

v/; ki d f' kkk eat hou dskky dk vH kl

I Ut wjukh

जे०वी०जैन कॉलेज, सहारनपुर, उ०प्र०, भारत

दार्शनिक दृष्टि से देखे या वैज्ञानिक दृष्टि से, मानव जीवन को एक अमूल्य सम्पदा के रूप में ही स्वीकार किया जाता है। शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक क्षेत्र में ऐसी ऐसी अद्भुत क्षमताएँ भरी हुई हैं कि सामान्य बुद्धि से उनकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। यदि उन्हें विकसित करने की विद्या अपनायी जा सके तथा सदुपयोग की दृष्टि पायी जा सके तो जीवन में लौकिक एवं अलौकिक सम्पदाओं विभूतियों के ढेर लग सकते हैं।

जीवन की सुव्यवस्था जहाँ उसे आकर्षक एवं गौरवपूर्ण बनाती है, वहीं अस्तव्यस्तता उसे कुरूप व हानिकारक बना देती है। मशीन के पूरजे ठीक प्रकार कसे हुए हो तो व सुन्दर भी दिखेगी और उपयोगी भी होगी, किन्तु यदि खोलकर छितरा दिये जाये तो उपयोगिता तो समाप्त हो ही जायेगी, चारों ओर कुड़ा कबाड़ा सा फैला दिखाई देगा। मनुष्य का व्यक्तित्व भी इसी तरह उपयोगी अथवा अनुपयोगी बनता रहता है। जीवन की समस्याओं को सुलझाने और वांछित उपलब्धियों से जीवन को विभूशित करने के लिये अपने व्यक्तित्व को स्वच्छ, सुथरा बनाने की कला का नाम ही जीवन जीने की कला है। मनुष्य का जीवन भी कला के सहारे ही पत्थर से मूर्ति में रूपान्तरित किया जा सकता है और अनगढ़ बड़ोल व्यक्तित्व को सुन्दर और समुन्नत बनाया जा सकता है।

— श्री राम शर्मा

dkBjh vk lx ds vuq lj %

“शिक्षा के स्तर को जो बातें प्रभावित करती हैं तथा इसका जो योगदान राष्ट्र के विकास में है, उसमें सबसे महत्वपूर्ण बात शिक्षक के गुण, योग्यता तथा चरित्र है।” तात्पर्य है कि योग्यता ‘गुण’ शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम की जान है और इसकी कमी से अध्यापक शिक्षा न केवल एक वित्तीय बर्बादी होगी, वरन् यह शैक्षिक स्तर में गिरावट का बहुत ही महत्वपूर्ण कारण बन जायेगा, इस दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए आयोग ने अध्यापक शिक्षण कार्यक्रम के गुणत्मक उथान के लिये कुछ निर्देश दिये थे। जैसे— विश्वविद्यालयों में सामान्य तथा व्यावसायिक शिक्षा पाठ्यक्रमों को प्रारम्भ करना एवं विकासशील शिक्षा पद्धति में शिक्षक के बहुमुखी जिम्मेदारियों को ध्यान में रखते हुए हर शिक्षा पाठ्यक्रम में सुधार किया जाये।

जीवन कौशल अभ्यास शिक्षा में अत्यन्त महत्वपूर्ण है क्योंकि एक संवेगात्मक रूप से स्थिर शिक्षक ही छात्रों को जीवन कौशल की शिक्षा प्रदान कर सकता है। जीवन कौशल अभ्यास शिक्षक शिक्षा में उसी प्रकार आवश्यक है, जिस प्रकार शरीर के लिये प्राण, जैसे कि प्राण के बिना शरीर का कोई महत्व नहीं उसी प्रकार जीवन कौशल शिक्षा के बिना शिक्षक शिक्षा अर्थहीन है जब तक एक शिक्षक जीवन कौशल में निपुण नहीं होता तब तक वह अपने विद्यार्थियों को सार्थक शिक्षा प्रदान नहीं कर सकता। ज्ञान होना और उसे व्यक्त करना दोनों ही पृथक तथ्य हैं। यदि एक शिक्षक को सैद्धांतिक ज्ञान तो है परन्तु व्यावहारिक ज्ञान नहीं है तो वह अपने ज्ञान को शिक्षण में सही रूप से प्रयोग नहीं कर पायेगा।

