

બી. કોમ. સેમેસ્ટર - 3
AEC301-BC
પર્સનાલિટી ડેવલોપમેન્ટ -1



ભારતના સંવિધાનના સર્જક, ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવી ગુજરાતમાં, ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ્સ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એકમાત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતીના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડતા સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, જ્યોતિર્મય પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવમાં થતું મૂડીરોકાણ, શિક્ષણ લોકસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છે:

‘જેનાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય, જેનાથી માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય’

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠાં મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે. બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમનાં રોજિંદાં કામો કરતાં પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યાવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું યોગદાન આપે, એ માટે પ્રયાસરત છે.

‘સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:’ સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટી કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવાં પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરવા માટે શિક્ષણવિદો સાથે પરામર્શ કરવામાં આવે છે. એ પછી જ માળખું રચી, અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોનાં કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થીઓ સંતોષપ્રદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસસામગ્રીનું લેખન કરે છે. વિષયનિષ્ણાત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થયા પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસસામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને ‘સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન’, ‘સ્વાધ્યાય રેડિયો’ જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબ સમા અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અને અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.

પ્રો. (ડૉ.) અમીબહેન ઉપાધ્યાય

કુલપતિશ્રી,

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,

જ્યોતિર્મય પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ

પર્સનાલિટી ડેવલોપમેન્ટ - 1

એકમ : 1	
વ્યક્તિત્વ વિકાસનો પરિચય	1-11
એકમ : 2	
સ્વ-જાગૃતિ અને સ્વ-વિકાસ	12-22
એકમ : 3	
સ્વ-વ્યવસ્થા	23-27
એકમ : 4	
વ્યક્તિગત સફળ પરિબળો	28-33

લેખન :	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર પટેલ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, અશ્વિનભાઈ એ. પટેલ કોમર્સ કોલેજ, ગાંધીનગર.
	ડૉ. શૈલેજા પરમાર	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, કડી સાર્વજનિક કોલેજ.
	ડૉ. અમિતા પ્રજાપતિ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, કડી સાર્વજનિક કોલેજ.
પરામર્શક(વિષય) :	પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર & નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
	ડૉ. અભીજીતસિંહ વાલા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, કાઈસ્ટ કોલેજ, રાજકોટ.
	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર મિસ્ત્રી	પ્રિન્સીપાલ, એમ.સી.શાહ કોમર્સ કોલેજ અમદાવાદ.
પરામર્શક(ભાષા) :	ઘનશ્યામ કે ગઢવી	નિવૃત્ત આચાર્ય, સાર્વજનિક કોલેજ, મહેસાણા.
	શ્રી ધ્વનિલ પારેખ	સહ પ્રાધ્યાપક, મહાદેવ દેસાઈ ગ્રામસેવા સંકુલ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, સાદરા.
સંપાદન :	પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર & નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
પ્રકાશક :	ડૉ. અજયસિંહ જાડેજા	કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
આવૃત્તિ :	સુધારેલ પુનઃ આવૃત્તિ (2026)	

ISBN :



978-93-5598-023-6

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઈપણ સ્વરૂપમાં ધંધાધારી ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

-: રૂપરેખા :-

1.1 પ્રસ્તાવના

1.2 વ્યક્તિત્વ વિકાસનો ખ્યાલ

1.3 સફળતા

1.4 સફળતાના પ્રકાર

1.5 સફળતાના સિદ્ધાંતો

1.6 સ્વાધ્યાય

1.1. પ્રસ્તાવના :-

વ્યક્તિત્વ વિકાસ એ આજના સમયની જ નહીં પરંતુ પૂર્વથી ચાલી આવતી પ્રગતિ અને સફળતા માટેની અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. પ્રભાવશાળીપણું, આત્મવિશ્વાસ, ખંત, ધીરજ, આત્મસન્માન, આત્મશ્રદ્ધા, આત્મનિર્ભરતા - એ બધાં લક્ષણો વગર શું ઈતિહાસના કોઈપણ કાલખંડમાં વ્યક્તિને ચાલ્યું છે ખરું? એ ખરું કે છેલ્લા થોડા દાયકાઓથી આ ક્ષેત્રનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ શરૂ થયો છે તેના પરિણામે તેને લગતું ઘણું બધું સાહિત્ય સર્જતું રહ્યું છે. વર્કશોપ અને સેમિનારો દ્વારા નવીન અનુભવોની પ્રાપ્તિ થઈ રહી છે. વ્યક્તિત્વ વિકાસ એટલે પોતાની જાતનો વિકાસ. એ વિકાસ એવો કે જેમાં સફળતા માટેનો રસ્તો કંડારી શકાય અને નિષ્ફળતાના સમયે હતાશ કે નાસીપાસ થયા વિના અવરોધો હટાવી આગળ વધતા રહેવાય. પોતાના વિકાસમાં પોતે જ પોતાની જાતનું કરેલું મૂલ્યાંકન પણ અનેરું મહત્ત્વ ધરાવે છે કારણ કે શું જોઈએ છે એની ચોક્કસ જાણકારી હોય અને એ મેળવવા માટે ક્યાં પહોંચ્યા અને ત્યાં પહોંચવા માટે હજુ કેટલો રસ્તો કાપવાનો બાકી છે એ ખબર હોય તેનું નામ વિકાસની યાત્રામાં આગે કદમ.

વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને પર્સનલ મેનેજમેન્ટને એક સિક્કાની બે બાજુ ગણાવી શકાય. પોતાની જાતનો વિકાસ થશે તો બીજા સાથે પણ સંબંધોમાં વ્યવહારોમાં અને આદાનપ્રદાનમાં સુધારો આવશે, પ્રગતિ સધાશે, ઉખા આવશે. કોઈને મદદ આપવી કે કોઈની મદદ લેવી, જાણકાર અને આવડતવાળા માણસો પાસેથી વિના સંકોચે જાણકારી મેળવવી - એ સઘળું વ્યક્તિત્વ વિકાસના પાસામાં સમાઈ જાય છે. વિકાસ ત્યારે જ થાય છે કે જ્યારે બુદ્ધિપૂર્વક પોતાની સુષુપ્ત શક્તિને ખીલવીને તેને એક નવી ઊંચાઈએ લઈ જવામાં આવે. દરેક વ્યક્તિમાં પોતાના સંપૂર્ણ વિકાસ માટેની ચિનગારી રહેલી હોય છે. આ ચિનગારીને પ્રજ્વલિત કરવી એટલે કે તેના સ્વરૂપમાં ફેરફાર કરવો એ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ છે, અર્થાત તમે હાલમાં જે સ્વરૂપનું વ્યક્તિત્વ ધરાવો છો તેને નીખારીને વિકસાવો. જોકે આ ફેરફાર કોઈ સામાન્ય ફેરફાર નથી પરંતુ તે એક પૂરી સુધારણા અને નિરંતર શીખતા રહેવાની પ્રક્રિયા છે. આમ વિકાસ એટલે હાલમાં તમારું જે સ્તર છે તેનાથી આગળના ઊંચા સ્તર પર પહોંચવું. આગળ વધવાનું આ પગલું માત્ર એક સમયે જ ભરવાનું નથી હોતું પરંતુ તે એક સતત પ્રક્રિયાના ભાગરૂપે સહજ બનાવવાનું છે. તેથી વ્યક્તિત્વવિકાસ એ એક વ્યક્તિના જીવનનું હરહંમેશનું એક એવું પાસું છે કે તેના રોજબરોજના જીવનમાં જ કાંઈ સમસ્યાઓ, પડકારો આવે તેને વધુ સારી રીતે

સમજવા, મૂલવવા અને પછી હાથ ધરવા જ્યાં ને તમે જ્યાં છો ત્યાં ટકી રહેવા માટે અને પછી આગળ વધવા માટે સતત ચાલતા રહો, થંભી ન જાઓ. આમ વ્યક્તિત્વ વિકાસ એ તો હેતુપૂર્વકના સભાન પ્રયાસો, આયોજનબદ્ધ પગલાઓ અને સૌથી વિશેષ અડગ દ્રઢતાનું પરિણામ છે અને તેથી જ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરનારને ‘કર્મયોગી’ કહેવામાં આવે છે.

આ પાઠમાં વ્યક્તિત્વ વિકાસ એટલે શું?, તેની કેમ જરૂરિયાત છે? જીવનમાં કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકે? કેવી રીતે સંપૂર્ણ કે આંતરિક વ્યક્તિત્વ વિકાસ થઈ શકે? સફળતા, તેના પ્રકારો અને સિદ્ધાંતો વિષે ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે

1.2. વ્યક્તિત્વ વિકાસનો ખ્યાલ :

સૌ પ્રથમ આપણે આપની જાતને એક પ્રશ્ન પૂછીએ કે “આપણો જીવનભરનો સાથીદાર કોણ?” જે એક ક્ષણ પણ આપણાથી દૂર હોય તેમ બનતું નથી ! શ્વાસોશ્વાસ બરાબર. તેનાથી વધારે મહત્વનો સાથીદાર છે આપણું “વ્યક્તિત્વ”. તેમાં શ્વાસોશ્વાસથી માંડીને સર્વસ્વ સમાઈ જાય છે. માનવીના દેહ, તેનું મન, તેની ગર્ભિત તથા વ્યક્ત શક્તિઓ, તેનો સ્વભાવ - આ બધું વ્યક્તિત્વ શબ્દમાં સમાઈ જાય છે.

જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં વ્યક્તિત્વનો પ્રભાવ કાર્યશીલ છે. ચાલો એક ઉદાહરણ દ્વારા તેને વધુ સારી રીતે સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ. કોલેજમાં ભણતી એક છોકરી જેનું નામ શ્રદ્ધા છે. શ્રદ્ધા બધા વિષયમાં નાપાસ થાય છે ! પરીક્ષામાં ગભરાટને લીધે તે ગેરહાજર રહે છે. નોકરી માટેના ઈન્ટરવ્યૂમાં લઘુતાગ્રંથિના લીધે સારું પ્રદર્શન કરી શકી નહિ. જીવનસાથીની પસંદગીમાં પણ પરાણે પાસ થઈ. છોકરો જલદી પાસ થાય એવો ન હતો એટલે શ્રદ્ધાનો ગજ વાગી ગયો. શ્રદ્ધા વ્યક્તિ હતી, પણ તેનામાં વ્યક્તિત્વનો પ્રભાવ ન હતો. વ્યક્તિત્વના ઘડતરનો અભાવ હતો. આમ વ્યક્તિ અને વ્યક્તિત્વ બંને અલગ છે. માનવીની ઘણી સફળતા - નિષ્ફળતાનાં મૂળમાં વ્યક્તિત્વ જ છે. વ્યક્તિત્વ વિકાસ કે વ્યક્તિત્વ ઘડતરની સાચી સમજ ન હોવાનાં લીધે કેટલાય માનવીઓ જીવનમાં “ખત્તા” ખાય છે. તેઓ “નસીબદાર” નથી એમ કહીને આત્મ - નિરીક્ષણની જવાબદારીમાંથી છટકી જાય છે. તેમની પાસે જે શક્તિ અને સ્વભાવની સંપત્તિ દટાયેલી છે તેનો ઉપયોગ કરવાનું કદી વિચારતા નથી. આવા લોકોએ વિખ્યાત મનોવૈજ્ઞાનિક વિલિયમ જેમ્સની ઉક્તિ યાદ રાખવા જવી છે. જેમ્સ કહે છે કે “આપણે જે બની શકીએ તેમ છીએ તેની તુલનામાં અત્યારે જે કઈ છીએ તે સૂચવે છે કે આપણે અર્ધ જાગ્રત છીએ.”

સામાન્ય દૃષ્ટીએ “વ્યક્તિત્વ” શબ્દનો વિચાર કરનારા આકર્ષક દેખાવને વધારે પડતું મહત્ત્વ આપે છે. બહેનપણીની સગાઈ દેખાવડા યુવાન સાથે થાય એટલે બીજી બહેનપણીઓ એકબીજાને કહે કે છોકરાની પર્સનાલિટી ખૂબસારી પડે છે. આવા ઉદગારોમાં આવતો પડે છે” શબ્દ નોંધવા જેવો છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ અજાણ્યા માનવીને મળે એટલે સહુ પ્રથમ પરિચય તેને શારીરિક દેખાવ કે દૈહિક ખાસિયતોનો થાય છે. તેથી પરીચયની શરૂઆત હોય ત્યારે બાહ્ય દેખાવ મહત્ત્વ પામે તે સ્વાભાવિક છે. અન્યોન્ય પરિચય અને સામજિક આંતરક્રિયા વધતા માનસિક શક્તિઓ, સ્વભાવની ખાસિયતો વગેરેનો પરિચય વધે છે. સાચા અર્થમાં “વ્યક્તિત્વ” શબ્દ માં દેખાવ, મન, શારીરિક શક્તિઓ, સ્વભાવ વિશિષ્ટતાઓ, લાગણી - આવેગની ક્રિયા - પ્રતિક્રિયાનું સ્વરૂપ વગેરેનું ગતિશીલ કે સક્રિય સમાયોજન અને સંગઠન સૂચવે છે. વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિનાં વિવિધ લક્ષણોનો એવો સમુચ્ચય જે બીજા ઉપર પ્રમાણમાં વધારે નોંધપાત્ર અસર કે પ્રભાવ પાડતો હોય.

ફાધર વાલેસ કહે છે કે વ્યક્તિત્વ એટલે - જેના વડે માનવ વડે માનવ માનવ થાય. વ્યક્તિ વ્યક્તિ થાય અને કુટુંબમાં ને સમાજમાં પોતાનું આગવું સ્થાન મેળવે. જેના કારણે મહાન પુરુષો મહાન થયા અને નેતાઓ નેતાઓ બન્યા. જેના પ્રતાપે બુદ્ધિની ખોટ મહેનત પૂરે અને શરીરના દોષ આત્મબળ ભુલાવી દે.. એ તત્ત્વ કે એ યંત્ર યા એ આંતરિક પ્રવાહોનો સંગમ એ જ વ્યક્તિત્વ.

‘વ્યક્તિત્વ’ શબ્દના વ્યાપક અર્થને ધ્યાનમાં લેતા તેના વિકાસનો કે ઘડતરનો પ્રશ્ન સૌથી વધારે મહત્ત્વનો બની જાય છે. મારે આકર્ષક કે પ્રભાવશાળી બનવા શું કરવું જોઈએ? ધ્યાન, સ્મૃતિ અને સંકલ્પશક્તિમાં વધારો કરવા કયા માર્ગો અપનાવવા જોઈએ? ખરાબ ટેવોને દૂર કરી સારી ટેવો કેવી રીતે પાડી શકાય? સકારાત્મક વ્યવહાર માટે શું શું કરવું જોઈએ? વગેરે પ્રશ્નો ઊઠે છે. એ જાણીને નવાઈ લાગશે કે આવા પ્રશ્નોના જવાબો શોધવામાં મનોવિજ્ઞાન, સમાજવિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન, શરીરવિજ્ઞાન અને અન્ય જ્ઞાન-વિજ્ઞાનની શાખાઓ ફાળો આપી રહી છે. વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં આ ફાળાનો ઉપયોગ કર્યા વગર આગળ વધી શકાય નહિ. વ્યક્તિત્વની ઊંડાઈ કે વ્યાપકતાને જાણનાર માટે વ્યક્તિત્વ ઘડતરનાં કિનારા વિશાળ બને છે. વ્યક્તિત્વના કેટલા બધા પ્રકારો નજરે ચઢે છે. આંતરલક્ષી - બહિર્લક્ષી, સૌંદર્યલક્ષી, આદર્શલક્ષી - વાસ્તવલક્ષી, વગેરે વગેરે.. કોઈ સંયમી હોય છે, કોઈ અસંયમી, કોઈ ધીરજવાન હોય છે, કોઈ લપલપીયા.. વગેરે વગેરે.

વ્યક્તિત્વ વિકાસ ની જ્યારે વાત કરીએ ત્યારે તેને લોકો બે અલગ અલગરીતે જોતા હોય છે. બાહ્ય વ્યક્તિત્વ જે ફક્ત દેખાવ પર આધારિત છે અને બીજું આંતરિક વ્યક્તિત્વ જે સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વની એટલે કે પુર્ણતાની વાત કરે છે. ફક્ત બાહ્ય વ્યક્તિત્વ કરતાં આંતરિક વ્યક્તિત્વ વિકાસ ખૂબ અગત્યનો અને મહત્ત્વનો છે. આંતરિક વ્યક્તિત્વથી સાચો અને સારો વ્યક્તિત્વ વિકાસ થઈ શકે છે પરંતુ આજના યુવાનો બાહ્ય વ્યક્તિત્વને પ્રાધાન્ય આપે છે જે ખરેખર ના હોવું જોઈએ. ખોટો પ્રભાવ પાડી શકાય કે આકર્ષિત કરી શકાય તે માટે આજના યુવાનો સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે જેમાં સારું બોલવું, સારા દેખાવું, સારા કપડાં પહેરવા એટલે ફક્ત સુંદર અને આકર્ષક દેખાવું જેના માટે આજના યુવાનો તન, મન, ધન અને પોતાનું જીવન દાવ ઉપર લગાવે છે પરંતુ એ જાણતા નથી કે સારો દેખાવ કરતાં, સારા બનવું ખૂબ જરૂરી અને મહત્ત્વનું છે અને એટલે જ આંતરિક વ્યક્તિત્વનું મહત્ત્વ વધી જાય છે આ વિશે વધુ સમજ કેળવવા નીચે આપેલ વાર્તા સમજાવે.

બાળપણમાં આપણે સૌએ એક વાર્તા જરૂર સાંભળી હશે. એકવાર એક શિયાળને વાઘ ની ખાલ મળે છે જેને શિયાળ પોતે ઓઢી લે છે. વાઘની ખાલ પહેરી લેવાથી શિયાળ વાઘ જેવું દેખાવા લાગે છે. તળાવમાં જ્યારે તે પાણી પીવા જાય છે ત્યારે તેને જોઈ અન્ય પ્રાણીઓ ડરીને ભાગી જાય છે એટલે શિયાળને આશ્ચર્ય થયું કે બધા પ્રાણીઓ તેનાથી ડરે છે અને તે મનમાંને મનમાં ખુશ થવા લાગ્યું. હંમેશાં ડરીને જીવવાવાળું શિયાળ આજ એક વાઘની ખાલથી શક્તિશાળી બની ગયું હતું. શિયાળ અન્ય પ્રાણીઓને દોડી-દોડીને ડરાવતું જેમાં તેને ખૂબ આનંદ આવતો. પરંતુ એક દિવસ તેની મુલાકાત સાચા વાઘ સાથે થઈ ગઈ એ વખતે તેનું શું પરિણામ આવ્યું તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. વાઘના એક પંજાથી શિયાળ ઉપરની ખાલ ખેંચી નાખી અને બીજા પંજાના મારથી શિયાળ યમલોક પહોંચી ગયું.

બાહ્ય વ્યક્તિત્વ પર જ ખાલી ધ્યાન આપનારના હાલ પણ શિયાળ જેવા થાય છે કારણ કે ફક્ત સારા દેખાવાની હોડમાં તે સારા વ્યક્તિ બની શકતા નથી અને હાંસીપાત્ર બને છે. પોતાનો સ્વભાવ અને ક્ષમતાને ભૂલી બહારની દુનિયાના આકર્ષણને અનુરૂપ પોતાના વ્યક્તિત્વને

બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. આમ તેવા યુવાનો એવા દેખાવાનો પ્રયાસ કરે છે જેવા એ છે જ નહીં, જેનો અહેસાસ આજ આપણને સોશિયલ મીડિયા પરથી પણ થઈ શકે છે. ઘણા યુવાનોના આ બુદ્ધિ ભ્રમના કારણે નિરાશામાં સરી પડતા હોય છે. ક્યારે, કેવું પગલું ભરશે તે કહેવું પણ મુશ્કેલ થઈ જાય છે. આત્મહત્યા કરવામાં યુવાનોની સંખ્યા સર્વાધિક છે. ડિપ્રેશન તણાવમાં જીવતા બેરોજગાર, આળસુ, નીરસ યુવાનોને આપણી આસપાસ જોઈ શકીએ છીએ. આ બાલ્ય વ્યક્તિત્વ ઉપર ભાર આપનારનું પરિણામ છે અને એટલે જ આવા વ્યર્થ આકર્ષણ માટે પોતાના સ્વભાવના પ્રતિકૂળ મુખોટાને બહાર ફેંકવું પડશે અને ત્યારે જ આપણો આંતરિક વિકાસ થઈ શકશે અને આવા આંતરિક વિકાસ થકી સારું અને પૂર્ણ વ્યક્તિત્વ પ્રગટ કરી શકાશે.

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે “પ્રત્યેક વ્યક્તિ અવ્યક્ત બ્રહ્મ છે.” એમની અંદર વ્યાપ્ત દિવ્યત્વનું પ્રગટીકરણ જ જીવનનો ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ. એટલે કે આપણી આંતરિક શક્તિઓનો વિકાસ કરવાનો આપણો પ્રયાસ હોવો જોઈએ. જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો વિકાસ અને કર્મન્દ્રિયોની ક્ષમતાનો વિકાસ આ બંનેમાં સંતુલન બનાવી રાખવું એ જ સાચો વ્યક્તિત્વ વિકાસ છે. વ્યક્તિત્વનો અર્થ એ જ થાય છે કે સ્વયં આનંદિત રહેવું અને સંપર્કમાં આવનાર તમામને પણ આનંદિત રાખવા. આપણને જોઈ ઉદાસ, નિરાશ વ્યક્તિમાં જો ઉત્સાહ અને વિશ્વાસ નિર્માણ થાય તો સમજવું કે આપણે સારાં વ્યક્તિત્વના માલિક છીએ. એટલા માટે કોઈપણ વ્યક્તિએ સતત ઊર્જાવાન, શ્રદ્ધાવાન, નિરહંકારી તથા પ્રસન્ન બનવા માટે વ્યક્તિત્વ વિકાસના પાંચ સ્તરો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડે.

યોગી અરવિંદ દ્વારા જણાવાયું છે કે માણસના વ્યક્તિત્વની પૂર્ણતા માટે પાંચ પ્રકારના વિકાસને મહત્વ આપવામાં આવતું હોય છે જેમાં 1) શારીરિક વિકાસ 2) માનસિક વિકાસ 3) બૌદ્ધિક વિકાસ 4) ભાવનાત્મક વિકાસ અને 5) આધ્યાત્મિક વિકાસ. ચાલો વિસ્તૃત રીતે સમજીએ પાંચ પ્રકારના વિકાસ વિશે જેનાથી સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ થઈ શકે છે :

1) શારીરિક વિકાસ :

મનુષ્યના જીવનમાં તેનું પ્રથમ પરિચય તેના રંગ, રૂપ અર્થાત્ શરીર સાથે થતો હોય છે એટલે શરીરને સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત અને નિરોગી રાખવા માટે આપણે નિયમિત કસરત, સૂર્યનમસ્કાર, યોગાસન, પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ કારણ કે સ્વસ્થ શરીર એ ભગવાનનું મંદિર છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહેતા કે મારે જરૂર છે લોખંડી માંસપેશીઓ અને હાડકાંને સ્નાયુ એવા યુવાનો જે સમુદ્રને ઓળંગી શકે અને મૃત્યુ ને ગળે લગાવવાની ક્ષમતા રાખતા હોય. જો એવા મને 100 યુવાનો મળી જાય તો હું ભારત જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વની કાયાપલટ કરી દઉં. આમ સ્વામીજી શારીરિક ક્ષમતા ઉપર પ્રચંડ વિશ્વાસ રાખતા હતા. અંતમાં એવું કહી શકાય કે શરીરને કષ્ટ આપી, મહેનત કરી આપણી શારીરિક ક્ષમતાનો વિકાસ કરી શકાય, એ વ્યક્તિત્વ વિકાસની પ્રથમ આવશ્યકતા છે.

2) માનસિક વિકાસ :

મનની ગતિ હવાથી પણ તેજ હોય છે. શરીર થાકતું નથી પરંતુ મન થાકી જાય છે. મન ઈન્દ્રિયોનું સ્વામી છે. મનના કઠ્ઠા અનુસાર જ ઈન્દ્રિયો કાર્ય કરે છે અને ઈન્દ્રિયોના કાર્યો પરથી જ સફળતા અથવા નિષ્ફળતાનો નિર્ધાર થતો હોય છે. એટલે જ તો સંત કબીરે કહ્યું છે કે “મન કે હારે હાર હે, મન કે જીતે જીત.” આજના સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણના કારણે તણાવ ખૂબ વધ્યો છે જેના કારણે યુવાનો પોતાની ક્ષમતાઓ ને

ભૂલી રહ્યા છે જે સ્વાભાવિક છે. હું આ 'કામ કરી શકું છું' એ વાતને આત્મસાત કરવાની આવશ્યકતા છે જેના માટે નિયમિત રીતે ધ્યાન/મેડીટેશન એક આવશ્યક ઉપાય છે જેની મદદથી મન ઉપર કાબૂ મેળવી શકાય છે અને તેનો સકારાત્મક ઉપયોગ કરી શકાય છે.

3) બૌદ્ધિક વિકાસ :

શરીર અને મન પછી બુદ્ધિ વિકાસનો વારો આવે છે. નિયમિત સ્વાધ્યાયથી બુદ્ધિ વધે છે. શ્રવણ, વાંચન, મનન, ચિંતન, આચરણ તથા વાતચીત (સંપ્રેક્ષણ) આ 6 સ્વાધ્યાયના ચરણ છે. સ્વાધ્યાયના આ 6 પ્રકારો થકી વ્યક્તિના પૂર્ણતા માટે એકાગ્રતા ખૂબ જરૂરી છે. સ્વામી વિવેકાનંદને કોઈકે પૂછ્યું કે વિદ્યાર્થીઓને શું શીખવાડવું જોઈએ? ત્યારે સ્વામીજીએ કહ્યું હતું કે “એકાગ્રતા.” વ્યક્તિ જો એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી લે તો એ દુનિયાના તમામ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી શકે છે એટલે આજના યુવાનોને એકાગ્રતા માટે પ્રશિક્ષિત કરવા જોઈએ. સ્વસ્થ શરીર, પવિત્ર મન તથા નિયમિત સ્વાધ્યાયથી જ બૌદ્ધિક વિકાસ સંભવ છે.

4) ભાવનાત્મક વિકાસ :

શરીર, મન, બુદ્ધિ સાથે વ્યક્તિત્વમાં ભાવનાઓ હોવી ખૂબ જરૂરી છે. બળશાળી હોવાથી બીજાને દુઃખ આપવું, મનથી શક્તિશાળી હોવાથી અન્ય વ્યક્તિઓને ડરપોક સમજવા તથા બુદ્ધિથી હોશિયાર હોવાથી અન્યને મૂર્ખ સમજવા એ 'વ્યક્તિત્વ' નથી. પોતાની જાતને શ્રેષ્ઠ અને બીજાને અનિષ્ટના સમજીને સમાજની ઉન્નતિની ચિંતા કરવી એટલું જ નહીં પરંતુ સહયોગની ભાવના સાથે કામ કરવાની વૃત્તિથી ભાવનાત્મક વિકાસ થતો હોય છે. જેમાં બીજા માટે ભલું કરવાની ભાવના, બીજાને મદદ કરવાની ભાવના, બીજાને હુંફ અને સાંત્વના આપવાની ભાવના એ ભાવનાત્મક વિકાસનો ભાગ છે આમ જ્ઞાન વહેંચવાથી વધે છે એવો વિચાર ભાવનાત્મક વિકાસ અંતર્ગત આવે છે.

5) આધ્યાત્મિક વિકાસ :

શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા ભાવનાત્મકતાથી પૂર્ણ વ્યક્તિત્વમાં અહંકાર આવવો તે સ્વાભાવિક છે. અહંકાર, મનુષ્યને પતન તરફ લઈ જાય છે. એટલે શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા શ્રેષ્ઠ ભાવનાથી મેળવેલ સફળતા ઈશ્વરના ચરણોમાં અર્પિત કરવાથી અહંકાર નાશ પામે છે. બધું જ ઈશ્વરની ઈચ્છાથી થઈ રહ્યું છે આ ભાવ સાથે ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી એ આધ્યાત્મિક વિકાસ અંતર્ગત આવે છે. કોઈ પણ ધર્મના વ્યક્તિએ પોતાના રીતરિવાજ અને પ્રાર્થના, ભક્તિ, નામ-સ્મરણ, દાન-ધર્મ, સેવાકાર્ય સાથે પોતાની જાતને ઓળખી, પોતાના જાત ઉપર વિશ્વાસ રાખી આગળ વધવું એ બધુજ આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી છે. આમ, આ બધા કાર્યોથી જ આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય છે.

આમ શરીર, મન, બુદ્ધિ, ભાવના તથા આત્માનો વિકાસ આ બધા જ આંતરિક વિકાસનો ભાગ છે એટલે પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરવો એ જ સાચું વ્યક્તિત્વ વિકાસ છે કારણકે પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ એને અંદરથી જ થતી હોય છે આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આંતરિક વિકાસને ખૂબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે એટલે જ એવું કહેવાય છે કે નૃત્ય સાધના, શરીર સાધના, સંગીત સાધના વગેરે પ્રત્યેક કાર્ય ઈશ્વરની પૂજાના રૂપમાં કરવામાં આવે છે ફક્ત દેખાવ માટે નહીં. ઉપરની તમામ બાબતો ને ધ્યાન પર લેતા વ્યક્તિત્વ વિકાસનો સાચો ખ્યાલ મળી શકે છે જે જીવનમાં સફળતા મેળવવા માં ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે.

1.3. સફળતા :

1. સફળતાનો ખ્યાલ :-

સફળતા કોણ ઈચ્છતું નથી ? આપણે બધા તે ઈચ્છીએ છીએ અને વધુમાં વધુ ઝડપથી સફળતા કેમ મળે તે પણ ચાહતા હોઈએ છીએ. પરંતુ સફળતા પાછળ હંમેશા સફળતા જ મળશે એ કંઈ જરૂરી નથી પરંતુ જિંદગીની કોઈ ફેરફાર નહીં પણ નિષ્ફળતાનો સ્વાદ પણ મળી શકે છે અને જેઓ નિષ્ફળતાને હળવી રીતે લઈ તેમાંથી મળેલા અનુભવને અવગણે છે તે નિષ્ફળતા સાથે સફળતાપૂર્વક કંઈ રીતે લડવું તેનાથી અજાણ રહી જાય છે.

આથી જ સફળ વ્યક્તિ માટે ધીરજ અને મહેનત અનિવાર્ય જરૂરતો છે. તેના માટે સતત સ્વ-મૂલ્યાંકન અને સ્વ સુધારણા જરૂરી છે. અને યાદ રાખો કે નિષ્ફળતા પણ તમે ધારો તો તમારી સફળતાની રાહ માટે પથદર્શક બની શકે છે. પોતાની જાતના મૂલ્યાંકન અને જાત સુધારણા માટેના પોતાના સભાન પ્રયાસો થકી વ્યક્તિત્વનો વિકાસ પુરબહારમાં થઈ શકે છે.

સફળતા શબ્દોને સમજવા માટે નીચે આપેલ દ્રષ્ટાંતો અને પ્રકારોને સમજીએ.

પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં સફળતા ઈચ્છે છે, પણ દરેકના સફળતાના માપદંડ જુદા જુદા હોય છે કોઈ વર્લ્ડકપની ક્રિકેટ જૂથ કે સમૂહમાં સ્થાન મેળવીને સેન્યુરી કરવી એને જીવનની સફળતા માને છે તો કોઈ બિલ ગેટ્સની જેમ વિશ્વના ધન કુબેર બનવાને જીવનની સફળતા ગણે છે વળી કોઈ વિદ્યાર્થી બોર્ડની પરીક્ષામાં પ્રથમ નંબર મેળવવાને સફળતા માને છે આમ દરેક વ્યક્તિનું સફળતાનું ધોરણ અલગ અલગ હોય છે કેમકે દરેકનું ધ્યેય જુદું જુદું છે.

આથી સફળતાની સામાન્ય પરિભાષા આપવી હોય તો એમ કહી શકાય કે નિશ્ચિત કરેલા ધ્યેય પહોંચવું એ જ સફળતા છે. આમ ધ્યેયની સિદ્ધિ એટલે સફળતા. પરંતુ ધ્યેયની સિદ્ધિ સાથે સુખ શાંતિ સંતોષ અને જીવનની કૃતકૃત્યતાની અનુભૂતિ રહેલા હોય તો તેને જ સાચી સફળતા કહી શકાય. ધ્યેય સિદ્ધ તો થાય પણ જીવનમાંથી સુખ-શાંતિ ચાલ્યા જાય, પારિવારિક કલહ- કંકાસ સર્જાય તો એ સાચી સફળતા નથી.

1.4. સફળતાના પ્રકાર :-

મુખત્વે ત્રણ પ્રકારની સફળતા હોય છે જેમાં (1) તાત્કાલિક સફળતા (2) લાંબાગાળાની સફળતા (3) શાશ્વત સફળતા

(1) તાત્કાલિક સફળતા :-

વર્તમાન સમયમાં મોટે ભાગે બધા ને તાત્કાલિક સફળતા જોઈએ છે રાતોરાત શ્રીમંત બની જવું છે. બે કલાકમો સમાધિનો આનંદ મેળવવો છે. આગલા દિવસે તૈયાર કરીને પરીક્ષામાં નંબર મેળવવો છે. ઈન્સ્ટન્ટ કોફીની જેમ બધાને ઈન્સ્ટન્ટ સફળતા જોઈએ છે. આવી તાત્કાલિક સફળતા તાત્કાલિક સુખ આપે છે. પણ એ સુખ પણ ટૂંકા ગાળાનું જ હોય છે.

ખંતભર્યા પરિશ્રમ વગર પ્રાપ્ત થયેલી સફળતા સ્થાયી આનંદ આપી શકતી નથી. ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો લાગવગને લઈને કોઈ એ કંપનીમાં ઉચ્ચ અધિકારીની નોકરી મેળવી

લીધી, પણ પછી કટોકટી સર્જાય, સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાનો હોય ત્યારે અનુભવ અને આવડત ન હોવાને કારણે તે અધિકારી કંપનીને ડુબાડી દે છે અને તેથી ટૂંકાગાળાની સફળતા પછી ધોર નિષ્ફળતામાં પરિણમે છે.

(2) લાંબાગાળાની સફળતા :-

આ સફળતા પુરુષાર્થ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. એકધાર્યા, ખંતભર્યા સતત પ્રયત્નો દ્વારા જે સિદ્ધિ સાંપડે છે તે જ સ્થાયી બની રહે છે. એ સિદ્ધિનો આનંદ પણ સ્થાયી રહે છે. લાંબાગાળાની સફળતાનો માર્ગ એ પરિશ્રમનો, તપસ્યાનો માર્ગ છે પરંતુ આ સફળતા વ્યક્તિના સમગ્ર અસ્તિત્વ સાથે વણાઈ ગયેલી હોવાથી જીવનપર્યંત ટકે છે.

(3) શાશ્વત સફળતા :-

આ સફળતામાં શાશ્વત સુખ, શાશ્વત શાંતિ અને શાશ્વત જીવન સંકળાયેલા છે. આ સફળતા એ જન્મોજનમની સફળતા છે. એ ત્યારે જ મળે છે જ્યારે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય. આ સફળતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી કઈ જ મેળવવાનું રહેતું નથી કેમ કે જેને મેળવવાથી સઘળું મળી જાય છે, જેને જાણવાથી સઘળું જાણી શકાય છે, એવું પરમતત્ત્વ મેળવી લીધા પછી કઈ જ પ્રાપ્ત કરવાનું રહેતું નથી એ જ તો છે મનુષ્ય જીવનની સફળતાનું સર્વોચ્ચ શિખર.

આજના યુવાનો બુદ્ધિમાન છે, મહત્ત્વકાંક્ષી છે, ઉત્સાહી છે પણ નાની નાની બાબતોનો સામનો બહાદુરીપૂર્વક કરી શકતા નથી, કેમકે તેમને વ્યક્તિત્વ વિકાસની કળા શીખવવામાં આવતી નથી જેમાં જીવન જીવવાની કળાનું શિક્ષણ રહેલું છે. એ જીવનમૂલ્યોનું શિક્ષણ આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિ માં નથી. તેથી આજના યુવાનોને સાચું માર્ગદર્શન મળતું નથી, તેઓ કેરિયર બનાવવા માટે તેજ ગતિથી દોડી રહ્યા છે અને તેમાં નિષ્ફળતા મળતા નિરાશા અને હતાશામાં ધકેલાઈ જાય છે.

