Vidhyayana - ISSN 2454-8596
An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal
www.j.vidhyayanaejournal.org
Indexed in: ROAD & Google Scholar

LIFE SKILL EDUCATION

RESEARCHER
DR. ROHIT C. PATEL
(M.COM.,M.ED.,PH.D.)
Lecturer, District Institute Of Education And Training, Navsari

સારાંશ/Abstract

જીવનમાં ભવિષ્યમાં શું થશે, કેવી સમસ્યા આવશે, કેવા પડકારો આવશે, તેમજ કેવી તકો આપશે તે અંગે કોઇ 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. મનુષ્યુના જીવનમાં આ બધું આપમેળે નહી થતું. માણસે તેના માટે તૈયાર થવું પડતું હોય છે. તૈયારી માણસે જાતે કરવી પડતી હોય છે. જીવન કૌશલ્ય એ હકારાત્મક વર્તન અને અનુકૂલન માટેની ક્ષમતાઓ છે જે વ્યક્તિને તેના રોજીંદા જીવનમાં આવતી સમસ્યાઓ, જરૂરીયાતો અને પડકારો સામે અસરકારક રીતે લડવા સક્ષમ બનાવે છે. જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ એટલે વિદ્યાર્થીની જરૂરિયાતોનો વિકાસ અને આંકાક્ષાઓ પૂરી કરવા માટેનું શિક્ષણ તેમ જ ભવિષ્યની સમસ્યાઓ અને પડકારો સામે ટકવા માટેનું શિક્ષણ. આવા 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. વ્યક્તિએ જીવન કૌશલ્ય શાળા કોલેજના શિક્ષણ દ્વારા તેણે મેળવવાનું હોય છે. આવા મહત્વના જીવન કૌશલ્ય વિશે અત્રે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. જેથી વિદ્યાર્થી જીવન ઘડતરના પથ પર સરળતાથી ચાલી શકે અને સારું અને સફળ જીવન જીવી સમસ્યાઓ અને સંઘર્ષો સામે હાર ન માનતા ટકી રહેવાનું શીખે.

૧. પ્રસ્તાવના :-

ના જાણ્યું જાનકીનાથે કાલે સવારે શું થવાનું? જીવનમાં ભવિષ્યમાં શું થશે, કેવી સમસ્યા આવશે, કેવા પડકારો આવશે, તેમજ કેવી તકો આપશે તે અંગે કોઇ 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. મનુષ્યુના જીવનમાં આ બધું આપમેળે નહી 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 લઇ શકે અને જે હેતુસર જીવન તેને મળ્યુ હોય તે હેતુ પરિપૂર્ણ થાય. આ માટે માણસ પાસે જીવન જીવવાનું કૌશલ્ય હોવું જોઇએ. જીવન જીવવા માટે કયા કૌશલ્યની જરૂર પડે તે માણસને ખબર હોવી જોઇએ. એકવાર ખબર પડી જાય કે પોતાના જીવનમાં કયા કૌશલ્યોની જરૂર છે પછી મનુષ્ય જીવનના સંઘર્ષો સામે ટકતો થઇ જાય છે.

જીવન કૌશલ્ય વિશે જાણનાર ઝડપથી જીવનમાં નાસીપાસ થતો નથી પરંતુ જીવન જીવવા માટે સજ્જ થઇ જાય છે. કૌશલ્યની જાણકારી અને તેનું અનુરૂપ જીવન જીવવા માટેની તૈયારી એટલે જીવન જીવવાની સજ્જતા. મનુષ્યે ઘણા પ્રકારે જીવન જીવવાનું હોય છે. પારિવારીક જીવન,સામાજિક જીવન, વ્યવસાયિક જીવન અને વ્યક્તિગત જીવન. માણસે વ્યક્તિગત જીવન જીવવા માટે ઘણા કૌશલ્યની જરૂર પડતી હોય છે અને અન્ય પ્રકારના જીવનની સફળતાનો આધાર પણ વ્યક્તિગત જીવનની સફળતા પર જ રહેલો છે. વ્યક્તિએ જીવન કૌશલ્ય શાળા કોલેજના શિક્ષણ દ્વારા તેણે મેળવવાનું હોય છે. આવા મહત્વના જીવન કૌશલ્ય વિશે અત્રે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. જેથી વિદ્યાર્થી જીવન ઘડતરના પથ પર

