

પ્રસ્તાવના

- શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી વચ્ચે જ્ઞાન તેમ જ ભાવનાઓના જે આદાનપ્રદાનની પ્રક્રિયા તે જ શિક્ષણ છે, પરંતુ આજના વિદ્યાર્થીઓને ગમે તેટલું સમજાવો તોપણ તેમને સમજ પડતી નથી.
- વિદ્યાર્થીઓ કહે છે કે સાહેબ ગમે તેટલું સમજાવે તોય સમજ પડતી નથી. ક્યારેક વળી સમજ પડે તો થોડી વાર ટકે છે ને પછી બીજો વિષય શરૂ થાય એટલે મગજમાંથી નીકળી જાય છે. વિદ્યાર્થીઓની બીજી સમસ્યા એ છે કે ગમે તેટલું વાંચીએ છીએ તોપણ યાદ રહેતું નથી; ભણવામાં મન લાગતું નથી, રસ પડતો નથી.
- આ યાદ ન રહેવું, સમજ ન પડવી, કંટાળો આવવો વગેરે વિદ્યાર્થીઓની માનસિક અને બૌદ્ધિક સમસ્યાઓ છે. આ સમસ્યાનું નિવારણ એટલે રસ અને ધ્યાન.
- વર્ગખંડમાં રસ અને ધ્યાનનું સ્થાન કેવું અને કેટલું મહત્વનું છે એની પ્રતીતિ દરરોજ શિક્ષકને થતી હોય છે. બાળકને રસ ન હોય તેવો વિષય ભણાવવાની ચેષ્ટા, એ સામા પ્રવાહમાં નાવ હંકારવા જેવી વાત છે; પરંતુ જેમાં બાળકોને રસ છે એ વિષય ભણાવતી વખતે શિક્ષકને એક જુદી જ અનુભૂતિ થાય છે,
- એમાં બાળકોના પક્ષે જે તરવરાટ હોય છે તે શિક્ષકના કાર્યને સરળ બનાવી દે છે અને શિક્ષણની પ્રક્રિયા અર્થપૂર્ણ તથા સંગીન બને છે. રસ પડે તો બાળકો સાહજિક રીતે ધ્યાનમગ્ન બની જાય છે; રસ એ ધ્યાનનું આંતરિક બળ છે.
- ‘રસ એ ધ્યાનની જનની છે.’ ધ્યાનની ઇમારત રસ વગર ચણી શકાતી નથી. રસના પાયા ઉપર જ ધ્યાન અને જ્ઞાનની ઇમારત ટકી રહે છે. આમ, રસ વગર ધ્યાન સ્થિર ન થાય તો શિક્ષણની પ્રક્રિયા નિષ્ફળ બની શકે છે. આપણે સૌ પ્રથમ “રસ” શબ્દને સમજીએ.

સંકલ્પના :

- રસનો અંગ્રેજી પર્યાય Interest પણ એક મજાનો શબ્દ છે. આ શબ્દ મૂળ લેટિન છે, જેનો અર્થ થાય છે “is between” બે અલગ અલગ બાબતો વચ્ચે સંબંધ બાંધી આપવાનું કામ તે રસ.
- રસ એટલે ગમા કે અણગમાનો ભાવ, રસ પડવો કે રસ હોવો એટલે ગમવું અને રસ ન હોવો કે રસ ન પડવો તે અણગમાનો ભાવ છે.
- આમ રસ એ શીખવા-શીખવવાની પ્રક્રિયાઓનું સંચાલન કરનારી કેન્દ્રિય શક્તિ છે.

શિક્ષકની ભૂમિકા :

- શિક્ષકનું મુખ્ય કાર્ય છે કે બાળકોની રસપ્રતિઓને પોષણ આપવાનું અને પર્યાવરણ નિર્માણ કરવાનું જ છે. આ માટે શિક્ષકે જ સૌપ્રથમ રસિક બનવું પડે. રસનો સીધો સંબંધ આનંદ સાથે છે, તેથી જે પ્રવૃત્તિથી બાળકોને આનંદ પ્રાપ્ત થાય તેના તરફ તે વધુ રસ લે છે.
- વર્ગખંડમાં જરૂરી કૌશલ્યો, વલણો અને સમજ પ્રત્યે યોગ્ય વ્યવહાર સર્જાય તો રસ આપોઆપ ઉદ્ભવે છે, તેનાથી કંટાળો આવતો નથી અને પ્રવૃત્તિ અને શિક્ષણમાં આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે.
- શિક્ષક ખુદ પોતાના વિષયમાં કે જવાબદારી અદા કરવામાં સંપૂર્ણ ઉત્સાહી અને રસિક બને એટલે આપોઆપ બાળકોમાં ઉત્સાહ જાગે છે. ‘કૂવામાં હોય તો હવાડામાં આવે શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં રસનો મુખ્ય આધાર શિક્ષક ઉપર રહે છે.
- બાળકોને ગમત સાથે જ્ઞાનની વાતો કરવામાં આવે, જ્ઞાનેન્દ્રિયો ઉત્તેજિત થાય તેવી રસભરી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં બાળકોને સામેલ કરવામાં આવે તો શિક્ષણ રસમય બની શકે છે. બાળકોને નવું નવું જોવું, ભણવું.
- શીખવું અને નવી નવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી ગમે છે. બાળકોમાં જિજ્ઞાસાવૃત્તિ તીવ્ર હોય છે, માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરતાં જો કુતૂહલ જાગ્રત થાય તો રસનું સાતત્ય જળવાઈ રહે છે.
- આ પ્રકારની તમત્રા કે ધૂન પેદા થવી એ જ રસ છે. વર્ગખંડમાં ક્યારેક વિદ્વાન શિક્ષક પણ નિષ્ફળ જાય છે, એવું ઘણી વાર જોવા મળે છે. એની પ્રવચનગંગા પવિત્ર હોવા છતાંય વિદ્યાર્થીઓને ભીંજવીશક્તિ નથી. આવા શિક્ષક બાળકોમાં થોડો પણ રસ ઉત્પન્ન કરી શકે તો બાજી પલટાઈ જાય ! ગણિતના શિક્ષકનું પહેલું કર્તવ્ય છે કે ગણિત અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે સંબંધ બાંધી આપવાનો છે.
- વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે તો જ આપો સંબંધ બાંધી શકાય, નહિ તો શરીરથી નખ વેગળા રહે છે તેમ ગણિત અને વિદ્યાર્થીઓ નજીક હોવા છતાંય વેગળા જ રહે છે. રસ ઉત્પન્ન કર્યા વગર ભણાવવું એ ઠંડા લોખંડ પર હથોડા ઝીંકવા જેવું કઠિન કાર્ય છે.
- ગણિત કે ગુજરાતીમાં ખૂબ કાચો વિદ્યાર્થી સારો સંગીતકાર કે ચિત્રકાર કે સારો ક્રિકેટર પણ બની શકે છે. દરેક વ્યક્તિની વય પ્રમાણે રસનાં ક્ષેત્રો બદલાય છે. રસનો આધાર વ્યક્તિની શારીરિક ક્ષમતા અને કાર્યકુશળતા પર રહે છે. બાળકોનો રસ જાણવા એને શું કરવાનું ગમે એટલું પૂછો તોપણ બસ. એ જે કામોનાં નામ જણાવે તે એના રસનાં ક્ષેત્રો કહી શકાય.

