Research Guru
Online Journal of Multidisciplinary Subjects (ISSN : 2349-266X)
Volume-13, Issue-1, June 2019
Impact Factor: 4.081
www.researchguru.net

શિક્ષણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શાંતિ અને સંવાદિતાનું મહત્વ: વૈશ્વિકીકરણ યુગ

Shah Jalpa Rajendrakumar
Ph.D. Research Scholar [Education], Faculty of Education, Gujarat Vidhyapith, Ahmedabad-380004. (M) 9510038033 jrshah1982@gmail.com

સારાંશ

એશિયા અને પેસિફિકના દેશોનો વૈશ્વિકીકરણ,ખાનગીકરણ અને ઉદારીકરણના કારણે આર્થિક, ટેકનોલોજી તેમજ શહેરીકરણ વિકાસ સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક વિકાસ કરતાં ઝડપી થઇ રહ્યો છે,તેથી યુનેસ્કો(માર્ચ,1994) દ્વારાસાંસ્કૃતિક અને માનવમૂલ્યોનું જતન કરવાના આશયથી ભેદભાવને દૂર કરવાં,માનવ અધિકાર અને લોકશાહીનું રક્ષણ કરવું,ન્યાયપૂર્ણ અને સમતોલ માનવ વિકાસ, ટકાઉ વિકસિત વિકાસ,પર્યાવરણની સુરક્ષા , સમકાલીન અને પરંપરાગત માનવતાવાદી મૂલ્યોનાં એકીકરણ પર ભાર આપ્યો છે. આજનાં વિદ્યાર્થીઓમાં હિંસાની ભાવનાનો વિકાસ ના થાય તે જરૂરી છે.તેઓ અસમાજિક પ્રવૃત્તિઓ સાથે ના સંકળાય, તેઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તેનાં માટે શાંતિ અને સુમેળભર્યું શિક્ષણ અનિવાર્ય છે. શાંતિ શિક્ષણ એ મૂલ્યો, જ્ઞાન અને પોતાના વલણ, કુશળતા અને વર્તણૂકોને વિકસાવવા, બીજાઓ સાથે અને કુદરતી વાતાવરણ સાથે રહેવાની પ્રક્રિયા છે.સંવાદિતા કે જેમાં લોકો એકબીજા સાથે સુમેળભર્યું જીવન જીવે છે, તેઓ લડતા અથવા દલીલ કરવાને બદલે શાંતિપૂર્ણ રીતે જીવે છે. અને પોતાને રાષ્ટ્રીય એકતા અને સંવાદિતાના રક્ષક તરીકે રજૂ કરે છે. પ્રસ્તુત લેખમાં અભ્યાસિકા દ્વારા વૈશ્વિકીકરણના સંદર્ભમાં શિક્ષણ,માનસિક સ્વાસ્થ્ય,શાંતિ,સંવાદિતાનો ખ્યાલ અને શિક્ષણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શાંતિ અને સંવાદિતાનાં મહત્વ વિશે ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: શિક્ષણ,માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શાંતિ,સંવાદિતા,વૈશ્વિકીકરણ યુગ

- પ્રસ્તાવના:

  આખા વિશ્વમાં ઉદાર મૂલ્યોનું ધોવાણ થતું જાય છે અને ધર્મ,જાતિ અથવા વંશનો ઝંડો વધુ ને વધુ ફરકતો જાય છે.આજે વૈશ્વિકીકરણની હરણફાળમાં મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણ ધોવાઇ રહ્યું છે.આપણું શિક્ષણ બહુ સારા ડૉક્ટરો,ઇજનેરો,વકીલો,ટેકનિશ્યનો વગેરે બનાવવામાં સફળ રહ્યું હોવા છતાં સારો માણસ તૈયાર કરવામાં નિષ્ફળ રહ્યું છે.અત્યારના આધુનિક શિક્ષણે જેમ સોડિયમ વગરનાં મીઠાંની જેમ સંવેદના અને માનવતા વગરના માણસ પેદા કર્યા છે.

