जीवन कौशलों के विकास का सशक्त माध्यम—शिक्षा

गिरधारी लाल शर्मा

सारांश

जब कोई व्यक्ति किसी कार्य को बार-बार दोहराकर उस कार्य में दक्षता प्राप्त कर लेता है तो वह कौशल कहलाता है। जीवन कौशल क्षमताओं, उपागमों और सामाजिक-भावनात्मक दक्षताओं का एक समूह है जो व्यक्तियों को स्वस्थ एवं उत्पादक जीवन जीने में सक्षम बनाता है। व्यक्ति के जीवन में कई बार ऐसे विषम अवसर उपस्थित होत हैं। जब मनुष्य यह निश्चय नहीं कर पाता कि वह क्या करे? किस ओर प्रवृत्त हो? ऐसे अवसर पर जीवन कौशल शिक्षा की प्रेरणा ही सच्चे पथ प्रदर्शक का कार्य करती है। शिक्षण संस्थानों में विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से जीवनकौशलों का विकास किया जा सकता है। प्रत्येक जीवन कौशल के विकास हेतु विद्यार्थियों को पृथक-पृथक गतिविधियाँ प्रदान की जानी चाहिए ताकि कौशलों के विकास में पारदर्शिता एवं गुणवत्ता उत्पन्न हो सके। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.ई.पी.) 2020 भारतीय शिक्षा प्रणाली के लिए एक ऐतिहासिक पहल थी, जिसमें शिक्षा क्षेत्र में गहन सुधार और एक प्रणालीगत बदलाव का आह्वान किया गया था। इस नवीन नीति में जीवन कौशल को पाठ्यक्रम के अंग के रूप में शामिल करने की अनुशंसा की गई है।

मूल शब्द—कौशल, जीवन कौशल, जीवन कौशल शिक्षा।

कौशल का शाब्दिक अर्थ है कुशलता, दक्षता, निपुणता अथवा कुशल होने की अवस्था। कौशल शब्द के शाब्दिक अर्थ से यह स्पष्ट होता है कि यदि कोई व्यक्ति किसी कार्य को निपुणता के साथ अथवा अपनी मेहनत और अभ्यास द्वारा उस कार्य में दक्षता प्राप्त कर लेता है तो वह व्यक्ति उस कार्य में कुशलता की अवस्था को प्राप्त कर लेता है और यह कुशलता की अवस्था ही कौशल कहलाता है। अर्थात हम कह सकते हैं कि जब कोई व्यक्ति किसी कार्य को बार-

बार दोहराकर उस कार्य में दक्षता प्राप्त कर लेता है तो वह कौशल कहलाता है।

कौशल कोई एक बार में हासिल की गई उपलब्धि नहीं है बल्कि यह सोच-समझकर, निरंतर प्रयास से प्राप्त किया गया वह ज्ञान है जिसका जटिल परिस्थितियों में प्रयोग किया जाता है। भिन्न-भिन्न प्रकार के कार्यों को करने के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के तरीके भी होते हैं और जब इन कार्यों को करने के तरीके में निपुणता हासिल हो जाती है तो उस कार्य का कौशल कहलाता है।

जीवन कौशल

यह अनुकूली तथा सकारात्मक व्यवहार की योग्यताएँ हैं जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी तरीके से निपटने के लिए सक्षम बनाती हैं। ये जीवन कौशल सीखे जा सकते हैं तथा उनमें सुधार भी किया जा सकता है। जीवन कौशल क्षमताओं, उपागमों और सामाजिक-भावनात्मक दक्षताओं का एक समूह है जो व्यक्तियों को स्वस्थ्य एवं उत्पादक जीवन जीने के लिए सीखने, उचित निर्णय लेने व अधिकारों का प्रयोग करने में तथा फिर बाद में परिवर्तन के अभिकर्त्ता बनने में सक्षम बनाता है। जीवन कौशल, युवाओं में जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य एवं क्षमता को प्रोत्साहित करते हैं।

