



સ્વ-વિકાસ  
અને  
કલા રસાસ્વાદ

ધોરણ



# ભારતનું સંવિધાન

ભાગ ૪ ક

## નાગરિકોના મૂળભૂત કર્તવ્યો

અનુચ્છેદ ૫૧ ક

મૂળભૂત કર્તવ્ય - ભારતના પ્રત્યેક નાગરિકનું એ કર્તવ્ય છે કે તેણે -

- (ક) સંવિધાનનું પાલન કરવું. સંવિધાનના આદર્શો, રાષ્ટ્રધ્વજ અને રાષ્ટ્રગીતનો આદર કરવો.
- (ખ) સ્વાતંત્ર્ય ચળવળની પ્રેરણા આપનારા આદર્શોનું પાલન કરવું.
- (ગ) દેશના સાર્વભૌમત્વ, એકતા અને અખંડતા સુરક્ષિત રાખવા પ્રયત્નશીલ રહેવું.
- (ઘ) આપણા દેશનું રક્ષણ કરવું, દેશની સેવા કરવી.
- (ડ) દરેક પ્રકારના ભેદભાવને ભૂલીને એકતા અને બંધુત્વની ભાવના વિકસાવવી. સ્ત્રીઓના સન્માનને ઠેસ પહોંચાડનારી પ્રથાઓનો ત્યાગ કરવો.
- (ચ) આપણી સંમિશ્ર સંસ્કૃતિના વારસાનું જતન કરવું.
- (છ) નૈસર્ગિક પર્યાવરણનું જતન કરવું. સજીવ પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ રાખવો.
- (જ) વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસાવૃત્તિ કેળવવી.
- (ઝ) સાર્વજનિક માલમત્તાનું જતન કરવું. હિંસાનો ત્યાગ કરવો.
- (ઞ) દેશની ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ માટે વ્યક્તિગત તેમજ સામૂહિક કાર્યમાં ઉત્તમતા-શ્રેષ્ઠતાનું સ્તર જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- (ટ) ૬થી ૧૪ વય જૂથના બાળકોને તેમના વાલીએ શિક્ષણની તક પૂરી પાડવી.

શાસન નિર્ણય ક્રમાંક : અભ્યાસ - ૨૧૧૬/(પ્ર.ક.૪૩/૧૬) એસડી-૪ તારીખ ૨૫-૪-૨૦૧૬ ના અન્વયે સ્થપાયેલી સમન્વય સમિતિની તારીખ ૩-૩-૨૦૧૭ની સભામાં આ પાઠ્યપુસ્તક નિર્ધારિત કરવાની માન્યતા આપવામાં આવી છે.



# સ્વ-વિકાસ અને કલા રસાસ્વાદ

ધોરણ-નવમું



મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.



તમારા સ્માર્ટફોનમાં DIKSHA App દ્વારા પાઠ્યપુસ્તકનાં પહેલા પાનાં પરના Q.R. Codeથી ડિજિટલ પાઠ્યપુસ્તક અને દરેક પાઠમાં આપેલા Q.R. Codeથી તે સંબંધિત પાઠનાં અધ્યયન-અધ્યાપન માટે ઉપયોગી દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાહિત્ય ઉપલબ્ધ થશે.



પ્રથમાવૃત્તિ : © મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે ૪૧૧ ૦૦૪.  
2017 મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ પાસે આ પુસ્તકના  
પુનર્મુદ્રણ : બધા હક રહેશે. આ પુસ્તકનો કોઈપણ ભાગ સંચાલક, મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ  
2022 અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળની લેખિત પરવાનગી વગર છાપી શકાશે નહિ.

### સ્વ-વિકાસ અને કલારસારવાદ

#### વિષય સમિતિ

ડૉ. શિરીષા સાઠે, અધ્યક્ષ  
શ્રીમતી શીતલ બાપટ, સદસ્ય  
શ્રી. વિદ્યાનિધી (પ્રસાદ) વનારસે, સદસ્ય  
શ્રીમતી આશા ભાગવત, સદસ્ય  
શ્રીમતી પ્રતિભા કદમ, સદસ્ય  
ડૉ. અજયકુમાર લોળગે, સદસ્ય-સચિવ

### નિમંત્રિત

શ્રીમતી સાયલી તામણે શ્રી. ઇમ્તિયાજ શેખ  
શ્રી. મનિષ પિંપળે શ્રી. સંજય બુગટે  
શ્રીમતી પરિણિતા બાલસુબ્રમણ્ય શ્રી. શિવાજી હડો  
શ્રી. રૂપેશ પંગેરકર શ્રીમતી કેતકી શાહ  
શ્રીમતી મનિષા અષ્ટપુત્રે ડૉ. મધુવંતી સાઠે  
શ્રીમતી સુમેધા લેલે શ્રીમતી મંજિરી ટકલે  
શ્રીમતી નિશિગંધા શેઠૂળ શ્રીમતી નીતા મુતાલીક  
શ્રીમતી શામલાતાઈ વનારસે શ્રીમતી કલ્પના સંચેતી

### ભાષાંતર

સુશ્રી. કલ્પના ટી. મહેતા

#### ભાષાંતર સંયોજન :

કેતકી નિતેશ જાની  
વિશેષાધિકારી, ગુજરાતી વિભાગ  
પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે.

### સંયોજક

: ડૉ. અજયકુમાર લોળગે

વિશેષાધિકારી કાર્યાનુભવ અને  
પ્ર. વિશેષાધિકારી કલા,  
પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે.

### અક્ષરાંકન :

સમર્થ ગ્રાફિક્સ,  
522, નારાયણ પેઠ, પુણે-30.

### મુખપૃષ્ઠ અને સજાવટ

શ્રીમતી ફાલ્ગુની ગોખલે  
શ્રીમતી મધુરા પેંડસે

#### વિશેષ સહકાર્ય

સંશોધન અને વિકાસ વિભાગ  
શ્યામચી આઈ ફાઉન્ડેશન (SAF)

### નિર્મિતિ

: શ્રી. સચ્ચિતાનંદ આફળે,  
મુખ્ય નિર્મિતિ અધિકારી  
શ્રી. સચિન મેહતા  
નિર્મિતિ અધિકારી  
શ્રી. નીતિન વાણી  
સહાયક નિર્મિતિ અધિકારી

### કાગળ

: ૭૦ જી.એસ.એમ. ક્રીમવ્હોલ્ડ

### મુદ્રણાદેશ

: N/PB/

### મુદ્રક

: .....

### પ્રકાશક

શ્રી. વિવેક ઉત્તમ ગોસાવી  
નિયંત્રક,  
પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ મંડળ,  
પ્રભાદેવી, મુંબઈ - ૨૫.



# ભારતનું સંવિધાન

## આમુખ

અમે ભારતના લોકો ભારતને એક સાર્વભૌમ સમાજવાદી  
બિનસાંપ્રદાયિક લોકતંત્રાત્મક પ્રજાસત્તાક તરીકે સંસ્થાપિત  
કરવાનો

તથા તેના સર્વ નાગરિકોને :

સામાજિક, આર્થિક અને રાજકીય .....વ્યાય  
વિચાર, અભિવ્યક્તિ, માન્યતા,

ધર્મ અને ઉપાસનાની .....સ્વતંત્રતા

દરજજા અને તકની .....સમાનતા

પ્રાપ્ત થાય તેમ કરવાનો,

અને તેઓ સર્વમાં

વ્યક્તિનું ગૌરવ અને રાષ્ટ્રની

એકતા અને અખંડતા સુદઢ કરે એવી .....બંધુતા

વિકસાવવાનો

ગંભીરતાપૂર્વક સંકલ્પ કરીને

અમારી સંવિધાન સભામાં ૨૬ નવેમ્બર, ૧૯૪૯ના રોજ

આથી આ સંવિધાન અપનાવી, તેને અધિનિયમિત કરી

અમને પોતાને અર્પિત કરીએ છીએ.

## રાષ્ટ્રગીત

જનગણમન - અધિનાયક જય હે  
ભારત-ભાગ્યવિધાતા :  
પંજાબ, સિંધુ, ગુજરાત, મરાઠા,  
દ્રાવિડ, ઉત્કલ, બંગ,  
વિંધ્ય, હિમાચલ, યમુના, ગંગા,  
ઉચ્છલ જલધિતરંગ,  
તવ શુભ નામે જાગે, તવ શુભ આશિષ માગે,  
ગાયે તવ જય ગાથા,  
જનગણ મંગલદાયક જય હે,  
ભારત-ભાગ્યવિધાતા ।  
જય હે, જય હે, જય હે,  
જય જય જય, જય હે ॥

## પ્રતિજ્ઞા

ભારત મારો દેશ છે. બધા ભારતીયો મારાં ભાઈબહેન છે.

હું મારા દેશને ચાહું છું અને તેના સમૃદ્ધ અને વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે. હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ.

હું મારાં માતાપિતા, શિક્ષકો અને વડીલો પ્રત્યે આદર રાખીશ અને દરેક જણ સાથે સભ્યતાથી વર્તીશ.

હું મારાં દેશ અને દેશબાંધવો પ્રત્યે વફાદારી રાખવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું. તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારું સુખ સમાયેલું છે.

## પ્રસ્તાવના

વિદ્યાર્થીમિત્રો,

ઘોરણ નવમાં આપ સૌનું સ્વાગત છે. 'સ્વ-વિકાસ અને કલારસાસ્વાદ' વિષયનું પાઠ્યપુસ્તક આપના હાથમાં સોંપતા અમને વિશેષ આનંદ થાય છે.

૨૧ મી સદીમાં આવશ્યક જીવનકૌશલ્યો આત્મસાત કરવા માટે અને તમારી કારકિર્દીની યશસ્વી પ્રગતિ માટે જરૂરી માર્ગદર્શન તમને આ વિષય દ્વારા મળશે. આગળના જીવનમાં આવનારા આહવાનોનો તમે સક્ષમપણે સામનો કરી શકશો. તેમજ સ્વ-ઓળખ કરીને પોતાની તક ઓળખવાની ક્ષમતા તમારામાં નિર્માણ થશે, એવો વિશ્વાસ છે.

તમે જાણો જ છો કે, માનવ જીવનમાં કળાનું અનન્ય મહત્ત્વ છે. તેમજ કલાથી આપણું જીવન સમૃદ્ધ થવામાં મદદ મળે છે. તેથી કલારસાસ્વાદ વિષય પણ તેટલો જ મહત્ત્વનો છે.

સ્વ-વિકાસ અને કલારસાસ્વાદ પાઠ્યપુસ્તકનો મૂળ હેતુ તમારા દૈનિક જીવન સાથે સંબંધિત વાત કરવાનો છે. પુસ્તિકાનો પ્રારંભ તમને ગમતી ચિત્રમય કથા દ્વારા કર્યો છે. ચિત્રો દ્વારા આગળના પ્રકરણમાં શું શીખવાના છો તેનો સંદેશ આપ્યો છે. આ પાઠ્યપુસ્તકમાંની 'થોડી ગમ્મત' અને 'ચર્ચા કરો' જેવી અનેક કૃતિઓ દ્વારા તમે આ વિષય શીખવાના છો. આ બધી કૃતિઓ તમે મનપૂર્વક કરો. આ કૃતિ તમારી વિચારપ્રક્રિયાને ગતિ આપશે.

પાઠ્યપુસ્તકમાં અનેક નાની નાની રમતોનો સમાવેશ કર્યો છે. આ રમતોથી તમે ઘણું શીખશો. આપેલા પ્રકલ્પ, તેની કાર્યવાહી અને તે દરમિયાન આવશ્યક હોય તેવી કૃતિ તમે પોતે ધ્યાનથી કરો. તેમજ જરૂર જણાય ત્યાં તમારા શિક્ષકની, વાલીની, વર્ગમાંના સહાયકની મદદ લો. આજના તંત્રજ્ઞાનના ઝડપી યુગમાં સંગણક, સ્માર્ટફોનનો તો તમને પરિચય છે જ.

માહિતી સંપ્રેષણ તંત્રજ્ઞાનના સાધનોનો સુયોગ્ય ઉપયોગ કરો. જેથી તમારું અધ્યયન સરળ થશે.

પાઠ્યપુસ્તક વાંચતી વખતે, અભ્યાસ કરતી વખતે અને સમજતી વખતે તમને ગમેલો ભાગ અને અભ્યાસમાં તમને પડતી મુશ્કેલી, ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો અમને જરૂર જણાવો.

તમારી શૈક્ષણિક પ્રગતિ માટે હાર્દિક શુભેચ્છા !

(ડૉ. સુનિલ મગર)

સંચાલક

પુણે

તારીખ : ૨૮ એપ્રિલ ૨૦૧૭, અક્ષય તૃતિયા

ભારતીય સૌર દિનાંક : ૮ વૈશાખ ૧૯૩૯

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ  
અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.



**સ્વ-વિકાસ અને કલા રસાસ્વાદ ક્ષમતા વિધાનો**  
નવમા ધોરણના અંતે વિદ્યાર્થીઓમાં નીચેની ક્ષમતા વિકસિત થવી જોઈએ, તેવી અપેક્ષા છે.

અ.ક.	ઘટક	ક્ષમતા વિધાનો
૧.	સ્વ-ઓળખ	<p>૧. 'સ્વ'ની જાણ/સ્વયંબોધન-પોતાના વિશે એક સુસંગત ચિત્ર મનમાં વિકસિત થવું.</p> <p>૨. સ્વયં વ્યવસ્થાપન-પોતાની વ્યક્તિગત, સામાજિક અને આર્થિક કુનેહ અને મર્યાદા ઓળખતા આવડે અને તેનું વિશ્લેષણ કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૩. વિવિધતાનો સ્વીકાર-આજુબાજુના લોકોમાં રહેલી વિવિધતા સ્વીકારવાની અને તેનું મહત્વ સમજીને સમર્થન કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p>
૨.	વધતી ઉંમર	<p>૧. 'સ્વ'ની જાણ/સ્વયંબોધન-કિશોરાવસ્થામાં થતાં ફેરફાર અને તેને લીધે ઉદ્ભવનારા સંભવિત જોખમોની સમજ વિકસિત કરવી.</p> <p>૨. ભાવનાઓને વ્યવસ્થિત રીતે અનુભવવી - કિશોરાવસ્થા દરમિયાન થતાં માનસિક ફેરફારને વ્યવસ્થિત રીતે અનુભવવાની/ સમજવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૩. સમીક્ષાત્મક વિચાર- રોજિંદા જીવનની ઘટના અને પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરીને યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૪. આત્મવિશ્વાસ - જોખમી અને બેજવાબદાર વર્તન ટાળવા માટે યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરવાનો આત્મવિશ્વાસ જાગૃત કરવો.</p>
૩.	મૂલ્યો	<p>૧. સ્વની જાણ/સ્વયંબોધન - પોતાના વ્યક્તિગત મૂલ્યો બાબત અને મૂલ્યાધિષ્ટિ જીવનના મહત્વ બાબત જાણ મેળવવી.</p> <p>૨. સ્વયં વ્યવસ્થાપન - મૂલ્યાધિષ્ટિ જીવન જીવવા માટે પોતાનામાં કરવાના ફેરફારનું આયોજન કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૩. સમીક્ષાત્મક વિચાર-પોતાના મૂલ્યો અને પ્રત્યક્ષ વર્તનનું વિશ્લેષણ કરીને તેમાંના વિકલ્પને સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p>
૪.	સામાજિક નેતૃત્વ	<p>૧. સામાજિક સમજ અને જવાબદારી - આસપાસની સામાજિક સમસ્યા અને તે અનુષંગે પોતાની સમાજ પ્રત્યેની જવાબદારી બાબતની સમજ વિકસિત કરવી.</p> <p>૨. સંવેદના- સમાજમાં અસ્તિત્વમાં રહેલા પરસ્પરાવલંબનની જાણ અને તે અનુષંગે અન્ય લોકો વિશે સંવેદના અનુભવવી.</p> <p>૩. નેતૃત્વ ક્ષમતા/ નેતૃત્વ ગુણ-સમાજમાં એક નાનું પરિવર્તન લાવવા માટે જરૂરી નેતૃત્વનો ગુણ કેળવવો.</p> <p>૪. સમીક્ષાત્મક વિચાર-સામાજિક સમસ્યાનું સમીક્ષાત્મક રીતે વિશ્લેષણ કરીને તેની વ્યાપ્તિ અને ગંભીરતા નક્કી કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p>

અ.ક.	ઘટક	ક્ષમતા વિધાનો
	સામાજિક નેતૃત્વ	<p>૫. સમસ્યાનું નિરાકરણ-સામાજિક સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવા માટે યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીને સમસ્યા ઉકેલવાની દૃષ્ટિએ કાર્ય કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૬. ધ્યેય નિશ્ચિતિ - વ્યક્તિગત અને સામાજિક પરિવર્તન કરવા માટે વાસ્તવવાદી અને ચોક્કસ ધ્યેય સુનિશ્ચિત કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૭. સામૂહિક કાર્ય - એકતાપૂર્વક સામૂહિક કાર્ય કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p>
પ.	કલારસાસ્વાદ દૃશ્યકલા	<p>૧. કલા વિશેની સમજ-દૃશ્ય કલાના વિવિધ પ્રકાર, દૃશ્ય કલાના મૂળભૂત ઘટક વિશેની સમજ મેળવવી.</p> <p>૨. કલાવિષ્કાર-નિર્માણ-વિવિધ દૃશ્ય કલાઓમાંથી એકનો ઉપયોગ કરીને એકાદ કલાવિષ્કાર નિર્માણ કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૩. અભિવ્યક્તિ - દૃશ્ય કલાના માધ્યમ દ્વારા પોતાના વિચાર, ભાવના અને અનુભવ વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૪. સર્જનશીલતા - એકાદ કલાના આવિષ્કારમાં દૃશ્ય કલાના મૂળભૂત ઘટકોનો ઉપયોગ કરીને નવનિર્માણ કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૫. સૌંદર્યદૃષ્ટિ - (અ) એકાદ કલાના આવિષ્કારમાં ઉપયોગમાં લીધેલા દૃશ્ય કલાના મૂળભૂત ઘટક ઓળખવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી. (આ) એકાદ કલાના આવિષ્કારનું નિરીક્ષણ કરીને તેમાં રહેલા પોતાને ગમતા ઘટકનું વર્ણન પોતાના શબ્દોમાં કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૬. પ્રત્યક્ષ જીવનમાં ઉપયોજન- (અ) કલાનું મહત્વ કહેવાની ક્ષમતા વિકસિત કરતા આવડે. (આ) એકાદ સ્થાનિક વ્યાવસાયિક કલાકારના કાર્ય સંદર્ભે રોજિંદા વ્યાવસાયિક પરિબળ વિશેની સમજ વિકસિત કરવી.</p>
ક.	સંઘર્ષ ટાળવો	<p>૧. સર્જનશીલ વિચાર- સંઘર્ષ ટાળવા માટે નવીનતાસભર માર્ગ શોધવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૨. સમીક્ષાત્મક વિચાર-એકાદ સંઘર્ષજન્ય પરિસ્થિતિનું તટસ્થ રીતે વિશ્લેષણ કરીને તે દરેક દૃષ્ટિએ સમજવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૩. સમસ્યા નિરાકરણ - સરખી ઉંમરના જૂથો અથવા રોજિંદા જીવનની અન્ય સંઘર્ષજન્ય પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતાં સૌથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૪. અસરકારક સંપ્રેષણ - બીજાઓના વિચાર જાણવા, પોતાના વિચાર સ્પષ્ટ રીતે શબ્દબદ્ધ કરવા અને અસરકારક રીતે બીજાઓ સાથે સંપ્રેષણ કરવું. આવી બાબતની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૫. વ્યક્તિના અંતર્ગત સંબંધ-બંને બાજુનું હિત જાળવીને શાંતિના માર્ગે, એક-બીજા સાથેના અંતર્ગત સંબંધોને નુકસાન કર્યા વગર, સંઘર્ષ દૂર કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p>

અ.ક.	ઘટક	ક્ષમતા વિધાનો
૭.	વૃદ્ધિને પૂરક માનસિકતા	<p>૧. 'સ્વ'ની જાણ - પોતાના ગુણોની, બુદ્ધિમત્તાની, કૌશલ્યોની પોતાનામાં રહેલી માનસિકતા ઓળખવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૨. આત્મવિશ્વાસ - વૃદ્ધિને પૂરક માનસિકતા દ્વારા વિચાર કરીને પોતાની મર્યાદાઓ દૂર કરવા માટે જરૂરી આત્મવિશ્વાસ કેળવવો.</p> <p>૩. સમીક્ષાત્મક વિચાર- વૃદ્ધિને પૂરક માનસિકતા દ્વારા વિચાર કરીને, પોતાની ઉણપોનું વિશ્લેષણ કરીને તે દૂર કરવા માટે વિવિધ માર્ગો શોધવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૪. સ્વયં વ્યવસ્થાપન - પોતાનામાં રહેલી ઉણપો દૂર કરીને સફળ થવાની દૃષ્ટિએ યોગ્ય આયોજન કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p>
૮.	કારકિર્દી	<p>૧. 'સ્વ'ની જાણ-કારકિર્દી ઘડવાની દૃષ્ટિએ પોતાની પસંદ, ક્ષમતા અને ઉપલબ્ધ તક વિશેની સમજ મેળવવી.</p> <p>૨. સમીક્ષાત્મક વિચાર-વસ્તુનિષ્ઠ પૂરાવા અને સત્ય પરિસ્થિતિના આધારે પોતાની પસંદ, ક્ષમતા અને તકનો સમીક્ષાત્મક રીતે વિચાર કરીને તેને શબ્દાંકિત કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરતાં આવડે.</p> <p>૩. નિર્ણય ક્ષમતા-પસંદગી પ્રમાણે કોઈપણ એક ક્ષેત્રની પસંદગી કરી તેનું સમર્થન કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૪. સામૂહિક કાર્ય - સમૂહમાં કાર્ય કરતી વખતે પસંદગીના ક્ષેત્રો વિશે વધારે માહિતી શોધવા માટે જૂથમાં સામૂહિક કાર્ય કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p>
૯.	કલારસાસ્વાદ પ્રયોગજીવી કલા	<p>૧. કલા વિશેની સમજ- પ્રયોગજીવી કલાના વિવિધ પ્રકાર અને મૂળભૂત ઘટક વિશેની સમજ મેળવવી.</p> <p>૨. રજૂઆત - પ્રયોગજીવી કલાના વિવિધ પ્રકારોનો ઉપયોગ કરીને રજૂઆત કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૩. અભિવ્યક્તિ - પોતાના વિચાર, ભાવના અને અનુભવ પ્રયોગજીવી કલાના માધ્યમ દ્વારા વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૪. સર્જનશીલતા - એકાદ પ્રયોગજીવી કલામાં પોતાની સર્જનશીલતાના આધારે નવનિર્માણ કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p> <p>૫. પ્રત્યક્ષ જીવનમાં ઉપયોજન - પ્રયોગજીવી કલાના મહત્વની જાણ વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવી.</p>



## શિક્ષકો માટે

મિત્રો,

‘સ્વ-વિકાસ અને કલારસાસ્વાદ’નો નવો વિષય શીખવવાની અત્યંત મહત્વપૂર્ણ, પડકારાત્મક પરંતુ તેટલી જ આનંદદાયક જવાબદારી આપણને સોંપવામાં આવી છે તે માટે પહેલા આપ સૌને અભિનંદન. આ વિષયનું મહત્વ, જુદાપણું તેમજ આના દ્વારા શું સાધ્ય થવું અપેક્ષિત છે તે બાબત સ્પષ્ટ હોય તો શિક્ષણ પ્રક્રિયાની અસરકારકતા વધશે અને વિદ્યાર્થીઓ માટે લીધેલી મહેનતને ચોક્કસ સફળતા મળશે એવો સમિતિને વિશ્વાસ છે.

વિષયની જરૂરિયાત :

૧. ધોરણ નવમું અને દસમું વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક પ્રગતિની દૃષ્ટિએ ખૂબજ મહત્વના છે. પણ આ જ સમયમાં વિદ્યાર્થીઓમાં શારીરિક, માનસિક ફેરફાર ખૂબ ઝડપથી થાય છે અને તે બધા ફેરફારની અસર તેમના અભ્યાસ ઉપર, વાલીઓ અને શિક્ષકો સાથેના સંબંધ ઉપર, તેમણે લીધેલા નિર્ણયો પર થતી હોય છે. આ ફેરફારનું સ્વરૂપ અને તેને સફળતાપૂર્વક અનુભવવાનો માર્ગ જો વિદ્યાર્થીઓને સમજાય તો તેનું અનિષ્ટ પરિણામ ટાળી શકાય.
૨. આ જ સમયમાં વિદ્યાર્થી પોતાના વિશે, પોતાની રુચિની પસંદગી, મિત્ર-સખી, ભવિષ્ય વિશે સભાનતાપૂર્વક (જાગૃત રીતે) વિચાર કરવા લાગે છે. પોતાની વિશેના તેમના આ વિચારોને શાલેય અભ્યાસક્રમમાં સ્થાન મળે તો તેમના વિચારોને દિશા મળી શકશે અને પોતાના તરફ તટસ્થ રીતે જોઈ પોતાના ગુણ-દોષ તેમને સમજશે. આ હેતુથી ‘સ્વ-વિકાસ અને કલા રસાસ્વાદ’ વિષયનો અભ્યાસક્રમમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. (સિંગાપુર, કેનેડા વગેરે અનેક દેશોમાં આ વિષયનો પ્રાથમિક શિક્ષણથી જ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.)
૩. સંપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે માનવી કોઈપણ એક કલા સાથે જોડાય, તેની સાથે સંબંધ બાંધે તે અત્યંત જરૂરી છે. વિવિધ કલા સાથે વિદ્યાર્થીઓનો પરિચય પ્રાથમિક શિક્ષણથી થયો હોવા છતાં કલાનું મહત્વ સમજવું, તેનું માનવજીવનમાં સ્થાન સમજવું, તેમાં રહેલાં સૌંદર્યને જોતા આવડવું એ સ્વ-વિકાસની દૃષ્ટિએ અત્યંત મહત્વનું છે. સમૃદ્ધ, સુસંસ્કૃત નાગરિક તૈયાર કરવાની દૃષ્ટિએ કલારસાસ્વાદ વિભાગનો પણ આ વિષયમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આવી રીતે શાલેય જીવનમાંથી બહારની દુનિયામાં કદમ રાખનારા વિદ્યાર્થીઓને, બહારની દુનિયામાં આત્મવિશ્વાસપૂર્વક જીવવા માટે સુસજ્જ કરવાના હેતુથી ઊભો કરેલો આ એક પુલ (સેતુ) છે તે રીતે આ વિષય તરફ જોઈ શકાય.

અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયા :

આ વિષય શીખવવાની પદ્ધતિ અને તેના દ્વારા અપેક્ષિત પરિણામ અન્ય શાલેય વિષયો કરતાં ભિન્ન હોવાના લીધે તે પદ્ધતિ વ્યવસ્થિત રીતે સમજીને તેનો અમલ કરવો અનિવાર્ય છે.

૧. આ પુસ્તકના દરેક આશય રચનાવાદી પદ્ધતિથી શીખવવાના હોવાથી તે માટે યોગ્ય ઉપક્રમ, પ્રશ્ન અને સૂચના પુસ્તિકામાં આપવામાં આવેલ છે. કોઈપણ પ્રકરણ શીખવતા પહેલા તેનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરવો અપેક્ષિત છે તેથી તેમાં આપેલા ઉપક્રમોનું આયોજન કરવાનું છે. ફક્ત જરૂર હોય કે પડે ત્યારે જ વિદ્યાર્થીઓ સામે પુસ્તિકા ખોલીને વાંચન કરવું.

૨. આ વિષયની સફળતા કોઈપણ 'માહિતી' વિદ્યાર્થીઓ સુધી પહોંચાડવી તે નહિ પણ વિદ્યાર્થીઓ પોતાના વિશે, બીજાઓ વિશે વિચાર કરવામાં પ્રવૃત્ત અને તેના પર આધારિત છે. વર્ગમાં બનતી પ્રક્રિયા, ઉપક્રમ, થતો સંવાદ, જૂથકાર્ય, વિદ્યાર્થીઓનું આત્મપરિક્ષણ એ જ વિદ્યાર્થીઓનું સાચું શિક્ષણ છે. આ પ્રક્રિયા નિર્માણ કરવી એ જ આ વિષયનું સાધ્ય છે. બધા ઉપક્રમ યોગ્ય પદ્ધતિથી કરાવીને ખુલ્લા મને અને અર્થપૂર્ણ ચર્ચાનું આયોજન કરવું એ જ આપણું કર્તવ્ય છે. જેમાં આપણી ભૂમિકા માર્ગદર્શકની હોવી જોઈએ.
૩. આ વિષયમાં વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના વિશે, પોતાની મુશ્કેલીઓ વિશે નિખાલસતાથી-ખુલ્લા મને બોલવું અપેક્ષિત છે. તે માટે વર્ગનું વાતાવરણ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિશ્વાસજન્ય અને આનંદદાયક હોવું જરૂરી છે. તે માટે જનૂત હોવું અત્યંત મહત્વનું છે. વિદ્યાર્થીઓ પર કોઈપણ પ્રકારનો બોજો, ડર હશે તો સંપૂર્ણ ઉપક્રમ અર્થહીન ઠરશે. વિદ્યાર્થીઓએ જણાવેલી સમસ્યા, મુશ્કેલીનો ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરવો.
૪. પુસ્તકમાં આપેલા દરેક ઉપક્રમને ન્યાય આપીને તેના પછીની ચર્ચા અથવા જૂથકાર્ય અર્થપૂર્ણ પદ્ધતિથી કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. વિષયનું મૂળભૂત તત્ત્વ તેમાંના ઉપક્રમ, ચર્ચા, જૂથકાર્યમાં જ છે તે હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવું. કોઈપણ કારણથી, ખાસ કરીને અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કરવાની ઉતાવળ કરીને ચર્ચાને અથવા જૂથકાર્યને ટાળવા નહિ.
૫. મોટા ભાગના બધા ઉપક્રમો વિશે મુક્ત ચર્ચા અપેક્ષિત હોઈ તેમાં કોઈપણ એક ખોટો અથવા સાચો જવાબ નથી તે ધ્યાનમાં રાખવું. વિદ્યાર્થીઓએ પોતે વિચાર કરવો, તર્ક સંગત જવાબ આપવા અને તેમના જવાબનું તેની રીતે સમર્થન કરતાં આવડે એટલું જ અપેક્ષિત છે.
૬. વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્નોનું અથવા પરિસ્થિતિનું દરેક દષ્ટિએ આકલન થાય તે માટે શક્ય તેટલા બંને દષ્ટિએ પ્રશ્ન પૂછીને તેમને ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરવા ફરજ પાડવી અપેક્ષિત છે.

### ગુણનું નિયોજન

૧. આ વિષય માટે કોઈપણ લેખિત પરીક્ષા નથી. ફક્ત વર્ગની શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાનું સાતત્યપૂર્ણ સર્વકષ મૂલ્યમાપન અને નોંધ રાખવી અપેક્ષિત છે.
૨. વિદ્યાર્થીઓએ આ વિષય માટે એક ૨૦૦ પાનાની કોરી નોટબુક કરવી અને જે ઉપક્રમ નોટબુકમાં ઉકેલવા અપેક્ષિત છે તે તેમાં ઉકેલવા. દફતરના વજનના મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખી કોઈપણ પ્રકારનું અન્ય સાહિત્ય તે માટે વાપરવું નહિ.
૩. દરેક પ્રકરણ પછી એક મૂલ્યમાપનની રૂપરેખા આપવામાં આવેલી છે. તે રીતે વિદ્યાર્થીઓનું સાતત્યપૂર્ણ મૂલ્યમાપન કરીને તેમની નોંધ પોતા પાસે રાખવી અપેક્ષિત છે. વિદ્યાર્થીઓએ નોટબુકમાં કરેલું કાર્ય તપાસીને તેને પુસ્તિકામાં આપેલા ભારાંશ પ્રમાણે ગુણ આપવા અપેક્ષિત છે. વર્ષના અંતે વિદ્યાર્થી ઓને મળેલા ગુણોનો સરવાળો કરીને તેના પરથી તેમની શ્રેણી નક્કી કરવી.

## અનુક્રમણિકા

અનુક્રમાંક

પ્રકરણનું નામ

પૃ.ક.

૧. સ્વ-ઓળખ

૧

૨. વધતી ઉંમર

૧૪

૩. મૂલ્યો

૨૨

૪. સામાજિક નેતૃત્વ

૩૧

૫. કલા રસાસ્વાદ-દૃશ્ય કલા

૪૨

૬. સંઘર્ષ ટાળવો

૫૮

૭. વૃદ્ધિને પૂરક માનસિકતા

૭૩

૮. કારકિર્દી

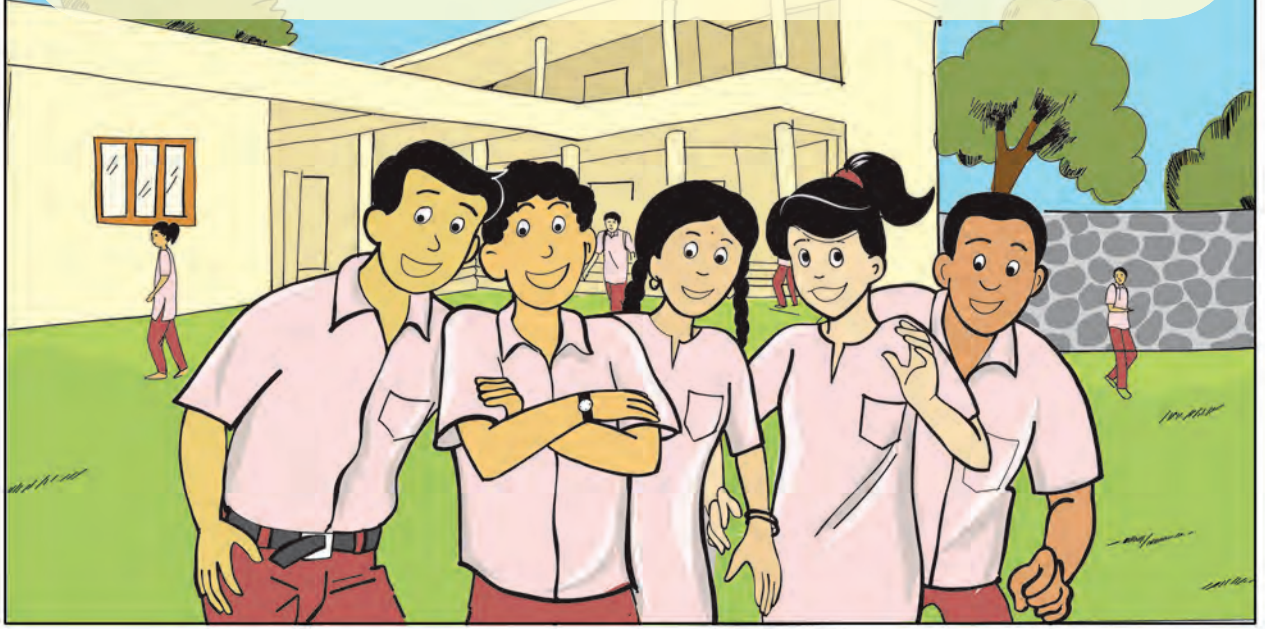
૮૩

૯. કલા રસાસ્વાદ-પ્રયોગશીલ કલા

૯૪



એક વખત એક ગામમાં રાઘવ નામનો એક છોકરો રહેતો હતો. રાઘવ, લોબો, નિશા, પ્રતાપ અને શમિના પાંચેય સારા મિત્ર હતા. તેમનું આ જૂથ થોડું તોફાની પણ દિલથી ખૂબ સારું હતું. તેમના ઘરથી નજીક જ આવેલી એક નાનકડી શાળામાં તેઓ જતા હતાં. તેઓ બધાં નવમા ધોરણમાં ભણતા હતાં. તેમને તેમની શાળા ખૂબ ગમતી હતી.



રોજ સાંજે તેમને ક્રિકેટ, બેડમિન્ટન અને સંતાકૂકડી રમવું ખૂબ ગમતું હતું.



તેમના ઘરની પાછળની બાજુએ આંબાના ઝાડની નીચે ક્યારેક ક્યારેક તેઓ કલાકોના કલાકો ગપ્પા મારતા હતાં.



મોટા થયા પછી આપણે ખરેખર શું કરવાનું એવો પ્રશ્ન તેમને ક્યારેક થતો. રાઘવને મોટા થઈને કોઈ પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિ બનવાની ઈચ્છા હતી. પણ તે માટે ખરેખર શું કરવું જોઈએ તે તેને સમજતું નહોતું.





લોબોને સ્કેચિંગ કરવું અને પ્રતિકૃતિ બનાવવાનું સારું ફાવતું હતું. મોટા થયા પછી ઈમારતના રચનાકાર (ઈજનેર) બનવાનું તેનું સ્વપ્ન હતું.



શમિનાને મોટા થયા પછી શિક્ષિકા બનવું તેવી તેના પિતાની ઈચ્છા હતી.



પ્રતાપ અવલવમાં હતો. દિવસમાં ત્રણ વખત તેની મહત્વાકાંક્ષા બદલાતી હતી.

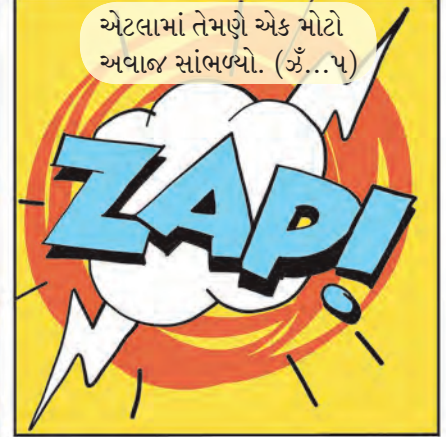


નિશા તે બધામાં બિન્ધાસ્ત હતી. આપણે મોટા થયા પછી શું બનશું આ પ્રશ્ન પણ તેને થતો નહોતો.



એક દિવસે દરેક જણ, તેમના રોજના સ્થળે ભેગા થયા. તે દિવસ દરેક માટે ખરાબ સાબિત થયો હતો. લોબોને તેની વર્ગની કસોટીમાં ઓછા ગુણ મળ્યા હતાં. રાઘવે એક બેબી સાયકલ સ્પર્ધામાં સહભાગી બનવાનું નકાર્યું માટે બધા તેને 'ડરપોક' તરીકે ચીડવવા લાગ્યા. પ્રતાપને તેના વાલી સાથે વિવાદ થયો હતો.

શમિનાને તેના વાલીએ નવો ડ્રેસ ખરીદવાની ના પાડી હોવાથી તે નારાજ હતી અને નિશાને એકલીને ટ્રેકિંગમાં જવાની તેના વાલીએ ના પાડી હોવાથી તે દુઃખી હતી. તેઓ બધા કેવું ખરાબ ચાલી રહ્યું છે તે વિશે વાતો કરતા હતા. પોતાની પરિસ્થિતિ બદલવાની શક્તિ પોતાનામાં હોત તો કેટલું સારું થાત. એવું તેમને લાગ્યું.



એટલામાં તેમણે એક મોટો અવાજ સાંભળ્યો. (ઝં...પ)



તેમણે પાછળ ફરીને જોયું અને જે કંઈ જોયું તે આશ્ચર્યચકિત કરનારું હતું.



નમસ્કાર મિત્રો, અમે તમને ડરાવ્યા તો નથી ને? મેં એવું સાંભળ્યું કે, કોઈક તો શક્તિશાળી બનવા ઈચ્છુક છે.





# ૧ સ્વ-ઓળખ

પોતાનામાં રહેલી ક્ષમતા ઓળખવી...

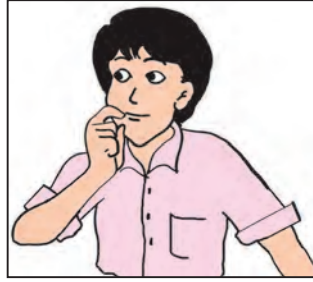


## ઉદ્દેશો :

- (૧) પોતાના શબ્દોમાં 'સ્વ-ઓળખ' એટલે શું તે કહેતા આવડે.
- (૨) સ્વ-ઓળખ પર અસર કરતા ઘટક ઓળખતા આવડે.
- (૩) 'પ્રત્યેક વ્યક્તિની ઓળખ વિશેષતા સભર' હોય છે તેનું સ્પષ્ટીકરણ આપતા આવડે.
- (૪) પોતાની વિશેષ આવડતો, ઉણપો, વિકાસની તકો અને વિકાસના માર્ગમાં આવતા પડકારોની રૂપરેખા તૈયાર કરતા આવડે.

## ૧. મારું નામ :

- મારા નામનો અર્થ શો?
- પોતાનું નામ બદલાવા જેવું લાગે છે કે? કારણ શું?
- નામ બદલશો તોપણ તમે તે જ વ્યક્તિ હશો કે? કારણ કહો.



આ વિષય માટે એક ૨૦૦ પાનાની સ્વતંત્ર નોટબુક બનાવવા કહેવું. તેને કવર ચડાવીને સુશોભિત કરવી. આ પુસ્તકમાં આપેલી બધી કૃતિ નોટબુકમાં લખાવવાની છે.

## ૨. મારું ચિત્ર :



પોતાની ઓળખ જે ચિત્ર દ્વારા સ્પષ્ટ થાય તેવું ચિત્ર નોટબુકમાં દોરો. તે પ્રત્યક્ષ તમારું હોઈ શકે અથવા એકાદ પ્રાણીનું, વસ્તુનું - જેના ગુણો પોતાની સાથે મળતા આવે છે/ અથવા મુક્ત ચિત્રના સ્વરૂપનું હોઈ શકે. તે ચિત્ર દ્વારા તમારી ઓળખ થવી જોઈએ. ઉપર દર્શાવેલા ચિત્રો માત્ર ઉદાહરણ માટે છે. તમારા ચિત્રનું ટૂંકમાં વર્ણન કરો. તેમાં તમે દોરેલા ચિત્રનો અર્થ અથવા સ્પષ્ટીકરણ આપો. તમારી નોટબુક બાજુમાં બેઠેલા વિદ્યાર્થીને આપો. અને તેની નોટબુક તમે લઈને તેનું ચિત્ર સમજો.

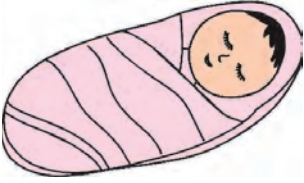
### ૩. વ્યક્તિગત અનુભવ :



અત્યાર સુધીના જીવનના કેટલાંક સુખના અને કેટલાંક દુઃખના પ્રસંગ, વાંચેલા પુસ્તકો; જોયેલા ગામો (સ્થળ/જગ્યા), જોયેલી ફિલ્મોની આપણી વૃત્તિ પર, વિચારો પર, સ્વભાવ પર ઊંડી અસર થયેલી દેખાય છે.



આવી અસર થયેલી ઘટનાને મહત્વનો અનુભવ સમજવામાં આવે છે.



ત્રણ અનુભવ પસંદ કરો.  
ઉદા. :- નાના ભાઈ-બહેનનો જન્મ; એકાદ રમતવીરના જીવન ઉપરની ફિલ્મ; વાલીએ પાડોશીને કરેલી મદદ; જોયેલો અકસ્માત જેવા મહત્વના લાગતા કોઈપણ અનુભવ લખી શકાય.

આ અનુભવ દ્વારા જે શીખીએ છીએ તેની વ્યક્તિત્વ ઉપર અસર થાય છે.



બાળપણથી અત્યાર સુધીમાં થયેલા બધા મહત્વના 'અનુભવ' નોટબુકમાં લખવાનું કહેવું.

તે પ્રસંગો દ્વારા/અનુભવ દ્વારા વ્યક્તિત્વ ઉપર થયેલી અસરના ત્રણ મુખ્ય અનુભવની પસંદગી કરવા કહો. તે અનુભવ દ્વારા તેઓ શું શીખ્યા તે લખવા કહેવું.

અનુભવ :  
હું શું શીખ્યો/શીખી.

### ૪. પ્રેરણા આપતી વ્યક્તિ અથવા આદર્શ વ્યક્તિ :

પોતાને પ્રેરિત કરનારી અથવા આદર્શ લાગતી ત્રણ વ્યક્તિના નામ લખો. તે વ્યક્તિ તમારા વાલી, શિક્ષક, ખેલાડી (રમતવીર), કલાકાર, પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિમાંથી કોઈપણ હોઈ શકે.

આદર્શ વ્યક્તિના નામ  
તેમણે મને શા માટે પ્રેરિત કર્યો/કરી.





#### પ. ગૌરવ કરવા જેવી બાબત :

કોઈ ખાસ અથવા સારા કાર્યનું આપણે ગૌરવ અનુભવીએ છીએ. તે ઘટના અથવા પ્રસંગ યાદ કરીને આપણને આનંદ થાય છે. આવી ગૌરવાન્વિત ત્રણ ઘટના યાદ કરો અને નોટબુકમાં લખો.



ગૌરવાન્વિત બાબતોના પદકો અથવા બિલ્લા (બેજ) બનાવડાવવા, તે ગણવેશ ઉપર લગાડવા કહેવું. વિદ્યાર્થીઓને વર્ગમાં ફરવા દો. તેમને રોક્યા પછી દરેકે પોતાની સામેના વિદ્યાર્થીને પોતાના પદક બાબત, તે ક્યારે મળ્યો તે કહેવું. આનાથી એકબીજાના ગુણોનો પરિચય થશે.

ત્રણ સારાકાર્યના અથવા મળેલા ઈનામના બિલ્લા (બેજ) અથવા પદકો નોટબુકમાં દોરો. દરેક ચિત્રની નીચે તે પદક પોતાને શાના માટે આપવામાં આવ્યો છે તે લખો. નીચેના ચિત્રમાં કેટલાંક નમૂના દર્શાવ્યા છે.



દરરોજ મઝમીને રસોઈમાં મદદ કરી.



ખો-ખો ની મેચ જીત્યા.



એક વ્યક્તિને સંકટમાંથી ઉગારી.

વિદ્યાર્થીઓના ગુણોનું ગૌરવ કરો, વિદ્યાર્થીનું વ્યક્તિ તરીકે ગૌરવ કરો નહિ. વિદ્યાર્થીઓને ગૌરવ થાય તેવા સાદા ઉદાહરણો પણ સ્વીકારો.

ગૌરવ અનુભવાતી બાબત શાળા અનુસાર, પરિસર અનુસાર, ભૌગોલિક, સામાજિક પરિસ્થિતિ અનુસાર બદલાશે તેની કલ્પના આપવી. જે રીતે કેટલાંક કાર્યોનું આપણને ગૌરવ થાય છે, તે પ્રમાણે આપણાથી થયેલા કેટલાંક કાર્યોનો અથવા આપણી સાથે બનેલી કેટલીક ઘટનાનો તિરસ્કાર થાય છે. તે કોઈને ન કહેવું એવું અનુભવાય છે.

#### ૬. મારી લાગણી - ભાવના :

જુદા જુદા પ્રસંગોએ થતી પ્રતિક્રિયા અથવા વર્તન એ લાગણી-ભાવના ઉપરથી નક્કી થાય છે. વિશિષ્ટતા યુક્ત ભાવનિક પ્રતિક્રિયાને લીધે આપણે બીજા કરતાં જુદા તરી/ દેખાઈ આવીએ છીએ.

પ્રેમ, રાગ, આનંદ, દુઃખ, ભય જેવી ભાવનાનો અનુભવ થાય ત્યારે દરેકનું વર્તન કેટલીક બાબતમાં સરખું તો કેટલીક બાબતમાં જુદું હોય છે. દરેક પ્રસંગે થતી ભાવનાનો અનુભવ વ્યવસ્થિત રીતે સમજવો જોઈએ.

દરેક પ્રસંગ વાંચીને તે પ્રસંગે કેવી પ્રતિક્રિયા આપી તે જોવું. દરેક પર્યાયી જવાબ કેટલા વિદ્યાર્થીઓએ આપ્યા તે જોવું. આ ઉપરથી એક જ પ્રસંગે જુદી જુદી પ્રતિક્રિયા હોઈ શકે છે તે સમજાય છે. કોઈક કાલ્પનિક પ્રસંગ આપીને વિદ્યાર્થી તે સમયે કેવી રીતે વર્તશે તેવી પ્રતિક્રિયા પણ વિચારવી.

નીચે દર્શાવેલા પ્રસંગે તમને શું લાગે છે? તમારી પ્રતિક્રિયા નોટબુકમાં લખો.

