

સમાયોજનનું મહત્વ અને ઉપયોગિતા

રજુકર્તા

ડો. સુરસિંહ બારડ

ક્રિડીવાવ આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ,ક્રિડીવાવ

માનવીએ જીવનમાં બે પ્રકારના સમાયોજન સાધવાના હોય છે એક વૈયક્તિક સમાયોજન અને બીજું સામાજિક સમાયોજન.

વૈયક્તિક સમાયોજન એ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધોમાં વ્યક્તિગત રીતે સુમેળ સાધવાની પ્રક્રિયા છે. સામાજિક સમાયોજન એ અન્ય જૂથ કે સમાજ સાથે મેલ બેસાડવાની પ્રક્રિયા કે આંતરક્રિયા છે. દરેક વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ, તેની જીવન-જરૂરિયાતો અને વાતાવરણ જુદા-જુદા હોવાથી દરેક વ્યક્તિ પોતાનું આગવું અને અનોખું. વૈયક્તિક સમાયોજન સાધે છે. તેમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા અસર કરે છે. સમાયોજનની પ્રક્રિયા ગત્યાત્મક રહે છે. વૈયક્તિક સમાયોજનની ઘટના પારસ્પરિક પ્રક્રિયા હોય છે. એહી આપણે સમાયોજનની પ્રક્રિયાની વ્યાખ્યાની ચર્ચા કરીને એ વિશે સમજ મેળવીએ.

સમાયોજનની વ્યાખ્યા :

સમાયોજન શબ્દમાં મૂળ બે શબ્દો રહેલા છે (1) યુજ જેનો અર્થ થાય છે “ગોઠવવું”(૨) સમ જેનો અર્થ થાય છે “સરખું” આ રીતે સમાયોજન એટલે સરખી રીતે ગોઠવણી કરવી. સમતુલા જાળવવી એવો અર્થ કરી શકાય.

જુદા- જુદા મનોવૈજ્ઞાનિક સમાયોજનની વ્યાખ્યા આપે છે.

“સમાયોજન આંતરક્રિયાની એક પ્રક્રિયા છે એ એક સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે જેમાં કાર્યકારણ સંબંધ રહેલો છે” લેહનર અને ક્યુબ

“સમાયોજન એટલે પોતાની જરૂરિયાતને સંતોષ આપવાના અને પોતાના વાતાવરણ વચ્ચે સુમેળ સાધવાના વ્યક્તિના પ્રયત્નોની અસરકારકતા” જેમ્સ કોલમેન

“સમાયોજન એ વ્યક્તિ અને તેના વાતાવરણ વચ્ચેની સુમેળ પ્રક્રિયા છે”

સોરેન્સ અને મામ

મનોવિજ્ઞાને સમાયોજનનો વિચાર જીવવિજ્ઞાનમાંથી અપનાવ્યો છે અમીબા જેવા એકકોષિ પ્રાણી પોતાની જરૂરિયાતોનો સંતોષ કરવા પ્રયાસ કરે છે તેથી કહી શકાય કે “સમાયોજન” શબ્દ જરૂરિયાતના સંતોષ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

સલામતી એ સૌથી મોટી જરૂરિયાત છે. પોતાનું અસ્તિત્વ ભૂંસાઈ જાય નહિ તે માટે બધા સલામત વાતાવરણ ઈચ્છે છે. દરેક પ્રાણી અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ માત્ર સમાયોજન પ્રાણી જ પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી શકે છે.

ટૂંકમાં સમાયોજનની વ્યાખ્યાને આધારે કરી શકીએ કે સમાયોજન એ જરૂરિયાત અને વાતાવરણ વચ્ચે સુમેળ સાધવાની પ્રક્રિયા છે.

