

# किशोरों के जीवन कौशल की शिक्षा के प्रति समाज की जागरूकता का अध्ययन

नेहा शर्मा<sup>1\*</sup>, डॉ. सविता गुप्ता<sup>2</sup>

<sup>1</sup> शोधार्थी, लाडर्स विश्वविद्यालय अलवर (राज.)

<sup>2</sup> शोध पर्यवेक्षक, लाडर्स विश्वविद्यालय अलवर (राज.)

सार- मानव मस्तिष्क जिज्ञासु में क्रियाशील है और अगर प्रयोग प्रकृति की जननी है। आज और विकास दृष्टिगोचर हो रहा है। वह निरंतर किए गए अनुसंधानों का ही परिणाम है। इस तरह शिक्षा भी एक गतिशील प्रक्रिया है। जिसका उद्देश्य अर्जित ज्ञान को एक पाठ्यक्रम से दूसरे पाठ्यक्रम में प्रसारित करना है। शिक्षा के अर्थ पर अब जटिलताओं में ले जाकर सामान्यतः कौशल से अभिप्राय उस व्यक्तिगत निपुणता से है कि दैनिक जीवनयापन के साथ-साथ शिक्षा के क्षेत्र में भी करता है। कलम पकड़ना एक साधारण सा कौशल है जबकि क्रिकेट खेलना एक जटिल दक्षता है। चलने का कौशल स्वयं में आता है जबकि बोलने की कौशल में वातावरण एक प्रभावशाली भूमिका निभाता है। फुटबाल खिलाड़ी का गेम लोड करना , चालक का बस चलाना आदि कार्यों में अभ्यास द्वारा दक्षता का विकास होता है जबकि अन्य कौशल यथा तर्कपूर्ण चिंतन तथा सृजनात्मक अभिव्यक्ति आदि बोध चिंतन से विकसित होते हैं।

कुंजीशब्द - जीवन कौशल शिक्षा एवं समाज की जागरूकता, विद्यालय में जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम

-----X-----

## प्रस्तावना

जीवन कौशल अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार के लिए ऐसी संस्थाएं हैं। जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की समस्याओं और चुनौतियों से प्रभावी रूप से सामना करने के लिए सामर्थ्य प्रदान करती है। जीवन कौशल की संकल्पना जीवन की उस विधि से संबंधित है जो शिक्षा में ज्ञान मनोवृत्ति और अंतव्यक्तिगत कौशल हेतु परस्पर पर आदान-प्रदानपर बल देती है। शिक्षार्थियों में विभिन्न कौशलों का विकास कर उन्हें जीवन की चुनौतियों का दृढ़ता से सामना करने के लिए तैयार करना ही जीवन कौशल का उद्देश्य है। जीवन कौशल, सामर्थ्य और क्षमताएं होती हैं जो मनुष्य को प्रतिदिन के जीवन में आने वाली समस्याओं का सकारात्मक अभिव्यक्ति से सामना करने और इन मुद्दों का प्रभावशाली रूप में हल निकाल कर सिखलाती है। जीवन कौशल अपनी क्षमताओं का मजबूत बनाते हैं और सरलता से आत्मविश्वास के साथ जीवन की समस्याओं का सामना करने में सहायता करते हैं। जीवन कौशल ऐसी सक्षम अदाएं हैं जो आत्मविश्वास जगाती है और आसानी से जीवन की

समस्याओं का सामना करने में सहायता पहुंचाती है। यह मनोसामाजिक और अंतर व्यतीत स्पर्धाओं की तरफ इंगित करती है। जिसमें अनेक आदतों का एक समूह शामिल होता है। जीवन कौशल किशोरों को निर्णय लेने , प्रभावशाली रूप से संप्रेक्षण करने और स्वस्थ और उत्पादनशील जीवन जीने के प्रबंध और समस्याओं का सामना करने के लिए विकास करने में सहायता करते हैं। जीवन कौशल जैसे आत्मसम्मान , स्व-जागरूकता, निश्चिंता, तनाव का सामना , भावनाओं का खेलना आदि आपको आपकी सामर्थ्य और कमजोरियां आपके चरित्र और व्यक्तित्व को , आपके मूल्यों और सिद्धांतों के साथ स्वयं को समझने में योग्य बना सकते हैं। अपने सकारात्मक बिंदुओं के बारे में स्वयं की जागरूकता अधिकांश सामर्थ्य का उपयोग करने और कमजोरियों को दूर करने के योग्य बनाती है। जीवन कौशल जैसे प्रभावी संप्रेषण, अंत-व्यक्तिगत संबंधी , अनुभूति और संघर्ष समाधान दूसरों को समझने में और मैत्रीपूर्ण ढंग से उनके साथ रहने में सहायता करते हैं। कुछ अन्य जीवन कौशल

जैसे क्रांतिक सोच , रचनात्मक सोच , समस्या का समाधान जीवन में आने वाली समस्याओं और मुद्दों का समाधान करने के लिए व्यक्ति की सहायता करते हैं।

इसलिए जीवन कौशल एक व्यक्ति के जीवन के लिए महत्वपूर्ण है बजाय इसके कि विद्यार्थियों को यह कौशल सिखाने के लिए कोई गंभीर प्रयास नहीं किए गए हैं यद्यपि हम विद्यार्थियों को कुछ बौद्धगमय में कौशल सिखा सकते हैं। परंतु कक्षा शिक्षण में जीवन कौशल को सिखाना अभी विचाररित नहीं है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस महत्व को पहचाना और विद्यालयों में इन किशोरों को इन कौशलों को सिखाने के लिए पहल की कुछ राज्यों को सहायता प्रदान की और कुछ अध्यापकों को प्रशिक्षित किया गया ताकि वे वर्तमान पाठ्यक्रम में इन कौशलों का समावेश कर सकें उस समय बाद यह आशा की गई कि विद्यार्थियों में इस प्रकार के कौशल आ जाएंगे जिससे वह अपने साथियों के साथ मैत्रीपूर्ण ढंग से रह सकेंगे और प्रतिदिन जीवन में आने वाली समस्याओं को सुलझा सकेंगे इस संदर्भ में विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई परिभाषा इस प्रकार है “दिन प्रतिदिन के जीवन में व्यक्ति का सकारात्मक व्यवहार और अनुकूलन की प्रवृत्ति ही जीवन कौशल है। जीवन कौशल अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार के लिए ऐसी संस्थाएं हैं। जो कि व्यक्ति को दैनिक जीवन की समस्याओं और चुनौतियों से प्रभावी रूप से सामना करने का सामर्थ्य प्रदान करती है। जीवन एक अनुपम उपहार है। अतः जीवन को विभिन्न कौशलों से युक्त कर जीवन में सुख शांति व समृद्धि का सर्जन होता है।

