

वषय -जीवन कौशल्ये शक्षणातून शाश्वत वकास

डॉ.सोनूने एस.एस. & डॉ.पवार डी.डी.

सहा. प्रा. शक्षणशास्त्र वद्याशाखा, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त

वद्या पठ, ना शक-४२२२२२, sssonune@gmail.com

### Abstract

आजच्या जागतिकीकरणाच्या स्पर्धात्मक युगात प्रत्येक व्यक्ती सुखी, समाधानी व यशस्वी जीवनाचा शोध घेत असतांना आपणास दिसून येते. त्यासाठी अपार कष्टातून व्यक्ती जिवनात यशाचे संपादन करते. तरी देखील ती समाधानी व सुखी असलेली आपणास दिसत नाही. कारण व्यक्तीला जीवनात समाधानी व सुखी व्हायचे असेल, तर उत्तम आरोग्य लाभणे गरजेचे असते. आरोग्य म्हणजे केवळ शारीरिक आरोग्याच नव्हे तर त्यात मानसक आरोग्याचाही समावेश होतो. व्यक्तीच्या शारीरिक व्याधींची, दुखण्याखुपण्याची अनेक कारणे मानसक लपलेली आहे, हे मानसशास्त्रज्ञ व वैद्यक्य तज्ज्ञ सांगतात. त्यामुळे अनेक शारीरिक आजारावर अनेक मानसक उपचार पध्दती वापरल्या जात आहे. वर्तमान परिस्थितीत चांगले मानसक आरोग्यां जपण्यासाठी आज प्रत्येक व्यक्ती प्रयत्नशील आहे. चांगले मानसक आरोग्य हे चांगल्या समायोजनाचे प्रतिक मानले जाते. चांगले समायोजन होण्यासाठी व्यक्तीला व वध गोष्टी व कौशल्यांच्या आधारे स्व व परिस्थिती यात संवाद साधावा लागतो. आज व्यक्ती स्व वकासासाठी प्रत्येक क्षेत्रात प्रयत्न शल असल्याने त्यातून निर्माण होणा-या स्पर्धेत यशस्वी व अपयशी होत आहे. काही प्रसंगामध्ये येणारे नैराश्य व ताण - तणाव यातून ब-याच व्यक्ती जीवनाचे इतिवृत्त संपवण्याकडे जात आहे. त्यात केवळ कष्टकरीच नव्हे तर नोकरदार व उच्च वद्या वभूषत, बेरोजगार नव्हे तर उच्च पदावर काम करणा-या व्यक्तींचा देखील समावेश आपणाला दिसून येतो. ब-याच व्यक्ती ह्या न्युनगंड, चडखोरपणा, एकटेपणा, गुन्हेगारी प्रवृत्ती, भावनिक कळोळ, कौंटुबिक ताणतणाव व वैचारीक द्वध्दावस्था ह्यांनी ग्रासलेल्या असतात. कारण त्यांना नैराश्य, ताण-तणाव व अपयशाला सामोरे जावे हे लक्षात येत नाही. तेंव्हा असा प्रश्न पडतो की, शक्षणाचा नेमका काय फायदा झाला?

शक्षण म्हणजे चांगल्या जीवनाची तयारी असे आपण म्हणत असतांना असे का घडावे ? या शवाय अनेक प्रश्न निर्माण होतात. त्यातुन शोध सुरु होतो , जीवन शक्षणातून शाश्वत वकासाचा.



*Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at [www.srjis.com](http://www.srjis.com)*

