



Centre of Advanced Study in Education  
Faculty of Education and Psychology  
The Maharaja Sayajirao University of Baroda  
Vadodara - 390002  
Gujarat - India

ISBN: 978-93-5288-295-3



Life Skills Oriented Teacher Education

A CASE Production

Prof. Satish P. Pathak

# LIFE SKILLS

Oriented Teacher Education

A CASE Production

Prof. Satish P. Pathak



Centre of Advanced Study in Education  
Faculty of Education and Psychology  
The Maharaja Sayajirao University of Baroda  
Vadodara - 390002  
Gujarat - India



A CASE PRODUCTION

# **LIFE SKILLS ORIENTED TEACHER EDUCATION**

**Prof. Satish P. Pathak**



**Centre of Advanced Study in Education  
Department of Education  
Faculty of Education and Psychology  
The Maharaja Sayajirao University of Baroda  
Vadodara-390 002.**

# **LIFE SKILLS ORIENTED TEACHER EDUCATION**

**Written by:**

**Prof. Satish P. Pathak**

E-mail : pathaksatish13@gmail.com M.: 09925270529

**Language Editing by:**

**Mrs. Malini Pathak**

*First Edition: December - 2017*

*Second Edition: May - 2019*

© Author

**ISBN: 978-93-5288-295-3**

**Published by:**

**Centre of Advanced Study in Education**

**Department of Education**

**Faculty of Education and Psychology**

**The Maharaja Sayajirao University of Baroda**

**Vadodara-390002**

**Cover page Design:**

**Ms. Srushti S. Pathak**

(B. Arch., M. ID.)

**Printed by:**

**VRAJ GRAPHIC**

**Karelibaug, Vadodara-18. M. : 9227100614**

**E-mail : vrajgraphic@yahoo.com**

**Dedicated  
To  
My Mother Smt. Kailashben P. Pathak &  
Father Shri Pradyumna P. Pathak,  
who sowed the seeds of Education; sprouted and nourished  
it throughout my life with all their blessings.**



**And to my Institution,  
CASE, Vadodara**





## **ABOUT THE BOOK**

The present book deals with the pedagogy based on the Life Skills Education approach. It is distinct from a normal book as it is based on the research and development activities carried out under the academic programmes of Institute of Advanced Studies in Education (IASE), Department of Education, Faculty of Education and Psychology, The Maharaja Sayajirao University of Baroda. Hence it has been written on the basis of the submitted research report of an Experimental research study entitled: “Preparation and try-out of a Life Skills Education programme for B.Ed. trainees”.

The fundamental concept of life skills is based on life skills approach which is an interactive educational methodology that focuses on acquiring knowledge, attitude and interpersonal skills. It aims at developing various skills among learners to empower them to face the challenges of life. Education and particularly school education can play a vital role in developing life skills among the students. But the educationists working in this area will find that unfortunately this has not been practiced by the teachers due to lack of understanding about identification of life skills from the curriculum and textbooks and their integration in teaching-learning process. As every teacher, who serves a model for every student, he/she can easily transmit these skills among the students. Looking to these postulates, the author selected the stated study with a view to sensitize the B.Ed. trainees towards achieving life skills. This in turn, would enable them to develop life skills in the future generations. The comprehensive detail of the completed research study has been depicted in the present book.

The book includes conceptual framework of 'Life Skills' and 'Life Skills Education', details of reviewed literature, preparation and implementation of Life Skills Education programme and its empirical evidences. The reactions of the B.Ed. trainees regarding the efficacy of the said programme have been described in this book.

The special feature or the major contribution of this work has been the developed and implemented Life Skills Education Programme for Pre-

service Teacher Trainees at secondary level, which is included well in elaborative form in the present book. The detailed study of its effectiveness has also been described in this book. The content covered in this book will be very useful to the teachers of the schools, Teacher Educators and Student teachers at all levels. It will also sensitize the teaching community about the need of an integrated approach of education, named Life Skills Education approach in school education.

## **ABOUT THE AUTHOR**

Dr. Satish P. Pathak is working as a Professor of Education in the Department of Education (CASE), Faculty of Education and Psychology, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, an institution of international repute in education. He joined CASE as a 'Reader in Education' in the year 2006.



He did B.Sc.(Maths-Physics-Chemistry), M.Sc.(Mathematics), B.Ed. (Maths & Science), M.Ed.(Teacher Education), Ph.D.(Education), Diploma in Performing Arts (D.P.A.-Vocal) from the Maharaja Sayajirao University of Baroda and M.Phil.(Primary Education) from Shikshan Mahavidyalaya, Gujarat Vidyapith, Ahmedabad. He achieved "Shri Leelakant Mishra Hindi Shikshak Mahavidyalaya Shikshan Anuparangat (M.Phil. in Education) Award - 1996", for securing First Rank in the Subject "Primary Education". He did Post Graduate Diploma in Higher Education (PGDHE) and Post Graduate Diploma in Distance Education (PGDDE) from IGNOU - New Delhi.

Prof. Satish Pathak started his professional career as an Assistant Teacher of Maths and Science in a secondary school of Vadodara, named Jyoti Vidyalaya in 1989. Then he served in various positions like Junior lecturer, Senior lecturer, Research Associate, In-charge Principal in different state government institutions like District Institutes of Education and Training (DIETs - Vadodara and Rajpipla), Gujarat Council of Educational Research and Training (GCERT-Gandhinagar) and Government B.Ed. College at Rajpipla (District - Narmada) respectively, during 1995 to 2006. Teacher Education, Value Education, Life Skills Education, Research methodology, Teaching of Mathematics, Principles and techniques of teaching etc. are his areas of specialization.

He has published 35 research papers in the journals of National repute. He has presented 40 and 04 papers in the National and International

seminars respectively. He has provided guidance and consultancy for the three major State level Research projects of GCERT - Gandhinagar and also completed a Research project funded by Institute of Advanced Studies in Education (IASE) - Vadodara.

Along with his wide experience and contributions in the field of education, he has been associated with academic bodies of other universities / institutions like DIETs [ as a Member of District Research Advisory Committee(DRAC) & a Member of Programme Advisory Committee(PAC) ], Researchers Organization, Bilaspur (Chhattisgarh) [ as a Member of Regional Experts for "Edusearch : A Journal of Educational Research" ISSN-0976-1160 ], GCERT-Gandhinagar [ as a Member of State Resource Group (Pedagogy) ], National Centre for School Leadership (NCSL), NUEPA - New Delhi [ as a Member of National Resource Group & as a Co-ordinator of School Leadership Academy in the state of Gujarat ] and MHRD - New Delhi [ as a Joint Review Mission Team Member ]. Apart from his academic and professional career, he has been actively contributing in the area of in-service teacher education since last two decades, mainly for the professional growth of in-service teachers at all levels. His innovative approach based on production of Educational films as an 'Edutainment' and their dissemination through in-service training programmes of teachers is well appreciated all around. His association and interest throughout his career in various extra and co-curricular activities like Sports, Dramatics, Singing, Garba, Students' cultural activities, Social work etc. have enhanced his usefulness as a teacher and teacher educator.



## **PREFACE**

Education is a very vital tool that is used in the contemporary world to succeed as it is used to mitigate most of the challenges faced in life. Many emerging issues such as global warming, famines, poverty, suicide, population explosion, as well as other issues like alcoholism, drug abuse, sexual abuse, smoking, juvenile delinquency, anti-social acts etc. have adverse effects on the society. These challenges require immediate and effective responses



from a socially responsible system of education by teaching the life skills which can help an individual to live a healthy, peaceful, blissful and successful life. Thus to 'educate' our students is important but to educate them to support and live better life is more important. For this, life skills education can bridge the gap between the basic functioning and capabilities of an individual by strengthening their abilities to meet the needs and demands of the present society. Life skills education is also an essential part for coping with the challenges of everyday life in the constantly changing environment.

Looking to the importance of life skills education, National Curriculum Framework (2005) has emphasized on life skills besides constructivist learning experiences, work related knowledge and development of inquiry based approach. Central Board of Secondary Education [CBSE] has also recognized the importance of life skills and introduced life skills education as an integral part of curriculum through Continuous and Comprehensive Evaluation for the classes 6 to 10. Based on the ten identified core life skills by World Health Organization, CBSE has developed manuals for the teachers of upper primary schools. The agenda of life skills education is in pipeline under the Sarva Siksha Abhiyan Programme.

All these efforts for life skills may not achieve success at desired level without trained and motivated teachers who can employ participatory and experiential teaching practices. Moreover, the teachers trained in life skills

education can teach the life skills better to their students. Thus, the researches on development of life skills programmes for future teachers are the need of an hour. Prof. Satish Pathak deserves appreciation for initiating a very interesting, novel, real life problem solving, and ground breaking work in this direction.

The present volume is based on Prof. Pathak's experiment conducted on the teacher trainees at the Department of Education [CASE & IASE], Faculty of Education and Psychology, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara, and Shri R. N. Pittie B.Ed. College, Karelilbaug, Vadodara (Gujarat), under the aegis of Institute of Advanced Studies in Education [IASE] during the year 2010. As life skills cannot be taught by stating just 'Do's' and 'Don'ts', adoption of alternate methods like play-way and role play methods and co-scholastic activities resulted in the fruitful educational implications for the stakeholders.

I congratulate Prof. Satish Pathak for bringing out this volume which will be helpful not only to the teaching community but also to the researchers, stakeholders and policy makers involved in the life skills education.

**Prof. R. C. Patel**

Director, IASE, Vadodara  
Head, Department of Education [CASE]  
Dean, Faculty of Education and Psychology,  
The Maharaja Sayajirao University of Baroda,  
Vadodara, Gujarat.

## **ACKNOWLEDGEMENT**

The present book is based on a research study which was accomplished in the year 2010 under the aegis of Institute of Advanced Studies in Education (IASE), Faculty of Education and Psychology, The Maharaja Sayajirao University of Baroda.

First of all, I bow my head with reverence to my Father and Mother, who sowed the seeds of education; sprouted and nourished it throughout my life with all their blessings.

I cordially wish to extend sincere thanks to Prof. R. C. Patel, Director, IASE, Head, Department of Education [CASE], Dean, Faculty of Education and Psychology, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, for providing me the financial aid to carry out the research study under IASE and to publish its report in the form of a book, as a CASE production.

I am extremely grateful to the Resource persons (Dr. Sanjay K. Shah, Mrs. Malini S. Pathak, Dr. Bela R. Shah, Mr. Yahya Sapatwala and Mrs. Bela H. Shah) for their support in development of the film which was used under the Life Skills Education programme, implementation of this programme and giving valuable suggestions from time to time.

I am thankful to Mrs. Smitaben Parmar, Principal, R. N. Pittie B.Ed. College, Karelbaug, Vadodara for allowing me to carry out the relevant work of the research study. I am also very much thankful to the B.Ed. trainees of the above B.Ed. College as well as Department of Education, Faculty of Education and Psychology, The Maharaja Sayajirao University of Baroda for their best co-operation.

Many thanks to Mr. Piyushbhai Dave, Mr. Hitesh Mistry (Harry), my daughters (Srushti and Ishita), niece (Krishna) and Ku. Avani S. Shah, who had supported me in the development of the film, which was used under the Life Skills Education programme.

I am also thankful to Dr. H.S. Mistry and Mr. Rakesh G. Shah (VRAJ GRAPHIC), who have helped me a lot in publishing this book.

I am grateful to the Almighty God for enabling me to be successful in my mission. This book will work as a resource material and guide for Teacher educators, In-service Teachers and Student teachers.

**Prof. Satish P. Pathak**

Department of Education [CASE],

Faculty of Education and Psychology,

The Maharaja Sayajirao University of Baroda.

E-mail : pathaksatish13@gmail.com

Mob. : 09925270529



## **CONTENTS**

<input type="checkbox"/>	<b>ABOUT THE BOOK</b>	<b>IV</b>
<input type="checkbox"/>	<b>ABOUT THE AUTHOR</b>	<b>VI</b>
<input type="checkbox"/>	<b>PREFACE</b>	<b>VIII</b>
<input type="checkbox"/>	<b>ACKNOWLEDGEMENT</b>	<b>X</b>
<input type="checkbox"/>	<b>CONTENTS</b>	<b>XII</b>
<input type="checkbox"/>	<b>APPENDICES</b>	<b>XIII</b>
<input type="checkbox"/>	<b>LIST OF TABLES</b>	<b>XIII</b>
<input type="checkbox"/>	<b>ABBREVIATIONS</b>	<b>XIV</b>
<b>CHAPTER :1</b>	<b><u>INTRODUCTION</u></b>	<b>1-13</b>
	Life Skills	
	Life Skills Education(LSE)	
	Rationale of the study	
	Title of the study	
	Objectives of the study	
	Delimitations	
	Conclusion	
<b>CHAPTER :2</b>	<b><u>REVIEW OF RELATED LITERATURE</u></b>	<b>14-21</b>
	Reviewed literature	
	Observations and discussion	
	Conclusion	
<b>CHAPTER :3</b>	<b><u>METHODOLOGY</u></b>	<b>22-34</b>
	Design of the study	
	Sample	
	Tools used in the study	
	Procedure	
	Procedure for analysis of the data	
<b>CHAPTER :4</b>	<b><u>DATA ANALYSIS AND INTERPRETATION</u></b>	<b>35-38</b>
	Analysis and Interpretation of the data	
	Conclusion	
<b>CHAPTER :5</b>	<b><u>SUMMARY, FINDINGS, DISCUSSION AND SUGGESTIONS</u></b>	<b>39-45</b>
	Introduction	
	Title of the study	
	Objectives of the study	
	Delimitations	
	Hypothesis	
	Methodology	
	Summary of the results	
	Major findings of the study	
	Discussion and Implications	
	Suggestions for further researches	
<input type="checkbox"/>	<b>REFERENCES</b>	<b>46-48</b>

## **APPENDICES**

<b>Appendix No.</b>	<b>Title</b>	<b>Page No.</b>
Appendix : 1	Life Skills Education Programme	<b>50</b>
Appendix : 2	A Questionnaire on 'Concepts of Life'	<b>82</b>
Appendix : 3	A Self Concept Test ('I am')	<b>83</b>
Appendix : 4	A Reaction Scale	<b>84</b>
Appendix : 5	List of the Experts / Mentors	<b>85</b>
Appendix : 6	Script of the film on: 'Concepts of Life'	<b>86</b>
Appendix : 7	The analyzed answers of the questionnaire: 'Concepts of Life'	<b>93</b>

## **LIST OF TABLES**

<b>Table No.</b>	<b>Title</b>	<b>Page No.</b>
Table no. 1.1	Differences between Value Education and Life Skills Education	<b>06</b>
Table no. 3.1	Detail of the phase wise selection of the sample	<b>22</b>
Table no. 3.2	Presentation Tips: V.H.F. Support	<b>28</b>
Table no. 3.3	Distribution of the statements of the reaction scale	<b>29</b>
Table no. 3.4	Programme schedule for the Initial try-out	<b>30</b>
Table no. 3.5	Programme schedule for the Final implementation	<b>31</b>
Table no. 4.1	Calculations under Chi - Square test	<b>35</b>
Table no. 4.2	$\chi^2$ - values and significance	<b>36</b>
Table no. 4.3	Trainees' attitude and interpretation	<b>37</b>

## **ABBREVIATIONS**

WHO	:	World Health Organization
LSE	:	Life Skills Education
ADHD	:	Attention Deficit Hyperactivity Disorder
NCF	:	National Curriculum Framework
CBSE	:	Central Board of Secondary Education
CCE	:	Continuous and Comprehensive Evaluation
SSA	:	Sarva Shiksha Abhiyan
UNESCO	:	United Nations Educational Scientific and Cultural Organization
B.Ed.	:	Bachelor of Education
D.El.Ed.	:	Diploma in Elementary Education
SEARO	:	South East Asian Regional Office
ARSH	:	Adolescent Reproductive and Sexual Health
NPEP	:	National Population Education Project
NCERT	:	National Council of Educational Research and Training
HIV	:	Human Immunodeficiency Virus
AIDS	:	Acquired Immune Deficiency Syndrome
GCERT	:	Gujarat Council of Educational Research and Training
EVS	:	Environmental Studies
PSTE	:	Pre-service Teacher Education
PSTTs	:	Pre-service Teacher Trainees
SVS	:	Shala Vikas Sankul
GSACS	:	Gujarat State Aids Control Society
HELP	:	Health Education through Life Skills Programme
AR	:	Action Research
LST	:	Life Skills Training
DVD	:	Digital Video Disc
VCD	:	Video Compact Disk
PPT	:	Power Point File format / extension
i.e.	:	Latin phrase 'id est,' meaning 'that is'
viz.	:	Videlicet this means namely

## **CHAPTER : 1**

### **INTRODUCTION**

In India teacher education has been given greater importance. This observation is supported by two factors. Firstly, teacher educators will be called upon to educate large number of teachers than ever before for meeting increased demand for various categories of teachers to provide education to Indian citizens. Secondly, the teacher education sector will be under considerable pressure to provide teachers who are capable of imparting quality education.

Quality in education includes a concern for quality in life in all its dimensions. This quality input in education is governed by three processes namely; curriculum, teaching-learning process and evaluation. In order to improve the quality of educational provision at different stages, curriculum reforms are indispensable, as it reviews the curriculum in the light of societal demands.

Of course, mere evolvement of a new curriculum will not be of much help and will not serve any purpose until and unless the personnel involved with the responsibility of implementing it are fully equipped and ready to share the responsibility. The second indicator of quality; the teaching-learning process will be taken care of when necessary modifications made with an intention of desirable changes in behaviors of the learners. The teacher educators need to play their role by providing necessary facilities and required freedom in the educational institutions. It will help in putting theory into practice and great many ideas into the realm of reality. All these are the key factors influencing the teaching-learning process directly and have an impact on the quality of education indirectly.

The third determinant of quality is the evaluation process. The whole of education has become examination centered instead of student centered. Somehow or the other to pass the examination has become the supreme goal of education. Stress is given on testing of only superficial knowledge whereas pupils' learning of facts and relating it to life is not given importance. This stress pressurizes the learners to opt for unhealthy means in the examination and also hampers their higher order skills like creativity, critical thinking, reasoning, problem solving etc. If practiced these skills through instructional process, would help the learners in linking the classroom learning to the field outside the classroom.



Skill development is a life long process. It is a process that helps individuals to grow and mature, learn to have confidence in one's own decisions and discover sources of strength within and outside oneself. The concept of 'skill' has been used in education since long with a much broader meaning. Almost all curriculum designs are expected to delineate skill related objectives. In fact, skill has been an over worked term in education. It has been indiscriminately applied and variously referred to as mechanical skills, intellectual skills, psychomotor skills, emotional skills, perceptual skills, creative skills, language skills, scientific skills, mathematical skills, laboratory skills, basic skills, soft skills, life skills, personal skills and so on. Some skills appear to develop naturally and some do not develop automatically but through environment, whereas some skills are developed through learning and practice.

There are many skills, which are needed to negotiate successfully each and every situation in one's day to day life. In such situation various skills like analyzing the situation, coming up with alternatives, deciding on the best way, using interpersonal skills, realizing stress and anxiety, keeping them under control, taking enough action to escape from the difficulty or solving it are involved. If one handles distressed situations successfully and confidently by using appropriate skills, one feels good and positive and is ready to face similar situations without anxiety. This increases self-esteem. These skills are nothing but 'Living Skills' or 'Life Skills', which ultimately lead towards the holistic development of an individual.

#### ❑ **Life Skills**

What are life skills? According to Wikipedia, life skills are problem solving behaviours used appropriately and responsibly in the management of personal affairs. They are a set of human skills acquired via teaching or direct experiences that are used to handle problems and questions commonly encountered in daily life.

“Life skills are 'Living Skills' or abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with demands and challenges of everyday life.” (WHO, 1997).

World Health Organization (WHO) while initiating Life Skills Education (LSE) conceptualized life skills as a psychological competence. These skills are different from other significant skills that individuals may have such as literacy, numeric, technical and livelihood skills.

Life skills are an owner's manual that enhances the coping resources of students. These are the generic skills relevant to many diverse experiences throughout the life. These skills are the skills for development of ones' personality, talents and psychosocial as well as physical abilities to their fullest potential. An important characteristic of life skills is that they are temporal and spatial in nature. Hence, they are required to be contextual. They are required for the preparation of the child for responsible life in the spirit of understanding peace, tolerance, equality of sexes and the friendship among all people.

Life skills are not just qualities which are to be imbibed, but these skills are to be practiced. Life skills are not only inborn gifts; they can be grown gradually. Life skills are not imposed values. On the contrary, they are the abilities to be nurtured in the students by making them aware about their potentialities and leading them towards utilizing such inner-strengths by practicing them.

Life skills are used during every moment of our lives in various situations – choosing friends/career, developing or breaking habits, making and breaking relationships, following discipline, understanding one's needs, solving problems, interacting with teachers and parents etc. Life skills therefore, are the building blocks of one's behaviour and need to be learnt well / adequately to lead a healthy, meaningful and productive life. Although there are many life skills, there is a set of core skills, which are needed in every individual. The following are the five pairs of related skills.

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| - Critical Thinking          | - Creative Thinking       |
| - Decision Making            | - Problem Solving         |
| - Interpersonal Relationship | - Effective Communication |
| - Coping with Emotions       | - Coping with Stress      |
| - Self-Awareness             | - Empathy                 |

- **Critical Thinking** : It is the ability to analyze information and experiences in an objective manner. Critical thinking is that mode of thinking about any subject, content or problem in which the thinker improves the quality of his or her thinking by skillfully analyzing, assessing, and reconstructing it. Critical thinking is self-directed, self-disciplined, self-monitored, and self-corrective thinking.

- **Creative Thinking :** It is an ability that helps us look beyond our direct experience and address issues in a perspective which is different from the obvious or the norm. It adds novelty and flexibility to the situation of our daily life. It contributes to problem solving and decision making by enabling us to explore available alternatives and various consequences of our actions or non-actions.

It is a way of looking at problems or situations from a fresh perspective that suggests unorthodox solutions (which may look unsettling at first). Creative thinking can be stimulated both by an unstructured process such as brainstorming, and by a structured process such as lateral thinking.

- **Decision Making :** The process of assessing an issue by considering all possible or available options and the effects of those different decisions which might have on them.

In psychology, decision-making is regarded as the cognitive process resulting in the selection of a belief or a course of action among several alternative possibilities. Every decision-making process produces a final choice, which may or may not be a prompt action.

- **Problem Solving :** Having made decisions about each of the options, choosing the one, which suits the best, following it through even in the face of impediments and going through the process again till a positive outcome of the problem is achieved. It is the process of working through details of a problem to reach a solution. Problem solving may include mathematical or systematic operations and can be a gauge of an individual's critical thinking skills.

- **Interpersonal Relationship :** It is a skill that helps us to understand our relations with the others and relate in a positive / reciprocal manner with them. It helps us to maintain relationships with friends and family members and also be able to end relationships constructively. An interpersonal relationship is a strong, deep, or close association or acquaintance between two or more people that may range in duration from brief to enduring. This association may be based on inference, love, solidarity, regular interactions, or some other type of social commitment.

- **Effective Communication :** It is an ability to express ourselves both verbally and non-verbally in an appropriate manner. This means being able to express desires, opinions, fears and seek assistance and advice in times of need.

Effective communication is defined as verbal speech or other methods of relaying information that get a point across. An example of effective communication is when you talk in clear and simple terms.

- **Coping with Emotions :** Emotion is a subjective, impulsive response to a situation. It is devoid of logical reasoning and can be unpredictable. Emotions

can be evoked in an individual by good or bad news, delightful or sorrowful situations. One's mental thought can also evoke emotions. Emotions are strong feelings in response to situations, issues and needs. These may cause mood swings in children and young people in their various developmental stages. Such emotions include: love, fear, anger, shyness, self-doubt, hate, joy, frustration, sadness, guilt and jealousy.

Coping with emotions is an ability, which involves recognizing emotions in others and ourselves, being aware of how emotions influence behaviour and being able to respond to emotions appropriately.

- **Coping with Stress :** It is an ability to recognize the source of stress in our lives, its effect on us and acting in ways that help to control our level of stress. This may involve taking actions to reduce some stress, for example, changes in physical environment, learning to relax etc. Coping with stress is the process by which a person consciously attempts to master, minimize, or tolerate stressors and problems in life.
- **Self – Awareness :** Self Awareness is the ability to perceive aspects of our personality, behavior, emotions, motivations, and thought process without self criticism. This includes our recognition of ourselves, our character, strengths and weaknesses, desires and dislikes. It is a prerequisite for effective communication, interpersonal relationship and developing empathy.
- **Empathy :** It is an ability to imagine what life is like for another person even in a situation that we may not be familiar with. It helps us to understand and accept others and their behavior that may be very different from ourselves.

Thus, working with life skills means to avoid fear and negativity, and instead focus on positive messages, creating, maintaining and reinforcing healthy behaviours, and leading towards a better life systematically. Hence, integration of life skills in the process of education can be an effective approach named as 'Life Skills Education'.

#### ❑ **Life Skills Education (LSE)**

The concept of life skills is based on life skills approach which is an interactive educational methodology that focuses on acquiring knowledge, attitude and interpersonal skills. It aims at developing various skills among learners to empower them to face the challenges of life. It supports behaviours that enable an individual to take greater responsibility for his/her life decisions.

According to WHO document (1999), Life Skills Education is designed to facilitate the practice and reinforcement of psychological skills in a culturally and developmentally appropriate way; it contributes to the promotion of personal and social development, the prevention of health and social problems, and the protection of human rights.



Life Skills Education is a unified and developmental approach or a comprehensive behaviour change approach to help individuals learn how to deal with difficulties of daily life, of growing up and risk situations. It is enhancing to the students' abilities to deal with demands and challenges of everyday life and also to maintain mental well being, by inculcating life skills. Although it is important to provide knowledge or information in the early phases of a behaviour change intervention and to reinforce such knowledge periodically, information is rarely enough to motivate individual to change behaviour. Thus, life skills education approach is the existence of a balance of three major components namely; (i) knowledge or information (ii) attitudes and values and (iii) (life) skills as the most effective method of developing or changing behaviours. The goal of life skills education is to promote healthy, sociable behaviours and to prevent or reduce risk behaviours as well as make an impact on knowledge and attitudinal components. This enables one to take greater responsibility for one's own life decisions. Thus proves an importance of LSE as an approach for prolonged sustainable human development.

In fact, values are the foundation of a person. However, history reveals that values can change and vary according to time, culture and period. Hence, it is more relevant to focus on Life Skills which are the building blocks of the values. Bharath (2002), pointed out the difference between 'value education' and 'life skills education', as mentioned below:

**Table no. 1.1 Differences between Value Education and Life Skills Education**

<b>Value Education</b>	<b>Life Skills Education(LSE)</b>
☞ Changes with time, period and culture	☞ Suits any time, period and culture
☞ Prescriptive	☞ Participative
☞ Result (Value) oriented	☞ Process oriented (Values are the outcome of the process)

The comparison of LSE with value education reveals that, the process oriented approach of LSE also results in the value inculcation in an individual, as one of its outcomes. The above difference helps to realize the need and importance of LSE in the present era of modernization.

#### ❑ **Rationale of the Study**

In the current scenario of increased urbanization and rampant globalization, the children hitherto are confused a lot. There is a lot of stress on achievement and

performance from the teachers and parents. Children are pushed to do much more than customary to get the desired acceptance and acknowledgement from the family and society circle. As contemporary educationists rightly put it, the focus of the current education system is on what the child doesn't know rather than on what the child knows. With the breakdown of joint families, children are unable to find an anchor, and feel trusted and loved. Sometimes when the pressure of subscribing to high expectations gets overwhelming, they fall back and are labeled by the school and society as a child with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Whichever way the story goes, the end products of our schooling system are children who have moderate to low self-esteem and self-concept, moderate to low tolerance for frustration, and are poor problem solvers and poor decision makers. (Menon, 2013)

So what is wrong with the education system of our country? In an article, Sutter (2010) quotes Sir Ken Robinson, British author and international advisor on education, as saying that the educational system works like a factory. According to Robinson, a typical school has in it all the qualities of a factory- there is a bell, there are separate subjects, and separate facilities, children are educated by batches and by age group. Education system is based on the model of mass production and conformity and views the child as the product of the mechanical system.

Applying this factory model in the perspective of the Indian education system, we can say that we too have unmistakably adopted this factory-like system in all its oppressive rigidity to our schools. In the process, the child is being viewed as just a product of the system. The emphasis that should be laid on the personal growth and development of the child has been overlooked. Faith in human capacity defined in terms of ability to assess a problem situation and find solutions, capacity for convergent and divergent thinking, effective interpersonal skills, ability to communicate effectively, has been undervalued.

To date, the Indian educational system is obsessed with producing individuals who conform. Rebels are snubbed and thrown out of the system while individuals with passive virtues like patience and tolerance are acknowledged. Independent thinking is discouraged as against conformity and passivity. As a race we are victims of this paradox in the name of education and thereby it is no wonder that the country is unable to churn individuals who are unable to think for them or even acquire the skill of independent work, to take ownership and responsibility and to solve problems and take decisions.

It seems that, in this fast growing and dynamic society even though education as a discipline is upheld, there is an urgent need to supplement it with a discipline

which helps in producing the right kind of citizens. Moreover, India is a multicultural and multilingual country with different states and different ethnic and cultural groups at district level, too. Hence, it can be seen that the learners at various levels have different concerns and needs, and have different profile too, which need to be addressed. There is a need to invest for such learners in terms of skills development, as they are the future leaders and guardians of the nation.

