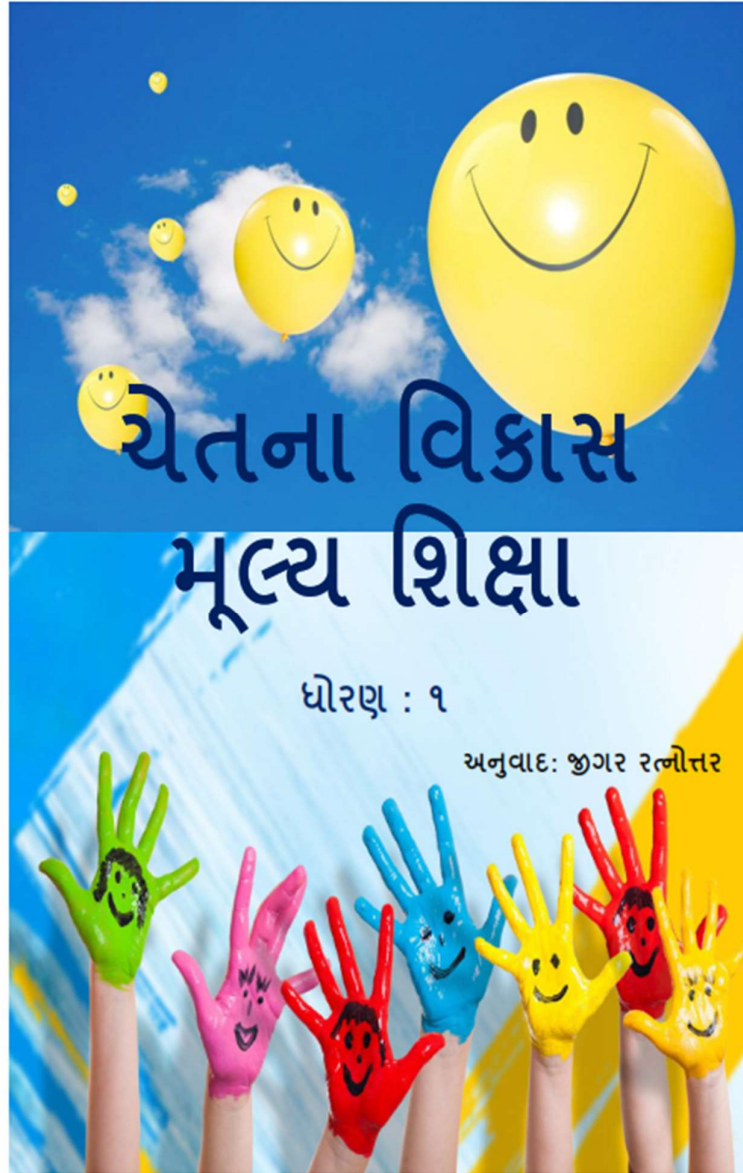




3.6.1

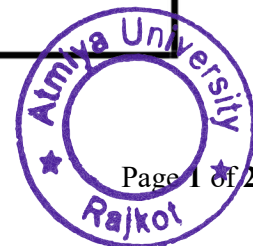
Outcomes of extension activities in the neighborhood community in terms of impact and sensitizing the students to social issues and holistic development, and awards received if any during the last five years (Showcase at least four case studies to the peer team)



Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





પ્રસ્તાવના

માનવીય શિક્ષાની પ્રસ્તાવના એક આવશ્યક વસ્તુ છે, તેવું મને જ્ઞાન થયું, કારણકે આ પાઠ્યપુસ્તીકાનો ઉપક્રમ પહેલા ધોરણથી જ પ્રસ્તુતિમાં આવેલ છે. શરૂઆતથી લઈને પરંપરાગત આ વ્યવસ્થા જળવાઈ જ રહેશે. સહ-અસ્તિત્વ એ પોતાના સ્વરૂપમાં જ વ્યાપક છે, અને એક એક વસ્તુ જેવીકે પરમાણું, અણુ, ગ્રહ, આકાશગંગા આ બધાને પોતાનામાં સમાવતી અને દરેક વસ્તુ એ વાસ્તવમાં તેમાં દૂબેલી, ભીંજાયેલી અને ઘેરાયેલી હોવાના કારણે જ તે નિયંત્રિત, કિયાશીલ, અને ઊર્જિત છે અને દરેક વસ્તુ એ નિત્ય પ્રમાણીત છે, તેવું જોવામાં આવ્યું; અને સાથે એ પણ સમજવામાં આવ્યું કે વ્યાપકમાં ફક્ત હોવાના કારણે જ દરેક વસ્તુઓની અવિભાજ્યતા પણ હંમેશ વર્તમાન છે. અને આજ અસ્તિત્વ એ સહ-અસ્તિત્વ સ્વરૂપે છે તેવું દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. અને એટલેજ સહ-અસ્તિત્વનું હમેશા પ્રભાવી રહેવું એ સ્વાભાવિક છે.

સહ-અસ્તિત્વને ધ્યાનમાં રાખીને જ પ્રથમ કક્ષાથી એટલે કે અક્ષરાભ્યાસથી સાથે રહેતા શબ્દોનો અભ્યાસ, શબ્દોથી લઈને અર્થનો અભ્યાસ, અર્થના અભ્યાસના તાત્પર્યમાં જ દરેક શબ્દ એ કોઈ વસ્તુનો, કિયાનું ફળ-પરિણામ છે, આ ધ્યાનમાં આવવું તે જ શબ્દથી અર્થને સમજવું તેવું થાય છે, અને એટલેજ અર્થના બોધ સમજાવવા માટે શિક્ષાના માધ્યમને અગ્ર ગણતા હું સૌભાગ્ય માનું છું. આ વિધિથી અર્થબોધ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ પ્રસસ્ત થયો, અને આને પ્રસ્તુત કરવું એટલે પણ આવશ્યક છે કે માણસ સહ-અસ્તિત્વને સમજીને જ સમગ્ર ચૈતન્ય સમુદાય સાથે સંતુલનમાં રહી શકે છે. માનવીય ચેતનાનું પ્રયોજન એ સ્વયંમાં સમાધાન, પરિવારમાં શાંતિ, સમાજમાં અભય અને પ્રકૃતિમાં દરેક સાથે સહ-અસ્તિત્વ છે, તેમ સમજીને જીવવું છે. અને આનાથી જ અખંડ સમાજ સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા સુધી પહોંચવું સ્વાભાવિક છે.

અત્યાર સુધી જે પણ વિધિથી શિક્ષા-સંસ્કારનું કામ થયું છે તે આવકાર્ય છે જ, પરંતુ કોઈક અંશે તેમાં મૂલ્ય શિક્ષાના અભાવના કારણે મતભેદ, સામ, દામ, દંડ-ભેદ આ બધી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ કરવામાં આવી ચુકી છે, પણ આનાથી માનવ સમુદાયમાં એક નિશ્ચિત આચરણ જોવામાં આવ્યું નથી, અને એટલા માટેજ માનવીય આચરણ નિશ્ચિત હોવું જોઈએ તે વાતને પ્રથમ સમજીને શિક્ષા-સંસ્કારના માર્ગ દ્વારા આ વાતને રજૂ કરવામાં આવે તેવો વિચાર આવ્યો.

માનવીય શિક્ષામાં માનવનું અધ્યયન એ પ્રથમ ઉદ્દેશ છે, અને આ ઉદ્દેશને સાર્થક બનાવવા માટે મૂલ્ય શિક્ષાને પ્રથમ કક્ષાથી જ સૂત્રપાત રૂપમાં મૂલ્ય સંબંધી અને શરીરના અવયવ સંબંધી એવા શબ્દોનું યથન વધારે કરવામાં આવ્યું છે. તેની સાથે પરસ્પર માનવ સંબંધના શબ્દોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, જેથી દરેક બાળક આને સારી રીતે ઓળખી શકે, તેવી મારી સ્વીકૃતિ છે. ભવિષ્યમાં આનું મૂલ્યાંકન થતું રહેશે, અને આ વિધિથી હર હંમેશ શુભ થતું રહેશે તેવી કામના છે.

એ. નાગરાજ

પ્રણેતા

મધ્યસ્થ દર્શન(સહ અસ્તિત્વવાદ)

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Atmiya University

Rajkot





પાઠ	નામ	પૃષ્ઠ સં.	પાઠ	નામ	પૃષ્ઠ સં.
	વંદના	૧			
પાઠ ૧	માં	૨	પાઠ ૨૫	હળવું	૨૬
પાઠ ૨	ખોરાક	૩	પાઠ ૨૬	પ્રવાહી	૨૭
પાઠ ૩	ઈચ્છા	૪	પાઠ ૨૭	થપકી	૨૮
પાઠ ૪	સમજ	૫	પાઠ ૨૮	દયા	૨૯
પાઠ ૫	પર્વ	૬	પાઠ ૨૯	ધરતી	૩૦
પાઠ ૬	ઉષ્મા	૭	પાઠ ૩૦	નમન	૩૧
પાઠ ૭	ઋતુ	૮	પાઠ ૩૧	પરિવાર	૩૨
પાઠ ૮	એક	૯	પાઠ ૩૨	ફળ	૩૩
પાઠ ૯	એક્ય	૧૦	પાઠ ૩૩	બહેન-ભાઈ	૩૪
પાઠ ૧૦	હોઠ	૧૧	પાઠ ૩૪	સારું	૩૫
પાઠ ૧૧	ચૌષધિ	૧૨	પાઠ ૩૫	મન	૩૬
પાઠ ૧૨	અંગ	૧૩	પાઠ ૩૬	ચશ	૩૭
પાઠ ૧૩	પ્રકાશ	૧૪	પાઠ ૩૭	રચના	૩૮
પાઠ ૧૪	વર્ગખંડ	૧૫	પાઠ ૩૮	લક્ષ્ય	૩૯
પાઠ ૧૫	બાર્ન	૧૬	પાઠ ૩૯	વંદના	૪૦
પાઠ ૧૬	આકાશ	૧૭	પાઠ ૪૦	શરીર	૪૧
પાઠ ૧૭	ધર	૧૮	પાઠ ૪૧	ષટકોણ	૪૨
પાઠ ૧૮	પસંદગી	૧૯	પાઠ ૪૨	સમાન	૪૩
પાઠ ૧૯	છબી	૨૦	પાઠ ૪૩	આપણે	૪૪
પાઠ ૨૦	જળ	૨૧	પાઠ ૪૪	ક્ષમતા	૪૫
પાઠ ૨૧	ઝરણું	૨૨	પાઠ ૪૫	ત્રણ	૪૬
પાઠ ૨૨	ટહેલવું	૨૩	પાઠ ૪૬	જ્ઞાન	૪૭
પાઠ ૨૩	થોભવું	૨૪	પાઠ ૪૭	શ્રમ	૪૮
પાઠ ૨૪	પગદંડી	૨૫			

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





वंदना

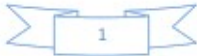
वंदना उनकी करें, जिनसे सुशोभित है धरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की,
पथ मिला निश्चित हमें थी, कामना जिस मार्ग की.
कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरंतरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनका है चिंतन शुभ यही, कैसे हो मानव सुखमयी?
प्रेरणा से जिनकी है, मानव का जीवन सुखमयी.
श्रद्धा समर्पित जिनसे आए, मानवीय परंपरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

सबके सुख की कामना ले, रहती जिनकी कल्पना,
निकली जिनसे मानवीय पथ, हेतु निश्चित योजना.
पूज्यता उन हेतु जिनसे, है सुसज्जित वसुंधरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

- प्रदीप पूरक (बिजनौर, उत्तरप्रदेश)



Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





પાઠ-૧

માં (અમ્મા)



માં, મારી વ્હાલી માં..
માં, મારી પ્રેમાળ માં...

સારી સારી વાતો સમજાવે માં..
ભોજન મને કરાવે માં...



થપકી દઈને મને સુવરાવે માં..
વ્હાલથી મને નવરાવે માં..

માં, મારી વ્હાલી માં..
માં, મારી પ્રેમાળ માં...

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માં આપણા માટે શું-શું કરે છે? તમારી માતા વિષે કઈક કહો.
૨. માં પરિવારમા અન્ય સભ્યો સાથે કેવો વ્યવહાર કરે છે?
૩. માં તમને ખવરાવે છે, સ્નાન કરાવે છે, સુવડાવે છે. તમે તમારી માતા માટે શું કરો છો?

ગતિવિધિ (શિક્ષકો માટે):

૧. બાળકોને કમ પ્રમાણે બોલાવીને પોતાની માતાના કાર્યોનો મૂક અભિનય કરાવો.
૨. દરેક પોતપોતાની માતા વિષે કહે અને ચર્ચા કરે, અને જુએ કે શું દરેકની માતાનો વ્યવહાર સમાન છે કે નહિ.



પાઠ-૨

ખોરાક (આહાર)



શરીરને રાખે સ્વસ્થ ખોરાક..
ભૂખ આપણી સંતાપે ખોરાક..



ખોરાક છે, ખોરાક છે..

શરીરના પોષણ માટે ખોરાક છે..

હોય છે તેના અનેક પ્રકારો,

દાળ-ભાત, શાક-રોટલી, ફળ, લીલા શાકભાજી,

દૂધ, દહીં, અનાજ, કઠોળ..



વ્યવસ્થિત યાવીને ખાઈએ ખોરાક..

ભરપુર શક્તિ આપે ખોરાક..

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આપણે ખોરાક શું કામ લઈએ છીએ?
૨. આપણે ખોરાક ક્યારે લેવો જોઈએ?
૩. તમે આહારમાં શું-શું લેતા હોવ છો?

ગતિવિધિ:

૧. ખોરાકના પ્રકારો વિષે ચર્ચા કરો.
૨. બાગ, કરીયાણાની દુકાન વગેરેની મુલાકાત લઈ અન્ય કેટલા અનાજ કે શાકભાજી જોવા મળે છે, તેનું લીસ્ટ બનાવો.



પાઠ-૩

ઇચ્છા (इच्छा)



આપણને થાય હંમેશા ઇચ્છા..
દરેકની ઇચ્છા હોય સારી ઇચ્છા...
દરેકની સાથે હું રમું, એવી થાય ઇચ્છા..
તંદુરસ્ત રહે માટું શરીર, તેવી થતી ઇચ્છા..
વાંચન લેખનની થતી ઇચ્છા..
સાચું સમજવાની થતી ઇચ્છા...

ઇચ્છા થાય છે કે શાળાએ જાવ,
ચોખ્ખાઇ રાખુ જેથી દરેકને વ્હાલો લાગુ..
દરેકની મદદ હું રોજ કરુ..
વડીલોનો હું પ્રેમ મેળવુ..



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમને કઇ કઇ ઇચ્છાઓ થાય છે?

ગતિવિધિ:

૧. શાળામા આવીને તમને કઇ-કઇ ઇચ્છાઓ થાય છે? તેના પર ચર્ચા કરો.
૨. સમજીને પછી કયા કયા કાર્યો કરવાની ઇચ્છા થાય છે? તેની પણ ચર્ચા કરો.
૩. આખા દિવસ દરમિયાન જે પણ વસ્તુઓનુ ચયન કરીએ છીએ તેના પર ચર્ચા કરાવો.



પાઠ-૪

ઈક્ષણ/સમજ (ઈક્ષણ)

સમજદારી કહેવાય છે ઈક્ષણ.

જેનાથી જીવવાનું સરળ બને છે તેને કહેવાય ઈક્ષણ.

ઈક્ષણથી આપણે નિશ્ચય કરીએ,

ઈક્ષણથી આપણે જીવીએ ક્ષણે ક્ષણ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ઈક્ષણ એટલે શું? ઈક્ષણ = જોવું = સમજવું
૨. તમે શું શું ઈક્ષણ કરો છો?
૩. માનવ માટે ઈક્ષણ શું કામ જરૂરી છે?



પાઠ-૫

પર્વ/તહેવાર (ઉત્સવ)

હમેશ ખુશ રહેવું કહેવાય તહેવાર,
આખાં વર્ષ દરમિયાન ઉજવાય કેટલાય તહેવાર,
ભણતરની શરૂઆત કરવી એ પણ છે એક તહેવાર,
માતા-પિતાની વાત માનવી, તે પણ છે એક તહેવાર..



સત્ય બોલવાનો અમે લીધો નિશ્ચય, તે પણ છે તહેવાર,
સમજ મારી પૂર્ણ થાય, એ છે નિત્ય તહેવાર,
જો આવું થઈ જાયે તો હર ક્ષણ છે તહેવાર.
જીવન બની જાય નિત્ય ઉત્સવ

ગતિવિધિ:

૧. શાળામાં વિદ્યાર્થીઓનો પ્રવેશોત્સવ ઉજવો.
૨. શાળામાં વાર્ષિક મહોત્સવ ઉજવવો.
૩. ખેલ-ફેદ નું પણ વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં ઉત્સવ જેટલું જ મહત્વ છે તે સમજાવવું.
૪. જન્મ દિવસ પણ એક ઉત્સવ સમાન છે, વર્ગખંડ નાં દરેક વિદ્યાર્થીના જન્મ દિવસ ની સૂચી નોટીસ બોર્ડ પર લગાવવી.
૫. દરેક વિદ્યાર્થીનો જન્મ દિવસ ઉજવવો જોઈએ અને તેને આજથી કયું સારું કાર્ય પોતે કરશે તેની બાંહેધરી લેવી.



પાઠ-૬

ગરમી (ऊष्मा)

ઉર્જા છે, ઉર્જા છે,
સૂર્યમાં ઉર્જા છે.
શરીરમાં છે ઉર્જા,
અગ્નિમાં પણ ઉર્જા છે.



સળગતા ચૂલામાં પણ છે ઉર્જા,
ગરમ વસ્તુઓમાં પણ ઉર્જા છે,
દરેક વસ્તુઓમાં હોય છે ઉર્જા.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ઉર્જા શું છે?
૨. તમે કઈ-કઈ વસ્તુઓમાં ઉર્જાને અનુભવો છો?
૩. ઉર્જાનો ઉપયોગ જણાવો?



પાઠ-૭

ઋતુ (રુતુ)

વિવિધ ઋતુઓ...



શિયાળો,
ઉનાળો, અને ચોમાસું,

દર વર્ષે આવે
અને જાય..

શિયાળામાં ઠંડી,
ઉનાળામાં ગરમી અને
ચોમાસામાં વરસાદ
આવે,

આને કહેવાય
અલગ-અલગ ઋતુઓ..

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. શિયાળામાં તમે શરીરની દેખભાળ કેવી રીતે રાખો છો..?
૨. ચોમાસાની ઋતુમાં તમે શરીરની દેખભાળ કેવી રીતે રાખો છો..?
૩. ઉનાળામાં તમે શરીરની દેખભાળ કેવી રીતે રાખો છો..?

ગતિવિધિ:

૧. ઋતુઓ પ્રમાણેના કપડાં અને ફળોના નામ વિદ્યાર્થીઓને કહો.
૨. દરેક ઋતુની વિવિધતા વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવી.



પાઠ-૮

એક (एक)

ગણતરીનો આધાર છે એક,
વધે છે ગણતરી એક પછી એક.



ફળ પણ ઉગે છે એક પછી એક,
તેમને ગણીને આપણે કહીએ છીએ અનેક.

ચંદ્ર અને સૂર્ય પણ,

જોવા મળે છે એક.

ક્યારેય નષ્ટ ના થાયે એક,

હંમેશા અહીં રહેતું એક...

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. એક-એક મળવા વાળી વસ્તુઓના નામ જણાવો.?
૨. વૃક્ષો ઉપર ફળ કેવી રીતે ઉગે છે.?

ગતિવિધિ:

૧. સૂર્ય અને ચંદ્ર નું ચિત્ર બનાવો.
૨. કેરીના વૃક્ષનું ચિત્ર બનાવો, તેમા રંગ પુરો, કાચી અને પાકી કેરી ને અલગ રંગ પુરો.



પાઠ-૯

એકત્વ (एकत)



નદીઓનું પાણી એકઠું થઈને,
મળે છે દરીયાના જળમાં..
એક થઈ ઓળખાણ જળની,
મળીને દરીયાના જળમાં..
વરસાદનું જળ પણ એકઠું
થઈને,
જાય છે તળાવ કે નદીમાં...

ગતિવિધિ:

૧. શિક્ષક પાણી ભરેલ અડધાં ગ્લાસમાં બહારથી થોડું વધુ પાણી મેળવીને વિદ્યાર્થીઓને પુછે કે શું આ પાણીને અલગ-અલગ કરી શકાય છે?
૨. અલગ-અલગ સ્ત્રોતોના ઉદાહરણ આપીને એ સ્પષ્ટ કરવામાં આવે કે જ્યારે એક જળ/પાણી બીજા કોઈ પાણીમાં મળે છે, ત્યારે તે અલગ બનતું નથી.



૫૧૬-૧૦

હોઠ (ઓઠ)



શરીર નું એક અંગ છે હોઠ,
પાણી પીવામાં મદદ કરે છે હોઠ.
દાંતોની રક્ષા કરે છે હોઠ,
શબ્દો બોલવામાં મદદરૂપ છે હોઠ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. એવા કયા-કયા શબ્દો છે જેના ઉચ્ચારણ માટે હોઠ નો ઉપયોગ થાય છે?
૨. હોઠનું આપણા શરીર માં શું મહત્વ છે?



પાઠ-૧૧

ઔષધિ (ઔષધિ)



ઔષધિથી રોગ દૂર થાય છે.
ઔષધિથી શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે.
ઔષધિ કેટલાય ઝાડ-પાન માંથી બનતી હોય છે.

આપણી આસપાસ પણ કેટલીયે પ્રકારની ઔષધિ જોવા મળે છે.
તુલસી, હળદર, આદુ, લીમડો વગેરે ઔષધિઓ કહી શકાય.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ઔષધિ આપણને કેવી રીતે મદદરૂપ છે?
૨. કેટલીક સ્થાનિક જોવા મળતી ઔષધિઓના નામ જણાવો.
૩. તમે કઈ-કઈ ઔષધિઓ વિષે જાણો છો?

ગતિવિધિ:

૧. તુલસી, હળદર, આદુ વગેરે ઔષધિઓ વિષે સમજાવવામાં આવે અને તે ક્યાંથી પ્રાપ્ય છે તેની પણ વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવે.
૨. સામાન્ય રોગમાં કઈ-કઈ ઔષધિ આપણને કામ આવે છે તેની પણ ચર્ચા કરવામાં આવે.
૩. પોતાના ઘરેથી એક-એક ઔષધિના ઉપયોગ તથા તેના પ્રાપ્તિસ્થાન વિશેની માહિતી લાવવાનું કહો.



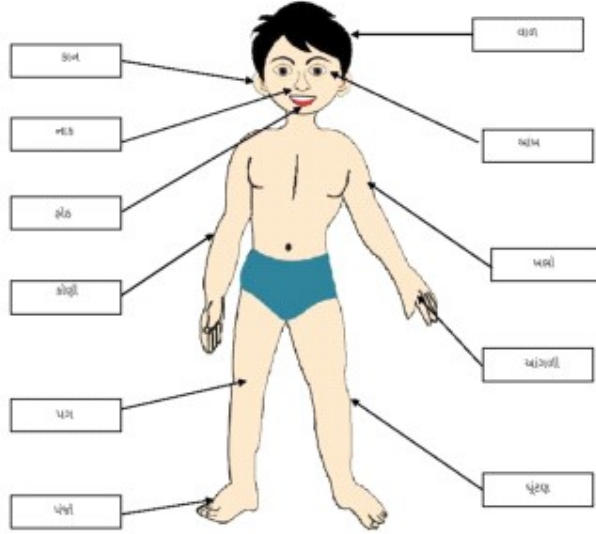
પાઠ-૧૨

અંગ (અંગ)

હાથ, પગ, આંખ અને
નાક,
શરીરમાં જોવા મળે છે આ
બધા અંગ.

કાન, જીભ, અને હાથ
પણ, છે મહત્વના અંગો.

બધા જ અંગો નું કાર્ય
નિશ્ચિત હોય છે, અંગો થકી જ
આપણે માનવ સાથે વ્યવહાર
અને પ્રકૃતિ સાથે કાર્ય કરી
શકીએ છીએ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આપણા શરીરના અંગોના નામ તથા તેમના કાર્યો જણાવો?

ગતિવિધિ:

૧. માનવ શરીરના અંગોના નામ દર્શાવતું ચિત્ર નોટીસ બોર્ડ પર લગાવવામાં આવે.

૨. કોઈ પણ એક છાત્ર ને બોલાવીને તેની પાસે ચિત્રમાં દેખાતા અંગો વિષેની માહિતી આપે તેવું તેને કહે.



પાઠ-૧૩

પ્રકાશ (અઃહસ)

જે પ્રકાશ આપણને મળે છે તેને કહેવાય અઃહસ,

જે દ્રશ્ય જોવામાં મદદરૂપ છે તેને કહેવાય અઃહસ.

દિવસનું એક નામ છે અઃહસ,

પ્રકાશનું નામ જ છે અઃહસ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. અઃહસ કોને કહેવાય?

ગતિવિધિ:

૧. પ્રકાશના સ્ત્રોત ઉપર ચર્ચા કરવામાં આવે..



પાઠ-૧૪

વર્ગ ખંડ(કક્ષા)

વર્ગ ખંડ માં આપણે ભણીએ છીએ.
સારી રીતે જીવતાં શીખીએ છીએ.
વર્ગ ખંડમાં ભણતા દરેક વિદ્યાર્થી,
જ્ઞાન મેળવવા ઉત્સુક છે.



ગુરુજી અમને ભણાવે છે,
જીવનનું જ્ઞાન સમજાવે છે.
હળીમળીને આગળ વધીએ છીએ,
વર્ગ ખંડમાં આપણે ભણીએ છીએ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. વર્ગ ખંડમાં તમે શું કરો છો?
૨. તમારા શિક્ષકો તમને શું શીખવે છે?
૩. વર્ગ ખંડમાં બીજા બધા સાથે તમને કેવું લાગે છે?

ગતિવિધિ:

૧. રોલ પ્લે (બાળકો શિક્ષકોનો રોલ પ્લે કરે અને તેઓ વર્ગ માં આવે અને તેમનું સ્વાગત થાય.)
૨. પોતાના સહપાઠીને મદદ કરે, શિક્ષકો બાળકોને તેમની ભૂલો બતાવે અને તેને સાચી સમજણ આપે.



પાઠ-૧૫

બાર્ન (ખલિહાન)

બાર્ન એક સ્વચ્છ અને સમતળ સ્થાન હોય છે.
ખેતરમાંથી જે પાક કપાઈને આવે છે, તેને
આપણે બાર્નમાં રાખીએ છીએ.
બાર્નમાં અનાજ અને ઘાંસ આપણે અલગ-
અલગ રાખીએ છીએ.
બાર્નમાંથી નીકળેલ પાકને આપણે ઘરે લાવીએ
છીએ.
ઘાંસને આપણે પશુઓના ચારા તરીકે
ઉપયોગમાં લઈએ છીએ.
બાર્નની પવિત્રતાનું આપણે સારી રીતે ધ્યાન
રાખીએ છીએ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આપણે બાર્ન કેમ બનાવીએ છીએ?
૨. આપણે પાક કેમ ઉગાડીએ છીએ?
૩. ખેતરમાં ઉગવા વાળા પાકના નામ જણાવો.
૪. આપણે ઘરે કયા પશુઓને પાળીએ છીએ?

ગતિવિધિ:

૧. બાર્નના સંબંધમાં ચર્ચા કરાવો.
૨. બાળકોને બાર્નનું અવલોકન કરાવો. (પ્રત્યક્ષ પ્રદર્શન)



પાઠ-૧૬

આકાશ (ગગન)



સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારાઓ,
હંમેશા આકાશમાં સાથે જ રહેતાં.

આ આકાશમાં ધરતી પણ રહે છે,
જેના ઉપર મનુષ્ય રહે છે.

સાથે- સાથે જ હંમેશા બધાંજ રહેતા,
સાથે-સાથે જ બધાંજ ફરતા રહેતા.

આકાશ ખૂબજ દુર સુધી ફેલાયેલું છે,
તેને જોઈને આપણે દરેક મગ્ન બન્યા છીએ.

આ રંગ બે રંગી આકાશમાં ફરતા તારાઓ,
જોવા ગમતાં મને રોજ રોજ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારાઓ કયા છે?
૨. ધરતી કયા છે?
૩. માનવ કયા રહે છે?

ગતિવિધિ:

૧. બાળકોને પ્રત્યક્ષ આકાશ દેખાડો.
૨. આકાશના વિસ્તાર પર ચર્ચા કરાવો.
૩. રાત્રે આકાશમાં શું શું દેખાય છે? તેની ચર્ચા કરો.
૪. શિક્ષક સૌર મંડળનું ચિત્ર દોરીને બાળકોને સમજાવે.



પાઠ-૧૭

ઘર (ઘર)



આપણે બધાંજ ઘરમાં રહેતા,
ઠંડી-ગરમી કે વરસાદથી બચતા.
ઘર બનાવીને, સંભાળ રાખીને,
સ્વચ્છ અને સુરક્ષિત રાખીએ ઘરને.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આપણે ઘર કેમ બનાવીએ છીએ?
૨. ઘર બનાવવા કઈ-કઈ વસ્તુઓની જરૂર પડે છે?
૩. તમારા ઘરમાં કોણ-કોણ રહે છે?

ગતિવિધિ:

૧. બાળકોને ઘરનું ચિત્ર બનાવવાનું કહો.
૨. બાળકોને કહો કે કેવી રીતે ઘરના બધાજ સદસ્યો હળીમળીને રહે છે તેનો અભિનય કરે.



પાઠ-૧૮

પસંદગી (ચયન)

વસ્તુની આપણે પસંદગી કરતાં,

ભલે તે દુર હોય કે હોય ઘણી પાસે.

જ્યારે પણ હું ઈચ્છું ત્યારે પસંદગી કરતો,

હંમેશા તે મારી આશા છે.

સારી-સારી હું પસંદગી કરું,

સારું-સારું હું ફળ મેળવું.

ક્યારેય પણ પસંદગી કરવાની શક્તિ ઘટતી નથી,

તે દરેક વ્યક્તિને સમજાય છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ભણવા માટે કઈ-કઈ વસ્તુઓની પસંદગી કરવામાં આવે છે?

૨. લખવા માટે કઈ-કઈ વસ્તુઓની પસંદગી કરવામાં આવે છે?

ગતિવિધિ:

૧. જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે કઈ કઈ વસ્તુઓની પસંદગી કરવામાં આવે છે?

૨. મેદાનમાં રમવા માટે કઈ કઈ રમતની પસંદગી કરવામાં આવે છે.

૩. આખાંચે દિવસ દરમિયાન અસંદગી કરાતી વસ્તુઓના નામ જણાવો.



પાઠ-૧૯

છબી (છવિ)

માતા-પિતાની આંખોમાં મારી છબી સારી છે.

મારા શિક્ષકોની આંખોમાં પણ મારી છબી સારી છે.

મારાથી મોટાનું હું કહેવાનું માનું, સારી રહે હંમેશા, મારી છબી

દરેક સાથે હળીમળીને કામ કરીએ, બની રહે સારી આપણી છબી.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમારી છબી કેવી હોવી જોઈએ?

૨. તમને સારી છબી કેવી રીતે મળે છે?

ગતિવિધિ:

૧. શાળામાં ઉપલબ્ધ ચિત્રોમાંથી વિદ્યાર્થીને બોલાવીને શિક્ષક, ડોક્ટર, ખેડૂત, વિદ્યાર્થી, લુહાર, વગેરેના ચિત્રોને ભેળવીને તેને કમશ: ચિત્ર ઉપાડવાનું કહે.

૨. બાળકો ચિત્ર ઓળખીને નામ જણાવે. ચિત્રને સંબંધિત વ્યક્તિના માટે શિક્ષક સ્વયં બાળકોને અવગત કરાવે.



પાઠ-૨૦

પાણી (જલ)



વરસાદથી પાણી વરસે છે,
તે બધાની તરસ છીપાવે છે.

નદી-નાળામાં પાણી વહે છે,
ઝરણું ખળ-ખળ અવાજ કરે.

ફવામાં પણ પાણી છે,
દરિયામાં તો પાણી જ પાણી છે.

તરસ છીપાવે, પાકને ઉગાડે,
પાણીમાં તો બધાં મજાથી નહાય.

એક પણ પાણીના ટીપાંને બગાડીએ નહિ,
સમજો તમે પાણીનો મહિમા.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પાણી કોની તરસ છીપાવે છે?
૨. પાણી ક્યાંથી આવે છે?
૩. પાણીના ઉપયોગ જણાવો.
૪. પાણીનો સદુપયોગ કેમ કરવો જોઈએ?

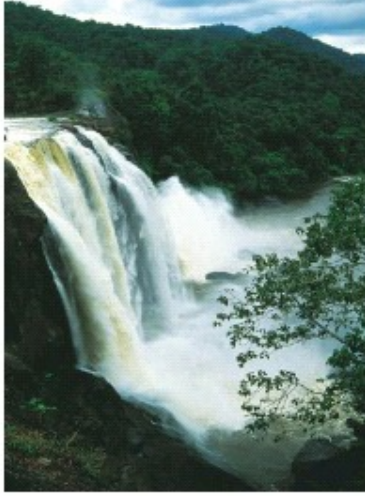
ગતિવિધિ:

૧. પાણીની આવર્તનશીલતાના ચિત્ર વડે બાળકો સાથે ચર્ચા કરો.
૨. પાણીમાં કઈ-કઈ વસ્તુઓ ભળે છે અને કઈ વસ્તુઓ ભળતી નથી તે પ્રયોગ વડે સમજાવો.
૩. પાણીમાં શું તારી શકે છે અને કઈ વસ્તુ ડૂબી જાય છે તેને પણ પ્રયોગ કરીને સમજાવો.



પાઠ-૨૧

ઝરણું (ઝરના)



શુદ્ધ પાણી આપણે લઈએ હંમેશા,
ઊંચા પહાડોમાંથી વહેતાં ઝરણા.
નદી-નાળાનો સ્રોત છે ઝરણું,
ઝરણું વહેતું ઝર-ઝર, ઝર-ઝર.
શુદ્ધ પાણી આપણે લઈએ હંમેશા.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પાણીના સ્રોતના નામ જણાવો.



પાઠ-૨૨

ચાલવું (ટહલના)



ધીરે-ધીરે આપણે ચાલીએ છીએ.

જામ્યા બાદ પણ આપણે થોડક ચાલીએ છીએ.

ચાલવું એક સુંદર વ્યાયામ છે.

ચાલવાથી શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ચાલવું કે ફરવું એટલે શું?
૨. ચાલવાથી શું લાભ થાય છે?



પા16-૨૩

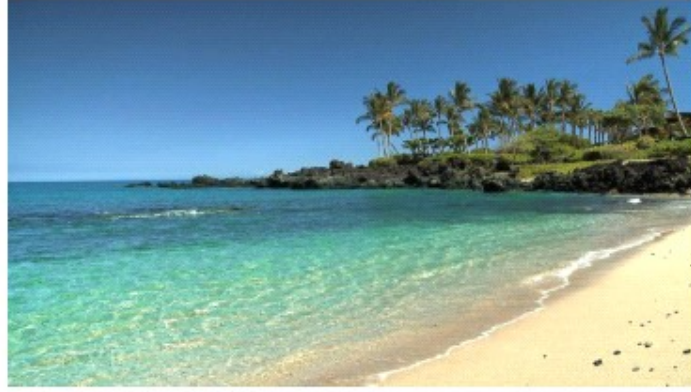
થોભવું (ઠહરના)

જ્યાં થોભે છે વરસાદનું પાણી, તેને તળાવ કહેવાય છે.

જ્યાં થોભે છે નદીઓનું પાણી, તેને દરિયો કહેવાય છે.

જ્યાં આપણે બધાં માનવ પણ રહીએ છીએ, તેને ઘર કહેવાય છે.

જ્યાં બધાંજ તારાઓ રહે છે તેને આકાશ કહેવાય છે.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યાયન

૧. થોભવું એટલે શું? તમે તેને શું સમજો છો?
૨. આકાશમાં કઈ કઈ વસ્તુઓ રહેલી છે?
૩. દરિયામાં શું રહેલું છે?



પાઠ-૨૪

પગદંડી (ડગર)



નાનકડા રસ્તાને પગદંડી કહીએ છીએ.
ધીરે-ધીરે જેના પર ચાલીએ તે
પગદંડી છે.
આપણે દરરોજ ચાલીએ શાળાની
તરફ,
ફરીએ પાછા ઘર તરફની પગદંડીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પગદંડીનો અર્થ શું થાય?



પાઠ-૨૫

ઢળવું (ઢલના)

પાણી ઢળે છે વાસણમાં,
વાસણ ઢાળવામાં આવે છે મોલ્ડમાં.
ટંકશાળમાં સિક્કાઓ ઢળે છે,
માણસ સમજદારીથી ઢળે છે.



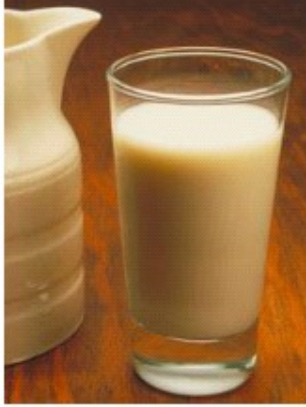
સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માણસ કેવી રીતે ઢળે છે?
૨. સિક્કાઓ ક્યા બને છે?
૩. પાણી શેમાં ઢળે છે?



પાઠ-૨૬

પ્રવાહી (તરલ)



વસ્તુઓ તરતી પ્રવાહીમાં,
ઢાળ તરફ પ્રવાહી વહેતું.
વહેતી વસ્તુઓને આપણે પ્રવાહી કહીએ છીએ,
દરેક વાસણમાં તે ઢળી જાય.
ફળના રસ પણ પ્રવાહી કહેવાય છે,
પાણી, તેલ અને દૂધ પણ પ્રવાહી કહેવાય છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પ્રવાહી પદાર્થોના નામ જણાવો.

ગતિવિધિ:

૧. પાણીને વિભિન્ન આકૃતિવાળા વાસણમાં ઢાળીને બાળકોને દેખાડવામાં આવે.



પાઠ-૨૭

થપકી (થપકી)

મને થપથપાવીને માતા
સુવડાવે છે,
થપકી આપીને મને
જગાડતી માં.

સારા કાર્યો ઉપર પણ થપકી
આપે માં,
થપકી મને ખુબજ ગમે.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માં તમારા માટે શું કરે છે?
૨. જ્યારે તમે સારું કાર્ય કરો છો તો માતા શું કરે છે?



પાઠ-૨૮

દયા (દયા)

માતા હંમેશા બાળકની સેવા કરે છે,

માતાની તે દયા કહેવાય છે.

જ્ઞાનને સમજાવવું અને શીખવવું,

ગુરુજી પણ દયાપૂર્વક માર્ગ દેખાડે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. નીચે લખેલ પ્રશ્નોના જવાબ હાં કે ના માં આપો -

- શું તમારા માતા તમારા ઉપર દયા કરે છે?
- શું તમારા પિતાજી તમારા ઉપર દયા કરે છે?

ગતિવિધિ:

૧. શિક્ષક છાત્રોને એ સમજાવે કે શિક્ષા આપવી, કોઈની સેવા કરવી તે દયા કહેવાય .



પાઠ-૨૯

ધરતી (ધરતી)

આ ધરતી ગોળ છે,
આ ધરતી એક છે.
માટી, પથ્થર, પાણી, હવા,
ધરતી ઉપર જ મળે છે.
હરિયાળા વૃક્ષોની સાથે,
પશુ-પક્ષી પણ રહે છે.
માનવ રહેતા ધરતી ઉપર,
સાથે રહે છે ધરતી ઉપર.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ધરતી ઉપર શું-શું જોવા મળે છે?
૨. ધરતી ઉપર સમજવા-વિચારવા વાળો કોણ છે?
૩. ધરતીનો આકાર કેવો છે?

ગતિવિધિ:

૧. અન્ય ચિત્રોને દેખાડીને ચારેય અવસ્થાની ચર્ચા કરો.



પાઠ-૩૦

નમન (નમન)



જેણે મને આપ્યો છે જન્મ,

તેમને હું નમન કરું.

સારું - સારું જેમણે શીખવ્યું,

તેમને પણ હું કરું નમન.

સાચો રસ્તો જેમણે દેખાડ્યો મને,

તેમને પણ હું કરું નમન.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમે કોને કોને નમન કરો છો?
૨. જ્યારે તમે કોઈને નમન કરો છો તો તમને કેવું લાગે છે?
૩. આજ્ઞાપાલન કરીને તમને કેવું લાગે છે?



પાઠ-૩૧

પરિવાર (परिवार)

માનવ જ્યાં જીવે છે તેને કહેવાય છે પરિવાર.

શિશુ, યુવાન, વૃદ્ધ દરેક સાથે રહે તે છે પરિવાર.

માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, કાકા-કાકી, દાદા-દાદી,

સેવા એકબીજાની કરીને, જીવીએ બધાં સહયોગી બનીને.

જ્યાં આવી ખુશીઓ મળે છે તેને કહેવાય છે પરિવાર.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમારા પરિવારમાં કોણ-કોણ છે?
૨. તમારા માતા-પિતા શું કરે છે?
૩. તમે ભાઈ-બહેન અને મિત્રો એકબીજા સાથે કેવી રીતે રહો છો?
૪. પરિવારમાં જીવવું તમને કેવું લાગે છે?

ગતિવિધિ:

૧. બાળકોને પરિવારનું ચિત્ર દેખાડો, જેમાં દરેક સાથે બેસીને જમતા હોય, મેદાનમાં બધાં એકબીજા સાથે રમતાં હોય, માતા-પિતા હંસતા દરેકને નિહાળતા હોય.

૨. રોલ પ્લે કરીને ઘરમાં રમાતી રમત કરાવો.



પાઠ-૩૨

ફળ (ફલ)

થઈને મોટાં બધાંજ વૃક્ષો,
ફળ આપે છે ભરપૂર,
થઈને મોટાં બધાંજ માનવી,
ખુશી આપે દરેક ક્ષણ.
ફૂવા ખોદીએ તો ફળ મળે
પાણી,
ઝાડ ઉગાડીએ તો ફળ મળે
છાયો.



એ જ આશા સાથે આપણું બધું જ કાર્ય, હોય છે દરેકનું ફળ.
સારું કરું તો ફળ મળે સારું અને સારું વિચારું તો ફળ મળે સાચું.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. વૃક્ષો મોટા થઈને શું-શું આપે છે?
૨. જ્યારે ફૂવો ખોદીએ તો તેના ફળ સ્વરૂપે આપણને શું મળે છે?
૩. સારું કાર્ય કરવાનું ફળ શું મળે છે?

ગતિવિધિ:

૧. શિક્ષક બાળકોને શાળાના પરિસરમાં એક છોડ વાવવાનું કહે અને તે છોડને પાણી આપવાનું પણ કહે. થોડા દિવસ પછી તે વિદ્યાર્થીને પૂછવામાં આવે કે તે છોડમાં શું પરિવર્તન આવ્યું? બાળક જ્યારે કંઈક કહે પછી શિક્ષક તેને સમજાવે કે આ તમારા શ્રમનું પરિણામ છે.
૨. વિદ્યાર્થી પાસે નિયમિત રૂપે કલાસની સફાઈ કરવામાં આવે અને તે જણાવવામાં આવે કે શાળામાં કરેલા શ્રમથી શાળા સ્વચ્છ બને છે. આમ બાળકોને પોતાના ઘર, શેરી અને આસપાસના વાતાવરણમાં પણ શ્રમ કરવાની પ્રેરણા આપવામાં આવે.



પાઠ-૩૩

બહેન-ભાઈ (બહન-भाई)

ભાઈ અને બહેન રહે છે હળીમળીને સાથે,
કામ કરીએ છીએ અમે સાથે-સાથે.
એકબીજાનો કરીએ સહયોગ,
જોઈને અમને લોકો ખુશ થાય.
હળીમળીને અમે ભણતાં,
સાથે રહેતા અમે ભાઈ-બહેન.
અમે માતા-પિતાનું કહેવાનું માનીએ,
કહેવાનું માની અમે સમજદાર બનીએ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમે કોનો સહયોગ કરો છો?
૨. તમે માતા-પિતાનું કહેવાનું માનીને કેવા બનો છો?
૩. ઘરના દરેક કાર્યમાં તમે શું કરો છો?



પા6-3૪

સારું/વ્યવસ્થિત (મલા)

જે માતા-પિતાની વાત માને છે,
તે માનવ સારો કહેવાય છે.
ગુરુજન આપે સમજ અને સીખ,
તેના થકી પણ બનતો હું સારો.
સારો બનતો હું, જ્યારે સારું કરું,
બધાને હું વહાલો લાગું.
માતા-પિતાએ મારી દેખભાળ કરી,
બધાંયે મારું સારું જ કર્યું.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. સારું હોવું તેનો શું અર્થ થાય?
૨. તમે શું બનવા માંગો છો?
૩. તમે શાળાએ કેમ આવો છો?



પાઠ-૩૫

મન (મન)

સુખને ઓળખે છે મન,
હંમેશા ખુશ રહેતું મારું મન.
મન મારું બધાંજ સ્વાદને ઓળખે,
સારી વાતો પણ માનીએ મનથી.
મનનું બળ છે ઘણું વધારે,
તનનું બળ છે ઘણું જ ઓછું.
ખુશ મન હંમેશા ખુશીઓ જ પ્રસરાવે,
તેનાથી હંમેશા ખુશીઓ જ વધતી.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. શું તમે તમારાં મનની વાત બીજા કોઈને કહે છો?
૨. શું તમે મનમાં ને મનમાં જ વાત કરો છો?

ગતિવિધિ:

૧. ઘરમાં બાળકોને પ્રેમ કરનાર સદસ્યો વિષે ચર્ચા કરવામાં આવે.
૨. ઘરમાં બધાજ પ્રેમ પૂર્વક રહેતાં, તેના વિષે પણ ચર્ચા કરવામાં આવે.



પાઠ-૩૬

કિર્તી/યશ (યશ)

સારા કાર્યો કરીશ હું,

દરેક જગ્યાએ યશ મેળવીશ.

માતા-પિતાની આજ્ઞા હું માનું.

યશ મેળવીને હું ખુશ થઇ જઈશ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માનવ યશસ્વી કેવી રીતે બને છે?

ગતિવિધિ:

૧. શિક્ષક કમથી બાળકોને પૂછે કે તમે ઘરમાં, પાડોશમાં, કોની-કોની આજ્ઞા માનો છો? જ્યારે બાળકો જવાબ આપે, ત્યારે શિક્ષક તેમને આજ્ઞાપાલન કરતા રહેવા પ્રોત્સાહિત કરે અને તે બાળકોનું તાળી વગાડીને સન્માન પણ કરે.

શિક્ષક બાળકોને તે પણ બતાવે કે આજ્ઞાપાલનથી અને સહયોગ કરવાથી આપણે સન્માનિત થઈએ છીએ. તે જ આપણો યશ કહેવાય.



પાઠ-૩૭

રચના (રચના)

જે વસ્તુઓ બનેલ છે તેને આપણે,
કહીએ છીએ રચના.
બનેલી છે ઘરતી આપણી,
નિરાળી છે તેની રચના.
જે વિદ્યાલયમાં આપણે ભણતાં,
માનવની છે તે રચના.
માનવ કરે છે હંમેશા,
નવી-નવી કેટલીયે રચના.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમે કઈ રચના કરી શકો છો? ઉપયોગી તથા સુંદર રચના જે તમે જાણતા હોય તે બતાવો.

ગતિવિધિ:

૧. શિક્ષક એક થેલીની અંદર પ્રાકૃતિક અને માનવ નિર્મિત વસ્તુઓને રાખે. જેવી કે- ફળ, ફૂલ, પાંદડા, પેન્સિલ, ચોક, વગેરે. બીજા બે થેલાં લઈને એક ઉપર પ્રાકૃતિક લખે અને બીજા ઉપર માનવ નિર્મિત લખે. હવે શિક્ષક ક્રમશઃ બાળકોને બોલાવે અને વસ્તુઓ પહેલા થેલાંમાંથી ઉઠાવીને સંબંધિત થેલાંમાં રાખવા જણાવે. તેનાથી બાળકો પ્રાકૃતિક અને માનવ નિર્મિત રચનાઓને ઓળખી શકશે.

૨. બાળકો પાસે માટીના રમકડાં બનાવવા.



પાઠ-૩૮

લક્ષ્ય (લક્ષ્ય)

આપણું લક્ષ્ય છે સમજવું,
સારી-સારી વાતોને શીખવું.
લક્ષ્ય છે આપણું સાડું બોલવું,
આપણું લક્ષ્ય છે સાડું વિચારવું.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માનવનું લક્ષ્ય શું છે?

ગતિવિધિ:

૧. તમારી આસપાસ જોવા મળતી વસ્તુઓની ઉપયોગીતા-પૂરકતા વિષે ચર્ચા કરો.

૨. સાડું કાર્ય શું છે? તેની ચર્ચા કરો.



પાઠ-૩૯

વંદના (વંદના)

આપણે વંદના કરીએ, આપણે
વંદના કરીએ,
ગુરુજનો અને માતા-પિતાની.
સારા-સારા કર્મો કરીએ નિત્ય,
માનવનો સહયોગ નિત્ય કરીએ.
તેમને નમન કરીએ, આપણે વંદના
કરીએ, આપણે વંદના કરીએ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમે શું વંદના કરો છો?
૨. આપણે કોની વંદના કરવી જોઈએ?



પાઠ-૪૦

શરીર (શરીર)

આ મારું શરીર છે.

શરીરમાં મોં, હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક, વગેરે જેવાં અંગો હોય છે.

શરીર મારાં મન અનુસાર કાર્ય કરે છે.

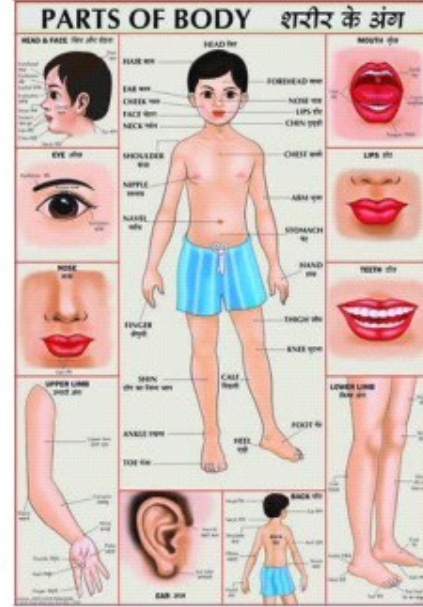
જ્યારે ફરવાનું મન થાય છે તો પગની મદદથી ફરવા જાવ છું.

જ્યારે ભૂખ લાગે છે તો ભોજનની આવશ્યકતા પડે છે.

ખોરાક લેતાં પહેલાં હાથ-પગ અને મોં ધોઈએ છીએ.

ભોજનને હાથ વડે મોં સુધી લાવીને ચાવી-ચાવીને ખાવ છું.

શરીર જ્યારે થાકી જાય છે તો તેને આરામની જરૂર પડે છે.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. શરીરની આવશ્યકતાઓ કઈ-કઈ છે?
૨. શરીરને તમે કેવી રીતે સ્વસ્થ અને સ્વચ્છ રાખો છો?

ગતિવિધિ:

૧. શરીરના અંગોને સ્વચ્છ રાખવાના સંબંધમાં સમજાવવામાં આવે.
૨. શરીરના અંગોથી થવા વાળા વિભિન્ન કાર્યોની ચર્ચા કરવામાં આવે.
૩. શરીરના અંગોને સંબંધિત સાધારણ વ્યાયામ કરાવવામાં આવે.



પાઠ-૪૧

ષટકોણ (ષટકોણ)



ષટકોણ બનાવીને આપણે જોઈએ,

દેખાય છે તેમાં છ કોણ(ખૂણા).

છ રેખાથી બને છે ષટકોણ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. એક કોણ બનાવવા માટે કેટલી રેખાની જરૂર પડે છે?
૨. ષટકોણ કેટલી રેખાથી બને છે?



પાઠ-૪૨

સમાન (સમાન)

આપણે બધાં માનવ સમાન છીએ,

બધાની રચના છે સમાન.

અંગ પણ આપણા સમાન છે,

લક્ષ્ય બધાનું છે સમાન.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માનવમાં કઈ-કઈ સમાનતાઓ છે?

ગતિવિધિ:

૧. માનવની શરીર રચનામાં કઈ-કઈ સમાનતાઓ છે, તેના પર ચર્ચા કરવામાં આવે.



પા16-૪૩

આપણે (હમ)

આપણે સાથે-સાથે રહીએ છીએ.

આપણે સાથે-સાથે જીવીએ છીએ.

આપણે સાથે-સાથે ઉત્સવ મનાવીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. બધાંની સાથે રહેવું તમને કેવું લાગે છે?
૨. આપણે સાથે-સાથે, કયા-કયા કાર્યો કરીએ છીએ?



પા16-૪૪

ક્ષમતા (ક્ષમતા)

ક્ષમતા મારામાં છે,

સીખવા અને સમજવાની.

ક્ષમતા મારામાં છે,

લખવા અને વાંચવાની.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમારામાં કઈ-કઈ ક્ષમતાઓ છે?
૨. ક્ષમતાને આપણે કેવી રીતે ઓળખીએ છીએ?

ગતિવિધિ:

૧. શિક્ષક બાળકોને પત્થર, બીજ, પેન્સિલ વડે લાદી ઉપર ચિત્ર બનાવવાનું કહે. બાળકો પોતપોતાની પસંદગીની આકૃતિ બનાવે. જ્યારે તેઓ ચિત્ર બનાવી લે ત્યારે શિક્ષક તેમને પ્રોત્સાહિત કરે કે દરેક વિદ્યાર્થી ચિત્ર બનાવી શકે છે, બધામાં ક્ષમતા છે.



પાઠ-૪૫

ત્રણ (ત્રય)

ત્રણને આપણે કહેતા ત્રય.

ત્રિકોણના છે ખૂણા ત્રણ.

ત્રિભુજમાં હોય છે ભુજાઓ ત્રણ.

બીલીપત્રમાં એકસાથે હોય છે પાંદડા ત્રણ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ત્રય કોને કહેવાય છે?



પા16-૪૬

જ્ઞાન (જ્ઞાન)

પરિવારમાં મળતું જ્ઞાન,

શાળામાં પણ મળતું જ્ઞાન.

ગુરુજનો પાસેથી મળતું જ્ઞાન,

જ્ઞાનથી જ થતું આપણું કલ્યાણ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આપણે ક્યાં-ક્યાં જ્ઞાન મેળવીએ છીએ?

૨. જ્ઞાનથી આપણું શું થાય છે?



પાઠ-૪૭

શ્રમ (શ્રમ)

સાથે મળીને બધાંજ શ્રમ કરીએ છીએ,

શ્રમથી જ દરેક કાર્યો થતાં.

ચાલવું, ફરવું, દોડવું,

તે પણ કહેવાય છે શ્રમ.

શ્રમથી શરીરની તાકાત વધતી,

શ્રમ કરે છે દરેક વ્યક્તિ.

ગતિવિધિ:

૧ શિક્ષક શાળામાં ઝડ ઉગાડવા કે અન્ય શ્રમમૂલક કાર્યો ની ગતિવિધિ કરાવે તથા શ્રમના મહત્વ ઉપર પ્રકાશ પાડે.



**ATMIYA
UNIVERSITY**

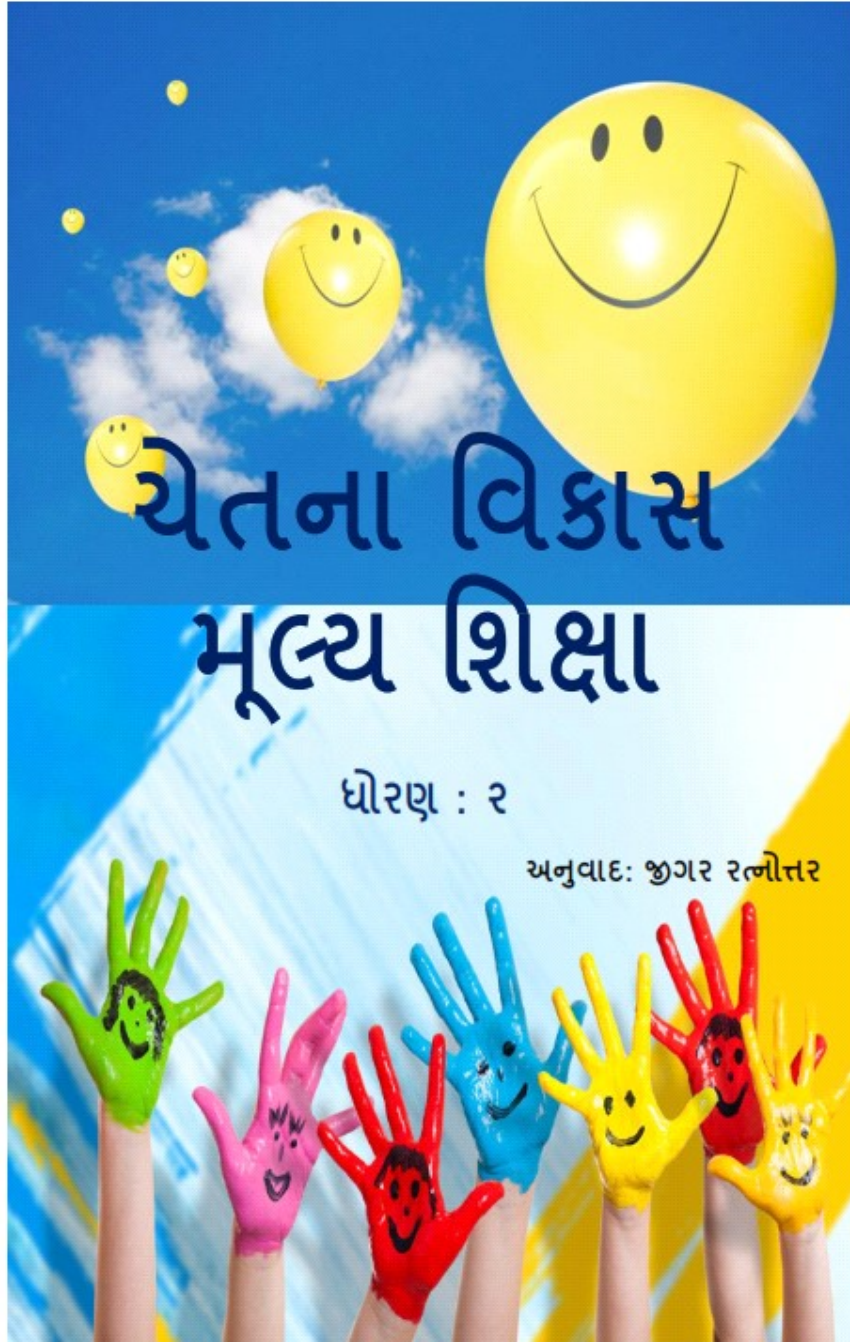
NAAC – Cycle – 1
AISHE: U-0967

Criterion 3

R, I & E

KI 3.6

M 3.6.1



Registrar
Atmiya University
Rajkot-Gujarat-India
Rajkot





પ્રસ્તાવના

માનવીય શિક્ષાની પ્રસ્તાવના એક આવશ્યક વસ્તુ છે, તેવું મને જ્ઞાન થયું, કારણકે આ પાઠ્યપુસ્તીકાનો ઉપક્રમ પહેલા ધોરણથી જ પ્રસ્તુતિમાં આવેલ છે. શરૂઆતથી લઈને પરંપરાગત આ વ્યવસ્થા જળવાઈ જ રહેશે. સહ-અસ્તિત્વ એ પોતાના સ્વરૂપમાં જ વ્યાપક છે, અને એક એક વસ્તુ જેવીકે પરમાણું, અણુ, ગ્રહ, આકાશગંગા આ બધાને પોતાનામાં સમાવતી અને દરેક વસ્તુ એ વાસ્તવમાં તેમાં દૂબેલી, ભીંજાયેલી અને ઘેરાયેલી હોવાના કારણે જ તે નિયંત્રિત, ક્રિયાશીલ, અને ઊર્જિત છે અને દરેક વસ્તુ એ નિત્ય પ્રમાણીત છે, તેવું જોવામાં આવ્યું; અને સાથે એ પણ સમજવામાં આવ્યું કે વ્યાપકમાં ફક્ત હોવાના કારણે જ દરેક વસ્તુઓની અવિભાજ્યતા પણ હંમેશ વર્તમાન છે. અને આજ અસ્તિત્વ એ સહ-અસ્તિત્વ સ્વરૂપે છે તેવું દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. અને એટલેજ સહ-અસ્તિત્વનું હમેશા પ્રભાવી રહેવું એ સ્વાભાવિક છે.

સહ-અસ્તિત્વને ધ્યાનમાં રાખીને જ પ્રથમ કક્ષાથી એટલે કે અક્ષરાભ્યાસથી સાથે રહેતા શબ્દોનો અભ્યાસ, શબ્દોથી લઈને અર્થનો અભ્યાસ, અર્થના અભ્યાસના તાત્પર્યમાં જ દરેક શબ્દ એ કોઈ વસ્તુનો, ક્રિયાનું ફળ-પરિણામ છે, આ ધ્યાનમાં આવવું તે જ શબ્દથી અર્થને સમજવું તેવું થાય છે, અને એટલેજ અર્થના બોધ સમજાવવા માટે શિક્ષાના માધ્યમને અગ્ર ગણતા હું સૌભાગ્ય માનું છું. આ વિધિથી અર્થબોધ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ પ્રસસ્ત થયો, અને આને પ્રસ્તુત કરવું એટલે પણ આવશ્યક છે કે માણસ સહ-અસ્તિત્વને સમજીને જ સમગ્ર ચૈતન્ય સમુદાય સાથે સંતુલનમાં રહી શકે છે. માનવીય ચેતનાનું પ્રયોજન એ સ્વયંમાં સમાધાન, પરિવારમાં શાંતિ, સમાજમાં અભય અને પ્રકૃતિમાં દરેક સાથે સહ-અસ્તિત્વ છે, તેમ સમજીને જીવવું છે. અને આનાથી જ અખંડ સમાજ સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા સુધી પહોંચવું સ્વાભાવિક છે.

અત્યાર સુધી જે પણ વિધિથી શિક્ષા-સંસ્કારનું કામ થયું છે તે આવકાર્ય છે જ, પરંતુ કોઈક અંશે તેમાં મૂલ્ય શિક્ષાના અભાવના કારણે મતભેદ, સામ, દામ, દંડ-ભેદ આ બધી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ કરવામાં આવી ચુકી છે, પણ આનાથી માનવ સમુદાયમાં એક નિશ્ચિત આચરણ જોવામાં આવ્યું નથી, અને એટલા માટેજ માનવીય આચરણ નિશ્ચિત હોવું જોઈએ તે વાતને પ્રથમ સમજીને શિક્ષા-સંસ્કારના માર્ગ દ્વારા આ વાતને રજૂ કરવામાં આવે તેવો વિચાર આવ્યો.

માનવીય શિક્ષામાં માનવનું અધ્યયન એ પ્રથમ ઉદ્દેશ છે, અને આ ઉદ્દેશને સાર્થક બનાવવા માટે મૂલ્ય શિક્ષાને પ્રથમ કક્ષાથી જ સૂત્રપાત રૂપમાં મૂલ્ય સંબંધી અને શરીરના અવયવ સંબંધી એવા શબ્દોનું યથન વધારે કરવામાં આવ્યું છે. તેની સાથે પરસ્પર માનવ સંબંધના શબ્દોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, જેથી દરેક બાળક આને સારી રીતે ઓળખી શકે, તેવી મારી સ્વીકૃતિ છે. ભવિષ્યમાં આનું મૂલ્યાંકન થતું રહેશે, અને આ વિધિથી હર હંમેશ શુભ થતું રહેશે તેવી કામના છે.

એ. નાગરાજ

પ્રણેતા

મધ્યસ્થ દર્શન(સહ અસ્તિત્વવાદ)

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Atmiya University

Rajkot





ભાગ	અનુક્રમણિકા		પૃષ્ઠ સંખ્યા	
	પાઠ	નામ		
૧. માનવ લક્ષ્ય		વંદના ગીત	૧	
	પાઠ ૧	માનવનું ધ્યેય	૨	
૨. સમગ્ર વ્યવસ્થા	પાઠ ૨	અસ્તિત્વ	૩	
	પાઠ ૩	પદાર્થ અવસ્થા	૫	
	પાઠ ૪	પ્રાણાવસ્થા	૭	
	પાઠ ૫	જીવાવસ્થા	૯	
	પાઠ ૬	જ્ઞાનાવસ્થા	૧૧	
	૩. અખંડ સમાજ	પાઠ ૭	પરિવાર	૧૩
		પાઠ ૮	માતા	૧૫
		પાઠ ૯	ભાઈ-બહેન	૧૬
		પાઠ ૧૦	સમાજ	૧૭
	૪. સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા	પાઠ ૧૧	ગુરુ-શિષ્ય	૧૮
પાઠ ૧૨		મારી શાળા	૧૯	
પાઠ ૧૩		આપણી આવશ્યકતા	૨૦	
પાઠ ૧૪		સંકેત	૨૨	
પાઠ ૧૫		જાણવું	૨૩	
પાઠ ૧૬		પર્વ (ઉત્સવ)	૨૪	
પાઠ ૧૭		ઋતુ	૨૬	
પાઠ ૧૮		વ્યવસાય	૨૮	
પાઠ ૧૯		શરીર	૩૦	
પાઠ ૨૦		ખોરાક(આહાર)	૩૧	
પાઠ ૨૧		ઔષધિ	૩૨	

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





वंदना

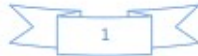
वंदना उनकी करें, जिनसे सुशोभित है धरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की,
पथ मिला निश्चित हमें थी, कामना जिस मार्ग की.
कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरंतरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनका है चिंतन शुभ यही, कैसे हो मानव सुखमयी?
प्रेरणा से जिनकी है, मानव का जीवन सुखमयी.
श्रद्धा समर्पित जिनसे आए, मानवीय परंपरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

सबके सुख की कामना ले, रहती जिनकी कल्पना,
निकली जिनसे मानवीय पथ, हेतु निश्चित योजना.
पूज्यता उन हेतु जिनसे, है सुसज्जित वसुंधरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

- प्रदीप पूरक (बिजनौर, उत्तरप्रदेश)



Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





પાઠ - ૧

માનવનું ધ્યેય

હું માનવ સંતાન છું.
હું સુખી થવા માંગું છું.
દરેક માનવ સુખી થવા જ માંગે છે.
હું સમજવા માંગું છું.
હું સમજીને જ સુખી થાવ છું.
દરેક માનવ સમજવા માંગે છે; અને સમજીને સુખી થાય છે.
હું પોતાને સમજવા માંગું છું.
મારી ચારે તરફ જે જે વસ્તુઓ છે તેને પણ હું સમજવા માંગું છું.
દરેક માનવ આવું જ ઈચ્છે છે.
દરેક વસ્તુને સમજીને જ માનવ, સમજદાર માનવ કહેવાય છે.
દરેક માનવ સમજદાર થાય, તેવું હું ઈચ્છું છું.
દરેક માનવ સમજીને જ નિરંતર સુખપૂર્વક જીવી શકે છે.
દરેક માનવની આજ મૂળ ઈચ્છા છે.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન :

૧. આપણી મૂળ ઈચ્છા કઈ છે?
૨. દરેક માણસ કેવી રીતે સુખી થઈ શકે છે?
૩. સમજદાર માનવ કોને કહેવાય છે?



પાઠ - ૨

અસ્તિત્વ

મને ઉપર ખુલ્લું આકાશ દેખાય છે.

આકાશમાં રાત્રીના સમયે ઘણા બધા તારાઓ જોવા મળે છે.

એટલા બધા તારા હોય છે, કે જેને આપણે ગણી પણ નથી શકતા.

જે ગણી નથી શકાતું તેને આપણે અગણીત કહીએ છીએ.

તેને અનંત પણ કહેવામાં આવે છે.

આકાશ અસીમ છે, અર્થાત તેની કોઈ જ સીમા દેખાતી નથી.

આકાશમાં સૂર્ય, ચંદ્ર, અને ઘણા બધા તારાઓ હોય છે.

તેમાંનો જ એક તારો કે જેનું નામ 'ધ્રુવ' છે.

ધ્રુવ તારો એ હંમેશ 'ઉત્તર દિશા'માં જોવા મળે છે.

ધ્રુવ તારાની મદદથી આપણે ઉત્તર દિશાને તરત જ ઓળખી શકીએ છીએ.

આકાશમાં સૂર્ય પણ છે.

સૂર્ય અપણને પૂર્વમાંથી નીકળીને પશ્ચિમ દિશા તરફ સંતાઈ જતો હોય તેવું દેખાય છે.

આવું હરરોજ થાય છે, તે એક 'નિયમ' હોય છે.

નિયમમાં ક્યારેય કોઈ જ બદલાવ નથી થતો.

આકાશમાં સૂર્યની તેના સૌર પરિવાર સાથે છે.

આ સૌરમંડળમાં આપણી પૃથ્વીની જેમ બુધ અને શુક જેવા બીજા ગ્રહો પણ છે.

આપણે 'પૃથ્વી' ગ્રહ પર રહીએ છીએ. પૃથ્વી ગ્રહ એ સૌરમંડળનો એક સદસ્ય છે.

પૃથ્વી એ સૂર્યની ચારોતરફ ફરે છે, એટલે જ 'ઋતુઓ' હોય છે.

પૃથ્વી એ પોતાની ધરી પર પણ ફરે છે. જેમ એક ભ્રમરડો ફરતો હોય.



આવી રીતે ફરવાના કારણે જ 'દિવસ' અને 'રાત' થતા હોય છે. અને આવું હરરોજ થાય છે.

સૌર પરિવારમાં પૃથ્વીનું ફરવું તે એક સરખું જ રહે છે. તેમાં કોઈજ બદલાવ નથી આવતો.

શિયાળાના (ઠંડીના) દિવસોમાં દિવસ ટૂંકો અને રાત લાંબી હોય છે.

ઉનાળાના (ગરમીના) દિવસોમાં દિવસ લાંબો અને રાત ટૂંકી હોય છે.

પૃથ્વી ઉપર સમુદ્ર, પહાડ, નદી, તળાવ, ઝરણા, જંગલ બધું જ હોય છે.

જંગલમાં ઘણા પ્રકારના વૃક્ષ અને છોડ હોય છે.

પૃથ્વી ઉપર મનુષ્ય, પશુ-પક્ષી, બધા એક સાથે જીવા મળે છે.

પદાર્થ, વનસ્પતિ, પશુ-પક્ષી અને મનુષ્યોનું હોવું એ જ 'અસ્તિત્વ' છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. સૌર પરિવારમાં રહેલ ગ્રહોના નામ જણાવો?

૨. સૂર્યથી શું-શું મળે છે? દિવસ અને રાત કેવી રીતે થાય છે?

ગતિવિધિ(પ્રયોગ) :

૧. એક છોકરાને સૂર્ય બનાવી અને કેન્દ્રમાં રાખીને બાકીના છોકરાઓને સૌર પરિવારના સભ્ય બનાવીને અસ્તિત્વ વિશે વધારે સમજાવી શકાય.



પાઠ - 3

પૃથ્વી અવસ્થા

પૃથ્વી ઉપર હવા, પાણી, માટી અને પત્થર જોવા મળે છે. આ બધાને એકસાથે આપણે 'પૃથ્વી અવસ્થા' કહીએ છીએ. ધરતી ઉપર માટી, પત્થર, પાણી અને હવા જેવા તત્ત્વો છે. માટી ઘણા પ્રકારની જોવા મળે છે; જેવી કે - કાળી માટી, લાલ માટી, પીળી માટી, સફેદ માટી. તેવી જ રીતે પત્થર પણ ઘણા પ્રકારના મળી રહે છે. નદી અને તળાવમાં પીવાલાયક મીઠું પાણી હોય છે. સમુદ્ર (દરિયા) મા ખારું પાણી હોય છે, જેનાથી ખાવા માટેનું 'મીઠું' બનતું હોય છે.



માટી અને પત્થરથી જ બને છે તેને આપણે ધરતી (જમીન) કહીએ છીએ. પત્થરોના ઊંચા સ્થળોને આપણે પહાડ કહીએ છીએ. પહાડોમાંથી નદીઓ નીકળે છે. નદી હોવાવ તરફ વહેતી હોય છે, અને છેલ્લે સમુદ્રમાં મળી જાય છે. પૃથ્વી ઉપર હવા હોય છે જેનાથી મનુષ્ય 'શ્વાસ' લઈ શકે છે. દરેક પશુ-પક્ષી, ફૂલ-છોડ પણ હવાને શ્વાસ તરીકે લે છે. હવા એ એક સ્થાનથી બીજા સ્થાન તરફ વહેતી હોય છે. હવાની સાથે સાથે વાદળ પણ ફરતા હોય છે જેના કારણે અલગ અલગ સ્થળો ઉપર વરસાદ આવે છે.



સૂર્યની ગરમીથી પાણી 'બાષ્પ' બની જાય છે, બાષ્પથી 'વાદળ' બને છે. ગરમી, પાણી, હવાનો આ રીતે સંબંધ છે. અને તેના કારણે જ હવા ચાલે છે, પાણી વરસે છે, અને આવું હંમેશા એક જેવું જ હોય છે.

પદાર્થ અવસ્થામાં આપણે એને નિયમ કહીએ છીએ. અને નિયમ હંમેશા એક જેવા જ રહે છે. નિયમ ક્યારેય બદલાતા નાથીનાથી. મનુષ્ય પ્રકૃતિના નિયમ ને ઓળખીને તેની સાથે સુસંગત નિર્વાહ(નિભાવ) કરી શકાય છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. નદી ક્યાંથી નીકળે છે?
૨. ખાવાનું મીઠું શેમાંથી બને છે?
૩. હવાનો શું-શું ઉપયોગ છે?
૪. પદાર્થ અવસ્થામાં કયા કયા નિયમો છે?

ગતિવિધિ:

૧. જુદા જુદા કલરની માટીના વર્ગખંડ માં પ્રદર્શન.
૨. પહાડ, ઘાટી, નદી, ઝરણાનું નિર્માણ કરવું.(મોડેલના રૂપમાં)



પાઠ - ૪

પ્રાણ અવસ્થા

વૃક્ષ, ફળ-ફૂલ, છોડને આપણે 'પ્રાણ અવસ્થા' કહીએ છીએ. વૃક્ષ, ફૂલ-છોડ ઘણી બધી પ્રકારના હોય છે. તેમાંથી જે દેખાવમાં ઘણા મોટા હોય છે તેને આપણે 'વૃક્ષ/ઝાડ' કહીએ છીએ.

દેખાવમાં જે નાના હોય તેને આપણે 'છોડ' કહીએ છીએ. લીંબુ, કરમદા આ બધા છોડના જ પ્રકારો છે. જ્યારે લીંબડો, પીપળો, વડ આ બધા વૃક્ષના પ્રકારો છે, અને જે બીજા વૃક્ષ કે છોડનો સહારો લઈને મોટા થાય છે તેને આપણે 'વેલ' કે 'લતા'



કહીએ છીએ. જેમકે દુધી, દ્રાક્ષ વગેરે. અને સૌથી નાના છોડ જેવું જે હોય છે તેને આપણે 'ધાંસ' કહીએ છીએ, જે આપણને બગીચામાં વધારે જોવા મળે છે. વૃક્ષ, ફૂલ-છોડ બધાને ને મૂળ હોય છે, અને આ મૂળીયા જમીનની અંદર હોય છે. મૂળ, થડ, ડાળી, પાંદડા, ફૂલ, ફળ આ બધા વૃક્ષ અને છોડના અંગ કહેવાય છે.



આંબાના ઝાડ ઉપર કેરી જોવા મળે છે, લીંબડાના ઝાડ ઉપર લીંબોળી જોવા મળે છે, લીંબોળીમાંથી હંમેશ લીંબડાનું ઝાડ જ ઉગે છે. તેવી રીતે લીંબુના બીજ માંથી લીંબુનું ઝાડ જ ઉગે છે. દરેક વૃક્ષના બીજમાં

તેના જેવું જ વૃક્ષ સર્જવાની ક્ષમતા હોય છે. વસંત ઋતુ માં આંબાના ઝાડ પર ઝીણી ઝીણી મોર જોવા મળે છે, અને ઉનાળાની ઋતુ આવે ત્યારે તેમાંથી ફળ બને છે જેને આપણે કેરી કહીએ છીએ. આવું દર વર્ષે જોવા મળે છે.



કેરીના ઝાડનું આચરણ નિશ્ચિત હોય છે, અને વિસ્તારથી જોવામાં આવે તો દરેક વૃક્ષ, ફૂલ-છોડના આચરણ નિશ્ચિત જ જોવા મળે છે.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. વૃક્ષ અને ફૂલ-છોડનું નિશ્ચિત આચરણ જણાવો?
૨. વૃક્ષ અને ફૂલ-છોડને આપણે શું કહીએ છીએ?
૩. વૃક્ષ કેટલા પ્રકારના હોય છે?
૪. વૃક્ષના અંગોના નામ જણાવો?
૫. આંબના ઝાડમાંથી કયું ફળ થાય છે?
૬. વૃક્ષ, ફૂલ-છોડને આપણે કઈ રીતે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ?

ગતિવિધિ:

૧. શિક્ષક અલગ અલગ ઝાડના પત્તા અને બીજ વિદ્યાર્થીઓને લાવવા માટે કહે. પછી દરેક પત્તાને અલગ કરે, પછીએ તેમના નામ ઓળખવાનું કહે. આવીજ રીતે જે વેલ ઉગે છે તેના બીજ પણ વિદ્યાર્થીઓને લાવવાનું કહી તે સમજાવી શકાય.
૨. જે ઝડપથી અંકુરિત થઇ શકે તેવા બીજને વિદ્યાર્થીઓમાં વહેંચીને તેમને કહે કે તેને પાણી નાખીને થોડા દિવસ પછી જુએ કે શું તેમાંથી જે બીજ હતું તેનોજ છોડ થાય છે કે નહિ?
૩. દરેક ઋતુમાં જોવા મળતા ફળ-ફૂલના નામ વિદ્યાર્થીઓને પુછવા, તેમજ તેમને તે પણ જણાવાનું કહે કે દરેક ઋતુમાં જોવા મળતા ફળ શું નિશ્ચિત આચરણ માં જોવા મળે છે?
૪. થોડાક વૃક્ષ અને ફળોના ચિત્ર બનાવવાનું પણ કહે.