  આપણે શિક્ષણના હાર્દને સમજી શક્યા નથી.શિક્ષણની પ્રથમ અગ્રતા મનુષ્યમાં રહેલ મનુષ્યત્વને ઉજાગર કરવાની છે.ભલે વિશ્વ એક કુટુંબ બની ગયુ હોય પણ આજે તારા-

મારાનો સ્વાર્થીભાવ,લોભવૃતિ,દ્વેષ છે.ટેકનોલોજીનું અપગ્રેડેશન થાય છે, પણ માનસિકતાનું ડિગ્રેડેશન થઇ રહ્યું છે.તો આવા સમયમાં આપણે આપણાં ધર્મ ,સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક મૂલ્યોને ધ્યાનમાં લેવા અનિવાર્ય થઇ પડે.દવે(2011,પૃષ્ઠ નં 16)ના મત મુજબ **"Indian philosophy has always advocated living in peace and harmony with nature"**શાંતિ અને સંવાદિતા સાધવાનાં માત્ર બે જ ઉપાય છે,એક વ્યક્તિગત શુધ્ધિ ઉપાય અને બીજો સામાજિક ક્રાંતિ ઉપાય.

- શિક્ષણ

શિક્ષણ એટલે જે મનુષ્યમાં વેર-ઝેર,ઇર્ષા, મિથ્યાનીભાવના ભૂલાવી વિશ્વ બંધુત્વની ભાવના વિક્સાવે.આજના વૈશ્વિકીકરણના યુગમાં **Each for All and All for Each** ભાવનાની તાતી જરૂરિયાત ઉભી થઇ છે.શિક્ષણ દ્વારા પ્રજાનું ચારિત્ર્યઘડતર કર્યા સિવાયની દેશની બધી પ્રગતિ એકડા વગરના મીંડા બરાબર સાબિત થવાની છે.આઝાદી પછી આપણે ત્યાં રાષ્ટ્રીય વિકાસની અનેક યોજનાઓ ઘડાઇ અને અમલમાં મુકાઇ. એ દ્વારા દેશે ઘણો ભૌતિક વિકાસ સાધ્યો છે એ હકીકત છે પરંતુ આજના હરિફાઇના યુગમાં શાંતિ અને એકતાના મૂલ્યનું મહત્વ શિક્ષણમાં ખૂબજ આવશ્યક છે. શિક્ષણની તમામ સમસ્યાઓના ઉકેલની એકમાત્ર ચાવી શાંતિ અને એકતા છે.આપણું શિક્ષણ બહુ સારા ડોક્ટરો,ઇજનેરો,વકીલો,ટેકનિશ્યનો વગેરે બનાવવામાં સફળ રહ્યું હોવા છતાં સારો માણસ તૈયાર કરવામાં નિષ્ફળ રહ્યું છે.આજે શાંતિ અને એકતાનું સર્જન કરે તેવા મૂલ્યલક્ષી શિક્ષણની જરૂર છે.

- માનસિક સ્વાસ્થ્ય

આજની દોડધામ વાળી જિંદગીમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ આગવું છે. શિક્ષણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંને એક સિક્કાની બે બાજુ છે. સારા શિક્ષણ માટે વ્યક્તિએ પોતાનાં માનસિક સ્વાસ્થયને કેળવવુંએ તેની આગવી જવાબદારી છે.વ્યક્તિમાં આનંદ,સુખ, શાંતિ અને સુમેળ જેવા મૂલ્યોનો વિકાસ એ સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેની નિશાની છે.વ્યક્તિને આંતરશત્રુ-ક્રોધ,કામ,લોભ,મોહ,વેર-ઝેર,ઇર્ષા,મિથ્યા સતત પજવતા હોય છે, જે તેની આંતરશાંતિ હણી લેતા હોય છે.આમાંથી ઊગરવા માટે શાંતિ અને ઐક્ય ખૂબજ ઉપયોગી છે. દોંગાના મતે (**2010,Page No.-707**), માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિને તેની જવાબદારીઓ અને હક્કો પ્રત્યે સભાન એવા સંતુલિત અને ઉપયોગી નાગરિક તરીકે વિકસવામાં મદદ કરે છે.તે પોતાના વિકાસ માટે જરૂરી મદદ સમાજમાંથી મેળવે છે. તેમ જ સમાજના વિકાસ માટે સમાજને કંઇક આપે પણ છે. સમાજની સુખાકરી અને પ્રગતિ તેના સભ્યોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલી છે.સમાજમાં અપેક્ષિત શાંતિ,પ્રગતિ અને સુખ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે તેના સ્ભ્યો પ્રબળ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો આનંદ માણતા હોય.

