

जीवन कौशल्य (Life Skills) का महत्व

जीवन कौशल्य क्या हैं ?

युनिसेफ के अनुसार, जीवन कौशल शिक्षा “एक व्यवहार परिवर्तन या व्यवहार विकास के दृष्टिकोण को संदर्भित करती है जिसे तीन क्षेत्रों के सन्तुलन के लिये बनाया गया है: ज्ञान, रवैया एवं कौशल।”

⇒ कोई भी व्यक्ति जन्म से ही ज्ञानवान, बुद्धिमान एवं सर्वगुण सम्पन्न नहीं होता बल्कि वह अपने माता-पिता, विद्यालय व समाज से ही इन गुणों को ग्रहण करता है एवं जीवन में आत्मसात करता है।

⇒ इसी प्रकार व्यक्ति में जीवन कौशल्य का विकास भी जीवन में आने वाले विभिन्न पड़ावों से ही होता है।

⇒ जीवन कौशल वे क्षमताएँ हैं जो व्यक्ति को जिंदगी की चुनौतियों और आवश्यकताओं को पुरा करने में मदद करती हैं ।

⇒ जीवन कौशल्य किसी भी व्यक्ति को अपने जीवन को सुखी, सफल एवं संतुष्टीप्रद बनाने में सहायक होता है

⇒ जीवन कौशल्य व्यक्ति को जीवन में आने वाली विभिन्न समस्याओं का सामना करने एवं उनका समाधान करने में मदद करती है। संक्षेप में, जीवन कौशल व्यक्ति को स्वयं की रक्षा एवं विकास के लिये सकारात्मक कार्रवाई करने हेतु सक्षम बनाता है साथ ही उनके स्वास्थ्य एवं सामाजिक रिश्ते को बहावा देता है।

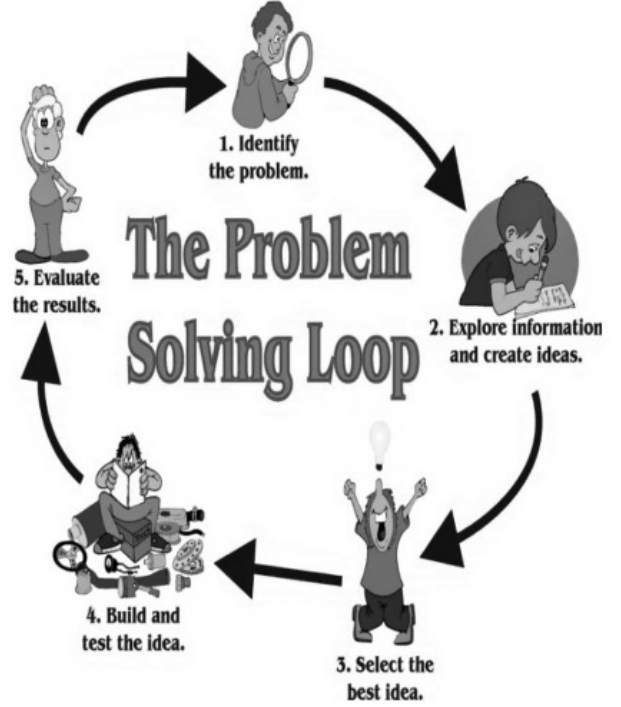
जीवन कौशल के घटक :

जीवन कौशल्य (Life-Skills)

मनन करने का कौशल Thinking-Skills	सामाजिक कौशल Social-Skills	भावनात्मक कौशल Emotional-Skills
<p>1.आत्म जागरूकता Self-Awareness</p> <p>2.समस्या सुलझाना Problem-Solving</p> <p>3.निर्णय लेना Decision-Making</p> <p>4.रचनात्मक सोच Creative-Thinking</p> <p>5.गहन सोच Critical-Thinking</p>	<p>6.पारस्परिक संबंध Interpersonal- Relationships</p> <p>7.प्रभावी संप्रेषण Effective-Communication</p> <p>8.संवेदना / सहानुभूति Empathy</p>	<p>9.भावनात्मक नियंत्रण Managing Feelings/ Emotions</p> <p>10.तनाव का सामना Coping with Stress</p> 

किसी व्यक्ति को सफल बनाने में जीवन कौशल निम्न प्रकार से सहायक होता है;

- ✓ बेहतर आत्मसम्मान का निर्माण करने में
- ✓ आत्मविश्वास में वृद्धि करने में
- ✓ मुखर बनाने में
- ✓ सामाजिक संबंध स्थापित करने की योग्यता निर्माण में
- ✓ योजना बनाने और लक्ष्यों को निर्धारित करने की योग्यता निर्माण में
- ✓ विशिष्ट संदर्भ क्षेत्रों से संबंधित ज्ञान का अर्जन करने में



अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें :-



संजीवनी- सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम अंतर्गत
मानसिक स्वास्थ्य प्रचार प्रसार हेतु

“ मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र ”



केन्द्र समय सारणी - सुबह ११ से सायंकाल ०५ बजे तक रविवार अवकाश

केन्द्र पता :- होम्योपैथिक अस्पताल के पास चमत्कारिक हनुमान मंदिर, जाम साँवली
पो. जाम सावली, त. सौंसर, जि. छिंदवाडा (म.प्र.)
संपर्क नम्बर : 09424023593

संचालनकर्ता - ग्रामीण आदिवासी समाज विकास संस्थान, सौंसर

सहयोग - टाटा ट्रस्ट्स एवं पॉल हेमलिन फाउण्डेशन

TATA TRUSTS

संस्था का ई-मेल : gasvs.sansar2@gmail.com, Website : www.gasvs.org

phf Paul Hamlyn Foundation