પાઠ - ૫

જીવાવસ્થા

પૃથ્વી ઉપર ઘણા પ્રકારના પશુ-પક્ષી જોવા મળે છે. પશુ-પક્ષીને આપણે 'જીવાવસ્થા' કહીએ છીએ. કેટલાક પશુઓને આપણે પાણીએ છીએ જેવા કે- ગાય, ભેંસ, ઘોડો, ગધેડો, કુતરો, વગેરે. કેટલાક પશુ જંગલમાં રહે છે, જેવાકે સિંહ, વાઘ, ચિત્તો, દીપડો, રીંછ, હરણ, સસલું વગેરે. ઘણા પક્ષીઓ આકાશમાં ઉડે પણ છે, જેવાકે પોપટ, કબુતર, કોયલ, સમડી, ગીધ, વગેરે. તો વળી કેટલાક પક્ષીઓ પાણીમાં તરે પણ છે, જેવાકે હંસ, બતક. જે પક્ષીઓ ઉડી શકે છે તેને આપણે 'નભચર' કહીએ છીએ, જે પાણીમાં તરી શકે છે તેને આપણે 'જળચર' કહીએ છીએ અને જે જમીન પર રહે છે તેને આપણે 'ભૂચર' કહીએ છીએ.



ગાય ઘાંસ ખાય છે, ગાયના વાછરડા પણ ઘાંસ ખાય છે, તેથી તેને આપણે 'શાકાહારી' પશુ કહીએ છીએ. સિંહ, વાઘ જેવા પ્રાણીઓ માંસ ખાય છે, તેથી જ તેમના સંતાનો પણ માંસ ખાય છે, એટલે માંસ ખાનાર પ્રાણીને આપણે 'માંસાહારી' કહીએ છીએ. આમ દરેક પશુ-પક્ષીઓનો આહાર નિશ્ચિત હોય છે. જે

માંસાહારી પ્રાણીઓ છે તે પાણી જીભથી ચાંટીને પીવે છે, જેમ કે સિંહ, વાઘ. ગાય હોઠથી પાણી પીવે છે, દરેક શાકાહારી પ્રાણીઓ હોઠ અડાડીને જ પાણી પીવે છે. આમ દરેક જીવ નું આચરણ નિશ્ચિત હોય છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પાણતું પશુઓના નામ જણાવો?
૨. જળચર કોને કહેવાય? થોડા નામ જણાવો?



૩. સિંહ જીભથી ચાટીને પાણી પીવે છે, ગાય હોઠથી પાણી પીવે છે, આજું બીજા કયા કયા પ્રાણીઓ કરે છે તેમના નામ જણાવો?

૪. આપણે પશુઓને કેમ પાળીએ છીએ?

૫. શાકાહારી જીવ કેવી રીતે પાણી પીવે છે?



ગતિવિધિ:

૧. તમારા ગામ/શહેરમાં જોવા મળતા પશુ-પક્ષીઓના નામ જણાવો અને તેઓ કઈ રીતે પાણી પીવે છે તે કહો.

૨. શિક્ષક પશુ-પક્ષીનું નામ લે અથવા ચિત્ર બતાવે અને વિદ્યાર્થીઓ તે પશુ-પક્ષી ક્યાં રહે છે? અને શું ખાય છે તે જણાવે?

૩. શિક્ષક ઘણા બધા ચિત્રાત્મક કાર્ડને ભેગા કરી દે ત્યારબાદ વિદ્યાર્થીઓને કહે કે આમાંથી શાકાહારી, માંસાહારી, જંગલી, પાલતું પ્રાણીઓને અલગ કરે.

૪. બાળકો પાસે જુના પુસ્તક, પેપરમાંથી જીવોના ચિત્રો ભેગા કરાવો અને તેમનું વર્ગીકરણ કરાવો.

૫. શિક્ષક છોકરાને એ વિચારવાનું/જોવાનું કહે કે શાકાહારી અને માંસાહારી કેવી રીતે પાણી પીવે છે.



પાઠ - ૬

જ્ઞાનાવસ્થા

માનવ એ 'જ્ઞાનાવસ્થા'મા આવે છે. માનવ સમજવા માંગે છે, કારણકે તે સમજીને જ સુખી થઈ શકે છે. સમજવું તે જ 'જ્ઞાન' છે, અને એટલેજ માણસ જ્ઞાનાવસ્થામાં આવે છે.

દરેક માણસ 'કલ્પના' કરતો હોય છે. આપણે બધા માતા-પિતાની સાથે રહેવાની કલ્પના કરતા હોય છીએ. આપણે ઘર બનાવવાની કલ્પના કરીએ છીએ. ગાય શબ્દ સાંભળીને આપણે ગાયની કલ્પના કરીએ છીએ. માં શબ્દ સાંભળીને આપણે માં ની કલ્પના કરીએ છીએ. સહપાઠી શબ્દથી આપણે સાથે અભ્યાસ કરતા વ્યક્તિની કલ્પના કરીએ છીએ. હું કલ્પના કરું છું. હું જેટલી ઈચ્છું તેટલી કલ્પના કરી શકું છું. નાના બાળકો પણ કલ્પના કરે છે, મોટા લોકો અને વૃદ્ધ પણ કલ્પના કરે છે. દરેક સ્ત્રી-પુરુષ કલ્પના કરે છે.

હું લાખવાની કલ્પના કરું છું, તો હાથથી લખું છું. હું બોલવાની કલ્પના કરું છું, અને મોંથી બોલું છું. હું મારા શરીર દ્વારા મારી કલ્પનાને સાકાર કરું છું. હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક વગેરે શરીર ના અંગો છે, દરેક માનવ તેના દ્વારા જ પોતાની કલ્પનાને સાકાર કરે છે.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માનવ કઈ અવસ્થામાં આવે છે?
૨. માનવ કેવી રીતે સુખી થઈ શકે છે?
૩. શું તમે કલ્પના કરો છો?



૪. તમે કેટલી કલ્પના કરો છો?

પ્રયોગ:

૧. શિક્ષક બોર્ડ ઉપર કોઈ પણ એક આકૃતિ બનાવે જેવીકે ગોળ, ચોરસ, ત્રિકોણ. પછી કમશ: વિદ્યાર્થીઓને પૂછે કે આમાંથી શું બનાવી શકાય? જેથી બાળકો કલ્પના શક્તિ દ્વારા એ ચિત્રને પૂરું કરવાની કોશિશ કરશે.

૨. ઘરનું ચિત્ર દોરો અને તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે તેમાં રંગ પૂરો.

૩. પોતાની માતાનું ચિત્ર બનાવવાનું કહે.

૪. શિક્ષક બાળકોને પૂછે કે તેઓ પોતાના પાડોશમાં રહેતા બાળકોને કઈ રીતે મદદ (સહયોગ) કરે છે? અને તેવું કરવાથી તેમને કેવું લાગે છે?

૫. શિક્ષક પૂછે કે વિચારો/કલ્પના કરો કે જો તમારા દાદાજી/પિતાજી/માતા/ગુરુજી પ્રેમ થી કોઈ અજ્ઞા કરે તો તમને કેવું લાગશે?

પાઠ - ૭

પરિવાર

12

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Rajkot





આપણે પરિવારમાં રહીએ છીએ. પરિવારમાં માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, દાદા-દાદી બધાજ સાથે મળીને રહીએ છીએ. આપણે બધા પરિવારમાં રહીને જ ભાષા પણ શીખીએ છીએ. પરિવારમાં માતા-પિતા અને બીજા વડીલો આપણું પાલન-પોષણ કરે છે. આપણે ચાલતા, દોડતા, બોલતા, ખાતા-પીતા આ બધું જ પરિવારમાં રહીને શીખીએ છીએ.

પરિવારમાં દરેક વ્યક્તિ એકબીજાને સહયોગ કરે છે. નાના બાળકો વડીલોનું કાલું માને છે. વડીલોના શીખવ્યા અનુસાર વર્તે છે. માતા-પિતા વડીલોની સેવા કરે છે અને નાના બાળકોની પણ દેખભાળ કરે છે.



જો કોઈ બીમાર (અસ્વસ્થ) હોય તો બધા સાથે મળીને તે વ્યક્તિની સાર સંભાળ કરે છે. આપણે વડીલોની સાથે રહીને સેવા કરવાનું શીખીએ છીએ. બધા લોકોનું ભોજન પણ પરિવારમાં બને છે.



માતા-પિતા અને બીજા વડીલો આપણા માટે ભોજન અને બીજી બધી જીવન જરૂરીયાતની વસ્તુઓ લાવે છે. પરિવારમાં બધાની સાથે જીવવું મને સારું લાગે છે. પરિવારમાં આપણે બધા સાથે હળીમળીને જીવીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમારા ઘરમાં કોણ કોણ રહે છે?
૨. પરિવારમાં સાથે મળીને જીવવું કેવું લાગે છે?



૩. આપણે બોલવાનું ક્યાંથી શીખીએ છીએ?
૪. આપણે વડીલો પાસેથી શું શીખીએ છીએ?
૫. પરિવારમાં આપણે એક બીજા સાથે શું કરીએ છીએ?

ગતિવિધિ:

૧. બાળકોને પરિવારના સભ્યોનો અભિનય કરવાનું કહેવામાં આવે. અને તેના દ્વારા તેમને પરિવારના સદસ્યોનું શું મહત્વ છે તે પણ સમજાવવામાં આવે.

પાઠ - ૮

માં



માં-માં હું બોલું, માં-માં હું બોલું.

માં મને પ્રેમ કરે, માંની સાથે હું રમું.

માં મને જીવન કેવી રીતે જીવવું તે શીખવાડે છે, માંની દરેક વાત હું માનું છું.

સાચી વિધિથી માં જીવે છે અને તેને જોઈને હું પણ તેવું જીવતા શીખું છું.

મારી માં સમય-સમય પર પરિવારમાં દરેકનો સહયોગ કરે છે.

હું પણ દરેકનો સહયોગ કરું અને મારી માંની જેમ બનવા માંગું છું.

માં-માં હું બોલું, માં-માં હું બોલું.

માં મને પ્રેમ કરે, માંની સાથે હું રમું.



સ્વાધ્યાય:

1. માં પરિવારમાં કઈ કઈ વ્યક્તિનો સહયોગ કરે છે?
2. માંની સાથે જીવવું આપણને કેવું લાગે છે?
3. માં ઘરની કઈ કઈ જવાબદારીઓ નિભાવે છે?

પાઠ - ૯

ભાઈ-બહેન

ભાઈ-બહેન પરિવારમાં રહે છે, હળી મળીને રમે છે, ખાઈ-પીને આનંદ કરે છે.



માતા-પિતા, ભાઈ અને બહેન બંનેને પ્રેમ કરે છે. ભાઈ-બહેન સાથે જ ભણવા માટે શાળાએ જાય છે. ત્યાં શિક્ષક પાસેથી ભણીને સમજે છે અને શીખે છે. અમે અમારા શિક્ષકની આજ્ઞાનું પાલન કરીએ છીએ. સમજવામાં અને શીખવામાં અમે બંને એકબીજાને હંમેશ સહયોગ કરીએ છીએ. ઘરના કાર્યમાં પણ એક બીજાને સહયોગ કરીએ છીએ. અમે મળીને અમારા માતા-પિતાને નાના નાના કાર્યમાં મદદરૂપ બનીએ છીએ.

અમારા મોટા ભાઈ અને બહેન જે કામને સારી રીતે કરે છે, તેનાથી અમારો ઉત્સાહ પણ વધે છે, અને અમે પણ આ કામ કરી શકીશું તેવો વિશ્વાસ આવે છે. અમે એકબીજાની સાથે ખુબજ પ્રસન્નતાથી રહીએ છીએ. ભાઈ અને બહેનના સારા કાર્યોનું હું અનુકરણ કરું છું. અમે હંમેશ એક બીજાનું ભલું ઇચ્છીએ છીએ, અને એક બીજાની મદદ કરીએ છીએ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. શાળામાં કોણ ભણાવે છે?
૨. શાળામાં કોની આજ્ઞાનું પાલન કરીએ છીએ?
૩. ઘરમાં આપણે કોનો સહયોગ કરીએ છીએ?
૪. સહયોગ કરવાથી કેવું લાગે છે?
૫. આપણે એકબીજાની મદદ કેમ કરીએ છીએ?

ગતિવિધિ:

૧. ભાઈ-બહેનનો અભિનય કરો.
૨. સાથે મળીને બાળકોને (ભાઈ-બહેન) કામ કરવાનું તથા રમતોનું આયોજન કરવું.

પાઠ - ૧૦

સમાજ

આપણે આપણા માતા-પિતા, દાદા-દાદી સાથે પરિવારમાં રહીએ છીએ. આપણો પરિવાર બીજા કેટલાય પરિવારની સાથે રહે છે.



ઘણા પરિવાર ભેગા થાય છે, ત્યારે સમાજ બને છે. સમાજનો સૌથી નાનો એકમ પરિવાર છે. સમાજની સાથે આપણો સંબંધ છે. આપણે જે શાળામાં અભ્યાસ કરીએ છીએ તે પણ સમાજનું જ એક અભિન્ન અંગ છે.

સમાજમાં મિત્ર, ગુરુ-શિષ્ય, ઘણા બધા સંબંધી હોય છે. મિત્રોની સાથે આપણે રમત રમીએ છીએ અને ભણીએ પણ છીએ. મિત્રોને આપણે નામથી પણ બોલાવીએ છીએ. આપણે તેમને ભાઈ, દીદી આવા સંબોધનથી પણ બોલાવીએ છીએ.

સમાજમાં સાથે રહીને આપણો વિકાસ થાય છે.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

1. સમાજનો સૌથી નાનો એકમ કયો છે?
2. સમાજમાં કયા-કયા સંબંધ હોય છે?
3. સમાજમાં કોણ-કોણ મદદગાર (સહયોગી) હોય છે?

ગતિવિધિ:

1. તમે તમારા મિત્રોનો મદદ (સહયોગ) કઈ કઈ રીતે કરો છો તે જણાવો.
2. તમારા ગામ/શહેરમાં કયા કયા કાર્યો થાય છે? દરેક લોકો એકબીજા સાથે કેવી રીતે હળીમળીને રહે છે.
3. સમાજમાં માનવ સંબંધો અને આવશ્યક વસ્તુઓ વચ્ચેનો સંબંધ ઓળખો.

પાઠ - ૧૧

ગુરુ-શિષ્ય

વિદ્યાલયમાં આપણે ભણવા માટે જઈએ છીએ.

ગુરુજી/શિક્ષક આપણને ભણાવે છે અને શીખવાડે છે.



આપણે બાળકો શિક્ષકના શિષ્ય છીએ, ગુરુજીથી સમજીએ છીએ અને શીખીએ છીએ.

હું સત્યને સમજવા માંગું છું, મારા ગુરુજી મને સત્ય સમજાવે છે. ગુરુજી અમને ફૂલ-છોડ, પશુ-પક્ષી, નદી-તળાવ, બીજા જીવો વિશે પણ સમજાવે છે.

ગુરુજી અમને શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરતા શીખવે છે. ગુરુજી અમને વાક્ય રચના, લખતા-વાંચતા, ચિત્રો દોરતા શીખવે છે.

ગુરુજી અમને અમારા શરીરની કાળજી રાખતા શીખવે છે. હું ગુરુજીની દરેક આજ્ઞાનું પાલન કરું છું. હું ગુરુજી જેવો થવા માંગું છું.



સ્વાધ્યાય:

૧. ગુરુજી તમને શું શું ભણાવે છે?
૨. ગુરુજી તમને શું શું સત્ય બતાવે છે?
૩. ગુરુજી તમને શું શું સમજાવે છે?
૪. આપણે ક્યાં ભણવા માટે છીએ?
૫. આપણને કોણ ભણાવે છે?
૬. શું તમે તમારા ગુરુજીની આજ્ઞાનું પાલન કરો છો?
૭. ગુરુજી તમને કઈ કઈ આજ્ઞા કરે છે?

પાઠ - ૧૨

મારી વિદ્યાલય/શાળા



મારી શાળા એ મારા ઘરથી ખુબજ નજીક છે.

હું નિયમિત શાળાએ જાવ છું. હું શાળાએ વિદ્યા મેળવવા જાઉં છું.

મારી શાળામાં ઘણા બધા શિક્ષકો છે, અને ઘણા બધા વર્ગખંડો છે.

શાળામાં મારા ઘણા સહપાઠી મિત્રો છે જે ભણવામાં મારી મદદ કરે છે.

હું પણ તેમનો સહયોગ કરું છું. હું હંમેશા સાચું કહું છું, અને મારા મિત્રો પણ સાચું જ બોલે છે.

ઘરમાં માતા-પિતા મારી દેખભાળ કરે છે, શાળામાં શિક્ષકો મારી સંભાળ રાખે છે.

ઘરમાં મારા માતા-પિતા અભીભાવક છે, અને શાળામાં મારા ગુરુજી.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આપણે શાળાએ શું કરવા જઈએ છીએ?

૨. શાળામાં ધ્યાન કોણ રાખે છે?

૩. શાળામાં અભીભાવક કોણ છે?

ગતિવિધિ:

૧. તમારી શાળા બાબતે ચર્ચા કરો.

૨. શાળાની જરૂરિયાત શું કરવા છે, તેની ચર્ચા કરો?

પાઠ - ૧૩

આપણી આવશ્યકતા



આપણને જીવવા માટે અમુક પ્રકારની વસ્તુઓની જરૂર પડે છે. આપણને ભૂખ લાગે છે, તો ભૂખ મટાડવા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે. દાળ-ભાત, શાક-રોટલી, સલાડ, ફળ, દૂધ, દહીં, તેલ, દરેક પ્રકારના મરી-મસાલા, મીઠું આ બધી વસ્તુ આપણે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ.



ઘર પણ આપની એક મૂળભૂત આવશ્યકતા છે, તેમાં રહેવાથી આપણે જોશથી કૂંકતા પવનથી રાહત મળે છે, મુશળધાર વરસાદથી બચી શકીએ છીએ, ગરમીના તાપથી પણ આપનું રક્ષણ થાય છે, અને શિયાળામાં વધારે પડતી ઠંડીથી પણ આપનું રક્ષણ થાય છે. ઠંડીથી બચવા આપણે ગરમ

કપડા પણ પહેરીએ છીએ, અને વરસાદથી બચવા માટે આપણે રેઇન કોટ જેવા વરસાદી કપડા પહેરીએ છીએ. એટલે કપડાં પણ આપણી આવશ્યકતા છે.

આપણે પગેથી ચાલીને આસપાસની શેરી-ગલીમાં જતા હોઈએ છીએ. અને જો થોડેક દૂર જવાનું હોય તો સાયકલનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. અને જો તેનાથી પણ બહુ દૂર જવાનું હોય તો આપણે સ્કૂટર, જીપ, બસ કે પછી રેલગાડીનો ઉપયોગ પણ કરીએ છીએ. જો પાણી ઉપર યાત્રા કરવાની હોય તો હોડી કે જહાજનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.



જો આપણને એક દેશમાંથી બીજા દેશ એટલેકે પરદેશની યાત્રા કરવાની જરૂર હોય તો વીમાન (પ્લેન)નો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તેવીજ રીતે આપણાથી ઘણી દૂર હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવા માટે ટેલીફોન કે મોબાઇલ ફોનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દૂરનું દ્રશ્ય જોવા માટે આપણે દૂરદર્શન એટલેકે ટીવીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. સમાજમાં બધાની સાથે હળીમળીને રહેવા માટે આપણને આવી વસ્તુઓની જરૂર પડતી હોય છે.



એટલે આપણે આપણી આવશ્યકતા અનુસાર વસ્તુઓનો જાળવણી(રખ-રખાવ) કરીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ખોરાકમાં આપણે કઈ કઈ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ?
૨. હંડીમાં આપણા રક્ષણ માટે આપણે કેવા વસ્તુ પહેરીએ છીએ?
૩. આપણે ક્યાં રહીએ છીએ?
૪. એક સ્થળેથી બીજા સ્થળ સુધી પહોંચવા માટે આપણે કયા કયા સાધનો નો ઉપયોગ કરીએ છીએ?
૫. દૂર રહેતી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવા શેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ?
૬. ડિકેટની રમત આપણે ઘરે બેસીને શેની મદદથી જોઈએ છીએ?

ગતિવિધિ:

૧. છોકરાઓના બે સમૂહ બનાવો.

સમૂહ (અ) ના બાળકોને આવશ્યકતાના સંદર્ભમાં કહેવાનું જણાવો, જ્યારે સમૂહ (બ) નાં બાળકોને એની પૂર્તિ કઈ રીતે થશે તેના વિષે જણાવવાનું કહે.

જેમ કે-

સમૂહ (અ)	સમૂહ (બ)
૧. ભૂખ લાગે ત્યારે	૧. ખોરાક લેવો જોઈએ
૨. તરસ લાગે ત્યારે	૨. પાણી પીવું જોઈએ.



પાઠ - ૧૪

સંકેત

કોઈ પણ વસ્તુને અંકિત કરવા/બતાવવા માટે સંકેતનો ઉપયોગ થાય છે. જેમ કે આકાશમાં સૂર્ય અને ચંદ્રને આંગળીથી દેખાડીએ છીએ. ઉત્તર, દક્ષીણ, પૂર્વ, પશ્ચિમ એમ ચાર દિશાઓ છે. માથું હલાવીને પણ આપણે કેટલાક સંકેત આપીએ છીએ. ચિત્ર દોરીને પણ આપણે કેટલાક સંકેત આપીએ છીએ.

જેવા કે - ગાય, ઘોડો, સૂર્ય, ચંદ્ર, ઘર વગેરે. અક્ષર અને લીપીથી પણ સંકેત આપી શકાય છે. સાચું-ખોટું, ગમતું કે ના ગમતું આ બધી વસ્તુઓ આપણે માથું હલાવીને સંકેત દ્વારા સમજાવી શકીએ છીએ.



આપણે શરીરના સંકેતોને સરળતાથી ઓળખી શકીએ છીએ. ભૂખ લાગવી, તરસ લાગવી, ઊંઘ આવવી, આ બધા પણ એક પ્રકારના સંકેતો છે જે શરીરના છે.

સંકેતોથી આપણે એકબીજાને સરળતાથી બોલાવીએ છીએ અને સાથે હળીમળીને રહેવામાં પણ ઘણા બધા સંકેતોના પ્રયોગ કરીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. સૌ પ્રથમ બાળકોના બે સમૂહ બનાવી, "અ" ગુપના બાળકોને સંકેત દ્વારા કોઈ વસ્તુ મંગાવવાનું કહો, અને ગુપ"બ"નાં બાળકો તે સંકેતે ઓળખીને તે વસ્તુઓ લાવી આપે. તેવી રીતે ગુપ"બ"ના બાળકો કોઈક વસ્તુઓ સંકેત દ્વારા મંગાવે અને ગુપ "અ"ના બાળકો તે વસ્તુ લાવી આપે, આમ આ પ્રક્રિયા ચાલુ રખાવો.
૨. એક ડબ્બામાં ચીઠીમા ઘણા બધા સંકેતો લખીને મૂકી દો, જેવા કે- ભૂખ લાગવી, તરસ લાગવી, બાળકોને કહે કે ચીઠી ઉપાડે અને જે સંકેત છે તેને અનુસાર બતાવે.
૩. બાળકોને વર્તુળાકાર ઉભા રહેવાનું કહેવામાં આવે, ત્યારબાદ કહેવામાં આવે કે જ્યારે આંગળી ફરે ત્યારે ગોળ ગોળ ફરવાનું અને અંગૂઠો નીચેની તરફ આવે ત્યારે થોભી જવાનું. અને જે બાળકથી ભૂલ થાય તેને આંગળી ફેરવીને આ રમત રમાડવાનું કહેવામાં આવે.



પાઠ - ૧૫

જાણવું

હું પોતાને અને મારી આસપાસની બધીજ વસ્તુઓને જાણવા માંગું છું. જે પણ વસ્તુઓને હું જોવ છું અને જેને પણ હું પારખી શકું કરું છું, તે બધીજ વસ્તુઓને જાણવાની મને ઈચ્છા થાય છે. મને માટી, પાણી, ફૂલ-છોડ, આકાશ, ગ્રહ બધાને જાણવાની ઈચ્છા થાય છે. એ બધા વિશે જાણીને મને ખુશી થાય છે. આ બધી વસ્તુઓને જાણવાથી મારી કલ્પના શક્તિનો પણ વિકાસ થાય છે. હું જેમની સાથે જીવું છું, તે બધાની ઈચ્છાઓને પણ હું જાણવા માંગું છું. બીજા લોકો પણ મને જાણવા માંગે છે. એક બીજાને જાણીને હળીમળીને રહેવામાં ખુશી થાય છે. બધાજ મનુષ્યો જાણવા માંગે છે, કારણકે માણસ જ્ઞાનાવસ્થામાં છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. એવા પાલતું જાનવરોના નામ જણાવો જે દૂધ આપતા હોય?

૨. જે જવાબ મળે છે તેના વિષયમાં;

- તે પ્રાણીની બીજી કઈ કઈ ઉપયોગીતાઓ છે?
- તે પ્રાણીને કેટલી આંખો, કેટલા પગ અને તેનો રંગ કેવો છે?
- તેનો અવાજ કેવો છે?

ગતિવિધિ:

૧. શિક્ષક થેલામાં પેન, ફળ, પેન્સિલ, ફૂલ, જેવી વસ્તુઓ ભરીને રાખે. એમાંથી કોઈ એક વસ્તુ છુપાવીને રાખે અને છોકરાઓને પૂછે કે મારા હાથમાં શું છે? છોકરાઓ ના બતાવી શકે ત્યારે શિક્ષક તે વસ્તુના સંદર્ભમાં વર્ણન કરે જેમકે,

- તે લાલ રંગનું છે. - તેમાંથી સુગંધ આવે છે
- હરિયાળીની વચ્ચે રહે છે - નરમ નરમ છે

આવી રીતે વર્ણન આગળ વધારી શકાય.



પાઠ - ૧૬

ઉત્સવ/પર્વ

પ્રસન્નતાથી જે ભરી દે છે, તે ક્ષણ હોય છે ઉત્સવ.
દરેક ક્ષણને ઉત્સમા જીવું, ત્યારે જીવન બની જાય ઉત્સવ.
સૂર્ય ઉગીને ઉત્સવ લાવે છે, અંધકારને દૂર હટાવીને.
અંધકારને દૂર હટાવીને, પૂનમનો ચંદ્ર પણ લાવે છે ઉત્સવ.



ઠંડીમાં ફૂંકવાયા બાદ, વસંત ઋતુનો ઉજવતાં ઉત્સવ.
ગ્રીષ્મના તાપમા પણ ઉત્સવ, વરસાદના છાંટામા પણ ઉત્સવ.
એક જ પાક જોઇને પણ ઉજવીએ, દર વર્ષે ઘણા ઉત્સવ.
સંબંધોમાં જીવવું પણ થઇ જાય છે ઉત્સવ.
ભાઈ-બહેન, શિષ્ય-ગુરુ, ખુશ થાય છે, જ્યારે હોય છે ઉત્સવ.



જન્મદિવસનો સમય આવે, ત્યારે પણ હોય છે ઉત્સવ.

લગ્નનો પણ આપણે મનાવીએ, સાથે હળીમળીને ઉત્સવ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પરિવારમાં ઉજવાતા ઉત્સવોના નામ જણાવો?
૨. છોકરાઓના જન્મ ઉપર, લગ્ન ઉપર, ભાઈ-બહેન સંબંધી ઉત્સવોના નામ પૂછો, તથા આ બધા ઉત્સવોમાં કોણ કોણ જોડાયેલા હોય છે તે પણ વિદ્યાર્થીઓને પૂછો?
૩. દરેક મહિનામાં કયા કયા ઉત્સવો આવે છે તે જણાવવાનું કહો?
૪. પાકની લણણી વખતે કયો ઉત્સવ ઉજવાય છે?



પાઠ - ૧૭

ઋતુ

દર વર્ષે આ ૬ ઋતુઓનો ક્રમ હોય છે,
શરદ, હેમંત, શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, અને વર્ષા.
ગ્રીષ્મની ગરમીથી બચવા, જઈએ છીએ વૃક્ષોના છાંયે.



પીએ છીએ શીતળ જળ,
દિવસે ઘરમાં રહીને, સેવન કરીએ છીએ દહીં અને છાશ.
ગરમી દૂર હટાવીને, ઠંડક લાવતો વરસાદ.
અન્ન અને ફળ ઉગાડવા,
ખેડૂત લાગતા કામે.
દ્રેકા દિવસો અને લાંબી રાતો, શિયાળામાં થઇ જાય,
દિવસે ને દિવસે ઠંડક ખુબજ વધતી જાય.



ઉનના કપડા પહેરી લઈએ,
ગરમા ગરમ ભોજન પણ લઈએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ઋતુઓ કેટલી છે? નામ લખો.
૨. ગરમીથી બચવા માટે કયા કયા પીણા પીવાય છે?

ગતિવિધિ:

૧. ઋતુઓના અનુસાર મળતા ફળ અને પહેરવામાં આવતા કપડાની ચર્ચા કરો.
૨. પ્રકૃતિમા ફૂલ-છોડ વિભિન્ન ઋતુમાં કેવા દેખાય છે, તેમાં કેવા કેવા પરિવર્તન જોવા મળે છે, તે વિષય ઉપર ચર્ચા કરો.
૩. ઋતુના અનુસાર મળનાર ફળોના નમુના બાળકોને માટીમાંથી બનાવવાનું કહે.



પાઠ - ૧૮

વ્યવસાય

આપણા શરીરને સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે. દાળ-ભાત, શાક-રોટલી, દૂધ, દહીં, ફળ આ બધો આપણો ખોરાક છે. ભાત, ઘઉં, ચોખા, જુવાર, મકાઈ, ફળ આ બધું ખેતરમાં ઉગે છે. મારા ગામની પાસે ખેતર છે, અને ત્યાં ખેતી થાય છે. મારા ઘરમાં ખુરશી, દરવાજો, ટીપોઈ જેવી વસ્તુઓ છે. મારી પાડોશમાજ સાચકલ રીપેરીંગની દુકાન પણ છે. મારા ગામમાં ઘણી બધી જાતના વ્યવસાય જોવા મળે છે.



મારી માં પોતાના હાથેથી સ્વેટર બનાવે છે, મશીનથી પણ સ્વેટર બને છે. કાપડ વણવું તે પણ એક વ્યવસાય છે. ટીવી બનાવવું, કોમ્પ્યુટર બનાવવું પણ એક વ્યવસાય છે. એક



બીજાના સહયોગથી વ્યવસાય સફળ બને છે. શ્રમ કરવાથી બધાજ વ્યવસાય થઈ શકે છે. હું પણ મારા પિતાજીના વ્યવસાયમાં તેમની મદદ કરું છું. મારા પિતાજી મને શ્રમ કરવાનું શીખવાડે છે. મને સાથે મળીને શ્રમ કરવો સાડું લાગે છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમારા પરિવારમાં કયા કયા વ્યવસાય થાય છે?
૨. તમારા ગામ/શહેરમાં કોણ કોણ વ્યવસાય કરે છે?
૩. વ્યવસાય સફળ ક્યારે થાય છે?

ગતિવિધિ:

૧. ગામ/શહેરમાં કયા-કયા વ્યવસાય થાય છે તેની ચર્ચા કરો.



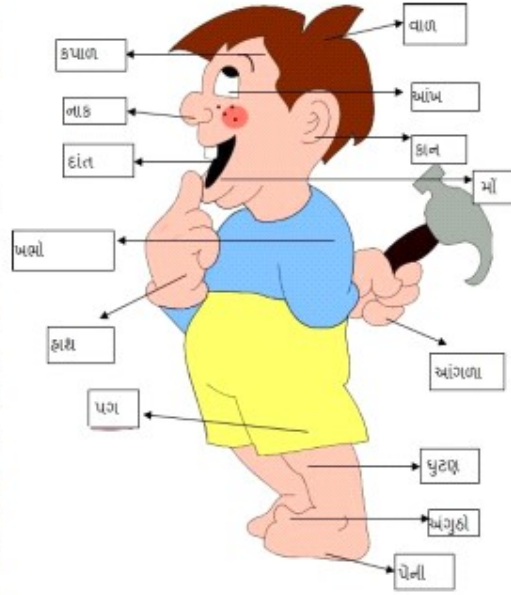
૨. તમારા ઘરની આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ કયા-કયા વ્યવસાયથી થાય છે તે જણાવવાનું કહો.
૩. થોડાક બાળકો વિભિન્ન વ્યવસાયો સંબંધિત રોલ-પ્લે કરે; અને બાકીના તેને ઓળખી બતાવે તેમ કહો. જેમકે વાળંદ (વાળ કાપતો હોય તેમ), કુંભાર (ઘડા બનાવતો હોય તેમ), ધોબી (કપડા ધોતો હોય તેમ), ખેડૂત (હળ ચલાવતો હોય તેમ).
૪. જો પરિવારના દરેક કે થોડાક લોકો જ વ્યવસાય કરે એ સહજ છે કે પોતાની આવશ્યકતા પૂરી કરવા બધાજ વ્યવસાય કરે તે સહજ છે. તેની વિદ્યાર્થીઓ સાથે ચર્ચા કરો.
૫. શું દરેક વ્યવસાયમાં શ્રમની જરૂરિયાત છે કે કેમ? તે ચકાસવાનું કહો.
૬. તમે પરિવારના વ્યવસાયમાં સહયોગ કેવી રીતે કરો છો તે કહો.



પાઠ - ૧૯

શરીર

હું શરીર દ્વારા કલ્પનાને સાકાર કરી શકું છું. આંખ, નાક, કાન, કપાળ, મોં, હાથ-પગ આ બધા શરીરના મુખ્ય અંગો છે. શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે - આંખ, નાક, કાન, જીભ, ત્વચા. નાક દ્વારા આપણે ગંધને પારખી શકીએ છીએ. કાન દ્વારા અવાજ અને બીજી ધ્વનિને પણ સાંભળી શકાય છે. આંખથી કોઈ પણ વસ્તુને જોઈ શકીએ છીએ. જીભથી સ્વાદ અને ત્વચાથી કોઈ વસ્તુનો સ્પર્શ ઓળખી શકીએ છીએ. શરીરમાં પાંચ કર્મેન્દ્રિયો છે - મોં, હાથ, પગ, અને બે ઉત્સર્જવ્યો. મોંથી આપણે બોલી શકીએ છીએ, હાથોથી કાર્ય કરી શકીએ છીએ, પગથી ચાલી શકીએ છીએ, અને ઉત્સર્જવ્યો દ્વારા મળ-મુત્રનો ત્યાગ કરીએ છીએ. આપણે મુખથી ભોજન લઈએ છીએ, ભોજન પેટમાં જાય છે. પેટમાં ભોજન પચે છે, અને જે ખોરાક પચતો નથી તે ઉત્સર્જવ્યો દ્વારા શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. જે ભોજન પચે છે; તેનાથી શરીરને શક્તિ મળે છે. સમયસર ભોજન, પાણી, વ્યાયામ અને આરામ કરીએ તો તેનાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે. શરીર સ્વસ્થ રહે તો આપણે બીજા લોકોનો સહયોગ કરી શકીએ છીએ.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોના નામ જણાવો?
૨. પાંચ કર્મેન્દ્રિયોના નામ જણાવો?
૩. શરીર સ્વસ્થ રહેવાથી શું ફાયદો થાય?



પાઠ - ૨૦

આહાર

આહાર છે, આહાર છે,
શરીર માટે આહાર છે.
કંદ-મૂળ, શાક-રોટલી અને દાળ-ભાત,
કાચા-પાકા ફળ અમે ખાઈએ.



ફૂલ-બીજ પણ અમે
ખાઈએ,
પ્રાણ જગત(ફળ-ફૂલ)
આહાર અમારો.
શુદ્ધ જળ અમે બધા
પીએ, જળથીજ અમે
ભોજન પકાવીએ.

મસાલા નાખીએ સ્વાદ અનુસાર,
પદાર્થ જગત પણ આહાર અમારો.
બાળકો-વૃદ્ધો દૂધ પર નિર્ભર,
ધી આપે શક્તિ ભરપુર.

દહીં, છાશનો સ્વાદ અનેરો,
જીવ જગતનો આ છે સહયોગ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આહારના સ્વરૂપે આપણે શું શું ખાઈએ છીએ?
૨. ભોજનને કેવી રીતે બનાવીએ છીએ?



પાઠ - ૨૧

ઔષધી

અનુકુળ ભોજન, પાણી, વ્યાયામ અને શ્રમ થકી શરીર સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહે છે. જો આ અનુકુળ ના હોય તો શરીર અસ્વસ્થ થઇ જાય છે. અસ્વસ્થ શરીરને સ્વસ્થ બનાવવા માટે શરીરને અનુકુળ આહાર અને ક્યારેક ઔષધીની જરૂર પડે છે. આપણા માટે અનુકુળ શું છે તે સમજ આપણને માતા-પિતા અને આપણા શિક્ષકો તથા વડીલો આપે છે.

ઘણી વસ્તુથી ઔષધીઓ બને છે. કેટલીક ઔષધી ઝાડ-પાનથી પણ બને છે, જેવીકે- હળદર, તુલસી, આદુ, અરડુંશી. કેટલીક ઔષધીઓ ઝાડની છાલમાંથી પણ બને છે, જેવીકે- પીપળાની છાલ. કેટલીક ઔષધીઓ ઝાડના પત્તાથી પણ બને છે, જેવીકે- લીંબડાના પત્તા. કેટલીક ઔષધીઓ ફૂલોથી પણ બને છે, જેવીકે- ગુલાબ. ગુલાબ જળનો આંખો માટે ઉપયોગ થાય છે. કેટલીક ઔષધીઓ ફળોથી પણ બને છે, જેવીકે- આંબળા.



લીંબડાના પાનને ચામડીના રોગો માટે ઉપયોગમાં લઇ શકાય. ઘરના મસાલા પણ ઔષધીઓ તરીકે કામે આવે છે, જેવાકે- મેથી, અજમો, ધાણા. કેટલાક પદાર્થોનો પણ ઔષધી તરીકે ઉપયોગ થાય છે, જેવા કે - મીઠું, ફટકડી. ફટકડી લગાવવાથી લોહી નીકળતું બંધ થઇ જાય છે. એટલે જ ઘણી વખતે વાળંદ દાઢી કર્યા બાદ ફટકડીને ગાલ ઉપર લગાવે છે.

આહાર એ ઔષધી કરતા વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે, ઔષધી એ થોડીક માત્રામાં જ ખાવામાં આવે છે. ઔષધી પણ જો વધારે માત્રામાં લેવામાં આવે તો શરીર અસ્વસ્થ થઇ જાય છે.



સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. ઘરમાં ઉપયોગમાં લેવાતી ઔષધીઓના નામ જણાવો?
૨. લીંબડાનો ઉપયોગ આપણે કઈ રીતે કરીએ છીએ?
૩. ફટકડી કયા ઉપયોગમાં આવે છે?

ગતિવિધિ:

૧. દરેક બાળકને ઘરેલું ઔષધીઓ દેખાડીને પરિચિત કરાવો.
૨. બાળકોને લીંબડાનું ઝાડ ઉગાડવાનું અને તેનું જતન કરવાનું કહે.



**ATMIYA
UNIVERSITY**

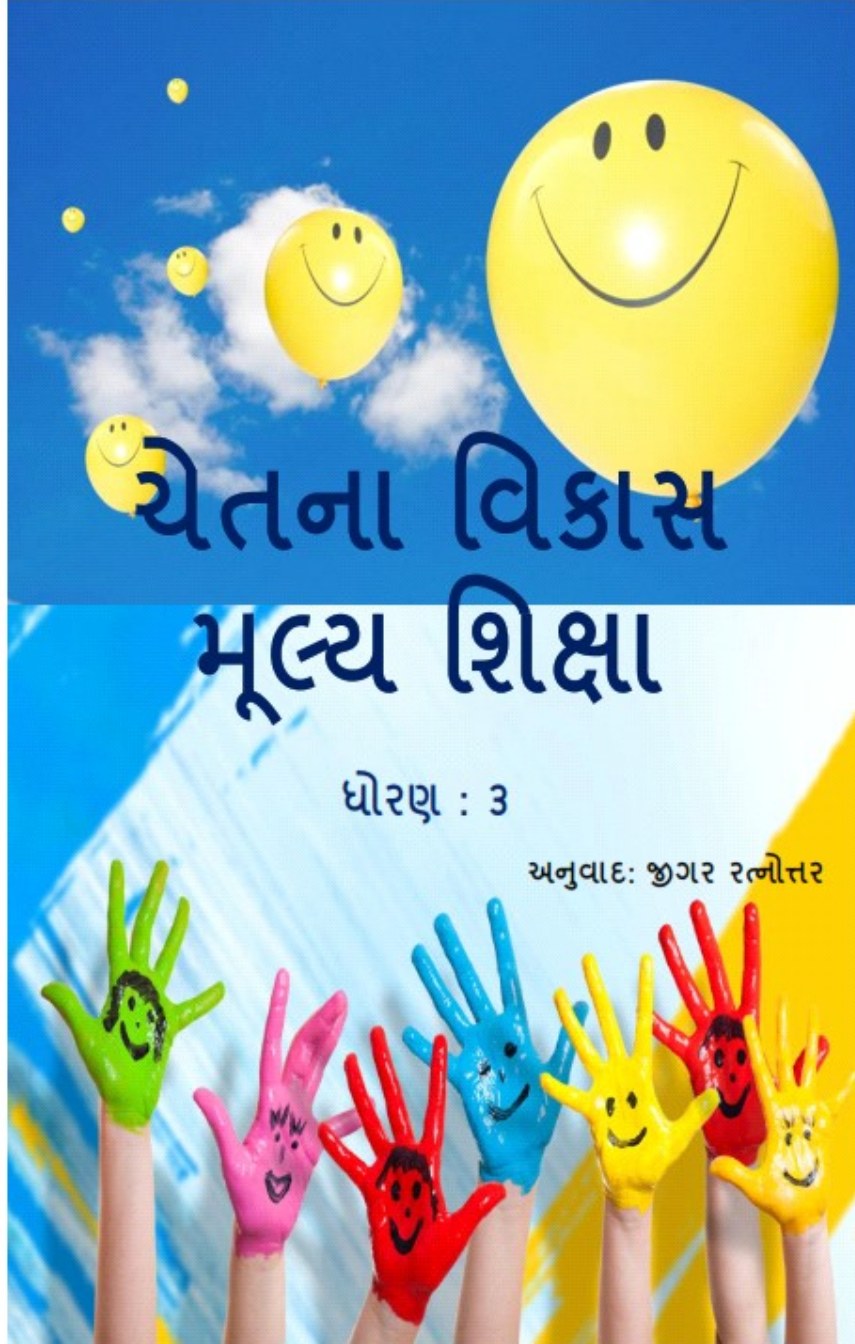
NAAC – Cycle – 1
AISHE: U-0967

Criterion 3

R, I & E

KI 3.6

M 3.6.1



Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





પ્રસ્તાવના

માનવીય શિક્ષાની પ્રસ્તાવના એક આવશ્યક વસ્તુ છે, તેવું મને જ્ઞાન થયું, કારણકે આ પાઠ્યપુસ્તીકાનો ઉપક્રમ પહેલા ધોરણથી જ પ્રસ્તુતિમાં આવેલ છે. શરૂઆતથી લઈને પરંપરાગત આ વ્યવસ્થા જળવાઈ જ રહેશે. સહ-અસ્તિત્વ એ પોતાના સ્વરૂપમાં જ વ્યાપક છે, અને એક એક વસ્તુ જેવીકે પરમાણું, અણુ, ગ્રહ, આકાશગંગા આ બધાને પોતાનામાં સમાવતી અને દરેક વસ્તુ એ વાસ્તવમાં તેમાં દૂબેલી, ભીંજાયેલી અને ઘેરાયેલી હોવાના કારણે જ તે નિયંત્રિત, કિયાશીલ, અને ઊર્જિત છે અને દરેક વસ્તુ એ નિત્ય પ્રમાણીત છે, તેવું જોવામાં આવ્યું; અને સાથે એ પણ સમજવામાં આવ્યું કે વ્યાપકમાં ફક્ત હોવાના કારણે જ દરેક વસ્તુઓની અવિભાજ્યતા પણ હંમેશ વર્તમાન છે. અને આજ અસ્તિત્વ એ સહ-અસ્તિત્વ સ્વરૂપે છે તેવું દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. અને એટલેજ સહ-અસ્તિત્વનું હમેશા પ્રભાવી રહેવું એ સ્વાભાવિક છે.

સહ-અસ્તિત્વને ધ્યાનમાં રાખીને જ પ્રથમ કક્ષાથી એટલે કે અક્ષરાભ્યાસથી સાથે રહેતા શબ્દોનો અભ્યાસ, શબ્દોથી લઈને અર્થનો અભ્યાસ, અર્થના અભ્યાસના તાત્પર્યમાં જ દરેક શબ્દ એ કોઈ વસ્તુનો, કિયાનું ફળ-પરિણામ છે, આ ધ્યાનમાં આવવું તે જ શબ્દથી અર્થને સમજવું તેવું થાય છે, અને એટલેજ અર્થના બોધ સમજાવવા માટે શિક્ષાના માધ્યમને અગ્ર ગણતા હું સૌભાગ્ય માનું છું. આ વિધિથી અર્થબોધ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ પ્રસસ્ત થયો, અને આને પ્રસ્તુત કરવું એટલે પણ આવશ્યક છે કે માણસ સહ-અસ્તિત્વને સમજીને જ સમગ્ર ચૈતન્ય સમુદાય સાથે સંતુલનમાં રહી શકે છે. માનવીય ચેતનાનું પ્રયોજન એ સ્વયંમાં સમાધાન, પરિવારમાં શાંતિ, સમાજમાં અભય અને પ્રકૃતિમાં દરેક સાથે સહ-અસ્તિત્વ છે, તેમ સમજીને જીવવું છે. અને આનાથી જ આખંડ સમાજ સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા સુધી પહોંચવું સ્વાભાવિક છે.

અત્યાર સુધી જે પણ વિધિથી શિક્ષા-સંસ્કારનું કામ થયું છે તે આવકાર્ય છે જ, પરંતુ કોઈક અંશે તેમાં મૂલ્ય શિક્ષાના અભાવના કારણે મતભેદ, સામ, દામ, દંડ-ભેદ આ બધી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ કરવામાં આવી ચુકી છે, પણ આનાથી માનવ સમુદાયમાં એક નિશ્ચિત આચરણ જોવામાં આવ્યું નથી, અને એટલા માટેજ માનવીય આચરણ નિશ્ચિત હોવું જોઈએ તે વાતને પ્રથમ સમજીને શિક્ષા-સંસ્કારના માર્ગ દ્વારા આ વાતને રજૂ કરવામાં આવે તેવો વિચાર આવ્યો.

માનવીય શિક્ષામાં માનવનું અધ્યયન એ પ્રથમ ઉદ્દેશ છે, અને આ ઉદ્દેશને સાર્થક બનાવવા માટે મૂલ્ય શિક્ષાને પ્રથમ કક્ષાથી જ સૂત્રપાત રૂપમાં મૂલ્ય સંબંધી અને શરીરના અવયવ સંબંધી એવા શબ્દોનું ચયન વધારે કરવામાં આવ્યું છે. તેની સાથે પરસ્પર માનવ સંબંધના શબ્દોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, જેથી દરેક બાળક આને સારી રીતે ઓળખી શકે, તેવી મારી સ્વીકૃતિ છે. ભવિષ્યમાં આનું મૂલ્યાંકન થતું રહેશે, અને આ વિધિથી હર હંમેશ શુભ થતું રહેશે તેવી કામના છે.

એ. નાગરાજ

પ્રણેતા

મધ્યસ્થ દર્શન(સહ અસ્તિત્વવાદ)

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Atmiya University

Rajkot





ભાગ	અનુક્રમણિકા		પૃષ્ઠ સંખ્યા	
	પાઠ	નામ		
૧. માનવ લક્ષ્ય		વંદના ગીત	૨	
	પાઠ ૧	માનવનું ધ્યેય	૩	
૨. સમગ્ર વ્યવસ્થા	પાઠ ૨	અસ્તિત્વ	૪	
	પાઠ ૩	પદાર્થ અવસ્થા	૫	
	પાઠ ૪	આપણી પૃથ્વી	૭	
	પાઠ ૫	જળ	૯	
	પાઠ ૬	પ્રાણ અવસ્થા	૧૧	
	પાઠ ૭	જીવ અવસ્થા	૧૩	
	પાઠ ૮	જ્ઞાન અવસ્થા	૧૫	
	૩. અખંડ સમાજ	પાઠ ૯	પરિવાર	૧૬
		પાઠ ૧૦	માતા-પિતા તથા સંતાન સંબંધ	૧૭
		પાઠ ૧૧	ગ્રામ્ય	૧૮
પાઠ ૧૨		શહેર	૨૦	
પાઠ ૧૩		મિત્ર સંબંધ	૨૧	
પાઠ ૧૪		પૂરકતા	૨૨	
૪. સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા	પાઠ ૧૫	સુરક્ષા	૨૩	
	પાઠ ૧૬	ગણના	૨૫	
	પાઠ ૧૭	સારો બનવા માંગું છું	૨૬	
	પાઠ ૧૮	માનવના ચાર આચાર	૨૭	
	પાઠ ૧૯	શ્રેષ્ઠતા	૨૮	
	પાઠ ૨૦	વ્યવસાય	૨૯	
	પાઠ ૨૧	વિનિમય	૩૧	
	પાઠ ૨૨	શરીર રચના	૩૨	
	પાઠ ૨૩	આહાર	૩૩	
	પાઠ ૨૪	શરીર સ્વચ્છતા	૩૪	
	પાઠ ૨૫	ઔષધિ	૩૫	
પાઠ ૨૬	ઉત્સવ	૩૬		



वंदना

वंदना उनकी करें, जिनसे सुशोभित है धरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की,
पथ मिला निश्चित हमें थी, कामना जिस मार्ग की.
कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरंतरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनका है चिंतन शुभ यही, कैसे हो मानव सुखमयी?
प्रेरणा से जिनकी है, मानव का जीवन सुखमयी.
श्रद्धा समर्पित जिनसे आए, मानवीय परंपरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

सबके सुख की कामना ले, रहती जिनकी कल्पना,
निकली जिनसे मानवीय पथ, हेतु निश्चित योजना.
पूज्यता उन हेतु जिनसे, है सुसज्जित वसुंधरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

- प्रदीप पूरक (बिजनौर, उत्तरप्रदेश)



પાઠ - ૧

માનવ લક્ષ્ય

હું માનવ સંતાન છું. હું નિરંતર સુખી રહેવા માંગું છું. હું સમજીને સુખી થાવ છું. દરેક માનવ નિરંતર સુખી થવા ઈચ્છે છે. સમજીને જ સુખી થવાય છે.

મારા માતા-પિતા અને ગુરુજન મારી ભલાઈ માટે અને હું સમજદાર બનું તેના માટે પ્રયાસ કરે છે. તે હું સમજુ છું, અને એટલે હું તેમની આજ્ઞાનુ પાલન પણ કરું છું. અને હું તેમના કાર્યોનું અનુકરણ કરું છું.

મારા માતા-પિતા મારી આવશ્યકતાઓનું ધ્યાન રાખે છે. મારો આહાર, મારા વસ્ત્રો, મારી શિક્ષા માટેની સાધન-સામગ્રી પણ તેઓ પૂરી પાડે છે. તેઓ નિયમિત રીતે આ બધી આવશ્યકતાઓને પૂરી કરે છે.

મારા માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, મિત્ર, કાકા-કાકી, ગુરુજી અને સહપાઠી સાથે હું સારો વ્યવહાર કરું છું. હું તેમના પર વિશ્વાસ રાખું છું, તેઓ પણ મારા ઉપર વિશ્વાસ રાખે છે. શાળામાં દરેક લોકો એકબીજા ઉપર વિશ્વાસ રાખે છે.

મારી શાળામાં સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશ આવે છે. સૂર્યમાંથી પ્રકાશ અને લીલાછમ ઝાડમાંથી સ્વચ્છ હવા મળે છે. પ્રાણીઓ ઝાડના છાયા હેઠળ આરામ કરે છે. આપણે બધા સાથે જ રહીએ છીએ. સાથે રહીને જ આપણે સુખી થઈએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. માનવ શું ઈચ્છે છે?
૨. માનવ સુખી ક્યારે થાય છે?
૩. મને સમજદાર બનાવવા માટે કોણ કોણ પ્રયાસ કરે છે?
૪. હું કોનું અનુકરણ અને આજ્ઞાપાલન કરું છું અને કેમ કરું છું?
૫. બીજા લોકો મારા ઉપર વિશ્વાસ રાખે તેના માટે હું શું કરીશ?



પાઠ - ૨

અસ્તિત્વ

આકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી, તારા, બીજા ગ્રહો, ઉપગ્રહો આ બધાને એકસાથે અસ્તિત્વ કહેવાય છે. આકાશને ખાલી સ્થાન અથવા શૂન્ય પણ કહેવાય છે. દરેક ગ્રહની ચારેતરફ ખાલી સ્થાન છે. ચંદ્ર અને તારાની ચારેતરફ પણ ખાલી સ્થાન છે.

પૃથ્વી પણ એક ગ્રહ છે, જ્યાં આપણે રહીએ છીએ. પૃથ્વીની ચારેતરફ પણ શૂન્ય જ છે. પૃથ્વી, સૂર્યની ચારે બાજુ પ્રદક્ષિણા કરે છે. ચંદ્ર, પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે. ચંદ્રના ભ્રમણને કારણે જ પૂનમ અને અમાસ જોવા મળે છે. જે રાત્રે ચંદ્ર પૂર્ણ ગોળ દેખાય છે, તેને પૂનમ



કહેવાય છે. જે રાત્રે ચંદ્ર બિલકુ જોવા મળતો નથી તેને અમાસ કહેવાય છે. અમાસ પછી થોડોક ચંદ્ર જોવા મળે છે, અને આમ ક્રમશઃ તે પૂનમ વખતે ફરીથી પૂર્ણ જોવા મળે છે. ત્યારબાદ ફરીથી ઘટતા ઘટતા અમાસ સુધી પહોંચે છે અને દેખાતો

બંધ થઇ જાય છે. આ રીતે ચંદ્રના વધવા ઘટવાને ચંદ્રકળા કહેવાય છે. લગભગ ૨૮ દિવસમાં આ વધવા અને ઘટવાનો ક્રમ પુર્ણ થતો હોય છે. આવું દર વખતે થાય છે, અને આ નિયમ છે. તેવીજ રીતે પૃથ્વી પણ આખા વર્ષ દરમિયાન સૂર્યની આસપાસ ફરે છે. પૃથ્વી એ પોતાની ધરી પર ફરે છે, તેનાથી જ દિવસ અને રાત થાય છે. એક ચક્રમાં એક દિવસ અને એક રાત થાય છે. આવું પણ દર વખતે થાય છે, અને આ પણ નિયમ છે. પૃથ્વીની જેમ બીજા ગ્રહો પણ સૂર્યની આસપાસ ફરતા રહે છે. આ બધા મળીને એક સૌર પરિવાર બનાવે છે. સૌર પરિવારમાં સૂર્યની સાથે બુધ, શુક્ર, પૃથ્વી, મંગળ, ગુરુ, શની વગેરે ગ્રહો છે. આ બધા ગ્રહો સૂર્યની ચારે તરફ ફરે છે, અને સાથે સાથે પોતાની ધરી પર પણ ફરે છે. આવું નિરંતર થાય છે, આ નિયમ છે, અને આ વ્યવસ્થા છે. આમાં નિશ્ચિતતા છે, અસ્તિત્વમાં નિશ્ચિતતા છે.

સ્વાધ્યાય :

૧. સૌર પરિવારમાં રહેલ ગ્રહોના નામ જણાવો.?
૨. પૃથ્વી કોની ફરતે ચક્કર લગાવે છે.?
૩. અસ્તિત્વમાં શું શું સામેલ છે.?
૪. અસ્તિત્વની વ્યવસ્થા શું છે.?



પાઠ - ૩

પદાર્થ અવસ્થા

જે વસ્તુ કે પદાર્થ જેટલી જગ્યા રોકે છે તે તેનું ઘનત્વ(જથ્થો) કહેવાય છે. જે વસ્તુઓને આકાર અને જથ્થો બની રહે છે, તેમને સખત પદાર્થ કહેવાય છે. જેવાકે - માટી, પત્થર, ખુરશી, પેન્સિલ, પુસ્તક, ટેબલ, વગેરે. આ વસ્તુઓનો આકાર અને જથ્થો બની રહે છે.

જે વસ્તુઓનો આકાર બદલાય છે, પરંતુ તેમનો જથ્થો સરખો જ રહે છે તેમને પ્રવાહી કહેવાય છે. જેવાકે - દૂધ, પાણી, તેલ. પાણીને જ્યારે પ્યાલામા નાખવામાં આવે છે ત્યારે તેનો આકાર પ્યાલા જેવો થઈ જાય છે. જ્યારે તેને બીજા કોઈ પાત્રમાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે તે પાત્ર જેવો આકાર ધારણ કરી લે છે, પરંતુ તેનું ઘનત્વ(જથ્થો) સરખો જ રહે છે. પાણી ઢોળાવ તરફ વહે છે. બધાજ પ્રવાહી ઢોળાવ તરફ વહે છે.



જે વસ્તુઓનો આકાર અને જથ્થો બન્ને બદલતા રહે છે, તેને વાયુ કહેવાય છે.

હવાને એક ડબ્બામાં રાખવાથી તેનો એક આકાર જોવા મળે છે. જ્યારે તેને અલગ અલગ વસ્તુઓમાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે તેનો આકાર અને

જથ્થો બન્ને બદલતા દેખાય છે. બધાજ વાયુઓ ઉપરની તરફ ગતી કરે છે. જેમકે અગરબતીનો ધુમાડો ઉપરની તરફ જાય છે. તે રૂમમાં ફેલાઈ પણ શકે છે. તેવીજ રીતે સુગંધ પણ એક વાયુ સ્વરૂપે હોય છે. અતરની શીશી ખોલીએ કે તરતજ તેની સુવાસ આખાએ રૂમમાં પ્રસરી જાય છે.

બરફ સખત પદાર્થ છે, પાણી પ્રવાહી છે અને વરાળ એ વાયુ છે. બરફને ગરમ કરવાથી પ્રવાહી બને છે. પાણીને



ગરમ કરવાથી વરાળ બને છે. પાણીને ઠંડુ કરવાથી બરફ બને છે.

આવી રીતે બરફ, પાણી, વરાળમાં એક આવર્તનશીલતા જોવા મળે છે. આ હમેશા એવું જ હોય છે. તેને આપણે નિયમ કહીએ છીએ.





અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. સખત પદાર્થ કોને કહેવાય છે? તેમના નામ જણાવો?
૨. પ્રવાહી પદાર્થ કોને કહેવાય? તેમના નામ જણાવો?
૩. વાયુ પદાર્થ કોને કહેવાય છે? તેમના નામ જણાવો?
૪. પદાર્થ અવસ્થામાં આવર્તનશીલતાનું ઉદાહરણ આપો.
૫. પદાર્થ અવસ્થામાં નિયમ કોને કહેવાય છે.?



પાઠ - ૪

આપણી પૃથ્વી

આપણી પૃથ્વી એ સૌર પરિવારનો ત્રીજા નંબરનો ગ્રહ છે. સૂર્યની સૌથી નજીક બુધ ગ્રહ છે. તેના પછી શુક્ર અને ત્રીજા ક્રમે પૃથ્વી છે. પૃથ્વીનો એક ઉપગ્રહ ચંદ્ર છે જે પૃથ્વીની ચારે તરફ ભ્રમણ કરે છે.

પૃથ્વી ગોળ છે, પરંતુ ધ્રુવો(ઉત્તર ધ્રુવ અને દક્ષીણ ધ્રુવ) તરફ સહેજ ચપટી હોય છે. ધ્રુવો ઉપર હમેશા બરફ જામેલો રહે છે. તેથી ત્યાં વધારે ઠંડી પડે છે. ત્યાં માણસો નિવાસ નથી પરંતુ કેટલાક જીવો જેવાકે ભાલુ અને માછલીઓ રહે છે. ધ્રુવો ઉપર છ મહિના દિવસ અને છ મહિના રાત હોય છે.

પૃથ્વીનો મધ્ય ભાગ ગરમ રહે છે. ત્યાં દિવસ અને રાત સમાન રહે છે. ત્યાં એકસમાન પ્રવાહી-વાયુ રહેતી હોય છે. પૃથ્વીના મધ્ય ભાગ અને ધ્રુવોની વચ્ચે ઠંડી અને ગર્મી બન્ને રહે છે.

પૃથ્વી ઉપર કેટલાય સ્થાન એવા છે જ્યાં ફક્ત રેતી જ છે. ત્યાં ખુબજ ગર્મી પડે છે, અને ખુબજ ઓછો વરસાદ પડે છે. તેને રણ અથવા મરુસ્થલ કહેવાય છે. ત્યાં ઝાડ, ફૂલ-છોડ ઓછા જોવા મળે છે.

પૃથ્વી ઉપર કેટલીય જગ્યાઓ એવી છે જ્યાં ઊંચા-ઊંચા પહાડો છે.

કેટલાય પહાડો ઉપર વર્ષના કેટલાય મહિનાઓ ખુબજ બરફ પડે છે. ઓછી ઉંચાઈ ધરાવતા પહાડો ઉપર બરફ પડતો નથી. કેટલાય વિસ્તાર એવા છે જ્યાં ખુબજ વરસાદ પડે છે. જ્યાં નાના-નાના પહાડો પણ જોવા મળે છે, ત્યાં ખુબજ ઝાડ અને ફૂલ-છોડ હોય છે. તેમને જંગલ કહેવાય છે.

પૃથ્વી ઉપર સમતલ જમીન હોય છે. જેને આપણે મેદાન કહીએ છીએ. મનુષ્યોની સંખ્યા મેદાની વિસ્તારમાં વધારે જોવા મળે છે.

પૃથ્વી ઉપર જળ(પ્રવાહી) અને સખત(જડ) બંને જગ્યા હોય છે. જે સ્થળ ઉપર પ્રવાહી વધારે માત્રામાં જમા છે, તેને સમુદ્ર કે મહાસાગર કહેવાય છે. ધરતીનો લગભગ ૩/૪ ભાગ પાણી છે અને ૧/૪ ભાગ જમીન છે.





મહાસાગર પરથી વરાળ ઉઠે છે. તે વરાળના વાદળ બને છે અને તે પહાડો અને મેદાની વિસ્તારમાં વરસે છે. ગરમ સ્થાન થી ઠંડા સ્થાન તરફ જ્યારે હવા ચાલે છે ત્યારે વરાળ(બાષ્પ)ને લઇ જાય છે. આવું થવું એ નિશ્ચિત છે. સમુદ્ર, ઠંડા પ્રદેશો અને ગરમ પ્રદેશો બધા મળીને વરસાદ લાવે છે. વરસાદ પડવાથી ધરતી લીલીછમ રહે છે. આ આપણી પૃથ્વીની વ્યવસ્થા છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. સૂર્યથી ત્રીજો ગ્રહ કયો છે?
૨. પૃથ્વીના ઉપગ્રહનું નામ જણાવો?
૩. પૃથ્વીનો કયો ભાગ ગરમ રહે છે?
૪. રણ અથવા મરુસ્થલ કોને કહેવાય છે?
૫. આપણી ધરતી લીલીછમ કેવી રીતે રહે છે?



પાઠ - ૫

જળ/પાણી

પાણી એ પદાર્થ અવસ્થાનો એક ભાગ છે. પાણી માનવ, પશુ-પક્ષી અને ઝાડ, ફૂલ-છોડ માટે અનિવાર્ય વસ્તુ છે. પાણી વિના કોઈ પણ જીવિત રહી શકે નહિ.

પાણી એ વરસાદમાંથી મળે છે. પાણી/જળનો મુખ્ય સ્ત્રોત વરસાદ જ છે. આપણા પ્રદેશમાં વરસાદ મુખ્યત્વે ૩ મહિના હોય છે. આપણે આખું વર્ષ તે પાણીનો જ ઉપયોગ કરીએ છીએ. તેના માટે પાણીને રોકીને એકત્રિત કરી રાખીએ છીએ. તેને તળાવ કહેવાય છે. કેટલાક ગામડા કે શહેરની પાસેથી નદી વહેતી હોય છે. મોટાભાગની નદીઓમાં પાણી વરસાદમાંથી જ આવે છે. સારો વરસાદ પડે ત્યારે નદીઓમાં ખુબજ પ્રમાણમાં પાણી હોય છે. જો વરસાદ ઓછો પડે તો નદીઓ પણ સુકાઈ જતી હોય છે. નદીઓમાં પાણી વહેતું રહે છે, આ પાણી શુદ્ધ હોય છે.

તળાવમાં કેટલાય પ્રકારના જીવ-જંતુ અને પાણીમાં ઉગતા ફૂલ-છોડ પણ હોય છે. જેવાકે- કમળ, શેવાળ વગેરે પાણીને શુદ્ધ બનાવી રાખે છે. જીવ-જંતુ જેવાકે માછલી, કાચબો,

દેડકો પાણીને શુદ્ધ

બનાવી રાખે છે.

વરસાદનું પાણી ધરતી

ઉપર પડે છે અને

ત્યારબાદ ધીરે ધીરે

ધરતીની નીચે સુધી

પહોંચે છે. આપણે ફૂવા

અને બોર બનાવી આવા

પાણીનો પણ ઉપયોગ

કરીએ છીએ. ઓછો

વરસાદ પડવાથી ફૂવા

પણ ખાલી થઈ જાય છે.

જ્યાં પણ વધારે પ્રમાણમાં ફૂલ-છોડ અને ઝાડ હોય છે, ત્યાં વધારે પ્રમાણમાં વરસાદ થતો હોય છે.





શિક્ષક/ગુરુજી અમને ઝાડ અને ફૂલ-છોડ લગાવવાની પ્રેરણા આપે છે, તથા તેને લગાવવાની વિધિ પણ સમજાવે છે. શુદ્ધ પાણી પીવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે. અશુદ્ધ પાણી પીવાથી ઘણા બધા રોગ થાય છે. મનુષ્ય, જીવ-જંતુ, ઝાડપાન બધાના સમાન પ્રયાસથી પાણી શુદ્ધ રહે છે. તેમાં પણ મનુષ્યની ભૂમિકા પ્રમુખ છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. પાણીનો મુખ્ય સ્ત્રોત કોણ છે?
૨. પાણી એ કઈ અવસ્થાનો ભાગ છે?
૩. પાણી એ કોના માટે આવશ્યક છે?
૪. પાણીને શુદ્ધ બનાવતા જીવ-જંતુઓના નામ જણાવો.
૫. કેવા પ્રકારના સ્થળ ઉપર વધારે વરસાદ થાય છે?
૬. પાણીને શુદ્ધ રાખવા માટે પ્રમુખ ભૂમિકા કોની છે?



પાઠ - ૬

પ્રાણ અવસ્થા

ધાંસ, પાન, ઝાડ, વેલ આ બધાજ પ્રાણ અવસ્થાના એકમો છે. તેમને વનસ્પતિ પણ કહેવાય છે. માણસ વનસ્પતિઓને અન્ન અને ઔષધિ તરીકે ઓળખે છે. વનસ્પતિ એ માણસોનો આહાર છે. ધરતી પર જેટલી હરિયાળી છે તે વનસ્પતિઓમાં જ છે. વનસ્પતિઓ મનુષ્યો માટે આવશ્યક વાયુને તૈયાર કરે છે. આવી રીતે વનસ્પતિ, માણસ માટે પૂરક છે.

વનસ્પતિ સૂર્યની ઉર્જાને પોતાના પાંદડા દ્વારા ગ્રહણ કરે છે, અને પોતાનો ખોરાક બનાવે છે. આ વનસ્પતિઓ માણસ માટે ભોજન છે. ધરતીની અંદર પાણી અને રસાયણ હોય છે. વનસ્પતિ મૂળ દ્વારા પાણી અને રસાયણને ગ્રહણ કરે છે. તેમને ગ્રહણ કરીને તેઓ પુષ્ટ થાય છે. આવી રીતે દરેક ઝાડપાન મોટા થઈને વૃક્ષ બને છે. વૃક્ષો ઉપર ફળ ઉગે છે અને તેમ ફળમાં બીજ પણ બને છે. આપણે ફળ ખાઈને શરીરને સ્વસ્થ રાખીએ છીએ.



વૃક્ષના બીજથી ફરીથી નવા છોડ ધરતી પર તૈયાર થાય છે. બીજમાંથી વૃક્ષ અને વૃક્ષ માંથી બીજ બનવાનું આપણે જોઈએ છીએ, અને સમજીએ છીએ. દરેક ઝાડપાનને ઉછરવાનો અને મોટા થવાનો એક નિશ્ચિત સમય હોય છે. આવું

દરેક વખતે થાય છે. તેને નિયમ કહેવાય છે.

વૃક્ષોની અનેક પ્રજાતિ હોય છે. તેમને માણસ ઓળખીને ઉપયોગ કરી શકે છે. આવી રીતે વૃક્ષ એ માનવ માટે પૂરક છે. વનસ્પતિઓ દ્વારા જ તાપમાન અને પાણીનું પ્રમાણ સંતુલનમાં રહે છે. તેનાથી ધરતીનું તાપમાન પણ નિયંત્રણમાં રહે છે. વનસ્પતિ ધરતીને સુંદર અને મનુષ્યને રહેવા લાયક બનાવવામાં સહાય કરે છે. જેવી રીતે આંબાનું ઝાડ ચોમાસામાં ઉગે છે, વસંતમાં તેમાં ફૂલ આવે છે અને ઉનાળાની ઋતુમાં તેમાં ફળ આવે છે જેને આપણે કેરી કહીએ છીએ. આવું દર વખતે થાય છે. ઘઉંનો પાક શિયાળાની શરૂઆતમાં ઉગે છે, વસંતમાં પરિપક્વ થાય છે અને ઉનાળામાં એ તૈયાર થઈ જાય છે.



દરેક ઝાડની લંબાઈ, ઉંચાઈ, પહોળાઈ નિશ્ચિત હોય છે. જેવી રીતે આંબાનું ઝાડ એ ઊંચું હોય અને કેટલાક ઘાંસ જે નાના-નાના હોય છે. ગમે તેટલું ખાતર નાખવાથી પણ તે ઊંચાઈમાં વધતું નથી. આવી રીતે દરેક પ્રજાતિમાં પણ ઉંચાઈ, લંબાઈ અને પહોળાઈ નિશ્ચિત હોય છે. તેને આપણે પ્રકૃતિમાં નિયંત્રણ કહીએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. વનસ્પતિઓના નામ જણાવો?
૨. વનસ્પતિ કઈ રીતે અસ્થાયી એકમ છે?
૩. વનસ્પતિઓને માનવ કેવા કેવા રૂપમાં ઓળખે છે?
૪. વનસ્પતિ પુષ્ટ કેવી રીતે થાય છે?
૫. વૃક્ષ કેવી રીતે બને છે?
૬. વૃક્ષમાંથી નવા છોડ કેવી રીતે બને છે?
૭. પ્રાણ અવસ્થામાં આવર્તનશીલતાનું ઉદાહરણ આપો?
૮. પ્રાણ અવસ્થાણા એકમોમાં શું નિશ્ચિત હોય છે?
૯. પ્રકૃતિમાં નિયંત્રણ કોને કહેવાય છે?

શિક્ષક માટે:

બીજ, વૃક્ષ પરંપરા ઉપર પ્રકાશ પાડવામાં આવે કે જે સ્ત્રોતથી છોડ બને છે એ તેનું જ બીજ હોય.



પાઠ -

જીવ અવસ્થા

પશુ-પક્ષીઓને સંયુક્ત રીતે જીવ અવસ્થા કહેવાય છે. પશુ-પક્ષીઓને જળચર, ભૂચર અને નભચરમાં વહેંચી શકાય છે. જળચર પશુ એ પાણીમાં રહે છે, તેમની ઘણી પ્રજાતિઓ છે, જેવી કે - માછલી, દેડકો, શંખ, કાચબો. ભૂચર એ જમીન પર રહે છે, તેમની પણ ઘણી પ્રજાતિઓ છે, જેવીકે- ગાય, ભેંસ, ઘોડો, બકરી, હાથી, હરણ, નીલગાય, વાઘ, રીંછ. કેટલાય પશુઓ જંગલમાં રહે છે, જેવાકે રીંછ, હરણ, ગેંડો, સિંહ.

કેટલાય પશુઓને માનવ પાળે પણ છે. મનુષ્ય તેમની સુરક્ષા પણ કરે છે, અને તેમના માટે ભોજનની વ્યવસ્થા પણ કરે છે. તેમનામાંથી દૂધ, દહીં, ઉન જેવી ઉપયોગી વસ્તુઓ મનુષ્યને મળી રહે છે. કેટલાય પશુઓ મનુષ્યોના સંકેતો ઓળખે છે, તેમને જેવું શીખવવામાં આવે છે તેવું તેઓ શીખે છે. દરેક પશુ-પક્ષીઓનો ખોરાક નિશ્ચિત હોય છે. તેમાં તેઓ કોઈજ પરિવર્તન કરતા નથી, જેમકે- કેટલીય વનસ્પતિઓને ગાય ખાય છે, પરંતુ ધતુરાને એ ક્યારેય ખાતી નથી. ગાયના વાહરડાઓ પણ તેવો જ ખોરાક ગ્રહણ કરે છે. ગાય તેના વાહરડાઓની રક્ષા કરે છે અને તેમને દૂધ પણ પીવડાવે છે.



જે પશુઓ ધાંસ, શાકભાજી, કંદમૂળનું સેવન કરે છે તેને આપણે શાકાહારી પશુ-પક્ષી કહીએ છીએ, જેમકે - ગાય, ભેંસ, ઘોડો, બકરી.

જે પશુઓ શાકભાજી કે ફળ-ફૂલ નહીં પરંતુ બીજા પ્રાણીઓનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે તેને માંસાહારી પ્રાણી કહેવાય છે. જેમકે- વાઘ, સિંહ, દીપડો.



પશુ-પક્ષી પોતાના સંતાનોને પાળે છે અને તેમની સુરક્ષા પણ કરે છે. દરેક પશુ-પક્ષીની લંબાઈ, ઉંચાઈ, પહોળાઈ નિશ્ચિત હોય છે. દરેક પશુ-પક્ષીઓનો જીવવાનો ઢંગ પણ નિશ્ચિત હોય છે. જેને આપણે વ્યવસ્થા કહીએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. જીવ અવસ્થામાં જોવા મળતાં પશુ-પક્ષીઓના નામ જણાવો?
૨. ભૂચર પ્રાણીઓ ક્યાં રહે છે? કેટલાક ભૂચર પશુના નામ જણાવો?
૩. જળચર પ્રાણીઓ ક્યાં રહે છે? તેમના નામ જણાવો?
૪. જીવ અવસ્થાના પશુ-પક્ષીઓમાં શું નિશ્ચિત હોય છે?
૫. વ્યવસ્થા કોને કહેવાય છે?



પાઠ - ૮

જ્ઞાન અવસ્થા

હું કેટલાયે પ્રકારની કલ્પના કરું છું. કલ્પનાઓને પૂર્ણ કરવા માટે હું મારા હાથ, પગ અને શરીરના બીજા અંગોનો પ્રયોગ કરું છું. દરેક મનુષ્ય કલ્પના કરે છે, અને કલ્પનાને પૂર્ણ કરવા માંગે છે.

આપણે મકાન બનાવીએ છીએ. આ મકાન કેટલાય પ્રકારના હોય છે. તેનાથી એ ખબર પડે છે કે મનુષ્ય કેટલીયે પ્રકારની કલ્પના કરે છે અને તેને પૂર્ણ કરે છે. તેને આપણે કર્મ



સ્વતંત્રતા કહીએ છીએ. આમ માણસ પાસે ૨ વરદાન છે, એક કલ્પનાશીલતા અને બીજું કર્મ સ્વતંત્રતા. કેટલાક પક્ષીઓ પણ પોતાનું ઘર બનાવે છે, જેને આપણે માળો કહીએ છીએ. એક પ્રજાતિના પક્ષીઓના માળા એક જેવાજ હોય

છે, જ્યારે દરેક મનુષ્યોના ઘર અલગ અલગ હોય છે. વસ્ત્રો પણ અલગ અલગ પ્રકારના હોય છે. અને આ મનુષ્યોને પશુ-પક્ષીઓ કરતા અલગ ઓળખાણ આપે છે.

આમ મનુષ્યમાં કલ્પનાશીલતા અને કર્મ સ્વતંત્રતા બંને હોય છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. મનુષ્ય કઈ અવસ્થા કહેવાય છે?
૨. માનવ પોતાની કલ્પનાશીલતાને પૂર્ણ કરવા શરીરના કયા કયા અંગોનો ઉપયોગ કરે છે?
૩. કર્મ સ્વતંત્રતા કોને કહેવાય છે?
૪. મનુષ્ય પશુ-પક્ષીઓ કરતા કઈ રીતે અલગ પડે છે?



પાઠ - ૯

પરિવાર

આપણે પરિવારમાં રહીએ છીએ. પરિવાર માનવ-માનવ વચ્ચેના સંબંધોને સમજવાનો અવસર આપે છે.

