

SESB-05

માર્ગદર્શન અને પરામર્શન

વિભાગ-1

સલાહ અને માર્ગદર્શનનો પરિચય



ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
(બી.એ.ઓ.યુ.) અને



રીહીબીલિટેશન કાઉન્સિલ
ઑફ ઈન્ડિયાનો સહકાર્યાન્વયનો કાર્યક્રમ

લેખક

શ્રીમતી ઈલાબેન પંચાલ

કો-ઓર્ડિનેટર

ટ્રેનિંગ કોલેજ ફોર ટીચર્સ ઓફ ડફ એન્ડ બ્લાઈન્ડ,

ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા પ્રેસ સામે, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ.

પરામર્શક (વિષય)

શ્રી નિગમ બી. પંડ્યા

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પરામર્શક (ભાષા)

ડૉ. જયશ્રી ગુર્જર

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન અને સંયોજન

ડૉ. નિગમ બી. પંડ્યા

કાર્યકારી નિયામકશ્રી, શિક્ષણશાસ્ત્ર વિભાગ

ડૉ. બાબાસાહેબ ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

: પ્રકાશક :

કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,
“જ્યોતિર્મય પરિસર”, શ્રી બાલાજી મંદિરની સામે, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે,
અમદાવાદ-382481

© સર્વહક સ્વાધીન આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેના કોઈપણ ભાગને
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર
મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈપણ રીતે પુનઃમુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.



સલાહ અને માર્ગદર્શનનો પરિચય

: રૂપરેખા :

1.0 પ્રસ્તાવના

1.1 સલાહ અને માર્ગદર્શનની વ્યાખ્યા અને ધ્યેયો

1.1.1 સલાહની વ્યાખ્યા

1.1.2 સલાહના લક્ષણો

1.1.3 સલાહની વ્યાખ્યાઓના સામાન્ય તત્ત્વો

1.1.4 સલાહ અને મનોપચાર

1.1.5 સલાહના મુખ્ય ધ્યેયો

1.2 સલાહ અને માર્ગદર્શનના ક્ષેત્રો

1. શાળા સલાહ 2. કારકિર્દી / વ્યવસાયિક સલાહ

3. વ્યક્તિગત સલાહ 4. જૂથ સલાહ

5. ધાર્મિક સલાહ 6. પુનઃ સ્થાપન સલાહ

7. માનસિક આરોગ્ય સલાહ 8. સાર્ઠબર સલાહ

9. લગ્ન સલાહ 10. રોજગાર સલાહ

11. સલાહ પરિસ્થિતિની દ્રષ્ટિએ સલાહનાં ક્ષેત્રો

(1) કટોકટી સલાહ (2) સુવિધાજન્ય સલાહ

(3) નિરોધાત્મક સલાહ (4) વિકાસાત્મક સલાહ

1.3 સલાહ અને માર્ગદર્શનની મુખ્ય શરતો

1.3.1 શરતો કે આચારસંહિતાનો અર્થ

1.3.2 આચારસંહિતા અને મૂલ્યો

1.3.3 આચાર સંહિતાના હેતુઓ

1.3.4 સલાહ અને માર્ગદર્શનના વ્યવસાયની આચારસંહિતા અંગે ભલામણો

1.4 સલાહકારની યોગ્યતા અને કુશળતા

1.4.1 સંશોધનો અને નિવેદનો

1.4.2 અસરકારક સલાહકારનાં ગુણ લક્ષણો અને યોગ્યતા અંગે લક્ષણો

1.4.3 જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆની એ દર્શાવેલા અસરકારક કે કાર્યક્ષમ સલાહકારનાં ગુણલક્ષણો કે યોગ્યતા

1.4.4 “નીસ્ટુલે દર્શાવેલ અસરકારક સલાહકારના ગુણલક્ષણો અને યોગ્યતા

1.4.5 ‘કોરીએ’ દર્શાવેલા અસરકારક સલાહકારોના ગુણલક્ષણો

1.5 વિશિષ્ટ જરૂરિયાતવાળા વિદ્યાર્થીઓ માટે સલાહ અને માર્ગદર્શનમાં શિક્ષકની ભૂમિકા

1.1 પ્રસ્તાવના

આપણા સમાજમાં સલાહનો ખ્યાલ જૂનો અને જાણીતો છે. પ્રાચીન સમયથી લોકો મુંઝવતી સમસ્યાઓમાં કે મહત્વના નિર્ણયોમાં વડીલો કે શાણા માણસોની સલાહ લેતા હતા. વડીલો કે શાણા માણસો પોતાના અનુભવ કે કોઠા-સુઝ પ્રમાણે લોકોની સમસ્યાઓ ઉકેલી આપતા અને જરૂરી શિખામણ કે ઉપદેશ આપતા. આવી સલાહ મુખ્યત્વે “સમસ્યા કેન્દ્રી” રહેતી તેમાં સલાહ લેનાર વ્યક્તિનું મહત્વ નહિવત રહેતું પરંતુ વ્યક્તિની સમસ્યા કે પ્રશ્ન પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવતું.

સલાહના પરંપરાગત ખ્યાલમાં આ સદીમાં ઘણું જ પરિવર્તન થયું છે. સલાહ એ ઔપચારિક અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. સલાહ હવે મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન ધરાવતા અને તાલીમ પામેલા વ્યવસાયી માણસો ધ્વારા અપાય છે. લોકોના વિકાસના પ્રશ્નો અને મુંઝવતી સમસ્યાઓમાં સહાયરૂપ થવામાં મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે અસ્તિત્વમાં આવેલી આ નવી શાખા “સલાહ મનોવિજ્ઞાન” ના નામે ઓળખાય છે.

1.2 સલાહ અને માર્ગદર્શનની વ્યાખ્યા અને ધ્યેયો

1.2.1 સલાહની વ્યાખ્યા

અંગ્રેજી ભાષાના “Counselling” ના અર્થમાં “સલાહ” શબ્દ વપરાય છે. સલાહ શબ્દ ઘણા બધા સમયથી પ્રચલિત છે. અને સાહિત્યમાં પણ લાંબા સમયથી પ્રચલિત છે.

વેબસ્ટર (1977) ના શબ્દકોષમાં “Counsel” નો અર્થ મસલત “(Consultation)” ચર્ચા વિચારણા ધ્વારા અભિપ્રાયો, વિચારોની આપણે કરવી શિખામણ (Advice) અન્યના વર્તન કે નિર્ણયને દોરવા અપાતી શિખામણ, સૂચના કે માહિતી વગેરે દર્શાવે છે અંગ્રેજી ભાષાની “ધી અમેરિકન હેરીટેજ ડિક્શનરી (1982)માં કાઉન્સેલનો અર્થ જાણકાર કે વિદ્યાન માણસો ધ્વારા અભિપ્રાયો અને વિચારોના વિનિમયનું કાર્ય શિખામણ કે માર્ગદર્શન છે.

‘સલાહ’ શબ્દ વિવિધ અર્થમાં અનેક રીતે વપરાય છે. જેમકે સલાહ એ એક પ્રક્રિયા છે. સલાહ એ એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો સંબંધ છે સલાહ એ એક વ્યવસાય કે વિશિષ્ટતા છે શેરન્ઝર(1974) અને સ્ટોન (1980) ના જણાવ્યા પ્રમાણે સલાહ શબ્દ વિવિધ કાર્ય પદ્ધતિઓ જેવી કે માહિતી આપવી, પ્રોત્સાહન આપવું, શિખામણ આપવી, કસોટીઓનું અર્થઘટન કરવું.

સલાહની વ્યાખ્યા :

સલાહ એ એક વિકસી રહેલી, વૃદ્ધિ થતી અને સતત પરિવર્તન પામતી સંકલ્પના છે. સમયની સાથે સલાહના ખ્યાલમાં ઘણું જ પરિવર્તન થયું છે.

“સલાહ એ સહાય જંખતા લોકોને પોતાની સમસ્યાઓ હલ કરવા તેમજ પોતાનો મહત્તમ વિકાસ સાધવામાં વ્યવસાયી તાલીમ પામેલા માણસો ધ્વારા રૂબરૂમાં સહાયરૂપ બનતી પ્રક્રિયા છે.”

સલાહ માર્ગદર્શન કાર્યક્રમના હાર્દ તરીકે ઉલ્લેખવામાં આવે છે તે વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિમાં જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિને નિષ્ણાત ધ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સહાયની એક પ્રક્રિયા છે.

સલાહ એ “એક સંબંધ છે જેમાં વ્યક્તિની અનુકૂલન સમસ્યાઓને સમજવા અને ઉકેલવા માટે બીજી વ્યક્તિ તેને મદદ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

- ઈંગ્લીશ એચ. બી (1958)

“સલાહ એક એવી પ્રક્રિયા છે જે સમસ્યાઓ સાથે તાલમેલ ન જાળવી શકનાર વ્યક્તિ અને વિવિધ પ્રકારની સમસ્યાઓના ઉકેલ સુધી પહોંચવા માટે અન્ય લોકોને મદદ કરવા માટેના પ્રશિક્ષિત અને અનુભવી એવા વ્યાખ્યાયિત કાર્યકર્તા વચ્ચેના સામસામા સંબંધમાં થાય છે.

- હાન અને મેકલીન

સલાહ એ એક જટિલ પ્રક્રિયા છે કે જેની સાદી વ્યાખ્યા આપી શકાય એમ નથી સલાહ એ આત્મલક્ષી અને વસ્તુલક્ષી પરિણામો ઉપર ભાર આપતી કળા વિજ્ઞાન એમ બંને છે.

- નીસ્ટલ (Nystal-1999)

“સલાહ સર્વમાન્ય અને સરળતાથી યાદ રાખી શકાય એવી કોઈ વ્યાખ્યા અસ્તિત્વ ધરાવતી નથી કારણકે સલાહ એ એક ગતિશીલ એક વિકાસશીલ વ્યવસાય છે.

- (Parrot પેરોટ - 1997)

કોરસિનિ (Corsini-1999) ના મતમુજબ સલાહનો અર્થ

- (i) સલાહ એ કોઈ વિશિષ્ટ સમસ્યાને સંબોધવાની, સમજવાની અને વ્યાખ્યા આપવાની પ્રક્રિયા છે. તેમજ એમાં એક કે વધુ ક્ષેત્રોના માન્ય નિષ્ણાતો ધ્વારા શિખામણ અને સૂચનાઓ અપાય છે.
- (ii) વ્યવસાયી સલાહ આવેગશીલ, વ્યાવસાયિક, લગ્નસંબંધી, શૈક્ષણિક નિવૃત્તિ પુનઃસ્થાપન તેમજ અન્ય વ્યક્તિગત સમસ્યાઓના મુકાબલામાં અપાતી વ્યવસાયી મદદ, સલાહકાર ટેકનિકો જેવી કે માર્ગદર્શન, શિખામણ, ચર્ચા, કસોટી આપવી અને તેના અર્થઘટન વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે.

“સલાહ એ માનવ વર્તનમાં પરિવર્તન કરવાના હેતુથી વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રાપ્ત કરેલા મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન અને ટેકનિકોનો કલ્પનાત્મક વિનિયોગ છે.

- (Burke-1989)

સલાહને વિવિધ લેખકોએ પોતાની દ્રષ્ટિએ નીરખીને કે સમજીને પોતાના અભિગમ કે અભિરુચિના ક્ષેત્ર પ્રમાણે સલાહની વ્યાખ્યા આપવા પ્રયાસો કર્યા છે બધી જ વ્યાખ્યાઓ સલાહ પ્રક્રિયાને સમજવા મદદરૂપ થાય તેવી છે તેમાંની ઘણી બધી વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે છે.

“સલાહ એ વ્યક્તિના મનોવલણો અને વર્તનમાં પરિવર્તન કરવામાં તેને સહાયરૂપ થવાના હેતુથી કરાતા તેની સાથેના પ્રત્યક્ષ સંપર્કો ની શ્રેણી છે.”

- કાર્લ આર રોજર્સ (Carl R. Rogers - 1942)

“સલાહ એ બે માણસો વચ્ચેનો હેતુલક્ષી અને પારસ્પરિક સંબંધ છે, જેમાં એક તાલીમ પામેલો માણસ અન્યને તેનામાં કે તેના પર્યાવરણમાં પરિવર્તન કરવા સહાય કરે છે.”

- શોસ્ટ્રોમ એન્ડ બ્રામર (Shostrom & Brammer 1952)

“સલાહ એ મનોવૈજ્ઞાનિક મદદથી જરૂરિયાત અનુભવી રહેલી વ્યક્તિ અને એવી સહાય કરી શકે તેવા તાલીમ પામેલા માણસ વચ્ચે સ્વૈચ્છિક રીતે સ્થપાતો વ્યવસાયી સંબંધ છે.”

- પાટ્ટેરસન (Patterson-1962)

“સલાહ એ તાલીમ પામેલા સલાહકાર અને અસીલ વચ્ચે વ્યવસાયી સંબંધ દર્શાવે છે. આ સંબંધ સામાન્ય રીતે માણસ-માણસ વચ્ચેનો હોય છે. જો કે તેમાં કોઈ વખત બે કરતા વધુ માણસો સંકળાયેલા હોઈ શકે. તે અસીલના જીવન અવકાશના દ્રષ્ટિબિંદુને સમજવા અને સ્પષ્ટ કરવા તેમજ અર્થપૂર્ણ અઘતન માહિતીઓની પસંદગી વડે તેમજ આવેગશીલ કે અંગત સ્વરૂપની સમસ્યાઓના નિરાકરણ વડે તેના સ્વનિર્ણિત ધ્યેયોને પહોંચવાના શિક્ષણમાં સહાયરૂપ થવા પ્રયોજાયેલી હોય છે.

- બૂરકસ અને સ્ટેફલર (Burks & Steffle-1979)

સલાહ એ વ્યક્તિના વ્યક્તિગત તેમજ વિશાળ સમાજના સંદર્ભમાં તેના મહત્તમ વિકાસ અને કલ્યાણ સાથે સંબંધિત પ્રક્રિયા છે.

- હાન્સન, સ્ટેવિક અને વોર્નર (Hansen, Stevic અને Warner 1982)

સલાહ મનોવિજ્ઞાન એ એક વિશિષ્ટતા છે કે તેના પ્રેક્ટિશનરો લોકોને માનસિક રીતે પ્રગતિ સાધવામાં કટોકટીનો ઉકેલ લાવવામાં સમસ્યાઓ હલ કરવાની અને નિર્ણય લેવાની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરવામાં સહાયરૂપ થાય છે.

- ફ્રેટ્ઝ (Fretz-1983)

સલાહ એ વ્યવસાયી તાલીમ પામેલા નિપુણ સલાહકાર અને વ્યક્તિગત બાબતમાં સહાય સંબંધી વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ છે.

- પિઈટ્રોફેસા, હોટ્ટમેન અને સ્વેટે-1984

સલાહ એ એક સંબંધ છે, પ્રક્રિયા છે જે લોકોને પસંદગીઓ કરવામાં અને સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં સહાયરૂપ થવા પ્રયોજાયેલી હોય છે.

- જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆની (George & Cristiani-1995)

સલાહ મનોવિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાનનું એક વ્યવસાયિક (applied) ક્ષેત્ર છે કે જેનો હેતુ લોકોને વધુ અસરકારક અને સંપન્ન જીવન જીવવામાં મદદરૂપ થવાનો છે.

- રિચાર્ડ, નેલ્શન, જોન્સ (1994)

વ્યવસાયી સલાહની પ્રેક્ટિસ એ “બોધાત્મક, ભાવાત્મક, વાર્તાનિક કે વ્યવસ્થિત હસ્તક્ષેપ વડે માનસિક આરોગ્ય, મનોવૈજ્ઞાનિક કે માનવ વિકાસના સિદ્ધાંતોનો વિનિયોગ છે કે જે માનવીનાં કલ્યાણ વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ કે કારકિર્દી વિકાસ તેમજ રોગના નિદાનને સંબોધિતક કરે છે.

- અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશન (ACA (1997)

સલાહમાં બે કે તેથી વધુ માણસો પ્રત્યક્ષ સંપર્કમાં આવે છે. તેમની વચ્ચે આંતરક્રિયા થાય છે અને સંબંધ સ્થપાય છે. આ સંબંધ અજોડ, અર્થપૂર્ણ અને લાગણીસભર બની રહે છે.

સલાહ વ્યક્તિગત કે જૂથમાં આપી શકાય છે. એક-મેકના પ્રત્યક્ષ સંબંધથી સલાહનું પ્રભુત્વ પણ જોવા મળે છે. પરંતું છેલ્લા બે દશકામાં જૂથસલાહની વાસ્તવિકતા અને અસરકારકતામાં વધારો થઈ રહ્યો છે. તે વ્યક્તિઓને મૂંઝવતી સમસ્યાઓના ઝડપી નિરાકરણનો ભાગ બની રહી છે. જૂથસલાહમાં વ્યક્તિગત સલાહના જેવી જ પદ્ધતિ અને સિદ્ધાંતો ઉપયોગમાં લેવાય છે.

સલાહ સાપેક્ષ રીતે એક તરુણ વ્યવસાય છે તે પોતાની ઓળખ, વિશ્વસનીયતા અને ટેકનોલોજી વિકસાવી રહ્યો છે. તેનામાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ પામવાની અપાર ક્ષમતા પડેલી છે. તરુણાવસ્થાની જેમ તેનામાં પરિવર્તન થઈ રહ્યા છે તેના મૂળભૂત ધ્યેયો, હેતુઓ તેમજ સમાજમાંથી તેની વર્તન ભૂમિકાઓ અંગે ફરીથી ઘટાવાઈ રહ્યા છે. તેના અંગે પુનઃ વ્યાખ્યાઓ અપાઈ રહી છે.

શેરત્લર અને સ્ટોને 1980માં સલાહ અંગેની કેટલીક વ્યાખ્યાઓને કાલક્રમાનુસાર રજૂઆત અને વિશ્લેષણ કરીને સલાહના અર્થમાં અને વ્યાખ્યામાં થયેલા પરિવર્તનો દર્શાવેલા છે.

- (1) શરૂઆતની વ્યાખ્યાઓમાં જ્ઞાનાત્મક બાબતો ઉપર ભાર અપાયેલો જોવા મળે છે, જ્યારે બીજી પછીની વ્યાખ્યાઓમાં જ્ઞાનાત્મક બાબતો ઉપરાંત આવેગશીલ અનુભવો અને તેના વ્યક્તિગત અર્થ તારવવાની બાબતો ઉપર ભાર અપાઈ રહ્યો છે.
- (2) શરૂઆતની વ્યાખ્યાઓમાં સલાહને એક-એકના વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેના સંબંધ તરીકે ઓળખાવી છે. જ્યારે વર્તમાન વ્યાખ્યાઓ એક કરતા વધુ અસીલોનો પણ ઉલ્લેખ કરે છે.
- (3) સલાહની બધી જ વ્યાખ્યાઓ સલાહનો એક પ્રક્રિયા તરીકે નિર્દેશ કરે છે. “પ્રક્રિયા” એટલે સમય સાથે પરિવર્તન દર્શાવે તેવી કોઈ ઘટના કે બનાવ સલાહ એ કોઈ એકાદ ઘટના કે બનાવ નથી. પરંતું તેમાં ધ્યેય તરફ ગતિ કરતા શ્રેણીબધ્ધ કાર્યો અને મહાવરાનો સમાવેશ થાય છે.
- (4) સલાહની વ્યાખ્યાઓ સામાન્ય રીતે તેમાં સંબંધ સંકળાયેલો છે. એવી સ્પષ્ટતા કરે છે અને ઉખા છૂટછાટ, સમજણ અને સ્વીકૃતિ વગેરે એ સંબંધની લાક્ષણિકતાઓ છે.
- (5) સલાહની કેટલીક વ્યાખ્યાઓ સલાહમાં ભાગ લેતી વ્યક્તિઓનું વર્ણન કરે છે. સલાહકારનું વર્ણન એક વ્યવસાયી કે પ્રોઢે કે વધુ પરિપક્વ કે વિશિષ્ટ જ્ઞાન ધરાવતી વ્યક્તિ તરીકે કરાય છે. જ્યારે અસીલનું વર્ણન મૂંઝાયેલી, ચિંતાતૂર, અસ્વસ્થ કે હતાશ વ્યક્તિ તરીકે કરાય છે.
- (6) મોટાભાગની વ્યાખ્યાઓ નિર્દેશ કરે છે કે સલાહની અસર અસીલના વર્તનમાં પરિવર્તન કે સુધારારૂપે હોય છે.

1.2.2 સલાહના લક્ષણો

સલાહની વ્યાખ્યાએ સલાહના ખ્યાલ પૂર્ણ કરવા તેની પ્રક્રિયાને સમજવા માટે સલાહની લાક્ષણિકતાઓ કે લક્ષણોને સમજવા જરૂરી છે અને ઉપયોગી બની રહે છે સલાહની કેટલીક લાક્ષણિકતાઓ નીચે મુજબ છે.

(1) સલાહ એ એક પ્રક્રિયા છે (Process) સલાહ એ વર્ણવી શકાય અને સમજાવી શકાય તેવી પ્રક્રિયા છે.

સલાહને એક પ્રક્રિયા સમજવા માટે સલાહને એક પ્રક્રિયા તરીકે જોવાથી તેનું વર્ણન અને વિશ્લેષણ સરળ બને છે. સલાહ એ કોઈ એક ઘટના કે બનાવ નથી પરંતુ અસંખ્ય પેટા કાર્યોનો સમાવેશ કરતી અને લક્ષ્ય તરફ ગતિ કરતી પ્રવૃત્તિ છે સલાહ પ્રક્રિયા જડ કે યાંત્રિક નથી પરંતુ જીવંત અને ગતિશીલ છે. સલાહ પ્રક્રિયા અસીલની વિશાળ ગાળાની જરૂરિયાતોને આવરી લે છે.

આકાર પામતી ઘટનાઓનું વર્ણન સલાહ પ્રક્રિયાના સોપાનો રુપે રજૂ કરી શકાય છે. સલાહ પ્રક્રિયા અમુક સોપાનોની બનેલી છે. પરંતુ તે પ્રત્યેક અસીલે કે વ્યક્તિ એ બદલાતી, ગતિશીલ અને પરિવર્તનશીલ પ્રક્રિયા છે કારણ વ્યક્તિગતભિન્ન, વાતાવરણ, વારસો વ્યક્તિત્વ એ બધાની વ્યક્તિ પર અસર થાય છે જેથી બધા જ વ્યક્તિઓ સાથે કામ આપી શકે તેવી પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરવું કઠિન છે.

(2) સલાહ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ હોઈ શકે.

અત્યાર સુધી એમ માનવામાં આવતું હતું કે સલાહ અને સલાહકાર અને વ્યક્તિ કે અસીલ કે વચ્ચે પ્રત્યક્ષ સંબંધ છે સલાહ વ્યક્તિગત હોય કે જૂથમાં હોય પરંતુ તેમાં વ્યક્તિઓ વચ્ચે પ્રત્યક્ષ સંપર્ક અને આંતરક્રિયાઓ થાય છે. સલાહ ત્યારે જ ખરેખર સંભવી શકે જ્યારે બે કે બેથી વધુ વ્યક્તિઓ મોઢામોઢ મળે, તેમના વચ્ચે વ્યક્તિગત સંબંધ સ્થાપિત થાય અને સામસામે વ્યવહાર બને. બંને પક્ષ ભેગા મળીને પરસ્પર સંમતિથી અસીલે પોતાની સમસ્યા હલ કરવા શુ શુ કરવું પડે છે પોતાના જ પ્રયત્ન ધ્વારા એ નક્કી કરે છે. અને રસ્તો બતાવે છે દરેક ઘટનાના એક એક ભાગનું વિશ્લેષણ વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિ દ્વારા કરીને સાઈબર, અને ઈન્ટરનેટ પર અપાતી સલાહના વિકાસ સાથે સલાહ હવે પરોક્ષ બની રહી છે. સલાહ હવે સલાહકાર અને અસીલના પ્રત્યક્ષ સંબંધ વિના પણ સમસ્યાનો ઉકેલ મેળવી શકાય છે.

(3) સલાહ એ એક સંબંધ છે. (Relationship)

સલાહક્ષેત્રના અસંખ્ય વિધાનો સલાહ પ્રક્રિયાને સલાહકાર અને વ્યક્તિ કે સલાહ લેનાર વચ્ચેના સંબંધ તરીકે જુએ છે. સલાહપ્રક્રિયામાં સલાહકાર અને વ્યક્તિ કે સલાહ લેનાર વચ્ચે સ્થાપિત થતો સંબંધ પાયોનો અને વિશ્વાસ પર આધારિત હોય છે. (બ્રામેર શોસ્ટ્રોમ - 1982) જણાવે છે કે તે ઉપચારાત્મક કે નિદાનાત્મક સલાહ પ્રક્રિયાનું હાર્દ બની રહે છે. આ સંબંધ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના વિચારો, લાગણીઓ, મનોવલણો, મૂલ્યો અને વર્તનોનું પરીક્ષણ કરતા શીખે છે. બોય અને પીને (1982) પણ આ સંબંધના મહત્વને સમર્થન આપે છે. અસરકારક સલાહ સલાહકાર અસીલ સંબંધ પર આધારિત છે. સલાહ આકસ્મિક સંબંધોમાં આકાર પામી શકે નહિ. સંબંધના આધારે જ સલાહપ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે. અથવા અટકે છે. કાલે રોજસ (1951) સલાહ સંબંધ ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો છે, અને સલાહ સંબંધ અંગેના વર્તમાન ખ્યાલો વિકસાવામાં તેમનો મહત્વનો ફાળો છે.

(4) સલાહ સંબંધ પરિવર્તનશીલ હોય છે.

સલાહમાં અસીલની લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ સાથે સલાહ સંબંધ પરિવર્તન પામતો જાય છે. અસીલ અગાઉ કરતા વધુ વિશ્વાસ મૂકવા માડે છે. પોતાને સારી રીતે સમજવામાં આવે છે તેવી લાગણી અનુભવે છે, સાથે કામ કરવાથી સહકારની ભાવના પેદા થાય છે. સંબંધ પળે પળે પરિવર્તિત થતો જોવા મળે છે. એ પ્રમાણેનો સમાન સંબંધ બીજી બેઠકમાં કે ત્યાર પછી

જોવા મળશે નહિ. સંબંધના પરિણામે દરેક વ્યક્તિ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં જુદી બની રહે છે. સલાહસંબંધ અનન્ય અને ગતિશીલ હોય છે તે બોધાત્મક (Cognitive) કરતા ભાવાત્મક વધુ હોય છે.

(5) સલાહ સંબંધ અંગત અને ઔપચારિક હોય છે.

સલાહ સંબંધ અંગત, ખાનગી અને ઔપચારિક હોય છે. સલાહસંબંધ વ્યવસાય સંબંધની બહાર હોતો નથી અસીલ કે વ્યક્તિની ઈચ્છા કે વિનંતીથી સ્થપાય છે, અને ચાલુ રહે છે.

સલાહમાં વિશિષ્ટ સમયની ફાળવણી કરાય છે અને તેટલા મર્યાદિત સમય પૂરતો એ સંબંધ રહે છે. અસીલના જીવનમાં તે દિવસ કે અઠવાડિયામાં એકાદ કલાકની બેઠક પૂરતો જ મર્યાદિત હોઈ શકે, તેમ છતાં કોઈપણ સામાજિક સંબંધ કરતા આ સલાહ સંબંધ ખૂબ જ ગાઢ, ઉષ્મા ભરેલો, હેતુલક્ષી અને ગહન હોય છે. વ્યક્તિની ધમકીરૂપ બાબતોને ઘટાડે છે, જેથી તે પોતાની જાતને છૂટી કરવા વ્યક્ત કરવા અને તેની ખોજ કરવા શક્તિમાન બની શકે છે.

(6) સલાહ સામાન્ય (Normal) માણસોની સમસ્યાઓ અને વિકાસના પ્રશ્નો સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

સલાહ સામાન્ય માણસોની વર્તન સમસ્યાઓ, શક્તિઓ અને વિકાસના પ્રશ્નો સાથે સંકળાયેલી છે. વ્યક્તિને સમસ્યા હોય છે. પરંતુ એ કોઈ બીમાર વ્યક્તિ નથી કે જેને દવાખાનામાં તબીબી સારવારની જરૂર પડે, સામાન્ય માણસને જીવનને સ્પર્શતી અનેક સમસ્યાઓ હલ કરવાની હોય છે તેઓ પોતાની સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં સદાય ઝંખતા હોય છે.

(7) સલાહ એ એક વ્યવસાયી સેવા છે અને નિપુણ સલાહકાર ધ્વારા અપાય છે.

સલાહ એ વ્યવસાયી સંબંધનો નિર્દોશ કરે છે જેમાં સલાહકાર અસીલને વિદ્યાયક રીતે સહાયરૂપ થવાના પ્રયાસોની જવાબદારી લે છે. પ્રિઈટ્રોકેસા, હોટમેન અને સ્વેટે (1984) જણાવે છે કે સલાહ એ કંઈ વ્યક્તિને કે અસીલને સમાયોજીત કરવા માટે પ્રયોજાયેલી આકસ્મિક ઘટના નથી. પરંતુ તેમાં સલાહકાર શિક્ષણ અને તાલીમ ધ્વારા પ્રાપ્ત કરેલી ટેકનિકો અને કુશળતાનો અસરકારક ઉપયોગ કરે છે. બોયડ (1978) જણાવે છે કે સફળ સલાહકાર વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયી રીતે વૃદ્ધિ પામે છે. અને સલાહ ના ચાલુ રહેતા અનુભવ અને નિરીક્ષણથી નિપુણ બને છે સલાહનું એક મહત્વનું તત્વ એ, સલાહકારની વિશિષ્ટ જાણકારી છે જે અન્ય લાક્ષણિક સંબંધોમાં જોવા મળતી નથી સલાહકાર્ય માટે સલાહકાર પાસે માનવ વર્તનની જાણકારી, અમુક લાયકાતો, અનુભવ પ્રમાણપત્રો, વિશિષ્ટ તાલીમ અને સ્નેહ વગેરે હોવા આવશ્યક છે.

(8) સલાહ એ એક માનવીય અનુભવ છે.

દિનપ્રતિદિન અમાનવીય બનતા જતા જગતમાં સલાહ એ ખાસ કરીને એક માનવીય અનુભવ છે. ઈન્ગેલ્કેસ અને વન્ડેરગુટ (1982) જણાવે છે કે આદર્શ વિવિધ વિચારધારાઓ અને ટેક નોલોજીના આ યુગમાં સલાહ વ્યવસાય આપણી માનવતાના મહત્વને જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. સલાહ લોકોને પોતાના તેમજ બધાના ભલા માટે એકઠા મળીને કાર્ય કરવાની છૂટ આપે છે. તે લોકો માટે પોતાની આશાઓ અને ભયોમાં સહભાગી બનવાની એક તક છે. પરંતુ તેમાં સૌથી વધુ અગત્યની બાબત એ છે કે તેમાં થતી માનવતાની આપલે છે.

(9) સલાહ એ સ્વયં પરિવર્તન પામતી અને વિકસતી પ્રક્રિયા છે.

સલાહ એ એક પરિવર્તન પામતી અને વિકસતી પ્રક્રિયા છે. સમયના પ્રવાહ સાથે સલાહમાં નવા વિકાસો થતા રહ્યા છે. સંશોધનો અને પ્રેક્ટિસને પરિણામે સલાહ પરિવર્તન પામતી રહી છે. આજની સલાહ દસ વર્ષ અગાઉની સલાહ કરતા ભિન્ન છે. સલાહમાં થતાં સંશોધનો અને નવા વિકાસો એ ધારણા તરફ દોરી જાય છે કે, આવતાં વર્ષોમાં અસીલનાં વિકાસ અને વૃદ્ધિને સુગમ બનાવવામાં આપણે કોઈક જુદી રીતે કાર્ય કરતા હોઈશું. સલાહ સાપેક્ષ રીતે તરુણ

વ્યવસાય છે, તેનામાં વૃદ્ધિ પામવાની અપાર ક્ષમતાઓ-સુષુપ્ત શક્તિઓ પડેલી છે. તરુણાવસ્થાની જેમ સલાહ સ્વયં પરિવર્તન પામી રહી છે અને વિકસી રહી છે.

(10) સલાહ એ સમસ્યાના ઉપચાર કરતા તે વધુ વિરોધાત્મક (Pre-Ventive) છે.

સલાહ સમસ્યાઓના ઉપચાર કરતા સમસ્યાઓ વધતી અટકાવવા, સાથે વધુ સંકળાયેલી છે. મોટાભાગના અસીલો વર્તનની નાની કે હળવી સમસ્યાઓ લઈને આવે છે, તેમાં જો સમયસર સહાય ન કરાય તો તેઓ ગંભીર અને તીવ્ર મુશ્કેલીઓનો ભોગ બને એ સ્વભાવિક છે. સલાહનું કાર્ય વર્તનને વિષમ બનતું અટકાવવાનું છે વિષમ બનેલા વર્તનને સુધારવાનું કાર્ય મનોપચારનું છે. સલાહમાં અસીલો ઘણીવાર ઉપચારો માટે પણ આવે છે. વર્તનને વધુ વિષમ બનતું અટકાવવામાં તેમને સહાય કરાય છે. આમ તો સલાહનું કાર્ય અનિચ્છનીય વર્તનો કે સમસ્યાઓનો વિરોધ કરવાનું છે. તેને અટકાવવાનું છે અને ઓછા પ્રમાણમાં ઉપચારનું છે.

(11) સલાહ એ એક શિક્ષણ પરિસ્થિતિ છે.

સલાહને એક શિક્ષણ પ્રક્રિયા તરીકે જોવાય છે. સલાહ પરિસ્થિતિના અનુભવને પરિણામે અસીલના વર્તનમાં પરિવર્તન આવે છે સલાહકાર સંબંધની રૂ એ અને પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિમત્તા વડે એવી શૈક્ષણિક પરિસ્થિતિ સર્જે છે. જેમાં અસીલ પોતાની ભાવિ સમસ્યાઓ ઉકેલવાની અને ભાવિ જરૂરિયાતો સંતોષવાની રીતો પણ શીખી શકે. વ્યક્તિ સલાહ પરિસ્થિતિનો શિક્ષણ પરિસ્થિતિ તરીકે ઉપયોગ કરવાનું શીખે તો જ સલાહપ્રક્રિયા ગતિશીલ બની શકે. સલાહ વ્યક્તિને પોતાના વિશે, પોતાના પર્યાવરણ વિશે અને પોતાની ભૂમિકા વર્તન વિશે શીખવામાં સહાય કરે છે.

સલાહનું કાર્ય વ્યક્તિનાં પોતાના લક્ષણો અને તેના પર્યાવરણ વચ્ચેના સંબંધોની સમજણ વિકસાવવામાં સહાય કરવાનું છે. અસીલ જ્યારે પોતાની જાતને અને પર્યાવરણને સંબંધિત કરવા આ સમજણનો વ્યવહારિક ઉપયોગ કરવાનું કૌશલ્ય વિકસાવે ત્યારે તે શિક્ષણ પરિસ્થિતિ બની રહે છે. વ્યક્તિ જીવનપરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા વધુ અસરકારક અને સંતોષજનક વર્તન રીતો શીખે છે. પોતાના મનોવલણો અને લાગણીઓ વગેરેમાં પરિવર્તન કરે છે. ટોલબર્ટ (1972) ના મતે સલાહકાર સંબંધની રૂ એ અને પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિમત્તા વડે એવી શૈક્ષણિક પરિસ્થિતિ સર્જે છે, જેમાં અસીલ જે સામાન્ય માણસ છે પોતાની જાતને પોતાના વર્તમાન અને સંભવિત ભાવિ પરિસ્થિતિને ઓળખવામાં સહાય કરે છે, જેથી તે તેના ગુણો અને શક્તિઓનો ઉપયોગ એવી રીતે કરી શકે જેનાથી તેને સંતોષ મળે અને સમાજને ફાયદો થાય અને પોતાની ભાવિ સમસ્યાઓ ઉકેલવાની અને ભાવિ જરૂરિયાતો સંતોષવાની રીતો પણ શીખી શકે.”

પાટ્ટેરસને (1973) સલાહની કેટલીક લાક્ષણિકતાઓ દર્શાવેલી છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

- સલાહ એ અસીલના પક્ષે સ્વૈચ્છિક વર્તન પરિવર્તનને પ્રભાવિત કરવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- સલાહનો હેતુ સ્વૈચ્છિક પરિવર્તનને સરળ બનાવે તેવી પરિસ્થિતિ જેવી કે, વ્યક્તિનો પસંદગી કરવાનો હક્ક, સ્વતંત્ર બનવું, આત્મનિર્ભર બનવું વગેરે.
- બધા સંબંધોની જેમ અસીલ ઉપર મર્યાદાઓ લાદવામાં આવે છે.
- વર્તન પરિવર્તનની અનુકૂળ એવી પરિસ્થિતિ મુલાકાતો દ્વારા પૂરી પડાય છે.
- સલાહમાં શ્રવણક્રિયા થાય છે પરંતું બધી જ સલાહ એ માત્ર શ્રવણક્રિયા નથી.
- સલાહ એકાંતમાં હાય ધરાય છે. તેમાં થતી વાતચીત ખાનગી રખાય છે.
- અસીલ મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા હોય છે અને સલાહકાર એવી સમસ્યા હલ કરવાનું જરૂરી કૌશલ્ય ધરાવે છે.
- સલાહને એક વ્યવસાયિક દરજ્જો મેળવવા કે તે અંગે અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશન (ACA) 1997 માં એક મહત્વની અને જરૂરી મુદ્દાઓ જે સલાહકાર અને સલાહ લેનારને

સમજવા માટે મહત્વના છે.

1. સલાહ એ એક વ્યવસાય છે.
2. સલાહ વ્યક્તિનાં સુખાકારી-કલ્યાણ, વૈયક્તિક વૃદ્ધિ, કારકિર્દી અને રોગના નિવારણ સાથે સંકળાયેલી છે.
3. સલાહ સારી રીતે કાર્ય કરતી વ્યક્તિ અને જેને કોઈ ગંભીર સમસ્યા નથી તેની સાથે કામ લે છે.
4. સલાહ સૈધાંતિક પાયા પર આધારિત છે.
5. સલાહ એ એક પ્રક્રિયા છે કે જે વિકાસાત્મક કે હસ્તક્ષેપની હોઈ શકે. સલાહમાં પસંદગીઓ અને પરિવર્તનો એમ બન્નેનો સમાવેશ થાય છે.
6. સલાહમાં વિવિધ વિશિષ્ટીકરણનો સમાવેશ થાય છે.

આમ ટૂંકમાં સલાહ એ એક પ્રક્રિયા છે કે જેમાં તાલીમ પામેલા વ્યવસાયી માણસ, મદદની જરૂરિયાતવાળા માણસ સાથે વિશ્વાસમય સંબંધની સ્થાપના કરે છે સંબંધ વ્યક્તિનાં-અનુભવો, લાગણીઓ, વર્તનો, વિકલ્પો, પરિણામો અને ધ્યેયોના વ્યક્તિગત અર્થ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સલાહ બિન-મૂલ્યાંકન અને ધમકી વિહીન પર્યાવરણમાં વ્યક્તિને વિચારો અને લાગણીઓની સમજ કરવા અને અભિવ્યક્ત કરવાની અનોખી તકો પૂરી પાડે છે.

1.2.3 સલાહની વ્યાખ્યાઓના સામાન્ય તત્ત્વો (Elements in Counselling Definitions)

સલાહની ઘણી ખરી વ્યાખ્યાઓમાં કેટલાક સામાન્ય તત્ત્વો જોવા મળે છે. લેવિસ (1970) ના મતે સલાહની વ્યાખ્યાઓમાં વિવિધતા હોવા છતાં ઘણી વ્યાખ્યાઓમાં નીચેનાં ત્રણ સામાન્ય તત્ત્વો જોવા મળે છે.

1. મૂંઝાયેલો માણસ કે વ્યક્તિ
2. માણસ કે અસીલને મદદ કરવાનું જેનું કાર્ય છે તે માણસ-સલાહકાર
3. સલાહકાર અને અસીલ વચ્ચે થતી આંતરક્રિયા જેને પરિણામે અસીલના કે માણસના વર્તનમાં કંઈક પરિવર્તન થાય છે.
4. આ આંતરક્રિયાનું વર્ણન કરાય છે. કેટલાક અસીલમાં થતા પરિવર્તનની પ્રક્રિયા ઉપર ભાર મૂકે છે, જ્યારે કેટલાક સલાહકાર અને અસીલ વચ્ચેના સંબંધ ઉપર ભાર મૂકે છે. આમ, સલાહ અંગેની વ્યાખ્યાઓમાં બે પ્રવાહ જોવા મળે છે.

1. સલાહ સંબંધ ઉપર ભાર આપતો પ્રવાહ

2. સલાહ પ્રક્રિયા ઉપર ભાર આપતો પ્રવાહ

જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆની (1995) જણાવે છે કે સલાહની ઘણી ખરી વ્યાખ્યાઓમાં નીચેના ત્રણ સામાન્ય તત્ત્વો જોવા મળે છે.

1. સલાહનો હેતુ લોકોને પસંદગીઓમાં અને એ પ્રમાણે કાર્યશીલ બનવામાં સહાયરૂપ થવાનો છે.
2. સલાહમાં શિક્ષણનું તત્ત્વ સામેલ છે જો કે શિક્ષણને સરળ કઈ રીતે બનાવી શકાય અને શિક્ષણ કઈ રીતે આકાર પામે છે. એ અંગે મત ભેદો પ્રવર્તે છે.
3. સલાહમાં વ્યક્તિ વિકાસનો ખ્યાલ સંકળાયેલો છે, જોકે વ્યક્તિત્વ ઉત્તમ કઈ રીતે બને એ અંગે સહમતિ નહિવત્ છે.

આ ઉપરાંત સલાહની વ્યાખ્યાઓમાં બીજા પણ કેટલાક સામાન્ય તત્ત્વો જોવા મળે છે.

1. સલાહ એ અન્યને સહાયરૂપ થવાની પ્રક્રિયા છે.

2. સલાહ સ્વૈચ્છિક છે. સલાહ ચાલું રાખવા કોઈને ફરજ પાડી શકાય નહિ.
3. સલાહ વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વ સાથે સંબંધિત છે.
4. સલાહ વ્યક્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સમસ્યા ઉપર નહિ.
5. સલાહ મુખ્યત્વે ભૂમિકા વર્તનની સમસ્યાઓ સાથે સંબંધિત છે.

1.2.4 સલાહ અને મનોપચાર (Counselling & Psychotherapy)

સલાહ અને મનોપચાર આ બે શબ્દો સરખા છે કે વિશિષ્ટ, આમત માટે બધાની સંમતિ મળતી નથી. આ બે શબ્દો કેટલીકવાર સમાનાર્થી તરીકે વપરાય છે, તો કેટલીકવાર જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓ દર્શાવવા માટે પણ વપરાય છે. તેમના અર્થો અને કાર્યો એકબીજાના ક્ષેત્રને અંશતઃ ઢાંકી દેતા જોવા મળે છે. જેથી તે બે વચ્ચેની હદો સ્પષ્ટ થતી નથી તેમ છતાં આ ક્ષેત્રના કેટલાક તજજ્ઞો સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદ દર્શાવે છે. જ્યારે કેટલાક જણાવે છે કે સલાહ અને મનોપચાર એ બે ભિન્ન નહિ, પરંતુ એક જ છે. આમ સલાહ અને મનોપચાર શબ્દો અંગે હાલ અને હંમેશા સારા એવા પ્રમાણમાં ગૂંચવાડો અને સંદિગ્ધતા પ્રવર્તે છે, તેમજ સલાહ અને મનોપચારની અસંખ્ય વ્યાખ્યાઓ જોવા મળે છે. વ્યાખ્યાઓની વિવિધતા અંગે બેલ્કિન (1988) જણાવે છે સહાયક પ્રક્રિયાના કેન્દ્રમાં શું છે અને સલાહ અને મનોપચારની પ્રેક્ટિસ કોણે કરવી જોઈએ એ અંગે સારા એવા પ્રમાણમાં અસંમતિ પ્રવર્તે છે.

પાટ્ટેરસન (1973) એ કિરમન (Kirman 1977) ના મતે સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદ નથી. બોરડિન (Bordin-1955) પ્રિઈટ્રોફેસા, હોટ્ટમેન અને સ્પેટે (1984) ના મતે સલાહ અને મનોપચાર અંગે કાઈપણ કહેવામાં આવ્યું હોય તે કંઈક અંશે સલાહને પણ લાગું પડે છે સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચેનો સંબંધ જાણવા અને સમજ મેળવવી ખૂબ જ મહત્ત્વ પૂર્ણ છે.

સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચેનો તફાવત

બ્લોચર (1966) પિઈટ્રોફેસા, હોટ્ટમેન અને સ્પેટે (1984) સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદ દર્શાવતા જણાવે છે કે સલાહનાં ધ્યેયો સામાન્ય રીતે વિકાસાત્મક-શૈક્ષણિક-અવરોધક છે. જ્યારે મનોપચારનાં ધ્યેયો સામાન્ય રીતે ઈલાજાત્મક કે ઉપાયાત્મક-સમાયોજીત-ઉપચારાત્મક છે. આ ઉપરાંત તેઓએ બીજા પણ ભેદો દર્શાવ્યા છે.

1. સલાહના અસીલો “માનસિક બીમાર” દર્દીઓ ગણાતા નથી. તેઓ પોતાના ધ્યેયોની પસંદગી કરવા, નિર્ણય લેવા શક્તિમાન જોવાય છે. પોતાના વર્તન અને ભાવિ વિકાસની જવાબદારી લેતા મનાય છે. જ્યારે મનોપચારને “માનસિક બીમારી” ની ગંભીર સમસ્યાઓ સાથે સંબંધ છે.
2. સલાહ વર્તમાન અને ભવિષ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જ્યારે મનોપચાર વર્તમાન કરતાં ભૂતકાળ પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.
3. સલાહકાર એ કોઈ સત્તાવાદી વ્યક્તિ નથી, પરંતુ તેઓ ખરેખર એક શિક્ષક છે, તેઓ પારસ્પરિક સંમતિથી નક્કી કરેલા ધ્યેયો તરફ ગતિ કરવામાં અસીલ સાથે સહભાગી બને છે. જ્યારે મનોપચારકને અસીલ સાથે સહભાગી બનવા કરતાં એક તજજ્ઞ કે નિષ્ણાત તરીકે કાર્ય કરવું આવશ્યક બની રહે છે.
4. સલાહકાર નૈતિક રીતે તટસ્થ કે અનૈતિક નથી, પરંતુ તેઓને પોતાના મૂલ્યો, લાગણીઓ અને ધોરણો હોય છે જો કે તે અસીલો પર લાદતા નથી, કે સાથે સાથ છુપાવવા પ્રયાસ પણ કરતા નથી, જ્યારે મનોપચારકને પોતાના મૂલ્યો અને લાગણીઓ ખુલ્લી કરવા કરતા છુપાવવી આવશ્યક બની રહે છે.
5. સલાહકારને આંતરસૂઝના સર્જન તેમજ વર્તનના પરિવર્તન પર ધ્યાન આપે છે કે કેન્દ્રિત કરે છે. જ્યારે મનોપચારકો વ્યક્તિત્વના પુનઃસંગઠન પર ધ્યાન આપે છે.

બુરક્સ અને સ્ટેફકલર (1979) સલાહની ખાસિયતો દર્શાવતાં જણાવે છે કે સલાહ એ ટૂંકા

ગાળાની સારવાર છે. તેમાં ઓછી વિઝિટો હોય છે. સલાહકારો મોટા પ્રમાણમાં મનોવૈજ્ઞાનિક પરિક્ષણોનો ઉપયોગ કરે છે. વ્યક્તિની સભાન પ્રવૃત્તિઓ ઉપર વધુ ભાર આપે છે. શિખામણ વધુ આપે છે. અને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ ઉપર વધારે ભાર મૂકે છે. સલાહ વધુ બોધાત્મક છે. અને આવેગશીલ ઓછી છે તેમાં વધારે સ્પષ્ટતા હોય છે. અને સંદિગ્ધતા ઓછી હોય છે.

હાન્સેન, સ્ટેવિક અને વોરનેર (1977) સલાહ અને મનોપચાર સેવાઓને અખંડિતતાના નમૂનારૂપે રજૂ કરી છે. તે બંને અખંડિતતાના વિરુદ્ધ ખૂણા ઉપર છે. તેઓ જરૂરિયાતવાળા લોકોને મદદ કરવા સંપૂર્ણપણે બે ભાગોમાં વહેંચાઈ ગયેલા નથી કે પરસ્પર અવરોધક પણ નથી. સલાહ વિશિષ્ટ ભૂમિકા સમસ્યાઓ સંબંધમાં વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ, વિકાસ અને સમજણ સાથે કામ લે છે. જ્યારે મનોપચાર મનોપચારકોની આંતરક્રિયાઓ વડે વ્યક્તિત્વ, પુનઃસંગઠન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સલાહ વ્યક્તિની પુનઃસંરચના કરવા પ્રયાસ કરતી નથી. પરંતુ વ્યક્તિમાં જે કોઈ અસ્તિત્વ છે, તેને તે વિકસાવે છે. બેલ્કિન (1988) જણાવે છે કે સમગ્ર સાહિત્યમાં સલાહનો એક પ્રક્રિયા તરીકે મનોપચાર કરતા વધુ વ્યાપક અભિગમ ઉપસી આવે છે. સલાહને અસીલની વિશિષ્ટ સમસ્યા સાથે નહીં પરંતુ સમગ્ર અસીલને તેના આંતરવૈયક્તિક જગતમાં કાર્ય કરવા સાથે સંબંધ છે. સલાહ પર માનવવાદી અસરો વિશાળ છે. અને તે બધા જ વિસ્તારોને અસર કરે છે.

સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદ પાડતી કેટલીક મહત્વની બાબતો ને નીચે પ્રમાણે સમજી શકાય.

(1) અસીલ કે વ્યક્તિના તફાવતો

અસીલ સામાન્ય (Normal) માણસ છે કે તે દર્દી (Patient) છે એ પરથી સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચેનો ભેદ પાડી શકાય છે. સલાહ સામાન્ય વ્યક્તિ સાથે કામ લે છે ત્યારે મનોપચાર કુસમાયોજન કે માનસિક રોગી સાથે સંકળાયેલ છે. સલાહના અસીલો માનસિક રોગી કે દર્દીઓ નથી.

આમ જોઈએ તો વ્યક્તિગત બાબતોથી અસીલ અને દર્દી વચ્ચે ભેદ પાડવો મુશ્કેલ છે. તેમાંયે મૂંઝવે એવી બાબતો એ છે કે એક જ વ્યક્તિ એક સાથે સલાહ અને મનોપચાર બન્ને સેવાઓનો લાભ લઈ શકે છે. વિકૃત વર્તનનો ભોગ બનેલા અને મેન્ટલ હોસ્પિટલમાંથી સારવાર લઈ સાજા થઈ બહાર આવેલા કેટલાક દર્દીઓ મનોપચારની સારવાર પણ લે છે અને સાથે સાથે પુનઃસ્થાપન સલાહકારોની પણ સહાય લે છે.

(2) શિક્ષણ અને તાલીમના ભેદો

સલાહ અને મનોપચારનું કાર્ય કરી રહેલા વ્યવસાયી માણસોના શિક્ષણના સ્તરો અને પ્રકારોમાં ભિન્નતા જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે મનોપચારનું કાર્ય કરી રહેલા મનોચિકિત્સકો પાસે તબીબી પદવી હોય છે. અને તેઓ માનસિક રોગોના ક્ષેત્રમાં અનુસ્નાતક પદવી ધરાવતા હોય છે. તેઓએ તાલીમ દરમિયાન મનોચિકિત્સાલયોમાં નિષ્ણાતોના હાથ નીચે ત્રણ થી ચાર વર્ષ સુધીનો નિદાન અને તબીબી મનોપચારનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લીધેલો હોય છે.

જ્યારે સલાહકારનું કાર્ય કરી રહેલા સલાહકારો મુખ્યત્વે સલાહ કે મનોવિજ્ઞાનમાં અનુસ્નાતક કે પીએચડી પદવી ધરાવતા હોય છે, અને પ્રત્યક્ષ અનુભવમાં નિષ્ણાતોના હાથ નીચે એક વર્ષની ઈન્ટર્નશિપનો સમાવેશ થાય છે. જો કે આવો ઈન્ટર્નશિપનો અનુભવ અસંખ્ય સલાહકારો પાસે હોતો નથી, તેઓ પાસે ઓછી તાલીમ અને સાપેક્ષ રીતે ઓછું મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન પણ જોવા મળે છે. સલાહકાર અને મનોપચારક બન્ને એક જ પ્રકારનું કાર્ય કરતા હશે, પરંતુ તેમનું શિક્ષણ, તાલીમ અને વ્યક્તિત્વ જુદું જુદું હોવાને કારણે તેઓ જુદી જુદી રીતે કાર્ય કરે છે.

સલાહકારની તાલીમ લેવાથી તે વ્યક્તિ મનોપચારકનું કાર્ય કરવા માટેની લાયકાત ધરાવનાર વ્યક્તિ બની જતી નથી. મનોપચારકની તાલીમ પ્રાપ્ત કરવાથી તે વ્યક્તિ સલાહકાર્ય કરવા નિષ્ણાત બની જતી નથી. વ્યક્તિ જો બન્ને ક્ષેત્રની તાલીમ લે તો જ તે બંને ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરી શકે.

(3) પ્રેક્ટિશનરના તફાવતો

વ્યક્તિને સહાયરૂપ થવા પ્રવૃત્તિઓ કોઈ ચલાવે છે તે પરથી સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદ પડાય છે. જો કે અંતિમ છેડા પરની બાબતો સહેલાઈથી જુદી પાડી શકાય તેમ હોય છે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ સાથે કામ કરતા સલાહકારો સલાહ પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલા જોવા મળે છે. જ્યારે દર્દીઓ સાથે કામ કરતા મનોચિકિત્સકો કે ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનીઓ કે મનોપચારકો મનોપચારની પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલા જોવા મળે છે.

કેટલાક તબીબી મનોપચારકો એમ માને છે કે મનોપચારની પ્રેક્ટિસ માત્ર તબીબી ઉપાધિ ધરાવનાર પૂરતી જ મર્યાદિત છે તેમ છતાં વ્યવહારમાં એ જોવા મળે છે કે તબીબી ઉપાધિ વિનાના કેટલાક મનોપચારકો ચિકિત્સાલયોમાં તેમના તબીબી સાથીઓ સાથે એક જ સંસ્થામાં તેમના જેવું જ સમાન કાર્ય કરતા જોવા મળે છે અને તેમના કાર્યને પણ મનોપચારક કહે છે. જો કે કેટલાક સલાહકારો મનોપચારની પ્રેક્ટિસ કરતા હોય છે. તેમની પાસે પી.એચડી ની ઉપાધિ હોય છે.

(4) સારવાર અંગેના ભેદો

સારવાર અંગેની રીતો પણ સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદરેખા દોરે છે. વ્યક્તિને વૈદકીય કે તબીબી પ્રકારની સારવારની જરૂર હોય તો તે મનોપચાર ક્ષેત્રની ગણાય. જ્યારે બોધાત્મક કે ભાવાત્મક કે વાર્તાનિક સ્વરૂપની શાબ્દિક કે અશાબ્દિક પ્રત્યાપન સારવારની જરૂર હોય તો તે સલાહક્ષેત્રની ગણાય.

(5) સ્થાનના ભેદો

આ સેવાઓ કે પ્રવૃત્તિઓ ક્યા સ્થળે પૂરી પડાય છે કે અપાય છે તે ઉપરથી પણ સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદરેખા દોરાય છે. દવાખાનાઓમાં, ચિકિત્સાલયોમાં કે એના જેવી સારવાર સંસ્થાઓમાં પૂરી પડતી સેવાઓ મનોપચાર તરીકે ઓળખાય છે. જ્યારે શાળાઓ, કોલેજો કે યુનિવર્સિટીઓ, પુનઃસ્થાપન કેન્દ્રો કે તબીબી સિવાયના અન્ય સામાજિક ક્ષેત્રોમાં પૂરી પડતી સેવાઓ સલાહના નામે ઓળખાય છે.

સલાહકારો ઘણું ખર્ચું શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ કે સામાજિક સંસ્થાઓમાં કાર્ય કરે છે, જ્યારે મનોચિકિત્સકો દવાખાનાઓમાં કે ખાનગી ચિકિત્સાલયોમાં જોડાયેલા જોવા મળે છે. તેમ છતાં સલાહ અને મનોપચાર બંને તબીબી સ્થાનોમાં આપી શકાય છે. એટલું જ નહિ સલાહકાર અને મનોચિકિત્સક બંને શાળા, કોલેજ કે યુનિવર્સિટીના સલાહ કેન્દ્રોમાં કે તબીબી સ્થાનો અને માનસિક આરોગ્યકેન્દ્રોમાં પણ લભ્ય બની શકે છે.

(6) સમસ્યાના સ્વરૂપ અંગે ભેદો

વ્યક્તિની સમસ્યાનું સ્વરૂપ અને સામગ્રી કેવા પ્રકારની છે તેના આધારે સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદરેખા દોરાય છે.

સમસ્યાઓ સભાન કે વાસ્તવિક અભિગમ ધરાવતી હોય જેવી કે શૈક્ષણિક કારકિર્દી કે વ્યવસાય પસંદગી, નિર્ણય કરવો તેમજ સુષુપ્ત શક્તિઓ વગેરે સાથે સંકળાયેલી સમસ્યાઓ સલાહ ક્ષેત્રની ગણાય છે. જ્યારે જે સમસ્યાઓ સભાન કે વ્યક્તિત્વની અંગભૂત હોય, પુનઃસંગઠન કે આવેગાત્મક અસ્થિરતા સાથે સંકળાયેલી હોય તે સમસ્યાઓ મનોપચારની ગણાય છે.

(7) ધ્યેયો અંગેના ભેદો :

અસંખ્ય તજજ્ઞો સલાહ અને મનોપચારના ધ્યેયો વચ્ચે ભેદરેખા દોરે છે. મનોપચારનું મૂળભૂત ધ્યેય વ્યક્તિત્વ પરિવર્તનનું છે. વ્યક્તિત્વના પુનઃઘડતરનું છે. વ્યક્તિ ભૂતકાળમાં જેવો હતો તેવો ફરીથી બને તેવા પ્રયાસો મનોપચાર હાથ ધરે છે. મનોપચાર વ્યક્તિની નબળાઈઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી તેની ખામીઓ ઘટાડવા કે દૂર કરવા પ્રયત્ન કરે છે. બ્લોચર (1966)નાં મતે મનોપચારનાં ધ્યેયો ઈલાજાત્મક-સમાયોજીત-ઉપચારાત્મક છે.

સલાહનું ધ્યેય વ્યક્તિને વય પ્રમાણેના યોગ્ય વિકાસાત્મક કાર્યો હાથ ધરવામાં મદદરૂપ થવાનું છે. વ્યક્તિનો મહત્તમ વિકાસ સાધવાનું છે. વ્યક્તિમાં જે કોઈ પડેલું છે તે ગર્ભિત છે તેને બહાર કાઢવામાં સહાય કરવાનું છે. સલાહ વ્યક્તિની વિધાયક તાકાત વિકસાવવા પર ભાર મૂકે છે. બ્લોચર (1966) ના મતે સલાહનાં ધ્યેયો સામાન્ય રીતે વિકાસાત્મક-શૈક્ષણિક-નિરોધાત્મક કે અવરોધાત્મક છે. સલાહનું કાર્ય વર્તનને વિષમ બનતું અટકાવવાનું છે. નિરોધનું છે વિષમ બનેલા વર્તનને સુધારવાનું કાર્ય મનોપચારનું છે. આ ઉપરાંત સલાહના લાંબા ગાળાના ધ્યેય તરીકે શૈક્ષણિક અને કારકિર્દી આયોજન પણ હોઈ શકે.

નીચ્જુલ (1999) જણાવે છે કે સલાહનું ધ્યેય ટૂંકા ગાળાનું તાત્કાલિક બાબતોના ઉકેલનું છે. જ્યારે મનોપચાર વ્યક્તિને કોઈ માનસિક વિકૃતિમાંથી બહાર લાવવાની પ્રક્રિયામાં ટૂંકા કે લાંબા ગાળાનું ધ્યેય હોઈ શકે.

(6) ટેકનિકો વચ્ચેના ભેદો

સલાહ અને મનોપચાર બન્નેની ટેકનિકો વચ્ચેના તફાવતમાં ઘણું ખરું પ્રક્રિયાના સમયનો ગાળો, સંપર્કોની વારંવારતા, ભૂતકાળના બનાવોનું મહત્વ, સંબંધનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરાય છે, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. મનોપચારકો કેટલાક ટેકનિકો જેવી કે મનોનાટ્ય, સ્થાનાંતર, મુક્ત સાહચર્ય, ભાવવિરેચન, ભૌતિક તેમજ રાસાયણિક ટેકનિકો વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે મનોપચારકો તેમજ સલાહકારો શાબ્દિક તેમજ અશાબ્દિક ટેકનિકો જેવી કે ધ્યાન યુક્ત વર્તનો, શ્રવણ, મૌન, સ્વીકૃતિ, પ્રતિબિંબ, રજુઆત અર્થઘટન, સ્પષ્ટીકરણ વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે. સલાહની ટેકનિકોએ ધ્યેય સિદ્ધ કરવાનું સાધન છે. આમ આ બધા ક્ષેત્રના વિદ્વાનો સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદરેખા દર્શાવે છે.

1.2.5 સલાહના ધ્યેયો (Goals of Counselling)

સલાહનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શું છે? સલાહના પરિણામે પરિસ્થિતિમાં શું ફેરફાર કરી શકાય છે. સલાહ અંગેની અપેક્ષાઓમાં સલાહકાર, અસીલ કે વ્યક્તિ, માતા-પિતા, શિક્ષક, શાળા સંચાલકો, સમાજ, સામાજિક અને સરકારી સંસ્થાઓ વગેરે બધા જ જુદા પડતા જોવા મળે છે. આ માટેનો અંતિમ નિર્ણય તો સલાહકાર અને વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ જ નક્કી કરી શકે. સલાહકાર અને સલાહ લેનાર બન્ને ને એમ લાગવું જોઈએ કે તેઓ સમાન જવાબદારી અને પારસ્પરિક રીતે સંકળાયેલા છે.

સલાહ સિદ્ધાંતવાદીઓમાં સલાહનાં યોગ્ય ધ્યેયો અંગે વિવિધ મંતવ્યો પ્રવર્તે છે. સલાહના ધ્યેયોમાં સલાહ લેનાર વ્યક્તિની અપેક્ષાઓને ગણતરીમાં લેવી જોઈએ.

કોરમિઅર અને હેક (Cormier & Hackney 1996, 2001) સલાહનાં ધ્યેયોના ચાર કાર્યો દર્શાવ્યા છે.

1. પ્રેરણાત્મક:

સલાહના ધ્યેયોનું એક કાર્ય અસીલને પ્રેરણા આપવાનું છે. અસીલ સલાહનાં ધ્યેયોની સ્થાપના સાથે જ્યારે સંકળાયેલ હોય છે. જ્યારે તેઓ ધ્યેયો પર સખત કામ કરતા જોવા મળે છે. નક્કર ધ્યેયો સાથે કામ કરવામાં વધુ પ્રેરાયેલા જોવા મળે છે. નક્કર ધ્યેયો વ્યક્તિને પોતાની શક્તિઓને વિશિષ્ટ બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે.

2. શૈક્ષણિક

સલાહનાં ધ્યેયોનું બીજું કાર્ય શૈક્ષણિક છે. આ દ્રષ્ટિએ અસીલો નવા કૌશલ્યો અને વર્તનો શીખી શકે છે કે જેમનો તેઓ પોતાની કાર્યક્ષમતા વધારવામાં ઉપયોગ કરી શકે. આગ્રહતા (assertiveness) થી વર્તવાની તાલીમ મળે છે.

3. મૂલ્યાંકન

સલાહનાં ધ્યેયોનું ત્રીજું કાર્ય મૂલ્યાંકનનું છે. સ્પષ્ટ ધ્યેયો સલાહકાર અને વ્યક્તિ કે સલાહ

લેનાર ને સલાહમાં થતી પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન કરવાની તકો પૂરી પાડે છે. ધ્યેયોના સંશોધન વ્યૂહરચનાઓનો અમલ કરવામાં ઉપયોગ કરી શકાય છે.

4. સારવાર માપન

સલાહનાં ધ્યેયોનું ચોથું કાર્ય સારવાર માપનનું છે. સલાહને લીધે અસીલમાં કોઈ પરિવર્તન થયું કે નહિ, પ્રગતિ થઈ કે નહિ, વ્યક્તિને રાહત થવા લાગી કે નહીં એ માપન કરવામાં ધ્યેયોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

● સલાહના મુખ્ય ધ્યેયો :-

કોરમિઅર અને હકની (1993) નીસ્ટુલ (1999), પાટરસન અને વેલફેલ (2000) વગેરે વિદ્વાનોએ સલાહ પ્રક્રિયાનાં બે પ્રકારના મુખ્ય ધ્યેયો દર્શાવ્યા છે.

(1) પ્રક્રિયા (Process)

(2) પરિણામ (Out-Come)

પ્રક્રિયા ધ્યેયો સલાહપ્રક્રિયાને કાર્યગત બનાવવા માટેની આવશ્યક શરતોની રચના કરે છે. તે સલાહસંબંધના ઘડતરમાં સલાહકારનાં મૂળભૂત લક્ષણો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. પ્રક્રિયા ધ્યેયોની જવાબદારી પ્રાથમિકપણે સલાહકારની હોય છે. પરિણામ ધ્યેયો વ્યક્તિ સલાહમાંથી શી સિદ્ધિની અપેક્ષા-આશા રાખે છે. તે સ્પષ્ટ કરે છે. આ ધ્યેયો અંગે સલાહકાર અને અસીલ કે સલાહ લેનાર સંમત થવા જોઈએ, અને જરૂરિયાત પ્રમાણે તેમાં પરિવર્તનો કરવા જોઈએ. પિઈટ્રોફેસા, હોકમેન અને સ્વેટે (1984) જણાવે છે કે બધી જ સલાહ માટે લાંબાગાળાનાં ધ્યેયો અને પ્રક્રિયા ધ્યેયો સામાન્ય છે તેઓ પ્રક્રિયા ધ્યેયો તરીકે (1) સ્વખોજ (2) વર્તન પરિવર્તન (3) સ્વસમજણ એમ ત્રણ ધ્યેયો દર્શાવે છે. કુમ્બોલ્ટઝ (1966) સલાહના ત્રણ વાર્તનિક ધ્યેયો દર્શાવે છે (1) કુસમાયોજીત વર્તનમાં પરિવર્તન (2) નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાનું શિક્ષણ (3) સમસ્યાઓ અટકાવવી. સલાહના કેટલાક મુખ્ય ધ્યેયો જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆની (1995) નીસ્ટુલ (1999) અને અન્ય વિદ્વાનોની દ્રષ્ટિએ નીચે પ્રમાણે ગણાવી શકાય.

1. વર્તનમાં પરિવર્તન
2. સંબંધોની સુધારણા
3. અસીલની સુષુપ્ત શક્તિઓ અને વિકાસને ઉત્તેજના આપવી
4. નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને પ્રોત્સાહિત કરવી
5. મુકાબલાનાં કૌશલ્યોમાં વૃદ્ધિ કરવી.
6. માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

1. વર્તનમાં પરિવર્તન

સલાહનું એક મુખ્ય ધ્યેય વ્યક્તિના વર્તનમાં પરિવર્તન કરવાનું છે જેથી તે જીવવા માટે વધુ રચનાત્મક બની શકે. મોટાભાગના બધા જ સલાહકારો સલાહના વિશાળ ધ્યેય તરીકે પરિવર્તનને જૂએ છે. પરિવર્તન કાં તો વર્તનમાં, મનોવલણોમાં, મૂલ્યોમાં, માન્યતાઓ કે લાગણીઓમાં હોઈ શકે. વ્યક્તિના વર્તનમાં પરિવર્તન થવાને લીધે તે સમાજની મર્યાદામાં પોતાને યોગ્ય જણાય તેવું વધુ રચનાત્મક અને સંતોષકારક જીવન જીવવા શક્તિમાન બની શકે છે.

પાટરસન અને વેલફેલ (2000) જણાવે છે કે સલાહ વ્યક્તિગત હોય કે જૂથમાં, સલાહનો હેતુ ઉપચારાત્મક કે વિચારાત્મક કે ગમે તે હોય પરંતુ સલાહને લીધે અસીલમાં પરિવર્તન થવું જોઈએ. જે કોઈ પરિવર્તન થાય તે દ્રશ્ય અને ગતિશીલ હોઈ શકે અથવા અદ્રશ્ય પણ હોઈ શકે. પરિવર્તન અનેક સ્વરૂપે થઈ શકે : જેમકે બ્રાહ્મવર્તન, મૂલ્યો, માન્યતાઓ મુકાબલાનાં કૌશલ્યોમાં વૃદ્ધિ વગેરે વ્યક્તિ સાથે સંકળાયેલી સમસ્યાને હલ કરવા માટે વ્યક્તિમાં કોઈને કોઈ સ્વરૂપનું વર્તન પરિવર્તન આવશ્યક છે. વર્તનમાં કેટલું પરિવર્તન કરવું એ વ્યક્તિએ

વ્યક્તિએ ભિન્ન હોઈ શકે. વર્તનમાં પરિવર્તન કરવું અને વર્તન પરિવર્તનનું નિયંત્રણ કરનાર કોણ એ અંગે મતભેદો પ્રવર્તે છે રોજર્સ (1961) ની દ્રષ્ટિએ સલાહ પ્રક્રિયાને પરિણામે જરૂરી વર્તન પરિવર્તન થાય છે. ડુસ્ટિન જયોર્જ (1977) ના મતે સલાહકારે વિશિષ્ટ ધ્યેયો વિકસાવવા જોઈએ. જેથી ઈચ્છિત વિશિષ્ટ વર્તન પરિવર્તનને ચોકસાઈપૂર્વક સમજી શકાય.

