

जीवन कौशल शिक्षा

विद्यार्थियों के लिए आवश्यक सात चमत्कारिक मूल्य

पूनम तिवारी*
अंजली बाजपेयी**

बच्चों का जीवन गीली मिट्टी के समान होता है, उसे जैसा आकार देना चाहें दिया जा सकता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम बच्चों को किस प्रकार के अनुभव दे रहे हैं। उसमें जैसे बीज बोए जाएँगे, वैसा ही फल भविष्य में प्राप्त होगा। इसलिए यह अवस्था अत्यंत ही महत्वपूर्ण होती है। इस काल में जैसे मूल्य, संस्कार विद्यार्थी अपने अंदर समा लेता है, भविष्य में उसका व्यक्तित्व वैसा ही बन जाता है। विद्यार्थी जीवन में शिक्षकों का स्थान बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। शिक्षक वह कुम्हार है जो अपने विद्यार्थियों को मूल्यों व संस्कारों के माध्यम से गढ़ता है और विद्यार्थियों के भविष्य का निर्माण करता है। आज का विद्यार्थी ही कल का नागरिक है। शिक्षक विद्यार्थियों के जीवन को सफल बनाता है, साथ ही वह अपने राष्ट्र के निर्माण के लिए योगदान देकर बच्चों के जीवन को अर्थवान बनाता है। आज का विद्यार्थी अत्यंत मानसिक दबाव व तनाव में जीता है, अतः शिक्षक जीवन कौशल

शिक्षा के माध्यम से विकसित कर मूल्यों को उनका जीवन सफल बना सकता है। शिक्षक पढ़ाई के साथ-साथ अन्य गतिविधियों के द्वारा जीवन कौशल, सात चमत्कृत मूल्यों का ज्ञान विद्यार्थियों को दे सकता है।

जीवन कौशल शिक्षा वास्तव में “जीवन के लिए शिक्षा” है जो विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करती है।

जीवन कौशल शिक्षा के चार आधारभूत स्तंभ हैं — 1. आंतरिक व्यक्तित्व का समाकलन, 2. अंतःनिर्भरता का महत्त्व और बाहरी दुनिया के साथ एकीकरण, 3. चुनौतियों का सामना करना और सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करना, 4. सुंदरता को समझना और उसे अभिव्यक्त करना। अतः जीवन कौशल शिक्षा का उद्देश्य बच्चों को संवेगात्मक रूप से लचीला बनाना, उनमें चयन करने की क्षमता विकसित करना और जीवन में सुंदरता और संपूर्ण कल्याणकारी भावना के विकास की दिशा दिखाना है।

* शोधार्थी, शिक्षा विभाग, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी

** प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी

इसका उद्देश्य बच्चों में भावी नागरिक के रूप में पहल करने की क्षमता पैदा करना भी है ताकि वे राष्ट्रीय संपदा, संस्कृति और प्रकृति का मूल्यांकन कर सकें और उन्हें संवार सकें।

आंतरिक व्यक्तित्व के विकास के लिए सात मूल्य आवश्यक हैं, जिन्हें विद्यार्थी दैनिक जीवन में साधारण उपकरण के रूप में प्रयोग कर जीवन में सफल हो सकते हैं। ये सात मूल्य इंद्रधनुष के सात रंगों की तरह होते हैं और जो इन्हें अपनाता है उसका जीवन खुशियों के सात रंगों से भर जाता है। अतः विद्यार्थियों के लिए ये सात मूल्य अत्यंत आवश्यक हैं।

ये मूल्य निम्न प्रकार से सहायक होंगे

1. स्वत्व की खोज
2. विकास और उन्नति
3. पर्यावरण के साथ सामंजस्य
4. कठिनाइयों का सामना करना
5. जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास

सात चमत्कारी मूल्य

1. आत्मनियंत्रण
2. लय और व्यवस्था
3. समानुभूति
4. अभ्यास
5. केंद्रण
6. कल्पना शक्ति
7. लक्ष्य साधित एकाग्रता

1. आत्मनियंत्रण — जब हम अपनी सभी इंद्रियों और क्रियाओं को नियंत्रित कर लें तथा अपनी सभी

ज्ञानेंद्रियों को अपनी इच्छानुसार दिशा में मोड़ सकें, तो वह आत्मनियंत्रण है। आत्मनियंत्रण का लाभ यह होता है कि हम उसी पर ध्यान देते हैं जो हमें करना अच्छा लगता है। हम अपने आस-पास होने वाली हर चीजों के प्रति आकर्षित नहीं होते बल्कि उस निर्धारित समय में हम उसी चीज पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करते हैं जिसे हम अच्छी तरह समझते हैं और जो हमें करना अच्छा लगता है। आत्मनियंत्रण लक्ष्य प्राप्ति में सहायक होता है।

2. लय और व्यवस्था — हमारे जीवन में भी लय, ताल, बहाव, व्यवस्था और तारतम्यता होती है। जैसे कि लयात्मक संगीत सुनते ही हमारे पैर थिरकने लगते हैं बिल्कुल वैसे ही यदि हमारा जीवन व्यवस्थित हो, तो हम प्रसन्न रहते हैं और जिंदगी का भरपूर आनंद लेते हैं। यदि जीवन में लय ताल न हो तो हमारी जिंदगी बहुत ही उबाऊ, निराशाजनक, अनियमित और अव्यवस्थित हो जाती है। लय और व्यवस्था का लाभ यह होता है कि हमारा जीवन सरल व सुगम हो जाता है और हमें जीवन में सच्चे अर्थों में आनंददायक व अर्थपूर्ण काम करने का मौका मिलता है। हम छोटी-छोटी चीजों को लेकर चिंतित नहीं होते और हम पूरी तरह से लक्ष्य पर अपना ध्यान लगा सकते हैं।