The system needs to undergo a paradigm shift in its emphasis on the philosophy of education. It single-mindedly holds on to the behaviouristic approach to learning as against the humanistic approach. The behaviouristic approach to learning assumes that individuals have no free will and that an individual's environment determines his/her behaviour. This means that the individual doesn't have the capability to manipulate his environment so as to make it convenient for him to achieve his goals. According to behaviouristic theory, cause and effect are what control behaviour and not mind and reason. Thereby rote learning is given more importance as against creative thinking and reasoning. On the other hand, the humanistic approach emphasizes the personal growth of the individual. It argues that human beings are capable of thinking and reasoning. They have a free will and are capable of making choices and taking decisions. The education system needs to harp on this belief that each child has the innate drive to achieve his maximum potential. The system needs to believe in the individuality of each child and to help the child deal with the transformation of life. The education system needs to enable a child to deal effectively with the environment, determine available opportunities and deal with the challenges of society. To enable these behavioural transformations in the child, the system needs to enrich the school curriculum with a highly researched and effective life skills training programme.

It's a realized fact that promotion of life skills among the learners by various means, will lay foundation for a better education system and a healthy society of tomorrow. The schools and formal institutions to a great extent take care of all domains of learning; what is required is to bridge the gap between the knowledge and behavior by inculcating life skills among the students. Education and particularly school education can play a vital role in developing life skills among the students, as it exposes them to varied experiences during their formative years and has the potential of providing them with ample opportunities to learn and practice. But, unfortunately this has not been practiced by the teachers due to lack of understanding about identification of life skills from the curriculum and their integration in teaching-learning process.

Life skills education is a very important and integral part of educational

system worldwide. In Indian schools however, life skills education is yet to be fully initiated and recognized as an integral part of the curriculum. Ramakrishnan (2010), in her article says that in most schools, value education is confused with life skills education. According to her, most schools have value education as part of the curriculum as it is one of the requirements of the National Curriculum Framework (NCF), though there is not much emphasis on life skills education. The Central Board of Secondary Education (CBSE) asserts that life skills education has been introduced in Class 6<sup>th</sup> in 2003-04, in Class 7<sup>th</sup> in 2004-05 and subsequently in Classes 8<sup>th</sup>, 9<sup>th</sup> and 10<sup>th</sup>. The CBSE has also introduced life skills training programme as a part of Continuous and Comprehensive Evaluation (CCE) targeted at the adolescent students between 10-18 years of age in 2012. Sarva Shiksha Abhiyaan (SSA) has under its agenda life skills training for the upper primary girls along with providing quality elementary education. Yet, classroom observations of Government schools in few districts of Tamil Nadu, have revealed that life skills education has often been confused with vocational education. When asked about the details of life skills education being offered in the government schools, what comes the reply from teachers that the girl students are being taught to make dolls, stitch frocks, make candles and napkins. These data indicate that the Indian education system has not yet awakened to the necessity of life skills training programmes in its schools.

Looking to the importance of life skills education, National Curriculum Framework (2005) has emphasized on life skills besides constructivist learning experiences, work related knowledge and development of inquiry based approach.

A lot of thought requires to be given on how to bring in life skills education into the mainstream curriculum. The schools need to develop an in-depth conceptual and practical framework of the programme which should be made functional at all levels of schooling starting from pre-primary, extending to primary, middle and the secondary stage. The school curriculum should have lectures substantiated with situational case studies and role plays where children can practice correct behaviour and experience its effects. Efficient networking of educationists, psychologists, mental health professionals and policy makers would be required to develop a concrete workable life skills training programme. The training programme would need to transcend across all development stages of the child and should have an inbuilt monitoring and evaluation system.

In fact organizations like World Health Organization (WHO, 1997) and Udayan Care have developed modules on life skills that could be adapted and used for primary and adolescent students. These modules promote the idea of responsibility for addressing one's health concerns as well as developing one's self-concept and

self-esteem through case studies and role plays. WHO, in its modules on Life skills training programme for adults and children asserts that effective acquisition of life skills can influence the way we feel about ourselves and about others, and equally will influence the way we are perceived by the others.

Promoting efficient life skills training programme in schools would thereby be an ode to the youth in the country. It would be a way of empowering youth to build their lives and their dreams. It would be a means of handholding them through the critical stages in their life and helping them tap their potential to the fullest. Thereby, it is hoped that the current education system with its oppressive rigidity would open up and make life skills education a part of its mainstream curriculum. This would enable the country to build individuals who believe in themselves, who are efficient leaders and administrators, who are able to understand their potentials and achieve them.

It is evident that all these efforts for life skills education may not achieve success at desired level without trained and motivated teachers who can employ participatory and experiential teaching practices. Moreover, the teachers at pre-service and in-service levels trained in life skills education can teach the life skills better to their students.

There is a feeling that the present teacher education system is not effective and there are various problems which need critical discussion to establish a system which can serve the purpose of providing better teachers as also highlighted by national policies of education. It has been emphasized that the art of teaching is now a science, built on firm foundation and linked to integrated approach based on psychology, anthropology, cybernetics, linguistics and many other disciplines. Thus, conditions in which teachers are to be educated should be profoundly changed so that essentially, they become educators rather than specialists in transmitting pre-established curricula.

'Learning to be' (UNESCO, 1972) has said, 'Pedagogical training must be geared to knowing and respecting the multiple aspects of human personality'. All these indicate the need of wholistic teacher education system which will work for the welfare of student teachers in the context of whole society. It is evident that wholistic teacher education system aims at an integrated approach of Pre-service Education, In-service Education and Life long Education. Though attempts have been made by curriculum reforms and its implementation in teacher education, there is further scope of adding one more component like integration of Life Skills or Life Skills Education (LSE) at school level.

Life Skills Education, as an approach is comprehensive with respect to the

general objectives of the curriculum at school level. This approach is realistic since it envisages teachers to disseminate these skills to the coming generations in schools and is also pragmatic and relevant in the context of a developing country like ours. Hence, it has been realized that, implementation of Life Skills Education can develop not only the wholistic teacher education system but also empower individuals to cope with the challenges of life.

Implications of Life Skills Education for student teachers are of considerable value. It is a fact, that every individual has his/her own conception about life. But everybody does not succeed in facing the problems and challenges of life. This may be because, one is not much conscious about thinking on the following questions:

- What is life?
- How to live better life?
- How and why to live for self?
- How and why to live for others?
- How to live together?
- How to face the challenges in life?
- How to solve the problems of life?

Reflective thinking on the above questions provides better conceptions of life. Getting the answers of the above questions sensitize one towards achieving life skills. 'Sensitivity' is the key factor for the development of any skill. Hence, it can be revealed that 'sensitization' is the prior and essential step to motivate any one for achieving life skills. It enables one developing moral, ethical, professional and acceptable personality.

As every teacher who serves a model for every student, he/she can easily transmit these skills among the students. Looking to these postulates, the author selected this study with a view to sensitize the B.Ed. trainees towards achieving life skills. This in turn, would enable them to develop life skills in their students, that is, in future generations.

Apart from all above, there are some questions, to be answered through research based practice for enriching the notion of Life Skills Education as an approach. These questions are :



- What could be the basis for realizing the need of LSE ?
- Which would be the most advantageous target group for imparting LSE mainly for its wider dissemination in the society ?
- How one can select the most effective ways for integration of LSE ?
- How one can improve his/her own practices for effective LSE at various levels ?
- Which different methods/techniques/approaches/media can be used to sensitize the learners towards achieving the life skills ?

Thus, on the basis of the above discussed matter and raised questions, the author felt the need of undertaking the research study in terms of preparing a LSE programme for B.Ed. trainees.

#### □ **Title of the Study**

“Preparation and try-out of a Life Skills Education Programme for B.Ed. Trainees”

#### □ **Objectives of the Study**

The study has been carried out with the following objectives:

- (i) To prepare a Life Skills Education (LSE) Programme for B.Ed. trainees.
- (ii) To implement LSE Programme on B.Ed. trainees with a view to sensitize them towards achieving life skills.
- (iii) To study the effectiveness of the implemented LSE Programme in terms of trainees' reactions.

#### □ **Delimitations**

- (i) The study was delimited to a sample of 40 B.Ed. trainees, those who were well versed in Gujarati and Hindi languages. The medium of instruction for implementing LSE programme was Gujarati.
- (ii) The study was restricted to the ten core life skills (Critical Thinking, Creative Thinking, Decision Making, Problem-Solving, Interpersonal Relationship, Effective Communication, Coping with Emotions, Coping with Stress, Self – Awareness and Empathy), given by WHO (1997).
- (iii) Since there was better scope for life skills education through languages, the present study preferred the activities under LSE Programme which were mainly related to the school subjects viz. Gujarati, Hindi and English.
- (iv) Looking to the requirements, the tools used in the study were developed in Gujarati, Hindi and English languages.



## □ **Conclusion**

In this chapter the concept of life skills, ten core life skills, LSE as an approach, rationale, objectives and delimitations of the research study have been discussed. This exploration indicates that, the present study is the emergence of the author's own thoughts in terms of the present needs. In other words, this study is also concerned with a teacher's capacity to be familiar with and comprehend the opportunity of some alternate realities in teaching. In the chapter to follow, detailed discussions on the reviewed literature have been depicted which helped the author to draw out the implications for the present study.

## **CHAPTER : 2**

### **REVIEW OF RELATED LITERATURE**

Any research study is integrally connected with past research. Also it has its own logical position in the conceptual map of the particular area or discipline. Hence, review of related literature provides a good base for conceptual framework, an understanding of the status of research in the problem area, clues to the research approach, method and data analysis; an estimate of the probability of success of the research and its significance and specific information needed to state definition of terms, assumptions, limitations, and hypotheses of research. Keeping this in view, the detailed discussion of reviewed literature related to the study, is as follows.

#### **□ Reviewed Literature**

Bhatia (1984), studied the emotional, personal and social problems of adjustment for adolescents under the Indian condition with special reference to values of life. The major findings showed that adolescents sometimes were treated as either adults or children. In many families parents were more favorably inclined towards boys. Quite a large majority are influenced by friends. Adolescents were resistant to favor of sex instruction in schools and preferred to gain it through books, magazines, movies or from friends.

Bharath (2002), with the help of the Child and Adolescent Health & Development Unit of WHO – South East Asian Regional Office (SEARO), New Delhi designed and developed three Activity Manuals (Std.8<sup>th</sup>, 9<sup>th</sup> and 10<sup>th</sup>) for the teachers on Health Promotion using Life Skills Approach. Their major focus was on physical fitness, nutrition, injuries and stress contribute to lowered health status, non communicable diseases, reproductive health and sexuality and substance abuse. They were aimed at empowering the adolescents with ten core life skills and providing them the confidence with the help of experiential learning, using the vehicle of participative activities for themes mentioned above. Recognizing teachers as partners in this promotional endeavor and providing them with the necessary skills to be facilitators had been the cornerstone of the programme.

Pandey and others (2003), developed A Training Material on “Skill Development in Adolescence Education” focusing on Adolescent Reproductive and Sexual Health (ARSH) under National Population Education Project (NPEP) of NCERT. In fact, adolescence education as an innovative curricular area is different from other areas primarily because it has to go beyond knowledge and attitude and lay more emphasis on skill development among the learners. ARSH concerns for adolescents under three major components: the process of growing up, HIV/AIDS

and drug abuse. In the specific context of LSE for ARSH, ten core life skills, identified by WHO were considered. Also to ensure effective transaction of material for skill building in the area of ARSH, the teachers were also equipped with three core skills viz. Communication skills, Non-judgmental skills and Empathy. The methods and techniques used as co-curricular approach for LSE were Question Box, Role play, Value clarification, Group discussion, Debate, Case studies, Poster/ painting competition, Essay writing, Quiz contest and Teacher counseling. This material was used under the pilot project by the six State Population Education Cells (Gujarat, Kerala, Madhya Pradesh, Maharashtra, Orissa and Rajasthan). Heads, teachers and students of 120 selected schools in 30 districts of these states extended their cooperation in the try-out of the material.

Kotecha (2003), conducted a study on health awareness and need assessment of school going adolescents of Vadodara city. The major findings of the study revealed that majority of the students had a positive attitude and self concept. There was susceptibility to peer pressure and lack of assertiveness. Adolescents' most common fears were related to parents and studies. Teachers observed a lack of parent child interactions as well as a curiosity about the reproductive changes. The prevailing perception of the adolescents regarding their health status and body images underscores the need for providing them with correct information.

Koolar (2004), developed a programme on life skills namely; Decision making and Effective communication for adolescents and studied its effectiveness. The purposive sample for the study comprised of all the students of a std. 9<sup>th</sup> class, of an English medium school of Baroda city. It was found that a deeper understanding was developed among the students regarding to both of the life skills. Also the students were found to be well equipped in application of these life skills in different situations.

Gujarat Council of Educational Research and Training (GCERT) and UNICEF had jointly undertaken a project on Life Skills Education during the academic year 2004-05, and implemented in the primary schools of selected blocks (Chhota Udaipur, Dist. Vadodara and Radhanpur, Dist. Patan) in Gujarat. The major objectives of this project were;

- To identify various life skills which are assimilated and/or hidden in the contents of primary school subjects.
- To develop resource materials on life skills education, for the teachers.
- To orient primary school teachers regarding integration of LSE approach.
- To facilitate the primary schools for implementation of LSE programme as an integrated instructional approach.

To fulfill the above objectives, the following programmes were organized under the project in three phases.

- 1) Organization of a state level workshop on, "Identification of life skills from the contents of std. 1<sup>st</sup> to 7<sup>th</sup>."
- 2) Organization of a state level workshop on, "Preparation of Resource Materials for LSE in primary schools of Gujarat".
- 3) Organization of a Block level Training programme cum workshop on, "Implementation of LSE Programme as an integrated instructional approach in primary schools".

It was found that almost all life skills were merged in the contents of the subjects like languages, Social sciences, EVS and Physical education. This provides a better scope for integration of LSE in the above subjects. It was observed that, the established model for LSE in the state has been getting gradual momentum in the education system. Inclusion of a topic like, 'Life Skills Education', in the reformed curriculum of Pre-service Teacher Education (PSTE) at primary level was one of the evidence of the same. Also attempts have been made to assimilate more and more life skills in the newly developed text-books at primary level.

Sikdar (2009), assessed the effectiveness of training approaches designed for the student teachers (enrolled in the Teacher training Programme of a reputed institute) with respect to life skills inculcation. It was incorporated different methodologies and approaches in the process of curriculum transaction and the same were evaluated in order to understand their effectiveness with respect to Life Skills inculcation. The components of the curriculum for life skills inculcation were different curricular activities (like project based method, E-based assignment, team teaching, collaborative work, concept mapping, heuristic method, discovery method, workshops, report writing and active learning approaches) and co-curricular activities (like annual day celebrations, cultural activities, garba day, news letter competition, assembly activities, role plays, drama, quiz, blog designing and sports day). The data obtained through a questionnaire on life skills eliciting, in terms of student teachers' opinions regarding the inculcation of life skills were analyzed with the help of percentage. The student teachers felt that the employment of a host of methodologies and approaches over the entire academic year promoted the inculcation of life skills. Some areas namely dealing with grief and anxiety and coping skills for dealing with loss, abuse, and trauma were identified for further intervention thereby indicating the need to devise approaches to cater to these specifically.

Pathak (2009), conducted an experiment on Life Skills Education by integrating life skills in practice teaching phase at B.Ed. level during the academic year 2005-06. As a part of that, the trainees were oriented about ten core life skills

with a view to enable them implementing life skills education as an integrated approach in terms of lesson planning and designing of learning experiences. This experiment was resulted into a gain of experiences which are as follows:

- Teacher educators had shown their interest and commitment in implementing such an innovative experiment.
- Student teachers had been acquainted with this newer approach, with which they could develop their vision in bridging the gap between pedagogical knowledge and behavior, which was in terms of skills.
- Student teachers could create a natural environment / situation during implementation of this experiment. This enabled them in developing life skills among the students, also.
- Creating environment to stimulate different types of interactions (Student – Student, Teacher – Students, Student – Teaching Learning Materials) was made possible. That enabled the trainees for effective communication.
- Different approaches, methods, teaching techniques etc. could be applied by the trainees especially during activity lessons.
- Students in the schools were excited as they found the teaching-learning process interesting.
- As this experiment was process oriented, value education was also the simultaneous process during the instructional process.

It was concluded that such programme could impart complete education which would empower the students to cope with the challenges of life.

GCERT (2009), has developed a Population Education Training Package (SAHAJ) based on LSE approach for the students of secondary and higher secondary under NPEP. The various topics covered in this package were Population Education and Prolonged Sustainable Development, Family and Quality based life, Women Empowerment, *Vyasan mukta shala ane samaj*, Adolescent education, Life Skills and Basic understanding of HIV/AIDS. To ensure the effective transaction of these training inputs in an integrated manner, some selected secondary and higher secondary teachers from different Shala Vikas Sankuls (SVSs) were trained. The similar kind of efforts had also been done by the Gujarat State Aids Control Society (GSACS) in collaboration with GCERT focusing on Health Education, named as 'Health Education through Life Skills Programme(HELP)'.

Sampat (2009), studied the role of drama in enhancing life skills in children with specific learning difficulties in a Mumbai school. The study was a reflective account of an Action Research (AR) project set in a drama class room. It was a

multi-voiced patchwork text, which was created and built imaginatively to represent her students and her experience in the drama classroom. This was dealt with the questions like; 'How can drama be used to enhance life skills in children with specific learning difficulties?' And 'How can one improve one's practice?' The research was concerned with a teacher's capacity to recognize and realize the opportunity of an alternate reality in teaching (i.e. The reality of loving and caring for the students and the reality of an empathetic, compassionate and democratic classroom). The foundation of the study was laid when she saw the children in need suffer due to insensitive teaching practices and uncooperative peers and family. She was concerned with the trauma faced by students in the prevalent educational setting in India. Being a well known bollywood actress and a '*Rang karmi*', she saw drama as a natural vehicle for explorative and experiential learning and a tool for education. And she pointed out the critical and close analysis of her choice, using drama as a learning medium.

Additionally, the study investigated the influences of AR with respect to methodical structure for implementing and analyzing the teaching-learning process. The data were composed of classroom observations and transcripts, a collection of the students' work and interviews with their school teachers and parents.

The main objective of this research was to enable to gain in positive behavioural intentions and improved psychological competence in children. This was accomplished through augmentation of creativity, emotional understanding and development, improved self-esteem and notion of the joy of autonomy to enable the students to deal effectively with the demands and challenges of everyday life.

Tsering (2011), studied the impact of Life Skills Training (LST) on psychological parameters (viz. Stress, Anxiety, Coping, Self-confidence and Emotional intelligence) in case of Tibetan refugee adolescents studying in India. A total of 726 students out of which 600 Tibetan refugee and 126 Indian students in the age group of 13-19 years studying in class 6<sup>th</sup> - 12<sup>th</sup> participated in the study. Initially 600 Tibetan refugee adolescents participated in the study. By using median split they were divided into two groups, i.e. a group which fell below the median (N=300) and another group fell above the median (N=300). Adolescents who fell above the median on the test were randomly classified as experimental group (N=150) and control group (N=150). The pre-post controlled trailed design was used for the study. Life Skills Training on ten basic skills (namely; Decision making, Problem solving, Critical thinking, Creative thinking, Effective communication, Interpersonal relationship, Self-awareness, Empathy, Coping with emotions and Coping with stress) was given through brain storming and role

playing methods followed by a brief discussion. Assessment scales for each of the ten life skills were used to study the level of inculcation of each life skill. Questionnaires on Stress, Anxiety, Coping, Self-confidence and Emotional intelligence were administered to study the effectiveness of LST on level of each of the above psychological parameters. The same questionnaires were administered on 126 Indian adolescents and compared the results with the Tibetan adolescents to see the varied difference between them on psychological parameters. On the whole seven months duration LST was found to be an effective psychological intervention strategy for promoting social and mental health of Tibetan refugee adolescents.

#### ❑ **Observations and discussion**

The following major observations have been made and classified with the help of careful review of the related literature.

##### ***Observations related to the concept :***

- Life skills approach is an interactive educational methodology that focuses on acquiring knowledge, attitude and interpersonal skills.
- It aims at developing various skills among learners to empower them to face the challenges of life.
- Life Skills based training can be useful as an effective psychological intervention strategy for promoting social and mental health.
- It contributes to the promotion of personal and social development, the prevention of health and social problems, and the protection of human rights.
- It is a comprehensive behaviour change approach to help individuals learn how to deal with difficulties of daily life.
- It is a participative and process oriented approach.

The above conceptions of LSE emerged through the reviewed literature, have supported the theoretical framework prepared under the study.

##### ***Observations related to the need assessment :***

According to the various studies, following were the major issues that necessitated the implementation of LSE at different stages of education.

- The children suffer a lot due to insensitive teaching practices and uncooperative peers and family.
- The school system is lacking the reality of loving and caring for the students.
- The school system is lacking the reality of an empathetic, compassionate and democratic classroom.
- There is lack of parent child interaction.
- There is a strong concern for the teachers to recognize and realize the



opportunity of alternate realities in teaching.

- 35 per cent population of India is from the age group 10 – 19 years, i.e. an adolescent stage. The stable, qualitative and constructive development of this population would be essential for the development of nation.
- Adolescents sometimes are treated as either adults or children.
- In many families parents are more favorably inclined towards boys.
- Adolescents are lacking positive attitude and self concept.
- Adolescents are under influence of peer pressure and lacking assertiveness.
- Adolescents should be made aware about the process of growing up, HIV / AIDS and drug abuse, reproduction health and sexuality, physical fitness etc.
- Studying effectiveness of LSE through different methods/modes/approaches, as a tool for education.

It seems that, a variety of points had been considered by the researchers mainly for integration of LSE at various levels. This is ultimately to enable the students to deal effectively with the demands and challenges of everyday life. But, at the same time some of them felt the need of teachers' empowerment with the necessary skills to ensure the effective transaction of LSE. This had been taken care of, by Bharath (2002), Pandey and others (2003), GCERT (2004-05) and GCERT & GSACS (2009) through their efforts. Apart from this, Sikdar(2008-09), and Pathak(2009) had selected the group of student-teachers under their studies. It reveals that LSE can be imparted to any age group with respect to the assessed needs. It is also evident that, to orient teachers as well as student teachers regarding integration of LSE approach is the need of the hour.

***Observations related to the strategy :***

The strategy for LSE includes methodology, tools, techniques, approaches etc. which were adopted under the reviewed studies. It can be observed that the following methodology, tools, techniques and approaches had been employed for the LSE under different studies;

- Activity Manual for the teachers on Health promotion
- Training Material focusing on ARSH Skills for the adolescents and core skills for the teachers
- Programme on Life Skills (Decision making and Effective communication) for the adolescents
- LSE Programme for B.Ed. trainees focusing on lesson planning and Designing of learning experiences
- Drama as a tool to enhance life skills in the children
- Curricular and co-curricular activities as an integrated approach

It has been observed that an integrated approach is more suitable for LSE.

Since different life skills are merged in the contents of school subjects, it would be desirable to integrate with any curricular and/or co-curricular activity where there is ample scope to sensitize the learners for achieving life skills. And of course, this would be facilitated through some innovations, augmentation of creativity and with the notion of the joy of autonomy.

Since the major objective of LSE is to enable to gain in positive behavioural change and improved psychological competence in the students, mere formal evaluation techniques will not be sufficient to assess this gain. 'Sensitization' towards achieving life skills is an important step to lead them towards inculcation of life skills. Thus, it is essential to sensitize individuals towards achieving life skills through implementation of a series of interesting activities. The present study is an intended attempt in this direction.

#### □ **Conclusion**

With reference to the observed logical position of the reviewed literature, it can be stated that the present study is an attempt made to take care of the lacuna found in terms of innovations in the approach and assessment of its effectiveness. This would be realized while going through the description given in the next chapter. In the following chapter a detailed description of preparation and try-out of the LSE Programme has been given.

## CHAPTER : 3

### METHODOLOGY

Methodology decides the fate of the study and its outcome. As such it is regarded as the heart of any research. Designing provides a picture for the whole study. It is therefore, desirable to have a methodologically designed research plan. In this chapter the different aspects of the methodology for the present study have been discussed viz. design of the study, sample, tools, procedure of data collection and procedure of data analysis.

#### ❑ **Design of the study**

Out of different methods of conducting research, Experimental method was considered appropriate, using “After - Only” Design. Looking to the nature of the study, it can also be said an Experimental Action Research.

#### ❑ **Sample**

The sampling method used in the present study was 'purposive'. The sample was drawn from the population group of B.Ed. trainees, who were studying in the Secondary Teachers' Training Colleges of Gujarat during the academic year 2009-10. In the present study, as the prepared LSE Programme was to be validated first, which was Phase-I of the study; it demanded a set of sample for the initial try-out of the LSE Programme. And Phase-II (i.e. Final try-out of the LSE Programme) dealt with studying the effectiveness of the LSE Programme on the basis of trainees' reactions, for which another set of sample was selected. The detail of phase wise sample size is given in the Table no. 3.1.

**Table no. 3.1      Detail of the phase wise selection of the sample**

Phase	Purpose	Sample selected from	Sample size ( No. of Trainees )
Phase - I	Initial try-out of LSE Programme	Faculty of Education and Psychology, The M. S. University of Baroda.	15
Phase - II	Final try-out of LSE Programme	Shri R. N. Pittie B.Ed. College for Women, Karelibaug, Vadodara. ( <i>Gujarati Medium</i> )	40

#### ❑ **Tools used in the study**

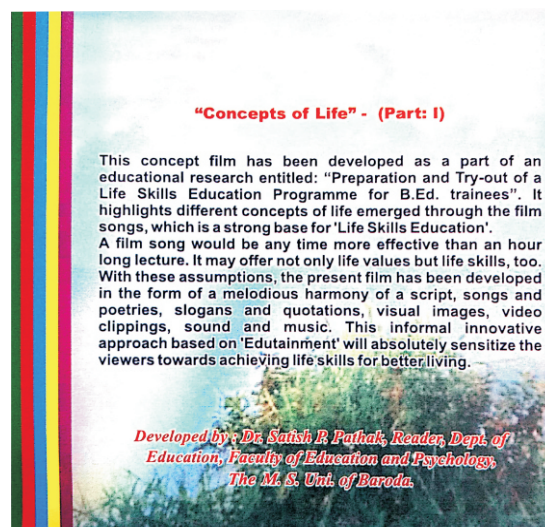
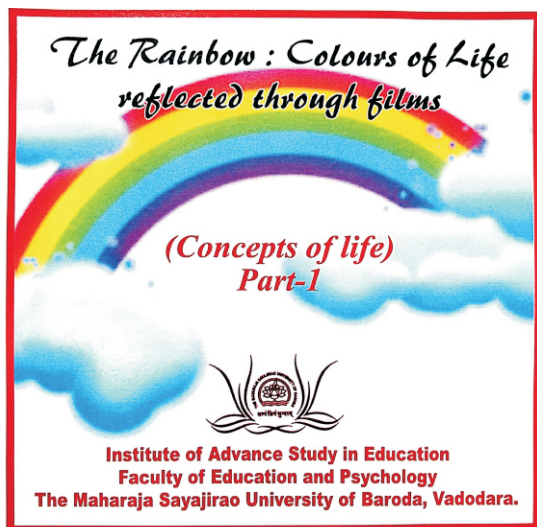
A research tool plays a major role in any worthwhile study, as it is the

significant factor in determining the sound data which in turn help in arriving at conclusions about the study in hand. The following tools were used in the present study.

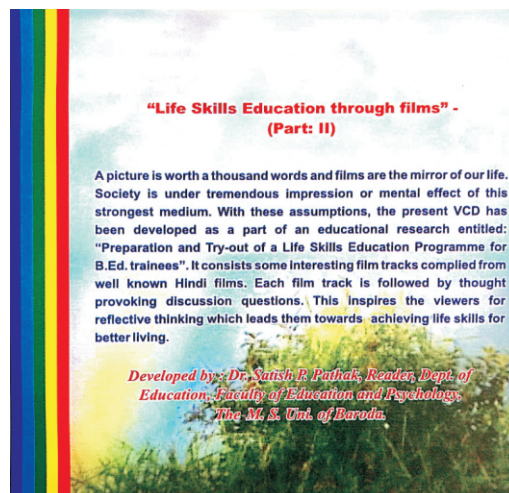
***(i) Life Skills Education Programme :***

In the present study, the Life Skills Education programme was a comprehensive behaviour change approach that concentrated on sensitizing the B.Ed. trainees towards achieving the life skills. The LSE Programme was prepared considering the major basis viz. concepts of life, self concept, social relationship, personality traits, role of art- literature and media. Hence the content covered under the programme was in the form of different activities related to concepts of life, knowledge about self (self concept), orientation to life skills, LSE through literary forms like short stories, events, poetries etc., LSE through games / activities and LSE through films and songs. The programme implementation was based on different methods (like lecture cum discussion, demonstration, group discussion, play way method, problem solving, analysis etc.), techniques (like divergent thinking, imagination, role play, gaming, attribute listing, creative writing, questioning, observation, self discovery etc.), approaches (like activity based, modular, integrated and multi-media) and media ( print, audio and video). Duration of the programme was 12 days (i.e. 12 sessions x 3 hours = 36 total hours). The LSE Programme with detailed information can be referred from the ***Appendix : 1***. During implementation of this programme following major tools were also used to facilitate the procedure.

- a) An open ended questionnaire based on 'Concepts of Life':*** This was mainly used to provoke trainees for reflective thinking about the concepts of life. This tool was developed by the investigator. (See in ***Appendix : 2***)
- b) Self concept test :*** This was in the form of a poem entitled as “**I am**”, and was used mainly to provoke thinking about the self (i.e. recognition of characteristics, strength and weaknesses, desires, likes and dislikes etc.). (See in ***Appendix : 3***)
- c) A video film on “Concepts of Life” - Part-I :*** It highlights different 'concepts of life' emerged through film songs, which was considered - a base for LSE. This film is a melodious harmony of script, songs and poetries, slogans and quotations, visual images, video clippings, sound and music. It was developed on the basic principle of '**LSE through Edutainment**'. The script of this film can be seen from the ***Appendix : 6***. This film is available in the form of a DVD on demand from the author for its wider dissemination.