સ્પર્ધા તમે હાર્યા.
૧. નિરાશા
૨. ગુસ્સો
૩. મત્સર
૪. કંઈ જ ન લાગે
૫. આ સિવાયનો જવાબ

થોડી મુશ્કેલ અથવા સાહસી કૃતિ (કાર્ય) કરવાનો પડકાર (આવ્હાન) આપવામાં આવ્યો.
૧. ઉત્સાહ
૨. ડર
૩. હતપ્રભ
૪. કંઈ જ ન લાગે
૫. આ સિવાયનો જવાબ

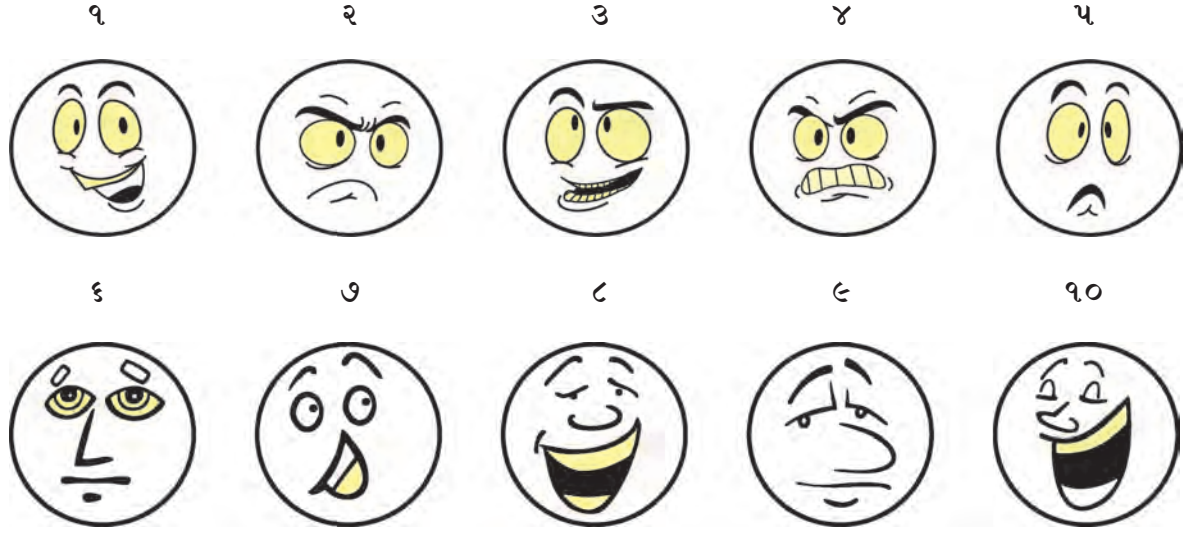
કોઈ ભીડવાળા સ્થળે તમે છો.
૧. આનંદિત/શાંત
૨. અસુરક્ષિત
૩. ઉત્સાહી
૪. આ સિવાયનો જવાબ

(કોઈકે) તમારું ગૌરવ/પ્રસંશા કરી
૧. ગૌરવ અનુભવાશે
૨. વર્ચસ્વ/મોટાપણું
૩. ઉત્સાહી
૪. આ સિવાયનો જવાબ

તમારી ટીકા અથવા તમારા પર દોષારોપણ કરવામાં આવ્યું
૧. દુઃખ
૨. ગુસ્સો
૩. લઘુતાગ્રંથિ
૪. ઉદાસીનતા
૫. આ સિવાયનો જવાબ

તમે એકલા છો.
૧. સ્વસ્થતા લાગશે/સમાધાન
૨. ઉદાસ
૩. અસ્વસ્થ
૪. અસલામત
૫. આ સિવાયનો જવાબ

નીચેના ચિત્રોની ભાવના ઓળખીને તેના નામ લખો. આવી ભાવના તમે કયા પ્રસંગે અનુભવી છે ? આવા સમયે તમે ઉગ્ર ભૂમિકા બજાવી છે કે? તેમાં કોઈ નુકસાન થયું છે કે? તીવ્ર ઉગ્રતાની ભાવના કેટલો સમય ટકે છે તે વિશે વિચારો અને તમારી નોટબુકમાં નોંધ કરો.



### ભાવના અને વિચાર :

નીચેના વાક્યોનો વિચાર કરો -

1. કેટલાંક લોકોને રાતે ખૂબ મોડા ઘરે એકલા ચાલીને આવતા 'ડર લાગે છે.' શા માટે? કારણ કે તેમના મનમાં 'વિચાર' આવે છે કે તેમને રસ્તામાં કોઈ લૂંટી લેશે તો?
2. એકાદ સ્પર્ધામાં પ્રથમ પારિતોષિક મળવાથી 'આનંદ થાય છે.' શા માટે? કારણ કે મનમાં એવો 'વિચાર' આવે છે કે આપણે કરેલી મહેનતનું ફળ આપણને મળ્યું.
3. આપણે ન કરેલી ભૂલ માટે કોઈ આપણા પર ગુસ્સો કરે તો આપણને 'ગુસ્સો આવે છે.' કારણ કે આપણા મનમાં એવો 'વિચાર' આવે છે કે, આપણા ઉપર અન્યાય થઈ રહ્યો છે.

ઉપરના ઉદાહરણો પરથી એવું દેખાય છે કે, આપણી ભાવનાનો અને વિચારોનો અરસપરસ સંબંધ છે. આપણે અનુભવતા હોઈએ તેવી તીવ્ર ભાવના આપણા મનના કોઈક વિચારને લીધે નિર્માણ થયેલી છે તે સમજી લઈએ તો તે ભાવનાનું વ્યવસ્થાપન કરવું સુલભ બનશે.

### ૭. મારી ભૂમિકા :

એકજ સમયે વ્યક્તિએ છોકરા-છોકરી, ભાઈ-બહેન, વિદ્યાર્થી, મિત્ર જેવી અનેક ભૂમિકા બજાવવી પડે છે અને તે પ્રમાણે વર્તવું પડે છે.

પ્રત્યેક ભૂમિકામાં વ્યક્તિએ કેવી રીતે વર્તવું તે વિશે આસપાસની વ્યક્તિની, સમાજની કેટલીક અપેક્ષાઓ હોય છે.

છોકરો-છોકરી, માતા-પિતા જેવી ભૂમિકાની વ્યક્તિએ કેવી રીતે વર્તવું તે વિશેના સમાજના ચોક્કસ અભિપ્રાય હોય છે. તેને 'બીબાંઢાળ કલ્પના' અથવા 'ચીલાચાલુ સિવાજ' કહેવામાં આવે છે. નીચે કેટલાંક ઉદાહરણો આપેલા છે. -



છોકરાઓ રડતા નથી. તેઓ ખટપટિયાં, કડક અને મજબૂત હોય છે.

છોકરાઓ રસોડામાં કામ કરતા નથી.



રસોઈ સ્ત્રીઓએ જ કરવી જોઈએ. માતાએ પોતાની નોકરી/વ્યવસાય કરતાં બાળકોના ઉછેર તરફ વધારે ધ્યાન આપવું. બાળકોને વ્યવસ્થિત મોટા કરવા, તેમની કાળજી રાખવી એ માતાની જવાબદારી વધારે છે.



છોકરી શારીરિક શ્રમના કાર્યો કરી શકતી નથી. તે સહનશીલ, નમ્ર, આજ્ઞાંકિત હોય છે. સીવણકામ, ભરતકામ ફક્ત છોકરીઓના જ કામ છે.

કુટુંબના મહત્વના નિર્ણય વડીલોએ જ લેવા.

કુટુંબના નિર્વાહ માટે વડીલોએ જ પૈસા મેળવવા (કમાવવા) જોઈએ.

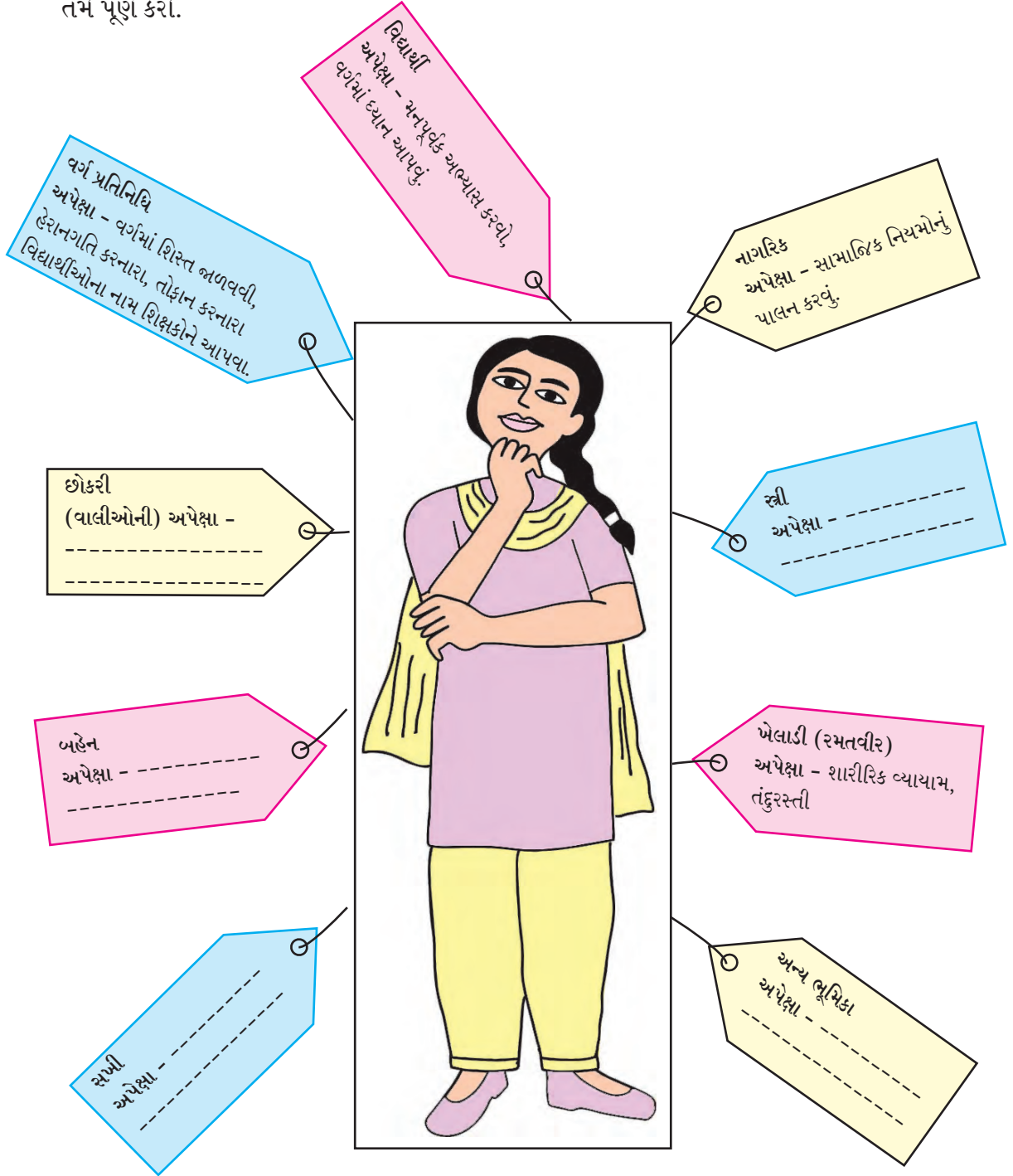
બીબાંઢાળ વિચારોના જે નમૂના ઉદાહરણો આપેલા છે તે વિશે સવિસ્તાર ચર્ચા કરો.

આ ઉદાહરણોના વિચારો સાથે વિદ્યાર્થી સહમત છે કે? તેના કારણો ઉપર ચર્ચા કરો. અન્ય કેટલીક ભૂમિકાના બીબાંઢાળ વિચારો વિદ્યાર્થીઓ જાણે છે કે? આવા બીબાંઢાળ વિચારો અને અપેક્ષા બદલાવા જોઈએ એવું વિદ્યાર્થીઓને લાગે છે કે? બીબાંઢાળ વિચારો યોગ્ય જ હોય એવું નથી. સમયાનુસાર તેનામાં ફેરફાર થાય છે, તે સમજાવીને કહેવું.



આવી વિવિધ ભૂમિકાનો અને તે ભૂમિકાઓ પાસેથી અપેક્ષિત વર્તનનો વિચાર કરવો.

ચિત્રમાં એક વ્યક્તિની જુદીજુદી ભૂમિકાના વર્તનના ઉદાહરણો આપેલા છે. બાકીની ભૂમિકાના વર્તનના ઉદાહરણો તમે પૂર્ણ કરો.



એક વ્યક્તિની જુદીજુદી ભૂમિકા દર્શાવેલી છે. દરેક વિદ્યાર્થીને આ બધી ભૂમિકા લાગુ પડશે જ એવું નથી. આ ઉદાહરણ પ્રમાણે પોતાની ભૂમિકા અને તે ભૂમિકા પાસેથી અપેક્ષિત વર્તનના રેખાચિત્રો નોટબુકમાં દોરવા.



## થોડી ગમ્મત

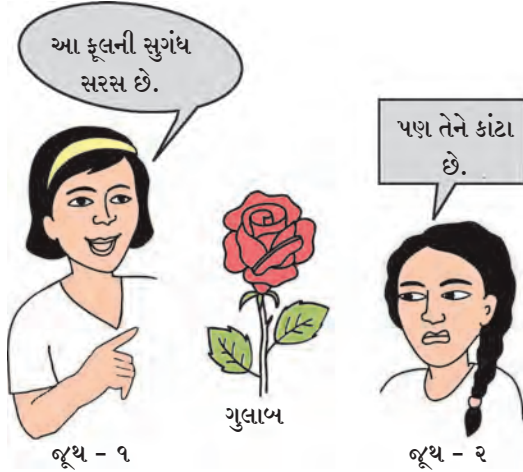
### એક જોવા બીજને ઓળખવા :

વિદ્યાર્થીઓના ચાર-ચારના જૂથ બનાવવા. તેમને શાળાના મેદાનમાં લઈ જવા. ફૂલો, પાંદડાં, પથ્થર, કાઠીઓ જેવી કોઈપણ વસ્તુઓના બે એકદમ સરખા નમૂના ભેગા કરવા કહેવું.



નીચેના મુદ્દાના આધારે ચર્ચા કરવી. કોઈપણ જૂથને બે એકદમ સરખી વસ્તુ ન મળે તો કેમ ન મળી? માણસોની બાબતમાં પણ આવી ભિન્નતા કઈ વિશેષતા માટે જોવા મળે છે?

ભેગી કરેલી બે વસ્તુમાં થોડો પણ તફાવત ચાલશે નહિ તેવી સૂચના આપવી. વસ્તુ શોધવા બાળકોને દસ મિનિટ આપવી.



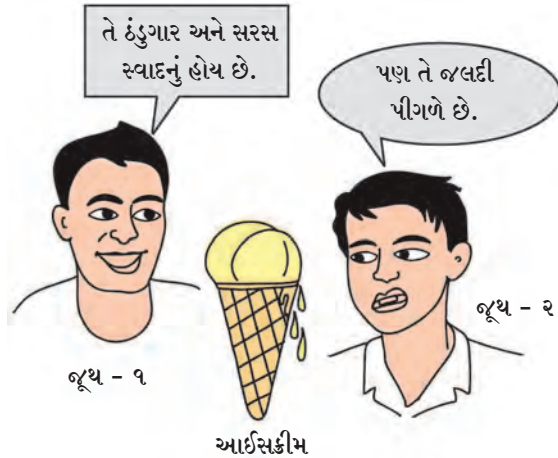
### ગુણ-દોષ કહેવા :

વર્ગના બે જૂથમાંથી એક જૂથે ફૂલ, ફળ, પ્રાણી, પદાર્થ, વાહન, સ્થળમાંથી કોઈપણ એક નામ કહેવું. તેની સારી ગુણ-વિશેષતા કહેવી. બીજા જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ તેની મર્યાદા અથવા દોષ કહેવા, હવે બીજા જૂથે નામ પસંદ કરી તેના ગુણ કહેવા.

પહેલા જૂથે તેના દોષ કહેવા. જ્યારે કોઈપણ એક જૂથ દોષ અથવા મર્યાદા કહી શકે નહિ ત્યારે અથવા કેટલીક મિનિટ પછી રમત અટકાવવી.

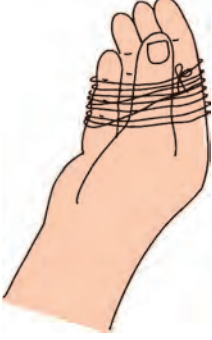
### ચર્ચા કરો :

જે વસ્તુને કોઈ જ મર્યાદા અથવા દોષ નથી એવા નામ મળ્યા કે? આ જ બાબત માણસોને લાગુ પડે છે કે? કેવી રીતે?



## થોડી ગમ્મત

### (૧) આ કરીને જુઓ :



(અ) પેન હાથમાં લો. પહેલી અને વચલી આંગળીનો ઉપયોગ કર્યા વગર અર્થાત્ બાકીની ત્રણ આંગળીઓથી બે-ત્રણ વાક્યો લખો.

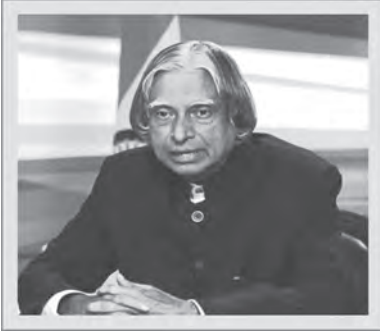
(બ) ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે પાંચેય આંગળીઓ ફરતે દોરો વીંટાળો. હવે આ હાથથી ચિત્ર દોરવા, જમીન ઉપરની નાની વસ્તુ ઊંચકવી, ઝાડ ઉપર ચઢવું, ખુરશી ઊંચકવી જેવી ક્રિયા કરવાનું ફાવે છે કે તે અનુભવી જુઓ.

ચર્ચા કરો :

બંને કૃતિ કરવી સહેલી હતી કે? કારણ આપો. આ કૃતિ દ્વારા જુદી જુદી આંગળીઓનું મહત્વ સમજાવું શકું?

### (૨) ઉત્તમ વ્યક્તિ

નીચેના ચિત્રમાં દર્શાવેલી વ્યક્તિની માહિતી મેળવો. તેમના કયા ગુણો તમને વધારે ગમે છે?



ગમેલા ગુણો બાબત ચર્ચા કરો. આ ઉપરાંત તમને ગમતી વ્યક્તિઓના વિશિષ્ટ ગુણો બાબત ચર્ચા કરો. ચારેય વ્યક્તિ પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં મોટી છે.



### વિચારવાના મુદ્દા :

- દરેક વ્યક્તિ તેની વિશેષ ક્ષમતા અને સામર્થ્યને લીધે જુદી અને એકમાત્ર હોય છે.
- જે પ્રમાણે પૂરી ક્ષમતાથી કામ કરવા માટે હાથની પાંચેય આંગળીઓનો ઉપયોગ થાય છે, તે પ્રમાણે જીવનમાં પ્રગતિ કરવા માટે અને સંતોષપૂર્વક જીવવા માટે આપણામાં રહેલા વિશેષ ગુણોની, મર્યાદાની જાણ વ્યક્તિએ રાખવી જોઈએ.

## વાંચો અને સમજો

શારીરિક બાંધો, ક્ષમતા, સ્વભાવ વિશેષતા, માન્યતા અને લાગણી-ભાવના જેવી બધી બાબતોનો એકત્રિત વિચાર કરીએ તો દરેક વ્યક્તિ જુદી, વિશિષ્ટ એવી એકમાત્ર હોય છે. વ્યક્તિની આ બધી વિશેષતા મળીને તેની 'સ્વ-પ્રતિમા' અથવા સ્વ-ઓળખ નક્કી થાય છે.



તમારી ઓળખ કઈ વિશેષતાને લીધે છે?

પોતાના વિશે વિચારો. તમારો શારીરિક બાંધો, ક્ષમતા, માનસિક ગુણ, શ્રદ્ધા, કૌટુંબિક માહિતી, ભાવના અને સ્વભાવ વગેરે બાબતની માહિતી આપતી કવિતા મુક્ત શબ્દોમાં લખો. કવિતામાં નીચેના મુદ્દા અપેક્ષિત છે.

હું .....(નામ લખો)  
(વાલીનું નામ).....(નો પુત્ર/પુત્રી)  
બહેન, ભાઈના નામ.....  
મારી રુચિ (ત્રણ બાબત).....  
મને ગમતું નથી (ત્રણ બાબત).....  
હું તિરસ્કાર કરું છું.....  
મારી શારીરિક અને સ્વભાવ વિશેષતા (બે-બે).....  
મારે કરવું છે (ત્રણ બાબત) .....  
મને લાગતો ભય (એક) .....  
મારું સ્વપ્ન (એક) .....  
મારી ઈચ્છા (એક) .....  
મારો નિશ્ચય (એક) .....  
આનું મને ગૌરવ છે (એક) .....  
આ કવિતા મુક્ત (સ્વતંત્ર) શબ્દોમાં લખો. પ્રાસ જોડવાની જરૂર નથી.

### વિચારવાના મુદ્દા :

- દરેક વ્યક્તિમાં કેટલીક ક્ષમતા અને મર્યાદાનું મિશ્રણ હોય છે.
- પોતાની આવડત અને સુધારણા કરવાના ક્ષેત્રો વ્યક્તિએ સમજી લેવા જોઈએ.
- તમારા સુધારણા ક્ષેત્રે તો કામ કરવું જ જોઈએ, પરંતુ તેનાથી પણ મહત્વનું એટલે તમારી આવડતને વિકસિત કરવા પર વધારેને વધારે ભાર આપવો જોઈએ.
- વિકાસની તક અને પ્રગતિના માર્ગમાં આવતા આઘાતો સમજી લેવા એ મહત્વનું છે.

## ૮. સ્વ-અહેવાલ :

પોતાનું મૂલ્યમાપન કરવાથી આપણને આપણી માહિતી સમજાય છે. તેમાં પોતાનું સામર્થ્ય (વિકાસના ક્ષેત્ર), અપેક્ષિત સુધારણા, વિકાસની તક, વિકાસના માર્ગમાં આવતી મુશ્કેલી અને પડકારોની સવિસ્તાર માહિતી મળે છે. આ ઉપરથી પોતાની પ્રગતિની અથવા સુધારણાની રૂપરેખા તૈયાર કરી શકાય છે. નીચે એક વ્યક્તિની માહિતીની રૂપરેખા આપી છે. તે વાંચો.

કસોટી	મારી આવડત (વિશેષતા)	સુધારણા કરવાના ક્ષેત્રો
જ્ઞાન	મને ભાષા અને ગણિત સરસ આવડે છે.	મને સમાજશાસ્ત્ર બરાબર સમજતું નથી.
કૌશલ્ય	હું વાર્તા-કવિતા લખું છું. મને સરસ ખાદ્યપદાર્થ બનાવતા આવડે છે.	મને સભામાં બોલવાનો ડર લાગે છે. હું સારો ખેલાડી નથી.
દૃષ્ટિકોણ	ખંતપૂર્વક લાંબો સમય કામ કરી શકું છું.	બીજાઓની ભાવનાનો વિચાર કરતો નથી.
સામાજિક (વાલી, મિત્ર, સગાસંબંધી વિશે)	કોઈની પણ સાથે મારી જલદીથી મિત્રતા થઈ જાય છે.	મારા નિર્ણય ઉપર મારા મિત્રનો પ્રભાવ હોય છે.
આર્થિક	મારા વાલીની આર્થિક સ્થિતિ સારી છે.	ખર્ચનું નિયંત્રણ
કસોટી	વિકાસની તક	વિકાસના પડકાર (આવડાન)
જ્ઞાન, કૌશલ્ય અને દૃષ્ટિકોણ	હું નીચેના ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરી શકીશ. (૧) સાહિત્ય, (૨) ગણિત, (૩) ઉપાહારગૃહનું વ્યવસ્થાપન	મારા ગામમાં ભાષા વિષયના ઉચ્ચ-શિક્ષણ માટે મહાવિદ્યાલય નથી.
સામાજિક (વાલી, મિત્ર, સગાસંબંધી વિશે)	મારા વાલી શિક્ષણને મહત્વનું માને છે. તેથી તે મારા લગ્નની ઉતાવળ કરશે નહિ.	સગાસંબંધી મારા લગ્ન કરવા માટે વાલી પર દબાણ લાવશે.
સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ	મારા વાલી મારા ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે આર્થિક મદદ કરશે.	ઉચ્ચશિક્ષણ માટે વાલી મને શહેરમાં મોકલવા તૈયાર થશે નહિ.

## મારો સ્વ- અહેવાલ :

ઉપરની રૂપરેખાની મદદથી પોતાની આવડત, સુધારણાના ક્ષેત્ર અને વિકાસની તક, પડકારોનો સર્વાંગી વિચાર કરીને તમારી નોટબુકમાં સ્વ-અહેવાલ તૈયાર કરો.

સ્વ-અહેવાલ તૈયાર કરવો એ બહુ મહત્વની વર્ગકૃતિ છે. વિદ્યાર્થીઓને પોતાની ક્ષમતાનો, મર્યાદાનો યોગ્ય રીતે વિચાર કરવા માર્ગદર્શન આપો. વિકાસની તકની તેમજ સામાજિક અને પરિસ્થિતિજન્ય મુશ્કેલીઓની માહિતી આપવી.

## મૂલ્યમાપન

વિદ્યાર્થીઓને ગુણ આપવા માટે નીચે માર્ગદર્શન તકતો આપેલો છે. આ પ્રકરણની માહિતી માત્ર ધ્યાનમાં રાખવા પૂરતી નથી પણ પોતાના વિશે અને સામાજિક પરિસર બાબત વિચાર કરવા માટે આપેલી છે. આ પ્રકરણના પ્રકલ્પ અને કૃતિ તેણે કેવા કર્યા છે, તેનું મૂલ્યમાપન કરો.

ભારાંશ ૧૦%				
કસોટી	ખૂબ સરસ (ઉત્તમ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
કૃતિ કરતી વખતે ઉત્સાહી સહભાગ	પાઠની દરેક કૃતિ ઉત્સાહપૂર્વક પૂર્ણ કરી. (સક્રિય સહભાગ) વર્ગની બધી કૃતિ નોટબુકમાં પૂર્ણ કરી.	પાઠની બધી કૃતિ પૂર્ણ કરી.	બીજા વિદ્યાર્થીની નોટબુકમાં જોઈને કૃતિ પૂર્ણ કરી.	
પોતાનું વિશ્લેષણ કરીને આવડત, સુધારણા કરવાના ક્ષેત્ર, પ્રગતિની તકનો સ્વ-અહેવાલ	પોતાની આવડતો, સુધારણા-ક્ષેત્રો, વિકાસની તકનો વિચાર કરીને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં સ્વ-અહેવાલ લખ્યો.	આવડત, ઉણપ, સુધારણા-ક્ષેત્ર, વિકાસની તક લખી. પરંતુ તે સ્થૂળ રીતે લખી.	બીજાની નોટબુકમાં જોઈને રૂપરેખા લખી.	
‘સ્વ-ઓળખ’ કરી આપતી કવિતા	કવિતા દ્વારા તે વિદ્યાર્થીની/વિદ્યાર્થીનીની ઓળખ સ્પષ્ટ થાય છે.	કવિતા વિચારપૂર્વક લખી નથી. કવિતા દ્વારા ઓળખ સ્પષ્ટ થતી નથી.	કવિતા લખી નથી.	





યા હો ! મારા મિત્રએ મને ખડાકળ રસ્તા પર સાયકલ સ્પર્ધા માટેનું આહ્વાન આપ્યું હતું અને હું તે જીતી ગયો ! આ અતિશય રોમાંચક શરત હતી. કેટલીયે વખત હું પડ્યો હોઈશ પણ તેમ છતાં મેં શરત પૂર્ણ કરી ! આજે મને હું પોતે જ ધૈર્યવાન થયા હોવા બેવું લાગે છે.



હંઅઅ..... પણ રાઘવ, આપણામાં એક નાનો તફાવત છે. મને ઊડવાનો પુષ્કળ મહાવરો છે પણ તારું આ વર્તન પૂર્ણ રીતે અવિચારી અને જોખમી છે.



જ્યારે અમે ઊડીએ છીએ ત્યારે અમે ખૂબ કાળજી રાખીએ છીએ. દરેક જોખમોથી અમે પરિચિત હોઈએ છીએ. અમે બીનજરૂરી જોખમ લેવાનો ક્યારેય પ્રયત્ન કરતા નથી. પણ તને તે શરત ખરેખર ખૂબ ગમી કારણ કે તે જોખમી હતી.



મને લાગે છે, તેમાં તારો વાંક નથી. આ તારા કિશોરાવસ્થાના મગજનું કાર્ય છે. તારે તે વિશે વધારે જાણવું છે કે?

# ૨ વધતી ઉંમર

કિશોર-અવસ્થા સમજતી વખતે...



## ઉદ્દેશો :

- (૧) કિશોરાવસ્થાની શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિશેષતા સમજીને કહેતા આવડે.
- (૨) કિશોરાવસ્થાના સંબંધિત ભ્રમો કહેતા આવડે.
- (૩) કિશોરોનું મગજ જુદું કેવી રીતે તે કહેતા આવડે.
- (૪) 'સ્વાતંત્ર્ય અને જવાબદારી બંનેનું સંતુલન સાધવું જરૂરી છે' આ વાક્યની સાર્થકતા સ્પષ્ટ કરતાં આવડે.
- (૫) આપેલા પર્યાયોમાંથી દરેક પર્યાયનું મૂલ્યાંકન કરીને પસંદ કરેલા પર્યાયની સાર્થકતા સ્પષ્ટ કરતાં આવડે.

## ૧. કિશોરાવસ્થા એટલે શું?



### તન્વી :

- છેલ્લા કેટલાંક મહિનાથી તેની શારીરિક વૃદ્ધિ ધીમી થઈ છે.
- તે પોતાના ભવિષ્યનો અને કારકિર્દીનો ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે.
- ધ્યેયની દિશામાં તેના યોગ્ય પ્રયત્ન ચાલુ છે.
- તેનો આત્મવિશ્વાસ સારો છે. તે કાળજીપૂર્વક કાર્ય કરે છે.
- સ્ત્રી અને પુરુષો સાથે ખુલ્લા દિલે વાત કરે છે અને કામ કરે છે. કૌટુંબિક કાર્યની જવાબદારી લે છે.

### મીના :

- રમવું ગમે છે.
- છોકરા-છોકરીઓ સાથે સહજતાથી મિત્રતા કરે છે. સ્વભાવ નિખાલસ છે.
- વધારે વિચાર કરતી નથી.
- વાલી સાથે ખૂબ નજીક છે. વાલી સાથે બહાર જવું ગમે છે.
- શાળામાં બનેલી દરેક ઘટના ઘરે મમ્મીને કહે છે.



### રવિ :

- દિવસભર ઘરની બહાર રમવું ગમે છે.
- બીજાઓ તેની ઊંચાઈ અને કપડાં વિશે કંઈ પણ બોલે તો પણ તે તરફ દુર્લક્ષ સેવે છે.
- કોઈપણ નિર્ણય લેતી વખતે વાલી પર આધાર રાખે છે.



### સાધના :

- હંમેશા ઉત્સાહી હોય છે.
- હાલમાં પોતાના શરીરના બાંધા માટે જાગૃત રહે છે.
- છેલ્લા એક-બે વર્ષમાં તેના શરીરની રચનામાં ઝડપથી ફેરફાર થયા છે.

- દૂરદર્શન શ્રેણીના અને ફિલ્મના સ્ત્રી-પાત્રો સાથે પોતાની તુલના કરે છે.
- તેની વૃત્તિ ચંચળ અને અસ્થિર થઈ ગઈ છે.
- પોતે સારી દેખાય છે ને? તેની ચિંતા કરે છે.
- છોકરાઓ સાથે વાત કરવાની ઈચ્છા થાય છે પણ બોલતી નથી. છોકરીઓ સાથે તેની વધુ મિત્રતા છે.
- વાલીઓ કરતાં સખીઓ સાથે બહાર જવું ગમે છે.
- પોતાનામાં મસ્ત રહે છે. વાલી સાથે ખુલ્લા મને વાત કરતી નથી. પોતાના કપડાં, વસ્તુ યોગ્ય ફેશનના છે કે? એવું તેને સતત લાગ્યા કરે છે.

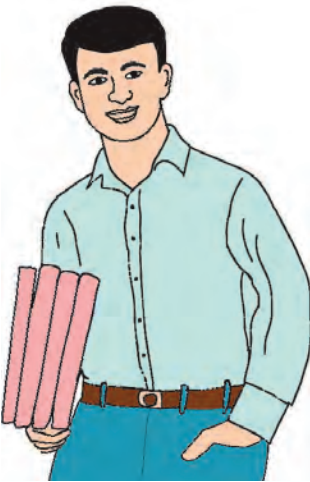
### મનીષ :

- અભ્યાસમાં અને રમતમાં સારું સામર્થ્ય ધરાવે છે.
- તેની ઊંચાઈમાં અને શરીરના બાંધામાં ઝડપથી વૃદ્ધિ થયેલી છે.
- જોખમ સ્વીકારતા પહેલાં વધારે વિચાર કરતો નથી. પોતાને કંઈ જ થશે નહિ એવું તેને મનથી લાગે છે.
- તેના વર્ગની છોકરીઓ સાથે તેને બોલવાનું મન થાય છે, પણ તે તેમની સાથે વધારે બોલતો નથી.
- તેને જલ્દીથી ગુસ્સો આવે છે. તેના માતાપિતા સાથે અનેક વખત મતભેદ થાય છે.
- પોતાના કપડા, વસ્તુ, વાળની સ્ટાઈલ અને દેખાવ બાબત તે ખૂબ કાળજી રાખે છે



### અલી :

- છેલ્લા કેટલાંક મહિનામાં અલીની ઊંચાઈ બહુ વધી નથી. તે ખૂબ મહેનત કરે છે.
- કામ કરતી વખતે જોખમનો સામનો સાવધાનીથી કરે છે, જેનાથી નુકસાન થવાની શક્યતા હોય, તે કરતી વખતે બરાબર વિચાર કરે છે.
- પોતાના શરીરના બાંધા વિશે સંતોષી છે. દેખાવની અથવા રૂપની બહુ ચિંતા કરતો નથી.
- બધા સાથે ખુલ્લા દિલે બોલે છે. તેને જલ્દી ગુસ્સો આવતો નથી.
- સમસ્યા અથવા પ્રશ્ન શાંતિથી વિચારીને ઉકેલે છે.
- કૌટુંબિક જવાબદારી સ્વીકારે છે.





## વિચારવાના મુદ્દા :

કિશોરાવસ્થાને અંગ્રેજીમાં Adolescence કહેવાય છે. Adolescent' અંગ્રેજી શબ્દ Adollescere' મૂળ લેટિન શબ્દ ઉપરથી લીધો છે. તે મૂળ શબ્દનો અર્થ છે - 'વધવું', 'પરિપક્વ બનવું'. આ શબ્દનો બીજો એક અર્થ છે - વ્યક્તિને 'સ્વ-ઓળખ' હોવી. કિશોરાવસ્થાનો સમય સામાન્ય રીતે ૧૩ થી ૧૯ વર્ષની ઉંમરનો હોય છે. કિશોરાવસ્થા એ બાલ્યાવસ્થાથી પ્રૌઢાવસ્થા તરફ જતો સંક્રાંતિનો કાળ છે. આ ઉંમરમાં ઘણાંબધાં શારીરિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક ફેરફાર થાય છે. આમાંથી કેટલાંક ફેરફારને લીધે અન્યો સાથે જોડાવામાં સમસ્યા ઉદ્ભવે છે.

કિશોરાવસ્થા એ જીવનનો એક મહત્વનો સમય છે. આ ઉંમરમાં શીખવાની અને કામ કરવાની તાકાત અને ઉત્સાહ વધારે હોય છે. આસપાસ બનતી ઘટનાઓ વિશે ખૂબ ઉત્સુકતા હોય છે.

## ૨. કિશોરાવસ્થામાં થતાં ફેરફાર:

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો.  
પાઠમાં આપેલા મનીષ અને સાધનાના વિશિષ્ટ ગુણો સાથે પોતાના અનુભવોની તુલના કરો.  
નીચેનો તકતો ખરાબર વાંચો.



શારીરિક ફેરફાર	ભાવનાત્મક અને સામાજિક ફેરફાર	વૈચારિક ફેરફાર
છોકરીઓના કેટલાક અવયવોનો આકાર વધે છે.	સન્નતીય અને વિન્નતીય વ્યક્તિઓ માટે શારીરિક ભાવનાત્મક આકર્ષણ થાય છે.	બૌદ્ધિક વિષયોની રુચિ વધે છે.
છોકરીઓને માસિક સમય શરૂ થાય છે. ઈસ્ટ્રોજન નામના હોર્મોનને લીધે આ ફેરફાર દેખાઈ આવે છે.	કેટલીક બાબતો માટે ચોક્કસમત બને છે, તો અનેક વિષયો બાબતે મનમાં મૂંઝવણ હોય છે.	વિચારો અને નિર્ણય પર મિત્ર/ સખીનો પ્રભાવ વધારે હોય છે.
છોકરાઓની જનનેદ્રિયોનો અને અંડકોશનો આકાર વધે છે. ઍંડ્રોજન નામના હોર્મોનને લીધે આ ફેરફાર થાય છે.	પોતાના રૂપની અને ગુણો બાબતની જાણ કે સમજ વધે છે.	ભવિષ્ય વિશે દિવાસ્વપ્નોમાં રાચે છે.
ચહેરો અને ત્વચા તૈલી બને છે. ચહેરા પર (ખીલ) નાની ફોડકીઓ થઈ શકે છે.	બીજાઓ સાથે તુલના કરતા પોતાના રૂપ માટે અસ્વસ્થતા અનુભવે છે.	સમાજમાન્ય વર્તન અને શ્રદ્ધા, વિશ્વાસનો અર્થ સમજવા લાગે છે.
શરીર ઉપરના વાળ વધે છે. ખાસ કરીને છોકરાઓના અવાજમાં ફેરફાર થાય છે.	જૂથના છોકરાઓ તરફથી સ્વીકાર થવા સંબંધી ચિંતા થાય છે. તેમજ સમૂહ માન્યતાની પણ ચિંતા થાય છે.	નવા ક્ષેત્રોની માહિતી મેળવવા ઉત્સુક હોય છે. પોતાની ક્ષમતા સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

તકતામાં દર્શાવેલી વિશેષતા સિવાયના કિશોરાવસ્થામાં થતાં કેટલાંક ફેરફાર તમે અનુભવ્યા હોય તો તેની નોંધ નોટબુકમાં કરો.

### ૩. કિશોરાવસ્થા શા માટે વિશિષ્ટ છે ?

કિશોરવયમાં બાળકોના શારીરિક તેમજ મગજના કાર્યમાં ઝડપથી ફેરફાર થાય છે. સર્વસામાન્ય રીતે મગજના રચનાત્મક અને કાર્યાત્મક ફેરફાર ચોવીસમાં વર્ષ સુધીમાં પૂર્ણ થાય છે તેથી 'મગજની પ્રગતિનું કામ ચાલુ છે.' એવું વર્ણન કિશોરાવસ્થાનું કરી શકાય.

### ૪. મગજનો વિકાસ અને કાર્ય :

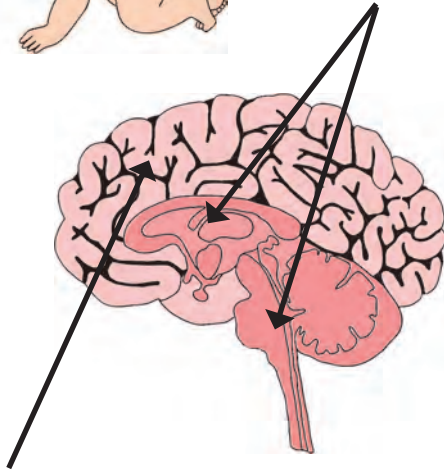
માણસનું મગજ છેલ્લા હજારો વર્ષમાં ઉત્ક્રાંતિ પામ્યું છે. મગજની રચના અને કાર્ય ખૂબ અટપટું છે. વિજ્ઞાનમાં મગજ અને તેના વિવિધ ભાગોનો અભ્યાસ કર્યો છે. અહીં આપણે માનસશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિકોણથી કિશોરાવસ્થાના વર્તનની વિશિષ્ટતા સમજવા માટે મગજના ત્રણ ભાગનો વિકાસ કેવી રીતે થાય છે તે સરળ પદ્ધતિથી જોઈએ.

#### ૧. કૃતિ (કામ) કરતું મગજ (સરકતું મગજ) :

મગજનો આ ભાગ જન્મના સમયે પૂર્ણ વિકસિત થયેલો હોય છે. હલનચલન ચાલુ રાખવાનું મૂળભૂત કાર્ય આ મગજ કરે છે. શ્વસન, પાચન, હૃદયનું કાર્ય, ભૂખ, ઊંઘ, શરીરનું ઉષ્ણતામાન વગેરે કાર્યો પર આ મગજનું નિયંત્રણ હોય છે. તેમજ જોખમી પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવે ત્યારે કઈ પ્રતિક્રિયા આપવી તેના પર પણ આ મગજનું નિયંત્રણ હોય છે.



૧. અને ૨.



#### ૨. ભાવનાત્મક મગજ (વાનર મગજ) :

મગજના આ ભાગનો વિકાસ ૦ થી ૫ વર્ષના સમયમાં થાય છે. મગજના આ ભાગ પર ભાવના અવલંબિત હોય છે. મગજનો આ ભાગ સ્મરણ, તાણ-તાણાવની પ્રતિક્રિયા, આહાર, શરીરનું સંવર્ધન, કાળજી રાખવી, ડર, ગુસ્સો, સામાજિક સંબંધો પર નિયંત્રણ રાખે છે. લાગણી અને ભાવનાના અનુભવમાં વિવિધ ગ્રંથિના જે સ્ત્રાવ ઝરતા હોય તેમાં પણ ભાવનાત્મક મગજનો સહભાગ હોય છે.

#### ૩. વિચાર કરનારું મગજ :

આ મગજનો વિકાસ સૌથી છેલ્લે પૂરો થાય છે. સામાન્ય રીતે આ વિકાસ વીસથી ચોવીસ વર્ષ સુધી થાય છે. આત્મનિયંત્રણ, સંતુલિત વિચાર, સમસ્યા ઉકેલવી, એકાગ્રતાનું નિયોજન, સર્જનશીલતા, સ્વની સમજ અને પોતાની લાગણી-ભાવના સમજવા આ બધા કાર્ય મગજનો આ ભાગ કરે છે.





## ૫. કિશોરોનું મગજ જુદુ કેવી રીતે ?

કિશોરવયમાં ભાવનાત્મક મગજ લગભગ પૂર્ણ વિકસીત થયેલું હોય છે. વૈચારિક મગજનો વિકાસ ચાલુ હોય છે.

મગજના આ બે ભાગના કાર્યોના વિકાસનું અસંતુલન અને તે જ સમયે ઝડપથી થતાં શારીરિક ફેરફાર, ગ્રંથિના સ્ત્રાવને લીધે કિશોરોનું વર્તન ચંચળ અને કેટલાંક પ્રમાણમાં ભ્રેષ્મકારક દેખાઈ આવે છે.

અચાનક બનતી અને ભ્રેષ્મકારક પરિસ્થિતિ સામે કેવી પ્રતિક્રિયા આપવી તેનો વિચાર કિશોરોએ કર્યો હોતો નથી. ઉત્સ્કૂર્ત તીવ્ર કૃતિનો પણ તે વિચાર કરતા નથી તેથી તેમનું વર્તન બેજવાબદારી ભર્યું લાગે છે.

કિશોરવયનો ઉંદર

મને કંઈજ થઈ શકતું નથી.



## ૬. સ્વાતંત્ર્યની જરૂરિયાત :

નીચે આપેલા વાક્યો વાંચો, તમને તમારા જીવનમાં ક્યારેય નીચેની બાબતની તકલીફ પડી છે કે ?

- (૧) તમારા માતાપિતા અથવા શિક્ષક તમને કોઈ હેરસ્ટાઈલ કરવા અથવા પોશાક પહેરવા દેતા નથી.
- (૨) તમારા વાલી તમને રાત્રે મોડે સુધી બહાર રહેવા દેતા નથી અથવા રાતે મોડા બહાર જવા દેતા નથી.
- (૩) તમારા માતાપિતા તમને જોઈએ તેટલો સમય ટી.વી. જોવા દેતા નથી.
- (૪) તમને જોઈતા બહારના તળેલા પદાર્થ તમારા માતાપિતા તમને ખાવા દેતા નથી.

તરૂણાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતી વખતે સૌથી વધારે સંકેત આપનારી બાબત એટલે 'સ્વાતંત્ર્ય'. નિર્ણય લેવા માટે કોઈના પર આધારિત નહિ, યોગ્ય/અયોગ્ય હવે આપણને સમજવા લાગ્યું છે, હવે આપણે કરવું હોય તે કરી શકીએ છીએ તેવું અનુભવાય છે.

ચર્ચા કરો :

આપેલા પ્રસંગમાં કંઈ સમાનતા જણાય છે? આપેલા પ્રસંગમાં શેની તકલીફ થાય છે?

## ૭. કૃતિ અને પરિણામ :

નીચે આપેલા વાક્યો વાંચો. પૂછેલા પ્રશ્નો પર વિચાર કરો.

- (૧) ચોમાસામાં જાણી જોઈને ભીંજવા ગયેલી એકાદ વ્યક્તિને શરદી થઈને તાવ આવે તો તમને તેના માટે ખરાબ લાગે છે કે ?
- (૨) ખૂબ ઝડપથી, વાંકીચૂંકી, વાહનવ્યવહારના નિયમોનો ભંગ કરીને ગાડી ચલાવતા માણસનો અકસ્માત થાય તો તમે ખૂબ દુઃખી થાઓ છો કે ?
- (૩) વર્ષભર બિલકુલ અભ્યાસ ન કરનારો વિદ્યાર્થી વાર્ષિક પરીક્ષામાં નાપાસ થાય તો આપણને તે અયોગ્ય લાગે ખરું ?

દરેક કૃતિનું કાંઈને કાંઈ પરિણામ હોય છે. તે સારું અથવા ખરાબ હોઈ શકે છે. કૃતિ કરતા પહેલા તેના પરિણામનો વિચાર કરવો જરૂરી છે.

## ૮. સ્વાતંત્ર્ય અને જવાબદારી :

કિશોરાવસ્થામાં દરેકને એવું લાગે છે કે, સ્વાતંત્ર્ય એટલે 'પોતાને ગમે તે કરવાની છૂટ હોવી અને તે દરેકને જ નેઈતી હોય છે. પરંતુ તે સ્વાતંત્ર્યની અર્ધી જ બાજુ હોય છે. એકાદ કૃતિ કરવાનું સ્વાતંત્ર્ય ને હોય તો પણ તેના પરિણામની જાણ હોવી નેઈએ. તે પરિણામનો અભ્યાસ કરવા માટે આપણે સક્ષમ હોવા નેઈએ. માત્ર કોઈ એકાદ બાબત કરવાની છૂટ છે અથવા તે આપણો હક્ક જ છે એવી સમજથી એકાદ કૃતિ કરીએ તો ગરબડ થાય છે અને પછી આપણે છટકબારી શોધવા લાગીએ છીએ અથવા મોટાઓની મદદ લેવી પડે છે. કેટલીક વખત આ પ્રક્રિયામાં પોતાનું નુકસાન પણ થઈ શકે છે.

## ૯. પર્યાય પસંદ કરવો અને જવાબદારી સ્વીકારવી :

આપણી સામે દરેક પરિસ્થિતિમાં જુદાજુદા પર્યાય હોય છે. ઉદા., વધારે સમય ટી.વી.નેતા બેસવું, મોબાઈલ પર ચેટીંગ કરતાં બેસવું, મિત્ર સાથે ગપ્પા મારતા બેસવું. આ પર્યાય પસંદ કરવાનો આપણને હક્ક છે પરંતુ આ બાબત કરવા જે સમય આપણે આપીશું તે શેમાંથી ઓછો થયો ? જે બાબતોમાંથી સમય કાઢીને આપણે તે બીજી બાબત માટે વાપર્યો તેમાં આપણું શું નુકસાન થયું ? શો ફાયદો થયો ? તેનો વિચાર કરવો નેઈએ. ઉદા., અભ્યાસના સમયે ટી.વી. નેતા બેઠા તો અભ્યાસના ઓછા થયેલા સમયને લીધે થતું નુકસાન અને ટીવી નેવાથી ફાયદો શું અને કેટલો ? આ વિચાર કરીએ તો અભ્યાસ અને ટી.વી.થી થનારા મનોરંજનનું સંતુલન સાધીને સમયનું ગણિત માંડવું શક્ય છે.