3. समानुभूति — समानुभूति हमें और समृद्ध बनाती है, इससे हमारा दृष्टिकोण और विस्तृत होता है। समानुभूति से आशय है दूसरे की भावनाओं को उसके दृष्टिकोण से सोचना। समानुभूति का लाभ यह है कि हम दूसरों के माध्यम से स्वतत्त्व की खोज करते हैं और जीवन में अधिक प्यार पाते हैं। समानुभूति हमें सचेत और गंभीर बनाती है। जब हम एक पल भी किसी

दूसरे की भूमिका निभाते हैं तो हम दूसरों के प्रति बहुत भावुक हो जाते हैं और उनके प्रति प्रेमपूर्ण व्यवहार करने लगते हैं। लोग हमारी इस बात के लिए प्रशंसा करते हैं और बदले में हमें उससे भी प्यार मिलता है।

4. अभ्यास — जीवन चलते रहना है और जब चलना बंद हो जाता है तो जीवन समाप्त हो जाता है। कहते हैं कि “करत-करत अभ्यास ते जड़मति होत सुजान, रसरी आवत जात ते सिल पर पड़त निसान” अर्थात् अभ्यास के द्वारा कठिन से कठिन कार्य को संपन्न किया जा सकता है। अभ्यास असंभव को संभव बनाता है। विद्यार्थी जीवन में अभ्यास का बहुत महत्व है। अभ्यास का लाभ यह है कि यह विद्यार्थी को निरंतर प्रगतिशील बनाता है, निखारता है और उसके लक्ष्य प्राप्ति में सहायक होता है। सबसे महत्वपूर्ण बिंदु यह है कि यह अभ्यास सार्थक और उद्देश्यपूर्ण होना चाहिए।

5. केंद्रण — केंद्रण द्वारा हम स्वत्व की खोज करते हैं। केंद्रण द्वारा हमारा सारा ध्यान बाहरी दुनिया से हटकर हमारे अंतर्मन की ओर जाता है। आत्मनियंत्रण, लय व व्यवस्था और अभ्यास के नियमित विकास से हम केंद्रण की स्थिति में पहुँचते हैं। केंद्रण से हमारा मन और मस्तिष्क शांत और स्थिर हो जाता है तथा स्वत्व की खोज में सहायता मिलती है। केंद्रण विद्यार्थियों के लिए अत्यंत आवश्यक होता है, केंद्रण विद्यार्थियों के मस्तिष्क को पवित्र बनाता है जिससे वे सही दिशा में सोचकर ज्ञानोदय, अंतर्ज्ञान और अंतर्दृष्टि के लिए तैयार रहते हैं। केंद्रण से तनाव, मानसिक दबाव, जीवन के कष्टदायक अनुभव और अपराध बोध की भावना कम होती है, मन शांत व स्थिर रहता है, प्रसन्न रहता है, प्रसन्न मन से किए गए कार्य सफल होते हैं।

6. कल्पना शक्ति — केंद्रित व शांत मस्तिष्क से कल्पना शक्ति का विस्तार होता है जिससे सकारात्मक विचारों का उद्भव होता है, सकारात्मक ऊर्जा का बहाव होता है, जो लक्ष्य प्राप्ति में सहायक होते हैं। कल्पना शक्ति का लाभ यह है कि यह विद्यार्थियों को स्वयं को समझने में मदद करती है, वे अपनी योग्यता के अनुरूप लक्ष्य का चुनाव करते हैं और उसे बड़ी आसानी से प्राप्त कर लेते हैं।

7. लक्ष्य साधित एकाग्रता — लक्ष्य साधित एकाग्रता काम को और अधिक रचनात्मक ढंग से करने की ऊर्जा को पुनर्जीवित करती है। यह निराशा को कम करती है जिससे हमारे अंदर असीमित ऊर्जा आ जाती है और हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं। जिस प्रकार से चमकती धूप में आवर्धक लेंस के द्वारा पड़ने वाली सूरज की किरणों कागज के टुकड़ों को जला देती हैं, उसी प्रकार से लक्ष्य साधित एकाग्रता, असीमित ऊर्जा का स्रोत है जो विद्यार्थियों को लक्ष्य तक पहुँचाता है। लक्ष्य साधित एकाग्रता के द्वारा लक्ष्य को प्राप्त किया जाता है अतः यह विद्यार्थियों के लिए बहुत ही लाभप्रद मूल्य है।

आजकल विद्यार्थियों को अति प्रतिस्पर्धात्मक, उपभोक्तावादी और व्यक्तिपरक वातावरण का सामना करना पड़ता है। वे अनावश्यक मानसिक दबाव और तनाव में जीते हैं, जिससे उनके जीवन स्तर में गिरावट आती है। आज के वातावरण में अपने अस्तित्व को बचाये रखने के लिए बच्चों को जीवन कौशल सिखाना आवश्यक है, अतः शिक्षकों को पाठ्यक्रम को पूरा करने के साथ उपरोक्त सात मूल्यों को विद्यार्थियों को अवश्य

बताना चाहिए जिससे बच्चों में आंतरिक सके, और वे वास्तविक जीवन की चुनौतियों का कौशल और आंतरिक प्रतिभा का विकास हो सामना कर सकें।

संदर्भ

[http://cbseacademic.in/wed-material/life skills/1-life % 20 skills % 20 class % 20 VI pdf](http://cbseacademic.in/wed-material/life%20skills/1-life%20skills%20class%20VI.pdf) Life skilles for class 6th CBSE.

[http://cbse/academic in wed-material/life skills class VIII \(Hindi Verson\). pdf.](http://cbse/academic%20in%20wed-material/life%20skills%20class%20VIII.pdf) Life skilles for class 8th CBSE.