प्रस्तावना-

शक्षण हे मानवी वकासाचे साधन आहे , असे आपण सर्व जण म्हणतो. त्यामुळेच आज सर्वच स्तरातील व्यक्ती आपल्या पाल्याला चांगले शक्षण , चांगल्या शैक्षणिक संस्थांमध्ये देण्यासाठी प्रयत्नशील असलेले आपणास दिसून येतात. शक्षणातुन आपला पाल्य चांगला यशस्वी नागरीक व्हावा अशी सर्वच पालकांना वाटते. चांगले शक्षण मळून देखील आजच्या जागतिकीकरणाच्या व स्पर्धात्मक युगात उच्च शक्षित झालेल्या व्यक्तींना आपण चांगले सुखी, समाधानी व यशस्वी जीवन जगत आहोत असे वाटत नाही. कारण व्यक्तीला जीवनात समाधानी व सुखी व्हायचे असेल, तर उत्तम आरोग्य लाभणे गरजेचे असते. आरोग्य म्हणजे केवळ शारीरिक आरोग्याच नव्हे तर त्यात मानसिक आरोग्याचाही समावेश होतो. व्यक्तीच्या शारीरिक व्याधीची , दुखण्याखुपण्याची अनेक कारणे मानसिक लपलेली आहे, हे मानसशास्त्रज्ञ व वैद्यक्य तज्ज्ञ सांगतात. त्यामुळे अनेक शारीरिक आजारावर अनेक मानसिक उपचार पध्दती वापरल्या जात आहे. वर्तमान परिस्थितीत चांगले मानसिक आरोग्यां जपण्यासाठी आज प्रत्येक व्यक्ती प्रयत्नशील आहे.

चांगले मानसिक आरोग्य हे चांगल्या समायोजनाचे प्रतिक मानले जाते. चांगले समायोजन होण्यासाठी व्यक्तीला व वध गोष्टी व कौशल्यांच्या आधारे स्व व परिस्थिती यात संवाद साधावा लागतो. आज व्यक्ती स्व वकासासाठी प्रत्येक क्षेत्रात प्रयत्नशील असल्याने त्यातुन निर्माण होणा-या स्पर्धेत यशस्वी व अपयशी होत आहे. काही प्रसंगामध्ये येणारे

नैराश्य व ताण - तणाव यातुन ब-याच व्यक्तीं जीवनाचे इतिवृत संप वण्याकडे जात आहे. त्यात केवळ कष्टकरीच नव्हे तर नोकरदार व उच्च वद्या वभू षत , बेरोजगार नव्हे तर उच्च पदावर काम करणा-या व्यक्तींचा देखील समावेश आपणाला दिसुन येतो. ब-याच व्यक्ती ह्या न्युनगंड, चडखोरपणा , एकटेपणा, गुन्हेगारी प्रवृत्ती , भावनिक कळोळ, कौंटुबिक ताणतणाव व वैचारीक द् वध्दावस्था ह्यांनी ग्रासलेल्या असतात. कारण त्यांना नैराग्य , ताण-तणाव व अपयशाला सामोरे जावे हे लक्षात येत नाही. तेंव्हा असा प्रश्न पडतो की, शक्षणाचा नेमका काय फायदा झाला? शक्षण म्हणजे चांगल्या जीवनाची तयारी असे आपण म्हणत असतांना असे का घडावे ? कंवा शक्षणातुन त्या व्यक्तीच्या जीवनाच्या झालेल्या वकासाचा ? या शवाय अनेक प्रश्न निर्माण होतात. त्यातुन शोध सुरु होतो , व्यक्तीच्या शाश्वत वकासासाठी जीवन शक्षणाचा .

१) जीवन कौशल्य शक्षण संकल्पना व अर्थ -

जीवन कौशल्याचे शक्षण म्हणजे व्यक्तीच्या स्वतःच्या मान सक व शारिरीक सर्वोत्कृष्ट क्षमतांचा वापर करून त्याच्या व्यक्तीमत्वाचा वकास करणे होय .

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मतानुसार - “ जीवन कौशल्याचे शक्षण म्हणजे मान सक क्षमता व कौशल्य वकासासाठी योग्य सांस्कृतिक व वैका सक मार्गांच्या अवलंबनातून सराव व प्रेरणा निर्मती साधणे . याचबरोबर आरोग्य वषयक व सामाजिक समस्यासंबंधी दक्षता घेऊन मानवी हक्काची करत वैयक्तीक वकासाबरोबरच सामाजिक वकास साधणे होय .”

