

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

Semester-3

C-03

Understanding Self

‘स्व’ नी समज

Dr. Darshana M. Patel

1.4 સ્વનું દર્શનશાસ્ત્ર (Philosophy of Self):

વિશ્વના દાર્શનિકોના 'સ્વ' વિશે 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.
- આ કોષ સ્વરૂપે શરીર સ્થૂળ અને નાશવંત છે .

2. પ્રાણમય કોષ :

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

3. મનોમય કોષ :

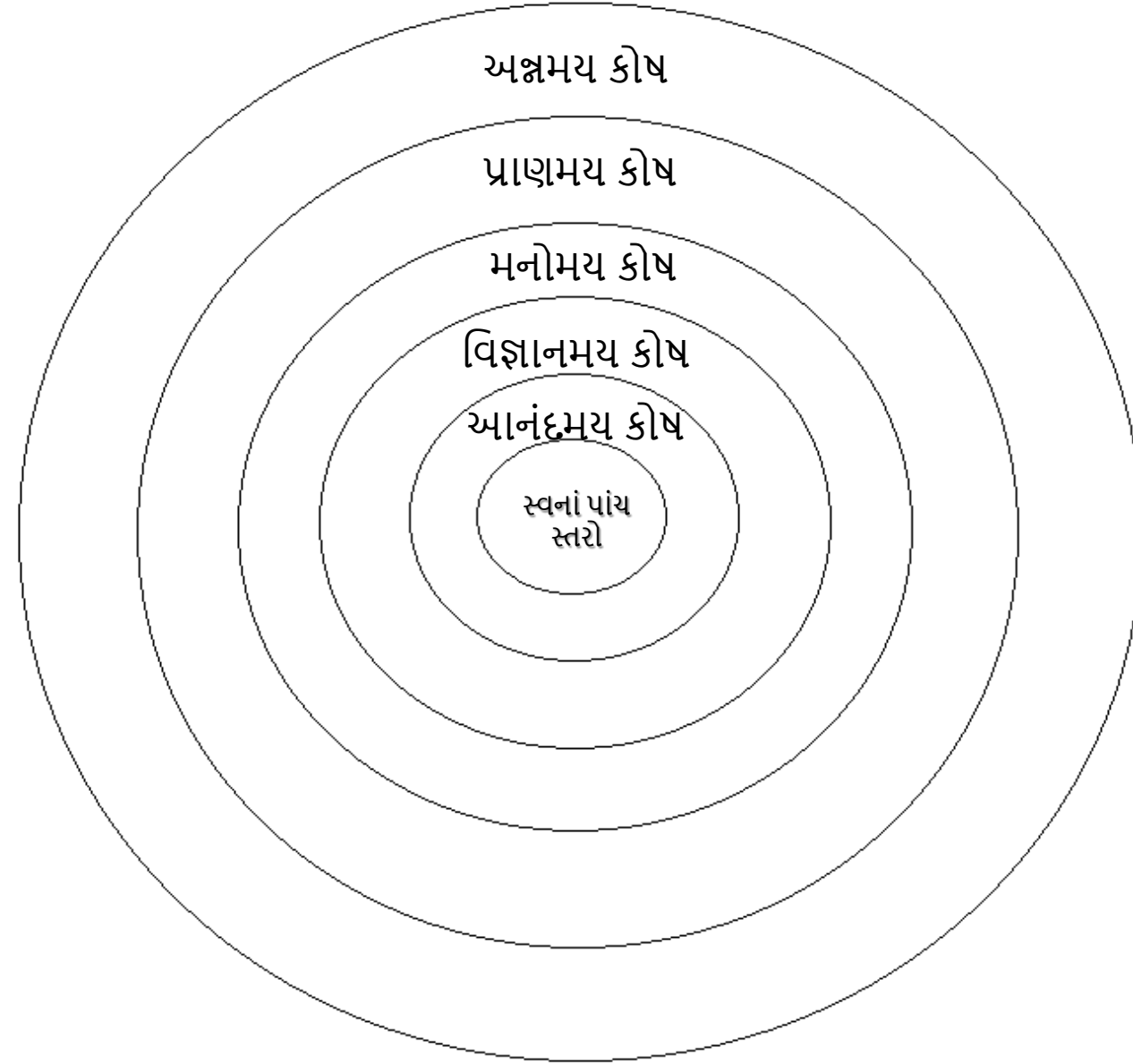
- મનોમય કોષ પ્રાણમય કોષથી પણ સૂક્ષ્મ છે .
- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયના સમૂહથી જે ઉત્પન્ન થાય તે મનોમય કોષ .

4.વિજ્ઞાનમય કોષ :

- મનની સરખામણીએ બુદ્ધિ વધુ સૂક્ષ્મ છે.
- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય + બુદ્ધિ =વિજ્ઞાનમય કોષ
- વિવેક અને સારાસારનું ભાન કરાવે તે વિજ્ઞાનમય કોષ.

