

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे

व

आवासाहेव काकडे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, शेवगाव

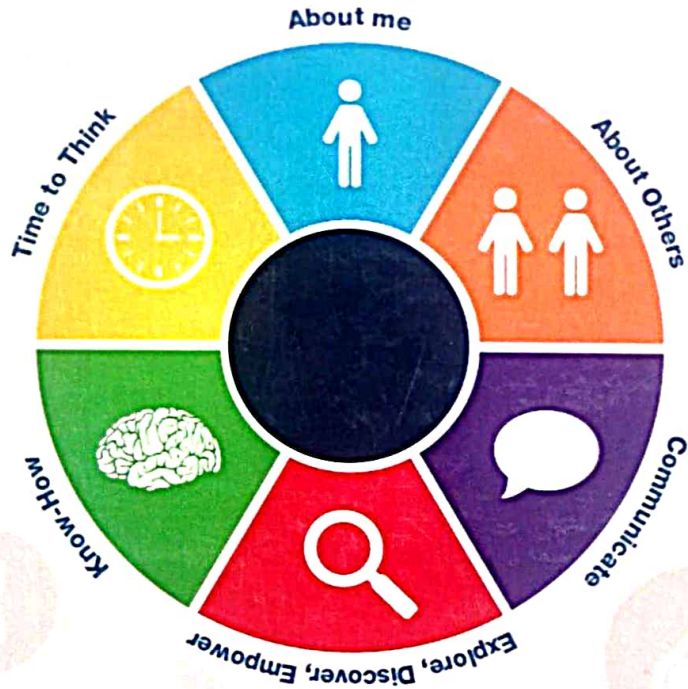
यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित

राज्यस्तरीय चर्चासत्र

सन 2018 – 2019

मुख्यविषय - जीवन कौशल्य

शुक्रवार दि. 04/ 01/ 2019 ते शनिवार दि. 05/ 01/2019



संपादक

डॉ. उदमल्ले आर. एन.

प्राचार्य

आवासाहेव काकडे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, शेवगाव

ISBN 978-0-359-36135-9



सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे
व

आबासाहेब काकडे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, शेवगाव
यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित

राज्यस्तरीय चर्चासत्र
सन 2018 - 2019

मुख्यविषय - जीवन कौशल्ये
शुक्रवार दि. 04/ 01/ 2019 ते शनिवार दि. 05/ 01/2019

संपादक

डॉ. उदमल्ले आर. एन.
प्राचार्य

आबासाहेब काकडे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, शेवगाव.

जीवन कौशल्य : आजची गरज आणि महत्त्व

प्रा. रामदास पंढरीनाथ कातकडे

प्रवरा मेडिकल ट्रस्टचे आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज शेवगाव, ता. शेवगाव, जि. अहमदनगर.

प्रस्तावना—

सुखाच्या मृगजळाचा कसोशीने पाठलाग करणे हे आपले ध्येय नसले, तरी आपल्या सगळ्यांना आपल्या जीवनात दुःखाची वजाबाकी करावीशी वाटते. साहजिकच असे केल्याने आपल्या सुखाच्या पातळीत वाढझाल्याचे आपल्याला आढळून येईल. दुःखाला पूर्णपणे हद्दपार करता आले नाही तरी त्याला सर्वात कमी कसे करावे? याचे कौशल्य आपल्याकडे असणे गरजेचे आहे, सगळ्या वाटा रोमला जातात, अशी एक जुनी म्हण आहे, जी असे सुचवते की, एकाच उद्दिष्टप्राप्तीच्या अनेक वाटा असतात. सुखाच्या गणिताचे सूत्र काहीही असले तरी मूळ मुद्दा हा सॉक्रेटिसच्या तत्वज्ञानाइतकाच प्राचीन आहे. तो म्हणजे आधी स्वतःला व स्वतःमधील कौशल्य यांना ओळखा. हे जरी एक पुरातन ग्रीक सुभाषित असले तरी ते नेहमीच लागू पडणारे आहे.