સમાયોજનની લાક્ષણિકતાઓ :

- સમાયોજન સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે તેનો કડી અંત આવતો નથી તેમાં કોઈ પુનઃવિરામ મૂકી શકતું નથી.
- સમાયોજન એક આંતરક્રિયા છે, પારસ્પરિક ક્રિયા છે એક પસીય ક્રિયા નથી સમાયોજન વ્યક્તિ અને વાતાવરણ વચ્ચે ક્રિયા પ્રક્રિયા છે.
- સમાયોજનને પરિણામે વ્યક્તિને અવનવા અનુભવો થાય છે આથી વ્યક્તિની અનુભવોમાં વૃદ્ધિ થાય છે. જે જીવનને સમુદ્ધ બનાવવામાં મદદરૂપ બને છે.
- સમાયોજન એ આત્મ પ્રત્યસીકરણ છે. તેના વ્યક્તિની વિશેષતાઓ અને મર્યાદાઓ સમજી શકાય છે.
- સમાયોજન સાર્વત્રિક છે તે પ્રાણીઓ અને મનુષ્યો બન્નેમાં જોવા મળે છે બંનેને પોતાના જીવનમાં એક યા બીજી રીતે સમાયોજીત થવું પડે છે જેથી જરૂરિયાત સંતોષ બરાબર મળી શકે.
- સમાયોજન ચીકીત્સાત્મક પ્રક્રિયા કે તે જન્મ જાત નથી તેનું શિક્ષણ લેવું પડે છે જેથી વ્યક્તિનો વિકાસ થાય છે.
- સમાયોજન અનુરૂપતા નથી તે દ્વિપક્ષીય પ્રક્રિયા છે.
- સંયોજનમાં વ્યક્તિ પોતાની પ્રવૃત્તિઓ પોતાની આસપાસના સામાજિક વાતાવરણ સાથે મેળ બેસાડવા માટે સક્રિય બનતી જોવા મળે છે.
- સમાયોજનો સંબંધ વ્યક્તિની જરૂરિયાતો અને તેના સંતોષ સાથે છે.
- સમાયોજન સાધવાની રીતે દરેકની એકસરખી હોતી નથી તેમાં વ્યક્તિગત તફાવત જોવા મળે છે.

દરેક માનવી પોતાની રીતે સમાયોજન સાધવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ સંતોષપ્રદ સમાયોજનનો પ્રશ્ન આધુનિક માનવી માટે ખૂબ જ જરૂરી છે માનવી સંતોષપ્રદ સમાયોજન સાધીને સુખ સંતોષ પ્રાપ્ત કરે છે એ માટેની વિચારણા સમયસરની આવશ્યક ગણી શકાય.

સંતોષપ્રદ સમાયોજનને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંબંધ હોવાથી વિધેયાત્મક મનોવલણો વિકસાવવા તરફ દ્રષ્ટિ રાખી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે પોતાની સાથે બીજા સાથે કે જગત સાથે એવી રીતે સમાયોજન થાય છે કે જેને લીધે તેના જીવનમાં ખૂબ જ સુખ સંતોષ, શાંતિ અને આનંદ અનુભવાયા ત્યારે તેને સંતોષપ્રદ સમાયોજન વ્યક્તિને પ્રેમ અને મૈત્રીપૂર્ણ સામાજિક સંબંધોની સ્થાપના તરફ લઈ જાય છે.

વ્યક્તિએ જીવનમાં સંતોષપ્રદ સમાયોજન સહવું હોય તો તેનામાં કેટલાક લક્ષણો હોવા ખૂબ જરૂરી છે.

સંતોષપ્રદ સમાયોજનના લક્ષણો :

1. સ્વઓળખ :

સંતોષકારક રીતે સમાયોજીત વ્યક્તિ પોતાની વિશેતાઓ અને મર્યાદાઓથી સભાન હોય છે તે પોતાની મૂળભૂત શક્તિઓથી માહિતગર હોય છે. તે પોતાની સફળતા અને નિષ્ફળતાના કારણોથી પરિચિત હોય છે પરિણામે જરૂરિયાત પ્રમાણે તે પોતાની જાતમાં સુધારા વધારા કરી શકે છે.