**किशोरों के लिए जीवन कौशल की शिक्षा:-** जीवन कौशल वैसी क्षमताएं हैं। जो किशोरों को प्रतिदिन जीवन की चुनौतियों और मांगों का प्रभावशाली ढंग से सामना करने के योग्य बनाती है। किशोरावस्था वह स्थिति है। जब किशोर में अनेक शारीरिक और भावात्मक परिवर्तन होते हैं। उनका शरीर आकार में तीव्र गति से बढ़ता है। यह सभी परिवर्तन किशोरों को बेचैन करते हैं। वह भ्रम व असुरक्षा की भावना से ग्रस्त हो जाते हैं उनके शरीर में होने वाले परिवर्तन उनके आत्मसम्मान को प्रभावित करते हैं और उनके मन में अपने प्रति अलग अलग छवि का विचार उत्पन्न होता है। इस बात से ज्यादा चिंतित रहते हैं कि वह कैसे दिखते हैं की इस बात से कि उन्हें जीवन में क्या करना चाहिए यदि किशोरों में यह कौशल विकसित हो जाए तो वे इस प्रकार की स्थितियों का सामना सफलतापूर्वक कर सकेंगे किशोर उत्साहित होते हैं और बहुत सी चीजों के लिए प्रयोग करना

चाहते हैं। उनका ध्यान बड़ी आसानी से धूम्रपान करने नशीली दवाएं लेने , लड़ाई करने कानून को अपने हाथ में लेने जैसी गतिविधियों की तरफ मुड़ जाती है। इसके साथ ही वे अन्य गलत कार्यों में भी लगने होना शुरू कर देते हैं। बहुत से किशोर इसके परिणामों के बारे में सोचे बिना इन क्रियाकलापों में लिप्त हो जाते हैं। ऐसे व्यक्ति को संभवत जीवन कौशलशिक्षा की विशेष आवश्यकता होती है क्योंकि उन्हें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने की आवश्यकता को सीखना चाहिए और उचित निर्णय लेने चाहिए इन सभी स्थितियों में जीवन कौशल वास्तव में एक मार्गदर्शक का कार्य करता है और उनको उचित विकास के उच्च स्तर तक पहुंचाता है। इस तरह जीवन कौशल को ऐसी सब क्षमता प्रदान करते हैं कि वह प्रतिदिन के जीवन की मांगों और चुनौतियों का प्रभावशाली ढंग से निपटारा कर सके जीवन कौशल जैसे क्रांतिक सोच , रचनात्मक सोच आदि उच्च किस्म के कौशल है। यदि विद्यार्थी इन कौशलों को सीख लेते हैं , तो वह अनुमान लगा सकते हैं परिकल्पना निर्धारित कर सकते हैं, परिणाम निकाल सकते हैं, निर्णय ले सकते हैं , समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। अनुमानों की पहचान कर सकते हैं और तर्कसंगत विविधताओं को पहचान सकते हैं। उदाहरण के लिए स्वर जागरूकता ऐसा जीवन कौशल है, जो प्रत्येक व्यक्ति तथा व्यक्ति के बारे में काफी कुछ बता सकता है। यह हमारी भावनाओं और व्यवहारों तथा हमारी सामाजिक क्षमता , हमारी रुचि और हमारे उद्देश्य आदि को प्रदर्शित कर सकते हैं अंतर्व्यक्तिक संबंध विकसित करना एक अन्य महत्वपूर्ण जीवन कौशल है यह एक क्षमता है जो हमें दूसरों के साथ प्रभावशाली रूप से संबंध रखने में सहायता करती है। इस तरीके से प्रत्येक जीवन कौशल एक व्यक्ति का प्रभावशाली और निरूपण बनाने में बहुत सहायता करता है। जीवन कौशलशिक्षा इसलिए वह तत्व है जिससे जहां तक किशोर का प्रश्न है। अतः किशोरों की वृद्धि और विकास में किशोरों को बहुत मदद करता है।

**कोर जीवन कौशल:-** कोर जीवन कौशलका शब्द का अर्थ है बहुत प्रमुख अथवा बहुत महत्वपूर्ण जीवन कौशल के संख्याओं में होते हैं। विद्यार्थियों के लिए आवश्यक नहीं है कि वह इन सभी को सीख ले फिर भी इन में मिलने वाले लाभों का अनुमान नहीं लगाया जा सकता है और यह न्याय संगत में होगा कि इनमें से कम से कम कुछ महत्वपूर्ण जीवन कौशल को विकसित न किया जाए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) ने कुछ आधारभूत जीवन कौशल की पहचान की है इसमें आत्म सम्मान , स्व-जागरूकता, दृढ निश्चय , तनाव और भावनाओं का

सामना करना , प्रभावी संप्रेषण , अंतर व्यक्तिगत संबंध (साथी संबंधों का प्रबंधन) अनुभूति , संघर्ष, प्रबंधन, क्रांतिक और सृजनात्मक सोच , निर्णय लेना और समस्या का समाधान करना शामिल है। इन जीवन कौशल को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है।

1. स्वयं का समझना और समय का प्रबंधन करने के लिए जीवन कौशल।
2. जीवन कौशल को दूसरे के साथ ठीक से रहने में सहायता करना।
3. ऐसे जीवन कौशल जो दिन-प्रतिदिन जीवन में सामने आने वाली विभिन्न समस्याओं और मूल मुद्दों को सुलझाने में सहायता प्रदान करें।

अतः यह जीवन कौशल विद्यार्थियों के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।

**स्वयं- समझ और स्वप्रबंधन के लिए जीवन कौशल:-**वृद्धि और विकास के लिए स्वयं की जानकारी होना बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि इस व्यक्ति के स्वयं के विकास के अवसर बहुत कम होते हैं और सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं के बारे में जागरूक होना आवश्यक होता है। जो व्यक्ति को सकारात्मक भावना को आगे बढ़ाने और उसकी कमजोरियों को दूर करने के लिए प्रेरित करते हैं। यह जागरूकता और टीम प्रेरणा है। जो व्यक्ति को अपना पूरा काम करने के लिए समय और ऊर्जा प्रदान करता है। यदि आत्मसम्मान और जागरूकता , दृढ़ निश्चय , तनाव, भावनाओं का सही ढंग से सामना करना जैसे अपने में विकसित कर लेंगे तो व्यक्ति को जीवन के सभी पहलुओं में आपेक्षित दूरदर्शिता उपलब्ध होगी जो विद्यार्थी को स्वयं प्रबंधन करने में सहायता देगी इस कारण जीवन में इन कौशलों के बारे में विस्तार से विमर्श किया जाना चाहिए।

**आत्मसम्मान:-** आत्मसम्मान का अर्थ व्यक्ति के दिमाग की उस अवस्था से होता है। जब विद्यार्थी अपनी क्षमताओं , प्रभावों और संबंधों का सही और वस्तुनिष्ठ आकलन करता है। जिस तरह से वह सोचता है और महसूस करता है और कार्य करता है। वह सब उसके आत्मसम्मान पर निर्भर करता है। यह उसके दिमाग की ऐसी अवस्था होती है। जो जीवन के किसी भी पक्ष को छुए बिना नहीं रहती यदि चाहे तो कितने आत्मविश्वास से , दृढ़ निश्चय जोखिम लेने के इच्छुक जिम्मेदार आशावादी और आंतरिक रूप से प्रेरित

