાંત બિનમહત્વની ઘટનાઓ અંગે આપણે સ્વશોધિત નિયમો અને આપમેળે થતી પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, જ્યારે મહત્વની ઘટનાઓ માટે સભાન પ્રક્રિયા વાપરીને ચડિયાતા નિર્ણયો લઈએ છીએ. આપણે આવી ભૂલો કરતા હોવા છતાં તે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવામાં અપણને મદદ કરે છે. આપણે માટે જે મહત્વની છે એવી કેટલીક માહિતી ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આપણને મદદ કરે છે અને દુનિયાને સમજવાના પ્રયત્નને ઘટાડે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૫.૪

યોગ્ય શબ્દો પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. આપણે નવી માહિતીનો અર્થ ઝડપથી તારવી શકીએ એ રીતે ..... માહિતીને સરળ બનાવે છે. (બોધરેખાઓ, સામાજિક બોધન)
૨. .... અંગત અનુભવો વડે અને સામાજિક પ્રત્યાયનથી પ્રાપ્ત થાય છે. (અંગન બોધરેખાતંત્ર, ભૂમિકાનું બોધરેખાતંત્ર, ઘટનાનું બોધરેખાતંત્ર)
૩. ઉદ્વેગ કરનારી માહિતી પ્રત્યે સંદેહનશીલ રહેવાના વલણને..... કહે છે. (વાસ્તવ વિરોધી / તથ્ય વિરોધી વિચારણા, નિરાશાવાદી ઝોક)
૪. જ્યારે આપણે અમુક વિષયો (મુદ્દા) વિશે વિચાર કરતાં આપણી જાતને રોકીએ છીએ ત્યારે આપણે..... કરીએ છીએ. (તથ્ય વિરોધી વિચારણા, વિચારોનું દમન)



### તમે શું શીખ્યા

- મનોવલણો એ લોકોનાં, વસ્તુઓનાં, વિચારોના અને સંજોગોનાં અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ મૂલ્યાંકનનો હોય છે. મનોવલણમાં ત્રણ ભિન્ન છતાં અંદરો અંદર સંકળાયેલા ઘટકો: જ્ઞાનાત્મક, ભાવાત્મક અને વાર્તાનિક ઘટકો હોય છે. કોઈ વસ્તુ વિશેનું મનોવલણ સર્જવા માટે એ ત્રણ ઘટકો જોડાય છે.
- દુનિયાને સમજની, સામાજિક જૂથો અને આપણા સ્વને આંકવામાં મદદ કરવી અને બીજા લોકો વડે સ્વીકાર પામવામાં મદદ મેળવવા જેવાં મહત્વનાં કાર્યો મનોવલણો કરે છે.
- મનોવલણો સીધા સંપર્ક, સીધી સૂચના, અન્ય લોકો સાથેની આંતરક્રિયા અને નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ જેવી વિવિધ પદ્ધતિ વડે પ્રાપ્ત થાય છે.

- એક વખત ઘડાયેલાં મનોવલણોને બદલવાં મુશ્કેલ હોય છે, પણ નવી પરિસ્થિતિઓમાં શીખીને મેળવી શકાતાં હોવાથી મનોવલણોમાં પરિવર્ત શક્ય છે.
- મનોવલણમાં પરિવર્તન બે પ્રકારનું થાય છે: અસંગત અને સંગત. સંગત પરિવર્તન સરળ હોય છે.
- મનોવલણ ઉદ્ભવસ્થાન, સંદેશનું સ્વરૂપ અને લક્ષ્યરૂપ વ્યક્તિ પર અવલંબે છે.
- મનોવલણો વર્તનની આગાહી કરે એ માટેની શરતો આ પ્રમાણે છે: જ્યારે મનોવલણો તીવ્ર અને સુસંગત હોય, જ્યારે વ્યક્તિ પોતે ધારણ કરેલા મનોવલણથી સભાન હોય, જ્યારે મનોવલણની રચનાનો તેને સીધો અનુભવ થયો હોય, અને જ્યારે બહારની અસરો ઓછામાં ઓછી હોય.
- સામાજિક બોધન સામાજિક જગતને સમજવાનાં આપણા પ્રયત્ન સાથે સમાવિષ્ટ હોય છે. બોધરેખાઓ અને સ્વશોધિત નિયમો સામાજિક જગતમાંથી આવતી માહિતીને સંગઠિત કરવામાં આપણને મદદ કરે છે. વર્તનનાં આંતરિક કે બાહ્ય કારણોને શોધવામાં કારણનું આરોપણ મદદ કરે છે.
- સામાજિક બોધનમાં નકારાત્મક ઝોક, વિધાયક ઝોક, તથ્ય વિરોધી વિચારણા અને વિચારોના દમન જેવી ઘણી ભૂલો થવાની શક્યતા હોય છે.



### અંતિમ મનોચત્ન

૧. મનોવલણની વ્યખ્યા આપો. મનોવલણનાં ત્રણ ઘટરો વર્ણવો.
૨. મનોવલણનાં કાર્યો ટૂંકમાં વર્ણવો. દ્રષ્ટાંતો આપી સમજાવો.
૩. મનોવલણો શી રીતે ઘડાય છે? દ્રષ્ટાંતો આપીને સમજાવો.
૪. મનોવલણોને બદલી શકાય ખરાં? મનોવલણમાં પરિવર્તન લાવવા માટે મદદ કરવનારા ત્રણ ઉત્વના ઘટકો સમજાવો.
૫. મનોવલણ અને વર્તન વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો. જેની નીચે મનોવલણ અને વર્ત વચ્ચેનો સંબંધ પ્રબળ બને એવી શરતો સ્પષ્ટ કરો.
૬. સામાજિક બોધનની વ્યાખ્યા આપો. આપણી વિચારણા અને વર્તનને સંગઠિત કરવામાં બોધરેખાઓની ભૂમિકા સમજાવો.





નોંધ



પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો.

૧૫.૧ (૧) ખોટું, (૨) સાચું, (૩) ખોટું, (૪) સાચું, (૫) સાચું

૧૫.૨ (૧) સાચું, (૨) સાચું, (૩) ખોટું, (૪) ખોટું, (૫) સાચું

૧૫.૩

૧. નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ
૨. સીધી સૂચના
૩. બીજા લોકો સાથેની આંતરક્રિયા
૪. નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ
૫. સીધો સંપર્ક

૧૫.૪

૧. બોધ રેખાઓ
૨. ઘટનાઓની બોધરેખા
૩. નિરાશાવાદી ઝોક
૪. વિચારોનું દમન

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૧૫.૧ જુઓ
૨. વિભાગ ૧૫.૧ જુઓ
૩. વિભાગ ૧૫.૨ જુઓ
૪. વિભાગ ૧૫.૨ જુઓ
૫. વિભાગ ૧૫.૩ જુઓ
૬. વિભાગ ૧૫.૫ જુઓ



## સામાજિક અને શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ

સામાજિક સમસ્યાઓ, લોકોની સામે ઉપજતી એવી પરિસ્થિતિઓને સૂચવે છે જેમાં તંત્રની કક્ષાએ મુશ્કેલીઓ આવતાં, સમુદાય કે જૂથનાં યથાર્થ ધ્યેયો સિદ્ધ થતાં નથી. લોકોને ત્રાસ થાય છે, તેઓ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં જીવે છે, તેમને સારું શિક્ષણ મળતું નથી અને ભેદભાવ અને પૂર્વગ્રહનો ભોગ બને છે. આ બધા સામાજિક સમસ્યાના દ્રષ્ટાંતો છે. આ સમસ્યાઓને સામાજિક, આર્થિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને ઐતિહાસિક સહિતનાં અનેક પાસાં હોય છે. તેથી તેના ઉકેલ માટે અનેક દ્રષ્ટિકોણથી પ્રયત્ન કરવા જરૂરી બને છે. ભારતીય સમાજ સામાજિક-આર્થિક રૂપાંતર પામી રહ્યો છે. ઉપરાંત તેને બહુ સમૃદ્ધ અને પ્રાચીન સાંસ્કૃતિક વારસો છે. વળી ભારત વિશ્વકક્ષાએ એક બળવાન દેશ બનવા માંગે છે. આવાં બધાં દબાણો સમસ્યાઓને અને બીજા પ્રકારની અનિષ્ટ ઘટના ઓને સર્જે છે. નિરક્ષરતા, સામાજિક તણાવ અને સ્ત્રી-પુરૂષ વચ્ચેના ભેદભાવ જેવી કેટલીક સમસ્યાઓ તો જાણીતી છે. શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ શાળાનો અભ્યાસ છોડી જવાના બનાવો, સ્થગિતતા અને સંસાધનોના બગાડ સૂચવે છે તે સામાજિક સમસ્યાઓ પણ બને છે. સમાજમાં અનુભવાતી કેટલીક મહત્વની સામાજિક સમસ્યાઓનાં મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાંને સમજવામાં આ પાઠ તમને મદદ કરશે.



### લક્ષ્યો:-

- આ પાઠ શીખ્યા પછી તમે—
- ગરીબી, નશાખોરી કે દહેજ જેવી સામાજિક સમસ્યાઓનાં મહત્વનાં મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાં સમજાવી શકશો.
- આ સમસ્યાઓને ઉકેલવાના માર્ગો વિશે ચિંતન કરી શકશો, અને



નોંધ

- શાળા અધવચ્ચે છોડવાના કિસ્સા, સ્થગિતતા અને સાધનોના બગાડની વ્યાપકતા ચર્ચી શકશો.

### ૧૬.૧ ગરીબી

આપણા દેશમાં ગરીબાઈમાં ઘણા લોકો જીવે છે. ગરીબીને લીધે વ્યક્તિએ અને તેના કુટુંબને સમાનતા, ન્યાય, ગૌરવ, સ્વાસ્થ્ય, પાયાની સુવિધાઓ અને અંગત સુરક્ષા જેવા પાયાના હકો મળતા નથી. મૂળભૂત રીતે ગરીબી અસમાનતામાંથી નીપજે છે. સામાન્ય રીતે ગરીબીની વ્યાખ્યા વસ્તુલક્ષી ગરીબી રૂપે કરવામાં આવે છે, એટલે કે "માલિકીની ભૌતિક વસ્તુઓ / સામગ્રીઓનો અભાવ", એટલે કે "પર્યાપ્ત કક્ષાએ જીવન જીવી શકવાનું મુશ્કેલ બને એટલા પ્રમાણમાં આર્થિક સંસાધનોનો અભાવ" એ રીતે વ્યાખ્યા કરાય છે. તેથી આપણે કહી શકીએ કે વસતિને રીબી બે ભાગમાં વહેંચે છે: (૧) જે લોકો પાસે પર્યાપ્ત કક્ષાએ જીવન જીવવા (નાં સાધનો) છે અને (૨) જે લોકો પાસે એ નથી.

આત્મલક્ષી ગરીબી વ્યક્તિને થતું ગરીબીનું પ્રત્યક્ષીકરત અને અનુભવનું સૂચન કરે છે. બીજી બાજુ, સાધારત વસતિને સામાન્ય રીતે પ્રાપ્ત થતી તકો અને અધિકારોની ખોટને વંચિતતા કહે છે. તે વ્યક્તિને ટકી રહેવા માટે જરૂરી મૂળભૂત બાબતોનો અભાવ સૂચવે છે. પર્યાવરણની અપૂરતી શરતો, દરિદ્રતાના અનુભવો અને સામાજિક ગેરલાભ ધરાવતા જનવિભાગોનાં લક્ષણોના સ્વરૂપે એ બહાર આવે છે.



આકૃતિ ૧૬.૧

ગરીબીનાં કારણો અને પરિણામો:—

ગરીબીને કારણ તરીકે તેમ જ અસર તરીકે જોવી જરૂરી છે. તે વિવિધ ઘટકોથી ઉદભવે છે અને પછી વિવિધ સમસ્યાઓને ઉપજાવે છે. ગરીબીનું એક મુખ્ય પાસું વંચિતતા છે. વંચિતતા, તકનો અભાવ, સંસાધનોને પ્રાપ્ત કરવા તરફના અભિયાનને ઘટાડે છે. તે ખરાબ આર્થિક સ્થિતિને લીધે ઉપજે છે. કેળવણી અને વ્યવસાયનો સંબંધ બંને શિનો છે. (તેથી અશિક્ષિત ગરીબોની) લાભકારક

રીતે નોકરી મેળવવાની તક ઘટે છે. ગરીબીનાં ઘણાં પરિણામો આવે છે. એ પરિણામો વચ્ચે આંતરક્રિયા થાય છે, જેની (ગરીબ) વ્યક્તિઓ ઉપર શારીરિક આવે માનસિક અસરો થાય છે. ગરીબીનાં કેટલાંક ચાવીરૂપ પરિણામો તપાસીએ.

#### કુપોષણ અને વિકાસ:-

કુપોષણ શરીરની વૃદ્ધિ નેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાસ પર અસર કરે છે. સારો આહાર બાળકને સક્રિય અને સુખી રહેવામાં મદદ કરે છે. કુપોષણ અને સામાજિક દરિદ્રતા એ મનોદુર્બળતા લાવનારાં મુખ્ય ઘટકો છે. ગરીબ કુટુંબોનાં બાળકો મર્યાદિત આહારનો પુરવઠો, વ્યાપક ચેપ, નબળા સ્વાસ્થ્ય, અપૂરતા ઉદીપક અને માતાપિતાની અભણ અને અસભાન હાલત જેવા અવરોધો સાથે જ જીવન શરૂ કરે છે.

#### સામાજિકીકરણની તરેહો:-

ગરીબાઈની હાલતમાં સામાજિકીકરણની તરેહોનાં (લક્ષણોમાં) અપૂરતું ઉદીપન, નિમ્ન સ્તરું કે નહીં જેવું શાળાગમન, ભૂમિકાના (સારા) નમૂનાનો અભાવ અને સરખી વયનાં બાળજૂથ તરફથી સામાજિક અનેભાવાત્મક ટેકાનો અભાવ જોવા મળે છે. આવાં પાસાંની ગેરહાજરીને લીધે વૃદ્ધિ પામતા બાળકના જ્ઞાનાત્મક અને ભાવાત્મક વિકાસ ઉપર હાનિકારક અસર થાય છે.

#### વ્યક્તિત્વ વિકાસ:-

વંચિત અને અવંચિત જૂથો માટે જુદી જુદી વ્યક્તિત્વતરેહો સૂચવાય છે. ખૂબ જ વંચિત રહેલાં બાળકોમાં ગૌણ મનોવિકાર અને અંતર્મુખીપણું ઉચું હોય છે, જ્યારે તેમની બહિર્મુખતા અવંચિત બાળકો કરતાં નીચી હોય છે. વંચિતતાને સામાજિક કુસમાયોજન, અપકવતા અને પીછેહઠ સાથે પણ સંબંધ છે. એ બાળકોને અપરાધિતા તરફ પણ ઝોક આપે છે. અવંચિત યુવાન વ્યક્તિઓ કરતાં વંચિત વ્યક્તિઓ બાહ્ય અને આકસ્મિક અભિમુખતા તરફ વધારે વળે છે.

#### પ્રવૃત્તિ ૧

##### ગરીબીના ખ્યાલની સમજ મેળવવી

વિવિધ પાર્શ્વભૂમિકા ધરાવતા લોકો, મિત્રો, કુટુંબીઓ, પાડોશીઓ, કામઘંઘાવાળા બેરોજગાર અને કંગાળ વિસ્તારોમાં રહેનારાઓ સાથે વાત કરો. દરેકને કહો કે ગરીબીની વ્યાખ્યા કરે અને ભારતમાં ગરીબીના અસ્તિત્વ માટેનાં પાંચ સૌથી મુખ્ય કારણો આપે. તમારો પોતાનો જવાબ પણ ઉમેરો. માહિતીને કોઠામાં ગોઠવો. લોકોએ દર્શાવેલા દરેક કારણની વારંવારતા ગણો. તમારા કુટુંબ સાથે તમારાં તારણોની ચર્ચા કરો.







નોંધ

### પ્રેરણા સંબંધી પરિણામો:—

વ્યક્તિની પ્રેરણાલક્ષી અભિમુખતા રચવામાં પુરસ્કારો અને સજાઓના અનુભવો મદદ કરે છે. (ગરીબોને ઓછા પુરસ્કારો મળે છે. તેથી) દરિદ્ર અવસ્થામાં સિદ્ધિની અને વિસ્તરણની જરૂરિયાતો મંદ રહે છે, જ્યારે અધીનતાની જરૂરિયાત તીવ્ર રહે છે.

### માનસિક આરોગ્ય:—

નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ગરીબાઈ. વંચિતતાના અનુભવ વચ્ચે ઘનિષ્ઠ સંબંધ હોવાના પુરાવા વધતા જાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ વિવિધ પ્રકારની હોય છે. આમ તો માનસિક બિમારી બધી વયે, પુરૂષોમાં અને સ્ત્રીઓમાં, અને વિવિધ પાર્શ્વભૂમિના લોકોને થતી હોય છે, પણ ગરીબો, બેરોજગારો અને નીચલી કક્ષાની કેળવણી મેળવનારમાં તેનું જોખમ ઉચું હોય છે.

### મનોવૈજ્ઞાનિક હસ્તક્ષેપો:—

ગરીબાઈનાં ઘણાં કારણો અને પરિણામો હોય છે. તે વ્યક્તિ જૂથ અને સમાજ પર અસર કરે છે. વ્યક્તિ જે અનુભવોનો સામનો કરે છે તે અનુભવો માનવ વિકાસને આકાર આપે છે એવા વિચાર સાથે મનોવૈજ્ઞાનિકો કામ કરે છે. તેથી વંચિત વ્યક્તિને મદદ કરવાનું ધ્યેય તેનાં જ્ઞાનાત્મક પ્રેરણાત્મક અને વાર્તાનિક કૌશલ્યોને તાલીમ આપીને અને ટેકો પૂરો પાડીને ક્રમશઃ સશક્ત બનાવવાનું છે. સમાજમાં અસરકારક રીતે કામ કરવા માટે એ વ્યક્તિના સામર્થ્યની કક્ષાને, આવું માર્ગદર્શન ઉચે લઈ જશે.

મનોવૈજ્ઞાનિક હસ્તક્ષેપો વંચિત અને ગરલાભ ભોગવતા લોકોને મદદ ચોક્કસ કરે જ છે. છતાં આપણે નીચેનાં પાસાંને પણ ધ્યાનમાં રાખવાં જોઈએ. પ્રથમ, સતત મદદ કર્યા કરવાથી એ માણસમાં મનોવૈજ્ઞાનિક અધીનતા અને બીજા લોકો પર આધાર રાખવાનું વલણ ઉપજશે. એ સંજોગોમાં, વંચિત વ્યક્તિ પોતાનાં કૃત્યો માટે જવાબદારી લેશે નહીં અને આત્મનિર્ભર બનશે નહીં. બીજું, મનોવૈજ્ઞાનિક હસ્તક્ષેપો વ્યક્તિ, સમુદાય અને સમાજ એ ત્રણે કક્ષાએ અમલમાં મુકી શકાય એવા હોવા જોઈએ. દા.ત., શૈક્ષણિક વ્યવહારો, સામાજિક નીતિ અને આર્થિક ઘટકોમાં એકીસાથે ફેરફાર કરવાથી તેનો પ્રભાવ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહેશે. જ્યારે કાર્યક્રમમાં સમુદાય સમાવિષ્ટ થાય છે ત્યારે કાર્યક્રમ માટેની નિષ્ઠા જાગે છે અને તેમાં સફળ બનવાની ઈચ્છા થાય છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૬.૧

#### ૧. નીચેનાં કથનોને પૂર્ણ કરો.

૧. ગરીબાઈની વ્યાખ્યા ..... અને..... ગરીબીના પદોમાં થાય છે.

૨. વાસ્તવિક ગરીબાઈ ..... નો અભાવ દર્શાવે છે.
૩. આત્મલક્ષી ગરીબાઈ વ્યક્તિ વડે અનુભવાતી .....  
અને..... સૂચવે છે.
૪. સામાન્ય વસતિને સાધારણ રીતે જે પ્રાપ્ય હોય છે તેવી તકો અને અધિકારોની ખોટને  
..... સૂચવે છે.
૫. વંચિત વ્યક્તિને..... , ..... અને.....  
કૌશલ્યોનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ.
૬. ગરીબાઈ અંગેના મનોવૈજ્ઞાનિક હસ્તક્ષેત્રો ..... , .....  
અને ..... કક્ષાએ કાર્યશીલ રહેવા જોઈએ.
૨. ગરીબાઈનાં કારણો અને પરિણામો સમજાવો.



### ૧૬.૨ કેટલીક અન્ય સામાજિક સમસ્યાઓ

#### નશીલા પદાર્થોની લત:—

નશીલી વસ્તુઓની લત એક દીર્ઘકાલીન સમસ્યા છે. તેની વ્યક્તિ ઉપર હાનિકારક અસરો થતી હોવા છતાં એ પદાર્થને શોધવાની અને એના પર આધાર રાખવાની વ્યક્તિને ફરજ પડે છે. ઘણીવાર તો એ સમજવું મુશ્કેલ બને છે કે કેટલાક લોકો શા માટે નશીલા પદાર્થોના બંધાણી બની જાય છે. કદાચ જોખમી પરિબળોના સંયોજનથી એમ બનતું હશે, જેવાં કે વ્યક્તિનું શરીર બંધારણ, સામાજિક—આર્થિક પદ, સમાન વયની વ્યક્તિઓનું દબાણ, માબાપની દેખરેખની ગુણવત્તા, ભૂમિકાના આદર્શરૂપ વ્યક્તિ અને વ્યક્તિની વય જેવાં મહત્વનાં પાસાં. વ્યક્તિના જીવનનાં વિકાસલક્ષી અને પરિપક્વતાના તબક્કાઓ સાથે જનીન અને પર્યાવરણીય ઘટકો આંતરક્રિયા કરતા હોય છે. નશીલા પદાર્થોનું સેવન વ્યક્તિ જેટલું વહેલું શરૂ કરે, તેટલી એની લત વધુ ગંભીર બને છે. કિશોરવયે એ એક વ્યાપકસમસ્યા અને પડકાર બને છે, જ્યારે નવી વસ્તુઓને અજમાવી જોવાનું ગોઠિયાઓનું દબાણ હાજર હોય છે. નશીલી ચીજોની લત ગુનાખોરી અને એચઆઈવી / એઈડ્ઝ સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. તેની શરીર અને મનોસ્વાસ્થ્ય ઉપર થતી અસરોના પણ ઘણા પુરાવા મળ્યા છે. વ્યક્તિ પોતાની લતનો સામનો કરે એમાં મદદરૂપ થતી સારવાર પણ ઉપલબ્ધ છે. પણ નશાની લતને ઉપજતા પહેલાં જ રોકી દેવી એ બહેતર રસ્તો છે. કુટુંબો, શાળાઓ કોલેજો સમુદાય અનેસંચાર માધ્યમોને લતનો સામનો કરવામાં સંડોવવા એ અસરકારક રસ્તા છે. નશાવિરોધી ચળવળોમાં જાહેર જાણીતી વ્યક્તિઓ અને યુવાપ્રતિભાઓ ભાગ લઈ શકે.

#### પૈઠણ (દહેજ):—



નોંધ

પરણતી વખતે પુરૂષ પોતાની પત્નીના કુટુંબ પાસેથી રોકડ રકમ, બક્ષિસો, મિલકત અને ભૌતિક પદાર્થો મેળવે તેને પૈઠણ કહે છે. પહેલાં, પૈઠણ લગ્નના ખર્ચા કાઢવા માટેની મદદ કરવાની રીત હતી. પણ હવે તે એક સ્ત્રીના ખર્ચનો બોજ ઉપાડી લેવા માટે વરના કુટુંબને થતી ચૂકવણી છે. આ પાસાને લીધે, કુટુંબમાં કન્યાનો જન્મ થાય તેને એક ખર્ચ ગણવામાં આવે છે. જો કુટુંબ ગરીબ હોય તો એ તેના પર વધારે બોજો લાવે છે. પત્રઠણ આપવા-લેવા માટે ઘણાં કારણો હોય છે. પોતાની પુત્રીને સારું અને સુખી જીવન પુરું પાડવા માટેની કન્યાના માબાપની ચિંતા તેમને પાતાના જા ઉપરાંતની મોટી રકમો પૈઠણ તરીકે આપવાની ફરજ પાડે છે. પૈઠણ આપવા માટે ઉંચા વ્યાજે પૈસા ઉછીના લેવાથી ઘણીવાર કુટુંબ કાયમી દેવાદાર બને છે. પૈઠણ એક સામાજિક રિવાજ છે, અને પેઢી દર પેઢી અમલમાં છે. આવા રિવાજોને બદલવા બહુ મુશ્કેલ હોય છે. આ રિવાજ યુજતીને ઘણા ઉંચા જોખમોમાં મૂકી દે છે. ઓછી પૈઠણ લાવનાર સ્ત્રી પતિના કુટુંબની દયા પર જીવે છે, કેમ કે તેઓ એની સાથે ખરાબ વર્તાવ કરે, ત્રાસ આપે અને રિભાવે કે હિંસા પણ કરે. ખેદપૂર્વક નોંધવું પડે છે કે પૈઠણ પ્રતિબંધકનિયમ (૧૯૬૧) અમલમાં છે છતાં પૈઠણને લીધે થતાં મરણો વધતાં જાય છે અને તે સૂચવે છે કે આ સામાજિક દૂષણને દૂર કરવામાં માત્ર કાયદા મદદ કરતા નથી. તેથી એનો અસરકારક અમલ, અને એ અનિષ્ટને દૂર કરવા માટે સમાજની સક્રિય સંડોવણી અને સહકાર મેળવવો જોઈએ. છોકરા છોકરીઓને કેળવવા જોઈએ, તેમને પરસ્પરને માન આપતાં શીખવવું જોઈએ અને પૈઠણની ના પાડવા પ્રેરવા જોઈએ: આવાં પગલાં આ સામાજિક અનિષ્ટને દૂર કરશે.

### ૧૬.૩ શાળા-નિપાત / શાળાને અધવચ્ચે છોડી દેવી, સ્થગિતતા અને બગાડ

કેળવણી માટેનો અધિકાર એક પાયાનો અધિકાર છે. છતાં આપણને દેખાય છે કે શાળામાં દાખલ થતાં બાળકો ઘણીવાર શાળાનો અભ્યાસ છોડી દે છે. શાળાની વ્યવસ્થામાં નામ નોંધાવ્યા પછી શાળાએ જવાનું બંધ કરનારાં બાળકોના પ્રમાણને નિપાત દર કહે છે. પાંચ વર્ષનો શાળા અભ્યાસ પૂરો કરતા પહેલાં જ ત્રીસ ટકા બાળકો શાળા છોડી જાય છે, અને આઠ વર્ષનો શાળા અભ્યાસ પૂરો કરતા પહેલાં જ પચાસ ટકા બાળકો શાળા છોડી દે છે.

શૈક્ષણિક પરિવેશમાં સ્થગિતતા અને બગાડના બે વધારાના ખ્યાલો મહત્વના છે. વ્યક્તિના વિકાસ માટે તેમજ તે સમાજમાં અસરકારક ફાળો આપે એ માટે કેળવણી મહત્વની છે. જ્યારે વ્યક્તિને મળેલી તેને બહુ ઓછી સહાય કરે કે બિલકુલ સહાય ન કરે ત્યારે એને કેળવણીનો બગાડ કહે છે. વૃદ્ધિ પામતા બાળકે કેળવણીમાંથી જે જ્ઞાન મેળવ્યું તેનો ઉપયોગ કરવો મહત્વનો છે. એવા ઉપયોગના અભાવમાં સંસાધનોનો બગાડ થયો કહેવાય. વધુમાં, આસપાસના સંદર્ભની માંગો અને જરૂરતો સાથે તાલ મિલાવવો એ શિક્ષણતંત્ર માટે જરૂરી છે. એ માટે વિવિધ શિક્ષણક્ષેત્રોમાંના અભ્યાસક્રમ અને જ્ઞાન વિષયવસ્તુમાં ફેરફાર લાવવા જરૂરી છે. જો તે એમ

ન કરી શકે તો શૈક્ષણિક સ્થગિતતા આવે છે. આમ પ્રાથમિક શાળા કક્ષાએ વિદ્યાર્થીઓ શરૂમાં જોડાય છે અને થોડા વર્ષ પછી શાળા છોડી દે છે. તેથી તેને ભણાવવા માટે વપરાયેલાં સંસાધનોનો બગાડ થાય છે. બાળકને શાળાએ પાછું લાવીને તેની કેળવણી પૂર્ણ કરવી આવશ્યક છે. ઘણીવાર અસંતોષકારક પ્રગતિને લીધે બાળકોને એ જ ધોરણમાં મુકી રાખવામાં આવે છે. એને લીધે શાળામાં ભણવાનું ચાલુ રાખવા માટે બાળકની પ્રેરણા નાશ પામે છે.

શાળા નિપાત, સ્થગિતતા એન બગાડ માટે વિવિધ કારણો છે. આ કારણો ૩ પ્રકારનાં છે: સામાજિક-આર્થિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને શૈક્ષણિક. શાળાને અધવચ્ચે છોડી જવા માટે: આસપાસ શાળાકીય પ્રવૃત્તિઓનો અભાવ, કેળવણીની જરૂરિયાત વિશે માબાપની અભાનતા, ગરીબાઈ, કેળવણીમાં અરૂચિ, શૈક્ષણિક પર્યાવરણનો અભાવ, પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા અને આર્થિક કારણસર બાળકોને કામ કરવાની ઉપજતી જરૂરિયાત એ શાળા ત્યાગ માટેનાં મુખ્ય કારણો છે. ઉપરાંત શાળા છોડવાના દાખલા વધારવામાં, શાળાતંત્રના નિયમો અને કાર્યવાહીઓ અંગે તંત્ર તરફથી મળતો નબળો ટેકો, વિદ્યાર્થીઓની જરૂરિયાતોથી તદ્દન વેગળા અભ્યાસક્રમો અધ્યાપનની નબળી ગુણવત્તા અને નબળી શિક્ષણ સામગ્રી પણ ભાગ ભજવે છે. શાળા છોડી જવાનો દર ઘટાડવા માટેના પ્રયત્નોમાં રાષ્ટ્રીય સાક્ષરતા લક્ષ્ય સર્વશિક્ષા અભિયાન અને મધ્યાન્હ ભોજન યોજના જેવા સરકારી કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થાય છે. દેશમાં સૌથી ઉંચો સાક્ષરતા દર કેરળમાં છે. બીજાં રાજ્યો પણ શાળા નિપાતને ઘટાડવા માટે શક્ય એટલા વધુ પ્રયાસો કરે છે.

ઉપર વર્ણવેલી સામાજિક સમસ્યાઓ જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રો સાથે સંબંધિત છે. પણ તમે નોંધ્યું જ હશે કે આ સમસ્યાઓ એકબીજી સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે અને પરસ્પર અસર કરે છે. તેથી આ સમસ્યાઓના ઉકેલ સરળ નથી. આ સમસ્યાઓમાં સહાય મેળવવા માટે વિવિધ વિષયોમાંથી માહિતી ભેગી કરવી જરૂરી છે. માનવ વર્તનને સમજવામાં મનોવિજ્ઞાનની ભૂમિકાને ઓછી આંકી શકાય નહીં. મનોવલણો, લાગણીઓ અને વર્તન તરેહોમાં પરિવર્ત કરવું સાર્થક બને છે. આ ફેરફારો સિદ્ધ કરવા માટેના વ્યૂહો મનોવિજ્ઞાનીઓ અને બીજા સમાજવિજ્ઞાનનીઓ આપી શકે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૬.૨ અને ૧૬.૩

ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. પુરૂષ-સ્ત્રોનું પ્રમાણ ..... ના માટે પ્રતિકૂળ છે.
૨. રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ નેતા તરીકે આગળ આવનાર બે મહિલા નેતાઓ ..... અને ..... છે.
૩. નશીલા પદાર્થોનું વ્યસન એક એવી લાંબાગાળાની સમસ્યા છે જેમાં વ્યક્તિ ..... અને.....માં સંડોવાય છે.





નોંધ

૪. .... શાળાતંત્રમાં નામ નોંધાવ્યા પછી શાળાએ જવાનું છોડી દેનારાં બાળકોનું પ્રમાણ સૂચવે છે.
૫. શરૂઆતમાં વિદ્યાર્થીઓ શાળામાં જોડાય છે અને થોડાં વર્ષો પછી શાળા છોડી જાય છે, જેથી બાળકને કેળવવામાં વપરાયેલાં સંસાધનોનો ..... થાય છે.



### તમે શું શીખ્યા.

- ગરીબાઈ અસમાનતાનું પરિણામ છે.
- ગરીબાઈ વાસ્તવિક કે આત્મલક્ષી હોઈ શકે.
- સામાન્ય વસતિને જે તકો અને અધિકારો પ્રાપ્ત થાય છે તે ગુમાવવાને વંચિતતા કહે છે. વિકાસ, પ્રેરણાત્મક પરિણામો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક હસ્તક્ષેપોનો ઉદ્દેશ વ્યક્તિને તાલીમ આપી જ્ઞાનાત્મક વાર્તાનિક અને પ્રેરણાત્મક કૌશલ્યો વિકસાવી તેને ટેકો પૂરો પાડવાનો છે.
- નશીલા પદાર્થોનું વ્યસન અને પૈઠણ લેવાનો આગ્રહ એ બીજી સામાજિક સમસ્યા છે.
- શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે, રાળામાંથી ઉઠી જનારા વિદ્યાર્થીઓનું પ્રમાણ ઉચું રહે છે. એની સાથે સ્થગિતતા અને બગાડના પ્રશ્નો પણ સંકળાયેલા છે.
- શાળા છોડવી, બગાડ અને સ્થગિતતા માટે વિવિધ કારણો છે: સામાજિક-આર્થિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને શૈક્ષણિક.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. ગરીબાઈની વ્યાખ્યા આપો. તેનાં કારણો અને અસરો સમજાવો.
૨. (ક) નશીલા પદાર્થોનું વ્યસન અને (ખ) પૈઠણ ઉપર ટૂંક નોંધ લખો.
૩. શૈક્ષણિક સંદર્ભમાં 'સ્થગિતતા' અને 'બગાડ' એ પદોના અર્થ સમજાવો. રાળા છોડી જવારાનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે કયાં પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે?



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો.

૧૬.૧

૧. વસ્તુલક્ષી, આત્મલક્ષી
૨. માલિકીની ભૌતિક વસ્તુઓ / સામગ્રીઓ

૩. પ્રત્યક્ષી કરણ, અનુભવ
  ૪. વંચિતતા
  ૫. જ્ઞાનાત્મકલ પ્રેરણાત્મક અને વાર્તાનિક
  ૬. વ્યક્તિગત, સામુદાયિક અને સામાજિક
૨. વંચિતતા, કુપોષણ, સામાજિકીકરણની તરેહો, વ્યક્તિત્વ પ્રેરણા અને માનસિક આરોગ્ય.

- ૧૬.૨ ૧. મહિલાઓ
૨. સરોજિની નાયડુ અને ઈંદરા ગાંધી
  ૩. શાળા છોડી જનારા (શાળા ત્યાગ)
  ૪. બગાડ
  ૫. કેફી પદાર્થોને શોધવાની ફરજ પડવી અને તેને અધીન બની જવું

#### પાઠમાના અંતિમ પ્રશ્નો માટેનાં સૂચનો

૧. વિભાગ ૧૬.૧ જુઓ
૨. વિભાગ ૧૬.૨ જુઓ
૩. વિભાગ ૧૬.૩ જુઓ





## સુખ અને કલ્યાણ

લોકો હંમેશાં લાંબું ગૌરવપૂર્ણ અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવાની આકાંક્ષા રાખે છે. પણ આધુનિક જીવનમાં મનોભારો એ રીતે વધતા જાય છે જેથી તેને પહોંચી વળવાનું અઘરું બનતું જાય છે. જીવનની અવિરત ઝડપ, પર્યાવરણનાં ઘટકો અને વધતા જતા લોભને લીધે લોકોનું જીવન વધુ ને વધુ મનોભારવાળું બને છે. આ ઘટકો આપણી જીવનશૈલીને અસર કરે છે અને ભેગા થઈ આરોગ્યના ગંભીર જોખમો સર્જે છે. અને ધ્યાનમાં રાખતાં, બધા લોકો માટે આરોગ્ય અને સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવા માટેના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે. આ ક્ષેત્ર માટેના અભ્યાસમાં મનોવિજ્ઞાન, વૈદકશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર, નૃવંશશાસ્ત્ર વગેરે જેવા ઘણા વિષયોનો સમાવેશ થાય છે. આજકાલ અરોગ્ય, સુખાકારી, જીવનની ગુણવત્તા, સ્વસ્થ જીવનશૈલી અને સુખ ઉપર અસર કરનારા ઘટકોના અભ્યાસ માટે બહુ નિસબત (ચિંતા) દર્શાવાય છે. આ પાઠમાં તમે આરોગ્ય અને સુખાકારીના ખ્યાલો વિશે, તેમ જ તે સારા જીવન અને સુખ માટે શી રીતે મહત્વનાં છે એ વિશે શીખશો. આપણી સુખાકારી માટે સ્વસ્થ જીવનશૈલી વિશેનું ભાન, તેનો સ્વીકાર અને અમલ ચાવીરૂપ ભાગ ભજવે છે.



### હેતુઓ:—

આ પાઠ શીખ્યા પછી તમે

- સુખ અને કલ્યાણ (સુખાકારી)ના ખ્યાલો સમજાવી શકશો,
- સુખ અને સંતોષ વચ્ચેનો તફાવત સમજી શકશો,
- સ્વ સાક્ષાત્કાર અને પરિપક્વ વ્યક્તિત્વના ખ્યાલો સમજી શકશો,
- સાક્ષાત્કાર કરનારી વ્યક્તિઓની શક્તિઓને ઓળખી શકશો અને
- વિધાયક આવેગો વિકસાવવા માટેના માર્ગો ચર્ચી શકશો.



નોંધ

દરેક વ્યક્તિ માટે સુખ અને સુખાકારી મહત્વનાં અને જરૂરી છે. આ બે આનંદ સંતોષ સુખ અને મધુરતા લાવે છે, જે વિધાયક લાગણીઓ છે. શું તમે લાંબા સમય સુધી દુઃખી એકલવાયા એ શોકાકુળ રહ્યા છો? તમે તમારી રોજની પ્રવૃત્તિઓ કરી શક્યા છો? શું બીજા લોકોને મળવાનું કે તેમની સાથે વાત કરવાનું તમને ગમતું હતું? જો તમે દુઃખી હો તો કંઈ પણ કરવાનું તમને ગમતું નથી. લાંબા સમય સુધી આ સ્થિતિમાં રહેવું એ આપણા શરીર અને મનને હાનિકારક છે.

સુખાકારી શબ્દ સુખ, ઉર્જા, નિરાંત, પોતાની જાત સાથે સમાધાન, સંતોષ અને પર્યાવરણ તરફની સંવેદનાશીલતા જેવાં ઘણાં પાસાને આવરી લે છે. સુખાકારીમાં માત્ર સુખ અને હર્ષ જ નહીં પણ જીવનમાં સંતોષનો અનુભવ થવો, રસ, પ્રેમ, આશ્ચર્ય જેવી વિધાયક લાવણીની હાજરી અને ચિંતા, ખિજાતા કે મનોભાર જેવી નિષેધક લાગણીઓના અભાવનો પણ સમાવેશ થાય છે. એક બહુ પૈસાદાર માણસ દુઃખી, અને એક ગરીબ માણસ સુખી હોઈ શકે છે. પોતે પોતાના જીવના સંજોગોને શી રીતે અનુભવે છે અને તેનો કેવો અર્થ તારવે છે તે જ સુખાકારીનો મુદ્દો છે.

પૈસા, મિલકત, સત્તા અને પ્રતિષ્ઠા આપણને મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ સુખાકારીનો અનુભવ આપે છે. એવું જણાયું છે કે ભૌતિક સમૃદ્ધિ કેટલેક અંશે જીવનના સંતોષ સાથે વિધાયક રીતે જોડાય છે. પણ ભૌતિક સમૃદ્ધિમાં અમર્યાદિત વધારો થવાથી જીવન સંતોષમાં સાર્થક થતો નથી. સુખાકારીનો અર્થ સમજવા તમે પ્રવૃત્તિ ૧ અજમાવો.

### સુખાકારીનો અર્થ સમજાવો.

#### પ્રવૃત્તિ ૧

કેટલાક લોકોને આ બેમાંથી એક જીવનશૈલી પસંદ કરવાનું કહો: (ક) પાયાની સગવડો અને જૂજ ભૌતિક સાવલતો સાથે એક ગામડામાં ૭૦ વર્ષનું જીવન, અને (ખ) એક સમૃદ્ધ દેશમાં ઉંચા જીવનધોરણ સાથે ૫૦ વર્ષનું જીવન. પોતે કરેલ પસંદગી માટે તેમનાં કારણો પૂછો, તમે પોતે પણ અને તમારા માતાપિતા અને મિત્રોને પણ એમ કરવા કહો. અવેલા જવાબો સરખાવો.

#### પ્રવૃત્તિ ૨

જીવનની પ્રાથમિકતાઓ કે મુખ્ય બાબતો, એટલે કે જીવનમાં જરૂરી હોય એવી વસ્તુઓની યાદી બનાવો. તમે પોતે આમ કરો અને તમારાં માતાપિતા અને મિત્રોને પણ એમ કરવા કહો. યાદીઓ સરખાવો. યુવાન પેઢી અને વયસ્ક પેઢીએ કરટલાં ભૌતિક અને કેટલાં અભૌતિક પાસાં ગણાવ્યાં તે નોંધો.





નોંધ

### ક. સુખાકારી ઉપર અસર કરનારા ઘટકો

સ્વસ્થ જીવનશૈલી આપનાવી અને સારી ટેવો પાડીને આપણે સુખાકારી અનુભવી શકીએ. સ્વસ્થ જીવનશૈલીના પાયાના સિદ્ધાંતોમાં સારો આહાર, પૂરતી કસરત, ઉંઘ, યોગ્ય આનંદપ્રમોદ અને નિશ્ચિત રોજીંદી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. સાડું જીવન વીતાવવા માટે (૧) સમતુલા, અને (૨) ઉદામ પગલાંને ટાળવાં ખૂબ જ મહત્વનું છે.

#### પોષણ:-

તમે લાંબા સમય સુધી ખાઈ શક્યા ન હો એવું કંઈ તમને યાદ આવે છે? તે વખતે તમને નબળાઈ, ઉત્તેજનશીલતા અને ભૂખનો અનુભવ થયો હશે. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે (આહાર વડે) પૂરતી કેલોરી (ગરમી) મેળવવી જરૂરી છે. આપણને આખા દિવસ દરમ્યાન ઉર્જાની જરૂર પડે છે. તેથી આપણે ભોજન ટાળવું ન જોઈએ, કે વિશિષ્ટ આહાર જ લેવા કે અપૂરતું ભોજન લેવાની ભૂલ ન કરવી જોઈએ. આપણે કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થો, પ્રોટીન, તૈલી પદાર્થો અને પ્રજીવકોનો સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ. આનું ઉલટું પણ સાચું છે. કેટલાક લોકો વધારે પડતી કેલોરી મળે એવો ખોરાક આઈને વધુ પડતા ભારે શરીરવાળા બને છે. જો તેમની સંસ્કૃતિ પાતળા દેહને યોગ્ય ગણતી હોય તો આવા લોકોનું આત્મસન્માન પણ નીચું જાય એ શક્ય છે.

#### કસરત:-

તમારા દાદા-દાદીની સાથે વાત કરશો તો તેઓ કહેશે કે તોણે શારીરિક રીતે સક્રિય જીવન ગાળ્યું છે. કામ કરતાં અને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જતાં તેમણે પોતાના દેહનો જ ઉપયોગ કર્યો છે, જ્યારે આજે આપણે બસ, કાર અને બીજાં વાહનો વાપરીએ છીએ. શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઘટી જવાને લીધે આપણા આરોગ્ય અને સુખાકારી ઉપર (ખરાબ) અસર થાય છે. કસરત ન કરવાને લીધે માથાનો દુઃખાવો, ઉંચું લોહીનું દબાણ, મધુપ્રમેહ, વાંસાનો દુઃખાવો, ઉત્તેજનશીલતા, ચિંતા અને ખિન્નતા ઉપજી શકે. આજે યુવાનો તેમ જ પુખ્તોમાં જાડાપણું એ બીજી ગંભીર સમસ્યા બની રહી છે. કસરતથી મનોસ્થિતિ ઉપર વિધાયક અસર થાય છે. નિયમિત કસરત કરનારા લોકો મનોભારને કાબૂમાં રાખી શકે છે અને ઉંચી ગુણવત્તાવાળું જીવન માણે છે.

#### ઉંઘ:-

મન અને શરીરને પુનઃ યૌવનમાં લાવવા અને તાજાં કરવા માટે પૂરતી ઉંઘ જરૂરી છે. ઉંઘની ઉણપ ઉશ્કેરાટ, ચિંતા, ખિન્નતા અને વિચારણામાં વિક્ષેપ તરફ દોરે છે. તમને કેટલા કલાકની ઉંઘ આવે છે? અરકારક રીતે કાર્ય કરવા માટે આપણને આશરે ૮ થી ૯ કલાકની ઉંઘ જોઈએ છે. આપણે ઉંઘવાનો નિયમિત નિત્યક્રમ સ્થાપવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અનિયમિત સમયે ઉંઘવું ન જોઈએ. યાદ રાખો કે જેઓ નિયમિત કસરત કરે છે તેઓ સારી રીતે ઉંઘે છે.

### આનંદપ્રમોદ:-

આપણને જેમ યોગ્ય પોષણ, કસરત અને ઉઘની જરૂર રહે છે તે જ રીતે હળવાશથી વિશ્રાંતિ લઈ જીવનને માણવું પણ જરૂરી છે. આપણને અંગત રીતે મહત્વની હોય એવી કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી આપણને આનંદ, તૃપ્તિ, સંતોષ મળે છે અને આજના યુગમાં આપણા અવિરત રીતે પસાર થતા જીવનમાંથી વિકર્ષણ મળે છે.

### યોગ અને ધ્યાન (ચિંતન):-

આ પ્રવૃત્તિઓ જીવનમાં શિસ્ત અને શાંતિ લાવે છે. વધુમાં એને લીધે આરોગ્ય સંબંધિત ઘણા લાભ થાય છે જેને લીધે વ્યક્તિ યુસ્તભ સક્રિય બને છે.

### મિત્રો બનાવી સંબંધો જાળવવા:-

મિત્રો અને અન્ય લોકો ટેકો પૂરો પાડે છે અને સંબંધોનું જાળું, અને સહકાર વિકસાવવાની અને સામાજિક જીવનને સમૃદ્ધ બનાવવાની તકો પૂરી પાડે છે.

### વિધાયક દ્રષ્ટિ, સ્થિતિ સ્થાપકતા અને આશા:-

આશા, હકારાત્મક દ્રષ્ટિ અને સ્થિતિ સ્થાપકતાવાળા લોકો, એ લક્ષણો ન ધરાવનારા લોકો કરતાં વધારે નીરોગી અને સુખી હોય છે. આવા વિધાયક મનોવલણોને લીધે વ્યક્તિ અસરકારક અને ઉત્પાદક બને છે. વિધાયકતા રચનાત્મકતાનો નિર્દેશ કરે છે, જ્યારે સ્થિતિ સ્થાપકતા મુશ્કેલ સમયે મક્કમ રહેવાની શક્તિ દર્શાવે છે.

### પ્રવૃત્તિ ૩

#### સ્વસ્થ સુખો

તમને સુખ આપનારી અને સરસ લાગણી ઉપજાવનારી, રોજ કરવામાં આવતી વિવિધ ક્રિયાઓની યાદી બનાવો. એક પંદર વર્ષના છોકરાએ નીચેની યાદી બનાવી:

વહેલી સવારની મારી દોડ, માતાએ બનાવેલા આલુ પરાઠા, મારા કૂતરા સાથેની રમત, ખલેલ વગર સંગીત સાંભળવું, મિત્રો સાથેની વાતચીત, રવિવારે સાંજે પિતા સાથે ગાળેલો સમય અને ફૂટબોલની મેચો જોવી.

આપણે સર્જેલા નાના નાના સુખો આપણને આનંદ આપે છે અને (જીવનમાં) સારી લાગણીનો ઘટક બની રહે છે.

### નિત્યક્રમ:-

નિત્યક્રમો સ્વસ્થ ટેવોને સ્થાપવામાં મદદ કરે છે. તે આપણા જીવનમાં સંરચના (માળખું) લાવે છે. રોજનો નિત્યક્રમ આપણને (કાર્યોનું) ચોકટું પૂરું પાડે છે અને આપણા જીવનની દુનિયાને વ્યવસ્થિત બનાવે છે. આપણી પાસેથી શાની અપેક્ષા કરવામાં આવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. નિત્યક્રમ ન હોય તો બીજા લોકોની અપેક્ષાઓ વિશે આપણે અસ્પષ્ટ (ગુંચવાડામાં)





નોંધ

રહીને ગભરાઈ જઈએ છીએ. નિત્યક્રમની વિધાયક અસર એ છે કે તે વ્યક્તિને વ્યવસ્થા, નિયંત્રણ અને જવાબદારીની સભાનતા આપે છે. ખરાબ ટેવોને સારી ટેવોમાં બદલી શકાય છે. તમને મોડેથી ઉઘવાનું ગમે ખરું પણ શરીરને સારી સ્થિતિમાં રાખવું જરૂરી છે એ તમે જાણો છો. (તેથી સમયસર ઉઘવાની ટેવ પાડો છો.) તમે નિત્યક્રમ બનાવ્યો છે? તમને આનંદમાં રાખે એવો નિત્યક્રમ બનાવો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૭.૧

૧. સુખાકારીનાં વિવિધ પાસાં દર્શાવો.
૨. સ્વસ્થ જીવનશૈલી ઉપર અસર કરતાં મહત્વના ઘટકો દર્શાવો.

**કોયડો ૧ નીચેનાં કથનો સાચાં છે કે ખોટાં તે જણાવો.**

૧. સ્વસ્થ સુખો કેળવવાથી રોજના જીવનનાં દબાણો વધારવામાં મદદ મળે છે.
૨. પૂરતી ઉઘ શરીર અને મન બન્નેને તાજગી આપે છે.
૩. જરૂર કરતાં વધુ કેલોરીનો આહાર કરવાથી ઉર્જાની કક્ષા વધે છે.
૪. કસરતની, માનસિક સ્થિતિ ઉપર વિધાયક અસર થાય છે.
૫. નિત્યક્રમો આપણા જીવનને કંટાળાજનક અને પુનરાવર્તક બનાવે છે.

### ખ. સુખ, સુખાકારી અને જરૂરિયાતનો સંતોષ

સુખ શું છે? જ્યારે આપણે સુખી હોઈએ ત્યારે આપણને કઈ લાગણી થાય છે. તે તો આપણે સૌ જાણીએ છીએ. પણ સુખની વ્યાખ્યા કરી શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવું ઘણીવાર બહુ મુશ્કેલ હોય છે. સુખ ટૂંકા સમય માટેની એક મજાની લાગણી હોઈ શકે અથવા તે લાંબા સમય માટે પણ હોઈ શકે. જ્યારે તમે એક જરૂરતમંદ વ્યક્તિને કે તમારા મિત્રને મદદ કરો ત્યારે એનાથી તમને સુખ મળી શકે. જ્યારે તમને મદદની જરૂર હોય અને તમારા પડોશી તમને મદદ કરે ત્યાં તે પણ તમને સુખ આપી શકે. સુખ એ માત્ર એક લાગણી નથી, તે જીવન સારી રીતે જીવવું, સુખાકારી અનુભવવી અને સારી ગુણવત્તાવાળી જીંદગી માણવી, એ બધાંનો પણ નિર્દેશ કરે છે. સુખ અને સુખાકારી અનેક રીતો વડે મેળવી શકાય છે.

૧. ભૌતિક સંસાધનો:— પૈસા, કપડાં અને ઘર આપણી પાયાની જરૂરિયાતોને સંતોષવાની શક્યતા આપે છે. આગળના એક પાઠમાં વિવિધ જરૂરિયાતો અને તેનું સ્વરૂપ ચર્ચવામાં આવ્યું હતું. સુખી બનવા માટે આપણી પ્રાથમિક તેમજ દ્વિતીય કક્ષાની જરૂરિયાતોને સંતોષવી પડે છે.
૨. બોધાત્મક સામર્થ્ય:— આપણને જેની જરૂર છે તેને શોધવાની અને મેળવવાની શક્તિ પણ મહત્વની છે. આમ, આપણે જાણકાર, બુદ્ધિમાન અને શીખવા માટે તૈયાર હોઈએ એ આવશ્યક છે.

૩. આત્મગત સામર્થ્ય:— જ્યારે આપણી સમસ્યા ઉકેલવાની શક્તિમાં આપણને વિશ્વાસ હોય ત્યારે આપણે આપણી જાતમાં અને લક્ષ્યો મેળવવાની આપણી શક્તિઓમાં શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ.

## પ્રવૃત્તિ ૪

### સુખ અને સુખાકારી

ક) કાર્ય, સુખ અને સુખાકારીનું પ્રાપ્તિસ્થાન શી રીતે બને છે એ વિશે સંગઠનમાં કાર્ય કરનારા લોકોને પૂછો. તેમને પૂછો કે તેઓ પોતાને કાર્યથી 'મુક્ત' બનેલા કલ્પી શકે છે? એવી પરિસ્થિતિ તરફ તેમની પ્રતિક્રિયાઓ કેવી છે?

ખ) સુખ અને દુઃખનાં વિવિધ ઉદ્ભવસ્થાનો વિશે એક પંદર વર્ષની અને એક પાંસઠ વર્ષની વ્યક્તિને પૂછો. સુખ દુઃખનાં ઉદ્ભવસ્થાનો ઉપર ઉમરની કેવી અસર થાય છે તેનો અભ્યાસ કરવા માટે એ બે યાદીઓ સરખાવો.

આપણામાં ઘણી જરૂરિયાતો હોય છે, જેમાંની કેટલીક જરૂરિયાતો અન્ય જરૂરિયાતો કરતાં વધુ મહત્વની હોય છે. આપણી જૈવ અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોની તૃપ્તિ આવશ્યક છે. જરૂરિયાતોનો સંતોષ આપણને પરિપૂર્ણતાનો અનુભવ પૂરો પાડે છે, તેથી તે સુખ અને નિરાંત આપે છે. (પણ) જ્યારે આપણી ઈચ્છાને સતત તૃપ્તિ મળે કે તે તરતને તરત સંતોષાય એવી અપેક્ષા રાખીએ ત્યારે આપણી સામે સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે. ઈચ્છા તૃપ્ત ન થાય તેથી ઘણીવાર દુઃખ અને નારાજી ઉપજે છે. સુખ અને સંતોષ અનુભવવા માટે પાયાની જરૂરિયાતોને સંતોષવી જોઈએ. પણ તેને મર્યાદા છે. શું તમારી દરેક ઈચ્છા અને જરૂરિયાતને માતાપિતા સંતોષે એવી આશા તમે રાખો છો? જેવી કે દર માસે નવાં કપડાં, દર અઠવાડિયે બહારગામ ફરવા જવાનું, રોજ ઉડાઉપણે ભોજન લેવાનું, કે છેલ્લામાં છેલ્લી સંગીતની સી.ડી. ખરીદ્યા કરવાની? જ્યારે આપણે વધારે પડતી વસ્તુઓની ઈચ્છા રાખીએ ત્યારે તે ન સંતોષાવાથી આપણને અસંતોષ થઈ શકે, જેથી દુઃખ ઉપજી શકે છે. આ કારણે જ સુખ અનુભવવા માટે સંતોષ મહત્વનો ગણાયો છે. નવાં અને નવાં ધ્યેયો મેળવવા માટે સતત મથામણ કરતા રહેવાથી આપણે અસંતોષ અને અસ્વસ્થતાની કાયમી સ્થિતિ તરફ ધકેલાઈએ છીએ.

## પ્રવૃત્તિ ૫

### સુખ અનુભવવું

ઘનિક અને ગરીબ, શિક્ષિત અને અશિક્ષિત, પુરૂષ અને સ્ત્રી, છોકરા અને છોકરી, પરિણીત અને અપરિણીત એક વિવિધ અવસ્થાઓના એન જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રોના લોકોને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો:

"તમારા જીવનની બધી બાબતોને ધ્યાનમાં લેતાં તમે પોતાને કેવા ગણશો? બહુ સુખી, ઠીક ઠીક સુખી, બહુ સુખી નહીં કે બિલકુલ સુખી નહીં?"



નોંધ



નોંધ

જુદા જુદા જૂથોના ઉત્તરદાતાઓએ જણાવેલ જવાબની વારંવારતા ગણેલ તમારાં પરિણામોને પાઈ આકૃતિ કે સ્તંભાલેખ જેવી આકૃતિ કે આલેખ વડે રજૂ કરો.

### ગ. સુખી લોકોનાં લક્ષણો

સુખ પરિસ્થિતિનાં તેમજ વ્યક્તિનાં લક્ષણો પર આધાર રાખે છે. ચાવીરૂપ અંગત લક્ષણો આ પ્રમાણે છે:

- **માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય:**— શારીરિક અને માનસિક રીતે નીરોગી લોકો નબળી તંદુરસ્તીથી પીડાતા લોકો કરતાં વધુ સુખી હોય છે.
- **માનસિક લક્ષણો:**— સુખી લોકો માને છે કે પોતે પરિસ્થિતિ ઉપર કાબૂ ધરાવે છે, સ્થિતિસ્થાપક છે આત્મવિશ્વાસુ છે અને શીખવાના અનુભવો માટે ખુલ્લું મન રાખે છે. ( પછી થી 'સ્વ-આવિભવિ'માં આ મુદ્દો ચર્ચીશું.) સામાન્ય રીતે સુખી માણસોનું આત્મસન્માન ઉચું હોય છે, તેઓ બીજા લોકો સાથે સુમેળથી વર્તે છે, જીવનની ઘટનાઓમાં પોતે વધુ કાબૂ ધરાવતા હોવાનું અનુભવે છે અને પોતાનાં ધ્યેયો મળવવા વિશે આશાવાદી હોય છે. સૌથી મહત્વનું એ છે કે આ લોકો મોટા ભાગના સમય દરમ્યાન મધ્યમ પ્રમાણમાં સુખી હોય છે.
- **સારા અંગત સંબંધો:**— સુખી લોકો સામાજિક આંતરક્રિયા કરતા રહે છે, અને પોતાની ભાગ આપવાની, સામેલગીરીની અને સંબંધ બાંધવાની સામાજિક જરૂરતોને સંતોષે છે અને બદલામાં જરૂર ઉભી થાય ત્યારે બીજા લોકો પાસેથી ટેકો મેળવે છે.
- **જીવનના અનુભવો:**— સુખને આનંદદાયક ઘટનાઓ, જેવી કે કાર્યમાં બઢતી, નિબંધ સ્પર્ધામાં જીત, લગ્ન, કે સંતાનના જન્મ, સાથે સંબંધ છે. શું તમે માનો છો કે વધુ સંપત્તિ હોય તો વધુ સુખ મળે? એક વાર પાયાની જરૂરિયાતો સંતોષાય ત્યાર પછી વધારે સંપત્તિ એટલે વધારે સુખ એવું નથી. સંશોધન સૂચવે છે કે સંપત્તિ કરતાં પણ આનંદિત રહેવું એ વધારે મહત્વનું છે. સુખને આત્મસન્માન, બહિર્મુખતા, આશાવાદ, સ્વવ્યવસ્થાપનનાં કૌશલ્યો, સારા અંગત સંબંધો, ધ્યેયોની દિશામાં થીત પ્રગતિ, આધ્યાત્મિકતા અને ધાર્મિક આસ્થા સાથે પ્રબળ સહસંબંધ છે. તેથી સુખને વ્યક્તિના વિવિધ પાસાં અને વર્તન સાથે ગાઢ સંબંધ છે. પોતાને સુખી ગણાવતા સમાજો સંપત્તિનું મૂલ્ય સમજે છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્ય અને સમાનતાને મહત્વનાં ગણે છે.

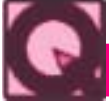
### તમે જાણો છો?

#### ભુતાનમાં સુખ

હિમાલય ગિરિમાળામાં ભુતાન એક નાનો દેશ છે. ઈ.સ. ૧૯૭૦માં જગતને ભુતાને તેનું પહેલું સુખસૂત્ર આપ્યું. દેશના સુખાકારી અને વિકાસના માપ તરીકે દુનિયાભારના દેશો કુલ ઘરેલું ઉત્પાદનની ગણતરી કરતા હોય છે. ભુતાને પોતાની શાસનનીતિનાં કેંદ્રમાં સુખને ગાઠવ્યું છે. સમગ્ર વિકાસને નક્કી કરવામાં સંપત્તિને એકમાત્ર ઘટકરૂપે લઈ શકાય નહીં,

ત.થી ભુતાનના શાસકો 'કુલ રાષ્ટ્રીય સુખ' (જી એન એચ)ની ગણતરી કરે છે. અંદરની આત્મલક્ષી દુનિયા અને બાહ્યજીવનની દુનિયા વચ્ચે સમતુલા જાળવીને જ વૃદ્ધિ અને વિકાસનો વિચાર કરવો જોઈએ. આમ, સંપત્તિની સાથે સાથે સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો, પર્યાવરણ (કુદરત) સાથેનો સંપર્ક અને સમુદાય (લોકો)ને પણ ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ.

સંશોધનોએ બતાવ્યું છે કે પૈસાદાર બનવાથી માણસો સુખી બની જતા નથી. શું આમ ભુતાનના લોકો જગતને એક મહત્વનો સંદેશ આપી રહ્યા છે? બ્રિટન અને ફ્રાંસ જેવા દેશોએ પણ પોતાની પ્રજાની સુખાકારીને મૂલવવાની સરકારી નીતિના ભાગરૂપે એને અપનાવ્યો છે. જી એન એચ વિશેની વધુ વિગતો તમે [http://en.wikipedia.org/wiki/Gross National Happiness](http://en.wikipedia.org/wiki/Gross_National_Happiness) ઉપર વાંચી શકશો અથવા [www.youtube.com](http://www.youtube.com) પર "Happiness\_Bhutan" નું વિડીયો દ્રશ્ય જોઈ શકશો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૭.૨

૧. સુખની વ્યાખ્યા આપો. સુખ અને સુખાકારી મેળવવાના વિવિધ માર્ગો દર્શાવો.
૨. જરૂરિયાતને તૃપ્ત કરવા માટે સંતોષ કેમ મહત્વનો છે તે તમે સમજાવી શકશો?
૩. સુખી લોકોનાં મહત્વનાં લક્ષણો દર્શાવો.

### ૧૭.૨ સ્વ આવિભવિ અને પરિપક્વ વ્યક્તિત્વ

આપણે એક અન્ય પાઠમાં પ્રેરકો અને તે આપણા જીવનમાં જે નિર્ણાયક ભાગ ભજવે છે એને વિશે વાંચ્યું છે. આપણે શીખ્યા કે વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પ્રાથમિક તેમ જ દ્વિતીયિક જરૂરતોની તૃપ્તિ આવશ્યક છે. બધા માનવોમાં વધીને વિકાસ સાધવાનું વલણ હોય છે. વધવું, વિસ્તરવું અને પરિપક્વ બનવું એ સર્વની જરૂરિયાત હોય છે. આપણા સૌમાં વિશિષ્ટ આવડતો અને સમર્થતાઓ હોય છે, પણ શું આપણે ખરેખર તેનો મહત્તમ ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ? કેટલાક લોકો પોતે જે કરવા શક્તિમાન હોય તેને સારામાં સારી રીતે કરતા હોય એવું જણાય છે ખરું, પણ બધા લોકો એમ કરતા નથી.