(2) સંબંધોની સુધારણા :

વ્યક્તિનું મોટાભાગનું જીવન અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેની આંતરક્રિયામાં પસાર થાય છે. તેમ છતાં ઘણા ખરા વ્યક્તિઓની મુખ્ય સમસ્યા કે મુશ્કેલી અન્ય સાથેના સંબંધો અંગેની છે. આ સમસ્યાને અપયોગી સામાજિક કૌશલ્યોના પરિણામની દ્રષ્ટિએ અથવા તો વ્યક્તિની નબળી સ્વપ્રતિમાને લીધે અન્ય સાથેના વ્યવહારી કે સંબંધોમાં રક્ષણાત્મક સ્થિતિમાં મૂકાઈ જવાની દ્રષ્ટિએ જોવાય છે. અન્ય સાથેના સંબંધોની મુશ્કેલીઓમાં મુકાઈ જવાની દ્રષ્ટિએ જોવાય છે. અન્ય સાથેના સંબંધોની મુશ્કેલીઓમાં કૌટુંબિક સંબંધો, લગ્ન જીવનના સંબંધો, મિત્રવૃંદ સાથેના સંબંધો, વિજાતીય સભ્યો સાથેના સંબંધો વગેરેનો સમાવેશ થઈ શકે છે. સલાહકાર અસીલના આંતર વ્યક્તિગત સંબંધો વધુ અસરકારક બનાવવામાં સહાય કરે છે.

બધા જ લોકો એક અથવા વધારે પારસ્પારિક સંબંધોની જરૂરિયાત અનુભવતા હોય છે કે જેમાં કોઈ પોતાને ચાહતું હોય, સમજતું હોય, કાળજી લેતું હોય વગેરે સલાહકાર વ્યક્તિના આંતર પારસ્પારિક સંબંધોમાં સુધારણા કરવા વિવિધ વ્યુહરચનાઓનો ઉપયોગ કરી શકે.

(3) અસીલની સુષુપ્ત શક્તિઓ અને વિકાસને ઉત્તેજના આપવી, વ્યક્તિગત અસરકારકતામાં સુધારણા :

સલાહનું એક ધ્યેય અસીલની વ્યક્તિગત અસરકારકતામાં વધારો કરવાનું છે. આ ધ્યેયને વ્યક્તિની સુષુપ્ત શક્તિઓ વિકસાવવાની દ્રષ્ટિએ પણ જોવાય છે. સલાહનો હેતુ વ્યક્તિનો મહત્તમ વિકાસ અને કલ્યાણનો છે. અસીલને પોતાની શક્તિઓ અને અભિરુચિઓનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવા શીખવાની તક આપીને તેની વૃદ્ધિ અને વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરાય છે. બ્લોયર (1966) ની દ્રષ્ટિએ સલાહ વ્યક્તિને પોતાની જાતની અને પર્યાવરણની મર્યાદામાં રહીને તેની સ્વતંત્રતાને શક્ય તેટલી મહત્તમ બનાવવા પ્રયાસ કરે છે. સલાહ વ્યક્તિને તેના પર્યાવરણ ઉપર નિયંત્રણ મૂકતાં શિખવાડીને તેની અસરકારકતામાં વધારો કરવામાં સહાય કરે છે. સલાહ લોકોને અતિશય ધુમ્રપાન કે મદ્યપાન, નિરાશા, દબાણ, હતાશા, ભય, જાતીય કુસમાયોજનો, કેફી પીણા કે જુગારની લતો વગેરેમાંથી બહાર આવવાના શિક્ષણમાં મદદ કરે છે. સલાહ વ્યક્તિને તેના પર્યાવરણની વાસ્તવિકતા સાથે વધુ અસરકારક રીતે પહોંચી વળવાના શિક્ષણમાં સહાય કરે છે.

નીસ્ટુલ (1999) જણાવે છે કે સલાહનાં આ વર્ગનાં ધ્યેયો વધુ પ્રમાણમાં અર્મૂત છે અને તે સ્વઆવિષ્કાર અને સ્વવાસ્તવિકરણના ખ્યાલો સાથે સંબંધિત છે. તેનું ધ્યેય વ્યક્તિની સ્વ સમજણ તેમજ તેની ગર્ભિત કે સુષુપ્ત શક્તિઓની સભાનતા વિકસાવવાનું છે.

(4) નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને પ્રોત્સાહિત કરવી :

સલાહનું એક ધ્યેય વ્યક્તિના મહત્વના નિર્ણયો લેવા શક્તિમાન બને તેમાં સહાયરૂપ થવાનું છે. વ્યક્તિને કયા નિર્ણયો લેવા જોઈએ કે વૈકલ્પિક પસંદગીઓ કરવી જોઈએ એ નક્કી કરવાનું કાર્ય સલાહકારનું નથી. નિર્ણયો વ્યક્તિના પોતાના હોય છે. નિર્ણય શા માટે અને કઈ રીતે લેવાય છે તે વ્યક્તિએ જાણવું જોઈએ. વ્યક્તિ માટે ઉત્તમ શું છે તે વ્યક્તિ પોતે જ જાણી શકે છે. સલાહનું કાર્ય વ્યક્તિના નિર્ણયમાં સહાયરૂપ બનવાનું છે. અસીલ નિર્ણય સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિગત ભોગ, સમય, શક્તિ પૈસો, જોખમ વગેરેમાં શક્ય પરિણામના અંદાજ કાઢવાનું શીખે છે.

લોકોને જીવન દરમિયાન ઘણા પ્રકારના નિર્ણયો લેવા પડે છે. જેમ કે કેવા પ્રકારની કારકિર્દી પસંદ કરવી? જૂની નોકરી છોડીને લાભાલાભ હોય તેવી નવી નોકરી પસંદ કરવી કે કેમ? અભ્યાસ ચાલું હોય ત્યારે મનપસંદ જીવનસાથી સાથે લગ્ન કરવા કે કેમ? લગ્ન વિચ્છેદન કરવું કે કેમ? સારી આવક આપતો વ્યવસાય છોડીને પોતાની શક્તિઓને બંધ બેસે તેવા નવા વ્યવસાયમાં ઝંપલાવવું કે નહિ, જોખમ ખેડવું કે નહી વગેરે અનેક બાબતો અંગે વ્યક્તિએ નિર્ણયો લેવા પડે છે. સલાહ વ્યક્તિની પસંદગીઓ અને નિર્ણયોને પ્રભાવિત કરે તેવી તેની શક્તિઓ, અભિરુચિઓ, તકો, આવેગો અને મનોવલણોની સમજણ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરે છે. સલાહ વ્યક્તિના નિર્ણયોને રૂંધનારી અથવા સંકળાયેલી આવેગશીલ બાબતો અને વ્યક્તિગત લક્ષણોને જુદા તારવવામાં, તે અંગેની માહિતી પ્રાપ્ત કરવા અને સ્પષ્ટ કરવામાં સહાય કરે છે.

(5) મુકાબલાનાં કૌશલ્યોમાં વૃદ્ધિ કરવી.

સલાહનું એક મહત્વનું ધ્યેય વ્યક્તિઓને નવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાના શિક્ષણમાં મદદ કરવાનું છે. આપણે આપણા ઉછેર દરમિયાન પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની અનેક વર્તનભાતો શીખીએ છીએ અને એ વર્તનભાતો પ્રમાણે આપણે નવી પરિસ્થિતિઓનો તેમજ નવા પડકારોનો સામનો કરીએ છીએ.

આપણે બધા જ ઉછેરપ્રક્રિયા દરમિયાન મુશ્કેલીઓમાંથી પ્રસાર થતા હોઈએ છીએ. આપણામાંથી થોડાક જ પોતાની વયને અનુરૂપ વિકાસાત્મક કાર્યો સંપૂર્ણપણે સિદ્ધ કરી શકે છે. એરિક્સને (Erikson-1968) વિકાસનના વિવિધ તબક્કાઓએ સિદ્ધ કરવાના વિકાસાત્મક કાર્યો અને તેની સાથે સાહચર્ય ધરાવતા મુકાબલા તંત્રની ઓળખ આપી છે. આ દરેક તબક્કે કઈ વિધાયક બાબતો વ્યક્તિ એ સિદ્ધ કરવાની છે. અને કઈ બાબતો તેને માટે ભયરૂપ જોખમરૂપ કે ધમકીરૂપ બની શકે એમ છે તે પણ દર્શાવ્યું છે. આ અંગે બ્લોચરે (Blocher-1974) વિકાસાત્મક સલાહ અભિગમ વિકસાવીને જીવન અવકાશ દરમિયાન પસાર થવામાં આવશ્યક મુકાબલાનાં કૌશલ્યોની ઓળખ આપી છે.

આપણા ઉછેર દરમિયાન આપણા ઉપર મહત્વની બીજી વ્યક્તિઓની વિવિધ અનોખી અપેક્ષાઓ અને જરૂરિયાતો લાઘતી હોય છે કે જે ઘણીવાર સમસ્યા સર્જે છે. મહત્વની બીજી વ્યક્તિઓની અસંગતતાને લીધે બાળકોમાં એવી વર્તનભાતો શીખાય છે કે જે નબળી, અકુશળ અને બિનઅસરકાર બની રહે છે. સામનો કરવાની આ શીખેલી વર્તનભાતો વ્યક્તિને ઘણીબરી પરિસ્થિતિઓમાં સારું કામ આપે છે. પરંતુ સમયના વહેણ સાથે નવી આંતરવૈયક્તિક અથવા વ્યાવસાયિક ભૂમિકાઓના પડકારો વ્યક્તિ પર વધુ ભારણ લાદે છે, જે તેના માટે અતિશય ચિંતા અને મુશ્કેલીઓ સર્જે છે.

સામાજિક કે વ્યાસાયિક જવાબદારીઓમાં આવી વ્યક્તિઓને વધુ આગ્રહતાયી વર્તવાની જરૂરિયાત હોય છે ત્યારે તેઓ ચિંતાતુર બનવા માંડે છે. વ્યાવસાયિક જવાબદારીઓ બિનઅસરકારક રીતે હાથ ધરે છે. શારીરિક અને માનસિક વિકૃતિના લક્ષણો પ્રગટવા માંડે છે, જેવા કે વારંવાર માથું દુખવું, સત્તાધીશ વ્યક્તિની હાજરીમાં તોતડાવું વગેરે.

પેરેઝ (1965) જણાવે છે કે સલાહકારનો અભિગમ ગમે તે હોય, પરંતુ તેમનાં દરેકનાં ધ્યેયોમાં સમાનતા જોવા મળે છે. સલાહનું સામાન્ય ધ્યેય અસીલને પોતાના પર્યાવરણની વાસ્તવિકતા સાથે વધારે અસરકારક રીતે પહોંચી વળવાના શિક્ષણમાં સહાય કરવાનું છે. આ ધ્યેય સારી રીતે સિદ્ધ કરવું હોય તો અસીલ કે સલાહ લેનારને પોતાના પર્યાવરણના વાસ્તવિક પ્રત્યક્ષીકરણમાં અવરોધક બની રહેલાં પરિબળોને સમજવા અને દૂર કરવામાં સહાયરૂપ બનવું જોઈએ.

(6) માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

સલાહનું એક મુખ્ય ધ્યેય માનસિક સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ અને જાળવણીનું છે. લોકોને સુખી અને વધુ તંદુરસ્ત જીવન જીવવામાં સહાય કરવાનું છે. થોર્ન (1950) તેમજ શેરત્લર અને સ્ટોન (1974) ની દ્રષ્ટિએ સલાહનું આ એક મુખ્ય ધ્યેય છે. વ્યક્તિ જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તે લોકોને અને પર્યાવરણને વધુ વિધાયક રીતે પ્રતિભાવ આપવાનું અને સમાયોજન કરવાનું શીખે છે.

સલાહનાં ધ્યેયોની યોગ્યતા નક્કી કરવા માટે કુમ્બોલ્ટઝે (1966) ત્રણ ધોરણો દર્શાવેલા છે.

1. સલાહના ધ્યેયો અસીલ માટે જુદી જુદી રીતે નિવેદન કરી શકે તેવા શક્તિશાળી હોવા જોઈએ.
2. સલાહનાં ધ્યેયો દરેક અસીલ માટે સલાહકારના મૂલ્યો સાથે સુસંગત હોવા જોઈએ. જો કે તે એકરૂપ હોવા જરૂરી નથી.
3. સલાહનાં ધ્યેયો દરેક અસીલ ધ્વારા કેટલા પ્રમાણમાં સિદ્ધ થઈ શક્યાં છે તે નિરીક્ષણ કરી શકાય તેવા હોવા જોઈએ.

● સલાહના ધ્યેયોનું વર્ગીકરણ (Classifying Counselling Goals)

ઉપરોક્ત સલાહનાં વિવિધ ધ્યેયોમાં સલાહની બધી જ શક્યતાઓ આવી જતી નથી. સલાહનાં એ બધા ધ્યેયો પરસ્પર વ્યવર્તક નથી. દરેક અસીલ માટે તે સમાનપણે યોગ્ય પણ નથી. બીરની (1963) એ સલાહનાં ધ્યેયોનું ત્રણ ઉપયોગી વર્ગોમાં વર્ગીકરણ કરેલું છે.

1. તાત્કાલિક ધ્યેયો (immediate goals)
2. વચગાળાના ધ્યેયો (intermediate goals)
3. અંતિમ ધ્યેયો (ultimate goals)

(1) તાત્કાલિક ધ્યેયો

સલાહનું તાત્કાલિક ધ્યેય અસીલને રાહત આપવાનું છે. અસીલની અવ્યક્ત લાગણીઓને વાચા મળે એ રીતે તેને પ્રોત્સાહન આપવાનું છે. તાત્કાલિક ધ્યેયો સલાહ પ્રક્રિયામાં સોપાનો અને અવસ્થાઓનો ઉલ્લેખ કરે છે. સલાહના પળેપળેના તે ઉદ્દેશો છે. દાત. અસીલની સમસ્યા ઓળખવી, વ્યથા જાણવી, આવવાનું કારણ જાણવું, સલાહ સંબંધની સ્થાપના કરવી વગેરે અનેક ધ્યેયો સલાહ પ્રક્રિયામાં સિદ્ધ કરવાના હોય છે.

(2) વચગાળાનાં ધ્યેયો

સલાહનાં વચગાળાનાં ધ્યેયો સામાન્ય રીતે સલાહ માટેની સાનુકૂળ પરિસ્થિતિ નિર્માણનો ઉલ્લેખ કરે છે. વચગાળામાં ધ્યેયો સલાહની ઝંખનાના કારણો સાથે સંબંધિત છે. સામાન્ય રીતે તે સિદ્ધ કરવા માટે અનેક બેઠકો જરૂરી છે. ઉપરના સમજેલા ધ્યેયોમાં વર્તનમાં પરિવર્તન, સમસ્યાનું નિરાકરણ, સંબંધોની સુધારણા, નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાનું શિક્ષણ વગેરે ધ્યેયો વચગાળાનાં પ્રક્રિયા-ધ્યેયો છે. જો સલાહપ્રક્રિયા અસરકારક બની રહે તો એ ધ્યેયો સલાહનાં પરિણામોથી પ્રાપ્ત થઈ શકે. અસીલને રચનાત્મક, સુસમાયોજીત સુખી, માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ બનાવવા અને એ રીતે બની રહે તેમાં સહાય કરે એ બધાં વચગાળાનાં ધ્યેયોના ઉદાહરણો છે. ટૂંકમાં, તાત્કાલિક અને અંતિમ ધ્યેયો વચ્ચેનાં ધ્યેયો વચગાળાનાં ધ્યેયો છે.

(3) અંતિમ ધ્યેયો

સલાહનાં પરિણામોમાંથી જે કોઈપણ આશા-અપેક્ષાઓ રખાય છે તેના કરતા અંતિમ ધ્યેયો વધુ ફેલસૂફિક અને આદર્શમય દેખાય છે. અંતિમ ધ્યેયોમાં વ્યક્તિની પોતાની ગર્ભિત શક્તિઓનું વાસ્તવિકરણ, આત્મવિકાસ, સંપૂર્ણ કાર્ય કરતી વ્યક્તિ, સ્વ ઓળખ કે આત્મ-સાક્ષાત્કારનો સમાવેશ થાય છે. માનવવર્તનમાં આત્માની ઓળખ કે આત્મવિકાસનું ધ્યેય કેન્દ્રસ્થાને હોય

છે. આ ધ્યેયો વ્યક્તિ શું ઈચ્છે છે. શું બનવા માંગે છે. તે અંગેની કલ્પનાઓ છે. અને તે ભાગ્યે જ સિદ્ધ થઈ શકે છે.

અંતિમ ધ્યેયો અસ્પષ્ટ અને તે કોઈક સિદ્ધ ન કરી શકાય તેવાં હોય છે. અંતિમ ધ્યેયનું કાર્ય વ્યક્તિમાં સુખ અને સંતોષ વિકસાવવાનું છે. વ્યક્તિ પોતાની જાતને પ્રમાણિકપણે જોઈ શકે તેવા તેના વિકાસના સ્તરને સિદ્ધ કરવામાં સહાયરૂપ થવાનું છે.

1.2 સલાહ અને માર્ગદર્શનના ક્ષેત્રો

1.2.1 સલાહના વિશિષ્ટ ક્ષેત્રો

1. શાળા સલાહ - માર્ગદર્શન
2. કારકિર્દી / વ્યાવસાયિક સલાહ - માર્ગદર્શન
3. વ્યક્તિગત સલાહ-માર્ગદર્શન
4. જૂથ સલાહ - માર્ગદર્શન
5. ધાર્મિક સલાહ - માર્ગદર્શન
6. પુનઃસ્થાપન સલાહ - માર્ગદર્શન
7. માનસિક આરોગ્ય સલાહ - માર્ગદર્શન
8. સાઈબર સલાહ - માર્ગદર્શન
9. લગ્ન સલાહ - માર્ગદર્શન
10. રોજગાર સલાહ - માર્ગદર્શન

1.2.2 સલાહ પરિસ્થિતિની દ્રષ્ટિએ સલાહના ક્ષેત્રો

1. કટોકટી સલાહ
2. સુવિધાજન્ય સલાહ
3. નિરોધાત્મક સલાહ
4. વિકાસાત્મક સલાહ

1.2.1 સલાહ અને માર્ગદર્શનના ક્ષેત્રો

વ્યક્તિની જરૂરિયાતો અને સમાજમાં થઈ રહેલા પરિવર્તનોને કારણે સલાહ ક્ષેત્રોને વ્યાપક બનાવ્યું છે. સલાહ ક્ષેત્રનો વ્યાપ વધતા સલાહનાં વિશિષ્ટ ક્ષેત્રોનો વિકાસ થવા માંડ્યો. સલાહકાર જે ક્ષેત્રમાં જ્યાં માગતા હોય તે ક્ષેત્રની વિશિષ્ટ તાલીમ, અનુભવ અને કૌશલ્યો વિકસાવવા એમના માટે આવશ્યક બની રહે છે.

સલાહના ક્ષેત્રોનું વર્ગીકરણ ઘણી બધી રીતે થઈ શકે છે. સલાહનું વર્ગીકરણ સલાહક્ષેત્રો, સલાહ પરિસ્થિતિઓ-સલાહ અભિગમો કે સિદ્ધાંતોની દ્રષ્ટિએ થઈ શકે છે. સલાહ અમુક ચોક્કસ ક્ષેત્ર પૂરતી મર્યાદિત બનાવીને તે પ્રમાણે તેનાં નામ આપી શકાય છે. દા.ત. સલાહમાં વ્યક્તિ વિકાસના પ્રશ્નો લઈને આવી હોય તો તેમાં અપાતી મદદ વિકાસાત્મક સલાહ કહી શકાય. સલાહ કઈ સમસ્યા તરફ અભિમુખ બનેલી છે કે વળેલી છે, તેનો એક કયા ક્ષેત્રનો છે એ દ્રષ્ટિએ સલાહના પ્રકારો કે નામો અપાય છે આ ઉપરાંત સલાહનાં નામ કેટલીકવાર સલાહના અભિગમો કે સિદ્ધાંતો પ્રમાણે પણ અપાય છે. જેમકે વાર્તાનિક સલાહ, માનવતાવાદી સલાહ, અસ્તિત્વવાદી સલાહ, બોધાત્મક સલાહ અસીલકેન્દ્રી સલાહ વગેરે જો કે સલાહના આ નામો કે પ્રકારોને સલાહના અભિગમો કે સિદ્ધાંતોથી જુદો પાડવા મુશ્કેલ છે.

બેલ્કિને (1988) સલાહ ઉપયોજનના સલાહના વ્યવહારિક ઉપયોગનાં કેટલાક વિશિષ્ટ ક્ષેત્રોનો પરિચય આપ્યો છે. જે આ પ્રમાણે છે (1) જીવન અવકાશ પર્યત સલાહ (2) કુટુંબ સલાહ (3) જૂથ

સલાહ (4) આરોગ્ય સલાહ (5) કટોકટી સલાહ (6) પુનઃસ્થાપન અને કોમ્યુનિટી સલાહ (7) શાળા સલાહ (8) કારકિર્દી સલાહ (9) વિવિધ સાંસ્કૃતિક સલાહ વગેરે. જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆની (1995) એ પસંદગીયુક્ત વિશિષ્ટ વિસ્તારો તરીકે શાળા સલાહ, ઉચ્ચ શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થી વર્ગ સેવાઓ, વ્યસની સલાહ, પુનઃસ્થાપન સલાહ, આરોગ્ય સલાહ, વ્યાપાર અને ઉદ્યોગ, જૂથ સલાહ કારકિર્દી સલાહ, ખાનગી પ્રેક્ટિસ વગેરે નિર્દેશ કર્યો છે.

● **સલાહના વિશિષ્ટ ક્ષેત્રો**

સલાહના કેટલાક વિશિષ્ટ ક્ષેત્રો છે.

1. શાળા સલાહ
2. કારકિર્દી / વ્યાવસાયિક સલાહ
3. વ્યક્તિગત સલાહ
4. જૂથ સલાહ
5. ધાર્મિક સલાહ
6. પુનઃસ્થાપન સલાહ
7. માનસિક આરોગ્ય સલાહ
8. સાર્ઝબર સલાહ
9. લગ્ન સલાહ
10. રોજગાર સલાહ
11. સલાહ પરિસ્થિતિની દ્રષ્ટિએ સલાહના ક્ષેત્રો
 1. કટોકટી સલાહ
 2. સુવિધાજન્ય સલાહ
 3. નિરોધાત્મક સલાહ
 4. વિકાસાત્મક સલાહ

જોકે વ્યવહાર અને પેક્ટિસમાં આ બધી સલાહને એકબીજાથી સાવ અલગ પાડીને તેમનું સ્વતંત્રપણે વર્ગીકરણ કરવું કઠિન છે.

(1) શાળા સલાહ (School Counselling)

શાળા સલાહ એ શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને મૂંઝવતી બાબતો, અભ્યાસની બાબતો, અભ્યાસની ટેવો, વર્તન સમસ્યાઓ, આવેગાત્મક સમસ્યાઓ વગેરેમાં અપાતી વ્યવસાયી મદદ છે. આ અંગે શાળાના વાતાવરણ, માનવસંસાધન, ભૌતિક વાતાવરણ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

(i) પ્રાથમિક શાળા

પ્રાથમિક શાળા સલાહએ ઝડપથી વિકસતું ક્ષેત્ર છે. પ્રાથમિક શાળા સલાહકારની કાર્યભૂમિકામાં (1) સલાહ (2) મસલત (3) સંકલન એ ત્રણ કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે.

સલાહકાર બાળકોને વિકાસાત્મક તેમજ જરૂરિયાત પ્રમાણે ઉપચારાત્મક મદદ પૂરી પાડે છે. બાળકોની જરૂરિયાતો, લક્ષણો અને સ્થાન પ્રમાણે સલાહનો અભિગમ અપનાવાય છે.

પ્રાથમિક શાળા સલાહકારો શિક્ષકોને એવું વિશિષ્ટ શિક્ષણ આપવાનું કાર્ય પણ કરે છે, જેથી જે બાળકોને સમસ્યા હોય તેઓને તે ઓળખી શકે તેમજ એવા બાળકોના વ્યક્તિગત વિકાસ માટે શૈક્ષણિક આયોજન પણ કરી શકે. અહીં સલાહકારો સમસ્યાઓના નિરોધનું તેમજ માનવીની ગર્ભિત શક્તિઓને વિકસાવવામાં મદદરૂપ બનવાનું કાર્ય કરે છે. સમસ્યાઓનો ઈલાજ શરૂઆતથી જ કરાય છે. જેથી ભવિષ્યમાં તે ગંભીર બનતી અટકી શકે. સલાહકારો, શિક્ષકો અને માતા-પિતા સાથે

બાળકની સામાન્ય વૃદ્ધિ અને વિકાસની સમજણ અંગે, બાળકના વિકાસમાં મદદરૂપ થવાના વિકલ્પો અંગે તેમજ બાળકને શીખવામાં ઓછામાં ઓછી મુશ્કેલીઓ નડે એ અંગે મસલત કરે છે. તેઓ બાળકો પર થતા અત્યાચારો, બાળકોનો દૂરપયોગ, વ્યસનો, તીવ્ર કૌટુંબિક સમસ્યાઓ વગેરે હાથ ધરે છે.

(ii) માધ્યમિક શાળા

માધ્યમિક શાળા સલાહ મુખ્યત્વે યુવાનોની / વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓ તેમજ વિકાસાત્મક જરૂરિયાતો સાથે સંકળાયેલી છે. વિદ્યાર્થીઓને તેમની શક્તિઓ, અભિરુચિઓ અભિયોગ્યતાઓ તેમજ બૌદ્ધિક સ્તરને અનુરૂપ ક્યા વિષયો અને અભ્યાસક્રમ યોગ્ય બની રહે છે તે જાણવા અને પસંદ કરવામાં સહાય કરાય છે. આમ, વિદ્યાર્થીઓને તેમની વર્તમાન અને ભાવિ શૈક્ષણિક જરૂરિયાતો અને તકો જાણવામાં સહાય કરાય છે.

શાળા અવસ્થા દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓ/યુવાનો-બાળકોનો શારીરિક, માનસિક, આવેગાત્મક, પ્રેરણાત્મક વગેરે વિકાસ થતો રહે છે. શરીરમાં થતા ફેરફારો અને વિકસી રહેલા જાતીયતાનાં લક્ષણો તેમના માટે મૂંઝવણ ભરી સમસ્યાઓ ઉભી કરે છે. કેટલાકને કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો, સહાધ્યાયીઓ અને સહકાર્યકરો સાથે મેળ બેસાડવા કે ભળવામાં, વડીલોની મરજી સાચવવામાં અને શાળાના કામને પહોંચી વળવામાં મુશ્કેલીઓ અને મૂંઝવણો ઉભી થાય છે. આવી મુશ્કેલીઓ દૂર કરવા વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરાય છે.

વિદ્યાર્થીની નબળી સિદ્ધિ કે પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા કે શૈક્ષણિક પછાતપણામાં અનેક પરિબળો ભાગ ભજવતાં હોય છે. જેવા કે પ્રેરણાનો અભાવ, અભિરુચિનો અભાવ, આવેગિક કે અન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળો, સલાહ વ્યક્તિને તેની સમસ્યાની સમજણમાં અને તેમાંથી તે બહાર નીકળી સારી રીતે કાર્ય કરી શકે એમાં મદદ રૂપ બને છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને વાણી, વચન અને લેખનની મુશ્કેલીઓ હોય છે. તેઓ બરોબર વાંચી કે લખી શકતા નથી. આવી ક્ષતિઓ કે ઉણપો સુધારવા કે ક્યાશ દૂર કરવામાં શાળા સલાહ-માર્ગદર્શન ઉપયોગી નીવડી શકે છે. આમ માધ્યમિક શાળા સલાહ વિકાસાત્મક, સુધારાત્મક કે ઉપચારાત્મક હોઈ શકે છે.

માધ્યમિક શાળા સલાહકારો વિદ્યાર્થીઓને કારકિર્દી આયોજન, કોલેજ પસંદગી, કોલેજ આયોજન અભ્યાસક્રમોની પસંદગી, નામ નોંધણી, કસોટીઓ આપવા વગેરે બાબતોમાં મદદ કરે છે. સલાહ અહીં વિદ્યાર્થીઓના વિકાસમાં તેમજ તેમના શિક્ષણ માટે અનુકૂળ ભૂમિકા પરિસ્થિતિ ઉભી કરે છે. તેથી તેઓ તેનો લાભ લઈ શકે અને મહત્તમ સ્તરે કાર્ય કરી સારો દેખાવ કરી શકે.

શાળા સ્તરે સલાહનું કાર્ય કરતા સલાહકારોનાં શિક્ષણ, અનુભવ, સ્થાન, હોદ્દાની મુખ્ય જવાબદારીના આધારે સલાહનું ત્રણ સ્તરમાં વર્ગીકરણ થઈ શકે છે. આ સ્તરોમાં જવાબદારી સંભાળતા સલાહકારો માટે વિવિધ લાયકાતો અને ગુણોની આવશ્યકતા રહે છે.

(iii) શાળાઓમાં સલાહના વિવિધ સ્તરો

સલાહના ‘સ્તરો’ નો ખ્યાલ નવો નથી. શાળાઓમાં સલાહકાર્ય અલ્પ તૈયારી કરનાર શિક્ષકો, ખંડ-સમયના માર્ગદર્શક કાર્યકારી અને ઉચ્ચ પદવી ધરાવતા વ્યવસાયી તાલીમ પામેલા સલાહકારી દ્વારા થતું જોવા મળે છે. ઘણીવાર વિદ્યાર્થીઓને અપાતી સહાય એવા સ્તરની પણ હોય છે કે જેમાં સલાહ કહેવાય તેવું કોઈ પણ હોતું નથી. સલાહકારની તાલીમ, નિપૂણતા અને સલાહ સમયના ભેદોના પાયા પર સલાહના ત્રણ સ્તરોની ઓળખ આપવામાં આવે છે.

(1) સલાહનું પ્રથમ સ્તર (2) સલાહનું બીજું સ્તર (3) સલાહનું ત્રીજું સ્તર આ સ્તરો કાર્યિક છે, જો દરજ્જાના ભેદો નથી. આ સ્તરોમાં જવાબદારી સંભાળતા સલાહકારો માટે વિવિધ લાયકાતો અને ગુણોની આવશ્યકતા રહે છે. ભારતમાં પ્રથમ બે સ્તરોમાં કામ કરતા સલાહકારો જોવા મળે છે.

જ્યારે ત્રીજા સ્તરનું સ્થાન કોઈપણ જગ્યાએ લભ્ય હોય તેમ જોવા મળ્યું નથી.

(1) સલાહનું પ્રથમ સ્તર :-

આ સ્તરમાં કામ કરતા સલાહકારો ઘણું ખર્ચું “શિક્ષણ”નું કાર્ય કરતા હોય છે, અને સાથોસાથ ખંડ સમયનું સલાહકાર્ય પણ કરતા હોય છે. સલાહકાર્યમાં તેઓ મુખ્યત્વે માહિતી અને સૂચનો આપતા હોય છે.

આ પ્રકારની સલાહ પ્રેક્ટિસ શિક્ષકો, જૂથ કાર્યકરો, માર્ગદર્શક કાર્યકરો તેમજ અન્ય વ્યક્તિઓ કરે છે. કેટલીક શાળાઓ અને કોલેજોમાં શિક્ષકોને તેમના શૈક્ષણિક કાર્ય ઉપરાંત કે તેમનું શૈક્ષણિક કાર્ય ઘટાડીને સલાહ કેસો સાથે કામ લેવાની જવાબદારી સોંપાય છે. તેઓ વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યા ઉકેલવામાં અભિરુચિ ધરાવતા હોય છે. કેટલાકે આ અંગે તાલીમ પણ લીધેલી હોય છે પરંતુ તેઓ સલાહને એક વ્યવસાય તરીકે અપનાવવા તૈયાર હોતા નથી.

આ સ્તરે સલાહનું કાર્ય જ્યારે સમય લભ્ય હોય ત્યારે અને ટૂંકા સંપર્કો પૂરતું મર્યાદિત હોઈ શકે છે. સલાહનું કાર્ય સામાન્ય રીતે જ્યાં ખાનગીપણું જાળવી શકાય તેવી જગ્યાએ શાળા સમયમાં કે ત્યારબાદ વર્ગમાં કે સલાહકારના કાર્યલયમાં થઈ શકે છે. ભલામણની જરૂરિયાતવાળી કેસોને શોધી કાઢીને યોગ્ય તજજ્ઞો પાસે મોકલી આપવાની જવાબદારી એ આ સ્તરની મહત્વની કામગીરી ગણાય છે.

સલાહનું આ સ્તર શાળાઓ માટે ખૂબ જ મહત્વનું છે. આપણા દેશની સ્થિતિ જોતાં પ્રત્યેક શાળા માટે સલાહકારની વ્યવસ્થા કરવાનું કાર્ય આર્થિક દ્રષ્ટિએ પરવડી શકે તેમ નથી, એટલું જ નહિ તાલીમ પામેલા લાયકાત ધરાવતા વ્યવસાયી માણસો વિશાળ સંખ્યામાં લભ્ય પણ બની શકે તેમ નથી. જેથી આ સ્તરના સલાહકારો ધ્વારા પણ સલાહનું ઘણું અગત્યનું કામ થઈ શકે તેમ છે.

(2) સલાહનું બીજું સ્તર :-

આ સ્તરે સલાહના કાર્ય માટે વિશિષ્ટ સમયની ફાળવણી અને જવાબદારીનો પ્રબંધ કરાયેલો હોય છે. આ સ્તરના સલાહકારો વ્યવસાયી રીતે મહત્વ શિક્ષણ સાથે સંકળાયેલા હોય છે. તેઓએ સલાહમાં વિશિષ્ટ તાલીમ લીધેલી હોય છે કે સલાહમાં અનુસ્નાતક પદવી ધરાવતા હોય છે. માધ્યમિક શાળાઓમાં બીજા સ્તરના સલાહકારને શિક્ષક કે માર્ગદર્શક સલાહકારોનો હોદ્દો આપવામાં આવે છે. તેઓને શિક્ષણકાર્ય અને બીજી જવાબદારી પ્રવૃત્તિઓ ઉપરાંત સલાહકાર્ય માટે સમય ફાળવી આપેલો હોય છે.

શાળામાં પૂરા સમયના સલાહકારને શિક્ષણકાર્ય આપવામાં આવતું નથી. તેઓ સલાહ સેવાઓનો સમન્વય અને સંચાલન કરે છે. માર્ગદર્શન કાર્યક્રમોનો અમલ કરે છે તેમના કાર્યક્રમોમાં બધા જ શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓને સાંકળી લેવામાં આવે છે. તેમાં વ્યક્તિગત કે જૂથ પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. આ સ્તરના સલાહકાર મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓના સંચાલન, કેસ, પરિષદ, સમાજ અને શાળામાં સંપર્ક માટે જવાબદાર હોય છે.

આ સ્તરના શિક્ષક સલાહકારો વિદ્યાર્થીઓ સાથે પ્રત્યક્ષ સંબંધમાં આવી કાર્ય કરે છે. વર્ગમાં કે વર્ગ બહાર વિદ્યાર્થીઓને મદદરૂપ બની શકે છે. તે માટે અન્ય શિક્ષકોને પણ સહાય અને દોરવણી આપે છે. તેઓ વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસક્રમની પસંદગીમાં, તેમના શૈક્ષણિક અને વ્યવસાયિક આયોજનમાં અને તેના મૂલ્યાંકન જેવાં રોજીંદા કાર્યોમાં સહાયરૂપ બની શકે છે. જરૂર પડે તેઓ સમય આવરી લેતી વ્યક્તિગત સલાહ માટે પણ તેમની પાસે સમય હોય છે. પ્રથમ સ્તરના સલાહકારો માટે તે મદદનીશ નું મૂળ બની રહે છે, અને તેમની શક્તિ બહારના કિસ્સાઓમાં તેઓ તજજ્ઞોને ભલામણ કરે છે.

બીજા સ્તરના સલાહકાર બધા વિદ્યાર્થીઓને અસરકારક અને વ્યવસ્થિત સલાહ મળી રહે તેવો પ્રબંધ કરવામાં મુખ્ય સ્થાન ધરાવે છે. તે ઉપરાંત શિક્ષકો દ્વારા થતી સલાહનું ગુણાત્મક મૂલ્યાંકન કરવું, સલાહનો પ્રબંધ કરવો, તજજ્ઞોને ભલામણ કરવી, વિદ્યાર્થીઓને સહાયરૂપ બનતા સ્ટાફના સભ્યોને સહાય કરવી, સલાહના સ્તરને ઊંચું લાવવા અને કાર્યક્ષમતા વધારવા તેમજ ઈન-સર્વિસ શિક્ષણના પ્રબંધ જેવાં કાર્યો તેઓ કરતા હોય છે.

(3) સલાહનું ત્રીજું સ્તર :-

આ સ્તરના સલાહકારો પાસે અનુસ્નાતક કક્ષાએ સલાહમાં તાલીમ કે સલાહના મુખ્ય વિષય સાથે મનોવિજ્ઞાન કે સલાહમાં પી.એચ.ડી.ની પદવી હોવી જરૂરી ગણાય છે. કોલેજનાં સલાહકેન્દ્રોમાં કે ચિકિત્સાલયોમાં કામ કરતા સલાહકારો પાસે આવી પદવી હોય અને સલાહ પ્રેક્ટિસ કરતા હોય એ આદર્શ સ્થિતિ છે, પરંતુ ભારતમાં સલાહ પ્રેક્ટિસ માટે શાળાઓ કે કોલેજોમાં આવું કોઈ સ્થાન ઉપલબ્ધ હોય તેમ જોવા મળતું નથી, જેથી આવી ઉચ્ચ પદવી ધરાવતા લોકો માટે શાળા કે કોલેજોમાં સલાહ પ્રેક્ટિસ કરવાની તકો નહિવત્ છે. સલાહના શક્ય વિકાસ સાથે સલાહકારોની જગ્યાઓ ઊભી થતાં સલાહમાં લાયકાત ધરાવતા પદવીધરો આગળ ધપશે એવી અપેક્ષા મૂકી શકાય પ્રેમ પ્રચ્ચિ (1976) ના મંતવ્ય પ્રમાણે ભારતમાંની સલાહની વર્તમાન સ્થિતિએ ઉચ્ચ સ્તરના વ્યવસાયી સલાહકારોને તેમના ક્ષેત્રની બહાર રાખ્યા છે. પરિણામે સલાહના વ્યવસાયને અને તેના વિકાસને ગંભીર નુકશાન પહોંચી રહ્યું છે.

વિદ્યાર્થી વર્ગ માનવ સેવાઓ

કોલેજ તેમજ યુનિવર્સિટી સ્તરે સલાહ સેવાઓ માટે સામાન્ય રીતે વિદ્યાર્થી વર્ગ-માનવ સેવાઓ શબ્દ પ્રચલિત બનેલો છે. આ સ્તરે કોલેજ તેમજ યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત શૈક્ષણિક, વ્યવસાયિક, તેમજ સામાજિક સમસ્યાઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક મદદ અપાય છે. આ ઉપરાંત પ્રવેશ, આર્થિક મદદ, કારકિર્દી આયોજન, વિદ્યાકીય સલાહ, સ્નાતક થયા બાદ નોકરી ઉપર ગોઠવી આપવા, શૈક્ષણિક તેમજ બિનશૈક્ષણિક બાબતોમાં રહેઠાણ પરિસ્થિતિ, આર્થિક સલામતી માટે ખંડ સમયની નોકરી શોધવા તેમજ શિક્ષણ સિવાયની અન્ય પ્રવૃત્તિઓનો ભાગ લેવા સલાહકાર સહાય કરે છે.

આવી સેવાઓ સામાન્ય રીતે વિદ્યાર્થીઓ, અધ્યાપક વર્ગ, અને સંસ્થાઓના કર્મચારી પૂરતી મર્યાદિત હોય છે. આમાનાં અનેક કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ અને નિરોધને લાગતા હોય છે. કાર્યક્રમો જેવા કે આગ્રહો તાલીમ, સ્વ-માનનો વિકાસ, કારકિર્દી આયોજન, જૂથ અનુભવો ધ્વારા વૈયક્તિક વલ્લિ વગેરેને લગતા હોય છે. સલાહકારો વહીવટી કાર્યલયોમાં કાર્ય કરે છે. હાઉસીંગ યુનિટોમાં રહે છે, અને રહેવાસીઓને સીધી સેવા પૂરી પાડે છે, તેઓ વિકાસના આરે ઉભેલા યુવાન લોકોને મદદરૂપ થવા કાર્ય કરે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય ચિકિત્સાલયોમાં પણ કામ કરતા હોય છે.

(2) કારકિર્દી / વ્યવસાયિક સલાહ (Career / Vocational Counselling)

કારકિર્દી સલાહ એ સલાહના અન્ય પ્રકારોને સમાન્તર મળતી આવે છે પરંતુ તે વ્યવસાય અને શિક્ષણનાં આયોજનો અને નિર્ણય પર ભાર મૂકે છે. કારકિર્દી સલાહમાં મૂલ્યો અને મનોવલણોનું અન્વેષણ થાય છે.

સલાહની શરૂઆત વ્યવસાયિક માર્ગદર્શનની ચળવળમાંથી ઉદ્ભવી છે. વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શનનો હેતુ વ્યક્તિને વ્યવસાય માટે સજ્જ કરવાનો છે. વ્યક્તિ અનેક વ્યવસાયોમાં પ્રવેશી શકે છે. જેથી વ્યક્તિએ પોતે કયો વ્યવસાય કે ધંધો પસંદ કરવો એ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે. વ્યવસાયિક પસંદગીમાં કોઈની સહાય ઝંખે છે. વ્યાવસાયિક સહાય વ્યક્તિને વ્યવસાયની પસંદગીમાં, વ્યવસાય મેળવી આપવામાં, તેમાં પ્રગતિ સાધવામાં અને તેમાં અનુકૂલન પ્રાપ્ત કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

કારકિર્દી / વ્યાવસાયિક સલાહ અને વ્યવસાય પસંદગી કે સમાયોજન કરવાની એક પ્રક્રિયા છે, કે જેમાં જીવનની અન્ય ભૂમિકાઓને ગણતરીમાં લેવામાં આવે છે. શાળાના અભ્યાસક્રમમાં વૈકલ્પિક વિષયોની પસંદગી કરવામાં ભાવિ કારકિર્દીનો વિચાર કરવો જ પડે છે. અભ્યાસક્રમની પસંદગીમાં ભાવિ વ્યવસાય માટે તૈયારીનો સમાવેશ થતો હોય છે. અભ્યાસક્રમની પસંદગીમાં અપાતી સલાહ સામાન્ય રીતે કારકિર્દીની આસપાસ કેન્દ્રિત થયેલી હોય છે. કારકિર્દી પસંદગીમાં જુદા જુદા વ્યવસાય અંગે માહિતી, વ્યવસાયના કાર્ય અંગેની તાલીમ અને એ વ્યવસાય વ્યક્તિને તેના વ્યક્તિત્વને અનુરૂપ બનશે કે નહિ તે બધી બાબતોનો તેમાં સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિના વ્યવસાયની પસંદગી વ્યક્તિના

જીવન માટે ખુબ જ મહત્વની બની રહે છે. ગિન્ઝબર્ગ (1972) ની દ્રષ્ટિએ વ્યાવસાયિક પસંદગી એ વ્યક્તિની કાર્ય કે કારકિર્દી અંગે નિર્ણય કરવાની મુક્ત અને લાંબા સમય સુધી ચાલતી પ્રક્રિયા છે કે જેમાં વ્યક્તિ વ્યવસાય માટેની પોતાની તૈયારીઓ અને ધ્યેયો તથા કામની દુનિયાની વાસ્તવિકતાઓ વચ્ચે બંને તેટલી શ્રેષ્ઠ ગોઠવણી કરવા પ્રયત્ન કરે છે.

કારકિર્દી સલાહનો હેતુ વ્યક્તિ કે વિદ્યાર્થીને પોતાની શક્તિઓ, નબળાઈઓ, અભિરુચિઓ, અભિયોગ્યતાઓ, કૌશલ્યો, પ્રેરણાઓ વગેરે અંગે પોતાનો સ્વ-ખ્યાલ વાસ્તવિક બંને તેમાં સહાયરૂપ બનવાનો છે. વર્તમાન દુનિયાના વ્યવસાયો અને કામની દુનિયા અંગેનું સર્વગ્રાહી ચિત્ર પ્રાપ્ત કરીને આ ઘટકોના સંદર્ભમાં વ્યક્તિને પોતાના જીવનધ્યેયો સાથે સારી રીતે બેસી શકે તેવી કારકિર્દીની પસંદગીમાં સહાય કરવાનો છે.

વ્યક્તિ યોગ્ય વ્યવસાયમાં ગોઠવાય છતાં પણ વ્યવસાયની પસંદગીએ કાર્યની આવશ્યકતાઓ અને માંગ તેમજ વ્યક્તિની શક્તિઓ, અભિરુચિઓ અને અભિયોગ્યતાઓની મેળવણી કરતા કંઈક વિશેષ છે. યુસેટ્ટી (1965) ના જણાવ્યા પ્રમાણે કારકિર્દી સલાહનાં કાર્યોમાં વિદ્યાર્થીઓને સહાયરૂપ થવાની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

- (1) વિદ્યાર્થીની સ્વસમજણ વિકસાવવાની છે, જેથી વિદ્યાર્થી પોતાની અસ્કયામતો અને જવાબદારીઓનું વસ્તુલક્ષી મૂલ્યાંકન કરવા શક્તિમાન બની શકે.
- (2) કામની દુનિયાનું જ્ઞાન અને ખાસ કરીને વ્યક્તિને વ્યવસાયમાં દાખલ થવા ઈચ્છતી હોય, તે વ્યવસાયની કે કારકિર્દીની વિશિષ્ટ સ્વરૂપની સમજણ વિકસાવવામાં સહાય કરવાની છે.
- (3) કારકિર્દી માટેની આવશ્યકતાઓ સાથે તેની અસ્કયામતો અને જવાબદારીઓ વચ્ચે મેળ બેસાડવાની શક્તિ ખીલવવાની છે.

કારકિર્દી સલાહ મુખ્યત્વે વિદ્યાર્થીઓ-વ્યક્તિઓને કારકિર્દી માટે સજજ કરવામાં, વ્યવસાય શોધવામાં અને પસંદગી કરવામાં, વ્યવસાયમાં પ્રગતિ સાધવામાં તેમજ નોકરી બદલવા કે અંત આણવામાં મદદ કરે છે. વધતા જટીલ સમાજમાં વ્યવસાય કે ઔપચારિક તાલીમ અને શિક્ષણ આવશ્યક બની રહે છે. શૈક્ષણિક પસંદગી એ વ્યાવસાયિક પસંદગીનું એક પગથિયું બની રહે છે. વ્યાવસાયિક પસંદગીમાં શિક્ષણનાં વિવિધ પાસાઓ સાથે સંબંધ તેમજ વાસ્તવિક પસંદગી માટે પ્રેક્ટિસ કાર્યનો અનુભવ મહત્વની બાબત છે. સલાહકાર વ્યક્તિને શૈક્ષણિક સલાહના અનેક વિસ્તારોમાં તેમજ કારકિર્દી પસંદગીમાં મદદ કરી શકે છે.

(3) વ્યક્તિગત સલાહ (Individual Counselling)

વ્યક્તિગત સલાહ એ સલાહ ચળવળની શરૂઆતના દિવસોથી જ શાળા અને શાળા બહારના સ્થાનોએ કોઈપણ સલાહ સેવાના કાર્યક્રમમાં એક મુખ્ય પ્રવૃત્તિ, હાર્દ તરીકે ઓળખાય છે, જેના વડે અન્ય તમામ પ્રવૃત્તિઓ અર્થમય બની શકી છે.

ગિલ્શન સી. મિલ્સેલ (1999) જણાવે છે કે સલાહ અંગેની અસંખ્ય વ્યાખ્યાઓ લભ્ય છે, તેમાં શાબ્દિક ભેદો રહેલા છે. પરંતુ મોટા ભાગની વ્યાખ્યાઓ સૂચવે છે કે વ્યક્તિગત સલાહ એ એક એકનો સંબંધ છે કે જેમાં સલાહકાર અસીલના સમાયોજન, વિકાસાત્મક અને નિર્ણય લેવાની જરૂરિયાતનાં પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ પ્રક્રિયા સંબંધ અને પ્રત્યાયનનો પાયો રચે છે કે જેના વડે અસીલ સમજણ વિકસાવી શકે, શક્યતાઓનું અન્વેષણ કરે અને પરિવર્તનનો પ્રારંભ કરે.

વ્યક્તિગત સલાહ સામાન્ય માનવીને મૂંઝવતી આવેગાત્મક, સામાજિક કે વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વ્યક્તિગત સલાહ એ એક-એકનો સહાયક સંબંધ છે કે જે વ્યક્તિની વૃદ્ધિ અને સમાયોજન, સમસ્યા ઉકેલ અને નિર્ણય લેવાની જરૂરિયાતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તે એક અસીલ કેન્દ્રિત પ્રક્રિયા છે કે જે ગુપ્તતા માગે છે.

સલાહ આ તો તેના વિશાળ અર્થમાં તાત્કાલિક પરિસ્થિતિના ઉકેલ સાથે સીધી સંકળાયેલી છે.

વ્યક્તિ જ્યારે સલાહકાર પાસે વિશિષ્ટ સમસ્યા લઈને આવે છે ત્યારે સલાહનું પ્રાથમિક ધ્યેય એ સમસ્યાને માત્ર તાત્કાલિક હલ કરી આપવાનું નથી પરંતુ અસીલના વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં અવરોધ બનેલા પરિબલોને સમજવાનું છે અને વ્યક્તિત્વના વિકાસને વેગ મળે એ રીતે તેને દૂર કરવાનું છે. અસીલ સલાહકારની મદદથી પોતાની સમસ્યાની પાછળ રહેલાં કારણોનું પરિક્ષણ કરે છે. અને વાસ્તવિક પર્યાવરણમાં પોતાના સમાયોજનની નવીન અને વધારે સંતોષકારક રીતો શીખે છે. વ્યક્તિગત સલાહમાં એ જોવા મળે છે કે સલાહ પ્રક્રિયામાં જો અસીલને વિશ્વાસ બેસે તો જ તેની ખરેખર સમસ્યાઓ બહાર આવે છે.

કુસમાયોજનની મોટાભાગની સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે પુનઃશિક્ષણ જરૂરી છે અને તે પ્રબળ પ્રેરણા સાથે લાંબાગાળામાં પથરાયેલ સખત પરિશ્રમ માગતો માર્ગ છે.

વ્યવહારમાં અને પ્રેક્ટિસમાં ઘણીવાર એ જોવા મળે છે કે શૈક્ષણિક, વ્યાવસાયિક અને વૈયક્તિક સમસ્યાઓ પરસ્પર એકબીજા સાથે એવી રીતે ભળી જાય છે કે તેમનું સ્વતંત્રપણે વર્ગીકરણ કરવું મુશ્કેલ છે. અમુક કેસ વ્યાવસાયિક કે વ્યક્તિગત કે બન્ને સમસ્યાને લગતો હોઈ શકે. ઘણીવાર એ નક્કી કરવું મુશ્કેલ હોય છે કે વ્યાવસાયિક સમસ્યા ક્યાં પૂરી થાય છે અને ક્યાંથી વ્યક્તિગત સમસ્યા શરૂ થાય છે તે જ રીતે બીજો કોઈ કેસ શૈક્ષણિક અને વ્યક્તિગત સમસ્યાનો પણ હોઈ શકે. ઘણીવાર એ નક્કી કરવું મુશ્કેલ હોય છે કે વ્યાવસાયિક સમસ્યા ક્યાં પૂરી થાય છે અને ક્યાંથી વ્યક્તિગત સમસ્યા શરૂ થાય છે. તે જ રીતે બીજો કોઈ કેસ શૈક્ષણિક અને વ્યક્તિગત સમસ્યાનો પણ હોઈ શકે. વ્યક્તિને મૂંઝવતી તેની વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ પણ હોઈ શકે વ્યક્તિને મૂંઝવતી તેની વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ ઉકેલ્યા વિના શૈક્ષણિક સલાહ કે વ્યાવસાયિક સલાહ અસરકારક બની શકે નહિ. કારણકે શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક સમસ્યાઓને પણ આવેગાત્મક પાસાઓ હોય છે. કેટલીકવાર તે ગૌણ હોય છે. પરંતુ વ્યક્તિ માટે તે ખૂબ જ મહત્વના બની રહે છે.

(4) જૂથ સલાહ (Group-Counselling)

સલાહ આમતો એક-એકનો સંબંધ છે અને ખોરી રીતે તો તે વ્યક્તિગત સેવા છે. પરંતુ હવે જૂથ સલાહ માનવીઓને મૂંઝવતી સમસ્યાઓના ઝડપી ઈલાજનો ભાગ બની રહી છે. જૂથ સલાહમાં વ્યક્તિગત સલાહના જેવી જ પદ્ધતિઓ અને સિદ્ધાંતો ઉપયોગમાં લેવાય છે.

રોબર્ટ (1972) ની દ્રષ્ટિએ જૂથ સલાહ એ પાંચથી દસ સામાન્ય માણસોને સાકળતી, મુક્ત, ગત્યાત્મક, ખુલ્લી અને સ્વીકૃત જૂથ પરિસ્થિતિ છે, જેમાં સભ્યો સંબંધી બાબતોની ચર્ચા થાય છે. અહીં સાપેક્ષ રીતે નિર્ભય સામાજિક પરિસ્થિતિમાં સભ્યો એકબીજા સાથે આંતરક્રિયા કરે છે. લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરાય છે, અને મનોવલણો શોધાય છે. સલાહકાર અને બીજા સભ્યો દ્વારા ભાગીદારોને પોતાની જાતને અભિવ્યક્ત કરવા, તેઓની લાગણીઓ ઓળખવા, સમજવા અને બહાર લાવવા અને બીજા સાથે રચનાત્મક રીતે આંતરક્રિયા કરવામાં મદદ કરાય છે. અહીં ઉપચાર કે ઈલાજ કરતા વિકાસાત્મક પાસા ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે. ભાગીદારોને પોતાની લાગણીઓ અંગે આંતરસૂઝ પ્રાપ્ત કરવામાં બીજા ઉપર કેવી અસર પહોંચાડે છે તે સમજવામાં અને નવી અને વધારે અસરકારક વર્તન રીતો વિકસાવવામાં સહાય કરાય છે.

જૂથ સલાહ એ એક વિશિષ્ટ સંબંધ છે. જેમાં અસીલોને પોતાને ખરેખર મૂંઝવતી અને અસ્વસ્થ બનાવતી બાબતોની ચર્ચા કરવા, ઈચ્છિત નવા વર્તનોનો અર્થ ઘટાવવા આવશ્યક આંતરવૈયક્તિક કૌશલ્યોની પ્રેક્ટિસ કરવા તેમજ નવા વર્તનોનો અમલ કરવા માટે સહીસલામતીની લાગણી અનુભવે છે.

જૂથ પરિસ્થિતિ અસીલોની પસંદગી માટે કાળજી માગી લે છે. તેવી બાબત છે. એક જ જૂથમાં વિવિધ સમસ્યાઓ વ્યક્તિઓ મૂકવાથી ખાસ ફાયદો થશે નહિ. પરંતુ સમાન પ્રકારની સમસ્યાઓ અને અભિરુચિ ધરાવતા વ્યક્તિઓને મૂકવાથી ખાસ ફાયદો થશે નહિ. પરંતુ સમાન પ્રકારની સમસ્યાઓ અને અભિરુચિ ધરાવતા અસીલોને એકઠા કરાય તો જ તે લાભદાયક બની શકે છે. જૂથ સલાહ જૂથના બીજા સભ્યો પાસેથી શિક્ષણ માટેની તકો પૂરી પાડવાનું કાર્ય કરે છે.

અસીલોની સમસ્યાઓનું નિદાન કર્યા પછી દેખીતી સમાન સમસ્યાઓવાળા વ્યક્તિને એકઠા કરાય છે અને તેઓની સમસ્યાઓ, તેનાં કારણો અને તેના શક્ય ઉકેલની ચર્ચા કરવામાં સહાય કરાય છે. તેઓ એકબીજા સાથે એક સરખા હોવાથી લાગણી અનુભવે છે. પોતાના જેવી બીજાઓને પણ સમસ્યાઓ છે તેનું ભાન તેમની મૂંઝવણો ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે. જૂથ સલાહની બેઠકો જૂથના અન્ય સભ્યો ધ્વારા થયેલાં સમસ્યાઓ અંગેનાં અર્થઘટનો અને ઉકેલોને ગણતરીમાં લેવાની તકો પૂરી પાડે છે. વ્યક્તિગત બેઠકમાં સલાહકાર જેમ વૈયક્તિક અર્થઘટનો પૂરા પાડે છે. તે અહીં જૂથના સભ્યો દ્વારા તે પૂરા પડાય છે.

જૂથ પરિસ્થિતિઓ દરેક અસીલને પોતાની સમસ્યાઓની સમજણમાં અને તેના ઉકેલોમાં ભાગીદાર બન્યાની લાગણી જન્માવે છે. સલાહ પ્રક્રિયામાં અસીલની ભાગીદારી એ પાયાની અને મહત્વની બાબત છે. પોતે પોતાની જાતે પોતાની સમસ્યાઓનાં કરેલા અર્થઘટનો અને ઉકેલો તે સમજે છે, અને તેનું મૂલ્ય આંકે છે. જૂથ સલાહમાં સલાહકારનું પ્રભુત્વ હોતું નથી. તે સલાહ બેઠકની કાર્યવાહીનું સંચાલન કરે છે. જેથી દરેક ભાગીદારને પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની તક મળે અને પોતાની લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરી શકે. જૂથ સલાહ જૂથ માર્ગદર્શન કરતાં ભિન્ન છે. જૂથ સલાહ સલાહ પ્રક્રિયામાં મહત્વની કામગીરી બજાવે છે. સંશોધનો બતાવે છે કે મિત્રવૃંદ વિદ્યાર્થીઓની યુવકો ઉપર શિક્ષકો કે પૌઠો કરતા વધારે અસર પડતી જોવા મળે છે.

શાળાઓમાં જૂથ સલાહ :-

જૂથ સલાહ શૈક્ષણિક વ્યવસ્થામાં પ્રાથમિક, માધ્યમિક કે કોલેજ સ્તરે આપણે છે. આ ઉપરાંત તે ઉદ્યોગ, સામાજિક સંસ્થાઓ કે ચિકિત્સાલયો જેવાં સ્થાનોએ પણ અપાય છે. જૂથ સલાહ માટે કોઈ વિશિષ્ટ અભિગમ કે સિદ્ધાંત જોવા મળતો નથી. સામાન્ય રીતે તેના અભિગમો વ્યક્તિગત સલાહ સંબંધી બાબતોમાંથી અને સલાહકારની પધ્ધતિઓમાંથી તારવેલા હોય છે. જૂથ સલાહ જૂથ ઉપચાર કે જૂથ માર્ગદર્શન કરતા ભિન્ન છે. જો કે તે ઘણીવાર તેમની વિકસાવેલી કેટલીક ટેકનિકો અને સિદ્ધાંતોને ઉપયોગમાં લે છે.

જૂથ સલાહ મૂળભૂત રીતે પ્રાથમિક, માધ્યમિક કે કોલેજ સ્તરે જુદી જુદી હોતી નથી. પરંતુ દરેક સ્તરે વિદ્યાર્થીઓની પરિપક્વતા ધ્યાનમાં રાખીને અપાય છે. સલાહકારને નાનાં બાળકો કરતા મોટાં બાળકો કે યુવાનો સાથે કામ લેવું કોઈક સરળ હોય છે. પ્રાથમિક સ્તરે સલાહકારને નાનાં બાળકો સાથે કામ લેવાનું હોય છે. આ બાળકોને ભાષાની મુશ્કેલીઓ હોય છે, જેથી આ સ્તરે સલાહકારે સલાહની શાબ્દિક અને અશાબ્દિક બંને ટેકનિકોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. સલાહકારે સક્રિય ભૂમિકા ભજવવી પડે છે.

પ્રાથમિક સ્તરે વિદ્યાર્થીઓ બીજાઓની સમસ્યાઓમાં ખાસ રુચિ ધરાવતા હોય તેમ જોવા મળતું નથી. જૂથ પરિસ્થિતિમાં તેઓ એકબીજા વચ્ચે સહકાર કરે સાથે મળીને કાર્ય કરે, અને તેઓ પોતાની લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરે એ આવશ્યક છે. પ્રસંગોપાત સલાહકાર દરેક સભ્ય સાથે વાત કરીને બીજાઓનું તે પ્રત્યે ધ્યાન ખેંચીને જૂથમાં તેઓ વાત કરી શકે તે માટે સહાય કરે છે. પ્રાથમિક શાળાઓમાં સલાહ સ્વીકાર્ય બની છે અને તેનો ઉપયોગ વધી રહ્યો છે.

શાળાઓમાં જૂથ સલાહ એવી પરિસ્થિતિ પૂરી પાડે છે કે જેમાં જૂથના સભ્યો પોતાની લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરી શકે છે. બીજાઓને તે કઈ રીતે અસર પહોંચાડે છે તે સમજવામાં અને તેઓ બીજાઓને કઈ રીતે મદદરૂપ બની શકે તેમ છે તે શીખે છે જૂથના બધા સભ્યોના સંયુક્ત પ્રયાસોથી જ જૂથને ઉપયોગી આબોહવા વિકસી શકે છે, જેથી સભ્યોથી પસંદગી મહત્વની બાબત બની રહે છે. સલાહમાં મુખ્યત્વે તેનાં વિકાસાત્મક પાસાઓ ઉપર ભાર મૂકતાં તે વર્તમાન અને ભવિષ્ય ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

જૂથ સલાહમાં સલાહકાર લગભગ સાતથી આઠ જેટલા બાળકો સાથે એક સાથે કામ લે છે. જેથી તે સમય, શક્તિ અને માનવ પ્રયાસોની દ્રષ્ટિએ કરકસરયુક્ત બની શકે તેમ છે. જૂથ સલાહ અંગે આ એક એ--ક સત્ય છે.

(5) ધાર્મિક સલાહ (Pastoral Counselling)

દેવી તત્વોનું વર્ચસ્વ હોય તેવી માનવસમસ્યાઓ હલ કરવા ધાર્મિક સલાહ મદદરૂપ બને છે. ધાર્મિક માન્યતાઓ ઘણીવાર વ્યક્તિત્વના ભાગરૂપ બની રહે છે જેથી આવી સમસ્યાઓ હલ કરવા વ્યક્તિની ધર્મમાં શ્રદ્ધા અને ધાર્મિક સાધનોનો ઉપયોગ કરાય છે.

ધાર્મિક સલાહકારનો તેમના અસીલો સાથેનો સંબંધ અસીલની ધાર્મિક માન્યતા અને ધર્મની આસપાસ કેન્દ્રિત થયેલો હોય છે. ધાર્મિક સલાહકાર અસીલના વ્યક્તિત્વ ઘટકો અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી તેનામાં અભિરુચિ કેળવે તો તે પ્રવૃત્તિઓ મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહની પ્રવૃત્તિઓ બની જાય છે.

સલાહકારના વિકાસ સાથે સલાહ ચર્ચમાં પણ સ્થાન પામી છે. ચર્ચના પાદરીઓ, આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ઉપરાંત સલાહમાં શિક્ષણ અને અનુભવ મેળવે છે. તેઓ વૈયક્તિક તેમજ આધ્યાત્મિક બાબતોના સંબંધમાં સલાહનો વધુ વ્યવસાયિક અભિગમ અપનાવે છે.

(6) પુનઃ સ્થાપન સલાહ (Rehabilitation Counseling)

પુનઃ સ્થાપન સલાહ એ શારીરિક કે માનસિક ખામી કે ઈજાને લીધે સંપૂર્ણપણે કાર્ય કરવામાં અશક્ત કે અસમર્થ માણસોને મદદરૂપ થવા પ્રયોજાયેલી હોય છે તે શારીરિક ખામીઓ જેવી કે આંખની ખામી, શ્રવણની ખામી, બેહરા-મૂંગાપણું, હાથપગની ખામી કે તે ગુમાવવા સાંધાની સમસ્યાઓ તથા અન્ય શારીરિક ખામીઓ અને માનસિક ઈજાઓ સાથે કામ લે છે. ઈજા કે ખામી આંશિક કે સંપૂર્ણપણે હોઈ શકે. આ ઉપરાંત વ્યસની લોકો, નિર્વાસિતો, લાંબી સજામાંથી મુક્ત કરાયેલા કેદીઓ, ભગ્ન કુટુંબનાં વિકૃત વર્તન શીખેલા બાળકો, મનોચિકિત્સાલયોમાંથી રજા આપેલા દર્દીઓ કે જેમને પુનઃસ્થાપનની આવશ્યકતા છે. આ બધા સાથે પુનઃસ્થાપન સલાહકારો કામ લે છે.

પુનઃસ્થાપન સલાહકારો અશક્ત લોકોને તેઓની મર્યાદાઓમાંથી બહાર કાઢવા અને તેઓની ગર્ભિત શક્તિઓને સંપન્ન કરવામાં મદદ કરનાર તજજ્ઞો છે, તેઓ અશક્ત વ્યક્તિઓને સમાજમાં કામ કરવાના અને પરિસ્થિતિઓનો મુકાબલો કરવાના શિક્ષણમાં મદદરૂપ થાય છે. તેઓ શારીરિક કે માનસિક ખામી કે ઈજા પામેલા માણસોને-રોગીઓને સાજા થયા બાદ તેમને શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં પૂર્વવત શારીરિક, માનસિક, સામાજિક કે વ્યવસાયિક સમાયોજનની અવસ્થામાં પાછા લાવવામાં મદદ કરે છે આ માટે તેઓમાં સારું એવું જ્ઞાન અને કૌશલ્ય માગી લે છે.

સલાહકાર માટે વ્યક્તિની અશક્તિ સાથે સંકળાયેલી કારકિર્દી વિકાસની સમજણ તેમજ વિવિધ મર્યાદામાં નોકરી કરી શકે એવું જ્ઞાન અને વ્યક્તિ સમાજની એક સભ્ય બની રહે સમાજને ઉત્પાદનમાં કામ લાગે એ રીતે મદદ કરવી એ ખાસ મહત્વનું બની રહે છે. સલાહકારને અશક્તિપણાનું સ્વરૂપ, તેની મર્યાદાઓ અને પરિણામો, અશક્તિ સાથે સંકળાયેલી વિવિધ આવેગશીલ સ્થિતિઓ વગેરેની જાણકારી હોવી આવશ્યક છે.

પુનઃસ્થાપન સલાહકારો પુનઃસ્થાપન પ્રક્રિયાની વ્યવસ્થામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. ઈજા કે ખામીવાળા અસીલોને સહાયરૂપ થવા પુનઃસ્થાપન પ્રક્રિયા અસંખ્ય સેવાઓને આવરી લે છે. જેવી કે શારીરિક સુધારણા, તાલીમ, મનોચિકિત્સક સારવાર, તાલીમ માટેની સામગ્રી પૂરી પાડવી, તાલીમ દરમિયાન પાલન-પોષણ કરવું નોકરી ઉપર ગોઠવી આપવા અને જરૂરી સાધન સામગ્રી પૂરી પાડવી વગેરે અહીં વ્યવસાય મૂલ્યાંકન અને નોકરી ઉપર ગોઠવી આપવાની બાબતો ઉપર ભાર અપાય છે. આમ પુનઃસ્થાપન સલાહ એ અસીલને મદદરૂપ થવાના સલાહ અભિગમોની એક શ્રેણી બની રહે છે.

સલાહકારો અસીલો સાથે જૂથમાં તેમજ તેમના કુટુંબો સાથે કામ લે છે. અસીલની વ્યથા, નિરાશા અને અશક્તિ અસીલને તેમજ તેનાં કુટુંબને મદદ કરવા પ્રયાસ કરે છે.

મોટાભાગના પુનઃસ્થાપન સલાહકારો સરકારી સંસ્થાઓ, રાજ્યમાં વ્યવસાયિક પુનઃસ્થાપન કેન્દ્રો, વેટેરન્સ વહીવટી કેન્દ્રો, રાજ્ય રોજગાર કેન્દ્ર, સુધારણાત્મક કેન્દ્રો સુખાકારી સંસ્થાઓ, હોસ્પિટલો, તબીબો સ્થાનો વગેરે સ્થાનોએ કામ કરે છે વિમાની પેઢીઓ પાસેથી કામદારોને વળતર

અપાવવાનું કાર્ય પણ કરે છે. તેઓને વર્કશોપો, સ્વતંત્ર જીવંત કેન્દ્રો શાળાઓ કોલેજો બિન નફાસંગઠનો વગેરેનો આશ્રય હોય છે. હાલમાં ખાનગી નફો કરતી સંસ્થાઓનું પુનઃસ્થાપન સલાહકારોની માંગ અને વધવાં માંડે છે.

(7) માનસિક આરોગ્ય સલાહ (Mental Health Counselling)

માનસિક આરોગ્ય સલાહ એ સલાહનું એક વિકસતું ક્ષેત્ર છે. હોસ્પિટલો, કોમ્યુનિટી કેન્દ્રો અને માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્રોમાં વિવિધ માનસિક આરોગ્ય સારવારની ટીમોમાં સલાહકારને સ્થાન મળવા લાગ્યું છે.

સલાહ આમ તો સામાન્ય (normal) માણસોની સમસ્યાઓ સાથે સંકળાયેલી છે. પરંતુ માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્રોમાં તેને અસીલની ગંભીર, માનસિક બીમારી સાથે કામ લેવાનું હોય છે, આ ક્ષેત્રમાં કામ કરતા કાર્યકરો વિવિધ પાશ્વદ્ભૂમિકામાંથી આવતા હોય છે, જેવા કે મનોચિકિત્સા, નર્સિંગ, મનોવિજ્ઞાન, સામાજિક કાર્ય, ધાર્મિક પંથો વગેરે.

માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્રોમાં આવતા કેટલાક અસીલો સાપેક્ષ રીતે હળવી મુશ્કેલીઓ કે કટોકટી અનુભવતા હોય છે. જ્યારે કેટલાક ગંભીર કટોકટી કે અશક્તિની પીડા અનુભવતા હોય છે. જ્યારે તેથી વિવિધ પ્રકારના અસીલો માટે વિવિધ પ્રકારની સારવારો વિકસાવી આવશ્યક બની રહે છે. અસીલ કટોકટીમાં પોતાના માટે કે બીજાઓ માટે ભયરૂપ હોય ત્યારે અસીલને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવો એ સલામત સારવાર ગણાય, જ્યારે જે અસીલો ભયરૂપ હોતા નથી તેઓ બ્રાહ્મ દર્દી તરીકે લાભ લઈ શકે છે. દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાનો નિર્ણય ઘણીવાર, માનસિક આરોગ્યની વ્યવસાયી ટીમ ધ્વારા લેવાતો હોય છે. અને સારવારનું સ્વરૂપ નક્કી થતું હોય છે. સારવાર વાસ્તવિક કાળજીનાં રૂપમાં પુનઃસ્થાપન કે નિરોધના પ્રયાસ રૂપે જોવાય છે.

મોટાભાગના માનસિક આરોગ્ય સલાહકારોને બ્રાહ્મ દર્દીઓ સાથે કાર્ય કરવાની તાલીમ આપેલી હોય છે. દર્દીઓના પ્રવેશ વખતે મુલાકાત ગોઠવીને તેમનો સામાજિક ઇતિહાસ, વર્તમાન ફરિયાદ, દાખલ કરતાં અગાઉની સારવાર વગેરે બાબતોની જાણકારી મેળવી લેવી પડે છે. અસીલની સમસ્યાનું નિવેદન, અસીલની તાકાત અને નબળાઈઓ જાણી ટૂંકાગાળાનાં અને લાંબાગાળાનાં ધ્યેયોની ગોઠવણી કરવી પડે છે.

જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆની (1995) જણાવે છે કે માનસિક આરોગ્ય સલાહકારો માનસિક અને આવેગશીલ અવ્યવસ્થાઓ તેમજ વર્તન વિકૃતિઓનાં-નિદાન, સારવાર અને નિરોધનાં કાર્યો સાથે સંકળાયેલા છે. તેઓને વિવિધ મનોશારીરિક વિકૃતિઓનું જ્ઞાન તેમજ સારવારના પ્રાથમિક અભિગમોની સમજ હોવી આવશ્યક છે. તેઓ મોટેભાગે મનોચિકિત્સકો, ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનીઓ અને સામાજિક કેસ કાર્યકરો સાથે કામ કરે છે.

માનસિક આરોગ્ય સલાહકારો દર્દીની સારવાર પ્રક્રિયા દરમિયાન ઘણું ખર્ચું કેસના મેનેજર તરીકે કાર્ય કરે છે. આ કાર્ય માટે તેઓ મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓની જરૂરિયાત, કસોટીઓની પસંદગી, કસોટીઓ આપવી અને તેનાં પરિણામોનો સારવારમાં ઉપયોગ કરવા ભલામણ કરે છે. સલાહકારો વ્યક્તિગત કે જૂથ હસ્તક્ષેત્રમાં પ્રાથમિક સેવા પૂરી પાડે છે. દર્દીને સારવારમાંથી મુક્ત કર્યા બાદ તેની પાછળથી કાળજી લેવાની જવાબદારી પણ લે છે.

માનસિક આરોગ્યને સ્થાનોએ સલાહકારો અસીલને હોસ્પિટલમાં સારવાર માટે દાખલ કરવા કે નહિં તે નક્કી કરનાર મુખ્ય વ્યવસાયી વ્યક્તિઓ છે. આ સ્થાનોમાં સલાહકારો સમાજનાં જૂથો અને તેઓના માનસિક આરોગ્ય જાળવવા અને નિરોધ વ્યૂહરચનાઓ વિકસાવવા સાથે સંકળાયેલા છે. અસીલની શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપરાંત સમગ્ર સુખાકારી કલ્યાણમાં મદદરૂપ થવા સુખાકારી કાર્યક્રમો, યોગ્ય પોષણ ઉપર ભાર, કસરતો, મનોભાર વ્યવસ્થાપન વગેરે મહત્વના બની રહ્યા છે.

(8) સાઈબર સલાહ

સાઈબર સલાહ-ઈન્ટરનેટ પર સલાહ આપવી એ સલાહ સેવા આપવાના સાધન તરીકે વધુ લોકપ્રિય બની રહી છે. સાઈબર સલાહ સલાહકારોને વેબસાઈટનું સર્જન કરવા સાંકળે છે. આવી વેબસાઈટોનું સર્જન સારા એવા પ્રમાણમાં થવા માંડ્યું છે.

વિગ્ગિન્સ-ફ્રેમ (Wiggins-Frame 1998) જણાવે છે કે આવી વેબસાઈટ પરની સલાહ ઈ મેઈલ ધ્વારા થાય છે. તેમાં અસીલો બસો જેવા શબ્દો પ્રશ્નોના રૂપમાં સલાહકાર સમક્ષ મૂકે છે અને સલાહકાર તેઓને એકથી ત્રણ દિવસમાં પ્રતિભાવો આપતા હોય છે.

વિગ્ગિન્સ અને હમેએ સાઈબર લાભો અને જોખમોની ઓળખ આપી છે. સાઈબર સલાહનો એક મોટો લાભ એ છે કે જે લોકો સલાહ મેળવી શકે એમ નથી. તેઓને તે સલાહ પૂરી પાડી શકે એમ છે. ખાસ કરીને દૂરદૂરના અને ગ્રામવિસ્તારોમાં રહેતા લોકોને આ સેવાનો સારો એવો લાભ મળી શકે એમ છે. બીજું જે લોકોને શ્રવણની ખામી છે, મુશ્કેલી છે, આવી અશક્તવ્યક્તિઓ માટે સાઈબર સલાહ આર્શિવાદ રૂપ અને આકર્ષક બની રહી છે.

ઈન્ટરનેટ પર સલાહકારો પોતાની વિશિષ્ટતા ગમે તે ક્ષેત્રની હોય તો પણ તેઓ સલાહ વ્યવસાયનાં તમામ પાસાંઓ અંગે સમૃદ્ધિ માહિતી આસપાસની દુનિયાના કોમ્પ્યુટર સાથે જોડાણ ધ્વારા સરળતાથી મેળવી શકે છે.

ઈન્ટરનેટ એ દુનિયાનું એક સમૃદ્ધ ગ્રંથાલય કે જેમાં સલાહ સંબંધી ગ્રંથો તેમની આવૃત્તિઓનો ઈતિહાસ ગ્રંથરુચિ, ગ્રંથવર્ણન, સંદર્ભગ્રંથો, ગ્રંથના મુખ્ય મુદ્દાઓ, જર્નલો, વ્યાખ્યાનો, સમદ્ર યોજનાઓ, સાધનો અને પદ્ધતિઓ, મૂલ્યાંકન, વ્યવસાયી ચર્ચાના મુદ્દાઓ સલાહ સિદ્ધાંતો અને પ્રેક્ટિસ, અસીલની સમસ્યાઓ અને સારવાર, ફેડની તકો, તેમજ અસંખ્ય બાબતો અંગે મૂલ્યવાન માહિતી સરળતાથી લભ્ય બની શકે.

ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરનાર અન્ય વિસ્તારોમાં પણ કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરી શકે છે. ઈલેક્ટ્રોનિક જૂથચર્ચાઓના ગ્રાહક થઈ શકે. સલાહકાર શિક્ષણ અને સુપર વિઝન નેટવર્ક, દસ્તાવેજોનું સંશોધન કરી શકે છે. ઈલેક્ટ્રોનિક ગ્રંથાલયનું ઉપરટપકે વાચન અને વિશ્લેષણ કરી શકે છે. સોફ્ટવેરમાં લોડ કરેલી વિવિધ ફાઈલોની માહિતી મેળવી શકે છે. NERA, ACA, APA વગેરે ઈન્ટરનેટ સેવાઓથી જોડાયેલા છે અને તેઓ સંગઠનના વહીવટને સરળ બનાવે છે. સભા સંમેલનની જાહેરાતો કરી શકે છે. વર્કશોપ, બાંધકામ, અધિકૃત મીટિંગ, માહિતી વિસ્તરણ વગેરે સભ્યોને સરળતાથી પહોંચાડી શકે છે.

સાઈબર સલાહનાં જોખમોમાં નૈતિક સમસ્યાઓ સંકળાયેલી છે. ઈન્ટરનેટ ધ્વારા અપાતી સલાહમાં ગુપ્તતાની ખાતરી આપી શકાતી નથી. અસીલની સુખાકારી નક્કી થઈ શકતી નથી. પર્યાપ્ત માહિતી આપ્યાની સંમતિ જોવા મળતી નથી. ઈન્ટરનેટ પર મનોવૈજ્ઞાનિક મૂલ્યાંકન કરવું મુશ્કેલ છે. વધુ પડતો ઈન્ટરનેટ ઉપર ભાર અપાય છે.

કિર્ક (Kirk-1997) ના એક સર્વેક્ષણમાં સલાહકારો સાઈબર સલાહમાં ભાગ લેવા અંગે કોઈક દ્વિધા અનુભવતા જોવા મળે છે. એમનાં સંશોધનો દર્શાવે છે કે 30% સાઈબર સલાહમાં ક્યારેય પ્રવૃત્ત થશે નહિ. 25% એના ઉપયોગને ગણતરીમાં લેશે અને 45% પ્રત્યક્ષ સલાહનાં ગૌણ તરીકે એનો ઉપયોગ કરી શકાય એમ સલાહકારો માને છે.

(9) લગ્ન સલાહ :

લગ્ન સલાહ એ લગ્ન વિવાહ અંગે જીવનસાથીઓ ગાઢ સંબંધો બાંધવા માટે અપાતી મદદ છે. તે લગ્નજીવન અને વિવાહ સાથે સંકળાયેલી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ શોધવામાં સહાય કરે છે.

લગ્નપૂર્વેની સલાહ મુખ્યત્વે નિરોધાત્મક હોય છે. તે ટૂંકાગાળાની સામાન્ય રીતે બે થી આઠ બેઠકોની હોય છે. અત્યાર સુધી લગ્ન એકમમાં વિજાતીય સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેનું યુગલ જોવા મળતું હતું પરંતું હવે સજાતીય યુગલો ગે પુરુષો તેમજ લેસ્બિઅન સ્ત્રીઓના યુગલો આકાર પામતાં જોવા મળે

છે. તેઓ પણ વિજ્ઞાતીય યુગલના જેવી તદ્દન સમાન સમસ્યાઓમાં વ્યવસાયી મદદ લેવા માટે આવતાં હોય છે.

સામાન્ય રીતે લગ્ન સલાહ માટે આવનાર એકમ ગમે તે હોય પરંતુ લગ્ન સલાહ ટૂંકી, સમસ્યા કેન્દ્રી અને વ્યવહારુ હોય છે. લગ્નસલાહ પ્રત્યાયનની ભાતો, દરેક વ્યક્તિની અન્ય પાસેથી રખાતી અપેક્ષાઓ, ભૂમિકા, પ્રત્યક્ષીકરણ દરેકનું વ્યક્તિત્વ અને દંપતી સમસ્યાઓ હલ કરવા અને નિર્ણય લેવામાં કાર્ય એકમ તરીકે ભેગા મળીને કેવુ કાર્ય કરે છે તેના પર ભાર અપાય છે.

લગ્ન સલાહ બહુ નાજુક અને મુશ્કેલ કાર્ય છે. તેમાં લગ્ન સંબંધમાંથી ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો ઉપર પણ ધ્યાન આપવું પડે છે. બંને જીવનસાથી વચ્ચે ઘણીવાર કડવાશ, પરસ્પર માનનો અભાવ તેમજ એકબીજા પ્રત્યે અણગમો જોવા મળે છે. તેમની માનસિક, સામાજિક કે દૈહિક પ્રવૃત્તિઓના યોગ્ય સમન્વયના અભાવે ઘણીવાર મુશ્કેલીઓ આવતા લગ્નજીવન પર પ્રતિકૂળ અસરો થતી જોવા મળે છે એ બંને વ્યક્તિગત ઈતિહાસ મેળવીને, તેમના વચ્ચે સંઘર્ષ તરફ દોરી જનારા પરિબળોને ઓળખીને તેની સાથે કામ લેવું પડે છે.

લગ્નજીવનમાં બૌદ્ધિક કે તાર્કિક ઘટકો કરતાં આવેગાત્મક ઘટકો વિશેષ મહત્વના બની રહે છે. તેને કઈ રીતે હાથ ધરવા એ એક પ્રશ્ન બની રહે છે. બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેની હકીકતોના અજ્ઞાન કરતા તે બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેનો વ્યક્તિત્વ સંબંધની મુશ્કેલીઓ વિશેષ જોવા મળે છે. આ પરિસ્થિતિમાં લગ્નસલાહ એ મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહની બાબત બની રહે છે.

લગ્ન સલાહમાં સલાહકારો જરૂરિયાત પ્રમાણે દંપતીના બંને સભ્યોને સાથે રાખીને કે જુદા જુદા મળીને કામ લેતા હોય છે. એક કરતા વધુ સલાહકારો પણ દંપતી સાથે કામ લેતા જોવા મળે છે. દંપતી જૂથ સલાહ પણ હવે અપાય છે ઘણીવાર દંપતીમાંથી એક કે બંને અન્યની સલાહ મેળવી રહ્યાં હોય છે.

લગ્ન અંગેની સલાહ સામાજિક સંસ્થાઓ, કૌટુંબિક સેવાકેન્દ્રો, લગ્નબ્યુરો જેવી સંસ્થાઓ દ્વારા પણ અપાય છે. લગ્ન સલાહકારોને બંને વ્યક્તિઓ સાથે તેમજ તેમના લગ્નસંબંધ સાથે કામ લેવું પડે છે.

સલાહકારો લગ્નવિચ્છેદમાં મધ્યસ્થી તરીકે ભૂમિકા પણ ભજવે છે, જે દંપતીએ લગ્નવિચ્છેદ અંગે નિર્ણય લઈ લીધો હોય, તેમને અલગ થવામાં તમામ બાબતોમાં પારસ્પારિક સંમતિથી નિવેડો લાવવામાં તે મદદ કરે છે. બાળકોના પ્રશ્નો, મિલકતની વહેંચણી વગેરેમાં કડવાશ ઘટાડવા પ્રયત્ન કરે છે.

લગ્નવિચ્છેદ મધ્યસ્થી બોધાત્મક અભિમુખ પ્રવૃત્તિ છે, અને તે આવેગશીલ બાબતો કરતાં હકીકતો પર આધારિત છે. જો બંને ઉગ્ર ઓછાં બને, નરમ બને, સામાન્ય સમજ, સ્વ-માન, તર્ક શક્તિ અને વિકલ્પો ગ્રહણ કરવાની શક્તિ દર્શાવે તો સંભવિત પરિણામોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકે.

(10) રોજગાર સલાહ :-

ઉદ્યોગ, સરકાર, શિક્ષણ તેમજ જાહેર-સેવા કમિશનોમાં સલાહકારો હોય છે, કે જે રોજગાર પૂરો પાડનાર અને રોજગાર લેવાની ઈચ્છા ધરાવનાર વચ્ચે મધ્યસ્થીનું કામ કરતા હોય છે. આ પ્રકારની સલાહ પ્રેક્ટિસ આપણા દેશમાં સરકાર દ્વારા ચાલતા રોજગાર વિનિમય બ્યુરોમાં જોવા મળે છે.

રોજગાર સલાહ નોકરી ઈચ્છતી વ્યક્તિઓને માટે કેવી તકો ઉપલબ્ધ છે. તેમના કાર્ય, અનુભવ, તાલીમ, શક્તિઓ અને અભિરુચિઓ ક્યા કાર્યને કે વ્યવસાયને અનુરૂપ છે. તે જાણવા અને યોગ્ય વ્યવસાય પસંદ કરવામાં સહાય કરે છે. વ્યક્તિને પોતાના કાર્યમાંથી સંતોષ પ્રગટ થતો ન હોય કે કોઈ વ્યક્તિગત સમસ્યા હોય ત્યારે રોજગાર સલાહની સમસ્યા, વ્યાવસાયિક સલાહ તેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહ બની રહે છે.

(11) સલાહ પરિસ્થિતિની દ્રષ્ટિએ સલાહનાં ક્ષેત્ર

સલાહના ક્ષેત્રનો પરિચય ઘણીવાર પરિસ્થિતિઓ અને તેમાં સલાહકાર કેવી રીતે સંકળાયેલા છે. એ દ્રષ્ટિએ પણ અપાય છે. આ રીતનાં સલાહના ક્ષેત્ર પિઈટ્રોફેસા, હોફમેન અને સ્પેટે (1984) નીચે પ્રમાણે દર્શાવેલાં છે.

(1) કટોકટી સલાહ (2) સુવિધાજન્ય કે ઈલાજાત્મક સલાહ (3) નિરોધાત્મક સલાહ (4) વિકાસાત્મક સલાહ

પેટેરસન અને નિસેનહોલ્મે (1999) સલાહના ક્ષેત્રમાં હસ્તક્ષેપના હેતુનાં સંદર્ભમાં (1) નિરોધાત્મક સલાહ (2) વિકાસાત્મક સલાહ (3) ઈલાજાત્મક સલાહનું વર્ણન કરેલું છે.

(1) કટોકટી સલાહ :

આપણે બધાએ જીવનમાં કોઈને કોઈ પ્રસંગે કટોકટીની પરિસ્થિતિ અનુભવેલી હોય છે કે તેના સાક્ષી બનેલા હોઈએ છીએ. જેવી કે સ્નેહીજનનું મૃત્યુ, કૌટુંબિક મૂંઝવણો, પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની અશક્તિ, આકસ્મિક ગંભીર માંદગી વગેરે કટોકટી એ એક એવી અસહ્ય મુશ્કેલી કે સંકટની પરિસ્થિતિ કે ઘટના છે કે જેને પહોંચી વળવા મુકાબલો કરવા કે ટક્કર લેવામાં વ્યક્તિના પોતાનાં સંસાધનો ઓછાં પડે છે. અગાઉ જે ઉકેલો કાર્યગત બન્યા હતા તે હવે વધુ સમય કાર્યગત બની રહેતા નથી. મુશ્કેલી કે સંકટને લીધે વ્યક્તિને લાગે છે કે તેના એક કે વધુ જીવન ધ્યેયો અવરોધાઈ રહ્યા છે. બ્રામેર અને શો સ્ટ્રોમ (1999, 1982) જણાવે છે કે કટોકટીએ વિગઠનની એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં વ્યક્તિ મહત્વના જીવન ધ્યેયોમાં હતાશાનો સામનો કરી રહી હોય છે અથવા તો દબાણોને પહોંચી વળવાની પધ્ધતિઓ વિરૂપ બનેલી હોય છે.

કટોકટીની પરિસ્થિતિઓને આપઘાતના પ્રયાસો; સ્નેહીજનનું મૃત્યુ, છૂટાછેટા, બીમારી, વ્યવસાય કે નોકરીની હેરફેર, કેદ, નિવૃત્તિ, કેફી વ્યસનો, અનિચ્છનીય ગર્ભાધાન, આર્થિક મૂંઝવણો જેવી બાબતો સાથે સંબંધિત કરી શકાય, કટોકટી ગમે તે સ્વરૂપની હોય, પરંતુ સલાહકારે પરિસ્થિતિને સ્વીકારવી પડે છે. વ્યક્તિગત સમતુલા અને આત્મશ્રદ્ધા જાળવી રાખવી પડે છે. સમસ્યા ઉકેલવાની અશક્તિને લીધે અસીલમાં તનાવ અને ચિંતા વધે છે. પરિણામે વ્યક્તિ સંકટનો ઉકેલ શોધવામાં ઓછીને ઓછી કાર્યક્ષમ બની રહે છે. વ્યક્તિ લાચાર વ્યાકુળ, શરમંદી થાય અને પાપભાવનાની લાગણી અનુભવે છે. કટોકટીનાં પુનઃઉકેલને પહોંચી વળવા કે તેના ઉપર કાર્ય કરવા તે અશક્તિમાન બની રહે છે.

સલાહકાર અસીલને ખાતરી કરાવીને, આશાઓ આપીને તાત્કાલીક પરિસ્થિતિ હાથ ધરે છે, અને અસીલની ચિંતા ઘટાડવામાં સહાયરૂપ બને છે. અસીલની વિકાસાત્મક સુઝમાં વૃદ્ધિ કરે છે. કટોકટીમાં સલાહકારના હસ્તક્ષેપ અંગેના કેટલાક પગલાં આ પ્રમાણે હોઈ શકે (1) સહાયક સંબંધની સ્થાપના કરવી. (2) સલામતીની ખાતરી આપવી (3) કટોકટીનું કારણ શું છે તેનું સંશોધન અને મૂલ્યાંકન કરવું. (4) આધાર આપવો (5) કાર્ય આયોજનમાં મદદ કરવી. (6) પ્રતિપુષ્ટિની વ્યવસ્થા કરવી.

બેલ્કિને (1988) કટોકટી સલાહમાં સલાહકારના હસ્તક્ષેપ અંગે કેટલાક સૂચનો કર્યા છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

(1) શાંત અને અડગ રહો (2) અસીલને બોલવાની પૂરી તક આપો. (3) જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે વસ્તુ કે પાત્ર (4) તાત્કાલિક પરિસ્થિતિને હલ કરો, સભાન કારણોને આગળ ઉપર છોડો (5) સ્થાનિક લભ્ય સાધનોને તૈયાર રાખો. (6) અસીલનો મિજાજ બદલવા પ્રયત્ન કરો નહિ (7) આપઘાતના કિસ્સાઓમાં અસીલને તેના આયોજનને ત્યજ દેવા કહેશો નહિ, પરંતુ હંગામી એને વિલંબમાં મૂકે એવી હંમેશા વિનંતી કરો. (8) બધી જ વ્યક્તિત્વ સમાયોજન મુશ્કેલીઓ હલ કરવા પ્રયાસો કરો નહિ.

(2) સુવિધાજન્ય કે ઈલાજાત્મક સલાહ

સુવિધાજન્ય સલાહ એ અસીલની પોતાને સંબંધિત બાબતો કે સમસ્યાઓ સ્પષ્ટ કરવા અને પછી સ્વસમજણ અને સ્વીકૃતિથી આ બાબતો અંગેનું આયોજન ઘડી કાઢવા અને અંતે એના ઉપર જવાબદારીપૂર્વક કાર્ય કરવામાં મદદરૂપ બનતી પ્રક્રિયા છે. સુવિધાજન્ય સલાહ ઘણીવાર ઈલાજાત્મક કે સમાયોજિત સલાહ તરીકે પણ ઓળખાય છે. સામાન્ય રીતે લોકોને માનસિક અસ્વસ્થતા કે વ્યગ્રતામાં સલાહની જરૂરિયાત લાગે છે. ત્યારે સલાહને તેઓ ઈલાજ કે મનોપચારની દ્રષ્ટિએ જુએ છે. લોકોની સમસ્યાઓ વ્યક્તિગત, સામાજિક, વ્યાવસાયિક સમસ્યાઓ જેવી વિવિધતાથી ભરપૂર હોઈ શકે, જ્યારે જૂથમાં તે રચનાકીય કે સંગઠનલક્ષી સમસ્યાઓ હોઈ શકે. સલાહમાં જાણે કે વ્યક્તિ પોતાની ક્ષતિઓ કે અનિચ્છનીય વર્તન સુધારતી હોય, ઈલાજાત્મક સલાહ ઘણીવાર ક્ષતિઓના પગથિયેથી કાર્ય પગથિયા તરફ પ્રગતિ સાધવામાં સહાયરૂપ બનવા તરીકે વિચારાય છે. સુવિધાજન્ય સલાહ આવું અને આથી વિશેષ કાર્ય કરી શકે છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના બધા જ વિકાસાત્મક તબક્કાઓમાં સુવિધાજન્ય સલાહથી લાભ મેળવી શકે છે.

કારખૂંફ (1983)ના મતે સલાહકાર અસીલને અન્વેષણ, સ્વ-સમજણ અને કાર્ય ચહીય પ્રક્રિયા ધ્વારા સહાય કરે છે. સલાહનું ધ્યેય સ્પષ્ટ થયેલી બાબતો ઉપર અસીલે કાર્ય કરવાનું કે પગલા ભરવાનું છે.

સુવિધાજન્ય સલાહમાં શૈક્ષણિક વિકલ્પોની પસંદગી, કારકિર્દી, આયોજન, કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો, સહાધ્યાયીઓ અને સહકાર્યકરો સાથે મેળ બેસાડવો, વ્યક્તિની તાકાત, અભિરુચિઓ અને અભિયોગ્યતાની ઓળખ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. કોઈપણ સલાહ અભિગમ અપનાવ્યા વિના કે કોઈ બાબતને ધ્યાનમાં લીધા વિના પણ વ્યવસાયી તાલીમ પામેલા અને કુશળ સલાહકાર સુવિધાજન્ય સલાહના સામાન્ય માળખામાં વ્યક્તિની સ્વ-સમજણ પ્રાપ્ત કરવામાં અને વર્તન પરિવર્તનમાં મદદરૂપ બની શકે છે.

(3) નિરોધાત્મક સલાહ

નિરોધાત્મક સલાહ એ વર્તમાન કે ભવિષ્યમાં જરૂરી કૌશલ્યોની ઓળખ અને એની પ્રાપ્તિનાં સાધનો સાથે સંકળાયેલી છે. ભવિષ્યમાં ઊભી થનારી અપેક્ષિત સમસ્યાઓનું અનુમાન કરી તેને અટકાવવા માટે વ્યક્તિગત કે જૂથમાં જરૂરી કૌશલ્યો પૂરા પાડીને કે પર્યાવરણમાં જરૂરી પરિવર્તનનું સર્જન કરવામાં મદદ અપાય છે.

નિરોધાત્મક સલાહ સ્વરૂપે પૂર્વ ક્રિયાલક્ષી અને શૈક્ષણિક છે, જેમાં માહિતી આપવી, ચર્ચાઓ, ગૃહકાર્ય, પ્રાયોગિક પ્રવૃત્તિઓ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તે સારી રીતે કાર્ય કરતી વ્યક્તિઓ કે જેમને હાલમાં કોઈ મુશ્કેલી કે કટોકટી નથી પરંતુ જેમને ભવિષ્યમાં સમસ્યાઓની સંભાવના હોય એવી વ્યક્તિઓ અને જૂથો સાથે તે કામ લે છે.

નિરોધાત્મક સલાહ મુખ્યત્વે કાર્યક્રમલક્ષી હોય છે. આ ઉપરાંત સામાન્ય રીતે તે વિશિષ્ટ બાબતો સાથે સંકળાયેલી હોય છે. આવી સલાહના ક્ષેત્રમાં જાતીય શિક્ષણ કાર્યો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવણીના કાર્યક્રમો, ભાવિ કારકિર્દી પસંદગીઓ અને કારકિર્દી તૈયારી અંગેની સભાનતા, કેફી દ્રવ્યોની સભાનતા, નિવૃત્તિના વિકલ્પો, પ્રત્યાયન કૌશલ્યો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જાતીય શિક્ષણના કાર્યમાંથી વિદ્યાર્થીઓની જાતીયતા અને જાતીય સંબંધો અંગેની ભાવિ ચિંતાઓ ઘટાડી શકાય છે. યુવકોને જાતીયતાની બાબતો સમજાવવામાં મદદ રૂપ બને છે. ભવિષ્યમાં તેઓ જાતીયતાને હાથ ધરવા માટે સારી રીતે તૈયાર થઈ શકે છે.

નિરોધાત્મક સલાહમાં સલાહકાર જૂથ કે વ્યક્તિઓ સમક્ષ સંબંધિત કાર્યક્રમમાં માહિતીની રજૂઆત કરશે. સલાહકાર અસીલો સાથે વ્યક્તિગત રીતે જૂથમાં અથવા એક એકના સંબંધમાં કામ કરવાનું ચાલુ રાખશે.

(4) વિકાસાત્મક સલાહ

વિકાસાત્મક સલાહ વ્યક્તિના સમગ્ર જીવન અવકાશમાં આકાર પામે છે. વિકાસાત્મક સલાહ વ્યક્તિને પોતાના અંગત જાણવા, સમજવા અને સ્વીકારવામાં તેમજ જીવનની વિવિધ અવસ્થાનો દરમિયાન વિદ્યાયક વૈયક્તિક વૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયરૂપ થવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, તેનું કાર્ય વ્યક્તિના વિકાસાત્મક પંથને સુવિધાજન્ય બનાવવાનું છે.

વ્યક્તિત્વ વિકાસની અવસ્થાઓના વિવિધ પાસાંઓનું વર્ણન પિએગેટ, હેવીઘ્રસ્ટ, એરિક્સન વગેરે વિદ્વાનોએ વર્ણન કરેલું છે. હેવીઘ્રસ્ટ જણાવે છે કે વિકાસાત્મક સલાહ આપણા સમાજમાં વ્યક્તિએ સ્વાસ્થ્ય વૃદ્ધિ કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરવી તે શીખવવામાં મદદ કરે છે. અસીલના જીવનના કોઈ પણ સ્તરે વિદ્યાયક વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

વિકાસાત્મક સલાહ એ કટોકટી કે સમાયોજિત સલાહની જેમ સમસ્યા અભિમુખ હોતી નથી. તેનું ધ્યેય વ્યક્તિની સ્વ.સમજણ વિકસાવવાનું પોતાની ગર્ભિત શક્તિઓની સભાનતા અને પોતાની શક્તિઓના ઉપયોગ માટે પદ્ધતિઓ વિકસાવવાનું છે. વિકાસાત્મક સલાહ ધ્વારા અસીલ સ્વસમજણ પ્રાપ્ત કરી શકે, નિર્ણય લેવાની કૌશલ્યો સુધારી શકે અને વિદ્યાયક રીતે વર્તનપરિવર્તન કરી શકે.

વિકાસાત્મક સલાહ તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓ અને જૂથોની પૃચ્છન્ન શક્તિઓનાં વિકાસ અને કાર્યોમાં વૃદ્ધિ કરવા રચાયેલી હોય છે.

વિકાસાત્મક સલાહ શાળા સ્તરે મૂળ મહત્વની બની રહે છે. તે બધા વિદ્યાર્થીઓને પોતાની શક્તિઓ શોધી કાઢવા અને તેનો ઉપયોગ કરવા તેમજ તેનું વિકાસાત્મક કાર્યો સિદ્ધ કરવામાં સંતોષકારક પ્રગતિ સાધવાના હેતુથી અપાય છે. અહીં સલાહ અને વિકાસાત્મક સહાય તરીકે વ્યક્તિગત કે જૂથમાં વિદ્યાર્થીઓને પોતાની જાતને સમજવા અને સ્વીકારવા તેમજ તેમની સમસ્યા ઉકેલવાનાં અને નિર્ણય કરવાનાં કૌશલ્યો વિકસાવવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે સલાહકાર વિદ્યાર્થીઓને તેમની વૈયક્તિક સમસ્યાઓ વ્યવસાયિક સમસ્યાઓ તેમજ શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ હલ કરવામાં સહાય કરે છે.

1.3 સલાહ અને માર્ગદર્શનની મુખ્ય શરતો કે (આચારસંહિતા)

- 3.1 શરતો કે આચારસંહિતાનો અર્થ
- 3.2 આચારસંહિતા અને મૂલ્યો
- 3.3 આચારસંહિતાના હેતુઓ
- 3.4 સલાહ અને માર્ગદર્શનના વ્યવસાયની આચારસંહિતા અંગે ભલામણો

પ્રસ્તાવના :-

કોઈપણ વ્યવસાયની એક યા બીજા રીતે શરતો નક્કી કરવામાં આવે છે કે એકબીજા રૂપે આચારસંહિતા હોય છે. આચારસંહિતા એ વ્યવસાય અંગેના નૈતિક ધોરણો છે કોઈપણ વ્યવસાય માટે તેના સભ્યો દ્વારા પૂરી પડતી સેવા માટે નૈતિક ધોરણો સ્થાપવાં એ મહત્વની બાબત છે.

મનોવિજ્ઞાનીઓનો વ્યવસાય પ્રમાણમાં નવો છે. જો કે કેટલાક દેશોમાં તે પરિપક્વતાના સ્તરે પહોંચ્યો છે. સલાહકાર્ય અંગે અમેરિકામાં અમેરિકન પરસોનેલ એન્ડ ગાઈડન્સ એસોસિએશને (APGA) સભ્યોને માર્ગદર્શન બની રહે એવાં કેટલાક ધોરણો વિકસાવ્યા છે.

અહીં સલાહ વ્યવસાયની આચારસંહિતાનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, તેના હેતુઓ અને મૂલ્યો સાથેના તેના સંબંધની ચર્ચા કરી છે. આચારસંહિતાના અંગે ફસ્ટરે (1964) દર્શાવેલી, 'એપીજીએ' પર આધારિત કેટલીક ભલામણોની ચર્ચા કરી, ભારતના નેશનલ વોકેશનલ એન્ડ એડ્યુકેશનલ ગાઈડન્સ એસોસિએશને (NVEGA) તેના 1980ના વાર્ષિક સંમેલનમાં જે નીતિ વિષયક ભલામણો કરી છે, તેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

આચારસંહિતાનો અર્થ :-

આચારસંહિતા એ લોકોને તેઓની સમાજમાં થતી આંતરક્રિયાઓ અંગે નૈતિક સ્વરૂપનાં નિર્ણયો લેવા સાથે સંકળાયેલી છે. આચારસંહિતા સામાન્ય રીતે તે એક ફેલસૂફિક શિસ્ત છે કે જે માનવવર્તન અને નૈતિક નિર્ણય લેવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

આચારસંહિતા ધોરણલક્ષી હોય છે. તે વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધનું સંચાલન અમુક નિશ્ચિત આદર્શો પર ધ્યાન કેન્દ્ર કરીને કરે છે. તે સારું શું છે, ખરાબ શું છે. યોગ્ય કે અયોગ્ય શું છે. શું કરવું જોઈએ અથવા માનવ વર્તણૂક કે મૂલ્યો સાથે કામ લે છે.

આચારસંહિતા એ વ્યવસાય અંગેના નૈતિક ધોરણો છે. સલાહ વ્યવસાયની આચારસંહિતા એ સલાહકાર અને અસીલ વચ્ચેના સંબંધને દોરનાર માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો છે. હાન્સેન, સ્ટેવિક અને વોરનેર (1986) ની દ્રષ્ટિએ આચારસંહિતા એ સર્વસંમતિ મૂલ્ય પર આધારિત વર્તણૂકનાં સૂચિત ધોરણો છે. ફસ્ટર (1964) ના મતે સલાહ વ્યવસાયની આચારસંહિતા એ સલાહકારના વર્તનને અસીલ સાથેના સંબંધમાં અસીલના સંબંધીઓ, ભલામણ સંસ્થાઓ તેમજ સમાજ સાથેના સંબંધમાં દોરનાર કે નિર્ણય કરનાર નૈતિક સિદ્ધાંતોનો વ્યવસ્થિત સંચય છે.

કોઈપણ પ્રેક્ટિસ કરતા વ્યવસાય માટે શરતો કે આચારસંહિતા તેના વ્યવસાયને અનુરૂપ હોવી જોઈએ. સલાહ એક વ્યવસાયી સેવા તરીકે વ્યક્તિગત કે જૂથ સલાહ આપતી હોઈ, આચારસંહિતા તેના માટે આવશ્યક બની રહે છે. કેટલાક વ્યવસાયોમાં આચારસંહિતા

- (1) લાંબા સમયથી ચાલી આવતી સ્વીકૃત પ્રણાલિકાઓ વડે અસ્તિત્વમાં આવે છે, અને તે પેઢી દર પેઢી સંદિપ્ત બને છે.
- (2) કેટલાક વ્યવસાયનાં નૈતિક ધોરણો લેખિત સ્વરૂપમાં હોય છે. જેથી તે તેના સભ્યોને સરળતાથી લભ્ય બની શકે છે.
- (3) કેટલાક વ્યવસાયમાં નૈતિક ધોરણોની માન્યતાને કાયદેસર રીતે રક્ષણ અપાયેલું હોય છે.
- (4) કેટલાક વ્યવસાયનાં ધોરણો વ્યવહારમાં આચરણ અને વ્યવસાયી પ્રવૃત્તિઓ અંગે માર્ગદર્શન આપવાના પ્રયાસોમાંથી વિકસે છે તેથી તે વ્યવસાય વૈજ્ઞાનિક પ્રેક્ટિસ કરતી આચારસંહિતા તરીકે ઓળખાય છે.

3.2 આચારસંહિતા અને મૂલ્યો

- (1) સામાજિક મૂલ્યો
- (2) નૈતિક મૂલ્યો
- (3) ધાર્મિક મૂલ્યો
 - (1) બોધાત્મક મૂલ્યો
 - (2) પસંદગી મૂલ્યો
 - (3) નૈતિક મૂલ્યો
 - (4) સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો
 - (5) સ્વ-મૂલ્યો

પ્રસ્તાવના

આચારસંહિતાએ સલાહકારના વર્તનને દોરનારા નૈતિક સિદ્ધાંતો છે ફસ્ટર (1964) ના મતે આચારસંહિતાને સલાહકારના વર્તનને નિર્ણિત કરનાર “મૂલ્યો” ના સંદર્ભમાં સમજી શકાય છે. મૂલ્યની વ્યાખ્યા આપવી કઠિન છે. વિવિધ લેખકો મૂલ્યોના જુદા જુદા પાસાંઓને સ્પર્શે છે. અહીં આપણા હેતુના સંદર્ભમાં મૂલ્યની વ્યાખ્યા જોખમે “મૂલ્યો એટલે અમુક ધોરણો કે શરતો કે સામાન્ય સિદ્ધાંતો કે જેના આધારે આપણે આપણા વર્તનને નક્કી કરીએ છીએ અને તેના સ્વીકાર્ય કે અસ્વીકાર્યને

નિર્ણય કરીએ છીએ બેલ્કિન (1988) મૂલ્યોની વ્યાખ્યા આપતા જણાવે છે કે મૂલ્યોએ સાચું અથવા સારું શું છે અને ખોટું કે ખરાબ શું છે. એ અંગે વ્યક્તિના મૂળભૂત વિચારો અને માન્યતાઓ મૂલ્યો એ સલાહ સામગ્રીના પાયાના ઘટકો છે. મૂલ્યો નિર્ણય અથવા કાર્ય પર અસર કરે છે. જેથી સલાહમાં સલાહકારનાં મૂલ્યો અને અસીલનાં મૂલ્યે મહત્વનાં બની રહે છે. સલાહકારે પોતાના તેમજ અન્યનાં મૂલ્યોને સમજવા જેતે ફ્સ્ટર (1964) ત્રણ પ્રકારનાં મૂલ્યો દર્શાવે છે.

(1) સામાજિક મૂલ્યો (2) નૈતિક મૂલ્યો (3) ધાર્મિક મૂલ્યો

(1) સામાજિક મૂલ્યો

સામાજિક મૂલ્યો એ સમાજ ધ્વારા નક્કી થયેલાં વર્તનનાં અમુક ધોરણો છે. તેવી કે રીતભાતો, રૂઢિઓ, લોકાયાર, લગ્નમરણની પ્રણાલિકાઓ વગેરે. આ મૂલ્યો જ્ઞાતિ, જાતિ અને વેશ પ્રમાણે બદલાતાં હોય છે. સમાજમાં થતાં પરિવર્તનો સાથે આ મૂલ્યોમાં પણ પરિવર્તન થતું હોય છે.

(2) નૈતિક મૂલ્યો

નૈતિક મૂલ્યો યોગ્ય તર્ક, વિવેકબુધ્ધિ અને અંતઃકરણના અવાજ પર આધારિત છે. તે વસ્તુલક્ષી દા.ત. જુદું ન બોલવું, ચોરી ન કરવી, કોઈને મારી ન નાંખવો, વ્યભિચાર ન કરવો વગેરે. આ મૂલ્યો દરેકને લાગુ પડે છે.

(3) ધાર્મિક મૂલ્યો

ધાર્મિક મૂલ્યો અમુક ચોક્કસ ધર્મની શ્રદ્ધા પર આધારિત છે. અને જે તે ધર્મના મતો પ્રમાણે જુદાં જુદાં જોવા મળે છે. દા.ત. હિંદુઓમાં વેદનું મૂલ્ય, જૈનોમાં અહિંસાનું મૂલ્ય, પારસીઓમાં અગ્નિનું મૂલ્ય વગેરે.

બેલ્કિને (1988) સમાજમાં પ્રસરેલા પાંચ પ્રકારનાં મૂલ્યોની ઓળખ આપી છે. (1) બોધાત્મક મૂલ્યો (2) પસંદગી મૂલ્યો (3) નૈતિક મૂલ્યો (4) સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો (5) સ્વ-મૂલ્યો

(1) બોધાત્મક મૂલ્યો

બોધાત્મક મૂલ્યો હકીકતલક્ષી છે. એક વસ્તુ બીજી વસ્તુ કરતા સારી છે. એ વસ્તુલક્ષી પુરાવા પર આધારિત હોય છે. તેમાં પરિવર્તનને અવકાશ બહુ ઓછો હોય છે.

(2) પસંદગી મૂલ્યો

વ્યક્તિઓ વ્યક્તિગત પસંદગીઓ, નિર્ણયો ધરાવતી હોય છે. એક વસ્તુ બીજી વસ્તુ કરતા સારી છે. એ હકીકતો પર નહિ માત્ર પસંદગી પર આધાર રાખે છે. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિ ચાને બદલે કોફી પસંદ કરે એને કોફી પીવાથી વધુ આનંદ મળે છે.

(3) નૈતિક મૂલ્યો

નૈતિક મૂલ્યો વર્તનના સિદ્ધાંતો કે આચરણના માર્ગદર્શકો પર આધારિત હોય છે. આપણને નાનપણથી નૈતિક મૂલ્યોનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. શીખ્યા પછી પણ તેમાં આપણે પરિવર્તન કરીએ છીએ આપણે માનીએ છીએ કે આપણાં નૈતિક મૂલ્યો, સાચાં, યોગ્ય છે અને એના આધારે અન્યના વર્તનનો નિર્ણય કરીએ છીએ.

(4) સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો

સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોમાં બોધાત્મક મૂલ્યો, પસંદગી મૂલ્યો અને નૈતિક મૂલ્યોનો સમાવેશ થઈ શકે આ ઉપરાંત સમાજમાં અમુક જૂથનાં સહભાગી બનતાં મૂલ્યોનો સમાવેશ થઈ શકે.

(5) સ્વ મૂલ્યો

સ્વ-મૂલ્યો એ આપણા આત્મગૌરવ અને સ્વના મહત્વની લાગણીઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આપણી પોતાના અંગેની લાગણીઓ આપણી પસંદગીઓ, પ્રત્યક્ષીકરણો અને નિર્ણયો પર અસરો પહોંચાડે છે.

સલાહ વ્યવસાયનો હેતુ અસીલની વ્યક્તિગત સમસ્યાઓમાં સહાયરૂપ થવાનો છે. આ સમસ્યાઓમાં ઘણીવાર સાંસ્કૃતિક, નૈતિક મૂલ્યો સંકળાયેલાં જોવા મળે છે આ મૂલ્યો અસીલના વ્યક્તિત્વના ભાગરૂપે હોય છે. અને તેની ઘણી સમસ્યાઓનાં મૂળ તેમાં હોય છે. આથી સલાહકારે મૂલ્યો સાથે કામ લેવું પડે છે. મૂલ્યોની સલાહનાં ધ્યેયો, પદ્ધતિઓ અને ટેકનિકો પર અસર પડે છે. ભારતમાં અસીલ વિવિધ સામાજિક જૂથો અને ધર્મોમાંથી આવે છે જેથી સલાહકારે સમસ્યાનો સચોટ રીતે સામનો કરતાં અને તેની સાથે કઈ રીતે કામ લેવું તે શીખવું પડે છે.

● **આચારસંહિતાના હેતુઓ :-**

આચારસંહિતા કે શરતો અંગેની વાત આવે ત્યારે એ પ્રશ્ન ઉપસ્થિતિ થાય છે કે આચારસંહિતા ધ્વારા કાર્યો હેતુઓ સિદ્ધ કરી શકાય તેમ છે ? લોકોની વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ સાથેની પ્રેક્ટિસ માટે આચારસંહિતા વિકસાવવા કે શરતો સ્થાપિત કરવા પાછળના કેટલાક કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

- (1) આચારસંહિતા દરેક સલાહકારને પ્રેક્ટિસ તેમજ કાર્યનું મૂલ્યાંકન માટે સ્વીકાર્ય ધોરણો પૂરાં પાડે છે. વ્યવસાયના દરેક સભ્યને સંઘર્ષાત્મક પરિસ્થિતિમાં કઈ રીતે કામ લેવું તેનો નિર્ણય કરવામાં તે મદદરૂપ બને છે.
- (2) આચારસંહિતા સલાહકારને અસીલ પ્રત્યેની જવાબદારી સ્પષ્ટ કરવામાં સહાય કરે છે. સલાહ દરમિયાન અસીલે આપેલી અને ખાનગી રાખવા જણાવેલી માહિતીને પ્રગટ નહિ કરવા સામે તે રક્ષણ આપે છે.
- (3) આચારસંહિતા વ્યવસાયને અનિચ્છનીય સભ્યો સામે રક્ષણ પુરુ પાડે છે. વ્યવસાયના દરેક સભ્યે કાર્યનું ઉચ્ચ ધોરણ જાળવી રાખવા પર તે ભાર આપે છે.
- (4) આચારસંહિતા સમાજને એવી કોઈક બાંધધરી આપે છે કે સલાહકાર જે સમાજમાં કામ કરે છે તે સમાજનાં ધોરણો અને નૈતિક અપેક્ષાઓ પ્રત્યેનો આદર સલાહકારની સેવાઓ પ્રદર્શિત કરશે.
- (5) આચારસંહિતા સલાહકારને પોતાનું ખાનગીપણું અને પ્રામાણિકતા જાળવવામાં નિર્ભય કે નિશ્ચિત બનાવે છે. તેથી તે કાર્ય સારી રીતે કરી શકે.

● **આચારસંહિતા અંગે શરત અંગે કેટલીક વિચારવાલાયક બાબતો :-**

સલાહકારને અન્ય વ્યવસાયોની જેમ નૈતિક જવાબદારીઓ અને કર્તવ્યો હોય છે. સલાહસાહિત્ય આચારસંહિતા અંગે સારા એવા પ્રમાણમાં સ્પષ્ટ અને સૂચિત સંદર્ભે ધરાવે છે તેમ છતાં અનેક કારણોસર વિવિધ સહાયક વ્યવસાયી લોકો માટે નૈતિક સમસ્યાઓ નિર્ણય માટે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ સર્જે છે. આ સંદર્ભમાં જ્યોર્જ એમ ક્રિષ્ચિઆની (1995) જણાવે છે કે

- (1) એક તો સલાહ સંબંધની વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં યોગ્ય કે પૂરતું માર્ગદર્શન પુરું પાડી શકે એવાં સ્પષ્ટ અને વિશિષ્ટ નૈતિક ધોરણો હજુ વિકસ્યાં નથી.
- (2) મોટાભાગના સલાહકારો સંસ્થાકીય માળખામાં કામ કરે છે જેવાં કે શાળાઓ, કોલેજો, હોસ્પિટલો, ધાર્મિક કે ખાનગી સંસ્થાઓ વગેરે આ સંસ્થાઓની મૂલ્ય પદ્ધતિઓના અને ધોરણો સલાહ વ્યવસાય કરતો તદ્દન ભિન્ન હોઈ શકે છે.
- (3) સલાહકારને એવી પરિસ્થિતિનો પણ સામનો કરવાનો આવે છે કે જેમાં તેમનો નૈતિક ધોરણો સંઘર્ષમાં હોય કે એકબીજાને ઢાંકી દેતો હોય.

● **સલાહ વ્યવસાયની આચારસંહિતા કે શરતો અંગેની ભલામણો :-**

કોઈપણ વ્યવસાયમાં આચારસંહિતા તેને લગતી સંસ્થાઓ ધ્વારા ઘડાય છે. અમેરિકામાં મનોવૈજ્ઞાનિક સંગઠને “અમેરિકન સાઈકોલોજીક એસોસિએશને (APA) પોતાના સભ્યો માટે આચારસંહિતા વિકસાવી છે. સલાહકાર્ય સાથે સંબંધિત સંગઠન, અમેરિકન પરસોનેલ એક ગાઈડન્સ

એસોસિએશને (APGA-1974) વ્યવસાય અંગે આચારસંહિતા ઘડી કાઢી હતી. ઈ.સ. 1983માં ‘એપીજીએ’ નું નામ બદલીને “AACD” રાખવામાં આવ્યું ઈ.સ. 1992 માં “એએસડી” નું નામ બદલીને “અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશન (ACA) રાખવામાં આવ્યું ‘એસીએ’ની જુલાઈ 1997 થી અમલમાં આવતી આચારસંહિતા તથા પ્રેક્ટિસ માટેનાં ધોરણો ના આમુખ સાથે આઠ વિભાગો છે તેમાં સલાહ સંબંધ, ગુપ્તતા, વ્યવસાયી જવાબદારી અન્ય વ્યવસાયો સાથે સંબંધ માપન અને મૂલ્યાંકન શિક્ષણ, તાલીમ અને નિરીક્ષણ સંશોધન અને પ્રકાશન અને નૈતિક બાબતો પ્રશ્નોના ઉકેલ આમ આઠ વિભાગોનો સમાવેશ થાય છે.

ભારતીય પરિસ્થિતિમાં કામ કરી રહેલા સલાહકારો માટે યોગ્ય આચારસંહિતા કે શરતોની જરૂરિયાત ઓળખાઈ છે. “ભારતમાં” નેશનલ વોકેશનલ એન્ડ એડ્યુકેશનલ ગાઈડન્સ એસોસિએશને (NVEGA) તેના ઈ.સ. 1980ના ઓસ્માનિયા યુનિવર્સિટી હૈદરાબાદના વાર્ષિક સંમેલનમાં સભ્યો માટે “એપીજીએ” પર આધારિત સલાહ વ્યવસાય અંગેની નીતિવિષયક ભલામણો કરેલી છે.

અહીં પ્રથમ “એપીજીએ” પર આધારિત અને ફરે (1964) દર્શાવેલી કેટલીક સંબંધકર્તા ભલામણોની ચર્ચા કરી છે. ત્યારબાદ (NVEGA) ની આચારસંહિતાનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

(1) ફરે દર્શાવેલી “એપીજીએ” પર આધારિત આચારસંહિતા અંગેની કેટલીક ભલામણો કે શરતો

(અ) સલાહકારનો અસીલ કે વ્યક્તિ સાથેનો સંબંધ

(1) સલાહકારે અસીલનાં મૂલ્યોનો આદર કરવો જોઈએ.

સલાહકાર પોતે ધરાવતા ન હોય તેવાં કે તેનાથી ભિન્ન પડતાં હોય તેવાં અસીલનાં મૂલ્યો અને મંતવ્યોને અસીલ ઉપર લાદવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ નહિ. મૂલ્યોમાં ભિન્નતાને પરિણામે પર્યાવરણનું પ્રત્યક્ષીકરણ જુદી જુદી રીતે થઈ શકે. સલાહકાર અને અસીલ બન્ને એક જ વાસ્તવિકતાને જુદી જુદી બાજુઓથી નિહાળતા હોઈ બન્ને સાચા હોઈ શકે છે. વાસ્તવિકતાને હજારો વિવિધ પાસાંઓ હોય છે. હજારો વિવિધ ચહેરાઓ છે. જ્યારે ગમે તેટલી પ્રખર, તેજસ્વી અને બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ પણ તેના માત્ર એકાદ કે જૂજ પાસાંઓને જોઈ શકે છે. સલાહકારે અસીલનાં દ્વિબિંદુઓ સમજવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

સલાહકારને અસીલનાં નૈતિક કે ધાર્મિક મૂલ્યોમાં પરિવર્તન કરવાનો અધિકાર નથી. આ મૂલ્યોને માન આપવું જોઈએ અસીલને ચોરી કરવા ઉત્તેજિત કરી શકાય નહિ. કોઈને મારી નાખવા તૈયાર કરાય નહિ લગ્ન બહારના જાતીય સંબંધો વિકસાવવા પ્રેરી શકાય નહિ. પરંતુ સલાહકારને સલાહ દરમિયાન એમ જણાય કે અસીલની સમસ્યાને તેનાં સામાજિક મૂલ્યોમાં પરિવર્તન કરવાથી સહેલાઈથી ઉકેલી શકાય તેમ છે. તો અસીલના ભલા માટે તેમાં પરિવર્તન કરવા યોગ્ય સૂચના કરી શકે. સામાજિક મૂલ્યો માનવરચિત છે અને તેનું મહત્ત્વ સાપેક્ષ છે.

(2) સલાહકારે અસીલની ખાનગી બાબતો ગુપ્ત રાખવી જોઈએ. જે તેની મુખ્ય શરત છે.

સલાહકારે અસીલની ખાનગી બાબતોને તેની પરવાનગી વિના કોઈની પણ સમક્ષ રજૂ કરવી કે ખુલ્લી કરવી જોઈએ નહિ. સલાહકારે અસીલની જે બાબતો ખાનગી રાખવાની ખાતરી આપી હોય તે ગુપ્ત રાખવી જોઈએ. જો આ માહિતી લખાણમાં હોય તો તેને સલામત જગ્યાએ રાખવી જોઈએ. આવી માહિતી જ્યારે બિનજરૂરી જણાય ત્યારે તેનો નાશ કરવો જોઈએ.

આ અંગે નવોદિત સલાહકાર સમક્ષ અસંખ્ય પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. સલાહકેન્દ્રના સમક્ષ અસંખ્ય પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. સલાહકેન્દ્રના બીજા સ્ટાફ સભ્યોને આ માહિતી પૂરી પાડી શકાય ખરી? કેસ કોનરન્ફમાં આ અંગે શું કરાય? બીજા સલાહકારોની તાલીમ માટે કેસની ખરેખર માહિતીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો? અસીલ આપઘાતના માર્ગે હોય કે કાયદેસરના ગુના સાથે સંકળાયેલો હોય તો તે માહિતી આપવી કે કેમ?

સલાહ કેન્દ્રના બીજા સ્ટાફ સભ્યોને માહિતી પૂરી પાડી શકાય. એ ખાનગી માહિતી જરૂર પડ્યે સલાહકેન્દ્રના બીજા સભ્યોને પણ લભ્ય બની શકે. ખાનગી માહિતી અમુક સંજોગોમાં પોતાના

વ્યવસાયના લોકો સમક્ષ ચર્ચા શકાય છે. કેસ કોન્ફરન્સમાં અસીલની પરવાનગી વિના તેની ચર્ચા કરવાની સામાન્ય પ્રથા છે આવી પ્રથાથી અસીલ જ્ઞાત હોય છે જે તે જાણે છે કે મુલાકાતની નોંધ કે અહેવાલ રાખવામાં આવે છે. સંસ્થાના બીજા સ્ટાફ સભ્યો તેનું મૂલ્યાંકન પણ કરે છે તેમ છતાં અમુક બાબતો પ્રગટ ન જ થવી જોઈએ. તેવું મંતવ્ય અસીલ ધરાવતો હોય છે ત્યારે આવી બાબતો કોન્ફરન્સમાં રજૂ કરતાં અગાઉ અસીલની પરવાનગી લેવી એ તર્ક બધ્ધ અને ઈચ્છનીય ગણાય છે.

અસીલના સંબંધીઓ સમક્ષ પણ અસીલ અંગેની ખાનગી માહિતી તેની પરવાનગી વિના પ્રગટ કરી શકાય નહિ પરંતુ જ્યારે અસીલનો ઈરાદો આપઘાત કરવાનો હોય કોઈને ઈજા કરવાનો હોય કે શાળા કે કોલેજ કે સમાજને નુકશાન પહોંચાડવાનો હોય ત્યારે સલાહકારે અસીલના હિતમાં અને સમાજના કલ્યાણ માટે એ બાબતો અંગે સાવચેતીનાં પગલાં ભરવા જોઈએ. ગુપ્તતાનો ભંગ કર્યા વિના યોગ્ય વ્યક્તિઓને અને તેના સંબંધીઓને અસીલની સ્થિતિ તેમજ તેના સ્વરૂપ અંગે માહિતી પહોંચાડી શકાય.

સલાહ સંબંધની નોંધો જેમાં મુલાકાતની નોંધો :-

જેમાં મુલાકાતની નોંધો, કસોટીના પ્રાપ્તકો, પત્ર-વ્યવહાર, ટેપ-રેકોર્ડિંગ અને અન્ય લેખિત પૂરાવાઓ એ સલાહમાં સંશોધન માટે, સલાહકારોના શિક્ષણ માટે, અસીલને નુકસાન ન પહોંચે તે રીતે ઉપયોગમાં લેવા માટે વ્યવસાયી માહિતી ગણાય છે.

(3) કસોટીનાં પરિણામોનું અર્થઘટન અસીલ તેની સમસ્યાઓના ઉકેલમાં રચનાત્મક પ્રયાસો હાથ ધરી શકે તે રીતે કરવું જોઈએ.

કસોટીનાં પરિણામોનો ઉપયોગ અસીલના શિક્ષણમાં સહાયરૂપ બનવા થવો જોઈએ. તે સમજી શકે અને સ્વીકારી શકે તે રીતે રજૂ કરવા જોઈએ.

(બ) સલાહકારનો પોતાના વ્યવસાય સાથેનો સંબંધ કે શરતો :-

(4) સલાહકારે કાર્યનું ઉચ્ચ ધોરણ જાળવી રાખવું જોઈએ.

સલાહકારે હંગામી સફળતાનું કે સગવડિયું ધ્યેય ન રાખતાં કાર્યના ઉચ્ચ ધોરણો જાળવવા જોઈએ. સલાહકારને એમ જણાય કે અસીલ તેના કાર્યથી લાભ મેળવી શકતો નથી તો તે સલાહનો અંત લાવવો જોઈએ, કે અસીલને અન્ય તજજ્ઞ પાસે મોકલી આપવો જોઈએ. અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક એસોસિએશન નૈતિક ધોરણ પ્રમાણે પોતાની તાલીમ, અનુભવ અને ક્ષેત્ર બહારની સેવા આપવી એ સલાહકાર માટે અનૈતિક છે. તેથી જો કોઈ કેસ પોતાના સામર્થ્યની બહારનો જણાય તો તે ક્ષેત્રના નિષ્ણાંત પાસે ભલામણો સાથે મોકલવી જોઈએ.

સલાહકારે માત્ર પૈસા એકઠા કરવા કાર્ય કરવું જોઈએ નહિ પરંતુ લોકોની વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મદદરૂપ થવાનાં વ્યવસાયી આદર્શોથી તે પ્રેરાયેલા હોવા જોઈએ સલાહકારે કુશળતા તથા શ્રેષ્ઠતાઓનું ધોરણ જાળવી રાખવું જોઈએ. સલાહકાર પોતે જે લાયકાતો ધરાવતા ન હોવ તેનો દાવો કરવો જોઈએ નહિ.

(5) સલાહકારે વ્યવસાયી સાક્ષીઓ પાસેથી નૈતિક વર્તનની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ.

સલાહકાર કોઈ અન્ય સલાહકારની ગેરરીતિઓની કે અનૈતિક બાબતોથી સભાન બને અને પોતે તે પરિસ્થિતિ સુધારવા કોઈપણ અસર પાડી શકે તેમ હોય તો તે અંગેના સક્રિય પ્રયાસો હાથ ધરવા જોઈએ. આ રીતે કાર્ય કરવામાં વ્યવસાયની સ્વીકૃત રીતો ધારણ કરવી જોઈએ. આવી ગેરરીતિઓની જાહેરમાં ઝાટકણી નહિ કાઢતાં તેની જાણ તેમના વ્યવસાયી મંડળને કરવી જોઈએ. ભારતમાં આવી ગેરરીતિઓની જાણ A.I.E.V.G.A. ની વહીવટી કમિટી સમક્ષ ખુલ્લી પાડવી એ ઈચ્છનીય ગણાય છે. જ્યારે બીજી બાજુએ કોઈ સલાહકાર તેમના સાથીઓ કરતાં ભિન્ન પધ્ધતિ કે અભિગમ અપનાવતા હોય ત્યારે તેમની ટીકા કરવામાં કે તે બીજા નકામા છે. એવી ગણતરીથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ.

ગેરરીતિઓ અંગેનો કેસ એવો હોઈ શકે કે મહત્વની અને અગત્યની જાહેર સેવાઓ માટેની મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ આપનાર વ્યક્તિ, એ કસોટીઓમાં બેસનાર વ્યક્તિઓને ખાનગી રીતે તાલીમ આપતા હોય.

(6) સલાહકારે પોતાના કાર્યમાં તેમજ અસીલ સાથે પ્રામાણિક રહેવું જોઈએ.

સલાહકારે પોતાની જાત પ્રત્યે અને અસીલ પ્રત્યે પ્રામાણિક બનવું જોઈએ. ઘણીવાર સલાહકાર પોતાની આબરુ ગુમાવવાની બીકે કેસનું કાર્ય ચાલું રાખે છે. પરંતું પોતાની મર્યાદા પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું એ વ્યવસાયી પરિપક્વતાની નિશાની છે. આ અંગેની સમજણ સલાહકારે તાલીમ દરમિયાન વિકસાવવી જોઈએ. સલાહકારે સામાન્ય રીતે બીજા વ્યવસાયી સલાહકાર પાસે સલાહ લઈ રહ્યા હોય તેવા અસીલ કેસને અમુક શરતો સિવાય કે તે જ્યાં સુધી ત્યાંથી સંબંધો બંધ કરીને કે છોડીને ન આવે ત્યાં સુધી હાથ ધરવો જોઈએ નહિં.

(ક) સલાહકારની ભલામણ સંસ્થાઓ સાથેનો સંબંધ :

(7) સલાહકાર જરૂર પડ્યે યોગ્ય ભલામણ કરવી જોઈએ.

અસીલ સાથે કામ લેવામાં સલાહકાર અસમર્થ હોય કે પોતાની કેટલીક વ્યક્તિગત મર્યાદાઓ હોય તો તે કાર્ય કરી શકે તેવી યોગ્ય વ્યક્તિને કે સંસ્થાને ભલામણ કરવી એ સલાહકારની ફરજ બની રહે છે. સલાહકારને જણાય કે અસીલને પોતાના કરતા બીજા કોઈ વધુ સમર્થ માણસની સહાયની જરૂર છે. તો તેવા માણસ સાથે મસલત કરવી એ સલાહકારની ફરજ બની રહે છે. અસીલને બીજે મોકલી આપવા અને ભલામણ કરવા તૈયારી કરવી જોઈએ. આમાં મુલાકાતો અંગેની નોંધ અને અદ્યતન માહિતીની નવા સલાહકારને જાણ કરવી જોઈએ. ભલામણ કરવીએ ઉચ્ચ વ્યવસાયી કાર્ય છે. ભલામણ માટે અસીલને તૈયાર કરવા અને મદદ કરવા સલાહકારને વિશિષ્ટ તાલીમની જરૂરિયાત હોય છે. ભલામણ કઈ રીતે કરવી એ અંગેની બાબતો અગત્યની છે.

કેસની ભલામણ કરનાર વ્યક્તિને અથવા સંસ્થાને એ પ્રકારની માહિતી આપવાનો શિષ્ટાચાર છે કે અસીલે મુલાકાત રાખી છે, તેની સલાહ ચાલું છે. અથવા અન્ય સંસ્થાને એ પ્રકારની માહિતી આપવાનો શિષ્ટાચાર છે કે અસીલે મુલાકાત રાખી છે તેની સલાહ ચાલું છે અથવા અન્ય સંસ્થાને ભલામણ કરેલી છે. પરંતું કોઈપણ ખાનગી માહિતી તેઓને આપવી જોઈએ નહિ.

(ડ) સલાહકારનો પોતાની જાત સાથેનો સંબંધ

(8) સલાહકારે પોતાના ખાનગી જીવનના ભોગે સલાહકાર્ય કરવું જોઈએ નહિ.

સલાહકારને પોતાનું ખાનગી જીવન જીવવાનો અને આરામ લેવાનો અધિકાર છે જેથી કામ ના કલાકો નિશ્ચિત રાખવા જોઈએ. અમુક સમય બાદ સલાહકારનું કાર્ય કે ટેલીફોન પરથી મુલાકાતો સલાહકારે સ્વીકારવી જોઈએ નહિ. અસીલની સમસ્યાઓને કાર્યાલયમાં જ છોડી દેવી જોઈએ. પોતાના કૌટુંબિક કે ઘરના સુખી જીવનમાં તેને વિધ્નરૂપી બનાવી દેવી જોઈએ નહિ.

સલાહકારે પોતાની સલાહ પ્રેક્ટિસમાં ખૂબ ઉંચી અપેક્ષાઓ રાખવી જોઈએ નહિ. દરેક પ્રકારના અને દરેક અસીલને સહાયરૂપ બનવાની અપેક્ષા રાખી શકાય નહિ. દરેક સમસ્યાઓ પરિસ્થિતિમાં સફળ થશે જ એવી અપેક્ષા રાખી શકાય નહિ. આ વાસ્તવિકતા સ્વીકારીને સમસ્યાઓ હાથ ધરવી જોઈએ. કોઈક કેસમાં તેઓ નિષ્ફળ પણ નીવડે તો હતાશ થયા વિના પોતાની મર્યાદાઓ સ્વીકારવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. પોતાના કાર્યમાં અતિશય આદર્શની ઘેલછા પણ લગાડવી જોઈએ નહિ. સારા પરિણામો માટે અતિઆગ્રહી પણ બનવું જોઈએ નહિ. પોતાના કાર્યમાં કોઈક સફળતા મળે તેનાથી પણ સલાહકારે સંતોષ માનવો જોઈએ.

સલાહકારે સલાહ વ્યવસાયના ભોગે પોતાના વિકાસની ઝંખના સેવવી જોઈએ નહિ અને વ્યવસાયી રીતે સ્વીકાર્ય પદ્ધતિઓ દ્વારા સલાહ પૂરી પાડવી જોઈએ. સલાહકારે સલાહ વ્યવસાયના ભોગે પોતાના વિકાસની ઝંખના સેવવી જોઈએ નહિ. અને વ્યવસાયી રીતે સ્વીકાર્ય પદ્ધતિઓ દ્વારા સલાહ પૂરી પાડવી જોઈએ. સલાહકારે અસીલમાં પરાવલંબીપણું પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ નહિ.

અસીલ સલાહકારનાં સમય, પ્રવૃત્તિઓ વગેરે પર વારંવાર દાવો કરી શકે તેવી પરાવલંબીપણાની સ્થિતિ સલાહકારે સર્જવી જોઈએ નહિ.

(2) સલાહકાર્ય અંગે “NVEG” ની આચારસંહિતા

ભારતમાં “નેશનલ વોકેશનલ એન્ડ ગાઈડન્સ એસોસિએશને “NVEGA” ઈ.સ. 1980માં ઓસ્મામિયા યુનિવર્સિટી, હૈદરાબાદમાં મળેલા તેના વાર્ષિક સંમેલનમાં “એપીજીએ” ના ધોરણોને અનુસરીને વિકસાવેલી આચારસંહિતાની ભલામણ કરેલી છે. આચારસંહિતા “એનવીઈજીએ” ના તમામ સભ્યોને બંધનકર્તા છે. એમાંથી કેટલીક સંબંધકર્તા ભલામણો સંક્ષેપમાં નીચે પ્રમાણે છે.

વિભાગ-એ સામાન્ય

- (1) સભ્યે પ્રામાણિકતાથી અને સહેતુક વ્યવસાયના સુધારણા અને વૃદ્ધિ માટે મથવું જોઈએ.
- (2) સમગ્ર કારકિર્દી દરમિયાન સભ્યનું એ કર્તવ્ય છે કે જ્ઞાન અને કુશળતાઓ પ્રાપ્ત કરી પોતાનામાં જરૂરી સુધારા વધારા કરી ધંધાકીય રીતે વૃદ્ધિ પામવું જોઈએ.
- (3) સભ્ય પોતે જે સંસ્થામાં કાર્ય કરતા હોય છે. તેના પ્રત્યે પણ જવાબદારી હોય છે. જેથી તેમની વ્યવસાયી પ્રવૃત્તિઓ સંસ્થાના હેતુઓ સાથે સુંસંગત હોવી જોઈએ.
- (4) બધા જ સમયે સભ્યે “એનવીઈજીએ” ના વ્યાવસાયિક મદદનીશો પાસેથી નૈતિક વર્તનની અપેક્ષાઓ રાખવી જોઈએ. સભ્યોની ક્ષતિઓ કે ખામીઓ પ્રત્યે ધ્યાન દોરવું અને તેવી પરિસ્થિતિ સુધારવા પ્રયત્ન કરવો એ પણ સભ્યનું કર્તવ્ય છે.
- (5) સભ્યે અન્ય વ્યવસાયી કાર્યકરોને નુકશાન પહોંચે તેવી રીતે પોતાની જાતની સરખામણી કે મૂલ્યાંકન કરી સ્વવૃદ્ધિની ઝંખના સેવવી જોઈએ નહિ.
- (6) સભ્યે પોતે ધરાવતા હોય તેનાથી વધુ વ્યવસાયી લાયકાતોનો દાવો કરવો જોઈએ નહિ, અને અન્ય દ્વારા પોતાની લાયકાતોમાં થતી ગેર-સમજૂતીઓને સુધારી લેવી જોઈએ.
- (7) સભ્યે પોતાની સેવા માટે ફી રાખવાના પ્રસંગે સરખામણી કરી શકાય તેવી અન્ય વ્યવસાયી સેવાઓની ફી ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ.
- (8) સભ્યે જાહેરમાં કે મદદનીશોને કે મિત્રવૃંદને કે અધિકારીઓને માહિતી પૂરી પાડવાની હોય તો તે માહિતીની સામગ્રી અને રજૂઆત બંને સાચી અને યોગ્ય હોવી જોઈએ.
- (9) સભ્યનું કર્તવ્ય એ પણ છે કે અસીલ કે વિદ્યાર્થીને લગતી મૂલ્યાંકન માહિતી માત્ર વ્યવસાયી હેતુ માટે ઉપયોગમાં લેનાર વ્યક્તિઓને જ આપે અને ગુપ્તતાનો ભંગ ન થાય તેની ખાતરી કરે.
- (10) સભ્યે વ્યવસાયી સેવાઓ વ્યવસાયી સંબંધના સંદર્ભમાં જ આપવી જોઈએ. કસોટીઓ, સલાહ અને બીજી સેવાઓ ટપાલ દ્વારા કે સમાચાર પત્રો, મેગેઝિનના લેખો, લોકકાર્યો કે અન્ય માધ્યમો ધ્વારા આપવી જોઈએ નહિ.