और अनुकूल रूप से क्यों न हो यह अधिकांश है। विद्यार्थी के आत्मसम्मान पर निर्भर करता है। जब विद्यार्थी का आत्मसम्मान नीचे की ओर आता है तो वह जिम्मेदारियों से दूर भागने की प्रवृत्ति से ग्रसित हो जाता है और घातक प्रतिक्रियाओं की ओर अग्रसर होने लग जाता है काम करने के लिए आवश्यक पहल करने के बदले , काम होने तक रुक कर देखते हैं तथा अकेलापन महसूस करते हैं और मूढ़ी हो जाते हैं और आसानी से दुखी हो जाते हैं। आत्मविश्वास की कमी होने के कारण वह दूसरों के अनुमोदन का इंतजार करते हैं और अपने आप में दूरदृष्टि की कमी दर्शाते हैं।

अपने आत्मसम्मान को बढ़ाना तब महत्वपूर्ण है जब विद्यार्थी संपूर्ण व्यक्तित्व को विकसित करने की इच्छा रखते हैं और सब क्षमता को बढ़ाना सीख जाते हैं और अवसाद और अन्य मनोवैज्ञानिक वृक्षों को अर्थात् बाधाओं का शिकार नहीं होता है। स्पष्ट और अर्थपूर्ण लक्ष्य और उद्देश्य स्वयं लिखना , टालमटोल करना , स्वर अनुशासनहीनता, शर्म अपराध पश्चाताप, आत्मतरस अन्य के साथ अपनी सफलताओं की तुलना करना , काम करने के लिए दूसरों पर निर्भर रहना , प्रत्येक कमजोरियों या कमियों और गलत गतिविधियों के लिए अपने आपको जांचना कुछ ऐसे प्रमुख कारण हैं। जो विद्यार्थी को आत्मसम्मान से उच्च स्तर तक पहुंचने से रोकता है। यदि विद्यार्थी उच्च स्तर के आत्मसम्मान को कायम रखना जाते हैं तो उनको वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करने होंगे और धर्म निश्चिता के कौशल का विकास करना होगा और अपनी वृद्धि और विकास की जिम्मेदारी स्वयं लेनी होगी और अपनी भावनाओं के पर्यवेक्षण के साथ मूल्यों और सिद्धान्तों से भरा जीवन जीना होगा।

**स्व-जागरूकता:-** स्व-जागरूकता अपने बारे में ज्ञान प्राप्त करना होता है। जिससे एक व्यक्ति अपनी आंतरिक स्थिति जैसे मूड कैसा है , भावनाएं कैसी है। अपने मूल्य और विश्वास व्यवहार अभिव्यक्ति हैं। आदि का निरंतर ध्यान रखते हुए उनका निष्पक्ष रूप से मूल्यांकन करते हैं। यह एक उदासीन जागरूकता है। जो यह बताती है कि व्यक्ति को क्या हो रहा है और इस जागरूकता में व्यक्ति संवेग, व्यवहार, आपकी नियंत्रण की स्थिति क्या है और व्यक्ति की कमजोरियां और सामर्थ्य आदि शामिल है। व्यक्ति जिनमें जागरूकता का मजबूत ज्ञान होता है। जानते है कि उनकी सामर्थ्य और कमजोरी कहां कहां पर है जैसी कि हम अपनी योग्यता के बारे में जागरूक हो जाते हैं हमारा आत्मसम्मान अधिक हो जाता है परिणाम

स्वरूप समय बीतने के साथ-साथ अपने अंदर भावात्मक और बोधगम्य की जानकारी का इस्तेमाल करके हम अच्छे निर्णय लेने में सफल होते हैं और विवेकपूर्ण चुनाव कर सकते हैं यदि व्यक्ति में जागरूकता नहीं है तो अनेक ऐसे तरीके हैं जिसके द्वारा व्यक्ति जागरूक बन सकते हैं जैसे अंतर दर्शन और दूसरों से प्राप्त पूर्ण निवेशन इनके दो तरीके हैं। व्यक्ति अंतर दर्शन एक अकेले विचार से शुरू कर सकता है जिसे जो पिछले समय किसी अवधि से संबंधित होता है तब व्यक्ति धीरे-धीरे अपने दिमाग को पीछे ले जाता है और पुराने समय में बीती हुई कि नहीं विशिष्ट घटनाओं, लोगों, स्थानों और विशेष अवधि में घटे के लिए नतीजों को याद करता है।

इस प्रकार भूतकाल में हुई घटनाओं का प्रतिबिंब विभिन्न अवसरों में अपनी भूमिका से उसको अपने बारे में आवश्यक अंतर्दृष्टि प्राप्त कर आएगा। के अंतर्दर्शन के बावजूद भी व्यक्ति यह सब जानकारी नहीं रख सकता जो वह अपने बारे में जानना चाहता है। इस स्थिति में व्यक्ति अपने किसी घनिष्ठ मित्र या रिश्तेदार से उन्होंने निर्देश द्वारा अपने बारे में अधिक जानकारी हासिल कर सकता है। इससे व्यक्ति अपनी सामर्थ्य और कमजोरी के बारे में दूसरों के दृष्टिकोण का पता लगा सकेगा और यह आश्वासन भी मिलेगा कि जो आप पर शक कर सकते हैं और कर रहे हैं वह ठीक है या नहीं या भी मालूम हो जाएगा कि क्या वह अपने बारे में उसी रूप में अपने आप को देखता है जैसा अन्य लोग उसको देखते हैं। पुनर्निवेश फीडबैक चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक दोनों ही महत्वपूर्ण होता है। यह दूसरे लोगों का दृष्टिकोण बताता है कि आप किस तरह का व्यवहार करते हैं यह अपने बारे में और आपको दूसरों के बारे में बताता है कि आपका दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ा है जानकारी प्राप्त करने का तरीका क्या है जब तब आप पुनर्निवेश नहीं करेंगे तब तक आप इन पहलुओं के बारे में कभी भी जान नहीं सकेंगे पुनर्निवेश की अनुपस्थिति में कोई परिवर्तन संभव नहीं हो सकेगा ऐसे में व्यक्ति सीखने और अपना विकास करने में अवसरों को खो देगा।

**दृढनिश्चिता:-** दृढनिश्चिता का अर्थ है अपने अधिकारों की जानकारी रखना तथा दूसरों के अधिकारों के बारे में जागरूक होना दृढ निश्चय ही लोग न तो आक्रमक होते हैं और ना ही दूरव्यवहारी होते हैं और ना ही जरूरत से ज्यादा नियंत्रित वह किसी भी सामाजिक वातावरण में स्पष्ट और एव सामान्य रूप से संप्रेक्षण करने के योग्य होते हैं और साथ ही दूसरे लोगों के अधिकारों , आवश्यकताओं, इच्छाओं के बारे में सतर्क रहते हैं ऐसे लोगों में उचित तरीके से

आवश्यक तीव्रता के साथ अपने अधिकारों को अभिव्यक्त करने की क्षमता होती है उदाहरण के लिए यदि कक्षा में कोई आपसे अपना ग्रह कार्य दिखाने के लिए कहता है ताकि वह उसकी नकल उतार सके परंतु आप उसकी बात नहीं मानते हैं क्योंकि गृह कार्य बिना कोई सहायता लिए शुरू करना होता है जो व्यक्ति विषय होते हैं इसी बात पर ऐसा मत होने पर भी कभी द्वंदात्मक बातों को नहीं मानते हैं संक्षेप में कहा जा सकता है दृढनिश्चिता किसी से किसी बात के लिए लड़ना नहीं पर यह विजय स्थिति जैसा रचनात्मक समझौते के रूप में होती है।