સ્વ આવિભવિ વ્યક્તિ કરેલો પોતાની પુરેપુરી સુખ શક્તિનો વિકાસ સૂચવે છે. સ્વ આવિભવિનો અર્થ વૃદ્ધિનો અંત એવો થતો નથી, એ પરિપક્વતા તરફ થતો વિકાસપથ નથી પણ પરિપક્વતાનો પથ છે. કદાચ તમને એમ લાગે કે માત્ર ઉમરલાયક લોકો કે વડીલો જ સ્વઆવિભવિ સિદ્ધ કરે છે. (પણ એવું નથી.) તમારે તો જેમ બને તેમ વહેલી ઉમરે સ્વઆવિભવિની પ્રક્રિયા વિશે શીખવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. આપણા સામાજિક જગતમાં જેમ જેમ આપણો ઉછેર થતો જાય તેમ તેમ આપણે સામાજિક અને નૈતિક મૂલ્યો શીખતા જઈએ છીએ. મૂલ્યો આપણને દિશા આપી મદદ કરે છે અને અસરકારક નિર્ણયો લેવા માટે અને સફળ સમાયોજન કરવા માટે



નોંધ



નોંધ

જગતને મૂલવવામાં આપણને મદદ કરે છે. પોતાની જાત બીજાં અને પ્રકૃતિ માટે સ્નેહ અને સન્માન, આત્મકેંદ્રી ન બનતાં સમસ્યાકેંદ્રી બનવું, શીખવા માટે મન મુક્ત રાખવું અને જીવનમાં ધ્યેયો હોવાં એ પાસાંઓ જીવનમાં અપનાવવા જેવાં છે.

વધુમાં, આપણે આપણી વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ માટે સતત સક્રિય રહેવું જોઈએ. માત્ર મૂલ્યો હોવાં એ પૂરતું નથી. આપણાં મૂલ્યોને ક્રિયામાં મુકવા માટેની પ્રેરણા આપણામાં હોવી જોઈએ. સ્વ આવિભવિ આપણાને વધવા અને વિસ્તરવા માટેનું પ્રેરણ પૂરું પાડે છે.

મહાત્મા ગાંધીએ અહિંસા અને શિસ્તમય જીવનના સિદ્ધાંતોની માત્ર ભલામણ જ નહોતી કરી પણ તેઓ અંગત રીતે એને અનુસર્યા હતા. દધર ટેરેસાએ ગરીબ અને દબાયેલા લોકોની સ્નેહ ભક્તિ અને દયા સાથે સેવા કરી. આવી વ્યક્તિઓ પોતાની સુપ્ત શક્તિને ઓળખી-પારખી લે છે અને તેનો સર્જક રીતે ઉપયોગ કરે છે. સ્વઆવિભવિ વ્યક્તિનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરવામાં મદદ કરે છે. આમ, જ્યારે આપણે 'મહાત્મા ગાંધી' કે 'મધર ટેરેસા' એમ બોલીએ છીએ ત્યારે 'અહિંસા' અને 'નિષ્ઠા' તરત યાદ આવે છે.

### ૧૭.૩ સ્વ આવિભવિ પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિઓનું બળ

આપણને જણાય છે કે કેટલાક લોકો મુશ્કેલ સંજોગોનો સામનો કરતી વખતે પણ સ્મિત કરી શકતા હોય છે. તેમનામાં સ્થિતિસ્થાપકતા હોય છે. આવું કેમ શક્ય બને છે? આપણા ધ્યાનમાં આવે છેક કે આવા માણસો પોતાની સાસ્યાઓનો સનમનો કરે અને પોતાના જીવનમાં આગળ વધે તેમાં તેમની સંભવિત નીચેની શક્તિઓ મદદ કરે છે:

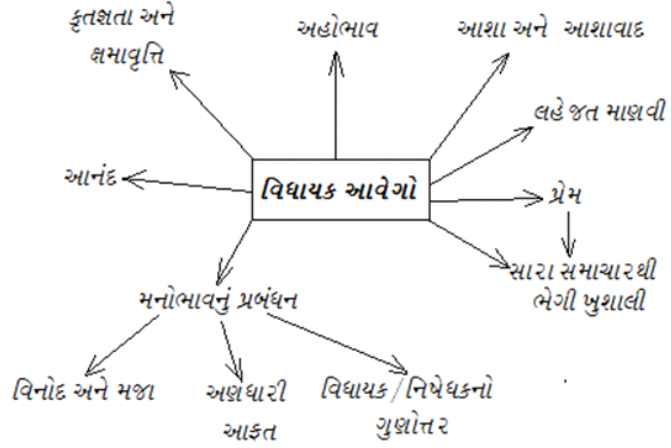
- સ્વ દેખરેખ કે પોતાના અને બીજાઓના સંબંધમાં પોતાના વર્તનનું પરીક્ષણ.
- સ્વ સ્વીકાર, સ્વ સન્માન અને આત્મવિશ્વાસ.
- અસરકારક પ્રત્યાયનનું કૌશલ્ય.
- વિધાયક મોનવલણ: નિષ્ફળતાનો સામનો કરવો અને ભૂલોમાંથી શીખવું.
- વાસ્તવિક ધ્યેયો નક્કી કરી પોતાની શ્રેષ્ઠ શક્તિ અને કૌશલ્યો મુજબ તેને પ્રાપ્ત કરવા મથવું.
- લવચિકતા કે પરિસ્થિતિની માંગો પ્રમાણે બદલવા તૈયાર રહેવું.
- માનવું કે પીછેહઠ હુંગામી અને ટૂંક સમયની છે, અને કાયમ રહેવાની નથી.
- બીજા લોકો સાથે સંબંધ બાંધવો અને તેમની સાથે ગાઢ સંબંધ જાળવવા.

### ૧૭.૪ વિધાયક આવેગો વિકસાવવા

પહેલાંના એક પાઠમાં આપણે રોજના જીવનમાં આવેગોના મહત્વ વિશે શીખ્યા. અહીં આપણે આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં વિધાયક આવેગોની ભૂમિકા વિશે શીખીશું. હયાત રહેવા માટે નિષેધક આવેગો મહત્વના છે છતાં ઘણીવાર તે ખલેલ સર્જીને જીવનના કુદરતી પ્રવાહમાં દખલ કરે છે. જીવનની પ્રવૃત્તિઓને ટકાવી રાખવા માટે વિધાયક આવેગો ઈચ્છનીય છે. શું

તમે દેખી બનવા કરતાં પ્રેમાળ, ભયભીત થવા કરતાં આનંદી, અને બીજાઓની ઉપેક્ષા કરવા કરતાં સંભાળ લેવાનું પસંદ નહીં કરો? વિધાયક આવેગોને લીધે આપણને સારું લાગે છે, તે આપણને સાંત્વન આપે છે અને નિરાંતની લાગણી આપે છે. દા. ત., જ્યારે આણે બીજી વ્યક્તિનાં વર્તનની કદર કરીએ ત્યારે આપણે પોતે પણ વધુ સુખી અને વિશ્રાંત બનીને પરિપૂર્ણતાની લાગણી અનુભવીએ છીએ.

વિધાયક આવેગ  
મનોભાવને વ્યવસ્થિત કરવો  
આનંદ  
ક તજતા અને ક્ષમા  
શેહ  
આશા અને વિધાયકતા  
અનુભવ માણવો  
પ્રેમ  
સારા સમાચાર માં ભાગીદાર બનવું  
રમુજ અને ગમ્મત  
કળ વડે ચાલુ કરવું  
વિધાયક અને નિષેધકઓ ગુણોત્તર



### આકૃતિ ૧૭.૧: વિધાયક આવેગો

ક. બે મહત્વની રીતે વિધાયક આવેગો આપણને અસર કરે છે: (૧) તે આપણા વિચારોને વિસ્તારે છે અને (૨) મનોભાર અને તણાવના સમયે તે આપણને આધાર આપતી અનામત શક્તિ ઉભી કરવામાં મદદ કરે છે. સમય જતાં વિધાયક આવેગોની અસર મદદ કરે છે કેમ કે

- ધ્યાન અને વિચારણામાં વિસ્તાર તેમ જ ઉડાણ આવે છે. તેથી આપણી મુકાબલો કરવાની શક્તિ અને વ્યૂહ મજબૂત બને છે.
- વિધાયક આવેગો નિષેધક આવેગોની નકારાત્મક અસરોને સુધારી લે છે.
- માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં વધારો કરે છે: આપણામાં સાવધાની, ઉત્સાહ, નિશ્ચય અને ઉર્જા બહાર આવે છે.
- બીજા લોકો સાથે આંતરક્રિયા કરવા માટે અંગત સંસાધનો ઉભાં કરવામાં મદદ કરે છે: આપણે નવા મિત્રો બનાવીએ છીએ અને તેમની સાથે ગાઢ મૈત્રી બાંધી અનુભવો વહેંચીએ છીએ.
- આશાવાદ, શાંતિ અને સ્થિતિસ્થાપકતા ઉપજે છે.
- વિધાયક આવેગો વ્યક્ત કરનાર લોકો, પોતાને બીજાઓ ચાહે છે એવું અનુભવે એવી વધુ શક્યતા છે.
- સુખી લોકો તેમનાં કામકાજમાં વધુ અસરકારક અને સફળ હોય છે.







નોંધ

### પ્રવૃત્તિ ૫

છેલ્લા થોડા દિવસોમાં તમે અનુભવેલા વિધાયક આવેગોની યાદી બનાવો. એ આવેગોએ પરિસ્થિતિને મૂલવવામાં તમને શી રીતે મદદ કરી તે કહો. ઉપરાંત શક્ય વિધાયક આવેગોની યાદી બનાવો. કેટલાંક દ્રષ્ટાંતો છે: સ્વીકાર, પ્રશંસનીય, સુંદર, ઉલ્લસિત, પુષ્ટિ / યાદ રાખવું, આનંદી, હિસ્સેદાર, ધીર, સ્વાવલંબી, સારા સ્વભાવનો, સક્રિય.

### ખ. વિધાયક આવેગોને બઢત આપવાના માર્ગો

વિધાયક આવેગોમાં વૃદ્ધિ લાવવા આપણે નીચેના માર્ગો લઈ શકીએ:

- ધ્યાન અને યોગ જેવા વિશ્વાંત લાવનાર અભ્યાસો કરવા.
- જીવનમાંથી વિધાયક અર્થ શોધવો: અનિષ્ટ ઘટનાને નવું માળખું આપીને તેને વિધાયક દ્રષ્ટિનથી જોવી.
- રોજની જીવનચર્યામાં સુખ અને સંતોષ શોધવા.
- વાસ્તવિક ધ્યેયો મેળવવા મથવું જેથી તમને કંઈક સિદ્ધ કર્યાનો અનુભવ થાય.
- તમને કરવી ગમતી હોય એવી પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવી.
- જાતને વટાવી જઈ આગળ જોઈ બીજાઓને મદદ કરવી. એ તમને વધુ સુખી કરશે.
- આભાર વ્યક્ત કરો. જ્યારે તમે બીજાઓનો આભાર માનો ત્યારે તમારું તાદાત્મ્ય અને સભાનતા વિસ્તૃત બનશે.
- તમારા આધ્યાત્મિક સ્વને પુષ્ટિ આપો. જે લોકોનું શ્રદ્ધાતંત્ર યોગ્ય સ્થળે હોય છે તેઓ વધુ સુખી હોય છે. જ્યારે તમે કોઈ જૂથ કે સમુદાયમાં જોડાવ છો ત્યારે તમે એક મજિયારા માન્યતા તંત્રનો ભાગ બનો છો. ત તમને સંલગ્ન હોવાની સમજ આપે છે અને મનોભાર અને તણાવના સમયે મદદ કરે છે.

### પ્રવૃત્તિ ૬

**વિધાયક આવેગો:**— આપણા આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે વિધાયક આવેગોની ઉપર જણાવેલ અસરો મહત્વની છે ખરી, પણ શું આપણે એને આપણા જીવનનો ભાગ બનાવી શકીએ? હા, જો આપણા જીવન તરફ વિધાયક દ્રષ્ટિ આપણે કેળવી શકીએ તો. જેમાં તમે તમારું લક્ષ્ય મેળવવામાં નિષ્ફળ ગયા હો એવો કોઈ બનાવ યાદ કરો. પછી નીચેનાં કથનો વાંચીને નિષેધક ઘટનાઓને વિધાયક દ્રષ્ટિએ ફરી થી જોવાનો પ્રયત્ન કરો:

- દરેક પીછેહઠ મને કંઈક શીખવે છે. આ પરિસ્થિતિમાંથી હું શું શીખી શકું? નિષેધક ઘટનાઓને નવા માળખામાં મુકો અને તેને વિધાયક પ્રકાશમાં જુઓ.

- કેટલીક વાર ધાર્યા પ્રમાણે પ્રયત્નોનું પરિણામ આવતું નથી. તેનો અર્થ એ નથી કે હું કંઈ પણ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ નથી.
- મેં શું શું મેળવ્યું છે અને હું શું કરી શકું તેને હું યાદ રાખવાનો છું. હું મારી હાર અને નિષ્ફળતાઓને સ્વીકારીશ, પણ તેના ઉપર ફિક્કર કરવાનું ચાલુ નહીં રાખું. હું મારી ૯૦ ટકા જેટલી સિદ્ધિઓને યાદ રાખીશ, નહીં કે ૧૦ કા જેટલી સિદ્ધિની નિષ્ફળતાઓને.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૭.૩

૧. સ્વ આવિભવિ: આ પદ સમજાવો. જે લોકો આ તબક્કે પહોંચ્યા હોય તેમનાં નામ આપો.
૨. સ્વ આવિભવિ પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિની બે શક્તિઓ જણાવો.
૩. વિધાયક આવેગો આપણા સુખ અને સુખાકારી પર શી રીતે અસર કરે છે તે સમજાવો.

### કોયડો ૨

#### ખાલી જગ્યા પૂરો:

૧. સુખના ત્રણ ઘટકો ..... , ..... અને..... છે.
૨. સુખ ..... અને..... લક્ષણો પર અવલંબે છે.
૩. સુખી લોકો ઉચો ..... ધરાવે છે, તેમના ..... સંબંધો સારા હોય છે અને તેઓ ..... હોય છે.
૪. તેની પૂરેપૂરી સુપ્તશક્તિ સાથે થતા વ્યક્તિના ..... કહેવાય છે.
૫. વિધાયક આવેગો આપણા ..... અને.....ને અસર કરે છે.
૬. વિધાયક આવેગો .....ને મદદ કરે છે અને આપણાં સંસાધનોને અને પહોંચી વળવાના વ્યૂહોને..... કરે છે.



### તમે શું શીખ્યા

- આરોગ્ય સુખાકારી અને સુખ એ ખ્યાલોને પરસ્પર સંબંધ છે, તે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક પાસાંને આવરે છે.
- સમતોલ જીવનશૈલી અપનાવવામાં સારો આહાર, પૂરતી કસરત ઉઘ અને રંજક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. તે આરોગ્ય અને સુખાકારીની ખાતરી આપે છે.





નોંધ

- સ્વ આવિભવિ એવી પ્રક્રિયા છે જેના વડે વ્યક્તિ પોતે જેને માટે શક્તિમાન છે એવી કક્ષા પ્રાપ્ત કરે છે.
- વિધાયક આવેગોને સમતોલ નિત્યક્રમ, વાસ્તવિક લક્ષ્યો, અન્યોને સહાય અને સ્વ આવિભવિની દિશામાં પ્રયત્નો વડે વધારી શકાય છે.
- સુખ એક આવેગ છે પણ તને સારી રીતે જીવાયેલા જીવન અને સુખાકારી પણ સૂચવે છે.
- જરૂરતની તૃપ્તિથી સંતોષ થાય છે. છતાં આપણે વાસ્તવિક ઈચ્છાઓ અને લક્ષ્યો સ્થાપવાં જોઈએ.
- સુખી લોકો શારીરિક અને માનસિક રીતે નીરોગી હોય છે, પોતાની જાતનો સ્વીકાર કરે છે, આત્મવિશ્વાસુ હોય છે, સ્થિતિસ્થાપક છે અને બીજાઓ સાથે સારા સંબંધો ધરાવે છે.
- સ્વ આવિભવિ એવી પ્રક્રિયા છે જેના વડે આપણે જે કરવા માટે સક્ષમ હોઈએ તે મેળવીએ છીએ. આપણે સ્વ આવિભવિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સતત કાર્ય કરવું જોઈએ.
- સ્વ નો આવિભવિ કરનારા લોકો પોતાના વર્તન પર દેખરેખ રાખે છે. પોતાની જાતનો બીજા લોકોના અને પ્રકૃતિનો સ્વીકાર કરે છે, પ્રત્યાયનનાં અસરકારક કૌશલ્યો ધરાવે છે, તેમનામાં વિધાયક મનોવલણ અને જીવનું ધ્યેય હોય છે, તેઓ વાસ્તવિક લક્ષ્યો નક્કી કરે છે અને પીછેહઠ કામચલાઉ જ હોય છે એમ માને છે.
- વિધાયક આવેગો આપણા આરોગ્ય અને સુખાકારી પર અસર કરે છે. વિધાયક આવેગો આપણાં સંસાધનોને વિસ્તારવામાં અને પહોંચી વળવાના વ્યૂહો ગોઠવવામાં મદદ કરે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યા આપો. સુખ અને સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવા માટે સમતોલ જીવનશૈલી અપનાવવાની સાર્થકતા સમજાવો.
૨. સ્વ આવિભવિ કરી ચૂકેલી વ્યક્તિઓનાં લક્ષણો સદ્રષ્ટાંત સમજાવો.
૩. વિધાયક આવેગો વિકસાવવાના માર્ગો ચર્ચો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો.

૧૭.૧

૧. સુખ, ઉર્જા, પોતાની જાત સાથે સુમેળ, સંતુષ્ટતા વગેરે.
૨. પોષણ, કસરત, ઉઘ, રંજક પ્રવૃત્તિઓ વગેરે.



નોંધ

### ૧૭.૨

૧. સુખ એક આવેગ છે. તે સારું જીવન વીતાવવું, સુખાકારી અનુભવવી અને જીવનની સારી ગુણવત્તા માણવી એ વધાને પણ નિર્દેશ છે. ભૌતિક સંસાધનો જ્ઞાનાત્મક સમર્થતા અને આત્મલક્ષી સમર્થતા.
૨. જ્યારે આપણે વધારે પડતી વસ્તુઓ ઈચ્છીએ અને તે ઈચ્છાઓ તૃપ્ત ન થાય ત્યારે આપણને અસંતોષ થાય એવો સંભવ છે. તે અસુખ તરફ આપણને દોરી જાય છે.
૩. માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય, સ્થિતિ સ્થાપકતા, વિશ્વાસ, અનુભવો પ્રત્યે ખુલ્લું મન, પોતાની જાત ઉપર અંકુશ, અને સારા અંગત સંબંધો.

### ૧૭.૩

૧. વ્યક્તિની પૂરેપૂરી સુખશક્તિ સુધીનો વિકાસ. મધર ટેરેસા, મહાત્મા ગાંધી.
૨. સ્વ દેખરેખ, સ્વ સ્વીકર, પ્રત્યાયનનાં અસરકારક કૌશલ્યો, વિધાયક મનોવલણો વગેરે (કોઈ પણ બે).
૩. આપણા વિચારોને વિસ્તારવા, ભૌતિક અને સામાજિક સંસાધનો, મનોભાવયુક્ત અને તણાવપૂર્ણ સમયો દરમિયાન વાપરી શકાય એવી અનામતો સર્જવામાં મદદ.

### કોયડો ૧

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ૧. સાચું, | ૨. સાચું, |
| ૩. ખોટું, | ૪. સાચું, |
| ૫. ખોટું  |           |

### કોયડો ૨

૧. ભૌતિક સંસાધનો, જ્ઞાનાત્મક સામર્થ્ય, આત્મલક્ષી સામર્થ્ય.
૨. પરિસ્થિતિગત, વ્યક્તિગત
૩. સન્માન, વ્યક્તિગત, આશાવાદી
૪. સ્વ આવિભવિ
૫. આરોગ્ય, સુખાકારી
૬. વિસ્તારવું, સર્જવું

### વેબ સાઈટો

૧. ઈન્ટરનેટ પર સુખની વિવિધ કસોટીઓ પ્રાપ્ય છે. એક મહત્વની સાઈટ પેનસિલ્વેનીયા યુનિવર્સિટીના વિધાયક મનોવિજ્ઞાન કેંદ્રની 'ઓથેન્ટિક હેપીનેસ' સાઈટ છે. તે સેલીગમેનની



યાલુ સંશોધન પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંબંધિત છે. સુખી રહેવા માટે તમે જે વિવિધ મનોયત્નો શરૂ કરી શકો તેની યાદી પણ અહીં છે. <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>.

૨. તાલ બેન શહરની વેબ સાઈટમાં સુખ ઉપરના લેખો છે, અને તે સુખને જાળવી રાખવાનાં સૂચનો આપે છે. કાર્ય અને જીવન વચ્ચે આપણે સમતુલા શી રીતે જાળવી શકીએ તે પણ દર્શાવે છે. <http://www.talbenshohar.com/>

૩. જગતના સૌથી સુખી દેશોના ક્રમાંકો આ વેબ સાઈટમાં રજૂ થાય છે. [http://thehappinessshow.com / Happiest countries.htm](http://thehappinessshow.com/Happiest countries.htm)

### અંતિમ પ્રશ્નો માટેનાં સૂચનો.

૧. વિભાગ ૧૭.૧ જુઓ.
૨. વિભાગ ૧૭.૩ જુઓ.
૩. વિભાગ ૧૭.૪ જુઓ.



## ૧૮

### મનોવિકારો અને તેની સારવાર

તમે કદાચ કેટલાક માણસોને ઘરમાં, શાળામાં કે જાહેર સ્થળોએ વિવિધ પ્રકારનાં વત:ન દશા:વતા જોયા હશે. દા. ત. વારે વારે શાળાની બેગ ફંફોસવી, તદ્દન અસ્વચ્છ અવસ્થામાં રસ્તે ભ્રમવું, અથવા પરીક્ષા પહેલાં પરસેવો નહાવું કે હૃદયના ઘબકારા વધી જવા, કે પેટમાં ગરબડ થવી, આવા વત:નો આપણને અસામાન્ય અને અનિચ્છનીય લાગે છે. આ માણસ આવાં વત:નો કેમ કરે છે તે સ્વચારવા માટે એ આપણને પ્રેરે છે. મનોવિજ્ઞાનમાં આવાં વત:નોને મનોવિકારો કહેવામાં આવે છે. એ બધા ધીમે ધીમે પ્રગટે છે. મનોવિકારો તરફ દોરી જનાર ઘણા ઘટકો છે, જેમાં અનુવંશ (વારસો), વ્યક્તિત્વની નબળાઈઓ, મનોભારને સહન કરવાની ઓછી શક્તિ, બાળપણના અનુભવો, મનોભારક પરિસ્થિતિઓ અને મુકાબલો કરવાની અશક્તિનો સમાવેશ થાય છે.

વ્યક્તિને જેની સાથે કામ લેવામાં કે જેનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી દેખાય એવા આ સંજોગોને મનોભારકો કહેવાય છે. મનોભાર વ્યક્તિ પર કેટલીક એવી માંગો લાદી મૂકે છે જે વ્યક્તિને વધારે પડતી કે વ્યવહાર કરવામાં મુશ્કેલ જણાય છે. મનોભારકોની આવી માંગોને પહોંચી વળવામાં સતત નિષ્ફળતા મળવાથી વ્યક્તિમાં માનસિક દબાણ સર્જાય છે. આ, આ પાઠમાં માનસિક સ્વીસ્થમાં ખલેલના ઉદ્દગમસ્થાન તરીકે ભનોભારના સ્વરૂપ અને કારણોનો, મનોભારકો સાથે બીન અસબકારક રીતે કામ લેવામાંથી ઉદ્દભવતા વિવિધ પ્રકારના સંઘર્ષો અને હતાશાઓ, વિવિધ પ્રકારના મનોવિકારો અને તેની સારવારની પ્રક્રિયા વિશે તમે અભ્યાસ કરશો.



#### લક્ષ્યો

આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે

- વિક્ષિપ્ત માનસિક આરોગ્યના ઉદ્દગમસ્થાન તરીકે મનોભારનું સ્વરૂપ ચર્ચી શકશો,
- વિવિધ પ્રકારના સંઘર્ષો અને હતાશાઓને વર્ણવી શકશો,
- વિવિધ પ્રકારના મનોવિકારોની યાદી બનાવી શકશો,



નોંધ

- ઉપચારની પ્રક્રિયા વર્ણવી શકશો, અને
- મનોભાર સાથે કામ લેવાની પ્રક્રિયા સમજાવી શકશો.

### ૧૮.૧ વિક્ષિપ્ત માનસિક આરોગ્યના ઉદ્દથમતિાન તરછક. મનોભાર

આજની દુનિયામાં મનોભાર એક બહુ જ વ્યાપક એવો માનવ અનુભવ છે જેનાં લક્ષણો તરીકે સંખ્યાબંધ શારીરિક અને માનસિક પ્રતિભાવો હોય છે. મનોભારની પારંપરિક વ્યાખ્યા શરીરની આંતરિક પ્રતિક્રિયાઓ ઉપર વધારે કેન્દ્રિત થાય છે. હાન્સ સેલ્વે 'મનોભાર' શબ્દ રચી તેને શરીર પર થતી કોઈ પણ માંગ પ્રત્યેના અવિશિષ્ટ પ્રતિભાવ તરીકે તેની વ્યાખ્યા કરી. હાન્સ સેલ્વેની વ્યાખ્યાને શારીરિક આધાર છે અને તે એડ્રીનલ તથા બીજી ગ્રંથિઓમાં ઝરતા સ્ત્રાવોની પ્રવૃત્તિઓને વધુ મહત્વ આપે છે.

સેલ્વેએ મનોભારના બે વર્ગો કલ્પ્યા છે: (ક) મધ્યભાર એટલે કે, મધ્યમ તીવ્રતા અને ઈચ્છનીય મનોભાર દા. ત. સ્પર્ધાત્મક રમત રમતી વખતે ઉપજતો મનોભાર અને (ખ) સંતાપ કે ઘોર વ્યથા, જેમાં મનોભાર વધુ પડતો, અતાર્કિક કે ખરાબ, અનિચ્છનીય હોય છે.

મનોભાર તરફનો આધુનિક અભિગમ વ્યક્તિને પ્રાપ્ત થતા પહોંચીવળવાના સંસાધનોના સંબંધમાં પીરસ્થિતિની મૂલવણી કે અર્થઘટન ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. મૂલવણી અને પહોંચી વળવાની પરસ્પર આધારિત પ્રક્રિયાઓ, વ્યક્તિના પર્યાવરણ અને તેના સમાયોજન વચ્ચેનો સંબંધ નક્કી કરે છે. સમાયોજનની પ્રક્રિયા વડે લોકો પોતાની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની શ્રેષ્ઠતમ કક્ષા જાળવવા માટે પોતાના પર્યાવરણનો પ્રરંધ કરે છે.

#### ૧૮.૧.૧ મનોભારકો

અત્યાર સુધી તમે મનોભારનો અર્થ સમજી ચૂક્યા છો. એ પણ જણવું મહત્વાનું છે કે કઈ વસ્તુઓ કુ ઘટનાઓ વ્યક્તિમાં મનોભાર સર્જે છે. જે કોઈ ઘટના કે પર્યાવરણમાંની વસ્તુ વ્યક્તિમાં મનોભાર ઉપજાવવાની ક્ષમતા ધરાવતી હોય તેને મનોભારક કહે છે. દા. ત. વધારે પડતાં કામોની સોંપણી, ભૂકંપથી સર્જાતી આફત વગેરે. મનોભારકોને વિસ્તૃત રીતે નીચેના વર્ગોમાં વહેંચી શકાય છે:

૧. જીવનની મુખ્ય ઘટનાઓ અને પરિવર્તનો:— વ્યક્તિના જીવનની જે ઘટનાની એના ઉપર સૂચક અને ટકાઉ પ્રભાવ પડે છે. તવી લગ્ન, નિવૃત્તિ કે છૂટાછેડા જેવી ઘટનાઓ.
૨. રોજની પળોજણો:— વ્યક્તિના રોજના જીવનમાં જે ચીડવનારી, હતાશ કરનારી અને દુઃખદાયક માંગો આવી પડે છે તે પળોજણ તરીકે ઓળખાય છે. દા. ત. વસ્તુઓને ખોટી જગ્યાએ મુકવી કે ખોઈ નાંખવી, કડક સમય મર્યાદા નીચે કામ કરવું, વાહન ચલાવવામાં અવરોધો કે લાંબી કતારમાં રાહ જોવી.
૩. ભૂમિકામાં આવતો દીર્ઘકાલીન તણાવ:— દા. ત. લગ્ન જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓ, અપંગ કે અશક્ત બાળક સાથે કામ લેવું કે ગરીબાઈમાં જીવવું.



નોંધ

૪. આધાતો:— જીવના ઉપર સૂચક પ્રભાવ પાડતા આધાર્યા, ગભરાવી મૂકનારા કે ઘેરી ખલેલ પહોંચાડનારા બનાવો. દા. ત. બોમ્બ ઘડાકા, અણુ આક્રમણો કે સ્નેહીજનનું મૃત્યું

### ૧૮.૧.૨ મનોભારકો પ્રત્યેના સામાન્ય રીતે અપાતા પ્રતિભાવો

મનોભારકો તરફ આપણી પ્રતિભાવોમાં ઘણું વૈવિધ્ય હોય છે. તે હળવા સંવેદનથી માંડીને વર્તનના તીવ્ર ફેરફારો સુધીના હોય છે, આ પ્રતિભાવોને નીચેના વર્ગોમાં વહેંચવામાં આવે છે.

#### (૧) વાર્તાનિક પ્રતિભાવો

(૧) મઘાર્ક કે કેફી દ્રવ્યોનો દુરુપયોગ, (૨) ભય, વિકૃતભય, (૩) ઉઘમાં ખલેલો, (૪) નીકોટીન કે કેફીનનું વધુ પડતું સેવન, (૫) અજંપો, (૬) ભૂખ ન લાગવી અથવા અતિશય ખાવું, (૭) ઉત્તેજન શીલતા, (૮) આક્રમણ, (૯) બોલવામ ક્ષતિ / અવાજમાં ધ્રુજારી, (૧૦) સમયના ઉપયોગમાં ખામી, (૧૧) પરાણે (અનિચ્છાથી) થતું વર્તન, (૧૨) નીચી ઉત્પાદકતા, (૧૩) સંબંધમાંથી પીછેહઠ, (૧૪) ગેરહાજર રહેવાનું વધતું જતું વલણ, (૧૫) વારંવાર રૂદન, (૧૬) સઘડતા વિનાનો દેખાવ.

#### (૨) ભાવાત્મક પ્રતિભાવો

(૧) ચિંતા, (૨) ખિન્નતા, (૩) ક્રોધ, (૪) દોષિતતા (ગુના)ની લાગણી, (૫) પીડા, (૬) ઈર્ષ્યા.

#### (૩) જ્ઞાનાત્મક પ્રતિભાવો

(૧) નિષેધક આત્મખ્યાલ, (૨) આત્મ વિશ્વાસ, (૩) નિમ્ન હતાશાનાં કથનો, (૪) પોતાના અને બીજાઓના વિશે નિરાશાવાદી મંતવ્ય, (૫) જ્ઞાનની વિકૃતિ

#### (૪) આંતરવૈયક્તિક પ્રતિભાવ

(૧) નિષ્ક્રિય / આક્રમક સંબંધ, (૨) જૂઠું બોલવું, (૩) સ્પર્ધકતા, (૪) પ્રશંસક વર્તન, (૫) પીછેહઠ, (૬) શંકાશીલતા, (૭) ચાલાકી થી કામ કઢાવવાનું વલણ, (૮) કુથલી / ગપસપનું વલણ

#### (૫) જૈવ પ્રતિભાવ

(૧) નશીલા પદાર્થોનું સેવન, (૨) ઝાડા / કબજિયાત, (૩) વારંવાર મૂત્રત્યાગ, (૪) વિશિષ્ટ વિકારવશતા / ત્વચાપિરિકા, (૫) લોર્કી ઉચું દબાણ, (૬) દીર્ઘકાલીન થાક / અવસાદ, (૭) કોરી ત્વચા, (૮) કર્કટ (કેન્સર), (૯) મધુમેહ, (૧૦) દમ, (૧૧) વારંવારની શરદી / શીતાર્તા, (૧૨) ઘટેલી ચેપમુક્તિ, (૧૩) ભૂખમાં ઘટાડો. (૬) પ્રતિમા રચના (કલ્પના / વિચાર કરવા)





નોંધ

(૧) નિઃસહાયતા, (૨) એકલતા / એકલા પડી ગયાની લાગણી, (૩) કાબૂ ગુમાવવાની લાગણી, (૪) અકસ્માતો / ઈજાની કલ્પના, (૫) નિષ્ફળતા, (૬) માનહાનિ / મૂંઝવણ, (૭) મરણ / આત્મહત્યા, (૮) શારીરિક / જાતીય અત્યાચાર, (૯) નબળી સ્વપ્રતિમા.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૮.૧

૧. 'મનોભાર' એ પદનો તમે શો અર્થ સમજો છો?
૨. મનોભારકોના વિસ્તૃત (મુખ્ય) પ્રકારો કયા છે?
૩. મનોભારકો તરફના સામાન્ય વાર્તાનિક પ્રતિભાવો કયા હોય છે?

### ૧૮.૨ સંઘર્ષો અને હતાશાઓના પ્રકારો

તમારે એ જાણવું જોઈએ કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાનાં લક્ષ્યો સુધી પહોંચવામાં અવરોધો અનુભવે ત્યારે તેને મનોભાર થાય છે. ઘણીવાર એ વ્યક્તિમાં સંઘર્ષ અને હતાશા સર્જે છે. સંઘર્ષમાં સમાવિષ્ટ થતી હતાશાની તીવ્રતાને લીધે સંઘર્ષમાંથી વધુ મનોભાર ઉપજે છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે વ્યક્તિની સામે એકબીના સાથે અસંગત પરિસ્થિતિ ઉભી થાય ત્યારે તે સંઘર્ષમાં સપડાય છે. વ્યક્તિ ત્રણ પ્રકારના સંઘર્ષોનો સમનો કરે છે એનો આધાર તેનાં લક્ષ્યો અને પરિસ્થિતિ પર છે. આ ત્રણ પ્રકારો છે:

(ક) અભિગમન – અભિગમન સંઘર્ષ

(ખ) પરિહરણ – પરિહરણ સંઘર્ષ

(ગ) અભિગમન – પરિહરણ સંઘર્ષ

(ક) અભિગમન – અભિગમન સંઘર્ષ:–

જ્યારે વ્યક્તિઓ બે કે વધારે ઈચ્છનીય લક્ષ્યો વચ્ચે પસંદગી કરવાની હોય ત્યારે આવો સંઘર્ષ ઉપજે છે. બન્ને લક્ષ્યો પાસે જઈને મેળવવાની ઈચ્છા થાય એવા હોય છે. દા. ત. એક જ સમયે થનારાં બે લગ્નોના આમંત્રણો વચ્ચે પસંદ કરવાનું હોય ત્યારે.

(ખ) પરિહરણ – પરિહરણ સંઘર્ષ:–

જ્યારે માણસે બે કે વધારે અનિચ્છનીય લક્ષ્યો વચ્ચે પસંદગી કરવાની હોય ત્યારે આવો સંઘર્ષ થાય છે. અહીં વ્યક્તિ બન્ને વિકલ્પોને ટાળવાની કે તેનાથી દૂર રહેવાની ઈચ્છા થાય છે. આવા સંઘર્ષને ઘણીવાર "રાક્ષસ અને ઉડા દરિયાની વચ્ચે સપડાવું" એ રીતે વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. દા. ત. ઓછી શૈક્ષણિક લાયકાતવાળા યુવકે કાંતો બેકાર રહેવાનું કાંતો ઓછા પગારવાળું અણગમતું કાર્ય કરવાનું પસંદ કરવું પડે છે. આવો સંઘર્ષ સમાયોજનની ગંભીર સમસ્યાઓ ઉપજાવી શકે છે. કારણ કે એ સંઘર્ષનો ઉકેલ પણ રાહતને બદલે હતાશા લાવી શકે છે.



નોંધ

### (ગ) અભિગમન – પરિહરણ સંઘર્ષ:—

આ પ્રકારના સંઘર્ષમાં એક જ લક્ષ્યની તરફ જવાનું અને સાથે જ એને જ ટાળવાનું પ્રબળ વલણ વ્યક્તિમાં ઉપજે છે. દા. ત. એક યુવક સામાજિક અને સલામતીનાં કારણસર લગ્ન કરવા ઈચ્છતો હોય, પણ એ જ સમયે, લગ્ન કરવાથી આવનારી જવાબદારીઓ અને વ્યક્તિગત સ્વાતંત્ર્યની ખોટનો ભય તેને ઉપજે છે. સામાન્ય રીતે, લક્ષ્યનાં કેટલાંક નિષેધક અને કેટલાંક વિધાયક લક્ષણોને સ્વીકારીને આવા સંઘર્ષનો ઉકેલ લાવી શકાય છે.

અભિગમન-પરિહરણ સંઘર્ષને કેટલીક વાર "મિશ્ર આશિર્વાદવાળો" સંઘર્ષ કહે છે કેમ કે એમાં અનેક વિકલ્પો સંડોવાયેલા હોય છે.

**હતાશા:—** હતાશા એક એવી અનુભૂતિ છે જેનો ઉદ્ભવ કાંતો (ક) અવરોધો કરનારા અને જરૂરિયાતોની પ્રાપ્તિને રોકનારા કેટલાક બાહ્ય બળો જરૂરિયાતોને અને પ્રેરણાઓને રોકે એના વડે કાંતો (ખ) ઈચ્છેલા ધ્યેય(લક્ષ્ય)ની ગેરહાજરીને લીધે થાય છે.

બાધાઓ કે વિઘ્નો શારીરિક અને સામાજિક બન્ને જાતનાં હોઈ શકે અને વ્યક્તિમાં હતાશા સર્જે છે. આવી બાધાઓમાં અકસ્માતો, બિનતંદુરસ્ત આંતર વૈયક્તિક સંબંધો અને સ્નેહીજનનું મૃત્યુનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક ખોડો / અક્ષમતાઓ, અપૂરતાં સમર્થ્યો અને સ્વયંશિસ્તના અભાવ જેવાં અંગત લક્ષણો પણ હતાશાનાં ઉદ્ભવસ્થાનો બની શકે. ઘણીવાર ખાસ મુશ્કેલીઓ ઉપજાવનાર કેટલીક સામાન્ય હતાશાઓમાં, ઈચ્છેલું પરિણામ મેળવવમાં થતો વિલંબ, સંસાધનોની અછત, નિષ્ફળતા, ખોટ, એકલતા અને ભૂલકણાપણુંનો સમાવેશ થાય છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૮.૨

૧. સંઘર્ષ: આ પદને સમજાવો. વિવિધ પ્રકારનાં સંઘર્ષો ચર્ચો.
૨. હતાશા: આ પદ સમજાવો.

### ૧૮.૩ મનોવિકારોના પ્રકારો

મનોભારકોની માંગોને પહોંચી વળવાના પ્રયત્ન દરમ્યાન વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે કાંતો સમસ્યા કેંદ્રી કાં તો આવેગકેંદ્રી વ્યૂહો અપનાવે છે. સમસ્યાકેંદ્રી સામનો કરતી વખતે વ્યક્તિ પોતાના બૌદ્ધિક સંસાધનો વડે ભનોભારક પરિસ્થિતિ સાથે કામ લે છે અને ઘણીવાર અસરકારક ઉકેલ સુધી પહોંચે છે. આવેગકેંદ્રી સામનામાં મનોભારક સંજોગો પ્રત્યે આવેગાત્મક વર્તન દર્શાવે છે. દા. ત. રડે છે. પણ જો એ રીતે વ્યક્તિ મનોભારકો સાથે અસરકારક વ્યવહાર કરવામાં નિષ્ફળ જાય તો તે અહમૂરક્ષક મુકાબલાના વ્યૂહો તરફ વળે છે. જો તે અહમૂરક્ષક વર્તનનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરે તો વિવિધ પ્રકારના મનોવિકારો ઉપજી શકે છે. અહમૂરક્ષક વર્તન પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરતું નથી પણ પોતાનાં કૃત્યોને વાજબી ઠરાવવા માટેની રીતોનો ઉપયોગ કરે છે.



નોંધ

શારીરિક બિમારીઓની જેમ મનોવિકારોના પણ વિવિધ પ્રકારો છે. આ વિકારોની યાદી ગૌણ ચિંતાથી માંડીને છિન્નમાનસ જેવા તીવ્ર રોગો સુધી વિસ્તરે છે. અમેરિકન સાયકીએટ્રીક એસોસીએશને પ્રકાશિત કરેલ નિદાનાત્મક અને આંકડાકીય માર્ગદર્શિકા (ડીએસએમ) વિવિધ પ્રકારના મનોવિકારોનો ઉલ્લેખ કરે છે. આ મનોરોગો સાથે કામ લેતી મનોવિજ્ઞાનની શાખાને અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન કહે છે.

#### ક. બાળપણના મનોરોગો:-

કદાચ તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે બાળકોમાં પણ કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિક રોગો વિકસે છે. ડી એસ એ ઇ ટી આર માર્ગદર્શિકા વિવિધ જાતના એવા બાલ્યકાળના રોગો દર્કાવે છે જેનું શૈશવ, બાળપણ કે કિશોરવય દરમ્યાન નિદાન પહેલીવાર થયું હોય. એમાનાં કેટલાક રોગો (૧) ધ્યાનની ક્ષતિ સાથે અતિસક્રિયતા (એડીએચડી) સાથે જોડાયેલા છે, જેમાં ધ્યાન આપવામાં બાળકને મુશ્કેલી પડે છે અથવા તે વધુ પડતો સક્રિય બને છે. બીજા રોગો આત્મરત વિકૃતિ સાથે સંકળાયેલા હોય છે, જેમાં બાળક સામાજિક સંપર્કથી પીછેહઠ કરે છે, સ્મિત પણ કરતું નથી અને તેનો ભાષાવિકાસ બહુ મોડો થાય છે.

#### ખ. ચિંતા વિકૃતિઓ:-

તમે તમારા જીવનમાં ભય અને ધાસ્તી અનુભવ્યાં હશે. પણ જો કોઈ વ્યક્તિ સતત યોગ્ય કારણ વિના ભયભીત, આશંકિત અને ચિંતામગ્ન રહે તો તમે એ વ્યક્તિને ચિંતાવિકૃતિવાળી કહી શકો. ચિંતાવિકૃતિઓના વિવિધ પ્રકારો હોય છે. જે દરેકમાં ચિંતાની લાગણી વિવિધરૂપે વ્યક્ત થાય છે. આમાંના કેટલાક વિકારો વિકૃતભીતિઓ હોય છે જેમાં કોઈ વસ્તુનો આત્યંતિક અને અતાર્કિક ભય ઉપજે છે. બીજા વિકારો અનિવાર્ય વિચાર દબાણ અને કર્તૃત્વદબાણ તરીકે ઓળખાય છે જેમાં વ્યક્તિને અમુક વિચારો વારંવાર આવતા રહે છે કે તેને અમુક ક્રિયાઓ વારંવાર કરવાની ફરજ પડે છે.

#### ગ. ભાવ વિકૃતિઓ:-

ભાવવિકૃતિથી પીડાતી વ્યક્તિએ આવેગને લાંબા સમય સુધી મર્યાદિત રીતે અનુભવે છે. એક જ આવેગ ઉપર સ્થિર રહે છે અથવા એ આવેગોના વિસ્તાર ઉપર

દા. ત., એક વ્યક્તિ દિવસો સુધી શોકમગ્ન રહે છે અથવા પરિસ્થિતિ ગમે તે હોય તો પણ એક જ દિવસે શોકમગ્ન અને બીજા દિવસે આનંદમાં રહે છે. આમ, વ્યક્તિના વર્તનનાં ચિહ્નોને આધારે ભાવવિકૃતિઓના બે પ્રકારો પડે છે: (૧) ખિન્નતા અને (૨) દ્વિધ્રુવી વિકાર. હવે આપણે આ બે વિકારોના અર્થ અને ચિહ્નો સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

ખિન્નતાની મનોદશામાં શોક, રોજની પ્રવૃત્તિઓમાંથી રસ અને આનંદ ગુમાવવો, ઉદ્ધમાં ખલેલ અથવા અનિદ્રા, ભૂખ ન લાગવી (વજન ગુમાવવું) અથવા તો ભૂખ વધી જવી (વજન વૃદ્ધિ), સુસ્તી, દોષિતતાની લાગણી, નિર્માલ્યતાની કે નિઉસહાયતાની કે નિરાશાની લાગણી, ધ્યાન કેંદ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી અને પોતાના અને બીજાઓ વિશે નિષેધક વિચારો જેવાં લક્ષણો હોય છે. જો કોઈ



નોંધ

વ્યક્તિમાં ઓછામાં ઓછાં બે અઠવાડિયાં સુધી આ લાગણીઓ ઉપજે તો તેને ખિન્ન વ્યક્તિ કહી શકાય. એજી સારવાર માટે તરત ચિકિત્સાત્મક હસ્તક્ષેપ જરૂરી બને છે. દ્વિધ્રુવી વિકૃતિમાં ખિન્નતા અને ઉત્તેજના કે ઉન્મત્તતાના તબક્કા વારાફરતી આવે છે.

#### ૬. મનોદૈહિક અને શરીરરૂપ વિકૃતિઓ:—

ઉચું કે નીચું લોહીનું દબાણ, મધુમેહ, કે આત્યંતિક તણાવ જેવા આજકાલ બહુ વ્યાપક જણાતા રોગો શારીરિક માંદગીઓ છે પણ તે મનોભાર કે ચિંતા જેવા માનસિક કારણોથી ઉપજતા હોય છે. તેથી મનોદૈહિક વિકારો એવી માનસિક સમસ્યાઓ છે જેનાં ચિહ્નો શારીરિક છે પણ કારણો મનોવૈજ્ઞાનિક હોય છે. આનાથી વિરુદ્ધમાં, શરીરરૂપ વિકૃતિઓ એવા વિકારો છે જેનાં ચિહ્નો શારીરિક છે પણ જેનાં કોઈ ઓળખી શકાય એવા જૈવ કારણો હોતાં નથી. દા. ત., કોઈ માણસ પેટમાં દુખાવાની ફરિયાદ કરે પણ એ પીડા માટે વિશિષ્ટ અંગ પેટમાં કોઈ જ સમસ્યા દેખાતી નથી.

#### ૭. વિઘટનાત્મક વિકારો:—

તમે એવાં ઘણાં ચલચિત્રો જોયાં હશે જેમાં કથાનો નાયક અમુક આઘાતજનક બનાવ પછી પોતાનું પહેલાનું સ્વત્વ (પોતે કોણ હતો તે) યાદ કરી શકતો નથી, કે પહેલાંના બનાવો અને આસપાસના લોકોને યાદ કરતો નથી. ચિકિત્સાત્મક મનોવિજ્ઞાનમાં આવી સમસ્યાને વિઘટનાત્મક વિકારો કહે છે. એમાં બાકીના જગતથી એ માણસનું વ્યક્તિત્વ છૂટું કે અલગ પડી જાય છે.

વિઘટનાત્મક વિકારનો એક પ્રકાર વિઘટનાત્મક સ્મૃતિલોપ છે. એમાં સામાન્ય રીતે મન પર દબાણ લાવનારા કોઈ પ્રસંગ પછી વ્યક્તિ મહત્વની અંગત માહિતીને યાદ કરી શકતી નથી. બીજો પ્રકાર વિઘટનાત્મક સ્મૃતિલોપીય પલાયન છે, જેમાં સ્મૃતિ ગુમાવવાની સાથે વ્યક્તિ પોતાની નવી જ ઓળખ ધારણ કરે છે. ત્રીજો પ્રકાર નિવ્યક્તિકરત વિકૃતિ છે, જેમાં અચાનક વ્યક્તિ વિચિત્ર રીતે પોતાને બદલાઈ ગયેલો અનુભવે છે. તેને લાગે છે કે પોતે પોતાના શરીરને છોડી ચૂક્યો છે અથવા પોતાનાં હલનચલનો અચાનક જ યંત્રવત્ કે સ્વપ્નિલ બની ગયાં છે. પણ સૌથી ગંભીર વિઘટનાત્મક વિકૃતિ, બહુમૂખીય વ્યક્તિત્વ વિકાર કે વિઘટનાત્મક તાદાત્મ્ય વિકાર છે. એમાં એક જ વ્યક્તિમાં જુદા જુદા સમયે અનેક સ્પષ્ટ રીતે અલગ પડતાં વ્યક્તિત્વો પ્રગટે છે.

#### ૮. વિચિન્ન ચિત્ત વિકાર અને અન્ય ચિત્તવિકારીય વિકૃતિઓ:—

રસ્તાની બાજુ પર બહુ જ ગંદા કપડાંમાં ઉભા રહી કચરાના ઢગલા પાસેથી, ફેંકી દેવાયેલા અનારોગ્યપ્રદ ખોરાકને ખાનારા અને વિચિત્ર રીતે બોનારા અને વર્તનારા કેટલાક લોકોને કદાચ તમે જોયા હશે. તેમને વ્યક્તિ, સ્થળ અને સમય વિશે બહુ જ નબળી સમજ કે અભિમુખતા હોય છે. આપણે ઘણીવાર તેમને ગાંડા કે ચક્રમ કહીએ છીએ. પણ ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનની ભાષમાં



નોંધ

તેમને વિચિન્ન ચિત્તવાળા કહેવાય છે. વિચિન્ન ચિત્તવિકાર વિચાર આવેય અને વર્તનમાં ખલેલોનાં લક્ષણ ધરાવતો માનસિક રોગ છે. વિચિન્ન ચિત્ત વિકાર રોગીઓની વિચારણા અસંબદ્ધ પ્રત્યક્ષીકરણ ભૂલભરેલું, હલનચલનો અવ્યવસ્થિત અને આવેગો ફિક્કા કે અયોગ્ય હોય છે. તેઓ અન્ય લોકોથી અને વાસ્તવિકતાથી દૂર ખસી જાય છે અને ઘણીવાર વિભ્રમો કે મતિ વિભ્રમોની કાલ્પનિક દુનિયામાં સરી પડે છે.

વિભ્રમ જ્ઞાનેન્દ્રિયો વડે થતું ખોટું પ્રત્યક્ષીકરણ છે, જેમ કે એમાં કોઈ વસ્તુ ભૌતિક રીતે અમુક જગ્યાએ હોય જ નહીં છતાં વ્યક્તિને તે જગ્યાએ દેખાય છે, અથવા ખરેખર ઉદ્ભવ્યા જ ન હોય એવા કેટલાક અવાજો સંભળાય છે. મતિવિભ્રમો એટલે વાસ્તવિકતા વિશેની ખોટી માન્યતાઓ. આવી (ભૂલ ભરેલી) માન્યતાઓને લીધે અન્ય લોકો સાથેના તેમના સંબંધો વિકૃત બને છે. વિચિન્ન ચિત્ત વિકારના ઘણા પ્રકારો છે, જેવાકે વિયોજિત (કેટેટોનિક) ચિત્તવિકાર.

#### જ. વ્યક્તિત્વ વિકૃતિઓ:-

વ્યક્તિત્વ વિકારોનાં મૂળ આરંભના બાળપણમાં હોય છે. એ તબક્કામાં કેટલાંક બાળકો વિચાર અને વર્તનની અનમ્ય (જડ) અને પ્રતિકૂલક તરેહો વિકસાવે છે. આવી તરેહો વિવિધ જાતના વ્યક્તિત્વ વિકારોરૂપે પ્રગટે છે, જે બિનહાનિકારક પરિહરણથી માંડીને ઠંડા કલેજે કરાતાં ઉપરાઉપરી ખૂનો સુધીની વિકૃતિઓ હોય છે. વ્યક્તિત્વ વિકારોના વિસ્તારને ત્રણ જૂથોમાં વહેંચવામાં આવ્યો છે. પહેલા જૂથમાં વિચિત્ર કે તરંગી વર્તન લાક્ષણિક હોય છે. બીજા જૂથની લાક્ષણિકતા ચિંતા અને દહેશત હોય છે. ત્રીજા જૂથમાં વ્યામોહી, વિચિન્ન પરક (સ્કીઝોઈડ) અને વિચિન્ન પ્રકારક (સ્કીઝોટાઈપલ) વ્યક્તિત્વ વિકારો સામવિષ્ટ થાય છે. બીજા જૂથમાં પરાવલંબી, સામાજિક અંતર્બાધિત અને વિચાર દબાણયુક્ત વ્યક્તિત્વ વિકારો વર્ણવાય છે. ત્રીજા જૂથમાં સમાજવિરોધી, સીમારેખીય, દાંભિક અને આત્મરતિયુક્ત વ્યક્તિત્વ વિકારોનો સમાવેશ થાય છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૮.૩

૧. ચિંતા વિકારોના બે પ્રકારો ઓળખાવો અને સમજાવો.
૨. ખિન્નતાનો તમે શો અર્થ સમજો છો?
૩. મનોદૈહિક અને શરીરરૂપ વિકૃતિઓ વચ્ચે શો તફાવત છે?
૪. વિચિન્ન ચિત્ત વિકારનાં મુખ્ય લક્ષણો (ચિહ્નો) ચર્ચો.
૫. 'વ્યક્તિત્વ વિકૃતિઓ' એ પદનો તમે શો અર્થ સમજો છો?

### ૧૮.૪ મનોપચાર પ્રક્રિયા

કોઈ પણ જાતના મનોવિકાર સાથે કામ લઈ વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે ચોક્કસ મનોપચારની પ્રક્રિયા હોય છે. મનોપચારના કાર્યક્રમનું આયોજન કરનાર વ્યક્તિ તાલીમ પામેલ હોય છે અને એ ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાની કે મનોપચાર તરીકે ઓળખાય છે. જેને સારવારની જરૂર છે એ વ્યક્તિને અસીલ કહે છે. મનોપચારને ઘણી વાર વાણી કે સંવાદ દ્વારા ઉપચાર કહેવામાં આવે છે, કેમ કે વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેના (મુખ્યત્વે મૌખિક) સંપર્ક વડે મદદ પૂરી પાડવામાં આવે છે. દવાઓ માત્ર મનોચિકિત્સક આપી શકે છે, જે માનસિક રોગોના ક્ષેત્રમાં વધુ વિરિષ્ટ તાલીમ લેનાર તબીબી ચિકિત્સક હોય છે.

અસાધારણ વર્તનનાં કારણો અને વિકાસ અંગેના સિદ્ધાંતોના આધાર ઉપર વિવિધ મનોપચારના અભિગમો રચાયા છે. એમાં મનોવિશ્લેષણ, વર્તન ઉપચાર, બોધાત્મક વર્તન ઉપચાર અસીલ કેંદ્રિત ઉપચાર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. માનસિક રોગોના સ્વરૂપ અને તીવ્રતાને ધ્યાનમાં રાખીને યોજાયેલ મધ્યસ્થતા કે હસ્તક્ષેપની યોજનાનો સમાવેશ થાય છે.

મનોપચારના તબક્કામાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

**ક. સાયુજ્યની સ્થાપના:**— અસીલના સહકારની ખાતરી મેળવવા માટે મનોપચારક તેની સાથેદ સારો અને કાર્યકારી સંબંધ બાંધે છે.

**ખ. કિસ્સાના ઇતિહાસની તૈયારી:**— અસીલના કુટુંબ સાથેના, અને મિત્રો સાથેના સમાયોજનની તરેહ અને તેની સામાજિક અને વ્યાવસાયિક સ્થિતિ સાથેના સંબંધોની તરેહને લક્ષમાં લઈને તેની વિશિષ્ટ વિકૃતિનો ઇતિહાસ તૈયાર કરવામાં આવે છે.

**ગ. સમસ્યા અંગેનો નિર્ણય:**— ઇતિહાસ બનાવ્યા પછી, તાત્કાલિક ધ્યાન માંગી લેતી કેટલીક ચાવીરૂપ સમસ્યાઓને મનોપચારક શોધી કાઢે છે. ચિકિત્સાત્મક કસોટીઓ અને મુલાકાત વડે એ પાર પાડવામાં આવે છે.

**ઘ. ઉપચારલક્ષી બેઠકો:**— સમસ્યાના પ અને તીવ્રતા મુજબ, સારવારની કેંદ્રિત યોજના સાથે ઉપચારક અસીલ સાથે બેઠક યોજે છે. દરેક બેઠક પછી થયેલ પ્રગતિની દેખરેખ રાખી તેને માપવામાં આવે છે, અને જરૂર પડે તો પછીના હસ્તક્ષેપોને બદલવામાં આવે છે.

**ચ. ઉપચાર માધ્યસ્થતાની સમાપ્તિ:**— જ્યારે એવી ખાતરી થાય કે ઉપચારકે નક્કી કરેલાં ઇષ્ટ પરિણામો બેઠકોને અંતે પ્રાપ્ત થયાં છે ત્યારે ઉપચારની પ્રક્રિયા પૂરી કરવામાં આવે છે. અસીલને અને તેના કુટુંબીએનો કેટલાંક સૂચનો ઘરે અમલ કરવાનું કહેવામાં આવે છે. અસીલને કહેવામાં આવે છે કે જો જરૂર પડે તો મનોપચારકની ફરીથી મુલાકાત લેવી.





નોંધ



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૮.૪

૧. મોનપચાર શું છે?
૨. મનોપચારની પ્રક્રિયાના મુખ્ય તબક્કા સમજાવો.

### ૧૮.૫ મનોભારની સામનો કરવામની પ્રક્રિયા

આગલા વિભાગમાં સમજાવ્યા પ્રમાણે મનોભારકોનો મુકાબલો કરવા દરમ્યાન વ્યક્તિ કાર્યલક્ષી મુકાબલો કે આવેગકેંદ્રી મુકાબલો: એ બે યંત્રતાનોના સામાન્ય રીતે ઉપયોગ કરે છે.

કાર્યલક્ષી મુકાબલાનું ધ્યેય વિશિષ્ટ મનોભારકે ઉભી કરેલી સમાયોજનની માંગો સાથે વાસ્તવિક રીતે વ્યવહાર કરવાનું હોય છે. એનો આધાર મનોભારક પરિસ્થિતિની સભાન અને બૌદ્ધિક કક્ષાએ કરેલી વસ્તુલક્ષી સમીક્ષા ઉપર હોય છે. અને એ રચનાત્મક કાર્યવાહી તરફ દોરી જાય છે. આવો મુકાબલો આક્રમણ, પીછેહઠ અને સમાધાન એ ત્રણમાંનાં કોઈ એક પ્રકારમાં પરિણમી શકે છે.

(ક) આક્રમણ માં વ્યક્તિ પરિસ્થિતિનો સીધો જ સામનો કરે છે. તે, પોતાને પ્રાપ્ત થતા પહોંચી વળવાનાં સંસાધનોની સંભાવના ચકાસી જુએ છે. તે મનોભારક સાથે વ્યવહાર કરવાની સૌથી આશાસ્પદ કાર્યવાહીને પસંદ કરે છે અને એ વ્યવહાર કરતી વખતે નમ્યતા જાળવી રાખે છે. જો એ અભિગમ કામચાલ ન નીવડે તો અભિગમને બદલી નાખે છે. તે નવી માહિતી શોધીને, નવી નિપુણતાઓ વિકસાવીને કે હાલની નિપુણતાઓને સુધારીન પરિસ્થિતિની જરૂરિયાત પ્રમાણે નવાં મુકાબલાનાં સંસાધનો વિકસાવે છે. એક અઘરી પરીક્ષાના ઘણા સમય પહેલાં જ વિદ્યાર્થી અભ્યાસના પુનરાવર્તનનું આયોજન કરી કાઢે તે આક્રમણ પ્રતિક્રિયાનું દ્રષ્ટાંત છે.

(ખ) પીછેહઠની પ્રતિક્રિયામાં, જો સંજોગો સાથે કામ પાડવું બહુ મુશ્કેલ બની જાય, કે જો પોતે અયોગ્ય વ્યૂહ અપનાવ્યો તેનું ભાન થાય તો પહેલે જ તબક્કે વ્યક્તિ હાર માની લે છે. તે મનોભારક પરિસ્થિતિને ભૌતિક રીતે કે માનસિક રીતે છોડી જાય એવું બને. તે કોઈ વધારે યોગ્ય ધ્યેય તરફ પોતાના પ્રયાસોને નવી દિશા આપી શકે. જ્યારે એક મિત્ર વારંવાર તમારો અસ્વીકાર કરે ત્યારે પાછા હટી તમે બીજી વ્યક્તિ સાથે મૈત્રી કેળવો એ પીછેહઠનું દ્રષ્ટાંત છે.

(ગ) જ્યારે મૂળ ધ્યેય મેળવી શકાશ નહીં એવું વ્યક્તિને લાગે ત્યારે તે અવેજીમાં બીજા ધ્યેયને સ્વીકારે એને સમાધાન કહેવાય. સામાન્ય રીતે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની શક્તિઓનું ફરી મૂલ્યાંકન કરે અને આકાંક્ષાંસ્તરને તે મુજબ નીચે ઉતારે ત્યારે આવી પ્રતિક્રિયા ઉપજે છે. એ મનોભારક પરિસ્થિતિની સમાયોજનની માંગો સાથે તાલ મિલાવતી વખતનો વ્યક્તિઓ અનુકૂલક સ્વભાવ પણ દર્શાવે છે. દા. ત., જે બાળકી અમુક વિષયમાં સારી કામગીરી નથી હોતી, પણ બીજા વિષયોમાં ઘણા ઉચા ગુણ મેળવે છે તે એ હકીકતનો સ્વીકારવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આવેગ કેન્દ્રી કે બચાવલક્ષી મુકાબલો મદદ કરતા નથી કારણ કે એમાં વ્યક્તિ કોઈ પણ ઉકેલ તરફ જતી નથી, પણ માત્ર પોતાને નિરાંતે કે રાહત મળે એવી પદ્ધતિઓનો જ ઉપયોગ કરે છે. બચાવલક્ષી પ્રતિક્રિયાનું દ્રષ્ટાંત યૌક્તિકીકરણ છે, જેવું કે પેપર બહુ જ અઘરું હોઈ બધા જ વિદ્યાર્થીઓ નાપાસ થયા છે. બીજું દ્રષ્ટાંત સ્થાનાંતરણ છે, જ્યારે કડક શિક્ષક તરફ તમને થતા ગુસ્સાને, તમારા નાના ભાઈને ઠપકો આપીને કે મારીને બીજા સ્થાને વાળો છે.