વર્તમાન યુવાવર્ગની હતાશા અને નિરાશા અને સહજતાથી સઘળી સમસ્યાઓનો ઉકેલ સ્વામી વિવેકાનંદના જીવન દર્શનમાંથી મળી રહે છે. આજે ભારતના યુવા વર્ગની સામે ત્રણ મુખ્ય સમસ્યાઓ રહેલી છે (1) બેરોજગારી (2) ધર્મ પર અવિશ્વાસ (3) આદર્શોના અભાવમાં નૈતિક અને માનસિક સંઘર્ષ. જીવનમાં દરેક પ્રકારની સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અને આવશ્યક સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે પાંચ સિદ્ધાંતો આપેલ છે. માત્ર આ પાંચ સિદ્ધાંતોનું જીવનમાં પાલન કરવાથી સફળતા અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

1.5. સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટેના પાંચ સિદ્ધાંતો :

(1) આત્મશ્રદ્ધા (2) આત્મજ્ઞાન (3) આત્મનિર્ભરતા (4) આત્મસંયમ અને (5) આત્મત્યાગ

(1) આત્મશ્રદ્ધા :- પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા રાખો.

જેમણે પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ છે તેમના માટે સફળતાના સર્વ દ્વારો ખુલ્લા થઈ જાય છે. તેમના માટે કોઈ કાર્ય મુશ્કેલ કે અશક્ય રહેતું નથી. સફળ અને નિષ્ફળ મનુષ્ય વચ્ચેનો તફાવત એ આત્મવિશ્વાસ હોવો અને ન હોવો તેને લઈને જ છે, એમ આપણે જોઈ શકીએ છીએ. જે વ્યક્તિ એમ માને છે કે ‘હું આ કરી શકીશ’ તેઓ આત્મશ્રદ્ધાના બળથી એ કાર્ય જરૂર સિદ્ધ કરે છે. વિજય મેળવવા માટે તમારામાં અદ્ભુત ખંત તથા પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ જોઈએ. ખંતલી વ્યક્તિ તો કહેશે હું સમુદ્રને પણ પી જઈશ, મારી

ઈચ્છા થાય તો પર્વતોનો પણ ભાંગીને ભુક્કો થઈ જાય. આ જાતનો ઉત્સાહ, આ જાતની ઈચ્છાશક્તિ ધારણ કરો. ખૂબ મહેનત કરો તમે લક્ષ્યને જરૂર પહોંચશો. સર્વ સફળતાનો પાયો છે, આત્મશ્રદ્ધા. જો આત્મશ્રદ્ધા હશે તો જ કાર્ય કરવાનો ઉત્સાહ જાગશે અને અંતર્નિર્હિત શક્તિઓ પણ તો જ પ્રગટ થશે.

આત્મશ્રદ્ધા જ સાહસની જન્મદાતા છે. આજે આપણે ચાપ દાબીએ અને વીજળીનો બલ્બ ઝળહળી ઊઠે છે એમાં આપણને કંઈ આશ્ચર્ય જણાતું નથી. પરંતુ તેના શોધક થોમસ આલ્વા એડિસનને પોતાની પ્રયોગશાળામાં હજારથી પણ વધુ પ્રયોગો કર્યા પણ ચોવીસ કલાક જલતો રહે તેવો બની શક્યો નહીં. છતાંય તેણે નિષ્ફળતા સ્વીકારી નહીં તેનામાં આત્મવિશ્વાસ હતો કે હું સફળ થઈશ અને આખરે તે લાંબા સમય સુધી ઝળહળતો રહી શકે તેવો બલ્બ શોધીને જ જંપ્યા. નવી શોધખોળો કરનાર, નવા ખંડો શોધનાર અને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં, આત્માના પ્રદેશમાં આગળ વધનારા સર્વ સાહસિકો આત્મશ્રદ્ધાના જોરે જ સફળ થાય છે. આત્મશ્રદ્ધા ધરાવનાર કદી પણ નિરાશ કે હતાશ થતા નથી. કેમકે તેમનામાં રહેલો આત્મવિશ્વાસ અંતર્નિર્હિત શક્તિઓને જાગૃત કરી દે છે. શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક એમ ચાર પ્રકારની શક્તિઓ જાગૃત થતા મનુષ્ય ખૂબ ઝડપથી લક્ષ્ય સ્થાને પહોંચી શકે છે. અલબત્ત માર્ગમાં કેટલાય અવરોધો અને વિઘ્નોનો સામનો કરવો પડે છે પરંતુ આત્મશ્રદ્ધાથી તે સઘળાં વિઘ્નોને પાર કરી શકે છે. આમ નિર્ભય બનવા માટે ભયજનક પરિસ્થિતિ ભાગવું નહીં પણ તેનો સામનો કરવાનો રહે છે. સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરવાથી આત્મવિશ્વાસ ખૂબ સારી રીતે વધારી શકાય છે.

(2) આત્મજ્ઞાન :- સ્વને ઓળખો :

સફળતા મેળવવા માટે નું બીજું સૂત્ર પોતાની જાતને ઓળખવાનું છે. પોતાની જાતે એટલે અમુક વ્યક્તિ નહીં પણ પોતાનું સાચું સ્વરૂપ શું છે, તેનું જ્ઞાન મેળવવાનું છે. પોતાની આંતરિક શક્તિને ઓળખવાની છે એટલે કે પોતાના સાચા 'હું' એ શોધવાનું છે. આ જ્ઞાન બે અર્થોમાં રહેલું છે એક તો તે આત્માનું જ્ઞાન, એ જ તો છે આપણા સાચા સ્વરૂપની ઓળખ અને બીજું છે આત્મા જના દ્વારા કાર્ય કરે છે તે પ્રકૃતિના કારણો મન, બુદ્ધિ અને દેહ વિશેનું જ્ઞાન.

જ્યારે મનુષ્ય પોતાના સાચા સ્વરૂપને જાણવા લાગે છે ત્યારે જ તેને પોતાની અંદર રહેલી અનંત શક્તિનું ભાન થાય છે. અંદર રહેલી દિવ્યતાને પ્રગટ કરવી એ જ તો છે માનવ જીવનનો સાચો ઉદ્દેશ. આમ વ્યક્તિની અંદર રહેલી આ દિવ્યતાને બાહ્ય તેમજ આંતર પ્રકૃતિના નિયમ દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવી એ જીવનનું ધ્યેય છે. એટલે જ જે વ્યક્તિ પોતાની શક્તિને ક્ષમતાને ઓળખી તેનો સકારાત્મક ઉપયોગ કરે છે તે જરૂર જીવનમાં સફળ થાય છે.

(3) આત્મનિર્ભરતા :- પોતાના પગ ઉપર ઊભા રહો.

આત્મશ્રદ્ધાથી આત્મનિર્ભરતા પ્રાપ્ત થાય છે. આત્મનિર્ભરતા એટલે બીજા પર આધારિત થઈને નહીં પણ પોતાની જ આંતરશક્તિઓ દ્વારા વિકાસ કરવો. ભાગ્યના ભરોસે બેસી રહેનારા યુવાનોને આળસ ખંખેરી ઊભા થઈ પુરુષાર્થમાં લાગી જવાથી સફળતાનો રસ્તો ખૂલતો હોય છે. સૌએ કર્મનો સિદ્ધાંત યાદ રાખવા જેવો છે કે' "જેવું વાવશો, તેવું લણશો."

પ્રત્યેક મનુષ્યને માટે કર્મનો સિદ્ધાંત ઓફર છે જેમ ભૌતિક જગતમાં સ્થૂળ પદાર્થોની

બાબતમાં ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ પ્રવર્તે છે, કે ઉપરથી ફેકવામાં આવેલો પદાર્થ વચ્ચે કોઈ અવરોધ ન આવે તો નીચે જ પડે છે, એજ રીતે માનસિક જગતનો નિયમ એ છે કે ‘જેવું કર્મ કરો તેવા ફળ પામો’. કોઈ આ નિયમ સ્વીકારે કે ન સ્વીકારી પણ તેની સચ્ચાઈમાં કંઈ ફેર પડતો નથી સારા કર્મો કરનારને સારું ફળ મળે અને ખરાબ કર્મો કરનારને ખરાબ ફળ અવશ્ય મળે છે. એમાં લાંચ આપીને કોઈ છટકી શકતું નથી. દરેકે પોતાના સારા માઠા કર્મોના ફળ ભોગવવા જ પડે છે પણ તે ફળ ક્યારે મળશે તે નિશ્ચિત હોતું નથી આથી વર્તમાનમાં મનુષ્ય દુઃખ ભોગવતો હોય તો તેના માટે બીજું કોઈ જવાબદાર નથી પણ એના ભૂતકાળના કર્મો જ જવાબદાર છે. આમ બીજા પર દોષનો ટોપલો ઢોળ્યા વગર મનુષ્ય હિંમતપૂર્વક પોતાના દુઃખનો સામનો કરવો જોઈએ. વર્તમાનમાં કરેલા પુરૂષાર્થી જ ભાવિ ઘડાતું હોય છે. આપણા ભાગ્યના નિર્માતા આપણે પોતે જ છીએ. ભાગ્યની આધારે બેસી રહેનારાઓ જીવનમાં ક્યારેય આગળ વધી શકતા નથી. સંસ્કૃતના એક સુભાષિત માં કહેવાયું છે કે ‘‘બેઠેલાનું ભાગ્ય બેઠું રહે છે, સુતેલાનું ભાગ્ય સુતું રહે છે અને ચાલનારાઓનું ભાગ્ય ચાલતું રહે છે, માટે ચાલતા રહો.’’

(4) આત્મસંયમ :- મનને નિયંત્રિત કરો.

ઘણા વિદ્યાર્થીઓ દરરોજ કલાકો સુધી વાંચતા હોય છે છતાં તેઓ પરીક્ષામાં સારા માર્ક મેળવી શકતા નથી જ્યારે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ માત્ર ઓછા સમયમાં વાંચીને પણ ઘણું સારું પરિણામ લાવે છે એની પાછળનું કારણ છે મનને એકાગ્ર કરીને કરેલો અભ્યાસ. કોઈપણ ક્ષેત્રે પ્રગતિ કરવા માટે મનની એકાગ્રતા ખૂબ જ જરૂરી છે. એકાગ્રતા કેળવવા માટે આત્મસંયમ ની આવશ્યકતા રહે છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં ગુરુકુળોમાં ધ્યાન અને એકાગ્રતાના શિક્ષણ પર વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવતું હતું પરંતુ દુભાગ્યે આજે આપણી મોટાભાગની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં એકાગ્રતાનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી અને તેથી જ યુવાનોની શારીરિક માનસિક અને બૌદ્ધિક શક્તિઓ પૂરેપૂરી વિકસિત નથી. પરંતુ હવે વિદેશોમાં ધ્યાન અને એકાગ્રતાના શિક્ષણ પ્રત્યે લોકોની ઉત્સુકતા વધી રહી છે. ઈંગ્લેન્ડ અને યુરોપના કેટલાક દેશોમાં પણ હવે એકાગ્રતા અને ધ્યાન નું શિક્ષણ પ્રાયોગિક ધોરણે અપાઈ રહ્યું છે. હવે એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે કોઈપણ પ્રકાર સફળતા માટે મનની એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે.

પશ્ચિમના મહાન ચિંતક ઈમાર્શન કહે છે કે, ‘સફળતાનું રહસ્ય તો છે, એકાગ્રતા.’ ભણવામાં, વેપારમાં, યુદ્ધમાં બધા જ પ્રકારની બાબતોમાં એકાગ્રતા ખૂબ જરૂરી છે. જેમ સૂર્યના કિરણો જ્યારે લેન્સ પર પડી ને કેન્દ્રીભૂત થાય છે, ત્યારે તેની નીચે રાખેલ કાગળ ને બાળી નાખે છે તેવી રીતે મન જ્યારે એકાગ્ર થાય છે ત્યારે તેનામાં અદ્ભુત શક્તિ પ્રગટ થાય છે. આપણે મહાન પુરુષોના જીવન ચરિત્ર જોશુ તો તેઓ ચિત્તની એકાગ્રતા ને લઈને જ મહાન બન્યા હતા તે જાણવા મળે છે. સિકંદર એકાગ્રતાને લઈને જ મહાન બન્યો. મહાત્મા ગાંધીજીએ આઝાદીની લડતમાં પોતાના મનને એકાગ્ર કર્યું અને ભારતમાતાને આઝાદ કરી રાષ્ટ્રપિતા બન્યા. સચિન તેંડુલકરની સફળતાનું કારણ પણ તેની એકાગ્રતાની શક્તિ રહેલી છે. આમ મોટા ભાગના મહાન પુરુષોની મહાનતાનું રહસ્ય મનની એકાગ્રતા માં રહેલું છે એટલું જ નહીં પણ આપણા રોજિંદા જીવનમાં પણ એકાગ્રતાનો અત્યંત મહત્ત્વ છે. સારી રીતે ભણવા, ભણાવવા, ચિત્રકામ કરવા, ગ્રંથો લખવા ભાષણ આપવા, રસોઈ બનાવવા કે સફાઈ કરવા જેવા સામાન્ય કાર્યોમાં પણ એકાગ્રતાની આવશ્યકતા રહે છે. સર્વોત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા અધમમાં અધમ થી માંડીને

ઊંચામાં ઊંચા યોગી સુધી બધા માટે તે જ રીત છે અને એ રીત એકાગ્રતાની છે.

મનની મનની એકાગ્રતા માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય, નિયમિતતા પવિત્રતા, યુક્ત આહારવિહાર તો જરૂરી છે જ પણ સાથે સાથે મનુષ્યનું પોતાનો દ્રઢસંકલ્પ, અતિ ઉત્કટ પ્રાર્થના, સત્સંગ, સદ્વાંચનની પણ જરૂર છે. આ બધા ઉપાયો દ્વારા ધીમે ધીમે મન જરૂર વશમાં આવે છે અને એક વાર મન જીતાઈ ગયું પછી જ તો તેને અદ્ભુત શક્તિઓ પ્રગટ થતાં સામાન્ય મનુષ્યને મુશ્કેલ જણાતાં કાર્યાને શક્ય જણાતી બાબતો સાવ સરળતાથી થઈ શકે છે. મનની અસીમ શક્તિઓ સફળતાના સર્વ દ્વારને ખોલી આપે છે.

(5) આત્મત્યાગ : નિસ્વાર્થ સેવા કરો.

ત્યાગ વગર કોઈપણ મહત્ત્વનું કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. ત્યાગ અને સેવા એ આપણા રાષ્ટ્રીય આદર્શો છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ ત્યાગ અને સેવાના પાયા ઉપર ઊભેલી છે. ઈશોપનિષદમાં પણ તેની “તેન ત્યક્તેન ભુંજિતા” એટલે કે ત્યાગીને ભોગવવાનો આદેશ આપવામાં આવેલો છે. તેમાં ઉપભોગનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો નથી. પણ સાથે સાથે અન્યને માટે ત્યાગનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. કોઈપણ પ્રકારની સેવા પૂજા નો સાર એ છે કે “પવિત્ર રહેવું અને બીજાઓની સેવા કરવી.” રંક, રોગી અને નિર્બળમાં જ ઈશ્વરના દર્શન કરે છે તે જ ખરેખર ભગવાનની પૂજા કરે છે. હંમેશા જરૂરમંદ વ્યક્તિઓની સેવા કરતા રહેવું જોઈએ.

આ પાંચ સૂત્રો જીવનમાં અપનાવવાથી ઉપર જણાવેલ ત્રણ પ્રકારની સફળતા એટલે કે ટૂંકાગાળાની, લાંબાગાળાની અને શાશ્વત કાળની પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એટલું જ નહીં પણ યુવાનો સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે તથા ઉત્તમ ચારિત્ર્ય નિર્માણ માટે પણ આ સૂત્રો અત્યંત ઉપયોગી પુરવાર થઈ શકે છે. શક્તિના થનગનતા સ્ત્રોત સમા યુવાનો જ આવતીકાલનું ઉજ્જવળ ભવિષ્ય છે જે આ સૂત્રોના આધારે ખુશી અને આનંદપૂર્વક જીવન નિર્વાહ કરી શકે છે.

1.6. સ્વાધ્યાય :

● નીચે આપેલ વાક્યો સાચા છે કે ખોટા તે જણાવો :

- (1) વ્યક્તિ અને વ્યક્તિત્વમાં કોઈ ફેર નથી.
- (2) વ્યક્તિ વિકાસ એ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે.
- (3) બાહ્ય વ્યક્તિત્વ કરતા આંતરિક વ્યક્તિત્વ વિકાસ ખૂબ જ મહત્ત્વનો છે.
- (4) સુંદર અને આકર્ષક દેખાવું, તે આંતરિક વ્યક્તિત્વ વિકાસનો ભાગ છે.
- (5) આત્મનિર્ભર એટલે પોતાના પગ ઉપર ઉભા રહેવું.
- (6) આત્મસંયમ એટલે હૃદયને નિયંત્રિત કરવું.
- (7) નૃત્ય સાધના, શરીર સાધના, સંગીત સાધના વગેરે પ્રત્યેક કાર્ય ઈશ્વરને પૂજાના રૂપમાં કરવામાં આવે છે ફક્ત દેખાડવા માટે નહીં.

❖ યોગ્ય શબ્દ વડે ખાલી જગ્યા પૂરો :

- (1) વ્યક્તિત્વ વિકાસ એ _____ વિકાસ

- (2) આપણાપણું /આપણે એ આપણો જીવનભરનો સાથીદાર છે.
- (3) જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમા વ્યક્તિત્વનો પ્રભાવ છે.
- (4) સ્વામી વિવેકાનંદના કહ્યા અનુસાર - પ્રત્યેક વ્યક્તિ” ભ્રમ છે.
- (5) સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે પ્રકારનો વિકાસ જરૂરી છે.

❖ ટૂંકા પ્રશ્નો જવાબ લખો.

- (1) વ્યક્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વ વિકાસમા શું તફાવત છે.
- (2) વ્યક્તિત્વ વિકાસ કોને કેહવાય ?
- (3) સર્વાંગી વિકાસ માટે ક્યાં પાંચ સિદ્ધાંતોની જરૂર પડે ?
- (4) ફાધર વાલેસે “વ્યક્તિત્વ’ વિષે શું કહ્યું છે ?
- (5) વ્યક્તિત્વના પ્રકારો ક્યાં છે ?
- (6) આજના યુવાનો કેમ તણાવ અને નિરાશામાં જીવે છે ?
- (7) સ્વામી વિવેકાનંદના કહ્યા પ્રમાણે વ્યક્તિના જીવનનો ઉદ્દેશ્ય શું હોવો જોઈએ ?
- (8) યોગી અરવિંદ પ્રમાણે વ્યક્તિત્વની પૂર્ણતા માટે ક્યા પાંચ વિકાસની જરૂર પડે ?
- (9) સફળતા એટલે શું? તેના પ્રકાર જણાવો.
- (10) આજના યુવાનો સામે કઈ સમસ્યાઓ રહેલી છે ?



-: રૂપરેખા :-

2.1 પ્રસ્તાવના

2.2 'સ્વ'નું સ્વરૂપ

2.2.1 'સ્વ' વિશેનો ભારતીય દૃષ્ટિકોણ

2.2.2 વિવિધ દૃષ્ટિકોણ મુજબ 'સ્વ'

2.3 સ્વના ચાર આયામો

2.4 સ્વવિકાસ અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ

2.5 સ્વાધ્યાય

2.1 પ્રસ્તાવના

સ્વનું તત્ત્વજ્ઞાન સ્વને “ઓળખની પરિસ્થિતિ કે જે અનુભવ ધરાવતી એક વ્યક્તિને અન્ય બધાંથી અલગ પાડે છે.” સ્વની વ્યાખ્યા પણ સ્વને આવી જ રીતે અધિકૃત કરે છે.

સ્વને ઘણીવાર એક સમગ્ર અસ્તિત્વ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે કે જે ચૈતન્ય, સભાનતા અને વિવિધ તત્ત્વો સાથે (સ્વતંત્ર બુદ્ધિ, તાર્કિક પસંદગી વગેરે) સાથે જોડાયેલ હોય છે.

સ્વના સ્વરૂપ વિશે ઘણી તાત્ત્વિક મીમાંસાઓ કરવામાં આવે છે. જેમાં સ્વને અભૌતિક બાબત એટલે આત્મિક સત્ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

2.2 સ્વનું સ્વરૂપ

1) સ્વ વિશેનો ભારતીય દૃષ્ટિકોણ :

સ્વ વિશેનો ભારતીય દૃષ્ટિકોણ અધ્યાત્મ ઉપર રચાયેલો છે. ભારતીય દૃષ્ટિકોણ સ્વને અદ્વૈત સ્વરૂપમાં જુએ છે, સ્વને આત્માના સ્વરૂપમાં જુએ છે. આ આત્માને વાણી કે મન જેવાં સાધનોથી પામી શકતો નથી.

આ પાંચ આવરણોથી ભીતર રહેલ અંતરસ્તમ, સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ આત્મ એ જ સૌથી પર એવું તત્ત્વ છે કે જે સત્ય - જ્ઞાન - અનંત સ્વરૂપ છે, તે જ જાણવા લાયક / શેય / પરમાત્મા / બ્રહ્મ છે. તેને તું જાણ - એવો બોધ તૈતરીય ઉપનિષદ આપે છે. તેને જાણવું એટલે જ સ્વને જાણવું એટલે જ સ્વની સમજ. જેમ અગ્નિ લાકડાથી ભિન્ન છે, તેમ આ આત્મા પણ શરીરથી ભિન્ન છે. માટે વ્યક્તિ જો પોતાના શરીર, મન અને આત્મા વચ્ચે સ્પષ્ટ ભેદ કરી શકે તો જ તે પોતાના સ્વને જાણી શકે. સ્વને જાણવાની આ પ્રક્રિયાને સ્વની ઓળખ પણ કહેવામાં આવે છે.

કર્મ અથવા પરિણામ, સુખ અથવા દુઃખ - એ બધાં પ્રકૃતિ અને તેના વિકારો (શરીર, બુદ્ધિ, મન વગેરે)ના ધર્મ છે. શરીર, ઈન્દ્રિય, મન અથવા બુદ્ધિને આત્મા સમજી લેવો એ અજ્ઞાન છે - ભ્રમ છે. જ્યારે આવા અજ્ઞાનને કારણે પુરૂષ પોતાને શરીર, મન અથવા બુદ્ધિ સમજી લે છે, ત્યારે તેને ભ્રમ થાય છે કે તે કર્મ અથવા પરિવર્તનના પ્રવાહમાં અનેક પ્રકારનાં દુઃખોમાં ફસાઈ ગયો છે. પ્રકૃતિમાંથી બુદ્ધિ, અહંકાર, મન, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય,

પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ તન્માત્રાઓ તથા પંચમહાભૂતની રચના થાય છે. આમ, સૃષ્ટિ એ પ્રકૃતિના ચોવીસ તત્ત્વોની રમત છે જેનો આરંભ પ્રકૃતિથી થાય છે અને પંચમહાભૂતોથી એ સર્જનક્રિયા સમાપ્ત થાય છે. તેનો દર્શક અથવા સાક્ષી પુરુષ છે. સંસાર ન તો પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગનું ફળ છે કે ન તો અંધ કાર્યકારણ નિયમનું નિરર્થક પરિણામ છે. સૃષ્ટિ એક વિશેષ પ્રયોજનથી થાય છે. જેનો ઉદ્દેશ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ એટલે કે સ્વની ઓળખ, સ્વની સમજ.

આમ, સ્વ વિશેનો ભારતીય દૃષ્ટિકોણ સ્વને શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા અહંકારથી જુદો સમજે છે. જ્યારે વ્યક્તિ શરીર, મન, બુદ્ધિથી અલગ સ્વને જાણે છે તથા પોતાના અહંકારને નિર્મૂળ કરે છે ત્યારે તેને પોતાના સ્વની ઓળખ થાય છે. કે તેનો સ્વ સંચિત આનંદ સ્વરૂપ છે. આ સ્વને જાણવું, સમજવું એટલે જ પ્રજ્ઞાવાન થવું. મોક્ષ કે નિર્વાણ પામવું તથા અહીં અને અત્યારે (Here and Now) છે એમ કહેવાય.

2) વિવિધ દૃષ્ટિકોણ મુજબ સ્વ :

સ્વ એ પોતાના સંદર્ભમાં ઉલ્લેખ છે. સ્વને જોવાનો સંદર્ભ વ્યક્તિનિષ્ઠ હોય છે. સ્વપણું એ સ્વ ઓળખથી ભિન્ન છે. સ્વપણું વ્યક્તિની પોતાના સ્વ વિશેની સમજ છે. જ્યારે સ્વ ઓળખ વ્યક્તિ બીજાના દૃષ્ટિકોણથી મેળવતો ખ્યાલ છે. સ્વને સમજવા માટે તાત્ત્વિક, મનોવૈજ્ઞાનિક, ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક જેવા દૃષ્ટિકોણો ઉપયોગી નીવડે છે.

➤ સ્વની સમજ માટેનો તાત્ત્વિક દૃષ્ટિકોણ :

સ્વનું તત્ત્વજ્ઞાન સ્વને એક સમગ્ર અસ્તિત્વ તરીકે ઓળખે છે કે જે ચૈતન્ય, સભાનતા અને વિવિધ માધ્યમો (સ્વતંત્ર બુદ્ધિ, તાર્કિક પસંદગી વગેરે) સાથે જોડાયેલ હોય છે.

સ્વ એક એવું અસ્તિત્વ છે જે ચૈતન્યનો સ્ત્રોત છે, જે વ્યક્તિના વિચારો અને કાર્યો માટે જવાબદાર માધ્યમ છે.

સ્વનું સ્વરૂપ અભૌતિક છે, આત્મિક છે, આધ્યાત્મિક છે.

➤ સ્વની સમજ માટેનો મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ :

સ્વનું મનોવિજ્ઞાન એટલે કે પોતાની ઓળખનું બોધાત્મક અને સંવેગાત્મક પ્રતિનિધિત્વ અથવા પોતાના અનુભવોના વિષયનો અભ્યાસ. એટલે કે વ્યક્તિ પોતાની ઓળખ વિશે જે બોધાત્મક દૃષ્ટિ ધરાવે છે અને જે સંવેગો દ્વારા પોતાને ઓળખે છે. તેનો અભ્યાસ અથવા વ્યક્તિના પોતે જે અનુભવો સંકલિત કર્યા છે તે અનુભવોથી રચાયેલું વ્યક્તિનું પૂંજ એટલે કે “સ્વ”નો અભ્યાસ.

➤ સ્વની સમજ માટેનો ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણ :

સ્વ એ આધ્યાત્મિકતાનો જટિલ અને કેન્દ્રીય વિષય છે. ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણ સ્વના બે સ્વરૂપનો સ્વીકાર કરે છે. (1) સ્વ એટલે કે અહંકાર કે જે શીખેલો તથા શરીર અને મનથી ઘડાયેલો હોય છે. (2) સાચો સ્વ એટલે સાક્ષીત્વ અથવા પોતાનું અવલોકન.

➤ સ્વની સમજ માટેનો સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિકોણ :

સ્વનો સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિકોણ એવું માને છે કે સ્વ વ્યક્તિના પોતાના સામાજિક તથા સાંસ્કૃતિક અનુભવોમાંથી સતત ઉદ્ભવતો રહે છે. જેવું વ્યક્તિની આસપાસનું સામાજિક તથા સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ તેવા તેના સ્વનો ઉદ્ભવ થાય છે. જો

સામાજિક - સાંસ્કૃતિક વાતાવરણ નૈતિક, સુસંસ્કૃત હોય તો એક નૈતિક અને સુસંસ્કૃત નથી હોતું. ત્યાં અનૈતિક અને અસંસ્કૃત સ્વનો વિકાસ થાય છે. સામાજિક - સાંસ્કૃતિક સ્વ સતત વિકસતો રહે છે. વ્યક્તિ જેટલાં વધુ સામાજિક સાંસ્કૃતિક અનુભવો મેળવતી જાય છે તેટલો તેનો સ્વ વિકસતો જાય છે.

2.3 સ્વના ચાર આયામો

માનવ જીવન ચાર આયામોનું બનેલું હોય છે. શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને અધ્યાત્મિક સ્તરે અસ્તિત્વ. જીવનમાં સમતુલા જાળવવા તથા પોતાના જીવનમાં સમગ્રતા તથા સંતોષ મેળવવા આપણે આપણામાં રહેલા આ ચારેય આયામોને તંદુરસ્ત કરવા પડે, વિકસિત કરવા પડે તથા ચારેયનું સંકલન કરવું પડે.

➤ શારીરિક આયામ :

શારીરિક આયામ એટલે કે આપણું શારીરિક શરીર, જેમાં આ ભૌતિક વિશ્વમાં અસ્તિત્વ ટકાવવું તથા સમૃદ્ધ કરવાની શક્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. પોતાના શારીરિક અસ્તિત્વનો વિકાસ એટલે કે પોતાના શરીરની કઈ રીતે સારી સંભાળ લેવી તથા આનંદ મેળવવો તે. આનો અર્થ આ વિશ્વમાં કઈ રીતે આરામ-દાયક રીતે રહેવું અને અસરકારક રીતે જીવવાના કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય છે. જે વ્યક્તિ શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત હોય છે તે અસ્તિત્વનો આનંદ લઈ શકે છે. સ્વને માણવાની પ્રથમ શરત શારીરિક સ્વસ્થતા તથા શારીરિક મજબૂતાઈ છે.

➤ માનસિક આયામ :

માનસિક આયામ એટલે કે આપણી બુદ્ધિ, આપણામાં વિચારવાની તથા તર્ક કરવાની શક્તિ. આપણું અસ્તિત્વ માનસિક સ્તરે આપણા વિચારો, વલણ, માન્યતાઓ તથા મૂલ્યનું બનેલું હોય છે. આપણી બુદ્ધિ એ આપણને મળેલી સૌથી અમૂલ્ય ભેટ છે. અને ક્યારેક તે અભિશાપ પણ છે. આપણી માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ એટલે કે સ્પષ્ટરીતે ચિંતન કરવું, ખુલ્લું મન રાખવું, છતાં બૌદ્ધિક તફાવતો કરવા. આપણી માનસિક શક્તિ આપણને આપણા આજુબાજુના જીવનના અનુભવોમાંથી જ્ઞાન અને ડહાપણ મેળવવામાં મદદ કરે છે. વ્યક્તિ જેટલા પોતાના આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી અનુભવો એકત્ર કરે તેટલું તેનું જ્ઞાન વધે છે જે જ્ઞાનથી તે પોતાના વાતાવરણ પર કાબુ મેળવી શકે છે અને જીવનને માણી શકે છે.

➤ સાંવેગિક આયામ :

સાંવેગિક આયામ એટલે કે જીવનનો ગહન અનુભવ, તથા પોતાનો અન્ય સાથેનો અને વિશ્વ સાથેનો સાંવેગિક સંબંધ. તે આપણા સ્વની એવી સંવેદના છે જે આપણને બીજા સાથે જોડે છે. પોતાનો સાંવેગિક વિકાસ એટલે કે, આપણામાં રહેલ પ્રેમ, કૃષ્ણા, દયા, સહાનુભૂતિ, વાત્સલ્ય વગેરે સંવેગોનો વિકાસ. આ સંવેગોનો વિકાસ થવાથી એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ સાથે સાંવેગિક રીતે જોડાઈ શકે છે અને તેનાથી સંબંધો વિકસાવી પોતાના જીવનને આનંદથી ભરી શકે છે.

➤ આધ્યાત્મિક આયામ :

આધ્યાત્મિક આયામ એટલે કે આપણો આંતરિક સત્વ. આપણો આત્મા, આપણો એક એવો ભાગ કે જે સમય અને સ્થળની પેલે પાર પણ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. તે આપણને બ્રહ્માંડના સ્ત્રોત સાથે જોડે છે અને દરેક અસ્તિત્વમાં ઐક્યતા લાવે છે. આપણા આધ્યાત્મિક જીવન વિશેની આપણી સભાનતા આપણને સમગ્ર બ્રહ્માંડ સાથે જોડે છે. આપણા જીવનનો ગહન અર્થ અને ઉદ્દેશ મળે છે. જીવન અંગેનો બહોળો દૃષ્ટિકોણ વિકસાવે છે. આધ્યાત્મિક આયામ આપણા જીવનના વિકાસને આધાર આપે છે.

વ્યક્તિ જેટલું પોતાના આધ્યાત્મિક સ્વને જાણે છે તથા સમજે છે તેટલું જ તે પોતાના મૂળ સ્વને જાણે છે, જે તેને અજ્ઞાનમાંથી બહાર કાઢી જીવનનો પ્રકાશ, આનંદ આપે છે.

2.4 સ્વવિકાસ અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ

⇒ સ્વનો વિકાસ :

પોતાના આંતરિક સ્વનો વિકાસ એટલે કે પોતાના આધ્યાત્મિક સ્વનો વિકાસ. જે વ્યક્તિ પોતાનો આધ્યાત્મિક વિકાસ કરી શકે છે તે પોતાના સ્વનો વિકાસ કરી શકે છે. આધ્યાત્મિક વિકાસ એટલે કે પોતાના સ્વની ઓળખ. વ્યક્તિ જ્યારે તે પોતે શરીર, મન કે બુદ્ધિ નથી તેમ જાણે છે અને પોતાના અહંકારને નિર્મૂળ કરી નાંખે છે ત્યારે તે પોતાના સ્વના વિશ્વમાં પ્રવેશે છે ત્યારે વ્યક્તિને પોતાના આધ્યાત્મિક સ્વનો અનુભવ થાય છે. સ્વનો વિકાસ એટલે કે વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિઓનો વિકાસ. વ્યક્તિનો સ્વ તેની સંવેદનક્ષમતા, સ્વભાવ, કૌશલ્યો, બૌદ્ધિક ક્ષમતા, સામાજિક ક્ષમતા વગેરેથી બનેલો હોય છે. માટે વ્યક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તો તેની સંવેદનક્ષમતા, સ્વભાવ, કૌશલ્યોનો વિકાસ કરવો પડે.

⇒ સંવેદનક્ષમતાના વિકાસ દ્વારા વ્યક્તિગત વિકાસ :

સંવેદનક્ષમતા વ્યક્તિની અંગભૂત બાબત છે. સંશોધનો સ્વીકારે છે કે સાંવેગિક બુદ્ધિ આંકનું મહત્ત્વ સામાન્ય બુદ્ધિ આંક કરતાં વધુ હોય છે. જે વ્યક્તિ પોતે સંવેદનશીલ હોય અને પોતાના સંવેગો ઉપર તેનો કાબુ હોય તે વ્યક્તિ જીવનમાં સરળ થાય છે. કારણકે સંવેદનશીલતા જ વ્યક્તિને બીજી વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિ સાથે જોડે છે. જે વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે તથા આજુબાજુની પરિસ્થિતિ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય છે તે જ વ્યક્તિઓ જીવનની સમગ્રતાને માણી શકે છે તથા સફળ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે કલાકારો, ચિત્રકારો, નાટ્યકારો, શિલ્પકારો વગેરે વ્યક્તિઓ પોતાના જીવનમાં ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. તેથી જ તેઓ તેમના જીવનમાં બનનારી ઘટનાઓથી, આજુબાજુની પરિસ્થિતિઓથી સંવેદનાઓ અનુભવે છે અને પ્રભાવિત થઈ કંઈક સર્જન કરી શકે છે. ઉગતો સૂર્ય કે આથમતો સૂર્ય દરેક વ્યક્તિ જુએ છે, પરંતુ એક કવિ કે એક ચિત્રકારની એને જોવાની, અનુભવવાની ક્ષમતા અલગ જ હોય છે, માટે તે તેનાથી સંવેદના અનુભવી એક સુંદર કવિતા કે ચિત્રનું સર્જન કરી શકે છે. આમ, સંવેદનક્ષમતાનો વિકાસ એ જીવનના વિકાસની ગુરૂચાવી છે. જે માણસ પાસે બૌદ્ધિકક્ષમતા ઓછી હશે, પરંતુ સાંવેગિકક્ષમતાઓ વધુ હશે તો તે જીવનમાં વધુ સફળ થઈ શકવાની સંભાવના વધુ હશે.

એક શિક્ષક કે જેની પાસે કદાચ વિષયવસ્તુનું જ્ઞાન ઓછું હોય કે શિક્ષણ- કળા કે અધ્યાપન શાસ્ત્રનું જ્ઞાન ઓછું હોય, પરંતુ તે પોતાના વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ

હોય તો તે વિદ્યાર્થીઓને વધું સારું શિક્ષણ આપી શકે છે. કારણકે વિદ્યાર્થીઓ જેટલા શિક્ષકના જ્ઞાનથી પ્રભાવિત થાય છે તેનાથી વધુ તે તેમની સંવેદનક્ષમતાથી પ્રભાવિત થતા હોય છે.

