

Life skills and value education(Skill development)

जीवन कार्य कौशल एवं मूल्य शिक्षा

जीवन कार्य कौशल(Life skills) – से तात्पर्य किसी भी व्यक्ति द्वारा अपने जीवन को चलाने के कार्य कौशल जैसे अपने कार्य स्वयं करने, प्रभावी बातचीत करने का कार्य कौशल, पढ़ने लिखने का कार्य कौशल, रोजगार करने का कार्य कौशल, खेलकूद करने का कार्य कौशल, सांस्कृतिक कार्य कौशल से है।

10 कार्य कौशलों (Life skills) के नाम जो किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व को उभारने में सहायता करते हैं.....

1. स्वयं के बारे में जागरूकता.....अपनी कमजोरियों, अच्छाइयों, पसंद, नापसंद, इच्छाओं को जानना, पहचानना
2. दूसरो के दुख-दर्द को उनके सम्बन्ध में समझना
3. सूचना एवं अनुभवों की सही समीक्षा करने की योग्यता होना
4. जीवन में संरचनात्मक तरीके से समस्याओं का हल करना
5. नये विचारों के साथ सृजन करने की योग्यता होना
6. किसी भी समस्या के निदान के लिए निर्णय लेना
7. आपसी सम्बन्ध अच्छे होना
8. प्रभावी बातचीत करना
9. दूसरो के भावों के साथ सामंजस्य स्थापित करना
10. किसी भी तरह के तनाव को कम करना

अपने बारे में जागरूक (self awareness) का अर्थ----स्वयं की इमेज समाज के सामने प्रस्तुत करना, स्वयं की वास्तविकता जानना एवं स्वयं का आदर्श प्रस्तुत करना ही स्वयं के प्रति जागरूकता है।

अपने बारे में जागरूक होने में निम्न बातें प्रमुख हैं.....

1. आत्मनिरीक्षण.... इसमें व्यक्ति की कमजोरी, अच्छाई उसके कैरियर में आने वाली बाधाएं एवं अवसर आता है।
2. आत्मज्ञान 3. आत्मविश्वास 4. स्वयं से बात करना 5. आत्मप्रेरणा 6.आत्मसम्मान 7. अपनी इमेज 8. आत्मनियन्त्रण
- 9.अपना उद्देश्य 10..व्यक्तित्व 11- चरित्र 12- दृष्टिकोण 13- मूल्य 14- दो-तीन कार्यों में अवश्य पारंगत होना

आलोचनात्मक सोच से क्या समझते हो....यह किसी भी कार्य के सही, मानक के अनुसार होने एवं उसकी गुणवत्ता के लिए की गयी कार्य विधि है। आलोचना तर्क संगत कारण एवं कार्य कौशल के साथ होनी चाहिए।

आलोचनात्मक सोच में निम्न कार्य कार्य कौशलों की आवश्यकता होती है.....

1. सूचनाओं का परीक्षण करना
2. विभिन्न आयामों पर सोच बनाना
3. समस्या को सुलझाना

4. कारण बताना
5. आपसी संवेदनशीलता होना
6. लचीलापन होना
7. एक दूसरे की संस्कृति के प्रति संवेदनशीलता होना
8. खुले दिल से आलोचना करना

निर्णय लेने का अर्थ...निर्णय लेना एक दिमागी प्रक्रिया होती है जिसमें निर्णयकर्ता अपने मूल्यों, वरीयताओं एवं विश्वास के आधार पर समस्या को सुलझाने के कई विकल्पों में से एक विकल्प को चुनता है। निर्णय लेने को समस्या को सुलझाने वाली प्रक्रिया के तौर पर लिया जा सकता है।

समस्या को सुलझाने वाले कौशलों से क्या समझते हो.....समस्या को सुलझाने के कौशल होने से की अपने जीवन में आने वाली समस्याओं को संरचनात्मक तरीके से सुलझाया जा सकता है।

समस्याओं को सुलझाने के चरण.....