- d) **A Video CD on “LSE through Films”- Part-II :** This is a video CD consisting of six interesting Film tracks compiled from some well-known Hindi films. Each film track was selected in such a way that it could reflect some life skills from its story. Each film track was entitled (in Gujarati) meaningfully, so that it could provoke proper thinking pattern among the trainees with respect to asked questions from it.



**(ii) A Reaction Scale :**

A Reaction Scale, in the form of a five point rating scale was constructed by the investigator to study the reactions of B.Ed. trainees about the implemented LSE Programme. This was used mainly to judge the effectiveness of LSE Programme. This Reaction scale can be seen from the **Appendix : 4.**



● **Preparation of Life Skills Education Programme:**

Preparation of LSE Programme has been described under the following distinct parts:

**(a) Identification of the major basis :** Prior to prepare the LSE Programme, the investigator felt the need of identifying the major basis for the Life Skills Education. Hence, the investigator has taken support of a team of experts, who have work experience as resource persons in the in-service training programmes for teachers and teacher educators, mainly in the area; 'LSE at school level'. Also the team consisting of subject specialists, producer, script writers, and researchers. The list of experts can be seen from the **Appendix : 5**. With their support, the following major basis for LSE were identified.

- Concepts of life
- Self concept (Knowledge about self)
- Social relationship
- Personality traits
- Role of Art – Literature and Media

Then, the designing of the programme was done with reference to the above identified basis.

**(b) Designing of the LSE Programme :** For designing of the programme, a two days workshop (27 – 28, February, 2010) was organized. In that workshop investigator and the experts have worked together and decided the following criteria for designing of the LSE Programme.

- The programme should be based on the identified basis.
- Simultaneous evaluation should be done while implementation of the programme.
- The procedure of the programme should be facilitated by a combination of various methods, media, approaches, activities along with the application of some non-testing techniques.
- The programme should be included literary activities because literature is a portal through which one can enter in the world of pleasure. It touches the affective domain with which one can learn the art of living.
- Identification of life skills from different activities should be an integral part of the entire programme.
- Looking to the following basic assumptions about the films, '***Life Skills Education through films***' should be considered as one of the components under this programme.

**Basic assumptions about the films:**

- ❑ Indian film industry has been consistently serving the society by producing a number of films based on different themes viz. social, religious, cultural, environmental, educational, science and fiction etc.
- ❑ Having a panoramic view of the Indian films since 1912, they have been reflecting various dimensions of our life. Hence, the films are just like the mirror of our life.
- ❑ We cannot anymore reject cinema as a medium. Films can be the strongest medium for effective transaction of the hidden curricula.
- ❑ “A picture is worth a thousand words”, based on that saying film as a medium thrives on the visual component. As we live in a visual world, our minds interpret and easily comprehend the visual description in the forms like pictures, diagrams, graphics, animations, cartoon, models etc. Such things are interwoven in the films, creatively.
- ❑ Music in the films is an element, which is used to convey an environment or a mood – happy, sad and somber.
- ❑ It may be realized that a film song would be anytime more effective than an hour long lecture. It may offer not only life values but life skills, too.
- ❑ Children, adolescents and youth are under tremendous long term impression or mental effect which is created through films.

With this, the designing of the programme has been done, which includes the following major components.

- Explanation about the concepts of 'life'
- Administering a questionnaire based on 'Concepts of Life'
- Concepts of life emerged through short stories
- Concepts of life emerged through film songs
- Knowledge about 'self': (Self concept)
- Administering a self concept test : ('I am')
- Orientation to Ten Core Life Skills
- Orientation to Life Skills Education (LSE) as an approach
- LSE through language activities (Gujarati)
- LSE through events / life like situations



- LSE through games / activities
- LSE through poetries (Gujarati, Hindi and English)
- LSE through films
- Collecting feedback and reactions

**(c) Validation of the programme (Initial try-out) :** The programme was designed with the support of experts and then some selected activities of the designed programme were tried out initially on a sample of trainees with a view to establish its validity. The validity was established in terms of appropriateness, relevance, capacity to describe the life skills, applicability in prescribed duration of time and implementation procedure of the LSE Programme.

Thus, on the basis of the obtained data in terms of classroom observations and transcripts, a collection of trainees' work and their oral feedback, it was decided to carry out the following strategic modifications in the procedure.

- Some interesting audio-visual aids/tools should be developed and used as a part of LSE Programme with respect to the components viz. 'Concepts of life emerged through film songs' and 'LSE through films', to facilitate the procedure.
- Every activity/item under the prepared programme must be followed by some relevant thought provoking questioning/group work/discussion and that would be facilitated by the expert/mentor teacher.



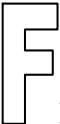
**(d) Final form of the programme :** Thus on the basis of the gained experiences under initial try - out phase, some more activities of similar pattern have been developed. These activities were added to the final form of the LSE Programme.

Apart from this, a film on “Concepts of Life” and a Video CD on “LSE through Films” were also developed under the title, **“The Rainbow : Colours of Life Reflected Through Films”**, as a part of this Programme.

- **Development of a film on “Concepts of Life” :**

Any creative idea requires a creative presentation. To fulfill this requirement, the “V.H.F. Support” has been considered as the presentation tips or criteria for this film. These tips are given in the Table no. 3.2.

**Table no. 3.2      Presentation Tips : V.H.F. Support**

Sr. No.	Support	Tips
1.	 <b>ISUAL AIDS</b>	<input type="checkbox"/> Show pictures, graphics, slides, video clippings <input type="checkbox"/> Use few words, attractive colours <input type="checkbox"/> Introduce humours <input type="checkbox"/> Change medium frequently
2.	 <b>EARING SUPPORT</b>	<input type="checkbox"/> Use recorded sound and songs <input type="checkbox"/> Use melodious background music <input type="checkbox"/> Use poetries in the lyrical form <input type="checkbox"/> Slow down and articulate well
3.	 <b>EELING SUPPORT</b>	<input type="checkbox"/> Give frequent examples and anecdotes from the world of viewers <input type="checkbox"/> Use parables and analogies <input type="checkbox"/> Evoke emotions of pride, belongingness, team -work, unity, brotherhood, self esteem etc. <input type="checkbox"/> Appeal to sense of touch, taste, inner feelings etc.

To develop the said film, the steps followed are as under:

- (i) Selection of the Hindi film songs through which the concepts of life are reflected.
- (ii) Script writing for effective presentation
- (iii) Preparation of power point slides for explanation
- (iv) Collection of appropriate visuals, images, video clippings, slogans, quotations, sound, music etc. for creative production
- (v) Video shooting and sound recording of the songs and slogans / quotations
- (vi) Editing work to maintain logical sequence and continuity of the script

The above steps can be observed and realized by referring the script and watching this film.

● ***Development of a video CD on “LSE through Films”:***

To develop this VCD, the following steps are followed:

- (i) Selection of the well known Hindi films
- (ii) Identification of the film tracks through which life skills are emerged
- (iii) Editing of the selected film tracks with the help of a software named VCD Cutter
- (iv) Giving meaningful titles to the selected film tracks

- (v) Preparation of PPT consisting discussion questions based on each film track
- (vi) Editing work to maintain relevance

The above steps can be easily understood by watching these film tracks one by one.

● **Construction of the reaction scale :**

With a view to study the effectiveness of the implemented LSE Programme, a reaction scale was constructed by the investigator. Its logical validity was established on the basis of experts' opinion. It is evident that trainees' reactions would be based on their attitude towards the programme. "An attitude is often termed as a tendency to react favourably or unfavourably towards a designated class of stimuli." Hence by following the suggested method of Likert type scale, a reaction scale was developed.

After thorough discussion with the experts with regard to the procedure for preparation and implementation of the LSE Programme, the six (06) major components were identified for the construction of the reaction scale. Then, a pool of **21** statements was prepared by taking help of the experts. The statements were examined carefully in terms of their appropriateness, relevance and capacity with respect to the identified components. Thus, to know trainees' favourable or unfavourable reactions with regard to the implemented programme, the scale was developed consisting of **21** statements. The distribution of the statements with respect to the components and their polarity (Positive or Negative) is given in the Table no. 3.3.

**Table no. 3.3      Distribution of the Statements of the reaction scale**

Sr. No.	Components	No. of statements with		Total no. of Statements	Statement Sr. No
		Positive polarity	Negative polarity		
1.	Conceptions of life	02	02	04	1,2,3,5
2.	Skills required for better living	02	02	04	4,6,7,9
3.	Importance of life skills	03	01	04	8,11,12,21
4.	Knowledge about self	-	01	01	10
5.	LSE : Conceptual understanding	01	01	02	13,14
6.	Methods of LSE	04	02	06	15,16,17,18,19, 20
	<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>09</b>	<b>21</b>	<b>21</b>

## **❑ Procedure**

In the present study the procedure was carried out under the following three phases:

- |             |   |
|-------------|---|
| Phase – I   | : Initial try-out of the LSE Programme            |
| Phase – II  | : Final implementation of the LSE Programme       |
| Phase – III | : Data collection in terms of trainees' reactions |

The description of the above phases is given as under:

### ● ***Phase-I Initial try-out of the LSE Programme***

Under this phase, the LSE Programme was initially tried out on a group of B.Ed. trainees selected from the Faculty of Education and Psychology, The M. S. University of Baroda, with a view to judge its validity. Due to the limited time, only selected activity from each component of the programme was tried out during this phase. The programme schedule for the initial try-out is given in the Table no. 3.4.

**Table no. 3.4 Programme schedule for the initial try-out**

Date	Day	Time duration	Activities based on
11-02-2010	Thursday	4.45 to 6.00 p.m.	<input type="checkbox"/> Administering a questionnaire based on 'Concepts of Life' <input type="checkbox"/> Concepts of life emerged through short stories <input type="checkbox"/> Concepts of life emerged through Film songs
13-02-2010	Saturday	2.30 to 5.00 p.m.	<input type="checkbox"/> Administering a self concept test <input type="checkbox"/> Orientation to Ten Core Life Skills <input type="checkbox"/> Importance of Life Skills Education
15-02-2010	Monday	4.45 to 6.00 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through events / life like situations
16-02-2010	Tuesday	11.30 a.m. to 12.45 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through games / activities
17-02-2010	Wednesday	4.45 to 6.00 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through poetries
18-02-2010	Thursday	10.0 to 11.30 a.m.	<input type="checkbox"/> LSE through films
<b>❑ Total time duration for initial try-out of the LSE Programme : 09 Hours</b>			

As discussed earlier, on the basis of gained experiences as well as empirical evidences during this phase, some strategic modifications in the procedure have been decided to carry out.

● ***Phase-II Final implementation of the LSE Programme***

Under this phase, the final form of the LSE Programme was implemented during twelve sessions, on the selected sample for twelve (12) days. Prior to start the implementation of the programme, all the trainees were provided a notebook and a ball point pen for doing the programme related task separately. The programme schedule for this final implementation is given in the Table no. 3.5.

**Table no. 3.5 Programme schedule for the Final implementation**

Session on Date	Day	Time duration	Activities based on
22-02-2010	Monday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> Orientation to Ten Core Life Skills <input type="checkbox"/> Importance of Life Skills Education
23-02-2010	Tuesday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> Administering a questionnaire based on 'Concepts of Life' and discussion on it
02-03-2010	Tuesday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> Administering a self concept test and discussion on 'Knowledge about self'
03-03-2010	Wednesday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through language activities (Gujarati)
04-03-2010	Thursday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through poetries (in Gujarati)
05-03-2010	Friday	12.30 to 3.30 p.m..	<input type="checkbox"/> LSE through poetries (in Hindi)
06-03-2010	Saturday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through poetries (in English)
08-03-2010	Monday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through events / life like situations
09-03-2010	Tuesday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> Life skills education through short stories
10-03-2010	Wednesday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through games / activities
11-03-2010	Thursday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> Concepts of life emerged through Film songs
12-03-2010	Friday	12.30 to 3.30 p.m.	<input type="checkbox"/> LSE through films
<input type="checkbox"/> <b>Total time duration : 36 Hours</b>			

The description of the procedure adopted for each session under the final implementation phase has been described as under :

- ***Orientation to Ten Core Life Skills and Importance of Life Skills Education***

Trainees were oriented about ten core life skills (Critical Thinking, Creative Thinking, Decision Making, Problem-Solving, Interpersonal Relationship, Effective Communication, Coping with Emotions, Coping with Stress, Self – Awareness and Empathy) with the support of a prepared module on 'Orientation to Life Skills and Importance of Life Skills Education' (as shown in the Appendix : 1). They were also provided conceptual understanding about the Life Skills Education and its importance in the present era. During this session the trainees were inspired to tell an incidence/event of their own life experiences, through which they might have felt the emergence of life skills.

- ***Administering a questionnaire based on 'Concepts of Life'***

An open ended questionnaire based on questions related to 'Concepts of Life' was administered to the trainees with a view to know their conceptions about 'Life'. To make this session more meaningful, it was followed by a discussion in small groups. A group leader from each group was invited to present the analyzed answers of the questions asked in the questionnaire. At the end of this session all the trainees were given a computerized copy of presented answers, mainly for developing their understanding. These analyzed answers of the questions under the questionnaire can be seen from the ***Appendix : 7***.

- ***Administering a self concept test***

This test, in the form of a poem entitled as “**I am**”, was administered mainly to provoke thinking about the self (i.e. recognition of characteristics, strengths and weaknesses, desires, likes and dislikes and some imaginative thoughts etc.). After administration of the test, trainees' thoughts were referred and discussed with a view to develop the realistic knowledge about the 'self'. With major emphasis on developing personality traits, desirable behaviours, positive attitude etc., their responses were critically analyzed and discussed in the class by the expert/mentor with the help of some day to day examples. Apart from this the major focus of discussion was on, “How the 'knowledge of self' would help the individuals for better living?”

- ***LSE through language activities (in Gujarati)***

Since this session was based on 'activity based approach', trainees were given an activity sheet that includes different language activities like Pleasure with language, Language - puzzle, Word game, Writing poetry, Flow of imaginative

power and Picture based presentation. There was enough scope for the trainees to be sensitized towards the merged life skills in the activities. Trainees were informed to do the activities in their notebook according to the instructions given in the activity sheet. They were encouraged to work individually or in the group according to the activity, and to think divergently. Each and every trainee was given an opportunity to present his/her novel, innovative and sprouted ideas.

- ***LSE through poetries (in Gujarati) : I***

The characteristics of the poetries help an individual to come out with the different life skills. Hence, in this session some selected poetries / stanzas were explained, which were further followed by some discussion questions. Trainees were divided into small groups and they were allowed to discuss and explore to the desired knowledge in terms of emerged life skills. Four interesting poetries / stanzas were covered under this session.

- ***LSE through poetries (in Hindi) : II***

In this session the trainees were explained some selected poetries / stanzas written by well known poets, with a view to enable them identifying the life skills emerged through the explanation. Nine life skills education oriented poetries / stanzas were selected for this session.

- ***LSE through poetries (in English) : III***

Under this session, five stanzas were explained with their specific references to the trainees. After that, they were given some discussion questions in the groups. They were allowed to discuss and explore to the desired knowledge in terms of emerged life skills.

- ***LSE through events / life like situations***

In this session, the mentor shared five interesting events / life like situations among the trainees. He also raised some questions for discussion in small groups. A group leader from each group was called for the presentation of the derived answers of the questions. The mentor enriched the session by inspiring some of the trainees to narrate their own life experiences which helped them understanding life in a better way.

- ***Life skills education through short stories***

During this session, the mentor told five interesting stories to the trainees. After completing each story, she raised some questions for discussion in small groups. A group leader from each group was called for the presentation of the answers of the questions. The mentor enriched the session by sharing her new perceptions regarding to the hidden life skills in the stories.



● ***LSE through games / activities***

Games and activities are very effective for understanding and transmitting any kind of knowledge in a practical way. Looking to the trainees' interest and attitude towards games and activities, three different activities were employed which could reflect some life skills. Each activity was followed by questioning. At the end of each activity it was ensured through questioning, whether the trainees could be able to identify the interwoven life skills or not.

● ***Concepts of life emerged through Film songs***

Keeping in view the basic assumptions about the films, a developed concept film was shown to the trainees in this session. Then some questions related to the adopted approach, were given for group discussion. A group leader from each group was called for the presentation of the stated answers, by the group members. The mentors enriched the session by sharing their views regarding to the various concepts of life.

● ***LSE through films***

A video film consisting of six (06) film tracks was developed for this purpose. Trainees were shown each film track one by one. Each film track was followed by some questions for group discussion. A group leader from each group was called for the presentation of the derived answers, mainly in terms of interwoven life skills in the respective film track. The mentor enriched the session by adding some necessary relevant information.

● ***Phase – III      Data collection in terms of trainees' reactions***

It is evident that trainees' reactions would be based on their attitude towards the implemented programme. This would be very much interesting to know whether the tendency of their reactions is favourable or unfavourable towards the implemented programme. Hence, to study the effectiveness of the implemented LSE Programme, the data in terms of trainees' reactions have been collected with the help of a reaction scale, under this phase.

□ ***Procedure for analysis of the data***

The collected data in terms of trainees' reactions were analyzed with the help of chi-square test. The entire strategy of preparation and try-out of the LSE Programme under the present piece of research described in this chapter provides a clear cut direction for the work and thus sets the stage for analysis. Such an analysis would lead to churning out the cream of the work. In other words, the effectiveness of the implemented LSE Programme in relation to the identified basis of the programme as well as components of the reaction scale can be seen through data analysis. This is the subject matter of discussion in the chapter to follow.

## CHAPTER : 4

### DATA ANALYSIS AND INTERPRETATION

In the previous chapter, a complete account of the approach to study the main theme of the present investigation was elucidated. Both, the process of data collection and the statistical technique to be applied in analyzing and interpreting the data collected through the research tool were described. The present chapter is devoted to the analysis and interpretation of the data keeping in mind the major objective under the study.

The major concern of the present investigation is to study the effectiveness of the implemented LSE Programme. For this purpose, the data in terms of trainees' reactions have been collected with the help of a reaction scale. And the collected data in terms of trainees' reactions were analyzed and interpreted with the help of 'chi square test'.

#### □ Analysis and Interpretation of the data

To study the effectiveness of the implemented LSE Programme, it is necessary to know trainees' attitude on individual statement of the reaction scale. Their attitude may be either clearly favourable or clearly unfavourable. Hence, the hypothesis tested for each statement was '**equal probability hypothesis i.e. whether the reaction given in five categories differ significantly or not**'. For this, the distribution of trainees' reactions has been computed to be expected on the equality or null hypothesis.

Since the trainees were **40** and the no. of categories of the reactions were **05**, the expected reactions in each category would be  $40/5 = 08$ . With regard to the first statement in the reaction scale, the data related to observed frequencies (**fo**) and expected frequencies (**fe**) along with the calculated values of (**fo – fe**) and (**fo – fe**)<sup>2</sup> are arranged in the Table no. 4.1.

**Table no. 4.1      Calculations under Chi Square test**

Statement:1 [ 'The word 'Life' has one and only one meaning. ]	Categories					Total
	SA	A	U	D	SD	
Observed Frequencies : (fo)	03	02	01	12	22	40
Expected Frequencies : (fe)	08	08	08	08	08	40
(fo – fe)	-5	-6	-7	04	14	
(fo – fe) <sup>2</sup>	25	36	49	16	196	
(fo – fe) <sup>2</sup> / fe	3.125	4.5	6.125	2.0	24.5	
SA : Strongly Agree, A : Agree, U : Undecided, D : Disagree, SD : Strongly Disagree						

$$\begin{aligned}\chi^2 &= \frac{(\text{fo} - \text{fe})^2}{\text{fe}} \\ &= 3.125 + 4.5 + 6.125 + 2.0 + 24.5 = 40.25 \\ \text{df} &= (r - 1)(c - 1), \text{ where 'c' is no. of columns and 'r' is no. of rows} \\ &= (2 - 1)(5 - 1) = 4 \quad (\text{Here, df is the degrees of freedom, used to see the tabulated value of } \chi^2 \text{ from the } \chi^2 \text{-Table})\end{aligned}$$

Since the calculated value of  $\chi^2$  is higher than the table values at both 0.05 and 0.01 levels, the result can be marked **“significant at 0.05 and 0.01 levels”**. Therefore, the null hypothesis, **“There is no significant difference between the favourable and unfavourable reactions of the trainees with respect to the statement no. 1”** is rejected. Hence, looking to the higher observed frequencies towards negative / unfavourable reactions from the table no. 4.1, it can be revealed that majority of the trainees were not in favour of the statement no. 1. It means, according to them, **“The word 'Life' has not one and only one specific meaning.”** In the same way, the  $\chi^2$  - values were calculated for all the statements which can be seen from the Table no.4.2

**Table no.4.2       $\chi^2$  - values and significance**

Statements of the Reaction scale	$\chi^2$ - value	df	Significance	Null Hypothesis
1. The word 'Life' has one and only one meaning.	40.25	4	Significant	Rejected
2. People have different concepts about the word 'Life'.	66.25	4	Significant	Rejected
3. Having different concepts of 'Life' make living more difficult.	20.75	4	Significant	Rejected
4. Every moment of life teaches something.	141	4	Significant	Rejected
5. Life is full of challenges/problems.	27	4	Significant	Rejected
6. There isn't any problem in living the life which is full of challenges.	16.5	4	Significant	Rejected
7. Somebody's guidance makes our life more meaningful.	34.25	4	Significant	Rejected
8. Living the best life is a skill.	88.25	4	Significant	Rejected
9. Good economic condition, only can make the life happy.	14.25	4	Significant	Rejected
10. Having/getting knowledge of 'self' is very easy.	22.75	4	Significant	Rejected
11. Life skills are very much important for personality development.	96	4	Significant	Rejected
12. Learning of life skills is very difficult.	16.75	4	Significant	Rejected

Statements of the Reaction scale	$\chi^2$ - value	df	Significance	Null Hypothesis
13. Life Skills Education (LSE) is simple , spontaneous and can be achieved from surroundings.	39.75	4	Significant	Rejected
14. It's not possible to provide LSE along with school education.	51.125	4	Significant	Rejected
15. LSE can be given easily through Language teaching.	53.75	4	Significant	Rejected
16. Life skills are emerged from the motivational events.	59.75	4	Significant	Rejected
17. Life skills can't be taught through 'Role Play'.	54.75	4	Significant	Rejected
18. Problem solving method is not useful for LSE.	32	4	Significant	Rejected
19. Story-telling, games and activities are effective for LSE.	76	4	Significant	Rejected
20. Films and songs are effective medium for the development of life skills.	31.75	4	Significant	Rejected
21. LSE is a good approach.	96	4	Significant	Rejected

Since the calculated value of  $\chi^2$  for each statement is higher than the table value at both 0.05 and 0.01 levels, the result for each case can be marked **“significant at 0.05 and 0.01 levels”**. Hence the hypotheses were rejected for all the statements. Therefore, it can be revealed that, the sampled trainees had shown either favourable or unfavourable attitude with reference to the respective positive or negative polarity of the statements. Statement-wise attitude of the trainees in terms of their reactions and its interpretation can be seen from the Table no. 4.3.

**Table no.4.3 Trainees' attitude and interpretation**

Stat. No.	Trainees' attitude	Interpretation (Trainees' opinion)
1.	Unfavourable	<i>The word 'Life' has no one and only one specific meaning.</i>
2.	Favourable	<i>People have different concepts about the word 'Life'.</i>
3.	Unfavourable	<i>Having different concepts of 'Life' never make living more difficult.</i>
4.	Favourable	<i>Everybody learns something through every moment of life.</i>
5.	Favourable	<i>The life is full of challenges and problems.</i>
6.	Unfavourable	<i>One has to face many problems while living the life which is full of challenges.</i>
7.	Favourable	<i>Anybody's guidance can make the life more meaningful.</i>

8.	Favourable	<i>Living a better life is indeed a skill.</i>
9.	Unfavourable	<i>Mere better economic condition can't ensure the happy life.</i>
10.	Unfavourable	<i>Having knowledge about 'Self' is not really an easy matter.</i>
11.	Favourable	<i>Life skills are very important for personality development.</i>
12.	Unfavourable	<i>Learning about life skills is not much difficult.</i>
13.	Favourable	<i>LSE is easy, natural and can be achieved from surroundings.</i>
14.	Unfavourable	<i>LSE is very well possible along with classroom teaching in school.</i>
15.	Favourable	<i>LSE can be imparted easily through language teaching.</i>
16.	Favourable	<i>Life skills are emerged naturally through motivational events.</i>
17.	Unfavourable	<i>Life skills can be taught through 'Role Play' technique.</i>
18.	Unfavourable	<i>Problem solving method is useful for LSE.</i>
19.	Favourable	<i>Story-telling, games and activities are effective for LSE.</i>
20.	Favourable	<i>Films and songs are effective medium for the development of life skills.</i>
21.	Favourable	<i>LSE is a good approach.</i>

## ❑ **Conclusion**

On the basis of the above statistical analysis and qualitative analysis done during the implementation of the Life Skills Education Programme, it can be concluded that the trainees had found the LSE Programme effective mainly with reference to the components identified for the reaction scale. The predefined polarity of each statement of the reaction scale could be very well justified by the analysis of the trainees' reactions. This justification itself has proved the effectiveness of the implemented LSE Programme.

## **CHAPTER : 5**

### **SUMMARY, FINDINGS, DISCUSSION AND SUGGESTIONS**

The present chapter deals with presenting the bird's eye view of the things done in the whole study and providing gist of approach towards the study, whole process involved, outcome of the study and suggestions.

#### **❑ Introduction**

It's a fact that promotion of life skills among the students by various means, will lay foundation for a better education system and a healthy society of tomorrow. Education and particularly school education can play a vital role in developing life skills among the students, as it exposes them to varied experiences during their formative years and has the potential of providing them with ample opportunities to learn and practice. But unfortunately this has not been practiced by the teachers due to lack of knowledge about identification of life skills from the curriculum and their integration in teaching-learning process.

'Learning to be' (1972, UNESCO) has said, 'Pedagogical training must be geared to knowing and respecting the multiple aspects of human personality'. It indicates the need of wholistic teacher education system which will work for the welfare of teacher trainees in the context of whole society. Though attempts have been made by curriculum reforms and its implementation in teacher education, there is further scope of adding one more component like integration of life skills or life skills education at school level. Integration of life skills, as an approach is comprehensive with respect to the general objectives of the curriculum at school level. This approach is realistic since it envisages teachers to disseminate these skills to the coming generations in schools and is also pragmatic and relevant in the context of a developing country like ours.

Looking to the need of an hour, the investigator has carried out the present study with a view to sensitize the B.Ed. trainees towards achieving life skills. In the light of the above, the present investigation has focused on studying the effectiveness of prepared Life Skills Education Programme and the title of the problem is entitled as:

#### **❑ Title of the Study**

“Preparation and try-out of a Life Skills Education Programme for B.Ed. Trainees”

#### **❑ Objectives of the Study**

The study has been carried out with the following objectives:



- (a) To prepare a Life Skills Education (LSE) Programme for B.Ed. trainees.
- (b) To implement LSE Programme on B.Ed. trainees with a view to sensitize them towards achieving life skills.
- (c) To study the effectiveness of the implemented LSE Programme in terms of trainees' reactions.

#### ❑ **Delimitations**

- (i) The study was delimited to a sample of **40** B.Ed. trainees, those who were well versed in Gujarati and Hindi languages. The medium of instruction for implementing LSE programme was Gujarati.
- (ii) The study was restricted to the ten core life skills (Critical Thinking, Creative Thinking, Decision Making, Problem-Solving, Interpersonal Relationship, Effective Communication, Coping with Emotions, Coping with Stress, Self – Awareness and Empathy), given by WHO (1997).
- (iii) Since there is better scope for life skills education through languages, the present study preferred the activities under LSE Programme which were mainly related to the school subjects viz. Gujarati, Hindi and English.
- (iv) Looking to the requirements, the tools used in the study were developed in Gujarati, Hindi and English languages.

#### ❑ **Hypothesis**

'There is no significant difference between the favourable and unfavourable reactions of the trainees with respect to each statement given in the reaction scale'.

#### ❑ **Methodology**

The methodology adopted in the present study to achieve the stated objectives has been described in brief as follows:

#### ● **Research Design and Procedure**

The present study was an Experimental research based on “After - Only” Design. Looking to the nature of the study, it can also be said an Experimental Action Research. The procedure of the data collection was carried out in three phases, the details of which have been described below:

##### ***Phase-I Initial try-out of the LSE Programme***

Under this phase, the LSE Programme was initially tried out on a group of B.Ed trainees with a view to judge its validity. Total 09 hours during six days, were devoted for this purpose as per the prepared programme schedule.

## **Phase-II      Final implementation of the LSE Programme**

Under this phase, the finally prepared LSE Programme was implemented during twelve sessions, on the selected sample for twelve (12) days. Total 36 hours were devoted for this phase as per the prescribed programme schedule.

## **Phase – III      Data collection in terms of trainees' reactions**

During this phase and after implementation of the LSE Programme, the data in terms of trainees' reactions have been collected with the help of a reaction scale with a view to study the effectiveness of the implemented programme.

### ● **Sample**

The sampling technique used under the present study was 'purposive'. The sample was drawn from the population group of B.Ed. trainees, who were studying in the Secondary Teachers' Training Colleges of Gujarat during the academic year 2009-10. The present study comprised two sets of the sample: (i) 15 B.Ed. trainees selected from the Department of Education, Faculty of Education and Psychology, The M.S.University of Baroda for the phase-I and (ii) 40 B.Ed. trainees selected from Shri R. N. Pittie B.Ed. College, Karelibaug, Vadodara for the Phase-II.