આપણે ટેડની વ્યક્તિગત વિકાસ વાર્તા તો સાંભળી જ છે કે ટેડનું પરિણામ ધીરે ધીરે નીચું જવા લાગ્યું જેના કારણો શિક્ષકો શોધી ન શક્યાં. પરંતુ એક શિક્ષક જેણે ટેડ પ્રત્યે સંવેદનક્ષમતા દર્શાવી અને તેની નિષ્ફળતાના કારણો જાણ્યા. તેથી જ ટેડ ફરીથી એક સારું પરિણામ લાવી જીવનમાં સફળ થઈ શક્યો. આમ, આપણા જીવનમાં પણ એક સંવેદનશીલ શિક્ષક જો આપણને મળ્યા હોય તો તેઓ આપણાં જીવનને ધરમૂળથી પરિવર્તિત કે પ્રભાવિત કરશે. મોટાભાગના લોકોએ “તારે જમીન પર” ફિલ્મ જોઈ જ હશે કે કઈ રીતે શિક્ષકોની અસંવેદનક્ષમતા એક “ડિસ્લેક્ષિક” - “વાંચન કે શબ્દો, અક્ષરો અને અન્ય સંકેતો શિખવામાં મુશ્કેલી ધરાવતો હોય પરંતુ સામાન્ય બુદ્ધિ પણ ધરાવતો હોય.” બાળકની મજાક ઉડાડે છે, તેને સજા કરે છે અને ફિલ્મનો નાયક કે જે એક સંવેદનશીલ શિક્ષકની ભૂમિકા ભજવે છે, તે બાળકની ખામીઓને સંવેદનાથી સમજે છે અને તેની સાથે એક ગાઢ સંબંધ બાંધી તેનો વિશ્વાસ જીતી તેનામાં રહેલી શક્તિઓને બહાર લાવવામાં મદદ કરે છે.

સંવેદનક્ષમતાના પ્રકાર :

- તીવ્રતા : એવી સંવેદનક્ષમતા કે જેમાં આતુરતા ખૂબ જ વિકસિત હોય છે.
- અતિસંવેદનક્ષમતા : આત્યંતિક સંવેદનક્ષમતા.
- પ્રતિક્રિયાશીલતા, પ્રતિચારાત્મકતા : ઉત્તેજના કે ઉદ્દીપક પ્રત્યેનો પ્રતિચાર.
- બાહ્ય સંવેદનક્ષમતા : શરીર બહાર ઉદ્ભવેલ ઉદ્દીપકો પ્રત્યેનો પ્રતિચાર.
- આંતઃસંવેદનક્ષમતા : શરીર અંદર ઉદ્ભવેલ ઉદ્દીપકો પ્રત્યેનો પ્રતિચાર.
- ફોટો સંવેદનક્ષમતા અથવા રેડિયો સંવેદનક્ષમતા : પ્રકાશ કે રેડિયો શક્તિની ક્રિયા પ્રત્યેની સંવેદનક્ષમતા.
- ખીજાઈ જવું : શરીરના કોઈપણ અંગ અથવા તેના ભાગની વધારે પડતી સંવેદનક્ષમતા.
- દૃષ્ટિ : જોવાની ક્ષમતા.
- સ્પર્શ : સ્પર્શ દ્વારા સંવેદનક્ષમતા.
- શ્રાવ્ય : શ્રવણ દ્વારા સંવેદનક્ષમતા.
- સ્વાદ : સ્વાદ દ્વારા સંવેદનક્ષમતા.
- સુગંધ : સુગંધ દ્વારા સંવેદનક્ષમતા.
- સ્થાન અને સ્થળની સમજ : શરીરના અંગો દ્વારા સ્થાન અને સ્થળને પારખવાની ક્ષમતા.
- શારીરિક પ્રત્યક્ષીકરણ : શરીર સાથે સંકળાયેલ સંવેદનાતંત્ર - વ્યક્તિગત વિકાસ.

⇒ સ્વભાવ વિકાસ દ્વારા વ્યક્તિત્વ વિકાસ :

સ્વભાવ એટલે કે “વ્યક્તિના મન અને ચારિત્ર્યના આંતરિક લક્ષણો.”

કોઈ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની વ્યક્તિની મનઃ સ્થિતિ અથવા ઝુકાવને સ્વભાવ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

વ્યક્તિની આત્માની પ્રાધાન્ય ધરાવતી વૃત્તિ, વલણ અથવા ઝોકને સ્વભાવ કહે છે. વ્યક્તિનું લાક્ષણિક વલણ એટલે તેનો સ્વભાવ.

વ્યક્તિનો સાહજિક, માનસિક અને સાંવેગિક દૃષ્ટિકોણ અથવા મૂડ એટલે સ્વભાવ.

જ્યારે આપણે કહીએ છીએ કે એક વ્યક્તિ આનંદી છે, ક્રોધી છે, મૂડી છે, નિરાશાવાદી છે, પ્રફુલ્લિત છે, શાંત છે ત્યારે આપણે તે વ્યક્તિના સ્વભાવને વ્યાખ્યાયિત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આમ, વ્યક્તિના ચારિત્ર્યનું કે વ્યક્તિત્વના મૂળભૂત લક્ષણને સ્વભાવ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સ્વભાવના પ્રકાર

સ્વભાવના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર પડે છે.

✦ જન્મજાત સ્વભાવ :

જન્મજાત અથવા સહજ જિજ્ઞાસા એ દરેક બાળકમાં જન્મથી જ જોવામાં આવે છે. જેનો વાલીઓએ તથા શિક્ષકે વિકાસ કરવામાં કાળજી રાખવી જોઈએ. એ જ રીતે સંબંધ બનાવવાની કે વિકસાવવાની ક્ષમતા પણ જન્મજાત સ્વભાવ તરીકે રહેલી હોય છે જેનો વિકાસ કરવાથી વ્યક્તિની સામાજિકતાનો વિકાસ કરી શકાય છે.

✦ સામાજિક સ્વભાવ :

સ્વીકારની, મિત્રતાની, સમાનુભૂતિની, ઉદારતાની અથવા સહકારની વૃત્તિને આપણે સામાજિક વૃત્તિઓ અથવા સામાજિક સ્વભાવ તરીકે ઓળખીએ છીએ. આ વૃત્તિઓના વિકાસથી જ વ્યક્તિનો સામાજિક વિકાસ શક્ય બને છે. જે બાળકમાં ઉપરોક્ત વૃત્તિઓ વિકસેલી હોય છે તે અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સરળતાથી અનુકૂલિત થઈ શકે છે. જેનાથી વિપરિત વૃત્તિઓ ધરાવતાં બાળકો અન્ય બાળકો સાથે સમાયોજન સાધી શકતા નથી અને અતડાં, અટૂલા, તોફાની, અપાનુકૂલિત વર્તનો દર્શાવે છે.

✦ બૌદ્ધિક સ્વભાવ :

બૌદ્ધિક સ્વભાવોમાં આગાહી કરવાની અથવા ચકાસવાની, પ્રશ્ન ઉકેલવાની, કારણ-અસર સંબંધને સમજવાની વગેરે જેવી વૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. જો આ બૌદ્ધિક વૃત્તિઓનો વિકાસ કરવામાં આવે તો બાળકનો બૌદ્ધિક વિકાસ સારી રીતે કરી શકાય છે. જો બાળકમાં વૈજ્ઞાનિક વલણ વિકસાવવું હોય તો બાળકમાં જિજ્ઞાસાની, શોધવાની, માહિતીનું એકત્રીકરણ અને યોગ્ય નોંધણી કરવાની, સહકારની, પ્રત્યાયનની, જવાબ મેળવવાની, પ્રશ્નો પૂછવાની અને સતત પ્રયાસ કરવાની વૃત્તિઓ વિકસાવવી જોઈએ.

સ્વજાગૃતિ વિકસાવવાના ઉપાયો

☞ સ્વતંત્રતા :

સ્વ-પર્યાપ્તા, સ્વ-કાર્યક્ષમ અને સ્વ-વ્યવસ્થાપન કરવાની વૃત્તિ વ્યક્તિમાં સ્વતંત્રતાનો સ્વભાવ વિકસાવે છે. જે વ્યક્તિ સ્વતંત્રતાનો સ્વભાવ વિકસાવે છે

તે પોતાના વ્યક્તિત્વનો યોગ્ય વિકાસ કરી શકે છે. આપણે અવલોકન કર્યું છે કે જે બાળક બીજા પર સંપૂર્ણ આધારિત, બિનકાર્યક્ષમ અને વ્યવસ્થાપન ન કરી શકવાનું વલણ ધરાવતું હોય છે તે બાળકનો વિકાસ રુંધાય છે. જ્યારે જે બાળકમાં પોતે જ પોતાનું કાર્ય કરી લઈ પોતાની સારસંભાળ લેતું હોય, કાર્યક્ષમ હોય, પોતાના કાર્યનું આયોજન, અમલીકરણ અને મૂલ્યાંકન જાતે કરી લેતું હોય તે બાળકનું વ્યક્તિત્વ નીખરે છે. સ્વતંત્રતાનો સ્વભાવ ધરાવનાર બાળક એક સફળ અધ્યેતા બનતું હોય છે.

☞ સર્જનાત્મકતા :

જે બાળકો વિશ્વ પ્રત્યે જિજ્ઞાસુ અને રસ ધરાવનાર તથા કલ્પનાશીલ, સ્વયં સ્ફૂરિત તથા નાવીન્યશીલ વૃત્તિઓ ધરાવતું હોય છે તે બાળક સારો અધ્યેતા બને છે. આ વૃત્તિઓનો વિકાસ જો બાળપણથી જ કરવામાં આવે તો બાળકના - વ્યક્તિત્વનો વિકાસ સારો થાય છે.

☞ સ્વ-પ્રેરિત :

જે બાળકમાં પ્રવૃત્તિઓમાં ઊંડા ઉતરવાની, ગહન પ્રવૃત્તિઓ કરવાની અને પડકારો ઝીલવાની વૃત્તિઓ રહેલી હોય છે તે બાળક જ્ઞાનનું સર્જન કરી શકે છે.

☞ સતત પ્રયત્નશીલ :

જે બાળકમાં નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થવા છતાં ફરી ઊભા થવાની, સતત પ્રયત્ન કરતાં રહેવાની વૃત્તિ હોય છે તે બાળક અધ્યયનમાં સફળ થાય છે.

વૃત્તિઓ અથવા સ્વભાવ એ અનુભવો દ્વારા પ્રભાવિત થતા હોય છે. નાનપણથી જ બાળકને એવા અનુભવો જાણતાં કે અજાણતાં અપાવા જોઈએ કે જેથી તેમનામાં સારી વૃત્તિઓનો વિકાસ થાય. તો જ તેમનામાં એક સારો સ્વભાવ વિકસે છે જે તેમના વ્યક્તિત્વનો સંપૂર્ણ વિકાસ કરી શકે છે.

⇒ સ્વ અને વ્યક્તિત્વની સમગ્ર અને સંકલિત સમજ :

માનવ સ્વ અને માનવ વ્યક્તિત્વ બન્ને અલગ ખ્યાલો છે. માનવ સ્વ એટલે કે વ્યક્તિનો પોતાનો પોતાના વિશેનો ખ્યાલ અથવા સમજ, જ્યારે માનવ વ્યક્તિત્વ એટલે કે વ્યક્તિ વિશેની અન્ય વ્યક્તિઓમાં છાપ.

વ્યક્તિત્વ માટેનો અંગ્રેજી શબ્દ ‘Personality’ છે. આ પર્સનાલિટી શબ્દ મૂળ લેટિન શબ્દ ‘Persona’ ઉપરથી આવ્યો છે. પ્રાચીન સમયમાં નાટકના પાત્રો જુદાં જુદાં મહોરાં પહેરતાં, જેથી નટ ક્યું પાત્ર ભજવે છે તે જાણી શકાય. આ દૃષ્ટિએ વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિ સમાજમાં જે પાત્ર ભજવે છે તે.

વ્યક્તિત્વ માનવના ગુણો, લક્ષણો, ક્ષમતાઓ, વિશેષતાઓમાં સુગ્રથિત એકમ છે. મનના મતે વ્યક્તિત્વ એટલે “વ્યક્તિના મનોશારીરિક બંધારણો, વર્તનની રીતો, રસમો, વલણો, ક્ષમતાઓ તેમજ તેની શક્તિઓ અને અભિરુચિ-ઓનું લાક્ષણિક સંગઠન.” આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિકો વ્યક્તિત્વને સંગઠિત એકમ ન માનતાં ગતિશીલ સંગઠન અને એકીકરણ પ્રક્રિયા માને છે.

વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિની મનો-શારીરિક રચનાઓનું ક્રિયાશીલ સંગઠન છે, જે વાતાવરણ સાથેનું તેનું અનુકૂલન નક્કી કરે છે. આમ, વ્યક્તિત્વનો વિકાસ બાહ્ય વાતાવરણ સાથે અનુકૂલન સાધવાની ક્રિયા પર આધારિત છે. વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિની

વિશિષ્ટ ટેવોનો સરવાળો માત્ર નથી, પરંતુ તેની વિશિષ્ટતાઓનું સંગઠન અને દૃઢીકરણ છે. વ્યક્તિત્વ એ વ્યક્તિની શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓનું એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું પ્રમાણમાં સ્થાયી કરી શકાય એવું સંકલન છે, જે તેને અન્ય વ્યક્તિઓથી અલગ પાડે છે તથા અનુકૂલનને આગવું સ્વરૂપ આપે છે. વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં વંશાનુક્રમ અને વાતાવરણ બન્નેનું મહત્ત્વ છે.

⇒ કૌશલ્યોના વિકાસ દ્વારા વ્યક્તિગત વિકાસ :

સંવેદનશીલતા અને સ્વભાવના વિકાસની સાથે કૌશલ્યોનો વિકાસ પણ ખૂબ જ જરૂરી બાબત છે. જીવનમાં વ્યક્તિને ઘણાં બધાં કૌશલ્યોની જરૂર પડે છે, જેને જીવન કૌશલ્યો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

જીવન કૌશલ્ય એટલે કે, “જીવનમાં આગળ વધવા માટે, સફળ, સુખમય, શાંતિમય અને સ્વસ્થ જીવન ઘડતર માટે સતત વિકાસશીલ રહેવા માટે જરૂરી એવાં કૌશલ્યો.”

“જીવન કૌશલ્યો એટલે એવાં કૌશલ્યો અથવા શક્તિઓ અથવા આવડતો કે જે વ્યક્તિને રોજિંદા જીવનના પડકારોને હકારાત્મકતાથી ઝીલવા અને દૈનિક જીવનની જરૂરિયાતોને કુશળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

વ્યક્તિના જીવનમાં મહત્ત્વનો પાત્ર ભજવતાં જીવન કૌશલ્યો :

- (1) સ્વજાગૃતિ (2) સમાનુભુતિ (3) સમસ્યા ઉકેલ (4) નિર્ણય શક્તિ (5) અસરકારક પ્રત્યાયન (6) આંતરમાનવીય વ્યવહાર (7) સર્જનાત્મક ચિંતન (8) વિવેચનાત્મક ચિંતન (9) સંવેગાનુકૂલન (10) તણાવ અનુકૂલન.

(1) સ્વજાગૃતિ :

સ્વજાગૃતિમાં આપણી જાત, ચારિત્ર્ય, શક્તિઓ અને મર્યાદાઓ (નબળાઈઓ), ઈચ્છાઓ (અભિલાષાઓ) અને અણગમતી બાબતો વિશેની સ્પષ્ટ જાણકારી હોવી તેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. ટૂંકમાં, સ્વની સાચી ઓળખ એટલે સ્વજાગૃતિ.

સ્વજાગૃતિ એટલે વ્યક્તિની પોતાની શારીરિક, માનસિક તેમજ વર્તનને લગતી તમામ બાબતો અંગેની જાગૃતિ. જેના દ્વારા આપણે આપણાં વિચારો, આપણી પસંદ-નાપસંદ, આપણા ચારિત્ર્ય અંગેના ખ્યાલો, આપણી લાગણીઓ તથા આપણા વલણો તરફ વધુ સ્પષ્ટ રીતે વિચારતા થઈએ છીએ. આ રીતે જ્યારે આપણે આપણા જીવન અને અસ્તિત્વનો ખરો અર્થ સમજવા સક્ષમ બનીએ છીએ, ત્યારે આપોઆપ જ આપણામાં આત્મવિશ્વાસ, આત્મગૌરવ અને આત્મ સંતોષની લાગણી જન્મે છે. આમ, સ્વજાગૃતિ આપણને એક સુખી અને સફળ જીવન જીવવાનો રસ્તો બતાવે છે. ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓમાં વિચારોની અસ્પષ્ટતા મૂંઝવણ અને કર્તવ્ય અંગેની સમજદારીનો અભાવ જોવા મળે છે. તે બીજું કંઈ નહિ, પણ સ્વજાગૃતિનો અભાવ છે. જો એકવાર વિદ્યાર્થીઓ પોતાની લાગણીઓ, વિચારો, વિશેષતાઓ તેમજ મર્યાદાઓને સમજતાં થઈ જાય, તો પોતાની મેળે જ તેઓ યોગ્ય વર્તણૂક દાખવે છે અને સફળતાના સોપાનો સર કરે છે.

સ્વજાગૃતિનું કૌશલ્ય કેળવતી વ્યક્તિઓ માટે સૌથી અગત્યની બાબત એ બની રહે છે કે તેઓ પોતાની જાતને સમજીને જાતે જ સ્વ-નિયંત્રણ રાખતા શીખે છે. જેના લીધે તેમને ઈરાદાપૂર્વક મૂલ્યોનું શિક્ષણ આપવું પડતું નથી. જેમ કે,

સ્વજાગૃતિ ધરાવનાર વિદ્યાર્થીને પરીક્ષાની તૈયારી કરવા માટે આનંદ-પ્રમોદ છોડીને વધારે સમય વાંચવું પડે, ત્યારે આ વિદ્યાર્થીઓ ખુશીથી વાંચતા જણાય છે. તેઓ આ અભ્યાસથી કંટાળી જતાં નથી. કારણકે તેમને તેની આવશ્યકતા અને ગંભીરતાની ખબર હોય છે. તેઓ પોતાના અભ્યાસની જરૂરિયાત અને પોતાની જવાબદારી અંગે સભાન હોય છે.

આમ, વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગીણ વિકાસમાં જરૂરી એવા વલણો - જેમકે, શિસ્ત, નિયમપાલન, સમયપાલન, પરસ્પર સહકાર અને જવાબદારીની ભાવના વગેરે - સ્વજાગૃતિનું કૌશલ્ય કેળવતાં આપોઆપ વિકાસ પામે છે. આ રીતે વિદ્યાર્થી પોતે વિકાસશીલ બનીને સમાજના વિકાસમાં અગત્યનો ફાળો આપે છે.

આ કૌશલ્ય બાળકોમાં વિકસે તે માટે વડીલોએ ખૂબ ધીરજ, કાળજી અને ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. બાળકો ઉપર પોતાની અપેક્ષાઓ ઠોકી બેસાડ્યા વિના તેમના વિચારોને સમજીને તેમને પોતાની મર્યાદાઓ સમજવામાં સહાયરૂપ થવું જરૂરી છે. બાળકોને સ્વતંત્ર રીતે સ્વ-મૂલ્યાંકનની તક આપીને, ધીમે ધીમે તેમને સાચા રસ્તે દોરી જવા જરૂરી છે. જેમકે, જ્યારે બાળક પોતાની જાતને બીજાઓ કરતાં ચઢિયાતી માનવા લાગે, ત્યારે તેને ઉતારી પાડીને અથવા ધમકાવીને ચૂપ કરાવવાના બદલે, તેને પોતાની મર્યાદાઓ સમજવામાં અને બીજાની છૂપી વિશેષતાઓને ઓળખવામાં મદદ કરવી જોઈએ. દા.ત. કોઈ બાળક જ્યારે એવું સમજે કે તે તેના વર્ગમાં સૌથી સારા ગુણ લાવતું હોવાથી સૌથી ચઢિયાતું છે, તો ત્યારે તેને સમજાવી શકાય કે શું તેને બીજા ઓછા ગુણ લાવતાં વિદ્યાર્થીઓની જેમ રમત-ગમત સારી આવડે છે? શું તે બીજાને મદદ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે? શું તેનું સામાન્ય જ્ઞાન સારું છે? તદુપરાંત, શું માત્ર સારા ગુણ જ ચઢિયાતાપણાની નિશાની છે? આમ, દરેક પાસા તરફ જો તેનું ધ્યાન દોરવામાં આવે તો, તેનો સાચો વિકાસ થાય છે.

આમ, કૌશલ્ય શિક્ષણમાં સ્વજાગૃતિ એ પાયાનું કૌશલ્ય છે, જેના ઉપર બીજા બધા કૌશલ્યો આધારિત છે. સ્વજાગૃતિ દ્વારા જ વ્યક્તિઓ સર્વાંગી વિકાસ સાધી શકે છે.

(2) સમાનુભૂતિ :

આ એક એવું કૌશલ્ય છે કે જેના થકી આપણે અન્યની પરિસ્થિતિથી વાકેફ ન હોવા છતાં પણ તેના જીવનની પરિસ્થિતિ વિશેની અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ. જે આપણી જાત કરતાં તદ્દન ભિન્ન હોવા છતાં પણ અન્યની વર્તણૂકને સમજવા અને સ્વીકારવા માટે આપણને મદદરૂપ થાય છે.

(3) સમસ્યા ઉકેલ :

જેમાં વ્યક્તિ કોઈ એક ચોક્કસ સમસ્યાના સંદર્ભમાં તેના શક્ય વિકલ્પો-માંથી સર્વશ્રેષ્ઠ વિકલ્પની પસંદગી કરે છે. અને ગમે તેટલા અવરોધો હોવા છતાં યોગ્ય હકારાત્મક ઉકેલ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી ચોક્કસ કાર્યપદ્ધતિને અનુસરે છે.

(4) નિર્ણય શક્તિ :

આ મુલવણીની એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેમાં વ્યક્તિ કોઈ ઘટના / બાબત માટેના શક્ય / પ્રાપ્ત વિકલ્પો અને તે માટે લેવાનાર જુદા જુદા નિર્ણયોની તે બાબત પર પડનારી શક્ય અસરો વિશે વિચારે છે.

નિર્ણય શક્તિ એ એક એવું કૌશલ્ય છે જે આપણા જીવન, જીવનની ગુણવત્તા અને આપણી સફળતાની ગુણવત્તાને અસર કરે છે. નિર્ણય લેતી વખતે યોગ્ય સમયે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પની પસંદગી, સાધનોનો ઓછામાં ઓછો પ્રયત્ન, સારામાં સારો ઉપયોગ જેવી બાબતો વિશે ખાસ વિચારવું જોઈએ.

(5) અસરકારક પ્રત્યાયન :

આ કૌશલ્ય દ્વારા વ્યક્તિ અસરકારક રીતે પોતાના વિચારોને શાબ્દિક કે અશાબ્દિક રીતે અભિવ્યક્ત કરે છે.

(6) આંતરમાનવીય વ્યવહાર :

આ એક એવું કૌશલ્ય છે કે આપણને આપણા અન્ય સાથેના સંબંધોને સારી રીતે સમજવામાં અને તેને હકારાત્મક રીતે વિકસાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. અસરકારક આંતરમાનવીય સંબંધોનો આધાર વ્યક્તિઓ વચ્ચેના પરસ્પર માન, નિષ્ઠા અને પ્રમાણિકતા પર રહેલો છે. જ્યારે સંબંધો પરાણે નહીં પણ સમજદારી-પૂર્વક બંધાય ત્યારે તેની ગુણવત્તા ઊંચી રહે છે. આવું ત્યારે જ શક્ય બને છે, જ્યારે વ્યક્તિઓ એકબીજા સાથેના સંબંધોની, તેમાં રહેલી પોતાની જરૂરિયાતને સમજે.

(7) સર્જનાત્મક ચિંતન :

આ કૌશલ્ય આપણને આપણા પ્રત્યક્ષ અનુભવો અને અન્ય બાબતો અંગે સર્વ સામાન્ય કે ચીલાચાલુ કરતાં કંઈક નવા જ દૃષ્ટિકોણથી વિચારવાનું સામર્થ્ય, વ્યક્તિગત વિકાસ પૂરું પાડે છે. જો કોઈ વ્યક્તિમાં સર્જનાત્મકતા ન હોય તો તે કૌશલ્યને પ્રક્રિયા કે ચિંતન દ્વારા વિકસાવી શકાય છે.

(8) વિવેચનાત્મક ચિંતન :

આ કૌશલ્ય દ્વારા વ્યક્તિ હેતુઓને ધ્યાનમાં રાખીને સંપૂર્ણ માહિતી અને અનુભવોનું વિશ્લેષણ કરી શકે છે.

વ્યક્તિ પોતાની બુદ્ધિનો અને વિચારશક્તિનો ઉપયોગ કરે અને તેના દ્વારા તર્કપૂર્વક વર્તન કરતાં શીખે તો વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ થયો કહેવાય.

(9) સંવેગાનુકૂલન :

જેમાં પોતાની અને અન્યની લાગણીઓને ઓળખવી, સમજવી, તેની વર્તણૂક પર થતી / થનાર અસરો વિશે જાણવું અને લાગણીઓના આવેગ સામે યોગ્ય પ્રતિભાવ આપવા સક્ષમ બનવું વગેરે જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

સંવેદનાનો અર્થ છે - મનની કોઈપણ ઉશ્કેરાયેલી સ્થિતિ કે પછી એક અતિરેક ધરાવતું માનસિક સ્તર. સંવેદનાઓ આપણને પ્રેરણા પણ આપે છે અને આપણને હચમચાવી પણ નાંખે છે. આપણી શારીરિક પ્રક્રિયાઓનો સીધો સંબંધ આપણી સંવેદનાઓ સાથે હોય છે. સંવેગો અને લાગણીઓની અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે જ.

(10) તણાવ અનુકૂલન :

જેમાં આપણા જીવનમાં તણાવ ઉત્પન્ન થવાના કારણો (સ્ત્રોતો) વિશે જાણવું, તેની આપણા પર થતી અસરો વિશે સમજવું, અને તણાવ પર નિયંત્રણ મેળવી શકાય તેવી વિવિધ રીતે વર્તવું - જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

2.5 સ્વાધ્યાય

● ટૂંકમાં જવાબ લખો.

1. સ્વજાગૃતિ પર ટૂંકનોંધ લખો.
2. સ્વના વિવિધ દૃષ્ટિકોણ સમજાવો.
3. સ્વભાવના ત્રણ પ્રકારો લખો.
4. સંવેદનક્ષમતાના પ્રકાર લખો.
5. સ્વજાગૃતિ વિકસાવવાના ઉપાયો લખો.
6. સ્વના ચાર આયામોના નામ લખો.

● નીચે આપેલા પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

1. કૌશલ્યોના વિકાસ દ્વારા વ્યક્તિગત વિકાસ કેવી રીતે થાય તે સમજાવો.
2. સ્વના ચાર આયામો વિગતવાર સમજાવો.
3. જીવન કૌશલ્યો એટલે શું ? તે વિસ્તારમાં સમજાવો.
4. જીવનમાં જરૂરિયાત એવા કોઈપણ છ કૌશલ્યો સમજાવો.

● ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. એટલે એવાં કૌશલ્યો અથવા શક્તિઓ અથવા આવડતો કે જે વ્યક્તિને રોજિંદા જીવનના પડકારોને હકારાત્મકતાથી ઝીલવા અને દૈનિક જીવનની જરૂરિયાતોને કુશળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.
2. એવું કોશલ્ય છે કે જેના થકી આપણે અન્યની પરિસ્થિતિથી વાકેફ ન હોવા છતાં પણ તેના જીવનની પરિસ્થિતિ વિશેની અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ.
3. દ્વારા વ્યક્તિ હેતુઓને ધ્યાનમાં રાખીને સંપૂર્ણ માહિતી અને અનુભવોનું વિશ્લેષણ કરી શકે છે.
4. સ્વની ઓળખ એટલે
5. એટલે કે જેમાં વ્યક્તિ કોઈ એક ચોક્કસ સમસ્યાના સંદર્ભમાં તેના શક્ય વિકલ્પોમાંથી સર્વશ્રેષ્ઠ વિકલ્પની પસંદગી કરે છે.
6. એ માનવના ગુણો, લક્ષણો, ક્ષમતાઓ, વિશેષતાઓમાં સુગ્રથિત એકમ છે.
7. નું સ્વરૂપ અભૌતિક છે, આત્મિક છે, આધ્યાત્મિક છે.

જવાબ :

- | | | |
|----------------------|----------------|----------------------|
| 1. જીવનકૌશલ્યો | 2. સમાનુભૂતિ | 3. વિવેચનાત્મક ચિંતન |
| 4. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ | 5. સમસ્યા ઉકેલ | 6. વ્યક્તિત્વ |
| | | 7. સ્વ |



-: રૂપરેખા :-

3.1 પ્રસ્તાવના

3.2 સ્વના પ્રકારો

3.3 કૌશલ્ય કુશળતા

3.4 વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થામાં અને વિકાસમાં મહત્વનું કાર્ય ભજવતી સક્ષમતા

3.5 વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને સ્વવ્યવસ્થા

3.6 સ્વાધ્યાય

3.1 પ્રસ્તાવના

વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિ અન્યની દૃષ્ટિએ કેવી છે ? કોઈપણ વ્યક્તિની સંપૂર્ણ ઓળખ એટલે વ્યક્તિત્વ એમ કહી શકાય. તેની શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઓળખ એટલે વ્યક્તિત્વ.

સ્વ એટલે શું ?

- વ્યક્તિનો સ્વ એટલે વ્યક્તિ પોતાને જે રીતે જુએ છે તે.
- સ્વ એટલે વ્યક્તિ પોતાના અને પોતાની આજુબાજુના જગત સાથેના પોતાના સંબંધના જે અર્થો કરે છે તે.
- સ્વ એટલે પોતાની જાત પ્રતિ સભાનતા. વ્યક્તિનું પોતાની જાત વિશે પ્રત્યક્ષીકરણ. દરેક વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ અલગ હોય છે. અનોખું હોય છે. દરેક વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ અન્ય કરતા અલગ હોવાની. વ્યક્તિત્વ સ્થિર નથી પણ ગતિશીલ છે, કારણ આનુવંશિકતા અને વાતાવરણ જેવા પરિબળોની અસરની કારણે તેમાં ઘણા સુધારા અનુભવી શકાય છે. આનો અર્થ એવો થાય કે સ્વવ્યવસ્થા એ વ્યક્તિત્વ માપનનું એક પ્રમાણ બની શકે છે. વ્યક્તિત્વ સંપૂર્ણ પણે સામાજિક ગણાય. વ્યક્તિના લક્ષણો સામાજિક પ્રત્યાયન અને વિકાસને કારણે નિખાર પામે છે.

3.2 સ્વના પ્રકારો

- વાસ્તવિક સ્વ : જ્યારે આપણે આપણામાં વર્તમાન સમયમાં રહેલા ગુણ દોષ વિષે વિચારીએ ત્યારે એને વાસ્તવિક સ્વ કહેવાય
 - સંભવિત સ્વ : જ્યારે આપણે કેવા બની શકીએ તે વિષે વિચારીએ ત્યારે તે સંભવિત સ્વ કહેવાય છે.
 - આદર્શ સ્વ : જ્યારે આપણે કેવું બનવું જોઈએ તે વિષે વિચારીએ ત્યારે એને આદર્શ સ્વ કહેવાય
- આદર્શ સ્વ વ્યક્તિત્વ માટે નફાકારક હોય છે. જ્યારે વ્યક્તિ વાસ્તવિક સ્વ, સંભવિત

સ્વ અને આદર્શ સ્વ વિશે વિચારે ત્યારે એ સ્વવ્યવસ્થાને અનુસરતું વર્તન કરે છે એ સિદ્ધ થાય છે. આપણે કેવું રહેવું છે, કેવું દેખાવું છે, કેવું વર્તન રાખવું છે, કયા ગુણ ધારણા કરવા છે એ નક્કી કરવું એટલે જ સ્વવ્યવસ્થા વિશે વિચારવું.

જ્યારે વ્યક્તિત્વની વાત આવે ત્યારે વ્યક્તિત્વ જાગૃતિ અને વિકાસ સાથે વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થા પણ એટલી જ મહત્ત્વની બાબત છે. એનો અભ્યાસ પણ અનિવાર્ય છે. વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થાની વાત કરતી સમયે કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં લેવી પડે તેની વિગત નીચે આપેલ છે. વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થામાં નીચની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

- વ્યક્તિ કેવી દેખાય છે ?
- વ્યક્તિ કેવા વસ્ત્રો પહેરે છે ?
- વ્યક્તિની વાત કરવાની પદ્ધતિ
- વ્યક્તિની ચાલવાની પદ્ધતિ
- વ્યક્તિની કાર્ય કરવાની પદ્ધતિ

3.3 કૌશલ્ય કુશળતા

વ્યક્તિના જીવનમાં કૌશલ્ય કુશળતા અતિશય મહત્ત્વનું કામ કરે છે. વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થાનો અભ્યાસ એટલે વ્યક્તિના જીવનમાં મહત્ત્વનો પાત્ર ભજવતા જીવન કૌશલ્યોનો અભ્યાસ. આ જીવન કૌશલ્યોની પોતાના જીવનમાં કેળવણી કરવાની ખેવના એટલે સુદૃઢ સ્વવ્યવસ્થા. જ્યારે વ્યક્તિ નીચે આપેલ કૌશલ્યો પોતાના જીવનમાં અનુસરી શકે છે ત્યારે એવું કહેવાય કે ઉત્તમ સ્વવ્યવસ્થાનું સર્જન કરેલ છે. આ બધા કૌશલ્યો વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં અને વિકાસમાં મહત્ત્વનું પાત્ર ભજવે છે.

- સ્વજાગૃતિ
- સમાનુભૂતિ
- સમસ્યા ઉકલ
- નિર્ણય શક્તિ
- અસરકારક પ્રત્યાયન
- આંતરમાનવીય વ્યવહાર
- સર્જનાત્મક ચિંતન
- વિવેચનાત્મક ચિંતન
- સંવેગાનુકૂલન
- તણાવઅનુકૂલન

3.4 વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થામાં અને વિકાસમાં મહત્ત્વનું કાર્ય ભજવતી સક્ષમતા

જ્યારે સ્વવ્યવસ્થાનો વિચાર કરવામાં આવે ત્યારે વ્યક્તિની શારીરિક સક્ષમતા, માનસિક સક્ષમતા, સાંવેગિક સક્ષમતા અને આધ્યાત્મિક સક્ષમતાને ચકાસવું અતિ મહત્ત્વનું છે. આ ચારેય આયામો વ્યક્તિની આદર્શ અને ઉત્કૃષ્ટ સ્વવ્યવસ્થાનું પ્રમાણ આપી શકે છે. એટલે માનવના

જીવનમાં ચાર આયામો છે. શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને અધ્યાત્મિક સ્તરે અસ્તિત્વ. જીવનમાં સમતુલા જાળવવા તથા પોતાના જીવનમાં સમગ્રતા તથા સંતોષ મેળવવા આપણે આપણામાં રહેલા આ ચારેય આયામોને તંદુરસ્ત કરવા પડે, વિકસિત કરવા પડે તથા ચારેયનું સંકલન કરવું પડે.

● **શારીરિક સક્ષમતા :**

શારીરિક સક્ષમતા એટલે કે આપણું શારીરિક શરીર, જેમાં આ ભૌતિક વિશ્વમાં અસ્તિત્વ ટકાવવું તથા સમૃદ્ધ કરવાની શક્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. પોતાના શારીરિક અસ્તિત્વનો વિકાસ એટલે કે પોતાના શરીરની કઈ રીતે સારી સંભાળ લેવી તથા આનંદ મેળવવો તે. આનો અર્થ આ વિશ્વમાં કઈ રીતે આરામદાયક રીતે કહેવું અને અસરકારક રીતે જીવવાના કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય છે. જે વ્યક્તિ શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત હોય છે તે અસ્તિત્વનો આનંદ લઈ શકે છે. સ્વને માણવાની પ્રથમ શરત શારીરિક સ્વસ્થતા તથા શારીરિક મજબૂતાઈ છે.