ये कौशल साक्षरता, संख्यात्मक ज्ञान, डिजिटल कौशल जैसे मूलभूत कौशल के विकास का समर्थन करते हैं, साथ ही शिक्षा में लैंगिक समानता, पर्यावरण शिक्षा, शांति शिक्षा या विकास के लिए शिक्षा, आजीविका एवं आय सृजन और सकारात्मक स्वास्थ्य संवर्द्धन जैसे विभिन्न क्षेत्रों में भी इनका उपयोग किया जा सकता है। जीवन कौशल युवाओं को अपने समुदायों में भागीदारी करने, निरंतर सीखने की प्रक्रिया से संलग्न होने, स्वयं की रक्षा करने और स्वस्थ एवं सकारात्मक सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देने के लिए सकारात्मक कार्रवाई करने हेतु सशक्त बनाता है।

प्रोफेसर एस.के. दुबे के अनुसार–''जीवन कौशल का आशय उन दक्षताओं के विकास से है जो बालक के सर्वांगीण विकास में योगदान देती हैं तथा बालकों को कुशल नागरिक एवं योग्य सामाजिक सदस्य के रूप में विकसित करते हुए उसमें जीवन की विषम परिस्थितियों में समायोजन की योग्यता विकसित करते हैं।''

श्रीमती आर के शर्मा के अनुसार–''जीवन कौशलों का संबंध पूर्ण कुशलताओं की विकास से है, जो कि छात्रों को सामाजिक, आर्थिक राजनीतिक एवं व्यावहारिक क्षेत्र में सफल बनाती है। तथा उन्हें सर्वांगीण विकास की ओर अग्रसर करती है, जिससे कि बालक का विकास पूर्ण मानव के रूप में हो।''

जीवन कौशल के प्रकार

जीवन कौशल दो प्रकार के होते हैं, जिसके अंतर्गत सामान्य जीवन कौशल और उच्चस्तरीय कौशल आते हैं और इन कौशलों के अंतर्गत अनेक प्रकार के कौशल आते हैं, जो निम्नलिखित हैं–

सामान्य कौशल

1. आत्मविश्वास संबंधी कौशल।
2. निर्णय लेने की क्षमता संबंधी कौशल।
3. तनाव उन्मूलन कौशल।
4. विपरीत परिस्थितियों में समायोजन कौशल।
5. स्वयं के प्रति जागरूकता का कौशल।
6. गलत कार्य के प्रति नकारात्मक प्रवृत्ति का कौशल।
7. सकारात्मक व्यवहार।
8. समालोचनात्मक सोच।
9. एक दूसरे के प्रति समाज का कौशल।

उच्च स्तरीय कौशल

1. श्रेष्ठ उष्णीयता एवं उच्च मानसिक स्तर।
2. सोचने के रास्ते।
3. मानसिक एवं शारीरिक विश्राम।
4. लक्ष्य निर्धारण समस्या समाधान।
5. संप्रेषण।
6. सामाजिक समर्थन।
7. स्वास्थ्य प्रद से जीवन स्तर।

जीवन कौशल शिक्षा

जीवन कौशल शिक्षा एक प्रकार का ऐसा कौशल हैं जिसके अंतर्गत बालक को उचित जीवन निर्वहन करने योग्य एवम जीवन से सम्बंधित क्रियाकलापों को सुव्यवस्थित ढंग से करने की क्षमता विकसित की जाती हैं। जीवन कौशल शिक्षा एक प्रकार की ऐसी शिक्षा हैं, जिसमें बालक को इस प्रकार से दक्ष किया जाता है कि वह विषम परिस्थितियों में अपनी योग्यता और बुद्धि के द्वारा समायोजन कर सके। साथ ही साथ मानव जीवन में ऐसी कुशलाओं को विकसित करना है जिससे वह एक कुशल नागरिक बन सके।