- શાંતિ

રાવલના મતે **(2003,Page No.-3)** “શાંતિની ઇતિહાસમાં ક્યારેય નહોતી એટલી જરૂરિયાત આજે છે. કારણ શાંતિનો એકમાત્ર વિકલ્પ આજે સર્વનાશ રહી ગયો છે. માણસ જો આજની માફક અશાંતિ ભણી દોડતો રહે તો આખી માણસજાતનો વિનાશ થાય એવી સંભાવના આજે ઊભી થઇ છે. માનવતાએ જો સામૂહિક આત્મહત્યાથી બચવું હોય તો એણે શાંતિનો માર્ગ લીધે જ છૂટકો છે. શાંતિ આજે માત્ર એક સદપ્રવૃત્તિ નહીં, પણ ઐતિહાસિક આવશ્યકતા થઇ ગઇ છે.આત્મશુધ્ધિ દ્વારા શાંતિ સ્થાપી શકાય છે.” શાંતિ અને સંવાદિતા સાથે જીવતા શીખવું એ ગતિશીલ, સર્વગ્રાહી અને આજીવનપ્રક્રિયા છે કે જેના દ્વારા પરસ્પર આદર, સમજણ, કાળજી, વહેંચણી, કરુણા, સામાજિક 'જવાબદારી, એકતા, સ્વીકૃતિ અને વિવિધતા સહનશીલતા જેવા મૂલ્યોનો વિકાસ થાય છે. તે રાષ્ટ્રીય અને પ્રાદેશિક સ્તરની વ્યક્તિઓ અને જૂથોમાં પ્રર્વતમાન વંશીય, શૈક્ષણિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક, ધાર્મિક ક્ષેત્રની સમસ્યાઓનું સમાધાન કરવા અને તેની સાથે કામ કરવા માટે એકસાથે સંકળાયેલા છે.ન્યાયી, મુક્ત, શાંતિપૂર્ણ અને લોકશાહી સમાજની રચના કરવા માટે મન અને હૃદયમાં આંતરિક શાંતિનો વિકાસ થવો જરૂરી છે. ભાવિશાંતિ અને સંવાદિતા સાથે મળીને જીવંત બનવું અને માનવ અધિકાર, લોકશાહી અને સામાજિક ન્યાય રૂપી પરિસ્થિતિ એટલે ટકાઉ શકાય તેવો વિકાસ.શાંતિ સર્વોદય સમાજની રચના સિવાય શક્ય નથી.

યુનેસ્કો(1998)ના મતે,શાંતિમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

1. દયા
2. સંપ
3. સહનશીલતા
4. કાળજી અને વહેંચણી
5. પરસ્પરાવલંબન
6. સહાનુભૂતિ
7. આધ્યાત્મિકતા
8. કૃતજ્ઞતા

- સંવાદિતા:

વિનિયન શબ્દકોશ (2005,પૃષ્ઠ.નં-507)મુજબ સંવાદિતાને અંગ્રેજીમાં “**Harmony**” કહે છે, જેને એક-રાગ,સમાનતા,અનુરૂપતા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

“**Harmony is the situation in which people live or work happily together without any big problems” - Cambridge Business English Dictionary**

સંવાદિતા શાંતિ સ્થાપવા માટેનું પ્રથમ પગથિયું છે,જેમાં યુનેસ્કો(1998)ના મતે, નીચે મુજબની બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.

1. પરસ્પર વિશ્વાસ અને સમજણ
2. સંબંધિત / સાંસ્કૃતિક મૂલ્યની ભાવના
3. સહકાર / સહયોગ
4. અસરકારક સંચાર
5. સારાપણા માટે ચિંતા
6. સમાધાનની ભાવના
7. સર્વસંમતિ માટે ઇચ્છા