● **માનસિક સક્ષમતા :**

માનસિક સક્ષમતા એટલે કે આપણી બુદ્ધિ, આપણામાં વિચારવાની તથા તર્ક કરવાની શક્તિ. આપણા અસ્તિત્વનું માનસિક સ્તરે આપણા વિચારો, વલણો, માન્યતાઓ તથા મૂલ્યોનું બનેલું હોય છે. આપણી બુદ્ધિ એ આપણને મળેલી સૌથી અમૂલ્ય ભેટ છે અને ક્યારેક તે અભિશાપ પણ છે. આપણી માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ એટલે કે સ્પષ્ટ રીતે ચિંતન કરવું. ખુલ્લું મન રાખવું, છતાં બૌદ્ધિક તફાવતો કરવા. આપણી માનસિક શક્તિ આપણને આપણા આજુબાજુના જીવનના અનુભવોમાંથી જ્ઞાન અને ડહાપણ મેળવવામાં મદદ કરે છે. ક વ્યક્તિ જેટલા પોતાના આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી અનુભવો એકત્ર કરે તેટલું તેનું જ્ઞાન વધે છે જે જ્ઞાનથી તે પોતાના વાતાવરણ પર કાબૂ મેળવી શકે છે અને જીવનને માણી શકે છે.

● **સાંવેગિક સક્ષમતા :**

સાંવેગિક સક્ષમતા એટલે કે જીવનનો ગહન અનુભવ, તથા પોતાનો અન્ય સાથેનો અને વિશ્વ સાથેનો સાંવેગિક સંબંધ. તે આપણા સ્વની એવી સંવેદના છે જે આપણને બીજા સાથે જોડે છે. પોતાનો સાંવેગિક વિકાસ એટલે કે, આપણામાં રહેલા પ્રેમ, કરુણા, દયા, સહાનુભૂતિ, વાલ્ય વગેરે સંવેગોનો વિકાસ. આ સંવેગોનો વિકાસ થવાથી વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ સાથે સાંવેગિક રીતે જોડાઈ શકે છે અને તેનાથી સંબંધો વિકસાવી પોતાના જીવનને આનંદથી ભરી શકે છે.

● **આધ્યાત્મિક સક્ષમતા :**

આધ્યાત્મિક સક્ષમતા એટલે કે આપણે આંતરિક સત્વ. આપણો આત્મા, આપણો એક એવો ભાગ કે જે સમય અને સ્થળની પેલે પાર પણ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આપણા આધ્યાત્મિક જીવન વિશેની આપણી સભાનતા આપણને સમગ્ર બ્રહ્માંડ સાથે જોડે છે. આપણા જીવનનો ગહન અર્થ અને ઉદ્દેશ્ય મળે છે અને જીવન અંગેનો બહોળો દૃષ્ટિકોણ વિકસાવે છે. આધ્યાત્મિક સક્ષમતા આપણા જીવનના વિકાસને આધાર આપે છે.

3.5 વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને સ્વવ્યવસ્થા

વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં સૌથી અગત્યની બાબત એ છે કે છાત્ર કે તરૂણ, કિશોર, યુવા પોતાની

જાતને સમજીને જાતે જ સ્વ-નિયંત્રણ રાખતા શીખે છે. આવા છાત્રોને મુલ્યોનું શિક્ષણ આપવું પડતું નથી. આમ જોઈએ તો પણ લાઈફ સ્કીલ કે જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણમાં સ્વજાગૃતિએ પાયાનું કૌશલ્ય છે. સમોવડિયા પાસેથી શિક્ષણ સાથે ઘણું શીખે છે. ત્યારે સારા-નરસાની પરિભાષા શીખવી ખુબ જ જરૂરી છે.

સર્વાંગી વિકાસમાં શિસ્ત, નિયમપાલન, પરસ્પર, સહકાર અને જવાબદારીની ભાવના જેવા ગુણોનું મહત્ત્વ છે. સ્વજાગૃતિ કેળવતા આ વલણો આપોઆપ વ્યક્તિ શિખતો જાય છે. વ્યક્તિત્વ વિકાસશીલ બનીને સમાજનાં વિકાસમાં અગત્યનો ફાળો આપે છે. દરેક શિક્ષકે તેમજ મા-બાપે આવા વિવિધ કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય તે જોવું જરૂરી છે. સ્વજાગૃતિ એટલે વ્યક્તિની પોતાની શારીરિક, માનસિક તેમજ વર્તનને લગતી તમામ બાબતો અંગેની જાગૃતિ, જેના દ્વારા આપણે આપણા વિચારો, આપણી પસંદ- નાપસંદ, આપણા ચારિત્ર્ય અંગેના ખ્યાલો, આપણી લાગણીઓ તથા આપણા વલણો તરફ વધુ સ્પષ્ટ રીતે વિચારતાં થઈએ છીએ, આ રીતે જ્યારે આપણે આપણા જીવન અને અસ્તિત્વનો ખરો અર્થ સમજવા સક્ષમ બનીએ છીએ, ત્યારે આપોઆપ જ આપણામાં આત્મવિશ્વાસ, આત્મગૌરવ અને આત્મસંતોષની લાગણી જન્મે છે. આમ, સ્વજાગૃતિ આપણને એક સુખી અને સફળ જીવન જીવવાનો રસ્તો બતાવે છે.

વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થામાં ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓમાં વિચારોની અસ્પષ્ટતા, મૂંઝવણ અને કર્તવ્ય અંગેની સમજદારીનો અભાવ જોવા મળે છે તે બીજું કંઈ નહીં, પણ સ્વજાગૃતિનો અભાવ છે. જો એકવાર વ્યક્તિ પોતાની લાગણીઓ, વિચારો, વિશેષતાઓ તેમજ મર્યાદાઓને સમજતાં થઈ જાય, તો પોતાની મેળે જ તેઓ યોગ્ય વર્તણૂક દાખવે છે. અને સફળતાના સોપાનો સર કરે છે. સ્વજાગૃતિનું કૌશલ્ય કેળવતાં બાળકો માટે સૌથી અગત્યની બાબત એ બની શકે છે, કે તેઓ પોતાની જાતને સમજીને જાતે જ સ્વ-નિયંત્રણ રાખતાં શીખે છે, જેને લીધે તેમને ઈરાદાપૂર્વક મૂલ્યોનું શિક્ષણ આપવું પડતું નથી. અને જ્યારે એવું હોય ત્યારે એનો અર્થ થાય કે એ વ્યક્તિ પોતાની સ્વવ્યવસ્થા સારી રીતે કેળવવા માટે સમર્થ છે. જેમ કે સ્વજાગૃતિ ધરાવનાર બાળકોને પરીક્ષાની તૈયારી કરવા માટે આનંદ-પ્રમોદ છોડીને વધારે સમય વાંચવું પડે, ત્યારે આ બાળક ખુશીથી વાંચતા જણાય છે. તેઓ આ અભ્યાસથી કંટાળી નથી જતાં, કારણ કે તેમને તેની આવશ્યકતા અને ગંભીરતાની ખબર હોય છે. તેઓ પોતાના અભ્યાસની જરૂરીયાત અને પોતાની જવાબદારી અંગે સભાન બન્યા હોય છે.

વ્યક્તિમાં સર્વાંગિણ વિકાસમાં જરૂરી એવા વલણો જેમ કે શિસ્ત, નિયમપાલન, સમયપાલન, પરસ્પર સહકાર અને જવાબદારીની ભાવના વિગેરે સ્વજાગૃતિનું કૌશલ્ય કેળવતાં આપોઆપ વિકાસ પામે છે. આ રીતે, વ્યક્તિ પોતે વિકાસશીલ બનીને સમાજના વિકાસમાં અગત્યનો ફાળો આપે છે. સ્વવ્યવસ્થા વિકસે તે માટે વડીલોએ ખુબ જ ધીરજ, કાળજી અને ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે, અને બાળકો ઉપર પોતાની અપેક્ષાઓ ઠોકી બેસાડ્યા વિના તેમના વિચારોને સમજીને તેમને પોતાની મર્યાદાઓ સમજવામાં સહાયરૂપ થવું જરૂરી છે. બાળકોને સ્વતંત્ર રીતે સ્વમૂલ્યાંકનની તક આપીને, ધીમે ધીમે તેમને સાચો રસ્તો દોરી જવા જરૂરી છે, જેમ કે, જ્યારે બાળકો પોતાની જાતને બીજાઓ કરતા ચઢિયાતી માનવા લાગે, ત્યારે તેને ઉતારી પાડીને અથવા ધમકાવીને ચૂપ કરવાને બદલે, તેને પોતાની મર્યાદાઓ સમજવામાં અને બીજાની છૂપી વિશેષતાઓને ઓળખવામાં મદદ કરો.

આમ, વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં સ્વજાગૃતિ એ પાયાનું કૌશલ્ય છે, જેના ઉપર બીજા બધા કૌશલ્યો આધારિત છે. સ્વજાગૃતિ દ્વારા જ વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ સાધી શકે છે. અને કુશળ સ્વવ્યવસ્થાનો હેતુ કેળવી શકાય છે.

આમ, આપણે જોયું કે પ્રત્યેક વ્યક્તિત્વ આગવું અને અલૌકિક છે, જે પોતાની આગવી પરિસ્થિતિને સમજી શકે છે અને વિચારી શકે છે. તે પોતાની રીતે પોતાની વિશિષ્ટતાઓ અને મર્યાદાઓથી પરિચિત થઈ શકે છે. સ્વ-ઓળખ દ્વારા વ્યક્તિ આત્મનિરીક્ષણ કે આત્મચિંતન દ્વારા પોતાનામાં ઈચ્છિત પરિવર્તન લાવી શકે છે. અને આ પરિવર્તન એટલે જ એ વ્યક્તિએ પોતાની સ્વવ્યવસ્થામાં કરેલ અનુકરણ.

3.6 સ્વાધ્યાય

1. ટૂંકમાં જવાબ લખો :

1. “સ્વ” ઉપર ટૂંક નોંધ લખો.
2. સ્વના વિવિધ પ્રકારો જણાવો.
3. વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થામાં કઈ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે?
4. વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થામાં અને વિકાસમાં મહત્ત્વનું કાર્ય ભજવતી સક્ષમતા જણાવો.
5. વ્યક્તિત્વ ઘડતરમાં અને વિકાસમાં મહત્ત્વનું પાત્ર ભજવતા કૌશલ્ય જણાવો.

2. નીચે આપેલ પ્રશ્નોના જવાબ લખો :

1. સ્વવ્યવસ્થા અને સ્વવિકાસ અંગે પરિચય લખો
2. વ્યક્તિત્વ વ્યવસ્થામાં અને વિકાસમાં મહત્ત્વનું કાર્ય ભજવતી સક્ષમતા વિસ્તારમાં સમજાવો.
3. વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં સ્વવ્યવસ્થાનો ફાળો સમજાવો .

3. ખાલી જગ્યા પૂરો :

1. સ્વ એટલે પોતાના જાત પ્રતિ .
2. વ્યક્તિત્વ સંપૂર્ણ પછે સામાજિક ગણાય અને એટલે વ્યક્તિના લક્ષણો અને વિકાસને કારણે નિખાર પામે છે.
3. જ્યારે આપણે આપણામાં વર્તમાન સમયમાં રહેલા ગુણ દોષ વિશે વિચારીએ ત્યારે એને કહેવાય
4. જ્યારે આપણે કેવા બની શકીએ તે વિશે વિચારીએ ત્યારે તે કહેવાય છે.
5. જ્યારે આપને કેવું બનવું જોઈએ તે વિશે વિચારીએ ત્યારે એને કહેવાય
6. એટલે કે આપણી બુદ્ધિ, આપણામાં વિચારવાની તથા તર્ક કરવાની શક્તિ.

જવાબો :

- (1) સભાનતા (2) સામાજિક પ્રત્યાપન (3) વાસ્તવિક સ્વ (4) સંભવિત સ્વ (5) આદર્શ સ્વ (6) માનસિક સક્ષમતા



-: રૂપરેખા :-

- 4.1 પ્રસ્તાવના
- 4.2 અર્થ અને ખ્યાલ
- 4.3 મહત્વ
- 4.4 વ્યક્તિગત સફળ પરિબળોની ભૂમિકા
- 4.5 ફાયદા
- 4.6 સ્વાધ્યાય

4.1 પ્રસ્તાવના :

દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય છે. વ્યક્તિની સફળતા પાછળ જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં ઘણા બધા પરિબળો કામ કરતા હોય છે. સામાન્ય રીતે જોઈએ તો જુદા જુદા લોકો માટે સફળતા માપવાનો માપદંડ અલગ અલગ હોય છે. કોઈ તેને પોતાની ભૌતિક સંપત્તિ સાથે તો કોઈ તેને પોતાની માનસિક શાંતિથી માપે છે. જેમ કે વ્યક્તિ પાસે કેટલું મોટું ઘર છે, કઈ બ્રાન્ડની ગાડી, ફરવા માટે ક્યાં જાય છે જેવી ભૌતિક સાધન સુવિધા ના આધારે તે સફળ છે કે નિષ્ફળ છે તે નક્કી કરવામાં આવે છે. પરંતુ, આ સફળતાની સીડી ચઢવા માટે પગથિયાં ના રૂપમાં ઘણા પરિબળો કામ કરતા હોય છે. જેમની ચર્ચા આ પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે.

4.2 અર્થ અને ખ્યાલ :

વ્યક્તિગત સફળ પરિબળો એટલે વ્યક્તિ સાથે સંકળાયેલા વિભિન્ન પરિબળો જે વ્યક્તિની સંભવિત સફળતાને અસર કરી શકે છે. જો આ પરિબળો પર સાચી દિશામાં પદ્ધતિસર કામ કરવામાં આવે તો તે વ્યક્તિને સફળતા તરફ દોરી જાય છે. જે વ્યક્તિના શૈક્ષણિક અને કારકિર્દીની સફળતાનાં સૂચક છે તેમ જ વ્યક્તિની કુશળતા અને શક્તિ સાથે જટિલ રીતે સંકળાયેલા છે. જેમાં વધારો -ઘટાડો કરવો એ વ્યક્તિના પ્રયત્નો પર આધારિત છે.

સમાજ સુધારક અને ઉદ્યોગ સાહસિક અનિતા રોડીકના મત અનુસાર સફળતા મેળવવામાં ગણિતની જેમ એક વત્તા એક એટલે બે જ થાય એવો કોઈ નિયમ નથી. તેમ જ સફળતાની કોઈ સુનિશ્ચિત વ્યાખ્યા નથી. આ તો ફક્ત વ્યક્તિના કર્મ પર નિર્ધારિત છે. જેમ આપણા પૌરાણિક ગ્રંથ “ગીતા” માં કર્મને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે તેમ સારા કર્મ કરતા જાઓ, સફળતા તમારી જોડે જ હશે.

(1) વ્યક્તિગત સફળ પરિબળો :

કોઈ એક પરિબળના જોરે વ્યક્તિ સફળ નથી બનતો પરંતુ ઘણા બધા બીજા પરિબળો ભેગા મળીને એક આદત બને છે અને વ્યક્તિને સફળતાની દિશામાં આગળ લઈ જાય છે. આ પરિબળોમાં મુખ્યત્વે વ્યક્તિની રૂચિ, કર્મ, કુશળતા, હકારાત્મક વર્તન, જવાબદારીનો સ્વીકાર કરવો, વિચારો, આત્મવિશ્વાસ, નૈતિક મૂલ્યો, દ્રઢ નિશ્ચય અને

ધૈર્યનો સમાવેશ થાય છે.

❖ **રૂચિ :**

વ્યક્તએ કોઈના દબાણમાં કે મારો મિત્ર કે મારો પાડોશી આ કામ કરે છે એટલે મારે પણ કરવું છે. આવી દેખાદેખી ના કરવી જોઈએ. પરંતુ પોતાને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરો. તમને કયા વિષયમાં વધારે રૂચિ છે તે જાણો, અને એ દિશામાં ખૂબ મહેનત કરશો તો જીવનમાં આગળ જશો.

તમને કયા વિષયમાં વિશેષ રસ છે એ તમારી આંતરિક બાબત છે. એના વિષે બીજું કોઈ જલ્દીથી કશું કહી શકતું નથી. એને તમારે જાતે જ શોધવાની રહેશે. આપણા સમાજમાં એવા ઘણા બધા ઉદાહરણ છે કે જેઓ પોતાના રસ ના વિષયમાં આગળ વધ્યા હોય અને સફળતા મેળવી હોય જેમ કે ડો. અબ્દુલ કલામ મિસાઈલ મિશનમાં આગળ વધ્યા. નાનપણમાં તેમની આર્થિક પરિસ્થિતિ નબળી હોવા છતાં તેમને પરિસ્થિતિનો સામનો કર્યો અને જીવનમાં આગળ વધી રાષ્ટ્રપતિની પદ્ધતિ હાસિલ કરી. આમ, જો વ્યક્તિ પોતાના રૂચિ ના વિષયને પકડી રાખે તો તે સફળતાની ચરણ સીમા સુધી પહોંચી શકે છે.

❖ **કર્મ :**

તમે જે કાર્ય સાથે સંકળાયેલા છો તે 100% ઈમાનદારીથી કરો. ક્યારેય પરિણામની ચિંતા કરશો નહિ. જો તમે ચોક્કસાઈથી, ઈમાનદારીથી પોતાનું કાર્ય કરશો તો તમારા કાર્યને અનુરૂપ વળતર અવશ્ય મળશે. કર્મ એ જ ધર્મ છે અને એ જ સત્ય છે. તેને નિષ્ઠાથી કરશો તો સફળતા ચોક્કસ થી તમારી આસપાસ જ રહેશે. જે વ્યક્તિ પોતાના કર્મમાં કામ ચોરી કરે તે જીવન માં ક્યારેય સફળ થતો નથી અને જો તે સફળ થઈ જાય તો તે લાંબા સમય સુધી ટકી શકશે નહિ. કર્મ પર વ્યક્તિનું જીવન ટકેલું છે. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલોમાં આ એક ખૂબ જ મહત્વનું પરિબલ છે.

❖ **કુશળતા :**

આજના હરીફાઈવાળા યુગમાં વ્યક્તિને સફળતાની સીમા સુધી પહોંચવાનો મહત્વનો માર્ગ એટલે “વ્યક્તિની કુશળતા.” એટલા માટે જ પોતાનું કાર્ય સંપૂર્ણ કરવા માટે જે કુશળતાની જરૂર હોય તેના પર કામ કરો અને તે પ્રમાણેની કુશળતા વિકસાવો. જો યોગ્ય કુશળતાનો અભાવ હશે તો તે તમારા માર્ગમાં અડચણો ઊભી કરશે અને તમને સફળ થવા દેશે નહિ.

❖ **હકારાત્મક વર્તન :**

જો વ્યક્તિ હકારાત્મક વર્તન અપનાવે તો તે નક્કી કરેલ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સફળ વ્યક્તિઓના અભ્યાસ પરથી આ જાણવા મળ્યું છે કે તેમનામાં સમાન એવી ત્રણ લાયકાતો જોવા મળે છે - જ્ઞાન, કુશળતા અને વર્તન. આમાં પણ વિશેષ એ દર્શાવ્યું છે કે તેમની સફળતા પાછળ જ્ઞાન અને કુશળતાનો ફાળો 15% છે જ્યારે હકારાત્મક વર્તનનો ફાળો 85% છે. જેના પરથી કહી શકાય કે હકારાત્મક વર્તન અને સફળતા વચ્ચે સીધો સંબંધ છે.

❖ **જવાબદારી સ્વીકારવી :**

વ્યક્તિગત સફળતાનું સ્તર વ્યક્તિ પોતાની જવાબદારી નો ભાર પોતાના પર લઈ પોતે

જ નક્કી કરી શકે છે. વ્યક્તિ જ્યારે પોતાના કાર્યની જવાબદારી પોતાના હાથમાં લઈ લે છે ત્યારે તે જવાબદારી નિભાવવા માટે તેમનામાં જાતે જ પરિસ્થિતિને સમજવાની અને નિયંત્રણ કરવાની ક્ષમતા, તેમ જ હકારાત્મક અને સર્જનાત્મક વિચારોનો વિકાસ થાય છે. જે વ્યક્તિને સફળતા તરફ દોરી જાય છે.

❖ **વિચારો :**

વ્યક્તિનું જીવન તેના વિચારો પર આધારિત છે. જો તમારા વિચારો હકારાત્મક હશે તો પરિણામ પણ શુભ હશે અને તેનાથી વિરુદ્ધ જો તમારા વિચારો નકારાત્મક હશે તો પરિણામ પણ તે મુજબ નકારાત્મક જ હશે. હકારાત્મક વિચારો કેળવવા માટે લોકોની ચિંતા છોડો અને પોતાના માટે સારું વિચારો, જે તમારી આસપાસા સુંદર વાતાવરણ ઊભું કરશે અને ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમને મક્કમ બનાવશે. ટૂંકમાં, તમારા વિચારો તમારી સફળતાની દિશા નક્કી કરે છે.

❖ **આત્મવિશ્વાસ :**

આત્મવિશ્વાસ એટલે વ્યક્તિનો પોતાના પરનો વિશ્વાસ. જે વ્યક્તિના કાર્ય, ક્ષમતા, નિર્ણયો જેવી ઘણી બાબતોને આવરી લે છે. દરેક કાર્યમાટે સ્વાવલંબી બનો. પોતાના કાર્ય જાતે કરો, પોતાના પર ભરોસો રાખો. જો પોતાના પર વિશ્વાસ હશે તો સફળતા માટેની અડધી લડાઈ તો એમ જ જીતી જશો. જો વ્યક્તિ ને સ્વ-વિશ્વાસ હશે તો જ બીજા પણ તેમના પર વિશ્વાસ કરશે.

❖ **નૈતિક મૂલ્યો :**

દરેક વ્યક્તિ પાસો તેના નૈતિક મૂલ્યો અને સિદ્ધાંતો હોવા જ જોઈએ. આજુબાજુની ચિંતા કર્યા વગર, તમારા મૂલ્યોને વળગી રહી પોતાના કામમાં પરોવાયેલા રહેશો તો ગમેતેવી અડચણો હશે તો પણ તમે તેને સરળતા થી પાર પાડી શકશો

❖ **દ્રઢ નિશ્ચય :**

જે વ્યક્તિ મુશ્કેલીઓથી ડરીને કાર્ય અધૂરું જ મૂકી દે તે જીવનમાં ક્યારેય સફળ થતો નથી. જે પણ કાર્ય હાથ પર લઈએ તે સંપૂર્ણ કરવાના દ્રઢ નિશ્ચય સાથે જ કરો. જો તમે દ્રઢ હશો તો ગમે તેવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પણ તમે સાચો માર્ગ શોધી પોતાના કાર્યનો ઉકેલ લાવી શકશો. દ્રઢ મનોબળવાળા વ્યક્તિ જ જીવનમાં સફળ થતા હોય છે.

❖ **ઘૈર્ય :**

પ્રતિકૂળ અથવા મુશ્કેલ સંજોગોને શાંતિથી જોવા - જાણવાની ક્ષમતા એટલે ઘૈર્ય. જે વ્યક્તિ ઘૈર્ય રાખી શકે, તે જગ જીતવાની ક્ષમતા રાખે છે. દરેક કાર્યને પૂર્ણ થવા માટે સમય આપવો ખુબ અગત્યનો છે. જો તમે ધીરજ નહિ રાખો તો તમે ગુસ્સાને જન્મ આપો છો જેમાં તમારા બનેલા કામને બગાડવાની ક્ષમતા છે આમ કહી શકાય કે વ્યક્તિનું ઘૈર્ય પણ તેને સફળતા કે નિષ્ફળતા તરફ લઈ જઈ શકે છે.

4.3 મહત્વ :

દરેક વ્યક્તિ પોતાના અંગત તેમ જ વ્યાવસાયિક જીવનમાં સફળ થવાની ઈચ્છા રાખે છે. ભલે તેમનામાં કુશળતા કે આવડત હોય કે ના હોય પરંતુ સફળ તો થવું જ છે. જો તેઓને સફળતાનાં પરિબળોનો ખ્યાલ હશે અને તેને શિસ્તબદ્ધ પોતાના જીવનમાં અપનાવશે તો આ પરિબળો તેમનો સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટેનો માર્ગ મોકળો કરી આપશે.

- તે વ્યક્તિને સફળતાનો માર્ગ બતાવે છે.
- તે વ્યક્તિને માપદંડ આપે છે જેના આધારે તે પોતાની સફળતા નક્કી કરી શકે.
- જો વ્યક્તિને આ પરિબલો વિષે માહિતી હોય તો તે યોગ્ય દિશામાં કામ શરૂ કરી શકે.
- ડૂબતાને તણખલાનો આશરો તેમ જ જ્યારે વ્યક્તિની અધોગતિ થાય ત્યારે આ પરિબલો તણખલાનું કાર્ય કરશે.
- એ વ્યક્તિના જીવનમાં સંતોષ લાવશે

4.4 વ્યક્તિગત સફળ પરિબલોની ભૂમિકા :

સફળતાનાં પરિબલો વ્યક્તિગત જીવનમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. જે વ્યક્તિના જીવનમાં દિશા સૂચક, પ્રેરણા આપનાર અને બદલાવ લાવનારની ભૂમિકા ભજવે છે.

❖ દિશા સૂચક :

જો વ્યક્તિ સફળતાનાં પરિબલોનું મૂલ્યાંકન પોતાના વ્યક્તિગત જીવનમાં કરે તો તે સમજી શકે છે કે ક્યા પરિબલો તેને સફળતા તરફ દોરી શકે છે. જો સફળ થવું હોય તો ક્યા કામ કરવાની જરૂર છે, તે જાણવું અગત્યનું છે. જેમ હોકાયંત્ર વ્યક્તિ કઈ દિશા તરફ જઈ રહ્યો છે તે દર્શાવે છે તેમ આ સફળતાનાં પરિબલો પણ વ્યક્તિના જીવનમાં દિશા સૂચક નું કાર્ય કરે છે. સાચી દિશા તરફ જવા માટે શું કરવાની જરૂર છે તેની માહિતી આપી વ્યક્તિને સફળતાની દિશા તરફ દોરી શકે છે.

❖ પ્રેરણા આપનાર :

જો વ્યક્તિને જાણ હોય કે સફળ થવા માટે આટલું કરવાની જરૂર છે તો તેને પ્રોત્સાહન મળે છે કે આ હું પ્રાપ્ત કરી શકું છું. જીવનમાં દરેક પ્રશ્નોનો જવાબ છે તેમ આ નિષ્ફળતા નામના પ્રશ્નોનો જવાબ છે. જો જવાબ ખબર હોય તો પરીક્ષામાં ફટકા લખવાનું ચાલુ કરીએ છીએ તેમ જ જો પરિબલો વિષે જાણ હોય તો વ્યક્તિ તેના પર કામ કરી પોતાના જીવનમાં હકારાત્મક બદલાવ લાવી નિષ્ફળતા નામના પ્રશ્નો કમરતોડ જવાબ બની શકે છે. આ પરિબલો આશાની કિરણ જેવું કાર્ય કરે છે.

❖ બદલાવ લાવનાર :

આ પરિબલોમાં વ્યક્તિના જીવનમાં બદલાવ લાવવાની ક્ષમતા છે. જો વ્યક્તિ વ્યક્તિગત સફળ પરિબલો પર આયોજન સાથે કામ કરવાનું સારું કરશે તો તેના જીવનમાં ચોક્કસથી બદલાવ આવશે. આ પરિબલોમાં નિષ્ફળ વ્યક્તિને પણ સફળ બનાવવાની ક્ષમતા છે. પ્રત્યેક પરિબલ એવા છે કે વ્યક્તિ ધારે એ દિશામાં વિકસાવી શકે છે. જો અત્યાર સુધી તમને સફળતા નથી મળી એટલે ક્યારેય તમે સફળ થશો નહિ એવું માની લેવાની જરૂર નથી. એવા ઘણા નામદાર લોકો છે જેઓ ઘણીબધીવાર જીવનમાં નિષ્ફળ થયા બાદ આજે સફળતાની ચરણ સીમાએ છે. એ મહાનગીભાવોની બાયોગ્રાફીમાં પણ આ બધા પરિબલોની ક્ષમતા વિષે ચર્ચા થયેલ છે.

4.5 ફાયદા

જો વ્યક્તિ પોતાનો અભ્યાસ કરે અને પોતાને સમજે તેમ જ તેમને વ્યક્તિગત સફળ પરિબલો વિષે માહિતી હોય તો તેઓ તેનું મૂલ્યાંકન કરી, તેનો મહત્તમ ફાયદો ઉઠાવી, પોતાના વ્યક્તિગત તેમ જ વ્યાવસાયિક જીવનને અદ્ભુત બનાવી શકે છે. વ્યક્તિ જીવનની પ્રત્યેક

લડાઈમાં સફળ રહેશે. જેને લીધે તેને નીચે દર્શાવેલ ફાયદા થઈ શકે.

- વ્યક્તિનો આત્મવિશ્વાસ વધશે
- વ્યક્તિ આનંદિત રહેશે તેમ જ તેમની આસપાસના વાતાવરણને પણ આનંદિત રાખી શકે છે.
- વ્યક્તિ પોતે નિર્ધારિત કરેલ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકશે
- વ્યક્તિ જીવનના દરેક અવરોધોને સરળતાથી પાર કરી શકશે
- વ્યક્તિ તેની આવડતો અને કુશળતાનો યોગ્ય અને અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરી શકશે
- વ્યક્તિને તેના જીવનમાં સફળ થવા માટે જે જરૂરી છે એવા પરિબલો પર કામ કરી પોતાની સફળતાનો માર્ગ મોકળો કરી શકે છે.
- વ્યક્તિ સંતોષની લાગણી અનુભવશે.
- કઈ પરિસ્થિતિમાં કેવું વર્તન તેને જીવનમાં સફળ થવા માટે જરૂરી છે તે નક્કી કરી શકે છે.
- વ્યક્તિ જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં પોતાની અલગ અને અદ્ભુત છબી ઊભી કરી શકે છે.

4.6 સ્વાધ્યાય :

❖ નીચે આપેલ પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

1. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલોનો અર્થ અને ખ્યાલ સંક્ષિપ્તમાં સમજાવો.
2. કયા પરિબલો વ્યક્તિગત સફળતાને અસર કરે છે ? ટૂંકમાં સમજાવો.
3. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલોને સમજવું એ વ્યક્તિ માટે કેમ મહત્વનું છે ?
4. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલોની ભૂમિકા પર ટૂંકનોંધ લખો.
5. તમારે સફળ થવા માટે કયા પરિબલો પર કામ કરવાની જરૂર છે અને કેમ તે વર્ણવો ?

❖ ખાલી જગ્યા પૂરો :

1. દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં _____ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય છે.
2. _____ એટલે વ્યક્તિ સાથે સંકળાયેલા વિભિન્ન પરિબલો જે વ્યક્તિની સંભવિત સફળતાને અસર કરી શકે છે.
3. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલો વ્યક્તિના _____ સફળતાનાં સૂચક છે
4. _____ વ્યક્તિની કુશળતા અને શક્તિ સાથે જટિલ રીતે સંકળાયેલા છે
5. વ્યક્તિ પોતાના રૂચિ ના વિષયને પકડી રાખે તો તે _____ ની ચરણ સીમા સુધી પહોંચી શકે છે.
6. સંશોધન પરથી કહી શકાય કે હકારાત્મક વર્તનનો ફાળો સફળતામાં _____ % છે.
7. જ્ઞાન, કુશળતા અને હકારાત્મક વર્તનનો સંગમ એટલે ? _____.”
8. પ્રતિકૂળ અથવા મુશ્કેલ સંજોગોને શાંતિથી જોવા - જાણવાની ક્ષમતા એટલે _____.

9. _____ વ્યક્તિને માપદંડ આપે છે જેના આધારે તે પોતાની સફળતા નક્કી કરી શકે.
10. _____ વ્યક્તિના જીવનમાં દિશા સૂચક, પ્રેરણા આપનાર અને બદલાવ લાવનારની ભૂમિકા ભજવે છે.
11. સફળ વ્યક્તિ પોતે નિર્ધારિત કરેલ _____ પ્રાપ્ત કરી શકશે.
12. _____ વ્યક્તિ સંતોષની લાગણીનો અનુભવ કરી શકે છે.
13. જો વ્યક્તિ વ્યક્તિગત સફળ પરિબલો પર _____ સાથે કામ કરવાનું સારું કરશે તો તેના જીવનમાં ચોક્કસથી બદલાવ આવશે.
14. _____ માં વ્યક્તિના વ્યક્તિગત તેમ જ વ્યાવસાયિક જીવનને અદ્ભુત અને આનંદિત બનાવવાની ક્ષમતા છે.
15. _____ નો ફાળો સફળતામાં ફક્ત 15% છે.

❖ જવાબ :

1. સફળતા
2. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલો
3. શૈક્ષણિક અને કારકિર્દીની
4. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલો
5. સફળતા
6. 85
7. સફળતા
8. ધૈર્ય
9. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલો
10. સફળતાનાં પરિબલો
11. ધ્યેયને
12. સફળ
13. આયોજન
14. વ્યક્તિગત સફળ પરિબલો
15. જ્ઞાન અને કુશળતા



પર્સનાલિટી ડેવલોપમેન્ટ - 1

એકમ : 5	
નીતિશાસ્ત્ર	1-11
એકમ : 6	
વલણ અને પ્રેરણા	12-28
એકમ : 7	
આત્મ સન્માન અને આત્મ વિશ્વાસ	29-40

લેખન :	ડૉ. મુકેશ બાવળિયા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર ગર્વમેન્ટ આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ. અમદાવાદ.
	ડૉ. પાર્થ ભટ્ટ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, આર.સી.કોલેજ ઓફ કોમર્સ, અમદાવાદ.
	ડૉ. અમિતા પ્રજાપતિ	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, કડી સાર્વજનિક કોલેજ.
પરામર્શક(વિષય) :	પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર & નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
	ડૉ. અભીજીતસિંહ વાલા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, કાઈસ્ટ કોલેજ, રાજકોટ.
	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર મિસ્ત્રી	પ્રિન્સીપાલ, એમ.સી.શાહ કોમર્સ કોલેજ અમદાવાદ.
પરામર્શક(ભાષા) :	ઘનશ્યામ કે ગઢવી	નિવૃત્ત આચાર્ય, સાર્વજનિક કોલેજ, મહેસાણા.
	શ્રી ધ્વનિલ પારેખ	સહ પ્રાધ્યાપક, મહાદેવ દેસાઈ ગ્રામસેવા સંકુલ, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, સાદરા.
સંપાદન :	પ્રો. (ડૉ.) મનોજ શાહ	પ્રોફેસર & નિયામક, સ્કૂલ ઓફ કોમર્સ એન્ડ મેનેજમેન્ટ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
પ્રકાશક :	ડૉ. અજયસિંહ જાડેજા	કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
આવૃત્તિ :	સુધારેલ પુનઃ આવૃત્તિ (2026)	

ISBN :



978-93-5598-824-3

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યન હેતુથી; દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીનો કોઈપણ સ્વરૂપમાં ધંધાધારી ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

-: રૂપરેખા :-

- 5.1 પ્રસ્તાવના, અર્થ
- 5.2 મહત્વ (જરૂરિયાત)
- 5.3 ફાયદા / ગેરફાયદા
- 5.4 નૈતિક વર્તન અને વ્યક્તિગત વિકાસ (ભૂમિકા)
- 5.5 નૈતિક મૂલ્યો
- 5.6 સ્વાધ્યાય

5.1 પ્રસ્તાવના :

એક નાનકડું ગામ હતું. તેમાં એક ઘર. અને તેમાં એક નાનું બાળક - વેદ. એટલો મીઠડો અને વ્હાલો કે દાદા - દાદીનું તો જાણે રમકડું જ અને માતા- પિતાની આંખની ચમક. ઘરમાં બધા લોકો સંસ્કારી અને સુશીલ હતા તેથી તેઓ વેદને પણ હંમેશાં કંઈક 'ને કંઈક શીખવતા રહેતા. અથવા તો એમ કહી શકાય કે ઘરના વાતાવરણમાંથી માતા-પિતા અને દાદા દાદીને જોઈને વેદ જાતે જ શીખતો રહેતો.