1. समस्या की पहचान करना
2. समस्या का वर्णन करना
3. लक्ष्य निर्धारित करना
4. समस्या को सुलझाने के लिए विभिन्न विकल्पों पर ध्यान देना
5. विभिन्न विकल्पों से समस्या को सुलझाने के लिए सही विकल्प का चुनाव करना
6. सही विकल्प को लागू करना

सृजनात्मक सोच का अर्थ लिखिए.....इसमें तीन बातें आती हैं.....योग्यता, दृष्टिकोण एवं सृजन की क्रिया

सृजनकर्ता की विशेषताएं..... निम्न है....

1. खोजी होता है
2. जानने का इच्छुक होता है
3. चुनौतियों का सामना करने की क्षमता
4. आशावान
5. समस्याओं को अवसर के रूप में देखने वाला
6. समस्याओं को रूचिकर रूप में देखने वाला
7. समस्याओं को संवेगात्मक रूप से स्वीकारने वाला
8. आसानी से हार न मानने वाला, कठिन परिश्रम करने वाला

दूसरों को प्रभावित करने वाली कुशलताओं के सिद्धान्त.....

1. कमी का नियम
2. आदान.प्रदान का नियम
3. सिखाने के लिए अधिकृत होने का नियम
4. पंसद होने का नियम
5. सामाजिक रूप से सिद्ध होने का नियम
6. वचन देने का नियम

आपसी रिश्ते अच्छे होने में आवश्यक बातें....

1. एक दूसरे के विचारों को इज्जत देना

2. दूसरे के लिए विश्वास की भावना होना
3. समान लक्ष्य एवं उद्देश्यों का होना
4. समान परिस्थितियों का होना
5. पारदर्शिता का होना

विचार-विमर्श करते समय ध्यान देने योग्य बातें....

1. दूसरों की आवश्यकताओं के लिए संवेदनशील हों
2. समझौते के लिए तैयार हों
3. समस्या के समाधान के लिए नया तरीका विकसित करने की कुशलता
4. किसी बात पर असहमति होने पर भी स्वागत करना
5. धैर्य रखने का अभ्यास करना
6. तनाव में आने पर धैर्य बढ़ाना
7. सुनने की कुशलताओं को बढ़ाना
8. गुस्सा न करें, स्वयं को विश्वसनीय बनाएं
9. दूसरों द्वारा कही गयी बातों से मुख्य बात को पकड़ने की कोशिश करें

प्रभावी संचार.... प्रभावी संचार में तीन बातें आती हैं.....

1. बोलकर संचार करना
2. बिना बोले संचार करना
3. सुनना

युवाओं के लिए प्रभावी संचार का महत्व.... युवा अपने जीवन में एक बदलाव के दौर से गुजर रहे होते हैं। प्रभावी संचार में उन्हें अपने भावों को, संवेगों को एवं निर्णयों को व्यक्त करने का मौका मिलता है। यदि कोई युवा डर महसूस करता तो उसको डर दूर करने की सलाह मिलती है।

अच्छा सुनने के सिद्धान्त....

1. सावधानी से सुनना चाहिए
2. सुनने में रुचि
3. बात को समझना
4. सुनने के समय अलर्ट रहना
5. सुनने की प्रक्रिया तीव्र होनी चाहिए
6. स्वयं को मानसिक रूप से अनुशासित रखना चाहिए

सामाजिक कुशलताओं का अर्थ.... सामाजिक कुशलताओं का अर्थ किसी भी व्यक्ति के बातचीत एवं वार्तालाप से है।

सामाजिक कुशलताओं को सुधारने के उपाय....

1. अपनी अन्तरात्मा के साथ इंसानियत बनाये रखें।
2. अपने कार्यों के प्रति जिम्मेदार एवं परिस्थितियों के अनुसार कार्य करें।
3. किसी भी व्यक्ति में अन्तर्मुखी एवं बाह्यमुखी दोनों प्रकार के गुणों का समावेश होना चाहिए।
4. नम्र रहें। लोगों के व्यवहार के प्रति जागरूक रहे। यदि हमारी बात पसंद न आ रही हो तो बात बदल लें।
5. बातचीत करते वक्त अपनी आखों को एवं कानों को खुला रखे, इन्द्रियों को एक्टिव रखे, अपने शत्रुओं एवं मित्रों पर नजर रखें।
6. जब आप कहीं संगठित होते हैं तो वहाँ अधिक से अधिक सुनने का कार्य करें। अपनी बात को जल्दी से कहने की कोशिश न करें।

7. सही विकल्प को लागू करके मूल्यांकन करना।

मतभेद के स्तर....