એ સમજવું મહત્વનું છે કે મનોભાર સાથે અસરકારક રીતે કામ લેવા અને તેનો સામેનો કરવા વ્યક્તિએ નીરોગી જીવનશૈલી અપનાવવી જોઈએ. વિધાયક વિચારણા, આવેગો અને ક્રિયાઓનો ઉપયોગ કરીને આપણે માત્ર મનોભાર સાથે બહેતર રીતે કામ લેતા નથી પણ તે ઉપરાંત આપણા જીવનમાં વધુ સુખી સ્વસ્થ અને ઉત્પાદક બની રહીશું. પાઠ ૧૭ માં તમે સ્વાસ્થ્ય વિશે અભ્યાસ કર્યો જ છે, અને અમે પાઠ ૧૮ અને ૨૪માં વધારે વિગતો વિશે વાંચશો.



### તમે શું શીખ્યા:—

- અસામાન્ય કે વિલક્ષણ વર્તનને અસાધારણ વર્તન કહે છે. વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિઓ સાથે કામ પાડવાનું વ્યક્તિમાટે મુશ્કેલ બને ત્યારે એ પરિસ્થિતિઓમાં ક્રમશઃ આવું વર્તન વ્યક્તિમાં વિકસે છે.
- વ્યક્તિને જે સંજોગો સાથે વ્યવહાર કે મુકાબલો કરવાનું મુશ્કેલ જણાય એને મનોભારકો કહે છે. તે વ્યક્તિ ઉપર કેટલીક માંગો લાદે છે જે તેણે પૂરી કરવાની હોય છે. મનોભારકોની આ માંગોને પૂરી કરવામાં નિષ્ફળ જતાં વ્યક્તિમાં મનોવિકારો ઉપજી શકે છે. એમાં જનીન અને જૈવ ઘટકો પણ બહુ મહત્વનાં હોય છે.
- શરીર ઉપર આવી પડેલી કોઈ પણ માંગ પ્રત્યે શરીરનો અવિશિષ્ટ પ્રતિભાવ મનોભાર કહેવાય છે. મનોભારના બે પ્રકારો છે: સારો કે ઈષ્ટ મનોભાર (સુભાર) અને ખરાબ કે અનિષ્ટભાર (વ્યથા કે સંતાપ).
- મનોભાર પ્રત્યેનો તાજેતરનો અભિગમ, વ્યક્તિને પ્રાપ્ય એવાં પહોંચી વળવાનાં સંસાધનોના સંબંધમાં પરિસ્થિતિની મૂલવણીની ભૂમિકા ઉપર ભાર મૂકે છે.
- મનોભારકો તકફ વાર્તનિક, ભાવાત્મક, જ્ઞાનાત્મક, આંતરવૈયક્તિક, જૈવ અને કાલ્પનિક પ્રતિક્રિયાઓ એ સામાન્યપણે ઉપજતા પ્રતિભાવો છે.
- ધ્યેયો અને પરિસ્થિતિના સ્વરૂપ ઉપર આધારિત એવા ત્રણ પ્રકારના સંઘર્ષોનો વ્યક્તિ સામનો કરતી હોય છે: અભિગમ—અભિગા સંઘર્ષ, પરિહરણ—પરિહરણ સંઘર્ષ અને અભિગમ—પરિહરણ સંઘર્ષ.



નોંધ





નોંધ

- હતાશાના અનુભવની અવસ્થા સામાન્યપણે બેમાંથી એક કારણથી ઉદ્ભવે છે: (૧) અવરોધ સર્જીને જરૂરિયાતોની તૃપ્તિને રોકનારા કેટલાક બાહ્ય પરિબળો વડે જરૂરિયાતો અને પ્રેરણાઓમાં થતી રૂકાવટ, અથવા (૨) ઈષ્ટ ધ્યેયની ગેરહાજરી.
- મનોવિકારોના વિવિધ પ્રકારો છે. એની યાદી હળવી ચિંતાથી માંડીને વિચિત્ર ચિત્તવિકાર જેવા તીવ્ર માનસિક રોગો સુધીની છે.
- કોઈ પણ જાતના મનોવિકાર સાથે કામ લેવા માટે, પીડિત વ્યક્તિની સારવાર માટે ચોક્કસ મનોપચારની પ્રક્રિયા છે. મનોપચાર કરનાર વ્યક્તિ તાલીમ પામેલ હોય છે અને ચિકિત્સા મનોવૈજ્ઞાનિક કે મનોપચાર તરીકે ઓળખાય છે. જેને સારવારની જરૂર છે એ અસીલ તરીકે ઓળખાય છે.
- અસાધારણ વર્તનનાં કારણો અને વિકાસને વર્ણવતા તર્કશુદ્ધ સૈદ્ધાંતિક માળખાઓના આધારે મનોપચારની વિવિધ પ્રવિધિઓ વિકસાવવામાં આવી છે. એમાં મનોવિશ્લેષણ, વર્તન ઉપચાર, બોધાત્મક વર્તન ઉપચાર અને અસીલ કેંદ્રી ઉપચારનો સમાવેશ થાય છે.
- મનોભારકોનો મુકાબલો કરતી વખતે વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે બે યંત્રણોને અનુસરે છે: કાર્યલક્ષી મુકાબલો અને બચાવલક્ષી મુકાબલો.
- મનોભારે પહોંચી વળવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો વિધાયક વિચારો લાગણીઓ અને ક્રિયાઓ સાથેની નીરોગી જીવનશૈલી અપનાવવાનો છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો.

૧. મનોભારની વ્યાખ્યા આપો. એક વિદ્યાર્થીના જીવનના મુખ્ય મનોભારકો દર્શાવો અને તેના તરફના સામાન્યરીતે થતા પ્રતિભાવો જણાવો.
૨. સંઘર્ષો અને હતાશા શી રીતે મનોભાર તરફ દોરી જાય છે તે સમજાવો.
૩. કોઈ પણ પાંચ મનોવિકારો દર્શાવો અને તેનાં મુખ્ય ચિહ્નો વર્ણવો.
૪. મનોભાર સાથે કામ લેવાના ઈચ્છનીય માર્ગો ચર્ચો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૧૮.૧

૧. પોતાના ઉપર થયેલી કોઈ પણ માંગ તરફ શરીરનો અવિશિષ્ટ પ્રતિભાવ.
૨. મુખ્ય જીવન પ્રસંગો, પરિવર્તનો, રોજની જફાહો, દીર્ઘકાલીન ભૂમિકા તણાવ, આઘાતો
૩. મદ્યાર્ક / કેફી પદાર્થોનો દુરુપયોગ, અજંપો, ઉત્તેજન શીલતા, આક્રમણ વગેરે.



નોંધ

૧૮.૨

૧. સંઘર્ષ કે કે વધુ લક્ષ્યો વચ્ચે પસંદગી કરવામાં પડતી મુશ્કેલી સૂચવે છે.  
(૧) અભિગમ-અભિગમ (૨) પરિહરણ-અભિગમ (૩) પરિહરણ-પરિહરણ.
૨. લક્ષ્યમાં અવરોધ આવતાં કે ઈષ્ટ લક્ષ્યના અભાવને લીધે ઉપજતો અનુભવ.

૧૮.૩

૧. વિકૃત ભય, અનિવાર્ય વિચાર દબાણ-કર્તૃત્વ દબાણ વિકૃતિ
૨. ઉદાસી, રૂચિ અને સુખની ખોટ, અનિદ્રા વગેરે
૩. મનોદૈહિક વિકારો એવા માનસિક રોગો છે જેનાં ચિહ્નો શારીરિક પણ કારણો માનસિક હોય છે શરીરરૂપ વિકારોને શારીરિક ચિહ્નો હોય છે પણ તેનાં ઓળખી શકાય એવાં જૈવ કારણો હોતાં નથી.
૪. અસંબદ્ધ વિચારણા, ખાત્રીભરેલું પ્રત્યક્ષીકરણ, કારક પ્રવૃત્તિમાં ખલેલ, ઉત્તેજના વિનાના કે અયોગ્ય (અનુચિત) આવેગો.
૫. વિચારવાની અને વર્તવાની અનમ્ય (બદલી ન શકાય એવી) કે કુસમાયોજક તરેહો વિકસે છે.

૧૮.૪

૧. વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેના સંપર્ક વડે ઉપચાર અપાય છે. તેને 'વાણી દ્વારા ઉપચાર' પણ કહે છે.
૨. સાયુજ્ય સ્થાપા, કિસ્સાનો ઈતિહાસ તૈયાર કરવો, સમસ્યા વિશે નિર્ણય લેવો, ઉપચાર માટેની બેઠક, ઉપચારાત્મક હસ્તક્ષેપને પૂર્ણ કરવો.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેનાં સૂચનો

૧. વિભાગ ૧૮.૧ જુઓ
- ૨ વિભાગ ૧૮.૨ જુઓ
- ૩ વિભાગ ૧૮.૩ જુઓ
- ૪ વિભાગ ૧૮.૫ જુઓ



## માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નીરોગિતા

'સ્વાસ્થ્ય' એ પદ વિશે તમે ઠીક ઠીક સભાન હશો. સામાન્ય રીતે આપણે એને અસરકારક શારીરિક કે શરીરની ક્રિયાશીલતા તરીકે સમજીએ છીએ. જ્યારે આપણે મનના સંબંધમાં સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ વાપરીએ ત્યારે 'માનસિક સ્વાસ્થ્ય' એ પદનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ખરી રીતે તો આપણને શારીરિક તેમજ માનસિક બન્ને જાતના સ્વસ્થ હોય ત્યારે જ દેહ સારી રીતે કાર્ય કરી શકે છે. આ પાઠમાં તમે માનસિક આરોગ્ય અને નીરોગીપણાના અર્થ શીખશો. ઉપરાંત, (૧) નબળા માનસિક આરોગ્યને તેમજ (૨) સારા સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપનારાં વર્તનો અને કાર્યવાહીઓ વિશે પણ તમે શીખશો. છેલ્લે, ઉત્તમ પરિણામો મેળવવા માટે સમયનો પ્રબંધ કરવાની કેટલીક અસરકારક વ્યૂહરચનાઓ વિશે પણ તમે શીખશો.



### લક્ષ્યો:-

આ પાઠ શીખ્યા પછી તમે—

- માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નીરોગિતાના ખ્યાલોને સમજાવી શકશો.
- માનસિક સ્વાસ્થ્યને માનસિક અસ્વસ્થતા અને મનોવિકારથી અલગ ઓળખી શકશો.
- બનળા માનસિક સ્વાસ્થ્યના વાર્તનિક ચિહ્નો સમજાવી શકશો.
- સારા સ્વાસ્થ્યને જાળવી શાખનાર સ્વસ્થ વર્તનોને વર્ણવી શકશો અને
- સમયના પ્રબંધન માટેના વ્યૂહો શીખી શકશો.

### ૧૯.૧ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નીરોગિતાના ખ્યાલો

ઘણીવાર 'સ્વાસ્થ્ય' એ પદનો ઉપયોગ વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીનો નિર્દેશ કરવા માટે થાય છે. આમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ સ્વાસ્થ્યના વિશાળ ખ્યાલનો એક ઘટક છે. એને વ્યક્તિના ભાવાત્મક અને વાર્તનિક સમાયોજનની શ્રેષ્ઠતમ કક્ષા સાથે સંબંધ છે. બાહ્ય પર્યાવરણમાં પ્રવર્તતી પરિસ્થિતિના સંદર્ભમાં વ્યક્તિની જરૂરિયતો, ઈચ્છાઓ,



નોંધ

આકાંક્ષાઓ અને મનોવલણો વચ્ચે સંવાદિતા અને સમતુલા જાળવવાની એ પ્રક્રિયા (અવસ્થા) છે. માનસિક નીરોગિતા એ પદ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. આપણે 'નીરોગિતા' પદનો ઉપયોગ પોતાની જાતને અને પોતાના જીવનના અને કાર્યના વિસ્તારોને સઘડ અને સ્વચ્છ રાખવા માટેના અર્થમાં કરીએ છીએ, જેથી માંદગી અને રોગને રોકી શકાય. જ્યારે આ ખ્યાલને મનના ક્ષેત્રમાં વિસ્તરીએ ત્યારે, સારી અસરકારક અને કાર્યક્ષમ માનસિક તંદુરસ્તી જાળવવા માટેનાં જરૂરી વાર્તનિક, ભાવાત્મક અને સામાજિક કૌશલ્યો ને વિકસાવવાની, જાળવવાની અને પ્રોત્સાહિત કરવાની કળાનો નિર્દેશ કરે છે. પોતાના રોજના જીવનમાં માનસિક અને વાર્તનિક કક્ષાએ કેટલાક પાયાના વ્યૂહોને અનુસરવાથી વ્યક્તિ એને પ્રાપ્ત કરી શકે. એ વ્યૂહો આ પ્રમાણે છે:

#### ક. વાસ્તવિકતાનો સંપર્ક:—

સારા અને અખંડ માનસિક સ્વાસ્થ્યને જાળવવા માટે પોતાના પ્રતિભાવો, આવેગો અને શક્તિઓની વાસ્તવિક આકારણી કરવી મહત્વની છે. જો તમે વાસ્તવ સાથે સંપર્કમાં રહો તો તમે સંખ્યાબંધ નિરાશોઓ અને હતાશાઓને દૈનિક જીવનમાંથી ટાળી શકશો.

#### ખ. આવેશ નિયંત્રણ:—

સ્વસ્થ સમાયોજન કરનાર વ્યક્તિને પોતાના વર્તન અને આવેશો ઉપર સારો કાબૂ ધરાવતી હશે. તેથી સારા મનોસ્વાસ્થ્યને જાળવવા માટે તમારા આવેશી વર્તન ઉપર તમે પૂરેપૂરો કાબૂ ધરાવતા હો એ જરૂરી છે.

#### ગ. સ્વ-આદર:—

પોતાના વિશેની સભાનતાને સ્વ ખ્યાલ કહે છે. એમાં 'હું' કે 'મારા' વિશેની લાગણીઓ, માન્યતાઓ અને મૂલ્યોને વ્યક્ત કરનારાં બધાં વિધારો સમાઈ જાય છે. આમ વ્યક્તિ પોતાની જાત વિશે જે કંઈ જાણે છે તે બધાનો સરવાળો થતાં 'સ્વખ્યાલ' બને છે. સ્વ-આદર એ 'સ્વ'નો મૂલ્યાંકનાત્મક ભાગ છે. માણસ પોતાનું જે અંગત મૂલ્યાંકન કરે તે વિધાયક કે નિષેધક હોઈ શકે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અંગત પર્યાપ્તતાની સમજ કે વિધાયક સ્વ-ખ્યાલ જરૂરી છે.

#### ઘ. વિધાયક વિચારો:—

આપણે આપણા વિચારોને વિધાયક કે નિષેધક રસ્તે વાળીએ છીએ એના ઉપર માનસિક સ્વાસ્થ્યની ગુણવત્તા આધાર રાખે છે. નિષેધક વિચારો ક્રોધ, ઠિંકાર, ઈર્ષ્યા, ભય અને વિષાદ જેવા નિષેધક આવેગોને ઉપજાવે છે. આવા નિષેધક આવેગો આપણા મન ઉપર અસ્વસ્થ અસર કરે છે. તે અંતઃસ્રાવ ગ્રંથિતંત્રને પણ હાનિ કરે છે. તેથી સારું માનસિક આરોગ્ય જાળવવા માટે આપણે વિધાયક વિચારણાની શક્તિને વિકસાવવી જોઈએ. તે આપણામાં સ્નેહ, આનંદ, સુખ, આશા, દયા, સમભાગ અને આશાવાદ જેવા વિધાયક આવેગો ઉપજાવે છે. આવા આવેગો જીવનના વિવિધ પડકારોની સાથે કામ લેવાની આપણી શક્તિને પ્રબળ બનાવે છે.



નોંધ

**પ્રવૃત્તિ ૧**

**તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને માપો:-**

જો તમારા જીવનની રોજની પ્રવૃત્તિઓ અંગેના કેટલાંક કથનોના માત્ર જવાબ આપવાથી તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને આંકવાનું તમને કહેવામાં આવે તો તમને ખૂબ રસ પડી શકે છે. આવાં કથનો નીચે અપાયાં છે. દરેક કથન પછી 'સંમત' 'અનનિશ્ચિત' અને 'અસંમત' એ ત્રણ વિકલ્પો આપ્યા છે. દરેક કથન વાંચીને નક્કી કરો કે તમે તેની સાથે સંમત થાવ છો કે અસંમત છો. એવું બની શકે કે તમે કથન સાથે સંમત છો કે અસંમત તે તમે નક્કી કરી શકતા ન હો. એમ બને ત્યારે 'અનિશ્ચિત' વિકલ્પ પસંદ કરવાનું છૂટ છે. તમારો મત વ્યક્ત કરવા માટે તેની આસપાસ કુંડાળું કરો, જે તમારી વિચાર વર્તનની રીત સૂચવશે.

|   | સંમત | અનિશ્ચિત | અસંમત |
|---|------|----------|-------|
| ૧. હું મારા જીવનથી સંતુષ્ટ અને સુખી છું.  | ૩    | ૨        | ૧     |
| ૨. મારું જીવન ખૂબ સુખી છે.  | ૩    | ૨        | ૧     |
| ૩. હું મારા કુટુંબીઓ સાથે હોઉં ત્યારે પણ મને એકલાપણું લાગે છે.  | ૧    | ૨        | ૩     |
| ૪. મને મારી શક્તિઓમાં વિશ્વાસ છે.   | ૩    | ૨        | ૧     |
| ૫. મને જેટલું સિદ્ધ (પ્રાપ્ત) કરવાની ઈચ્છા છે. તેટલું હું મેળવી શક્યો નથી.  | ૧    | ૨        | ૩     |
| ૬. હું બીજા લોકો જેટલો સમર્થ અને સક્ષમ નથી.   | ૧    | ૨        | ૩     |
| ૭. હું ઘણો બુદ્ધિમાન અને સમર્થ છું.   | ૩    | ૨        | ૧     |
| ૮. મને બીજાઓ સાથે ભળવાની ઈચ્છા થતી નથી.   | ૧    | ૨        | ૩     |
| ૯. લોકો સામાન્ય રીતે સ્વાર્થી હોય છે.   | ૧    | ૨        | ૩     |
| ૧૦. જીવવા માટે મને ઉત્સાહ નથી.  | ૧    | ૨        | ૩     |
| ૧૧. સામાન્ય રીતે હું લોકોમાં વિશ્વાસ રાખું છું અને મને તેમની સાથેના વ્યવહારમાં કોઈ સમસ્યા થતી નથી.                    | ૩    | ૨        | ૧     |
| ૧૨. હું સુખચેનની લાગણી અનુભવું છું.   | ૩    | ૨        | ૧     |
| ૧૩. મારા કુટુંબનીઓ અને બીજાઓ પાસેથી મને પૂરતો સ્નેહ અને સંતોષ મળે છે.   | ૩    | ૨        | ૧     |
| ૧૪. સામાન્ય રીતે જ્યારે સમસ્યા મારી સામે ખડી થાય ત્યારે હું તેને ઉકેલી શકું છું. હું સંઘર્ષની પરિસ્થિતિમાં રહેતો નથી. | ૩    | ૨        | ૧     |
| ૧૫. જીવનમાં મારું કોઈ ધ્યેય નથી. જીવન માત્ર ઘસડાતું-ખેચાતું જાય છે.   | ૧    | ૨        | ૩     |



નોંધ

ચાવી:—

દરેક કથન પર તમારો મત દર્શાવ્યા પછી તમે પસંદ કરેલ દરેક વિકલ્પના પ્રાપ્તાંકોનો સમરવાળો કરો. ૧૫ વિગતોમાંના પ્રાપ્તાંકોનો સરવાળો તમારો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો પ્રાપ્તાંક દર્શાવે છે.

અર્થઘટન:—

મેળવેલો પ્રાપ્તાંક

૩૬ થી ૪૫

૨૬ થી ૩૫

૧૫ થી ૨૫

તમારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય

સારું

મધ્યમ, ઠીક ઠીક

નબળું



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૯.૧

૧. 'સ્વાસ્થ્ય' એ પદનો તમે શો અર્થ સમજો છો?
૨. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક નીરોગિતા વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો.
૩. સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નીરોગિતા જાળવવા માટે આપણે કયા વ્યૂહો અપનાવી શકીએ?

### ૧૯.૨ માનસિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક અસ્વસ્થતા અને માનસિક રોગ

માનસિક સ્વાસ્થ્યને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે તમારે માનસિક અસ્વાસ્થતા અને માનસિક રોગ વિશે પણ જાણવું જરૂરી છે. 'માનસિક અસ્વસ્થતા'ની વ્યાખ્યા, "વિધાયક માનસિક આરોગ્યના ગુણોની વ્યક્તિમાં ગેરહાજરી" તરીકે અપાય છે. દા. ત., જો તમારામાંથી કોઈ વ્યક્તિ ઘણીવાર બીજા લોકો માટે નકારાત્મક લાગણીઓ અને મનોવલણો દર્શાવે તો તમે માની શકો કે એ વ્યક્તિ માનસિક અસ્વસ્થતાનાં લક્ષણો દર્શાવે છે. 'માનસિક રોગ' એક વધુ વિશાળ પદ છે જેમાં ખામીભરેલા પ્રત્યક્ષીકરણ, આવેગ, વિચાર અને મનોવલણને લીધે ઉપજતા, વર્તનના લગભગ બધાજ વિકારોનો સમાવેશ થાય છે. આવા લોકોને સમાજમાં બીજા માણસો સાથે સમાયોજન સાધવામાં સમસ્યાઓ હોય છે. આ પાઠમાં આપણે માનસિક રોગના પ્રકારો ચર્ચીશું.



### ૧૯.૨ પાઠમાંના પ્રશ્નો

૧. માનસિક અસ્વસ્થતા અને માનસિક રોગ વચ્ચે શો તફાવત છે?



નોંધ

### ૧૯.૩ નબળા માનસિક આરોગ્યના સૂચકો / સંકેતો નિશાનીઓ

માનવો તરીકે આપણા માટે સંપૂર્ણ માનસિક આરોગ્ય જાળવવું જરૂરી છે. પણ આપણે કેટલાંક એવાં વર્તનો અને ટેવો કેળવીએ છીએ જે માનસિક આરોગ્યની નબળી અવસ્થા તરફ દોરી જાય. આવા વર્તનોમાં હળવી ઉત્તેજનશીલતાથી માંડીને ચિંતા અને ખિન્નતાનાં તીવ્ર સ્વરૂપો સમાવિષ્ટ હોય છે. નબળા માનસિક આરોગ્યને સૂચવનારાં મુખ્ય વર્તનો આ પ્રમાણે છે:

૧. જીવનનું રોજનું કામકાજ ઠંગઘડા વગરનું અને અવ્યવસ્થિત હોય
  ૨. સહેજ વાતમાં ઉશ્કેરાટભર્યું અને ચીડભર્યું વર્તન
  ૩. ગુસ્સો અને આક્રમક વર્તન
  ૪. અજંપો
  ૫. અતિશય ભૂખ અથવા અતિમંદ ભૂખ અને અપયો
  ૬. ઉઘવાની અનિમમિત તરેહ, જેવી કે અનિદ્રા, ઉઘમાં વારંવાર ખલેલ કે અતિશય ઉઘ (કુંભકર્ણાવૃત્તિ)
  ૭. બીજી વ્યક્તિઓ સાથેના નબળા સંબંધો
  ૮. ચિંતા અને ફિકર
  ૯. પોતાના તેમ જ બીજાના તરફ નકારાત્મક મનોવલણો
  ૧૦. સંબંધોમાંથી પીછેહઠ
  ૧૧. અનિયમિત અને અસાધારણ શરીરક્રિયાની પરિસ્થિતિ (દા.ત. લોહીનું દબાણ, હૃદયનાં સ્પંદનો અને નાડીના ઘબકારાનો દર)
  ૧૨. નશીલા પદાર્થોનો વધુ પડતો ઉપયોગ (દા.ત. મદ્યાર્ક, શામક દ્રવ્યો અને વિભ્રમજનકો)
  ૧૩. સિગારેટ વડે ધૂમ્રપાન અને અન્ય સ્વરૂપે તંબાકુનો ઉપયોગ
- ઉપરનાં લક્ષણો માનસિક આરોગ્ય માટે ખતરો ઉપજાવી શકે. જો કોઈ વ્યક્તિ આવા વર્તમાં વારંવાર સંડોવાય અથવા લાંબા સમય સુધી મગ્ન રહે, તો તેનામાં વિવિધ જાતના માનસિક વિકારો વિકસે એવો સંભવ વધી જાય છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૧૯.૩

૧. નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્યની કોઈ પણ ચાર નિશાનીઓ દર્શાવો.
૨. માણસનાં કેવાં વર્તનો સારા સ્વાસ્થ્યને ટકાવી રાખે છે?



નોંધ

## ૧૯.૪ સારા સ્વાસ્થ્યને ટકાવનારાં વર્તનો

આધુનિક જીવનમાં વૈજ્ઞાનિક અને તકનીકી પ્રગતિને લીધે સુખ્યેન માટેની ઘણી સવલતો ઉભી થઈ છે. પણ જો આપણે તેના ઉપર અધીનતા કેળવીશું તો આપણું જીવન બહુ જ બેઠાડુ અને નાજુક બની જશે. આવા જીવનમાં ઉભાં થતાં જોખમો ઉપર વિજય મેળવવા માટે આપણે કેટલીક સાવચેતીઓ લેવી જોઈએ અને સારા સ્વાસ્થ્યને કેળવનારાં અને જાળવનારાં વર્તનો કરવાં જોઈએ. ભારતીય ચિકિત્સા વિજ્ઞાન આયુર્વેદ આપણામાં સારા સ્વાસ્થ્યની ખાતરી આપનારાં જીવનશૈલીનાં ચાર પાસાંની વાત કરે છે. એમાં યોગ્ય ખોરાક (આહાર), યોગ્ય આનંદપ્રમોદ (મનોરંજન) (વિહાર), યોગ્ય જીવનક્રમ (આચાર) અને યોગ્ય વિચાર (વિચાર)નો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક નિયમો પાળવાથી સ્વસ્થ અને સુખી જીવનની ખાતરી મળે છે. આમાંના દરેક પાસાંની હવે વિગતે તપાસ કરીએ.

### ૧. ખોરાક (આહાર):-

ખોરાક જીવનનું સૌથી મહત્વનું પાસું છે. બીનશાકાહારી ખોરાક કરતાં શાકાહારી ખોરાક સલામત છે અને સ્વસ્થ શરીરને શક્તિ પૂરી પાડનાર છે. સારી તંદુરસ્તી માટે આપણે તાજાં ફળો અને શાકભાજી જેમાં પૂરતા રેસા હોય તે ખાવા જોઈએ. તૈલી, મસાલેદાર, નકામી સામગ્રીમાંથી બનાવેલ અને પ્રક્રિયાઓ કરેલ ખોરાક લેવાથી જાડાપણું, અત્યંત તણાવ, હૃદય રોગ, મધુમેહ, જઠરમાં ચાંદાં અને કેન્સર સુદ્ધાં થાય છે. આપણા રોજના આહારમાં લીલાં શાકભાજી, તાજાં ફળો, કઠોળ, મધ, દહીં, દૂધ અને માખણનું તેલ (ઘી?) હોવાં જોઈએ જે પૂરતાં પ્રમાણમાં પ્રજીવકો, ખનિજ તત્વો, લોક, ઓકિસડંટ વિરોધી તત્વો અને રેસાઓ પૂરા પાડે છે. વધુમાં, આપણા રોજનાં આહારમાં ખોરાકના દરેક પ્રકારનું પ્રમાણ સમતોલ હોવું જોઈએ. આપણે જમવાનો સમય નિશ્ચિત રાખવો જોઈએ. ખોરાકને યોગ્ય રીતે ચાવવો અને નિયંત્રિત રીતે ખાવું એ આરોગ્ય માટે સાડું છે.

### ૨. જીવનક્રમ (આચાર):-

જીવન દરમ્યાન વ્યક્તિ જે ક્રિયાઓ કરે છે તેના ત્રણ પ્રકારો છે: ઋતુ ચર્યા, દિન ચર્યા અને રાત્રિ ચર્યા. ઋતુની જરૂરિયાણો પ્રમાણે આહાર લેવા અને પ્રવૃત્તિઓ કરવી તે ઋતુ ચર્યા છે. ઋતુનાં લક્ષણો પ્રમાણે આપણે ખાવું જોઈએ અને વર્તવું જોઈએ. ઉનાળામાં ઓછા તેલવાળો પણ છાશ, ફળોના રસ, ઘેંસ અને કઠોળની દાળ જેવા પ્રવાહી વાળો હળવો ખોરાક લેવા જોઈએ. પાનખરમાં અને શિયાળામાં દૂધની બનાવટો, રસાવાળાં શાક, ઘી, ભાત, તૈલી વાનગીઓ અને ગળ્યા તેમજ મીઠાવાળા ખોરાક વધુ લઈ શકાય. વસંતઋતુમાં ઓછા તેલવાળી ચણા જેવા કઠોળની દાળ અને ભાત જેવો હળવો ખોરાક લેવો જોઈએ. વર્ષાઋતુમાં તૂરા, ખાટા, અને ગળ્યા ખોરાક લેવા જોઈએ.

દિનચર્યા દિવસ દરમ્યાન અને રાત્રિચર્યા રાત દરમ્યાન કરવાનાં ખાવાપીવાનાં કામો અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ સૂચવે છે. સવારે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠી જવું જોઈએ. જાગ્યા પછીનું પહેલું





નોંધ

કામ પાણી પીવાનું કરવું જોઈએ. તે શરીરમાંથી મળના સુગમ નિકાલને નિશ્ચિત બનાવે છે અને કબજિયાતનો ચોક્કસ ઉપાય છે. મળત્યાગ કરીને દાંત સાફ કર્યા પછી પણ સ્નાન કરતાં પહેલાં શરીરને માલિશ કરવું જોઈએ. આમ ૨૪ કલાકના સમયગાળા દરમિયાન દરેક પ્રવૃત્તિ માટે યોગ્ય સમય ફાળવવો જોઈએ.

### ૩. આનંદ પ્રમોદ (વિહાર):-

આનંદ પ્રમોદનાં સૌથી મુખ્ય ઘટકો છે કસરત કરવી અને સવારમાં ચાલવું. તે શરીરને હળવું અને સુદ્રઢ બનાવે છે. તે રોગપ્રતિકારકતા, અડચણોથી બચવાની કે તેને ટક્કર મારવાની શરીરની શક્તિ અને કાર્ય કરવાની શક્તિ વધારે છે. કસરત દરમિયાન શરીરમાંના ઝેરી તત્ત્વો પરસેવા સાથે બહાર નીકળી જાય છે. તે વ્યક્તિની ભૂખને વધારે છે. રોજ કસરત કરવાથી હૃદયરોગ અને મધુમેહ જેવી આરોગ્યની સમસ્યાઓ ઉપર પણ કાબૂ રહે છે. કસરત વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયાને ધીમી પાડે છે અને નપુંસકતાને રોકે છે. કસરતથી પ્રાણવાયુ વધુ પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થાય છે અને અંગારવાયુ વધુ પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય છે, એ રીતે તે લોહીને શુદ્ધ કરવામાં મદદ કરે છે. સારા સ્વાસ્થ્યને જાળવવામાં સંગીત જેવી મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ પણ મદદ કરે છે.

### ૪. વિચારણા (વિચાર):-

અક્ષત અને વિધાયક માનસિક આરોગ્યને યોગ્ય પ્રકારની વિચારણી વડે જ જાળવી શકાય. માનસિક રીતે સુયોગ્ય અને સ્વસ્થ માણસમાં આત્મસંતોષ, સુમેળ સાધનારી બુદ્ધિ, ટીકાને સ્વીકારવાની શક્તિ, અન્ય લોકોની ભાવાત્મક જરૂરતોની સમજ અને આત્મનિયંત્રણ હોય છે. આવા માણસો લોભ કે કામવાસનાથી પ્રેરાતા નથી, કે ભય, ક્રોધ, આસક્તિ, ઈર્ષ્યા, અપરાધભાવના કે ચિંતાથી પ્રભાવિત હોતા નથી. સામાજિક મોરચે, વિધાયક વિચારણાવાળી વ્યક્તિ સારી મૈત્રીનો આનંદ માણે છે અને બધા પાસેથી સન્માન મેળવે છે.

આમ, જો વ્યક્તિ સ્વાસ્થ્યવર્ધક ઉપરનાં વર્તનોને અનુસરે તો તે સમુચિત, સ્વસ્થ અને સુખી જીવન જીવી શકે છે.

### પ્રવૃત્તિ ૨

તમારે અનુસરવા જોઈએ એવા સ્વાસ્થ્યવર્ધક સિદ્ધાંતોને ટૂંકમાં વર્ણવો. તમે ૧૯.૧ વિભાગમાં લીધેલી કસોટી સાથે તેને સરખાવો. તમારા આરોગ્યને વધારવા માટે તમે કયાં પગલાં અપનાવશો?

### ૧૯.૫ સમયના પ્રબંધન માટેના વ્યૂહો

તમે જોણો છો કે બધી પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે આપણી પાસે રોજના ચોવીસ કલાક જ હોય છે. સામાન્ય રીતે આપણે પ્રાપ્ત થતા સમય પ્રમાણે પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ. એને લીધે ખૂબ મનોભાર તણાવ અને હતાશા ઉપજે છે. આપણે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ

માટે નિશ્ચિત સમય ફાળવતા નથી તેથી આવું બને છે. આવી ટેવને લીધે ઘણીવાર અયોગ્ય સમયે અયોગ્ય કાર્ય કરીએ છીએ. તેથી એ બહુ જ મહત્વનું છે કે પ્રવૃત્તિઓને અગ્રતાક્રમ આપવો અને તેને પ્રાપ્ત સમય પ્રમાણે ગોઠવવી. ચોવીસ કલાકનાં કાર્યોને અગ્રતાના ક્રમમાં અને તેના મહત્વ પ્રમાણે સમયગાળામાં ગોઠવવાથી આપણે ચોવીસ કલાક દરમ્યાન કરવી જરૂરી હોય એવી પ્રવૃત્તિપત્રક કહે છે. એ બનાવતા પહેલાં આપણે ચોવીસ કલાક દરમ્યાન કરવી જરૂરી હોય એવી પ્રવૃત્તિઓની યાદી બનાવવી આવશ્યક છે. પછી આપણે એ પ્રવૃત્તિઓને તેના મહત્વ પ્રમાણે ક્રમ આપવો જોઈએ. દા. ત., અભ્યાસ, રમત અને ઉંઘ માટે યોગ્ય સમય ગોઠવવો જોઈએ. પ્રવૃત્તિની યાદી, પત્રક બનાવવા ઉપરાંત એક રોજનીશીમાં પ્રવૃત્તિઓને નોંધી, નક્કી કર્યા પ્રમાણે એ પ્રવૃત્તિઓ કરી કે નહીં તેની ચકાસણી કરવાથી સમયનું પ્રબંધન સારી પ્રયુક્તિથી થઈ શકશે. સ્પષ્ટતા માટે સમય પ્રબંધનના પાયાના સિદ્ધાંતોને ચર્ચીએ.

### તમારા સમયનો યોગ્ય વહીવટ કરો

#### પ્રવૃત્તિ

#### વ્યૂહ

૧. કામકાજની યાદી રચવી. તમે તેનું અગાઉથી આગલી રાતે આયોજન કરી શકો. આવીતી કાલે જે પૂરું કરવાનું છે એ કામની યાદી બનાવો. એ માટે તમારે જે જે પગલાં લેવાનાં થાય તે શોધી તેની પણ યાદી બનાવો.
૨. યાદીમાં અગ્રતાક્રમ નક્કી કરો. ઉપરની યાદીમાંથી દરેક કામ કયા ક્રમમાં કરવાનું તે નક્કી કરો. સૌથી અઘરું કામ પહેલું કરવાનું રાખો અને સહેલાં કામો દિવસના પાછલા ભાગમાં કરવાનું રાખો. જ્યારે તમે થાક્યા હો અને તમારી શક્તિ ઘટી ગઈ હોય. કલાકોના સૌથી વધુ લાભ ઉઠાવો. જ્યારે તમે શ્રેષ્ઠ રીતે કામ કરી શકશો.
૩. ખલેલવિનાના સમયગાળાને ઓળખી કાઢો. કેટલાંક કામોને સતત ધ્યાન દઈને વચ્ચે અટક્યા વિના જ કરવાનાં હોય છે. આવાં કાર્યોને એવા સમયગાળામાં ગોઠવો જ્યારે તમે કોઈ ખલેલવિના તેના પ્રત્યે સમય આપી શકો.
૪. લવચિક પત્રક તમે ધાર્યા ન હોય અને જેનું આયોજન ન કર્યું હોય એવા બનાવોનો સામનો કરવા માટે તમારે તૈયાર રહેવું





નોંધ

૫. કસરત માટેનો સમય

જોઈએ. આમ અણધારી ઘટનાઓને પહોંચી વળવા માટે લવચિક રહો.

તમારા રોજના કાર્યપત્રકમાં કસરત અને યોગ માટે પણ કેટલોક સમય અલગ રાખો. આવી પ્રવૃત્તિઓમાં ગાળેલો સમય સારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને જાળવવામાં મદદ કરે છે, અને ઉત્પાદકતામાં વધારો કરે છે.

૬. ફૂરસદના સમયની પ્રવૃત્તિઓ

રોજ કેટલોક સમય બાજુએ રાખી કોઈ આયોજનપૂર્વકની ફૂરસદની પ્રવૃત્તિ કરો. એ માનસિક અને શારીરિક આરામ આપી રોજીંદા નિત્યક્રમમાંથી વિરામ આપશે. દા. ત., સંગીત સાંભળવું, ટેલિવિઝન પર પસંદ કાર્યક્રમ જોવો, બાગકામ કરવું, ચિત્રકામ, મનગમતી રમતો રમવી, વગેરે

### પ્રવૃત્તિ ૩

#### સમયનું પ્રબંધન

તમારી રોજની પ્રવૃત્તિઓનું સમયપત્રક બનાવો. પછી, તમે તમારા સમયને વધુ કાર્યક્ષમ કેવી રીતે પસાર કરી શકો અના માર્ગોની યાદી બનાવો.



#### તમે શું શીખ્યા.

- 'સ્વાસ્થ્ય' એ પદ વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીની સ્થિતિ સૂચવે છે. સ્વાસ્થ્યના વિસ્તૃત ખ્યાલમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય એક ઘટક છે. એને વ્યક્તિના ભાવાત્મક અને વાર્તનિક સમાયોજનની શ્રેષ્ઠતમ કક્ષા સાથે સંબંધ છે.
- 'માનસિક નીરોગિતા' એ પદ માંદગી અને રોગને રોકવા માટે પોતાની જાતને તેમજ પોતાના જીવનના અને કામકાજના વિસ્તારોને સુઘડ અને સ્વચ્છ રાખવાની ક્રિયા સૂચવે છે. જ્યારે આપણે આ ખ્યાલને મનના ક્ષેત્રમાં વિસ્તારીએ ત્યારે એ સારા માનસિક આરોગ્યને જાળવવા માટેની જરૂરી વાર્તનિક ભાવાત્મક અને સામાજિક કુશળતાઓને વિકસાવવાની ટકાવી રાખવાની અને વધારવાની કળા સૂચવે છે.
- માનસિક અસ્વસ્થતા એટલે વ્યક્તિમાં વિધાયક માનસિક આરોગ્યના ગુણોની ગેરહાજરી. માનસિક માંદગી (રોગિષ્ટતા) એ વધારે વિશાળ ખ્યાલ છે જેમાં ખામીભરેલા પ્રત્યક્ષીકરણ, આવેગો, વિચારો અને મનોવલણોમાંથી ઉપજતા વર્તનના બધા વિકારોનો સમાવેશ થાય છે.

- ભારતીય ચિકિત્સાવિજ્ઞાન આયુર્વેદ આપણામાં સારા સ્વાસ્થ્યને જાળવનારા જીવનશૈલીના ચાર પાસાંની ચર્ચા કરે છે. ખોરાક (આહાર), આનંદપ્રમોદ (વિહાર), જીવનક્રમ (આચાર) અને વિચારણા (વિચાર). એજી સાથે સંબંધિત કેટલીક કાર્યવાહીઓને અનુસરવાથી સ્વસ્થ અને સુખી જીવનની ખાતરી મળે છે.
- સામાન્યપણે આપણે પ્રાપ્ય સમય મુજબ પ્રવૃત્તિઓનું સંકલન કરવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ. તેથી ઘણું દબાણ, તણાવ અને હતાશા સર્જાય છે. માળખાગત નિત્યક્રમમાં પ્રવૃત્તિઓનું સમયપત્રક બનાવવાનો સમાવેશ થાય છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો.

- સારી માનસિક નીરોગિતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટેના મુખ્ય વ્યૂહો કયા છે?
- નબળા માનસિક આરોગ્યનાં સૂચક ચિહ્નો વર્ણવો.
- સમયના પ્રબંધનના કોઈ પણ ત્રણ વ્યૂહો વર્ણવો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો.

#### ૧૯.૧

- સુખાકારીની સ્થિતિ, માનસિક આરોગ્ય એ આરોગ્યનો ભાગ છે અને તે ભાવાત્મક અને વાર્તાનિક વિકાસની ઉત્તમોત્તમ વૃદ્ધિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- માનસિક નીરોગિતા માનસિક સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ માટેનાં સંબંધિત વાર્તાનિક અને સામાજિક કૌશલ્યોને નિર્દેશે છે.
- વાસ્તવિકતાનો સંદર્ભ, આવેશનું નિયંત્રણ, આત્મ સન્માન અને વિધાયક વિચારો એ મુખ્ય વ્યૂહો છે.

#### ૧૯.૨

- માનસિક અસ્વસ્થતા વિધાયક માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભાવ દર્શાવે છે. માનસિક રોગો ખામીભર્યા મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યોમાંથી ઉપજતા રોગો દર્શાવે છે.

#### ૧૯.૩

- અવ્યવસ્થિત રોજિંદો જીવનક્રમ, ઉત્તેજનાઓ, આક્રમક વર્તન, ઉંઘમાં ખલેલો, ચિંતા, બીજાઓ તરફનાં નિષેધક મનોવલણો, પીછેહઠ, અસાધારણ શારીરિક આવસ્થાઓ, કેફી પદાર્થોનો વધારે પડતો ઉપયોગ, અને ધૂમ્રપાન.



નોંધ



નોંધ

૨. આહાર, વિહાર, આચાર, વિચાર.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો.

૧. વિભાગ ૧૯.૧ જુઓ
૨. વિભાગ ૧૯.૩ જુઓ
૩. વિભાગ ૧૯.૫ જુઓ



## ૨૦

### અભિયોગ્યતા, અભિરૂચિ અને કાર્ય માટેની જરૂરિયાતો

મનોવિજ્ઞાનના એક અગત્યના ક્ષેત્રમાં, વિવિધ લક્ષણો અંગે વ્યક્તિઓ વચ્ચે રહેલા તફાવતોનો અભ્યાસ થાય છે. આપણે સૌ માત્ર શરીરના દેખાવમાં જ નહીં પણ આપણી ટેવો, લાગણીઓ, વ્યક્તિત્વ, વિચારો અને વર્તનોમાં એકબીજાથી જુદા પડીએ છીએ. કેટલાક લોકો બહુ મૈત્રીભર્યા તો બીજાઓ શરમાળ હોય છે, કેટલાક બહિર્ગામી (મળતાવડા) તો બીજા ઓછાબોછા હોય છે. કેટલાકને ક્રિકેટ જોવી ગમે, તો બીજાઓને ચલચિત્ર જોવાની ઈચ્છા થાય, તો બીજાઓને સંગીત સાંભળવાની કે નૃત્ય માણવાની ઈચ્છા થાય. કેટલાક તબીબ બનવા માં, તો કેટલાક લોકો ઈનજેર કે શિક્ષણ કે હસ્તકલાકાર કે દરજી બનવા ઈચ્છે.

આમ એ સ્પષ્ટ છે કે આપણે અનેક બાબતોમાં એક બીજાથી જુદા પડીએ છીએ. લોકો પોતાની અભિયોગ્યતાઓમાં, અભિરૂચિઓમાં અને શક્તિઓમાં શી રીતે જુદા પડે છે, અને એ બધું, અભ્યાસક્રમોને પસંદ કરવા કે વ્યવસાય નક્કી કરવા જેવા જીવનના મહત્વના નિર્ણયો ઉપર શી રીતે અસર પાડે છે તેની સાથે આ પાઠમાં આપણે સંબંધ છે.

શૈક્ષણિક, વ્યક્તિગત, અને વ્યાવસાયિક બાબતોમાં અસરકાર નિર્ણયો કરવામાં વ્યક્તિગત તફાવતોનું જ્ઞાન જરૂરી છે. વિશિષ્ટ વ્યવસાયની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખતાં, લોકોને પોતાની અભિયોગ્યતાઓ અને અભિરૂચિઓ પ્રમાણે કારકિર્દી પસંદ કરવામાં લોકોને મદદ કરવા માટે, મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણોને માપવાની વિવિધ આકારણીની કાર્યવાહીઓનો મનોવિજ્ઞાનીઓ ઉપયોગ કરે છે.



#### લક્ષ્યો:—

- આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે
- અભિયોગ્યતાનો ખ્યાલ અને શૈક્ષણિક તેમ જ વ્યાવસાયિક પસંદગીઓ કરવામાં એની ભૂમિકા સમજાવી શકશો,
- અભિરૂચિઓ અને પસંદગી કરવામાં એની ભૂમિકા વર્ણવી શકશો,



- શક્તિને સમજવા માટેના વિવિધ અભિગમો સમજાવી શકશો, અને
- માનસિક લક્ષણોની આકારણી કરવા માટેની વિવિધ કસોટીઓ અને પ્રવિધિઓ વર્ણવી શકશો.

### ૨૦.૧ અભિયોગ્યતા

આપણે ઘણીવાર લોકોને એવો ઉલ્લેખ કરતાં સાંભળીએ છીએ કે અમુક બાળકમાં સંગીત કળા કે ચિત્રકામ માટે બક્ષિસ છે. અભિયોગ્યતા આનો નિર્દેશ કરે છે. તેથી અભિયોગ્યતા કર્તૃત્વના અમુક ક્ષેત્રમાં ખાસ સુપ્તશક્તિ છે. એ કોઈ ચોક્કસ પ્રવૃત્તિના ક્ષેત્રમાં કૌશલ્યનું જ્ઞાન શીખવામાં કે વિકસાવવામાં રહેલી જન્મજાત કે પ્રયત્નથી મેળવેલી વિશિષ્ટ શક્તિ સૂચવે છે. તે અમુક જાતના કાર્ય / ધંધા / વ્યવસાયમાં તાલીમ પછી સફળ થવાની વ્યક્તિની ક્ષમતાની આગાહનો સમાવેશ કરે છે. વ્યક્તિની અભિયોગ્યતા આંતરિક તેમજ પર્યાવરણનાં ઘટકોનું પરિણામ હોય છે. અભિયોગ્યતા એ માત્ર સંભવિત શક્તિ કરતાં વધારે છે. તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- જ્ઞાન કે કોઈ કૌશલ્ય મેળવવાની તૈયારી.
- એ જ્ઞાન કે કૌશલ્યને મેળવવાની ક્ષમતા.
- એ પ્રવૃત્તિઓમાંથી સંતોષ મેળવવાની શક્તિ.

તેથી, શીખ્યા પછી કોઈ વિશિષ્ટ જ્ઞાન કે કૌશલ્ય મેળવવાની વ્યક્તિની ક્ષમતા સૂચવનારા લક્ષણોના સંયોજનને અભિયોગ્યતા કહેવાય. વ્યક્તિની અભિયોગ્યતા વિશે જાણવાથી તેના ભાવિ કર્તૃત્વની આગાહી કરવામાં આપણને મદદ મળે છે. યોગ્ય તાલીમથી આ શક્તિઓને વધારી શકાય. અભિયોગ્યતાઓને માપી શકાય છે. અભિયોગ્યતાની કસોટીઓ બે સ્વરૂપે મળે છે: વિશિષ્ટ અભિયોગ્યતા કસોટી અને સામાન્ય અભિયોગ્યતા કસોટી. વિશિષ્ટ અભિયોગ્યતા કસોટીનાં દ્રષ્ટાંતો યાંત્રિક અભિયોગ્યતા કસોટી અને સંગીત અભિયોગ્યતા કસોટી છે. બહુવિધ અભિયોગ્યતા કસોટીઓ કસોટી સમૂહોના રૂપમાં હોય છે, જે વિવિધ વિશિષ્ટ છતાં સમજાતીય ક્ષેત્રોમાં અભિયોગ્યતાને માપે છે. વિવિધલક્ષી અભિયોગ્યતા કસોટીઓ (ડી એ ટી) અને સામાન્ય અભિયોગ્યતા કસોટી સૂહ (જી એ ટી બી) એ જાણીતા અભિયોગ્યતા કસોટી સમૂહો છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૦.૧

૧. તમે અભિયોગ્યતાનો શો અર્થ સમજો છો?

### ૨૦.૨ અભિરૂચિ

અભિરૂચિ એટલે અમુક પ્રવૃત્તિ કે વસ્તુને ખોળવી અથવા અન્ય પ્રવૃત્તિની તુલનામાં અમુક પ્રવૃત્તિને પસંદ કરવાનું વલણ. તે વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિ માટે કે વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિઓના જૂથ માટે પસંદગીઓ

કે ગમા—અણગમા નિર્દેશ કરે છે, જેવી કે વકીલ, તબીબ, ઈનજેર, સંગીતકાર, કલાકાર વગેરે. સામાન્ય રીતે, વ્યક્તિ પોતાના નવરાશના સમયને જે રીતે વીતાવવા માંગે તેમાં તેની અભિરૂચિ પ્રગટ થાય છે. અમુક પ્રવૃત્તિ માટેની પસંદગી એટલી અભિરૂચિ. અભિરૂચિ ભાવાત્મક આનંદ પૂરો પાડે છે. શોખ અભિરૂચિ ઉપર આધાર રાખે છે. વિશાળ દ્રષ્ટિએ જોતાં અભિરૂચિને બે વર્ગોમાં વહેંચી શકાય: બહિર્ગત અભિરૂચિ અને અંતર્ગત અભિરૂચિ.

જો અભિરૂચિના ક્ષેત્રનો ભાવાત્મક આનંદ પ્રવૃત્તિ ગમે તો તે અંતર્ગત હોય છે. જો ભાવાત્મક આનંદ કોઈ બદલા કે વખાણ સાથે જોડાયેલો હોય તો તે બહિર્ગત અભિરૂચિ સૂચવે છે. કોઈ પુરસ્કાર કે નાણાં માટે કોઈ પ્રવૃત્તિ ગમે કે કરવામાં આવે તે બહિર્ગત અભિરૂચિ સૂચવે છે.

અભિરૂચિને માપવા માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ વિકસાવવામાં આવી છે. તેમાં સ્વ મૂલ્યાંકન, મુલાકાત, પ્રશ્નાવલિ, ચકાસણી યાદી અને શોધનિકાનો સમાવેશ થાય છે. અભિરૂચિ શોધનિકાઓનો મુખ્ય ઉપયોગ વ્યાવસાયિક અને શૈક્ષણિક માર્ગદર્શનમાં થાય છે. અમુક રીતે તે મુલાકાત કરતાં વધુ સંતોષકારક છે, કેમ કે એમાં કારકિર્દીઓના કે વિષયક્ષેત્રોના વિશાળ વિસ્તારના પ્રતિનિધિરૂપ વિશિષ્ટ પ્રશ્નો વપરાય છે. એક લાક્ષણિક અભિરૂચિ શોધનિકામાં પ્રવૃત્તિઓની એક યાદી હોય છે જે દરેક પ્રવૃત્તિ અંગે વ્યક્તિએ સૂચવવાનું હોય છે કે પોતાને તે ગમે છે, તેના તરફ અણગમો છે કે તેના તરફ પોતે ઉદાસીન છે. અભિરૂચિ માપવા માટે સ્ટ્રોંગનું વ્યાવસાયિક અભિરૂચિ પત્રક (એસ વી આઈ બી) અને કુડર પસંદગી નોંધ એ બે જાણીતી સંશોધનિકા કે પત્રક છે.



### પાઠમાંનો પ્રશ્ન ૨૦.૨

૧. અંતર્ગત અભિરૂચિ, વ્યવસાય એન અરજદારના વ્યક્તિત્વ વચ્ચે વધારે સારો મેળ બેસાડશે એવું તમે શા માટે માનો છો?

### ૨૦.૩ શક્તિ

શક્તિ, જેને સામાન્યપણે બુદ્ધિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે વ્યક્તિઓ વચ્ચેના તફાવતોનું સૌથી મહત્વનું મૂળ છે. શક્તિ એ ક્રિયા કરવાની જન્મજાત ક્ષમતા છે જે સમસ્યાને ઉકેલવામાં મદદ કરે છે. પર્યાવરણ શક્તિઓને વિકસાવી શકે ખરું, પણ વ્યક્તિમાં ઉપજાવી શકે નહીં. શક્તિઓ જ્ઞાનના સંચયમાં મદદ કરે છે, પણ ખુદ તેને જ્ઞાન માની લેવું ન જોઈએ. શક્તિઓ વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતામાં વધારો છે.

બુદ્ધિ એક મહત્વની શક્તિ છે. બુદ્ધિને માપવા માટેની કસોટીઓ અને પ્રવિધિઓ બનાવવામાં પુષ્કળ સંશોધન થઈ ચૂક્યું છે. બુદ્ધિના ખ્યાલને સમજવાના વિવિધ અભિગમો છે. શરૂઆતમાં તે જ્ઞાનાત્મક કે બુદ્ધિગમ્ય ક્ષેત્ર પૂરતો મર્યાદિત હતો. ગાર્ડનરે દર્શાવ્યા મુજબના અદ્યતન મણ







નોંધ

પ્રમાણે બુદ્ધિઓ બહુવિધ હોય છે, લોકોમાં જ્ઞાનાત્મક, સાંગીતિક, દૈહિક (શરીરની ક્રિયાલક્ષી), આંતર વૈયક્તિક અને અન્ય ક્ષેત્રોને લગતી બુદ્ધિ હોઈ શકે છે.

### ૨૦.૪ માનસિક વય અને બુદ્ધિઆંક

માનસિક શક્તિનું સ્વરૂપ વિકાસાત્મક છે. તે ઉંમર સાથે વધે છે. તેથી મનોવિજ્ઞાનીઓને વય સાથે સંબંધિત માપતુલાઓ વિકસાવી છે. દરેક તુલામાં એવા પ્રશ્નેની શ્રેણી હોય છે જેના, સામાન્ય રીતે એ વયનાં મોટાભાગનાં બાળકો ખરા જવાબો આપે છે. દા. ત., પાંચ વર્ષ માટેની તુલાને મોટાભાગનાં પાંચ વર્ષનાં બાળકો, નેમજ પાંચ થી વધુ વર્ષનાં વધાં બાળકો આસાનીથી પસાર કરી શકે છે, પણ મોટાભાગનાં ચાર વર્ષનાં બાળકો પસાર કરી શકતાં નથી. તેથી જે બાળક પાંચ વર્ષની વય માટેની તુલાને પસાર કરે તેની માનસિક વય પાંચ વર્ષની ગણાય. માત્ર માનસિક વયનાં ખ્યાલને ધ્યાનમાં લેવાથી, બાળક કેટલું તેજસ્વી, સરેરાક કે મંદ છે તે જાણી શકાતું નથી. એનો ચોક્કસ નિવેડો લાવવા માટે આપણે બાળકની માનસિક વયને તેની પ્રત્યક્ષ: ખરેખરી (જન્મ તારીખ પ્રમાણેની) વય સાથે સરખાવવી પડે. આ હેતુ માટે બુદ્ધિઆંકનો ખ્યાલ અપાયો છે. આઈક્યુ કે બુદ્ધિઆંક માનસિક વય અને પ્રત્યક્ષ વયના ગુણોત્તરને ૧૦૦ વડે ગુણીને મેળવાય છે.

$$\text{આઈ ક્યુ (બુદ્ધિ આંક)} = \frac{\text{માનસિક વય (MA)}}{\text{પ્રત્યક્ષ વય (CA)}} \times ૧૦૦$$

એ નોંધી શકાય કે જ્યારે માનસિક અને પ્રત્યક્ષ વય સરખી હોય ત્યારે બુદ્ધિઆંક ૧૦૦ આવે છે. તે વ્યાખ્યા પ્રમાણે સરેરાશ આંક છે. જ્યારે માનસિક વય પ્રત્યક્ષ વય કરતાં વધુ હોય ત્યારે બુદ્ધિઆંક ૧૦૦ કરતાં વધુ એટલે કે સરેરાશથી ચડિયાતો આવે. જ્યારે પ્રત્યક્ષ વય માનસિક વય કરતાં વધુ હોય, ત્યારે બુદ્ધિઆંક ૧૦૦ થી નીચે કે સરેરાશથી ઉતરતો આવે. પણ માનસિક વયનો ખ્યાલ ૧૮ વર્ષ કરતાં મોટી વયને લાગુ પડતો નથી. કારણ કે એ સમય સુધીમાં સામાન્ય રીતે માનસિક શક્તિ પૂરેપૂરી વિકસી ચૂકી હોય છે. તેથી ૧૮ વર્ષની વય પછી બુદ્ધિઆંકનો ખ્યાલ અર્થપૂર્ણ રહેતો નથી. હાલના વ્યવહારમાં, વ્યક્તિની કોઈ એક જ શક્તિના માપને બદલે, તેના વિવિધ શક્તિઓ અને કાર્યોમાં આંક મેળવી તેના આધારે તેનો પાર્શ્વ આલેખ રચવામાં આવે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૦.૩

૧. માનસિક વય અને બુદ્ધિઆંક વચ્ચે શો તફાવત છે?
૨. શક્તિનો તમે શો અર્થ સમજો છો?

## ૨૦.૫ અભિયોગ્યતા અભિરૂચિ અને શક્તિનું મહત્વ અને તેમના સં

પોતાની શક્તિઓ અભિયોગ્યતાઓ અને અભિરૂચિઓ સાથે સુસંગત હોય એવા વ્યવસાયને લગતા નિર્ણયો કરવા મહત્વના છે. જુદાં જુદાં ધોરણોમાં કે કેળવણીના વિવિધ તબક્કે અભ્યાસ વિષયો, સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ, વ્યાસંગો (શોખ), કે અમુક ખાસ કૌશલ્યોના શિક્ષણ સમયે પસંદગી કરતી વખતે પણ આ ત્રણ ખ્યાલો મહત્વના બને છે. વ્યક્તિ માટે કારકિર્દીની પસંદગી એક બહુ મહત્વનો નિર્ણય હોય છે. યોગ્ય કારકિર્દીનો નિર્ણય સુખ અને કાર્ય સંતોષ આણે છે. તેથી એવા નિર્ણયો, કાર્યની જરૂરિયાતો અને વ્યક્તિની બુદ્ધિ અભિયોગ્યતા અને અભિરૂચિ વિશેની ચોકસાઈ ભરેલી, વિશ્વાસપાત્ર અને અદ્યતા માહિતીના સંદર્ભમાં કરવા જરૂરી છે.

## ૨૦.૬ કાર્યની જરૂરિયાતોનું વિશ્લેષણ અને પ્રત્યાયન

કાર્યનાં વર્ણનો વિવિધ હેતુઓ માટે ઉપયોગી બને છે. કાર્ય વર્ણનની નેમ, અરજદારને તેનો નિયોજક તેને શું કરવાનું છે અને એ કામ કરવા માટે તેણે અભિયોગ્યતાઓ અભિરૂચિઓ અને શીક્ષકો સહિત કેવું જ્ઞાન અને કુશળતાઓ લઈને આવવાનું છે એ અંગે માહિતી આપવાની છે. જ્યારે તે યોગ્ય અભિયોગ્યતાવાળા યોગ્ય અરજવારોને આકર્ષે ત્યારે કાર્ય વર્ણનનો હેતુ સિદ્ધ થાય. કાર્ય વર્ણનો મુખ્યત્વે કાર્યના સ્વરૂપ, પગાર અને બીજા લાભો, કામનો સમય અને રજાઓ તેમજ જરૂરી બુદ્ધિની કક્ષા, અભિયોગ્યતા અને અભિરૂચિ વિશે માહિતી આપે છે. દા. ત., શાળાના શિક્ષકનું કાર્ય કરવા માટે સારું પ્રત્યાયનનું કૌશલ્ય, ધીરજ, શીખવવાની અને વર્ગવ્યવહારની અભિયોગ્યતા અને કેટલીક શૈક્ષણિક લાયકાતો જરૂરી બને છે. કાર્યનું વર્ણન શાળાના સમયો, રજાઓ અને પગારની વિગતોનો પણ સમાવેશ કરશે. જો અરજદારને જણાય કે તેની પાસે જરૂરી યોગ્યતા અભિયોગ્યતા અને અભિરૂચિ છે, તો તે શિક્ષક બનવાનો નિર્ણય કરી શકે છે. હવે પછીના પાઠમાં કારકિર્દીનો માર્ગ શી રીતે નક્કી કરવો તે વિશે તમે વધારે જાણશો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૦.૪

૧. કારકિર્દી અંગેનો યોગ્ય નિર્ણયનાં કયાં પરિણામો આવે છે?
૨. કાર્ય વર્ણનનો શો હેતુ હોય છે?



### તમે શું શીખ્યા

- વ્યક્તિની અભિયોગ્યતાઓ, અભિરૂચિઓ અને શક્તિઓને સમજવી અને તેને કાર્યની આવશ્યકતાઓ સાથે અનુરૂપ કરવું એ મહત્વનું છે.





- અભિયોગ્યતાઓ, અભિરૂચિઓ અને શક્તિઓને આકારવાથી વ્યક્તિગત તફાવતોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.
- અભિયોગ્યતા એટલે કર્તૃત્વના કોઈ ચોક્કસ ક્ષેત્રમાં (વ્યક્તિની) વિશિષ્ટ શક્તિ, તે સહજ અને પર્યાવરણનાં ઘટકોનું પરિણામ હોય છે.
- અભિયોગ્યતા કસોટીનાં પરિણામો શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શનમાં ઉપયોગી છે.
- અન્ય પ્રવૃત્તિ કરતા અમુક પ્રવૃત્તિને પહેલી પસંદગી આપવાના બલણને અભિરૂચિ કહેવાય છે.
- અંતર્ગત અભિરૂચિઓ વાસ્તવિક અને કુદરતી હોય છે જ્યારે બહિર્ગત અભિરૂચિઓ પ્રાપ્ત કરેલી અને બાહ્ય હોય છે.
- શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શનમાં વિષયક્ષેત્રો પ્રવાહો કે અભ્યાસક્રમોને પસંદ કરવામાં અભિરૂચિ મદદ કરે છે.
- અભિરૂચિ શોધનિકામાંથી મળેલ માહિતીમાં શક્તિ અને અભિયોગ્યતા કસોટીએ તેમજ વ્યાવસાયિક અનુભવો, અભ્યાસપૂરક પ્રવૃત્તિઓ કે આનંદપ્રમોદની પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના વ્યક્તિના મનોવલણની માહિતી વડે પૂર્તિ કરવી જોઈએ.
- શક્તિને સામાન્ય રીતે બુદ્ધિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અમુક વ્યવસાય માટે અરજદારની યોગ્યતા વિશેના માહિતી સંસાધનોમાંનું એ એક સૌથી મહત્વનું સંસાધન છે.
- વ્યવસાય માટેની જરૂરિયાતોમાં કાર્યનું સ્વરૂપ, પગાર, કાર્યની પરિસ્થિતિ, સમયગાળો અને કાર્યમાં સફળતા માટે જરૂરી શક્તિઓ, અભિયોગ્યતાઓ અને અભિરૂચિઓ વિશેની માહિતીનો સમાવેશ થાય છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. અભિયોગ્યતા એટલે શું? એક અભિયોગ્યતા કસોટી વર્ણવી તેનો ઉપયોગ દર્શાવો.
૨. અભિરૂચિ એટલે શું? યોગ્ય વિષયોની અને કારકિર્દીની પસંદગીમાં અભિરૂચિ શી રીતે મદદ કરે છે?
૩. શક્તિનો ખ્યાલ ટૂંકમાં ચર્ચો. બુદ્ધિ વિશેનો આધુનિક મત વર્ણવો.
૪. શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક પસંદગીઓ કરવામાં અભિયોગ્યતાઓ, અભિરૂચિઓ અને શક્તિઓની ભૂમિકા વર્ણવો.



પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૨૦.૧

૧. એ એક વિશિષ્ટ શક્તિ છે અને ભવિષ્યના કર્તૃત્વી આગાહી કરવામાં મદદ કરે છે.

૨૦.૨

૧. ખુદ વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિ માટેની પસંદગીનો એમાં સમાવેશ થાય છે.

૨૦.૩

૧. માનસિક વય ઉંમર સાથે સંબંધિત માનસિક પરિપકવતાને ધોરણ (માનાંક)ના અર્થમાં સૂચવે છે. જ્યારે બુદ્ધિઆંક માનસિક વય અને પ્રત્યક્ષ વયનો ગુણોત્તર સૂચવે છે.
૨. ક્રિયા કરવાની સહજ ક્ષમતા.

૨૦.૪

૧. સુખ અને કાર્ય સંતોષ.
૨. તે કાર્યના સ્વરૂપ, પગાર, કામકાજની પરિસ્થિતિઓ વગેરે વિશે માહિતી પૂરી પાડે છે.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૨૦.૧ જુઓ
૨. વિભાગ ૨૦.૨ જુઓ
૩. વિભાગ ૨૦.૩ જુઓ
૪. વિભાગ ૨૦.૫ જુઓ.

મોડ્યુલ - ૬  
જીવનકાર્ય અને  
પર્યાવરણીય  
મંદત્તો



નોંધ



## વ્યાવસાયિક ભૂમિકા માટેની તૈયારી

આજનું જગત બહુ જ સ્પર્ધાત્મક છે. દિવસે દિવસે બજારમાં નવી તકો ઉભી થતી આપણને દેખાય છે. સ્પર્ધા અને તકો સાથે સમતુલા જાળવવા માટે નાની વયથી વ્યવસાય પસંદગી અને વ્યાવસાયિક ભૂમિકા માટેની તૈયારી જરૂરી લાગતી જાય છે. છેલ્લી સદીનાં આરંભે ઘણા નિષ્ણાતોનો મત હતો કે દરેક વિદ્યાર્થીએ વ્યવસાય માટે યોગ્ય આયોજન કરવું જરૂરી છે. વ્યવસાયની પસંદગી એટલે માત્ર પોતે શું કરશે તેનો નિર્ણય નહીં. માત્ર કોઈ કામ માટે શોધમાં ફરવા કરતાં વ્યવસાયને પસંદ કરવો વધારે સારું છે.



### લક્ષ્યો:-

આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે:

- વ્યાવસાયિક ભૂમિકા માટે પોતાની જાતને તૈયાર કરવાની આવશ્યકતા સમજાવી શકશો,
- કારકિર્દી, વ્યવસાય અને રોજગાર જેવા વિવિધ ખ્યાલોનો અર્થ વર્ણવી શકશો,
- વ્યવસાય માટેની સામાન્ય આવશ્યકતા જણાવી શકશો, અને
- કારકિર્દીની પસંદગીને તેની સમસ્યાઓ અને ભાવિ વિશેની અપેક્ષાઓ સાથે સમજાવી શકશો.

### ૨૧.૧ વ્યાવસાયિક ભૂમિકાનો અર્થ

'વ્યવસાય' એ પદ કાર્ય અને રોજગારની તકોના જગતનો નિર્દેશ કરે છે. દાયકાઓ વીતતાં કારકિર્દીની પસંદગીની સમજ વિસ્તૃત બની છે, એમાં ખુદ 'રોજગાર'ને બદલે હવે 'રોજગારની શોધ કરતી વ્યક્તિ' એ અર્થ સમાય છે. તેથી રોજગારની પસંદગી અને વ્યવસાયની પસંદગીને બદલે હવે કારકિર્દીની પસંદગીનો ખ્યાલ આગળ આવ્યો છે.

## ૨૧.૨ યોગ્ય વ્યવસાય માટે તૈયારીની જરૂર

આપણામાંની મોટાભાગની વ્યક્તિઓ, આપણે માબાપ મિત્રો અને સમાજમાંથી જે સાંભળીએ છીએ કે જે સામયિકોમાં વાંચીએ કે ટેલિવિઝનમાં જોઈએ છીએ તેના ઉપરથી વ્યવસાય પસંદ કરવાનું ઈચ્છીએ છીએ. એ મર્યાદિત સમજના આધારે આપણે માનીએ છીએ કે કાર્ય શું છે એ વિશે આપણે જાણીએ છીએ અને તેની સમસ્યાઓ સમજી ચૂક્યા છીએ. જો વ્યવસાય પસંદ કર્યા પછી આપણને ભાન થાય કે આપણી શક્તિ અને અભિયોગ્યતા એની સાથે બંધ બેસતી નથી તો આપણો નાણાં સમય વેરે ગુમાવવાનો વારો આવશે. તેથી પોતાને તૈયાર કરીને યોગ્ય પસંદગી કરવી જરૂરી છે. કેળવણીના બંધ બેસતા પ્રવાહને પસંદ કરવાની પ્રક્રિયા ગંભીર વિચારણા માંગી લે છે. ખરેખર તો શિક્ષણવ્યવસ્થામાં પ્રવેશ લેતી વખતે જ પસંદગીની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે, જ્યારે વ્યક્તિ ઓ પસંદગી કરે ત્યારે તે કેળવણીની સામાન્ય કક્ષામાંથી વિશિષ્ટ તાલીમ તરફ વળે છે. આમ, વિદ્યાર્થીઓ માટે બે વિકલ્પો છે: સામાન્ય શિક્ષણ અને વિશિષ્ટ તાલીમ. સામાન્ય શિક્ષણની નેમ વિદ્યાર્થીને વાચન લેખાનાં કૌશલ્યો, ભૌતિક સામાજિક સાંસ્કૃતિક અને પર્યાવરણીય મૂલ્યો અને પ્રેરણા પૂરાં પાડવાની છે. સામાન્ય રીતે, વ્યવસાય કે ઉચ્ચશિક્ષણ કે વિવિધ વિશિષ્ટ તાલીમવળા અભ્યાસક્રમોમાં પ્રવેશ માટેની લાયકાત માધ્યમિક કે ઉચ્ચ માધ્યમિક કક્ષા પસાર કરવાની છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્ન ૨૧.૧

૧. યોગ્ય વ્યવસાયને પસંદ કરવા માટે જરૂરી બે વિકલ્પો ઓળખી બતાવીને સમજાવો.

## ૨૧.૩ વિશિષ્ટ તાલીમ

હાલમાં ભારતમાં શિક્ષણ ઝડપથી પ્રસરી રહ્યું છે. દેશમાં રોજગારની સ્થિતિને, કેળવણી વાચેલા લોકોની સંખ્યાએ ઉઠીવાળી દીઠી છે અને વર્ષોવર્ષ ઉચ્ચ શિક્ષણમાં નાપાસ થનારાની સંખ્યા વધતી જાય છે. એને ધ્યાનમાં લેતાં, વિશિષ્ટ તાલીમની જરૂરિયાત અનુભવાય છે, કેમ કે હજુ પણ આપણે કાર્યના દરેક ક્ષેત્રમાં સક્ષમ વ્યક્તિઓની જરૂરિયાત અનુભવીએ છીએ.

જે વિદ્યાર્થીઓ વિશિષ્ટ વ્યવસાયોમાં પ્રવેશવાની તૈયારી કરે છે તેમને માટે તો એ વિવિધ વ્યવસાયો માટે જરૂરી વિશિષ્ટ તાલીમ ઉપયોગી છે જ. વિશિષ્ટ તાલીમ માટે જરૂરી સંસ્થાઓ વિશે તમે જાણવા માંગતા હશો. આચમાંની કેટલીક સંસ્થાઓની માહિતી નીચે દર્શાવી છે.

**૧. વ્યાવસાયિક શિક્ષણ સંસ્થા:**— આવી સંસ્થાઓ તબીબી, ઈજનેરી, પ્રબંધન, માહિતી પ્રોદ્યોગિકી કાનૂન જેવા વિશિષ્ટ ક્ષેત્રો માટે સ્નાતક અને અનુસ્નાતક કક્ષાએ વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવા માટે ઉચ્ચ કેળવણી પૂરી પાડે છે.





૨. હુન્નર શાળાઓ:— નિમ્ન ઈજનેર, રેખા ચિત્રકાર અને અન્ય તકનીકી કર્મચારીગણ જેવા નિમ્ન કક્ષાના વ્યવસાયીઓ અને કસબીઓ તરીકે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરનાર અભ્યાસક્રમો અને તાલીમ આ સંસ્થાઓ પ્રરી પાડે છે.

૩. વ્યાપીરક સંસ્થાઓ:— આ સંસ્થાઓ ટાલપિંગ, શોર્ટ હેન્ડ, હિસાબની કામગીરી, ફાઈલોની વ્યવસ્થા જેવા અભ્યાસક્રમોમાં તાલીમ આપે છે.

૪. હસ્તકલા તાલીમ શાળા:— છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં દરજીકામ, વણાટકાળ, ભરતકામ, હસ્તકલા અને લક્કડનું નકશી / કોતરકામ શીખવતી હસ્તકલાશાળાઓની માંગ વધતી જાય છે.

૫. વિશિષ્ટ સંસ્થાઓ:— આજકાલ યુવાપેઠી ફિલ્મ અને ટેલિવિઝન સંસ્થાઓ, મર્ચન્ટ નેવી, હોટેલ પ્રબંધન સંસ્થા, ફેશન પ્રોદ્યોગિકી જેવી વિશિષ્ટ સંસ્થાઓ તરફ આકર્ષાય છે.

૬. પત્રાચાર સંસ્થાઓ:— એક યા બીજા કારણસ જે વિદ્યાર્થીઓને નિયમિત સંસ્થાઓમાં પ્રવેશ નથી મળતો તેમને દૂરસ્થ રીતે કેળવણી પૂરી પડાય છે. તેઓ પોતાને ઘરે રહે તે દરમ્યાન અથવા આજીવિકા રળે તેની સાથે તેઓ પાતાનો અભ્યાસ પૂરો કરી શકે છે. ઈંદિરા ગાંધી ઓપન યુનિવર્સિટી, અન્ના મલાઈ યુનિવર્સિટી, અલીગઢ યુનિવર્સિટી અને દિલ્હી યુનિવર્સિટીની મુક્ત અભ્યાસની શાળા (સ્કુલ ઓફ ઓપન લર્નિંગ) આવી, દૂરથી કેળવણી પૂરી પાડનારી સંસ્થાઓ છે. તેમને જે આ સામગ્રી પૂરી પડાય છે. તે પણ નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ઓપન સ્કૂલીંગ (એનઆઈઓએસ) વડે દૂરથી પૂરી પડાય છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્ન ૨૧.૨

૧. વિશિષ્ટીકૃત સંસ્થાઓનો હેતુ શો છે?

### ૨૧.૪ કારકિદી, વ્યવસાય અને રોજગારના ખ્યાલો

લાંબા સમયથી કારકિદીને વ્યવસાય અને રોજગાર જેવા વિવિધ નામો વડે ઓળખવામાં આવી રહી છે. પણ 'વ્યવસાય' એ પદ કરતાં 'કારકિદી' વધુ આધુનિક અને વ્યાપક છે. તેનો અર્થ 'રોજગાર' કરતાં પણ વિસ્તૃત છે. જીવનને આવરી લેતા ઘટનાઓના પ્રવાહને કારકિદી નિર્દેશ કરે છે. વ્યક્તિના સ્વવિકાસની સમગ્ર તરેહમાં, તેની કાર્ય પ્રત્યેની નિષ્ઠાને વ્યક્ત કરનારી તેની વ્યસ્તતાઓ અને બીજી જીવનની ભૂમિકાઓના ક્રમનો એમાં સમાવેશ થાય છે. રોજગાર એટલે અનેક પેઠીઓમાં રહેલાં સરખાં કાર્યોનું જૂથ.

વિવિધ પેઠીઓમાંના સમાન કાર્યોના જૂથને રોજગાર કહેવાય. તે વિશિષ્ટ કાર્યથી જુદો પડે છે. એક જ કારખાના, ધંધા, સંસ્થા કે અન્ય કાર્યસ્થળે સરખા હોદ્દાવાળાં કાર્યોના સમૂહને વિશિષ્ટ કાર્ય કહે છે. વ્યવસાય એ ધંધાદારી અથવા ઐચિછક એવું કામ છે જે આવક કરતાં પણ તેના

પરમાર્થી લાભ માટે વધારે કરવામાં આવે છે. એની આવક ગમે તેટલી લાભકારક હોય તો પણ તેને વ્યવસાયનું ગૌણ પાસું ગણવામાં આવે છે. વ્યવસાયને તે કામ કરનાર વ્યક્તિની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતને સંતોષનાર કામ તરીકે જોઈ શકાય. 'વ્યવસાય' એ પદનો ઉપયોગ, જે પ્રકારની કામગીરી કે રોજગાર માટે વ્યક્તિ ખાસ બક્ષિસ ધરાવતી હોય તેને વર્ણવવા માટે પણ કરાય છે. અને તે સામાન્ય રીતે સૂચવે છે કે વ્યક્તિ એને માટે ખાસ શક્તિ છે.

## ૨૧.૫ વ્યવસાય માટેની સામાન્ય જરૂરિયાતો

કાર્ય જગતને સમજવું જરૂરી છે. કાર્ય જગતમાં રોજગારોની અનંત સંખ્યાનો સમાવેશ થાય છે. દા. ત., જો તમે શિક્ષક બનવા ઈચ્છતા હો તો તમારે એ સ્પષ્ટ સમજવું કે શિક્ષકના વ્યવસાયમાં અનેક પ્રકારોનો સમાવેશ થાય છે જે દરેકને જુદી જુદી લાયકાતો જરૂરી હોય છે.

દરેક નોકરી માટે કેટલીક આવશ્યકતાઓ હોય છે. તેમાં વયની જરૂરિયાત, જાતિની જરૂરિયાત, નાગરિકતાની જરૂરિયાત, શારીરિક (ખાસ કરીને સશસ્ત્ર દળો માટે) જરૂરિયાત, વ્યક્તિત્વની જરૂરિયાત, કેળવણી અને તાલીમની જરૂરિયાત, અનુભવની જરૂરિયાત, કાનૂની જરૂરિયાત અને અધિકૃતતા (પરવાના)ની જરૂરિયાતનો સમાવેશ થાય છે.

ઉપરની આવશ્યકતાઓ બધી જાતનાં કામો માટે સરખી હોઈ શકે નહીં. દા. ત., શારીરિક જરૂરિયાતો સશસ્ત્ર દળો માટે ચુસ્ત રીતે અનુસરવામાં આવશે પણ વેચાણકાર માટે તે લગભગ કોઈ મહત્વની નથી. શારીરિક જરૂરિયાતો પણ દેશનાં વિવિધ રાજ્યોમાં જુદી જુદી હોય છે.

## પ્રવૃત્તિ ૧

### કાર્ય માટેની જરૂરિયાતો

૧. શું તમે નીચેનાં કામો માટેની શારીરિક જરૂરિયાતોની યાદી આપી શકો? તમારા જવાબ માટે કારણો આપો.

- (ક) સૈન્ય (ખ) શિક્ષક (ગ) તબીબ (ઘ) વેચાણકાર (ચ) રમતગમતના શિક્ષક (છ) ખેડૂત (જ) વકીલ

વ્યવસાયને પસંદ કરવાની પ્રેરણાનો સંતોષ શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક આયોજન ઉપર આધાર રાખે છે. આયોજનના મહત્વની ઉપેક્ષા થઈ શકે એમ નથી. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની કેળવણીની યોજના પહેલથી બનાવવી જરૂરી છે. આપણે જાણીએ છીએ કે સામાન્ય શિક્ષણનું ધ્યેય, સમાનજી યોગ્ય કામગીરી માટે બધી જાતનાં કાર્યો તરફ વિધાયક મનોવલણ અને માન કેળવવાનું છે. 'સામાન્ય શિક્ષણ' એ પદનો ઉપયોગ પ્રાથમિક કક્ષાથી કોલેજ / યુનિવર્સિટી કક્ષા સુધીની કેળવણીને વર્ણવવા માટે થાય છે. તેનાં પ્રાથમિક, માધ્યમિક, ઉચ્ચ માધ્યમિક વગેરે તબક્કા હોય છે.







## પ્રવૃત્તિ ૨ આયોજન

આપણે આપણી રોજ બરોજની પ્રવૃત્તિઓની યોજના કરીએ છીએ. ધારો કે તમારે મિત્રો સાથે ઉજાણીએ જવું છે. તેનું કામ જૂથના સભ્યો વચ્ચે શી રીતે વહેંચાય તે તમે કલ્પી શકો છો? એક આનંદજનક ઉજાણી માણવા માટે તમારે એ કામ વહેંચવાનું છે. આ એક જ વિદસ માટે કરવાનું છે.

શું તમે વિચારો છો કે યોગ્ય આયોજન વિના તમે તમારી કેળવણીમાં અને વ્યવસાયમાં સફળતા મેળવી શકશો? આ તમારી સામેનો એક મોટો સવાલ છે. તે તમારા પક્ષે વિચા માંગી લે છે.

### ૨૧.૬ વ્યવસાયની પસંદગી અંગે બહાર આવતા પરિપ્રેક્ષ્યો

કેળવણી એન વ્યવસાયનું આયોજન કર્યા પછી માણસે વ્યવસાયને પસંદ કરવો જોઈએ. ઉપરના વિભાગો વાંચ્યા પછી તમને ખ્યાલ આવ્યો હશે કે તમારી પસંદગી માટે આયોજન મહત્વનું છે. તમારો વ્યવસાય પસંદ કરવામાં તમારે તમારી અભિયોગ્યતા, અભિરૂચિ અને વ્યક્તિત્વ લક્ષણોના મહત્વને પણ પિછાનવું જોઈએ. કોઈ વસ્તુ, સંસ્થા કે કાર્ય વગેરે માટે ગમા કે અણગમાનો અભિરૂચિ નિર્દેશ કરે છે. વ્યવસાયને પસંદ કરવા માટે પોતાની અભિરૂચિ જાણવી મહત્વની છે. અભિયોગ્યતા અને વ્યક્તિત્વને જાણવાં પણ આવશ્યક છે. વ્યવસાય પસંદ કરતા પહેલાં આપણે શક્તિ અને અભિરૂચિ વચ્ચેનો અને વ્યક્તિત્વ લક્ષણો સાથેનો સહસંબંધ જાણવો જોઈએ. પોતાની અભિરૂચિને ઓળખવામાં મદદ કરે એવાં ઘણાં માપનો મનોવિજ્ઞાનીઓએ વિકસાવ્યાં છે. તમારી અભિરૂચિનું સ્પષ્ટ ચિત્ર પૂરું પાડવામાં સલાહકાર મદદ કરી શકે. તે તમારી અભિયોગ્યતા અને વ્યક્તિત્વ લક્ષણો વિશે પણ તમને કહી શકશે. કામ માટે જરૂરી લઘુત્તમ શૈક્ષણિક લાયકાત વિશે પણ તમારે જાણવું જોઈએ. તમે તમારી અભિરૂચિના ક્ષેત્ર, અભિયોગ્યતા અને તમારા વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણોને જાણો ત્યાર પછી તમે વ્યવસાય અંગેનો શાણો નિર્ણય (પસંદગી) કરી શકશો. આપણે એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે અભિરૂચિ સમય સાથે બદલાય છે, અને શક્તિઓ અને વ્યક્તિત્વ લક્ષણો પણ તદ્દન સ્થિર નથી હોતાં. તેથી આપણે વૈકલ્પિક પસંદગી પણ કરી શકીએ, કેમ કે જો પોતાની પ્રથમ પસંદગીને પ્રાપ્ત ન કરી શકે તો વ્યક્તિએ બીજા વિકલ્પો અજમાવવા જોઈએ.



### પાઠમાંના પ્રશ્ન ૨૧.૩

૧. કારકિર્દી નક્કી કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાં જરૂરી એવાં આવશ્યક પાસાં દર્શાવો.



### ૨૧.૭ કારકિર્દીની પસંદગી: એની સમસ્યાઓ અને અપેક્ષાઓ

વ્યક્તિના જીવનમાં નિર્ણાયક કાર્ય એવા કારકિર્દીની પસંદગીનો મુદ્દો હવે આપણે તપાસીશું છેલા વિભાગમાં આપણે આયોજનનું મહત્વ ચર્ચી ચૂક્યા છીએ.

કારકિર્દીના સેંકડો વિકલ્પો પ્રાપ્ય છે. તમે શું કરવા માંગો છો એ જ તમે ન જાણતા હો તો તમેકારકિર્દીની પસંદગી શી રીતે કરો? શું એ એક પહોંચી વળી ન શકાય એવું કામ લાગે છે? મા. તમારાં નિર્ણયો કરવામાં તમારે થોડો સમય અને શક્તિ ફાળવવા પડે. કારકિર્દીની સારી પસંદગી કરવા માટે વ્યક્તિએ નીચેનાં પગલાં લેવાં જોઈએ.

**૧. તમારી જાતની આકારણી કરો:**— કારકિર્દીને પસંદ કરી શકો તે પહેલાં તમારે તમારી જાત, તમારાં મૂલ્યો, અભિરૂચિઓ અને કૌશલ્યો અને કેટલાંક વ્યક્તિત્વ લક્ષણો વિશે જાણવું જરૂરી છે. કેટલીક કારકિર્દીઓ તમારા માટે ખાસ અનુકૂળ હોઈ શકે. એ માટે કારકિર્દી કસોટી તરીકે ઓળખાતી સ્વ-મૂલ્યાંકનની કસોટીઓની જરૂર પડશે. પણ કારકિર્દી સલાહકારની મદદથી જ તેનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરી શકાશે.

**૨. વિવિધ વ્યવસાયોની યાદીઓ બનાવો:**— વ્યવસાયો તો હજારો છે, પણ તેમાના બહુ ઓછા તમારા માટે યોગ્ય બની શકે. તમને જેમાં વધુ રસ છે એવા પાંચથી દસ વ્યવસાયોની ટૂંકી યાદી બનાવો. એની આસપાસ વર્તુળ દોરો. એના વિશે વિચાર કરી એક જુદા પાના પર એનાં નામ લખો. 'શોધ કે તપાસ કરવાના વ્યવસાયો' એના જેવું શીર્ષક આપો.

**૩. તમારી વ્યવસાય યાદીને હજુ નાની બનાવો:**— લખેલા વ્યવસાયોને તેના લક્ષણ મુજબ જુદા પાડી બે કે ત્રણની આખરી યાદી બનાવો. હવે તમારે કાર્યવર્ણનનાં વિવિધ પાસાં ઓળખી કાઢી તેમાં જરૂરી શૈક્ષણિક લાયકાતો નોંધો, અન્ય આવશ્યકતાઓ કઈ છે તે તપાસો, બઢતીની તકો અને ઉપાર્જન (કમાણી) કરેલું, કાર્યનું ભૌગોલિક સ્થળ, કાર્યનાં જોખમો વગેરે વિશે તપાસ કરો.

**૪. તમારાં ધ્યેયો નક્કી કરો:**— હવે એમ ધારી શકાય કે તેમ અમુક વ્યવસાયમાં જવાનું નક્કી કર્યું છે. હવે એ માટેની યોજના ઘડવાનો સમય થયો, જે માટે કેટલાંક ધ્યેયો નક્કી કરવામાં જરૂરી બને.

**૫. ક્રિયાની યોજના બનાવો:**— ધ્યેયો ગોઠવ્યા પછી તેના સુધી શી રીતે પહોંચવું તે તમારે નક્કી કરવું પડશે. જ્યારે તમે ટૂંકા તેમ જ લાંબા ગાળાનાં ધ્યેયોનો પીછો કરો ત્યારે કારકિર્દી માટેની કાર્યયોજના તમને રસ્તો ચીંધશે. તમારાં ધ્યેયોને સાધવા માટે સખત મહેનત કરો અને તેના ઉપર જ મંડા રહો.

કારકિર્દીની પસંદગી અંગે કેટલાક એવા ખોટા ખ્યાલો છે જેનું કારકિર્દી પસંદ કરતી વખતે તમને ભાન હોવું જોઈએ અને જેને તમારે ટાળવા જોઈએ.

**ખોટા ખ્યાલો:**—

૧. કારકિર્દીને પસંદ કરવાનું કામ સરળ છે.



૨. (મારે) કયો વ્યવસાય લેવો તે કારકિર્દી સલાહકાર કહી દેશે.
૩. હું મારા શોખ કે વ્યાસંગમાંથી જીવનનિવહિ કરી શકીશ નહીં.
૪. ઘણાં નાણાં કમાવવથી હું સુખી બની જઈશ.
૫. એક વાર મેં કારકિર્દી પસંદ કરી, પછી તો મારે એમાં જ કાયમ માટે ચોંટેલા રહેવું પડશે.
૬. જો હું મારી કારકિર્દી બદલું તો મારાં કૌશલ્યો નકામાં જશે.
૭. જો (અમુક વ્યવસાયમાં) મારા ગાઢ મિત્રો કે સગાં સુખી હોય, તો હું પણ સુખી થઈશ.
૮. મારે તો માત્ર અમુક વ્યવસાયને ચૂંટી કાઢવાનો જ છે. (બીજું કાંઈ કરવાનું નથી.)
૯. કોઈ વ્યવસાય વિશે જાણવા માટે, તેના પર ખરેખર કામગીરી કર્યા વિના હું ભાગ્યે જ કાંઈ કરી શકું.



પાઠમાંના પ્રશ્ન ૨૧.૪

૧. કારકિર્દીની સારી પસંદગી માટે જરૂરી પગલાંની યાદી બનાવો.



તમે શું શીખ્યા.

- કારકિર્દી માટેની યોગ્ય કેળવણીને પસંદ કરવી એ એક પ્રક્રિયા છે.
- કોઈ વ્યવસાયમાં જરૂરી હોય એવી ખાસ તાલીમ એવા વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી છે. જેઓ એ વ્યવસાયોમાં પ્રવેશવાની તૈયારી કરતા હોય.
- જીવનના દરેક તબક્કે આયોજન મહત્વનું છે.
- વ્યવસાયનું આયોજન કાળજથી કરવું જોઈએ.
- અમુક કારકિર્દીને પસંદ કરતી વખતે તમારી શક્તિઓ અને વ્યક્તિત્વગુણોને ધ્યાનમાં રાખો.
- આપણા જીવનમાં કારકિર્દીની રચના એક નિર્ણાયક કાર્ય હોય છે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ અને માર્ગદર્શનની મદદથી સલાહકાર તમને કારકિર્દીની શાણી પસંદગી કરવામાં મદદ કરી શકે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. કારકિર્દી પસંદગીમાં પહેલું પગથિયું કયું છે?
૨. કારકિર્દી આયોજનનું મહત્વ સમજાવો.
૩. કારકિર્દી વ્યવસાય અને રોજગાર એ પદો વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો.
૪. કારકિર્દીની પસંદગીની બાબતમાં રહેલા ખોટા ખ્યાલો કયા છે?



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તર

૨૧.૧

૧. સામાન્ય કેળવણી અને વિશિષ્ટ તાલીમ.

૨૧.૨

૧. વિવિધ બોજગારો માટે ખાસ તાલીમની જરૂર હોય છે.

૨૧.૩

૧. અભિયોગ્યતા, અભિરૂચિની તરેહો, વ્યક્તિત્વ

૨૧.૪

૧. પોતાની જાતની આકારણી કરો, વિવિધ રોજગારોની યાદી બનાવો, યાદીને ટૂંકાવો, ધ્યેયો નક્કી કરો, ક્રિયાનું આયોજન કરો.

### અંતિમ પ્રશ્નો માટે સંકેતો

૧. વિભાગ ૨૧.૨ જુઓ
૨. વિભાગ ૨૧.૨ જુઓ
૩. વિભાગ ૨૧.૪ જુઓ
૪. વિભાગ ૨૧.૭ જુઓ

### પ્રવૃત્તિ: તમારે અભિરૂચિ વિસ્તાર શોધો.

દસ સૌથી વધારે બોળવામાં આવતા રોજગારોની યાદી નીચે આપી છે. રોજગારો બે-બેની જોડીમાં દર્શાવ્યા છે. તમારે એ રોજગાર માટેની વ્યક્તિગત પસંદગી દર્શાવવાની છે. દરેક સરખામણી કરતી વખતે ધારી લો કે તેની આવકમાં કે પ્રતિષ્ઠામાં તફાવત નથી. બે રોજગારોને સરખાવી દરેકને તમારી પસંદગી પ્રમાણે ૦ થી ૪ પ્રાપ્તક આપો.

દા. ત., તમને b કરતાં a વધુ ગમતો હોય, એ મુજબ તમે a ને ૩ અને b ને ૧ પ્રાપ્તક આપી શકો. જો તમને એક રોજગાર ખૂબ જ ગમતો હોય તો તેને ૪ અને બીજા રોજગાર માટે સંપૂર્ણ અણગમો હોય તો તેને ૦ ગુણ આપો. જો બન્ને રોજગારો અણગમતા હોય તો દરેકને ૦ ગુણ આપો. આમ દરેક ખાનામાં તમારે લઘુત્તમ ૦ અને ગુરૂત્તમ ૪ ગુણ આપવાના છે. બન્ને



નોંધ

મોડ્યુલ - ૬  
જીવનકાર્ય અને  
પર્યાવરણીય  
સંદર્ભો



નોંધ

વ્યાવસાયિક ભૂમિકા માટેની તૈયારી

સરખા મધ્યમ પ્રમાણમાં ગમે તો દરેકને ૨ ગુણ આપી શકો. દા. ત., ઈજનેરી અને નાણાંકીય રોજગારો. જો તમને નાણાં પ્રબંધન કરતાં ઈજનેરી વધારે ગમતો હોય તો ઈજનેરીને ૩ અને નાણાંકીયને ૧ ગુણ આપો.

|             |             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ઈજનેર A     | લશ્કરી H    | નાણાંકીય B  | વહીવટી C    | વહીવટી C    |
| નાણાંકીય B  | વ્યાપાર J   | પ્રબંધન E   | સાહિત્યિક G | વૈજ્ઞાનિક I |
| નાણાંકીય B  | સાહિત્યિક G | વહીવટી C    | નાણાંકીય B  | નાણાંકીય B  |
| વહીવટી C    | વૈજ્ઞાનિક I | કલા F       | કલા F       | લશ્કરી H    |
| વહીવટી C    | કલા F       | તબીબી D     | ઈજનેર A     | ઈજનેર A     |
| તબીબી D     | લશ્કરી H    | સાહિત્યિક G | પ્રબંધન E   | સાહિત્યિક G |
| તબીબી D     | પ્રબંધન E   | પ્રબંધન E   | ઈજનેર A     | ઈજનેર A     |
| પ્રબંધન E   | સાહિત્યિક G | લશ્કરી H    | કલા F       | લશ્કરી H    |
| પ્રબંધન E   | તબીબી D     | કલા F       | નાણાંકીય B  | ઈજનેર A     |
| કલા F       | કલા F       | વૈજ્ઞાનિક I | સાહિત્યિક G | વૈજ્ઞાનિક I |
| કલા F       | વહીવટી C    | સાહિત્યિક G | વહીવટી C    | નાણાંકીય B  |
| સાહિત્યિક G | પ્રબંધન E   | વ્યાપાર J   | લશ્કરી H    | વૈજ્ઞાનિક I |
| સાહિત્યિક G | નાણાંકીય B  | કલા F       | તબીબી D     | વહીવટી C    |
| લશ્કરી H    | તબીબી D     | વ્યાપાર J   | વૈજ્ઞાનિક I | વ્યાપાર J   |
| લશ્કરી H    | ઈજનેર A     | પ્રબંધન E   | પ્રબંધન E   | નાણાંકીય B  |
| વૈજ્ઞાનિક I | વહીવટી C    | વૈજ્ઞાનિક I | વ્યાપાર J   | વ્યાપાર J   |
| વૈજ્ઞાનિક I | ઈજનેર A     | તબીબી D     | તબીબી D     | ઈજનેર A     |
| વ્યાપાર J   | તબીબી D     | લશ્કરી H    | વ્યાપાર J   | વ્યાપાર J   |



**ગુણાંક:-**

બધાં ૪૫ ખાનાં ભર્યા પછી abc થી j સુધી દરેક ચિહ્ન માટેના પ્રાપ્તાંકોનો સરવાળો કરો. પછી તેમાંથી ઉચ્ચતમ ગુણાંકો જે રોજગારોમાં આવ્યા હોય તેમાં (જો તમારી ઉંચી અભિયોગ્યતા પણ હોય તો) તમે સૌથી વધારે સફળ બનો એવો સંભવ છે. જો એ વ્યવસાયમાં અભિરૂચિ અભિયોગ્યતા સાથે સુસંગત હોય તો તમે એ વ્યવસાયમાં ખૂબ સફળ બનો એવી શક્યતા છે.

દસ સૌથી પસંદ વ્યવસાયો નીચે પ્રમાણે છે:

- એ. ઈજનેરી (રાસાયતિક, યાંત્રિક, વીજાણુકીય, કમ્પ્યુટર વગેરે)
- બી. નાણાંકીય પ્રબંધન (હિસાબનીશ, કર નિષ્ણાત, બેંકર વગેરે)
- સી. વહીવટી સેવાઓ (વહીવટી અધિકારી, આઈ એ એસ, આઈ એફ એસ, આઈ પી એસ)
- ડી. તબીબી (શારીરિક, મનોચિકિત્સક, શસ્ત્રક્રિયા, ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાની વગેરે)
- ઈ. પ્રબંધન (સંગઠનોમાં, હોટેલોમાં પ્રબંધક, વેચાણ પ્રબંધક)
- એફ. કલાલક્ષી (ચિત્રકામ, સંગીત, શિલ્પ, સ્થાપત્ય વગેરે)
- જી. સાહિત્યિક (નવલકથાકાર, ઇતિહાસવિદ, અધ્યાપક, પત્રકાર વગેરે)
- એચ. લશ્કરી સેવા (ભૂમિદળ, નૌકાદળ, વાયુદળ)
- આઈ. વૈજ્ઞાનિક (ભૌતિકશાસ્ત્રી, રસાયણશાસ્ત્રી, જીવવિજ્ઞાની, મનોવિજ્ઞાની વગેરે)
- જે. વ્યાપાર (ઉદ્યોગપતિ, દુગ્ધાલય, કૃષિ વગેરે)

**સૂચના:-**

આ નમૂનારૂપ વિગતો જ છે. તેનો ઉપયોગ ચિકિત્સક મૂલ્યાંકન કે નિદાન માટે કરવો નહીં.

**ગુણાંકન:-**

બધાં ૪૫ ખાનાં ભર્યા પછી એ બી સી થી જે સુધીના દરેક પ્રાપ્તાંકોનો વ્યક્તિગત રીતે સરવાળો કરો. ઉચ્ચતમ પ્રાપ્તાંક લો. જો તમારામાં ઉચ્ચતમ પ્રાપ્તાંકવાળા વ્યવસાયક્ષેત્રમાં તમને ઉંચી અભિયોગ્યતા પણ હોય તો તમે એમાં તમે સૌથી સફળ બનો એવી શક્યતા છે. જો એ વ્યવસાયમાં તમારી અભિરૂચિ અભિયોગ્યતા સાથે બંધ બેસતી હોય તો તમે એ વ્યવસાયમાં બહુ જ સફળ થાવ એવી શક્યતા છે.



## સંગઠનનું જગત

આજના જગતમાં એકલ દોકલ વ્યક્તિ બધા ઈચ્છનીય ધ્યેયો મેળવી શકતી નથી કેમ કે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ માટે ઘણા માણસો પાસેથી ફાળો જરૂરી બને છે. તેથી લોકો ઘણી વાર ભેગા મળે છે અને એક સહિયારા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા માટે કાર્ય કરે છે. આ હેતુ માટે સહયોજના (એકસૂત્રતા) અને પદ્ધતિસરનો અભિગમ જરૂરી છે. લોકોના આવા જૂથને 'મંડળ' કહે છે. તમે તમારા લતામાં જોયું હશે કે બે કે વધુ વ્યક્તિઓ ભેગી મળે છે અને પોતાનો ધંધો શરૂ કરે છે. એ એક નાના સંગઠનનો દાખલો છે, જ્યારે હજારો કર્મચારીઓવાળાં મોટા કારખાનાં મોટા સંગઠનના દાખલા છે. દરેક સંગઠનને પોતાનાં ધોરણો હોય છે કેમ કે તે એક તંત્ર તરીકે કામ કરે છે. સંગઠનનાં ચાવીરૂપ લક્ષણોને જાણવામાં આ પાઠ તમને મદદ કરશે.



### લક્ષ્યો:-

આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે

- સંગઠનને એક તંત્ર તરીકે વર્ણવી શકશો,
- સંગઠનની આબોહવા સમજાવી શકશો, અને
- કાર્યસ્થળે ઉત્પાદકતા અને ઉકૃષ્ટતાને અસર કરનારા ઘટકોનું વિશ્લેષણ કરી શકશો.

### ૨૨.૧ સંગઠન એક તંત્ર તરીકે

સંગઠન એક એવો સામાજિક એકમ છે જેને એક ખાસ હેતુથી સર્જવામાં આવ્યો છે. જો આપણે સંગઠનને એક તંત્ર તરીકે જોઈએ તો તેને વધુ સારી રીતે સમજી શકીશું. તંત્રનો અભિગમ સ્વીકારે છે કે સંગઠનોને આગવાં લક્ષણો, ક્ષમતાઓ હોય છે અને એનાં ઘટકો વચ્ચે પરસ્પર સંબંધો હોય છે. તંત્ર બંધ કે ખુલ્લું હોઈ શકે. બંધ તંત્ર બાહ્ય પર્યાવરણ સાથે કોઈ આંતરક્રિયા કરતું નથી. આધુનિક સંગઠનો વત્તે ઓછો અંશે ખુલ્લાંતંત્રો હોય છે.

ખુલ્લું તંત્ર પર્યાવરણ સાથે સતત આંતરક્રિયા કરતું રહે છે. આદાન, રૂપાંતર અને પ્રદાનની સતત આંતરક્રિયા એ એનું લક્ષણ છે. સંગઠનો પર્યાવરણમાંથી (માહિતી, કાચો માલ જેવાં) આદાનો મેળવે છે અને તેનું પ્રદાનમાં રૂપાંતર કરે છે જે પર્યાવરણને પહોંચાડી શકાય છે. સંગઠન પર્યાવરણમાંથી પ્રતિપુષ્ટિ મેળવે છે અને પર્યાવરણમાંથી ઉપજતી અપેક્ષાઓને અને પડકારોને પહોંચી વળવાનાં ગોચ્ય પગલાં લે છે. આ પદોને વિગતમાં સમજીએ.

#### આદાન:—

દરેક તંત્ર તેના પર્યાવરણમાંથી કેટલાક પ્રકારનાં આદાનો લે છે. તે માનવ સંસાધન, મૂડી, ટેકનોલોજી, સામગ્રી અને માહિતીરૂપે હોઈ શકે. પર્યાવરણમાંથી પ્રાપ્ત આદાનો ઉપર સંગઠનમાં પ્રક્રિયા કરી ઈચ્છેલું પ્રદાન ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે.

#### પ્રદાન:—

પ્રદાનો ધારેલાં કે અણધારેલાં હોઈ શકે. ધારેલાં પ્રદાનોને સામાન્ય રીતે લક્ષ્યો કહે છે. દા. ત., ઉચી ઉત્પાદકતા એક ધારેલું પ્રદાન છે. આણધારેલું પ્રદાન જૂથના સભ્યોમાં ઉપજતા અનૌપચારિક સંબંધો હોઈ શકે. એમ કહી શકાય કે બધાં અણધાર્યા પરિણામો અનિચ્છનીય હોતાં નથી.

#### પર્યાવરણ:—

સંગઠનને ખુલ્લું તંત્ર કહેવાય છે. કેમ કે તેના પર પર્યાવરણની અસર થાય છે તેમજ તે પર્યાવરણને અસર કરે છે. આદાન પૂરું પાડનારાઓ, ગ્રાહકો અને બીજાં ઘણાં સંગઠનો એક તંત્રનું પર્યાવરણ બને છે. પ્રતિપુષ્ટિની પ્રક્રિયા વડે તંત્ર પર્યાવરણ સાથે સંકળાય છે.

### પ્રવૃત્તિ ૧

#### સંગઠન વિશે જાણવું

તમે રહો છો તે વિસ્તારમાંના એક સંગઠનને શોધી કાઢો. એ સંગઠન સાથે સંકળાયેલાં આદાનો, પ્રદાનો અને પર્યાવરણના પ્રકારનું વર્ણન કરો.

આમ એ સ્પષ્ટ છે કે સંગઠનો શૂન્યાવકાશમાં હોતા નથી. તે સામાજિક સંસ્થાઓ છે જે વ્યાપક સમાનજો ભાગ બની તેમાં પોતાનાં કાર્યો કરે છે. સંગઠન અને વ્યક્તિ વચ્ચે પરસ્પર સંબંધ હોય છે. દા.ત., સંગઠનો અને ટેકનોલોજીના સ્વરૂપે સમાજને બદલી નાખ્યો છે આપણે કમ્પ્યુટર, ઈન્ટરનેટ, મોબાઈલ ફો અને બીજાં વીજ સાધનોથી ટેવાતા જઈએ છીએ. આમ આધુનિક તંત્રવિજ્ઞાને જીવનશૈલીને ઘણી રીતે બદલી નાખી છે. ભૂતકાળમાં ભારત એક કૃષિપ્રધાન સમાજ રહ્યો હતો, પણ બધી પ્રગતિઓ સાથે તે ઔદ્યોગિક જીવનરીતિ તરફ જઈ રહ્યો છે. આ પરિવર્તને







નોંધ

તેની સાથે લોકોનાં મનોવલણોમાં અને મૂલ્યોમાં પરિવર્તન આણ્યું છે. વિકસતા બજાર અર્થતંત્રના સંદર્ભમાં સ્પર્ધા અને ઉપભોક્તાવાદ મહત્વના બનતા જાય છે.

### સંગઠનનાં ઉપતંત્રો:-

સામાન્ય રીતે સંગઠનોને ઘણા ભાગો કે પેટાતંત્રો હોય છે. ચાવીરૂપ ઉપતંત્રો નીચે વર્ણવ્યા છે:

૧. **લક્ષ્ય ઉપતંત્ર:-** તેમાં સંગઠનનાં સમગ્રલક્ષી અને ધ્યેયોનો તેમજ સંગઠનના વિવિધ વિભાગોના અને વ્યક્તિઓનાં વિશિષ્ટ લક્ષ્યોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

૨. **તકનીકી ઉપતંત્ર:-** આ ઉપતંત્ર, સંગઠનમાં કામ કરતા લોકો વડે થતા જ્ઞાનના, સવલતોના, સાધન સામગ્રીના અને ટેકનોલોજીના ઉપયોગનો નિર્દેશ કરે છે.

૩. **પ્રબંધન ઉપતંત્ર:-** સંગઠનમાં થતી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન અને સંકલન કરતું તંત્ર છે.

૪. **માળખાકીય (રચનાકીય) ઉપતંત્ર:-** તંત્રના વિવિધ એકમો કે વિભાગો (ઉત્પાદન, વિપણન, માનવ સંસાધન) માં થતી પ્રવૃત્તિઓમાં લોકો સ્પષ્ટ રીતે આંકેલાં કાર્યો અને સંકલિત પ્રવૃત્તિઓ ભેગા મળીને કરતા હોય છે. એ સંગઠનનું રચનાકીય ઉપતંત્ર છે.

૫. **મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપતંત્ર:-** સંગઠનમાં લોકો સામાજિક સંબંધોમાં રહેતા હોય છે. આ વાતને માત્ર લોકો અને ટેકનોલોજીની નજરે જ જોવી એ પૂરતું નથી, એને કેટલાક નિયમો ધારાધોરણો, આદર્શો અને મૂલ્યોના પાલન ઉપર આધાર રાખનારા કાર્યમાળનાખા સંકલનની દ્રષ્ટિએ પણ જોવું જરૂરી છે.

એ યાદ રાખવું જોઈએ કે દરેક ઉપતંત્રની ખાસ અગત્ય છે. દા. ત., લક્ષ્ય ઉપતંત્ર નક્કી કરે છે કે કયું કામ, કેવા કાર્યો અને પ્રવૃત્તિઓ હાથમાં લેવી જોઈએ. એ મહત્વનું છે કે આ લક્ષ્યો અને ધ્યેયો વિશાળ સમુદાયના લક્ષ્યો સાથે બંધબેસતા હોય.

### ૨૨.૨ સંગઠનની આબોહવા

આબોહવા એ સંગઠનનું વાતાવરણ છે, તેની અંદરના પર્યાવરણનું સાપેક્ષ રીતે ટકી રહેનારું એવું લક્ષણ છે જે તેના સભ્યો અનુભવે છે અને જે તેમની કામગીરીને અસર કરે છે. તે લોકો જેમાં કામ કરે છે એવા અંદરના પર્યાવરણ વિશે લોકોની કેવી છાપ છે તે સૂચવે છે. વહીવટી ઘટક વડે સંગઠનના નિયમોને કેટલે અંશે પ્રબલન અપાય છે તેના સંકેત તરીકે પણ એને જોઈ શકાય. આબોહવા, સંગઠનના સભ્યોનાં સંગઠન પ્રત્યેનાં મનોવલણોને નિરૂપે છે.

આમ, સંગઠનની આબોહવા ઘણીવાર એક સંગઠનને અન્ય સંગઠનથી જુદું દર્શાવે છે. તે સમયદગાળા દરમ્યાન સાપેક્ષ રીતે ટકી રહે છે, અને તેના સભ્યોના વર્તન પર અસર કરે છે. એ નોંધવું રહ્યું કે વિવિધ વિભાગો (જેવાં કે માનવસંસાધન, ઉત્પાદન, સંશોધન અને વિકાસ)ની આબોહવામાં તફાવતો હોઈ શકે છે.

સંગઠનની આબોહવાને સમજતી વખતે એ જાણવું જરૂરી છે કે સંગઠનના સભ્યો એક બીજા સાથે શી રીતે સંદેશવહન કરે છે અને સંબંધ રાખે છે, તેમની વચ્ચે કેટલો સહકાર છે અને તેમને કેટલો સંતોષ છે વગેરે. આ બધા ઘટકો સંગઠનની અસરકારકતાને નક્કી કરે છે. જો તેમાં દ્વિમાર્ગી સંદેશવહન હોય, જો કર્મચારીઓ સહકારી ઓય અને સંસ્થા વિશે વિધાયક મત ધરાવતા હોય તો સંસ્થા વધુ અસરકાર બને છે. આવા કર્મચારીઓનો કાર્ય સંતોષ અને કાર્યનિષ્ઠા ઉચાં હોય છે. તેમની ઉત્પાદકતા પણ ઉચી રહેશે. સંગઠનની વિધાયક આબોહવાને પરિણામે કર્મચારીઓ વધારે સંતુષ્ટ અને ઉત્પાદક બને છે.

### આબોહવાના નિર્ધારકો:-

સંગઠનની આબોહવા ઘણા ઘટકોથી નક્કી થાય છે. એમાંના ચાર તો ખાસ પ્રસ્તુત છે. તે છે:

**૧. સંગઠનનું માળખું:-** આવું માળખું એ સંગઠનમાંનું અધિકાર-જવાબદારીના સંબંધનું ચોકઠું છે. કોણે કોનું પર્યવેક્ષણ કરવાનું છે અને કોણ કોને જવાબદાર છે એ આ ચોકઠું સ્પષ્ટ કરે છે. પર્યવેક્ષકો, તેમના હાથ નીચેના કર્મચારીઓ અને સહકર્મચારીઓ વચ્ચેના આંતરવૈયક્તિક સંબંધોના આધાર તરીકે એ ઉપયોગી બને છે. દા. ત., જો ટોચના પ્રબંધકો હાથ નીચેના કર્મચારીઓ ઉપર વધુ ભાર મૂકવાની જરૂરિયાણ અનુભવતા હોય તો તેઓ વિકેન્દ્રિત માળખાને અનુસરશે. એનો અર્થ એ કે શ્રેણીક્રમમાં ઓછાં સ્તરો રહેશે અને કર્મચારીઓને નિર્ણય કરવામાં ભાગ ભજવવાને પ્રોત્સાહન મળશે. પણ જો ટોચના પ્રબંધક નિર્ણય કરવામાં વધુ સુસંગતતા જાળવવા માંગતા હોય, તો તેઓ કેન્દ્રિત માળખાને અનુસરશે.

**૨. ટેકનોલોજી:-** સંગઠન જે ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરે છે તેનું સ્વરૂપ પણ તેની આબોહવાને અસર કરે છે. દા. ત., જોડાણ હરોળ (એસેમ્બલી લાઈન) જેવી ચીલાચાલુ ટેકનોલોજી નિયમો રચીને એક અક્કડ (યુસ્ત) આબોહવા સર્જે છે જેમાં વિશ્વાસ અને સર્જકતા ઓછાં હોય છે. પણ વિમાન અને અવકાશને લગતી ઈનજેરી વિદ્યામાં વધારે ગતિશીલ અને પરિવર્તક ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ થતો હોઈ તે વધારે ભરોસા સાથે અને અંગત જવાબદારીથી કાર્યસિદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે.

**૩. બાહ્ય પર્યાવરણ:-** કર્મચારીઓ માટે પ્રસ્તુત એવી બાહ્ય ઘટનાઓ કે ઘટકો પણ આબોહવાને અસર કરે છે. દા. ત., જ્યારે આર્થિક હાલત કપરી હોય ત્યારે સંગઠનોને કર્મચારીઓની સંખ્યા



## મોડ્યુલ - ૬ જીવનકાર્ય અને પર્યાવરણીય સંદર્ભો



નોંધ

ઘટાડવાની ફરજ પડે છે. જે કર્મચારીઓ સંસ્થામાં ચાલુ રહે છે તેઓ કદાચ આબોહવાને ઘમકી ભરેલી, અને ઉષ્મા સમર્થન વિનાની તેમજ મંદ પ્રેરણાવાળી હોય તે રીતે જોય છે.

**૪. પ્રબંધનની નીતિઓ અને વ્યવહારો:**— જે પ્રબંધકો પોતાના હાથ નીચેના કર્મચારીઓને વધુ સ્વાયત્તતા અને પ્રતિપુષ્ટિ આપે છે તેઓ સિદ્ધિલક્ષી આબોહવાને સર્જવામાં નોંધપાત્ર રીતે જાણો આપે છે, જે વધુ ઉત્પાદકતા તરફ જોરી જાય છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૨.૧

૧. સંગઠન શું છે?
૨. સંગઠનને પર્યાવરણમાંથી મળતા આદાનનાં બે ઉદાહરણો આપો.
૩. સંગઠનનાં કોઈપણ ત્રણ પેટાતંત્રોનાં નામ આપો.

### ૨૨.૩ કાર્યસ્થળે વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેના સંબંધો

ઘણીવાર સંગઠનમાં કોઈ કાર્ય કરવામાં ઘણા લોકોનો જાણો સમાવિષ્ટ થતો હોય છે. એ એક સામાજિક પ્રવૃત્તિ હોય છે. લગભગ કોઈ પણ જાતનું કામ કરવામાં ઘણી વ્યક્તિઓ સાથે સામાજિક આંતરક્રિયા કરવી જરૂરી હોય છે. વેચાણકાર પોતાના ગ્રાહકો સાથે, તબીબ પોતાના દર્દી સાથે, પર્યવેક્ષક પોતાના હાથ નીચેના કર્મચારીઓ સાથે, જ્યારે શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓ સાથે આંતરક્રિયા કરે છે. વધારામાં, મોટા ભાગના કર્મચારીઓ એક કે વધારે કાર્યજૂથોના સભ્ય હોય છે. તેઓ તેની સાથે વધારે વારંવાર તેઓ આંતરક્રિયા કરે છે.

આંતર વૈયક્તિક સંબંધો કરાર રચે છે એ રીતે તેને જોઈ શકાય. ચોક્કસ રીતે આંતરક્રિયા કરવાની સહમતિનો એમાં સમાવેશ થાય છે. આપણે ઘણા લોકો સાથે આંતરક્રિયા કરતા હોઈએ, પણ કોઈ સંબંધમાં જોડાવું એ માટે જરૂરી નથી. જ્યારે વર્તવાની યોગ્ય રીતો વિશે આપણે અપેક્ષાઓ કરતા હોઈએ ત્યારે જ સંબંધ અસ્તિત્વમાં આવે છે.

કાર્યના સંદર્ભમાં કર્મચારીઓ અન્ય લોકો સાથે વિવિધ જાતના સંબંધો બાંધે છે. એ આભેપચારિક કાર્યભૂમિકાનું તેમ જ સંગઠનની હોદ્દાશ્રેણીમાં વ્યક્તિનું સ્થાન, એ બન્નેનું પરિણામ હોઈ શકે. લોકો ઉપરી, સહકર્મચારીઓ અને સમોવડિઓના જૂથ સાથે આંતરક્રિયા કરવાની હોય છે.

### ઉપરી – ગૌણ (અધીન)ના સંબંધો:—

દરેક કર્મચારીએ સૂચનાઓ અને માર્ગદર્શન મેળવવા માટે ઉપરી સાથે સંબંધ વિકસાવવો પડે છે. નિર્ણય લેવામાં ગૌણ કર્મચારીને ભાગ લેવાની છૂટ આપવી કે ન આપવી તે ઉપરી નક્કી કરે છે,



નોંધ

ઉપરી તેને કામગીરી સોંપે છે, કામગીરીને મૂલવે છે, પગાર વધારો નક્કી કરે છે અને કોને બઢતી આપણવી તે નક્કી કરે છે. કર્મચારી પોતાના ઉપરી સાથે જે પ્રકારનો સંબંધ ધરાવે તેનો આધાર ઉપરીએ અપનાવેલ નેતૃત્વશૈલી પર આધાર રાખે છે. એ શૈલીઓ કોઠા ૨૨.૨માં વર્ણવી છે:

| નેતૃત્વ શૈલી | કર્મચારીઓ સાથેના સંબંધનું સ્વરૂપ   |
|--------------|--|
| અધિકારવાદી   | પ્રબંધક હાથ નીચેના લોકોને દિશા સૂચવે છે, હુકમોના પાલન માટે ધમકીઓ અને કર્મચારીઓ કાર્ય પૂરું કરે એ માટે સજાનો ઉપયોગ કરે છે. આમાં એકતરફી, નીચેની દિશામાં સંદેશાવહન થાય છે.              |
| પૈતૃક        | મૂળભૂત રીતે અધિકારલક્ષી, પણ હાથ નીચેની વ્યક્તિઓને ભાગ ભજવવાની થોડી તક આપે છે. ઉપરી અને અધીનો વચ્ચે દ્વિમાર્ગી સંદેશાવહન થાય છે. હુકમોના અમલ માટે પુરસ્કારો અને ધમકીઓનો ઉપયોગ કરે છે. |
| વિમર્શલક્ષી  | ગૌણ કર્મચારીઓ સાથે વિચાર વિમર્શ કર્યા પછી હુકમો બજાવાય છે અને લક્ષ્યો સ્થાપવામાં આવે છે. કેટલેક અંશે સંયોજિત કાર્યને પ્રોત્સાહન અપાય છે.   |
| સહભાગી       | લક્ષ્ય સ્થાપનમાં ગૌણ કર્મચારીઓને પૂરેપૂરા સામેલ કરવામાં આવે છે અને દ્વિમાર્ગી સંદેશાવહન સ્વીકૃત ધોરણ બને છે.   |

સામાન્ય રીતે, હાથ નીચેના કર્મચારીઓની જરૂરિયાતોને અને નિર્ણયોને ઉપરી જેટલે અંશે વધારે ધ્યાનમાં લે, અને જેટલા પ્રમાણમાં તેની કાર્યશૈલી વધારે સહભાગી હોય, તેટલા પ્રમાણમાં કર્મચારીઓની ઉત્પાદકતા અને સંતોષ વધારે હોય અને તેમનું ગેરહાજર રહેવાનું વલણ અને કર્મચારીઓનો ઉથલો ઓછો રહે.

### સહકર્મચારીઓ અને સમોવડિયાઓની સાથેનો સંબંધ:—

આપણે બીજા કોઈ પણ કરતાં આપણા સહકર્મચારીઓ સાથે વધુ સમય પસાર કરતા હોઈએ છીએ. કાર્ય જૂથનો સંદર્ભ આપણા કાર્યસ્થળના અનુભવોને અસર કરે છે. સહકર્મચારીઓ સાથેનો સંબંધ ઔપચારિક રૂપે દર્શાવેલા નિયમો અને કાનૂનો પ્રમાણે વિકસતો નથી. સમોવડિયાઓ સાથેનો સંબંધ ઘણીવાર સરખી રૂચિઓ ગમા અને અણગમાને પરિણામે વિકસે છે. કેટલાક કર્મચારીઓ પોતાના સહકર્મચારીઓ સાથે વધારે પરસ્પરાધીન બને છે, અને તેથી કર્મચારીઓને આંતરક્રિયા કરવામાં વધારે સરળતા સાધવાની તક મળે છે. વળી, સહકર્મચારીઓ કર્મચારીને, પોતાની માન્યતાઓને બીજાઓ સાથે સરખાવવાની તક પૂરી પાડે છે. વર્તવાની કઈ રીતો યોગ્ય ગણાય તે જાણવા માટે નવો આવેલો કર્મચારી પહેલાં પોતાના કાર્યજૂથના ભાઈબંધો તરફ જોય એવું બનવાજોગ છે. દા. ત., કર્મચારી પોતાના સમોવડિયા જૂથમાંથી શીખે છે કે ઉપરી પૂછે તો પણ કંપની વિશે અભિપ્રાય આપવો યોગ્ય નથી. સંસ્થાના વણલખ્યા નિયમો શીખવાના સ્ત્રોત ઉપરાંત

## મોડ્યુલ - ૬ જીવનકાર્ય અને પર્યાવરણીય સંદર્ભો



નોંધ

સમોવડિયું જૂથ કર્મચારીને પોતાના એવા આવેગો વ્યક્ત કરવાની તક આપે છે જે તેઓ પર્યવેક્ષકોની આગળ રજૂ કરી શકતા નથી. તેથી આવા સંબંધો કાર્ય સંતોષ પૂરો પાડે છે અને સંગઠન પ્રત્યે નિષ્ઠામાં વધારો કરે છે.

આંતર વૈયક્તિક સંબંધોને કિસાવવાનો સંદર્ભ સ્થાપવા ઉપરાંત કાર્યની ભૂમિકાઓને અપનાવવામાં સંગઠનીય સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા એક અગત્યનો ઘટક બને છે.

### સંગઠનીય સામાજિકીકરણ:-

જે પ્રક્રિયા વડે સંગઠનમાં સ્થાન મેળવવા માટે જરૂરી જ્ઞાન અને કૌશલ્યો કર્મચારી મેળવે છે તેને સંગઠનીય સામાજિકીકરણ કહે છે. કોઈ સંગઠનમાં પ્રવેશતા પહેલાં, આપણા આરંભના જીવનમાં સંખ્યાબંધ પ્રસંગોએ, સમાજના સભ્ય તરીકે કઈ કઈ ખાસ રીતોએ વર્તવું તે અંગે આપણાં માબાપ અને અન્ય લોકોએ આપણું સામાજિકીકરણ કર્યું હોય છે. જીવનના દરેક તબક્કે ઉપજતાં પરિવર્તનોથી આપણે ટેવાવું પડે છે. જ્યારે લોકો પરણે કે તેમને સંતાનો થાય ત્યારે તેણે બીજાઓ સાથે આંતરક્રિયા અને સહયોગ કરીને સંબંધો બાંધવા પડે છે. પછી આ સંબંધો સંગઠનમાં સ્વીકૃત વર્તનો અને મનોવલણો વિશે જ્ઞાન મેળવવામાં મદદ કરે છે. એક કાર્યલક્ષી સંગઠનમાં પ્રવેશવાથી પુખ્ત વ્યક્તિના સામાજિકીકરણનો મહત્વનો આધાર ઉભો થાય છે. આવું સામાજિકીકરણ એક એકલી ઘટના હોતી નથી પણ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે. વ્યક્તિ એક કાર્યભૂમિકામાંથી બીજી ભૂમિકામાં ખસે અને એક પર્યાવરણની પરિસ્થિતિમાંથી જુદી પરિસ્થિતિમાં જાય ત્યારે પણ સામાજિકીકરણ ચાલુ જ રહે છે. આ સામાજિકીકરણ એ દ્વિમાર્ગી પ્રક્રિયા છે. એમાં વ્યક્તિ સંગઠનનાં મૂલ્યો લક્ષ્યો અને ધ્યેયોને આંતરીકૃત કરે છે, અને સંગઠને પણ પુરૂષો સ્ત્રીઓ અને બીજા લઘુમતી જૂથના બનેલા વિવિધતાભર્યા કાર્યદળની જરૂરિયાતો અંગે જોગવાઈ કરવી પડે છે.

આમ વ્યક્તિની તેમજ સંગઠનની પરસ્પર અપેક્ષાઓ હોય છે જેને સંતોષવી પડે છે અને તે રીતે બન્નેએ એકબીજાની જરૂરિયાતો સાથે અનુકૂળ થવું પડે છે. આમ આ બેની વચ્ચે એક માનસિક કરાર હોય એવું લાગે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક કરાર લેખિત દસ્તાવેજરૂપે હોતો નથી પણ એકબીજાની અપેક્ષાઓને સંતોષવાની પ્રક્રિયામાં મદદ કરતી સહિયારી સમજ છે.

### સંદેશવાહન:-

વ્યક્તિઓ વચ્ચેના બધા સંબંધોની અસરકારકતા સંદેશવાહનની ગુણવત્તામાં રહેલી છે. આપણે બીજાઓને આપણા વિચારો લાગણીઓ આવેગો એન અનુભવો વ્યક્ત કરી તેની આપઢલે કરી શકીએ છીએ એમાં સંદેશવાહન ભાગ ભજવે છે. કોઈ પણ સંગઠનની સુગમ કાર્યવાહી માટે તેના સભ્યો અંદરો અંદર પ્રત્યાયન કરી શકે એ જરૂરી છે.