## ચાલો ઉપયોજન કરીએ :

નીચે કેટલાંક પ્રસંગ આપેલા છે. તે વાંચો. દરેક પ્રસંગમાં બે પર્યાય આપેલા છે. તમે કયો પર્યાય પસંદ કરશો અને શા માટે ? તમે તમારા મનથી બીજા પર્યાયોનો ઉમેરો કરી શકો છો તેમજ પોતાના પ્રસંગોનો પણ ઉમેરો કરી શકો છો.

૧. તમારા મિત્રનો/ સખીનો રાતે મોડા સિનેમા નેઈને પાછા આપવાનો મનસૂબો છે પણ તમારા માતાપિતાનો તે માટે વિરોધ છે.  
પર્યાય ૧ : તમે માતાપિતાને કહ્યા વગર જશો.  
પર્યાય ૨ : તમે મિત્ર/સખીને ના પાડી દેશો.
૨. તમારી કાલે પરીક્ષા છે. પણ આજે ટી.વી. પર અત્યંત રસાકસીવાળી ક્રિકેટ મેચ છે.  
પર્યાય ૧ : તમે મેચ નેશો.  
પર્યાય ૨ : તમે પરીક્ષાનો અભ્યાસ કરશો.
૩. તમારો મિત્ર/ સખી તમને કોઈ ખરાબ બાબતનો આગ્રહ કરે છે. તમને સમજતું નથી કે ખરેખર શું કરવું ?  
પર્યાય ૧ : તમે તેમનો આગ્રહ માન્ય કરશો.  
પર્યાય ૨ : તમે તેમને સ્પષ્ટ નકારશો.
૪. પાડોશીના બગીચાના ઝાડ પર ખૂબ કેરી છે. તે પાડોશી ઘરમાં નથી તમને કેરી ખાવાની તક મળે છે. તમે શું કરશો ?  
પર્યાય ૧ : તમે પૂછ્યા વગર જ કેરી ખાશો.  
પર્યાય ૨ : તમે કેરી ખાશો નહિ.

૫. તમારો મિત્ર ખરાબ સોબતમાં ચડી ગયો છે તે તમને સમન્વૃત્તિ ગયું છે.  
 પર્યાય ૧ : તમે તેના ઘરનાને કહેશો.  
 પર્યાય ૨ : તેને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરશો.
૬. તમારા વર્ગના એક જૂથે શાળાની બારીઓ ફોડી છે તે તમે જાણ્યો છો.  
 પણ તેનો આરોપ એક બીજા છોકરા પર આવ્યો છે.  
 પર્યાય ૧ : તમે વર્ગશિક્ષકને બધું સાચું કહેશો.  
 પર્યાય ૨ : તમે કંઈ જ કહશો નહિ.

ચર્ચા કરો :

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવીને દરેક જૂથને એક પ્રસંગ આપો. દરેક જૂથે બેમાંથી એક પર્યાય પસંદ કરીને તેનું પરિણામ શું હશે અને તે પરિણામની જવાબદારી લેવા તેઓ કેવી રીતે સક્ષમ છે તે કહેવું.

વિચારવાના મુદ્દા :

મોટા થવું :

આપણે મોટા થયા છીએ, નાના રહ્યા નથી એવું અનેક વખત વડીલો પાસેથી સાંભળવા મળે છે. આ વાક્યનો ચોક્કસ અર્થ શો ? જેમ જેમ આપણે મોટા થતાં જઈએ છીએ, તેમતેમ આપણો નિર્ણય પોતે જ લેવાનો, કરવું હોય તે કરવાનું સ્વાતંત્ર્ય મળતું જાય છે. ફક્ત આ નિર્ણય લેતી વખતે પોતાની મર્યાદાનું આપણને ભાન હોવું જરૂરી છે. આપણે જે પર્યાય પસંદ કરીએ છીએ તેની જવાબદારી પણ આપણી હોય છે. તેમજ તે નિર્ણય ખોટો સાબિત થાય તો તેની કિંમત ચૂકવવા પણ તૈયાર રહેવું પડે છે. સ્વાતંત્ર્ય, તેની મર્યાદા, તેની જવાબદારી અને તેની કિંમત ચૂકવવાની તૈયારી આ ચારેય બાબતનું સંતુલન જળવતા આવડવું એટલે સાચા અર્થમાં મોટા થયા એમ કહી શકાય.

### મૂલ્યમાપન

ભારાંશ - ૧૦%				
કસોટી	ઉત્તમ (ખૂબ સરસ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
કિશોરવયનું મગજ જુદું શા માટે છે તેનું સ્પષ્ટીકરણ આપતા આવડે.	પોતાના શબ્દોમાં ચોક્કસ સ્પષ્ટીકરણ આપતા આવડ્યું.	સ્પષ્ટીકરણ આપ્યું. પરંતુ તેમાં કેટલીક ભૂલો જોવા મળી.	અપૂર્ણ, સ્થૂળ સ્પષ્ટીકરણ	
‘યોગ્ય પર્યાય પસંદ કરો.’ આ ઉપક્રમમાં પાઠમાં શીખેલી સંકલ્પનાઓનું ઉપયોગન કરવું.’	પાઠમાં આપેલી સંકલ્પનાનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને જવાબો શોધ્યા.	પાઠમાંથી ઓછામાં ઓછી એક સંકલ્પનાનો ઉપયોગ વ્યવહારમાં કર્યો.	પાઠની સંકલ્પના બરાબર સમજવા નથી. ઉપયોગનમાં તેનો સમાવેશ જોવા મળ્યો નહિ.	





# ૩ મૂલ્યો

તમારી મૂલ્ય વ્યવસ્થા સમજતી વખતે...



## ઉદ્દેશો :

- (૧) 'મૂલ્યો'એ સંજ્ઞા, મૂલ્યોનું મહત્વ અને તેનો ઉગમ પોતાના શબ્દોમાં કહેતા આવડે.
- (૨) વ્યક્તિગત મૂલ્યોનો પરિચય મેળવવો.
- (૩) પોતાના મૂલ્યો પ્રત્યક્ષ વર્તનમાં દેખાય છે કે તે બાબત આત્મનિરીક્ષણ કરતાં આવડે.
- (૪) મૂલ્યાધિષ્ટિત જીવન જીવવા માટે વર્તનમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવા માટેનું આયોજન કરતાં આવડે.
- (૫) મૂલ્યો અને નિયમ વચ્ચે તફાવત કરતાં આવડે.

## ૧. મૂલ્યો એટલે શું ?

- યુસુફે પોતાની બધી કિંમતી વસ્તુ બેગમાં સુરક્ષિત રહે તેવી રીતે ગોઠવીને મૂકી.
- ડેલ્સીને લાગે છે કે તેના પિતાએ ખરીદેલી મોટર સારી નીકળવાથી તેમના પૈસાને સારું મૂલ્ય પ્રાપ્ત થયું.



બાજુના ચિત્રો પાસેના વાક્યો વાંચો. દરેક વાક્યના મૂલ્ય, કિંમત, કિંમતી જેવા શબ્દોના અર્થ સમજો. દરેક વાક્યોમાં 'કિંમત અથવા કિંમતી' શબ્દોનો સામાન્ય અર્થ સરખો છે કે? શો છે તે અર્થ?



- બીજાનો સમય 'કિંમતી' હોય છે તે યાદ રાખો.
- શાલિનીની ફરિયાદ છે કે તેની કલાની કોઈને પણ કિંમત નથી.
- અક્ષય માટે 'પ્રામાણિકપણું' મહત્વનું મૂલ્ય છે.

## વિચારવાના મુદ્દા :

- વર્તનના જે નિયમ અથવા જે તત્ત્વો -
  ૧. આપણે જ્યાં જન્મ્યા છીએ (ઉદા. દેશ, ધર્મ, જાતિ વગેરે) તે પ્રમાણે આપણા વિચારોમાં હોય છે.
  ૨. આપણે વધારેમાં વધારે વાર જેનું પાલન કરીએ છીએ. (જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં/ભૂમિકામાં)
  ૩. જે વિશે આપણે 'આ કરવું જ' જેઈએ એવી આપણી ભાવના હોય છે તેને 'મૂલ્ય' કહેવાય છે.

## ૨. મૂલ્યો શા માટે મહત્વના હોય છે ?

પરીક્ષાની ફી ભરવા માટે પૈસા લાવવાનું તમે ભૂલી ગયા. પરીક્ષા ફી ભરવા માટે લાવેલા પૈસા મિત્રએ ખોઈ નાખ્યા. તે તમને અચાનક મળી ગયા. પરીક્ષાની ફી સમયસર નહિ ભરાય તો તમે મુશ્કેલીમાં મૂકાશો. તેથી મળેલા પૈસા ફી માટે વાપરવાની તમને ઈચ્છા થાય છે. પરંતુ તમારા મિત્રને પણ તે પૈસાની જરૂર છે.

હવે તમારી પાસે બે પર્યાય છે -

તમે કેવું વર્તન કરશો ? આમાંથી એક પર્યાય તમે શેના આધારે પસંદ કરશો ?

પર્યાય ૧  
મિત્રને તેના પૈસા  
પાછા આપવા અને  
પોતાની સમસ્યાનો  
સામનો કરવો.



પર્યાય ૨  
મિત્રના મળેલા પૈસા  
પોતાના સમજીને ફી  
માટે વાપરવા.

પર્યાય ૨ પસંદ કરવો સૌથી સહેલો લાગે છે. પણ વિચાર કરતાં જો દરેક વખતે આપણે ફક્ત તે-તે સમયે જ સહેલો લાગે તે માર્ગ પસંદ કરીએ, તો આપણું વર્તન બીજાને સુસંગત લાગશે નહિ. આપણે વિશ્વાસુ, પ્રામાણિક નથી એવું લોકોને લાગતું રહેશે. તેવી રીતે કલ્પના કરો કે દરેક જણ આવા પોતા પૂરતા જ સ્વાર્થી અને ખોટાપણાનો વિચાર કરે તો સમાજમાં ખૂબ અવિશ્વાસ નિર્માણ થશે. એકબીજા ઉપરનો વિશ્વાસ નહિવત્ થશે અને જીવવું મુશ્કેલ બનશે. આપણું વર્તન સુસંગત રહે તે માટે અને સમાજમાં આપણે એકતાપૂર્વક, શાંતિથી, હળીમળીને રહી શકીએ, આપણું જીવન સરળ બનાવવા માટે આપણી પોતાની એક નિશ્ચિત મૂલ્ય વ્યવસ્થા હોવી એ અત્યંત મહત્વનું છે.

જ્યારે આપણે એકાદ વર્તન/કૃતિ યોગ્ય સમજીએ, ત્યારે તે હંમેશા કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પછી આપણો દષ્ટિકોણ તેવા વર્તનને અનુકૂળ બને છે. ધીમે-ધીમે આપણને તેની આદત પડે છે. પછી આપણી વૃત્તિ જ તેવી બને અને તે પ્રમાણે આપણા મૂલ્યો તૈયાર થાય. દષ્ટિકોણ → આદત → વૃત્તિ → મૂલ્ય. ઉદા. - આપણને પોતાને સાદા કપડાં પહેરવા ગમે છે, પછી બીજાએ પહેરેલા સાદા કપડાં પણ ગમવા લાગે છે. ધીમે ધીમે આપણી વૃત્તિ સાદગીને પસંદ કરતી બને છે, જીવનની બધી જ બાબતોમાં આપણને સાદાઈ જ ગમવા લાગે છે, આપણી આદતોમાં તે દેખાય છે અને છેલ્લે તે આપણું મૂલ્ય બની જાય છે.

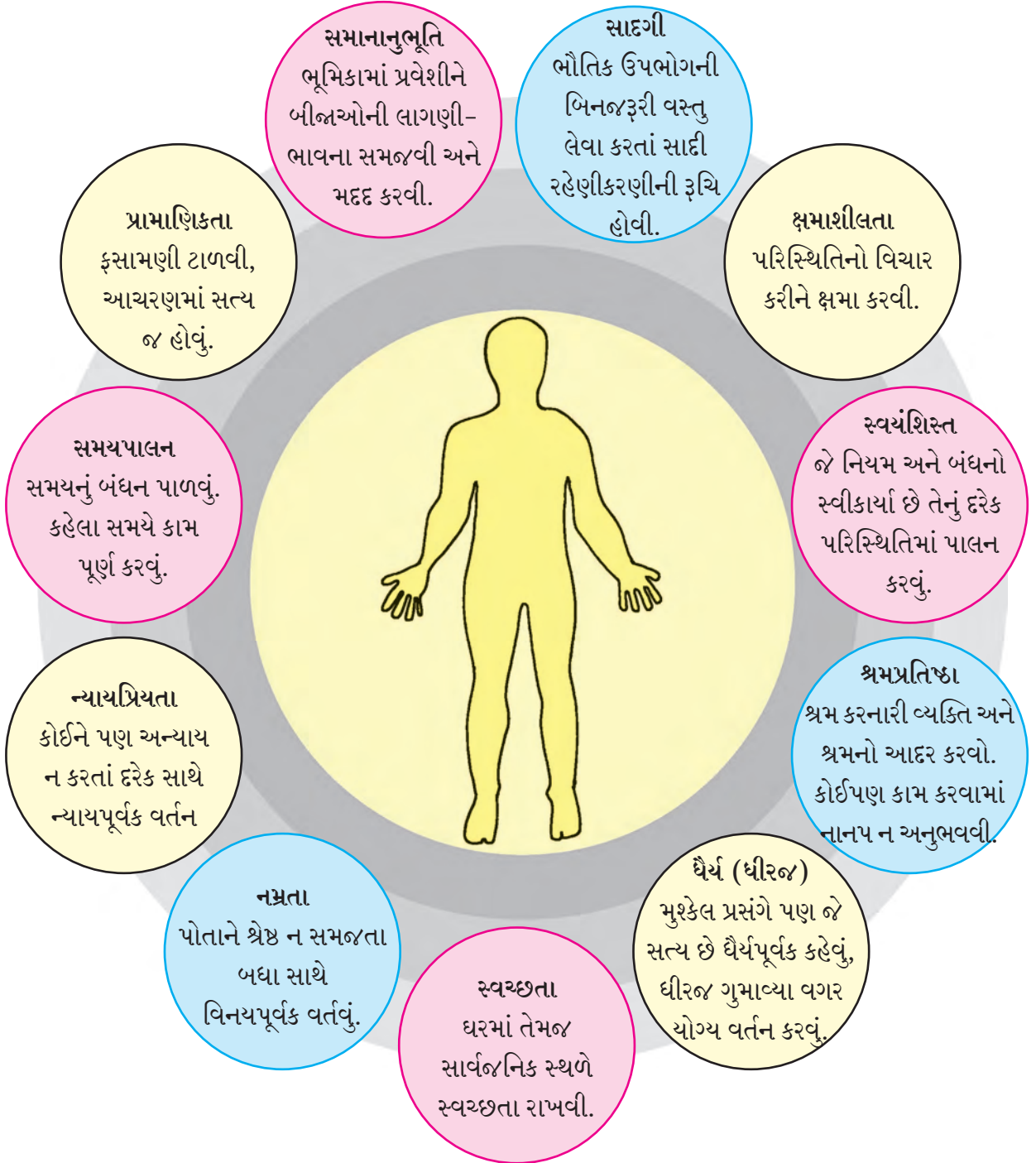
વિચારવાના મુદ્દા :

- મૂલ્યોનું મહત્વ
- મૂલ્યોથી વર્તનને માર્ગદર્શન મળે છે. મૂલ્યોને લીધે કઈ બાબતો મહત્વની અને વધારે અર્થપૂર્ણ છે તે સમજવામાં મદદ મળે છે. જે વ્યક્તિની મૂલ્ય વ્યવસ્થા દૃઢ થયેલી ન હોય, તે વ્યક્તિ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં પોતાનો તત્પૂરતો ફાયદો અથવા સંતોષ મેળવીને અથવા ભાવનાશીલ થઈને નિર્ણય લે છે.
- વ્યક્તિના વિચાર, વર્તન, નિર્ણય તેમજ જીવનમાં કઈ બાબતો મહત્વની છે એ દરેક પર તેમના મૂલ્યોનો પ્રભાવ પડે છે.

### ૩. વ્યક્તિગત મૂલ્યો

મૂલ્યો જીવનને ઘાટ અને આધાર આપે છે. તે માટે તમારા મૂલ્યો ક્યા છે અને તે શા માટે મહત્વના લાગે છે. તે સમજી લેવું જોઈએ. જુદીજુદી વ્યક્તિના વ્યક્તિગત મૂલ્યો જુદાજુદા હોઈ શકે છે.

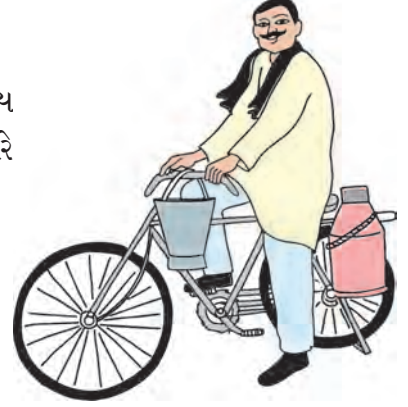
વ્યક્તિગત મૂલ્યોને લીધે જોવા મળતી કેટલીક આદતો



## ૪. મૂલ્યોની શોધ

નીચેના ઉદાહરણમાં ક્યા ક્યા મૂલ્યો જણાય છે તે ચર્ચા કરીને નક્કી કરો.

- મોહન દૂધવાળો રોજ અનેક ઘરોમાં સમયસર દૂધ આપે છે. તેના અન્ય દૂધવાળા મિત્ર દૂધમાં પાણી ભેળવીને દૂધનું પ્રમાણ વધારે છે અને વધારે નફો મેળવે છે. પણ મોહનનો દૂધમાં ભેળસેળ માટે વિરોધ છે.



- જોસેફની મમ્મી કામ માટે દેશમાં ગઈ હતી. જોસેફનો મિત્ર તેને ફિલ્મ જોવા આવવાનો આગ્રહ કરે છે. તેની પરીક્ષા નજીક હોવાને લીધે તેને અભ્યાસ કરવો છે માટે તેણે ફિલ્મ જોવા જવાની ના પાડી.



- નિલીમા તેને સોંપેલું કોઈપણ કામ સારી રીતે, પૂરી ક્ષમતાથી અને સમયસર પૂરું કરે છે.



- ક્રિકેટ રમતી વખતે રતન અને તેના મિત્રથી એક ઘરની બારીનો કાચ ફુટી ગયો. તેના અન્ય મિત્રો ગભરાઈને ભાગી ગયા. પણ રતને તેનાથી થયેલી ભૂલ કબૂલ કરી. તેણે કાકીની માફી માંગી. કાકીએ તેને માફી આપી.

- એકમ પરીક્ષાની પહેલા ભાસ્કરના મિત્રએ અભ્યાસ માટે તેનું પુસ્તક માંગ્યું. મિત્રથી તે પુસ્તક ખોવાઈ ગયું. અભ્યાસ કરવા પુસ્તક ન મળવાને લીધે ભાસ્કરને પરીક્ષામાં ઓછા ગુણ મળ્યા. મિત્રએ ભાસ્કરની માફી માંગી. ભાસ્કરે મિત્ર ઉપર ગુસ્સો કર્યા વગર તેની સાથે મૈત્રી કાયમ રાખી.





## પ. મૂલ્યોનો ઉગમ - (મૂલ્યોનું નિર્માણ)

નીચે કેટલાંક નમૂનાના ઉદાહરણો આપેલા છે. તે વાંચીને જુદાજુદા વ્યક્તિગત મૂલ્યો કેવી રીતે નિર્માણ થાય છે તે સમજ લો.

રીનાના પિતાએ તેને હંમેશા સાચું બોલતા શીખવ્યું. તેના પરિણામે પ્રામાણિકતા રીનાનું મૂલ્ય છે.

શાળામાં સમયસર આવવું અને આપેલા સમયમાં દરેક કાર્ય પૂર્ણ કરવા એ સીમાનો શાળાનો નિયમ છે. સીમાના ઘરના બધા બહુ સમયના પાબંદી નથી પણ શાળાને લીધે સમયપાલન અને શિસ્તપાલનના મૂલ્યો સીમામાં દૃઢ થઈ ગયા છે.

મહેશ જન્મદિવસે મોંઘા કપડાં ખરીદવાને બદલે સાદા કપડાં ખરીદે છે. અને જરૂરિયાતમંદ બાળકોને કોઈ વસ્તુ ભેટ આપે છે.

### મૂલ્યોનો ઉગમ

જગવિજયને વિજ્ઞાનમાં રુચિ છે. બાહ્ય વાતાવરણની બધી ભૌતિક ઘટનાના વૈજ્ઞાનિક કારણો શોધવાનો તે પ્રયત્ન કરે છે. પરંપરાગત માન્યતાઓ પર તે આંધળો વિશ્વાસ રાખતો નથી. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ એ જગવિજયનું મૂલ્ય છે.

જમશેદને સ્વાતંત્ર્ય સૈનિકોની શૌર્યકથાઓ વાંચવી ગમે છે. તેમની શૂરવીરતાનો, સાહસોનો જમશેદ પર ખૂબ પ્રભાવ છે. જમશેદને લાગે છે કે યોગ્ય કારણ માટે બહાદુરીથી લડવું મહત્વનું છે.

બાલાજીનું કુટુંબ સામૂહિક જીવન શૈલીમાં માને છે. સમૂહજીવનમાં માને છે. સમૂહજીવનમાં એકબીજાને મદદ કરવી તે મહત્વની બાબત માને છે. તેથી અરસપરસ સહકાર્ય એ બાલાજીનું મૂલ્ય છે.

### વિચારવાના મુદ્દા :

- વ્યક્તિગત મૂલ્યો કુટુંબ, શાળા, સમાજ, સંસ્કૃતિ, ધર્મ, પુસ્તકો, શાસ્ત્રો જેવા કોઈપણ ઘટકના પ્રભાવથી નિર્માણ થાય છે.
- વ્યક્તિ કેટલાંક મૂલ્યો અનુભવથી અને ખૂબ વિચાર કરીને સ્વીકારે છે તો કેટલાંક મૂલ્યો વિશિષ્ટ કુટુંબ વ્યવસ્થા, ભાતિ, ધર્મ, સમુદાય, સંસ્કૃતિ, વિચારસરણીના પ્રભાવને લીધે જન્મથી અથવા વંશ પરંપરાગત રીતે નિર્માણ થાય છે.
- પોતાના જીવનમૂલ્યોનો વ્યક્તિએ ચોક્કસ સમયે ફરી વિચાર કરવો. તે મૂલ્યો આપણા વર્તનમાં આપણે કેટલા પ્રમાણમાં પાળીએ છીએ તેનું તારણ કાઢવું.

વિદ્યાર્થીઓને નીચેની કૃતિ કરવા કહેવું.

- તમારી ત્રણ આદરણીય વ્યક્તિઓ પસંદ કરો. આ આદરણીય વ્યક્તિ તમારા વાલી, શિક્ષક, મિત્ર, પાડોશી, પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિમાંથી કોઈપણ હોઈ શકે છે.
- તેમના વર્તનમાં કયા મૂલ્યો જોવા મળે છે તેનો વિચાર કરો.
- આ મૂલ્યો તેમણે શા માટે સ્વીકાર્યા તે તેમની સાથે વાતો કરીને અથવા અન્ય પદ્ધતિથી શોધી કાઢો.

## ૬. આદતોનું આત્મપરિક્ષણ

નીચેના વાક્યો વાંચો. આવા પ્રસંગે તમે મોટેભાગે શું કરો છો તે યાદ કરી જુઓ. નીચેના વાક્યો પૂર્ણ કરો. તે કૃતિદ્વારા તમારા ક્યા મૂલ્યો પ્રદર્શિત થાય છે તે બાબત વિચાર કરો.

૧. ગૃહકાર્ય પૂરું કર્યું નહિ અને વર્ગમાં શિક્ષકે ગૃહકાર્ય ન કરેલા બાળકોને ઊભા રહેવા કહ્યું તો.....
૨. તમને તમારા મિત્રએ વિશ્વાસ રાખી કેટલીક ખાનગી (ગુપ્ત) વાત કહી તો તે.....
૩. તમારાથી કોઈ ભૂલ થઈ ગઈ હોય તો વાલી સાથે.....
૪. કોઈ વ્યક્તિને મળવા માટે ચોક્કસ સમય આપ્યો હોય તો.....
૫. બીજા લોકો સમયસર ન આવતા, મોડા આવે તો.....
૬. તમારી ભૂલ માટે શિક્ષક બીજા બાળકને સજા કરતા હોય તો.....
૭. ખાદ્ય, ઠંડાપીણા, પૈસા, કામની વહેંચણી કરતી વખતે.....
૮. સાયકલ, કપડાં જેવી વસ્તુ ભાઈ-બહેનોમાં, મિત્રોમાં વહેંચીને વાપરવાના હોય તો.....
૯. કોઈ ક્ષેત્રમાં કુશળ અને હોંશિયાર હો તો બીજાએ આપેલી સૂચના અને સલાહ.....
૧૦. બીજાને કોઈ કામ વ્યવસ્થિત આવડતું ન હોય અને તમને તે સારી રીતે આવડતું હોય તો.....
૧૧. શરીરે નબળા બાળકને બીજા હૃષ્ટ-પૃષ્ટ બાળક મારે છે તે દશ્ય જોયા પછી.....
૧૨. રસ્તામાં અકસ્માત જોયો અને તમે એકલા છો તો.....
૧૩. ચોક્કસ સમયે અભ્યાસ, વ્યાયામ, વાંચન, મહાવરો કરવાનું એક વખત નક્કી કર્યું તો.....
૧૪. તૈલીપદાર્થ અને જંકફુડ (અપોષક પદાર્થ) ખાવા નથી એવો તમે નિર્ધાર કર્યો કે.....
૧૫. તમને અગાઉ વર્ગના બાળકે હેરાન કર્યા હોય તો તેના વિશે.....
૧૬. તમારી સાથે કોઈ ઉદ્ધતાઈથી, તિરસ્કારથી વર્તે તો પણ.....
૧૭. મિત્ર પર, સમૂહ પર પ્રભાવ પાડવા માટે ફેશનેબલ કપડાં પહેરવા અથવા આધુનિક વસ્તુ વાપરવી એવું.....
૧૮. કોઈ વ્યક્તિ કેટલી આધુનિક છે અને તેની પાસે કેટલી ફેશનેબલ વસ્તુ છે તે ઉપરથી તેની સાથે મૈત્રી.....
૧૯. જાણી જોઈને તમે બીજા વ્યક્તિના દોષ.....
૨૦. તમારી આસપાસની એકાદ વ્યક્તિને મદદની જરૂર છે એવું તમારા ધ્યાનમાં આવ્યું તો.....

ઉપરના આત્મપરિક્ષણ ઉપરથી તમારા ક્યા ત્રણ મૂલ્યો તમારા ધ્યાનમાં આવ્યા ?

તમને આ ત્રણ મૂલ્યોનું જાતન કરતાં ન ફાવ્યું હોય તેવા પ્રસંગ છે કે ?

આ ત્રણ મૂલ્યોનું હંમેશા જાતન કરવા તમે પોતાનામાં શો ફેરફાર કરશો તે તમારી નોટબુકમાં લખો.

વિદ્યાર્થીઓને મૂલ્યો બાબત પોતાનું પરિક્ષણ કરવા પ્રોત્સાહન આપો. તેમને યોગ્ય લાગતા જવાબ કરતાં સાચા જવાબ લખવા કહો.

## ૭. ઘર-સમાજની પ્રતિકૃતિ

આપણું ઘર એક રીતે સમાજની પ્રતિકૃતિ જ છે. તેમાં પણ સમાજની જેમ જ જુદાજુદા સભ્યો સાથે એકતાપૂર્વક રહે છે. ઘર દરેકને હોય છે અને દરેકનું ઘર માટેનું કર્તવ્ય પણ સરખું જ હોય છે. તમારા ઘરના કામની વહેંચણી નજર સામે લાવો. તે તમને ન્યાયી લાગે છે કે ? તેમાં કોઈ ફેરફાર કરવા જોઈએ કે ? ક્યા મૂલ્યને આધારે આ વહેંચણી કરવી જોઈએ ?

## ૮. મૂલ્યો અને સામાજિક વર્તનના માપદંડ

નીચેના બે પ્રસંગ વાંચો અને તેના દ્વારા સામાજિક માપદંડ અને મૂલ્યો વચ્ચેનો તફાવત ધ્યાનમાં આવે છે કે તે જુઓ.



- ‘પુષ્કરની શાળામાં કૂડોકચરો કચરાપેટીમાં જ નાંખવો એવો કડક નિયમ છે. શાળાના વિસ્તારમાં પુષ્કર કચરો કચરાપેટીમાં જ નાંખે છે.



- રસ્તા પર ચાલતી વખતે ક્યારેક ક્યારેક પુષ્કર ફૂટપાથ પર જ કચરો નાંખે છે.



- હરભજન પણ પુષ્કરની શાળામાં જ ભણે છે. શાળાના વિસ્તારમાં તે ક્યારેય કચરો અહીં-તહીં ફેંકતો નથી. તેમ રસ્તામાં અથવા કોઈ સાર્વજનિક સ્થળે પણ હરભજન હંમેશા કચરાપેટીમાં જ કચરો નાંખે છે.



આ ઉદાહરણો વાંચીને વર્ગમાં તે વિશે ચર્ચા કરો. આ બે બાળકોમાંથી સ્વચ્છતાનું મૂલ્ય કોના વર્તનમાં દેખાય છે. આ બંનેમાંથી કોણ ફક્ત નિયમોનું પાલન કરે છે? માત્ર નિયમનું પાલન કરવા માટે ચોક્કસ વર્તન કરવું અને તે જ વર્તન આપણા જીવન મૂલ્ય તરીકે કરવું તેમાં ફરક છે.

### વિચારવાના મુદ્દા :

- સામાજિક વર્તનના માપદંડ લોકોએ કેવી રીતે વર્તવું તે સંબંધી નક્કી કરેલા નિયમ હોય છે. વર્તનના આ નિયમ ચોક્કસ મૂલ્યો પર આધારિત હોય છે. વર્તનના માપદંડ કેટલી યોગ્ય આદત પાડશે તેને મર્યાદા હોય છે. આ નિયમ ચોક્કસ સ્થળે, ક્ષેત્રમાં, સમાજમાં, દેશમાં ફરતી વખતે બંધનકારક હોય છે.
- મૂલ્યો વ્યક્તિના વર્તનનું નિયંત્રણ કરનાર આંતરિક ઘટક છે. તેથી વ્યક્તિ ઘરમાં, બહાર, સમાજમાં ગમે ત્યાં હોય ત્યાં મૂલ્યોનું પાલન કરવાની તેની આંતરિક પ્રેરણા હોય છે. મૂલ્યો આંતરિક ઈચ્છાશક્તિ છે. ફક્ત નિયમોનું પાલન કરવા માટે યોગ્ય પદ્ધતિથી વર્તન કરવાને બદલે ‘મૂલ્ય’ તરીકે તે વર્તન પદ્ધતિ વ્યક્તિએ સ્વીકારવી જોઈએ.

મૂલ્યમાપન

ભારાંશ : ૧૦%

કસોટી	ઉત્તમ (ખૂબ સરસ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
વર્ગકૃતિમાં સહભાગ	બધી વર્ગકૃતિ અને રમતમાં, ચર્ચામાં ઉત્સાહથી સહભાગ, દરેક વર્ગકૃતિ સમયસર પૂર્ણ કરી.	દરેક વર્ગકૃતિ પૂર્ણ કરી.	અન્ય બાળકની નોટબુક જોઈને કૃતિ લખી.	
પોતાના મૂલ્યો ઓળખવા અને વર્તનમાં સુધારણા કરવાની યોજના બનાવવી.	પોતાના મૂલ્યો કહ્યાં. વર્તનમાં સુધારણા કરવાના વાસ્તવિક માર્ગ લખ્યા.	વર્તનમાં સુધારણા કરવાના મોઘમ માર્ગ લખ્યા.	અધૂરા માર્ગ સૂચવ્યા.	
વર્ગના વર્તન દ્વારા જોવા મળેલા મૂલ્યો	બાળકના વર્તનમાં તેના મૂલ્યો જોવા મળ્યા.	કેટલાંક પ્રમાણમાં મૂલ્યોનું પાલન જોવા મળ્યું.	મૂલ્યોનું પાલન જોવા મળ્યું નહિ.	





# સામાજિક નેતૃત્વ

એકલાનું સામર્થ્ય....



## ઉદ્દેશો :

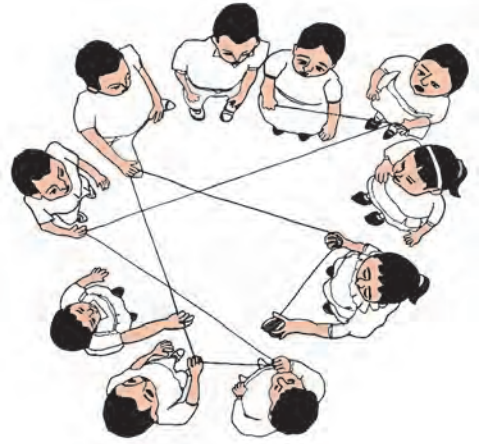
- (૧) સામાજિક ફેરફાર કરવાનું મહત્વ અને આ ફેરફાર કરવાના માર્ગ તેમના શબ્દોમાં કહેતા આવડે.
- (૨) સામાજિક ફેરફાર કરવા માટે આત્મવિશ્વાસથી કદમ ઉઠાવવાના પ્રયત્ન કરવા.
- (૩) જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરીને સામાજિક ફેરફાર માટે યોગ્ય દિશામાં પ્રથમ પગલું ભરવું.
- (૪) સામાજિક સમસ્યા ઓળખવી, તેને ઉકેલવાના માર્ગની યોજના વિચારવી અને તે સમસ્યા ઉકેલવા માટે પ્રત્યક્ષ રૂપે ક્રિયાશીલ બનવાનો પ્રયત્ન કરવો.

## ૧. સામાજિક જાળું :

ચાલો, રમત રમીએ :

- દસ વિદ્યાર્થીઓએ એક-એક ચીઠ્ઠી હાથમાં લઈને ગોળાકારમાં ઊભા રહેવું. એક બાળકના હાથમાં દોરાનું રીલ છે.
- જે બાળકના હાથમાં દોરાનું રીલ છે તેણે દોરાનો એક છેડો ફીટ પકડી રાખીને રમતની શરૂઆત કરવી.
- તેણે તે દોરાનું રીલ કોઈપણ બીજા વિદ્યાર્થીને આપવું અને તેના હાથમાંની ચીઠ્ઠી પર કયો શબ્દ છે તે પૂછવું.
- તે શબ્દ સાંભળીને પહેલા બાળકે તેના હાથમાંની ચીઠ્ઠીનો શબ્દ અને બીજા બાળકની ચીઠ્ઠીના શબ્દને જોડતું વાક્ય કહેવું. ઉદા. પહેલો શબ્દ પક્ષી, બીજા બાળકનો શબ્દ ઝાડ, તો વાક્ય થઈ શકે - 'પક્ષી ઝાડ ઉપર માળો બાંધે છે.' અથવા પ્રદૂષણને લીધે (પહેલો શબ્દ) નદીનું (બીજા શબ્દ) પાણી અશુદ્ધ બને છે. આવી રીતે પહેલા અને બીજા બાળકના હાથના દોરાથી અને શબ્દોથી જાળું બનાવવાની શરૂઆત થાય છે.
- હવે બીજા છોકરાએ / છોકરીએ હાથમાંનું રીલ ત્રીજા વિદ્યાર્થીને આપવું. (તેણે પોતાના દોરાનો છેડો પકડી રાખવો) બીજા છોકરાએ પોતાના અને ત્રીજા છોકરાની ચીઠ્ઠીના શબ્દથી વાક્ય બનાવવું.
- આવી જ રીતે ત્રીજા પાસેથી ચોથા વિદ્યાર્થી પાસે દોરો દેતા જતા અને જોડાશબ્દોથી વાક્યો બનાવતા બનાવતા દસમા વિદ્યાર્થી સુધી રમત ચાલુ રાખવી.

દસ ચીઠ્ઠીઓ તૈયાર કરો. એકેક ચીઠ્ઠી પર નીચેના શબ્દ લખો. માણસ, નદીઓ હવા, પક્ષી, પ્રદૂષણ પ્લાસ્ટિક, પ્રાણી, પાણી, વૃક્ષો, માટી (દસ વિદ્યાર્થીઓમાં તે ચીઠ્ઠીઓ વહેંચી દો) દરેકને એક ચીઠ્ઠી આપો. બાળકોને ગોળાકારમાં ઊભા રાખો. એક દોરાનું રીલ લો. એક બાળકને દોરાનું રીલ આપો.



- આ રમતમાં પાછળના પાના ઉપરના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બાળકોના હાથના દોરાનું જાળું ગૂંથાશે.
- આ જાળાના દોરા પર ગમે ત્યાં ટીચકી અથવા થપકી મારો અને શું જણાય છે તે અનુભવો.

### વિચારવાના મુદ્દા :

- વિદ્યાર્થીઓના હાથમાં રહેલા દોરાના જાળા પર ગમે ત્યાં થપકી/ટીચકી મારીએ તો પણ બધા બાળકોને દોરાનું કંપન અનુભવાય છે. આ ઉપરથી ધ્યાનમાં આવે છે કે પરિસરની/ કુદરતની દરેક બાબત એકબીજા સાથે સંકળાયેલી છે. એક ઘટકમાં થતા ફેરફારની અસર બીજા ઘટક ઉપર થાય છે.
- આ પ્રમાણે દરેક માણસ પરસ્પરાવલંબી હોય છે. ઉદા. -શહેરોમાં રહેતા માણસો ધાન્યના ઉત્પાદન માટે ગામડાના લોકો પર આધાર રાખે છે. શહેરના અનેક કારખાનાઓ માટે જરૂરી કાચો માલ ગ્રામીણ વિસ્તારની ખાણોમાંથી આવે છે એટલે જ એકબીજાની સમસ્યા એકબીજા ઉપર અસર કરી શકે છે.

## ૨. પરસ્પરાવલંબન :

નીચેની બાબતોની તમારા પર કોઈ અસર થશે કે ? તેના પર વિચાર કરો.

- (૧) વાહનોના વધુ પડતા વપરાશને લીધે વૈશ્વિક ઉષ્ણતામાનમાં વૃદ્ધિ થઈ છે.



દરેક ઘટના સંબંધી ચર્ચા કરવા પ્રોત્સાહન આપો. આ પ્રશ્ન તેમનો પણ છે કે તે વિદ્યાર્થીઓને પૂછો.



- (૨) પ્લાસ્ટિકના કચરાનો યોગ્ય નિકાલ ન કરવાને લીધે તે પ્લાસ્ટિક જમીનમાં સંગ્રહિત થાય છે. તેથી જમીન કસ ખેતીના કામો છોડીને નોકરીની શોધમાં વગરની અને પડતર બને છે. શહેરોમાં સ્થળાંતર કરે છે.
- (૩) ગામડામાં તેમજ દુર્ગમ વિસ્તારમાં જીવનજરૂરી સાધનોની અછત અને દુષ્કાળને લીધે ગામડાના રહેવાસીઓ ખેતીના કામો છોડીને નોકરીની શોધમાં સમય લાગે છે અને કામ પણ હલકા દરજ્જાનું થાય છે.
- (૪) ક્યારેક રસ્તા બાંધવા, બંધ બાંધવા, શાળા ઊભી કરવી જેવી સાર્વજનિક યોજનાના કામમાં વધારે સમય લાગે છે અને કામ પણ હલકા દરજ્જાનું થાય છે.

### વિચારવાના મુદ્દા :

- દેશના તેમજ જગતના એક વિસ્તારની સમસ્યાની અસર, સમસ્યાની એક સાંકળ શરૂ કરી દે છે. છેવટે તે સમસ્યાની પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ અસર દરેક ઉપર થાય છે.
- આપણાં પરિસરની સમસ્યા એ બીજી વ્યક્તિની સમસ્યા છે એમ સમજીને આપણે તેની તરફ દુર્લક્ષ કરી શકતા નથી. કાલાંતરે તે સમસ્યાની તકલીફ આપણને પણ આવી શકે છે.
- સાર્વજનિક પ્રશ્નો ઉકેલવા માટે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. એક માણસની કલ્પના અને કાર્ય પણ પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે.



### ૩. સામાજિક પરિવર્તન કરવાના વિવિધ માર્ગ :

સામાજિક પરિવર્તન માટે વ્યક્તિ અનેક પ્રકારે પ્રયત્ન કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે નીચે કેટલાંક પ્રકાર આપેલા છે. આ પ્રકારના કાર્ય કરતી વિવિધ સંસ્થા, વ્યક્તિ તમારા પરિસરમાં હોય તેની માહિતી મેળવવી.

#### અ. સમાજસેવા (સામાજિક કાર્ય)

કોઈ એક સમૂહને અથવા સમાજને જે અત્યાવશ્યક સેવા મળતી નથી તે મેળવી આપવા માટે કાર્ય કરવું તે સામાજિક પરિવર્તન લાવવાનો એક માર્ગ છે. ઉદા. કુષ્ઠરોગના દર્દીને જ્યારે સમાજ નાતબહાર મૂકતો અથવા બહિષ્કૃત કરતો તે સમયે શ્રી. બાબા આમટેએ કુષ્ઠરોગીઓનો ઉપચાર કર્યો અને તેમની સેવા કરી.



#### બ. મૂળભૂત સુવિધા ઉપલબ્ધ કરવી.

એકાદ સામાજિક સમસ્યાને હલ કરવા લાંબા સમયની ઉપાયયોજના કરવા માટે નાની-નાની કલ્પના અને યોજના શરૂ કરવી તે પણ સામાજિક પરિવર્તનનો એક માર્ગ છે. ઉદા. પાણીની તીવ્ર અછતવાળા રાજસ્થાનમાં ડૉ. રાજેન્દ્ર સિંહે પ્રજાના સહકાર દ્વારા ૪,૫૦૦ 'ધરણ' નાના બંધ બાંધ્યા. તેમણે શરૂ કરેલી આ યોજનાને લીધે રાજસ્થાનની ભૂજલ સપાટીમાં વૃદ્ધિ થઈ છે.

#### ક. સંશોધન

સમસ્યાનો મૂળમાંથી નાશ કરવા માટે સંશોધન કરીને નવા પર્યાય શોધી કાઢવા એ સામાજિક પરિવર્તનનો એક પ્રભાવી માર્ગ છે. ઉદા. મહારાષ્ટ્રના ગડચિરોલી જિલ્લામાં બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે હતું. તેનું મુખ્ય કારણ ન્યુમોનિયા હતું. ડૉ. અભય બંગ અને ડૉ. રાણી બંગે ન્યુમોનિયા ઉપર નિયંત્રણ અને ઉપચાર કરવા માટે સંશોધન કર્યું. તેમના આ કાર્યને લીધે તે ભાગમાં બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટ્યું છે.



#### ૬. સામાજિક ચળવળ

સમાજના લોકોને તેમની જરૂરિયાતની, ન્યાયી હકોની અને જવાબદારીઓની સમજ આપીને તે ન્યાયી હક્ક મેળવી આપવા માટે જનજાગૃતિ લાવવી, સામાજિક ચળવળ શરૂ કરવી. એ સામાજિક પરિવર્તનનો માર્ગ છે.



## ચાલો શીખીએ.

સામાજિક પરિવર્તન લાવવાના જે ચાર પ્રકાર આપણે શીખ્યા તેના બીજા કેટલાંક ઉદાહરણો જોઈએ.

સમાજ સેવા	મૂળભૂત સુવિધા	સંશોધન	સામાજિક ચળવળ
અનાથાશ્રમના અથવા વૃદ્ધાશ્રમના કામમાં મદદ કરવી.	લોક સહભાગ દ્વારા રસ્તાનું સમારકામ	ખેતી માટે ઉપયોગી ઓજારો-સાધનો બનાવવા.	અયોગ્ય રૂઢી વિરુદ્ધ સામાજિક લડાઈ શરૂ કરવી.
શાળાબાહ્ય બાળકોને શાળામાં લાવવા.	જલસંધારણ	નવી દવા અને રોગપ્રતિબંધક રસી શોધવી.	હવાનું અને પાણીનું પ્રદૂષણ ઓછું કરવા લોક ચળવળ શરૂ કરવી.
ડુંગર-ખીણના ગ્રામીણ ભાગમાં દવા અને આરોગ્ય સેવા પૂરી પાડવી.	સાર્વજનિક શૌચાલયો બાંધવા.	સામાજિક સમસ્યાઓના કારણોનું સંશોધન	જલસાક્ષરતા ચળવળ શરૂ કરવી.
જે વિદ્યાર્થીઓને પુસ્તકો/ કપડાં નથી મળતાં તેમને તે ઉપલબ્ધ કરી દેવા.	કચરાનું વ્યવસ્થાપન	શૈક્ષણિક ક્ષેત્રમાં આધુનિક તંત્રજ્ઞાનનો ઉપયોગ થાય તે માટે સંશોધન	વાહન વ્યવહારના નિયમોનું પાલન

છેલ્લા ખાલી ચોરસોમાં આ ચારેય માર્ગના તમે જાણતા હોય તે ઉદાહરણો લખો. તમારી નોટબુકમાં તક્તો બનાવો.

તમારા પરિસરની સામાજિક કાર્ય કરનારી કેટલીક સંસ્થાની અથવા વ્યક્તિની યાદી બનાવો.

#### ૪. એકલાનું સામર્થ્ય

કોઈ સામાન્ય વ્યક્તિ જબરદસ્ત ઈચ્છાશક્તિથી અથવા ધ્યેયથી પ્રેરિત થઈને અને સખત પરિશ્રમથી તેમના પરિસરમાં અથવા જગતમાં મહત્વના પરિવર્તન લાવી શકે છે. નીચે કેટલાંક ઉદાહરણો આપેલા છે.

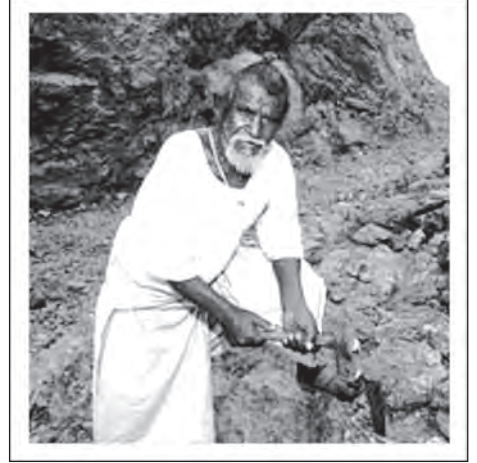


મલાલા યુસુફઝાઈને માત્ર પંદરમા વર્ષે નોબેલ પારિતોષિક મળ્યું. પાકિસ્તાનના ઉત્તર-પશ્ચિમ ભાગની શાળામાં કન્યાઓને

શિક્ષણ મેળવવાની તાલિબાને મનાઈ ફરમાવી હતી. ત્યારે તેણે તાલિબાન સંગઠનના આ અંકુશને (રોક) આલ્હાન આપ્યું. કન્યાઓને શિક્ષણનો હક્ક અને મહિલાઓના સશક્તિકરણ માટે તેણે સામનો કર્યો. (તે ઝઝૂમી).

સામાજિક પરિવર્તન લાવવા માટે સખત પરિશ્રમ કર્યો હોય તેવી એક વ્યક્તિની માહિતી મેળવવા વિદ્યાર્થીઓને પ્રવૃત્ત કરો. તે વ્યક્તિના કાર્યો વિશે નોટબુકમાં સંક્ષિપ્ત માહિતી લખવા કહેવું અને વર્ગમાં રજૂઆત કરાવવી.

ગેહલોર બિહાર રાજ્યનું એક નાનું ગામ છે. આ ગામના રહેવાસીઓને પડોશના મોટા ગામમાં જવા માટે રસ્તામાં મોટા પથરાળ ડુંગરનો અવરોધ હતો. તે દૂર કરીને બાબુના શહેરમાં જવા માટે ૫૦ કિ.મી. ચાલીને જવું પડતું. લોકોના આ કષ્ટને જોઈને તે ગામના દશરથ માંઝીએ એક છીણી અને હથોડો લઈને તે ડુંગરના પથ્થર ફોડવાની શરૂઆત કરી. ત્યારે ગામના બીજા લોકો તેમની મશ્કરી કરતાં. તેઓ દશરથને કહેતા કે એકલા હાથે ડુંગર ફોડવો શક્ય નથી. લોકોની આવી ટીકાથી ધીરજ ગુમાવ્યા વગર દશરથે ડુંગર ફોડવાનું કામ ચાલુ જ રાખ્યું. બાવીસ વર્ષની સતત મહેનતથી તે ડુંગરમાંથી રસ્તો ખોદવામાં તેને સફળતા મળી.