### ● **Tools**

The following tools were used in the present study:

**(i) Life Skills Education Programme :** The Life Skills Education programme was a comprehensive behaviour change approach that concentrated on sensitizing the B.Ed. trainees towards achieving the life skills. The LSE Programme was prepared considering the major basis viz. concepts of life, self concept, social relationship, personality traits, role of art – literature and media. The content covered under the programme was in the form of different activities related to concepts of life, knowledge about self (self concept), orientation to life skills, LSE through literary forms like short stories, events, poetries etc., LSE through games / activities and LSE through films and songs. During the implementation of this programme following other tools were used to facilitate the procedure.

**(a) An open ended questionnaire based on 'Concepts of Life':** This was mainly used to provoke trainees for reflective thinking about the concepts of life.

**(b) Self concept test :** This was in the form of a poem entitled as **“I am”**, and was used mainly to provoke thinking about the self (i.e. recognition of characteristics, strengths and weaknesses, desires, likes and dislikes etc.).

**(c) A video film on “Concepts of Life”- Part-I :** It was based on 'concepts of life' emerged through film songs, which was considered - a base for LSE. It was a

melodious harmony of script, songs and poetries, slogans and quotations, visuals and images, video clippings, sound and music. It was developed on the basic principle of '**LSE through Edutainment**'.

**(d) A Video CD on “LSE through Films”- Part-II :** This was a video CD consisting of six interesting Film tracks compiled from some well-known Hindi films. Each film track was selected in such a way that it could reflect some life skills from its story. Each film track was followed by some questions for group discussion.

**(ii) A Reaction Scale :** A Reaction Scale, in the form of a five point rating scale was constructed by the investigator to study the reactions of B.Ed. trainees about the implemented LSE Programme. This was used mainly to judge the effectiveness of LSE Programme.

#### ● **Procedure for analysis of the data**

The collected data in terms of trainees' reactions were analyzed with the help of chi square test. Under this, the hypothesis tested for each statement was 'equal probability hypothesis i.e. whether the reaction given in five categories differ significantly or not'.

#### □ **Summary of the results**

The results of the present study with respect to the hypotheses based on each statement of the reaction scale are summarized as below:

1. There existed significant difference between the favourable and unfavourable reactions of the trainees with respect to all the statements.
2. The higher calculated values of  $\chi^2$  and higher observed frequencies towards negative/unfavourable reactions of the trainees with respect to the statement nos. 1, 3, 6, 9, 10, 12, 14, 17 and 18 revealed their opinions as below:
  - The word 'Life' has no one and only one specific meaning.
  - Having different concepts of 'Life' never make living more difficult.
  - One has to face many problems while living the life, which is full of challenges.
  - Mere better economic condition can't ensure the happy life.
  - Having knowledge about 'Self' is not really an easy matter.
  - Learning about life skills is not much difficult.
  - LSE is very well possible along with classroom teaching in school.
  - Life skills can be taught through 'Role Play' technique.
  - Problem solving method is useful for LSE.

3. The higher calculated values of  $\chi^2$  and higher observed frequencies towards positive/favourable reactions of the trainees with respect to the statement nos. 2, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15, 16, 19, 20 and 21 revealed their opinions as below:

- People have different concepts about the word 'Life'.
- Everybody learns something through every moment of life.
- The life is full of challenges and problems.
- Anybody's guidance can make the life more meaningful.
- Living a better life is indeed a skill.
- Life skills are very important for personality development.
- LSE is easy, natural and can be achieved from surroundings.
- LSE can be imparted easily through language teaching.
- Life skills are emerged naturally through motivational events.
- Story-telling, games and activities are effective for LSE.
- Films and songs are effective medium for the development of life skills.
- LSE is a good approach.

On the whole, favourable and unfavourable reactions given by the trainees with respect to the predefined positive and negative polarity of the statements had justified the expected tendency of the trainees.

#### ☐ **Major findings of the study**

On the basis of the summary of the results, the following major findings are arrived at;

1. The trainees were sensitized towards achieving the life skills. This was mainly in terms of their manifested attitude towards conceptions of life, skills required for better living, importance of life skills, knowledge about self, conceptual understanding of Life Skills Education and different methods of LSE.
2. The main effect of the LSE Programme was found significant with respect to the identified basis of the programme viz. Concepts of life, Self concept, Social relationship, Personality traits and Role of Art – literature and Media.

#### ☐ **Discussion and Implications**

The first finding shows that the trainees were sensitized towards achieving life skills. It would rather exaggerative to say that the trainees were sensitized towards achieving life skills due to the given treatment. But, as it was observed that the

employed innovations, supplemented with non-testing techniques (Observation, Personal records, Questionnaire, Projective technique, Brain storming and Group discussion) and continuous evaluation made all the difference. It proves the need of integrating different methods, media, approaches, techniques etc. for effective life skills education.

During the entire course of the present study, it has been realized that the Life Skills Education is an experiential learning. The trainees were provided opportunities for discussion, analysis, critical thinking, reflective thinking, creative thinking, emotional understanding and establishing relationship between life skills and the real life. In general, the efforts have been made to fulfill the concept of 'four pillars of education', given in the report of UNESCO (1996): 'Learning: The Treasure within'. LSE is a vehicle for accepting the core of the above concept i.e. "Learning to know, Learning to do, Learning to live together and Learning to be". Hence, it lays more emphasis on 'Life Skills Education' at different levels.

The second finding indicates that the main effect of the LSE Programme was found significant with respect to the identified basis of the programme viz. Concepts of life, Self concept, Social relationship, Personality traits and Role of Art – literature and Media. The finding reveals that the identified bases as well as the activities selected under the LSE Programme have supported the procedure adopted in the present study.

It is evident that, school education can play a vital role in imparting the life skills education, as it provides ample opportunities for getting relevant learning experiences. In addition to this, there is a better scope of focusing on the hidden curricula through life skills education approach. But unfortunately this has not been practiced by the teachers due to lack of understanding about identification of life skills from the curriculum and their integration in teaching-learning process. Such a miserable situation leads one to think for providing training inputs at both the levels i.e. in-service and pre-service teacher education, with regard to LSE.

#### ❑ **Suggestions for further researches**

Looking to the results obtained, findings arrived at and the experiences gained in the course of the present investigation, some suggestions regarding further researches on LSE, in general, are presented below:

1. The study can be replicated on a large sample selected from both in-service teachers and Pre- Service Teacher Trainees (PSTTs) at B.Ed. and D.El.Ed. levels.
2. The life skills education programmes based on certain specific life skills should be developed and implemented on various groups like

Secondary/Higher secondary school students, PSTTs at B.Ed. and D.El.Ed. levels.

3. Use of Multimedia should be done as a specialized technique for LSE and to study its effectiveness for achieving life skills.
4. To study the impact of LSE Programmes for in-service teachers with respect to their professional development.
5. To study the impact of LSE Programmes for in-service teachers with respect to interpersonal relationship among the staff members.
6. Use of Integrated Multi-grade teaching approach for LSE and to study its effectiveness.

These and many more areas can be studied and the entire education system has to pass mile stones in order to develop future generations with all life skills needed for better living.

## REFERENCES

- Andhariya, R. R.(1992). Sarjanatmakata, Budhhi ane Kavya (in Gujarati), Gurjar Granth Ratna Karyalaya, Ahmedabad.
- Bharath, S. (2002). Activity Manual for the Teachers on Health Promotion Using Life Skills Approach (For Std.8<sup>th</sup>, 9th, 10th). NIMHANS, Pawar printers, Bangalore.
- Bhatia, K. (1984). A study of the emotional, personal and social problems of adjustment of adolescents. Ph.D. (Education) Bombay Uni. In Buch, M.B.(1991). Fourth Survey of Research in Education, NCERT, New Delhi.
- Emanuel, S. (2008). Life Skills development in Adolescent Education. In 'Research in Education', CASE Publication, CASE, The M.S.University of Baroda, Vadodara.
- CEE, (2001). Rebuilding Hope : An Educator's Guide to Helping Children cope with stressful situation, Centre for Environment Education, Ahmedabad.
- Dave, R. C. (2005). 'Ek Sapunun Kaushalynun : (Life Skills)' (in Gujarati), Sea-Tech, Mandavi(Kutchh).
- Garrett, H. E. (1981). The Statistics in Psychology and Education. Vakils, Feffer and Simons Ltd., Bombay.
- GCERT, (2004). A Report of the workshop on: 'Identification of Life Skills from the contents of Std. 1<sup>st</sup> to 7<sup>th</sup> Gandhinagar.
- GCERT, (2009). Population Education Training Package, Population Education Cell, Gandhinagar.
- GSBST, (2006). Gujarati Text-book (First Language) : Std.X, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- GSBST, (2006). Gujarati Text-book (First Language) : Std.VIII, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- GSBST, (2008). Text-book for English (Second Language) : Std.XI, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- GSBST, (2004). Text-book for English (First Language) : Std.XI, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- GSBST, (2006). Text-book for English (Second Language) : Std.X, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- GSBST, (2006). Hindi Text-book (Second Language) : Std.V, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- GSBST, (2006). Hindi Text-book (Second Language) : Std.VII, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.



- GSBST, (2006). Hindi Text-book (Second Language) : Std.VIII, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- GSBST, (2006). Hindi Text-book (Second Language) : Std.IX, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- GSBST, (2006). Hindi Text-book (Second Language) : Std.X, Gujarat State Board of School Textbooks, Gandhinagar.
- James, E. (1949). An Essay on the content of education. London: George G. Harrop and Co. Ltd., London.
- Koolar, M. (2004). Development of a Programme on Life Skills for adolescents and to study its impact. M.Ed. disseratation, The M.S.Uniiversity of Baroda, Vadodara.
- Kotecha, P. V. (2002). Health Awareness and Needs Assessment study of school going adolescents of Vadodara city – A Project Report, Govt. Medical College, Vadodara.
- Menon, S. (2013). Is the current educational system imparting life skills education? Retrieved from :  
<http://www.indiaeducationreview.com/articles/current-educational-system-imparting-life-skills-education>
- NCERT, (2003). Skill Development in Adolescence Education : A Training Material, New Delhi.
- Pathak, S. P. (2009). Life Skills Education in the Pre-service Teacher Education: An Experiment, Journal of Teacher Education and Research, Volume – 4, No.1, June.
- Ramakrishnan, S. (2010). Life skills education in schools. In 'Teacher plus' - a magazine for the contemporary teacher. Retrieved from  
<http://www.teacherplus.org/2010/february-2010/life-skills-education-in-our-schools>.
- Sampat, S. (2006). Using Drama to enhance Life Skills in Children with learning disabilities. Unpublished Ph. D. Thesis. University of Worcester, England. Retrieved from <https://www.seniorworld.com/blog/ageing-vitality/swaroop-sampat/>
- Sapatwala, Y. H. (2008). Language Creativity Development among the Pre-service Teacher Trainees of first year P.T.C. – An Innovative Experiment, Unpublished Research Report, DIET, Vadodara.
- Shah, S. (2004). 'Jeevan ni Bhet'(in Gujarati), Oasis Self – Leadership Education

- for Community Development, Vadodara.
- Shukla, B. (1992). Magaj Mapo (in Gujarati). Navbharat Sahitya Mandir, Ahmedabad.
- Sikdar, M. (2009). Assessing Effectiveness of Training Approaches on Life Skills Inculcation. In 'Wholistic Teacher Education', CASE Publication, 2008-09.
- Sutter, J. D. (2010). Why teaching is not like making motor cars'. Retrieved from [http://articles.cnn.com/2010-03-17/opinion/ted.ken.robinson\\_1\\_motorcars-education-system-passions?...](http://articles.cnn.com/2010-03-17/opinion/ted.ken.robinson_1_motorcars-education-system-passions?...)
- Townsend, J. and Favier, J. (1997). The Creative Manager's Pocket Book, Research Press, New Delhi.
- Tsering, Y. (2011). Impact of Life Skills Training on psychological parameters: A Study of Tibetan Refugee Adolescents studying in India. Unpublished Ph.D. Thesis, Dpartment of Psychology, The M.S.University of Baroda, Vadodara.
- UNESCO, (1972). Learning to be : The world of education today and tomorrow. Report of International Commission on the development of Education. Paris.
- UNESCO, (1996). Learning : The Treasure within. Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty-First Century. Paris.
- UNICEF, (2004). Life Skills Education: Teachers' Guide ( Std. 1 to 4 & Std. 5 to 7), GCERT, Gandhinagar.
- WHO, (1997). Coming of age : from facts to action for adolescent sexual and reproductive health. Geneva: World Health Organization.
- WHO, (1997). Life skills education for Children and Adolescents in schools : Programme on Mental health. Geneva: World Health Organization. Retrieved from : [http://www.asksource.info/pdf/31181\\_lifeskillsed\\_1994.pdf](http://www.asksource.info/pdf/31181_lifeskillsed_1994.pdf)
- WHO, (1999). Partners in Life Skills Education: Conclusion from a United Nations Inter-Agency Meeting. Department of Mental Health, Geneva: World Health Organization. Retrieved from : [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/30.pdf?ua=1](http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf?ua=1)

# APPENDICES

## Life Skills Education Programme

### Appendix : 1

#### Orientation to Life Skills and Importance of Life Skills Education

શાળા/કૉલેજોમાં વિવિધ વિષયોના શિક્ષણ દ્વારા જ્ઞાન પૂરું પાડવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓમાં આ જ્ઞાન દ્વારા સમજનો વિકાસ થાય અને તેઓ દૈનિક જીવનમાં તેનું ઉપયોગન કરે તે શિક્ષણનો હેતુ છે. પરંતુ, પ્રવર્તમાન શિક્ષણ-પ્રણાલીમાં આ હેતુ માત્ર જ્ઞાન-પ્રાપ્તિ પૂરતો જ સિમિત રહી ગયો છે. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓ દૈનિક જીવનની સમસ્યાઓ કે પડકારોને પહોંચી વળતા નથી અને અનુચિત પગલાં ભરી બેસે છે જેવાં કે; ભણવાનું છોડી દેવું, ગૃહત્યાગ કરવો, વ્યસનનો આશરો લેવો, આપઘાત કરવો કે અસામાજિક કૃત્યો આચરવા વગેરે...

આપણે જોયું છે કે કારીગરો, શિક્ષકો, ડૉક્ટરો, અભિનેતાઓ વગેરે ઘણા હોય છે, પરંતુ તેઓ પૈકી સૌથી સફળ હોય તેવાં કેટલાં? કોઈ એક સફળ કારીગર, શિક્ષક, કે અભિનેતા કે ડૉક્ટરની સફળતામાં તેમના જ્ઞાન અને સમજ ઉપરાંત કૌશલ્યો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જો તેમનામાં કૌશલ્યોનો અભાવ હોત તો તેઓ સૌથી સફળ થયાં હોત ખરાં? આમ, વ્યક્તિના સફળ જીવનમાં પણ આવાં કેટલાંક કૌશલ્યોની ભૂમિકા મહત્વની હોય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે સમાજ અને રાષ્ટ્રના મજબૂત ભવિષ્યનો આધાર આપણી સક્ષમ યુવાપેઢી ઉપર છે. તેથી આ યુવાપેઢી દૈનિક જીવનની સમસ્યાઓ હલ કરી શકે અને આવનારા પડકારોને ઝીલી શકે તે માટે તેમનામાં આવા કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય તે જોવું અતિ આવશ્યક છે. આ કૌશલ્યો એટલે જ જીવન કૌશલ્યો. જીવન કૌશલ્યોનો અભિગમ બાલ્યાવસ્થાથી લઈ કિશોરાવસ્થા અને યુવાવસ્થા સુધીના તમામ માટે જીવનમાં આવતા પડકારોનો સક્ષમતાપૂર્ણ સામનો કરવાની ક્ષમતાઓનો વિકાસ કરે છે. પ્રસ્તુત સાહિત્યમાં આવા મહત્વપૂર્ણ જીવન કૌશલ્યો (Life Skills) વિશેની વાત રજૂ કરવામાં આવી છે.

#### જીવન કૌશલ્યો - જીવન જીવવાની કળા :

દરરોજ દરેકના જીવનમાં કંઈક ને કંઈક બને છે. બનતી ઘટનાઓમાંથી બહાર આવવાની કળા જીવન કૌશલ્યો શીખવે છે. વસમી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવાના માર્ગો વિચારવા ને અમલમાં મૂકવાનું કૌશલ્ય આપે છે. એ હકારાત્મક જીવન વલણો વિકસાવે છે. તાણયુક્ત પરિસ્થિતિમાંથી માર્ગ કાઢવાનો રાહ બતાવે છે. સ્વમાનને ગીરવે મૂકવાને બદલે તેમાંથી બહાર નીકળવાની આંતરસૂઝ કેળવે છે.

જીવન કૌશલ્યો વિશે વિચારતાં, પૂ. દાદા (શ્રી પાંડુરંગ આઠવલે) એ વ્યક્તિના માનસિક આરોગ્ય પરના ચિંતનમાં મન અને બુદ્ધિ અંગે નારાયણોપનિષદમાં મૂકેલી વાત વિચારવા લાયક છે. પ્રાચીન કાળમાં બાળકો તપોવનમાં અભ્યાસ કરવા જતા, તેમાં વિપરીત પરિસ્થિતિ અને પ્રતિકૂળતાના સામનાનું શિક્ષણ મળતું. બુદ્ધિનું કામ વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં હળીમળીને રહેતા કરવાનું છે. મનના એમણે ત્રણ પ્રકાર કહ્યા. (૧) વૈયક્તિક મન, (૨) સામાજિક મન અને (૩) વૈશ્વિક મન. આ ત્રણેને હળીમળીને રહેતા કરવાનાં. બુદ્ધિના ચાર ખૂણા ગણાવ્યા. (૧) વિમર્શી ચિંતન (Reflective Thinking), (૨) ચિકિત્સક ચિંતન

(Critical Thinking), (૩) સર્જનાત્મક ચિંતન (Creative Thinking) અને (૪) સમસ્યા વિમોચન (Problem Solving). આમ મન અને બુદ્ધિની ઊંડાણપૂર્વકની વાત આપણા વારસામાં છે જ. વિવિધ જીવન કૌશલ્યો પર વૈશ્વિક રીતે કામ ચાલે છે ત્યારે આપણી સંસ્કૃતિમાં પેડેલ વિચાર રત્નોનો પ્રકાશ પણ માણવો જોઈએ.

આપણા ઐતિહાસિક પાત્રોમાંથી થોડાને યાદ કરીએ. મહારાણા પ્રતાપ અને ભામાશા, શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જુન, હનુમાનજી અને ગંબુવાન-જીવન સંઘર્ષની ક્ષણે કેવા અનુભવ કરે છે ! નિર્ણયાત્મકતાની આડે હતાશા, સમસ્યા વિમોચનની ક્ષણે આવી ઊભે છે. શૌર્ય છે, અનુભવો છે, વિચક્ષણ બુદ્ધિમત્તા છે પણ નિર્ણય લેવા અન્યના સહારાની જરૂર પડે છે. પ્રતિકૂળતા સ્વીકારી આત્મનિરીક્ષણ કરાવનાર વ્યક્તિ શિક્ષકત્વને સહારે કેવા વિજય અપાવે છે ! જે અંદર છે તે બહાર આવે છે. આંતર સંબંધ અને પ્રત્યાયન કામ કરે છે અને સમયસરની ટૂંક બળ વધારે છે. જીવન કૌશલ્યોની ઊંડી છાપ ઉપસાવવા પ્રત્યેક વિષય આ સાધનાના સાધનો બની સાધકને સહાય કરશે.

જીવનની વિવિધ વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં, આત્મસાત થયેલાં જીવન કૌશલ્યો જીવનને વધુ સાર્યક બનાવશે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) દ્વારા દસ મૂળભૂત જીવન કૌશલ્યોની વ્યાખ્યા અને સંદર્ભ આપવામાં આવ્યો છે, જે આ પ્રમાણે છે. (WHO, 1997)

“જીવન કૌશલ્યો એટલે એવાં કૌશલ્યો / શક્તિઓ / આવડતો કે જે વ્યક્તિને રોજીંદા જીવનના પડકારોને હકારાત્મકતાથી ઝીલવા અને દૈનિક જીવનની જરૂરિયાતોને કુશળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.” WHO એ તારવેલા આવાં મહત્વપૂર્ણ કૌશલ્યો નીચે મુજબ છે.

૧. <b>સ્વજાગૃતિ</b> Self-awareness	૨. <b>સમાનુભૂતિ/પરાનુભૂતિ</b> Empathy	૩. <b>સમસ્યા ઉકેલ</b> Problem Solving
૪. <b>નિર્ણય શક્તિ</b> Decision Making	૫. <b>અસરકારક પ્રત્યાયન</b> Effective Communication	૬. <b>આંતરમાનવીય વ્યવહાર</b> Interpersonal Relations
૭. <b>સર્જનાત્મક ચિંતન</b> Creative Thinking	૮. <b>વિવેચનાત્મક ચિંતન</b> Critical Thinking	૯. <b>સંવેગાનુકૂળન</b> Coping with Emotions
૧૦. <b>તનાવ અનુકૂળન</b> Coping with Stress		

હવે આપણે આ જીવનકૌશલ્યો વિશે ટૂંકમાં સમજ કેળવીએ.

#### ૧. **સ્વ જાગૃતિ** (Self-awareness)

જેમાં આપણી જાત, ચારિત્ર્ય, શક્તિઓ અને મર્યાદાઓ (નબળાઈઓ), ઈચ્છાઓ (અભિલાષાઓ) અને અણગમતી બાબતો વિશેની સ્પષ્ટ જાણકારી હોવી- જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. ટૂંકમાં ‘સ્વ’ ની સાચી ઓળખ એટલે સ્વજાગૃતિ.

સ્વજાગૃતિ એટલે વ્યક્તિની પોતાની શારીરિક, માનસિક તેમજ વર્તનને લગતી તમામ બાબતો અંગેની જાગૃતિ, જેના દ્વારા આપણે આપણા વિચારો, આપણી પસંદ-નાપસંદ, આપણા

ચારિત્ર્ય અંગેના ખ્યાલો, આપણી લાગણીઓ તથા આપણા વલણો તરફ વધુ સ્પષ્ટ રીતે વિચારતા થઈએ છીએ.

## ૨. સમાનુભૂતિ / પરાનુભૂતિ (Empathy)

આ એક એવું કૌશલ્ય છે કે જેના થકી આપણે અન્યની પરિસ્થિતિથી વાકેફ ન હોવા છતાં પણ તેના જીવનની પરિસ્થિતિ વિશેની અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ. જે આપણી જાત કરતાં તદ્દન ભિન્ન હોવા છતાં પણ અન્યની વર્તણૂકને સમજવા અને સ્વીકારવા માટે આપણને મદદરૂપ થાય છે.

પરાનુભૂતિ એટલે “બીજાના પેંગડામાં પગ નાખવો” માત્ર એટલું જ નહીં, પણ બીજાને, તેની પોતાની દૃષ્ટિએ સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો. વળી સામી વ્યક્તિની લાગણી, વર્તન અથવા વ્યવહારને પોતાની રીતે, પોતાના વિચારો પ્રમાણે મૂલવ્યા વગર હેતુલક્ષી રીતે જ તે અનુભવનું નિરીક્ષણ કરવું.

## ૩. સમસ્યા ઉકેલ (Problem Solving)

જેમાં વ્યક્તિ કોઈ એક ચોક્કસ સમસ્યાના સંદર્ભમાં તેના શક્ય વિકલ્પોમાંથી સર્વશ્રેષ્ઠ વિકલ્પની પસંદગી કરે છે, અને ગમે તેટલા અવરોધો છતાં યોગ્ય હકારાત્મક ઉકેલ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી ચોક્કસ કાર્યપદ્ધતિને અનુસરે છે.

સમસ્યા ઉકેલ એટલે આપણી મૂંઝવણ, ગૂંચ અથવા અનિશ્ચિતતામાંથી રસ્તો કાઢવાની અથવા શોધવાની પ્રક્રિયા.

## ૪. નિર્ણય શક્તિ (Decision Making)

આ મૂલવણીની એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેમાં વ્યક્તિ કોઈ ઘટના/બાબત માટેના શક્ય/પ્રાપ્ત વિકલ્પો અને તે માટે લેવાનાર જુદા જુદા નિર્ણયોની તે બાબત પર પડનારી શક્ય અસરો વિશે વિચારે છે.

નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા અથવા નિર્ણાયક પૃત્તિ એક પ્રક્રિયા છે, જેના દ્વારા વ્યક્તિ અથવા એક જૂથ એક ચોક્કસ પસંદગીને ઓળખે છે, માહિતી ભેગી કરે છે, માહિતીનું પૃથક્કરણ કરે છે અને તે દ્વારા મળી આવતા વિકલ્પોમાંથી શ્રેષ્ઠ વિકલ્પની પસંદગી કરે છે.

## ૫. અસરકારક પ્રત્યાયન (Effective Communication)

આ કૌશલ્ય દ્વારા વ્યક્તિ અસરકારક રીતે પોતાના વિચારોને શાબ્દિક કે અશાબ્દિક રીતે અભિવ્યક્ત કરે છે.

પ્રત્યાયન અથવા માહિતી સંચાર એટલે પ્રતિકાત્મક સંદેશાઓ અથવા સૂચનાઓ દ્વારા કરવામાં આવતી માહિતીની આપ-લે અને તેનું અર્થઘટન. આ માહિતી સંચાર ઝીલનાર વ્યક્તિ તે સંદેશાનો મૂળ અર્થ સમજે.

## ૬. આંતરમાનવીય વ્યવહાર (Interpersonal Relations)

આ એક એવું કૌશલ્ય છે, જે આપણને આપણા અન્ય સાથેના સંબંધોને સારી રીતે સમજવામાં અને તેને હકારાત્મક રીતે વિકસાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

અસરકારક આંતરમાનવીય સંબંધોનો આધાર વ્યક્તિઓ વચ્ચેના પરસ્પર માન, નિષ્ઠા અને પ્રમાણિકતા પર રહેલો છે. જ્યારે સંબંધો પરાણે નહીં પણ સમજદારીપૂર્વક બંધાય તે ત્યારે જ શક્ય બને છે, જ્યારે વ્યક્તિઓ એકબીજા સાથેના સંબંધોની, તેમાં રહેલી ઉષ્માની જરૂરિયાતને સમજે.

#### ૭. સર્જનાત્મક ચિંતન (Creative Thinking)

આ કૌશલ્ય આપણને આપણા પ્રત્યક્ષ અનુભવો અને અન્ય બાબતો અંગે સર્વસામાન્ય કે ચીલાચાલુ કરતાં કંઈક નવા જ દૃષ્ટિકોણથી વિચારવાનું સામર્થ્ય પુરૂં પાડે છે.

સર્જનાત્મકતા ત્યારે જોવા મળે છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ - કોઈ વસ્તુનું નિર્માણ / શોધ કરે જે પહેલા અસ્તિત્વમાં ન હોય / તેની જાણ બહાર બીજી કોઈ જગ્યાએ અસ્તિત્વ ધરાવતી હોય. કોઈ વસ્તુના ઉત્પાદન માટે નવી પદ્ધતિનું નિર્માણ કરે કે તે પદ્ધતિને નવી પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગ કરે, બીજી કોઈ વ્યક્તિના કોઈ ચોક્કસ વસ્તુને જોવાના દૃષ્ટિકોણ કરતાં અલગ પ્રકારે તે વસ્તુને તે જુએ. સર્જનાત્મકતા એ વિશ્વમાં કોઈ નવી વસ્તુનું નિર્માણ / શોધ કરવું તે નથી, પરંતુ તે આપણી અંદર (મગજમાં) કોઈ નવીન વસ્તુનું નિર્માણ કરવું તે છે.

#### ૮. વિવેચનાત્મક ચિંતન (Critical Thinking)

આ કૌશલ્ય દ્વારા વ્યક્તિ હેતુઓને ધ્યાનમાં રાખીને સંપૂર્ણ માહિતી અને અનુભવોનું વિશ્લેષણ કરી શકે છે / ઝીણવટપૂર્વક તપાસી શકે છે.

વ્યક્તિ પોતાની બુદ્ધિનો અને વિચારશક્તિનો ઉપયોગ કરે અને તેના દ્વારા તર્કપૂર્વક વર્તન કરતાં શીખે તો વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ થયો કહેવાય.

#### ૯. સંવેગાનુકૂલન (Coping with Emotions)

જેમાં પોતાની અને અન્યની લાગણીઓને ઓળખવી, સમજવી, તેની વર્તણૂંક પર થતી/થનાર અસરો વિશે જાણવું અને લાગણીઓના આવેગ સામે યોગ્ય પ્રતિભાવ આપવા સક્ષમ બનવું વગેરે જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

સંવેદનાનો અર્થ છે મનની કોઈપણ ઉશ્કેરાયેલી સ્થિતિ કે પછી એક અતિરેક ધરાવતું માનસિક સ્તર. જો સંવેગોને બરાબર જાણી શકાય, તો જ તેમના ઉપર કાબૂ કરી શકાય, અથવા તો તેમની સાથે અનુકૂલન સાધી શકાય.

#### ૧૦. તનાવ અનુકૂલન (Coping with Stress)

જેમાં આપણા જીવનમાં તનાવ ઉત્પન્ન થવાના કારણો (સ્ત્રોતો) વિશે જાણવું, તેની આપણા પર થતી અસરો વિશે સમજવું, અને તનાવ પર નિયંત્રણ મેળવી શકાય તેવી વિવિધ રીતે વર્તવું-જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

તનાવ એ તનાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટેના શરીરના ચોક્કસ પ્રતિભાવો છે. જ્યારે આપણા શારીરિક અથવા માનસિક વાતાવરણમાં બદલાવ આવે, ત્યારે તેને અનુરૂપ થવાની જરૂર ઊભી થાય છે.