માતા-પિતા મળીને સંતાનનું પાલન પોષણ કરે છે. તેમનું કહેવું માનીને આપણે જીવન જીવવાનો ઢંગ શીખીએ છીએ. સંતાન એ માતા-પિતાના સંરક્ષણમાં જ જીવવા માંગે છે. તેનાથી આપણી અંદર વિશ્વાસનો ભાવ આવે છે. આપણે માતા-પિતા પર વિશ્વાસ રાખીએ છીએ, અને માતા-પિતા સંતાન ઉપર વિશ્વાસ રાખે છે.



ભાઈ-બહેન એકબીજા સાથે રહીને પરસ્પર સહયોગ કરવાનું, એક બીજાની આવશ્યકતાઓને સમજવાનું કાર્ય કરે છે. પરિવારમાં માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, દાદા-દાદી, કાકા-કાકી સાથે રહીને આપણને પણ સાથે જીવવાની પ્રેરણા આપે છે.

હું મારા વડીલોની સેવા કરું છું. તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરું છું. જો ઘરમાં કોઈ બીમાર કે અસ્વસ્થ હોય તો તેમની સેવા કરવી મને ગમે છે. જ્યારે ઘર પર મહેમાન આવે છે, તો એમને હું આવકારું છું, પાણી આપું છું, અને તેમનો આદર સત્કાર કરું છું. મહેમાન પણ મને પાસે બોલાવે છે અને પ્રેમ કરે છે.

હું મારા પડોશમાં રહેતા બાળકો સાથે પણ સારો વ્યવહાર કરું છું. અને તેઓ પણ મારી સાથે સારો વ્યવહાર કરે છે. અમારી વચ્ચે સ્નેહ છે. સાથે રહીને અમે પ્રસન્ન રહીએ છીએ. મારા શિક્ષકો મને હળીમળીને એકબીજા સાથે સત્યતાપૂર્વક જીવતા શીખવે છે. મારો પરિવાર પાડોશના બધા પરિવાર સાથે હળીમળીને જીવે છે. આસપાસના પરિવાર સાથે અમને સ્નેહ છે. તેનાથી મારી સોસાયટીમાં સારો મેળ છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આપણને સાથે મળીને જીવવાનો અવસર ક્યાં મળે છે?
૨. પરિવારમાં કોણ કોણ રહે છે? ભાઈ - બહેન એકબીજાની સાથે રહીને શું શીખે છે?
૪. ઘર પર મહેમાન આવે ત્યારે શું કરીએ છીએ? પાડોશના લોકો સાથે કેવો વ્યવહાર કરીએ છીએ?
૬. આસપાસના પરિવારો સાથે કેવી રીતે જીવીએ છીએ?



પાઠ - ૧૦

માતા-પિતા અને સંતાન સંબંધ

હું મારા માતા-પિતાનું સંતાન છું. માતા-પિતા સાથે મળીને મારા શરીરને આવશ્યક વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ કરાવે છે. તેઓ મારા શિક્ષણ માટે અને મારા જીવનની ઉજ્જતી માટે પણ કાર્યક્રમ બનાવે છે.

તેઓ મને સત્યની સમજ પણ આપે છે, મને જ્ઞાનની વાતો પણ જણાવે છે. મારા માતા-પિતા મારા સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે પૂર્ણ સજાગ રહે છે. તેઓ મને જમાડીને જમે છે અને દરેક ક્ષણ માટે ધ્યાન રાખે છે.



માતા-પિતામાં મમતાનો ભાવ બની રહે છે. તેમનો વ્યવહાર જોઈને મને ઉદાર બનવાની પ્રેરણા મળે છે. માતા-પિતા માટે સંરક્ષણ કરે છે. માતા-પિતા મને સાથે લઈને શ્રમ કરવાનું પણ શીખવે છે, વ્યાયામ શીખવે છે, સમયસર સુવાનું, ઊઠવાનું, ખાવા-પીવાનું શીખવે છે. તેઓ મને ઘરના કામ પણ શીખવે છે, અતિથીનો સત્કાર કરતા પણ શીખવે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. માતા-પિતા સંતાન માટે શું સહયોગ કરે છે?
૨. માતા-પિતાના વ્યવહારથી શું પ્રેરણા મળે છે?



પાઠ - ૧૧

ગ્રામ્ય/ગામડું

ગામડું એ સમાજનું નાનકડું રૂપ છે. ગામડામાં ઘણા પરિવાર સાથે સાથે રહેતા હોય છે. તેમાં કેટલીય શેરી હોય છે. તેને ગ્રામ્ય વિસ્તાર પણ કહેવાય છે. ગામમાં વ્યવસાય કૃષિ પ્રધાન (ઉત્પાદન પ્રધાન) હોય છે. ગામમાં ખેતીવાડી તથા કુટીર ઉદ્યોગ પણ હોય છે. ઘરગથ્થુ વસ્તુઓ બનાવવી, કાપડ વણવું આવા કામ કુટીર ઉદ્યોગ ગણાય છે.

ગામમાં જેટલા પરિવાર હોય છે, તેમના માટે ભોજન, વસ્ત્ર, મકાન, વગેરે જેવી વસ્તુઓની વ્યવસ્થા ગામવાસી પોતે જ કરતા હોય છે. ગામમાં જેટલા અનાજની જરૂરત હોય છે, તેનાથી વધારે જ અનાજ ઉત્પન્ન થતું હોય છે. માટી, ઈંટ, વાંસ, અને સુકા પત્તાનો ઉપયોગ કરીને ગામડામાં મકાન બને છે.



ગ્રામ્યમાં પરિવાર હળીમળીને રહે છે. થોડા થોડા સમયાંતરે ગ્રામ્યસભા ભરાતી હોય છે,

જેમાં દરેક લોકે ગામડાની સારી વ્યવસ્થા કેવી રીતે થાય તેના પર ચર્ચા કરે છે, અને તેના માટે પોતાના અભિપ્રાય આપે છે. ગામમાં આસપાસ તળાવ પણ બનાવાય છે, અને લોકે સાથે મળીને તળાવની સફાઈ પણ કરે છે.



જંગલમાં કેટલીય પ્રકારની ઔષધિઓ હોય છે. જંગલમાંથી લાકડાઓ વીણીને ઇંધણની વ્યવસ્થા થતી હોય છે. ગામની અંદર જ કૃષિ માટેના ઔજાર તૈયાર થાય છે. ગામડામાં પશુપાલન પણ થાય છે. ત્યાં



ચારાગાહ જેવી જગ્યા હોય છે, જ્યાં પશુઓ ચારો ખાતા હોય. આવવા જવા માટે બળદગાડું કે પછી ડીઝલ/પેટ્રોલથી ચાલતી ગાડીઓનો ઉપયોગ પણ કરાતો હોય છે.

ગામડામાં શાળા પણ હોય છે, જ્યાં બાળકો અધ્યયન કરે છે. ગામડાના લોકો મળીને ગામડાની સફાઈ કરે છે. ગામડાના વૈદ્ય આયુર્વેદિક ઔષધિઓ દ્વારા ગામના લોકોની સંભાળ રાખે છે. ગામમાં ડોક્ટર પણ હોય છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. કેટલાયે પરિવાર સાથે રહેતા હોય છે, તેને શું કહેવાય છે?
૨. ગામનો મુખ્ય વ્યવસાય શું હોય છે?
૩. કૃષિ સિવાય ગામડામાં બીજા કયા કયા કાર્યો થાય છે?
૪. ગામડામાં તળાવના શું શું ઉપયોગ થાય છે?

ચર્ચા બિંદુ:

ગામડાની વ્યવસ્થા વધારે સારી થાય તેના માટે શું કરી શકાય? તેની ચર્ચા કરો.

પ્રયોગ:

૧. તમે તમારા ગામનું ચિત્ર બનાવો.



પાઠ - ૧૨

નગર/શહેર

શહેર એ સમાજનું જ એક રૂપ છે. શહેર એ ગામડા કરતા થોડું મોટું હોય છે. શહેરની વસ્તી ગામડાની વસ્તી કરતા થોડી વધારે હોય છે. શહેરમાં ઘણી બધી સોસાયટી હોય છે. શહેરમાં વ્યવસાય મુખ્ય હોય છે. ઉદ્યોગ લઘુ અથવા મોટા હોય છે. લઘુ ઉદ્યોગોમાં ચંત્ર, નાની-મોટી વસ્તુઓ બનાવાય છે, તેમાં નાના મશીનથી થતા ઉત્પાદનો જ હોય છે. જ્યારે મોટા ઉદ્યોગોમાં મોટા પાયે ઉત્પાદન થતું હોય છે. શહેરમાં ભોજનની વ્યવસ્થા ગામડામાં થતા ઉત્પાદન પર નિર્ભર કરે છે. શહેરમાં સામાજિક વ્યવસ્થાના કેટલાયે કામ થતા હોય છે.



અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. નગરનો મુખ્ય વ્યવસાય કયો છે?
૨. નગરમાં કેવા કેવા કાર્યો થાય છે?
૩. શહેરમાં ભોજનની વ્યવસ્થા શેના પર નિર્ભર કરે છે?
૪. શહેરોમાં થતી સમસ્યાઓનું કારણ જણાવો?



પાઠ - ૧૩

મિત્ર સંબંધ

હું વિદ્યાલય/શાળામાં અભ્યાસ કરું છું. વિદ્યાલયમાં મારા કેટલાય મિત્રો છે. સોસાયટીમાં પણ મારા કેટલાય મિત્રો છે. હું મિત્રો સાથે વિદ્યાલયમાં ભણવા માટે જાવ છું. વિદ્યાલયમાં અમે સાથે લખીએ-વાંચીએ છીએ. સમજવા માટે પણ અમે એકબીજાને સહયોગ કરીએ છીએ. એકબીજાનો સહયોગ મળવાથી અમારા બધાની ઉન્નતી થાય છે.

અમારી આસપાસના કામ અમે લોકો હળીમળીને કરીએ છીએ. શિક્ષકો અમને ઝાડ ઉગાડવાની શિક્ષા પણ આપે છે. અમે બધા મિત્રો મળીને અમારી સોસાયટીમાં ઝાડ ઉગાડીએ છીએ. જ્યારે પણ કોઈ પર્વ/ઉત્સવ હોય તો અમે એકબીજાને ઘરે જઈએ છીએ.



પરિવારના સદસ્યોને પણ મળીએ છીએ અને તેઓને પણ અમારા ઘરે બોલાવીએ છીએ. અમને એકબીજાની સાથે રહેવું ઉત્સવ જેવું લાગે છે.

અમે સાથે મળીને ગામડા તથા શહેરની સ્વચ્છતા માટે કામ કરવા ઈચ્છીએ છીએ. કોઈ પણ અસ્વચ્છ હોય તો અમે તેમની દેખભાળ રાખીએ છીએ. જ્યારે પણ કોઈના ઘરે કામ વધી જતું હોય તો અમે મિત્રો તેમનો ઘરકામમાં સહયોગ કરીએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આપણને મિત્રો ક્યાં-ક્યાં મળે છે?
૨. મિત્રો સાથે મળીને આપણે શું શું કરીએ છીએ?
૩. આપણા બધાની ઉન્નતી કેવી રીતે થાય છે?
૪. ગામડા તથા શહેરનો વિકાસ ક્યારે થાય છે?



પાઠ - ૧૪

પૂરકતા



ખળ-ખળ વહેતીનદીઓ, ઝર-ઝર વહેતા ઝરણા,
દરેકની તરસ છીપાવે છે.
ઝાડના ફળ, વાડીની શાકભાજી,
દરેકની ભૂખ મીટાવે છે.
ખેતરનું અનાજ, ગાયનું દૂધ,
દરેકનું સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે.
તથા મેળવીને પરિવારનો સ્નેહ,
આપણે ઉન્નતી કરતા જઈએ છીએ.
આવી પૂરકતા જોઈને બધાની,
મન પ્રકૃતિલિત થઇ જાય છે.
કેમ બની શકું દરેકનો હું પૂરક?
ગુરુજન પ્રેમથી મને સમજાવે છે.

ચર્ચા બિંદુ:

ચારેય અવસ્થાઓ (પદાર્થ, પ્રાણ, જીવ, જ્ઞાન અવસ્થા) પર વિસ્તારથી ચર્ચા કરો કે કેવી રીતે દરેક અવસ્થા એ એકબીજાની પૂરક છે.



પાઠ - ૧૫

સુરક્ષા/સ્વચ્છતા

અહિયાં સુરક્ષાનો અર્થ થાય છે, વસ્તુઓની સુરક્ષા અને તેનો સદુપયોગ, જેમકે આપણી પાસે પહેરવા માટે કપડા છે, આપણે તે કપડાને ચોખ્ખા રાખીએ છીએ. તેમને ઘોઈને આપણે તડકામાં સુકાવીએ છીએ અને ભેજથી બચાવીએ પણ છીએ. એનો મતલબ એ છે કે આપણે તેની જાળવણી રાખીએ છીએ, આપણે તેની દેખભાળ રાખીએ છીએ, તેને સુરક્ષિત રાખીએ છીએ, અને તેનો સદુપયોગ પણ કરીએ છીએ. આપણે કપડાને ફાટવાથી બચાવીએ છીએ, ઉઘઈ જેવા જંતુઓથી પણ બચાવીએ છીએ. આવી જ રીતે આપણે કાગળનો પણ સદુપયોગ કરીએ છીએ, જેમકે કાગળ કોરો હોય તો વગર કારણે તેને ફાડતા નથી. કાગળને પણ ભેજથી બચાવીએ છીએ. જે જુના કાગળ હોય છે તેને પસ્તીકામ કરતા લોકોને આપીએ છીએ.

આવી રીતે આપણે ઘરની દરેક વસ્તુઓનો તેમજ આપણી પાસે રહેલી દરેક વસ્તુઓનો પણ સદુપયોગ કે સુરક્ષા કરી શકીએ છીએ. આપણે લોકોના કામની વસ્તુઓ જેવીકે - પેન, પેન્સિલ, પુસ્તક, રબર, તેની પણ



સુરક્ષા કરીએ છીએ. પુસ્તક ઉપર એટલે જ આપણે પૂંઠા પણ ચડાવીએ છીએ. પેન, પેન્સિલ, રબર ને ડબ્બામાં સુરક્ષિત રાખીએ છીએ, અને આ બધાને દફતરમાં મુકીને સ્કૂલ લઈ જઈએ છીએ. દફતરમાં તેઓ ધૂળથી પણ બચી રહે છે. વરસાદની મોસમમાં આપણે પ્લાસ્ટિક જેવી વસ્તુઓથી તેને ઢાંકીને રાખીએ છીએ જેથી તે સુરક્ષિત રહે અને પલળવાથી બચે છે.

હજુ એક ઉદાહરણ જોઈએ, આપણા માતા-પિતા. માતા-પિતા સંતાનો સાથે સંબંધના ભાવથી નિર્વાહ કરે છે/જીવે છે, જેવાકે - નાના બાળકોને શિયાળામાં તેઓ ગરમ કપડા પહેરાવે છે, બાળકોને પડવાથી બચાવે છે, તેમને પ્રાણીઓથી બચાવે છે. આવી રીતે માતા-પિતા નાના બાળકોની સુરક્ષા કરે છે.



માતા-પિતા બાળકોનું માર્ગદર્શન પણ કરે છે, ખાવા-પીવાની રીત પણ સમજાવે છે, જેમકે - શું ખાવું? ક્યારે ખાવું? આ બધું જ શીખવે છે. સાથે-સાથે કપડા પહેરવાનું પણ શીખવે છે, ભાષા બોલતા પણ તેઓ શીખવે છે. માતા-પિતા બાળકોને પોતાની સુરક્ષા તથા બીજી વસ્તુઓની સુરક્ષા કરવાનું માર્ગદર્શન પણ આપે છે. આવી રીતે સુરક્ષા અને વસ્તુની સદુપયોગીતા, એ માનવ માટે એક આવશ્યક વસ્તુ છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. સુરક્ષાનો અર્થ શું થાય?
૨. માતા-પિતા બાળકોની સુરક્ષા કેવી રીતે કરે છે?

ચર્ચા બિંદુ:

૧. સદુપયોગ જ સુરક્ષા છે, તેના પર વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરો.



પાઠ - ૧૬

ગણતરી

આપણા શરીરમાં બે હાથ, બે પગ, એક નાક, બે આંખ, બત્રીસ દાંત, અને અગણિત વાળ છે. મારા પરિવારમાં માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, દાદા-દાદી, કાકા-કાકી એમ બધા મળીને અમે નવ(૯) સદસ્યો છીએ. મારી શાળા એ મારા ઘરથી ૨૦૦ મીટર જેટલા અંતરે છે. આ વખતે મારા ખેતરમાં ૧૨ ટન જેટલું અનાજ ઉત્પન્ન થયું છે.

આવી રીતે દરરોજ આપણે ઘણી બધી ગણતરી કરીએ છીએ. ગણતરી કરતી વખતે આપણે ઘણી વખત સરખા પ્રકારની વસ્તુઓને ક્યારેક ઓછી વધારે કરતા હોઈએ છીએ. જે વસ્તુઓ સમાન નથી હોતી તેને આપણે જોડી કે ઘટાડી શકતા નથી, જેમકે - ૬ કેળામાં ૨ કેળા ઉમેરીએ તો ૮ કેળા થાય છે. પરંતુ ૨ કેળામાં ૬ કેરી આપણે નથી ઉમેરી શકતા. હા, ટોટલ ૮ ફળ થયા તેવું આપણે કહી શકીએ છીએ. જેમકે ૬ કેળામાંથી ૨ કેળાને ઘટાડી શકાય છે, પરંતુ ૮ સફરજનમાંથી ૨ ચીકુને ઘટાડી ના શકાય. વસ્તુઓની ગણતરી શક્ય છે, સરખા પ્રકારની વસ્તુઓને ઘટાડી કે વધારી શકાય છે.

સમયને ધ્યાનમાં લઈને પણ આપણે ઓછું-વધારે, આગળ કે પાછળ એમ વાતો કરીએ છીએ. જે સમય પસાર થઇ ગયો છે તેને આપણે ભૂતકાળ કહીએ છીએ, જે સમય આવવાનો છે તેને ભવિષ્ય કહીએ છીએ, અને અત્યારે જે સમય ચાલતો હોય તેને વર્તમાન કહીએ છીએ. સમયને કલાક, મીનીટ, સેકન્ડ પ્રમાણે પણ બતાવી શકાય છે.

સમયની ગણતરી કોઈ ઘટના પરથી પણ થઇ શકે છે, જેમકે- પૃથ્વીને પોતાની ધરી પર ફરતા એક દિવસ અને એક રાત જેટલો સમય લાગે છે. આ સમયને ચોવીસ ભાગમાં વહેંચીને દરેક ભાગને ૧ કલાક કહેવાય છે.

આપણે વસ્તુઓના વિસ્તાર કે તેના કદની પણ ગણતરી કરી શકીએ છીએ, જેમકે ૪ એકર જમીન, ૨ હેક્ટર ખેતર, ૩ મીટર કાપડ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. વસ્તુઓની ગણતરી આપણે કેવી રીતે કરીએ છીએ?
૨. સમયની ગણતરી આપણે કઈ રીતે કરીએ છીએ?



પાઠ - ૧૭

હું સારો બનવા માંગુ છું

હું કામ સમય પર કરું છું,

હું કામ વ્યવસ્થિત કરું છું.

હું હમેશા પોતાની ચોખ્ખાઈ રાખતો,

હું સારો બનવા માંગુ છું.

ધ્યાનથી હું વાંચુ છું,

ધ્યાનથી હું લખું છું.

સારું વર્તન દરેકથી કરતો,

હું સારો બનવા માંગુ છું.

મોટાઓનું અનુકરણ કરતો,

બધાનો સહયોગ પણ કરું છું.

વિશ્વાસ થી હું જીવતો,

હું સારો બનવા માંગુ છું.

ગુરુજી(શિક્ષકો) મને સારું કહે છે,

ઘરમાં પણ બધા સારું જ બોલે છે.

ગુરુજીનું કહેવું માનતો,

વ્યવહારથી બધાને ખુશ રાખતો,

હું સારો જ બનવા માંગુ છું.

ચર્ચાબિંદુ:

૧. સારો બનવા માટે કેવા પ્રકારના કામ/વ્યવહાર જરૂરી છે, તેના પર વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરો.



પાઠ - ૧૮

માનવના ચાર પરિમાણ/આયામ

દરેક માનવ ચાર આયામમાં જીવે છે. આયામનો અર્થ જીવનનું સ્તર, જેવું આપણે કામ કરીએ છીએ, તો એ જીવનનું સ્તર બની ગયું. તેને આપણે આયામ કહીશું.

આપણા જીવનનો એક આયામ વ્યવસાય છે. વ્યવસાયનો મતલબ છે, આપણે જે પ્રકૃતિ સાથે શ્રમ કરીએ છીએ, જેમકે આપણે ખેતરમાં શ્રમ કરીએ છીએ, તેમાં અનાજ ઉગાડીએ છીએ, પાણી આપીએ છીએ, વગેરે. આપણે શ્રમ કરીને આપણા પરિવારની ખાવા-પીવાની, કપડા પહેરવાની, રહેવાની જેવી આવશ્યકતાઓને પૂરી કરી શકીએ છીએ. જ્યારે આ બધું આવશ્યકતાથી વધારે થાય છે ત્યારે આપણે સંતુષ્ટ થઈએ છીએ.

જીવનના બીજા સ્તરનું આયામ જેને આપણે વ્યવહાર કહીએ છીએ. લોકો સાથેના આપણા જીવવાને વ્યવહાર કહેવાય છે. જેવી રીતે આપણે આપણા માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન ની સાથે જીવીએ છીએ, વ્યવહાર કરીએ છીએ. ઘરમાં લોકો સાથે ઉઠવું-બેસવું, વાતચીત કરવી, સાંભળવું, આ બધો વ્યવહાર છે. આપણે સમજવા માટે આપણા માતા-પિતાને પૂછીએ છીએ, અને આપણે પણ સમજી જઈએ એટલે તેઓ આપણને સમજાવે છે. આપણે માતા-પિતા, ભાઈ-બહેનની સેવા કરીએ છીએ. આ બધો જ વ્યવહાર છે. વ્યવહારમાં આપણે બીજા પાસેથી વિદ્યા અને સ્નેહ ઈચ્છીએ છીએ.

જીવનના ત્રીજા આયામને આપણે વિચાર કહીએ છીએ. આપણે કેટલીયે વસ્તુઓ વિશે વિચારીએ છીએ. સારો વ્યવહાર કરવાનો વિચાર પણ કરીએ છીએ. નાના ભાઈ-બહેનને સારી વાતો, સારું કાર્ય કરવાની રીત પણ શીખવીએ છીએ. સ્વસ્થ રહેવાના રસ્તા પણ વિચારીએ છીએ.

જીવનના ચોથા આયામને આપણે અનુભવ કહીએ છીએ. અનુભવનો મતલબ એટલે કોઈ પણ વસ્તુને સમજવી તેને જાણવી, સુખી થવું. માણસ આ ચાર આયામ-વ્યવસાય, વ્યવહાર, વિચારમાં જીવીને સુખી થઈ શકે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આયામનો અર્થ શું થાય છે?
૨. માનવ ને જીવવા માટે કેટલા આયામ છે?
૩. વ્યવસાયનો મતલબ શું છે?
૪. વ્યવહાર કોને કહેવાય?
૫. વિચારનો શું મતલબ?
૬. અનુભવ કોને કહેવાય?



પાઠ - ૧૯

શ્રેષ્ઠતા

સન્માન મેળવીને મન થાય છે ખુશ.
સન્માન આપીને પણ આપણે થઈએ છીએ ખુશ.
પોતાનાપણું દરેકને ગમતું,
સ્નેહથી સંબંધ ફેલાતો જતો.
વિશ્વાશથી જો આપણે ભરેલા હોઈશું,
તો દરેકનો સહયોગ હળીમળીને કરીશું.
પોતે સુખી થઈને જ બીજાને સુખી કરી શકીશું,
દરેક સુખી થાય દરેક ક્ષણ, તેવો વિચાર બનાવીશું.
સમાધાનથી સુખી થાય છે માણસ, તે દરેકને સમજાવીશું.
શ્રમથી જ થતી સમૃદ્ધિ, તે મેળવીને દેખાડીશું.
શ્રેષ્ઠતાનું સન્માન કરીને, આપણે શ્રેષ્ઠ થતા જઈશું.
બીજાને પણ શ્રેષ્ઠ બનાવવા, આપણે સહયોગી થઈ શકીશું.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. માનવ સુખી ક્યારે થાય છે?
૨. સમૃદ્ધિ શેનાથી થાય છે?
૩. દરેકનો સહયોગ હળીમળીને ક્યારે કરી શકીએ છીએ?
૪. આપણે શ્રેષ્ઠ કેવી રીતે થઈશું?
૫. દરેક માનવ સુખી થાય તેવા ભાવથી ભરેલી કવિતાની પંક્તિઓને લાખો અને યાદ કરો.



પાઠ - ૨૦

વ્યવસાય

શરીરની આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરવા માટે કેટલીયે વસ્તુઓની જરૂર પડે છે જેમકે- ભોજન, વસ્ત્ર, મકાન. આપણી બીજી પણ થોડીક આવશ્યકતાઓ હોય છે, તેમની પૂર્તિ માટે પણ કેટલીક વસ્તુઓની જરૂર પડે છે, જેવી કે - ટીવી, રેડીઓ, સાયકલ, આગગાડી.

આ દરેક વસ્તુઓને વ્યવસાય દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. કેટલીક વસ્તુઓને મેળવવા માટે કૃષિ ક્ષેત્રે પણ કાર્ય કરી શકાય છે, જેમકે - અનાજ, ઘઉં, ચણા, ફળ, શાકભાજી. ખેતી દ્વારા પ્રાપ્ત થતી વસ્તુઓને આપણે ઉત્પાદન કહીએ છીએ.



આવીજ રીતે મકાન બનાવવા માટે ઈંટ, ફર્સી પથ્થર, લાકડાનો દરવાજો, બારી, છત, વગેરે જેવી વસ્તુઓની જરૂર પડે છે. આવી વસ્તુઓનું પણ ઉત્પાદન થાય છે. કાપડ, ઇંધણ, ગાડી, આ બધી વસ્તુઓનું ઉત્પાદન આપણે માનવ મળીને કરીએ છીએ. આ બધી વસ્તુઓ અલગ અલગ જગ્યાએ ઉત્પાદિત થતી હોય છે.



ક્યાંકથી લોખંડ, કોઈક જગ્યાએથી એલ્યુમીનીયમ વધારે માત્રામાં મળી રહે છે. ત્યાંથી તેમને ખોદીને તેમનું ઉત્પાદન કરી શકાય છે.

વ્યવસાય દ્વારા આપણે આપણી આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરીએ છીએ. વ્યવસાય એ આપણા જીવનનો એક અનિવાર્ય અને મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.



અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. શરીરની આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરવા માટે કઈ કઈ વસ્તુઓની જરૂર પડે છે?
૨. આવશ્યક વસ્તુઓને કેવી રીતે મેળવી શકાય છે?

ચર્ચા બિંદુ:

૧. ઉત્પાદનના વિષયમાં વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરો. કૃષિ તેમજ અન્ય ઉત્પાદન પર પણ ચર્ચા કરો.



પાઠ - ૨૧

વિનિમય

માનવ વચ્ચે થતા વસ્તુઓના આદાન-પ્રદાનને વિનિમય કહેવાય છે. વિનિમય એટલે પણ કરીએ છીએ, કેમકે પરિવારને જરૂરી દરેક વસ્તુઓ આપણે પરિવારમાં ઉત્પાદિત નથી કરતા, જેમકે - આપણે અનાજ વાવ્યું, બીજા પરિવારે બટેટા વાવ્યા, તો આપણે તેમને અનાજ આપીને તેમની પાસેથી બટેટા લઈ શકીએ છીએ.

આવી રીતે બંને પરિવારની આવશ્યકતાઓ પૂર્ણ થઈ શકે છે. આવીજ રીતે આપણે આહારની વસ્તુઓ (દૂધ, તેલ, શાકભાજી, અનાજ, ઘઉં), રહેઠાણની વસ્તુઓ (લાકડું, ઈંટ, પત્થર) તેમને પણ વિનિમય પૂર્વક પૂર્ણ કરી શકીએ છીએ.

મનુષ્યના ઇતિહાસમાં માનવ પહેલેથીજ વસ્તુઓનો વિનિમય કરતો આવ્યો છે. થોડાક સમય બાદ વસ્તુઓની જગ્યાએ ધાતુઓના માધ્યમ દ્વારા આદાન-પ્રદાન કરવા લાગ્યો, જેમકે- ૨ કિલો બટેટા લેવા હોય તો ૨ સોનાના સિક્કા આપી દીધા. આ સિક્કા ને આપણે મુદ્રણ અથવા કોઈક પ્રતિક કહીશું. આવીજ રીતે ચાંદી, પીતલ, લોખંડની ધાતુના સિક્કાનું ચલણ પણ પ્રચલિત હતું.

ધીમે ધીમે આવી રીતે જ લોકોએ સિક્કાઓ મારફતે વસ્તુઓનું આદાન- પ્રદાન શરૂ કરી દીધું. સિક્કાના બદલામાં સિક્કા અથવા કોઈક વસ્તુ, આવું આદાન-પ્રદાન શરૂ થયું. જેમકે- આપણે કોઈક જગ્યાએ શ્રમ કર્યો અને તેના બદલામાં આપણને ત્યાંથી થોડીક મુદ્રાઓ(રૂપિયા) મળી.

આ પૈસા/રૂપિયાને બીજી જગ્યાએ આપીને ત્યાંથી કોઈક વસ્તુઓ મેળવી શકીએ છીએ. જેમકે- ખેતરમાં આપણે શેરડી વાવીએ અને તે વહેંચીને તેના બદલામાં રૂપિયા મેળવીએ. તે રૂપિયા દુકાનમાં આપીને ત્યાંથી જીવન જરૂરિયાતની વસ્તુઓ મેળવી શકીએ છીએ.

આવી રીતે વસ્તુ કે શ્રમનું આદાન-પ્રદાન રૂપિયા/પૈસાના માધ્યમથી થાય છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. વિનિમય શું છે?
૨. વિનિમય કેમ અને ક્યારે કરીએ છીએ?
૩. વિનિમય કેવી રીતે કરીએ છીએ?
૩. વિનિમયના પ્રકાર જણાવો?



પાઠ - ૨૨

શરીર રચના

આપણા શરીરમાં મુખ્યત્વે બે ભાગ હોય છે: માથું અને ધડ. મોઢાં ઉપર આંખ, કાન, નાક, હોઠ, દાઢી હોય છે. ધડમાં હાથ, પગ, પેટ, છાતી, પીઠ વગેરે હોય છે. હાથમાં આંગળી, હથેળી, ખભો જેવા અંગો હોય છે. તે બધાં જોડાયેલા હોય છે. શરીરની રચના/આકાર હાડકાઓથી બનેલ હોય છે. આ હાડકાઓની ઉપર માંસ હોય છે અને માંસ ઉપર ત્વચા હોય છે. શરીરની અંદર રક્ત હોય છે. જ્યારે શરીર ઉપર કોઈ ઈજા થાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહી વહેવા લાગે છે.

આપણે બધાં માણસો ધાસ લઈએ છીએ, ધાસ છોડીએ છીએ. ધાસ લેતી વખતે શુદ્ધ હવા/વાયુને લઈએ છીએ તથા ધાસ છોડતી વખતે અશુદ્ધ વાયુને બહાર નીકાળીએ છીએ. શરીરની થોડીક અશુદ્ધિ અને ગંદકી ધાસ મારફતે બહાર નીકળે છે. તેનાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે અને શરીરને શક્તિ મળે છે. આપણે થોડાક સમય સુધી ધાસ રોકી શકીએ છીએ. જો વધારે સમય સુધી ધાસને રોકી રાખવામાં આવે તો ગુંગળામણ થવા લાગે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આપણા શરીરમાં મુખ્ય રૂપે કેટલા અંગો હોય છે? તેમના નામ જણાવો.
૨. શરીરનો આકાર શેનાથી બનેલો હોય છે?
૩. શરીર પર જ્યારે કોઈ ઈજા થાય છે ત્યારે શું થાય છે?
૪. શુદ્ધ વાયુ શરીરમાં લેવાની અને અશુદ્ધ વાયુ શરીરમાંથી છોડવાની ક્રિયાને શું કહે છે?



પાઠ - ૨૩

આહાર

આપણે શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે ખોરાક લેતા હોઈએ છીએ. જેને આહાર કહેવાય છે. આહારમાં મુખ્યત્વે વનસ્પતિજન્ય ખોરાકનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. વનસ્પતિના દરેક અંગો જેવાકે ફળ, ફૂલ, પાંદડા, ડાળીઓનો આપણે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ.

અમુક જડ વનસ્પતિ જેવીકે ગાજર, બટેટા, મૂળો, વગેરે નો ઉપયોગ કરીએ છીએ. વનસ્પતિઓના પાંદડા આપણે ભાજી, જેવીકે મેથીની ભાજી, તાંદળીયાની ભાજી, મૂળાની ભાજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ક્યારેક આપણે અમુક પાંદડા જેવાકે ધાણા, પાલકનો પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ. ફૂલમાં ગુલાબનો ઉપયોગ કરીને તેમાંથી ગુલકંદ બનાવી શકાય છે અને તેને ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. તેવીજ રીતે આપણે ફૂલાવર, કોબીજ, વગેરેનો પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

ફળમાં કેળા, દાડમ, જામફળ, દ્રાક્ષ, વગેરે નો ઉપયોગ કરીએ છીએ. અનાજમાં આપણે ચોખા, મકાઈ, ઘઉં, જુવાર, જ્યારે કેટલીક દાળ પણ આપણે ખોરાકમાં લઈએ છીએ, જેમકે- મગ, વટાણા, અડદ, તુવેર, વગેરે ખાઈએ છીએ. આપણે કેટલીક વનસ્પતિઓના બીજનો પણ ખોરાકમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ, જેવાકે - મગફળી, તલ, સુર્યમુખી, અળસી, કુસુમ, આવી રીતે આપણે ખોરાકમાં મોટા ભાગની વનસ્પતિઓના દરેક ભાગનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ.

ભોજન કાચું કે પકાવીને લેતા હોઈએ છીએ. જે વસ્તુઓ કાચી ખાઈ શકાય તે કાચી ઉપયોગમાં લઈએ જેમકે- ટમેટા, કોબીજ, મૂળો, ગાજર, કાકડી. આને કાચા ફળ કે કંદમૂળ પણ કહેવાય છે. ઝાડ પર થતા પાકા ફળ જેવાકે- કેરી, કેળા, તરબૂચ, સંતરા, દ્રાક્ષ, વગેરે. આપણે ઘણી વસ્તુઓને પકાવીને ખાઈએ છીએ, જેવીકે- બટેટા, ફૂલાવર, દુધી, વાલોળ, સરગવો, વગેરે. જીવ અવસ્થા પાસેથી મળતું દૂધ એ મોટાભાગે નાના બાળકો કે વૃદ્ધ લોકોને આપવામાં આવે છે. પદાર્થ અવસ્થામાં મીઠું, ખાવાનો સોડા, પાણી વગેરે નો ઉપયોગ પણ કરીએ છીએ. આવી રીતે પદાર્થ અવસ્થા અને પ્રાણ અવસ્થા આપણા ખોરાક માટે ઉપયોગી નીવડે છે. ભોજન વધારે વાર ચાવીને ખાવું એ શરીર માટે સાટું કહેવાય છે. શિયાળાની ઋતુમાં આપણે ગરમ ભોજન વધારે લઈએ છીએ, અને ગરમી પડે ત્યારે ઠંડી વસ્તુઓ વધારે ખોરાક માં લઈએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આહાર કોને કહેવાય છે?
૨. આહારમાં લેવામાં આવતી પદાર્થ અવસ્થાની વસ્તુઓના નામ જણાવો?
૩. આહારમાં લેવામાં આવતી પ્રાણ અવસ્થાની વસ્તુઓના નામ જણાવો?



પાઠ - ૨૪

શરીર સ્વચ્છતા

સ્વસ્થ રહેવા માટે આપણે શરીરને સાફ(ચોખું) રાખીએ છીએ. આપણે હાથો વડે ભોજન કરીએ છીએ. ભોજન પહેલા હાથ વ્યવસ્થિત રીતે ઘોઈને સાફ કરીએ છીએ.

આપણાં શરીરમાંથી પરસેવો નીકળે છે. પરસેવા વાટે શરીરની ગંદકી બહાર નીકળે છે. આ ગંદકીને સાફ કરવા માટે આપણે સ્નાન કરીએ છીએ. શરીરને એકદમ સારી રીતે ઘસીને મેલ દૂર કરીએ છીએ, અને પાણીથી નાહીએ છીએ. આપણે જ્યારે બહાર ફરવા જાઈએ છીએ ત્યારે શરીર પર ધૂળ લાગે છે. તેને પણ પાણી દ્વારા સાફ કરીએ છીએ. આપણે દિવસભરમાં એક વાર તો સ્નાન કરીએ જ છીએ. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં થોડી વધારે ગરમી પડે છે અને ત્યારે થોડો વધારે પરસેવો થાય છે. એટલે ત્યારે આપણે ૨ વાર સ્નાન કરીએ છીએ, સવારે અને સાંજે.

સ્નાન એ શરીરના તાપમાનને ઓછું કરીને શીતળતા પ્રદાન કરે છે. સ્નાન કરવાથી શરીરની થકાવટ દૂર થઈ જાય છે. ક્યારેક આરામ (વિશ્રામ) કરવાથી પણ શરીરની થકાવટ દૂર થાય છે. આપણાં નાખ પણ રોજ થોડા થોડા વધતાં હોય છે. નાખની અંદર ક્યારેક મેલ પણ ભરાઈ જતો હોય છે, જે ભોજનની સાથે પેટની અંદર જઈને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. તેનાથી બચવા માટે સમયાંતરે નાખ પણ કાપીએ છીએ, તેવીજ રીતે વાળ પણ વધે છે, તેમાં પણ ધૂળ ચોટી જાય છે. માથામાંથી પણ પરસેવો નીકળતો હોય છે, મતલબ આપણે એટલેજ વાળ ને કાપીને નાના રાખીએ છીએ, જો વાળ મોટા હોય તો તેની સફાઈમાં વધારે સમય અને પરિશ્રમ લાગે છે. હાથ, પગ, અને મોઢું ખુલ્લુ રહેતું હોય છે. ધૂળ, માટી, ધુમાડો તેના ઉપર વધારે ચોટી જતાં હોય છે, તેથીજ હાથ, પગ, અને મોં આપણે દિવસમાં કેટલીય વાર ઘોઈએ છીએ.

મોં વાટે આપણે જે ભોજન લઈએ છીએ, તેનો કેટલોક ભાગ મોઢાની અંદર રહી જતો હોય છે, જે ત્યારપછી સડી જતો હોય છે. એટલે જ ભોજન કર્યા બાદ વ્યવસ્થિત રીતે કોગળા કરવા જોઈએ. તેનાથી પેઢા અને દાંત બંને સારા રહે છે.

જ્યારે સવારે સૂઈને ઊઠીએ છીએ તો મોઢાંમાંથી દુર્ગંધ આવે છે, તેનાથી માલુમ પડે છે કે ખોરાકનો થોડોક ભાગ મોઢાની અંદર રહી ગયો હશે. તો તેને પણ સારી રીતે સાફ કરીએ છીએ. દાંતોની વચ્ચે ફસાયેલ મેલને સાફ કરવા માટે દાંતણ કે બ્રશ કરીએ છીએ, આપણે જીભ પણ સાફ કરીએ છીએ.

તેવીજ રીતે આંખ, કાન, નાક માથી પણ મેલ નીકળે છે, તેને પણ સ્વચ્છ રાખીએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આપણે શું શું કરીએ છીએ.?
૨. આપણે દરરોજ સ્નાન કેમ કરવું જોઈએ.?



પાઠ - ૨૫

ઔષધિ

શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે શુદ્ધ પાણી, શુદ્ધ વાયુ, પૌષ્ટિક ભોજન, વ્યાયામ, અને વિશ્રામની જરૂરિયાત છે.

જ્યારે તેમાં ગડબડ થઈ જાય છે ત્યારે શરીર અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. ક્યારેક અમુક પ્રકારની ચોટ(વાગવું)થી અથવા ક્રીડા-માક્રોડા કે કોઈ પ્રાણીઓના આક્રમણથી શરીર અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. આગથી દાઝી જવાથી પણ શરીર અસ્વસ્થ થાય છે.



અસ્વસ્થ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે અનુકૂળ ભોજનની જરૂરિયાત હોય છે, શુદ્ધ જળ અને શુદ્ધ વાયુની આવશ્યકતા હોય છે અને કેટલીક ઔષધિઓની પણ આવશ્યકતાઓ હોય છે.

વાગવાથી શરીરમાંથી લોહી નીકળવા લાગે છે, રક્ત વહેતું અટકાવવા માટે આપણે કેટલીક ઔષધિ ત્યાં લગાવીએ છીએ. ફટકડી લગાવવાથી લોહી નીકળતું બંધ થઈ જાય છે. તેવીજ રીતે યૂનો લગાવવાથી પણ લોહી નીકળતું બંધ થઈ જાય છે.

શર્દી થઈ હોય ત્યારે દૂધમાં હળદર નાખીને પીવાથી તેમાં રાહત મળે છે. તુલસીના પાંદડા પણ શર્દી તથા ખાંસીને જલદી ઠીક કરી શકે છે. અરડૂસી પણ આવી જ ઔષધી છે.

જ્યારે શરીર ગરમ થઈ જાય છે, તે બીમારીને તાવ કહેવાય છે. તાવને ઠીક કરવા આપણે કેટલીયે ઔષધીઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, જેવીકે - તુલસી, પાન, ગરમ મસાલા.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. અસ્વસ્થ શરીરને સ્વસ્થ બનાવવા કઈ કઈ વસ્તુઓની જરૂર પડે છે?
૨. ઔષધીઓનો ઉપયોગ ક્યારે કરીએ છીએ?
૩. તાવ કોને કહેવાય?
૪. કોઈ પણ બે ઔષધીઓના નામ અને ઉપયોગ જણાવો?



પાઠ - ૨૬

ઉત્સવ/પર્વ

પ્રસન્નતા ને વ્યક્ત કરવું તેને ઉત્સવ/પર્વ કહેવાય છે. જ્યારે આપણે પ્રસન્ન હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, મિત્ર તથા ગુરુજનોને કહીએ છીએ. આ જાણીને તેઓ પણ પ્રસન્ન થાય છે. કેટલાય લોકોનું સાથે-સાથે પ્રસન્ન રહેવું અને પ્રસન્નતાને વ્યક્ત કરવું તેને કહેવાય પર્વ.

પ્રસન્નતાના ઘણા બધા અવસર હોય છે. પરિવારમાં કોઈ સંબંધી જેમકે, મામા-મામી, દાદા-દાદી, નાના-નાની, આવે છે ત્યારે બધા ખુબજ ખુશ થાય છે. દિવસભર બધા સાથે જ રહે છે. પોતાના સારા કાર્યો અને પોતાની સારી યોજનાઓ બધાને સંભળાવે છે. સારા કાર્યોને સાંભળીને સૌ કોઈ પ્રસન્ન થાય છે. સાથે હળીમળીને ભોજન પણ બનાવીએ છીએ. સાથે હળીમળીને ફરવા પણ જઈએ છીએ. બધાજ કાર્યક્રમ સાથે મળીને જ કરીએ છીએ.

પરિવારની બહાર, સમાજમાં પણ કેટલાક ઉત્સવો મનાવવામાં આવે છે, તેમાંથી એક ઉત્સવ વિદ્યાલયનો વાર્ષિક ઉત્સવ પણ હોય છે. તે દિવસે વિદ્યાલયના બધાજ શિક્ષકો તથા વિદ્યાર્થીઓ સાથે મળીને તે પર્વ મનાવે છે. થોડાક દિવસો પહેલાથી જ તે પર્વની તૈયારીઓ શરૂ કરી દેવાય છે, કેટલાયે મહેમાનોને આમંત્રિત કરીએ છીએ, વિદ્યાર્થીઓના માતા-પિતા તથા તેમના પરિવારજનોને પણ આદરપૂર્ણ તે પર્વમાં બોલાવવામાં આવે છે. આખીયે વિદ્યાલય મળીને તેમનું સ્વાગત કરીએ છીએ. બધાજ સાથે બેસીએ છીએ અને વિદ્યાલયના વિદ્યાર્થીઓની પ્રગતિ પર ચર્ચા કરીએ છીએ. તેમની રમત-ગમતની પ્રવૃત્તિ, તેમની અંદરનું કૌશલ્ય, પરસ્પરના સહયોગની પણ ચર્ચા કરીએ છીએ. વિદ્યાર્થીઓના સારા આચરણ બાબતે, આજ્ઞાપાલન પર પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરે છે.



અતિથીગણ તથા અભિભાવક શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓની ઉન્નતી માટે વિશેષ માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે, અને બધાના ઉજ્જવળ ભવિષ્યની કામના પણ કરે છે.



વિદ્યાલય દરેક અતિથી તથા પરિવારને અહીં પધારવા બદલ અને સાથે હળીમળીને વિદ્યાર્થીઓના ઉત્સાહવર્ધન માટે તેમને ધન્યવાદ આપે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. ઉત્સવ કોને કહેવાય?
૨. ભારતમાં ઉજવાતા તહેવારોના નામ જણાવો.



**ATMIYA
UNIVERSITY**

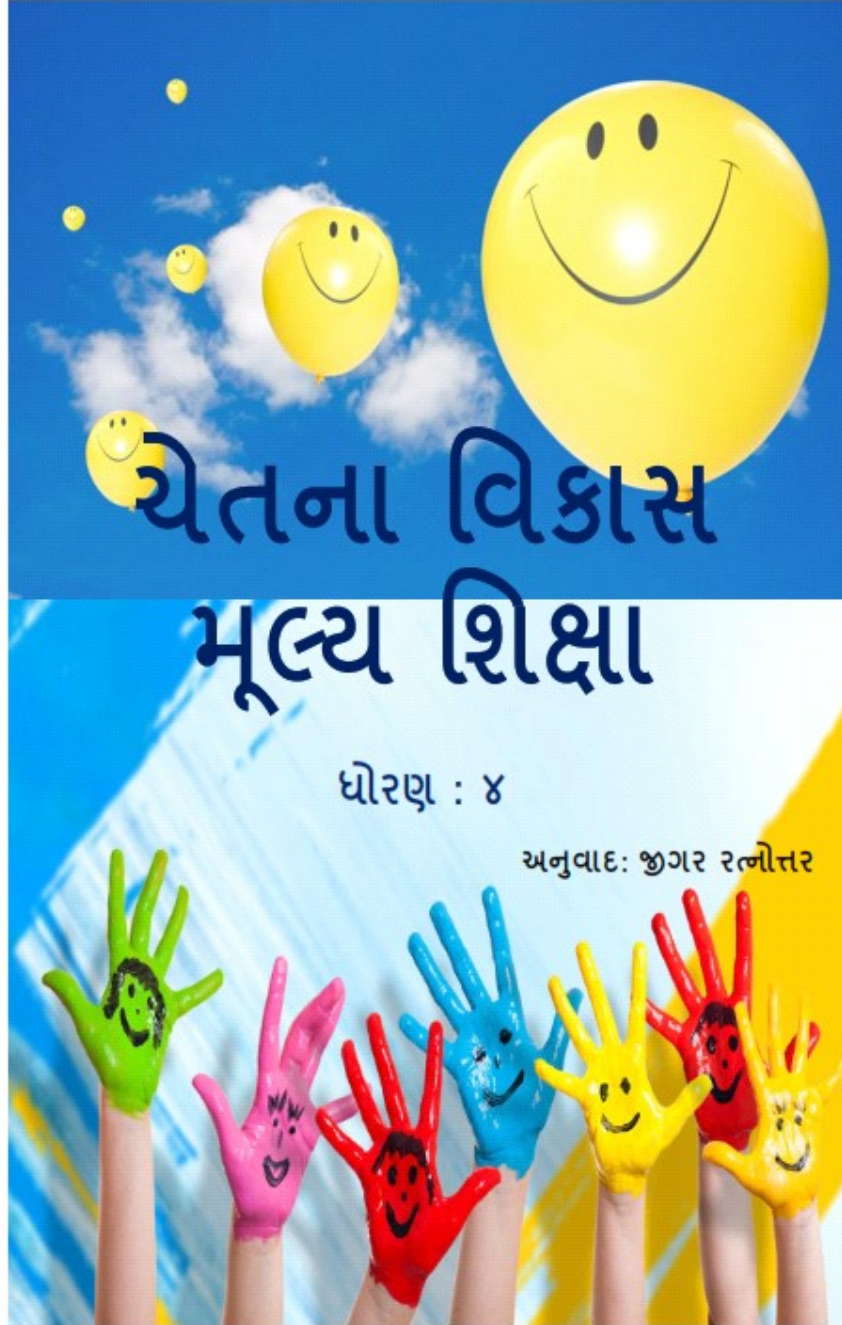
NAAC – Cycle – 1
AISHE: U-0967

Criterion 3

R, I & E

KI 3.6

M 3.6.1



Registrar
Atmiya University
Rajkot-Gujarat-India
Rajkot





પ્રસ્તાવના

માનવીય શિક્ષાની પ્રસ્તાવના એક આવશ્યક વસ્તુ છે, તેવું મને જ્ઞાન થયું, કારણકે આ પાઠ્યપુસ્તીકાનો ઉપક્રમ પહેલા ધોરણથી જ પ્રસ્તુતિમાં આવેલ છે. શરૂઆતથી લઈને પરંપરાગત આ વ્યવસ્થા જળવાઈ જ રહેશે. સહ-અસ્તિત્વ એ પોતાના સ્વરૂપમાં જ વ્યાપક છે, અને એક એક વસ્તુ જેવીકે પરમાણુ, અણુ, ગ્રહ, આકાશગંગા આ બધાને પોતાનામાં સમાવતી અને દરેક વસ્તુ એ વાસ્તવમાં તેમાં દૂબેલી, ભીંજાયેલી અને ઘેરાયેલી હોવાના કારણે જ તે નિયંત્રિત, ક્રિયાશીલ, અને ઊર્જિત છે અને દરેક વસ્તુ એ નિત્ય પ્રમાણીત છે, તેવું જોવામાં આવ્યું; અને સાથે એ પણ સમજવામાં આવ્યું કે વ્યાપકમાં ફક્ત હોવાના કારણે જ દરેક વસ્તુઓની અવિભાજ્યતા પણ હંમેશ વર્તમાન છે. અને આજ અસ્તિત્વ એ સહ-અસ્તિત્વ સ્વરૂપે છે તેવું દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. અને એટલેજ સહ-અસ્તિત્વનું હમેશા પ્રભાવી રહેવું એ સ્વાભાવિક છે.

સહ-અસ્તિત્વને ધ્યાનમાં રાખીને જ પ્રથમ કક્ષાથી એટલે કે અક્ષરાભ્યાસથી સાથે રહેતા શબ્દોનો અભ્યાસ, શબ્દોથી લઈને અર્થનો અભ્યાસ, અર્થના અભ્યાસના તાત્પર્યમાં જ દરેક શબ્દ એ કોઈ વસ્તુનો, ક્રિયાનું ફળ-પરિણામ છે, આ ધ્યાનમાં આવવું તે જ શબ્દથી અર્થને સમજવું તેવું થાય છે, અને એટલેજ અર્થના બોધ સમજાવવા માટે શિક્ષાના માધ્યમને અગ્ર ગણતા હું સૌભાગ્ય માનું છું. આ વિધિથી અર્થબોધ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ પ્રસસ્ત થયો, અને આને પ્રસ્તુત કરવું એટલે પણ આવશ્યક છે કે માણસ સહ-અસ્તિત્વને સમજીને જ સમગ્ર ચૈતન્ય સમુદાય સાથે સંતુલનમાં રહી શકે છે. માનવીય ચેતનાનું પ્રયોજન એ સ્વયંમાં સમાધાન, પરિવારમાં શાંતિ, સમાજમાં અભય અને પ્રકૃતિમાં દરેક સાથે સહ-અસ્તિત્વ છે, તેમ સમજીને જીવવું છે. અને આનાથી જ આખંડ સમાજ સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા સુધી પહોંચવું સ્વાભાવિક છે.

અત્યાર સુધી જે પણ વિધિથી શિક્ષા-સંસ્કારનું કામ થયું છે તે આવકાર્ય છે જ, પરંતુ કોઈક અંશે તેમાં મૂલ્ય શિક્ષાના અભાવના કારણે મતભેદ, સામ, દામ, દંડ-ભેદ આ બધી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ કરવામાં આવી ચુકી છે, પણ આનાથી માનવ સમુદાયમાં એક નિશ્ચિત આચરણ જોવામાં આવ્યું નથી, અને એટલા માટેજ માનવીય આચરણ નિશ્ચિત હોવું જોઈએ તે વાતને પ્રથમ સમજીને શિક્ષા-સંસ્કારના માર્ગ દ્વારા આ વાતને રજૂ કરવામાં આવે તેવો વિચાર આવ્યો.

માનવીય શિક્ષામાં માનવનું અધ્યયન એ પ્રથમ ઉદ્દેશ છે, અને આ ઉદ્દેશને સાર્થક બનાવવા માટે મૂલ્ય શિક્ષાને પ્રથમ કક્ષાથી જ સૂત્રપાત રૂપમાં મૂલ્ય સંબંધી અને શરીરના અવયવ સંબંધી એવા શબ્દોનું ચયન વધારે કરવામાં આવ્યું છે. તેની સાથે પરસ્પર માનવ સંબંધના શબ્દોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, જેથી દરેક બાળક આને સારી રીતે ઓળખી શકે, તેવી મારી સ્વીકૃતિ છે. ભવિષ્યમાં આનું મૂલ્યાંકન થતું રહેશે, અને આ વિધિથી હર હંમેશ શુભ થતું રહેશે તેવી કામના છે.

એ. નાગરાજ

પ્રણેતા

મધ્યસ્થ દર્શન(સહ અસ્તિત્વવાદ)

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Atmiya University

Rajkot





ભાગ	અનુક્રમણિકા		પૃષ્ઠ સંખ્યા	
	પાઠ	નામ		
૧. માનવ લક્ષ્ય		વંદના ગીત	૨	
	પાઠ ૧	માનવનું ધ્યેય	૩	
	૨. સમગ્ર વ્યવસ્થા	પાઠ ૨	અસ્તિત્વ	૫
		પાઠ ૩	ધરતી	૬
		પાઠ ૪	પદાર્થ અવસ્થા	૮
		પાઠ ૫	પ્રાણ અવસ્થા	૧૦
		પાઠ ૬	જીવ અવસ્થા	૧૨
		પાઠ ૭	જ્ઞાનાવસ્થા	૧૩
		પાઠ ૮	જીવન	૧૪
		પાઠ ૯	જીવન અને શરીરની આવશ્યકતાઓ	૧૫
પાઠ ૧૦		જીવન અને શરીરની ક્રિયાઓ	૧૭	
૩. અખંડ સમાજ	પાઠ ૧૧	જાણવું, માનવું, ઓળખવું, નિર્વાહ કરવું	૧૮	
	પાઠ ૧૨	ભાઈબહેન- સંબંધ	૨૦	
	પાઠ ૧૩	સમાજ	૨૧	
	પાઠ ૧૪	ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ	૨૨	
	૪. સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા	પાઠ ૧૫	સમજવું જોવાથી વધારે છે	૨૩
		પાઠ ૧૬	બાળક જન્મથી ન્યાયનો ચાચક છે	૨૪
પાઠ ૧૭		આજ્ઞાપાલન	૨૫	
પાઠ ૧૮		શિક્ષાના ત્રણ ભાગ	૨૬	
પાઠ ૧૯		વિધિ	૨૭	
પાઠ ૨૦		પર્વ/ઉત્સવ	૨૯	
પાઠ ૨૧		શરીર રચના	૩૦	
પાઠ ૨૨		વ્યાયામ	૩૧	
પાઠ ૨૩		પેટની સફાઈ અને ઔષધિ	૩૨	
પાઠ ૨૪		માનવ ઇતિહાસ	૩૩	
પાઠ ૨૫	ઇંધણ	૩૫		
પાઠ ૨૬	આવર્તનશીલતા	૩૭		
પાઠ ૨૭	ગતિ અને યંત્ર	૩૮		



वंदना

वंदना उनकी करें, जिनसे सुशोभित है धरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की,
पथ मिला निश्चित हमें थी, कामना जिस मार्ग की.
कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरंतरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनका है चिंतन शुभ यही, कैसे हो मानव सुखमयी?
प्रेरणा से जिनकी है, मानव का जीवन सुखमयी.
श्रद्धा समर्पित जिनसे आए, मानवीय परंपरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

सबके सुख की कामना ले, रहती जिनकी कल्पना,
निकली जिनसे मानवीय पथ, हेतु निश्चित योजना.
पूज्यता उन हेतु जिनसे, है सुसज्जित वसुंधरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

- प्रदीप पूरक (बिजनौर, उत्तरप्रदेश)



પાઠ - ૧

માનવ લક્ષ્ય

મનુષ્યનું લક્ષ્ય સમજદાર બનવું છે. સમજદાર બનવાથી જ આપણી જીજ્ઞાસા તૃપ્ત થાય છે અને તેનાથી આપણને ખુશી મળે છે. માણસે પ્રયાસ કરીને અનેક વસ્તુઓને સમજીએ. અમુક વસ્તુઓ નરી આંખે દેખાય છે, જેને આપણે ઓળખીએ છીએ અને તેને સમજીએ છીએ. ઘણી વસ્તુઓ આપણે આંખોથી જોઈએ છીએ પરંતુ પૂર્ણ દેખાતી નથી. જેમકે આપણને સૂર્ય દેખાય છે, ચંદ્ર દેખાય છે, પરંતુ ચંદ્ર ને જોઈને એ અંદાજ નથી આવતો કે તે પૃથ્વીની ચારે તરફ ફરી રહ્યો છે. આવી જ રીતે આપણને દિવસ અને રાત આ પૃથ્વી પર થતી જોવા મળે છે, તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તો ધ્યાન જાય છે કે પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ જે પરિભ્રમણ કરે છે તેને કારણે આમ બને છે. પૃથ્વી પોતાની ધરી પર જે ધુર્ણન ગતિ કરે છે તેના કારણે દિવસ-રાત થાય છે. આપણી પાંચો જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા જેટલું પણ આપણે ઓળખીએ છીએ સમજ તેનાથી થોડીક વધારે હોય છે.

સમજ માં હંમેશા તેના કારણની સમજ હોય છે. કોઈ પણ ઘટના કે તેના થવા પાછળના કારણને જ આપણે સમજીએ છીએ. કારણ ક્યારેય બદલતા નથી, તે હંમેશા એક જેવા જ રહે છે. જેમકે અગ્નિ પેટાવવી. નદી અને રેતાળ જગ્યાએ જોવા મળતા પત્થરને એકબીજા સાથે અથડાવવાથી આગ ઉત્પન્ન થાય છે. એકવાર આ સમજવાથી આપણે વારે વારે આગ ઉત્પન્ન કરી શકીએ છીએ.

તેનાથી એક વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે સમજ, જ્ઞાનેન્દ્રિયો(શબ્દ,સ્પર્શ,રસ,રૂપ,ગંધ) દ્વારા ઓળખથી વધારે હોય છે. સમજ હોવાથી કે સમાધાનીત થવાથી આપણે આપણી આવશ્યકતાને પૂરી કરી શકીએ છીએ. પોતાની આખા વર્ષની આવશ્યકતાને આપણે પહેલેથી જ નિશ્ચિત કરી શકીએ છીએ. જેમકે શિયાળો આવતા પહેલા આપણે ગરમ કપડાં, રજાઈ વગેરે વસ્તુઓ લઈને રાખીએ છીએ. પાણી માટે આપણે ફ્લો, તળાવ, ચેક ડેમ બનાવીને રાખીએ છીએ. આ બધું આપણે પહેલેથી જ સમજીને, વિચારીને કરીએ છીએ.

સમાધાન થવાથી જ આપણે આપણી આવશ્યકતાઓને સરખી રીતે ઓળખી શકીએ છીએ, અને તેને પૂરી કરવાની વિધિ પણ સમજાય છે, તેને જ 'સમૃદ્ધિ' કહેવાય છે.

સમાધાનથી આપણે ભયમુક્ત બનીએ છીએ. સમાધાન હોવાથી જ ઝેરી જીવજંતુ કે હિંસક પ્રાણીઓથી પોતાનો બચાવ કેમ કરવો તેની સમજ આવે છે.

સમાધાનીત થવાથી આપણે એકબીજા સાથે ન્યાયપૂર્ણ વ્યવહાર કરી શકીએ છીએ, સંબંધ ઓળખી શકીએ છીએ અને એકબીજા નો સહયોગ પણ કરી શકીએ છીએ. તેનાથી



એકબીજા સાથેનો વિશ્વાસ દ્રઢ થાય છે. આપણે વિદ્યાલયમાં સાથી મિત્રો તથા શિક્ષકો સાથે વિશ્વાસપૂર્વક જીવીએ છીએ. બધાજ એકબીજા સાથે આવી રીતે જીવીને પ્રશન્ન રહે છે. તેને આપણે 'અભય' કહીએ છીએ.

આપણે મનુષ્ય સિવાય બીજી વસ્તુઓ જેવી કે માટી, ધાતુ, પાણી, છોડ, પશુ-પક્ષી વગેરે સાથે પણ રહીએ છીએ. આ બધી વસ્તુઓની દરેક મનુષ્યને જરૂર પડે જ છે, તેમના કારણે આપણા ઘણા કાર્યો સરળતાથી થઈ શકે છે.. આમ આપણે મનુષ્ય અને પ્રકૃતિની બીજી વસ્તુઓ સાથે પણ રહીએ અને જીવીએ છીએ તેને જ 'સહ-અસ્તિત્વ' કહેવાય છે.

આમ એક મનુષ્ય નું જીવન નું લક્ષ્ય - "સમાધાન, સમૃદ્ધિ, અભય અને સહ-અસ્તિત્વ" છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. માનવ લક્ષ્ય કયા કયા છે? જણાવો.
૨. આપણે આપણી આવશ્યકતાઓને ક્યારે ઓળખી શકીએ છીએ?
૩. સમૃદ્ધિ કોને કહેવાય છે?
૪. અભય એટલે શું?
૫. સહ-અસ્તિત્વ પ્રમાણે જીવવું એટલે શું?



પાઠ - ૨

અસ્તિત્વ

આકાશમાં ઘણા બધા તારાઓ, ગ્રહ, ઉપગ્રહ ગતિશીલ દેખાય છે. આ બધાને એકસાથે આપણે 'અસ્તિત્વ' કહીએ છીએ, કારણકે તેઓ વાસ્તવમાં છે. તેમાંથી અમુક આંખો દ્વારા દેખાય છે, અમુક આંખોથી દેખાતા નથી. આ બધાજ એક સાથે છે, તેને આપણે સહ-અસ્તિત્વ કહીએ છીએ.

આકાશ ને આપણે શૂન્ય પણ કહીએ છીએ. તેને ખાલી સ્થાન પણ કહીએ છીએ. આકાશ માં જ દરેક તારાઓ, ગ્રહ-ઉપગ્રહ ગતિશીલ રહે છે, અર્થાત આકાશ આ બધાનું આવાસ તરીકે જોવા મળે છે. આકાશની કોઈ સીમા દેખાતી નથી એટલે તેને આપણે અસીમ પણ કહીએ છીએ. આકાશ ચારે તરફ વ્યાપ્ત થયેલ છે, એટલે તેને વ્યાપક પણ કહેવાય છે.

માટીથી બનેલ દીવાલ આપણને સખત દેખાય છે, પરંતુ જ્યારે તેમાં પાણીના થોડા ટીપાં નાખવામાં આવે તો તે દીવાલ તેને શોષી લે છે. આનાથી એ સમજાય છે કે દીવાલ માં છેદ છે, આમ દીવાલ માં પણ ખાલી સ્થાન છે. શૂન્ય આંખોથી નથી દેખાતું પરંતુ તેને સમજી શકાય છે. સિમેન્ટની દીવાલ તો માટીની દીવાલ કરતા પણ વધારે ઠોસ હોય છે છતાં તેમાં પણ ખાલી સ્થાન હોય છે. જો આપણે પાણી ભરેલા ગ્લાસમાં પાણીની અંદર થોડીક સાકર નાખીએ અને થોડી વાર પાણી ને હલાવીએ તો સાકર પાણીમાં અદ્રશ્ય થઈ ગઈ હોય એવું લાગે છે. આમ પાણીમાં પણ ખાલી સ્થાન કે શૂન્ય છે એ સમજમાં આવે છે. આ શૂન્ય દરેક વસ્તુમાં જોવા મળે છે, અને તેથી જ આપણે તેને વ્યાપક કહીએ છીએ.

દરેક વસ્તુ માં ખાલી સ્થાન હોય જ છે. દરેક ગ્રહ-ઉપગ્રહ આકાશ માં જ ભ્રમણ કરે છે. આ ગ્રહ-ઉપગ્રહની ચારે તરફ પણ શૂન્ય જ જોવા મળે છે. કોઈ પણ તારાને, ગ્રહને કે ઉપગ્રહને શૂન્યથી અલગ કરી શકાય તેમ નથી. તેનાથી એ સમજાય છે કે દરેક વસ્તુઓ શૂન્યમાં ડૂબેલી છે. દરેક વસ્તુઓ ગતિશીલ છે પણ ખાલી સ્થાન કે શૂન્ય માં કોઈ જ ગતિ નથી. આમ આ બધાં જ એકસાથે જોવા મળે છે તેને આપણે સહ-અસ્તિત્વ કહીએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. અસ્તિત્વ કોને કહેવાય છે?
૨. આકાશને આપણે શું શું કહીએ છીએ? તથા શૂન્ય ક્યાં ક્યાં હોય છે?



પાઠ - 3

ધરતી

મનુષ્ય ધરતી પર રહે છે. આપણી ધરતીનું નામ પૃથ્વી છે. તે સૌર મંડળનો એક ગ્રહ છે. સૌર પરિવારમાં અત્યાર સુધી ૮ ગ્રહને ગણી શકાયા છે. પૃથ્વીનો ક્રમ સૂર્ય થી ત્રીજો છે.

સૌર પરિવારમાં એવી કેટલીયે વસ્તુઓ છે જે ગ્રહની ચારેતરફ ફરે છે, તેમને આપણે ઉપગ્રહ કહીએ છીએ. પૃથ્વીની ચારે તરફ જે ઉપગ્રહ ફરે છે તેને આપણે ચંદ્ર ના નામે ઓળખીએ છીએ.

ધરતી પોતાની ધરી પર ફરી રહી છે. પૃથ્વી પર રહેવા વાળા દરેક મનુષ્ય, પશુ-પક્ષી, વૃક્ષ, માટી, પથ્થર, વાયુ, જળ, આ બધાં પણ પૃથ્વીની સાથે ફરી રહ્યા છે, કારણકે આ બધાંજ પૃથ્વીના જ હિસ્સા છે. આમ આ બધાને એક સાથે પૃથ્વી જ કહેવાય છે.

પૃથ્વી ફરી રહી છે એટલે તેના સૂક્ષ્મ થી સૂક્ષ્મ કણ પણ ગતિશીલ છે અને ક્રિયાશીલ છે. પૃથ્વી પર જોવા મળતી દરેક વસ્તુઓ ક્રિયાશીલ છે.

ધરતી ઉપર ચાર અવસ્થાઓ છે: પ્રથમ- પદાર્થ અવસ્થા અર્થાત માટી, પથ્થર, પાણી અને વાયુ. દ્વિતીય- પ્રાણ અવસ્થા અર્થાત વૃક્ષો, વેલા, છોડ. તૃતીય- જીવ અવસ્થા અર્થાત પશુ-પક્ષી જે પ્રાણ અવસ્થા કરતા ઓછી માત્રામાં જોવા મળે છે. ચતુર્થ- જ્ઞાન અવસ્થા એટલે કે માનવ જે સૌથી ઓછી માત્રામાં છે. પદાર્થ અવસ્થા એ પ્રાણ અવસ્થા કરતા કરોડો ગણી વધારે છે, કારણકે પૃથ્વીની આખીયે રચના જ પદાર્થની બનેલ છે. તેવી જ રીતે પૃથ્વીની સપાટી પર અમુક વૃક્ષો તથા છોડ પણ જોવા મળે છે.

પ્રાણ અવસ્થા, જીવ અવસ્થા કરતા લાખો ગણી વધારે છે. તેવી જ રીતે જીવ અવસ્થા ની સંખ્યા જ્ઞાન અવસ્થા કરતા ઘણી વધારે છે, પરંતુ તે પ્રાણ અવસ્થા અને જીવ અવસ્થા કરતા ઓછી સંખ્યામાં છે.

સાથે જ તે પણ સમજી શકાય છે કે ક્યારેય પણ પ્રાણ અવસ્થાની સંખ્યા અને માત્રા પદાર્થ અવસ્થા કરતા વધારે નહિ થઇ શકે, તેવી જ રીતે જીવ અવસ્થા પણ પ્રાણ અવસ્થા કરતા વધારે નહિ થઇ શકે. તેઓ માટીમાં ઉગે છે, પાણીમાં પણ થાય છે. પ્રાણ અવસ્થાનું ભોજન પદાર્થ અવસ્થા છે, તેઓ વાયુનો પણ ઉપયોગ કરે છે. જળ, વાયુ અને ખનીજનો ઉપયોગ પ્રાણ અવસ્થા પોતાના માટે કરે છે. આમ આપણે એ સમજી શકીએ છીએ કે પ્રાણ અવસ્થા માટે ક્યારેય પણ ભોજન ની ઉણપ પડવાની નથી, કારણકે તેમના માટે જે ભોજનની આવશ્યકતા છે તે વિપુલ માત્રા માં ઉપલબ્ધ છે.



તેવી જ રીતે જીવ જગત પણ આ પૃથ્વી પર રહે છે. જળ અને વાયુનો ઉપયોગ કરે છે, જે પ્રચુર માત્રા માં ઉપલબ્ધ છે, તેમાં ક્યારેય પણ ઉણપ સંભવ નથી. તેઓ ક્યારેય જીવ અવસ્થા કરતા ઓછા નહિ થઈ શકે. જીવોનો ખોરાક પણ મુખ્યત્વે પ્રાણ અવસ્થા જ છે. પ્રાણ અવસ્થા એ જીવ અવસ્થા કરતા હજાર ગણું વધારે છે. આમ જીવો માટે ભોજન અને આવાસ હંમેશાં ને માટે ઉપલબ્ધ છે જ. જીવ અવસ્થામાં કેટલાયે જીવ માંસાહારી છે, તો કેટલાયે શાકાહારી છે. શાકાહારી પ્રાણીઓની પ્રજાતિ અને સંખ્યા માંસાહારી પ્રાણીઓ કરતા વધારે જ જોવા મળે છે. આમ માંસાહારી પ્રાણીઓ માટે પણ ખોરાક પ્રચુર માત્રા માં ઉપલબ્ધ છે, તેમાં કોઈ જ ઉણપ આવે તેમ નથી.

પ્રાણીમાં રહેવા વાળા જીવજંતુ માટે પણ આવી જ વ્યવસ્થા પ્રકૃતિમાં છે. તેવી રીતે મનુષ્ય કરતા પશુ-પક્ષીની સંખ્યા પણ ઘણી વધારે છે. વનસ્પતિ, જીવ કરતા પ્રચુર છે. પદાર્થ અવસ્થા સૌથી વધારે છે. મનુષ્યને પોતાની આવાસ માટેની આવશ્યકતા તથા ભોજનની આવશ્યકતા શેષ ત્રણ અવસ્થામાંથી જ મળે છે. આમ મનુષ્ય માટે પણ અભાવની કોઈજ સંભાવના નથી. મનુષ્ય માટે સમૃદ્ધિની જ સંભાવના છે.

આમ આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ધરતી પર દરેક અવસ્થાઓ વ્યવસ્થિત રીતે રહી શકે તે માટે બધી જ સામગ્રી ઉપલબ્ધ છે. આમ ધરતી એક સુંદર વ્યવસ્થા છે.

અધ્યયન તથા અભ્યાસ:

૧. ધરતી ઉપર સૌથી પ્રચુર માત્રામાં અને સૌથી ઓછી માત્રામાં કઈ અવસ્થા જોવા મળે છે?



પાઠ - ૪

પદાર્થ અવસ્થા

અત્યાર સુધીમાં આપણે એ ભણી ગયા છીએ કે માટી, પત્થર, વાયુ, પાણી આ બધાને એક સમ્મિલિત સ્વરૂપમાં પદાર્થ અવસ્થા કહેવાય છે.

માટી, સિમેન્ટ કે પત્થરથી બનેલા મકાન પણ પદાર્થ અવસ્થાનો જ એક ભાગ છે. મકાન એક વાર બની ગયા પછી ઘણા વર્ષો સુધી બની રહે છે. તેવી જ રીતે માટીના વાસણ, દીવા, ખુરશી આવી દરેક વસ્તુઓ જે પદાર્થમાંથી બનેલ છે તે એક વાર બની ગયા પછી પોતાના સ્વરૂપમાં જ રહે છે. આ પદાર્થનો સ્વભાવ છે. આ સ્વભાવ બની રહે છે, તેમાં પરિવર્તન થતું નથી અને તેથી જ આપણે તેમનો સહેલાઈથી ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. આ રીતે આપણે એ સમજી શકીએ છીએ કે પદાર્થ અવસ્થાનો સ્વભાવ નિશ્ચિત છે. તેને વ્યવસ્થા કહેવાય છે. સોનું, ચાંદી, તાંબુ, લોખંડ આ દરેક ને ધાતુ કહેવાય છે, ધાતુ પણ પદાર્થ અવસ્થા જ છે, અને તેમનો સ્વભાવ પણ નિશ્ચિત જ હોય છે.

પદાર્થ અવસ્થામાં ઘણી પ્રકારની ક્રિયાઓ થતી હોય છે. આ ક્રિયાઓ દ્વારા જ મનુષ્ય તેમને ઓળખી શકે છે, જેમકે લોખંડ એ ચુંબક સાથે ચોંટી જાય છે. આ પ્રકારે લોખંડને સરળતાથી ઓળખી શકાય છે. આમ જ્યારે પણ લોખંડને ઓળખવાની આવશ્યકતા જણાય તો ચુંબક દ્વારા તે ઓળખી શકાય છે. જો ચુંબક તે વસ્તુ સાથે ચોંટી જાય તો તેને આપણે લોખંડ માણીએ છીએ. લોખંડ અને ચુંબક એકબીજાને ઓળખે છે અને તે પ્રમાણે નિર્વાહ કરે છે. તેમાં કોઈ પરિવર્તન થતું નથી અને તેની નિરંતરતા જોવા મળે છે.

આપણે પર્વતોને જોઈએ છીએ તો તેમાં ઢાળ જોવા મળે છે. કોઈક કોઈક મેદાનમાં પણ આપણને ઢાળ દેખાય છે. આપણે મહદઅંશે આંખોથી ઢોળાવને ઓળખી લઈએ છીએ, પરંતુ ઢાળ જ્યારે ખુબ ઓછો હોય તો આંખોથી તે ખબર નથી પડતી, જેમકે ઘરમાં બનેલ રૂમ. રૂમમાં રહેલ ઢાળને ઓળખવા આપણે પાણી રેડીએ છીએ, જે તરફ પાણી સરકીને જાય છે તે જગ્યા નીચાણવાળી છે એટલેકે ઢાળવાળી છે તેમ ખબર પડે છે. પાણીના ઢોળાવ તરફ જવાના સ્વભાવના કારણે જે મિસ્ત્રી કામ કરે છે તેમણે એક ચંત્ર બનાવ્યું છે જેને આપણે સ્પ્રિટ લેબલ કહીએ છીએ. તેમાં એક કાંચની નળીમાં પાણી ભરેલ હોય છે અને થોડોક ભાગ ખાલી હોય છે. આ ખાલી ભાગમાં વાયુ ભરેલ હોય છે. વાયુ પરપોટાની જેમ દેખાય છે. જ્યારે આ ચંત્રને જમીન પર રાખવામાં આવે છે તો પાણી નીચેની તરફ આવે છે જ્યારે વાયુ ઉપરની તરફ ગતિ કરે છે. આ પ્રકારે સામાન્ય ઢાળને આપણે ઓળખી શકીએ છીએ.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Atmiya University

Rajkot





આમ ઓળખવું અને તે પ્રમાણે નિર્વાહ કરવું તે પદાર્થ અવસ્થાની એક ક્રિયા છે. આ ક્રિયાઓ નિરંતર એક જેવી જ રહે છે. દરેક પદાર્થ નું પોતાનું આચરણ નિશ્ચિત હોય છે અને તે અસ્તિત્વમાં વ્યવસ્થામાં છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. પદાર્થમાં વ્યવસ્થા કોને કહેવાય છે?
૨. પદાર્થમાં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થાય છે?
૩. પદાર્થને કયા આધારે ઓળખી શકાય છે?



પાઠ - ૫

પ્રાણ અવસ્થા

આપણે એ ભણી ગયા છીએ કે વનસ્પતિ, ઝાડ-પાન, છોડ ને સમ્મિલિતરૂપમાં પ્રાણ અવસ્થા કહેવાય છે. પ્રાણ અવસ્થામાં ઘણી બધી પૂજાતિઓ હોય છે. નાના છોડથી લઈને મસમોટા વૃક્ષો, લટકતી વેલ, ખોરાકમાં લેવાતા શાકભાજી આ દરેક વસ્તુઓ પ્રાણ અવસ્થાનો જ ભાગ છે.