1.4 સલાહકારની યોગ્યતા અને કુશળતા

કોઈપણ વ્યવસાયે પ્રગતિ સાધવી હોય તો તેને અનુરૂપ યોગ્ય લાયકાત ધરાવતા તાલીમ પામેલા, બુદ્ધિશાળી અને નિષ્ઠાવાન કાર્યકરો મળી રહે તો જ તે શક્ય બને સલાહસેવાઓની શરૂઆત કરવા અને વિકસાવવા માટે તેની પાસે યોગ્યતા કે યોગ્ય લાયકાત ધરાવતા સલાહકારો હોવા જરૂરી છે.

સલાહકારના તાલીમ ક્ષેત્રમાં કેટલીક સ્વીકારાએલી સલાહકારની કાર્યક્ષમતાઓ કે નિપુણતાઓ ધ્યાનમાં લેવી બેલ્ડિને (1988) સલાહકારની કુલ ચાર યોગ્યતા, કુશળતા કે કાર્યક્ષમતાઓનો નિર્દેશ કર્યો છે.

- (1) બોધાત્મક માહિતીને સલાહ પ્રક્રિયા સાથે સીધી સંબંધિત કરવાની કાર્યક્ષમતા
- (2) કાર્યક્રમો સંચાલન કરવાની અને તેને અસરકારક રીતે પ્રત્યાયન કરવાની શક્તિ, મૌખિક અને

લેખિત બંને રીતે સલાહ ટીમના અન્ય સભ્યો, માતા પિતા સંબંધિત પાર્ટી અને અસીલને પ્રત્યાયન કરવાની શક્તિ.

- (3) સ્વ-સભાનતા, આંતરનિરીક્ષણ કરવાની સંમતિ, વૃદ્ધિ કરવી તેમજ જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પરિવર્તનમય બની રહેવું.
- (4) સલાહ સીટિંગમાં અને મુલાકાત કૌશલ્યોમાં ટેકનિકલ કુશળતા તથા સલાહકારની ભૂમિકામાં સ્વસ્થતા અનુભવવાની શક્તિ.

પેટેરસન અને નિસેનહોલ્ટે (Peterson & Nisenboloz 1999) વ્યવસાયી સલાહકાર બનવા કે તેની કુશળતાના છ વિસ્તારોમાં ઊંચી કાર્યક્ષમતા કે કુશળતાની આવશ્યકતાઓ દર્શાવી છે.

- (1) સલાહક્ષેત્રની દ્રષ્ટિમર્યાદા તેનો ઐતિહાસિક વારસો તેના હેતુઓ અને તેની સંગઠન રચના અંગેની એકંદરે સમજણ
- (2) સંબંધિત વિષયવસ્તુ અંગેનું વિસ્તૃત જ્ઞાન
- (3) નિરીક્ષણ હેઠળ સારવાર ક્ષેત્રના અનુભવોમાં વિવિધતા
- (4) આચારસંહિતા અને સિદ્ધાંતોનું જ્ઞાન અને સમજણ
- (5) વ્યવસાયનું મનોવલણ વિકસાવવું
- (6) સંગઠન કાર્ય, સંશોધન, લેખન, વગેરે દ્વારા વ્યવસાયમાં સક્રિય ભાગીદારી

સલાહકાર કેવી વ્યક્તિ હોવી જોઈએ ? તેની શું યોગ્યતા કે કુશળતા હોવી જોઈએ. સામાન્ય માનવી કરતા સલાહકાર કઈ રીતે વિશિષ્ટ છે, અને તે કયા પ્રકારની વિશિષ્ટ યોગ્યતા, લાયકાત કે કુશળતા ધરાવે છે. એ અંગેની મોટાભાગની માહિતી સિદ્ધાંતવાદીઓ તેમજ પ્રેક્ટિશનરોના વિચારો, મંતવ્યો તેમજ વિવિધ પ્રકારનાં સંશોધનોમાંથી મળી રહે છે.

(1) સંશોધનો અને નિવેદનો

સફળ સલાહકાર તરફ દોરી જતા વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણોને ઓળખવા સલાહના વિવિધ સ્તરોએ વિવિધ સલાહકારોનાં મૂલ્યાંકન કરતા અસંખ્ય સંશોધનો હાથ ધરાયા છે. આ સંશોધનો સલાહકારના ઉમેદવારની પસંદગીમાં અને તેની વ્યવસાયી તૈયારીમાં મહત્વનાં બની રહે છે.

આજથી 50 વર્ષ પહેલા અમેરિકામાં “નેશનલ વોકેશનલ ગાઈડન્સ એસોસિએશને” (1949) સલાહકારની તૈયારી અંગે પુસ્તિકા પ્રકાશિત કરી હતી. તેમાં સલાહકારનાં સામાન્ય લક્ષણો દર્શાવ્યા છે. જેવા કે લોકો પ્રત્યે ઊંડાં અભિરુચિ, ધીરજ, અન્ય પ્રત્યેનાં મનોવલણો અને પ્રતિભાવોમાં સંવેદનશીલતા, આવેગાત્મક સ્થિરતા, વસ્તુલક્ષિતા અન્યનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવાની શક્તિ, હકીકતો પ્રત્યે આદર વગેરે.

હેમરિન અને પાઉલ્શન (1950) ના એક સંશોધનમાં સલાહકારોએ દર્શાવેલાં સલાહ માટેનાં આવશ્યક એવા ગુણલક્ષણો અગ્રતાક્રમ પ્રમાણે નીચે પ્રમાણે જોવા મળ્યા હતાં સમજણ, સહાનુભૂતિનું મનોવલણ, મૈત્રી, વિનોદવૃત્તિ, સ્થિરતા, ધીરજ, વસ્તુલક્ષિતા, નિખાલસતા, કુશળતા, પ્રામાણિકતા, સહનશીલતા, સુઘડતા, ઉદારતા, ભલમનસાઈ, આનંદીપણું અને સામાજિક વૃદ્ધિ વગેરે.

રોજર્સ (1942) ના મંતવ્ય પ્રમાણે સલાહકારમાં નીચેના ગુણલક્ષણો હોવાં આવશ્યક છે કે યોગ્યતા હોવી જરૂરી છે.

1. માનવસંબંધો પ્રત્યે સંવેદનશીલતા.
2. વસ્તુલક્ષી મનોવલણ અને આવેગશીલ મનોવૃત્તિમાં અનાશક્તિ
3. વ્યક્તિ પ્રત્યે આદરની લાગણી, વ્યક્તિ જેવી છે તેવી સ્વીકારવાની ઈચ્છા અને શક્તિ, વ્યક્તિને પોતાના ઉકેલ પ્રમાણે કાર્ય કરવાની સ્વતંત્રતા આપવાની વૃત્તિ
4. પોતાની જાત ની સમજ, પોતાની આવેગાત્મક મર્યાદાઓ અને ખામીઓની સમજ

5. માનવવર્તનની જાણકારી

કોર્કર્સ (1945) સફળ સલાહકાર માટે આવશ્યક એવા 24 ગુણલક્ષણો કે યોગ્યતા બતાવ્યાં છે એ યાદીની સમીક્ષા કરતાં જણાય છે કે તેમાંનાં કેટલાક લક્ષણો પરસ્પરસ્પર્શી અને સંદિગ્ધ છે. તે વ્યક્તિગત લક્ષણો કરતાં જ્ઞાનની બાબતો ઉપર વધારે ભાર આપતા હોય તેમ જણાય છે.

બ્રેઈલ (1957) સલાહની અસર કરતા માટે ત્રણ લક્ષણો મહત્વના ગણાવે છે.

1. સલામતી : સ્વસ્વીહતિની સુંઝ
2. સંવેદનશીલતા : પોતાની સ્વસ્વીકૃતિની લાગણીઓની અન્ય લોકો સાથે સામાન્યીકરણ કરવાની શક્તિ.
3. વસ્તુલક્ષિતા : વસ્તુલક્ષિતા અને પ્રાતીક વર્તન વચ્ચેની ભેદરેખા દોરવાની શક્તિ અને તે બે વચ્ચે ગાઢ સંબંધ સમજવાની શક્તિ.

સલાહકારની આવશ્યક યોગ્યતા અંગેના લેવાયેલા લેખોમાં સમયનાં વહેણ સાથે પરિવર્તન થયેલું જોવા મળે છે. સલાહકારો કે કેળવણીકારોના આ અંગેના જૂના લેખોમાં મુખ્યત્વે સારા માણસનું વર્ણન કરતા વિશાળ અને સામાન્ય લક્ષણો વિશેષ જોવા મળે છે, જ્યારે વર્તમાન સાહિત્યના મોટાભાગના લેખોમાં સલાહકારના માનવવર્તનનાં મનોવૈજ્ઞાનિક પાંસાઓ ઉપર વિશેષ ભાર અપાતો જોવા મળે છે. આજે સલાહકારની પોતાની જાતને તેમજ પોતાના અને અન્યના “સ્વ” ને જોવાની ઓળખવાની, સમજવાની અને સ્વીકારવાની બાબતો ઉપર ભાર અપાય છે.

સ્ટોન અને શેરલ્ડર (1963) ની દ્રષ્ટિએ સાચા વ્યવસાયી માણસ માટે પોતે કેવા હોવા જોઈએ એ જ માત્ર જાણવું પૂરતું નથી, પણ પોતે કેવા છે, પોતાનામાં શું છે અને શું નથી તે પણ તે જાણતા હોવા જોઈએ.

અમેરિકાના માધ્યમિક શાળા સલાહકારોની તૈયારી અને કાર્યો અંગેના એક સંશોધન (1963)માં સલાહકારનાં વ્યક્તિગત લક્ષણોની આવશ્યકતા અંગે વર્ણન કરેલું છે.

- (1) સ્વઅંગેની જાણકારી : જરૂરિયાત, મૂલ્યો, સામર્થ્ય અને નબળાઓ.
- (2) વ્યક્તિગત ભેદોની સ્વીકૃતિ અને સમજણ : બૌદ્ધિક વ્યક્તિગત : શારીરિક, સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક-આર્થિક
- (3) અન્ય સાથે સંબંધો બાંધવાની અને કાર્ય કરવાની શક્તિ
- (4) અન્ય સાથે પ્રત્યાયન કરવાનું કૌશલ્ય
- (5) વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક વિકાસ ચાલુ રાખવાની જરૂરિયાત ઓળખવાની શક્તિ આ અહેવાલ ઈ.સ. 1964 માં “એપીજીએ” ના વાર્ષિક અધિવેશનમાં સ્વીકારવામાં આવ્યો હતો. “ધી એસોસિએશન ફોર કાઉન્સેલર એડ્યુકેશન એન્ડ સુપરવિઝન (ACES) (1964) જણાવે છે કે સલાહકારમાં નીચેની મૂળભૂત છ યોગ્યતાઓ હોવી જોઈએ.

1. દરેક વ્યક્તિમાં વિશ્વાસ
2. માનવમૂલ્યો પરત્વેની પ્રતિબદ્ધિતા
3. જગત પ્રત્યે સાવધપણું
4. ખુલ્લુ મન
5. સ્વની સમજ
6. વ્યવસાયી જવાબદારી કે નિષ્ઠા.

ઠોમ્સ અને સોપેર (1963) સલાહકારના પ્રત્યક્ષીકરણ અંગેના એક સંશોધનમાં અસરકારક સલાહકારો નબળા સલાહકારો કરતા વ્યક્તિગત લાયકાત કે ગુણલક્ષણો કઈ રીતે ભિન્ન પડે છે તે શોધી કાઢ્યું છે.

1. અસરકારક સલાહકારો ઘણું ખરું આ પ્રમાણે પ્રત્યક્ષીકરણ કરશે.
બ્રાહ્મ સંદર્ભના માળખા કરતાં આંતરિક સંદર્ભના માળખામાં અને વસ્તુઓ કરતાં લોકોના સંદર્ભમાં કરશે.
2. અસરકારક સલાહકારો અન્યનું પ્રત્યક્ષીકરણ પણ આ પ્રમાણે કરશે.
 - અશક્તિમાન કરતાં શક્તિમાન વ્યક્તિ તરીકે
 - અવિશ્વસનીય કરતાં વિશ્વસનીય વ્યક્તિ તરીકે
 - અમિત્ર કરતાં મિત્ર તરીકે
 - અનાદરને બદલે આદરપાત્ર વ્યક્તિ તરીકે
 - અવરોધકને બદલે સહાયક તરીકે
 - બાહ્ય કરતાં આંતરિક રીતે પ્રેરાયેલ વ્યક્તિ તરીકે કરશે.
- (3) અસરકારક સલાહકારો પોતાની જાતનું પ્રત્યક્ષીકરણ પણ આ રીતે કરે છે.
 - લોકોથી દૂર જવા કરતાં સૌની ભળી જનાર કે તાદાત્મ્ય સાધનાર
 - અસમર્થને બદલે પ્રયાપ્તતા
 - અનાદરણીયને બદલે આદરણીય, અને
 - અવિશ્વસનીયને બદલે વિશ્વસનીય વ્યક્તિ તરીકે કરશે
- (4) અસરકારક સલાહકારો પોતાના હેતુઓનું પ્રત્યક્ષીકરણ પણ આ રીતે કરે છે.
 - નિયંત્રિત કરવા કરતાં લાગણીને મુક્ત કરવાનું
 - સ્વાર્થને બદલે પરમાર્થ વૃત્તિ
 - અલ્પ અર્થ કરતાં વિશાળ અર્થની દ્રષ્ટિએ
 - સ્વને છુપાવવા કરતા સ્વને ખુલ્લા કરવાનું
 - અલિપ્તતા કરતાં સંકળાવવું
 - ધ્યેય અભિમુખતાને બદલે પ્રક્રિયા અભિમુખતા

પાટ્ટેરશન અને ઈસેન બર્જે (1983) અસરકારક સલાહકારનાં કેટલોક ગુણલક્ષણો કે યોગ્યતાઓ દર્શાવેલાં છે, જેવાં કે પહોંચી વળવાનું કૌશલ્ય, લોકોમાં વિશ્વાસ, પ્રતીતિ અને ભરોસાની લાગણી પ્રગટાવવાની કુશળતા, લોકો પ્રત્યે આદર અને કાળજી, પ્રત્યાયન કરવાની ઈચ્છા, પોતાના પ્રત્યે આદરભાવ, અસીલને વિશિષ્ટ મૂલ્ય હોય તેવા કેટલાક વિસ્તારોની જાણકારી, મૂલ્યો લીધા વિના લોકોના વર્તનને સમજવાનું કૌશલ્ય વ્યવસ્થિત રીતે તર્ક કરવાનું અને પદ્ધતિસર રીતે વિચારવાનું કૌશલ્ય, વર્તમાન સમયનું અને માનવ ઘટકો અંગે જગતનું દ્રષ્ટિબિંદુ, સ્વબચાવની વર્તન ભાતોને ઓળખવાની કુશળતા અને અન્યને સહાયરૂપ થવાનું કૌશલ્ય વગેરે.

● **અસરકારક સલાહકારનાં ગુણલક્ષણો અને યોગ્યતા**

સલાહકેત્રના અસંખ્ય લેખકોએ અસરકારક સલાહકારોનાં ગુણ કે યોગ્યતાની ચર્ચા કરી છે. અહીં બેલ્કિન (1988) જ્યોર્જ અને ક્રિષ્ટિઆની (1995), નીસ્ટુલ (1999), કોટી (2001) એ દર્શાવેલા ગુણલક્ષણોની ચર્ચા સંક્ષેપમાં આપી છે.

(એ) “બેલ્કિને” દર્શાવેલાં સલાહકારનાં પરંપરાગત ગુણલક્ષણોને મુખ્ય ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય છે.

1. પોતાના સ્વની જાણકારી (Knowing Onself)
2. બીજાઓની સમજણ (Understanding others)

3. બીજાઓ સાથે સંબંધ કેળવવો (relating to others)

1. પોતાના સ્વની જાણકારી

સલાહકારે અસીલને સમજવા પ્રયત્ન કરતાં અગાઉ પોતાના સ્વઅંગેની વસ્તુલક્ષી અને સંતોષમય સમજણ હોવી જોઈએ. સલાહકાર પોતાની તાકાતો અને મર્યાદાઓને ઓળખવા અને સ્વીકારવા કુશળ હોવા જોઈએ. પોતાને ક્યા વિસ્તારોમાં સફળતા મળશે અને ક્યાં વિસ્તારોમાં નિષ્ફળતા વધુ સંભવિત છે, એની સમજણ હોવી જોઈએ. અસરકારક સલાહ માટે નીચેના ત્રણ વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણો આવશ્યક છે.

(1) સલામતી કે નિર્ભયતા (2) વિશ્વાસ (3) સલાહ આપવાની હિંમત

(1) સલામતી કે નિર્ભયતા (Security)

આત્મવિશ્વાસ અને સ્વ આદર એ સુરક્ષા માટે પૂર્વ જરૂરિયાત છે. સુરક્ષિત સલાહકાર ડર અને ચિંતામાંથી મુક્ત હોવા જોઈએ. પોતાના સ્વ અંગેનું વસ્તુલક્ષી અને પરિવર્તનશીલ-નમ્ય દ્રષ્ટિબિંદુની જાળવણી કરતા જોઈએ. સુરક્ષિત સલાહકારો પોતાની સાથે સંપર્કનાં આવનાર અન્યમાં પણ આત્મવિશ્વાસ અને નિર્ભયતાની લાગણીઓનું પ્રત્યાયન કરશે.

(2) વિશ્વાસ :-

વિશ્વાસ એ પાયાનો ગુણ છે કે જે જીવનની શરૂઆતની અવસ્થામાં વિકસે છે. બીજાના વિશ્વાસને લાયક બનવું એટલે બીજાને વિશ્વાસ આપવો કરાવવો જે લોકો બીજાઓ પર વિશ્વાસ મુકવામાં મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે. તેઓ સામાન્ય રીતે જાતે જ અવિશ્વાસુ હોય છે. કમનસીબે વિશ્વાસ એ એવો ગુણ છે કે જે શીખવો મુશ્કેલ છે. જે સલાહકારો વિશ્વાસ મૂકી શકતા નથી તેઓએ આવેગશીલ વિકાસની સમસ્યાઓ હલ કરવાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

(3) સલાહ આપવાની હિંમત :-

સલાહ વિશિષ્ટ પ્રકારની હિંમત માગી લે છે. સલાહકારને ઘણીવાર પોતાના ગમાઅણગમાં બાજુએ મૂકીને અસીલનો ગુસ્સો સહન કરીને કે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ કામ લેવું પડે છે.

આપણે દરેકને ગમવા (to be liked) ની પ્રશંસા પામવાની, આદર મેળવવાની, સ્નેહ પામવાની વગેરે ઈચ્છાઓ હોય છે. સલાહકારે આમાંની ઘણી લાગણીઓ ક્યારેક બાજુએ મૂકવી પડે છે. અસીલના હિત ખાતર, અને વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે આવી ઈચ્છાઓ વણસંતોષાયેલી રાખવી પડે છે. એકાંત કે અકળાવનારી પરિસ્થિતિમાં ખુશ રહીને કામ કરવું પડે છે. અન્યના જીવનમાં એક પ્રબળ બળ બની રહીને કામ કરવું પડે છે. હિંમતવાન સલાહકાર પોતાના કાર્યમાં પૂરતો આત્મવિશ્વાસ, પૂરતી સ્વ-માન્યતા અને નિર્ભયતા અનુભવે છે. તેઓ પ્રતિકુળતામાં પીછેહઠ કરતા નથી કે ગરમી કે ગુસ્સાના પ્રસંગે વિચલિત થતા નથી.

2) બીજાઓની સમજણ

અસરકારક સલાહ માટે સલાહકારને અન્યની સમજણ હોવી જોઈએ આ માટે સલાહકારમાં

(1) ખુલ્લું મન (2) સંવેદનશીલતા (3) પરાનુભૂતિ (4) વસ્તુલક્ષિતા વગેરે ગુણો હોવા જરૂરી છે.

(1) ખુલ્લું મન :-

ખુલ્લું મન એટલે સ્થિર પૂર્વ ખ્યાલોમાંથી મુક્ત બનવું અને અસીલ જે કાંઈપણ અભિવ્યક્ત કરે તેને ખુલ્લી રીતે અપનાવવાનું મનોવલણ, ખુલ્લા મનના સલાહકારો પોતાના કરતાં જુદાં હોય એવાં અસીલના મૂલ્યો, આંતરસૂઝો, લાગણીઓ અને પ્રત્યક્ષીકરણને અનુકૂળ બની રહે છે. અસીલ ઉપર કોઈ મૂલ્યો લાઘા વિના અસીલને સાંભળવા, પ્રતિભાવ આપવા અને આંતરક્રિયા કરવાને લાયક બની રહે છે. ખુલ્લા મનના સલાહકારો બિન ન્યાયમુક્ત બની રહે છે. વર્તન આંતરક્રિયાના ત્રણ સ્તરો, વર્ણનાત્મક, અર્થઘટનલક્ષી અને મૂલ્યાંકનલક્ષીમાં ખુલ્લું મન રાખીને સલાહકાર અસીલ અંગેનું દ્રષ્ટિબિંદુ વાસ્તવિક, ચોકસાઈપૂર્વકનું અને શક્ય એટલું સર્વગ્રાહી બનાવશે.

(ii) સંવેદનશીલતા

સલાહકારે અસીલ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બની રહેવું પડે છે. સલાહકારના અસીલ પ્રત્યે એક સમગ્ર વ્યક્તિ તરીકેના બોધાત્મક તેમજ આવેગશીલ પ્રતિભાવોને લીધે તેઓ અસીલની જરૂરિયાતો, લાગણીઓ, સંઘર્ષો, શંકાઓ વગેરેમાં શક્ય એટલા ઊંડાણથી અને સ્વયંસ્ફુરિત પ્રતિભાવો બનાવશે.

(iii) પરાનુભૂતિ

પરાનુભૂતિએ અન્યની ભૂમિકાઓ, લાગણીઓ અને મનોવલણો સમજવાની શક્તિ. પરાનુભૂતિ એ અસરકારક સલાહ માટે એક પાયાનું કે મહત્વનું ઘટક છે. પરાનુભૂતિથી સલાહકાર અસીલના ખાનગી જગતને ચોકસાઈથી સમજવા અને અસીલની લાગણીઓના વ્યક્તિગત અર્થો તારવવા કે શોધવા પ્રયત્ન કરે છે. આમ પરાનુભૂતિ સમજણમાં સલાહકારની અસીલના આંતરિક સંદર્ભે માળખાને ગ્રહણ કરવાની શક્તિનો સમાવેશ થાય છે. જેના વડે અસીલના ખાનગી જગતને અને તેના અર્થને ચોકસાઈથી સમજી શકાય છે. અને સ્પષ્ટ રીતે તેને પાછા પ્રત્યાયન કરી શકાય છે.

રોજર્સ (1957) ની દ્રષ્ટિએ કોઈપણ વ્યક્તિનું ખાનગી જગતએ વ્યક્તિ વિના કોઈ જાણી શકે નહિ. પરંતુ પરાનુભૂતિ સમજણથી સલાહકાર અસીલના આંતરિક સંદર્ભે માળખાને શક્ય હોય એટલી ચોકસાઈથી સમજવા શક્તિમાન બને છે.

(iv) વસ્તુલક્ષિતા :-

અસીલ અંગેનું સાચું ચિત્ર પ્રાપ્ત કરવા સલાહકારે સલાહમાં વસ્તુલક્ષી બની રહેવું પડે. વસ્તુલક્ષી બની રહેવું એટલે પાછળ ઉભા રહેવાને લાયક બનવું અને જે કોઈપણ બને તેનું તટસ્થ રીતે નિરીક્ષણ કરવું કે બિનપ્રભાવશાળી સંદર્ભે માળખામાં અવલોકન કરવું.

(3) બીજાઓ સાથે સંબંધ કેળવવો

સલાહકારના ગુણો કે જે અસીલ સાથે સંબંધ કેળવવા અને પ્રત્યાયન કરવામાં મદદરૂપ થાય તેમાં

(i) વાસ્તવિકતા (ii) અંકુશમુક્ત (iii) શ્રવણ (iv) વિધાયક આદર (v) પ્રત્યાયન કૌશલ્ય વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

(i) વાસ્તવિકતા :-

વાસ્તવિકતા સંકલ્પનાનો અર્થ આપવો કઠિન છે. વાસ્તવિકતામાં અસંખ્ય શબ્દોના જેવા કે. પ્રામાણિકતા, નિખાલસતા, એકરૂપતા, નેકીપણું, સ્વાભાવિકતા, સચ્ચાઈ, સરળતા વગેરેના અર્થો સૂચિત છે તેમજ આ શબ્દો પરસ્પરસ્પર્શી પણ છે.

વાસ્તવિકતા એના મૂળભૂત ભાવમાં દંભ કર્યા વિના કાર્યશીલ બનવું તે. વાસ્તવિકતા એટલે બનાવટ, ઢોંગ કે આડંબર કર્યા વિના સલાહકારની પોતાપણાને દર્શાવવાની શક્તિ, સલાહકાર પોતે જેવા છે તેવા ખરેખર દેખાવા જોઈએ. પોતે જે કોઈપણ જણાવે કે કહે તે શબ્દો સાથે તેમની લાગણીઓ મેળખાતી હોવી જોઈએ. સલાહકારનાં શબ્દો, વર્તન, લાગણીઓ અને મનોવલણો કે જે પોતાનામાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે જ અભિવ્યક્ત થવાં જોઈએ.

વાસ્તવિક સલાહકાર ખુલ્લા, પ્રામાણિક અને બધા જ સમયે પોતે જેવા છે તેવા પોતાના પ્રત્યે તેમજ બીજાઓ પ્રત્યે બની રહે છે. પોતાના પ્રત્યે સાચા હોય છે. ભૂમિકામાં કાર્યગત બની રહે છે, જેને ઘણીવાર આપણે વાસ્તવિક સ્વ ખુલ્લા કરે છે.

(ii) અંકુશ મુક્ત :-

અંકુશ મુક્ત સલાહકાર પાછળ બેસવા શક્તિમાન હોય છે. અસીલને મુલાકાતનો પ્રારંભ કરવા અને આગળ ધપાવવા-દોરવા પરવાનગી આપે છે અંકુશ મુક્ત રહેવું એ સરળ નથી. અસીલને મદદ કરવા વચમાં કુદી પડવાની લાલચ સારા એવા પ્રમાણમાં હોય છે. ખાસ કરીને અસીલના મુશ્કેલીના પ્રસંગે જામીન બની રહેવું કે સલાહકારની દ્રષ્ટિએ સમસ્યાઓ સરળ ઉકેલ દેખાતી હોય ત્યારે અંકુશ મુક્ત સાંભળવાની શક્તિ તરીકે દેખાઈ આવે છે.

(iii) શ્રવણ :-

શ્રવણ એ જાતે જ એક કળા છે. આપણે બધા કેવી રીતે શ્રવણ કરવું કે કેવી રીતે સાંભળવું એ જાણીએ છીએ. બીજી બાજુ શ્રવણને નિખાલસતા, ખુલ્લુ મન અને સંવેદનશીલતા સાથે સંબંધ છે. શ્રવણ પરાનુભૂતિમય પણ છે. અસીલ જેમ પોતાની લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરે છે તેમ તેની સાથે તે ગતિ કરે છે. પરંતુ મોટેભાગે એના પાયાના સ્તરે, શ્રવણ એ પાછળ બેસવું, અસીલ જે કોઈપણ કહે તે પર ધ્યાન આપવું, ખલેલ પહોંચાડવી નહિ અને દોરવણી આપવી નહિ વગેરે માત્ર છે. આ દ્રષ્ટિએ શ્રવણનો સંબંધ અંકુશ મુક્ત સાથે છે.

(iv) વિધાયક આદર :-

વિધાયક આદર એ કોઈ ટેકનિક કે સ્વાંગ કે ડોળ નથી. પરંતુ તે સલાહકારની અસીલો પ્રત્યેની વાસ્તવિક અને પ્રમાણિક સ્નેહીની લાગણી છે. અસીલો પોતે જેવા છે, પોતાની જાતને જેવી રીતે અભિવ્યક્ત કરે છે તેમનાં વર્તનો જેવા હોય તેવાં, તેમની લાગણીઓ, મૂલ્યો અને માન્યતાઓ સાથે તેમનો સ્વીકાર થાય છે. આદર અપાય છે. બેલ્કિન (1988) ના મતે વિધાયક આદર એ એક મનોવલણ છે, એ સ્વસ્થતા જન્માવે છે. કે જેનાથી અસીલ વધુ સુરક્ષિતતાની લાગણી અનુભવે છે. એક વ્યક્તિ તરીકે વધુ પ્રતિષ્ઠા લાગવા માંડે છે. વધુ વૃદ્ધિ અને સમૃદ્ધિ માટે તૈયાર થાય છે. વિધાયક આદર વિના સલાહકાર સલાહસંબંધમાં અસીલનો સામનો કરવામાં કઠિનતા અનુભવે છે.

(v) પ્રત્યાયન કૌશલ્યો

સલાહ એ એક શાબ્દિક પ્રક્રિયા છે. તેમાં અશાબ્દિક ઘટકો પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. અસરકારક સલાહકારે ભાષા પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવું જરૂરી છે. જેથી તે યોગ્ય સમજણ સાથે અસીલને પ્રત્યાયન કરી શકે. સલાહકારને ભાષા પરનું પ્રભુત્વ હોવું જરૂરી છે. આ ઉપરાંત સાદુ શબ્દભંડોળ, સરળ વાણી પ્રવાહ, લૌકિક ભાષા, લોકપ્રિય વાણી, સ્વીકૃત વાણીની ભાતો, વાક્યાતુર્ય તેમજ અસીલના સ્તર પ્રમાણે પ્રત્યાયન કરવાની શક્તિ પણ હોવી જોઈએ.

પ્રત્યાયન ખરેખર રીતે જોઈએ તો એક જ ભાષા બોલતા બે માણસો વચ્ચેનો સહકારમય પ્રયાસ છે. જેથી અસીલની સંસ્કૃતિ પ્રમાણે તળપટ્ટી ભાષામાં વાતચીત થાય તો જ તે સિદ્ધ થઈ શકે. શબ્દો બોલતાં પહેલાં એ શબ્દોની અસીલ પર થનાર અસરો અંગે અપેક્ષિત કરવાની શક્તિ સલાહકારનાં હોવી જોઈએ.

(બ) “જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆનીએ દર્શાવેલાં અસરકારક કે કાર્યક્ષમ સલાહકારનાં ગુણલક્ષણો કે યોગ્યતાઓ

જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆની (1995) એ અસરકારક સલાહકારનાં કેટલાક વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણોની ઓળખ સંયોજીત નમૂનારૂપે આવી છે, તે અપૂર્ણ અને હજુ વિસ્તરી શકે એમ છે. જે નીચે પ્રમાણે છે અસરકારક કાર્યક્ષમ સલાહકારો

- (1) પોતાના અનુભવોને સ્વીકારનારા અને પોતાની લાગણીઓ પ્રત્યે નિખાલસ હોય છે. આવી વ્યક્તિઓ પોતાની આવેગશીલ પ્રતિક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરતા નથી. પરંતુ લાગણીઓ જેવી છે, તેવી સ્વીકારવા શક્તિમાન હોય છે. તેઓ નિષેધક લાગણીઓ જેવી કે ગમગીની, ગુસ્સો નાખુશી વગેરેનો ઈન્કાર કર્યા વિના કે વિરૂપ બનાવ્યા વિના જેવી તે છે તેવી સહજ રીતે સ્વીકારી લેતા હોય છે.
- (2) અસરકારક સલાહકારો પોતાના મૂલ્યો અને માન્યતાઓથી સભાન હોય છે. અસરકારક સલાહકારો પોતાના માટે મહત્વનું શું છે તેઓ જાણતા હોય છે અને ઈચ્છા જીવનધોરણો પણ નક્કી કરી લેતો હોય છે. આમ તેનો પોતાના જીવનમૂલ્યો સાથે સુસંગત હોય તેવી વૈકલ્પિક પસંદગીઓ અને નિર્ણયો કરી શકે છે.
- (4) અસરકારક સલાહકારો ખુલ્લા મનના હોય છે. તેઓ પોતાના વ્યક્તિગત મૂલ્યોથી સભાન હોય છે, અને અસીલો પર મૂલ્યો લાદવાની પ્રતિકાર શક્તિ ધરાવે છે. સલાહકાર માનવ

તફાવતોની સ્વીકૃતિ અને કદર કરનાર હોય છે, એને પોતાનાં મૂલ્યોને બીજા પર લાદવાની જરૂરિયાત લાગતી નથી.

- (5) અસરકારક સલાહકારો જોખમ લેનારા હોય છે. તેઓ સફળ આક્રમણ કરવાના ઈચ્છુક અને આંતરવૈયક્તિક જોખમો લેનારા હોય છે. તેઓ વ્યવસાયી મહોરા પાછળ છુપાઈ જતા નથી. તેઓ પ્રામાણિક બની રહેવા ઈચ્છે છે. બીજાઓ સાથે સાલસ બને છે. અને યોગ્ય સમયે અસીલોને પડકારવા શૂક્ય હોય છે. આવી વ્યક્તિઓ સ્વને પ્રકટ કરનારી અને પારદર્શક હોય છે. તેઓ શાબ્દિક અને અશાબ્દિક રીતે સુસંગત હોય છે. તેઓ મુક્ત રીતે કાળજી, ઉષ્મા અને સમર્થનનની અભિવ્યક્તિ કરે છે.
- (6) અસરકારક સલાહકારો અન્ય સાથે હુંફાળા અને ગાઢ સંબંધો વિકસાવવા શક્તિમાન હોય છે અસરકારક સલાહકારો તેઓની કાળજી લેવાની શક્તિને લીધે અન્ય સાથે હુંફાળા અને ગાઢ સંબંધો વિકસાવી શકે છે. તેઓ બીજી વ્યક્તિઓની લાગણીઓ, અભિપ્રાયો અને તેઓના માણસોને મહત્વના ગણશે. તેઓ બીજા લોકો પ્રત્યે મુક્ત પ્રતિભાવો આપે છે તેઓની અભિરુચિઓ અને મૂલ્યોમાં ભાગીદાર બની ગાઢ સંબંધો વિકસાવે છે.
- (7) અસરકારક સલાહકારો પોતાના વર્તનની વ્યક્તિગત જવાબદારે સ્વીકારી છે અસરકારક સલાહકારો પોતાની નિષ્ફળતાઓ કે નબળાઈઓ માટે બીજાઓને દોષ કાઢતા નથી કે પોતે જે રીતે વર્તે છે, તેનો ઈન્કાર કરતા નથી. પોતાના કાર્યોની નિષ્ફળતા માટે પોતાના નિયંત્રણ બહારનાં અસંખ્ય પરિબલો કે પરિસ્થિતિઓ જવાબદાર હોઈ શકે છે. એ તેઓ ઓળખે છે. અને આ અંગે પોતાની વ્યક્તિગત જવાબદારી સ્વીકારે છે. વ્યક્તિગત જવાબદારીની સ્વીકૃતિ એટલે વધુ રચનાત્મક રીતે થતી ટીકાઓની સ્વીકૃતિ તેઓ ટીકાઓને આવકારે છે. જેથી પોતે વધુ અસરકારક બનવા પ્રયત્ન કરી શકે.
- (8) અસરકારક સલાહકારોએ અપેક્ષાઓનું વાસ્તવિક સ્તર વિકસાવેલું હોય છે. સામાન્ય રીતે સફળતા મળતાં વ્યક્તિઓ પોતાના ધ્યેયો અતિશય ઉંચા રાખે છે જે અનિવાર્ય રીતે નિષ્ફળતામાં પરિણમે છે અથવા એટલા નીચા ઉતારે છે કે તેઓ જે કંઈપણ કરે તેમાં તેઓને કોઈપણ સિદ્ધિ જેવું ન લાગે.
બીજી બાજુ અસરકારક સલાહકારો પ્રાપ્ત કરી શકે તેવાં ધ્યેયો ગોઠવવા શક્તિમાન હોય છે. અને ઝડપ વધારી નિષ્ફળતાને હાથ ધરે છે. તેઓ પોતાનાં કૌશલ્યો અને શક્તિઓથી સભાન હોય છે. અને બીજાઓ પાસે શી અપેક્ષા રાખવી તેનો સાંચો અંદાજ કરી શકે છે. તેઓ પોતાના વિધાયક અને નિષેધક બંને પ્રકારના અનુભવોને સ્વીકારે છે, જેથી અગાઉનાં ધ્યેયોનું વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન થઈ શકે અને આ મૂલ્યાંકનનો ભવિષ્યનાં ધ્યેયો સ્થાપિત કરવામાં ઉપયોગ કરી શકાય.
- (9) અસરકારક સલાહકારો વ્યક્તિત્વ અને વર્તન વિશે જીજ્ઞાસું હોય છે, તેઓને વ્યક્તિત્વના સિદ્ધાંતોનું જ્ઞાન હોય છે અને તેઓની પ્રેક્ટિસને માર્ગદર્શન આપે છે, તેઓ માનવ વર્તનના નમૂનાનો ખ્યાલ કરી શકે છે.
- (10) અસરકારક સલાહકારોમાં વિનોદવૃત્તિ હોય છે. અસરકારક સલાહકારો જટિલ અને ગંભીર સલાહ પ્રક્રિયામાં પણ અસીલો સાથે વિવિધ માનવ સ્થિતિઓ અંગે વિનોદવૃત્તિ કરી લેતા હોય છે.
- (11) અસરકારક સલાહકારો સાહજીક હોય છે અસરકારક સલાહકારો જે પોતાનામાં વિશ્વાસ મૂકે છે. તેઓ અસીલને મુક્ત, સાહજીક સ્વયંસ્ફુરિત પ્રતિભાવો આપતા હોય છે, તેઓ અસંખ્ય અશાબ્દિક સંકેતોનો ઉપયોગ કરે છે અને ઘણીવાર આવા સંકેતો ક્યાંથી પ્રાપ્ત થાય તેની સભાનતા હોતી નથી.

(ક) “નીસ્ટુલે દર્શાવવા અસરકારક સલાહકારના ગુણલક્ષણો કે યોગ્યતાઓ
નીસ્ટુલે (1999) અસરકારક સલાહકારનાં પાયાના 12 ગુણલક્ષણો દર્શાવ્યા છે.

(1) ઉત્સાહિત (encouraging)

અસરકારક સલાહકાર માટે ઉત્સાહિત બની રહેવું, પ્રોત્સાહન આપવું એ ખૂબ જ અગત્યનો ગુણ છે. પ્રોત્સાહન અસીલોને વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પોતાની ગર્ભિત શક્તિઓને માનવાના શિક્ષણમાં મદદ કરે છે.

(2) કલાત્મક (artistic)

અસરકારક સલાહકારોનું પોતાના અસીલો પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને તાત્કાલિક પ્રતિભાવો આપવાનું વલણ હોય છે કલાત્મક બનવું એટલે સર્જનાત્મક અને નમ્ય બનવું, અસીલની અનોખી જરૂરિયાતો પ્રમાણે સલાહ ટેકનિકોને સમાયોજિત કરવી અને સલાહમાં પોતાની જાતને અર્પણ કરવી.

(3) આવેગશીલ સ્થિરતા (emotionally stable)

અસરકારક સલાહકારો આવેગાત્મક રીતે સ્થિર હોય છે. આવેગાત્મક રીતે અસ્થિર સલાહકારો અસીલને ફાયદા કરતા નુકસાન વધુ પહોંચાડે છે. અસીલમાં અસલામતી અને ગૂંચવાડો પેદા કરે છે.

(4) પરાનુભૂતિ અને કાળજી (empathic & caring)

અસરકારક સલાહકારો લોકોની કાળજી લે છે અને જરૂરિયાતવાળાને મદદ કરવા ઈચ્છતા હોય છે તેઓ અન્યની આવેગશીલ સ્થિતિઓથી સંવેદનશીલ હોય છે અને તેઓ જીવન સાથેના સંઘર્ષોનું સમજણથી પ્રત્યાયન કરી શકે છે. અસીલ સલાહકાર પાસેથી સદ્વર્તન અને સમર્થનનો અનુભવ કરે છે. આ અસીલને વાસ્તવિક જીવનનો સામનો કરવામાં અને નવી દિશાઓ અને શક્યતાઓની ખોજ કરવામાં મદદ કરે છે.

(5) સ્વ સભાનતા - Self - aware

સ્વસભાન બનવું એટલે કે સલાહકારોએ પોતાની મર્યાદાઓથી સભાન થવું સ્વસભાનતા સલાહકારને પોતાની જરૂરિયાતોને નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરે છે. જેથી એ પોતાની જરૂરિયાતો એવી રીતે સંતોષશે કે જે સલાહ પ્રક્રિયાને અવરોધ બને નહિ. સ્વસભાનતા સલાહકારને પોતાની જરૂરિયાતને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

જેથી એ પોતાની જરૂરિયાતો એવી રીતે સંતોષશે કે જે સલાહ પ્રક્રિયાને અવરોધક બને નહિ. સ્વસભાનતા માટે સલાહકારે સતત પ્રયાસો ચાલુ રાખવા પડે. સ્વસભાનતા સાથે સંબંધિત છે અનેક ખ્યાલો જેવા કે સ્વસ્વીકૃતિ, સ્વમાન, સ્વવાસ્તવિકરણ સાથે સંબંધિત છે. સ્વસભાનતા અંગે આ વિષય પર ઘણા સંશોધનો થયા છે.

(6) સ્વસ્વીકૃતિ : Self - acceptance

સ્વસ્વીકૃતિ સૂચવે છે કે સલાહકાર પોતાની જાત સાથે આરામદાયક છે.

(7) વિધાયક સ્વમાન : Positive - Self - esteem

વિધાયક સ્વમાન કે આત્મગૌરવ સલાહકારનો પોતાના વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયી જીવનનો સામનો કરવામાં તેમજ નોકરી કે કાર્ય માટે આવશ્યક આવેગશીલ સ્થિરતાની જાળવણીમાં મદદ કરે છે.

(8) સ્વવાસ્તવિકરણ : Self - realization

અસરકારક સલાહકારો નવી દિશાઓમાં પહોંચે છે અને નવી ક્ષિતિ--ની શોધ આદરે છે. જેમ તેઓ કાર્ય કરે છે. તેમ તેઓને એ વાસ્તવિકતા સમજાય છે, કે વધુ પ્રતિબદ્ધતા જોખમ અને સહનશીલતા માંગે છે. સલાહકારો જીવન અનુભવોને આવકારે છે. અને તેમાંથી શીખે છે.

(9) હિંમતવાન : (Coutageous)

પોતાની તાકાત તેમજ નબળાઈઓનું પ્રત્યાયન કરવાની હિંમતને લીધે સલાહકારો પોતાનું સાચું ચિત્ર પ્રકટ કરે છે તેઓ માનવસ્થિતિઓનું વાસ્તવિક દ્રષ્ટિબિંદુ રજૂ કરે છે અને અસીલને સ્વ-બચાવ અને સંપૂર્ણતાના વલણને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

(10) ધીરજ : Datient

સલાહ પ્રક્રિયામાં ધીરજ રાખવી અને મૂલ્યવાન છે. કોઈનામાં પરિવર્તન કરવામાં મદદ કરવી એ એક જટિલ પ્રક્રિયા છે. અને સારા એવા પ્રયાસો માંગે છે. સલાહમાં અસીલે પ્રગતિ કર્યા પછી પણ જૂની ટેવોને વળગી રહે એવું પણ બને સલાહકારે વિધાયક ધ્યેયની સિદ્ધિ માટે ધીરજ રાખવી પડશે.

(12) બિનન્યાયમુક્ત : non judgmental

સલાહકારે પોતાના મૂલ્યો અને માન્યતાઓ અસીલો પર ન લાદવામાં પૂરી કાળજી રાખવી જોઈએ. બિન-ન્યાયમુક્ત બનતાં એ અસીલ માટે આદરનું પ્રત્યાયન કરે છે અને પોતાની અનોખી ગર્ભિત શક્તિઓના આવિષ્કારની છૂટ આપે છે.

(13) સહનશીલતા અને સંદિગ્ધતા : (tolerance & ambiguity)

સહનશીલતા અને સંદિગ્ધતા એ સલાહકારનાં મહત્વના ગુણલક્ષણો છે. સંદિગ્ધતા ઘણીવાર સલાહની કળા સાથે જોડાઈ ગયેલી હોય છે. સલાહમાં કઈ ટેકનિક અસરકારક બનશે અને સલાહ બેઠક દરમિયાન ચોક્કસ શું પ્રાપ્ત થશે એ સલાહકારની ખાત્રી થી જાણતા નથી. સલાહનું વિજ્ઞાન સલાહ પ્રક્રિયામાં વસ્તુલક્ષી સમજણમાં ફાળો આપી શકે, જેથી સલાહકાર ઈર્ષક સંદિગ્ધતા સાથે કામ લેવાને શક્તિમાન હોવા જોઈએ.

(14) આધ્યાત્મિકતા : Spirituality

આધ્યાત્મિકતા એ સલાહમાં એક પ્રગટ થઈ રહેલો પ્રવાહ છે. આ દ્રષ્ટિએ સહાયક પ્રક્રિયામાં આધ્યાત્મિક ધાર્મિક પ્રક્રિયાઓનો ઉપયોગ અને સંબોધનોને મહત્વ મળવા લાગ્યું છે. સલાહકારે પોતાની તેમજ અન્યની ધાર્મિક-આધ્યાત્મિક બાબતો પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવાં અને આધ્યાત્મિક દુનિયા સાથે સંબંધ બાંધતા અને એ દ્રષ્ટિએ કાર્યશીલ બનવા શક્તિમાન બનવું પડે.

(૬) 'કોરીએ' દર્શાવેલા અસરકારક સલાહકારોના ગુણલક્ષણો

કોરી (Corey-2001) એ અસરકારક સલાહકારનાં કેટલાંક વિશિષ્ટ અને વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણો તારવેલા છે.

અસરકારક સલાહકાર :-

1. અસરકારક સલાહકારને પોતાની ઓળખ હોય છે. તેઓ કોણ છે ? શું બની શકે એમ છે. જીવનમાં શું અગત્યનું છે. અને નકામું શું છે. તે તેઓ જાણતા હોય છે.
2. તેઓ પોતાની જાતની આદર અને કદર કરી જાણે છે તેઓ મદદ આપી શકે છે, અને પોતાની સ્વ-પ્રતિષ્ઠા અને તાકાતની સુઝ બહાર જઈ શકે છે.
3. તેઓ પોતાના બળને ઓળખે છે. તેને સ્વીકારે છે શક્તિશાળી બનવા સમર્થ હોય છે. અને અન્ય સાથે યોગ્ય રીતે વર્તે છે. અને અન્યને પોતે સમર્થ લાગવાની છૂટ આપે છે.
4. તેઓ પરિવર્તન માટે ખુલ્લા હોય છે, વધુ જોખમ ઉઠાવવા રાજી હોય છે, તેઓ પોતે શું કરે છે અને પોતાની પાસે શું છે તેનાથી સંતોષ ન થાય તો પરિચિત બાબતોનું સલામતી છત્ર છોડવાની હિંમત અને તત્પરતા દાખવે છે, તેઓ જેવું પરિવર્તન ઈચ્છે એનો નિર્ણય લે છે, અને પોતે જેવી વ્યક્તિ બનવા માંગે છે. એ દિશામાં કાર્ય કરે છે.
5. તેઓ પોતાના જીવનને આકાર આપે તેવી પસંદગીઓ કરે છે, તેઓ પોતાના વિશે, અન્ય વિશે, અને દુનિયા વિશે અગાઉ લીધેલા નિર્ણયોથી સત્માન હોય છે. તેઓ અગાઉના નિર્ણયોનો ભોગ બની રહેતા નથી પરંતુ જરૂર પડે તેમાં સુધારા વધારા કરવા ખુશ હોય છે.

6. તેઓ જીવવા ઉત્સુક હોય છે અને તેઓની પસંદગીઓ જીવન અભિમુખ હોય છે. તેઓ જીવનમાં સ્થિર કે ઠરીઠામ બની રહેવાને બદલે જીવન પ્રત્યે સંપૂર્ણપણે પ્રતિબદ્ધ હોય છે.
7. તેઓ વિશ્વાસપાત્ર, સાચા, સુસંગત, નિખાલસ અને પ્રામાણિક હોય છે તેઓ બનાવટ, બચાવો અને અનુત્પાદક ભૂમિકાઓ ભજવતા નથી.
8. તેઓમાં વિનોદવૃત્તિ હોય છે. તેઓ જીવન ઘટનાને યથાર્થ દર્શનમાં મૂકવાને શક્તિમાન હોય છે. તેઓ પોતાની વિચિત્રતાઓ, વિરોધાત્માસી બાબતો, અપલક્ષણો અને ગંભીર બાબતોમાં પણ વિનોદ કરી લેતા હોય છે.
9. તેઓ સામાન્ય રીતે વર્તમાનમાં જીવે છે. ભૂતકાળને જડ રીતે પકડી રાખતા નથી અને ભવિષ્ય પર સ્થિર થઈ જતા નથી, તેઓ વર્તમાનમાં હાલમાં અને હમણાં જ અન્ય સાથે અનુભવ કરવાને લાયક બને છે.
10. તેઓ સંસ્કૃતિની અસરોની કદર કરે છે, અન્ય સંસ્કૃતિના વિવિધ મૂલ્યોને આદર આપે છે. પોતાની સંસ્કૃતિ પોતાના પર કઈ રીતે અસરો પહોંચાડે છે. તેનાથી તેઓ સભાન હોય છે. તેઓ વર્ગ જાતિ વેશ વગેરેની અનોખી ભિન્નતાઓથી સંવેદનશીલ હોય છે.
11. તેઓ પોતાના કાર્યમાં ઊંડાણથી ખૂંપી જનારા અને રચનાત્મક હોય છે. તેમાંથી તેનો અર્થ તારવે છે તેઓ પોતાના કાર્યથી મળતો બદલો સ્વીકારી શકે તેમ છતાં તેઓ કાર્યના ગુલામ બની જતા નથી.
12. તેઓ તંદુરસ્ત હક્કોની જાળવણી કરવાને યોગ્ય બની રહે છે. તેઓ પોતાની અસીલો માટે તનતોડ મહેનત કરે છે. પરંતુ અસીલોની સમસ્યાઓને ઘરે કે કુરસદની પ્રવૃત્તિઓ સુધી લઈ જતા નથી. તેઓ 'ના' કઈ રીતે પાડવી એ સારી રીતે જાણે છે કે જે તેમના જીવનને સમતુલિત બનાવવાની છૂટ આપે છે.
13. તેઓ ભૂલો કરે છે. અને ભૂલોને સ્વીકારતા હોય છે, તેઓ પોતાની ભૂલોને હળવી રીતે લેતા નથી કે તેને જતી કરતા નથી તેમ છતાં ભૂલોની પીડામાં ગરકાવ થઈ જતા નથી.

1.5 વિશિષ્ટ જરૂરિયાત વાળા વિદ્યાર્થીઓ માટે સલાહ અને માર્ગદર્શનમાં શિક્ષકની ભૂમિકા

વ્યક્તિગત જરૂરિયાત પ્રમાણે શિક્ષણનું આયોજન કરવું એ 20 ની સદીના શિક્ષણનું સૌથી વધુ અસરકારક પાસું છે. આ માટે 20 મી સદી દરમિયાન શાળામાં અનેકવિધ વિષયો ઉમેરવામાં આવ્યા. કૌશલ્ય વિકાસને અગત્યતા આપવામાં આવી, જેથી બાળકો પોતાની રુચિ અને શક્તિ પ્રમાણેના અભ્યાસક્રમો લઈ શકે. જો કે બહુ ઝડપથી આ સમજાઈ શકાય એવું છે કે વિષયોની વિવિધતા આપવાથી સમસ્યાનો અંત આવતો નથી. યોગ્ય માર્ગદર્શનના અભાવે બાળકો વિષય પસંદગીના ગેરમાર્ગે દોરવાય છે. ઈ.સ. 1900 પછી બુદ્ધિ કસોટીઓ અને લબ્ધી કસોટીઓની સંરચનાને કારણે વ્યક્તિગત તફાવતોનું મનોવિજ્ઞાન સમજવામાં ઠીક-ઠીક મદદ મળી અને વિદ્યાર્થીઓને તેઓની શક્તિ રસ અને જરૂરિયાત પ્રમાણે માર્ગદર્શન આપવામાં પણ વધુ વૈજ્ઞાનિક રીત-રસમો અપનાવવાનું શરૂ થયું સંશોધનો પરથી જાણવા મળ્યું છે કે વ્યક્તિત્વ અને બૌદ્ધિકતાના લક્ષણો વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ એટલા જુદા હોય છે કે બધા બાળકો ને સમૂહમાં શિક્ષણ આપવાનું અર્થહીન અને બેબુનિયાદી બની રહે છે. બેરોજગારીનો પ્રશ્ન પણ મદદઅંશે આના પર પ્રકાશ પાડે છે. રસાયણ શાસ્ત્રનો સ્નાતક બેંકમાં કેશીયર હોય હકીકત જ મનોવૈજ્ઞાનિક માર્ગદર્શન નાં અભાવનું સૂચન કરે છે. આમ શૈક્ષણિક અને વ્યવસાયિક માર્ગદર્શન પણ શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્ર વ્યાપની બહાર નથી.

આ દરેક બાબત વિકલાંગતા ધરાવતા બાળકો કે વિદ્યાર્થીઓને પણ એટલી જ લાગુ પડે છે. તેમના પણ ઘણા પ્રશ્નો અને તેનો ઉકેલો મનોવિજ્ઞાનની મદદથી અને એક સારા શિક્ષણ અને શિક્ષક બન્ને દ્વારા ઉકેલી શકાય છે, પણ ક્યારે જ્યારે એક વિશિષ્ટ શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોને સમજે અને જરૂર પડે તો મનોવૈજ્ઞાનિકની સલાહ કે માર્ગદર્શન મેળવે તો અવશ્ય પરિણામ મળે છે, તેની ભૂમિકા પૂર્ણ કરવા મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોનો સહારો લેવો જરૂરી છે.

વિકલાંગતા ધરાવતા બાળકોના શિક્ષણમાં મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોની અગત્યતા ખુબ જ છે. જે તેની ભૂમિકાને સંપૂર્ણ બનાવે છે સહનશક્તિ વધારે છે. ધીરજ વધારે છે અને પરિણામ રૂપ શિક્ષણ મેળવી શકાય છે.

શિક્ષણશાસ્ત્ર અને માનવશાસ્ત્રો વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. “માનસ શાસ્ત્ર વર્તનમાં “શા માટે” અને “કેવી રીતે” ના પ્રશ્નોનો અભ્યાસ કરે છે. શિક્ષણનું કાર્ય બાળકના વર્તનનું વ્યક્તિત્વનું નિયત ધોરણો પ્રમાણે ઘાટ ઘડતર કરવાનું છે, તેથી પુખ્ત ઉંમરે તે સામાજિક જીવનના ચોકઠામાં ગોઠવાઈ શકે. શિક્ષણના આ હેતુ સિદ્ધના પ્રયત્નમાં માનસશાસ્ત્ર રહેલું છે વર્તનમાં પરિવર્તન સર્જવાના કોઈપણ પ્રયત્નની કાર્યસાધકતા તેની મનોવૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા ઉપર અવલંબે છે, તેથી પ્રથમ સોપાનથી જ શિક્ષણ માનવશાસ્ત્ર આધારિત હોવું જોઈએ.

શિક્ષણકાર ઉગતા બાળકો સાથે કામ કરે છે તેમની વૃદ્ધિ અને વિકાસને અસર કરનારી પરિસ્થિતિઓમાંથી વિકાસને વેગ આપે અને તંદુરસ્ત બનાવે તેવી પરિસ્થિતિઓની પસંદગી કરી તેમને કાયમ અને તંદુરસ્ત, રાખે છે અવરોધક પરિબળોને દૂર કરે છે તે બાળકોની જરૂરતો અને અભિરુચિનો અભ્યાસ માટે તકો પૂરી પાડે છે. બાળકો અસરકારક રીતે અને ઝડપી શીખી શકે છે તે માટે અભ્યાસ-શિક્ષણની કાર્યક્ષમ પ્રવૃત્તિઓ નક્કી કરવી પડે છે. આ બધું માનસશાસ્ત્રના જ્ઞાન વિના શક્ય નથી. બાળકોનો વિકાસ કેવી રીતે થાય છે. વિવિધ ઉંમરે તેની શરતો અભિરુચિઓથી હોય છે. બાળક-બાળક વચ્ચે કઈ-કઈ બાબતોમાં કેટલો તફાવત હોય છે. બાળક કેવી રીતે કૌશલ્ય પ્રાપ્તિ કરે છે અને તેઓ શિક્ષકો વાતાવરણ પ્રત્યે કેવા પ્રકારના પ્રતિભાવો આપે છે આ બધાની સમજૂતિ માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસથી મળે છે. શિક્ષણકાર વિદ્યાર્થીઓના માનસના અભ્યાસથી ઘણો ફાયદો ઉઠાવી શકે છે, અને આપણા શૈક્ષણિક પ્રશ્નોના ઉકેલમાં માનસશાસ્ત્ર એક અસરકારક માર્ગદર્શક છે.

શિક્ષણ વિતરણની કળા માનસિક વ્યવહારોના વ્યવસ્થિત જ્ઞાન ઉપર આધારિત હોવી જોઈએ. તેનું મહત્વ સૌ પ્રથમ ઓળખનાર સ્વીકારે હતો. તેના શિક્ષણનું મનોવિજ્ઞાનીકરણ કરવું હતું. તે સમયમાં બાળકને શીખવવામાં તેના માનસને સમજવાની જરાપણ જરૂરીયાત લાગતી નથી. “બાળક એ માનવ છે” એ મત અનુસાર પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિ અને બાળકના માનસ વ્યાપારોમાં કોઈ મૂળભૂત ફરક નથી એમ મનાતું આજે આ દ્રષ્ટિ બદલાઈ છે. માનસશાસ્ત્રમાં સંશોધનોએ પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિ અને બાળકના મનોવ્યાપારો વચ્ચે રહેલા મૂળભૂત તફાવતોને સ્પષ્ટ કર્યા છે. શિક્ષણકાર્યમાં બાળકને સમજવાની અગત્યતા સમજાઈ છે. શિક્ષણ “બાળક કેન્દ્રી” બન્યું છે.

શિક્ષણમાં મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિબિંદુને “સર જહોન આદમ્સે” બહુ જ સૂચક રીતે અને પ્રબળતાથી સ્પષ્ટ કર્યું છે. તે કહે છે કે “શીખવવું ક્રિયાપદને બે નામ છે. “કોને” શીખવો છો. અને “શું” શીખવો છો.

● શિક્ષક પ્રશાંતને ગણિત શીખવે છે. અસરકારક રીત શીખવવા માટે શિક્ષકને ગણિતનું જ્ઞાન તો હોવું જ જોઈએ. પરંતુ તે જેને શીખવે છે તે બાળકના માનસ વિશે પણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસથી શિક્ષણ કેળવણી વિશે ઘણા ખોટા ખ્યાલો દૂર થાય છે અને નવું જ દ્રષ્ટિબિંદુ પ્રાપ્ત થયું છે.

1. મોટાભાગના માણસો માનવવર્તન વિશે કેટલાંક અધકચરા અને બેહુદા ખ્યાલો ધરાવે છે.

“બાળક જૂઠું બોલે છે.” તો કહેશો કે તે તો નીચ કુળનો છે માટે આમ જ કરે” બાળક અભ્યાસમાં પાછળ હોયતો શિક્ષણ કહેશે” તેને તો આવડવાનું જ નથી” સાચી હકીકત એ છે કે બાળકમાં દેખાતી મુશ્કેલીઓ મહંદઅંશે પરિસ્થિતિને લઈને ઉત્પન્ન થઈ હોય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિબિંદુમાં બાળક સ્વભાવગત ખરાબ છે એમ મનાતું નથી. બાળક બાળકના વર્તનની અભ્યાસની મુશ્કેલીઓ પાછળ રહેલાં કારણો શોધી તેમને દૂર કરવા ઉપર ભાર મૂકાય છે.

2. એક જ કુટુંબમાં બે બાળકો વચ્ચે સ્વભાવ વ્યક્તિત્વ કાર્ય કુશળતા વગેરે અનેક બાબતોમાં તફાવત હોય છે, તે અનુલક્ષીને માતા-પિતાને આશ્ચર્ય થાય છે, શાળામાં વર્ગનાં બાળકોમાં

પણ અનેક બાબતો પરત્વે વૈયક્તિક ભેદો જોવા મળે છે. વ્યક્તિગત તફાવત જે સ્વભાવિક હકીકત છે તે વિશે માનસ શાસ્ત્રના અભ્યાસથી શિક્ષક કે માતા-પિતા આશ્ચર્ય અનુભવશે નહિ.

3. માનસશાસ્ત્રની અસરથી “બાળકને કેળવણી આપવાના વલણ વિશે માલૂમ ફેરફારો થયા છે. શિક્ષણ કાર્યમાં “શું કરવું” તે ઉપરાંત “શુ ન કરવું” તેવી ઘણી બાબતો ઉપર માનસશાસ્ત્રે પ્રકાશ ફેંક્યો છે જેમ કે બાળકને “શારીરિક શિક્ષા શિક્ષકે ન કરવી જોઈએ. બાળકનું અપમાન ન કરવું જોઈએ “બાળકોને ખોટી રીતે ધમકી ન આપો વગેરે.

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં શૈક્ષણિક સિદ્ધાંતો અને માનસશાસ્ત્ર બંનેએ સાથે સાથે પ્રગતિ કરી છે. તેના રોજીંદા-વ્યવહારોની મુશ્કેલીઓના નિવારણ માટે શિક્ષક માનસશાસ્ત્રની મદદ મેળવે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ તેના અનુભવોથી માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસ, સંશોધનો માટે નવા પ્રશ્નો, સમસ્યાઓ પ્રત્યે આંગળી પણ ચીંધે છે. આમ શિક્ષક માનસશાસ્ત્રની પ્રગતિમાં સહાય કરે છે. પરીક્ષા, પ્રવૃત્તિ, કસોટીઓ, શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ, શિક્ષણના વિષયો વગેરે વિશે પોતાના અનુભવના પરિપક્વ રૂપે શિક્ષક જે અભિપ્રાયો બાધે છે. તેનો વૈજ્ઞાનિક અને વાસ્તવિક આધાર શોધવા માનસશાસ્ત્રીઓ સંશોધનો પ્રયોગો કરે છે. શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને વ્યવહાર વચ્ચેના આ સંબંધથી પ્રભાવિત થયેલા કેટલાંક એમ માને છે કે “શિક્ષણ એ વ્યવહારનું માનસશાસ્ત્ર સિવાય કંઈ નથી એમ શિક્ષણના સમગ્ર સિદ્ધાંતો માનસ શાસ્ત્રમાંથી જ તારવી શકાય છે.

“જેમ્સ રોસ” કહે છે કે “શિક્ષણ સિદ્ધાંતોએ માનસશાસ્ત્ર છે એ દાવો વધારે પડતો છે કારણ શિક્ષણશાસ્ત્રના એવા ઘણા પ્રશ્નો છે જેનો ઉકેલ કરવા માનસશાસ્ત્ર અસમર્થ છે, છતાં એ વસ્તુ સ્પષ્ટ છે કે બંને પરસ્પર આધારિત છે.

વર્તનનું મૂલ્યાંકન કરવાનું કાર્ય માનસશાસ્ત્રીનું નથી. શિક્ષણના ધ્યેયો, આદર્શો, ધોરણો કે મૂલ્યો સ્થાપવાનું કાર્ય માનસ શાસ્ત્રના ક્ષેત્રની બહાર છે. તે કાર્યનો શિક્ષણશાસ્ત્રી શિક્ષણના તત્વજ્ઞાનનું છે. જેમ્સ રોસ સ્પષ્ટપણે કહે છે કે “જો કે માનસશાસ્ત્રી શિક્ષણનું ધ્યેય ઘડી શકે નહી” છતાં આ ધ્યેય કેવળ તરંગી અવાસ્તવિક છે કે સિદ્ધ કરવું શક્ય છે તે આધારભૂત માનસશાસ્ત્ર કહી શકે. કોઈ મૂર્ખ શિક્ષણ શાસ્ત્રી એમ કહે છે કે બાળકને હંમેશા માર-ધમકીથી જ અભ્યાસમાં પ્રવૃત્તિ કરી શકાય. પરંતુ માનસશાસ્ત્ર તેને કહી શકે છે. તેનો પ્રયત્ન અશક્ય અને અનિચ્છનીય છે. જેમ્સ હેવર એમ દલીલ કરે છે કે શિક્ષણનું ધ્યેય શક્ય છે કે અશક્ય તે નક્કી કરવામાં જ માનસશાસ્ત્રની અસર સમાઈ જતી નથી પોતે તે ધ્યેય હાંસલ કરવામાં સફળ થયો છે કે નહિ તે માનસશાસ્ત્રની સહાય વિના શિક્ષણશાસ્ત્રની જાણી શકે નહિ. શિક્ષણને પરિણામે વિદ્યાર્થી બાળકના ચારિત્ર્ય - વ્યક્તિત્વ ઉપર કેવા પ્રકારની અસરો ઉત્પન્ન થઈ છે, તેનું મૂલ્યાંકન પણ તેના માનસ વ્યવહારના નિરીક્ષણ વગર થઈ શકે નહિ.

આમ શિક્ષકે સામાન્ય હોય કે વિશિષ્ટ પણ વિકલાંગ બાળકોની આવશ્યકતાઓ અન્ય બાળકોની આવશ્યકતાઓ કરતા નેચર કે સ્વરૂપની દ્રષ્ટિએ અલગ નથી. બાળકો બે પ્રકારનાં છે વિકલાંગ અને નોર્મલ ખાસ શિક્ષણની આવશ્યકતાવાળા બાળકોને બીજા બાળકો સાથે સામાન્ય માનવીય આવશ્યકતાઓ અલગ આવશ્યકતાઓ કરતા વધારે સમાન હોય છે. વિકલાંગતાઓ અને મુશ્કેલીઓ તેમના સ્વરૂપ ફેનેચર અને પ્રમાણમાં બહુ અલગ-અલગ પડતી હોય છે. તેઓ માઈનોર થી માંડીને સીવીયર અને પોફાઉન્ડમાં ક્રમમાં ચાલુ હોય છે. તેમાંથી ઉભી થતી ખાસ શૈક્ષણિક આવશ્યકતાઓ સમયની દ્રષ્ટિએ અલગ-અલગ હોય છે અને ટૂંકા કે લાંબા ગાળાની હોય છે તે શિક્ષકે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

શિક્ષક માટે અગત્યનું વિકલાંગતાઓને પરવશ બનાવતી અસરો વ્યક્તિગત હોય છે અને જો કે તેમને વૈકલ્પિક કે મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં અલગ-અલગ કેટેગરીમાં મૂકી શકાય છતાં એ જ કેટેગરીઓ ખાસ શૈક્ષણિક આવશ્યકતાઓની વ્યાખ્યા બાંધતી નથી પરિણામે મુશ્કેલીવાળા બાળકોને વ્યક્તિગત મૂલ્યાંકનની અને તેમની આવશ્યકતાઓનાં વ્યક્તિગત કથનની અને શૈક્ષણિક સેવાઓની અંતર્ગત તેમને કેવી રીતે પહોંચી વળાય તેની જરૂર હોય છે.

ખાસ શિક્ષણને શિક્ષકની તાલીમ, યોગ્ય સાધન સામગ્રી અને સ્ત્રોતો, યોગ્ય અભ્યાસક્રમો અને સામાન્ય જેવી યોગ્ય અધ્યાપન પરિસ્થિતિની સાથે સંબંધ છે. એ સામાન્ય શિક્ષણની એક વિવિધતા માત્ર છે. અલગ પ્રકારનું શિક્ષણ નહિ. જેથી ખાસ શૈક્ષણિક આવશ્યકતાઓ સાપેક્ષ હોય છે, અને નિયમિત સામાન્ય શાળાઓની વ્યક્તિગત આવશ્યકતાઓને પહોંચી વળવાનાં સામર્થ્ય બાબત દ્રઢ મનવાળી હોય છે. તે જ રીતે ખાસ શિક્ષણ પણ સાપેક્ષ છે. ખાસ શિક્ષણની વ્યાખ્યાઓ આધાર તે કેટલાં પ્રમાણમાં ફેરફારો કરી શકે છે, અથવા તો વ્યક્તિઓને જેટલું રેગ્યુલર શાળામાં પ્રેક્ટીકલ અને પોસીબલ હોય તેનાં કરતા વિશેષ ટેકો શિક્ષક આપે તે જરૂરી છે.

1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. સલાહ અને માર્ગદર્શનની વ્યાખ્યા આપી તેના ધ્યેયોની સમજ વિષે લેખો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. સલાહના લક્ષણોની ચર્ચા કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. સલાહ અને માર્ગદર્શનના ક્ષેત્રો લખો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. સલાહ અને માર્ગદર્શનની મૂખ્ય શરતો જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. સલાહકારની યોગ્યતા અને કુશળતા કેવી હોવી જોઈએ.