संपूर्ण विश्व में जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम के क्षेत्रों में बड़ी तीव्रता के साथ वृद्धि को देखा जा सकता है। WHO द्वारा जीवन कौशल शिक्षा हेतु विशेष रूप से वल प्रदान किया जाता है। सर्वप्रथम वर्ष 1977 में WHO द्वारा जीवन कौशल क्षेत्र के विभिन्न मुद्दों को उठाया गया और इसको बेहतर बनाने हेतु अनेक प्रकार के शोध किए गए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.ई.पी.) 2020 भारतीय शिक्षा प्रणाली के लिए एक ऐतिहासिक पहल थी, जिसमें शिक्षा क्षेत्र में गहन सुधार और एक प्रणालीगत बदलाव का आह्वान किया गया था। इस नवीन नीति में जीवन कौशल को पाठ्यक्रम के अंग के रूप में शामिल करने की अनुशंसा की गई जहाँ दृष्टिकोण यह है कि हमारी भावी पीढ़ियों के समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करने के लिए शिक्षा को महज शैक्षणिक परिणामों तक सीमित नहीं रहना चाहिए बल्कि हमें इससे आगे बढ़ने की आवश्यकता है।

यूनिसेफ द्वारा वर्ष 2019 में जारी एक रिपोर्ट में यह कहा गया कि वर्ष 2030 में दक्षिण एशिया के आधे से अधिक युवाओं के पास न तो ऐसी शिक्षा होगी और न ही कौशल कि वे रोजगार पा सकें। यह आकलन हमारे भविष्य की गंभीर वास्तविकता को उजागर करता है।

जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता

जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए विभिन्न प्रकार के कौशल की आवश्यकता होती है। जीवन कौशलों का अध्ययन कोई नया उपागम नहीं है। विश्व भर में विभिन्न जीवन कौशलों का विकास किशोर बालकों के कार्यक्रमों का एक अभिन्न हिस्सा है। आज के छात्र जीवन की सच्चाइयों व व्यावहारिकता

से परिचित नहीं हो पाते हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष के अनुदान से देशव्यापी परियोजना के तहत विद्यालय स्तर पर जीवन कौशल शिक्षा लागू की जा रही है। राजस्थान देश का पहला राज्य है जहाँ उच्च माध्यमिक स्तर पर अनिवार्य विषय के रूप में इसे लागू किया जा रहा है। राजस्थान में माध्यमिक शिक्षा बोर्ड को इस कार्य के लिए नोडल एजेन्सी के रूप में नियुक्त किया गया है। इसी प्रकार को पहल उच्च शिक्षा में करने की भी आवश्यकता अनुभव की गई है।

व्यक्ति के जीवन में कई बार ऐसे विषम अवसर उपस्थित होते हैं। जब मनुष्य यह निश्चय नहीं कर पाता कि वह क्या करे? किस ओर प्रवृत्त हो? ऐसे अवसर पर जीवन कौशल शिक्षा की प्रेरणा ही सच्चे पथ प्रदर्शक का कार्य करती है। मनुष्य अपने अन्दर छिपी शक्ति को इस शिक्षा के माध्यम से ही पहचान सकता है। अतः उच्च शिक्षा में जीवन कौशल शिक्षा का उद्देश्य अपने आपको पहचानने व जीवन की चुनौतियों का सामना करने में छात्र को पारंगत करता है। ताकि वह भविष्य में एक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ राष्ट्र निर्माण में योगदान कर सके।