➢ વૈશ્વિકીકરણ યુગ

એકવીસમી સદીમાં દેશ કેટલાક અણધાર્યા પડકારોનો સામનો કરી રહ્યો છે. આમાંનો એક પડકાર વૈશ્વિકીકરણ [L.P.G. અન્વ્યે] આંધીની જેમ આગળ વધી રહ્યો. વૈશ્વિકીકરણ એટલે વિશ્વની પ્રજાઓનું નજીક આવવું.પ્રજાઓ વચ્ચે ભૌગોલિક અંતર હોવા છતાં જ્ઞાન, અનુભવો, સાંસકૃતિક,રાજનૈતિક ક્ષેત્રે વિચાર-વિનિમય દ્વારા એક નવી જ સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક તરાહનું નિર્માણ કરવા કટિબધ્ધ હોય.જો કે ભારતીય પ્રાચીન સંસ્કૃતિની વિચારધારામાં વૈશ્વિકીકરણનાં ઉમદા મૂલ્યનો સમાવેશ થયેલો જ છે. વિશ્વ એક કુટુંબની ભાવના એ વૈશ્વિકીકરણ મૂલ્યને આત્મસાત કરવાનો ઉપદેશ આપે છે.[રાવલ, 2011, પૃષ્ઠ નં-877-878].

➢ શિક્ષણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શાંતિ અને સંવાદિતાનું મહત્વ : વૈશ્વિકીકરણ યુગ

વૈશ્વિકીકરણની પ્રક્રિયાને વેગંવતી બનાવવામાં શિક્ષણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.શિક્ષિણએ સામાજિક પરિવર્તનનું માધ્યમ છે.શિક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિ,સમાજ અને રાષ્ટ્ર આર્થિક સમૃધ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.કોઇ પણ સમાજ કે રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે ભાવાત્મક અથવા રાષ્ટ્રીય ઐક્ય હોવું અનિવાર્ય છે. વળી કેટલીક વાર વૈશ્વિકીકરણના અતિસ્પર્શથી માનવ સ્વકેન્દ્રી બની જાય છે. તેનામાં એકલતા અને અલગાવવૃતિ પ્રબળ બને છે. આનાથી તે માનસિક રીતે અસ્વસ્થ બને છે. એટલે કે હતાશા, ચિંતા, તણાવ જેવી સમસ્યાઓનો ભોગ બને છે.કોઇપણ ક્ષેત્રમાં સફળ થવું હોય તો વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેના માટેની પૂર્વ શરત છે. સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિનું માનસિક સંતુલન, સંતુલિત વ્યવહારો તેમજ આવેશો પર નિયંત્રણ રાખવું (દેશમુખ, 2013, દ્વારા ઉલ્લેખિત પૃ.45). અસરકારક અધ્યયન-અધ્યાપન માટે શિક્ષક અને અધ્યેતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય યોગ્ય હોવું આવશ્યક છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિને પોતાની વાસ્તવિક ક્ષમતાનું ભાન કરાવે છે. તે તાણ, ચિંતા અને હતાશા પર કેવી રીતે નિયંત્રણ રાખવું અને ઉત્પાદકીય કાર્યો કરવા માટે વ્યક્તિને સક્ષમ બનાવે છે.માનસિક

સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ (ચિંતા, તાણ, હતાશા) શૈક્ષણિક સિધ્ધિને અસર કરે છે. પોતાની જાતે નિયંત્રણ લાવવા માટે માત્ર માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું તે સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. **Singh, Shashi Kala (2015)** ના સંશોધનના તારણ મુજબ સારા માનસિક સ્વાસ્થ્યના કારણે બાળકની શૈક્ષણિક સિધ્ધિમાં નોંધપાત્ર સુધારો અથવા વધારો થાય છે. કેળવણી દ્વારા લોકશાહી મૂલ્યોમાં શ્રધ્ધા દ્રઢ બને છે. લોકશાહી મૂલ્યો જેવાં કે,રાષ્ટ્રીય એકતા,સ્વતંત્રતા,સમાનતા,શાંતિ એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.શિક્ષણમાં શાંતિ અને સંવાદિતા સ્થાપવી એ વિદ્યાર્થીઓ,શિક્ષકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થી, શિક્ષક અને શાળાનું વાતાવરણ એમ ત્રણેય પરિબળોનો યોગ્ય રીતે સમન્વય થવો જરૂરી છે.આ માટે યુનેસ્કો દ્વારા આવતીકાલના ટકાઉ શિક્ષણ માટેના જે સૂચિતાર્થો આપવામાં આવેલા છે તે નીચે મુજબ છે, જે 21મી સદીની દુનિયામાં વિકસિત તથા વિકાસશીલ દેશોની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓને ઉપયોગી પૂરવાર થશે.