પ્રાણ અવસ્થામાં આપણને વૃદ્ધિ થતી જોવા મળે છે. એક બીજ વાવીએ ત્યારબાદ આપણને તેમાં વૃદ્ધિ થતી જોવા મળે છે. જેટલું પણ અનાજ ખેતરોમાં જોવા મળે છે જેમકે- ઘઉં, ચોખા, મકાઈ આ બધામાં પણ વૃદ્ધિ થતી જોવા મળે છે. તેમજ વેલ અને બીજા છોડમાં પણ આપણને વૃદ્ધિ થતી જોવા મળે છે. પદાર્થ અવસ્થામાં વૃદ્ધિ જોવા મળતી નથી. જેમકે ઘરમાં રાખેલ લોખંડની વસ્તુમાં આઆપમેળે કોઈ જ વૃદ્ધિ જોવા મળતી નથી. તેઓ જે લંબાઈ અને પહોળાઈમાં હોય છે તેમાંજ બનેલા રહે છે.

પ્રાણ અવસ્થાનું એક લક્ષણ હજુ સમજમાં આવે છે, જેમકે એક વાવીએ અને તેમાં વૃદ્ધિ થાય ત્યારબાદ તેમાં ફળ, ફૂલ અને નવા બીજ પણ આવે છે. આ બીજને ફરીથી જમીનમાં વાવીએ તો તેમાંથી ફરીથી છોડ બનતો જોવા મળે છે. જે તે બીજમાંથી મોટા થતા વૃક્ષો એક જેવા જ જોવા મળે છે. અને આવા કેટલાયે વૃક્ષો થતા જોવા મળે છે. પરંતુ પદાર્થ અવસ્થામાં આવું થતું નથી. ઘરમાં રહેલ ચાંદી, પીતલ કે લોખંડની વસ્તુઓની સંખ્યા વધતી નથી, આમ તે પદાર્થ અવસ્થા અને પ્રાણ અવસ્થા વચ્ચેનું અંતર છે.

પદાર્થ અવસ્થા અને પ્રાણ અવસ્થામાં હજુ પણ એક અંતર છે, જેમકે પ્રાણ અવસ્થા શ્વાસ લે છે અને છોડે છે, તેને આપણે શ્વાસન ક્રિયા કહીએ છીએ. પદાર્થ અવસ્થામાં શ્વાસન ક્રિયા થતી નથી.

પદાર્થ અવસ્થા અને પ્રાણ અવસ્થામાં એક સમાનતા પણ છે, બંનેમાં ઓળખવું અને તે પ્રમાણે નિર્વાહ કરવું ક્રિયાઓ થતી જોવા મળે છે. જેમકે પદાર્થ અવસ્થામાં પાણી હંમેશા ઢોળાવ તરફ વહે છે, ચુંબક હમેશ લોખંડ તરફ આકર્ષિત થાય છે. તેવીજ રીતે છોડ અને ઝાડના પાંદડા ઉપરની તરફ આગળ વધે છે, તેઓ સૂર્યની તરફ આગળ વધતાજોવા મળે છે જ્યારે તેમના મૂળ જમીનમાં અંદરની તરફ આગળ વધે છે.

જો એકજ જમીન પર આપણે શેરડી, ઘઉં, ચોખા કે આંબલી વાવીએ તો દરેક પોતપોતાને જોઈતા પોષક તત્વો જમીનમાંથી નિશ્ચિત માત્રામાં ગ્રહણ કરે છે, તેમ છતાંયે દરેકનો પોતપોતાનો સ્વાદ અલગ બની રહે છે. શેરડી મીઠી જ હોય છે, આંબલી ખાટી જ હોય



છે, કારેલાં કડવા જ હોય છે અને મરચું તીખું જ હોય છે. તેમાં ક્યારેય કોઈજ પરિવર્તન થતું નથી.

આમ આપણને એ સમજાય છે કે પ્રાણ અવસ્થાનું આચરણ પણ નિશ્ચિત જ હોય છે અને તેમાં પણ ક્યારેય પર્વર્તન થતું નથી. પ્રાણ અવસ્થા, વ્યવસ્થામાં છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. પદાર્થ અવસ્થા તથા પ્રાણ અવસ્થામાં શું અંતર છે? તે સમજાવો.
૨. પ્રાણ અવસ્થામાં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થાય છે?



પાઠ - ૬

જીવ અવસ્થા

આપણે જીવ અવસ્થાને ઓળખીએ છીએ, જેમકે ગાય, બકરી, શિંહ, રીંછ, કબૂતર, પોપટ, વગેરે. આ દરેક પશુ-પક્ષી વૃદ્ધિ મેળવીને મોટા થાય છે. જીવોની સંખ્યા પણ વધતી જોવા મળે છે. દરેક જીવ ધસન ક્રિયા કરે છે, આ બંને લક્ષણ પ્રાણ અવસ્થામાં પણ હોય છે. જીવ અવસ્થામાં ભોજનને ઓળખવાની અને તેને ખાવાની પ્રવૃત્તિ હોય છે. તેને આપણે ઓળખવું અને નિર્વાહ કરવું કહીએ છીએ.

દરેક જીવ પોતાના રહેઠાણને ઓળખે છે, અને તે પ્રમાણે જ તેમનો ઉપયોગ કરે છે. એટલે કે જીવ અવસ્થામાં પણ પદાર્થ અવસ્થા અને પ્રાણ અવસ્થા ની જેમ ઓળખવું અને તેનો નિર્વાહ કરવો આ બંને ક્રિયાઓ થતી જોવા મળે છે. જીવ અવસ્થામાં એક વિશેષ લક્ષણ હોય છે જે પદાર્થ અવસ્થા અને પ્રાણ અવસ્થામાં જોવા નથી મળતું તેઓ માણસના સંકેતોને માને છે, જેમકે ગાયનું કોઈ નામ રાખવામાં આવેલ હોય અને તે ગાય ને જ્યારે પણ તે નામથી બોલાવવામાં આવે તો તે જ ગાય આવે છે. અન્ય ગાય આવતી નથી. ગાય કોઈ વ્યક્તિને માલિક માને છે, અન્ય વ્યક્તિને નથી માનતી. કુતરા, ઘોડા વગેરે પ્રાણીઓમાં પણ આવું જ જોવા મળે છે.

આમ જીવ અવસ્થામાં ઓળખવું, નિર્વાહ કરવું અને માનવું આ ત્રણ ક્રિયાઓ થતી જોવા મળે છે. આ ત્રણ ક્રિયા પ્રમાણે તેમનું આચરણ નિશ્ચિત દેખાય છે અને તેમાં નિરંતરતા દેખાય છે. આમ પશુ-પક્ષી વ્યવસ્થામાં છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. જીવ અવસ્થામાં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થાય છે?
૨. પ્રાણ અવસ્થા અને જીવ અવસ્થામાં શું સમાનતાઓ હોય છે?



પાઠ - ૭

જ્ઞાન અવસ્થા

દરેક માનવ ઘણી બધી વસ્તુઓ વિષે વિચારતો હોય છે. જ્યારે આપણને એમ કહેવામાં આવે કે કપડાં બદલીને આવો તો આપણને એ વિચાર આવે છે કે મારી પાસે બે કરતા વધારે કપડાં છે તો તેમાંથી હું કયા કપડાં પહેરું? આવી જ રીતે આપણે માતા-પિતા તથા ભાઈ-બહેન સાથે વ્યવહાર કરવા માટે પણ વિચારીએ છીએ. દરેક માનવ આવું જ કરે છે. તેને આપણે વિચાર કહીએ છીએ. વિચાર આપણી શક્તિ છે. આપણે જેટલું ઈચ્છીએ છીએ, જ્યારે ઈચ્છીએ છીએ ત્યારે વિચાર કરી શકીએ છીએ. આપણા વિચાર કરવાની શક્તિનો ક્યારેય અંત થતો નથી.

જ્યારે આપણે અસ્વસ્થ હોઈએ, ચાલી કે બેસી નથી શકતા ત્યારે પણ આપણે પહેલાની જેમ જ વિચાર તો કરી જ શકીએ છીએ. ભૂખ કે તરસ લાગેલ હોય તો પણ વિચાર કરવાની શક્તિ બની રહે છે.

આપણી સામે બે વસ્તુઓ નાની અને મોટી હોય તો આપણે તેને પણ અલગ અલગ ઓળખી શકીએ છીએ. બેમાંથી કઈ વસ્તુ હળવી છે તો કઈ ભારે છે તેનો પણ આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ. બેમાંથી કઈ વસ્તુ ગરમ છે અને કઈ વસ્તુ ઠંડી છે તેનો પણ આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ. બેમાંથી કઈ વસ્તુ ચમકદાર છે અને કઈ થોડી ધૂંધળી છે તે પણ વિચાર કરી શકીએ છીએ. બેમાંથી કઈ ધ્વનિ ઝડપી છે અને કઈ ધીમી છે તે પણ વિચાર કરી શકીએ છીએ. આપણે દરેક ક્ષણે વિચાર કરીએ છીએ. દરેક માણસ વિચાર કરે છે. તેને આપણે વિશ્લેષણ પણ કહીએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. જ્ઞાનાવસ્થાની પ્રમુખ શક્તિ કઈ છે?
૨. વિશ્લેષણ કોને કહેવાય છે?



પાઠ - C

જીવન (સેલ્ફ)

હવે આપણે સ્વયંનું અધ્યયન કરીશું. આ અધ્યયનમાં આપણે પોતાની ક્રિયાઓ તરફ ધ્યાન આપીશું અને તેને ચકાસીશું. માનવમાં બે પ્રકારની ક્રિયાઓ થતી જોવા મળે છે: એક પ્રકારની ક્રિયા સ્વતઃસ્વેચ્છિક () રીતે થાય છે, જેમકે- શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલવા, શરીરમાં લોહીનું ફરવું, ગરમીમાં પરસેવો થવો, જે ખોરાક લીધો છે તેનું શરીરમાં પાચન થવું. આ દરેક ક્રિયાઓ સ્વતઃ અર્થાત પોતાની મેળે થવા વળી ક્રિયાઓ છે, તેને કરવા માટે આપણે કોઈ પ્રયાસ કરવો નથી પડતો.

બીજા પ્રકારની ક્રિયા ને એચ્છીક ક્રિયા કહેવાય છે. જેમકે- ચાલવું, બોલવું, દાંતણ કરવું, કપડાં પહેરવા, ફરવા જવું, લખવું. આ બધી ક્રિયાઓ આપણે જાણીજોઈને કરીએ છીએ. તેઓ પોતાની મેળે થતી નથી. આ દરેક ક્રિયાની આપણે જવાબદારી લઈએ છીએ. કોઈ આપણને પૂછે કે કોણ બોલે છે તો આપણે કહીએ છીએ કે હું બોલું છું. આવી રીતે જવાબદારી લેવાનું સમજમાં આવે છે. જવાબદારી લેવા વાળા માટે આપણે “હું” શબ્દનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આમ, જવાબદારી લેવા વાળનું નામ “હું” છે.

પ્રથમ પ્રકારની ક્રિયાઓ સ્વતઃ છે તેની આપણે જવાબદારી લેતા નથી, જેમકે જો આપણને પેટમાં દર્દ થતું હોય અને આપણે ડોક્ટર પાસે જઈએ તો આપણે એમ કહીએ છીએ કે પેટમાં દુખે છે અથવા શરીરમાં દર્દ છે. પરંતુ આપણે તેવું ક્યારેય નથી કહેતા કે હું પેટમાં દર્દ કરી રહ્યો છું. આમ તે શરીરને લગતી કોઈ ક્રિયા છે તેવું આપણું ધ્યાન જાય છે. અને જાણીજોઈને ક્રિયા કરવા વાળાને “હું” કહીએ છીએ, અહિયાં હું ને જ આપણે “જીવન(Self)” કહીએ છીએ. આવી રીતે આપણે સરળતાથી સમજી શકીએ છીએ કે મનુષ્ય બે પ્રકારની ક્રિયાકલાપનું સમ્મિલિત રૂપ છે- સ્વતઃ ક્રિયા અને એચ્છીક ક્રિયા.

આમ માનવ = શરીરની ક્રિયા અને જીવન(Self)ની ક્રિયા

આવું મારા માતા-પિતાને પણ સમજમાં આવે છે. મારા દરેક મિત્રોને તથા મારા ભાઈ-બહેનને પણ આ સમજમાં આવે છે, અર્થાત દરેક માનવમાં આ સમાનતા છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

1. આપણે કેટલા પ્રકારની ક્રિયાઓ કરીએ છીએ?
2. સ્વેચ્છિક અને એચ્છીક ક્રિયાઓને સમજાવો.
3. જીવન કોને કહેવાય? અને શરીર કોને કહેવાય?



પાઠ - ૯

જીવન અને શરીરની આવશ્યકતાઓ

માનવ જીવન અને શરીરનું સંયુક્ત સ્વરૂપ છે. શરીર સ્વતઃ ક્રિયા કરે છે જ્યારે “હું” (સેલ્ડ) જાણી જોઈને ક્રિયાઓ કરે છે.

પોતાનું અધ્યયન કરવું એ મારા માટે અનિવાર્ય છે. પોતાનું અધ્યયન થવાથી આપણે પોતાની આવશ્યકતાઓને સાચી રીતે ઓળખી શકીએ છીએ અને તેની પૂર્તિ પણ કરી શકીએ છીએ.

આપણી બે પ્રકારની આવશ્યકતાઓ છે: આહાર, આવાસ, અલંકાર (કપડાં), ઔષધિ, ખુરશી, ટેબલ, સાઇકલ, કાર આ બધી એક પ્રકારની આવશ્યકતાઓ છે. ભૂખ લાગે છે તો ખોરાક લઈએ છીએ, ભોજનથી ભૂખ શાંત થાય છે. શરીરને ઠંડી કે ગરમી લાગે તો જરૂરી કપડાથી શરીરનો બચાવ કરીએ છીએ. ઘરથી પણ શરીરનો બચાવ થાય છે. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આપણે આ બધી સુવિધાની વ્યવસ્થા કરીએ છીએ. જ્યારે બીમાર પડીએ તો ઔષધિની જરૂર પડે છે. શરીરથી કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટે આપણે સાઈકલ, ખુરશી, ટેબલ આવી ભૌતિક વસ્તુનો ઉપયોગ કરીએ છીએ જેથી તે કાર્ય સરળતાથી થઈ શકે. જો મારે નજીકના જ કોઈ સ્થળ પર જવું હોય તો સાઈકલ ત્યાં પહોંચવા માટે પર્યાપ્ત છે. પરંતુ થોડું દુર કોઈ શહેર જવું હોય તો મોટર કાર કે પછી બસ કે રેલગાડી મારફતે જઈ શકાય છે. અને જો કોઈ બીજા દેશમાં જવું હોય તો હવાઈ જહાજ એટલે કે વિમાન મારફતે જઈ શકાય છે.

આમ શરીરની સીમાને ઓળખીને આપણે તે પ્રમાણે ના યંત્રો કે સાધનોને પ્રયોગ કરી શકીએ છીએ. જો આપણે હાથેથી ખીલી લગાવવી હોય તો હથોડીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જો હાથેથી જ ખીલી લગાવવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો કદાચ હાથમાં ઈજા થઈ શકે છે, અને કદાચ જેટલું બળ હથોડી થી કરી શકીએ છીએ તેટલું હાથથી નહિ કરી શકીએ.

સાધનોના પ્રયોગથી આપણે પોતાનો સમય બચાવી શકીએ છીએ, ઓછી મેહનત અને થાક થી વધારે કામ કરી શકીએ છીએ. ઘણા એવા કામ પણ કરી શકીએ છીએ જે શરીરની સીમાથી વધારે હોય- જેમકે ખુબજ સૂક્ષ્મ વસ્તુને જોવા માટે આપણે માઈક્રોસ્કોપ નામના યંત્રનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દૂરની વસ્તુને જોવા માટે દુરદર્શન/ટીવી કે ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દૂરની ધ્વનીને સંભાળવા માટે આપણે ટેલીફોન, મોબાઈલ જેવા યંત્રો નો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દૂરના સ્થળ સુધી જવા માટે રેલ્વે, વિમાન જેવા યંત્રોનો પ્રયોગ કરીએ છીએ. આ સાધન શરીર દ્વારા આપણા વ્યવહાર અને કાર્યને સરળ બનાવે છે. આ પ્રકારની વસ્તુઓ શરીર માટે છે. થોડુંક વિચારો કે શું આપણી આવશ્યકતાઓ ફક્ત આટલી જ છે? કે પછી તેનાથી



અલગ પણ છે? આ બધી તો શરીર સંગત આવશ્યકતાઓ થઇ, મારી એટલે કે સેલ્ડ ની આવશ્યકતાઓ તો તેનાથી વિપરીત છે.

જ્યારે કોઈ મને પ્રેમ કરે છે, મારું ધ્યાન રાખે છે, મારી સાથે સારી રીતે વાતચિત કરે છે તો મને સારું લાગે છે. જ્યારે કોઈ વાત મને સમજમાં આવે છે ત્યારે પણ મને સારું લાગે છે. આ પણ આવશ્યકતા જ છે. મારી આવશ્યકતાઓ ભાવ/લાગણી અને સમજથી પૂર્ણ થાય છે. મારી આવશ્યકતા સુખી થવું છે, જ્યારે શરીરની આવશ્યકતા સુવિધા છે. માતા મને ભોજન કરાવે છે તો તેનાથી મારી ભૂખ શાંત થાય છે, પણ જ્યારે તે પ્રેમથી જમાડે છે તો તેનાથી હું તૃપ્ત થાવ છું, મને તે ખુબજ ગમે છે.

શરીરને જે જોઈએ છે તે થોડાક સમય માટે જોઈએ છે, ત્યાર પછીના સમય માટે તે અનાવશ્યક બને છે, જેમકે- ભૂખ લાગે ત્યારે ભોજન જોઈએ, પરંતુ પેટ ભરેલું હોય ત્યારે નહિ. શિયાળામાં ગરમ કપડા જોઈએ પણ ગરમીમાં નહિ. ક્યાંક આવવા જવા માટે વાહન જોઈએ, સુવા માટે નહિ. જ્યારે દરેક મને પ્રેમ કરે, મને પોતાનું સમજે આ આવશ્યકતા નિરંતર બની રહે છે. આમ એક વાત સમજમાં આવે છે કે જીવનની આવશ્યકતાઓ નિરંતર છે જ્યારે શરીરની આવશ્યકતાઓ સામાયિક છે. હજુ એક વાત છે જો કોઈ એમ પૂછે કે કેટલી રોટલી ખાવી છે? તો જવાબ માં આપણે એક, બે કે ત્રણ એમ કહીએ છીએ, આ જવાબ જે છે તેને માપ કહેવાય છે. તેવી રીતે જ આપણા માટે જરૂરી કપડા ને પણ માપી શકાય છે. આમ શરીર માટે જેટલી પણ આવશ્યકતાઓ છે તેને માપી શકાય છે એટલે કે તેઓ માત્રાત્મક છે. બીજી તરફ કોઈ મને એમ કહે કે તને કેટલો પ્રેમ જોઈએ? એક કિલો, બે કિલો, ત્રણ લીટર? તો આ સંભાળીને જ હંસવું આવે છે, કારણકે મારી આવશ્યકતાઓ જે છે તે માત્રાત્મક નથી.

આમ નિષ્કર્ષ એવો નીકળે છે કે શરીરની આવશ્યકતાઓ સામાયિક અને માત્રાત્મક છે જ્યારે મારી આવશ્યકતાઓ નિરંતર અને ગુણાત્મક છે. મારી આવશ્યકતાઓ ભાવ/લાગણી થી પૂર્ણ થાય છે, જ્યારે શરીરની આવશ્યકતાઓ વસ્તુથી પૂર્ણ થાય છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. શરીરની આવશ્યકતાઓ કઈ કઈ છે?
૨. જીવનની આવશ્યકતાઓ કઈ કઈ છે?
૩. શરીર અને જીવનની આવશ્યકતા વચ્ચેનો ભેદ સમજાવો.



પાઠ - 10

જીવન અને શરીરની ક્રિયાઓ

હું જીવન છું, શરીરને ચલાવું છું. શરીર મારા અનુસાર ચાલે છે. હું સમજવા વાળો છું, નિર્ણય લેવા વાળો છું, શરીર મારા અનુસાર ચાલવા વાળું છે. આપણે તે પણ સમજ્યું કે શરીર ઉપર માટું પૂર્ણ નિયંત્રણ છે, હું જ શરીર ને નિયંત્રિત કરું છું. હું ક્રિયાશીલ રહું છું, શરીર પણ ક્રિયાશીલ રહે છે. મારી ક્રિયાઓ એક પ્રકારની છે જ્યારે શરીરની ક્રિયાઓ બીજા પ્રકારની છે. મારામાં સમજવાની, વિચારવાની, વિશ્લેષણ કરવાની ક્રિયાઓ થાય છે. જ્યારે શરીરમાં શ્વાસ ચાલવો, રક્તનું વહેવું, ભૂખ લાગવી, ભોજનનું પચવું, આ પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય છે. પોતાની તરફ ધ્યાન દઈએ તો તે ખ્યાલ આવે છે કે દરેક ક્ષણ વિચાર કરી રહ્યા છીએ, ક્યાંક તો ધ્યાન આપી જ રહ્યા છીએ. આવું દરેક ક્ષણે થાય છે. જ્યારે આપને સ્વસ્થ હોઈએ છીએ તો આપણી આસપાસની વસ્તુઓ ઉપર વધારે ધ્યાન જાય છે, જ્યારે અસ્વસ્થ હોઈએ છીએ તો શરીર તરફ વધારે ધ્યાન દઈએ છીએ. પરંતુ આ બંને સ્થિતિઓમાં વિચાર તો ચાલતા જ હોય છે. વિચાર નિરંતર હોય છે. આપણે કોઈ વસ્તુનો વિચાર કરતા હોઈએ તે કદાચ બદલતો હોય, પરંતુ વિચાર તો નિરંતર ચાલુ જ રહે છે. આ ક્રિયા ક્યારેય બંધ થતી નથી. રાત્રે સુતા હોઈએ ત્યારે પણ આ ક્રિયા ચાલતી જ હોય છે એટલે જ તો આપણને સપના દેખાય છે, સુતી વખતે આપણા નામથી કોઈ પરિચિત વ્યક્તિ બોલાવે તો જાગી જઈએ છીએ, મચ્છર કરડે છે તો તેને પણ ભગાડવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને પડમાં પણ ફરીએ છીએ. આ બધુંજ મારા દ્વારા થાય છે. શરીરમાં શ્વાસ ચાલવો, રક્તનું ફરવું, ભોજનનું પચવું, માંસપેશીઓનું હલનચલન આ બધીજ ક્રિયાઓ વારંવાર થાય છે. આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ અને બહાર છોડીએ છીએ.

જીવનની ક્રિયાઓ નિરંતર ચાલે છે, જ્યારે શરીરની ક્રિયાઓ થોભીને ચાલે છે. જીવનની શક્તિ ક્યારેય ખત્મ થતી નથી, પરંતુ શરીર થાકે છે એટલે શરીરને આરામની જરૂર પડે છે, ભોજન દ્વારા તેને ફરીથી શક્તિ આપવી પડે છે. શરીરની શક્તિ વધતી-ઘટતી જોવા મળે છે. આનાથી તે સમજમાં આવે છે કે જીવનની શક્તિ અક્ષય છે, શરીરની શક્તિ ક્ષયશીલ છે. મારી ક્રિયાઓ નિરંતર છે જ્યારે શરીરની ક્રિયાઓ નિરંતર નથી.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. શરીરની કઈ કઈ ક્રિયાઓ છે?
૨. જીવનની કઈ કઈ ક્રિયાઓ છે?
૩. કઈ ક્રિયાઓ નિરંતર ચાલે છે અને કઈ ક્રિયાઓ નિરંતર ચાલતી નથી.



પાઠ - ૧૧

જાણવું, માનવું, ઓળખવું અને નિર્વાહ કરવું

જાણવાનો અર્થ થાય જે વસ્તુ નિરંતર છે તેને સમજવું. જેમકે પાણી હંમેશા ઢાળ તરફ વહે છે. તેને આપણે એક નિયમ કહીએ છીએ. આપણે જો આ નિયમને સમજી લઈએ છીએ તો આપણે એમ કહીએ છીએ કે મેં આ નિયમને જાણી લીધો.

માનવાનો અર્થ છે સ્વીકૃતિ. જે વસ્તુઓ બદલાય છે તેને પણ માનીએ છીએ અને જે વસ્તુઓ બદલાતી નથી, નિરંતર છે તેને પણ માનીએ છીએ. આપને ત્યાં કોઈનું સન્માન કરવા આપણે તેમને પગે લાગીએ છીએ. કોઈ અન્ય જગ્યાએ આપણે હાથ મિલાવીએ છીએ. સન્માનને વ્યક્ત કરવા માટે આવી વસ્તુઓમાં કોઈ નિરંતરતા હોતી નથી તે સ્થળ, વ્યક્તિ અને સમય પ્રમાણે બદલાય છે. તેને આપણે માનવું કહીએ છીએ. આના દ્વારા તે ખ્યાલ આવે છે કે કોઈ જગ્યા પર કોઈ વસ્તુ આપણને સારી માનેલ હોય તે બદલતી રહે છે. જેમકે દક્ષિણ ભારતમાં લોકો ઘોતી પહેરે છે જ્યારે ઉત્તર ભારતમાં લોકો કુર્તો પહેરે છે. તે જ સ્થળે કોઈ લોકો પેન્ટ અને શર્ટ પણ પહેરે છે. તેવીજ રીતે દક્ષિણ ભારતમાં કોઈક લોકો જમવામાં વધારે તીખું ખાતા હોય છે તો ક્યાંક મોળું જમતા હોય છે. આપણે આવી રીતે વસ્તુઓને માનીએ છીએ. આવી વસ્તુઓમાં કોઈ નિરંતરતા હોતી નથી. અમુક વસ્તુઓ સમયની સાથે બદલાય છે, જેમકે એક સમય હતો જ્યારે લોકો સન્માન મેળવવા માટે લાંબી મૂછો રાખતા હતા, હવે ઘણા લોકો નાની મૂછો સન્માન માટે રાખે છે. તેને આપણે માન્યતા કે માનવું કહીએ છીએ.

ઓળખવાનો અર્થ છે પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા કોઈ વસ્તુને ઓળખવી. જેમકે આપણે આંબાના વૃક્ષને જોઈને તેને ઓળખી શકીએ છીએ, ત્યારબાદ આપણે તે વૃક્ષ પરથી કેરી તોડીને ખાઈએ છીએ. અહિયાં કેરી તોડીને ખાવી એ નિર્વાહ કરવું કહેવાય. જાણવું, માનવું, ઓળખવું અને નિર્વાહ કરવું આ માનવ દ્વારા થતી ક્રિયા છે. આપણે જ્યારે લીમડાના વૃક્ષને જોઈએ છીએ તો તેને પણ ઓળખી શકીએ છીએ. તેને નિર્વાહ કરવું જ કહેવાય. આમ માનવ માટે વસ્તુઓને જાણવું/સમજવું આવશ્યક છે.

કોઈ એક જગ્યાએ જે વસ્તુઓને સારી માનવામાં આવતી હોય છે તેને કોઈ અન્ય જગ્યાએ ખરાબ પણ માનવામાં આવે છે. તેને આપણે રૂઢીચુસ્ત કહીએ છીએ કારણકે આવી માન્યતાઓ સાર્વભૌમ હોતી નથી. જેમકે કોઈ જગ્યાએ લોકો જમીન પર બેસીને ભોજન કરે છે અને તેને તેઓ સન્માનજનક પણ ગણે છે. કોઈ જગ્યાએ લોકો જમીનથી થોડું ઉપર ભોજન લેવાનું પસંદ કરે છે જેમકે ટેબલ કે ખુરશી પર. જો આવી વ્યક્તિને આપણે પોતાના ઘરે ભોજન માટે બોલાવીએ અને તેમને જમીન પર ભોજન કરવાનું કહેવામાં આવે તો કદાચ તેમને

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Rajkot





ખરાબ લાગી શકે છે. આમ આવી વસ્તુઓમાં કોઈ નિરંતરતા હોતી નથી તે માન્યતા કહેવાય છે, તે રૂઢીવાદી છે.

અહિંયાં હજુ તે પણ સમજી શકાય છે કે કઠણ વસ્તુ કઠણની સાથે, તરલ એ તરલની સાથે તથા વિરલ વસ્તુ વિરલની સાથે જ રહે છે.

કઠણ/સખત વસ્તુઓનું ઉદાહરણ - પથ્થર, ધાતુ, ખુરશી, પેન, માટી, વગેરે

તરલ વસ્તુનું ઉદાહરણ - પાણી, દૂધ, પેટ્રોલ, ફળોનો રસ, તેલ, વગેરે

વિરલ વસ્તુઓનું ઉદાહરણ - ગેસ, હવા, વગેરે

સખત વસ્તુ સખતની સાથે જ મળે છે જેમકે- વૃક્ષમાંથી કોઈ ડાળી કે પાંદડા છુટા પડીને જમીનમાં જ પડે છે, તેવીજ રીતે જો આપણે ખુરશી પરથી પેન્સિલને છોડીએ તો તે વચ્ચે હવામાં રહી જતી નથી તે પણ જમીન પર જ પડે છે. આવા બીજા ઘણા ઉદાહરણ છે.

તરલ થી તરલનું ઉદાહરણ - વરસાદનું પાણી એકઠું થઈને કોઈ નદી કે તળાવમાં જઈને મળી જાય છે.

વિરલ, વિરલ સાથેનું ઉદાહરણ - જો પાણી ની અંદર આપણે હવા છોડીએ તો તે પરપોટાના રૂપે ઉપર જ આવી જાય છે.

આમ સખત, સખત ની સાથે; તરલ, તરલની સાથે તથા વિરલ, વિરલની સાથે જ રહે છે. એવું હંમેશા બને છે. તેને આપણે સહ-અસ્તિત્વનો નિયમ કહેવાય છે. “જ્યારે આપણે આ નિયમને સમજી લઈએ છીએ તેને જાણવું કહેવાય”.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. જાણવામાં અને માનવામાં શું અંતર છે?

૨. ઓળખવાનો અર્થ શું થાય?

૩. નિર્વાહ એટલે શું?

૪. સહ-અસ્તિત્વ સમજાવો.



પાઠ - ૧૨

ભાઈ-બહેન સંબંધ

આપણે પરિવારમાં આપણા ભાઈ અને બહેનની સાથે રહીએ છીએ. અમારો બધાનો એકબીજા પ્રત્યે સ્નેહ બની રહે છે. અમે એકબીજાનો સહયોગ પણ કરીએ છીએ, એકબીજાના ખાવા-પીવા, ભણવા-લખવામાં પણ ધ્યાન આપીએ છીએ. જેમ જેમ ઉંમર વધે છે અમે એકબીજા પ્રત્યે વધારે જવાબદાર બનીએ છીએ. અમે એકબીજાને નામથી અથવા ભાઈ કે બહેન/દીદી કહીને પણ બોલાવીએ છીએ.

અમે પરિવારના કામને એકબીજા સાથે વહેંચી લઈએ છીએ. ઘરમાં ઘણા બધા કામ હોય છે જીમકે બોજાન બનાવવું, પીવાનું પાણી ભરવું, સફાઈ કરવી, આવશ્યક વસ્તુઓને બહારથી લાવવું, અતિથી સત્કાર, બીમાર લોકોની સેવા આવા ઘણા કામ અમે બધા એકબીજા સાથે મળીને કરીએ છીએ.

જ્યારે ભણવામાં મને ક્યાંક અડચણ પડે છે તો મોટા ભાઈ કે દીદી મને પ્રેમથી સમજાવે છે, તેઓ મને ઘણી બધી જાણકારી પણ આપે છે, મારી સાથે રમત રમે છે, સાથે વિદ્યાલય પણ આવે છે, બધાની સાથે મૈત્રી પૂર્વક જીવતા શીખવે છે. અમે હમેશા એકબીજા પ્રત્યે ઉન્નતી અને પ્રગતિ થાય તેવું જ ઇચ્છીએ છીએ.

જેમ જેમ અમારો એકબીજા સાથેનો પરિવારમાં સ્નેહ વધે છે તેમ તેમ અમે બહાર પણ અન્ય લોકો સાથે સ્નેહ પૂર્વક વ્યવહાર કરીએ છીએ. મારો પરિવાર મને સંબંધને ઓળખવામાં અને નિષ્ઠાપૂર્વક જીવવાનો અવસર આપે છે. હું મારા પરિવાર પ્રત્યે કૃતજ્ઞ છું, જ્યાંથી મને નાનપણથી જ સમજવાનો અને સારી રીતે જીવવાનો અવસર મળે છે. અહિયાં મને શ્રેષ્ઠતા પૂર્વક ભાગીદારી કરવાની યોગ્યતા મળી રહે છે. અમારા બીજા ભાઈ અને બહેન પણ આવું જ વિચારે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. ભાઈ-બહેન એકબીજાને શું કહીને સંબોધિત કરે છે?
૨. ભાઈ-બહેન એકબીજાને શું શીખવે છે?
૩. ભાઈ-બહેન એકબીજા પાસેથી શું ઇચ્છે છે?
૪. પરિવારમાં આપણને કયા કયા અવસર મળે છે?



પાઠ - ૧૩

ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ

હું માનવ છું, હું જ્ઞાનાવસ્થામાં ગણ્ય છું. હું જ્ઞાન મેળવવા ઈચ્છું છું, હું સમજવા ઈચ્છું છું.

જે લોકો પાસેથી હું સમજું છું તેમને હું પોતાના ગુરુના રૂપમાં સ્વીકારું છું. મારા ગુરુજી(શિક્ષક) મને પોતાના વિદ્યાર્થીના સ્વરૂપે સ્વીકારે છે. ગુરુજીની વાતો સંભાળીને, તેમને જીજ્ઞાસા કરીને, તેમના વ્યવહારને જોઈને હું સમજું છું.

જેટલું જેટલું હું સમજતો જાઉં છું, તેટલો મને ગુરુજી પ્રત્યે કૃતજ્ઞતાનો ભાવ વધતો જાય છે. ગુરુની અંદર પણ એવો ભાવ બની રહે છે કે હું સમજદાર બનું, જવાબદાર બનું. આ ભાવને વાત્સલ્ય કહેવાય છે.

ગુરુજી મને સારી વાતો સમજાવે છે, સત્યતાપૂર્વક જીવવાની શિક્ષા પણ આપે છે, મને શરીર સ્વસ્થ રાખવાની રીતો પણ શીખવે છે, ઘરને વ્યવસ્થિત રાખવાનું પણ શીખવે છે. હું મારા મિત્રો સાથે ગુરુજીના ઘરે જાઉં છું તેમની સાથે ઘણા બધા પ્રશ્નો કરું છું. મારા દરેક પ્રશ્નના જવાબ તેઓ આપે છે. હું સુખ પૂર્વક જીવવા માંગું છું, સુખ પૂર્વક કેવી રીતે જીવી શકાય તે હું મારા ગુરુજી પાસેથી સમજું છું.

ગુરુ-શિષ્ય સંબંધમાં ગુરુ સમજેલા, શીખેલા અને જીવન જીવેલા હોય છે જ્યારે બીજી તરફ વિદ્યાર્થી સમજવાની, શીખવાની, અને કોઈ વસ્તુને કરીને સુખી થવાની ઈચ્છા રાખે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. તમે ગુરુના રૂપમાં કોને સ્વીકારો છો?
૨. ગુરુમાં કેવા ભાવ (લાગણી) હોય છે?
૩. શિષ્યમાં કેવા ભાવ હોય છે?
૪. ગુરુજી કેવા હોય છે?



પાઠ - ૧૪

સમાજ

સમાજ એ પરિવારનું જ મોટું સ્વરૂપ છે. સમાજમાં કેટલાયે પરિવારો સાથે સાથે રહે છે. ઘણા પરિવારો એકબીજા સાથે મળીને કોઈ સોસાયટી કે શેરીનું સ્વરૂપ બને છે. એક ગામડામાં/શહેરમાં કેટલીક સોસાયટી/શેરીઓ હોય છે. દરેક શેરી/સોસાયટીમાં કેટલાક ઘર હોય છે. અલગ અલગ પ્રકારના વ્યવસાય વાળા લોકો મળીને એક શહેર તૈયાર થાય છે, અને આમાં જ આ સ્વરૂપ મોટા સ્વરૂપે ફેલાઈને દેશ તથા વિશ્વ સુધી પહોંચે છે.

પર્વતીય વિસ્તાર, સમતળ વિસ્તાર, નદી કે દરિયાની આસપાસ નો વિસ્તાર જ્યાં જેવું હવા-પાણી હોય છે તેને અનુસાર ત્યાના વ્યવસાય, રહેવાનું, ખાવા-પીવાનું, બોલચાલમાં ભિન્નતા દેખાય છે. ખુબજ ઉંચાઈ વાળા પર્વતીય વિસ્તારમાં ઠંડીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. ખેતર પણ સમતળ નથી હોતા તથા રાત્રે ઘર ઉપર બરફ પડવાની સંભાવના પણ બની રહે છે અને તેથીજ ત્યાના લોકોનો ખોરાક થોડોક ગરમ હોય છે તથા સીડી આકારના ખેતરો બનાવે છે. ઘરમાં પંખાની જરૂર પડતી નથી એટલે તે થોડી ઓછી ઉંચાઈના તથા પીરામીડ આકારના બનાવે છે. આવા વિસ્તારમાં ઉનના કપડાંનો ઉપયોગ આખા વર્ષ દરમિયાન થતો હોય છે. જે સમતળ વિસ્તાર છે ત્યાં થોડા હળવા કપડાં નો ઉપયોગ થાય છે, ભોજનમાં પણ શાકભાજીનો ઉપયોગ વધારે જોવા મળે છે. જેમ જેમ જગ્યા બદલાય છે તેમ તેમ ભાષા પણ બદલાય છે, શબ્દોના ઉચ્ચારણ પણ બદલાય છે.

માનવની સામાન્ય આકાંક્ષાઓની પુરતી જે તે ગામમાંથી જ થઈ જાય છે, જેમકે ભોજન, આવાસ, વસ્ત્ર, વેગેરે. અમુક પ્રકારના યંત્ર, ઉપકરણ તથા આધુનિક સાધનો મોટા શહેરમાંથી આવે છે. ગામડામાં શિક્ષા, સ્વાસ્થ્ય અને ગ્રામ સભાના કાર્યો માટે કમશ: વિદ્યાલય, સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર તથા ગ્રામ સભા સ્થળ જેવી વ્યવસ્થા હોય છે. માનવનો એ સ્વભાવ છે કે માનવ હળીમળીને જ રહેવા માંગે છે. તારું-મારું છોડીને દરેકને પોતાના માનવાથી ન્યાય થઈ શકે છે. માનવ, માનવની વચ્ચે ન્યાય જ સ્વીકાર્ય છે. આમ સમાજ એ માનવની ભેદભાવની દીવાલને હટાવીને જીવવાનો એક અવસર પ્રદાન કરે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. સમાજનું નિર્માણ કેવી રીતે થાય છે?
૨. ગરમ કપડાનો ઉપયોગ થોડાક લોકો આખા વર્ષ દરમિયાન શું કામ કરે છે?
૩. સમાજમાંથી આપણને શું પ્રેરણા મળે છે?
૪. માનવનો સ્વભાવ શું છે?



પાઠ - ૧૫

'સમજવું' જોવાથી વધારે છે

આપણે વસ્તુઓને આંખો વડે જોઈએ છીએ, જેમકે આપણે એક આંબાના વૃક્ષને જોયું. તે વૃક્ષની લંબાઈ-ઉંચાઈ-પહોળાઈ આપણને દેખાય છે. તેની સાથે તેનો રંગ, તેના પાંદડા, ફૂલ, ફળ પણ દેખાય છે. તેને આપણે રૂપ કહીએ છીએ. આ બધુજ આંખો દ્વારા દેખાય છે.

આપણને એ પણ ખબર છે કે કેરી ખાટી કે મીઠી હોય છે. તે આંખોથી દેખાતું નથી. કેરીને જોઈને આપણે તે નક્કી કરી શકતા નથી કે તે ખાટી હશે કે મીઠી. કેરીને જીભ ઉપર રાખીને જ તેનો ખ્યાલ આવે છે. તેને ગુણ કહેવાય છે. તેનો અર્થ એ થાય કે ગુણ આંખો થી નથી દેખાતા, આંખોથી ફક્ત રૂપ જ દેખાય છે. રૂપનો મતલબ થાય વસ્તુનો આકાર.

કેરી ખાટી છે કે મીઠી છે (જે તેનો ગુણ છે), તેને આપણે કેરીના રૂપથી નથી કહી શકતા. રૂપ અને ગુણ આપણને ઇન્દ્રિયો દ્વારા સમજમાં આવે છે. આંખ, કાન, નાક જીભ અને ત્વચા મારફતે આપણને રૂપ અને ગુણનો ખ્યાલ આવે છે. ઘર અને પરિવારમાં આપણે પોતાના માતા-પિતા તથા ગુરૂજી પ્રત્યે આદર અને કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવીએ છીએ, જે આંખોથી સમજી શકાતો નથી.

આમ ઘણી ખરી વસ્તુઓ આપણી આંખોમાં આવી નથી શકતી, છતાં સમજમાં આવે છે. આમ તેનાથી એ ખ્યાલ આવે છે કે 'સમજ' આપણે જોઈએ છીએ તેનાથી વધારે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. સ્વાદની ખબર કઈ ઇન્દ્રિયની મદદથી થાય છે?
૨. રૂપ અને ગુણની ખબર કયા માધ્યમથી થાય છે?
૩. સમજવામાં અને જોવામાં શું અંતર છે? સ્પષ્ટ કરો.



પાઠ - ૧૬

બાળક જન્મથી જ ન્યાયનો ઈચ્છુક છે

પ્રત્યેક શિશુનો જન્મ એક પરિવારમાં થાય છે અને તેનું પાલન-પોષણ પણ પરિવારમાં જ થાય છે. અને તેનું પાલન પોષણ થાય છે. બાળક સૌ પ્રથમ પોતાની માતા સાથે સંબંધને ઓળખે છે અને તેની પર વિશ્વાસ રાખે છે. માતા ઉદારતાથી શિશુનું પાલન કરે છે, તેને જમાડીને જમે છે, તેને સુવડાવીને સુવે છે, શિશુની પ્રત્યેક હલન-ચલન પ્રત્યે માં જાગૃત રહે છે. માતાની મમતા એ બાળકને સંબંધની ઓળખ કરાવે છે. આ પ્રકારના સંબંધના નીર્વાહથી માતા અને બાળક બંનેને સુખ મળે છે. આ જ માતા અને બાળકના સંબંધમાં ન્યાય કહેવાય છે.

માતા-પિતા બાળકનું પોષણ અને સંરક્ષણ કરે છે. તેના માટે આવશ્યક વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ કરાવે છે. બાળકના શિક્ષણની વ્યવસ્થા પણ માતા-પિતા કરે છે, તેમજ તેને ધરના નાના મોટા જરૂરી કાર્યો પણ શીખવે છે. પરિવારના તથા સમાજના પ્રસંગોમાં બાળકને સાથે રાખે છે, તથા શ્રમ કરવાની પ્રેરણા પણ આપે છે. આ પ્રકારના વ્યવહારથી માતા-પિતા અને બાળક બંનેને સુખ મળે છે, આ માતા-પિતા અને બાળકના સંબંધમાં ન્યાય કહેવાય છે.

પરિવારના દરેક સદસ્ય પાસેથી બાળક ન્યાયની ઈચ્છા ધરાવે છે. પ્રત્યેક સદસ્ય પાસેથી સહયોગની અપેક્ષા રાખે છે. જ્યારે કોઈ શારીરિક કષ્ટ પડે તો તેમના તરફ થી કાળજીની સેવાની અપેક્ષા પણ રાખે છે. કોઈ પણ વસ્તુ શીખવાની ઈચ્છા થાય તો પોતાનાથી મોટા તેને તે વસ્તુ શીખવે અને તેનું માર્ગદર્શન કરે તેવું પણ એક બાળક ઈચ્છે છે. આ પ્રકારની અપેક્ષાને ન્યાય માટેની અપેક્ષા કહેવાય છે. અને આ દરેક બાળકમાં જન્મથી જ હોય છે. એટલે જ દરેક બાળક જન્મ થી જ ન્યાયનો ઈચ્છુક હોય છે.

સમજ વધવાની સાથે એક બાળક પણ બીજા લોકો સાથે ન્યાય કરવામાં સમર્થ બને છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. બાળક કોના સંરક્ષણમાં મોટો થાય છે?
૨. બાળક સૌથી પહેલા કયા સંબંધને ઓળખે છે?
૩. બાળક જન્મથી શેનો ઈચ્છુક હોય છે?
૪. ન્યાય ક્યાં પ્રમાણિત થાય છે?



પાઠ - ૧૭

આજ્ઞાપાલન

આજ્ઞાનો અર્થ છે કોઈના દ્વારા આપવામા આવેલ નિર્દેશ, જ્યારે પાલનનો અર્થ થાય તે નિર્દેશ મુજબ વર્તવું. એક નાનું બાળક ક્યારેક માટી ખાઈ લે છે, તો માતા તેને જોઈને તેવું નહિ કરવાનું કહે છે. તેને સાંભળીને બાળક માને છે, તેને આજ્ઞાપાલન કહેવાય છે. મા જાણે છે કે માટી ખાવાથી બાળક બીમાર પડી શકે તેમ છે, જ્યારે નાના બાળકને હજુ તે વાતની સમજ હોતી નથી. એટલે જ બાળકે માતાની વાત માનવી જોઈએ. અહીયા બાળક માતાને પ્રશ્ન પણ પુછી શકે છે. “હું માટી કેમ ના ખાઈ શકું”? તો માતા તેને જવાબ આપશે- “કારણકે તું બીમાર પડી જઈશ”.

આવી રીતે અભિભાવક(માતા-પિતા) કે વડીલો, બાળકોને સારી વાતો શીખવે છે. ગુરુજી જ્યારે આપણને કોઈ વાતનું અધ્યયન કરવાનું કહે છે, તો તે આપણા સારા માટે જ કહેતા હોય છે. તેમની એવીજ અપેક્ષા હોય છે કે અધ્યયન કરીને અમે સમજદાર બનીએ અને સુખી થઈએ. તેનાથી આપણને એ સમજમાં આવે છે કે માતા-પિતા, વડીલો, મોટા ભાઈ-બહેન, શિક્ષકો, ઘણી સારી વાતો જાણતા હોય છે, જે આપણા સારા માટે હોય છે. જો આપણે તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરીએ, તો કેટલીયે સારી વાતોને સમજી શકીએ છીએ. તેનું જ નામ આજ્ઞાપાલન છે. દરેક બાળક તેના માતા-પિતા, વડીલો, ગુરુજનો પાસેથી જ સીખતા હોય છે અને સમજતા હોય છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આજ્ઞાનો અર્થ શું થાય?
૨. બાળક કોની પાસેથી સીખે છે અને સમજે છે?
૩. ગુરુજી વિદ્યાર્થીઓને કેમ અધ્યયન કરવાનું કહે છે?
૪. પાલનનો અર્થ શું થાય?



પાઠ - ૧૮

શિક્ષાના ત્રણ ભાગ

શિક્ષાના ત્રણ ભાગ હોય છે: સીખવું, સમજવું અને કરવું.

૧.) સમજવું: જે વસ્તુ/ક્રિયા નિરંતર છે તેને જાણવી, જેમકે આપણે બીજા મનુષ્ય સાથે આપણો સંબંધ જાણીએ છીએ, આપણે પરિવારમાં માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન સાથે વિશ્વાસ પૂર્વક જીવવા ઇચ્છીએ છીએ. આપણે હમેશા વિશ્વાસ પૂર્વક જીવવા માંગીએ છીએ અને નિયમને પણ સમજવા માંગીએ છીએ, જેમકે- સૂર્ય પૂર્વ તરફથી આવીને પશ્ચિમ તરફ છૂપાતો હોય તેવું લાગે છે, તેવું હમેશા થાય છે, તેને નિરંતર થવા વળી ક્રિયા કહેવાય છે, અને તે એક નિયમ છે.

૨.) સીખવું: સીખવામાં ઘણી બધી ક્રિયાઓ થાય છે, તેમને અભ્યાસ દ્વારા શીખી શકાય છે. જેમકે - લખવું, વાંચવું, સાઇકલ ચલાવવી, ગીત ગાવું, વાદ્ય વગાડવું, ગાડી ચલાવવી, કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ. સીખવા માટે સૌ પ્રથમ વસ્તુઓને જોઈએ છીએ અને ત્યારબાદ તેને અભ્યાસ દ્વારા કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને તેમાં સફળ થઈએ છીએ. આ કાર્યમાં જે લોકો સીખે છે તેનો આપણે સહયોગ લઈ શકીએ છીએ. જેમકે આપણને સાઇકલ ચલાવતા સીખવા માટે મોટા ભાઈ-બહેન કે પિતાજી મદદ કરે છે.

૩.) કરવું: અનેક પ્રકારના કાર્યો માનવ કરે છે. જેમકે ભોજન તૈયાર કરવું, રોટલી બનાવવી, દાળ-ભાત બનાવવા, ખેતી કરવી, ઘર બનાવવું, દીવાલ ઉપર રંગ લગાવવો, વસ્તુનું સમારકામ કરવું, વગેરે.

આમ આપણને સમજવું, સીખવું અને કરવું એ ત્રણેયની આવશ્યકતા હોય છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. શિક્ષાના ત્રણ ભાગ કયા છે?

૨. નિયમ કોને કહેવાય છે?



૫૧૬ - ૧૯

વિધિ

વિધિનો અર્થ થાય પદ્ધતિરીત. પ્રકૃતિમાં પાણી એક પ્રકારથી રહે છે. પ્રત્યેક સ્થાન પર પાણી આ જ પ્રકારે રહે છે. લીમડાનું વૃક્ષ પણ એક પ્રકારે જ રહેતું જોવા મળે છે. વાઘ, સિંહ તેમજ બીજા પ્રાણીઓ પણ એક જ રીત થી રહે છે. તેમને કાંઈપણ સીખવવું પડતું નથી. માનવને રહેવાની તથા જીવવાની સાચી રીત સીખવી તથા સમજવી પડે છે. તેને જ વિધિ કહેવાય છે.

માણસ જીવવાની વિધિને સમજે છે, સમજીને એ પ્રમાણે કરે છે, એટલે જ આપણે કહીએ છીએ કે માણસ જ્ઞાનાવસ્થા છે. માણસમાં સમજવાની સંભાવના છે, સમજવાની આવશ્યકતા પણ છે, જેમકે-વનસ્પતિ કે પશુ-પક્ષી ને વિદ્યાલયમાં જવાની જરૂર નથી, પરંતુ માણસને છે.

માનવ સંતાનને શાળાએ જવું આવશ્યક છે? શું આ યોગ્ય છે? તેને સમજવું પડશે. માનવ બીજા માનવની સાથે વ્યવહાર કરે છે અને શેષ પ્રકૃતિ સાથે કાર્ય પણ કરે છે. વ્યવહાર અને કાર્યને સાચી રીતે કરવાની 'રીત' કે 'પદ્ધતિ'ને વિધિ કહેવાય છે.

જેમકે માનવ પરિવારમાં જીવે છે. માતા-પિતા, ભાઈ-બહેનની સાથે રહેવાની વિધિને સમજીએ છીએ. પરિવારના દરેક સભ્યને ખુશ રાખવાની અને સંતુષ્ટ કરવાની વિધિ પણ સમજીએ છીએ. વ્યવહારની સાથે જીવવાના નિયમને પણ સમજીએ છીએ, તેને આપણે મૂલ્ય કહીએ છીએ.

આપણે વિદ્યાસ, સન્માન અને સ્નેહ પૂર્વક જીવવાની વિધિને સમજીએ છીએ. પરિવારમાં જીવવાના કાર્યક્રમમાં આપણા એકલાના ખુશ રહેવાનો કોઈ કાર્યક્રમ બનતો નથી, પરંતુ પરિવારમાં દરેકના ખુશ રહેવાનો કાર્યક્રમ હોય છે.

વિધિનો અર્થ છે કે આપણે પરિવારમાં દરેક માનવ સાથે પોતાનો સંબંધ ઓળખી શકીએ અને તે અનુસાર જીવી શકીએ. પરિવારમાં દરેક વ્યક્તિની સાથે સંબંધ પૂર્વક જીવી શકીએ અને તેમાં ન્યાય પ્રમાણિત થાય. શેષ પ્રકૃતિની સાથે પણ નિયમ પૂર્વક જીવી શકીએ, જેમકે - માટીની સાથે આપણે સંબંધને ઓળખ્યો અને તેમાં તેને અનુરૂપ અનાજ ઉગાડ્યું. પશુ-પક્ષી સાથે સંબંધને ઓળખ્યો અને તેમનો સહયોગ પ્રાપ્ત કર્યો. વનસ્પતિ સંસાર સાથે પોતાનો સંબંધ ઓળખ્યો અને તેમાં જરૂરી ખનીજ દ્રવ્યો, ખાતર અને પાણી પણ નાખ્યું.

આમ આપણે બીજા વ્યક્તિ સાથે પરિવારમાં અને પરિવારની બહાર જીવવાની વિધિને સમજીએ છીએ. શેષ પ્રકૃતિ સાથે પણ જીવવાની પદ્ધતિને સમજીએ છીએ. તેને વિધિ કહેવાય છે.

વિધિને સમજવું અને તે પ્રમાણે જીવવું એ માનવ માટે નિત્ય ઉત્સવ સમાન છે.



અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. માનવ કઈ અવસ્થામાં આવે છે?
૨. વિધિનો અર્થ શું થાય છે?
૩. માનવ માટે ઉત્સવ શું છે?



પાઠ - ૨૦

પર્વ/ઉત્સવ

આપણે ઉત્સવ પૂર્વક જીવવા માંગીએ છીએ. પરિવારમાં એકબીજાની સાથે જીવવાથી ઉત્સવ બની રહે છે. ઋતુ પરિવર્તનની સાથે પ્રકૃતિમાં અમુક ઘટનાઓ ઘટે છે, જેને પણ આપણે ઉત્સવના રૂપે જોઈએ છીએ.

જ્યારે ખેતરમાંથી ધાન્યને લેવામાં આવે છે ત્યારે પણ આપણે ઉત્સવ ઉજવીએ છીએ. અનાજને ખેતરમાં ઉગાડતા પહેલા પણ આપણે ઉત્સવ/પર્વ ઉજવીએ છીએ.

શિયાળો/હંડીની ઋતુ સમાપ્ત થવા ઉપર અને વસંત ઋતુના આગમન વખતે પણ આપણે પર્વ ઉજવીએ છીએ. આ સમયે આપણે હંડીથી બચીએ છીએ અને ખુશનુમા ઋતુની શરૂઆત થાય છે. પરિવાર, સમાજમાં ઘણા બધા સામાજિક પર્વ થતા રહે છે.

બાળકના નામકરણ વખતે પણ ઉત્સવ ઉજવાય છે. સંબોધન અર્થે બાળકને એક સાર્થક નામ દેવું પણ એક ઉત્સવ કહેવાય છે. તેને આપણે નામકરણ ઉત્સવ કહીએ છીએ. જન્મદિવસને ઉજવવો પણ એક પર્વ છે. તેને દરેક વર્ષે ઉજવવામાં આવે છે. સંતાનની શિક્ષા પૂર્ણ થવી પણ એક ઉત્સવ સમાન છે. શિક્ષા પૂર્ણ થવા પર દીક્ષાંત સમારોહ ઉજવાય છે. વિવાહ સંસ્કાર પણ એક ઉત્સવ જ છે. આ અવસર ઉપર સ્ત્રી અને પુરુષ એકબીજાને પતિ-પત્ની સ્વરૂપે સ્વીકારે છે, અને એક પરિવારના સ્વરૂપે જીવવાની શરૂઆત કરે છે. સમાજમાં ઉત્સવ પૂર્વક જીવવાની પરંપરા છે.

ઉત્સવ વખતે સમારોહ થાય છે. લોકો કોઈ એક જગ્યાએ એકત્રિત થાય છે. એકબીજા સાથે પરિચય કેળવે છે, એકબીજાનું અભિવાદન કરે છે. સ્ત્રી-પુરુષ, વૃદ્ધો, બાળકો દરેક આ અવસરમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. ખાવા-પીવાની વ્યવસ્થા પણ કરવામાં આવે છે. ગીત-સંગીતનો કાર્યક્રમ પણ થાય છે. પ્રાકૃતિક ઉત્સવ ઉપર જે નવું અનાજ કે ફળ-ફૂલ પાકીને તૈયાર થાય છે, તેમના પકવાન બને છે અને આપણે તેનું સેવન કરીએ છીએ. પૂર્ણિમા જેવા પ્રાકૃતિક ઉત્સવ ઉપર મેળાનું આયોજન કરવામાં આવે છે જેથી ચંદ્રના પ્રકાશ માં ભ્રમણ કરી શકાય અને ગરમી થી બચીને રહી શકીએ. દરેક ઉત્સવ ઉપર આપણે એકબીજાને શુભકામનાઓ પાઠવીએ છીએ તથા એકબીજા પ્રત્યે પુરકતાને વ્યક્ત કરીએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. માનવ કેવી રીતે જીવવા ઈચ્છે છે?
૨. આપણે પર્વ ક્યારે ક્યારે ઉજવીએ છીએ?



પાઠ - ૨૧

માનવ શરીર રચના - આપણું શરીર

આપણું શરીર એ મુખ્યરૂપે હાડકાઓનું બનેલું છે. શરીરની લંબાઈ હાડકાથી જ છે. હાથ, પગ, માથું, ઘડ આ બધું જ હાડકાઓથી બનેલું છે. હાડકાઓની ઉપર માંસ હોય છે, અને માંસ ત્વચાથી ઢંકાયેલ હોય છે. ચામડી(ત્વચા) એ શરીરનું બાહ્ય આવરણ હોય છે. ત્વચા એક પ્રકારનું રક્ષા કવચ છે. શરીરમાં રક્ત હોય છે. જ્યારે આપણે ધાયલ થઈએ છીએ તો ત્વચામાંથી રક્ત બહાર આવવા માંડે છે. જો વધારે વાગ્યું હોય તો રૂધિર વધારે બહાર આવે છે.

આપણી છાતી પર જ્યારે ડાબી બાજુ હાથ રાખીએ છીએ તો ધબક-ધબક અવાજ સંભળાઈ છે. તેને ધબકવું કહેવાય છે. શરીરનો જે ભાગ ધબકે છે તેને હૃદય કહેવાય છે. હૃદયના ધબકવાના કારણે જ આખા શરીરમાં લોહી ફરતું રહે છે. આખા શરીરમાં લોહીને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઇ જવા માટે પાતળી નળીઓ હોય છે. તેમને ધમની કહેવાય છે. ધમની લોહીને શરીરના અંતિમ અવયવ સુધી પહોંચાડીને પાછું હૃદય સુધી લાવે છે. જે નળી દ્વારા રક્ત પાછું હૃદય સુધી પહોંચે છે તેને શીરા કહેવાય છે. હૃદય ધબકતું જ રહે છે, અને રક્ત પણ શરીરમાં વહેતું જ રહે છે. આપણે બધાએ શ્વાસ લઈએ છીએ. શ્વાસ લેવાથી આપણી છાતી ફૂલાય છે અને જ્યારે શ્વાસ છોડીએ ત્યારે સંકોચાય છે. કોઈ પણ સ્વસ્થ વ્યક્તિને જોઇને આ સમજી શકાય છે. શ્વાસ લઈને પાછું છોડવા વાળા અવયવને ફેફસાં કહેવાય છે. આપણે નાક દ્વારા શ્વાસ લઈએ છીએ.

આપણે જે ભોજન કરીએ છીએ, તે એક નળી દ્વારા પેટમાં જાય છે. તે નળીને અન્નનળી કહેવાય છે. પેટમાં પહોંચ્યા બાદ ખોરાકનું પાચન થાય છે. ખોરાકનો જેટલો ઉપયોગી ભાગ છે તે શરીરમાં અંદર રહે છે. અને બાકીનો ભાગ જે પરચો નથી તે બીજી એક નળી દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. તેને મળ કહેવાય છે. આપણે જે પાણી પીએ છીએ, તે પણ આહાર નળી દ્વારા પેટ સુધી પહોંચે છે. પાચનમાં પણ પાણીનો ઉપયોગ થાય છે. થોડુંક પાણી શરીરમાં રહે છે, શેષ પાણી બીજી એક નળી દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે, તેને મૂત્ર કહેવાય છે. પાણીનો થોડોક ભાગ પરસેવા દ્વારા પણ બહાર નીકળી જાય છે. આ દરેક કાર્ય શરીરમાં થતા રહે છે. આ દરેકનું વ્યવસ્થિત ચાલવું જ સ્વસ્થ શરીર કહેવાય છે. જો આ કાર્યોમાં કોઈ ગડબડ થઇ જાય તો તેને બીમારી કે રોગ પણ કહેવાય છે. ઉપર્યુક્ત દરેક અંગોના કાર્યો નિશ્ચિત છે. તે ક્યારેય બદલતા નથી. હમેશા એક જેવા જ બની રહે છે. તેને વ્યવસ્થા કહેવાય છે. આ પ્રકારે સમજાય છે કે શરીર એક વ્યવસ્થા છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. ધબકવા વાળા અંગને શું કહેવાય છે?
૨. ધમની, શીરા, ફેફસા તથા અન્નનળીના કાર્યો જણાવો.



પાઠ - ૨૨

વ્યાયામ/કસરત

આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે અનુકૂળ ભોજન, સ્વચ્છતા, વ્યાયામ તેમજ વિશ્રામની આવશ્યકતા હોય છે. શરીરના વિભિન્ન અંગોને નિશ્ચિત પ્રમાણે ચલાવવા તેને વ્યાયામ કહેવાય છે. ચાલવું એ એક પ્રકારનું વ્યાયામ જ છે, દોડવું તેમજ સામેની બાજુ કે પાછળની બાજુ ઝૂકવું તે પણ એક પ્રકારનું વ્યાયામ જ છે. આવી રીતે ઘણા પ્રકારના વ્યાયામ થાય છે.

વ્યાયામ કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરને થકાવવાનો છે. શરીર થાક્યા બાદ વિશ્રામ કરવામાં આવે છે. જ્યારે પણ આપણે શ્રમ કરીએ છીએ ત્યારે શરીર થાકે છે. થોડોક વિશ્રામ કર્યા બાદ આપણે ફરીથી શ્રમ કરી શકીએ છીએ. થોડાક દિવસ વ્યાયામ/કસરત કર્યા બાદ શરીરની શક્તિ વધવા લાગે છે. શરીર વધારે શ્રમ કરવા યોગ્ય બની જાય છે, જેમકે આપણે શાળાના મેદાનમાં રોજ એક ચક્કર લગાવીએ અને આવું કેટલાંક મહિના કરીએ તો તેનાથી શરીરની શક્તિ વધી જાય છે, આપણે હવે ૨ ચક્કર લગાવવા યોગ્ય થઈ જઈએ છીએ. આવી રીતે મહેનત કરવાથી એક સમયે આપણે ૩ ચક્કર લગાવવા યોગ્ય પણ બની જઈએ છીએ. આવી જ રીતે દરેક ખેલાડી પોતાની શક્તિ વધારે છે.

વ્યાયામ કરવાથી શરીરની ધસન ક્રિયા પણ સારી થાય છે. શરીરનું પોષણ પણ વધે છે. વ્યાયામ કરવાથી હૃદયના ધબકારા પણ વધી જાય છે, જેથી શરીરના અંગોમાં રક્તનું વહેવું વધી જાય છે. અને તે અંગ અવયવોનું પણ પોષણ થાય છે. વ્યાયામ કરવાથી પરસેવો વધારે માત્રામાં થાય છે. તેનાથી પણ શરીરની સફાઈ થાય છે. શરીરનું તાપમાન થોડું વધે છે. આમ વ્યાયામ કરવાથી ઠંડી અને ગરમી એ બંને પ્રકારના વાતાવરણમાં રહેવા આપણે અનુકૂળ બનીએ છીએ અને બીમાર પડવાથી બચી શકીએ છીએ.

ભોજન લીધા બાદ કે પાણી પીધા બાદ વ્યાયામ કરવાથી પાચન ક્રિયા બગડી જાય છે. પેટમાં પણ દુખાવો થઈ શકે છે. એટલે જાગ્યા બાદ બે કલાક સુધી કોઈ જ વ્યાયામ ક્રિયા ના કરવી જોઈએ. જો વધારે પ્રમાણમાં ભોજન લેવાઈ ગયું હોય તો હજુ વધારે સમય સુધી વ્યાયામ ના કરવું જોઈએ. આમ વ્યાયામ કરવાથી શરીર સ્વસ્થ અને બળવાન બને છે. બીમારી અને રોગોથી બચવાની સંભાવના પણ વધી જાય છે. મોટા થઈને આપણે વધારે શ્રમ અને સેવા કરી શકીએ તેવું શરીર બને છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. વ્યાયામ શું છે અને તેનો ઉદ્દેશ શું છે?
૨. વ્યાયામથી આપણા શરીરમાં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થાય છે?
૩. વ્યાયામ ક્યારે ના કરવું જોઈએ?



પાઠ - ૨૩

પેટની સફાઈ અને ઔષધિ

આપણા શરીરમાં પાચન એક મહત્વપૂર્ણ ક્રિયા છે. પાચન દ્વારા શરીરને પોષણ મળે છે. તેનાથી શરીરને શક્તિ મળે છે, શરીરમાં વૃદ્ધિ થાય છે તેમજ શરીર સ્વસ્થ બની રહે છે.

આપણે મોં દ્વારા ભોજન કરીએ છીએ. મોં દ્વારા જ ખોરાક પેટમાં પહોંચે છે. પેટમાં તેનું સંપૂર્ણ પાચન થાય છે. પાચન થયેલ ભાગ શરીરમાં જ રહે છે અને શેષ ભાગ મળ-મૂત્ર દ્વારા પેટની બહાર નીકળી જાય છે. દાંત દ્વારા ખોરાકને ચાવવામાં આવે છે. જેનાથી આહારના નાના- નાના ટુકડા થઈ શકે. આ નાના-નાના ટુકડાઓ શરીરમાં અંદર જઈને પહોંચે છે, જ્યાં પાચક રસ સાથે મળવાથી ખોરાકને પચવામાં સરળતા રહે છે. પાચન માટે સહયોગી અને આવશ્યક રસને પાચકરસ કહેવાય છે. તેનું નિર્માણ શરીરમાં જ થાય છે. એવી કેટલીયે વસ્તુઓ છે જેનું સેવન કરવાથી પાચક રસ સરળતાથી નિર્માણ પામે છે, તેને પાચક વસ્તુઓ કે પાચક મસાલા કહેવાય છે. તેમાં તજ, જીરું, ઘાણા, મેથી, આદું, લસણ, અજમો, હિંગ જેવી વસ્તુઓ પ્રમુખ છે.

પાચન ન થયેલ વસ્તુઓ શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. ભોજનમાં એવી ઘણીયે વસ્તુઓ હોય છે જે મળ નીષ્કાશકની પ્રક્રિયામાં ઉપયોગી છે. તેમાં પત્તા વળી ભાજી, ઘઉં અને દાળના ફોતરા પ્રમુખ છે. જ્યારે ભોજનમાં આવી વસ્તુઓ ઓછી થઈ જાય છે ત્યારે પેટની સફાઈ વ્યવસ્થિત નથી થતી. જો પેટ વ્યવસ્થિત સાફ થતું ના હોય તો ભોજન પચવાની ક્ષમતા પણ ઓછી થઈ જાય છે. આમ સ્વસ્થ રહેવા માટે પેટની સફાઈ પણ મહત્વપૂર્ણ ક્રિયા છે. પાચનથી બચેલો ખોરાક અનુપયોગી છે. જો તે શરીરમાં વધારે સમય સુધી રહે તો રોગ પેદા થઈ શકે છે, આપણે બીમાર પડી શકીએ છીએ. અને એટલે આપણે પેટની સફાઈ ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપીએ છીએ. પ્રાતઃ કાળ વહેલા ઉઠીને સૌ પ્રથમ પાણી પીવાથી પેટની સફાઈ સારી થાય છે. ભોજનમાં મેથીનો ઉપયોગ પેટની સફાઈને સુધારે છે. રાત્રે ત્રિફળા ચૂર્ણ પણ પેટની સફાઈમાં સુધારો લાવે છે. હરડે, બહેડો અને આંબળાને મેળવીને ત્રિફળા બનાવી શકાય છે. અને ભારતમાં આ વૃક્ષો સારી માત્રામાં ઉગે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. પાચનની પ્રક્રિયા શું છે?
૨. પાચકરસ કોને કહેવાય છે?
૩. ભોજન કેવી રીતે ખાવું જોઈએ?
૪. પેટની સફાઈ શું કામ આવશ્યક છે?
૫. ત્રિફળા કોને કહેવાય?



પાઠ - ૨૪

માનવ ઇતિહાસ - મશીન

હજારો વર્ષ પહેલા માણસે પોતાના શરીરને અલગ અલગ વિધિથી પ્રયોગ કરવાનું શરૂ કર્યું. શરીરની મદદ વડે મોટા પથ્થર અને બીજી વજનદાર વસ્તુઓ ઉપાડવાની શરૂઆત પણ કરી. તેની સાથે જ જંગલી પશુથી બચવા માટે અને દુર સુધી પહોંચવા માટે દોડવાની શરૂઆત પણ કરી. જ્યારે વધુ વજન ઉપાડવાની અને વધારે ઝડપથી દોડવાની આવશ્યકતા ઉભી થઈ તો માણસે કેટલાક પશુઓનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કર્યું. જેમકે- બળદની મદદથી ખેતરમાં હળ ચલાવવું સરળ બન્યું, હાથીની મદદથી વજનદાર પથ્થર અને ઝાડ પણ ઉપાડી શકાયા. ગતિ મેળવવા માટે ઘોડાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. જેમકે ઘોડા ઉપર બેસીને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ઝડપથી પહોંચવામાં મદદ મળી. તેવીજ રીતે ગધેડાંની પીઠ ઉપર વજનદાર વસ્તુઓ રાખીને તેને પણ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ પહોંચાડવામાં સરળતા રહી. ધરતીના અલગ અલગ સ્થળ પર વસવાવાળા પ્રાણીઓ ઉપર થતા પ્રયોગમાં પણ ભીન્નતાઓ જોવા મળી, જેમકે-રણ વિસ્તારમાં ઊંટનો ઉપયોગ વધારે થતો. ઊંટનો મુખ્યત્વે પરિવહન માટે ઉપયોગ થતો.

પૈડાની શોધ થયા બાદ માણસની ગતિમાં અને વજન ઉપાડવાની ક્ષમતામાં પણ બદલાવ આવ્યો, તે વધતી જોવા મળી. જેમકે- બળદગાડું, બળદ કરતા વધારે વજન લઈ જવા લાગ્યું, ઘોડાગાડીમાં વધારે લોકો અને વધારે સામાન જવા લાગ્યો. આમ પશુથી ચાલવાવાળી ગાડી અને ચંત્ર જેમકે- ઘઉંને પીસવા માટે બળદ સંચાલિત ચંત્રનો ઉપયોગ માનવે હજારો વર્ષ પહેલા જ પ્રયોગ કરી જોયો હતો.

આજથી લગભગ અઢીશો (૨૫૦) વર્ષ પહેલા એક મનાવે પાણીમાંથી વરાળને નીકળતા જોઈ. તેને જોઈને તેના મનમાં એવો વિચાર આવ્યો કે આ વરાળને ઉર્જાના રૂપમાં ફેરવીને તેનો પ્રયોગ કરી શકાય છે.

આમ પ્રયોગ કરતા-કરતા મનાવે ગેર વાળા ચંત્રોનો પણ આવિષ્કાર કર્યો. એક ચક્રમાં બે દાંતા હોય છે તેને ગેર કહેવાય છે. તેનાથી વરાળથી ચાલતા એન્જીન બન્યા, આ એન્જીનનો ઉપયોગ રેલ્વેમાં આગગાડી ચલાવવા માટે થવા લાગ્યો. તે એન્જીનમાં પશુ કરતા ક્યાય વધારે વજન ઉઠાવવાની ક્ષમતા અને ખુબજ ઝડપથી ચાલવાની ક્ષમતા જોવામાં આવી.

આમ માનવ તેના દ્વારા પોતાના શરીરથી વધારે ક્ષમતાથી કાર્ય કરવા લાગ્યો. જેમકે પહેલાના સમયમાં એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જવા માટે તેને ૨૦ થી ૩૦ દિવસ લગતા હતા તે ઘોડા ગાડીથી ૫ દિવસ થઈ ગયા અને સ્ટીમ એન્જીનથી એક જ દિવસમાં પહોંચી શકાયું.

આ આવિષ્કાર બાદ કારખાના બનવા શરૂ થયા, જેમકે ચપ્પલ પહેલા ઘરે બનતા હતા. પરંતુ કારખાના બનવાથી એક જ દિવસની અંદર હજારો ચપ્પલ બનવા લાગ્યા. ચપ્પલને દુર



દુર સુધી વેંચવા માટે લઇ જવામાં આવ્યા. આમ એન્જીન બનવાથી વસ્તુઓના બનવામાં અને તેને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ પહોંચાડવામાં ઘણી વૃદ્ધિ જોવામાં આવી. તેનાથી લોકોના કાર્ય કરવામાં ઘણું અંતર આવ્યું.

એન્જીનને ચલાવવા માટે ઉર્જાના સ્ત્રોતોની જૌર પડી. જેમાં પહેલા લાકડાંનો ઉપયોગ, ત્યારબાદ કોલસાનો ઉપયોગ થયો. ઇંધણના સ્વરૂપે ખનીજ તેલનો ઉપયોગ પણ શરૂ થયો, જેમકે ડીઝલ, પેટ્રોલ, માટીનું તેલ. અત્યારે સ્કૂટર, બસ, રીક્ષા, રેલગાડી, વિમાન, વીજળી બનાવવાના ઉપકરણ, કપડા બનાવવાની ફેક્ટરી, અનાજ કાપવાનું મશીન, શાકભાજી પહોંચાડવાના ટ્રક આ દરેક વસ્તુઓ એન્જીનથી જ ચાલે છે.

અત્યારે માણસ ઇંધણ મેળવવા માટે ધરતીના ખુબજ ઊંડાણ સુધી પહોંચી ગયો છે. આમ એન્જીનની મદદથી માણસે અત્યારે ઘણી બધી સુવિધાઓને ઉપલબ્ધ કરી લીધી છે. માનવ પોતાના શરીરની ક્ષમતાથી ઘણી વધારે ક્ષમતા સુધી કાર્ય કરી રહ્યો છે.

પરંતુ આ દરેક સુવિધાનો સદુપયોગ કે દુરુપયોગ એ માણસ ની સમજણ શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે, કારણકે એન્જીનને ચલાવવા માટે જે ઇંધણનો વર્તમાનમાં ઉપયોગ થઇ રહ્યો છે તે સીમિત માત્રામાં જ છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

1. માણસે વધારે વજન ઉપાડવા માટે કઈ કઈ વસ્તુઓનો પ્રયોગ કર્યો?
2. માણસે વધારે ઝડપ અને પરિવહન માટે કઈ કઈ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કર્યો?
3. ગેર કોને કહેવાય છે?
4. ઇંધણના સ્વરૂપે ઉપયોગમાં આવનાર વસ્તુઓના નામ જણાવો?



પાઠ - ૨૫

ઇંધણ

અઝિની શોધ થયા બાદ મનુષ્યના જીવનમાં તેનો ઉપયોગ ધીરે ધીરે વધવા લાઝ્યો. ઇંડીથી બચવા માટે અને ભોજનને પકવવા માટે અઝિનો ઉપયોગ રોજ રોજ થવા લાઝ્યો. અઝિ માનવ માટે ઁક અનિવાર્ય વસ્તુ બની ગઈ.

અઝિ પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુઓ માટે મનુષ્ય વિચારવા લાઝ્યો. તેના માટે સર્વ સુલભ વસ્તુ લાકડાં અને સુકા પત્તા થયા. કેટલીચે વનસ્પતિના સુકા ડળ પણ તેના માટે ઉપયોગી બન્યા. અઝિ પ્રાપ્ત કરવામાં ઉપયોગી વસ્તુઓને ઇંધણ નામ અપાયું. આ વસ્તુઓમાંથી માનવ હજારો વરશો સુધી ગરમી પ્રાપ્ત કરતો રહ્યો.

ધીરે ધીરે મનુષ્યને ઁ સમજમાં આવ્યું કે થોડાક સુકા ડળ અને બીજ વધારે સમય સુધી ગરમી આપે છે. આ બીજને દબાવીને મનાવે ઁક દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કર્યું અને તેને ઁ પણ સમજાયું કે આ દ્રવ્યની અંદર સળગવાનો ગુણ વધારે છે. તેને તેલ કહેવામાં આવ્યું. આ જ કમમાં ગાય, ભેંસ, વગેરે પાલતું પ્રાણીઓના દૂધમાંથી પણ અમુક પ્રકારની તૈલીય વસ્તુઓ પ્રપ્ત થઈ. જેને ધી કે ધૂત નામ આપવામાં આવ્યું.

આમ હજારો વર્ષો સુધી માનવ પોતાની ઇંધણની આવશ્યકતાઓને વનસ્પતિમાંથી પૂર્ણ કરતો રહ્યો. બીજા સ્તર પર પશુઓમાંથી પ્રાપ્ત ઇંધણ રહ્યું, કારણકે તે દિવસોમાં ધરતી જંગલોથી ભરપુર હતી અને ઁક વૃક્ષનું લાકડું કેટલાચે દિવસો સુધી ઉપયોગમાં આવતું હતું. આ બધામાં ઁક વસ્તુ ઠીક નહોતી, ધૂમાડો. મનુષ્ય આ ધુમાડાથી બચવાના ઉપાય વિચારતો રહ્યો અને ઁક દિવસ તેણે તેનો ઉપાય પણ મેળવી લીધો.