સરળતાથી ચાલી શકે અને સારું અને સફળ જીવન જીવી સમસ્યાઓ અને સંઘર્ષો સામે હાર ન માનતા ટકી રહેવાનું શીખે.

૨.જીવન કૌશલ્ય :-

જીવન કૌશલ્ય કોને કહેવાય તે અંગે અહીં કેટલીક ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

WHO દ્વારા જીવન કૌશલ્ય અંગે નીચે મુજબ વ્યાખ્યા આપેલ છે.

" જીવન કૌશલ્ય એ હકારાત્મક વર્તન અને અનુકૂલન માટેની ક્ષમતાઓ છે જે વ્યક્તિને તેના રોજીંદા જીવનમાં આવતી સમસ્યાઓ, જરૂરીયાતો અને પડકારો સામે અસરકારક રીતે લડવા સક્ષમ બનાવે."

UNICEF (૨૦૦૦) માં નીચે મુજબ વ્યાખ્યા આપેલ છે.

" જીવન કૌશલ્ય એટલે વર્તન પરિવર્તન અથવા વર્તન વિકાસ અભિગમ."

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

" જીવન કૌશલ્ય એટલે વ્યકિતને માત્ર સારા ભવિષ્ય માટે તૈયાર કરવાનું જ નહિં પરંતુ તેની કાર્યક્ષમતામાં પણ સુધારો વધારો કરવાનું છે."

" જીવન કૌશલ્ય તાણના સમયમાં ઘટાડો, હકારાત્મક દ્ષ્ટિકોણ 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."

૩. જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ એટલે શું?

જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ એટલે.......

- વિદ્યાર્થીની જરૂરિયાતોનો વિકાસ અને આંકાક્ષાઓ પૂરી કરવા માટેનું શિક્ષણ.
- ભવિષ્યની સમસ્યાઓ અને પડકારો સામે ટકવા માટેનું શિક્ષણ.
- ભાવિ તકો સાંપડવા માટેનું શિક્ષણ.
- વ્યક્તિ ઘડતર, સુટેવોનું ઘડતર, વર્તન ઘડતર અને વલણ ઘડતરનું શિક્ષણ.
- ક્ષમતાઓ વધારવા અને પસંદગીનો અવકાશ વધારવાનું શિક્ષણ.
- ભાવિ જીવનની તૈયારી માટેનું શિક્ષણ.

૪. જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણના હેતુઓ

1. વિદ્યાર્થીઓના ચારિત્ર્ય વિકાસ માટે.
2. ૪-h દ્વારા વિકસિત જીવન કુશળતાઓનો ઓળખવા.
3. વ્યાવહારિકતા વિકસાવવા માટે.
4. વિદ્યાર્થીઓનો સામાજીક, 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.

૧૦. ભાવિ નિર્ણયો લેવવામાં સક્ષમ બનાવવામાં

૧૧. મનુષ્ય અવતારને સાર્થક બનાવવા માટે.

૫. 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.

