



जीवन कौशल्यांचे विकसन - एक दृष्टीक्षेप

डॉ. एस. एन. बरडे

सहयोगी प्राध्यापक

जनता शिक्षण महाविद्यालय चंद्रपूर

महाराष्ट्र भारत

स्वतंत्र भारताचा आदर्श नागरीक बनविण्यासाठी दर्जेदार शिक्षणाची व किमान अपेक्षित आर्थिक समतेची गरज आहे. परंतु भारताला स्वातंत्र्य मिळून बहात्तर वर्षांचा कालावधी उलटूनही यात आपण यशस्वी झालो असे वाटत नाही. अर्थातच ही वस्तुस्थिती आहे. ज्या शिक्षण प्रणालीचा आपण अंगिकार केला त्या शिक्षण प्रणालीतून आपणास सर्वांगीण विकास अपेक्षित होता. म्हणजेच ज्ञानाबरोबरच देशाच्या भावी नागरिकांमध्ये शरीरसंवर्धन, सामाजिकता, विविध कला, व्यवसायपयोगी कौशल्ये व कृती, नैतिक विकास व चारित्र्य संवर्धन इ. चा अंतर्भाव होईल असे वाटले. परंतु सद्यपरिस्थितीचा विचार केला तर याबाबत आपण अपयशी ठरलो असे वाटते. स्वामी विकानंदानुसार "शिक्षण म्हणजे डोक्यात कोंबले जाणारे आणि गोंधळ उडवून देणारे व पचणारे ज्ञान नव्हे. शिक्षणामुळे कल्पना आत्मसात होवून जीवनाला दिशा मिळाली पाहिजे. त्यातून पौरुष निर्माण झाला पाहिजे, चारित्र्य बनले पाहिजे." आपण सर्व संख्यात्मक गुणांच्या स्पर्धेत मशगुल आहोत. खऱ्याखऱ्या गुणसंपन्न व्यक्तिमत्वाला मुक्त आहो. आज आपला विद्यार्थी वैफल्यग्रस्त दिसत आहे, परंतु खरोखरच आज मात्र जबाबदार नागरिक घडवायचे असतील तर निश्चितच जीवन कौशल्यांचा गंभीरपणे विचार करणे गरजेचे आहे.

आज संपूर्ण जग म्हणजे जागतिक खेडे वा ग्लोबल व्हीलेज झालेले आहे. जगातील संपूर्ण देशांनी एकमेकांच्या जवळ येण्याचा वेग वाढविला आहे. आज आपण फक्त आपल्या शहराचे, राज्याचे किंवा देशाचे नागरीक राहिलेलो नसून संपूर्ण जगाचे किंवा विश्वसमुदायाचे घटक बनलेले आहोत. त्यामुळे जगात कोणत्याही ठिकाणी एखादी घटना घडली असेल तर तिचे पडसाद संपूर्ण जागतिक स्तरावर बघायला मिळतात. याबाबत उदाहरण जर द्यायचे झाले तर सध्या जो जागतिक स्तरावर कोरोनाचा प्रादुर्भाव झालेला आहे त्याचे उदाहरण देता येईल. आज कोरोना महामारी ही फक्त आपल्या शहरापुरती किंवा राज्यापुरती वा आपल्या देशापुरतीच समस्या राहिलेली नसून ती एक जागतिक समस्या किंवा जागतिक संकट झाले आहे असे म्हणता येईल. विश्वसमुदायाचा एक घटक या

डॉ. एस. एन. बरडे

1Page



नात्याने प्रत्येक देशातील प्रत्येक नागरीक याचा समर्थपणे सामना करीत आहे. एकमेकांना मदत करून जागतिक स्तरावर या महामारीचा नायनाट कसा करता येईल या दृष्टीने प्रयत्नशील आहेत. जागतिक आरोग्याची काळजी धेणारी संस्था WHO ही या समस्येवर मात करण्यासाठी प्रयत्नशील आहे.

जगातील कोणत्याही देशातील नागरीकांसाठी किमान कोणते शिक्षण असावे की जेणेकरून ते सुखी, समृद्ध रित्या जीवन जगू शकतील या विचारातून वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) ते UNFPA, UNICEF यांच्या सामुहीक मदतीने प्रत्येक देशातील विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी 1997 मध्ये सामुदायिक कार्यक्रम निश्चित केल्या गेला प्रत्येक व्यक्तीला जीवन जगण्यासाठी किमान कोणती मुलभूत कौशल्ये आवश्यक आहे हे ठरविण्यात आले व ही कौशल्ये प्रत्येक देशाने आपल्या शालेय शिक्षणातून विद्यार्थ्यांना द्यावीत अशी अपेक्षा करण्यात आली.