प्रत्येक व्यक्तीने आपल्यातील बलस्थानांना जास्त विकसित करण्याचा आणि जे करून ते सर्वोत्तमच करण्याचा आटोकाट प्रयत्न नक्कीच करायला हवा पण त्याचबरोबर आपण स्वतःचे अवास्तव मूल्यांकन करून त्यात वाहावत तर जात नाहीत ना, याची खबरदारी ही घ्यायला हवी. औद्योगिक जगातील व्यक्तीपेक्षा आपल्यासाठी आपल्यामधील कौशल्याच्या आधारे बदल घडवून आणणे बरेच सोपे असते कारण आपल्याला आपल्याकडे असणा—या कौशल्यामुळे बदलाच्या दिशेचा मागोवा घ्यावा लागत नाही. आपल्याला इतकेच करायचे असते की, स्वतःमध्ये असणा—या जीवन कौशल्यांना विकसित करून युगानुयुगांच्या शहाणपणाने सुचवलेल्या बदलाच्या दिशेने जाणे. बदल हा व्यावसायिक जगासाठी अत्यंत गंभीर असा करोडो रुपयांचा उद्योग बनला आहे आणि म्हणूनच आपली जीवन कौशल्य त्यामध्ये अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावत असतात.

' जीवन म्हणजे केवळ वादळात तग धरणे नव्हे, तर पावसात नृत्य करणेही आहे, जीवन जगणे म्हणजे कोणत्याही अनुभवापासून पळ काढणे नव्हे, तर त्या अनुभवातून पार पडणे आणि ते ही आपल्याकडे असणा—या कौशल्याच्या आधारेकाल मला स्वप्न पडलं की मी फुलपाखरू झालोय. आता मला हे कसे कळावे की मी एक माणूस आहे, असं स्वप्न पाहणारे मी एक फुलपाखरू नाही ? या साध्या प्रश्नातील सावध करणाऱ्या कोड्याने मला अवाक केले. हे ही एक कौशल्य आहे आणि ते प्रत्येकाजवळ असणे गरजेचे आहे. माजो राष्ट्रपती डॉ.ए.पी.जे. अब्दुल कलाम आपल्याला स्वप्न पाहायला सांगायचे आणि पुढे ते असे म्हणायचे की मित्रांनो अशी स्वप्ने पहा की जी आपली झोप उडवणारी असावोत. ज्याला ज्याला हे कौशल्य प्राप्त झाले त्या—त्या व्यक्ती आज यशाच्या अतिउच्च शिखरावर गेलेल्या आपल्याला पाहायला मिळाल्या आहे.

आत्माविष्काराचा मार्ग म्हणजे तुमच्या अंतस्थ व्यक्तीला आवाहन देणे आणि करणे होय. हाती घेतलेल्या कामावर तुमचे लक्ष केंद्रित करा आणि विचारात तसेच सोप्या पर्यायांमध्ये स्वतःला वाहून जाऊ देऊ नका. हे निर्णयक्षमतेचे कौशल्य तुम्हाला प्राप्त झाले की तम्ही यशस्वी होण्यास प्राप्त ठरतात. म्हणून जीवन जगत असतांना आपण ते आपल्याकडे असणार—या कौशल्याच्या आधारे जगणे अत्यंत आवश्यक आहे. प्रत्येक व्यक्तीने त्याच्याकडे असणा—या जीवन कौशल्याच्या पुस्तकाची पाने वारंवार चाळली तर काहीच गमावण्याची वेळ येणार नाही. त्या व्यक्तीचा वाईट काळदेखील एक स्मृती बनून जाईल. मानवी

जीवनामध्ये इतक्या मोठ्या प्रमाणात जीवन कौशल्याला महत्त्व आहे. अगदी लहान बालकांपासून ते प्रौढ वयापर्यंत या जीवनात कौशल्याला महत्त्व आहे.

जीवन कौशल्य : आजच्या काळाची गरज

कोणताही कला सापी नाही. तेथे साधना लागते. तपेच्या तपे द्यावी लागतात. कला म्हणजे पूर्णतः. कला परिपूर्णतेची अपेक्षा करते. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे शीतल महाजन हिने आपल्या कौशल्याच्या आधारे दाखविलेल्या अलौकिक धाडसाचे व तिच्या विश्वविक्रमाचे होय. शीतल महाजन हिने आपल्या धाडसाच्या सहाय्याने तसेच निर्णयक्षमतेच्या जारावर पॅराशुट जम्पिंग क्षेत्रात करिअर केले व ती त्यामध्ये यशस्वीही झाली. तिच्याकडे असलेले हे कौशल्याचे उदाहरण आजच्या तरुण पिढीला विशेषतः स्त्रियांना मार्गदर्शक ठरल्याचे दिसून येते. जीवन कौशल्य हे सामान्यतः किशोरवयीन वयोगटाला आवश्यक असणारी कौशल्य समजली जातात. परंतु वास्तवामध्ये प्रत्येक वयोगटामध्ये वेगवेगळ्या प्रकारची जीवन कौशल्ये प्रत्येकाला आवश्यक असतात. सतत बदलाच्या प्रक्रियेला सामोरे जाताना जीवनात वेगवेगळी कौशल्ये आवश्यक बनवतात कारण हीच जीवनकौशल्ये स्वतःमधील गुणवैशिष्ट्यांमधील माहिती काढून घेण्यास मदत करत असतात आणि म्हणून ती आजच्या तरुण पिढीसाठी आवश्यक आहेत.