**तनाव का सामना करना:-** तनाव का सामना करना भी एक प्रकार का जीवन कौशल है जिसके बारे में जानकारी होना अति आवश्यक है लोगों की उस प्रतिक्रिया के रूप में देखा जाता है जो वे अत्यधिक दबाव पड़ने पर प्रदर्शित करते हैं। अपनी अभिव्यक्ति और सहनशीलता के स्तर पर निर्भर करते हुए जो दबाव हम महसूस करते हैं वह भिन्न-भिन्न हो सकता है। तनाव मनुष्य की क्षमता से कहीं अधिक की मांग करता है वह परेशानी जो एक व्यक्ति की सब क्षमता से परे हो जाती है उसे तनाव की ओर अग्रसर कर देती है। लोग तनाव तब महसूस करते हैं जब उन पर कोई दबाव अधिक मात्रा में पड़ता है।

तनाव के कारण बहुत होते हैं प्रतिदिन हमारे जीवन में स्थितियां ऐसी आती है , जोतनाव उत्पन्न कर देती है। विद्यार्थी होने के नाते तनाव से ग्रस्त महसूस करना एक सामान्य बात है। जब विद्यार्थी अपने सीखने के कार्य को आगे किसका देता है कि उसे क्या सीखना है , वह कल सीखने की ओर धकेल देते हैं तथा काम को इस तरह से दखेलना ही तनाव में लाता है। जब तक परीक्षा की तिथि नहीं आती है , तब तक विद्यार्थी बहुत अधिक तनाव में रहते हैं कि विद्यार्थियों कम समय में अधिक विषयों का अध्ययन करना पड़ेगा। इससे स्वभाविक है कि विद्यार्थी परेशान हो जाते हैं। इसके अलावा विद्यार्थी के सोचने का तरीका तथा क्रियाकलाप तनाव को बढ़ाता है। ऐसे ही जब वह किसी प्रिय साथी के साथ लड़ने लगता है। यह शारीरिक बीमारी से ग्रस्त हो जाता है या उसकी सुरक्षा को खतरा हो जाता है। मृत्यु होने पर व्यक्तिगत हानि हो जाने पर आदि तनाव से ग्रस्त हो जाता है। यदि तनाव अधिक होता है तो व्यक्ति के लिए हानिकारक होता है तथा छोटा सा तनाव आगे बढ़ने में बहुत सहायता करता है। यह प्रेरणा को प्रोत्साहित करता है और व्यक्ति में उद्दीपन पैदा कर देता है। चुनौतीपूर्ण काम हाथ में ले सके और अपने जीवन से अधिकतम लाभ लेने के लिए थोड़ा

बचपन तनाव होना अत्यधिक आवश्यक है। इससे प्रेरक शक्ति निखरती है। जिसके कारण हम उन कामों को पूरा कर सकते हैं। इस प्रकार हल्का तनाव सृजनात्मक उर्जा का उपयोगी है और यदि बहुत अधिक गंभीर तनाव होता है तो वह बहुत खतरनाक हो जाता है। इससे न केवल मनुष्य की शक्ति होती है बल्कि वह घातक भी हो सकती है। तनाव से बहुत सारी बीमारियां हो जाती हैं जैसे हाइपरटेंशन, डायबिटीज, मांसपेशी डिस्ट्राफी आदि। इस प्रकार अपने आप को संगठित करने से और मजाक के अच्छे संवेदक को विकसित करता है।

**संवेगों का सामना करना:-** संवेग शक्तिशाली भावनाएं हैं जो किसी व्यक्ति या किसी चीज को निर्देश देते हैं संवेग और आवेग लोगों को प्रेरित कर के आगे बढ़ाते हैं। संवेग सकारात्मक और नकारात्मक हो सकते हैं। क्रोध, भय, चिंता, परेशानी आदि नकारात्मक संवेग है जबकि आशा, प्रेम, शुभ सोचना सकारात्मक संवेग है। संवेग चाहे सकारात्मक हो या नकारात्मक ये मनुष्य के दिमाग में आते रहते हैं। हम उन्हें रोक नहीं सकते परंतु हम उनको पसंद करते हैं तो यह हमारी शक्ति के अधीन होता है यदि हम संवेगों को पसंद करते हैं या उनसे दूर नहीं होना चाहते हैं तो वह हम पर हावी हो सकते हैं और हमें मुसीबत में डाल सकते हैं। हमें बीच में हस्तक्षेप करना चाहिए और उनके राक्षस बनने से पहले उन्हें रोक देना चाहिए। संवेग का प्रबंधन हालांकि यह नहीं है कि वह संदर्भित हो जाते हैं। वास्तव में संवेग हमारे जीवन में महत्वपूर्ण तत्व है इसलिए इस संबंध में आवश्यक यह है कि हमें भावात्मक रूप से उन पर प्रतिक्रिया लगाना चाहिए बुद्धि और हेराफेरी से उनका संतुलन करना चाहिए क्योंकि एकदम अनुपस्थिति हमारे जीवन को और जीवन की समृद्धि से विमुक्त कर देती है इसलिए जब समय मौन हो जाते हैं तो वह दूरी का सृजन कर सकते हैं। जब समृद्ध पर रोकथाम नहीं किए जाती है तो वह लोग जलने लग जाते हैं हमें अवसाद, बहुत अधिक चिंता और क्रोध करने वाला बना देते हैं। अतः हमें ऐसे तरीके ढूंढने चाहिए जिससे हम अपने आपको संवेगों का सामना कर सके और संवेगों पर नियंत्रण कर उनको खत्म करने की अपेक्षा आसान है इसलिए जब हम किसी मजबूत भावना की पकड़ में होते हैं तो हमें बहुत बारीकी से यह जानने का प्रयास करना चाहिए कि हम कौन सी भावनाओं को प्रदर्शित कर रहे हैं और उन भावनाओं को नाम दें और उस का पता लगाएं कि वह भावनाएं कहां से उत्पन्न हो रही हैं। अतः के प्रबंधन में कमी के लक्षण हिंसात्मक घटनाओं, हिंसात्मक अपराधों के लिए नाबालिकों को पकड़ने की दर, युवा वर्ग द्वारा आत्महत्या करने की दर

और मानसिक रोगों से विकसित होती है। अतः हमें अपने संवेग को हमेशा नियंत्रण में रखना चाहिए।

जीवन कौशल जैसे आत्मसम्मान निश्चित का तनाव और संवेगों का सामना करने से अपने बारे में आवश्यक समझ को प्राप्त कर लेते हैं और अपने आप का प्रबंधन करना सीख जाते हैं ताकि बिना किसी प्रकार के विषयों से व्यक्त विद्यार्थी का सुचारु रूप से वृद्धि और विकास स्थाई तौर पर हो सके। इस कारण यह कौशल विद्यार्थियों के लिए अनिवार्य है। इन कौशलों के द्वारा जो समझ और दूरदर्शिता विद्यार्थी अर्जित करते हैं उससे वह अपना ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं और वह पूर्ण ढंग से निखर सकते हैं।