**અર્થ:—**

સંદેશવહનમાં મોકલનાર અને ઝીલનાર વચ્ચે અર્થનું સંક્રમણ થાય છે. તે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સમજણ માટે સહિયારું સંદર્ભ માળખું બનાવે છે. આમ તો બધા જ સજીવ પ્રાણીઓ વચ્ચે થોડું પાયાનું સંદેશવહન થતું હોય છે, છતાં સંકેતોની મદદથી માહિતી મોકલવાની આગવી ક્ષમતા માત્ર માનવોમાં છે. પ્રતીકો ભૌતિક (પ્રતીકો) જગતમાં રહેલી ટેબલ, ખુરશી, પુસ્તકો વગેરે સાદી વસ્તુઓ સૂચવી શકે, અથવા ખાવું, વાંચવું, ઉઘવું વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓને સૂચવી શકે. અમૂક કક્ષાએ પ્રતીકોનો ઉપયોગ બુદ્ધિ, સત્ય, કે માનાર્હતા જેવા ખ્યાલો સૂચવવા માટે થઈ શકે. માનજો ભાષાનો જે ઉપયોગ કરે છે તે પ્રતીકોનો સૌથી વિકસિત ઉપયોગ દર્શાવે છે. સંદેશવહન મૌખિક કે લેખિત હોઈ શકે. તે બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે, જૂથમાં, આખા સંગઠનમાં અને જનમેદની સાથે થઈ શકે.

સંગઠનમાં થતા સંદેશવહનમાં કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ થઈ શકે. આમ સંગઠનના દ્રષ્ટિકોણથી, યાંત્રિક અને માનવ: બન્ને જાતનાં સંદેશવહનો મહત્વનાં બને છે. પાઠ ૨૦ માં સામાન્ય સંદેશવહનની પ્રક્રિયાની વિગતે ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

## ૨૨.૪ કાર્યમાં ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા

જ્યારે કોઈ સંગઠન લોકોની અપેક્ષાઓને સંતોષે છે ત્યારે તેના માલિકો, કર્મચારીએ, ગ્રાહકો એ સંગઠન જે સ્થાનિક સમુદાયોમાં કામ કરે છે તે સમુદાયો: એક બધાને જ લાભ થાય છે. ત્યારે તેને અસરકારક સંગઠન કહે છે. પણ જ્યારે સંગઠનો અસરકારતાના લઘુત્તમ ધોરણને વટાવી જાય છે ત્યારે તેમણે ઉત્કૃષ્ટતા હાંસલ કરી એવું માની શકાય. સમય વીતે તેમ તેમ ઉત્કૃષ્ટતા પ્રતિષ્ઠા લાવે છે, જ્યારે સંગઠનને તેની ચડિયાતી કામગીરી માટે માન્ય કરવામાં આવે ઉત્કૃષ્ટતા મેળવવા માટે સંગઠને ઉત્પાદક બનવું પડે અને ઓછામાં ઓછી કિંમતે આદાનું પ્રદાનમાં રૂપાંતર કરવું પડે. સંગઠનમાં વ્યક્તિનું વર્તન બે ઘટકો વડે યુક્ત રીતે નક્કી થાય છે. દેખાતા પર્યાવરણનાં લક્ષણો અને વ્યક્તિનાં લક્ષણો. આપણે પૂર્વે દેખાતા પર્યાવરણ કે આબોહવાને થોડા વિગતે તપાસી ગયા છીએ. હવે આપણે તપાસીએ કે વ્યક્તિનાં લક્ષણોની ભૂમિકા શી છે, તે કાર્યસ્થળે ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતાને શી રીતે અસર કરે છે, અને આખરે સંગઠન સફળ બને છે કે નિષ્ફળ.

જ્યારે સંગઠનની નીપજ અને ઉત્પાદકતાને વ્યક્તિગત કર્મચારીના દ્રષ્ટિકોણથી સૂક્ષ્મ રીતે તપાસવામાં આવે ત્યારે સારા કાર્ય કર્તૃત્વનું મહત્વ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. સંગઠનની દરેક કક્ષાએ ઉચ્ચ કર્તૃત્વ વિના લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવાનું અને એ દ્વારા ઉત્પાદકતા સાધવાનું ધ્યેય બહુ મુશ્કેલ બને છે. કોઈ પણ સંગઠન પોતાનાં ધ્યેયોને સફળ રીતે ત્યારે જ મેળવી શકે જ્યારે વ્યક્તિગત કર્મચારીઓ તેમનાં વ્યક્તિગત લક્ષ્યોને મેળવી શકે. આમ, વ્યક્તિના કર્તૃત્વ માટે





નોંધ

જવાબદાર એવા ઘટકોને ઓળખવા જરૂરી બને છે, જેને લીધે લાંબા ગાળે સંગઠનની ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા પર પ્રભાવ પડે છે.

### ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતાને અસર કરનારા ઘટકો:-

વ્યક્તિના કર્તૃત્વ અને એ દ્વારા ઉત્પાદકતા ઉપર અસર કરનારા મહત્વના ઘટકો નીચે પ્રમાણે છે:

#### ૧. શક્તિઓ, અભિયોગ્યતાઓ અને અભિરૂચિઓ:-

શક્તિ અભિયોગ્યતા અને અભિરૂચિ એવાં વ્યક્તિગત લક્ષણો છે જે કર્મચારીની સંગઠનમાં ફાળો આપવાની ક્ષમતાને મહદંશે નક્કી કરે છે. આ લક્ષણો સમય વીતવા છતાં સાપેક્ષ રીતે સ્થિર રહે છે, જો કે તાલીમથી એમાં થોડા ફેરફારો કરી શકાય છે. અહીં માનવ લક્ષણોના વિસ્તારની વિગતવાર અને માપન કરવા સાથે નિસ્ખત નથી, પણ સંગઠનના પરિવેશમાં આવાં લક્ષણોનાં વૈવિધ્યના ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા માટે કેવા ફેરફારો ઉપજે તેની સાથે છે. એને તો ૨૦મા પાઠમાં વિગતે ચર્ચવામાં આવ્યા છે.

કર્મચારીની શક્તિઓ ઉત્પાદકતા અને કર્તૃત્વ ઉપર ઘણી રીતે અસર કરી શકે. દા.ત., પ્રબંધકની સફળતા તેની બૌદ્ધિક ક્ષમતાની કક્ષા સાથે ગાઢ રીતે સંબંધિત છે એવું (અભ્યાસો દ્વારા) દર્શાવાયું છે. (દા.ત., તેની શાબ્દિક અર્થગ્રહણ શક્તિ, તર્કશક્તિ અને સ્મૃતિ). હકીકતમાં તો એવું સૂચિત કરાયું છે કે સંગઠનની પદશ્રેણીમાં ઉચ્ચકક્ષાઓએ પ્રબંધકના કર્તૃત્વ માટે બૌદ્ધિક શીક્ષણો મહત્વની છે. એને લીધે, યોગ્ય શક્તિઓવાળા કર્મચારીઓને પસંદ કરવા અને નીમવા અને તેમને પૂરતા પડકારરૂપ કામો આપવા એ જરૂરી બની રહેશે. ચડિયાતી બૌદ્ધિક ક્ષમતાવાળા કર્મચારીઓને પસંદ કર્યા પછી તેમને નીરસ કે ચીલાચાલુ કામ પર નીમવાથી તેમનું કર્તૃત્વ (નીચેની દિશામાં) પલટાઈ જશે અને ઉત્પાદકતા ઉપર અસર કરશે. વધુમાં, ઉત્પાદકતા, વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વગુણો અને અભિરૂચિઓ સાથે યોગ્ય કાર્યના પાર્શ્વચિત્ર સાથે બંધ બેસે એના ઉપર પણ આધાર રાખે છે.

#### ૨. ભૂમિકાની સ્પષ્ટતા:-

વ્યક્તિ જેટલે અંશે કાર્યની જરૂરિયાતોને અને કાર્યના ધ્યેયોને સમજે તેટલે અંશે લક્ષ્યની દિશામાં થતી પ્રવૃત્તિઓ માટે વધારે ઉર્જા પ્રાપ્ય રહેશે. વધુમાં, ભૂમિકાની સ્પષ્ટતાને લક્ષ્યનિષ્ઠા, અમાવિષ્ટતા (સંડોવણી) અને ઉત્પાદકતા સાથે સંબંધ છે. લાંબાગાળે ઉત્પાદકતાને ઘટાડવામાં ભાગ ભજવનાર ભૂમિકા સંલગ્ન બે સમસ્યાઓ (ક) ભૂમિકા સંદિગ્ધતા અને (ખ) ભૂમિકા સંઘર્ષ છે. જ્યારે વ્યક્તિની સામે પરસ્પર વિસંવાદી ભૂમિકાની માંગો ઉભી થાય ત્યારે ભૂમિકા સંદિગ્ધતા ઉભી થાય છે. દા.ત., કર્મચારીનો પર્યવેક્ષક વસ્તુના ઉત્પાદનની સંખ્યા વધારવાનું કહે પણ

સહકાર્યકરો હાલની કક્ષાએ જ વસ્તુની ઉત્પાદન સંખ્યાને જાળવી રાખવાનું જરૂરી હોવા ઉપર ભાર મૂકે. આની, સંગઠનની ઉત્પાદકતા ઉપર એટલે અંશે સીધી અસર થાય જેટલે અંશે લક્ષ્યસંબંધી ભૂમિકાની ભલામણો અન્ય માંગો સાથે સંઘર્ષમાં આવે. આમ, જે સંગઠનો વ્યક્તિગત કે જૂથનાં લક્ષ્યો સાથે સંગઠનનાં ધ્યેયોને સંકલિત કરવા પ્રયત્ન કરે તે બન્ને માંગોને સંતોષવામાં મદદ કરી સંઘર્ષોને ટાળે છે.

### ૩. કર્તૃત્વનું પર્યાવરણ:—

કાર્યમાં ઉત્પાદકતા વધારવા માટે પ્રબંધકોએ, જે સ્થળે લક્ષ્યગામી પ્રવૃત્તિઓ થતી હોય ત્યાંના કર્તૃત્વ પર્યાવરણના સ્વરૂપને સમજવું મહત્વનું છે અને જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં એ પર્યાવરણ બદલવા માટે શક્તિમાન હોવું મહત્વનું છે. આમ કરવાથી કર્મચારીના પ્રયત્ન, કર્તૃત્વ અને આખરે ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા માટે વધારે અનુકૂળ વાતાવરણની ખાતરી મળશે.

## ૨૨.૫ કાર્યમાં ઉત્પાદકતા વિકસાવવા માટેના વ્યૂહો

કાર્યમાં ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા વિકસાવવાના અને વધારવાના ચાર મુખ્ય વ્યૂહો છે: (૧) કર્મચારીની પસંદગી અને કાર્ય સોંપણી, (૨) તાલીમ અને વિકાસ, (૩) કાર્ય રચના અને (૪) કર્તૃત્વ આકારણી અને પુરસ્કારો. ભેથી મળીને આવી પ્રવૃત્તિઓ કાર્યમાં ઉત્પાદકતા સુધારવામાં નોંધપાત્ર ફાળો આપી શકે, આખરે તે સંગઠનની ઉત્કૃષ્ટતા ફાળો આપનાર ચાવીરૂપ ઘટક બને છે. એ વ્યૂહોની સમજૂતી નીચે આપી છે:

### ૧. કર્મચારીની પસંદગી અને કાર્ય સોંપણી:—

માત્ર ઉચ્ચકક્ષાની શક્તિ અને કુશળતાવાળી, આરંભથી જ ઉચી કક્ષાની પ્રેરણાવાળી વ્યક્તિઓને જ પસંદ કરી તેમને બંધબેસતાં કાર્યોમાં ગોઠવીને સંગઠનો કંઈ નહીં તોથોડા માનવ આદાનોની શરૂઆતની ગુણવત્તાને સુધારી શકે છે. એ દ્વારા કાર્યની ઉત્કૃષ્ટતા નક્કી કરી કાઢે છે. (યોગ્ય રીતે કરાયેલી) ભરતી અને પસંદગી (શરૂઆતથી જ એવી ઉત્તમકક્ષા લાવે છે જેથી) તે કર્મચારીના (પછીથી કરાયેલા) સામાજિકીકરણ અને તાલીમની અવેજીમાં કાર્ય કરી શકે. જો ઈષ્ટ કર્મચારીઓને ભરતી અને સામાજિકીકરણના સંયોજન વડે ખાતરીથી મેળવી લેવાય તો તે સંગઠનની સફળતાને નિશ્ચિત કરે છે.

### ૨. તાલીમ અને વિકાસ:—

તાલીમ માત્ર અત્યારના કામ માટે જ નહીં પણ ભવિષ્યનાં કામો માટે પણ ક્ષમતાઓને વિકસાવવાનું કામ કરી શકે. હકીકતમાં, તાલીમ એ કર્મચારીઓમાં કરવામાં આવેલું એવું રોકાણ છે કખાસ આવડતની બેન્ક છે) જેનો ભવિષ્યમાં ઉપયોગ કરી શકાય. કર્મચારીની





મોડ્યુલ - ૬  
જીવનકાર્ય અને  
પર્યાવરણીય  
સંદર્ભો



નોંધ

તાલીમના કાર્યક્રમો વિવિધ સ્વરૂપના હોઈ શકે જેવા કે માહિતીના રજૂઆતની કાર્યરીતિઓ (જેવી કે વ્યાખ્યાનો) કિસ્સાના અભ્યાસો, ભૂમિકા ભજવણી વગેરે.

### ૩. કાર્ય રચના:—

ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા ઉપર કાર્યરચનાની બે જાતની અસર થાય છે. સામાન્ય પણે વૈવિધ્ય, સ્વાયત્તા, જવાબદારી, પ્રતિપુષ્ટિ અને કાર્ય એકતા (કાર્યની પૂર્ણતા) કર્તૃત્વને સુધારી શકે. તેથી વ્યક્તિઓ અને સંગઠનો એ બન્ને માટે મહત્વનું એ છે કે કાર્યની પુનરચના કરવા માટેનાં જરૂરિયાતનાં બળ અને લક્ષ્યોને સમજવાં જોઈએ.

### ૪. કર્તૃત્વ આકારણી અને પુરસ્કારો:—

અંતમાં કહી શકાય કે કર્મચારીના વર્તનને માર્ગ દર્શાવવા, દોરવા અનેબદલો આપવા વિવિધ પદ્ધતિઓ પ્રાપ્ય છે. ઔપચારિક કર્તૃત્વ આકારણી અને પુરસ્કાર તંત્રનો યોગ્ય ઉપયોગ આવી બે પદ્ધતિઓ છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૨.૨

નીચેનાં કથનો સાચાં છે કે ખોટાં તે કહો:

૧. કાર્ય એક સામાજિક પ્રવૃત્તિ છે.
૨. બધાં જ કાર્યોમાં સામાજિક આંતરક્રિયાની જરૂર પડે છે.
૩. અધિકારવાદી સંબંધમાં કર્મચારીઓ લક્ષ્યો સ્થાપવામાં પૂરાં સંડોવાતા હોય છે.
૪. કાર્યમાં આંતરવૈયક્તિક સંબંધોનો વિકાસ નક્કી કરવામાં સંગઠનાનંના સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા એક ઘટક છે.
૫. ભૂમિકાનસ સ્પષ્ટતા કાર્યમાં ઉત્પાદકતાને અસર કરે છે.



#### તમે શું શીખ્યા:—

- સંગઠન એક સામાજિક એકમ છે જે કોઈ ખાસ હેતુ સાથે રચાય છે.
- એક ખુલ્લા તંત્ર તરીકે સંગઠન પર્યાવરતમાંથી પ્રતિપુષ્ટિ મેળવે છે અને પર્યાવરતના પડકારો અને અપેક્ષાઓને પહોંચ વળવાનાં બંધ બેસતાં પગલાં લે છે.
- સંગઠનોમાં અનેક વિભાગો કે ઉપતંત્રો હોય છે જેવા કે લક્ષ્ય ઉપતંત્ર, તકનીકી ઉપતંત્ર, પ્રબંધન ઉપતંત્ર, રચનાકીય ઉપતંત્ર અને મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપતંત્ર.

- સંગઠનની આબોહવાની એ રીતે વ્યાખ્યા અપાય કે તે "સંગઠનને વર્ણવનારાં અને એક સંગઠનનો અન્ય સંગઠનથી જુદું પાડનારાં લક્ષણોનો સમૂહ" છે. આ લક્ષણો સમયગાળા દરમ્યાન ટકી રહે છે એન સંગઠનના સભ્યોના વર્તનને અસર કરે છે.
- સંગઠનમાં પ્રવર્તતી આબોહવાના સ્વરૂપને ઘણાં ઘટકો નક્કી કરે છે. તેમાં સંગઠનનું માળખું ટેકનોલોજી, બાહ્ય પર્યાવરણ અને વ્યવસ્થાપનની નીતિઓ અને કાર્યવાહીઓનો સમાવેશ થાય છે.
- બધા આંતરવૈયકિતક સંબંધોની અસરકારકતા સંદેશવહન ઉપર આધાર રાખે છે.
- ઉત્કૃષ્ટતા બનવા માટે સંગઠને ઉત્પાદક બનવું પડે અને આદાનોને પ્રદાનોમાં લઘુત્તમ કિંમતે રૂપાંતરિત કરવા પડે.
- ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતાને અસર કરનારા ઘટકોમાં શક્તિઓ, અભિયોગ્યતાઓ અને અભિરૂચિઓ, ભૂમિકાની સ્પષ્ટતા અને કર્તૃત્વને અનુકૂળ પર્યાવરણનો સમાવેશ થાય છે.
- કાર્યમાં ઉત્પાદકતા વિકસાવવાના વ્યૂહોમાં કર્મચારીની પસંદગી અને સ્થાનનિયુક્તિ, તાલીમ અને વિકાસ, કાર્ય રચના, કર્તૃત્વ મૂલ્યાંકન અને કાર્યનો સમાવેશ થાય છે.



### અંતિમ મનોચિંત્ન

1. સંગઠનના કોઈ પણ બે ઉપતંત્રો વર્ણવો.
2. સંગઠનની આબોહવાના નિર્ધારકોની યાદી આપી કોઈ બે નિર્ધારકો સમજાવો.
3. નીચેનામાંથી કઈ બે પર ટૂંક નોંધ લખો:
  - (ક) સહકાર્યકરો સાથેનો સંબંધ
  - (ખ) કાર્યમાં ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા
  - (ગ) કાર્યમાં ઉત્પાદકતા વિકસાવવા માટેના વ્યૂહો



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો

૨૨.૧

1. સંગઠન એક એવો સામાજિક એકમ છે જેને અમુક વિશિષ્ટ હેતુથી રચવામાં આવ્યો છે.
2. માનવ સંસાધા, મૂડી ટેકનોલોજી, સામગ્રી, માહિતી (ગમે તે બે)
3. લક્ષ્ય ઉપતંત્ર, ટેકનીકલ ઉપતંત્ર, પ્રબંધન ઉપતંત્ર, રચનાકીય ઉપતંત્ર (ગમે તે ત્રણ)



નોંધ

મોડયુલ - ૬  
જીવનકાર્ય અને  
પર્યાવરણીય  
સંદર્ભો



નોંધ

૨૨.૨

૧. સાચું
૨. સાચું
૩. ખોટું
૪. સાચું
૫. સાચું

અંતિમ પ્રશ્નો માટે સંકેતો

૧. વિભાગ ૨૨.૧ જુઓ
૨. વિભાગ ૨૨.૨ જુઓ
૩. (૧) વિભાગ ૨૨.૩ જુઓ  
(૨) વિભાગ ૨૨.૪ જુઓ  
(૩) વિભાગ ૨૨.૫ જુઓ



## ૨૩

### પર્યાવરણીય મનોભાર

આપણું પર્યાવરણ આપણી સુખાકારીને નક્કી કરવામાં આવશ્યક ભાગ ભજવે છે. આપણે પર્યાવરણમાં રહેતા હોઈએ છીએ. આપણા જીવનની ગુણવત્તા આસપાસના પર્યાવરણની ગુણવત્તા ઉપર આધાર રાખે છે. આજે વિવિધ જાતનાં પ્રદૂષણો (દા.ત. જળ, વાયુ) લોકો માટે મનોભાર ઉપજાવે છે. તમે જાણો છો તેમ આપણે જે પર્યાવરણમાં રહીએ છીએ તેમાંથી જ મોટી સંખ્યામાં રોગો ઉદ્ભવે છે. આ પાઠમાં આપણે શીખીશું કે આપણા પર્યાવરણમાંનાં કયા ઘટકો મનોભાર ઉપજાવે છે, તેનો મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ કેવો છે અને તેના ઉપર કઈ રીતોએ વિજય મેળવાય.



#### લક્ષ્યો:—

આ પાઠ શીખ્યા પછી તમે

- માનવ અને પર્યાવરણની આંતરક્રિયાના વિવિધ પ્રતિમાનોને સમજાવી શકશો,
- પર્યાવરણમાંથી ઉપજતા મનોભારનાં વિવિધ પાસાં જણાવી શકશો,
- પર્યાવરણીય મનોભારને શી રીતે પહોંચી વળાય તે વર્ણવી શકશો અને
- પર્યાવરણ—અનુકૂળ વર્તનના અને ટકાવી શકાય એવા વિકાસના ખ્યાલો સમજાવી શકશો.

#### ૨૩.૧ પર્યાવરણીય મનોભાર

તમે પાઠ ૨૧માં મનોભાર અને તેની વિવિધ અસરો વિશે વાંચ્યું છે. ફરી યદા કરાવતાં નોંધી શકાય કે મનોભાર કોઈ પણ એવી શારીરિક કે ભાવાત્મક અવસ્થા છે જે શારીરિક કે માનસિક તણાવ ઉપજાવે છે. એ જ રીતે પર્યાવરણીય મનોભારની વ્યાખ્યા 'વ્યક્તિ અને પર્યાવરણ વચ્ચે અનિષ્ટ વ્યવહાર' તરીકે આપી શકાય. આપણા ઉપર પર્યાવરણના ઘટકો વડે થતી માંગો પર્યાવરણીય મનોભારનાં ઉદ્ભવસ્થાનો હોય છે. પર્યાવરણીય મનોભારને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે આપણે માનવ—પર્યાવરણના સંબંધ સાથે જોડાયેલ કેટલાક પ્રશ્નો વિશે જાણીશું



પૂર્વે જણાવ્યું તે મુજબ માનવ વર્તનનો નોંધપાત્ર ભાગ આપણા પર્યાવરણથી પ્રભાવિત થાય છે. 'પર્યાવરણ' શબ્દનો ઉપયોગ ભૌતિક જગત અને આપણે જેમાં રહીએ અને બીજોઓની સાથે આંતરક્રિયા કરીએ છીએ તે સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિસ્થિતિનો સમાવેશ કરવા માટે થાય છે. પર્યાવરણીય મનોવિજ્ઞાનનું ક્ષેત્ર વર્તન ઉપર પર્યાવરણની થતી વિવિધ અસરોનો અભ્યાસ કરે છે. ઘણીવાર આપણે વિચારમાં પડી જઈએ છીએ કે માનવ અને પર્યાવરણ વચ્ચેના સંબંધમાં હોણ ચડિયાતું છે? ચંદ્ર પર ઉતરણ કે ક્લોનિંગ જેવી, પ્રકૃતિ ઉપર માનવીની જીતની નોંધપાત્ર સિદ્ધિ વિશે આપણે સૌએ છાપાંમાં વાંચ્યું છે. પણ શું આનો એ અર્થ થાય કે માનવો કુદરત સાથે ગમે તે રમત રમવા મુક્ત છે? માનવ જીવન પર ત્રાટકતી કુદરતી આફતો સામે આપણે શો જવાબ આપી શકીએ?

આ પ્રશ્નોના જવાબ માટે આપણે એ સમજવા પ્રયત્ન કરીએ કે માનવ-પર્યાવરણના સંબંધને કઈ વિવિધ રીતોએ સમજી શકાય? આપણે આ મંતવ્યો વિગતે સમજવા મથીએ.

### ક. માનવો કુદરતને અધીન:-

ઈતિહાસની શરૂઆતમાં માનવો પર્યાવરણ તરફ જુદી દ્રષ્ટિથી જોતા હતા. તેઓ માનતા હતા કે પ્રકૃતિ માનવો ઉપર રાજ કરે છે. પ્રકૃતિના વિવિધ ઘટકોને અલૌકિક અને પૂજનીય પાત્રો ગણવામાં આવતા હતા. આ મત હજી પણ કેટલીક સંસ્કૃતિઓમાં સ્વીકારવામાં આવે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, વૃક્ષો વગેરે બધાની પૂજા કરવામાં આવે છે અને એનાથી ભય પામવા જેવવ ગણવામાં આવે છે. આજના વૈજ્ઞાનિક મતમાં આ મતને સ્વીકારવામાં આવતો નથી. વૈજ્ઞાનિક મત પ્રમાણે ભૌતિક વાસ્તવિકતા મહત્વની છે અને માનવની શક્તિઓનું મૂલ્ય બહુ જ ઉચું છે. આ મત અન્ય મંતવ્ય તરફ દોરી ગયો જે પ્રકૃતિ ઉપર માનવોની શક્તિ કે નિયંત્રણને મહત્વ આપે છે.

### ખ. પ્રકૃતિ ઉપર માનવોનો કાબૂ:-

વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના આગમન સાથે, પ્રકૃતિથી બીવા જેવું રહ્યું નથી. જીવનના વિવિધ પાસાંમાં વૈજ્ઞાનિકો એ પ્રયોગો કરવા માંડયા. આપણે સૌએ મૂત્રપિંડના પુન:રોપણ, હૃદય ઉત્તાન શસ્ત્રક્રિયા વગેરે વિશે સાંભળ્યું છે. એ જ રીતે હાલ આપણે સૌ જોઈએ છીએ કે જે શાકભાજી અગાઉ વર્ષના અમુક જ સમયે મળતાં હતા તે હવે આખું વર્ષ મળે છે. જનીન ઈજનેરી વિધાનું ક્ષેત્ર પાકના ઉત્પાદન અને દવાઓની તરેહમાં ફેરફારો લાવી રહી છે. વિજ્ઞાનની મદદથી માનવ જીવો ઉચી કક્ષાએ લઈ જવાયું છે. પણ છતાં એવી લાગણી છે કે કેટલાક પ્રશ્નો ઉત્તર વિનાના રહ્યા છે. વિનાશક ભૂકંપો અને ઋતુમાં ફેરફાર લાવનારો પૃથ્વીની ઉષ્ણતામાં વધારો તેમજ ઓઝોન વાયુના સ્તરમાં ઘટાડો: આ વધું હવે મોટી ચિંતાનો વિષય બન્યો છે.

વીજાણુ શક્તિ જગત માટે સતત ધમકી બની રહી છે. આ સમસ્યાઓ આપણને પર્યાવરણ વિશે જુદી રીતે વિચારવા પ્રેરે છે જેમાં માનવ અને પર્યાવરણ વચ્ચેની સમતુલાની ખાતરી મળે.

### ગ. માનવ અને પ્રકૃતિ વચ્ચે સહજીવનાત્મક સંબંધ:-

આપણે સૌ 'તેલ બચાવો', 'વૃક્ષો વાવો' અને 'પાણી બચાવો' જેવાં સૂત્રો વાંચીએ છીએ. પણ શું તમે કદી એ વિચાર્યું છે કે આવું કેમ કહેવામાં આવે છે? શું તમે જાણો છો કે આપણા પર્યાવરણમાં ઘણા ફેરફારે માનવોનાં ઘણાં કૃત્યોને લીધે થાય છે? હંમેશાં માનવો અને કુદરતે એક પરસ્પરાધીન સંબંધ બાંધ્યો છે, જેનો અર્થ એકે બે માંથી એક પણ અલગ રહીને પૂર્ણ બની શકતા નથી. માણસો પ્રકૃતિમાંથી વિવિધ સ્વરૂપે ઘણું મેળવી લે છે. તેથી એ જરૂરી બને છે કે પ્રકૃતિ તરફ ફરજની લાગણી ઉભી થાય. લોકો પાતાનાં કાર્યોની, બીના માણસોની અત્યારની અને ભવિષ્યની પેઠી કેવી અસર થાય છે તેનો વિચાર કર્યા વગર જ વિવિધ કુદરતી સંસાધનોનું અંધ બનીને શોષણ કે છે. ઘણી પ્રાકૃતિક સંપત્તિ (દા. ત. તેલ, કોલસો) વપરાઈ જાય પછી તેને ફરી થી પરિપૂર્ણ કરી શકાતી નથી અને તેથી તેને વેડફવી જોઈએ નહીં.

કુદરતનાં અંધ શોષણથી સર્જાતી અસમતુલા વિવિધ પ્રકારના પ્રદૂષણોને અને જીવન માટે ધમરીઓને પણ ઉપજાવે છે. આ પાઠના એક પછીના વિભાગમાં તમે વિવિધ જાતના પ્રદૂષણો અને તેના પ્રભાવ વિશે વધારે વાંચશો. માનવોના હસ્તક્ષેપને લીધે હવા, પાણી અને ખાદ્ય પદાર્થો બધાની ગુણવત્તા ઉપર અસર થાય છે.

માનવ અને પ્રકૃતિ વચ્ચેના સહજીવનાત્મક સંબંધનો દ્રષ્ટિકોણ એક સમતોલ મત છે. તે આપણને કહે છે કે આપણે આપણી મર્યાદાઓને ઓળખવી જોઈએ અને આપણી પ્રવૃત્તિઓ વડે પર્યાવરણને અંધ બનીને હાનિ ન કરવી જોઈએ. આ મત માનવ અને પ્રકૃતિની કુરશતી પરસ્પર અધીનતાનો સ્વીકાર કરે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૩.૧

૧. પર્યાવરણ એટલે શું?
૨. માનવો અને પ્રકૃતિ વચ્ચેનો સહજીવનાત્મક સંબંધ એ શું છે?

### ૨૩.૨ પ્રદૂષણના પ્રશ્નો

અત્યાર સુધી આપણે માનવ-પર્યાવરણ સંબંધ અંગેના વિવિધ મતોનો અભ્યાસ કર્યો. આપણે નોંધ્યું કે પર્યાવરણની માનવજીવન ઉપર રચનાત્મક તેમજ વિનાશક અસરો થાય છે. આ વિભાગમાં



નોંધ



પર્યાવરણના મનોભારનાં વિવિધ પાસાં જે મનોભારકો તરીકે પણ ઓળખાય છે તેનો અભ્યાસ કરીશું. પ્રદૂષણના વિવિધ પ્રકારો વાયુ પ્રદૂષણ, જળ પ્રદૂષણ અને ઘોંઘાટ પ્રદૂષણ છે. શરૂઆતમાં આપણે પ્રદૂષણને સમજીએ. હવા, જમીન કે પાણીના પ્રદૂષણ એ ભૌતિક રાસાયણિક કે જૈવ લક્ષણોમાં થતાં એવા પરિવર્તનો છે જે જીવનને હાનિપૂર્વક અસર કરી

શકે. તે મુખ્યત્વે માનવ પ્રવૃત્તિઓના પરિણામે પર્યાવરણમાં થતું પ્રતિકૂળ પરિવર્તન છે. હવા કે પાણી જેવા માધ્યમમાં બહારથી આવેલ પ્રદૂષક પદાર્થોને લીધે એ ઉદ્ભવે છે. એ પ્રાણી અને માનવ જગત માટે સમસ્યાઓ ઉપજાવે છે. વિવિધ જાતના પ્રદૂષકો આ પ્રમાણે છે:—

૧. હવા (વાયુનું) પ્રદૂષણ
૨. જળ પ્રદૂષણ
૩. ઘોંઘાટ પ્રદૂષણ
૪. ખીચોખીચ ગીરદી
૫. હરિતગૃહની અસર

#### ૧. વાયુ પ્રદૂષણ:—

કોઈપણ વ્યક્તિ ભોપાલ ગેસ દુર્ઘટનાને ક્યારેય ભૂલી શકશે નહીં. હવા કે જે જીવનનો આવશ્યક ઘટક છે. તેમાં મિથાઈલ આઈસોસાયનેટ ગેસ ભળી ગયો. એ ગેસને શ્વાસમાં લેતાં જ હજારો નિર્દોષ લોકો મરી ગયા. આજ લગી એની હાનિકારક અસરો અનુભવાય છે, કેમ કે નવજાત શિશુઓ અને પુખ્તો કફ દમ અને ખામી ભરેલ દ્રષ્ટિથી પીડાય છે.

જો તમે ક્યારેય દિલ્હી, કાનપુર, મુંબઈ કે કોલકત્તાની મુલાકાત લો અથવા ત્યાં રહો તો તમારી આંખો, નાક અને ગળામાં ચચરાટ અનુભવશો. આંખમાં લ્હાય બળતી હોય એવું અનુભવશો. એક વાર તમે આ શહેરોમાંથી ભારતના કોઈ પણ ગ્રામીણ વિસ્તારમાં જશો તો તમને એ શહેરોના વાયુની નબળી ગુતવત્તાનો અનુભવ થશે. "હવાની ગુણવત્તામાં એવી અસમતુલા જે સજીવો ઉપર પ્રતિકૂળ અસરો ઉપજાવે છે." એ રીતે વાયુ પ્રદૂષણની વ્યાખ્યા અપાય છે. કેટલાક વાયુઓની વધારે પડતી હાજરી અને હવામાં પ્રલંબિત પદાર્થ કણોને લીધે વાયુ પ્રદૂષણ થાય છે. આમ તે હવા આખી જીવસૃષ્ટિ માટે પ્રાણવાયુનું વહન કરે છે. કાર્બન ડાયોક્સાઈડ, નાઈટ્રસ ઓક્સાઈડ, સલ્ફર ડાયોક્સાઈડ જેવા વાયુઓ અને સીસા સહિતના પદાર્થોના પ્રલંબિત કણો મુખ્ય પ્રદૂષકો છે આ બધા પ્રદૂષકો માત્ર ચચરાટ જ નહીં પણ શ્વાસનની સમસ્યાઓ, હૃદયશિરા સંબંધી સમસ્યાઓ, તીવ્ર તણાવ, દમ, આંખ સંબંધી અને ચેતાતંતુ સંબંધી સમસ્યાઓ

ભલામણ કરેલી કક્ષા કરતાં ઉંચી કક્ષાના ઘોંઘાટથી થતી ઈજા સ્વાસ્થ્ય ઉપર સંખ્યાબંધ વિપરીત અસરો કરે છે. તે કાનના પડદાને ઈજા, કાયમી શ્રવણનું નુકસાન, હૃદયશિરામાં પરિવત નો, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની અશક્તિ, કારક અને મનોકારક

જેવા રોગોમાં પરિણમી શકે અને વહેલું મૃત્યુ લાવી શકે. તમારે યાદ રાખવું જોઈએ કે માનવ વર્તન વાયુ પ્રદૂષણ સાથે કારણરૂપ ઘટક તરીકે તેમ જ અસર તરીકે સંકળાયેલું છે. વાયુ પ્રદૂષણનાં મુખ્ય ઉદ્ભવસ્થાનોમાં વીજળીનો વધતો વપરાશ, ઔદ્યોગીકરણ, વાહનોની આવજા, કચરા બાળવાની ક્રિયા, એઠવાડ, ધૂમ્રપાન, અને મકાનો બાંધવા માટે વૃક્ષોનું છેદનનો સમાવેશ થાય છે.

## ૨. જળ પ્રદૂષણ:-

જળનું પ્રદૂષણ એટલે પાણીમાં એવા અનિચ્છનીય પદાર્થો વધારે પડતા ઉમેરવા જે એ પાણીને માનવ, પ્રાણી અને જળચર જીવો માટે હાનિકારક હોય.

આપણે હેપાટિટીસ એ અને હેપાટિટીસ બી વિશે જાણીએ છીએ. શું તમે જાણો છો કે આ બંને પાણીથી ઉપજતા રોગો છે? એવું જણાયું છે કે ભારતમાં બધું સપાટી પરનું પાણી અને ઘણું જમીનમાં રહેલું પાણી માનવો વડે સીધે સીધું વાપરી શકાય એવું નથી. પાણીની નબળી ગુણવત્તાને લીધે ઝાડા, આંતરડાંનાં કૃમિઓ અને હેપાટિટીસ રોગો થાય છે. એમ પણ જણાયું છે કે ભારતમાં બધા જ રોગોના દસ ટકા અને સંક્રામક (ચેપી) રોગોના વીસ ટકા પાણી સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

તમને વિચાર આવતા હશે કે પાણીની ગુણવત્તા પર શી રીતે અસર થાય છે એ મુખ્યત્વે નીચેના ઘટકોથી ઉદ્ભવે છે:

૧. ઘરગથ્થું અને માનવીય ગંદું પાણી,
૨. ઔદ્યોગિક ગંદું પાણી અને
૩. કૃષિનો કચરો.

ઘણી વાર ઘરગથ્થું અને માનવીય ગંદા પાણી ઉપર યોગ્ય પ્રક્રિયા કર્યા વિના તેનો સિંચાઈના પાણી તરીકે ઉપયોગ થાય છે. કેટલાક કાચાં ખવાતા શાકભાજીને પણ આવા ગંદા પાણીમાં ધોવામાં આવે છે. વળી, આ પાણી અને ઔદ્યોગિક ગંદા પાણીને નદીમાં જ ઠાલવવામાં આવે છે, જેથી એ નદીનું પાણી પણ અશુદ્ધ થાય છે. ઉદ્યોગોમાં રસાયણો વડે જેના પર પ્રક્રિયા કરી છે એવું પાણી નીદના પાણીને એ રીતે બગાડે છે જેથી નદીનું પાણી ફરીથી શુદ્ધ ન થઈ શકે. આપણા સપાટીના અને જમીનમાંના પાણીની ગુણવત્તા આને લીધે વધારે બગડે છે. આપણી નદીઓનું ઘટતું જતું આયુષ્ય દિલ્હીમાં યમુના અને કાનપુરમાં ગંગા ના દાખલામાં જોઈ શકાય છે.

મનોભારના એક સ્વરૂપ તરીકે ભીડમાં આત્મલક્ષી પ્રતિકૂળતા (અગવડ) અને શારીરિક ઉત્તેજના અનેભવાય છે. અગવડની લાગણી, સામાજિક આંતરક્રિયા ઉપર નિયંત્રણ ગુમાવવાનું જ્ઞાન, એકાંત (ખાનગીપણા) ઉપર અધિકાર વિનાનો પ્રવેશ અને અવકાનું નિષેધક પ્રત્યક્ષીકરતને ભીડનાં આગવાં







પાણી જીવન માટે મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. જો પાણીનું પ્રદૂષણ રોકવામાં નહીં આવે, તો એ દિવસ બહુ દૂર નથી જ્યારે આપણે નહાવા માટે અને રસોઈ માટે પણ પાણી ખરીદવું પડશે.

મનોભારના સ્વરૂપ તરીકે, ભીડને લીધે આત્મલક્ષી રીતે અસ્વસ્થતા અને શારીરિક ઉત્તેજના થાય છે. ભીડનાં લાક્ષણિક તત્વો તરીકે અસ્વસ્થતાની લાગણી, સામાજિક આંતરક્રિયા ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી દેવાનું પ્રત્યક્ષીકરણ, ગુપ્તતા (એકાંતતા) ઉપર અનધિકૃત હુમલો અને અવકાશનું નિષેધક પ્રત્યક્ષીકરણને ગણવામાં આવે છે. આ લાગણી એક મનોભારક અવસ્થા છે. તે ઘણીવાર નકારાત્મક વાત નિક પરિણામો તરફ દોરી જાય છે.

### ૩. ઘોંઘાટનું પ્રદૂષણ:—

તમે ક્યારેય એટલું બુલંદ સંગીત સાંભળ્યું કે કે તમારે વાત કરવા માટે તમારો અવાજ વધારવો પડે? તમે રેલ્વેના પાટા પાસે ઉભા હો અને એક ઝડપી ગાડી ખૂબ ઝડપે તમારી પાસેથી પસાર થાય ત્યારે તમે સામાન્ય અવાજે વાત કરી હોય એવું ક્યારેય બન્યું છે? જ્યારે તમારા ઓરડાની બહાર જ કામદારો રસ્તો ખોદતા હોય ત્યારે તમે કદી યે કામ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે? શું આ બધી બાબતો તમને તમારી સામાન્ય અવસ્થામાં કામ કરવા દે છે? તમારો જવાબ ચોક્કસ 'ના' હશે. કેમ? કારણ કે તીવ્ર અવાજ ધ્વનિ પ્રદૂષણ ઉપજાવે છે.

ઘોંઘાટના પ્રદૂષણની તમે કેવી વ્યાખ્યા આપશો? ઘોંઘાટ પ્રદૂષણ એટલે અવાજની એવી તીવ્રતા ભુલંદતા, સ્વરગુણ કે સ્વરકક્ષા જે આપણામાં શારીરિક કલેશ ઉપજાવે અથવા જે પરિસ્થિતિને લીધે અતિચિહ્ન હોય. અવાજની તીવ્રતા એક મહત્વનું પાસું છે, પણ આપણને થતી વ્યથાની કક્ષા ઉપર અસર કરે છે. લોકો ઘોંઘાટથી ટેવાય છે અને તેથી ઓછી વ્યથા અનુભવે છે.

ભલામણ કરેલી કક્ષા કરતાં ઉચી કક્ષાના ઘોંઘાટથી થતી ઈજા સ્વાસ્થ્ય ઉપર સંખ્યાબંધ વિપરીત અસરો કરે છે. તે કાનના પડદાને ઈજા, કાયમી શ્રવણનું નુકસાન, હૃદયશિરામાં પરિવત નો, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની અશક્તિ, કારક અને મનોકારક કાયો માં બગાડ વગેરેના રૂપે થાય છે. ઘોંઘાટ સામે કાયમના અરક્ષિત હોય એવા કારીગરો ચિંતા અને ભાવાત્મક ભનોભારની ફરિયાદ કરે છે.

ઘોંઘાટ પ્રદૂષણની વિવિધ ખરાબ અસરો થાય છે. આપણે તેમાંની કેટલીક ચર્ચીશું.

**૧. સ્વાસ્થ્યને ખતરો:—** એવું જોવામાં આવ્યું છે કે પરિવહનના ઘોંઘાટને ગભરાટ, અનિદ્રા, અયોગ્ય ખિજાળપણું, ખિન્નતા અને દમ જેવાં ચિહ્નો સાથે સંબંધ છે. કેટલાક અભ્યાસોએ એ પણ દર્શાવ્યું છે કે ઘોંઘાટ પ્રદૂષણ આક્રમક વર્તનને ગતિશીલ કરે છે અને પરમાર્થવૃત્તિ તેમજ મદદ કરવાના વર્તનને ઘટાડે છે. એ પણ જણાયું છે કે ઘોંઘાટ વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધોમાં સંવાદિતાને ઇન્નભિન્ન કરે છે.

**૨. સંદેશાવહનમાં સમસ્યાઓ:—** ઉચી કક્ષાના ઘોંઘાટની એક સહેલાઈથી ધ્યાનમાં આવતી અસર એ છે કે તેને લીધે સંદેશાવહનમાં ભંગાણ પડે છે. ઘોંઘાટની અન્ય અસર એ છે કે તેને લીધે

(કર્તૃત્વ) કામગીરી ઘટે છે અને કાર્ય સંતોષ નીચો ઉતરે છે. ઘોંઘાટિયો વર્ગખંડ પોતાનાં કાર્યો અંગેની વિદ્યાર્થીની સ્પષ્ટતા, તેના ધ્યાન, પ્રેરણા તેમજ વિદ્યાકીય કર્તૃત્વને ઘટાડે છે એવું પણ અનુમાન છે.

**૩. અકસ્માતો:**— વિવિધ અન્ય બાબતો ઉપરાંત, અકસ્માત સર્જનારા મુખ્ય ઘટકોમાંના એક તરીકે ઘોંઘાટને ઓળખવામાં આવ્યો છે.

#### ૪. ગીરદી:—

મનોભારના એક સ્વરૂપ તરીકે ભીડમાં આત્મલક્ષી પ્રતિકૂળતા (અગવડ) અને શારીરિક ઉત્તેજના અનેભવાય છે. અગવડની લાગણી, સામાજિક આંતરક્રિયા ઉપર નિયંત્રણ ગુમાવવાનું જ્ઞાન, એકાંત (ખાનગીપણા) ઉપર અધિકાર વિનાનો પ્રવેશ અને અવકાનું નિષેધક પ્રત્યક્ષીકરતને ભીડનાં આગવાં લક્ષણો ગણવામાં આવે છે. આ લાગણી એક મનોભારની અવસ્થા છે જેનાં ઘણીવાર નકારક વાત નિક પરિણામો આવે છે.

આપણે સૌ વારંવાર લોકોની ભીડ અનુભવીએ છીએ. નગરની બસ, રેલ્વેની આરક્ષણ બારી, ગ્રામ મેળા વગેરેમાં આપણને ઘણીવાર ભીડનો ભેટો થઈ જાય છે. ખાસ કરીને ભારે ભીડવાળી બસ કે આરક્ષણ બારી પરની લાંબી કતાર જેવી પરિસ્થિતિમાં ભીડ ખૂબ જ ગુસ્સો અને વ્યથા સર્જે છે. બીજી તરફ લગ્ન કે ઘર, શાળા કે પાર્ટી જેવા સ્થળના સામાજિક પ્રસંગોમાં ભીડ ખૂબ જ આનંદ અને મધુર અનુભવો સર્જે છે. વધુ તાજેતરનાં સંશોધનોએ સૂચવ્યું છે કે ભીડ અપરાધ અને નિષેધક આવેગો સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

ભીડભાડની કેટલીક અસરો ચર્ચતા પૂર્વે

આપણે તેનો અર્થ સમજીએ. મનોવિજ્ઞાનીઓ

ગીચતા અને ભીડ વચ્ચે ભેદ પાડે છે. ગીચતા

એટલે ચોરસ કીલોમીટર દીઠ વ્યક્તિઓની સંખ્યા.

અમુક સ્થળે હાજર વ્યક્તિઓની સંખ્યાનું આ

વસ્તુલક્ષી માપ છે. એક દાખલો લઈએ. ધારો કે બે પરિસ્થિતિઓ છે: એક ખીચોખીચ ભરેલી બસ અને બીજી લગ્નની ઉજવણી. બન્નેમાં ગીચતા સરખી હોઈ શકે, લોકોનું વર્તન અને અનુભવો જુદા હશે. તેથી, ભીડમાંના વર્તન અને અનુભવનો આધાર, સંડોવાયેલા લોકો સાથેના આપણા સંબંધ, અનુભવની સમયાવધિ, ભૌતિક સંદર્ભ અને તેને અપાતા અર્થ ઉપર રહે છે. અજાણ્યા લોકોના જૂથમાં આપણે જે ભીડભાડ અનુભવીએ તેના કરતાં મિત્રોના જૂથમાં ઓછી ભીડ અનુભવીએ છીએ.

ભીડભાડની કેટલીક અસરોને વિગતમાં ચર્ચીશું.

#### ૧. અપરાધ:—

અપરાધ અને ભીડ વચ્ચેની કડી નોંધાઈ છે. ખિસ્સાં કાતરવાં કે ચીલઝડપ જેવા સૌથી જાણીતા ગુનાઓ ભીડવાળી જગ્યાઓએ બને છે. લોકોના ઘસારાવાળા વ્યસ્ત કલાકો દરમ્યાન સ્થાનિક ટ્રેનો





નોંધ

અને બસોમાં અને ટોચના સમયે બજારોમાં આવા ગુનાઓ વધે છે તેનાથી આપણે પરિચિત છીએ.

## ૨. સુધારણા ગૃહો (બંદીખાના)માં અને મનોચિકિત્સા સંસ્થાનોમાં ભીડ:-

ભારતમાં અને જગતના બીજા ભાગોમાં કારાગૃહોમાં અતિભીડ એક મોટી સમસ્યા બની છે. નજીકના ભૂતકાળમાં ભારતના વિવિધ ભાગોમાં કેદીઓ વચ્ચે અથડામણો / હુલ્લડોના વિવિધ બનાવો અને જેલ અધિકારીઓના મનોભારના અહેવાલો આવ્યા છે. આ બન્ને જાતના કિસ્સાઓ વધુ પડતી ભીડ સાથે સંકળાયેલા હોવાનું જણાય છે. કારણ કે અહિંસક વ્યક્તિઓ કરતાં હિંસક ગુનેગારોને વધારે અંગત જગ્યાની જરૂર પડતી હોય છે.

એ જ રીતે માનસિક રોગીઓ, ખાસ કરીને છિન્ન વ્યક્તિત્વના કે ચેતારોગીય દર્દીઓ ભીડભાડ તરફ વધારે પડતી સંવેદનશીલતા દર્શાવે છે. તે એમને અન્ય દર્દીઓ કે કર્મચારીઓ ઉપર હુમલા કરવા પ્રેરે છે.

## ૩. આવેગ અને વર્તન ઉપર અસરો:-

એ નોંધાયું છે કે વધુ પડતી ભીડ વ્યક્તિની શારીરિક ઉત્તેજના અને મનોભારમાં વધારો કરે છે. એથી એ નવાઈભર્યું નથી કે ભીડવાળી પરિસ્થિતિઓમાં શારીરિક માંદગીનું સ્તર વધી જાય છે અને લોહીના ઉંચા દબાણ અને હૃદયના ધબકારાની વધતી ગતિના કિસ્સા વધે છે. તેથી ક્રોધ અને આક્રમકતા એ સૌથી વધુ સંભવિત ભાવાત્મક પ્રતિભાવો બને છે. કેટલીક વાર વધુ પડતી ભીડને લીધે ભાશૂન્યતા, સામાજિક પીછેહઠ અને અર્જિત લાચારી ઉદ્ભવે છે.

માનવ વર્તન અને અનુભવ ઉપર ભીડભાડની થતી વિવિધ અસરો પર્યાવરણનાં બીજા લક્ષણો સાથે જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એ મુદ્દો જ ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ.

## ૪. હરિતગૃહની અસર:-

ઠીક ઠીક સમયથી માનવો પર્યાવરણ વિરોધી વર્તનો મોટા પાયે કરતા આવ્યા છે. કચરો કરવો, પેટ્રોલ કે ડિઝલ જેવાં અશ્મિ બળતણો બાળવાં, વનોનો નાશ કરવો, કોલસા બાળવા, વનોમાં આગ લાગવા દેવી કે લગાડવી, શીતતા / શિજવવા માટે ક્લોરો ફ્લ્યુરો કાર્બનોનો ઉપયોગ કરવો જેવા પર્યાવરણના દુરુપયોગને લીધે પૃથ્વી ગરમ થતી જાય છે. પૃથ્વીના વાતાવરણ અને મહાસાગરોના ઉષ્ણતામાનમાં ક્રમશઃ થઈ રહેલો વધારો આંશિક રીતે વિવિધ માનવ પ્રવૃત્તિઓને લીધે ઉપજે છે. એની પરિસર અને પર્યાવરણ ઉપર દૂરગામી પરિણામો આવે છે. એમાં, વાવાઝોડાં અને બીજા હવામાનના અતિરેકો અને ઉત્તર તથા દક્ષિણ ધ્રુવની બરફની શિલાઓની ઓગળવાની પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે, જેને લીધે સમુદ્રની સપાટી ઉંચી આવતી જાય છે. આ અસરો દુનિયાના ઘણા ભાગોમાં જોવા મળી છે. મહાસાગરો દર પાંચ વર્ષે એક ઈંચ ઉંચે આવતા

જાય છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે માલદીવ ગણરાજ્યના ત્રણ ટાપુઓ હવે પાણીની નીચે ડૂબી ગયા છે. સુનામીની ઘટનાઓમાં થઈ રહેલા વધારા વિશે તો તમે જાણ્યું જ હશે. આબોહવામાં થતો આ ફેરફાર (પૃથ્વીની ઉષ્ણતા) 'હરીતગૃહની અસર' સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે. એને હરિતગૃહની કહેવામાં આવે છે, કારણ કે પૃથ્વીના શીત પ્રદેશોમાં વનસ્પતિને ઉગાડવા માટે સૂર્યપ્રકાશની જરૂર હોય છે. તેથી એક કાચનું ઘર હોય છે. તે ઉષ્માભર્યા સૂર્યપ્રકાશને અંદર આવવા દે છે પણ અંદરની ગરમ થયેલી હવાને બહાર નીકળી જતાં રોકે છે. એ જ રીતે વાતાવરણમાં ઘોડવામાં આવેલા કાર્બન ડાયોક્સાઈડ, મીથેન, ક્લોરોફ્લ્યુરો કાર્બન જેવા વાયુઓ સૂર્યની ગરમીને ઝડપથી લઈને પૃથ્વીને એક વિશાળ 'હરિત ગૃહ'માં બદલી નાખે છે, એટલે કે ગરમીને મુક્ત થવા દેવા નથી. તેથી વાતાવરણનું તાપમાન વધે છે. આશરે અઠારમી સદીની દઘવચથી ઉપરના ત્રણ વાયુઓના પ્રમાણમાં વધારો થયો. જો આ વલણ ચાલુ રહે, તો અંદાજ છે કે એનાથી પૃથ્વીની સપાટીની હવાનું તાપમાન સન ૨૧૦૦ સુધીમાં સરેરાશ ૩.૫ અંશ ફેરનહીટ જેટલું વધી જશે. જો સરેરાશ તાપમાન ૧ કે ૨ અંશ જેટલું જ વધે તો પણ દુનિયાભારમાં સ્થાનિક આબોહવાને બદલી નાખી કૃષિકાર્યમાં વિક્ષેપ કરી શકે. આવું વલણ ધ્રુવપ્રદેશની બરફની શિલાઓને વ્યાપક પ્રમાણમાં ઓગાળી નાખે, જેને લીધે મહાસાગરોની સપાટી ઉચી આવે અને ઘણા દેશોમાં નીચાણવાળા વિશાળ કાંઠાના વિસ્તારોમાં પાણી ફરી વળે. જો પૃથ્વીના ગરમ થવાની પ્રક્રિયાને ઉલટાવી શકાય, જો આ સમસ્યાને લાવનારા માનવ વર્તનને બદલવામાં આવે. દા. ત., કાર્બન ડાયોક્સાઈડનો ફેલાવો ઘટાડાય, વધુ વૃક્ષો વાવવામાં આવે અને શીતકરણ માટે ક્લોરોફ્લ્યુરો કાર્બન ના ઉપયોગ પર પ્રતિબંધ મુકવામાં આવે. પચાસ દેશોએ સીએફસીના ઉપયોગ ઉપર પ્રતિબંધ મુકવાથી ઓઝોનના સ્તરને થોડું બદલ્યું છે ખરું. પણ ઓઝોનના પડને થયેલું નુકસાન એટલું મોટું છે કે તેને પોતાની સામાન્ય જાડાઈ ફરી મેળવતાં પચાસ થી એકસો વર્ષ લાગે એમ છે.

### ૨૩.૩ જાળવી શકાય એવો વિકાસ (સાતત્યક્ષમ વિકાસ)

લોકોમાં બ્રન્ડટબાંડટ કમિશન તરીકે જાણીતી પર્યાવરણ અને વિકાસ માટેની વિશ્વ સમિતિની વ્યાખ્યા પ્રમાણે "જાળવી શકાય એવો વિકાસ એટલે એવો વિકાસ જે ભવિષ્યની પેઢીઓની પોતાની જરૂરિયાતોને સંતોષવાની શક્તિમાં સમાધાન (તડજોડ) કર્યા વિના, અત્યારની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળે છે." જાળવી શકાય એવો વિકાસ એટલે પર્યાવરણનાં સંસાધનો અને વપરાઈ જાય એવાં સંસાધનો સહિત સંસાધનોના જથ્થાઓને જાળવી રાખવાની ક્રિયા. વિકાસને જાળવી રાખવાની શક્યતા માટેનું ચિંતાનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે લોકોની ઉપભોગની શૈલી બગાડ ભરેલી છે. હાલની ઉત્પાદનની ટેકનોલોજી, કોલસા, ગેસ અને પેટ્રોલિટમ જેવા કુદરતી અશ્મિબળતણો જેને ફરીથી નવીન કરી શકાતા નથી તેનો મોટો ઉપયોગ કરે છે. ઉર્જાના આ સ્ત્રોતો સો કે વધુ વર્ષોના કુદરતી સંગ્રહનું પરિણામ છે. વન્ય પ્રાણીઓ કે પાણી જેવા નવીનીકરણક્ષમ કુદરતી





સંસાધનોનો પણ માનવો એ રીતે ઉપયોગ કરી રહ્યા છે કે ઘણી જલદી થી એ સંસાધનોની અછત સર્જાશે. પ્રકૃતિમાં આત્મસાત્કરણની ક્ષમતા છે ખરી, પણ જો પ્રદૂષણનાં સ્તરો ઘણે ઉચે રહે તો કુદરત તેને આત્મસાત્ કરી ન પણ શકે. આના પરિણામે યોખ્ખા જળ અને યોખ્ખી હવાની અછત સર્જાય. જો આ નવીનીકરણ ન થઈ શકે એવા કુદરતી સંસાધનો પૂરેપૂરાં ઘટી જાય તો આપણી ભાવિ પેઢીઓને કંઈ પણ પોતાના ઉપયોગ માટે મળશે નહીં. તેથી થોડો સંયમ જાળવવાની જરૂર છે. પર્યાવરણ તો કુદરતી સીમા પૂરતું મર્યાદિત રહેલું નથી. એનો અર્થ એ કે જો દુનિયાના કોઈ પણ ભાગના લોકો બિનઆરોગ્યપ્રદ વ્યવહારો કરતા રહે તો એને પરિણામે આખી માનવજાતને હાનિ પહોંચી શકે. તેથી સાતત્યક્ષમ વિકાસ વિકાસનો એવો માર્ગ છે જેમાં અત્યારની પેઢી નાં કૃત્યોને લીધે ભાવિ પેઢીઓના વિકલ્પોને જોખમ ઉભાં થાય નહીં.

### બહેતર પર્યાવરણ માટે તમે શી રીતે ફાળો આપી શકો?

૧. પાણીનો બીનજરૂરી વપરાશ ટાળીને પાણીને જાળવી રાખો.
૨. જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરો.
૩. તમારી વસ્તુઓ લઈ જવા માટે કાગળની કે કાપડની થેલી માંગો.
૪. શક્ય એટલી ઓછી વીજળી વાપરો.
૫. જો તમારો બાગ હોય તો શાકભાજીના કચરાનું કોમ્પોસ્ટ ખાતર બનાવવાનું વિચારો.
૬. તમે જે સામગ્રી ખરીદો અને વાપરો તેનું પ્રમાણ ઘટાડવાનો પ્રયત્ન કરો.
૭. પાત્રો અને બીજી ચીજોનો ફરી ફરી ઉપયોગ કરો.
૮. પુનઃ આવર્તિત કાગળો મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. (Recycled)
૯. શક્ય એટલાં વધારે ઝાડ વાવો.
૧૦. ઉર્જા અંગે કાર્યક્ષમ હોય એવાં સાધનો ખરીદો.
૧૧. બીનજરૂરી બત્તીઓ બંધ કરી વીજળી બચાવો.
૧૨. ઘરે, સપાટી પરના કે જમીન નીચેના પાણીને હાનિ કરે એવા પદાર્થોનો ઉપયોગ બંધ કરો. જેમ કે ફોસ્ફેટ વિનાના ડીટર્જંટો વાપરો. જરૂર ન હોય એવા ઘર વપરાશનાં રસાયણોનો ગટરમાં નિકાલ ન કરો.

એ સમજવું જરૂરી છે કે આપણે દરેક જણ પર્યાવરણના બગાડમાં ફાળો આપીએ છીએ. તેથી પર્યાવરણની જાળવણી અને પ્રદૂષણનિયંત્રણ માટે પ્રયત્નો કરવા અનિવાર્ય બને છે.

એક દિવસ મહાન ગ્રીક તત્વજ્ઞ પ્લેટો એથેન્સની શેરીમાંથી ચાલતો જતો હતો. એ જ શેરીમાં તેના એક વિદ્યાર્થીની દુકાન હતી. શિક્ષકને પસાર થતા જોતાં જ તે પ્લેટોની પાછળ દોડ્યો, સલામ કરી, અને પોતાની દુકાની મુલાકાત લેવા કહ્યું.

પ્લેટો વિદ્યાર્થીની દુકાનમાં ચાલીને ગયો. વિદ્યાર્થી ખુશ થઈ ગયો. તેણે પોતાના ગુરૂને કહ્યું, 'શ્રીમાન, તમને જેની ઈચ્છા હોય તે વસ્તુ લો એવી વિનંતી છે.'

પ્લેટોએ આસપાસ જોયું, આકર્ષક વસ્તુઓ જો અને કહ્યું, 'અહીં મને જેની જરૂર છે એવી કોઈ પણ ચીજ હું જોતો નથી.'

પ્લેટોનો ઉત્તર આપણને "ઈચ્છા" અને "જરૂર" વચ્ચેનો ભેદ પારખવામાં મદદ કરી શકે.

- ઈચ્છા અપેક્ષિત વસ્તુ છે, જેને તમે મેળવવા માંગો છો. આપણી કામનાઓ અને ઈચ્છાઓનો અંત નથી.
- જરૂરત એવી વસ્તુ છે જેના નિા તમે ટકી શકો નહીં. દા. ત., આપણા ભૌતિક અસ્તિત્વ માટે આપણને હવા, આહાર, પાણી, કપડાં, ઘર અને દવાની જરૂર હોય છે. વળી આપણને વ્યાવસાયિક જરૂરતો પણ હોય છે. દા. ત., લેખકને પેનની જરૂર છે. સુથારને કરવત વગેરેની જરૂર હોય છે. એ સદ્ભાગ્ય છે કે આપણી જરૂરતો બહુ ઓછી હોય છે, પણ ઈચ્છાઓ અમર્યાદિત હોય છે.
- જ્યારે આપણને કોઈ વસ્તુ ખરીદવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે આપણને પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ: 'શું હું આની ઈચ્છા કરું છું કે મને એની જરૂરત છે?'
- જે વસ્તુઓની ખરેખર તો આપણને જરૂર જ બ હોય એને ખરીદવાથી આપણે નાણાંનો બગાડ તો કરીએ જ છીએ, પણ ઉપરાંત કુદરતી સંસાધનોના શોષણમાં ફાળો આપીએ છીએ. આવી વસ્તુઓનો અંજામ કચરારૂપે આવે છે.
- 'સાદું જીવન' એટલે ભૌતિક રીતે ઓછી ઈચ્છાઓ સાથે પણ આંતરિક સમૃદ્ધિ સાથે, જેવી કે આનંદ, સંતોષ, સૌંદર્ય અને શાણપણ સાથે જીવવું.

### પાઠમાંના પ્રશ્નો રૂ.૨

૧. પ્રદૂષણની વ્યાખ્યા આપો.
૨. ભીડભાડ, આવેગો અને વર્તન વચ્ચે કોઈ સંબંધ છે? ભીડ પ્રત્યેનો કોઈ પણ એક ભાવાત્મક પ્રતિભાવ વર્ણવો.



### તમે શું શીખ્યા.

- પર્યાવરણની માનવ જીવન ઉપર પોષક તેમ જ વિઘાતક અસરો થાય છે.