.....

.....
.....
.....
.....
.....

6. 'જયોર્જ' અને ક્રિસ્ટિઆની એ દશવિલા અસરકારક કે કાર્યક્ષમ સલાહકારના ગુણલક્ષણો કે યોગ્યતાઓ સમજાવો.

.....
.....
.....
.....
.....

7. 'નીસ્ટુલે' દશવિલા અસરકારક સલાહકારના ગુણલક્ષણો કે યોગ્યતાઓ લખો.

.....
.....
.....
.....
.....

8. સલાહ અને માર્ગદર્શનમાં વિશિષ્ટ શિક્ષકની ભૂમિકા લખો.

.....
.....
.....
.....
.....

SESB-05

भार्गदर्शन अने परामर्शन

विभाग-2

‘स्व’ नो ज्वाल अने स्व आविष्कार



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी
(बी.अ.ओ.यु.) अने



रीछेभीलितेशन काउन्सिल
ऑफ़ इन्डियानो सहकार्यान्वयनो कार्यक्रम

લેખક

શ્રીમતી ઈલાબેન પંચાલ

કો-ઓર્ડિનેટર

ટ્રેનિંગ કોલેજ ફોર ટીચર્સ ઓફ ડફ એન્ડ બ્લાઈન્ડ,

ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા પ્રેસ સામે, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ.

પરામર્શક (વિષય)

શ્રી નિગમ બી. પંડ્યા

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પરામર્શક (ભાષા)

ડૉ. જયશ્રી ગુર્જર

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન અને સંયોજન

ડૉ. નિગમ બી. પંડ્યા

કાર્યકારી નિયામકશ્રી, શિક્ષણશાસ્ત્ર વિભાગ

ડૉ. બાબાસાહેબ ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

: પ્રકાશક :

કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,
“જ્યોતિર્મય પરિસર”, શ્રી બાલાજી મંદિરની સામે, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે,
અમદાવાદ-382481

© સર્વહક સ્વાધીન આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેના કોઈપણ ભાગને
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર
મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈપણ રીતે પુનઃમુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.

: રૂપરેખા :

- 2.1 “સ્વ” નો ખ્યાલ અને સ્વ આવિષ્કાર
 - 2.1.1 માનવમાં ‘સ્વ’ નો ખ્યાલ
 - 2.1.2 સ્વખ્યાલનો વિકાસ
 - 2.1.3 સ્વ ખ્યાલની મૂળભૂત લાક્ષણિકતાઓએ
- 2.2 લાગણીઓ અને ફેરફારોની સમજ
 - 2.2.1 લાગણીઓનું સ્વરૂપ કે ઘટકો
 - 2.2.2 વિવિધ વયતબક્કાઓમાં સાંવેગિક કે લાગણીનો વિકાસ
 - 2.2.3 જેમ્સ લેંજનો સિદ્ધાંત
 - 2.2.4 વિવિધ આવેગોનો વિકાસ
 - 2.2.5 સંવેગોનું નિયમન કે નિયંત્રણ કરવાની રીતો
- 2.3 સ્વાયત્તાની વૃદ્ધિ અને વિકાસ
 - 2.3.1 અંગત સ્વાતંત્ર્યનો વિકાર
 - 2.3.2 આર્થિક સ્વાતંત્ર્યની બાયધરી
- 2.4 વ્યક્તિત્વનો વિકાસ
 - 2.4.1 વ્યક્તિત્વનો અર્થ વ્યાખ્યા
 - 2.4.2 વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ
 - 2.4.3 વ્યક્તિત્વનો વિકાસ
 - 2.4.4 વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર અસર કરતા પરિબળો
- 2.5 બાળકોના સ્વઆવિષ્કાર ના વિકાસમાં શિક્ષકની ભૂમિકા

“સ્વ” નો ખ્યાલ અને સ્વ આવિષ્કાર

‘ હું છું, હું હતી, અને હું રહેવાની આ અસ્તિત્વવાદને વર્ષો પહેલા અધ્યત્મ જગતે સ્વીકારેલો. આજ ખ્યાલ મનોવિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે. અરીસામાં આપણે આપણું પ્રતિબિંબ જોઈએ છીએ ક્યારેક એમ લાગે કે વાળ વિખરાઈ ગયા છે આપણે તરત જ તે ઠીકઠાક કરીએ છીએ, ક્યારેક એમ લાગે કે આપણે ચહેરો તાજગીયુક્ત નથી લાગતો આપણે મોં ફરી ધોઈએ છીએ અને ફરી આપણું પ્રતિબિંબ તાજગીયુક્ત લાગતો નથી. આપણા વાળ વિખરાતા આપણો દેખાવ આકર્ષક લાગતો નથી. આ બધું આપણે શેને આધારે કરીએ છીએ ? આપણે આપણા પ્રતિબિંબને કોની સાથે સરખાવી એક યા બીજા નિર્ણય પર આવીએ છીએ ?

આની સમજ સ્પષ્ટ છે. આપણાં આપણે કેવા દેખાઈએ છીએ કે કેવા દેખાવા જોઈએ તે અંગે ચોક્કસ ખ્યાલ હોય છે. અને તે ખ્યાલ આપણી પોતાની આપણે જાતે ઉપજાવેલી કે ઉપસાવેલી સ્વ-પ્રતિમા અથવા સ્વ ખ્યાલ છે, આપણી આ મનોગત સ્વપ્રતિમા અથવા આપણો સ્વખ્યાલ આપણા વિચારો પર અને આપણા વર્તન પર વ્યાયક અને ઊંડી અસર કરે છે.

આપણો સ્વ-ખ્યાલ આપણી આગળ આગળ દોડ્યા જ કરતો હોય છે, પરિણામે આપણે આપણા વિચારો અને આપણા વર્તનો, મનોગત સ્વખ્યાલને અનુરૂપ છે તે તપાસવામાં અને અનુરૂપ હોય તો મહદ્ અંશે અનુરૂપ હોય તો બનાવવામાં સતત પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ.

“સ્વ” એ વ્યક્તિત્વનું હાર્દ છે. “સ્વ” એ વ્યક્તિત્વનું એક એવું કેન્દ્ર છે જેની આસપાસ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થતો હોય છે. દરેક વ્યક્તિનું “સ્વ” અને “વ્યક્તિત્વ” જુદા જુદા હોય છે. સોક્રેટિસનું “Know The Self” એ “સ્વ” ની ઓળખ કેળવવા પર ભાર મૂકે છે. તત્ત્વજ્ઞાનમાં “સ્વ”ને ઓળખવાનો અર્થ થોડો જુદો પડે છે, પણ મનોવિજ્ઞાનને “સ્વ” વિશેની મનોવૈજ્ઞાનિક સમજણ વિકસાવવામાં રસ છે.

2.1 માનવમાં “સ્વ” નો ખ્યાલ

આપણો સ્વ વિશેનો ખ્યાલ આપણી જાત વિશેના સમગ્ર ચિત્ર અને આપણી સભાનતામાંથી આકાર પામે છે. આપણા સ્વ ખ્યાલમાં “હુ” અને મને સર્વનામથી વ્યક્ત થતો. આપણા બોધનો તેમજ આપણી લાગણીઓ અને આપણા મૂલ્યો તથા આપણી માન્યતાઓનો સમાવેશ પામે છે. ભલે આપણે ટેવવશ થઈ સ્વ-પ્રત્યક્ષનો એકવચનમાં ઉલ્લેખ કરતા હોય વાસ્તવમાં આપણો “સ્વ-પ્રત્યક્ષ” સમુચ્ચય સ્વરૂપ હોય છે.

સામાન્ય રીતે આપણે રાબેતા મુજબ કામકાજ કરતા હોઈએ કે આનંદપ્રમોદ કરતા હોઈએ. ત્યારે આપણે આપણી જાતની સભાનતા જવલ્લે જ અનુભવીએ છીએ, પરંતુ જ્યારે મહત્વનો નિર્ણય કરવાનો હોય કે ભારે જવાબદારી લેવાની હોય ત્યારે આપણે આપણા “સ્વ” વિષે ખૂબ જ સભાન બનીએ છીએ. તેમાં પણ આપણી જાત વિશેના આપણા મનોગત ખ્યાલો અને આપણા વિશેના અન્ય લોકોના ખ્યાલોમાં વિસંગતિ જોવા મળે ત્યારે આપણે વિશેષ સભાન બની જઈએ છીએ આ બધી બાબતો એ સૂચવે છે કે વ્યક્તિનો “સ્વ” વિશેનો ખ્યાલ તેના અનુભવોને પ્રભાવિત કરે છે. એટલું જ નહિ પણ તેના પ્રત્યક્ષીકરણો (Ceerception) નિર્ણયો (judgements) અને તેના વર્તન (Behaviour) પર પણ અસર કરે છે.

“સ્વ-ખ્યાલ એ આપણી પોતાની ઓળખાણ છે. સ્વ-ખ્યાલ એ આપણને થયેલી આપણી પોતાની ઓળખ છે. સ્વ-ખ્યાલ આપણે કોણ છીએ, કેવા છીએ તેનું ભાન કરાવે છે. પરિસ્થિતિઓ બદલાતી રહે, આપણી આસપાસના લોકો બદલાતા રહે, ખુદ આપણુ શરીર પણ વયાનુસાર અને અન્યથી બદલાય, કિન્તુ આપણે અકૂર સ્વ-ખ્યાલ આપણને એ બાબતની પ્રતીતિ કરાવે છે કે આપણે તો ગઈકાલે હતા તે જ છીએ. આમ સ્વપ્રત્યક્ષ આપણા વહેતા-બદલાતા જીવનને સાતત્યથી સાંધી અખંડતા આપે છે. આપણા શરીર કરતા પણ આપણને આપણી સ્વની પ્રતિમા વધુ વાસ્તવિક લાગે છે. અને તે આપણા સર્વ શરીર વિષયક સમગ્ર અનુભવનું નિયંત્રણ કરે છે “સ્વ” વિષેની ઓળખથી અથવા આપણા “સ્વ” વિશેના ખ્યાલથી આપણે એટલા બધા અભિભૂત બની જઈએ છીએ કે આપણા “સ્વ” ખ્યાલને “પડકારનાર” કોઈપણ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિનો પ્રતિકાર કર્યા વિના રહી શકતા નથી. આપણો મૃત્યુનો ભય એ મૃત્યુ સમયની યાતનાઓ કે ઉંડે ઉંડે કોઈ અજાણી દુનિયાના પ્રવેશનો ભય નથી. ખરેખર તો જે આપણા “સ્વ” ના વિસર્જનના ભયનું જ રૂપાંતર છે.

‘સ્વ’ નો અર્થ અને વ્યાખ્યા

“સ્વ” એ મનોવિજ્ઞાનનો મહત્વનો અભ્યાસ વિષય છે. બાળપણથી જ આપણે આપણી જાતને ઓળખવા સતત પ્રયત્નશીલ હોઈએ છીએ આ પ્રયત્નોમાંથી આપણા “સ્વ” વિશે થોડા ખ્યાલો આપણાં વિકાસ પામ્યા હોય છે. જોકે આપણે તે વિશે પૂરેપૂરા સભાન પણ હોતા નથી. આપણે કોણ છીએ ? આ વિશે સમજ જોળવવા આપણે એક પ્રવૃત્તિ કરીએ આપણે પોતાના વિશે વિચાર કરી આપણા ગુણ-લક્ષણો દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ “સ્વ” ને સમજવું.

- હું સારો માણસ છું.

- હું બધાજ કાર્ય કરી શકું છું.
- હું બુદ્ધિશાળી માણસ છું.
- હું સુંદર દેખાઉ છું.

આ બધા જ ગુણ એ સમાજ અને સંસ્કૃતિના સંદર્ભમાં પોતાના વિશેની વ્યક્તિની છાપનું (Self Image) સૂચન કરે છે. જેમ બાળક વિકાસ પામે છે. તેમ તેનો “સ્વ” વિશેનો ખ્યાલ પણ વિકાસ પામતો હોય છે. માતા-પિતા, કુટુંબનાં સભ્યો, મિત્રમંડળ, શિક્ષકગણ તેમજ વ્યક્તિ માટે આદર્શરૂપ લોકો પણ “સ્વ” ના વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ભારતીય દર્શનોમાં “સ્વ” ના સાતત્ય અને પરિવર્તનશીલતા એમ બે પાસાં દર્શાવાયા છે.

- “સ્વ” ની વ્યાખ્યા

- “વ્યક્તિનો સ્વ એટલે વ્યક્તિ પોતાને જે રીતે જૂએ છે તે”

- કચ, ફચફિલ્ડ અને બેલાચી

- “સ્વ એટલે વ્યક્તિ પોતાના અને પોતાની આજુબાજુના જગત સાથેના પોતાના સંબંધના જે અર્થો કરે છે તે”

- બી કુપ્યુ સ્વામી

- “સ્વ એ સાદું એકમ નથી, એ એકાત્મક બંધારણ ધરાવતો નથી, સ્વ એ જટિલ એકમ છે. એ બહુ ઘટનાત્મક બંધારણવાળો છે.”

- એ ટી જર્સિલ્ડ

આમ, દરેક વ્યક્તિ “હું છું” એટલે “પોતાના હોવાનો અનુભવ” અને “હું શું કરી શકું” ? અનુભવ પણ ‘સ્વ’ ને લીધે જ શક્ય બને છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના સ્વ ના ખ્યાલના સંદર્ભમાં જ પોતાના પ્રત્યેક અનુભવોનું અર્થઘટન કરે છે.

અરીસામાં આપણે આપણું પ્રતિબિંબ જોઈએ છીએ. ક્યારેક એમ લાગે છે કે વાળ વિખરાઈ ગયા છે. આપણે તરત જ તે ઠીકઠાક કરીએ છીએ. ક્યારેક એમ લાગે કે આપણો ચહેરો તાજગીયુક્ત નથી લાગતો આપણે મોં ફરી ધોઈએ છીએ અને ફરી આપણું પ્રતિબિંબ તાજગીયુક્ત લાગતાં મનોમન આનંદ અનુભવીએ છીએ. આમ કેમ બને છે ? આપણો ચહેરો, તાજગીયુક્ત લાગતો નથી આપણા વાળ વિખરાતા આપણો દેખાવ આકર્ષક લાગતો નથી. આ બધું આપણે શેને આધારે નક્કી કરીએ છીએ ? આપણે આપણા પ્રતિબિંબને કોની સાથે સરખાવી એક યા બીજા નિર્ણય પર આવીએ છીએ.

આનો જવાબ સ્પષ્ટ છે કે આપણે આપણામાં આપણે કેવા દેખાઈએ છીએ કે કેવા દેખાવા જોઈએ તે અંગે ચોક્કસ ખ્યાલ હોય છે. અને તે ખ્યાલ આપણી પોતાની આપણે જાતે ઉપજાવેલી કે ઉપસાવેલી સ્વ.પ્રતિમા અથવા સ્વ-ખ્યાલ છે. આપણા આ મનોગત સ્વપ્રતિમા અથવા આપણો સ્વ-ખ્યાલ આપણા વિચારો પર અને આપણા વર્તન પર વ્યાપક અને ઊંડી અસર કરે છે.

આપણો સ્વ-ખ્યાલ આપણી આગળ આગળ દોડ્યા જ કરતો હોય છે. પરિણામે આપણે આપણા વિચારો અને આપણાં વર્તનો, મનોગત સ્વ-ખ્યાલને અનુરૂપ છે. તે તપાસવામાં અને અનુરૂપ હોયતો મહદ્અંશે અનુરૂપ બનાવવામાં સતત પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ વ્યક્તિત્વ સ્વખ્યાલના અર્થમાં સુગ્રથિત બને છે. અને આવા ખ્યાલ વિના વ્યક્તિગત લક્ષણોની ભાતને સાંકળવી મુશ્કેલ બની રહે છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના ‘સ્વ’ વિષે ચોક્કસ ખ્યાલ ધરાવે છે. વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને સમજવામાં ‘સ્વ’ વિષેનો ખ્યાલ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

● સ્વનું સ્વરૂપ

દરેક વ્યક્તિ પોતાની આજુબાજુની વાસ્તવિકતાનું અર્થઘટન પોતાના અનુભવ પ્રમાણે કરે છે. દરેક વ્યક્તિની વ્યક્તિગત દુનિયા તેના સ્વાનુભવ પ્રમાણે રચાયેલી હોય છે. અને તેના અનુભવ જેમ બદલાય છે તેમ તે બદલાયા કરે છે દરેક વ્યક્તિના સ્વાનુભવનો મર્યાદિત વિભાગ તેનો પોતાના વ્યક્તિત્વને પણ આવરી લે છે. જે સ્વખ્યાલરૂપે આકાર પામે છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વનું અવલોકન કરે છે.

એક બાહ્ય નિરીક્ષકના દ્રષ્ટિબિંદુથી તે પોતાનું વ્યક્તિત્વ જોઈ શકે છે. તેનું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે. આ પ્રકારના વ્યક્તિના પોતાના વ્યક્તિત્વ વિષેના પોતાના ખ્યાલ કે વલણને સ્વખ્યાલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સ્વખ્યાલ એ વ્યક્તિનું પોતાના વ્યક્તિત્વ અંગેનું પોતાનું પ્રત્યક્ષીકરણ પ્રત્યેની પોતાની સંબંધની વ્યાખ્યા છે.

‘સ્વ’ ની સમજણ દ્વારા ‘સ્વ’ ના સ્વરૂપના બે પ્રકાર પડે છે.

- (1) ‘સ્વ’ નું આત્મલક્ષી સ્વરૂપ
- (2) ‘સ્વ’ નું વસ્તુલક્ષી સ્વરૂપ
- (1) ‘સ્વ’નું આત્મલક્ષી સ્વરૂપ :

‘સ્વ’ નું આત્મલક્ષી સ્વરૂપ વ્યક્તિના એવાં ગુણ લક્ષણોનું સૂચન કરે છે, જે તેને કે તેણીને અન્ય કરતા જુદા પાડે છે. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના નામની પોતાની ઓળખાણ આવે છે જેમકે “હુ સીતા છું” અથવા પોતાના ગુણ દર્શાવે જેમ કે “હું પ્રમાણિક છું” અથવા પોતાની ગર્ભિત શક્તિ કે કૌશલ્ય દર્શાવતા કહે કે “હું કવિ છું” અથવા પોતાની માન્યતા દર્શાવતા કહે છે “હુ નશીબ મા માનું છું” ત્યારે વ્યક્તિ “સ્વ”ના આત્મલક્ષી સ્વરૂપને સ્પષ્ટ કરે છે.

- (2) “સ્વ”નું વસ્તુલક્ષી સ્વરૂપ

“સ્વ”નું વસ્તુલક્ષી સ્વરૂપ એટલે સ્વ જેવો છે તેવો તે જ સ્વરૂપે તેનો સ્વીકાર અને વર્ણન ‘સ્વ’ ના જે મૂળભૂત ગુણો છે તે ગુણો જ્યારે તેના મૂળ સ્વરૂપે જ દર્શાવવામાં આવે ત્યારે તે તેનું વસ્તુલક્ષી સ્વરૂપ ગણાય છે. વ્યક્તિ જ્યારે ખૂબ જ સારા ચિત્રો દરોતો હોય અને તે પોતાને ચિત્રકાર તરીકે ઓળખાવે ત્યારે તે તેના “સ્વ” નું વસ્તુલક્ષી સ્વરૂપ ગણવામાં આવે છે.

“સ્વ”નું આત્મલક્ષી સ્વરૂપ એ ‘સ્વ’ ને કર્તા તરીકે અને સ્વનું વસ્તુલક્ષી સ્વરૂપ એ ‘સ્વ’ ને વિષયવસ્તુ તરીકે રજૂ કરે છે.

આપણે પ્રારંભમાં ખાલી જગ્યા પૂરવાની પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે જોયું કે “વ્યક્તિનું ‘સ્વ’ વિશેનું વર્ણન જેમ કે “હું ગાયક છું તે ‘સ્વ’ નું કર્તા તરીકે એટલે પ્રવૃત્તિ કરનાર તરીકેનું પાસું દર્શાવે છે. જ્યારે વ્યક્તિ એમ કહે છે કે “હું જલદીથી રડી પડું તેવી વ્યક્તિ છું.” ત્યારે વ્યક્તિ ‘સ્વ’ નું વિષયવસ્તુ તરીકે વર્ણન કરે છે. કે જે જલદી પર્યાવરણથી અસર પામે છે. “કર્તા” તરીકે ‘સ્વ’ પોતાને ઓળખવા સતત પ્રયાસ કરે છે. ‘સ્વ’ એ કર્તા તરીકે જ્ઞાતા (knower) છે. ‘સ્વ’ નું સંગઠન કરીને ચોક્કસ પર્યાવરણની મદદથી સ્વનો વિકાસ સાધવો એ નિઃશંક રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે.

2.2 સ્વખ્યાલનો વિકાસ :

સ્વખ્યાલની શરૂઆત બાળપણથી આકાર પામવા લાગે છે. ખ્યાલ સ્થિર રહેતો નથી પણ પરિવર્તન પામવા પર્યાવરણ અને બદલાતા અનુભવો સાથે રૂપાંતર થતો રહે છે. સ્વખ્યાલનો વિકાસ કરવા અનેક પરિબલો ભાગ ભજવે છે તેમાના ઘણા મહત્વનાં પરિબલો આ પ્રમાણે છે.

- (1) આત્મગૌરવ (સ્વમાન)

આત્મગૌરવ એ મુખ્યત્વે પોતાના વિષેના અન્ય લોકોના અભિપ્રાય પ્રત્યેનો વ્યક્તિનો પ્રતિભાવ છે. વ્યક્તિનું આત્મગૌરવ તેના સ્વખ્યાલને તેમજ તેના વર્તનને સમગ્રપણે પ્રભાવિત કરે છે.

બાળક ઘર બહાર જઈને પોતાનું સામર્થ્ય એક અથવા બીજી લાઈનમાં દેખાડવા માંડે છે. તેના કાર્યથી તેના મિત્રો, વડીલો, શિક્ષકો વગેરેની સ્વીકૃતિ અને માન મેળવે છે. આ સફળતા તેનામાં પોતાના મહત્વ અંગેની લાગણી વિકસાવે છે. આમ, આત્મગૌરવ તેના “સ્વખ્યાલ” માં વધારો કરે છે. જો કે બધાં જ બાળકો સરખી રીતે સફળતા પામતાં નથી અને પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવામાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા જોવા મળે છે. પોતે સામર્થ્ય ધરાવે છે એ લાગણી અસરકારક સ્વખ્યાલ માટે મહત્વની છે. બાળક શું કરી શકે છે એ વિશ્વાસમાંથી આત્મગૌરવ પ્રગટે છે દા.ત. શાળામાં પ્રથમ નંબર આવે છે કે સ્પર્ધામાં પ્રથમ ઈનામ જીતે છે જે તેને જૂથમાં માન મળે છે.

(2) જૂથનું સભ્યપદ અને સામાજિક ભૂમિકાઓ :

બાળક અમુક આંતરવ્યક્તિગત સંબંધોના ક્ષેત્રમાં ઊંચરે છે. તે કોઈને કોઈ કુટુંબ, જ્ઞાતિ, ધર્મ કે શાળા કલબ કે જૂથનો સભ્ય છે. આ બધી સામાજિક ભૂમિકાઓ તેને સામાજિક મોભો આપે છે. આ બધાની અસરો પ્રમાણે તેના સ્વખ્યાલમાં પરિવર્તન થાય છે. પોતે જે સામાજિક જૂથનો સભ્ય છે તે જૂથને, પોતાના સભ્યના વર્તનને નિયંત્રિત કરવા આચારસંહિતા કે ધોરણો હોય છે. જેથી અમુક વર્તન સ્વીકાર્ય કે અસ્વીકાર્ય બની રહે છે. આ આંતર પારસ્પરિક સંબંધોના ક્ષેત્રમાં અને ભૂમિકાઓમાં તેણે તેનો ભાગ ભજવવો પડે છે અને તે પ્રમાણે તેનું કાર્ય સ્વીકૃત કે અસ્વીકૃત બને છે. આમ તેનો સ્વખ્યાલ પરિવર્તન પામતો જાય છે.

(3) તાદાત્મયીકરણ :

બાળક શરૂઆતમાં તેના માતાપિતા સાથે તાદાત્મય સાધે છે. પરંતુ જેમ જેમ તેનું પર્યાવરણ વિસ્તૃત બને છે તેમ તેને અન્ય નમૂનાઓ આકર્ષે છે. આમ તે કોઈ નેતા કે સંતપુરુષ કે સાધુ કે શિક્ષક કે નટ-નટીઓ સાથે તાદાત્મયીકરણ સાધે છે. વ્યક્તિના તેના આદર્શ સ્વખ્યાલમાં આ લોકોના આદર્શો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(4) નૈતિક સિદ્ધાંતો

બાળક જેમ બૌદ્ધિક રીતે વિકસે છે તેમ તે વર્તણૂકના સિદ્ધાંતો અંગે આંતરસૂઝ પ્રાપ્ત કરે છે. પોતાના અંતઃકરણ પ્રમાણે તે નિયમોને વિકસાવે છે. અન્ય પર નું પરાવલંબીપણું ઘટાડે છે પોતાના વિચારો અને મૂલ્યો પ્રમાણે “સ્વખ્યાલ” ને આકાર આપે છે.

(5) પ્રત્યાયન

સ્વખ્યાલના વિકાસમાં એક મહત્વનું ઘટક એ ‘પ્રત્યાયન’ કે ભૂમિકાગ્રહણ કરવાની શક્તિ કે પોતાની જાતને અન્યની આંખે જોવાની શક્તિ. પ્રત્યાયન માટે પોતાના વર્તનની અન્ય પર પડતી અસરોનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરવાની શક્તિ આવશ્યક છે. આમ વ્યક્તિ જ્યારે વાત કરે છે. વર્તન કરે છે. ત્યારે બીજાઓ તેના વર્તનનું કેવું મૂલ્યાંકન કરે છે તે પારખી કાઢવાની કે નોંધ લેવાની શક્તિ તેનામાં હોવી જોઈએ. પ્રત્યાયનની ખામીને કારણે કે નબળી ભૂમિકા ગ્રહણ કરવાની શક્તિને કારણે વ્યક્તિનો સ્વખ્યાલ અવરોધાય છે, અને અમુક અંશે વ્યક્તિ વાસ્તવિકતાનો સંપર્ક ગુમાવે છે. માનસિક અસ્વસ્થતાનાં મૂળ પ્રત્યાયનની નિષ્ફળતામાં શોધી શકાય છે.

વ્યક્તિની અન્ય સાથેના વ્યવહારમાં સરળતાથી અને આત્મવિશ્વાસથી કામકાજ હાથ ધરવાની બાબતો મુખ્યત્વે તેના સ્વખ્યાલ પર આધારિત છે. વ્યક્તિનો સ્વખ્યાલ તેના વાસ્તવિક અને વસ્તુલક્ષી એવા વ્યક્તિત્વથી ખૂબ જ ભિન્ન હોય ત્યારે સમાયોજનની ગંભીર સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્વના ભાગરૂપના સાંવેદનિક તેમજ આંતરિક અનુભવો અને સ્વખ્યાલ વચ્ચેના ભેદોના પરિણામે તનાવ અને ચિંતા ઉત્પન્ન થાય છે.

● સ્વ-પ્રતિમા અથવા જાત વિષેનો ખ્યાલ

આપણા કે કોઈપણ વ્યક્તિના સ્વ-ખ્યાલમાં કેટકેટલા ખ્યાલોનો સમાવેશ થાય છે તેની સંખ્યા નક્કી કરવી તે નાજુક કામ છે. સામાન્ય રીતે, મારું શરીર “આવું કે તેવું છે” તે રૂપે આપણે શરીરનો ખ્યાલ અનુભવીએ છીએ. મને “મારી જાત” આવી કે તેવી લાગે છે તેવા નિવેદનથી પોતાની જાત વિશેનો ખ્યાલ વ્યક્ત કરીએ છીએ. “મારે આવા કે તેવા” થવું છે. તેવી ભાવના ભાવિ આદર્શજાતનો ખ્યાલ મુખરિત કરીએ છીએ, તેમજ બીજાઓ મારા વિષે “આમ કે માને છે એવા અન્ય લોકોના અભિપ્રાય રોકી આપણી સામાજિક પ્રતિમાઓ પ્રગટ કરીએ છીએ.

‘સ્વ’ ને સમજવા માટે આપણે આપણા જાતવિષેના ખ્યાલો અને આપણી આદર્શજાત વિષેના આપણા ખ્યાલોની સમજવા જરૂરી છે.

આપણી બાલ્યાવસ્થાના અને તે પછીના ઘડતર અને વિકાસના વર્ષો દરમિયાન આપણે જે

અનેકવિધ પ્રત્યક્ષીકરણો કર્યા હોય તેમાંથી ૧આપણે આપણી જાત વિષેનો ખ્યાલ આકાર પામે છે. આપણા માબાપ, તેમજ આપણા ઉછેર અને વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવનાર વ્યક્તિઓએ આપણને જે રીતે અપનાવ્યા હોય અને આપણા પ્રત્યે જે પ્રકારનો વર્તાવ કર્યો હોય તે બધા અનુભવોની આપણી જાત વિષેના ખ્યાલ બંધાવા પર બહુ ઊંડી અસર થાય છે. જ્યારે આપણે વિકસતા હોઈએ ત્યારે, આપણા વિષેના અન્યના અભિપ્રાયો આપણા તરફના વ્યવહારો અને આપણા તેમના વિષેના અનુભવોની આપણા પર ખૂબ જ ઊંડી છાપ પડે છે. બીજાઓ આપણા વિષે શું માને છે આપણને કેવી રીતે મૂલવે છે, અને આપણા પાસે કેવી અપેક્ષાઓ રાખે તે બધાનું આપણાં માં અંતરીકરણ થાય છે.

પોતાના પુત્રોના ઉછેર દરમિયાનના એક માતાના ઉદ્ગારો અને વ્યવહારો કેવા પરિણામો સર્જી શકે છે તે સમજવાથી આ બાબત સ્પષ્ટ થશે. આ એક એવી માતા હતી કે જેને બાળકોની કાળજી અને માવજત બંને પ્રત્યે અણગમો હતો, પરિણામે તે બાળકોને વખતો વખત આ પ્રમાણે બોલી ધમકાવતી “મુઆ અક્કલ વગરનાઓ જો હવે આમ કરશો તો તમારી વલે કરી નાંખીશ” શુ થયું છે તે મોટા બરાડા પાડે છે” તમે મુઆ, તો મારા કાળ થઈને જ આવ્યા છો, મારો જાન લઈને જ મને છોડશો માતા રોજંદા વચન પ્રહારોનું પરિણામ એ આવ્યું કે આ બાળકો મોટા થયાં ત્યારે ઘર અને શાળામાં ત્રાસદાયક નીવડ્યા.

સદ્નસીબે, આપણે સહુ જેમ જેમ મોટા થઈએ અને અનેક લોકોના સંપર્કમાં આવીએ તેમ તેમ આપણા બાલ્યાવસ્થાના જાત વિષેના ખ્યાલોનું પુનરાવલોકન કરી તેમાં ફેરફાર કરીએ છીએ. આમાં સૌથી મોટો ફાળો આપણા મિત્રો, શિક્ષકો અને જીવનસાથીઓના હોય છે. દા.ત. પોતાના માબાપ પોતાને સતત ઉતારી મૂકતા હોવાથી, એક છોકરીને પોતાની જાત વિષે ઉતરતાપણાનો ખ્યાલ બંધાયો હતો. પરંતુ મિત્રોની સોબતે તેના પર એવી સરસ અસર કરી કે તેનામાં પોતાના સારા ગુણોની અને પોતાનામાં રહેલા કૌશલ્યોની સભાનતા પ્રગટી અને તેનો આત્મવિશ્વાસ વધ્યો.

● જાત-આદર્શ

વ્યક્તિની આકાંક્ષાઓ, તેના નૈતિક આદર્શો અને તેમાં જીવન મૂલ્યો, વ્યક્તિએ કેવા હોવું કે થવું જોઈએ? તેવો તેની જાત વિષેનો આદર્શ મૂતિમંત કરે છે, તેની આ મનોગત આદર્શ જાતપ્રતિમા તેને જીવન ધ્યેય પૂરું પાડે છે.

મનોપ્રથક્કરણવાદીઓના મત પ્રમાણે વ્યક્તિના ઉછેર દરમિયાન માબાપની અપેક્ષાઓ અને માબાપના વિધિ-નિષેધો વ્યક્તિના ઘડતરમાં એટલો બધો ભાગ ભજવે છે કે વાસ્તવિક રીતે તેનામાં પોતાની આદર્શજાત વિષે માબાપે કંડારેલ આદર્શથી જુદો કોઈ આગવો ખ્યાલ હોતો નથી. આમ કરવું જોઈએ અને આમ ન કરાય” એવો જે અંતરનાદ આપણા ચિત્તમાં વખતોવખત સંભળાય છે, તે મોટે ભાગે તો આપણા સ્વતંત્ર વિકાસને અવરોધરૂપ અજાગ્રત અને અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓનું જ પ્રતિબિંબ હોય છે.

એવા ઘણા વિદ્યાર્થીઓ જોવા મળે છે કે જે એમ માનતા હોય અને એવું કહેતા હોય કે આપણે તો દરેકમાં પ્રથમ નંબર જ રાખવાનો હોય. જો પ્રથમ નંબર ન મળે તો જીવતરનો અર્થ પણ શો? દા.ત. એક વિદ્યાર્થી આમ ભણવામાં ખૂબ જ હોંશિયાર જો નિપુણ હોવા છતાં વધારે પડતો જડ હતો. તેણે પોતાના મિત્રો સમક્ષ શરત મારી હતી કે, આપણે તો પહેલા નંબરે જ પાસ થવાના ન કરે નારાયણ ને જો બીજો નંબર આવશે તો હું મરવાનું પસંદ કરીશ પણ બીજો નંબર નહિ ‘સ્વીકારુ’ પરિણામે એવું જ આવ્યું કે તે બીજા નંબરે પાસ થયો. જો કે મિત્રો અને સ્વજનો તેને આત્મહત્યા કરતા રોકી શક્યા પરંતુ બીજી બાજુ રખે ને તે આત્મહત્યા કરે એ ચિંતામાં અને સાવધાનીનાં પગલા લેવામાં મહિનાઓ સુધી તેના માબાપ અને મિત્રોનો જીવ ઊંચો રહ્યો. રસમય વાત તો એ છે કે પરીક્ષાના ખરાબ પરિણામને આગળ ધરી જેઓ આત્મહત્યા કરે છે તેવા વિદ્યાર્થીઓમાંનાં મોટાભાગના સરેરાશ વિદ્યાર્થીઓ કરતા ઘણું ઉંચું પરિણામ લાવી સારી રીતે ઉત્તીર્ણ થયા હોય છે. પરંતુ તેમની અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ અને તેમના અતિ સંવેદનશીલતાના સંસ્કારો તેમને આપઘાત કરવા દોરી જાય છે.

આપણને હંમેશા એવા વિચારો આવે છે કે આપણે આપણામાં પોતાની જાતમાં જરૂરી ફેરફારો કરવાના પ્રયાસોમાં ઠીક ઠીક સફળ થયા હોવા છતાં, એવી ફરિયાદ કરીએ છીએ કે હજુ પણ મારામાં, મારી જાતમાં, મારા સ્વભાવમાં જોઈએ તેવો ફેરફાર થયો નથી. આનું કારણ આપણા દરેકના ચિંતના ઊંડાણમાં આપણો આપણી આદર્શ નમૂનેદાર જાત વિષેનો ખ્યાલ, અખંડ દીવાની જેમ સળગ્યા કરતો હોય છે, અને આપણે જાણતાં અજાણતાં આપણી આદર્શજાતનો સાક્ષાત્કાર કરવા અથવા તેમાં એકરૂપ થવા મથ્યા કરતા હોઈએ છીએ.

આમ તો, વ્યક્તિની પોતાની આદર્શજાત વિષેની કલ્પના સતત એક સરખી જ રહે છે. પરંતુ જ્યારે આપણને ખાતરી થાય કે આપણે આપણી જાત પાસે ગજા બહારની અથવા તદ્દન અવાસ્તવિક અપેક્ષા રાખી દુઃખી થઈએ છીએ, ત્યારે આપણે વિકાસ અને આત્મગૌરવ માટે આપણી જાત વિષેની આદર્શ કલ્પનામાં યથોચિત ફેરફાર કરવો જોઈએ. આદર્શ જાતની આપણી કલ્પના, આપણામાં જે કંઈ ઉપયોગિતા છે, તેને પ્રગટ કરવા માટેના પ્રલોભનરૂપ બની રહેવું જોઈએ.

● બહુવિધ જાતો :

આપણે આ પૂર્વે નોંધ્યું છે કે “સ્વ-ખ્યાલ” એ હકીકતમાં પોતાની જાત વિષેના અનેકવિધ ખ્યાલોનો સમુચ્ચય છે. આપણા ઉછેર દરમિયાન આપણે જે સેંકડો, બલકે હજારો, સ્પષ્ટ કે અસ્પષ્ટ અને મંદ કે તીવ્ર પ્રત્યક્ષીકરણોથી સંપન્ન થયા હોઈએ તેમાંથી જ આપણો બહુપાર્શ્વ-સ્વ-ખ્યાલ આકાર પામ્યો હોય છે. આપણો આ બહુ પાર્શ્વ-સ્વ-ખ્યાલ આપણા અનેકવિધ સામાજિક ભૂમિકા વર્તનો પ્રતિબિંબિત કરે છે. આ રીતે જોઈએ તો સામાન્યમાં સામાન્ય કદના માણસ પણ એક કરતા વધારે મહોરો” પહેરીને ફરતો જોવા મળે છે.

અમુક દ્રષ્ટાંતથી આપણી જાતનાં બહુવિધ પાસાં સ્પષ્ટ થશે. દા.ત. અમે ખૂબ જ આરામપ્રિય વ્યક્તિ છો. હવે એવું બને કે તમને ખબર પડે કે તમારા એક નિકટતમ મિત્રે તમારા આશયો વિષે અન્ય મિત્રોમાં એવો પ્રચાર વહેતો મૂક્યો છે કે તમે મહાદંભી અને સ્વાર્થી છો. આમ તો તમે આવી બધી ટીકાઓ પ્રત્યે લાપરવાહ રહેવાનો સ્વભાવ ધરાવો છો, પરંતુ કોણ જાણે કેમ આ પ્રસંગે તમે તમારા મિત્રના પ્રચારથી ઉશ્કેરાઈ જઈ, પેલા મિત્રનો સતત ઉઘડો લઈ નાંખો છો. દરમિયાનમાં પેલો મિત્ર તમારી માફી માંગે છે, અને તમે પૂર્વવત્ આરામપ્રિય અને ટીકા ટિપ્પણ પ્રત્યેની લાપરવાહીના મૂંડમાં પાછા ફરો છો. તમારા એકએક ગુસ્સે થવાના અને મિત્રે માફી માગતા એકએક શાંત થવાનાં વર્તનનું મૂલ્યાંકન કરતાં જો તમારો મિત્ર એમ માને છે કે તે બન્ને સ્થિતિમાં તમારુ વર્તન તમારા સ્વભાવિક વર્તનનાં સંદર્ભમાં અનપેક્ષિત હતું તો તે સાચી હકીકત નથી.

તમે તમારી જાત વિષે શાંતિથી વિચારશો તો તમને સમજાશે કે હકીકતમાં તમે તો જેવા હતા તેવા જ રહ્યા હતા પરંતુ જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં તમારામાં રહેલા તમારી જાતનાં જુદા જુદા પાસા પ્રગટ થયા હતા.

આપણે ભાગ્યે જ એવું વિચારવું ગમશે કે આપણી જાત વિભિન્ન ભાગો અને જાતોના પિંડરૂપ છે. કદાચ સૈદ્ધાંતિક ભૂમિકા પર આમ માની લઈએ તો પણ આપણે વ્યવહારમાં તો તે વાત વિસરી જ જવાનો.

પરંતુ, જો આપણે આટલું જ સ્વીકારવાની હિંમત કરીએ કે આ વિશ્વમાં માત્ર આપણી જ નહીં પણ સહુ કોઈની જાત બહુપાશ્વ છે, તો તેનાથી આપણને આપણા સહિત પ્રત્યેક માનવીનાં વર્તનમાં એક યા બીજા પ્રસંગે જે વિસંગતિ જોવા મળે છે તેનું રહસ્ય આપોઆપ સમજાઈ જશે અને તેના પરિણામે આપણા અન્ય સાથેના સારા સંબંધોને ગ્રીસ લેતા દોષારોપણ અને અપરાધીતાના અગંત ચક્રમાં ફસાઈ જવામાંથી આપણે બચી પણ શકીશું.

2.2.3 સ્વ-ખ્યાલની મૂળભૂત લાક્ષણિકતાઓ

સ્વ-ખ્યાલના ટીકકારો એવી ફરિયાદ કરે છે કે પરંપરાગત મનોવિજ્ઞાનની માન્યતા પ્રમાણે વ્યક્તિનો સ્વ-પ્રત્યક્ષ તેના ઉછેર દરમિયાન આકાર પામ્યા પછી જીવનભર “અફર” રહે છે. હકીકતમાં

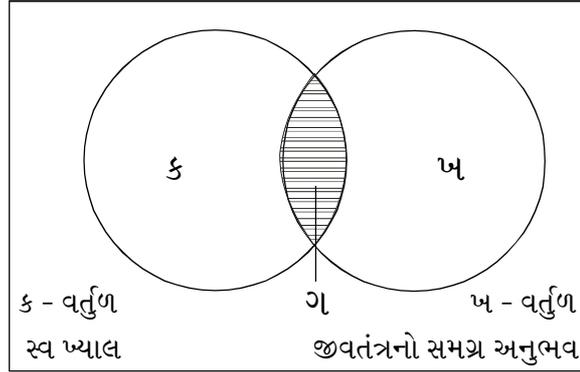
સ્વ-પ્રત્યક્ષ અનુભવ પ્રમાણે પરિવર્તન પામે છે એ બાબત સ્વીકારવી જોઈએ. આ માન્યતાને આવી રીતે સમજાવી શકાય : પરંપરાગત માન્યતા પ્રમાણે સ્વ-પ્રત્યક્ષ સમજાવી શકાય : પરંપરાગત માન્યતા પ્રમાણે સ્વ-પ્રત્યક્ષ એક એવું વસ્તુ છે કે જે શરીર સાથે જેમ યુસ્ત રીતે બંધ બેસી જાય છે અને શરીર વધે કે ઘટે તોય તે તો યથાવત્ અકબંધ રહે છે, અન્ય માન્યતા પ્રમાણે તે બંધબેસતુ કરી શકાય.

બન્ને માન્યતામાં થોડુક સત્ય છે આ વિભાગમાં, વ્યક્તિના સ્વ-પ્રત્યક્ષનું સાતત્ય જાળવવા સાથે તેનામાં ગતિશીલતા લાવવાના અંતર્ગત વલણની ચર્ચા કરવામાં આવશે અને બાદમાં સ્વ-પ્રત્યક્ષો કેવી રીતે બદલાય છે. અને બદલી શકાય છે, તેની ત્રણ ચર્ચા અગત્યની છે. નિરપવાદ રૂપે આપણે આપણી જાતને હંમેશા એક સરખી જોઈએ છીએ, તેનો અર્થ એ કે સ્વપ્રત્યક્ષીકરણનું કેન્દ્રીય અથવા બુનિયાદી સ્વરૂપ ઊંચી સ્થિરતા ધરાવે છે.

વાસ્તવમાં સ્વપ્રત્યક્ષનું પારિધિક સ્વરૂપ અને તેનાં વિવિધ પાસાંઓ ઝડપથી બદલાય છે. બદલી શકાય છે. એમ કહી શકાય કે આપણા તમામ સંવેદનો આપણી 'સ્વપ્રત્યક્ષ' રૂપી ગળણીમાં ગળાઈને જ આપણને પહોંચે છે. આપણો સ્વ વિશેનો ખ્યાલ આપણા અનુભવને પસંદગીયુક્ત બનાવે છે. અને તેના પર ચક્ષુકર અસર કરે છે પરિણામે આપણે જે કંઈ પ્રત્યક્ષીકૃત કરીએ. જે કંઈ નિર્ણય કરીએ અને જે જે રીતે વર્તીએ તે બધી ક્રિયા-પ્રક્રિયા આપણા સ્વ-પ્રત્યક્ષ સાથે સુસંગત રહે છે.

1. સ્વ-સુસંગતતા

આકૃતિ દ્વારા સ્વ-સુસંગતાના લાક્ષણિક વલને સમજવામાં ઉપયોગી થશે.



કાર્લ રોજર્સ નામના મનોવિજ્ઞાનીએ 1980માં આવિષ્કૃત સ્વની (Phenomenal Self) સૂચિત આકૃતિ ધ્વારા સમજૂતિ આપી હતી. આ આકૃતિમાં અંશતઃ પરસ્પરવિધી એવા બે વર્તુળો છે. જમણી બાજુનું વર્તુળ 'ક' વ્યક્તિ અથવા જીવતંત્રના પોતાના સમસ્ત અનુભવો દર્શાવે છે. આ અનુભવોમાં શારીરિક અનુભવ અને ઈન્દ્રિયાનુભવોનો સમાવેશ થાય છે. ડાબી બાજુનું વર્તુળ 'ખ' વ્યક્તિનો સ્વ વિશેનો ખ્યાલ દર્શાવે છે. વ્યક્તિમાં તેનો આ સ્વ વિશેનો ખ્યાલ તેના ઉછેરના અને વ્યવિકાસનાં વર્ષોમાં પોતાના માબાપ, અને પોતાના પર જેનો પ્રભાવ વિશેષ પડ્યો હોય તેવા સાથેની આંતરક્રિયા દ્વારા સંપન્ન થયો હોય છે.

'ક' અને 'ખ' વર્તુળો સંપૂર્ણ રીતે એકબીજામાં ભળી જતાં કે એકાકાર થતાં નથી. કાર્લ રોજર્સ તેનું કારણ આ રીતે આપે છે. આપણે આ દુનિયામાં, બિનશરતી સ્વીકૃતિના વાતાવરણમાં ઉછેરતા નથી. આપણે માબાપનો અને અન્ય સહુનો જે પ્રેમ મળે છે તે શરતી હોય છે. જો આપણે તેમની અપેક્ષાઓ સંતોષીએ, તેમની સંમતિ પ્રમાણે વર્તીએ તો જ તેઓ આપણને અપનાવે છે. પરિણામે તેઓ જેનો સ્વીકાર કરે આવકાર્ય ગણે તે બાબતો જ આપણા 'સ્વ-પ્રત્યક્ષ' માં સંમિલિત થાય છે.

પરિણામે એ આવે છે કે જે અનુભવો આપણા ઈન્દ્રિય પ્રતિભાવો (વર્તુળ-'ખ') અને આપણા સ્વપ્રત્યક્ષ (વર્તુળ-'ક') ને અનુકૂળ નીવડે તે જ આપણામાં આત્મસાત થાય છે અને આ સંમિશ્રણથી આપણા સ્વ પ્રત્યક્ષનો 'ગ' વિસ્તાર રચાય છે.

જો અનુભવ આપણા સ્વ-પ્રત્યક્ષને સુસંગત હોય પરંતુ આપણા ઈન્દ્રિય વેદનોની દ્રષ્ટિએ અસંગત હોયતો તે આપણને વિકૃત જણાય છે. વર્તુળ 'ક' નો અનાચ્છાદિત ભાગ તે સૂચવે છે. દા.ત. સ્ત્રીઓને તો ગણિત ન જ આવડે એવા પરંપરાગત ખ્યાલથી પીડાતી એક વિદ્યાર્થીનીને હંમેશા એમ જ લાગ્યા કરતું કે તે છોકરી હોવાથી ગણિતમાં કાચી છે. ગણિત પાકું કરવામાં તેને બહુ મોટી નિષ્ફળતા નહોતી મળી, પરંતુ તેનો વાસ્તવિક અનુભવ અને તેના ઉછેર દરમિયાન બંધાયેલ "સ્વપ્રત્યક્ષ" સુસંગત હોવાથી, તેનો વાસ્તવિક અનુભવ વિકૃત સ્વરૂપ પામ્યો અને તે પોતે ગણિતમાં બહુ કાચી ન હોવા છતાં મને તો ગણિત નહિ જ ફાવે એવી માન્યતા તેના ચિત્તમાં દઢ બની.

આનાથી વિરુદ્ધ એવું પણ બને કે પોતાના 'સ્વ' પ્રત્યક્ષ સાથેના અસંગત અનુભવો વાસ્તવિક હોવા છતાં, વ્યક્તિઓ તેનો સ્વીકારવામાં હીચકીચાટ અનુભવે અથવા કેટલાક સંજોગોમાં તેને ભૂલી જવા મથે. વર્તુળ 'ખ' નો અનાચ્છાદિત ભાગ તેવી ઘટનાઓ સૂચવે છે. દા.ત. કોઈ કાળે નહિ ફાવે." અને સતત મહેનતના પરિણામે તેમાં સારા માર્ક મેળવી ઉત્તીર્ણ થાય તો, તે એમ માનવા પ્રેરાય છે કે જરૂર ઉત્તરવહી તપાસનારે ઊંધું ઘાલીને માર્કસ મૂક્યા હશે" કદાચ મારી પ્રભુ પ્રાર્થના ફળી હશે, કદાચ બીજાના માર્કસ મારામાં લખાઈ ગયા હશે પોતાને ગણિત આવડે એ બાબત સ્વીકારવાના બદલે ને અનેક અન્ય રીતે પોતાની ગણિત વિષયમાં ઉજ્જવળ ફેતેહને સમજાવવા મથશે.

એવું બને કે સમય જતાં પોતાના પુરુષાર્થના પ્રતાપે પોતે ગણિતના વિષયમાં પ્રવીણ થઈ, તે સ્વીકારે.

● આત્મગૌરવ (Self Esteem)

આત્મગૌરવ એટલે આપણી યોગ્યતા અથવા પાત્રતા વિષે આપણુ અંગત મૂલ્યાંકન, સફળતા-નિષ્ફળતાના અનુભવો, બીજા લોકોના આપણા વિષેના અભિપ્રાયો અને વર્તાવો, તથા આદર્શ વ્યક્તિ બનવાની આપણી ઝંખનાના સંદર્ભમાં આપણી તુલનાત્મક સ્થિતિ આ બધાથી આપણો આત્મગૌરવનો પીડ બંધાય છે. આમ તો આપણો આત્મગૌરવનો ખ્યાલ ઉપર તરુણાવસ્થા થી સ્થિર રહેવાનું વલણ ધરાવે છે, તેમ છતાં જુદી જુદી પરિસ્થિતિથી પ્રભાવિત થાય છે. કારણ કે વ્યક્તિનો જે તે પરિસ્થિતિમાં વધેલો કે ઘટેલો આત્મવિશ્વાસ એ તેની પારાશીશી છે. દા.ત મિત્ર કે પ્રેમી સાથેની મુલાકાત સફળ કે આનંદપ્રદ નીવડે તો આત્મવિશ્વાસ વધે, પરંતુ જો તેમાં નિષ્ફળતા કે નિરાશા સાંપડે તો આત્મવિશ્વાસ તત્ પૂરતો ઘટી જાય.

આત્મગૌરવની બાબત નાજુક છે. મોટાભાગના લોકો, પોતાના વિષે ઉંચો અભિપ્રાય ધરાવે છે. તેઓ પોતાની જાત અને પોતાના કામથી ખુશખુશાલ રહેતા હોય છે, તેઓ પોતાની જાત વિષે જોઈને તેના કરતા ચઢિયાતો અને વિધાયક અભિપ્રાય ધરાવે છે દાત: તેઓના માટે આ ઉદ્ગારો સામાન્ય હોય છે. આપણે તો જ્યાં નાંખ્યા ત્યાં પાર એવા પણ લોકો હોય છે (જોકે તેઓ ઠીક ઠીક લઘુમતીમાં હોય છે) કે જેઓ પોતાનાથી ક્યારેક સંતુષ્ટ હોતા નથી અને પોતાના વિષે નીચો અભિપ્રાય ધરાવે છે. આ લોકો હંમેશા માટે ચિંતા, આત્મશંકા, અને કુદરતના કે અન્ય લોકોના કિન્નાખોરીનો ભોગ બન્યા હોય તેવી લાગણી ધરાવે છે. તેઓને પૂછો કે કેમ છો? તો કહેશે કે, ઠીક છે આમ કંઈ દુઃખી નથી, પણ માનીએ તો સુખ છે બાકી સુખ નથી.

વ્યક્તિની અપેક્ષાઓ અને તેના પોતાના અને અન્ય વિશેના અભિપ્રાયો વ્યક્તિના આત્મગૌરવના ખ્યાલ સાથે ધનિષ્ઠ રીતે સંકળાયેલા છે. જેઓ આત્મગૌરવનો ઊંચો ખ્યાલ ધરાવે છે. તેઓ પોતાનાથી ભિન્ન મન ધરાવનારા સહિત સહુ કોઈને મત સ્વીકારવાનું અને સહુની સાથે સંતોષપ્રદ સંબંધ બાંધવાનું વલણ ધરાવે છે. તેઓ સખત પરિશ્રમ કરવાનું પોતાની કારકિર્દી યશસ્વી બનાવવાનું અને પોતાના જીવનમાં સર્વે ક્ષેત્રે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા જે કંઈ કરવું જોઈએ તે મુક્ત મને કરી છૂટવાનું માનસ ધરાવે છે.

ઊંચી આત્મગૌરવની ભાવના ધરાવતા પોતાની સફળતા પુરુષાર્થ થી હાંસલ કર્યાનો આનંદ અનુભવે છે. તેઓ ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસુ હોય છે. અને શક્તિઓ અને મર્યાદાઓના અંદાજમાં વાસ્તવિક હોય છે.

સરખામણીમાં જેઓનો પોતાના વિષેનો અભિપ્રાય ઉતરતો હોય છે. તેઓને હંમેશા ખરાબ ઘટના બનવાના ભણકારા વાગે છે તેઓ પડકારરૂપ પરિસ્થિતિ કે તેવા કાર્યોથી ગભરાય છે. અથવા તેવી સ્થિતિમાં કામ કરવું પડે તો મન મૂકી મહેનત કરવાને બદલે નિસાસા નાંખવામાં સમય બરબાદ કરી અને પોતાના કાર્યમાં કે અન્ય સાથેના સંબંધોમાં સંતોષપ્રદ પરિણામ ન આવતા પોતાના સિવાય અન્ય સહુ પર દોષારોપણ કરે છે.

આમાં અપવાદરૂપ ઘટના પણ બને છે. ન કરે નારાયણને નીચા આત્મગૌરવવાળા લોકોને સફળતા મળે, તો પણ તેઓ તેને પોતાની સિદ્ધિઓ છે એમ માનવામાં અને તેને મન મૂકીને ભોગવવામાં પણ ઊણા ઉતરે છે. દાત જેઓ અસલામતીની લાગણીથી પીડાતા હોય એવા ઘણા લોકો પોતાની અસલામતીના વળતરરૂપે ખૂબ પૈસા કમાય કે સત્તાસ્થાને પહોંચે તો પણ તેઓનો પોતાના કામથી, પોતાના કુટુંબના સભ્યો અને પોતાના હાથ, નીચેના લોકોના કામથી ઘરે-બાહિર સદાય અસંતુષ્ટ અને દુઃખી રહે છે.

કેળવણીકારો એ સારી રીતે જાણે છે કે ઊંચા આત્મ-અભિપ્રાયવાળા વિદ્યાર્થીઓ ઉતરતા આત્મ-અભિપ્રાયવાળા વિદ્યાર્થીઓ કરતાં હમેશાં વધારે આગળ જાય છે.

મનોવિજ્ઞાની બારબરા બનરે આ બાબતમાં કરેલ અભ્યાસોના આધારે આપેલી ચીમકી આ સંદર્ભમાં ખૂબ ઉલ્લેખનીય છે. તે નોંધે છે કે ક્યારેક શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓની આત્મગૌરવની લાગણી વધારવા તેઓનામાં પ્રયત્નત નિપૂણતા અથવા હોંશિયારી ન વર્તાતી હોય તો પણ, તેઓનો ઉત્સાહ વધારવા તેમના વખાણ કરે છે. શિક્ષકોને એવી તાલીમ પણ આપવામાં આવે છે કે વિદ્યાર્થીઓને તેઓએ તે જેવા હોય તેવા સ્વીકારવા વખતોવખત શાબાશી અને પ્રોત્સાહનો થી નવાજવા, એટલું જ નહિ પણ નિષ્ફળતા અને ટીકાને કારણે તેઓનું આત્મગૌરવ ન હણાય તેની પણ કાળજી રાખવી.

આનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે પૂરતી હોંશિયારી ન હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓને તેઓનો પોતાની જાત-વિષેનો અભિપ્રાય ઊંચો ચઢાવવાના હેતુથી અપાયેલા ઊંચા ગુણો કે તેમનામાં યેનકેન તાબડતોબ સિદ્ધિ મેળવવાની ઝંખના અને ઓછી મહેનતને વધુ પામવાની લાલચ ઉત્પન્ન કરે છે. આગળ જતાં તેમની આ પ્રકારની મનોદશા તેમના જીવનમાં કાયમી અસંતોષ જન્માવે છે. આની સામે વ્યક્તિ પૂરતી નિપૂણતા દાખવે તો જ અને ત્યારે જ તેની કરાયેલી પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહનથી નવાજવા તેનામાં સખત પરિશ્રમ અને સાચી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની તમન્ના પ્રેરે છે.

વિદ્યાર્થીઓને અસુખ, આત્મટીકા અને પ્રાસંગિક નિષ્ફળતાનો ખતથી સામનો કરવાની ટેવો પાડવી એ ખૂબ મરી છે. કારણકે ઓછી મહેનતને પરિણામે કે કોઈની મહેરબાનીથી પ્રાપ્ત કરેલી સફળતા વ્યક્તિના આત્મગૌરવના ખ્યાલને ખોખલો બનાવે છે. જ્યારે પ્રચંડ પુરુષાર્થસિદ્ધ આત્મગૌરવ કાયમ આત્મવિશ્વાસ વધારે છે. અને ઉતરોત્તર વધુને વધુ સિદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે.

● અંગત ઓળખ :-

“હું કોણ છું અને હું શું બની રહ્યો છું.” એ પ્રકારની સ્વકીય ઓળખ સ્વ-ખ્યાલ સાથે ધનિષ્ટ રીતે સંકળાયેલ છે. સ્વકીય ઓળખ શબ્દમાં ત્રણ અર્થો અભિપ્રેત છે.

- (1) સ્વ-ઓળખ, આ ઓળખ હું તો તે જ છું એ પ્રકારનો સર્ગ સાતત્યનો ખ્યાલ જીવંત રાખી આપણા ભૂતકાળ અને આપણા વર્તમાનને અતૂટ રીતે સર્ગસૂત્ર રાખે છે.
- (2) સ્વ-પિછાન આપણા ખાનગી વ્યક્તિત્વ અને આપણા જાહેર વ્યક્તિત્વને વચ્ચે સેતુરૂપ બની રહે છે.
- (3) સ્વકીય-ઓળખ વ્યક્તિમાં તેના વર્તમાન સ્વરૂપ અને તેના ભાવિ અથવા સંભવિત સ્વરૂપ વચ્ચેના સંબંધની અવિચ્છિન્નતા સૂચવે છે.

જ્યારે આપણે તરુણો અને પતિપાકર નહિ બનેલા પુખ્ત ઉમરના લોકોને એમ પૂછીએ કે ભૂતકાળમાં તેઓ પોતાની જાત વિષે કેવો અભિપ્રાય ધરાવતા હતા ? અને વર્તમાનમાં તેઓ પોતાની જાત વિષે કેવો અભિપ્રાય ધરાવે છે ? ત્યારે તેમના પોતાની જાત વિષેના ભૂતકાળના અભિપ્રાયો

અને પોતાના વર્તમાનના અભિપ્રાયો વચ્ચે નિશ્ચિત સંબંધ જોવા મળે છે. પરંતુ જો તેમને એમ પૂછીએ કે તમારા પોતાની જાત વિષેના વર્તમાન ખ્યાલો કેવા છે ? અને ભવિષ્યમાં કેવા હશે ? તો તેઓ જે રજૂઆત કરે તેમાં વર્તમાન અને ભાવિ વિષેના ખ્યાલો વચ્ચે ખૂબ જ નબળો સંબંધ જોવા મળે છે.

કદાચ માનવામાં ન આવે, હું શું બની શકીશ ? ની ચિંતા, માત્ર જુવાનો ને જ નહિ પણ પાકટ વયના પ્રૌઢાને પણ સતાવે છે. કારણ દેખીતું છે. પોતાના સંભવિત 'સ્વ' વિષે કોણ પૂરેપૂરી જાણકારીનો દાવો કરી શકે તેમ છે ? રોજીદા જીવનમાં જીવનમાં આપણા 'સ્વ'માં રહેલી સંભવિતતાઓની પ્રતીતિનો આપણને પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા જ થતી હોય છે.

એરીક એરીકસનના મત

પ્રમાણે ઉત્તર, તરુણાવસ્થા અને પ્રારંભિક પ્રોઢાવસ્થામાં મનગમતી સ્વ-પિછાન ફોરવવી એ પોતાના સમુચિત વિકાસ મારે ખૂબજ પડકારરૂપ કામ છે. આ વય તબક્કામાં યુવાનોએ જીવનસાથી પ્રેમિકા, દોસ્ત, આગળ અભ્યાસ અને કારકિર્દી : આ પાંચેની પસંદગીના સંદર્ભમાં પોતાના સમગ્ર ભાવિ જીવનને સ્પર્શતા મહત્વના નિર્ણયો લેવાના હોય છે. આ વય તબક્કામાં વ્યક્તિએ પોતાના જે તે સમયના સ્વીકૃત ધ્યેયો અને મૂલ્યોનાં સંદર્ભમાં પોતાની સ્વકીય ઓળખને તપાસીને યથોચિત આકાર આપવાની મહત્વની કામગીરી કરતાં રહેવું પડે છે.

● સ્વ-ખ્યાલ અને વૈયક્તિક વિકાસ

The Self Concept and Personal Growth

આપણા સ્વ વિશેના ખ્યાલમાં કંઈ પરિવર્તનો થાય છે તેમાં મુખ્યત્વે અનુભવ અને વયવૃદ્ધિના પરિણામરૂપે ઉદ્ભવતી પરિપક્વતા અથવા ઠાવકાઈ કારણરૂપ હોય છે એમ પણ કહી શકાય કે ભિન્ન પ્રકારના લોકો અને ભિન્ન પ્રકારની પરિસ્થિતિઓ સાથે આપણે જે પ્રકારનું અનુકૂલન કરીએ છીએ તે ઘટનાની પણ આપણા “સ્વખ્યાલ” પર ભારે અસર પડે છે. આપણા વિભિન્ન વ્યવસાયો, નવા મિત્રો, પરણવા અને માબાપ થવાથી આપણી જવાબદારીઓ, આ બધી ઘટનાઓ આપણી જાત વિષેના આપણા ખ્યાલોને પ્રભાવિત કરે છે. જોકે આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ તો એનો એ જ રહે છે. પરંતુ સ્વ વિષેનો સમગ્રતયા ખ્યાલ હરહંમેશ પ્રવાહી અને પરિવર્તનશીલ હોવાથી પુરાણા ખ્યાલો કરતાં પ્રવર્તમાન અનુભવોથી વિશેષ અભિભૂત બને છે.

અહીંયા આપણે અંગત એષણાઓ, બદલાતી ભૂમિકાઓ બદલાતા વર્તન પ્રકારો, અન્ય લોકોના સતત ટીકાત્મક પ્રવાહો અને બદલાતી જીવનદિશાઓ આ બધાનાં પરિણામે સ્વવિશેના આપણા ખ્યાલો મૂળભૂત સાતત્ય ટકાવવા છતાં કેવા આકારો ધારણ કરે છે. તેની ચર્ચા કરીશું.

● તમારે તમારી જાતને કેવી બનાવવી છે ?

અમેરિકન લોકો, અને તેને પગલે વધતા ઓછા પ્રમાણમાં દુનિયા ભરના યુવાનો દર વર્ષે આત્મસુધારણાની આશાએ આત્મસુધારણાના મેન્યુઅલો, અને તેની કેસેટો ખરીદવા પાછળ, આત્મસુધારણાના મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ ક્રમો શીખવા પાછળ અને તેવા નુસખાઓ પાછળ ગજાવર ખર્ચ કરે છે. એટલું જ નહિ પણ તે માટે દર્શવિલ કસરતો કે ઈલાજોને અજમાવવા પાછળ ભારે શારીરિક કષ્ટ પણ વેકે છે. તુલનાત્મક અભ્યાસ જણાવે છે કે નિંદ્રા દરમ્યાન તાલીમ જેવી કેટલીક બિનપરંપરાગત પદ્ધતિઓનાં નોંધપાત્ર પરિણામો જોવાં મળે છે. પરંતુ મનની શરીર પર અસરની અસર તો શ્રદ્ધાળુઓના ભેજની જ નીપજ છે.

સ્વ સુધારણાનો રામબાણ ઈલાજ તમે તમારી જાતને જે પ્રકારની બનાવવા માગતા હોય, તેની એક કલ્પિત મૂર્તિનો મનોચક્ષુ સમક્ષ સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે. ધારો કે તમારે નમૂનેદાર પાતળી વ્યક્તિ થવું છે કે, તમારી સતત આત્મવિશ્વાસથી ધબકતી કે સતત સુખ સમૃદ્ધિની છોળોમાં મસ્તી માનતી વ્યક્તિ થવું છે તો તમારું સર્વ પ્રથમ મુખ્ય કાર્ય તેવી નમૂનેદાર કલ્પિત પ્રતિમાને મનોચક્ષુ સમક્ષ મૂર્તિમંત કરવાનું છે. મનોવૈજ્ઞાનિક હેઝેલ માચ્છુસ અને તેના સાથીઓએ 1988માં કરેલા પ્રયોગોનાં

તારણો આ પ્રમાણે છે. જો વ્યક્તિઓ પોતાના મનોવાંછિત સ્વરૂપો અને પોતાના ભયપ્રેરિત સ્વરૂપોનો મનોચક્ષુ સમક્ષ સાક્ષાત્કાર કરવાની આવડત કેળવે તો તેઓની તે કામગીરી તેમને પોતાની ધ્યેય સિદ્ધ કરવામાં જ નહિ પણ ઉપસ્થિત પરિસ્થિતિને અસરકારક રીતે પહોંચી વળવામાં પણ સહાયભૂત નીવડે છે.

એક પ્રયોગમાં વિદ્યાર્થીઓને પોતાની સંભવિત સફળ કે નિષ્ફળ જાતને ખૂબ સુરેખ રીતે મનોચક્ષુ સમક્ષ ઉપસ્થિત કરવા જણાવવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રયોગમાં એક વિદ્યાર્થીને પોતાને સફળ વકીલ કલપ્યો હતો. બીજાએ પોતાને ઊંદરો ઉભરાતા મકાનમાં લેશમાત્ર ખચકાટ વગર છેક સુધી પોતાનું કામ કરતા દૃઢ નિર્ધારવાની વ્યક્તિ તરીકે પોતાની જાતને મૂર્તિમંત કરી હતી.

આ બન્ને વિદ્યાર્થીઓને જ્યારે ગણિતની અઘરા કોયડા ઉકેલવાના અથવા પોતાના નહિ ફાવતા હાથે, નિયત સમયમાં જવાબો લખવાના પડકારયુક્ત કર્ષો સોંપવામાં આવ્યા ત્યારે તેને પોતાના વિષે નકારાત્મક કલ્પનાઓ કરી હતી તેની સરખામણીમાં આ બન્ને વિદ્યાર્થીઓ વધુ સારો દેખાવ કરી શક્યા હતા.

આવો જ એક પ્રયોગ આવનાર અથવા વર્તમાનમાં આવી પડેલી આપતિના સંદર્ભમાં વિધાયક કલ્પના અને નિષેધક કલ્પનાના કેવા પરિણામો સંભવે તે અંગે કરવામાં આવ્યો હતો. જે વિદ્યાર્થીઓ પ્રેમભગ્ન બન્યા હતા અથવા જેઓ પોતાના ખૂબ જ નજીકના સગાના મરણને કારણે શોકમગ્ન બન્યા હતા. તેઓને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે પોતાના ભાવિ જાત વિષે વિધાયક કે નિષેધક કલ્પના કરવાનું જણાવવામાં આવ્યું હતું.

જેઓએ નિષેધક કલ્પના કરી હતી તેઓ વર્તમાન પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરવામાં તો મુશ્કેલીઓ અનુભવતા હતા. પરંતુ તેઓએ પોતાની ભાવિ જાતને પણ વધુ ને વધુ આપતિથી ઘેરાયેલી કલ્પી હતી. દાત વ્યક્તિને એવો ભય હતો કે તે બેડોળ અને અનાકર્ષક હોવાથી તે પ્રેમભગ્ન બની છે. તે વ્યક્તિએ, પોતાની જાતની એવી કલ્પનામૂર્તિ સર્જી હતી કે તે વધુ ને વધુ બેડોળ અને કદરૂપ બની રહેલ છે અને તેની માત્ર એક યા બીજી વ્યક્તિ જ નહિ પણ સમગ્ર સમાજ તેને જાકારો આપી રહેલ છે.

આની સરખામણીમાં વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં પ્રેમભગ્ન બનેલી જે વ્યક્તિએ ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં અચળ રહેનાર વ્યક્તિ તરીકે પોતાની જાતને કલ્પી, તેનામાં એવો ભાવ ઉત્પન્ન થયો હતો કે તેને વખત જતાં પોતાના સૌન્દર્ય માવજતની ખામીઓ જડી રહી છે, અને તે દૂર થતાં તેનું વ્યક્તિત્વ અન્યને ગમી જાય તેવું બની રહ્યું છે.

