

विद्यालयी शिक्षा द्वारा जीवन कौशलों का विकास

उमेन्द्र सिंह*

शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को भावी जीवन के लिए तैयार करना है। ताकि वे जीवन में आने वाली कठिनाइयों और चुनौतियों का सामना उचित ढंग से कर सकें। वर्तमान समय की परिस्थितियों में शिक्षा जीवन कौशलों पर आधारित होनी चाहिए। विद्यार्थियों में जीवन कौशलों का विकास होगा तो वे अपने कार्य को उचित प्रकार से करते हुए समाज के एक सक्रिय, उत्तरदायी एवं योग्य नागरिक बन सकेंगे। इस लेख में लेखक ने जीवन कौशलों के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख करते हुए शिक्षक द्वारा आयोजित की जाने वाली शैक्षणिक गतिविधियों के माध्यम से विकसित किए जाने वाले जीवन कौशलों पर प्रकाश डाला है।

प्रस्तावना

शिक्षा के द्वारा व्यक्ति जीवन के प्रति एक उचित दृष्टि विकसित करता है। शिक्षा व्यक्ति को जीवन की समस्याओं का समाधान करने के लिए तैयार करती है। जीवन संघर्ष से पूर्ण है, इसलिए व्यक्ति उचित शिक्षा एवं प्रशिक्षण के माध्यम से जीवन को उन्नतशील, सुसंस्कृत और सभ्य बनाता है। आज हम 21वीं शताब्दी के उच्च तकनीक से पूर्ण समाज में रह रहे हैं, जहाँ सूचना तकनीकी के बढ़ते प्रभाव के कारण शिक्षा की पारंपरिक अवधारणाएँ परिवर्तित हो रही हैं। आज शिक्षा में जीवन कौशल उपागम का महत्व बढ़ गया है। भविष्य के विद्यार्थी को सृजनात्मक चिंतन, समस्याओं का समाधान करने, निर्णय लेने और संप्रेषण कौशल को सीखने

की आवश्यकता है, न कि केवल ज्ञान का अर्जन करने और तथ्यों को स्मरण रखने की। समाज के सक्रिय, योग्य और उत्तरदायी सदस्य के निर्माण के लिए शिक्षा में क्रांतिकारी बदलाव हुए हैं —

- सूचना पर आधारित शिक्षक-केंद्रित शिक्षा बदलकर क्रिया पर आधारित विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षा हो गई है।
- रटने पर बल के बजाय कैसे किया जाए, या कैसे सोचा जाए, पर जोर है।
- अवांछित सूचनाओं को प्रदान करने के स्थान पर मनो-सामाजिक योग्यताओं और हस्तकौशलों के सिखाने पर बल दिया गया है।

अतः जीवन कौशल उपागम पारंपरिक शैक्षिक उपागम से भिन्न है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 1997

में जीवन कौशलों को जीवन का एक ढंग बताते हुए व्याख्या की है।

‘जीवन कौशल, मनो-सामाजिक योग्यताओं और अंतर्वैयक्तिक कौशलों का एक समूह है जो व्यक्ति को निर्णय लेने, समस्या का हल करने, सृजनात्मक एवं आलोचनात्मक ढंग से सोचने, प्रभावशाली ढंग से संवाद करने, स्वस्थ संबंधों का निर्माण करने, परानुभूति करने और अपने जीवन को स्वस्थ एवं उत्पादित ढंग से व्यवस्थित करने में सहायता करता है। ये सभी क्षमताएँ बालकों को जीवन की कठिन परिस्थितियों का सामना करने और मानसिक एवं सामाजिक योग्यताएँ विकसित करने में सहायक होती हैं।’

शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों में जीवन कौशलों का विकास होना चाहिए, परंतु वर्तमान शिक्षा पद्धति में विद्यार्थी के वास्तविक जीवन के अनुभवों तथा विद्यालयी पाठ्यक्रम के बीच एक अंतराल है। इस कारण कुछ विद्यार्थी जीवन में आने वाली चुनौतियों और कठिनाइयों का सामना करने में सक्षम नहीं हैं। हमारी शिक्षा विद्यार्थियों में जीवन कौशलों का विकास नहीं कर पा रही है। इन परिस्थितियों के कारण विद्यार्थियों में चिंता, तनाव, हताशा उत्पन्न होती है। शिक्षाविदों ने शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य बालक का सर्वांगीण विकास करना बताया है। इसी क्रम में अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा आयोग (1996) ने जीवन कौशलों के सफल प्रशिक्षण द्वारा बालक को एक पूर्ण व्यक्ति बनाने के लिए शिक्षा के अग्रलिखित तीन वैश्विक उद्देश्य निश्चित किए हैं —

- सृजनात्मकता का विकास;
- सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास; और
- वैज्ञानिक मानवतावाद को प्रोत्साहित करना।

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए विभिन्न प्रकार के जीवन कौशलों को विकसित करके ही बालक को पूर्ण व्यक्ति बनाया जा सकता है। शिक्षा ही एक ऐसा यंत्र है जो इस उद्देश्य को पूर्ण करने में सक्षम है, जैसे—