दूसरों का जानने और उनके साथ रहने के लिए जीवन कौशल:-विश्व में धर्म, जाति, विचार आदि के नाम पर समाजों में लगातार संघर्ष होते जा रहे हैं। व्यक्ति और समूह शक्ति, धर्म और परिस्थिति के लिए लगातार लड़ाई करते हुए पाए जाते हैं। संप्रेक्षण और परिवहन के साधनों के कारण लोगों का विश्व में बेहतर साधनों से एक भाग से दूसरे भाग तक आवागमन हो गया है जिसके परिणाम स्वरूप में अब जातियाँ, संस्कृति और धर्म और विचारों का एक उबलता हुआ पुतला बन गया है। ऐसा हो सकता है कि एक परिवार जो आपके पड़ोस में रहता है। पंजाबी, बंगाली या तमिल हो सकता है तथा हम अपने स्वयं के और पड़ोस के बीच में दीवार खड़ी नहीं कर सकते और अलग से एक अकेले व्यक्ति के रूप में भी नहीं रह सकते। यदि हम किसी के बारे में पूर्वाग्रह और पक्षपात करेंगे तो अपनी निजी लड़ाइयां एक दूसरे के साथ शुरू कर देंगे और वहां वृद्धि और विकास अधिक मात्रा में नहीं हो सकेगा। भारत जैसे बहू समाजी देश जहां सामाजिक लोकतांत्रिक गणतंत्र है। एक समानतावादी समाज का निर्माण करना चाहता है जहां शांति और सौहार्द का वास करती है वहां हमें विभाजन करने वाली प्रवृत्तियों को देखना होगा और एक साथ रहना सीखना होगा। एक साथ रहने की क्रिया लोकतांत्रिक जीवन की नींव का पत्थर होता है। कुछ प्रकार के जीवन कौशल जो हमें एक साथ रहना सिखाते हैं उनके प्रभावी संप्रेक्षण अंतर व्यक्तिगत संबंध अनुभूति बातचीत और झगड़ों का निपटारा करना है इन कौशल में निपुण होना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह साथी संबंधों के प्रबंधन में बहुत अधिक मात्रा में सहायक होते हैं। इन कौशल में निपुणता प्राप्त करना भावी जीवन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। यह व्यक्ति के रूप में सहायता करेंगे तथा मैत्रीपूर्ण ढंग से अन्य लोगों के साथ

रह सकेंगे और सहयोगी व ऊर्जावान जीवन व्यतीत कर सकेंगे।

**प्रभावी संप्रेक्षण:-** व्यक्तिगत और विद्यालय के जीवन में किसी का भी इतना अधिक प्रभाव नहीं होता जितना कि अच्छी तरह से बात करने का जब एक व्यक्ति दूसरों पर जो छवि बनाता है। अधिकांश बोलने के तरीके पर निर्भर करता है। जैसे अभिव्यक्ति शाली आवाज के सूर और स्पष्टता आवाज की तान किसी बात को कहने के ढंग से श्रोता व्यक्ति के व्यक्तित्व और उसकी भावनाओं के बारे में बहुत कुछ परिणाम निकाल लेते हैं। श्रोता यह अनुमान लगा लेता है कि वह डरा हुआ है अथवा आत्मविश्वास से भरे हुए उत्तेजित और अवसाद है मत्रिपूर्ण या आक्रमक है। अतः स्पष्ट और विश्वास के साथ बोलने , हकलाने और संकोच पूर्ण रूप में कार्य करने से व्यक्ति बुद्धि और विशेषज्ञता की मात्रा को पहचान पाता है।

कोई भी संदेश जो आमने-सामने बातचीत करके दिया जाता है। जिसके अंतर्गत बहुत से घटक शामिल होते हैं जैसे सूर , शब्द और आंशिक भाषा। जब केवल सारे घटक समेकित हो जाते हैं , तब यह प्रभावी संप्रेक्षण संभव होता है। अतः व्यक्ति की बात करने का तरीका और संदेश वर्तमान स्थिति के अनुसार होनी चाहिए। उदाहरण के लिए जब एक व्यक्ति गुस्से में होता है तो उसकी आवाज में कठोरता होनी चाहिए। आवाज तेज आंखों का प्रत्यक्ष संपर्क और आसन दृढ़ रखना चाहिए। इसके विपरीत जब व्यक्ति मित्रों से बात करता है तो उसकी आवाज कानों को प्रिय लगने वाली हल्की आवाज और आंखों का संपर्क प्रत्यक्ष प्रस्तुत बिना रूकावट के होना और मुस्कान युक्त चेहरे के अभिव्यक्ति आंसुओं से भरी हुई और मुंह के कोने नीचे की ओर किए हुए शरीर का आसन लिखा हुआ होता है। इस तरह से एक संप्रेक्षण सभी घटकों को समेकित करता है। एक व्यक्ति जब समय अनुसार नियमित रूप से अभ्यास करता है तो उसके आत्मविश्वास को भी बढ़ावा मिलता है। उसकी छवि दूसरों पर गहराई छोड़ती है तथा वह बड़ी आसानी से श्रोताओं को आकर्षित कर पाता है तथा अच्छे संप्रेक्षण के कारण वह अपने सगे-संबंधियों और दोस्तों में बेहतर ढंग से कार्य कर पाने में सफल हो पाता है।

**परानुभूति:-** परानुभूति एक ऐसा कौशल है जो दूसरों को ठीक तरह से समझने में सहायता करता है। इसका अर्थ है कि एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति के साथ भावात्मक समझ और एकता की भावना से संबंधित होता है। यह एक संवेग है जो एक व्यक्ति द्वारा अनुभव किया जाता है और दूसरे

व्यक्ति द्वारा भी कुछ उसी तरह अनुभव होता है तो उसे परानुभूति कहते हैं। दूसरे शब्दों में अनुभूति में दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को भारी रूप से अनुकरण करने की योग्यता शामिल है पर अनुभूति का सार दूसरे व्यक्ति के संदर्भ में वास्तविकता को देखना है। जैसे दूसरे व्यक्ति हमसे बात करते हैं वे अपनी भावनाओं को अपनी आवाज की चेहरे की अभिव्यक्ति के साथ तथा शब्द न बोलकर अन्य तरीके से अभिव्यक्त करते हैं। सफल मानव संबंध में दूसरों की प्रकृति को समझना शामिल होता है। परानुभूति में दूसरे की बात सुनने से हमें यह पता लग जाता है कि दूसरा व्यक्ति क्या है और यह नहीं कि हम उसके बारे में क्या सोचते हैं। इस समझ के कारण व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के मूल स्वभाव प्रेरणा और इच्छाओं के प्रति उचित अनुप्राया करने में सहायता प्राप्त करता है और वह बुद्धि पूर्ण ढंग से परस्पर प्रतिक्रिया और बातचीत कर पाता है। जिससे वह आपस में एक दूसरे से प्रभावित होते हैं और दिमाग की इस अवस्था में वह दोनों एक दूसरे के साथ बात करके सुपर चयन का अनुभव करते हैं। दिमाग की इस अवस्था को घनिष्ठ सौहार्द कहा जाता है।