આ પ્રયોગોનો સૂચિતાર્થ એ છે કે વ્યક્તિ ધારે તો પોતાના વિષે કલ્પનિક રીતે નવી પ્રતિમા ઉપજાવી કે ઉપસાવી શકે છે અને પોતાની જાત વિષેના વિધાયક અને પ્રોત્સાહક સ્વખ્યાલો ઉપજાવવાની આ કામગીરી તેનામાં એક એવી શક્તિ કોરવે છે કે જેને કારણે તે ઉતરોતર પોતાના વર્તમાન જીવનના પ્રશ્નોનો વધુ ને વધુ અસરકારક રીતે સામનો કરી શકે.

પોતાની સંભવિક કે શક્ય જાત વિષે વિચાર કરવાના બધા માણસો એક સરખા હોતા નથી. કેટલાક લોકો પાસે પોતે પોતાની ભાવિ જાતને પોતે કેવો ઓપ અને આકાર આપવા માગે છે તેના વિષે સચોટ કલ્પના હોય છે. કેટલાક પાસે તેનું ખૂબ ઝાંખું ચિત્ર હોય છે. જો વ્યક્તિએ પોતાની આત્મસુધારણાના સ્વપ્નને સિદ્ધ કરવું હોય તો પોતાને કેવા દેખાવું છે. ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં પોતાની લાગણી અને પોતાનું વર્તન કેવું હશે તે બાબતમાં તેનું પોતાની જાત વિશેનું મનોચિત્ર સ્પષ્ટ અને સુરેખ હોવું જોઈએ.

નિષ્ફળ પ્રસંગોને તમે કેવી રીતે મુકાબલો કરવા માગો છો. તે વિષેનું પણ તમારું મનોચિત્ર પણ એટલું જ સ્પષ્ટ હોવું જોઈએ. દા.ત તમે કલ્પના કરો કે જો તમે નાપાસ થશો તો તે ઘટનાના પરિણામે તમારા પર કેવી કેવી અસર થશે. તમે એ વિચારો કે વજન ઉતારવાના તમારા પ્રયાસો નિષ્ફળ જતાં હાંસીપાત્ર બનવાની દુર્દશામાં તમે કેવી લાગણી અનુભવશો. તમે કલ્પો કે પ્રેમમાં ભગ્ન થયા છો - આ બધી કલ્પિત નિષ્ફળતાઓનાં તમામ શક્ય પરિણામોની અસરો વિષે કલ્પિત રીતે ખૂબ જ વિગતપ્રચૂર અને તાદ્દશ ચિત્ર ઉપસાવવાથી જો તેવી પરિસ્થિતિ આવી પડે તો તેનો વધુ અસરકારક

મુકાબલો કરવાની યુક્તિ પ્રયુક્તિઓ શોધવામાં તમે વધુ સક્રિય બની શકો છો. આ બતાવે છે કે આપણી સંભવિત 'જાત' નું અભ્યેત સુરેખ મનોચિત્ર ઉપસાવવાથી આપણે જેવા બનવા માંગીએ છીએ તેવા બનવાથી વધુ અનુકૂળતા રહે છે.

● આપણી બદલાતી સામાજિક જાતો

બીજાઓની આપણા વિષેની 'આવી' કે તેવી છાપ છે. તેવી આપણી વિચારણામાંથી આપણી સામાજિક જાતો આકાર ધારણ કરે છે. એવું પણ બને છે કે બીજાઓ આપણા વિષે 'આવી' કે 'તેવી' છાપ ધરાવે છે. તેવી આપણી માન્યતા સંપૂર્ણ રીતે ચોકસાઈવાળી કે યથાર્થ ન પણ હોય તેમ છતાં એક બાબત નિશ્ચિત છે કે બીજાઓના આપણા વિષેના પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે પ્રગટ થયેલા અભિપ્રાયો આપણા આપણી જાત વિષેના ખ્યાલોને ખૂબ જ પ્રભાવિત કરે છે.

વીલીયમ જેમ્સના મત પ્રમાણે આપણે જેટલાં લોકજૂથો અભિપ્રાયોની દરકાર કરીએ તેટલી સામાજિક જાતો અનુભવીએ છીએ. પરિણામ એ આવે છે કે આપણે જેને જેને મળીએ તેની સાથે આપણે આપણી જાતને આગવી રીતે વ્યવહાર કરતી અનુભવીએ છીએ. દા.ત અજાણ્યા માણસ સાથે આપણું શરૂઆતનું બોલવું ચાલવું એક સાવધ વ્યક્તિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, અને વાતવાતમાં તેનું અજાણ્યાપણું જેમ જેમ ઓગળવા માંડે તેમ તેમ આપણું તેની સાથેનું બોલવું ચાલવું પણ બદલાતુ રહે છે. આમ સંદર્ભ પ્રમાણે આપણું પોતાપણું નવા નવા સ્વાંગ ધારણ કરે છે.

દા.ત. જોહુકમી દાખવનાર શેઠ કે ઉપરી અધિકારીની હાજરીમાં આપણી જાત લઘુતાભાવ પ્રગટ કરે છે અને તેની તેજ જાત નિકટના દિલોમન દોસ્તને મળતાં આત્મવિશ્વાસથી ખીલી ઉઠે છે. આનો અર્થ એ નથી કે આપણે એક યા બીજા પ્રસંગે અસ્વાભાવિક કે બનાવટી વર્તનવ્યવહાર કરીએ છીએ. એવું કહી શકાય કે આપણા સમાગમમાં આવતી વ્યક્તિ અને પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિના સંદર્ભમાં આપણી અનેકવિધ જાતોનું કોઈ એક ચોક્કસ પાસું આવિષ્કૃત થાય છે.

આપણા સંપર્ક કે સમાગમમાં આવતા વ્યક્તિઓ આપણું કેવું મૂલ્યાંકન કરે છે? તે બાબત પણ આપણા તેઓ સાથેના સંબંધો અને આપણા તેઓ પ્રત્યેના અભિપ્રાયો અને પ્રતિભાવો પર અસર કરે છે. રોબર્ટ શેરર અને પેટ્રી કા કીથે 1984માં નવ પરિણીત દંપતીનો અભ્યાસ કરીને એવું તારણ કાઢ્યું કે નવદંપતીના દાંપત્ય સંબંધો પર પણ એકબીજા વિષેના અભિપ્રાયો અને પ્રતિભાવોનું સ્વરૂપ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

દા.ત. જે પતિઓને એવું લાગ્યું કે પોતાની પત્ની પોતાના પ્રત્યે જોઈએ તેટલી ઋજુ નથી એમ નાની નાની બાબતમાં કચ કચ કરે છે. તેઓ પોતાની જાત વિષે પણ વધુ સાવધ અને આલોચનાત્મક બનવા માંડ્યા પરિણામ એ આવ્યું કે તેઓની આ પ્રકારની સભાનતાને કારણે તેઓ પોતાની જીવનસંગીનીઓ અને પોતાના લગ્નજીવન પ્રત્યે પણ નકારાત્મક બનવા માંડ્યા. જેઓને એવી પ્રતિતી થઈ કે સામી વ્યક્તિ પોતાને ખૂબ ચાહે છે અને પોતાના પ્રત્યે આદર ધરાવે છે. તેઓનો સ્વખ્યાલ અક્ષત રહ્યો અને પરિણામે તેઓનું તેમના જીવનસાથીઓ અને લગ્નજીવન પ્રત્યેનું વલણ વધુ ને વધુ વિધાયક બન્યું.

તેથી એમ કહી શકાય કે નિકટવર્તી સંબંધોમાં આપણી જાત વિષેના તેમજ આપણા સંબંધીઓ વિષેના આપણા અભિપ્રાયો આપણા સંબંધીઓ આપણા વિષે કેવા અભિપ્રાયો ધરાવે છે તે અંગેની આપણા ચિત્તમાં આકાર લેતી માન્યતાઓ પ્રમાણે બદલાય છે.

2.2 લાગણીઓ અને ફેરફારોની સમજ

લાગણીઓ એક માનવજીવનના વર્તનનું એક મહત્વનું બળ છે લાગણી ન હોય તો જીવન નીરસ થઈ જાય છે. લાગણીઓ સમગ્ર જીવનને એકરસ કરનારી ઘટનાઓ છે. જીવનના ઘડતરમાં તેમનો ફાળો ઘણો મોટો છે. આપણા શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને નૈતિક વિકાસને લાગણીઓ પ્રચંડ રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

- સંવેગ એટલે સમગ્ર ચેતના તંત્રની ક્ષુભ અવસ્થા

- વુડવર્થ

સંવેગ એ અનુભવ પ્રત્યેનું માનસિક વલણ છે. સંવેગ શબ્દ કોઈ પ્રકારે આવેશમાં આવી જવાની, ભડકી ઉઠવાની અથવા ઉત્તેજિત થઈ જવાની સ્થિતિનો સૂચક છે.

- આર્થર જર્શીલ્ડ

- સંવેગો કે લાગણીઓ એક પ્રકારનું જટિલ વર્તન છે. જેના કેન્દ્રમાં આંતરિક-શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ રહેલી છે. પરંતુ તે આંતરિક-શારીરિક સમાયોજન (અનુકૂલન) પ્રતિક્રિયા સાથે (પ્રત્યક્ષીકરણ) બાહ્ય પરસ્થિતિને બદલવાની અને નિયંત્રિત કરવાની પ્રતિક્રિયાઓ, યેષ્ટાઓ ભાષાભિવ્યક્તિ અને આંતરિક અનુભૂતિ અન્ય પ્રતિક્રિયાઓનું સુગ્રથન થયેલું હોય છે. સંવેગ કે લાગણીએ કેવળ પ્રતિક્રિયા નથી, તે સમયની દ્રષ્ટિએ પથરાટવાળી પરંતુ મૂળભૂત રીતે સુસંગઠિત પ્રવૃત્તિઓનું પરિવર્તન ભાતીગળ સ્વરૂપ છે.

- હોરેસ ઈંગલીશ

- સંવેગ કે લાગણીએ વ્યક્તિને સમગ્રતયા ક્ષુભ કરતો તીવ્ર ખળભળાટ છે. જેનું મૂળ મનોવૈજ્ઞાનિક છે, જેમાં વર્તન, ચેતન અનુભવ અને આંતરિક-શારીરિક ક્રિયાઓ સમાયેલી છે.

- પી.ટી.યુગ

- સંવેગ કે લાગણીએ ચેતાતંત્રની આત્યંતિક ક્રિયાશીલતા

- લિન્ડસે

સંવેગ, આવેગ કે લાગણી માટેનો અંગ્રેજી શબ્દ “emotion” લેટિન શબ્દ “emovere” પરથી ઉતરી આવ્યા છે. તેનો અર્થ છે ક્ષુભ કરવું, ઉથલપાથલ કરવું તેવો થાય છે.

લાગણી કે સંવેગ એ તીવ્ર મનો-શારીરિક અનુભવ છે. આપણા જીવનમાં લાગણી એક અત્યંત મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. માનવજીવનનો પટ સ્નેહ અને ધિક્કાર, હર્ષ અને શોક, ઈર્ષ્યા અને અન્યથા આદિ અનેક સંયોગોના તાણાવાણાથી કેટલો રંગીન બન્યો છે. સંવેગ કે લાગણી એ વર્તનનું એક મુખ્ય ચાલક બળ છે, આપણા દૈનિક જીવનના ભાવાત્મક અનુભવો ને સંવેગો આપણા વર્તનનું એક મુખ્ય ચાલક બળ છે, આપણા દૈનિક જીવનના ભાવાત્મક અનુભવો ને સંવેગો આપણા વર્તનને કાં તો ઉત્સાહિત કરે છે. કાં તો અવરોધક પણ બને છે. સંવેગના ગતિશીલ અને ઉત્તેજક સહચાર વિનાનું જીવન યાંત્રિક, શુષ્ક અને નીરસ બની જાય.

સંવેગ એ શરીરતંત્ર સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલી જટિલ પ્રક્રિયા છે. સંવેગથી કેટલીક આંતરિક-શારીરિક ક્રિયાઓ ઝડપી બને છે. અંતસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનો સ્રાવ વેગીલો બને છે. શ્વાસોચ્છવાસ, રૂધિરાભિસરણ, હૃદયના ધબકારા વગેરે ક્રિયાઓ ઝડપી બને છે. માનસિકતાશ તીવ્ર બને છે. સંવેગનો અનુભવ કે સંચાર વ્યક્તિના ચિત્તતંત્રમાં ખળભળાટ ઉત્પન્ન કરી. શારીરિક તેમજ માનસિક ફેરફારો જન્માવે છે.

વ્યાખ્યાની સમજૂતિ આપતા ઈંગલીશ લખે છે કે

1. સંવેગ મસ્થિતિ નહિ, પરંતુ વર્તનરીતિ છે.
2. સંવેગમાં પ્રત્યક્ષીકરણ, યેષ્ટાત્મક બાહ્ય અનુકૂલન, ભાષાભિવ્યક્તિ અને માનસિક અનુભૂતિ જેવી પ્રક્રિયાઓ ઉદ્ભવે છે.
3. સંવેગની બધી જ પ્રક્રિયાઓમાં આંતરિક-શારીરિક સમાયોજન કેન્દ્રવર્તી હોય છે. ક્યારેક બાળકોનાં અભાવ પણ હોય છે.

2.2.1 લાગણીઓનું સ્વરૂપ કે ઘટકો

1. પ્રત્યક્ષીકરણ અથવા કલ્પના

આ આવેગાત્મક પ્રથમ ઘટક છે. દા.ત. બાળક વાઘ જોઈને કે વાઘ આવ્યો એમ સાંભળતાં ભય અનુભવે છે. ત્યારે માત્ર વાઘ જોવાની કે વાઘ આવ્યો એવો શબ્દ સાંભળવાની સાંવેદિક પ્રક્રિયા ભય પ્રગટાવતી નથી. વાઘ પોતાને મારો નાંખશે કે મારી નાખી શકે એવી કલ્પના કે અર્થઘટન ક્રિયા ભય પ્રેરે છે. તેથી સરકસમાં કે પ્રાણીસંગ્રહાલયમાં જો “વાઘ આવ્યો” કહીએ તો બાળક ભય પામવાને બદલે પાંજરાની નજીક જઈ વાઘ જોવા તત્પર બને છે. આવેગ કે લાગણી વસ્તુગત નથી. વસ્તુના પ્રત્યક્ષીકરણથી જે અર્થઘટન કે કલ્પના જન્મે છે તેની સાથે તે સંબંધ ધરાવે છે.

2 બાહ્ય પરિસ્થિતિ સાથે સમાયોજન

લાગણીથી પ્રેરાઈ આપણે બાહ્ય પરિસ્થિતિને ક્યાં તો બદલવા અથવા તો તેના પર કાબુ જમાવવા પ્રયત્નશીલ બનીએ છીએ. દાત. આપણે વાઘ જોઈ ભય પામીએ તો કાં તો આપણે તેનાથી દૂર નાસી જવા-પલાયન થવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. અથવા તો કોઈ બીજી રીતે ભયમુક્ત થવા માનીએ છીએ. કાં તો જેને કોઈ પ્રેર્યો હોય તો વ્યક્તિ પદાર્થ કે પરિસ્થિતિ પણ હુમલો કરી તેને દૂર કરવા માનીએ છીએ અથવા તો કોઈ અન્ય રીતે આપણી સરસાઈ બતાવી પરિસ્થિતિ પર કાબુ જમાવવા પ્રેરાઈ એ છીએ.

પરિસ્થિતિથી હર્ષ કે આનંદની થઈ હોય તો સામાન્ય રીતે આપણે તે આનંદજનક પરિસ્થિતિ બદલાવને બદલે લાંબો વખત ચાલુ રહે તેવી પ્રતિક્રિયા કરીએ છીએ.

3. આંતરિક-શારીરિક સમાયોજન પ્રક્રિયા

સંવેગ દરમ્યાન આપણે માત્ર બાહ્ય પરિસ્થિતિ સાથે જ અનુકૂલન કરીને અટકી જતાં નથી. આંતરિક સાથે જ અનુકૂલન કરીને અટકી જતાં નથી. આંતરિક રીતે આપણા શરીરમાં પણ આવેગપ્રેરક પરિસ્થિતિ પહોંચી વળવાની કે તેની સાથે સમાયોજન સાધવાની પ્રક્રિયા તત્કાળ શરૂ થઈ જાય છે. આપણું સ્વયં સંચાલિત મજાતંત્ર સક્રિય બને છે અને જુદી જુદી રસગ્રંથિઓમાંથી રસ્રાવો થાય છે. ખાસ કરીને રસગ્રંથિઓમાંથી રસ રાવો થાય છે. ખાસ કરીને રસગ્રંથિઓમાંથી એડ્રીનીન, થાયરોકોર્સીન અને એસીટીલ કોલીનનો રસારાવ થાય છે. આપણા પૂર્વજો માનતા કે પ્રેમને હૃદય સાથે, કોપને કરોડ રજજૂ સાથે અને ધ્યાન-આકાશને આંતરડા સાથે સંબંધ છે. તેઓની આ માન્યતા અંશતઃ સાચી ગણાય, કારણ કે આ બધાં સ્થાનોની રસગ્રંથિઓ છે તે સંવેગ સાથે સંકળાયેલી છે.

4. શારીરિક ફેરફારો

શારીરિક ફેરફારો એ સંવેગનું કે લાગણીનું આગવું અંગ છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા, રુધિર-ભિસરણની ક્રિયા, હૃદયના ધબકારા, નાડની ગતિ, પાચન ક્રિયા વગેરેમાં ફેરફાર થાય છે.

5. ચેષ્ટાત્મક વર્તનમાં ફેરફાર

લાગણીનું પાંચમું ઘટક ચેષ્ટા છે સ્મિત, હાસ્ય, દાંત પીસવા, ભવાં ઊંચા ચડાવતાં, હોઠ બીડવા, મુઠ્ઠીઓ વાળવી, આ બધી ભાવચેષ્ટાઓ છે. લાગણીકે આવેગમાં વ્યક્તિ ઓહ ! આહ ! બાપરે ! વાહ ! વાહ ! જેવા ઉદગારો પણ કાઢે છે કોઈમાં વ્યક્તિ ગર્જે છે. આનંદમાં ખડખડાટ હસે છે. દુઃખમાં કણસે છે, ભયમાં ચિત્કાર કરે છે.

ઉદગારો અને ચેષ્ટાઓ એ સંવેગવાણી છે. તેનું મહત્વ એ છે કે તેના દ્વારા અન્ય વ્યક્તિને આપણે આપણો મનોભાવ જણાવી શકીએ છીએ. કોઈમાં દાંત પીસવાથી કોઈ પ્રેરનાર વ્યક્તિને આપણે જાણ કરી શકીએ છીએ કે આપણે કોઈ કઈ કક્ષાએ છે. દર્દ કે દુઃખની ચીસ બીજાને હમદર્દી પ્રેરે છે.

6. શાબ્દિક આવિષ્કાર

સંવેગનું છઠું ઘટક છે શાબ્દિક ક્રિયા આપણે આવેગ કે લાગણીયુક્ત સ્થિતિમાં ધમકી આપીએ

છીએ. પ્રેમાલાપ કરીએ છીએ, યાચના કરીએ છીએ, અથવા આવું ઘણું ઘણું કરીએ છીએ સામાન્ય રીતે આ શાબ્દિક ક્રિયા, ઉદ્ગારો અને ચેષ્ટાઓ જેવી છે.

પરંતુ કેટલેક અંશે તેનાથી વિશેષ પણ છે. કદાચ આ પ્રકારની વાણી ક્રિયા માનવી અને પ્રાણીની આવેગ પ્રતિક્રિયાને સૌથી વધુ સ્પષ્ટ રીતે જુદી પાડે છે.

7. આંતરિક માનસિક અનુભૂતિ (માનસિક અનુભવ)

લાગણીનું સાતમું ઘટક તે સંવેગજન્ય આંતરિક માનસિક અનુભૂતિ છે. આપણે આપણી જાતને કહીએ છીએ. “હું આજ ખૂબ જ સુખી છું.” આજે મને એવો તો ગુસ્સો ચડ્યો છે કે, સામાને ફાડી નાખુ-પીખી નાખુ” ભયથી જાણે હું અધમુઓ થઈ ગયો છું.” મને લાગે છે કે હમણાં જ મારુ દૃઢ્ય ધબકતું અટકી જશે. બાળકો આ રીતે આંતરિક માનસિક પ્રતિક્રિયા કરી શકતા નથી એટલું જ નહિ પણ ઘણી પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિઓ પણ પોતાની આંતરિક અનુભૂતિનું સ્પષ્ટ નામ પાડી શકતી નથી. પોતાને કંઈક અકળ, અકથ્ય અનુભવ થઈ રહ્યો છે એવું તે કહે છે.

હંમેશા સંવેગો ઇન્નતિન્ન કરનાર કે અનુકૂલન પર પ્રતિકૂળ અસર કરનાર જ હોય છે. તેવું નથી સંવેગયુક્ત અવસ્થામાં વ્યક્તિએ અદ્ભૂત પરાક્રમો કર્યા હોય કે સહનશીલતાની પરાકાષ્ટા બતાવી હોય તેવી ઘટનાઓ પણ જાણીતી છે. સંગીતકારો, વક્તાઓ, અભિનેતાઓ વગેરે આવેગયુક્ત સ્થિતિમાં પોતાનું શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કરે છે.

● બાળકોના લાગણી કે આવેગોનાં લક્ષણો

બાળકોના સંવેગોમાં રહેલા કેટલાક વિશિષ્ટ લક્ષણો ઈલિજાબેથ બી હરલોકે નીચે મુજબ દર્શાવ્યો છે.

1. **ક્ષણિકતા :** બાળકોનાં સંવેગો અતિ પરિવર્તનશીલ અને ક્ષણે ક્ષણે બદલાતા રહે છે. અત્યંત ગુસ્સે થઈને વસ્તુઓની ફેકાફેક કે મારામારી કરતાં બાળકો થોડી જ પળોમાં શાંત અને અતિ સ્વસ્થ પણ બની જાય છે.
2. **તીવ્રતા :** બાળકોને આવેગમય બનવા માટે ઉદીપકોની જરૂર પડતી નથી. સામાન્ય પ્રસંગો કે નજીવી બાબતો દા.ત. એની ઈચ્છાનો અનાદર પણ તેનામાં ગુસ્સો, રુદન વગેરે તીવ્ર આવેગો ઉત્પન્ન કરે છે.
3. **પરિવર્તનશીલતા :** બાળકોના સંવેગોમાં જેવી ક્ષણિકતા છે તેવી જ અસ્થિરતા કે પરિવર્તનશીલતા પણ જોવા મળે છે. પળમાં હસતુ બાળક રુદન કરવા માંડે છે. અને મિત્ર બની સાથે રમતું બાળક પળમાં ઝગાડવાનું પણ શરૂ કરે છે. આમ બાળકોના સંવેગોમાં તદ્દન વિરોધાભાસી પરિવર્તને પણ જોઈ શકાય છે. યોગ્ય બૌદ્ધિક વિકાસના અભાવને લીધે બાળકને ઉશ્કેરાતાં કે શાંત થતાં વાર લાગતી નથી.
4. **વારંવારતા :** બાળક પુખ્તોના પ્રમાણમાં ઘણું વધારે સંવેગશીલ હોય છે. યુવાવસ્થા પ્રતિ ગતિ કરતી વ્યક્તિમાં અનુકૂલન વધતાં સંવેગોની અભિવ્યક્તિ ઘટવા માંડે છે.
5. **આવેગો સાથે સંકળાયેલી ચેષ્ટાઓમાં વૈવિધ્ય :** એક જ પ્રકારના સંવેગોથી જુદા જુદા બાળકોમાં જુદા જુદા હાવભાવો કે ચેષ્ટાઓ ઉત્પન્ન થાય છે.
6. **વર્તનમાં પ્રતિબિંબ :** બાળકોમાં ઉત્પન્ન થતા સંવેગો તેમના વર્તન કે મૂળ ચેષ્ટાઓ કે અન્ય હાવભાવો પરથી સમજી શકાય છે. બાળકોમાં આવેગનિયંત્રણ પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોવાથી આવું બને છે.
7. **વયવૃદ્ધિ સાથે સંવેગોના બાળવયમાં થતુ પરિવર્તન :** બાળપણમાં સંવેગો તીવ્ર કે બળવાન હોય છે. ઉંમર વધતાં સંવેગોની તાકાતમાં ઘટાડો થાય છે. બુદ્ધિ, સામાજિકતા તેમજ અન્ય માનસિક શક્તિઓના વિકાસને લીધે સંવેગોની શક્તિ-બળમાં પરિવર્તન આવે છે. સામાજિક સંજોગો, પોતાની માંગણીની યોગ્યતા-અયોગ્યતા વિશેની સમજ અને બીજાનું તે પ્રત્યેનું વલણ જોઈને વ્યક્તિ ધીમે ધીમે સંવેગોની અભિવ્યક્તિમાં સંયમ કેળવતાં શીખે છે.

● **સંવેગો કે લાગણીઓના ઉદ્દીપકો :**

એ તો સ્વયંસ્પષ્ટ છે કે કારણ વિના-યોગ્ય ઉત્તેજના વિના સંવેગોનો આવિષ્કાર થાય નહિ. સંવેગ એવી જટિલ મનો-શારીરિક પ્રક્રિયા છે. જે અનેક કારણોથી ઉત્પન્ન થઈ શકે. આમ કોઈ સંવેગની ઉત્પત્તિ માટે કોઈ અમુક જ ઉદ્દીપક-ઉત્તેજના બતાવી શકાય નહિ. સંવેગની ઉત્પત્તિ માટે કોઈ બાહ્ય બનાવ કે ઘટના, નિમિત્તરૂપ બની શકે તેમજ વ્યક્તિની પોતાની માનસિક સ્થિતિ કે વ્યક્તિગત ઘટના પણ જવાબદાર હોઈ શકે. તદ્દુપરાંત માત્ર ઉત્તેજનાની હાજરી સંવેગોને ઉત્તેજિત કરવા પૂરતી નથી. પરંતુ વ્યક્તિનું તે ઉત્તેજના તરફનું વલણ કેવું છે તે પણ મહત્વનું છે.

1. **બાળપણના અનુભવો અને વાતાવરણ :** સામાન્યતઃ સંવેગની ઉત્તેજના આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી મળે છે. બાળક કેવા પ્રકારના ભાવ અનુભવશે તેનો આધાર ઉદ્દીપકનું સ્વરૂપ, વાતાવરણ, તેની પરિવર્તનશીલતા, જટિલતા વગેરે બળો પર રહેલું છે. આમ સાધારણ રીતે ઘટનાનું સ્વરૂપ, વ્યક્તિ પર થતી તેની અસરો, બાળપણમાં નિર્ણાયક બળો બને છે. શૈશવમાં બાળકને શારીરિક હાનિ પહોંચાડનાર તેની સુખ સુવિધામાં અવરોધરૂપ બનનાર બળો નિષેધાત્મક સંવેગો ઉત્પન્ન કરે છે.
2. **જોખમ કે રુચિ :** રુચિ બદલાતાં અને સમજણ વધતાં બાળકનાં સંવેગોમાં પરિવર્તન આવે છે બાળપણમાં ભાઈભાડુ સાથે ઈર્ષ્યા કરનાર કે ઝઘડનાર બાળક સમાજમાં આવી પરિસ્થિતિ સમજતાં ભાઈ બહેનો સાથે સારી રીતે વર્તવા માંડે છે.
4. **અવરોધ અને વિલંબ :** બાળકની પ્રવૃત્તિઓમાં થતો અવરોધ અને તેની જરૂરિયાતો સંતોષવામાં થતો વિલંબ તેને ઉત્તેજિત બનાવી મૂકે છે. કોઈપણ પ્રકારનો અવરોધ કોધને જન્માવે છે. તેમ પોતાની જરૂરિયાતો સંતોષાતાં કે પ્રવૃત્તિઓમાં સફળતા મળતાં બાળક ખૂબ હર્ષ અનુભવે છે.
5. **શારીરિક સ્થિતિ :** માંદગી કે તાવ કે નબળી તબિયતને કારણે પણ બાળક ચીઢિયું બની જાય, અને વાતાવાતમાં ખિજાય, માનસિક બીમારી, શરીરતંત્રની ખામી, શરીરમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારોને કારણે પણ આવેગો ઉત્પન્ન થાય.
- (6) **આંતરિક મનોભાવ :** સંવેગો કે લાગણી ઉત્પન્ન થવાનાં જેમ બાહ્ય કારણો હોય છે તેવાં આંતરિક કારણો પણ હોઈ શકે. દાત. સ્વમાન પર પ્રહાર થતાં વ્યક્તિ તીવ્ર સંવેદન અનુભવે છે. ‘સ્વ’ સાથે જોડાયેલી દરેક પરિસ્થિતિ વ્યક્તિમાં ભાવાવેગ ઉત્પન્ન કરી શકે.
- (7) **સફળતા :** જેમ અવરોધ કોધ જન્માવે છે. તેમ પોતાની જરૂરિયાતો સંતોષાતાં કે પ્રવૃત્તિઓમાં સફળતા મળતાં બાળક ખૂબ હર્ષ અનુભવે છે.
- (8) **આવેગ, લાગણી કે મનોવલણ :** આવેગ પોતે પણ ઉત્તેજના બની શકે છે. ભયભીત વ્યક્તિ અન્યમાં ભય પ્રેરી શકે ? કોધી કે ઝનૂની માણસ બીજામાં કોધ કે ઝનૂન પ્રગટાવી શકે. આવેગ અને પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનને પણ સંબંધ છે વ્યક્તિ બનાવ કે ઘટનાને કઈ રીતે નિહાળે છે, તેના ઉપર પણ ઉત્તેજનાની તીવ્રતાનો આધાર છે.

● **સાંવેગિક કે લાગણીના વિકાસના અભ્યાસનું મહત્વ :**

વિકાસના જુદા જુદા પાસાં અન્યોન્યાશ્રિત અને પરસ્પર અસર કરનારા છે. બાળકનો સાંવેગિક વિકાસ શારીરિક વૃદ્ધિ, માનસિક વિકાસ, સામાજિક વિકાસ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય વગેરે ઉપર અસરો કરે છે. મનુષ્યની જીવનશૈલી અને વિકાસપ્રક્રિયા પર અસર પહોંચાડતા સંવેગોનું જ્ઞાન શિક્ષકો માટે મહત્વનું બને છે.

1. **સંવેગ અને શારીરિક વિકાસ :-**

શારીરિક વ્યાપારો પર આવેગોની મોટી અસર થાય છે. આ અસરો વિધેયાત્મક અને નિષેધાત્મક બંને પ્રકારની છે. અર્થાત્, કેટલાક સંવેગો કે લાગણીઓ સ્વાસ્થ્યને સમુદ્ધ કરે છે, તો કેટલાક નુકશાન પહોંચાડે છે. સ્નેહ, આનંદ, ઉત્સાહ, ખુશનુમા સ્વભાવવાળો મનુષ્ય ટીર્ધાયુષ્ય ભોગવે છે અને

સ્નેહ, આનંદ જેવા સુખદ અનુભવો બાળકને વધુ ઉત્સાહી ચેતનથી થનગનતું બનાવે છે. ચીઢ, કોધ, ચિંતા જેવા સંવેગો વ્યક્તિના શરીર સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસરો પહોંચાડે છે. ચઢિયાપણુ અને કોધી સ્વભાવ, અપચો અને કબજિયાતના રોગો લાવે છે. ચિંતા અને બીક અનિદ્રા ઉત્પન્ન કરે છે.

2. સંવેગ, લાગણી અને બૌદ્ધિક વિકાસ :-

અમુક સંવેગો બૌદ્ધિક વિકાસમાં જેમ સહાયકતા બની શકે તેમ અમુક સંવેગો બૌદ્ધિક કાર્ય ક્ષમતામાં અવરોધ પણ મૂકી શકે. ચિંતા અને દુઃખથી બાળકની કાર્યક્ષમતામાં ઘડાડો થાય છે.

દુઃખના આવેગોની તીવ્રતામાં વિચારશક્તિ અને કલ્પનાશક્તિ કુંઠિત બને છે, અને સ્મૃતિનાં ધારણમાં ઘટાડો થાય છે. આથી ઉલટુ, પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહનથી બાળકનો કાર્ય કરવાનો ઉત્સાહી બેવડાય છે.

(3) સંવેગ અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ :

સ્નેહ, હર્ષ, જિજ્ઞાસા વગેરે વિધેયાત્મક સંવેગોની અસર માત્ર શૈશવ પૂરતી મર્યાદિત નથી. પરંતુ વ્યક્તિના તેમજ મનના સ્વસ્થ વિકાસ માટે પણ આ સંવેગોની યોગ્ય પરિતૃપ્તિ આવશ્યક છે.

જર્સિલ લખે છે. “કોઈને પોતે સ્નેહ કરે છે.

અને કોઈ પોતાને સ્નેહ કરે છે. એ હકીકત ×બાળકના સંવેગતંત્રની સ્થિરતા માટે જરૂરી છે. ×

તેવી જ રીતે કોધ, ઈર્ષ્યા, ભય વગેરે નિષેધાત્મક આવેગો પર યોગ્ય અંકુશ કે નિયંત્રણ પણ સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ વિકાસની દ્રષ્ટિએ જરૂરી છે. વારંવાર કોધ, ઈર્ષ્યા, ભય, ધૃણા વગેરે સંવેગો અનુભવતું બાળક એકાગ્રતા ગુમાવે છે. અને તેનું વર્તન વિસંવાદી બનતાં તેના સમાયોજન પર પણ અવળી અસરો પડે છે.

(4) સંવેગ અને સામાજિક અનુકૂલના :

જેમ સંવેગતંત્રની સ્થિરતા સ્વસ્થ અને સમતોલ સામાજિક વિકાસ સાધવામાં સહાયક બને છે, તેમજ સંવેગતંત્રની અસ્થિરતા સામાજિક અનુકૂલનામાં પ્રતિકૂળતાઓ ઉભી કરે છે.

વારંવાર કોધિ, ભય, ચીડ, ઈર્ષ્યા, ધૃણા વગેરે સંવેગો અનુભવતું બાળક માતા-પિતા, શિક્ષકો અને સાથીદારો પર ચીડાય છે, અને મિત્રોને દુશ્મનો બનાવે છે. સમવયસ્કોના જૂથમાં ન ભળી શકવાથી તેનામાં લઘુતાગ્રંથિ અને સમાજ વિરોધી વલણો જન્મે છે. જે અસત્ય ઉચ્ચારણ, ચોરી, દાદાગીરી, રખડવું વગેરે સામાજિક ક્ષતિઓમાં અભિવ્યક્તિ પામે છે. સ્નેહ, હર્ષ, જિજ્ઞાસા જેવા સંવેગો બાળકને સુખી અને સમાયોજિત બનાવે છે.

(5) સંવેગ અને ગુનાહિત વર્તન :-

સંવેગો વ્યક્તિના જીવન અને વિકાસ પર ઘેરી અસરો નિપજાવે છે. બાળકનો વધુ પડતો ગુસ્સો, ધાર્યું કરાવવાની હઠ, બીક, ઈર્ષ્યા વગેરે આવેગો માતા-પિતાને મૂંઝવે છે. તે મા-બાપ બાળકોના આવેગો પર અયોગ્ય નિયંત્રણ મૂકી તેને ધમકાવે કે શિક્ષા કરે છે તેવા બાળકો અયોગ્ય રીતે સંવેગોનું નિયંત્રણ કરતાં શીખે છે. તેવી જ રીતે જે બાળકોની દરેક હઠ સંતોષાય છે, અને જેમને ખોટા લાડ લડાવાય છે તે પુખ્ત વયે ઉદ્ધત અને બંડખોર બને છે.

આમ બાળગુનાઓના મૂળમાં સંવેગતંત્રની વિકૃતિઓ અને અસ્થિરતાઓ રહેલી હોય છે. બાળકોને અયોગ્ય રીતે ધમકાવવાથી કે શિક્ષા કરવાથી તે આત્મવિશ્વાસ અને કોઈ પોતાને સ્નેહ કરે છે. એ હકીકત બાળકના સંવેગતંત્રની સ્થિરતા માટે જરૂરી છે.

તેવી જ રીતે કોધ, ઈર્ષ્યા, ભય વગેરે નિષેધાત્મક આવેગો પર યોગ્ય અંકુશ કે નિયંત્રણ પણ સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ વિકાસની દ્રષ્ટિએ જરૂરી છે. વારંવાર કોધ, ઈર્ષ્યા, ભય, ધૃણા વગેરે સંવેગો અનુભવતું બાળક એકાગ્રતા ગુમાવે છે, અને તેનું વર્તન વિસંવાદી બનતાં તેના સમાયોજન પર પણ અવળી અસરો પડે છે.

(4) સંવેગ અને સામાજિક અનુકૂલન :

જેમ સંવેગતંત્રની સ્થિરતા સ્વસ્થ અને સમતોલ સામાજિક વિકાસ સાધવામાં સહાયક બને છે. તેમજ સંવેગતંત્રની અસ્થિરતા સામાજિક અનુકૂલનમાં પ્રતિકુળતાઓ ઉભી કરે છે.

વારંવાર ક્રોધ, ભય, ચીડ, ઈર્ષ્યા, ધૃષ્ટા વગેરે સંવેગો અનુભવતું બાળક માતા-પિતા, શિક્ષકો અને સાથીદારો પર ચીડાય છે અને મિત્રોને દુશ્મનો બનાવે છે. સમવયસ્કોના જૂથમાં ન ભળી શકવાથી તેનામાં લઘુતાગ્રંથિ અને સમાજ વિરોધી વલણો જન્મે છે. જે અસત્ય ઉચ્ચારણા ચોરી, દાદાગીરી, રખડવું વગેરે સામાજિક કૃતિઓમાં અભિવ્યક્તિ પામે છે. સ્નેહ, હર્ષ, જિજ્ઞાસા જેવા સંવેગો બાળકને સુખી અને સામાયોજિત બનાવે છે.

(5) સંવેગ અને ગુનાહિત વર્તન :-

સંવેગો વ્યક્તિના જીવન અને વિકાસ પર ઘેરી અસરો નિપજાવે છે. બાળકનો વધુ પડતો ગુસ્સો ધાર્યું કરાવવાની હઠ, બીક, ઈર્ષ્યા વગેરે આવેગો માતા-પિતાને મુંઝવે છે. જે માબાપ બાળકોના આવેગો પર અયોગ્ય નિયંત્રણ મૂકી તેને ધમકાવે કે શિક્ષા કરે છે. તેવાં બાળકો યોગ્ય રીતે સંવેગોનું નિયંત્રણ કરતાં શીખે છે. તેવી જ રીતે જે બાળકોની દરેક હઠ સંતોષાય છે. અને જેમને ખોટા લાડ લડાવાય છે. તે પુખ્ત વયે ઉદ્ભવ અને બંડખોર બને છે.

આમ, બાળગુનાઓના મૂળમાં સંવેગતંત્રની વિકૃતિજનો અને અસ્થિરતાઓ રહેલી હોય છે. બાળકોને અયોગ્ય રીતે ધમકાવવાથી કે શિક્ષા કરવાથી તે આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી બેસે છે. અને તેનામાં ધિક્કારની લાગણી જન્મે છે. આથી જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં સંવેગોનું દમન ન કરતાં તેમનું માર્ગાન્તરીકરણ કે ઊર્ધ્વીકરણ કરવું આવશ્યક છે.

(6) સંવેગ અને શિક્ષણપ્રક્રિયા :-

શિક્ષણપ્રક્રિયામાં રસ કે રુચિના સંવેગનું ઘણું મહત્ત્વ છે. વિદ્યાર્થીને ભણવામાં આનંદ પડતો હશે, રસ કે રુચિ હશે તો અધ્યયન પ્રવૃત્તિ સરળતા અને સ્થિરતાથી ચાલશે, અરુચિ, કંટાળો કે અણગમો શીખવાની પ્રક્રિયામાં મંદતા જન્માવે છે. અરુચિ કે અણગમની અસર નીચે શિક્ષણ બોજારૂપ બની જાય છે. જેથી વિદ્યાર્થીને નુકશાન પહોંચે છે.

પ્રોત્સાહન અને પ્રેરણા વિદ્યાર્થીને અઘરી બાબતો સમજવામાં, મુશ્કેલ કોયડાઓના ઉત્તરો પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયક બને છે. જ્યારે કડવી ટીકા, શારીરિક શિક્ષા કે ઉત્તેજનનો અભાવ શિક્ષાર્થીમાં હતાશા જન્માવે છે. સર્જનાત્મક અને રોચક વિવેચન કે ક્ષતિશોધ શીખનારમાં નવો ઉત્સાહ પ્રેરે છે. વિષયવસ્તુમાં અર્થસભરતા પણ શીખવાની ઝડપમાં વૃદ્ધિ કરે છે જ્યારે અર્થહીન બાબતો શીખવામાં શીખવાની પ્રક્રિયા મંદ અને કંટાળાજનક બને છે.

2.2.2 વિવિધ વયતબક્કાઓમાં સાંવેગિક કે લાગણીનો વિકાસ :-

સંવેગ અનુભવવાની શક્તિ બાળકમાં જન્મજાત હોય છે. પરંતુ જ્યાં સુધી મગજના લલાટ ખંડમાં આવેલાં કેન્દ્રોનો વિકાસ ન થયો હોય ત્યાં સુધી બાળકની સાંવેગિક અભિવ્યક્તિ અસ્પષ્ટ હોય છે. તે ઉપરાંત, જ્ઞાનતંત્રની રચના, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનો વિકાસ, બૌદ્ધિક વિકાસથી ખીલતી કલ્પનાશક્તિ અને ગ્રહણશક્તિ વગેરે પરિબળો પર સાંવેગિક વિકાસનો આધાર રહે છે.

● શૈશવ :-

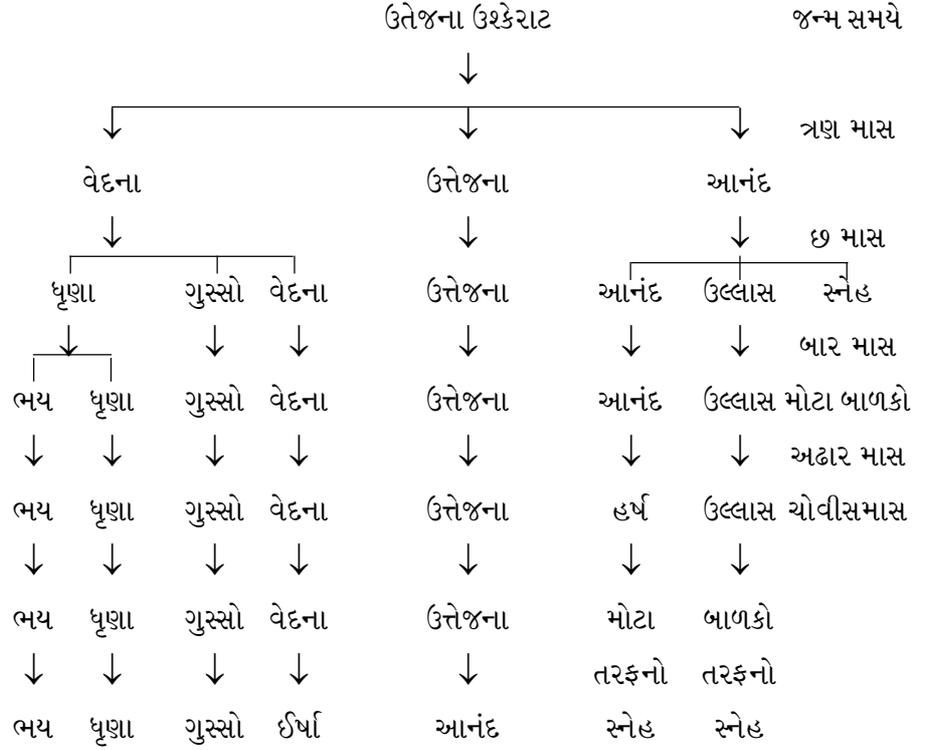
પાલ યંગના જણાવ્યા મુજબ ઉદ્દીપકને લીધે દેખાતો લાગણીઓનો સાધારણ ઉશ્કેરાટ કે છંછેડાટ એ સંવેગમય વર્તણૂંકનું પ્રથમ હોય છે. જે મોટે ભાગે શારીરિક જરૂરિયાતોનો સંતોષ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યની માત્રા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

કેથેરાઈન બ્રીજની માન્યતા પ્રમાણે પ્રથમ ત્રણ મહિના દરમ્યાન બેચેની કે ખેદનો નિષેધાત્મક સંવેગ અને આનંદ નો વિધેયાત્મક સંવેગ પ્રાથમિક ભાવો જોવા મળે છે. લગભગ છ માસથી બાર

માસની વય સુધીમાં ક્રોધ, ધૃષ્ટા, ભય, કંટાળો અને આનંદના ભાવો વ્યક્ત થાય છે. અઢાર માસે ઈર્ષ્યાનો સંવગ ચોક્કસપણે પ્રગટ થાય છે.

સ્પીટઝના મતે છ માસની ઉંમરે વિષાદ, આઠ માસની વયે નિરાશા, ક્રોધ, સ્નેહ, સહાનુભૂતિ વગેરે આવેગો સ્પષ્ટપણે દેખાય છે. ચોવીસ માસની ઉંમરે પહોંચતા બાળકમાં આનંદ કે ઉલ્લાસનો આવેગ વિકસે છે. નીચેની આકૃતિ બાળકના આવેગ વિકાસનો ક્રમ અને સમય દર્શાવે છે.

- સંવેદનાના નામ અને તેમની ઉત્પત્તિ :



બે થી પાંચ વર્ષની વય સુધીમાં બાળકોમાં શરમ, ચિંતા, ભય, નાખુશી, અદેખાઈ તેમજ આશા અને માતા-પિતા પ્રત્યેના સ્નેહના સંવેગો વિકસે છે. બે થી ત્રણ વર્ષની વયમાં બાળકોનો રમકડાંની રમત તથા બેંડબાજાનો અવાજ આનંદ આપે છે. શૈશવકાળ દરમ્યાન પોતાને સુખ આપનાર કે જરૂરિયાતો સંતોષનાર વ્યક્તિને બાળક ચાહે છે. ભૂતકાળના દુઃખદ અનુભવો બાળકમાં ભય ઉત્પન્ન કરે છે.

ગેસેલ દર્શાવે છે તેમ છ વર્ષ સુધીની વયનાં બાળકોમાં શારીરિક ઈજા, વાવાઝોડું, અંધકાર, તેજ મોટો અવાજ, અગ્નિ, ભૂતની બીક વધુ હોય છે. દોઢ વર્ષની વયે બાળક ક્રોધના હાવભાવો સ્પષ્ટતાપૂર્વક દર્શાવે છે. પાંચ કે છ વર્ષની વય સુધીમાં, તે મોટે આવજે બોલે છે, ધમકી આપે છે. સામા બાળક પર વસ્તુઓ ફેંકે છે. બાળક બે થી પાંચ વર્ષનું હોય ત્યાં સુધીમાં બીજા બાળકનો જન્મ થાય કે અન્ય ભાઈબહેન તરફ માતાપિતા પક્ષપાતી વલણ દર્શાવે તો ઈર્ષ્યા જન્મે છે.

શૈશવમાં બાળકને જે વ્યક્તિ કે વસ્તુ પ્રતિ સ્નેહ હોય છે. તેની સાથે રહેવું તે પસંદ કરે છે. તેમને ગમતાં રમકડાં સાથે રાખીને ફેરે છે.

- કિશોરાવસ્થા (6 થી 12 વર્ષ) :

આ તબક્કા દરમ્યાન પ્રમાણમાં સંવેગિક સ્થિરતા વધુ હોય તેવું જોવા મળે છે. લગભગ દસ વર્ષની વય સુધીમાં બાળક પુખ્ત વ્યક્તિ જેવું વર્તન કરતું દેખાય છે. આ તબક્કો આરામ અને દઢીકરણનો કહી શકાય.

છેલ્લા બે વર્ષમાં એટલે કે 10 થી 12 વર્ષમાં સાંવેગિક અસ્થિરતા કે સાંવેગિક બેચેની ફરી પ્રગટે છે. કિશોરને આનંદ, દુઃખ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા વગેરે સંવેગો વારંવાર થઈ આવે છે. છોકરાઓ તોફાન કે મારામારી દ્વારા સાંવેગિક ખળભળાટ વ્યક્ત કરે છે, તો છોકરીઓ પણ વસ્તુઓની ફેંકા ફેંકી કે રુદન દ્વારા દુઃખ કે ઈર્ષ્યાના સંવેગોને પ્રગટ કરે છે.

શાળાએ જતા બાળકો સામાજિક દબાણને કારણે ક્રોધનું નિયંત્રણ કરે છે. મોટે ભાગે શાબ્દિક રીતે ગાળો દઈને બીજાને ખીજવીને તે પોતાનો ક્રોધ વ્યક્ત કરે છે. આવેગ અસ્થિરતા અનુભવતો કિશોર સામાન્ય પણે ઈર્ષ્યાળુ પણ હોય છે. જૂથ પ્રવૃત્તિઓના આ સમયમાં ટોળાઓ બાંધી તોફાનો કરવાં, વડીલોના હુકમોનો અનાદર કરવો, નિષિદ્ધ ક્રિયાઓ છાની છપની રીતે કરવી વગેરેમાં આ વયનાં બાળકોને મજા આવે છે.

● તારુણ્ય અવસ્થા :-

શરીરનો બાંધો અને અંતસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓમાં ઝડપી વિકાસ થતાં તરુણતરુણીઓ માનસિક તાણ અને તંગદિલી અનુભવે છે. સ્નેહ, સ્વાતંત્ર્ય, ક્રોધ, જાતીય આકર્ષણ આ તબક્કાના મુખ્ય સંવેગો છે.

તરુણની એક મુખ્ય ઝંખના સમવયસ્કો, જૂથ સભ્યો, મિત્રો અને વડીલોનો સ્નેહ સંપાદન કરવાની હોય છે, તે સ્નેહ કરે છે. ધિક્કાર આપે બંને પરિસ્થિતિમાં તે તીવ્રતાથી પોતાના આવેગોની અભિવ્યક્તિ કરે છે કેટલીક વાર તો તરુણ તરુણીઓને સ્નેહ કે તિરસ્કારના આગેવો પર કાબુ કે નિયંત્રણ રાખવામાં પણ અપાર મુશ્કેલીઓ અનુભવતાં જોવા મળે છે.

તરુણમાં સ્નેહ ઉપરાંત સ્વાતંત્ર્યની ઝંખના પણ મુખ્ય હોય છે. માબાપ, શિક્ષકો અને પુખ્તોના દબાણમાંથી મુક્તિ કે સ્વતંત્રતા ઝંખે છે. તરુણ તરુણી પોતાની શક્તિ સુઝ-બુદ્ધિ પ્રમાણે દરેક વસ્તુનો તાગ લેવા ઝુંઝે છે. વડીલો કે પુખ્તો પાસેથી અપેક્ષિત સ્વાતંત્ર્ય પ્રાપ્ત ન થતાં તરુણો આક્રમક બને છે. અને તેમનામાં વર્તન સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે.

બ્લોકના મંતવ્ય પ્રમાણે માતાપિતા દ્વારા લદાયેલી શિસ્ત, તેના પ્રત્યેનો અપમાનજનક વર્તાવ, શાળાના ગણવેશ, વિષયક નિયમો, શોખ કે રમતગમત પ્રવૃત્તિમાં નિયંત્રણ, તરુણના ક્રોધના સંવેગને ઉત્તેજે છે. બહારથી શાંત દેખાતાં તરુણ તરુણીમાં ક્રોધનો જવાળામુખી ભભૂકતો હોય તેવું પણ સંભવી શકે. મારામારી કરવી, આક્રમણ કરવું, અપશબ્દો ઉચ્ચારવા નાનાઓની પજવણી કરવી વગેરે રીતે તરુણો ગુસ્સો વ્યક્ત કરે છે.

તરુણાવસ્થા દરમ્યાન વ્યક્તિ જાતીય પુખ્તતા પ્રાપ્ત કરે છે. જાતીય ગ્રંથિના વિકાસને પરિણામે થતાં ઝડપી શારીરિક પરિવર્તનો પણ સાંવેગિક વિકાસમાં એક મહત્વનું ઘટક છોકરીઓ માટે પ્રથમવારનું રજોદર્શન અને છોકરાઓ માટે સ્વપ્ન દોષ ચિંતા પ્રગટાવે છે. તે ઉપરાંત તરુણ તરુણી વિજાતીય મૈત્રી અને સહચાર શોધે છે. આ પ્રકારના આકર્ષણને લીધે તરુણ તરુણીની રહેણીકરણીમાં વસ્ત્રપરિધાનમાં, ટાપટીપમાં સુધારો થાય છે. અને તે આકર્ષક દેખાવા પ્રયત્ન કરે છે.

જાતીય વૃત્તિના સંતોષ માટે વિજાતીય વ્યક્તિઓને સહશિક્ષક, પ્રવાસપર્યટન અને રમતગમત ધ્વારા એકબીજાને મળવા-સમજવાની સમાજમાન્ય તકો પૂરી પાડવી તે સ્વસ્થ સાંવેગિક વિકાસ માટે આવશ્યક છે.

● સંવેગના સિદ્ધાંતો (Theories of Emotions)

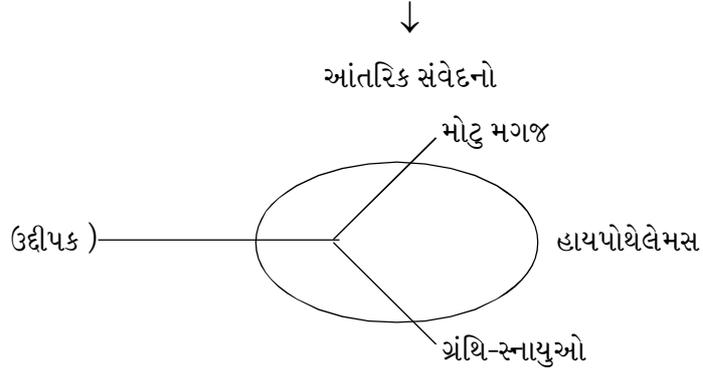
સંવેગની સમજૂતિ આપવા માટે વિવિધ સિદ્ધાંતો રજૂ થયા છે.

સામાન્ય મત : સંવેગ સમયના / શારીરિક ફેરફારો સંવેગાત્મક

સામાન્ય રીતે આપણે માનીએ છીએ અનુભવના પરિણામરૂપ હોય છે. પહેલાં આપણને સંવેગનો અનુભવ થાય છે. અને તે અનુભવ શારીરિક ફેરફારો દ્વારા વ્યક્ત થતો હોય છે. દાત. આપણે દુઃખી થઈએ છીએ ત્યારે સ્કીએ છીએ. ભયભીત બનીએ છીએ ત્યારે નાસવા લાગીએ છીએ. આપણો

આવેગ અનુભવનો ક્રમ આ પ્રમાણે હોય છે.

ઉદ્દીપકનું પ્રત્યક્ષ → આવેગ → શારીરિક ફેરફારો



સંવેગ વિષે. સામાન્ય મત: પહેલા ઉદ્દીપનની અસર હાયપોથેલેમસમાં જાય છે, ત્યાંથી મોટા મગજમાં અસર પહોંચે છે. તેથી સંવેગનું ભાન થાય છે. મોટા મગજમાંથી સંવેદનો પાછા ફરે છે. હાયપોથેલેમસ ધ્વારા તે શરીરના આંતરિક અવયવો સ્નાયુઓ અને ગ્રંથિઓ સુધી પહોંચે છે, પરિણામે શારીરિક ખળભળાટ નિર્માણ થાય છે.

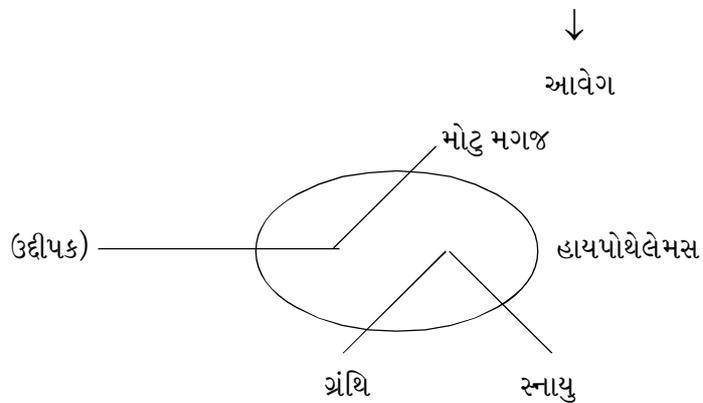
2.2.3 જેમ્સ-લેંજનો સિદ્ધાંત :-

અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક વિલિયમ જેમ્સે ઈ.સ. 1884માં આવેગની સમજૂતી આપવા એક સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો હતો. ડેનીસ શરીર વિજ્ઞાની કાર્લ લેંજે પણ ઈ.સ. 1885માં આવેગ સમયની શરીર અવસ્થાનું અધ્યયન કરીને એક સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો હતો. આ બન્ને સિદ્ધાંતોનો જુદા જુદા રચવામાં આવ્યા હતા. આકસ્મિક રીતે બન્ને એક જ સરખા હતા. તેથી તેઓનો સિદ્ધાંત જેમ્સ-લેંજના સિદ્ધાંત તરીકે ઓળખાય છે.

જેમ્સ અને લેંજ પોતાના સિદ્ધાંત દ્વારા વિપરીત હકીકત રજૂ કરે છે. તેઓ શારીરિક ફેરફારોને વધુ મહત્વના ગણે છે, અને આવેગ અનુભવને આ ફેરફારોના પરિણામરૂપ માને છે, તેઓના મત પ્રમાણે ઉદ્દીપકના પ્રત્યક્ષને પરિણામે સર્વ પ્રથમ શારીરિક અંગોના સંવેદનો નું જ્યારે આપણને ભાન થાય છે, ત્યારે આપણે આવેગ અનુભવીએ છીએ તેઓએ કહ્યું છે કે, “આવેગ એટલે શારીરિક અને આંતરિક અંગોના સંવેદનોનો સરવાળો ત્યાર પછી એન્જલ અને પેરીએ આંતરિક અંગોના સંવેદનોમાં ત્વાક અને સ્નાયયિક સંવેદનોની પણ ગણતરી કરી. તેથી આ મત પ્રમાણે “આવેગ એટલે શારીરિક, આંતરિક, ત્વાક અને સ્નાયયિક સંવેદનોના અનુભવનું પરિણામ”

સંક્ષેપમાં આ મત પ્રમાણે આપણા આવેગ અનુભવતો ક્રમ આ પ્રમાણે છે.

ઉદ્દીપકનું પ્રત્યક્ષ → શારીરિક ફેરફારો → આંતરિક સંવેદનનો અનુભવ



(જેમ્સ-લેંજ સિદ્ધાંત : ઉદ્દીપકની અસર ગ્રંથિઓ અને શારીરિક અવયવો ઉપર સીધી થાય છે. પછી એની અસરને લીધે માનસિક સંવેગ નિર્માણ થાય છે.)

જેમ્સ પોતાના સિદ્ધાંતની રજૂઆત કરતા કહે છે કે, “સાચી વાત તો એ છે કે આપણે દિલગીરીને કારણે રડતા નથી, ક્રોધને કારણે પ્રહાર કરતા નથી તેમજ ભયને કારણે કંપતા નથી, પરંતુ રુદન કરીએ છીએ અને તેથી દિલગીરી અનુભવીએ છીએ, પ્રથમ ભય અનુભવીએ છીએ, અને તેથી ગુસ્સે થઈએ છીએ. “શારીરિક વિકારોના આશ્રય વિના આપણો અનુભવ નિસ્તેજ, શુષ્ક અને લાગણી વિહીન ફક્ત જ્ઞાનાત્મક અવસ્થા જ હશે”

જેમ્સ-લેંજનો મત સામાન્ય મત કરતાં તદ્દન વિરુદ્ધ અને વિચિત્ર લાગે છે તેથી તેના વિરુદ્ધ ઘણી ટીકાઓ કરવામાં આવી છે.

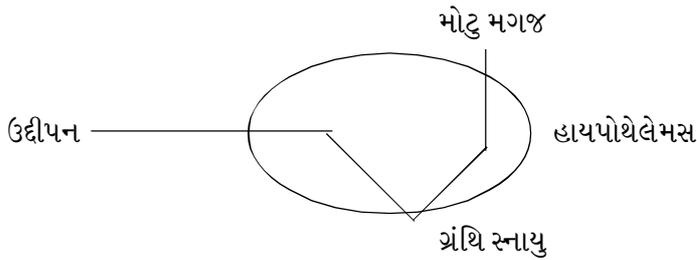
કટોકટીનો સિદ્ધાંત : (Emergency Theory)

કેનન નામના શરીરવિજ્ઞાનીએ રજૂ કરેલો આ સિદ્ધાંત આવેગના ઉદ્ભવને તદ્દન જુદા જ દ્રષ્ટિકોણથી સમજાવે છે.

કેનના મતે તીવ્ર આવેગનો મુખ્ય હેતુ ભય કે લડવા માટેની કટોકટીની પળોમાં શરીરને કાર્ય માટે તૈયાર કરવાનો છે. ભયને લીધે આપણે નાસી શકીએ છીએ અને ક્રોધ ભરાવાથી આપણામાં શક્તિનો પૂરતો સંચાર થવાથી લડી શકીએ છીએ. કેનનો આ સિદ્ધાંત સહાનૂભાવી અને પરાસહાનૂભાવિ સ્વંયસંચાલિત મજજાતંત્રનાં કાર્યો પર આધારિત છે. ક્રોધ સમયે લડવા માટે શરીરના અવયવોને વધુ પ્રમાણમાં ઓક્સિજન તથા ગ્લાયકોજનની જરૂર પડે છે. આ સમયે પાચનક્રિયા બંધ થતાં શરીરનાં અંગોને જરૂરી પૂરવઠો મળી રહે છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ ભય અને ક્રોધમાં સહાનૂભાવિ તંત્ર વધુ ક્રિયાશીલ બનતાં વધુ શક્તિ અને પુરવઠો ખર્ચા છે. તે સમયે પરાસહાનૂભાવિ તંત્ર મંદ પડે છે. અને તેથી ઓછી શક્તિ ખર્ચાય છે. આનીથી બચેલી શક્તિ આવેગ સમયે લડવા કે નાસવા કામ આવે છે.

● કેનન બાર્ડ સિદ્ધાંત :-

ડબલ્યુ બી. કેનન એન પી. બાર્ડ નામના મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આવેગનું કેન્દ્ર શોધવા માટે સંખ્યાબંધ પ્રયોગો કર્યા હતા. પોતાના પ્રયોગ પરથી તેઓના મતે ઉદીપકને જોતાં તેનો સંદેશો મગજમાંના હાયપોથેલેમસને પહોંચે છે. આનાથી હાયપોથેલેમસની ક્રિયાઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી કરીને આંતરિક અંગોની ક્રિયાઓમાં ફેરફારો તથા આવેગનો અનુભવ થાય છે. તેમના મતે આવેગનું શારીરિક પાસું અને અનુભવનું પાસું હાયપોથેલેમસ સાથે સંકળાયેલ છે.



કેનન-બાર્ડ સિદ્ધાંત ઉદીપનની અસર હાયપોથેલેમસ દ્વારા મોટા મગજ સુધી અને ગ્રંથિઓએ સ્નાયુઓ સુધી એક જ વખતે પહોંચે છે.

આ સિદ્ધાંત પણ પ્રયોગથી સંપૂર્ણ રીતે સાબિત થયેલ નથી. હાયપોથેલેમસને કૃત્રિમ રીતે ઉત્તેજીત કરવાના પ્રયાસો કરતાં શારીરિક ફેરફારો નોંધાયા હતા. પરંતુ આવેગનો માનસિક અનુભવ જણાયો ન હતો.

2.2.4 વિવિધ આવેગોના વિકાસ :

(1) ક્રોધનો આવેગ

બાળકના ક્રોધનાં કારણો તેની ઉંમર અને સમજ પ્રમાણે બદલાય છે. નવું જન્મેલું બાળક ત્રણેક માસની ઉંમર થતાં ખોરાક કે ઉંઘની જરૂર સૂચવવા, શરીરમાં ક્યાંક થતું દર્દ પ્રદર્શિત કરવા તેમજ

ક્ષુધાતુપ્તિ કે ઉંઘના સમયે થતા વિલંબ સામે અને તે ક્રિયામાં ખલેલ પડે ત્યારે રુદન દ્વારા પોતાનો રોષ વ્યક્ત કરે છે.

ક્રમશઃ બાળકના વયવિકાસ સાથે તેના ગુસ્સાનું સ્વરૂપ અને તેનાં ઊદ્દીપકો બદલાય છે.

એક વર્ષની આસપાસની ઉંમરનાં બાળકો, તેઓના હલનચલનને રોકવામાં આવે, તેઓના શરીરની મુક્ત ક્રિયાઓમાં વિક્ષેપ નાખવામાં આવે, તેમની રમતમાં ભંગ પાડવામાં આવે ત્યારે આર્કદ, ચિત્કાર બચકાં ભરવાં કે વસ્તુઓને પછાડવાની કે ફેંકવાની ક્રિયા ધ્વારા પોતાનો ગુસ્સો દર્શાવે છે.

એકથી આઠ વર્ષનાં બાળકોની કોઘની ક્રિયાનો પ્રાયોગિક અભ્યાસ કરનાર મનોવૈજ્ઞાનિક ગોડેનોએ પોતાના અભ્યાસના આધારે નીચે પ્રમાણે તારવણી કાઢી છે.

દોઢ-બે વર્ષ દરમિયાન કોઘ :-

દોઢ થી બે વર્ષની ઉંમર દરમિયાન બાળકો મળમૂત્રોત્સર્ગ (Toilet) સ્નાન, શયન, ભોજન અને સ્નાન વિલેપનની રોજંદી ક્રિયાઓ દરમિયાન કજિયા કરે છે. આ ઉંમર દરમિયાન તેમનામાં ‘અહમ્’ અને ‘મમ’ ની ભાવનાનું “હું” અને મારાપણા” ના ભાવો વિકાસ પામે છે. અને તેથી તેમની વસ્તુને કોઈ એક તેમની વસ્તુને કોઈ લેવા જાય અથવા લઈ લે અને તેમને મોટાં ઘાંટા પાડીને કોઈ લડે તો તેમનો “અહમ્” ધવાય છે. અને તેઓ ખિજાઈ છે. - રિસાય છે.

● **‘સ્વ’ ભાન અને કોઘ :-**

બે વર્ષથી પાંચ વર્ષ સુધીની વયમાં બાળકને ‘સ્વભાન’ થવા માંડે છે. આ અવસ્થા દરમિયાન પોતાના કાર્યમાં કોઈપણ વિક્ષેપ તેને ખીજવે છે. આ વિક્ષેપ ક્યારેક વસ્તુઓ તરફથી થાય છે તો ક્યારેક વ્યક્તિઓ તરફથી પણ સંભવે છે. પોતે ચાલતુ હોય અને અવરોધ આવે, પોતાને ડબ્બાનું ઢાંકણું ઉઘાડવામાં કે બૂટની દોરી બાંધવામાં નિષ્ફળતા મળે, પોતે પપ્પા કે મમ્મીને કંઈ કહેવા જાય અને બીજા ભાઈભાંડુ તેની ત્રુટક છૂટક ભાષા કે તેના ઉચ્ચારો પર હસે અથવા તો પોતે રમવા જવા માંગતું હોય અને માબાપ નિષેધા કરે, આવા બધા સંજોગો તેના પ્રકોપના કારણો બને છે.

ગુસ્સો એક પ્રકારની નિર્બળતા છે. અને તેથી જ્યારે જ્યારે વ્યક્તિની આકાંક્ષાઓ અને તેની કાર્યશક્તિ વચ્ચેનું અંતર વધે ત્યારે વ્યક્તિની ગુસ્સાની માત્રા વધે છે. એટલે જ કહ્યું છે કે “ક્રમજોર ગુસ્સા બહુત” બાળકનું પણ એવું જ થાય છે. તેની આકાંક્ષા, પોતાના અનુભવો વ્યક્ત કરવાની તમન્ના, કંઈક કરી નાખવાની પોતે પણ મોટાઓની જેમ સ્વાવલંબી રીતે કાર્ય કરી શકે છે. તે બતાવવાની ઈચ્છા હરણફાળ ભરે છે. જ્યારે શારીરિક, ભાષાકીય અને કર્મોન્દ્રિયોની પરિપકવતા અને પ્રવીણતા ક્રમિક ડગલાં ભરે છે.

આ ઉંમરે બાળકો જાણ્યે-અજાણ્યે મુરબ્બીવટ સામે બંડ કરતાં હોય તેમ વર્તે છે. તેમને વહેલા કે વખતસર ઉંઘવાનું કે ઊંઘીને ઉઠવાનું કહેવામાં આવે, રમત છોડીને દાંત સાફ કરવાનું કે નાહી ધોઈ ને કે ખાઈ પીને પરવારી જવાનું કહેવામાં આવે તો તેઓ રોષે ભરાય છે.

● **સ્વમાનભંગ અને કોઘ :**

પોતાની અણઆવડતનાં કારણે અનુભવવી પડતી લાચારી કે સ્વમાનભંગની સ્થિતિ પણ બાળકોમાં ચીડ પેદા કરે છે. દા.ત. આંક બોલવામાં, દાખલો ગણવામાં, રમકડાંઓની કોઈ રચના કરવામાં કે પત્તાનો મહેલ ઉભો કરવામાં ભૂલ કે ભંગ પડે તો તે પણ બાળકના ગુસ્સાનું કારણ બને છે.

