સ્વ-વ્યવસ્થાપન

જિંદગી અને સ્વ વચ્ચેનો મેળ બેસાડવો એટલે સ્વ-વ્યવસ્થાપન

રોજ રોજની પ્રવૃત્તિઓમાં પોતાની જાતને એવી રીતે આયોજિત કરવી કે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવીને એક બહેતર જીવન જીવી શકાય

Dr. Kiranben Jayantilal Patel

સ્વ વ્યવસ્થાપનની પ્રયુક્તિઓ

1. સ્વનો વાસ્તવિક પરિચય
2. નાનાં નાના સુખો ને માણી લો
3. સમય વ્યવસ્થાપન
4. સંતોષ ની સીમા
5. રામ અને આરામ ને સ્થાન
6. કોઈ પણ એક શોખ કેળવો

Dr. Kiranben jayantilal patel

સ્વ વ્યવસ્થાપનની પ્રયુક્તિઓ

7 હળવાશ ને ગંભીરતાથી લો

8 પ્રેમાળ સંબંધોને મૂલ્ય આપો

9.હકારાત્મક વલણ અપનાઓ

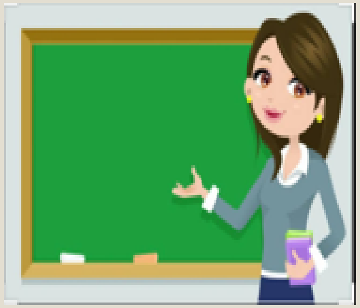
10. બીજાઓની ભૂલ કે અપરાધને માફ કરો

11. બીજાને શક્ય હોય ત્યાં મદદરૂપ થાવ.

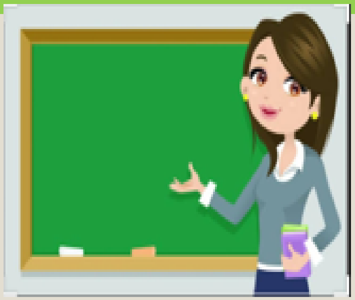
Dr. Kiranben jayantilal patel

સ્વ વ્યવસ્થાપન અને શિક્ષણ

- ડેલોર્સ કમિશન સ્વ વ્યસ્થપાન ને શિક્ષણ સાથે નીચેના દયેયો દ્વારા જોડે છે
- 1. LEARNING TO LEARN –જાણવા માટેનું શિક્ષણ
- 2. LEARNING TO DO - કાર્ય કરવા માટેનું શિક્ષણ
- 3. LEARNING TO LIVE –સહજીવન માટેનું શિક્ષણ
- 4 LEARNING TO BE –જીવન માટેનું શિક્ષણ



Unit 3.4 શાંતિ નો અર્થ



અંગ્રેજી માં peace, એંગ્લો ફ્રેન્ચ pes શબ્દ પરથી ઉતરી આવ્યો છે જેનો અર્થ મૌન શાંતિ, સમાધાન, જોડાણ એવો અર્થ થાય છે

PEACE IS A STRESS FREE STATES Of SECURITY AND CALMNESS THAT COMES WHEN THERE NO FIGHTING OR WAR, EVERY THINGS CO EXISTING IN PERFECT HARMONY AND FREEDOMS

સંવાદિતા નો અર્થ

- સંગીતના વિવિધ વાદ્યો ઓરકેસ્ટ્રા દ્વારા એક જ સમયે કોઈ રાગ આધારિત ગીત રજુ કરે અને જે કર્ણપ્રિય સ્વરો દ્વારા વાતાવરણને મધુરતાથી ભરી દે તે સંવાદિતા.

- અંગ્રેજીમાં સંવાદિતાને **harmory** કહે છે વિવિધ સૂરો માંથી એક સાથે જે ધ્વનિ પેદા કરીને મધુર સંગીત સર્જે છે

- આમ કુટુંબ,સમાજ, વિવિધ જાતી વગેરેના લોકો વચ્ચે સંવાદિતા પૂર્ણ વ્યવહાર ની ઉપસ્થિતિ

શાંતિ અને સંવાદિતાની જીવનમાં કેળવણી

◦ગ્લોબલાઈઝેશન અને વસુદેવ કુટુંબકમ ની ભાવના

1. પોતાની જાત નો વિસ્તાર કરવો
2. મૈત્રીપૂર્ણ સંબંધો વિકસાવાવા
3. અહોભાવ સાથેનો નિર્મળ આનંદ
4. પરિણામનો નિષ્કામ ભાવે સ્વીકાર

Dr. Kiranben jayantilal patel

બાળકો અને વિશ્વ શાંતિ નું શિક્ષણ

- બાળક જો ઘરમાં અને શાળામાં જ સલામતી અને સુરક્ષા અનુભવે હિંસાનો ભોગ બને તો પછી આપણે તેની પાસે શાંતિ અને સંવાદિતા ની અપેક્ષા કેવી રીતે રાખી શકીએ? જો આપણે બાળકોને વિશ્વ શાંતિ સાથે સાંકળી શકીએ તો ભવિષ્યની પેઢી આ પૃથ્વી પર વધુ શાંતિ અને સંવાદિતા સાથે રહી શકશે
- આક્રમક વૃત્તિના મૂળ બાલ્યાવસ્થામાં થયેલ અનુભવો માં છે બાળકને જેટલીવાર નિરાશાનો અનુભવ આપણે કરાવીએ છીએ એટલી તેની આત્મશ્રદ્ધા ની ઇંટો એક પછી એક ખસેડીએ છીએ જેની આત્મશ્રદ્ધા જતી રહે છે જે તક આવે આક્રમક થાય છે
- પ્લેટો એ કહ્યું છે કે જે સમાજ યોગ્ય શિક્ષણ પાછળ વધારે ખર્ચ કરે છે તેને લશ્કર પાછળ ઓછું ખર્ચ કરવું પડે છે ગરીબી શોષણની જન્મદાત્રી છે શાંતિ સૌથી મોટો શત્રુ છે. મુર્ઝાયેલું બાળપણ વિશ્વ શાંતિ માટે ઘાતક પુરવાર થઇ રહ્યુ છે. વિશ્વશાંતિ માટે સૌ કટિબદ્ધ થઈએ
- કુદરતે આપણને અમાપ શક્તિઓ સાથે અહીં મોકલ્યા છે, તેનો સદુપયોગ કરીએ