

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

અધ્યેતાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર બ્રેઇન સ્ટ્રોમિંગ પ્રયુક્તિની અસર

પ્રા. ભાનુ બેનબી. ખરચિયા, ડો. રશ્મિકાંત એ. પટેલ*

અધ્યયન મનુષ્યનો સ્વભાવ છે. જોકે તમામ જીવ સૃષ્ટિ અધ્યયન કરે છે પરંતુ મનુષ્યનું અધ્યયન એ બધા કરતાનિરાળું છે કારણ કે તેનું અધ્યયનસહેતુ ક તથા બુદ્ધિપૂર્વકનું હોય છે. આ સિવાય મનુષ્ય જ એક એવો સજીવ એકમ છે કે જેણે અધ્યયન માટે ઓપચારિકસંસ્થાઓ પણ ગોઠવી છે. આ બધું દર્શાવે છે કે અહીંયાંસીધો સંદર્ભ માનવીય અધ્યયન સાથે છે અને મનુષ્યની આ ક્રિયા જીવનપર્યંત ચાલે છે. આ ક્રિયા વર્તનતરાહોમાં પરિવર્તન લાવે છે એટલું જ નહીં મનુષ્યની તમામ સિદ્ધિઓ અને પ્રવૃત્તિઓ પરિણામ હોય છે. અધ્યયનમાં અનુભવ અને મહાવરો મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. પરિણામે મનુષ્ય પોતાનો વિકાસ તો સાધે જ છે સાથોસાથ સમાજનો, સંસ્કૃતિનો પણ વિકાસ કરે છે. જો અધ્યેતા સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો હોય તો તેના વર્તનમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે.

બ્રેઇન સ્ટ્રોમિંગઅધ્યયન લક્ષી પ્રયુક્તિ છે. માનવ મગજની વિશેષતા છે કે તે એક સમયે અનેક વિચારોથી ઘેરાયેલો રહે છે. માનવ સામાજિક જીવન વિતાવે છે, ત્યારે જીવનમાં નડતી સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે અનેક વિચારો કરે છે. કોઈ એક સમસ્યાના અનેક સાચા કે ખોટા, યોગ્ય કે અયોગ્ય, કલ્પનાતીત વિચારોની પ્રક્રિયા એટલેબ્રેઇન સ્ટ્રોમિંગ. માનવ મગજની આ લાક્ષણિકતાનો અધ્યયન વિનિયોગ ખૂબજ મહત્વનો છે એક સમસ્યા જ્યારે શિક્ષક વિદ્યાર્થીના મગજમાં દાખલ કરે છે તે પછી વિદ્યાર્થીની જિજ્ઞાસાવૃત્તિની તપાસ અને શોધ શક્તિઓ સમસ્યા ઉકેલ માટે પ્રયત્નોની દિશામાં કામ કરવા લાગી જાય છે મગજ વિચારોનીશું ખલાથી લદાઈ જાય છે શું કરવું? શું ન કરવું? તેની મથામણમાં કોઈ એકવ્યવહારિક ઉકેલોનો અણસાર અને તે પછી તે મુજબ સાકાર થતું કાર્ય ખૂબઅધ્યયનમાટે મહત્વનું સોપાન છે આમ એ એક અતિ મહત્વની પ્રયુક્તિ છે બ્રેન એટલે મગજ. મગજ બાહ્ય તત્વોના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે બે મુખ્યકાર્ય કરે છે. ગ્રહણ કરે છે અને પ્રત્યાઘાત આપે છે. મગજ જ્યારે અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે આદાનપ્રદાન કરે છે, ચર્ચા કરે છે,

*પ્રા. ભાનુ બેનબી. ખરચિયા, ડો. રશ્મિકાંત એ. પટેલ, જય જલારામ તાલીમી સ્નાતક મહાવિધાયલય, મુ. પો. થવા. જી. ભરુચ

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

ત્યારે ઉત્તમ વિચારો પ્રાપ્ત થાય છે. મગજ ચિંતન કરતા ચર્ચા દ્વારા વધારે જથ્થામાં અને ઊંચી ગુણવત્તાયુક્ત વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે. ચર્ચા થવી જોઈએ કે જેથી મગજ ઉત્તેજિત રહે. પરિણામે ચર્ચામાં ભાગ લેનારા મગજમાં વિચારોનું તોફાનઉત્પન્ન થાય છે અને ચર્ચાના મુદ્દા અંગે કોઈક નવો વિચાર પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