કચરાનું વ્યવસ્થાપન અને સુલભ શૌચાલય બાંધવા જેવા સામાજિક કાર્ય માટે બિંદેશ્વર પાઠકનું નામ ભૂલ્યા વગર લેવાય છે. તેમણે 'સુલભ ઈન્ટરનેશનલ' સંસ્થા શરૂ કરી. સાર્વજનિક સ્થળે શૌચાલયો ઉપલબ્ધ ન હોવાથી નાગરિકોને ખાસ કરીને મહિલાઓને ખૂબ મુશ્કેલી થતી. લોકોની મુશ્કેલી દૂર કરવા માટે બસસ્ટોપ, બગીચા, બજાર જેવા સાર્વજનિક સ્થળે 'સુલભ' સંસ્થાએ શૌચાલયો બાંધ્યા. ભારત સરકારે બિંદેશ્વર પાઠકને 'પદ્મભૂષણ' આપી રાષ્ટ્રીય સન્માન આપ્યું.

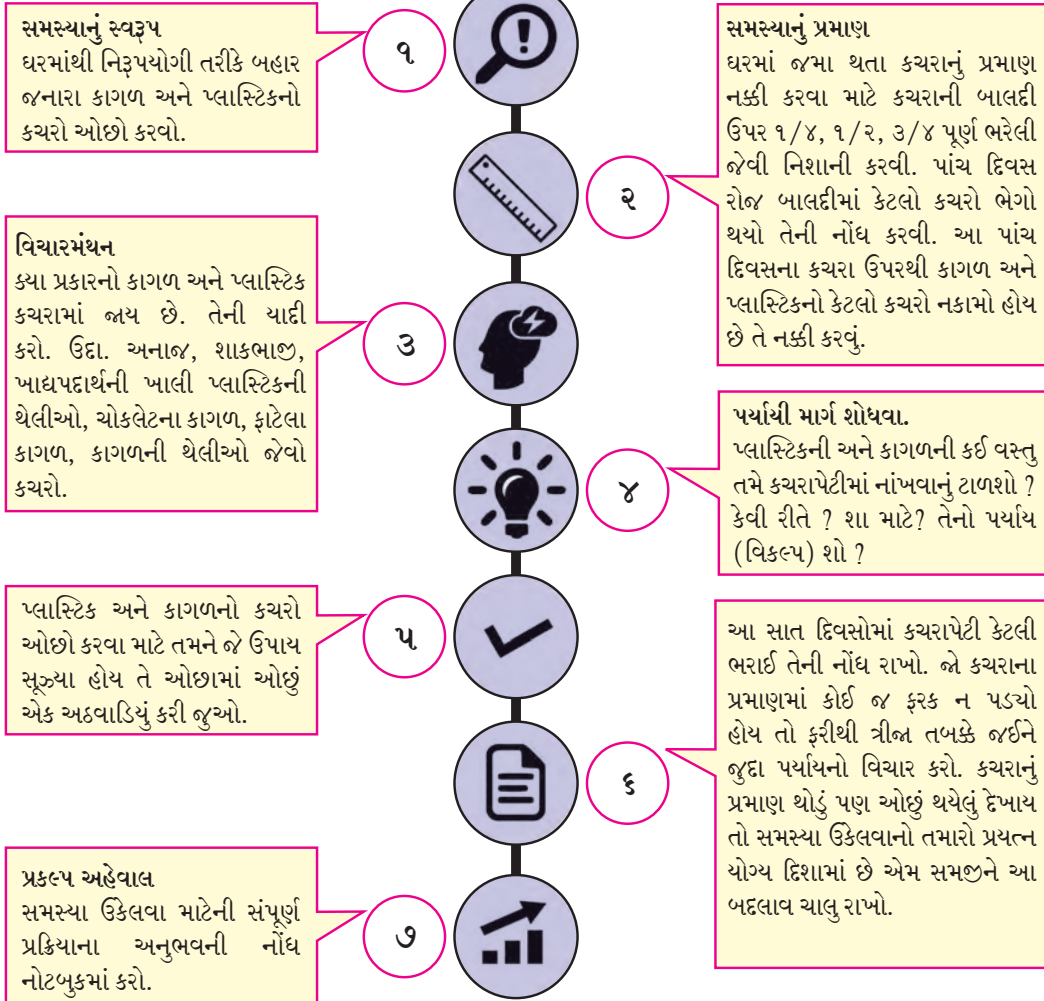
## પ. સ્વ-બદલાવનો પ્રકલ્પ



“બીજી વ્યક્તિમાં જે બદલાવ કરવો છે તે બદલાવ પહેલા પોતાનામાં કરો અને આચરણમાં લાવો.” – મહાત્મા ગાંધી.

- જ્યારે સમાજમાં એકાદ બદલાવ કરવો હોય છે ત્યારે તે બદલાવ પહેલા પોતાનામાં કરવો પડે છે.
- પોતાનામાં બદલાવ લાવી શકીએ તો જ તે બદલાવ બીજાઓને કરવાનું કહેતી વખતે આત્મવિશ્વાસ આવે છે.
- વ્યક્તિમાંના બદલાવની આ યોજના દરેક વ્યક્તિએ પોતે જ પૂર્ણ કરવી જોઈએ.
- પોતાનામાં બદલાવ કેવી રીતે લાવવો તે માટે માર્ગદર્શન આપતા કેટલાંક તબક્કા નીચેના ઉદાહરણમાં દર્શાવ્યા છે.

શીર્ષક : ઘરમાં પ્લાસ્ટિકની વસ્તુ અને કાગળનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.



પોતાનામાં બદલાવના એક પ્રકલ્પનું ઉદાહરણ આપ્યું છે. બાળકોને અર્થપૂર્ણ અને મહત્વની લાગે તેવી એકાદી સામાજિક બદલાવની યોજના કરવાનું સ્વાતંત્ર્ય આપો. આ યોજના અમલમાં મૂકવા માટે ઉદાહરણમાં જે સોપાનો અથવા તબક્કા આપ્યા છે તે ફક્ત માર્ગદર્શન માટે છે. બદલાવની જે યોજના બાળકો પોતા માટે પસંદ કરે તે તેમણે એક મહિનો અમલમાં મૂકવાની છે. તેનો અહેવાલ નોટબુકમાં લખવાનો છે.

સ્વ-બદલાવ કરવા માટે કેટલાંક પ્રકલ્પ



દર મહિને વીજળી, પાણી, પેટ્રોલ વગેરેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.



રોજ એક કલાક ઘરકામમાં મદદ કરીને બીજાઓના કામનો ભાર થોડો ઓછો કરવો.



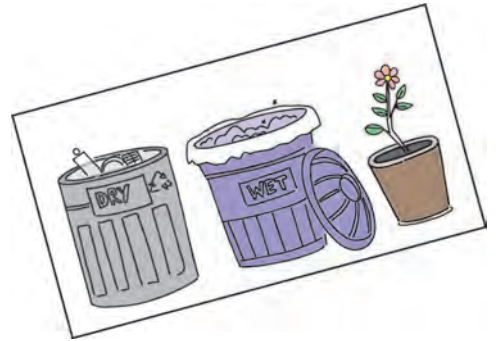
રોજ એક કલાક વાંચતા અને લખતા શીખવવું.



આપણે જે વિષયમાં નબળા હોઈએ તે વિષયમાં આપણી પ્રગતિ કરવી.



રોજ એક કલાક ભાઈ-બહેનને અભ્યાસમાં મદદ કરવી.



ઘરના ભીના કચરા અને સૂકા કચરા માટે જુદીજુદી કચરાપેટી તૈયાર કરવી. ભીના કચરામાંથી સેન્દ્રિય ખાતર તૈયાર કરવું.



## ૬. સામાજિક બદલાવ - પ્રકલ્પ

પોતાનામાં બદલાવ કરવાની કલ્પના સફળતાપૂર્વક પાર પાડવાને લીધે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધ્યો હશે. હવે બદલાવનો દષ્ટિકોણ થોડો વ્યાપક કરીએ.

આસપાસના સમાજના કોઈ પ્રશ્ન અથવા સમસ્યા તમારા ધ્યાનમાં આવ્યા હોય તો તે પરિસ્થિતિ કેવી રીતે બદલી શકાશે તેનો વિચાર કરો.

સામાજિક બદલાવ લાવવા માટેના પ્રકલ્પોના સોપાનો અથવા તબક્કા નમૂના માટે આખ્યા છે તે ધ્યાનથી વાંચો.

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવીને સામાજિક બદલાવના પ્રકલ્પ કરવા કહેવું. આ પ્રકલ્પ માટે ત્રણ મહિનાનો સમય આપવો. પ્રકલ્પ માટે પરિસરના સામાજિક પ્રશ્ન શોધવા, તે પ્રશ્ન ઉકેલવા માટે જરૂરી સાધનસામગ્રી ઉપલબ્ધ છે કે તે તપાસવું અને સમાજનો પ્રત્યક્ષ સહભાગ મેળવવાની જરૂર વિશે માર્ગદર્શન આપવું.



### પહેલું સોપાન (પગથિયું) : સામાજિક સમસ્યાની શોધ.

- સામાજિક બદલાવ લાવવા માટે સમસ્યાની શોધ ખૂબ કાળજીપૂર્વક કરવી. બીજાઓના દુઃખથી તમે ક્યારેક ખૂબજ બેચેન થયા છો કે તે યાદ કરી જુઓ.
- કોઈ ઘટના અથવા પ્રસંગ જોઈને ક્યારેક તમારી આંખોમાં આંસુ આવ્યા હતા કે ? તે સમસ્યા ઉકેલવા માટે તમે કોઈ મદદ કરી શકશો એવું તમને લાગે છે કે ?
- આ પદ્ધતિથી તમે સમસ્યા ન શોધી શકો તો તમારા પરિસરના મિત્રના ઘરે જઈને તેની સમસ્યા વિશે તેને પ્રશ્ન પૂછો. તેમની મુશ્કેલી સમજો. આ મુલાકાત દ્વારા તમને જે સમસ્યા સમજાય તેની યાદી કરો.



### બીજું સોપાન (પગથિયું) : બદલાવ કરવા માટે સમસ્યા નિશ્ચિત કરવી.

- તમારા પરિસરની સમસ્યાની જે યાદી બનાવી છે તે સમસ્યા બાબત નીચેના પ્રશ્નો પોતાને જ પૂછો.
  ૧. આ સમસ્યા તમારી દષ્ટિએ ખૂબ મોટી છે કે ? જેમ કે : ગામની બધી વ્યક્તિને સાક્ષર કરવી. તેવી જ રીતે તે સમસ્યા ખૂબ નાની પણ હોવી જોઈએ નહિ. જેમ કે : ઘરની પાછળના આંગણામાં એક ઝાડ ઉગાડવું.
  ૨. આ બદલાવ કરવા માટે જોઈતા પૈસા અને માણસની મદદ તમારું જૂથ કરી શકશે કે કેમ ?
  ૩. આ બદલાવ કરવા માટે જે કૌશલ્ય, માહિતી જરૂરી છે તે તમારા જૂથ પાસે છે કે ? તમે જે બદલાવ અથવા સુધારણા કરવાના છો તેની ગણતરી (માપન) કરી શકાશે કે ?



### ત્રીજું સોપાન (પગથિયું) : સમસ્યા સ્પષ્ટ શબ્દોમાં રજૂ કરવી.

- સમસ્યા અને તે વિશે તમે નક્કી કરેલી કૃતિ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં રજૂ કરવી. ઉદા., અમારા પરિસરમાં નિરક્ષરતાનું પ્રમાણ વધારે છે તે સમસ્યા છે. તે બાબત અમારા જૂથે પાંચ વ્યક્તિને સાક્ષર કરવાનું નક્કી કર્યું છે. તેથી તેમને સાદા વાક્યો વાંચતા અને લખતા આવડવા જોઈએ. આવી રીતે દરેક જૂથે સમસ્યાની સ્પષ્ટ રજૂઆત કરવી.  
ઉદા. .... સમસ્યા છે. તે વિશે અમે ..... કરવાના છીએ. તેથી ..... થવું જોઈએ.



### ચોથું સોપાન (પગથિયું) : સમસ્યા ઉકેલવાના માર્ગ

● તમે શોધેલી સમસ્યા ઉકેલવા માટે તે સમસ્યા બાબત તજજ્ઞ વ્યક્તિ સાથે/ વાલી સાથે વાત કરીને તેમનું માર્ગદર્શન મેળવો. જૂથના બધા બાળકોને સમસ્યા ઉકેલવાના સૂઝેલા વિચારો સમજાવી લો. શિક્ષક સાથે અને વાલી સાથે પણ તે વિષય પર વાતચીત કરો. ઉદા. સમસ્યા ઉકેલવા માટે એટલે નિરક્ષર પ્રૌઢને સાક્ષર કરવા માટે નીચેના પર્યાયોનો વિચાર કરી શકાય.

૧. તે પ્રૌઢોને શીખવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું.

૨. તે અશિક્ષિત પ્રૌઢોને તેમના અનુકૂળ સમયે જૂથના બાળકોએ શીખવવું.

તમે કોને સાક્ષર કરવાનું નક્કી કર્યું છે અને તેમના માટે કયો માર્ગ યોગ્ય છે તેના પર તમારા પર્યાયી માર્ગની પસંદગી નક્કી થશે.



### પાંચમું સોપાન (પગથિયું) : યોજના રજૂ કરવી.

● શોધેલી સમસ્યા ઉકેલવા માટે કૃતિની રૂપરેખા તૈયાર કરવી.

● વર્ગના બધા બાળકોને તમારી યોજના સમજાવીને કહેવી. તેના પર વર્ગના અન્ય બાળકોની પ્રતિક્રિયાનો વિચાર કરવો.

### છઠ્ઠું સોપાન (પગથિયું) : સમસ્યા ઉકેલવા માટે પ્રત્યક્ષ કૃતિ -

● આ તબક્કો થોડો મુશ્કેલ હોય છે.

● તમારી યોજના પ્રમાણે પ્રત્યક્ષ કૃતિ કરતી વખતે કેટલાંક અવરોધ આવી શકે છે. તેજ વખતે તમારે તે મુશ્કેલી દૂર કરવાના માર્ગ શોધવા પડે છે.

● આ અવરોધો દૂર કરવા માટે જરૂર પડે તો શિક્ષકની અથવા વાલીની મદદ લો.

### સાતમું સોપાન (પગથિયું) : બદલાવ કેટલો થયો તેનું માપન -

● સમસ્યાના સંદર્ભે કેટલાક રચનાત્મક બદલાવ કરવામાં તમે સફળ થયા કે ?

● જે સ્થિતિમાં તમે સામાજિક બદલાવ માટે પ્રયત્ન કર્યા તેમાં થોડી પણ સુધારણા થાય તો તે તમારી સફળતા છે.

● શક્ય હોય તો બદલાવનું માપન કરો અથવા શબ્દોમાં વર્ણન કરો.

● જો કંઈજ બદલાવ આવ્યો ન હોય તો શું ભૂલ થઈ તેની કારણમીમાંસા કરો.

### આઠમું સોપાન (પગથિયું) : બદલાવનો લેખિત અહેવાલ તૈયાર કરવો.

● સમૂહની સમસ્યા ઉકેલવા માટે અથવા પરિસ્થિતિમાં બદલાવ લાવવા માટે તમારા જૂથે જે કામ કર્યું તેના ફોટા પાડો.

● તમારા કાર્યને લીધે તે લોકોને શો અને કેવો ફાયદો થયો તે તેમની પાસેથી જાણી લો.

ફોટા, અન્ય પૂરાવા અને લેખિત પ્રતિક્રિયા પ્રકલ્પ નોટબુકમાં ચોંટાડો.

### નવમું સોપાન (પગથિયું) : પોતાની પીઠ થાબડો.

● સામાજિક બદલાવ કેટલો આવ્યો તેના કરતાં તમે સમાજના પ્રશ્નો વિશે હેતુપૂર્વક જે કાર્ય કર્યું તે ખૂબ ગૌરવજનક છે.

● સામાજિક બદલાવ લાવવા કરેલું કાર્ય તમે પૂરી ક્ષમતાથી કર્યું હોય તો પોતાની અને જૂથની પીઠ થાબડીને ગૌરવ અનુભવો.



સામાજિક બદલાવ માટે કેટલાંક નમૂનાના પ્રકલ્પ નીચે આપેલા છે. યોગ્ય લાગે તે પ્રકલ્પ પસંદ કરવાનું સ્વાતંત્ર્ય તમને છે.

૧. શાળાના સ્વચ્છતાગૃહની હાલત સુધારવી.
૨. શાળાનું પરિસર નિયમિત સ્વચ્છ રાખવા માટે વ્યવસ્થા કરવી.
૩. શાળાના પરિસરમાં વૃક્ષારોપણ કરીને તેની કાળજી રાખવી.
૪. તમારી ગલીના અથવા ઈમારતના કચરાનું વર્ગીકરણ કરીને ભીના કચરામાંથી ખાતર નિર્માણ કરવું.
૫. પડોશની એકાદ અશિક્ષિત વ્યક્તિને લખતાં-વાંચતાં શીખવવું.

### મારું પ્રશસ્તિપત્રક

બદલાવ માટે યોજના બનાવવાથી લઈને તે કાર્ય પૂર્ણ થવા સુધીમાં તમને જે અનુભવ થયો અને તેમાં કેવી રીતે સફળતા મેળવી તેનું પ્રશસ્તિપત્રક પોતા માટે બનાવો. તમારા પ્રયત્નનું, મહેનતનું તેમાં ગૌરવ કરો.

### મૂલ્યમાપન

ભારાંશ : ૨૦%				
કસોટી	ઉત્તમ (ખૂબ સરસ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
પોતાનામાં બદલાવનો પ્રકલ્પ રજૂ કરવો.	પોતાનું સામર્થ્ય સમજીને પોતાનામાં બદલાવનો પ્રકલ્પ પૂર્ણ કર્યો. પ્રકલ્પ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં રજૂ કર્યો. સંબંધિત પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબો આપ્યા.	પોતાનામાં બદલાવનો પ્રકલ્પ પૂર્ણ કર્યો.	પોતાનામાં બદલાવના પ્રકલ્પની માહિતી ખૂબ અસ્પષ્ટ આપી. વિચારો સ્પષ્ટ નથી.	
સામાજિક બદલાવનો પ્રકલ્પ પૂર્ણ કરવો.	સામાજિક બદલાવનો પ્રકલ્પ પ્રામાણિક રીતે પૂર્ણ કર્યો. પ્રકલ્પ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં રજૂ કર્યો. તે વિશેના પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ આપ્યા. ફોટા અથવા સમુદાયની લેખિત પ્રતિક્રિયા રજૂ કરીને સામાજિક બદલાવનો પૂરાવો આપ્યો.	સામાજિક બદલાવનો પ્રકલ્પ પ્રામાણિક રીતે પૂર્ણ કર્યો. પ્રકલ્પ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં રજૂ કર્યો. તે વિશેના પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ આપ્યા. પરંતુ સામાજિક બદલાવના પૂરાવા તરીકે ફોટા અને સમુદાયની લેખિત પ્રતિક્રિયા રજૂ કરી નહિ.	સામાજિક બદલાવના પ્રકલ્પ બાબત સ્પષ્ટતા નથી. સામાજિક બદલાવ માટે શું કાર્ય અને શા માટે અને કેવી રીતે કર્યું તે સ્પષ્ટ નથી.	





# પ કલા રસાસ્વાદ - દશ્ય કલા

કલાનું સૌંદર્ય માણતી વખતે...

## ઉદ્દેશો :

- (૧) માનવજીવનમાં કલાનું મહત્વ પોતાના શબ્દોમાં કહેતા આવડે. વિવિધ દશ્ય કલા પ્રકારના નામ અને દશ્ય કલા-પ્રકારના મૂળભૂત પાંચ ઘટકોના નામ કહેતા આવડે.
- (૨) રોબિંદા જીવનમાં ઉપયોગમાં આવતા કલા પ્રકાર ઓળખતા આવડે, કેટલાંક પ્રસિદ્ધ કલાકારોના નામ કહેતા આવડે.
- (૩) 'એક જ ભાવના અથવા પ્રસંગ દરેક કલાકાર તેની શૈલીમાં જુદીજુદી પદ્ધતિથી વ્યક્ત કરી શકે છે.' આ વાક્યની સાર્થકતા સ્પષ્ટ કરતાં આવડે.
- (૪) એકાદ કલાનો આવિષ્કાર કરી પોતાની અભિવ્યક્તિ કરવી.
- (૫) કોઈક કલા આવિષ્કારમાં દશ્યકલાના પાંચ મૂળભૂત ઘટક કેવી રીતે વપરાયા છે તેનું પોતાના શબ્દોમાં વર્ણન કરવું અને એકાદ કલા આવિષ્કાર શા માટે ગમ્યો છે તેનું પોતાના શબ્દોમાં સ્પષ્ટીકરણ આપતા આવડે.

## ૧. થોડી ગમ્મત કરીએ...

એક દેશભક્તિનું ગીત પસંદ કરો. તે ગીત વર્ગમાં મોટા અવાજે સંભળાવો. વિદ્યાર્થીઓએ તે ગીત સાંભળીને તેનો આનંદ માણવો.

## ૨. થોડો વિચાર કરીએ...



સમુદ્ર કિનારે ફરતાં રેતીનો કિલ્લો બનાવવાનું અથવા રેતી પર કંઈક લખવાનું મન થાય છે કે ? હા/ નહિ.



એકાદ બાબતનો વિચાર કરતાં તમે અન્નણતા જ કાગળ પર ચિત્ર અથવા નકશીકામ કરો છો કે ? હા / નહિ.

## ૧. નીચેના મુદ્દા પર ચર્ચા કરો.

- ગીત સાંભળતી વખતે તમને નાચવાનું અથવા પગથી તાલ આપવાનું મન થયું કે ?
  - તમારું શરીર સંગીત સાંભળીને ડોલતું હતું કે ?
  - ગીત સાંભળતી વખતે તમારામાં પણ વધારે ઉત્સાહ આવ્યો કે ? આવું કેમ થયું ?
૨. વિદ્યાર્થીઓને દરેક પ્રશ્ન વાંચીને બતાવો. હા/નહિ તે હાથ ઉપર કરીને દર્શાવવા કહો. પ્રશ્નની બધી કૃતિ નિશ્ચિત હતી કે અન્નણતાં જ થઈ ગઈ તે બાબત વિચારતા કરવા.



તમે આનંદમાં હો ત્યારે એકાદ ગીત ગાણાણવું અથવા નાચવું એવું થાય છે કે ? હા / નહિ.



એકાદ વિષય પર બોલતી વખતે તેની નકલ કરવાનું મન થયું છે કે ? હા/નહિ.



એકાદ ઘટના રસપ્રદ રીતે કહેવાની મજા તમે અનુભવી છે કે ? હા / નહિ.

### વિચારવાના મુદ્દા :

દરેક માણસને વ્યક્ત (ખુલ્લા) થવાની જરૂર લાગતી હોય છે. પોતાના વિચાર, અભિપ્રાય, ભાવના પ્રગટ કરવાની દિલથી ઈચ્છા થતી હોય છે. જીવવા માટે અભિવ્યક્તિ શ્વાસ લેવા જેટલી જ મહત્વની છે. ક્યારેક-ક્યારેક આ અભિવ્યક્તિ શબ્દોના માધ્યમ દ્વારા થાય છે પણ અનેકવાર માણસને કલાનો આધાર લેવો પડે છે. કલા પ્રત્યેક માણસમાં જન્મજાત જ હોય છે. માણસના અસ્તિત્વના એકદમ શરૂઆતના સમયથી વિવિધ પ્રકારની કલાની નિર્મિતિ કરવાનો તેનો પ્રયત્ન આપણને દેખાય છે. જગતની બધી સંસ્કૃતિમાં કલાની જાહોજલાલી દેખાય છે. મોટાભાગના લોકોને કલામાં રુચિ હોય છે. કલા નિર્માણ કરવી, અનુભવવી અથવા તે માટે આર્થિક મદદ કરવી આ પ્રકારે લોકો કલા સાથે સંકળાયેલા હોય છે.

### ૩. કલા એટલે શું ?

કલાની એક ખૂબજ સરળ વ્યાખ્યા પ્રખ્યાત ચિત્રકાર શ્રી.દેવીપ્રસાદ આપે છે તે - “જે કૃતિ સૌંદર્યપૂર્ણ છે અને માણસ માટે અર્થપૂર્ણ છે, એવી કોઈ પણ કૃતિ એટલે કલા.” એટલે તમે જે કંઈ કરશો, તે જ સૌંદર્ય પૂર્ણ હશે, માણસો માટે અર્થપૂર્ણ હશે. તો તે કૃતિ કલા જ છે. આપણે બધાં જ એક રીતે કલાકાર છીએ. ફક્ત પોતાનામાં રહેલી કલાનો અને કલાકારનો વિકાસ કરવાની જરૂર છે.

### ૪. રોજિંદા જીવનમાં છુપાયેલી કલા ઓળખવી :

કલા વગર આપણું જીવન નીરસ અને કંટાળાજનક બને. કલાને લીધે જીવન સુંદર અને આનંદમય બને છે. આપણું જીવન કલાથી ઘેરાયેલું છે. રંગોળી, ફિલ્મ, ભરતકામ, કપડામાંની રંગસંગતી, વિવિધ હેરસ્ટાઈલ જેવી કલાના અનેક ઉદાહરણો આપણને દેખાય છે.

વ્યંગચિત્રો પણ આવીજ રોજિંદા જીવનમાં જોવા મળતી કલા છે. જે ચિત્રમાં ઓછામાં ઓછી રેખા, કલ્પકતા, રમૂજ બુદ્ધિ હોય છે તે ઉત્તમ વ્યંગચિત્ર હોય છે.

વર્ગના બાળકોના જૂથ બનાવો. તેમને તેમના રોજિંદા જીવનમાં રહેલી કલાના ઉદાહરણો શોધવાનું કહો. દરેક જૂથે વર્ગ સામે માહિતી રજૂ કરવી. એકાદ વિષય પર વ્યંગ-ચિત્રો દોરવા કહેવું.



તમે રોજિંદા જીવનમાં રહેલી કલાના બીજા ઉદાહરણો શોધી શકશો કે ?

## પ. કલાપ્રકારોની ઓળખ :

સંગીત, નૃત્ય, નાટ્ય, શિલ્પકલા, ચિત્રકલા વગેરે કલા નિર્મિતિના માધ્યમોને 'કલાપ્રકાર' કહેવાય છે. પ્રાચીન ભારતમાં ચોસઠ પારંપારિક કલાઓમાં પારંગત હોવું તેને સુસંસ્કૃતપણાનો પાયો માનવામાં આવતો. કલાપ્રકારના સામાન્ય રીતે કરવામાં આવતા બે ભાગનું વર્ગીકરણ સમજી લઈએ.

### દૃશ્યકલા :

દૃશ્યકલામાં ચિત્રકલા, શિલ્પકલા, છાપકામ, ભરતકામ, છાયાચિત્રણ (ફોટોગ્રાફી), વિડિઓ-નિર્મિતિ, ચલચિત્ર નિર્મિતિ, સાહિત્ય, વાસ્તુકલા વગેરેના સમાવેશ થાય છે.



### પ્રયોગશીલ કલા :

આ કલામાં એવા કલાપ્રકારનો સમાવેશ થાય છે જેમાં વ્યક્તિએ અથવા વ્યક્તિઓના સમૂહે પ્રેક્ષકો સામે પોતાની કલા રજૂ કરવી અપેક્ષિત હોય છે. આ કલાપ્રકારની રજૂઆત માટે કલાકારની પ્રત્યક્ષ ઉપસ્થિતિની જરૂર હોય છે. તેમાં નૃત્ય, સંગીત, નાટક, નાટ્યવાંચન, મૂક અભિનય, કઠપૂતળી, સર્કસ, કાવ્યવાંચન, ભાષણકલા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકરણમાં આપણે દૃશ્ય કલા વિશે વધારે જાણી લઈએ.

## ૬. કુદરતમાં રહેલી કલા અનુભવવી :

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો. શાળાના અને ઘરના પરિસરમાં આવેલા વૃક્ષ, છોડ, ફળો વગેરેનું નિરીક્ષણ કરો. દરેક જૂથે શક્ય તેટલા રંગોના અને ખૂબીવાળા પાંદડાં, ફૂલો, ફળો, ડાળીઓ ભેગા કરવા. તેમાંથી લગભગ સરખા રંગવાળી વસ્તુ એકબીજા પાસે મૂકીને ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે એક રંગચક્ર બનાવો. એકબીજાને રંગચક્ર જોવાનો સમય આપો.

### રંગચક્ર



### ચર્ચા કરો :

જુદાજુદા પ્રકારની કેટલી રંગછટા મળી ? પાંદડાંનો રંગ અને ઋતુનો કોઈ સંબંધ દેખાય છે કે ? દરેક પાંદડાંની વાસ સરખી જ છે કે ? પાંદડાંનો સ્પર્શ, આકાર અને તેના ઉપરની ડીઝાઈન સરખી છે કે ?



**રંગસંગતી :** કુદરતમાં જે રંગ દેખાય છે તેનું મુખ્ય કારણ પ્રકાશ છે. કલાની દૃષ્ટિએ રંગ વિશે માહિતી મેળવવી યોગ્ય ગણાશે.

**પ્રથમ શ્રેણીના રંગ :** રાતો (લાલ), પીળો, વાદળીને પ્રાથમિક રંગ અથવા પ્રથમ શ્રેણીના રંગને મૂળ રંગ કહેવાય છે. કારણ કે તે કોઈપણ રંગના મિશ્રણથી તૈયાર થતાં નથી.

**દ્વિતીય શ્રેણીના રંગ :** બે મૂળ રંગદ્રવ્યના મિશ્રણ દ્વારા બનતા રંગ એટલે દુચ્ચમ અથવા દ્વિતીય શ્રેણીના રંગ.

**તૃતીય શ્રેણીના રંગ :** એક મૂળ રંગ અને દુચ્ચમ રંગના મિશ્રણમાંથી તૃતીય શ્રેણીના રંગ બને છે.



બધા જ રંગ બે આપણે એકજ ચિત્રમાં વાપરીએ તો ચિત્ર બિલકુલ સારું દેખાશે નહિ. ચિત્રમાં ગરબડ દેખાશે. સંગીતમાં અનેક રાગ છે. તે રાગોમાં ચોક્કસ સ્વર પસંદ કરીને વાપર્યા હોવાને લીધે તેમાં એકસૂત્રતા નિર્માણ થાય છે. ચિત્ર બનાવતી વખતે પણ આવી જ સુસંગત રંગોની પસંદગી કરીએ તો ચિત્ર આકર્ષક દેખાશે. કોઈપણ મૂળરંગ લેવાથી તે પ્રાથમિક રંગોના ઘટકમાંથી બનતા દુચ્ચમ રંગ એ તેનો સંબંધિત રંગ. ઉદા. લીલો અને કેસરી (નારંગી) એ પીળા સાથે સંબંધિત રંગ છે. નારંગી અને જાંબલી એ લાલ રંગને તો લીલો અને જાંબલી એ વાદળી રંગને સંબંધિત રંગ છે. આ રંગસંગતીને લીધે સુસંવાદ સઘાય છે.

**કુદરતી રંગ બનાવવા :**



**પથ્થરોમાં વિવિધ આકાર બેતા આવડવું :**



પરિસરના અનેક શાકભાજી, ફળો, ફૂલો, પાંદડાંમાંથી રંગ બનાવી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, બીટમાંથી લાલ રંગ, પાલકમાંથી લીલો, હળદરમાંથી પીળો. તમારા પરિસરમાં રહેલી કુદરતી વસ્તુઓમાંથી શક્ય તેટલા રંગ બનાવો.

વિદ્યાર્થીઓને પરિસરમાંથી વિવિધ આકારના પથ્થર ભેગા કરવાનું કહો. તેમણે તેમની કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને તે પથ્થરનો આકાર કઈ વસ્તુ અથવા પ્રાણી જેવો દેખાય છે તેનો વિચાર કરવો, ફક્ત તે આકાર સ્પષ્ટ દેખાય એટલા પૂરતો પથ્થર રંગો. કોઈપણ પ્રકારના રંગનો ઉપયોગ કરી શકાય.

**વિચારવાના મુદ્દા :**

હબરો વર્ષોથી માનવ કુદરતમાં રહેલા રંગ, આકાર, અવાજ અને બદલાતી ઋતુઓમાંથી પ્રેરણા લેતો આવ્યો છે. આપણે જેમજેમ કુદરત સાથે સામીપ્ય કેળવીએ, કુદરત સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરીએ, તેમતેમ આપણને કુદરતના સૌંદર્યની પ્રતિભા થાય છે અને આપણી સૌંદર્યદૃષ્ટિ વિકસિત થાય છે. આ જ સૌંદર્યદૃષ્ટિ પછી આપણી કલામાં પણ પ્રગટ થાય છે. કલાનો ઉત્તમ આવિષ્કાર નિર્માણ કરવા માટે સૌપ્રથમ આપણે કુદરતનું નિરીક્ષણ કરીને તેમાંથી શીખવું જોઈએ.



### ૭. થોડા સંશોધક બનીએ :

#### હાથપગની છાપમાંથી ચિત્ર :



પોતાના હાથપગની છાપનો ઉપયોગ કરીને તેમાંથી એકાદ પ્રાણીનું, પક્ષીનું અથવા વસ્તુનું ચિત્ર બનાવો. એક બીજાનો ચિત્રો સમજો.

#### કોતરેલું નકશીકામ :

જે પ્રમાણે ચોક ઉપર અથવા સાબુ ઉપર અથવા મીણીયા ચોક ઉપર કોતરેલી ડીઝાઈન કરી, તે જ પ્રમાણે ભારતના વિવિધ પ્રાર્થના સ્થળો એ કોતરણીવાળું નકશીકામ આપણે જોઈએ છીએ. શક્ય હોય તો તમારા પરિસરના એકાદ કોતરકામ કરેલી ઈમારતની મુલાકાત લઈને નિરીક્ષણ કરો.

#### શિલ્પકલા :



ચોક, સાબુ, રંગીન, તૈલીચોક (ક્રેયોન) ઉપર કર્કટક (પરિકર) અથવા કાતરનો ઉપયોગ કરીને નકશીકામ કોતરો. પોતાની કલ્પનાથી ડિઝાઈન દોરો. માટીમાંથી વિવિધ પ્રકારની વસ્તુ, રમકડાં, ફળો, વાસણ બનાવવા તે પણ શિલ્પકલા છે.



સૂર્ય મંદિર કોણાર્ક



જૈન મંદિર



તાજમહેલ



સુવર્ણ મંદિર (અમૃતસર)



ચર્ચ

## ૮. વિવિધ દશ્ય કલા :



### દ્વિમિતીય કલા

તૈલીચિત્ર/ કોલસો/ એકેલિક/ પેન્સિલ કેઓનથી દોરેલા ચિત્ર, કાચ ઉપર દોરેલા ચિત્ર, ફોટા, પોસ્ટર, વ્યંગચિત્ર, મેંદી, રંગોળી, જળરંગનો ઉપયોગ કરીને દોરેલા ચિત્ર.



### ઇલેક્ટ્રોનિક કલા

કમ્પ્યુટરના ઉપયોગથી દોરેલા ચિત્ર, વિડિઓ, ફોટા, પોસ્ટર નિર્મિતિ, કોમ્પ્યુટરની મદદથી વ્યંગચિત્રો દોરવા.



### ત્રિમિતીય કલા

શિલ્પકલા, લાકડાં ઉપર કોતરેલું ચિત્ર, કાગળની વસ્તુ, પ્રાણી બનાવવા, રંગમંચ વ્યવસ્થા, ભરતકામ, ગૂંથણકામ, સીવણકામ.

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો. દરેક જૂથે આપેલા કલા પ્રકારમાંથી એક ચોક્કસ કલાપ્રકાર પસંદ કરી તેના વિશે વધારે માહિતી શોધીને વર્ગમાં રજૂઆત કરવી.

## ૯. દશ્ય કલાના પાંચ મૂળભૂત ઘટક :

કોઈપણ દશ્ય કલા - દ્વિમિતીય અથવા ત્રિમિતીય- એ એક અથવા વધારે મૂળભૂત ઘટકોથી બનેલી હોય છે. કોઈપણ દશ્ય કલામાં આ જ પાંચ મૂળભૂત ઘટક જોવા મળશે. તૈયાર થયેલા કલા આવિષ્કારનું સૌંદર્ય કલાકારે આ ઘટક કેવી રીતે વાપર્યા છે તેના પર આધારિત છે.



**રેખા :** ઘણા વિવિધ હેતુ સાધ્ય કરવા રેખાનો ઉપયોગ થાય છે. દા.ત.કોઈ શબ્દ પર, શબ્દ-સમૂહ પર ભાર આપવો, ડિઝાઇન બનાવવી, આકાર નિર્માણ કરવા, રેખાની વિશિષ્ટ રચનાને લીધે ચિત્રમાં ઊંડાઈનો, અંતરનો આભાસ નિર્માણ થાય છે. ઉદા. ક્ષિતિજ રેખા પર એકજ બિંદુમાંથી મળતી રેખા, આગાડીના પાટા.



**આકાર :** ચિત્રના એકાદ ક્ષેત્રની નિશ્ચિત વ્યાપ્તિ એટલે આકાર. દશ્ય કલામાં ત્રણ પ્રકારના આકારનો ઉપયોગ થાય છે. ૧. ભૌમિતિક આકાર (વર્તુળ, ચોરસ, ત્રિકોણ વગેરે) ૨. કુદરતી આકાર (પાંદડાં, ફૂલો, માણસો વગેરે) ૩. અમૂર્ત આકાર (ચિહ્ન, પ્રતીક વગેરે) વિવિધ આકારોનો ઉપયોગ કરીને કલાના આવિષ્કારમાં સૌંદર્ય અને અર્થની નિર્મિતિ કરવામાં આવે છે.



**રંગ :** રંગોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી જોનારને કલા આવિષ્કાર વધારે ગમે છે, તેમાં રસ ઉત્પન્ન થાય છે, જોનાર માટે એક પ્રકારનું ભાવનાત્મક આવ્હાન નિર્માણ થાય છે, કેટલાંક ચોક્કસ ભાગ સ્પષ્ટ રીતે અધોરેખિત થાય છે.

**છાયાભેદ :** છાયાપ્રકાશની વિવિધ શ્રેણી એટલે છાયાભેદ. કોઈ વસ્તુ પર પ્રકાશ પડે તોપણ તે પ્રકાશના ઓછા-વધારેપણાને લીધે તેની છાયાનું પ્રમાણ ઓછું-વધારે થાય છે અને છાયાભેદને લીધે વસ્તુની ઘટનાની જાણ થાય છે. વાસ્તવિક ચિત્રમાં આવા પ્રકારના વિવિધ છાયાભેદ આપણે દર્શાવવા પડે છે.

**સ્વરૂપ (પોત) :** કોઈ વસ્તુ સ્પર્શ દ્વારા કેવી અનુભવાય છે તેને તે વસ્તુનું પોત (સ્વરૂપ) કહે છે. વસ્તુનું ઝીણું, ખરબચડું, આણીદાર વગેરે વિવિધ પ્રકારનું પોત હોય છે. તે પોત જો કલાકાર પોતાની કૃતિમાં ખરાબર તેવું જ દર્શાવી શકે તો જોનારને વધારે રસ નિર્માણ થાય છે અને તે કલાના આવિષ્કારની કૃતિ વધારે જીવંત લાગે છે.

**સ્થિરચિત્ર :** ખાસ કરીને નિર્જીવ વસ્તુની રચનાનું દોરેલું ચિત્ર એટલે સ્થિરચિત્ર. વિવિધ સ્થિરચિત્રોમાં ઉપરના પાંચ ઘટક કેવી રીતે પ્રયોજાય છે તેનું નિરીક્ષણ કરો.



**સ્મરણચિત્ર :** આપણાં અનુભવ દ્વારા ચિતરેલો પ્રસંગ, દશ્યને સ્મરણ ચિત્ર કહેવાય છે. વિવિધ સ્મરણચિત્રોમાં ઉપરના પાંચ ઘટક કેવી રીતે વપરાય છે. તેનું નિરીક્ષણ કરો.



વિદ્યાર્થીઓને એક સ્થિરચિત્ર અને એક સ્મરણચિત્ર દોરવા કહેવું.

## ૧૧. ચાલો શીખીએ :

### અક્ષરલેખન :

દેવનાગરી અને રોમન અક્ષર લિપિના બધા અક્ષરો મોટેભાગે વર્તુળ, વર્તુળખંડ, ત્રિકોણ, ચોરસ, સીધી રેખા પર આધારિત છે.

અક્ષરલેખન માટે જરૂરી ઉપકરણો :

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| (૧) બ્રશ              | (૨) કટ્નિબ્જ  |
| (૩) કિત્તો            | (૪) સ્કેચ પેન |
| (૫) કટ્ સ્કેચપેન      | (૬) માર્કર્સ  |
| (૭) ફ્લેટ બ્રશ વગેરે. |               |



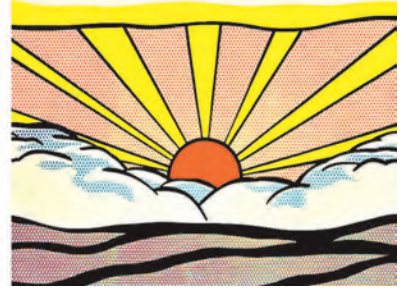






## ૧૨. અભિવ્યક્તિમાં વિવિધતા :

નીચે આપેલા જુદાજુદા ચિત્રકારોના ચિત્રો જુઓ. દરેક ચિત્રમાં ચિત્રકારે સૂર્યોદય દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. પણ દરેક ચિત્ર બીજા કરતાં જુદું છે. દરેક ચિત્રકારની અભિવ્યક્તિની શૈલી જુદી છે. તેમાં કંઈજ ભૂલ અથવા યોગ્ય નથી. દરેક ચિત્રકારની અભિવ્યક્તિ અત્યંત વ્યક્તિગત હોય છે. અને તે કલાકાર માટે અર્થપૂર્ણ હોય છે. હવે દરેકે પોતાની કલ્પના પ્રમાણે ગમે તે વિષય પર પોતાના મનપસંદ માધ્યમનો ઉપયોગ કરીને ચિત્ર દોરવું. એક બીજાના ચિત્ર જુઓ. ચિત્રો બાબત તે સારા કે ખરાબ એવો વિચાર કર્યા વગર તે વ્યક્તિગત અભિવ્યક્તિ તરીકે સમજો.



## ૧૩. કલાનો રસાસ્વાદ :

રોજિંદા જીવનનું એક ઉદાહરણ લઈએ. કોઈપણ અન્ન પદાર્થ બનાવતી વખતે તેમાં જુદીજુદી ચીજો નાંખવી પડે છે. પણ તે પદાર્થનો અંતિમ સ્વાદ કેવો હશે તે આપણી મમ્મી/પપ્પા/હોટલનો રસોઈયો આમાંથી કોણે રસોઈ બનાવી છે તેના પર આધારિત હશે. દરેક જણ જો તે જ સામગ્રી વાપરતા હોય, તો પણ તેનું પ્રમાણ અને રસોઈની ઢબ જુદી હોવાને લીધે પદાર્થનો અંતિમ સ્વાદ, રંગરૂપ જુદા હોય છે.

તેવી જ રીતે દરેક કલામાં પણ, કલાકાર કલાના પાંચ મૂળભૂત ઘટકો તેની શૈલીમાં ઓછા-વધારે પ્રમાણમાં વાપરીને કલાનો નમૂનો બનાવતો હોય છે. તે મૂળભૂત ઘટકોનો કેવો ઉપયોગ કરે છે અને તેણે કલાના તે નમૂનાનું સૌંદર્ય કેવી રીતે વધાર્યું છે તે સમજવું એટલે જ કલાનો રસાસ્વાદ માણતા આવડવું.



## ૧૪. કેટલાંક જગપ્રસિદ્ધ કલાકાર :

જગતમાં અનેક મહાન કલાકારો થઈ ગયા. તેમાંથી કેટલાંક જગપ્રસિદ્ધ કલાકારોનો સંક્ષિપ્ત પરિચય આપણે મેળવીએ.

### રાજા રવિ વર્મા (૧૮૪૮-૧૯૦૬) :

રાજા રવિ વર્મા એક પ્રસિદ્ધ ભારતીય ચિત્રકાર હતાં અને હાલમાં કેરળ તરીકે જાણીતા ભાગમાં તેમનો જન્મ થયો હતો. હિંદુ દેવ-દેવતાના અને પુરાણોના પ્રસંગોના ચિત્ર દોરવા માટે તે પ્રસિદ્ધ હતાં. યુરોપીય શૈલી અને ભારતીય સંવેદનાનો સુંદર મેળ તેમના ચિત્રોમાં દેખાય છે.



### વિન્સેન્ટ વ્હેન ગાંઘ (૧૮૫૩-૧૮૯૦) :

તેઓ એક ડચ ચિત્રકાર હતાં. સ્પષ્ટ રંગ, નાટ્યમય/ આંખોમાં સમાઈ જાય તેવા બોલકા બ્રશના લિસોટા એ તેમના ચિત્રોની વિશિષ્ટતા. બાજુના ચિત્રમાં આ બધી વિશિષ્ટતા આપણે જોઈ શકીએ છીએ.

### પાબ્લો પિકાસો (૧૮૮૧-૧૯૭૩) :

પિકાસો એક સ્પેનિશ ચિત્રકાર અને શિલ્પકાર હતાં. વીસમી સદીના તેઓ અત્યંત શ્રેષ્ઠ ચિત્રકાર માનવામાં આવે છે. તેમણે પોતાની એવી એક ખાસ શૈલી નિર્માણ કરી જેને 'ક્યુબિઝમ' કહેવાય છે. તેમનાં ચિત્રમાં વ્યક્તિ અને વસ્તુના રેખાચિત્રોના ટુકડા કરીને તેની ફેરમાંડણી કરી અમૂર્ત આકાર તૈયાર કરેલા આપણને દેખાય છે.



### જોર્જિયા ઓ' કીફ (૧૮૮૭-૧૯૮૬) :

તેઓ અમેરિકન ચિત્રકાર હતાં. તેઓ વીસમી સદીના એક મહત્વના ચિત્રકાર ગણાય છે. તેમની નવીનતા સભર કલાકૃતિ માટે તેઓ પ્રસિદ્ધ છે. તેમના ચિત્રોમાં સ્પષ્ટ ફૂલો, નાટ્યમય ઇમારત, નજરમાં સમાઈ જતો ભૂપ્રદેશ, રણ વગેરે અત્યંત પ્રસિદ્ધ થયા.

### જેમિની રોય : (૧૮૮૭-૧૯૭૨)

તેઓ એક ભારતીય ચિત્રકાર હતાં. ૧૯૫૫માં તેમને ભારત સરકારે પદ્મવિભૂષણનો પુરસ્કાર આપીને તેમનું ગૌરવ કર્યું હતું. ગુરુદેવ રવિન્દ્રનાથ ટાગોરના તેઓ સૌથી પ્રસિદ્ધ શિષ્ય હતાં. તેમની કલ્પકતાનો અને નવનિર્મિતિનો ભારતની આધુનિક ચિત્રકલા વિકસિત થવામાં મહત્વનો ફાળો છે.



### અમ્રિતા શરેગીલ : (૧૯૧૩-૧૯૪૧)

ભારતમાં થઈ ગયેલા સૌથી વધારે પ્રતિભાશાળી ચિત્રકારોમાંના એક એવા અમ્રિતા શરેગીલે ૨૮ વર્ષની નાની કારકિર્દીમાં ભારતીય ચિત્રકલાના ક્ષેત્રે પોતાની એક વિશિષ્ટ છાપ ઊભી કરી છે. તેમના ચિત્રોમાં આપણને ભારતીય અને પાશ્ચાત્ય શૈલીનો અનોખો મેળ દેખાય છે. તેથી તેમના ચિત્રો ભારતીય માટીના હોવા છતાં જુદા દેખાય છે.

### કે.જી.સુબ્રમણ્યમ્ : (૧૯૨૪-૨૦૧૬)

તેઓ એક ભારતીય ચિત્રકાર હતાં. ભારત સરકારે ૨૦૧૨ માં પદ્મવિભૂષણ પુરસ્કાર આપીને તેમનું ગૌરવ કર્યું. તે અષ્ટપ્રકારનું વ્યક્તિત્વ ધરાવતા હતાં. ચિત્રકાર, શિક્ષક, કથાકાર, કવિ, વસ્ત્રોના રચનાકાર જેવી વિવિધ ભૂમિકા તેમણે અત્યંત સમર્થતાથી બજાવી. પરંપરાને આહ્વાન આપીને જૂની માન્યતાઓને તિલાંજલિ આપવા તરફ તેમનું વલણ હતું.