- બાળકોના રસનાં ક્ષેત્રો જાણવા માટે કુરસદના સમયમાં એ શું કરે છે તેનું નિરીક્ષણ કરીએ તોપણ આપણને ખ્યાલ આવી જશે. ચારથી છ વર્ષનાં બાળકોને બાળગીત, બાળવાર્તા અને રમકડાં ખૂબ ગમે છે. દસ વર્ષનું બાળક થતાં રમત તરફ વળે છે. રસ અને ધ્યાનમાં સ્થિરતાનો અભાવ જોવા મળે છે. ચૌદ વર્ષના થતાં જ મિત્રવર્તુળમાં વધુ રચ્યાપચ્યા રહે છે. આમ ઉંમર અને આર્થિકસામાજિક સ્થિતિ પ્રમાણે અભિરુચિ બદલાતી રહે છે.
- નાનાં બાળકો એક કાર્યમાં લાંબા સમય સુધી રહી શકે નહિ. કારણ કે તેમની રસવૃત્તિ અસ્થિર અને પરિવર્તનશીલ હોય છે. કેટલાંક બાળકોને કલાકો સુધી ગણિતના દાખલા ગણતાં આપણે જોયાં છે, અને કેટલાંકને ગણિતનું નામ સાંભળતાં જ ઝોકાં આવી જાય છે. પરંતુ ઝોકેચડનાર વિદ્યાર્થી રંગ અને પીંછી લઈને કલાકો સુધી ચિત્ર દોરતા હોય છે. પહેલાને ગણિતમાં રસ છે, બીજા વિદ્યાર્થીને ચિત્રકામમાં રસ હોઈ શકે. આ હકીકતનો સ્વીકાર કરીએ તો એ પછીની જવાબદારી શિક્ષકોની છે.
- શિક્ષકે પોતાના વિષયની રજૂઆત સરળ અને સ્પષ્ટ કરવી જરૂરી છે. જેથી બાળકોને વિષય શીખવામાં અભિરુચિ જાગે. બાળક ઘણી વાર શરૂઆતથી જ રસ ગુમાવી બેસે છે અને પછીનાં વર્ષોમાં પણ તે કંઈ શીખી શકતો નથી.
- બાળકોને જે વિષયમાં રસ હોય તે વિષયમાં તેને પ્રોત્સાહન આપવું જરૂરી છે. વિદ્યાર્થીને શામાં રસ છે તે જાણવું એ શૈક્ષણિક અને વ્યવસાયિક દૃષ્ટિએ જરૂરી છે. કુરસદના સમયમાં કે રિસેસના સમયમાં બાળક કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે એની નોંધ લઈ શકાય.
- કોઈ બાગમાં છોડને પાણી પિવડાવે છે, કોઈ ક્રિકેટ રમે છે, કોઈક વર્ગમાં બેસીને વાંચે છે, કોઈ ગણિતના દાખલા ગણે છે તો કોઈક પાટિયા પર કટાક્ષચિત્રો દોરે છે. આ બધી પ્રવૃત્તિઓ બાળકને શામાં રસ છે તેની પ્રતીતિ કરાવે છે. રસરુચિ પ્રમાણે અપાતા શિક્ષણનો આ જાદુ છે.
- આમ થાય તો શિક્ષણ બોજ મટીને એક ખોજ બની રહે છે.

