

orZku l e; eafd' kjkloLFkk eat hou dlsky dh vko'; drk

i w k f l g

एम0एड0, बी0एड0, एम0ए0(हिन्दी, एजूकेशन)

वर्तमान समय में शिक्षा का अत्यधिक महत्व है। शिक्षा के द्वारा ही प्रत्येक मनुष्य अपने विचारों तथा कौशलों को बढ़ावा दे सकता है। प्रत्येक मनुष्य अपने जीवनकाल में अनेक अवस्थाओं से होकर गुजरता है जिसमें से किशोरावस्था अत्यन्त महत्पूर्ण अवस्था है। बतौर एक युवा हम अपनी समस्याओं, दुविधाओं, तनाव और उत्तेजना को याद कर सकते हैं। आज कल के किशोर व किशोरियाँ अधिक जटिल संसार में रह रहे हैं, जिसके परिणामस्वरूप तनाव बढ़ गया है। जीवन कौशल का ज्ञान तथा उनका उपयोग किशोरों को तनाव से निपटने तथा जीवन में मौजूद चुनौतियों से निपटने में प्रभावी हो सकता है।

जीवन कौशल का दृष्टिकोण न केवल ज्ञान बाँटने तक ही लक्षित है अपितु इसका लक्ष्य युवा के व्यवहारों को बदलना तथा उनमें उसके कौशलों को विकसित करना है, जिसमें युवाओं में अपने उत्तरदायित्वों को पहचान कर उनको पूरा करने में सक्षम हो सके। जीवन कौशल की शिक्षा किशोरों का अधिकार है क्योंकि यह उन्हें ज्ञान प्रदान करती है और उन्हें स्वयं शोषण, यौन संक्रमण, एड्स तथा तनाव से बचाव करने हेतु उचित कौशल प्राप्त करने योग्य बनाती है।

वर्तमान में किशोरों में तनाव की स्थिति अत्यधिक दिखायी दे रहा है। अतः आवश्यकता है कि किशोरावस्था में जीवन कौशलों को विकसित किया जाये तो जीवन अपने आप ही तनाव रहित हो जायेगा। किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम (ईईपी) केन्द्रीय मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एमएचआरडी) और राष्ट्रीय एड्स नियन्त्रण संस्थान(नाको) भारत सरकार का एक संयुक्त प्रयास है। इसका मकसद प्रत्येक किशोर/किशोरी (10-19 वर्ष) को एचआईवी संक्रमण से अपना बचाव करने और अपनी प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ताओं को सही ढंग से सम्बोधित कर पाने के लिए वैज्ञानिक सूचना, ज्ञान और जीवन कौशल प्रदान करना है।

orZku l e; eafd' kjkloLFkk eat hou dlsky dh vko'; drk

वर्तमान समय में शिक्षा का अत्यधिक महत्व है। शिक्षा के द्वारा ही प्रत्येक मनुष्य अपने विचारों तथा कौशलों को बढ़ावा दे सकता है। हम सभी अपने जीवनकाल में अनेक अवस्थाओं से होकर गुजरते हैं। जिसमें से किशोरावस्था सबसे महत्वपूर्ण मानी जाती है। किशोरावस्था ही सबसे ज्यादा संघर्षपूर्ण होती है। बतौर एक युवा हम अपनी समस्याओं, दुविधाओं, तनाव और उत्तेजना को याद कर सकते हैं। आजकल के किशोर व किशोरियाँ अधिक जटिल संसार में रह रहे हैं। जिसके परिणामस्वरूप तनाव बढ़ गया है। इसलिए जीवन कौशल का ज्ञान तथा उनका उपयोग युवाओं को तनाव से निपटने तथा जीवन में मौजूद चुनौतियों से निपटने में प्रभावी हो सकता है।

जीवन कौशल का दृष्टिकोण न केवल ज्ञान बाँटने तक ही लक्षित है अपितु इसका लक्ष्य युवा के व्यवहारों को बदलना तथा उनमें अनेक कौशलों को विकसित करना है जिससे युवा अपने उत्तरदायित्वों को पहचान कर उनको पूरा करने में सक्षम हो सके। जीवन कौशल की शिक्षा युवाओं का अधिकार है, क्योंकि यह उन्हें ज्ञान प्रदान करती है और उन्हें स्वयं शोषण, यौन संक्रमण एड्स तथा तनाव से बचाव करने हेतु उचित कौशल प्राप्त करने योग्य बनाती है। वर्तमान में युवाओं में तनाव की स्थिति अत्यधिक बढ़ती जा रही है जिसका प्रभाव उनके जीवन पर पड़ता दिखायी दे रहा है। अतः आवश्यकता है कि किशोरावस्था में जीवन कौशलों को विकसित किया जाये तो जीवन अपने आप ही तनाव रहित हो जायेगा।