### આબાલાલ રહિમાન :

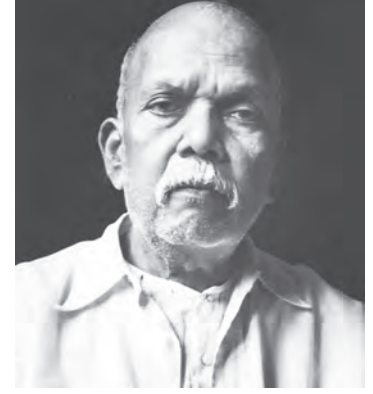
આબાલાલ રહિમાન એ એક દૃષ્ટા, પ્રતિભાશાળી ચિત્રકાર હતાં. કોલ્હાપુર નગરના કાસારગલીમાં તેમનો જન્મ (૧૮૫૬ થી ૧૮૬૦ની વચ્ચે) થયો. તેમના ચિત્રસંગ્રહને ૧૮૮૮માં વ્હાઈસરોયનો સુવર્ણપદક મળ્યો. રાજર્ષિ શાહુ મહારાજે આબાલાલના ચિત્રો જોયા અને પોતાના રાજદરબારી ચિત્રકાર તરીકે તેમની નિમણૂક કરી. જલરંગ પર તેમનું પ્રભુત્વ હતું. રાજદરબારી ચિત્રકાર હતા ત્યારે આબાલાલે અનેક વિષયોના ચિત્રો દોર્યાં. પ્રાણી, પક્ષી, શિકારી દૃશ્યો, પોર્ટ્રેટ્સ, રથમાં નીકળતું સરઘસ વગેરે ચિત્રોથી તેમની પ્રતિભા જણાઈ આવે છે.

નિસર્ગ ચિત્રો, પેન્સિલ સ્કેચીસ, શેડિંગ્સ, ફિંગર પેન્ટિંગ જેવી વિવિધ તંત્ર પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને તેમણે ચિત્રોનું નિર્માણ કર્યું.



## શિલ્પકાર-રાવબહાદુર ગણપતરાવ મહાત્રે (૧૮૭૬-૧૯૪૭) :

રાવબહાદુર ગણપતરાવ મહાત્રે (૧૮૭૬ થી ૧૯૪૭) આધુનિક સમયના પ્રસિદ્ધ મહારાષ્ટ્રીય શિલ્પકાર, સર જે.જે.સ્કૂલ ઓફ આર્ટમાં દાખલ થયા. તેમની ગાજેલી 'મંદિર પથ ગામિની' શિલ્પાકૃતિ ખૂબ નવાજવામાં આવી હતી. મંદિર તરફ જતી આ સ્ત્રીની શિલ્પાકૃતિનો પહેરવેશ અને ઢબ અસ્સલ ભારતીય (મહારાષ્ટ્રીય) હોઈ બ્રિટિશકલાના પ્રભાવથી તે મુક્ત છે. તેણે પરિધાન કરેલી નવવારી સાડીની પાટલીમાંથી તેના શારીરિક બાંધાનું સૌષ્ઠ્ય વ્યક્ત થાય છે. તેની વાળની ગૂંથણી, એક પગ ઉપર ભાર દઈને કિંચિત એડી ઊંચી કરીને વળેલો પગ, તેમાંથી વ્યક્ત થતો મંદિર તરફ જવાનો આવિર્ભાવ અત્યંત લાલિત્યપૂર્ણ છે. આ ઉપરાંત તેના હાથ, આંગળીઓ, ઘાટદાર ચહેરો અને નાજુક પગલાનું શિલ્પાંકન અત્યંત કૌશલ્ય પૂર્વક કર્યું છે.



તેમણે શિલ્પના નિર્માણ માટે વિવિધ માધ્યમો વાપર્યા હોવા છતાં સંગેમરમર (આરસપહાણ) માધ્યમના તેમના શિલ્પો સર્વોત્કૃષ્ટ છે. આધુનિક ભારતીય શિલ્પકલાના ઇતિહાસમાં તેમનું અનન્ય સાધારણ સ્થાન છે. શિલ્પકલાની પશ્ચિમી વાસ્તવિક ઢબ આત્મસાત કરીને તેની પોતાની ખાસ શૈલીમાં શોધ કરનારા આ આધુનિક શિલ્પકાર હતાં.

ઉપરમાંથી કોઈપણ એક કલાકાર પસંદ કરીને તેમના શક્ય તેટલા ચિત્રો જુઓ. તેમના ચિત્રમાં તેઓ ચિત્રકલાના મૂળભૂત ઘટકોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે તેનું નિરીક્ષણ કરો.

## ૧૫. કેટલીક ભારતીય લોકકલા :

લોકકલા એટલે લોકોની કલા. પ્રાચીન ભારતીય ચિત્રકલા અને કલા શૈલી એક પેઢી બીજી પેઢીને સોંપે છે અને હજી પણ દેશના વિવિધ ભાગોમાં તેનું અસ્તિત્વ દેખાય છે. પ્રાચીન સમયમાં ચિત્ર બનાવવા માટે માટી, કીચડ, પાંદડાં અને કોલસાનો ઉપયોગ કરીને કુદરતી રંગ બનાવાય છે. આ રંગનો ઉપયોગ કરી ચામડા ઉપર અથવા કપડાં ઉપર ચિત્રો દોરવામાં આવે છે. આવી જ કેટલીક વિશિષ્ટ લોકકલા વિશે આપણે માહિતી મેળવીએ.

### મધુબની :

આ કલાને મિથિલા ચિત્રકલા શૈલી પણ કહેવાય છે. કારણ કે તેનો ઉગમ જનક રાજના (રામાયણની સીતાના પિતા) મિથિલા રાજ્યમાં (અત્યારે નેપાળ અને બિહારનો કેટલોક ભાગ) થયો. આ ચિત્રો મુખ્યત્વે મહિલા બનાવે છે. તેમાં મોટેભાગે ભૌમિતિક આકાર વપરાય છે. આ કલાપ્રકારની બીજા જગતને વધારે જાણ નહોતી. પણ બ્રિટિશોને ૧૯૩૦ માં ભૂકંપગ્રસ્ત ઘરોમાંથી કેટલાંક મધુબની ચિત્રો મળ્યા. ત્યારપછી તેને પ્રસિદ્ધ મળી. મોટાભાગના ચિત્રોમાં દેવીદેવતા, પાંદડાં, ફૂલો અને પ્રાણીનું ચિત્રણ દેખાય છે.





## વારલી :

આ શૈલીનો ઉગમ પશ્ચિમ ઘાટની વારલી જમાતીમાં અંદાજે ઈ.સ. પૂર્વે ૨૫૦૦ માં થયો. તેમાં મુખ્યત્વે વર્તુળ, ત્રિકોણ, ચોરસનો ઉપયોગ કરીને વિવિધ આકાર, માનવ આકૃતિ અને માછીમારી, શિકાર કરવો, વારતહેવાર, નૃત્ય વગેરે રોજિંદા જીવનના પ્રસંગો ચિત્રવામાં આવે છે. આ ચિત્રોની સૌથી મોટી વિશેષતા એટલે તેમાંની માનવ આકૃતિ એક વર્તુળ (○) અને બે ત્રિકોણનો ઉપયોગ કરીને આમાં માનવ આકૃતિ ચિત્રવામાં આવે છે. વારલી ચિત્રકલા ઘેરા લાલ અથવા અન્ય ઘેરા રંગની પાર્શ્વભૂમિ પર સફેદ રંગથી આકારવામાં આવે છે.



**ગોંડ :** મધ્યપ્રદેશની ગોંડ જમાતીના રોજિંદા જીવનમાં રહેલું કુદરતનું મહત્ત્વ ગોંડ શૈલીના ચિત્રોમાં દેખાઈ આવે છે. સ્પષ્ટ અને લક્ષ્યવેધી પદ્ધતિની રંગસંગતીવાળી આ શૈલી ના ચિત્રોમાં મુખ્યત્વે ફળો, ફૂલો, ઝાડ અને પ્રાણીનું ચિત્રણ કરવામાં આવે છે. આ ચિત્રોના રંગ મુખ્યત્વે કોલસા, છાણ, ઝાડના પાન અને રંગીન માટીમાંથી બનાવવામાં આવે છે. નજીકથી જોતા આ બધા ચિત્રો બિંદુ અને રેખાથી બનાવેલા હોવાનું આપણને દેખાય છે. આજકાલ આ શૈલીની નકલ અનેક સ્થળે એકેલિકના રંગનો ઉપયોગ કરીને કરેલી જોવા મળે છે.

## તંજેર :

તંજેર અથવા તંજવર ચિત્ર શૈલીનો ઉદય ઈ.સ. ૧૬૦૦ માં તંજવૂરમાં થયો. તંજેર શૈલીના ચિત્રોમાં સોનાના વરખ વાપરવાની પદ્ધતિ છે તેથી આ ચિત્રોમાં એક ચમક આવે છે. લાકડા પર દોરેલી આ શૈલીના ચિત્રોનો વિષય મુખ્યત્વે દેવી-દેવતાઓ પ્રત્યેની ભક્તિભાવના હોય છે. આ શૈલીમાં મરાઠા, દખ્ખણી અને યુરોપીય શૈલીનો અનોખો સંગમ જોવા મળે છે.



## કલમકારી :

કલમકારીનો શબ્દશઃ અર્થ એટલે પેનથી દોરેલું ચિત્ર. આજકાલ આ શૈલી સાડી અને અન્ય પારંપરિક કપડાં ઉપર જોવા મળે છે. આમાં પણ પ્રાણી, પક્ષી, પાંદડાં, ફૂલો અને રામાયણ, મહાભારતના પ્રસંગો ચિત્રેલા હોય છે.

## ૧૬. ભારતીય ભરતકામના કેટલાંક લોકપ્રિય પ્રકાર :

કુલ્કારી



ચિકનકારી



જરદોસી



કાશિદાકારી



રાજસ્થાની પેચવર્ક



## ૧૭. કલાકારો સાથે સંવાદ :

- તમારા ઘર નજીક અથવા શાળા નજીક રહેતા કોઈપણ એક કલાકાર વ્યક્તિ નક્કી કરો. ચિત્રકલા, શિલ્પકલા, માટીકામ વગેરે કોઈપણ દૃશ્યકલા સાથે સંબંધિત વ્યક્તિ હોઈ શકે.
- જૂથના બધા ભેગા મળીને પ્રશ્નોની એક યાદી બનાવો અને કલાકાર તરીકે તેમની અત્યાર સુધીની સફર સંબંધી તેમની સાથે સંવાદ સાધો/વાતચીત કરો.
- આ વિશેનો એક અહેવાલ તૈયાર કરો. શક્ય હોય તો તેની સાથે મુલાકાત લીધેલા કલાકારના કાર્યના કેટલાંક ફોટા જોડો.
- તે કલાકારે પોતાની જુદી શૈલી નિર્માણ કર્યાનું તેના કામ ઉપરથી જણાય છે કે તે શોધો. દૃશ્ય કલાના મૂળભૂત ઘટકોનો ઉપયોગ તેઓ તેમની કલામાં કેવી રીતે કરે છે તે બાબત તેમની સાથે ચર્ચા કરો.



## ૧૮. કલાનું માનવજીવનમાં મહત્વ :

શરૂઆતમાં ચર્ચા કર્યા પ્રમાણે અભિવ્યક્તિ દરેક માણસની જરૂરિયાત છે. આજના સમયમાં યુવાન છોકરાઓ-છોકરીઓના જીવનમાં અભિવ્યક્ત થવાની તકની અને અભિવ્યક્ત થવા માટે મંચની (વ્યાસપીઠની) અત્યંત જરૂર છે. પોતાની ભાવના, વિચાર, અભિપ્રાય, અનુભવ રજૂ કરવા, બીજા સુધી પહોંચાડવા, કલ્પના કરવી તેમજ ઈતિહાસનો સંદર્ભ જાણીને આપણી આસપાસ બનતા પ્રસંગોનો અર્થ સમજવો આ બધા માટે કલા મહત્વનું માધ્યમ સાબિત થઈ શકે. કલાનું મહત્વ સમજાવતા કેટલાંક કારણો નીચે આપ્યા છે.

મગજના સંશોધન દ્વારા એવું જણાયું છે કે કલાને લીધે પ્રશ્નો ઉકેલવાના, વિશ્લેષણ કરવાના કૌશલ્યનો વિકાસ થાય છે અને તેથી શાલેય પ્રગતિમાં તો વધારો થાય જ છે પણ નોકરી/ વ્યવસાય માટે જોઈતા કૌશલ્યોનો પણ વિકાસ થાય છે.

કલાને લીધે આપણો બૌદ્ધિક વિકાસ થાય છે, આપણી સૌંદર્યદષ્ટિ, સર્જનશીલતા વધે છે અને આપણી કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ કરવાની તક મળે છે.



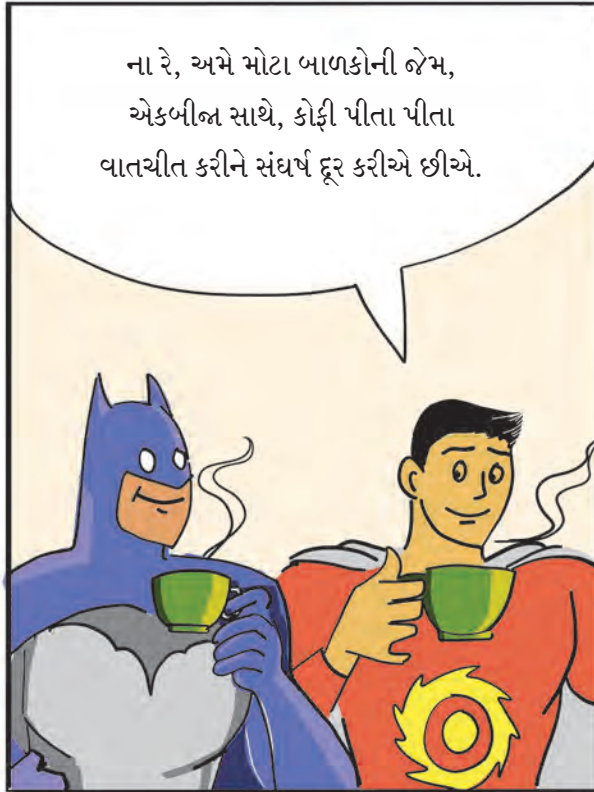
આપણે આપણા કરતાં જુદા લોકોની કલા સાથે જેટલા જોડાઈએ તેટલા આપણે તેમની સંસ્કૃતિ, ઈતિહાસ, શ્રદ્ધા વિચાર કરવાની પદ્ધતિ સાથે જોડાઈ જઈએ છીએ અને તેને લીધે આપણાં મનમાં તેમના પ્રત્યે આદર અને પોતાપણું નિર્માણ થાય છે અને આપણી સહિષ્ણુતા વધે છે.

## મૂલ્યમાપન

ભારાંશ : ૧૦%

કસોટી	ઉત્તમ (ખૂબ સરસ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
ઉપક્રમોમાં સહભાગ	બધા સ્વાધ્યાય સક્રિય રહીને ઉત્સાહથી પૂર્ણ કર્યા. પ્રકરણમાં આપેલી અને પુસ્તકની દરેક કૃતિ પૂર્ણ કરી.	બધી કૃતિ પૂર્ણ કરી.	બીજામાંથી જોઈને જવાબો લખ્યા.	
કલાના આવિષ્કારમાં કલ્પકતા દેખાઈ આવે છે.	વિદ્યાર્થીઓએ તૈયાર કરેલા કલાના આવિષ્કારના નમૂનામાં કલ્પકતા જોવા મળે છે.	મર્યાદિત કલ્પકતા જોવા મળે છે.	કોઈપણ પ્રકારની કલ્પકતા જોવા મળતી નથી. બીજાનું જોઈને કામ કર્યું.	
કલાકારની મુલાકાત	પાઠમાં રજૂ કરેલી સંકલ્પનાના સંદર્ભમાં કલાકારની મુલાકાત લીધી અને કલાકાર પાસેથી પૂરાવા અથવા પત્ર પાછા લાવ્યા.	મુલાકાતનો પાઠના આશય સાથે સંબંધ નહોતો પૂરાવા અથવા પત્ર પાછા લાવ્યા નહિ.	મુલાકાત લીધી નહિ.	







# સંઘર્ષ દૂર કરવો.

બન્ને બાજુનું હિત સાધવું...



## ઉદ્દેશો :

- (૧) સંઘર્ષ એટલે શું તે પોતાના શબ્દોમાં સમજાવતા આવડે.
- (૨) પ્રશ્નનું સ્વરૂપ જાણીને સંઘર્ષ દૂર કરવાની યોગ્ય પદ્ધતિ પસંદ કરતાં આવડે અને તેનું સ્પષ્ટીકરણ આપતા આવડે.
- (૩) સરખી ઉભરના લોકોનું દબાણ અથવા ધમકી એટલે શું, તેના પ્રકાર ક્યા તે પોતાના શબ્દોમાં સમજાવતા આવડે.
- (૪) પાઠમાં આપેલી માર્ગદર્શક રૂપરેખાનો ઉપયોગ કરીને, રોજિંદા જીવનનો સંઘર્ષ, બંને બાજુનું હિત સાધીને (Win-Win પદ્ધતિથી) ઉકેલતા આવડે.

પહેલા પ્રકરણમાં આપણે શીખ્યા કે, દરેક વ્યક્તિ જુદી હોય છે અને દરેકની આવડત પણ જુદીજુદી હોય છે.

જે રીતે આપણા હાથની પૂર્ણ કાર્યક્ષમતાનો ઉપયોગ કરવા પાંચેય આંગળીઓની જરૂર હોય છે, તેવી જ રીતે દરેક વ્યક્તિમાં રહેલી વિશિષ્ટતાને (સંભાળીએ) ઓળખીએ તો જ આપણે એકત્રિત થઈને સમાજ તરીકે પ્રગતિ કરી શકીએ અને આનંદમાં રહી શકીએ. પાડોશી જીવનમાં આપણાં મિત્ર-સખી, સગા સંબંધી, શિક્ષક, પાડોશી વગેરે આપણને આનંદી અને સંતોષકારક જીવન જીવવામાં મદદ કરતાં હોય છે. ઘણી વખત આપણે કામમાં એટલા વ્યસ્ત હોઈએ છીએ કે, લોકોએ આપણા માટે કરેલી નાની નાની બાબતોની આપણને જાણ જ થતી નથી.

દા.ત.,



મમ્મી તમને રોજ સવારે શાળા માટે સમયસર ઉઠાડે છે.



સખી તેને ગમતી ચોકલેટ તમારી સાથે વહેંચીને ખાય છે.



પક્ષીઓનો અવાજ સાંભળીને આપણે ખુશ થઈએ છીએ.



શિક્ષક તમારા કાર્યનું ગૌરવ કરે છે.

## ચાલો રમત રમીએ....



બધા વિદ્યાર્થીઓએ તેમની આંખો બંધ કરવી. દરેક દિવસ દરમિયાનમાં પોતાના માટે આસપાસના લોકોએ કરેલી નાની નાની બાબતો યાદ કરીને તે માટે મનમાં ને મનમાં તે લોકોનો આભાર માનવો.

આ માટે એક મિનિટનો સમય આપવો.

ક્યારેક ક્યારેક વિવિધ કારણોને લીધે આપણો લોકો સાથે મતભેદ થાય છે. જ્યારે આપણા ધાર્યા પ્રમાણે થતું નથી, ત્યારે આપણે નારાજ થઈએ છીએ, ચર્ચા કે દલીલ કરીએ છીએ, ઝઘડો કરીએ છીએ અને ક્યારેક આપણાથી લોકોનું અપમાન પણ થઈ જાય છે. આવી પરિસ્થિતિને સંઘર્ષાત્મક પરિસ્થિતિ કહેવાય છે.

### ૧. સંઘર્ષ ક્યારે થાય ?

જ્યારે એક વ્યક્તિને અથવા સમૂહને, બીજી વ્યક્તિ અથવા સમૂહ કરતા જુદી વસ્તુ જોઈતી હોય છે પણ એકજ સમયે તેમાંથી કોઈ એકજ બાજુની ઈચ્છા પ્રમાણે થઈ શકે છે. આવી પરિસ્થિતિને સંઘર્ષાત્મક પરિસ્થિતિ અથવા સંઘર્ષ થવો એમ કહેવાય છે.

નીચે કેટલાંક રોજિંદા પ્રસંગો આપેલા છે. તેમાંથી તમારા મતે કઈ પરિસ્થિતિ સંઘર્ષાત્મક છે અને કઈ નથી તે 'હા' અથવા 'ના' લખીને સ્પષ્ટ કરો.

- (૧) નવી આવેલી ફિલ્મના ગીતો તમને ગમ્યા પણ તમારા મિત્રને અથવા સખીને તે ન ગમ્યા.
- (૨) તમારી મમ્મીનો મત છે કે, રાતે જામતા પહેલા ગૃહકાર્ય પૂરું કરી લેવું પણ તમારે ત્યારે જ રમવું છે.
- (૩) તમને ક્રિકેટ રમવું ગમે છે અને તમારા મિત્રને અથવા સખીને ફુટબોલ રમવાનું ગમે છે.
- (૪) તમારે મોટર સાયકલ વેચાતી લેવી છે પણ તમારા વાલી તે માટે તૈયાર નથી. તેમના મતે તમારું શિક્ષણ પૂરું થયા પછી મોટરસાયકલ ખરીદવી યોગ્ય રહેશે.

વિદ્યાર્થીઓને પૂછવું કે, તેમને આભાર માન્યા પછી કેવું લાગ્યું ? સંતોષ થયો કે ? કારણ આપો. વર્ષ દરમિયાન વચ્ચે વચ્ચે આ ઉપક્રમ કરવો.



પ્રત્યેક ઘટના પર ચર્ચા કરવી. વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવાને કહેવું કે, બીજા અને ચોથો પ્રસંગ સંઘર્ષાત્મક છે. કારણકે અભ્યાસ અને રમત આ બંને ક્રિયા એકજ સમયે કરવી શક્ય નથી. તેમજ મોટરસાયકલ વેચાતી લેવી અને ન લેવી એ એકજ સમયે શક્ય નથી.

મોટરસાયકલ ચલાવવા માટે વાહનનો પરવાનો (ડ્રાઈવિંગ લાઈસન્સ) જરૂરી હોય છે.

પહેલો અને ત્રીજો પ્રસંગ સંઘર્ષાત્મક નથી, તેમાં ફક્ત મતભેદ છે. એકજ સમયે બંનેના જુદાજુદા મતો અથવા ગમા-આણગમા હોઈ શકે છે.

નીચેનામાંથી કયા સંબંધમાં સંઘર્ષ થશે નહિ તે ઓળખો.



વાલી અને છોકરો/છોકરી



માતા-પિતા



ભાઈ-બહેન/ભાઈ-ભાઈ /  
બહેન-બહેન



માલિક અને નોકર



બે મિત્ર/સખી



બે અપરિચિત વ્યક્તિ



શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી

દરેક સંબંધ બાબત ચર્ચા કરો.

વિદ્યાર્થીઓને પૂછો કે આમાંથી કયા સંબંધમાં ક્યારેય સંઘર્ષ થશે નહિ એવું તમને લાગે છે ? આવેલા જવાબ ઉપરથી ચર્ચા કરવી અને સંઘર્ષનું કારણ સમજવું. સંઘર્ષ અને મતભેદ જુદીજુદી બાબતો છે તે સ્પષ્ટ કરવું.

વિચારવાના મુદ્દા :

દરેક સંબંધમાં વિચારભેદ હોઈ શકે છે. પણ આવા પ્રસંગો યોગ્ય પદ્ધતિથી સમજાયે તો સંઘર્ષાત્મક પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવવાની શક્યતા ઓછી હોય છે.



## ચાલો શીખીએ.

### ૨. સંઘર્ષ દૂર કરવાની વિવિધ પદ્ધતિ :

નીચે એક કાલ્પનિક સંઘર્ષ અને તે દૂર કરવાના વિવિધ માર્ગો દર્શાવ્યા છે. તે બધાં જ માર્ગો સમજી લઈએ.

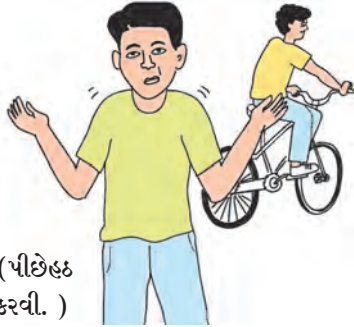
પ્રસંગ :

તમારા અને તમારા ભાઈ વચ્ચે એક નવી સાયકલ તમારા વાલી લાવ્યા છે. તેમના મતે તમારે બંનેએ મળીને તે વાપરવી. પણ તમારે બંનેને તે સાયકલ ફક્ત પોતાના માટે જ જોઈએ છે. તમે શું કરશો ?



(દુર્લક્ષ કરવું.)

- (૧) તમે સમસ્યા તરફ દુર્લક્ષ કરો છો. તમને જોઈએ ત્યારે તમે સાયકલ વાપરો છો. ક્યારેક-ક્યારેક તમને જોઈએ ત્યારે તે મળતી નથી.



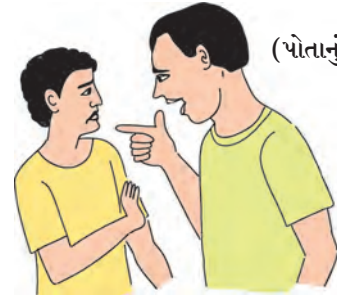
(પીછેહઠ કરવી.)

- (૩) તમે સાયકલ પરનો તમારો હક્ક જતો કરો છો અને તમારા ભાઈને તે વાપરવા દો છો.

- (૫) તમે અને તમારો ભાઈ એક થઈને બંનેની સગવડ જોઈને નિયોજન કરો છો અને સાયકલ વાપરવા માટેનું એક સમયપત્રક બનાવો છો.



(બંનેનું હિત)



(પોતાનું જ ધાર્યું કરવું.)

- (૨) તમે તમારા ભાઈ સાથે અથવા બહેન સાથે ઝઘડો કરો છો અને સાયકલ તમે જ વાપરશો તેમ સ્પષ્ટ કહો છો.



(સમાધાન કરવું.)

- (૪) સમસ્યા ઉકેલાય ત્યાં સુધી તમારામાંથી કોઈ જ તે વાપરશે નહિ તેવું તમે નક્કી કરો.

ચર્ચા કરો :

ઉપરનામાંથી કઈ પદ્ધતિ સંઘર્ષ દૂર કરવા માટે સૌથી યોગ્ય છે ? તે જ પદ્ધતિ હંમેશા યોગ્ય રહેશે કે ?



### ૩. સંઘર્ષ દૂર કરવાની કઈ પદ્ધતિ સૌથી સારી ?

વિવિધ પ્રસંગે સંઘર્ષ દૂર કરવાની વિવિધ પદ્ધતિ માટે નીચે એક માર્ગદર્શક રૂપરેખા આપેલી છે.

પદ્ધતિ	ક્યારે વાપરવી	ઉદાહરણ
(૧) દુર્લક્ષ કરવું.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• નાની મોટી સમસ્યા</li> <li>• ક્યારેક ઉદ્ભવતી સમસ્યા</li> </ul>	નાનો ભાઈ ક્યારેક તમારી ઘડિયાળ પહેરીને શાળામાં જાય છે.
(૨) પોતાનું ધાર્યું જ કરવું	<ul style="list-style-type: none"> <li>• તાત્કાલિક પ્રશ્ન</li> <li>• કટોકટીના પ્રસંગે જ્યારે થોભવું શક્ય ન હોય.</li> <li>• સમય ઓછો</li> </ul>	તમે અને તમારી સખી જંગલમાં ખોવાઈ ગયા છો અને અંધારું થાય તે પહેલા તમારે પાછા ફરવાનું છે. તમને રસ્તાની બરાબર જણા છે પણ તમારી સખીને એક જુદો જ નવો માર્ગ લેવો છે.
(૩) પીછેહઠ કરવી	<ul style="list-style-type: none"> <li>• પીછેહઠ કરવાથી તમારું બહુ નુકસાન થશે નહિ પણ સામેવાળાને ખૂબ ફાયદો થવાનો છે.</li> </ul>	બસમાં એક જ જગ્યા ખાલી છે અને તમારે તેમજ એકાદ વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિને બંનેને તેના પર બેસવું છે.
(૪) સમાધાન કરવું	<ul style="list-style-type: none"> <li>• સમસ્યાનો તાત્પરતો ઉકેલ જોઈએ છે.</li> </ul>	તમને અને તમારી બહેનને એક જ સમયે ટી.વી.ઉપર પોતાની પસંદગીના કાર્યક્રમ જોવા છે.
(૫) બંનેનું હિત (Win-Win)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• મહત્વના પ્રશ્ન</li> <li>• જ્યારે બીજાની બાજુ સમજવા માટેનો સમય હોય</li> </ul>	તમારી મમ્મીને તમારો એક મિત્ર અથવા સખી ગમતા નથી અને તેના મતે તમારે તેનાથી દૂર રહેવું.

ઉપરના મુદ્દાનો ફક્ત માર્ગદર્શક તરીકે જ ઉપયોગ કરવો. દરેક વ્યક્તિ પ્રમાણે અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે કઈ પદ્ધતિ યોગ્ય લેખાશે તે બદલાઈ શકે છે.

#### વિચારવાના મુદ્દા :

- મહત્વનો અને લાંબા સમય અસર કરનારો સંઘર્ષ દૂર કરવાની વિન-વિન પદ્ધતિ જ યોગ્ય હોવા છતાં દરેક પ્રસંગે તેનો અમલ કરવો મુશ્કેલ હોય છે.
- વિન-વિન પદ્ધતિનો અમલ કરવા માટે બે વિરુદ્ધ દષ્ટિકોણ ધરાવતા લોકોને સાથે લાવવા પડે છે. બીજા બાજુનો વિચાર, ભાવના સમજવાની તૈયારી રાખવી પડે છે. બીજાને માટે મનમાં પૂર્વગ્રહ હોવો જોઈએ નહિ. બંને બાજુનું હિત સઘાય તેવું દિલથી થવું જોઈએ.

## થોડો વિચાર કરીએ.

નીચેના પ્રસંગોએ તમે સંઘર્ષ દૂર કરવાની કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરશો ? તમારી નોટબુકમાં લખો.



૧. ઘરની માંદી વ્યક્તિને તાબડતોબ દવાખાને લઈ જવી જરૂરી છે. તમારા મતે તેને સૌથી નજીકના દવાખાનામાં દાખલ કરવી જોઈએ, પણ તમારા ભાઈના મતે તેને થોડા દૂરના પણ વધારે સગવડવાળા દવાખાનામાં લઈ જવી જોઈએ.

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ કરો, દરેક જૂથને બાજુમાંથી એક પ્રસંગ આપો. તેમને ચર્ચા માટે દસ મિનિટનો સમય આપો.

દરેક જૂથમાંથી એકે રજૂઆત કરવી કે તે કઈ પદ્ધતિ વાપરશે ? કારણ આપો.

૨. તમારા ગામના મહાવિદ્યાલયમાં તમારે કરવો છે તે કોર્સ નથી. તમારે નજીકના શહેરમાં આગળના શિક્ષણ માટે જવું છે. પણ તમારા માતાપિતા તે માટે તૈયાર નથી કારણ કે તેમને તમારી સલામતીની ચિંતા છે.



૩. તમારે તમારા મિત્ર સાથે એક ખાસ ફિલ્મ જોવી છે, પણ તમારા મિત્રને જુદી જ ફિલ્મ જોવી છે. તેના મતે તમારે પણ તે ફિલ્મ જોવી.



૪. તમારે તમારા મિત્ર-સખી સાથે પર્યટનમાં જવું છે. પણ તમારા વાલીને લાગે છે કે તેમાં ઘણા પૈસા નકામા જશે.



સંઘર્ષ દૂર કરવાની પદ્ધતિ :

દુર્લભ કરવું, પોતાનું જ ધાર્યું કરવું, પીછેહઠ કરવી, સમાધાન કરવું, વિન-વિન.



૫. તમારે તમારી પિતરાઈ બહેન સાથે એક દિવસ પર્યટનમાં જવાનું છે. પણ ઘરે તમાર દાદી એકલા છે અને તમારે ઘરે રહેવું મહત્ત્વનું છે.

## થોડી ગમ્મત કરીએ.

- વર્ગના સૌથી બળવાન છોકરાને/ છોકરીને મુઠ્ઠી બંધ કરવાનું કહો.
- અન્ય છોકરાએ/છોકરીએ એક-એક કરીને તે છોકરાની/છોકરીની મુઠ્ઠી ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરવો.
- કોઈને પણ શારીરિક ઈન્જ થવી જોઈએ નહિ.
- કઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાથી સફળતા મળી ?
- અહીં વિન-વિન પદ્ધતિ કેવી રીતે વાપરશો ?

### ૪. સંઘર્ષ દૂર કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત :

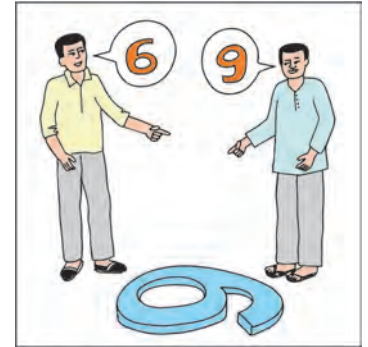
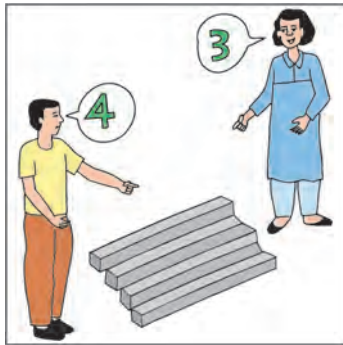
#### અ. બીજાઓનો દષ્ટિકોણ સમજવો.

કોણ ખોટું ? કોણ સાચું ?

નીચેના ચિત્ર જુઓ અને પ્રત્યેક ચિત્રમાં દર્શાવેલી બે વ્યક્તિમાંથી કોણ ખોટું છે અને કોણ સાચું છે તેની ચર્ચા કરો.



આ ચિત્રમાં તમને યુવાન સ્ત્રી દેખાય છે કે મોટી નાકની વૃદ્ધ સ્ત્રી ?



દરેક ચિત્ર પર ચર્ચા કરો. વિદ્યાર્થીઓને પૂછો કોની ભૂલ થાય છે અને કોણ સાચું છે ? શા માટે ?

#### વિચારવાના મુદ્દા :

દષ્ટિકોણ એટલે વિશિષ્ટ કૃતિ અથવા બાબત તરફ જોવાની પદ્ધતિ :

આપણો દષ્ટિકોણ આપણે એકાદ બાબત તરફ, ઘટના તરફ કેવી રીતે જોઈએ છીએ તે દર્શાવે છે. બીજાનો દષ્ટિકોણ સમજવાથી આપણને તેના વિચાર અથવા તેની ભાવના વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાય છે. તેનાથી સકારાત્મક અભિવૃત્તિ વિકસિત થાય છે.

## બ. ગેરસમજ ટાળો :

ચાલો આપણે એક નાટિકા રજૂ કરીએ. નમિતા, ટીના અને રાખી વર્ગની સહેલીઓ છે.

ટીના, તને આપણા વર્ગની નવી છોકરી વિશે ખબર છે કે ?

શું રે ?



બધા કહે છે કે તે અત્યંત ખોટાડી છે. તે લોકોની વસ્તુ લે છે અને પછી તે ખોવાઈ ગઈ એમ ખોટું કહે છે.



સાચે જ ? હું તેનાથી દૂર જ રહીશ.

નાટિકા રજૂ કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી કરો. આખા વર્ગ સામે નાટિકા રજૂ કરવી. અન્ય વિદ્યાર્થીઓએ નાટિકા બરાબર જોવી.

નમિતા જાય છે અને રાખી વર્ગમાં આવે છે.

ટીના, કેમ છે તું ? મને જરા તારી ગણિતની નોટ આપીશ કે ? ચાલશે ને તને ?

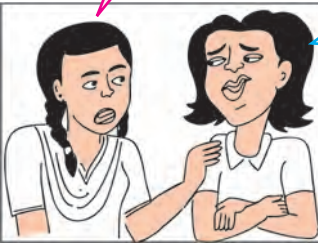
નહિ આપું અને હું તારી સખી નથી.

આટલી ઉદ્ધત રીતે કેમ વર્તે છે ટીના ? હું કાલે માંદી હતી તેથી નોટ માગું છું.



ખોટાડી ! મારી સાથે બોલીશ નહિ.

તું આવું કેમ બોલે છે ટીના ? હું સાચે જ માંદી હતી. તને કાલે પાછી આપી દઈશને નોટ.



'જૂઠાડી ! તે રાઘવની પેન પાછી આપી નહોતી.'

મારાથી તે ભૂલથી ખોવાઈ ગઈ ટીના. અને તેનો અહીં શો સંબંધ ?



ચર્ચા કરો :

- ટીના ઉદ્ધતાઈથી કેમ વર્તી ?
- નમિતાની વાતો પર વિશ્વાસ મૂકવા ટીના પાસે કોઈ પૂરાવો હતો કે ?
- રાખી વિશેની ગેરસમજ તેમની તેમ રહેશે તો ટીના અને રાખી તેમની વચ્ચેનો સંઘર્ષ દૂર કરી શકશે કે ?



રાખી રડે છે અને બહાર જાય છે.

આવી ખોટાડી અને ચોરટી છીકરીને હું નોટબુક આપીશ નહિ.



### ક. અભિપ્રાય બાંધવાની ઉતાવળ ટાળો :

નીચેના પ્રસંગનો અર્થ સમજો.



(૧) તમે રાતે એક માણસને એક ઘરની વાડ કૂદીને અંદર જતા જોયો.

નીચેના વાક્યો વાંચો.  
દરેક વાક્યો વંચાઈ ગયા  
પછી બાળકોની પહેલી  
પ્રતિક્રિયા કઈ તે જાણો.



(૨) એક છોકરો ડ્રોઅરમાં હાથ નાંખે છે. તેના હાથમાં પૈસા છે. ઓરડામાં બીજું કોઈ જ નથી.



(૩) રસ્તામાં એક અકસ્માત થયો છે. એક માણસ મોટર સાયકલ પર ઘટનાસ્થળથી દૂર ઝડપથી જઈ રહ્યો છે.



(૪) એક માણસની પીઠમાં ઘુસેલો ખીલો બીજા એક માણસે પાછળથી પકડ્યો છે.

### ખરેખર શું બન્યું ?

- (૧) પહેલા પ્રસંગનો માણસ બહાર જતી વખતે મુખ્ય દરવાજાની ચાવીઓ ભૂલી ગયો હતો. અને મોડી રાતે પાછો ફર્યો. તેને બેલ વગાડીને ઘરના લોકોને જાગાડવા નહોતા. તેથી તે વાડ કૂદીને અંદર પ્રવેશતો હતો.
- (૨) છોકરો મમ્મીએ આપેલા પૈસા ડ્રોઅરમાં પાછા મૂકતો હતો.
- (૩) મોટરસાયકલ પરનો માણસ નજીકના પોલીસ સ્ટેશનમાંથી મદદ મેળવવા માટે ઝડપથી જતો હતો.
- (૪) જે માણસે હાથમાં ખીલો પકડ્યો છે તે ખરેખર તો ખીલો કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

### ચર્ચા કરો :

આ જવાબો વાંચીને તમને આશ્ચર્ય થયું કે ? તમે ખૂબ ઝડપથી અભિપ્રાય બાંધ્યો કે ? તમે હંમેશા આવી કરો છો કે ?

### વિચારવાના મુદ્દા :

- અભિપ્રાય બાંધવાની ઉતાવળ કરવી એટલે બરાબર વિચાર કર્યા વગર, ઉપર ઉપરની માહિતીને આધારે એકાદ બાબત માટે સારી કે ખરાબનો સિક્કો મારવો. આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે આપણા પૂર્વાનુભવોનો આધાર લઈને કોઈ નવી બાબતનો અર્થ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, નવી પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતા નથી.
- દરેક વ્યક્તિ જેવો વિચાર કરે છે તેવો વિચાર કરવા પાછળ તેના પૂર્વાનુભવ કારણભૂત હોય છે. આ અનુભવ સમજવા મહત્વના છે.
- સંઘર્ષ દૂર કરવા માટે ત્રણ બાબત હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવી - બીજાનો દષ્ટિકોણ સમજવો, ગેરસમજ ટાળવો, અભિપ્રાય બાંધવાની ઉતાવળ કરવી નહિ.

## પ. સરખી ઉંમરનાનું દબાણ (Peer Pressure) : કિશોરાવસ્થાના સંઘર્ષનું એક મહત્વનું કારણ :



### સરખી ઉંમરના એટલે કોણ ?

સરખી ઉંમરના એટલે સામાન્ય રીતે એકજ વયજૂથની વ્યક્તિ વર્ગમિત્ર, મિત્ર, ભાંડરડાં, અન્ય શાળાના, શહેરોના, દેશોના તે જ વયજૂથના છોકરા/છોકરી.

### સરખી ઉંમરનાનું દબાણ/ ધમકી (Peer Pressure) એટલે શું ?

માણસ સામાજિક પ્રાણી છે અને એટલે જ કોઈપણ વ્યક્તિને કોઈ મોટા સમૂહનો ભાગ બનવાની ઈચ્છા હોવી એ અત્યંત સ્વાભાવિક છે. જૂથમાંથી જુદા પડ્યા પછી અનેક લોકોને અસલામતી લાગે છે. પોતાની જેટલી જ ઉંમરના લોકોના સમૂહનો ભાગ હોવાનું, તેમના જેવા હોવાનું જે દબાણ માણસ અનુભવે છે તેને 'સરખી ઉંમરના લોકોનું દબાણ' (પિઅર પ્રેશર) કહેવાય છે.

### કિશોરાવસ્થાનું પિઅર પ્રેશર :

કિશોરાવસ્થાના બાળકો અનેક શારીરિક અને માનસિક ફેરફારોમાંથી પસાર થતા હોય છે. આ સમયમાં, મિત્ર-સખીઓનો, વર્ગના છોકરા-છોકરીઓનો તેમના ઉપર ખૂબ પ્રભાવ હોય છે. પોતાના મિત્ર-સખીઓના, વર્ગના છોકરા-છોકરીઓના જૂથમાં પોતાને સમાવી લેવા, આપણે તેમના જેવા જ, તેમનામાંના જ એક બનીને રહેવું એ બાબતનું ખૂબ દબાણ કિશોરાવસ્થાના બાળકો અનુભવે છે. મિત્રોના જૂથમાંથી છૂટા પડવાથી તેમને અસલામતી લાગે છે અને તેથી જ જૂથમાં સામેલ થવા માટે ગમે તે કરવાની તેમની તૈયારી હોય છે. તેને લીધે ઘણીવાર સંઘર્ષાત્મક પ્રસંગ ઊભા થાય છે. પિઅર પ્રેશર એ સકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને હોઈ શકે.

સકારાત્મક પિઅર પ્રેશર : વધારે મહેનત કરવાનું, અભ્યાસ કરવાનું, સારા વર્તનનું પિઅર પ્રેશર માણસની પ્રગતિની દૃષ્ટિએ મહત્વનું સાબિત થઈ શકે.

નકારાત્મક પિઅર પ્રેશર : જોખમ ખેડવા તરફ, બેજવાબદારીભર્યા વર્તન તરફ, લઈ જતું પિઅર પ્રેશર કિશોરાવસ્થાના બાળકોના જીવન માટે હાનિકારક પૂરવાર થઈ શકે.

### નકારાત્મક પિઅર પ્રેશરના પ્રકાર :

#### ૧. તિરસ્કૃત થવાનું પિઅર પ્રેશર :

તમે એકાદ બાબત કરી ન હોય તો તમને જૂથમાંથી બહાર કાઢી મૂકવાનો અથવા તમારી સાથે સંબંધ તોડી નાંખવાનો ભય તમારા મિત્ર/સખીઓ તમને બતાવે છે. દા.ત. તમે ધૂમ્રપાન નહીં કરો તો તમને એકાદ વિશિષ્ટ જૂથમાં લેવામાં આવશે નહીં એવો ભય મિત્ર/સખી બતાવે છે.

વિદ્યાર્થીઓને તેમના રોજિંદા જીવનમાં આવી રીતે પિઅર પ્રેશર ક્યાં અનુભવાય છે. તેના ઉદાહરણો પૂછો. આપેલા દરેક પ્રકારનું ઓછામાં ઓછું એક ઉદાહરણ બાળકોને નોટબુકમાં લખવા કહો.



## ૨. અપમાનિત થવાનું પિઅર પ્રેશર :

તમે કોઈ એકાદ બાબત કરી ન હોય તો તમારી નિંદા કરવી, તમારું અપમાન કરવું, તમને ચીડવવું. ઉદા. તમે એકાદ ખાસ પ્રકારના કપડાં ન પહેર્યા હોય તો તમારા મિત્ર/સખી તમારી નિંદા કરે છે. તમને ચીડવે છે.

## ૩. કારણો આપીને સમજવવામાંથી નિર્માણ કરેલું પિઅર પ્રેશર :

તમને વિવિધ પ્રકારે અયોગ્ય કારણો આપીને સમજવવા જેથી કરીને તમે તમારો મુદ્દો બરાબર, સ્પષ્ટ કરી શકો નહિ, મુદ્દાનું સમર્થન પણ કરી શકો નહિ. ઉદા. એકાદ વખતે, ક્યારેક શાળામાં ન જતાં ફિલ્મ જોવી, ખોટું બોલવું વગેરેથી કંઈજ નુકસાન થતું નથી એમ કહી તમારો મિત્ર તમને સમજાવે છે.



## ૪. ઉદાહરણ આપીને નિર્માણ કરેલું પિઅર પ્રેશર :

તમારા બધા મિત્ર/સખી એકાદ બાબત કરે છે અને તમારા પર કોઈએ બળજબરી કરી ન હોવા છતાં પણ તમને પોતાને જ તેમ કરવાનું મન થાય છે.

ઉદા. તમારા જૂથના પ્રત્યેક જણ અંગ્રેજી બોલે છે, તમને કોઈ તેમ કરવાનું કહેતું નથી પણ છતાં તમે પોતે જ નાનપ

અનુભવો છો અને તમારો આત્મવિશ્વાસ ઓછો થાય છે.

પિઅર પ્રેશરના ઉપરના ઉદાહરણો પરથી એવું ધ્યાનમાં આવશે કે, મિત્રો સાથે હોઈએ ત્યારે કેટલીક બાબત ઈચ્છા ન હોવા છતાં પણ કરવી પડે છે. આને જ 'સરખી ઉંમરનાનું દબાણ' કહેવાય છે.

#### ૬. સંઘર્ષ દૂર કરવાના સોપાનો (પગથિયાં) :

- મીનાક્ષીને નજીકના શહેરમાં આગળના શિક્ષણ માટે જવું છે કારણકે ત્યાં તેને ગમતા કોર્સની અનેક સારી કોલેજ છે.
- પણ તેના વાલીનો તે માટે વિરોધ છે કારણ કે તેમને તેની સુરક્ષિતતાની ચિંતા છે.
- મીનાક્ષીએ શું કરવું ?

#### સોપાન ૧ : થોભો અને વિચાર કરો :

ઊંડો શ્વાસ લો. ગુસ્સાના આવેશમાં ચર્ચા, ઝઘડો કરવા નહિ. આપણે ગુસ્સામાં હોઈએ ત્યારે કોઈ જ માર્ગ નીકળતો નથી. સંઘર્ષ ત્યારે જ દૂર કરી શકાય છે જ્યારે આપણે ઠંડા મગજથી બરાબર, સ્પષ્ટ, ખુલ્લા દિલે વિચાર કરી શકીએ.

મીનાક્ષી તેના વાલીને શહેરમાં જવાના ફાયદાઓ સમજાવે છે. તેના પછી પણ તેના વાલી તેને મોકલવા તૈયાર થતાં નથી. પણ મીનાક્ષી ઝઘડામાં પડતી નથી. તે સમય લઈને આ સંઘર્ષાત્મક પરિસ્થિતિનો વિચાર કરે છે.

#### સોપાન ૨ : શબ્દોમાં રજૂઆત કરો :

સંઘર્ષ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં રજૂ કરો. તમે નીચે પ્રમાણે માંડણી કરી શકો. -

સંઘર્ષ એવો છે કે ..... શા માટે .....