- जीवन कौशल के अर्थ से परिचित कराना।
- जीवन कौशलों के प्रकारों से अवगत कराना।
- शिक्षा में जीवन कौशलों के महत्व का ज्ञान कराना।
- जीवन कौशलों पर आधारित विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियों से परिचित कराना।
- विद्यालयी शिक्षकों को विद्यार्थियों में जीवन कौशल विकसित करने हेतु सुझाव देना।

जीवन कौशलों के प्रकार

यूनीसेफ़, यूनेस्को तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मुख्य रूप से निम्नलिखित नौ प्रकार के जीवन कौशल बताए हैं —

1. समस्या समाधान

जीवन में आने वाली समस्या को समझने और उसके समाधान को निकालने की प्रक्रिया ही समस्या समाधान है। कुछ ऐसी समस्याएँ जो सुलझ नहीं पातीं, मानसिक तनाव उत्पन्न करती हैं।

2. निर्णय निर्माण

समस्या को हल करने के लिए तार्किक निष्कर्ष निकालकर उचित कार्य करना ही निर्णय निर्माण

है। विभिन्न विकल्पों के होने पर उचित विकल्प का चयन करना जीवन में अत्यंत आवश्यक होता है।

3. आलोचनात्मक चिंतन

उचित कारणों एवं साक्ष्यों के आधार पर वस्तुनिष्ठ निर्णय लेना ही आलोचनात्मक चिंतन है। यह हमें ऐसे कारणों को जानने में सहायता करता है जो हमारे दृष्टिकोण और व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

4. सृजनात्मक चिंतन

किसी कार्य को एक नये व अलग तरीके से देखने व करने की योग्यता सृजनात्मक चिंतन होती है। मौलिक विचारों को प्रस्तुत करना और दी गई समस्या के लिए अनेक उपयोगी समाधान ढूँढ़ना ही सृजनात्मक चिंतन का कार्य है।

5. संप्रेषण कौशल

प्रभावी ढंग से बोलने, पढ़ने, लिखने एवं सुनने की योग्यता ही संप्रेषण कौशल है। प्रभावी संप्रेषण के लिए उच्चारण की शुद्धता, विचारों का धनी एवं दृश्य अंतःक्रियाओं में कुशलता आवश्यक होती है।

6. आत्म-जागरूकता

स्वयं को जानने की योग्यता ही आत्म जागरूकता है। कोई व्यक्ति स्वयं क्या सोचता है? क्या अनुभव करता है? और क्या करता है? आदि का ज्ञान उसे स्व-जागरूक बनाता है। अपनी पहचान, अपना चरित्र, अपनी सबलता, अपनी कमजोरी, अपनी इच्छाएँ एवं अपनी

पसंद व नापसंद सभी आत्म-जागरूकता में सम्मिलित होते हैं।

7. तनाव प्रबंधन

तनावपूर्ण परिस्थितियों में स्वयं को स्थिर बनाए रखना ही तनाव प्रबंधन कहलाता है। तनाव हमें कैसे प्रभावित करता है? इसे किस प्रकार दूर किया जा सकता है? और किस प्रकार अपनी जीवन शैली को बनाकर रखा जाए? ताकि तनावमुक्त रहा जा सके, इन सबका कौशल ही तनाव प्रबंधन है।

8. परानुभूति

दूसरे के स्थान पर स्वयं को रखकर देखना ही परानुभूति है। अन्य लोगों की आवश्यकताओं, भावनाओं और इच्छाओं को जानने व समझने के लिए परानुभूति की आवश्यकता होती है। इसके अभाव में हमारा संप्रेषण एक तरफ़ा हो जाता है।

9. अंतर्वैयक्तिक संबंध

अंतर्वैयक्तिक संबंध कौशल हमें अन्य लोगों से सकारात्मक ढंग से संबंध बनाने में सहायता करता है। यह मैत्रीपूर्ण संबंधों को बनाए रखने की क्षमता प्रदान करता है। इस कौशल के विकास के लिए व्यक्ति में प्रभावी संप्रेषण एवं अच्छी श्रवण क्षमता का गुण होना आवश्यक है।

शिक्षा द्वारा जीवन कौशलों का विकास

शिक्षा प्राप्त करने का अर्थ केवल ज्ञान का अर्जन करना ही नहीं है, बल्कि जीवन कौशलों का विकास

करना भी है। जीवन कौशलों के साथ-ही-साथ आंतरिक क्षमताओं एवं आवश्यक हस्तकौशलों का विकास भी शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है। इन सभी योग्यताओं का विकास विभिन्न प्रकार के विषयों को पढ़ाने मात्र से नहीं हो सकता। इसके लिए शिक्षकों को प्रतिबद्धता के साथ कक्षा में सीखने की प्रक्रिया के दौरान ही जीवन कौशलों को मूल्यों के समान विकसित करना चाहिए। जीवन कौशलों के विकास का संबंध व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास से होता है। यदि विद्यार्थियों में प्रारंभ से ही जीवन कौशलों का विकास किया जाता है तो वह भविष्य में आने वाली चुनौतियों