મનુષ્યએ જોયું કે લાકડું જ્યારે સળગે છે ત્યારે શરૂઆતમાં વધારે ધૂમાડો ઉત્પન્ન કરે છે અને ધીરે ધીરે તે ઁછો થતો જાય છે. છેલ્લે જે અંગાર વધતો તેમાં ધૂમાડો નહોતો. હવે તેણે તે અંગારને પાણી નાખીને કે માટી નાખીને ઁલવી નાખ્યું. તે ઁલવાયેલો કળા રંગનો પદાર્થ કોલસાના નામે ઁળખાયો. તેમાં ધૂમાડો ઁછો થતો હતો, તેની અઝિ પણ વધારે સમય સુધી ગરમી આપતી હતી, તે જલ્દીથી સળગતો હતો. આ શોધ થયા પછી માણસ હજુ સારા ઇંધણની શોધમાં કાર્યરત થઈ ગયો.

આ જ કમમાં માણસ ધરતીને ખોદતો ગયો તો તેમાંથી ઁક કળા રંગની ઁક વસ્તુ મળી જે તેને લાકડીના કોલસા જેવી જ દેખાતી હતી, તેને પણ સળગાવીને જોવામાં આવ્યું તો તેણે વધારે ગરમી આપી, ઘણા વધારે સમય સુધી ગરમી ઉત્પન્ન થઈ. તેને ખનીજ કોલસો ઁવું નામ આપવામાં આવ્યું. હવે મનુષ્ય ઁ ધરતીના ઁડાણમાંથી અન્ય ખનીજ ઇંધણ પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયાસ કર્યા જેમાંથી માટીનું તેલ અને યુરેનિયમ જેવા પદાર્થોની શોધ થઈ. આજે માનવના ઇંધણનો મુખ્ય સ્ત્રોત ખનીજ જ છે. તેની સાથે મનુષ્ય ઁ પણ સમજ્યો છે કે આ ખનીજ ઇંધણ ધરતીમાં સીમિત માત્રામાં છે, અને તે હવે ખતમ થવા ઉપર છે. આ ખનીજ



ઇંધણ ના ઉપયોગથી વાતાવરણ વધુ દુષિત થવા માંડ્યું છે અને તેનાથી ભયંકર રોગ પણ થવા લાગ્યા છે. આજે મનુષ્ય સૂર્યની ગરમીને ઇંધણના રૂપમાં ઉપયોગ કરવા લાગ્યો છે. તેને અક્ષય ઉર્જા એટલે કે જેનો ક્ષય નથી થવાનો તે ઉર્જાના રૂપમાં જોવામાં આવે છે અને તેવું માનીને ઘણા પ્રકારના કાર્ય કરવામાં આવી રહ્યા છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. ઇંધણ નામ કોને આપવામાં આવ્યું?
૨. તેલ કોને કહેવામાં આવે છે?
૩. ઇંધણનો મુખ્ય સ્ત્રોત કોને માનવામાં આવે છે?
૪. લાકડાનો કોલસો તથા ખનીજ કોલસો શું છે?
૫. અક્ષય ઉર્જા કોને કહેવાય છે?

ગતિવિધિ (શિક્ષકો માટે):-

૧. આજે મનુષ્યના ઇંધણનો મુખ્ય સ્ત્રોત ખનીજ જ છે, જે સીમિત છે તથા ખતમ થવા ઉપર છે. વાતાવરણ દુષિત થઇ રહ્યું છે, ભયંકર રોગ થઇ રહ્યા છે. તેના ઉપર વિસ્તારથી ચર્ચા કરવામાં આવે.



પાઠ - ૨૬

આવર્તનશીલતા

સમુદ્રમાંથી પાણી બાષ્પ બનીને ઉપર જાય છે, તે બાષ્પ વાદળ બને છે, તે વાદળમાંથી પાણી બનીને વરસાદ રૂપે પહોંચે, મેદાની વિસ્તાર કે અન્ય જગ્યાએ વરસે છે. પર્વતમાંથી નદીઓ નીકળે છે, નદી તથા ભૂમીગત સ્ત્રોતોમાંથી પાણી વહીને પાછું દરિયામાં મળી જાય છે. તેને આવર્તનશીલતા કહેવાય છે.

વૃક્ષોનો સુકો ભાગ એટલે કે લાકડીના રૂપે, ઇંધણ માટે ઉપયોગમાં આવે છે. પશુઓના પ્રયોગથી આપણે ખેતી કરીએ છીએ, ખેતીની ઉપજને પશુઓને ખવડાવીએ છીએ. આમ ખેતર અને પશુઓ બંને પુષ્ટ થાય છે. તેમાં આવર્તન છે અને આ જ આવર્તનશીલતા છે.

વૃક્ષો માટીમાંથી ખનીજ નો ઉપયોગ પોતાની વૃદ્ધિ માટે કરે છે, જ્યારે વૃક્ષોમાંથી ડાળીઓ, પાંદડા કે ફળ-ફૂલ જમીનમાં નીચે પડે છે તેને વધારે પુષ્ટિ મળે છે આવું હંમેશા થાય છે.

આવી રીતે ખનીજ ફરીથી માટીમાં જઈને મળી જાય છે. પાંદડા, ફળ-ફૂલનો મનુષ્ય તથા પશુ-પક્ષી ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. પશુ-પક્ષી તથા મનુષ્યનું મળ-મુત્ર જમીનમાં જાય છે અને વૃક્ષોને વધારે પુષ્ટ કરે છે. પ્રકૃતિના ચક્રમાં આવું થતું રહે છે. તે જ આવર્તનશીલતા છે.

આવર્તનનો અર્થ થાય વારંવાર એક જેવું થતું રહેવું. આપણે સારી વાતોને વારે વારે વાગોળતા રહેવાનું ઇચ્છીએ છીએ. વારંવાર વાગોળવાથી સારી વાતો સમજમાં આવે છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આવર્તનનો અર્થ શું થાય?
૨. આવર્તનશીલતાને ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવો.



પાઠ - ૨૭

ગતિ અને યંત્ર

પૃથ્વી સૂર્યની ચારે તરફ પ્રદક્ષિણા કરે છે, સાથે-સાથે પોતાની ધરી ઉપર પણ ફરે છે. આપણી ચારે તરફ વાહનો આવતા-જતા દેખાય છે. નદીનું પાણી ઢાળ તરફ વહે છે. જો તેમાં હોડી/વહાણને છોડવામાં આવે તો તે પાણીની દિશામાં આગળ વધે છે. હવા વહેતી હોય તે દિશામાં જો ગરડી રાખીએ તો તે પણ હવાની દિશામાં ગોળ-ગોળ ફરવા લાગે છે.

પ્રતિ દિવસ આપણે વસ્તુઓને ગતિ કરતી જોઈએ છીએ. ગતિ ઘણા પ્રકારની હોય છે. વસ્તુ સીધી રેખામાં ચાલે છે, વર્તુળાકારમાં ઘુર્ણન કરે છે અથવા આડી અવળી રીતે ચાલે છે. આપને એક પ્રકારની ગતિને બીજા પ્રકારની ગતિમાં ફેરવી શકીએ છીએ. જેમકે સીધી રેખામાં જે ફરે છે તેને ઘુર્ણન કરાવું કે જે વર્તુળાકારમાં ફરે છે તેને સીધી રેખામાં ચલાવું. જેમકે કારને ચલાવવા માટે તેના ટાયરને એન્જીન ફેરવે છે તો કાર જે તે દિશામાં આગળ વધે છે.

તમે ગીયર કે ગરેડીને જોઈ હશે, જ્યાંએ બે ગીયર એકબીજાના સંપર્કમાં આવે છે તો તે તેને ડાબી થી જમણી તરફ અને જમણી થી ડાબી તરફ ફેરવે છે. ગતિના પ્રકારને બદલવા માટે તથા તેની દિશાને બદલવા માટે તેમાં યંત્રનો ઉપયોગ થાય છે. સૌથી સરળ યંત્ર લીવર હોય છે. લીવર ની એકતરફ ગતિ દેવાથી તે ગતિ બીજી બાજુ પહોંચી જાય છે, જેમકે કાતરથી કપડું કાપવું.

સાયકલની ગતિને જુઓ. સાયકલ ઉપર બેસીને આપણે પગેથી પેડલ મારીએ છીએ. પેડલ મારવાથી તેમાની ગરેડી ગોળાકારમાં ફરે છે, જેમાં ચેઈન લાગેલી હોય છે. તે ચેઈન પાછળના ટાયરને ફેરવે છે, જેનાથી ટાયર ફરે છે અને સાયકલ આગળની તરફ ચાલે છે. થોડાક પ્રયોગ કરવાથી તે દેખાય છે કે આગળ ફેરવવાથી સાયકલ આગળની તરફ ચાલે છે પરંતુ પાછળ ફેરવવાથી તેમાં કોઈ જ પ્રભાવ પડતો નથી. થોડું વિચારો કે આવું કેમ થાય છે?

આ પ્રકારના ઘણા યંત્ર આપણને આસપાસ દેખાય છે. તેમને ધ્યાનથી જોઈએ તો તે યંત્રના કાર્ય કરવાની રીત પણ સમજમાં આવે છે. તમારી આસપાસના યંત્રો પર ધ્યાન દેવાનું શરૂ કરો અને તેમના ગતિ પ્રદાન કરવાની રીતને પણ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો, જેમકે કુંભાર જે માટી ની વસ્તુ બનાવે છે તેને ફેરવવા માટેનું પૈડું, સિલાઈ મશીન, સ્ક્રૂટર, કાર, ટ્રેક્ટર, બળદગાડું, પંખો, વગેરે. યંત્રમાં કેવા પ્રકારની ગતિ છે, યંત્ર એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ કેવી રીતે પહોંચે છે, તે બદ્ધિ ધ્યાન દેવાની વસ્તુ છે. ધ્યાન દેવાથી તે સમજમાં આવે છે કે ગતિ કોઈ નિશ્ચિત નિયમના આધારે જ હોય છે, જેને સમજી શકાય છે. સમજીને નિશ્ચિત પ્રકારની ગતિ કરવાવાળા યંત્રને બનાવી શકાય છે. નિયમને આધારે જ દરેક વસ્તુનું આચરણ નિશ્ચિત છે.



**ATMIYA
UNIVERSITY**

NAAC – Cycle – 1
AISHE: U-0967

Criterion 3

R, I & E

KI 3.6

M 3.6.1



Registrar
Atmiya University
Rajkot-Gujarat-India
Rajkot





પ્રસ્તાવના

માનવીય શિક્ષાની પ્રસ્તાવના એક આવશ્યક વસ્તુ છે, તેવું મને જ્ઞાન થયું, કારણકે આ પાઠ્યપુસ્તીકાનો ઉપક્રમ પહેલા ધોરણથી જ પ્રસ્તુતિમાં આવેલ છે. શરૂઆતથી લઈને પરંપરાગત આ વ્યવસ્થા જળવાઈ જ રહેશે. સહ-અસ્તિત્વ એ પોતાના સ્વરૂપમાં જ વ્યાપક છે, અને એક એક વસ્તુ જેવીકે પરમાણુ, અણુ, ગ્રહ, આકાશગંગા આ બધાને પોતાનામાં સમાવતી અને દરેક વસ્તુ એ વાસ્તવમાં તેમાં દૂબેલી, ભીંજાયેલી અને ઘેરાયેલી હોવાના કારણે જ તે નિયંત્રિત, ક્રિયાશીલ, અને ઊર્જિત છે અને દરેક વસ્તુ એ નિત્ય પ્રમાણીત છે, તેવું જોવામાં આવ્યું; અને સાથે એ પણ સમજવામાં આવ્યું કે વ્યાપકમાં ફક્ત હોવાના કારણે જ દરેક વસ્તુઓની અવિભાજ્યતા પણ હંમેશ વર્તમાન છે. અને આજ અસ્તિત્વ એ સહ-અસ્તિત્વ સ્વરૂપે છે તેવું દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. અને એટલેજ સહ-અસ્તિત્વનું હમેશા પ્રભાવી રહેવું એ સ્વાભાવિક છે.

સહ-અસ્તિત્વને ધ્યાનમાં રાખીને જ પ્રથમ કક્ષાથી એટલે કે અક્ષરાભ્યાસથી સાથે રહેતા શબ્દોનો અભ્યાસ, શબ્દોથી લઈને અર્થનો અભ્યાસ, અર્થના અભ્યાસના તાત્પર્યમાં જ દરેક શબ્દ એ કોઈ વસ્તુનો, ક્રિયાનું ફળ-પરિણામ છે, આ ધ્યાનમાં આવવું તે જ શબ્દથી અર્થને સમજવું તેવું થાય છે, અને એટલેજ અર્થના બોધ સમજાવવા માટે શિક્ષાના માધ્યમને અગ્ર ગણતા હું સૌભાગ્ય માનું છું. આ વિધિથી અર્થબોધ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ પ્રસસ્ત થયો, અને આને પ્રસ્તુત કરવું એટલે પણ આવશ્યક છે કે માણસ સહ-અસ્તિત્વને સમજીને જ સમગ્ર ચૈતન્ય સમુદાય સાથે સંતુલનમાં રહી શકે છે. માનવીય ચેતનાનું પ્રયોજન એ સ્વયંમાં સમાધાન, પરિવારમાં શાંતિ, સમાજમાં અભય અને પ્રકૃતિમાં દરેક સાથે સહ-અસ્તિત્વ છે, તેમ સમજીને જીવવું છે. અને આનાથી જ આખંડ સમાજ સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા સુધી પહોંચવું સ્વાભાવિક છે.

અત્યાર સુધી જે પણ વિધિથી શિક્ષા-સંસ્કારનું કામ થયું છે તે આવકાર્ય છે જ, પરંતુ કોઈક અંશે તેમાં મૂલ્ય શિક્ષાના અભાવના કારણે મતભેદ, સામ, દામ, દંડ-ભેદ આ બધી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ કરવામાં આવી ચુકી છે, પણ આનાથી માનવ સમુદાયમાં એક નિશ્ચિત આચરણ જોવામાં આવ્યું નથી, અને એટલા માટેજ માનવીય આચરણ નિશ્ચિત હોવું જોઈએ તે વાતને પ્રથમ સમજીને શિક્ષા-સંસ્કારના માર્ગ દ્વારા આ વાતને રજૂ કરવામાં આવે તેવો વિચાર આવ્યો.

માનવીય શિક્ષામાં માનવનું અધ્યયન એ પ્રથમ ઉદ્દેશ છે, અને આ ઉદ્દેશને સાર્થક બનાવવા માટે મૂલ્ય શિક્ષાને પ્રથમ કક્ષાથી જ સૂત્રપાત રૂપમાં મૂલ્ય સંબંધી અને શરીરના અવયવ સંબંધી એવા શબ્દોનું ચયન વધારે કરવામાં આવ્યું છે. તેની સાથે પરસ્પર માનવ સંબંધના શબ્દોનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, જેથી દરેક બાળક આને સારી રીતે ઓળખી શકે, તેવી મારી સ્વીકૃતિ છે. ભવિષ્યમાં આનું મૂલ્યાંકન થતું રહેશે, અને આ વિધિથી હર હંમેશ શુભ થતું રહેશે તેવી કામના છે.

એ. નાગરાજ

પ્રણેતા

મધ્યસ્થ દર્શન(સહ અસ્તિત્વવાદ)

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Atmiya University

Rajkot





ભાગ	પાઠ	નામ	પૃષ્ઠ સંખ્યા
		અનુક્રમણિકા	
		વંદના ગીત	૨
૧. માનવ લક્ષ્ય	પાઠ ૧	માનવનું ધ્યેય એક	૩
૨. સમગ્ર વ્યવસ્થા	પાઠ ૨	સમાધાન	૫
	પાઠ ૩	અસ્તિત્વ	૭
	પાઠ ૪	આપણી પૃથ્વી	૮
	પાઠ ૫	પદાર્થ અવસ્થા	૯
	પાઠ ૬	પ્રાણ અવસ્થા	૧૦
	પાઠ ૭	જીવ અવસ્થા	૧૨
	પાઠ ૮	વંશ અનુષંગી	૧૪
	પાઠ ૯	જીવન	૧૫
	પાઠ ૧૦	મનુષ્ય સંસ્કાર અનુષંગી છે	૧૬
	પાઠ ૧૧	તુલના	૧૭
૩. અખંડ સમાજ	પાઠ ૧૨	પરિવાર સંબંધ	૧૮
	પાઠ ૧૩	સામાજિક પૂરકતા	૨૦
	પાઠ ૧૪	માનવ ઇતિહાસ-શીલાયુગથી અત્યાર સુધી	૨૧
	પાઠ ૧૫	સભ્યતા	૨૫
૪. સાર્વભૌમ વ્યવસ્થા	પાઠ ૧૬	જીવન અને શરીરનો સંબંધ	૨૬
	પાઠ ૧૭	જીવનની ક્રિયાઓ	૨૭
	પાઠ ૧૮	દ્રષ્ટા	૨૮
	પાઠ ૧૯	સુખી જ સુખ વહેંચે છે	૨૯
	પાઠ ૨૦	રૂપ, ગુણ, સ્વભાવ, ધર્મ	૩૦
	પાઠ ૨૧	સમજવું, શીખવું, કરવું	૩૨
	પાઠ ૨૨	જીવવાના ચાર પરિમાણ	૩૪
	પાઠ ૨૩	સમય	૩૬
	પાઠ ૨૪	માનવ શરીર	૩૮
	પાઠ ૨૫	વિહાર	૪૦
	પાઠ ૨૬	ઉપયોગીતા મૂલ્ય	૪૨
	પાઠ ૨૭	આવશ્યકતાથી વધુ ઉત્પાદન	૪૩
	પાઠ ૨૮	વસ્ત્ર	૪૪
	પાઠ ૨૯	વિદ્યુત	૪૬
	પાઠ ૩૦	ટીવી અને ટેપ	૪૮
	પાઠ ૩૧	પર્વ	૫૦



वंदना

वंदना उनकी करें, जिनसे सुशोभित है धरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की,
पथ मिला निश्चित हमें थी, कामना जिस मार्ग की.
कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरंतरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

जिनका है चिंतन शुभ यही, कैसे हो मानव सुखमयी?
प्रेरणा से जिनकी है, मानव का जीवन सुखमयी.
श्रद्धा समर्पित जिनसे आए, मानवीय परंपरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

सबके सुख की कामना ले, रहती जिनकी कल्पना,
निकली जिनसे मानवीय पथ, हेतु निश्चित योजना.
पूज्यता उन हेतु जिनसे, है सुसज्जित वसुंधरा,
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा.

- प्रदीप पूरक (बिजनौर, उत्तरप्रदेश)



પાઠ - ૧

માનવનું ધ્યેય એક

માનવનું ધ્યેય/લક્ષ્ય- સમાધાન, સમૃદ્ધિ, અભય અને સહ-અસ્તિત્વ(સંતુલન) છે. તેને આપણે આગળના ધોરણમાં સમજી ગયા છીએ.

સમાધાન એ પ્રત્યેક માનવનું ધ્યેય છે. દરેક મનુષ્યનું ધ્યેય સમાન છે. સમાધાનનો અર્થ થાય "શું કામ અને કેવી રીતે નો જવાબ". "કોઈ પણ સ્થિતિ, ક્રિયા કે વસ્તુના સંદર્ભમાં શું કામ અને કેવી રીતે પ્રશ્ન પૂછવાથી જે જવાબ આવે છે તે સમાધાન કહેવાય છે." સમાધાન નિશ્ચિત હોય છે, તે બદલાતું નથી. સંબંધોની ઓળખાણ પણ સમાધાન જ કહેવાય છે. કોઈ પણ બે એકમ વચ્ચે સંબંધ નિશ્ચિત હોય છે. તેવી જ રીતે માનવ-માનવ વચ્ચે પણ સંબંધ નિશ્ચિત હોય છે. માનવનો વૃક્ષો, પદાર્થ તેમજ જીવ અવસ્થા સાથે પણ સંબંધ નિશ્ચિત છે.

મનુષ્યનું ધ્યેય સમૃદ્ધિ પણ છે. સમૃદ્ધિનો અર્થ થાય કે "આપણી આવશ્યકતાઓને આપણે કાયમ પુરી કરી રહ્યા છીએ". આવશ્યકતાઓને પુરા કરવાના બે રસ્તાઓ છે - પ્રથમ ઉત્પાદન અને બીજું સેવા. આપણે કેવા પ્રકારનું ઉત્પાદન કરવું તેની આપણને સ્વતંત્રતા હોય છે.

મનુષ્ય કેટલાયે પ્રકારના ઉત્પાદન અને સેવાના કાર્યમાં પ્રયાસરત હોય છે. ઉત્પાદનનો અર્થ થાય "કોઈ આવશ્યક વસ્તુના નિર્માણમાં ભાગીદારી કરવી". જેમકે ખેડૂત અન્ન ઉગાડે છે, કોઈક વ્યક્તિ વસ્ત્ર બનાવવામાં પોતાની ભાગીદારી કરે છે. કેટલાક લોકો બસ, કાર, ટ્રેનના ઉત્પાદનમાં પોતાની ભાગીદારી કરે છે. આવા ઘણા ઉત્પાદન-કાર્ય પ્રચલિત છે.

સેવાનો અર્થ થાય "માનવ શરીર કે શરીર માટે ઉપયોગી વસ્તુની સુરક્ષા કરવી". જેમકે શરીરમાં જ્યારે વાગે છે તો તેનો ઈલાજ કરવો તે એક સેવા છે. તેવી રીતે વાળ કાપવા પણ શરીરની સુરક્ષા અને સેવા છે. ગાડીનું સમારકામ કરવું, કપડા ધોવા, મકાનને સ્વચ્છ રાખવું, આવા કેટલાયે કાર્યો છે જેને આપણે સેવા કહીએ છીએ. આમ સમૃદ્ધી માટે ઘણા પ્રકારના ઉત્પાદન અને કાર્યો છે. કોઈ પણ કાર્યની પસંદગી પાછળ માનવનું ધ્યેય સમૃદ્ધિ જ હોય છે.

પ્રત્યેક મનુષ્ય ભય છોડીને વિશ્વાસપૂર્વક જીવવા માંગે છે. તેને અભય કહે છે. આ દરેક માનવનું લક્ષ્ય છે. અભયનો અર્થ - "વિશ્વાસ પૂર્વક જીવવું". આપણે મનુષ્ય સાથે જીવીએ છીએ, પરિવારમાં તથા સમાજમાં પણ જીવીએ છીએ. આપણી એ ઈચ્છા હોય છે કે આપણને કોઈની સાથે વિરોધ ના હોય, પરસ્પર વિશ્વાસ હોય, એકબીજાનો સહયોગ હોય, તેને અભય કહે છે.

ચોથું પરિમાણ છે "સહ-અસ્તિત્વ". સહ-અસ્તિત્વ નો અર્થ છે - "પરસ્પર સાથે રહીને જીવવું". પ્રત્યેક માનવ વાયુ, પાણી, માટી વનસ્પતિ કે જીવ જંતુની સાથે જીવતો જ હોય છે. આપણે એકબીજાથી અલગ નથી રહી શકતા. દરેકની સાથે રહેવાની વિધિ ને પૂરકતા કહેવાય છે. આપણે સાથે સાથે પૂરકતાથી રહીએ અને ભાગીદારી કરીએ તે આપણું ધ્યેય છે.

આ પ્રમાણે એ સ્પષ્ટ થાય છે કે મનુષ્યનું લક્ષ્ય એક જ છે - સમાધાન, સમૃદ્ધિ, અભય અને સહ-અસ્તિત્વ. આ એક નાના બાળકને પણ જોઈએ છે, એક યુવાનું પણ લક્ષ્ય છે તથા એક વૃદ્ધનું પણ લક્ષ્ય છે. સ્ત્રી-પુરુષ દરેકને જોઈએ છે. સમાધાન, અભય, સહ-અસ્તિત્વ મેળવવાની



રીત એક જ છે, ફક્ત સમૃદ્ધિને પ્રાપ્ત કરવાના રસ્તા અલગ હોય શકે છે. આમ દરેક માનવનું લક્ષ્ય સમાન જ છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. માનવનું ધ્યેય શું છે?
૨. સમાધાન કોને કહેવાય છે?
૩. સમૃદ્ધિનો અર્થ શું છે?
૪. અભય ને સમજાવો.
૫. સહ-અસ્તિત્વનો અર્થ શું થાય?
૬. પૂરકતા સમજાવો.



પાઠ - ૨

સમાધાન

આપણી ચારેતરફ ઘણા પ્રકારની વસ્તુઓ છે. એટલી વધારે માત્રામાં આ બધી વસ્તુઓ છે કે તેને આપણે ગણી પણ નથી શકતા. આ વસ્તુઓ કેટલાયે પ્રકારની છે. જમકે- કેટલાયે પ્રકારની માટી, કેટલાયે પ્રકારના પત્થર, અનેક પ્રકારના વૃક્ષો તથા જીવ જંતુ પણ છે.

વસ્તુઓ અનેક પ્રકારની હોય છે, પરંતુ તેમની સાથે સંબંધ નિશ્ચિત હોય છે. જેમકે – અનેક પ્રકારની વનસ્પતિઓ છે, તેમનાથી આપણા શરીરને પોષણ મળે છે. વનસ્પતિમાંથી ભોજન, છાયો, ઇંધણ અને ઔષધિ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. દરેક વનસ્પતિથી આપણો એક જ સંબંધ છે – શરીરનું પોષણ અને સંરક્ષણ.

જ્યારે આપણે કોઈ અધ્યયન કરીએ છીએ તો તેનાથી આપણો ઉદ્દેશ્ય તે વસ્તુ સાથેના આપણા સંબંધને ઓળખવાનો હોય છે.

સંબંધને ઓળખવું તે જ સમાધાન છે. જે વસ્તુની સાથે આપણે સંબંધને ઓળખી લઈએ છીએ ત્યાં સમાધાન જોવા મળે છે. આપણે તે વસ્તુનો સદુપયોગ કરીએ છીએ, તેની સુરક્ષા કરીએ છીએ.

જેમકે – આપણે ઘઉં, અનાજ, હળદર, આદું જેવી અનેક વસ્તુઓ સાથે આપણા સંબંધને ઓળખીએ છીએ, તેમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, તેમને ઘરમાં સુરક્ષિત રાખીએ છીએ, કૃષિ દ્વારા દરેક વર્ષે તેનું ઉત્પાદન કરીએ છીએ. જે વસ્તુઓ સાથે આપણે સંબંધને ઓળખી નથી સકતા તેને એક સમસ્યાના રૂપમાં જોવા લાગીએ છીએ.

આપણા ઘરની આસપાસ તથા ખેતરમાં એવા કેટલાયે વૃક્ષો તથા છોડ ઉગે છે, જેમને ખેડૂત નથી ઓળખતો ત્યારે તેમને પોતાના માટે અવરોધ માને છે. તેમને નકામી વસ્તુઓ માનીએ છીએ જ્યારે હકીકતમાં તેમાંથી ઘણી ઔષધિ પણ બનતી હોય છે. જ્યારે આપણે તેમના ઔષધીય ગુણોને ઓળખી લઈએ છીએ ત્યારે તેમની સુરક્ષા કરીએ છીએ, આપણું સમાધાન થઈ જાય છે.

ગુજરાતમાં ચોમાસાની ઋતુમાં જ્યારે વરસાદ આવે છે ત્યારે ઘણાખરા વિસ્તારમાં વધારે વરસાદ આવે છે. જો વરસાદનું પાણી ફક્ત તે જ વિસ્તારમાં જમા થવા લાગે તો લગભગ દરેક વ્યક્તિના ગળા સુધી પાણી ભરાઈ જાય, નાના બાળકો તો પાણીમાં ડૂબી જ જાય. મોટાભાગના છોડ પણ ડૂબી જાય. પરંતુ તેવું થતું નથી. ધરતી પર પડતા વરસાદનું થોડક પાણી જમીનમાં નીચે ચાલ્યું જાય છે, થોડક આગળ વહી જાય છે. દરેક સ્થળનું પાણી જ્યાંથી વહે છે તેને નહેર કહીએ છીએ. ઘણી બધી નહેરનું પાણી એકઠું થઈને નદીમાં જઈને મળે છે. નદીમાંથી આ જળ સમુદ્રમાં પહોંચે છે. આમ નદી એક પ્રાકૃતિક વ્યવસ્થા છે – વધારે પાણીને એક સ્થાનથી બીજા સ્થાન સુધી પહોંચાડવા માટે તથા તેને સમુદ્ર સુધી લઈ જવા માટે. તે એક પ્રકારનું પ્રાકૃતિક સમાધાન છે. આપણે લોકો ઘરમાંથી પાણી ને બહાર કાઢવા માટે



નાળાની વ્યવસ્થા કે પાઈપ લાઈન લગાવીએ છીએ, જ્યારે પ્રકૃતિમાં આ વ્યવસ્થા બનેલી જ છે. તેને જ્યારે આપણે સમજીએ છીએ તો સમાધાન થઈ જાય છે. ધરતી પર પણ વિશ્વાસ અને છે. આપણે ભયમુક્ત બનીને જીવીએ છીએ, સુખી રહીએ છીએ.

તેવી રીતે આપણી ચારે તરફ કેટલાયે મનુષ્યો રહે છે, તેમની સાથે આપણે સંબંધને ઓળખીને જીવીએ છીએ તો આપણને પ્રસન્નતા થાય છે. જ્યારે પણ આપણે કોઈ સાથે સંબંધને ઓળખી નથી સકતા ત્યારે પ્રસન્ન નથી રહી સકતા, ખુશ નથી રહી સકતા.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આપણે કોઈ વસ્તુની સુરક્ષા કે સદુપયોગ ક્યારે કરીએ છીએ?
૨. આપણને કોઈ વસ્તુ સમસ્યા ક્યારે લાગે છે?
૩. આપણને પ્રસન્નતા ક્યારે થાય છે?
૪. આપણને સમાધાન ક્યારે લાગે છે?



પાઠ - 3

અસ્તિત્વ

અત્યાર સુધી આપણે એ જોઈ ગયા છીએ કે અસ્તિત્વમાં બે પ્રકારની જ વાસ્તવિકતા છે, એક ખાલી સ્થાન (શૂન્ય), અને બીજું અવકાશમાં ફરતા ગ્રહ-ઉપગ્રહ, તારાઓ, વગેરે જેવી વસ્તુઓ. આકાશની સીમાનો કોઈ અંત દેખાતો નથી એટલે આપણે તેને અસીમ પણ કહીએ છીએ. ખાલી સ્થાન બધી વસ્તુની અંદર પણ જોવા મળે છે. તે બધી જ જગ્યાએ ફેલાયેલું છે, એટલે તેને વ્યાપક પણ કહેવાય છે.

આપણે એ પણ જોઈ ગયા કે આકાશમાં બધાજ ગ્રહ-ઉપગ્રહ ગતિશીલ છે. કોઈ પણ ગ્રહ-ઉપગ્રહ કે તારાઓ આકાશની બહાર જઈ શકતા નથી, કારણકે તે સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. તેથી એવું પણ કહી શકાય કે દરેક વસ્તુઓ આકાશમાં ફૂટેલી છે. કોઈ પણ બે ગ્રહની વચ્ચે પણ ખાલી સ્થાન (શૂન્ય) છે જ અને તેથી જ આપણને તે બંને અલગ-અલગ દેખાય છે. શૂન્ય જ દરેક વસ્તુની આસપાસ છે, આમ કોઈ પણ વસ્તુની સીમા દેખાવાનું કારણ પણ શૂન્ય જ છે. કારણકે દરેક વસ્તુઓ તેનાથી ઘેરાયેલી પણ છે.

શૂન્ય પારદર્શક છે. એટલે તેમાં રહેલ દરેક વસ્તુઓને આપણે જોઈ શકીએ છીએ. તારાઓ, ગ્રહ-ઉપગ્રહ બધાને વસ્તુઓ જ કહેવાય છે. અસ્તિત્વનો અર્થ થાય - "હોવું".

શૂન્ય, વ્યાપક, અસીમ, પારદર્શી, ખાલી સ્થાન આ બધા નામ એક જ વાસ્તવિકતાના છે. પ્રકૃતિ અને વ્યાપક બંને હમેશા સાથે જ જોવા મળે છે, તેને સહ-અસ્તિત્વ કહેવાય છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. વ્યાપક કોને કહેવાય છે?
૨. આપણે એકબીજાને કેવી રીતે જોઈ શકીએ છીએ?



પાઠ - ૪

આપણી પૃથ્વી

આપણી પૃથ્વી પોતાની ધરી પર નિરંતર ફરી રહી છે. તે સૂર્યની ચારે તરફ પર પરિક્રમા કરી રહી છે. તેમાં પદાર્થ અવસ્થા, પ્રાણ અવસ્થા, જીવ અવસ્થા તથા જ્ઞાન અવસ્થા(માનવ) પણ છે.

પદાર્થ અવસ્થાના એકમો એકબીજા સાથે જોડાય છે અને તૂટે છે, આ ક્રિયાને સંઘટન-વિઘટન પણ કહેવાય છે. તેમાં સખત ની સખત સાથે રહેવાની પ્રવૃત્તિ આપણે જોઈ શકીએ છીએ, સમજી શકીએ છીએ. તે જ પ્રમાણે દ્રવ્ય એ દ્રવ્યની સાથે રહેતું જ જોવા મળે છે અને વાયુ વાયુની સાથે રહે છે.

પ્રાણ અવસ્થા તરફ ધ્યાન દેવાથી એ ખ્યાલ આવે છે કે પદાર્થ અવસ્થામાં જેટલા આચરણ જોવા મળે છે તે બધાજ આચરણ પ્રાણ અવસ્થા માં છે જ, તેની સાથે તેમાં થોડાક નવા આચરણ પણ જોવા મળે છે જે પદાર્થ અવસ્થામાં જોવા મળતા નથી જેમકે - ધ્વસન, વૃદ્ધિ અને બીજાગુણ.

જીવ અવસ્થામાં પ્રાણ અને પદાર્થ અવસ્થાના આચરણ જોવા મળે જ છે, સાથે એક હજુ વધારાનું આચરણ ધ્યાનમાં આવે છે જેને આપણે “માનવું” કહીએ છીએ.

જ્ઞાન અવસ્થામાં જીવ અવસ્થા સુધીના દરેક આચરણ જોવા મળે છે, સાથે “જાણવા”ની ક્રિયા પણ થાય છે. આમ આપણે જોઈએ છીએ કે ઉત્તરોત્તર શ્રેષ્ઠતમ રચનાઓ નિર્માણ પામી છે. આ શ્રેષ્ઠતાના કમને આપણે રચના કમ પણ કહીએ છીએ. રચના કમનો અર્થ થાય - પહેલા પદાર્થ અવસ્થા જોવા મળી ત્યારબાદ તેનાથી શ્રેષ્ઠ રચના જેવી કે પ્રાણ અવસ્થા, જીવ અવસ્થા અને જ્ઞાન અવસ્થા પૃથ્વી પર પ્રગટ થઈ. તેને ઈજી રીતે પણ સમજી શકાય છે, જેમકે- વૃક્ષોનું ભોજન માટી, હવા, પાણી છે. આમ પહેલા ભોજન બને છે ત્યારબાદ તેને ખાઈ શકનાર આવે છે. જો પહેલા ખાવા વાળા બની જાય અને ભોજન જ ના હોય તો તે જીવિત રહી શકે નહિ. આમ જ કમશ: જીવ અવસ્થા અને જ્ઞાન અવસ્થા પણ પ્રગટ થઈ. તેને આપણે રચના કમ કહીએ છીએ.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. પદાર્થ અવસ્થામાં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થાય છે?
૨. પ્રાણ અવસ્થામાં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થય છે?
૩. જીવ અવસ્થામાં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થાય છે?
૪. જ્ઞાન અવસ્થામાં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થાય છે?
૫. રચના કમ કોને કહેવાય છે?

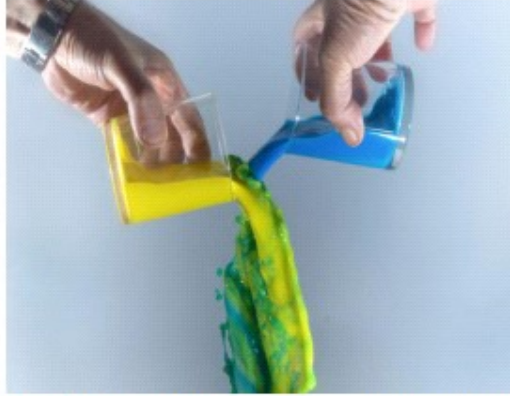


પાઠ - ૫

પદાર્થ અવસ્થા

આપણે એ જોઈ ગયા છીએ કે હવા, પાણી, માટી, ધાતુ આ બધાને પદાર્થ અવસ્થા કહેવાય છે. પદાર્થ અવસ્થામાં જેટલી પણ વસ્તુઓ આવે છે તેનું આચરણ નિશ્ચિત છે, અને તે દરેક વ્યવસ્થામાં છે. પદાર્થ અવસ્થામાં ઓળખવું અને તે પ્રમાણે નિર્વાહ કરવો આ બે પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય છે.

તાંબુ અને જસત આ બંને ભિન્ન ધાતુઓ છે. આ બન્નેનું આચરણ નિશ્ચિત રહે છે. જ્યારે આ બંનેને ઓગાળીને એક નિશ્ચિત માત્રામાં મેળવીએ તો એક નવી જ ધાતુનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લેશે, જેને પીતળ કહેવાય. પીતળને તાંબા અને જસતનું મિશ્ર સ્વરૂપ કહેવાય છે. આમ એક અથવા



એક કરતા વધારે ધાતુને મેળવીને જ્યારે નવી ધાતુ બનાવીએ છીએ તો તે નવી ધાતુનું આચરણ પણ નિશ્ચિત જ રહે છે. તાંબુ અને જસત મળીને પીતળ બનવાની ક્રિયાને ભૌતિક ક્રિયા કહેવાય છે.

એક અન્ય પ્રકારની ક્રિયા પણ પદાર્થ અવસ્થામાં થાય છે. તેને રાસાયણિક ક્રિયા કહેવાય છે. જેમકે કોલસાને સળગાવીએ તો તેમાંથી આગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાંથી ઉષ્મા મળે છે, થોડોક ધુમાડો થાય છે. અને અંતમાં થોડીક રાખ બચે છે. આવું દરેક વખતે થાય છે, આનાથી પણ એ સાબિત થાય છે કે રાસાયણિક ક્રિયાનું જે પરિણામ મળે છે તે પણ નિશ્ચિત જ હોય છે. આવી રીતે પદાર્થ અવસ્થામાં દરેક વસ્તુઓનું આચરણ નિશ્ચિત જ હોય છે. અને પ્રત્યેક ક્રિયાનું એક નિશ્ચિત પરિણામ હોય છે. અને તેથી જ પદાર્થ અવસ્થાને પરિણામ અનુષંગી કહેવાય છે. પરિણામ અનુષંગીનો અર્થ થાય પરિણામની પાછળ રહેલ વ્યવસ્થા.

આમ પદાર્થ અવસ્થા એ પરિણામ અનુષંગી વ્યવસ્થા છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. ભૌતિક ક્રિયા કોને કહેવાય છે?
૨. રાસાયણિક ક્રિયા કોને કહેવાય છે?
૩. પદાર્થ અવસ્થામાં કઈ વ્યવસ્થા જોવા મળે છે?



પાઠ - ૬

પ્રાણ અવસ્થા

દરેક પ્રકારની વનસ્પતિને પ્રાણ અવસ્થા કહેવામાં આવે છે. જેમાં છોડ, ઝાડ-પાન, વેલ, શાકભાજી, ઘાંસ જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે. એ પણ જોઈ ગયા કે પાંદડા, ફળ, ફૂલ, થડ, મૂળ, ડાળીઓ, બીજ એ બધા વનસ્પતિના અંગો છે. તદ્દપરાંત પ્રાણ અવસ્થા અને પદાર્થ અવસ્થા વચ્ચે શું ફર્ક છે તે પણ જોઈ ગયા છીએ. જેમાં ત્રણ બિંદુઓ પર ચર્ચા કરી ગયા:

(૧) વૃદ્ધિ (૨) સંખ્યા વૃદ્ધિ અને (૩) ધસન ક્રિયા. પ્રાણ અવસ્થામાં પણ પદાર્થ અવસ્થાની જેમ ઓળખવું અને તેનો નિર્વાહ કરવો એ બે ક્રિયાઓ થતી હોય છે.

અહિયાં આપણે પદાર્થ અને પ્રાણ અવસ્થાના સંબંધ વિષે અધ્યયન કરીશું.

પ્રાણ અવસ્થાનું રહેઠાણ પદાર્થ અવસ્થા જ છે, અર્થાત પ્રાણ અવસ્થા એ પદાર્થ અવસ્થા પર જ રહે છે. પ્રાણ અવસ્થા મોટા ભાગે ધરતી પર કે પાણીમાં જોવા મળે છે.

પ્રાણ અવસ્થાનો આહાર પણ પદાર્થ અવસ્થા જ છે. તે જળ, વાયુ તથા બીજા જરૂરી પોષક તત્વોને ગ્રહણ કરીને પુષ્ટ થાય છે. પુષ્ટ થવાનો અર્થ છે વાયુ, જળ કે માટીમાં રહેલા રસાયણોને પ્રાણ અવસ્થા પોતાને અનુકૂળ બનાવે છે, અને આ રસાયણો પ્રાણ અવસ્થાની વૃદ્ધિનું કારણ બને છે, અને પ્રાણ અવસ્થાનો એક ભાગ બની જાય છે. આનાથી એ પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે પદાર્થ અવસ્થા જ પ્રાણ અવસ્થામાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે.

વનસ્પતિના પાંદડા જ્યારે જુના થઈ જાય છે ત્યારે તેઓ નીચે પડી જાય છે, તેના સીવાય ફળ-ફૂલ કે ડાળીઓ પણ ક્યારેક નીચે પડી જાય છે. તે સુકાઈને કે સડીને ફરીથી પદાર્થ અવસ્થા જ બની જાય છે. તેને આપણે ખાતર પણ કહીએ છીએ, ખાતર એ ઝાડનો ખોરાક છે. તેનાથી છોડને પોષણ મળે છે.

વનસ્પતિઓમાં દરેક પ્રજાતિઓના આકાર નિશ્ચિત હોય છે, ઉંચાઈ પણ નિશ્ચિત હોય છે. તેની સાથે તેમના પાંદડાનો આકાર, લંબાઈ-પહોળાઈ, રંગ, સુગંધ બધુંજ નિશ્ચિત હોય છે. તેવું જ ફળ-ફૂલ અને બીજનું પણ હોય છે. આ નિશ્ચિતતા ના કારણે જ આપણે દરેક ઝાડ, છોડ કે વનસ્પતિને અલગ-અલગ ઓળખી શકીએ છીએ. તેવી જ રીતે વનસ્પતિનો ઉગવાનો, તેમાં





ફળ-ફૂલ આવવાનો સમય પણ નિશ્ચિત હોય છે. આ નિશ્ચિતતા ને જ નિયંત્રણ કહેવાય છે. અને નિયંત્રણ જ વ્યવસ્થા છે.

જે વૃક્ષોનું આયુષ્ય વધારે હોય છે અને જેમાં ખુબજ ફળ કે બીજ બને છે તે વૃક્ષોને અંકુરિત થવાની તથા જીવિત રહેવાની પરિસ્થિતિ એટલી જ વિપરીત હોય છે. જો આવું ના બને તો પૃથ્વી ઉપર એક જ પ્રજાતિના વૃક્ષો જોવા મળે, અરંતુ તેવું બનતું નથી અને પણ પ્રકૃતિમાં નિયંત્રણ જ કહેવાય છે. તેથી જ આપણે કહીએ છીએ કે નિયંત્રણ જ વ્યવસ્થા છે.

વનસ્પતિઓમાં બીજ બનવાની ક્રિયા થાય છે. બીજ ફરીથી અંકુરિત થઈને તેવો જ છોડ કે મોટું ઝાડ બને છે. તે છોડમાં બધા જ ગુણ પહેલા જેવા જ રહે છે. થોડા સમય પછી વનસ્પતિ સુકાઈ જાય છે અને પદાર્થ અવસ્થામાં બદલાઈ જાય છે, પરંતુ બીજના કારણે તે વનસ્પતિની પરંપરા બની જ રહે છે. વનસ્પતિમાંથી બીજ બનવું અને બીજમાંથી પાછું વનસ્પતિનું બનવું જ કહેવાય છે. આમ વનસ્પતિ બીજાનુષંગી છે.

પ્રાણ અવસ્થા એ બીજાનુષંગી છે અને પણ એક પ્રકારની વ્યવસ્થા છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. વૃક્ષોનું ભોજન શું છે?
૨. બીજગુણન એટલે શું?
૩. આપણે એવું કેવી રીતે કહી શકીએ કે પ્રાણ અવસ્થાનું આચરણ નિશ્ચિત હોય છે?



પાઠ - ૭

જીવ અવસ્થા

આપણે પ્રાણ અવસ્થામાં નિયમ અને નિયંત્રણ ને સમજી ગયા છીએ. તે પણ સમજી ગયા છીએ કે જીવ અવસ્થામાં પ્રાણ અવસ્થાના દરેક આચરણ જોવા મળે જ છે. જેમકે શ્વસન, વૃદ્ધિ અને સંખ્યા વૃદ્ધિ. જીવ અવસ્થામાં તેના સિવાય પણ એક વિશેષ પ્રકારની વ્યવસ્થા છે. જીવ અવસ્થામાં શાકાહારી અને માંસાહારી ૨ વર્ગ પડે છે. બંને વર્ગના પશુ-પક્ષીની શરીર રચનામાં થોડી ભિન્નતા હોય છે. તે મુખ્યત્વે દાંત, નખ અને શરીરની અંદરના આંતરડાને લઈને જ વધારે હોય છે. આ



બંને વર્ગ પર ધ્યાન દેવાથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે- શાકાહારી પશુ-પક્ષીની પ્રજાતિઓ વધારે હોય છે. તેમનું આયુષ્ય પણ વધારે હોય છે, અને તેમની સંખ્યા વૃદ્ધિ દર પણ વધારે હોય છે. જેમકે- ડુક્કર, સસલાં એક જ વર્ષમાં ૧૨ બચ્ચાંને જન્મ આપે છે. માંસાહારી પશુ-પક્ષીમાં તુલનાત્મક ઓછી પ્રજાતિ હોય છે. તેમનો સંખ્યા વૃદ્ધિ દર પણ ઓછો હોય છે. તે પ્રમાણે શાકાહારી પ્રાણીઓ કરતા માંસાહારી પ્રાણીઓની સંખ્યા ઓછી જોવા મળે છે.

માંસાહારી પ્રાણીઓ મોટાભાગે શાકાહારી પ્રાણીઓનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રમાણે પ્રકૃતિમાં શાકાહારી અને માંસાહારી પ્રાણીઓની શરેરાશ સરખા જેવી જ રહે છે. માંસાહારી પ્રાણીઓને ભોજન મળી રહે અને શાકાહારી પ્રાણીઓ પણ પ્રકૃતિ માં જોવા મળે તેવી



વ્યવસ્થા બનેલી જ છે. તેને જીવ અવસ્થામાં સંતુલન કહે છે. આ પ્રમાણે જીવ અવસ્થામાં નિયમ, નિયંત્રણ અને સંતુલન હોય છે. જીવ અવસ્થા નિયમ, નીયંત્ર અને સંતુલનની સાથે વ્યવસ્થામાં છે.

જીવ અવસ્થામાં એ સ્પષ્ટ થાય છે કે ગાયનું વાછરડું એ ગાયની જેમ જ આચરણ કરે છે. અને ગાય જે જે વનસ્પતિ ને ખાય છે તેના વાછરડા પણ તે જ વનસ્પતિનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. તેની પ્રાણી પીવાની રીત, વિશ્રામ કરવાની રીત,



બધુજ આગલી પેઢી જેવું હોય છે. તેને કાંઈજ શીખવવું નથી પડતું, જો ગાય કે ભેંસના બચ્ચાંને પાણીમાં નાખીએ તો તે તરવાનું શરૂ કરી દે છે. તરવાનું શીખવવાની જરૂરિયાત નથી, તેને વંશ અનુષંગી કહેવાય છે.

આમ દરેક જીવનું આચરણ તેના વંશ પ્રમાણે નિશ્ચિત જ હોવા મળે છે. અને તે એક પેઢી થી બીજી પેઢી સુધી પહોંચતું રહે છે. તેમાં કોઈ જ બધા નથી આવતી. તે એક વ્યવસ્થા છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યાયન:

૧. શાકાહારી તથા માંસાહારી પશુ-પક્ષીઓને કેવી રીતે ઓળખી શકીએ છીએ?
૨. માંસાહારી પ્રાણીઓની સંખ્યા શાકાહારી પ્રાણીઓ કરતા ઓછી કેમ હોય છે?
૩. જીવ અવસ્થા કેવી રીતે વ્યવસ્થામાં છે?



પાઠ - C

વંશાનુષંગી

જીવ અવસ્થાના અધ્યયનથી આપણે એટલું સમજ્યા છીએ કે ગાયનું વાછરું કે ઘોડાનું બાળક તેના જેવું જ આચરણ કરે છે. તે જે પ્રકારનો ખોરાકનો ઉપયોગ કરે છે તેમની સંતાન પણ તેવા જ ખોરાકનો ઉપયોગ કરે છે. પાણી પીવાની રીત, વિશ્રામ કરવાની રીત, વગેરે આગળની પેઢી જેવું જ હોય છે. તેમને કાંઈજ શીખવવું પડતું નથી.

જો ગાયના વાછરડાને પાણીમાં નાખીએ તો તે તરવા લાગે છે તેને શીખવવું પડતું નથી. તેને જ આપણે વંશઅનુષંગી કહીએ છીએ.



જીવ અવસ્થામાં માનવાની ક્રિયા થાય છે. ઘોડો, ગાય, ભેંસ, બકરી, ફૂતરો માણસને પોતાના માલિક માનીને તેમના સંકેતને

પણ માને છે, અનુકરણ પણ કરે છે. તે માનવું જીવન ની ક્રિયા છે. માનવાની ક્રિયામાં જીવન (પશુ) શરીરને ચલાવે છે, અહિયાં શરીરને ચલાવવું બીજા જીવન (મનુષ્ય) ના સંકેતને આધારે હોય છે.

જીવ અવસ્થામાં જીવન શરીરને ચલાવે છે. શરીરને ચલાવવાના કમમાં તે એવી રીતે જ ચાલે છે જેમાં શરીર સ્વસ્થ બની રહે. તેવું જ ભોજન કરે છે, જેનાથી શરીર સ્વસ્થ રહે. અહિયાં જીવનનો ઉદ્દેશ્ય શરીરને બનાવી રાખવું જ હોય છે.

જીવ અવસ્થાનું આચરણ વંશાનુષંગીયતા પૂર્વક નિશ્ચિત રહે છે. એક પેઢીથી બીજી પેઢી સુધી પહોંચતું રહે છે, તેમાં કોઈ પ્રકારનો અવરોધ જોવા મળતો નથી. તે નિશ્ચિત હોય છે. એટલે તે એક વ્યવસ્થા છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. વંશાનુષંગીયતા ને ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવો.
૨. જીવાવસ્થા માં કઈ કઈ ક્રિયાઓ થાય છે?
૩. શરીર પરંપરાને બનાવી રાખવા માટેનો આશય શું છે?



પાઠ - ૯

જીવન(સેલક)

આપણે એ સારી રીતે સમજી ગયા છીએ કે જાણી જોઇને થવા વાળી ક્રિયા (જીવન) અને સ્વૈચ્છિક થવા વાળી ક્રિયા (શરીર) દરેક મનુષ્યમાં હોય જ છે.

આ ક્રિયાને આપણે હવે ઓળખીશું. જો ચાલતી વેળાએ આપણા પગમાં કાંટો વાગે છે તો તુરંત જ આપણો પગ ઉપર ઉઠી જાય છે. તે ખુબજ ઝડપથી થાય છે અને હંમેશા થાય છે. તેવી જ રીતે જો કોઈ ગરમ વસ્તુ કે તવામાં આપણો હાથ અડી જાય તો હાથ પણ તરત જ હટી જાય છે. તેમાં વિચારવા, સમજવા અને નિર્ણય લેવાનો સમય રહેતો નથી. તેને વિજ્ઞાનની ભાષામાં પ્રતિવર્તી ક્રિયા કહેવાય છે. તે ક્રિયા તેવી જ થાય છે જેમ કે સ્વૈચ્છિક ક્રિયા.

ચાલો બીજી ઘટના તરફ ધ્યાન દઈએ- આપણે રસ્તા પર ચાલતા હોય અને જો ધૂંધળી પુકાશ આવી જાય છે તો આપણને સામેની વસ્તુઓ વધારે સ્પષ્ટ દેખાતી નથી. જો આવે વખતે કોઈ દોરડા ઉપર આપણો પગ પડે તો તુરંત જ પગ ઉપાડી લઈએ છીએ. શું એવું હમેશા થાય છે? જરા વિચારો. જો દોરડા પર પગ પડે તે વખતે આપણે એમ વિચારીએ કે કદાચ તે સાંપ હશે તો? તો તુરંત જ પગ ઉપડે છે. પણ જો એવો વિચાર આવે કે દોરડું છે તો પગ ઉપડતો નથી.

તેની પહેલા આપણે કાંટો વાગવાનું કે ગરમ વસ્તુનું ઉદાહરણ લીધું હતું, તેમાં હાથ-પગ ઉપાડવાનું તે વસ્તુ ઉપર નિર્ભર કરે છે કે આપણે તેને શું વિચારીએ છીએ. પરંતુ આ દોરડા અને સાંપ વાળા ઉદાહરણમાં પગ ઉપડવો તે દોરડું કે સાંપ ઉપર નિર્ભર કરતો નથી. આમ આ કોઈ પ્રતિવર્તી ક્રિયા નથી. તે જીવનની ક્રિયાને કારણે થાય છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પ્રતિવર્તી ક્રિયા કોને કહેવાય છે? ઉદાહરણ આપી સમજાવો.
૨. જીવન ક્રિયાનું ઉદાહરણ આપો.
૩. જીવન ક્રિયાનો આધાર શું છે?



પાઠ - ૧૦

મનુષ્ય સંસ્કાર અનુષંગી છે

માનવ, જીવન અને શરીર બંનેનું સંયુક્ત સ્વરૂપ છે. જીવન(હું) શરીરને ચલાવે છે. જીવનમાં કલ્પનાશીલતા અને કર્મ સ્વતંત્રતા હોય છે. જીવન જાણવું, માનવું, ઓળખવું અને નિર્વાહ કરવું એવી ચાર પ્રકારની ક્રિયાઓ કરે છે. આ બધું આપણે પહેલાના પાઠમાં સમજી ગયા છીએ. માનવ કોઈ પણ કાર્ય કરે છે તો તેમાં કલ્પનાશીલતા હોય જ છે. જે પણ કલ્પના કરે છે તેને પૂર્ણ કરવા માટે શરીર દ્વારા કાર્ય કરે છે. પહેલા કલ્પના થાય છે ત્યારબાદ કોઈ પણ કાર્ય થાય છે. કલ્પનાને અનુસાર કાર્ય થાય છે. માનવ કોઈ પણ કાર્ય કરે છે તે કલ્પનાશીલતાને સાકાર કરવા માટે કરે છે, કલ્પનાશીલતા ને તૃપ્ત કરવા માટે કરે છે, જીવનને તૃપ્ત કરવા માટે કરે છે. જો માણસને એમ લાગે છે કે મકાન બનાવવાથી જીવન તૃપ્ત થશે તો તે મકાન બનાવે છે, જો એને એવું લાગે છે કે બનેલા મકાનને તોડવાથી તેને તૃપ્તિ મળશે તો તે મકાનને તોડે છે. આ બધીજ બાબતને આપણે સ્વયંમાં જોઈ શકીએ છીએ કે આપણે પણ આવું જ કંઈક કરીએ છીએ. આમ માનવ પોતાની સમજ અનુસાર કાર્ય કરે છે. તેને આપણે સંસ્કાર અનુષંગી કહીએ છીએ. જો તે કોઈ ખરાબ કાર્યને સાચું માને છે તો તે ખોટું કાર્ય પણ કરે છે. આમ મનુષ્ય પહેલા એ નિર્ણય કરે છે કે કયા કાર્યથી જીવનની તૃપ્તિ થશે, ત્યારબાદ તે કાર્ય કરે છે. જો મનુષ્ય સમજદાર ના હોય તો તે આ નિર્ણયમાં ભૂલ કરે છે. કારણકે ખોટા કાર્ય કરવાથી ક્યારેય પણ જીવનની તૃપ્તિ થતી નથી.

મનુષ્ય પોતાની સમજ અનુસાર કાર્ય કરે છે- તેને આપણે સંસ્કાર અનુષંગી કહીએ છીએ. માનવ, જીવનની તૃપ્તિ ને કારણે શરીરને ચલાવે છે - તેને આપણે સંસ્કાર અનુષંગી કહીએ છીએ. જીવાવસ્થાના દરેક જીવ, શરીર અને તેની પરંપરાને બનાવી રાખવા માટે કાર્ય કરે છે, તેને આપણે વંશઅનુષંગી કહીએ છીએ. તેમાં કોઈ પણ જીવ ભૂલ કરતા નથી, તેમનું આચરણ નિશ્ચિત હોય છે. જો કોઈ માનવ એવું મને છે કે ભૂખ્યા રહેવાથી જીવનની તૃપ્તિ થશે, તો તે ભૂખ્યો રહે છે; જો એવું માને છે કે ભોજનથી તૃપ્તિ થશે તો ભોજન કરે છે. આમ માનવ એ સંસ્કાર અનુષંગી છે. એટલે જ માનવને શિક્ષાની આવશ્યકતા છે, જીવ અવસ્થાને શિક્ષાની આવશ્યકતા નથી. શિક્ષા દ્વારા જ મનુષ્ય સાચાં અને ખોટાં ને સમજી શકે છે. જીવ અવસ્થા અને મનુષ્યમાં મુખ્ય અંતર એ જ છે કે જીવોમાં જીવન ફક્ત શરીર બની રહે તે અર્થમાં કાર્ય કરે છે જ્યારે મનુષ્યમાં જીવન, જીવનની તૃપ્તિના તથા તેની પરંપરા બની રહે તે અર્થમાં કાર્ય કરે છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માનવ કાર્ય શું કરવા કરે છે? અને તેનાથી ભૂલ ક્યારે થાય છે?
૨. માનવ સાચી વસ્તુને કેવી રીતે સમજી શકે છે?
૩. જીવ અવસ્થામાં અને માનવમાં મુખ્ય અંતર શું છે?



પાઠ - ૧૧

તુલના

આપણી સામે કેટલાયે એવા અવસર આવે છે જ્યારે આપણને એવું પૂછવામાં આવતું હોય કે શું ભોજન કરશો? તેવા સમયે આપણે કોઈ પકવાનનું નામ લેતાં હોઈએ છીએ. આપણે કોઈ એક પકવાનનું નામ જ કેમ લઈએ છીએ?

તેનો જવાબ એકદમ સ્પષ્ટ છે - મને ભાવે છે. જો આપણે આપણા રોજીંદા કાર્યોને જોઈશું તો ધ્યાન જશે કે સારા લાગવા કે ગમવાના આધારે જ આપણે દરેક કાર્ય કરતા હોઈએ છીએ. હવે આપણે સારા લાગવાને ચકાસીશું. આ સાટું લાગવું ક્યાંથી સમજમાં આવે છે? તે જીભથી ખબર પડે છે, મીઠાઈનો સ્વાદ સારો લાગે છે. કોઈ સુગંધ જેમકે- ગુલાબની સુગંધ આપણને સારી લાગે છે. જે નાક દ્વારા ખ્યાલ આવે છે, આપણને ગુલાબની સુગંધ ગમે છે. તેવી જ રીતે કાન દ્વારા સાંભળવાથી કોઈ ધ્વનિ સારી લાગવી, આંખો દ્વારા જોઈને કોઈ દ્રશ્ય સાટું લાગવું તથા ત્વચાથી કોઈ સ્પર્શ સારો લાગે છે. પાંચેય ઈન્દ્રિયો વડે સાટું લાગવાનું ખ્યાલ આવે છે. તેનાથી જે નથી ગમતું તે પણ સમજમાં આવે છે. તેને કમથી પ્રિય કે અપ્રિય કહીએ છીએ. જ્યારે આપણે બીમાર હોઈએ છીએ તો કેવું લાગે છે? આપણને ગમતું નથી. તેવી જ રીતે જ્યારે સ્વસ્થ હોઈએ છીએ તો આપણને ગમે છે. આ સાટું લાગે છે તેને ક્યાં ઓળખીએ છીએ? તેનો જવાબ છે, આખા શરીરમાં ઓળખીએ છીએ. આ સાટું લાગવું જ્ઞાનેન્દ્રિયોથી સારા લાગવા કરતા થોડું અલગ છે. તેને આપણે હિત કહીએ છીએ. શરીર સ્વાસ્થ્યના વિપરીત પરિસ્થિતિને આપણે અહિત કહીએ છીએ.

આપણને કોઈ એક પેન્સિલના બદલામાં એક પુસ્તક આપે તો કેવું લાગે છે? જો કોઈ આપણને એક સાયકલના બદલામાં એક કાર આપે તો? આ પણ આપણને સાટું લાગે છે. અહિયાં સાટું લાગવું ઓછી વસ્તુ ના બદલામાં વધારે વસ્તુ મળવામાં લાગે છે. તેને આપણે લાભ કહીએ છીએ. વધારે વસ્તુના બદલામાં ઓછી વસ્તુ મળે છે તેને આપણે નુકસાન કહીએ છીએ. તે આપણને ગમતું નથી. આ સાટું કે ખરાબ લાગવું ક્યા યાય છે? જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાં? કે આખા શરીરમાં? કે પછી બીજે ક્યાંક? અહિયાં સાટું લાગવું કે ખરાબ લાગવું આપણા જીવન(સેલ્ફ)માં કે આપણી સમજમાં હોય છે. આ દરેક ક્રિયાઓને જીવન કરે છે. આ ક્રિયાઓ આપણે દરેક ક્ષણ કરીએ છીએ. આ ક્રિયાઓ આપણે જેટલી કરીએ, તેનાથી વધારે કરવાની તાકાત આપણામાં બની જ રહે છે. તેને આપણે તુલના નામની ક્રિયા કહીએ છીએ. તેને અક્ષય બળ પણ કહીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પ્રિય-અપ્રિય, હિત-અહિત તથા લાભ-નુકસાન શું છે?
૨. અક્ષય બળ એટલે શું?



પાઠ - ૧૨

પરિવાર સંબંધ



માનવનો જન્મ પરિવારમાં જ થાય છે, પાલન-પોષણ પરિવારમાં જ થાય છે, તથા પરિવારને જવાબદારી પૂર્વક આગળ વધારવાની યોગ્યતા પણ પરિવારમાં જ પ્રાપ્ત કરે છે. સંબંધમાં જીવવાથી જ સંબંધની ઓળખ થાય છે. સંબંધની ઓળખ વિશ્વાસ દ્વારા જ થાય છે. એક બાળકને

પોતાના માતા-પિતા પ્રત્યે વિશ્વાસ હોય છે, તે તમના સહયોગ દ્વારા જ બીજા લોકો સાથે પોતાના સંબંધને ઓળખે છે. જેમ-જેમ તેની ઉંમર વધતી જાય છે તેના પરિચયનું ક્ષેત્ર વધતું જાય છે. સંબંધમાં લાગણીની/ભાવની ઓળખ વધતી જાય છે. પરિવારમાં દાદા-દાદી, કાકા-કાકી, માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન નો સ્નેહ મેળવીને બાળકનો સંબંધ પ્રત્યે વિશ્વાસ વધે જાય છે. મારા વડીલો મને પ્રેમ કરે છે, મારા માટે આવશ્યક વસ્તુઓની વ્યવસ્થા કરે છે, મને સાચી વસ્તુનું જ્ઞાન પણ આપે છે, આ બધી વસ્તુ મારી અંદર કૃતજ્ઞતાનો ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. હું પણ મોટો થઈને આ બધાનું ધ્યાન રાખું, તેમની આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરું, મારી અંદર પણ તેવો વિચાર વધુ મજબૂત બને છે. સંબંધમાં અમે બધાજ એકબીજાનો સહયોગ કરીએ છીએ, અને એકબીજાનું આંકલન પણ કરીએ છીએ.

બીજો પણ મારા જેવો જ છે, તે અર્થમાં આંકલન કરવું સમ્માન છે. સમ્માન દરેક મનુષ્યનું હોય છે, પછી એ ઉંમરમાં નાનો હોય કે મોટો હોય કે વૃદ્ધ હોય. દરેક મનુષ્ય સમ્માન આપવા જ માંગે છે, સમ્માન મેળવવા જ માંગે છે. સમ્માન સ્ત્રીને પણ જોઈએ અને પુરુષને પણ જોઈએ. એક બીજાના સમ્માનથી પરસ્પર મેળ બની રહે છે. કોઈ પણ કાર્યને પૂર્ણ કરવું સહજ થઈ જાય છે. સમ્માન પૂર્વક વ્યવહાર કરવાથી આપણે બીજાને પોતાના સંબંધી તરીકે સ્વીકારીએ છીએ. બીજો જેવી રીતે જીવે છે, તેને અનુસાર પોતાની તેના જીવવામાં શું ભાગીદારી હોય શકે તેને પણ ઓળખીએ છીએ. તે સ્નેહનો ભાવ જ કહેવાય છે. સ્નેહને આધારે અમે એકબીજા સાથે નિર્વિરોધ પૂર્વક પરિવારમાં સાથે સાથે જીવીએ છીએ. પરિવારની બહારના લોકોને પણ પોતાની સાથે જોડીએ છીએ.

માતાની અંદર મમતાનો ભાવ હોય છે. તે બાળકને પોતાનો સ્વીકારીને તેના ખાવા-પીવાનું, નહાવાનું-સૂવાનું, વગેરે બાબતોનું ધ્યાન રાખે છે, તેની જવાબદારીને સ્વીકારે છે. પિતા પણ એ વાતને સ્વીકારે છે કે હું બાળકને સમજદાર બનાવું, જવાબદારી પૂર્વક જીવતા શીખવું. માતા-પિતા બાળકને ચાલતા શીખવે છે, બોલતા શીખવે છે, ધરના નાના-મોટા કામ શીખવે છે.



તેને વાત્સલ્યનો ભાવ કહેવાય છે. બાળક પણ પિતા સાથે અભયતા/આસ્વસ્તતા અનુભવે છે. માતા-પિતા બાળકને સમજદાર બનાવવા માટે સ્વયં શિક્ષા આપે છે અથવા શ્રેષ્ઠ લોકો પાસે બાળકને મોકલે છે.

વિશ્વાસ, કૃતજ્ઞતા, સમ્માન, સ્નેહ, મમતા, વાત્સલ્ય આ બધાજ પરિવારમાં જોવા મળતા મુલ્યો છે. પરિવારમાં જીવતા આપણી અંદર આ દરેક મુલ્યોનો અનુભવ થતો રહે છે. આ મુલ્યોની સાથે જીવતા આપણે સમાજમાં પોતાની ભાગીદારીને ઓળખીએ છીએ અને અને તેને પૂર્ણ પણે કરીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. સંબંધોની ઓળખ કેવી રીતે થાય છે?
૨. સમ્માન એટલે શું?
૩. પરિવારમાં કયા કયા મુલ્યોનો વિકાસ થાય છે?
૪. માતા અને પિતામાં કયો ભાવ જોવા મળે છે?

ગતિવિધિ: (શિક્ષક માટે):

૧. આ પાઠમાં આવતા ભાવ/લાગણીની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા કરીને બાળકો સાથે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.



પાઠ - ૧૩

સામાજિક પૂરકતા

આપણે સવારે ઉઠીને દંત મંજન કરીએ છીએ, ડોલમાં પાણી લઈને સ્નાન કરીએ છીએ, ટુવાલથી શરીર યોખું કરીએ છીએ. માતા આપણને થાળીમાં નાસ્તો આપે છે. આપણે નાસ્તો કરીને થાળીને સાફ કરીને તેની જગ્યા ઉપર ગોઠવી દઈએ છીએ અને ચપ્પલ કે બૂટ પહેરીને શાળા તરફ જઈએ છીએ. શાળાએ જતી વખતે રસ્તામાં આપણે ઘણી બધી સાઇકલ, ગાડી, દુકાનોમાં રાખેલ વસ્તુઓ જેવીકે ટીવી, વીજળીના તાર દેખાય, ટેલીફોન દેખાય છે. શાળામાં પણ ઘણી બધી પુસ્તકો, ચોક, નોટીસ બોર્ડ પણ આપણે જોઈએ છીએ. તમે શાળામાંથી ઘરે આવ્યા, થાકી ગયા તો રૂમમાં જઈને આરામથી સુઈ ગયા, બીજા દિવસે ફરીથી ઉઠીને નિત્યકાર્યક્રમ પતાવીને ફરીથી શાળાએ જાવ છો.

સવારથી સાંજ સુધીમાં આપણે કેટલીયે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જરા વિચારો કે આ વસ્તુઓ કોણ બનાવતું હશે? અને તે આપણા ઘર સુધી કેવી રીતે આવતી હશે? આખા દિવસમાં આપણને ઘણી બધી વસ્તુઓની જરૂર પડે છે. તેમાંથી અમુક વસ્તુઓ જ આપણા ઘરમાં બને છે, બાકીની વસ્તુઓ બીજા માણસો બનાવે છે. બનાવવું એનો અર્થ છે કે પ્રકૃતિમાંથી પ્રાપ્ત વસ્તુ પર પોતાની કલ્પના તથા શ્રમ લગાવવો. જેમકે માટીમાંથી પાણી ભરવાનો ઘડો બનાવવો, ઘરનું નિર્માણ કરવું, ઘઉં, ચોખા, બાજરો વાવવો, કપડા વણવા, કપડા સીવવા, વાસણ બનાવવા, ટીવી, મોબાઇલ બનાવવા, જેવા અનેક પ્રકારના કાર્યો હોય છે. આ દરેક કાર્યમાં લોકો સવારથી જ લાગી જાય છે, અને સાંજ સુધી કાર્ય કરે છે. ઘણા લોકો રાત્રે જાગીને પણ કાર્ય કરે છે. આમ આપણને જે વસ્તુઓ મળે છે તેમાં ઘણા બધા લોકોના અથાગ પ્રયત્ન રહેલો છે. શું આપણને જે જરૂરી છે તે બધીજ વસ્તુઓનું ઉત્પાદન આપણે કરી શકીએ છીએ? દરેક માનવ પોતાની આવશ્યકતા તેમજ અવસરના આધાર પર ઉત્પાદન, સેવા અને વિનિમયનું કાર્ય કરે છે. સમાજમાં વસ્તુઓના આદાન-પ્રદાનને વિનિમય કહેવામાં આવે છે. આ રીતે આપણને માનવ સમાજ માં પૂરકતા સમજાય છે. આ પૂરકતા ને સમજવું અને તેને જાળવી રાખવું જ સમજદારી કહેવાય છે.

આવી રીતે આપણે માનવ એકબીજાના સહાયક છીએ, આ જ પૂરકતા છે અને આપણે સર્વે એ આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આપણી રોજીટી જરૂરિયાતની વસ્તુઓ કોણ બનાવે છે?
૨. શું આપણે આપણી આવશ્યકતાની બધી જ વસ્તુઓને જાતે બનાવીએ છીએ?
૩. જરૂરિયાતની વસ્તુઓ બનાવવા પાછળનો આશય શું છે?



પાઠ - ૧૪

માનવીય ઇતિહાસ - શિલાયુગથી અત્યાર સુધી-૧

માનવીય ઇતિહાસનો અર્થ છે આપણે માનવ આજ સુધી ક્યા જીવ્યા, કેવી રીતે જીવ્યા, કેવી રીતે વિચાર્યું, શું કર્યું, તેનું વર્ણન. આ પથમાં આપણે માનવ કેવી રીતે જીવ્યો તથા કેવી રીતે સાથે રહેવાનો પ્રયાસ કર્યો, તેને વિસ્તારથી સમજીશું.

આજથી હજારો વર્ષ પહેલા મનુષ્ય જંગલમાં રહેતો હતો, ત્યાં બીજા કેટલાયે જાનવર જેવાકે- સિંહ, હાથી, વાઘ, ચિત્તો, ભાલુ પણ રહેતા હતા, આમ આ બધાની વચ્ચે મનુષ્યએ રહેવાનું શરૂ કર્યું. આ પ્રાણીઓથી પોતાને બચવા તથા પરિવારને બચાવવા માટે



થોડાક પથ્થરોનો ઉપયોગ કર્યો, જેમકે પથ્થરના હથિયાર બનાવવા, પથ્થરને દોરી વડે બાંધીને દુર સુધી ફેંકવો, ગદા બનાવવી. ત્યારબાદ મનાવે રહેવા માટે ઘર બનાવ્યા. આમ તેને પોતાને વાતાવરણથી બચાવવાના પ્રયત્નો કર્યા. મનુષ્ય એ બે થી ચાર ઘર સાથે રાખીને રહેવાની શરૂઆત કરી, એમ જ ઘરની ચારે તરફ મોટી મોટી દીવાલ બનાવી. તે પણ પોતાના શરીરની રક્ષા હેતુ જ કર્યું. હવે તેણે પોતાના જેવા દેખાતા લોકોને પોતાના માન્યા, અને તેનાથી ભિન્ન દેખાતા લોકોને અલગ માનવા લાગ્યો. તેને આપણે પ્રજાતિ કહીએ છીએ. જેમકે આપણું નાક થોડક ચપટું છે તો જેનું નાક થોડક અણીદાર કે મોટું હોય તેને આપણે આપણાથી અલગ માનીએ છીએ.

થોડા સમય બાદ મનુષ્ય એ ધાતુઓનો ઉપયોગ સીખ્યો, જેમકે - લોખંડ. લોખંડના ચાકુ બનાવ્યા, અણીદાર લોખંડને લાકડીના છેડે લગાવીને બીજી પ્રજાતિના માનવ સામે કે પશુ સામે પ્રયોગ કર્યો. તેની સાથે જ તેને પોતાના આહારને ઓળખવાનો પ્રયાસ પણ કર્યો. ધીરે ધીરે તેણે કૃષિ ઉત્પાદન કાર્ય શરૂ કર્યું, જેમાં તેણે ઘઉં, બાજરી, મકાઈ જેવા ધાન્ય ઉગાડવાની શરૂઆત કરી. કૃષિ માટે તેણે ધાતુમાંથી હથિયાર બનાવ્યા. જંગલ યુગમાં મનુષ્ય એ પશુ-પક્ષી તથા પોતાની આસપાસના મનુષ્યો સાથે ખુબ લડાઈ કરી. આવી રીતે એ લગભગ એક પ્રાણીની માફક જ જીવ્યો. જંગલી પશુથી બચવા ઘણા પ્રયત્નો કર્યા. જંગલયુગમાં માનવ એ પોતાની આસપાસના વાતાવરણથી બચવાના અને પોતાના શરીરના પોષણ અને રક્ષણના કાર્યો જ કર્યા. જંગલયુગથી માણસ કબીલાયુગમાં કે ગ્રામયુગમાં પહોંચ્યો. હવે એક કરતા વધારે લોકોએ સાથે રહેવાનું શરૂ કર્યું. આવી જ રીતે કેટલાયે ગ્રામ બન્યા. અલગ અલગ ગ્રામ્ય



સમૂહમાં ખાવાની રીત, કપડાં, ભાષા અને પોતાના તહેવાર બન્યા. તેને આપણે સમુદાય પણ કહીએ છીએ. જેવી રીતે આપણા સમુદાયના લોકો કોઈ એક રીતે બોલે છે, જમે છે, કપડા પહેરે છે, અને કોઈ બીજા સમુદાયના લોકો તેને અલગ રીતે કરે છે. આ વસ્તુઓ સમય અને સ્થાન ની સાથે ફરે છે. તેને જ આપણે માન્યતા કહીએ છીએ.

ગામડામાં રહેતા માણસે અલગ-અલગ પ્રકારના ઘર બનાવ્યા, ત્યારબાદ તેમને વધારે ઉપયોગી અને મજબૂત બનાવતા પણ સીખ્યો. ઘણા પ્રકારના ધાન્ય, શાકભાજીનો પોતાના ખોરાકમાં પ્રયોગ કર્યો. અલગ-અલગ પ્રકારના કપડાં, ઘોતી, સાડી, કુર્તો, શર્ટ બનાવ્યા. શરીરમાંથી બીમારીને દૂર કરવા માટે ઘણી બધી ઔષધિનો ઉપયોગ પણ સીખ્યો. ગ્રામ્યયુગમાં માનવે એકબીજાને રંગને આધારે પણ ઓળખ્યા. જેમકે કોઈની ત્વચા કાળી છે તો કોઈની રૂપાળી. પોતાના જેવી ત્વચા વાળા લોકો સાથે દોસ્તી કરી જ્યારે તેથી ભિન્ન ને અલગ માનવા લાગ્યો. તેવીજ રીતે પોતાના કદ જેવડા લોકોને સ્વીકાર્યા અને તેનાથી વિપરીતને અલગ માન્યા.

અહિયાં જંગલી પશુથી ઘણા અંશે તે સુરક્ષિત રહ્યો. ગ્રામ્યયુગમાં એ પણ જોવા મળે છે કે માનવે પોતાના આહાર, આવાસ અને વસ્ત્ર બનાવવામાં ઘણી પ્રગતિ કરી. અને જંગલી પશુથી ભયભીત થવાનું ઘટ્યું.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માનવીય ઇતિહાસનો અર્થ શું છે?
૨. મનુષ્ય એ પોતાને વાતાવરણથી બચાવવા માટે શું કર્યું?
૩. મનુષ્ય એ આહારને ઓળખ્યા પછી શું કર્યું?
૪. જંગલયુગમાં મનુષ્ય એ શું કર્યું?
૫. ગામડા કેવી રીતે બન્યા?
૬. સમુદાય કોને કહેવાય છે?
૭. માન્યતા એતે શું?
૮. ગ્રામ્યયુગમાં માનવે એકબીજાને કેવી રીતે ઓળખ્યા?
૯. માનવ સૌથી વધારે ભયભીત શેનાથી છે?
૧૦. પ્રજાતિ કોને કહે છે?