5. આનંદમય કોષ :

- આ સ્તર વ્યક્તિને પોતાની સાચી ઓળખ કરાવે અને તેને પ્રસન્ન રાખે .



प्रवृत्ति :

‘हुं’ विशे ढस वाक्यो लण्णो.

‘स्व’ना विविध द्रष्टिकोणो

1. स्व संकल्पना
2. स्व सभानता
3. स्व आदर
4. स्व ज्ञान
5. स्व प्रत्यक्षीकरण

સ્વ સંકલ્પના (Self – Concept)

રોવેલ્સના મતે –

- “ સ્વ સંકલ્પના એટલે વ્યક્તિની પોતાની જાત વિશેની સમજ”
- “ વ્યક્તિના પોતાનામાં રહેલા ગુણ,અવગુણ,શક્તિઓ,મર્યાદાઓ વિષે પોતાનું સ્થિર વલણ એટલેસ્વસંકલ્પના “

સ્વ સંકલ્પનાના ઘટકો :

- હ્યુટના મતાનુસાર સ્વ સંકલ્પનાના ચાર ઘટકો છે.
1. ભૌતિક સ્વ(The physical self)
 2. સામાજિક સ્વ (The social self)
 3. સક્ષમ સ્વ (The competent self)
 4. આંતરિક સ્વ(The inner self)

1. ભૌતિક સ્વ(The physical self)

- વ્યક્તિના બાહ્ય દેખાવ સાથે સંબંધ ધરાવે

દા.ત.

- હું ઉંચી છું .
- હું જાડી છું.
- મારા વાળ વાંકડિયા છે.
- ટી.વી. પર રજૂ થતી જાહેરાત શારીરિક સ્વ પ્યાલને મજબૂત કરવાના નૂસખાઓ જ દર્શાવે છે.

2 .સામાજિક સ્વ (The social self)

- કોઈ વ્યક્તિ પોતાને બીજાઓ સાથે કેવી રીતે સાંકળે છે ,તે અંગેની તેની સમજ
- કેટલાક લોકો બહુ ઝડપથી બીજાઓ સાથે વાતચીત કરી લે .
- કેટલાક જાણી જોઈને ચૂપ પણ રહેતા હોય છે.
- ઉપરોક્ત બાબતો વ્યક્તિ પોતાના સામાજિક સ્વને કઈ રીતે સમજે છે તેના પર નિર્ભર રહે છે.
-

દા.ત.

- હું લોકો સાથે ઝડપથી હળી મળી શકું છું.
- મારે બહુ મિત્રો છે.
- ભીડભાડ વાળી જગ્યાએ મને બહુ ગભરામણ થાય છે.
- એકાંતમાં મને બહુ ગભરામણ થતી નથી.

3 .સક્ષમ સ્વ (The competent self)

- પોતાની પાયાની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની ક્ષમતા

ઉદા.

- ખોરાક,પાણી,રહેઠાણ,કપડાં વગેરે જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરવા સજ્જ છે કે નહી ,તે તેની ક્ષમતા
- આ ક્ષમતા વિશેની પોતાની શું સમજ છે તેને સક્ષમ સ્વ કહેવાય.
- ગુજરાતી કહેવત “ પથ્થરમાંથી પાણી કાઢવું “
- ઉદા .માતા આર્થિક ઉપાર્જન ન કરે પણ કુટુંબની સારસંભાળ રાખે તો માતા તરીકે સક્ષમ.
- દરેક ભૂમિકાને પોતાની ક્ષમતાઓ છે.

4 આંતરિક સ્વ(The inner self)

- આને મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વ તરીકે પણ ઓળખી શકાય.
- પોતાના આંતરિક જગતમાં પોતાના વિશે કેવી લાગણી અને વિચારો ધરાવે તેનો ખ્યાલ.
- આંતરિક સ્વ અને સામાજિક સ્વ અલગ હોય છે.

ઉદા.....

વ્યક્તિને બીજાઓ સાથે ભળવું ન ગમતું હોય પણ કુટુંબના લગ્ન પ્રસંગે હળીમળીને રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો .

સ્વ સંકલ્પનાની લાક્ષણિકતાઓ :

- વ્યક્તિના જન્મ બાદ વિવિધ તબક્કાઓ અને અનુભવોમાંથી વિકસે છે.
- સ્વ સંકલ્પના અધ્યયનક્ષમ છે .કોઈ સ્વ સંકલ્પના સાથે જન્મતું નથી.અનુભવોમાંથી તે ઘડાય છે.
- વ્યક્તિ પોતાના અસ્તિત્વ વિશે અગણિત ખ્યાલો ધરાવે છે .
- જેમાં એકબીજા સાથે સુસંગતતા, ક્રમબધ્ધતા અને સાતત્ય હોય છે .

प्रवृत्ति :

यारेय घटकोना संदर्भमां तमारा स्व विशे दस वाक्यो लप्पो.