રસનાં ક્ષેત્રો :

- આ વિશ્વમાં દરેક વ્યક્તિ અલગ છે, તેમ તેના રસનાં ક્ષેત્રો પણ જુદાં જુદાં હોય છે. ગિલર્ડરસનાં ૨૮ ક્ષેત્રો બતાવ્યાં છે. **વ્યક્તિના રસનાં ક્ષેત્રોને પાંચ વિભાગમાં વહેંચી શકાય છે.**
1. **સાહિત્યક્ષેત્ર** : વાચન, લેખન જેવી પ્રવૃત્તિમાં રસ હોય તેવું રસનું ક્ષેત્ર.
 2. **કલાક્ષેત્ર** : ચિત્રકામ, રંગકામ, ભરત-ગૂંથણ, સુશોભન વગેરે જેવી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિમાં રસ - હોય તેવું રસનું ક્ષેત્ર કલાક્ષેત્ર.

3. **વિજ્ઞાનક્ષેત્ર** : વિજ્ઞાનના પ્રયોગોમાં, સંશોધનમાં, નવી નવી શોધમાં રસ હોય તેવું રસનું ક્ષેત્ર – વિજ્ઞાનક્ષેત્ર
4. **સંગીતક્ષેત્ર** : વાદ્યવગાડવાં, ગાયન, નૃત્ય, રાસ-ગરબા વગેરે સંગીતને લગતી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ હોય તેવું રસનું ક્ષેત્ર – સંગીતક્ષેત્ર
5. **સમાજસેવા ક્ષેત્ર** : સમાજસેવાના હેતુ સાથે થતી પ્રવૃત્તિ જેવી કે શ્રમ, સફાઈ, અન્યને મદદરૂપ થવું, સેવા કરવી વગેરે પ્રવૃત્તિમાં રસ હોય તેવું રસનું ક્ષેત્ર – સમાજસેવા ક્ષેત્ર, કહી શકાય, વ્યક્તિની ઉંમર પ્રમાણે રસનાં ક્ષેત્રો બદલાતાં રહે છે.

“અમુક ક્ષણો જેનું નિરીક્ષણ કરવું છે તેની તે સમય માટે પસંદગી કરવી તેનું નામ ધ્યાન.” - જે. પી. ગીલ્ડર્ડ

“ચોક્કસ ઉદ્દીપક પ્રત્યે ચેતનાને કેન્દ્રિત કરવાની માનસિક પ્રક્રિયા એટલે ધ્યાન.”- સી. ટી. મોર્ગન.

પ્રયોગ :

- થોડાંક વર્ષો પહેલાં **રિસર્સાઈજેસ્ટ**માં એક લેખ આવેલો જેનું મથાળું હતું ‘Where Learning is Fun એક શાળાની જ એમાં વાત હતી. શિક્ષકોની ફરિયાદ હતી કે બાળકો વર્ગમાં ધ્યાન આપતા નથી અને ઘંટ પડે કે નાસી છૂટે છે. પછી વાલીઓ તથા શિક્ષકોએ ભેગાં મળીને વિચાર કર્યો. વર્ગમાં જ નાનાં જૂથો પડી શકે એવા પડદાઓની વ્યવસ્થા કરી. દરેક જૂથ પાસે જઈને શિક્ષક કામ કરાવી શકે. બાળકોને વિષયોની પસંદગીમાં પૂરી છૂટ આપવામાં આવી. શિક્ષકોએ બાળકોની વ્યક્તિગત બાબતોમાં પ્રેમપૂર્વક રસ લેવા માંડ્યો. સારા સ્વાધ્યાય આપવાનું શરૂ થયું. કથન ઘટ્યું અને પ્રવૃત્તિઓ વધી. એક શિક્ષિકાએ તો કહ્યું કે આટલાં વર્ષો ભણાવ્યા પછી સાચું શિક્ષણ કોને કહેવાય તેની સમજ મને હવે પડી. શાળા છૂટી જાય પછી પણ બાળકો ઘેર જવાનું નામ ન લે. વાલી લેવા આવે તો તેમને થોભવું પડે એવી સ્થિતિ સર્જાઈ.
- **ઓસ્કારવાઈલ્ડ** કહેતા કે શાળા એ ગામની સુંદરતમ જગ્યા હોવી જોઈએ. માથાભારે વિદ્યાર્થીને સજા કરવાનું થાય ત્યારે તેને એટલું જ કહેવું પડે કે તું બે દિવસ શાળાએ ન આવતો. શાળાએ ન આવવું એ સજા લાગે ખરી ? **દિવાસવખન** એ શિક્ષણ પ્રયોગનીવાતાં છે. ‘દિવાસવખન’માં પાન-જમાં આવેલો શિક્ષકનો શાળાના વર્ગખંડનો પ્રથમ દિવસ એ પ્રયોગ ખરેખર વાચન કરીને સમજવા જેવો છે. જ્યારે શિક્ષક વર્ગખંડમાં જાય છે ત્યારે ઘાંઘલ, ઘમાલ, અવાજ, જોઈને શિક્ષક હાયાં નહિ પણ તેમણે સૌ પ્રથમ ‘શાંતિની રમત રમાડી અને બાળકોને રજામાં રસ હતો તો રજા આપી દીધી. ત્યાર બાદ બીજા દિવસે ‘શાંતિની રમત’ બાદ વાતાં કહેવા માંડી. એક હતો. રાજ, એને સાત રાણીઓ, સાતેને સાત કુંવર ને સાતેને સાત દીકરીઓ, અને વર્ગમાં એકદમ શાંતિ છવાઈ ગઈ. બાળકો ફાટી આંખે રસપૂર્વક વાર્તા સાંભળવા માંડ્યાં. વાર્તા અડધી થઈ ત્યારે શિક્ષક કહે છે તમારે રજા જોઈતી હોય તો વાતાં બંધ કરીએ; નહિ તો ચાલુ રાખીએ. બધાં જ બાળકો એકી અવાજે કહે : “ચાલુ રાખો. અમારે રજા નથી જોઈતી.”