जीवन कौशल के द्वारा किशोरों/किशोरियों में बेहतर स्वास्थ्य का चयन करने, नकारात्मक दबावों का विरोध करने तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार से बचने तथा उत्तरदायित्व की क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। पिछले कुछ वर्षों के दौरान शिक्षण कार्यक्रम ने जीवन कौशल के विकास की ओर ध्यान केन्द्रित किया है जिससे विश्व भर में युवाओं के प्रजनन और सैक्सुअल स्वास्थ्य के सुधार की ओर योगदान किया है।

fodkl dh voLFkk

रॉस ने बालक के विकास की चार अवस्थाएँ बतायी है।

1. शैशवावस्था-1 से 5 वर्ष तक
2. बाल्यावस्था- 5 से 12 वर्ष तक
3. किशोरावस्था- 12 से 18 वर्ष तक
4. प्रौढ़ावस्था-18 से ऊपर

इन चारों अवस्थाओं में से सबसे महत्वपूर्ण तथा संघर्षरत जो अवस्था है वो है किशोरावस्था।

fd' kjkloLFkk

किशोरावस्था बाल्यावस्था के बाद आती है। यह अवस्था 12 वर्ष की आयु से प्रारम्भ होकर 18-19 वर्ष तक चलती है। इस अवस्था को तूफान या संघर्ष की अवस्था भी कहा जाता है क्योंकि इस अवस्था में अनेक परिवर्तन होते हैं। जिसकी वजह से किशोरों का जीवन तनाव, चिन्ता, संघर्ष आदि से घिर जाता है। अतः इस अवस्था में किशोरों का सही ढंग से मार्गदर्शन करने की आवश्यकता होती है जो कि एक अध्यापक द्वारा सम्भव हो सकता है। इस अवस्था को 'टीन एज' भी कहा जाता है। यह विकास की सबसे जटिल अवस्था मानी जाती है।

t hou dlsky f' kkk

जीवन कौशल को हम Life skill Education के नाम से भी पुकारते हैं। यह दो शब्दों से मिलकर बना है।

Life + skill = Life Skill

जीवन कौशलताएं वे क्षमताएं हैं जो व्यक्ति की रोजमर्रा की जिन्दगी की चुनौतियों और मांगों को पूरा करने में मदद करती हैं। ये व्यक्ति को जीवन की समस्याओं का सामना करने और उनका हल निकालने में मदद करती हैं। बेहतर जीवन के लिए प्रत्येक व्यक्ति को इन कौशलताओं का उपयोग करना चाहिए।

जीवन कौशल की शिक्षा किशोर/किशोरियों के लिए काफी मददगार साबित होगी। आज जिस समाज में हम रहते हैं, वहां पर किशोर/किशोरियों को अपने आप निर्णय लेने का अधिकार नहीं दिया जाता परन्तु जीवन कौशल की शिक्षा से काफी हद तक हम इसमें परिवर्तन करने में सक्षम हैं।

fd' kjkloLFkk eagkys okys i f j o r Z %

किशोरावस्था परिवर्तन इस अवस्था में अनेक परिवर्तन होते हैं जिनका वर्णन इस प्रकार है -

1. शारीरिक परिवर्तन
2. मानसिक परिवर्तन
3. सामाजिक परिवर्तन
4. संवेगात्मक परिवर्तन
5. चारित्रिक परिवर्तन

fd' kjkloLFkk dh i x q k l e L; k ; %

1. शिक्षा की कमी
2. निर्णय लेने में कठिनाई
3. असुरक्षा की समस्या
4. तालमेल की समस्या
5. रोजगार प्राप्ति की समस्या
6. समस्या समाधान का अभाव
7. पूर्ण जानकारी प्राप्त न होना
8. योजनाओं/संसाधनों की जानकारी का अभाव
9. तनाव की स्थिति उत्पन्न होना
10. उचित मार्गदर्शन की कमी