મીનાક્ષી તેના જીવનનો સંઘર્ષ નીચે પ્રમાણે રજૂ કરે છે. સંઘર્ષ એવો છે કે 'હું શહેરમાં આગળના શિક્ષણ માટે જઈ' કે 'ગામમાં જ રહું.'

#### સોપાન ૩ : બીજાનું સાંભળો :

બીજા પક્ષના લોકોનું કહેવું સાંભળો. અભિપ્રાય આપવાની ઉતાવળ ન કરતાં, કોણ સાચું કોણ ખોટું એવું વિચાર્યા વગર, સામેવાળાનું કહેવું સાંભળો.

મીનાક્ષી શાંતિથી પોતાના વાલીનું કહેવું સાંભળી લે છે. તેમની બાજુ સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેમને એવું કેમ લાગે છે તેના કારણો સમજે છે.

#### સોપાન ૪ : બંને તરફની 'જરૂર' સમજી લો. :

ઘણીવાર સામેની વ્યક્તિને કોઈપણ એક કૃતિ કરવી કે કરાવી લેવી હોય છે, પણ તેની પાછળ તેનો વિચાર, તેની જરૂર જુદી જ હોય છે. તે તેને જોઈતી કૃતિ તરફ ન જોતા 'જરૂર તરફ' જુઓ. નીચે પ્રમાણે રજૂઆત કરો.

મારી જરૂર.....

તેમની સામેનાની જરૂર .....

મીનાક્ષી નીચે પ્રમાણે લખે છે.

મારી જરૂર છે સારી શૈક્ષણિક તક, તેમની જરૂર છે મારી સુરક્ષિતતા.

આ યાદ રાખો : સામેવાળાની જરૂર સમજવા 'શા માટે' આ પ્રશ્ન સતત પૂછતા રહો. સામેવાળાને શા માટે એકાદ કૃતિ/ બાબત કરેલી જોઈએ છે ? ઉદા. - મીનાક્ષીના પાલકને તેને શહેરમાં શા માટે મોકલવી નથી ?



## સોપાન - ૫ : ઉપાયોનો વિચાર કરો :

બંને તરફની જરૂર પૂરી કરવાના કયા વ્યવહારિક માર્ગ છે તે શોધો. બંને બાજુનું સમાધાન કરવા જેવો કયો માર્ગ હોઈ શકે ?

મીનાક્ષી આનો વિચાર કરે છે કે બંને બાજુની જરૂરિયાત કેવી રીતે પૂરી કરી શકાય ?

**ઉપાય :** મીનાક્ષી શહેરમાં જઈને શીખી શકશે અને તો પણ તેના પાલકને તેની સુરક્ષિતતા બાબત વિશ્વાસ બેસશે એવું કઈ કરી શકાશે કે ?

## સોપાન ૬ : તમારો મુદ્દો સિદ્ધ કરો.

તમે શોધેલો માર્ગ અથવા ઉપાય કેવો યોગ્ય છે તે સિદ્ધ કરવા માટે માહિતી ભેગી કરો, તજજ્ઞોનો અભિપ્રાય મેળવો, લોકોને મળો, આવું અગાઉ કોઈએ કર્યું હતું કે તે શોધો.

મીનાક્ષી તેના શહેરમાં રહેતા સગાસંબંધીઓની અથવા મિત્ર-સખીની તેના પાલક સાથે વાત કરાવશે. તેની પહેલા તેના ગામમાંથી બહાર અભ્યાસ કરવા માટે શહેરમાં ગયેલા લોકોની મુલાકાત માતાપિતા સાથે કરાવશે. શહેરમાં રહેલી છોકરીઓ માટેના સુરક્ષિત, વિશ્વસનીય વસતિગૃહોની માહિતી ભેગી કરે છે. તે તેના વાલીને ખાતરી કરાવી આપે છે કે તે તેની પોતાની કાળજી રાખી શકે છે.

## ચાલો શીખેલું વાપરી જોઈએ !

તમારા સૌથી સારા મિત્રએ હમણાંથી જ ધુમ્રપાન કરવાની શરૂઆત કરી છે. તેણે તેના પોતાના ભલા માટે બંધ કરવું જોઈએ એવું તમને લાગે છે. પણ તમને ડર છે કે તે તમને છોડી દેશે અને તમે એક સારો મિત્ર ગુમાવી બેસશો.

તમારા મિત્રએ/સખીએ તમને મહામાર્ગ ઉપર (હાયવે ઉપર) સાયકલની સ્પર્ધા કરવાનું આહ્વાન આપ્યું છે. જ્યારે તમે ના પાડી ત્યારે તે તમને ડરપોક કહીને ચીડવવા લાગ્યા.

તમને એક મિત્રના અથવા સખીના જન્મદિવસે આગ્રહપૂર્વક બોલાવ્યા છે. પણ બીજા દિવસે તમારી પરીક્ષા છે અને તે માટે તમને અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

તમારા વર્ગમાં એક નવી છોકરી આવી છે. તમારા મિત્રો તેની ભૂલો શોધવાની યોજના બનાવે છે અને તમને તેમાં સામેલ થવાનું કહે છે. તમારે તેમાં સહભાગી થવું નથી. તમે શું કરશો ?

તમને રમતમાં વિશેષ રુચિ છે. તમારે તેમાં જ તમારું ભવિષ્ય બનાવવું છે. પણ તમારા વાલીના મતે તમારે દસમા ધોરણ પછી વિજ્ઞાનની શાખામાં જવું. કારણ કે રમતમાં કારકિર્દી બનાવનારાઓને વધારે પૈસા મળતા નથી એવું તેમને લાગે છે.



વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને જૂથમાં વિભાગીને દરેક જૂથને એક સંઘર્ષાત્મક પરિસ્થિતિ પર વિચાર કરવાનું કહેવું. પુસ્તકમાં આપેલા સોપાનોનો ઉપયોગ કરીને તે સંઘર્ષ કેવી રીતે દૂર કરી શકાશે તે બાબત તેમને તેમની નોટબુકમાં લખવા કહેવું. ચર્ચા માટે ૧૦ મિનિટ આપો. દરેક જૂથને તેમના પ્રશ્નોનું અને ઉપાયોનું નાટ્યીકરણ કરવા કહેવું. પોતાના પ્રસંગનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.

### વિચારવાના મુદ્દા :

- એકાદો સંઘર્ષ દૂર કરવા જતાં જો તમારી ભૂલ થઈ ગઈ છે એવું તમારા ધ્યાનમાં આવે તો તરત જ માફી માગો.
- જો બીજા બાજુથી તમને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો તેનો આભાર માનો.
- યોગ્ય હોય ત્યાં માફી માંગવાથી અથવા આભાર માનવાથી ખૂબ ફરક પડે છે અને વ્યક્તિત્વ ઘડવામાં મદદ થાય છે.
- સમસ્યાનું કારણ શોધીને ક્યા ક્યા યોગ્ય પર્યાય ઉપલબ્ધ છે અને તેનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકાશે તેની માહિતી મેળવવી.
- જે રીતે વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે સંઘર્ષ થાય છે તે રીતે વ્યક્તિની અંતર્ગત પણ સંઘર્ષ હોય છે તેને આંતરિક સંઘર્ષ કહેવાય છે. ઉદા. પ્રામાણિકતા આપણને મહત્વની લાગે છે. પણ કેટલીક પરિસ્થિતિ વખતે પ્રામાણિક રહેવાની આપણામાં હિંમત હોતી નથી. આવા સમયે આપણા મનમાં એક સંઘર્ષ થાય છે. સંઘર્ષનો સામનો કરવાનું કૌશલ્ય પણ આપણે મેળવવું જોઈએ.

### મૂલ્યમાપન

ભારાંશ : ૧૦%				
કસોટી	ઉત્તમ (ખૂબ સરસ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
વર્ગકાર્યમાં સહભાગ	આ પ્રકરણમાં આપેલી બધી કૃતિ ઉત્સાહપૂર્વક કરીને નોટબુકમાં યોગ્ય પદ્ધતિથી લખી.	બધી વર્ગકૃતિ પૂર્ણ કરી.	બીજાઓની નોટમાં જોઈને કૃતિ પૂર્ણ કરી.	
પુસ્તકમાં આપેલા સોપાનોના આધારે સંઘર્ષ દૂર કરવો.	દરેક સોપાનો પર વિચાર કરીને મુદ્દાસર લખીને આપેલા પ્રસંગમાંથી વિન-વિન માર્ગ શોધ્યો.	કેટલાંક સોપાનો છોડી દીધા, શોધેલા ઉપાયોનું સ્પષ્ટીકરણ બરાબર આપતા આવડ્યું નહિ.	ઉપાય યોજના કરતા આવડી જ નહિ.	



ઘૈર્યઘર, તને પણ ત્રિકોણમિતિ સમજવું અઘરું લાગ્યું હતું કે ?

ત્રિકોણમિતિ ! હંઅ... મને બરાબર યાદ નથી... તેને તો ખૂબ સમય થઈ ગયો.



મને તો એવું લાગે છે કે, હું ગણિત માટે બન્યો જ નથી. ગણિત સમજવાની ક્ષમતા ઘણું કરીને જન્મજાત જ હોવી જોઈએ. તું તારી શક્તિ જન્મથી જ લઈને આવ્યો છે ને ? બરાબર એમજ !



અરે ઊભો રહે... નહિ ! અરે મિત્ર, મારા જીવનમાં પણ ઘણાં બરાબર દિવસો આવી ગયા છે. જમીન પર નીચે ઉતરતા અથડાવું, ઉડાન કરતી વખતે નિષ્ફળતા મળવી, કેટલીક વખત તો મારા માથામાં પણ ઈજા થઈ હતી.... તે વખતે મને પણ પૂર્ણ રીતે નિષ્ફળ થવા જેવું લાગતું.



પણ મેં ખૂબ પરિશ્રમ કર્યો... કોઈ જ આવા ઘૈર્યઘર બનીને જન્મતું નથી, તમારે તે બનવું પડે છે.



હાલમાં જ આ બાબત એક સંશોધન થયું છે... તને તે જાણવાનું ગમશે ?

# ૭ વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા

તમારામાં રહેલી ક્ષમતાની વૃદ્ધિ કરવી



## ઉદ્દેશો :

- (૧) 'બુદ્ધિમત્તા/ કૌશલ્ય/ ક્ષમતામાં પ્રશિક્ષણ, પ્રતિસાદ અને મહાવરાની (પુનરાવર્તન) મદદથી સુધારો થાય છે,' આ વિધાનનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું.
- (૨) 'વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા' (Growth Mindset) ની સંકલ્પના પોતાના શબ્દોમાં સ્પષ્ટ કરવી.
- (૩) 'સંકુચિત ચીલાચાલુ (બીબાઢાળ) માનસિકતા' અને 'વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા' વચ્ચેનો તફાવત ઓળખતા આવડે.
- (૪) રોબિંદા વ્યવહારના આપેલા પ્રસંગોમાં 'વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા' ની સંકલ્પનાનું ઉપયોજન કરીને રચનાત્મક પ્રતિસાદ આપવો.
- (૫) વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતાની સંકલ્પનાનો આધાર લઈને પોતાની ક્ષમતામાં સુધારો કરવાની દૃષ્ટિએ કાર્ય નિયોજનની રૂપરેખા (Design) બનાવતા આવડે.

## ૧. બુદ્ધિમત્તા અને ક્ષમતા વિશે તમે શું જાણો છો?

નીચે કેટલાંક વિધાનો આપેલા છે. આમાંથી કોઈ વિધાનો સત્ય હશે તો કોઈ વિધાનો અસત્ય હશે. તમે તમારા અનુભવથી વિધાન સત્ય છે કે અસત્ય તે નક્કી કરો.

- બુદ્ધિમત્તા અનુવંશિકતાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.
- જેમ-જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ તે વધતી પણ નથી, ઓછી પણ થતી નથી.

સત્ય

અસત્ય

- નવનિર્મિતિની ક્ષમતા ફક્ત જન્મથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.
- પ્રતિભા (તેજસ્વિતા) મેળવી શકાતી નથી.

સત્ય

અસત્ય

- પ્રતિભાશાળી લોકો ક્યારેક નિષ્ફળ થતાં નથી.

સત્ય

અસત્ય

- બાલ્યાવસ્થામાં કોઈ બાબત સારી રીતે ન કરી શક્યા હો તો, ભવિષ્યમાં ક્યારેય સારી રીતે કરી શકાય નહિ.

સત્ય

અસત્ય

મહેરબાની કરી યાદ રાખો અહીં કોઈપણ વિધાન યોગ્ય નથી. અહીં વિદ્યાર્થીના પ્રતિસાદને ધ્યાનમાં લઈ તેના પર વર્ગમાં ચર્ચા કરવી અપેક્ષિત છે. વિદ્યાર્થીઓને તેમની સમજને આધારે જવાબ નક્કી કરવાની સ્વતંત્રતા આપો.

- પ્રતિભાશાળી લોકોને સખત પરિશ્રમ કરવો પડતો નથી અથવા સુધારણા કરવાની જરૂર લાગતી નથી તેઓ સ્વાભાવિક રીતે જ બધું કરી શકે છે.

સત્ય

અસત્ય

- તમને એકાદ બાબત કરવી સારી ફાવે છે તે હંમેશા જ તમારા નસીબનો એક ભાગ હોય છે.

સત્ય

અસત્ય



## વાર્તા વાસ્તવિક છે કે કાલ્પનિક ?

- (૧) શાળાની બાસ્કેટબોલ ટીમમાં એક વિદ્યાર્થીની પસંદગી થઈ નહિ કારણ કે તેની રમત તે સ્તરની નહોતી. પણ આ જ વિદ્યાર્થી પાછળથી આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના બાસ્કેટબોલ ખેલાડી તરીકે જાણીતો (નામાંકિત) બન્યો.
- (૨) જે વ્યક્તિમાં કોઈપણ પ્રકારની સર્જનશીલતા નથી અને પોતાની કોઈપણ કલ્પનાની ઉડાન નથી માટે તેને નકારવામાં આવ્યો. તે જ વ્યક્તિ આગળ જતાં ખૂબજ સફળ વ્યંગ ચિત્રકાર તરીકે પ્રખ્યાત થઈ.
- (૩) જે છોકરીએ પોતાનો એક પગ અકસ્માતમાં ગુમાવ્યો તેણે માઉન્ટ એવરેસ્ટનું શિખર સર કર્યું.
- (૪) જે છોકરાને કોઈપણ બાબત શીખવાની દૃષ્ટિએ શિક્ષકે મૂર્ખ ગણાવ્યો હતો તે જ આગળ જઈને ખૂબ મોટો વૈજ્ઞાનિક બન્યો.

હા, આ સાચી વાર્તા છે ? આ વાર્તામાંની વ્યક્તિ -



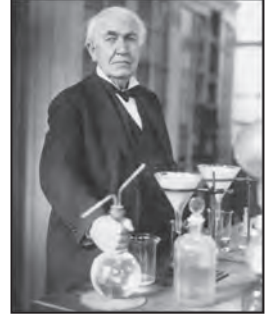
૧. માયકલ જોર્ડન  
જગતના સૌથી  
મહાન બાસ્કેટબોલ  
ખેલાડીઓમાંના એક



૨. વોલ્ટ ડિસ્ને  
મિકી માઉસ અને ડોનાલ્ડ  
ડકના નિર્માતા.



૩. અરુણિમા સિંહા  
એક એવી સ્ત્રી જેણે માઉન્ટ  
એવરેસ્ટ શિખર સર કર્યું  
અને યુરોપ તેમજ આફ્રિકાના  
સૌથી ઊંચા શિખરો કૃત્રિમ  
પગની મદદથી સર કર્યાં.



૪. થોમસ એડિસન  
ફક્ત વીજળીના દીવાની શોધ  
કરી અટક્યા નહિ પણ આગળ  
અનેક શોધ કરી. તેમની પાસે  
૧૦૦૦ પેટન્ટ્સ હતી.

## ૨. કોઈપણ નવી બાબત આપણે કેવી રીતે શીખીએ છીએ ?

મહત્વની બધી જીવનપ્રક્રિયામાં માનવનું મગજ સમન્વયક હોય છે. શરીરના બધા અવયવોને સંદેશા મોકલવાની જવાબદારી મગજની હોય છે. તેવી જ રીતે અવયવોના આવતા પ્રતિસાદાત્મક સંદેશાની સ્વીકૃતિ પણ મગજનું જ કાર્ય છે.

દરેક પ્રકારનું અધ્યયન કરવાની જવાબદારી પણ મગજની છે. નવી નવી બાબતોનું અધ્યયન કરવું એ મગજને લીધે જ શક્ય બને છે. નવી બાબતની અધ્યયન પ્રક્રિયા મગજમાં કેવી રીતે થાય છે તે આપણે હવે સમજી લઈએ.



## વાંચો અને સમજી લો :



### ચેતાકોષ : (મગજકોષ)

- આપણું ચેતાતંત્ર અસંખ્ય ચેતાકોષનું બનેલું છે. મગજ અને આપણા સંપૂર્ણ શરીરમાં આ ચેતાકોષનું જાળું ફેલાયેલું હોય છે.
- આપણને જ્યારે કોઈપણ સંવેદના થાય છે, તે સમયે આ ચેતાકોષમાંથી વિદ્યુતતરંગ પસાર થાય છે એક ચેતાકોષથી બીજા ચેતાકોષ સુધી આ વિદ્યુત તરંગ કેટલાક રસાયણોના માધ્યમ દ્વારા મોકલવામાં આવે છે.

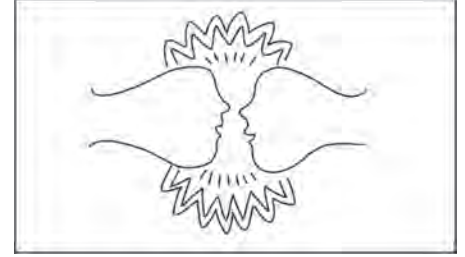


- અધ્યયન એટલે આ ચેતાકોષમાંથી વિદ્યુત તરંગ પસાર થઈને તેમનામાં વ્યવસ્થા (જોડાણ) તૈયાર થવી.

### ચેતાકોષની વ્યવસ્થા (જોડાણ)-

#### Synapse - બે ચેતાકોષ વચ્ચેની જગ્યા :

- કોઈપણ બે ચેતાકોષ એકબીજા સાથે પ્રત્યક્ષ જોડેલા હોતા નથી પણ તેમની વચ્ચે જગ્યા હોય છે. આ જગ્યાને Synapse કહે છે.
- આ જગ્યામાંથી વિદ્યુતતરંગનું વહન થયા વગર આપણી કોઈ જ કૃતિ, સંવેદના, અધ્યયન થઈ શકતું નથી.
- ડુંગર ઉપર જે રીતે માટી, ઘાસ હોય છે અને માણસો, પ્રાણીના ત્યાંથી વારંવાર જવાથી પગકેડી તૈયાર થાય છે. (બને છે.) તે જ રીતે ચેતાકોષ આપણા મગજમાં અને સમગ્ર શરીરમાં હોય છે તેનામાંથી વિદ્યુતતરંગ રસાયણના માધ્યમ દ્વારા પસાર થવાથી તે કોષોમાં એક વ્યવસ્થા (જોડાણ) તૈયાર થાય છે. મગજમાં કોષોની પગકેડી તૈયાર થાય છે.



- પગકેડી તૈયાર થતી વખતે શરૂઆતનો પ્રવાસ જેમ થોડો મુશ્કેલભર્યો હોય છે. તેવી જ રીતે નવી બાબત શીખતી વખતે આપણે મહેનત કરવી પડે છે અને પછી મહાવરાથી આ મગજમાંની પગકેડી ઉત્તમ બને છે. અને તેને આપણે 'અધ્યયન' થયું એમ કહીએ છીએ અને એક વખત અધ્યયન થાય કે મહાવરાથી આપણે તેનું કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

### ૩) મગજનું સંશોધન શું સિદ્ધ કરે છે ?

#### સંશોધન 1 :

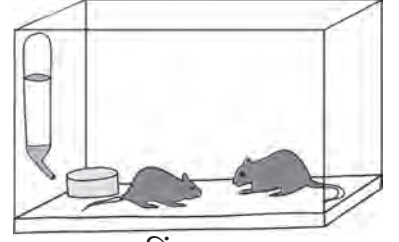
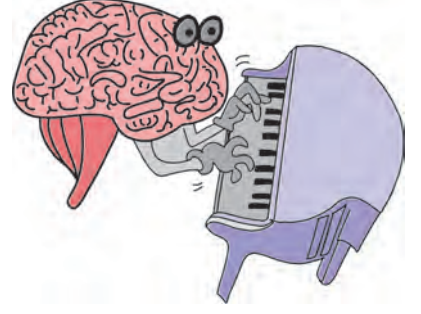
કવિતા લખવી, ગણિત ગણવું, રમત રમવી, વાદ્ય વગાડવા વગેરે વારંવાર કરીએ તો તે ને તે જ ચેતાકોષમાંથી વિદ્યુતતરંગ પસાર થાય છે અને તેનામાં મજબૂત બ્લેડાણ (વ્યવસ્થા) તૈયાર થાય છે.

તાત્પર્ય - મહાવરાથી આપણે અનેક નવી બાબત અને કૌશલ્ય આત્મસાત કરી શકીએ છીએ.

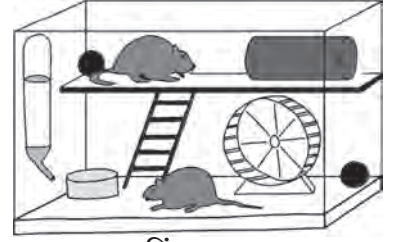
#### સંશોધન 2 :

આ સંશોધનમાં એક પિંજરામાં ફક્ત અન્ન-પાણી રાખ્યા હતાં. અને બીજા એક પિંજરામાં અન્નપાણી ઉપરાંત જુદા જુદા કોડિયા, રમકડાં, કસરતના કેટલાંક સાધનો મૂક્યા હતાં, બંને પિંજરામાં ઉંદરોને મૂકીને ઉછેરવામાં આવ્યા. બીજી પદ્ધતિના પિંજરાના ઉંદરમાં ચેતાકોષના વધારે બ્લેડાણ થયેલા બેવા મળ્યા. આ મોટી ઉંમરના ઉંદરોમાં પણ બેવા મળ્યું.

તાત્પર્ય - નવા આવ્હાનો સ્વીકારવા આપણે તૈયાર હોઈએ તો ઉંમરના કોઈપણ તબક્કે આપણે નવી બાબત શીખી શકીએ છીએ.



પિંજરા ક.૧



પિંજરા ક.૨



#### વિચારવાના મુદ્દા :

આપણું મગજ આપણા સ્નાયુ પ્રમાણે હોય છે. કસરત કરીને આપણે સ્નાયુને મજબૂત કરીએ છીએ તેવી જ રીતે આવ્હાનાત્મક (પડકારાત્મક) કામો કરવાથી, સાતત્યથી પ્રશિક્ષણ લેવાથી, મહાવરો કરવાથી અને પ્રતિસાદાત્મક સુધારણા કરવાથી આપણું મગજ સુદૃઢ બને છે.

તમે ક્યારેય કસરત કરી છે કે ? દોડવું, વજન ઊંચકવું, ઝાડ પર ચઢવું, રમત રમવી વગેરે.

તમે કસરત કરો છો ત્યારે શું થાય છે ? પહેલી વખત ખૂબ મુશ્કેલ લાગે છે કે ? તમારા સ્નાયુઓમાં પીડા થાય છે કે ? તમને તેમાં વેદના અનુભવાય છે કે ? સમયાંતરે વેદના ઓછી થઈને તમને શક્તિશાળી થયાનું લાગે છે કે ? ત્યાર પછી તમે કસરત કરીને જુઓ. તમે ઓછા પ્રયત્નથી કસરત કરી શક્યા કે ? બે શરીર દુઃખે છે એમ કહી તમે પહેલા પ્રયત્નમાં જ કસરત કરવાનું છોડી દીધું હોય તો શું થયું હોત ?



## ૪) અધ્યયન અને સુધારણામાં અવરોધ (વિઘ્ન)

### માનસિકતા

નીચે આપેલા બે પ્રસંગોની તુલના કરો.



ચર્ચા કરો :

બંને ઘટનાના વાલીઓની પ્રતિક્રિયાનું નિરીક્ષણ કરો. તેમનામાં ફરક છે કે ? હોય તો ક્યો ? તેમને બાળક ચાલતા શીખશે એવો વિશ્વાસ શા માટે છે ?

બાળક ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે છે, નીચે પડે છે, ફરી ઊઠે છે, ફરી ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ફરી નીચે પડે છે. તેની પુનરાવૃત્તિ થાય છે. આ વિશે તમે નીચેનામાંથી કયું વિધાન કરશો ?

(૧) બાળક ચાલતા શીખે છે.

(૨) બાળકને ચાલતા આવડતું નથી.

છોકરો ગણિતના પ્રમેય સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ પરીક્ષામાં તેને ઓછા ગુણ મળે છે, તે ફરી પ્રયત્ન કરે છે પરંતુ ફરીથી ઓછા ગુણ મળે છે. નીચેના બે વિધાનોમાંથી કયું વિધાન આ પ્રસંગ માટે તમારા મનમાં આવે છે ?

(૧) છોકરો ગણિતના પ્રમેય શીખે છે.

(૨) છોકરાને ગણિતના પ્રમેય આવડતા નથી.



### તુલના કરીએ.



રેવતી બુદ્ધિશાળી છોકરી છે. માટે તેના વાલી અને શિક્ષક હંમેશા તેનું ગૌરવ કરે છે.

- દસમામાં સારા ગુણ મેળવી રેવતી સારી કૉલેજમાં ગઈ.
- ત્યાં તેને સમજાયું કે, તેના કરતાં ઘણા

હોંશિયાર વિદ્યાર્થી વર્ગમાં છે.

- તેનામાં લઘુતાગ્રંથિ આવી ગઈ. અન્ય વિદ્યાર્થી પોતાને હસશે એવું વિચારીને તેણે પ્રશ્નો પૂછવાનું બંધ કર્યું.
- તેને પરીક્ષાનો ડર લાગવા લાગ્યો.
- જેમને ઉત્તમ ગુણો મળતા, તેમની તેને ઈર્ષ્યા થવા લાગી.
- જ્યારે તેને પરીક્ષામાં ઓછા ગુણ મળ્યા ત્યારે તે નિરાશ થઈ.



રીમાને શાળામાં હંમેશા સારા ગુણ મળે છે. પરંતુ તેના વાલી અને શિક્ષક હંમેશા તેની બુદ્ધિમત્તાને બદલે તેના પરિશ્રમનું જ ગૌરવ કરે છે.

- શિક્ષક, વાલીએ રીમાને મગજના નવા સંશોધનની માહિતી આપી જે આપણે મગજને પર્યાપ્ત આલ્હાન આપીએ તો કોઈપણ બુદ્ધિશાળી બની શકે છે.
- અગિયારમા ધોરણનો અભ્યાસક્રમ તેને મુશ્કેલ લાગ્યો.
- પરંતુ તે જાણતી હતી કે પ્રશિક્ષણ, મહાવરો અને પ્રતિસાદના આધારે તે તેની ક્ષમતામાં વૃદ્ધિ કરી શકે છે.
- તે પુષ્કળ પ્રશ્નો પૂછતી, આલ્હાનાત્મક સમસ્યા તેણે ઉકેલી અને સહજતાથી તે ૧૧ મા ધોરણમાં ઉત્તમ શ્રેણી મેળવી ઉત્તીર્ણ થઈ.



### વિચારવાના મુદ્દા :

- માનસિકતા-માનસિકતા એટલે જ વ્યક્તિનો દૈનિકોણ અથવા વિચાર કરવાની પદ્ધતિ.
- વ્યક્તિની પોતાની ક્ષમતા, બુદ્ધિમત્તા, પ્રતિભા બાબતની ચીલાચાલુ માનસિકતા હંમેશા સુધારણા કરવામાં અવરોધક બને છે.
- બુદ્ધિમત્તા, ક્ષમતા જન્મથી જ પ્રાપ્ત થાય છે અને સ્થિર હોય છે એ રેવતીમાં રહેલો વિશ્વાસ (માનસિકતા)ને ‘સંકુચિત ડ્રિગિટ માનસિકતા’ (Fixed mindset) કહેવાય છે.
- બુદ્ધિમત્તા, ક્ષમતા સખત પરિશ્રમ કરવાથી સમયાંતરે બદલાય છે તેવા રીમામાં રહેલા વિશ્વાસ (માનસિકતા) ને જ ‘ વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા’ (Growth mindset) કહેવાય છે.

### ચર્ચા કરો :

આપેલા ઉદાહરણો વર્ગમાં વાંચીને બતાવો અને નીચેના પ્રશ્નો પર ચર્ચા કરો. રીમાની માનસિકતા કરતાં રેવતીની માનસિકતા કેવી રીતે જુદી હતી ? રેવતીને પરીક્ષાનો ડર શા માટે લાગતો હતો ? ૧૧ માનો અભ્યાસક્રમ મુશ્કેલ લાગતો હોવા છતાં પણ રીમાને પરીક્ષાનો ભય શા માટે લાગતો ન હતો ?

### વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા (Growth mindset)

વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા (Growth mindset) ની સંજ્ઞા સ્ટેનફોર્ડ વિદ્યાપીઠના માનસશાસ્ત્રના મહિલા પ્રાધ્યાપક કેરોલ ડ્વેકે આપેલી છે. કેરોલે તેના સંશોધન દ્વારા સિદ્ધ કર્યું કે જે વિદ્યાર્થી બુદ્ધિમત્તા/ ક્ષમતા સખત પરિશ્રમના અંતે સમયાંતરે બદલાય છે તેના પર વિશ્વાસ રાખે છે, તેમની પાસે અવરોધો કે વિઘ્નો દૂર કરવાની અને પોતાનામાં સુધારણા કરવાની વધારેમાં વધારે તક હોય છે.



નીચેના તકતામાં સંકુચિત ડ્રિગિટ માનસિકતા અને વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતાવાળી વ્યક્તિની વિશેષતા આપેલી છે. તફાવત સમજી લો.

વ્યક્તિની વિશેષતા	સંકુચિત ડ્રિગિટ માનસિકતા	વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા
તેમની ધારણા	બુદ્ધિમત્તા જન્મથી જ સ્થિર હોય છે.	બુદ્ધિમત્તા વિકસિત કરી શકાય છે.
ધારણાનું પરિણામ	બુદ્ધિમત્તાનું સતત પ્રદર્શન કરવાનું વલણ રહે છે.	અધ્યયનનું સતત રટણ હોય છે.
આવ્હાન તરફ જોવાનો દૈનિકોણ	આવ્હાનને ટાળવાનું વલણ રહે છે.	આવ્હાન સ્વીકારવા ગમે છે.
અવરોધ આવવાથી	હાથમાં લીધેલી બાબત સહજ જ છોડી દે છે.	ખંતથી માર્ગ શોધીને આગળ જાય છે.
પ્રયત્ન તરફ જોવાનો દૈનિકોણ	પ્રયત્ન કરવો નિરર્થક છે એમ માને છે.	પ્રયત્ન એટલે કોઈ બાબત પર પ્રભુત્વ મેળવવાનો માર્ગ છે એમ માને છે.
ટીકા (નિંદા) તરફ જોવાનો દૈનિકોણ	ઉપયુક્ત પરંતુ નકારાત્મક પ્રતિસાદ તરફ દુર્લક્ષ કરે છે.	ટીકા દ્વારા શીખે છે.
બીજાઓની સફળતા જોઈને થતી અસર	બીજાઓને મળેલી સફળતા જોઈને ભય અથવા ઈર્ષ્યા થાય છે.	બીજાઓની સફળતામાંથી પ્રેરણા મેળવે છે, પાઠ શીખે છે.

## પ) વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા સ્વીકારવી :

એવા કેટલાંક પ્રસંગ હોય છે કે જેમાં દરેક વ્યક્તિ સંકુચિત રૂઢિગત માનસિકતાનો ઉપયોગ કરીને જ વિચાર કરે છે. નીચે આપેલા વિધાનો વાંચીને તમે શોધો કે તમે સંકુચિત રૂઢિગત માનસિકતા દ્વારા ક્યારે વિચાર કરો છો ? તે જ વિધાનો વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતામાં ફેરવો.



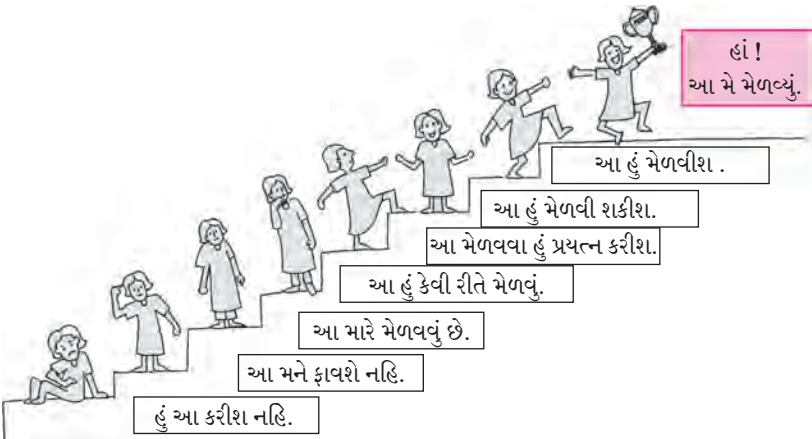
### સંકુચિત રૂઢિગત માનસિકતા

- મને આ સરસ રીતે આવડતું નથી.
- આ કામ હું સૌથી સારું કરું છું.
- મારો મિત્ર/સખી ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી છે. હું તેના જેવો /જેવી થઈ શકતો /શકતી નથી.
- મન આલ્હાનો ગમતા નથી.
- હું નિષ્ફળ જાઉં છું ત્યારે એવું લાગે છે કે મને કંઈ જ સરસ આવડતું નથી.
- મારું મગજ ગણિતમાં ચાલતું નથી અને તે મને ક્યારેય આવડવાનું નથી.
- હું નિષ્ફળ થઈ/થયો. બધું જ પૂરું થઈ ગયું.
- હું હોંશિયાર છું એવું મને કહો.
- સામેનાને સફળતા મળે તો મને ડર લાગે છે, અસલામતી લાગે છે.



### વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા

- હું આ કામ સારી રીતે કરી શકું તે માટે મારે શું કરવું જોઈએ ?
- આ કામ હું વધારે ઉત્તમ રીતે કરી શકીશ.
- મારો મિત્ર/ સખી જુદું શું કરે છે તે જાણીને હું પોતે બદલાઈશ.
- મને પોતાને જ આલ્હાનો આપેલા ગમે છે.
- હું નિષ્ફળ થાઉં છું ત્યારે હું મારી ભૂલોમાંથી શીખું છું.
- હું મારા મગજને ગણિતનું પ્રશિક્ષણ આપવાની છું.
- સફળતા મેળવવા મારે પર્યાયી માર્ગનો આધાર લેવો જોઈએ.
- હું સખત પરિશ્રમ કરું છું એવું મને કહો.
- સામેનાને સફળતા મળે તો તેની પાસેથી હું પ્રેરણા લઉં છું.



વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા વિકસિત કરવા માટે સરળ સોપાનો :

૧. તમે તમારી ક્ષમતા અને બુદ્ધિમત્તા વધારી શકો છો તેના પર વિશ્વાસ રાખો.
૨. પરિશ્રમ કરો.
૩. જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં મદદ માંગો.
૪. હંમેશા ઊંચા આલ્હાનો સ્વીકારો.

આપણે શીખ્યા તેનું ઉપયોગન કરીએ.

## ૧. ચર્ચા કરો.

નીચે કેટલાક પ્રસંગ આપેલા છે. તમારા જૂથ પાડો અને તે પ્રસંગે વ્યક્તિ વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતાથી કેવી રીતે વર્તશે તે બાબત ચર્ચા કરો.

તમે સામૂહિક રમત રમવા હમણાં જ એક નવી ટીમમાં પ્રવેશ કર્યો છે. તમને સમજઈ ગયું છે કે તે રમત રમવાના કૌશલ્યમાં તમે ઘણા પાછળ છો. ટીમના બીજા બેટલી સરસ રમત રમતા તમને આવડતું નથી.

વર્ગમાં કસોટીની માલિકા લેવામાં આવી અને દરેક કસોટીમાં તમને ઓછા ગુણ મળ્યા છે. તે જ વખતે તમારા મિત્રને/ સખીને આ કસોટીમાં સાતત્યતાથી સારા ગુણ મળ્યા છે.

તમે કવિતા કરી છે અને તમારા મતે તે સરસ થઈ છે. જ્યારે તમે તે કવિતા તમારા શિક્ષકને બતાવો છો ત્યારે શિક્ષક તેમાંથી ઘણી ભૂલો તમારા ધ્યાનમાં લાવે છે.

તમને શાળામાં બધાંની સામે સારું ભાષણ કરતાં આવડે છે, તમારા શિક્ષકે તમને આંતરશાલેય વક્તૃત્વ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવાનું કહ્યું છે. પણ એવી શક્યતા છે કે આ સ્પર્ધાની આખરે તમે ઉત્તમ સાબિત થશો જ એવું નથી.

તમને વિજ્ઞાનનો વિષય અઘરો લાગે છે. તમે વિજ્ઞાન દિલથી શીખવા માટે વધારે સમય આપો છો. સમય વધારવા છતાં સફળતા મળતી નથી.

## ૨. મુલાકાત :

જેમની પાસે શરૂઆતમાં કૌશલ્ય અથવા ક્ષમતા નહોતા પણ સમયાંતરે તે વિકસિત થયા હોય તેવી વ્યક્તિને આંખ સામે લાવો. પછી તે વ્યક્તિ કોઈપણ હોય. ઉદા. તમારા વાલી, મિત્ર, સગાસંબંધી અથવા એકાદ સુપ્રસિદ્ધ વ્યક્તિ. આવી વ્યક્તિ વિશે વધારેમાં વધારે માહિતી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. મુલાકાત દરમિયાન (શક્ય બને તો) ભેગી કરેલી માહિતીના આધારે નીચેના મુદ્દાના જવાબ આપતો અહેવાલ રજૂ કરો.

- તેણે કયા પ્રસંગે વધારેમાં વધારે સંઘર્ષ કર્યો છે ?
- તેની સામેના કયા આવ્હાનોનો તેણે સામનો કર્યો ?



## ૩. તમારા સૌથી નજીકના મિત્રને/ સખીને પત્ર લખો.

તમારામાં ઉણપ હોય તેવું એકાદ ક્ષેત્ર શોધો જેમાં તમને લાગતું હોય કે તમે ઉત્તમ રીતે રજૂઆત કરી શકતા નથી અને તે માટે તમારે સુધારણા કરવાની જરૂર છે. તે માટે એક કૃતિ નિયોજનની રૂપરેખા બનાવો. (ઉદા., તમારા અભ્યાસનું/ મહાવરાનું સમયપત્રક) તમારા નજીકના મિત્રને/ સખીને તમારી સુધારણા માટે કરેલી કૃતિ નિયોજનની રૂપરેખાની માહિતી પત્ર દ્વારા જણાવો અને તમે તે દ્વારા તમારી વૃદ્ધિ પૂરક માનસિકતા કેવી રીતે તૈયાર કરો છો તે નોટબુકમાં લખો.



મૂલ્યમાપન

ભારાંશ : ૧૦%

કસોટી	ઉત્તમ (ખૂબ સરસ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
ઉપક્રમોમાં સહભાગ	સર્વ સ્વાધ્યાય/ નિયમિત કામો કાર્યશીલ રહીને સહભાગ દ્વારા પૂર્ણ કર્યા. પ્રકરણની અને પુસ્તકની બધી કૃતિ પૂર્ણ કરી.	બધી કૃતિ પૂર્ણ કરી.	બીજાઓની નોટબુકમાંથી જોઈને જવાબો લખ્યા.	
જે શીખ્યા તેનું ઉપયોજન કરીને આ મુદ્દાની માહિતીનું ઉપયોજન	પ્રકરણમાં સ્પષ્ટ કરેલી સંકલ્પનામાંથી બે કરતાં વધારે સંકલ્પનાનું ઉપયોજન કર્યું.	પ્રકરણમાં સ્પષ્ટ કરેલી સંકલ્પનામાંથી ઓછામાં ઓછી એક સંકલ્પનાનું ઉપયોજન કર્યું.	કોઈપણ કૃતિ પૂર્ણ કરી નથી.	
સૌથી નજીકના મિત્રને / સખીને પત્ર લખો એ મુદ્દાની માહિતીનું ઉપયોજન	પ્રકરણમાં સ્પષ્ટ કરેલી સંકલ્પનામાંથી બે કરતાં વધારે સંકલ્પનાનું ઉપયોજન કર્યું.	પ્રકરણમાં સ્પષ્ટ કરેલી સંકલ્પનામાંથી એક સંકલ્પનાનું ઉપયોજન કર્યું.	કંઈ જ કર્યું નહિ.	





આજે તો અમને કારકિર્દીના સંદર્ભે શાળામાં પૂછવામાં આવ્યું. પણ મારે ખરેખર શું બનવું છે તે બાબતમાં કંઈજ સમજાતું નથી. તે આ કારકિર્દી કેવી રીતે પસંદ કરી ધૈર્યધર ?



ખૂબ ખૂબ પ્રયત્નપૂર્વક અને સાચું કહું તો ખૂબ ખૂબ ભૂલો કરીને કામ-ધંધો કરવાની બધી પદ્ધતિનો મે આધાર લીધો હતો.



મેં બધું કરીને જોયું. ઓફિસમાં કમ્પ્યુટર ઉપર આંકડાબાજી, વિવિધ વસ્તુનું વેચાણ, જેમ કે : શાકભાજી વેચવા, સિનેમાની ટિકિટો વેચવી... મને સતત એવું જ લાગતું હતું કે, કારકિર્દી એટલે ફક્ત પૈસા મેળવવા.



ત્યાર પછી મારા ધ્યાનમાં આવ્યું કે, હું તે કે તેવા કામો માટે બન્યો જ નહોતો. મારામાં કંઈક તો જુદાપણું હતું... મને એવું લાગે છે કે, તે આવું હોવું... તમારામાં એક અંદરનો અવાજ હોય છે. તમારે તે ફક્ત ધ્યાન આપીને સાંભળવો પડે છે. તેમજ તેને સાદ પાડી આપવો જોઈએ.

# કરિઅર (કારકિર્દી)

અંતરનો અવાજ ઓળખવો...



## ઉદ્દેશો :

- (૧) કારકિર્દી સંજ્ઞાનું સ્પષ્ટીકરણ અને મહત્વ પોતાના શબ્દોમાં કહેતા આવડે.
- (૨) પોતાની રુચિ, ક્ષમતા અને મળતી તકોને ઓળખવી.
- (૩) 'કારકિર્દી મેલિક ફેમવર્ક' નો ઉપયોગ કરીને પોતાના માટે કારકિર્દીનું કયું ક્ષેત્ર યોગ્ય હશે તે પસંદ કરવું.
- (૪) દસમા પછી ઉપલબ્ધ મનપસંદ સાત ક્ષેત્રોની સ્થૂળ રીતે વર્ગવારી (શ્રેણી) આપવી.
- (૫) પોતાના માટે સુયોગ્ય લાગતી કારકિર્દીની તક અને આહ્વાનોનું મૂલ્યાંકન કરવું.

## ૧. તમારા માટે કારકિર્દીનો અર્થ શો ?

- કારકિર્દી ખૂબ પૈસા મેળવવાનું સાધન છે.

હા

નહિ

- કારકિર્દી એટલે સવારથી સાંજ સુધી કરવાના કામ.

હા

નહિ

- કારકિર્દી એટલે જ પ્રસિદ્ધ થવું અને સફળ થવું.

હા

નહિ

પ્રત્યેક વિધાન વાંચો અને વિદ્યાર્થી ઓને હા અથવા નહિમાંથી તેમનો જ જવાબ હોય તે માટે હાથ ઉપર કરવા કહો. વિદ્યાર્થી કારકિર્દી માટે શો વિચાર કરે છે ? તેમના વિચારોનું બધાની સાથે આદાનપ્રદાન કરવા માટે પ્રવૃત્ત કરો.

## ૨. કારકિર્દી એટલે શું ?

કારકિર્દી એટલે જીવનમાં આનંદ અને ગુણવત્તાને લીધે થતી સર્વાંગીણ પ્રગતિ.

આનંદ	+	ગુણવત્તા	=	સર્વાંગીણ પ્રગતિ
આનંદ એટલે કોઈ મનપસંદ બાબત કરતી વખતે મળતો સંતોષ.		મનપસંદ ક્ષેત્રમાં સર્વોપરિતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારી મૂળભૂત ક્ષમતા અથવા જરૂરી ક્ષમતા વિકસિત કરવી તેને ગુણવત્તા કહેવાય.		સર્વાંગીણ પ્રગતિ પૈસા, આદર, માનસિક સંતોષ, પ્રતિષ્ઠા, પ્રસિદ્ધિ વગેરે સ્વરૂપમાં દેખાય છે.



જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તેની પસંદગીના ક્ષેત્રમાં કામ કરે છે અને ગુણવત્તાપૂર્ણ કામ કરવા તેની પાસે ક્ષમતા હોય છે, તે ક્ષમતા ખંત અને ઉત્સાહ વધારે છે ત્યારે તે વ્યક્તિની સર્વાંગીણ પ્રગતિ થાય છે. તેને જ કારકિર્દી બનાવવી એમ કહી શકાય.

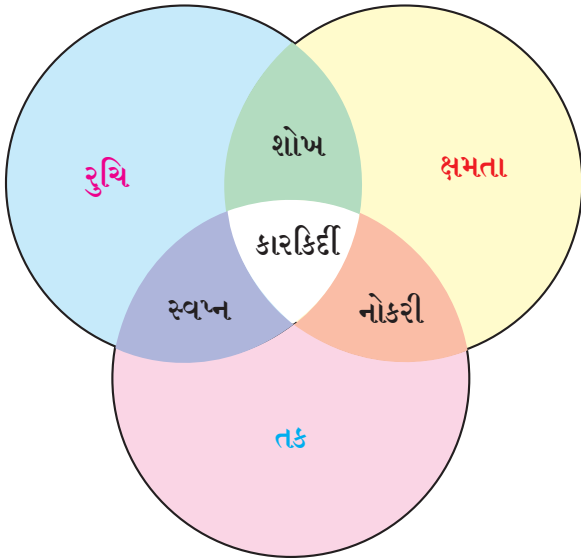


ઉદા. સચિન તેંડુલકરે ક્રિકેટને કારકિર્દી તરીકે પસંદ કરી. શા માટે ? તો ક્રિકેટ રમવામાં તેને આનંદ મળતો, તે માટે તે અથાગ મહેનત પણ કરતો અને તે સારું રમી શકતો. ક્રિકેટનો આનંદ લેતો તેમજ તેમાં પોતાની ગુણવત્તા વધારતો. તેણે ક્રિકેટના ક્ષેત્રમાં પોતે જ મોટું નામ કર્યું છે. પોતાની આવડત અને ક્ષમતાના બંને તેણે પોતાનો સર્વાંગીણ વિકાસ કર્યો.

વર્ગની પાંચ જૂથમાં વિભાગણી કરો. જે વ્યક્તિએ પોતાની કારકિર્દી બનાવી છે એવું લાગે એવી ત્રણ વ્યક્તિના નામ દરેકને યાદ કરવા કહો. તે વ્યક્તિ કોઈપણ હશે, તે દરેકની બાબતમાં રુચિ, ક્ષમતા અને તક કેવી રીતે સાથે થયા તે ઓળખીને ચર્ચા કરવા કહો.

### ૩. 'કારકિર્દી મેજિક ફ્રેમવર્ક'

**રુચિ** એટલે એવી કોઈપણ બાબત જે તમને કરવી ગમે છે અને મનને આનંદ આપે છે. કેટલીયે વાર તમે તે બાબત કરી શકો છો. તમને સમયનું ભાન રહેતું નથી. રુચિ એ એકદમ વ્યક્તિગત અને વ્યક્તિવિશિષ્ટ આંતરિક બાબત હોય છે.



**ક્ષમતા** એટલે એકાદું કામ કરવાનું જ્ઞાન, કૌશલ્ય અને શક્તિ. ક્ષમતા અનુવંશિકતાથી પ્રાપ્ત થઈ શકે અથવા પછીથી પ્રશિક્ષણ, મહાવરો અને પ્રતિસાદને લીધે સમયના પ્રવાહ સાથે વિકસિત કરી શકાય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ તેની પસંદગીના ક્ષેત્રમાં અથાક પરિશ્રમ કરીને ક્ષમતા વિકસિત કરવા હંમેશાં જ ઈચ્છુક હોય છે.