- શિક્ષક કહે : “ઘંટ વાગે ત્યાં સુધી વાર્તા ચલાવીએ. આ વાર્તા તો ચાર દિવસ ચાલે એટલી લાંબી છે.” બાળકો ગેલમાં આવી ગયાં. ઓહો ! આટલી બધી લાંબી ! ત્યારે તો મજા પડશે.” આ પ્રયોગ પરથી સમજાય છે કે શિક્ષક બાળકોમાં કઈ રીતે રસ ઉત્પન્ન કરી શકે છે.
- રસ એ દ્વિધ્રુવી છે. વર્ગખંડમાં બંને પક્ષે “રસ” ઉદ્ભવે તો અસરકારક ફળદાયી શિક્ષણપ્રક્રિયા બને છે. શિક્ષકે ખુદ રસ કેળવવો પડે અને બાળકોમાં કેવી રીતે રસ સંક્રમણ થઈ શકે એ કળા આત્મસાત્ કરવી પડે. ‘શિક્ષક કલાકાર છે. એને બાળકોના હૃદયના અને મનના ભાવોને ઓળખીને “રસ”નો વિકાસ કરવાનો છે. **હવે આપણે ધ્યાન વિશે જોઈએ.**

ધ્યાનની સંકલ્પના :

- બાળકના મનમાં પ્રવેશવાનાં દ્વારો તેમની જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે. આ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને કેળવવાથી બાળકનાં મન બુદ્ધિ કેળવાય છે. હાથ-પગ અને જ્ઞાનેન્દ્રિયોની કેળવણીથી બુદ્ધિ અને મનને તાલીમ મળે છે. ધ્યાનનો સંબંધ મન સાથે, જ્યારે મનનો સીધો સંબંધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો સાથે છે.
- મન તો અસ્થિર છે, તેને સ્થિર કરવાનું માધ્યમ ઇન્દ્રિયોનું છે. અને તેની લગામ ધ્યાનના હાથમાં છે, તેથી જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા મન સાથે સંબંધિત કોઈપણ બાબત એ જ જગ્યાએ સ્થિર થાય તેને ધ્યાનસ્થ અવસ્થા કહે છે.
- ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરવા માટે ‘સ્વ’નું મન કેળવાય, બુદ્ધિ કેળવાય અને ધ્યાનથી જ્ઞાનનો સ્પર્શ થાય ત્યારે મનમાં રહેલા અજ્ઞાનતાના પડદા તૂટે છે અને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થાય છે. “ધ્યાન એ મનને કેન્દ્રિત કરવાની માનસિક ક્રિયા છે.”
- એકાગ્રતા અને ધ્યાનને આપણે સૌ એક જ માનીએ છીએ. એકાગ્રતાની શક્તિ આવે એટલે ધ્યાન આપોઆપ આવી જાય છે. પરંતુ એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં સ્પષ્ટ તફાવત છે. ધ્યાન એ ફક્ત એકાગ્રતા નથી, પણ વિશેષ પ્રકારની એકાગ્રતા છે. એકાગ્રતા એક અચેતન પ્રક્રિયા છે. જ્યારે ધ્યાન એ સ્વતરફ અભિમુખ થવાની ચેતન પ્રક્રિયા છે.
- ધ્યાનથી તૈયારી કરીને ધ્યાનથી ભણાવનાર શિક્ષક જ બાળકોનાં ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરી શકે અને કેન્દ્રિત થયેલ ધ્યાન બાળકને અર્જુનની જેમ દ્યેયસિદ્ધિ અપાવી શકે. બંને પક્ષે ધ્યાનની એકતા હોય તો જ શીખવા-શીખવવાની પ્રક્રિયા સફળ બની શકે. તેમાં કોઈપણ વસ્તુ કે સંવેદના ઉપર મનને કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.

- ગમતી પ્રવૃત્તિ કે ગમતા વિષય ઉપર ધ્યાન સ્થિર થાય છે તો શાળામાં બાળકોને કંઈ વસ્તુ, પ્રવૃત્તિ ગમે છે, તેના વિકાસ માટે યોગ્ય છે તે તરફ બાળકોને લઈ જવાનું કામ શિક્ષકનું છે. આ કામ તો જ થઈ શકે જો શિક્ષક બાળકોનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું કૌશલ્ય જાણતો હોય. તો કુશળ શિક્ષક જ બાળકના વિચલિત ધ્યાનને અચલ બનાવી શકે છે અને બાળકો ઉપર પકડજમાવી શકે છે.

ધ્યાનના પ્રકાર

ધ્યાનના બે પ્રકાર છે. (૧) અનૈચ્છિક ધ્યાન. (૨) ઐચ્છિક ધ્યાન

અનૈચ્છિક ધ્યાન :

- “વ્યક્તિની ઇચ્છા ન હોય છતાં કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે ઘટના પ્રત્યે ધ્યાન જાય તેને અનૈચ્છિક ધ્યાન કહે છે.
- કોઈ એક જગ્યાએ લાંબા સમય સુધી ધ્યાન સ્થિર રહી શકતું નથી. જ્યારે સડક પરથી પસાર થતા હોઈએ ત્યાં અચાનક હોર્ન વાગે ત્યારે તે તરફ ધ્યાન જતું રહે છે. વર્ગખંડમાં પવનથી બારી પછડાય છે અને થતો અવાજ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. રાત્રે વાંચતી વખતે ઘડિયાળનો અવાજ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે.
- અનૈચ્છિક ધ્યાન સ્વાભાવિકપણે થતું હોય છે.
- અનૈચ્છિક ધ્યાન ટૂંકા ગાળાનું હોય છે.
- આમ જોઈએ તો અનૈચ્છિક ધ્યાન સાહજિક હોય છે.