ઉપરોક્ત કૌશલ્યો વ્યક્તિના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તનના સંદર્ભમાં એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. આ કૌશલ્યો એક યા બીજી રીતે હસ્તગત થતાં જ વ્યક્તિત્વ અને સામર્થ્યનો વિકાસ થાય છે. પરિણામે માનવજીવન ઉન્નત બને છે.

### **જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ :**

જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ એટલે - જીવનમાં આગળ વધવા માટે, સફળ, સુખમય, શાંતિમય અને સ્વસ્થ જીવન ઘડતર માટે અને સતત વિકાસશીલ રહેવા માટે જરૂરી એવાં કૌશલ્યો જીવનશૈલીમાં ઊતારતું શિક્ષણ. આ એક એવો પ્રયાસ છે, જેના દ્વારા એક એવી વ્યવસ્થા પ્રસ્થાપિત થાય કે જીવન કૌશલ્યોનું માર્ગદર્શન અને કેળવણીના પૂરતાં સ્ત્રોત પૂરાં પાડી શકાય. આ શિક્ષણનો હેતુ એ છે, કે વિદ્યાર્થીઓ બાળપણથી જ જીવનકૌશલ્યોને તેમની સમજણશક્તિમાં ઊતારીને વર્તનમાં મૂકતાં શીખે, અને પોતાની અંગત, સામાજિક અને દુન્યવી રીતે કાળજીપૂર્વકના આયોજન દ્વારા સતત વિકાસ પામતાં રહે. વળી, તેઓ તેમની શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાઓનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરીને વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી વિકાસ સાધે.

જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ અનુભવલક્ષી હોવું જરૂરી છે. કારણ કે વાંચેલા, સાંભળેલા અથવા જોઈને સમજેલા શિક્ષણ કરતાં જાતે અનુભવેલા શિક્ષણની અસર માનવીના મગજ ઉપર સૌથી વધારે રહે છે. તે માટે જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ પ્રાયોગિક શિક્ષણ વ્યવસ્થા દ્વારા આપવું જરૂરી બને છે. જેમાં ચર્ચા વિચારણા, અનુભવની સ્વતંત્રતા, અનુભવોના પરિણામોના પ્રત્યાઘાતો અને તેનું વિશ્લેષણ તથા વાસ્તવિક જીવન સાથે જીવન કૌશલ્યોનો સીધો સંબંધ - વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવો જરૂરી છે. જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ એ માત્ર મૂલ્યો અથવા સુવિચારોને ઠોકી બેસાડતું શિક્ષણ નથી, પણ એ એક એવી વ્યવસ્થા છે, કે જે જરૂરી કૌશલ્યોનું વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં વાસ્તવિક રીતે સિંચન કરીને તેમની શક્તિઓ જાગૃત કરે છે.

## Life Skills Education through Language Activities

**પ્રવૃત્તિ : ૧**

**ભાષાકીય ક્રોચડો**

**૨, ૨૫, ૦૫૩**

આ આંકડાઓ કોઈ મહાનગરનો ટેલીફોન નંબર કે કોઈ સ્થળનો પીનકોડ નંબર કે કોમ્પ્યુટરનો પાસવર્ડ નથી.

નીચે દર્શાવેલ કહેવતો, રૂઢિપ્રયોગોને લગતી ખાલી જગ્યાના જવાબ લખો અને ઉપર દર્શાવેલા આંકડાઓ સાથે તેનો કોઈ સંબંધ છે કે કેમ તે અંગે વિચારો.

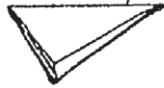
૧. \_\_\_\_\_ ના બે ન થવું.
૨. એક કરતાં \_\_\_\_\_ ભલા.
૩. \_\_\_\_\_ ગાઉએ બોલી બદલાય.
૪. એક સાંધીએ ત્યાં \_\_\_\_\_ તૂટે.
૫. \_\_\_\_\_ હાથનું ચીભડું અને \_\_\_\_\_ હાથનું બી.
૬. જીવતો હાથી \_\_\_\_\_ નો અને મરે તો \_\_\_\_\_ નો.

**પ્રવૃત્તિ : ૨**

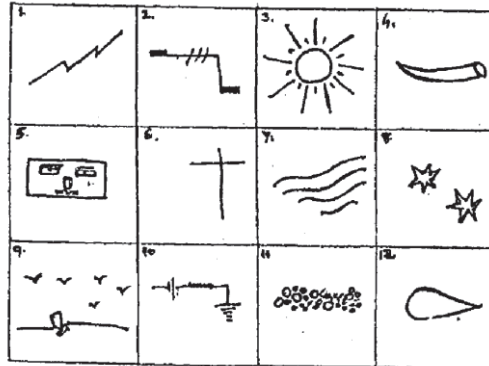
**કલ્પનાશક્તિની તિવ્રતા**

**સૂચના :-** અહીં બાર પ્રતિક ચિત્રો આપ્યાં છે. તે દરેકને જોઈને તમારા મનમાં કોઈક એક અથવા એકથી વધારે જે શબ્દો સ્ફૂરે તેને ચિત્રના ક્રમ નંબર સાથે કાગળ પર લખતા જાવ. ક્યારેક એક જ શબ્દ એકથી વધારે ચિત્ર સાથે બંધ બેસતો હોય તેમ લાગે તો તેવા શબ્દનું પુનરાવર્તન કરી શકાય.

દા.ત. પ્રતિક ચિત્ર



પ્રતિક ચિત્ર દ્વારા સ્ફૂરેલા શબ્દો  
દા.ત. ભૂમિતિ, તીક્ષ્ણ, ધન



### પ્રવૃત્તિ : ૩

#### શબ્દ રમત

અનુસ્વાર મૂકાતાં શબ્દના અર્થમાં ફેરફાર થતો હોય તેવી શબ્દ બેલડી બનાવો.

- દા.ત. ● નદી - નંદી  
● ઢગ - ઢંગ

### પ્રવૃત્તિ : ૪

#### ભાષાવિહાર

નીચેના ઉદાહરણોનો અભ્યાસ કરીને શક્ય તેટલા વધુ મનપસંદ શબ્દોની રમૂજ પડે તેવી ટૂંકી વ્યાખ્યા લખો.

- દા.ત. ● ફૂકડો : ગામનું ઘડિયાળ  
● પ્રેસ : સત્યનો ફોટોલોપ્રેસ

### પ્રવૃત્તિ : ૫

#### સમાનતા

અર્થની દૃષ્ટિએ શબ્દોમાં રહેલી સમાનતા દર્શાવો.

- શબ્દ : (૧) કલમ અને તલવાર  
(૨) વૃક્ષ અને ઘર  
(૩) નેતા અને અભિનેતા

### પ્રવૃત્તિ : ૬

#### ચિત્ર વર્ણન

નીચે આપેલું ચિત્ર ધ્યાનથી જુઓ અને તેના આધારે આપના મનમાં ઉદ્ભવતાં વિચારોને શબ્દોમાં અભિવ્યક્ત કરો.



### **પ્રવૃત્તિ : ૭**

#### **લઘુકાવ્યની રચના**

નીચે દર્શાવેલા સોપાનો અનુસાર કાગળ, પેન લઈને લખતા જાઓ.

- (૧) પહેલી પંક્તિમાં પસંદગીના વિષય/વસ્તુનું નામ લખો.
- (૨) બીજી પંક્તિમાં તે વિષય/વસ્તુના બે ગુણોને વર્ણવતાં બે શબ્દો લખો. (વિશેષણો)
- (૩) ત્રીજી પંક્તિમાં તે વિષય/વસ્તુની ક્રિયા સૂચવતા ત્રણ શબ્દો લખો. (ક્રિયાપદો)
- (૪) ચોથી પંક્તિમાં તમે પોતે તે વિષય/વસ્તુ અંગે શું અનુભવો છો, તે અંગેના ચાર શબ્દો લખો. (અભિવ્યક્તિ)
- (૫) પાંચમી અને છેલ્લી પંક્તિમાં શીર્ષક વસ્તુને અભિવ્યક્ત કરે એવો એક શબ્દ લખો. (સમાનાર્થી)

દા.ત.

**ઝાડ**

હરિયાળું, સોહામણું,  
બોલાવતું, બેસાડતું, રમાડતું  
પંખીનો વિસામો, માનવ મિત્ર  
વૃક્ષ.

## Life Skills Education through Poetries : (I) (Gujarati)

સાહિત્ય વાચકને માહિતીના માહોલમાં ખેંચી જાય છે, જ્યારે કાવ્ય સાહિત્ય વાચકને માહિતીના માહોલની સીમાઓનું અતિક્રમણ કરાવી આનંદલોકમાં પ્રવેશાવે છે. અન્ય સાહિત્ય બહિર્ભુજ છે, તેથી તે વાચકના મસ્તિષ્કને તાકે છે. જ્યારે કાવ્ય સાહિત્ય અન્તર્ભુજ છે, તેથી તે વાચકના મસ્તિષ્ક ઉપરાંત હૃદયગત સંવેદનાને સ્પર્શે છે. પરિણામે અન્ય સાહિત્યના વાંચનથી વાચક પ્રકૃતિનો સ્વામી બની શકે છે. પરંતુ તે જીવનને પ્રકૃતિમય બનાવી શકતો નથી. કાવ્ય સાહિત્ય જીવનને પ્રકૃતિમય બનાવે છે, જીવન જીવવાની કળા શીખવે છે અને જીવનને આનંદમય બનાવવાની કળા પણ શીખવે છે. મોટે જ જીવનના પ્રત્યેક તબક્કે વિવિધ સ્વરૂપે કાવ્ય સાહિત્યનું સ્થાન અવિચળ રહ્યું છે. પ્રસ્તુત વિભાગ અને તે પછીના બે વિભાગો કાવ્યો દ્વારા જીવન કૌશલ્યોનું શિક્ષણ કેવી રીતે મેળવી શકાય કે આખી શકાય તેની સુધેરે અનુભૂતિ કરાવે છે. આ મોટે નીચે પ્રમાણેની પદ્ધતિ અનુસરવાની રહે છે.

- સૌ પ્રથમ સુયોગ્ય કાવ્ય / કાવ્ય અંશની પસંદગી કરવી.
- ત્યારબાદ કાવ્ય / કાવ્ય અંશની રસપૂર્ણ સમજૂતિ આપવી.
- ત્યારબાદ કાવ્યમાંથી પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે નિષ્પન્ન થતાં જીવન કૌશલ્યો અંગે અર્થપૂર્ણ પ્રશ્નો પૂછવા અને જરૂરી માહિતી પણ આપવી.

(નોંધ : આ વિભાગમાં ગુજરાતી અને હિન્દી વિષયો મોટે નમૂનારૂપ એક - એક કાવ્યની સમજૂતિ ઉદાહરણરૂપે પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે, જ્યારે અંગ્રેજીના બધાં જ પસંદિત કાવ્યાંશોની સમજૂતિ સંક્ષિપ્તમાં આપવામાં આવી છે.)

### કાવ્ય : (૧)

#### એક ઝાડ....

મારા બારણા સામે એક ઝાડ સુકાઈ રહ્યું છે.  
હું ચિત્રકાર નથી તેનો અફસોસ મને આટલો કઠી નહતો.  
નર્યું રેખાઓનું માળખું છે એ.  
એને ચરણે ઊભીને એને જોઉં છું.  
પીધું લીધું દીધું એ ખંખેરીને ઊભું ન હો.  
અટારીએથી રાત્રિઓના આછાઘેરા ઉજાસમાં ઝાંકી લઉં છું.  
વ્યક્તિત્વની ભિન્ન-ભિન્ન અદાઓ એની :  
મૌન ગૌરવ, બરછટ શુષ્કતા, મમતા આ ધરતીની...  
શાખાબાહુઓ વચ્ચે એણે છાતી સરસું ઝાલી રાખ્યું છે જાણે મૃત્યુફળ.

- ઉમાશંકર જોશી

### કાવ્યની સમજૂતિ:

કવિશ્રી ઉમાશંકર જોશીનું નામ કોઈ ગુજરાતી માટે અજાણ્યું નથી. ગુજરાતી કવિતાનું ઉત્તુંગ શિખર એટલે ઉમાશંકર જોશી. ‘એક ઝાડ...’ એ તેમનું અછાંદસ કાવ્ય છે. અને ઝાડ વિશે તેમણે બહુ જ ઓછા શબ્દોમાં ઘણા સંદર્ભોસભર કાવ્ય આપ્યું છે. વર્ષોથી વૃક્ષ, નદી, વરસાદ આ બધા વિષયો કવિઓના અને અધ્યાત્મ જગતના પ્રવાસીઓના પણ પ્રિય રહ્યાં છે.

તરૂવર, સરવર, સંતજન ચોથા બરસે મેહ,  
પરમારથ કે કારને ચારોં ઘરીયો દેહ.

વૃક્ષ, સરોવર, સંતો અને વરસાદ આ ચાર જણે તો જાણે પરમાર્થ કરવા માટે જ શરીર ધારણ કર્યું હોય છે. વૃક્ષ એ પૃથ્વી ઉપરનું ઘર આંગણે ઉગેલું સંત છે. બાળપણથી આપણા આંગણમાં આપણે જે વૃક્ષને ઉગેલું જોયું હોય, જેના છાંયડામાં આપણે રમ્યાં હોઈએ, બેઠાં હોઈએ, જે વૃક્ષ આપણા માટે ફેમીલી મેમ્બર જેવું હોય એવા વૃક્ષને સુકાતું જોવું એ નાનીસૂની ઘટના નથી. આ કવિતાની શરૂઆત ત્યાંથી થાય છે.

કવિના બારણાં સામે ઝાડ સુકાઈ રહ્યું છે. જે ઝાડને ઘટાટોપ જોયું છે. એ ઝાડમાં હવે એકેય પાંદડું નથી રહ્યું. પણ છતાં એ સુકાયેલા ઝાડની સુંદરતા પણ કંઈ ઓછી નથી. કવિ કહે કે આવા સંત જેવા વૃક્ષના ચરણ પાસે ઉભો રહીને જોઈ છું તો લાગે છે કે જીંદગીમાં, જીંદગીભર જે પીધું, જે કંઈ લીધું, જે કંઈ દીધું એ બધું જ ખંખેરીને જાણે ઉભું રહ્યું છે. બધી જ લેણદેણ પૂરી કરીને ઉભું છે. આ ઝાડ જો કોઈ ચિત્રમાં સચવાયું હોત તો ? માત્ર ડાળીઓનું માળખું છે. પણ કવિને અફસોસ થાય છે કે એ પોતે ચિત્રકાર નથી. જો ચિત્રકાર હોત તો જરૂર તેમણે સુકાઈ રહેલા ઝાડનું ચિત્ર દોર્યું હોત. સુકાયેલા ઝાડને પોતાનામાં સાચવી લીધું હોત.

પોતે ચિત્રકાર નથી એનો અફસોસ આજે સતાવી રહ્યો છે. અફસોસ થાય છે ત્યારે જીવનમાં આપણે કર્યું જ કરી શકતા નથી હોતા. લાચાર હોઈએ છીએ. અને જાણે કર્યું જોઈ બેઠા છીએ તે વાત ડંખી રહી હોય છે. આપણને પણ આપણા જીવનમાં કોઈ ઉત્તમ પળે અફસોસ થયો હોય છે કે કાશ હું સંગીતકાર હોત તો સારું થાત, ફોટોગ્રાફર હોત તો સારું થાત.

કોઈક અમૂલ્ય ક્ષણોને સાચવી લેવાનું મન હોય છે. કોઈક વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં આપણા મનને, આપણા હૃદયને. આપણા આત્માને સરસ રીતે પ્રગટવાનું મન થતું હોય છે. અને ત્યારે આપણને આપણી મર્યાદાઓની ખબર પડે. બસ એવો જ કોઈક અફસોસ કવિને છે.

કવિ રાત્રે આછા ઘેરા ઉજાસમાં બારીએથી ડોકાઈને વૃક્ષને જોઈ લે છે. વારંવાર તેની ઝાંખી કરી લે છે. એક વૃક્ષ જીવતું જાગતું બની જાય છે. એનું મૌન ગૌરવસભર છે. આ ધરતી તરફની તેની મમતા સ્પષ્ટ દેખાય છે. વૃક્ષ લીલુંછમ હોય, ફૂલ-ફળથી લગ્ગેલું હોય તો આંખને જોવુંય ગમે. સુંવાળું લાગે. પણ અહીં તો વૃક્ષની બરછટ શુષ્કતા આંખ સામે દેખાયા કરે છે. કવિ કહે છે કે સુકી ડાળીઓના હાથમાં તેણે જાણે મૃત્યુરૂપી ફળ છાતી સરસું આંખી રાખ્યું હોય એમ લાગે છે.

આપણા જીવનમાં માણસો જ નહીં, વૃક્ષ, પંખી, આપણી આસપાસની કુદરત એ પણ આપણા જીવનનો હિસ્સો હોય છે. હિસ્સો બની ચૂક્યો હોય છે. જગદીશચંદ્ર બોઝે તો સાબિત કર્યું હતું કે વૃક્ષોમાં જીવ છે. પરંતુ સદ્ગુરુઓ તો જણાવે છે કે વૃક્ષોમાં લાગણી પણ હોય છે અને વૃક્ષોમાંથી જુદા જુદા સમયે, જુદા જુદા ભાવ પણ પ્રગટ થતા હોય છે. આ ક્ષણે યાદ આવે છે સુરદાસની વૃક્ષ ઉપરની કવિતા.

કવિ સુરદાસ કહે છે, હે મન ! તારે જો કોઈ બોધ લેવો હોય, જો કોઈનામાંથી શીખ લેવી હોય તો તું વૃક્ષ પાસેથી એ બોધ લે. જે માણસ વૃક્ષને કાપે છે તેની ઉપર વૃક્ષ ક્રોધ કરતું નથી. અને જે રીતે રોજ પાણી સીંચે છે, તેને પ્રેમ કરતું નથી. એ હંમેશા જાણે સાક્ષી ભાવમાં જીવે છે. કોઈ પથ્થર મારે તો તેને ફળ આપે છે. વૃક્ષ એ તો ઋષિ જેવું છે. અને ખરેખર જીવનમાં કોઈપણ પ્રસંગે વૃક્ષ વિશે વિચારીએ તો હુંફ, હિમ્મત, પ્રેરણા, પ્રેમ, માર્ગદર્શન બધું આપતું લાગે છે.

વૃક્ષ ઋષિની માફક સતત તપ કરે છે. સમગ્ર વિશ્વને તેના તપના ફળ સ્વરૂપે પ્રગટેલા ફૂલોની સુગંધથી છલકાવી દે છે. વૃક્ષ ઈશ્વર જેવું છે. આ બધું આપણે સતત જોઈએ છીએ ખરા, માત્ર આપણી આંખોને દ્રષ્ટિ જ ના હોય તેમ.

(આલેખન : રાજેશ વ્યાસ ‘મિસ્કીન’)

### પ્રશ્નો :

- (૧) કવિએ પ્રસ્તુત કાવ્યમાં વૃક્ષના કયા કયા ગુણોનું વર્ણન કર્યું છે ?
- (૨) આ કાવ્ય કયા કયા જીવન કૌશલ્યો વિશે આપણને માર્ગદર્શન પુરું પાડે છે ?

### કાવ્ય : (૨)

## તપાસીએ

- ચિનુભાઈ ચંદુલાલ મોદી

જળમાં હવે જડતું નથી, તટને તપાસીએ,  
એ બિંબ શોધી કાઢવા મનને તપાસીએ.  
કેવો નેડે છે જીવને આ દેહ આપણો,  
વજસમાણ કોટના ગઢને તપાસીએ.  
ફૂઝ્યા કરે છે કેટલાયે ઘા રહી રહી,  
એમ જ વધેલા આપણા નખને તપાસીએ.  
આકાશનું વધતું જતું એકાંત જોઈને,  
હાંફી ગયેલા શ્વાસના પગને તપાસીએ.

### પ્રશ્નો :

- (૧) આ કાવ્યાંશમાં કવિએ માનવ જીવનની કઈ કઈ સમસ્યાઓનો ઉલ્લેખ કર્યો છે ?
- (૨) આ સમસ્યાઓનો ઉકેલ શોધવા કવિ આપણને શું સૂચવે છે ?
- (૩) આ કાવ્યમાંથી કયા જીવન કૌશલ્યો નિષ્પન્ન થાય છે ?



**કાવ્ય : (૩)**

કહે છે કોણ આ ઘરતી અમારે મન પરાઈ છે,  
અમારા દેહમાં એની જ તો ખુશબુ લપાઈ છે;  
ખરેખર તો હવે કેં રંગમાં આવ્યા છે સંબંધો,  
વતન સાથે અમારે ‘શૂન્ય’ લોહીની સગાઈ છે.

- ‘શૂન્ય’ પાલનપુરી

**પ્રશ્નો :**

- (૧) આ કાવ્યમાં વ્યક્ત થતી કવિની લાગણી અભિવ્યક્ત કરો.
- (૨) આ કાવ્યમાંથી વ્યક્ત થતાં જીવન કૌશલ્યો જણાવો.

**કાવ્ય : (૪)**

અભ્યાસ કક્કા સમ જિંદગીનો  
આરંભ કીધો ‘અ’ થકી અહો મેં,  
અંતે પહોંચી ‘જા’ સુધી છતાંયે,  
રહી ખરા જીવનથી જ ‘અજા’ !

- ગીતા પરીખ

**પ્રશ્નો :**

- (૧) કવિયત્રી શાથી એમ માને છે કે તેઓ ‘જીવન’ ના ખરા અર્થથી અજાણ છે ?
- (૨) આપના મતે ‘જીવન’ નો ખરો અર્થ કેવી રીતે જાણી શકાય ?
- (૩) આ કાવ્યમાંથી વ્યક્ત થતાં જીવન કૌશલ્યો જણાવો.

## Life Skills Education through Poetries : (II) (Hindi)

### सूचना :

- (१) सर्वप्रथम शिक्षक दिए गए काव्यांशों का भावार्थ समझाएंगे ।
- (२) शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों को प्रस्तुत काव्यांशों का मौन वाचन करने की सूचना देंगे ।
- (३) शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों को काव्यांशों में से उजागर होते जीवन कौशलों की सूची बनाने के लिए कहेंगे ।
- (४) शिक्षक आवश्यकतानुसार जीवन कौशल संबंधित अतिरिक्त विस्तृत जानकारी देंगे ।

### उदाहरण :

#### नूतन अभियान

– रामेश्वर शुक्ल 'अंचल'

तूफान नदी में आया है – ये नावें काम न आएँगी  
ये घिसी युगों की पतवारें तिनकों-सी गिर बह जाएँगी,  
नाविक, नौका, पतवार-बदलना होगा धारा का क्रम भी,  
तुम नूतन अभियानों से ये अवरोधी मार्ग बदल डालो ।

### भावार्थ :

हम जानते हैं कि परिवर्तन प्रकृति का नियम है । सभी दिन एक जैसे नहीं होते । जीवन में सुख-दुःख, उतार-चढ़ाव आते ही रहते हैं । हमें जीवन में विषम परिस्थितियों से जूझने के लिए नए रास्ते ढूँढने पड़ेंगे । बरसों से चले आए पुराने तरीके अब काम नहीं आएँगे । जीर्ण-शीर्ण विचारों को छोड़कर हमें कुछ नया सोचना होगा । नए विचारों का स्वागत करना होगा । नई उमंग, नई तरंग से जीवन की नई शुरुआत करनी होगी । नवीन रचनात्मक कार्य करके, नूतन अभियानों को अपनाकर जीर्ण-शीर्ण मार्ग बदलना ही होगा ।

#### कर्मवीर

– 'हरिऔध'

काम को आरंभ करके, यों नहीं जो छोड़ते ।  
सामना करके नहीं जो, भूलकर मुँह मोड़ते ॥  
पर्वतों को काटकर, सड़कें बना देते हैं वे ।  
सैकड़ों मरुभूमि में, नदियाँ बहा देते हैं वे ॥  
मानते जी की है, सुनते हैं सदा सबकी कही ।  
जो मदद करते हैं अपनी, इस जगत में आप ही ॥  
लोग जब ऐसे समय पाकर जनम लेंगे कभी ।  
देश की औ जाति की, होगी भलाई भी तभी ॥

## सीखो

फूलों से नित हँसना सीखो  
भौरों से नित गाना ।  
तरु की झुकी डालियों से नित,  
सीखो शीश झुकाना ।

\*

सूरज की किरणों से सीखो  
जगना और जगाना ।  
लता और पेड़ों से सीखो  
सबको गले लगाना ।

\*

दीपक से सीखो जितना  
हो सके अँधेरा हरना ।  
पृथ्वी से सीखो प्राणी की  
सच्ची सेवा करना ।

सीख हवा के झोंको से लो  
कोमल भाव बहाना ।  
दूध तथा पानी से सीखो  
मिलना और मिलाना ।

\*

मछली से सीखो स्वदेश के  
लिए तड़पकर मरना ।  
पतझड़ के पेड़ों से सीखो  
दुःख में धीरज धरना ।

\*

जलधारा से सीखो आगे  
जीवन-पथ में बढ़ना ।  
और धुएँ से सीखो हरदम  
ऊँचे ही पर चढ़ना ।

## सुख-दुःख

- सुमित्रानंदन पंत

मैं नहीं चाहता चिर सुख,  
मैं नहीं चाहता चिर दुःख,  
सुख-दुःख की खेल मिचौनी,  
खोले जीवन अपना मुख ।

सुख-दुःख के मधुर मिलन से  
यह जीवन हो परिपूरन,  
फिर धन में ओझल हो शशि,  
फिर शशि से ओझल हो घन ।

## कलम और तलवार

- रामधारीसिंह 'दिनकर'

कलम देश की बड़ी शक्ति है, भाव जगानेवाली,  
दिल ही नहीं दिमागों में भी आग लगानेवाली ।  
पैदा करती कलम, विचारों के जलते अंगारे,  
और प्रज्ज्वलित-प्राण देश क्या, कभी मरेगा मारे ?

## मिट्टी की महिमा

- शिवमंगलसिंह 'सुमन'

उनचास मेघ, उनचास पवन, अम्बर-अवनि कर देते सम,  
वर्षा थमती, आँधी थमती, मिट्टी हँसती रहती हरदम ।

मिट्टी में स्वर है, होनी-अनहोनी कह जाए,  
हँस कर हलाहल पी जाए, छाती पर सब कुछ सह जाए ।

## मेहनतकश इन्सान

- मदनमोहन परिहार

माटी का जो सोना कर दे, अपने खून-पसीने से,  
डालों पर जो मोती जड़ दे, अपने प्राण-नगीने से,  
जिसने ढो-ढोकर के पत्थर, पानी पर दीवार बनाई,  
जिसने खो-खोकर के यौवन, मरुस्थलों में नहर बनाई  
वही अन्नदाता धरती का, जय उसके बलिदान की ।  
पूजा होगी अब धरती पर, मेहनतकश इन्सान की ॥

## कोई नहीं पराया

- 'नीरज'

मुझे मिली है प्यास विषमता का विष पीने के लिए,  
मैं जन्मा हूँ नहीं स्वयं-हित, जग-हित जीने के लिए,  
मुझे दी गई आग कि इस तन में मैं आग लगा सकूँ,  
गीत मिले इसलिए कि घायल जग की पीड़ा गा सकूँ  
मेरे दर्दिले गीतों को मत पहनाओ हथकड़ी  
मेरा दर्द नहीं मेरा है, सबका हाहाकार है ।  
कोई नहीं पराया, मेरा घर सारा संसार है ।

## सरकस

- कुँवर नारायण

दर्शकों से खचाखच भरी हुई दुनिया में  
पूरी ईमानदारी से  
जोकर का पार्ट अदा करते  
संतुलन बनाये रखना  
सबसे बड़ा कमाल था ।

## Life Skills Education through Poetries : (III) (English)

(1)

### Somebody's Mother

- Mary Dow Brine

*"She's Somebody's mother, boys, you know,  
For all she's aged and poor and slow.  
And I hope some fellow will lend a hand,  
To help my mother, you, understand,  
If ever she's poor and grey,  
When her own dear boy is away."*

#### સંદર્ભ આધારિત સમજૂતી :

પ્રસ્તુત કાવ્યમાં શાળાએથી છૂટીને પોતાના મિત્રો સાથે ઘેર જતો બાળક રસ્તામાં એક અશક્ત ગરીબ વૃદ્ધ સ્ત્રીને રસ્તો ઓળંગવામાં મદદ કરે છે. તેના મુખ પર સંતોષ અને ખુશી છલકાય છે. તે પોતાના મિત્રોને કહે છે, “તમે જાણો છો, તે પણ કોઈની માँ છે. મને આશા છે, કે જ્યારે મારી માँ પણ આવી રીતે ઘરડી અને અશક્ત થશે અને તેનો જીવનસાથી દૂર હશે, ત્યારે તેને પણ કોઈક આવી જ રીતે મદદ કરશે.”

#### પ્રશ્નો :

- (૧) રસ્તો કોંસ કરતી વૃદ્ધાને જોઈ બાળકના મનમાં કેવા ભાવ જાગૃત થાય છે ?
- (૨) પ્રસ્તુત કાવ્યમાં કયા જીવન કૌશલ્યો દર્શાવે છે ?

(2)

### The road not taken

- Robert Frost

*Two roads diverged in a wood and I -  
I took the one less travelled by,  
And that has made all the difference.*

#### સંદર્ભ આધારિત સમજૂતી :

એક દિવસ કવિ એકલા મુસાફરી કરતા કરતા એવા મુકામે પહોંચ્યા, જ્યાં રસ્તાના બે ફાંટા પડતા હતાં. બંને રસ્તા પર ન જઈ શકાય, તેથી તેમણે દૂર સુધી નજર કરી અને એવો રસ્તો પસંદ કર્યો કે જેના પરથી

ઘણા ઓછા લોકોએ મુસાફરી કરી હતી. કવિના મતે પસંદગી કરવી ખૂબ જ મહત્વની બાબત છે, તેનાથી જ બધોફેર પડી જાય છે.