शिक्षणातून नोकरी व उद्योजकता वाढीस लागणे हे शिक्षणाचे खरे यश असते. बदलत्या काळात फक्त पारंपरिक शिक्षण हे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकास व त्यांचे भावी जीवन सुकर करण्यास उपयोगी पडत नाही. त्यामुळेच कौशल्यावर आधारित शिक्षणाला आजच्या काळात त्यामुळे कौशल्यावधारित शिक्षणाला अनन्य साधारण महत्त्व प्राप्त झाले आहे. नियमित अभ्यासक्रमाबरोबर विद्यार्थ्यांनी वेगवेगळी कौशल्ये आत्मसात केली तर त्याचा निश्चितच फायदा होतो. कौशल्य आणि ज्ञान हे देशाच्या आर्थिक वाढीची आणि सामाजिक विकासाची प्रेरक शक्ती आहे. भारतासारख्या लोकसंख्येसह वेगाने वाढणा-या अर्थव्यवस्थेत एकीकडे उच्च प्रशिक्षित गुणवत्ता कुशल संसाधनाची कमतरता असून दुसरीकडे लोकसंख्येचा एक मोठा वर्ग असा आहे की, ज्याच्याकडे थोडी किंवा अजिबातच नोकरीविषयक कौशल्ये नाहीत. शैक्षणिक पात्रतांसह, बदलत्या काळाचा सामना करण्यासाठी आणि कठीण तंत्रज्ञानाच्या आव्हानांना तोंड देण्यास सक्षम असलेल्या गतिशील आणि उद्योजक तरुणांना तयार करणे आवश्यक आहे. ती एक आजच्या काळाची गरज आहे. संभाव्य नियोजित उमेदवारांच्या शैक्षणिक पात्रतेसह, योग्यता आणि कौशल्ये यांच्याकडे रोजगार क्षमतेच्या दृष्टीकोनातून पाहत आहे. याशिवाय उद्योजकांना नवीन लोकांना आवश्यक कौशल्यांनी प्रशिक्षित करण्यासाठी वेळ ही नाही व त्यांच्यात त्यांना रसदेखील नाही. स्पर्धात्मक युगाचा विचार करता इंडस्ट्रीज फक्त कुशल उमेदवारांची नियुक्ती करण्यास तयार आहेत. की जे कंपनीच्या कल्याणासाठी ताबडतोब योगदान देऊ शकतील.

जीवन कौशल्यामुळे मानवाला परिस्थितीची जाणीव करून घेऊन योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित होते. त्याच बरोबर इतरांबद्दल दया, प्रेम, आदर, सदभावना बाळगून एकमेकांमधील वैयक्तिक व सामाजिक संबंध निकोप ठवण्यास जोवन कौशल्ये मदत करतात. म्हणूनच जीवन कौशल्याची जाणीव आजच्या तरुण वर्गाला असणे अत्यंत गरजेचे आहे. कोणतेही विशिष्ट कार्य करण्यासाठी कौशल्ये एक महत्वाचे वैशिष्ट्य आहे. आजच्या विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या युगात समाजामध्ये विविध क्षेत्रात कार्यक्रमाचे आयोजन केले जाते. अगदी घरगुती कार्यक्रमापासून सामाजिक, शैक्षणिक, धार्मिक, अध्यात्मिक व्यावसायिक अशा विविध क्षेत्रात वेगवेगळ्या स्वरूपाचे कार्यक्रम आयोजित केले जातात. हे कार्यक्रम नेटकेपणा शिस्तबद्ध रीतीने पार पडण्यासाठी सूत्रसंचालन कौशल्ये असणे आवश्यक ठरते. आजच्या काळात सूत्रसंचालन कौशल्ये हा व्यवसायाचा एक भाग झाला आहे. आजच्या तरुण पिढीसमोर ही एक महत्वाची संधीजीवन कौशल्याच्या माध्यमातून उभी आहे.