માનવીય ઇતિહાસ - શિલાયુગથી અત્યાર સુધી-૨

ગ્રામ્યયુગ પછી રાજાશાહીયુગ આવ્યો. આ સમયમાં ઘણાં ગામડા સમૂહ મળીને એક રાજ્ય બન્યું. તેના પર રાજ કરવા માટે, તેને ચલાવવા માટે રાજા બન્યા. રાજા પાસેથી રાજ્યમાં ન્યાય મળશે તેવું આશ્વાસન મળવા લાગ્યું. દરેક રાજ્ય પાસે બીજા રાજ્યથી બચવા માટે સેના હતી જે બાકીના રાજ્યો સામે યુદ્ધ કરતી રહી અને પોતાના રાજ્યની સીમાને વધારવાના પ્રયત્ન પણ કરતા રહ્યા. પહેલાના સમય કરતા લોકોએ એક જ રાજ્યમાં રહેવાથી પોતાને વધારે સુરક્ષિત ગણવા લાગ્યા. તેઓ બીજા રાજ્યના લોકોને પોતાનાથી પારકા માનવા લાગ્યા, તથા પોતાના રાજ્યમાં પણ ભિન્ન પ્રજાતિ, રંગ અને સમુદાયના લોકોને પણ પારકા માનવા લાગ્યા. આમ એક રાજાની સાથે ઘણા બધાં સમુદાયના લોકો રહેતા હતા. તે લોકોમાં અંદરોઅંદર પણ લડાઈ થતી રહેતી હતી. રાજ્યો ની વચ્ચે તથા એક જ રાજ્યમાં લોકો ની વચ્ચે પણ, આમ કોઈ પોતાનું હતું તો કોઈ અલગ હતું તેવી પારકાપણાની દીવાલ જોવા મળતી રહી. તેવી જ રીતે અલગ-અલગ માન્યતાઓ અનુસાર સંપ્રદાય બનવા લાગ્યા. એક સરખી માન્યતા વાળાનો એક સંપ્રદાય જ્યારે બીજી માન્યતા વાળાનો અલગ સંપ્રદાય. આમ પોતાના અને પારકા વચ્ચેના ભેદભાવમાટે પાંચ કારણ બન્યા – પ્રજાતિ, રંગ, સમુદાય, રાજ્ય અને સંપ્રદાય. અમુક દીવાલો જેવી કે- પ્રજાતિ અને રંગ શરીરના આધાર પર હતી; કેટલીક માન્યતાઓના આધાર પર જેવીકે- સમુદાય અને સંપ્રદાય; કેટલીક સ્થાનના આધારે જેવીકે – રાજ્ય.

આજના દિવસે જોવામાં આવે તો દુનિયાના ઘણા ભાગમાં રાજા નથી. ઓકો પોતાના દેશને ચલાવવા માટે ચૂંટણી દ્વારા કોઈ નેતાને ચૂંટે છે. નેતા અમુક વર્ષો માટે દેશને ચલાવે છે, ત્યારપછી બીજા નવા લોકો દેશને ચલાવે છે. પોતાના દેશમાં વસતા લોકોને પોતાના અને બીજા દેશના લોકોને પારકા માનવા લાગ્યા. તેની સાથે એક જ દેશમાં પણ પ્રજાતિ, રંગ, ભાષા, સમુદાય તથા સંપ્રદાયના આધારે ભેદ થતા રહ્યા. લોકો પોતાના દેશમાં જ આસ્વસ્ત રહે છે. ભારત જેવા દેશમાં ઘણી બધી પ્રજાતિ, રંગ, ભાષા બોલવા વાળા લોકો સાથે રહે છે. આમ ઘણો બધો મતભેદ ઓછો થયો છે. યુરોપ જેવા ખંડમાં કેટલાયે દેશ મળીને સંગઠિત થયા છે અને એકબીજા સાથે વધારે પડતી તકલીફ ના બદલે એકબીજા સાથે શાંતિથી રહેવા લાગ્યા છે. ખાવા-પીવા, રહેવા અને પહેરવામાં મનુષ્ય એ અગણિત વસ્તુઓને સીખી લીધી છે. જંગલી પશુથી હવે ડર નહીવત છે. જેમકે અત્યારે તમે જ્યાં રહો છો ત્યાં સિંહ, વાઘ, ચિત્તો, કે રીંછના આવવાની શક્યતા ખુબજ ઓછી છે. આજકાલ પ્રાણીઓ પ્રાણી સંગ્રહાલયમાં કે કોઈ જંગલના સુરક્ષિત વિસ્તારમાં જ જોવા મળે છે. પૂર, વાવાઝોડા જેવી પ્રાકૃતિક આફતોથી પણ આપણને નુકસાન ઓછું થાય છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રે ખુબજ પ્રગતિ આપણે કરી છે. જેમકે – આજે આપણે મોટામોટા મકાન, રેલગાડી, વીજળી, ટીવી, હવાઈ જહાજ નો



પ્રયોગ કરીએ છીએ. દુરગમનમાં જે પ્રગતિ થઇ છે તેના કારણે આપણે દુર-દુર ના સ્થળ સુધી આરામથી પહોંચી શકીએ છીએ અને માનવ સંગઠિત થઈને મળી પણ શકે છે. આપણા યુદ્ધ કરવાની સંખ્યા પણ ઘટી છે, પરંતુ તેના સ્તર મોટા થઇ ગયા છે. યુદ્ધ માટે મોટા-મોટા હથિયાર અત્યારે ઉપલબ્ધ છે, જેનાથી લાખો લોકોને મારી સકાય છે. આમ માનવ ઇતિહાસમાં પ્રાકૃતિક અને પ્રાણીઓથી થતો ભય ઘટ્યો છે પરંતુ માનવના અમાનવીય વર્તનનો ભય વધ્યો છે. શારીરિક આરામ વધ્યો છે. હવે માનવ પોતાને સમજીને, પોતાની આસપાસના વાતાવરણને સમજીને, બીજા માણસ તથા પ્રકૃતિ સાથે શાંતિપૂર્વક જીવવા ઈચ્છે છે. અને તેની હવે આવશ્યકતા પણ છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. રાજ્ય કેવી રીતે બન્યા?
 ૨. સંપ્રદાય કેવી રીતે બન્યા?
 ૩. પોતાના અને પારકા ની જે દીવાલ બની તેના કારણો જણાવો.
 ૪. એક માનવ બીજા માનવ અને પ્રકૃતિની સાથે કેવી રીતે જીવવા માંગે છે?
-
૧. માનવ, પ્રકૃતિ અને પશુ કરતા અમાનવીય વર્તનથી વધારે ચિંતિત છે તેની વર્ગખંડમાં વિસ્તારથી ચર્ચા કરો.



પાઠ - ૧૫

સભ્યતા

મનુષ્ય હજારો વર્ષોથી આ ધરતી ઉપર રહેતો આવ્યો છે. આ વર્ષોમાં માનવના જીવવાની રીત પણ બદલાઈ છે. માણસના ઉપયોગની વસ્તુઓ પણ બદલાઈ છે. અનેક નવી-નવી વસ્તુઓનો પ્રયોગ શરૂ થયો. મનુષ્ય સાથેના વ્યવહારની રીતમાં પણ બદલાવ થયો છે. ભાષામાં ફેરફાર થયો. આજથી સો વર્ષ પહેલાં આપણે જે ભાષા બોલતા હતા તેમાં પણ ધન બદલાવ આવ્યો છે.

આજે મનુષ્ય જે રીતે વ્યવહાર કરે છે, જે રીતે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે, તે દરેકને સભ્યતા કહેવાય છે. તેનાથી વિપરીતને આપણે અસભ્યતા કહીએ છીએ. જેવી રીતે આપણને એ સમજમાં આવ્યું છે કે માતા-પિતા તથા ગુરુજનોએ આપણને શિક્ષા આપી છે, સમજવા માટે પ્રેરણા આપી છે. એટલે આપણે તેમના કૃતજ્ઞ છીએ, તેમના ગુણગાન ગાઈએ છીએ, આવશ્યકતા અનુસાર તેમની સેવા કરીએ છીએ, સમારોહ આયોજિત કરીને તેમનું સન્માન પણ કરીએ છીએ. તે માનવ સભ્યતા કહેવાય છે. તેવી જ રીતે નાના બાળકો, જે હજુ સુધી બોલતા કે ચાલતા નથી શીખ્યા, તેમને આપણે વારંવાર શિક્ષા આપીએ છીએ, સારી વાતો સીખવીએ છીએ, સારું કાર્ય અને વ્યવહાર સીખવીએ છીએ, જેથી તેઓ મોટા થઈને જે સાચું અને સારું છે તેને સરળતાથી સમજી શકે અને સારી રીતે કરી શકે તથા આગળની પેઢીને તે પહોંચાડી શકે જેથી આ સભ્યતા બની રહે.

માનવીય સભ્યતામાં કેટલીક વાતો તથા કાર્યક્રમ અનિવાર્ય રહે છે, તેમાંથી કેટલાક નિમ્નાંકિત છે:-

૧. શિશુ પાલન
૨. શિક્ષા
૩. શોધ તથા અનુસંધાન
૪. વસ્તુઓનો સદુપયોગ
૫. પાણીનો સદુપયોગ તથા સંરક્ષણ
૬. સ્વાસ્થ્ય માટે આહાર પદ્ધતિ તથા વ્યાયામ
૭. ચિકિત્સા રોગ નિવારણ માટે
૮. વસ્તુઓના ઉત્પાદન માટે શ્રમનું મહત્વ
૯. પરિવારના સ્તર ઉપર સેવા
૧૦. અતિથીનો સત્કાર

આ દરેકને આપણે એક સાથે માનવ સભ્યતા કહીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માનવીય સભ્યતા શું છે?
૨. માનવીય સભ્યતામાં કયા કયા કાર્યક્રમ અનિવાર્ય છે?



પાઠ - ૧૬

જીવન અને શરીર વચ્ચેનો સંબંધ

આપણે એ જોઈ ગયા કે પ્રત્યેક માનવમાં સ્વતઃ ક્રિયા(સ્વૈચ્છિક) અને ઐચ્છિક ક્રિયા(જાણી જોઈને કરવા વાળી ક્રિયા) થાય છે. તેને જ આપણે ક્રમશઃ શરીરની ક્રિયા અને જીવન(સેલ્ડ)ની ક્રિયા કહીએ છીએ.

હવે આપણે એ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું કે શું આ બંને ક્રિયાઓ એકબીજા સાથે કોઈ સંબંધ ધરાવે છે કે નહિ? શું શરીરનો પ્રભાવ જીવન પર પડે છે? શું જીવનનો પ્રભાવ શરીર પર પડે છે? તેને સમજવા માટે આપણે પોતાને જ ચકાસવું પડશે. કોઈ બીજા વ્યક્તિને ચકાસવાની જરૂર નથી.

આસ લેવો એ શરીરની ક્રિયા છે. શું આપણે આ ક્રિયામાં કોઈજ ફેરફાર કરી શકીએ છીએ? જવાબ છે હાં. જેમકે આપણે આસની ગતિને વધારી કે ઘટાડી શકીએ છીએ. આનાથી એટલું સમજાય છે કે જીવનનો પ્રભાવ શરીર પર પડે છે.

શું આપણે શરીરમાં વહેતા રક્તની ગતિને બદલી શકીએ છીએ? જવાબ છે હાં. જેમકે તમે પોતાના હાથને જોર જોરથી ફેરવો કે ખુબજ ઝડપથી દોડીએ તો રક્તની ગતિ વધી જાય છે. શું આપણે શરીરમાંથી નીકળતા પરસેવાની ગતિમાં કોઈ ફેરફાર કરી શકીએ છીએ? તેનો જવાબ પણ હાં છે. જેમકે આપણે અગ્નિ સળગાવીએ અને તેની સામે બેસી જઈએ તો પરસેવાની ગતિમાં પણ વધારો જોવા મળે છે, ફ્લર કે એ.સી. ચલાવીએ તો પરસેવો ઓછો થઈ જાય છે. તેમજ શરીરમાં થતા પાચનને વધારવા માટે કોઈ ઔષધીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આમ જીવન અમુક નિશ્ચિત પદ્ધતિને સમજીને શરીરને પ્રભાવિત કરી શકે છે. આમ તે સ્પષ્ટ થાય છે કે ઐચ્છિક ક્રિયાનો પ્રભાવ સ્વૈચ્છિક ક્રિયા ઉપર પડે છે.

શરીર પણ નિશ્ચિત રીતથી પ્રભાવિત થાય છે. તેનાથી એ સમજાય છે કે શરીર એક વ્યવસ્થા કહેવાય છે. તેમાં જે પરિવર્તન થાય છે તે પણ એક નિશ્ચિત વિધિથી જ થાય છે. જ્યારે પણ ભૂખ લાગે છે ત્યારે ભોજન કરવું એની આપણને ખબર પડે છે. તેવીજ રીતે તરસ લાગવી, ઊંઘ આવવી તેને પણ આપણે સમજી શકીએ છીએ. તરસ, ભૂખ, ઊંઘ આ દરેક ક્રિયાઓ શરીર માટે છે. તે જીવનને સમજાય છે. આ રીતે જીવન પર શરીરનો પ્રભાવ પડે છે. આ પ્રભાવને સમજીને જ જીવન કાર્ય કરી શકે છે.

જીવન અને શરીર બંનેનો એકબીજા પર પ્રભાવ પડે છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યાયન:

૧. શરીરમાં થવા વાળી અને જીવનમાં થવા વાળી ક્રિયાના નામ જણાવો.
૨. શરીર પર જીવનનો અને જીવન પર શરીરનો પ્રભાવ કેવી રીતે પડે છે?



પાઠ - ૧૭

જીવન ક્રિયા

આગળના સત્રમાં આપણે જાણવું, માનવું, ઓળખવું અને નિર્વાહ કરવું, આ ચાર ક્રિયાઓ વિષે વિસ્તૃતમાં વાત કરી ગયા.

જાણીજોઈને જે ક્રિયાઓ કરે છે તેને આપણે જીવન(સેલ્ફ) કહીએ છીએ. જીવનની જ ચાર ક્રિયાઓ છે: જાણવું, માનવું, ઓળખવું અને નિર્વાહ કરવું.

જાણવું તે ક્રિયા છે જેમાં નિરંતર રહેવા વાળી વસ્તુને સમજવાની વાત છે. જેમકે પૃથ્વી નિરંતર ફરે છે. તે પ્રમાણે બીજું ઉદાહરણ છે કે આકાશ પણ કાયમ રહે જ છે. આ પ્રકારે નિરંતર હોવા વાળી વસ્તુ કે નિરંતર થવા વાળી ઘટનાને આપણે સમજીએ છીએ. તે દરેક સ્થાન તથા સ્થળ પર એક જેવીજ રહે છે, તે ક્યારેય બદલાતી નથી.

સ્થાન કે સ્થળ પર બદલવા વાળી ક્રિયાને પણ આપણે સ્વીકારીએ છીએ, તથા સમયાંતરે બદલવા વાળી ક્રિયાને પણ આપણે સ્વીકારીએ છીએ. આ સ્વીકૃતિઓને આપણે માનવું કહી શકાય. માનવું પણ જીવનની ક્રિયા છે.

આપણે અનેક પ્રકારની વનસ્પતિને ઓળખીએ છીએ, અનેક પ્રકારના મકાન, માટી, પથ્થર, પશુ-પક્ષીને પણ ઓળખીએ છીએ. બે મનુષ્યને પણ આપણે તેમના રૂપના આધારે ઓળખીએ છીએ. ગાય તેમજ કુતરાને સંભાળીને પણ તે બંને અલગ-અલગ છે તે ઓળખી લઈએ છીએ. તે કદાચ આંખોની સામે ભલે ન હોય તો પણ તેમના અવાજ ઉપરથી જ ઓળખી લઈએ છીએ. આમ ઓળખવું તે પણ જીવનની ક્રિયા છે.

આપણે આંબામાંથી કેરીને તોડીને ખાઈએ છીએ. ઘરને સાફ રાખવા ઘરમાં કચરા-પોતું કરીએ છીએ. કપડા પહેરીએ છીએ, જ્યારે તે ગંદા થાય છે તો ધોઈને પાછા વ્યવસ્થિત કરીને પહેરીએ છીએ. વડીલોનું સમ્માન તથા સેવા કરીએ છીએ. તેને નિર્વાહ કરવું કહેવાય છે. તે પણ જીવનની એક ક્રિયા છે.

જીવન સિવાયની વસ્તુઓમાં(પદાર્થ અવસ્થા અને પ્રાણ અવસ્થામાં) ફક્ત ઓળખવું અને તેનો નિર્વાહ કરવું એમ બે જ ક્રિયાઓ જોવા મળે છે. જાણવું અને માનવું ક્રિયાઓ થતી નથી.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. જાણી જોઈને થવા વાળી ક્રિયાના કેટલાં ભાગ છે?
૨. જાણવું ક્રિયા અને માનવું ક્રિયાને તમે કેવી રીતે સમજો છો?
૩. ઓળખવું અને નિર્વાહ કરવું ક્રિયાને તમે કેવી રીતે સમજો છો?



પાઠ - ૧૮

દ્રષ્ટા

મનુષ્યને આપણે નિદ્રામાં વિશ્રામ કરતો જોઈએ છીએ. તે જાગતો રહીને વિશ્રામ પણ કરે છે અને જાગતો રહીને કાર્ય પણ કરે છે.

આપણે ભૂખ, તરસ, ઊંઘ, ઠંડી, ગરમીને ઓળખીએ છીએ અને તેને ઓળખીને તે પ્રમાણે તેનો નિર્વાહ કરવાની કોશિશ પણ કરીએ છીએ. તેનાથી એ સમજમાં આવે છે કે જીવન શરીરનું ધ્યાન રાખે છે, શરીરની આવશ્યકતાઓને ઓળખે છે. તે આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ પણ કરે છે.

જ્યારે આપણને કોઈ મચ્છર કે જીવજંતુ કરડે છે તો આપણે તેને ઉડાડી દઈએ છીએ. તેનાથી પણ એ ખ્યાલ આવે છે કે જીવન એ શરીરનું ધ્યાન રાખે છે. જો આપણે નીંદરમાં હોઈએ અને ક્યારેક ઊંઘમાં તરસ લાગે છે તો આપણે ઉઠીએ છીએ અને પાણી પીએ છીએ. ઊંઘમાં ઠંડી લાગે તો ચાદર કે ધાબળો ઓઢી લઈએ છીએ. ઊંઘમાં મચ્છર કરડે તો તેને ઉડાડીએ છીએ, તે જગ્યાને ખંજવાળીએ છીએ, આમ તે ધ્યાન જાય છે કે ઊંઘની સ્થિતિમાં પણ જીવન એ શરીરનું ધ્યાન રાખે છે. નીંદરમાં કોઈ વ્યક્તિને જો બોલાવવામાં આવે તો તે જવાબ પણ આપે છે, આમ આપણને એ દેખાય છે કે જીવન દરેક ક્ષણે શરીરનું ધ્યાન રાખે છે, દિવસ હોય કે રાત હોય, જીવન ક્યારેય સૂતું નથી તે હંમેશા જાગતું જ રહે છે. જીવન શરીરનું ધ્યાન રાખે છે, તેને જ આપણે કહીએ છીએ કે જીવન શરીરનો દ્રષ્ટા છે.

જાણી જોઈને કરવા વાળા કાર્યને જ દ્રષ્ટા કહેવાય છે. દ્રષ્ટાનો અર્થ થાય જોવા અને સમજવા વાળો.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. જીવન એ શરીરનું ધ્યાન કેવી રીતે રાખે છે?
૨. દ્રષ્ટાનો અર્થ શું થાય?
૩. આપણે કેવી રીતે કહીશું કે જીવન એ શરીરનો દ્રષ્ટા છે?



પાઠ - ૧૯

સુખી હોય તે સુખને વહેંચે છે

તમારો મિત્ર તમારી પાસેથી પેન્સિલ માંગતો હોય, જો તમારી પાસે પેન્સિલ હોય તો તમે તેને આપો છો. તમે બીજાને તે જ વસ્તુ આપી શકો છો જે તમારી પાસે હોય. જે વસ્તુ તમારી પાસે ના હોય તે તમે કોઈને આપી જ શકતા નથી. હવે નિમ્નલિખિત બે ઉદાહરણ જોઈએ. પ્રથમ છે, આજે માં ખુબજ પ્રસન્ન છે, તેમનું સ્વાસ્થ્ય પણ સારું છે, તેમણે પોતાના દરેક કાર્ય સમયસર પુરા કરી દીધા છે. તેઓ દરેકની સાથે ખુબજ પ્રસન્નતાથી વાતો કરે છે. તેમની સાથે વાતો કરીને બધાને સારું લાગે છે. હવે બીજું ઉદાહરણ જોઈએ. માસીજી તમારા ઘરે આવ્યા છે. લાંબી યાત્રાના કારણે તેમને ખુબજ થાક લાગ્યો છે અને તેને કારણે તેમનું સ્વાસ્થ્ય પણ સારું નથી, માથું દુખે છે, થોડાક ચક્કર પણ આવે છે, વળી તેમનું એક ભેગ યાત્રા દરમિયાન ગાડીમાં જ છૂટી ગયું છે અને તેમાં જરૂરિયાતની વસ્તુઓ પણ હતી. માસીજી થોડાક ચીડિયા લાગી રહ્યા છે, કોઈની સાથે વાતો કરવામાં પણ તેમની ઈચ્છા નથી, કોઈની વાતનો તે ઠીકથી જવાબ પણ દેતા નથી. તેમની આવી સ્થિતિ જોઈને ઘરના બીજા સદસ્યોને પણ સારું લાગતું નથી.

પ્રથમ ઉદાહરણમાં જોયું કે માતા પાસે જે હતું તે તેમને વહેંચ્યું. માં પ્રસન્ન હતા એટલે તેમણે બધાની સાથે પ્રસન્નતાથી જ વાતો કરી આમ તેમણે બધાને પ્રસન્નતા જ વહેંચી. અને તેનાથી દરેકને સારું પણ લાગે છે. માસીજી પાસે પણ જે હતું તે જ તેમણે વહેંચ્યું, તેઓ અસંતુષ્ટ હતા થોડા દુખી હતા તો દરેકને તેમણે એ જ આપ્યું, તેમને પોતાને ક્યાય ગમતું નહોતું એટલે તેમના વ્યવહારમાં પણ એ જ દેખાતું હતું અને તેના કારણે બીજા કોઈને પણ સારું નહોતું લાગતું. તેનાથી એ બિલકુલ સ્પષ્ટ થાય છે કે જેની પાસે જે હોય છે તે વ્યક્તિ તે જ વહેંચે છે. તમારી પાસે ૪૦ સંતરા છે તેમાંથી તમે તમારા મિત્રને ૨ સંતરા આપો છો. તેવીજ રીતે શાળાના બીજા વિદ્યાર્થી સાથે પણ તમે સંતરા વહેંચો છો અને ધીરે ધીરે તમારી પાસે હવે એક પણ સંતરું નથી, તો શું હવે આપ સંતરા કોઈને આપી શકશો? જવાબ છે નહિ. અત્યારે શાળામાં તમે પ્રસન્ન છો. કાલનું જેટલું પણ હોમવર્ક હતું તે પણ તમે પૂર્ણ કરી દીધું છે. સમય પર શાળાએ આવ્યા છો. દરેક સહપાઠી પણ તમારાથી પ્રસન્ન છે. તમે આખો દિવસ ખુશ રહો છો. શાળાથી ઘરે જાવ છો ત્યારે પણ તમારી પ્રસન્નતા આવીજ બની રહે છે. આમ, આપણું સુખ કોઈની સાથે વહેંચવાથી ક્યારેય ઓછું થતું નથી. જ્યારે કોઈ વસ્તુને વહેંચવાથી તે ઓછી કે સમાપ્ત થાય છે. આમ આ વાતથી એટલું સ્પષ્ટ થાય છે કે નિરંતર વહેંચવાની વસ્તુ જો કોઈ હોય તો તે સુખ છે. તેવી જ રીતે સુખી માણસ સુખ જ વહેંચે છે, અને દુખી માણસ દુઃખ જ વહેંચે છે. આપણે સુખી થઈને સુખને જ વહેંચવા માંગીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમે બીજાને શું આપી શકો છો? નિરંતર વહેંચવા જેવી વસ્તુ કઈ છે? કેવી રીતે?



પાઠ - ૨૦

રૂપ, ગુણ, સ્વભાવ, ધર્મ

આંખોથી જે આપણને દેખાય છે તેને રૂપ કહેવાય છે. ઉદાહરણ તરીકે આપણે કોઈ કિકેટના દડાને જોઈએ છીએ. તેનો ગોળ આકાર અને રંગ પણ આપણને સ્પષ્ટ થાય છે. તેને રૂપને ઓળખવું કહેવાય છે.

આપણે પોતાના માતા-પિતા ને જોઈએ છીએ. તેમાંથી કોણ માતા અને કોણ પિતા છે તે પણ સમજી શકીએ છીએ. તેવીજ રીતે આપણે નાના-નાના બાળકોને પણ જોઈએ છીએ, બે-ત્રણ વર્ષ બાદ જ્યારે પાછું તે બાળકને જોઈએ છીએ તો ધ્યાન જાય છે કે હવે તેના શારીરિક આકારમાં વધારો થયો છે. મુખાકૃતિમાં પણ આપણને થોડો બદલાવ દેખાય છે. તેવુજ આપણે પોતાનો નાનપણનો ફોટો જોઈને પણ સમજી શકીએ છીએ. ફળિયામાં વાવેલ નાના છોડના રૂપમાં પણ થોડા સમય બાદ ફેરફાર દેખાય છે. આમ રૂપ એ સમય સાથે બદલાતું રહે છે.

આપણે બધાએ લીંબુને જોયા હશે. જો તમે લીંબુના રસને દૂધમાં મેળવો તો શું થાય છે? દૂધ બગડી જાય છે, તેને આપણે રોજબરોજની ભાષામાં દૂધ ફાટી ગયું એમ કહીએ છીએ. તેને લીંબુનો ગુણ કહેવાય છે. જો લીંબુના રસને તાંબા કે પીત્તળના નાખીએ તો તેનાથી વાસણમાં ચમકાટ આવી જાય છે. જો આ જ રસને યૂનાસાથે મિલક કરવામાં આવે તો યૂનાનો ગુણધર્મ પણ ફરી જાય છે. તો એ સમજાય છે કે લીંબુનો રસ અલગ-અલગ વસ્તુની પરસ્પરતામાં અલગ-અલગ પ્રભાવ આપે છે. તે જે તે વસ્તુના સંપર્કમાં આવવાથી બદલાય છે પરંતુ નિશ્ચિત રહે છે. જેમકે લીંબુ દૂધમાં નાખીશું તો તે ફાડશે જ ક્યારેય દૂધને ચમકાવશે નહિ અને તાંબાના વસંને ફાડશે નહિ. તેને જ ગુણ પરિવર્તનશીલતા કહેવાય છે. રૂપ અને ગુણ સમય અને સ્થાન સાથે બદલાય છે. કેટલીક એવી વસ્તુ પણ છે કે જે સમય અને સ્થાન સાથે બદલાતી નથી, તેને આપણે સ્વભાવ અને ધર્મ કહીએ છીએ.

સ્વભાવ એટલે પરસ્પરતામાં ભાગીદારી. જેમકે- આપણે કોઈ પત્થર ઉપર કોઈ ઠોસ વસ્તુ મારીએ તો પત્થર તૂટે છે આમાં આપણે એવું કહી શકીએ કે પત્થરનો સ્વભાવ સંઘટન – વિઘટન છે. પત્થર એક સમયે બને છે અને એક સમયે તૂટે છે, તેવું હંમેશા થાય છે. ભાગીદારી કરવી એ કોઈ પણ વસ્તુની મૌલીકતા છે. તે હંમેશા એક જેવુજ રહે છે. પદાર્થ અવસ્થાની દરેક વસ્તુઓ એ નાના-નાના કણોનો સમૂહ હોય છે. તેમાં હંમેશા તૂટવાનું અને જોડાવાનું ચાલતું જ રહે છે. આ પણ એક નિરંતર યનારી ક્રિયા છે. આમ દરેક પદાર્થ અવસ્થાનો એક જ સ્વભાવ હોય છે: સંઘટન (ભેગું થવું) અને વિઘટન (તૂટવું).

તેવી જ રીતે અમુક પ્રકારના છોડ અને ઝાડ માણસ માટે ઉપયોગી છે, પરંતુ અમુકછોડ માણસ ખાઈ નથી શકતો અથવા તે માણસ માટે ઝેર સમાન છે. આમ આપણે કહી શકીએ કે વનસ્પતિ નો સ્વભાવ સારક-મારક છે.



હવે ધર્મ વિષે ચર્ચા કરીએ. કેટલીક વસ્તુઓ બની રહેતી હોય છે. જેમકે - જો આપણે પત્થરના એક ટુકડાને પછાડીએ તો એ થોડા નાના-નાના ટુકડાઓમાં પરિવર્તિત થઇ જાય છે. હજુ આપણે તેને તોડવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો વધારે ઝીણા ટુકડામાં એ પરિવર્તિત થઇ જાય છે. આમ તે ઝીણા માં ઝીણા ટુકડામાં પરિવર્તિત થશેજ, પરંતુ શું પત્થરના ટુકડાને તોડતા જઈશું તો શું એ સમાપ્ત થઇ જશે? જવાબ છે ના. તેવીજ રીતે કોલસાને સળગાવીશું તો તેમાંથી થોડોક ધુમાડો થશે અને બાકીનો ભાગ રાખ થઇ જશે. કોલસો પણ કોઈ જ રીતે સમાપ્ત નહિ થઇ જાય. તેનું ફક્ત રૂપ અને ગુણ પરિવર્તિત થતું રહે છે. આમ "અસ્તિત્વ (બની રહેવું)" એ પદાર્થ અવસ્થાનો ધર્મ છે. તેનો અર્થ થાય પત્થરના પદાર્થનો આપણે ક્યારેય નાશ નહિ કરી શકીએ. તે કોઈને કોઈ રૂપમાં બની જ રહેશે.

પ્રકૃતિની દરેક વસ્તુમાં રૂપ, ગુણ, સ્વભાવ અને ધર્મ હોય જ છે. તે અસ્તિત્વની ચારેય અવસ્થામાં જોવા મળે છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. કોઈ એક ઉદાહરણ દ્વારા વસ્તુના રૂપ, ગુણ, સ્વભાવ અને ધર્મને સમજાવો.
૨. સરક-મારકને ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવો.
૩. સંઘટન-વિઘટન ને સમજાવો.

ચર્ચાના બિંદુ: (શિક્ષકો માટે):-

૧. કોઈ પણ વસ્તુના રૂપનો આધાર તેનો રંગ, આકાર કે ઘનતા હોય છે.
૨. બે વસ્તુઓના પરસ્પરતામાં જે પ્રભાવ છે તેને ગુણ કહેવાય છે.
૩. રૂપ અને ગુણ સમય અને સ્થાન સાથે બદલાય છે.
૪. સમય અને સ્થાન સાથે જે બદલાતા નથી તેને સ્વભાવ તથા ધર્મ કહેવાય છે.



પાઠ - ૨૧

સમજવું, શીખવું, કરવું

સારી રીતે લખો તેવું અમારા શિક્ષક કહે છે તો અમે લખીએ છીએ. તેને આપણે કરવું એમ કહીએ છીએ. માં આપણને કહે છે કે હાથ સાફ કરી લ્યો, તો આપણે હાથ સાફ કરી લઈએ છીએ, તેને આપણે કરવું એમ કહીશું. તેવી જ રીતે નહાવું, દાંત સાફ કરવા, કપડા ધોવા, આપણા શરીરને સાફ રાખવું, ચપ્પલ પહેરવા, સાઇકલ ચલાવવી, ચપ્પલને પોતાના સ્થાન પર રાખવું, ફોનનો ઉપયોગ કરવો, પુસ્તક ઉઠાવવી આ બધું જ કરવામાં આવે છે. તેનો અર્થ થાય કે આપણે કંઈક તો કરીએ જ છીએ. કરવામાં એ ધ્યાન જાય છે કે આપણાથી બીજી વસ્તુ ઉપર અસર પડે જ છે. જેમકે- આપણે ચપ્પલને ઉપાડીને ક્યાંક રાખ્યા તો તેનાથી ચપ્પલના સ્થાનમાં પરિવર્તન થયું. પેનથી લખીએ છીએ તો તે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યા સુધી ચાલે છે. આમ એટલું નક્કી છે કે કરવામાં કોઈ પણ બાબત વસ્તુમાં કંઈક પરિવર્તન/ફેરફાર આવે છે. આપણું કરવાનું પરિણામ તે વસ્તુ ઉપર જોવા મળે છે.

આપણને લખતા-વાંચતા કેવી રીતે આવડ્યું? સાઇકલ ચલાવતા કેવી રીતે આવડ્યું? કોઈએ આપણને શીખવ્યું અને આપણે તેને શીખ્યા. તેને શીખવું કહેવાય છે. કેટલીક વસ્તુઓ આપણે સ્વયં પણ શીખીએ છીએ, જેમકે- ચપ્પલને ઉઠાવવું, બોલવું પણ સ્વયંથી જ શીખી શકાય છે. શીખવામાં કોઈ વસ્તુને કેવી રીતે કરવાની છે? તે સમજી લઈએ છીએ. ભાષા, શરીરની જરૂરિયાતોને પૂરી કરવી, વાંચવું, લખવું, ચાલવું, ગાડી ચલાવવી, આ બધું જ શીખવામાં આવે છે. આપણને તે પણ દેખાય છે કે શીખવામાં આપણા શરીર ઉપર તેની અસર પડે છે. શીખવા, કરવાના ક્રમમાં એવું છે કે કેટલીક વસ્તુઓને પહેલા આપણે શીખીએ છીએ ત્યારબાદ કરીએ છીએ. જેમકે- શરીરમાંથી ચામડી કાઢવાનું આપણે શીખ્યું, ત્યારબાદ ચપ્પલ સીવવાનું શરૂ કર્યું. તે કરવું થઈ ગયું. શીખવા, કરવામાં ઘણી વસ્તુઓ સમય અને સ્થાનની સાથે બદલાતી હોય છે. જેમકે- એક સમય ઉપર આપણા દેશમાં લોકો પાલી ભાષા બોલતાં હતા, પરંતુ હવે કોઈ લોકો બોલતાં નથી. ભારતમાં લોકો બટેટાનું શાક બનાવે છે તે અમેરિકા કરતા અલગ છે. ઉત્તર અને દક્ષિણ ભારતમાં પણ બટેટાનું શાક અલગ રીતે જ બને છે. આપણે બટેટાનું શાક બનાવવું આપણે શીખીએ છીએ, ત્યારબાદ શાક બનાવીએ છીએ. આ કરવું થયું.

કેટલીક વસ્તુઓ સમય અને સ્થાન સાથે બદલાતી નથી, તે નિરંતર બની રહે છે. જેમકે પાણી ઢોળાવ તરફ વહે છે. તે ભારત કે અમેરિકા એક જેવું જ રહે છે. હજારો વર્ષો પહેલા પણ આવું જ હતું અને અત્યારે પણ આવું જ છે. તેને આપણે નિયમ કહીએ છીએ. નિયમ સમજમાં આવે છે. તેને આપણે શીખતા નથી, કરતા નથી, સમજીએ છીએ. તેવી જ રીતે તમે પરિવારમાં માતા-પિતા સાથે સ્નેહપૂર્વક જીવવા માંગો છો. હું પણ તેવું જ ઈચ્છું છું. સંસારમાં દરેક જગ્યા એ એવું જ છે. હજારો વર્ષો પહેલા પણ આવું જ હતું, વ્યવહારમાં તેને આપણે ન્યાય કહીએ છીએ. તે નિરંતર રહે છે. તેને આપણે સમજીએ છીએ. આપણે એ જોઈ ગયા કે પદાર્થ



અવસ્થાનો ધર્મ 'અસ્તિત્વ' છે. અર્થાત તેનો ક્યારેય નાશ થતો નથી. જેવી રીતે આપણે પત્થરને તોડતા જઈએ છીએ તો તે ખતમ થતો નથી. તે અંશ રૂપે તો હંમેશા રહે જ છે. તે દરેક જગ્યાએ તેવુંજ છે, નિરંતર છે. તેને આપણે સમજીએ છીએ. આમ આપણે સમજવું, શીખવું અને કરવામાં શું અંતર છે તેને ઓળખી શકીએ છીએ. માનવને ત્રણ વસ્તુઓની આવશ્યકતા છે. જો આપણે સમજ્યા વગર કંઈક શીખીશું કે કરીશું તો તે અધુરું રહી જાય છે. જેવી રીતે આપણે જો એ સમજીશું નહિ કે પ્રાણાવસ્થા વ્યવસ્થામાં છે અને આપણા માટે આવશ્યક છે, તો આપણે તેમનો નાશ કરી નાખીશું, અને જો પ્રાણાવસ્થા આ ધરતી પર નહિ રહે તો મનુષ્ય પણ આ ધરતી પર નહિ રહે.

આમ, મનુષ્ય માટે સમજવું, શીખવું અને કરવું ત્રણેય આવશ્યક છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. નિયમ કોને કહેવાય છે?
૨. ન્યાય એટલે શું?
૩. માનવ માટે કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટે શું – શું આવશ્યક છે?

ગતિવિધિ:

૧. કરવું – તેનાથી કોઈ બાહ્ય વસ્તુમાં પરિવર્તન આવે છે, તેનું પરિણામ કે અસર બાહ્ય વસ્તુ પર જોવા મળે છે.
૨. શીખવું – કોઈ પણ કાર્ય કરતા પહેલા તેની પ્રક્રિયાને ઓળખવી જ શીખવું થયું.
૩. સમજવું – શીખવા કે કરવા પહેલા તેની પાછળ રહેલા અસ્તિત્વગત નિયમને જાણવું તથા ચકાસવું જ સમજવું કહેવાય.



પાઠ - ૨૨

જીવવાના ચાર પરિમાણ/આયામ

આપણે બધાય દિવસ દરમિયાન વિચાર કરીએ છીએ. આમ 'વિચાર' એ આપણા જીવવાનો એક આયામ કે પરિમાણ છે.

તેવી જ રીતે આપણે કોઈ પણ 'કાર્ય' પણ કરીએ છીએ, જેમકે ઉત્પાદન કરીએ છીએ, ધાન્ય ઉગાડીએ છીએ, કપડાં સીવીએ છીએ. વ્યવસાય પણ આપણા જીવવાનો એક પરિમાણ છે. લોકો સાથે આપણું બોલવાનું, તથા પરિવારમાં માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન કે અન્ય સાથે આપણો સંબંધ, તેને 'વ્યવહાર' કહેવાય છે. તે આપણા જીવવાનું એક પરિમાણ છે.

આપણે જ્યાંએ કોઈ વસ્તુ કે ક્રિયાને સમજીને તૃપ્ત થઈએ છીએ, વસ્તુને જાણીને, સુખપૂર્વક જીવી લઈએ છીએ, તેને 'અનુભવ' કહેવાય છે, તે પણ આપણા જીવનનું એક અગત્યનું પરિમાણ છે.

આવી રીતે આપણા જીવવાના ચાર પરિમાણ છે:-

અનુભવ, વિચાર, વ્યવહાર, કાર્ય

આ પાઠ અંતર્ગત આપણે વ્યવહારના આયામને સમજવાનો પ્રયાસ કરીશું. વ્યવહારમાં બે પ્રકારના લોકો સાથે આપણું ઉઠવા-બેસવાનું હોય છે:-

૧. જેઓની સાથે દરરોજ મળીએ છીએ, તેમને સંબંધ કહેવાય છે.

૨. જેઓની સાથે ક્યારેક જ મળીએ છીએ તેમને સંપર્ક કહેવાય છે.

સંપર્કના નિશ્ચિત નિયમ હોય છે, તેને સમજી શકાય છે. જીવવામાં આપણો ઘણા બધા લોકો સાથે સંપર્ક હોય છે. જેવી રીતે- રસ્તામાં જતાં કોઈ વ્યક્તિ, વગેરે. તે વ્યવહારનો પણ નિશ્ચિત નિયમ હોય છે, તેને પણ સમજી શકાય છે.

સંપર્કમાં બીજા પુરુષ કે મહિલાને આપણે સમાનરૂપે ઓળખીએ છીએ અને તેમની સાથે સમ્માનજનક વિધિથી વ્યવહાર કરીએ છીએ. સંપર્કમાં આપણે બીજાના ધનનો પણ સમ્માન કરીએ છીએ, બીજાના ધન પર ખરાબ નજર નાખતા નથી. સંપર્કમાં આપણે બીજાને સાચું શીખવાડવા, સમજાવવા માટે તત્પર હોઈએ છીએ, તેને દયા પણ કહેવાય છે. આમ સંપર્કમાં જે વ્યવહારના નિયમ છે તેને સામાજિક નિયમ પણ કહે છે. દરરોજ મળવા વાળા લોકો સાથે આપણને સંબંધ છે, સંબંધોમાં પણ નિયમ છે. સંબંધમાં સંપર્કના જે નિયમ હતા, તે તો છે જ, તેની સાથે થોડા બીજા પણ નિયમ છે.

દરરોજ મળવા વાળા લોકોને બે ભાગમાં જોઈ શકાય છે:-

૧. જેમની સાથે આપણે વ્યવહારને માટે મળીએ છીએ.

૨. જેમની સાથે આપણે વ્યવસાયને માટે મળીએ છીએ.

ઉપર્યુક્ત બંને શ્રેણીના લોકો પરિવારના કે પરિવારની બહારના લોકો પણ હોઈ શકે છે. આ દરેકની સાથે વ્યવહારના નિયમ હોય છે. તેને સમજવાનું હોય છે, જેમકે-શિક્ષક બાળકોને



આ સમજવામાં જ મદદ કરે છે, તો બાળક પણ શિક્ષક ને શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિના સ્વરૂપે સ્વીકારે છે અને તેમના માટે બાળકની અંદર કૃતજ્ઞતાનો ભાવ જન્મે છે.

માંની અંદર બાળક માટે મમતાનો ભાવ હોય છે, તો તે ઉદારતા પૂર્વક તેની સાથે પ્રસ્તુત થાય છે. જેમકે- બાળકના શરીરના પોષણને તે પોતાના શરીરના પોષણ કરતા આગળ રાખે છે. પરિવારમાં એકબીજાને અપેક્ષાઓ હોય છે; તે અપેક્ષાઓને સમજીને તેને પૂરી કરી શકાય છે.

આમ આપણે સંપર્ક અને સંબંધમાં બીજાની સાથે ન્યાય કરી શકીએ છીએ. દરેકને સંતુષ્ટ કરી શકીએ છીએ.

માનવને માટે વ્યવહાર એક મહત્વપૂર્ણ આયામ/પરિમાણ છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. આપણા જીવવાના કેટલા પરિમાણ છે? નામ જણાવો.
૨. વ્યવહારમાં કેટલી પ્રકારના લોકો મળતા હોય છે?
૩. સંબંધ કોને કહેવાય છે?
૪. સંપર્ક કોને કહેવાય છે?
૫. શિષ્ટાચાર કોને કહેવાય છે?
૬. દયા કોને કહેવાય છે?
૭. સામાજિક નિયમ કોને કહેવાય છે?
૮. સંબંધના આધારે દરરોજ મળવા વાળા વ્યક્તિઓના પ્રકાર કયા કયા છે?



પાઠ - ૨૩

સમય

આજે સવારે તમે શાળાએ આવ્યા. સાંજ પહેલા ઘરે જશો. કાલે ફરીથી આજ સમયે શાળાએ પાછા આવશો. તમને સમયની ખબર કેવી રીતે પડી? કાં તો તમે ઘડિયાળમાં જોઇને નક્કી કરો છો? કાં બીજા કોઈ ઘડિયાળમાં જોઇને તમને જાણ કરે છે. ઘડિયાળને સમય કેવી રીતે ખબર છે? ઘડિયાળનો સમય કોણ નિર્ધારિત કરે છે? તેનો જવાબ પૃથ્વી અને સૂર્યમાં છે.

તમે જ્યારે સવારે શાળાએ આવો છો, તો પૂર્વ બાજુથી સૂર્ય ઉગતો દેખાય છે. સાંજે ઘરે ગયા પછી પશ્ચિમ બાજુ સૂર્ય સંતાતો હોય તેવું દેખાય છે. આવું હમેશા થાય છે. સૂર્ય હમેશા પૂર્વમાંથી ઉગતો અને પશ્ચિમ તરફ સંતાતો દેખાશે. દિવસમાં વધારે પ્રકાશ હોય છે અને રાત્રે થોડો ઓછો હોય છે. રાત્રે આપણને સૂર્ય દેખાશે નહિ. આજથી હજારો વર્ષો પહેલા પણ આવું જ હતું. લોકોએ જોયું કે દરરોજ દિવસ થાય છે. લોકોએ તેને સ્થિર માન્યું. ત્યારબાદ એ પણ સમજમાં આવ્યું કે પૃથ્વી પણ પોતાની ધરી પર ફરે છે, એટલે દિવસ અને રાત થાય છે. ધરતીનો જે ભાગ સૂર્યની સામે હોય છે ત્યાં દિવસ હોય છે, અને ધરતીના બીજા ભાગમાં રાત હોય છે. આવી રીતે પૃથ્વીના ફરતા રહેવાથી દિવસ અને રાત થતા રહે છે. માણસે આ ફરવાને ચોવીસ ભાગમાં વિભાજીત કર્યું. દરેક ભાગને એક કલાક કહ્યું, એટલે આપણે એમ કહીએ છીએ કે એક દિવસમાં ચોવીસ કલાક હોય છે. ત્યારબાદ એક કલાકને ૬૦ ભાગમાં વિભાજીત કર્યું, તેને મિનીટ નામ આપ્યું. પછી એક મિનીટને પણ ૬૦ ભાગમાં વિભાજીત કર્યું તેને સેકન્ડ નામ આપ્યું.



આમ એક દિવસ-રાતને સ્થિર માનીને માણસે સમયને માપવાનું શરૂ કર્યું. ભારત દેશમાં કેટલાયે વર્ષો પહેલા એક દિવસ-રાતને ૬૦ ભાગમાં વિભાજીત કર્યું હતું. તેનાથી એ ખ્યાલ આવે છે કે આપણે લોકો પહેલા એક દિવસ-રાતને ૬૦ કલાક માનતા હતા, જ્યારે આજે ૨૪ કલાક માનીએ છીએ.

ત્યારપછી આપણે ઘડિયાળ બનાવી અને તેમાં સમયને નિર્ધારિત કર્યો. આપણે લોકોને આજે આ જ ઘડિયાળને જોઇને સમયની ખબર પડે છે. આ સમય દિવસ-રાતને માપે છે. તમને એ ખ્યાલ છે કે દિવસ-રાત ધરતીના પોતાની ધરી પર ફરવાના કારણે છે. આમ સમયનું મૂળ ધરતીનું ધરી પર ફરવું છે.

ધરતીના ફરવાને આપણે એક ક્રિયા પણ કહીએ છીએ. આમ આપણે એવું કહીએ છીએ કે ધરતી ક્રિયાશીલ છે.



તેનાથી આપણે એ પણ સમજી શકીએ છીએ કે ક્રિયા દ્વારા જ આપણે સમયને માપી શકીએ છીએ; સમયને સમજીએ છીએ. ક્રિયા વગર સમય છે જ નહિ. સમયને આપણે કાળ પણ કહીએ છીએ. આમ ક્રિયા વગર સમય પોતાનામાં કોઈ જ વસ્તુ નથી. આમ ક્રિયાની અવધી જ કાળ કે સમય છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. તમને સમયની ખબર કેવી રીતે પડે છે?
૨. દિવસ-રાત કેવી રીતે થાય છે?
૩. દિવસ-રાતને હજારો વરશો પહેલા કેટલા ભાગોમાં વિભાજીત કરતા હતા અને અત્યારે કેટલા ભાગોમાં વિભાજીત કરીએ છીએ?
૪. કાળ કોને કહેવાય છે?
૫. ઘડિયાળમાં સમયના નિર્ધારણનો આધાર શું છે?
૬. ક્રિયા શું છે?



પાઠ - ૨૪

માનવ શરીર

માનવ શરીર ઘણા બધા અવયવો/તંત્રોથી બનેલ છે. જેમકે પાચન તંત્ર, ઉત્સર્જન તંત્ર, હૃદય, ફેફસાં, શ્વસન તંત્ર, કંકાલ તંત્ર.

પાચન તંત્ર ખોરાકને પચાવવાનું કાર્ય કરે છે. શ્વસન તંત્ર એ શ્વાસ લેવાનું અને છોડવાનું કાર્ય કરે છે. તથા શરીર માટે ઉપયોગી એવા પ્રાણ વાયુ રક્ત સુધી પહોંચાડે છે અને અપાન વાયુ જે બિનજરૂરી છે તેને બહાર ફેંકે છે. ઉત્સર્જન તંત્ર એ શરીરમાંથી નકામાં કચરાને બહાર કાઢવાનું કાર્ય કરે છે, જે પરસેવા વાટે, મળ-મૂત્ર વાટે શરીરની બહાર નીકળે છે. અસ્થિ કે કંકાલ તંત્ર દ્વારા શરીર એકદમ ટકાર રહી શકે છે. હૃદય તંત્ર દ્વારા શરીરમાં શુદ્ધ લોહી દરેક

અંગોને પહોંચે છે, તથા અશુદ્ધ લોહી હૃદય સુધી પાછું આવીને શુદ્ધ બને છે.

મસ્તિષ્ક તંત્ર દ્વારા શરીરના દરેક ભાગોનું સંચાલન થાય છે. શરીરનું સંચાલન મુખ્યત્વે બે ભાગોમાં થાય છે:

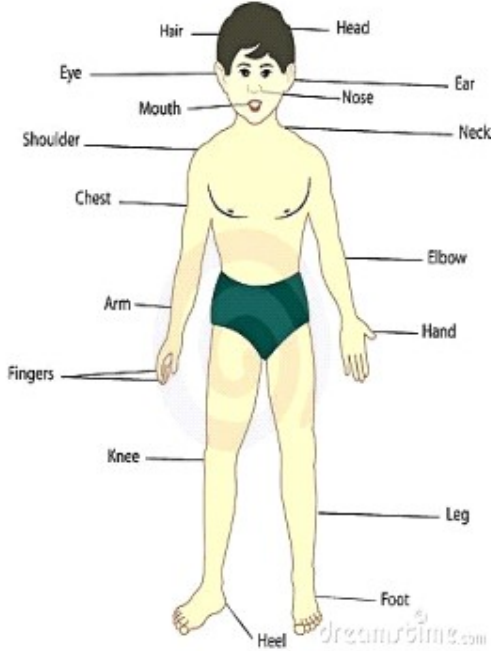
૧. ક્રિયાવાહી તંત્ર

૨. જ્ઞાનવાહી તંત્ર

ક્રિયાવાહી તંત્ર દ્વારા માનવની અંદર સ્વતઃ તેમજ ઔચ્છીક ક્રિયાઓ થતી રહે છે. તેમાની મુખ્યત્વે પાચન થવું, શ્વાસ ચાલવો, હૃદયનું ધબકવું, લોહીનું શરીરમાં વહેવું, ઠંડી કે ગરમીના સમયમાં શરીરમાં પરસેવાનું નીકળવું. આ બધી એકંદરે શરીરની ક્રિયાઓ કહેવાય છે. અને તેને જ વ્યવસ્થા કહેવાય છે. આ ક્રિયાઓ કમથી કે નિયમથી જ થાય છે. અર્થાત તે

નિયમિત છે. તેનાજ કારણે આપણને સમયસર ભૂખ લાગે છે, તરસ લાગે છે તેમજ ઊંઘ પણ આવે છે.

જ્ઞાનવાહી તંત્ર મુખ્યત્વે શરીરના જુદા જુદા અંગો સાથે સૂચનાઓના આદાન-પ્રદાનનું કાર્ય કરે છે. જેમકે જીભ પર જ્યારે કોઈ વસ્તુ કે ખાદ્ય પદાર્થ રાખીએ છીએ તો તે બંનેની વચ્ચે કોઈ ક્રિયા થાય છે. તેનો પ્રભાવ મસ્તિષ્ક(મગજ) સુધી પહોંચે છે. જેમકે - તે ખાદ્ય પદાર્થનો સ્પર્શ જીભને થયો તે જ સ્પર્શ મસ્તિષ્ક સુધી પણ પહોંચે છે. મસ્તિષ્ક દ્વારા જીવન તે સંકેતોને ઓળખે છે અને કોઈ પણ પ્રકારના સુક્ષ્મ પરિવર્તનોને પણ તે યાદ રાખે છે. અને જરૂરિયાત





પ્રમાણે તેને ફરીથી ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આમ જીવન માટે મગજ કાર્ય કરે છે, તે અલગ-અલગ કાર્યવાહી તંત્ર માંથી આવેલ સંકેતોને જીવન સુધી પહોંચાડે છે અને જીવન તે સંકેતોને સમજીને જરૂરી પગલા ભરે છે.

જેમકે ક્યારેક આપણે રસગુલ્લા જોઈએ છીએ તો તેને ખાવાની ઈચ્છા થાય છે, મોઢાંમાં લાળ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. તેવી જ રીતે જ્યારે ગુસ્સો આવે છે ત્યારે મોઢું કડવાશ જેવું લાગે છે, દુખ લાગે ત્યારે આંખોમાંથી આંસુ પણ આવે છે. આમ સુખ, દુખ, ક્રોધ, લાલચ આ બધુંજ જીવનમાં થાય છે. જીવનને અનુસાર મસ્તિષ્ક તંત્ર કાર્ય કરે છે, મસ્તિષ્કને અનુસાર વિભિન્ન ગંથીયો (રસ ગંથીયો) કાર્ય કરે છે. (રસ) ગંથીયોને કારણે લાળ વગેરે જેવા પ્રભાવ પણ થાય છે. જ્ઞાનવાહી તંત્ર અને ક્રિયાવાહી તંત્રને એકસાથે મસ્તિષ્ક તંત્ર કે મેઘસ તંત્ર પણ કહીએ છીએ.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. માનવ શરીરમાં જોવા મળતા તંત્રના નામ જણાવો.
૨. પાચન તંત્ર કે ઉત્સર્જન તંત્રના કાર્ય જણાવો.
૩. અસ્થિ તંત્રનું કાર્ય જણાવો.
૪. ધસન તંત્ર અને હૃદય તંત્રનું કાર્ય જણાવો.
૫. ક્રિયાવાહી તંત્રને સમજાવો.
૬. જ્ઞાનવાહી તંત્રની ક્રિયાઓને સમજાવો.
૭. મેઘસ તંત્ર કોને કહેવાય છે?
૮. આપણને સમયસર ભૂખ, તરસ કે ઊંઘ કેમ આવે છે?



પાઠ - ૨૫

વિહાર

શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આપણે અનેક પ્રકારના ક્રિયા-કલાપ કરીએ છીએ. ભોજન સિવાય દરેક પ્રકારના ક્રિયા-કલાપ એકસાથે વિહાર જ કહેવાય છે. વિહારમાં વિશ્રામ કરવું, ચાલવા જવું, રમત-ગમત/ખેલ-ફૂટ, દોડવું, તથા અન્ય વ્યાયામ કરવા, સ્નાન કરવું તથા શરીરની સફાઈ કરવી, માલીશ કરવું વગેરે આવે છે.

વિહાર કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શરીરને સ્વસ્થ રાખવું છે. દરેક વ્યાયામ તથા રમત-ગમતનો ઉદ્દેશ્ય આ જ હોય છે. ક્યારેક ભૂલી જઈએ તો આપણે જીવનની તૃપ્તિ કે મનોરંજન માટે પણ રમત-ગમત કે વ્યાયામ કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં શરીરની ક્ષમતા થી વધારે કાર્ય કે ગતિ કરીએ છીએ. તેનાથી શરીરમાં ક્યારેક વાગે છે, તથા ક્યારેક રમત-ગમતમાં હાર-જીતના ભાવથી સ્પર્ધા તથા ઈર્ષ્યા પણ થાય છે, જે જીવનની અતૃપ્ત કે દુઃખનું કારણ પણ બને છે.

દરેક ઋતુમાં તાપમાન, વાયુમાં ભેજનું પ્રમાણ, વરસાદ ભિન્ન-ભિન્ન હોય છે. તેવી સ્થિતિમાં શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે અલગ વિધિ અપનાવીએ છીએ. અર્થાત વિહારમાં આપણે બદલાવ કરીએ છીએ. તેને ઋતુચર્યા પણ કહેવાય છે. જેમકે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આપણા રાજ્યમાં વધારે ગરમી પડે છે, દિવસભર આકરો તડકો જોવા મળે છે, તેને લૂ કહેવાય છે. તેવા સમયે ઘરની અંદર રહીએ છીએ. જો બહાર નીકળવાનું થાય તો મોં ને રૂમાલથી ઢાંકીને ક્યાંક જઈએ છીએ. વધારે પડતા શ્રમવાળા કાર્યને બંધ રાખીએ છીએ. વ્યાયામને પણ ટાળીએ છીએ, અથવા ઓછું કરીએ છીએ. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરીએ છીએ. ક્યારેક બે કે ત્રણ વાર સ્નાન કરીએ છીએ. ઝાડના છાયા નીચે બેસીએ છીએ. રાત્રીના કે પ્રાતઃ કાળે ચાલવા જઈએ છીએ.

શિયાળામાં અહિયાં શુષ્ક હવા ચાલે છે. ક્યારેક ક્યારેક ઠંડી હવા પણ ચાલે છે. તેનાથી ચામડી, મોં કે હોઠ ફાટી જાય છે. તેનાથી બચવા માટે તેલની માલીશ કરીએ છીએ અથવા બીજી ઔષધી જેવીકે- ઘી કથી માલીશ પણ કરીએ છીએ. માથામાં તેલ લગાવીએ છીએ. તેલ લગાવવાથી ઠંડીનો પ્રભાવ થોડો ઓછો થાય છે. સ્નાન કરવા માટે થોડા હુંડાળા પાણીનો કે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જ્યારે બહાર નીકળીએ ત્યારે ઉનથી બનેલા કપડા, ગરમ કપડાનો ઉપયોગ પણ કરીએ છીએ. આ દિવસોમાં વધારે શ્રમ કરીએ છીએ. વધારે દોડીએ છીએ અને વ્યાયામ પણ વધુ કરીએ છીએ.

વિહારમાં સ્વચ્છતા એક પ્રમુખ ભાગ છે. કાન, નાક, આંખની સફાઈ, દાંતની સફાઈ, નાખ કાપવા, વાળ કપાવવા, શરીરને સ્નાન દ્વારા સ્વચ્છ રાખવું, સ્વચ્છ વસ્ત્ર ધારણ કરવા, શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આ બધુજ હિતકારી હોય છે.



વિશ્રામ તથા નિદ્રા, વિહારનો એક અનિવાર્ય ભાગ છે. ખુબજ શ્રમ કરવો પણ સ્વાસ્થ્ય માટે અનુકુળ હોતું નથી. વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રામ કરવું આવશ્યક બને છે. રાત્રે ઊંઘ જરૂરી છે જેનાથી શરીરને થોડોક આરામ પણ મળે છે.

સૂર્યોદય થ પહેલા ઉઠવાથી શરીરમાં તાજગી અને સ્ફૂર્તિ આવે છે. સૂર્યોદય પછી ઉઠવાથી શરીરમાં થોડી સુસ્તી લાગે છે. શરીરની સફાઈના કાર્યમાં પણ બાધા આવે છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. વિહાર કોને કહેવાય છે? તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શું છે?
૨. ઋતુચર્યા કોને કહેવાય છે?
૩. લૂ કોને કહેવાય છે? તેનાથી બચવાના શું ઉપાય છે?
૪. શિયાળામાં જોવા મળતો વિહાર જણાવો?
૫. વિહારમાં સ્વચ્છતાને સમજાવો.
૬. વિશ્રામ શું કરવા જરૂરી છે?
૭. આળસથી બચવા માટે શું કરવું જોઈએ?



પાઠ - ૨૬

ઉપયોગિતા મૂલ્ય

અનાજ ખાવાથી આપણા શરીરને પોષણ મળે છે. અનાજ એ આપણી ભૂખને શાંત કરે છે. આપણને કાર્ય કે વ્યવહાર કરવાની શક્તિ પણ અનાજમાંથી મળે છે.

આજથી હજારો વર્ષો પહેલા પણ માણસ ઘઉં, ચોખાનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતો આવ્યો છે. પહેલાના સમયમાં એક કિલો ચોખા પરિવારના પાંચ લોકોના ભરણ પોષણ માટે

પર્યાપ્ત હતા, તેવીજ રીતે અત્યારના સમયમાં પણ એક કિલો ચોખા પરિવારના સદસ્યોના પોષણ માટે ઉપયોગી છે. આમ વર્ષોથી ચોખાની પોષણ ક્ષમતામાં કોઈ જ ફેરફાર પડ્યો નથી. અર્થાત તેની પોષણ ક્ષમતા સ્થિર છે. આ પોષણ ક્ષમતાને જ આપણે ચોખાનું ઉપયોગિતા મૂલ્ય કહી શકીએ છીએ. આપણને તે દેખાય



છે કે ચોખાનું ઉપયોગિતા મૂલ્ય બદલાતું નથી. તેવીજ રીતે વર્ષોથી દૂધ, શાકભાજી, કંદમૂળ વગેરે જેવી વસ્તુઓનું ઉપયોગિતા મૂલ્ય પણ સ્થિર છે. તેનાથી આપણું ધ્યાન જાય છે કે વસ્તુની ઉપયોગિતા સ્થિર હોય છે. તેવીજ રીતે વર્ષો પહેલા લોખંડનો જેવો ઉપયોગ થતો હતો તેવો જ ઉપયોગ અત્યારે પણ થાય છે. થોડાક વર્ષો પહેલા એક લીટર દૂધ પચાસ પૈસામાં મળતું હતું, તે દુધનો ભાવ અત્યારે ૪૦ રૂપિયા/લીટરની આસપાસ છે. રૂપિયામાં જેને તોલવામાં આવે, તેને કિંમત કહેવાય છે. જેમકે દૂધની ઉપયોગિતા શરીરના પોષણ માટે છે અને દુધનો ભાવ ૪૦ રૂપિયા છે. આમ આપણું ધ્યાન જાય છે કે વસ્તુની કિંમત અને વસ્તુનું ઉપયોગિતા મૂલ્ય બંને અલગ-અલગ છે.

વસ્તુનું મૂલ્ય હંમેશા સ્થિર રહે છે જ્યારે કે વસ્તુની કિંમત બદલતી રહે છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. મૂલ્ય અને કિંમતમાં શું અંતર છે? જણાવો.

ગતિવિધિ:

૧. વસ્તુની ઉપયોગિતા સ્થિર હોય છે અર્થાત મૂલ્ય હંમેશા સમાન જ રહે છે, જ્યારે કિંમત બદલતી રહે છે. તેને અલગ-અલગ ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવો.



પાઠ - ૨૭

આવશ્યકતાથી વધારે ઉત્પાદન

માનવ એ શરીર અને જીવનનું સંયુક્ત સ્વરૂપ છે. શરીરની શક્તિ સીમિત છે, જીવનની શક્તિ અક્ષય છે. શરીરની આવશ્યકતા ભોજન, વસ્ત્ર, આવાસ છે. આપણે પોતાની ભૂખ કરતા વધારે ભોજન કરી શકતા નથી, કદાચ લાલચવશ એવું જો કરી પણ લઈએ તો શરીર અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. આમ શરીરની આવશ્યકતા સીમિત છે.

જીવનની જરૂરિયાતો નિરંતર છે જેવીકે સમ્માન, પ્રેમ, વિશ્વાસ, સુખ. જીવન નિત્ય સમ્માન ઈચ્છે છે, તે નિત્ય વિશ્વાસપૂર્વક જીવવું ઈચ્છે છે. તે નિત્ય સુખમાં રહેવું તે જ ઈચ્છે છે. તે સમજવા વાળું પણ જીવન(સેલ્ફ) જ છે.

પોતાની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે જીવન એ શરીરની સાથે કાર્ય કરે છે. આમ જીવન માટે શરીર એ એક સાધન છે, જીવન કાર્યને સાંજે છે. જીવન અને શરીર બંને સાથે મળીને જ કાર્ય છે. જીવન અક્ષય શક્તિ સંપન્ન છે, આમ શરીરની આવશ્યકતા પૂર્ણ કરી શકાય છે. આગળના પ્રકરણમાં આપણે જોઈ ગયા કે માણસ કરતા પદાર્થ અવસ્થા, પ્રાણ અવસ્થા અને જીવ અવસ્થા ઘણી વધારે માત્રામાં છે. અને માણસના શરીરની જરૂરિયાત તેનાથી પૂરી થઈ શકે છે. અર્થાત પ્રકૃતિમાં માણસની જરૂરિયાતો પૂરી થઈ શકે તેવી સુંદર વ્યવસ્થા છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. શરીરની આવશ્યકતા સીમિત છે, તેને ઉદાહરણ આપીને સમજાવો.
૨. જીવનની આવશ્યકતા કેવી રીતે નિરંતર છે, જણાવો.
૩. મનુષ્યના શરીરની આવશ્યકતા શેનાથી પૂરી થાય છે?

ગતિવિધિ: (શિક્ષકો માટે):-

૧. માનવની આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ કયા પ્રકારે થાય છે? વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરો.



પાઠ - ૨૮

વસ્ત્ર

શું તમે ક્યારેય પણ બહાર બજારમાં ફરવા ગયા છો? શું ત્યાં તમે ક્યારેય કપડાંની દુકાન જોઈ છે? નાની-મોટી ઘણી દુકાન હોય છે. તેમાં ઘણા બધા કપડાં રાખવામાં આવતા હોય છે. દરેક રંગના કપડાં, દરેક આયુના લોકોના કપડાં, દરેક પ્રકારના કપડાં દુકાનમાં જોવા મળે છે.

આખરે મનુષ્યને કપડાંની આવશ્યકતા શું છે? શિયાળામાં શર્ટ પહેર્યા વગર બહાર ફરીને આવો તો ખબર પડે? હાં, ઠંડીમાં તો કપડાંની આવશ્યકતા છે, નહીતર ઘણી તકલીફ પડી જાય.

ઠંડીમાં શરીર કાંપવાનું શરૂ કરી દેશે, અને કોઈક કોઈક જગ્યાએથી ગરમ કપડાં વગર શરીર શાંત પણ પડી જાય; જેને આપણે મારી જવું કહીએ છીએ. આમ એટલી તો ખબર પડે છે કે આપણે કપડાં મુખ્યત્વે શરીરની રક્ષા માટે પહેરીએ છીએ; જેમકે- ગરમીથી



બચવા માટે, ઠંડીથી બચવા માટે, હવાથી બચવા માટે તથા વરસાદથી બચવા માટે પણ.

જે તે સ્થાનના વાતાવરણ અનુસાર માનવ વસ્ત્ર બદલતો દેખાય છે. જેમકે-આપણા દેશમાં કેટલાક ભાગોમાં વર્ષ દરમિયાન ખુબજ ગરમી પડે છે. તે સ્થાન પર લોકો થોડા હળવા કપડાં પહેરે છે. જેમકે- દક્ષીણ ભારતમાં પુરુષ ઉપર શર્ટ પહેરે છે અને નીચેના ભાગમાં લુંગી કે ધોતીને પહેરે છે. જ્યારે ઉત્તર ભારતના ઠંડા પ્રદેશમાં કુર્તા-પાયજામા, શાલ, સ્વેટરનો પ્રયોગ કરે છે.

ધરતી પર કેટલીક જગ્યાએ ઠંડીથી બચવા ટાઈનો ઉપયોગ પણ કરવામાં આવે છે. ટાઈને ગાળામાં પહેરીએ ત્યારે તેનો એક ભાગ નીચેની તરફ લટકતો રહે છે. રણ વિસ્તારમાં વેગવાન હવાની સાથે રેતી પણ ઉડે છે, ત્યાના રહેવાસી મોઢા ઉપર રૂમાલ જેવું કોઈ આવરણ લપેટી રાખે છે. ઠંડા સ્થાન પર રહેવા વાળા લોકો પગને બચાવવા માટે મોજાં અને બૂટ પણ પહેરે છે.

પુરુષ અને મહિલાઓના વસ્ત્ર પહેરવામાં અંતર દેખાય છે. આપણા દેશમાં મહિલાઓ સાડી પહેરે છે, વિદેશમાં મહિલાઓ કોક, સ્કર્ટ, શર્ટ પણ પહેરે છે.

માનવીય ઇતિહાસમાં મનુષ્યો એ કપડાં ઉપર ઘણી કલ્પનાશીલતા લગાવી. થોડા સમય પછી લોકોએ કપડાં સમ્માન માટે પ્રયોગ કરવાનું શરૂ કર્યું. જેમકે- પાઘડી, સોના અને ચાંદીથી જડેલ સાડીઓ, વગેરે. લોકો એટલા માટે કપડાં પહેરવા લાગ્યા, કે બીજા લોકો તેમને



જુએ, તેમના વખાણ કરે. તેમાં એ વાત ભૂલી ગઈ કે વખાણ કપડાંના થાય છે, આપણી નહિ. તેનાથી એ પણ સમજાય છે કે સમ્માન સમજવાની અને વ્યક્ત કરવાની વાત છે, નહિ કે કપડાંથી મેળવવાની. જેમકે- કોઈએ તમારા કપડાં જોઈને તમારા વખાણ કર્યાં, પછી ફરીને તમને વખોડી કાઢ્યા. તેનો અર્થ એ કે તેના મનમાં તમારા માટે સમ્માનનો ભાવ ક્યારેય હતો જ નહિ. જો આપણામાં સમ્માન હોય તો આપણે તેને ખોઈ શકતા નથી.

આપણે એ તો જોઈ ગયા કે કપડાંની રૂપ-રેખા કે સારા કપડાં જેને કહીએ છીએ, તે સ્થાન અનુસાર બદલાય છે. હવે એ પણ જોઈશું કે તે સમયની સાથે પણ બદલાય છે, જેમકે- પશ્ચિમમાં 'સ્કોટલેન્ડ' નામના દેશમાં કેટલાય સમય સુધી પુરુષો મહિલાઓની જેમ સ્કર્ટ પહેરતા હતા. ૧૯૭૦ ની સાલમાં પશ્ચિમના દેશોમાં પુરુષો ટાઈ અડધી જ પહેરતા હતા. તેમાં કાળા રંગના શૂટને શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવતું હતું, આજે એવું નથી.

ભારતમાં પણ મોટાભાગના લોકો ઘોંટી પહેરતા રહ્યા, પછી કુર્તા-પાયજામા પહેરવા લાગ્યા. આજે શર્ટ-પેન્ટ અને ટાઈ પણ પહેરે છે. તેનાથી એ પણ સ્પષ્ટ દેખાય છે કે માનવમાં વસ્ત્રોનો પ્રભાવ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ દેખાય છે. તેમાં એ પણ જોઈ શકાય છે કે અમુક પ્રકારના વસ્ત્રોને સમય અને સ્થાન પ્રમાણે શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવ્યા, પરંતુ આજે તેવું નથી.

આપણે એ જોઈ ગયા કે સમય અને સ્થાન સાથે બદલવાવળી વસ્તુઓને આપણે માન્યતા કે રૂઢી કહીએ છીએ.

શું રીંછને ક્યારેય કપડાં પહેરેલું જોયું છે? અરે! પ્રાણીઓ તો નન્ન કરે છે. શરીરની રક્ષા અને પોતાની અનુકૂળતા ખાતર મનુષ્ય એ વસ્ત્રોનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો. અત્યારે આપણે કેટલાક લોકોને શરીરને સજાવતા પણ જોયા છે. તે પણ વસ્ત્રો જ એક ભાગ છે, જેમકે- બંગડી માળા, વગેરે. તે પણ માન્યતાવશ સમય અને સ્થાન સાથે બદલતું રહે છે.

પહેલા આપણે રૂ ના કપડાં હાથેથી બનાવતા હતા, મશીનીકરણ થી પોલીસ્ટર, ટેલીકોટ, એક્રીલીક ના કપડાં પણ બનવા લાગ્યા. આજે કપડાં બનાવવા અને તેને રંગીન કરવામાં વાતાવરણ પ્રદુષિત થઈ રહ્યું છે.

સૌથી સરળ રસ્તો એ છે કે આપણા વાતાવરણ, આવશ્યકતા, ઉપયોગિતા અને પ્રકૃતિ સાથે સામરસ્યતાના અર્થમાં તેનો પ્રયોગ કરવામાં આવે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. આપણે કપડાં શું કરવા પહેરીએ છીએ?
૨. માન્યતા કોને કહેવાય છે?
૩. શું સારા કપડાં પહેરવાથી આપણને સમ્માન મળે છે?

ગતિવિધિ (શિક્ષકો માટે): સામાનથી સમ્માન મળતું નથી તેને ઉદાહરણ દ્વારા શિક્ષક સમજાવે.



પાઠ - ૨૯

વિદ્યુત



ટીવીમાં તમે તમારો મનપસંદ કાર્યક્રમ જોઈ રહ્યા છો, રાત્રીનો સમય છે, અચાનક અંધારું થઇ જાય છે અને ટીવી બંધ થઇ ગયું અને લાઈટ ચાલી ગઈ. વિદ્યુત આ લાઈટ જ છે. આ પાઠમાં આપણે વિદ્યુતને સમજીશું.

આકાશમાં જે વીજળી ચમકે છે, તે વિદ્યુત છે. માનવની જાણકારીની કથા કંઇક આ પ્રકારે છે : કેટલાક લોકો

પતંગ ઉડાડી રહ્યા હતા, અચાનક જ્યારે આકાશમાં ચમક આવી તો કેટલાક લોકો મારી ગયા, ત્યારે એ સમજમાં આવ્યું કે આ કોઈ ખતરનાક વસ્તુ છે. આકાશમાંથી જે પડતું તેને વીજળી કહીએ છીએ તેનાથી ઘણા ઘર, ઝાડ, વગેરે સળગી જતું. તનાથી મનુષ્યને એ સમજમાં આવ્યું કે તેમાં શક્તિ છે અને તેનાથી બચવું જોઈએ. તો લોકોએ અર્થિંગનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો. તેમાં મકાન કે બિલ્ડિંગની છત પરથી એક તાર/વાયર ને જમીનની અંદર રાખવામાં આવે છે જે વીજળીને જમીનમાં પહોંચાડવાનું કાર્ય કરે છે. પછી મનુષ્ય એ આ શક્તિને વશમાં કરીને તેનો ઉપયોગ કરવાનું વિચાર્યું. તેણે કેટલાક પ્રયોગ શરૂ કર્યા, પછી તેમાં આશા બની કે તેને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઇ જઈ શકાય છે. વિદ્યુતનો અર્થ અહીં ઉર્જાથી છે. ઉર્જાનો અર્થ કામ કરવાની ક્ષમતાનો સ્ત્રોત.

વિદ્યુતમાં વસ્તુને ગરમ કરવાનો ગુણ છે, જેમકે- પાણી ગરમ કરવા માટે હીટર કે કોઈલવાળા હીટરમાં તેનો જ પ્રભાવ હોય છે. લોખંડના પાઈપમાં વિદ્યુત ચાલવાથી પાઈપ ગરમ થાય છે, ત્યારબાદ પાણી ગરમ થાય છે.

વિદ્યુતથી મોટર એન્જીન ચાલે છે. તનાથી મશીન ચાલે છે. ઘણા બધા મશીન, મોટર, રેલગાડી હવે વિદ્યુતથી જ ચાલે છે. જેમકે- ટીવી, ફ્રીજ, પંખો, વગેરે પણ વિદ્યુતથી જ ચાલે છે.

વિદ્યુતનો રાસાયણિક પ્રભાવ પણ છે, જેમકે-રસાયણમાં વિદ્યુત પ્રવાહિત કરવાથી તેના ગુણ બદલાય છે.

વિદ્યુતના પ્રકાશથી લેમ્પ પણ સળગે છે, તેમાં જે સિધ્ધાંત છે તે ઉષ્મા નો જ છે. આવી રીતે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે વિદ્યુત ઉપર આપણી નિર્ભરતા વધુ છે.

કેટલીક વસ્તુઓ વિદ્યુતને પોતાની આરપાર કે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ પ્રવાહિત પણ કરે છે, જેમકે- તાંબુ, લોખંડ, એલ્યુમીનીયમ, વગેરે. તેમને વિદ્યુતગ્રાહી પદાર્થ કહેવાય છે.



કેટલીક વસ્તુઓ અર્ધગ્રાહી હોય છે, જેમકે- પાણી. કેટલીક વસ્તુઓ એવી હોય છે જેમાંથી વિદ્યુત ખુબજ ઓછી માત્રામાં પ્રવાહિત થઇ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે પ્લાસ્ટિક.

આજે મનુષ્ય વિદ્યુત ઉપર વધારે નિર્ભર છે, આપણા મોટાભાગના યંત્ર, મશીન બધુજ વિદ્યુતથી બને છે.

વિદ્યુતના સ્ત્રોત કયા છે? આજે આપણે વિદ્યુત મેળવવા માટે કોલસાને સળગાવીએ છીએ, પાણીને ઉકાળીને તેમાંથી જે વરાળ નીકળે છે તેનાથી એક યંત્રને ચલાવીએ છીએ, જેમાં ઉર્જા બને છે. તેને થર્મલ પાવર પણ કહે છે. પાણીના પ્રવાહનો ઉપયોગ કરીને જે ઉર્જા પ્રાપ્ત થાય છે તેને હાઇડ્રો પાવર કહેવાય છે. વિકીરણીય વસ્તુથી જે શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે તેને પરમાણું વિદ્યુત કે નાભિકીય વિદ્યુત પણ કહેવાય છે. તેમાંથી આપણને ખનીજ તેલ, કોલસો અને ન્યુક્લિયરના સ્ત્રોતના ઉપયોગથી બચવાનું રહેશે, કારણકે તે મનુષ્ય અને ધરતી બંને માટે હાનીકારક છે અને તેને હમેશા પ્રાપ્ત કરી શકાય તેમ નથી.