जीवन कौशलों का विकास एवं शैक्षिक गतिविधियाँ

भारतीय शिक्षा व्यवस्था में प्राचीन काल से ही जीवन कौशल आधारित शिक्षण-अधिगम की व्यवस्था उपलब्ध रही है। अनेक अवसरों पर हम देखते हैं कि शिक्षित व्यक्तियों का आचरण सामाजिक व्यवस्था के अनुरूप नहीं होता, ऐसे व्यक्तियों के लिए ही अक्सर सुना जाता है कि–''वे पढ़े तो हैं पर गुने नहीं है'' या यूँ कहें कि ऐसे व्यक्तियों में जीवन कौशलों का विकास नहीं हो पाता है। इस आधार पर उनका पुस्तकीय ज्ञान उनको एक प्रतिष्ठित नागरिक एवं सामाजिक सदस्य नहीं बना पाता। वर्तमान में इसी तथ्य को ध्यान में रखकर शिक्षण-अधिगम का स्वरूप कौशल आधारित कर दिया गया है। इसमें छात्रों को इस प्रकार शिक्षा प्रदान की जाती है जिससे छात्र अपने जीवन का उचित प्रकार निर्वहन कर सके तथा जीवन के समस्त कौशलों को सीखकर समाज के सम्मानित व प्रतिष्ठित सदस्य बन सकें।

शिक्षण संस्थानों में विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से जीवन कौशलों का विकास किया जा सकता है। प्रत्येक जीवन कौशल के विकास हेतु विद्यार्थियों को पृथक-पृथक गतिविधियाँ प्रदान की जानी चाहिए ताकि कौशलों के विकास में

पारदर्शिता एवं गुणवत्ता उत्पन्न हो सके। इनमें कुछ का विवरण निम्नानुसार है–

1. **आत्मानुभूति कौशल विकास**–स्वजागरूकता कौशल संबंधी विकास हेतु विद्यार्थियों को व्यक्तिगत रुचि एवं योग्यता के आधार पर कार्य प्रदान किए जाने चाहिए, जैसे–गीत, नृत्य, भाषण, निबंध लेखन, कहानी लेखन आदि को पृथक-पृथक रूप से संपन्न करने के अवसर प्रदान किए जाने चाहिए ताकि विद्यार्थी अपनी-अपनी योग्यताओं को पहचान सकें तथा स्वयं की योग्यता एवं विकास के प्रति जागरूक हो सकें।
2. **समस्या समाधान कौशल**–इस कौशल के अंतर्गत विद्यार्थियों को समस्या से बचना, समस्या का समाधान करना एवं परिस्थितियों को परिवर्तित करना सिखाया जाता है। इसके लिए छात्रों को छोटी-छोटी समस्याएँ प्रदान की जाती है तथा उनको समाधान करना सिखाया जाता है। इसके लिए विद्यार्थियों को प्रयोग, शैक्षिक एवं व्यवहार संबंधी समस्याएँ प्रदान की जाती है जिससे उनमें सामाजिक व्यवहार की योग्यता का विकास किया जा सकता है।
3. **निर्णय लेने संबंधी कौशल का विकास**–विद्यार्थियों में निर्णय लेने की क्षमता के विकास हेतु प्रोजेक्ट कार्य प्रदान किए जाएँ तथा उनको कार्य को किसी भी रूप में संपन्न करने की पूर्ण स्वतंत्रता की जाए। साथ ही पाठ्य सहगामी क्रियाओं में चुनाव करने के अवसर, विभिन्न खेलों में चुनाव के अवसर प्रदान किए जाएँ। इससे विद्यार्थियों में अपनी योग्यता एवं रुचि के अनुसार निर्णय लेने के कौशल का विकास होता है।
4. **सृजनात्मक सोच का विकास**–सृजनात्मक सोच के विकास हेतु तर्क व चिंतन की क्षमता का विकास आवश्यक है। तर्क व चिंतन के विकास हेतु विद्यालय में चर्चा करना, विचार-विमर्श करना, वर्णन करना, कहानी सुनाना, निबंध लिखना, कविता पाठ आदि गतिविधियाँ आयोजित की जानी चाहिएं। इनसे जहाँ एक ओर विद्यार्थियों की सोच परिमार्जित होती है, वहीं दूसरी ओर उनमें तार्किक एवं उच्च स्तरीय सोच का कौशल विकसित होता है। जीवन में सफलता हेतु इस कौशल का विकास आवश्यक है।
5. **प्रभावी संप्रेषण का विकास**–अपने विचारों की प्रभावी अभिव्यक्ति तथा दूसरों के विचारों की सुनने की क्षमता का विकास जीवन में सफलता हेतु आवश्यक कौशल है। संप्रेषण कौशलों के विकास हेतु विद्यालय में अनेक गतिविधियों का आयोजन करवाया जा सकता है जैसे विद्यार्थियों को अधिक