ઐચ્છિક ધ્યાન :

- “વ્યક્તિ પોતાની ઇચ્છાથી, પ્રયત્નપૂર્વક કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે ઘટના પ્રત્યે ધ્યાન આપે તેને ઐચ્છિક ધ્યાન કહે છે.
- ઐચ્છિક ધ્યાનનો સીધો સંબંધ રસ સાથે છે. જેમ કે ગણિતમાં રસ ધરાવનાર વિદ્યાર્થી દાખલા જ ગણે છે. વાચનનો શોખ ધરાવનાર વિદ્યાર્થી લાંબા સમય સુધી વાંચી શકે છે. ઘણી વખત જરૂરિયાત પ્રમાણે અનેક પ્રયત્નો બાદ પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડે છે. જેમ કે પરીક્ષા સમયે પ્રયત્નપૂર્વક વાચન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડે છે.
- અભ્યાસક્રમના બધા વિષયો બધા જ વિદ્યાર્થીઓને ગમતા હોય તેવું હોતું નથી, ત્યારે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓએ પ્રયત્નપૂર્વક ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડે છે. શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં ઐચ્છિક ધ્યાન વધુ જરૂરી છે.

ધ્યાનનાં પરિબલો :

ધ્યાનનાં બે પ્રકારનાં પરિબલો છે.

આંતરિક પરિબલો :

- વિદ્યાર્થી પોતાની આંતરિક પરિસ્થિતિ અને વૃત્તિઓથી પ્રેરાઈને ધ્યાન આપવા તત્પર બને છે. આ પ્રક્રિયાને આંતરિક પરિબલ કહે છે.
- રસ કે અભિરુચિ : જેમાં આપણને રસ હોય તે બાબત પ્રત્યે આપણું ધ્યાન ઝડપથી ખેંચાય છે. વાચનમાં રસ હોય તેનું ધ્યાન પુસ્તક તરફ ખેંચાય છે. ક્રિકેટમાં રસ હોય તેનું ધ્યાન રેડિયો પર કોમેન્ટ્રી આવતી હોય તે તરફ વધુ ખેંચાય છે. આમ, રસ એ ધ્યાનની જનની છે.
- શિક્ષણ કે તાલીમ : વિદ્યાર્થીએ લીધેલ તાલીમ કે શિક્ષણ ભૂતકાળમાં થયેલા અનુભવો સાથે સંબંધિત ઉદ્દીપકો તરફ ઝડપથી ધ્યાન ખેંચે છે. સંગીતનું શિક્ષણ મેળવેલ વ્યક્તિનું ધ્યાન સંગીતના સૂર તરફ ઝડપથી ખેંચાય છે. માટે શિક્ષણની પ્રક્રિયા દરમિયાન પૂર્વજ્ઞાનની ચકાસણી કરવામાં આવે છે.
- **જરૂરિયાત** : જરૂરિયાત ધ્યાનને આકર્ષે છે. તરસ્યા માણસનું ધ્યાન પાણી તરફ વધુ જાય છે. ભૂખ્યા માણસનું ધ્યાન ખાદ્ય પદાર્થો તરફ વધુ જાય છે. શિક્ષક કહે કે આ પ્રશ્નો પરીક્ષા માટે મહત્વના છે તો વિદ્યાર્થીઓનું ધ્યાન તરત એ તરફ ખેંચાય છે.
- **મનોવલણ** : મનોવલણો ધ્યાન આકર્ષણમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ભણવા પ્રત્યેનું હકારાત્મક મનોવલણ અભ્યાસમાં “ધ્યાન” વધારે છે.
- **શારીરિક – માનસિક સ્થિતિ** : વ્યક્તિને માથું દુઃખતું હોય કે કોઈ બાબતની ચિંતા હોય તે બાબત ચિંતનો કબજો લઈ લે છે. આમ શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં વિદ્યાર્થીની શારીરિક-માનસિક સ્થિતિની અસર ધ્યાન ઉપર પડે છે.
- **પૂર્વાનુભવ** : જ્ઞાનેન્દ્રિયો વડે વિદ્યાર્થીઓને અનેક અનુભવો પ્રાપ્ત થતા હોય છે. જે મગજમાં સંગ્રહ પામે છે. આવા અનુભવોને વિદ્યાર્થી જરૂર પડે ત્યારે ફરીથી તે સમયે પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

બાહ્ય પરિબલો :

- **ઉત્તેજના** : ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટેનું સૌપ્રથમ બાહ્ય પરિબલ છે ઉત્તેજના, સફેદ કરતાં રંગીન ચોક, ઝાંખા પ્રકાશ કરતાં તેજસ્વી પ્રકાશ, ઘીમા અવાજ કરતાં મોટો અવાજ ધ્યાનને ઝડપી આકર્ષે છે. બસસ્ટેશને કે રેલવે સ્ટેશને સીંગચણા વેચનારો, છાપાનો ફેરિયો કે પાણીવાળા વિચિત્ર મોટા અવાજથી ગ્રાહકોનું ધ્યાન ખેંચે છે; તેમ શિક્ષક શાળામાં બાળકો સમક્ષ ભાવવાહી અવાજના વૈવિધ્યથી બાળકોનું ધ્યાન આકર્ષી શકે છે. પણ તેમાં સ્વાભાવિકતા હોવી જોઈએ. વર્ગખંડમાં શિક્ષણની પ્રક્રિયા દરમિયાન રંગીન, ચિત્રો, મોડેલો, નકશા, નમૂનાઓ, આલેખો, ટેપરેકર્ડર, ફિલ્મી સ્વલાઈડ, પાવર પોઈન્ટ પ્રેઝન્ટેશન વગેરે વિવિધ શૈક્ષણિક સાધનો પ્રબળ ઉત્તેજના લાવીને બાળકોના ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરી શકે છે.

