



**Vidhyayana - ISSN 2454-8596**

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

[www.j.vidhyayanaejournal.org](http://www.j.vidhyayanaejournal.org)

Indexed in: ROAD & Google Scholar

---

## **LIFE SKILL AFTER COVID-19**

**RESEARCHER**

**DR. ROHIT C. PATEL**

**(M.COM.,M.ED.,PH.D.)**

**Lecturer, District Institute Of Education And Training, Navsari**



## સારાંશ/ Abstract

કોવિડ-19 ના આવ્યા પછી દરેકને જીવનમાં ભવિષ્યમાં શું થશે, કેવી સમસ્યા આવશે, કેવા પડકારો આવશે, તેમજ કેવી તકો આવશે તે અંગેની સમસ્યા સતાવી રહી છે. કોરોના જેવી જીવનમાં ભવિષ્યમાં આવી પડનારી સમસ્યાઓ કે પડકારો સામે ટકવાનું છે અને સફળ જીવન જીવવા માટે ભવિષ્યમાં આવનારી તકોનો પણ લાભ લેવાનો છે. મનુષ્યના જીવનમાં આ બધું આપમેળે નહીં થતું. માણસે તેના માટે તૈયાર થવું પડતું હોય છે. તૈયારી માણસે જાતે કરવી પડતી હોય છે. જીવન કૌશલ્ય એ હકારાત્મક વર્તન અને અનુકૂળન માટેની ક્ષમતાઓ છે જે વ્યક્તિને તેના રોજંદા જીવનમાં આવતી સમસ્યાઓ, જરૂરીયાતો અને પડકારો સામે અસરકારક રીતે લડવા સક્ષમ બનાવે છે. ભારત દેશમાં પણ વિશ્વના અન્ય દેશોની જેમ કોરોના વાઈરસની ખરાબ અસરો જોવા મળી રહી છે. વર્તમાનની કોરોનાની અસરથી બચવા અને ભારતના ભવિષ્યને આવનાર સમય માટે કઈ રીતે આગળ લઈ જવું અને વ્યક્તિએ પોતે કઈ રીતે આગળ વધવું તે માટે દસ પ્રકારના જીવન કૌશલ્યોની અહીં ચર્ચા કરવામાં આવી છે. સમસ્યા ઉકેલ કૌશલ્ય, પ્રત્યાયનનું કૌશલ્ય, સર્જનાત્મક વિચારસરણી, નિર્ણયીકરણ, હકારાત્મક અને વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ, સહાનુભૂતિ, આંતર વ્યક્તિત્વ સંબંધ, તાણ, ચિંતા અને દબાણજન્ય પરિસ્થિતિમાં સંતુલન અને સ્વ-જાગૃત સ્વની ઓળખ જેવા કૌશલ્યોની અહીં ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આવા મહત્વના જીવન કૌશલ્ય વિશે અત્રે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. જેથી દરેક વ્યક્તિ જીવન ઘડતરના પથ પર સરળતાથી ચાલી શકે અને સારું અને સફળ જીવન જીવી સમસ્યાઓ અને સંઘર્ષો સામે હાર ન માનતા ટકી રહેવાનું શીખે.

## LIFE SKILL AFTER COVID-19 કોવિડ-19 પછીનું જીવન કૌશલ્ય

### 1. પ્રસ્તાવના

ના જાણ્યું જાનકીનાથે કાલે સવારે શું થવાનું? જીવનમાં ભવિષ્યમાં શું થશે, કેવી સમસ્યા આવશે, કેવા પડકારો આવશે, તેમજ કેવી તકો આપશે તે અંગે કોઈ જાણી શક્યું નથી. તેથી જીવનમાં ભવિષ્યમાં આવી પડનારી સમસ્યાઓ કે પડકારો સામે ટકવાનું છે અને સફળ જીવન જીવવા માટે ભવિષ્યમાં આવનારી તકોનો પણ લાભ લેવાનો છે. મનુષ્યના જીવનમાં આ બધું આપમેળે નહીં થતું. માણસે તેના માટે તૈયાર થવું પડતું હોય છે. તૈયારી માણસે જાતે કરવી પડતી હોય છે. ભવિષ્ય માટેની તૈયારી માણસ કરી લે તો જીવન સરળ બની જાય છે મનુષ્ય પોતાના જીવનનો આસ્વાદ લઈ શકે અને જે હેતુસર જીવન તેને મળ્યું હોય તે હેતુ પરિપૂર્ણ થાય.