આ એક અધિક અર્વાચીન એવો કાર્યક્રમ “ઓસ્બોને” આપ્યો છે. આ કાર્યક્રમનું નામ છે “બ્રેઈન સ્ટોર્મિંગ” અર્થાત ચૈતસિક આંધી, માનસિક વંટોળા આ આખી પ્રક્રિયા માનસિકસ્તરે અને વિવિધમાનસિક શક્તિઓના સંચરણથી થાય છે આ પ્રક્રિયાના કેન્દ્રમાં કોઈ સમસ્યા હોય છે અને કાર્યક્રમમાં જોડાનારાઓને મર્યાદિત સમયમાં તેના શક્ય તેટલા વધુ ઉકેલો સૂચવવાના હોય છે મનોવૈજ્ઞાનિક ભાષામાં કહીએ તે સર્વ પ્રથમ વિચારઉત્પન્ન કરવા એકઉદ્દીપનકરવા એક ઉદ્દીપન આપવામાં આવે છે ત્યારબાદ વિચાર પ્રક્રિયા ને કેન્દ્ર બનાવી આપવામાં આવે છે. શક્ય એટલા પ્રતિચારો ઊભા કરવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે પ્રતિચારોનું મુલ્યાંકન કરવું. ઉકેલ શોધી અધ્યયન કરવું એટલે બ્રેઈન સ્ટોર્મિંગ.

અધ્યેતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર બ્રેઈન સ્ટોર્મિંગની અસર

અધ્યેતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ખૂબજ સારી એવી અસર કરે છે

- બ્રેઈન સ્ટોર્મિંગના પરિણામે અધ્યેતા અંગત રીતે ચિંતન કરીને શ્રેષ્ઠ વિચાર કરે છે.
- બ્રેઈન સ્ટોર્મિંગના પરિણામે, સૌથી વધુ શ્રેષ્ઠ હોય તેવો વિચાર પસંદ કરાઈ તેના કરતાં પણ વધારે સારો વિચાર મેળવી શકાય છે.
- બ્રેઈન સ્ટોર્મિંગ, કરનારને પોતાના વિચારો સ્વસ્થતાથી, નમ્રતાથી વ્યક્ત કરવાની સાથોસાથ અન્યના વિચારો ધ્યાનથી સાંભળવાની ફરજ પાડે છે, જે ચર્ચામાં ભાગ લેનારને લોકશાહી અભિગમ કેળવવાની તક આપે છે. શિક્ષણ ક્ષેત્રે, લોકશાહી મૂલ્યોનું જતન કરનારી તાલીમ પધ્ધતિ બની જાય છે.
- બ્રેઈન સ્ટોર્મિંગ, જૂથના સભ્યોને દરેક મુદ્દાના ઉડાણમાં જવાની ફરજ પાડે છે. મુદ્દાના સંદર્ભે અન્ય સાહિત્યસામગ્રી તપાસવાની તક આપે છે. શિક્ષણ ક્ષેત્રે શિક્ષકોએ અન્ય વિદ્યાર્થીઓની જેમ ચર્ચામાં ભાગીદાર થવું જોઈએ અને માત્ર શિક્ષક માર્ગદર્શન આપે તો પણ ચર્ચા મુદ્દા તરફ અધ્યેતાની દ્રષ્ટિએ જોવાની તક મળે છે. એ રીતે તેના જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરવાની પણ તક મળે છે.

Saarth

E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

- બ્રેઇન સ્ટ્રોમિંગના પરિણામે અનેકમાર્ગી સંવાદનો પ્રણેતા બને છે. બે કે વધારે ભાગીદારો વિચારો રજૂ કરે છે કોઈ મુદ્દા પરત્વે અને દ્રષ્ટિકોણ હોય તેનો ખ્યાલ ચર્ચાના ભાગીદારોને સ્પષ્ટ પણે પ્રાપ્ત થાય છે. અને વ્યક્તિ અને સંભવતઃ અભ્યાસ માટે અન્ય સ્થળે નબળી વ્યક્તિ પણ ચર્ચાની કોઈક અભિવ્યક્તિ કરતી હોય છે.
- ચર્ચા જ અધ્યેતાઓને જીવંત ચેતનવંત થવાની ફરજ પડે છે. એક બીજાના વિચારો પર આદર રાખતા થાય છે વૈચારિક નિકટના સંબંધો સ્થપાય છે.
- બ્રેઇન સ્ટ્રોમિંગ ના પરિણામે ભાગ લેનારા અધ્યેતાઓની દરેક ની આંતરિક શક્તિ બહાર આવે છે અને વિકસે પણ છે સર્જનાત્મકતા તાર્કિકતા પૃથક્કરણશક્તિ વગેરે અદાઓના ભવિષ્યમાં સફળ થવા માટે માર્ગદર્શન આપે છે.

આમ બ્રેઇન સ્ટ્રોમિંગના કારણે અધ્યેતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ટેકનિકલ સર્જનાત્મક વિચારશક્તિ વધારવા માટે અસરકારક પ્રયુક્તિ બને છે, તેથી શિક્ષકોએ હકારાત્મક વલણ દાખવી તેનો વિનિયોગ કરવો જોઈએ.

સંદર્ભો

- સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન
 - શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન
 - વ્યક્તિવ અનુકૂળનઅને માપન મૂલ્યાંકન
- અધ્યયન અને અધ્યાપન