- **નવીનતા :** બાળકોને રોજ નવું શીખવાનું ગમે છે. નવી બાબતોમાં તેમનું ધ્યાન વધુ સ્થિર થઈ શકે છે. એકની એક વાત કંટાળાજનક બને છે. એકનો એક ઘડિયો પાંચ વાર લખવા આપવામાં આવે તો બાળક કંટાળો અનુભવે છે. ઘણી વખત સારા અક્ષર માટે એક ફરો કે પાઠ બે કે ત્રણ વખત ધ્યાનથી વ્યવસ્થિત લખે છે પણ બીજી કે ત્રીજી વખતનું લખાણ ઘણી ભૂલોવાળું હશે, અવ્યવસ્થિત હશે. આ પ્રકારની પ્રક્રિયાથી બાળકો કંટાળો અનુભવે છે અને ચોક્કસ ધ્યેયપ્રાપ્તિ થતી નથી.
- નવી વાર્તા, નવાં સાધનો, નવા પ્રયોગો, નવી પદ્ધતિથી બાળકોને શીખવવામાં આવે તો ધ્યાન વધુ કેન્દ્રિત થઈ શકે છે, માટે શિક્ષકે પોતાના જ્ઞાનનેઅપડેટ કરવું પડે. પોતાની આંતર સૂઝબૂઝથી શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં નવીનતા લાવવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ.
- **ગતિશીલતા :** બાળક ખૂબ ચંચળ હોય છે. તે સ્થિર બેસી શકતું નથી, ખરેખર ગતિશીલતા એ બાળકની પ્રગતિ છે, તેથી શૈક્ષણિક ઉપકરણો પણ ગતિશીલ હોય, ચાંત્રિક હોય તો વધુ ધ્યાનપ્રેરક બને છે. નાટક, ફિલ્મ દ્વારા શિક્ષણનું કામ અસરકારક બને છે.
- શિક્ષક વર્ગખંડમાં ખુરશી ઉપર બેસી રહીને, કે એક જ જગ્યાએ ઊભા રહીને જો શિક્ષણકાર્ય કરે તો શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં નીરસતા જન્મે છે. શિક્ષક બાળકોની સાથે બેસીને શિક્ષણ પ્રક્રિયા કરે તો બાળકોનું ધ્યાન વધુ કેન્દ્રિત થાય છે અને વર્ગખંડમાં ગ્રંથંત વાતાવરણ નિર્માણ થાય છે.
- **ક્રિયાશીલતા :** બાળકો સ્વભાવે ક્રિયાશીલ હોય છે. કંઈક ને કંઈક પ્રવૃત્તિ કર્યા જ કરે છે. તોડફોડ કરવું, કંઈક નવું કરવું પણ ગમે છે. નવું સાંભળવું, નવું જોવું અને કંઈક જાતે નવું કરવાનું તેને ગમે છે. બાળકો રમતિયાળ વૃત્તિનાં હોય છે તેથી રમતમાં તેમને સ્વર્ગીય આનંદ મળે છે. સર્જનાત્મક વૃત્તિ હોવાથી માટીકામ, પૂંઠાકામ, ચિત્રકામ, છાપકામ વગેરે પ્રવૃત્તિઓમાં ઝડપથી કેન્દ્રિત થાય છે, એકધ્યાન થઈને મસ્તીથી બાળકો પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈ જાય છે.
- **વસ્તુપ્રમાણ :** બાળકોને કોઈપણ વસ્તુ નાની કરતાં મોટી વધુ ગમે છે. તેથી શૈક્ષણિક સાધનો પ્રમાણમાં મોટાં હોય તો ધ્યાનને વધુ આકર્ષે છે. દડો, ચિત્રો, મોટાં ગમે અને બ્લેકબોર્ડ ઉપરનું લખાણ મોટા અક્ષરે હોય તો વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.
- **વિષમતા :** લાંબા પાસે ઠીંગણો ઊભો હોય, કાળા પાસે ગોરો ઊભો હોય, પાતળા પાસે જાડો ઊભો હોય તો તરત ધ્યાન ખેંચાય છે. બે ઐતિહાસિક ઘટનાનો વિરોધાભાસ કે ઐતિહાસિક પાત્રોના ગુણધર્મનો વિરોધાભાસ, ધ્યાન ખેંચે છે અને તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ જોતાં વધુ અસરકારક, રસપ્રદ અને યાદગાર બની શકે છે.

શૈક્ષણિક પ્રક્રિયામાં ધ્યાનનું મહત્વ :

- મનની સ્થિરતા લાવે છે. જ કલ્પનાશક્તિ વધે છે. જ સ્મૃતિને પોષણ મળે છે. જ્ય ધ્યાનથી ક્રિયા ઉત્તમ અને ઝડપી બને છે. જ મનનો વિકાસ કરતી એકમાત્ર ક્રિયા ધ્યાન છે. જ્યવ્યક્તિમાં ધ્યાનથી કાર્યક્ષમતા અને ચપલતા વધે છે. જ્ય ધ્યાન કેટલાંક આવેગો અને વૃત્તિઓને શાંત પણ કરે છે.