આપણે અધિક માત્રામાં સૂર્ય ઉર્જા, વાયુના બળથી, પ્રાકૃતિક ગેસ અને પાણીના પ્રવાહથી ઉત્પન્ન ઉર્જાને ઉપયોગમાં લેવાની આવશ્યકતા છે.

અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

1. વીજળી એટલે શું? તેનાથી શું નુકશાન થાય છે?
2. વીજળીથી કેવી રીતે બચી શકાય છે?
3. ઉર્જાનો અર્થ શું થાય?
4. વિદ્યુતગ્રાહી અને વિદ્યુતઅવરોધી પદાર્થ એટલે શું?
5. વિદ્યુતના સ્ત્રોત કયા-કયા છે?
6. થર્મલ પાવર તથા હાઇડ્રો પાવર શું છે?
7. પરમાણું વિદ્યુત કોને કહેવાય છે?
8. કયા-કયા સ્ત્રોત ધરતી માટે હાનીકારક છે?
9. આપણે કેવી ઉર્જાને વધારે મહત્વ આપવું જોઈએ?



પાઠ - ૩૦

ટીવી અને ટેપ

કોઈ એક માણસ ગીત ગાય છે- ઓ ઓ ઓ હા હા હમ્મ...! દસ વર્ષ પછી કોઈ વ્યક્તિ તેને સાંભળી શક્યો. આ કેવી રીતે સંભવ થયું? તે ટેપ દ્વારા શક્ય બન્યું.

કોઈ પણ અવાજ એક પ્રકારની ધ્વની છે. તમારો અવાજ, પંખીઓનો અવાજ, વાહનોનો અવાજ, આ બધાને ધ્વની કહેવાય છે. દરેક વસ્તુમાં કંપન હોય છે તે એક નિશ્ચિત માત્રાથી વધારે હોવાથી આપણા કાનથી તેને સાંભળી શકાય ચી. ચાલો સમજીએ ટેપ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?

માઈક્રોફોન નામના યંત્રથી પહેલા આપણે ધ્વનીથી વિદ્યુતના સંકેતમાં પરિવર્તિત કરે છે. આ વિદ્યુતના સંકેત પછી ચુંબકીય ટેપ કે પ્લેટ ઉપર લાઈન ખેંચવામાં આવે છે. તેને આપણે એમ કહીએ છીએ કે અવાજ રેકોર્ડ થઈ ગઈ, અર્થાત અવાજની સ્મૃતિ ટેપ કે પ્લેટમાં સંગ્રહિત થાય છે. આપણે પણ આપણી સ્મૃતિમાં વસ્તુઓને સંગ્રહિત કરીએ છીએ. હવે આ ટેપ કે પ્લેટમાં જે લાઈન બનેલી છે તેને પરિવર્તિત કરવા માટે ટેપ કે પ્લેયરમાં ચલાવવામાં આવે છે. તેમાં એક વસ્તુ છે જેને હેડ કહેવાય છે તે આ લાઈનને વાંચીને વિદ્યુતને સંકેતોમાં પરિવર્તિત કરે છે. આ વિદ્યુત સંકેતોને પછી સ્પીકરના માધ્યમથી ધ્વનીમાં પરિવર્તિત કરે છે.

આ ક્ષેત્રમાં માનવ એ ઘણી પ્રગતિ કરી છે. કોમ્પેક્ટ ડિસ્ક કે સીડીમાં એક ખાસ પ્રકારની વસ્તુ જેને ડિસ્ક કહે છે, તેમાં લેઝર નામની વસ્તુથી લાઈન ખેંચી શકાય છે. ધ્વનીને મેળવવા માટે લાઈનને ફરીથી લેઝરથી જ વાંચવામાં આવે છે.

અત્યારના સમયમાં ડીજીટલ રેકોર્ડર અને પ્લેયર આવી ગયા છે. પહેલા જે ટેપ ને પ્લેયર હતા તેનાથી નાની સાઈઝમાં આવે છે. તેમાં લાઈનના સ્થાને સીધુંજ વિદ્યુતના સંકેતોને રેકોર્ડ કરવામાં આવે છે. પહેલાના યંત્ર એક બારીની સાઈઝના આવતા હતા, અત્યારના ટેપ ખુબજ નાની સાઈઝમાં આવી ગયા છે.

ટીવીમાં પણ કંઈક આવજ હોય છે. તેમાં પણ એક વાંચવા વાળી વસ્તુ હોય છે. ટેપમાં તે માઈક્રોફોન હતું, ટીવીમાં માઈક્રોફોન અને કેમેરા બંને રેકોર્ડીંગને વાંચવાનું કરે છે. કેમેરા તેની સામે આવતા ચિત્રના પ્રતિબિંબને વાંચે છે. આ ચિત્ર અને ધ્વનિ ત્યારબાદ ટેપ, સીડી કે ડીજીટલ યંત્રમાં રેકોર્ડ કરવામાં આવે છે.

તેને ફરીથી જોવા માટે ટીવીનો ઉપયોગ થાય છે. ટીવીમાં એક ટ્યુબ હોય છે જેમાં ગેસ ભરેલ હોય છે. ટીવીની અંદર કેમેરામાં રેકોર્ડ ચિત્રને વિદ્યુત સંકેતમાં અને વિદ્યુત સંકેતને ફરીથી ચિત્રમાં પરિવર્તિત કરવાની સુવિધા હોય છે. આજકાલ ટીવીની અંદર ટ્યુબની જગ્યા એ પાતળી સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જેને એલ.સી.ડી. પણ કહેવાય છે.

પહેલાના સમયમાં કલર ટીવી ખુબ ઓછા જોવા મળતા હતા, જ્યારે હવે કલર ટીવીની માત્રા વધારે જોવા મળે છે.



અભ્યાસ તથા અધ્યયન:

૧. સી.ડી. નું પૂરું નામ જણાવો.
૨. ધ્વની શું છે?
૩. ધ્વનીને વિદ્યુત સંકેતમાં પરિવર્તિત કરવા વાળા યંત્રનું નામ જણાવો.
૪. ટેપનો ઉપયોગ જણાવો.



પાઠ - ૩૧

પર્વ/ઉત્સવ

માનવીય સમાજમાં પર્વ ખુબજ ધામધૂમથી ઉજવાય છે. આખાં વેલ્લિખ્ત અવસર ઉપર વિલિખ્ત ઉત્સવ ઉજવાય છે. ઉત્સવ ઉજવવાનો ઉદ્લેશ્ય પ્રસન્ન રહેવું અને પ્રસન્નતાને વ્યક્ત કરવું હોય છે. પર્વ ઉજવવાની રીત આખાં વેલ્લિખ્તમાં અલગ-અલગ હોય છે. તેને જ સંસ્કૃતિ કહેવામાં આવે છે.

પર્વ ઉજવવાના કેટલાં વેલ્લિખ્ત અવસર હોય છે. તેમના કેટલાંક પ્રાકૃતિક હોય છે તો કેટલાંક માનવ સંબંધોને આધારે હોય છે. પ્રાકૃતિક ઉત્સવ મુખ્યત્વે ઋતુઓને આધારે હોય છે. ઋતુ મુખ્યત્વે સૂર્ય પર આધારિત હોય છે.

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સવારે સૂર્ય મોડો જોવા મળે છે અને સાંજે પણ ખુબ મોડો આથમે છે. તેનાથી દિવસ વધારે લાંબા લાગે છે, વાતાવરણ ગરમ બને છે. લોકો ગરમીથી પીડિત પણ થાય છે. વનસ્પતિ સુકાવા લાગે છે, નાના-નાના ઊંડતો સુકાઈ જ જાય છે. તળાવ, નદી જેવા જળાશયો પણ સુકાઈ જાય છે. પાણીની ઉણપના કારણે લોકો વ્યાકુળ થવા લાગે છે. વધારે ગરમીથી તરસ પણ વધારે લાગે છે, પરસેવો પણ વધારે થાય છે, તથા સ્નાન કરવાની આવશ્યકતા પણ વધારે લાગે છે. લોકો વરસાદની રાહ જોવા લાગે છે. જેવો વરસાદ આવે છે ગરમી દુર થઈ જાય છે અને વાતાવરણમાં ઠંડક પ્રસરી જાય છે, લોકો પ્રસન્ન થઈ જાય છે. ધરતી ઉપર ચારેતરફ હરિયાળી જોવા મળે છે. જળાશય ભરાવા લાગે છે. તેવા સમયે લોકો કોઈ એક દિવસ નિશ્ચિત કરેલ એક સ્થાન પર મળે છે અને આગળનો કાર્યક્રમ નક્કી કરે છે, કારણકે વર્ષોના પ્રારંભથી ખેતરમાં વાવણી, બીજ વાવવા વગેરે કાર્યક્રમનો અનુકૂળ સમય આવી જાય છે.

પોતાની ખુશી તેઓ ગીત કે કવિતા દ્વારા વ્યક્ત પણ કરે છે. વર્ષો ઋતુમાં કરવાના કાર્યો તથા આ ઋતુમાં સ્વસ્થ રહેવા માટે આવશ્યક આહાર તથા વિહાર પર ચર્ચા પણ કરે છે. ગીત દ્વારા પણ પોતાની ખુશીને વ્યક્ત કરે છે, તેને લોકગીત પણ કહેવાય છે.

દેશમાં સ્થાનની ભિન્નતાના આધારે વર્ષો ઋતુનો પ્રારંભ થવાનો સમય પણ બદલાય છે, જેમકે- કેરળ જેવા પ્રદેશમાં જૂન મહિનાથી જ વર્ષોની શરૂઆત થઈ જાય છે, જ્યારે ગુજરાતમાં તેના ૧૫-૨૦ દિવસ પછી ચોમાસાની શરૂઆત થાય છે. આમ કેટલાં વેલ્લિખ્ત પ્રદેશમાં ખુબજ વર્ષો પડે છે તો ક્યાંક ખુબજ ઓછી માત્રામાં. ખાસ કરીને રણ વિસ્તારમાં વરસાદ આખી ઋતુમાં ચાર-પાંચ વાર જ પડે છે. આમ વરસાદની ઋતુની લંબાઈ પણ અલગ-અલગ હોય છે. આમ દરેક જગ્યાએ રહેવા વાળા લોકોના આહાર, વિહારમાં તફાવત જોવા મળે છે, તે બધાજ પોતાની ઋતુના અનુસાર હોય છે. એટલે જ આપણને તેના ગીત અને ઉત્સવ મનાવવાની રીતમાં વિલિખ્તતા જોવા મળે છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





વર્ષા ઋતુના અંતમાં વાતાવરણ અનુકૂળ થઇ જાય છે. વરસાદ ધીરે ધીરે ઓછો થઇ જાય છે. ગરમી દુર થઇ જાય છે. વાવેતરમાં પણ ફૂલ ઉગવા લાગે છે. વાતાવરણમાં ફળોની અને ફૂલોની સુગંધ પ્રસરવા લાગે છે. ઘણા પશુ-પક્ષી આ પાકને ખાવા તથા નુકશાન પહોંચાડવા આવે છે. તેવા સમયે ખેડૂત પાસે એક જ કાર્યક્રમ હોય છે- ફરીફરીને આવા પશુ-પક્ષીને નુકશાન પહોંચાડવાથી રોકવાનું. આ ઋતુ શરદ ઋતુ કહેવાય છે. આ સમયે લોકો ફરીથી ભેગા થાય છે અને પોતાના હવે પછીના કર્તવ્યને નક્કી કરે છે. પાકના ઉત્પાદનનું અનુમાન લગાવીને તેઓ પ્રસન્ન થાય છે તથા આગળની યોજના બનાવે છે. ગીત, નૃત્ય દ્વારા આ ભાવને વ્યક્ત કરવાના પ્રયાસ પણ કરે છે. સાથે હળીમળીને ભોજન પણ કરે છે, તેને શરદીત્સવ કહેવાય છે. દરેક કૃષિ પ્રધાન જગ્યાએ તેને ધામધૂમથી ઉજવાય છે. ઉત્સવ ઉજવવાના દિવસ અને રીત સ્થાન ફેરથી બદલાય છે.

આમ આખાં વર્ષ દરમિયાન ઘણી પ્રાકૃતિક ઘટનાઓ ઘટે છે. આ ઘટનાઓમાં ખુશ થઈને જીવવાનું અને સ્વસ્થ રહેવાની પ્રેરણા, શિક્ષા તથા પોતાના કર્તવ્યોને પુરા કરવાની એક માનવની કાર્ય પ્રણાલીને પર્વ/ઉત્સવ કહેવાય છે.

સ્વાધ્યાય તથા અધ્યયન:

૧. પર્વ ઉજવવાનો ઉદ્દેશ્ય શું છે?
૨. સંસ્કૃતિ શું છે?
૩. લોકગીત કોને કહેવાય છે?
૪. પર્વ કોને કહેવાય છે?

ગતિવિધિ:

૧. વર્ગખંડમાં વિવિધ અવસર પર ઉજવાતા ઉત્સવની ચર્ચા કરવામાં આવે, તથા ઘરમાં અને વિદ્યાલયમાં પણ ઉજવાતા પર્વ કે ઉત્સવ ઉપર વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવે.



સુખ અને સમૃદ્ધિ

૧. બે પ્રકારના પ્રશ્નો

આપણી જીંદગીમાં બે પ્રકારના પ્રશ્નો હોય છે.

૧. કૌશલ્ય (Skill) ને લગતા અને ૨. જીવવા(Life) ને લગતા

ટેબલ ૧ :
બે પ્રકારના પ્રશ્નો

A પ્રકારના પ્રશ્નો	B પ્રકારના પ્રશ્નો
૧. $૨ + ૨ = ૪$	૧. નાના ભાઈ/બેનનો મોટા ભાઈ/બેન સાથે ટીવીના રીમોટને લઈને થતી રુઝડ.
૨. $૫૦/૫ = ૧૦$	૨. માતાએ મન ગમતું ભોજન નથી બનાવ્યું તેથી જમવાની બાબતે થતો વાદ વિવાદ.
૩. $(x + y)^2 = x^2 + y^2 + ૨xy$	૩. મિત્રો વચ્ચે થતી બોલાચાલી
૪. પાણીનું ઉત્કલન બિંદુ = ૧૦૦ ડિગ્રી સે	૪. શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે થતો ઘર્ષણ
૫. હાઈડ્રોજનમાં ઈલેક્ટ્રોનની સંખ્યા = ૧	૫. ભાઈ ભાઈ વચ્ચે જમીન અને પૈસા માટે સંબંધો માં થતી સમસ્યાઓ.

ઉપરનું ટેબલ જોઈને તમને ખ્યાલ આવશે કે આપણે ડાબી બાજુની કોલમમાં આપેલા પ્રશ્નોના જવાબ સહેલાઈથી આપી શકીએ છીએ પરંતુ જમણી બાજુની કોલમમાં આપેલા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા માટે થોડું વિચારવું પડે છે. ડાબી બાજુની કોલમના પ્રશ્નોના જવાબ લગભગ બંધા લોકો માટે સરખા હોય છે જ્યારે જમણી બાજુની કોલમના પ્રશ્નોના જવાબ બંધા માટે અલગ અલગ હોઈ શકે. એની પાછળનું કારણ શું હોઈ શકે?

આપણી શિક્ષણ પદ્ધતિ પહેલા પ્રકારના પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં આવે છે જ્યારે બીજા પ્રકારના પ્રશ્નોના જવાબ શીખવામાં આવતા નથી. આપણી શિક્ષણ પદ્ધતિમાં કૌશલ્યને લગતા પ્રશ્નોના જવાબ શીખવાડવામાં આવે છે પણ જીવનને લગતા કે સંબંધોને લગતા પ્રશ્નોના ઉકેલ શીખવાડવામાં આવતા નથી, તેથી આપણાં અભ્યાસક્રમમાં માણસનો અભ્યાસ કરવું ખુબજ જરૂરી છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





૨. માણસનો અભ્યાસ શા માટે જરૂરી છે?

દરેક વ્યક્તિ ચાર સ્તર પર જીવતો હોય છે

૧. પોતાના સ્તર પર
૨. પરિવારના સ્તર પર
૩. સમાજના સ્તર પર
૪. પ્રકૃતિ સાથે

આ ચારેય સ્તર પર ઘણી બધી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે જેમકે...

- **પોતાના સ્તર પર** જોઈએ તો વિશ્વાસની ઉણપ, એકલાપણું, અસંતોષ, જીવનમાં નીરસતા, તણાવ, હરીફાઈનું દબાણ.
- **પરિવારના સ્તર પર** વાદ-વિવાદ, ફરિયાદ, વિરોધ, ઈર્ષ્યા, દુવેષ, સંબંધો માં સમસ્યા, પરિવારનું તૂટવું.
- **સમાજના સ્તર પર** બરીબી, અન્યાય, શોષણ, મોંઘવારી, અપરાધ, અસમાનતા, યુદ્ધ અને આંતકવાદ.
- **પ્રકૃતિના સ્તર પર** વાયુ પ્રદુષણ, પાણીની તંગી, ઋતુ અસંતુલન, જંગલોનો નાશ.

શું આ બધી સમસ્યાઓનો કોઈ એક ઉકેલ હોય શકે?

હા, જો માણસનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો....

અન્યાર સુધી આપણે ઘણી બધી વસ્તુઓનો અભ્યાસ કરેલ છે જેમ કે પદાર્થ, વનસ્પતિ, જીવ-જંતુઓ પથુ-પત્તીઓ વગેરે પણ માણસનો અભ્યાસ કરવાનું યુકી ગયા. આપણે મેડીકલ ક્ષેત્રમાં માણસના શરીરનો અભ્યાસ કરીએ છે પણ માણસનો નહીં. ઘણા લોકોને એવું પણ લાગે કે દરેક વ્યક્તિ અલગ છે. દરેક વ્યક્તિની વિચાર સરણી, સ્વભાવ, વર્તન અલગ અલગ હોય છે તેથી વસ્તુની જેમ વ્યક્તિનો અભ્યાસ શક્ય નથી પણ દરેક વ્યક્તિમાં ઘણી બધી સમાનતાઓ પણ હોય છે જેનો અભ્યાસ કરવાથી આપણે માણસનો પણ અભ્યાસ કરી શકીએ. ઉદાહરણ તરીકે

૧. દરેક માણસ સુખી થવા માંગે છે.
૨. દરેક માણસ ને માન, સન્માન જોઈએ છે.
૩. દરેક માણસ વિશ્વાસ પૂર્વક જીવવા માંગે છે.

જો આપણે માણસમાં રહેલી સમાનતાઓ ને સમજી શકીએ તો...

માણસને સમજી શકીએ અને અભ્યાસમાં પણ મૂકી શકીએ.

આપણે અભ્યાસમાં કોઈ પણ ધોરણમાં ક્યારેય માણસને લાગતો એક પણ વિષય ભણતા નથી. જેમકે માણસ શું છે? સંબંધો શું છે? મૂલ્ય (ભાવ, લાગણી) શું છે? વ્યવહાર શું છે? જો માણસનો અભ્યાસ થઈ જાય તો ઉપર જણાવેલી બધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ આપણે મેળવી શકીએ.

માણસનો અભ્યાસ કરવા માટે માણસ સાથેની બીજી કેટલી વસ્તુઓ/અવસ્થાઓ છે તેને સમજવું પડે અને માણસ અને તે બધી અવસ્થાઓમાં શું અંતર છે તેને સમજવું પડે જે નીચે પ્રમાણે છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**



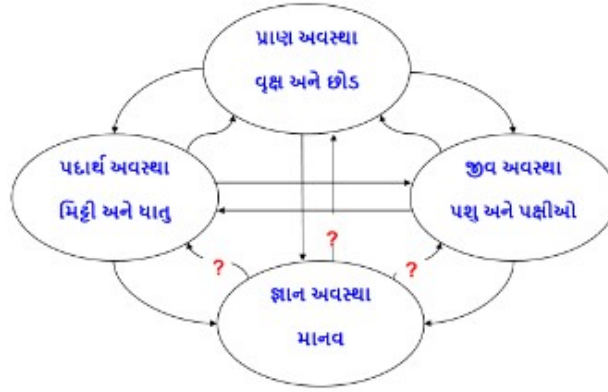


૩. પ્રકૃતિની ચાર અવસ્થાઓ

પ્રકૃતિમાં ચાર અવસ્થાઓ છે

૧. પદાર્થ અવસ્થા (મીટ્રટી, પથ્થર, ધાતુ...)
૨. પ્રાણ અવસ્થા (વૃક્ષ, ફળ ફૂલ...),
૩. જીવ અવસ્થા (પશુ અને પક્ષીઓ)
૪. જ્ઞાન અવસ્થા (માણસ)

ટેબલ ૨ - ચાર અવસ્થા



ઉપર માંથી ત્રણ અવસ્થાનું આચરણ નિશ્ચિત છે જ્યારે ચોથી અવસ્થા એટલે કે માણસનો વ્યવહાર નિશ્ચિત નથી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જો આપણે અભ્યાસ કરીએ તો ખબર પડશે કે માણસ સિવાય બીજી ત્રણ અવસ્થાઓ એક બીજા માટે પુરક છે અને ઉપયોગી પણ છે. ઉદાહરણ તરીકે માટી અને પાણી (પદાર્થ અવસ્થા) એ વૃક્ષો (પ્રાણ અવસ્થા) માટે ઉપયોગી છે. માટી માંથી વૃક્ષોને બધા પ્રકારના ખનીજ તત્ત્વો મળે છે જે તેના વિકાસ માટે ખુબજ જરૂરી છે અને જ્યારે વૃક્ષો માંથી પાંદડા ખરે છે ત્યારે તે જમીન ને ફળદ્રુપ કરવામાં ઉપયોગી થાય છે. જ્યાં વૃક્ષો વધારે હોય છે ત્યાં જમીનની ગુણવત્તા સારી હોય છે.

એવી જ રીતે પશુ પક્ષીઓના પોષણ માટે વૃક્ષો ખુબજ ઉપયોગી છે અને પશુ-પક્ષીઓનું મળ મૂત્ર જમીન ને ઉપજાડે બનાવે છે, તેના કારણે વૃક્ષોનું પોષણ થાય છે. આવી રીતે પદાર્થ અવસ્થા પ્રાણ અવસ્થા અને જીવ અવસ્થા એક બીજાને ઉપયોગી અને પુરક છે

માણસ માટે પણ આ ત્રણ અવસ્થાઓ ખુબજ ઉપયોગી છે. જેમ કે જમીનમાં રહેલા કોલસા, તેલ, ગેસ, ખનીજ તત્ત્વો, પાણી વગેરેનો ઉપયોગ આપણે બધા કરીએ છે. વૃક્ષો, ફળ, અનાજ, શાકભાજી વગેરેનો ઉપયોગ આપણે પોતાનાં શરીરના પોષણ માટે કરીએ છે. પશુ-પક્ષીઓનો ઉપયોગ પહેલા પરિવહન માટે અને હવે દૂધ, ચામડા, ઉન વગેરે મેળવવા માટે કરીએ

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





છે. પણ માણસ આ ત્રણ અવસ્થાઓનું શોધણ કરે છે અને એના રક્ષણ અને સંવર્ધન માટે ખુબજ ઓછા પ્રયાસ કરે છે જેટલું આપણે પ્રકૃતિ પાસેથી મેળવીએ છે એટલું આપના નથી જેથી કરીને પ્રકૃતિમાં અસંતુલન સર્જાય છે તેના કારણે જમીન પ્રદુષણ, વાયુ પ્રદુષણ, અવાજ પ્રદુષણ અને ઝનુ અસંતુલન સર્જાય છે.

જેને આપણે **ગ્લોબલ વાર્મિંગ (પર્યાવરણમાં સમસ્યા)** તરીકે જાણીએ છે

માણસ ઉપની ત્રણ અવસ્થાઓમાં તો અવ્યવસ્થા ઉભી કરે જ છે પણ સાથે સાથે સમજના અભાવે પોતાનામાં તણાવ, દબાણ અનુભવે છે, પરિવારમાં સંબંધોમાં સમસ્યાઓ અનુભવે છે, સમાજમાં અન્યાય ભ્રષ્ટાચાર, અસમાનતા, જાતિવાદ, બેરોજગારીની સમસ્યાઓ અનુભવે છે. આને આપણે **ફેમીલી વાર્મિંગ (પરિવારમાં સમસ્યા)** કહીએ છીએ.

માણસ બે પ્રકારે જીવી શકે

૧. પોતે જીવવું અને બીજને જીવવા દેવું
૨. બીજને જીવવા દેવું અને પોતે જીવવું

પ્રકૃતિમાં જીવવાની ડિજાઈન કેવી છે?

પ્રકૃતિમાં બીજને જીવવા દેવું અને પોતે જીવવું ની ડિજાઈન છે. આપણે પણ પ્રયાસ કરી શકીએ. પ્રકૃતિમાં કોઈ પણ જગ્યાએ પ્રતિસ્પર્ધા (હરીફાઈ) જોવા મળતી નથી ફક્ત માણસોમાં જ પ્રતિસ્પર્ધા જોવા મળે છે. ઘણા લોકોનું એવું માનવું છે કે પ્રતિસ્પર્ધાથી જ આપણો વિકાસ થઈ શકે આપણે આગળ વધી શકીએ પણ એવું નથી તે સમજવા માટે બે શબ્દોને સમજવાની જરૂર છે સ્પર્ધા અને પ્રતિસ્પર્ધા.

૪. સ્પર્ધા અને પ્રતિસ્પર્ધા (શ્રેષ્ઠતા અને વિશેષતા)

આગળ વધે તે મહાન વ્યક્તિ કે આગળ વધવામાં મદદ કરે તે મહાન વ્યક્તિ?

જ્યારે આપણે **સ્પર્ધા** કરીએ છે ત્યારે મારી મારા સાથે હરીફાઈ છે હું મારી જાતને **શ્રેષ્ઠ** કરવા માંગું છું પણ જ્યારે **પ્રતિસ્પર્ધા** કરું છું ત્યારે મારી બીજ સાથે હરીફાઈ થાય છે જેમાં હું **વિશેષ** થવાનો પ્રયત્ન કરું છું.

એક વિદ્યાર્થીને ધ્યાનમાં રાખીને વાત કરીએ તો...

"મને વધારે માફસ આવે" કે "બીજ કરતાં મને વધારે માફસ આવે" આ બંને વિચારોમાં શું અંતર છે

જો હું વિચારું કે "મને વધારે માફસ આવે" તો હું કોઈ વ્યક્તિના સાપેક્ષમાં મહેનત નથી કરતો એટલે કે હું કોઈ બીજ ઉપર નિર્ભર નથી હું સ્વતંત્ર છું પણ જો મારા મનમાં વિચાર આવે કે "બીજ કરતા મને વધારે માફસ આવે" તો હું ગમે તેટલી મહેનત કરું પણ મારું ધ્યાન હંમેશા બીજ પર જ રહેશે કે તે શું કરે છે તે શું વાંચે છે. જો આપણે પોતાની સાથે સ્પર્ધા કરીએ તો તેને **શ્રેષ્ઠતા** કહેવાય અને તેનાથી હું હંમેશા શાંત રહી શકું છું અને બીજની મદદ પણ કરી શકું છું પણ જ્યારે હું બીજની સાથે સ્પર્ધા (પ્રતિસ્પર્ધા) કરું છું ત્યારે હું હંમેશા બીજને નીચે પાડીને આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરું છું જેને

વિશેષતા કહેવાય.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





**ATMIYA
UNIVERSITY**

**NAAC – Cycle – 1
AISHE: U-0967**

Criterion 3

R, I & E

KI 3.6

M 3.6.1

જ્યારે આપણે શ્રેષ્ઠતા માટે પ્રયત્ન કરીએ છે ત્યારે આપણે બીજા પ્રત્યે સહયોગ, સ્નેહ અને ભાગીદારીનો ભાવ આવે છે પણ જ્યારે આપણે વિશેષતા માટે પ્રયત્ન કરીએ છે ત્યારે બીજા પ્રત્યે દ્વેષ, વિરોધ અને ઈર્ષ્યાનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

બીજું એક ઉદાહરણ, એક સંસ્થા વિચારે છે કે કંપનીમાં જોબ કરતા બંધા વ્યક્તિઓને પૂછીએ કે તમને કેટલું પગાર વધારો આપવામાં આવે તો તમે ખુશ થઈને આખું વર્ષ કામ કરી શકો? દરેક વ્યક્તિએ પોત પોતાની જરૂરત પ્રમાણે પગાર વધારો માંગ્યો, એક વ્યક્તિએ વિચાર્યું છે મારો પગાર ૩૫,૦૦૦ રૂ. છે અને મને ૪૦,૦૦૦ રૂ. મળી જાય તો ખુબ સારું પણ તેને વિચાર આપ્યો કે ૪૦,૦૦૦ રૂ. માંગું અને સંસ્થા મને ૩૭,૦૦૦ રૂ. કે ૩૮,૦૦૦ રૂ. આપે તો હું ૪૫,૦૦૦ રૂ. માંગું છું અને તેને ૪૫,૦૦૦ રૂ. લાખીને આપી દીધું.

જ્યારે પગાર થયો ત્યારે તે વ્યક્તિના ખાતામાં ૪૫,૦૦૦ રૂ. જમા થઈ ગયા. આ જોઈને તે ખુબજ ખુશ થઈ ગયો અને ઉત્સાહમાં આવી ગયો. ઘરેથી સંસ્થા તરફ જતા રસ્તામાં મીઠાઈની દુકાનેથી પેંડા લીધા. પેંડા લઈને સંસ્થામાં આવીને બંધા સહકર્મીઓને પગાર વધારાના સમાચાર આપવા લાગ્યો. તેના એક સાથી મિત્ર જેનો પગાર પણ ૩૫,૦૦૦ રૂ. જ હતો તેને પણ પેંડા આપતા પૂછ્યું કે તારો પગાર કેટલો થયો? તો સાથી મિત્રએ જવાબ આપ્યો કે મારો પગાર ૫૦,૦૦૦ રૂ. થઈ ગયો છે. તે સાંભળીને પેલો વ્યક્તિ ખુબજ નિરાશ થઈ ગયો. તમે કહી શકશો કે તેની નિરાશા નું કારણ શું હોઈ શકે?

આપણે આપણાં દુઃખ થી દુઃખી નથી થતા પણ બીજાના સુખથી વધારે દુઃખી થતા હોઈએ છે. આ કિસ્સામાં પણ જો હું પોતાનું વિચાર કરું તો મને જેટલાની જરૂર હતી તેના કરતા વધારે જ મળેલું છે તેમ છતાં બીજાને જો મારા કરતા વધારે મળે છે તો હું તરત જ દુઃખી થઈ જાઉં છું. આપણે આપણે બંધા પાડોસી ની ગાડી અને પાડોસી ની સાડી (કપડા) થી હમેશા દુઃખી રહીએ છે.

ઉપર આપણે જોયું તેમ પ્રકૃતિમાં ઉપયોગીતા અને પુરકતા છે, હરીફાઈ નથી અને માણસોમાં હરીફાઈ હોવાથી તે દુઃખી રહે છે આગળ માણસને વધુ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

માણસને બે રીતે સમજી શકાય.

૧. વિચાર, વ્યવહાર, કાર્ય (દબાવ, પ્રભાવ, સ્વભાવ)
૨. સમજ, સંબંધ, સુવિધા

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

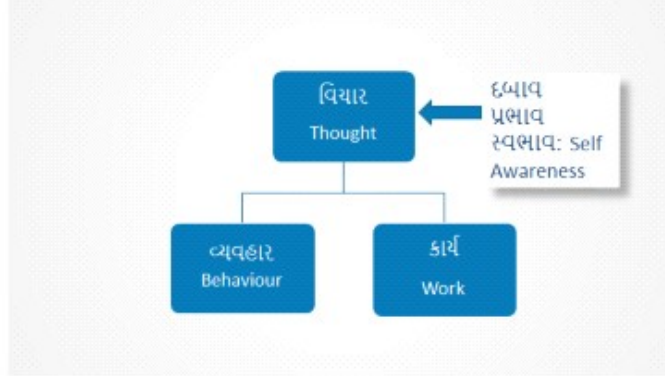
**Atmiya University
Rajkot**





પ. વિચાર વ્યવહાર અને કાર્ય:

ટેબલ ૩ : વિચાર, વ્યવહાર, કાર્ય (દબાવ, પ્રભાવ, સ્વભાવ)



કાર્ય : માણસ,ઉત્પાદન કરવા પ્રકૃતિ સાથે જો શ્રમ કરે છે તેને કાર્ય કહેવાય

વ્યવહાર : માણસ-માણસ વચ્ચે સમજવા માટે થતા શ્રમને વ્યવહાર કહેવાય

વિચાર : માણસ, વ્યવહાર અને કાર્ય કરવા માટે જે વિશ્લેષણ કરે છે તેને વિચાર કહેવાય

વિચાર વગર કાર્ય અને વ્યવહાર શક્ય નથી. દરેક કાર્ય અને વ્યવહાર પાછળ વિચાર હોય જ છે. આપણે એવું કોઈ પણ કાર્ય કે વ્યવહાર વિચારી ન શકીએ જે વિચાર વગર થતું હોય.

વિચાર કરવા માટે આપણી પાસે ત્રણ સ્ત્રોત છે

૧. દબાવ
૨. પ્રભાવ
૩. સ્વભાવ

દબાવ (Peer Pressure)

દબાવનો અર્થ કે કોઈ પણ નિર્ણય હું બીજાના દબાવમાં આવીને લઉં છું. ઉદાહરણ તરીકે મારા ઘરે કોઈ મિત્ર કે મહેમાન બેસવા માટે આવે છે અને તે સોફા જોઈને એમ કહે છે કે આ સોફાની ડિઝાઈન ખુબજ જૂની થઈ ગઈ છે હવે આ સોફાને બદલી નાખો અને આપણે તેના વિચારોના દબાવમાં આવીને આપણા સોફા બદલવાનું વિચારીએ તો તેને વિચારોનો દબાવ કહેવાય.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





એવી જ રીતે આપણાં ઘણાં નિર્ણયો પર બીજા માણસો, કુટુંબ અને સમાજનો દબાવ હોય જ છે. ઉદાહરણ તરીકે મારાં કપડાં, મારાં જૂતા, મારો મોબાઈલ, મારાં વાહન વગેરે વસ્તુઓ પર કોઈના કોઈ વ્યક્તિનો દબાવ હોય જ છે. હું મારી વસ્તુઓ, મને ઉપયોગી છે કે નહિ તે જોવાને બદલે બીજા વ્યક્તિ પાસે કેવી વસ્તુઓ છે તે જોઈને નિર્ણય લઉં છું. પહેલાં આ દબાવ ફક્ત વયસ્કોમાં વધારે જોવા મળતું જે હવે ધીરે ધીરે યુવાનો અને બાળકો સુધી પહોંચી ગયો છે. સ્કૂલના બાળકો સાથે મિત્રો પાસે કેવા નોટબુક, પેન્સિલ અને જૂતા વગેરે છે તેના પરથી નક્કી કરે છે કે મને પણ આ પ્રકારની વસ્તુઓ/સાધનો જોઈએ છે. અને તે વસ્તુઓ/સાધનો ન મળવાથી તેઓ નિરાશ થાય છે અને દબાણ અનુભવે છે.

પ્રભાવ (Influence)

પ્રભાવનો અર્થ થાય કે કોઈ અન્યાર ટીવી ચેનલ કે બીજા કોઈ માધ્યમથી પ્રભાવિત થઈને હું મારો નિર્ણય લઉં છું. ઉદાહરણ તરીકે હું કોઈ ટીવી ચેનલમાં કોઈ બ્રાન્ડના સાબુ અથવા શેમ્પુની જાહેરાત જોઈને તે સાબુ અથવા શેમ્પુ લેવાનું નિર્ણય કરું છું. તેથી બીજા માધ્યમોથી મારા વિચારો પ્રભાવિત થાય છે અને એ પ્રમાણે હું નિર્ણય લઉં છું. ટીવી અને બીજા માધ્યમોની જાહેરાતોમાં હમેશા એવું દેખાડવામાં આવે છે કે તમારા કપડા બરાબર નથી, તમારા મોબાઈલ બરાબર નથી, તમારા ઘર બરાબર નથી, તમારા સાધનો બરાબર નથી અને તેને જોઈને આપણે પ્રભાવિત થઈને નવી નવી વસ્તુઓ/સાધનો વસાવાનું નિર્ણય કરીએ છીએ.

ઘણી વખતે યુવાનો ટીવી અને ફિલ્મના કલાકારોથી પ્રભાવિત થઈને તેના જેવી હેઈર સ્ટાઈલ, તેના જેવો પહેરવેશ અપનાવે છે અને તેમાં ખુબજ પૈસાનું પાણી કરે છે અને થોડા સમય પછી તેજ કલાકાર બીજા કોઈ કપડા કે સાબુ શેમ્પુની જાહેરાત કરે છે અને તે પ્રમાણે ફરી યુવાનો પર તે વસ્તુઓ/સાધનો લેવાનું દબાણ આવી જાય છે.

સ્વભાવ (Self Awareness)

સ્વભાવનો અર્થ થાય કે મને જાતે કોઈ વસ્તુની જરૂર લાગે છે અને હું તેને લેવાનું નિર્ણય કરું છું તેને સ્વભાવ કહેવાય.

જ્યારે પણ આપણે દબાવ કે પ્રભાવ માં નિર્ણય લઈ છે ત્યારે આપણું રીમોટ કંટ્રોલ બીજા લોકોના હાથમાં હોય છે અને આપણે પરત્વર છીએ પણ જ્યારે આપણે સ્વભાવ થી નિર્ણય લઈ છે ત્યારે આપણે સ્વતંત્ર છીએ.

સ્વભાવ અને મનમાની વચ્ચે અંતર

સ્વભાવ અને મનમાનીમાં પણ થોડો અંતર છે. સ્વભાવથી નિર્ણય લેવાનો અર્થ એ નથી કે હું કોઈ પણ નિર્ણય લઉં, બીજા લોકોનું જે થવાનું હોય તે થાય. સ્વભાવથી નિર્ણય લેવાનો અર્થ એ થાય છે કે હું પણ સુખી થાઉં અને મારા નિર્ણયથી બીજા લોકો પણ સુખી થાય અથવા તો મારા નિર્ણયથી બીજા લોકો દુખી તો ન જ થાય.

વિચાર અને ભાવમાં અંતર

ભાવનું મતલબ છે “લાગણી અથવા ભાવના” અને વિચારનો મતલબ “લાગણીઓ અથવા ભાવનાઓ” નું વિશ્લેષણ. આપણે જો બીજા પ્રત્યે ભાવ સારો હોય તો તેના માટે હમેશા સારા વિચારો જ આવે છે અને જ્યારે બીજા પ્રત્યે ભાવ

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**



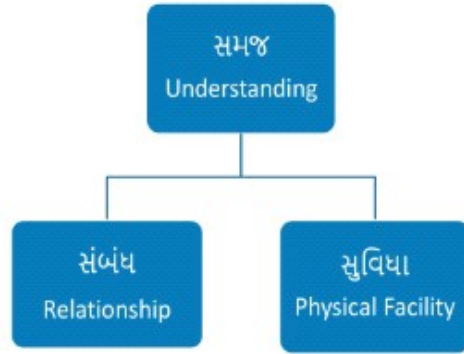


સારો નથી હોતા ત્યારે તેના માટે વિચારો પણ સારા આવતા નથી. વિચારોને નિયંત્રિત કરવું ખુબજ કઠીન કામ છે પણ જો ભાવને નિયંત્રિત કરી શકીએ તો વિચારો આપો આપ નિયંત્રિત થઈ જાય છે. એટલે જ જેટલું અને એટલું બીજા પ્રત્યે સારો ભાવ રાખશું તો વિચારો સારા જ આવશે અને વિચારો સારા આવશે તો વ્યવહાર અને કાર્ય તો સારા જ થવાના છે.

જેમ આપણે માણસને તેના વિચાર, વ્યવહાર અને કાર્યથી સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો તેવી જ રીતે માણસને સમજ સંબંધ અને સુવિધાથી પણ સમજી શકાય.

૬. સમજ (વિચારોમાં) - સંબંધ (વ્યવહારમાં) - સુવિધા (કાર્યમાં):

ટેબલ ૪ સમજ સંબંધ સુવિધા



સંબંધ અને સુવિધા

ઉપર જણાવેલ અને વસ્તુઓ માંથી પ્રાથમિકતા કોની વધારે છે? અને જરૂરી છે તે તો આપણે જાણીએ છે પણ જો તમને કહેવામાં આવે કે આ અને માંથી તમે વધારે કોને મહત્વ આપો છો? કોના માટે વધારે સમય આપો છો?

સંબંધોની પ્રાથમિકતા લાગે છે પણ આપણે વધારે સમયનો સુવિધાઓ ભેગી કરવામાં જ લગાડીએ છીએ. આપણે સંબંધો માટે સુવિધાની જરૂર છે કે પછી સુવિધા માટે સંબંધો રાખીએ છે. સુવિધા માટે સંબંધ કે સંબંધ માટે સુવિધા? તો કેવી રીતે આપણે નિર્ણય લઈ શકીએ કે પહેલા સુવિધા કે પહેલા સંબંધ? તેના માટે **સમજ** હોવી ખુબજ જરૂરી છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





જ્યારે પણ સંબંધોમાં સમસ્યા થાય છે ત્યારે આપણે તેને સુવિધાથી ઉકેલવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ પરંતુ તેનાથી કામ થતું નથી હા થોડા સમય માટે આપણે સમસ્યાને પાછળ કેલવી શકીએ.

જ્યારે સંબંધોમાં મીઠાશ હોય છે ત્યારે સુવિધાઓ વધારે ઘેરાન પરિચાન કરવી નથી પણ જ્યારે સંબંધોમાં સમસ્યા હોય છે ત્યારે સુવિધાઓની પ્રાથમિકતા વધી જાય છે. ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે સંબંધોમાં મીઠાશ હોય ત્યારે આ માં મીઠાશ ન હોય તો પણ આ મીઠી લાગે છે પણ જો સંબંધોમાં મીઠાશ ન હોય તો આ માં ખાંડ ઓછી હોય તો તરતજ ધ્યાન જાય છે. જો સંબંધોમાં મીઠાશ હોય તો દાળમાં મીઠું ઓછું હોય તો ચાલી જાય છે પણ જો સંબંધોમાં મીઠાશ ન હોય તો દાળમાં મીઠું ઓછું હોય તો તકલીફ થઈ જાય છે.

કોઈ પતિ પત્નીના સંબંધોમાં સમસ્યા હોય તો સોનાની ગીફ્ટ માં પણ ખોટ દેખાય છે પણ જો સંબંધોમાં કોઈ સમસ્યા નથી તો એક ગુલાબનું ફૂલ પણ કામ કરી જાય છે.

સુવિધા કેટલી? અને સંબંધો કેવા?

આ સમજવા માટે સાચી સમજની જરૂર પડે જો સાચી સમજ નહિ હોય તો આ બે પ્રશ્નોના જવાબ મળતા નથી.

મારા એક મિત્ર જે સરકારી બેંક માંથી ખુબજ મોટા પદ પરથી રીટાયર થયેલા છે. એક વખત તેના ઘરે દિવાળીના સમયે જવાનું થયું. તો તેણે મારા સાથે સંવાદ કરતા કહ્યું કે “હું મારી લાઈફ માં ખુબજ ખુશ છું. જીંદગીમાં જેટલું પણ મેળવાનું વિચાર્યું હતું તેના થી ખુબજ વધારે મેળવ્યું છે. અને પુત્રો અમેરિકામાં સેટલ છે કોઈ પણ પ્રકારની સમસ્યા નથી”. પછી મેં તેમને પૂછ્યું કે “હમણાં તો દિવાળી નજીક આવે છે તો અને પુત્રો મળવા તો આવશે જ ને?” આ પ્રશ્ન પૂછતાંની સાથે જ તેને પોતાની સમસ્યાઓ કહેવાનું શરૂ કર્યું. તેણે કહ્યું કે “ના, જ્યારે અને પુત્રો અમેરિકામાં સેટલ થયા, ત્યારે શરુઆતમાં તો થોડાં થોડાં સમયે ફોન આવી જતા પણ અને ના લગ્ન થયા પછી વર્ષે એકાદ કે બે વખત કોઈ કામ હોય તો જ ફોન આવે છે. હવે તો પૂછતા પણ નથી કે તમે કેવા હાલમાં છો તબિયત સારી છે કે નહિ.” પછી મેં બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો કે “તમારા પુત્રો અમેરિકામાં સેટલ થાય તેવી ઈચ્છા કોની હતી?” તો તેને જવાબ આપ્યો કે “ને તો મારી જ ઈચ્છા હતી.” મેં પૂછ્યું કે “તો પછી તમને શું વાંધો છે? તમારી ઈચ્છા હતી કે તમારા પુત્રોને બધી સુવિધાઓ મળે અને તે લોકો સેટલ થઈ જાય તો તમારી ઈચ્છા તો પૂરી થઈ ગઈ ને?”

આ સંવાદથી ખ્યાલ આવે કે દરેક માતા પિતાની એવી જ ઈચ્છા હોય છે કે મારા બાળકો ભણી ગણીને સારી નોકરી મેળવે, સારું પદ મેળવે અને બધી જ સુવિધાઓ મેળવે પણ આપણે ક્યારે એવું નથી વિચારતા કે તેને બધી સુવિધાઓ તો મળે જ પણ સાથે સાથે તેને સંબંધોમાં કેમ જીવવું તેનું પણ જ્ઞાન મળે.

દરેક બાળક માટે તેના માતા પિતા પૈસાનું “ATM મશીન” છે અને દરેક માતા પિતાની એવી ઈચ્છા હોય છે કે તેનું બાળક પૈસાનું “ATM મશીન” બની જાય. માતા પિતા બાળકોને સંબંધોમાં જીવવાનું શીખાડાવતા નથી અને બાળકો સંબંધોમાં જીવતા નથી. પછી માતા પિતાને એવું લાગે છે કે મેં તો મારા બાળક માટે ઘણું બધું કર્યું છે, બધી વસ્તુઓ /સુવિધાઓની પૂર્તિ માટે પ્રયત્ન કર્યો જ છે પણ માતા પિતા પોતાના સંતાનને સંબંધોમાં કેવી રીતે જીવવું તે સમજાવવાનું યુકી જાય છે.





શું સંબંધોમાં જીવવા માટે કોઈ સમજ આપવાની જરૂર છે? કે પછી દરેક વખતે સંબંધોમાં સમસ્યા ઉભી થાય ભૂલ થાય પછી આપણે સંબંધોમાં જીવવાનું શીખી જઈએ છે.

૭. શું આપણે ભૂલો માં થી શીખીએ છીએ?

૧. જો આપણે ભૂલો માંથી શીખતા હોત, તો આજે સંબંધોમાં આટલી સમસ્યાઓ ન હોત.
૨. જ્યારે પણ કોઈ સંબંધો માં સમસ્યાઓ થાય છે ત્યારે આપણે ફરીથી એવું ના થાય એવો પ્રયાસ કરતા જ હોઈએ છે

પરંતુ શું એ પ્રયાસમાં આપણે સફળ થઈએ છીએ કે ફરી ફરીને એ જ સમસ્યાઓ થતી જ હોય છે? એનો અર્થ એ થાય કે આપણે ભૂલો માંથી શીખતા જ નથી. ઘણી વખત એવું પણ થાય છે કે આપણે સામે વાળી વ્યક્તિ સાથે સંવાદ કરવાનું જ બંધ કરી દઈએ છીએ. કેમ કે ખબર છે કે સંવાદ કરશું તો લડાઈ/ઝગડા થશે એના કરતા જેટલું બને તેટલું ઓછો સંવાદ અને જેટલું બને તેટલું વધારે અંતર રાખીને આપણે જીવવા લાગીએ છીએ. અમુક દેશોમાં તો એવું થલણ છે કે જો તમે તમારા કામથી જલ્દી મુક્ત થઈ જાઓ તો પણ ઘરે જવાને બદલે લોકો કારમાં આરામ કરવાનું વધારે પસંદ કરે છે કેમ કે તેમને ખ્યાલ છે કે ઘરે જશું તો સમસ્યાઓ થવાની જ છે.

તો આપણે ભૂલોથી શીખતા નથી. આપણી પાસે જો કોઈ સાથી વસ્તુનો સંદર્ભ હોય તો એને જોઈને આપણે શીખી શકીએ. જેમ કે નાનો બાળક ભાષા શીખી જાય છે કારણ કે તેની આજુ બાજુમાં ભાષા બોલવા વાળા માણસો હોય છે. તે બે પગે ચાલતા શીખી જાય છે કારણ કે તેની સામે બે પગે ચાલતા માણસો હોય છે તે ગભિત શીખી જાય છે કેમ કે તેને તે ભાણતરમાં આવી જાય છે. પણ તેની આજુ બાજુમાં સંબંધોથી જીવતા માણસો દેખાતા નથી અને એનું કોઈ ભાણતર પણ નથી તેથી તેને સંબંધોમાં જીવવાનું આવડતું નથી. જેવી રીતે ભાષા અને ગભિત બાળકોને શીખવવામાં આવે છે જો તેવી જ રીતે તેને સંબંધોમાં જીવવાનું શીખવવામાં આવે તો તે પણ તે શીખી જશે. એના માટે તેની આજુ બાજુમાં એવા સમજદાર વ્યક્તિઓ હોવા જોઈએ જેને જોઈને તે પણ શીખી શકે.

આપણી પાસે ખુબજ સારા ડોક્ટર કે ખુબજ સારા ઈન્જનીયરના રોલ મોડેલ ઉપલબ્ધ છે પણ ખુબજ સારા માણસ હોય તેવા જીવતા રોલ મોડેલ આપણી અજુ બાજુમાં ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. એટલે જ જો સમજ થી જીવતા માણસો આપણી વચ્ચે ઉપલબ્ધ થઈ જાય તો બાળકોને જીવવા માટેનો પણ સંદર્ભ મળી જશે અને જો આપણી પાસે સમજ હોય તો આપણે ભૂલ કરતા નથી અને જો ભૂલ થાય છે તેનો મતલબ કે હજુ આપણી પાસે સમજ નથી એટલે જ સૂત્ર છે કે

સૂત્ર : સમજ છે તો ભૂલ નથી અને ભૂલ છે તો સમજ નથી

૮. સાચાનો સંદર્ભ હોય તોજ આપણે શીખી શકીએ

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





જો આપણી પાસે સાચો સંદર્ભ હોય તો આપણે બધા એકજ વાત કરશું જો આપણી પાસે સાચો સંદર્ભ જ નથી તો આપણે બધા અલગ અલગ જ વાતો કરશું. આને એક ઉદાહરણ થી સમજાવે જેમ કે બે વત્તા બે ચાર થાય તો આપણે બધા તેમાં સાદમત થઈ જઈએ છે કેમ કે સાચી વસ્તુ શું છે તે આપણે બધાને ખબર છે પણ ધારી કે કોઈ એવું ગણિત નું સૂત્ર છે જે કોઈને ખબર નથી તો તેના થી ગણતરી કરવા માં આવે તો દરેક નો જવાબ અલગ અલગ હોઈ શકે.

લાર્ડક્રમાં પણ એવું જ છે.

જો સાચું શું છે તે સમજાઈ જાય તો બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે ક્યારેય વાદ વિવાદ કે લડાઈ/ઝગડા થતા નથી પણ જો સાચું શું છે તે ન સમજાય તો વાદ વિવાદ અને લડાઈ/ઝગડા થવાની પૂરે પૂરી શક્યતા છે.

જેમકે બે વત્તા બે ચાર થાય તેના પર ક્યારે પણ આપણા પરિવારમાં કે સ્કૂલ કોલેજમાં વાદ વિવાદ થતો નથી પણ સંબંધોમાં કેવી રીતે છવવું તે ખબર ન હોવાથી તેમાં હંમેશા વાદ વિવાદ થાય છે.

૯. સાચી સમજ થી સુવિધા કેટલી અને સંબંધો કેવા તેને સમજી શકાય

સૌથી પહેલા તો સુવિધા કેટલી? સુવિધા ૬ પ્રકારની હોય છે

ટેબલ ૫ સુવિધા

સામાન્યાકાંક્ષા	મહત્વાકાંક્ષા
આહાર	દુરગમન
આવાસ	દુરદર્શન
અલંકાર	દુરશ્રવણ

(શરીર ના પોષણ અને રક્તણ માટે, સામાન્યકાંક્ષા)

૧. આહાર ૨. આવાસ ૩. અલંકાર

(શરીર ને ગતિ આપવા માટે, મહત્વાકાંક્ષા)

૪. દુરગમન ૫. દુરદર્શન ૬. દુરશ્રવણ

આહાર: આહારનો પ્રયોજન : શરીરના પોષણ માટે છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





શરીરના પોષણ માટે અને શરીરને ટકાવી રાખવા માટે આહાર એટલે કે ભોજનની જરૂર પડે.
આહાર બે રીતે લઈ શકાય.

૧. શરીરના પોષણ માટે ૨. સ્વાદ માટે.

જો આહાર પોષણ યુક્ત હોય અને સ્વાદિષ્ટ પણ હોય તો લઈ શકાય પણ જો પોષણ ન હોય અને ફક્ત સ્વાદ લેવા માટે જ આહાર લેવામાં આવે તો શરીર માટે ઘણી વખત પીડાદાયક થઈ શકે. જેમ કે ઘણાં માણસોને મીઠી વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ હોય છે જે આગળ જતા મધુમેહ જેવી બીમારીઓનું કારણ બને છે. તો જ્યારે પણ ભોજન લેવામાં આવે ત્યારે વિચારવાની જરૂર છે કે ભોજન પોષણ માટે કે સ્વાદ માટે?

આહાર માટે હમેશા એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે આહાર પોષક પાચક અને નીસ્કાશક હોવું ખુબજ જરૂરી છે પોષક એટલે કે તેને ખાવા થી શરીર ને પૂરતા પ્રમાણ માં અંધા પ્રકાર ના તત્વો મળી રહેવા જોઈએ. પાચક એટલે પચવા માં સહયુગ્ હોવું જોઈએ. બાકી વધેલા તત્વો નું શરીર માંથી સહેલાઈ થી નિસ્કાશન થવું જોઈએ.

આપણે: આવાસનો પ્રયોજન શરીરના રક્તણ માટે છે.

શરીરના રક્તણ માટે આપણે ઘરનું નિર્માણ કરીએ છીએ અને ઘરને સુંદર બનવા માટે ઘણી બધી વસ્તુઓથી તેને સજવવામાં આવે છે. તેમાં ઘણી વસ્તુઓ જીવન જરૂરી વસ્તુઓ હોય છે તો ઘણી વસ્તુઓ ફક્ત બીજા લોકોને પ્રભાવિત કરવા માટે રાખવામાં આવે છે. આપણે હમેશા એવું વિચારતા હોય છે કે મારું ઘર બીજા લોકોને કેવું લાગશે ? આપણા ઘરમાં કેવી વસ્તુઓ આવશે તે આપણી જરૂરિયાત કરતા બીજા લોકોને કેવી લાગશે તેના પરથી વધારે નક્કી થાય છે.

અલંકાર: અલંકારનો પ્રયોજન શરીરના રક્તણ માટે છે.

અલંકાર એટલે શરીર પર ધારણ કરેલ દરેક વસ્તુ ઉદાહરણ તરીકે કપડા, ચશ્મા, ધરેણા, ચપ્પલ વગેરે. કપડા એવા હોવા જોઈએ કે આપણા શરીરનું રક્તણ થઈ શકે. પણ અન્યારના સમયે બજારમાં એવા પણ કપડા મળે છે તેના થી શરીરનું રક્તણ તો દુરની વાત છે પણ દેખાવ વધારે થાય છે. કપડા ખરીદવામાં સમય વધારે લાગે છે તેનો કારણ પણ એ છે કે મારા કપડા હું નક્કી નથી કરતો પણ મારા મિત્રો, મારા આજુ બાજુનું વાતાવરણ, ટીવી કલકારો અને મોટા શહેરોમાં બેઠેલા ફેશન ડિઝાઈનરો નક્કી કરે છે. કેમ કે કપડાનું પ્રયોજન ખબર ન હોવાથી મને એવું લાગે છે કે કપડાનો ઉપયોગ સન્માન મેળવવા માટે હોય છે પણ જો મને એ વાત સમજાય કે કપડાનો ઉપયોગ શરીરના રક્તણ માટે છે તો કપડા માટેની ઘણી બધી દુવિધાઓ દુર થઈ જાય છે. આ જ વાત ધરેણા અને બીજી વસ્તુઓ ને પણ લાગુ પડે છે. પહેલાના સમયમાં ધરેણાનો ઉપયોગ શરીરનું તાપમાન જાળવી રાખવા માટે થતું પણ હવે તેનો ઉપયોગ બીજા લોકોને પોતાનું સ્ટેટસ દેખાડવા માટે કરવામાં આવે છે.

દુરબન: દુરબનનો પ્રયોજન છે એક જગ્યાથી બીજી જગ્યાએ જવું

જો એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જવું હોય તો થોડા અંતર માટે પગનો ઉપયોગ કરી શકાય પણ જો વધારે અંતર હોય તો આપણા શરીરની મર્યાદા છે. તેથી વધારે અંતર કાપવા માટે વિવિધ પ્રકારના વાહનો જેમકે બાઈક, કાર, બસ, ટ્રેન અથવા તો પ્લેનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હવે આ અંતર કાપવા માટે કોઈ પણ વાહનનો ઉપયોગ કરી શકાય પણ જો તે વાહન મારા સન્માન સાથે જોડાઈ જાય તો પછી કોઈ ખાસ કંપની કે બ્રાન્ડ વાળા વાહનની જ જરૂર પડે. કોલેજના

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





બાળકોમાં આ દવાબ ખુબ જોવા મળે છે કે તેના મિત્રો જે કંપની કે બ્રાન્ડનું વાહન લઈ આવે છે તે જ કંપની અથવા બ્રાન્ડનું વાહન તે લોકો લેવા માંગે છે અને માતા પિતાને પણ તેના માટે દબાણ કરે છે. પણ જો મને સમજમાં આવી જાય કે વાહનનો ઉપયોગ ફક્ત એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જવા માટે છે તો પછી આ દબાણ ખુબ ઓછો થઈ જાય છે.

દુરદર્શન: દુરદર્શનનો પ્રયોજન છે દુર બનતી કોઈ ઘટનાને જોઈ શકાય.

દુરદર્શન માટે અખબાર, ટીવી અને ઈન્ટરનેટ જેવા માધ્યમોનો ઉપયોગ થાય છે. તેના ઘણા ફાયદા તો છે જ પણ તેના ગેરફાયદા પણ એટલાજ છે. જેમ કે ટીવીનો ઉપયોગ દુર બનતી ઘટનાઓ જાણવા માટે તો થાય જ છે પણ તેનો ઉપયોગ ઘણી વખત ખોટા સમાચારો અને દુપણો ફેલાવવા માટે પણ થાય છે. આજ કામ ઈન્ટરનેટ વડે પણ થાય છે. ઘણાં નાના બાળકોને ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી ઘણી ખતી ખોટી આદતો પડે છે અને તેનો વ્યાપ એટલો વધી ગયો છે કે માતા પિતા પણ બાળકોને આવી આદતોથી રોકી શકતા નથી.

દુરશ્રવણ: દુર શ્રવણનો ઉપયોગ દુર બેઠેલા વ્યક્તિઓ સાથે સંવાદ માટે થાય છે.

દુર શ્રવણ માટે ટેલીફોન, મોબાઈલ અને ઈન્ટરનેટ જેવા માધ્યમોનું ઉપયોગ થાય છે. આજના યુગમાં મોબાઈલ પણ એક જીવન જરૂરિયાત વસ્તુ થઈ ગઈ હોય એવું આપણે જોઈ શકીએ. ઘણા લોકોને એવું લાગે છે કે ખાવા પીવા વગર ચાલી જશે પણ મોબાઈલ વગર તો નહિ જ ચાલે. મોબાઈલથી આપણી જીવન સરળ થઈ છે પણ તેનાથી ઘણા નુકશાન પણ છે. જેમ કે મોબાઈલની શોધ માણસો વચ્ચે સંવાદ થાય તેના માટે થઈ હતી પણ તેના કારણે ઘરમાં સાથે રહેતા વ્યક્તિઓથી સંવાદ ઓછું થતું જાય છે. માતા પિતા અને બાળકો બધા પાસે મોબાઈલ હોવાથી તેઓ એક બીજા સાથે વાતચીત કરવા ને બદલે પોતાનો મહત્તમ સમય મોબાઈલમાં પસાર કરે છે.

૧૦. અમીરી અને ગરીબી

અમીરી અને ગરીબી વચ્ચેનું અંતર સ્પષ્ટ નથી તેથી કેટલી વસ્તુઓ, સુવિધાઓ અથવા કેટલા પૈસા હોવાથી તું યુખી થઈ શકીશ તે પણ સ્પષ્ટ નથી. અમીરી અને ગરીબીમાં કોઈ સંદર્ભ બિંદુ ન હોવાથી તેને વ્યાખ્યાયિત કરી શકતા નથી. જેને આપણે નીચે આપેલા ઉદાહરણ થી સમજી શકીએ.

A < B < C

કોઈ પણ ત્રણ વ્યક્તિઓ વિચારો A, B અને C. હવે ધારો કે A કરતાં B ની આવક વધારે છે અને B કરતાં C ની આવક વધારે છે. તો વ્યક્તિ A, વ્યક્તિ B ને સફળ માને છે અને વ્યક્તિ B વ્યક્તિ C ને સફળ માને છે એનો મતલબ એ થાય કે A હમેશા પોતાને નિષ્ફળ જ માનશે અને જો તે ખુબ જ મહેનત કરીને B જેટલી આવક સુધી પહોંચી પણ જાય તોય તેના ઉપર C તો છે જ અને C ની ઉપર D હોવાનો જ.

એનો અર્થ એ છે કે B એ A કરતા તો અમીર છે પણ C કરતા ગરીબ છે આવું એટલે થાય છે કે અમીરી અને ગરીબીને વ્યાખ્યાયિત કરવા માટે આપણી પાસે કોઈ સંદર્ભ નથી જે સંદર્ભથી આપણે કહી શકીએ કે આટલી આવક હોય તો તેને

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





અમીર કહેવાય અને આટલી આવક હોય તો તેને ગરીબ કહેવાય.
તો આનું ઉકેલ શું? આનું ઉકેલ છે સમૃદ્ધિ ને સમજવું.

૧૧. સમૃદ્ધિ

જરૂરનો સ્પષ્ટ હોવી અને તે જરૂરનો કરતા વધારે ઉત્પાદન કરવાની આવડત (Skill) હોવી તેને સમૃદ્ધિ કહેવાય

ટેબલ ૬ સમૃદ્ધિ

	વસ્તુ	ભાવ	સ્થિતિ
ગરીબી	નથી	નથી	સાધન વિહીન દુખી દરિદ્ર
અમીરી	છે	નથી	સાધન સંપન્ન દુખી દરિદ્ર
સમૃદ્ધિ	છે	છે	સાધન સંપન્ન સુખી ઉધાર

ઉપર ટેબલમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ગરીબ વ્યક્તિ પાસે “વસ્તુ” ન હોવાથી તે “દરિદ્ર” છે અને વસ્તુ ન હોવાના “ભાવ” ને કારણે દુખી છે. ગરીબ વ્યક્તિની જરૂરનો પણ ખુબ જ ઓછી હોય છે. ખાવા પીવાનું રહેવાનું મળી જાય તો તેમના માટે ઘણું હોય છે. ગરીબોની ગરીબી હજારો રૂપિયામાં હોય છે, જ્યારે અમીરોની ગરીબી લાખો કે કરોડોમાં હોય છે.

અમીર વ્યક્તિને “વસ્તુ” છે એટલે તે સાધન સંપન્ન છે પણ વસ્તુ હોવાનું “ભાવ” નથી તેથી તે દુખી દરિદ્ર લાગે છે આપણે સમાજમાં ઘણા વ્યક્તિઓ જોઈ શકીએ કે જે લોકો પાસે ખુબજ ધન, સાધન અને સુવિધા હોવા છતાં કોઈ ન કોઈ વસ્તુ ખૂટતી હોય તેવું તેમને લાગ્યા જ કરે છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





સૌથી પહેલા તો જરૂરનો સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ કારણકે જો જરૂરનો સ્પષ્ટ નહિ હોય તો કેટલી વસ્તુઓ / સુવિધાઓ હોવી જોઈએ તે સ્પષ્ટ નહિ થાય. જેમ કે કોઈ પાણીની બોટલ છે તેનું તળિયું નથી તો તેમાં કેટલું પાણી ભરવાથી તે બોટલ ભરાઈ જશે? ક્યારેય નહિ. તેવીજ રીતે કોઈ ક્રિકેટના મેદાન પર જો કોઈ સીમા ન હોય તો કેટલું દુર બોલ જાય તો ૪ સ્ત્ર કે ૬ સ્ત્ર જાયવા ? એટલે કે જો કોઈ સીમા કે મર્યાદા ખબર નહિ હોય તો આપણી આખી ઘાઈફ વસ્તુઓ /સુવિધાઓ ભેગી કરવામાં જ નીકળી જાય છે અને જીવવાનું રહી જાય છે અંત સુધી ખબર નથી પડતી કે જીવવું શું કામે?

જરૂરનો હમશા પરિવારમાં સ્પષ્ટ થાય છે કોઈ એકલા વ્યક્તિ પોતાની જરૂરનો નક્કી કરી શકે નહિ પરિવારના અંધાં વ્યક્તિઓ ભેગા મળીને નક્કી કરી શકે કે આપણા પરિવારની જરૂરનો કેટલી છે? આ નક્કી થયા પછી તે જરૂરનો પૂરી કરવા માટે કોને કેવા કેવા કોશલ્યની જરૂર પડશે તે નક્કી કરી શકાય અને સાથે મળીને ઉત્પાદનનું કાર્ય કરી સમૃદ્ધિ પૂર્વક રહી શકાય.

ઘણાં લોકોને પ્રશ્ન થાય કે જરૂરનો નક્કી કરવી કેવી રીતે? અથવા શું બહુજ ઓછી સુવિધાઓમાં જીવવાનું છે? તો તેને એક ઉદાહરણથી સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ. ધારો કે કોઈ વ્યક્તિને એવું લાગે છે કે મારે ૧૦ કારની જરૂર છે તો હવે જરૂર નક્કી થઈ ગઈ. હવે ફક્ત ૨ વાનોનું ધ્યાન રાખવાનું છે પહેલું તો દશે દશ કારનું સદઉપયોગ થવો જોઈએ અને કોઈની પણ ૧૧મી કાર જોઈને મને બળતરા થવી જોઈએ નહિ. જો સદઉપયોગ નહિ થાય તો ૧૦ કાર લેવાની કોઈ જરૂર નથી અને જો ૧૧મી કાર જોઈને બળતરા થાય તો હજુ સુધી મને મારી જરૂરનોતો ખ્યાલ આવ્યો નથી. જો દરેક વસ્તુનો ઉપયોગ ખબર હોય તો તેની જરૂર છે કે નહિ તે સારી રીતે જાણી શકાય. જે પણ વસ્તુની જરૂર હોય તેનો પ્રયોજન જો ખબર પડે તો તેની જરૂર છે કે નહિ તે સમજી શકાય. પ્રયોજન જાણવા માટે નીચેના પ્રશ્નો પોતાની જાતને પૂછી શકાય.

- જેમકે મોબાઈલ વાત કરવા માટે કે દોખાડવા માટે?
- કપડા શરીરના રક્ષણ માટે કે દોખાડવા માટે?
- વાહન પરિવહન માટે કે દોખાડવા માટે?
- ઘર રહેવા માટે કે દોખાડવા માટે?

આવા પ્રશ્નો પોતાની જાતને પૂછવાથી આપણે દરેક વસ્તુનો પ્રયોજન સમજી શકીએ.

સંબંધો કેવા અને કેટલા પ્રકારના તે આપણે આગળ જોશું

ઉપર પ્રમાણે જોયું કે માણસને વિચાર વ્યવહાર અને કાર્ય અથવા તો સમજ સંબંધ અને સુવિધાથી સમજી શકાય હવે માણસને વધારે સમજવા માટે દરેક માણસનો લક્ષ્ય શું હોય છે તે સમજવું જરૂરી છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





૧૨. માણસનો લક્ષ્ય શું છે

અન્યારે તો ઘરમાં એસી અને કારમાં પણ એસી આવી જાય એજ બધાનું લક્ષ્ય છે પરંતુ આપણું અંતિમ અથવા મૂળ લક્ષ્ય શું છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ

ટેબલ ૩: બનવું, પ્રાપ્ત કરવું, થવું

બનવું	મેળવવું	થવું
નોકરી	પૈસા	સુખી
ધંધો	સુવિધાઓ	સમૃદ્ધ
વ્યવસાય	પદ, માન	

ઉપરના ટેબલ પરથી આપણે જોઈ શકીએ કે આપણે બધાં પોત પોતાના જીવનમાં કોઈને કોઈ લક્ષ્ય બનાવીએ છે. જેમ કે દરેક વ્યક્તિ પોતે ડોક્ટર, ઈન્જીનેર, વ્યવસાય, નોકરી અથવા કોઈ ધંધો કરવાનો લક્ષ્ય બનાવે છે આ લક્ષ્ય આપણે પોતે કોઈથી પ્રભાવિત થઈને નક્કી કરીએ છે અથવા તો માતા પિતા અને આપણી આજુ બાજુના વાતાવરણના દબાવને કારણે આવા લક્ષ્ય નક્કી કરીએ છે.

પણ શું આ જ આપણું મૂળ લક્ષ્ય હોય છે કે પછી તે બનીને આપણે કોઈ વસ્તુ કે સુવિધા મેળવવા માંગીએ છીએ ? તો બીજી કોલમમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આપણે બધા કોઈ ન કોઈ વસ્તુ કે સુવિધા મેળવવા માટે લક્ષ્ય બનાવીએ છે જેમ કે સારો પગાર, મોટું ઘર, સારી ગાડી, સારા કપડા, સારી જગ્યાએ વેકેશન વગેરે વગેરે.

શું આ જ આપણો અંતિમ લક્ષ્ય હોય છે.

ના, આ બધું મેળવીને આપણે શું થવા માંગીએ છે? તો આપણે આ બધું મેળવીને સુખી થવા માંગીએ છીએ ? .

ઉપરના ટેબલ પરથી ખ્યાલ આવે છે કે આપણા બધાનું મૂળ લક્ષ્ય તો સુખી થવાનું છે પણ તેના રસ્તા અલગ અલગ હોઈ શકે છે.

કોઈ વિદ્યાર્થી જ્યારે કોઈ ખુબ જ પ્રતિષ્ઠિત કોલેજમાં એડમીશન લેવા માટે ૧૨ માં ધોરણમાં ખુબજ મહેનત કરે છે અને તેને મનગમતી કોલેજમાં એડમીશન મળી પણ જાય છે પણ ત્યાં ભણ્યા પછી તેને એવો અહેસાસ થાય છે કે આ તો મારા

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





ગજળા બહારની વસ્તુ છે અને આત્મહત્યા જેવો નિર્ણય લઈ લે છે.
અને તેને એવું લાગે છે કે જો હું આ નહિ કરી શકું તો જીવનમાં કોઈ પણ કામ નહિ કરી શકું.

હવે એક રીતે જોવા જાઓ તો મૂળ લક્ષ્ય કોઈ ખુબજ સારી કોલેજ માંથી પાસ થવું તે નથી મૂળ લક્ષ્ય તો સુખી થવાનું છે અને દુનિયામાં ઘણા બધા એવા લોકો હોય જ છે જે ખુબજ સારું ભણતર ન હોવા છતાં ખુબજ સારું જીવન જીવે છે અને સુખી હોય છે.

તો આના પરથી આપણે વિચારી શકીએ કે આપણી પાસે જીવવા માટે બે રસ્તા છે ...

સુખી થઈને કોઈ વસ્તુ /સુવિધા મેળવવી કે પછી કોઈ વસ્તુ/સુવિધા મેળવવીને સુખી થવું.

જો સુખ સમજાઈ જાય તો વસ્તુઓ/સુવિધાઓ મેળવવાના ઘણા બધા રસ્તાઓ હોઈ શકે જો એક રસ્તાથી ન મળે તો બીજા રસ્તાનો ઉપયોગ કરી શકાય પણ આપણે રસ્તાને જ લક્ષ્ય માની લીધું છે. ખુબજ સારી કોલેજમાં ભણવું ખુબ જ સારી નોકરી કરવી તે લક્ષ્ય નથી તે સુખી થવા માટેના રસ્તા છે.

બીજા એક ઉદાહરણથી સમજાએ, જેમ કે ઘરમાં જુઓ તો એક બાળકને એવું લાગે છે કે પપ્પાનું લક્ષ્ય પૈસા કમાવવાનું છે મમ્મીનું લક્ષ્ય જમવાનું બનવાનું છે અને માનું લક્ષ્ય ફૂડન ભણવાનું છે તેથી હંમેશા બધાં પોત પોતાના લક્ષ્ય મેળવવા માટે વ્યસ્ત હોય છે પણ જો બધાને ખબર પડી જાય કે બધાનું લક્ષ્ય એક જ છે તો આપણે બધા એક બીજાને ઉપયોગી થઈ શકીએ અને એકબીજાના પુરક થઈ શકીએ. એક બીજાને મદદ કરી શકીએ. એક બીજાના કામમાં સહાયતા કરી શકીએ. દરેક વ્યક્તિનું લક્ષ્ય સુખ છે. દરેક વ્યક્તિ જે કોઈ પણ કિયા કરે છે તે સુખી થવા માટે જ કરે છે.
હવે સુખ અથવા દુખ શું છે સુખ અને દુખ ક્યાં હોય છે તે સમજવા નું પ્રયત્ન કરશું

૧.૩. સુખ અને દુખ શરીર માં છે કે વિચારો માં છે?

સુખ અને દુખ જીવનમાં છે, મારામાં છે, વિચારોમાં છે, શરીરમાં દુખ નથી શરીરમાં દુખાવો છે.
સુખ અને દુખ હંમેશા વિચારોમાં જ હોય છે શરીરમાં થાય અને દુખ નહિ પરંતુ દુખાવો/પીડા કહેવાય છે. શરીરના દુખાવાને કારણે વિચારોમાં દુખ હોઈ શકે પરંતુ દરેક વખતે શું શરીરના દુખાવાને કારણે જ દરેક વ્યક્તિ દુખી થતો હોય છે? જાબાબ છે – સ્પષ્ટ ના
સંબંધોમાં સમસ્યાઓને કારણે પણ આપણે ઘણી વખત દુખી થતા હોઈ છે. જ્યારે શરીરમાં કોઈ સમસ્યા થાય ત્યારે આપણે ડોક્ટર પાસે જઈએ છી પણ જ્યારે સંબંધોમાં સમસ્યા થાય છે ત્યારે ક્યા ડોક્ટરની પાસે જવું?

સુખ દુખ વિચારોમાં હોય છે તે સમજવા માટે એક ઉદાહરણથી સમજાએ જ્યારે એક નાનો બાળક મેદાનમાં રમતો હોય છે ત્યારે તે ઘણી વખત પડતો હોય છે અને ઉભો થઈને ફરીથી રમવા લાગે છે અને તે દરમ્યાન તેને ઘણી વખત પડી જવાથી પીડા/તકલીફ થાય છે અને લોહી પણ નીકળતું હોય છે પણ તેને રમવામાં એટલી મજા આવતી હોય છે કે તેનું ધ્યાન પીડા/તકલીફ તરફ જતું જ નથી એટલે કે શરીરમાં દુખાવો છે પણ મનમાં દુખ નથી. હવે જ્યારે તે બાળક રમીને ઘરે


Registrar
Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India
Atmiya University
Rajkot





**ATMIYA
UNIVERSITY**

**NAAC – Cycle – 1
AISHE: U-0967**

Criterion 3

R, I & E

KI 3.6

M 3.6.1

પાછો ફરે છે ત્યારે તેની માતા તેનો લોહી જોઈને ગભરાઈ જાય છે અને જોરથી ભુમ બરાડા કરવા મંડિ છે ત્યારે બાળકને ખબર પડે છે કે શરીર પર જાળમ લાગવાથી રડવાનું પણ હોય છે અને તે પણ જોર જોરથી રડવા મંડિ છે હવે આ બાળકને વિચારોમાં પણ દુઃખ થાય છે

ઘણાં વ્યક્તિઓને ખુબ વધારે સુવિધા હોવા છતાં વિચારોમાં દુઃખી રહેવાની ટેવ હોય છે જેમ કે કોઈ વ્યક્તિ રીટાયર છે પેન્શન થકી સારી આવક પણ છે તેમ છતાં ૨ થી ૩ કલાક સમાચાર પત્રો અને સમાચારની ચેનલો જોશે અને નેતાઓ આ નથી કરતા પુલીસ તે નથી કરતી ક્રિકેટરો આમ નથી કરતા વગેરે વગેરેની ચર્ચાઓ કરીને પોતે પણ દુઃખી થતા હોય છે અને બીજા લોકોને પણ દુઃખી કરતા હોય છે.

૧૪. સુખ/દુઃખ શું છે?

સુખ = સ્વીકૃતિ	દુઃખ = અસ્વીકૃતિ, વિરોધ
સુખ = વિચારોમાં તાલમેલ, સામંજસ્ય	દુઃખ = વિચારોમાં અંતર વિરોધ
સુખ = સોલ્યુશન, સમજણ	દુઃખ = પ્રોબ્લેમ, સમસ્યા

જીવનમાં જ્યારે પણ આપણે કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ, સ્થિતિ, પરિસ્થિતિની સ્વીકૃતિ હોય છે ત્યારે આપણે સુખી રહીએ છે જ્યારે જ્યારે કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ, સ્થિતિ, અથવા પરિસ્થિતિની અસ્વીકૃતિ હોય છે ત્યારે આપણે દુઃખી રહીએ છે.