कौशल्य निर्माणाकडे उत्पादनाची परिणामकारकता आणि कामगारांचे त्यातील योगदान सुधारण्याचे एक साधन म्हणून पहिले जाऊ शकते. कौशल्य निर्माण हे उत्पादनक्षमता व अर्थव्यवस्थेच्या विकास दर वाढविण्यासाठीचा एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे. कौशल्य विकासाकडे व्यक्तीला सक्षम बनविण्यासाठी आणि सामाजिक स्वकृती आणि मूल्यात सुधारणा करण्यासाठीचे आणि उच्चतम कौशल्ये आहे. ते जागतिकीकरणाची आव्हाने आणि संधीशी प्रभावीपणे जुळून घेऊ शकतात. वास्तविक पाहता असे अनेक उच्च पदस्थ अधिकारी आहेत ज्यांनी त्याची उद्योग धंद्यातील आरामशीर नोकरी सोडून दिली आणि ते शिक्षण शेतकरी, सल्लागार, उद्योगपती बनले किंवा काहींनी पुस्तक लिहिले तर काहींनी अशासकीय समूहाशी स्वतःला जोडून घेतले किंवा अगदीच चित्रपट व नाट्यनिर्मिती करणारी कंपनी चालवली या व्यक्तींना ह्या सर्व गोष्टी शक्य झाल्या. त्यांच्याकडे असणार-या जीवन कौशल्यामुळेच आजही अशा अनेकक्षेत्रांमध्ये तरुण वर्गासमोर मोलाची संधी उपलब्ध होत आहे. आपल्या कौशल्याच्या आधारे हा तरुण वर्ग त्यामध्ये नक्कीच यशस्वी होऊ शकतो. जसजसा भारत जागतिक ज्ञान अर्थव्यवस्थेकडे वाटचाल करत आहे. तसा भारतात. युवकांच्या आकांक्षा पूर्ण करण्याची आवश्यकता हे केवळ व्यवसाय आणि आर्थिक वातावरण बदलण्यासाठी आवश्यक कौशल्याच्या प्रगतीमुळेच शक्य आहे . हे काम गुणवत्ता आणि गुणात्मकता राखण्यासाठी आव्हानात्मक आहे.

१) निर्णय क्षमता -

अगदी छोट्या-छोट्या गोष्टीतही प्रत्येकाला निणय घ्यावाच लागतो. अगदी साधी मुलांच्याच बाबतीतली गोष्ट आहे. दोन खेळणी समोर असतील आणि त्यातील एकच निवडायचे याच निर्णयाय अशा छोट्या गोष्टीपासून ते अगदी नोकरीच्या दोन आकर्षक संधीपैकी एकाची निवड करणे इथपर्यंत पुढील आयुष्यातही अशी परीस्थिती येतच असते. अशा वेळी सारासार विचार करून निणय घेणे आणि त्याची जबाबदारी स्वोकारणे महत्वाचे असते. म्हणूनच ही क्षमता विकसित करणे आवश्यक ठरते.

२) समस्या निवारण -

आपल्या अपयशापासून शिकण्याची तयारी ही एकच गोष्ट यशस्वी आणि तितकेसे यशस्वी नसणा-या लोकांमध्ये महत्वाचा फरक निर्माण करते. आपल्याला आपल्या दैनंदिन जीवनात अनेक छोट्या मोठ्या समस्यांना तोंड द्यावे लागते त्या समस्या सोडवण्यासाठी त्या त्या वेळी पर्याय सुचणे आणि त्याद्वारे त्या सोडवण्याचा प्रयत्न करणे ही महत्वाचे ठरते म्हणून समस्या निवारण करण्याचे जीवन कौशल्य अत्यंत महत्वाचे आहे.

३) सृजनात्मक विचारक्षमता -

सृजनशीलता म्हणजे काहीतरी अद्वितीय घडवणं जे आजतागायत कोणी केलं नसेल असं चुकीचं परिणाम आपण सृजनशीलतेला उगीचच देत असतो. सृजनशीलता म्हणजे नाविण्याची निर्मिती हे खर आहे पण इथली नाविण्याची कल्पना ही सापेक्ष आहे, खर तर व्यक्तीसापेक्ष आहे. म्हणजे एखाद्या व्यक्तीने आजवर केलेल्या विचारापेक्षा नवीन वेगळा विचार नवीन कलाकृतीया दृष्टीकोनातून तितचं नाविन्य ठरते. आणि म्हणूनच नवनिर्मिती करत राहणंही सृजनशीलता ठरते. ती एक प्रक्रिया आहे. जी सातत्याने घडत राहते.

४) विश्लेषणात्मक विचारक्षमता-

जीवनाला समजून घ्यायचे असेल तर तुम्हाला दुःखी व्हावे लागेल, हा विचार नष्ट करा. जीवन हे चांगले वाटून घेण्यासाठी असते म्हणून त्याला आशेसह आणि धाडसाने जगा.अनेक काशल्य ही एकमेकाधारित तसेच पुरक असतात. उदा. परिस्थितीचे नेमके विश्लेषण करता आले तर समस्या सोडवायला मदत होते.

