

S.U.G. College of Education, Vasna, Ahmedabad

Semester-3

C-03

Understanding Self

‘स्व’ नी सभज

Dr. Darshana M. Patel



C-03 સ્વની સમજ

એકમ-1 સ્વ અને તેનો વિકાસ

એકમ-1 સ્વ અને તેનો વિકાસ

- 1.1 સ્વ એટલે શું ? અર્થ અને સંકલ્પના ,સ્વનું મનોવિજ્ઞાન અને સ્વનું તત્વજ્ઞાન
- 1.2 સ્વના વિવિધ પરિપ્રેક્ષ્યો:
- 1.3 સ્વ સંકલ્પનાનો વિકાસ:
- 1.4 સ્વ સાક્ષાત્કાર: અર્થ ,કાર્લ રોજર્સનો સિધ્ધાંત

એકમ-2 સ્વ,સમાજ અને સંવેદનશીલતાની તાલીમ

2.1 સ્વ, શાળા અને સમાજ:

2.2 સંવેદનશીલતાની તાલીમ : અર્થ અને મહત્વ IQ, EQ, SQ, અને AQ નો અર્થ અને તેમનું મહત્વ

2.3 વ્યક્તિત્વ: અર્થ,સ્વરૂપ . સારા વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો

2.4 અભિપ્રેરણા: અર્થ,સ્વના વિકાસમાં પ્રેરણાનો ફાળો

એકમ-3 સ્વ વ્યવસ્થાપન

- 3.1 અનુકૂલન: અર્થ ,અપાનુકૂલનના કારણો
- 3.2 સંઘર્ષ નિવારણ: અર્થ,પ્રકારો અને સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ
- 3.3 સ્વ વ્યવસ્થાપન : અર્થ,વ્યૂહરચનાઓ અને સ્વવ્યવસ્થાપનની પ્રયુક્તિઓ
- 3.4 શાંતિ અને સંવાદિતા : અર્થ અને જીવનમાં તેની કેળવણી

એકમ-4 સ્વ ઓળખની કટોકટી અને શિક્ષકની ભૂમિકા

- 4.1 ઓળખ અને બીબાંઢાળ સ્વ: અર્થ અને તેની જીવન પરની અસરો
- 4.2 સ્વ ઓળખની કટોકટી : અર્થ અને તેની અસરો
- 4.3 શિક્ષકની ભૂમિકા
- 4.4 યોગ અને સ્વસભાનતા કાર્યક્રમોની સ્વવિકાસમાં ભૂમિકા



એકમ-1 સ્વ અને તેનો વિકાસ

► સ્વ :અર્થ અને સંકલ્પના

અર્થ :

► સ્વ એટલે પોતાની જાતને વિષયવસ્તુ બનાવતા વ્યક્તિના વિચારો કે લાગણીઓનો સમૂહ કેટલાંક વ્યવહારુ ઉદાહરણો

1. હું દેખાવમાં સુંદર છું .
2. હું લોકો સાથે સરળતાથી ભળી શકું છું
3. મને ક્યારેક અતડા રહેવાનું ગમે છે.

- 
- 
4. હું આનંદી સ્વભાવ ધરાવું છું.
 5. મને જૂનાં ફિલ્મી ગીતો સાંભળવા બહુ ગમે છે.
 6. મને કોઈ ઊંચા અવાજે બોલે તો ગમતું નથી.
 7. મને ટી.વી.પર સમાચાર જોવા બહુ ગમે છે.

- આમ જ્યારે માણસ પોતાના સ્વભાવ કે ગમા -અણગમા વિષે વાત કરે છે ત્યારે તે પોતાના સ્વ વિશે
- રજૂઆત કરે છે.
- હું ,મને,મારું,મારાથી વગેરે શબ્દો બોલતી વખતે વ્યક્તિ પોતાના સ્વ વિશે વાત કરે છે.

સંકલ્પના :

► “ સ્વ આપણા અસ્તિત્વના અનુભવ પર રચાયેલું સંગઠિત બોધાત્મક માળખું છે, જે સમગ્ર પ્રવૃત્તિઓનું કેન્દ્ર છે, જેમાં અંગત અનુભવોનું માનસિક નિરૂપણ હોય છે .”

► આ સંદર્ભમાં ‘સ્વ’વિશે થોડા પ્રશ્નો વિચારીયે તો

1. મારે શું બનવું છે ?
2. મારે કેવા બનવું છે ?
3. મારામાં કયા દોષો અને મર્યાદાઓ છે ?
4. મારામાં કયા ગુણો અને શક્તિઓ છે ?
5. હું અમુક રીતે કેમ વર્તું છું ?