વર્તમાન સમયમાં જોઈએ તો કોરોના વાઈરસ વિશ્વ આખામાં કહેર વર્તાવી રહ્યો છે. પૃથ્વી પરનો દરેક માનવી કોરોના વાઈરસ સામે લાચાર બની બેઠો છે. વિશ્વમા બધા દેશોની સરકાર પોતાના



श्रेष्ठ प्रयत्नो करी रही छे. हमेशा वाठरसथी बयवा माटे समग्र विश्वना तमाम देशो पासे लोक डाउन सिवाय बीजो कोठ रस्तो नथी जडी रहयो.

लोकडाउनना समयमां मोटेभागना लोकोअे घरमां ज समय पसार करवा पडी रहयो छे. उपरांत हवे बधा देशो धीरे धीरे कामनी दिशामां पगरव मांडी रहया छे. कारण के हजु कोरोना वाठरस क्यारे नष्ट थशे ते भबर नथी तेमज तेनी वेक्सिन क्यारे आवशे ते अंगे पण हजु योक्कस कशुं कडी शकय तेम नथी तो आवा संजोगोमां आपनार समयमां केवी जवन शैली अपनाववी ते अंगे अडी यर्या करवामां आवी छे.

जवन कौशल्य विशे जाणनार जडपथी जवनमां नासीपास थतो नथी परंतु जवन जववा माटे सज्ज थछ जाय छे. कौशल्यनी जाणकारी अने तेनुं अनुरूप जवन जववा माटेनी तैयारी अेटले जवन जववानी सज्जता. मनुष्ये घण्टा प्रकारे जवन जववानुं होय छे. पारिवारीक जवन, सामाजिक जवन, व्यवसायिक जवन अने व्यक्तिगत जवन. माणसे व्यक्तिगत जवन जववा माटे घण्टा कौशल्यनी जरूर पडती होय छे अने अन्य प्रकारना जवननी सङ्गतानो आधार पण व्यक्तिगत जवननी सङ्गतता पर ज रहेलो छे. कोविड-19 आव्या बाद हालना समयमां जोछअे तो माणसनी जवन जववानी रीतमां बहु मोटो बदलाव जोवा मणी रहयो छे. आ बदलाव कया सुझी रहेशे तेमज हवे पछी जवन जववानी रीतमां इरझार करवा पडशे अने तेना माटे WHO द्वारा सुचित जवन कौशल्यो विशे कोविड-19 पछी केवी रीते ध्यानमां लछ जवन जववुं ते अंगेनी यर्या करवामां आवेल छे.

## 2. जवन कौशल्य :-

जवन कौशल्य कोने कडेवाय ते अंगे अडी केटलीक यर्या करवामां आवी छे.

WHO द्वारा जवन कौशल्य अंगे नीये मुजब व्याख्या आपेल छे.

“ जवन कौशल्य अे हकारात्मक वर्तन अने अनुकूलन माटेनी क्षमताओ छे जे व्यक्तितने तेना रोज्छा जवनमां आवती समस्याओ, जरूरीयातो अने पडकारो सामे असरकारक रीते लडवा सक्षम बनावे.”

UNICEF (२०००) मां नीये मुजब व्याख्या आपेल छे.

“ जवन कौशल्य अेटले वर्तन परिवर्तन अथवा वर्तन विकास अभिगम.”



“ જીવન કૌશલ્યએ ત્રણ ક્ષેત્રોના સંતુલનને ધ્યાનમાં લેવા માટે રચાયેલ છે. જ્ઞાન, વલણ અને કૌશલ્ય.”

“ જીવન કૌશલ્ય એટલે વ્યક્તિને માત્ર સારા ભવિષ્ય માટે તૈયાર કરવાનું જ નહિં પરંતુ તેની કાર્યક્ષમતામાં પણ સુધારો વધારો કરવાનું છે.”

“ જીવન કૌશલ્ય તાણના સમયમાં ઘટાડો, હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ અને ભાવી યોજાનના ઘડતરની ક્ષમતા છે. જે ભાવિ લક્ષ્યાંકોને હાંસલ કરવા માટે મદદરૂપ બની કાર્યક્ષમતામાં વધારા કરે છે.”

“ જીવન કૌશલ્ય એ વ્યક્તિગત છે. જે વ્યક્તિના સ્વને અભિવ્યક્ત કરે છે.”