और कठिनाइयों का सामना उचित प्रकार से कर सकते हैं। अतः शिक्षा में जीवन कौशलों का अत्यंत महत्व है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा—2005 में भी जोर दिया गया है कि जीवन संबंधी कौशल, जैसे — आलोचनात्मक चिंतन का कौशल, अन्य लोगों के साथ संप्रेषण के कौशल, तोलमोल करने/मना करने के कौशल, निर्णय लेने या समस्या सुलझाने के कौशल और परिस्थितियों से निपटने तथा स्वयं की व्यवस्था आदि के कौशल का रोजमर्रा के जीवन की चुनौतियों और माँगों के संदर्भ में बड़ा महत्व होता है।

सारणी 1 — शैक्षणिक गतिविधि कराने से होने वाले संभावित कौशलों का विकास

क्र. सं.	शैक्षणिक गतिविधियाँ	संभावित कौशल
1.	समूह कार्य	• संप्रेषण कौशल • परानुभूति • संबंध
2.	प्रोजेक्ट	• समस्या समाधान • सृजनात्मक चिंतन • आलोचनात्मक चिंतन • अंतर्वैयक्तिक संबंध
3.	खेल एवं नाट्य (भूमिका निर्वाह)	• तनाव प्रबंधन • अंतर्वैयक्तिक संबंध • परानुभूति
4.	क्विज़ (Quiz)	• संप्रेषण कौशल • सृजनात्मक चिंतन • आलोचनात्मक चिंतन • अंतर्वैयक्तिक संबंध
5.	वाद-विवाद एवं विचार-विमर्श	• समस्या समाधान • निर्णय लेना • संप्रेषण कौशल
6.	बुद्धिशीलता या मस्तिष्क झंझावत	• समस्या समाधान

जीवन कौशलों के विकास के लिए विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियाँ

जीवन कौशलों की शिक्षा के लिए किसी विशेष प्रकार के पाठ्यक्रम की आवश्यकता नहीं होती है, बल्कि विभिन्न विषयों को पढ़ाते समय प्रारंभ से ही विद्यार्थियों में इन्हें मूल्यों की भाँति विकसित किया जा सकता है। इसके लिए शिक्षकों को सुसंरचित कक्षीय समय-सारणी में औपचारिक शैक्षणिक कार्यक्रम के अनुसार ही जीवन कौशलों का विकास करना चाहिए। कक्षा में पढ़ाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के विषयों में उचित ढंग से पाठ्यगामी एवं पाठ्य-सहगामी क्रियाओं को नियोजित कर विद्यार्थियों में जीवन कौशल विकसित किए जाने चाहिए। विद्यार्थियों में निम्नलिखित शैक्षणिक गतिविधियों के माध्यम से भिन्न-भिन्न प्रकार के जीवन कौशल विकसित किए जा सकते हैं, जिसे सारणी 1 में दिया गया है।

जीवन कौशल विकसित करने में शिक्षकों की भूमिका

जीवन कौशलों की शिक्षा देने में शिक्षकों का प्रमुख योगदान होता है। इसके लिए किसी विशेष

प्रयास की आवश्यकता नहीं है, बल्कि प्रत्येक शिक्षक यदि अपने विषय को नियोजित ढंग से तैयार कर विद्यार्थियों के समक्ष प्रस्तुत करे तो जीवन कौशलों का विकास आसानी से किया जा सकता है, शिक्षक इस बात का ध्यान रखें कि विद्यार्थियों की इन क्षेत्रों में वृद्धि किस प्रकार हो रही है। विद्यार्थियों को क्रिया-आधारित शिक्षण प्रदान करें ताकि उपर्युक्त वर्णित क्रियाओं के माध्यम से जीवन कौशल विकसित किए जा सकें। विद्यार्थियों को भविष्य में होने वाली समस्याओं और चुनौतियों का सामना अच्छे प्रकार से करने योग्य बनाने के लिए शिक्षकों को उनकी आवश्यकताओं को समझना चाहिए। आवश्यक कौशलों का विकास करने के लिए जो कारण उत्तरदायी होते हैं, उनके प्रति शिक्षकों को संवेदनशील होना चाहिए। शिक्षकों को विद्यार्थियों में जीवन कौशल विकसित करने के लिए यह भी आवश्यक है कि वे उनके लिए आदर्श स्थापित करें। अपने उदाहरणों से विद्यार्थियों को दिखाएँ कि कैसे जीवन कौशलों के माध्यम से अच्छे समाज का निर्माण किया जा सकता है और राष्ट्र का एक सक्रिय, उत्तरदायी एवं योग्य नागरिक बना जा सकता है।

संदर्भ

अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा आयोग. 1996. *लर्निंग द ट्रेजर विदइन*. यूनेस्को, पेरिस.

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. 2006. *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा – 2005*. एन.सी.ई.आर.टी., नयी दिल्ली.

विश्व स्वास्थ्य संगठन. 1997. *विद्यालयों में जीवन कौशल शिक्षा*. जेनेवा.