વગેરે

1.3 સ્વનું મનોવિજ્ઞાન (Psychology of Self)

- વ્યક્તિ પોતાના સ્વ વિશે શું માને છે, તેના પર તેના જીવનનો આધાર રહેલો છે.
- મનોવિજ્ઞાનીઓ સતત અભ્યાસ કરી રહ્યા છે.
- કોઈ વ્યક્તિ પોતાના વિશે બે રીતે વાત કરે છે

1. 'સ્વ' કર્તા તરીકે:

ઉદા.

- હું રમીશ .
- મેં કામ કર્યું હતું.
- હું પત્ર લેખન કરી રહી છું .

2. સ્વ વિષયવસ્તુ તરીકે :

ઉદા.

- લોકો મને પ્રામાણિક ગણે છે .
- મારા શિક્ષકને હું તોફાની લાગું છું .
- મારી મમ્મીને હું બહુ મહેનતુ લાગુ છું.

હિગિન્સના મતે સ્વના પ્રકાર :

1. વાસ્તવિક સ્વ (Real self) :

- વર્તમાનમાં આપણા ગુણ-દોષ વિશે વિચારવું તે .
- હું જાડી /પાતળી /ઊંચી છું .
- મારો સ્વભાવ ઉદાર /ચીડિયો /સહનશીલ છે . વગેરે

2. સંભવિત સ્વ (Esteem Self) :

- ભવિષ્યમાં આપણે કેવા બની શકીએ તે વિશે વિચારવું .
- હું સારો વક્તા/શિક્ષક /ગાયક /શ્રોતા બની શકું . વગેરે

3. આદર્શ સ્વ (Ideal Self) :

- આપણે કેવા બનવું જોઈએ તે વિશે વિચારવું .
- હું પ્રામાણિક /મૂલ્યવાન /વિનયી બનીશ વગેરે
- જો વ્યક્તિના આદર્શ સ્વ કરતાં વાસ્તવિક સ્વ સાવ જુદા હોય તો સમાયોજનની સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે .

દા .ત .

- આદર્શ એન્જિનિયર બનવા માગતી વ્યક્તિનું ગણન કૌશલ્ય નબળું હોય તો ખૂબ મહેનત કરવી પડે.

1.4 સ્વનું દર્શનશાસ્ત્ર (Philosophy of Self):

- વિશ્વના તમામ દાર્શનિકોનો મત
- સોક્રેટિસ
- લાઓત્સુ

ભારતીય મત પ્રમાણે 'સ્વ' નાં પાંચ સ્તરો :

1. અન્નમય કોષ :

- માણસનું સ્થૂળ શરીર એટલે અન્નમય કોષ.
- આ કોષ અન્નના રસથી ઉત્પન્ન થાય છે .

2. પ્રાણમય કોષ :

- પ્રાણમય કોષ અન્નમય કોષથી સૂક્ષ્મ છે.
- પાંચ પ્રાણ અને વાણી
- પ્રાણ : શ્વાસોચ્છવાસ
- અપાન : વિસર્જન
- સમાન : પાચન
- વ્યાન : રક્તભ્રમણ
- ઉદાન : વિચાર
- પ્રાણમય કોષ આપણને ભૂખ અને તરસનું ભાન કરાવે છે.

3. મનોમય કોષ :

- મનોમય કોષ પ્રાણમય કોષથી પણ સૂક્ષ્મ છે .
- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયના સમૂહથી જે ઉત્પન્ન થાય તે મનોમય કોષ .
- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયાં ઘોડા શરીરરૂપી રથને હંકારે ત્યારે આ કોષ લાગમનું કાર્ય કરે .

4. વિજ્ઞાનમય કોષ :

- મનની સરખામણીએ બુદ્ધિ વધુ સૂક્ષ્મ છે.
- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય + બુદ્ધિ =વિજ્ઞાનમય કોષ
- વિવેક અને સારાસારનું ભાન કરાવે તે વિજ્ઞાનમય કોષ.
- બુદ્ધિ વિચાર કરવા અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા રાખે છે .

5. આનંદમય કોષ :

- આ સ્તર વ્યક્તિને પોતાની સાચી ઓળખ કરાવે અને તેને પ્રસન્ન રાખે .
- આત્મજ્ઞાન થતાં સત,ચિત,આનંદની અનુભૂતિ થાય છે .