### 3. જીવન કૌશલ્યના હેતુઓ

1. ચારિત્ર્ય વિકાસ માટે.
2. 4-h દ્વારા વિકસિત જીવન કુશળતાઓનો ઓળખવા.
3. વ્યાવહારિકતા વિકસાવવા માટે.
4. સામાજિક, વ્યક્તિગત, વ્યવસાયિક, માનસિક અને સાંવેગિક વિકાસ માટે.
5. કારકિર્દીના ઘડતર માટે.
6. ભાવિ સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે.
7. ભાવિ પડકારો ઝીલવાની ક્ષમતા વિકસાવવા.
8. કાર્યક્ષમ અને કુશળ નાગરિક બનાવવા માટે.
9. જીવનમાં આવનાર તકોને ઓળખવા તેમજ તેનો લાભ ઉઠાવવા.
10. ભાવિ નિર્ણયો લેવામાં સક્ષમ બનાવવામાં
11. મનુષ્ય અવતારને સાર્થક બનાવવા માટે.

### 4. મહત્વના જીવન કૌશલ્યો

મનુષ્યને જીવન જીવવા માટે અનેક કૌશલ્યો હસ્તગત કરવા પડતા હોય છે. દરેક મનુષ્ય બધાં જ કૌશલ્યો હાંસિલ કરી શકતો નથી. પરંતુ કેટલાંક મહત્વના કૌશલ્યો જો હાંસિલ કરે તો પણ માણસ પોતાના જીવનમાં નાસીપાસ થતો નથી અને પોતાનું જીવન સરળતાથી જીવી શકતો હોય છે. આમ, તો જીવન કૌશલ્યો ઘણા બધા છે અને બધા કૌશલ્યોની જરૂર જીવનના દરેક તબક્કા પર પડતી હોય છે.



તેમાંના કેટલાંક મહત્વનો કૌશલ્યોની ચર્ચા અત્રે કરવામાં આવી છે. વળી આ બધા કૌશલ્યો કોવિડ-૧૯ આવ્યા પહેલા જે રીતે ધ્યાનમાં લઈ જીવન જીવવાની રીત અપનાવી હતી હવે કોરોના વાઈરસના અસર પછી જીવન જીવવાની રીતમાં બદલાવ લાવી અલગ રીતે શૈલી અપનાવી પડશે.

## 4.1 સમસ્યા ઉકેલ કૌશલ્ય:-

હમણાં તો કોરોના વાઈરસ જ માણસ સામે સમસ્યા બની બેઠો છે. એટલે સૌ પ્રથમ પ્રયત્નો તો આ વાઈરસથી બચવા માટે જ કરવાના છે. વર્તમાન સમયમાં બધા જ લોકો વાઈરસથી કેમ બચી સકાય તેનું સંક્રમણ થતું કેમ અટકે તે માટે પોતાની લાઈફ સ્ટાઈલ ભુલી જઈ મનુષ્ય પોતાના અસ્તિત્વને બચાવવાના પ્રયત્નો કરી રહ્યો છે. પરંતુ જીવન એ બંધિયાર તળાવના પાણી જેવું નથી પરંતુ જીવન તો વહેતા ઝરણા જેવું છે. તેથી કોરોના વાઈરસના અસ્તિત્વની સાથે મનુષ્યે પોતાના અસ્તિત્વને પણ ટકાવી રાખીને જીવન જીવવાની ટેવ પાડવી પડશે.

કોરોના વાઈરસ સામેની જંગ જીત્યાબાદ માણસે ભવિષ્યમાં આવી બીજી કોઈ પણ આફત પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે આવી પડે તો ત્યારે વર્તમાન સમયના પાઠો ભવિષ્યની સમસ્યા સામે જીવન જીવવા માટે મહત્વના બની રહેશે. તેથી મનુષ્યે એ કદી ના ભુલવું જોઈએ કે કોરોના વાઈરસ જેવી આફત ફરી પાછી પણ ભવિષ્યમાં ગમે ત્યારે આવી પડે તો પોતાને તે માટે તૈયાર કરતો થાય તે પણ જરૂરી છે. કોરોના વાઈરસ સંબંધી સમસ્યા ઉપરાંત બીજી અન્ય કોઈ પણ સમસ્યા જેવી કે અનુકૂળનને લાગતી સમસ્યા, શારીરિક સમસ્યા, આર્થિક સમસ્યા વગેરે જેવી સમસ્યાઓને તે ઓળખતો થવો જોઈએ. આ સમસ્યાઓને ઓળખ્યા બાદ તેના ઉદભવવાના કારણો અને સંભવિત ઉપાયોની વિચારણા કર્યા બાદ ઉપાયો અજમાવી શકતો હોવો જોઈએ અને ત્યારબાદ અજમાવેલ ઉપાયો કેટલા કારગત નીવડયા તેનું મૂલ્યાંકન કરતો થવો જોઈએ. આ રીતે મનુષ્ય સમસ્યા ઉકેલનું કૌશલ્ય વિકસાવી માનસિક રીતે સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે સજ્જ થઈ જાય છે.