● **નાજુક અવસ્થા**

પાંચથી આઠ વર્ષની ઉંમર કોઘની દ્રષ્ટિએ નોંધપાત્ર છે. આ એક એવી નાજુક અવસ્થા છે, કે જ્યારે બાળકને માટે હુકમ, તુંકારા, આંટાફેરા ખાવાના ઉપરા ઉપરી આદેશો, અન્ય બાળકો સાથેની વગોવણીભરી તુલના કે ટીકાઓની જુડીઓ અસહ્ય બને છે. આ ઉંમરે બાળકો અને અણસમજુ માબાપો વચ્ચે ખૂબ જ અણબનાવ જોવા મળે છે. આ ઉંમરે તેઓ હુકમનો અનાદર કરે છે. “હુ શાક

નહીં ખાઉ” “હું ફલાણુ કામ નહિ કરું” હું કંઈ તમારો નોકર નથી. એવા બેધડક જવાબો તે આપે છે. અથવા મોટે ભાગે સાંભળ્યું ન સાંભળ્યું કરી રસ્તે પડે છે.

બાળકનું આ પ્રકારનું વર્તન કોઈ ચોક્કસ હેતુ પ્રેરિત હોય છે, તેમ નથી. સામાજિકરણની વિધિ-નિષેધોની કંટાળાજનક પ્રક્રિયા અને પોતાની સ્વતંત્રતા સ્થાપિત કરવાની તેની આકાંક્ષાના પરિણામે તેના વર્તનમાં ઉપરોક્ત પ્રત્યાઘાતો જોવા મળે છે.

ગોડેનો જણાવે છે કે તે કુટુંબમાં વડીલોની સંખ્યા વિશેષ હોય તે કુટુંબનાં બાળકોમાં વધુ ગુસ્સો જોવા મળે છે. બાળકોને પરસ્પર વિરોધી આદેશો આપવામાં આવે છે. તેઓને એકનું એક કામ ગમે ના ગમે તો પણ કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે તો તેમના ગુસ્સો પેદા થાય છે. દાત. બાપ બાળકને ફુરસદના સમયમાં અભ્યાસ કરવાનો આદેશ આપે અને મા બાળકને ફુરસદના સમયમાં મદદરૂપ થવાનો આદેશ આપે તો શું કરવું, શું ન કરવું, એવી વિમાસણમાં પડતાં બાળક રોષે ભરાય છે.

● બાળકમાં ક્રોધનું નિયંત્રણ :-

બાળકમાં ક્રોધનું નિયંત્રણ કરવા માટે પ્રથમ તો ક્રોધ ઉત્પન્ન કરનાર પરિબલોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જો શારીરિક બીમારી, ભૂખ, થાક વગેરે તેને માટે કારણભૂત હોય તો તેવાં કારણો દૂર કરવા જોઈએ. બાળકની શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતો યોગ્ય રીતે સંતોષાય તો ક્રોધની ઉત્પત્તિનાં ઘણાં કારણો દૂર થઈ શકે. સમય અને સંજોગોને સમજીને ક્રોધનું નિયંત્રણ કરતાં બાળકને શીખવવું જોઈએ. માબાપ કે શિક્ષકોમાં સંવેગાત્મક સ્થિરતા ન હોય તો તેઓ બાળકોને ક્રોધને કાબુમાં રાખતાં શીખવી શકશે નહિ.

બાળકોની જીદ અને ખોટી હકો-આડાઈને માટે જરૂર પડ્યે કડકાઈથી કામ લેવું જોઈએ. ક્રોધનું સમયસર નિયંત્રણ ન થાય અને તે વારંવાર વ્યક્ત થાય તો તે ટેવનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આ માટે બાળકના ક્રોધનું યોગ્ય રીતે રચનાત્મક કાર્યોમાં ઊર્ધ્વીકરણ કરવું જોઈએ, અને બાળકોને ક્રોધની વ્યર્થતાનો ખ્યાલ આપી, જાગૃત રાખી ક્રોધનું નિયંત્રણ કરતા ધૈર્યથી શીખવવું જોઈએ. દાત. બાળકને ખોદવાની, લાકડા કાપવાની કે તેવી ટેવો પાડવાથી ક્રોધનું ઉર્ધ્વીકરણ થઈ શકે.

● ભય (Fear)

ક્રોધની જેમ ભય શબ્દ વ્યાપક અર્થ ધરાવે છે. રુદ્ધન, ધ્રુજારી કે ચિત્કારથી માંડીને બાળક કે પુખ્ત વ્યક્તિની સ્તબ્ધ નિશ્ચેદ કે બેહોશ બનવા સુધીની તીવ્રતમ અનુભૂતિનો ભયમાં સમાવેશ થાય છે.

ઈલિઝાબેથ બ્રજિસના મત મુજબ ત્રણ મહિનાની ઉંમર થતાં બાળક સ્પષ્ટ રીતે ભીતિ પ્રદર્શિત કરે છે. સામાન્ય રીતે ભયના આવેગજો નિદેવામાં આવે છે. તેમ છતાં હકીકતમાં ભયની સંપૂર્ણ નાબૂદી કે તેનો સંપૂર્ણ અભાવ અસંભવ છે.

ભયના કારણો

બાલ્યાવસ્થામાં કોઈપણ તીવ્ર સંવેદન ભય પેદા કરે છે. વાદળાના ગડગડાટ, વીજળીના ચમકારા, ઝેંજિનની સિસોટીનો તીવ્ર અવાજ, કડવી દવા, ઈન્જેક્શન વગેરે બાળકને ભયભીત કરે છે, તે જાણીતી હકીકત છે.

આ અવસ્થામાં બાળક પોતાની પરિચિત પરિસ્થિતિમાં થતાં કોઈપણ પ્રકારના અચાનક કે અણચિતવ્યા ફેરફારથી ગભરાઈ જાય છે. બાળકને બે હાથે ઊંચકીને, એક હાથ પર અદ્ધર રાખવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે, કે એકાએક અજાણી વ્યક્તિનું આગમન થાય કે અજાણ્યો અવાજ કાને પડે, તો બાળક ભય અનુભવે છે.

આ ભયનું કારણ બાળકની પરિસ્થિતિ સાથેની અનુકૂલન ક્ષતિ છે. પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિની જેમ બાળક અજાણી કે અપરિચિત વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ સાથે ઝડપી સુમેળ સાધી શકતું નથી. તેથી આત્મરક્ષણની સાહજિક વૃત્તિ તેને તે પરિસ્થિતિથી દૂર ભાગી જવાની કે તે પરિસ્થિતિમાં ‘શબવત્’ વર્તવાની પ્રાણી સહજ ક્રિયા કરવા પ્રેરે છે.

● **પ્રત્યક્ષીકરણ સાથે સંબંધ :-**

બાળકનું વર્તન કેટલીક વખત આશ્ચર્ય પ્રેરે તેવું હોય છે કેટલીક વખત સાપ, આગ, વાવાઝોડાનો જે દ્રશ્યો મોટી ઉંમરનાં બાળકમાં ભય અને ગભરાટ પ્રેરે તે સંજોગોમાં નાના બાળકો નિર્ભય જોવા મળે છે. એનું કારણ એ છે કે પ્રારંભિક વયમાં બાળકોનો ભય સંવેદનની તીવ્રતા સાથે સાહજિક રીતે જોડાયેલ હોય છે. પરંતુ ક્રમશઃ બાળકના ભયનો આવેગ તેના વિકસતા પ્રત્યક્ષીકરણ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. બાળક જે કેટલીક વસ્તુઓ અને પરિસ્થિતિમાં અમુક ઉંમરે ભયભીત અને અભયરહિત વર્તન દાખવે છે તે સમજવાથી ઉપરોક્ત વિધાન સમજાશે.

● **પ્રાણીઓનો ભય સંપાદિત છે.**

એક વર્ષના બાળકને સાપનો કે વીંછીનો લેશમાત્ર ભય નથી. તેવી જ રીતે તે ઉંમરે બાળકને એકલું છોડીને માતા પોતાના કામે લાગે તો પણ બાળક રમ્યા કરે છે. એ જ બાળક બીજાથી ત્રીજા વર્ષ દરમ્યાન સાપને વસ્તુરૂપે નહિ પણ સાપરૂપે-પોતાની આસ્મિતાને કે પોતાની સ્વસ્થતાને જોખમાવનાર પ્રાણીરૂપ નિહાળે છે. તેવી જ રીતે એકલા પડતાં ભીતિ અનુભવે છે.

આ ભીતિ ચોથા વર્ષે ખૂબ જ વધે છે અને પછી ઘટે છે કારણ કે ચોથા વર્ષ સુધીમાં સાપ અને એકાંત, પોતાની અસ્મિતાને માટે ભયજનક છે. બે પ્રકારનું પ્રત્યક્ષીકરણ વધુ સ્પષ્ટ થાય છે. ચોથા વર્ષ પછી બાળક એ પણ સમજતું થાય છે કે ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં સાપ ભયપ્રદ છે. બધી જ પરિસ્થિતિમાં નહિ, પરિણામે ભયજનક પરિસ્થિતિમાં કોઈ વડીલ કે પોતાના માબાપ સાથે હોય તો તે લેશમાત્ર ભયભીત થતું નથી.

ભય અને કલ્પના :-

બાળકની ભયજનક પદાર્થો અને પરિસ્થિતિની યાદી પણ બદલાય છે. જર્શીલ અને હોમ્સે તારવણી કાઢી છે કે પાંચ વર્ષની ઉંમરે બાળકના ચિત્તમાંથી અજાણી વસ્તુઓ, વાદળના ગડગડાટ, વીજળીના ચમકારા પડી જવાના કે એકલા પડી જવાના ભયો અદૃશ્ય થાય છે હવે બાળક કાલ્પનિક પ્રાણીઓ, રાક્ષસો કે દાદાઓની કાલ્પનિક આકૃતિઓ કે તેઓના સ્વપ્નો અંધકાર અને અપહરણ જેવી બાબતોથી વિશેષ ભય અનુભવે છે. આ ઉંમરે કલ્પનાશીલતાને કારણે બાળકને પોતાના ત્યાગનો, પોતાના સ્વમાનભંગનો, માબાપ પોતાના વખાણ કરતાં હોય તો તેઓની નજરમાં ઉતરી જવાનો કે તેઓની અપ્રીતિનો ખૂબ ભય લાગ્યા કરે છે.

● **વધુ ચપળ વધુ બીકણ**

બાળકની ભયભીતતા અને બૌદ્ધિક વિકાસને રસપ્રદ સંબંધ છે. પ્રાયોગિક અભ્યાસના આધારે જર્શીલ અને હોમ્સ જણાવે છે 24 થી 35 મહિનાની વયમર્યાદામાં વધુ ચપળ બાળકોમાં વધુ ભયભીતતા જોવા મળે છે, કારણ કે કેટલીક પરિસ્થિતિમાં રહેલી ભયાનકતા પિછાની જાય છે. આ ઉપરાંત તેઓના નિરીક્ષણ મુજબ છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓને વિશેષ બીક લાગે છે.

ભય કેવી રીતે ઉદ્ભવ પામે છે. તેમજ બાળકના ચિત્તમાં સકાન્ત થાય છે, તેની ચર્ચા કરતાં જર્શીલ જણાવે છે. કે તેનો વિકાસ અને વિસ્તાર ત્રિવિધ રીતે થાય છે. કેટલીક વખત ભયનું કારણ બાળકને થયેલો આઘાતાત્મક અનુભવ હોય છે. દાત. તોફાની આખલો પોતાની પાછળ પડે અને શીંગડુ મારે તો બાળક ફરી જ્યારે જ્યારે આખલો જુએ ત્યારે બીએ કેટલીક વખત બાળકનો આ આખલાનો ભય આખલા પૂરતો જ સીમિત રહેવાને બદલે વિસ્તરે છે. જ્યાં આખલાનો અવાજ દૂરથી સાંભળતાં અને આખલાના માલિકને જોતા પણ તે ભયથી ધ્રૂજે છે. ભયના ઉદ્દીપક તેમજ અનુભવ સાથેના સાહચર્ય સંબંધો આટલેથી થોભતા નથી. જે દિવસે બાળકને આખલાએ શીંગડુ માર્યું હોય તે રાત્રે બાળકને જો ભયાનક સ્વપ્ન આવે તો બાળક રાત્રે તે રૂમમાં જતાં પણ ગભરાય છે.

અંધકાર, એકાંત અને કેટલીક વખત સમજમાં ન આવે ખેવી વસ્તુઓના બાળકના ભયોનું કારણ તે વસ્તુઓના કેટલાક દુઃખદ અનુભવો સાથેના સાહચર્યસંબંધોમાં પડેલું હોય છે. દા.ત. બાળકે એકાંત કે અંધકારમાં દીવાસળી સળગાવીને કપડુ કે એવું કશું બાળી દીધું હોય તો તે પોતાની

ગુનાહિતતાને કારણે એકાંત અને અંધકારથી સતત ભય પામે છે. કોઈક જણાવે છે કે, પોતાના પિતા કે માતાનું ખૂન કરવાની ઈડીપસ કે ઈલેક્ટ્રોથ્રાંચિ પ્રેરિત ઈચ્છાને કારણે બાળકો ચપ્પું, કાતર કે તેવાં તીક્ષ્ણ હથિયારો જોતાં થરથર કંપે છે.

● **મોટાઓની બીકને વાચા :-**

બાળકની ભયભીતતા જટિલ હોય છે. ઘણીવાર બાળકો પોતાના કાલ્પનિક ભયો વર્ણવતા ઘડીકમાં સિંહ, ઘડીકમાં દાઢીવાળો બાવો કે મોટી મોટી આંખોવાળા રાક્ષસોનો ઉલ્લેખ કરે છે. આ ઉલ્લેખોમાં સિંહ, બાવા કે રાક્ષસ મહત્વનાં નથી, એટલું જ નહિ. પણ જુદા જુદા બાળકોને મન સિંહ, બાવા કે રાક્ષસના ઉલ્લેખો જુદા સંકેતો કે અર્થે ધરાવતા હોય છે. જેવી રીતે ખૂબ ચિંતાખોર માણસ ઘડીકમાં બેંકમાંથી પૈસા ચોરાઈ જવાની, ઘડીકમાં પોતાને લકવા થઈ જવાનીનો ઘડીકમાં પ્રિયજનના મરણની એમ વિવિધ પ્રકારની અમંગળ શક્યતાઓમાં ડૂબી જાય છે. તેવું જ બાળકોનું હોય છે. તેમના ચિત્તના ઊંડાણમાં જડાઈ ચૂકેલ કોઈ ભયજનક અનુભવ ઘડીકમાં સિંહ તો ઘડીકમાં રાક્ષસનો કાલ્પનિક આકાર ધારણ કરે છે.

ઘણીવાર બાળક મોટાઓની બીકને જ વાચા આપતું હોય છે. ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિનો ભય ભલે પ્રમાણમાં હળવો હોય પણ બાળકમાં તો પરિસ્થિતિનાં પ્રમાણમાં વધુ ભય પ્રગટ થાય છે.

● **શબ્દને સત્ય માને છે :-**

બાલ્યાવસ્થામાં ઘણી બીકો વિકાસ પામે છે દા.ત. તોફાનનો ભય, બંધ જગ્યાનો ભય, ઊંચી જગ્યાનો ભય, મૃત્યુનો ભય, શિક્ષકોનો ભય કે નવી પરિસ્થિતિનો ભય, વડીલો બાળકની હાજરીમાં એમ કહે છે કે ‘હુ’ તો વીજળીના કડાકા અને વાદળાના ગડગડાટથી બીકનો માર્યો મરી ગયો. ત્યારે તે વાતને મોટાઓ શબ્દશ લેતા નથી પણ બાળક માટે તે મૃત્યુનું સ્પષ્ટ સૂચન કરે છે.

આમ મોટાઓના સામાન્ય વાતચીતના ઉલ્લેખો બાળકમાં તીવ્ર ભય ઉત્પન્ન કરે તેવું બને છે. તેને પછીથી અનુભવ થાય અને તેની સમજણનો વિકાસ થાય ત્યાં સુધી આ ભય દૂર થતો નથી.

● **‘અહમ્’ વિકાસ અને ભય :-**

ગઠિયાઓ સાથે જૂથજીવન ગાળનાર બાળકોમાં પોતાની શારીરિક કે માનસિક ઉણપને કારણે, પોતે હાંસીપણ બનશે કે પોતાનો બીજાઓ બહિષ્કાર કરશે, શિક્ષક પૂછશે, ત્યારે આવડશે કે નહિ અને નહિ આવડે તો પોતે વર્ગમાં કેવો છોભીલો પડશે. આવી બધી અદ્યકાલ્પનિક અને અદ્યવાસ્તવિક બાબતો પણ બાળકોમાં ભય અને લઘુતાત્રંચિ પેદા કરે છે.

બાળકની શારીરિક અસ્વસ્થતા, નિર્બળતા અને તેવી કલ્પનાશીલતા તથા તેનો અહમ્ જેમ વિકાસ પામે છે તેમ તેમ ઉપરોક્ત પ્રકારના ભયો બાળકમાં વૃદ્ધિ પામે છે.

● **ભયનું નિયંત્રણ :-**

જર્શીલ જણાવે છે બાળકમાં ભયના વર્તન પ્રત્યે નહિ. પરંતુ ભય ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો અને સંજોગો પ્રત્યે લક્ષ આપવું જોઈએ. ભય બાળકમાં દઢતાથી સ્થાપિત ન થઈ જાય તે માટે શૈશવથી જ યોગ્ય જાગૃતિ રાખવી જોઈએ.

બાળકને ભયમુક્ત બનાવવા સૌ પ્રથમ તો માતાપિતા એ શિક્ષકોએ નિર્ભય બનવું જોઈએ. વાણી કરતાં વર્તનની છાપ ઊંડી અને ઊર્ધ્વજીવી હોય છે. જે વસ્તુથી કે વાતાવરણથી બાળક ભય અનુભવતું હોય તે વસ્તુ અને વાતાવરણ સાથે તેને ધીમે ધીમે અને બુદ્ધિપૂર્વક પરિચય કરાવવો જોઈએ. બાળકને ધમકાવવા અથવા ભયપ્રેરક પરિસ્થિતિમાંથી એકદમ દૂર કરી દેવાથી ભયનું નિયંત્રણ થઈ શકે નહિ. બાળકને જેનાથી તે બીએ છે, તે પદાર્થમાં બીવા જેવું કંઈ નથી તેવી પ્રતીતિ કરાવવી જોઈએ. બીક દૂર કરવાની ઉત્તમ રીત બાળકમાં પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની શક્તિઓને વિકસાવી, બહુદૂરીની તાલીમ આપવાની છે. શારીરિક અને બાહ્યિક વિકાસ પણ ભયમુક્ત થવામાં સહાયક બને છે.

- **ઈર્ષ્યા :-**

ઈર્ષ્યા એ મુખ્ય નહિ પણ મિશ્ર આવેગ છે. પરાધીનતા અને લઘુતાની લાગણી સાથે ભય, ક્રોધ અને સ્નેહના આવેગોનો સંયોગ થતાં તે આકાર લે છે. ઈર્ષ્યાની કેટલીક વિલક્ષણતાઓ નોંધપાત્ર છે. બાળકો અને સ્ત્રીઓમાં તેમજ અભણ, ગ્રામીણ અને અજ્ઞાની લોકોમાં તેનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે. તે સામાજિક જીવનના સંદર્ભમાં જ પ્રગટે છે. તે વ્યક્તિનો જીવન-વિકાસ રૂંધે છે. તેમજ તેના ચિત્તને દૂષિત અને કલુષિત કરે છે. ઈર્ષ્યાળુ વ્યક્તિ બીજાના સુખ કે વિકાસને સહન કરી શકતી નથી.

- **ઈર્ષ્યાના કારણો :-**

“બાળકમાં ‘હું’ પદનો ભાવ વિશેષ હોય છે. માબાપના સ્નેહ, આદરભાવ તેમજ તેઓનાં પ્રશંષાપારિતોષિકોનો સમગ્ર અભિષેક એકમાત્ર પોતાના પર જ થાય, એવી અનન્યતાની તે સતત અપેક્ષા રાખે છે. આવી સ્થિતિમાં જ્યારે જ્યારે તે ઈચ્છિત વ્યક્તિનો સ્નેહ સંપૂર્ણતઃ કે અશંતઃ ગુમાવે છે કે ગુમાવશે એવી શંકા કે ભીતિ અનુભવે છે ત્યારે એકાએક તેનામાં પોતાની હરીફ બનેલી કે બનનાર વ્યક્તિ પ્રત્યે ઈર્ષ્યા ભભૂકી ઊઠે છે, તેઓ ક્યારેક ક્રોધયુક્ત પણ હોય છે. કેટલીક વખત ઈર્ષ્યા હરીફ પરના સીધા હુમલારૂપે પ્રગટ થાય છે. પરંતું મોટે ભાગે તે સૂક્ષ્મ અને આડકતરી યા પરોક્ષ રીતે જ વ્યક્તિ થતી હોય છે. દા.ત. બાળકો જેના તરફ ઈર્ષ્યા હોય તે બાળકો પર આક્રમણ કરવાને બદલે તેના વિષે દીવાલો પર ગલીય લખાણો, લખી, ગલીય વાતો વહેતી કરી, તેની ગેરહાજરીમાં તેનું દફતર ફેંકી નાખી, તેની ચોપડીઓમાંથી પાનાં ફાડી નાખી, તેની ચાડીચૂગલી કરી અથવા એવી વિવિધ રીતે ઈર્ષ્યા વ્યક્તિ કરે છે.

ઈર્ષ્યા ક્યારેક હરીફની હાજરીમાં લઘુતા, ભીતિ અને વૈર તેમજ વૈરની વસુલાત લેવાની ઈચ્છા પણ પ્રદીપ્ત કરે છે. ઈર્ષ્યાનો ભાવ ક્યારેક વ્યક્તિની સમગ્ર વિચારધારાનો કબજો લઈ લે છે. અથવા તો તે વખતો-વખત વ્યક્તિના ચિત્તમાં ઉપસી આવે છે.

- **ઈર્ષ્યાની જવાબદારી :-**

ઈર્ષ્યાના ઉદ્ભવ માટે માબાપો જવાબદાર હોય છે. સામાન્ય રીતે કુટુંબમાં બાળક કેન્દ્રસ્થાને હોય છે, પણ જ્યારે એક બાળક પછી બીજા બાળકનો જન્મ થાય ત્યારે પ્રથમ બાળક તરફના માબાપના વર્તનમાં એકાએક ફેરફાર થાય છે. તેઓનું બધું ધ્યાન આગંતુક નવજાત શિશું પ્રત્યે કેન્દ્રિત થાય છે. પ્રથમ બાળક તો પૂર્વવત્ માબાપની હૂંફ તેનાં હેત અને ઉષ્માભરી કાળજીની અપેક્ષા રાખે છે, પરંતુ એકાએક તેને સમજાય છે કે તેની હવે ઉપેક્ષા થઈ રહી છે. અથવા તો પોતાને મળતો માબાપનો અશેષ પ્રેમ હવે શેષમાં બદલાઈ રહ્યો છે.

આમ માબાપની બાળકો પ્રત્યેના વર્તનની નાની શી બે કાળજી કે અણઆવડત યા અસુઝ ઈર્ષ્યા પ્રગટાવે છે. અલબત્ત, બન્ને બાળકો વચ્ચેની ઉંમરનો તફાવત ઓછામાં ઓછો દોઢેક વર્ષનો હોય તો મોટા બાળકમાં ઈર્ષ્યા ઉદ્ભવવાની શક્યતા ઘટે છે.

- **ઈર્ષ્યાનો આવિષ્કાર :-**

કેટલાક બાળક ઈર્ષ્યા પ્રગટ કરે છે. પોતાનાં નાના ભાઈ-બહેનોને ચીડાવીને, રડાવીને, મારપીટ કરીને, તેમની સાથે અને માતા-પિતા સામે આક્રમક વર્તાવ કરીને તેઓ ઈર્ષ્યા પ્રદર્શિત કરે છે. કેટલાક બાળકો શાબ્દિક રીતે પણ પોતાના નાના ભાઈ-બહેનનું ખરાબ વાંછે છે.

એક બાળકે ઈર્ષ્યાના આવેગમાં પોતાના પિતાને જણાવેલું કે “જો કદાચ આગ લાગશે તો હું ઘરનું ફર્નિચર બચાવી લેવા પ્રયાસ કરીશ પણ નાના ભાઈ સુરેશને તો નહિં જ બચાવું. ભલે તે સળગી જાય. એ તો એ જ દાવાનો છે.” જે બાળકો મનોમન ઈર્ષ્યાની આગમાં જલે છે. તેઓ પોતાનાં રમકડાંને શિક્ષા કરીને, રાત્રે પથારી ભીની કરીને, વખતોવખત બિમારી પડીને, જમવાની ના પાડીને, રિસાઈને રોકકળ કરીને, અંગૂઠો ચૂસવાની કે તેવી ક્રિયાઓ દ્વારા પોતાની માનસિક સ્થિતિ વ્યક્ત કરે છે. મોટી ઉંમરના બાળકો લડવાડ ઉભી કરી, તેને ચીડવી. ગૂસપૂસ કરી, નિંદા, ઉપહાસ તેમજ કટાક્ષનાં તીખાં તમતમતાં તીર છોડી પોતાના હરીફ સામેની ઈર્ષ્યાને વેગ આપે છે. ઈર્ષ્યા કેટલીક વખત બાળકમાં સ્વપીડન અને પરપીડન જેવી વિકૃતિ પણ પ્રેરે છે.

● **ઈર્ષ્યા કેમ ઉદ્ભવે છે :-**

આ અંગે માબાપોને આશ્ચર્ય થાય છે. તેઓ ઘણી વખત એમ દલીલ કરે છે કે, બન્ને નાનામોટા બાળકોને એમ દરેક વસ્તુ સમાન હિસ્સે વહેંચી આપીએ છીએ અને તેઓની સરખી કાળજી લઈએ છીએ. તો પછી અને તેઓમાં ઈર્ષ્યા સંભવે જ કઈ રીતે ?

તેઓએ સમજવું જોઈએ કે, ઈર્ષ્યાને કંઈનો તરવી પડતી નથી, તો આપોઆપ ઉગી નીકળે છે. મોટા બાળકને નાનાં ભાઈભાંડુના સ્વાતંત્ર્યની પણ ઈર્ષ્યા થાય છે એને કોઈ ટોકે નહિ, એ જે માગે તે લાવી આપે અને અમને તો વાત વાતમાં નમ્રો ભણે : કેટલીક વખત નાના બાળકને મોટા ફરવા જવાની, એકલા કે મિત્રો સાથે રમવા કે પર્યટને જવાની છૂટની પણ ઈર્ષ્યા થાય છે.

ઘરમાં કે બહાર જે બાળકને એમ લાગે કે તેની બીજા બાળકોની સરખામણીમાં અવગણના થાય છે. કે બીજા તરફ પક્ષપાત થાય છે. તો તે ઈર્ષ્યાળુ બને છે. આથી તે બીજાનું ધ્યાન પોતાના તરફ કેન્દ્રિત કરવા માટે ઊંચા અવાજે બોલે કે તેવી આક્રમક રીતે વર્તે છે. વધુ પડતી નરમ માતાઓના કે બાળકના દોષો વિષે વારેવારે ટીકા કરનાર માતાઓના બાળકોમાં બીજા બાળકો કરતા ઈર્ષ્યા વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

● **ઈર્ષ્યાનું નિયંત્રણ :-**

મા-બાપ અને શિક્ષકોને બધાં બાળકો પ્રત્યે સમાનતા અને સહાનુભૂતિથી વર્તવું જોઈએ. ઈર્ષ્યાભાવને અટકાવવા બધાં બાળકો પ્રત્યે પૂર્વગ્રહમુક્ત એવું તટસ્થ વલણ રાખવું જોઈએ. બાળકો વચ્ચે અનુચિત સરખામણી ન કરવી જોઈએ. કે ઈર્ષ્યા ઉદ્ભવે તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ ન થાય તે જોવું જોઈએ.

કોઈ એક બાળકને માનીતું ન બનાવવું જોઈએ. જેથી અન્ય બાળકોમાં ઈર્ષ્યાભાવ જાગે. તે ઉપરાંત, નવા બાળકનો જન્મ થાય ત્યારે બીજામાં ઈર્ષ્યા ન જાગત થાય તેવું વાતાવરણ ખડું કરવું જોઈએ. શાળામાં ખાસ કરીને એક સરખો પોશાક (ગણવેશ), ખોટી ટાપટીપ કે ભભકાની મનાઈ શિક્ષકોનું સૌ બાળકો પ્રત્યેનું સમાન અને હમદર્દી ભર્યું વર્તન ઈર્ષ્યાના નિયંત્રણમાં ખૂબ સહાયક બની શકે.

● **ચિંતા :-**

ચિંતા કોઈને છોડતી નથી. બાળક હોય યા પ્રૌઢ બાળકના આજુબાજુના ભૌતિક વાતાવરણમાંથી સીધા ઉદ્ભવેલા દ્વારા ચિંતાના આવેગો ઉત્પન્ન થતા નથી. પરંતુ અણગમતા એવા શક્ય અનુભવોની કાલ્પનિક બીકમાંથી તે ઉત્પન્ન થાય છે. આથી નાના બાળકોમાં ચિંતા નજરે પડતી નથી. જે એ ક્ષણે હાજર ન હોય તેવી વસ્તુઓની કલ્પના કરવાથી માનસિક પુખ્તતા આવે ત્યારે તે ચિંતા કરવા શક્તિમાન થાય છે. “ચિંતા ચિંતા સમાન છે.” એ કહેવત યથાર્થ છે. તે શરીર અને મન બને પર અસર કરે છે.

● **ચિંતા અને કલ્પનાનો સંબંધ :-**

આઘાતાત્મક અનુભવોની સ્મૃતિ અને નિવારણ ન થઈ શકે તેવી ભવિષ્યમાં બનનારી દૂર્ઘટનાઓની કલ્પનાત્મક આગાહીઓ સાથે છે. ચિંતા ઉત્પન્ન કરનારા સંજોગો દૂર થતાં ચિંતા આપેઆપ અદ્રશ્ય થાય છે. સંજોગો દૂર થતાં ચિંતા આપોઆપ અદ્રશ્ય થાય છે. જ્યારે બાળકમાં પોતે બીજાથી ઉતરતું છે, એ સરખામણી માં પોતાનું જીવન વ્યર્થ છે, અથવા તો પોતાની સમક્ષ ઉપસ્થિત પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરવાની પોતાનામાં હિંમત, પહોંચ કે તાકાત નથી એવું વલણ વિકસે ત્યારે તે ખૂબ જ ચિંતાતુર બને છે. ચિંતા મો

ટે ભાગે કાલ્પનિક ભીતિનું જ પરિણામ હોય છે.

● **ચિંતામાં વૈવિધ્ય :-**

બાળકોમાં પરીક્ષાની, ઘરકામની તેમજ શિક્ષક ગુસ્સે તો નહિં થાય તે, બીજો બાળકો પોતાની

તીરી તો નહિ ઉડાવે ને, પોતે શાળાએ ગયેલ હશે ત્યારે ઘેર માને કે નાના-ભાઈ યા બહેનને કંઈ અશુભ તો નહિ થાય ને, પોતે માંદુ તો નહિ પડે ને, તેવી ચિંતાઓ ઘણી વખત ઊડે ઊડે સતાવ્યા કરતી હોય છે. ઘણી વાર નાનાં બાળકો મોટા માણસોની વાતોને અક્ષરશઃ સાચી માની લે છે. પરિણામે તેઓ પણ ધરતીકંપ, દુકાળ વગેરેને કારણે થતી હોનારતની ચિંતા કર્યા કરે છે. જુદુ બોલીએ તો ભગવાન આપણને મુંગા બનાવી દે એવા વડીલોના વચનો તેમને દિવસો સુધી ચિંતામાં નાંખે છે.

● **ચિંતાનું નિયંત્રણ :-**

ચિંતાને કલ્પના સાથે ધનિષ્ઠ સંબંધ હોવાથી નાનાં બાળકોમાં ચિંતા જોવા મળતી નથી. પરિસ્થિતિનો સામનો કરવામાં અશક્ય બાળકોમાં નિષ્ફળતા કે લઘુતાને કારણે ચિંતા ન જન્મે તેની તકેદારી રાખવી જોઈએ. આ માટે બાળકોને ભયયુક્ત કે નિર્ભય બની વાસ્તવિકતાને પિછાનવાનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ. બાળકને સામાજિક સંબંધોમાં અનુકૂલન પ્રાપ્ત કરતાં શીખવવું જોઈએ.

● **સ્નેહ :**

નાના બાળકને કોઈ રમાડે કે તેને ઊંચકે તો તેને તે ગમે છે. આ પરિસ્થિતિ તરફની પ્રતિક્રિયા રૂપે થતા વર્તનમાં તે સ્મિત કરે છે.

હસે છે કે રમત કરે છે. આ બાલ્યાવસ્થાની શરૂઆતની નિશાની છે. પરંતુ તેને બાળકની તેનાં સગાસંબંધીઓ તરફની આવેગજન્ય પ્રતિક્રિયા ન ગણી શકાય. સૌ પહેલાં તો બાળકો તેને જે રમાડતું હોય કે તેની જે સંભાળ રાખતુ હોય તેના તરફ સ્નેહની લાગણી દર્શાવવાનું શીખે છે. બાળકની સ્નેહની લાગણીનું વલણ બીજા જે રીતે તેની સાથે વર્તે તેના પર આધાર રાખે છે. બાળકને વડીલો તરફથી અનુભવવા મળતા પ્રેમાળ અને લાગણીભર્યા વર્તનની સાથે સહીસલામતીની લાગણીના અનુભવની તેને જરૂર હોય છે.

● **પ્રેમનું ફલક વિસ્તરે છે :-**

સામાજિક દુનિયા વિશાળ બનવા લાગે તેમ તેમ તે પોતાની લાગણી કુટુંબની બહાર બીજાઓ તરફ વાળે છે. આથી જે માબાપો બાળકના પ્રેમનો પોતે જ ‘ઈજારો’ રાખવા માગતા હોય તેઓ આ આ તબક્કે બાળકના વિશુદ્ધ સંબંધોમાં ગંભીર ખલેલ પહોંચાડે છે.

કુટુંબના સભ્યોમાં, કલબમાં, સામાજિક કે રાજકીય પક્ષોના સભ્યોમાં વફાદારીની જે ભાવના હોય છે તેનો આધાર સમયે સમયે ઉદ્ભવતાં લાગણીમય વલણો પર છે. બાળક પોતાના કુટુંબનાં સભ્યો સાથે ઝઘડે છે. પણ જ્યારે કસોટીનો પ્રસંગ આવે ત્યારે તેમને માટે ખૂબ પ્રેમની લાગણી દર્શાવે છે. આવી અભિવ્યક્તિ બહુ રીતે સતત હોવી જોઈએ તેમ નથી. પ્રસંગોપાત કોઈ કોઈ વાર ચપળ અને તંદુરસ્ત બાળક માટે વિરોધ કે વિખવાદ સર્વ સાધારણ બાબત હોય છે. આવા વિરોધ હોવા છતાં બહારના આક્રમણ સમયે તેઓ એક થઈ જાય છે. મોટાઓનું પણ તેવું જ છે. ચીની આક્રમણ સમયે રાષ્ટ્રીય એકતાના અભૂતપૂર્વ દર્શન આપણે કર્યા હતા.

● **સ્નેહ એ બે બાજુની ક્રિયા છે.**

તે જેટલો આપીએ તેટલો મળે આથી બાળક માત્ર પ્રેમ કે લાગણી મેળવે એટલું જ બસ નથી પણ તે બીજાના ભલામાં રસ લે તેમ તેને કેળવવું જોઈએ. આવું તે શીખે તેટલા માટે મોટાઓએ માયાળુ વર્તન દાખવવું જોઈએ. તેને એવી ટેવ પાડવામાં મદદ કરવી જોઈએ કે જેથી તે પોતાના જ સ્વાર્થમાં કેન્દ્રિત રહે રહેવાને બદલે બીજાના ભલામાં પણ રસ લે અને તેવું ભલાઈનું કામ કરે.

બાળક અને માબાપ વચ્ચે જેટલા પ્રમાણમાં મેળ હોય તેટલા પ્રમાણમાં તે તેના વલણ પર અગત્યની અસર કરે છે. તેના જીવનઘડતરના વર્ષોમાં માબાપ તરફના વિરોધનું છુપું વલણ, ભય અને ઊંડા મૂળ નાંખી ગયેલ પૂર્વગ્રહોને વધારે છે, જે બાળક કુટુંબમાં માબાપનો સ્નેહ અને માનનો અનુભવ કરે છે, સારો સહવાસ પામે છે, અને જવાબદારીનો પોતાને લાયક ભાર ઉપાડે છે. તે બાળક બહાર પોતાના મિત્રો અને સંબંધીઓ તરફ મૈત્રી અને સહકારભર્યું વલણ દર્શાવે છે.

● સાચું સંવેગ પરિપક્વન :-

એક મત કહે છે કે સુખ સંયમમાં છે બીજો મત કહે છે સુખ સ્વૈરવિહારમાં-મુક્ત અને નિબંધ આચરણમાં છે. આધુનિક વિશ્વે સંયમ અને યમનિયમના માર્ગ કરતા સમૃદ્ધ અને મુક્ત જીવનના માર્ગનું વિશેષ સમર્થન કર્યું છે. પશ્ચિમની શાળાઓએ બાળકોને આ પ્રકારની કેળવણી આપવા ધ્યેયનો સ્વીકાર કર્યો છે.

પ્રશ્ન એ છે કે આપણે સ્વીકારેલ શિક્ષણ ધ્યેય વ્યવહારમાં ઉતરે છે ખરું ? આપણે સાચે જ બાળકોને મુક્ત અને નિબંધ રીતે પોતાના વિચારો અને અને મનોભાવો મુખરિત કરવાની કે પ્રગટ કરવાની તક આપીએ છીએ ? હકીકતો કંઈક જુદુ જ કહે છે. કિલ્લોલતું બાળક શાળાના પગથિયે ચડે છે. અને તેના પર નિયંત્રણો લાદવા શરૂ થઈ જાય છે. ઘેર, શાળામાં અને અન્યત્ર, બાળક ડગલે ને પગલે નિષેધોની જાળમાં એવું તો અટવાઈ જાય છે કે તે લાગતું જ શીખી લે છે કે લાગણીઓ અને આવેગોની મુક્ત અભિવ્યક્તિ ગુનો છે. અસભ્યતા છે.

આપણે સંવેગ સંયમના આ શિક્ષણે એટલું બધું ગંભીર રીતે અપનાવીએ છીએ કે પરિણામે વિવિધ સંવેગોને સમતુલિત અને કુશળતાપૂર્વક અભિવ્યક્તિ કરી જીવનની સમૃદ્ધિ કેવી માણવી તેની તાલીમ ભૂલાઈ જાય છે. આપણે બાળકને સંવેગાત્મક આઘાતમાંથી કેવી રીતે બચાવવું તે શીખવવા, એટલા સંચિત બની જઈએ છીએ કે, પરિણામે સંવેગાત્મક છીછરાપણું Emotional Shallowness કેવી રીતે ટાળવું તેની તાલીમ આપવાનું બાજુએ રહી જાય છે. આપણે કયા સંવેગો “સમાજમાન્ય” છે એની ચર્ચા કરવામાં કયા સંવેગો “સામાજિક રીતે વિશેષ અસરકારક” તેની વિચારણા ચૂકી જઈએ છીએ.

આપણે આપણો જ વિચાર કરીએ. આપણે શિક્ષકો, માબાપ કે મોટાભાઈ, બહેન કે વડીલ તરીકે, આપણા વિદ્યાર્થીઓ, સંતાનો કે નાનાં ભાઈ બહેનોને કેટલી વખત સંવેગોની અભિવ્યક્તિ કરતા રોક્યા છે કે ટોક્યા છે તેનો વિચાર કરી અને સાચા પલ્લામાં કેટલી વખત “તારે આ રીતે તારા મનોભાવો બેધડક વ્યક્ત કરવા જોઈતા હતા “એવા પ્રોત્સાહનો આપ્યા છે તેની ગણતરી કરીએ તો તરત જ ગણાશે કે નિષેધાત્મક રોકટોકનું પલ્લું જ નીચું નમશે.

1. આપણીએ ખામી છે કે આપણે રચનાત્મક સંવેગ-અભિવ્યક્તિની તાલીમ આપવાને બદલે મહદઅંશે નિષેધાત્મક રોકટોકને જ સંવેગશિક્ષણનું પ્રધાન કાર્ય ગણીએ છીએ.
2. બાળકને તેના આવેગોને મંદ, ક્ષીણ કે ફિક્કા, ફિરસાં બનાવવા કહેવું એ આવેગ કેળવણી નથી સંવેગો યોગ્ય પ્રસંગે, યોગ્ય પ્રમાણમાં અને ચેષ્ટાઓ દ્વારા કેવી અસરકારક રીતે પ્રગટ કરવા તે શીખવવું એ જ સાચી આવેગ-તાલીમ છે આવેગની યથોચિત અભિવ્યક્તિ શીખવાથી પ્રાપ્તિ થાય છે.
3. બાળકો સ્વયંસ્ફૂર્તિ રીતે આવેગ અભિવ્યક્તિ કરે તો તેને દબાવી નહિ દેતાં તેની તેવી અભિવ્યક્તિ ને ઉત્તેજ તેમ કરવાની અસરકારક રીતો બતાવવી જોઈએ.

જો આપણે આવેગોની સ્વયંસ્ફૂર્તિ અને મુક્ત અભિવ્યક્તિ ઉત્તેજવા ઈચ્છતા હોઈએ તો આપણે એવા પણ આગ્રહો નહિં રાખવા જોઈએ કે બાળકો હંમેશા ચોક્કસ માત્રામાં આપણને ગમે તે રીતે જ આવેગ પ્રદર્શિત કરે. આપણે ક્યારેક બેહુદી, આત્મકેન્દ્રીત અને અણઘડ લાગતી સંવેગ-અભિવ્યક્તિનો પણ સ્વીકાર કરવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ.

4. જે માબાપ અને શિક્ષક બાળકની પ્રત્યેક આવેગ-અભિવ્યક્તિનીને તે સભ્ય, શિષ્ટ, પ્રશિષ્ટ અને સુરુચિપૂર્ણ છે કે કેમ ? તેવા તોલમાપની તોલવા અઘીરા બને છે. તે તેમની વધુ પડતી અઘીરાઈ અને ચિંતાને કારણે બાળકના સ્વસ્થ વિકાસને અવરોધે છે. આપણને હંમેશા બાળકની વ્યક્તિમત્તા પ્રત્યે સાચો આદરભાવ હોવો જોઈએ. આપણે એ પણ સમજી લેવું જોઈએ કે, કોઈપણ બાળકના સ્વયંસ્ફૂર્તિ નૈસર્ગિક સંવેગાવિષ્કાર ને શિષ્ટ-અશિષ્ટ કે ઉચિત-અનુચિતના આંકડામાં પૂરી શકાય નહિ.. મૌલિકતા ક્યારેય ચીલા ચાલુ હોતી નથી. તે તો તેના આગવા ચીલા જ પાડે છે.

સ્વયંસ્ફૂર્તિ અને મૌલિક અભિવ્યક્તિ જરૂર ઈચ્છનીય છે. પરંતુ તે જ ઈ તિકર્તવ્યતા નથી. સામાજિક રીતે જોઈએ. તો પ્રત્યેક સંવેગ અભિવ્યક્તિ ક્રિયા-પ્રક્રિયાનું ચક્ર પ્રવર્તિત કરે છે. આપણે કોઈના તરફ સ્મિત કરીએ કે રોષ વ્યક્ત કરીએ તો તે પણ સામી પ્રતિક્રિયા કરે છે અને તેની પ્રતિક્રિયા આપણને ફરી પ્રતિક્રિયા કરવા આવેગ-અભિવ્યક્ત કરવાનું શીખે, સાથે સાથે તે અભિવ્યક્તિ મૌલિક રહેવા કે હોવા છતાં પણ ક્યારે, કેવી રીતે અસરકારક બને તે પણ તેણે શીખી લેવું જોઈએ.

જો આપણે ગુસ્સો વ્યક્ત કરીએ અને આપણે જેના તરફ ગુસ્સો વ્યક્ત કરીએ તે વ્યક્તિને તેની કઈ અસર ન થાય, તેમજ આપણી સાથેની વ્યક્તિઓ પણ આપણી ગુસ્સાની લાગણીની સહભાગી બનવા ન પ્રેરાય, તો આપણે ઝંખવાણા પડીએ છીએ, બેવકૂફી કરીએ છીએ અને ગુસ્સાની આગથી જાતે જ સળગીએ છીએ.

ચોક્કસ સંજોગોમાં જ ક્રોધ, ભય કે આનંદોલ્લાસની અભિવ્યક્તિ સામાજિક રીતે સ્વીકૃત અને પ્રશંસનીય બને છે. દાત. આપણે કોઈ આંધળા માણસને ચોક્કસ સ્થાને જવામાં મદદ કરી હોય અને તેથી આપણે બહુ મોટું કાર્ય કર્યું હોય એમ આનંદથી નાચી ઉઠીએ તો તે અભિવ્યક્તિ હંમેશા સામાજિક રીતે પ્રશંસાપાત્ર બનતી નથી. તેવી જ રીતે બહુ સારા કપડાં, કિંમતી ઘરેણા પહેરવાના મળવાથી આપણે ખુશખુશાલ હોઈએ તેથી તે ખુશીની અભિવ્યક્તિ સહુ કોઈ માટે સ્વીકાર્ય બનતી નથી.

બાળકોને જેમ જેમ સામાજિક સહજવનની વધુ ને વધુ તક મળે તેમ તેમ તેઓમાં આ બાબત સૂઝ ખીલે છે. આવી સૂઝ, ઉપદેશ કે આદેશ આપવાથી સ્થાપિત કરી શકતી નથી.

5. જેમ સંવેગોન નિષ્ક્રિય રીતે “માણવા” તે અનુચિત છે તેવી જ રીતે લાચાર અને નિષ્ક્રિય બનીને સંવેગોને “સહી લેવા” તે પણ અનુચિત છે. એટલું જ નહિ પણ લોભામણું છે. સંવેગ સાધ્ય છે સાધન નહિ. આવેગને આવેગ ખાતર બહેલાવવા અને તેમાં રચી રહેવું તે બાલિશતા છે.

જે લોકો ખૂન, બળાત્કાર, મારામારી લૂંટફાટ અને વ્યભિચારથી ભરપૂર નવલકથાઓ અને ફિલ્મોમાં મશગૂલ રહેતા હોય તેઓ આવી દશાના ભોગ બને છે. આવા અનુભવોને જીવનની અનન્ય ઝંખના બનાવવી અને તેમાં સુખ અનુભવવું એ બહુ સહેલું અને છતાં આત્મઘાતક છે. આવી પ્રવૃત્તિ ઘડીભર દિલ બહેલાવવા પૂરતી ઉપયોગી છે. બાકી તેનું સ્વમર્યાદા સેવન બાલિશતા અને લાગણીવેડાપણાની પરિસીમા છે. આ બધી ચર્ચાનો નિષ્કર્ષ એ છે કે આવેગ એ ચોક્કસ હેતુની પૂર્તિ માટેનું વર્તન છે, અને તેથી બીજા કોઈ વર્તન જેમ તે ખામીભર્યું, અતિશયોક્ત, વિવેકયુક્ત કે વિવેકરહિત હોઈ શકે છે.

6. સંવેગ તાલીમનો અર્થ આવેગનું દમન કે કૃત્રિમ શમન નથી. આવેગની બાબતમાં પુખ્ત બનેલી વ્યક્તિ આવેગને સમાયોજનલક્ષી બનાવે છે.

માબાપો અને શિક્ષકોએ બાળકોને આવેગોની દ્રષ્ટિએ પરિપક્વ બનાવવાનું ધ્યેય રાખવું જોઈએ. અને જ્યારે જ્યારે તેવી તક મળે ત્યારે તે ઝડપી લઈને બાળકને આવેગ પુખ્તતાની દિશામાં દોરવું અને મઠારવું જોઈએ.

આ કાર્ય ઘણું નાજુક અને જટિલ છે. આવેગ-પરિપક્વતા કોને કહી શકાય તે બાબતમાં જો માબાપ અને શિક્ષકો પોતે જ સ્પષ્ટ અને શ્રદ્ધાળું નથી હોતા તો તેનાં વિપરીત પરિણામ આવે છે. તેઓ કાં તો નિષ્ક્રિય રીતે બાળકની બધા જ પ્રકારની નૈસર્ગિક લાગણીઓ અને અભિવ્યક્તિઓને સ્વચ્છંદ ગણી દાબી દે છે. અથવા તો શિસ્ત અને આજ્ઞાક્રિયાના ખોટા ખ્યાલોને વશવર્તી બાળકોને ‘પ્યુરીટન’ બનાવવા પ્રેરાય છે. સંવેગ પરિપક્વન સંવેગ નિષેધ નથી. તે તો સંવેગની સ્વીકૃતિ છે.

7. સંવેગોની જીવનમાં જરૂરિયાત છે તેમજ સામાજિક આંતરક્રિયા માટે સંવેગ અનિવાર્ય છે એમ સ્વીકારીએ તો જ આવેગ-પરિપક્વતાની તાલીમ વિચારી શકાય.

8. આપણે બાળકોને એ શીખવાડવાનું છે કે સંવેગ તો સાધન છે. સાધન પોતે સારુ-ખોટું હોઈ શકે નહિ. તેનો ઉપયોગ સારી અથવા ખોટી રીતે થઈ શકે. તેથી દરેક વ્યક્તિએ ક્યારે, કેટલા પ્રમાણમાં, કેવી રીતે અને ક્યા હેતુની સિધ્ધિ માટે આવેગશીલ બનવું તે શીખી લેવું જોઈએ. આવેગ એ ભાષા છે. તેથી જેમ ક્યારેક મૌન, ક્યારેક મિતભાષીતા તો ક્યારેક ઉગ્રભાષિતા કાર્ય સાધક નીવડી શકે છે, તેવી જ રીતે ક્યારેક આવેગનું દમન, ક્યારેક આવેગની અલ્પ અભિવ્યક્તિ તો ક્યારેક આવેગનો નિબંધ આવિષ્કાર કાર્યસાધક નિવડી શકે છે.

● શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ :-

જીવનમાંથી સંવેગોને સંદતર નાબૂદ કરવાનું શક્ય તેમજ ઈચ્છનીય પણ નથી. સંવેગરહિત જીવન શુષ્ક અને કંટાળાભર્યું બની જાય. તેમ છતાં સંવેગોને નિબંધ-પણે વ્યક્ત થવા દેવા તે પણ ઈચ્છનીય નથી. જેવી રીતે સંવેગોનું અતિનિયંત્રણ માણસના માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર વિઘાતક અસર કરે છે. તેમ સંવેગોનું નિરંકુશપણ પણ તેટલું જ હાનિકારક છે.

સારાસારની વિવેકબુદ્ધિપૂર્વક સંવેગોનું નિયંત્રણ કરવાથી વ્યક્તિત્વને સ્વસ્થ, સમતુલિત અને અનુકૂલિત બનાવી શકાય છે. તેથી જ ધર્મશાસ્ત્રો, વડીલો, શિક્ષકો વગેરે આવેગ પર અંકુશ રાખવાનું કહે છે. નાનાં બાળકો પોતાના આવેગોને નિરંકુશપણે વ્યક્ત કરી દે છે, પરંતુ જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે. તેમ તેમ તે આવેગો ઉપર અંકુશ રાખતાં શીખે છે.

સંવેગ નિયંત્રણની આપણે વાત કરીએ ત્યારે તેમાંથી તેવો સૂર નીકળે છે કે સંવેગ નિરંકુશ અને દુઃખદ હોય છે. અને તેથી તેના ઉપર અંકુશ રાખવાની જરૂર છે. જે સંવેગો દુઃખદ હોય છે, અને તેથી તેના ઉપર અંકુશ રાખવાની જરૂર છે, જે સંવેગો દુઃખ કે હાનિકારક હોય તેનું જ નિયંત્રણ કરવાની વાત છે. પોતાના સંવેગોનું નિયંત્રણ કરવાનું હોય કે બીજા વ્યક્તિના, પરંતુ તે બંને માટેની રીતો એક જ પ્રકારની હોય છે. દુઃખદ આવેગોનું નિયંત્રણ કરવાની સૌથી લાભદાયક રીત આવેગો શા માટે ઉત્પન્ન થાય અને તેને કઈ રીતે નિવારી શકાયા હોય તેની સમજણ મેળવવાની છે. આ દ્રષ્ટિએ આવેગ નિયંત્રણમાં ઉપયોગી થાય તેવા કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિક સૂચનો નીચે આપ્યા છે.

2.2.5 સંવેગોનું નિયમન કે નિયંત્રણ કરવાની રીતો :-

1. સંવેગ અને ચારિત્ર્ય ઘડતર :

સંવેગોનું સફળ અને તંદુરસ્ત નિયંત્રણ સુખી જીવનની આધારશિલા છે. સંવેગોનું દમન માનસિક વિકૃતિઓ જન્માવે છે. આથી જ સહજવૃત્તિની જેમ સંવેગોનું માર્ગાન્તરીકરણ અને ઉર્ધ્વીકરણ થવું જરૂરી છે.

2. દુઃખદ સંવેગો પેદા કરતી પરિસ્થિતિને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો.

બાળકો ભૂખ, આરામ અને ઉંઘમાં વિક્ષેપ પડતા ચીડાય છે. અને ક્રોધે ભરાય છે. અસ્વસ્થ તબિયત, થાક અને કૌટુંબિક ઝઘડાઓથી માણસ જલ્દી આવેગશીલ બને છે. માતા-પિતાને બાળકોનો ઉછેર એવી રીતે કરવો જોઈએ કે જેથી તે વધુ પડતા સંવેગશીલ ન બને. બાળકોને સંવેગશીલ બનાવે તેવી પરિસ્થિતિ નિવારવા હંમેશા સજાગ રહેવું જોઈએ. આપણે પણ એ રીતનું વર્તન કરવું જોઈએ કે સામો માણસ આવેગશીલ ન બને. અલબત્ત, આમ કરવું હંમેશા સરળ હોતું નથી.

આવેગપ્રેરક પરિસ્થિતિને દૂર રાખવી તે એક નિષેધાત્મક વલાણ છે. ઘણીવાર દુઃખદ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થતી હોય છે, અને તેનો સામનો કરવો જ રહ્યો. દા.ત. બાળક સંવેગ અભિવ્યક્તિ ધ્વારા પોતાની ઈચ્છિત વસ્તુ એકવાર મેળવી શકે તો તે યુક્તિનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરવા પ્રેરાશે. “ઊંઘતા કૂતરાને પડ્યા રહેવા દો.” એક ઐસ નિવારણ એક શેર સુધાર બરાબર છે.” વગેરે કહેવતો સંવેગજન્ય પરિસ્થિતિને દૂર રાખવાની યુક્તની સફળતાનો નિર્દેશ કરે છે. શિક્ષિત અને સુસંસ્કૃત લોકો આવેગપ્રેરક પરિસ્થિતિ સામે વિક્ષેપક યુક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને પરિસ્થિતિને તટસ્થ બનાવી નાંખતા હોય છે. માણસે ગમે તે ઉપાયે આવેગપ્રેરક પરિસ્થિતિને દૂર કરવી જોઈએ અથવા પોતે દૂર રહેવું જોઈએ.

3) સંવેગનો પ્રત્યુત્તર સંવેગથી ન આપો :-

“આગથી આગ બુઝે” તાકાતનો મુકાબલો વધુ તાકાતથી સફળ બને વગેરે લશ્કરી માન્યતાઓ રોજંદા માનવસંબંધોમાં ઉપયોગી નથી. ઉલટાનું ગુસ્સાનો જવાબ ગુસ્સાથી આપવા જતાં ઝગડો લાંબો ચાલે છે, અને પરિસ્થિતિ વધુ વિસ્ફોટક બને છે. જે શિક્ષક ગુસ્સે થયેલા બાળકને તેના સહાધ્યાયીઓની હાજરીમાં અત્યંત ક્રોધે ભરાઈને દબાવી દે છે. તે ભૂલી જાય છે કે તેમ કરવાથી બાળકના ગુસ્સાનું નિયંત્રણ થઈ શકતું નથી તેનાથી બાળકમાં ઉઘાડી દુશ્મનાવટ અથવા ઊંડી નફરત પેદા થાય છે. સામી વ્યક્તિમાં આવેગ શમી જાય પછી તેને મધુર વચનોમાં વસ્તુસ્થિતિ સમજાવવાનો પ્રયાસ વધુ સફળ નીવડે છે. “ગુસ્સે થાઓ ત્યારે દસ ગણો” એ સલાહ ખૂબ જ અસરકારક છે. કારણકે, સંવેગ વ્યક્ત કરવામાં ઢીલ થવાથી આવેગ મંદ પડી જાય છે. બાળકનું આત્મસમ્માન કે લાગણી ધવાય તેવી ટીકા કે તેવા કટાક્ષો ન કરવા જોઈએ.

4) આનંદદાયક અથવા સુખદ સંવેગો પ્રેરે તેવી તકો ઉભી કરો :

જો બાળકોને રસપ્રદ અને સંવેગોને સંતોષે તેવી પ્રવૃત્તિમાં લગાડવામાં આવે તો તેઓમાં ક્રોધ કે ભય પેદા થવાની શક્યતા નથી. બાલમંદિર અને કિંડર ગાર્ટનમાં કામ કરતા શિક્ષકોને આ બાબતનો ખ્યાલ હોય છે રમતગમતો, સામાજિક મિલનો, પર્યટન, શિબિરો, મનોરંજન કાર્યક્રમો વગેરેનું શાળામાં અને કોલેજમાં આયોજન કરવાથી બાળકો અને વિદ્યાર્થીઓના આવેગોને સાચી રીતે વ્યક્ત થવાની તક મળે છે. તેથી જાતીય પ્રશ્નો, બાળગૂનાખોરી, અનિષ્ટ તોફાનો, મારામારી અને ચોરીના પ્રસંગો નિવારી શકાય.

5) કૌશલ્ય, શોખ અને અભિરુચિ કેળવો :-

સાહિત્ય, સંગીત, નૃત્ય, ચિત્રકળા, ફોટોગ્રાફી, રમતો વગેરે જેવી સામાજિક પ્રવૃત્તિમાં કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરેલ યુવાન લોકોમાં સંવેગનો અતિરેક જોવા મળતો નથી. પ્રૌઢોમાં પણ વાંચન, લેખન, પર્યટન, કલબજીવનને લીધે આવેગોમાં નિયંત્રણ આવે છે. કૌશલ્ય, શોખ કે અભિરુચિને લીધે વ્યક્તિઓ પોતાની પ્રવૃત્તિમાં વધુ મગ્ન રહે છે, તેઓ ભાગ્યે જ ઉદાસીનના કે કંટાળાની સ્થિતિમાં મૂકાય છે, જેમ બાળકો વિવિધ રમતગમતો ધ્વારા પોતાની વિવિધ વૃત્તિઓને સંતોષે છે. તેમ યુવકો અને પ્રૌઢો કળા, રમતગમતનો શોખ કે પ્રવૃત્તિઓ ધ્વારા આવેગને ઈચ્છનીય માર્ગે સંતોષી શકે છે.

6) ખુલ્લી હવામાં કસરત, મેદાની રમતો, પ્રવાસ પર્યટન, નિસર્ગ અભ્યાસ, પર્વતારોહણ વગેરે ધ્વારા પણ બાળકોના સંવેગોનું ઉદ્ધર્ષકરણ થઈ શકે છે.

7) સંવેગને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.

ઘણીવાર માણસો બીજાના કહેવાનો, વર્તનનો કે પરિસ્થિતિનો સંપૂર્ણ અર્થ સમજ્યા વગર એકદમ ગુસ્સે થતા હોય છે. આપણા ઘણા સંવેગો પરિસ્થિતિની અપૂર્ણ અથવા વ્યર્થ સમજને લીધે પેદા થતા હોય છે. શિક્ષકે બીજાના વર્તનને તેમજ પોતાના વર્તનને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પોતાના સંવેગનું સાચું કારણ જાણવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સંવેગ ઉત્પન્ન કરનાર પરિસ્થિતિનું પૃથક્કરણ કરવું જોઈએ. દા.ત. હડતાલ જેવા તીવ્ર સંવેગનાં કારણો શોધવા જોઈએ. અને તેને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં ગભરાઈ જવાથી કે ગુસ્સે થવાથી કોઈપણ મુશ્કેલીનો કે સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી શકાતો નથી.

8) પરાભૂતિનો આસ્વાદ લેતાં શીખો :-

જે વ્યક્તિ પ્રત્યે આપણને ગુસ્સો પેદા થતો હોય તે વ્યક્તિના સ્થાને આપણે પોતે હોય તો શુ કરત? એમ વિચારીને સામા માણસના વ્યવહારની મૂલવણી કરવી જોઈએ. સામી વ્યક્તિની લાગણીને સમજતાં અને તેનો અનુભવ કરતાં શીખો.

9) ભાવ લક્ષ્યાંતર વિકસાવો :-

જો સંવેગોનું ઉદ્ધર્ષકરણ કરવામાં આવે તો તે વ્યક્તિને ઉન્નતિના શિખરે લઈ જાય છે. બીજા

વ્યક્તિ કે બહારના અવરોધો પ્રત્યે ક્રોધ કરવાને બદલે જે માણસ પોતાની ક્ષતિઓ, કુટેવો કે અવગુણો ઉપર ક્રોધે ભરાઈને તેને ભસ્મીભૂત કરવા તત્પર થાય છે. તે અંતે સર્વોચ્ચ સિધ્ધિને વરી શકે છે માણસે પોતાના ભાવોનું આવી બાબતો તરફ લક્ષ્યાંતર કરવું જોઈએ.

10) શિક્ષકોએ પોતાના જીવનમાં સંવેગોની સમતુલા સ્થાપવી જોઈએ.

2.3 સ્વાયત્તતાની વૃદ્ધિ / વિકાસ

માણસ જન્મે ત્યારથી શીખવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે, અને તે મરે ત્યાં સુધી એણે શીખતાં રહેવું પડે છે. શીખવાની પ્રક્રિયા વિકાસની પ્રક્રિયા જોડે જ ચાલતી હોય છે. હકીકતે વ્યક્તિ શીખે તો જ તેનો વિકાસ થાય છે. અન્ય પ્રાણી કરતા મનુષ્યનો વિકાસ શીખવા પર વધુ અવલંબિત છે આમ યુવાનીના માનસિક વિકાસમાં સ્વાયત્તતા અને સ્વાધીનતાના વિકાસનું મૂલ્ય અજોડ છે. અંગત સ્વતંત્રતાના વિકાસ વગર માનસિક પરિપક્વતા અધૂરી રહે છે. સ્વતંત્ર માનસની ખિલવણી વગર વ્યક્તિ જીવનની વિવિધ જવાબદારી અને કર્તવ્યો અદા કરવા માટે અશક્ય નીવડે છે. એ સ્વતંત્ર માનસની ખિલવણી વગર વ્યક્તિ પોતાને મળેલા અધિકારો ભોગવી શકતા નથી, તેમજ જીવનનો સાચો સંતોષ પ્રસન્નતાપૂર્વક માણી શકતી નથી. સ્વસ્થ જીવનવિકાસ માટે સ્વાધીનતાની કે સ્વાયત્તતાની ભાવના એ પાયાની બાબત છે. સ્વાયત્ત થવાની આ પ્રક્રિયા પુષ્કળ સમય અને શક્તિ માંગી લે છે યુવાવસ્થામાં સ્વાધીનતાનો સવાગી વિકાસ એટલો બધો મહત્વનો અને વ્યાપક છે કે હેવી ગલસ્કે આ વિકાસમાં તરુણાવસ્થાનાં છ વિકાસકાર્યોનો સમાવેશ કરી, “અંગત સ્વાતંત્ર્યનો વિકાસ” એવું નામ આપી, એક સ્વતંત્ર પ્રકરણમાં સમજવાની જરૂર છે.

2.3.1 અંગત સ્વાતંત્ર્યનો વિકાસ :

1. નિજ દેહની સ્વીકૃતિ અને તેનો અસરકારક ઉપયોગ :

પોતાની દેહકૃતિ અંગે ગૌરવ અનુભવવું કે પછી ઓછામાં ઓછું અને સહી લેવી સંતોષ રહિત શરીરનો કુશળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરવો તેમ જ શરીરનું રક્ષણ કરવું.

તરુણાવસ્થાના ઝડપી ફેરફારો એ આ કાર્યને જૈવીય આધાર છે. આ ગાળાના અંતે વ્યક્તિ પોતાના પુખ્ત કદ, બાંધા, ઊંચાઈ, રૂપ વગેરે વિશે સચોટ અંદાજ બાંધી શકવા સમર્થ બને છે.

આ શારીરિક ફેરફારોની જોડાજોડ વ્યક્તિનાં વિચાર વૃત્તિ અને વલણોમાં પણ ઠીક ઠીક પરિવર્તન આવે છે.

ઝડપી શારીરિક વિકાસ તરુણોને સભાન કરી દે છે અને તેઓ દેખાવ, પહેરવેશ, વાતચીત, સભ્યતા વગેરે અંગે વધુ સાવધાની રાખે છે. અન્યની સરખામણીએ પોતાના વિકાસમાં કંઈક ઉણપ રહે કે અજુગતું દેખાય તો તે ચિંતાનો વિષય થઈ પડે છે.

કેટલાક સમાજમાં શારીરિક રૂપનું બહુ મૂલ્ય અકાય છે, તો કેટલાક સમાજમાં શારીરિક સંપત્તિને અત્યંત મહત્વની ગણવામાં આવે છે અને કેટલાક સમાજ વળી એવા છે જે રૂપ કે પહેરવેશને ગૌણ માને છે. તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અંગે પણ ખાસ સાવચેતી રખાતી નથી. અરે, શારીરિક સંપત્તિ પ્રત્યેની બેદરકારીને આધ્યાત્મિક ખોજ માટેની લાયકાત ગણવામાં આવે છે.

અમેરિકન સમાજમાં તેમજ એની પ્રચંડ અસર તળે આવેલા પશ્ચિમના ઘણા દેશો તેમજ આપણામાંના કહેવાતા સુધરેલા સંસ્કારી લોકોમાં, વ્યક્તિને એના વિકસતા શરીરનો મોહ થાય છે. શરીરના દેખાવ પર ખૂબ જ ભાર મૂકાય છે તેથી અનેક પ્રકારના પ્રસાદનો વાપરવાનો વા ફેલાયો છે. દેખાવને કેન્દ્રમાં રાખીને જ વિવિધ પ્રકારની ફેશનો સમાજમાં ફુલેફાલે છે.

તરુણો પોતાના શરીર વિકાસની સાથીઓ સાથે તુલના કર્યા જ કરતા હોય છે. વિકાસની મંદતા અચૂક ચિંતાજનક પૂરવાર થતી હોય છે. દાત. છોકરાને પ્રશ્ન થાય છે કે હજી એને દાઢીમૂછ કેમ ફૂટ્યાં નથી કે પોતાની ઊંચાઈ કેમ જોઈએ તેટલી વધી નથી, એ જ રીતે છોકરીને પણ થાય છે કે પોતે

તાડ જેવી ઊંચી તો નહિં થઈ જાય ને પોતાના વાંકાચૂંકા દાંત બન્નેને વ્યગ્ર કરી મૂકે છે. પોતાની સામાન્યતા અંગે શંકા ન થઈ હોય તેવો યુવાન કે યુવતી મળવા મુશ્કેલ છે વક્ર દંત વૈદ્ય પાસે મોટે ભાગે તરુણો જ આવતા હોય છે.

પશ્ચિમના સમાજમાં રૂપ અને સુદ્રઢતા પર ભાર મૂકાતો હોવાથી શરીરને સુડોળ અને આકર્ષક બનાવવા અને જાળવવા ખાતર વિવિધ પ્રકારની કસરતો અને શારીરિક રમતો પર ઘણો ભાર મુકાય છે. બીજી તરફ આપણા યુવાનોને રૂપમાં મોહ છે. પણ શરીરની જોઈને તેટલી દરકાર રાખતા નથી. કસરત અને રમત ધ્વારા શરીરને કસવાની અને નીરોગી રાખવાની જરૂરિયાત અંગે ખાસ સચેત નથી. આપણી સંસ્કૃતિ આધ્યાત્મિકતા ઉપર વધારે ભાર મૂકતી હોવાથી, આપણે દેહની ખાસ દરકાર કરી નથી. પણ રૂપ તો બધા જ સમાજમાં બધાને જ થોડે ઘણે અંશે પ્રભાવિત કર્યા વગર રહેતું નથી. સારુ શરીર હોવું એ ખચિત આનંદની વાત છે. જે શરીરે માયકાંગલો છે. જે માંદલો છે, જેને સતત ચિંતા થયા કરે છે કે પોતે માંદો તો નહિ પડી જાય ને? જેને પોતાના દેખાવની બાંધાની ઊણપ ચાલ્યા કરતી હોય અને નબળા દેખાવની દયા આવ્યા કરતી હોય તે યુવાન, શરીરનો કુશળ ઉપયોગ શી રીતે કરે? એનામાં પોતાના પગ પર ઉભા રહેવાની ખુમારી ક્યાંથી હોય?

આ વિકાસકાર્યનો શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ એ છે કે નિશાળ અને કોલેજ શરીર વિકાસ અંગે દહેશત રાખનારાને એવી હૈયાધારણ બંધાવી આપવી જોઈએ કે મંદ વિકાસ પરથી એમને એમ માની લેવાની જરૂર નથી જ કો તેઓ ખોડ ખામીવાળા રહી જશે. અને જિંદગીભર એટલાજ નીચા કે જાડા થઈ જશે. શિક્ષકોએ હુફ આપી એમને સમજાવવાની જરૂર છે કે વહેલા મોડા તેઓ પણ સામાન્ય ધોરણ પ્રાપ્ત કરશે જ.