बोलने के अवसर देना, कहानी सुनाने, घटना का वर्णन करने तथा प्रश्न पूछने का अवसर देना चाहिए। इससे छात्रों का संकोच दूर हो सकता है तथा साथ ही विचारों के आदान- प्रदान की योग्यता विकसित होती है।

6. **अंत:वैयक्तिक संबंधों का विकास**—अंतः वैयक्तिक संबंध अथवा सामाजिक समर्थन प्राप्त करने हेतु विद्यालय में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जा सकता है जैसे सामुदायिक कार्यक्रम में भाग लेने के अवसर प्रदान करना, सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन, स्थानीय कार्यक्रमों में भाग लेना तथा परिवेशीय गतिविधियों में विद्यालयी सहभागिता आदि। इनसे विद्यार्थियों में अन्तः वैयक्तिक सम्बन्ध एवं सामाजिक व्यवहार की योग्यता का विकास होता है।
7. **तनाव उन्मूलन कौशल का विकास**—बालकों के जीवन में घटनाओं अथवा कारणों से तनाव उत्पन्न होता रहता है जो उनके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, अतः तनाव को दूर करने के लिए विद्यालय में विविध प्रकार की गतिविधियों का आयोजन करवाया जा सकता है–जैसे अंताक्षरी, लोकगीत, कविता प्रतियोगिता, जिससे बालक सभी तनाव को भूल जाता है जो विद्यालय एवं पारिवारिक परिवेश से प्राप्त होते हैं।
8. **समालोचनात्मक सोच का विकास**—अनेक अवसरों पर बालक तथ्यों को ज्यों का त्यों स्वीकार कर लेता है। जिसमें वे रूढ़िवादिता एवं अंधविश्वास के शिकार हो जाते हैं जो उनके स्वस्थ मस्तिष्क विकास में बाधक है। विद्यालय में वाद विवाद प्रतियोगिता, विचार-विमर्श प्रतियोगिता एवं सेमिनार आदि के माध्यम से विद्यार्थियों में प्रत्येक तथ्य की समालोचना करने की क्षमता विकसित करवाई जा सकती है कइनके माध्यम से छात्र किसी भी तथ्य को स्वीकार करने से पूर्व उस पर विचार विमर्श करता है, तथा सही तथ्यों को स्वीकार करता है, एवं त्रुटिपूर्ण व अनुपयोगी तथ्यों को अस्वीकार कर देता है।
9. **आत्मविश्वास का विकास**—किसी भी कार्य में पूर्णता एवं इसमें सफलता हेतु आत्मविश्वास की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। अतः विद्यार्थियों में प्रारंभ से ही आत्मविश्वास की भावना का विकास आवश्यक है। इस हेतु विद्यार्थियों को विद्यालय गतिविधियों जैसे–बाल सभा, 26 जनवरी, 15

अगस्त के कार्यक्रमों में बोलने के अवसर प्रदान करने चाहिए जिससे उसमें उनमें आत्मविश्वास जागृत हो सके। साथ ही व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से विभिन्न कार्य करने के अवसर देने चाहिए, जिससे उन्हें यह अनुभव हो कि वे कोई भी कार्य कर सकते हैं। इससे आत्मविश्वास का विकास संभव है।