1. आपसी मतभेद
2. कार्य के आधार पर मतभेद
3. दो समूहों में मतभेद
4. दो से अधिक समूहों में मतभेद
5. अन्तर्राष्ट्रीय मतभेद

मतभेद दूर करने के तरीके.....

1. एक व्यक्ति अथवा ग्रुप का जीतना एवं दूसरे व्यक्ति अथवा ग्रुप का हारना
2. दोनों दलों द्वारा थोड़ा- थोड़ा नुकसान उठाना
3. दोनों ही दलों द्वारा आपसी सहमति से उद्देश्यों की पूर्ति के लिए समस्या को सुलझा लेना

तनाव का अर्थ... लोगों, घटनाओं के प्रति, एवं हमारे स्वयं के विचारों के प्रति हमारे शरीर की प्रतिक्रिया तनाव कहलाती है। तनाव की तीव्रता प्रत्येक व्यक्ति की भिन्न- भिन्न होती है।

तनाव के सिग्नल कौन-कौन से है....

1. चिन्ता करना
2. डर जाना
3. भूलना
4. चिल्लाना
5. नींद गडबड हो जाना आदि

लम्बे समय तक तनाव रहने से हानियां.....

1. आत्म सम्मान में कमी एवं शैक्षणिक सफलता में कमी
2. अपने को ही दोष देना, भ्रम में रहना, शरीर का स्वास्थ्य गिरना एवं खुशी में कमी

तनाव से उबरने का अर्थ...तनाव से उबरने का अर्थ है हमारे जीवन में तनाव के स्रोत का पता लगाना, यह पता लगाना कि तनाव का हमारे शरीर एवं संवेगों पर क्या असर हो रहा है। उन बातों एवं तरीकों का पता लगाना जिससे तनाव का स्तर नियन्त्रित होता है।

तनाव कम करने के तरीके.....

1. गहरी लम्बी सांस रुक-रुक लें,नाक से सांस लें एवं मुहँ से छोड़े
2. तनाव होने पर अपनी भावनाओं को दूसरों को बताकर जैसे दोस्त को, परिवार वालों को अथवा शिक्षक को बताकर अपना मन हल्का कर सकते हैं
3. अपने कार्य से मुक्त होकर थोड़ा विश्राम करें
4. आरामदायक अवस्था में अपने मनपसंद स्थान पर बैठकर मधुर संगीत सुनें,अच्छी खुशबु एवं तापमान का अनुभव करें।
5. अपने शारीरिक आराम पर ध्यान दें। आरामदायक कपड़े पहनें। अधिक गर्मी होने पर ठंडे स्थान पर शरण लें। यदि कुर्सी आरामदायक न लग रही हो तो उस पर न बैठें।
6. शारीरिक क्रियाकलाप करें जैसे दौड़ना, मांसपेशियों को खींचना, योग करना, चलना, नाचना, बागवानी करना, सफाई करना, छोटे बच्चों के साथ खेलना आदि से तनाव दूर होता है।
7. अपने शरीर की देखभाल करना जैसे अच्छा खाना,पर्याप्त नींद लेना आदि। अधिक चाय कॉफी अथवा चीनी न लें।
8. हँसें,जोक करें।

9. अपने समय को इस प्रकार से व्यवस्थित करें जिससे उनमें से ही मनोरंजन का समय निकाल सकें।
10. अपनी सीमाओं को पहचानें।
11. परिस्थितियों को अपनाने की कोशिश करें। अपने निर्णयों पर नहीं पछताएं।
12. लड़ाई झगड़े की अपेक्षा झगड़े को सुलझाने की कोशिश करें
13. बोलें कम, सुनें ज्यादा