2. આત્મનિર્ભરતા :

આવી વ્યક્તિ મુખ્યત્વે બીજા પર નહિ પણ પોતાના પર આધાર રાખતી હોય છે તે સ્વાવલંબી હોય છે. પરાવલંબી નહિ. તે દરેક બાબતમાં પોતે શું કરી શકે તેમ છે એ જ વિચારે છે પરિણામે સમસ્યાના ઉકેલમાં પોતાની મૌલિક દ્રષ્ટિ કામે લગાડે છે.

3. પોતાની જાતમાં વિશ્વાસ :

જ્યારે વ્યક્તિ ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ ધરાવતી હોય છે ત્યારે સફળ સમાયોજન ધરાવે છે. એમ કહેવાય. આત્મવિશ્વાસ વ્યક્તિ કોઈ થી ડરતી નથી મુંઝાતી નથી અને શાંત ચિતે પોતાના ધ્યેય તરફ લઘુગ્રંથીનો ભોગ બન્યા વગર ગતિ કરે છે બાળકમાં બાળપણથી આત્મવિશ્વાસ ખીલે છે માટે વડીલો અને શિક્ષકોએ પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

4. સ્વીકાર :

સંતોષપ્રદ રીતે સમાયોજીત વ્યક્તિ પોતાના અને અન્યના વ્યક્તિત્વનો સ્વીકાર કરે છે પોતાની કે બીજા ઓની ભૂલો – મર્યાદાઓ હસ્તે મોઢે સહન કરે છે તે પારસ્પરિક સ્નેહતું મહત્વ બરાબર સમજે છે.

5. સલામતીની અનુભૂતિ :

સલામતીની પૂર્વ શરત પ્રેમ અને સ્નેહ છે જે વ્યક્તિ, સ્નેહ, ઉષ્મા અને હૂંફના વાતાવરણમાં ઉછેર પામી હોય તો સલામતીનો અનુભવ કરી શકે છે અને બીજાને સલામતી આપી શકે છે એટલે કે જે જેની પાસે છે એ જ વસ્તુ બીજાને આપી શકે છે.

6. જવાબદારીનું ભાન :

સુસમાયોજન વ્યક્તિના કોઈ પણ પ્રકારના વર્તન પાછળ જવાબદારીનું ભાન રહેલું હોય છે આવી વ્યક્તિ પોતાને સોપવામાં આવતી જવાબદારીઓથી દૂર રહેતી નથી સભાનાત્મક જવાબદારી નિભાવે છે.

7. ત્રણેય કાળમાં સમતુલા :

સંતોષપ્રદ સમાયોજન વ્યક્તિ પાસે ભૂતકાળ, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાળ એમ ત્રણેય કાળમાં માનસિક સમતુલાની અપેક્ષા સેવે છે. ભૂતકાળના અસરકારક સફળ અનુભવોને લાભ લેવા જોઈએ. અને ભૂલો હતાશ કર્યા કરી વર્તમાનની સફળતાને નિષ્ફળતામાં પરિવર્તન કરવાની કોઈ જરૂર નથી સમૃદ્ધ વર્તમાન કાળ ભાવિને પણ આશાસ્પદ બનાવે છે.

સમસ્યા ઉકેલનું મનોવલણ :

સંતોષપ્રદ સમાયોજન પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યક્તિએ જીવન અને જગત ની કોઈ પણ સમસ્યાના ઉકેલ માટે વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ અપનાવવો જોઈએ. સફળ સમાયોજીત સિદ્ધ કરવા માટે ઉભી થતી સમસ્યાઓને એકબાજુ છોડી દેવાનું વલણ યોગ્ય નથી સમસ્યાને સર્વગ્રાહી રીતે સમજીને શક્ય તેટલો જલદી ઉકેલ મેળવવાનું મનોવલણ રાખવું જોઈએ.