**તક** એટલે જ સમાજની વિશિષ્ટ માંગણી અથવા સમાજની જરૂર, જે પૂરી થયા પછી સમાજ તે માટે પૈસા આપવા તૈયાર હોય છે. સમાજની આ જરૂર અથવા માંગણી જ નોકરીની અથવા વ્યવસાયની તક ઉપલબ્ધ કરી આપે છે.

કારકિર્દી મેજિક ફ્રેમવર્ક એટલે આ ત્રણે બાબત એકત્રિત થવી. આમાંથી કોઈપણ બાબત બાહ્ય એ રાખીએ તો બાકી રહે છે. કેવળ તમારું સ્વપ્ન, તમારી નોકરી અથવા તમારો શોખ. કારકિર્દી બનાવવા માટે સ્વપ્ન, નોકરી, શોખ અને કારકિર્દીમાં રહેલા તફાવતની માહિતી હોવી પણ આવશ્યક છે.

### વિચારવાના મુદ્દા :

- હંમેશા યાદ રાખો : તમે વિશિષ્ટ છો. તમારું કારકિર્દી મેંજિક ફ્રેમવર્ક પણ વિશિષ્ટ છે.
- તમારું કારકિર્દી મેંજિક ફ્રેમવર્ક તમારા નજીકના મિત્ર/ સખી, ભાંડરડાં અથવા અન્ય કોઈપણ વ્યક્તિ જેવું નહિ હોય. માટે તમારે તમારું પોતાનું, વિશિષ્ટતા સભર કારકિર્દી મેંજિક ફ્રેમવર્ક બનાવવાનું છે.

### ૪. સ્વપ્ન, શોખ, નોકરી અને કારકિર્દી વચ્ચેનો તફાવત સમજવો.



(અ) સ્વપ્ન = રુચિ + તક - ક્ષમતા

**રુચિ** - 'અ' ને નટ બનવાની રુચિ છે.

**ક્ષમતા** - 'અ' ખૂબજ શરમાળ, આળસુ છે. તેને સારો અભિનય કરતાં આવડતું નથી.

**તક** - નટોને અને નટીઓને સારા પૈસા કમાવાની ઘણી તક છે.

ક્ષમતા ન હોવાને લીધે સારા નટ બનવું એ 'અ'નું માત્ર સ્વપ્ન જ રહેશે. અભિનયમાં કારકિર્દી બનાવવા માટે તેણે તેની ક્ષમતા અથાક પરિશ્રમ અને પ્રશિક્ષણ દ્વારા વિકસિત કરવી પડશે.



(બ) શોખ = રુચિ + ક્ષમતા - તક

**રુચિ** - 'બ' ને પુસ્તકો વાંચવાની રુચિ છે.

**ક્ષમતા** - 'બ' રોજ સો પાના વાંચે છે.

**તક** - માત્ર પુસ્તકો વાંચવાથી પૈસા મેળવવાની કોઈ જ તક નથી.

તક ન હોવાનો લીધે 'બ' માટે પુસ્તકો વાંચવા એ માત્ર શોખ જ રહેશે. જ્યાંસુધી તેને કોઈપણ શિક્ષણનો સથવારો મળતો નથી.



(ક) નોકરી = ક્ષમતા + તક - રુચિ

**રુચિ** - 'ક' ને ગણિત અને વિજ્ઞાન ગમે છે.

**ક્ષમતા** - 'ક' સંગીતની પાર્શ્વભૂમિ ધરાવતા કુટુંબમાં જન્મ્યો છે, અને ગાવાની ક્ષમતા એ તેની કુદરતી પ્રતિભા છે.

**તક** - સારા ગાયકને પૈસા અને પ્રસિદ્ધિ મેળવવાની ઘણી તકો ઉપલબ્ધ છે.

રુચિ ન હોવાથી 'ક' ગાયક બનવા છતાં પણ તે અનિચ્છાથી પૈસા મેળવવા નોકરી કરશે.





(ડ) કારકિર્દી = ક્ષમતા + તક + રુચિ

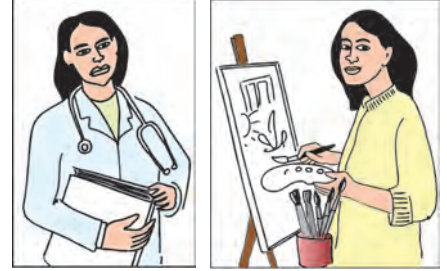
- રુચિ** - 'ડ'ને મિત્રના/ સખીના ખેતરમાં કામ કરવું ગમે છે. તેમજ ખેતર વિશે જાણવા સમય આપવો પણ ગમે છે.
- ક્ષમતા** - 'ડ' એ પાક બાબત તેમજ યાંત્રિક ખેતી સંબંધી પણ સંશોધન કર્યું છે. 'ડ' તડકામાં પણ ઘણો સમય કામ કરી શકે છે.
- તક** - ખેતીના ક્ષેત્રમાં નવા સંશોધનો અને શોધ કરવાની ઘણી તક છે.

એટલે જ 'ડ'ની રુચિ, ક્ષમતા અને તક એક સાથે મળ્યા છે. તેને લીધે 'ડ' ખેતીના ક્ષેત્રમાં ઉત્તમ કારકિર્દી બનાવશે.

#### પ. ઈચ્છિત કારકિર્દી કોણ ઘડશે ?

નીચેના પ્રસંગનો અભ્યાસ કરીને પૂછેલા પ્રશ્નોના જવાબો તમારા શબ્દોમાં લખો.

શમિકાના વાલી ડોક્ટર છે. ઔરંગાબાદમાં તેમનું પોતાનું રુગણાલય (હોસ્પિટલ) છે. શમિકાની મમ્મીને લાગે છે કે તેણે ડોક્ટર બનવું. તેના માતા-પિતા તેની ફી ભરીને તેને ડોક્ટર બનાવવા માટેનું શિક્ષણ આપવા તૈયાર છે. પણ શમિકાને પેન્ટિંગ કરવું ખૂબ ગમે છે. તેમાં તે ખૂબ સરસ કામ કરી શકે છે. તે કલાકોના કલાકો સુધી સ્કેચીસ અને પેન્ટિંગ કંટાળ્યા વગર કરી શકે છે. તેને રુગણાલયમાં (હોસ્પિટલમાં) જવાનું ગમતું નથી.



- શમિકા સારી ડોક્ટર બની શકશે કે ?
- તે સારી ડોક્ટર બને તે માટે, તેની તરફના ક્યા ઘટક છે ?
- તે કદાચ સારી ડોક્ટર બની શકશે નહિ તે ક્યા ઘટક ઉપરથી લાગે છે ?



મનીષને ક્રિકેટર બનવું છે. સચિન તેંડુલકર તેનો આદર્શ છે. ક્યારેક સચિન જેવા થવાનું તેનું સ્વપ્ન છે. પરંતુ તેની કેટલીક વૈધકીય સમસ્યાને લીધે તે તડકામાં વધારે સમય રહી શકતો નથી.

- મનીષ ઉત્તમ ક્રિકેટર બની શકશે ?
- તે ક્રિકેટર બની શકશે તેવા ક્યા ઘટક તેના પક્ષમાં છે ?
- તે કદાચ ક્રિકેટર બની શકશે નહિ એવું શેના ઉપરથી લાગે છે ?



અલીને શિક્ષક બનવું છે. તેના માતા-પિતા બંને શિક્ષક છે અને તેની મહત્વાકાંક્ષાને પીઠબળ આપનારા છે. અલી ઉત્તમ વિદ્યાર્થી છે અને પરીક્ષામાં પણ સારી સફળતા મેળવે છે. તેના મિત્રને હંમેશા લાગે છે કે અલી પાસે શીખવવાની સારી હથોટી છે. અલીને જ્યારે સમય મળે છે ત્યારે તેને નાના છોકરાઓ સાથે સમય પસાર કરવો ગમે છે. અલી કૉલોનીના નાના બાળકોને શીખવે છે.

- અલી સારો શિક્ષક બની શકશે કે ?
- અલી ઉત્તમ શિક્ષક બનશે એવા ક્યા ઘટક તેના પક્ષે છે ?
- અલી કદાચ સારો શિક્ષક બની શકશે નહિ એવું લાગે છે કે ?

#### ૬. તમારા શોખ વિશે વિચાર કરો.

- (૧) એવી કૃતિ જે કરતી વખતે તમને સમયનું ભાન રહેતું નથી. અને તમે તે કરતી વખતે તેમાં પૂર્ણપણે મગ્ન થઈ જાઓ છો.
- (૨) એવી કૃતિ જે કરતી વખતે તમે ખૂબ આનંદમાં હો છો અને તમને તે કૃતિ ફરી ફરી કરવી ગમે છે.
- (૩) એવી કૃતિ કે જે કરતી વખતે તમને લાગે છે કે તે માટે આપણે ૧૦૦% પ્રયત્ન કરીએ છીએ.
- (૪) એવી કૃતિ કે જેને માટે તમે સતત તમારામાં સુધારણા કરો છો.
- (૫) એવું ક્ષેત્ર કે જેના વિશે તમે વધારે માહિતી મેળવો છો અથવા તે ક્ષેત્ર વિશે બીજાઓ સાથે સંવાદ સાધો છો કે જેથી કરીને તમને તે વિશે વધારે આકલન થઈ શકે.
- (૬) એવી કૃતિ જે તમે તમારા અનુકૂળ સમયે કરવાનો વિચાર કરો છો.
- (૭) એવી એકાદ બાબત જે કરવી તમને ગમતી નથી, કરવાનો ડર લાગે છે, કરતી વખતે અસ્વસ્થ થઈ જવાય છે.
- (૮) એવી કૃતિ જેને માટે તમે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરો તો પણ તે મુશ્કેલ જ લાગે છે.
- (૯) એવી કૃતિ જે કરવાનું તમે હંમેશા જ ટાળો છો.

પૂછેલા પ્રશ્નો પર કારકિર્દીની દૃષ્ટિએ વિચાર કરવા વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન આપો અને તેમને નોટબુકમાં જવાબ લખવા કહો.

વિદ્યાર્થીઓએ સ્થૂળ જવાબો કરતાં જુદા જવાબ આપવા જોઈએ એટલે જ ખાવું/ વિડિઓ ગેમ રમવી/ ટી.વી.જેવું/ ફોન પર વાત કરવી જેવા જવાબો છોડીને વિચાર કરવો.

અહીં પૂછેલા પ્રશ્નો એવા છે કે તેમને પોતાની પસંદ વિશે વિચાર કરવામાં મદદ થશે. પ્રશ્નો માટે એક જ જવાબ આપવો અથવા દરેક પ્રશ્નના એક કરતાં વધારે જવાબ આપવાની છૂટ છે.

## ૭. તમારી પસંદ શોધો.

	ક્રિયાપદોની યાદી			
<ul style="list-style-type: none"> <li>અહીં ક્રિયાપદોની યાદી આપેલી છે.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>વિચાર કરવો</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>રજૂઆત</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>સંરક્ષણ કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>રઝળપાટ કરવી</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>એવા પાંચ ક્રિયાપદો શોધો કે જે તમારા મનપસંદ ક્ષેત્ર દર્શાવે અને તે ક્રિયાપદનો ઉપયોગ કરીને અર્થપૂર્ણ વિધાનો તૈયાર થાય છે.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>માપવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ચોજના કરવી.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>સર્વેક્ષણ કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>વ્યાયામ કરવો</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>તમે પોતાના ક્રિયાપદો પણ વાપરી શકો છો.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ભેગું કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>સંશોધન કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>અધ્યાપન કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>રેખાંકન કરવું</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>રચના કરવી</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>અભ્યાસ કરવો</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ભાષાંતર કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>સમારકામ કરવું</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>નિર્માણ કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>લખવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>પરીક્ષણ કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(તમારા મનમાં હોય તે ક્રિયાપદો વધારો.)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ખેડાણ કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>જોડાણ કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>રસોઈ કરવી</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>તૈયાર કરવું</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>દિગ્દર્શન કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>નવિનતા પૂર્ણ શોધ કરવી</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>તૈયાર કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ગીત ગાવા</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>શરૂ કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>નેતૃત્વ કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ગીત ગાવા</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ગીત ગાવા</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>શોધવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>વ્યવસ્થાપન કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>નૃત્ય કરવું</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>નૃત્ય કરવું</li> </ul>

### ઉદાહરણ તરીકે - મને કવિતા લખવી ગમે છે.

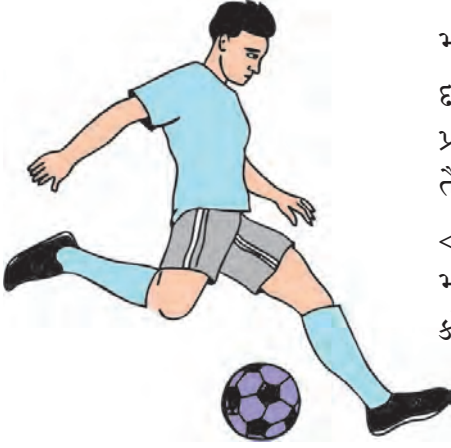
- (૧) મને <ઉપરની યાદીનું ક્રિયાપદ >..... ગમે છે / પસંદ છે.
- (૨) મને <ઉપરની યાદીનું ક્રિયાપદ >..... ગમે છે / પસંદ છે.
- (૩) મને <ઉપરની યાદીનું ક્રિયાપદ >..... ગમે છે / પસંદ છે.
- (૪) મને <ઉપરની યાદીનું ક્રિયાપદ >..... ગમે છે / પસંદ છે.
- (૫) મને <ઉપરની યાદીનું ક્રિયાપદ >..... ગમે છે / પસંદ છે.

## ૮. તમારી ક્ષમતા શોધો.



હું..... કરી શકું છું.  
દાખલા તરીકે - હું સારી કવિતા લખી શકું છું.  
<સાબિતી> મારી કવિતાના બધા તરફથી વખાણ થાય છે.  
મારી કવિતાને ઈનામો મળ્યા છે.

- વિદ્યાર્થીઓને જે કહેવું છે તે સ્પષ્ટપણે લખવા પ્રોત્સાહન આપો.
- આપેલા ઉદાહરણોના સંદર્ભે વિધાનો તૈયાર કરો.
- વિદ્યાર્થીએ લખેલા વિધાનોના આધાર દર્શાવતા પુરાવા આપવા પ્રોત્સાહન આપો.
- તે પુરાવો, તે વિદ્યાર્થી પોતે ચોક્કસ કઈ બાબતમાં પારંગત છે. તેનું વાસ્તવિક ચિત્ર દર્શાવતું હોવું જોઈએ.
- વિદ્યાર્થીઓના 'સ્વ-અહેવાલ'નો સંદર્ભ લઈ શકો.
- એ તેમણે 'સ્વ-ઓળખ' પ્રકરણમાં ઉકેલ્યો છે.



મને ..... સહેલાઈથી ફાવે છે.  
દાખલા તરીકે - હું વિજ્ઞાનની પ્રતિકૃતિ (મોડેલ) સહેલાઈથી તૈયાર કરી શકું છું.

<પુરાવો> મેં ઘણાં બધાં પ્રદર્શન માટે વિજ્ઞાનની પ્રતિકૃતિ તૈયાર કરેલી છે.

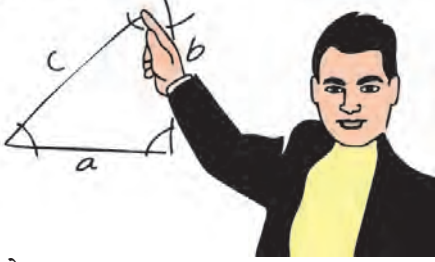


મને ..... સારું કરતાં આવડે છે.

દાખલા તરીકે - મને સરસ ફૂટબોલ રમતા આવડે છે.

<પુરાવો> શાળાની ટીમમાં મારી પસંદગી થઈ છે અને મને પદક મળ્યો છે.

$$a^2 + b^2 = c^2$$



મને ક્યારેક જ ..... ગણિતના

દાખલા તરીકે - મને ક્યારેક જ ગણિતના ઉદાહરણો ઉકલવા મુશ્કેલ લાગે છે.

<પુરાવો> મારા વર્ગના મિત્ર અઘરી સંકલ્પના સમજવા મારી પાસે જ આવે છે.

હું ..... માટે હંમેશા જ તૈયાર હોઉં છું.

દાખલા તરીકે - હું સમાજકાર્ય માટે હંમેશા તૈયાર હોઉં છું.

<પુરાવો> કોઈપણ સામાજિક કાર્ય માટે હું આગળ હોઉં છું.

હું ..... માટે પ્રસિદ્ધ છું.

દાખલા તરીકે - હું કોઈપણ બાબત કેવી ચાલે છે તે બાબત પ્રશ્ન પૂછવા માટે પ્રસિદ્ધ છું.

<પુરાવો> સૌથી વધારે કુતૂહલ ધરાવતા વિદ્યાર્થી તરીકે શિક્ષક મારી ઓળખ કરાવે છે.



મને ..... માં સારા ગુણ મળે છે.

દાખલા તરીકે - મને ભાષામાં સારા ગુણ મળે છે.

<પુરાવો> મારી ગુણપત્રિકામાં મારું પરિણામ જોવા મળશે.



લોકોએ મારા ..... માટે વખાણ કર્યા છે.

દાખલા તરીકે - લોકોએ મારા લેખનના વખાણ કર્યા છે. <પુરાવો> જિલ્લાસ્તરીય નિબંધ સ્પર્ધામાં મને પ્રથમ નંબર મળ્યો.



## ૯. તમારી પસંદ અને ક્ષમતાનો એકબીજા સાથે સંબંધ બાંધો.

વિભાગ ૭ અને ૮ માં તમે લખેલા જવાબોનો અભ્યાસ કરો. તેમાંથી તમારા ગમા-આણગમા અને ક્ષમતાને શોધો.

બંનેમાં કોઈ સામ્ય જોવા મળ્યું કે ?

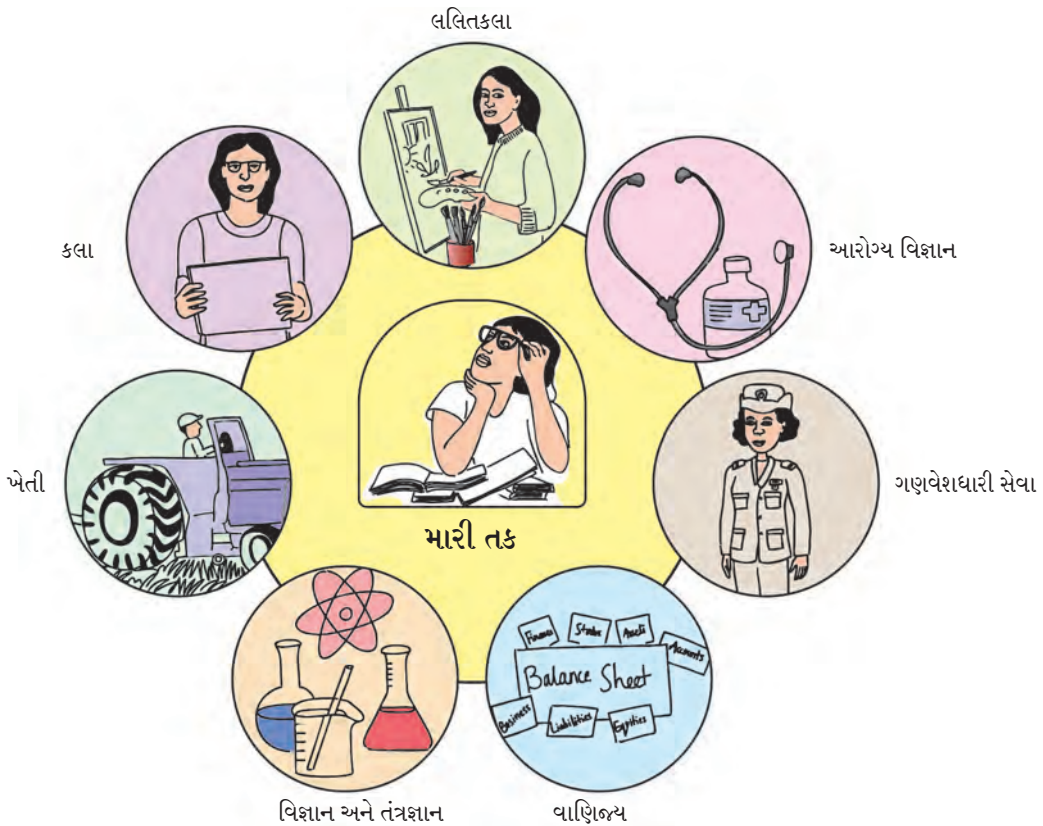
તમારી પસંદગીની બાબત કઈ છે ? કઈ બાબત સારી કરવા માટે તમે સક્ષમ છો ? આવી કૃતિની યાદી બનાવો. જ્યાં તમને તમારી પસંદગી અને ક્ષમતા વચ્ચે સહસંબંધ જોવા મળે છે.

## ૧૦. તમારા માટે તક શોધો.

૨૧ મી સદીમાં પુષ્કળ તક અને શક્યતા નિર્માણ થઈ છે. પહેલાં પોતાની કારકિર્દી બનાવવા ખૂબ મર્યાદિત પર્યાય ઉપલબ્ધ હતાં. પરંતુ આજના તાંત્રિક અને જગતિકીકરણના સમયમાં તમને તમારી પસંદગીનું ક્ષેત્ર કારકિર્દી તરીકે પસંદ કરવાનું એકદમ સહેલું બન્યું છે.

સામાન્ય રીતે ૧૦ મી ની પરીક્ષા આપ્યા પછી જ ઉચ્ચ શિક્ષણના ક્ષેત્રની પસંદગીની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે.

વિદ્યાર્થી જે ક્ષેત્ર પસંદ કરે છે તે સ્થૂળ રૂપે નીચે પ્રમાણે છે.



- અહીં વિદ્યાર્થીઓને તમારા માર્ગદર્શનની જરૂર છે.
- વિદ્યાર્થી વિધાનોની રચના કદાચ જુદી પદ્ધતિથી કરશે. તેને લીધે કદાચ તેમને માટે રુચિ અને ક્ષમતા વચ્ચેનું સામ્ય શોધવું અઘરું લાગશે. તેમને જરૂરી માર્ગદર્શન આપો. ઉદા. મને નાના બાળકો સાથે સમય પસાર કરવો ગમે છે અને હું સારું શીખવી શકું છું. આ વિધાનો પૂરક છે તે જણાવો.

આગળ આ જ ક્ષેત્રો ઉચ્ચશિક્ષણ તરફ જાય છે એ સિવાય અધ્યાપન, કાયદાનું શિક્ષણ, સંશોધન, વ્યવસ્થાપન, નાગરી સેવા વગેરે અનેક પર્યાય પણ ખુલ્લા હોય છે.

યોગ્ય શિક્ષણક્ષેત્રની પસંદગી કર્યા પછી વિદ્યાર્થી તે ક્ષેત્રનો અનુભવ અને વિવિધ બાબતો હાથ ધરવાથી સમૃદ્ધ બને છે. ત્યારપછી તે પોતાની ઉચ્ચ સ્તરની રુચિ અને તકની શોધ કરી શકે છે.

સફળ કારકિર્દી બનાવવાનો માર્ગ હંમેશા તબક્કાવાર પસાર કરવાનો હોય છે. સફળ કારકિર્દી બનાવવા માટે ખૂબ ખંત, કઠોર પરિશ્રમ અને ગુણવત્તાની આવશ્યકતા હોય છે.

### ૧૧. પ્રકલ્પ - 'લક્ષ્ય'

આ વર્ષે આપણે એક ખૂબ જ મહત્વનો પ્રકલ્પ શરૂ કરીએ છીએ. આ પ્રકલ્પનું નામ છે. 'લક્ષ્ય'.

દરેક જૂથે તેમની રુચિ ધ્યાનમાં રાખીને નીચેની કૃતિ જૂથમાં કરવાની છે.

- (૧) તમારા મનપસંદ ક્ષેત્રની કારકિર્દીની તકની યાદી બનાવો.
- (૨) તમારી પસંદગીના ક્ષેત્રમાં કારકિર્દી બનાવનારી વ્યક્તિની મુલાકાત લો અને તેમની કારકિર્દીના પ્રવાસ બાબતની માહિતી મેળવો.
- (૩) આ વ્યક્તિઓને તેમના ક્ષેત્રની તક બાબત અને કરવા પડનારા કામના સ્વરૂપ બાબત પૂછો.
- (૪) તે કારકિર્દી ક્ષેત્ર સાથે સંબંધિત જે શિક્ષણ મેળવવું પડે છે તેના ખર્ચનો અંદાજ મેળવો.
- (૫) તે વ્યક્તિના કામના સ્થળની મુલાકાત લઈને એક પૂર્ણ દિવસ ત્યાં પસાર કરો.
- (૬) શક્ય હોય તો જે વ્યક્તિને તમે મળશો તે વ્યક્તિનો ફોટો, વિઝિટીંગ કાર્ડ અથવા તેમની સહી લઈ લો.
- (૭) બે મહિના પૂરા થયા પછી દરેક જૂથે વર્ગની સામે પોતપોતાના ક્ષેત્ર વિશેની ભેગી કરેલી માહિતીની રજૂઆત કરવી.

- પાછળના પાના પર આપેલા કારકિર્દીના ક્ષેત્રો લઈને જ જૂથ પાડો.
- વિદ્યાર્થીઓને તે જ જૂથો પૈકી તેમની પસંદગીના જૂથમાં સામેલ થવાનું કહો.
- આ પ્રકલ્પ પૂર્ણ કરવા તેમને બે મહિનાનો સમય આપો.
- વિદ્યાર્થીઓની રજૂઆત સાંભળવા માટે દરેક ક્ષેત્રની તજજ્ઞ વ્યક્તિને બોલાવો.

### ૧૨. જીવન કૌશલ્યોનું મહત્વ

એકાદ ક્ષેત્રમાં 'સ્કોપ' કેટલો છે તે જોઈને પહેલાના લોકો ક્ષેત્ર પસંદ કરતાં. પરંતુ આજના સમયમાં 'સ્કોપ' ની સંકલ્પના ક્ષેત્ર સાથે સંબંધિત ન રહેતા વિદ્યાર્થી કેંદ્રિત બની છે. એટલે જ દરેક વ્યક્તિ પોતાને જોઈએ તેવો 'સ્કોપ' નિર્માણ કરી શકે છે.

આજના સમયમાં શૈક્ષણિક યોગ્યતાની સાથે તે વિશિષ્ટ ક્ષેત્રનું કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરવું એ વધારે મહત્વનું છે. કમ્પ્યુટર સાક્ષરતા, ભાષા પર પ્રભુત્વ, સંવાદ કૌશલ્ય, સમૂહકાર્ય અને યોગ્ય કાર્ય સંસ્કૃતિ જેવા કૌશલ્યો પણ દરેક ક્ષેત્ર માટે દરેક પાસે હોવા જ જોઈએ.

સાતત્યપૂર્ણ અધ્યયન કરવાની માનસિકતા, પોતાના બળસ્થાનો ઓળખવાની ક્ષમતા તેમજ જૂથના બીજાઓના બળસ્થાનો ઓળખવાની ક્ષમતા હોવી, ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટે સામૂહિક કામ કરવું વગેરેને લીધે દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં તકના દરવાજા ખૂલી જાય છે.

### ૧૩. આગળના પ્રવાસ :

ઘોરણ ૧૦ માં માં તમને અત્યારે અનુભવેલા સાત ક્ષેત્રોની સવિસ્તર ઓળખ થશે. તમે 'વર્તન કસોટી' આપશો. આ 'વર્તન કસોટી' ને લીધે તમારું સાચું પસંદગીનું ક્ષેત્ર કયું છે તેનું મૂલ્યાંકન થશે. 'વર્તન કસોટી' એ પરીક્ષા નથી અને તે માટે કોઈપણ તૈયારી કરવાની જરૂર નથી. તમારે ફક્ત પ્રશ્નોના જવાબ આપવા પડશે. આવતા વર્ષે આપણે ધ્યેયનિશ્ચિતિ અને કારકિર્દી આયોજન વિશે શીખવાના છીએ.

### મૂલ્યમાપન

ભારાંશ : ૧૦%				
કસોટી	ઉત્તમ (ખૂબ સરસ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
ક્ષેત્ર મુલાકાત અને મુલાકાત	ક્ષેત્રમુલાકાત લીધી છે અને મુલાકાત લઈને અહેવાલ તૈયાર કર્યો છે. ફોટા, વિઝિટીંગ કાર્ડ, સહી લાવ્યા છે.	ફક્ત અહેવાલ લખ્યો.	કંઈજ કર્યું નથી. અહેવાલ અપૂર્ણ.	
રુચિ અને ક્ષમતા ઓળખવી	રુચિ અને ક્ષમતા શોધીને સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરી.	રુચિ અને ક્ષમતા અત્યંત સ્થૂળ રૂપે શોધી.	જવાબોની નકલ કરી/ કામ અધૂરું કર્યું.	





# કલા રસાસ્વાદ - પ્રયોગજીવી કલા

કલાનું સૌંદર્ય સમજતી વખતે ...



## ઉદ્દેશો :

- (૧) નાટ્ય, સંગીત અને નૃત્ય જેવી પ્રયોગજીવી કલાનું મહત્વ પોતાના શબ્દોમાં કહેતા આવડે.
- (૨) નાટ્ય, નૃત્ય અને સંગીતના મૂળભૂત ઘટકોની મૌખિક ઓળખ હોવી.
- (૩) સંગીત અને નૃત્યના વિવિધ કલાપ્રકારોના નામો કહેતા આવડે અને તે કલા પ્રકારનું મહત્વ કહેતા આવડે.
- (૪) વિવિધ પ્રયોગજીવી કલા પ્રકારો દ્વારા પોતાની અભિવ્યક્તિ કરતાં આવડે.
- (૫) એકાદ કલાવિષ્કારમાંથી પોતાને ગમતાં ઘટક ઓળખીને તેનું વર્ણન કરતાં આવડે.

- પહેલા સત્રના કલા રસાસ્વાદના પ્રકરણમાં આપણે દશ્યકલા અને પ્રયોગજીવી કલા વચ્ચેનો તફાવત સમજી લીધો.
- પ્રયોગજીવી કલા એવી કલા છે જેમાં સીધા પ્રેક્ષકો સામેજ કલા રજૂ કરવામાં આવે છે.
- પ્રયોગજીવી કલામાં જાદુના પ્રયોગ, કઠપુતલીના ખેલ, સરકસ, મૂક નાટ્ય, વક્તૃત્વ, એકપાત્રી રમૂજ પ્રયોગ વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે, પરંતુ આ બધાનું સ્થૂળરૂપે નૃત્ય, નાટક અને સંગીત જેવા ત્રણ વિભાગમાં વર્ગીકરણ કરી શકાય છે. માટે આ ત્રણ કલાપ્રકાર આપણે વધારે ઉંડાણપૂર્વક સમજી લઈએ.



## નાટક:



## ચાલો નાટક કરીએ....

બે વિદ્યાર્થીઓને સામે આવવાનું કહો. તેમાંથી એકે વાલી અને બીજાએ બાળક બનીને એક નાટિકા રજૂ કરવી. વિષય આવો લેવો- બાળક પરીક્ષામાં નાપાસ થયો/થઈ છે. વિદ્યાર્થીઓને વિચાર કરવા કહેવું. આવા સમયે તે બંને વચ્ચે શું થાય છે તે યાદ કરીને સંવાદ રજૂ કરવા. તે માટે તેમને પાંચ મિનિટનો સમય આપો.

### ૧. નાટક એટલે શું ?

આગળની નાટિકામાં જ્ઞેયા પ્રમાણે મમ્મી/પપ્પા/છોકરો/છોકરીનું કાર્ય કરતાં વિદ્યાર્થી તેમની જેમ વર્તવાનો પ્રયત્ન કરતા હતાં. જ્ઞેનારા વિદ્યાર્થીઓ જાણતા હતા કે જે તેમની સામે ચાલુ છે તે ખોટું છે. તોપણ તેમણે નાટિકા રસમય બનીને જોઈ. વિદ્યાર્થીઓએ જે રજૂ કર્યું તેને 'નાટક' કહેવાય.

નાટક એક એવો કલાપ્રકાર છે જેમાં કલાકાર એક તાત્પરતી, કાલ્પનિક ઓળખ અથવા ભૂમિકા ધારણ કરીને તે પ્રેક્ષકોને શક્ય તેટલું સાચું લાગે એવી રીતે ઉપસાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ટૂંકમાં નાટક એટલે ખોટામાંથી સાચાનો આભાસ નિર્માણ કરવો. માટે જ ખોટું વર્તનારા માણસને આપણે 'નાટક નહીં કર' એમ કહીએ છીએ.

### ૨. અભિનય

કોઈ કાલ્પનિક ભૂમિકા ધારણ કરનારા ને અભિનેતા/અભિનેત્રી કહેવાય છે. તો તે ભૂમિકા ઉપસાવવાની ક્રિયાને 'અભિનય કરવો' એમ કહેવાય છે.

ભારતમાં અભિનયના ચાર પ્રકાર મનાય છે -

૧. આંગિક અભિનય : શારીરિક હલનચલન, દેહિકભાષા અને ચહેરા ઉપરના હાવભાવનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવતા અભિનયને આંગિક અભિનય કહે છે.

૨. વાચિક અભિનય : શબ્દ, અવાજમાં આરોહ-અવરોહ, બે શબ્દોમાં અથવા વાક્યોમાં વચ્ચે લીધેલા અવકાશ દ્વારા કરવામાં આવતા અભિનયને વાચિક અભિનય કહેવામાં આવે છે.

૩. આહાર્ય અભિનય : અભિનય કરનારા વ્યક્તિની વેશભૂષા, રંગભૂષા, સંગીત તેમાં વાપરવામાં આવતી વસ્તુની મદદથી કરવામાં આવતા અભિનયને આહાર્ય અભિનય કહેવાય છે.

૪. સાત્વિક અભિનય : નાટકના પાત્ર જે ભાવના અનુભવે છે, જે મન:સ્થિતિમાં હોય છે, તે ભાવના તે મન:સ્થિતિને ઉપસાવનારા-સાકારનારા અભિનયને સાત્વિક અભિનય કહેવાય છે.

ભગવાન શંકરની સ્તુતિ કરતાં નીચેના શ્લોકમાં આ ચારેય પ્રકારનો ઉલ્લેખ થાય છે.

આંગિકં ભુવનં યસ્ય | વાચિકં સર્વ વાઙ્મયમ્ ||

આહાર્યં ચંદ્ર તારાદિ | તં નુમઃ સાત્વિકં શિવમ્ ||

ચર્ચા કરો :

• નાટિકામાં કામ કરનારા વિદ્યાર્થી સાચા માતા-પિતા જેવું વર્તવાનો પ્રયત્ન શા માટે કરતાં હતાં ?

• જે ચાલું છે તે ખોટું છે તે ખબર હોવા થતાં પણ વિદ્યાર્થીઓને નાટિકા જ્ઞેવામાં શા માટે રસ હતો ?

• જો નાટિકામાં કામ કરતાં વિદ્યાર્થી વધારેમાં વધારે વાલી જેવું અથવા બાળક જેવું વર્તે તો અન્ય વિદ્યાર્થીઓને નાટિકા વધારે ગમી હોત કે? કારણો આપો.



### ૩. નાટકમાં સંઘર્ષનું મહત્વ

વાર્તા - એક છોકરી હતી. તેને શીખવાની ખૂબ ઈચ્છા હતી. તેના માતાપિતાએ તેને શાળામાં મોકલી. તે નિયમિત અભ્યાસ કરતી. તેને સારા ગુણ મળતાં. આવી રીતે તે શીખતી ગઈ અને પોતાના પગ પર ઊભી રહી.

નાટકનો સારાંશ તેમાંના સંઘર્ષમાં રહેલો છે. સંઘર્ષ વગર કોઈપણ નાટક સ્થિર રહી શકતું નથી. કોઈ વાર્તામાં સંઘર્ષ તેમાંના માણસને લીધે અથવા ઘટના/પરિસ્થિતિને લીધે નિર્માણ થાય છે. ઉપરના ઉદાહરણમાં આપેલી વાર્તામાં સંઘર્ષ નીચેની રીતે નિર્માણ થઈ શકે - તેના માતા પિતાને તેને શાળામાં મોકલવી નથી અથવા માતા-પિતા પાસે શાળામાં દાખલ કરાવવાના પૈસા નથી અથવા તેને શાળામાંથી કોઈ કારણોસર કાઢી નાંખવામાં આવે છે અથવા શાળામાં જતી વખતે તેનો અકસ્માત થાય છે વગેરે.

*વિચારવાના મુદ્દા :*

- નાટકના કલાપ્રકારમાં અવાજ, હાવભાવ અને શરીરનું હલનચલન એ અભિનેતા પાસે/અભિનેત્રી પાસે રહેલા સાધનો છે. જેનો ઉપયોગ કરીને તેઓ પોતાના વિચાર, ભાવના પ્રેક્ષકો સુધી પહોંચાડી શકે છે.
- અભિનય કરતી વખતે મોટા, સુસ્પષ્ટ અવાજ અને અવાજમાં આરોહ-અવરોહ (ચઢ-ઉતાર) અત્યંત મહત્વના હોય છે.

### ૪. મોટો અને સુસ્પષ્ટ અવાજ વિકસિત કરવા માટેનો વ્યાયામ (કસરત)

૧. સીધા બેસો. ઊંડો શ્વાસ લઈને તમારું મોઢું ઉઘાડીને 'આડડ' જેવો સ્વર મોઢામાંથી કાઢી મોઢા દ્વારા શ્વાસ બહાર છોડો. શ્વાસ પૂરો થતાં આ ક્રિયા ફરી કરો. ઓછામાં ઓછા ૧૦ વખત કરો.
૨. સીધા બેસો ઊંડો શ્વાસ લઈને તમારું મોં બંધ રાખીને 'મડડ' જેવો સ્વર મોઢામાંથી કાઢી નાક દ્વારા શ્વાસ બહાર છોડો. તમારા ગાલ ઉપર કંપન અનુભવાવા જોઈએ. ઓછામાં ઓછા ૧૦ વખત કરો.
૩. એક ઊંડો શ્વાસ લઈને મોઢાથી એક કુગ્ગો ફુલાવો અને તેનો આકાર જુઓ. દરેક વખતે કુગ્ગાનો આકાર વધારવાનો પ્રયત્ન કરો.

### થોડી ગમ્મત કરીએ.

અવાજનો આરોહ-અવરોહ (ચઢ-ઉતર)

નીચે આપેલા વાક્ય જુદાજુદા શબ્દો પર જોર/ભાર આપીને બોલી જુઓ.

“હું તને આજે મળી શકીશ નહિ.”

“હું તને આજે મળી શકીશ નહિ.” (બીજા કોઈપણ મળી શકશે.)

“હું તને આજે મળી શકીશ નહિ.” (હું બીજા કોઈને મળી શકીશ.)

“હું તને આજે મળી શકીશ નહિ.” (કાલે /પરમ દિવસે મળી શકીશ.)

“હું તને આજે મળી શકીશ નહિ.” (ફોન ઉપર વાત કરી શકીશ.)

“હું તને આજે મળી શકીશ નહિ.” (મારું તને આજ મળવું અશક્ય છે.)

પહેલા વાર્તા વાંચો. ચર્ચા કરો.

૧. તેમને વાર્તા મનોરંજક લાગી કે? વાર્તામાં શેની ખામી છે? આ વાર્તાનું નાટકમાં રૂપાંતર કરીએ તો તે પ્રેક્ષકોને ગમશે ખરું?

૨. આપેલી વાર્તાને મનોરંજક કરવા માટે શું કરી શકાશે એવું તમને લાગે છે ?

ચર્ચા કરો :

- જુદાજુદા શબ્દો ઉપર ભાર આપવાથી વાક્યનો અર્થ બદલાય છે કે?
- કેટલાંક શબ્દ ઉપરના અવાજમાં ભાર આપીને તો કેટલાંક શબ્દ ધીમે નીચેના અવાજમાં બોલવા તેને અવાજમાં રહેલા આરોહ-અવરોહ (ચઢ-ઉતર) કહે છે. તે બાળકોને સમજાવો.

#### ૫. પ્રસંગાનુરૂપ અવાજમાં થતો ફેરફાર

એક વિદ્યાર્થીએ વર્ગની સામે આવીને નીચે આપેલા વાક્યો ખરેખર જીવનમાં જે પદ્ધતિથી કહેશે તે જ પ્રમાણે બોલવા.

જો, મને ઈનામ મળ્યું!

દરિયાકિનારે કેટલી શાંતિ લાગે છે!

અમે સ્પર્ધા હારી ગયા.

બાપ રે ! વાઘ આવ્યો છે! ભાગો!

મારી સાથે બોલતો નહિ !

ચર્ચા કરો :

- તેમના અવાજમાં વાક્યને અનુરૂપ કાંઈ ફેરફાર જણાય છે કે?
- ધ્વનિ/અવાજમાં ઉત્સાહ ઓછો વધારે થયો કે?
- કોઈની સાથે એકાદ વાક્ય બોલાય છે તે પ્રમાણે તેમાં ફેર પડે છે કે?

#### ૬. પ્રસંગાનુરૂપ દૈહિક બોલીમાં થતો ફેરફાર

એક વિદ્યાર્થીને વર્ગ સામે બોલાવીને નીચેની કૃતિ કરવા કહો.

૧. સીધા, ટટ્ટાર ઊભા રહીને શરીરનું કોઈપણ હલનચલન કર્યા વગર ફક્ત અવાજમાં યોગ્ય (ચઢ-ઉતાર) આરોહ-અવરોહ અને હાવભાવ દ્વારા નીચેની વાર્તા કહો -  
“આગ લાગી છે ભાગો.”  
“મારી સાથે ખોટું બોલ નહિ !”  
“મારે તારું મોઢું પણ જોવું નથી.”  
“ચાલ, આપણે મજા કરીએ.”
૨. હવે ખૂબ હાવભાવ અને અવાજ ઉપર નીચે કરીને નીચેની વાત કહો.  
“આજે મને ખૂબ શાંતિ લાગે છે.”  
“હું તારું દુઃખ સમજી શકું છું. ભગવાન તારું ભલું કરે.”

વિચારવાના મુદ્દા :

- ભાવના, દૈહિકબોલી અને અવાજનો પરસ્પર સંબંધ હોય છે. અભિનય કરતી વખતે આ બાબતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.
- જ્યારે આપણે ઉત્તેજિત થઈને બોલીએ છીએ. ત્યારે અવાજ કુદરતી રીતે વધે છે અને આપણે ખૂબ હાવભાવ સાથે બોલીએ છીએ. જ્યારે આપણે દુઃખી અથવા ગ્લાનિયુક્ત હોઈએ છીએ ત્યારે અવાજ અને દૈહિક બોલી પણ શાંત હોય છે.

#### ૭. નાટકમાંનું વ્યક્તિચિત્ર

થોડો વિચાર કરો -

- બાળકો સાથે ચર્ચા કરો કે કોઈ વ્યક્તિ કેવા કપડાં પહેરે છે, કેવી રીતે ચાલે છે, ઊંઠે છે, બેસે છે, તેની ભાષા કેવી છે તેના ઉપરથી આપણને તે વ્યક્તિની ઉંમરનો, આર્થિક અને સામાજિક સ્થિતિનો અંદાજ આવી શકે છે. તો પછી જો આપણે એકાદ વિશિષ્ટ વ્યક્તિની ભૂમિકા નાટકમાં બજાવવાની હોય તો આપણે શું કરવું જોઈએ?
- નાટકમાં કામ કરનાર પ્રત્યેક કલાકાર કોઈપણ ભૂમિકા બજાવતો હોય છે. જે વ્યક્તિની ભૂમિકા બજાવવાની હોય, તેની ઉંમર, સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ, વ્યવસાય, સ્વભાવ, ખૂબી, મૂલ્ય, વિચાર વગેરેનો વિચાર કરીને તે વ્યક્તિ કેવી હશે તેનું એક રેખાંકન (ચિત્રણ) કરવામાં આવે છે. તેને ‘વ્યક્તિચિત્ર’ કહેવાય છે.

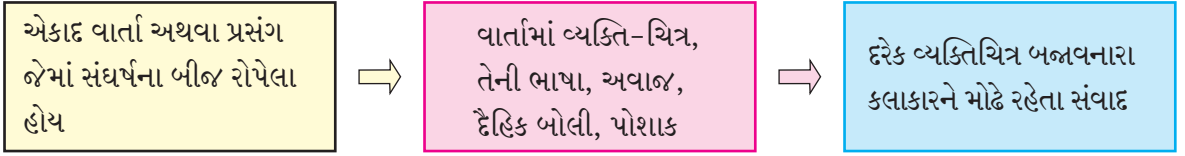


- નાટકમાં કામ કરતી વખતે / નાટક લખતી વખતે વ્યક્તિ ચિત્ર પ્રમાણે ભાષા, સંવાદ, પોશાક હોવો જોઈએ તેની કાળજી રાખવી પડે છે.
- આપણે વ્યક્તિચિત્રનો જોડો ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરીએ, તેટલું તે વ્યક્તિચિત્ર સાચું/ જીવંત લાગશે અને નાટક મનોરંજક થઈ શકશે.

## થોડી ગમ્મત કરીએ.

વિદ્યાર્થીઓએ આગળ આવીને નીચે આપેલી ભૂમિકા બજાવવી. આપેલી વ્યક્તિના અવાજનો, ભાષાનો અને દૈહિક બોલીનો વિચાર કરીને તેની નકલ કરવી. ઓછામાં ઓછાં પાંચ વાક્યો બોલવા. (૧) ડોશીમા, ગરીબ-ખેતમજૂરી કરતી સ્ત્રી (૨) કોલેજમાં ભણતો યુવક (૩) મધ્યમ ઉંમરના ડોક્ટર (૪) ઘરગુથી સાહિત્ય ઘરેઘરે વેચનારી સ્ત્રી. (૫) એક લોકપ્રિય ફિલ્મ અભિનેતા.

### ૮. નાટિકાની રચના કરવી.



કોઈ મનોરંજક નાટક તૈયાર કરવા માટે ઉપરની બાબતનો વિચાર કરવો પડે છે.

- (૧) વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો.
- (૨) દરેક જૂથને શિક્ષકે એક વિષય આપવો.
- (૩) પ્રત્યેક જૂથે તે વિષય ઉપર વિચાર કરીને આવી એકાદ વાર્તાનો/પ્રસંગનો વિચાર કરવો. જેમાં સંઘર્ષ હોય. તેમાંના વ્યક્તિચિત્રો નક્કી કરવા. અને પછી તે પ્રમાણે સંવાદ લખવા.
- (૪) દરેકને કોઈ ને કોઈ ભૂમિકા બજાવવા મળે તેવી કાળજી રાખો.
- (૫) શક્ય બને તો તમારા વાર્ષિક સ્નેહસંમેલનમાં અથવા એકાદ કાર્યક્રમના પ્રસંગે સંવાદ રજૂ કરવા.

### ઉદાહરણ માટે કેટલાક વિષય :

- (૧) કોઈની પણ રાહ જોવી (દા.ત. ખેડૂત વરસાદની રાહ જુએ છે, માતા દીકરીની રાહ જુએ છે, બે લોકો બસની રાહ જુએ છે વગેરે.)
- (૨) ગેરસમજ થવી. (ઉદા. એકજ નામ ધરાવતી બે વ્યક્તિઓ હોવાને લીધે, ઘડિયાળ વચ્ચેથી જ બંધ પડી જવાને લીધે ગેરસમજ થવી.)
- (૩) પાછા આવવું (ઉદા. પરદેશમાંથી ભારતમાં, ખોવાયેલો છોકરો પાછો ઘરે આવવો વગેરે.)
- (૪) પશ્ચાતાપ કરવો. (કષ્ટ ન કરવાનો, ઉદ્ધતાઈથી બોલવાનો, મોડા પડવાનો પશ્ચાતાપ વગેરે.)

આ વિષય ફક્ત ઉદાહરણ માટે જ આપેલા છે. શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી મળીને પોતાની કલ્પનાથી પણ વિષય નક્કી કરી શકશે. કોઈપણ સંવાદો રચવા એ લાંબો સમય ચાલતી પ્રક્રિયા હોય છે. તે નક્કી કરેલા પિરિયડમાં થવું શક્ય નથી. તે માટે શાળાથી બહારના અર્થાત્ વધારાના સમયનો ઉપયોગ કરીને પાઠમાં આપેલી સંકલ્પના વિદ્યાર્થી ઓને વધારે સારી રીતે સમજાવીને સ્પષ્ટ કરવા માટે ઉપક્રમો યોજતા રહેવું એ મહત્વનું છે.