शिक्षक के ज्ञान को कक्षा में सही रूप में व्यक्त करना जीवन कौशल शिक्षा ही सिखाती है। जीवन कौशल शिक्षा शिक्षक के ज्ञान को विद्यार्थियों तक सही रूप में पहुँचाने का माध्यम है।

t hou dskky

जीवन कौशल से तात्पर्य उन अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार की योग्यताओं से है, जो व्यक्ति की अपनी आवश्यकताओं के साथ एवं अपने दैनिक जीवन की चुनौतियों से प्रभावी रूप से सामना करने के योग्य बनाती हैं। अर्थात् व्यक्ति अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों, परिस्थितियों के साथ सामान्य रूप से व्यवहार कर उन्हें सुलझाता है एवं समायोजन करता है तथा एक उमीद की किरण को समस्याओं को सुलझाने के लिये खोज लेता है।

t hou dskky f' kkk

जीवन कौशल आधारित शिक्षा का बहुत पुराना इतिहास है। सन् 1986 में ओटावा चार्टर ने Health Promotion के लिये जीवन कौशल को बेहतर स्वास्थ्य के लिये प्रतिपादित किया।

वह शिक्षा जो व्यक्ति को जीवन में विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न आवश्यकताओं को देखते हुए प्रदान की जाती है वहीं जीवन कौशल शिक्षा है। जीवन को आगे बढ़ाने के लिये व्यक्तियों में वांछित कौशलों को उत्पन्न करना व उनका विकास करना ही जीवन कौशल शिक्षा है।

व्यक्ति अपने आप में जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता को जन्म देता है। प्रत्येक व्यक्ति में कुछ न कुछ क्षमताएँ होना यह सुनिश्चित नहीं करता कि मानव उन क्षमताओं से पूर्ण होगा या उन क्षमताओं का प्रयोग उचित ढंग से कर सकेगा। इसके लिये जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता होती है। जिस से व्यक्ति में पहले से व्याप्त कौशल बाहर आ सके। उन कौशलों का विकास हो सके तथा वह नये-नये कौशल सीख सके। जिससे कि वह अपना जीवन उत्तम और संतोषजनक तरीके से व्यतीत कर सके। जीवन कौशल शिक्षा हमारी मानव बनने में मदद करती है।

जीवन कौशल शिक्षा, शिक्षा की व्यापकता में निहित है वर्तमान में Continuous and Comprehensive Evaluation (CCE) में इन्हीं कौशलों को रेखांकित कर इन पर ध्यान दिलाया गया है। आज की शिक्षा व्यक्ति के किसी एक पहलू पर ध्यान केन्द्रित न करते हुए समग्र व्यक्ति को शिक्षित करने वाली हो गयी है। यह शिक्षा स्कूली शिक्षा के मुख्य उद्देश्य को साधती है। इसलिये प्राथमिक व माध्यमिक स्कूलों में प्रशिक्षित शिक्षक नियुक्त किये जाते हैं। जिससे शिक्षक विद्यार्थियों के मानसिक व शारीरिक व्यवहार को समझकर उनके व्यवहार में वांछित परिवर्तन ला सके।

WHO ने, जीवन कौशल शिक्षा में प्रमुख तीन कौशलों को सम्मिलित किया है जो कि इस प्रकार हैं :-

- 1- सामाजिक कौशल
- 2- सोचने का कौशल
- 3- भावात्मक कौशल

1. I left d dskky % इसके अन्तर्गत अन्तःवैयक्तिक सम्बन्ध प्रभावी सम्प्रेषण तथा आत्मज्ञान को सम्मिलित किया गया है।

(i). vUr%\$ fdrd l EcU% अन्तःवैयक्तिक सम्बन्ध कौशल सकारात्मक तरीकों से सम्बन्ध बनाने में सहायता करता है, जिससे हम मिलते जुलते तथा बातचीत करते हैं अर्थात् यह हमें इस योग्य बनाता है कि हम मित्रतापूर्ण सम्बन्ध बना सके जो कि हमें मानसिक व समाजिक रूप से अच्छा व्यक्ति बनाता है।