थोडक्यात जीवन कौशल्याचे शक्षण म्हणजे ' सामाजिक मार्गाने जीवन सुखी,समाधानी ,यशस्वी होण्यासाठी दिले जाणारे शक्षण होय. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांनी देखील यशस्वी जीवनासाठी जीवनाला उपयोगी पडणा-या व वध कौशल्या चा पुरस्कार केला आहे.

२) जीवन कौशल्य शक्षणातील मूलभूत कौशल्ये-

जीवन कौशल्य शक्षणातील काही मूलभूत जीवन कौशल्ये आपणाला खालील प्रमाणे सांगता येतात .

१) 'स्व' जाणीव -

स्व जाणीव म्हणजे स्वतः च्या क्षमता, मर्यादा , भाव-भावना, अ भरुची, बलस्थाने, कमतरता, व स्वतःच्या शारिरीक , मानसक स्थितीची जाणीव असणे होय.या कौशल्यामुळे व्यक्तीला स्वतःची आवड निवड,भावना,वृत्ती,कार्यक्षमता,यांच्याबद्दल स्पष्टपणे वचार करता येतो व स्व क्षमतांचे मूल्यमापन करता येते.त्यानुसार आपली कार्ये व भूमिका,जबाबदारी योग्य रितीने पार पाडता येतात . .

२) सहसंवेदना -

सहसंवेदना म्हणजे सहानुभूती नव्हे ,तर दुस-या व्यक्तीला त्याच्या भूमकेत जावून जाणून घेण्याची प्रक्रिया आहे.त्यानुसार दुस-याचे दुःख,भावना,त्याच्या भूमकेत जावून जाणून घेण्याचा प्रयत्न करते.त्यातुन दुस-या व्यक्तीला त्यावर मात करण्यासाठी वा मदत करण्यासाठी मदत करते. सहानुभूतीमुळे एखाद्या व्यक्तीला दुःख होऊ शकते,पण सहसंवेदनामुळे व्यक्तीत आत्म वश्वास व प्रेरणा निर्माण करता येते.

३) समस्या निराकरण -

जीवनात येणारे प्रश्न म्हणजे समस्या होय.समस्या लहान असो वा मोठी त्यातुन बाहेर पडण्यासाठी आपल्याला मार्ग शोधण्याची आवश्यकता असते.गोंधळून टाकणा-या अवघड परिस्थितीतुन मार्ग काढण्याच्या प्रक्रयेला समस्या निराकरण असे म्हणतात.

#### ४) निर्णय क्षमता -

एखाद्या समस्ये संदर्भात माहिती चे वश्लेषण, च कत्सक पृथ्करण,आ ण समस्या सोड वण्यासाठी योग्य मार्गाची निवड करणे याला निर्णय क्षमता असे म्हणतात. कवा सारासार योग्य अयोग्यता वचार करून केलेली कृती होय .व्यक्तीची अशा प्रकारची वचार करण्याची प्र क्रया व योग्य पर्याय निवडण्यासंबधी निर्णय घेण्याची क्षमता वा कौशल्याचा यात समावेश होतो.निर्णय क्षमता ह्या कौशल्ये वकासात कुणीही बाहेरून निर्णय लादणे व ते स्विकारणे अपे क्षत नाही.तर व्यक्तीने स्वतः च्या क्षमतेनुसार व वध प्रसंगात ते निर्णय घेतले पाहिजे.

#### ५) परिणामकारक संप्रेषण-

एका व्यक्तीकडून दुस-या व्यक्तीला पाठ वलेला संदेश व त्या संदेशाचा दुस-या व्यक्तीला समजलेला योग्य अर्थ म्हणजे संप्रेक्षण होय.यालाच आपण संवाद असे म्हणतो.संवाद ही एक गुतांगुतीची आ ण इतरातील आंतरसंबंधीत असलेली प्र क्रया आहे.माहितीचे योग्य व अचूक संकलन,अन्वयन,संदेशात रूपांतरण,सांकेतीकरण, दृक कंवा इतर मार्गाच्या माध्यमाची अनुषंगाने केलेली निवड हे सर्व ह्या कौशल्यात अपे क्षत आहे.