### નૃત્ય :

આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે અનેક ક્રિયાઓ કરતા હોઈએ છીએ, જેમ કે-ચાલવું, એકાદ વસ્તુ તરફ આંગળી દર્શાવવી, કોઈકને બોલાવવા, ના પાડવી, દરવાબે બંધ કરવો વગેરે. તેમાં અને નૃત્યમાં કરેલા હલનચલનમાં શો ફરક છે ?

તમે ગેઢરિંગમાં અથવા ટી.વી.ઉપર જુદાજુદા નૃત્ય પ્રકાર જોયા હશે. ઉપર દર્શાવેલી રોજિંદા ક્રિયા તમે જોયેલા નૃત્યપ્રકારમાં કરી જુઓ.

### ૯. નૃત્ય એટલે શું ?

નૃત્ય એ એવો કલાપ્રકાર છે જેમાં હેતુપૂર્વક પસંદ કરાયેલું સુંદર હલનચલન, ક્રમિક અને લયબદ્ધ રીતે કોઈ આશય વ્યક્ત કરવા માટે કરવામાં આવે છે. મોટેભાગે નૃત્યને સંગીતનો સાથ હોય છે. આશય અથવા અભિવ્યક્તિ ઉપરાંત નૃત્ય વ્યાયામના સ્વરૂપે પણ હોઈ શકે.

### ચર્ચા કરો :

- આપણું રોજિંદું હલન-ચલન નૃત્યમાં રહેલા હલનચલન જેટલું આકર્ષક હોય છે કે ?
- આપણું રોજિંદું હલનચલન આપણે લયમાં અથવા તાલમાં કરીએ છીએ ખરાં ?
- આપણા રોજિંદા હલનચલન આપણે સળંગ, ક્રમબદ્ધ પદ્ધતિથી કરીએ છીએ કે ?

## કરીને જોઈએ.

### ૧૦. નૃત્યમાં થતું હલનચલન :

આપણા શરીરના હલનચલન દ્વારા નીચેની બાબતોને એક નૃત્યમાં કેવી રીતે રજૂ કરાય એવો વિચાર તમે કરી શકશો ? તમને યોગ્ય લાગે તેવો કોઈપણ નૃત્યપ્રકારનો ઉપયોગ કરો. જે વિદ્યાર્થીઓની ઈચ્છા હશે તેમણે વર્ગ સામે આ નૃત્યપ્રકાર રજૂ કરવો.

- (૧) બિલાડી, સાપ, સિંહ, માણસ વગેરે પ્રાણીઓનું હલનચલન.
- (૨) નદી, ઝાડ, ગાડી, વાદળ, વગેરે.
- (૩) થોભવું લડવું, વિચાર કરવો વગેરે ક્રિયા.



### ૧૧. નૃત્યમાં હાવભાવ :

ચહેરા ઉપરના હાવભાવ, શારીરિક મુદ્રા અને તમને યોગ્ય લાગે તે સંગીતનો ઉપયોગ કરી એક નૃત્ય રજૂ કરો. તે દ્વારા નીચે દર્શાવેલી માનવ ભાવના પ્રગટ થવી જોઈએ. તમે કોઈપણ નૃત્યપ્રકાર કરી શકો છો. જે વિદ્યાર્થીની ઈચ્છા હોય તેણે વર્ગ સામે આ નૃત્ય પ્રકાર રજૂ કરવો.

- (૧) ગુસ્સો (૨) આનંદ (૩) ડર (ભય) (૪) સહાનુભૂતિ (૫) મત્સર વગેરે.



### વિચારવાના મુદ્દા :

- ચહેરા પરના હાવભાવ અને લયબદ્ધ શારીરિક હલનચલન એ નૃત્યના બે મુખ્ય અંગો છે.
- તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને નર્તક/નર્તકી તેમના અપેક્ષિત આશય પ્રેક્ષકો સુધી પહોંચાડે છે.

### નૃત્ય દિગ્દર્શન :

હાવભાવ અને લયબદ્ધ શારીરિક હલનચલનનો એક સૌંદર્યપૂર્ણ ક્રમ નક્કી કરીને નૃત્ય બેસાડવું તેને નૃત્ય દિગ્દર્શન કહેવાય. તે નૃત્ય, પ્રેક્ષકોને કેવું લાગશે અને તેમના મનમાં કેવું પ્રતિબિંબ નિર્માણ થશે તેનો વિચાર પણ નૃત્ય દિગ્દર્શનમાં કરવો પડે છે. જે વ્યક્તિ નૃત્ય દિગ્દર્શન કરે છે તેને નૃત્ય દિગ્દર્શક કહેવાય છે. સંગીત, ગીતના શબ્દ, ભાવ ધ્યાનમાં રાખીને નૃત્ય દિગ્દર્શક નૃત્યની રચના કરે છે.

### કરી જુઓ.

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો. દરેક જૂથ પોતાની પસંદગીનું સંગીત, ગીત અથવા કોઈ કવિતા પસંદ કરી તેને રાગથી ગાઈને તેના પર નૃત્યાત્મક અભિનય કરી બતાવશે. જૂથના પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ નૃત્યના અભિનયનું એક ક્રમિક દિગ્દર્શન કરવું. પસંદ કરેલા સંગીત અથવા ગીત પર નૃત્ય બેસી જાય પછી તે વર્ગ સામે રજૂ કરવું. એક જૂથનું નૃત્ય ચાલુ હોય ત્યારે બીજા જૂથે તેનું અવલોકન નીચેના મુદ્દાને આધારે કરવું.

- (૧) નૃત્યનો અને ગીતના શબ્દોનો સંબંધ સમજાવો કે ?
- (૨) નૃત્ય રજૂ કરનારા જૂથના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે તાલમેલ હતો કે ?
- (૩) નૃત્ય ગીતના તાલ પ્રમાણે રજૂ થયું કે ?
- (૪) નૃત્યના અભિનયમાં સરખાપણું અનુભવાયું કે ?
- (૫) નૃત્યમાં કંઈ નવીનતા જોવા મળી કે ?
- (૬) નૃત્ય જુસ્સાવાળું લાગ્યું કે ?
- (૭) નૃત્ય અસરકારક લાગ્યું કે ?
- (૮) નૃત્ય દ્વારા યોગ્ય આશય પ્રેક્ષકો સુધી પહોંચ્યો કે ? શું લાગે છે ?

### ભારતીય નૃત્યપ્રકાર :

સંગીતની જેમ નૃત્યનું વર્ગીકરણ પણ શાસ્ત્રીય, લોકનૃત્ય, ફિલ્મીગીતો ઉપરના મુક્ત નૃત્ય વગેરે નૃત્યપ્રકારમાં કરી શકાય છે.

### શાસ્ત્રીય નૃત્ય :

નાટ્યશાસ્ત્રમાં રજૂ કરેલા નિયમાવલીનું ચુસ્ત પાલન કરનારા નૃત્યપ્રકારને જ શાસ્ત્રીય નૃત્યનો દરજ્જો આપવામાં આવે છે. જેમાં મોટે ભાગે પૌરાણિક કથાનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવતો. કાળાંતરે શાસ્ત્રીય નૃત્યમાં સામાજિક સમજણનો અને તેની અભિવ્યક્તિનો પણ સમાવેશ થવા લાગ્યો. ભારતમાં શાસ્ત્રીય નૃત્યના આઠ પ્રકાર છે.

### ભરતનાટ્યમ્ :

આ નૃત્યપ્રકાર અંદાજે ૨૦૦૦ વર્ષ જૂનો છે. આ નૃત્યપ્રકાર વિશે ભરતમુનિના નાટ્યશાસ્ત્રમાં પણ ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. હિંદુધર્મની વાતો અને તત્ત્વજ્ઞાનના આધારે ભરતનાટ્યમ્ની રજૂઆત થાય છે.

### કથક :

કથા મૂળશબ્દમાંથી બનેલો 'કથક' શબ્દનો અર્થ એટલે કથા કહેવાની કલા. આ પ્રકારનો ઉદ્ભવ ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં થયો.

### કુચિપુડી :

આ નૃત્યપ્રકારનો ઉગમ આંધ્રપ્રદેશમાં થયો. શ્રી સિદ્ધેન્દ્ર યોગી નામના વૈષ્ણવ કવિએ આ નૃત્યપ્રકાર માટે કિંમતી યોગદાન આપ્યું છે.

### ઉડીસી :

ઈ.સ.પૂર્વે બીજી સદીમાં ભુવનેશ્વર નજીકની ગુફામાં પણ આ નૃત્યપ્રકારના પુરાવા મળે છે. ઉડીસી નૃત્ય ખાસ કરીને સ્ત્રી નર્તક રજૂ કરે છે. વિવિધ દેવતાઓ સાથે સંબંધિત પુરાણકથા આ નૃત્ય દ્વારા દર્શાવાય છે.



### સત્રિયા :

આ નૃત્ય-નાટ્ય પ્રકારનો જન્મ ૧૫ મી સદીમાં આસામમાં થયો. તે સમયના વિદ્વાન શ્રીમંત શંકરદેવને આ નૃત્યપ્રકારના નિર્માણનું શ્રેય આપવામાં આવે છે. વૈષ્ણવ મઠો દ્વારા (સત્રાં દ્વારા) આ નૃત્યપ્રકારની પરંપરા સાચવવામાં આવી માટે આ નૃત્યપ્રકારને સત્રિયા કહેવામાં આવે છે.

### મણીપુરી :

મણીપુરમાં આ નૃત્યપ્રકારનો જન્મ થયો. આ મણીપુરી સામૂહિક નૃત્યનો એક પ્રકાર છે. મોટા ભાગે રાધાકૃષ્ણની વાતો પર આધારિક રજૂઆત આ નૃત્યમાં કરવામાં આવે છે.

### મોહિનીઅટ્ટમ :

ભગવાન વિષ્ણુના મોહિની અવતાર ઉપરથી નામ મળ્યું છે તેવો આ નૃત્યપ્રકાર કેરળમાં પ્રસિદ્ધ થયો. આ નૃત્યપ્રકારનો અભિનય અતિશય નાજુક ધીમી ગતિની પદ્ધતિનો હોય છે. આ નૃત્યપ્રકાર ફક્ત સ્ત્રીઓ દ્વારા જ રજૂ કરવામાં આવે છે.

### કથકલી :

કથકલી (કથા + કલી = રજૂઆત) આ એક નૃત્ય-નાટ્ય પ્રકાર છે. આ નૃત્યના કલાકારોની વેશભૂષા, ચહેરાની રંગબેરંગી સજ્જવટ અને મહોરાને લીધે આ નૃત્યપ્રકાર વિશેષ આકર્ષક લાગે છે. મોટેભાગે પુરુષ કલાકારો જ રજૂ કરે છે. દક્ષિણ ભારતના કલરીપાયટ્ટૂ નામની માર્શલ આર્ટ પરંપરાની કથકલી નૃત્યપ્રકાર પર સારો એવો પ્રભાવ જોવા મળે છે.

### લોકનૃત્ય :

લોકસંગીતની જેમ જ લોકનૃત્યનો અર્થ પણ - લોકોએ સાથે મળીને કરેલું નૃત્ય. વિશિષ્ટ સમુદાયના લોકોએ વિશિષ્ટ પ્રસંગે ભેગા થઈને કરેલું સામૂહિક નૃત્ય.

ભારતમાં રહેલી વિવિધતાને લીધે લોકનૃત્યોની સમૃદ્ધ પરંપરા ભારતમાં બધે જ જોવા મળે છે. જુદા જુદા પ્રદેશોના લોકનૃત્યોની ઢબમાં સારી એવી વિવિધતા જોવા મળે છે.

દાંડિયા, ગરબા, ભાંગડા, લાવણી, ઘુમર, કોળી-નૃત્ય જેવા ઘણા લોકનૃત્યના પ્રકાર આપણે ત્યાં કરવામાં આવે છે. ભારતના આદિવાસી સમુદાયની સંસ્કૃતિમાં પણ પારંપારિક નૃત્યોને વિશેષ સ્થાન છે. મહારાષ્ટ્રના ડુંગરાળ ભાગમાં રહેતા આદિવાસી લોકો તારપા ભોપળામાંથી બનાવેલા વાદ્યના સાથે પારંપારિક નૃત્ય કરે છે. આ નૃત્યને તારપા નૃત્ય કહેવાય છે.



## ફિલ્મીગીતો પર મુક્ત નૃત્ય :

ભારતના અને બહારના વિવિધ નૃત્યપ્રકારોનું મિશ્રણ આપણને ફિલ્મી ગીતો પરના નૃત્યોમાં જોવા મળે છે. ફિલ્મીગીતો પરના નૃત્ય મોટેભાગે મુક્ત-અર્થાત્ પ્રવાહી હોય છે.

## વિવિધ નૃત્યપ્રકારોનો અભ્યાસ :

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો. દરેક જૂથે એક શાસ્ત્રીય અથવા લોકનૃત્યનો પ્રકાર ચૂંટવો અને તેના વિશે માહિતી મેળવીને વર્ગની સામે રાખવી માહિતી મેળવતી વખતે નીચેના મુદ્દાનો ઉપયોગ થઈ શકે છે :

- (૧) ભારતના કયા રાજ્યમાં આ નૃત્ય પ્રકારનો ઉગમ થયો ?
- (૨) આ નૃત્ય રજૂ કરતી વખતે કેવી વેશભૂષા કરાય છે ?
- (૩) આ નૃત્ય કયા વિશિષ્ટ પ્રસંગે અથવા વિશિષ્ટ ઋતુમાં રજૂ કરાય છે કે ?
- (૪) આ નૃત્યપ્રકારમાં પારંગત એવા કેટલાંક પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિના નામ મેળવો. શક્ય બને તો નૃત્યપ્રકારની એક ઝલક વર્ગ સામે રજૂ કરો - અથવા તેની મૂળ રજૂઆતનો વિડિઓ વર્ગના અન્ય વિદ્યાર્થીઓને બતાવો.

## સંગીત :

### ૧. ધ્વનિ :

આપણી આજુબાજુના અવાજનું નિરીક્ષણ કરીએ. તમારી નોટબુકમાં, તમને રોજિંદા જીવનમાં સંભળાતા શક્ય તેટલા અવાજોની યાદી કરો. પક્ષીઓનો કિલકિલાટ, ગાડીના હોર્ન, માણસોનો અવાજ, રેલ્વેનો અવાજ વગેરે.

### ૨. નાદ :

કેટલાંક અવાજ કર્ણમધુર હોય છે તો કેટલાંક કર્કશ હોય છે. કર્ણમધુર અવાજને 'નાદ' કહેવાય છે. એકાદ ગાડીને બ્રેક લાગવાથી થતો અવાજ, લોકોનો ઘોંઘાટ કર્ણમધુર હોતો નથી. તેથી તે નાદ હોતો નથી. તમે કરેલી યાદીમાં નાદ કયા તે તમે ઓળખી શકશો કે ?

### ૩. સ્વર :

હંમેશા ટકી શકે તેવો અને કર્ણમધુર નાદ સંગીતોપયોગી હોય છે. સંગીતોપયોગી નાદને 'સ્વર' કહેવાય છે. સ્વરોની સાંકળને અથવા વિશિષ્ટ રચનાને સુરાવલિ અથવા રાગ (ઢાળ) કહેવાય છે. ઢાળ પ્રમાણે સ્વરોમાં અને તેના લીધે જ અવાજમાં ફરક પડે છે.

### ચર્ચા કરો :

- ટી.વી. અને ફિલ્મમાં જે નૃત્ય આપણે જોઈએ છીએ. તેના પર વિચાર કરીએ છીએ કે ?
- જે નૃત્ય આપણે જોયા તે ફક્ત જુસ્સા દાર, જોશીલા હતા કે તેમાં આશય રજૂ કરતો અર્થપૂર્ણ અભિનય પણ હતો ?
- કેટલાંક નૃત્યોમાં વ્યાયામ જેવો દેખાતો અભિનય હોય છે તો કેટલાંકમાં અંગવિક્ષેપ. કુટુંબના બધા સભ્યો મળીને જોવા જેવા લાગતા નથી. તેના તરફ તમારું ધ્યાન હોય છે કે ? કેટલાંક નૃત્ય જુસ્સાવાળા, અર્થપૂર્ણ અભિનયથી બંધાયેલા હોય છે. તે જોવા મનને ગમે છે. આશય પણ ઉત્તમ રીતે પહોંચાડેલો હોય છે. એવા કેટલાંક ફિલ્મીગીતો પરના નૃત્ય તમે કહી શકશો ખરાં કે ?
- તેનું વિશ્લેષણ, પરિક્ષણ, વર્ગીકરણ કરી શકશો કે ? આપણી અભિરુચિની સંપન્નતા માટે નૃત્ય તરફ આવી રીતે જોવું મહત્વનું લાગે છે કે ?

### ચર્ચા કરો :

૧. કહેલી કૃતિ કરવાનું સહેલું લાગ્યું કે અઘરું ? શા માટે ?
૨. યાદીમાંના અવાજોનું કર્ણમધુર/ કર્કશ જેવું વર્ગીકરણ કરી શકશો કે ?

આપણે બધા રોજ રાષ્ટ્રગીત ગાઈએ છીએ. રાષ્ટ્રગીતની છેલ્લી લાઈનને યાદ કરો. ‘જય જય જય જય હે’ જ્યારે તમે આ છેલ્લી લાઈન ગાઓ છો, ત્યારે પ્રત્યેક ‘જય’ બોલતી વખતે તમને કોઈ તફાવત દેખાય છે ? શબ્દ તો તે જ હોય છે, તો પછી શેમાં ફેર પડે છે ? અવાજ નાનો-મોટો થાય છે કે ?

આપણે રાષ્ટ્રગીત ગમે તેટલા મોટા અવાજમાં અથવા ગમે તેટલા ધીમા આવજે ગાઈએ, તોપણ છેલ્લી લાઈનના દરેક ‘જય’ જુદો લાગે છે આ ફરક દરેક ‘જય’ ગાતી વખતે તેનો સ્વર જુદો હોવાથી ખબર પડે છે. સ્વર સંગીતનો મૂળભૂત ઘટક છે. રાષ્ટ્રગીતની છેલ્લી લાઈનમાં પ્રત્યેક ‘જય’નો સ્વર આગળના ‘જય’ કરતાં ઉપર ચડતો જાય છે.

#### ૪. ઠેકો/ તાલ :

કોઈ જોશીલુંગીત વર્ગમાં વગાડો અને તે પ્રમાણે તમે કેવી રીતે તાળી વગાડો છો, પગ કેવી રીતે હલાવો છો તે તરફ ધ્યાન આપો. હવે એકાદ ધીમુંગીત વગાડો અને ફરીથી નિરીક્ષણ કરો. જે વારંવારિતાથી તમે તાળીઓ વગાડી તેને ‘ઠેકો’ કહે છે. ઠેકાને જ તાલ પણ કહેવાય છે. ગણપતિના સરઘસમાં વાગતો ઢોલ યાદ કરીએ તો તરત જ તમને ‘ઠેકા’ની સંજ્ઞા (સંકલ્પના) વધારે સ્પષ્ટ થઈ શકશે.

#### ૫. લય :

ઠેકાની ગતિને લય કહેવાય છે. કોઈપણ સુરાવલિ અથવા રાગ. સ્વર, તાલ અને લય મળીને બનેલો હોય છે. સુરાવલિમાં જેમ લય હોય છે, તેવો લય કુદરતનો પણ હોય છે. ચોક્કસ સમય પછી રાત પૂરી થઈને દિવસ થાય છે. અને ફરી દિવસ પૂરો કરી રાત થાય છે, ચોક્કસ સમય પછી ઋતુ બદલાય છે એવું કુદરતનું ચક્ર ચાલું જ હોય છે.

પણ ઋતુનું આગમન વહેલું અથવા મોડું થાય તો કુદરતનો ‘લય’ બગાડી ગયો છે એવું આપણે કહીએ છીએ. આપણા હૃદયના તાલની પણ એક ચોક્કસ ગતિ હોય છે. તેને આપણે હૃદયના ઠેકાનો લય એટલે કે હૃદયના ધબકારા કહીએ છીએ. રેલ્વેના અવાજને પણ એક લય હોય છે.

### થોડી ગમ્મત કરીએ.

**લયયુક્ત અવાજ શોધવા :** તમારા પરિસરમાંથી આવા અવાજ શોધો જેને પોતાના લય છે.

**વિવિધ લયમાં રહેલા તાલ વગાડી કોઈ રચના નિર્માણ કરવી :** વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો. દરેકે એક ખાસ ધ્વનિ નિર્માણ કરવો - ઉદા. કંપાસપેટી પર પેન અથડાવતા નિર્માણ થતો ધ્વનિ, ટેબલ પર હાથ પછાડીને નિર્માણ થતો ધ્વનિ, ચપટી વગાડીને નિર્માણ કરેલો ધ્વનિ, તાળી પાડીને ઉત્પન્ન કરેલો ધ્વનિ. દરેકે પોતે નિશ્ચિત કરેલો ધ્વનિ પોતાનો ગમે તે લયમાં તાલના સ્વરૂપમાં નિર્માણ કરીને એકત્રિતપણે કોઈ રચના નિર્માણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

• કાચના વાસણમાં / પ્યાલામાં જુદીજુદી માત્રામાં પાણી ભરો. દરેક વાસણ પર ચમચાથી ધીમેથી મારી જુઓ. નીકળતો સ્વર સાંભળીને વિદ્યાર્થીઓને નીચેના સ્વરથી ઉપરના સ્વર સુધી ક્રમિક સંભાળાઈ શકે તેવી રીતે પ્યાલાની માંડણી કરવા કહો.

**ચર્ચા કરો :**

મમ્મી અને પપ્પા આ જ વાક્યો કહે તો તેમના સ્વરમાં ફરક પડતો જણાવા મળે છે.

**ચર્ચા કરો :**

૧. તાળીઓ/ પગ પછાડવાની ચોક્કસ સમય પછી પુનરાવૃત્તિ થતી હતી કે ?

૨. બંને ગીત પર વાગતી તાળીઓની વારંવારિતામાં ફક્ત હતો કે ?

#### ૬. સંગીત એટલે શું ? ગીતં વાદ્યં તથા નૃત્યં ત્રયં સંગીતમુચ્યતે ॥

ઉપરના શ્લોક અનુસાર ગાયન, વાદન અને નૃત્ય કલાના સમન્વયથી સંગીત ઉત્પન્ન થાય છે. સંગીતમાં સ્વર, તાલ અને લયનો સમન્વય સાધવો પડે છે. સ્વર, તાલ અને લય એ સંગીતના મૂળભૂત ઘટક છે.

#### ૭. સંગીતમાં રહેલો ભાવ :

૧. કોઈ જોશીલું ગીત સાંભળીને તમને નાચવાનું મન થાય છે કે ?
  ૨. દેશભક્તિ ગીત સાંભળીને તમને ગૌરવ થાય છે કે ?
  ૩. ઉદાસ ગીત સાંભળીને તમને પણ એક પ્રકારની ઉદાસી અનુભવાય છે કે ?
  ૪. હાલરડું સાંભળવાથી તમને શાંતિ લાગે છે કે ?
- સંગીતમાં શ્રોતાઓની ભાવનાને જગાડવાની વિલક્ષણ તાકાત હોય છે. નાટકની જેમ જ ગાનારા/ વગાડનારા કલાકાર જેટલી આત્મીયતાથી, પ્રામાણિક રીતે તેની ભાવના શ્રોતા સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરશે, તેટલા તે શ્રોતાઓના મનને જોડે છે. આવા પ્રકારનું સંગીત 'ભાવપૂર્ણ સંગીત' કહેવાય છે.

ચર્ચા કરો :

૧. વિવિધ પ્રકારના ગીતો સાંભળીને આપણામાં જે ભાવના નિર્માણ થાય છે તે ખરેખર શેનાથી થાય છે ? શબ્દ, રાગ (સ્વર) નો તાલ ? કે બધું મળીને એકત્રિતપણે ?
૨. ગમ્મત તરીકે કેટલાંક ગીતોના રાગ, તાલ અથવા શબ્દ બદલીને જુઓ. શું અનુભવાય છે ?

#### ૮. વાદ્ય સંગીત :

તમને ગમતા કાર્ટૂનના અભિનય પાછળ વાગતા સંગીતને યાદ કરો. ૧૫ ઓગસ્ટ અને ૨૬ જાન્યુઆરીએ પરેડ કરતી વખતે વાગતા સંગીતને યાદ કરો. તેમાં સ્વર હોય છે, પણ શબ્દ હોતા નથી અથવા માનવ અવાજ હોતો નથી. તોપણ તેને લીધે દેશપ્રેમની ભાવના આપણા મનમાં જગૃત થાય છે. સંગીતમાં ફક્ત શબ્દો દ્વારા જ ભાવનાને જગાડવી એવું નથી. જે સંગીતમાં કોઈપણ શબ્દો હોતા નથી અને જે કેવળ એક અથવા અનેક વાદ્યો (ઉદા. તબલા, પેટી, સિતાર, સંતુર વગેરે) વગાડીને નિર્માણ કરવામાં આવે છે તેને 'વાદ્ય સંગીત' કહે છે. પંડિત હરિપ્રસાદ ચૌરસિયા, ડૉ. એન. રાજમ, પંડિત રવિશંકર, પંડિત શિવકુમાર શર્મા, ઉસ્તાદ અકીર હુસૈન જેવા અનેક કલાકાર માત્ર વાદ્યવાદન માટે પ્રસિદ્ધ છે.

#### ૯. વાદ્યોના પ્રકાર :

ભારતમાં સામાન્ય રીતે વગાડવામાં આવતા કેટલાંક વાદ્યોના નામ નીચે આપેલા છે.

તાલ વાદ્ય	તંતુ વાદ્ય	સુશીર વાદ્ય
તબલા, ઢોલ, ડફ, પખવાજ, મૃદંગ વગેરે.	સિતાર, તંબૂરો, વાયોલીન, સારંગી, સંતૂર વગેરે.	વાંસળી, બ્યુગલ, તુતારી, શહેનાઈ વગેરે.



## થોડી ગમ્મત કરીએ.

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો. આગળ આપેલી યાદીમાંથી કોઈપણ એક વાદ્ય પસંદ કરો. તેના વિશે નીચેના મુદ્દાના આધારે માહિતી ભેગી કરીને રજૂઆત કરો.

- (૧) વાદ્યોના પ્રકાર
- (૨) તેમના ફોટા અથવા ચિત્ર
- (૩) વાદ્યમાંથી ધ્વનિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે વિશેની માહિતી.
- (૪) તે વાદ્ય વગાડનારા કેટલાંક લોકપ્રિય કલાકાર.
- (૫) કોઈ ફિલ્મી ગીત/ લોકગીત જેમાં તે વાદ્ય વગાડવામાં આવ્યું હતું.

### ૧૦. સંગીત વિનાનું જીવન :

કલ્પના કરો કે તમારા જીવનના કોઈ એક દિવસ બધું સંગીત ગાયબ થઈ જાય તો ? શાળાની પ્રાર્થના, વર્ગમાં ગાવામાં આવતા ગીતો, મોબાઈલના એલાર્મના ગીતો, રીંગટોન, દરવાજાની બેલને લીધે વાગતું સંગીત, રેડિયો અથવા ટી.વી. પર વાગતા ગીતો વગેરે બધું જ અદૃશ્ય થઈ જાય તો ? શું શું પરિણામ આવશે ?

### ૧૧. ભારતીય સંગીતના પ્રકાર :

ભારતમાં મોટા પ્રમાણમાં ધાર્મિક, ભૌગોલિક, ભાષિક, સાંસ્કૃતિક વિવિધતા જોવા મળે છે. આ જ વિવિધતા આપણને ભારતીય સંગીતમાં પણ દેખાય છે. નીચે ભારતના કેટલાંક મુખ્ય સંગીતના પ્રકાર વિશેની માહિતી આપી છે.

### ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીત :

શાસ્ત્રીય સંગીતમાં કંઠ સંગીત અને વાદ્ય સંગીત બંનેનો સમાવેશ થાય છે. શાસ્ત્રીય સંગીતમાં ચોક્કસ સંરચનાના અને નિયમોના ચોક્કસમાં રહીને જ સંગીતની નિર્મિતિ કરી શકાય છે. 'રાગ' અને 'તાલ' એ શાસ્ત્રીય સંગીતના બે મૂળભૂત ઘટક છે. દરેક રાગને પોતાના નિયમ હોય છે. તેમાં કેટલાંક ચોક્કસ સ્વરોનો જ ઉપયોગ ચોક્કસ પદ્ધતિથી કરવામાં આવે છે. દરેક તાલના પણ પોતાના નિયમ હોય છે. ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતના 'ઉત્તર હિંદુસ્તાની સંગીત' અને 'દક્ષિણ હિંદુસ્તાની સંગીત' એવા બે ભાગ પડે છે. પં.ભીમસેન જોશી, પં.કુમાર ગંધર્વ, ગાનસરસ્વતી કિશોરીતાઈ આમોણકર, બેગમ અખ્તર જેવા અનેક શાસ્ત્રીય સંગીતના ગાયક ભારતમાં પ્રસિદ્ધ થયા. તેમજ અનેક શાસ્ત્રીય એકલ વાદ્યવાદક પણ પ્રસિદ્ધ થયા.

### લોકસંગીત :

લોક સંગીત એટલે લોકોનું સંગીત. લોકસંગીતનો જન્મ લોકોની પરંપરા અને સંસ્કૃતિમાંથી થયો છે અને તે પેઢીઓની પેઢીથી ચાલતું આવ્યું છે. ભારતની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ અનુસાર લોકસંગીત બદલાયું છે તે આપણને દેખાઈ આવે છે.

૧. શક્ય તેટલા લોકસંગીતના નમૂના વિદ્યાર્થીઓને સંભળાવવાની/ બતાવવાની સગવડ કરો.

૨. વિદ્યાર્થીઓએ એકાદ સંગીત કાર્યક્રમની મુલાકાત લીધી હોય તો તેમના તે અનુભવ પર ચર્ચા કરો.



## મહારાષ્ટ્રનું લોકપ્રિય લોકસંગીત :

- **પોવાડા : (વીરરસ પ્રધાન લોકગીત) :**

પોવાડા એ એક બેશીલું ગીત છે. તેનો હેતુ મુખ્યત્વે ઐતિહાસિક ઘટનાનું વર્ણન કરીને લોકોને સ્ફુર્તિ-પ્રેરણા આપવાનો છે. પોવાડા લખનારા અને રજૂ કરનારા કલાકારને શાયર (કવિ) કહેવાય છે. છત્રપતિ શિવાજી મહારાજના શૌર્યનું વર્ણન કરનારા પોવાડા મહારાષ્ટ્રમાં અત્યંત પ્રસિદ્ધ છે. પોવાડા રજૂ કરતી વખતે ડફલી, તંતુવાદ્ય, મંજીરા જેવા વાદ્યો વપરાય છે.

- **અભંગ : (ભક્તિકાવ્ય)**

આ ગીતપ્રકારમાં ભક્તિરસની અભિવ્યક્તિ થયેલી હોય છે. ઉદા. સંત તુકારામે રચેલી વિઠ્ઠલની સ્તુતિ કરનારા, તેમજ જીવન વિશેનું તત્ત્વજ્ઞાન સમજાવતા અનેક અભંગો પ્રસિદ્ધ છે. અભંગ રજૂ કરતી વખતે તબલા, પેટી, મંજીરા, મૃદંગ જેવા વાદ્યોનો ઉપયોગ થાય છે.

- **કિર્તન :**

કિર્તન એટલે કિર્તીનું વર્ણન, કિર્તી સંભળાવવી, કોઈક કલ્પનાનું અથવા વાર્તાનું વર્ણન કરવું. કિર્તન કરનારા કલાકારને કિર્તનકાર કહેવાય છે. કિર્તનનો હેતુ સારી આદતો, સારા મૂલ્યો, સારા વિચાર લોકોમાં રોપવાનો હોય છે. ઉદા. સંત ગાડગેબાબાનું સાર્વજનિક સ્વચ્છતા વિશેનું કિર્તન. કિર્તનમાં પેટી, કરતાલ, મૃદંગ, તબલા જેવા વાદ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

- **ભાડડ : પ્રદીર્ઘ કથાકાવ્ય :**

આ સંગીતપ્રકાર સંત એકનાથે પ્રસિદ્ધ કર્યો. કિર્તન જેવા જ ભાડડમાં પણ સંગીતનો ઉપયોગ કરીને વાર્તા કહેવાય છે. પણ ભાડડ સમૂહમાં રજૂ થાય છે. સમાજમાં જાગૃતિ લાવવાનો ભાડડનો મૂળ ઉદ્દેશ છે.

- **જાગરણ - ગોંધળ : ગ્રામીણ કિર્તન :**

દેવી માટે ગોંધળ અને ખંડેરાયા માટે જાગરણ કરવાની પ્રથા છે. આ બંને પ્રકારમાં સંગીતનો અને વાદ્યોનો ઉપયોગ થાય છે.

- **ભજન :**

કોઈપણ ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક ગીતને આપેલું સર્વસામાન્ય નામ એટલે ભજન. ભજન પુરાણોની સંકલ્પના, સાધુસંતોના ઉપદેશ પર આધારિત હોય છે. તેમાં પણ મંજીરા, તબલા, પેટી, મૃદંગ જેવા વાદ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

- **લાવણી : વાવણીનું ગ્રામીણ ગીત :**

એક પારંપરિક ગીત અને નૃત્યપ્રકાર છે. જે ઢોલકીના તાલ પર રજૂ કરવામાં આવે છે. લાવણીનો જ્ઞેશપૂર્ણ તાલ એ તેની વિશેષતા છે. ઢોલકી અને પેટીનો ઉપયોગ લાવણી રજૂ કરતી વખતે થાય છે.

- **કવ્વાલી :**

આ સુફી ભક્તિ આધારિત સંગીતનો પ્રકાર છે. કવ્વાલી એ સામૂહિક ગીત પ્રકાર છે તેનો પણ એક વિશિષ્ટ તાલ હોય છે. કવ્વાલી રજૂ કરતી વખતે એક વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી તાળી વગાડાય છે.

- **લોકપ્રિય ફિલ્મી સંગીત :**

ફિલ્મી સંગીતમાં આપણને દરેક પ્રકારના સંગીતની ઝલક જોવા મળે છે. કોઈપણ એક પ્રકારને પકડી રાખનારું તે સંગીત હોતું નથી. શાસ્ત્રીય સંગીત અને લોકસંગીતમાંથી અનેક બાબતો ફિલ્મી સંગીતમાં સ્વીકારેલી આપણને દેખાય છે.

- **નાટ્યસંગીત :**

મહારાષ્ટ્રમાં સંગીત નાટકની ખૂબ મોટી પરંપરા છે. પહેલાના વખતમાં સંગીત નાટકો અત્યંત લોકપ્રિય હતાં. સંગીત નાટકોમાં અભિનેતા/ અભિનેત્રી મૌખિક સંવાદો સાથે ગાયનો દ્વારા પણ પોતાની ભાવના અને વિચાર વ્યક્ત કરે છે. સંગીત નાટકોમાં રજૂ કરવામાં આવતા સંગીતને નાટ્યસંગીત તરીકે ઓળખાય છે. નાટ્યસંગીતના ગીતોને 'પદ' કહેવાય છે. નાટ્યસંગીત મોટેભાગે શાસ્ત્રીય સંગીત પર આધારિત હોય છે. બાલગંધર્વ, માસ્ટર દીનાનાથ મંગેશકર, પંડિત વસંતરાવ દેશપાંડે, પંડિત જીતેન્દ્ર અભિષેકી જેવા અનેક મહાન નાટ્ય સંગીતકાર મહારાષ્ટ્રમાં પ્રસિદ્ધ થયા. તેમજ શિલેદાર કુટુંબીઓનું પણ નાટ્યસંગીતમાં કિંમતી યોગદાન છે.

- **ગઝલ :**

ગઝલના સંગીત પ્રકારમાં શબ્દોનું ખૂબ મહત્ત્વ હોય છે. શબ્દોનું સૌંદર્ય વધારે ખીલવવાની દૃષ્ટિએ તેનો (રાગ) લય બાંધવામાં આવે છે. ગઝલના કાવ્યપ્રકારની એક ચોક્કસ રચના હોય છે અને તે અનુસાર જ આ કાવ્યપ્રકાર લખવામાં આવે છે. ગઝલના વિષય વિવિધ પ્રકારના હોય છે. પહેલાના વખતમાં ગઝલ ફક્ત ફારસી અથવા ઉર્દૂમાં જ લખાતી પણ હવે તે હિંદી, મરાઠી, ગુજરાતી જેવી અનેક ભાષામાં પણ લખવામાં આવે છે.

- **અન્ય સંગીત પ્રકાર :**

ફિલ્મી સંગીત ઉપરાંત, ફિલ્મમાં ન હોય તેવા, કલાકારોએ સ્વતંત્ર રીતે નિર્માણ કરેલા, કોઈપણ એક વિશિષ્ટ સંગીત પ્રકારમાં ન આવતું હોય તેવું સંગીત પણ એક જુદા સંગીત પ્રકાર તરીકે ઓળખી શકાશે.

## ૧૨. થોડી માહિતી શોધો.

- તમારા વિસ્તારમાં કયા પ્રકારનું લોકસંગીત પરાપૂર્વથી ચાલતું આવ્યું છે ?
- તમારા ગામમાં / શહેરમાં કયા કલાકાર લોકપ્રિય છે ?
- તમારા ગામમાં/ શહેરમાં સંગીતના સાર્વજનિક કાર્યક્રમ થાય છે કે ? શક્ય હોય તો એકાદ કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહો.

## ૧૩. ઢાળ બેસાડવો :

કોઈ કવિતાનું જ્યારે ગીતમાં રૂપાંતર કરવાનું હોય ત્યારે તે કવિતાનો ઢાળ બેસાડવો પડે છે. ઢાળ બેસાડતી વખતે સંગીતકાર તે કવિતાનો આશય, શબ્દરચના, કવિતામાં વપરાયેલી ભાષા કયા ભૌગોલિક વિસ્તારની છે. તે પ્રમાણે સંગીત પ્રકાર નક્કી કરીને ઢાળ બેસાડે છે. એક વખત ઢાળ બેસાડી દીધા પછી તે ગીતની રજૂઆત કરવા માટે કયા વાદ્યોનો ઉપયોગ કરવો તેનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

ફિલ્મના ગીતોનો ઢાળ બાંધતી વખતે ક્યારેક-ક્યારેક પહેલા ઢાળ બાંધીને પછી તે પ્રમાણે કાવ્ય રચવામાં આવે છે. ફિલ્મોના ગીતોનો ઢાળ બેસાડતી વખતે તે ગીતની ફિલ્મમાં સંભવિત જગ્યા, પ્રસંગ, તેમાંના પાત્ર, તે ગીત દ્વારા પ્રેક્ષકો પર કયા પરિણામ સાધવાની અપેક્ષા છે વગેરે અનેક બાબતોનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

## ૧૪. ચાલો ઉપયોજન કરીએ :

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ બનાવો. તમારા પુસ્તકમાંથી અથવા અન્ય કોઈપણ કવિતાના પુસ્તકમાંથી એક કવિતા પસંદ કરો. તે કવિતાનું વિશ્લેષણ નીચેના મુદ્દાના આધારે કરો -

- (૧) શબ્દો કેવા છે ? કેવી ભાવના શબ્દાંકિત કરવાનો પ્રયત્ન કવિએ કર્યો છે ?
- (૨) કવિતાનો ભાવ કેવો છે ?
- (૩) જો આ કવિતાનું રૂપાંતર ગીતમાં હોય તો તે ગીતના તાલની તમે કેવી કલ્પના કરશો ?
- (૪) ગીતનો પ્રકાર તમે શીખેલા સંગીત પ્રકારોમાંથી કોના જેવો હોય એમ તમને લાગે છે ?
- (૫) ઉપરના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખીને કવિતાની પહેલી ૪ લાઈન માટે તમને પોતાનો ઢાળ બેસાડતા આવડશે કે ? અથવા એકાદ જુદા ગીતનો ઢાળ તે કવિતા માટે યોગ્ય હશે એવું તમને લાગે છે કે ?
- (૬) ગીત માટે તમે કયા વાદ્યનો ઉપયોગ કરશો ?
- (૭) શક્ય હોય તો ગીતની રજૂઆત કરો.

## મૂલ્યમાપન

ભારાંશ : ૧૦%				
કસોટી	ઉત્તમ (ખૂબ સરસ)	યોગ્ય (સંતોષકારક)	અયોગ્ય (અસંતોષકારક)	ગુણ
નાટકમાં કામગીરી	વ્યક્તિચિત્રણના અવાજનો અને દૈહિક બોલીનો પર્યાપ્ત વિચાર જણાયો. નાટકમાં સંઘર્ષ હતો.	વ્યક્તિચિત્રણના અવાજનો અને દૈહિક બોલીનો થોડા પ્રમાણમાં વિચાર જણાયો. નાટકમાં સંઘર્ષ નહોતો.	વ્યક્તિચિત્રણના અવાજનો અને દૈહિક બોલીનો જરાપણ વિચાર જણાયો નહિ. નાટકમાં સંઘર્ષ નહોતો.	
સંગીત	સંગીતના તાલ, સુરાવલિ અને ભાવ કવિતા સાથે મેળ ખાય તેવા છે. સુરાવલિ પોતે તૈયાર કરી છે.	સંગીતના તાલ સુરાવલિ અને ભાવ કવિતા સાથે મેળ ખાય તેવા હતાં.	સંગીતના તાલ, સુરાવલિ અને ભાવમાંથી એક જ બાબત કવિતા સાથે મેળ ખાતી હતી.	
નૃત્ય દિગ્દર્શન	નૃત્ય ગીતના તાલમાં બેસે છે. નૃત્યનો અભિનય, ગીતના શબ્દો સાથે અને સંગીત સાથે મેળ ખાતો હતો. નર્તકના ચહેરા ઉપરના હાવભાવ શોભતા હતાં.	ડાબી બાજુના ત્રણ માંથી બે મુદ્દાની રજૂઆત થઈ શકી.	ડાબી બાજુના ત્રણમાંથી એક જ મુદ્દો રજૂઆતમાં હતો.	

પાંચેય મિત્રો-સખીઓ તેમના ગમતા સ્થળે ભેગા થાય છે.  
બધાં ધૈર્યધર અને ધૈર્યશીલાને શોધે છે.



લોબો ? તે એ બંનેને  
ક્યાંય જોયા છે કે ?

ના રાઘવ, મને લાગે છે,  
શમીનાએ તેમને છેલ્લે  
જોયા હતાં.



તેમને જલદીથી શોધવા જોઈએ.  
મને કેટલી બધી બાબતોમાં તેમની  
મદદ જોઈએ છે.

હા,  
સાચી વાત.



તે જુઓ !  
આકાશમાં...

ક્યાં હતાં તમે બંને ?



અમે પાછા જતા હતાં. તમને છેલ્લીવાર  
મળવા આવ્યા છીએ.

પણ તમે આવી રીતે  
જઈ શકો નહિ અમને  
મદદ કોણ કરશે ?



તમને હવે અમારી જરૂર નથી. તમારી લડાઈ હવે તમારે જ  
લડવી પડશે. તમે હવે પોતાના વિશે વિચાર કરવા લાગ્યા છો.  
તમારે હવે બહારના જગત તરફ જોવાની થોડી જરૂર  
છે. નવી નવી તક તમારી રાહ જોઈ રહી છે.  
તમારી શોધ માટે શુભેચ્છા !



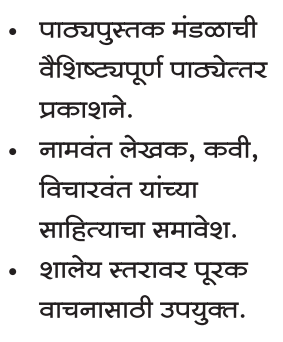
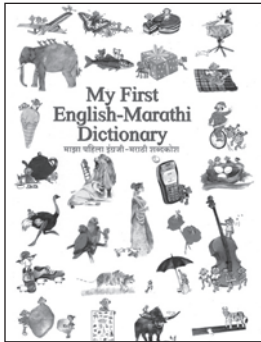
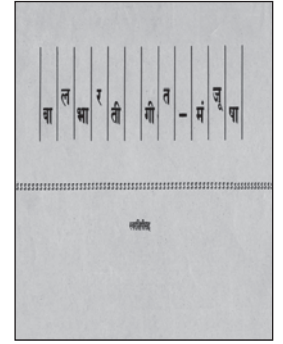
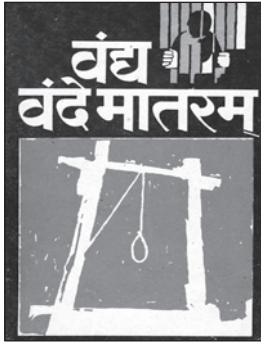
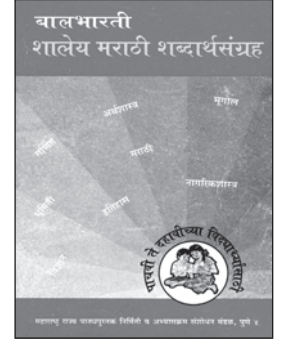
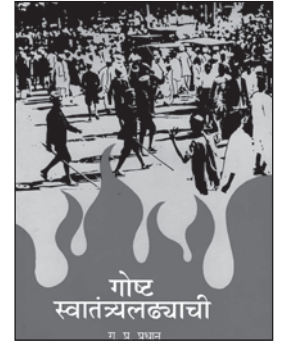
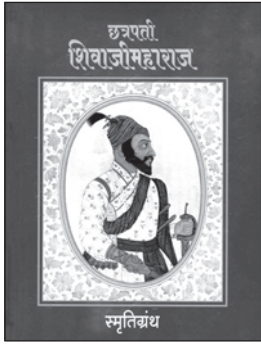


## સંદર્ભ :

૧. આકૃતિ - આભા ભાગવત
૨. વાચિક અભિનય - ડૉ. શ્રીરામ લાગૂ
૩. કલા પાસેથી શીખવું - કલા સે સિખના - જેન સાહી, રોશની સાહી
૪. શિક્ષા કા વાહન : કલા - દેવી પ્રસાદ
૫. કલેચા ઈતિહાસ - પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે.
૬. ૨૧ મી સદીના જીવનકૌશલ્યો પર સંશોધન અને વિકાસ, શ્યામચી આઈ ફાઉન્ડેશન.
૭. An actor prepares – Constantin Stanislavski
૮. Mindset : Key Takeaways, Analysis and Review – Carol Dweck
૯. Introduction to Conflict Management : Improving performance using the TKI – Kenneth Wayne Thomas

## સંદર્ભ માટે સંકેતસ્થળ - વેબસાઈટ

1. [www.safindia.org](http://www.safindia.org)
2. <http://mahacareermitra.in>
3. <http://ccrtindia.gov.in/>
4. [http://ncert.nic.in/ncert/aerc/pdfs/training\\_resource\\_materials.pdf](http://ncert.nic.in/ncert/aerc/pdfs/training_resource_materials.pdf)
5. [https://www.sps186.org/downloads/basic/571702/conflict\\_management\\_styles.pdf](https://www.sps186.org/downloads/basic/571702/conflict_management_styles.pdf)
6. [https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental\\_enrichment](https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_enrichment)
7. <https://dweck.socialpsychology.org/>
8. <https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroplasticity>
9. <http://www.thebetterindia.com/53993/10-indian-folk-art-formssurvived-paintings/>



- पाठ्यपुस्तक मंडळाची वैशिष्ट्यपूर्ण पाठ्येत्तर प्रकाशने.
- नामवंत लेखक, कवी, विचारवंत यांच्या साहित्याचा समावेश.
- शालेय स्तरावर पूरक वाचनासाठी उपयुक्त.



पुस्तक मागणीसाठी [www.ebalbharati.in](http://www.ebalbharati.in), [www.balbharati.in](http://www.balbharati.in) संकेत स्थळावर भेट द्या.

**साहित्य पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या विभागीय भांडारांमध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.**



ebalbharati

विभागीय भांडारे संपर्क क्रमांक : पुणे - ☎ २५६५९४६५, कोल्हापूर - ☎ २४६८५७६, मुंबई (गोरेगाव) - ☎ २८७७९८४२, पनवेल - ☎ २७४६२६४६५, नाशिक - ☎ २३९१५११, औरंगाबाद - ☎ २३३२१७१, नागपूर - ☎ २५४७७१६/२५२३०७८, लातूर - ☎ २२०९३०, अमरावती - ☎ २५३०९६५





મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

સ્વ-વિકાસ વ કલારસાસ્વાદ ઇયત્તા નવવી (ગુજરાતી)

₹ 64.00