સમાયોજનના ક્ષેત્રો :

સામાન્ય રીતે સમાયોજનનું ક્ષેત્ર વિશાળ છે કે તે જીવનમાં પ્રારંભથી અંત સુધીના વ્યક્તિના સમગ્ર સામાજિક - સંસ્કૃતિક વાતાવરણને આવરી લે છે પરંતુ વૈજ્ઞાનિક રીતે અભ્યાસ કરવાના હેતુથી સમાયોજન ના અભ્યાસક્ષેત્રને નીચે મુજબ સમજી શકાય.

1. કૌટુંબિક સમાયોજન :

કુટુંબ સંસ્થા સૌથી પ્રાચીન અને સ્વાભાવિક સામાજિક સંસ્થા છે કુટુંબએ બધી જ સામાજિક સુવ્યવસ્થાનું એક મૂળભૂત એકમ છે. બાળકે કુટુંબમાં પ્રથમ સમાયોજન માતાપિતા સાથે સાંધવું પડે છે.

બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં અને સામાજિકરણમાં કૌટુંબિક સમાયોજનનો મહત્વનો ફાળો છે પ્રત્યેક કુટુંબ સાંસ્કૃતિક અંગ હોય તે સંસ્કૃતિના લોકચારા મુલ્યો અને વર્તનની રીતભાતને પડે છે.

2. કુટુંબનો અર્થ અને સ્વરૂપ :

“કુટુંબ એટલે એક જ નિવાસમાં સાથે રહેતો એક એવો સમૂહ જેમાં સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેનો સંબંધ પ્રજનન અને બાળ ઉછેર પૂરતો નિશ્ચિત અને કાયમી હોય છે તેમાં સ્ત્રી – પુરુષ અને સંતાનો ઉપરાંત નજીકનાં સગાઓનો સમાવેશ થાય છે.”

મેકાઈવર

“બાળપણ થી જ બાળકને શાંતિ અને અહિંસાના પાઠો શીખવવામાં આવશે તો જ વિશ્વમાં શાંતિ અને અહિંસાનું વલણ જોર પડે. વિશ્વની શાંતિનો પ્રારંભ કૌટુંબિક શાંતિથી જ કરી શકાય”

ડૉ. રાધાકૃષ્ણ

“કુટુંબ એ સમાજની પરંપરાગતનું વાહક છે.”

પોલ સ્ક્રેકર

“સચુંકત કુટુંબ એ સહભાગીદારોની એક સહકરી સંસ્થા છે” જોન સ્ટુઅર્ટ મીલ

કુટુંબ એ પરસ્પર સંબંધીત ભૂમિકાઓમાંથી ઉદભવેલી ચોક્કસ જીવન વ્યવસ્થા છે વ્યક્તિનું સામાજીકરણ કુટુંબમાં થાય છે કુટુંબની વ્યક્તિઓ પરસ્પર નિકટનો ભાવવાદી સાર્વત્રિક સંબંધ ધરાવતી હોય છે.

3. કુટુંબનું કાર્ય અને સમાયોજન :

કુટુંબનું કાર્ય પ્રજનન, બાળરક્ષણ અને ઉછેર, બાળકનું સામાજીકરણ. બાળકની કેળવણી કુટુંબમાં બાળકનું સ્થાન આર્થિક જવાબદારી, બાળકનું મનોરંજન અને મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોનો સંતોષ હોય તો તે કુટુંબ સમાયોજીત કુટુંબ કહેવાય છે.

આવા કુટુંબમાં માતા-પિતા અને બાળકો વચ્ચેના સંબંધો માં બાળકનો બિનશરતી સ્વીકાર, સંવેદનશીલતા રચનાત્મક વલણ, બાળક ઉપર નિયંત્રણ મુકવાની અનુકૂળ રીતો, યોગ્ય હોય તો આવા બાળકો કુટુંબમાં સમાયોજીત થઈ શકે છે.