**પ્રશ્નો :**

- (૧) કવિએ કયો રસ્તો પસંદ કર્યો ? શા માટે ?
- (૨) આ કાવ્યમાંથી કયા જીવન કૌશલ્યો ક્ષિત થાય છે ?

(3)

### **Stopping by woods on a snowy evening**

- Robert Frost

*The woods are lovely, dark and deep.*

*But I have promises to keep,*

*And miles to go before I sleep,*

*And miles to go before I sleep.*

**સંદર્ભ આધારિત સમજૂતી :**

કવિ મુસાફરી કરતા કરતા બરફ આચ્છાદિત જંગલની મનોરમ્ય શોભા જોવા અકારણ ઉભા રહી જાય છે. વર્ષની સૌથી ગાઢ અંધકારમય સાંજે જંગલ અને બરફથી ઘેરાયેલ તળાવ સુધીના રસ્તાનું અનુપમ સૌંદર્ય કવિનું મન હરી લે છે, અને તેમને ત્યાં જ અધવચ્ચે થોભી જવા જાણે મજબૂર કરી દે છે.

પરંતુ સાવધાન ! બીજી જ દાણે કવિને નક્કર વાસ્તવિકતાનું ભાન થાય છે, કે ભલે તે સુંદર-સઘન વન અત્યંત મનમોહક છે, પણ તે ત્યાં ન જ થોભી શકે. હજી તો વિરામ લેતાં પહેલાં, ક્યાંક સંમોહિત થઈ આમ જ ઉભાં રહી જતાં પહેલાં, કેટકેટલાંય વચન પૂરાં કરવાનાં છે, ઘણુંયે ચાલવાનું છે.

**પ્રશ્નો :**

- (૧) કાવ્યમાં સુંદર વન શેનું પ્રતિક છે ?
- (૨) કવિને કઈ વાસ્તવિકતાનું ભાન થાય છે ?
- (૩) તમારા જીવનમાં કેવાં પ્રલોભનો આવી શકે ? તેનાથી તમે કેવી રીતે મુક્ત રહી શકો ?
- (૪) કાવ્યમાંથી નિષ્પન્ન થતાં જીવન કૌશલ્યો દર્શાવો.

(4)

### **A Psalm of Life**

- H.W. Longfellow

*Life is real ! Life is earnest !*

*And the grave is not its goal;*

*"Dust thou art, to dust returnest,"*

*Was not spoken of the soul.*

**સંદર્ભ આધારિત સમજૂતી :**

એક ભજનના રચયિતાને પ્રત્યુત્તર આપતાં એક યુવાન કહે છે, કે તેને એવું ન કહેશો કે જીવન એ કંઈ



અવાસ્તવિક ખોખલું સ્વપ્ન છે. યુવાન ભારપૂર્વક કહે છે, કે જીવન વાસ્તવિક હકીકત છે. જીવન એક સંકલ્પ છે. જીવનનું અંતિમ ધ્યેય કબ્રસ્તાન નથી, કારણ કે શરીર માટીનું બનેલું છે અને માટીમાં જ ભળી જાય છે. પણ આ વાત આત્માને લાગુ પડતી નથી.

અહીં કવિ ધાર્મિક ઉપદેશકોના નિરાશાવાદી વલણનો વિરોધ કરી આશા અને કર્મ પર ભાર મૂકે છે.

**પ્રશ્નો :**

- (૧) યુવાનના જીવન વિશેના વિચારો વર્ણવો.
- (૨) યુવાનના વિચારોમાંથી કયા જીવન કૌશલ્યો ફલિત થાય છે ?

(5)

**At the theater (To the lady behind me)**

- A. P. Herbert

*In fact, to make my meaning plain,*

*I trust you will not speak again.*

*And - may I add one human touch ?*

*Don't breath upon my neck so much.*

**સંદર્ભ આધારિત સમજૂતી :**

એક વાર કવિ નાટ્યગૃહમાં નાટક જોવા જાય છે, તેમાં ઘણી રમુજી અને રહસ્યમય વાતો ગુંથાયેલી હોય છે. તેઓ નાટકનો આનંદ પૂર્ણ રીતે માણવા ઈચ્છે છે, પરંતુ તેમની પાછળની સીટ પર એક સ્ત્રી તેની ભાણી સાથે બેઠેલી હોય છે, જેઓએ આ નાટક અગાઉ જોયેલું હોય છે. નાટકમાં રજૂ થનાર કમિક ઘટનાઓ વિશે તેણી મોટે મોટેથી બોલે છે. રહસ્ય ખોલી નાંખે છે, તેથી કવિની મજા મરી જાય છે. આખરે કવિ આ બંને પર અકળાઈ જાય છે અને તેઓને મૂંગા રહેવાનું કહે છે, સાથે સાથે તેમની ગરદન પર ઉચ્છ્વાસ ન છોડવાનું પણ કહે છે. એટલે કે તેઓને થોડા દૂર બેસવા જણાવે છે.

**પ્રશ્નો :**

- (૧) શું આપને કવિ જેવો કોઈ અનુભવ થયો છે ? જો હા... તો ત્યારે કેવી અનુભૂતિ થાય છે ?
- (૨) આવી ઘટના / પ્રસંગ દ્વારા કયા જીવન કૌશલ્યો શીખી / શીખવી શકાય ?

## Life Skills Education through Events / Life like Situation

વ્યક્તિના કુટુંબ-જીવન, સમાજ-જીવનની આસપાસ અને અંદર અનેક બનાવો બને છે, ઘટનાઓ આકાર લે છે. દૈનિક જીવનની આવી ઘટનાઓ-વાર્તાઓ, પ્રસંગો, કાવ્યો, લોકગીતો, લોક વાર્તાઓ, નવલકથા કે નવલિકા, યુધ્ધના પ્રસંગો અને હાનિ, હિંસા, શાળા-કોલેજમાં બનતા બનાવો ઇત્યાદિ હૃદયને અવશ્ય ઢંઢોળી શકે છે. આ વિભાગમાં આવા કેટલાક પ્રસંગોને આવરી લેવામાં આવ્યાં છે, જેનું અમલીકરણ તજજ્ઞોની દર્શાવ્યા અનુસાર કરવું.

- ❖ સૌ પ્રથમ તજજ્ઞ શિક્ષક જે-તે પ્રસંગની વર્ગમાં સુંદર રજૂઆત કરશે.
- ❖ ત્યારબાદ વિદ્યાર્થીઓને નાના-નાના જૂથોમાં વહેંચશે.
- ❖ પ્રત્યેક જૂથનો એક જૂથ નેતા નક્કી કરવા જણાવશે.
- ❖ ત્યારબાદ પ્રસંગ આધારિત ચર્ચા પ્રશ્નો જૂથમાં ચર્ચા કરવા આપશે. આ પ્રશ્નોના ઉત્તરો ચર્ચા દ્વારા શોધી કાઢવા પ્રેરિત કરશે.
- ❖ અંતમાં પ્રત્યેક જૂથનો નેતા જૂથ વતી શોધેલાં ઉત્તરોની રજૂઆત વર્ગમાં કરશે. જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં તજજ્ઞ શિક્ષક વિષયોચિત માહિતીની પૂર્તતા કરશે.
- ❖ પ્રસંગમાંથી ફલિત થતા જીવન કૌશલ્યોની બ્લેક બોર્ડ પર નોંધ કરવી.

### પ્રસંગ : ૧

અંબાલાલનો ચાર સભ્યોનો પરિવાર-પતિ, પત્ની અને બે દિકરીઓ. મજૂરી કરીને ગુજરાન ચલાવે. આર્થિક સ્થિતિ નબળી છતાં, બહાલસોચી દિકરીઓને પેટે પાટા બાંધીને ભણાવે.

ધોરણ-૧૨ માં ભણતી મોટી દિકરી સુનયના ભણવામાં તેજ, દેખાવડી અને એટલી જ સમજદાર. વર્ગમાં સૌની માનીતી અને પ્રતિવર્ષ મૉનિટર તો તે જ બનતી. ઘરની પરિસ્થિતિથી વાકેફ સુનયના કચાચે બિનજરૂરી ખર્ચા ન કરે અને જવાબદારીપૂર્વક ભણે.

માર્ચ મહિનાના અંતિમ દિવસો આવી પહોંચ્યા. શાળાકીય શિક્ષણ પુરું કરી સહુ પસંદગીની શાળામાં કૉલેજ શિક્ષણ મેળવશે તે વાતથી રોમાંચિત હતાં, તો સાથે સાથે વિખૂટાં પડવાની વાતથી વ્યથિત પણ હતાં. શાળાનો વિદાયદિન યાદગાર બનાવવાનો સૌએ નિર્ધાર કર્યો. અંતિમ દિવસે પીકનિક જોવું અને હોટલમાં સાથે જમવા જવાનું નક્કી થયું. આ મોટે થનાર ખર્ચ જોતાં સુનયનાએ સહુની સાથે જોડાવાની ના પાડી. મિત્રોએ ખૂબ આગ્રહ કર્યો, પરંતુ સુનયના એક ની બે ન થઈ.

વિદાયદિન નજીક આવી રહ્યો હતો. મનની અદમ્ય ઈચ્છા છતાં સુનયના તેનું દમન કરી રહી હતી. વ્યાકુળ અને વિચારમગ્ન સુનયનાને અચાનક ઘરમાં ભગવાનની મૂર્તિ નજીક પોડેલી લાકડાની પેટી (સંદુક) યાદ આવી. બા અવાર-નવાર તેમાં થોડી ઘણી બચતના રૂપિયા જમા કરતી.

“એ રૂપિયા મને જરૂર કામ લાગશે !” એમ વિચારી સુનયનાએ ઘરના સહુની બાણ બહાર સંદુકમાંથી રૂપિયા કાઢી લીધાં. વિદાયદિનની ભરપૂર મઝા માણી સૂર્યાસ્ત વેળાએ સહુમિત્રો સાથે સુનયના હોટલમાંથી જમીને બહાર નીકળી રહી હતી. તેવામાં એક પરસેવે રેખાંબ મજૂર પીઠ પર અનાજની ગુણ (કોથળો) લઈ

હોટલમાં પ્રવેશી રહ્યો હતો. સુનયનાની નજર મજૂર પર સ્થિર થઈ અને તે ગુનાહિત ચહેરે પિતાજીને જોઈ રહી. નાજુક ક્ષણો અને નિઃશબ્દ નયનો જાણે ઘડીભર સ્થિર થયાં.

#### **ચર્ચાપ્રશ્નો :**

- (૧) આપ્રસંગમાં સુનયનાની કઈ લાક્ષણિકતાઓ આપને જોવા-જાણવા મળી? નોંધ કરો.
- (૨) સુનયનાની જગ્યાએ આપ હો તો શું કરશો? શા માટે?
- (૩) આપ્રસંગને યોગ્ય શીર્ષક આપો.
- (૪) આપ્રસંગમાંથી કયા જીવન કૌશલ્યો નિષ્પન્ન થાય છે? સમજાવો.

#### **પ્રસંગ : ૨**

આખું વર્ષ શહેરના વ્યસ્ત જીવન અને વહીવટી કાર્યોની ભરમારથી કંટાળેલા એક આઈ.એ.એસ. અધિકારીએ થોડી રજાઓ લઈ પરિવાર સાથે કુદરતના ખોળે વનવિહાર કરવા જવાનું નક્કી કર્યું. પત્ની અને બાળકોને લઈને વનભ્રમણ દ્વારા પુનઃ તાજગી મેળવવાના આશયથી તેઓ ડાંગ વિસ્તારના જંગલમાં પહોંચ્યા.

ગિરીકંદરા, વનરાજી, ઝરણાં, પક્ષીઓનાં કલરવ વગેરેથી હર્યાભર્યા વાતાવરણથી રોમાંચિત પરિવાર કુદરતના આ નયનરમ્ય સ્વરૂપને નિરખી રહ્યો. તેવામાં એક ઉંચા ઝાડની છેડાની ડાળી પર લટકતો એક ‘સુગરી’નો કલાત્મક માળો અધિકારીની નજરે ચડ્યો. તેમણે મનમાં વિચાર્યું, “સુગરીનો આ માળો તો મારા ડ્રોઈંગરૂમમાં જ શોભે!.... પણ.... ત્યાં સુધી પહોંચવું કેવી રીતે?”

વિમાસણમાં પડેલા અધિકારીએ થોડે દૂર બકરીઓ ચરાવતા એક આદિવાસી છોકરાને જોયો. તરત ખૂમ પાડી તેને પાસે બોલાવ્યો. રૂપિયા સોની કડકડતી એક નોટ તેના હાથમાં પકડાવી અધિકારી બોલ્યા, “જો, પેલો સુગરીનો માળો મને લાવી આપ. તે મને ખૂબ ગમે છે. હું તેને મારા બેઠકખંડમાં સજાવીશ.”

છોકરો ઘડીભર રૂઆબદાર અધિકારી તરફ તો ઘડીક સોની નોટ તરફ જોતાં મનમાં હરખાયો. થોડીક પળો બાદ કંઈક વિચારીને તે બોલ્યો, “સાહેબ, લ્યો આ તમારા રૂપિયા. તમારા શોખ માટે આ અબોલ પક્ષીનું ઘર મારાથી ના ઉજાડાય. માફ કરજો!”

અધિકારી સ્તબ્ધ થઈ છોકરાને જોઈ રહ્યાં.

#### **ચર્ચાપ્રશ્નો :**

- (૧) કોણ સુશિક્ષિત કહેવાય? અધિકારી કે આદિવાસી છોકરો? શા માટે?
- (૨) આપ્રસંગ દ્વારા કયા જીવન કૌશલ્યો વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત થાય છે?
- (૩) આપ્રસંગને યોગ્ય મૌલિક શીર્ષક આપો.

#### **પ્રસંગ : ૩**

ગીરની તળેટી (જૂનાગઢ) માં ભરાયેલા ભવનાથના મેળાના દરયોનું ટી.વી. પર થતું જીવંત પ્રસારણ જોઈ હું (સત્યેન ધો. ૬ નો વિદ્યાર્થી) રોમાંચિત થઈ ગયો. મેળામાં જવા માટે પપ્પા પાસે જીદ કરવા લાગ્યો. કંઈક પ્રતિકૂળ સંજોગોને લઈને, મેળો પૂરો થઈ ગયા બાદ જ અમે જૂનાગઢ જઈ શક્યાં. વહેલી પરોઢે ગીરનાર ચઢવાનું નક્કી હતું.

રાત્રીના અંધકારના ઓળા વિખરાઈ રહ્યાં હતાં. મળસકે આછા અંધકારમાં જ અમે ગીરનાર આરોહણની શરૂઆત કરી. દૂર અંધકારમાં માણસોની ચહલ-પહલ દેખાતી હતી. થોડા નજીક પહોંચીને જોયું તો

કેટલાંક સદ્ગૃહસ્થ જણાતાં માણસો હાથમાં શણનો કોથળો લઈને રસ્તા પર પોડેલા પાણીના ખાલી પ્લાસ્ટીકના પાઉચ, ગુટખાના રેપર્સ, પ્લાસ્ટીક બેગ્સ ઈત્યાદિ કચરો એકઠો કરતાં હતાં. મેં વિસ્મય સાથે પૂછ્યું, “પપ્પા, આ લોકો કોણ છે ? અને આટલી વહેલી સવારે તેઓ આ શું કરી રહ્યાં છે ?”

પપ્પાએ એક સદ્ગૃહસ્થને આ અંગે પૂછતાં તેઓએ કહ્યું, અમે સૌ શિક્ષણ વિભાગ (ગુજરાત રાજ્ય)ના અધિકારીઓ છીએ. અહીં “પર્યાવરણ જાગૃતિ અને સુરક્ષા” વિષયક તાલીમ શિબિરમાં આવ્યાં છીએ. જેના ભાગરૂપે અમે આ કાર્ય કરીએ છીએ.

પેલા દૂર દેખાતાં કેટલાક અમારા સાથી મિત્રો ખાડાં ખોદી રહ્યાં છે. જ્યાં અમે સૌ સાંજે વૃક્ષારોપણ કરીશું.

મેં વચમાં જ પૂછ્યું, “પણ તેથી વળી શું ફાયદો ?” તેમણે સામો પ્રશ્ન પૂછ્યો, “કેમ વળી ? તમે તમારા ઘર કે શાળાની સફાઈ નથી કરતાં ? શાળાના કમ્પાઉન્ડમાં કે ઘરના આંગણમાં છોડ નથી ઉગાડતા ?”

મેં કહ્યું, “હા, કરીએ જ છીએ ને !”

તેમણે વળી પ્રશ્ન કર્યો, “શા માટે ?”

મેં કહ્યું, “સફાઈ રાખવાથી આરોગ્ય સારું રહે અને છોડ વાવવાથી પર્યાવરણ સારું રહે.” તેમણે પુનઃ કહ્યું, “બહુ સરસ. બસ આ જ વાત અમે સમાજને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ.”

હું, પપ્પા અને આવતા-જતાં લોકો તેમની સામે પ્રશંસાભરી નજરે જોતાં રહ્યાં.

### **ચર્ચા પ્રશ્નો :**

- (૧) આપની દૃષ્ટિએ અધિકારીઓના આવા પ્રયાસ/કાર્યની સમાજ પર શી અસર પડી શકે ?
- (૨) આપની દૃષ્ટિએ અધિકારીઓના આ કાર્યો પર્યાવરણ સુરક્ષા સંદર્ભે કઈ કઈ રીતે ઉપયોગી નિવે ?
- (૩) પર્યાવરણ સુરક્ષા માટે સમાજમાં સામુહિક કે વ્યક્તિગત ધોરણે હાથ ધરી શકાય તેવાં કાર્યોની યાદી બનાવો.
- (૪) આ પ્રસંગનું યોગ્ય જણાય તેવું મૌલિક શીર્ષક આપો.
- (૫) આ પ્રસંગ દ્વારા કયા જીવન કૌશલ્યોની માહિતી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે ?

### **પ્રસંગ : ૪**

ઉનાળાના દિવસોમાં એકવાર અમે (હું, મારા પત્ની અને અમારી સાત વર્ષની દીકરી) ડાકોર શ્રી રણછોડરાયના દર્શનાર્થે ગયાં. દર્શન બાદ અસહ્ય ગરમીને લીધે સાંજ સુધી ત્યાં જ રોકાઈ જવાનો વિચાર કર્યો. અચાનક થોડીવારમાં વાદળછાયું વાતાવરણ થઈ ગયું. ઠંડા પવનની લહેરખીએ વાતાવરણ જાણે ખુશનુમા બનાવી દીધું. અમારી પાસે પોતાના વાહન તરીકે બાઈક (મોટર સાઈકલ) હતી, તેથી ગમે ત્યારે નીકળી જવાની અનુકૂળતા હતી. વાતાવરણનો ફાયદો જાણી અમે તુરંત ઘરે પરત આવવા નીકળી પડ્યાં. રસ્તામાં નાના ગામડાં, કૂવા, ખેતર અને તળાવ વિગેરે જોતાં જોતાં મજલ કાપવા લાગ્યાં.

‘રાજા, વાજા અને વાંદરા’ જ કાંઈ એકલા મિજાજ બદલે ? અહીં તો વાતાવરણ પણ બદલાયું. વાદળ અને સૂર્યદેવની સંતાકૂકડીની રમતમાં ફરી એકવાર સૂર્યદેવ પોતાના પ્રખર તાપ સાથે પ્રગટ થયાં. ફરીથી તાપ દઝાડવા લાગ્યો. એવામાં મારી દીકરીએ પાણી પીવાની ઈચ્છા દર્શાવી. થોડે દૂર રસ્તાની ડાબી તરફ એક ખેતરમાં કૂવો અને વૃક્ષોથી આચ્છાદિત એક સફ-સુંદર આંગણવાણું ઘર જોતાં જ, મેં ત્યાં બાઈક થોભાવી. આંગણમાં લીમડાના વૃક્ષો નીચે ઢાળેલાં બે ખાટલા પર ઘરના સભ્યો બળતાં બપોરે પણ નિરાંત માણતા હતાં.

અમને જોઈ તરત ઉભા થઈ આવકાર આપ્યો અને ઢાળેલા ખાટલા પર બેસાડ્યા. સહજ અને પરિચિત અંદાજમાં “ક્યાંથી આવો છો ?, ક્યાં જવાનાં છો ?, થોડો પોરો ખાઈને જાવ... આજે ગરમી વધારે છે” જેવી વાતોથી આત્મીય વ્યવહાર સાથે વાતચીતનો દોર ચાલ્યો. એવામાં ઘરની ગૃહલક્ષ્મી તાંબાના ચકચકીત લોટામાં પીવાનું પાણી લઈ આવી. લીમડાના વૃક્ષની શીતળતા અને “અતિથિદેવો ભવ” નો ભાવ ભળતાં જ પાણી માત્ર પાણી ન રહેતાં જાણે ‘શીતળ જળ’ બન્યું. અમે ધરાઈને આ શીતળ જળ પીધું. દસેક મિનિટ બેસીને શીતળતા અને સરળતાથી હર્યાભર્યા એ આંગણામાંથી અમોએ વિદાય લીધી. જતી વેળાએ અમ ખ્વાસ્ટીકીયા શહેરી માણસોની ખ્વાસ્ટીકની ખોટલ પણ તેમણે પાણીથી ભરી આપી.

આ ઘટનાની સાક્ષી એવી મારી દીકરીએ રસ્તામાં મને પૂછ્યું, “હું પપ્પા, ખાટલા પર બેઠેલા પેલા અંકલ તમારા ફ્રેન્ડ હતા ?”

### **ચર્ચાપ્રશ્નો :**

- (૧) પ્રસંગ/ઘટનાના અંતમાં બાળકીના મનમાં કેવો પ્રશ્ન થાય છે ? શા માટે ?
- (૨) બાળકીના મનમાં ઉદ્ભવેલા પ્રશ્નનો ઉત્તર માનવ-માનવ વચ્ચેના કેવા સંબંધ પ્રતિ નિર્દેશ કરે છે ?
- (૩) આ પ્રસંગ દ્વારા કયા જીવન કૌશલ્યો નિષ્પન્ન થાય છે ?
- (૪) પ્રસંગને અનુરૂપ એવું મૌલિક શીર્ષક દર્શાવો.
- (૫) આ પ્રસંગ દ્વારા કયા જીવન કૌશલ્યોની માહિતી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે ?

### **પ્રસંગ : પ**

એક ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સ્ટોરના એક સેલ્સમેનને સેલિંગનો ટાર્ગેટ ૧૦ લાખ રૂપિયા આપવામાં આવ્યો. જ્યારે એ જ ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સ્ટોરમાં બીજા સેલ્સમેનને ટાર્ગેટ ૮ લાખ રૂપિયા આપવામાં આવ્યો. એવું નહોતું કે જેને ઓછો ટાર્ગેટ આપવામાં આવ્યો હતો તેનામાં પ્રોડક્ટ સેલ કરવાની આવડત ઓછી અને જેને વધુ ટાર્ગેટ આપવામાં આવ્યો હતો તેનામાં સેલિંગની આવડત વધુ હતી. વાત એમ હતી કે મેનેજમેન્ટ બંનેની આવડત અને ગ્રાહકોની સાથે વાતચીત કરવાની બંનેની ખાસિયતથી પરેશાન હતા. હવે જે સેલ્સમેનને ઓછો ટાર્ગેટ આપવામાં આવ્યો હતો તે પેલા સેલ્સમેન કરતાં સિનિયર હતો. અત્યાર સુધી સ્ટોરમાં તેના નામનો ગજ વાગતો હતો, પણ હવે તેને નવા આવેલા સેલ્સમેનની ઈર્ષ્યા થવા લાગી, કારણ કે આ રેપ્યુટેશનની વાત હતી. આખરે તેણે મેનેજમેન્ટને પોતાની આવડત અને સેલિંગ પાવર બતાવવાનું નક્કી કર્યું. આપેલા ટાર્ગેટથી વધુ ટાર્ગેટ પૂરો કરવા માટે તેણે ગ્રાહકોને પ્રોડક્ટને લગતી જે પણ માહિતી હોય તેનાથી વધારીને અને અતિશયોક્તિથી ભરેલી માહિતી આપવાનું નક્કી કર્યું. આ રીતે તેણે જે ટાર્ગેટ આપ્યો હતો, તેનાથી બમણો ટાર્ગેટ પૂરો કર્યો. મેનેજમેન્ટે તેને સેલ્સમેન ઓફ ધ મન્યનો એવોર્ડ આપ્યો. જોકે થોડા જ સમયમાં આ સેલ્સમેન વેચેલી વસ્તુઓને લઈને ગ્રાહકોની ફરિયાદ આવવાની શરૂઆત થઈ ગઈ. એક પછી એક કમ્પલેઈનને કારણે મેનેજમેન્ટ આ સેલ્સમેનથી કંટાળી ગયા. કારણ કે તેમાં સ્ટોરની પ્રતિષ્ઠા પણ દાવ પર મુકાઈ ગઈ હતી. આખરે મેનેજમેન્ટે તે સેલ્સમેનને તેની પોસ્ટ પરથી દૂર કરવાની ફરજ પડી.

### **ચર્ચાપ્રશ્નો :**

- (૧) મેનેજમેન્ટને કયા કારણોસર સેલ્સમેનને તેની પોસ્ટ પરથી દૂર કરવાની ફરજ પડી ?
- (૨) આ પ્રસંગમાં દર્શાવ્યા અનુસાર, જે તે ટાર્ગેટ પ્રમાણેનું સેલિંગ કરવા માટે કઈ બાબતો ધ્યાને રાખવી જરૂરી જણાય છે ?
- (૩) આ પ્રસંગ માંથી કયા જીવન કૌશલ્યો નિષ્પન્ન થાય છે ?
- (૪) આ પ્રસંગને યોગ્ય શીર્ષક આપો.

## Life Skills Education through Short Stories

### પાર્તા : ૧

વર્ષો પહેલાંની વાત છે. વિજયાદશમીનો દિવસ હતો. દેશી રજવાડાના રાજાની સવારી આખા નગરમાં ફરીને રાજમહેલ તરફ પાછી વળી રહી હતી. નગર અને રાજમહેલ વચ્ચે ખુલ્લી જગ્યા હતી, ત્યાં કેટલાક બાળકો ધૂળમાં રમતાં હતાં. મેદાનની વચ્ચે એક નાનોશો ટીંબો હતો તેના ઉપર ઊભો રહીને એક છોકરો બીજા છોકરાંઓને સૂચનો આપી રહ્યો હતો. રાજાને કૂતુહલ થયું કે આ બાળકો રાજાની સવારી જોવાને બદલે એવી તે કઈ રમત રમવામાં પડ્યાં છે કે તેમને સવારીના હાથી, ઘોડા, ઊંટ, તોપ એવું બધું જોવામાં રસ નથી પડ્યો. રાજા પોતાના હાથી ઉપરથી નીચે ઉતરીને મેદાનમાં રમતા બાળકો પાસે જઈને ઊભા રહ્યા પણ બાળકોએ તેમના તરફ કંઈ ધ્યાન આપ્યું નહીં.

થોડીક વાર રાજા આ બાળકોની રમત જોતા રહ્યા પછી તેમણે ટીંબા પાસે રમતા બાળકોને સંબોધીને પૂછ્યું, “રાજસવારી પાછી વળી રહી હતી. તેમાં હાથી, ઘોડા, ઊંટ, રથ એવું બધું હતું તે જોવાનું તમને મન ન થયું ?”

ત્યાં ટીંબા ઉપર ઊભા રહેલા એક બાળકે મગફળીથી કહ્યું, ‘અમે અમારી રમતમાં મસ્ત છીએ. અમને બીજાની રમતોમાં રસ નથી.’”

રાજા બોલ્યા, “બાળકો તમને ખબર છે કે તમારી સામે રાજા ઊભા છે ?” પેલા બાળકે ઉત્તર આપતાં કહ્યું, “રાજા હોય તેથી અમારે શું ? અમે અમારા રાજા.”

રાજા જવાબ સાંભળીને જરા છોભીલા પડી ગયા. છતાંય તેમણે સ્નેહથી કહ્યું, “બાળકો તમે માટીમાં રમો છો. ધૂળથી તમે ગંદા થઈ જશો. તમે ચાલો મારા મહેલમાં. હું તમને સુંદર સુંદર રમકડાં આપીશ.”

પેલા બાળકે ડ્રાબથી કહ્યું, “રાજન ! માટીનાં પુતળાં માટી સાથે ન ખેલે તો પછી કોની સાથે રમે ? માટીમાં અમે પેદા થયા છીએ. માટી સાથે અમારે રોજનો નાતો છે અને છેવટે બધાય માટીમાં મળી જવાના છે, તે માટીની સૂગશી રાખવી ? માટી તો જીવન દાતા છે.”

રાજાને આ બાળક સાથે વાત કરવામાં રસ પડ્યો. એટલામાં બીજા બાળકો પણ રાજાની આસપાસ આવી ગયાં. રાજાએ પૂછ્યું, “બાળકો, તમે માટીમાંથી શું બનાવ્યું છે તે તો બતાવો.”

બાળકોએ હોંશે હોંશે આંગળીથી દિશા ચિંધતા કહ્યું, “અમે એક નગર વસાવ્યું છે. તેમાં કચેરી છે, શાળા છે, ઘરો છે, મંદિર છે.”

રાજાએ કહ્યું “પણ આ નગર તો ઘણું નાનું છે. જરા મોટું નગર વસાવો તો કેવું ?” “રાજા સાહેબ ! અમે સંભાળી શકીએ તેટલું જ નગર અમે વસાવીએ છીએ.” બાળકની વાત સાંભળીને રાજા ચોંકી ઉઠ્યા. કારણ કે તેઓ તેમના રાજ્યોનો વિસ્તાર કરવા વિચાર કરતા હતા. ત્યાં પેલો છોકરો બોલ્યો, “મોટું નગર કરવા માટે અમારે વધારે માણસો જોઈએ, વધારે સામાન જોઈએ અને એ બધું કરવા જઈએ તો એ રમત ન રહે પણ વેઠ જેવું થઈ જાય. પછી તો એવું રમવા કોણ આવે ?”