#### ६) व्यक्ती- व्यक्तीमधील परस्परसंबंध-

मानव हा समाजशील प्राणी असल्याने तो,एकटा राहू शकत नाही.त्याला समाजात राहतांना व वध गरजांच्या पूर्ततेसाठी एकमेकांशी आंतर क्रया कराव्या लागतात. शवाय आपले सुख -दुख: वाटण्यासाठी , तसेच स्व- वकास साधण्यासाठी परस्पर संबंध निर्माण करावे

लागतात.त्यामुळे एकमेकांचा आदर , एकमेकांबद्दल प्रेम, आपुलकी, प्रामाणिकपणा, स्नेहबंध असणे गरजे ठरते.

७) सृजन शील वचार -

सृजनशील वचार म्हणजे असे चतन की ज्या वचारप्रक्रियेतून काही तरी नवीन उपयुक्त व असाधारण अशी निर्मती होते. नावीन्यपूर्णता व मौलिकता , असाधारणत् इ.बाबी त्यात दिसून येतात.समस्ये वषयक संवेदन शलता, प्रवाहीपणा लवचकता, मौलिकता, पृथक्करण व संयोजन, पुननिरूपण, उत्पादकता इ.या बाबी सृजनशील वचाराचे घटक मानल्या जातात.सृजन शलतेमुळे जीवनात गतिमानता येते.

८) चकत्सक वचार -

एखाद्या वषयाची माहिती जशीची तशी न स्विकारता, ती तर्कशुध्दतेच्या साह्याने वा वैज्ञानिक पध्दतीनुसार सारासार वचार करून निर्णय घेण्याची प्रक्रिया म्हणजे चकत्सक वचार होय. चकत्सक वचार प्रक्रियेमुळे व्यक्तीला स्वतंत्र अस्तित्व प्राप्त होते. तसेच ती आत्मनिर्भरता येण्यास त्यामुळे मदत होते.

९) भावनांचे समायोजन -

जीवन जगत भावना हा शब्द आपण अनेकदा वापरतो.संवेदनशीलता, कोणताही क्षोम,मानसक स्थैर्यभंग, सहन शलता, अथवा मनाची प्रक्षुब्धावस्था यांच्या शी संबंधीत भावना हा शब्द आपणाला दिसतो.भावना ह्या सकारात्मक असो कंवा नकारात्मक असो,त्या व शष्ठ मर्यादे पलकडे गेल्या तर त्या अपायकारक ठरतात.म्हणून भावनांवर नियंत्रण करता येणे आवश्यक ठरते.

१०) ताणतणावांचे व्यवस्थापन -

शारिरीक श्रम,संकटकालीन परिस्थिती कंवा अपयश , चंता , कंवा आव्हाने,काल्पनिक भती यातून आपल्या मनात व शरीरात जे बदल घडून  
Copyright © 2018, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

येतात.त्यातुन जे एक प्रकारचे दडपण निर्माण होते त्यास ताण-तणाव असे म्हणतात. अपेक्षित बाबी प्रत्यक्षात न आल्यास व्यक्ती ताण-तणावाने ग्रस्त बनतात.त्याचे योग्य व्यवस्थापन न केल्यास ती स्वतः स्व हरवून बसते. चंता, चड चड, मनस्ताप,आजारपण, नैराश्य, अपयश, ताण-तणाव, मानसक विकृती, आदीनी ग्रासली जाते.