## મોડ્યુલ - ૬ જીવનકાર્ય અને પર્યાવરણીય સંદર્ભો



નોંધ



- મનોભારોને આપણે વાયુ પ્રદૂષણ, જળ પ્રદૂષણ, ઘોંઘાટ પ્રદૂષણ, ભીડ, પૃથ્વીની વધતી ઉષ્ણતા, અને હરિતગૃહની અસરો જેવા વિવિધ પ્રકારોમાં વહેંચી શકીએ.
- પ્રદૂષણ એટલે હવા, જમીન કે પાણીના ભૌતિક, રાસાયણિક કે જૈવ લક્ષણોમાં થતો એવો અનિષ્ટ ફેરફાર જે જીવન પર હાનિકાર અસર કરી શકે.
- પ્રદૂષણ વિવિધ પ્રદૂષકોનથી ઉદ્ભવે છે. વાયુ કે જળ જેવા માધ્યમથી (અપ્રસ્તુત) બાહ્ય એવા પદાર્થો જે પ્રાણી અને માનવ સૃષ્ટિને સમસ્યા ઉપજાવે છે તેને પ્રદૂષક કહે છે. વાયુ પ્રદૂષણ, જળ પ્રદૂષણ, ઘોંઘાટ પ્રદૂષણ, ભીડ અને હરિતગૃહ અસર એ વિવિધ પ્રદૂષણો છે.
- જળ પ્રદૂષણ એટલે પાણીમાં અત્યંત પ્રમાણમાં અનિચ્છનીય પદાર્થોનો એવો ઉમેરો કરવો જે પાણીને માનવ, પ્રાણી કે જળચર સૃષ્ટિને હાનિકારક બનાવે.
- ઘોંઘાટ પ્રદૂષણ એટલે ધ્વનિની એવી બલંદી, સ્વરગુણ કે સ્વરકક્ષા જે આપણે ભૌતિક વ્યથા ઉપજાવે અથવા જે વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં અનિચ્છનીય હોય.
- સાતત્યક્ષમ વિકાસ એટલે પર્યાવરણનાં સંસાધનો અને વપરાઈજાય એવાં સંસાધનો સહિતના સંસાધનોના જથ્થાની જાળવણી, વિકાસની સાતત્યક્ષમતા વિશે ચિંતા થવાનું મુખ્ય કારણ બગાડપૂર્ણ ઉપભોગની શૈલીને માનવામાં આવે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. માનવ-પર્યાવરણના સંબંધનું કોઈ એક પ્રારૂપ સમજાવો.
૨. પર્યાવરણીય મનોભાર શું છે? સમજાવો.
૩. વાયુ પ્રદૂષણ વર્ણવો અને તેના સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડતાં પરિણામો વર્ણવો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તર

#### ૨૩.૧

૧. પર્યાવરણમાં ભૌતિક જગત અને આપણે જેમાં રહીએ અને આંતરક્રિયા કરીએ છીએ એ સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિસરનો સમાવેશ થાય છે.
૨. સહજીવનાત્મક સંબંધ વિચારે છે કે માનવ અને પર્યાવરણ પરસ્પરાધીન છે.

#### ૨૩.૨

૧. પ્રદૂષણ એ હવા, જમીન અને પાણીનાં ભૌતિક રાસાયણિક કે જૈવ લક્ષણોમાં થતો એવો અનિષ્ટફેરફાર છે જે જીવસૃષ્ટિને હાનિ કરે.
૨. હા. ક્રોધ / આક્રમકતા / સામાજિક પીછેહઠ (કોઈ પણ એક)

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૨૩.૧ જુઓ.
૨. વિભાગ ૨૩.૧ જુઓ.
૩. વિભાગ ૨૩.૨ જુઓ.

મોડ્યુલ - ૬  
જીવનકાર્ય અને  
પર્યાવરણીય  
સંદર્ભો



નોંધ





## સ્વસ્થ શરીરમાં સ્વસ્થ મન

"જે વ્યક્તિ પોતાના આહાર, વિહાર, ક્રિયાઓ અને ફરજોમાં મિતતા જાળવે છે, જેના નિદ્રા અને જાગૃતિના સમયો સમતોલ છે તેની પીડાઓને યોગ ભગાડી મૂકે છે.

શરીર અને મન એક જ પૂર્ણતાના બે ભાગો છે. જો મન સુખી હોય તો આપણે આપણું કામ સક્રિયાતાથી અને ઉત્સાહથી કરીએ છીએ. જો શરીર સ્વસ્થ હોય તો મન પણ પ્રકૃત્વિત, જાગૃત અને ઉત્સાહી રહે છે. શરીર-મનની ક્રિયાને શી રીતે સરળ બનાવવી જેથી વ્યક્તિ જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને તૃપ્તિનો આનંદ માણી શકે તે આપણે યોગદર્શન જણાવે છે. આ યોગ, જે જીવનનું વિજ્ઞાન તેમજ કળા છે તેને આપણા પૂર્વજોએ શોધ્યું અને એને એક અમૂલ્ય વારસા તરીકે આપણને સોંપતા ગયા. આજના જગતમાં તેના મૂલ્યની વધુને વધુ પ્રતીતિ થતી જાય છે. આજનું માનજીવન ઘણું મનોભારયુક્ત છે. યોગવિજ્ઞાન આપણે કેમ મનોભાર, તણાવ અને પીડા અનુભવીએ છીએ તેના ઉપર પ્રકાશ ફેંકે છે. તે મનોભાર અને પીડા વિનાની જીવનશૈલી સૂચવે છે. એક સુખી અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે તે આપણા શરીર અને મનને અસરકારક બનાવે છે.

આ પાઠમાં આપણે યોગના અર્થ સ્વરૂપ, તેના વિવિધ પ્રકારો અને આપણી જાતને શારીરિક અને માનસિક રીતે સક્ષમ રાખવા માટેની કેટલીક પ્રવિધિઓ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.



### લક્ષ્યો:-

આ પાઠ શીખ્યા પછી આપણે

- યોગ શું છે તે સમજાવી શકીશું,
- યોગના વિવિધ પ્રકારો સમજાવી શકીશું,
- ભૌતિક અને માનસિક શક્તિ નિશ્ચિત કરનારી શ્વાસોચ્છવાસની પ્રવિધિઓ વર્ણવીશું અને
- ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાના અને આત્મચિંતનના કેટલાક માર્ગો સમજાવીશું

## ૨૪.૧ યોગ શું છે?

શબ્દાર્થ પ્રમાણે યોગ એટલે જોડાણ, એટલે કે સર્વોચ્ચ ઉર્જા સાથે એકતા, એ વ્યક્તિગત આત્માનું સાર્વત્રિક આત્મા સાથે જોડાણ છે. તે અજ્ઞાનથી આત્મજ્ઞાન તરફની યાત્રા છે. યોગ એ પોતાની જાતને સંપૂર્ણતા તરફ લઈ જવાનો પ્રયત્ન છે. તે મન સાથે શરીરનું જોડાણ અને આત્મા સાથે મનનું જોડાણ કરવામાં મદદ કરે છે અને જીવનમાં નોંધપાત્ર સુમેળ સર્જે છે.

યોગવિજ્ઞાન શરીરમાં આરોગ્ય, મનમાં શાંતિ, હૃદયમાં આનંદ અને આત્મા માટે મુક્તિ સર્જે છે. એના અર્થમાં દેહ, મન, બુદ્ધિ, આવેગો અને સંકલ્પશક્તિની શિસ્ત, જે આત્માને સમતુલા આપે છે, તેનો સમાવેશ થાય છે. તે યુસ્ત શરીરનું ગતિશીલ મનમાં રૂપાંતર કરીને તેને ઉચ્ચતર ચૈતન્યની શાંતિ સાથે જોડે છે.

સમસ્ત માનવજાત માટે યોગ લાભકારી છે. આપણી સામાન્ય સભાનતામાં આપણે માત્ર બાહ્ય દેખાવોનું ભાન ધરાવીએ છીએ. પણ યોગ આપણને ત્યાંથી ઉચ્ચતર વ્યાપક અને ઉડી સભાનતામાં લઈ જાય છે.

યોગને સુખી અને અસરકારક જીવન જીવવાની એક શિસ્તપૂર્ણ વિદ્યા પણ ગણવામાં આવે છે. યોગનાં બે પાસાં છે: બાહ્ય અને આંતરિક. બહિરંગ યોગમાં યમ નિયમ આસન અને પ્રણાયામ આવે છે. તે આપણા દ.હ અને મનને ફરીથી સ્ફૂર્તિ આપે છે. અંતરંગ યોગમાં જ્ઞાનેદ્રિયોનો નિગ્રહ (પ્રત્યાહાર), ધ્યાનનું કેન્દ્રીકરણ (ધારણા), ધ્યાન અને સમાધિનો સમાવેશ થાય છે.

મહર્ષિ પતંજલિ યોગની ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ તરીકે વ્યાખ્યા આપે છે. અર્થ એ કે યોગ માનસિક પ્રક્રિયાઓને નિયંત્રણમાં રાખે છે. આપણે કર્તૃત્વમાં ઉચ્ચતા ત્યારેજ મેળવી શકીએ જ્યારે પોતાનું નિયમન કરતા રહીએ. તેથી યોગ ને **ઉત્કૃષ્ટતા** સાથે ક્રિયાઓ કરવાની શક્તિરૂપે પણ ગણવામાં આવે છે: યોગ કર્મોમાં કૌશલ્ય છે. વ્યાપક અર્થમાં, યોગને એક સુસંકલિત વ્યક્તિગત જીવનશૈલી પણ ગણી શકાય. આમ, યોગનો અર્થ જાણ્યા પછી આપણે વિવિધ પ્રકારના યોગ વિશે જાણીશું.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૪.૧

૧. પતંજલિના મત પ્રમાણે યોગની વ્યાખ્યા કરો.
૨. યોગનાં બે મુખ્ય પાસાં કયા છે?





નોંધ

## ૨૪.૨ વિવિધ પ્રકારના યોગ

યોગનાં ઘણા પ્રકારો છે. કેટલાક મુખ્ય યોગ પ્રકારો નીચે મુજબ છે. સામાન્ય રીતે, યોગનાં બધાં તંત્રો સુસંવાદિતા, મનની શાંતિ, અને સ્વનિયમનને સરળ કરવાનો હેતુ ધરાવે છે.

૧. હઠ યોગ:— આ યોગ શરીરનાં કાર્યોનું નિયંત્રણ કરી પ્રાણશક્તિના પ્રવાહને યોગ્ય માર્ગે વાળવામાં મદદ કરવાની નેમ ધરાવે છે.
૨. રાજ યોગ:— આ યોગ ચિત્તમાં થતાં વિથલનોને રોકવા માટે કરવામાં આવે છે.
૩. કર્મ યોગ:— આ અનાસક્ત યોગ માર્ગ છે, જેમાં વ્યક્તિ ફળ (પુરસ્કાર)ની અપેક્ષા વગર કાર્યો કરે છે. આ યોગમાં તમે બધી ક્ષિયોઓ વિશ્રાંત અવસ્થામાં કરવાનું શીખો છો.
૪. ભક્તિ યોગ:— આ પ્રકાર ભક્તિ અને પ્રભુ પ્રત્યે સમર્પણનો માર્ગ સૂચવે છે. વ્યક્તિ પોતાની જાતને અને અસ્તિત્વને ભૂલી જાય છે અને ઈશ્વરીય તત્વ કેન્દ્રિયતર સભાનતાની સાથે ભળી જાય છે. ભક્તિમાં સંબંધોના ઘણાં સ્વરૂપો છે. (દા.ત., મિત્ર, ચાકર, પ્રેમી).
૫. જ્ઞાન યોગ:— યોગનું આ સ્વરૂપ અજ્ઞાનને દૂર કરવા અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવવા ઉપર ભાર મૂકે છે. તેના મતે લોકો પોતાની જાત વિશે ખોટી છાપ રચે છે અને એવાં મહારાં તાલુ રાખે છે જેને લીધે અહંકાર અને વિવિધ જાતના સંઘર્ષો નીપજે છે. યોગના કેટલાક બીજા પ્રકારો પણ છે. યોગના દરેક વ્યવહાર માટે આપણી આહારની ટેવો અને જીવનનાં બીજાં પાસાં ઉપર નિયંત્રતની અને અન્ય તૈયારીઓની જરૂર રહે છે, જેની ચર્ચા પછીના વિભાગમાં કરીશું.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૪.૨

૧. કર્મયોગ શું છે?
૨. રાજ યોગનો અર્થ સમજાવો.

## ૨૪.૩ યુસ્ત રહેવા માટે યોગ

યોગના વ્યવહારમાં અસ્તિત્વનાં વિવિધ સ્તરો પર થતાં અનુષ્ઠાન ઉપર ધ્યાન આપવાની ક્રિયનો સમાવેશ થાય છે. દેહ, પ્રાણ અને મન ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવાની પ્રવિધિઓ વિકસાવવામાં આવી છે. એમાં દેહ સ્તરે આહાર અને યોગાસન જ્યારે પ્રાણસ્તરે શ્વાસોચ્છવાસના અભ્યાસો અને પ્રાણાયામ તથા મનના સ્તરે આત્મચિંતનનો ઉપયોગ થાય છે. આ પ્રવિધિઓને અનુસરવાથી માણસ યુસ્ત, સક્રિય અને શક્તિમાન – દવાના ઉપયોગ વિના – રહી શકે છે.



### ૧. આહાર:—

યોગ આહાર ઉપર બહુ જ ભાર મૂકે છે. કેમ કે આપણે જે ખાઈએ છીએ તે આહારનો પ્રકાર અને પ્રમાણ આપણા સ્વભાવને ઘડે છે. કહેવાયું છે કે યોગ્ય આહાર મનને અને પ્રાણને શુદ્ધ કરે છે. (આહારશુદ્ધો સત્વ શુદ્ધિઃ)

જ્યારે ખોરાક શુદ્ધ હોય ત્યારે મન શુદ્ધ બને છે. જ્યારે મન શુદ્ધ બને ત્યારે સ્મૃતિ દ્રઢ બને છે. જ્યારે માણસની સ્મૃતિ દ્રઢ હોય, ત્યારે તે વિવિધ કાર્યો સક્ષમ રીતે કરી શકે છે.

ગીતા ત્રણ જાતના આહારની વાત કરે છે: સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક. સાત્વિક આહાર પોષક અને ઉષ્મા આપનાર હોવાથી તેની ભલામણ કરાય છે. તે પચનતંત્રને મુશ્કેલીમાં મૂકતો નથી. એ આપણા શરીરમાં સરળતાથી ભળી જાય છે. રાજસિક આહાર તૈલી અને મસાલેદાર હોય છે. તેને પચાવવો મુશ્કેલ બને છે. તામસિક આહાર કોરો લુખ્મો અને વાસી હોય છે. તે (પાચન)તંત્ર માટે હાનિકારક હોય છે. દૂધ અને અનાજના અંકુરો સાત્વિક આહારના દાખલા છે. મસાલા અને તેલો રાજસિક આહાર છે. વધેલા અને બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક તામસિક છે. યોગ પ્રમાણે સાત્વિક આહાર આપણા મનને ઉદાર, રાસિક આહાર આપણને વ્યાકૂળ અને તામસિક આહાર આપણને આળસુ અને મંદ બનાવે છે.

આહાર ઉપરાંત યોગ્ય આરામ અને ઉંઘ પણ આપણને ચુસ્ત રાખવા જરૂરી છે. આપણા તનને આરામ, તાજી હવા અને યોગ્ય કસરતની જરૂર હોય છે. આપણને કસરતની કેમ જરૂર છે તે તમે જાણો છો? કસરત વિના શરીર તેની લવચિકતાને ગુમાવે છે. તે ભારે બને છે, તેમાં ચરબી અને તત્વ ભેગા થાય છે અને ઝડપથી થાકી જાય છે.

### ૨. યોગાસનો:—

તમે વિવિધ આસનો વિશે સાંભળ્યું હશે. એ એવી શરીરછટા ઓય છે જે આપણા સ્નાયુઓને નમ્ય બનાવે છે અને શરીરમાંનું રક્તાભિસરણ સુધારે છે. તે મગજ, ગ્રંથિઓ, ચેતાઓ, પેશીઓ અને કોષોની ક્રિયાઓને શક્તિશાળી બનાવે છે. જો તેજો નિયમિત અભ્યાસ કરવામાં આવે તો આસનો આપણને શરદી, તાવ, માથાનો દુખાવો અને પેટના રોગો સામે રક્ષણ આપી શકે છે. આસનો શરીરને એવી સ્થિતિમાં લાવવા માટે રચાય છે જ્યાં પ્રકૃતિનાં સાજા કરનારાં બળો એ કામ કરી શકે. આપણને ચુસ્ત રાખવામાં સહાયક કેટલીક યોગિક સ્થિતિઓ વિશે અહીં આપણે જોઈશું

### આસનો કરતી વખતે રાખવાની સાવચેતીઓ:—

- બને ત્યાં સુધી આસનો વહેલી સવારે હવાની સારી આજાવાળા ખંડમાં કરવાં જોઈએ.



નોંધ

- આસનો શરૂ કરતા પહેલાં મળત્યાગ કરી લેવો જોઈએ. આસન પછી તરત નહાવું ઈચ્છનીય નથી.
- આસનો સખત જમીન પર મૃગચર્મ ઉપર કરવાં જોઈએ. કપડાં બને એટલાં હળવાં હોવા જોઈએ.
- આસનો કરતી વખતે શ્વાસોદ્શ્વાસ સામાન્ય રાખવો જોઈએ.
- આસનો કર્યા પછી તર ખાવું ન જોઈએ.
- એ ઈચ્છનીય છે કે યોગશિક્ષક પાસેથી આસનો કરવાની યોગ્ય પદ્ધતિઓ શીખ્યા પછી આસનો કરવામાં આવે.
- શ્વાસન છેલ્લે કરવું, જેથી તમને પૂરતો આરામ મળે.

કેટલાક મુખ્ય આસનો વિશે આપણે જાણીએ.

#### પશ્ચિમોત્તાસ આસન (પીઠ અને પગને ખેંચવાની સ્થિતિ):—

**પદ્ધતિ:**— ભોંય પર બેસી બન્ને પગને તમારી બરોબર સામે સીધા ખેંચેલા રાખો. થોડા ઉડા શ્વાસ લો. શ્વાસ બહાર કાઢો. હાથ લંબાવીને અંગુઠા પકડો. એ વખતે કરોડને અને પગોને સીધા રાખો. કરોડને લંબાવો. ઘડને લંબાવેલા પગની પાસે રાખો. ઘડને આગળ ખેંચો. કપાળ વડે ઘુંટણોનો સ્પર્શ કરો. ધીમે ધીમે કોણીઓને ભોંય ઉપર ટેકવો. આ કામમાં તમે લવચિક બનો પછી તમારી દાઢીને ઘુંટણ ઉપર ટેકવી તમે તમારા પગના તળિયાને પકડી શકશો. તમારી ક્ષમતા પ્રમાણે આ સ્થિતિમાં અડધી થી એક મિનિટ સુધી રહો અને પછી શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા ફરો.

**લાભો:**— આ આસન પેટના અવયવોને અને મૂત્રપિંડોને શક્તિ આપે છે, પાચન સુધારે છે અને આખી કરોડનો કાયાકલ્પ કરે છે. આ આસનમાં સારા સમય સુધી સ્થિર રહેવાથી હૃદયને, કરોડ (મેડુલ)ને અને પેટનાં અંગોને માલિશ કરશે. ઉચ્ચ રક્તચાપથી પીડાતા લોકો માટે આ આસનની ભારપૂર્વક ભલામણ છે. ઉપરાંત તે ઘુંટણને મજબૂત કરે છે, સ્વાદુપિંડનું કાર્ય સુધારે છે અને નવશક્તિદાયક તંત્રના કાર્યને સુધારે છે.

#### સર્વાંગાસન (ખભા-ખભાની સ્થિતિ)

**પદ્ધતિ:**— ભોંય પર તમારી પીઠ રાખીને સુઈ જાવ, શરીરની બાજુમાં હથેળીઓને ઉઘી રાખો. પગના આંગળાં અને એડીઓને પાસે પાસે રાખો અને તેને ઢીલા રહેવા દો. છત તરફ જુઓ. પગને સીધા રાખો, અને આંગળાંને ખેંચેલાં રાખો. અંદર શ્વાસ લો અને બન્ને પગને છત તરફ ઉચકો, તમારી પીઠને એરીતે ઉચે લો તેથી શરીરનું વજન ડોકા ઉપર આવે. ઉચકેલો શરીરને ટેકો આપવા હથેળીઓ પીઠની પાછળ ગોઠવો. કોણીઓ વાંકી વળશે અને ભોંય પર રહેશે. શરીરને ઉપર લેવા માટે હાથથી ટેકો આપો, જેથી તે કાટખૂણે સમતોલ રહે. જ્યારે શરીરને સર્વોચ્ચ કક્ષાએ ઉચકવામાં આવે, ત્યારે એ સ્થિતિ જાળવો અને રાબેતા મુજબ શ્વાસ લો. આરંભમાં આ



સ્થિતિમાં ત્રણ મિનિટ સુધી રહો. પછી ક્રમશઃ સમય વધારતા જઈ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી સ્થિતિ ટકાવો. પછી તમારા પગને ઘૂંટણ પાસેથી વાળીને ધીમેથી ભોંય પર મૂકો, અને આમ નીચે આવવાની ક્રિયા સંભાળથી કરો. તમારું માથું ઉંચું કરો અને આખા શરીરને આરામની સ્થિતિમાં લાવીને રાબેતા મુજબ શ્વાસ લો.

**લાભ:**— આ આસન શરીરના બધા ભાગોને અને અંગોને સક્રિય બનાવે છે. વિપરીત (ઉલટાવેલી)સ્થિતિને લીધે ગુરુત્વાકર્ષણ થતાં રક્ત અભિસરણ વધશે. તે ઉર્જા, આંતરિક બળ અને જીવનશક્તિ આપશે. આ આસનનો સૌથી મોટો લાભ એ છે કે તે કંઠગ્રંથિ અને ઉપકંઠગ્રંથિને પોષણ આપીને સક્રિય બનાવે છે. ઉપરાંત તે મગજને લોહી પુરું પાડે છે, ફેફસાંના કાર્યને સુધારે છે, ગળા અને કંઠનળીના ઉપલા છેડાને સુધારે છે, સ્મૃતિની ક્ષમતા અને ધ્યાન કેન્દ્રીતતા વધારે છે અને પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.

### શવાસન (પૂર્ણ વિશ્રાંતિની સ્થિતિ)

**પદ્ધતિ:**— તમારી પીઠ ભોંય પર રહે એ રીતે સુઈ જાવ અને તમારા પગ વચ્ચે આશરે ૩૦° નો ખૂણો રહે એ રીતે રાખો. બન્ને બાજુ તમારા બાહુને સીધા રાખો અને આંગળીઓને સહેજ વળેલી રાખો. રાબેતા મુજબ શ્વાસ લો છત તરફ નિશ્ચયી રીતે મીટ માંડો, પછી આંખો બંધ કરો. એક પછી એક, તમારા પગ, કમર, છાતી, ગળું, બાહુઓ અને માથાને શિથિલ કરવા માંડો, સાથે સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રીત રાખો. જો વિશ્રાંતિનું આ કાર્ય યોગ્ય રીતે થયું હશે તો તમારું શ્વાસન ધીમું અને છીછરું બનશે, સાથે પરમ આનંદ થશે અને ઉંઘ આવતી હોય એવું લાગશે. આ સ્થિતિ દસથી પંદર મિનિટ સુધી જાળવો. પછી શરીરને જમણી તરફ વાળો. એ સ્થિતિમાં એક મિનિટ વીતાવ્યા પછી ઉભા થાવ.

**લાભ:**— આ આસન બહુજ લાભકારક છે. એની તરત એ અસર થાય છે કે બધા સ્નાયુઓ, ચેતાઓ અને ચેતાતંત્ર, મગજ અને શરીરનાં બધાં અંગોને પૂર્ણ વિશ્રાંતિ આપે છે. અનિદ્રા, ગભરાટ, તણાવ, અમ્લપિત્ત, લોહીના ઉચા અને નીચા દબાણ અને હૃદયની તકલીફોથી પીડાતા લોકોને આ આસનથી લાભ થાય છે.

### શલભ આસન (તીડ જેવી સ્થિતિ)

**પદ્ધતિ:**— ભોંય પર પેટ રહે અને મોં ભોંયને અડકે એ રીતે લંબાવો. શરીરને બન્ને બાજુ ભુજાઓ ખેંચીને કેડની પાસે રાખો. હવે મુઠી વાળેલા હાથોને ભાંચ પર નીચે તરફ દબાવી ટેકો મેળવો અને પગને ઉપર શક્ય એટલે ઉંચે લઈ જાવ. છાતી અને માથું ભોંય પર જ રાખો અને રાબેતા મુજબ શ્વાસ લો. આ સ્થિતિ શરૂઆતમાં ૧૦ થી ૧૫ સેકન્ડ સુધી જાળવો. ધીમે ધીમે તમારી શક્તિ પ્રમાણે આ સ્થિતિનો સમય લંબાવતા જાવ.



નોંધ

**લાભ:**— આ આસન પાચનને મદદ કરે છે અને જઠરની સમસ્યાઓને તેમ જ આમવાયુને દૂર કરે છે. તે કેડના અને કમર અસ્થિના દુઃખાવાને દૂર કરે છે. કેડનો મણકો ખસી જવાથી પીડાતા લોકોને પણ લાભ થાય છે. આ આસનથી મૂત્રાશયને અને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિને પણ લાભ થાય છે.

### ઉષ્ટ્ર આસન (ઉંટ જેવી સ્થિતિ)

**પદ્ધતિ:**— ભોંય પર નમતાં જાંઘો અને પગને સાથે રાખો. આંગળાં પાછળ તરફ રાખી ભોંય પર ટેકવો. પછી માથાને અને હાથને નમાવી પાછળ તરફ વળો, હથેળીઓ વડે એડીઓને સ્પર્શ કરો, તે વખતે માથું એ રીતે રાખો જેથી ઉપરના પાછલા ભાગ દેખાય. જાંઘોને સીધી અને પીઠને વળેલી રાખો. છાતી, પેટ, ગળા, બોચી, ખભા અને કમરમાં વધારે ખેંચાણ અનુભવો. આ સ્થિતિમાં તમારી શક્તિ પ્રમાણે ૩૦ કે વધુ સેકન્ડ સુધી રહો.

**લાભ:**— ખભાની સમસ્યાઓમાં સુધારો થાય છે. પગમાં કોઈ વિરૂપતા હોય તો તે દૂર થાય છે. હૃદયને માલિશ થવાથી તે વધુ સ્વસ્થ બને છે. છાતી વિકસે છે. પેટનાં અંગો અને પીઠ સબળ બને છે.

### ધનુરાસન (ધનુષ્ય જેવી સ્થિતિ)

**પદ્ધતિ:**— પેટ નીચે રાખી સુઓ. ઘુંટણોને સાથે રાખીને વાળો. પાનીને હાથમાં લો. દાઢીને ભોંય પર મુકો. યોગિક પદ્ધતિથી ઉડો શ્વાસ લો. પછી પીઠને ગોળ વાળી શરીરના પલા ભાગને અને માથાને તેમજ પગને ઉંચકો. શક્ય એટલા લાંબા સમય સુધી આ સ્થિતિમાં રહો. શ્વાસ નિયમિત લો. કરોડરજ્જુના નીચલા ભાગ પર ધ્યાન આપો. ધીમે ધીમે શરીરને ઠીલું કરો અને પહેલાંની સ્થિતિ અપનાવો. બે કે ત્રણ વાર આનું પુનરાવત્તન કરો. પછી વિરામ લો.

**લાભ:**— આ આસન કરોડરજ્જુને શિથિલ કરે છે. તે પેટનાં અંગોને પણ બળ આપે છે. એ આસન અંતઃસ્રાવ ગ્રંથિઓને ઉદ્દીપ્ત કરે છે, અને અનિયમિત કે ખામી ભરેલા ઋતુસ્રાવવાળી મહિલાઓ માટે ઉત્તમ છે. ઉપરાંત તે પેટ અને નિતંબો આસપાસ ચરબીને જામતાં રોકે છે.

### હલાસન (હળ જેવી સ્થિતિ)

**પદ્ધતિ:**— પીઠ ભોંય પર રાખી ભુજાઓને શરીરની બાજુમાં ખેંચેલા રાખો અને હથેળીને ભોંય પર સપાટ રાખો. રાબેતા પ્રમાણે શ્વાસ લો અને છોડો. પગને ધીમેથી ખેંચીને ઉપર ઉભા રાખો. ભુજાઓને ભોંય પર સપાટ રાખીને તેનો ટેકો લેતા રહો. હળવેથી પગને માથાની પાછળ એ રીતે નીચે ઉતારો જેથી પગના છેડા ભોંયને અડકે. આ સ્થિતિમાં થોડી સેકન્ડ રહો અને રાબેતા પ્રમાણે શ્વાસ લો. પછી આરંભની સ્થિતિમાં પાછા વળો.

**લાભ:**— આ આસન કરોડરજ્જુ માટે બહુ જ લાભદાયી છે. એ આખા લોહીનો પુષ્કળ જથ્થો મળે છે. તે પીઠની ચેતાઓને અને સ્નાયુઓને ફરી થી શક્તિમાન કરે છે. થાક તરત અદ્રશ્ય બને છે. આ

સ્થિતિથી ગ્રંથિતંત્ર ઉપર પણ પુનઃજીવનની અસર થાય છે અને તે ઋતુસ્રાવની બિમારીઓને પણ દૂર કરે છે. નિયમિત આ આસન કરવાથી પેટ, નિતંબો અને કમરની આસપાસ ચરબી ભરાતી અટકે છે.

### ભુજંગ આસન (નાગ જેવી સ્થિતિ)

**પદ્ધતિ:**— પેટ ઉપર સુઈ જાવ. હથેળીઓને ખભાની નીચે જમીન પર રાખો. યૌગિક પ્રાણાયામ કરો. પોતાને ભુજોઓ ઉપર હળવેથી ટેકો આપીને ધીમે ધીમે માથાને અનેઘડને ઉંચે લો. પેટના વિસ્તારને જમીનથી ઉંચક્યા વિના શક્ય એટલા પાછળ તરફ નમો. થોડી સેકંડો સુધી આ સ્થિતિ જાળવો. પછી ધીમેથી ઉછ્વાસ બહાર કાઢો અને ક્રમશઃ આરંભની સ્થિતિએ પાછા ફરો.

**લાભ:**— આ આસનના મહાવરા દરમ્યાન પીઠના સ્નાયુઓ સક્રિય બને છે. ડોકથી કરોડરજીજુના નીચલા છેડા સુધી મણકા ઉપર દબાણ આવે છે, અને આ વિસ્તારને પુષ્કળ લોહીનો પુરવઠો શરૂ કરે છે, જેથી તે શક્તિમાન બને છે. આ આસન થોડે અંશે ખસી ગયેલા મણકાને સુધારે છે. તે પીઠના દુઃખાવામાં પણ રાહત આપે છે અને મૂત્રપિંડો (એડીનલ ગ્રંથિઓ) ઉપર લાભદાયી અસર કરીને પાચનક્રિયાને ઉદ્દીપ્ત કરે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૪.૩

૧. યૌગિક આસનો આપણને સ્વાસ્થ્ય મેળવવામાં શી રીતે મદદ કરે છે?
૨. પશ્ચિમોત્તાના આસન કરવાના શા લાભ છે?
૩. આ પાઠમાં તમે કેટલાં આસનો શીખ્યા? કોઈ પણ ત્રણનાં નામ આપો.

### ૨૪.૪ પ્રાણાયામ

યોગ કહે છે કે પ્રાણ માત્ર શ્વાસ નથી પણ વૈશ્વિક ઉર્જાનું એક સ્વરૂપ છે. એ બધા સ્થળે ફેલાયેલો જીવનદાતા સિદ્ધાંત છે. શ્વાસોચ્છવાસનો મહાવરો કરવાથી શરીરમાં પ્રાણનું પરિક્રમણ વધારી શકાય છે.

### પ્રવૃત્તિ ૧

#### કેન્દ્રીકરણનો મનોયત્ન

આંતરીક કે બાહ્ય વિશિષ્ટ વસ્તુ પર મનને કેન્દ્રીત કરવું તે કેન્દ્રીકરણ કહેવાય છે. તમારા હૃદયના ઘબકારા ઉપર આંતરીક કેન્દ્રીકરણ કર્યું કહેવાય. મીણબત્તીની જ્યોત ઉપર બાહ્ય કેન્દ્રીકરણ થાય.







નોંધ

કેન્દ્રીકરણનો આ સાદો મનોચત્ન અજમાવો. તમારી કાંડા ઘડિયાળમાં કે દિવાઈ ઘડિયાળમાં સેકંડ કાંટા તરફ જુઓ. સાથે જ તમારા શ્વસન વિશે પણ સભાન રહો. કેટલા સમય પછી તમારું મન ભટકવા માંડે છે તે શોધો. ઘણા ઓછા લોકો ટૂંકા સમય માટે પણ કેન્દ્રીકરણને ટકાવી શકે છે. બીજા કૌશલ્યોની જેમ કેન્દ્રીકરણ મહાવરાથી સુધરે છે.

આપણે જીવનની દર ક્ષણે શ્વાસ લેતા હોઈએ છીએ, છતાં કમનસીબે આપણામાંના મોટાભાગના લોકો કઈ રીતે શ્વાસ લેવો તે જાણતા નથી. કુદરતી રીતે શી રીતે શ્વાસ લેવા તે માત્ર શિશુઓ જ જાણતા ઓય છે. કુદરતી શ્વસનમાં, શ્વાસ અંદર લેતી વખતે પેટુ અને પેટનો નીચલો ભાગ સહેજ ફુલે છે અને શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે પેટુ અને પેટનો નીચલો ભાગ સહેજ દબાય છે. એને પેટ વડે શ્વસન કહે છે.

સારું આરોગ્ય માણવા માટે વ્યક્તિને દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ૬૦ ઉંડા શ્વાસ જરૂરી છે. છીછરી શ્વસનક્રિયા શરદીથી માંડીને ચેતાક્રીય રોગો સુધીના સંખ્યાબંધ શારીરિક અને માનસિક રોગો માટે સીધી કે આડકતરી રીતે જવાબદાર છે. યોગ્ય રીતે કામ કરવા માટે શરીરના બાકીના ભાગો કરતાં આપણા મગજને ત્રણ ગણા પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે. જો તેને પ્રાણવાયુનો આ પોતાનો ભાગ ન મળે તો તે શરીરને મળતા કુલ પુરવઠામાંથી પોતાનો ભાગ મેળવી લે છે. (પરિણામે બાકીનાં અંગો માટે ઓછો પ્રાણવાયુ રહે છે). તેથી જ ઘણા બુદ્ધિજીવીઓનું શરીર નબળું અને આરોગ્ય ખામીવાળું હોય છે.

ઉંડા શ્વાસ આખા (દેહ) તંત્રને માત્ર તાજગી જ નથી આપતું પણ તેને સ્વચ્છ પણ કરે છે. તેથી આપણે ઉંડા શ્વાસ લેતાં શીખવું જોઈએ. યોગતંત્રના સંદર્ભમાં જીવન જીવવાના માર્ગો આપણે અપનાવવા માટે ફરીથી શીખી લેવા જોઈએ. આપણા મનની ક્રિયાઓને શ્વસન સાથે ગાઢ સંબંધ છે. જ્યારે આપણે શાંત હોઈએ ત્યારે આપણું શ્વસન ઉંડું અને ધીમું હોય છે. જ્યારે આપણે ઉશ્કેરાયેલા અને આક્રુણ હોઈએ, ત્યારે શ્વસન છીછરું અને ઝડપી હોય છે. ઉલટું પણ સાચું છે. જ્યારે આપણે આશયપૂર્વક શ્વાસ લેવાની ગતિને ધીમી પાડીએ અને સભાનપણે ઉંડા શ્વાસ લઈએ ત્યારે આપણું ક્ષુબ્ધ મન સ્થિર બની શાંતિ અનુભવે છે.

સામાન્ય રીતે આપણે દર મિનીટે ૧૩ થી ૧૫ વખત શ્વાસ લઈએ છીએ. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે કાચબા જેવાં પ્રાણીઓ દર મિનીટે પાંચ થી આઠ વખત શ્વાસ લે છે અને તેઓ માનવો કરતાં ઘણું વધારે લાંબું જીવે છે. એ પણ જણાયું છે કે સિગારેટ કે મદ્યપાન જેવા વ્યસનો વાળા લોકોની શ્વાસની ગતિ વધારે હોય છે અને તેમનું આયુષ્ય લંબાઈ મર્યાદિત હોય છે. જ્યારે આપણે ઝડપથી દોડીએ ત્યારે ટૂંક સમય માટે આપણી શ્વાસની ઝડપ વધે છે પણ કસરત સાથે આપણા સ્નાયુનું બળ અને રક્તાભિસરણ વધે છે. પરિણામે આપણું કુદરતી શ્વસન ધીમું અને ઉંદું બને છે અને તે આપણા આયુષ્યની લંબાઈ વધારે છે.



નોંધ

## પ્રવૃત્તિ ૨

### તમારા શ્વાસનું નિરીક્ષણ

ખુરશી પર કે ભોંય પર બેસો. તમારો વાંસો અને બોચી સીધા રાખો. શરીર વિશ્રાંત રાખો. શ્વાસમાં હવા અંદર લો અને બહાર કાઢો. જાણે કે તમે દરિયા કિનારે મોજાંને જોઈ રહ્યા છો. દરેક શ્વાસ અંદર લેતી વખે એવું અનુભવો કે પ્રાણવાયુ સાથે તાજી ઉર્જાને અને શક્તિને તમે અંદર ખેંચી રહ્યા છો. દરેક ઉછ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે એવું અનુભવો કે તમે થાક, નકારાત્મકતા અને ઝેરી તત્વોને અંગારવાયુની સાથે જ બહાર કાઢી રહ્યા છો. આ પ્રયાસ તમે ચાલુ રાખો તેની સાથે તાજી શક્તિદાયક ઉર્જા તમારા દેહ અને મનમાં પ્રસરી રહી છે એવું અનુભવો. પ્રસન્ન અને શાંત મન સાથે શાંતિથી બેસી રહો.

પ્રાણાયામની કેટલીક વધારે કસરતો નીચે પ્રમાણે છે.

- ૧ પૂરક શ્વાસને ધીમેથી અને સભાનતાથી ઉડે સુધી અંદર લેવો.
- ૨ રેચક શ્વાસને ધીમેથી અને સભાનતાથી ઉડેથી બહાર કાઢવો.
- ૩ કુંભક શ્વાસ અંદર લીધા પછી તેને થોડી સેકંડો સુધી અંદર રોકી રાખવો. અથવા શ્વાસને બહાર કાઢ્યા પછી ફરીથી અંદર લેતા પહેલાં થોડી સેકંડો સુધી થોભી જવું. આ કાર્ય યોગ્ય માર્ગદર્શન નીચે કરવું
- ૪ કપાલભાતિ ઝડપથી શ્વાસ બહાર કાઢો. શ્વાસ અંદર લેવાનું આપમેળે થશે. આ કસરત નાડીઓને સાફ કરે છે અને પેટના સ્નાયુઓને હળવું માલિશ કરે છે.
- ૫ ભસ્ટ્રિકા આ ઝડપી શ્વાસન છે. શ્વાસ અંદર અને બહાર ઝડપથી આવ-જા કરે છે.
- ૬ શીતાલી આપણે જીભને ભૂંગળી જેવો આકાર આપીને ધીમેથી મોં વાટે શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ અને ધીમેથી નાક વાટે બહાર કાઢીએ છીએ. ઉનાળામાં આ પ્રાણાયામ આપણા શરીરને શીતળ બનાવે છે.
- ૭ સીતકારી આમાં આપણી ઉપરની દંતાવલિ અને નીચેની દંતાવલિ એક બીજીને અડકે છે. આપણે મોં વડે ધીમેથી શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ. હવા આપણાં પેઢાંને હળવું માલિશ કરે છે. આપણે મોં વડે શ્વાસ બહાર હળવેથી દાંતો વચ્ચેની જગ્યાઓમાંથી બહાર કાઢી એ છીએ.



નોંધ

- ૮ નાડી શુદ્ધ (અનુલોમ-વિલોમ) 'અહીં' આપણે ડાબા નસકોરામાંથી શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ અને જમણા નસકોરાથી બહાર કાઢીએ છીએ. પછી જમણા નસકોરાથી અંદર લઈ ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢી એ છીએ. આ શ્વસનનું એક ચક્ર થયું. એક સમયે ઓછામાં ઓછાં આવાં પાંચ ચક્રો કરવાં જોઈએ. અને દિવસ દરમિયાન આવાં પાંચ ચક્રો ત્રણ થી ચાર વાર કરવાં જોઈએ. એ આપણા શરીરને શુદ્ધ કરે છે. સાદું ઉડું શ્વસન પણ તમારા મગજ અને બાકીના શરીર માટે પૂરતો પ્રાણવાયુ મેળવવામાં બહુ જ મદદ કરે છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૪.૪

૧. પ્રાણ એટલે શું?
૨. ઉડા શ્વસનની શી અસરો થાય છે?
૩. પ્રાણાયામની કોઈ પણ ચાર કસરતોની યાદી આપો.

#### ૨૪.૫ ધ્યાન

જીવનમાં કસરત, આહાર, ઉઘવાની ટેવો, આસનો અને પ્રાણાયામનું સ્થાન શું છે તે જોયું. આ બધું ધ્યાનની તૈયારીરૂપે છે. યોગ મનને એક સરોવર સાથે સરખાવે છે. જ્યારે સરોવર વિહવળ અને અશાંત હોય ત્યારે તેમાં આકાશનું પ્રતિબિંબ (બરોબર) પડતું નથી. માત્ર જ્યારે તે શાંત અને ખલેલ વિનાનું હોય, ત્યારે જ તે આકાશનું પ્રતિબિંબ પાડી શકે છે. એ જ રીતે, શાંત અને સમતોલ મન સર્વગત ઉર્જાનું પ્રતિબિંબ પાડી શકે છે. ધ્યાનની આખરી નેમ સત્યનું દર્શન મેળવવાનું, સર્વ જીવો સાથે એકતા અનુભવવાનું અને શાંતિ તેમજ ધન્યતા માણવાનું છે.

#### પ્રવૃત્તિ ૩

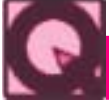
##### ધ્યાન માટેનો મનોયત્ન

તમારો વાંસો, બોચી અને માથું એક લીટીમાં રહે એ રીતે સીધા બેસો. શરીરને શિથિલ રાખો. બે થી ત્રણ મિનીટ સુધી તમારા શ્વસનનું નિરીક્ષણ કરો.

પછી કલ્પના કરો કે જ્યાં તમારી બે ભમરો મળે છે ત્યાં અથવા હૃદયમાં એક સફેદ કમળ છે. તેની કળીનો હળવો સ્પર્શ અંદરથી અનુભવો, તેને ધીમે ધીમે ખીલતું જુઓ, તેની પાંદડીઓને ખુલતી જુઓ અને સરસ સુવાસની ગંધ માણો. શક્ય એટલા લાંબા સમય સુધી એમાં મચેલા રહો.

એક કળીને બદલે તમે એક સફેદ જ્યોત જોઈ શકશો. તેને તમારી ભમરોની વચ્ચે અથવા તમારા હૃદયમાં જુઓ. માનસિક રીતે તેનો ઉજાસ અને ઉષ્મા અનુભવો. શક્ય તેટલા લાંબા સમય સુધી આ અનુભવમાં રહો.

ધ્યાન માટે તમારા શરીરને શિથિલ કરો, પદ્માસનમાં અથવા સુખાસનમાં (ગોઠણ વાળીને) આરાથી બેસો. તમારી કરોડ, બોચી અને માથાને સીધી લીટીમાં રાખો. તમારી છાતીને સહેજ ફેલાવો. પહેલાં તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો અને ઉડા શ્વાસ લો. પૂર્ણ ઉચ્છવાસ બહાર કાઢી ઉડો શ્વાસ અંદર લો. આનું થોડી વખત પુનરાવર્તન કરો. તમારા મનને શ્વાસ પાછળ અનુસરવા દો અને તેનો અવાજ સાંભળો. માત્ર તેને જ સાંભળો. તમને તમારી અંદરનો ગણગણતો સાંગીતિક ધ્વનિ સંભળાઈ શકશે. એ વૈશ્વિક કંપનનો એક ભાગ જ છે. આ અંદરના કંપન ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી તમે વૈશ્વિક ધ્વનિની સાથે તાલમેલમાં રહેશો. પછી વિચારો અને આવેગોની બધી લહરીઓ શાંત પડશે. તમારું મન સરોવર સ્થિર બનશે અને તમે શાંતિ અને ધન્યતા અનુભવશો. આ નીરવતાની સ્થિતિમાં તમે બધા તફાવતોને ભૂલી જશો અને સર્વ જીવનની સાથે એક બનશો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૪.૫

૧. ધ્યાનનો અંતિમ ઉદ્દેશ કયો છે?
૨. ધ્યાનમાં આપણે કઈ સ્થિતિ અપનાવીએ છીએ?
૩. ધ્યાનના લાભો કયા છે?



### તમે શું શીખ્યા

- યોગ એક સ્વસ્થ અને સુખી જીવન માટેની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક તાલીમનું તંત્ર છે.
- ખાવાની, પીવાની, ઉઘવાની, કાર્યની, વિચારવાની અને વિશ્રાંતિ લેવાની સારી ટેવો કઈ કઈ છે તે યોગ આપણને શીખવે છે.
- જો આપણે નીરોગી જીવન જીવવું હોય તો ખાવામાં, કસરતમાં અને આનંદપ્રમોદમાં મર્યાદિત રહેવું જરૂરી છે. આસનો અને ધ્યાન મનને અને તીક્ષ્ણ બુદ્ધિને વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.
- યોગની વ્યાખ્યા ક્રિયામાં ઉત્કૃષ્ટતા તરીકે પણ કરવામાં આવે છે.
- યોગ આપણને આપણા અભ્યાસમાં, અને આપણા આરોગ્યને તેમ જ જગત સાથેના સંબંધોને સુધારવામાં મદદ કરે છે.





નોંધ

- યોગ આપણને આસનો શીખવે છે. તે આપણા શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યને જાળવવા માટે લાભકારક છે અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેની ભૂમિકા તૈયાર કરે છે.
- શ્વસનની યોગ્ય રીત કઈ છે તે પણ યોગ શીખવે છે. આપણા શ્વાસને કાબૂમાં રાખવા માટે અને આપણા શારીરિક સમતુલા અને માનસિક શાંતિ લાવવા માટે શ્વાસની કસરતો હોય છે.
- ધ્યાન સત્યનું દર્શન મેળવવા માટે, સર્વ જીવન સાથે એકતા અનુભવવા માટે અને શાંતિ તેમ જ ધન્યતા માણવા માટે કરવામાં આવે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો

૧. તમારા પાઠ્યપુસ્તકમાં આપેલા વિવિધ યોગ પ્રકારોની યાદી આપો.
૨. જ્ઞાનયોગની વ્યાખ્યા આપો.
૩. ધ્યાનનું લક્ષ્ય શું છે?



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તર

૨૪.૧

૧. સભાનતા અને એની પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ
૨. મનના મહાસાગરમાં ઉપજતા વિચાર મોજાંનું નિયંત્રણ એટલે યોગ.
૩. બાહ્ય અને આંતરિક

૨૪.૨

૧. નિઃસ્વાર્થ ક્રિયા: પુરસ્કારની અપેક્ષા વિનાની
૨. આધ્યાત્મિક જ્ઞાન વડે મુક્તિ

૨૪.૩

૧. આસનો આપણા શરીરના સ્નાયુઓને નરમ બનાવી રક્તાભિસરણને સુધારે છે.
૨. તે પેટનાં અંગો અને મૂત્રપિંડોને લે છે.
૩. આઠ. (૧) સર્વાંગાસન, (૨) હલાસન, (૩) શલભાસન.

૨૪.૪

૧. પ્રાણ એક વૈશ્વિક ઉર્જા છે.
૨. ઉડા શ્વાસ આખા તંત્રને તાજગી આપી સ્વચ્છ કરે છે.
૩. (૧) પૂરક, (૨) રેચક, (૩) અનુલોમ-વિલોમ, (૪) કપાલભ્રમીત

૨૪.૫

૧. ધ્યાનની અંતિમ નેમ સત્યનું દર્શન કરવાની છે.
૨. પદ્માસન અથવા સુખાસન
૩. ધ્યાનમાં આપણે વૈશ્વિક ધ્વનિ સાથે સંવાદ સાધીએ છીએ. પછી બધા વિચારો અને આવેગોની લહરીઓ શાંત પડી જાય છે.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૨૪.૨ જુઓ
૨. વિભાગ ૨૪.૨ જુઓ
૩. વિભાગ ૨૪.૫ જુઓ





## સ્વ વિકાર અને યોગ

છેલ્લા પાઠમાં આપણે યોના અર્થ, સ્વરૂપ અને વિવિધ પ્રકારોની સાથે શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય મેળવવામાં આપણને મદદ કરનારી પ્રવૃત્તિઓને સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. સાચેજ, યોગ આપણા જીવનને માણવા જેવું બનાવે છે. જીવનનું કોઈપણ ક્ષેત્ર એવું નથી જ્યાં યોગ પ્રસ્તુત ન હોય. તે આપણું જીવન પ્રત્યેનું મનોવલણ બદલે છે. તે આપણી સર્જકતાને જગાડે છે અને બીજાઓ સાથેના આપણા સંબંધોને સમૃદ્ધ કરે છે. યોગન પ્રકાર પડતાં કંઈ પણ ઐહિક (ભૌતિક) રહેતું નથી પણ દરેક બાબતને ઉન્નતતાનો સ્પર્શ મળે છે. આપણે આત્મસંયમ ખીલવીએ છીએ અને નૈતિક રીતે આગળ વધીએ છીએ. આમ, આપણી પ્રકૃતિ અંગત ક્રિયાનો પૂરતો જ સંબંધ ધરાવતું લક્ષણ રહેતું નથી. તે એને પાર જળ આપણે જ્યાં વસીએ છીએ તે સામાજિક વિશ્વ સાથે સંબંધ બાંધે છે. સ્વ વિશેનો આપણો ખ્યાલ આપણી સામાજિક જગત સાથેની આંતરક્રિયાઓ પર અસર કરે છે તેમ જ એનાથી પ્રભાવિત પણ થાય છે. આપણે સફળતા ઈચ્છીએ છીએ અને પ્રયાસ કરીએ છીએ. સફળતા એ વિધાયક મનોવલણની સાથે લક્ષ્ય તરફ અવિરત પ્રયાસો કરવાનું અને પોતાનામાં તેમજ બીજાઓમાં વિશ્વાસનું પરિણામ છે. આ સ્વવિકાસ છે. આ પાઠમાં આપણે સમજીશું કે યોગ શી રીતે આત્મવિકાસમાં ફાળો આપે છે. અને સક્ષમણા માટે યોગ શી રીતે પ્રસ્તુત બને છે.



### લક્ષ્યો:-

આ પાઠ શીખ્યા પછી તમે:

- જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં યોગ તમને શી રીતે સહાય કરે છે તે સમજાવી શકશો,
- ત મનોવલણો, વિચારણા અને વર્તનને શી રીતે ઘાટ આપે છે તે વર્ણવી શકશો,
- સક્ષમતા માટે યોગની પ્રસ્તુતા સમજાવી શકશો અને
- પ્રગતિલક્ષી આત્મવિકાસ માટેના આઠ અંગવાળા યોગનો માર્ગ ચર્ચી શકશો.

### રપ.૧ યોગ વડે આત્મવિકાસ

માનવોને સ્વ કે પ્રકૃતિ હોય છે એ સાથે આપણામાંના મોટાભાગના લોકો સહમત થશે. સામાન્ય રીતે આપણે 'સ્વ' શબ્દનો 'અહમ્'ના અર્થમાં વાપરીએ છીએ પણ 'સ્વ' માત્ર અહમ્ સૂચવતો નથી. ભારતીય વિચારણા પ્રમાણે આપણામાંનો અહમ્ ક્રિયા કરનાર, જાણનાર અને અનુભવનાર છે. શરીરનાં અને મનનાં કાર્યો કરનારને સામાન્ય રીતે 'હું' કે 'અહમ્' તરીકે ઓળખાય છે. પણ (ખરેખર તો) તે નિરપેક્ષ બ્રહ્મ કે શુદ્ધ ચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ છે. કહેવાય છે કે આપણામાં રહેલા દૈવી ઝબકારાની 'અહમ્' એ પ્રતિમા છે. તે આપણને જીવંતતા આપે છે અને બધાં: માનસિક અને શારીરિક: કાર્યો આપણી પાસે કરાવે છે. તેને આગવા ગુણો અને કાર્યોવાળા અલગ પદાર્થ તરીકે ગણવામાં આવે છે. જેમ જેમ વ્યક્તિ વૃદ્ધિ પામે તેમ તેમ તે સ્વ વિશેનો પોતાનો આગવો ખ્યાલ વિકસાવે છે. એ ખ્યાલ, તેઓ બીજાઓની સાથે કેવો સંબંધ રાખે છે અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે તેને નક્કી કરે છે. આપણે બીજાઓને વ્યક્તિ તરીકે જોઈએ છીએ, તેમની સાથે સંબંધ બાંધીએ છીએ અને મૈત્રી તેમ જ બીજા ગાઠ સંબંધો વિકસાવીએ છીએ. પણ આપણો સ્વ-ખ્યાલ સ્થિર રહેતો નથી, જીવનનાં જુદા જુદા તબક્કે એ બદલાતો જાય છે. હવે આપણે જોઈએ કે જીવનના વિવિધ તબક્કામાં સ્વનો વિકાસ કઈ રીતે થાય છે.

**શૈશવ:-** વિવિધ વયજૂથનાં બાળકો જે પ્રતિમાઓ જોય છે તેના પ્રત્યે જુદી જુદી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે. બે વર્ષની વય સુધીમાં શિશુઓ પોતાને દ્રષ્ટિ વડે ઓળખી શકે છે. પણ ત્રીજા વર્ષની વયે પણ તેમનામાં સ્પષ્ટ સ્વ-સભાનતા જણાતી નથી. બાળપણમાં સ્વનો ખ્યાલ નક્કર રહે છે.

**બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા:-** બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા આરંભના બાળપણમાં બાળકો પોતાની જાતને કેટલાંક મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણોના આધારે સ્પષ્ટકરવાનું શરૂ કરે છે. તેઓ મનોવલણોને વિશે વિચારવાનું શરૂ કરે છે. કિશોર અવસ્થામાં સ્વનું નિરૂપણ ઘણું વધારે સૂક્ષ્મ બને છે. તેમને ખ્યાલ ખાવે છે કે પોતે અન્ય દરેક વ્યક્તિની જોડે અને દરેક પરિસ્થિતિમાં એના એ જ રહેતા નથી. અમુક વ્યક્તિ કેવી છે અને તેનાં મૂલ્યો અને આદર્શો કય છે તેની સ્થિર સમજ તાદાત્મ્ય વડે મળે છે. પણ ઘણાં કિશોર / કિશોરીઓ પોતાના તાદાત્મ્ય વિશે ગુંચવાડો અનુભવે છે. પોતાની જાત વિશે એક સુસંતગ અને ટકાઉ સમજ મેળવવામાં તેઓ નિષ્ફળ બને છે. ભૂમિકાઓ, મૂલ્યો અને વ્યવસાય પસંદગીઓ અંગે વચનબદ્ધ થવામાં તેમને મુશ્કેલી પડે છે. કેટલાક કિશોરો ખૂબ જ આત્મ શોધ અને અંતર્નિરિક્ષણ કર્યા પછી જ પોતાના સ્વની સ્થિર સમજ મેળવે છે. બીજા કિશોરો બહુ પ્રયત્ન કર્યા વિના વહેલા વચનબદ્ધ બને છે. તે સ્વ-તાદાત્મ્યને વિકસાવવાની પ્રક્રિયાને પહેલેથી જ બંધ કરી દે છે.







નોંધ

**આરંભની પુખ્તાવસ્થા:**— વિકાસના આ તબક્કાનું એ લક્ષણ છે કે તેમાં ગાઢ સંબંધ વિરુદ્ધ એકલવાયાપણાનો પડકાર ઉભો થાય છે. ગાઢતા, એવો પ્રતિબદ્ધ સંબંધ જે ટકી રહેતો હોય તેની સ્થાપના સૂચવે છે. એમાં રોમાંચક સંબંધ તેમ જ મૃત્તી સંબંધનો સમાવેશ થાય છે. વિકાસ દરમ્યાન પોતાની પિતા / માતા, કે કાકા / કાકીની ભૂમિકાને ફરીથી સ્પષ્ટ કરવી જરૂરી બને છે.

**મધ્યવય:**— જીવનના આ તબક્કામાં લોકો, પછીની પેઢી સાથેના સંબંધો અંગે અને પોતાના સમાજમાં ફાળા અંગે સચિંત બને છે. આ સમયગાળામાં વ્યક્તિ ઉત્પાદક પ્રવૃત્તિઓમાં કામે લાગવાની કટોકટીનો સામનો કરે છે. હકીકતમાં, 'મધ્યવયની કટોકટી' એક લોકપ્રિય શબ્દસમૂહની બની ગયો છે. એ જીવનના સામાન્ય તાલમાં ખલેલ લાવે છે. કેટલાક લોકો માટે આ ફેરફારો ક્રમિક હોય છે, જ્યારે બીજાઓ માટે ખૂબ ઉગ્ર હોય છે.

**વૃદ્ધાવસ્થા:**— સામાજિક ચલનશીલતા અને પારંપરિક કુટુંબબંધનોના વિઘટનને ધ્યાનમાં લેતા, ઘણા વૃદ્ધ લોકો સામાજિક ટેકા વગરના બને છે અને નબળા સ્વ-ખ્યાલથી પીડાવા માંડે છે. પણ જેઓ પાતાનાં પાછલાં જીવન પર, પોતે સારી રીતે જીવ્યા છે એવા સંતોષની લાગણીથી જોય છે. તેઓ પૂર્ણતા અનુભવે છે. બીજાઓને અફસોસ અને નિરાશા પણ થતી હોય. આમ આપણને જણાય છે કે સ્વ નો ખ્યાલ વિવિધ સ્વરૂપો લઈ વ્યક્તિના જીવનપંથ દરમ્યાન સતત બદલાતો રહે છે. તે લોકોના અનુભવ જગતમાં થતા ફેરફારોનું પ્રતિબિંબ પાડે છે. પણ વ્યક્તિએ ધરાવેલા સ્વના મંતવ્યો બીજાઓની અપેક્ષાઓના નિરૂપણ માત્ર હોતાં નથી. એ મંતવ્યો એક પ્રબળ તાકાત તરીકે વર્તનને અને સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં આંતરક્રિયાઓને દિશા આપે છે. સ્વમાં રૂપાંતરણ થાય છે. વ્યક્તિના સ્વ માળખામાં ઘણાં તત્વોનો સમાવેશ થતો હોય છે અને ઘણાંને બાકાત કરતાં હોય છે. ઘણીવાર લોકો એક આદર્શ સ્વ માટે પ્રયત્ન કરતા હોય છે. તેઓ જે સમાજના ભાગ છે તેના સ્વસ્થ વિકાસમાં તે ફાળો આપે એવી અપેક્ષા હોય છે.

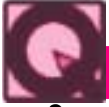
જગતના બધા પ્રસિદ્ધ માણસોએ સમાજકલ્યાણ માટે ફાળો આપ્યો છે. તેઓ તેમની પ્રામાણિકતા માટે જાણીતા છે. સુસંકલિત વ્યક્તિઓ માત્ર પોતાના અંગત વિકાસ માટે જ નહીં પણ સમાજના વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પણ ફાળો આપે છે.

પહેલા તબક્કામાં શિશુઓ પોતાને બીજા લોકોથી અલગ ઓળખવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. જ્યારે બીજાઓએ રડે ત્યારે તે રડે છે અને જ્યારે બીજાઓ હસે ત્યારે તે હસે છે. એક વર્ષ પછી ધીરે ધીરે તેમનામાં સ્વકેન્દ્રી વિચારણાના લક્ષણવાળી સ્વની લાગણી વિકસે છે. પોતે જે રીતે મદદ મેળવવા માંગતા હોય તે રીતે તેઓ બીજી વ્યક્તિને મદદ કરે છે. પછી ત્રીજો તબક્કો આવે છે. એ દરમ્યાન બાળકો વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ પ્રમાણે પરાનુભૂતિ દર્શાવે છે. આખરે ચોથા તબક્કે પહોંચતાં, જ્યારે બીજાઓ પણ દુઃખમાં હોય ત્યારે બીજાઓને પોતાનું દુઃખ જોડીને વ્યક્ત કરે છે. વાસ્તવમાં,

માત્ર ચોથા તબક્કે જ પરાનુભૂતિનું યોગ્ય પ્રદર્શન કરવામાં આવે છે, એટલે કે જેઓ યોગ્ય પરાનુભાવી પ્રતિક્રિયા બતાવે છે તેમની પાસેથી બીજાઓને આવેગાત્મક ટેકો મળે છે.

બાળકો પોતાના જીવનમાંની મહત્વની વ્યક્તિઓ (માબાપ, ભાઈભાંડુ, શિક્ષકો)નું અનુકરણ કરીને મદદ કરવાનું વર્તન શીખી શકે. જવાબદારી લેવાની તકો આપવાથી, તેમ જ જેવું અને જયારે ઈચ્છનીય વર્તન બાળકો કરે ત્યારે તેને પ્રબલન આપવાથી સમાજતરફી વર્તના વિકાસને પ્રબળ બનાવે છે.

'સ્વના વિકાસમાં યોગ બહુ મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન દ્વારા શરીર, મન, પ્રાણશક્તિ અને બુદ્ધિને યોગ્ય પોષણ મળે છે. તેને લીધે સ્વસ્થ વિકાસ થાય છે. તે આત્મસન્માન, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મઆદરને વધારે છે. ખરેખર તો યોગ એક વ્યવસ્થિત અને યોગ્ય રીતે નિયમિત કરેલો જીવનમાર્ગ છે. આપણને અભ્યાસ, સમાજના અન્ય લોકો સાથેના સંબંધો, કાર્ય સ્થળે સફળતા અને આપણા આરોગ્યની જાળવણી જેવી રોજની પ્રવૃત્તિઓમાં આપણને સંડોવવામાં યોગ શી રીતે મદદરૂપ છે તે જોઈએ. આપણા વિચારો, મનોવલણો અને વર્ત પણ આપણા સ્વના અનુભવનું પ્રતિબિંબ પાડ છે. આપણાં મનોવલણો, વિચારણા અને વર્તનને આકાર આપવામાં યોગ શી રીતે મદદ કરે છે તે હવે પછીના વિભાગમાં જોઈશું.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો રપ.૧

ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. દ્રષ્ટિગત સ્વખ્યાલ ..... માં મળે છે.
૨. આરંભના બાળપણમાં બાળકો પોતાનું નિરૂપણ ..... ના આધારે શરૂ કરે છે.
૩. મધ્યવયે વ્યક્તિ ..... ની કટોકટીનો સામનો કરે છે.
૪. સ્વના વિકાસમાં ..... બહુ મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે.

### રપ.૨ જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં યોગનાં

(ક) અભ્યાસ:-

આપણી અભ્યાસ માટેની તૈયારીમાં મુખ્ય વિઘ્ન એ છે કે આપણે એકસાથે કલાકો સુધી વાંચીએ છીએ, છતાં કંઈ પણ ભાગ્યે જ યાદ રાખીએ છીએ. કારણ કે આપણું મન ભટકતું હોય છે અને પાઠ શીખવાના કાર્ય ઉપર સ્થિર રહેતું નથી.