રાજાએ છોકરાઓને ભય બતાવતાં કહ્યું, “તમે સાંજે ઘરે જશો પછી આ તમારા નગર ઉપર કોઈ વાહન ફરી વળશે ત્યારે બધું પડી જશે. તેનાં કરતાં જો તમે મારા મહેલમાં આવીને નગર વસાવો તો કોઈ તેને કચડી ન નાખે. વળી હું તમને પાકું નગર બાંધવાની સગવડ કરી આપું”

પેલો નાયક જેવો છોકરો રૂઆબથી બોલ્યો, “રાજન ! કોઈના નગર કાયમ માટે રહ્યાં નથી ત્યાં નગરને કાયમ કરવાની શી ઘેલછા ? વળી કોઈ અમારા નગરને શું તોડી પાડતું હતું ? અમે જ ઘરે જતી વખતે અમારી રમત સમેટી લઈએ છીએ. અમે પોતે જ આનંદથી અમારા નગરને વિખેરીને જતા રહીએ છીએ.”

રાજાએ કહ્યું, “એ તો ઠીક ન કહેવાય. તમે જાતે જ બનાવો અને જાતે જ ભાંગી નાંખો એ કેવું વિચિત્ર કહેવાય ?” પેલો છોકરો જરા રોષમાં બોલ્યો, “અરે, ભગવાન પણ એમ જ કરે છે ને ! પોતે દુનિયા બનાવે અને પોતે જ તેને વિખેરી નાખે. અમે ભગવાન જેવું જ કરીએ છીએ. એમાં કંઈ ખોટું નથી.”

“તો પછી બીજે દિવસે શું કરશો ?” રાજાએ પૂછ્યું.

“બસ, નવી રમત માંડીશું. વળી કોઈ જુદી દુનિયા વસાવીશું.”

એટલામાં તો રાજાના અધિકારીઓ રાજાની પાસે આવી પહોંચ્યા તે જોઈને બાળકો જરા ગભરાયા. રાજાએ તેમને કંઈ ચિંતા ન કરવા માટે સમજાવ્યાં. આવેલા અધિકારીઓને પણ બાળકોની આ રમતમાં મજા પડી. એમાંથી કોઈએ બાળકોને પૂછ્યું, “તમારા નગરમાં વચ્ચો વચ્ચે કેરા જેવું છે, તે શું છે ? તેના ઉપર ધન કેમ ફરકાવી છે ?”

“તે તો અમારા નગરનું મંદિર છે. જોયું ને, ધર્મની ધજા હવામાં કેવી લહેરાય છે !”

“પણ આમાં રાજમહેલ ક્યાં છે ?”

પેલા નાયક જેવા છોકરાએ જરા અણગમો બતાવતાં કહ્યું, “અમે અમારા નગરમાં રાજમહેલ નથી બનાવતા.”

“કેમ ? કંઈ કારણ ?”

“પછી તેમાં રહેવા માટે ઝઘડા થાય છે. ઝઘડા થાય એવું કંઈ અમે નગરમાં વસાવતા નથી.” એટલામાં તો સૂરજ ઢળવા લાગ્યો. બાળકોને ઘરે જવાનો સમય થયો. પેલા નાયક જેવા છોકરાએ કંઈ ઈશારો કર્યો એટલે બધાં બાળકો હસતાં હસતાં ચીચીયારી કરતાં રેતીના એ નગરને ખૂંદવા લાગ્યાં. પળવારમાં બધું માટીમાં મળી ગયું. કોઈને ખબર પણ ન પડે કે અહીં એક નગર હતું.

- લેખક : ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

### ચર્ચાપ્રશ્નો :

(૧) આ વાર્તામાં બાળક રાજાને નીચેના વિધાનો કહે છે.

(અ) “માટી તો જીવનદાતા છે.”

(બ) “રાજા સાહેબ ! અમે સંભાળી શકીએ એટલું જ નગર અમે વસાવીએ છીએ.”

(ક) “અમે અમારા નગરમાં રાજમહેલ નથી બનાવતા કારણ કે તેમાં રહેવા માટે ઝઘડા થાય છે.”

ઉપરોક્ત વિધાનોમાંથી જીવન વિશેની કેટલીક ગહન વાતો ફલિત થાય છે. આ વિધાનો અંગે આપનું અર્થઘટન સમજાવો.

(૨) આ વાર્તાનું યોગ્ય શીર્ષક આપો.



(૩) આ વાર્તામાંથી કયા જીવન કૌશલ્યોનું શિક્ષણ મળી રહે છે ?

### વાર્તા : ૨

કાશીમાં વસતા વિદ્વાન સંતે પોતાના પ્રિય શિષ્ય પારંગતને બોલાવીને કહ્યું, ‘વત્સ પારંગત, વર્ષોથી આ આશ્રમમાં રહીને તેં શાસ્ત્રાભ્યાસ કર્યો છે. સઘળું શાસ્ત્રજ્ઞાન મેં તને શીખવ્યું છે. તેં પણ યથાયોગ્ય રીતે એનું અધ્યયન અને સ્વાધ્યાય કર્યો છે. હવે તારે વિશેષ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે ઉદ્યમ કરવાનો છે.’

શિષ્ય પારંગતે કહ્યું, ‘ગુરુદેવ, આપની પાસેથી જ્ઞાનચક્ષુ પામ્યો છું. હવે મારે કઈ જ્ઞાનસાધના કરવાની છે એનું માર્ગદર્શન આપો.’

ગુરુએ કહ્યું, ‘હવે તું દેશભરમાં આવેલાં તીર્થોની યાત્રા કર અને સઘળી ભાષા શીખીને પાછો આવ.’

ગુરુની આજ્ઞા પ્રમાણે પારંગત દેશાટન કરવા માટે નીકળી પડ્યો. ઘણાં વર્ષો પછી એ પાછો ફર્યો, તો એણે જોયું કે ગુરુ અત્યંત વૃદ્ધ થઈ ગયા હતા. એમના શરીરની દશા જોઈને દુઃખ થાય એવું હતું. એ અત્યંત બિમાર હતા. પરંતુ ઉત્સાહી પારંગત બીજી કશું વિચારવાને બદલે પ્રણામ કરીને બોલ્યો, ‘ગુરુદેવ, સમગ્ર દેશની એકે એક ભાષાનું જ્ઞાન મેળવીને આવ્યો છું. હવે કશું મેળવવાનું બાકી રહેતું નથી.’

સંતે શાંતભાવે એની યાત્રાવર્ણન અને ભાષા અભ્યાસની સઘળી વાતો સાંભળ્યા પછી એને પૂછ્યું, ‘વત્સ, તને કોઈ એવી વ્યક્તિ મળી ખરી કે જે અત્યંત લાચાર હોવા છતાં બીજને મદદ કરતી હોય. જાતે ભૂખ્યા રહીને બીજને ભોજન આપતી હોય.’

પારંગતે કહ્યું, ‘હા, એવા લોકો તો ઘણી જગ્યાએ મને મળ્યા, પણ મારે એની સાથે વળી શી નિસબત ?’ ‘શું તારા મનમાં એમને માટે કોઈ સહાનુભૂતિ જાગી નહીં ? તેં એમને પ્રેમનો એક શબ્દ પણ કહ્યો નહીં ? આટલી બધી ભાષા શીખ્યો હોવા છતાં એમના ઉદાર ભાવની કોઈ પ્રસંશા કરી નહીં ?’

શિષ્યે કહ્યું : ‘ગુરુદેવ, આવી માયાકૂટમાં પડું તો હું આપના આદેશનું પાલન કઈ રીતે કરી શકું ? મારી પાસે સ્નેહ દર્શાવવાની, પ્રેમનો શબ્દ કહેવાની કે પ્રસંશા કરવાની ક્યાં કુરસદ હતી ? કે એમના તરફ હું ધ્યાન આપું.’

સંતે કહ્યું, ‘પારંગત, તું સઘળી ભાષામાં પારંગત થયો ખરો, પરંતુ એ અમૂલ્ય ભાષા શીખ્યો નહીં, જેને માટે મેં તને મોકલ્યો હતો. તું હજી પ્રેમ, કરુણા અને સહાનુભૂતિની ભાષાથી વંચિત રહ્યો છે. આવું બન્યું ન હોત તો દુઃખીઓના દુઃખની તેં ઉપેક્ષા કરી ન હોત. એટલે સુધી કે તું ગુરુની આવી રુણાવસ્થા જોયા પછી એમના કુશળક્ષેમ પૂછ્યા વિના પોતાની વાત જ સંભળાવતો રહ્યો.’

પારંગતને સમજાયું કે બધી ભાષાઓમાં પારંગત બનવું એટલું જ પૂરતું નથી, પણ એ ભાષાઓ સાથે હૃદયનો પ્રેમ, પરોપકાર અને કરુણા ભળવા જોઈએ.

- લેખક : કુમારપાળ દેસાઈ

### ચર્ચાપ્રશ્નો :

- (૧) ગુરુજીના મતે પારંગતે કેવા પ્રકારનું વિશેષ જ્ઞાનપ્રાપ્ત કરવાની જરૂર હતી ?
- (૨) આપણે જીવન દરમિયાન કઈ કઈ રીતે વિશેષ જ્ઞાનપ્રાપ્ત કરી શકીએ ?
- (૩) આ વાર્તાનું મૌલિક શીર્ષક આપો.
- (૪) આ વાર્તા દ્વારા કયા જીવન કૌશલ્યો ફલિત થાય છે ?

### વાર્તા : ૩

એક વૃદ્ધ શાણો માણસ પોતાના ગામની ભાગોળે બેઠો હતો. એક પ્રવાસીએ આવીને તેને પૂછ્યું, “આ ગામમાં માણસો કેવાં છે ? હું અત્યારે જે ગામમાં રહું છું તે છોડી મારે બીજા ગામે રહેવા જવું છે....” વૃદ્ધ માણસે સામે પૂછ્યું, “તમે અત્યારે જે ગામમાં રહો છો ત્યાં માણસો કેવાં છે ?” પેલા પ્રવાસીએ કહ્યું, “લુચ્ચા, જડ અને સ્વાર્થી....” શાણા વૃદ્ધે તરત કહ્યું, “અહીં પણ લુચ્ચા, જડ અને સ્વાર્થી લોકો જ રહે છે.”

થોડા વખત પછી બીજો પ્રવાસી આવ્યો અને તેણે પણ વૃદ્ધને એ જ પ્રશ્ન પૂછ્યો. વૃદ્ધે તેને સામું પૂછ્યું, “તમે અત્યારે જે ગામમાં રહો છો ત્યાં માણસો કેવાં છે ?” પેલા પ્રવાસીએ કહ્યું, “અમારા ગામના માણસો તો ખૂબ માયાળુ, ભલા અને પરોપકારી છે.” શાણા વૃદ્ધે આ પ્રવાસીને કહ્યું, “.... તો તમને આ ગામમાં પણ એવા જ માણસો મળશે....”

### અર્થાપ્રશ્નો :

- (૧) આ વાર્તાનો કેન્દ્રવર્તી વિચાર શું છે ?
- (૨) આ વાર્તાનો કેન્દ્રવર્તી વિચાર કયા જીવન કૌશલ્ય પર વિશેષ ભાર મૂકે છે ?

### વાર્તા : ૪

ફળદ્રુપ જમીનના એક હિસ્સામાં બે બીજ બાજુબાજુમાં જ પડ્યાં હતાં.

પહેલું બીજ કહે છે, “મારે ઊગવું છે ! વિકસવું છે ! મારા મૂળિયાંને મારે મારી નીચેની જમીનમાં ઊંડે ઊંડે નાખવાં છે ને મારા ફણગાઓને મારી ઉપરની જમીનને પેલે પાર મારે મોકલવા છે ! મારી કળીઓને મારે એવી રીતે ખોલવી છે જાણે વર્ષાઋતુના આગમનની તેઓ જાહેરાત કરતી હોય ! સૂર્યના હુંકાળા તાપને મારા ચહેરા પર મારે સંવેદવો છે ને વહેલી સવારના ઝાકળના ટીપાંઓને મારી પાંખડી પર મારે સ્પર્શવા છે !”

અને આ બીજનો વિકાસ થયો.

બીજું બીજ કહે છે, “મને ખૂબ ડર લાગે છે. મારા મૂળને હું નીચે, જમીનમાં મોકલીશ તો ન જાણે કેવા અંધારાનો તેણે સામનો કરવો પડશે. જો હું મારી ઉપરની સખત જમીનની પેલી પાર મારા નાજુક ફણગાને મોકલીશ તો તેમને કેવું કેવું નુકસાન થઈ શકે... મારી કળીઓ ખોલું ને જીવડાંઓ તેને ખાઈ જાય તો ? જો હું ખીલું ને કોઈ મને જમીનમાંથી જ ઉખેડી નાંખે તો ? ના, ના- તેના કરતાં તો બધું જ સલામત હોય ત્યાં સુધી રાહ જોવી સારી.”

આમ આ બીજે રાહ જોઈ.

એક મરઘી જમીન ખોતરતી ખોરાકની શોધમાં આવી, તેને આ રાહ જોતું બીજ મળ્યું અને તે તેણે તરત પેટમાં પધરાવી દીધું.

### અર્થાપ્રશ્નો :

- (૧) આ વાર્તામાં બંને બીજના વિચારોમાં કેવી ભિન્નતા જોવા મળે છે ?
- (૨) વાર્તામાં બંને બીજના વિચારો પૈકી કયા બીજના વિચારો માનવજીવન મોટે પ્રેરણાદાયી છે ? કેવી રીતે ?
- (૩) આ વાર્તા આપણને પરોક્ષ રીતે કયા જીવન કૌશલ્યો શીખવે છે ?

### વાર્તા : ૫

એક સંત જંગલમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતાં. રસ્તામાં તેમણે એક માણસને કોઈ ઝાડ કાપવા મચી

પેડેલો જોયો. તેના કપાળેથી પરસેવાના રેલા ઊતરી રહ્યા હતા. શ્વાસ ધમણની જેમ ચાલી રહ્યો હતો અને તે દાંત પીસીને તેની કરવત ચલાવવામાં જ મડે લો હતો.

“તમે શું કરી રહ્યા છો?” સંતે પૂછ્યું.

“તમને દેખાતું નથી?” અધીરાઈભર્યો જવાબ મળ્યો.

“કેટલા વખતથી તમે આ ઝાડ કાપી રહ્યા છો?” સંતે પૂછ્યું.

“પાંચ કલાક ઉપર થયા.” તેણે જવાબ વાળ્યો, ‘મારો તો દમ નીકળી ગયો. આ સખત મજૂરીનું કામ છે.’”

“તમે થોડી મિનિટોનો વિશ્રામ લઈને કરવતને જરા ધાર કાઢીને તીક્ષ્ણ બનાવો ને?” સંતે કહ્યું, “તેનાથી ચોક્કસ તમે વધારે ઝડપથી અને ઓછી મહેનતે ઝાડ કાપવાનું કામ કરી શકશો.”

પેલા માણસે ભારપૂર્વક, હાંફતાં હાંફતાં કહ્યું, “મને કરવતની ધાર કાઢવાનો સહેજ પણ સમય નથી. તમે જોતાં નથી કે હું કેટલો વ્યસ્ત છું?”

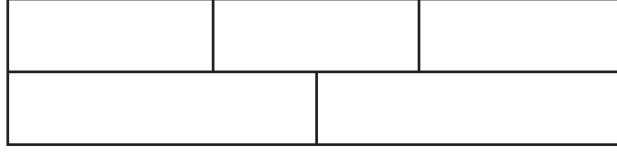
#### **ચર્ચાપ્રશ્નો:**

- (૧) ‘ધાર કાઢવાનું’ સંતનું સૂચન એ માનવ જીવન મોટેકેવો ગુઢાર્થ રૂપરૂપ કરે છે ?
- (૨) આ ટૂંકી વાર્તાનું શીર્ષક આપો.
- (૩) આ વાર્તામાં કયા જીવન કૌશલ્યો સમાવિષ્ટ છે ?

## Life Skills Education through Games / Activities

### **પ્રવૃત્તિ : ૧**

ઈંટો વડે ચણતર કર્યું હોય એવી આ આકૃતિની દરેક બાજુ કે રેખાખંડને એક જ વાર છેદે તેવી સળંગ લીટી તમે દોરી શકો? કોઈપણ રેખાખંડ (બાજુ) ને બે વાર ન છેદી શકાય, કરો પ્રયત્ન. (પેન ઉપાડ્યા સિવાય સળંગ લીટી દોરવાની છે.)



### **પ્રવૃત્તિ : ૨ અભિવ્યક્તિ (વસ્તુના વિવિધ ઉપયોગ)**

**રીત :** તાલીમાર્થીઓને ગોળાકારે બેસાડવા/ઉભા રાખવા. ત્યારબાદ મધ્યમાં વચ્ચે એક નાનું સર્કલ દોરી તેમાં એક “લાકડી” મૂકવી. વસ્તુ તરીકે મૂકેલી લાકડીના વિવિધ ઉપયોગો તાલીમાર્થીઓને માત્ર એકશન દ્વારા દર્શાવવા જણાવવું. તેના ઉપયોગ વિશે કંઈપણ બોલવાનું નથી તેવી સ્પષ્ટ સૂચના આપવી. હવે વારાફરતી દરેક તાલીમાર્થીને તક આપી સર્કલમાં પડેલી લાકડી ઉપાડીને તેનો ઉપયોગ અભિનય દ્વારા રજૂ કરવા જણાવો.

દરેક તાલીમાર્થી લાકડીના અવનવા ઉપયોગો વૈવિધ્યપૂર્ણ અભિનય દ્વારા રજૂ કરે તે અંગે ખાસ સૂચના આપવી. વધુ સ્પષ્ટતા ખાતર તજજ્ઞ શિક્ષકે ઉદાહરણ રૂપે અભિનય દ્વારા પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરી આપવી.

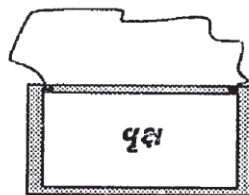
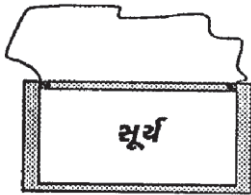
દા.ત. ‘લાકડીની મદદથી વાંસળી વગાડવાનો અભિનય કરવો.’

**નોંધ :** લાકડીને બદલે હવે અન્ય વસ્તુ લઈને પ્રવૃત્તિનું પુનરાવર્તન કરી શકાય.

દા.ત. ‘કપડું/કાપડનો લાંબો ટૂકડો’

### **પ્રવૃત્તિ : ૩ ગુપ્તનું જાણું**

**રીત :** આ પ્રવૃત્તિથી કુદરતના વિવિધ ઘટકો વચ્ચેનો આંતરસંબંધ સરળતાથી સમજાવી શકાય છે. તેથી નીચે આપેલા નામો (તાલીમાર્થીઓની સંખ્યા મુજબ) જાડા ચાર્ટ પેપરના લંબચોરસ ટૂકડા પર મોટા અક્ષરે સ્કેચપેન/માર્કર પેનથી લખો.



- **(નામોની યાદી :-** સૂર્ય, હવા, પાણી, જમીન, વૃક્ષ, ફળ, પોપટ, માછલી, ગરૂડ, કાચળો, જીવડું, ગરોળી, દેડકો, મચ્છર, પાન, ઉંદર, પતંગિયું, કીડી, ઘાસ, અળસીયું, મૂળ, છોડ, બીજ, ફૂલ, વાંદરો, કરોળિયો, સાપ, નોળિયો, ધોળી, કઠિયારો, ભેંસ, મધ, ખિસકોલી, પ્લાસ્ટીકની થેલી, મધમાખી, કાગળ, મગરવગેરે....)
- હવે પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેનાર તાલીમાર્થીઓને કૂંડાળામાં બેસાડવા/ઉભા રાખવા અને દરેકને ગળામાં નામ લખેલું ચાર્ટ પેપર લટકાવવા કહો જેથી તેના પર લખેલ નામ સરળતાથી બધાં જોઈ અને વાંચી શકે.
- કાંઈ આપતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે કુદરતના મુખ્ય ચાર ઘટકો સૂર્ય, જમીન, હવા અને પાણી રહી ન જાય.
- કુદરતમાં પ્રત્યેક જીવન સૂર્ય થકી જ શક્ય બને છે. તેથી રમતની શરૂઆત “સૂર્ય” નામ ધરાવતા તાલીમાર્થી દ્વારા કરાવવી.
- “સૂર્ય” દોરીનો છેડો પોતાની એક આંગળી ઉપર વીંટાળી પોતાની સાથે જે પણ કુદરતી ઘટક સંકળાયેલો કે સંબંધ ધરાવતો હોય તેના તરફ દોરીનો ઢડો નાંખે, તેમ સૂચના આપો. સૂર્ય કોના તરફ ઢડો નાંખે છે તે બાબતે જૂથને સમજૂતિ આપવા કહો. દા.ત. સૂર્ય ‘છોડ’ નામ ધરાવતા તાલીમાર્થી તરફ દોરીનો ઢડો નાંખ્યા બાદ કહેશે, “‘છોડ’ની વૃદ્ધિ માટે સૂર્ય જરૂરી છે.”
- હવે “છોડ” પોતાની આંગળી પર દોરી વીંટાળીને ખાતરી કરશે કે સૂર્ય સાથેનું તેનું જોડાણ ઠીલું તો નથી ને? પછી તે પોતાના પર આધારિત લાગતા ઘટક તરફ દોરીનો ઢડો ફેંકશે. દા.ત. તે વૃક્ષ, ફળ કે પોપટ વગેરે પૈકી કોઈ પણ એકની તરફ દોરીનો ઢડો ફેંકી શકે.
- આવી રીતે ક્રમશઃ દરેક ઘટક પોતાની સાથે સંબંધિત લાગતા ઘટક તરફ દોરીનો ઢડો નાંખશે અને પોતાની સાથે તેનું દોરી વડે જોડાણ બનાવશે.
- આ રીતે પ્રત્યેક ઘટકો વચ્ચે આંતરસંબંધની લાઈન ચાલુ રહેશે અને બધી દોરી વપરાઈ જશે. અંતે તમામ ઘટકોના દોરી વડેના જોડાણને લીધે કરોળિયાના જાળા જેવી રચના થતી જોવા મળશે.
- તાલીમાર્થીઓને દોરી વીંટાળેલા હાથને છાતી સુધી ઉંચે લઈ જઈ દોરીને ખેંચાણથી પકડી રાખવા કહો.
- હવે તમે વચ્ચે જઈ દોરી વડે બનેલા આ જાળા જેવી રચનાને બે હાથ વડે સહેજ દબાવી દરેક ઘટકો વચ્ચેનું જોડાણ તંગ બનાવો. હવે હાથ ખસેડી લેતાં ખેંચાણ ઘટશે અને જાળું મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે.
- આ ઉપરથી સમજૂતિ આપો કે કુદરતમાં આપત્તિઓ જેવી કે ભૂકંપ, હોનારત, પૂર, દુષ્કાળ વગેરે આવે ત્યારે બધાં જ કુદરતી ઘટકોને અસર થાય છે. અને આ આપત્તિ શમી જતાં તમામ ઘટકો તેમની મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય છે.
- હવે વધુ સમજૂતિ માટે નીચે જેવાં પ્રશ્નો પૂછો :
  - (૧) કુદરતમાંથી પાણી ખૂટી જાય તો શું થાય?
  - (૨) કુદરતમાંથી વૃક્ષો નાશ પામે ત્યારે શું થાય?

(૩) સૂર્ય કોપાયમાન થઈ ખૂબ ગરમી થી તપે તો શું થાય ?

ઉપરોક્ત પ્રશ્નોની પ્રાયોગિક સમજ માટે “પાણી”, “વૃક્ષ”, “સૂર્ય” નામ ધારણ કરેલા તાલીમાર્થીઓને કમશઃ તેમની દોરી બળપૂર્વક ખેંચવા કહો અને દરેકને જોવા કહો કે તેની કુંડાળામાંના તેમની સાથે જોડાયેલાં અન્ય કુદરતી ઘટકો પર કેવી અસર થાય છે ?

- વિશેષ સમજૂતિ આપતાં જણાવો કે કુદરતના અન્ય ઘટકોને મુખ્ય ઘટકોનો સહયોગ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યારે કુદરતી અસમતુલા સર્જાય છે. પરિણામે આવી પરિસ્થિતિમાં પર્યાવરણને મૂળ સ્થિતિમાં લાવવાનું કાર્ય અતિ મુશ્કેલ બને છે.
- હવે નીચે જેવા પ્રશ્નો દ્વારા સમજ સ્પષ્ટ કરો.

(૧) પર્યાવરણને દુષિત કરતાં પરિબળો જણાવો.

(૨) પર્યાવરણીય અસમતુલા દર્શાવતી ઘટનાઓની સૂચિ તૈયાર કરો.

(૩) આવી ઘટનાઓમાંથી મુક્ત થવા આપણે કેવી કાળજી લેવી જોઈએ ?

## Concepts of Life emerged through Film Songs

અહીં "Concepts of Life"- ભાગ-૧ ફિલ્મનું નિદર્શન કરવાનું છે. આ ફિલ્મના નિદર્શન બાદ તાલીમાર્થીઓને નાના-નાના જૂથોમાં વિભાજિત કરી, નીચેના ચર્ચા પ્રશ્નો પર જૂથચર્ચા દ્વારા માહિતી એકત્ર કરવા જણાવવામાં આવે છે. પ્રત્યેક જૂથ વતી એક જૂથનેતા તેમના વિચારો રજૂ કરે તેમ સૂચવવામાં આવે છે.

### ચર્ચા પ્રશ્નો :

- (૧) ‘જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ’ નો આ અભિગમ આપને ગમ્યો ? શા માટે ?
  - (૨) આ ફિલ્મના માધ્યમથી જીવન વિશેના કયા કયા ખ્યાલો વિશેની માહિતી આપને સવિશેષ ગમી ? શા માટે ?
  - (૩) જીવન વિશેના ખ્યાલો સમજાવી શકે તેવા આવા અન્ય ગીતોની એક યાદી તૈયાર કરો.
  - (૪) આપે તૈયાર કરેલી યાદીમાંના ગીતો જીવન વિશેના કયા ખ્યાલો રૂપે કરે છે ?
  - (૫) આ અભિગમને હજુ વધારે અસરકારક બનાવવા શું કરી શકાય ?
- (નોંધ : પ્રસ્તુત ફિલ્મ Concepts of Life - ના ભાગ-૧ નું સ્ક્રીપ્ટ લેખન એપેન્ડીક્ષ- ૬ માં સામેલ છે.)

## Life Skills Education through Films

અહીં “જીવન કૌશલ્યના શિક્ષણ” માટે તારવવામાં આવેલી કેટલીક ફિલ્મોના અંશોનું તાલીમાર્થીઓ સમક્ષ નિદર્શન કરવાનું છે. આ માટે "Life Skills Education through Films" ભાગ-૨ તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેમાં જુદી જુદી ફિલ્મોના છ અંશો (Film Tracks) નો સમાવેશ કર્યો છે. આ દરેક ફિલ્મના અંશો પછી તેના પર આધારિત ચર્ચા પ્રશ્નો આપેલા છે. આ પ્રશ્નો અંગે તાલીમાર્થીઓ જૂથચર્ચા કરીને વિચારે અને તેના જવાબો મેળવે તેમ સૂચના આપવી. ત્યારબાદ પ્રત્યેક નાના જૂથનો એક જૂથનેતા જૂથ વતી પ્રશ્નોના જવાબોની સમૂહમાં રજૂઆત કરે તેમ સૂચવવું. તજજ્ઞ શિક્ષકે આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન ચર્ચાને યોગ્ય દિશા આપીને અર્થપૂર્ણ બનાવવાની રહેશે. તેમજ નિષ્પત્તિ થતાં જીવન કૌશલ્યોની વિશેષ માહિતી પણ જરૂરિયાત મુજબ આપવાની રહેશે.

(નોંધ : જીવન કૌશલ્યોના શિક્ષણ માટે તૈયાર કરવામાં આવેલી ફિલ્મોના ભાગ-૧ અને ૨ નો સમાવેશ કરતી ડીવીડી સંસ્થામાંથી ઉપલબ્ધ થશે.)



## Appendix : 2

### A Questionnaire on 'Concepts of Life'

Note: Give answers of the following questions on the basis of your own thinking.

- ☐ What is life?
- ☐ How to live better life?
- ☐ How and why to live for self?
- ☐ How and why to live for others?
- ☐ How to live together?
- ☐ How to face the challenges in life?
- ☐ How to solve the problems of life?

### Appendix : 3

#### A Self Concept Test : (“I am”)

Note: Fill in the blank in brief as per the given instruction in the bracket, for each line.