૫.૧ સમસ્યા ઉકેલ કૌશલ્ય:-

વિદ્યાર્થી શાળા કોલેજ દરમિયાન પણ ઘણી બધી સમસ્યાનો સામનો કરે છે. આ સમસ્યાઓ તેના જીવનને લાગતી પણ હોય છે અને શિક્ષણને લાગતી પણ હોય છે. વિદ્યાર્થી પણ પરિવારનો સભ્ય હોય છે એટલે પરિવારમાં ઉદભવતી સમસ્યા પણ તેને માટે મહત્વની હોય છે કારણકે તેની અસર તેના ભણતર પણ પડતી હોય છે. તે ઉપરાંત પરીક્ષાને લાગતી સમસ્યા, અનુકૂલનને લાગતી સમસ્યા,શારીરિક સમસ્યા, આર્થિક સમસ્યા વગેરે જેવી સમસ્યાઓને તે ઓળખતો થવો જોઇએ. આ સમસ્યાઓને ઓળખ્યા બાદ તેના ઉદભવવાના કારણો અને સંભવિત ઉપાયોની વિચારણા કર્યા બાદ ઉપાયો અજમાવી શકતો હોવો જોઇએ અને ત્યારબાદ અજમાવેલ ઉપાયો કેટલા કારગત નીવડયા તેનું મૂલ્યાંકન કરતો થવો જોઇએ. આ રીતે તેનામાં સમસ્યા ઉકેલનું કૌશલ્ય વિકસાવી શકાય વિદ્યાર્થી માનસિક રીતે સમસ્યઓના ઉકેલ માટે સજ્જ થઇ જાય છે.

૫.૨ પ્રત્યાયનનું કૌશલ્ય:-

આ અંતર્ગત વિદ્યાર્થી પોતાના વિચારો અન્યો સમક્ષ સારી રીતે રજુ કરતો થવો જોઇએ.વિદ્યાર્થી વર્ગખંડના શિક્ષણકાર્ય દરમિયાન શિક્ષક દ્વારા પૂછાયેલા પ્રશ્નના ઉત્તર આપવામાં તથા વર્ગખંડમાં ભણાવતા વિષયમાં પોતાના

વિચારો મુક્તરીતે રજુ કરી શકે તે રીતે તૈયાર કરવો જોઇએ. વિદ્યાર્થી પોતાના વિચારો મુક્તરીતે રજુ કરી શકે તેવું વાતાવરણ વર્ગખંડમાં અને શાળા કોલેજની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા ઉભું કરવું જોઇએ. તેના વિચારો શાળાની કે કોલેજોની દિવાલોમાં દબાઇ જવા જોઇએ નહિં શીખવનારે એ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે વિદ્યાર્થી કોરી સ્લેટ નથી અને તેમાં પણ જ્ઞાન સર્જિત કરવાની ક્ષમતા રહેલી છે.તેથી વિદ્યાર્થીઓની રજૂઆત વધુ ને વધુ થાય તેવું વાતાવરણ તૈયાર કરી તેની અંદર રહેલી લઘુતા ગ્રંથિને દુર કરવી જોઇએ. વળી, આપણા દેશે લોકશાહી પ્રણાલીને અપનાવેલી હોવાથી પોતાના વિચારોની સ્વતંત્રતાના હકનું રક્ષણ થાય છે તે માટે પણ તેના વિચારો રજૂ કરતો કરવો એ શિક્ષણ આપનારની ફરજમાં આવે છે.

આ કૌશલ્ય અંતર્ગત વિદ્યાર્થીને એકસાથે શ્રોતાપણ બનાવવાનો છે. જો તે સારો શ્રોતા હશે તો જ તે સારો વક્તા બની શકશે. વિદ્યાર્થી પોતાના મંતવ્યો અને પ્રતિભાવો આપી શકતા હોવો જોઇએ. વિદ્યાર્થી કોઇ વિષય પર શાળા કે કોલેજમાં તથા અન્ય જગ્યાઓ પર વક્તવ્ય આપી શકે તે રીતે તૈયાર કરવો જોઇએ. તેનામાં શાબ્દિક- અશાબ્દિક બંને રીતે વાત રજુ કરતા આવડવી જોઇએ.