## 4.2 પ્રત્યાયનનું કૌશલ્ય:-

વર્તમાન સંજાગોમાં પ્રત્યાયનના માધ્યમમાં અનેક ફેરફારો જોવા મળી રહ્યા છે. લોકડાઉન પહેલા આપણે બધા પ્રત્યક્ષ રીતે પ્રત્યાયન વધુ કરી રહ્યા હતા. પરોક્ષ રીતે પણ આપણું પ્રત્યાયન બહોળા પ્રમાણમાં થઈ રહેલ હતું. પરંતુ કોરોના વાઈરસની અસરબાદ પ્રત્યાયનમાં મોટો બદલાવ જોવા મળ્યો છે. હમણાં. પરોક્ષ રીતે પ્રત્યાયનના અન્યો માધ્યમોનો બહુ જ ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. સોશિયલ મીડિયા તેમજ ટેલિવિઝન, કમ્પ્યુટર વગેરેની મદદથી સૌથી વધુ પ્રત્યાયન થઈ રહ્યું છે.



शाळा कोलेजोमां सौथी वधु प्रत्यक्ष प्रत्यान थर् रड्यु डतुं जे डमश्रा सदंतर बंध जोवा मणी रड्युं छे. तेम छता प्रत्यायनना परोक्ष माध्यमथी मोटे भागनी शाळा कोलेजोमां शिक्षन कार्य याली रड्यु छे. डवे आ ज रीते आवनार समयमां शाळ कोलेजो तेमज वेपार के सरकारी के पानगी संस्थाओमां पण आ रीते प्रत्यायनना परोक्ष माध्यमोनो बडोणा प्रमाश्रमां उपयोग करवानुं कौशल्य विकसाववुं पडशे.

### 4.3 चिंतनात्मक अने विवेचनात्मक विचारसरणी:-

कोई पण घटना, बनाव के माहिली विशे व्यक्तित पोतानी रीते विचारी शके तेवी क्षमता विकसवी जोईअ. कोई पण बाबतने सीधी स्वीकारता पडेला ते अंगे विचारतो थवो जोईअ. वणी विचार कर्या बाद तेनी विवेचना पण तेझे करवानी डोय छे. मात्र विरोध करवा भातर पोताना विचारो रजु नथी करवाना पण तेमां कोई रचनात्मक अथवा तो विशिष्टपणुं डोवुं जोईअ. अन्यना वर्तनने निडाणी तेनुं विश्लेषण करी सारी -नरसी बाबतो तारवी शक्तो डोवो जोईअ. देश-दुनियामां के समाजमां बनती दरेक घटनाओ विशे विवेचनात्मक विचारणी विकसावे ते जडरी छे. कारण के लविष्यमां तेझे अनेक बनाव के घटनानां अंगे साक्षी बनीने सायानो पक्ष लेवानो छे. पोते देशनो अने परिवारनो जवाबदार नागरिक बनवानो छे ते अंगे ध्यान राभी वर्तमान समस्याओ अने घटनाओ अंगे चिंतन करे ते पण जडरी छे.

कोविड-19 नी असरबाद डवे लविष्यमां आवी बीजु कोई पण समस्याओ आवशे तो पोताना अस्तित्वने टकावी राभवा माटे अगाडिथी ज ते अंगे विचारी तेना निवारण माटे तैयारी राभवी पडशे. सवा प्रकारनी तैयारी मात्र व्यक्तित्ते ज नडि परंतु तंत्रमां काम करता अधिकारी कर्मचारी अने सरकारना पदाधिकारीओ पण राभवी पडशे. आ माटे वैचारिक अने चिंतनात्मक कौशल्य विकसाववुं पडशे.

### 4.4 सर्जनात्मक विचारसरणी :-

आजना युगमां भूब ज ऊपथी परिवर्तनो आवी रडया छे. ज्ञानना क्षेत्रो विशाण बनवा पाडया छे तेथी अनेक क्षेत्रोमां परिवर्तन आवी रडया छे. दरेक क्षेत्रोमां कंईकने कंई सर्जनात्मकता जोवा मणे छे. टेकनोलोजनी, इेशन, पोरक, मकान, दरेक क्षेत्रोमां नवा नवा एनोवेशन थता रडे छे. रोजे रोज नवी आईडियाओ आवती रडे छे. आथी व्यक्तित्ते पोतानामां रडेली सर्जनशक्तिने विकसाववी ज रडी. शिक्षण मेणवेल न डोय तेवा अनेक लोकोमां पण बहुज सर्जनशीलता पडी डोय छे. कुदरतमां अनेकविध संभावनाओ अने शक्तिओ पडेली छे.