યોગના મહાવરા વખતે, જયારે આપણે આસન અને પ્રાણાયામ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણું શ્વસન લાંબું અને ઉંડું બને છે. આપણે એક ચોક્કસ સ્થળે ધ્યાનને સ્થિર કરીએ છીએ. જયારે આવું કેન્દ્રીત મન અભ્યાસને લાગુ પાડવામાં આવે, ત્યારે તે વિચારોને અને ખ્યાલોને બહેતર





નોંધ

રીતે પકડી લે છે. તેથી તે શિક્ષણ સામગ્રીને વધુ અસરકારક રીતે યાદ રાખી શકે છે. બીજા શબ્દોમાં, યોગ આપણા શિક્ષણને અને સ્મૃતિને સુધારે છે. જ્યારે આપણે પરીક્ષામાં બેસીએ, ત્યારે આપણું મન ઠંડું અને શાંત રહે છે. તેથી કોઈ અણધારેલો પ્રશ્ન પણ આપણને કનડતો નથી.

સખત મહેનતથી અભ્યાસ કરવા છતાં કેટલીકવાર આપણને ધારેલું પરિણામ મળતું જથી અને આપણું મન ચિંતા અને બિન્નતાથી છવાઈ જાય છે. યોગનો નિયમિત મહાવરો કરવાથી આપણે બિન્નતામાંથી મુક્ત થઈએ છીએ. આપણો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરવામાં આપણી જાતને શી રીતે સંડોવવી અને બાકીનું ઈશ્વરના હાથમાં છોડવું તે યોગ આપણને શીખવે છે.

### (બ) સંબંધો:—

આપણી આસપાસના લોકો સાથેના આપણા સંબંધો ખુશી તેમજ પીડા બન્નેને લાવે છે. આપણા મિત્રો, કુટુંબીઓ અને કાર્યસ્થળના સહકાર્યકરો પાસેથી આપણે સતત કૃતાર્થતા (સિદ્ધિ) શોધીએ છીએ. જ્યારે આપણે યોગાભ્યાસ કરીએ ત્યારે સ્પર્ધાનું સ્થાન સહકાર લઈ લે છે. બીજાઓ પાસેથી સતત અનુચિત માંગણીઓ કરવાને બદલે આપણે તેમને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ આપવાનું શીખીએ છીએ. મિત્રો બનાવતી વખતે બહારના દેખાવો કરતાં અંદરના ગુણોને વધારે મહત્વ આપવાનું રીખીએ છીએ. સંબંધોમાં આપણા પ્રતિભાવો વિશે મુનિ પતંજલિ મહત્વની સલાહ આપે છે. તેઓ કહે છે: 'જે લોકો જીવનનાં વધારે ઉચાં મૂલ્યો પ્રત્યે જાગૃત છે અને તેને અમલમાં મુકવાના પ્રયત્ન કરે છે તેમની સાથે દોસ્તી કરો. તેમના સંગાથે ગેરસમજ થવાની શક્યતા ઓછી હોય છે. જે લોકો દુઃખમાં છે તેમની તરફ દયા રાખવી જોઈએ. આપણે આત્મકેન્દ્રી બનવું જોઈએ નહીં. બીજાઓની પ્રગતિ અને સમૃદ્ધિથી આપણને આનંદ થવો જોઈએ. આપણા મનમાં ઈર્ષ્યા કે યડસાયડસીનો ધૂંધળો ઓળો ન રહેવો જોઈએ. લુચ્યા લોકો પ્રત્યે આપણે વિરક્તિ (ઉપેક્ષા) રાખવી જોઈએ. તેમનાં ખરાબ કામો ઉપર તમારી માનસિક એ આવેગીય કિંમતી ઉર્જાને વાપરી નાખવી અસાર છે.'

બીજાઓ તરફ અસહિષ્ણુ બનવું અને ઉશ્કેરાવું એ આપણા મનને બીનજરૂરી રીતે ખોરવી નાખે છે. આપણે બીજાઓ તરફની આપણી પ્રતિક્રિયાઓ અંગે સત્માન રહી શકીએ અને એક નકારાત્મક પરિસ્થિતિ તરફ પણ વિધાયક પ્રતિભાવ આપવાની ટેવ વિકસાવી શકીએ. એ આવેગાત્મક સમતુલા છે. એ નિયમિત રીતે યોગ સાધના વડે જ મેળવી શકાય.

### (ગ) કાર્ય:—

કાર્યને કે નોકરીને સ્વ-અભિવ્યક્તિ અને વૃદ્ધિ માટેની ઉલ્લાસપૂર્ણ તક તરીકે જોવી જોઈએ. (પણ વાસ્તવમાં) આપણે શું જોઈએ છીએ? કંટાળો, ઘડિયાળ તરફ નજર, રાજકારણ અને કર્મચારીઓ-પ્રબંધકો વચ્ચેના ઝઘડા! આપણે કાર્યને શું આપી શકીએ એ દ્રષ્ટિથી જોવું જોઈએ, આપણે એમાંથી શું મેળવીએ છીએ તે દ્રષ્ટિથી નહીં. સારો અંગવિન્યાસ, ઉડું શ્વસન

અને હળવું ખેંચાણ તમને કાર્યસ્થળને વિશ્રાંત રહેવામાં મદદ કરશે. ક્ષણભર અટકીને તમારા શ્વાસ ઉપર ધ્યાન આપવાથી તમે તરત વિશ્રાંતિ અનુભવશો. તમારા કાર્યમાં સર્જનશીલ બનવું સાડું છે. કામ કરવાની નવી રીતો શોધવાનો પ્રયત્ન કરો. નિત્યકર્મમાંથી પણ આનંદ લેતાં શીખો. ગીતા કહે છે કે ફળની અપેક્ષા વિના કાર્યને ઉત્તમ રીતે કરવાની કળા એ યોગ છે.

### (ઘ) આરોગ્ય:—

આપણે કેમ માંદા પડીએ છીએ? સામાન્ય રીતે, આપણા શરીરતંત્ર કે મનતંત્રમાં કોઈ જાતની અસમતુલાને લીધે એવું થાય છે. પ્રાણ કે જીવનશક્તિના પ્રવાહમાં સંઘર્ષો અવરોધો પેદા કરે છે. જે રોગો તરફ દોરી જાય છે. માંદગી, ખિન્નતા અને ઉદ્વેગ એ બધા જીવનશક્તિના પ્રવાહમાં નિષેધકતા અને અવરોધોનાં ચિહ્નો છે. પ્રાણાયામ અને ધ્યાન વડે આપણે નિષેધકતા માંથી ધીમે ધીમે મુક્ત થઈને સ્ફુરણામય આરોગ્ય અને ઉર્જાની આપણી કુદરતી સ્થિતિનો ફરીથી અનુભવ કરીએ છીએ.

સામાન્ય રીતે પ્રાણઉર્જાની જીવનશક્તિની શરીરમાં જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં તે વહેવા માંડે છે. એમાં આપણા સભાન નિયંત્રણની કે આપણી જાગૃતિની પણ જરૂર પડતી નથી. ઈચ્છાશક્તિ અને યૌગિક ક્રિયાઓના ઉપયોગથી આપણે જ્યાં લઈ જવા માંગીએ ત્યાં જીવનશક્તિને પહોંચાડવી શક્ય છે. આખા તંત્રને ઉર્જાથી ભરી દેવું, ઈજા પામેલા કે રોગિષ્ટ વિસ્તારને અથવા બીજા ભાગોને પણ સાજા કરવાનું શક્ય છે. સંકલ્પશક્તિ એવી સર્વોચ્ચ ચાંપ છે જે પ્રાણઉર્જાને શરીરમાં ખેંચે છે અને તેને જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં વહેવા માટે ધકેલે છે. માનવની સંકલ્પશક્તિ અને જીવનશક્તિ વચ્ચેનું જોડાણ એ સારવારની ચાવી છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૫.૨

૧. યોગ આપણને અભ્યાસમાં શી રીતે મદદ કરે છે?
૨. વ્યક્તિએ કામને શી રીતે જોવું જોઈએ?

### ૨૫.૩ યોગ આપણાં મનોવલણો, વિચાર

દરેક જણને લાગે છે કે પોતે સુખી અને સફળ વ્યક્તિ બનવું જોઈએ. આપણું સુખ અને સફળતા આપણા મનોવલણ, વિચાર અને વર્તનની તરેહ પર આધાર રાખે છે. જો આપણે કેટલાક નીરોગી મનોવલણો અને વિચાર તેમજ ક્રિયાની સ્વસ્થ ટેવો શીખીએ તો આપણું સ્વપ્ન સાકાર થાય એવી યોગ ખાતરી આપે છે. આનંદી અને અસરકાર જીવન માટેની કેટલીક વ્યવહારૂ સૂચનાઓમાં એ પ્રાચીન શાણપણનું રૂપાંતર કરી શકાય. તેમાંના કેટલાક આ પ્રમાણે છે:





નોંધ

**(ક) આપણા પર્યાવરણ માટે આપણે ફરિયાદ કરવી જોઈએ નહીં:-**

કેટલાક લોકોને પોતાના માતાપિતા, આર્થિક સ્થિતિ કે સામાજિક મોભાથી સંતોષ ન પણ હોય, તેમને પોતાના શરીરના બંધા, દેખાવ કે મગજ વિશે આનંદ ન પણ હોય. તેઓ હંમેશાં બીજાઓ તરફ જોય છે, તેમની અદેખાઈ કરે છે અને દુઃખી થાય છે. તેઓ વિચારે છે કે "જો મારી મા આવી હોત" કે "પેલા પંડિત કે વિક્રમસ્થાપકના સ્થાને હું હોત તો!" આપણી પાસે જે છે તે અંગે ફરિયાદ કરવી એ સ્વસ્થ વલણ નથી, આપણે તેનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ શી રીતે કરી શકીએ એ વિચારવું સારું છે. જગતના ઘણી મહાન વ્યક્તિઓએ શારીરિક અક્ષમણાઓ અને વિપરીત સંજોગોની સામે સંઘર્ષ કર્યો છે અને સફળ થયા છે.

આપણાંમાંની દરેક વ્યક્તિને એક યા બીજી રીતે કુદરતી બક્ષિસ હોય છે. આપણી પોતાની બક્ષિસ કઈ છે તે શોધી કાઢીએ. તે વિદ્યાકીય બુદ્ધિ ન પણ હોય, પણ સામાજિક કે બીજા પ્રકારની બુદ્ધિ હોઈ શકે. આપણે પુસ્તકોની બાબતમાં સાર ન હોઈએ પણ યંત્રો અંગે બહુ સારા હોઈ શકીએ, એ પણ મૂલ્યવાન (બક્ષિસ) છે. આપણામાં ગાયક, ચિત્રકાર કે નાટ્ય અભિનેતા બનવાની સુપ્તશક્તિ હોઈ શકે છે. તેથી આપણે લક્ષ્ય નક્કી કરી તેની તરફ જવાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ. યોગ પદ્ધતિઓ આપણા શરીર, મન અને બુદ્ધિને દ્રઢ બનાવે છે. તેથી આપણે નિર્ણયો લેવા સક્ષમ બનીએ છીએ.

**(ખ) પહેલાં આપણા શરીરને તાલીમ આપીએ:-**

યોગાસનો આપણી સુસ્તી અને આળસને દૂર કરે છે. તે આપણા શરીરમાં તાજગીભરી શક્તિ આણે છે. તે આપણને તણાવો અને રોગોથી મુક્ત કરે છે, જેથી આપણે પૂરું ધ્યાન આપણા લક્ષ્ય ઉપર આપી શકીએ.

આપણે શરીરને તાલીમ શી રીતે આપીએ? પહેલાં આપણા ખોરાકની સંભાળ લેવી રહી. બહુ ઓછું ખાવાનું ટાળો, બીનજરૂરી હોય ત્યારે ખાવાનું પણ ટાળો. આપણને માફક આવે એવો આહાર પસંદ કરો અને તે આપણા દેહમાં સુમેળ લાવનારો જરૂરી છે. ખોરાકનું પાચન, તેનું શરીરમાં એકીકરણ અને બીનજરૂરી દ્રવ્યોનો ત્યાગ નિયમિત હોવાં જોઈએ. ઉપરાંત આરામ અને યોગ્ય ઉંઘ પણ શરીરને સુસ્ત રાખવા માટે જરૂરી છે.

**(ગ) આપણા મનને તાલીમ આપીએ:-**

યોગમાં સ્વયંશિક્ષણ બહુ મહત્વનું છે. જો આપણે આપણા મનને બળવાન બનવાની તાલીમ આપીએ, તો તે બળવાન બનશે. જો આપણે તેને એક લાડથી ફટાવેલા બાળકની જેમ નબળું રહેવા દઈશું તો તે નબળું અને ભંગુર બનશે. તે નાનામાં નાના આઘાતથી ફસડી પડશે. તેથી આપણે પોતાની દયા ખાવાનું બંધ કરવું જોઈએ કેમ કે તે આપણને નિર્બળ બનાવે છે. ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ અને મનની સંકુચિતતા જેવા બધી જાતના નકારાત્મક વિચારોને આપણે ટાળીશું.



નોંધ

કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ નોંધની આપ-લે કરતા નથી, કેમ કે તેમને લાગે છે કે કોઈ તેમના જ્ઞાનને ચોરી લેશે! તેઓ ભૂલે છે કે જેમ જેમ આપણે આપતા રહીએ, તેમ તેમ આપણું જ્ઞાન વધતું રહે છે. ઉપરાંત, આપણે અધીનતાના વિચારો છોડી દેવા જોઈએ. જેના વિના આપણે માટે જીવવું અશક્ય બની જાય એવી કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ આ દુનિયામાં નથી. કંઈ પણ અપરિહાર્ય હોતું નથી. એવી વ્યક્તિઓ, સમુદાયો અને રાષ્ટ્રો છે જેમણે રાખમાંથી જીવનનું નવસર્જન કર્યું છે. જાપાન એવો એક જીવંત દાખલો છે. આપણે એમ કેમ ન કરી શકીએ?

### (ઘ) આપણી બુદ્ધિને તાલીમ આપીએ:-

જો આપણી બુદ્ધિને પડકારરૂપ કામ ન આપીએ તો તે કાટ ખાઈ જાય અને ભારે કાર્યો કરવાની તેની ક્ષમતાને ગુમાવી દે. ખરેખર તો આપણે આપણા મગજનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરતા જ નથી. જો મગજને પૂરતી કસરત ન મળે તો તે સહેલાઈથી થાકી જાય છે.

સ્વપ્તો જોવાં અને તેને સાકાર કરવામાં આપણી બધી ઉર્જાને કામે લગાડવી તે આપણી બુદ્ધિને સતેજ બનાવે છે. શાણા નિર્ણયો લઈને અને તે નિર્ણયોમાં મક્કમ રહીને આપણે આપણી બુદ્ધિને પાઠ શીખવીએ.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૫.૩

બે સ્તંભોની વિગતોને પરસ્પર યોગ્ય સ્થાને ગોઠવો.

- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| ક                             | ખ                                    |
| ૧. સુખી થવાનો એક માર્ગ છે.    | ક. વિચારણા ટેવો અને ચારિત્ર્ય        |
| ૨. બીનજરૂરી ભોજન લેવું        | ખ. તમારા મનને ભંગુર બનાવે છે.        |
| ૩. નકારાત્મ વિચારો            | ગ. તમારા પર્યાવરણ અંગે ફરિયાદ ન કરવી |
| ૪. એ બે વચ્ચે પ્રબળ સંબંધ છે. | ઘ. શરીર પર ચરબીનો ભરાવો કરે છે.      |

### ૨૫.૪ પ્રેરણ અને ક્રિયામાં ઉત્કૃષ્ટતા માટે યોગ

એક કવિએ કહ્યું છે: "મહાન વ્યક્તિઓ જે ઉચાઈએ પહોંચી અને ટકી રહી તે એક જ ઉડાનમાં મેળવાઈ નહોતી, જ્યારે તેમના સાથેઓ ઉઘતા હતા ત્યારે રાત્રે તેમણે ઉપર જવાના પ્રયત્નો ચાલુ રાખ્યા હતા."

આપણે આપણા પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં નિશ્ચય કરી શકીએ કે આપણે જે કંઈ કરીશું તે ઉત્તમ ગુણવત્તાનું હશે, પછી તે અધ્યાપન હોય કે ટાઈપિંગ, પ્લંબીંગ હોય કે ફીટીંગ. ક્રિયામાં



નોંધ

ઉત્કૃષ્ટતા અને સક્ષમતા લાવવા માટે સ્વનો વિકાસ કરવાના હેતુથી યોગ શરીરને અને બુદ્ધિને તાલીમ આપી શકે છે.

ગીતામાં આપેલી યોગની વ્યાખ્યા છે: 'યોગ એ કર્મોમાં કુશળતા છે.' ક્રિયામાં ઉત્તમતા પ્રેરણા વિના આવતી નથી.

આપણે શા માટે કામ કરીએ છીએ? બે કારણો છે: એક તો દેખીતું છે. તમને પૈસા મળે છે તેથી તમે કામ કરો છો. બીજું કારણ અદ્રશ્ય છે. તમને કામગમે છે, તે તમારા આત્મસન્માનને વધારે છે, લોકો તમારી પ્રશંસા કરે છે, તમને જવાબદારી સોંપાઈ તેનું તમને ગૌરવ છે અને તેથી પ્રસંગને પહોંચી વળવા તમે સર્વોચ્ચ કામ કરો છો.

જ્યારે આપણે મહાન સ્ત્રી પુરુષોની જીવનકથા વાંચીએ ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે તેમણે ઉંચા લક્ષ્યને તેમના જીવનનો ધ્રુવતારક બનાવ્યો હતો અને તેને પહોંચવા માટે સખત શ્રમ કર્યો હતો. તેમના જીવનમાં આળસને કોઈ સ્થાન નહોતું. ગુંચવાડા ભરેલા અને ઉઘરાણીવાળા સંબંધોમાં ફસાઈ જવું તેમને પરવડે એમ નહોતું. એકમાત્ર ઉદ્દેશને ધ્યાનમાં રાખીને તેમણે આખરે ધ્યેય હાંસલ કર્યું હતું. આ યોગ છે. એ તમારી સર્વ શક્તિઓને એક ચોક્કસ દિશામાં ઉપયોગ કરે છે. માથે લીધેલા કામ માટે શરીર મન અને બુદ્ધિ જેવાં તમારાં સાધનોને તૈયાર અને ધારદાર રાખે છે. મહાન વ્યક્તિઓ મહાન સ્વપ્નાં જોય છે અને તેને સાકાર કરવા માટે મહાન પ્રયત્નો કરે છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૫.૪

નીચેનાં કથનો ખરાં છે કે ખોટાં તે કહો.

૧. ગીતા પ્રમાણે યોગ એ કર્મોમાં ઉત્કૃષ્ટ છે.
૨. મહાન સ્ત્રીપુરુષો જીવનના કોઈ ધ્યેય વગર મહાન જઈ શક્યા.
૩. યોગ આપણી શક્તિઓનો એક શિશિષ્ટ દિશામાં ઉપયોગ કરે છે.

#### ૨૫.૫ મન વિશે પતંજલિનો મત: તેનું સ્વરૂપ, કાર્યો અને અવસ્થાઓ

મુનિ પતંજલિએ યોગનું ટૂંકા રૂપમાં સંકલન કર્યું હતું. એને યોગસૂત્ર કહે છે. એ માનવ મન અને તેના કાર્યો વિશે આપણને જણાવે છે. એ વિક્ષોભ (ખળભળાટ)નાં કારણોનું ઉશ્લેષણ કરીને તેના પર વિજય મેળવવાના માર્ગો સૂચવે છે. આખા વિશ્વમાં વ્યાપ્ત ઉર્જાની કે સર્વોચ્ચ સત્માનતાની સાથે એકાત્મ સ્થિતિ શી રીતે પહોંચવું તેના વિશે તે પ્રકાશ ફેંકે છે. યોગસૂત્ર મુજબ મનની ચાર શક્તિઓ છે: મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત. આ બધાને અંતઃકરણ કહે છે. મન સંકલ્પ કરતું હોય છે ('હું આમ કરીશ') અને વિકલ્પ પણ કરે છે. ('જો આ રસ્તો સફળ નહીં થાય તો શું કરવું?') બુદ્ધિ પહેલાંના જ્ઞાન અને ડહાપણના આધારે નિર્ણય લે છે. અહંકાર બધા આવેગો, સ્મૃતિઓ અને વિચારો જેની આસપાસ સંગઠિત થાય છે એવું કેન્દ્ર છે.

ચિત્ત એવી સભાનતા છે જેમાં વિવિધ પ્રતિક્રિયા ઓનાં મોજાં અને લહરીઓ ઉદભવે છે. વિકલ્પ અને ચિત્ત એ બધી માનસિક પ્રતિક્રિયાના ઉદ્ગમસ્થાન તરીકે જોવાય છે.

### મનની સતત બદલાણી અવસ્થાઓ:—

આપણું મન નીચેની અવસ્થાઓમાં રહેતું જણાય છે:

૧. **ક્ષિપ્ત:**— જગતને અનુભવવાની ક્રિયા કરતી વખતે મોટાભાગના સમયે આપણું મન કોઈ રસ પડે એવી વસ્તુ તરફ ફેંકાય છે. આવું, પૂરેપૂરું બહાર જતાં મન ક્ષિપ્ત કહેવાય છે.
૨. **વિક્ષિપ્ત:**— કેટલીક વાર આપણી સભાનતા પ્રયત્ન સાથે બહારની દિશામાં જાય છે, પછી તે અંદર તરફ વળે છે, પણ ફરીથી બહાર જાય છે. 'વિક્ષિપ્ત' અવસ્થામાં મન અંદર—બહારની રમત રમે છે.
૩. **મૂઠ:**— જ્યારે આપણે સજાગ ન હોઈએ અને આપણી સભાનતા નિષ્ક્રિય હોવાનું જણાય ત્યારે મૂઠ અવસ્થા હોય છે. મનની બહાર રહેનાર, બેભાન કે વાઈનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિ મનની 'મૂઠ' અવસ્થામાં ગણાય.
૪. **એકાગ્ર:**— યોગાભ્યાસ સખતે તમે અમુક વસ્તુ ઉપર તમારી સભાનતાને કેન્દ્રીત કરવાનું શીખો છો. અહીં સભાનતાની અવસ્થા 'એકાગ્ર' છે. તે રોજ બરોજના કાર્યોમાં અને ઉચ્ચ કક્ષાનાં લક્ષ્યો માટે બહુ ઉપયોગી છે. જ્યારે મન એકાગ્ર બને ત્યારે તે એક મોટી સિદ્ધિ બને. યોગ મનની આ અવસ્થા પામવામાં મદદ કરે છે.

### મનની સાપેક્ષ રીતે સ્થિર અવસ્થાઓ:—

સભાનતાની સતત બદલાતી અવસ્થાઓ ઉપરાંત કેટલીક સાપેક્ષ પ્રમાણમાં સ્થિર અને નિયમિત અવસ્થાઓ પણ હોય છે.

૧. **જાગૃતિ:**— અંતરાત્મા માથે પૂરેપૂરી સભાનતા (વિવેક).
૨. **સ્વપ્ન:**— સ્વપ્નની અવસ્થા જેમાં કેટલાક લોકો ઈચ્છાપૂર્તિની રમત રમતા હોય છે.
૩. **સુષુપ્તિ:**— ઉડી અને સ્વપ્નવિનાની ઉઘ.
૪. **તુરીય:**— આ ઉડા ધ્યાનની એવી અવસ્થા છે જેમાં વ્યક્તિએ અવકાશ (સ્થળ) અને કાળ નું ભાન રહેતું નથી. ધારો કે તે ધ્યાન માટે બેસે અને સભાનતાની તુરીય અવસ્થામાં દાખલ થાય ત્યારે તે દૈવી કે વિશ્વવ્યાપી સભાનતા સાથે એકાકાર થઈ જાય છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૫.૫

૧. યોગસૂત્રના લેખક કોણ છે?
૨. મનની વિવિધ અવસ્થાઓ કઈ કઈ છે?







નોંધ

### ૨૫.૬ યોગનો અષ્ટાંગ માર્ગ

યોગના આઠ ભાગવાળા માર્ગનો પતંજલિએ વિગતે અહેવાલ આપ્યો છે. જો તમારે આરોગ્ય અને સુખાકારી સાથે જીવન વીતાવવું હોય તો તમારે આ આઠ પગલાં અનુસરવાં જોઈએ. એને યોગનો અષ્ટાંગમાર્ગ કહે છે. (યોગના ૮ અવયવો.)

આ આઠ પગલાં તેનાં ટૂંકા વર્ણન સાથે નીચે આપ્યાં છે –

#### ૧. યમ:—

સામાન્ય શબ્દોમાં, આપણી નિમ્ન, પ્રાણીઓ જેવી સહજવૃત્તિઓ ઉપર કાબૂ રાખવો તે યમ છે. દા.ત., લોભ, કામ, ક્રોધ અને ઈર્ષ્યા ઉપર વિજય મેળવવો. અને એ આવેશોના આધારે કદી પણ કૃત્ય ન કરવું. યમ વર્તનના એવા પાંચ નિયમો છે જે વ્યક્તિના મન અને વર્તનને શુદ્ધ કરે છે. તે સામાજિક રીતે પણ પ્રસ્તુતા ધરાવે છે. અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને દાન ન લેવું એ યમ છે. (યોગસૂત્ર ૨.૩૦).

#### ક. અહિંસા:—

પ્રાણીઓ, મનુષ્યો, વનસ્પતિ, અને તમે ઉપયોગમાં લેતા હો એવી કહેવાતી નિર્જીવ વસ્તુઓ સહિત કોઈને પણ ઈજા ન કરવી તે અહિંસા છે. અહિંસાનો અર્થ વિચારમાં, શબ્દોમાં અને કાર્યોમાં પણ અહિંસા એવો લેવાનો છે. તમારી આસપાસના દરેક જણને અને દરેક ચીજને આદર આપવાનું તમારે શીખવું જોઈએ.

#### ખ. સત્ય:—

સાચું બોલવા માટે, આપણે જે બોલીએ તે જ કહેવાનો આપણો ઈરાદો હોવો જોઈએ. આપણા શબ્દો સૌમ્ય અને છેતરપિંડી વિનાના હોવા જોઈએ. તે બીજાઓનું ભલું કરવાની ઈચ્છાથી બોલાયા હોવા જોઈએ. આપણે સમાજમાં અનેક જાતના ધોખા જોઈએ છીએ. દા.ત., ભ્રષ્ટાચાર, ભેળસેળ, નિર્દોષ લોકોનાં મરણ લાવનારી ચિકિત્સાની ગેરરીતિઓ, આપણા દેશની ગુપ્ત માહિતીઓ દુશ્મન દેશને વેચવી. આ બધાં બેઈમાન વર્તનનાં વિવિધ રૂપો છે. તે સામાજિક રીતે હાનિકારક અને વ્યક્તિની નિષ્ઠા માટે ભયાનક છે.

#### ગ. અસ્તેય: (ચોરી ન કરવી):—

કેટલીક વાર જે પૈસા આપણા ન હોય તે પડાવી લેવાની લાલચ થાય છે. કેટલાક લોકોમાં લાંચ લેવાનું વલણ હોય છે. પોતાના જે કામ માટે પોતાને વળતર મળતું જ હોય છે તેને માટે તેઓ (વધારાનાં) નાણાં પડાવે છે. કેટલાક લોકો બીજાઓની શાખ અને સુખની ચોરી કરે છે. આ બધું ચોરી છે. અસ્તેય એટલે આ બધી લાલચોથી દૂર રહેવું.



### ઘ. બ્રહ્મચર્ય (જાતીયતા સંબંધી પ્રવૃત્તિઓ ઉપર નિયંત્રણ):-

જે રીતે પૈસા માટેની લાલચ હોય છે એમ જ અનૈતિક રીતે જાતીય ક્રિયાઓ કરવાની પણ લાલચ હોય છે. હકીકતમાં તો આ શક્તિને પોતાના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે એટલે કે પોતાની શારીરિક હામ અને માનસિક શક્તિઓને વિકસાવવા માટે સફળ રીતે વાપરી શકાય. એ બ્રહ્મચર્ય છે. આ રીતે તમે તમારી શક્તિને વ્યક્તિગત રીતે સંતોષપ્રદ અને સામાજિક રીતે ઉપયોગી હેતુઓ માટે વાળી શકો.

જો પવિત્રતાને સાચવવામાં આવે તો લગ્ન અને ગૃહસ્થ જીવન પણ એટલું જ શુદ્ધ હોઈ શકે છે. પતિ પતની એ પરસ્પર વફાદાર રહેવું જોઈએ. અવિચારી રીતે જાતીયતા માણવાથી એઈડ્ઝ જેવા અસાધ્ય રોગોને આમંત્રણ મળે છે. તેથી મૃત્તિ પતંજલિએ યોગ્ય રીતે જ બ્રહ્મચર્યના મહત્વ પર ભાર મૂક્યો છે.

### ચ. અપરિશ્રુત:-

એટલે કે લેવું નહિં. એવો પણ અર્થ છે કે તમારી જરૂરીયાત કરતાં વધારે ભેગું કરવું નહીં. કેમ કે એ રીતે ભેગું કરવાથી જેમને એની ખરી જરૂર હોય તેઓ એનાથી વંચિત રહે છે. હવે આપણે નિયમો ચર્ચાએ.

### ૨. નિયમો:-

નિયમો મુખ્યત્વે દેહને અને મનને શુદ્ધ કરવા માટે હોય છે. તેનો વ્યક્તિગત રીતે અમલ કરવાનો હોય છે.

### ક. શૌચ:-

એટલે તમારા શરીરને અને મનને સ્વચ્છ રાખવાં. રોજ સ્નાન કરવું, દાંત સાફ કરવા અને શુદ્ધ પાણી પીવું. તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક લેવાની પ્રવૃત્તિઓને પણ આવરી લે છે. એવા આહારમાં, શરીરને તાકાત અનેબળ આપનારાં કાંજી, ચરબી, પ્રજીવકો, ક્ષારો અને ખનિજ તત્ત્વોને પૂરા પાડનારાં અનાજ, લીલાં શાકભાજી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તેથી યોગ આપણને આરોગ્યપ્રદ આહાર ખાવાની સલાહ આપે છે. તમારી મળત્યાગ પ્રવૃત્તિઓ અને ટેજોમાં પણ તમે નિયમિત રહો એવી યોગ અપેક્ષા રાખે છે, જેથી તમારો દેહ ઝેરી તત્ત્વોથી મુક્ત રહે.

શૌચનો અર્થ મનની શુદ્ધતા એવો પણ થાય છે. આપણા ઋષિઓએ આપણા મનને અશુદ્ધ કરનારા છ શત્રુઓને ઓળખ્યા છે: કામ (અતિશય ઈચ્છા), ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર (અદેખાઈ). શૌચનો અર્થ આ છ શત્રુઓથી દૂર રહેવું અને પોતાના મનને ઉમદા વિચારોથી ભરવું એવો પણ થાય.

### ખ. સંતોષ:-

તમારે દરેક કામગીરીમાં શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને એમાં સુખી રહેવું જોઈએ. કેટલાક ઘટકો તમારા કાબૂની બહાર હોય છે. તેથી, જો તમને અપેક્ષિત સફળતા મળે તો ઠીક, અને જો અપેક્ષિત સફળતા ન મળે, તો પણ ઠીક, ખુદ કામ કરવામાં જ આનંદ મળે છે.



નોંધ

#### ગ. તપ:-

તેનો શાબ્દિક અર્થ છે પ્રાયશ્ચિત, પણ વ્યાપક અર્થ છે કેટલાંક સુખોનો ત્યાગ કરવો. જ્યારે પરીક્ષા પાસે હોય ત્યારે આપણે ચલચિત્રો કે ટેલિવિઝન જોવાનું બંધ કરીએ છીએ, મિત્રો સાથે ગપપાં મારવામાં સમય બગાડતા નથી. લક્ષ્ય મેળવવા માટે પ્રામાણિક રીતે પ્રયત્ન કરવો પડે છે અને કેટલાંક મોજશોખ છોડવાં પડે છે. યોગ માર્ગે જવા માટે આપણી ઈચ્છાઓ પર કાબૂ રાખવો પડે છે અને મનને કેન્દ્રીત કરવું પડે છે.

#### ઘ. સ્વાધ્યાય:-

જાતે અભ્યાસ કરવો. અહીં તેનો અર્થ છે યોગ સંબંધી સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરવો. જો તેમાં આપણી જાતે શીખવાથી સમજ ન પડે નો આપણે નિક્ષ્ણાતોનું માર્ગદર્શન લઈ શકીએ. સ્વાધ્યાય એટલે માત્ર યૌગિક સાહિત્યનું વાચન જ નહીં પણ યોગના સિદ્ધાંતો ઉપર મનન કરવું.

#### ચ. ઈશ્વર પ્રણિધાન:-

આણાં કર્મો ઈશ્વરની ભક્તિરૂપે હોય છે એ સતત યાદ રાખીને કે મંત્ર જપીને ઈશ્વરના સતત સંપર્કમાં રહેવું તે ઈશ્વર પ્રણિધાન છે. આપણે જે જોઈએ છીએ, કરીએ છીએ અને અનુભવીએ છીએ તે બધાના ઈશ્વર સાક્ષી છે.

#### ૩. આસન:-

આપણાં કર્મો માથા, ડોક અને વાંસાને સીધી રેખામાં રાખીને જે સ્થિતિમાં આપણે યોગાભ્યાસ માટે આરામથી બેસી શકીએ તેને પતંજલિ આસન કહે છે. યોગને આપણા ચેતાતંત્ર સાથે આવશ્યક સંબંધ હોવાથી આપણી કરોડરજ્જુ યોગ્ય સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ. સાદડી ઉપર ઉભડક બેસવું અથવા ગોઠણ વાળીને બેસવું એ યોગાભ્યાસમાટે સૂચવેલી સ્થિતિ (સુખાસા, સહજાસન કે વજ્રાસન) છે. આપણા શરીરને અને ચેતાઓને નમ્ય રાખવા માટે યૌગિક પરંપરા આપણને ૮૪ આસનો આપે છે. જે રીતે આપણે આપણાં વાહનોની અને સાધનોની સંભાળ લઈએ છીએ એ રીતે આપણે શરીરને પણ સંભાળ લેવી જોઈએ. તેને યોગ્ય કસરત કરાવવી જોઈએ. તેથી આસનો કરવાની જરૂર છે. તે રોગો સામે આપણો પ્રતિકાર ઉભો કરે છે અને આપણને યુસ્ત રાખે છે.

#### ૪. પ્રાણાયામ:-

શ્વસનના નિયમન દ્વારા આપણી પ્રાણશક્તિ ઉપર કાબૂ મેળવવાની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહે છે. શ્વાસને અંદર લેવાની ક્રિયાને યોગમાં પૂરક કહે છે. હવાને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને રેચક કહે છે. શ્વાસ બહાર કાઢતા પહેલાં થોડી સેકંડો સુધી થોભવાની ક્રિયાને આંતરિક કુંભક કહે છે. કુંભક



પાંચ સેકંડથી વધારે સમય સુધી કરવો ન જોઈએ. પ્રાણાયામ નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન નીચે કરવો જોઈએ. નહીતર તે ઉપયોગી બનવાને બદલે હાનિ કરી શકે છે.

### આકૃતિ રપ.૧ પ્રાણાયામ

વાતાવરણમાંથી હવા ઉપરાંત આપણે જીવનશક્તિ પણ લઈએ છીએ જેને પ્રાણ કે જીવનબળ કહે છે. તાલબદ્ધ રીતે શ્વસન કરવાથી તમારું રક્તાભિસરત અને શરીરમાં પ્રાણશક્તિ અભિસરણ સુધરે છે. એ આપણી પ્રાણશક્તિના પ્રબંધનની એક વૈજ્ઞાનિક અને વ્યવસ્થિત પ્રક્રિયા છે અને આપણા વ્યક્તિત્વના સાર્વત્રિક વિકાસ માટે તેના પૂર્ણ ઉપયોગની કળા પણ છે.

### ૫. પ્રત્યાહાર:—

એનો શબ્દશઃ અર્થ થાય છે પાછું ખેંચી લેવું. પ્રત્યાહારમાં આપણે જ્ઞાનેન્દ્રિયોને તેની બાહ્ય વસ્તુઓ ઉપરથી પાછી ખેંચી લઈએ અને તેમને અંદર તરફ વાળીએ છીએ. આપણી પાંચ હુબ્ધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે: દ્રષ્ટિ, વંધ, શ્રવણ, સ્પર્શ અને સ્વાદ. યોગમાં આપણે આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયોને શાંત રહેવાની તાલીમ આપીએ છીએ. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારને યોગની બાહ્ય સહાય કહે છે. પછીનાં સોપાનોમાં તમારે વધુ ઉડા જવાનું છે. તેથી તેને આંતરિક સહાયો કહેવામાં આવે છે.

### ૬. ધારણા:—

મનને એક ચોક્કસ વસ્તુ પર કેન્દ્રીત કરવું તે ધારણા છે. વસ્તુ આપણા શરીરનો ભાગ હોઈ શકે જેવો કે બે ભમર વચ્ચેનું બિંદુ. અથવા તે શરીરની બહાર હોઈ શકે. દા.ત., મીણબત્તીની જ્યોત કે ચંદ્ર કે ઈશ્વરની કે સંતની પ્રતિમા. આપણું ધ્યાન કાંતો અંદરની કાંતો બહારની વસ્તુ ઉપર સ્થિર કરવું જોઈએ. આ કસરત કેન્દ્રીકરણને સુધારે છે. તે અભ્યાસ અને વ્યવસાય જીવનમાં મદદ કરે છે.

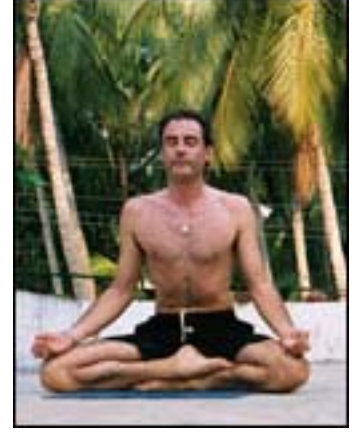
### ૭. ધ્યાન:—

જ્યારે વ્યક્તિ એક જ વસ્તુ ઉપર વધુ લાંબા સમય સુધી ધારણાને ટકાવી રાખવાનું શીખે, ત્યારે તે સ્થિર ધ્યાનમગ્ન સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે. ધ્યાનમાં, આપણા મનમાં શું થઈ રહ્યું છે તેના





આપણે સાક્ષી છીએ એવું આપણને ભાન થાય છે. પણ આપણે એ ઘટનાઓમાં આવેગાત્મક કે બૌદ્ધિક રીતે સંડોવાતા નથી. એને ચિંતન પણ કહે છે. બધા માનસિક ઉદ્વેગો માટે એ શ્રેષ્ઠ ઉપચાર છે.



### આકૃતિ ૨૫.૨ ધ્યાન

#### ૮. સમાધિ:-

સમાધિમાં ભ ચિંતાની વસ્તુમાં મન એટલે ઉડે સુધી લીન થઈ જાય છે કે તે વસ્તુમાં પોતાને ગુમાવી બેસે છે અને તેને પોતાની સભાનતા રહેતી નથી. જ્યારે માણસ સમાધિમાંથી બહાર આવે ત્યારે જ તેને ખ્યાલ આવે છે કે જેમાં સ્થળ અને સમયની સૂઝ તદ્દન ગેરહાજર હતી એવી એ સમાધિની અવસ્થા હતી. સમાધિમાં વ્યક્તિની સભાનતા શુદ્ધ ચૈતન્ય સાથે ભળી જાય છે. જે વ્યક્તિ યોગના આ અષ્ટાંગ માર્ગમાં આગળ વધી જાય છે તે સફળ રીતે ઉકાંત વ્યક્તિ બની જાય છે. તે ક્રોધ કામ અને બીજા દોષોથી મુક્ત બને છે. તે સારી માનવજાતિને પ્રેમ કરે છે. તે પોતાની ફરજોને ખૂબ ઉત્કૃષ્ટ રીતે નિભાવે છે પણ પોતાની સિદ્ધિઓ માટે જરા પણ અભિમાની બનતો નથી. તે ઈશ્વરના હાથોમાં એક સાધન બની રહે છે. આ અષ્ટાંગ માર્ગ થોડાક ચૂંટેલા માણસો માટે નથી. દરેક વ્યક્તિ એ માર્ગે જઈ શકે છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૫.૬

#### નીચેનાની યોગ્ય જોડી ગોઠવો.

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| ૧. સત્ય       | ક. જાતીય ઈચ્છા પા અ નિયંત્રણ |
| ૨. અસ્તેય     | ખ. કોઈને ઈજા રવી નહીં        |
| ૩. અપરિગ્રહ   | ગ. સાચું                     |
| ૪. અહિંસા     | ઘ. સંગ્રહ ન કરવો             |
| ૫. બ્રહ્મચર્ય | ચ. ચોરી ન કરવી               |



### તમે શું શીખ્યા.

પતંજલિ યોગની વ્યાખ્યા કરતાં કહે છે કે તે સભાનતાની એવી સ્થિતિ છે જેમાં વિચારોની કે આવેગોની કોઈ લહરીઓ હોતી નથી. આ અવસ્થામાં આપણું મન વિશ્વમાનસ સાથે એક બની જાય છે. પતંજલિએ યોગનું બધું જ્ઞાન ટૂંકાણમાં કર્યું. ૧૯૬ સૂત્રોમાં તેમણે મનની શક્તિઓ અને યોગનો અષ્ટાંગમાર્ગ સમજાવ્યો.

એ અષ્ટ અંગોવાળો માર્ગ આ પ્રમાણે છે:

૧. યમો: સામાજિક સંદર્ભમાં યૌગિક જીવન માટેનાં મનોવલણો અને નિયમો.
૨. નિયમો: વ્યક્તિગત શુદ્ધતા માટેનાં મનોવલણો અને નિયમો.
૩. આસનો: શરીરને યુસ્ત અને મનને સજાગ રાખવા માટેની યોગ્ય સ્થિતિઓ.
૪. પ્રાણાયામ: શ્વસન દ્વારા અંદર જતી અને બહાર આવણી પ્રાણશક્તિનું નિયમન.
૫. પ્રત્યાહાર: જ્ઞાનેન્દ્રિયોને બહારના જગતથી ખેંચી લેવી અને તેને અંદર વાળી લેવી.
૬. ધારણા: એક વિશિષ્ટ વસ્તુ ઉપર કેન્દ્રીકરણ.
૭. ધ્યાન: એ વસ્તુ ઉપર લાંબો સમય સુધી ધ્યાન જાળવવું.
૮. સમાધિ: ચિંતનની વસ્તુ સાથે એક બની જવું.

આ શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયા છે. શુદ્ધ સભાનતામાં ઈશ્વરની વૈશ્વિકસભાનતાનું પ્રતિબિંબ હોય છે. આમ થાય ત્યારે વ્યક્તિના જીવનમાં મોટું પરિવર્તન આવે છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિ પરમાનંદ અનુભવીને પ્રેમ, દયા જેવા બધા દૈવી ગુણોની સંક્ષેપ બની જાય છે. યોગાભ્યાસ કરવાથી દરેક જણ શરીર અને મન ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી શકે છે. થઈ એના માટે કંઈ પણ અશક્ય રહેતું નથી.



### અંતિમ પ્રશ્નો.

૧. મનની સાપેક્ષ રીતે સ્થિર અવસ્થાઓ કઈ છે?
૨. આપણા વર્તનને યોગ શી રીતે આકાર આપે છે તે સમજાવો.
૩. નિયમ વર્ણવો.





નોંધ



પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તર

૨૫.૧

૧. શૈશવ,
૨. મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષ્મણ,
૩. જનીન પ્રવૃત્તિઓ,
૪. યોગ.

૨૫.૨

૧. યોગ શિક્ષણ અને સ્મૃતિને સુધારે છે.
૨. આનંદભરી તક તરીકે.

૨૫.૩

૧. ગ,
૨. ઘ,
૩. ખ,
૪. ક

૨૫.૪

૧. સાચું,
૨. ખોટું,
૩. સાચું

૨૫.૫

૧. મહર્ષિ પતંજલિ
૨. મનઃ, બુદ્ધિ, અહંકાર, ચિત્ત
૩. પરિવર્તનશીલ અને સ્થિર

૨૫.૬

૧. ગ,
૨. ગ,
૩. ઘ,
૪. ખ
૫. ક

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૨૫.૫ જુઓ
૨. વિભાગ ૨૫.૬ જુઓ
૩. વિભાગ ૨૫.૬ જુઓ



## ૨૬

### સમગ્ર અસ્તિત્વને પોષવું: ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ

દરેક વ્યક્તિમાં કંઈક દૈવી, કંઈક પોતાનું, અને સંપૂર્ણતા અને બળ (મેળવવા)ની તક રહેલી હોય છે. ઈશ્વર તેને ગમે તે નાના ક્ષેત્રમાં પણ સંપૂર્ણતા અને બળની તક ઉપહાર તરીકે આપે છે, પછી એ વ્યક્તિ એ તકને સ્વીકારે કે તેનો ત્યાગ કરે. (વ્યક્તિનું) કાર્ય તેને શોધવાનું, વિકસાવવાનું અને તેનો ઉપયોગ કરવાનું છે, કેળવણીનું મુખ્ય ધ્યેય એ વિકસતા આત્માને મદદ કરવાનું હોવું જોઈએ, તેનામાં બહેલ શ્રેષ્ઠ તત્વોને બહાર લાવીને તેને ઉમદા ઉપયોગ માટે ઉત્તમ બનાવવાનું હોવું જોઈએ.

— શ્રી અરવિંદ

દરેક માણસ પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ તરફ આકર્ષાય છે. વિધાયક અને અસરકારક વ્યક્તિ હોવું એને માણસની શ્રેષ્ઠ સંપત્તિ ગણવામાં આવે છે. તેથી વ્યક્તિત્વ અને તેનો વિકાસ એ મનોવિજ્ઞાન માટે એક મુખ્ય ઉત્સુકતાનો વિષય છે. સામાન્ય જનસમૂહોમાં વ્યક્તિત્વને સાર્વત્રિક રીતે સ્વીકારવામાં આવે છે. પણ વ્યક્તિત્વના ખ્યાલને મનોવિજ્ઞાનીઓ વિવિધ રીતે સમજવા મથે છે. ઉપરાંત, વ્યક્તિત્વ આપણા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વને (શારીરિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક) સૂચવતું નથી. આ મુદ્દા પર પ્રાચીનકાળથી ભારતીય ઋષિઓએ ધ્યાન આપ્યું છે. ભાગવદ્ગીતા બહુ વિકસિક માનવીની ગર્ભિત શક્તિ વિશેના સર્વગ્રાહી નમૂનાઓ પૂરા પાડે છે. ગીતા ત્રણ ગુણોના મત પર ભાર મૂકે છે, જ્યારે ઉપનિષદો પંચકોષનો સિદ્ધાંત આપે છે. ઉપનિષદોના એ પંચકોષી સિદ્ધાંતના જેવો એક વ્યાપક તંત્ર (સિદ્ધાંત) શ્રી આરવિંદે, સભાનતા અંગેના પોતાના અભ્યાસોના આધારે આપ્યો છે. આ પાઠમાં આ સમગ્રલક્ષી ભારતીય પરિપ્રેક્ષ્ય (દ્રષ્ટિકોણ) પ્રમાણે વ્યક્તિત્વ વિકાસનાં કેટલાંક પાસાં તમારી આગળ પ્રસ્તુત કરીશું



#### લક્ષ્યો:—

આ પાઠના અભ્યાસ પછી તમે:

- સમગ્રલક્ષી ભારતીય દ્રષ્ટિકોણને ધ્યાનમાં લઈ વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યા કરી શકશો.





નોંધ

- ત્રિગુણ અને પંચકોષના ખ્યાલોથી પરિચિત થશો, અને
- અસ્તિત્વઈક્ષી જીવનનાં વિવિધ પાસાંને શી રીતે દ્રઢ બનાવી શકાય તે સમજી શકશો.

### ૨૬.૧ સમગ્રલક્ષી વ્યક્તિત્વ: ભારતીય મંતવ્ય

'વ્યક્તિત્વ' એ પદ સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ માણસ તરીકે કેવી છે તેને સૂચવે છે. તેનો અંગ્રેજી શબ્દ લેટિન શબ્દ 'પર્સોના' ઉપરથી રચાયો છે. ગ્રીક અને રોમન નાટ્યશાળાઓમાં એક જ અભિનેતા વિવિધ ભૂમિકાઓ ભજવી શકે એ માટે વપરાતા મહોરાંઓને 'પર્સોના' કહેવાતો. એ શબ્દ અન્ય લોકો જેને સમજી શકે એવાં વ્યક્તિનાં બાહ્ય દેખાવનાં લક્ષણો પણ સૂચવે છે.

ભારતીય વિચારકોએ માનવ અસ્તિત્વનું સંગઠન માળખું કલ્પ્યું છે, જેમાં આધ્યાત્મિક તેમજ ભૌતિક પાસાં સમાઈ જાય છે. ઉપનિષદોમાં આત્માને કે સભાનતાને વ્યક્તિત્વનું સાચું કેન્દ્ર ગણ્યું છે. સભાનતા એ અસ્તિત્વનું કાયમી અને અવિકારી પાસું છે. આમ વ્યક્તિત્વને માત્ર ભૌતિક દેખાવ (દેહ) તરીકે લઈ શકાય નહીં. તે શારીરિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક કક્ષા સુધીની અસ્તિત્વની વિવિધ કક્ષાઓ સુધી વિસ્તરે છે. વ્યક્તિત્વના આ પ્રરૂપ વિશે હવે આપણે વિગતવાર જાણીએ.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો.

૧. વ્યક્તિત્વ વિશેનો ભારતીય ખ્યાલ વર્ણવો.

### ૨૬.૨ ત્રિગુણનો સિદ્ધાંત

આ સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે પ્રકૃતિમં અસ્તિત્વ ધરાવતી બધી જ વસ્તુઓ ત્રણ ગુણો: સત્વ, રજસ અને તમસનાં સંયોજનથી બનેલી હોય છે. સત્વ પ્રકાશનું, રજસ ગતિશીલતાનું અને તમસ આળસ કે નિષ્ક્રિયતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. માનવો પણ આ ૩ ગુણોના મિશ્રણો કે સંયોજનો હોય છે. વિવિધ ગુણોના પ્રભાવ નીચે વિવિધ માણસો જુદી જુદી શી રીતે વર્તે છે તે ગીતાએ વર્ણવ્યું છે. માનવ વિકાસતે, તમસથી રજસ અને પછી સત્વ સુધી જે ગતિ કરે છે તેના સંદર્ભે તપાસવામાં આવ્યો છે. આ ૩ ગુણોની પણ ઉપર પહોંચવાની અવસ્થા તે સર્વોચ્ચ સ્થિતિ છે . ત્રણ ગુણો અને તેની સાથે સંલગ્ન વ્યક્તિત્વ વિશે આપણે અભ્યાસ કરીએ.

#### સાત્વિક:-

આવી પ્રકૃતિનો માણસ ખાવામાં, ઉઘવામાં અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં મધ્યમ માર્ગે કાર્ય કરે છે. તે નિયમિત ધ્યાન કરે છે અને ઈશ્વરની ભક્તિ તરીકે પાતાનાં સૌ કાર્યો કરે છે. લોકો એને યાહે છે અને એ પણ લોકોને યાહે અને મદદ કરે છે. તે જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાવે છે. ગુરૂ નાનક દેવ,

હઝરત નિઝામુદ્દીન, કબીર, મીરા, પુરંદરદાસ અને ત્યાગરાજ આવા વિકાસ પામેલા લોકોના દ્રષ્ટાંતો છે.

### રાજસિક:-

આવો માણસ બહુ સક્રિય, ગતિશીલ અને કામનો બંધાણી હોય છે. જો તેને કરવાનું કોઈ કામ ન મળે, તો તેને અજંપો થાય છે. એને મસાલેલાર ખોરાક ખાવો ગમે છે. તેને મનોરંજન બહુ ગમે છે. એક જગ્યાએ બેસી મૌન રહેવું તેને મુશ્કેલ લાગે છે. આવા માણસો ઘણી વાર ઘંધા જગતમાં જોવા મળે છે.

### તામસિક:-

આવા માણસને કામ કરવું ગમતું નથી. તે સવારે મોડો ઉઠે છે. તેના જીવનમાં નિષ્ફળતાઓ આવે છે. તે ગંદો, આળસુ અને સુસ્ત હોવાથી કોઈ તેને પસંદ કરતું નથી. સામાન્ય રીતે લોકો આવા માણસોથી પોતાની જાતને વેગળી રાખે છે.

ઉપર જણાવેલ ત્રણ ગુણો એકબીજાને બાધક નથી. દરેક માણસ વિવિધ પ્રમાણમાં આ ત્રણ ગુણોનું સંયોજન હોય છે. કેટલાંક સાત્વિ, બીજાઓમાં રાજસિક તો કેટલાકમાં તામસિક ગુણો આગળ પડતા હોય છે. પણ આપણા દરેકમાં આ ત્રણ ગુણો થોડે અંશે તો હોય છે જ. વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં આ ત્રણ ગુણોનું યોગ્ય પ્રમાણ મેળવવું અને જાળવી રાખવું મહત્વનું રહે છે. એ નોંધવું જોઈએ કે થોડે અંશે રાજસિક તો જરૂરી છે પણ તામસિક ગુણોને લઘુત્તમ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

હવે આપણ આપણા અસ્તિત્વને જુદી રીતે જોવાનું આરંભીએ. એ માનવોને પાંચ કક્ષાના હોય એ રીતે જુએ છે. એ કક્ષાઓને આપણે તપાસીએ અને એની સાથે જીવન શી રીતે વિકસે છે તે પણ જોઈએ.

### ૨૬.૩ માનવ અસ્તિત્વના પાંચ કોષોનો સિદ્ધાંત

તૈત્તિરીય ઉપનિષદ પાંચ કોષો અને તેના વિકાસનો ખ્યાલ આપે છે. તે કહે છે કે અન્નમય કોષથી શરૂ કરી આનંદમય કોષે પહોંચતા સુધીમાં આપણા અસ્તિત્વને પાસં પડો કે આવરણો છે. આપણે જેને જોઈએ છે તે સ્થૂળ શરીર અન્નમય કોષ છે. એનાથી સૂક્ષ્મ શરીર જે પ્રાણશક્તિનું બનેલું છે તેને પ્રાણમય કોષ કહે છે. ત્રીજો કોષ મનોમય કોષ છે જે વ્યક્તિની લાગણીઓ અને આવેગોનો બનેલો છે. ચોથો કોષ વિજ્ઞાનમય કોષ છે. તે કલ્પના, સ્મૃતિ, જ્ઞાન, અંતદ્રષ્ટિ અને સમજણનો બનેલો હોય છે. પાંચમો કોષ આનંદમય કોષ છે જેનાં લક્ષણો સર્જકતા, આનંદ અને ધન્યતા છે.





નોંધ

આ પાંચ કોષોને વિગતમાં તપાસીએ.

### ૧. અન્નમય કોષ:-

આપણા અસ્તિત્વનો સૌથી બહારનો ભાગ, ભૌતિક શરીરને અન્નમય કોષ કહે છે. પિતાએ પચાવેલા ખોરાકમાં તત્વો અને માતાએ લીધેલા આહાર વડે ગર્ભાશયમાં પોષણ પ્રાપ્ત થતાં તે પ્રગટ થયો છે. આહાર લેવાથી તેનું અસ્તિત્વ ચાલુ રહે છે અને આખરે મૃત્યુ પછી પૃથ્વીમાં ભળી તેને ફળદ્રુપ બનાવે છે



આકૃતિ ૨૬.૧ પાંચ કોષો: વ્યક્તિત્વનું માળખું

અને આહાર બને છે. ભૌતિક શરીરમાળખાનો પદાર્થ ખોરાકમાંથી ઉત્ભવે છે, ખોરાકમાં ટકી રહે છે અને પાછો ફરીને ખોરાક બની જાય છે. તેથી તેને કુદરતી રીતે જ યોગ્યપણે અન્નમય કોષ કહ્યો છે.

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનું સ્નાયુઓ, નાડીઓ, ચેતાઓ, લોહી અને હાડકાંમાં રૂપાંતર થાય છે. જો અન્નમય કોષને યોગ્ય કસરત અને યોગ્ય આહાર અપાય, તો તે સારી રીતે વિકસે છે. યુસ્ત, ઝડપ, તાકાત અને સહનશીલતા એ સ્વસ્થ વિકાસની નિશાનીઓ છે. આ ગુણો ધરાવનાર વ્યક્તિ કારક કૌશલ્યોને સહેલાઈથી પ્રભુત્વ સાથે શીખી શકે છે અને એનું આંખ-હાથનું સહયોજન સારું હોય છે. લીધેલો આહાર વિવિધ પોષક તત્વોમાં રૂપાંતર પામે છે અને આપણને શારીરિક રીતે વૃદ્ધિ પામવામાં સક્રિય બને છે.

### ૨. પ્રાણમય કોષ:-

આયુર્વેદમાં વર્ણવેલા પાંચ શારીરિક તંત્રોની સાથે અનુરૂપ એવા પાંચ પ્રાણો પ્રાણમય કોષને નિરૂપે છે. શરીરને ટેકો આપનારી આ પ્રવૃત્તિઓ, આપણે જે હવાને શ્વાસમાં લઈએ છીએ તેને લીધે ઉદ્ભવે છે. તેથી તેને પ્રાણભૂત કોષ કહે છે. આ કોષમાં આવતા પાંચ પ્રાણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે.

(૧) પ્રાણ (પ્રત્યક્ષીકરણની શક્તિ):- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો વડે બહારના પર્યાવરણમાંથી મળેલા પાંચ પ્રકારના ઉદીપકોના પ્રત્યક્ષીકરણ ઉપર તે કાબૂ રાખે છે.

(૨) અપાન (મળત્યાગની શક્તિ):- બગાડ, ઝેરી તત્વો, પરસેવો, મૂત્ર, મળ જેવા, શરીરે જેને ત્યજી દીધા છે કે બહાર કાઢી નાખ્યા છે એવા પદાર્થો અપાનના આવિર્ભાવો છે.



(૩) સમાન (પાચનની શક્તિ):— જઠરમાં ભેગા થયેલા આહારને પચાવે છે.

(૪) વ્યાન (પરિભ્રમણની શક્તિ):— પચેલા ખોરાકમાંથી ઉપજતા પોષક પદાર્થોને લોહીના પ્રવાહ દ્વારા શરીરનાં વિવિધ અંગોને યોગ્ય રીતે પહોંચાડવાની શક્તિ.

(૫) ઉદાન (વિચારવાની શક્તિ):— હાલની ક્ષાએથી પોતાના વિચારોને એ રીતે ઉચે લઈ જવાની ક્ષમતા જેથી એક નવા વિચાર કે સિદ્ધાંતની શક્યતા કલ્પી શકાય કે તેનો મર્મ જાણી શકાય, એટલે કે સ્વયં શિક્ષણની ક્ષમતા.

આ પચ શક્તિઓ લોકોની વયમાં વધારો થતાં ધીમે ધીમે જબળી થતી જાય છે. પ્રાણમય કોષ અન્નમય કોષનું નિયમન અનેનિયંત્રણ કરે છે. જ્યારે પ્રાણો યોગ્ય રીતે કામ કરતા નથી ત્યારે ભૌતિક શરીર પર અસર થાય છે. ઉત્સાહ, અવાજનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવાની શક્તિ, શરીરની નમ્યતા, ખંત, નેતૃત્વ, શિસ્ત, પ્રામાણિકતા અને ઉદાર ચરિત્ર એબધી પ્રાણમય કોષના સ્વસ્થ વિકાસની નિશાનીઓ છે.

### ૩. મનોમય કોષ:—

મન પ્રાણમય કોષનું નિયમન કરે છે. દા.ત., જ્યારે કોઈ આઘાતને લીધે મન ઉદ્વેગ પામ્યું હોય ત્યારે પ્રાણોનાં અને શરીરનાં કાર્યો ઉપર અસર થાય છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયો પર પડતી છાયોનું અર્થઘટન મન કરે છે. તે ભૂતકાળની સારી અને ખરાબ સ્મૃતિઓને સંઘરે છે. નિયમિત પ્રાર્થના કરવાથી અને નિશ્ચય કરીને તેને પાળવાથી મનની શક્તિને વધારી શકાય છે. મન, બુદ્ધિ અને શરીર વચ્ચે ઉડલ સંબંધ છે.

### ૪. વિજ્ઞાનમય (બૌદ્ધિક) કોષ:—

મન બહારનાં ઉદ્દીપકોને જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા મેળવે છે અને પ્રતિભાવોને ક્રિયા કરનારાં અંગોને જણાવે છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાંથી મેળવેલાં ઉદ્દીપકો એકબીજાથી ભિન્ન અને સ્પષ્ટ હોય છે, તો પણ મન એનો સંકલિત અનુભવ લાવી દે છે. પ્રાપ્ત થયેલ ઉદ્દીપકોને તપાસનાર અને તેનો નિર્ણય કરનારી, ભેદ પારખનારી અને સૂક્ષ્મદર્શી પ્રક્રિયા બુદ્ધિ છે. કયા પ્રકારના પ્રતિભાવોનો અમલ કરવાનો છે તે વિશે પોતાના નિર્ણયનો સંદેશો તે મન તરફ મોકલે છે. મન સ્મૃતિના આધારે એ છાયોને સુખ કે દુઃખ સાથે જોડે છે. પણ બુદ્ધિ વિચારવાની ક્ષમતાવાળી હોવાથી બૌદ્ધિક નિર્ણય લે છે જે મનને ન પણ ગમતો હોય, પણ જે વ્યક્તિને આખરમાં લાભકારક હોય છે.

મન બધી સ્મૃતિઓ અને જ્ઞાનનો ભંડાર છે. માણસની ક્રિયાઓનો માર્ગદર્શક ઘટક આ અનુભવભંડાર છે. મનને આવેગોના અધિષ્ઠાન તરીકે પણ વર્ણવી શકાય. એ આવેગો કયા વિસ્તારોમાં કાર્યશીલ છે તેની તપાસનું કામ બુદ્ધિનું છે. મનને માત્ર જાણીતાં ક્ષેત્રોમાં પહોંચવાની ક્ષમતા હોય છે, પણ બુદ્ધિ, જાણીતાં ક્ષેત્રોમાં રહેવા ઉપરાંત અજ્ઞાત ક્ષેત્રોમાં પણ ઉડે ઉતરીને અન્વેષણ, ચિંતન કરીને નવી શોધખોળોને સમજી શકે છે.



નોંધ

#### પ. આનંદમય કોષ:-

પાંચમાંનો આ સૌથી અંદરનો કોષ છે. તે વાસનાઓનો બનેલો છે. એ વાસનાઓ નિમ્ન સભાન મનમાં રહે છે, ઉડે ઉઘની અવસ્થામાં આપણે નિમ્ન સભાન હોઈએ છીએ. આને પરમસુખમય ગણવામાં આવે છે. કારણ કે આપણે જાગૃત કે સ્વપ્ન અવસ્થામાં ગમે તે સ્થિતિમાં હોઈએ એકવાર એમાં પ્રવેશીએ ત્યારે ઉડી ઉઘ દરમ્યાન તો સાપેક્ષ રીતે ખલેલ વિનાની શાંતિ અને પરમસુખ આપણે અનુભવીએ છીએ, કારણકે જાગૃત કે સ્વપ્ન અવસ્થામાં આપણને થતા ઉદ્વેગો અટકી જાય છે. આનંદમય કોષ વિજ્ઞાનમય કોષ ઉપર કાબૂ રાખે છે, કારણ કે બુદ્ધિ, વાસનાઓના નિયંત્રણ અને માર્ગદર્શન નીચે કામ કરતી હોય છે.