जीवन कौशल्य म्हणजे काय? :

जागतिक आरोग्य संघटनेने 1999 मध्ये जीवन कौशल्यांची व्याख्या खालीलप्रमाणे केली. "life skill education is designed to facilitate the practice and reinforcement of psychological skill in a culturally and developmentally appropriate way; it contributes to the promotion of personal and social development, the prevention of health and social problems and the protection." of human rights.' या व्याख्येचा अर्थ जर बघितला तर असे लक्षात येते की विश्वातील कोणत्याही नागरीकाच्या मानवी हक्काचे संरक्षण, पालन, आरोग्य विषयक व सामाजिक समस्यांना प्रतिबंध करणे, व्यक्तित्वाच्या मानसिक व सामाजिक कौशल्यांच्या विकासाकडे लक्ष पुरविणे इ. बाबी अपेक्षिल्या आहेत. हा विकास करतांना तो समर्पक अशा समाजमान्य मार्गाने करावा असेही सांगितले आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने जी कौशल्ये सांगितली आहे त्यांचे स्थूलमानाने खालील प्रकारे वर्गीकरण करता येईल.

(अ) सामाजिक कौशल्ये, (ब) मानसशास्त्रिय कौशल्ये व (क) भावना विषयक कौशल्ये.

(अ) **सामाजिक कौशल्यामध्ये** अंतर्भूत होणारी कौशल्ये खालील प्रमाणे

(1) आत्मप्रचिती / आत्मभान / स्व ओळख (Self awareness)

(2) प्रभावी संप्रेषण (Effective Communication)

(3) आंतरव्यक्ती संबंध (Inter-personal relationship)

(4) सामान्यानुभूती (Empathy)

(ब) **मानसशास्त्रिय कौशल्ये**

(5) सर्जनशील विचार (Creative thinking)



(6) चिकित्सक विचार (Critical thinking)

(7) निर्णायकता (Decision making)

(8) समस्या निराकरण (Problem solving)

(क) भावनाविषयक कौशल्ये :

(9) भावनांचे संयमन (Coping with emotion)

(10) ताणतणावाचे संयमन (Coping with stress and strain)

वरील कौशल्यांचे थोडक्यात स्पष्टीकरण बघू या.

(1) आत्मप्रचिती / आत्मभान / स्व ओळख (Self awareness)

यामध्ये स्वमान्यतेचा अंतर्भाव होतो. तसेच स्व चरीत्राची मान्यता अपेक्षित असते. स्वतःची कमकुवत स्थाने व बलस्थाने आपल्या आवडीनिवडी यांचाही समावेश होतो. व्यक्तीने स्वतःच्या क्षमता जाणून स्वतःचा विकास करणे अपेक्षित असते.

(2) प्रभावी संप्रेषण (Effective Communication)

संप्रेषण म्हणजे एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीला पाठविलेला अर्थपूर्ण संदेश होय. व्यक्तीला स्वतःला इतरांसमोर सिद्ध करता आले पाहिजे. आपली व्यक्तीगत मते, भावना, विचार शाब्दिक किंवा अशाब्दिकपणे इतरांपर्यंत पोहचविणे म्हणजेच परिणामकारक संप्रेषण होय. त्याकरिता परिणामकारक माहिती, कौशल्यांची जाण असणे आवश्यक आहे. परिणामकारक विचारांची देवाण-घेवाण करता आली पाहिजे.

(3) आंतरव्यक्ती संबंध (Inter-personal relationship)

व्यक्तीला प्रत्येकाशी प्रेमपूर्वक संबंध प्रस्थापित करता आले पाहिजे. सर्वांबाबत सकारात्मक विचार ठेवता आला पाहिजे. प्रेम, दया, सहानुभूती, त्याग, सर्वधर्म समभाव, भूतदया, सत्य, निष्ठा, समता, एकात्मता, समानता, मानवता, औदार्य, दातृत्व, अथक परीश्रम सचोटी, समाजसेवा, कर्तव्य निष्ठा, श्रमप्रतिष्ठा, सामाजिक बांधिलकी, राष्ट्रभक्ती, जगभक्ती इ. मूल्यांची जोपासना करण्यास प्रोत्साहन देणे, सर्व मानविय व्यवहार सहज, समन्वयाचे सहकार्याचे असणे गरजेचे आहे. इतरांच्या भावना, गरजा यांचा आदर करणे, एकमेकांना मदत करणे या गोष्टींचा विचार या कौशल्यात अभिप्रेत आहे.

(4) सामान्यानुभूती (Empathy)

व्यक्तीला दुसऱ्यांच्या भूमिकेत शिरून विचार करता यायला पाहिजे इतरांची सुखः दुःखः समजली पाहिजे. सर्वासोबत उचित व्यवहार करता आला पाहिजे. सामान्यानुभूती म्हणजे इतर व्यक्तींच्या भावना, विचार,



मते, कल्पना यांचा स्वीकार करून त्यांचा आदर करणे होय. इतरांच्या भिन्नतेची जाणीव ठेवणे लोकांशी सहृदयपणे संवाद साधणे, परीणामकारक आंतर-मानवीय संबंध जोपासण्यास या सहसंवेदना जीवन कौशल्यासाठी आवश्यक ठरतात.