વળી લોકડાઉનના કારણે લોકોને ઘરે બહુ સમય ગાળવા મળ્યો તેથી ઘણા લોકો કંઈક ને કંઈ સર્જન કરતા જોવા મળ્યા. ઘણા બધાને પોતાનામાં છુપાયેલા સર્જકની ઓળખ પણ થઈ. વ્યક્તિ પોતાનું સ્વ-મુલ્યાંકન કરતો થાય અને પોતાની શક્તિઓ વિશે જાણે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. પોતાની શક્તિઓને યોગ્ય માર્ગે વાળમાં આવે તો ઝડપી સારી સર્જનાત્મકતા વિકસાવી શકાય છે તેમજ જો નિષ્ફળતાઓને પણ યોગ્ય માર્ગે વાળવામાં આવે તો સર્જનતા વિકસિત હોય છે. એક ક્ષેત્રની નિષ્ફળતા બીજા ક્ષેત્રમાં અપાવી શકે. તે દિશામાં કામગીરી કરી સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાતી હોય છે. સમયનો સદ્ઉપયોગ સર્જન કરવામાં કેવી રીતે કરવો તે લોકડાઉનના સમયગાળા દરમિયાન ઘણા લોકોને ખ્યાલ આવ્યો હશે. તો આ સમય દરમિયાન કરેલ સર્જનશીલ પ્રવૃત્તિને વ્યક્તિ ભવિષ્યમાં પણ કરતો રહે તે જરૂરી છે.

#### 4.5 નિર્ણયીકરણ :-

જીવનમાં સફળતાનો આ પણ મંત્ર છે. **Right decision on right time** યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય જો લેવામાં આવે તો તેનાથી સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતી હોય છે દરેક વ્યક્તિએ જીવનમાં દરેક તબક્કા પર તે મહત્વના નિર્ણયો લેવાના હોય. તેની સમક્ષ અનેક વિકલ્પો હથે તેમાંથી યોગ્ય વિકલ્પની પસંદ કરવા અંગેની આવડત તેનામાં કેળવાવી જોઈએ.

વળી, નિર્ણય પણ કોઈના દાબ-દબાણમાં ન લેતાં સ્વસ્થ મને લેતો થાય તે જરૂરી છે. અને લીધેલા નિર્ણયને વળગી રહેવાની તેમ જ જરૂર જણાય તો લીધેલા નિર્ણય બદલવાની આવડત પણ હોવી જોઈએ. નિર્ણયો લેવામાં જરૂર જણાતા અન્યની સલાહ લેવી તે અંગેની સમજ પણ તેણે વિકસાવાની હોય છે. નિર્ણયો લેતી વખતે ભૂતકાળના લીધેલા નિર્ણયો વિશે પણ વિચાર કરવો પડતો હોય છે. તેમજ ઘણાં બધા વિકલ્પોમાંથી કોઈ એક વિકલ્પ પસંદ કરે તો અન્ય વિકલ્પની તુલનામાં પસંદ કરેલ વિકલ્પ અસરકારક હોવો જોઈએ. વારંવાર નિર્ણયો બદલતા રહેવું જોઈએ નહિં. અહીં એક વાત ખાસ ધ્યાન રાખવા જેવી છે કે કોઈ નિર્ણય ન લેવો તે પણ એક નિર્ણય જ છે. કોરોના વાઈરસના આ સમયગાળામાં સરકાર સમક્ષ પણ સૌથી માટી સમસ્યા નિર્ણયો લેવા અંગેની છે. અને આ સમસ્યા હજુ પણ દૂર થઈ નથી. કારણ કે કોરોનો પડકાર હજુ સામે જ છે. સરકારે પણ હજુ ઘણા મહત્વના નિર્ણયો લેવા પડશે. વળી સરકાર પણ લોકોની બનેલી હોય છે એટલે સરકારમાં પણ નિર્ણયો તો વ્યક્તિએ જ કે વ્યખિતઓના સમૂહોએ લેવાના રહેશે. તેથી ભૂતકાળ અને વર્તમાન સમયના લીધેલા નિર્ણયોનું મુલ્યાંકન કરી ભવિષ્યમાં આવનાર ખતરાઓ સામે લડવા માટે અને અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે નિર્ણયીકરણનું કૌશલ્ય દરેક વ્યક્તિએ કેળવવું પડશે.