૫.૩ ચિંતનાત્મક અને વિવેચનાત્મક વિચારસરણી:-

કોઇપણ ઘટના,બનાવ કે માહિતી વિશે વિદ્યાર્થી પોતાની રીતે વિચારી શકે તેવી ક્ષમતા વિકસવી જોઇએ કોઇપણ પણ બાબતને સીધી સ્વીકારતા પોતાને તે અંગે વિચારતો થવો જોઇએ. વળી વિચાર કર્યા બાદ તેની વિવેચના પણ તેણે કરવાની હોય છે. વર્ગખંડમાં શિક્ષક કોઇ બાબતની રજૂઆત કરે ત્યારે તેણે પોતાની રીતે વિચારીને પોતાનો દષ્ટિકોણ રજૂ કરવો જોઇએ. માત્ર વિરોધ કરવા ખાતર પોતાના વિચારો રજૂ નથી કરવાના પણ તેમાં કોઇ રચનાત્મક અથવા તો વિશિષ્ટપણું હોવું જોઇએ. અન્યના વર્તનને નિહાળી તેનું વિશ્લેષણ કરી સારી -નરમી બાબતો તારવી શકતો હોવો જોઇએ. પોતે શા માટે ભરખી રહયો છે.ભરખીને શું કરવાનું છે વગેરે જેવી બાબતો ભવિષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને વિચારતો થાય એ જરૂરી છે. દેશ-દુનિયામાં કે સમાજમાં બનતી દરેક ઘટનાઓ વિશે વિવેચનાત્મક વિચારણી વિકસાવે તે જરૂરી છે. કારણકે ભવિષ્યમાં તેણે અનેક બનાવ કે ઘટનાનાં અંગે સાક્ષી બનીને સાચાનો પક્ષ લેવાનો છે. પોતે દેશનો અને પરિવારનો જવાબદાર નાગરિક બનવાનો છે તે અંગે ધ્યાન રાખી વર્તમાન સમસ્યાઓ અને ઘટનાઓ અંગે ચિંતન કરે તે પણ જરૂરી છે.

૫.૪ સર્જનાત્મક વિચારસરણી :-

આજના યુગમાં ખૂબ જ ઝડપથી પરિવર્તનો આવી રહયા છે. જ્ઞાનના ક્ષેત્રો વિશાળ બનવા પાડયા છે તેથી અનેક ક્ષેત્રોમાં પરિવર્તન આવી રહયા છે. દરેક ક્ષેત્રોમાં કંઇકને કંઇ સર્જનાત્મકતા જોવા મળે છે. ટેકનોલોજીની, ફેશન, ખોરાક, મકાન, દરેક ક્ષેત્રોમાં નવા નવા ઇનોવેશન થતા રહે છે. રોજે રોજ નવી આઇડિયાઓ આવતી રહે છે. આથી વ્યક્તિએ પોતાનામાં રહેલી સર્જનશક્તિને વિકસાવવી જ રહી.શિક્ષણ મેળવેલ ન હોય તેવા અનેક લોકોમાં પણ બહુજ સર્જનશીલતા પડી હોય છે. કુદરતમાં અનેકવિધ સંભાવનાઓ અને શક્તિઓ પડેલી છે. વિદ્યાર્થી પોતાનું સ્વ-મુલ્યાંકન કરતો થાય અને પોતાની શકિતઓ 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.

૫.૫ નિર્ણયીકરણ :-

જીવનમાં સફળતાનો આ પણ મંત્ર છે.તગહત દઇચાસાદ્વન દ્વન રાગહત તામઇ યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય જો લેવામાં આવે તો તેનાથી સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતી હોય છે.વિદ્યાર્થીમાં નિર્ણયીકરણની શકિત વિકસે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ કે 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 કોઇના 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 જોઇએ. 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 કોઇ એક વિકલ્પ પસંદ કરે તો અન્ય વિકલ્પની તુલનામાં પસંદ કરેલ વિકલ્પ અસરકારક હોવો જોઇએ. વારંવાર નિર્ણયો બદલતા રહેવું જોઇએ નહિં. અહીં એક વાત ખાસ ધ્યાન રાખવા જેવી છે કે કોઇ નિર્ણય ન લેવો તે પણ એક નિર્ણય જ છે.