जब एक व्यक्ति परानुभूति रूप में सुनने में निपुण हो जाता है तो वह कई तरीके से उसे लाभ मिलना शुरू हो जाता है। इसके द्वारा अच्छे संबंध बना पाता है , क्योंकि वह और दूसरे व्यक्ति के बीच में अच्छी समझदारी होना शुरू हो जाती है। इसलिए वह अपने साथियों के साथ विश्वास और घनिष्ठा बना सकता है। अतः वह पढ़ने की आदतों में सुधार लाकर सीखने के कार्यों को अधिक बेहतर ढंग से कर सकते हैं और पढ़ाई-लिखाई और आनंददायक बना सकता है। संक्षेप में कहा जा सकता है परानुभूति के रूप में वह योग्यता की एक ऐसी अवस्था में पहुंच जाता है जहां सामाजिक क्षेत्र सहकारिता ऊर्जा के साथ काम करना संभव हो जाता है तथा जब तनाव और परेशानी में होता है तो मित्रों की भी सहायता करने के योग्य हो जाता है।

**संघर्ष समाधान:-** एक और अधिक व्यक्ति साथ आते हैं एक साथ काम करते हैं तो उनके बीच में सब कुछ होता है। यह संघर्ष अध्यापक और प्रधानाचार्य , विद्यार्थी और अध्यापक, पति और पत्नी , मालिक और अधीन काम करने वाले कर्मचारियों के साथ हो सकते हैं। संघर्ष का अर्थ असहमति रोग प्रतिरोग लड़ाई और आंदोलन हो सकते हैं। संघर्ष कुछ नहीं बल्कि एक उद्देश्य के लिए व्यक्ति और समूह के बीच खुल्लम-खुल्ला झगड़ा होता है। यह झगड़े मूल्य में अंतर के कारण गलमफहमी के कारण

संसाधनों के नियंत्रण से संबंधित मुद्दे अवसर और पदों के लिए प्रतिस्पर्धा सोच के तरीकों में कमरी और अवैज्ञानिकता के कारण होते हैं। झगड़ों के चाहे जो भी कारण हो झगड़ों से दुख तनाव और नाखुशी उत्पन्न होती है। इनके चाहे जो भी कारण हो यदि समय रहते समाधान न किया जाए तो इससे उत्पादन की क्षमता होती है। यहां तक कि अनकहा संकट पैदा हो जाता है , क्योंकि मानव संबंधों में झगड़ों से बचा नहीं जा सकता। हमें उन को रोकने और उचित प्रबंधन करने की जरूरत है।

संघर्ष का समाधान करने के कई तरीके हैं। इनमें से सहकारी रूप में इसका समाधान करना सबसे उत्तम तरीका है। संघर्ष प्रबंधन के इस तरीके में अपने मतभेदों के साथ संघर्ष करने वाले समूह को टीम के रूप में एक साथ मिलकर काम करना पड़ता है। संघर्ष समाधान का यह सहकारी तरीका एक प्रक्रिया है और इनमें कई अवस्थाएं और सोपान शामिल होते हैं, क्योंकि यह सोफा महत्वपूर्ण है। अतः उन की संक्षेप में व्याख्या करना आवश्यक है।

**पहला सोपान** - इसमें संघर्ष का सामना करना पड़ता है। वह केवल तभी संभव होगा जब संघर्ष में शामिल दोनों पाठ्य समस्या का समाधान करने की इच्छा व्यक्त करेगी।

**दूसरा सोपान** - इनमें दोनों पार्टियों को अपनी स्थिति समझनी होगी। इनमें प्रत्येक पार्टी बारी-बारी में संघर्ष में शामिल मुद्दों के बारे में तथ्य प्रस्तुत करेगी और एक दूसरे के दृष्टिकोण को जहां तक संभव हो सही दिशा में समझेगी।

**तीसरा सोपान** - इसमें संघर्ष की समस्या की व्याख्या करनी होगी। सहमति से समस्या की व्याख्या करने को स्वीकार करेगी। उनको समस्या के कारणों की पहचान करनी होगी और साधारण पृष्ठभूमि के क्षेत्रों का पता लगाकर समस्या की व्याख्या को परस्पर सहमति से स्वीकार करना होगा।

**चौथा सोपान** - इसमें समस्या का समाधान करने के लिए सभी विकल्पों को ढूंढना होगा और समृद्ध दोनों पार्टियों के अति उत्तम विकल्प पर सहमति स्वीकार होगी।

**समस्या और अन्य मुद्दों से निपटने के लिए जीवन कौशल:-** क्रांतिक सोच, रचनात्मक सोच, निर्णय लेना और समस्याओं का समाधान करना कुछ ऐसे जीवन कौशल हैं जो हमारे दिन प्रतिदिन की समस्याओं और मुद्दों का समाधान करने में सहायता करते हैं। व्यक्ति प्रभावी और सक्षम केवल एक दूसरे के साथ रहने में स्वयं को समझने व प्रबंधन और

पोषण से जीवन कौशल में निपुणता प्राप्त करने के द्वारा नहीं जी पाएंगे। ऐसा व्यक्ति को विकसित करने के लिए जो सुलझा हुआ हो मात्र यह कौशल महत्वपूर्ण नहीं है। इसके अतिरिक्त हमें ऐसे कौशलों की भी आवश्यकता होती है जो विभिन्न मुद्दों के समस्याओं को निपटाने में योग्य बना सके।

**समालोचनात्मक सोच:-** समालोचनात्मक सोच एक ऐसा कौशल है जो व्यक्ति को, घटनाओं को वस्तुओं को, क्रियाओं यहां तक कि साहित्य कार्य में संबंधित सूचनाएं इकट्ठी करने के उद्देश्य से विप्लेषण के रूप में देखने में सहायता करती है। जब जिसकी सहायता से व्यक्ति उसका आकलन और मूल्यांकन कर सके और दिन प्रतिदिन कुछ भी बात करने से पहले क्रांतिक रूप से सोचना पड़ता है। यदि व्यक्ति एकदम से कुछ करने लगते हैं यह बिना सोचे समझे कुछ करने लगते हैं तो यह है व्यक्ति को अक्सर मुसीबत में डाल सकता है। यदि व्यक्ति अपने मित्रों से आक्रामक भाषा में बात करेंगे तो वह उनकी भावनाओं को ठेस पहुंचाएंगे और उनकी मित्रता को खो देंगे। यदि व्यक्ति किसी पाठ्यक्रम में बिना किसी उपयोगी प्रकृति और विषय क्षेत्र के बारे में सोचे समझे प्रवेश ले लेते हैं तो उस पाठ्यक्रम को व्यक्ति को कुछ समय बाद छोड़ना पड़ सकता है। इसके परिणाम स्वरूप न केवल व्यक्ति को रूपयों का नुकसान होगा बल्कि वैभव , बहुमूल्य ऊर्जा और समय भी नष्ट करेगा। इस कारण प्राकृतिक रूप से सोचना महत्वपूर्ण है और उसे सीखने की आवश्यकता है कि यह वह जाने की आखिर कौन सी चीज क्या है और उसमें निपुण होने के लिए अभ्यास करना आवश्यक है या नहीं। अतः प्राकृतिक सोच इतनी अधिक महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति को इसे विकसित करने के लिए बहुत कुछ करने की आवश्यकता है। कुछ ऐसे तरीके हैं जिनके आधार पर हम इसका विकास कर सकते हैं इनमें यह है कि वह अपना ध्यान कैसे और क्यों पर केन्द्रित करें। इसके अतिरिक्त जब घटना और वारदातों की रिपोर्ट के बारे में वह पढ़ते हैं तो वह क्या प्रतिक्रिया होती करते हैं। दूसरा तरीका इसकी विकसित करने का यह है कि जैसे कि वह दूसरों से कुछ सुनते हैं या कुछ पढ़ते हैं तो उनके प्रमाण के लिए खोज करें फिर उसे स्वीकार करें एक प्रश्न के विभिन्न पुत्रों की तुलना करना और उन में से सबसे उत्तम छांटना प्राकृतिक सोच को विकसित करने का ही एक तरीका है।