(5) सर्जनशील विचार (Creative thinking)

पारंपरिक पद्धतीपेक्षा वेगळ्या धाटणीने विचार करणे अपेक्षित असते. नवनवीन विचार मांडणे, नविन ज्ञान निर्मिती करता आली पाहिजे. विद्यार्थ्यांमध्ये इतरांपेक्षा काही तरी वेगळे करू शकतो अशी प्रेरणा शिक्षकाने निर्माण केली पाहिजे. सर्जनशील विचारांमुळे व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढीस लागतो. विविध समस्यांचे आकलन व चिंतन व्हावे या दृष्टीने सर्जनशील चिंतन या जीवन कौशल्याचे महत्व आहे.

(6) चिकित्सक विचार (Critical thinking)

उपलब्ध माहितीचे विश्लेषण विकसित करण्याची क्षमता विकसित करणे. चिकित्सात्मक चिंतन हे एक मुक्त चिंतन आहे. माहितीची सत्यता पूर्णपणे पडताळून नंतरच ती स्वीकारणे हे यात अभिप्रेत असते. स्वजीवनातील अनुभव, मान्यता, दृष्टीकोन व माहिती पृथक्करणाच्या चिंतनाचा यात अंतर्भाव होतो.

(7) निर्णायकता (Decision making)

जीवन जगत असतांना वेळोवेळी योग्य निर्णय घ्यावे लागतात. निर्णय घेणे अवघड असते, अशा वेळी विद्यार्थी निर्णय क्षमतांचे विकसन करणे आवश्यक असते. जीवनामध्ये आवश्यक निर्णय घेण्यासाठी या कौशल्यांचा उपयोग होतो. अनेक पर्यायांमधून योग्य पर्याय निवडणे म्हणजे निर्णय होय. योग्यवेळी योग्य निर्णय घेता आला पाहिजे.

(8) समस्या निराकरण (Problem solving)

प्रत्येकाला जीवनात अनेक अडचणी, समस्या येतात. त्या अडचणींना, समस्यांना तोंड देता येण्यासाठी या कौशल्यांचा विकास करणे अभिप्रेत आहे. उपलब्ध पर्यायांमधून योग्य पर्याय निवडून समस्येचे निराकरण करणे अपेक्षित आहे. जीवनातील अडचणींची तमा न बाळगता त्यावर मात करण्यासाठी या कौशल्यांचा उपयोग करता येवू शकतो.

(9) भावनांचे संयमन (Coping with emotion)

आपल्या व इतरांच्या भावना ओळखता आल्या पाहिजे. इतरांच्या विचारांशी समायोजन साधता आले पाहिजे. समोरच्या व्यक्तीचा विचार सकारात्मक असो वा नकारात्मक असो त्यावर नियंत्रण ठेवता आले पाहिजे. याकरिता या कौशल्यांचे महत्व आहे. आपल्या भावना अत्यंत उत्कटतेने व तिब्रतेने व्यक्त करणे हे असभ्यपणाचे लक्षण ठरते. त्यामुळे आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी या कौशल्याची आवश्यकता आहे.



(10) ताणतणावाचे संयमन (Coping with stress and strain)

ताणतणावाचे नियंत्रण करण्यासाठी त्याची कारणे शोधून त्याचे व्यवस्थापन करता आले पाहिजे. योग्य उपाययोजना करून ताणतणावातून बाहेर पडता आले पाहिजे. याकरिता या कौशल्याचा विकास केला गेला पाहिजे. ताणतणावामुळे कामात अडथळा येतो, मानसिक थकवा येतो, मानसिक संतुलन ढासळते, त्यासाठी कामातील बदल, खेळ, स्वतःचे छंद जोपासणे, ऐतिहासिक सहली, शांत विचार, इतरांचे मार्गदर्शन घेणे उपयुक्त ठरते. या भेडसावणाऱ्या समस्या कायमच्या असत नाहीत. त्यामुळे त्याचा ताण घेणे आवश्यक नाही. याकरिता या कौशल्याचे विकसन होणे आवश्यक आहे.

वरील सर्व जीवन कौशल्ये प्रत्येकाला जीवन जगण्याकरिता आवश्यक आहेत. त्यामुळे अभ्यासक्रम कोणताही असो, शैक्षणिक स्तर कोणताही असो ही कौशल्ये विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित करणे हे प्रत्येक राष्ट्राच्या शिक्षण व्यवस्थेचे आद्य कर्तव्य आहे असे म्हटल्यास वावगे ठरू नये. सर्वांना शिक्षणाचा अधिकार प्राप्त झालेला आहे त्यामुळे गुणवत्तापूर्ण शिक्षण प्राप्त करण्यासाठी या जीवन कौशल्याचे शिक्षण घेणे ही आपली प्राथमिक गरज आहे.

संदर्भ :

- (1) कुंडले म. बा. (2003) "शैक्षणिक तत्वज्ञान" शैक्षणिक समाजशास्त्र, पुणे श्री विद्या प्रकाशन
- (2) कृष्णमूर्ती जे (2010) "शिक्षण संवाद" औरंगाबाद साकेत प्रकाशन
- (3) नागतोडे किरण (2006) "नैतिक मूल्यशिक्षण" नागपूर विद्या प्रकाशन