३) जीवन कौशल्य शिक्षणात अध्यापकाची भूमिका-

अध्यापकाने अध्ययनार्थीत स्वजाणीव निर्माण करण्यासाठी त्याची बलस्थाने व मर्यादा यांची त्यांना व वध उपक्रमाच्या माध्यमातून जाणीव करून द्यावी.सहशालेय उपक्रम व व वध कार्यक्रमातून आंतरीक संबंधाचा विकास कसा साधावा हे लक्षात आणून द्यावे.कला, क्रीडा,साहित्या इत्यादीच्या माध्यमातून त्यांच्यातील सृजन शल वचार वकासाला चालना द्यावी. व वध प्रसंग, घटना,माहिती इत्यादी त्याच्या समोर मांडून त्यांना चकत्सक वचार करण्यासाठी प्रेरणा द्यावी.खेळ व स्पर्धा इ.च्या माध्यमातून भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यास व योग्य मार्गाने व्यक्त करण्यास शकवावे.योगा-सुर्यनमस्कार, खेळ व इतर माध्यमातून ताण-तणावांचे समायोजन व व्यवस्थापन कसे होते हे लक्षात आणून द्यावे. व वध समस्या त्याच्या समोर मांडून त्यावर मार्ग काढण्यास लावावे. शवाय कठीण प्रसंगात निर्णय घेण्याच्या क्षमता वकासासाठी त्यांना वर्गातील प्रसंगात प्रेरित करावे.वाद ववाद,विकृत्व आदी स्पर्धेतून त्यातील परिणामकारक संप्रेषण क्षमतांचा विकास घडवून आणावा.

थोडक्यात निष्कर्ष-

१) जीवन कौशल्य शिक्षणातून अध्ययनार्थीला स्वतः मधील क्षमतांची माहिती होते.

- २) जीवन कौशल्य शक्षणातून अध्ययनार्थीचा भावनिक, वैचारीक , सामाजिक वकास होतो.
- ३) जीवन कौशल्य शक्षणातून ताण-तणाव वरहीत जीवन जगण्यासाठी मदत होते.
- ४) जीवन कौशल्य शक्षणातून परिसरातील व वध घटकांशी कंवा नवीन परिस्थितीशी अध्ययनार्थीला समायोजन साधण्याचे कौशल्ये प्राप्त होते.
- ५) जीवन कौशल्य शक्षणातून सुखी , समाधानी , आनंदी व यशस्वी जीवन जगण्यासाठी दिशा व प्रेरणा मळते.
- ६) जीवन कौशल्य शक्षणातून व्यक्ती-व्यक्तीमधील आंतरीक संबंध निकोप राहण्यासाठी व वृद्धीगत होण्यासाठी .
- ७) जीवन कौशल्य शक्षणातून वषम समायोजन टाळून निकोप मान सक आरोग्य ठेवण्यासाठी .
- ८) यशस्वी समाजजीवनासाठी जीवन कौशल्य शक्षण महत्वाचे ठरते.

समारोप

थोडक्यात सांगावयाचे म्हणजे जीवन कौशल्य शक्षणातून व्यक्तीला मनशांती, आरोग्य, यशस्वीता , नावलौ कंक, प्राप्त होवून त्याच्या व्यक्तीमत्वाचा शाश्वत वकास होतो. त्यामुळेच पुस्तकी शक्षणाबरोबरच जीवन कौशल्ये शक्षण हे व्यक्तीच्या व्यक्तीमत्व वकासासाठी महत्वाचे व गरजेचे ठरते.

संदर्भ सूची:

- १) र व जाधव, गौतम गायकवाड, (२०१५), शक्षणातील आधुनिक वचार प्रवाह, कैलास पब्लीकेशन्स औरंगाबाद.
- २) करंदीकर सुरेश, मंगरूळकर मना, (२००२), उदयोन्मुख भारतीय समाजातील शक्षण, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.



हिरा अहेर, (१९९५), उदयोन्मुख भारतीय समाजातील शिक्षण व शिक्षक, वद्या प्रकाशन नागपूर.

अर वंद दुनाखे, (२००७), उदयोन्मुख भारतातील समाज, शिक्षण व शिक्षक, नित्य नूतन प्रकाशन

वशवंभर कुळकर्णी, .ना.ग.पवार., म.बा.कुंडले, .रा.गुणे. शिक्षणाचे तात्विक, सामाजिक व सांस्कृतिक यथार्थदर्शन भाग -1. यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त वद्यापीठ ना शक-४२२२२२

वशवंभर कुळकर्णी, .मधुकर सोनार . प्रा.श्रीरंग गुणे, प्रा.प्रतिभा वीरकर . शिक्षणाचे तात्विक, सामाजिक व सांस्कृतिक यथार्थदर्शन भाग-2 -यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त वद्यापीठ ना शक-४२२२२२