संक्षेप में प्राकृतिक सोच व्यक्ति अध्ययन में निर्णय लेने में, समस्या का समाधान करने में, न्याय संगत निर्णय लेने में और अपने संसाधनों का अधिकतम उपयोग करने में सहायता करती है। यह व्यक्ति को मानवीय दूरदर्शी और जिज्ञासु बनाने में सहायता करती है।

**सृजनात्मक सोच:-** सृजनात्मक सोच का अर्थ है कुछ नया उपयोगी और अलग तरीके से करने की योग्यता व्यक्ति में हो इसमें किसी वस्तु के बारे में नए और असाधारण तरीकों से सोचने की योग्यता के साथ समस्या के अन्य समाधान निकलने चाहिए अनुकूलन नियत प्रभावित मूलता और विस्तार करना सृजनात्मक सोच की मुख्य विशेषता है। प्रभावित की विशेषता में बहुत से विचारों का जन्म शामिल होता है। अनुकूल नियम में एक दूसरे के संदर्भ में विचार को आसानी से बदलने की योग्यता शामिल होती है। जबकि मूलता की विशेषता कुछ नया ग्रहण करने की स्थिरता होती है और विस्तार करने का अर्थ है कि बहुत से विचारों का जन्म करना सृजनात्मकता का अर्थ है विभिन्न पक्षों को ढूँढने के लिए स्वीकृत विचारों और कार्यों को करने के तरीकों में नए समाधान में आने वाली चुनौतियों से है। इसी तरह से किसी दूसरे काम के उपसर्ग को मूल रूप से किसी दूसरे काम के लिए उपयोग करना सृजनात्मकता होती है। इसी तरह से पिछले ऐसा ही उचित विचारों को एक साथ इस तरह रखना कि कुछ एकदम नया उत्पन्न हो जाए वह भी सृजनात्मक क्रिया कहलाती है।

ऐसे बहुत से तरीके हैं जिसके द्वारा आप सृजनात्मकता का विकास कर सकते हैं। दिमाग में उत्तेजित करने वाले विचार लाना इनमें से एक तरीका है। यह अकेले यह समूह के साथ कर सकते हैं। यह एक ऐसी तकनीकी है जिसमें विचारों का मूल्यांकन किए बिना विचारों का जनन किया जाता है। आप सृजनात्मक विचार बना सकते हैं और दूसरे के विचार का अध्ययन कर सकते हैं। आचरण कर सकते हैं और व्यावहारिक रूप से किसी भी तक संबंधी मुद्दों पर जो कुछ दिमाग में कह सकते हैं। अतः जब और कोई विचार आपके दिमाग में नहीं आता है तो आप लिखकर उन विचारों की जांच कर सकते हैं। जो आपको ठीक लगता है उसे चुन सकते हैं और जो ठीक ना लगे विपरीत दिशा में सोचने की तकनीकी सृजनात्मकता कहलाती है।

जिसका उपयोग नए विचारों में सृजन करने के लिए किया जा सकता है। रचनात्मक सोच वाले लोगों की पहचान करना और उन्हें सृजनात्मक बनने अनुकूलनियता अर्जित करने और उनके विचार ग्रहण करने और आंतरिक रूप से प्रेरित

होने के लिए कैसे सहायता मिली सूचना भी कुछ अन्य तकनीकों में से एक है।

**निर्णय लेना:-** निर्णय लेना है जिसका उपयोग हमें समस्याओं का समाधान करने और मुद्दों से निपटने के लिए करना होता है। विद्यार्थियों को मौके लेने पड़ते हैं। यह निर्णय लेना पड़ता है कि वह किस विद्यालय और अपना नाम दर्ज कराएंगे। इसी तरह उन्हें यह भी निर्णय लेना होता है कि अध्ययन के दौरान छात्रावास या घर में रहे। यदि उनके द्वारा सामान्यतः लिए गए निर्णय स्पष्ट लगते हैं तो उनका काम आसान हो जाता है। निर्णय लेने से पहले प्रत्येक व्यक्ति का सावधानीपूर्वक अध्ययन करना चाहिए। इसलिए यह ठीक रहेगा कि वह यह जान ले कि निर्णय लेने का क्या अर्थ है और साधारण से यह कैसे लिए जाते हैं। निर्णय लेने का माँडल जो सामान्य तकनीकी क्षेत्र में उपयोग किया जाता है 4 बिंदुओं को शामिल करता है।

- **समस्या का पता लगाना** - इस उपाय में समस्या को ढूँढने और विस्तार पूर्वक विश्लेषणात्मक अध्ययन कर सकते हैं।
- **समस्या को लिखना** - इस उपाय में समस्या के सभी आयामों को देखना और उस को परिभाषित करना होता है।
- **विकल्प ढूँढना** - इस अवस्था में निर्णय लेने वालों को यथासंभव विकल्प खोजने होते हैं जिसके आधार पर ढूँढ ली गई समस्या का समाधान किया जा सकता है।
- **निर्णय लेना** - इस अवस्था में निर्णय लेने वाला समस्या के हर विकल्प का गंभीर रूप से अध्ययन करता और सबसे ठीक है कल का निर्णय लेता है।

अधिकांश किशोरों को माध्यमिक शिक्षा पूरी करने के बाद नए पाठ्यक्रम की धारा में प्रवेश लेने के लिए निर्णय लेने में कठिनाई होती है इस स्थिति में अध्यापक के रूप में विद्यार्थियों को उनकी रुचि के क्षेत्र मालूम करने में और भविष्य में व्यवसाय के लिए विकल्प जोड़ने में सहायता मिलती है। जैसे कि आमतौर पर देखा जा सकता है कि निर्णय लेने में उचित विचार विमर्श के बाद बहुत से तू परिभाषित विकल्पों में से कार्य करने का तरीका चुना शामिल होता है। उचित विकल्प चुनने के बाद उसको प्राप्त विभिन्न परिणामों की लागत और लाभ को आकाना



आवश्यक है। विभिन्न परिणामों की लागत और लाभ को आकना आवश्यक है।

**समस्या समाधान** - समस्या का समाधान निर्णय लेने की तरह एक जीवन कौशल और उतना ही महत्वपूर्ण है जितना निर्णय लेने की प्रक्रिया है। समस्याएं कठिन परिस्थितियां होती हैं जिन पर काबू पाना आसान नहीं होता है चाहे समस्या कितनी भी बड़ी या छोटी क्यों ना हो , उसका सामना करना आवश्यक है और उस पर विजय प्राप्त करना भी आवश्यक है। यदि हम उस में विफल हो जाते हैं तो हमारा जीवन रूक जाता है। लक्ष्य पूरे नहीं किए जा सकते हैं व्यक्ति चिंता और परेशानी से ग्रस्त हो जाता है। समस्याएं हमें रोक देती हैं , जब तक हम उनका उचित समय तक समाधान नहीं करते तब तक के लिए वह हमें ऐसा क्षण बना देती है यदि हम किसी समस्या को अपने से बड़ा समझेंगे तो हम अपनी समग्र बुद्धि और विकास को बंद कर देंगे। हमारी खुशी और समृद्ध में कमी आएगी और हम आकर्षक नहीं बन पाएंगे। इसलिए हमारे पास कोई विकल्प होना आवश्यक है , जिससे हम समस्याओं का समाधान कर सकें।