## 4.6 આંતર વ્યક્તિત્વ સંબંધ:-

કોવિડ-19 ના સમય દરમિયાન સૌથી મોટો પડકાર જો કોઈ રહ્યો હોય તો તે છે આંતર વ્યક્તિત્વ સંબંધને લગતો. કોવિડ-19 પહેલા બધા એકબીજાને મળતા ભેટતા હાથ મિલાવતા વગેરે જેવી અનેક બાબતોમાં બદલાવ જોવા મળી રહ્યો છે. કોરોના વાઈરસે એકબીજા સાથેના સંબંધો સામે મોટી ચેલેન્જ આપી છે. છતા વ્યક્તિ પરિવારની વધુ નજીક આવ્યો તે કોરોનાની વિધેયાત્મક અસર કહી શકાય. પરંતુ તેમ છતા વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેનું અંતર વધી ગયું તેમજ સામાજિક અંતર પણ વધી ગયું છે. પરંતુ મનુષ્ય સમાજનું અભિન્ન અંગ છે અને તેનો વિકાસ અને સલામતી સમાજ થકી જ રહેલી છે. વ્યક્તિ પોતે પોતાનો ભાર એકલો ઉઠાવી શકે નહિં તેથી તેણે અન્યનો સહારો પણ લેવાનો છે અને અન્યનો સહારો પણ બનવાનું છે. જો અન્યને મદદ કરશે તો જરૂર પડ્યે પોતાને પણ મદદ મળી રહેશે તે સમજ કેળવવાની છે. દરેક વ્યક્તિને સુખ અને દુઃખ બન્ને પરિસ્થિતિમાં લોકોના સાથની જરૂર હોય છે. તેથી વ્યક્તિ - વ્યક્તિ વચ્ચે સંબંધો બની રહેવી જોઈએ. તેથી વાઈરસની અસર નાબુદ થયા બાદ આપણા દેશમાં વ્યક્તિ-વ્યક્તિઓ વચ્ચે અંતર ના વધે અને આંતર વ્યક્તિત્વ સંબંધ વધુ સારા કેળવાય તે પણ ધ્યાનમાં લેવાનું રહેશે.

## 4.7 સ્વ-જાગૃત સ્વની ઓળખ :

કોઈ પણ વ્યક્તિ દુનિયાને જાણતો પરંતુ જો તે પોતાની જાત ને જ ન ઓળખી શકતો હોય તો સફળ જીવન જીવી શકતો નથી તેથી તેણે પોતાની ક્ષમતાઓ શક્તિઓ અને નબળાઈઓથી માહિતગાર થવાનું છે. પોતાની ક્ષમતા મૂજબ જીવનના લક્ષ્યાંકો બનાવે તો નિરાશાનો ભોગ બનવું પડતું નથી. તેમજ પોતાની અંદર રહેલી શક્તિઓનો પછાડી તેનો સ્વ વિકાસ અને અન્યોના વિકાસમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વળી, એ વાત હંમેશા ધ્યાન રાખવી જોઈએ ‘Nobody is perfect in this world’ આ દુનિયામાં કોઈ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ હોતો નથી. દરેક વ્યક્તિમાં નબળાઈ કે ક્યાશ પડેલી હોય છે. પોતાની નબળાઈઓને જાણી તેને દુર કરવાના પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

પોતાને શું ગમે અને શું નથી ગમતું તે અંગેની જાણકારી હોવી જોઈએ. પોતાને ગમતું હોય તેની સાથે તો સાયુજ્ય તરત સ્થાપી શકાય પરંતુ કેટલીકવાર ન ગમતું હોય ત્યારે પણ પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને જીવન જીવતા આવડવું જોઈએ.

હું કોણ છું? આ પ્રશ્નનો જવાબ તેને ભીતરથી મેળવતા આવડવો જોઈએ. પોતાની ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ અને સપનાઓથી માહિતગાર હોવો જોઈએ અને તેને પૂરા કરવા માટે પોતાને ઓળખી જીવનમાં તે પૂરા કરવા માટેની ક્ષમતા કેળવવી જોઈએ.





લોકડાઉનનો સમય એ દરેક વ્યક્તિને પોતાની જાતને ઓળખવા માટે બહુ મોટી તક આપેલ છે. જેમણે આ તકનો લાભ લીધેલ હશે તેમને માટે ભવિષ્યમાં આવી પડનારા પડકારો સામે લડવાની વિશિષ્ટ શક્તિ કે કૌશલ્ય કેળવાયેલું હશે. માટે હમણા સ્વને પીછાણીને વ્યક્તિ એ આવનારા ભવિષ્યની અલગ રીતે કેવી રીતે તૈયારી કરવી તે સમજ કેળવી લેવી જોઈએ.