I am \_\_\_\_\_  
(Two special characteristics you have)

I wonder \_\_\_\_\_  
(Something you are curious about)

I hear \_\_\_\_\_  
(An imaginary sound)

I see \_\_\_\_\_  
(An imaginary sight)

I want \_\_\_\_\_  
(An actual desire)

I dance \_\_\_\_\_  
(Something that gives you a thrill or wave of extreme joy)

I am \_\_\_\_\_  
(The first line of the poem repeated)

I pretend \_\_\_\_\_  
(Something you actually pretend to do)

I feel \_\_\_\_\_  
(A feeling about something imaginary)

I touch \_\_\_\_\_  
(An imaginary touch)

I worry \_\_\_\_\_  
(Something that really bothers you)

I cry \_\_\_\_\_  
(Something that makes you very sad)

I am \_\_\_\_\_  
(The first line of the poem repeated)

I understand \_\_\_\_\_  
(Something you know is true)

I say \_\_\_\_\_  
(Something you believe in)

I dream \_\_\_\_\_  
(Something you actually dream about)

I try \_\_\_\_\_  
(Something you really make an effort about)

I hope \_\_\_\_\_  
(Something you actually hope for)

I am \_\_\_\_\_  
(The first line of the poem repeated)

## Appendix : 4

### A Reaction Scale

**સૂચના :-** નીચે આપેલા વિધાનોના સંદર્ભે આપનો યોગ્ય પ્રતિભાવ જે-તે સંબંધિત ખાનામાં “✓” નું નિશાન કરીને દર્શાવો.

ક્રમ	વિધાન	સંપૂર્ણ સંમત	સંમત	તટસ્થ	અસંમત	સંપૂર્ણ અસંમત
૧	‘જીવન’ શબ્દ એક અને માત્ર એક સચોટ અર્થ ધરાવે છે.					
૨.	લોકો ‘જીવન’ શબ્દ વિશે વિવિધ ખ્યાલો ધરાવે છે.					
૩.	‘જીવન’ વિશેના વિવિધ ખ્યાલો હોવા તે જીવન જીવવું વધારે મુશ્કેલ બનાવે છે.					
૪.	જીવનની દરેક પળ કંઈક શીખવે છે.					
૫.	જીવન સમસ્યા / પડકારોથી ભરેલું છે.					
૬.	પડકારોથી ભરેલું જીવન જીવવામાં ખાસ કંઈ અડચણ આવતી નથી.					
૭.	કોઈનું માર્ગદર્શન જીવનને વધારે અર્થપૂર્ણ બનાવે છે.					
૮.	ઉત્તમ જીવન જીવવું એ એક કુશળતા છે.					
૯.	આર્થિક સધ્ધરતા માત્ર જીવનને ખુશહાલ બનાવે છે.					
૧૦.	‘સ્વ’ ની ઓળખ હોવી/થવી એ સાવ સહેલી બાબત છે.					
૧૧.	વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે જીવન કૌશલ્યો ઘણાં મહત્વનાં છે.					
૧૨.	જીવન કૌશલ્યો શીખવાં ઘણાં અઘરાં છે.					
૧૩.	જીવન કૌશલ્યોનું શિક્ષણ સરળ-સહજ અને આસપાસથી જ મળી રહે છે.					
૧૪.	શાળામાં શિક્ષણકાર્યની સાથે જીવન-કૌશલ્યોનું શિક્ષણ આપવું શક્ય નથી.					
૧૫.	ભાષા શિક્ષણ દ્વારા જીવન કૌશલ્યોનું શિક્ષણ સરળતાથી આપી શકાય છે.					
૧૬.	પ્રેરક પ્રસંગોમાંથી જીવન કૌશલ્યો સહજ રીતે નિષ્પન્ન થાય છે.					
૧૭.	‘રોલ પ્લે’ દ્વારા જીવન કૌશલ્યો ભણાવી શકાતાં નથી.					
૧૮.	કોયડા ઉકેલ પદ્ધતિ જીવન કૌશલ્યોના શિક્ષણ માટે ઉપયોગી નથી.					
૧૯.	જીવન કૌશલ્યોના શિક્ષણ માટે વાર્તાકથન, રમત-ગમત પ્રવૃત્તિ અસરકારક છે.					
૨૦.	જીવન કૌશલ્યોના વિકાસ માટે ફિલ્મો અને ગીતો અસરકારક માધ્યમ છે.					
૨૧.	જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ એ સુંદર અભિગમ છે.					

## Appendix : 5

### List of the Experts / mentors

Dr. Sanjay K. Shah  
Lecturer,  
D.I.E.T. - Vadodara



Dr. Belaben R. Shah  
Lecturer,  
D.I.E.T. - Vadodara



Mrs. Belaben H. Shah  
Lecturer,  
D.I.E.T. - Vadodara



Mr. Yahya Sapatvala  
Lecturer,  
D.I.E.T. - Vadodara



Mrs. Malini S. Pathak  
Creative Writer



**Appendix : 6**  
**Script of the film on "Concepts of Life"**

- દ્રશ્ય : (બધાં બેઠાં છે. - શિક્ષકો - વિદ્યાર્થીઓ)
- સૂત્રધાર : (પ્રવેશ કરતાં) નમસ્કાર દોસ્તો, સ્વાગત હૈ આપ સબકા (એક શિક્ષક તરફ નજર કરી ખભે હાથ મૂકી બોલે છે.) અરે દોસ્ત, તુમ સોચતે બહુત હો! અભી ભી કુછ સોચ રહે હો કયા?
- શિક્ષક-૧ : હૉ, મૈં સિફ સોચ હી નહીં રહા હૂં, બલ્કિ અપને મનકી આંખો સે બહુત કુછ દેખ ભી રહા હૂં! વાહ....

“इन्द्रधनुषी रंगों से,  
सजा हुआ है नील-गगन.  
लाल-गुलाबी-नीले-पीले  
रंगों से शोभित जग-उपवन  
कौन से रंग भरे जीवन में,  
अन्जाने से इसके ढंग.  
आओ मिलकर सोचें हम,  
कैसे हैं जीवन के रंग ।”

- સૂત્રધાર : (સસ્મિત ચહેરે કહે છે)

બહુત ખૂબ! કયા બાત કહી!

અરુઠા તો ચલો આજ હમ ઈસી વિષય પર સાથ મિલકર સોચે ઔર બાત કરે.

એક બાર મૈને દસવી કક્ષા કે બચ્ચોં સે પૂછા કિ “જીવન કયા હૈ?”

તો કિસી એક લડકે ને કહા “જીવન” યાની “જિંદગી”, તો કિસી દૂસરે ને કહા 'Life'. વે કે વલ જીવન શબ્દ કે કુછ સમાનાર્થી શબ્દ કહ પાએ. પરન્તુ કોઈ જીવન શબ્દ કા અર્થ નહીં સમજ પાયા. તબ મૈને સોચા કિ જબ યે બચ્ચે “જીવન” કા અર્થ હી નહીં જાનતે, તો વે ભલા જીવન કે રંગોં કો તો કેસે સમજેંગે? અગર હમે જીવન કે રંગોં કો દેખના હૈ, યા યું કહે કિ જીવન કા સહી અર્થ સમજના હૈ તો હમે કુછ પ્રશ્નોં પર અવશ્ય ગૌર કરના ચાહિએ. જૈસે કિ....

- |   |
|---|
| <p>(૧) જીવન કયા હૈ?</p> <p>(૨) હમ બેહતર જીવન કિસ તરહ જી સકે?</p> <p>(૩) હમ સ્વયં કે લિએ કયું ઔર કેસે જીયે?</p> <p>(૪) હમ ઔરોં કે લિએ કયું ઔર કેસે જીયે?</p> <p>(૫) હમ જીવન કી યુનૌતિયોં કા સામના કેસે કરે?</p> <p>(૬) હમ જીવન કી સમસ્યાઓં કા હલ કેસે કરે?</p> |
|---|

ઈનહીં પ્રશ્નોં કે ઉત્તર ઢૂંઢૂંતે ઢૂંઢૂંતે હમં જીવન કે રંગોં કી સહી પહેચાન હોતી હે. ઓર હમ જીવનકા અર્થ/સમજ સકતે હૈં.

(અચાનક સે એક **Mobile** સે રીંગ ટોન બજતા હે, : “જિંદગી કે સી હે પહેલી હાએ, કભી તો હું સાએં, કભી વો રુલાએ.”)

(બધાં તે તરફ સહેજ અણગમાનો ભાવ વ્યક્ત કરે છે.)

(દાંત વચ્ચે જીભ દબાવી મોબાઈલ ધારક મોબાઈલનો રીંગ ટોન બંધ કરે છે અને

**Sorry** નો ભાવ વ્યક્ત કરે છે.)

સૂત્રધાર : (સહજ હાસ્ય સાથે) લો કરલો બાત.... કુછ સુના આપને ? મોબાઈલ મેં બજે ઈસ ટ્યુન મેં ભી જિંદગી કા ખ્યાલ છિપા હૈ.

(ગાય છે.) કભી તો હસાએ, કભી વો રુલાએ. કભી હું સાતી હૈ તો કભી રુલાતી હૈ, પર ફિરભી જિંદગી એક પહેલી હૈ.

**Song** : જિંદગી એક પહેલી ભી હૈ,  
સુખદુઃખ કી સહેલી ભી હૈ.....

સૂત્રધાર : જિંદગી એક પહેલી હૈ (**Pause**)  
ઈસ પહેલી કો ભલાકે સે સુલઝાએં ? કૌન હમં રાસ્તા દિખાએ ?  
આપને યે ગાના તો જરૂર સુના હોગા.

**Song** : ઈક બંજરા ગાએ,  
જીવન કે ગીત સુનાએ.  
હમ સબ જીનેવાલોં કો,  
જીને કી રાહ બતાએ...(૨)

સૂત્રધાર : ઈસ ગીત મેં ‘બંજરા’ તો કેવલ પ્રતીક હૈ જો જીવન કી રાહ બતાતા હૈ.  
કિન્તુ હમ સબકો જીવન કી રાહ દિખાનેવાલે બહુત સે પથદર્શક હોતે હૈં જૈસે કિ ઈશ્વર, દેશ નેતા, સમાજ સેવક, તત્વજ્ઞાની, શિક્ષક, વૈજ્ઞાનિક, સ્વતંત્રતા સેનાની.  
આઈએ જાનતે હૈં કિ ઈન્હોં ને કિસ તરહ સે હમં જીવન કી રાહ દિખાઈ હૈ.

**Picture** : (ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ-અર્જુનનું મહાભારતના યુદ્ધના મેદાનનું ચિત્ર નિદર્શન)

સૂત્રધાર : યહાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ વિષાદમગ્ન અર્જુન કો ઉપદેશદેતે હુએ ઉનકા પથદર્શન કરતે હૈં.

**Picture** : (મહાત્મા ગાંધી કે ચિત્ર કા નિદર્શન)

સૂત્રધાર : હમારે રાષ્ટ્રપિતાને તો અપને વ્યક્તિત્વ કો હી જીવન કા પર્યાય બના દિયા. સત્ય, પ્રેમ,

અહિંસા ઓર માનવતાકા ઉનકા જીવન-સંદેશ ઈસ ગીત મેં જલકતા હૈ.

**Song :** ખ્યાર ખાંટતે ચલો (૨)

કયા હિન્દુ, કયા મુસલમાન  
હમ સબ હૈ ભાઈ-ભાઈ  
ખ્યાર ખાંટતે...

**સૂત્રધાર :** ઈતના હી નહીં, ઈસ ધરતી પર રામરાજ્ય કી કલ્પના કરતે હુએ ઉન્હોંને યે ભી સોચા થા.

**Song :** મેં બસાના ચાહતા હૂં, સ્વર્ગ ધરતી પર  
આદમી જિસ મેં રહે બસ આદમી બનકર (૨)  
ઉસ નગર કી હર ગલી તૈયાર કરતા હૂં.  
આદમી હૂં આદમી સે ખ્યાર કરતા હૂં.

**Picture :** (મધર ટેરેસાનું ચિત્ર)  
(ચિત્રના નિદર્શન સાથે જ ગીત ગવાય છે.)

**Song :** જ્યોત સે જ્યોત જગાતે ચલો  
પ્રેમ કી ગંગા બહાતે ચલો (૨)  
રાહ મેં આયે જો દીનદુઃખી (૨)  
સબકો ગલેસે લગાતે ચલો.

**સૂત્રધાર :** ચહી તો હૈ મધર ટેરેસા કા જીવન સંદેશ, ઉન્હોંને દૂસરોંકે દર્દકો મહસૂસ કિયા ઓર ઉસે દૂર ભી કિયા. ઈસ ગીતકી પંક્તિયાં ઉનકે જીવન કો ચરિતાર્થ કરતી હૈ.

**Song :** કિસીકી મુસ્કુરાહટોં પે હો નિસાર  
કિસીકા દર્દ મિલ સકે તો લે ઉધાર  
કિસીકે વાસતે હો તેરે દિલ મેં ખ્યાર  
જીના ઈસીકા નામ હૈ....

**Picture :** (સ્વામી વિવેકાનંદનું ચિત્ર નિદર્શન થાય છે.)

**સૂત્રધાર :** It is not important that how a person dies, but important is how a person lives. (slide)

(પરપોટા અને ધ્રુવના તારાનું દ્રશ્ય)

એક ક્ષણ ભંગુર બુલબુલે કી ભાંતિ બહુત હી કમ આયુ મેં સ્વામીજી કી જીવન લીલા સમાપ્ત હુઈ. લેકિન ઉનકે કાર્યો ઓર મધુર શબ્દોં કી સુગંધ આજ ભી હમારે દિલોં મેં



કાયમ છે. ઉનકે છોટે સે જીવન કી યહી સચ્ચાઈ ઈસ ગીત મેં પ્રતિધ્વનિત હોતી છે.

**Song :** ઈક દિન બિક જાયેગા માટીકે મોલ,  
જગમેં રહ જાયેંગે ખ્યારે તેરે બોલ,  
દૂજે કે હોઠોં કોઢેકર અપને ગીત  
કોઈ નિશાની છોડ ફિર દુનિયાસે ડોલ.  
ઈક દિન.... લાલા.... લાલાલા....

**Picture :** (ચાણક્યના ચિત્રનું નિદર્શન)

**Sound :** (શિક્ષક કમી સાધારણ નહીં હોતા  
પ્રલય ઔર નિર્માણ ઉસકી ગોદ મેં પલતે હૈં ।)

**Song :** ગુરુ બ્રહ્મા ગુરુ વિષ્ણુ : ગુરુ દેવો મહેશ્વર : ।  
ગુરુ : સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રીગુરુ વે નમઃ ॥  
(ગીતની સાથે જ ડૉ. રાધાકિષ્ણન અને એક આશ્રમ/ગુરુકુળનું ચિત્ર નિદર્શિત થાય છે.)

**Picture :** (ડૉ. અબ્દુલ કલામનો ફોટોગ્રાફ દેખાય છે.)

**સૂત્રધાર :** યે છે હમારે ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ ઔર મહાન વૈજ્ઞાનિક. ડૉ. કલામ કે હર કાર્ય કો એક અભિયાન કે રૂપ મેં દેખા જા સકતા છે. ઉનકે જીવનકા સહી અર્થ ઈસ ગીત મેં ગૂંજતા છે.

**Song :** જીવન ચલને કા નામ,  
ચલતે રહો સુખહો શામ,

**સૂત્રધાર :** હકીકત યે છે કિ ઉનકા વ્યક્તિત્વ હી અવિરત પરિશ્રમ કી એક મહાન અભિવ્યક્તિ છે.  
ઈસી લિએ તો વે માનતે હૈં કિ,

**Song :** જીવન નામ છે કામ કા આરામ ના કરો,  
રામ કા નામ બદનામ ના કરો.

**Picture :** (સુભાષચંદ્ર બોઝનો ફોટો)  
(નેપથ્યમાંથી અવાજ સંભળાય છે)

“તુમ મુઝે ખૂન દો, મૈં તુમ્હે આજાદી દૂંગા” ।

**સૂત્રધાર :** આઝાદી કે મતવાલે સુભાષબાબુ માનતે હૈં કિ “જીવન એક સંગ્રામ છે”. હમ જાનતે હૈં કિ અનેક વીર જવાનોં કી શહાદત સે મિલી આઝાદી કી રક્ષા કરના હમારા કર્તવ્ય છે.  
ઈસી લિએ હર દેશપ્રેમી યહી સંકલ્પ કરતા છે.

**Song** : અપની આઝાદી કો હમ હરગિઝ મિટા સકતે નહીં. (૨)

સર કટા સકતે હૈં લેકિન સર ઝુકા સકતે નહીં.

**સૂત્રધાર** : આઝાદી મિલે આજ કરીબ સાઠ સાલ બીત ચુકે હૈં. ફિરભી આજ હર કોઈ અપની જિંદગી કી વિષમ પરિસ્થિતિયોં સે લડતા રહતા હૈ, ક્યું કિ....

**Song** : જિંદગી હર કદમ ઈક નયી જંગ હૈ (૨)

જીત જાએંગે હમ (૨) તૂ અગર સંગ હૈ... જિંદગી હર કદમ....

**સૂત્રધાર** : ચહાં હમને દેખા કિ "These are the real torch bearers of our life".  
યે તો સભી બડે-બડે નામી વ્યક્તિ હૈં, પરંતુ કભી કભી છોટે છોટે બચ્ચે ભી હમે જીવન કે લિએ પ્રેરણા દે જાતે હૈં.

**શિક્ષક-૨** : અરે, વો ભલા કેસે ?

**સૂત્રધાર** : યે ઐસે.

**Song** : (ગીત આધારિત ફિલ્મ દેખાય છે. નન્હા મુન્ના રાહી હું, દેશ કા સિપાહી હું...)

**સૂત્રધાર** : અરે હાં, આપ કુછ કહેના ચાહતી થી.

**શિક્ષિકા-૧** : જી હાં, ઈસી સંદર્ભ મેં હમારી ભારતીય સંસ્કૃતિ કા એક સુંદર સૂત્ર મુઝે યાદ આ ગયા.

“આનો ભદ્રા: ક્રતવો યન્તુ વિશ્વત:” ॥

અર્થાત હમે ચારોં ઓર સે ઉત્તમ વિચારોં કી પ્રાપ્તિ હો. ઐસે ઉત્તમ વિચાર સ્વીકારને કી આવશ્યક શર્ત હૈ હમારા ખુલા દિલ ઓર દિમાગ કા હોના.

બ્રહ્માંડ કે સભી સજીવોં ઓર નિર્જીવોં સે હમે કુછ ન કુછ સીખ અવશ્ય મિલતી હૈ.

જૈસે કિ ફૂલોં સે હુંસના, પર્વત સે અડગ રહના ઓર નદિયોં સે ગતિશીલ રહના.

**શિક્ષિકા-૨** : અબ તક આપને ફિલ્મી ગીતોં કે માધ્યમ સે જીવન કે કઈ અર્થ બતાવે. ઈસસે તો ચહી

સાબિત હોતા હૈ કિ **Film** (સિનેમા) એક બહુત હી સશક્ત માધ્યમ હૈ. ફિલ્મોં કે

સંવાદ ઓર ગીત કભી કભી તો એક ઘંટે કે **Lecture** સે ભી જ્યાદા પ્રભાવશાલી લગતે

હૈં, જૈસે કિ "**Black**" ફિલ્મ મેં અમિતાભ કહતે હૈં કિ, “જિંદગી એક આઈસ્ક્રીમ કી

તરહ હૈ, ઇસસે પહેલે કિ વહ પિઘલ જાવે, ખા લો ઉસે” યા ફિર કોઈ ગીત જૈસે,

“સાથી હાથ બઢાના, એક એકલા થક જાએગા, મિલકર બોઝ ઉઠાના”.

કેસે અદ્ભુત જીવન કે અર્થ હમે ઈસસે પ્રાપ્ત હોતે હૈં. હાં અગર ઐસે ઓર ભી ગાને આપ

જાનતે હૈં તો હમે ગાકે સુનાઈએના !

**સૂત્રધાર** : આપને બિલ્કુલ સહી બતાયા. ઐસે બહોત સે ગાને હૈં, આઓ હમ સુનતે હૈં.

**Song** : ( સમજાવતા ગમોં સે કરલો, જિંદગી મેં ગમ ભી મિલતે હૈં... )

**Song** : ( જિંદગી ઇંક સફર હૈ સુહાના, યહાં કલ કયા હો કિસને જાના )  
મૌત... યહાં કલ કયા હો કિસને જાના ( ૩ )

**Song** : ( જિંદગી કયા હૈ ઇંક લતીફા હૈ જીને કા યહી બસ તરીકા હૈ )

**(Slide :- Life is a Comedy...)**

**Song** : ( જિંદગી હુંસને ગાને કે લિયે હૈ પલ, દો પલ. સો કે ખોના નહીં, ખો કે રોના નહીં )

**સૂત્રધાર** : અનમોલ હૈ યહ જિંદગી, ઇંસી લિએ ઇંસે સો કર ખો મત દેના... જાગતે રહો...!  
દેખો ઇંસી બાત પર એક જૈન મુનિને કયા કહા હૈ !

( આચાર્ય તરૂણસાગરજીનો ફોટો દેખાય છે, અને અવાજ સંભળાય છે.... )

“જિંદગી એક ભવ્ય જાગરણ હૈ । જાગો ! ઇસસે પહેલે કિ અપની ચિતા જલ ઉઠે,  
અપને અંદરની ચેતના જગાઓ । હર જાગા હુઆ ઇન્સાન ક્રિષ્ન, મહાવીર ઓર બુદ્ધ હૈ,  
ઓર હર સોયા હુઆ ઇન્સાન કંસ, કુંભકર્ણ ઓર દુર્યોધન હૈ । જિંદગી એક ભવ્ય જાગરણ  
હૈ ।”

**સૂત્રધાર** : ઇન સભી નગમોં કે માધ્યમ સે જીવન કે અર્થ સમજતે હુએ મુઝે તો ચૂં લગને લગા હૈ કિ  
જિંદગી ખુદ ઇંક નગમા હૈ... જૈસે....

**Song** : ( ઇંક ખ્યાર કા નગમા હૈ, મોઝોં કી રવાની હૈ.

જિંદગી ઓર કુછ ભી નહીં, તેરી મેરી કહાની હૈ... ( ૨ )

**શિક્ષક-૨** : ઇન્દ્રધનુષી રંગ ઓર જીવન કે રંગોં કા આપને સુંદર સમન્વય કિયા. લેકિન કાલે રંગ કે  
બારે મેં તો આપને કુછ નહીં બતાયા ? અરે... યે તો મેરા ફેવરીટ કલર હૈ. !

( બધાનો હસવાનો અવાજ સંભળાય છે. )

**સૂત્રધાર** : દેખો ભાઈ, એક સાહિત્યકારને બડા સુંદર લીખા હૈ...

**Life is a Rainbow which also includes "Black".**

અબ રહી બાત યે કિ કાલે રંગ કા હમ કેસા અર્થ નિકાલતે હૈં ? અલગ અલગ રંગોં કી  
ભાંતિ કાલે રંગ કે ભી કુછ અર્થ હમ નિકાલ સકતે હૈં. ઇસકા એક અર્થ શુભ ઓર  
કલ્યાણકારી, તો દૂસરા અર્થ હૈ અશુભ યા કલંક.

ઉદાહરણ કે તૌર પર ભગવાન શ્રી ક્રિષ્ણને કાલી અંધિયારી રાત મેં જન્મ લિયા, કાલી  
ગાયકા દૂધ પીયા, કાલી કમલી ઓઢી ઓર વે સ્વયં શ્યામવર્ણી થે.

અબ ઉન્હેં ભલા કૌન અશુભ માનેગા ? વે તો પરમ કલ્યાણકારી હૈં.

અરે હા, ગરવી ગુજરાતનો પ્રાચીન ગરબો તો યાદ હશે જ આપને....

“તુ કાળી ને કલ્યાણી હો મા, જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગ માયા”.

અબ ઈસસે વિપરીત અગર કોઈ વ્યક્તિ અસામાજિક યા નિંદનીય કૃત્ય કરતા હૈ, તો ઉસકી બડી બદનામી હોતી હૈ. કભી કભી ઉસકા મુંઝ કાલા કર દિયા જાતા હૈ, ઉસે કાનૂની તૌર પે છોટી-બડી સજા હોતી હૈ. કભી કભી આત્મહત્યા કરને કો ભી વો સ્વયં પ્રેરિત હોતા હૈ. ઐસે હાલાત મેં ઈન્સાન ખુદ અપની નજરોં સે ગિર જાતા હૈ, ઔર શાયદ કહેતા હૈ....

**Song :** જિંદગી આજ મેરે નામ પે શરમાતી હૈ,

અપને હાલાત પે મુઝે ખુદ ભી હુંસી આતી હૈ....

સૂત્રધાર : આપકા ઈસ બારે મેં કયા ખ્યાલ હૈ ? (એક શિક્ષિકાને સંબોધીને પૂછે છે)

શિક્ષિકા-૩ : મેં તો યહી કહુંગી કિ અગર ઐસા કોઈ વ્યક્તિ અપને ગુનાહોં કા પ્રાયશ્ચિત કરતા હૈ તો ઉસે જીને કી એક નઈ રાહ મિલ જાતી હૈ. ઈસી બાતકો મશહૂર શાયર સાહિર લુધિયાનવીને અપને અંદાજ મેં બડી ખુબસૂરતી સે કહા હૈ....

મૌત કભી મીલ સકતી હૈ લેકિન જીવન કલ ના મિલેગા

મરને વાલે સોચ સમજા લે, ફિર તુઝકો યે પલ ન મિલેગા

યૂં હી દુનિયા મેં આકર ન જાના, સિર્ફ આંસૂ બહાકર ન જાના,

મુસ્કુરાહટ પે મી હક હૈ તેરા, કિસકે રોકે રુકા હૈ સવેરા.

રાત જિતની મી સંગીન હોગી, સુબહ ઉતની હી રંગીન હોગી.

ગમ ના કર ગર હૈ બાદલ ઘનેરા, કિસકે રોકે રુકા હૈ સવેરા....

**Song :** રાત ભરકા હૈ મેહમાં અંધેરા, કિસકે રોકે રુકા હૈ સવેરા....

- સમાપ્ત -

## **Appendix : 7**

### **The analyzed answers of the questionnaire: 'Concepts of Life'**

#### ● **What is life? How to live better life?**

**Life is a / an..... We can live better life .....**

- ◆ Experiences – With Positive attitude
- ◆ Gift / Valuable thing - Love, Pity, Emotional feelings, Unity, Self satisfaction
- ◆ Happiness and sorrow – by facing difficulties, with faith
- ◆ Teacher –by educating self, by following truth, Dharma and culture
- ◆ Adjustment - By changing the situation, by living / enjoying every moment
- ◆ Voyage – with adjustment, by following principles
- ◆ Art, Mixed feelings – with self respect, by doing social service
- ◆ Process –by solving problems, by living happily in painful situations
- ◆ Good time given by the God – by achieving good health and luxury
- ◆ Expectations, Struggle – by respecting each relationship, with better socialization
- ◆ Boat –by achieving target, by creating awareness among the people
- ◆ Cycle – with noble deeds, by following duties, by living for others
- ◆ Vision –by living with realities, with simplicity, with determination
- ◆ Not a duty or responsibility, boon (varadan) – by giving joy to others

#### ● **How and why to live for self?**

- ◆ By doing things that make us happy – to keep others happy
- ◆ Salvation, For achieving excellence
- ◆ To make it important for others
- ◆ In search of happiness
- ◆ To fulfill all desires, survival – to enable self for that, to become self dependent
- ◆ For happiness - To love self
- ◆ For self awareness – For self development, to develop self confidence
- ◆ To know the philosophy of life
- ◆ To make life more interesting

- ◆ To make one self goal oriented – to contribute something to society
- ◆ To establish one self as a representative of the society
- ◆ By following Dharma
- ◆ To be responsible – to make the life productive
- ◆ For expected development of life
- ◆ To achieve goals of life – to become efficient

● **How and why to live for others?**

- ◆ For self fulfillment and to fulfill other's needs.
- ◆ As it is said in 'Dharma'. To help other's, to make others happy.
- ◆ For global development, to cooperate others
- ◆ To remove stress, to develop interpersonal relations
- ◆ To respect others, by helping – motivating –the others
- ◆ To feel sense of gratification, to see that nobody has to suffer because of us
- ◆ To feel joy, To use our knowledge / education for the welfare of others
- ◆ Since this is only the life, To become part of individuals sorrow
- ◆ For devoting life, To follow God's message
- ◆ To know and solve others problems
- ◆ To manifest love and respect for others
- ◆ To get blessing of the God.
- ◆ For better socialization, For individual development
- ◆ To become memorable for others
- ◆ To show right path to the others
- ◆ To stop wrong deeds ,if any
- ◆ To recognize good people, To win their faith
- ◆ No one could be harmed by us
- ◆ As more people are attached to us

● **How and why to live for others ?**

- ◆ By showing cooperation, trust, love, compassion, harmony, understanding, respect etc. to others
- ◆ With unity and brotherhood, better adjustment

- ◆ By sharing experiences, thoughts, things etc., Giving suggestions for betterment
- ◆ Not to use bitter words, by helping others
- ◆ Motivating others for solving individual's problems
- ◆ Appreciate others feelings, Give importance to others
- ◆ To consider individual's limitations, by accepting other's thoughts, knowing other's needs
- ◆ By developing global feeling ( vasudhaiv kutunmbakam)
- ◆ By adjustment with emotional balance
- ◆ By coping with emotions
- ◆ Avoid comparison and expectations
- **How to face challenges in life ?**
  - ◆ With positive outlook (I will get some knowledge), To find out all possible solutions, By applying gained knowledge
  - ◆ Accept challenges with smiling face
  - ◆ Considering change as apart of life, putting full efforts
  - ◆ Showing full confidence – determination – strong will power - readiness
  - ◆ Not to think about failure/ defeat
  - ◆ By reflective thinking (Why to face?)
  - ◆ By becoming self dependent
  - ◆ With patient, calm and cool nature
  - ◆ By choosing appropriate solution
- **How to solve the problems of life?**
  - ◆ With fresh positive outlook, concentration, relaxed mind, creative – logical – scientific – critical thinking
  - ◆ Thinking about type of problems, their causes, situations, realities etc.
  - ◆ With faith in God and self confidence
  - ◆ With constant self efforts, trial and error, thinking about best probable solution
  - ◆ By taking help and guidance of others, sharing with others
  - ◆ By proper analysis of different dimensions
  - ◆ By getting inspiration from others