जीवन कौशल को तीन प्रमुख भागों में बाँटा गया है-

1- l l p o u s d k d l s k y	2- l o s k l e d d l s k y	3- l k e l f t d d l s k y
स्व जागरूकता	भावनात्मक समझ	पारस्परिक सम्बन्ध
दूरदर्शी सोच	तनाव का सामना	प्रभावशाली संचार
रचनात्मक सोच		
निर्णय लेना		
समस्या समाधान		

1- v l r e t k x: d r k %

जीवन कौशल शिक्षा के जरिये किशोर अपनी आत्मा को जागरूक करने में सफल हो सकते हैं। इस कौशल के द्वारा उनकी समस्या काफी हद तक हल हो सकती है।

आत्म जागरूकता का मतलब है कि हम स्वयं को जानते व समझते हैं। हम अपनी खूबियों और कमजोरियों, पसन्द और नापसन्द के बारे में सजग रहते हैं। जीवन कौशल की शिक्षा हमें तनाव व परेशानियों से बाहर निकालने में मदद करती है।

2- nym'kZl k&

जीवन कौशल शिक्षा हमें सही सोचने तथा उचित निर्णय लेने में मदद करती है यह हमें भविष्य के लिए योजना बनाने में मदद करती है।

3- jpuRed l k&

कौशल शिक्षा के द्वारा रचनात्मक सोच का विकास होता है तथा कार्यों को करने का सही ढंग पता चलता है। नये-नये तरीकों तथा विचारों से कार्य को पूरा किया जा सकता है।

4- fu. kZ ysk&

हम सभी में निर्णय लेने की क्षमता होती है पर हमारे निर्णय जीवन को प्रभावित करते हैं। कौशल शिक्षा की सहायता से समस्या के बारे में सोचना व उपलब्ध विकल्पों के द्वारा समाधान निकालना शामिल है। इसके द्वारा युवा शान्ति से सोचकर निर्णय लेते हैं ना कि भावुक होकर।

5- l eL; k l ek/ku&

इस शिक्षा के द्वारा हम अपनी समस्या का उचित समाधान निकाल सकते हैं, क्योंकि समस्या कोई भी हो उसे सुलझाना और एक निर्णय पर पहुँचना आवश्यक होता है। समस्या का समाधान और निर्णय ले दोनों साथ-साथ चलते हैं।

6- HkouRed l e> &

भावनात्मक समझ का मूल अर्थ है अन्य लोगों को समझना। इस कौशल शिक्षा के द्वारा हमें दूसरे की भावनाओं को समझने का कौशल उत्पन्न हो जाता है। भावनात्मक समझ से सकारात्मक व्यवहार का विकास होता है।

7- ruo dk l leuk&

शरीर द्वारा किसी अप्रिय स्थिति के लिए प्रतिक्रिया को तनाव कहते हैं। तनाव शरीर के साथ-साथ हमारे मन को भी प्रभावित करता है और धीरे-धीरे एकाग्रता को कम करता है।

किशोर/किशोरियाँ तनाव का निम्न तरीकों से सामना कर सकते हैं :-

- नियमित व्यायाम करके
- योग करके
- अपने गलत आदतों में परिवर्तन करके
- सकारात्मक सोच
- तनाव के बारे में अपने प्रिय से बात करके
- चिंतन करने का प्रयास
- अध्यापक से उचित मार्गदर्शन प्राप्त करके

8- i kLi fjd l EcUk&

विभिन्न लोगों और समूहों के बीच को पारस्परिक सम्बन्ध कहते हैं। जीवन कौशल शिक्षा से रोजमर्रा की स्थितियों से निपटने के लिए अच्छे पारस्परिक सम्बन्ध और उचित कौशल आवश्यक है। अच्छे पारस्परिक सम्बन्ध लोगों के बीच विश्वास बनाते हैं। शिक्षा हमें हमारे आसपास के लोगों के साथ सकारात्मक तरीके से व्यवहार करने में मदद करती है। एक अच्छे पारस्परिक सम्बन्ध वाला व्यक्ति मैत्रीपूर्ण होता है।