રસ અને ધ્યાનનો શિક્ષણ સાથે સંબંધ :

- ધ્યાનનો મૂળ આધાર રસ છે. રસ એક સ્થાયી વૃત્તિ છે. તે જેટલી પ્રબળ તેટલું ધ્યાન વધુ પ્રબળ બને છે. ધ્યાન અને રસ એક સિક્કાની બે બાજુ જેવાં છે.
- બાળકોને જેમાં વધુ રસ પડે તેના તરફ ધ્યાન વધુ કેન્દ્રિત થાય છે. રસ અને ધ્યાનનો સંબંધ માતા અને પુત્રી જેવો છે.
- રસ પડે તો ધ્યાન લાગે અને ધ્યાન લાગે તો ગમે તેવો વિષય પણ રસમય બની જાય. ધ્યાન દોરવાનું અને રસ કેળવવાનું કાર્ય શિક્ષકનું છે.
- રસ અને ધ્યાન બંને સ્વયંભૂ ક્રિયા બને તો શિક્ષણ વધુ અસરકારક અને પ્રેરક બની શકે છે. ધ્યાન અને રસ એકબીજાનાં પૂરક છે. ધ્યાન લાગે તો જ્ઞાન થાય. વિદ્યાર્થીઓ ધ્યાનથી ગ્રહણ કરે તો વર્ગખંડમાં પ્રશ્નોના જવાબ સાચા આપી શકે. પરિણામે ગોખણપટ્ટી કરતાં નથી, સમજપૂર્વક સાચા જવાબ આપી શકે છે. શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી બંને પક્ષે સફળતા મળે છે.
- બાળકોની કલ્પનાશક્તિ, સ્મરણશક્તિ, સમજશક્તિ અને બુદ્ધિશક્તિનો વિકાસ થાય છે. ધ્યાનથી થયેલ કાર્ય ઝડપી, સુંદર અને ગુણવત્તાયુક્ત થાય છે. જો શિક્ષક વર્ગખંડમાં લાલચ, કે ભયથી ધ્યાન સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો કૃત્રિમતા સર્જાય છે. પરિણામે આ પ્રકારનું રસ વગરનું ધ્યાન વિષય પ્રત્યે, કાર્ય પ્રત્યે અણગમો પેદા કરે છે.

➤ રસ અને ધ્યાન નિયમન માટે આટલું યાદ રાખો

1. શિક્ષકે સરળ ભાષામાં, ભાવને અનુરૂપ આરોહઅપરોહપૂર્વક બાળકોને સમજાવવું.
2. શિક્ષકે અભિનય દ્વારા વિવિધ ભાવો વ્યક્ત કરવા.
3. બાળકોની વચક્ષા અને ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખીને સમજ આપવી અને બાળકોના પૂર્વજ્ઞાન સાથે સંકલિત કરીને રજૂઆત કરવી.
4. શિક્ષકે પોતાની શૈલીમાં વિવિધતા લાવીને બાળકોને આકર્ષિત કરવાં.
5. વાર્તારસ પેદા કર્યા વગર વાર્તામાં બાળકો ધ્યાન આપી શકે નહિ, માટે વાર્તાની શરૂઆત સમજપૂર્વક, રસપૂર્વક કરવી.

પદ્ધતિ

- નાટ્યીકરણ
- રોલ પ્લે
- દેશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનો
- કથનપદ્ધતિ
- વાર્તાપદ્ધતિ
- ચિત્રપદ્ધતિ
- પ્રશ્નપદ્ધતિ
- સમીક્ષાપદ્ધતિ
- યોગાસન
- જૂથચર્ચા
- જૂથકાર્ય

પ્રવૃત્તિ

- શાંતિની રમત
- ભાવવાહી અભિનય ગીત
- અભિનયસહબાળવાતાં
- એકપાત્રીય અભિનય.
- સ્વામી વિવેકાનંદ, ગાંધીજી, ભામાશા, મીનળદેવી, લાછીછીપણ
- પપેટ-શો
- દ્રશ્ય ઉપરથી નિબંધલેખન
- વાર્તાચિત્રોને ક્રમમાં ગોઠવવાં જ શબ્દ-અંતાક્ષરી
- શબ્દરમત
- કવીઝ જ ગુજરાત / ભારતનો નકશો
- વિશિષ્ટ ક્ષેત્રોમાં આગવું સ્થાન પ્રાપ્ત કરેલ મહિલાઓ અને વ્યક્તિઓના ફોટોગ્રાફ્સ
- વીડિયો ફિલ્મ નિદર્શન
- કેરમ
- દડો પકડવો
- કાવ્યનું ભાવવાહી ગાન
- જુદા જુદાવ્યવસાયનાંઓજારોનું નિદર્શન. જયપૂંઠાકામ, છાપકામ, ગડીકામ, માટીકામ, ચિત્રકામ • પ્રોજેક્ટવર્ક – બેંકની મુલાકાત, પોસ્ટઓફિસ, રેલવેસ્ટેશન, ગ્રામપંચાયત...