## 4.8 સહાનુભૂતિ :-

કોરોના વાઈરસની સમસ્યા સામે ભારત દેશમાં એકબીજા પ્રત્યેની શ્રેષ્ઠ સહાનુભૂતિના દર્શન થયા. શ્રમિકોને આશરો આપવો કે ભોજન આપવું કે પછી ભુખ્યાને ભોજન આપવાના જે મનભાવક અને લાગણીભર્યા દૃશ્યો જોવા મળ્યા તે શ્રષ્ઠ ભારતના દર્શનસમા હતું. આ જ પ્રકારની સહાનુભૂતિ ભવિષ્યમાં આવી પડનાર અનેક સમસ્યાઓ લડવા માટે બની રહે તે જરૂરી છે.

વિશ્વમાં રોજેબરોજ અનેક અનેક ઘટનાઓ, બનાવો, સમસ્યાઓ, અકસ્માતો ભવિષ્યમાં બનશે. આવા સમયે તેમજ વ્યક્તિના જીવનમાં આવનારા દુઃખદ પ્રસંગોએ લોકોની સાથે કેવી રીતે સહાનુભૂતિ રાખવી તે વર્તમાન સમયને ધ્યાને લઈ દરેક ભારતવાસીએ તૈયાર રહેવું પડશે. નરસિંહ મહેતાનું ખૂબ જ પ્રચલિત અને ગાંધીજીને પ્રિય એવું વૈષ્ણવજન તો તેને રે કહીએ જે પીડ પડાઈ જાણે રે આ પંક્તિમાં પ્રસ્તૂત કૌશલ્ય અંતર્ગત સમજૂતી આપવા ખૂબ જ મહત્વનું છે. વળી, વ્યક્તિએ અન્ય વ્યક્તિ સાથે તો સહાનુભૂતિ રાખવાની હોય છે. પરંતુ તે સાથે પરિવાર, સમાજ, દેશ અને વિશ્વ સાથે તેમ જ પશુ-પંખી, જંગલો, તળાવો વગેરે પ્રાકૃતિક સહાનુભૂતિ પણ દાખવવાની હોય છે. અન્ય વ્યક્તિને તે પોતે છે તે રીતે જોવાની રીત કેળવાય તો સહાનુભૂતિ આપોઆપ કેળવાય જતી હોય છે.

## 4.9 તાણ, ચિંતા અને દબાણજન્ય પરિસ્થિતિમાં સંતુલન :-

વ્યક્તિ જીવન દરમિયાન સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ કરતો રહેતો હોય છે. તેમાંય જો દુઃખની ઘડી આવી પડે કે નિષ્ફળતા મળે કે પોતાનું ધારેલું ન થાય તો તે તાણ, ચિંતા કે દબાણ જેવી માનસિક બાબતોનો શિકાર બનતો હોય છે. વળી, આ બધી માનસિક બાબતોની શારીરિક અસરો પણ જોવા મળે છે અને લાંબાગાળે વ્યક્તિને ખૂબ જ નુકસાનકર્તા બની શકે છે.

કોવિડ-19 ની જેટલી શારીરિક અસરો પડી છે તેના કરતા અનેક લોકોમાં તેની માનસિક અસરો વધુ જોવા મળી છે. ખાસ કરીને જ્યારે લોકોના વેપાર ધંધા-વ્યવસાય કે નોકરી બંધ પડી ગયા ત્યારે ઘણા લોકોમાં તાણ,ચિંતા કે દબાણજન્ય(પ્રેશર) જેવી સ્થિતિમાં આવી ગયેલા જોવા મળ્યા. હવે શું થશે જેવા પ્રશ્નો બધાને ડરાવી રહ્યા છે. તેમાંય રોજ રોટીનો પ્રશ્ન ઘણા લોકોને ચિંતામાં નાંખી રહ્યો છે. પરંતુ એ યાદ રાખવું જોઈએ કે જીવનમાં સમય કદી એક સરખો રહેતો નથી અને સમસ્યા



પણ કાયમની હોતી નથી તેથી નિરાશાને ખંખેરી નાંખી જીવનમાં બધાએ આગળ વધવાની તૈયારી કરવાની છે. ભારત દેશ સમક્ષ આમ પણ ગરીબી,બેકારી,ભાવ વધારો કે આતંકવાદ જેવી અનેક સમસ્યાઓ પહેલેથી જ મોજુદ હતી છતા ભારત પ્રગતિના પંથે આગળ વધી રહ્યું છે તો આવનાર સમય પણ પ્રગતિના પંથનો જ રહેશે. દરેકે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે આ સમય પણ ચાલ્યો જશે. બસ આ વાક્યને ધ્યાનમાં રાખીને આગળ વધવાનું છે.