समस्या समाधान एक प्रक्रिया है और उसमें के सोपान शामिल हैं, जैसे -

सोपान 1 - समस्या दूढ़ना और उसे निश्चित करना।

सोपान 2 - समस्या समाधान के लिए अच्छी नीतियों का निर्धारण करना।

सोपान 3 - समाधान का मूल्यांकन करना।

सोपान 4 - समय बीतने के साथ समस्याओं और समाधानों को पुनः परिभाषित करना और उनके बारे में दोबारा सोचना यदि हमारे कार्य आशातीत परिणाम नहीं निकालते हैं तो हमें प्रक्रिया में आवश्यक परिवर्तन करना होगा।

**विद्यालय में जीवन कौशलशिक्षा कार्यक्रम:-** आज वर्तमान समय में जीवन शिक्षाकौशल कार्यक्रम प्रत्येक विद्यालय तथा शिक्षा प्रणाली का अभिन्न अंग बन गया है। किंतु अभी भी भारतीय विद्यालयों में इन्हें अधिक महत्व नहीं दिया जाता है। अधिकांश विद्यालयों में मूल्य शिक्षा प्रारंभ कर दी गई है , क्योंकि यह राष्ट्रीय पाठ्यचर्या ढांचा (एनसीएफ 2005) की जरूरत थी। केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा

बोर्ड, सीबीएसई ने जीवन कौशल कार्यक्रम वर्ष 2003-04 में कक्षा 6 में वर्ष 2004-5 में कक्षा 7 में और उसके बाद में आठवीं नौवीं दसवीं कक्षा में शुरू कर दिया है। 8 वर्षों के अनुसंधान के बाद सीबीएसई ने वर्ष 2010 में ग्रेडिंग प्रणाली के साथ-साथ कक्षा 9 और 10 के लिए लगातार व्यापक मूल्यांकन शुरू किया था। इसी तरह विद्यालय में लागू सीसीई जिसमें विद्यार्थियों विकास के सभी पहलू शामिल है। उसके अंतर्गत जीवन कौशल-सोचने के कौशल , समाजिक कौशल और भावनात्मक कौशल नाम शीर्षक से शामिल किया गया है। सीबीएसई ने वर्ष 2012 में जीवन कौशल प्रशिक्षण को लगातार और व्यापक मूल्यांकन (सीसीई) के एक भाग के रूप में 10 से 18 वर्ष के विद्यार्थियों के लिए शुरू किया था। इस तरह सर्व शिक्षा अभियान (एस.एस.ए.) अपने कार्यक्रम के अंतर्गत उच्च प्राथमिक लड़कियों की गुणवत्ता वाले प्रारंभिक शिक्षा के लिए जीवन कौशल का प्रशिक्षण देता है। हमारे विद्यालय सामान्य ज्ञान के शिक्षा को महत्व देते हैं। कौशल विशेष कर जीवन कौशल को अभी तक उतना महत्व नहीं मिला है जितना मिलना चाहिए। जैसा कि हम जानते हैं ज्ञान अनुसंधान और खोज के अनुसार निरंतर बदलता रहत है तथा ज्ञान का तब तब उतना महत्व नहीं होता जब तक उसे व्यवहार में लागू नहीं किया जाए। अतः आज बच्चों को जीवन कौशल की शिक्षा देना अत्यंत आवश्यक है। यूनेस्को ने तो यह सिफारिश की है कि हमारी बच्चों के लिए जीवन कौशल के शिक्षा परम आवश्यक है। ज्ञान के विपरीत जीवन कौशल अच्छे मित्र की तरह आजीवन हमारे साथ रहता है और उसकी सहायता के केवल उसके बारे में जानने बल्कि उसको दिन प्रतिदिन के जीवन के बारे में उनके सामने आने वाले मुद्दों और समस्याओं के समाधान करने में एक दूसरे के साथ रहना सिखाते हैं। विद्यालय को अब ऐसी एजेंसी के रूप में जान लिया गया है जो विद्यार्थियों को जीवन कौशल की शिक्षा दे सकती है।

यूनेस्को ने अनेक राज्य सरकारों के शिक्षा विभागों के साथ हाल मिलाकर और वह किशोरों को जीवन कौशलशिक्षा से युक्त करना चाहती है। इस कार्य के लिए वह केवल दो नीतियों का उपयोग करती है जैसे ( 1) निषेचन उपागम ( 2) अध्यक्ष उपागम। जीवन कौशल निषेचन उपागम में स्थापित विशेष क्षेत्रों में उपयुक्त स्थितियों को पहचानने का प्रयास करता है और इस तरीके से आगे बढ़ाता है कि विभिन्न जीवन कौशल का शिक्षण संभव हो सके। एक सामाजिक विज्ञान का

अध्यापक जो उदाहरण स्वरूप उपनिवेश योग के विषय को पढ़ाता है विषय के पहलू का अर्थ पढ़ाने के बाद प्रक्रिया शामिल होती है। वह विषय सामग्री को सम्मिलित मुद्दों के सही और गलत परिणामों को बताने के लिए विस्तारित करेगा इस प्रक्रिया में अध्यापक उपनिवेशन और के लाभ और हानि और दोनों की तुलना करने को कह सकता है। निवेश या वरदान है इस प्रक्रिया में अध्यापक विद्यार्थी की क्रांतिक सृजनात्मक सोच और निर्णय लेने का अभ्यास करने में सहायता करता है।

निषेचन सोच संबंधी अनुदेशन के अलावा जिस पर हम पहले चर्चा कर चुके हैं दूसरा तरीका भी है जो बच्चे जीवन कौशल को उत्पन्न करता है और वह है प्रत्यक्ष उपगम इस प्रकार के जीवन कौशल पाठ्यक्रम का विशेष भाग होता है। दूसरे विषय की तरह अध्यापक बच्चों को जीवन कौशल विमर्श प्रदर्शन और अभ्यास के द्वारा सिखाते हैं चाहे जो भी तरीका ग्रहण किया जाए किशोरों के लिए जीवन कौशल सीखना बहुत महत्वपूर्ण है।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची

गोरेट, हेनरी ई. स्टेटिक्स ऑफ साइकोलोजी एण्ड अज्युकेशन, न्यूयार्क

बेस्ट जान डब्ल्यू- रिसर्च इन एज्युकेशन यू. एस. ए. पेक्टिस हॉल

वशिष्ठ, कमला- पर्यावरण शिक्षण , मैसर्स यूनिवर्सिटी बुक हाउस

---

#### Corresponding Author

नेहा शर्मा\*

शोधार्थी, लाडर्स विश्व विद्यालय अलवर (राज.)