બાળકોમાં ‘રસ અને ધ્યાન’ વિકસાવવા આટલું સમજી લઈએ

- બાળક નાનું છે, પરંતુ તેને પોતાનું વ્યક્તિત્વ છે માટે તેનો સ્વીકાર કરીએ, સન્માન કરીએ.
- બાળકને સનેહ, સલામતી, પ્રોત્સાહન અને હૂંફની ખૂબ જરૂર છે.
- બાળકની પ્રકૃતિ કુતૂહલપ્રિય અને રમતપ્રિય હોય છે. તેને ખોલવું, જોડવું, તોડવું, કંઈક નવું બનાવવું અને નવી નવી રમતો રમવી ખૂબ જ ગમે છે.
- બાળકને સમસ્યાઓ જાતે ઉકેલવામાં રસ પડે છે. આવી મથામણ તેને ગમે છે. બાળકને જાતે કામ કરવાની અને તે કરવા માટેની શક્તિ કેળવવાની વધુ હોંશ હોય છે. બાળકની કલ્પનાશક્તિ ખૂબ જ તેજ હોય છે. તેની આ શક્તિને તે બોલવામાં, ચિત્રો દોરવામાં સારી રીતે અભિવ્યક્ત કરે છે. બાળકને જવાબદારી ગમે છે. જવાબદારીભર્યું કામ કરવામાં તેનું સ્વાભિમાન પોષાય છે.
- બાળકને નકારાત્મક સૂચનો કરતાં હકારાત્મક સૂચનોની અસર વધુ થાય છે. તેને ઉપદેશ કરતાં, ખામણ કરતાં, મૈત્રીભાવથી કરાચેલું સૂચન વધારે સ્વીકાર્ય બને છે.
- નાનું-મોટું, ઓછું-વધુ, હળવું-ભારે, લાંબું-ટૂંકું વગેરેનો ખ્યાલ તેને આવી ગયેલો હોય છે.
- ગમતી પ્રવૃત્તિમાં બાળક એકાગ્ર થઈ શકે છે. તેની એકાગ્રતાની સમય મર્યાદા ઓછી હોવાથી સમયાંતરે પ્રવૃત્તિ બદલવી હિતકારક છે.
- વર્ગખંડની દરેક પ્રવૃત્તિમાં બધાં જ બાળકો સામેલ થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- બાળકોનાં નામ અને કુટુંબથી પરિચિત થઈ જઈ બાળકને નામથી જ બોલાવીએ.
- બાળકના દરેક સારા કાર્યને, નાની સરખી પ્રવૃત્તિને, આપેલ સાચા ઉત્તરને વધાવી લઈને પ્રોત્સાહિત કરીએ.
- બાળક સાથે બાળક બની, સંકોચ છોડી અભિનય કરીએ. નાટક ભજવીએ, રમત રમીએ, નાસ્તો કરીએ.
- દરરોજ એક જોડકણું, એક ગીત, એક અભિનય, એક વાર્તા અને એક પ્રવૃત્તિ તો આપવી જ.
- બાળકોને મિત્રો સાથે કે જૂથમાં કામ કરવાની ટેવ પાડવી.
- બાળકને ક્યારેય તોછડાઈથી બોલાવીએ કે ઘમકાવીએ નહિ.
- બાળકને લાલચ આપીએ નહિ, સજા કરીએ નહિ.
- બાળકો વચ્ચે સ્પર્ધા કરાવીએ નહિ.
- કોઈ બાળકને ક્યારેય ઠોઠ કહીએ નહિ.
- વર્ગખંડમાં બધાં જ બાળકો ઉપર સમદૃષ્ટિ રાખવી.
- જે બાળક જે ગતિએ શીખતું હોય તેને તે જ ગતિએ વ્યક્તિગત ધ્યાન આપીને શીખવવું.
- વર્ગખંડમાં બાળકને હંમેશાં પ્રવૃત્તિમય રાખવું.
- પ્રવૃત્તિ, શૈક્ષણિક સાધનોની પસંદગી બાળકોની રસરુચિ, વયકક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવી.
- પાઠ્યપુસ્તક એક સાધનરૂપ છે. તેના દ્વારા બાળકને ગ્રુપનવ્યવહારલક્ષી જ્ઞાન આપવાનું છે તે હંમેશાં યાદ રાખવું.

- ધોરણ-૬ ના ગુજરાતીનાપાઠ્યપુસ્તકના જય જયગરવી ગુજરાત કાવ્યનું ભાવવાહી ગાન કરાવવું. અથવા
- ઓડિયો કેસેટ મૂકવી અને ત્યાર બાદ શિક્ષકોએ સમૂહમાં ભાવવાહી ગાન કરાવવું. ગુજરાતનો નકશો મૂકીને તેમાં સોમનાથ, દ્વારકા, જૂનાગઢ, પોરબંદર વગેરે નકશામાં ક્યાં સ્થાન ધરાવે છે તેની શોધ કરાવવી ત્યાર બાદ કાવ્યનું વ્યક્તિગત ગાન કરાવવું.
- જે તે ધોરણમાં શૈક્ષણિક કાર્ય કરતાં હોય તેના જૂથ પાડીને ભાષા, સામાજિક વિજ્ઞાન પાઠ્યપુસ્તકના
- આધારે એકપાત્રીય અભિનય અથવા રોલ પ્લે ૭ મિનિટનું તૈયાર કરીને રજૂ કરો. જુદા જુદા વ્યવસાયકારોનો અભિનય કરો.
- ધોરણ-૪ના વિદ્યાર્થીઓને ભાગાકારની પ્રક્રિયા વ્યાપહારિક દષ્ટાંતો આપીને પ્રત્યક્ષ મૂર્ત વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને શિખવાડો. અંગ્રેજી વિષયમાં / ગુજરાતી વિષયમાં શબ્દભંડોળ માટે અંતાક્ષરીની પ્રવૃત્તિ કરાવો.
- ગુજરાતી / હિન્દી / અંગ્રેજી / સંસ્કૃતમાં આપેલાં કાવ્યોમાંથી એક કાવ્યનું નાટ્યીકરણ રજૂ કરો.
- શાંતિની રમત રમાડવી અને તે દરમિયાન કેવા પ્રકારના અવાજો સંભળાયા તેની ચર્ચા કરવી