શાળાકીય સમાયોજન :

શાળા એ નવિન અનુભવ તરીકે ઘર અને શાળા વચ્ચેનો સંબંધ, શિક્ષણ અને વિદ્યાર્થી વચ્ચેનો સંબંધ સહાઈયાથી સાથેનો સંબંધ, શિક્ષણનું ગયાત્મક શાસ્ત્ર શિક્ષણના ક્ષેત્રો, પ્રકારો અસરકારક શિક્ષણ અભ્યાસ માટેના પરિબલો, શાળા એક જીવન પરિસ્થિતિ તરીકે હોય છે.

શાળા સમાયોજનમાં શાળામાં દાખલ થાય પછી બાળકની શીખવાની પદ્ધતિઓ દ્વારા સમાયોજન સાધના શીખવે છે દરેકશાળાને પોતાના નિશ્ચિત ધોરણો હોય છે આ ધોરણો અને નિયમો અનુસાર શાળા સંચાલકો, આચાર્ય અને શિક્ષકો બાળકનું વર્તન ઘડવા માટે પ્રયાસ કરે છે. બાળક

શાળામાં સમાયોજન સાથે તેમાં શિક્ષણના અનેક ઘટકો અસર ઉપજાવે છે. જેમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા, પ્રેરણા, મહત્વકક્ષા અને સિદ્ધિ, સહકાર અને સ્પર્ધા, ભાષા શૈલી સાથે શિસ્તી દ્વારા બાળક શાળામાં સમાયોજન સાધી શકે છે. બાળકના ભાવી જીવનને ઘડવા માટે શાળા મહત્વનો ફાળો આપે છે શાળા દ્વારા બાળકની લાગણીઓનું શિક્ષણ થાય છે. બાળક જુથમાં રહેતા શીખે છે અને સમાયોજિત બંને છે.

વ્યવસાયીક સમાયોજન :

આપણે કયા પ્રકારનો વ્યવસાય કરીએ છીએ અથવા આપણે કોઈ વ્યવસાય કરીએ છીએ કે કેમ એની ગણનાપાત્ર અસર આપણા જીવનમાં થાય છે. આપણે એવા વ્યવસાયની પસંદગી કરવી જોઈએ જેમાં સમાયોજન સાધવું સરળ હોય છે. અને વધારેમાં વધારે વ્યક્તિગત સંતોષ પ્રાપ્ત થઈ શકે. વ્યવસાય પસંદગીમાં સામાજિક આર્થિક પરિબલો અભિરૂચી, અભીયોગ્યતા, વ્યવસાય સાથે સંબંધિત ઘટકો ખૂબ મહત્વતા ધરાવે છે. વ્યવસાયીક સંયોજનમાં વ્યવસાયીક સંતોષની અગત્યતા તેને અસર કરતા પરીરીબલોમાં આર્થિક, પરિબલો, કામની શરતો, વ્યક્તિગત શરતો, વ્યક્તિગત સંબંધી કામમાંથી ઉત્પન્ન થતો સીધો સંતોષ વગેરેના કારણે વ્યક્તિ અભવિશ્વાસ પૂર્વક સમાયોજિત કરી શકે છે.

લગ્નજીવન સમાયોજન :

લગ્નજીવનમાં માનીજાતીય સમાયોજન સાધવું પડે છે. લગ્નજીવનમાં મળતો જાતીય સંતોષ લગ્નજીવનને સુખી બનાવે છે જાતીય વૃત્તિનો સંતોષ ઉપર લગ્નજીવનની સફળતા પર નિર્ભર છે.

લગ્નજીવનમાં જાતીય સંતોષ માટે જાતીય સમાગમની સંખ્યા પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે કેટલાક લોકો જાતીય સમાગમ અઠવાડિયે બે વખત, કેટલાક પખવાડિયે બે વખત તો કેટલાક વાળી દરરોજ એક વખત જાતીય સમાગમની વૃત્તિ ધરાવતા હોય છે જાતીય સમાગમની સંખ્યા કેટલી રાખવી એ બાબત વ્યક્તિની શક્તિ, સગવડતા, અનુકુળતા જાતીય ઉત્તેજના વગેરે બાબતો ઉપર આધાર રાખે છે. જાતીય સંતોષ માટે સમાગમની સંખ્યા કરતા પતિ-પત્નીની તૈયારી કેવી છે તે બાબત પર આધારિત છે.