૫.૬ આંતર વ્યક્તિત્વ સંબંધઃ-

વિદ્યાર્થીએ પોતાના શૈક્ષણિક જીવનબાદ સમાજનો એક જવાબદાર નાગરિક તરીકે પણ પ્રસ્થાપિત થવાનું છે. સમાજ એ વ્યક્તિઓનો બનેલો સમુહ છે જેમાં વિદ્યાર્થી બધા સાથે વ્યવહાર કરી સંબંધો વિકસાવવાના છે. વિદ્યાર્થી સમાજો અભિન્ન અંગ બનીને રહેવાનું હોવાથી તેણે માનવીય સંબંધ વિકસાવવા માટે તૈયાર થવાનું છે.શાળા કોલેજના જીવન દરમિયાન તેણે આ અનોખી તૈયારી કરી લેવાની હોય છે.તેણે પોતાનું વ્યક્તિત્વ કેટલેક અંશે બહિમુર્ખી બની રહે તે રીતે વર્તન કરવું 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 પડયે પોતાને પણ મદદ મળી રહેશે તે સમજ કેળવવાની છે. દરેક વ્યક્તિને સુખ અને દુ:ખ બન્ને પરિસ્થિતિમાં લોકોના સાથની જરૂર હોય છે. તેથી વ્યક્તિ - વ્યક્તિ વચ્ચે સંબંધો બની રહેવી જોઇએ. વિદ્યાર્થીમાં નવા સંબંધો વિકસાવવાની અને જૂના સંબંધો ટકાવી રાખવાની ક્ષમતા હોવી જોઇએ.

૫.૭ સ્વ-જાગૃત સ્વની ઓળખ :

વિદ્યાર્થી વિવિધ વિષયો દ્વારા કે પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા 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 નબળાઇઓથી 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 જોઇએ. વળી, એ વાત હંમેશા ધ્યાન રાખવી જોઇએ 'Nobody is perfect in this world' આ દુનિયામાં કોઇ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ

હોતો નથી. દરેક વ્યક્તિમાં નબળાઇ કે કચાશ પડેલી હોય છે. પોતાની નબળાઇઓને જાણી તેને દુર કરવાના પ્રયત્ન કરવા જોઇએ.

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

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

૫.૮ સહાનુભૂતિ :-

વિશ્વમાં રોજેબરોજ અનેક અનેક ઘટનાઓ, બનાવો, અકસ્માતો સર્જતા હોય છે. આવા સમયે તેમજ વ્યક્તિના જીવનમાં આવનારા દુ:ખદ પ્રસંગોએ લોકોની સાથે કેવી રીતે સહાનુભૂતિ રાખવી તે વ્યક્તિને આવડવું જોઇએ. નરસિંહ મહેતાનું ખૂબ જ પ્રચલિત અને ગાંધીજીને પ્રિય એવું વૈષ્ણવજન તો તેને રે કહીએ જે પીડ પડાઇ જાણે રે આ પંક્તિમાં પ્રસ્તૃત કૌશલ્ય અંતર્ગત સમજુતી 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 પશું-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.