(ii). i Hkh l E k k % प्रभावी सम्प्रेषण या प्रभावी संचार का अर्थ है कि हम स्वयं को शाब्दिक अथवा अशाब्दिक तरीकों से जो हमारी संस्कृति तथा परिस्थितियों के अनुकूल है, के द्वारा प्रदर्शित करने में सक्षम हैं अर्थात् अपनी राय, विचार, इच्छाएँ प्रदर्शित करने के योग्य हैं।

(iii). vRkku% आत्मज्ञान का अर्थ अपने प्रियजनों व समाज से सफल या अच्छा सम्बन्ध होना है आत्मज्ञान का अर्थ यह समझने से है कि किसी दूसरे व्यक्ति के लिये जीवन क्या है बिना आत्मज्ञान के विकास के हम केवल अपनी रुचि तथा अपनी परेशानियों के अनुसार ही व्यवहार करते हैं। आत्मज्ञान हमें दूसरों को स्वीकार करने में मदद करता है जो कि हमसे अलग है।

2. I kpusdk dskky % रचनात्मकता, निर्णय क्षमता Problem, Solving, Critical thinking को सोचने का कौशल के अन्तर्गत सम्मिलित किया गया है।

(i). jpuRedr% रचनात्मकता का तात्पर्य है — रचना करने की योग्यता अथवा शक्ति। सृजनात्मकता से अर्थ व्यक्ति के उस गुण अथवा शक्ति से है, जिसके द्वारा वह कुछ नया सृजन करता है।

(ii). fu. k {ler% यह हमारी जीवन में महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए आवश्यक है। यह लोगों को जीवन में सही व क्रियाशीलता से निर्णय लेना तथा जीवन पर उस निर्णय का प्रभाव बताती है।

(iii). l eL; k l ek/ku dh {ler% यह हमें समस्याओं के साथ Deal करना तथा उनके समस्याओं का समाधान निकालकर मानसिक तनाव से बचाती है।

(iv). l ekRed fpu% अनुभवों को एक वस्तुनिष्ठ तरीके से विश्लेषण करने की योग्यता को समीक्षात्मक चिन्तन कहते हैं। यह हमें लोगों के व्यवहार तथा व्यक्तित्व को समझने में मदद करता है।

(3). HkRed dskky % भावात्मक कौशल के अन्तर्गत संवेगों पर नियंत्रण एवं तनाव से मुक्ति को लिया गया है।

(i). l osk i j fu; a. k % संवेगों पर नियंत्रण इस बात से जागरूक होना है कि संवेग किस प्रकार हमारे व्यवहार पर प्रभाव डालते हैं तथा इस योग्य बनना कि अपने संवेग को उपयुक्त तरीके से समझा या दिखा सके संवेग जैसे कि क्रोध तथा दुख का जीवन व स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है यदि हम स्थान व तरीके से उसका प्रतिउत्तर न दे तो।

(ii). **रुबो ल सेडर** तनाव से मुक्ति से अर्थ जीवन में तनाव व उसके प्रभावों तथा उसको नियंत्रित करने के स्रोतों का पता लगाना, अपनी जीवनशैली को बदलने तथा तनाव मुक्त महसूस करने से है।

त लोु दल्लयु फ' क्लक नसु ध फो/क क %

1. बड़े समूह या छोटे समूह
2. Brain Storming
3. Role play
4. Games and Simulation
5. Situation Analysis & Case Studies
6. Debates
7. Story Telling

ल जद्लु दसदने %

- मोदी जी द्वारा चलाया गया Skill Development Program
- सामुदायिक विद्यालयों का निर्माण

Role of Teacher in Life Skill Education

- स्वयं जागरूक रहना
- Peer group ls interaction
- Future generation ls interaction
- Parents ls interaction
- Technical experts ls interaction करें ताकि जान सकें कि रूचि का क्षेत्र कौन सा है, आर्थिक क्षेत्र कौन सा है
- विशिष्ट प्रशिक्षण के लिये विद्यार्थियों को जागरूक करना
- व्यावसायिक शिक्षा के लिये तैयार करना
- परिणाम का विश्लेषण करना

निष्कर्ष यह है कि जीवन कौशल अभ्यास का Teacher Educator के जीवन में सर्वोच्च स्थान है। इसके बिना उसकी शिक्षण प्रक्रिया अधूरी है। यही कारण है कि कई देशों में जीवन कौशल अभ्यास शिक्षक शिक्षा का एक अभिन्न अंग है।