ઉદાહરણ તરીકે...

- જેમ કે મને ભીંડાનું શાક ખુબ જ ભાવે છે તો તેના પ્રત્યે મારી સ્વીકૃતિ છે તેથી જ્યારે પણ હું ભીંડાનું શાક ખાઉં છું ત્યારે મને સુખની અનુભૂતિ થાય છે.
- મને કોઈ મારા અંગત મિત્ર સાથે વાતચીત કરવામાં ખુબજ આનંદ આવે છે કેમ કે મને તે વ્યક્તિની સ્વીકૃતિ છે.
- મને પરીક્ષામાં સારા માર્ક્સ આવે છે તો મને મજા આવે છે કેમ કે મને તેની સ્વીકૃતિ છે.

હવે જો મને કોઈ એવું શાક ખાવું પડે જેની મને સ્વીકૃતિ નથી તો મને દુઃખ થાય છે એવી કોઈ વ્યક્તિ કે જેના સાથે મને બોલવું જમવું નથી અને જો તે વ્યક્તિ સાથે સંવાદ કરવાનું થાય તો મને મજા આવતી નથી અને જો પરીક્ષામાં મને ઓછા માર્ક્સ આવે તો પણ મને સારું લાગવું નથી.

ઉપરના ઉદાહરણ પરથી કહી શકાય કે સ્વીકૃતિ હોય તો સુખ અને અસ્વીકૃતિ હોય તો દુઃખ.

જેટલા સમય માટે સ્વીકૃતિ એટલા સમય માટે સુખ, જેટલા સમય માટે અસ્વીકૃતિ એટલા સમય માટે દુઃખ.

ઉદાહરણ તરીકે...

આપણે કોલેજમાં નવા આવેલા હોઈએ તો ઘણા વ્યક્તિઓ પ્રત્યે સ્વીકૃતિ હોતી નથી ત્યારે તેમની સાથેનો વ્યવહાર પીડા દાયક હોય છે પણ જેમ જેમ ઓળખાણ થતી જાય અને સંબંધ કેળવાય એમ એમ એ વ્યક્તિઓની સ્વીકૃતિ થતી જાય છે તો એવા વ્યક્તિઓ સાથે આપણને આનંદ આવે છે.

વધારે દુઃખ કરતા ઓછો દુઃખ (સહમતી અને સ્વીકૃતિમાં અંતર)

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Rajkot



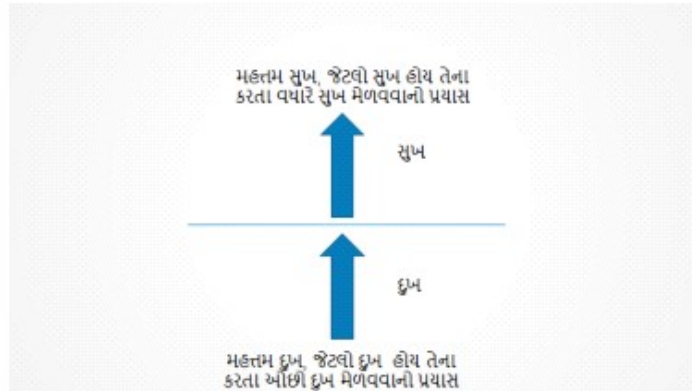


એક બહેને મારા સાથે સંવાદ કરતા સમય મને પૂછ્યું કે "ઘણી વખતે એવું પણ બનતું હોય છે કે સ્વીકૃતિ હોવા છતાં મને સુખ મળતું નથી" અને તેણીએ આગળ વાત કરી કે "મને જો મારા કોઈ મન ગમતા પાત્ર સાથે લગ્ન કરવા હોય અને જો મારા પાપા મને એમની પસંદગીના બીજા કોઈ વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરાવવા ઈચ્છે છે અને જો મારી તેમાં સ્વીકૃતિ હોય તેમ છતાં મને દુઃખ થાય છે તેનું કારણ શું હોઈ શકે?"

ત્યારે મેં તેમને જવાબ આપતા કહ્યું કે "એ તમારી સ્વીકૃતિ નથી એ તો તમારી સહમતી છે તમને એવું લાગે છે કે જો હું મારાં મનગમતા પાત્ર સાથે લગ્ન કરીશ તો મારા માતા-પિતા તો દુઃખી થવાના છે જેના કારણે મને પણ દુઃખ થશે તો બંધાં દુઃખી થાય એના કરતા હું સહમત થઈ જાઉં તો વધારે દુઃખ ને બદલે હું ઓછા દુઃખનું સ્વીકાર કરી લઉં છું. આવી રીતે જ્યાં સુધી હું સહમત છું ત્યાં સુધી મનમાં દુઃખ તો રહેવાનો જ છે. પણ ધારો કે તમારા માતા પિતા જે પાત્ર સાથે તમારા લગ્ન કરાવવા માંગે છે તેના સાથે લગ્ન થયા પછી અને થોડો સમય વિતાવ્યા પછી તમને લાગે છે કે માતા પિતાએ મારા માટે જે નિર્ણય લીધો હતો તે સારો હતો ત્યારે તમને સહમતી ને બદલે સ્વીકૃતિ થઈ જાય છે અને તેનો આનંદ પણ થાય છે."

માણસને જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારે સુખી થવાનો રસ્તો દેખાતો નથી ત્યારે તે આત્મહત્યાનો નિર્ણય લે છે અને જ્યારે સુખી હોય છે ત્યારે તેના કરતા વધારે સુખ કેવી રીતે મળી શકે તેના પ્રયત્ન કરતો રહે છે તો જો આપણે સુખ અને દુઃખનો ગ્રાહ્ય બનાવીએ તો નીચે પ્રમાણે બની શકે.

ટેબલ ૮ સુખ દુઃખ



સુખ = વિચારો અને વ્યવહારમાં તાલમેલ

દુઃખ = વિચારો અને વ્યવહારમાં તાલમેલનો અભાવ

બીજા રીતે જોવા જઈએ તો જો મારા વિચારો અને વ્યવહાર/કાર્યમાં તાલમેલ હોય તો સુખ મળે છે જો વિચારો અને વ્યવહારમાં તાલમેલ ન હોય તો દુઃખ થાય છે. જેમ કે મને વિચાર આવ્યો કે મને મિત્રો સાથે રમવા જવું છે તેજ સમયે મારા મમ્મીએ કહ્યું કે પહેલા ગૃહકાર્ય કરી લે પછી જ રમવા જવાનું છે. તો મારા વિચારોમાં રમવાનું ચાલે છે પણ મને ગૃહકાર્ય કરવું પડે છે તો વિચાર અને કાર્ય માં તાલમેલ નથી તેથી હું દુઃખી થઈ જાઉં છું.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





આપણે “સમસ્યા” થી દુઃખી નથી થતા પણ “સમસ્યા નો ઉકેલ” મળતો ન હોવાથી દુઃખી થઈએ છે. ઘણાં લોકોને હંમેશા સમસ્યાઓને વાગોળીને દુઃખી રહેવાની/થવાની ટેવ હોય છે અને ઘણા લોકો દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ શું થઈ શકે તેના માટે વિચારીને તેના પર કામ કરતા હોય છે.

જેમ કે બે મિત્રો છે અને તે તાવ આવેલો છે એક મિત્ર બંધા લોકોને કીધા રાખે છે કે મને તાવ છે મજા નથી આવતી કોઈ પણ કામ થતું નથી અને દુઃખી થયા રાખે છે. જ્યારે બીજા મિત્રને ખબર છે કે તાવ આવેલો છે તો ડોક્ટર પાસેથી દવા લેવાની છે. ૩/૪ દિવસમાં સારું થઈ જશે અને પોતે શાંત રહે છે.

૧૫. સુખ નિરંતર જોઈએ છે કે ક્યારે ક્યારે?

સુખની નિરંતરતા ખુબજ જરૂરી છે ઘણા લોકોની માન્યતા હોય છે કે સુખ દુઃખ તો સાથે સાથે જ હોય. અને એક સિક્કાની બે બાજુ છે. વગેરે વગેરે.

ઘણાં લોકોનું માનવું છે કે દુઃખ વગર સુખનું મહત્વ સમજી જ ન શકાય.

જેમ કે આપણે કોઈને પૂછીએ કે “તમને રોજ સમયસર જમવાનું મળી જાય કે પછી ૨ થી ૩ દિવસ તમને ભૂખનું અહેસાસ થાય પછી તમને જમવાનું આપવામાં આવે? તમને તમારા માતા પિતા હંમેશા માટે પ્રેમ કરે કે ક્યારે ક્યારે તમને દુઃખી કરે પછી પ્રેમ કરે? તમારા મિત્રો તમારા ઉપર નિરંતર વિશ્વાસ કરે કે ક્યારે ક્યારેક તમારા ઉપર શક પણ કરે?”

ઉપરના પ્રશ્નો પરથી સમજી શકાય કે સુખની નિરંતરતા ખુબ જરૂરી છે. પણ પછી બીજો પ્રશ્ન થાય કે શું નિરંતર સુખપૂર્વક જીવવું શક્ય છે? તેનો જવાબ છે કે હા નિરંતર સુખ પૂર્વક જીવી શકાય જો જીવનને લગતા દરેક પ્રશ્નનો સમાધાન (ઉકેલ) મળી જાય. નિરંતર સુખ પૂર્વક જીવવા માટે માણસનો અભ્યાસ કરવો ખુબજ જરૂરી છે તો સૌપ્રથમ માણસ શું છે તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

૧૬. માણસ શું છે? હું શું છું? માણસની રૂપરેખા

માણસનો અભ્યાસ કરીએ તો તેને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય ૧. શરીર ૨. જીવન

જીવન એટલે પાંચ અલગ અલગ ક્રિયાઓ નું સંયુક્ત નામ છે. જેમાંથી મન પણ એક ક્રિયા છે. અહિયાં ધ્યાન રાખવાની બાબત એ છે કે જીવન એ કોઈ એક વસ્તુ છે જેવી રીતે પદાર્થમાં અણુ અને પરમાણુ હોય છે. બોલચાલની ભાષામાં આપણે જીવન એટલે જેટલા વર્ષ કોઈ વ્યક્તિ જીવે છે તેના માટે ઉપયોગમાં લઈએ છે. અહિયાં જીવન એટલે વર્ષો કે સમયને બદલે કોઈ એક વસ્તુ તરીકે સમજવાનું છે.

જેવી રીતે મન(mind) જીવનનો એક ભાગ છે તેવી જ રીતે મગજ (brain) એ શરીરનો એક ભાગ છે.

Registrar

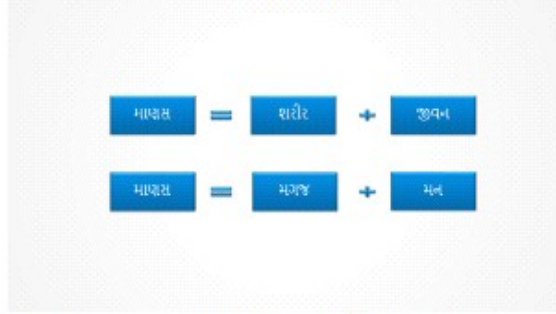
Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





ટેબલ ૯ માણસ



તેથી માણસ = મગજ + મન

અથવા માણસ = શરીર + જીવન

નોંધ: માણસને સહેલાઈથી સમજવા માટે અત્યારે જીવનને બદલે મન શબ્દનો પ્રયોગ કરીશું. જ્યારે આગળ જતા જીવનની વિવિધ ક્રિયાઓ સમજાવવા ત્યારે જીવન શબ્દનો ઉપયોગ કરીશું.

શરીરને કમ્પ્યુટરની ભાષામાં હાર્ડવેર તરીકે જોઈ શકાય અને મનને સોફ્ટવેર તરીકે જોઈ શકાય. જેવી રીતે કોમ્પ્યુટરમાં ઈનપુટ અને આઉટપુટ ઉપકરણો હોય છે તેવી જ રીતે શરીરમાં પણ ઈનપુટ અને આઉટપુટ માટેના અંગો હોય છે. ઈનપુટ ઉપકરણો વડે કોમ્પ્યુટર વિવિધ ડેટા અંદર લે છે અને આઉટ પુટ ઉપકરણો વડે ડેટાને બહાર આપે છે.

માણસમાં પાંચ જ્ઞાન ઈન્દ્રિયો એટલે કે શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ ઈનપુટ તરીકે કામ કરે છે અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો હાથ, પગ, જીભ, પ્રજનન તંત્ર, વિસર્જન તંત્ર આઉટપુટ તરીકે કામ કરે છે.

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે માણસને બે ભાગ શરીર અને મન તરીકે જોઈ શકીએ. શરીર અને મન અલગ છે તેને કેવી રીતે સમજી શકાય ? જો કોઈ પણ વસ્તુનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તેની ક્રિયાઓથી તેને સરળ રીતે સમજી શકાય છે. તો શરીર અને મન અલગ છે તેને સમજવા માટે શરીર અને મનની જરૂરનો અલગ છે વળી શરીરમાં થતી અને મનમાં થતી ક્રિયાઓ પણ અલગ છે તેને સમજીએ.

૧.૭. શરીર અને જીવનની જરૂરિયાતો અને ક્રિયાઓ

શરીર અને મનની જરૂરિયાતો અલગ છે : ભૌતિક અને ભાવનાત્મક

શરીર અને મનની ક્રિયાઓ અલગ છે : એચિલક અને સ્વેચ્છિક

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





ટેબલ ૧૦ : શરીર અને જીવન ની જરૂરનો

Human Being માણસ	Self જીવ	સહઅસ્તિત્વ	Body શરીર
જરૂરત	સુખ (જેમકે સન્માન)		સુવિધા (જેમકે ભોજન)
સમય માં	નિરંતર		સામાયિક
માત્રા માં	ગુણાત્મક (ભાવ છે)		માત્રાત્મક (માર્ચાઈત માત્રા માં)
પૂર્ણ કરવા માટે	સાચી સમજ, સાચો ભાવ		ભૌતિક – રસાયણિક વસ્તુઓ
ક્રિયા	ઈચ્છા, વિચાર, આશા		ખાવવું, ચાલવું.....
સમય માં	નિરંતર		સામાયિક
પ્રતિભાવ	અનિશ્ચિત અથવા નિશ્ચિત		નિશ્ચિત

ઉપર ટેબલમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જોઈએ તો શરીરને લગતી જરૂરિયાતો અને મનને લગતી જરૂરિયાતો અલગ અલગ છે.

રોટી, કપડાં, મકાન, જૂતા, થપલ, ગાડી, એ.સી. વગેરે જેટલી પણ જરૂરિયાતો છે તે શરીરને લગતી જરૂરિયાતો છે. જ્યારે માન સન્માન વિશ્વાસ સ્નેહ પ્રેમ વગેરે મનની જરૂરિયાતો છે.

બનેમાં અંતર પણ સમજી શકાય તેવા છે. જેમ કે શરીરની જરૂરિયાતો હંમેશા ભૌતિક અને રસાયણિક વસ્તુઓથી પૂરી થાય છે જ્યારે મનની જરૂરિયાતો ભાવ (લાગણીઓ)થી પૂરી થાય છે.

શરીરની જરૂરિયાતો સામાયિક છે એટલે કે જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે જ લેવાની હોય છે જેમ કે ભૂખ લગતી હોય ત્યારે જ આપણે ભોજન લઈએ છે. જ્યારે ભૂખ લગતી નથી ત્યારે ગમે તેટલું સારું ભોજન ખીરસવામાં આવે તો પણ ગમતું નથી પરંતુ વિશ્વાસ અને સન્માન નિરંતર જરૂરી છે. કોઈ એક ક્ષણ માટે પણ અપમાન કરે તો આપણાથી તે સહન થતું નથી એટલે કે તે સામાયિક નથી તે નિરંતર જોઈએ છે.

શરીરને લગતી બધી જરૂરિયાતો સંખ્યાત્મક/માત્રાત્મક છે એટલે કે તેને ગણી શકાય કે વજન કરી શકાય. જેમકે એક મકાન, બે કાર, ત્રણ જોડી કપડા. જ્યારે મનને લગતી જરૂરિયાતો ગુણાત્મક છે તેની માત્ર હોતી નથી. જેમકે મને તમારા પ્રત્યે માન સન્માન છે. તમારા પર વિશ્વાસ છે. આપણે ક્યારેય એવું નથી કહેતા કે મને તમારા પર ૫ કિલો વિશ્વાસ છે કે હું

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





તમારા પર ૧૦ લીટર વિશ્વાસ કરું છું. માન છે અથવા નથી. વિશ્વાસ છે અથવા નથી. જો કોઈ વ્યક્તિ તમને કહે કે હું તમારા પર ૯૦% વિશ્વાસ કરું છું તો તેનો મતલબ થાય કે તે તમારા પર વિશ્વાસ કરતો નથી. કેમ કે એક વ્યક્તિ બીજા વ્યક્તિ પર વિશ્વાસ કરે છે અથવા તો નથી કરતો.

અને પ્રકારની જરૂરિયાતોની પુરતી કરવી આવશ્યક છે. તેને એક ઉદાહરણથી સમજાવે.

ધારો કે તમારો કોઈ મિત્ર બીજા કોઈ શહેરમાં રહે છે અને તમે તેને મળવા માટે જાઓ છો. હવે ધારો કે તે ખુબ જ વ્યસ્ત છે અને તમને કહે છે કે “આજે હું ખુબજ વ્યસ્ત છું તું મારા ઘરે રહેજે સવારનો નાસ્તો ,બપોરના જમવાની અને રાત્રીના જમવાની વ્યવસ્થા કરી છે પણ હું તને મળી શકીશ નહિ.” તો ત્યાં જવાનું મન થાય નહિ કેમ કે તે આપણા શરીરની જરૂરિયાતોનો ખ્યાલ તો રાખે છે પણ મનની જરૂરિયાતો (માન, સન્માન) નો ખ્યાલ રાખતો નથી.

એવી જ રીતે તમે બીજા કોઈ મિત્રના ઘરે જાઓ છો અને તે આખો દિવસ તમારી સાથે સમય પસાર કરે છે જૂની વાતો તમારી સાથે વાગોળે છે અને અલગ અલગ પ્રસંગો તમારી સાથે વાગોળે છે. પરંતુ આખા દિવસ વીતી જયા પછી પણ તમને ખાવા પીવા માટે કોઈ પણ વસ્તુનો વિચેક કરતો નથી. તેનો મતલબ થાય કે તેનો તમારા પ્રત્યે ભાવ તો સારો છે પણ તેને તમારા શરીરની આવશ્યકતાનો ખ્યાલ નથી.

આપણે ઘણી વખતે મનની જરૂરિયાતોની પુરતી કરવા માટે શરીરની જરૂરિયાતો પાછળ વધારે ધ્યાન આપીએ છે. જેમ કે આપણાં ઘરે કોઈ મહેમાન આવે તો તેનો સન્માન કરવા માટે તેના માટે ખુબજ સારી રહેવાની અને ખુબજ સારી જમવાની વ્યવસ્થા કરીએ છે અને દર વખતે તેને આગ્રહ પૂર્વક જમાડીએ છે અને તેનાથી ઘણી વખતે શરીર પર તેની અવગણી અસર થાય છે. આપણે વિચારીએ છે કે જમવાનું આગ્રહ કરીને તેને સન્માન આપીએ છે પણ તે સન્માન તેના માટે શારીરિક સમસ્યા ઉભી કરી શકે છે.

હવે શરીર અને મનની ક્રિયાઓ અલગ છે તે સમજવી પણ જરૂરી છે.

શરીરમાં જેટલી પણ ક્રિયાઓ થાય છે તે સ્વેદિયક છે જેમ કે રક્તનું ભ્રમણ, હૃદયના દબકારા, ભોજનનું પાચન, વાળ અને નાખનું વધવું વગેરે.

પણ મન દ્વારા થતી ક્રિયાઓ જેમ કે ચાલવું, દોડવું, વિચારવું, બોલવું તે બધી ક્રિયાઓ એલિયક છે એટલે કે તે આપણે નિર્ણય પૂર્વક કરીએ છીએ.

Add more details to this topic

૧૮. જીવતા રહેવું અને જીવવું તેમાં શું અંતર છે?

ચાર વિષય (આહાર, નિદ્રા, ભય અને પ્રજનન) અને પાંચ ઈન્દ્રિયો (રૂપ, રસ, શબ્દ, સ્પર્શ, ગંધ) નો ઉપયોગ માણસ અને પશુઓ કેવી રીતે કરે છે.

પશુઓ “જીવતા રહેવા માટે” પાંચ ઈન્દ્રિયોનું ઉપયોગ કરીને ચાર વિષયોની પૂર્તિ કરે છે.

જ્યારે માણસ ચાર વિષયો દ્વારા પાંચ ઈન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરી “સુખી” થવા માંગે છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Atmiya University

Rajkot





દરેક વ્યક્તિ પોતાનું મહત્વ જાણીને તૃપ્ત થાય છે દરેક વ્યક્તિ પોતાના મહત્વ (સન્માન) ને જાળવી રાખવા માટે રૂપ, બળ, ધન (પૈસા) અને પદનો ઉપયોગ કરે છે.

સન્માન સ્થાયી જોઈએ છે અને રૂપ, બળ, ધન અને પદ અસ્થાયી છે આપણે અસ્થાયી વસ્તુઓથી સ્થાયી વસ્તુઓ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ જે શક્ય નથી.

પોતાનામાં વિશ્વાસ અને સંબંધોમાં વિશ્વાસ પૂર્વક જીવવું હોય છે બાકી જીવતા રહેવું હોય છે.

૧૯. સુવિધા અને સુખમાં શું અંતર છે?

સામાન (વસ્તુઓ) થી સન્માન અને સુવિધાથી સુખ મળી ન શકે.

ઉપર જોયું તેમ શરીર અને મન બને અલગ છે તો તેની જરૂરિયાતો પણ અલગ છે શરીર ની જરૂરિયાતો વસ્તુઓ કે સાધનો થી પૂરી થઈ શકે છે પણ મન ની જરૂરિયાતો ભાવ થી પૂરી થાય છે સુવિધાઓ ઘણી બધી મેળવી લેવાથી સન્માન મળશે જ એની કોઈ ખાતરી નથી એટલે કે સમાન અને સન્માન બને અલગ છે અને બને જરૂરી છે પણ સમાન હોવાનું અર્થ એ નથી કે મને સન્માન મળશે જ. એવી જ રીતે ઘણી બધી સુવિધાઓ મેળવી લેવાનો અર્થ એ નથી કે મને સુખ મળશે જ.

એક ઉદાહરણ થી સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ ઘણા લોકો સમાજ માં જોવા મળે છે કે તેમની પાસે ખુબજ ધન દોલત છે પણ તેને સુવા માટે તો રાત્રે નીંદર ની ગોળીઓ લેવી પડે. ઘણા લોકો પાસે ખુબજ સુવિધાઓ હોવા છતાં તેનું સમાજ માં માન સન્માન હોતું નથી. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની કાર માંથી ઉતરે છે ત્યારે કોઈ સેક્યુરીટી ગાર્ડ સલામ કરે છે તો તે વ્યક્તિ નો સન્માન છે કે પછી તેના પાસે જે સુવિધાઓ છે તેનો સન્માન છે? ઘણી વખતે એજ વ્યક્તિ જો ચાલતા ચાલતા તેજ જગ્યાએ આવે તો કદાચ એવું પણ બને કે એજ સેક્યુરીટી ગાર્ડ તેને સલામ ન કરે.

આપણે ઘણી વખત એવી ભૂલ કરીએ છે જેમ કે મારી પાસે ખુબજ સારા કપડા હશે તો મારું સન્માન થશે મારી પાસે મોટી કાર હશે તો મારું સન્માન થશે મારી પાસે ખુબજ મોટું ઘર હશે તો મારું સન્માન થશે.

આવું કરવાથી બે પ્રકાર ની સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે.

૧. આપણી સુવિધાઓ જોઈને સામે વાળો વ્યક્તિ આપણી હાજરી માં તો સન્માન કરે છે પણ અંદરો અંદર તેની પાસે આ વસ્તુ ન હોવા થી તમારા પ્રત્યે દુવેષ તો ભાવ ઉત્પન્ન પણ થાય છે
૨. હવે જ્યારે પણ તમને સન્માન મેળવવું હશે ત્યારે દરેક વખતે નવા કપડા, નવી કાર, મોબાઈલ ના નવા મોડલ ની જરૂર પડશે અને તેનો દબાવ તમારા પર હમેશા રહેશે.

એક વિદ્યાર્થીએ ક્લાસ રૂમ માં એક વાત કરી કે "હું પહેલા દર અઠવાડીએ મારી વાળ ની સ્ટાઈલ બદલી નાખતો અને ક્લાસ ના બીજા વિદ્યાર્થીઓ મારા વાળ ની સ્ટાઈલ જોઈને મારા ખુબજ વખાણ કરતા અને હું તેના થી ખુબજ પ્રભાવિત થઈ જતો. ધીરે ધીરે મારા પર નવી નવી સ્ટાઈલ રાખવાનું દબાણ વધતું ગયું અને મારો વાળ પર નો ખર્ચ પણ વધતો ગયો. પણ જ્યારે મને સમજ્યું કે મારું સન્માન મારા વાળ ની સ્ટાઈલ થી નથી પણ મારું સન્માન તો મારી ઉપયોગીતા થી છે

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





ન્યાર પછી શ્રી મારા ઉપર નું દબાણ પણ ઓછું થઈ ગયું અને હવે હું તણાવ મુક્ત જીવી રહ્યો છું અને હા વાગ પર થતો ખર્ચ પણ ખુબજ ઓછો થઈ ગયો છે"

હવે આપણે સમજી શકીએ કે મન(જીવન) અને શરીર બંને અલગ છે અને બંનેની જરૂરતો અને ક્રિયાઓ પણ અલગ છે આગળ આપણે જીવનને વધારે ઊંડાણ પૂર્વક સમજવાનો પ્રયત્ન કરશું.

૨૦. જીવનમાં થતી ૪ ૧/૨ ક્રિયાઓ (સાડા ચાર ક્રિયાઓ)

ટેબલ ૧૧ : જીવન ક્રિયાઓ

બળ	સ્થિતિ ક્રિયા	ગતિ ક્રિયા	શક્તિ
ચિત	ચિંતન	ચિત્રણ	ઈચ્છા
વૃત્તિ	તુલન	વિખેલણ	વિચાર
મન	સ્વાદ	પસંદ	આશા

ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે દરેક માણસમાં સાડા ચાર ક્રિયાઓ થાય છે તેમાં તુલન ક્રિયા અડદી થાય છે. નીચે દરેક ક્રિયાને વિગતવાર સમજાવેલ છે.

૧. મનમાં થતી ક્રિયા = સ્વાદ લેવું

૨. આશામાં થતી ક્રિયા = પસંદ કરવું

મન ચંચળ હોય છે. મન રસજ છે. તે હંમેશા સુખી થવા માંગે છે માટે મન અલગ અલગ વસ્તુઓ અથવા ભાવમાં રહેલા સ્વાદની પસંદગી કરી અને તેનું સ્વાદ લે છે અને સુખી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

પસંદગી ના ત્રણ માપદંડ છે

૧. રૂચી મુલક ૨. મૂલ્ય (ભાવ) મુલક ૩. લક્ષ્ય મુલક

રૂચી મુલક સુખ:

રૂચી મુલક સુખમાં, મન પાંચ ઈન્દ્રિયોથી સુખી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

ઉદાહરણ તરીકે કોઈ વસ્તુ ખાવામાં સારી લાગે છે, કોઈ વસ્તુની સુગંધ સારી લાગે છે તો વળી કોઈ વસ્તુનો સ્પર્શ સારો લાગે છે. આમ મન અલગ અલગ ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરીને સુખી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેને રૂચી મુલક સુખ કહી શકાય.

સુખ અને સમૃદ્ધિ

Page 25

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





આ સુખ ખુબજ ટૂંકા ગાળાનો (ક્ષણિક) હોય છે તેથી આવા સુખને લાંબા સમય સુધી માણવું શક્ય નથી એટલે કે તેની નિરંતરતા શક્ય નથી. જેમ કે આપણે કોઈ ખાવાની વસ્તુ ખુબજ ગમતી હોય પણ જો તે વસ્તુ દરરોજ, અઠવાડિયા અથવા તો મહિના સુધી આપવામાં આવે તો આપણે તેનાથી કંટાળી જઈએ. રૂચી મુલક સુખમાં દરેક વ્યક્તિને નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે અનુભવ જરૂર થાય છે.

૧. જરૂરી અને સ્વાદિષ્ટ
૨. બિનજરૂરી અને સ્વાદિષ્ટ
૩. બિનજરૂરી અને સ્વાદ વિહીન
૪. અસહનીય

કોઈ પણ વસ્તુ જે ઈન્દ્રીઓને ખુબજ ગમતી હોય તે વિચારો. ઉદાહરણ તરીકે કોઈ વ્યક્તિને પૈસા ખુબજ ગમે છે અને તેને ભૂખ પણ ખુબજ લાગી છે. હવે જ્યારે તેને પૈસા આપવામાં આવે તો તે ખુબજ આનંદથી તેને ખાશે. ૪ થી ૫ પૈસા ખાધાં પછી તેને ભૂખ નથી તેથી તે બિનજરૂરી છે પણ તેમ છતાં તેનો સ્વાદ ગમતો હોવાથી તે ૨ થી ૩ પૈસા વધારે ખાઈ શકે છે. પણ હવે જો તેને વધારે આજ્ઞા કરવામાં આવે તો તે ખાવાની ના પાડશે કેમ કે હવે પૈસા તેના માટે બિનજરૂરી અને સ્વાદ વિહીન થઈ જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જો તેના માથા પર બંદૂક રાખીને કહેવામાં આવે કે તને આ બધા પૈસા ખાલી કરવા જ પડશે તો આ વસ્તુ તેના માટે અસહનીય થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિ દરેક રૂચી મુલક સુખ માટે થાય છે. તેથી રૂચી મુલક સુખની નિરંતરતા શક્ય નથી.

મુલ્ય મુલક સુખ:

મુલ્ય મુલક સુખમાં મન સંબંધો અથવા ભાવ (લાગણીઓ)થી સુખી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે માતા પિતા પાસેથી મળતા મમતા, વાનસલ્ય, સ્નેહ, પ્રેમનો સુખ. સગા સંબંધીઓ સાથે મુલાકાત, સંવાદ, લાગણીઓનું સુખ. મિત્રો સાથે વાત-ચિત, હરવા-ફરવા, રમવાનું સુખ. આ સુખ લાંબા ગાળાનો સુખ છે એટલે કે તેની અસર લાંબા સમય સુધી રહે છે. ઉદાહરણ તરીકે આપણે આપણે માતા પિતા, દાદા દાદી, સગા સંબંધીઓ અને મિત્રો સાથે વિતાવેલી દરેક સુખની પણ લાંબા સમય સુધી સુખ આપે છે.

લક્ષ્ય મુલક સુખ:

લક્ષ્ય મુલક સુખ એટલે કે મારી પાસે દરેક પ્રશ્ન નો ઉકેલ છે અને મને મારો લક્ષ્ય સ્પષ્ટ છે. જ્યારે આપણી પાસે દરેક પ્રશ્ન નો ઉકેલ હોય અને લક્ષ્ય ની સ્પષ્ટતા હોય ત્યારે આપણે નિરંતર સુખ પૂર્વક જીવી શકીએ. દરેક વ્યક્તિ નો લક્ષ્ય નીચે પ્રમાણે છે

૧. પોતાના માં સમજ
૨. પરિવાર માં સમૂહી
૩. સમાજ માં અભ્ય
૪. પ્રકૃતિ માં સંતુલન

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





**ATMIYA
UNIVERSITY**

NAAC – Cycle – 1
AISHE: U-0967

Criterion 3

R, I & E

KI 3.6

M 3.6.1

૩. વૃત્તિમાં થતી ક્રિયા = તુલન ક્રિયા (અડદી થાય છે)

૪. વિચાર માં થતી ક્રિયા = વિશ્લેષણ ક્રિયા

તુલનમાં ૬ પ્રકારના તુલન થતા હોય છે જે આ પ્રમાણે છે.

૧. હિત ૨ પ્રિય ૩ લાભ ૪ ન્યાય ૫ ધર્મ ૬ સત્ય.

આ છ પ્રકારના તુલનને ૬ પ્રકારની દ્રષ્ટિ પણ કહેવાય છે.

હિત દ્રષ્ટિ : જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ પણ નિર્ણય પોતાના સ્વાસ્થ્ય/આરોગ્યને ધ્યાનમાં રાખીને લે છે તો તેને હિત દ્રષ્ટિને ધ્યાનમાં રાખીને લીધેલો નિર્ણય કહેવાય.

પ્રિય દ્રષ્ટિ : જો કોઈ વ્યક્તિ પોતાના નિર્ણય પાંચ ઈન્દ્રીઓને ધ્યાનમાં રાખીને લિયે છે તો તે નિર્ણયને પ્રિયને ધ્યાનમાં રાખીને ને લીધેલા નિર્ણય કહેવાય.

લાભ દ્રષ્ટિ : જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ નિર્ણય ઓછું આપીને વધારે મેળવાનું વિચારીને લે છે તો તે નિર્ણય લાભ દ્રષ્ટિને ધ્યાનમાં રાખીને લીધેલો નિર્ણય છે તેમ કહેવાય.

ઉપર જણાવેલ ત્રણ દ્રષ્ટિઓનું ઉપયોગ આપણે કેવી રીતે કરીએ છે તે એક ઉદાહરણથી સમજી શકાય...

ધારો કે કોઈ વ્યક્તિને મોબાઈલ ખરીદવું છે તો તે કઈ કઈ વસ્તુઓનું ધ્યાન રાખશે.

૧. તે દેખાવમાં સારો હોય
૨. તેનાથી સ્વાસ્થ્ય/આરોગ્ય ને કોઈ નુકશાન થતું નથી
૩. ઓછા પૈસામાં વધારે સુવિધા વાળો મોબાઈલ મળે.

પણ ખુબજ ઓછા લોકો એવું વિચારીને મોબાઈલ લિયે છે કે આ આ મોબાઈલ હું એટલા માટે લઉં છું કે તેનો ઉપયોગ કરીને હું મારા સગા સંબંધીઓ સાથે વાતચિત કરીશ. બીજા લોકો સાથે સંબંધો સુધારવા માટે તેનો ઉપયોગ કરીશ કરીશ.

આ રીતે આપણે જોયું કે કોઈ પણ નિર્ણય લેતી વખતે ત્રણ દ્રષ્ટીઓનું ઉપયોગ કરીએ છે.

આમ આપણે જોયું કે ૬ પ્રકારના તુલન(દ્રષ્ટિ) માંથી ઉપર જણાવેલ ૩ પ્રકારના તુલન(દ્રષ્ટિ) વધારે પ્રમાણમાં થતા હોય છે. આક્રીના ત્રણ પ્રકારના તુલન(દ્રષ્ટિ)નો ઉપયોગ ખુબજ ઓછા પ્રમાણમાં થતો હોય છે. આથી કદી શકાય કે ૬ માંથી ફક્ત ૩ દ્રષ્ટિ નો ઉપયોગ થતો હોવાને કારણે તુલનની ક્રિયા અડદી થાય છે.

૫. ઈચ્છામાં થતી ક્રિયા = ચિત્રણ ક્રિયા

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Atmiya University

Rajkot





આપણી અંદર કોઈ પણ ઈચ્છા થયા પછી ઉપર જણાવેલી ચાર ક્રિયાઓ થાય છે.
ઈચ્છામાં ઘણી બધી વસ્તુઓ અથવા ભાવનું ચિત્રણ થાય છે.

હવે આ ક્રિયાઓને એક સાથે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

ઉદાહરણ તરીકે કોઈ વ્યક્તિને એક શબ્દ થી બીજા શબ્દ જવું છે. તો સૌથી પહેલા તેના માં બીજા શબ્દ જવાની ઈચ્છા થઈ એટલે કે તેના માં બીજા શબ્દ જવાનું એક ચિત્રણ તૈયાર થશે.

હવે આ ઈચ્છા પરથી તુલન અને વિખેપણ પ્રક્રિયા થશે. તુલન અને વિખેપણ ક્રિયા વૃત્તિ ના સ્તર પર થાય છે. ધારો કે બસ અને ટ્રેન થી જવાનો વિકલ્પ છે. તુલન આપણા માં બનેલું છે તેના પરથી બંને વિકલ્પ નું વિખેપણ થશે. કોનું ભાડું સસ્તું છે (લાભ દ્રષ્ટિ) અને માંથી કયું વધારે સુવિધાજનક છે (પ્રિય દ્રષ્ટિ) અને સ્વાસ્થ્ય પ્રમાણે કયું અનુકુળ છે (હિત દ્રષ્ટિ). આવું વિખેપણ આપણી અંદર થતું જ હોય છે પણ આપણું ધ્યાન તેની તરફ જતું નથી.

બસ અને ટ્રેન નો સ્વાદ (અનુભવ) આપણા માં બનેલું છે તેના પરથી વિકલ્પ પસંદ કરવા માં આવે. આ પસંદગી ની ક્રિયા મન ના સ્તર પર થાય છે.

ધારો કે બસ થી મુસાફરી કરવાનો નિર્ણય કરવા માં આવે છે પરંતુ જો આના પહેલા બસ માં મુસાફરી કરવનો અનુભવ ખરાબ થયો હોય તો ફરી તુલન/વિખેપણ થાય છે કે ના બસ થી જવા કરતા ટ્રેન બરાબર છે.

આવી રીતે ચિત્રણ, વિખેપણ અને પસંદ કરવાની ક્રિયાઓ આપણા માં નિરંતર ચાલતી હોય છે.

ઉપર જોયું તેમ આપણે તુલન કરતા સમયે હિત પ્રિય અને લાભ દ્રષ્ટિનો ઉપયોગ કરીએ છે પણ ન્યાય, ધર્મ અને સત્ય દ્રષ્ટિનો ઉપયોગ ઓછા પ્રમાણમાં કરીએ છે. તો આ ત્રણ દ્રષ્ટિ માંથી સૌથી પહેલા ન્યાય દ્રષ્ટિને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

૨૧. ન્યાય શું છે

ન્યાય ની વ્યાખ્યા : સંબંધ, મૂલ્ય, મુલ્યાંકન, ઉભય તૃપ્તિ

ન્યાય ને સમજવા માટે સંબંધ ને સમજવું ખુબજ જરૂરી છે સંબંધ નો અર્થ છે સમજવા માટે નું અનુબંધ એટલે કે દરેક વ્યક્તિ નું બીજા વ્યક્તિ માટે સમજવા માટેનું અનુબંધ (agreement) છે. દુનિયા માં દરેક એક વ્યક્તિ નું બીજા વ્યક્તિ સાથે સંબંધ છે જ સંબંધ બનાવવાનું નથી. કેમકે દરેક વ્યક્તિ સમજવા માંગે છે અને સમજાવવા માંગે છે સુખી થવા માંગે છે અને સુખી કરવા માંગે છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





મુલ્ય એટલે ભાવ. દરેક સંબંધ માં ભાવ હોય છે. જો ભાવ નથી તો સંબંધ દેખાતો નથી. ભાવ ઓછો હોય ત્યારે સંબંધો માં સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે.

મૂલ્યાંકન નો અર્થ થાય મુલ્યો નું આંકલન. સંબંધો માં મુલ્યો નું સાચું આંકલન કરવું ખુબજ જરૂરી છે. સમજદારી થી સાચું આંકલન કરી શકાય.

ઉભય તૃપ્તિ એટલે કે ન્યાય થયા પછી બંને પક્ષ ને તૃપ્તિ થવી જોઈએ જો બંને પક્ષ ને તૃપ્તિ થતી નથી તો ન્યાય થયું નથી એવું કહેવાય.

૨૨. સંબંધોના પ્રકાર

સંબંધો કુલ ૭ પ્રકારના જ છે. જે નીચે પ્રમાણે છે

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| ૧. માતા પિતા | ૨. ભાઈ બેન |
| ૩. મિત્ર મિત્ર | ૪. ગુરુ શિષ્ય |
| ૫. સાથી સહયોગી | ૬. પતિ પત્ની |
| ૭. વ્યવસ્થા સમગ્ર વ્યવસ્થા. | |

આપેલ આકૃતિથી સાત સંબંધોને સમજવાનું પ્રયત્ન કરીએ.

બાળકનો જન્મ થાય ત્યારે સૌથી પહેલો સંબંધ માતા પિતાનો હોય છે. જ્યારે બાળક થોડો મોટો થાય ત્યારે તેનો બીજો સંબંધ તેના ભાઈ બહેન સાથેનો હોય છે. ત્યાર પછી જ્યારે તે સ્મવા અને સમજવા જેવો થાય ત્યારે તેના માટે ત્રીજો સંબંધ મિત્રો સાથે નો હોય છે. જ્યારે તેના અભ્યાસ/શિક્ષાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે તેનો ચોથો સંબંધ ગુરુ સાથેનો હોય છે. શિક્ષા પૂર્ણ થયા પછી તે કોઈ વ્યવસાય અથવા ઉત્પાદનનો કાર્ય કરે છે ત્યારે તેનો પાંચમો સંબંધ સાથી સહયોગી સાથેનો હોય છે. તેના પછી તે જ્યારે સમજદાર થાય છે ત્યારે તે પતિ-પત્નીના સંબંધનો સ્વીકાર કરે છે અને તેનો સમાજ અને પ્રકૃતિ સાથે પણ સંબંધ છે જેને વ્યવસ્થા અને સમગ્ર વ્યવસ્થા સંબંધ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

- દરેક સંબંધમાં અપેક્ષા નિશ્ચિત છે.
- સંબંધ જીવનનું જીવન સાથે છે શરીરનું શરીર સાથે નથી
- ભાવથી સંબંધ છે સંબંધથી ભાવ નથી

સૂત્ર: સંબંધ છે તો શોપણ નથી શોપણ છે તો સંબંધ નથી

ભાવથી સંબંધ છે સંબંધથી ભાવ નથી જેમ કે મારો સગો ભાઈ છે પણ તેના સાથે મને ઘણી વખતે સમસ્યા હોઈ શકે પણ મારો ભાઈસંબંધ છે એ સગા ભાઈ કરતા પણ વધારે મને સમજી શકે છે તેથી ભાઈસંબંધથી ભાઈ જેવો ભાવ (લાગણી)મળે

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Rajkot





છે. જ્યારે સગા ભાઈથી એવો ભાવ મળતો નથી અને ભાઈબંધ ભાઈ જેવો લાગે છે અને સગો ભાઈ દુશ્મન જેવો લાગે છે.

૧. માતા પિતા સંબંધ : સૌથી પહેલા જ્યારે બાળક જન્મ લે છે ત્યારે સૌથી પહેલો સંબંધ છે માતા પિતા સાથેનો સંબંધ. પ્રકૃતિમાં બાળકના જન્મ સાથે જ તેને બે વ્યક્તિઓ મળે છે તેનું પણ પ્રયોજન છે. માતામાં મમતાના ભાવ લોવાથી તે બાળકના શરીરના પોષણનું ધ્યાન રાખે છે જ્યારે પિતામાં વાનસલ્ય ભાવ લોવાથી તેને સાચી સમજ પ્રાપ્ત થાય તેના માટેના પ્રયત્ન કરે છે.

જે સ્ત્રીએ જન્મ આપ્યું છે તે સ્ત્રી જ માતા હોય શકે તે જરૂરી નથી જે પણ સ્ત્રી બાળકનું પોષણ કરે છે તે તેના માટે માતા છે તે મોટી બેન હોય શકે ભાભી હોય શકે અથવા તો દાદી પણ હોય શકે.

માતા સ્ત્રી હોય તે પણ જરૂરી નથી જે વ્યક્તિ બાળકના શરીરનું પોષણ કરે તે વ્યક્તિ માતા છે, જેમ કે પિતા, ભાઈ, કાકા જ્યારે આપણા શરીરનું પોષણ કરે છે તો તે સમયે તે માતા સમાન છે. તેનો અર્થ એ થાય કે જે શરીરનું પોષણ કરે તે માતા.

અને ઘણી વખતે એવું પણ બનવું હોય છે કે બાળકો પોતાની સગી માતા ને પણ માતા તરીકે સ્વીકારતા નથી અને એવી કોઈ પણ સ્ત્રી જેમાંથી તેને માનવનું ભાવ મળે છે તેને માતા તરીકે સ્વીકારી લે છે.

તો માતા એક ભાવ છે તે વ્યક્તિ પર આધારિત નથી તે ભાવ પર આધારિત છે.

તેવી જ રીતે પિતાના સંબંધને પણ સમજ શકાય. જે પણ વ્યક્તિ બાળકના પોષણ અને સમજ માટે પોતાના તન મન ધન એ અર્પણ કરે છે તે પિતા છે. તે પણ એક ભાવ છે મોટો ભાઈ, કાકા કે દાદા પણ પિતા હોય શકે છે.

૨. ભાઈ / બેન સંબંધ : માતા પિતા સંબંધ પછી બાળક માટે બીજું સંબંધ છે ભાઈ બેનનું સંબંધ. ભાઈ ભાઈ / ભાઈ બેન / બેન બેન સંબંધ એક બીજાની પુરકતા માટે છે. આ સંબંધથી આપણે એક બીજાની સમજ વધારવામાં ઉપયોગી અને પુરક થઈ શકીએ.

૩. મિત્ર મિત્ર સંબંધ:

૪. ગુરુ શિષ્ય સંબંધ:

૫. સાથી સહયોગી સંબંધ:

૬. પતિ પત્ની સંબંધ:

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





૩. વ્યવસ્થા સમગ્ર વ્યવસ્થા સંબંધ:

૨૩. મૂલ્ય (ભાવ) ના પ્રકાર:

દરેક સંબંધ માં મૂલ્ય હોય છે મૂલ્યો થી જ સંબંધો ને સમજી શકાય. મૂલ્ય નવ પ્રકાર ના છે આ નવ મૂલ્યો ને સ્થાપિત મૂલ્ય કહેવામાં આવે છે સ્થાપિત મૂલ્ય એટલે જે મૂલ્ય આપણામાં સુક્ષ્મ રીતે છે જે તેને વિકસાવાની જરૂર છે. અને શિષ્ટ મૂલ્ય એટલે "સ્થાપિત મૂલ્ય" જ્યારે શિષ્ટાચાર માં/વ્યવહાર માં આવે છે ત્યારે તેને શિષ્ટ મૂલ્ય કહેવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે જેમ જેમ આપણામાં વિશ્વાસ મૂલ્યનો વિકાસ થાય છે તેમ તેમ આપણા વ્યવહારમાં સૌજન્યતા વધતી જાય છે. જેમ જેમ સન્માન મૂલ્ય નો વધારો થાય તેમ તેમ બીજા લોકો પ્રત્યે આદર વધતો જાય છે.

સ્થાપિત મૂલ્ય : વિશ્વાસ, સન્માન, સ્નેહ, મમતા, વાત્સલ્ય, શ્રદ્ધા, ગૌરવ, કૃતજ્ઞતા, પ્રેમ
શિષ્ટ મૂલ્ય : સૌજન્યતા, આદર, નિષ્ઠા, ઉદારતા, સહજતા, પુણ્યતા, સરલતા, સૌમ્યતા, અનન્યતા

૨૪. દરેક સંબંધનો આધાર વિશ્વાસ મૂલ્ય:

દરેક સંબંધ નો મૂળ આધાર વિશ્વાસ મૂલ્ય છે. જો વિશ્વાસ નથી તો તેનો મતલબ છે કે સંબંધ નથી. બે પ્રકારના વિશ્વાસ છે કૌશલ્ય પર વિશ્વાસ અને સંબંધોમાં વિશ્વાસ. સંબંધોમાં વિશ્વાસના બે પ્રકાર છે પોતાના(ખુદ) પર વિશ્વાસ અને બીજા પર વિશ્વાસ.

પોતાના પર વિશ્વાસ માટે ૬ વસ્તુઓ પર વિશ્વાસ મેળવો પડે...

શીખવું – કરવું – શીખડાવવું (કૌશલ્ય પર વિશ્વાસ છે)

સમજવું – જીવવું – સમજાવવું (સંબંધોમાં વિશ્વાસ છે)

સુત્ર: સમજેલું જીવવા માટે કામમાં આવે છે સાંભળેલું સંભળાવવા માટે કામમાં આવે છે

ટેબલ ૧૨ : હેતુ અને યોગ્યતા

વિશ્વાસને સમજવા માટે ઉપરની માહિતી ખુબજ ઉપયોગી છે ધારો કે કોઈ બે વ્યક્તિઓ છે X અને Y. જો X ની જગ્યાએ પોતાની જાતને મુકવાની છે અને Y ની જગ્યાએ બીજા કોઈ વ્યક્તિને મુકો. હવે મને મારાં દરેક વિચારનો ખ્યાલ હોય છે અને હું દરેક કાર્ય ક્યા કારણથી કરું છું તે પણ મને ખબર હોય છે પણ બીજો વ્યક્તિ Y જે પણ કાર્ય કરે છે તે મને દેખાય છે પણ તેની પાછળનું કારણ (વિચાર) મને ખબર હોતી નથી એટલે કે તેના વિચારોમાં શું ચાલે છે તે મને ખબર હોતી નથી.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Rajkot





**ATMIYA
UNIVERSITY**

**NAAC – Cycle – 1
AISHE: U-0967**

Criterion 3

R, I & E

KI 3.6

M 3.6.1

હવે જ્યારે હું કોઈ પણ પ્રકારની ભૂલ કરું છું તો મને ખ્યાલ છે કે મારાથી આ ભૂલ ક્યા કારણથી થાય છે અને જેટલી વખત મારાથી ભૂલ થાય છે તેટલી વખત હું બીજા લોકોને સમજવાનું પ્રયત્ન કરું છું કે આ ભૂલ કરવાનો મારો ઈરાદો ન હતો પણ મારાથી ભૂલ થઈ ગઈ. પણ જ્યારે બીજો કોઈ વ્યક્તિ એક કે બે વખત ભૂલ કરે છે તો ત્રીજી વખત આપણે કહીએ છીએ કે સામે વાળો વ્યક્તિ ઈરાદા પૂર્વક ભૂલ કરી રહ્યો છે.

આપણે ગમે તેટલી વખત ભૂલ કરીએ તો પણ આપણે પ્રેમપૂર્વક સમજાવવામાં આવે એવું ઈચ્છતા હોઈએ પણ જો બીજો કોઈ વ્યક્તિ ભૂલ કરે તો તેને સજા થવી જ જોઈએ એવો વિચાર આપણા મનમાં ચોકસાઈ આવી જાય છે. જ્યારે પણ આવો વિચાર મનમાં આવે તો નીચેનો સુત્ર યાદ રાખવો.

સુત્ર : દરેક વ્યક્તિ ભૂલ કરવાનું અધિકાર અને સાચું કરવાની તક લઈને જ જન્મ લે છે

આ સમસ્યા આપણા બંધ સાથે થતી હોય છે આવું થાય ત્યારે આપણે નીચેની બાબતોને યાદ રાખીને સંબંધોમાં થતી સમસ્યાઓને અટકાવી શકીએ

૧. દરેક વ્યક્તિ સુખી થવા માંગે છે.
૨. દરેક વ્યક્તિ ભૂલ કરી શકે છે.
૩. હું સામે વાળી વ્યક્તિને સુખી કરવા માગું છું.
૪. સામે વાળી વ્યક્તિ પણ મને સુખી કરવા માંગે છે.
૫. સામે વાળી વ્યક્તિ ને સુખ શું છે તે ખબર નથી તે થી તે બીજા વ્યક્તિ ને દુખી કરીને પોતે સુખી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
૬. તેનો ઈરાદો મને દુખી કરવાનો નથી પણ તે પોતે સુખી થવા માંગે છે.
૭. તેનો ઈરાદો બરાબર છે પણ તેની યોગ્યતા નથી. (સુખ શું છે તેને ખબર નથી)
૮. હું જ્યારે પણ દુખી થાઉં છું તે મારી જ અયોગ્યતા છે તે થી જ એક સુત્ર હંમેશા યાદ રાખો કે

સુત્ર: બીજાની અયોગ્યતાથી પ્રભાવિત ન થવું એ જ મારી યોગ્યતા છે

૨૫. ક્રોધ/ગુસ્સા નું કારણ શું છે?

હેતુ (intention) ઉપર શક કરવાથી ક્રોધ આવે છે અને યોગ્યતા (competence) પર શક કરવાથી દયા આવે છે.

કોઈ વ્યક્તિ તમારા પર ટોન્ટ કરે છે – વક ભાષા પ્રયોગ કરે છે.

કોઈ વ્યક્તિ તમારા સાથે ખરાબ વ્યવહાર/વર્તન કરે છે

કોઈ વ્યક્તિ તમને દુખી કરે છે

કોઈ વ્યક્તિ સાથે તમને સંબંધોમાં સમસ્યા છે ત્યારે ખુબજ ગુસ્સો કે ક્રોધ આવે છે

મોબાઈલનું ઉદાહરણ : પોઝીટીવ થીકીંગ અને નેગેટીવ થીકીંગ ન્યુટ્રલ થીકીંગ (અ-૧૦)

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





કોષ ને એક ઉદાહરણથી સમજાવે બે ગાઠ મિત્રો છે a અને b. બને એક બીજાને હમેશા મદદ કરે છે. આજે a છે એ b ને કહે છે કે મને થોડુંક બજારમાં કામ છે એટલે આપણે બને સાંગે પ વાગે મળીયે. સાંગે પાંચ વાગે a છે તે મિત્ર b ની શાહ જુવે છે સવા પાંચ અને પછી સાડા પાંચ થઈ ગયા તેમ છતાં b દેખાતો નથી તેથી a મિત્ર b ને ફોન પર કોલ કરે છે પણ કોઈ કારણોસર b ફોન ઉપાડતો નથી.

હવે ધારો કે a ની જગ્યાએ તમે છો તો તમે શું વિચાર કરશો.

ફોન ઉપાડવા માંગે છે પણ.....

- ફોન ચાર્જ નહિ હોય
- કોઈ કામ આવી ગયું હશે
- ટ્રાફિકમાં ફસાઈ ગયા હશે વગેરે વગેરે

ફોન ઉપાડવા માંગતો નથી કારણ કે.....

- તે આવો જ છે મારું કામ પડે ત્યારેજ નથી આવતો
- તેને મારું કામ કરવામાં રસ નથી
- ટ્રેક વાળને મોડું કરે છે વગેરે વગેરે

ઉપર જણાવેલી બે પરિસ્થિતિઓ માંથી કઈ પરિસ્થિતિ સાચી છે અને આ બે સિવાય પણ કોઈ પરિસ્થિતિ હોય શકે. ઉપર જણાવેલ બને પરિસ્થિતિઓ ને આપણે પોઝીટીવ થિન્કિંગ અને નેગેટીવ થિન્કિંગ એવા નામ આપી શકીએ. પણ ખુબજ ધ્યાનથી જુવો તો બને પરિસ્થિતિઓ સાચી નથી. જેમ કે તમે વિચારો કે ફોન ઉપાડવા માંગે છે પણ તે ફોન ઉપાડવા માંગતો નથી અને તમે વિચારો કે ફોન ઉપાડવા માંગતો નથી પણ તે ફોન ઉપાડવા માંગે છે.

બંને પરિસ્થિતિઓ સાચી નથી કેમ કે તમને ખબરજ નથી કે સામે વાળો વ્યક્તિ અત્યારે કઈ પરિસ્થિતિમાં છે તેના વતી તમે જાને વિચારીને જાને દુખી થઈ રહ્યા છો. આ બે સિવાય પણ ત્રીજો એક વિચાર તમે કરી શકો તે વિચાર છે કે ફોન ઉપાડ્યો નથી એટલે કે તમને ફક્ત એટલી જ માહિતી છે કે ફોન ઉપડ્યો નથી. આવો વિચાર કરવાથી તમે આરામમાં રહેશો અને જ્યારે ફરી તે મિત્ર મળે ત્યારે તેને પૂછી શકાય કે શું વાત હતી.

આપણું મન હમેશા પોઝીટીવ કે નેગેટીવ વિચારવા માટે ટેવાયેલું છે તેથી આપણામાં હમેશા આ બંને પ્રકારના સોફ્ટવેર ચાલુ થઈ જાય છે પણ આ સિવાય ત્રીજું પણ વિચારી શકાય જેને હું ન્યૂટ્રલ થિન્કિંગ કહું છું.

ફોન ઉપાડવા માંગતો નથી (નેગેટીવ થિન્કિંગ)

ફોન ઉપાડવા માંગે છે (પોઝીટીવ થિન્કિંગ)

ફોન ઉપડ્યો નહિ (ન્યૂટ્રલ થિન્કિંગ)

આ જ બાબતને આપણે જીવનની અલગ અલગ પરિસ્થિતિઓમાં લાગુ કરીને સમજ શકીએ.

કોઈ પણ વ્યક્તિના હેતુ પર શક કરવા કરતા તેની યોગ્યતા પર ધ્યાન આપીએ તો આપણે હમેશા શાંત સ્થિતિમાં રહી શકીએ જેમ કે કોઈ વિદ્યાર્થી વર્ગમાં મોડો આવે છે તો આપણે તેના ઈરાદા પર શક કરીએ છે કે તે વર્ગમાં મોડો જ આવવા માંગે છે પણ આપણે સમજવા નો પ્રયત્ન કરીએ કે તે મોડો આવવા માંગતો નથી પણ તેની યોગ્યતા જ નથી કે તે વહેલો ઉડીને ભાગવા માટે આવે તેની પાછળનું કારણ તેની આળસ અથવા તેને શું કામે ભાગવું તેનું પ્રયોજન જ ખબર નથી

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





હોતી. તો આપણે તેની યોગ્યતા વધારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને આવું કરવાથી આપણે હમેશા શાંત સ્થિતિમાં રહી શકશું.

એવી જ રીતે જ્યારે સવારે બાળક શાળામાં જવા માટે ઉઠતું જ નથી તો, માતા ને લાગે છે કે બાળક તેને હેરાન પરેશાન કરવા માંગે છે પણ બાળક ને આરામ કરવું છે અથવા તો તેને શું કામે ભણવું જોઈએ તેની સ્પષ્ટતા નથી તેથી તે શાળામાં જવા માંગતો નથી.

જ્યારે પણ બીજા પ્રત્યે ગુસ્સો કે ક્રોધ આવે ત્યારે તેના હેતુ પર શક કરવા કરતા તેની યોગ્યતા નથી એવું વિચારીને તેની યોગ્યતા વધારવા માટે તેની મદદ કરવી જોઈએ અને જો હું એવું જોઈ નથી શકતો અને મને ગુસ્સો આવે છે તેનો મતલબ એ થાય છે કે મને કોઈ વસ્તુ હજી સમજતી નથી હું અક્ષમ છું અને મને ગુસ્સો આવે છે તેથીજ એક સુત્ર છે કે

સુત્ર: મારી અક્ષમતાનું પ્રદર્શન જ ક્રોધ છે.

તો જ્યારે જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે ત્યારે મારા માં કઈ સમજ ખૂટે છે તેના તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. બીજા ની નાસમજ ને કારણે મને દુખી થવાની જરૂર નથી એટલે કે બીજા વ્યક્તિ ના વ્યવહાર કે વર્તન થી દુખી થવા કરતા તેના વ્યવહાર અને વર્તન થી જો આપણે પ્રભાવિત ન થઈએ એજ બીજા વ્યક્તિ માટે માફી કે સમા છે તેથી બીજું સુત્ર છે કે

સુત્ર: અપ્રભાવિત રહેવું જ સમા છે.

અપ્રભાવિત રહેવાનું મતલબ એવો નથી કે બીજો વ્યક્તિ શમે તેવો વ્યવહાર કરે આપણે શાંત જ રહેવાનું છે અપ્રભાવિતનું મતલબ એવું પણ નથી કે સંવેદનહીન થઈ જવાનું છે અપ્રભાવિત રહેવાનું મતલબ છે કે તેના કોઈ પણ વિચારોથી કે વ્યવહારથી મારા વિચારો કે વ્યવહારમાં અસ્થિરતા ન આવવી જોઈએ.

૨૬. ક્રોધ આવે ત્યારે આપણો વ્યવહાર કેવો હોય છે

જ્યારે પણ ગુસ્સો આવે ત્યારે આપણે ત્રણ રીતે વ્યવહાર કરી શકીએ

- આંતરિક પ્રતિક્રિયા (inner reaction)
- પ્રતિક્રિયા (reaction)
- પ્રતિભાવ (response)

જ્યારે પણ બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સંબંધોમાં સમસ્યા થાય છે ત્યારે જો સામે વાળો વ્યક્તિ આપણા કરતાં વધારે પદ વાળો કે પૈસા વાળો હોય છે ત્યારે આપણે તેની સામે કોઈ પણ પ્રકારનો વિરોધ કે પ્રતિક્રિયા નથી કરતા પણ મનમાં તેના પ્રત્યે ગુસ્સો તો જરૂર હોય છે અને તેના માટે આપણા ભાવ જરૂર બગડે છે અને આ ગુસ્સો અને ભાવ થોડાક સમય માટે પણ હોઈ શકે અને ઘણા લાંબા સમય માટે પણ હોઈ શકે. ઘણી વખતે તો આ પ્રકારનો સંઘર્ષ પેઢીઓ સુધી ચાલતો હોય છે તેને આપણે અંતરીક પ્રતિક્રિયા કહી શકીએ. આંતરિક પ્રતિક્રિયામાં ઘણી વખતે એવું પણ બનતું હોય છે કે જે વાતને લઈને આપણે બીજા વ્યક્તિથી દુખી થતા હોય છે અને વારંવાર તે વિચારોને લઈને મનોમન દુખી થતાં હોઈએ તે વાત વિષે સામે

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





વાળા વ્યક્તિને ખ્યાલ જ નથી હોતો. અને જો સામે વાળા વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરવામાં આવે તો ખ્યાલ આવશે કે જેવું આપણે વિચારીએ છે એવી કોઈ વાત હોતી જ નથી.

જ્યારે પણ બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સંબંધોમાં સમસ્યા થાય અને જો બંને એક બીજા સાથે તેજ સમયે ખરાબ વર્તન કરે તેને પ્રતિક્રિયા કહી શકાય. પ્રતિક્રિયા માં બંને પક્ષો ને દુઃખ થવું હોય છે. અને ઘણી વખતે નાની નાની પ્રતિક્રિયાઓ ખુબજ મોટું સ્વરૂપ લઈ લે છે અને સંબંધો માં હંમેશા માટે દરાર આવી જાય છે, જે ભાઈ ભાઈ માં જઘડાના સ્વરૂપમાં અને પતિ પત્નીમાં તલાકના સ્વરૂપમાં પરિણામે છે આ પ્રતિક્રિયાઓ ખુબ મોટું સ્વરૂપ લે તેના પહેલા જ અટકાવી શકાય છે.

પ્રતિક્રિયા અને આંતરિક પ્રતિક્રિયાના બદલે જો પ્રતિભાવ આપવામાં આવે તો ઉપર જણાવેલ સમસ્યાઓને અટકાવી શકાય.

જ્યારે પણ સામે વાળો વ્યક્તિ ગુસ્સો કરે કે કોપ કરે તો તેને શાંતિથી સાંભળી શકાય અને જે સમયે સામે વાળો વ્યક્તિ શાંત હોય તે સમયે તેના સાથે જો ચર્ચા કરવામાં આવે તો જે પણ સમસ્યા છે તેનો ઉકેલ મળી શકે છે. પ્રતિભાવનો મતલબ એ થાય કે સામે વાળાના વ્યવહારથી મારા વ્યવહાર કે વિચારની સ્થિતિમાં કોઈ ફેરફાર થતો નથી અને હું હંમેશા સમજ સાથે જ વર્તન કરું છું.

૨.૭. સન્માન

બીજું સ્થાપિત મૂલ્ય છે સન્માન. દરેક વ્યક્તિ ઈચ્છે છે કે તેનું સન્માન થાય.

સન્માનનું મતલબનું મતલબ થાય કે સાચું આંકલન. જો હું મારી જાતનું સાચું આંકલન કરી શકું તો હું મારી જાતનું સન્માન કરી શકું છું. અને જો હું બીજાનું સાચું આંકલન કરી શકું તો હું બીજા વ્યક્તિનું પણ સન્માન કરી શકું છું.

બીજા નું સન્માન

બીજા નું અપમાન

સન્માન = સાચું મૂલ્યાંકન

અપમાન = અધીમૂલ્યાંકન, અવમૂલ્યાંકન, નીરમૂલ્યાંકન

મારું સન્માન : મારી ઉપયોગીતા જ મારું સન્માન છે

હું મારી ઉપયોગીતા/સમજનું આંકલન કરીને મારું સન્માન કરી શકું છું. હું જેટલો વધારે ઉપયોગી/સમજદાર એટલો જ વધારે મારું સન્માન છે. અન્યારની પરિસ્થિતિ એવી છે કે આપણે બીજાથી સન્માન મેળવવાનું પ્રયત્ન કરીએ છે પણ પોતાનું સન્માન કરી શકતા નથી. અને બીજાથી સન્માન મેળવવા માટે રૂપ બળ ધન અને પદનું ઉપયોગ કરીએ છે.

જો કોઈ વ્યક્તિ મારું સન્માન એટલે કરે છે કે હું દોષાવમાં સુંદર કે રૂપવાન છું તો તે મારું સન્માન કરતો નથી તે મારા રૂપનું સન્માન કરે છે જો કોઈ વ્યક્તિ મારું સન્માન એટલે કરે છે કે મારી પાસે વધારે પૈસા છે તો તે મારું સન્માન કરતો નથી તે મારા પૈસાનું સન્માન છે જો કોઈ વ્યક્તિ મારું સન્માન એટલે કરે છે કે હું કોઈ પદ પર છું તો તે મારું સન્માન કરતો નથી પણ તે મારા પદનું સન્માન કરે છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**





ઉદાહરણ તરીકે ઘરમાં વધારે સન્માન કોનું હોય છે જે પૈસા કમાવીને લાવે છે કે જે ઘર સંભાળે છે. મોટા ભાગે આપણા સમાજમાં પુરુષોનું સન્માન એટલેજ થતો હોય છે કેમ કે તે પૈસા કમાવાનું કામ કરે છે અને સ્ત્રીઓ ઘરનું બધું કામ કરતી હોવા છતાં તેમનું સન્માન આપણે કરી શકતા નથી.

આપણા સમાજમાં સન્માનનું આધાર ઉપયોગીતા નથી પણ રૂપ બળ ધન પદ છે અને જ્યાં સુધી રૂપ બળ ધન પદ હોય છે ત્યાં સુધી લોકો સન્માન કરે છે પણ જ્યારે આ ચાર વસ્તુઓ રહેતી નથી તો પછી તમે જ વિચારો કે કેટલા માણસો સન્માન આપે છે.

આપણા ઘરમાં વડીલોની સ્થિતિ કેવી હોય છે. જ્યાં સુધી તે લોકો કમાવીને ઘરે પૈસા આપે છે ત્યાં સુધી તેઓનું ખુબજ સન્માન હોય છે પણ જ્યારે તે લોકો રીટાયર થઈ જાય છે પછી એવું લાગે છે કે તેઓનું હવે કોઈ ઉપયોગ નથી અને તેમનું સન્માન ધીરે ધીરે ઘટતું જાય છે.

ઘરમાં જો નાનો ભાઈ મોટા ભાઈ કરતા વધારે કમાતો હોય છે ત્યારે નાના ભાઈનું સન્માન વધી જાય છે અને મોટા ભાઈનું સન્માન ઘટી જાય છે. અને જે વ્યક્તિ વધારે પૈસા કમાય છે તેને વધારે સમજદાર વ્યક્તિ ગણવામાં આવે છે અને જે વ્યક્તિ ઓછા પૈસા કમાય છે તેને નાસમજ ગણવામાં આવે છે.

જો સન્માનનું આધાર રૂપ બળ ધન પદ ને બદલે ઉપયોગીતા હોય તો સમાજમાં અને કુટુંબમાં થતી ઘણી બધી સમસ્યાઓનું અંત આવી શકે છે. એક ઉદાહરણથી સમજાવે જેમકે ડોક્ટર જેટલો ઉપયોગી છે તેટલો જ ઉપયોગી સફાઈકર્મી પણ છે પણ ડોક્ટરનું સન્માન વધારે છે અને સફાઈકર્મીનું સન્માન ઓછું છે.

કેમ કે ડોક્ટર વધારે પૈસા કમાય છે અને સફાઈ કર્મી ઓછા પૈસા કમાય છે.
આપણા સમાજમાં સન્માનના આધાર નીચે મુજબ છે.

૧. શરીરના આધારે : ઉંમર, લિંગ, વંશ, બળ
૨. સુવિધાના આધારે : પૈસા અને પદ
૩. માન્યતાના આધારે : વાદ, સંપ્રદાય, સુચના

૧. શરીરના આધારે

ઉંમર : ઉંમર ના આધારે સન્માન કરવાથી સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે જેમકે મોટી ઉંમર વાળાનું સન્માન કરવું તો નાની ઉંમર વાળાઓનું સન્માન શું કામે ન થવું જોઈએ. જ્યારે પણ ઘરમાં બે મોટા વ્યક્તિઓ વાતચીત કરતા હોય છે ત્યારે કોઈ બાળકને પોતાનું અભિપ્રાય આપવું હોય તો તેને સંભાળવામાં આવતું નથી અને તેને કહેવામાં આવે છે કે તારી ઉંમર નાની છે તને આ વાતમાં બોલવાની જરૂર નથી. પણ ઘણી વખતે એવું પણ હોય છે કે બાળકો મોટા વ્યક્તિઓ કરતા વધારે સમજ વાળી વાતો કરતા હોય છે.

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

Rajkot





લિંગ: લિંગ ના આધારે પણ ઘણી વખતે સન્માન કે અપમાન થતું હોય છે. જેમકે સ્ત્રીઓ કરતા પુરુષો ને વધારે સન્માન આપવામાં આવે છે. કેમ કે પુરુષો નોકરી/ધંધો કરીને પૈસા ધરે વઈ આવે છે અને સ્ત્રીઓ ને સન્માન મળતું નથી કેમ કે તેઓ ફક્ત ઘર નું કામ કરતી હોય છે. પણ ઘર નું કામ પણ એટલું જ મહત્વ નું છે જેટલું પૈસા કમાવાનું છે. હવે તો એવું છે કે સ્ત્રીઓ ઘર નું કામ પણ કરે છે અને નોકરી કે વ્યવસાય કરીને પૈસા પણ કમાય છે. તો પણ પુરુષો જેટલું સન્માન સ્ત્રીઓ ને મળતું નથી.

ઘણી જ્ઞાતિઓ માં દીકરાઓ ને ભણાવવા માં આવે છે જ્યારે દીકરીઓ ને તેના માટે શોધ્ય સમજાવવા માં આવતું નથી તેના માટે એવું કારણ આપવા માં આવે છે કે "દીકરીઓ તો શગન કરીય પછી તો બીજા ઘરે જવાની છે અને તેને તો ઘર નું જ કામ કરવાનું છે તો તેને ભણાવવું જરૂરી નથી"

વંશ/જ્ઞાતિ : વંશ/જ્ઞાતિ ના આધારે પણ સન્માન/અપમાન થતું હોય છે. ઘણી ઉચ્ચ જ્ઞાતિઓ ના માણસો નું સન્માન થતું હોય છે પણ નીચી જ્ઞાતિઓ ના માણસો નું સન્માન થતું નથી. વર્ષો થી આવી જ્ઞાતિઓ ને અવગણવા માં આવી છે તેથી જ આરક્ષણ આપી ને તેમને સમાજ માં માન સન્માન મળે તેવા પ્રયત્નો કરવા માં આવ્યા છે. તેમ છતાં આજે પણ જ્ઞાતિવાદ અને વંશવાદ જોવા મળે છે. આરક્ષણ એ સમસ્યા નું ઉકેલ નથી મૂળ મુદ્દો માન સન્માન નું છે. જો દરેક વ્યક્તિ ને તેના વંશ, જ્ઞાતિ ના બદલે મન(જીવન) રૂપ માં જોવા માં આવે તો આવા વાદ/વિવાદ હમેશા માટે દુર કરી શકાય છે. જો આવું કરવા માં નહિ આવે તો એક સમય એવો આવશે કે ઉચ્ચ જ્ઞાતિઓ ના માણસો પણ આરક્ષણ ની માંગ કરશે. ઘણા દેશો માં શ્વેત અને અશ્વેત માણસો વચ્ચે ભેદ જોવા મળે છે. શ્વેત માણસો ને વધારે સન્માન પુરવક જોવા માં આવે છે જ્યારે અશ્વેત માણસો નું અપમાન થાય છે.

બળ: બળવાન માણસો નબળા/કમજોર માણસો ને દબાવાનું કામ કરતા હોય છે તેના થી કમજોર માણસો નું અપમાન અને શોષણ થાય છે. ઘણા પુરુષો પોતાને બળવાન સમજે છે અને સ્ત્રીઓ પર પોતાના બળ તો પ્રયોગ કરે છે તેથી ઘણા પરિવારો માં સ્ત્રીઓ નો અપમાન અને શોષણ થતું જોવા મળે છે. અને સમાજ માં સ્ત્રીઓ પર થતી હિંસાઓ થી આપણે અજાણ નથી. માતા પિતા પોતાને બળવાન સમજી ને બાળકો પર હિંસા કરે છે પણ જ્યારે બાળક પુખ્ત વય નો થાય છે ત્યારે આવું અપમાન સહન કરતો નથી અને પોતે વિરોધ અને હિંસા પર ઉતરી આવે છે.

૨. સુવિધા ના આધારે સન્માન:

પૈસા: પૈસા ના આધારે સન્માન આપણા સમાજ માં સામાન્ય બાબત છે. જેના પાસે વધારે પૈસા તેનું વધારે સન્માન. ઉપર બે ભાઈઓ નું ઉદાહરણ જોઈએ કે જો નાનો ભાઈ વધારે પૈસા કમાય તો તેનું સન્માન મોટા ભાઈ કરતા પણ વધી જાય છે.

પદ: પદ ના આધારે સન્માન થતું જોઈએ પણ ઘણી વખતે એવું બનતું હોય છે કે ઉપર ના પદ પર બેઠેલા માણસો નીચે ના પદ વાળા માણસો નું અપમાન કરે છે. પણ જો ના કામ પોતાની જગ્યાએ મહત્વપૂર્ણ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે જેટલું મહત્વ અધિકારી ના કામ નું છે તેટલું જ મહત્વ કારકૂન ના કામ નું પણ છે શાળા ના આચાર્ય ના કામનું જેટલું મહત્વ છે તેટલું જ મહત્વ શિક્ષક ના કામનું છે. સન્માન વ્યક્તિ ના કામ ઉપર અથવા તો તેની ઉપયોગીતા પર થતું જોઈએ. પદ ના આધારે સન્માન થશે તો એક વ્યક્તિ નું સન્માન બીજા વ્યક્તિ માટે અપમાન બની શકે છે. આપણી શિક્ષા પદ્ધતિ માં પદ ને ખુબ જ મહત્વ આપવા માં આવે છે અને એવું પણ કહેવામાં આવે છે કે સન્માન મેળવવા માટે પદ હોવું ખુબજ જરૂરી છે.

૩. માન્યતા ના આધારે સન્માન:


Registrar
Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India
Atmiya University
Rajkot





વાદ: મુઠી વાદ, સમાજવાદ, સામ્યવાદ આવા બધા વાદ નો મૂળ કારણ અસમાનતા જ છે. આવા વાદ કોઈ એક વિચારધારા સાથે જોડાયેલા હોય છે. જો દરેક વ્યક્તિ ને સન્માન મળે અને દરેક વ્યક્તિ ને જીવન જીવવા માટે ની જરૂરી વસ્તુઓ/સાધનો મળે તો આવા પ્રશ્ન ઉભા થતા નથી.

સંપ્રધાય/પંથ : આખી દુનિયા માં ગણી ના શકાય તેટલા પંથ અને સંપ્રદાય છે. દરેક સંપ્રદાય ની અમુક માન્યતાઓ હોય છે અને તે તેના પરંપરા અને પ્રથાઓ માં જોવા મળે છે. દરેક સંપ્રધાય ના લોકો પોતાની વિચાર શ્રેણી ને જ શ્રેષ્ઠ સમજે છે અને તેવા લોકો નું જ સન્માન કરે છે.

૨૯. સ્નેહ: બીજા વ્યક્તિ ને પોતાના સંબંધી તરીકે સ્વીકારવાનો ભાવ જ સ્નેહ છે. સ્નેહ થી મમતા અને વાન્સલ્ય નો ઉદ્ભવ થાય છે. જ્યારે આપણે બીજા વ્યક્તિ ને પોતાના સ્નેહી (સંબંધી) તરીકે સ્વીકારીએ છે ત્યારે તેના પ્રત્યે નિષ્ઠા અને છે તેના શરીર અને તેના મન નું ધ્યાન રાખવા ની લાજાણી આપણા માં બને છે.

૩૦. મમતા: મમતા શબ્દ માતા સાથે જોડાયેલો છે કારણ કે દરેક માતા પોતાના સંતાન ના શરીર નું પોષણ કરે છે અને તેના માટે તે હમેશા તૈયાર રહે છે. પણ એવું નથી કે માતા માં જ મમતા હોય કોઈ પણ વ્યક્તિ જે આપણા શરીર ના પોષણ નું ધ્યાન રાખે છે તે આપણા માટે માતા સમાન છે જેમ કે આપણા દાદી, મોટા બેન કે પછી ભાભી. આપણા મિત્રો પણ જ્યારે આપણા શરીર ના પોષણ વિષે વિચારે છે ત્યારે તેમાં મમતા નો ભાવ હોય છે.

૩૧. વાન્સલ્ય:

Registrar

Atmiya University, Rajkot-Gujarat-India

**Atmiya University
Rajkot**