૫.૯ તાણ, ચિંતા અને દબાણજન્ય પરિસ્થિતિમાં સંતુલન :-

વ્યક્તિ જીવન દરમિયાન સુખ અને દુ:ખની અનુભૂતિ કરતો રહેતો હોય છે. તેમાંય જો દુ:ખની 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. વિદ્યાર્થીને પરીક્ષાનું ટેન્શન હોય, વાંચવાનું ટેન્શન હોય, ભવિષ્યની નોકરીનું ટેન્શન હોય કે અન્ય કોઇ બાબતની ચિંતા હોય તો તેવા સંજોગોમાં કઇ રીતે રહેવું. તે તેને શીખવવાનું છે. પરીક્ષામાં કે અન્ય કોઇ પણ બાબતમાં નિષ્ફળ જાય તો કઇ રીતે પોતાને સાચવવું તે તેણે શીખવવાનું હોય છે. જીવનમાં સમય કદી એક સરખો રહેતો નથી અને નિષ્ફળતા પણ કાયમની હોતી નથી તેવું જણાવી તેનામાં રહેલી નિરાશાને ખંખેરી નંખાવી જીવનમાં સંતુલન જાળવતા શીખવવાનું છે.

આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં માનસિક સ્વાસ્થય જાળવવાનું ખુબ જ મૂશ્કેલ થઇ રહયું છે.વળી, ભૌતિકતા તરફની દોડ પણ ચિંતાજનક છે. ત્યારે મહાત્માઓના ચરિત્ર દ્વારા જીવન જીવવાના બોધપાઠો દ્વારા વિદ્યાર્થીનું શારીરિક સ્વાસ્થયની સાથે માનસિક સ્વાસ્થય પણ જળવાઇ રહે તે પણ શાળા કોલેજોમાં ધ્યાન લેવાય તે જરૂરી જોઇએ.

૫.૧૦ હકારાત્મક અને વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ:-

અનેક નિરાશાઓમાં એક આશા આ વાત વિદ્યાર્થીના જીવનમાં ઉતારવી જોઇએ. વિદ્યાર્થીઓ નિષ્ફળતા મળતા કે મૂશ્કેલી કે તકલીફવાળી પરિસ્થિતિમાં નિરાશ થઇ જતા હોય તો આવા સમયમાં ઉપરોક્ત યુક્તિ દ્વારા તેનો દષ્ટિકોણ હકારાત્મક રહે તે માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. વ્યક્તિનો અન્ય વ્યક્તિ સાથે,પરિવાર, સમાજ, દેશ, વિશ્વ સાથે આવનાર ભવિષ્ય વિશે પણ હકારાત્મક દષ્ટિકોણ રાખતા વિદ્યાર્થીઓને શીખવવું જોઇએ. ઉપરાંત તેને દષ્ટિકોણ વૈજ્ઞાનિક પણ હોવો જોઇએ. કોઇપણ બાબતને સ્વીકારતા પહેલા પરિક્ષણના એરણ પર ચકાસીને તેને સમજતો કરવો જોઇએ. પરીક્ષામાં એક વાર કે બે વાર કે ત્રણ વાર નિષ્ફળ જાય તો પણ તેનો આત્મવિશ્વાસ ન ડગે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઇએ. અનેક સફળ વ્યક્તિઓએ જીવનમાં ઘણી બધી નિષ્ફળતાઓ જોયેલી હોય છે. જે અંગેની જાણકારી આપી વિદ્યાર્થીમાં હિમ્મત અને આત્મવિશ્વાસ જળવાઇ રહે તે ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

૬. ઉપસંહાર :-

ઉપરોક્ત જીવન કૌશલ્ય અને જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણની સંકલ્પના અને વિવિધ જીવનમાં કૌશલ્ય વિશે જાણ્યા પછી અંતે શિક્ષણક્ષેત્રે વિદ્યાર્થીઓમાં વિવિધ 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 પછાડવાની શકયતાઓ રહેલી હોય છે. તેથી જીવનમાં ઉદભવતી સમસ્યાઓ,સંઘર્ષો, પડકારો સામે ઝઝૂમવાની શક્તિ અને ઉજાળા અને આશાઓથી ભરપૂર ભવિષ્યનો લાભ લેવા માટે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવા તેવી પ્રાર્થના સાથે અસ્તું.

Vidhyayana - ISSN 2454-8596
An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal
www.j.vidhyayanaejournal.org
Indexed in: ROAD & Google Scholar

સંદર્ભસૂચિ

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