શૈક્ષણિક સંસ્થાઓએ શારીરિક તાલીમ અને રમતો પર ભાર મૂકવો જરૂરી છે. જીવશાસ્ત્ર, શરીરશાસ્ત્ર કે આરોગ્યશાસ્ત્રમાં તારુણ્યમાં શારીરિક ફેરફારોનું અધ્યયન અભ્યાસક્રમમાં સમાવવું જરૂરી છે. અને ફેરફારોમાં વિવિધતા એ અત્યંત સામાન્ય બાબત છે તે પર ખાસ ભાર મુકવો જોઈએ. પોતાના શારીરિક વિકાસ અંગેની માહિતી અને ખાતરીની પુષ્ટપરબધ બધા વિદ્યાર્થી મુક્તમને કરી શકે એવી જોગવાઈ થાય તે આવશ્યક છે. નિશાળ અને કોલેજમાં એકાદ એવો શિક્ષક હોવો જોઈએ, જેનું વ્યક્તિત્વ અને તાલીમ એવાં કસાયેલા અને ઘડાયેલા હોય કે જેની પાસે વિદ્યાર્થીઓ નિખાલસ ભાવે અત્યંત સરળતાથી પહોંચી જઈ શકે અને પોતાની વિકાસ અંગેની મૂંઝવણોની છૂટથી ચર્ચા કરી શકે.

શરીર સંપત્તિને, સૌંદર્ય અને રસિકતાનું સાધન બનાવવા માટે, લલિતકળાઓ ખીલવવા માટે તક અને પ્રોત્સાહન પૂરા પાડવા આવશ્યક છે. નિશાળો અને કોલેજો આ અંગે ખાસ જાગ્રત નથી. પોતાના શરીર અંગેના યોગ્ય વલણ અને વપરાશમાં, વધુ સ્વાતંત્ર્ય અને બધુ પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરવામાં સંગીત, નૃત્ય, ચિત્ર, શિલ્પ વગેરે કળાની સાધના ઘણી અસરકારક પુરવાર થઈ શકે. શૈક્ષણિક સંસ્થાઓએ વ્યક્તિના સમગ્ર વિકાસને ધ્યાનમાં રાખી આ કળાની કેળવણીને પૂરતું મહત્વ આપવું જોઈએ. શરીરનો મોહ થાય તે ઈચ્છનીય નથી, પણ વધુ ઈચ્છનીય બાબતો એ છે કે વ્યક્તિએ શરીરને પર્યાપ્ત રૂપે કેળવે શરીર પાસે ધારીએ ત્યારે અને ધારીએ તેટલું કામ લઈ શકીએ તો જ ખરેખર આપણે શરીરના સ્વામી બને શકીએ. શરીરની ગુલામ હોય તેવી વ્યક્તિ સ્વતંત્ર રહી શકે નહિ તે સ્વાતંત્ર્ય માણી શકે છે.

2. માબાપ અને વડીલોથી ભાવાત્મક રીતે સ્વતંત્ર થવું :-

આ વિકાસ કાર્યનું સ્વરૂપ અને ધ્યેય એ છે કે માબાપ પરથી બાળસહજ પરાધીનતામાંથી છૂટી સ્વર્નિભર બનવું. બાળસહજ લાડ છોડી છોકરવાદી અવલંબનમાંથી બહાર નીકળી, માબાપ પ્રત્યે અવલંબિત ન રહેતા નિર્વ્યાજ, નિરપેક્ષ હેત ખીલવવું અન્ય વડીલો પર આધારિત બન્યા વગર તેમની પ્રત્યે આદર અને વિવેક વિકસાવવો.

વ્યક્તિના જાતીય પરિપક્વતામાં જ કદાચ આ કાર્યના બી પડ્યાં હોવા જોઈએ. યુવાનો કુટુંબમાં

જ જાતીયતૃપ્તિ ન માણી શકે તેથી સ્વાભાવિક છે કે તેમણે કુટુંબની બહાર નીકળી, પોતાના સમવયસ્કો સાથે આવેગાત્મક સ્નેહાળ સંબંધો બાંધવા પડે. યુવાન માણસ માબાપના પ્રેમ અને મોહમાં જરીકે ઓટ ન આવે તો તે ભાગ્યે જ અન્ય સાથે સ્નેહાળ સંબંધો ઉપજાવી કે વિકસાવી શકે. માબાપના મોહપાશમાંથી થોડાક છૂટા પડે તો જ, માબાપ બનવા માટેની માનસિક ભૂમિકાનાં તેઓ પોતે પ્રવેશી શકે.

આપણા સુધરેલા તેમજ પશ્ચિમના સમાજમાં યુવાનો તેમજ વડીલો બંને આ કાર્ય અંગે વ્યગ્રતા, ચિંતા, ગડમથલ, મૂંઝવણ અને અકળામણ અનુભવે છે. ઘણા યુવાનો અને યુવતીઓ તો ખાસ માબાપથી, કુટુંબથી દૂર જતાં ખચકાય છે. ગભરાય છે. મોહપાશ છૂટતો નથી. નાનાં બાળકોની જેમ માબાપથી છૂટા પડવું પડે તો સોરાયા કરે છે. તે નિશાળ કે કોલેજના કાર્યમાં કે અન્ય કાર્યમાં ચિત્તને પરોવી શકતાં નથી અને હિજરાયા કરે છે. ત્યારે કેટલાંક માબાપ પણ એવાં હોય છે જે એમનાં સંતાનોને ઘેર બાળકો રમતા થાય તોયે એમને કીકલા, બચુડા કે નાનકા જ માને છે. યુવાન થયા પછી પણ એને વારંવાર ટોકે છે કે તને શુ ખબર પડે, હજી તો તું બાળક છે બાળક. કેટલાક માબાપ પોતાના સ્નેહની પકડને ઢીલી કરી શકતા નથી. અટવાય છે. રસ્તો જડતો નથી અને સંતાનને જકડી રાખવા મથે છે.

યુવાનો માટે આમ તો એક તર્કોપતિ ઉભી થાય છે. એક બાજુ તેમને મોટા થવાની ઝંખના થાય છે. વડીલોની તાબેકારી અને જો હુકમીપણામાંથી મુક્તિ મેળવવી છે. છતાં બીજી તરફ જીવનની કારમી જવાબદારીઓથી ગભરાય છે. મોટાની વિચિત્ર અને વિષમ દુનિયા તેમને ડરતી હોય છે. એટલે વડીલોની શીળી છાંય છાંડવી ગમતી નથી. માબાપની છત્રછાયાનું રક્ષણાત્મક બખતર જતું કરવું નથી. આ કારમી મૂંઝવણ ઘણા યુવાનો અને યુવતીઓને કોરી ખાતી હોય છે. એમાં પડતા-આખડતા માણસે ભાવાત્મક સ્વાધીનતા કેળવવાની રહે છે, વળી વિવિધ સમાજમાં પરિસ્થિતિ જુદી હોવાથી, કોઈ સર્વ સામાન્ય સલાહ આપી શકાય તેમ નથી.

માબાપ પણ અમુક અંશે એવા સંઘર્ષમાં અટવાય છે. એમને પણ ઝંખના તો થાય છે કે સંતાનો મોટા થઈ પગભર થાય, પોતાનું ફોડી લે. બધો કારભાર અને જવાબદારી સંભાળી લે અને પોતાને સંસારની પળોજણમાંથી મુક્ત કરે. પણ બીજી બાજુ તેમને એવી દહેશત સતાવે છે. કે પોતાના નિર્દોષ, અણઘડ અને બિનઅનુભવી સંતાનો ને આ ફની દુનિયા કેવી વિતાડશે. આ વિમાસણ અને અકળામણમાં વડીલોથી કેટલીકવાર અજાણતા દબાણ થઈ જાય છે. અને સંતાન તેને માબાપની જોહુકમીના પ્રતીકરૂપે ઘટાવી, એનાથી ઉશ્કેરાઈ જઈ, છંછેડાઈ પડે છે. અને બળવો પોકારે છે. બીજી તરફ માબાપ તેમને જવાબદાર વ્યક્તિ તરીકે માન્ય રાખી, જવાબદારીપૂર્વક વર્તશે એવી અપેક્ષા રાખી તેમને ખરેખર જવાબદારી સોંપવા તત્પર બને છે. ત્યારે પાછા ઢીલાઢફ થઈ બાળસહજ પરવશતા દાખવે છે.

માબાપ પ્રત્યેનો રોષ ઘણીવાર શિક્ષકો પર ઠલવાય છે અને તેમાંયે માબાપ વધારે પડતો કડક આગ્રહી અને જકડી હોય તો ખાસ આવું બને માનસિક વિમુક્તિની આ પ્રક્રિયામાં શિક્ષકો મહત્વને ફાળો આપી શકે. માબાપથી વિખૂટાં પડેલા યુવકો અને યુવતીઓ માટે સુંદર, દેખાવડાં, ચપળ, હોંશિયાર અને માયાળુ-શિક્ષક શિક્ષિકા અનુરાગના કેન્દ્ર બની રહે છે. માબાપની સ્નેહગાંઠમાંથી છુટી, જીવનસાથી પ્રત્યે સ્નેહ વર્ષાવે તે પહેલાના આ વચગાળામાં શિક્ષકો તેમના પ્રેમના ભાગીદાર બની શકે.

જે યુવાનો આ કાર્ય સાવધામાં નિષ્ફળ જાય છે અને હજી પણ માબાપ પર જ નિર્ભર અને પરવશ રહે છે, તે ખત્તા ખાય છે. ઘણી મહત્વની બાબતોમાં પોતાનો આગવો સ્વતંત્ર નિર્ણય લેવાની અશક્તિ દાખવે છે. સતત અનિર્ણયની હોલાચાલતા પ્રગટ કરે છે ભાવાત્મક રીતે અપરિપક્વ અને બાલિશ હોઈ પૌઠ સમાજમાં મુક્ત મને હરીફરી શકતા નથી કે પ્રેમની આપલે કરી શકતા નથી ખુદ પોતાના સમવયસ્કો સાથે પણ મૈત્રી બાંધી તેમનો વિશ્વાસ કે પ્રેમ સંપાદન કરી શકતા નથી. પશ્ચિમના સમાજમાં તો એવા યુવક-યુવતી માટે લગ્નની કટોકટી ઉભી થાય છે. લગ્ન કોની સાથે અને કેવી રીતે

એ એક મહાપ્રશ્ન બની રહે છે. જો કે ત્યાંના મોટાભાગના યુવક-યુવતીઓ થોડા ઘણા સંઘર્ષ પછી આ સ્વાધિનતા પ્રાપ્ત કરવામાં સફળ થાય છે. માબાપથી છૂટા પડવા છતાં, માબાપ સાથે લાગણીભર્યા સંબંધો સાચવી, પોતાનું આગવું કુટુંબ રચી, બેરી-છોકરો સાથે અનન્ય ભાવ કેળવી, સમાજમાં પોતાનું યોગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે.

માબાપ અને યુવાનો વચ્ચે આ ઘર્ષણો અને તંગદિલી, આદિવાસી સરળ સમાજમાં જોવા મળતા નથી. એટલે મોત્ર થવાની પ્રક્રિયાનો એ સાંવેગિક અનિવાર્ય અંશ નથી, પણ જે સમાજમાં વ્યવસાયો પેઢી દર પેઢી ઉતરી આવતા નથી. પણ શિક્ષણ, રુચિ અને લાયકાતને આધારે અપનાવાય છે જે સમાજમાં સંયુક્ત કુટુંબ પ્રથા નહિં પણ વૈયક્તિક વિભક્ત કુટુંબ છે. જે સમાજમાં શહેરીકરણ અને ઉદ્યોગીકરણ ફાળ્યુ છે. જ્યાં વડીલોને અમુક વખતે વ્યવસાયમાંથી ફરજિયાત નિવૃત્ત થવું પડે છે અને જ્યાં વ્યવસાયી પ્રવેશ એક આકરી કસોટી સમાન નીવડે છે, તે સમાજમાં આ ઘર્ષણની શક્યતા છે જ.

અલબત્ત આપણા સમાજમાં યુવતી માટે આ મુક્તિ મેળવવી એક રીતે સરળ છે કેમ કે સમાજમાં માબાપ માને છે કે કન્યા તો પારકું ધન છે. એને તો અમુક ઉંમરે વળાવવાની જ છે એને પોતાના મોહપાશમાંથી મુક્ત કરવાની છે. યુવતી પણ એકંદરે તો જાણે જ છે કે એણે કોઈક વખતે ચોધાર આસું સારી યુવતી માબાપની સ્નેહાળ લાગણીમાંથી છૂટે છે, પણ યુવક માટે તે વસ્તુ નથી. જોકે માબાપના સ્નેહ બંધનમાંથી છૂટવાની યુવતી માટેની આ સરળતાની સામે બીજી તરફ મોટું બંધન પણ છે જ કે તે એક ધન છે. એને સ્વતંત્ર નિર્ણયનો અધિકાર નથી એટલે તે માન્યતાવાળા આપણા સમાજમાં યુવતી માટે ઘણીવાર બહુ જ કપરી કટોકટી ઉભી થાય છે આજની યુવતીઓ સ્વાતંત્ર્ય ઝંખે છે.

બીજી તરફ આપણા સમાજમાં યુવકને પણ પોતાના લગ્ન અંગે નિર્ણય કરવાનો સંપૂર્ણ અધિકાર તો નથી જ. હવે સુધરેલા અને ભણેલા-ગણેલા સમાજમાં થોડીક છૂટછાટ મળી છે, પણ સ્વાતંત્ર્યની સાધનામાં તો મુશ્કેલી છે જ. ના સમાજથી કંઈક ભિન્ન રીતે આપણા સમાજનાં યુવાન દંપતી એક એક તો વડીલોની જોડે જ રહે છે અને લગ્ન પહેલાં નહિ પણ લગ્ન બાદ, સારી પઠે ઘર્ષણો ઉભા થાય છે. સાસુ વહુના કંકાશ તો સુવિહિત છે. ઘણીવાર વડીલોને લાગે છે કે દીકરા પોતાના કહ્યા નથી, ફરી બેટા છે અને વહુઘેલા થઈ ગયા છે. બીજી તરફ વહુવારુને એમ થાય છે કે પોતાનો ઘણી માવડિયો છે, પોતાની તો ઘરમાં કોઈ ગણતરી જ નથી અને ખુદ પતિને મન પણ પોતે પરાઈ છે.

વળી લગ્ન અંતે પણ ઘણા સંઘર્ષ જોવા મળે છે. દીકરા-દીકરીની ઈચ્છા અનિચ્છાની પરવા કર્યા વગર હજી પણ ઘણાં ચોકઠાં ગોઠવાય છે. અને તેથી ઘણીવાર યુવકે લીલા તોરણે પાછા ફરવું પડે છે ને યુવતીએ કુવો પૂરવો પડે છે, માબાપ પ્રત્યે કુણી લાગણી હોવા છતાં, માબાપની જીદને લીધે, દીકરા-દીકરીને માબાપથી છૂટા પડી છાનાંછપનાં લગ્ન કરવા પડે છે. ઘણીવાર તો માબાપ અને સંતાનો પરસ્પરનું “નાહી નાંખે” એવી સ્થિતિ ઉભી થાય છે.

સમજી માબાપ આ કાર્યમાં થોડા ઘણાં સહાયભૂત થઈ શકે. પણ ખરેખર તો નિશાળો અને મહાશાળાઓ વધારે અસરકારક બની શકે, પણ આપણી શિક્ષણ સંસ્થાઓ પણ અસાધારણ સંક્રાંતિમાંથી પસાર થઈ રહી છે. જુદી જુદી કોલેજો જુદા જુદા પ્રકારની રીતરસમોને આદર્શ ગણે છે. કેટલીક કોલેજો તો રીતસરની જૂનવાણી જ છે. કેટલીક થોડીક છૂટછાટમાં માને છે. પણ મોટાભાગની કોલેજો તો આ બાબતમાં સીધી ઉપેક્ષા દાખવે છે, બાકી ઉચ્ચ કેળવણીની સંસ્થાઓ તે અંગે કંઈક પગલાં લઈ શકે.

શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓને સમજપૂર્વક અમુક ચૂટેલાં સાહિત્યને વાંચવાને પચાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે. જીવનસંઘર્ષના આ પાસાને સ્પર્શતી ઘણી નવલિકાઓ, નવલકથાઓ અને નાટકો સર્જ્યાં છે, જેના પરિશીલ નથી ભાવાત્મક ઘડતર થઈ શકે.

માનસિક મુક્તિની આ પ્રક્રિયામાં શિક્ષકે અસરકારક ભાગ લેતાં શીખવું જોઈએ. શિક્ષકે પોતાની તરફના વિદ્યાર્થીઓના આકર્ષણ પાછળના ઉડાં કારણો શોધી, એમના આવેગાત્મક વિકાસને ઉપલા સ્તર પર લઈ જવા માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવાની તક જવા ન દેવી. શિક્ષકોએ વડીલો અને

માબાપને આ સમસ્યા સમજાવવી જરૂરી છે, અને તેના રચનાત્મક ઉકેલના રસ્તા સુઝાડવા આવશ્યક છે. માબાપ સાથેની વ્યક્તિગત મુલાકાતો ધ્વારા અભ્યાસ વર્તુળો અને વાલી-શિક્ષક સંમેલનો ધ્વારા આ કાર્ય અંગે.

2.3.3 આર્થિક સ્વાતંત્ર્યની બાંધધરી પ્રાપ્ત કરવી.

1. કાર્યનું સ્વરૂપ અને ધ્યેય

જીવન નિર્વાહ ચલાવવા માટે પગભર થવું અને પોતે પોતાનું જીવન ગુજરાત ચલાવી શકવા સંમર્થ છે. એવી પ્રતીતિ બાંધવી જરૂર પડે પોતે એકલપંડે પોતાનું ફોડી લઈ શકે છે. એવી ખુમારી ખીલે તે જરૂરી છે. આપણા સમાજમાં આ કાર્ય એકંદરે તો યુવાનોને માથે રહેલું છે. છતાં બદલાતાં સંજોગો બતાવે છે કે યુવતીઓ પણ આર્થિક સ્વાતંત્ર્ય અને સધ્ધરતા ઝંખતી થઈ છે, અને એક રીતે એ શુભચિહ્ન છે.

2. જૈવીય આધાર

આ કાર્ય માટે કોઈ સચોટ જૈવીય અધાર આવશ્યક નથી. છતાં વ્યવસાય જે શારીરિક કૌશલ્ય અને તાકાત માગે છે. તે તરુણાવસ્થા પહેલા શક્ય નથી. એટલે આડકતરી રીતે શરીર સશક્ત હોવું એ આ કાર્ય માટે આવશ્યક તો ખરું જ. માયકાંગલા શરીરવાળા ભાગ્યે જ વ્યવસાય ધંધામાં કુશળ કે સફળ થઈ શકે છે.

3. માનસિક આધાર

ઘણા ખરા સમાજના બાળકોને મોટા થવાની, મોટા થઈ કંઈક ને કંઈક સાહસ કરી દેખાડવાની તૃષ્ણા થાય છે. આમ જોઈએ તો સંસારની દ્રષ્ટિએ વ્યક્તિ પુખ્ત બની છે કે હજુ છોકરું છે એવું ખાતરીપૂર્ણ પ્રતીક તો તે પોતાના પગ પર ઊભો રહેવા અશક્ત છે કે નહિ તે જ છે. આપણા આજના કોલે જીવનને જો કોઈ ચિંતા સતત પરેશાન કરતી હોય તો તે “અભ્યાસ પછી શું” ની છે. આપણા યુવાનો અને મોટેરાઓ વચ્ચેના ઘણા ઘર્ષણોનું મૂળ આ આર્થિક નિરાધારિતા છે. આજનો સમજી યુવાન આર્થિક રીતે ગોઠવાયાવગર, લગ્નના લફરાથી દૂર રહેવા મથે છે.

મધ્યમ વર્ગનો યુવાન જે દિવસથી રોટલો શળવો શરૂ કરે છે તે દિવસથી એને લાગે છે કે પોતે સમાજનો આર્થિક રીતે ઉપયોગી સભ્ય છે. પોતે સમાજમાં ગણના પાત્ર દ્રષ્ટિએ મોટો થયો છે. નોકરી ધંધો શોધી એને ટકાવે ત્યારે એને પોતે માણસ થયાની પ્રતીતિ થાય છે. જે સમાજમાં બેકારીની ધોર સમસ્યા નથી, જ્યાં નોકરી-ધંધાની ભરપૂર તક છે એવા અર્થતંત્રમાં આર્થિક સધ્ધરતા મેળવી સરળ છે, ત્યાં અભ્યાસ પછી બચતા સમયમાં થોડી ઘણી નોકરી કરી શકે અને એ ઉપરથી પોતે ભવિષ્યમાં રોટલો રળી શકશે એવી ખાતરી બંધાય છે. પણ આપણા સમાજમાં અત્યારે તો ભયંકર બેકારી પ્રવર્તે છે. એટલે વ્યવસાયિક કેળવણી સિવાયની ઈતર કેળવણી લેનાર અને તેમાં ઉત્તીર્ણ થયેલા સૌને આર્થિક સધ્ધરતા અંગે ભયંકર અજંપો છે. આજના આપણા મધ્યમવર્ગના યુવાનો માટે આ કાર્ય સાધવું અત્યંત કપરું થઈ પડ્યું છે એને કોઈ માર્ગ કોઈ આશા દેખાતાં નથી આયોજનને નામે રોજગારીના કાર્યક્રમોની જાહેરાતો થતી હોય છે. પણ વાસ્તવમાં બેકારીના આંકડા વધતા જ જાય છે.

બીજી તરફ આજે તો જે યુવાન આર્થિક દ્રષ્ટિએ પગભગ થયો હોય તેને જ લોકો પોતાની દીકરી આપવા રાજી થાય છે અને છોકરાના માબાપ પણ હવે તો આવું વલણ અપનાવી રહ્યા છે કે, છોકરો જ્યાં સુધી સરખી કમાણી મેળવતો ન થાય ત્યાં સુધી એને પરણાવવો નહિ. જે વ્યક્તિને પૈસાની બાબતમાં બીજા પર અવલંબ રાખવું પડે. બીજાની રાજીખુશી પર જ તેના ખીસાનું કદ નિર્ભર રહેતું હોય એ વ્યક્તિ સતત વ્યગ્ર રહેવાની સ્કુલ, કોલેજ આર્થિક સધ્ધરતાની બાંધધરી બંધાવવા વ્યાવસાયિક તાલીમ આપવાનું કાર્ય ઉપાડી શકે તેમજ શ્રમનું ગૌરવ સમજાવી યુવાનોની શરમ ભાંગી શકે અને પોતે ગમે તેવું શારીરિક શ્રમનું કામ કરીને પણ પરસેવાનો રોટલો ખાવા તૈયાર થશે પણ દયાનો શીરો ખાવા તૈયાર નહિ થાય એવું માનસ ઘડવાનો પ્રયત્ન કરી શકે. વિદ્યાર્થીઓને વ્યવસાયમાં ગોઠવવા માટે વિવિધ વ્યવસાય સાથે સંપર્ક રાખી પ્રયત્ન કરે એ જરૂરી છે.

વળી સમાજમાં આજે પૈસાની જે પ્રતિષ્ઠા ઉભી થઈ છે તે પણ એકંદરે વધુ પડતી છે. પૈસો એ કંઈ સ્વયં સાધ્ય નથી જ. ઘણીવાર આર્થિક સ્વતંત્રતા સાથે સધ્ધરતા યુવાનોને કુછંદે ચઢાવી મારે છે. એ પણ યાદ રાખવા પાત્ર બાબત છે. આર્થિક સ્વાતંત્ર્ય જરૂર ઈચ્છનીય છે પણ વ્યક્તિ અર્થનો હાંસ થઈ જાય તે ઈચ્છનીય નથી.

- ધંધાની વરણી કરી, ધંધા માટે તૈયાર થવું.

4. કાર્યનું ધ્યેય :-

પોતાની શક્તિ, રુચિ, વૃત્તિ, આવડત અને સામર્થ્ય અનુસાર વ્યવસાય પસંદ કરી, એને માટે તૈયારીની કે વિશિષ્ટ તાલીમની જરૂર હોય તો તે લઈ, સુસજ્જ થવું.

- જૈવીય પાયો :- 18 થી 30 વર્ષના અરસામાં કદ, બાંધો, તાકાતને ચપળતા માંગી લેનારા વ્યવસાયો આ ગાળામાં સારી રીતે શીખી શકાવાની શક્યતા ઊભી થાય છે.
- માનસિક આધાર : આ ગાળામાં યુવકો અને કેટલીક યુવતીઓમાં નોકરી ધંધાના આયોજન અને તૈયારીમાં સારી પેઠે રસ જોવા મળે છે. સ્ટ્રોંગની વ્યાવસાયિક અભિરુચિ કસોટીના અભ્યાસો દેખાડે છે કે 16 થી 18ની આસપાસ જ વ્યાવસાયિક મહાત્મ્યવાળી અભિરુચિઓનું સુગ્રંથન થાય છે, એટલે આ ગાળામાં વિવિધ વ્યવસાયકુળોનો સામાન્ય પરિચય, યુવાનોના ઘડતરમાં લાભકર્તા થઈ પડે.

કેળવણી, ડૉક્ટરી, વકીલાતી, ઈજનેરી કે રાસાયણિક ઉદ્યોગોને બાદ કરતાં ઘણાખરા કામધંધામાં વ્યક્તિને વિશિષ્ટ સ્વરૂપની તાલીમ મળવી જોઈએ, તેવી અપેક્ષા નથી દેખાતી સાધારણ લખતાં વાંચતાં અને ગણતાં આવડે અને કહ્યું કરવાની સૂઝ હોય એટલે કામધંધા પર પ્રત્યક્ષ કામ કરતાં કરતાં જ કુશળતા પ્રાપ્ત થાય, બે-ચાર મહિને ટીપાઈને ધંધા માટે ઘડાઈ જાય. બાકી તો જે તે વ્યવસાય અંગેની પૂર્વ તાલીમ કે પૂર્વતૈયારી માટે આપણા દેશમાં ઓછો અવકાશ છે. એક તો સમાજને અત્યારે એ પોષાય તેમ નથી, તેમજ એ અંગેની જાગૃતિ પણ ઘણી ઓછી છે. વળી વ્યક્તિને પોતાને પણ અમુક વ્યવસાય અચુક મળશે જ એમ માની લેવા પર્યાપ્ત આધાર મળતો નથી.

સાંસ્કૃતિક આધાર :-

આધુનિક જટિલ સમાજમાં વ્યવસાય પેઢી-ઉતાર નથી અને ઝડપથી બદલાતાં રહે છે, અને વળી વ્યક્તિનો કામધંધો પરથી એનું મૂલ્ય અકાતું હોવાથી, વ્યક્તિનો કામધંધો એના જીવનમાં અત્યંત મહત્વનો બની જાય છે. તેથી વ્યવસાયની વરણી એ એક પ્રાણપ્રશ્ન બની જાય છે.

આ પસંદગી ઉપર કોઈ દાબ કે પ્રતિબંધ નથી. પોતે ઈચ્છે તે વ્યવસાયમાં જોડાવા માટે તે હકદાર છે. પણ બેકારીની જે વ્યાપક પરિસ્થિતિ પ્રવર્તે છે, તેને લીધે વ્યવસાય પસંદ કરવાની મુક્તિ એ ભૂખે મરવાની છૂટ બની રહે છે.

વ્યવસાયમાં કંઈ વિશિષ્ટ આવડતોની અને કેટલા લોકોની જરૂર પડે છે એ બાબતોમાં ઝડપથી ફેરફારો થતા હોઈ, જૂની શિખાઉ પધ્ધતિનું મહત્વ ઘટી રહ્યું છે. બીજી બાજુ, ફેરબદલીનું પ્રમાણ પણ ઘણું વધી ગયેલું જોવા મળે છે. સામાન્ય યુવાન માટે યોગ્ય કામધંધાની શોધ આજના કપરા સંજોગોમાં બહુ જ આકરી બની ગઈ છે. ખત્તા ખાતા ખાતા, ટલ્લે ચઢતાં ચઢતાં કોઈ વ્યવસાય હાથ લાગી જાય તો યુવાન, પોતાની જાતને બડભાગી ગણે. કોઈ વ્યવસાયની આ ખંચતાણ, ગતિશીલતા અને પ્રવાહિતા જૂનવાણી સમાજથી સાવ જુદું જ ચિત્ર ઉપસાવે છે.

મધ્યમવર્ગના યુવાન માટે આ કાર્ય સાધવું ખરેખર મુશ્કેલ થઈ પડ્યું છે, એ અંગે ઘણી બેદરકારી અને ઉપેક્ષા જોવા મળે છે. કોઈકની પ્રાસંગિક સલાહથી કેટલાક દોરવાઈ જાય છે, તો કેટલાક બિલકુલ વગર વિચાર્યે ભૂસકો પણ મારે છે, પરિણામે સારી એવી સંખ્યામાં ખોટા લોકો ખોટા વ્યવસાયોમાં ફસાયેલા જોવા મળે છે, અને સતત ભૂમ મારતા જોવા મળે છે કે આના કરતાં તે બીજો વ્યવસાય લીધો હોત તો સારું થાત, કોઈને પોતાના વ્યવસાયનો સંતોષ નથી. કે નિરાંત નથી સમાજમાં આવી પરિસ્થિતિ ખતરનાક ગણાવી જોઈએ.

મધ્યમવર્ગના યુવાનો માટે કોલેજ એ આમ તો વ્યવસાયની તાલીમનું કેન્દ્ર જ હોય છે. પણ છોકરીઓ માટે ખાસ એવું નથી. જો કે કોલેજ-કન્યાઓ આજે ભણ્યા પછી નોકરી કરવાના મનોરથો સેવતી જોવા મળે છે, એવી ઝંખના કરનાર યુવતીઓની સંખ્યા ઉત્તરોત્તર વધી રહી છે. એટલે આ કાર્ય આપણા સમાજમાં ખૂબ કપરું બન્યું, અન્ય વિકાસ કાર્યોના ખેડાણમાં આડખીલીરૂપ બની રહે છે. નાગરિક બની જવાબદાર વ્યક્તિ તરીકે કુટુંબ બાંધીને રહેવાનાં કાર્યો આઘાં ધકેલાતા જાય છે.

શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ :-

કેળવણી માળખામાં વ્યવસાયિક અભિગમને નજરમાં રાખવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓ પોતાની શક્તિ અને રુચિ મુજબ વ્યવસાય પસંદ કરે એ તરફ તેમણે વાળવા જોઈએ. બીજું, સમાજને જે તે વ્યવસાયની કેવી અને કેટલી જરૂર છે. તેને ખ્યાલમાં રાખી વિદ્યાર્થીઓને વ્યવસાય પસંદગીમાં વાળવા જોઈએ. ધંધાકીય તૈયારી અને તાલીમમાંથી સામાન્ય શૈક્ષણિક મૂલ્યો તારવવામાં મદદરૂપ બનવા શૈક્ષણિક સંસ્થાઓએ તત્પર રહેવું જરૂરી છે. અભ્યાસનું છેલ્લું વર્ષ મુખ્યત્વે વ્યવસાયલક્ષી બનાવવું, જેથી વ્યવસાયની સમજને તાલીમ મળી રહે તેમજ કેળવણીની સંસ્થાઓએ વ્યવસાયિક માર્ગદર્શન આપવાની જવાબદારી ઉપાડી લેવી જરૂરી છે.

● લગ્ન અને કુટુંબજીવન માટેની તૈયારી કરવી :-

કાર્યનું સ્વરૂપ અને ધ્યેય :

કૌટુંબિક જીવન પ્રત્યે ભાવાત્મક વલણો કેળવવાં અને પ્રજાતંતુ ચાલુ રાખવો અને બાળકોના ઉછેર અને લાલન પાલન અંગે તેમજ ઘરગૃહસ્થી અને ગૃહસજાવટ અંગે સૂઝ-સમજ કેળવવી.

જૈવીય આધાર :

જાતીય પરિપક્વતા એ લગ્નનો શારીરિક આધાર છે. યુવાન સ્ત્રી પુરુષો ભેગા મળી માનકુળનો વંશવેલો ચાલુ રાખે એ સમસ્ત માનવજીવનની ઝંખના હોવાથી સ્ત્રીપુરુષ વચ્ચેનું આકર્ષણ નૈસર્ગિક છે. જાતીય સંબંધની શક્યતા જ લગ્ન-સંબંધને અન્ય મૈત્રીરૂપ સંબંધોથી ભિન્ન પાડે છે. સ્ત્રીપુરુષ બન્નેનું શરીર યુવાનીમાં જ ખરું ખીલી ઉઠે છે.

માનસિક આધાર :

દામ્પત્ય અંગેના યુવાનોના ખ્યાલો અને વલણોમાં ઘણું વૈવિધ્ય જોવા મળે છે. કેટલાક એનાથી બીતા અને ગભરાતા હરેફરે છે. કેટલાકને તે ભયંકર ખાઈ લાગે છે. કેટલાક તેનો પ્રખર વિરોધ કરે છે. પરણવું એટલે પડવું ને પસ્તાવું એમ જ માને છે. કેટલાકને કારણ વગરની જંજાળ દેખાય છે. કેટલાકને તો એ સ્વતંત્રતાનું ખૂન લાગે છે, ત્યારે કેટલાક તેને સહર્ષ વધાવે છે અને માને છે કે લગ્ન એ તો જીવનને અત્યંત મહત્વનો આનંદજનક ઉત્સવ છે. ખરી જીવનની મજા જ ત્યાંથી શરૂ થતી લાગે છે, તો ઘણા વળી તેને એક ચાલુ રિવાજ ગણી સ્વીકારે છે. આ ખ્યાલો અને વલણોના ઘડતરમાં ગૃહજીવનના અનુભવો ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે. ઘરમાં માબાપ, કાકા-કાકી, દાદા-દાદી વગેરેના ઘરસંસાર કેવો ચાલે છે. એની સારી-મીઠી અસરો તરુણો અને યુવાનોના માનસ પર પડતી હોય છે.

સાંસ્કૃતિક આધાર :-

લગ્ન અને કુટુંબના ઘણાં સ્વરૂપો છે સમાજ જીવનની પાયાની કેન્દ્રીય સંસ્થા હોઈ તેની તૈયારીની બાબતમાં પણ સમાજે સમાજે ભેદ જોવા મળે છે. કુટુંબની રહેણી-કરણી અને બાળકોની માવજત અંગે પણ ભિન્ન સમાજમાં ભિન્ન રીતો પ્રવત ર્તત જોવા મળે છે. લગ્ન અંગેના પ્રચલિત ખ્યાલો સામે યુવાનો વિરોધ કરી એમને મઠારે છે. સુધારે છે, વધુ સુઘડ બનાવવા મથે છે અને તદ્દનુસાર પોતાના જીવનને ઘાટ આપવા મથામણ કરે છે. સમાજમાં પણ વર્ણવાર, વર્ગવાર અને કુળવાર એ અંગેના રીતભાત અને ધોરણો જુદા હોય છે. સુધરેલા આધુનિક સમાજમાં આર્થિક પાસાની જબરી પકડને કારણે લગ્ન પાછાં ઠેલાતા જોવા મળે છે.

ઊંચા કુળમાં આબરૂ જાળવવા માટે વિષયસુખ માત્ર કુટુંબના વર્તુળમાં જ મેળવવાનું રહે છે. પતિ-પત્નીએ પરસ્પર વફાદારી અને પવિત્રતા જાળવવી પડે છે, અને લગ્નને પવિત્ર સંબંધ માની છૂટા છેડાની કલ્પના કરવી એને પણ પાપમાં પડવા સમાન ગણવામાં આવે છે. જ્યારે નીચલી કોમમાં

વિષયસુખની બાબતમાં એવી નકરી ચુસ્તતાની અપેક્ષા હોતી નથી. થોડી ઘણી છૂટછાટ હોય છે. તેમજ નાતરુ, વેશ્યાગમન કે વેશ્યાવૃત્તિને ચલાવી લેવામાં આવે છે.

શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ :-

ગૃહસ્થાશ્રમની વ્યવસ્થા અને સંચાલન અંગેના અભ્યાસક્રમો ઉપલાં ધોરણોમાં દાખલ કરવા જરૂરી છે. ગૃહસ્થ સંચાલન એ આજે સરળ રહ્યું નથી. પુરુષો પણ એમાં સક્રિય ભાગીદારી લેવાના છે.

બાળકોની માવજત અંગે યુવાનો અને યુવતીઓને બાળમંદિરોમાં લઈ જઈ થોડાક અનુભવો લેવડાવવા જરૂરી છે.

જાતીય શિક્ષણની જોગવાઈ કરી જાતીયતા અને સંવનની સમસ્યાઓ અંગે નિષ્ણાતની સલાહની સગવડ કરવી જોઈએ. કોલેજોએ યુવાનોને ગૃહસ્થાશ્રમ અંગે તૈયાર કરી અંગત માર્ગદર્શન પૂરુ પાડવું જરૂરી છે.

દામ્પત્ય અને કૌટુંબિક જીવન અંગેના વ્યવસ્થિત અભ્યાસક્રમો ઘડી તેમનો અમલ કરવો જોઈએ. આજના સમાજમાં સ્ત્રીપુરુષનાં પાત્રોની યોગ્ય સમજણ ખીલે અને કૌટુંબિક જીવનના વિપુલ સંતોષ ખાતર જરૂરી એવા સમય અને નાણાં એકઠાં કરવા અને રોકડા પ્રોત્સાહિત કરે તેવા અભ્યાસક્રમ દાખલ કરવા જરૂરી છે.

● નાગરિક સામર્થ્ય માટે જરૂરી એવા બૌદ્ધિક ચાપલ્ય અને ખ્યાલોનું ઘડતર :-

- કાર્યનું સ્વરૂપ અને ધ્યેય :-

આધુનિક જીવન જીવવા માટે કાયદ-કાનૂન, સરકાર, અર્થતંત્ર, રાજકારણ, સમાજ, માનવસ્વભાવ, સામાજિક સંસ્થાઓ અંગેની જાણકારી મેળવી તે અંગે સાચા ખ્યાલો ઘડવા જરૂરી બને છે. આધુનિક લોકશાહીની સમસ્યાઓના કુશળ ઉકેલ માટે અને સરખી રીતે લોકશાહી જીવન જીવવા માટે ભાષાની સમૃદ્ધિ, વાક્યાતુર્ય અને તર્કબધ્ધ દલીલ કરવાની ચતુરાઈ વિકસાવવી જરૂરી છે.

- જૈવીય આધાર :-

17 થી 18 વર્ષ મગજ અને મજજાતંત્ર એમનું પરિપૂર્ણ કદ પ્રાપ્ત કરી લેતાં હોવાથી પ્રોઢ માનસની ખિલવણી માટેનો જૈવીય આધાર તૈયાર છે એમ માની લેવું એ અનુચિત નથી.

- માનસિક આધાર :-

કેટલાક યુવાનો નાગરિક જીવનની આંટીઘૂટીને ખાસ સમજી શકતા નથી, તો કેટલાક વળી એ ઝંઝટમાં પડવા તૈયાર હોતા નથી. કેટલાકને નાગરિક જીવનની સરળ બાબતો અને પ્રશ્નો સમજવા માટે પુષ્કળ મથામણ કરવી પડે છે, બીજી બાજુ કેટલાકનાં દિમાગ એટલા ઝડપથી ચાલે છે, વિચારો અને દલીલોનો એવી સરળતા અને કુશળતાથી ઉપયોગી કરે છે કે સામાન્ય માણસોને તેની કશી ગમ પડતી નથી.

માનસિક વિકાસમાંની વ્યક્તિગત ભિન્નતા ત્રણ બાબતોમાં સ્પષ્ટ છતી થાય છે. (1) ભાષા અને અર્થની પકડમાં (2) ખ્યાલોની પ્રાપ્તિમાં અને (3) રસ અને પ્રેરણામાં દેખાય છે. આ ત્રણે બાબતોમાં પુષ્કળ વૈવિધ્ય જોવા મળે છે. એમાં પણ રસ અને પ્રેરણાની વાત તો સૌથી વધુ અગત્યની છે આધુનિક જીવન અને સરકારના જટિલ પ્રશ્નોમાં રસ હોય અને એમને ઉકેલવાની ઘગરાવાળો યુવાન એ અંગેના સ્પષ્ટ ખ્યાલો સર્જ્યા વગર રહેવાનો નથી.

- સાંસ્કૃતિક આધાર :-

આધુનિક સમાજ વ્યક્તિ પાસે એવા અટપટા સવાલો મૂકે છે, કે જે ઉચ્ચ પ્રકારની પ્રત્યય-ઘડતરની તેમજ દલીલની શક્તિ માંગી લે છે, અને એનું કારણ એ છે કે કોઈપણ પગલાની આર્થિક, સામાજિક, રાજકીય અને અન્ય માનસિક પરિણામો, સમય અને સ્થળની દ્રષ્ટિએ એટલા બધા લાંબા વિસ્તારમાં ફેલાય છે કે એનો સહજ ખ્યાલ કરવો કપરો થઈ પડે છે. સામાજિક જીવન ખૂબ જ જટિલ

અને ગૂંચવણભર્યું બની રહ્યું છે. કેટલાક કાર્યોના સંભાવ્ય પરિણામોનો તાગ મેળવી શકતો નથી, તો બીજી તરફ તેમાં પરિણામો કલ્પનાતીત લાગે છે. વિવિધ પગલાંની અસરો પ્રત્યક્ષ દેખાતી નથી. કારણકાર્યની શુભલા બાંધી બંધાતી નથી, એટલે શ્રેષ્ઠ ચારિત્ર્ય વાળા માણસો પણ પૂરતી માહિતી કે બુદ્ધિમાની ન હોય, આવડત ન હોય તો, શુભનિષ્ઠા છતાં ગંભીર ભૂલોની પરંપરામાં અટવાઈ જાય તેવી પરિસ્થિતિ છે.

આપણી લોકશાહી જીવન પ્રણાલી એના નાગરિકો માટે જબ્બર પડકારરૂપ છે. તે માને છે કે લોકોએ માહિતગાર રહેવું જોઈએ, વિચારતા રહેવું જોઈએ, સમજપૂર્વકની નાગરિકતા માગે છે કે નાગરિકો જવાબદાર અને સમાજના, અર્થકારણના, રાજકાજના જટિલ પ્રશ્નો વિચારે સમજે, પોતાની વિવેકવૃદ્ધિ વાપરી એમના ઉકેલ વિશે પોતાના સ્વતંત્ર અભિપ્રાયો બાંધે અને જે તે વ્યાજબી નિર્ણય લઈ જે તે પક્ષનાં બણગામાંથી એમનો સાચો સૂર શું છે, તે પકડી મતદાન કરે, જરૂર પડે આગેવાની લેવાની તત્પરતા પણ દાખવે ઘણા મતને વેચે છે વેડફે છે. કે બેદરકારીથી જતો કરે છે કે પછી અઠેગઠે ઉપયોગ કરે છે તે બરાબર નથી.

- શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ :-

નાગરિકશાસ્ત્રનું શિક્ષણ એકંદરે આ પ્રશ્નોને અનુલક્ષીને જ અપાય છે છતાં એને અસરકારક બનાવવા માટે પગલાં લેવા જરૂરી છે.

વિદ્યાર્થીઓને આ બધી બાબતોના અનુભવો મળે એ માટે પદાર્થપાઠ જેવા પ્રસંગો ગોઠવવા જોઈએ અને નાગરિકતાની પ્રત્યક્ષ તાલીમ આપી જરૂરી ખ્યાલોના ઘડતરને આપી શકાય. દાત વિદ્યાર્થીઓને એકાદ દિવસ શાળાનું સંચાલન, એકાદ દિવસ પરીક્ષાનું સંચાલન સોંપી શકાય. ઈતર પદ્ધતિઓનું આયોજન અને અમલ લોકશાહી ઢબે કરવા માટે એમને પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. વિદ્યાર્થી-ઉત્સવો, પ્રવાસો અને મેળાવડાઓની સમગ્ર ગોઠવણ અને સંચાલનની કામગીરી લોકશાહી ઢબે કેમ કરવી એની પ્રત્યક્ષ તાલીમ અપાય. વિદ્યાર્થી સંઘના સહકારી ભંડારો સર્જવા, વિકસાવવા અને નિભાવવા અંગેના નિર્ણયો સક્રિય ભાગીદારી પૂર્વક લે તેવી વ્યવસ્થા કરવી, સ્થાનિક નાગરિક કાર્યક્રમોમાં સમજપૂર્વક ભાગીદારી લેવડાવવી.

બીજી તરફ સમકાલીન સમસ્યાઓનું અધ્યયન કરવું અને કરાવડાવવું ઘણા માને છે કે શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો સમકાલીન સમસ્યાઓનો સરખો અભ્યાસ થઈ શકતો નથી. નિરીક્ષણ તેમજ અર્થઘટનમાં અંગત માન્યતા અને પક્ષઘાત-પૂર્વગ્રહોને લીધે અભ્યાસ ભળતે રસ્તે અટવાઈ જવાની બીક રહે છે. વળી એવો અભ્યાસ ઘણીવાર ઉપલકિયો બની રહે છે. વળી માહિતી પણ અધૂરી અને અધકચરી મળતી હોય છે. એટલે વિદ્યાર્થીને અભ્યાસની દ્રષ્ટિએ સમસ્યાના અતળ ઊંડાણ સુંધી દુબકી મારવાની જે જરૂર છે. એની તેને તક મળતી નથી.

આ બાબતમાં કંઈક તથ્ય છે પણ બીજી તરફ વ્યક્તિ સમજપૂર્વક જીવંત સમસ્યાઓના અભ્યાસમાં મૂકાવે તો વૈયક્તિક સ્વાતંત્ર્યના વિકાસની દ્રષ્ટિએ અભ્યાસનું મૂલ્ય અજોડ છે. સ્વતંત્ર માનસનું ઘડતર એ કંઈ સહેલી વાત નથી જ. આ સમસ્યાઓ જીવતી-જાગતી હોવાથી એમનું અધ્યયન રસપ્રદ, માહિતીપ્રદ અને હિતકર બની શકે છે. તેમ જ જે તે સમસ્યાના વિવિધ પાસાંઓ કેટલા બધા હોય છે. તેનો ખ્યાલ આવે છે. અને અધ્યયનને વાસ્તવિકતાની નક્કર ભૂમિ ઉપર લાવી શકાય છે. વળી સામાજિક સમસ્યાઓના ઉકેલમાં માન્યા અને વલણોનો ફાળો નાનોસૂનો નથી. તેથી અંગત માન્યતા અને વલણોની મર્યાદા શી છે. તેની સચોટ પ્રતીતિ અને સૂઝ પણ એમાંથી ખીલી શકે, વળી લોકશાહી સમાજમાં જીવતા નાગરિકની વાસ્તવિક જવાબદારી કેટલી વ્યાપક છે તેમજ પોતાનું સ્વાતંત્ર્ય કેટલું જબરૂ નિર્ણય છે. એનો સાચો ખ્યાલ મળે. સ્વાધીનતાનું સુખ એ વિવિધ પ્રકારનાં સાહસોનું સફળ છે. જે યુવાનો આ ધ્યેય પ્રકારનાં વિકાસ કાર્યો સાધવા તત્પર છે તે જ ખરી સ્વંતરતા જીવનદ્રષ્ટિ કેળવ્યા વગર શક્ય નથી. તેથી હવે આપણો જીવનદર્શન વિકાસની ચર્ચા કરીએ.

- જીવનદર્શન વિકાસ :-

જીવનદર્શન વિકાસને હેવીગહસ્તે તારુણ્યની પરમ ઉપાસના ગણી છે. સજ્જનને સહજ એવા નૈતિક નિયંત્રણો અને મૂલ્યો માટેની ખેવના જાગવી અને સહવર્તન માટેનો આગ્રહ રાખવો એ તરુણાવસ્થાના વિકાસનો એક ભાગ છે. જીવનદર્શનની ખિલાવણી વ્યક્તિના સમાજ અને સંસ્થાઓ સાથેના સંબંધો કેવા થતા જોઈએ. તથા એકંદરે વ્યક્તિનું આ વિશ્વમાં શું મૂલ્ય છે, એની સમજને સ્પર્શે છે. આ ગાળાઓમાં વ્યક્તિનું આ વિશ્વમાં શું મૂલ્ય છે, એની સમજ સ્પર્શે છે. આ ગાળામાં વ્યક્તિને પોતાના સ્વભાવ અંગે ઘણા બધા પ્રશ્નો ઉઠે છે. માણસો વિશ્વ સાથે, કુદરત સાથે શું સંબંધ છે? કુદરતનું માનવજીવનમાં શું મૂલ્ય છે? આખરી સત્ય શું છે. જીવનનો ઉદ્દેશ શો છે? માણસનો એના કુટુંબ સાથે સમાજ સાથે શો સંબંધ છે? સમગ્ર માનવજાત પ્રત્યેની વ્યક્તિની શી ફરજ છે? વગેરે સવાલોના સંદર્ભમાં વ્યક્તિની પોતાની અનોખી વિચાર-સરણી ખીલતી જાય છે. હેવીગહસ્તે જીવનદર્શન વિકાસમાં બે વિકાસકાર્યોની ચર્ચા કરી છે તે ચર્ચા પૂરતી આપણી ચર્ચા પણ સીમિત રહેશે. બાકી તો જીવનદર્શનની ખિલાવણીમાં તો ઘણું ઘણું કહેવાનું રહે.

- સામાજિક કર્તવ્યની ઝંખના અને પૂર્તિ :

સમાજ, દેશ અને રાષ્ટ્રના એક જવાબદાર યુવાન તરીકે સમાજનાં કાર્યોમાં ભાગીદાર બનવું પોતાના અંગત વ્યવહારમાં સમાજનાં મૂલ્યોને ગણતરીમાં લેવાં. આ કાર્ય પાછળ કોઈ જૈવીય ભૂમિકા નથી.

માનસિક આધાર જોવા જઈએ તો પહેલેથી જ બાળક નિરાધાર અને અશક્ત હોય છે. ત્યારથી જ એને સમાજની કંઠી બંધાવી શરૂ થઈ જાય છે. વ્યક્તિ જેમ જેમ મોટી થતી જાય છે, તેમ તેમ એને શીખવવામાં આવે છે કે કુટુંબ ખાતર પોતાનો સ્વાર્થ જતો કરવા તૈયાર થવું, ગામ ખાતર કુટુંબના હિતને જતું કરવું અને રાષ્ટ્ર ખાતર ગામના મોહને જતો કરવો, એ વ્યક્તિનું કર્તવ્ય છે. યુવાને સોના કલ્યાણ માટે પોતાના પ્રાણની આહુતિ આપવી પડે. તો આપવા તૈયાર થવું જોઈએ એવી અપેક્ષા રખાય છે. વ્યક્તિની એ સ્વાર્પણની તૈયારીના બદલારૂપે વ્યક્તિને પ્રતિષ્ઠા મળે છે. સમાજ એનો આદરસત્કાર કરે છે. સમાજ પ્રત્યેની વફાદારીના પાઠ વ્યક્તિને અનેક રીતે ભણાવવામાં આવે છે.

- સાંસ્કૃતિક આધાર :

કેટલાક પ્રાચીન સમાજનાં યુવાનો પુખ્ત બન્યા છે કે કેમ તેની પરીક્ષા લીધા પછી એમને સમાજની જવાબદારી સોંપાતી તેમજ સભ્ય તરીકે તેમને સ્વીકારવામાં આવતા આજના યાંત્રિક શહેરી સમાજમાં એવી કોઈ સચોટ વિધિઓ નથી. આપણા દેશમાં આજે ખરેખર યુવાનોને સામાજિક સેવાના કાર્યમાં જોતરવાની ખાસ જરૂર છે. અને અમુક પ્રમાણની સેવા પછી જ તેમને નોકરી-ધંધો મળે તેવી વિધિ ઉભી કરવી આવશ્યક છે. સામાજિક કલ્યાણ માટેની તમન્ના થાય અને સમાજ માટે ખપી જવા તૈયાર હોય તેવા જવાનોની દરેક સમાજને જરૂર પડે છે. એટલે આ વિકાસકાર્ય એ જીવનના દ્રષ્ટિકોણનો ભાગ બનવો જોઈએ. આપણા આચાર, વિચાર, વાણીને વર્તનમાં એવા વિકારો ન પ્રવેશે કે જે સમગ્ર સમાજને આઘાત આપે, સમાજને હાનિકારક ન થાય તેની સૌ કોઈ યુવાન-યુવતીએ તકેદારી રાખવા શીખવાનું છે. સમગ્ર સમાજના ઉત્કર્ષ માટે દેશ એના યુવાનો તરફ નજર દોડાવે છે. યુવાનોની હિંમત અને ઉત્સાહ કર્તવ્યનો હાથ પકડે પછી યુવાનોને કહેવું પડતું નથી. યુવાનમાં સમાજ પ્રત્યેની કર્તવ્યની ભાવના જાગ્રત થાય પછી પુછવાપણું રહેલું નથી. આપણી આઝાદીની લડતમાં ઘણા યુવાનોએ હસતે ચહેરે અનેક મુસીબતોનો સામનો કરેલો, લાઠી ઝીકાતી હોય, લોહીલુહાણ થઈ ગયા હોય, પણ જીભેથી વંદેમાતરમ્નો પવિત્ર પ્રાણપ્યારો ઉચ્ચાર થયાં જ કરતો હોય.

આજે હવે યુવાનોને સામાજિક જવાબદારી લેવા પ્રોત્સાહિત કરવા હોય અને તેઓ વફાદારીપૂર્વક લીધેલું કામ પુરુ પાડવા પોતાનાથી થઈ શકે તેટલું સર્વ કરવા રાજીખુશીથી વળગી પડે એમ કરવું હોય તો હવે વધુ રચનાત્મક ઝીક લેવાની જરૂર છે. ગાંધીજીએ દેશના યુવાનોને આપેલો રચનાત્મક કાર્યક્રમ આજે પણ માર્ગદર્શક બની શકે છે. જો કે તે વખતે લોકો રાષ્ટ્રપ્રેમના પૂરતા જોડાયેલા આજે હવે સમગ્ર સમાજના ઉત્કર્ષ માટે બીજા પ્રકારના ભેખની જરૂર છે.

- વર્તનની દોરવણી અર્થે મૂલ્યો અને નીતિની એક વ્યવસ્થિત વિચારસરણી ખીલવવી :

આ વિકાસકાર્યનું ધ્યેય, સાધી શકાય તેવી મૂલ્યો રચવાનું છે. આ મૂલ્યોના સાક્ષાત્કાર અર્થે જાગ્રત ઉદ્દેશ સહિત સમગ્ર પ્રયત્નો કરવાના રહે છે. માણસો ભૌતિક જગત સાથેનો તેમજ અન્ય માનવીઓ સાથેનો સંબંધ ખરેખર શો છે તે સ્પષ્ટ કરવો. વિશ્વ અંગેના સંબંધ ખરેખર શો છે તે સ્પષ્ટ કરવો વિશ્વ અંગેના પોતાના ખ્યાલને પોતાના મૂલ્યો સાથે સંલગ્ન અને સુસંગત રાખવો, મૂલ્ય એ એક એવી બાબત છે. જેની ઝંખના કરવામાં આવે છે.

આ કાર્ય માટે કોઈ જૈવીય આધાર નથી. પણ માનસિક આધાર છે. ઘણા તરુણોને ધર્મ, ફિલસૂફી, સમાજ, નીતિ વગેરેમાં રસ પડે છે. એ હકીકત છે. જો કે બધા જ તરુણોને રસ પડે છે. કે મોટા ભાગનાને રસ પડે છે. એમ કહી શકાય તેમ નથી. પણ વધારે બુધ્ધિશાળી અને વધારે સંવેદનશીલ તરુણોને એમાં વધુ રસ જાગે છે. હેવીગહર્સ્ટ જણાવો છે કે મૂલ્યોનું ઘડતર નીચેના છ રીતે થાય છે.

1. શારીરિક ઈચ્છાની તૃપ્તિ દ્વારા દાત. ખોરાક ભૂખ સંતોષનો હોવાથી બાળક ખોરાકને મૂલ્યવાન ગણતું થાય છે.
2. સંતોષપ્રદ આવેગાત્મક અનુભવ દ્વારા પણ મૂલ્ય ઘડાય છે. પોતાનું મૂલ્ય બાળકના જીવનમાં એવા અનુભવોથી જ બંધાય છે. સુખદ અનુભવો જે બાબત અંગેનો ગમો ઉભો કરી જે તે બાબતને મૂલ્ય અર્પે છે. ગીતો, મિત્રો, રમતો વગેરેનાં મૂલ્યો એ રીતે બંધાય છે.
3. નક્કર વાસ્તવિક પુરસ્કાર અને સજા દ્વારા દા.ત. બાળક વડીલોને નમસ્કાર કરે ત્યારે માબાપ એને કંઈક નક્કર પુરસ્કાર આપે. વિદ્યાર્થી પહેલો નંબર લાવે તો એને શિષ્યવૃત્તિ આપવામાં આવે તો અનુક્રમે બાળકમાં વડીલોને માન આપવાનું મૂલ્ય બંધાય અને વિદ્યાર્થીમાં વિદ્યાનું મૂલ્ય બંધાય.
4. જેના પ્રેમ અને સ્વીકૃતિની ઝંખના હોય તેની સાથેના સાહચર્યથી અનુકરણરૂપે માબાપને સ્વચ્છતા ગમતી હોય એટલે બાળકો એમની પ્રત્યેના અનુરાગથી દોરવાઈને સ્વચ્છતા રાખવા મથે, સમવયસ્કો સુંદર રમતને વખાણે છે તેથી રમતની પ્રવીણતા મૂલ્ય ધારણ કરે છે.
5. સત્તાના પ્રભાવ દ્વારા ઘણીવાર સત્તાના ભયથી કે કોઈ પ્રત્યેના આદરથી પણ કેટલોક મૂલ્યો ઘડાતા હોય છે. આતિથ્ય ધર્મ એ એવી રીતે શીખાય છે, કેટલાક નૈતિક મૂલ્યો ગુરુના પ્રભાવ તળે જ ઘડાતો હોય છે.
6. દલીલ અને ચિંતાનાત્મક વિચારણા ધ્વારા કેટલાક માણસો દલીલો કરી વર્તનનું વિશ્લેષણ કરે છે. તેનાં શક્ય સારાંનરસા પરિણામો અંગે વિચારે છે. અને પછી પોતાનું કર્તવ્ય નક્કી કરી કાર્ય કરે છે. અથવા તો કોઈ કલાકૃતિનું અધ્યયન કરી તેનું મૂલ્ય ખોળવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

જે તે સમાજનું મૂલ્ય માળખું જુદુ જુદુ હોય છે અને એનું જીવનદર્શન પણ ભિન્ન પ્રકારનું હોય છે. તેમજ જે તે સમાજમાં, કુદરત વિશે જેટલી જાણકારી પ્રવર્તતી હોય છે. તે અનુસાર તેના મૂલ્યો બંધાતા હોય છે. આજનો ઉદ્યોગપ્રધાન, શહેરી અને રોકેટની ગતિવાળો સમાજ, મૂલ્યની બાબતમાં વેરવિખેર થઈ ગયેલો છે. જૂના મૂલ્યો કાળગ્રસ્ત લાગે છે. અને નવા જ્ઞાન અને કૌશલ્ય સાથે બંધ બેસે તેવા વૈશ્વીય મૂલ્યોની હજી સ્થાપના થઈ નથી એટલે આજનો માનવી ડામાડોળ સ્થિતિમાં છે. આપણા દેશમાં પણ આજે મૂલ્ય અંગે પ્રચંડ અધાંધૂર્ધી પ્રવર્તે છે. અને તેથી યુવાનવર્ગને સચોટ માર્ગદર્શન મેળવવું મુશ્કેલ થઈ પડ્યું છે. આ સંજોગોમાં તરુણો અને યુવાનોએ જાતે જ વિશદ અધ્યયન કરી પોતાની જાતે જ પોતાનું આગવું જીવનદર્શન ઘડવાની આવશ્યકતા ઉભી થઈ છે. તેણે જાતે જ પોતાનું સુયોગ્ય ધ્યેય નક્કી કર્યા વગર યોગ્ય માર્ગ વિચારી લઈ શાંતિથી એ માર્ગે જવાનું છે. એણે ટાગોરનું “એકલો જાનેરે” ગીત જ અપનાવવું પડે તેમ છે.

2.4 વ્યક્તિત્વનો વિકાસ

પ્રસ્તાવના

રોજબરોજના વ્યવહારમાં આપણે વ્યક્તિત્વ એટલે કોઈ વ્યક્તિનો બાહ્ય દેખાવ, વ્યક્તિની અન્ય વ્યક્તિઓ પર પડતી છાપ અથવા અન્ય વ્યક્તિઓનો તે વ્યક્તિ પ્રત્યેનો પ્રતિભાવ એવો અર્થ કરીએ છીએ આમ વ્યક્તિનું ઉદ્દીપન મૂલ્ય કે જેનાથી તે અન્ય વ્યક્તિઓમાં પ્રતિભાવ જન્માવી શકે તેને તેનું વ્યક્તિત્વ કહીએ છીએ. એટલે કે વ્યક્તિએ તેની સામાજિક “અપીલ”નું સૂચક છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક ઈંગ્લીસના મતે “એકબીજાથી સ્વતંત્ર રીતે વર્તન પ્રેરતી જરૂરિયાતો જ્યારે સંગઠિત અને શ્રેણીબદ્ધ બને છે ત્યારે તેમાંથી નીપજતી સંકુલ ભાત રૂપે વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે. જેને આપણે મહત્વાકાંક્ષાઓ, આદર્શો, જીવનમૂલ્યો અને ચારિત્ર્યના ધોરણો જેવા નામ આપીએ છીએ. તે કોઈ ચોક્કસ અમૂર્ત વિચારની આસપાસ સંગઠિત “બનેલા સ્થાયી ભાવો જ છે. આ સ્થાયીભાવોની ગયાત્મક ભાતોનું જે સંગઠન રચાય છે તેને આપણે વ્યક્તિત્વ કહીએ છીએ.

વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિના એ સૌ શારીરિક-મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો કે જે તેના વિચાર, લાગણી અને વર્તન પર અસર કરે. આમ વ્યક્તિત્વની સંકલ્પના ઘણી વ્યાપક છે. વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિની આગવી અસ્મિતા છે.

2.4.1 વ્યક્તિત્વનો અર્થ :

વ્યક્તિમાં રહેલું અંતસ્તત્વ વ્યક્તિના આચાર-વિચાર અને અભિરુચિની એક આગવી શૈલી રૂપે પ્રગટે છે. બીજી રીતે કહેવું હોય તો વ્યક્તિની બાહ્ય વર્તણૂક, આંતરશક્તિઓ અને માનસિક જીવનના સમન્વયમાંથી વ્યક્તિત્વની છાપ ઉપસી આવે છે.

વ્યક્તિત્વ શબ્દ અંગ્રેજી શબ્દ (Personality) નો પર્યાય છે. આ Personality લેટિન શબ્દ Personal પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ થાય છે મ્હોરુ કે બુરખો આમ વ્યક્તિત્વ એટલે બીજાઓ અવલોકી શકે તેવી વ્યક્તિની બાહ્ય વર્તણૂક એવો અર્થ થઈ શકે. તેથી વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિના વિચારો અને વર્તણૂક એવો અર્થ થઈ શકે. તેથી વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિના વિચારો અને વર્તણૂકના ગુણ લક્ષણોનો અન્ય વ્યક્તિએ મેળવેલો ખ્યાલ એવી પણ વ્યાખ્યા થઈ શકે.

વ્યક્તિની બાહ્ય વર્તણૂક અને આ વર્તણૂક દ્વારા વ્યક્ત થતું વ્યક્તિનું માનસિક જીવન અને આંતરિક શક્તિઓ પણ વ્યક્તિત્વનો એક ભાગ છે. વ્યક્તિત્વ એ તો વ્યક્તિની બુદ્ધિ, અભિયોગ્યતાઓ, અભિરુચિઓ, આનુવંશિકતા દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલ મનોશારીરિક શક્તિઓ તેની વૃત્તિઓ અને ટેવોનું સંગઠન છે.

ગ્રીક અને લેટિન નાટકોમાં અદાકારો પોતાના પાત્રનાં લક્ષણો સૂચિત થાય તેવું મોટું Mask પહેરતા હતા આ મહોરા માટે વપરાતો શબ્દ હતો Persona આથી જ વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિનો બાહ્ય દેખાવ કે અન્યો પર પડતી તેની છાપ એવો અર્થ વિકસ્યો છે.

● વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યાઓ

આ વ્યાખ્યા ઓલપોર્ટ આપેલી છે, તેના મંતવ્ય મુજબ વ્યક્તિત્વ એટલે કોઈપણ વ્યક્તિની શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓનું એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું પ્રમાણમાં સ્થાયી સંકલન જે તેને અન્ય વ્યક્તિથી જુદી પાડીને તેના અનુકૂલનને આગવું સ્વરૂપ આપે છે.

આમ ઓલપોર્ટ 1937માં વ્યક્તિત્વની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓના ઉલ્લેખ કર્યો હતો તે પૈકીની દરેક વ્યાખ્યા વ્યક્તિત્વના કોઈને કોઈ પાસા પર ભાર મૂકે છે. વ્યાખ્યા દ્વારા વ્યક્તિત્વનો જે પાસા પર ભાર મૂકાય છે તેને આધારે તેમનું વર્ગીકરણ કરતાં વ્યક્તિત્વની પાંચ પ્રકારની વ્યાખ્યાઓ મળે છે.

આપણે આ દરેક પ્રકારની એક-એક વ્યાખ્યા લઈ વ્યક્તિત્વનો અર્થ સમજવા પ્રયત્ન કરીશું.

1. સરવાળા અથવા સમુચ્ચય પ્રકારની વ્યાખ્યા :

વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિમાં સર્વજીવશાસ્ત્રીય લક્ષણો, આવેગો, વૃત્તિઓ, જરૂરિયાતો તથા અનુભવ પ્રાપ્ત વલણો અને અર્જિત સ્વભાવ લક્ષણોનો સરવાળો

- મોર્ટન પ્રિન્સ

2. સંયોજનાત્મક પ્રકારની વ્યાખ્યા

વ્યક્તિત્વ એ માનવીના વિકાસના કોઈપણ તબક્કે વ્યક્ત થતું માનવ સ્વભાવના પ્રત્યે ઘટક અને બુદ્ધિ, ઉર્જાતંત્રો, કૌશલ્યો, નૈતિક માન્યતાઓ અને જીવનમાં અનુભવો દરમિયાન વિકસેલા બધાં લક્ષણોનું સમગ્ર માનસિક સંયોજન છે.

- વોરેન અને કારમાઈકલ

3. ઉચ્ચાવચના સૂચક પ્રકારની વ્યાખ્યા :

વ્યક્તિત્વ એ ચઢઉત્તર કક્ષામાં ગોઠવાયેલા ભૌતિક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક અને કેન્દ્રસ્થ, સ્વા-માનમૂલક મનોવૈજ્ઞાનિક લક્ષણો અને મનોવ્યાપારોનું સંગઠન છે.

- વિલિયમ જેમ્સ

4. અનુકૂલન આધારિત વ્યાખ્યા :

વ્યક્તિત્વ એટલે વાતાવરણ સાથેની વ્યક્તિના લાક્ષણિક અનુકૂલનોને વ્યક્ત કરતી તેની ટેવોનું સંગ્રહિત સંયોજન

- કેમ્પક

5. વિશિષ્ટ સૂચક પ્રકારની વ્યાખ્યા :

વ્યક્તિત્વ એ કોઈ વ્યક્તિને તેના જૂથની અન્ય વ્યક્તિઓની જુદી પાડવી ટેવો, વલણો અને લાગણીઓની સુસંગઠિત વ્યવસ્થા છે.

- શોબેન

“વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિના વાતાવરણ સાથેના આગવા અનુકૂલનને નક્કી કરવી તેની મનોશારીરિક વ્યવસ્થાઓનું ગતિશીલ સંયોજન”

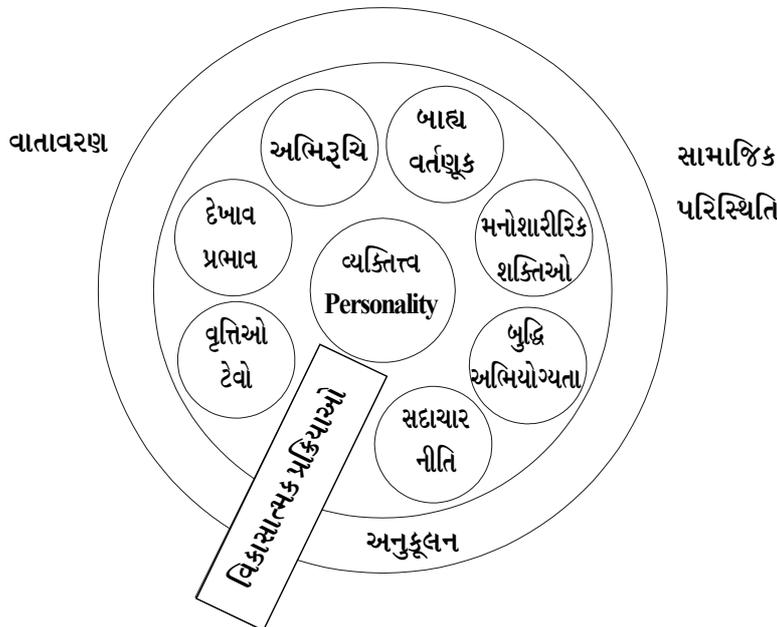
- ઓલપોર્ટ - 1937

“વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિની લાક્ષણિક, વિચાર અને વર્તનની તરેહને ઘડનારી તેની મનોશારીરિક વ્યવસ્થાઓનું ગતિશીલ સંયોજન”

- ઓલપોર્ટ - 1961

2.4.2 વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ :

વ્યક્તિની તમામ વ્યાખ્યાઓનો સમન્વય કરી તેનું સંપૂર્ણ સ્વરૂપ આ પ્રમાણે વિચારી શકીએ.



આમ, વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યાઓ પરથી જુદા જુદા આયામો દ્વારા જોતાં વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણ સ્વરૂપ નીચે મુજબ સ્પષ્ટ થાય છે.

1. વ્યક્તિત્વ માનસિક તેમજ ક્રિયાત્મક ઘટકોના સમુચ્ચય સ્વરૂપે
 - વ્યક્તિત્વ એ ફક્ત માનસિક લક્ષણોનો સરવાળો નથી.
 - વ્યક્તિત્વ એ ફક્ત શારીરિક પરિવર્તનોનો સરવાળો નથી.
 - વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિઓની વિશિષ્ટ ટેવોનો સરવાળો નથી.