જેમ કે, તેના ઘરમાંથી સવારે પંખીને ચણ નાખતા, કીડીને કીડિયારું બુરતા, બપોરે જમતા પહેલા દાદી અને માતા ગાયને જમાડતા અને મંદિરે જઈને કોઈ ગરીબને જમાડ્યા પછી જ જમતા. એ જોઈને વેદ પણ શીખ્યો કે જરૂરિયાતમંદ અને પ્રાણી-પક્ષીને જમાડીને જ જમવું. તેના પિતાને એક વખત રસ્તામાંથી પૈસા મળ્યા હતા તો આખા ગામમાં તપાસ કર્યા પછી જેના પૈસા ખોવાયા હતા તેને પરત કર્યા હતા. તે જોઈને વેદ શીખ્યો કે કોઈ દિવસ કોઈનું અણહકનું ન લેવું ઘરમાં કોઈ એક - બીજાથી ખોટું ન બોલતા. કોઈ ભૂલ થઈ હોય તો પણ બધા એક સાથે બેસીને તેની ચર્ચા કરતા. આ જોઈને વેદ શીખ્યો કે, હંમેશા સાચું બોલવું. કોઈ પણ તકલીફ હોય તો બધા સાથે બેસીને નિર્ણય લેતા. આ જોઈને વેદ શીખ્યો કે પરિવાર સૌથી મોટી મૂડી છે. ઘરનો દરેક અનુભવ વેદને કંઈક ને કંઈક શીખવતો રહેતો. તેના દાદા સાથે તે ફરવા જતો ત્યારે તે નિહાળતો કે દાદા દરેક સાથે પ્રેમથી વાત કરે છે અને સહુ તેમને સન્માનથી બોલાવે છે. આ જોઈને તે શીખ્યો કે દરેક માણસનું સન્માન કરવું અને માણસાઈ રાખવી એ જ સહુથી મોટો ધર્મ છે. આ રીતે તેનું ઘડતર થયું અને ગામમાં સૌ કોઈ તેના વખાણ કરતા કે વેદ ખૂબ જ સારો અને ચારિત્ર્યવાન માણસ છે.

હવે, આ 'સંસ્કાર', 'સુશીલ', 'વહૈંચવું', 'સાચું બોલવું', 'હંમેશા હકનું જ લેવું', 'પારિવારિક મૂલ્યો' 'માણસાઈ', 'ચારિત્ર્યવાન', 'સારો માણસ' - આ બધું આપણે સૌ નાનપણથી આપણી આજુબાજુમાંથી શીખતાં જ રહ્યા છીએ. તમે યાદ કરો તો તમને તમારા બાળપણમાંથી આવી કેટલીય ઘટનાઓ મળી આવશે જ્યારે તમને પણ આવું કહેવામાં આવ્યું હોય અથવા તો તમે તમારા વડીલોને આવું કરતા જોયા હોય. આ બધા ગુણોનો સરવાળો એટલે જ નીતિ વાળો માણસ અને આ વિશેષતાઓનો અભ્યાસ એટલે નીતિશાસ્ત્ર!

નીતિશાસ્ત્ર વિષે અઢળક પુસ્તકો લખાયા છે, ઘણા પ્રવચનો થયા છે અને ખૂબ ચર્ચાઓ

થાય છે. પરંતુ, નીતિશાસ્ત્રના મૂળમાં યાજ્ઞક્યએ સંસ્કૃતમાં લખેલ ગ્રંથ ‘નીતિશાસ્ત્ર’ છે. નીતિશાસ્ત્ર એ યાજ્ઞક્યની સમાજને આપેલી અમૂલ્ય ભેટ છે. યાજ્ઞક્ય ખૂબ હોશિયાર અને મૂલ્યવાન માણસ હતા. તેમની તક્ષશિલા વિદ્યાપીઠ પૌરાણિક સમયમાં ખૂબ પ્રખ્યાત હતી અને નીતિશાસ્ત્ર વિષે અભ્યાસ કરવા માટે દેશ-વિદેશથી વિદ્વાનો તેમની પાસે આવતા. તેમના મતે કોઈપણ માણસ નિર્ધારિત બની, પ્રગતિશીલ અને વ્યવહારિક રીતે તેના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા તરફ બુદ્ધિપૂર્વક કાર્ય કરે તો તે કહેવાતા ઉચ્ચ આદર્શોને ચોક્કસપણે વાસ્તવિકતા બનાવી શકે છે. અને આ આદર્શો જ તેને અજેય બનાવે છે.

યાજ્ઞક્યના નીતિશાસ્ત્રમાં કુલ 17 પ્રકરણો છે. દરેક પ્રકરણ ખૂબ સમૃદ્ધ છે. યાજ્ઞક્ય કહે છે કે, માણસ ગમે તેટલો સુંદર કે ધનવાન હોય પરંતુ જો તે ગુણવાન ન હોય તો તે કોઈ કામનો નથી! સારા મૂલ્યોને યાજ્ઞક્ય જીવન જીવવા માટેનો પાયો ગણતા હતા.

❖ અર્થ :-

મનુષ્યોની આદત, વર્તન અને રીતિ-રિવાજોનું વિજ્ઞાન એટલે નીતિશાસ્ત્ર. આ શબ્દના મૂળમાં જઈએ તો, નીતિશાસ્ત્રનું અંગ્રેજી - Ethics, Ethic શબ્દ મૂળ ગ્રીક શબ્દ એથોસ (Ethos) પરથી લેવામાં આવ્યો છે. Ethos એટલે ચરિત્ર (Character). આમ, નીતિશાસ્ત્ર એ ચરિત્રનું વિજ્ઞાન છે.

Ethics નો બીજો સમાનાર્થી શબ્દ છે Moral Philosophy આ શબ્દ લેટિન શબ્દ મોરેસ (Mores) પરથી આવ્યો છે જેનો અર્થ થાય છે રીતિ-રિવાજો. આમ, નીતિશાસ્ત્રમાં મનુષ્યનો સ્વભાવ, તેનું વર્તન, તેનું ચરિત્ર અને રીતિ-રિવાજનો સમાવેશ થાય છે. તેનો અભ્યાસ કરી વિકસાવવામાં આવેલ વિજ્ઞાન એટલે નીતિશાસ્ત્ર.

ઉપરની વાર્તા અને તેના અર્થને એકસાથે સમજીએ તો કહી શકાય કે, નીતિશાસ્ત્ર એ મનુષ્યોના ગુણોનો, અમુક પરિસ્થિતિમાં તે કઈ રીતે વર્તે છે તેનો, તેના વલણનો વગેરેનો સામૂહિક અભ્યાસ છે. પરંતુ, એ સમૂહ એક એક માણસથી બને છે. એટલે નીતિશાસ્ત્ર એ વ્યક્તિગત પણ છે અને સામૂહિક તથા સામાજિક પણ! નૈતિક માણસ નૈતિક સમાજનું નિર્માણ કરે છે અને નૈતિક સમાજમાં રહેનાર માણસ સામાન્યતઃ નૈતિક રહે છે.

નીતિશાસ્ત્રની વાત આવે એટલે આપણે ઉપર ચર્ચા કરી એમ બે સમાનાર્થી લાગતા શબ્દો યાદ આવે : Moral અને Ethics. Moral નૈતિક ગુણો એ સામાન્ય રીતે અંગત અને વ્યક્તિગત મૂલ્યો સૂચવે છે કે સાચું શું અને ખોટું શું! એ દરેક વ્યક્તિએ અને પરિસ્થિતિના પરિપ્રેક્ષ્યમાં અલગ અલગ હોઈ શકે. જ્યારે Moral એ એક ચોક્કસ સમૂહની નૈતિકતા અને તેમના ગુણોનો સમાવેશ કરે છે. “Ethics are the Principles of conduct Governing an Individual or a group”

5.2 મહત્વ / જરૂરિયાત :

નૈતિકતાનું મહત્વ સમજવા માટે ચાલો થોડા પ્રશ્નો કરીએ - પોતાની જાતને !

- 1) તમે કેવા માણસ સાથે રહેવાનું પસંદ કરશો - સારા કે ખરાબ ?
- 2) તમારી સાથે કોઈ સાચું બોલતું હશે એ ગમે કે ખોટું ?
- 3) તમારા માટે જેને સદભાવના હોય તે માણસ ગમે કે જે ખરાબ વિચારતું હોય ?
- 4) જવાબદાર માણસ ગમે કે બેજવાબદાર ?
- 5) જે તમારા સમયને માન આપી સમયસર આવે તે ગમે કે સમયની કિંમત ન કરનાર ?

નીતિશાસ્ત્ર

- 6) જરૂરના સમયે જે તમારી સાથે ઊભું રહે એ ગમે કે જરૂર પડ્યે જ બહાના કરી દૂર થાય એ ?
- 7) તમારી સાથે સારું વર્તન કરે એ ગમે કે ઉદ્ધત વર્તન અને દાંડાઈ કરે તે ?
- 8) જીવદયા રાખતું હોય એ ગમે કે નિર્દયી થઈ કોઈનો વિચાર ન કરે એ ?
- 9) જે તમને સાચો માર્ગ બતાવે એ ગમે કે ગેરમાર્ગ દોરે એ ?
- 10) તમને સાચી સલાહ આપે એ ગમે કે છેતરે એ ?
- 11) તમારા માટે જરૂરી પણ કડવી વાત કહે એ ગમે કે તમે ખુશ રહો એ માટે સારી પણ ખોટી વાત કહે એ ?
- 12) તમારા અને દરેક જીવમાત્ર માટે અનુકંપા રાખે એ ગમે કે માત્ર પોતાનું જ વિચારી સામે વાળાને અવગણે એ ?

તમે કહેશો, સ્વાભાવિક છે કે સહુને એવો જ માણસ ગમે ને જે સારો હોય, સાચું બોલતો હોય, સારી ભાવના રાખતો હોય, જવાબદાર હોય, સમયસર હોય, સાથે ઉભો રહે, સારું વર્તન કરે, જીવદયા રાખે, સાચો માર્ગ ચીધે, સાચી સલાહ આપે, કડવી પણ જરૂરી વાત કહે, કરુણા, પ્રેમ અને અનુકંપાથી છલોછલ હોય - ખરું ને !?

બસ, તો આપણે એવા જ માણસ બનવાનું છે. આ જ છે નૈતિક મૂલ્યોનું મહત્ત્વ. નીતિશાસ્ત્ર આપણને આ જ શીખવે છે. તમે જો યાજ્ઞક્યનું નીતિશાસ્ત્ર અને તેના 17 પ્રકરણો વાંચશો તો અભિભૂત થઈ જશો કે સદીઓ પહેલા લખાયેલી એ બાબતો આજે પણ કેટલી મહત્ત્વની અને સાંપ્રત છે !

યાજ્ઞક્ય લખે છે કે “એવા માણસને મિત્ર બનાવો જે તમને આટલી પરિસ્થિતિમાં એકલા ન મૂકે - જરૂર પડે ત્યારે, આફત/દુર્ઘટનાના સમયે, યુદ્ધના સમયે, રાજાના દરબારમાં જવું પડે ત્યારે અને સ્મશાન જવું પડે ત્યારે !” હવે આનું અર્થઘટન કરીએ તો ગાગરમાં સાગર છે. મિત્ર એવો રાખવો જે સામાન્ય જરૂરિયાતથી માંડી તમારા મૃત્યુ સુધી સાથે હોય. જરા તમારા મિત્રો વિશે વિચારજો! પરંતુ, તમે એવા મિત્ર છો કે નહિ તે ખાસ વિચારવું રહ્યું !

આપણા રાષ્ટ્ર-પિતા મહાત્મા ગાંધીજી નૈતિક મૂલ્યોને ખૂબ મહત્ત્વ આપતા હતા. તેમણે સાત પાપ ગણાવ્યા છે તે **Seven Sins** તરીકે પ્રખ્યાત છે :

- 1) સિદ્ધાંતો વગરનું રાજકારણ (politics without principles)
 - 2) કામ વગરની સંપત્તિ (wealth without work)
 - 3) નૈતિકતા વગરનો વેપાર (commerce without morality)
 - 4) ચરિત્ર વગરનું જ્ઞાન (knowledge without character)
 - 5) અંતરાત્મા વગરનો આનંદ (pleasure without conscience)
 - 6) માનવતા વગરનું વિજ્ઞાન (science without humanity) અને
 - 7) બલિદાન વગરની પૂજા (worship without sacrifice)
- (1) સિદ્ધાંતો વગરનું રાજકારણ (politics without principles)**

રાજકારણ માટેના અમુક નિયમો છે, સિદ્ધાંતો છે. સાચો રાજનેતા એ જ છે જે તમામ નિયમો અને સિદ્ધાંતોનું પાલન કરી શાસન કરે અને લોકલાગણી જીતે. નિયમો જેવા કે,

રાજકારણમાં વ્યક્તિ કરતાં પદનું મહત્ત્વ છે અને એ પદની ગરિમા જળવાય તે રીતે વિરોધ પક્ષ કે સત્તાકીય પક્ષ પર પ્રહાર કરવો જોઈએ. રાજકારણ જ્યારે બુદ્ધિ અને સિદ્ધાંતોથી રમવામાં આવે ત્યારે ખૂબ રસપ્રદ અને ઉચ્ચકક્ષાનું બને છે.

(2) કામ વગરની સંપત્તિ (wealth without work)

મહેનતથી રળેલો રોટલો જ ખાવો - એ ગાંધીજીની મહત્ત્વની વિચારધારા હતી અને તેના માટે જ એમણે સૂતર કાંતી ખાદી બનાવવાની શરૂઆત કરી હતી જેથી અનેક લોકોને રોજગારી મળી રહે તેમ જ તેઓ તેમની મહેનતનો રોટલો ખાય. એ ખાદી આજે પણ અઢળક પરિવારોનું ગુજરાન ચલાવે છે. આપણે ઘણી વખત કોઈના મોઢે સાંભળતા હોઈએ છીએ કે ‘ત્યા તો કંઈ જ કરવાનું નથી. સારી નોકરી છે. કંઈ કર્યા વિના મેળવવું એનાથી વધુ પાંગળો માણસ કોઈ હોઈ જ ન શકે. ખોટા રસ્તે મેળવેલ પૈસો પણ ખોટા રસ્તે જ વપરાય છે. ઈસ્લામિક નાણાકીય વ્યવસ્થામાં તો બેન્કનું કે ડિપોઝિટ પર મળતી વ્યાજની આવક પણ વર્જિત ગણાય છે કારણ કે એ વ્યાજ કોઈ મહેનત વિનાનું છે !

(3) નૈતિકતા વગરનો વેપાર (commerce without morality)

આમ તો એવું કહેવાય છે કે પૈસો એ જ ધંધાની સૌથી મોટી નૈતિકતા અને સૌથી મોટો હેતુ. પરંતું આપણે સહુ વિજય માલ્યા કે નિરવ મોદીના બદલે શ્રી રતન ટાટા, શ્રી નારાયણ મૂર્તિ કે શ્રી અઝીમ પ્રેમજીને બિરદાવીએ છીએ. કારણ? તેમની નૈતિકતા, નીતિથી કરેલ વેપાર અને દરેક હિસ્સેદારોને તેમના દ્વારા આપવામાં આવતી સવલત. આ મહત્ત્વ છે નૈતિકતાનું અને આ તાકાત છે મૂલ્યોની. કોઈપણ ધંધામાંટે પૈસાની સાથે સાથે બીજા પરિબળો પણ એટલાં જ મહત્ત્વના છે કારણ કે, એક સમય પછી નાણાકીય દષ્ટિએ સ્થિરતા અને Break even point આવી જાય છે. અને ત્યારબાદ બિન-નાણાકીય પરિબળો જ કંપનીનાં વિકાસમાં વધુ ફાળો આપતા હોય છે.

(4) ચરિત્ર વગરનું જ્ઞાન (Knowledge Without Character)

આપણે સહુએ શાળામાં આ વાક્ય વાંચ્યું હશે : “વિદ્યા વિનયથી શોભે છે.” થોડું ઓછું જ્ઞાન ધરાવતો પરંતું વિનમ્ર અને વિવેકી માણસ લાંબા સમયગાળે બહુ હોશિયાર અને ઉદ્ધત માણસ કરતા આગળ નીકળી જાય છે. માણસની ધગશ અને તેના સંસ્કાર તેને ખૂબ આગળ લઈ જાય છે. ખાસ કરીને આગળ વધ્યા પછી ટકાવી રાખે છે. નિષ્ફળતા કરતાં પણ સફળતા સહન કરવી અઘરી છે અને ત્યારે માણસનાં ખરા ચારિત્ર્યની કિંમત થાય છે.

(5) અંતરાત્મા વગરનો આનંદ (Pleasure Without Conscience)

શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક આનંદ ! અંતરાત્મા વગરનો આનંદ એટલે પાશવી આનંદ. કોઈને હેરાન થતા જોઈને મઝા આવે એ. ‘બહુ હોશિયારી કરતો હતો, આ જ લાગનો છે, મઝા આવી’ આ આનંદ એટલે અંતરાત્મા વગરનો આનંદ આપણો આનંદ કોઈનાં દુઃખનું કારણ ક્યારેય ન બનવો જોઈએ. કોઈનાં દુઃખથી આનંદ ન થાય અને કોઈનાં આનંદથી દુઃખ ન થાય એવો સ્વભાવ વિકસાવવો એ સારા મનુષ્યની લાક્ષણિકતા છે.

(6) માનવતા વગરનું વિજ્ઞાન (Science Without Humanity)

વિજ્ઞાન એટલે અમુક પદ્ધતિ અને નિયમો સાથેનો કોઈ ચોક્કસ બાબતો પરનો અભ્યાસ. નીતિશાસ્ત્ર પણ વિજ્ઞાન છે અને ભૌતિકશાસ્ત્ર પણ. સંચાલન પણ વિજ્ઞાન છે અને

રસાયણશાસ્ત્ર પણ. ભગવાન બુદ્ધ કહેતા કે, ““Rules are for people, people are not for rules અર્થાત નિયમો માણસો માટે છે, માણસો નિયમો માટે નહિ.” જે વિજ્ઞાન કે નિયમો માણસાઈ વિરુદ્ધ હોય તે કોઈ કામના નથી અને તેવા નિયમોનું પાલન કરાવવું એ પાપ છે. કોઈપણ બાબતના કેન્દ્રમાં માણસ હોવો જોઈએ. કડ્ડણા વિનાની પ્રામાણિકતા ઘાતકી સાબિત થાય છે અને પ્રામાણિકતા વિનાની કડ્ડણા બનાવટ.

(7) બલિદાન વગરની પૂજા (Worship Without Sacrifice)

બલિદાન, સંઘર્ષ અને શરણાગતિ સાથે કરેલી પૂજા જ સાચી પૂજા. એ પૂજા પછી ભગવાનની હોય, તમારા માતા-પિતા, ગુરુજનોની હોય, કે કામની ! પૂજા એ આંતરિક ભાવ છે. કોઈપણ કાર્યમાં શ્રદ્ધા ભળે એટલે એ પૂજા અને ભક્તિ બની જાય છે. તેના માટે માણસે પ્રયત્નો કરવા પડે છે, મહેનત કરવી પડે છે અને જરૂર પડ્યે બલિદાન પણ આપવું પડે છે.

5.3 ફાયદા / ગેરફાયદા

એક કંપનીમાં 10 લોકોની એક જૂથ કે સમૂહ હતી અને એક જૂથ કે સમૂહ-નેતા. બધા વ્યવસ્થિત કામ કરે, એકબીજાને શીખવે, શીખે અને આગળ વધે. તંદુરસ્ત હરીફાઈ પણ ખરા અને દરેક એને હકારાત્મક લઈ પોતાનો વિકાસ કરતા. તે જ જૂથ કે સમૂહમાં વિનય જોડાયો. એને ઝડપથી સફળતા જોઈતી હતી એટલે એને થયું કે હું મારા જૂથ કે સમૂહ-નેતા પાસે સારો થાઉં તો મને બઢતી મળી રહેશે. જૂથ કે સમૂહમાં બીજો એક કર્મચારી હતો હર્ષ. તે સ્વભાવે ખૂબ અંતર્મુખી, જરૂર પૂરતું જ બોલે પણ તેનું કામ ખૂબ સરસ. પૂરી ધગશથી કામ કરે અને હંમેશા જૂથ કે સમૂહ-નેતાની પ્રશંસા મેળવે. વિનય નવો જોડાયો હોવાથી જૂથ કે સમૂહ-નેતા હર્ષને કહ્યું કે તે વિનયને બધું શીખવે અને કંપનીની કાર્યપદ્ધતિથી પરિચિત કરાવે. હર્ષે શીખવ્યું. ત્યારબાદ કામમાં વિનયની કોઈ ભૂલ થઈ એટલે જૂથ કે સમૂહ નેતો તેને ટકોર કરી. પોતાની ભૂલ સ્વીકારવાને બદલે વિનયે જૂથ કે સમૂહ-નેતાને હર્ષની ફરિયાદ કરી કે તેણે સરખી રીતે શીખવ્યું નથી અને ખોટી માહિતી આપી હતી. જૂથ કે સમૂહ-નેતા હર્ષને વર્ષોથી જાણતાં એટલે તેની કામ માટેની લગન બાબતે તેઓ નિઃસંદેહ હતા. તેથી તેમણે ઉલટ-તપાસ કરી ત્યારે વિનયના બદઈરાદા વિષે ખબર પડી અને તેને છૂટો કર્યો.

આમાંથી તમે શું શીખ્યા? જૂથ કે સમૂહ-નેતાને હર્ષ પર વિશ્વાસ હતો કારણ કે, ભૂતકાળમાં તેણે હંમેશા ખંતથી અને પૂરી મહેનતથી કામ કરેલું. ક્યારેય તેની ફરિયાદ આવેલી નહિ. તેનું પરિણામ હર્ષને મળ્યું. નૈતિકતાથી કામ કરવાનો આ સહુથી મોટો ફાયદો!

➤ ફાયદા :

નીતિશાસ્ત્રના અને નૈતિક મૂલ્યોના વ્યક્તિગત જીવનમાં નીચે મુજબના ફાયદાઓ છે:

❖ વિશ્વસનીયતા :

જ્યારે તમે નૈતિક મૂલ્યોથી કામ કરતા હોય કે કોઈ નિર્ણય લેતા હોય ત્યારે તમારા પરિવારજનો, મિત્રો કે સમાજ માટે તમે એક વિશ્વસનીય પાત્ર બનો છો અને તેઓ કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં તમારા પર વિશ્વાસ કરી શકશે કારણ કે તેમને ખબર છે કે તમે હંમેશા એ જ કરશો જે સાચું છે. નૈતિક મૂલ્યો ધરાવનાર માણસ સંતુલિત રહે છે અને તેના કારણે લોકો તેના વિચાર અને વર્તન પર વિશ્વાસ કરે છે.

❖ સરળતા :

જો તમારા નૈતિક મૂલ્યો મજબૂત છે તો તેનો અર્થ છે કે તમે આંતરિક રીતે ખૂબ સમૃદ્ધ માણસ છો. કોઈ પણ બાબતે તમે સ્પષ્ટ હોવ છો જેના કારણે કોઈ પણ નિર્ણય લેવો સરળ બને છે. સમજણપૂર્વકના નિર્ણય માટે માનસિક શાંતિ ખૂબ જરૂરી છે અને માનસિક શાંતિ માટે વિચારોની સ્પષ્ટતા ખૂબ જરૂરી છે.

❖ પ્રોત્સાહન :

આપણે ઉપરના ઉદાહરણમાં જોયું કે, હર્ષને હંમેશાં જૂથ કે સમૂહ-નેતા પાસેથી પ્રોત્સાહન મળતું. તે જ રીતે તમે તમારી આજુ-બાજુ જોશો તો એવા ઘણા લોકો મળી આવશે જે તેમની લાયકાત અને મૂલ્યોને કારણે પ્રસિદ્ધિ અને પ્રોત્સાહન પામતા હશે. નૈતિક માણસ જે પણ કામ કરે છે તે પૂરા ખંતથી કરે છે, જેની સાથે રહે છે તેમની સાથે દિલથી રહે છે. તેથી તો પ્રોત્સાહન મેળવે છે અને લોકોને પણ પ્રોત્સાહિત કરે છે.

❖ સંતોષ :

જ્યારે તમને ખબર છે કે શું સાચું અને શું ખોટું, ત્યારે તમે હંમેશાં એ જ કરશો જે સાચું છે. તેમ કરવાથી સાચું અને ન્યાયિક કાર્ય કરવાનો આત્મ-સંતોષ મળશે. એક દૂધવાળા ભાઈ હતા. તેમના ઘરમાં થોડી આર્થિક તકલીફ પરંતુ ક્યારેય દૂધમાં પાણીની ભેળસેળ ન કરે. એક વખત એક ગ્રાહકે પૂછ્યું કે તમે થોડું પાણી ઉમેરી દો તો અમને કોઈને ખબર પડવાની નથી પરંતુ તમે એ વધારાનું દૂધ વેચીને વધુ પૈસા કમોઈ શકો. એ વખતે દૂધવાળાએ માર્મિક હાસ્ય સાથે કહ્યું કે, “સાહેબ તમને ખબર ન પડે પરંતુ મને તો ખબર હોય ને કે મેં ખોટું કર્યું છે. આ ધંધો તો મારો ભગવાન છે. એમાં ખોટું કરીને મારે પાપ નથી કરવું. પોતાના વિચાર, વર્તન અને કાર્યથી મળતો સંતોષ માણસને રાતની શાંતિવાળી ઊંઘ આપે છે.”

❖ પ્રેરણા :

સાચો, સારો અને નૈતિક માણસ જાણ્યે-અજાણ્યે કેટલાંય લોકો માટે પ્રેરણારૂપ સાબિત થાય છે. એ લોકો કદાચ મોટી મોટી વાતો નહિ કરતા હોય પણ તેમનું કાર્ય જ એટલું મોટેથી બોલતું હોય કે શબ્દો મૌન થઈ જાય. અને સહુથી મોટો ફાયદો, કે આપણે સહુ ખરેખર માણસ બની શકીએ અને કવિશ્રી સુન્દરમ્ની આ પંક્તિ સાકાર કરી શકીએ કે, “હું માનવી માનવ થાઉં તો ઘણું !

નૈતિક વર્તન કરવાથી અને મૂલ્યો વિકસાવવાથી બીજા ક્યાં ગેરફાયદા થાય છે, તેની નોંધ જરૂર કરશો !

➤ ગેરફાયદા :

નૈતિક મૂલ્યોથી જીવન જીવવામાં અને કામ કરવામાં સહુથી મોટો ગેરફાયદો એ છે કે તમારે દિવસમાં એવા ઢગલો લોકો સાથે કામ કરવું પડે છે જેમના મૂલ્યો સમૃદ્ધ નથી હોતા !

- 1) શું સાચું અને શું ખોટું એ નક્કી કરવું તો હજી સરળ રહે છે. પરંતુ, જ્યારે માણસ આંતરિક રીતે સમૃદ્ધ હોય ત્યારે તે એકસાથે ઘણા પરિપ્રેક્ષ્યમાં વિચારી શકે છે. કોઈ પણ નિર્ણય લેતા પહેલા સામેવાળાની પરિસ્થિતિને સમજે છે. તેથી, ઘણી વખત બે સાચી પરિસ્થિતિમાંથી કોઈ એક પર નિર્ણયની મહોર મારવાની હોય છે અલગ અલગ વ્યક્તિનાં પરિપ્રેક્ષ્યમાં જ્યારે બંને બાબત સાચી હોય તે વખતે મૂલ્યોની ખરી કસોટી થાય છે અને

નીતિશાસ્ત્ર

માણસ ગડમથલ અનુભવે છે.

- 2) જ્યારે માણસ બહુ સારો હોય તો સમાજમાં એવા ઘણાં લોકો હોય છે જે તેમની સારપનો ફાયદો ઉઠાવતા હોય છે. આપણી વક્તા કહેવાય કે સામાન્યતઃ આવા માણસોના પક્ષે આર્થિક, શારીરિક અને સામાજિક રીતે હેરાન થવાનું કે કહો, ઘસાવાનું આવતું હોય છે.
- 3) અત્યારના ગળા-કાપ સ્પર્ધાના સમયમાં જ્યારે બધાને કોઈ પણ ભોગે બધું મેળવી લેવું છે ત્યારે ઘણી વખત નૈતિક મૂલ્યો વાળો માણસ હેરાન થાય છે કારણ કે, તે અનૈતિક માર્ગ અપનાવી શકતો નથી અને નૈતિક માર્ગ ચાલવામાં સફળતા ઘણી પાછળ ઠેલાતી હોય છે.

આવા અમુક ગેરફાયદાઓ છે છતાંય, એ બાબત આપણે ચોક્કસ રીતે ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે લાંબાગાળે નૈતિક મૂલ્યો વાળો માણસ જ જીતે છે અને જીવે છે. મૂલ્યોથી જ જીવન સાર્થક નીવડે છે.

5.4 નૈતિક વર્તન અને વ્યક્તિગત વિકાસ (ભૂમિકા)

નૈતિક મૂલ્યો, ચારિત્ર, ઈમાનદારી, સદ્ભાવના - આ બધા ગુણો વ્યક્તિગત છે. દરેક વ્યક્તિએ-વ્યક્તિએ બદલાય છે. દરેકની વ્યાખ્યા અલગ છે. એક માણસ માટે જે ખોટું હોય તે બીજા માટે સાચું પણ હોઈ શકે. સામાન્ય માણસ માટે ચોરી કરવી એ ખોટું છે જ્યારે ચોરનો એ ધંધો છે.

આપણે પ્રકરણની શરૂઆતમાં વેદની વાત કરી. તે જ વાતને આગળ વધારીએ તો, તે ઘરમાં દાદા-દાદી સુશીલ અને સંસ્કારી હતા. તેમના સારા વર્તન અને વ્યવહારને જોઈને તેમના છોકરાઓ અને વેદ પણ એ જ શીખ્યા. એ આખા કુટુંબે ગામમાં ઘણા લોકો સાથે સારું વર્તન કર્યું હશે તેથી તે લોકો પણ સુધર્યા અને સારપને બિરદાવતા થયા. તેમના સારા વર્તનને કારણે તેમના પરિચય વાળા સુધાર્યા. એ રીતે આ સાંકળ ચાલતી જ રહી.

નૈતિક વર્તનનો વ્યક્તિગત વિકાસ અને સામાજિક વિકાસમાં આ સહુથી મોટો ફાળો છે કે, એક વ્યક્તિના કારણે તે પરિવાર, તેનાથી તે ગામ, ગામથી બીજા લોકો, બધા લોકો મળીને એ પ્રદેશ, અનેક પ્રદેશ ભેગા થઈને દેશ અને છેલ્લે સમષ્ટિ - બધે ક્યાંક ને ક્યાંક સારપ ફેલાય છે અને નૈતિક મૂલ્યોનું સિંચન થાય છે.

5.5 નૈતિક મૂલ્યો :

આપણે અત્યાર સુધી નૈતિક મૂલ્યોનો અર્થ, તેની અસર, ફાયદા, ગેરફાયદા વગેરેની ચર્ચા કરી. પરંતુ, નૈતિક મૂલ્યોમાં કયા મૂલ્યોનો/ગુણોનો સમાવેશ થાય તેના વિષે ચર્ચા કરીએ.

❖ નૈતિક મૂલ્યો માટેના સિદ્ધાંતો નીચે દર્શાવેલ છે :

1) અન્યની સ્વાયતતા માટે ચિંતા અને આદર :

અર્થાત્, આપણી જેમ જ દરેક માણસ અને દરેક જીવમાત્ર સ્વતંત્ર છે. દરેકને પોતાનો અલગ વિચાર, અલગ કાર્યશૈલી, અલગ પદ્ધતિ, અલગ માર્ગ, અલગ ધ્યેય હોઈ શકે છે અને માણસ તરીકે એ આપણી ફરજ છે કે આપણે તે દરેકનો આદર કરીએ તેને નુકસાન ન થાય તેવી કાળજી રાખીએ. આપણે સાચા છીએ એટલે બીજા ખોટા હોય એ જરૂરી નથી. ગુજરાતી નવલકથાકાર શ્રી ધ્રુવ ભટ્ટે એમના પુસ્તક 'અતરાપી'ની પ્રસ્તાવનામાં લખ્યું છે કે, “આ લખાણ લખી રહ્યા પછી મેં તે ફરી વાંચ્યું ત્યારે મારા

મનમાં ઊઠેલા અનેક પ્રશ્નોના મને ત્રણ જવાબ મળ્યા છે :

- (1) તેમ કરવું મને જરૂરી લાગતું નથી
- (2) હું જાણતો નથી.
- (3) “તેવું હોઈ પણ શકે.” જ્યારે આપણે ‘તેવું હોઈ પણ શકે’ બાબતને આપણા જીવનમાં આત્મસાત્ કરી લઈશું ત્યારે અન્યોની સ્વાયતતા માટે ચિંતા અને આદર આપોઆપ જન્મશે.

2) પ્રામાણિકતા :

પ્રામાણિકતા એટલે સાચું બોલવું, સાચું કરવું અને ખોટું થયું હોય તો તે સ્વીકારીને તેમાં સુધારો કરવો. પોતાની ફરજ કે જવાબદારીને પૂરતો ન્યાય આપવો એ પ્રામાણિકતા છે. કોઈ આપણને જોતું હોય કે ન જોતું હોય, આપણે એટલી જ નિષ્ઠાથી કામ કરીએ તે પ્રામાણિકતા છે. પોતાના વિચારો માટે અને જાત સાથે પ્રમાણિક રહેવું તે સૌથી મહત્વનું છે.

3) કાયદાનું પાલન કરવાની ઈચ્છા :

આપણા નૈતિક મૂલ્યો એટલા સમૃદ્ધ અને મજબૂત હોવા જોઈએ કે કાયદા પાલનની કોઈ ફરજ પાળે કે ન પાળે, એ કાયદાનું આપણે પાલન કરીએ. ટ્રાફિક સિગ્નલ પર પોલિસ ઉભા હોય કે ન ઉભા હોય, કેમેરા ચાલુ હોય કે બંધ, આપણે સિગ્નલ તોડીએ નહિ એ આપણી કાયદાનું પાલન કરવાની ઈચ્છા છે.

5) નિષ્પક્ષતા :

કોઈ પણ પ્રકારના પૂર્વગ્રહ વિના કે અંગત મંતવ્યોને ધ્યાનમાં લીધા વિના નિષ્પક્ષ, સચોટ, સ્પષ્ટ અને ન્યાયી નિર્ણય લેવો એ નૈતિક મૂલ્ય છે. નિષ્પક્ષ માણસ તટસ્થ રહીને કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સમગ્રતાથી મૂલવી શકે છે. લાગણીશીલતા અને વ્યવહારકુશળતાનો સુભગ સમન્વય સાધનાર માણસ નિષ્પક્ષ બની શકે છે. નિષ્પક્ષ માણસ માટે કહી શકાય કે, “He follows his heart but keeps his mind with him.”

5) અન્યનો અયોગ્ય લાભ ન લેવો :

જ્યારે તમારી પાસે ક્ષમતા હોય, સત્તા હોય છતાંય તમે કોઈને અયોગ્ય લાભ ન લો તો એ નીતિમત્તા છે. ઓફિસના પટ્ટાવાળાને અંગત કામ ન સોંપવા એ નૈતિકતા છે. નિર્બળ માણસને હેરાન ન કરવો એ નીતિમત્તા છે.

એક ગુરુ હતા. તેમને મળવા બે વ્યક્તિ આવ્યા. તેમને મળતી વખતે ગુરુએ એક દીવો ઓલવી નાખ્યો અને બીજો દીવો પ્રગટાવ્યો અને પછી આવેલ વ્યક્તિઓ સાથે બેઠા. એ બંને વ્યક્તિઓએ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગુરુને પૂછ્યું કે તમે એક દીવો ઓલવી બીજો દીવો કેમ પ્રગટાવ્યો? ગુરુએ કહ્યું કે, તમે આવ્યા ત્યારે હું મારા કાર્યાલયનું કામ કરતો હતો એટલે એ દીવામાં કાર્યાલયનું તેલ હતું. અત્યારે હું તમારી સાથે વાત કરું છું. એ મારુ અંગત કામ છે. મારુ અંગત કામ કરતી વખતે હું કાર્યાલયના સંસાધન કઈ રીતે વાપરી શકું? આ નૈતિકતા છે.

આપણે ઉપર પણ વાત કરી કે, આપણા રાષ્ટ્રપિતા શ્રી મહાત્મા ગાંધી નૈતિક મૂલ્યોના હિમાયતી હતા. તેમનું એક બહુ ગમતું ભજન “વૈષ્ણવજન તો તેને રે કહીયે..” છે.

નીતિશાસ્ત્ર

તેમાં કવિ શ્રી નરસિંહ ભગતે સાચો ભક્ત કેવો હોવો જોઈએ તેના ગુણો વર્ણવ્યા છે.

આવો, આજે આપણે નૈતિક મૂલ્યોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં એ ભજન વાંચીએ:

“વૈષ્ણવજન તો તેને કહિયે જે પીડ પરાઈ જાણે રે

પર દુઃખે ઉપકાર કરે તો યે, મન અભિમાન ન આણે રે.

વૈષ્ણવજન તો તેને કહિયે જે પીડ પરાઈ જાણે રે.