9- i Hlo'kyh l Ei k k &

युवाओं में कौशल शिक्षा काफी मददगार साबित होती है। यह व्यक्तियों के बीच प्रभावशाली सम्प्रेषण स्थापित करता है। सभी सम्बन्ध हमारी सम्प्रेषण निपुणताओं पर आधारित होते हैं।

eLVj Vaj dh vlo'; drk

किशोरावस्था में युवाओं को स्पेशल ट्रेनिंग की आवश्यकता होती है, इसलिए उन्हें मास्टर ट्रेनर के द्वारा उन्हें ट्रेनिंग दी जा सके जिससे उनकी व्यवसायिक समस्या यौन समस्या, स्वास्थ्य समूह तथा अन्य समस्याओं का समाधान आसानी से हो सके, जिससे उनमें प्रत्येक समस्या का समाधान निकालने की क्षमता उत्पन्न हो सके।

ulMy Vlp Z

किशोरावस्था में युवा अनेक समस्याओं से झुझते हैं इसलिए उनकी प्रत्येक समस्या को सुनने और उनका समाधान निकालने के लिए नोडल टीचर्स होने चाहिए। प्रत्येक

विषय से सम्बन्धित अलग-अलग टीचर्स की व्यवस्था होनी चाहिए। अध्यापक को एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करना चाहिए।

i kZhe eSt j

किशोरों के लिए उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है, इसलिए उनके लिए प्रोग्राम मैनेजर होना चाहिए। स्कूलों में तथा बाहर भी अनेक प्रकार के प्रोग्राम का आयोजन करना चाहिए, जिससे युवाओं को अपनी समस्या का समाधान करने में आसानी हो सके। इनके लिए समय-समय पर प्रोग्राम के द्वारा सरकार द्वारा योजनाओं से अवगत कराना चाहिए जैसे -एड्स, यौन, शिक्षा, व्यवसाय से सम्बन्धित शिक्षा आदि।

किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम (एईपी) केन्द्रीय मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एम.एच. आर.डी.) और राष्ट्रीय एड्स नियन्त्रण संस्थान(नाको) भारत सरकार का एक संयुक्त प्रयास है। इसका मकसद प्रत्येक किशोर/किशोरी(10-19 वर्ष) को एच.आई.वी. संक्रमण से अपना बचाव करने और अपनी प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी चिंताओं को सही ढंग से सम्बोधित कर पाने के लिए वैज्ञानिक सूचना, ज्ञान और जीवन कौशल प्रदान करना है। देश के सभी माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक स्कूलों को एईपी कार्यक्रम के दायरे में माना गया है। मौजूदा प्रस्तावों के अनुसार कक्षा 9 और 11 में यह पाठ्यक्रम नोडल अध्यापकों द्वारा पढ़ाया जाता है और एक अकादमिक सत्र के दौरान इसकी अवधि कम से कम 16 घंटे होनी चाहिए।

, bZ h dseq; rB&

- बढ़ती उम्र के लिए जानकारी आवश्यक हो जाती है।
- किशोरावस्था प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य में निहित है।
- मानसिक स्वास्थ्य एवं नशीली दवाओं का सेवन
- एच आई वी. और एड्स

, -bZ h dsy{; &

- 1- मौजूदा सकारात्मक व्यवहार को पुष्ट करने के अक्सर मुहैया कराना और उन जीवन निपुणताओं का सुदृढीकरण करना जो कि युवाओं को अपने सामने आने वाली जोखिम भरी परिस्थितियों से निपटने और बचाने में सक्षम बनाती हैं।
- 2- ऐसे व्यवहार को बढ़ावा देना जो कि किशोर-किशोरियों को स्वस्थ चुनाव करने के लिए तैयार करे।
- 3- युवाओं में एच.आई.वी0 के नये संक्रमण की रोकथाम

, -bZ h ds mÍ; &

1. सभी स्कूल अपने कार्यक्रम में उचित आयु, अनुकूल जीवन कौशल आधारित सतत् किशोरावस्था शिक्षा का समावेश करे।
2. जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए किशोर-किशोरियों के ज्ञान व कौशल को बढ़ाने को बढ़ाने के लिए सुनियोजित शिक्षा दी जाये।

fu"d"Z

अतः निष्कर्ष तौर पर कहा जा सकता है कि जीवन कौशल की शिक्षा युवाओं के लिए आवश्यक है, क्योंकि इससे उनकी सभी समस्याओं का समाधान आसानी से हो सकता है। सरकार को युवाओं के लिए अनेक प्रोग्राम का आयोजन करना चाहिए जिससे उन्हें सभी प्रकार की उचित जानकारी प्राप्त हो सके। युवाओं को इन कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेना चाहिए जिससे उनमें उचित समझ का निर्माण हो सके तथा अध्यापक को भी किशोरों का समय-समय पर उचित मार्गदर्शन करते रहना चाहिए।



Pooja Singh, (M.Ed, B.Ed, M.A.(Edu, Hindi, Eco, M.Com)