વૃધ્ધાવસ્થાનું સમાયોજન :

આર્થિક ઘટકોને પહેલા કરતા વધારે અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે વૃધ્ધાવસ્થામાં વ્યવસાયીક તેમજ કૌટુંબિક સમાયોજન વધુ મુશ્કેલ બન્યું છે. વૃધ્ધાવસ્થામાં શારીરિક શક્તિમાં ઘટાડો અન્ધ શારીરિક પરિવર્તનો, મનોવૈજ્ઞાનિક પરિવર્તનો માં સ્મૃતિમાં શિક્ષણમાં સર્જનશક્તિમાં બૌદ્ધિક શક્તિમાં વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન આવે છે.

- વૃધ્ધાવસ્થા દરમિયાન નવી અને જૂની પેઢી વચ્ચે સંઘર્ષ

- નિવૃત્ત અને આર્થિક મુશ્કેલીઓ
- બદલાઈ રહેલી કુટુંબ વ્યવસ્થા
- વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન ના કારણે મુશ્કેલી માં

આ અવસ્થામાં અન્ય અવસ્થાઓ કરતા સમાયોજન સાધવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

વૃધ્ધાઅવસ્થા દરમિયાન શારીરિક તંદુરસ્તી કથળે ત્યારે પુનઃ પ્રાપ્ત કરતા ઘણો સમય લાગે છે તેથી વૃધ્ધોએ આરામની જગ્યાએ હળવી કસરતો કરવાની નિયમિત ટેવ રાખવી જોઈએ. સવાર-સાંજ ફરવાની, સામાજિક ધાર્મિક પ્રવૃત્તિમાં રસ લેવો જોઈએ.

આર્થિક પરિસ્થિતિ નો સામનો કરવો ન પડે તે માટેની તૈયારી યુવાઅવસ્થામાં કરી લેવી જોઈએ યુવા અવસ્થામાં થોડી બચત રહેવાથી ભવિષ્યમાં આર્થિક ચિંતા રહેતી નથી યુવાઅવસ્થાએ વીમો ઉતરાવ્યો હોય તો તે વૃધ્ધાઅવસ્થામાં કામમાં આવે છે. પ્રોફીડન્ટ ફંડ ગ્રેરયુઈટી, નાની બચત યોજનાઓ, પેન્શન યોજના વગેરે હોય તો સમાયોજન માં મુશ્કેલી પડતી નથી.

કુરસદ સમયના સદઉપયોગમાં પસંદગી પ્રમાણે ધાર્મિક સત્સંગ તમજ પોતાના કાર્યમાં નિપુણ વ્યક્તિએ સલાહકાર, આમ વૃધ્ધાઅવસ્થામાં વૃધ્ધોને તેમની શક્તિ પ્રમાણે રુચિ પ્રમાણે કામ આપવાથી તેમની કુરસદનો સદઉપયોગ થાય છે.

આમ સુખી સામાજિક કૌટુંબિક સંબંધો વૃધ્ધોના જીવનને આનંદદાયક બનાવી શકે છે. અમેરિકા અને પ્રશ્નાત્ય દેશોમાં વૃધ્ધોની પરિસ્થિતિ ઘણી ચિંતા જનક છે. ભારતમાં પણ શહેરી સમાજોના વૃધ્ધ માતા-પિતાની પરિસ્થિતિ બગડવા લાગી છે જો ઉપયુક્ત બાબતોનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો વૃધ્ધાઅવસ્થામાં પણ વૃધ્ધોસારી રીતે સમાયોજિત થઈ શકે છે.