સકળ લોકમાં સહુ ને વંદે

નિંદા ન કરે કેની રે,

વાચ કાણ મન નિશ્ચલ રાખે

ધન ધન જનની તેની રે

વૈષ્ણવજન તો તેને કહિયે જે પીડ પરાઈ જાણે રે.

સમદૃષ્ટિ ને તૃષ્ણા ત્યાગી

પરસ્ત્રી જેને માત રે,

જિહ્વા થકી અસત્ય ન બોલે

પર ધન ન ઝાલે હાથ રે

વૈષ્ણવજન તો તેને કહિયે જે પીડ પરાઈ જાણે રે.

મોહ માયા વ્યાપે નહિ જેને

દઢ વૈરાગ્ય જેના મનમાં રે,

રામ નામ શું તાળી રે લાગી

સકળ તીરથ તેના તનમાં રે,

વૈષ્ણવજન તો તેને કહિયે જે પીડ પરાઈ જાણે રે.

વણ લોભી ને કપટ રહિત છે

કામ ક્રોધ નિવાર્યા રે,

ભણે નરસૈયો તેનું દર્શન કરતાં

કુળ એકોતેર તાર્યા રે,

વૈષ્ણવજન તો તેને કહિયે જે પીડ પરાઈ જાણે રે”.

આપણે આ પરથી નૈતિક મૂલ્યો તારવીએ તો,

- અનુકંપા (બીજાની પીડા અનુભવી શકાય)
- બીજાની મદદ કરવી
- કરેલ મદદનું અભિમાન ન કરવું
- જીવમાત્ર પ્રત્યે આદર રાખવો

- કોઈની નિંદા ન કરવી
- વિચાર, વાણી અને કાર્ય નિષ્કપટ રાખવા
- દરેકને સમાન દૃષ્ટિથી પૂર્વગ્રહરહિત નજરે જોવા
- સ્ત્રી દાક્ષિણ્ય રાખવું
- અસત્ય ન બોલવું
- અણહકનાં નાણાં ન લેવા
- મોહ માયાથી પર હોવું
- લોભ અને કપટથી મુક્ત હોવું
- ક્રોધ થી દૂર રહેવું

આ સિવાય પણ તમે શોધી નોંધ કરજો !

નીતિમત્તા વિશે વધુ જાણવા ગુજરાતી મૂવી 'ચલ મન જીતવા જઈએ' જોવું રહ્યું !

5.6 સ્વાધ્યાય :

❖ હેતુલક્ષી પ્રશ્નો :

- 1) Ethos એટલે _____
 - a) નીતિ
 - b) વિજ્ઞાન
 - c) ચરિત્ર
 - d) નૈતિકતા
- 2) “નીતિશાસ્ત્ર” _____ છે.
 - a) કળા
 - b) વિજ્ઞાન
 - c) કળા અને વિજ્ઞાન
 - d) એક પણ નહિ
- 3) ચાણક્યના નીતિશાસ્ત્રમાં _____ પ્રકરણો છે
 - a) 12
 - b) 13
 - c) 17
 - d) 16
- 4) નીતિશાસ્ત્રના ફાયદા
 - a) સંતોષ
 - b) પ્રેરણા
 - c) સરળતા
 - d) વિશ્વસનીયતા
- e) ઉપરના તમામ
- 5) ગાંધીજીના મત પ્રમાણે _____ પાપ છે
 - a) Health without work
 - b) Money without morality
 - c) Worship without struggle
 - d) Science without humanity

(1 - c), (2 - b), (3 - c), (4 - e), (5 - d)

નીતિશાસ્ત્ર

❖ સેદ્ધાંતિક પ્રશ્નો :

- 1) નીતિશાસ્ત્ર એટલે શું?
- 2) ગાંધીજીએ દર્શાવેલ 7 પાપ વર્ણવો.
- 3) નીતિશાસ્ત્રના ફાયદા જણાવો.
- 4) નૈતિક મૂલ્યોમાં કયાં મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે ?
- 5) નૈતિક વર્તન અને વ્યક્તિગત વિકાસ વચ્ચેનો સંબંધ જણાવો.

❖ ટૂંકા પ્રશ્નો :

- 1) નિષ્પક્ષતા એટલે શું ?
- 2) નીતિશાસ્ત્રના ગેરફાયદા જણાવો.
- 3) નીતિશાસ્ત્રનું પાલન થવું જોઈએ ? કેમ ?
- 4) માનવતા વગરનું વિજ્ઞાન કઈ રીતે પાપ છે ?
- 5) પ્રામાણિકતા માણસને કઈ રીતે મદદરૂપ બને છે ?



-: રૂપરેખા :-

(A) વલણ (Attitude)

સમાવિષ્ટ મુદ્દા :

- 6.1 પ્રસ્તાવના, અર્થ અને ખ્યાલ
- 6.2 વલણના લક્ષણો/ઘટકો
- 6.3 મનોવલણનું સ્વરૂપ
- 6.4 મનોવલણનું મહત્ત્વ
- 6.5 હકારાત્મક વલણનો ફાયદા અને નકારાત્મક વલણના ગેરફાયદા
- 6.6 હકારાત્મક કે સકારાત્મકની વલણ વિકસાવવાની રીતો
- 6.7 વલણમાં પરિવર્તન લાવવા માટે પ્રક્રિયા
- 6.8 મનોવલણ કેવી રીતે બને છે.
- 6.9 સ્વાધ્યાય

(B) પ્રેરણા (Motivation)

સમાવિષ્ટ મુદ્દા :

- 6.10 પ્રેરણા અને અભિપ્રેરણાનો અર્થ
- 6.11 પ્રેરણાનું મહત્ત્વ
- 6.12 આંતરિક અને બાહ્ય હેતુઓ
- 6.13 પ્રેરણા માટે અવરોધક કટકો
- 6.14 પ્રેરકબળો / પ્રેરણારૂપ ઘટકો
- 6.15 સ્વાધ્યાય

(A) વલણ (Attitude)

6.1 પ્રસ્તાવના

વ્યક્તિત્વ વિકાસનો મહત્ત્વનો ઘટક વ્યક્તિનું વલણ છે. હકારાત્મક વલણનું જીવનમાં ઘણું મહત્ત્વ છે. વલણ એટલે કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે બનાવ (ઘટના) પ્રત્યે ચોક્કસ માનસિક, લાગણીયુક્ત અભિગમ ધરાવતા હોય તે.

દા.ત. આમ જોવા જઈએ તો વલણ બે પ્રકારના હોય છે. (1) હકારાત્મક અભિગમ (2) નકારાત્મક અભિગમ

ટૂંકમાં તમે કોઈ ઘટના, વ્યક્તિ કે વસ્તુ સાથે કેવો અભિગમ ધરાવો છો તે દરેક વ્યક્તિનો દરેક ઘટના કે વસ્તુ કે પ્રવૃત્તિ સાથે અભિગમ (વલણ) અલગ હોઈ શકે છે. જરૂરી નથી કે એક

વલણ અને પ્રેરણા

ઘટના કે વસ્તુ કે પ્રવૃત્તિ અંગે દરેક વ્યક્તિનો અભિગમ એક સરખો હોય. જુદો હોઈ શકે છે. કોઈ એક ઘટના, વસ્તુ કે પ્રવૃત્તિ અંગે એક વ્યક્તિનો વલણ હકારાત્મક હોય જ્યારે તે જ ઘટના વસ્તુ કે પ્રવૃત્તિ અંગે અન્ય વ્યક્તિનું વલણ નકારાત્મક પણ હોઈ શકે છે. વલણના પ્રકારોમાં હકારાત્મક વલણ એ જીવનનો માર્ગ નક્કી કરે છે. હકારાત્મક વલણને કારણે તમને માનસિક શાંતિ મળે છે. તમારું ચિત્ત પ્રફુલ્લિત રહેશે. ગમે તે મૂંઝવણમાં પણ તમને નવો ઉકેલ મળશે. તમે એથી જીવનમાં પ્રગતિ કરી શકશો. વ્યક્તિ વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં વ્યક્તિનો પોતાનો અભિગમ ખૂબ જ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

અર્થ/ખ્યાલ

વલણ (એટીટ્યુડ) :

1. બી. કુપ્પુસ્વામી (ભારતીય વૈજ્ઞાનિક)

મનોવલણ એ અમુક વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે વિશિષ્ટ પ્રતિક્રિયા કરવાની સુસંગત, સંપાદિત (શીખેલી) અને આવેગયુક્ત પવૃત્તિ છે.

2. ઓલપોર્ટ ના મતે

“ચોક્કસ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની માનસિક અને ચેતાકીય તત્પરતા એટલે મનોવલણ.”

3. બેરન અને બરન ના મતે

“સામાજિક વિશ્વના કોઈ અન્ય દરેક તત્ત્વ, મુદ્દા, વિચાર, વ્યક્ત, સામાજિક સમૂહ વસ્તુ પ્રત્યે આપણે જે કે નિષેધક પ્રક્રિયા પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ તે મનોવલણ છે.”

4. ઈંટો અને કેમિત પોથ્યો ના મતે

મનોવલણ વિચારના બધા રૂપોના એક ખૂબ જ મૂળભૂત પક્ષનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

આમ તો મનોવલણ પરિવર્તન વિકાસ ડેરલ બેનની સ્વ-વલણની થિયરી દ્વારા થયેલો છે.

વલણ (Attitude) એ બીજા ઘણા ખ્યાલો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેમકે ઉત્પાદકતા (Productivity) સંતોષ, ઘડતર અને વર્તન વગેરે.

6.3 મનોવલણનું (Attitude) સ્વરૂપ

1. મનોવલણ એ મનોશારીરિક વર્તનની માનસિક તત્પરતા છે.
2. મનોવલણ માનવ વર્તન કે પ્રતિક્રિયાને દોરે છે, દિશા આપે છે.
3. મનોવલણો વારસાગત કે અનુવાંશિક નથી પરંતુ સંપાદિત છે.
4. મનોવલણો મોટાભાગે કાયમી હોય છે.
5. મનોવલણ વ્યક્તિ કે વસ્તુના કે બનાવના સંદર્ભમાં હોઈ શકે છે.
6. મનોવલણ વ્યક્તિ તરફથી જૂથ તરફ વિકસે છે.
7. મનોવલણ એ જૂથ વ્યાપી હોય છે.
8. મનોવલણ હેતુપૂર્ણ અને લાગણી સભર હોય છે.
9. મનોવલણ અને વ્યક્તિની પસંદગી કે નાપસંદગી દર્શાવે છે.
10. વ્યક્તિના મનોવલણ પર કુટુંબ, સામાજિકરણ, પ્રત્યક્ષ અનુભવ અને સંચાર/ સમૂહ

માધ્યમનો પ્રભાવ જોવા મળે છે.

6.4 મનોવલણનું મહત્વ

જીવનમાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં હકારાત્મક વલણ ઉપયોગી બની શકે છે. તેના કારણે જુદા જુદા ક્ષેત્રોમાં સફળતા મળે છે. અને સમૃદ્ધિ વધે છે. જીવનમાં જુદા જુદા ક્ષેત્રે વ્યક્તિનું ઘડતર થાય છે અને તેને નમૂનારૂપ બનાવે છે. મુખ્યત્વે નીચેના ક્ષેત્રમાં આવું વલણ સહાયરૂપ બની શકે છે.

- (1) વિદ્યાર્થી જીવન(કાળ)માં.
- (2) વ્યવસાયના ક્ષેત્રે
- (3) નોકરીના ક્ષેત્રે
- (4) આરોગ્ય ક્ષેત્રે
- (5) દામ્પત્ય ક્ષેત્રે
- (6) વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં

(1) વિદ્યાર્થી જીવન(કાળ)માં

સામાન્ય રીતે વિદ્યાર્થી કાળમાં ભણવાની, શીખવાની, વાંચવાની, પરીક્ષાના સંદર્ભે વલણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ભણવાનું વાતાવરણ વિદ્યાર્થીને ઘર અને શાળા પાસેથી, મિત્રો પાસેથી યોગ્ય રીતે મળી રહે તો વિદ્યાર્થી ભણવાનું યોગ્ય મહત્વ સમજે છે. તે રીતે ભણવામાં અભ્યાસની બાબતમાં વિદ્યાર્થીઓ ખૂબ જ ગંભીર હોય છે.

વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં હકારાત્મક વલણ જ મુખ્ય પરિબલ છે. જેનાથી વિદ્યાર્થી પરીક્ષાની તૈયારી કરવા અને વાંચવાની બાબતમાં હંમેશા હકારાત્મક અભિગમ ધરાવતો થાય છે અને જીવનમાં પણ આત્મવિશ્વાસ કેળવીને દરેક ક્ષેત્રે આગળ વધતો રહે છે.

(2) વ્યવસાયના ક્ષેત્રમાં :

કોઈ પણ વિશિષ્ટ જ્ઞાન મેળવીને નિષ્ણાત બન્યા પછી નિશ્ચિત ક્ષેત્રમાં સમાજના વિકાસમાં સમાજના લોકો સારી એવી સેવા પૂરી પાડતા હોય છે. જો વ્યક્તિને વ્યવસાયના ક્ષેત્રે સફળતા મેળવવી હોય તો હકારાત્મક વલણ રાખવું જોઈએ. દા.ત.

‘હું સફળ ઉદ્યોગપતિ બનીશ જ.’

‘હું મોટો ઉદ્યોગપતિ બનીશ જ.’

‘હું સફળ ઉદ્યોગસાહસિક બનીશ જ.’

આમ વ્યવસાયના સંદર્ભમાં દરેક વ્યક્તિએ આવું વલણ જરૂર વ્યક્તિને સફળતાના શિખરે પહોંચાડી શકશે. આવા વલણથી તે વ્યવસાયમાં આવતા અવરોધો કે પડકારોને પાર કરી શકશે. એટલે જ કહેવાય છે.

“The Positive attitude is the oil in the machine of bussiness.” તેના કારણે ધંધાની ગાડી ખૂબ જ સરળતાથી દોડવા લાગે છે.

(3) નોકરીના ક્ષેત્રે

લગભગ 50 ટકાથી 60% લોકો નોકરી કરે છે. તેમાંથી 10 ટકા નિષ્ફળ જાય છે. તેનું

વલણ અને પ્રેરણા

કારણ તેઓની નોકરી પ્રત્યેની નકારાત્મક વૃત્તિ છે. સફળ નોકરી કરનારા લોકો હકારાત્મક હોય છે. તેઓ એવું વિચારે છે કે નોકરીમાં દિવસ તેઓ ઉચ્ચ સ્થાને પહોંચશે તેમણે પણ યોગ્ય દરજ્જો મળશે. કેટલીક વાર લોકોને નોકરીમાંથી પ્રાપ્ત નાણા કરતા ઉપરાંત હોદ્દાનું મહત્વ હોય છે. આથી તેઓ નોકરીને માત્ર નાણાં કમાવાનું સાધન માનવાની નકારાત્મક વૃત્તિ ધરાવતા નથી. પણ ઊંચા પદે બિરાજમાન થવાનું અને સુખેથી જીવન વિતાવવાનું સાધન માને છે. એટલે કે ઊંચી માત્રામાં હકારાત્મક વલણ ધરાવે છે.

(4) વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય કે આરોગ્ય ક્ષેત્રે

દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈને કોઈ વાર માંદગી આવી જતી હોય છે પણ આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલીક વ્યક્તિ ઝડપથી તો કેટલીક વ્યક્તિ લાંબા ગાળે સાજા થાય છે. ક્યારેક આપણને પ્રશ્ન થાય છે. અને આશ્ચર્ય પણ થાય છે કે? એના જવાબમાં વ્યક્તિમાં રહેલું હકારાત્મક મનોવલણ હોય છે. ગંભીર બીમારી હોય કે ન હોય ગભરાવા જેવું નથી. હું ઝડપથી સાજો થઈ જઈશ એવું વલણ જાહેરનું કામ કરે છે.

પરંતુ મોટાભાગની વ્યક્તિઓ બીમારીઓ પ્રત્યેક નકારાત્મક વલણ ધરાવે છે. બીમારી કરતા બીમારીનો ડર અને ભય વધારે ધરાવતા હોય છે. જેમ કે આ બીમારી મને જ કેમ થઈ મને જલ્દી નહીં મટે મારે ઘણી દવાઓ લેવી પડશે. આ વિચાર વારંવાર કરે છે અને બીમારીના વિચારો જે તે બીમાર વ્યક્તિના મન પર વધારે અસર કરે છે. અને શરીર ઉપર પડે છે. પરિણામે આવા વ્યક્તિઓ જલ્દી સાજા થતા નથી. તેથી હકારાત્મક વલણ ખૂબ જ આવશ્યક બની જાય છે.

(5) દામ્પત્ય ક્ષેત્રે

મોટાભાગના દંપતિનું જીવન શરૂઆતના ચાર-પાંચ વર્ષો સુધી બરાબર ચાલે છે. પછી ધીમે ધીમે પતિ-પત્નીને એકબીજાની ખામીઓ ધ્યાનમાં આવવાથી સંસારમાં તિરાડ પડતી હોય છે. પતિ-પત્ની વચ્ચે અંતર વધતું જોવા મળે છે. પરંતુ આ ઘટના પાછળ તેમનું નકારાત્મક વલણ કામ કરતું હોય છે. બંને એકબીજાને નકારાત્મક અભિગમથી જુએ છે. આ ઘટના એટલી ગંભીર બની જાય છે કે પરિણામે છૂટાછેડાની નોબત આવી જાય છે.

આમ આવી સમસ્યાના ઉકેલ માટે પતિ-પત્નીએ એકબીજાની પ્રત્યે હકારાત્મક વલણ રાખવું પડશે. બંનેએ એકબીજાની ખામીઓને અવગણીને એકબીજાની કાળજી રાખવી અને પ્રેમથી વર્તવું જોઈએ. બંનેમાંથી એક વ્યક્તિ ગુસ્સે થાય તો બીજી વ્યક્તિ એ શાંત રહેવું જોઈએ આમ આવા હકારાત્મક વલણથી બંને પાત્રો માં હકારાત્મક વલણ આવવાથી આપોઆપ સંસાર બચી શકે એમ છે. આમ તો દરેક પતિ-પત્નીએ અને વિશેષ તો પતિએ હકારાત્મક ઘર સંસારનું અભિગમ અપનાવવો જોઈએ. તોજ દાંપત્ય જીવનમાં સફળતાની રેખાઓ દોરાય છે. અને સુંદર ચિત્ર ઉત્પન્ન થાય છે.

(6) વ્યક્તિત્વ વિકાસ ક્ષેત્રે

હકારાત્મક વલણ વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ ધીમે ધીમે બદલી નાખે છે. વ્યક્તિની જીવન પ્રત્યેની રુચિ બદલાઈ જાય છે. તે આશાવાદી બની જાય છે. નિષ્ફળતાને બદલે સફળતા જોવા મળે છે. હકારાત્મક વલણ આવ્યા બાદ માત્ર છ માસમાં તેના વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન

આવે છે. જે વ્યક્તિ ગંભીર અને સમાધાનકારી વલણ ધરાવતી હોય તે વ્યક્તિ સામેની વ્યક્તિના વિરોધ નથી કરતી અને સમય બગાડતી નથી. એનો અર્થ એ થયો કે જેને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરવો છે. તેણે હકારાત્મક વલણ અપનાવવું જોઈએ.

હકારાત્મક વલણ એ કદાચ વ્યક્તિત્વ વિકાસનું પ્રથમ પગથિયું છે આમ, આવા વલણથી વ્યક્તિત્વના અન્ય ગુણોને પણ અસર થાય છે. જો આપણે વ્યક્તિત્વ વિકાસને કોઈ એક ખીલતા ફૂલ તરીકે લઈએ તો હકારાત્મક વલણ આ ફૂલને ખીલવા માટે ઉત્તમ ખાતરીની ગરજ સારે છે. આમ વ્યક્તિત્વના જીવનમાં હકારાત્મક વલણનું મહત્વ છે. વ્યક્તિનું હકારાત્મક વલણ અન્ય વ્યક્તિ સાથે વ્યવહાર સરળ બનાવે છે.

- વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે તંદુરસ્ત આંતરક્રિયા થાય છે.
- વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેની સ્થળાંતર ક્રિયા માં પરિણામ હકારાત્મક મળે છે.
- વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે અને વ્યક્તિ અને જૂથ વચ્ચેના સંબંધોમાં સુધારો જોવા મળે છે.
- વ્યક્તિ-વ્યક્તિ કે વ્યક્તિ અને જૂથ વચ્ચેનું વાતાવરણ સક્રિય બને છે.
- વર્ગખંડ શિક્ષણમાં બાળકો અને શિક્ષકો વચ્ચે તંદુરસ્ત વિચાર-વિમર્શ થાય છે.

6.5 હકારાત્મક વલણનો ફાયદા અને નકારાત્મક વલણનો ગેરફાયદા

હકારાત્મક વલણ ધરાવનારાઓનું વ્યક્તિત્વ અમુક ચોક્કસ ગુણના કારણે ઓળખાઈ જતું હોય છે. તેઓ માયાળુ, મક્કમ, ધીર-ગંભીર અને નમ્ર હોય છે. આવા ગુણો ધરાવતી વ્યક્તિ પોતે ખૂબ આશાવાદી હોય છે અને પોતાના આત્મવિશ્વાસ અને બીજા પ્રત્યેના વિશ્વાસને કારણે તેઓ હંમેશા સારા અને હકારાત્મક પરિણામોને આશા અને અપેક્ષા રાખતા હોય છે.

- હકારાત્મક વલણના ફાયદા
 - (1) ઉત્પાદકતા વધે છે.
 - (2) હળીમળીને રહે છે. તેમજ સૌના મનમાં વસી જાય છે.
 - (3) સંગઠિત થઈને કામ કરવાની વૃત્તિને પ્રોત્સાહન મળે છે.
 - (4) સમસ્યાઓનું નિરાકરણ થાય છે.
 - (5) ગુણવત્તામાં સુધારો થાય છે.
 - (6) સૌમ્ય અને અનુકૂળ વાતાવરણ નિર્માણ થાય છે.
 - (7) નિષ્ઠાનું નિર્માણ થાય છે.
 - (8) નફો વધારે છે.
 - (9) માલિકો કર્મચારી અને ગ્રાહકો વચ્ચેના સંબંધો વિકસે એ માટે પ્રેરણા મળે છે.
 - (10) માનસિક તણાવ ઘટે છે.
 - (11) વ્યક્તિને સમાજ પ્રત્યેની તેની ફરજો અને નૈતિક મૂલ્યોનું ભાન કરાવે છે. જેથી સમાજની સાથે સાથે દેશ માટે પણ ઉપયોગી થાય છે.
 - (12) વ્યક્તિત્વને પ્રસન્ન અને પ્રફુલ્લિત રાખે છે.
- નકારાત્મક વલણના ગેરફાયદા

વલણ અને પ્રેરણા

સામાન્ય રીતે જોવા જઈએ તો આપણું જીવન કાંટાળું અને અનેક અવરોધો અને અડચણોથી ભરેલું છે. એમાં પણ આપણો નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ જ માર્ગમાં અડચણ કે અવરોધ રૂપ બનીને જીવનને વધુ મુશ્કેલ બનાવે છે. હકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ વાળી વ્યક્તિને મૈત્રી જાળવવી નોકરી ટકાવવી સંબંધો અને એમાં વિવાહિત સંબંધોની માવજત કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ હોય છે નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણને કારણે તેમણે આટલું તો સહન કરવું જ પડે છે.

- (1) કડવાશ
- (2) મન દુઃખ
- (3) હેતુ વગરનું જીવન
- (4) માંદગી/બીમારી
- (5) પોતાના માટે અને અન્યો માટે માનસિક તણાવ.

આમ આવી વ્યક્તિઓ ઘરમાં અને કામના સ્થળે નકારાત્મક વલણનું નિર્માણ કરે છે. અને સમાજ માટે તેઓ એક બોજારૂપ બને છે. એમના આવા નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણની અસર માત્ર આસપાસના લોકો ઉપર જ નથી પડતી ભવિષ્યની પેઢી માટે પણ હાનિકારક સાબિત થાય છે.

- (1) નકારાત્મક વલણ ધરાવતા લોકોમાં નીચેના લક્ષણો જોવા મળે છે.
- (2) નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ વાળી વ્યક્તિઓ હંમેશા વિકાસ કરતી હોય છે.
- (3) જે લોકો પોતે નકારાત્મક વલણવાળા અને નિરાશાવાદી હોય તેને બધું નકામું જ દેખાય નકારાત્મકતાનું વલણ ધરાવતા હોય તે લોકો હંમેશા ખામીઓ જ શોધતા હોય છે.
- (4) નકારાત્મક લોકો પોતે પોતાની ભૂલો સ્વીકારતાં નથી અને તે પોતાની ભૂલોને છુપાવવાની બીજાને જવાબદાર ગણાવતા હોય છે. એક નકારાત્મક વલણ ધરાવનાર વ્યક્તિ

6.6 હકારાત્મક કે સકારાત્મક વલણ વિકસાવવાની રીતો

હકારાત્મક વિચારો અને હકારાત્મક વિશ્વાસ બંને સકારાત્મક વિકાસના બે પાયા છે. સમજી લઈએ જો કે તમારા પોતાના વિચારો જો ખરેખર સાંભળી શકતા હોત તો શું થાત? તમે મનને કેવી રીતે તૈયાર કર્યું છે? સફળતા મેળવવા માટે કે નિષ્ફળતાનો સ્વીકાર કરવા માટે તમારે તમારા વિચારોના તમારા વ્યક્તિત્વ પર અને તમારી કામગીરી પર કેવો પ્રભાવ પડે છે. એ વિચાર્યું છે. ક્યારેય

હકારાત્મક વલણનો વિકાસ મુખ્ય ત્રણ બાબતો પર આધાર રાખે છે.

- (1) માહિતી સંચાર કરનાર (Communicators)
- (2) માહિતી સંચાર (Communication)
- (3) સહભાગી પ્રેક્ષકો (Audience)

● હકારાત્મક વલણ બદલાય તે માટેની પદ્ધતિઓ

- (1) નવી માહિતી પૂરી પાડવી
- (2) ડર અને ભય વલણ બદલાવમાં ખૂબ જ અસર કરે છે.
- (3) વિસંપાદિત ઉત્તેજના જે અપ્રિય લાગણી ઊભી કરે છે, પરિણામે વલણ બદલાવ થતો હોય છે.

- (4) સ્થિતિમાં અસંગતિ (તફાવત) જેમાં પોતાની સ્થિતિ/હોદ્દો અને અન્ય દ્વારા આવેલ સ્થિતિ દરજ્જો વચ્ચે ભેદ હોવાથી વલણમાં બદલાવ મળે છે.
- (5) નિર્ણયમાં ભાગીદારી : સામાન્ય રીતે નિર્ણયોમાં ભાગીદારી મળવાથી વ્યક્તિનાં વલણમાં બદલાવ જોવા મળે છે.
- (6) પાલન : વળતર અથવા સજાના કારણે વર્તનમાં બદલાવ જોવા મળે તો વધારે પડતા દબાણથી તે વ્યક્તિત્વ વલણ બદલાવ જોવા મળે છે.
- (7) નવી હકારાત્મકતા : સામાન્ય રીતે હાલમાં જે વ્યક્તિત્વ છે તેમાં વ્યક્તિના કુલ વ્યક્તિત્વમાં જો નવી હકારાત્મકતા માં વધારો થયો હોય તો તેના વર્તમાનમાં કાયમી નવી હકારાત્મકતા વિકસે જેના માટે કોઈ હકારાત્મક કે નકારાત્મક ઘટના જવાબદાર હોઈ શકે.

6.7 વલણને પરિવર્તન લાવવા માટેની પ્રક્રિયા

વલણમાં પરિવર્તન લાવવા માટે મુખ્ય બે પ્રક્રિયા છે : (1) સમજાવટ (Persuasion) (2) વિસંવાદ જ્ઞાનાત્મક (Cognitive Dissonance)

સમજાવટ અને બાહ્ય રીતે પ્રભાવિત થાય છે. જ્યારે વિસંવાદ જ્ઞાનાત્મક આંતરિક રીતે પ્રભાવિત હોય છે. સમજાવટ દ્વારા વલણમાં પરિવર્તન થાય છે. જેથી આપણી શમન પ્રતિકાર સમજાવટ એ મુખ્ય પરિબલો ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે.

- (1) પ્રતિક્રિયા (Reactance)
- (2) પ્રતિવર્તી (Forewarning)
- (3) અવગણના (Selective Avoidance)

સામાન્ય રીતે તમારી અંદર હકારાત્મક વિચાર વિકસાવવામાં સૂચનો જે નીચેના ખૂબ જ મદદ કરશે.

- પોતાના વિશે હકારાત્મક વિચાર કરો પોતાના વિશે હકારાત્મક વાતો કરો તમારી સફળતાઓ વિશે વાતો કરો. તમારી કલા અને ગુણોની કદર કરો.
- લોકો તમારી પ્રશંસા કરે તો તેને અવગણશો નહીં તેને હકારાત્મક આ રીતે લો અને તેને ગ્રહણ કરો. એક વાત યાદ રાખો કે દુનિયામાં તમે એક જ છો અને બીજું કોઈ વ્યક્તિ તમે ન બની શકે.
- પોતાનામાં વિશ્વાસ ધરાવો તમે જે કરો છો તે અને માનો છો તે ખરું છે. તમે જે વાત માં માનો છો તેનો પક્ષ લો અને તેના માટે ઉભા રહો.
- તમારા નકારાત્મક ગુણો અથવા નબળાઈઓની યાદી બનાવો અને તેના પર કામ શરૂ કરો તમારા શરીરના હાવ ભાવ સુધારો અને ટટ્ટાર ચાલો.
- તમારી જાતની કાળજી લેવાનું શરૂ કરો. તમારી ડ્રેસિંગ સ્ટાઈલ અને દેખાવ પર ધ્યાન આપો. જો તમે સારા લાગતા હશો તો તમે સારો અહેસાસ કરશો.
- હસો અને લોકો નજરથી નજર મેળવીને વાત કરો જ્યારે બની શકે ત્યારે લોકોને મદદ કરો. ન આવડતા કામને ટાળો નહીં, તેને શિખવાનો પ્રયાસ કરો.
- તમારા માટે તમને યોગ્ય લાગે તેવા કોઈ આદર્શ પસંદ કરો. તેના ગુણો અને આદર્શોનું અવલોકન કરો અને સારી બાબતોને અનુસરવાનો પ્રયત્ન કરો.

વલણ અને પ્રેરણા

- આખરે તમે આત્મવિશ્વાસ હોવાનો અભિનય કરો, ભલે પછી તમે આત્મવિશ્વાસ ન ધરાવતા હોય ધીરે-ધીરે તમને એ વાત હકીકત માનવા લાગશો.
 - આત્મવિશ્વાસ જગાડવો. થોડો સમય બગાડે એવું કામ છે. પણ તેના માટે સમય આપવો અને પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે. તો આજથી જ આત્મવિશ્વાસ તરફ ચાલવાનું શરૂ કરો.
 - હકારાત્મકતા વિકસાવવા માટે આલ્બર્ટ આઈસ્ટાઈન 10 અદ્ભુત બોધપાઠ યાદ રાખવા જેવા છે.
- (1) તમારી જિજ્ઞાસાને અનુસરો : મારામાં ખાસ કોઈ ખુલ્લી નથી હું માત્ર પુષ્કળ જિજ્ઞાસુ છું.
 - (2) ધૈર્ય અમૂલ્ય છે : એવું નથી કે હું બહુ બુદ્ધિશાળી છું. હા હું પ્રશ્નનું નિરાકરણ ન આવે ત્યાં સુધી તેને છોડતો નથી
 - (3) વર્તમાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો : તમે જ્યાં છો ત્યાં જ રહેતા શીખો તમારી બધી જ શક્તિ હાલમાં જે કરી રહ્યા છો તે પૂરું કરવામાં લગાડો.
 - (4) કલ્પનાશક્તિ ખૂબ જ શક્તિશાળી છે : કલ્પના એ સર્વસ્વ છે તે જીવનમાં આવનારા આકર્ષણોનું પૂર્વદર્શન છે. જ્ઞાન કરતાં પણ કલ્પનાનું મહત્ત્વ વધારે કહી શકાય.
 - (5) ભૂલો કરો : જેણે કોઈ જ ભૂલ નથી કરી તેને જીવનમાં કંઈ જ નવું કરવાનો પ્રયત્ન નહીં કર્યો હોય.
 - (6) વર્તમાનમાં જીવો : હું કદી ભવિષ્ય વિશે વિચારતો નથી તે ક્યાં દૂર છે.
 - (7) મૂલ્ય સર્જન કરો : તમારા જ્ઞાનમાં વધારો કરો.
 - (8) એક જ પદ્ધતિથી પ્રયત્ન ન કરવો : “એક અને એક જ રીતથી પ્રયત્નો કરવા અને નવા-નવા પરિણામોની આશા રાખવી તો તે મૂર્ખામી કહેવાય.”
 - (9) જ્ઞાન અનુભવમાંથી જ આવે છે : માહિતી હોય એટલે જ્ઞાની થઈ ગયા તેમ ન કહેવાય. જ્ઞાન તો અનુભવમાંથી જ ઉદ્ભવે છે.
 - (10) રમતના નિયમો જાણી લો અને પછી વધારે સારી રીતે રમત રમો : રમતો રમતાં પહેલાં તો રમતના નિયમ બરાબર સમજી લો અને પછીથી બીજા કોઈના પણ કરતાં વધારે સારી રીતે રમત રમો.

હકારાત્મક કે સકારાત્મક વલણ વિકસાવવા યાદ રાખો :

- (1) એક હકારાત્મક વિકલ્પ પસંદ કરો. (1) તમારા માટે નવા વિકલ્પો સર કરજો.
 - (2) હકારાત્મક માર્ગ સર્જન પસંદ કરો. (2) તમારા માટે નવો માર્ગ રસ્તો પસંદ કરો.
 - (3) હકારાત્મક પસંદગી કરો. (3) તમારા માટે યોગ્ય નવી પસંદગી નક્કી કરો.
 - (4) હકારાત્મક સર્જન પસંદ કરો. (4) તમારા માટે નવું સર્જન કરવાનું વિચારો.
 - (5) હકારાત્મક ભાવના વિશે વિચારો. (5) તમારા માટે નવી વિકસાવવાની સૂઝ કેળવો.
- સકારાત્મક વિચારોને વિકસાવવાના કોઈ તૈયાર સિદ્ધાંત નથી જેના વડે તમે તાત્કાલિક સકારાત્મક વિચારો વિકસાવી લો. એ ધીરે ધીરે પામવાની પ્રક્રિયા છે.
 - સકારાત્મક વિચારો એ બીજું કશું નથી પણ વસ્તુઓને તેના સાચા પરિપ્રેક્ષ્યમાં નિહાળવી.

- નકારાત્મક વિચારો એટલે વસ્તુઓને વિકૃત સ્વરૂપ માં આપણી ખોટી ધારણાઓ વડે જોવી.
- કેટલીકવાર નકારાત્મક વિચારો ક્યારે સાવચેતી ભરેલી પરીક્ષાનો સામનો કરી શકતા નથી જ્યારે નકારાત્મક વિચારોનું પ્રમાણ વધે છે. ત્યારે તમે સાવધ/સલામત હોતા નથી એટલે હવે તમે સાફ જોઈ શકો છો એ તફાવત નકારાત્મક વિચારોને સાવચેત બની જોવામાં આવે છે. તો તે ભાગી જાય છે. અને અસાવધ મનની દિશા માટે પાંગરે છે.
- નકારાત્મક વિચારોનો શું કરવું? તેના જવાબમાં આપણે એટલું કરી શકીએ એક વખત તમે તે વાત કે વસ્તુ ઉપરથી ધ્યાન હટાવી દો તો તે વાત કે વસ્તુ ગમે તેટલી ત્રાસ આપનારી હશે તોપણ તમને પજવી નહીં શકે.
- એટલે કે મનને બીજી તરફ વાળી દેવું એ અસરકારક જોકે હંગામી વ્યવસ્થા છે. જેના વડે તમે નકારાત્મક વિચારોને ટાળી શકો છો. આ ઉપાય અજમાવવા જેવો ખરો.
- નકારાત્મક વિચારો અંધકાર સમાન છે અને સકારાત્મક વિચારો પ્રકાશ સમાન જેવો પ્રકાશ અંધકાર પર પડશે કે અંધકાર આપોઆપ દૂર થઈ જશે.

6.8 એટિટ્યૂડ (મનોવલણ) કેવી રીતે બને છે ?