10. **सकारात्मकता एवं समायोजन का विकास**—सकारात्मक व्यवहार संबंधी कौशल के विकास हेतु अनेक विद्यालयी गतिविधियाँ आयोजित की जा सकती—जैसे स्काउट, गाइडिंग कैंप संबंधी गतिविधियाँ, श्रमदान करवाना एवं सामुदायिक कार्य में सहयोग देने हेतु प्रेरित करना आदि। इस प्रकार समायोजन कौशल के विकास हेतु भी अनेक सामूहिक गतिविधियाँ सहायक होती है—जैसे सामूहिक खेल प्रतियोगिता, सामूहिक गीत एवं नृत्य प्रतियोगिता, सामूहिक प्रोजेक्ट कार्य आदि। समूह में कार्य करने से विद्यार्थियों में समायोजन की क्षमता का विकास तो होता ही है, साथ ही उनमें सकारात्मकता भी विकसित होती है। अतः सफल जीवन हेतु इन दोनों कौशलों का विकास अत्यंत आवश्यक है।

11. **स्वास्थ्यप्रद जीवन के कौशल का विकास**—शिक्षा एवं स्वास्थ्य जीवन के दो महत्त्वपूर्ण अंग हैं, जो व्यक्ति इन दोनों को सही रूप में विकसित कर लेता है वह अपने जीवन के सर्वांगीण विकास के मार्ग को प्रशस्त कर सकता हैं। विद्यालय में स्वास्थ्यप्रद जीवन के लिए व्यक्तिगत, विद्यालयी एवं परिवेशीय स्वच्छता के बारे में ज्ञान प्रदान करने संबंधी गतिविधियों को संचालित किया जा सकता हैं, जैसे—विद्यालय में स्वच्छता कार्य करवाना, समुदाय में स्वच्छता संबंधी कार्य करवाना, व्यक्तिगत स्वच्छता का प्रतिदिन निरीक्षण करना तथा स्वास्थ्य संबंधी नियमों का प्रतिपादन करना। इस प्रकार विद्यार्थियों में प्राथमिक स्तर से ही स्वास्थ्यप्रद जीवन का कौशल विकसित किया जा सकता है। जिसका उपयोग करके वह अपने सर्वांगीण विकास का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं।

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि किसी भी व्यक्ति के जीवन को पूर्ण सफल एवं सम्पूर्ण बनाने में जीवन कौशल की सर्वाधिक भूमिका होती है, अतः जीवन कौशल का विकास परिवार तथा विद्यालय के माध्यम से बाल्यावस्था से ही प्रारंभ कर देना चाहिए। जहाँ परिवार में इसकी जिम्मेदारी माता-पिता तथा अग्रजों

की होती है, वही शिक्षण संस्थानों में शिक्षक एवं संस्थाप्रधान की होती हैं, जो उन्हें पूर्ण ईमानदारी के साथ निर्वहन करनी चाहिए। प्रत्येक विद्यालय में जीवन कौशल के विकास हेतु अनेक प्रकार की गतिविधियों का संचालन करना चाहिए, जिससे कि सभी छात्रों में स्वाभाविक रूप से जीवन कौशलों का विकास किया जा सके, जिससे वह न केवल आत्मविकास बल्कि समाज एवं राष्ट्र निर्माण में भी अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकें।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. मल्लीप्रज्ञा, समणी; जोशी, हेमलता (2009), शिक्षा दर्शन एवं मूल्य विकास, लाडनूं, जैन वि.भा. वि.।
2. सक्सेना, आन्श्वना; सरित, सुशील (2016), शिक्षा में नाटक, कला एवं सौंदर्य शास्त्र, आगरा, राखी प्रकाशन प्रा. लि.।
3. सक्सेना, राधारानी (2008), कौशल आधारित शिक्षण की रूपरेखा, जयपुर, आस्था प्रकाशन।
4. सिंह, श्याम (2014), शिक्षा के सामाजिक परिप्रेक्ष्य, नई दिल्ली, ओमेगा पब्लिकेशंस।
5. https://hindivaani.com/what-is-life-skills-in-hindi/
6. http://scert.delhi.gov.in/hi/life-skills-and-civic-education
7. https://www.ugc.ac.in/e-book/JEEVAN%20KAUSHAL%20HINDi.pdf
8. https://sarkariguider.in/