

हैंड आउट

याद रखने वाले मुख्य सन्देश

जीवन कौशल

“जीवन कौशल अनुकूलात्मक एवं सकारात्मक व्यवहार करने की दक्षताएं हैं जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों का प्रभावी तरीकों से सामना करने में सक्षम एवं सशक्त बनाती हैं।”

□ विश्व स्वास्थ्य संगठन

- जीवन कौशलों का उपयोग करने से हमारा स्वयं एवं दूसरों को देखने का नजरिया बदलता है।
- जीवन कौशलों को विकसित करने की प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है।
- जीवन कौशल हमें खुद के और दूसरों के आत्मसम्मान व आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार जीवन कौशल दस हैं, जो निम्नलिखित हैं-

	स्वजागरूकता		समानुभूति
	संवाद कौशल		अंतर्व्यक्तिक संबंध
	रचनात्मक चिंतन		समालोचनात्मक चिंतन
	समस्या समाधान		निर्णय लेना
	भावनाओं का प्रबंधन		तनाव प्रबंधन

जीवन कौशलों का जितना ज्यादा उपयोग हम करते हैं उतना ही ये हमारे दिन – प्रतिदिन के जीवन को सरल बनाने में मदद करते हैं।

दस कौशलों में से आज हम स्वजागरूकता को विस्तार से जानेंगे:



स्वजागरूकता जीवन कौशल की पहली सीढ़ी है | इस कौशल द्वारा हम अपने आप को जानते हैं और 'स्व' के, यानी अपने प्रति जागरूक होते हैं।



स्वजागरूकता से तात्पर्य है कि हम अपनी क्षमताओं, कौशलों, गुणों और कमियों को पहचानें। हमें क्या अच्छा लगता है, क्या बुरा लगता है यह जान पाएं, और हमें ऐसा क्यों लगता है इसके बारे में सोच पाएं। उदाहरण के लिए किसी को मीठा खाना पसंद है क्योंकि मीठा खाने से उसे तुरंत ऊर्जा मिलती है या किसी को समाज में लड़का-लड़की के बीच किया जाने वाला असमान या भेदभावपूर्ण व्यवहार इसलिए बुरा लगता है क्योंकि उससे असमानता पनपती है आदि। हम सभी में कुछ न कुछ खास बातें होती हैं | जो व्यक्ति के अनुरूप भिन्न-भिन्न होती हैं।

स्वयं के गुणों और कमियों को पहचानना

हम सभी में कुछ न कुछ खूबियां हैं। कई बार हम इन्हें पहचान नहीं पाते। अपने भीतर छिपे गुणों और कमियों को जानना जरूरी है। हमें स्वयं की खास बातों / गुणों को खुद पहचानना चाहिए जिससे हम अपनी कमियों को दूर कर अपने गुणों को बढ़ा सकें व अपनी पहचान बना सकें।

- ❖ कुछ गुण या कमियां हम स्वयं पहचान लेते हैं और कुछ दूसरों के बताने पर जान पाते हैं।
- ❖ हमारे अलग अलग गुण व विशेषताएँ हमारी खास पहचान बनते हैं।
- ❖ हमारे गुण जानकर हम उन गुणों को विकसित कर सकते हैं।
- ❖ अपनी कमियों को जानकर हम उनमें सुधार करने के बारे में सोच सकते हैं। प्रयास से कमियों को दूर भी किया जा सकता है।
- ❖ ऐसे भी कई गुण होते हैं, जो हमें दूसरों से अलग बनाते हैं।
- ❖ अपनी खास बातों / गुणों को पहचानने से हममें आत्मविश्वास बढ़ता है।



आत्म सम्मान और आत्म विश्वास

अतः इस कौशल से आत्म विश्वास और आत्म सम्मान बढ़ता है।

- ❖ आत्म सम्मान हमें गर्व के साथ जीना सिखाता है, हमें सदैव अपना आत्मसम्मान बनाए रखना चाहिए।
- ❖ हमारे भीतर का आत्मविश्वास ही हमें हर कार्य में सफलता दिलाता है। अपना आत्म विश्वास बनाए रखना बहुत जरूरी है।
- ❖ कठिन परिस्थितियों में भी जीवन मूल्यों के साथ चलने का निश्चय करना चाहिए। ऐसा करने से एक सशक्त चरित्र का निर्माण होता है और हमारा आत्मसम्मान भी बढ़ता है।

स्वजागरूकता के कौशल को सीख कर हम स्वयं के गुणों और विशेषताओं को समझ कर अपने आत्म सम्मान और आत्म विश्वास बढ़ाते हैं, और स्व-चिंतन से बेहतर भविष्य की योजना बनाते हैं।