- (1) સામાન્ય રીતે આપણો મિજાજ જન્મજાત છે. જે આપણને આપણા મા-બાપ પાસેથી (ગુણ સૂત્રો) દ્વારા મળેલ હોય છે.
 - (2) જે પરિવારમાં તમારો ઉછેર હોય તે પરિવારનું વાતાવરણ અને પરિવારનો દ્રષ્ટિકોણ પણ મનોવલણ પર અસર કરે છે.
 - (3) મિત્રો, સહ કર્મચારીઓ અને આજુબાજુ હડતામળતાં લોકોની રહેણીકરણી અથવા આચાર વિચાર પર બહુ અસર કરે છે.
 - (4) શિક્ષણનું ઔપચારિક કે અનૌપચારિકનું આપણા વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં બહુ મહત્વનું યોગદાન છે. હવે તો શિક્ષણ જ આપણો દ્રષ્ટિકોણ બદલવામાં ભાગ ભજવે છે.
 - (5) આપણા પરિવારમાંથી મળેલા સંસ્કારો, આપણો વિશ્વાસ આપણો દ્રષ્ટિકોણ મુખ્યત્વે જીવન માંથી મળતા અનુભવો અને તેમાંથી મળેલી શિખામણો તારણોનું પરિણામ હોય છે.
- ખરેખર આપણે આજુબાજુ જે સાંભળીએ છીએ બોલીએ છીએ વાંચીએ છીએ એ આપણા મનનો કાયમી સ્વભાવ બને છે. જે આપણું મનોવલણ બનતું જાય છે. આ બાબતે આજના યુવાનોને ગાંધીજીની પેલી ત્રણ બંદરવાળી શિખામણને ખૂબ જ મહત્વની માનવી પડે તેનો બોધ એ છે કે દરેક પ્રકારની નકારાત્મક અસરોથી પોતાને બચાવવું.
 - જો યુવાનો તમારી જીવન કે નસીબ બદલવા ઈચ્છતા હો તો સફળતાની સીડીઓ ચઢવા ઈચ્છો છો એક સારા વ્યક્તિત્વની ઓળખ બનાવી છે તો એકવાર તમારા મનોવલણને ચોક્કસ પારખી લો. આત્મનિરીક્ષણ કરો પોતાનો મનોવલણ બદલવો એક અઘરું કામ છે પરંતુ અશક્ય નથી બસ ખોટા મનોવલણને બદલી નાખો.

6.9 સ્વાધ્યાય

- (A) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર ટૂંકમાં આપો :

વલણ અને પ્રેરણા

- (1) વલણની વ્યાખ્યા આપી તેના લક્ષણો અને ઘટકો જણાવો.
- (2) મનોવલણનું સ્વરૂપ અને મહત્ત્વ સમજાવો.
- (3) વલણના પ્રકારો જણાવી તેના ફાયદા સમજાવો.
- (4) હકારાત્મક વલણના ફાયદા સમજાવો.
- (5) નકારાત્મક વલણના ગેરફાયદા સમજાવો.
- (6) સકારાત્મક વલણ વિકસાવવાની રીતો સમજાવો.
- (7) વલણમાં પરિવર્તન લાવવા માટેની પ્રક્રિયા સમજાવો.
- (8) હકારાત્મકતા વિકસાવવા માટે આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનના મહત્ત્વના બોધ પાઠ સમજાવો.
- (9) મનોવલણ વલણ કેવી રીતે બને છે.

(B) નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર યોગ્ય વિકલ્પ આપી સમજાવો :

- (1) તમારો કોઈ ઘટના વ્યક્તિ કે વસ્તુ સાથેનો અભિગમ એટલે _____ .
 - (a) વલણ
 - (b) પ્રેરણા
 - (c) બનાવ
 - (d) એકેય નહીં
- (2) મનોવલણ એ _____ ખ્યાલ છે.
 - (a) સામાજિક
 - (b) રાજકીય
 - (c) મનોવૈજ્ઞાનિક
 - (d) આર્થિક
- (3) વલણ એ _____ સાથે પ્રત્યક્ષ સંકળાયેલ છે.
 - (a) આર્થિક વિકાસ
 - (b) સામાજિક વિકાસ
 - (c) વ્યક્તિત્વ વિકાસ
 - (d) એકેય નહીં
- (4) દરેક ઘટના બનાવ વસ્તુ કે વ્યક્તિ અંગે દરેક વ્યક્તિનો અભિગમ (વલણ) એક સરખો હોય છે. આ વિધાન _____ છે.
 - (a) સાચું
 - (b) ખોટું
 - (c) કઈ કહી શકાય નહીં
 - (d) એકેય નહીં
- (5) મનોવલણ પરિવર્તનના વિકાસનો ખ્યાલ _____ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
 - (a) સ્વ-વલણ થિયરી
 - (b) અભિપ્રેરણા થિયરી
 - (c) નેતૃત્વ થિયરી
 - (d) મનોવિજ્ઞાન
- (6) વલણ ઘડતરનું સર્જન કે ઘડતરમાં કયા મુદ્દાનો સમાવેશ થાય છે.
 - (a) શાસ્ત્રીય સ્થિતિ
 - (b) સાધનરૂપી ઘડતર
 - (c) નિરીક્ષણ લક્ષી સ્થિતિ
 - (d) ઉપરોક્ત બધા જ
- (7) મનોવલણના સ્વરૂપના સંદર્ભમાં કહો વિકલ્પ બંધ બેસતો નથી.
 - (a) જૂથ વ્યાપી હોઈ શકે.
 - (b) વારસાગત કે અનુવાંશિક હોઈ શકે

- (c) હેતુપૂર્ણ અને લાગણીસભર હોઈ શકે
 (d) પસંદગી કેના પસંદગીના સંદર્ભમાં હોય છે.
- (8) નકારાત્મક વલણની અસરોમાં નીચેનામાંથી કોનો સમાવેશ થતો નથી.
 (a) મનદુઃખ (b) હેતુ વગરનું જીવન
 (c) માંદગી (d) પ્રસન્નતા
- (9) હકારાત્મક વલણના ફાયદામાં _____ નો સમાવેશ થાય છે.
 (a) કામ કરવાની વૃત્તિમાં પ્રોત્સાહન મળે.
 (b) સમસ્યાઓનું નિરાકરણ.
 (c) ગુણવત્તામાં સુધારો અને નિષ્ઠાનું નિર્માણ.
 (d) ઉપરોક્ત બધા જ.
- (10) વલણમાં પરિવર્તન લાવવા માટે માત્ર _____ પ્રક્રિયા છે.
 (a) 2 (b) 3 (c) 4 (d) 1
- (11) હકારાત્મક વલણ વિકસાવવા માટે ડૉ. આલ્બર્ટ આઈસ્ટીન કેટલા બોધપાઠ આપેલા છે.
 (a) 5 (b) 10 (c) 5 (d) 6
- (12) મનોવલણનું ઘડતર/સર્જન કેવી રીતે થાય છે.
 (a) પરિવારના સંસ્કાર દ્વારા (b) મિત્રો, સહકર્મચારીઓ દ્વારા
 (c) શિક્ષણ દ્વારા (d) ઉપરોક્ત બધા જ

જવાબ :

- (1) - A (2) - C (3) - C (4) - B (5) - A
 (6) - D (7) - B (8) - D (9) - D (10) - A
 (11) - B (12) - D

(B) પ્રેરણા (Motivation)

સમાવિષ્ટ મુદ્દા :

- 6.1 પ્રેરણા અને અભિપ્રેરણાનો અર્થ
 6.2 પ્રેરણાનું મહત્ત્વ
 6.3 આંતરિક અને બાહ્ય હેતુઓ
 6.4 પ્રેરણા માટે અવરોધ ઘટકો
 6.5 પ્રેરક બળો/પ્રેરણારૂપ ઘટકો
 6.6 સ્વાધ્યાય

6.10 પ્રેરણા અર્થ

સામાન્ય રીતે બે પરિસ્થિતિમાં પ્રેરણાની જરૂર પડે છે. જેમ કે (1) કોઈ પણ વ્યક્તિ તેની

વલણ અને પ્રેરણા

કામગીરીને વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. (2) ઘણા લોકોને કામ કરવા પ્રેરિત થાય તે માટે કાર્ય આમ બંને સ્થિતિમાં પ્રેરણા જરૂરી છે.

વ્યક્તિને વિચારસરણી શ્રદ્ધા જ માણસ માટે પ્રેરણારૂપ કાર્ય કરે છે. એટલે કે એ જે કાર્ય કરે છે. અથવા કરવા માંગે છે. એમાં શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. અને એ માટેની સંપૂર્ણ જવાબદારી વ્યક્તિની પોતાની હોવી જોઈએ. પ્રેરણા એ આગ લાગ્યા સમાન છે. જ્યાં સુધી એમાં બળતણ નાખ્યા કરો તે પ્રકાશિત થતું રહેશે. નહીં તો બુઝાઈ જશે. દાખલા તરીકે કસરત અને આહાર બંને વધુ સમય ટકતા નથી એટલે કે કસરત કરવાનું અને ખોરાકનું પરિણામ કાયમી નથી, એમ પ્રેરણા પણ કાયમી નથી હોતી.

સ્વાભાવિક રીતે એવો પ્રશ્ન થાય કે પ્રેરણા એટલે શું ?

પ્રેરણા એટલે :

- ઉત્તેજન આપવું અને નવચેતનાનો સંચાર કરવો.
- પ્રેરણા એટલે એકમેક ઉપર ભરોસો રાખવો તથા અનુભૂતિ અને કાર્યોને જીવંત કરવું.
- કાર્ય અને અનુભૂતિને જે પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે તે.
- એવું કહી શકાય કે પ્રેરણા એટલે કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટેનું પ્રેરક બળ જે તમારી જીવનશૈલીને ધરમૂળથી બદલી શકે છે.

અભિપ્રેરણા એટલે શું ?

શ્રી બેચ ના મતે વ્યક્તિઓના જૂથ પ્રત્યે વફાદારી પ્રાપ્ત કરવાની તેમને સોંપાયેલું કામ પૂરું કરવાની અને એકમે ઉપાડેલા કાર્યમાં અસરકારક સહકાર પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા.

જયોર્જ આર.ટી. ઈના મતે

અભિપ્રેરણા એટલે વ્યક્તિની અંતર્ગત એવી ઈચ્છા કે જે તેના કાર્ય કરવા માટે ઉત્તેજિત કરે.

શ્રી જુલિયા સેના મતે

ઈચ્છિત કામ કરવા માટે કોઈને કે પોતાને કામ કરવા પ્રેરવાની ક્રિયાને પ્રેરણા કહી શકાય.

6.11 પ્રેરણાનું મહત્ત્વ

- 1) એક વ્યક્તિને ઈચ્છિત કાર્ય કરવા પ્રેરે છે.
- 2) વ્યક્તિને પોતાની ક્ષમતા વિશે અનુભૂતિ થાય છે.
- 3) ત્રણ પોતાની જિંદગીને જે દ્રષ્ટિકોણ હોય તેમાં બદલાવ આવે છે. પ્રેરણાથી વ્યક્તિની કામગીરી પર હકારાત્મક અસર પડે છે.
- 5) વ્યક્તિ પોતાના કાર્ય અને જવાબદારી પ્રત્યે સભાન બને છે.
- 6) વ્યક્તિ ઉચ્ચ આત્માસિદ્ધ મેળવતો જણાય છે.
- 7) વ્યક્તિ આત્મસન્માન ધરાવનારી વ્યક્તિ પોતાની જવાબદારી સ્વીકારવાથી થાય છે.
- 8) વ્યક્તિ પોતે આશાવાદી બનતો જાય છે. અને એના સંબંધો પણ હુંફભર્યા બનતા જાય છે.
- 9) વિચારોમાં મક્કમતા આવે છે.

- 10) જવાબદારી સ્વીકારવાની ઈચ્છા શક્તિનો સંચાર થાય છે.
- 12) વ્યક્તિ પોતે સ્વયં પ્રેરિત અને મહત્વાકાંક્ષી બનતો જ જાય છે.
- 13) ટીકા અને પ્રશંસા બંનેને સહજતાથી સામનો થઈ શકે એ માટે પોતાની જાતને પરિપક્વ બનાવે છે.
- 14) તે જીવનભર નવું નવું શીખવા માટે તૈયાર થતો જાય છે.
- 15) તે વ્યક્તિ પોતાના કામમાં વધુને વધુ રસ લેતો જાય છે.
- 16) વ્યક્તિ હંમેશા ખુશ અને પ્રફુલ્લિત જોવા મળે છે.

6.12 આંતરિક અને બાહ્ય હેતુઓ

સામાન્ય રીતે એવો પ્રશ્ન થાય છે. પ્રેરણા અને હેતુઓ વચ્ચે શું સંબંધ છે પ્રેરણા એ કાર્ય કરવાની ઈચ્છા સાથે સંબંધ છે. એટલે કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટે પ્રેરણા મળવી જરૂરી છે. પરંતુ જે તે કાર્ય કરવા માટે હેતુઓ પણ જરૂરી છે. હેતુઓ આંતરિક અને બાહ્ય હોઈ શકે છે.

જીવનમાં લોકોએ પોતે જ પોતાના માટે પ્રેરણારૂપ બનવું જોઈએ અને પોતે જ પોતાને પ્રેરણા આપવી જોઈએ. હું શું કરી શકું? એવા સંજોગોમાં મારી ભૂમિકા કે તમારી ભૂમિકા શું આ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે. એનો જવાબ એ છે કે લોકો પોતાને માટે પ્રેરણારૂપ બને એ માટે એમનું પ્રેરક બળ બની શકું. એક એવા વાતાવરણનું નિર્માણ કરી શકું જે અનુકૂળ અને પ્રેરણાદાયક હોય લોકો પોતાને માટે પ્રેરણારૂપ બને એ રીતે એમને તૈયાર કરવા માટે આપણે એમની જરૂરિયાતો અને આકાંક્ષાઓને સમજવી જોઈએ.

આંતરિક હેતુઓ

- 1) આત્મ સંતોષ મેળવવો
- 2) પ્રોત્સાહન થકી પ્રેરણા મેળવવી
- 3) ઉદારતાનો ગુણ વિકસાવો

બાહ્ય હેતુઓ

- 1) સામાજિક માન્યતા
- 2) પ્રસિદ્ધિ
- 3) સંપત્તિ વધારવી.

6.13 પ્રેરણા માટે અવરોધરૂપ ઘટકો

પ્રેરણાહીન કરનારા ઘટાડો નીચે મુજબ છે :

- 1) જાહેરમાં અપમાન
- 2) માન ભંગ
- 3) અન્યાયકારક ટીકા
- 4) નિષ્ફળતા અને નિષ્ફળતાનો ભય
- 5) દિશાહીનતા
- 6) માપી શકાય એવા ધૈર્યનો અભાવ
- 7) નિર્બળ આત્મ પ્રતિષ્ઠા
- 8) નકારાત્મક ચિંતન
- 9) અગ્રતા પ્રાધાન્ય નિર્ધારિત કરવાની ક્ષમતા
- 10) કાર્યને લગતું રાજકારણ

વલણ અને પ્રેરણા

- 11) અન્યાયકારક વર્તન
- 12) દંભ
- 13) નબળી ગુણવત્તા
- 14) અધિકાર વગરની જવાબદારી
- 15) સફળતા

સંતોષી વ્યક્તિ પ્રેરિત હોય જ એ જરૂરી નથી. કેટલાક લોકોને ઘણી નાની બાબતોમાં સંતોષ મળી જતો હોય છે. તેઓ અલ્પ અસંતોષી જીવ હોય છે. આવા કિસ્સામાં એમનો અસંતોષ અને આગસ નિવૃત્તિના આપ આત્મસંતોષ તરફ દોરી જાય છે. અને પ્રગતિ અટકી જાય છે. અડચણો પેદા કરનાર હતાશાને જન્મ આપનાર પરિબળોને જ્યાં સુધી જ મુળમાંથી બહાર ફેંકી દેવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી પ્રેરણા મેળવવાના નવા નવા રસ્તાઓ શોધવાનો જ અર્થ રહેતો નથી. ઘણી વખત એવા નકારાત્મક ઘટકોને દૂર કરવા કરતા તરત જ પ્રેરણા પૂરે છે.

આ ઉપરાંત પ્રેરણાથી ધ્યેયહીનતા તરફ દોરી જનારા ચાર તબક્કા કે સ્ટેજ છે.

- 1) પ્રેરિત પરંતુ પ્રભાવ શૂન્ય
- 2) પ્રેરિત અને પ્રભાવશાળી
- 3) કાર્યદક્ષ અને પ્રેરણાહીન
- 4) પ્રેરણા શૂન્ય અને પ્રભાવ શૂન્ય

6.14 પ્રેરક બળો પ્રેરણારૂપ ઘટકો જે અન્યોને પ્રેરિત કરે.

- 1) કોઈપણની વાત ધ્યાનથી સાંભળો.
- 2) એમને માન્યતા આપો.
- 3) એમનો આદર કરો માન આપો.
- 4) એમના કાર્યની પ્રશંસા કરો.
- 5) દરેક કાર્યોમાં રુચિ નિર્માણ કરો.
- 6) પડકાર ફેંકો.
- 7) લોકોને મદદ કરો.

આમ યાદ રાખવા જેવું છે કે આપણી શ્રદ્ધા આપણો વિશ્વાસ અને આપણી માન્યતા એ સૌથી મોટી પ્રેરણા છે. પ્રેરક બળો કે પ્રેરક પરિબળો છે. તે આપણા વર્તન અને કૃત્યો માટે જવાબદાર છે. જ્યારે લોકો પોતાની જવાબદારી સ્વીકારતા થાય ત્યારે ચારે તરફ વાતાવરણમાં સુધારો થવા લાગે છે. ગુણવત્તા ઉત્પાદકતા અંદરો અંદર પરસ્પરના સંબંધો અને સંગઠિત થઈ કાર્ય કરવાની ભાવના દ્વારા દરેક કાર્યમાં સુધારો થાય છે. અને હકારાત્મક વિચારો તરફ બાજુ વહેણ ચાલવાનું શરૂ થાય છે.

નકારાત્મક પ્રેરણા તરફ દોરી જતા પરિબળો (નકારાત્મક વિચારોના કારણો)

આપણને કેટલીકવાર પ્રશ્ન થાય કે નકારાત્મક વિચારો કયા કારણસર આવશે એવા કયા પરિબળો છે જે આવા વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે. આવા વિચાર પાછળ આંતરિક અને બાહ્ય

પરિસ્થિતિજન્ય કારણે ભાગ ભજવતા હોય છે. જો આપણે આ કારણો જાણી લઈએ તો નકારાત્મક વિચારને નિયંત્રણમાં રાખી શકાય. નકારાત્મક વિચારો તોફાની ઘોડા જેવો છે. અને તેથી તેમને યુક્તિપૂર્વક કાબુ રાખવા પડે છે. કારણો જાણવાથી કાબૂમાં રાખવાનું કાર્ય સરળ બને છે.

(1) મનોવલણ :

સામાન્ય રીતે જે લોકોમાં હકારાત્મક દ્રષ્ટિનો અભાવ જોવા મળે છે. કેટલીકવાર ક્ષતિયુક્ત મનોવલણ ધરાવે છે. નકારાત્મક વિચાર પાછળ ઘણીવાર નકારાત્મક માનસિક વલણ કામ કરતું હોય છે. આવા વલણમાં લોકો વ્યક્તિને હકારાત્મક વિચારના બદલે નકારાત્મક વિચારે છે. નકારાત્મક વિચારની શરૂઆત થાય છે અને અંત પણ આવા તેમાં હકારાત્મક વિચારોને કોઈ સ્થાન હોતું નથી આમ લોકોને શરૂઆત આવા વિચારો કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે. જે જીવનભર તેમનો દ્રષ્ટિકોણ બદલી શકતો નથી. આ હકારાત્મક વિચાર માટે મનોવલણ જવાબદાર છે.

(2) ભૂતકાળના અનુભવો :

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિને ભૂતકાળના ખરાબ પ્રસંગોને કારણે નકારાત્મક વિચાર આવતા હોય છે. દાખલા તરીકે ભૂતકાળમાં કોઈ ભયંકર બીમારી કોઈ નકારાત્મક પ્રસંગો જ કામ વ્યક્તિના મન પર આવી ઘટના કે પ્રસંગોનો પ્રભાવ વધારે હોય છે. આમ આવા અનુભવોનું સ્મરણ વ્યક્તિને નકારાત્મક વિચાર તરફ દોરી જાય છે. બને છે એવું કે દરેકના જીવનમા ખરાબ ભૂતકાળના અનુભવો હોય છે. પણ તેથી દરેક વ્યક્તિ નકારાત્મક બની જતી નથી કેમકે મોટાભાગની વ્યક્તિઓ અનુભવો ભૂલી જાય છે બધું સારું થશે એવા વલણ જીવે છે પરંતુ અમુક પ્રકારના લોકો સાથે ભૂતકાળના સંસ્મરણો ભુલાતા નથી તેથી તે નકારાત્મક વિચારો કર્યા કરે છે. અને જીવનભર પોતાના વલણમાં પરિવર્તન લાવવાનો પ્રયત્ન નથી કરતા અને પોતે દુઃખનો અનુભવ કર્યા કરે છે. અને તેમાંથી જલદી છૂટી શકતા નથી. આમ તો લોકોએ ભૂતકાળમાંથી શીખીને ભવિષ્યને ઉજળું બનાવવા માટે વર્તમાનમાં જીવતા શીખવું જોઈએ. ખાસ તો ગમતી પ્રવૃત્તિઓ માં મન પરોવીને કાર્ય કરવા જોઈએ. જેથી આવા નકારાત્મક વલણ પર પડદો પડી શકે છે:

(3) પરિસ્થિતિ :

કેટલીક વાર વ્યક્તિ એવી પરિસ્થિતિમાં મુકાઈ જાય કે તેમના મનમાં નકારાત્મક વિચારોની શ્રેણી બંધાતી જાય છે. દા.ત. (1) હમણાં કોરોના કાળ ચાલી રહ્યો છે. તમે કોઈની ખબર કાઢવા દવાખાને જાઓ કે કોઈના ઘરે જાવ ત્યારે કઈ જ વિચાર ન આવે પરંતુ પછી મનમાં વિચારો આવ્યા કરે કે મને કોરોના ન થાય, અને જો થશે તો હું શું કરીશ (2) પરીક્ષા આપતા વિદ્યાર્થીઓ કોઈ પેપર બરાબર ન લખાયું હોય ઘરે આવીને બીજા પેપરની તૈયારી કર્યા વગર ગયેલા પેપરમાં જો તે નાપાસ થશે. તેઓ વિચારીને સમય બગાડે છે. આમ આવી ઘણી પરિસ્થિતિ એવી ઊભી થતી હોય છે જેના કારણે લોકો જે પરિસ્થિતિ આપણા નિયંત્રણમાં નથી એવી બાબતો લઈને નકારાત્મક વિચારો કર્યા કરે છે. આમ લોકોએ આવી બાબતો પર ધ્યાન ન આપવું જોઈએ.

4) અચેતન મન :

નકારાત્મક વિચારનું સંગ્રહસ્થાન એટલે અચેતન મન મોકો મળતા આવા વિચારો ચેતન

વલણ અને પ્રેરણા

મનમાં આવે છે. અને વ્યક્તિને હેરાન કર્યા કરે છે. મનોવિજ્ઞાનનીઓના મતે ચેતન કરતા અચેતન મનનો વિસ્તાર વધુ હોય છે. જેમાં વ્યક્તિને ન ગમતા વિચારો, લાગણીઓ, આવેગો વગેરે દબાવી દીધા છે. વ્યક્તિને ખબર નથી પડતી કે આવા વિચાર આવે છે ક્યાંથી અને તે પણ જથ્થાબંધ તો તેનું કારણ અચેતન મન છે. ત્યાંથી આવતા હોય છે. અને વ્યક્તિને ખ્યાલ પણ નથી આવતો કે નકારાત્મક વિચારોનું સ્ત્રોત કયું છે. આમ આવા ચેતન મનના કારણે નકારાત્મક વિચારો જથ્થાબંધ આવતા હોય તો મનોચિકિત્સક પાસે ઉપચાર પદ્ધતિથી આવા વિચારો દૂર કરી શકાય છે.

6.15 સ્વાધ્યાય

● નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર વિસ્તારથી સમજાવો :

- (1) પ્રેરણા એટલે શું પ્રેરણાનું મહત્ત્વ સમજાવો ?
- (2) પ્રેરણા અને અભિપ્રેરણાનો અર્થ સમજાવો ?
- (3) આંતરિક અને બાહ્ય હેતુઓ સમજાવો
- (4) પ્રેરણા માટે અવરોધક ઘટકો સમજાવો
- (5) પ્રેરણાના સંદર્ભમાં પ્રેરક બળો જણાવો
- (6) નકારાત્મક વિચારો તરફ દોરી જતા પરિબળો કયા છે તે સમજાવો.

● નીચેના વિધાનોના યોગ્ય વિષય પસંદ કરી ઉત્તર આપો :

- (1) અભિપ્રેરણા એટલે વ્યક્તિની અંતર્ગત એવી ઈચ્છા કે જે તેના કાર્ય કરવા માટે ઉત્તેજિત કરે _____ .
આ વિધાન કોને આપ્યું.
(a) ડૉક્ટર પીટર ડ્રકર (b) જ્યોર્જ આર. ટેરી
(c) બેચના મતે (d) એકેય નહીં
- (2) કોઈપણ કાર્ય કરવા માટેનું પ્રેરક બળ એટલે _____
(a) પ્રેરણા (b) અભિપ્રેરણા
(c) હકારાત્મક વલણ (d) ઉપરોક્ત બધા જ
- (3) પ્રેરણાથી વ્યક્તિના જીવનમાં તેની કામગીરી અને પ્રતિષ્ઠા પર _____ અસર જોવા મળે છે.
(a) હકારાત્મક (b) નકારાત્મક
(c) મક્કમ (d) એકેય નહીં
- (4) પ્રેરણા લક્ષણો કે સંકેતોમાં સમાવેશ થાય છે.
(a) સ્વયં પેશી અને મહત્ત્વકાંક્ષી
(b) નવું નવું શીખવા માટે તૈયાર
(c) કાર્યમાં વધુને વધુ રસ લેતો હોય
(d) ઉપરોક્ત બધા જ

- (5) પ્રેરણા માટે અવરોધક ઘટકો કયા હોઈ શકે ?
- (a) માનભંગ (b) નિષ્ફળતા
(c) દિશાહીનતા (d) ઉપરોક્ત બધા જ
- (6) પ્રેરણા અવરોધક ઘટકોમાં સમાવેશ થતો નથી.
- (a) દંભ (b) નબળી ગુણવત્તા
(c) નકારાત્મક ચિંતન (d) હકારાત્મક ચિંતન
- (7) પ્રેરણાથી દે ચિંતા તરફ દોરી જનાર કેટલાક તબક્કા છે.
- (a) 3 (b) 4 (c) 2 (d) 6
- (8) પ્રેરણાથી ધ્યેય હીનતા તરફ દોરી જનારા તબક્કામાં સમાવેશ થાય છે.
- (a) પ્રેરિત પરંતુ પ્રભાવ અને શૂન્ય
(b) પ્રેરિત અને પ્રભાવશાળી
(c) કાર્યદક્ષ અને પ્રેરણા ચીન અને પ્રેરણા શૂન્ય અને પ્રભાવ શૂન્ય
(d) ઉપરોક્ત બધા જ
- (9) નકારાત્મક પ્રેરણા તરફ દોરી જતા પરિબળો માં સમાવેશ થાય છે.
- (a) મનોવલણ અને ભૂતકાળનો અનુભવો
(b) પરિસ્થિતિ
(c) અચેતન મન
(d) ઉપરોક્ત બધા જ
- (10) પ્રેરણારૂપ ઘટકો કે જે અન્યોને પ્રેરિત કરે.
- (a) એમને માન્યતા આપો (b) એમનો આદર કરો.
(c) પડકાર ફેંકો ઉપરોક્ત બધા જ તેમના કાર્યની પ્રશંસા કરો.
(d) ઉપરોક્ત બધા જ

જવાબ :

- (1) - B (2) - D (3) - A (4) - D (5) - D
(6) - D (7) - B (8) - D (9) - D (10) - D
(11) - B (12) - D



-: રૂપરેખા :-

- 7.1 પ્રસ્તાવના
- 7.2 આત્મસન્માનનો અર્થ, ખ્યાલ અને લક્ષણો
- 7.3 આત્મવિશ્વાસનો અર્થ, ખ્યાલ અને લક્ષણો
- 7.4 આક્રમક, અધીન અને આદેશી વર્તન / વર્તણુક
- 7.5 હકારાત્મક / નકારાત્મક સ્વ સન્માન
- 7.6 નીચા આત્મસન્માનવાળું વ્યક્તિત્વ
- 7.7 આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ
- 7.8 સ્વાધ્યાય

7.1 પ્રસ્તાવના :

આજના સમયમાં વ્યક્તિએ પોતાના વ્યક્તિત્વ પર કામ કરવું ખૂબ જરૂરી છે. જો આપણે વ્યક્તિત્વ વિકાસની વાત કરીએ તો એ બીજા કોઈના હાથમાં નથી, તે તો આપણા જ હાથમાં એટલે કે વ્યક્તિના પોતાના હાથમાં જ છે. એટલા માટે જ્યારે પણ વ્યક્તિત્વ વિકાસની વાત આવે ત્યારે વ્યક્તિના આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ પર વધારે ભાર મૂકવામાં આવે છે. આત્મસન્માન જાળવવાથી વ્યક્તિની પ્રેરણા, માનસિક સુખાકારી અને જીવન જીવવાની ગુણવત્તામાં વધારો થાય છે. જ્યારે આત્મવિશ્વાસી વ્યક્તિ પરિસ્થિતિ પ્રમાણે સારા અને સાચા નિર્ણયો લઈ શકે છે. આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ માત્ર વ્યક્તિના જન્મ સાથે જોડાયેલી લાક્ષણિકતા નથી. તેને જરૂરિયાત પ્રમાણે વધારી ઘટાડી શકાય છે. તદ્દુપરાંત આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ પણ વ્યક્તિત્વ વિકાસનું એક મહત્વનું પાસું છે. જે વ્યક્તિને અન્ય સાથે જોડે છે અને તેના નિર્ધારિત હેતુઓ પાર પાડવામાં સહાયતા કરે છે. આ પ્રકરણ વ્યક્તિત્વ વિકાસના મહત્વના પાસાંઓ આત્મસન્માન, આત્મવિશ્વાસ અને આંતરવ્યક્તિત્વ કેળવવાની બાબત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

7.2 આત્મસન્માનનો અર્થ, ખ્યાલ અને લક્ષણો :

આત્મસન્માન એ વ્યક્તિત્વ વિકાસનું એક મહત્વનું પાસું છે. તેની સીમા વ્યક્તિની પોતાની પોતાના માટેની માન્યતા કે પોતે કેટલો લાયક અને યોગ્ય છે તેના પર નિર્ધારિત છે મનોવિજ્ઞાનમાં દર્શાવેલ છે કે આત્મસન્માન એ વ્યક્તિના પોતાના માટેના હકારાત્મક અને નકારાત્મક મૂલ્યોનું વિવેચન છે જ્યારે તેને લાગે કે પોતે સારા અને લાયક છે ત્યારે તે ઉચ્ચ આત્મસન્માનની અનુભૂતિ કરે છે. તેમ જ જ્યારે તેને લાગે કે પોતે અયોગ્ય અને ઓછી લાયકાત ધરાવે છે ત્યારે તે નીચા આત્મસન્માનની નકારાત્મક લાગણીનો અનુભવ કરે છે. જે વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વગર પોતાની કેટલી પ્રશંસા કરે છે અને પોતાને કેટલો પસંદ કરે છે તેના આધારે તેના આત્મસન્માનનું સ્તર નક્કી કરી શકાય છે. આત્મસન્માન સાથે ઘણાં પરિબળો સંકળાયેલા છે જેમ કે આત્મવિશ્વાસ, સુરક્ષાની લાગણી, પોતાની ઓળખ, માલિકપણાનો ભાવ,

યોગ્યતાની લાગણી. આત્મસન્માનને આત્મગૌરવ અને આત્મમૂલ્ય પણ કહેવામાં આવે છે. રોઝનબર્ગે (1965) આપેલી વ્યાખ્યા અનુસાર આત્મસન્માન એટલે વ્યક્તિનું પોતાના માટેનું સકારાત્મક મૂલ્યાંકન. સેડિકાઈડ્સ અને ગ્રેસ (2003) ના મંતવ્ય અનુસાર આત્મસન્માન એ વ્યક્તિના પોતાનાં મૂલ્યો, લાગણી, સ્વ-સન્માન અને આત્મવિશ્વાસ માટેની સ્વ સમજ તેમ જ વ્યક્તિલક્ષી મૂલ્યાંકનના આધારે પોતાના માટે હકારાત્મક કે નકારાત્મક મંતવ્યોની સીમા બનાવવી.

❖ સ્વસ્થ આત્મસન્માન ધરાવતા વ્યક્તિનાં લક્ષણો :

- ⇒ સ્વયં પર વિશ્વાસ : તે પોતાની જાત પર વિશ્વાસ રાખે છે.
- ⇒ જરૂરિયાતો ની સમજ : તેને પોતાની જરૂરિયાતો ની સમજ હોય છે.
- ⇒ વાતચીત કુશળતા : તેનામાં અસરકારક વાતચીત કુશળતા હોય છે.
- ⇒ આશાવાદી : તેમનામાં સફળ થવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય છે. તેઓ અંત સુધી પ્રયત્ન કરતા રહે છે અને સફળતા માટેની પોતાની આશાને જીવંત રાખે છે.
- ⇒ પરિવર્તન આવકારનારા : તે પરિવર્તન કરનાર અને સ્વીકારનાર હોય છે.
- ⇒ સંબંધોને માણનાર : તે સારા સંબંધોનો આનંદ માણનાર હોય છે.
- ⇒ ધ્યેયલક્ષી : તેઓ ધ્યેયલક્ષી હોય છે.
- ⇒ આનંદિત : તેઓ આનંદિત મિજાજના હોય છે. તેઓ સરળતાથી પોતાના પર હસી શકે છે.
- ⇒ સ્વ નિર્ભરતા : તેઓ પોતાનું ધ્યાન રાખનાર હોય છે.

જો વ્યક્તિ પોતાના મૂલ્યો સમજે અને તેનો સ્વીકાર કરશે, તો જ તે માનસિક સ્વસ્થતા જાળવી શકશે. આત્મસન્માન વ્યક્તિને વધારે આત્મવિશ્વાસ, પરોપકાર અને આશાવાદ સાથે જીવનનો સામનો કરવાની તાકાત આપે છે, તેમ જ સરળતાથી વ્યક્તિને તેના લક્ષ્ય સુધી પહોંચવામાં મદદરૂપ થાય છે.

7.3 આત્મવિશ્વાસનો અર્થ, ખ્યાલ અને લક્ષણો :

આત્મવિશ્વાસ એટલે વ્યક્તિનો તેની પોતાની ક્ષમતા અને નિર્ણયો પરનો વિશ્વાસ કે જે તેને તેના અભિપ્રાયોને કોઈપણ અડચણ વિના સરળતાથી વ્યક્ત કરવામાં સક્ષમ બનાવે છે. આત્મવિશ્વાસ એટલે ગમે તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ક્ષમતા. વ્યક્તિનો આત્મવિશ્વાસ એ વ્યક્તિની સ્થિર માનસિક સ્થિતિ નથી. તેને સમય અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે વધારી કે ઘટાડી શકાય છે. કેટલાંક વ્યક્તિ હંમેશાં આત્મવિશ્વાસથી છલકાતા હોય છે, તો કેટલાંક લોકોમાં પરિસ્થિતિ પ્રમાણે તેમાં વધઘટ થતી રહેતી હોય છે. તદુપરાંત, સમાજમાં એવા પણ વ્યક્તિઓ છે કે જેમનામાં આત્મવિશ્વાસ હોતો જ નથી.

❖ આત્મવિશ્વાસી વ્યક્તિનાં લક્ષણો :

- ⇒ સ્વભાવ : તેઓ સ્વભાવે ખુશમિજાજના અને હસમુખા હોય છે.
- ⇒ મક્કમ : તેઓ જે ધારે તે કરે છે. તેઓ પોતાના નિર્ણય પર અડગ રહે છે.
- ⇒ ઝડપી નિર્ણય : તેઓ સમયસર સારા અને સાચા નિર્ણયો લઈ શકે છે.
- ⇒ જોખમ : તેઓ જોખમભર્યા કાર્યો સરળતાથી પાર પાડી શકે છે.

આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ

⇒ “ના” કહેવાની આવડત : કોઈપણ વ્યક્તિને કોઈપણ બાબત માટે “ના” કહેવું અઘરું છે. પરંતુ આત્મવિશ્વાસી વ્યક્તિ સાવધાનીપૂર્વક સરળતાથી “ના” કહી શકે છે,

વ્યક્તિના આત્મવિશ્વાસને ઘણાં પરિબળો અસર કરતા હોય છે, જેમકે-સ્વભાવ, સમાજ અને સંસ્કૃતિ, શૈક્ષણિક સ્તર, ધન સંપત્તિ, તેણે ભૂતકાળમાં મેળવેલી સફળતા કે નિષ્ફળતા વગેરે. આત્મવિશ્વાસ એ વ્યક્તિની માનસિકતા પર આધારિત છે. જો વ્યક્તિ પ્રયત્ન કરે તો તે આત્મવિશ્વાસી બની શકે છે. આત્મવિશ્વાસ એ એક એવી કુશળતા છે કે જેનો જીવનના તમામ તબક્કામાં મહત્વનો ફાળો હોય છે. દરેકને નોકરી, ધંધા અને વ્યવસાયમાં આત્મવિશ્વાસની જરૂર પડે છે. ભલે પછી તે શિક્ષક હોય, અભિનેતા હોય, ન્યાયાધીશ હોય કે પછી તબીબ.

❖ આત્મવિશ્વાસનું કારકિર્દીમાં મહત્વ આપણે નીચે દર્શાવેલ ફાયદા પરથી સમજીએ :

⇒ સૌથી પહેલાં આત્મવિશ્વાસની જરૂર વ્યક્તિને નોકરીની ભરતી વખતે રૂબરૂ મુલાકાતમાં પડે છે. આત્મવિશ્વાસી વ્યક્તિ નિયોક્તાના મન પર સકારાત્મક છાપ ઊભી કરી શકે છે.

⇒ જ્યારે આત્મવિશ્વાસ અને યોગ્યતાની તુલના કરવામાં આવે ત્યારે લોકો આત્મવિશ્વાસી વ્યક્તિના તરફેણમાં ઊભા રહેવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જેના પ્રભાવે આત્મવિશ્વાસી વ્યક્તિ સારી અને મહત્વના પરિયોજના તેમને નામ કરાવી શકે છે.

⇒ “આત્મવિશ્વાસના” બળે વ્યક્તિ પોતાના કાર્ય સંબંધી મહત્વના નિર્ણયો લઈ શકે છે.

⇒ જે વ્યક્તિને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ હોય તો તે જીવનમાં ધારે તે કરી શકે છે.

❖ આત્મવિશ્વાસ કેવી રીતે વધારી શકાય? આગળ વાત કરી તે મુજબ વ્યક્તિના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો ઘટાડો કરી શકાય છે. પરંતુ અહીં પરિસ્થિતિ પ્રમાણે આત્મવિશ્વાસને વધારવાની રીત પર પ્રકાશ પાડીશું :

✳ હકારાત્મક દૈનિકોણ કેળવવો.

✳ પોતાની તાકાત (શક્તિ) પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને નબળાઈઓને શીખવાની તક તરીકે જુઓ.

✳ તમે પોતાના શબ્દો અને અભિપ્રાયોને વળગી રહો અને તેના માટેના તમામ નાનામોટા કારણોને સમજાવવાના પ્રયત્નો કરો.

✳ જ્યારે તણાવ કે દબાણમાં હોવ ત્યારે હાથમાં લીધેલ કામગીરીને વધુ સરસ રીતે પાર પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. પ્રયત્ન કરશો તો સફળતા જરૂર મળશે અને આ સફળતા વ્યક્તિના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરશે.

✳ જ્યારે પણ વ્યક્તિને નાનાં મોટાં ગમે તે કામ માટે જો નેતૃત્વ કરવાની તક મળે ત્યારે તેણે તે તક ઝડપી લેવી જોઈએ. નેતૃત્વ આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે.

✳ નિર્ભય બનશો અને પોતાનું અનુકૂળ કટિબંધ કે ક્ષેત્ર (કન્ફર્ટ ઝોન) છોડશો તો જ તમારો આત્મવિશ્વાસ ધીરેધીરે વધશે.

7.4 આક્રમક, અધીન અને આદેશી વર્તન / વર્તણૂક :

(1) આક્રમક વર્તન :

આક્રમક વર્તન કે આક્રમકતા એટલે વ્યક્તિનું એવું વર્તન કે જે બીજા વ્યક્તિ કે જૂથને

શારીરિક કે માનસિક નુકસાન પહોચાડવાના હેતુથી કરવામાં આવે છે.

આક્રમકતાનાં અર્થ પરથી એ કહી શકાય કે આક્રમકતાનાં મુખ્ય બે સ્વરૂપ છે. જેમાં શારીરિક અને માનસિકનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક આક્રમકતામાં વ્યક્તિને ઈજા પહોચાડવી, જ્યારે માનસિક આક્રમકતામાં વ્યક્તિને મૌખિક રીતે બોલીને, ડરાવી-ધમકાવીને તેની લાગણી દબાવવાનો હેતુ હોય છે. આ પરથી કહી શકાય કે આક્રમકતા મૌખિક અને ભાવનાત્મક પણ હોય છે.

❖ ડૉ. જહોન એમ ઓડેડહેમે આક્રમક વ્યક્તિત્વનાં મુખ્ય છ લક્ષણો દર્શાવ્યાં છે. જે નીચે મુજબ છે.

⇒ વર્યસ્વ : આક્રમક વ્યક્તિત્વ ધરાવતા લોકો વર્યસ્વ સંભાળે છે તેઓ શક્તિ, સત્તા અને જવાબદારીને પસંદ કરે છે.

⇒ સંસ્થાકીય માળખું : તેઓ પરંપરાગત સંસ્થાકીય માળખામાં વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરે છે કે જ્યાં દરેકને સ્પષ્ટતા હોય છે કે તેમની પાસે કેટલી સત્તા છે.

⇒ શિસ્તબદ્ધ : તેઓ ખૂબ શિસ્તબદ્ધ હોય છે. તેઓ નિયમો અને હુંકમો લાદે છે અને અપેક્ષા રાખે છે કે તેમના હાથ નીચે કાર્ય કરતાં લોકો/ ગૌણ કર્મચારીઓ કે અનુયાયીઓ તે પ્રમાણે જ અનુસરે.

⇒ હેતુલક્ષી : તેઓ હેતુલક્ષી હોય છે. પોતાનો ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રાયોગિક અને વ્યવહારુ અભિગમ અપનાવે છે. હેતુ પ્રાપ્ત કરવા માટે જે પણ કરવું પડે તે બધું જ કરે છે.

⇒ સાહસિક : તેઓ સાહસિક હોય છે. કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં ગભરાયા વગર તે પરિસ્થિતિનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરે છે અને કાર્યને પાર પાડે છે.

⇒ ખડતલ અને મજબૂત : તેઓ શારીરિક રીતે ખડતલ અને મજબૂત હોય છે. તેમને અવનવા અખતરા કરવાના ગમે છે. તેઓ જુદી જુદી સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ આનંદ માણે છે.

❖ આક્રમકતા પાછળ વિવિધ કારણો હોય શકે જેમકે :-

✽ પોતાનું વર્યસ્વ દર્શાવવા

✽ કોઈ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે

✽ કબ્જો વ્યક્ત કરવા

✽ પોતાને જે પીડા થઈ હોય તેના પ્રતિસાદરૂપે

✽ બીજા સાથે હરીફાઈ કરવા માટે

✽ ક્રોધ દર્શાવવા માટે

✽ ધમકાવવા માટે

(2) અધીન વર્તન :

અધીન વ્યક્તિત્વ ધરાવતા લોકો સમય સીમાને વળગી રહે છે પરંતુ, તે ઝડપી નિર્ણયો લઈ શકતા નથી. તે ઉપલબ્ધ વિકલ્પોની ઝીણવટ ભરી ચકાસણી કરશે પછી જ નિર્ણય લેશે. પરંતુ, એકવાર જો નિર્ણય લઈ લીધો પછી તે પીછેહઠ કરતા નથી. અધીન વર્તન એટલે એવું વર્તન કે જેમાં વ્યક્તિ સ્વેચ્છાથી અન્ય લોકોની વાત કે સત્તાનો સ્વીકાર કરે

આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ

છે. તેમની માનસિકતા સેવાલક્ષી હોય છે. આવા વ્યક્તિત્વવાળા લોકો આપણે દરેક જગ્યાએ જોઈ શકીએ છીએ જેમ કે ધરમાં, કાર્યસ્થળ પર, મિત્રોના સમૂહમાં વગેરે. તેઓ લોકોની સાથે ચાલવામાં માને છે. તેઓમાં આત્મજાગૃતિની ઊંડી ભાવના હોય છે. તેઓ જાણે છે કે તેઓ કોણ છે અને તેમને શું કરવાનું છે ? અધીન લોકો ખુબ મહેનતુ હોય છે. હાથમાં લીધેલ કામ તે અચૂક પૂર્ણ કરતા હોય છે, પરંતુ જેમના પર વિશ્વાસ હોય છે. તેમને જ તે વફાદાર હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિએ તેમનો વિશ્વાસ ગુમાવ્યો તો તે ફરી મેળવવો ખુબ મુશ્કેલ છે. તેઓ અન્યની જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખે છે. તેમ જ તેમની જરૂરિયાતોની પૂર્તિમાં તે આનંદ માણે છે. અધીન વ્યક્તિત્વવાળા લોકો માનસિક શાંતિનો અનુભવ કરે છે. તેમને પોતાની જવાબદારીનું ભાન હોય છે. એ સૌથી મોટી રાહતની વાત છે. તે શાંતિનું સર્જન કરી શકે છે. અધીન વ્યક્તિત્વવાળા લોકોનું આત્મસન્માન ઊંચું હોય છે ઊંડી આત્મજાગૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિ જે અન્ય લોકોની જરૂરિયાતોથી વાકેફ છે સખત મહેનત કરે છે અને શાંતિનો અનુભવ કરે છે. તે સ્વાભાવિક રીતે મૂલ્યવાન વ્યક્તિ છે અને તે જાણે અને સમજે છે

દરેક અધીન વર્તનવાળા લોકોનાં લક્ષણો સમાન નથી હોતા અને બધા અધીન લોકો તેમના જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં અધીન નથી હોતા. પરંતુ તેઓ તેમની સીમા જાણે છે.

(3) આદેશી વર્તન :

આદેશી વર્તન એટલે એવું વર્તન કે જેમાં વ્યક્તિને પોતાની નીચે કામ કરતા લોકોને આદેશ આપવો ગમે અને પોતે પણ તેમના ઉચ્ચ અધિકારીના આદેશને માન આપે. જો બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો એવી વ્યક્તિ કે જેને સત્તા માટે આંતરિક આદર હોય અને જે સત્તાધારી વ્યક્તિની આજ્ઞાનું પાલન કરે. તેઓ માને છે કે સંસ્થામાં હોદ્દા પ્રમાણે જે સત્તા આપવામાં આવી છે તે યોગ્ય છે. તેઓ બંધ આંખે પરંપરાગત સાચા ખોટાની માન્યતાનો સ્વીકાર કરે છે અને જે લોકો આ માન્યતાનો સ્વીકાર કરતા નથી તેમની સમક્ષ તેઓ આક્રમક હોય છે

❖ આદેશી વર્તનનાં લક્ષણો :

- તેઓને ઉચ્ચ હોદ્દાના લોકો માટે આદર હોય છે.
- તેઓની પાસે પહેલાંથી જ અધિકાર હોય છે.
- તેઓ તેમના નિર્ણયમાં અન્યની દખલગીરી પસંદ કરતા નથી.
- તેઓને લાગે છે કે તેઓ સૌથી અનુભવી વ્યક્તિ છે.
- તેઓ તેમના મંતવ્યોને વધુ માન્ય ગણે છે.
- તેઓને અન્ય લોકોની ક્ષમતા પર વિશ્વાસ હોતો નથી.
- તેઓ જલ્દીથી નારાજ થઈ જાય છે.
- તેઓ સત્તા માટે પાગલ હોય છે
- તેઓને લોકોની લાગણીઓ અને ભાવનાઓમાં કોઈ રસ નથી.

❖ આદેશી વ્યક્તિત્વવાળા વ્યક્તિ સાથે કામ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા :

- તેઓને બદલવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ
- પોતાના કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

- શક્ય એટલા તેમની સાથેના ઝગડા ટાળો.
- તમે તમારી વિશ્વાસનીયતા વિકસાવો કે વધારો.
- સમય અને સંજોગોને ધ્યાનમાં રાખીને વર્તો.

7.5 હકારાત્મક / નકારાત્મક સ્વ સન્માન :

વ્યક્તિનું આત્મસન્માન ક્યાં પ્રકારનું છે તે સમજવું ખૂબ અગત્યનું છે. વ્યક્તિનું આત્મસન્માન હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે અને તેની અસર તેના સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર જોવા મળે છે. જે વિગતવાર નીચે મુજબ દર્શાવેલ છે.

(1) હકારાત્મક સ્વ સન્માન :

હકારાત્મક સ્વ સન્માન એટલે પોતાના માટે હકારાત્મક અભિપ્રાય કે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની શક્તિઓને સમજે અને સ્વીકારે છે તેમ જ પોતાની નબળાઈઓ જાણે છે અને તેને સુધારવા માટેના તમામ પ્રયાસો કરે છે. ટૂંકમાં કહી શકાય કે હકારાત્મક સ્વ સન્માનવાળા વ્યક્તિઓ પોતાને સારી રીતે સમજે છે. તેમના મન અને વિચારો પર તેમનું નિયંત્રણ હોય છે. તેઓ જીવન સારી રીતે જીવી જાણે છે. હકારાત્મક સન્માનવાળા લોકો નીચે મુજબનાં લક્ષણો દર્શાવે છે.

- ✳ તેઓ આત્મવિશ્વાસી હોય છે.
- ✳ તેઓ સમસ્યા ઉકેલવાવાળા હોય છે.
- ✳ તેઓ સ્વભાવે મિત્રતા અને સહકારી ભાવનાવાળા હોય છે.
- ✳ તેઓ પોતાની અસફળતા માટે અન્યને દોષી માનતા નથી.
- ✳ તેમનામાં સમય અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે “ના” કહેવાની ક્ષમતા હોય છે.
- ✳ તેઓ વિશ્વાસપાત્ર હોય છે અને તેઓ અન્ય પર પણ વિશ્વાસ કરે છે.
- ✳ તેઓ પોતાની ભૂલો સમજે છે અને તે ફરી ના થાય તેની તકેદારી રાખતા હોય છે.
- ✳ તેઓને પોતાની સીમાની જાણ હોય છે.
- ✳ હકારાત્મક સ્વ સન્માન વ્યક્તિને સફળતાની ચરમસીમા સુધી દોરી જાય છે.

(2) નકારાત્મક સ્વ સન્માન :

નકારાત્મક સ્વ સન્માન એટલે વ્યક્તિનો પોતાના માટેનો નકારાત્મક અભિપ્રાય. જો પોતે સારું કાર્ય કર્યું હોય તો પણ તેની ઓછી પ્રશંસા કરવી અને સાચી પ્રશંસાને ખુશામત ગણવી.

- ❖ નકારાત્મક સ્વ સન્માનવાળા લોકો નીચે મુજબનાં લક્ષણો દર્શાવે છે :
- ⇒ દરેક કાર્યમાં સંપૂર્ણતાની ઝંખના રાખે.
- ⇒ તેમને કોઈ તેમનો મજાક ઉડાવશે તેનો ડર રહેતો હોય છે.
- ⇒ તે પોતાની નિષ્ફળતા માટે બીજાને દોષી ઠરાવે છે.
- ⇒ તેમને નવાં સાહસો કરવામાં ડરની અનુભૂતિ થતી હોય છે.

આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ

- ⇒ તેઓ ખૂબ જ સ્વ-વિવેચનાત્મક અને અસ્પષ્ટ હોય છે.
- ⇒ તેઓ અન્ય પ્રત્યે લાગણીશીલ હોતા નથી.
- ⇒ તેઓને લાગે છે કે તે કોઈ કામના નથી.
- ⇒ નજીકના મિત્રો કે સ્નેહીજનો પર પણ વિશ્વાસ રાખતા નથી
- ⇒ તેમનો જીવન પ્રત્યે નકારાત્મક અને નિરાશાવાદી અભિપ્રાય હોય છે

7.6 નીચા આત્મસન્માનવાળું વ્યક્તિત્વ :

જો વ્યક્તિને પોતાના પર ભરોસો કે વિશ્વાસ ન હોય કે પોતે કોણ છે અને શું કરી શકે છે. એવી પરિસ્થિતિમાં આવી વ્યક્તિને નીચા આત્મસન્માનવાળી વ્યક્તિ કહી શકાય. આવા વર્તનવાળા લોકો અસમર્થતા, પ્રેમવિહોણાપણું અને અપૂર્ણતાની લાગણી અનુભવે છે. તેમને હંમેશાં ડર રહે છે કે પોતાનાથી કોઈ ભૂલ ન થાય તેમ જ કોઈ અન્ય વ્યક્તિને નિરાશ ન કરી દે.

નીચા આત્મસન્માનવાળું વ્યક્તિત્વ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય માટે તો હાનિકારક છે પણ સાથે સાથે વ્યક્તિના વ્યક્તિગત તેમ જ વ્યાવસાયિક સંબંધો પર પણ નકારાત્મક અસર કરે છે. નીચા આત્મસન્માન માટે ઘણાં બધાં પરિબળો જવાબદાર છે. જેમાં જૈવિક, સામાજિક અને પર્યાવર્ણીય પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે. નીચો આત્મસન્માન મુખ્યત્વે વ્યક્તની માનસિકતામાંથી જન્મે છે. જો વ્યક્તિના વિચારો પોતાના માટે નકારાત્મક હોય તો આ નકારાત્મક વિચારો અથવા મનઃસ્થિતિ વ્યક્તિને નીચા આત્મસન્માન તરફ દોરી જાય છે.

❖ નીચા આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિત્વના ચિહ્નો કે સંકેતો :

નીચે દર્શાવેલ ચિહ્નો પરથી વ્યક્તિ નક્કી કરી શકે છે કે તે નીચા આત્મસન્માન વાળું વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે કે નહિ. જો તમારા વ્યક્તિત્વમાં આ ચિહ્નો જોવાય તો તમારે ખરેખર આ વિષય પર વિચાર કરવો જોઈએ.

● ટીકા માટે ખૂબ સંવેદનશીલતા :

જો તમે સ્વ - ટીકા કે અન્ય કોઈની ટીકાને મગજ પર લઈ લો છો અને પોતાના ખરાબ અનુભવોને જ વાગોળીયા કરો છો તો માની લેવું કે આ એક નીચા આત્મસન્માનનું ચિહ્ન છે. જેના પર તમારે કામ કરવાની જરૂર છે.

● એકલાવાયો સ્વભાવ :

જો તમે એકલા રહેવાનું પસંદ કરો છો, લોકોને મળવાનું ટાળતા હોય અને છેલ્લી ઘડીએ તમારી યોજનામાં બદલાવ આવતો હોય તો તે નીચા આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિત્વના સંકેત છે.

● આક્રમકતા :

જો કોઈ તમારી ટીકા કરે તો તમે આક્રમક બની તે વ્યક્તિ પર હુમલો કરો તો તે પણ એક નીચા આત્મસન્માનની નિશાની છે.

● વ્યક્તિગત સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલો :

જો તમે હંમેશાં સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા રહેતા હોય અથવા સમસ્યાઓની સતત ચિંતા કરતા રહો છો તો તે પણ એક નીચા આત્મસન્માનની નિશાની છે.

● શારીરિક અને માનસિક અસ્વસ્થતા :

શારીરિક અને માનસિક અસ્વસ્થતા પણ નીચા આત્મસન્માનની નિશાની છે જેમાં વ્યક્તિ સતત બીમાર અને હતાશ રહેતો હોય છે અને ખરાબ આદતોની લતમાં પણ જકડાઈ શકે છે.

● નીચા આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિત્વને સુધારવા માટેના પગલાં :

નીચા આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિત્વને પણ વર્તનમાં થોડાં પરિવર્તન અને માનસિકતામાં થોડા સુધારા સાથે ઉચ્ચ આત્મવિશ્વાસમાં ફેરવી શકાય છે, જે માટે નીચે દર્શાવેલ મુદ્દાઓ પર કાર્ય કરવાનું રહેશે.:

1. સ્વને ઓળખો અને પોતાની જાતને પ્રેમ કરો
2. પોતાના ધ્યેય અને સિદ્ધિઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
3. દરરોજ કસરત કરો
5. દુનિયામાં કોઈપણ સંપૂર્ણ નથી. માટે સંપૂર્ણ બનવા પાછળ નહિ પરંતુ અસરકારક બનવા પર ભાર મૂકો
6. નિયમિત સારુ વાંચવાનું રાખો
7. તમારા સામાન્ય જ્ઞાનમાં વધારો કરો
8. જેમાં તમે સારા છો તે દિશામાં કામ કરો
9. તમને જેમાંથી ખુશી મળે તેવાં કામ કરો
10. જીવનને આનંદ ઉલ્લાસથી માણો
11. બીજાની મદદ કરો
12. હકારાત્મક લોકો જોડે રહો
13. પરિસ્થિતિને અનુરૂપ બનો

7.7 આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ :

જીવનનું દરેક ક્ષેત્ર પારસ્પરિક સંબંધો પર આધારિત છે. દરેક વ્યક્તિનો પોતાનો એક દષ્ટિકોણ હોય છે જેના આધારે તે તેની આસપાસના લોકો સાથે જોડાય છે. તેની લોકો સાથેના જોડાણ કરવાની ક્ષમતાને આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે, બે કે તેથી વધુ વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સામાજિક અને ભાવનાત્મક સંબંધને આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ કહેવાય છે. એમ પણ કહી શકાય કે બે કે તેથી વધુ વ્યક્તિઓ વચ્ચેનો સંબંધ કે જેઓ એક જ હેતુની પ્રાપ્તિ માટે કાર્યરત છે તેવા સંબંધને આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ કહેવાય છે. કોઈપણ પ્રકારના સામાજિક સંબંધો બનાવવા અને તેને જાળવી રાખવા માટે તે અનિવાર્ય છે. પરંતુ સંસ્થાકીય વર્તનના સંદર્ભમાં તે થોડા વધારે ગુંચવાડા ભર્યા હોય છે. તેના માટે વ્યક્તિગત તફાવતો જવાબદાર છે. આપણે જાણીએ છે તે મુજબ સંસ્થા એ કોઈ એક વ્યક્તિથી ચલાવી શકાતી નથી અને સંસ્થામાં જેટલા માથા એટલા વિચારો અને એટલા જ વર્તનમાં પણ ભેદ જોવા મળશે. જો સંસ્થામાં આંતરવ્યક્તિત્વ: સંબંધ સુઘડ અને સ્વસ્થ હશે તો જ તે નિર્ધારિત હેતુને પ્રાપ્ત કરી શકશે.

એકબીજા પરની નિર્ભરતાને લીધે, એક વ્યક્તિએ કરેલો બદલવા કે કાર્ય બીજા વ્યક્તિને

આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ

ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં અસર કરે છે ભલે પછી એ ઔપચારિક કે અનોપચારિક સંબંધ હોય.

❖ આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધનું મહત્વ :

વ્યક્તિ ક્યારેય એની બધી જ જરૂરિયાતોને એકલા હાથે પહોંચી વળે એટલો સક્ષમ નથી. તેને પોતાની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે બીજા વ્યક્તિની મદદની જરૂર પડે છે. જેના લીધે તે બીજા વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવે છે અને આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધોની શરૂઆત થાય છે. વ્યક્તિના શારીરિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે માસ્લોના સિદ્ધાંત અનુસાર આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ એ એક પ્રેરણાત્મક પરિબળ છે જે વ્યક્તિને સમાજ સાથે જોડે છે અને જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે. આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ વ્યક્તિના વ્યક્તિગત જીવનમાં જ નહિ પરંતુ વ્યાવસાયિક જીવનમાં પણ ઉપયોગી છે. તેનું મહત્વ આપણે નીચે દર્શાવેલ ઉપયોગીતા પરથી સમજીએ ; આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધને લીધે કર્મચારીઓને કાર્ય સ્થળે એકલપણાનો અહેસાસ થતો નથી. તેને જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે તે તેના સહકર્મચારીની મદદ લઈ પણ શકે છે અને તેમને મદદ કરી પણ શકે છે. જેના લીધે કર્મચારીઓ કાર્યમાં સંતોષ અનુભવે છે. આ ઉપરાંત તેઓ સારા નિર્ણયો પણ લઈ શકે છે. કોઈ પણ નિર્ણય લેવા માટે વ્યક્તિઓ વચ્ચે અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર હોવો ખૂબ જરૂરી છે. જો કર્મચારીઓ વચ્ચે સારા સંબંધો હશે તો જ તેઓ પ્રામાણિકતાથી સમસ્યાના ઉકેલ માટે એકબીજા સાથે ચર્ચા કરી તેના સમાધાન માટેના નિર્ણયો લઈ શકશે. તેમ જ જ્યારે કાર્ય એકબીજાની મદદથી કરવામાં આવે છે ત્યારે કાર્યમાં અસરકારકતા પણ જોવા મળે છે.

❖ કેવી રીતે આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધના માધ્યમથી પોતે આનંદમાં રહેવું અને બીજાને પણ આનંદમાં રાખવા ?

- હંમેશાં વાતચીતની શરૂઆત હકારાત્મક અભિગમ સાથે કરો.
- સ્વ કેન્દ્રિત વલણ અપનાવો. પોતાના સારા અને સુધારાજનક વલણનું અવલોકન કરો. જ્યાં સુધારાની જરૂર છે ત્યાં સુધારા કરવા તરફ અથાગ પ્રયત્નો કરતા રહો.
- અન્ય જોડે સારો વ્યવહાર કરો. વ્યક્તિઓની લાગણીઓને ધ્યાનમાં રાખી તેમની સારસંભાળ રાખવી.
- અન્યના મૂલ્યો અને સિદ્ધાંતોનો આદર કરો.
- અન્યના વખાણ કરવાના થાય ત્યારે ઉદાર બનો પરંતુ ટીકા કરતા પહેલાં સાવધાન થઈ જાવ.
- અન્યને સાંભળો અને તેમના વિચારોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. અન્યની પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને બાબતને સમજવાનો પ્રયાસ કરો. અન્ય પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખો.
- વધારે સાંભળી અને ઓછું તેમ જ સત્ય બોલો.
- જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં અન્યને માફ કરવામાં અને પોતે માફી માંગવામાં કંજૂસાઈ કરશો નહિ.

❖ જોહરી વિન્ડો અને આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ :

આપણો આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ કેટલો અસરકારક છે તે સમજવા માટે આપણે જોહરી વિન્ડોની મદદ લઈ શકીએ છે. જોહરી વિન્ડોનો સિદ્ધાંત મનોવૈજ્ઞાનિક જોસેફ લુફ્ટ

અને હેરિંગ્ટન ઈંગ્લેન્ડ દ્વારા 1955માં આપવામાં આવેલ છે. આ સિદ્ધાંતમાં વ્યક્તિ અને તેના અન્ય સાથેના સંબંધ સમજવા માટે બારીને ચાર ભાગમાં વહેચવામાં આવી છે.

	સ્વ ની ઓળખ	સ્વથી અજાણ
અન્યને ઓળખ	પુલ્લું (ઓપન/એરેના)	અંધ/દષ્ટિહીન (બ્લાઈન્ડ સ્પોટ)
અન્યથી અજાણ	છુપાવવું (હિડન)	અજાણ (અનનોન)

ઓપન / એરેના એટલે વ્યક્તિને સ્વયંના વ્યક્તિત્વની જાણ / ઓળખાણ છે અને સાથે સાથે અન્ય પણ તેને જાણે / ઓળખે છે.

વ્યક્તિત્વમાં તેનું વર્તન, ક્ષમતા, આવડત, કુશળતા વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. બારીનો આ ભાગ જેટલો મોટો એટલી જ હકારાત્મક અસર આપણને આપણા પારસ્પરિક સંબંધોમાં જોવા મળશે.

બ્લાઈન્ડ સ્પોટ એટલે અંધ. જેમ અંધ વ્યક્તિ પોતાને કે અન્ય ને જોઈ કે જાણી શક્તિ નથી પરંતુ દુનિયા તેને ઓળખે છે. તેમ જ બારીનો આ ભાગ દર્શાવે છે કે વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતા, આવડત, કુશળતા વગેરેથી અજાણ છે. વ્યક્તિ માટે બારીના આ ભાગને નાનો કરવો આવશ્યક છે. સ્વયંને પોતાની ક્ષમતાઓની જાણ હોવી જ જોઈએ.

હિડન એટલે છુપાવવું. વ્યક્તિને પોતાને ખબર છે કે પોતે શું શું કરી શકે છે. પણ દુનિયાને તેની જાણ નથી. જેટલી જરૂર છે તેટલી જ ઓળખાણ કરાવો.

અનનોન એટલે અજાણ. એવો વ્યક્તિ કે જે પોતે સ્વયંને ઓળખતો નથી તેમ જ બીજા પણ તેના વ્યક્તિત્વથી અજાણ છે. બારીના આ ભાગને પણ નાનો કરવો આવશ્યક છે.

આ મોડેલ દ્વારા લેખક જણાવે છે કે દરેક વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ આ જોહરી વીન્ડોના ચાર ભાગમાં વહેચાયેલું છે. પરંતુ કેટલું અને ક્યાં તે જાણવું જરૂરી છે. આ પદ્ધતિની મદદથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે આપણે આપણને કેટલા ઓળખીએ છીએ ? આપણને આપણા તમામ (સબળા અને નબળા બંને) પાસાડોની જાણકારી હોવી જ જોઈએ. તેમ જ જે સારા પાસા છે તેનાથી દુનિયાને વાકેફ કરો અને જે નબળા છે તેને સબળા (સ્ટ્રોન્ગ) બનાવવાના સતત પ્રયાસ કરતા રહો. બારીનો જે ઓપન ભાગ છે તે મોટો કરવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

❖ ધ્યાન રાખો -

- આપણને આપણી ક્ષમતા વિશે પૂરેપૂરી જાણકારી હોવી જોઈએ.
- બધાને બધી જ માહિતી આપવાની જરૂર નથી.
- લોકોના આપણા વિશેના અભિપ્રાયો કેવા છે તે જાણવાનો પ્રયાસ કરો.
- જો આપણા વિશે લોકોના અભિપ્રાયો આપણાથી વિપરીત છે તો તે જગ્યાએ આપણે કામ કરવાની જરૂર છે. તેમાં (લોકોના અભિપ્રાયોમાં) પરિવર્તન લાવવાના પ્રયાસો કરો.
- જેથી કરીને આપણે લોકોને જે કહેવા માગીએ છીએ તેઓ તે જ સમજે અને આપણા આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધો વધુ મજબૂત બને.

7.8 સ્વાધ્યાય

❖ નીચે આપેલ પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો :

- (1) આત્મસન્માન એટલે શું ?
- (2) કેવા વર્તનને આક્રમક વર્તણૂક કહેવાય ?
- (3) નીચા આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિના બે નબળાં પાસાં જણાવો.
- (4) અધીન અને આદેશી વર્તણૂક વચ્ચેનો તફાવત આપો.
- (5) કેવા વ્યક્તિને આત્મવિશ્વાસી વ્યક્તિ કહેવાય ?
- (6) આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ કોને કહેવાય ?
- (7) આદેશી વ્યક્તિ સાથે કામ કરતી વખતે કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ ?
- (8) શું કરવાથી નીચા આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં હકારાત્મકતા આવી શકે ?
- (9) સ્વસ્થ આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિના પાંચ લક્ષણો જણાવો.
- (10) આક્રમકતાના સ્વરૂપ વિષે ટૂંકમાં જણાવો.

❖ ટૂંકનોંધ લખો :

- (1) આત્મવિશ્વાસનું કારકિર્દીમાં મહત્ત્વ.
- (2) આક્રમક વર્તન
- (3) હકારાત્મક અને નકારાત્મક સ્વ સન્માન
- (4) નીચા આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિત્વના સંકેતો
- (5) આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધનું મહત્ત્વ.

❖ ખાલી જગ્યા પૂરો :

- (1) _____ એ વ્યક્તિના હકારાત્મક અને નકારાત્મક મૂલ્યોનું વિવેચન છે.
- (2) વ્યક્તિ પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વગર પોતાની કેટલી પ્રશંસા કરે છે અને પોતાને કેટલો પસંદ કરે છે તેના આધારે તેના _____ નું સ્તર નક્કી કરી શકાય છે.
- (3) _____ આપેલી વ્યાખ્યા અનુસાર આત્મસન્માન એટલે વ્યક્તિનું પોતાના માટેનું સકારાત્મક મૂલ્યાંકન.
- (4) _____ આત્મસન્માનવાળા વ્યક્તિઓ પરિવર્તન આવકારનારા હોય છે.
- (5) _____ એટલે કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ક્ષમતા.
- (6) _____ વર્તન કે જે બીજા વ્યક્તિ કે જૂથને શારીરિક કે માનસિક નુકસાન પહોંચાડવાના હેતુથી કરવામાં આવે છે.
- (7) _____ વર્તનવાળા લોકો ઝડપથી નિર્ણય લેતા નથી પરંતુ એકવાર નિર્ણય લીધા પછી પીછેહઠ પણ કરતા નથી.

- (8) _____ વર્તન વાળા લોકો પોતાના નિર્ણયમાં બીજાની દખલગીરી પસંદ કરતા નથી.
- (9) બે કે તેથી વધુ વ્યક્તિઓ વચ્ચેના _____ સંબંધને આંતરવ્યક્તિગત સંબંધ કહેવાય છે.
- (10) આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધને લીધે કર્મચારીઓને કાર્ય સ્થળે _____ અહેસાસ થતો નથી.
- (11) હંમેશાં વાતચીતની શરૂઆત _____ અભિગમ સાથે કરો.
- (12) દુનિયામાં કોઈપણ સંપૂર્ણ નથી માટે સંપૂર્ણ બનવા પાછળ નહિ પરંતુ _____ બનવા પર ભાર મુકો.
- (13) _____ નો સિદ્ધાંત મનોવૈજ્ઞાનિક જોસેફ લુફ્ટ અને હેરિંગ્ટન ઈંગહામ દ્વારા આપવામાં આવેલ છે.
- (14) જોહરી વિન્ડોનો સિદ્ધાંત મનોવૈજ્ઞાનિક જોસેફ લુફ્ટ અને હેરિંગ્ટન ઈંગહામ દ્વારા _____ માં આપવામાં આવેલ છે.
- (15) જોહરી વિન્ડોનો _____ ભાગ દર્શાવે છે કે વ્યક્તિને સ્વયંના વ્યક્તિત્વની જાણ / ઓળખાણ છે અને સાથે સાથે અન્ય પણ તેને જાણે / ઓળખે છે.

❖ જવાબ :

- (1) આત્મસન્માન
- (2) આત્મસન્માન
- (3) રોઝનબર્ગે
- (4) સ્વસ્થ
- (5) આત્મવિશ્વાસ
- (6) આક્રમક
- (7) અધીન
- (8) આદેશી
- (9) સામાજિક અને ભાવનાત્મક
- (10) એકલપણાનો
- (11) હકારાત્મક
- (12) અસરકારક
- (13) જોહરી વિન્ડો
- (14) 1955
- (15) ઓપન / એરેના



યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ, સદ્ભાવ, દિવ્યબોધનું ધામ
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી નામ;
સૌને સૌની પાંખ મળે, ને સૌને સૌનું આભ,
દશે દિશામાં સ્મિત વહે હો દશે દિશે શુભ-લાભ.

અભણ રહી અજ્ઞાનના શાને, અંધકારને પીવો ?
કહે બુદ્ધ આંબેડકર કહે, તું થા તારો દીવો;
શારદીય અજવાળા પહોંચ્યાં ગુર્જર ગામે ગામ
ધ્રુવ તારકની જેમ ઝળહળે એકલવ્યની શાન.

સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી ગહેકે
અંધકારને હડસેલીને ઉજાસના ફૂલ મહેંકે;
બંધન નહીં કો સ્થાન સમયના જવું ન ઘરથી દૂર
ઘર આવી મા હરે શારદા દૈન્ય તિમિરના પૂર.

સંસ્કારોની સુગંધ મહેંકે, મન મંદિરને ધામે
સુખની ટપાલ પહોંચે સૌને પોતાને સરનામે;
સમાજ કેરે દરિયે હાંકી શિક્ષણ કેરું વહાણ,
આવો કરીયે આપણ સૌ
ભવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ...
દિવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ...
ભવ્ય રાષ્ટ્ર નિર્માણ

○