

S.U.G College of Education

स्वनो विकास

स्व अने स्वनी ओण्ण

Dr. Kiranben. J. Patel

Paper : स्वनी विकास (Self Development)

- 1.1 स्व अने स्व ओणप्पनी संकल्पना
- 1.2 सत्व, रजस, अने तमस गुण संदर्भमां
भारतीय स्वनी संकल्पना
- 1.3 पंचकोषनुं बंधारण
- 1.4 स्वना घटको

1.1 સ્વની સંકલ્પના

- વ્યક્તિનો પોતાના વિશેનો મૂળભૂત ખ્યાલ
- વ્યક્તિનું પોતાનું ચોક્કસ પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ
- વ્યક્તિનો પોતાનો અસલ સ્વભાવ
- આશરે 3000 પૂર્વે ભારતીય શાસ્ત્રમાં સ્વ વિશે અભ્યાસ થયો છે ભગવદ્ગીતામાં પણ સ્વ વિશે છણાવટ થયેલ છે
- પ્લેટોના મતે, સ્વ એટલે વ્યક્તિનો આત્મા જે વ્યક્તિના શરીરમાં વસે છે
- ડેવિડ હ્યુમ ના મતે, સ્વ એટલે વ્યક્તિના પ્રત્યક્ષિકરણ નો સમૂહ – આ સમૂહ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે ઘટના અંગેનો હોઈ શકે

1.2 ભારતીય સ્વ મુજબ ગુણો

- **તમસ ગુણ :** ભારતીય સ્વ મુજબ જે વ્યક્તિમાં આળસ, ઊંઘ અને પ્રમાદનું પ્રમાણ વધારે હોય તે તમસ ગુણી કહેવાય
- **રજસ ગુણ :** ભારતીય સ્વ મુજબ જે વ્યક્તિ મહત્વ કાંક્ષી હોય, હંમેશા કામ માટે ભાગ્યા કરે સવારે અમદાવાદ હોય તો સાંજે રાજકોટ પહોંચી જાય, વળી હું જે કરું છું તેનું મને તરત જ ફળ મળે તેવી મનમાં ઝંખના સેવ્યા કરતી હોય, કામ કર્યા પછી જો સફળતા ન મળે તો કામ કરવાનું છોડીને દુઃખ, આળસ બની જાય, આમ તમસ અને રજસ ગુણ સતત પરિવર્તિત થતા હોય છે
- **સત્વ ગુણ :** ભારતીય માન્યતા મુજબ જે વ્યક્તિનો કર્મ કરતી વખતે અહંકાર ઓગળી ગંચેલો હોય અને કોઈપણ કર્મ કે બાબત પ્રત્યે આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય તો તે સત્વ ગુણી કહેવાય

1.3 પંચકોષનું બંધારણ

- સ્વના પાંચ સ્તર આ મુજબ છે.
- 1. અન્નમય કોષ
- 2 પ્રાણમય કોષ
- 3 મનોમય કોષ
- 4. વિજ્ઞાનમય કોષ
- 5 આનંદમય કોષ

1.4 સ્વના ઘટકો : વલણ, માન્યતાઓ, મૂલ્યો

- સ્વ ચોક્કસ ઘટકોથી બનેલો છે જેવાકે વલણો, માન્યતાઓ, મૂલ્યો
- 1. વલણો : વ્યક્તિની કોઈપણ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે ઘટના પ્રત્યેની લાગણી
- પર્યાવરણના ઘટકો સાથેના અનુભવોના આધારે અનુભવતી મૂલ્યાંકનાત્મક લાગણી
- વલણ મૂલ્યાંકનના પાસા : ત્રણ પાસા નો સમાવેશ થાય
 - 1. ભાવાત્મક પાસું
 - 2. વાર્તાનિક પાસું
 - 3. જ્ઞાનાત્મક પાસું

વલણના લક્ષણો

- 1. વલણ વસ્તુનું અસ્તિત્વ
 - 2. વલણોને શીખી શકાય છે
 - 3. વલણો સાપેક્ષ હોય છે
 - 4. વલનની સ્થિરતા
-
- વલણ પર અસર કરતા પરિબલો
 1. વ્યક્તિ
 2. કુટુંબ
 3. સમાજ

વલણો

- વલણ ને કેવી રીતે ઘડી શકાય
વલણો હકારાત્મક અને નકારાત્મક હોઈ શકે
સ્વને કેળવવો હોય કે પામવો હોય તો હકારાત્મક
વલણો કેળવવા પડે.
દાત : સારા મિત્રોની સોબત, સારા પુસ્તકોનું વાંચન
હકારાત્મક વલણનો
વિકાસ કરે છે.

2. માન્યતાઓ

- કોઈ પણ વાતને સાચી માની લેવી તેનો વાસ્તવિક કે આધારભુત તરીકે સ્વીકાર એટલે માન્યતા
- કશુંક અસ્તિત્વ ધરાવે છે કે સત્ય છે તેનો સ્વીકાર એટલે માન્યતા
- માન્યતાઓના ઉદાહરણો
- રસ્તા પર પસાર થતા બિલાડી આડી ઉતરે, દૂધ ઉભરાઈ જાય, અંકો વિશેની માન્યતાઓ, જન્મ –મૃત્યુ વિશે પણ ઘણી માન્યતાઓ છે

સ્વ વિશેની માન્યતાઓ

- બે પ્રકારની હોય છે
- 1. હકારાત્મક : જેમકે હું કોઈપણ કામ કરી શકું, મને કોઈપણ કામ કરવામાં શરમ નડતી નથી
- 2. નકારાત્મક : હું આ કરી શકું એમ નથી, મારાથી આ કામ ન થાય, બધુંજ નસીબમાં લખેલું હોય તેમજ થાય વગેરે
- કેટલાકને મળો તો દિવસ સુધરી જાય, કેટલાકને મળીએ તો દિવસ બગડી જાય
- કાળા માથાનો માનવી ધારે તે બધું કરી શકે, દા. તા મોહનમાંથી મહાત્મા બન્યા
- માન્યતાના સ્ત્રોત : પરિવાર, મિત્રો, શિક્ષણ, અનુભવો, જાહેર માધ્યમો

3. મૂલ્યો

- કશુંક કિમતી
- કશુંક ઉપયોગી કે અગત્યના માણસ બનવાનો ગુણ
- મૂલ્ય એટલે નિર્ણય ઘડતર
- મૂલ્યોનું વર્ગીકરણ
- વ્યક્તિગત
- સામાજિક
- પારિવારિક
- રાષ્ટ્રીય
- મનોવૈજ્ઞાનિક મૂલ્યો

સ્વના મૂલ્યો

- સ્વછતા, દયા, ક્રુણા, પ્રેમ, શિસ્ત મારા મતે સમયપાલન મૂલ્ય છે, વિદ્યાર્થી તરીકે તમે કોલેજમાં બધાજ કામ સમયસર આપો છે
- બીજાને આદર આપવો તેને મૂલ્ય ઘણું છે જેની પાસે મૂલ્ય આ મૂલ્ય હોય તે ઊભો થશે અને જેની પાસે આ મૂલ્ય નહીં હોય તે ઊભો નહીં થાય
- સવારે ઉઠતા જય શ્રી કૃષ્ણ, good morning કહેવું એ પણ એક મૂલ્ય છે
- મૂલ્ય ના સ્ત્રોતો: પરિવાર, શાળા, સમાજ, સમૂહ માધ્યમો