જ્યારે બીજા બધા કોષો સુવિકસિત થઈ જાય ત્યારે આપણે અંદરના સ્વ અને બહારના જગત વચ્ચે સુસંવાદ અનુભવીએ છીએ. આ સંવાદિતા આપણને આનંદ અને સુખનો અનુભવ આપે છે. પાંચ કોષો વ્યક્તિએ પહેરેલાં કપડાંના એવા પડ જેવાં હોય છે જે તેને પહેરનાર કરતાં નદન જુદાં હોય છે. એ જ રીતે, આત્મા કે સાચો સ્વ આ પાંચ બહારનાં પડોથી જુદો અને અલગ હોય છે.



#### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૬.૨

૧. પંચકોષનો ખ્યાલ શો છે?
૨. ત્રણ ગુણો કયા કયા છે?

#### ૨૬.૪ કોષોનો વિકાસ

વ્યક્તિત્વનો વિકાસ અન્નમય કોષથી શરૂ થઈ શુદ્ધ ચૈતન્ય સુધી થાય છે. એમાં તેને ઢાંકનારા પાંચે પાંચ આવરણો (પડદા)ને ક્રમમાં હટાવી લેવામાં આવે છે. ભોજનની નિયમિત ટેવો, યોગ્ય આહાર, બધી જાતની કસરતો અને રમતો, ધીમી કે ઝડપી દોડ, ચાલવાની ક્રિયા અને આસનો અન્નમય કોષના વિકાસને સરળ બનાવે છે. પ્રાણાયામ અને શ્વસનની કસરતો પ્રાણમય કોષની ગુણવત્તાને સુધારે છે. મનોમય કોષના વિકાસ માટે કાવ્યો, નવલકથાઓ, નિબંધો અને લેખો સહિતના સારા સાહિત્યનો અભ્યાસ ઉપયોગી છે. વ્યક્તિની બુદ્ધિને પડકાર ફેંકનારી બધી પ્રવૃત્તિઓ વિજ્ઞાનમય કોષને વિકસાવે છે. એવી પ્રવૃત્તિઓમાં વાદવિવાદ, સાસ્યાનું નિરાકરણભ અભ્યાસની પ્રવિધિઓ, નાના સંશોધન પ્રકલ્પો, પુસ્તકોનું મૂલ્યાંકન અને રસદર્શન અને અગ્રગણ્ય લોકોની મુલાકાત લેવાનો સમાવેશ થાય છે. આ બધી પ્રવૃત્તિઓ તમને તમારા નાકડા સ્વ કરતાં આગળ જઈને તમારા સાથીદારો, તમારા સમુદાયના સભ્યો, તમારા દેશ અને આખા જગત સાથે

તાદાત્મ્ય સાધવાની તમને તક આપે છે. એ આનંદમય કોષના વિકાસને સરળ કરે છે. તમારા ચિંતનમાં પણ તમે પૃથ્વી, સૂર્ય, તારાઓ, આકાશગંગાઓ અને વિશ્વ સુધી પહોંચે એરીતે તમારી સભાનતાને વિસ્તારી શકો છો. આ રીતે આપણે ધીમે ધીમે સ્વ કે વ્યક્તિગત સભાનતાની સાથે વિશ્વવ્યાપી સ્વ કે વિશ્વવ્યાપી સભાનતાનો સંબંધ બાંધી શકીએ છીએ.

### ૨૬.૫ સભાનતાની કક્ષા વિશે શ્રી અરવિંદનું મંતવય

શ્રી અરવિંદ કહે છે કે અસ્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિ અને તેના ભાગોના સંગઠનમાં બે તંત્રો એકસાથે ક્રિયાશીલ હોય છે: સમકેન્દ્રી અને ઉર્ધ્વ તંત્ર. સમકેન્દ્રી તંત્ર કડીઓની કે ખોળોની શ્રેણી જેવું હોય છે. સૌથી બહારનું વર્તુળ ભૌતિક શરીરની, પ્રાણિક કોષની અને મનોમય કોષની સભાનતાનું બનેલું છે. એ સૌ અંદરો અંદર જોડાયેલાં છે. અંદરનું વર્તુળ વિશ્વ માનસ કે સર્વોચ્ચ ઉર્જાના સંપર્કમાં રહેલા આંતરીક માનસનું બનેલું છે. સૌથી અંદરના કેન્દ્રસ્થ ભાગને માનસિક અસ્તિત્વ કહે છે. તે આપણા સૌમાં અને બધી વસ્તુઓમાં રહેલ વૈવી ઉર્જાનો તણખો હોય છે. તેને આત્મા પણ કહે છે.

ઉર્ધ્વતંત્ર દાદર જેવું હોય છે. તે અકળથી માંડીને ઉચ્ચતમ સત્ચિત્આનંદ સુધીનાં સભાનતાનાં વિવિધ સ્તરોનું બનેલું છે. સાદા શબ્દોમાં, એકકોષી જીવથી માંડીને ઉત્ક્રાંતિની સીડીનાં અસંખ્ય પગથયાં ચડીને માનવો ઉપર આવ્યા છે. આપણો દેહ અને મન ઉત્ક્રાંતિથી વિકસિત છે. પણ આપણી ઉત્ક્રાંતિ સંપૂર્ણ નથી. આપણી સભાનતાએ ઘણાં પગથિયાં ચડીને હજુ ઉંચા સ્તરે પહોંચવાનું છે, અને સદ્ગુણ, મુક્તિ અને જ્ઞાનના આશ્ચર્યજનક અનુભવ ધરાવતી સભાનતાની સર્વોચ્ચ કક્ષાએ પહોંચવાનું છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૬.૩

૧. આનંદમય કોષના વિકાસને આપણે શી રીતે સરળ બનાવી શકીએ?
૨. શ્રી અરવિંદના મતે સભાનતાના સૌથી અંદરના વર્તુળને શું કહેવામાં આવે છે?



### તમે શું શીખ્યા.

- માનવ અસ્તિત્વ અને તેનો વિકાસ એ મનોવિજ્ઞાનની એક મુખ્ય ઉત્સુકતા છે.
- સર્વોચ્ચ કક્ષાએ વિકસેલા જીવનમાર્ગોનાં રેખાંકનો ભગવદ્ગીતા અને ઉપનિષદો આપે છે. ઉદનિષદો માનવ સુપ્તશક્તિના ઘટકો પણ આપણને આપે છે. તેને કોષો કહે છે.





નોંધ

- જીવનનો દૈવી તણખો (આત્મા) તેના ઉપર પાંચ આવરણો સાથે માનવ શરીરમાં રહે છે. એ આવરણોને કોષો કહે છે. અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંમય એ પાંચ કોષો છે.
- આપણે ખાધેલો ખોરાક સ્નાયુઓ, નાડીઓ, ચેતાઓ, લોહી અને હાડકાંમાં રૂપાંતરિતથાય છે. જો યોગ્ય કસરત અને યોગ્ય આહાર અપાય, તો અન્નમય કોષ સારી રીતે વિકસે છે. સ્વસ્થ વિકાસનાં ચિહ્નો છે યુસ્તી, ચપળતા, તાકાત અને સહનશક્તિ. આ ગુણોવાળી વ્યક્તિ કારક કૌશલ્યો પર સહેલાઈથી પ્રભુત્વ મેળવી શકે છે, અને તેની આંખો અને હાથ વચ્ચેનું સંકલન સારું હોય છે. વાયરિંગ, ફિટિંગ, વેલ્ડિંગ અને ગૂંથણકામ એવાં કારક કૌશલ્યો છે જેમાં આંખ અને હાથ વચ્ચેનું સંકલન જરૂરી હોય છે. ભારતીય મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે ઈશ્વરની ભક્તિમાં શરીર એક અસરકારક સાધન છે. આપણી ફરજ કામ પોતે જ ભક્તિ છે અને વ્યક્તિએ તે પૂરા દિલથી કરવું જોઈએ એવી ધારણા છે.
- શ્રી અરવિંદનું દ્રષ્ટિબિંદુ આપણા અસ્તિત્વનું એક સમકેન્દ્રી તેમ જ ઉર્ધ્વગામી પ્રરૂપ આપે છે. એ મુજબ થતો વિકાસ પંચકોષોના વિકાસને વધતે ઓછે અંશે મળતો આવે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો.

૧. કોઈ એક કોષને વિગતે સમજાવો.
૨. પાંચ કોષોના વિકાસ માટેના માર્ગો વર્ણવો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો.

૨૬.૧

૧. વ્યક્તિત્વ માત્ર બાહ્ય દેખાવ નથી. તે જીવનના શારીરિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિભાગોને સમાવી લેતા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વને આવરે છે. એક વ્યક્તિનું ખરૂં સ્વ કે સ્વભાવ શુદ્ધ સભાનતા કે આત્મનું છે એમ મનાય છે.

૨૬.૨

૧. પાંચ કોષોમાં અન્નમય કોષ, પ્રાણમય કોષ, મનોમય કોષ, વિજ્ઞાનમય કોષ અને આનંદમય કોષનો સમાવેશ થાય છે.
૨. સાત્વિક, રાજસિક, તામસિક.

૨૬.૩

૧. નિયમિત આહારની ટેવો, કસરત, હળવો આહાર અને યોગ.
૨. માનસિક અસ્તિત્વ કે આત્મા.

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો.

૧. વિભાગ ૨૬.૩ જુઓ
૨. વિભાગ ૨૬.૪ જુઓ

મોડ્યુલ - ૭  
યોગ : જીવનનો  
માર્ગ



નોંધ





## મનનું નિયંત્રણ અને શિસ્તપાલન

હાલ આપણે ટેકનોલોજી, ઔદ્યોગીકરણ અને શહેરીકરણના યુગમાં જીવી રહ્યા છીએ. જગત બહુ જ સ્પર્ધાત્મક બનતું જાય છે. ભારતીય સમાજ બહુ જટિલ અને ઝડપીગતિમાન બની ગયો છે. આ બધા ઘટકો મનોભાર અને તણાવ ઉપજાવે છે જેને લીધે લોહી ઉચું દબાણ, અનિદ્રા, મધુમેહ અને હૃદયરોગના હુમલા જેવા ઘણા રોગોને ઉપજાવે છે. મનોભાર અને પણાવ સાથે કામ લેવાનો ઉપાય દવાઓ કે દારૂ લેવાનો નથી એ સમસ્યાના ઉકેલો નથી, ઉલટું તેની વિપરીત અસર થઈ શકે છે. આપણે આપણી શક્તિઓનું નિયંત્રણ કરતા નથી તેથી મુખ્યત્વે આમ બને છે. આપણે સંજોગોને અને બહારના જગતને આપણા ઉપર નિયંત્રણ કરવા દઈએ છીએ. આ સમસ્યાઓનો ઉકેલ એમાં છે કે આપણે આપણા મનને કે પોતાની જાતને કાબૂમાં લઈ તેનું નિયંત્રણ કરવું જોઈએ. આ પાઠમાં આપણે શાંત મન અને સ્વસ્થ જીવન પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરનારી કેટલીક પ્રવિધિઓ ચર્ચીશું.



### લક્ષ્યો:—

આ પાઠ વાંચ્યા પછી તમે

- મનના નિયંત્રણ અને શિસ્તપાલનનું મહત્વ કહી શકશો.
- મનના નિયંત્રણની કેટલીક પ્રવિધિઓ અને પદ્ધતિઓ સમજાવી શકશો. અને
- મન નિયંત્રણની વિવિધ પદ્ધતિઓના લાભ વિશે જાણી શકશો.

### ૨૭.૧ મનને કાબૂમાં લેવાનું અને તેનું નિયંત્રણ કરવાનું મહત્વ

વ્યક્તિના અને સમાજના સ્વસ્થ વિકાસ માટે આત્મનિયંત્રણ અને શિસ્તપાલન બહુ મહત્વનાં છે. તેના વિના, કબજા માટેની ઉત્સુકતા, અહંકાર, આક્રમતા, ક્રોધ, ધિક્કાર અને અસહિષ્ણુતા જેવી નિષેધક લાગણીઓ આગળ આવી જાય છે.

યાવીરૂપ પ્રશ્ન આ છે: આપણી જાત ઉપર કાબૂ શી રીતે મેળવવો? એનો જવાબ છે: એક શિસ્તપૂર્ણ જીવન જીવીને. આપણી આહાર સંબંધી ટેવોને અને જીવનશૈલીનાં બીજાં પાસાંને નિયમનમાં રાખવાં જોઈએ. યોગનું ભારતીય તંત્ર આ હેતુ માટે વિકસાવાયું છે. એક જીવન માર્ગ તરીકે વ્યક્તિના સ્વસ્થ વિકાસ માટે યોગ જરૂરી છે. એ શારીરિક, આવેગિક અને જ્ઞાનાત્મક રીતે ગહન અનુભવ છે. શરીર, મન, બુદ્ધિ અને આવેગો વચ્ચે સમતુલા હોવી જોઈએ. આધુનિક કેળવણી શરીર અને બુદ્ધિ પર વધુ ભાર મૂકે છે. તે આવેગાત્મક પાસાંની ઉપેક્ષા કરે છે. તેથી અશિસ્ત, નિરંકુશપણું, અસહિષ્ણુતા અને ચારિત્ર્યના અભાવમાં તેનું પરિણામ આવે છે.

મનનું નિયંત્રણ માત્ર ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક અભિલાષીઓ માટે જ સમસ્યા રહેતું નથી, પણ જીવનનાં બધાં ક્ષેત્રોમાંની વ્યક્તિઓ જો પોતાના વ્યવસાયમાં સફળ બનવા માંગે, તો તેમણે પણ મનનું નિયંત્રણ કરવું જરૂરી છે. મનના યોગ્ય નિયંત્રણ અને નિયમન વિના વ્યક્તિના કે સમુદાયના જીવનમાં કદી પણ પ્રગતિ કરી શકાય નહીં. એક શાંત અને ઠંડું મન જીવનમાં ગમે તે સિદ્ધ કરી શકે. દરેક માણસ સુખી અને સ્વસ્થ જીવન વીતાવવા માંગે છે. તે સમસ્યાઓ વિનાના જીવનમાં જ શક્ય છે.

રસપ્રદ વાત એ છે કે મનને મન વડે જ કાબૂમાં લઈ શકાય છે. મનને કાબૂમાં લેવામાં આપણે જે મુશ્કેલીઓ અનુભવીએ છીએ તે આપણા મને જ સર્જેલી હોય છે. મનને કોઈ પણ સમયગાળા સુધી કૃત્રિમ બાહ્ય સાધનો કે હસ્તક્ષેપો વડે નિયંત્રિત કરી શકાતું નથી. ધ્યાનની કેટલીક પ્રક્રિયાઓ કર્યા પછી ધીરજથી, બુદ્ધિપૂર્વક અને વ્યવસ્થિત સખત કાર્ય કરવું મનના કાબૂ માટે જરૂરી છે. મનને ધીમે ધીમે અને વ્યવસ્થિત રીતે કાબૂમાં લેવું જરૂરી છે. આમાંની કેટલીક કાર્યવાહીઓ હવે આપણે ચર્ચીએ.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૭.૧

ખાલી જગ્યા પૂરો.

- વ્યક્તિના અને સમાજના ..... માટે આત્મનિયંત્રત અને શિસ્ત બહુ મહત્વનાં છે.
- ..... મન જીવનમાં કંઈ પણ પ્રાપ્ત કરી શકે.
- યોગ એક ગહન શારીરિક અને..... અનુભવ છે.

### ૨૭.૨ જીવનવિજ્ઞાન

માનવ મૂલ્યોને ઠસાવવા માટે જીવનવિજ્ઞાન એક સંવાદી વ્યવહારુ પદ્ધતિ છે. તે આપણા મનને કાબૂમાં લેવા માટે વિધાયક મૂલ્યો શીખવે છે.





નોંધ

જો આપણા વિચારો અને મન શિસ્તપૂર્ણ હશે તો જ માનવ વર્તન શિસ્તબદ્ધ બની શકશે. મનોવિજ્ઞાન મુજબ વર્તનનું નિયંત્રણ અંશતઃ ચેતાતંત્ર અને અંતઃસ્રાવ ગ્રંથિઓ વડે નિયમિત બને છે. તેમાં ફેરફારો થયાં કરે છે અને તેને સભાનતાથી બદલી શકાય છે. એવા ફેરફારો ભાવ (આવેગોની) શુદ્ધિ વડે પણ લાવી શકાય છે. બધા આવેગોનું ઉદ્ગમસ્થાન શરીર છે. સ્થૂળ શરીરમાં રસાયણો ઉપજે છે. જો આપણે આપણા વિચારોને કાબૂમાં લેવાનું શીખીએ તો વર્તનની શુદ્ધિ આવશે.

જીવનજ્ઞાન લાભકારક વ્યક્તિત્વ રચવા માટેની એક યોજના છે. તે એક નવા સમાજ અને નવી જીવશૈલીના સ્વપ્નને સાર્થક કરવામાં સાધન બની શકે. આપણે શીખવાનું છે કે આપણે પરસ્પર અધીન વ્યક્તિઓ છીએ અને પ્રકૃતિ તેમ જ અન્ય લોકોની સાથે સંબંધિત છીએ. કેળવણી પરસ્પર અધીનતાની સભાનતાને વિકસાવવાનો હેતુ ધરાવે છે. જીવનવિજ્ઞાન આપણા આવેગોને કાબૂમાં લેવાની પદ્ધતિ છે. આપણા આવેગોને નિર્મળ કરવા જરૂરી છે નહીંતો તે સમસ્યાઓ સર્જી શકે છે. એક જ છોકરા કે છોકરીનો ક્રોધ અને રોષ આખા કુટુંબના વિઘટનમાં પરિતણમી શકે. જીવનવિજ્ઞાન આવેગોને અને વર્તનને નિયમિત કરવા માટે આપણા મગજને તાલીમ આપે છે. ઘણીવાર કહેવામાં આવે છે કે આજની કેળવણી જ્ઞાન અને બુદ્ધિના વિકાસને મદદ કરે છે. પણ તે આપણાં મનોવલણો, આંતરિક સભાનતા અને આધ્યાત્મિકતાની ખૂબ જ ઉપેક્ષા કરે છે. જીવનવિજ્ઞાન મગજના બન્ને ગોળાઓના સમતોલ વિકાસ માટે તજવીજ કરે છે. તે આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું અને પ્રતિક્ષેપક્રિયાઓનું નિયંત્રણ શીખવે છે. વિધાયક વિચારણા વડે નિષેધક વિચારોથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે. જીવનવિજ્ઞાન વ્યક્તિના સમતોલ વ્યક્તિત્વને વિકસાવવાનો માર્ગ છે અને એક સ્વસ્થ સમાજ રચવા માટેનો ઉકેલ પૂરો પાડે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૭.૨

ખરા જવાબ સામે ✓ નિશાની કરો.

૧. જીવનવિજ્ઞાન આપણને શીખવે છે.
 

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| ક. વિધાયક મૂલ્યો        | ખ. નિષેધક મૂલ્યો     |
| ગ. માત્ર સામાજિક મૂલ્યો | ઘ. અવ્યવહારુ પદ્ધતિઓ |
૨. જીવનવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય છે.
 

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ક. વ્યક્તિ અને સમાજ વચ્ચે સંવાદિતા વિકસાવવી | ગ. આપણને સંવેદનહીન બનાવવા        |
| ખ. ભાવાત્મક સક્ષમતા વિકસાવવી                | ઘ. આપણને સ્વાધીન બનવાનું શીખવવું |
૩. હાલની કેળવણી ..... ને વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

ક. માત્ર આવેગાત્મક કાર્યો

ખ. આધ્યાત્મિકતા

ગ. સભાનતા

ઘ. માત્ર જ્ઞાનાત્મક કાર્યો

### ૨૭.૩ પ્રેક્ષા ધ્યાન

ધ્યાન એ પ્રેક્ષાધ્યાનનો મહત્વનો ઘટક છે. તે મનને કાબૂમાં રાખી શિસ્તદ્વ બનાવવાની વિશિષ્ટ પ્રવિધિ છે. એનું ધ્યેય મનોવલણોમાં અને વર્તનોમાં ફેરફાર લાવીને એક સંકલિત અને સમતોલ વ્યક્તિત્વ વિકસાવવનું છે. પ્રેક્ષાનાં વિવિધ પાસાંઓમાં શ્વાસપ્રેક્ષા (પોતાના શ્વસનનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરવું), શરીરપ્રેક્ષા (શરીરનું પ્રત્યક્ષીકરણ), અને ચૈતન્ય કેન્દ્ર પ્રેક્ષણા (માનસિક કેન્દ્રોનું પ્રત્યક્ષીકરણ)નો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે એક માણસ ધ્યાનનો મહાવરો શરૂ કરે છે ત્યારે તે ધીમે ધીમે પોતાના વિચારોમાં અને લાગણીઓમાં ફેરફાર થતો અનુભવે છે. તેને લાગે છે કે હવે ક્રોધ અને ભગ ખલેલ પાડતા નથી અને તેનું વર્ત પણ બદલાય છે. તે વધારે પ્રામાણિક વ્યક્તિ બને છે. પ્રેક્ષાધ્યાન મનમાં સ્થિરતા લાવે છે, અને તે નિયંત્રિત અને શિસ્તપૂર્ણ દેખાય છે.

પ્રેક્ષાધ્યાનમાં વિશ્રાંતિ વડે આત્મસભાનતા વિકસાવાય છે. આજે વિવિધ ક્ષેત્રના અગ્રગણ્ય તબીબોને અનુભવ થયો છે કે સારવાર માટે તેમ જ સારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને જાળવવા માટે વિશ્રાંતિનું એક ઉપચાર તરીકે મહત્વ છે. પ્રેક્ષાધ્યાનમાં નીચેના તબક્કાવાર ધ્યાન વડે સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ સિદ્ધ થાય છે.

**૧. કાયોત્સર્ગ:**— એમાં શરીરની સંપૂર્ણ હલનચલન વિનાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની હોય છે. જો શરીર વિશ્રાંત ન હોય તો મન વિશ્રાંત થઈ શકે નહીં.

**૨. માનસિક કેન્દ્રીકરણ:**— અહીં આત્મસૂચન (સ્વયંસૂચન)નો ઉપયોગ થાય છે. આ પ્રવિધિ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવીને યોગ્ય સમયમાં વ્યક્તિ માનસિક સ્થિરતા મેળવી શકે છે.

**૩. શરીરની સભાનતા અને અભૌતિક સ્વની અનુભૂતિઓ:**— એ નિષ્ક્રિય અવસ્થા નથી. એમાં મન અને ચૈતન્ય બન્ને બહુ સક્રિય હોય છે. એ જોવાની, જાણવાની અને અનુભવવાની ક્રિયા છે. એ આધ્યાત્મિક સ્વના અનુભવ તરફ અને વિવેક પ્રાપ્તિ તરફ દોરે છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૭.૩

૧. ખરા જવાબ સામે ✓ નિશાની કરો.

પ્રેક્ષા .....ની પ્રવિધિ છે. (કેન્દ્રીકરણ, ધ્યાન, વિશ્રાંતિ)

૨. ખાલી જગ્યા પૂરો.

ક. કાયોત્સર્ગ એ શરીરની ..... અવસ્થા છે.





નોંધ

ખ. ....ની પ્રવિધિ માટે આત્મસૂચન આધારરૂપ છે.

ગ. સભાનતા આધ્યાત્મિક સ્વના ..... સુધી અને.....ની પ્રાપ્તિ સુધી લઈ જાય છે.

### ૨૭.૪ જીવનની કળા

જીવનની કળા અને જીવનવિજ્ઞાનના પાયાના સિદ્ધાંતો સરખા જ છે. આપણા શરીર, મન અને આત્માને પૂર્ણ સંવાદમાં રહેવા દો. સો વર્ષ પહેલાં શ્રી પરમહંસ યોગાનંદે જીવનની કળાનો ખ્યાલ દાખલ કર્યો. તેમના ઉપદેશનો સાર એ છે કે વધારે સંગઠિત, માનવીય અને આધ્યાત્મિક જીવન જીવવા માટે આપણે મનને શિસ્તમાં રાખીને તેનું નિયંત્રણ કરવું જોઈએ. મન અને આત્માના એકસરખા વિકાસ માટે આ સિદ્ધાંત કેટલીક વ્યાવહારિક પદ્ધતિઓ આપે છે. એમાં સમતોલ આહાર લેવો, નિયમિત કસરત, ધ્યાન ધરવું, ધાર્મિક સાહિત્યનો અભ્યાસ અને પવિત્ર જીવન જીવવાનો સમાવેશ થાય છે.

તાજેતરમાં જીવનકળાનું પુનર્જીવન અને સંસ્કરણ શ્રી શ્રી રવિશંકરે કર્યું છે. તેનું ધ્યેય સમગ્ર માનવજાત માટે પ્રેમ અને શાંતિનું વાતાવરણ સર્જવાનું છે. એ માટે શ્રી રવિશંકરે સુદર્શન ક્રિયાની પદ્ધતિ દાખલ કરી છે. તેઓ કહે છે કે જો આપણું મન મનોભારથી મુક્ત ન હોય અને આપણો સમાજ હિંસામુક્ત ન હોય તો આપણે વિશ્વશાંતિ મેળવી શકીશું નહીં. જીવનકળા લોકોનો મનોભારથી છૂટકારો મેળવવામાં અને અંદરની શાંતિ અનુભવવામાં મદદ કરે છે. તેની તાલીમમાં પ્રાણાયામની પ્રવિધિઓ ધ્યાન અને યોગ જેવા મનોભારને દૂર કરનારા કાર્યક્રમનો સમાવેશ થાય છે.

આપણા જીવન ઉપર મનોભાર બીનજરૂરી રીતે જેટલે અંશે અસર કરે છે તેના પ્રમાણનો સામાન્ય રીતે ઓછો અંદાજ કાઢવામાં આવે છે. (એટલે કે એનું ખરેખરું પ્રમાણ ઘણું જ વધારે હોય છે.) ઘણીવાર મન ક્રોધ, દોષની લાગણી કે ભૂતકાળ વિશેના ખેદને વળગી રહે છે, અથવા ભવિષ્યની વિશેની ચિંતાથી હેરાન થાય છે. ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે મનનું આ ડોલન આપણા અને આપણી આસપાસના લોકો માટે તણાવ અને મનોભાર ઉપજાવે છે અને આપણી ક્રિયાની અસરકારકતા ઘટી જાય છે. શરીર અને મન વચ્ચે શ્વાસ એક કડી છે અને એ રીતે નિષેધક આવેગો સાથે કામ લેવામાં તેમ જ કાર્યસ્થળે, ઘરમાં અને નવરાશની પ્રવૃત્તિઓમાં આપણી ખરી સુપ્તશક્તિના ઉપયોગને સરળ કરવામાં યાવીરૂપ ભાગ ભજવે છે. દા.ત., જ્યારે તમે ક્રોધમાં હો ત્યારે શ્વાસ ટૂંકા અને ઝડપી હોય છે, જ્યારે ઉદાસ હો ત્યારે ઉછ્વાસ લાંબો અને ભારે હોય છે. તેથી આપણે શ્વસનનો કુશળતાથી ઉપયોગ કરવાનું શીખી શકીએ અને એ દ્વારા આપણને થતી લાગણીને બદલી કાઢીને, નિષેધક આવેગોને છોડી દઈને (દા.ત., મનોભાર, ક્રોધ, ચિંતા, ખિન્નતા) મનને સુખી, વિશ્રાંત અને ઉર્જાપૂર્ણ બનાવી શકીએ.

### સુદર્શન ક્રિયા:—

જેમ કુદરતમાં લય હોય છે: દિન અને રાત, ઋતુ પછી ઋતુ એ જ રીતે શરીર મન અને આવેગોમાં પણ લય હોય છે. જ્યારે અતિશય કાર્યબોજ, આહાની ટેવો કે વ્યસ્ત જીવનશૈલીને લીધે આ લયમાં ખલેલ પડે છે ત્યારે આપણને મનોભાર બેચેની કે માંદગી આવે છે. આવી ખલેલોને દૂર કરવા માટે સુદર્શન ક્રિયાનો ઉપયોગ થાય છે. એની સ્વચ્છ કરવાની શક્તિને લીધે આખું તંત્ર સંવાદી બને છે. શ્વસનના વિશિષ્ટ કુદરતી લયોનો સમાવેશ કરીને સુદર્શનક્રિયા શરીર, મન, આવેગીય મનોભાર, થાક, ક્રોધ, હતાશા અને ખિન્નતા જેવા નિષેધક આવેગો વચ્ચે મેળ બેસાડે છે. તે તમને શાંત છતાં શક્તિમાન, કેન્દ્રીત છતાં વિશ્રાંત સ્થિતિમાં લાવે છે. ખરેખર, તે વ્યક્તિને શારીરિક, માનસિક અને આવેગીય રીતે નવું જ રૂપ આપે છે.

આપણી જાતમાં સફાઈની પ્રક્રિયા કરવાની આપણને જરૂર છે. ઉઘમાં આપણે થાકને દૂર કરીએ છીએ, પણ ઉડો મનોભાર તો શરીરમાં જ રહે છે. સુદર્શન ક્રિયા આ તંત્રને અંદરથી સ્વચ્છ કરે છે. શ્વસનક્રિયા એક મોટો ગુપ્ત લાભ આપી શકે છે. આમ સુદર્શનક્રિયાથી શ્વાસનું નિયંત્રણ કરીને આપણે મનને નિયંત્રણમાં અને શિસ્તમાં સહેલાઈથી લાવી શકીએ. વધારામાં સત્સંગ, મૌન જાળવણી, ધ્યાન અને સેવાકાર્ય મદદ કરી શકે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૭.૪

ખરૂં કે ખોટું તે લખો.

- ક. સુદર્શન ક્રિયા પ્રાણાયામ છે.
- ખ. સુદર્શન ક્રિયા શ્વાસને સ્વચ્છ કરવાની ક્રિયા છે.
- ગ. જીવનકળા એ વિશ્વશાંતિ માટેની ચળવળ છે.
- ઘ. જીવનકળા સ્વામી રામદેવે પ્રસ્તુત કરી છે.

### ૨૭.૫ અનુભવાતીત ધ્યાન

મહર્ષિ મહેશ યોગીએ ધ્યાનનું 'અનુભવાતીત ધ્યાન' (TM) નામનું એક સાદું તંત્ર વિકસાવ્યું છે. સર્વસામાન્ય ધ્યાન તેનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિના મનમાં વિચારોનું નિયમન કરવામાં અને શાંતિનો અનુભવ સ્થાપવામાં મદદ કરતું હોય છે. ભારતમાં ઘણા પ્રકારના ધ્યાન અસ્તિત્વમાં છે. કેટલાક લોકો 'ઓમ' શબ્દનો ઉપયોગ કરી, કેટલાક જ્યોતિ ઉપર નજર કેન્દ્રીત કરી, તો કેટલાક એક મૂર્તિની ભક્તિ કરી ધ્યાનમાં બેસે છે. આ બધા ધ્યાનમાં કેન્દ્રીકરણ સમાવિષ્ટ હોય છે, જેથી તે તણાવ ઉપજાવે છે. એવું કહેવાય છે કે ધ્યાન એક તળાવની સપાટી પર સરકવા જેવું છે, ચિંતન એ સપાટી પર તરવા જેવું છે અને અનુભવાતીત ધ્યાન તળાવમાં તેની બાહ્ય સપાટીથી પાણીમાં ઉડે સુધી ડૂબકી મારવા જેવું છે.



નોંધ



નોંધ

અનુભવાતીત ધ્યાનમાં કેન્દ્રીકરણ કે ચિંતનનો સમાવેશ થતો નથી. આ રીતનો ઉપયોગ કરીને મન વિચારની સૂક્ષ્મ સ્થિતિને અનુભવે છે અને આખરે બધા વિચારોને વટાવીને (પેલી પાર) જાય છે. અનુભવાતીત ધ્યાનમાં મન એક એવી જાતની તાજગી અનુભવે છે જ્યાં બધા માનસિક અને શારીરિક તણાવો દૂર થાય છે. પછી મનમાં કે સભાનતામાં ઉર્જા, વિધાયકતા અને સર્જકતાના ગુણો પ્રગટ થાય છે.

અનુભવાતીત ધ્યાન આપણા મનને જીવનની સપાટીથી ખસેડીને આપણા અસ્તિત્વના ઉડાણ સુધી લઈ જાય છે. આ પદ્ધતિથી સભાન મન સભાનતાના વધારે ઉડે ઓલા સ્તરોમાં ડૂબકી મારે છે. તેથી મનનું સપાટી પરનું મૂલ્ય વધારે પ્રબળ બને છે. વિચારનાં મોજાં વધુ શક્તિશાળી બને છે. જ્યારે વિચારનું બળ શક્તિશાળી હોય ત્યારે સમગ્ર જીવન શક્તિમાન બને છે. માનવ જીવન મનનો એક ખેલ જ છે. જો મન નબળું, તો જીવન પણ નબળું, સિદ્ધિઓ નબળી અને સમસ્યાઓ નેમ જ કરૂણ બનાવોમાં વધારો થાય છે. જો મન મજબૂત, તો વિચારબળ મજબૂત, સિદ્ધિઓ વધારે ઉચી અને કરૂણ બનાવો બને નહીં.

અનુભવાતીત ધ્યાન બાહ્યજીવનનાં અસ્તિત્વના આંતરિક મૂલ્ય સાથેનાં સંબંધની ખાતરી પૂરી પાડે છે. એને લીધે બહારના જીવનના બધા માર્ગો વિધાયક અને મૂલ્યવાન બને છે. બીજા શબ્દોમાં, અનુભવાતીત ધ્યાન દ્વારા બાહ્ય સભાન મન જીવનના આંતરિક ગૌરવો સુધી પહોંચી શકે છે. આપણે વ્યક્તિત્વના સૌથી અંદરના કેન્દ્રને અનુભવી શકીએ છીએ, જે ક્ષેત્ર સર્વ શાણપણ, સર્વ શાંતિ, બધા સુખો અને બધી સર્જકતાનું ઉદ્ગમસ્થાન છે.

અનુભવાતીત ધ્યાનમાં મન વિચારની સૂક્ષ્મ સ્થિતિઓને અનુભવે છે અને આખરે બધા વિચારોની પેલે પાર પહોંચે છે. આપણું અસ્તિત્વ ફરી યુવાન બને છે. બધા માનસિક અને દૈહિક તણાવો દૂર થાય છે. મન શાંત, શિસ્તપૂર્ણ અને નિયંત્રિત બને છે.

### ૨૭.૬ વિપક્ષના (વિપશ્યના)

માનવ મનમાં શાંતિ અને સ્વસ્થતા લાવવા માટેની આ પ્રવિધિ છે. જે સત્ય આપમેળે પ્રગટ થાય છે તેને માણસે જોતા રહેવું જોઈએ, તો પ્રકૃતિનો નિયમ પોતાને પ્રગટ કરવાનું શરૂ કરે છે. પોતાની જાતમાં સત્યોની આ શોધને શરૂ કરતી વખતે તમારે દરેક જાતની હિંસા, જાતીય ગેરવર્તન, જૂઠાણાં અને નશીલા કોઈ પણ જાતના પદાર્થોના સેવનથી દૂર રહેવું જોઈએ. જે તમે આવા શુદ્ધતાના ભંગ શરૂ કરો તો મનના ઉડા સ્તરોએ જવું અશક્ય બને છે.

આ પ્રવિધિનો મહાવરો કરવા માટે તમારે આંખો બંધ કરી, કોઈપણ વાણી દ્વારા કે દેહ વડે ક્રિયા કર્યા વગર બેસવાનું છે. પછી અંદર જતા અને બહાર આવતા શ્વાસનો અનુભવ લેવાનું શરૂ કરો. શ્વાસની આવ-જા કુદરતી રીતે જ થાય છે. તેને જોતા રહો. આ એક વાસ્તવિકતા: સ્થૂળ વાસ્તવિકતા છે, પણ એ વાસ્તવિકતા તમારા પોતાના મન અને વસ્તુ સંબંધી છે જેને પ્રગટ

થવાનું શરૂ કર્યું છે. આ શ્વસનની કસરત નથી તમારે શ્વાસને કાબૂમાં લેવાની નથી. શ્વાસને કાબૂમાં લઈ શિસ્તબદ્ધ અને નિયમિત કરવો એ પ્રણાયામ નામની બીજી પ્રવિધિ છે. વિપશ્યના પ્રાણાયામથી તદ્દન જુદી છે. વિપશ્યનામાં તમારે શ્વાસ જે રીતે ચાલે છે તેનું: કુદરતી અને રાબેતા મુજબના શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું છે. આ પ્રવિધિમાં શરીરના માળખામાં પ્રગટ થતી વાસ્તવિકતાનો અનુભવ લેવાનો છે, આ શ્વસનની કસરત નથી.

ગમે તે થાય, તમારે શ્વસનના કુદરતી પ્રવાહમાં ખલેલ પાડવાનો પ્રયત્ન કદી કરવાનો નથી. તમારી જાગૃતતાની શક્તિને વિકસાવો: વહે તમે શ્વાસનો સ્પર્શ અનુભવી શકો છો. નિરીક્ષણની આ પ્રવિધિ દ્વારા સભાન અને અભાન મનની દેભરેખાઓ ભૂંસાઈ જાય છે.

વિપશ્યના એટલે વાસ્તવિકતાનું તેના સાચા સ્વરૂપમાં નિરીક્ષણ કરવું, તે દેખાય છે કે જણાય છે એ રૂપમાં નહીં, પણ એના ખરા રૂપમાં જોવું

આ પાઠમાં મનને શિસ્તબદ્ધ કરવાનાં અને કાબૂમાં લેવાનાં વિવિધ તંત્રોનો પરિચય મેળવ્યો. પ્રાણાયામ અને ધ્યાન વડે આપણે માત્ર શ્વાસને જ નહીં પણ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને અને મનને કાબૂમાં લેવાનું શીખીએ છીએ. ધ્યાન આપણને કેન્દ્રીકરણ કરવાનું, વિશ્રાંત બનાવવાનું, સાચા અને સર્વવ્યાપી જીવનના તત્વને અનુભવીને આવકારવાનું શીખવે છે. આ બધું શાંતિ, સ્વસ્થતા, માનસિક સુસંવાદ અને આધ્યાત્મિક પ્રાપ્તિ તરફ દોરી જાય છે.



### પાઠમાંના પ્રશ્નો ૨૭.૫

ખાલી જગ્યા પૂરો.

- ક. અનુભવાતીત ધ્યાન એ પ્રવિધિ છે જે આપણા મનને ..... થી આપણા અસ્તિત્વના ઉડાણ સુધી લઈ જાય છે.
- ખ. અનુભવાતીત ધ્યાનમાં વિચારના આંદોલનો વધારે ..... બને છે.
- ગ. વિપસ્સના ..... કરતાં તદ્દન જુદી છે.



### તમે શું શીખ્યા.

- વ્યક્તિના અને સમાજના સ્વસ્થ વિકાસ માટે સ્વનિયંત્રણ અને શિસ્તપાલન બહુ મહત્વનાં છે.
- જીવનવિજ્ઞાન જ્ઞાનાત્મક અને ભાવાત્મક કાર્યોના સમતોલ વિકાસ માટે જોગવાઈ કરે છે. તે જ્ઞાનેન્દ્રિયો એન પ્રતિક્ષેપ ક્રિયાઓ ઉપર કાબૂ રાખવાનું શીખવે છે. જીવનવિજ્ઞાન વડે વિધાયક વિચારણાને ખીલવીને નિષેધક વિચારોને દૂર કરી શકાય છે. જીવનવિજ્ઞાને ઈચ્છેલું પરિણામ લાવવા માટે પ્રેક્ષાધ્યાન એક બહુ વ્યાવહારિક પ્રવિધિ છે.



નોંધ





નોંધ

- અનુભવાતીત ધ્યાન આપણા મનને જીવનની સપાટીથી આપણા અસ્તિતના ઉડાણમાં લઈ જનારી પ્રવિધિ છે. આ પદ્ધતિથી સભાન મન સભાનતાના ઉડા સ્તરોમાં ડૂબકી મારે છે. તેથી તે ઉડા સ્તરો સક્રિય બને છે અને મનની સપાટીના મૂલ્યને વધારે શક્તિશાળી બનાવે છે.
- પરમહંસ યોગાનંદે જીવનકળાનો ખ્યાલ આપ્યો. તેને ૧૯૮૧માં શ્રી શ્રી રવિશંકરની જીવનવિચારની સંસ્થાએ પુનર્જીવિત કર્યો, અને એક અનોખી અને અદ્ભુત શ્વસનક્રિયા 'સુદર્શન ક્રિયા' શરૂ કરી. તે મનોભાર, થાક અને નિષેધક આવેગોને દૂર કરે છે.
- વિપશ્યના આત્મનિરીક્ષણી પ્રવિધિ છે, એટલે કે વસ્તુઓને તે જેવી ઉપલક દેખાય છે એ રીતે નહીં પણ તે જેવી ખરેખર છે તે રીતે જોવાની ક્રિયા. આત્મનિરીક્ષણની જે પ્રવિધિ બુદ્ધે શીખવી હતી તે જ પદ્ધતિ આ છે. વિપશ્યના એક કુદરતી અને રાબેતા મુજબની શ્વસનક્રિયા છે જેનું કોઈ ખાસ પ્રયત્ન વિના નિરીક્ષણ કરાય છે, તેના બદલામાં તે માનવ મનને શાંતિ અને સ્વસ્થતા લાવે છે.



### અંતિમ પ્રશ્નો.

૧. જીવન વિજ્ઞાન અને જીવનની કળા એ બે વિદ્યાઓ શી રીતે સંબંધ ધરાવે છે?
૨. આપણા આવેગોને આપણે શી રીતે નિયંત્રણમાં લઈ શકીએ?
૩. વિપશ્યનાની વ્યાખ્યા આપો.



### પાઠમાંના પ્રશ્નોના ઉત્તરો.

૨૭.૧

- ક. સ્વસ્થ વિકાસ
- ખ. શાંત અને અક્ષુબ્ધ
- ગ. જ્ઞાનાત્મક

૨૭.૨

૧. (ક)
૨. (ક)
૩. (ઘ)

૨૭.૩

- ક. તદ્દન નિશ્ચલ (સ્થિર)
- ખ. વિશ્રાંતિ

ગ. અનુભવ, વિવેક પ્રાપ્તિ

૨૭.૪

ક. ખોટું

ખ. સાચું

ગ. સાચું

ઘ. ખોટું

૨૭.૫

ક. બાહ્ય સપાટી

ખ. શક્તિશાળી

ગ. પ્રાણાયામ

ઘ. ઋગ્વેદ

અંતિમ પ્રશ્નો માટેના સંકેતો

૧. વિભાગ ૨૭.૬ જુઓ

૨. વિભાગ ૨૭.૬ જુઓ

૩. વિભાગ ૨૭.૮ જુઓ

મોડ્યુલ - ૭  
યોગ : જીવનનો  
માર્ગ



નોંધ

# અભ્યાસક્રમ

## મનોવિજ્ઞાન

### માધ્યમિક કક્ષા (૨૨૨)

#### તાર્કિક ભુમિકા

મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ માનવ વર્તન અને માનસિક ક્રિયાઓનાં મહત્વનાં પાસાં સાથે સંબંધિત છે. પોતાની વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે અને સામાજિક વિકાસને સરળ કરવા માટે તે સાર્થક બને છે. આપણે આસપાસના લોકો અને જગત અંગે જે રીતે વિચારીએ, લાગણી અનુભવીએ અને વર્તીએ એ રીત આપણા સમાયોજનને અસર કરે છે. માધ્યમિક કક્ષાનો મનોવિજ્ઞાનનો પાઠ્યક્રમ શીખનારાઓને પોતાની જાતને સમજવામાં અને સમાજમાં પોતાનું સ્થાન ઓળખીને પોતાની સુપ્તશક્તિઓની સિદ્ધિ મેળવવામાં મદદ કરશે.

#### લક્ષ્યો :

આ અભ્યાસક્રમ શીખનારને નીચેની બાબતોમાં શક્તિમાન બનાવવા માટે રચાયો છે :

- મનોવિજ્ઞાનના પાયાના ખ્યાલોને સમજવા અને તેનું વ્યવહારમાં ઉપયોજન સમજવું.
- કુટુંબ, પડોશ અને સમાજ સાથે વિધાયક રીતે પોતાનો સંબંધ બાંધવો.
- જવાબદાર રીતે અને મૂલ્યોના આધારે વર્તવું.
- સ્વસ્થ અને સુખમય હેતુપૂર્ણ જીવન જીવતાં શીખવું.

|          |   |     |
|----------|---|-----|
| પરિમાણ-૧ | મનોવિજ્ઞાનના આધારસ્તંભો                       | ૧૫  |
| પરિમાણ-૨ | મૂળભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ                | ૧૫  |
| પરિમાણ-૩ | માનવ વિકાસ                                    | ૧૫  |
| પરિમાણ-૪ | સમાજ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ                  | ૧૫  |
| પરિમાણ-૫ | સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ                          | ૧૫  |
| પરિમાણ-૬ | કાર્ય સંબંધિત જીવન અને પર્યાવરણ અંગેની ચિંતાઓ | ૧૫  |
| પરિમાણ-૭ | યોગ : એક જીવનમાર્ગ                            | ૧૦  |
|          | વધુમાં વધુ ગુણો                               | ૧૦૦ |

## પરિમાણ-૧ : મનોવિજ્ઞાનના આધારસ્તંભો

ગુણાંક - ૧૫

**અભિગમ :** આ પરિમાણ વિદ્યાર્થીને મનોવિજ્ઞાનના સ્વરૂપ તેમજ તેનું વિષયવસ્તુ જેને આવરી લે છે એવા વર્તનોના અને માનસિક ક્રિયાઓના વિસ્તારને સમજવામાં મદદ કરે છે. તે વિદ્યાર્થીઓને પદ્ધતિઓને અને મનોવિજ્ઞાનના ઉપયોજનના કેટલાક મુખ્ય ક્ષેત્રોને સમજવામાં પણ મદદ કરી શકશે.

### વિષયવસ્તુ :

પાઠ-૧ : મનોવિજ્ઞાનનો પરિચય

- મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ અને તેની વ્યાખ્યાઓ
- મનોવિજ્ઞાનનો વિષય વિસ્તાર
- પાયાની મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ
- મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રો

પાઠ-૨ : મનોવિજ્ઞાનની અભ્યાસ પદ્ધતિઓ

- મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓના અભ્યાસ અંગેના અભિગમો
- મનોવૈજ્ઞાનિક ક્રિયાઓને સમજવાની રીતો
- મનોવૈજ્ઞાનિક સંસાધનો

પાઠ-૩ : વ્યક્તિગત તફાવતો

- વ્યક્તિઓ વચ્ચેના તફાવતોનું સ્વરૂપ
- વ્યક્તિગત તફાવતોની આંકણી
- બુદ્ધિનું સ્વરૂપ અને તેનું મૂલ્યાંકન
- વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ
- વ્યક્તિત્વ માપનની પદ્ધતિઓ

## પરિમાણ-૨ : મૂળભૂત માનસિક ક્રિયાઓ

ગુણાંક - ૧૫

**અભિગમ :** જગતને જાણવામાં સંકળાયેલા ખ્યાલો અનુ પ્રક્રિયાઓનો આ અભિગમ વિદ્યાર્થીઓને પરિચય કરાવે છે. જ્ઞાનને મેળવવામાં અને પછીના ઉપયોગ માટે જાણવી રાખવામાં સંડોવાયેલા મૂળભૂત ખ્યાલોને સમજવામાં તે મદદ કરે છે. આ પરિમાણ પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયાઓને અને આપણે જે રીતે જગત વિશે સભાન બનીને વિચારીએ છીએ તેને પણ વર્ણવશે. આપણે જે રીતે લાગણી અનુભવીએ અને આપણા અંદરના

જગતને જે રીતે માણીએ છીએ તેની સમજ પણ આ પરિમાણ આપશે.

### વિષયવસ્તુ :

પાઠ-૪ : શિક્ષણ

- શીખવાની ક્રિયા
- પ્રબલન અને નિરીક્ષણાત્મક શિક્ષણ
- શીખવાના કેટલાક બીજા પ્રકારો
- શિક્ષણનું સંક્રમણ

પાઠ-૫ : સંવેદક ક્રિયાઓ : ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ

- સંવેદન
- પ્રત્યક્ષીકરણ
- પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠન
- ધ્યાન
- ઈન્દ્રીયાતીત પ્રત્યક્ષીકરણ
- રોજના જીવનમાં પ્રત્યક્ષીકરણના ઉપયોજનો

પાઠ-૬ : સ્મૃતિ

- સ્મરણ અને વિસ્મરણ
- સ્મૃતિના તબક્કા
- સ્મૃતિના પ્રકારો
- વિસ્મરણ
- સ્મૃતિને પ્રબળ કરવાના વ્યૂહો
- દમન : પીડાકારક ઘટનાઓનું વિસ્મરણ

પાઠ-૭ : વિચારણા અને સમસ્યા ઉકેલ

- વિચારણાનું સ્વરૂપ
- સમસ્યા ઉકેલ
- સર્જન અને તેની જીવનમાં ભૂમિકા
- નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા

પાઠ-૮ : પ્રેરણ અને આવેગ

- પ્રેરણનું સ્વરૂપ
- આવેગનું સ્વરૂપ
- માનવવર્તનમાં આવેગ અને પ્રેરણની ભૂમિકા

## પરિમાણ-૩ : માનવવિકાસ

ગુણાંક - ૧૫

**અભિગમ :** આ પરિમાણ માનવવિકાસની ક્રિયાઓ લક્ષણો અને તબક્કાઓ વર્ણવવાની અને માનવવિકાસ પર જૈવ ઘટકો અને સામાજિક-સાંસ્કૃતિક સંદર્ભની અસરો સમજાવવાની નેમ રાખે છે.

### વિષયવસ્તુ :

પાઠ - ૯ : વિકાસનું સ્વરૂપ અને નિર્ધારકો

- વિકાસનું સ્વરૂપ
- વિકાસના ક્ષેત્રો
- વિકાસના તબક્કા
- વિકાસ ઉપર થતી અસરો

પાઠ - ૧૦ : બાળપણ

- બાળપણમાં શારીરિક અને કારક વિકાસ
- જ્ઞાનાત્મક વિકાસ
- સામાજિકક આવેગીય અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ
- સામાજિકીકરણ

પાઠ-૧૧ : તરૂણાવસ્થા અને તેના પડકારો

- તરૂણાવસ્થાનો ખ્યાલ
- તરૂણ વયનો સંક્રાંતિ સમયગાળો
- તરૂણાવસ્થા : જૈવ કે સામાજિક
- સંક્રાંતિની ભાત નક્કી કરનારા ઘટકો
- વિકાસનાં કાર્યો
- શારીરિક વિકાસ
- લિંગ (જાતિ)ની ભૂમિકાઓ

પાઠ-૧૨ : પુખ્તતા અને વયવૃદ્ધિ

- પુખ્તતાનો તબક્કો
- પુખ્ત અથવા મધ્ય વય
- પુખ્ત વયે કે વૃદ્ધત્વ દરમિયાન થતા શારીરિક અને જ્ઞાનાત્મક ફેરફારો
- વૃદ્ધ વય દરમિયાન ઉપજતી સમસ્યાઓને પહોંચી વળવું
- સમાજમાં વૃદ્ધ લોકોનું મહત્વ

## પરિમાણ -૪ : સામાજિક મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ

ગુણાંક - ૧૫

**અભિગમ :** આ પરિમાણ સામાજિક સંસ્થાઓની અસર વર્ણવવાની નેમ રાખે છે. લોકો જૂથમાં શી રીતે વર્તે છે તે સમજવામાં મદદ કરે છે અને માનવની માન્યતાઓ, મનોવલણો અને મૂલ્યો શી રીતે રચાય છે તે સમજાવે છે અને કેટલીક મહત્વની સામાજિક સમસ્યાઓનો શીખનારને પરિચય આપશે.

### વિષયવસ્તુ :

પાઠ-૧૩ : જૂથો અને નેતૃત્વ

- આપણા જીવનમાં જૂથોનું મહત્વ
- જૂથના લક્ષણો
- જૂથ ગત્યાત્મકતા
- 'અમે' અને 'તેઓ' (પરાયા) વચ્ચેનો તફાવત
- ઔપચારિક અને અનૌપચારિક જૂથો
- જૂથનો વિકાસ
- નેતૃત્વ
- નેતાના ગુણો
- નેતૃત્વ અંગેના સિદ્ધાંતો

પાઠ-૧૪ : સંદેશાવહન

- સંદેશવહનનો અર્થ સમજવો
- સંદેશવહન (પ્રત્યાયન)ના મૂળતત્વો
- સંદેશવહન (પ્રત્યાયન)ના પ્રકારો
- અસરકારક સંદેશવહન
- અસરકારક સંદેશવહનનાં લક્ષણો
- ભારતના સંદર્ભમાં અશાબ્દિક પ્રત્યાયન
- પ્રસાર માધ્યમોની ભૂમિકા અને પ્રભાવ

પાઠ-૧૫ : મનોવલણો, માન્યતાઓ અને સામાજિક બોધન

- મનોવલણોનું સ્વરૂપ
- મનોવલણોને ઘડતર અને પરિવર્તન
- મનોવલણો અને વર્તન વચ્ચેનો સંબંધ
- માન્યતાઓ અને વર્તન
- સામાજિક બોધન

પાઠ-૧૬ : સામાજિક અને શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ

- ગરીબાઈ
- કેટલીક બીજી સમસ્યાઓ
- શાળા અભ્યાસ છોડી દેવો, અભ્યાસ સ્થગિતતા અને બગાડ

### પરિમાણ-૫ : સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ

ગુણાંક-૧૫

**અભિગમ :** આ પરિમાણ સુખ અને કલ્યાણના ખ્યાલોની સમજનો વિકાસ કરવાની નેમ ધરાવે છે. સુખની શોધમાં આવતાં વિદ્યોને વર્ણવી એ વિદ્યો પર વિજય મેળવવા માટેની મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ વર્ણવે છે. ઉપરાંત, તે સ્વાસ્થ્ય અને નિરોગીતાના ખ્યાલોને સમજાવીને વિધાયક માનસિક આરોગ્ય માટેના વ્યવહારો વર્ણવે છે.

### વિષયવસ્તુ :

પાઠ-૧૭ : સુખ અને કલ્યાણ

- સુખ અને કલ્યાણના ખ્યાલો
- સ્વસાક્ષાત્કાર અને પરિપકવ વ્યક્તિત્વ
- સ્વસાક્ષાત્કાર કરી ચૂકેલ વ્યક્તિઓના બળોને ઓળખવા
- વિધાયક આવેગો વિકસાવવા
- સ્વકાર્યક્ષમતા અને દયા

પાઠ-૧૮ : માનસિક રોગો અને તેની સારવાર

- માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં વિક્ષેપના મૂળ તરીકે તણાવ
- સંઘર્ષ અને હતાશાના પ્રકારો
- માનસિક રોગોના પ્રકારો
- મનોપચારની પ્રક્રિયા
- મનોભારને પહોંચી વળવાની પ્રક્રિયા

પાઠ - ૧૯ : માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નિરોગીતા

- માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નિરોગીતાના ખ્યાલ
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક અસ્વસ્થતા અને માનસિક માંદગી
- નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્યના ચિહ્નો / નિશાનીઓ
- સારા સ્વાસ્થ્યને જાળવનારા વર્તનો
- સમયના વ્યવસ્થાપન માટેના વ્યૂહો

### પરિમાણ - ૬ : કાર્યજીવન અને પર્યાવરણ અંગેની ચિંતાઓ

ગુણાંક - ૧૫

**અભિગમ :** વ્યાવસાયિક જીવન અંગેની ચિંતાઓનું મહત્વ સમજવું અને કાર્યજગતમાં આવતા પડકારોને સમજવા એ આ પરિમાણનું ધ્યેય છે. કાર્ય માટેની જરૂરિયાતો માટે અને કાર્યપ્રેરણના ખ્યાલો માટે વ્યક્તિગત ભેદોનું મહત્વ પણ એમાં સમજાવાશે. ઉપરાંત એમાં માનવ અને પર્યાવરણ વચ્ચેના સંબંધો અને પર્યાવરણજન્ય મનોભારના કારણો અને ઉપયો વર્ણવાશે.

### વિષયવસ્તુ :

પાઠ-૨૦ : અભિયોગ્યતા, અભિરૂચિ અને કાર્યની જરૂરિયાતો

- અભિયોગ્યતા
- અભિરૂચિ
- શક્તિ
- માનસિક વય અને બુદ્ધિ આંક
- અભિયોગ્યતા, શક્તિ અને અભિરૂચિનું મહત્વ અને તેની વચ્ચેના સંબંધો
- કાર્ય માટેની જરૂરિયાતોનું વિશ્લેષણ કરી તેને (અન્ય લોકોને) જણાવવી

પાઠ-૨૧ : વ્યવસાયની ભૂમિકા માટેની તૈયારી

- વ્યવસાયની ભૂમિકાનો અર્થ
- યોગ્ય વ્યવસાય માટેની તૈયારીની જરૂર
- વિશિષ્ટ તાલીમ
- કારકિર્દી વ્યવસાય અને રોજગારના ખ્યાલો
- વ્યવસાય માટેની સામાન્ય જરૂરિયાતો
- વ્યવસાયની પસંદગી : પ્રગટ થતાં અભિગમો

પાઠ-૨૨ : સંગઠનનું જગત

- સંગઠન એક તંત્ર તરીકે
- સંગઠનની આબોહવા
- કાર્યસ્થળે વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધો
- કાર્યમાં ઉત્પાદકતા અને ઉત્કૃષ્ટતા
- કાર્યમાં ઉત્પાદકતા વિકાસાવવાના વ્યૂહો

પાઠ-૨૩ : પર્યાવરણજન્ય મનોભાર

- પર્યાવરણમાંથી ઉપજતો મનોભાર
- પ્રદૂષણના પ્રશ્નો
- જાળવી રાખી શકાય એવો વિકાસ

પરિમાણ-૭ : યોગ : એક જીવનમાર્ગ

ગુણાંક-૧૦

**અભિગમ :** પ્રાચીનકાળથી વ્યહારમાં રહેલા જીવનમાર્ગ તરીકે યોગની વિદ્યાર્થીઓમાં કદર વિકસે એ માટે આ પરિમાણ પ્રયત્ન કરે છે. આપણા જીવનના વિવિધ તબક્કે યોગ શી રીતે ઉપયોગી બને તે પણ આ પરિમાણ સમજાવે છે. જીવનના વિવિધ મનોભારો અને તણાવોનો સામનો કરવા માટે અને સ્વવિકાસ માટે વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન પણ આ પરિમાણ પુરું પાડે છે.

**વિષયવસ્તુ :**

પાઠ-૨૪ : સ્વસ્થ દેહમાં સ્વસ્થ મન

- યોગનો અર્થ
- યોગના વિવિધ પ્રકારો
- યુસ્ત સ્ફુર્ત રહેવા માટે યોગ
- પ્રાણાયામ
- ચિંતન

પાઠ-૨૫ : સ્વવિકાસ અને યોગ

- યોગ વડે સ્વવિકાસ
- જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રે યોગના ઉપયોગો
- આપણા મનોવલણો, વિચારો અને વર્તનોને યોગ શી રીતે ઘાટ આપે છે?
- કાર્યોમાં પ્રેરણા અને ઉત્તમતા લાવવા માટે યોગનો ઉપયોગ
- પતંજલિ મુજબ મનનું સ્વરૂપ, કાર્યો અને અવસ્થાઓ
- યોગનો અષ્ટાંગ માર્ગ

પાઠ-૨૬ : ભારતીય દ્રષ્ટિકોણ પ્રમાણે સંપુર્ણ અસ્તિત્વનું પાલનપોષણ

- સમગ્રલક્ષી વ્યક્તિત્વ : એક આદર્શ મત
- ત્રિગુણનો સિદ્ધાંત
- પંચકોષ (અસ્તિત્વના પાંચ કોષો)નો સિદ્ધાંત
- કોષોનો વિકાસ

- સભાનતાની કક્ષાઓ અંગે શ્રી અરવિંદના વિચારો

પાઠ-૨૭ : મનનું નિયંત્રણ અને શિસ્તપાલન

- મનને કાબુમાં રાખવાનું અને તેનું નિયમન કરવાનું મહત્વ
- જીવન વિજ્ઞાન
- પ્રેક્ષાધ્યાન
- જીવનની કળા (આર્ટ ઓફ લિવિંગ)
- ભાવાતીત ધ્યાન
- વિપશ્યના

**પ્રતિક્રિયા અને પાઠો**

| પાઠ નં. | પાઠનું નામ | વિષયવસ્તુ |         |          | ભાષા |      | ચિત્ર  |            | તમે શું શીખ્યા |            |
|---------|------------|-----------|---------|----------|------|------|--------|------------|----------------|------------|
|         |            | મુકેલ     | મનોરંજક | મુગ્ધવું | સાદી | જટિલ | ઉપયોગી | બિન ઉપયોગી | પ્રબલ ઉપયોગી   | બિન ઉપયોગી |
| 1.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 2.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 3.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 4.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 5.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 6.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 7.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 8.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 9.      |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 10.     |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 11.     |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 12.     |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |
| 13.     |            |           |         |          |      |      |        |            |                |            |

---સંગ્રહ કરો---

**પ્રતિક્રિયા ઉપર પ્રશ્નો**

| પાઠ નં. | પાઠનું નામ | Text પ્રશ્નો |           | ટિપ્પણીઓ |         |
|---------|------------|--------------|-----------|----------|---------|
|         |            | ઉપયોગી       | બિનઉપયોગી | સહેલા    | મુશ્કેલ |
| 1.      |            |              |           |          |         |
| 2.      |            |              |           |          |         |
| 3.      |            |              |           |          |         |
| 4.      |            |              |           |          |         |
| 5.      |            |              |           |          |         |
| 6.      |            |              |           |          |         |
| 7.      |            |              |           |          |         |
| 8.      |            |              |           |          |         |
| 9.      |            |              |           |          |         |
| 10.     |            |              |           |          |         |
| 11.     |            |              |           |          |         |
| 12.     |            |              |           |          |         |
| 13.     |            |              |           |          |         |

વિદ્યાર્થી મિત્રો,  
તમે આ આખા સ્વાધ્યાય પુસ્તકને ચોકસાપણે આનંદથી માણ્યું હશે. અહીં અમારો પ્રયત્ન આ અભ્યાસ સામગ્રીને સુસંગત, અસરકારક અને રસપ્રદ બનાવવાનો રહ્યો છે. અભ્યાસ સામગ્રી તૈયાર કરવી એ દિમાગી પ્રક્રિયા છે. તમારા પ્રતિભાવો અમને આ અભ્યાસ સામગ્રીને સુધારવામાં મદદરૂપ થશે. થોડો સમય કાઢીને અહીં આપેલ પ્રતિભાવપત્રક ભરો જેથી વધુ રસપ્રદ અને ઉપયોગી સામગ્રી બનાવી શકાય.

આભાર  
કો-ઓર્ડિનેટર  
(મનોવિજ્ઞાન)

---સંગ્રહ કરો---

પૃષ્ઠ ૧૫૨ સંગ્રહ કરો

---સંગ્રહ કરો---