## 4.10 હકારાત્મક અને વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ:-

અનેક નિરાશાઓમાં એક આશા આ વાત દરેકે જીવનમાં ઉતારવી જોઈએ. દરેક વ્યક્તિએ અન્ય વ્યક્તિ સાથે,પરિવાર, સમાજ, દેશ, વિશ્વ સાથે આવનાર ભવિષ્ય વિશે હકારાત્મક દષ્ટિકોણ રાખવો પડશે. સમગ્ર વિશ્વ આજે કોરોના વાઈરસની સામે લડી રહ્યો છે ત્યારે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે ભુતકાળમાં મનુષ્યની સામે અનેક સમસ્યાઓ આવી હતી અને દરેક સમયે મનુષ્ય સમસ્યા સાથે લડીને પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખ્યું છે તો કોરોના વાઈરસની સામે પણ ચોકક્કસ એક દિવસ મનુષ્ય જીત મેળવી લેશે.વળી, ભારતની સામે અનેક પડકારો અને સમસ્યાઓ સામે ટકી રહેવાની વિશેષ ક્ષમતાઓ પડેલી છે. તેથી ભવિષ્ય અંગે હકારાત્મક દષ્ટિકોણ દરેક ભારતવાસીએ રાખવો જોઈએ.

ઉપરાંત દરેક વ્યક્તિનો પોતાનો દષ્ટિકોણ વૈજ્ઞાનિક પણ હોવો જોઈએ. કોઈ પણ બાબતને સ્વીકારતા પહેલા પરિક્ષણના એરણ પર ચકાસીને તેને સમજવી જોઈએ. આજના કપરાકાળમાં સોશિયલ મીડિયાના ખોટા ઉપયોગ થકી ફેલાતી અફવાઓને પણ ઓળખવી જોઈએ અને તેના માટે વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ અપનાવવો જોઈએ.

## 5 ઉપસંહાર :-

ઉપરોક્ત જીવન કૌશલ્ય અને વિવિધ જીવનમાં કૌશલ્ય વિશે જાણ્યા પછી અંતે દરેક વ્યક્તિમાં જીવન કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય તે પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ કે તેના જીવનની સફળતા-નિષ્ફળતાનો આધાર તેના જીવન કૌશલ્યો પર છે. વ્યક્તિ જો જીવન કૌશલ્યો ધરાવતો ન હોય તો ગમે તેટલો પૈસાદાર કે ઉચ્ચ હોદ્દા પર બીરાજતો હોય તો પણ નાસીપાસ કે પછડાવાની શક્યતાઓ રહેલી હોય છે. તેથી વર્તમાન સમયમાં ઉદ્ભવેલ કોવિડ-19 જેવી સમસ્યા કે તેનાથી ઉદ્ભવેલી અનેક શારીરિક,માનસિક,આર્થિક જેવી અનેક સમસ્યાઓ, સંઘર્ષો, પડકારો સામે ઝઝૂમવાની શક્તિ અને ઉજાળા અને આશાઓથી ભરપૂર આવનાર ભવિષ્યનો લાભ સૌ કોઈને મળી રહે તેવી પ્રાર્થના સાથે અસ્તું.



## Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

[www.j.vidhyayanaejournal.org](http://www.j.vidhyayanaejournal.org)

Indexed in: ROAD & Google Scholar

### संदर्भसूचि

- દવે, જે.કે (૨૦૦૧). *વિકસતા ભારતમાં શિક્ષણ અને શિક્ષક*. અમદાવાદ : બી.એસ.શાહ પ્રકાશન
- દેસાઈ એચ.જી (૧૯૯૯). *સંશોધન અહેવાલ*. રાજકોટ : સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી.
- પટેલ જે.ડી (૨૦૦૪) *વિકાસમાન ભારતીય સમાજમાં શિક્ષણ* : નિરવ પ્રકાશન અમદાવાદ.
- શાસ્ત્રી જ્યોતિન્દ્ર દવે *શિક્ષણની સમાજ શાસ્ત્રીય આધારશીલાઓ*,યુનિવર્સિટી ગ્રંટ નિર્માણ બોર્ડ