1. **Learning to Know** – જાણવા-માહિતી-જ્ઞાન માટેનું શિક્ષણ
2. **Learning to Do-** પ્રવૃતિ દ્વારા સર્જન કરવા માટેનું શિક્ષણ
3. **Learning to Live together** – સમૂહજીવનનું શિક્ષણ
4. **Learning to Be-**કૌશલ-વિકાસ માટેનું શિક્ષણ

આજે શાંતિ અને એકતા માટે સ્વ્યં વાતાવરણ જ એક ગુરુની ગરજ સારે તેવું પ્રકૃતિનો મુક્ત સંપર્ક કરાવી આપતું મૂલ્યવાન હોવું જોઇએ. એક બૃહદ સંસ્કારી પરિવાર સંપથી રહેતો હોય તેવો અનુભવ દરેકને થવો જોઇએ. તમામ વિદ્યાર્થીઓ અને કાર્યકર-પરિવારજનો વચ્ચે આત્મીય સંબંધો હોવા જરૂરી છે.દરેકની સાર-સંભાળ વાજબી રીતે લેવાતી હોય અને લોક ભાગીદારીથી જવાબદારીઓ નિભાવાય તેવા સુરાજ્ય-રામરાજ્યનો અનુભવ કરાવતું સમૃધ્ધિ સાથેનું સમરસ વાતાવરણ એ વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેની ગુરૂચાવી છે.સમભાવ,પ્રેમ,શાંતિ એજ શિક્ષણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેળવવા અને જાળવવાની શ્રેષ્ઠ ચાવી છે.

➢ ઉપસંહાર

આજના વૈશ્વિકીકરણના યુગમાં જ્યારે આપણે મોબાઇલ, ડિજીટલ યુગઅને આર્ટિફીશીયલ બુધ્ધિની વાત કરી રહ્યા છીએ ત્યારે યુધ્ધ, આતંકવાદ, જાતિવાદ જેવી બાબતો જે અશાંતિનું સર્જન કરે છે ત્યારે શાંતિ અને સંવાદિતા નુ સર્જન કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે. આ માટે શાળા તથા કૉલેજ કક્ષાએ પ્રાર્થના, ધ્યાન, યોગ-વ્યાયામ, જીવનલક્ષી શિક્ષણની તાલીમ,સમવાયલક્ષીશિક્ષણ,સમૂહભાવના,આધ્યાત્મલક્ષી શિક્ષણ, વિશ્વમાનવની તાલીમ, ઉદ્યોગ લક્ષીશિક્ષણ ,પુસ્તકાલયના ઉપયોગ પર ભાર,ઉત્તમ પુસ્તકોનું વાંચન ,સહ શિક્ષણ,માનવ અધિકારોની જાણકારી જેવી તમામ બાબતો પર ભાર આપવો

જરૂરી થઇ પડે.ટૂંક્માં શાશ્વત શાંતિનું પગેરું એવા બુનિયાદી શિક્ષણ પર ભાર આપવો આજનાં સમયમાં ઉચિત થઇ પડે.

સંદર્ભ સૂચિ

દવે, એ.(2011).શાશ્વત શાંતિનું પગેરું: બુનિયાદી શિક્ષણ. (દ્વિતીય આવૃત્તિ). અમદાવાદ :ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ.

દેશમુખ, એસ.(2013). મૂલ્ય શિક્ષણ.અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ.

દોંગા, એન, એસ. **(2010).** શિક્ષણનું મનોવિજ્ઞાન. (દ્વિતીય આવૃત્તિ). અમદાવાદ: નીરવ પ્રકાશન.

રાવલ, જી. (2003). શાંતિના પાઠ. અમદાવાદ : ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ.

રાવલ,એન.વી.(2011). કેળવણીની તાત્વિક અને સમાજશાસ્ત્રીય આધારશિલાઓ.અમદાવાદ : નીરવ પ્રકાશન.

Singh, S. (2015). Mental Health and Academic Achievement of College Students. The International Journal of Indian Psychology, Vol.2 (4). Pages 112-119. Retrieved from http://www.ijip.in dated on 13th Nov, 2018.

http://www.associationcomenius.org/pdf/winchester_inter_week_2018.pdf **dated on 18th Nov, 2018**

http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001143/114357eo.pdf **dated on 18th Nov, 2018**

https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/harmony dated on 18th Nov, 2018

https://en.wikipedia.org/wiki/Peace_education dated on 18th Nov, 2018