५) प्रभावी संवाद -

संवादातून अभिप्रेत आलेली गोष्ट साध्य करण्यासाठी तो संवाद प्रभावी असण्याची आवश्यकता आहे. थोडक्यात बोलण्याचा, मुद्दे मांडण्याचा क्रम त्याचबरोबर कोणत्या मुद्द्यावर भर दण अपेक्षित आहे. उच्चारणातील आघात , सौम्यपणा, ठामपणा सूरस्पष्टता इत्यादी अनेक गोष्टी संवाद प्रभावी होण्यास साहाय्यभूत ठरतात.

६) आंतरव्यक्तिक संबंध -

समाजात वावरताना आपल्या सभोवतालच्या व्यक्तीबरोबर आपले नातेसंबंध कसे आहेत यावर आपल मानसिक स्वास्थ्य अवलंबून असते.

७) स्व-जागृती -

स्व-जागृती म्हणजे थोडक्यात स्वतःबद्दलची नेमकी माहिती असणे होय. स्वतःची बलस्थाने, उणीवा, यांची जाणीव ठेऊन त्यांना स्वोकारणे, त्यावर मात करण्याचा प्रयत्न करणे होय.

८) सहजाणीव

सहजाणीव म्हणजे सहानुभूती पेक्षा वेगळी दुस-याची परिस्थिती व अवस्था समजून घेणे पण त्यात वाहवत जात नाही ना याच भान ठेऊन आपण वागणे गरजेचे असते.

९) तणावाशी समायोजन-

आज वास्तविक पाहता अनेक प्रकारच्या ताण-तणावानो आजच आपल जीवन व्यापलेलं आहे. या तणावाशी सामना करत , जुळवून घेणे आणि त्यावर मात करण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजेच तणावाशी समायोजन करण्याचे कौशल्ये. प्रत्येकाने आत्मसात करणे अत्यंत गरजेचे आहे. जीवन कौशल्ये शिक्षण जीवन कौशल्यामध्ये दैनंदिन जीवनात उपयोगी असणा-या सर्व साधारण पण महत्वाच्याकौशल्याचा समावेश होतो. यात किमान दहा कौशल्यांचा अंतर्भाव हवा ही कौशल्य पुढील प्रमाणे -

१०) भावनांशी समायोजन-

कोणत्याही परिस्थितीला कलाटणी देण्यास आणि आपल्याला क्लेश देण्यास प्रामुख्याने कारणीभूत असतात त्या आपल्या भावना त्यामुळे भावनांवर नियंत्रण ठेवणे तसेच त्यांना योग्य वळण लावणे, योग्य पद्धतीने त्या व्यक्त करणे, योग्यवेळी, योग्य त्या मार्गाने त्याच्या निचरा करणे आवश्यक असते कारण या सगळ्यांना संबंध आपल्या मानसिक स्वास्थाशी असतो. ही सारी कौशल्य आपल्या रोजच्या जगण्याशी निगडित आहेत. अनेक संदर्भाबाबत त्यांच्या वापर करावा लागतो.

जीवन कौशल्याचे महत्त्व -

शिक्षण व जीवन परस्पर संबधित आहे. ज्ञानाकरिता ज्ञान हे जसे एका दृष्टीने महत्वाचे आहे त्याचप्रमाणे उपयोजन आणि कौशल्याची प्राप्ती यांना ही महत्त्व दिले पाहिजे. भारताच्या केंद्रीय मंत्रीमंडळात गेल्या ७० वर्षात प्रथमच कौशल्य विकास आणि उद्योजगता असे स्वतंत्र खाते निर्माण करण्यात आले आहे. कुशल आणि उद्योजक प्रवृत्तीचे तरुण ही देशाची खरी संपत्ती असते याचा साक्षात्कार सरकारला प्रथमच झाला आहे. केवळ गरिबी हटवण्याच्या बाबतीतच नाही तर प्रगतीच्या सगळ्याच स्तरात माणसाकडील कौशल्य हे निर्णायक ठरत असते. देशाची प्रगती करायची असेल तर केवळ साधने पुरेशी नाहीत तर त्या साधनांचा वापर करण्याचे कौशल्यही प्रत्येकाकडे असले पाहिजे

महत्त्व-

- १) जीवन कौशल्यामुळे व्यक्तीचा भावनिक, वैचारिक, सामाजिक विकास होण्यास मदत होते.
- २) व्यक्तीमध्ये असलेल्या आंतरिक शक्ती व गुणवैशिष्ट्यांची जाणीव होण्यास मदत होते.
- ३) जीवन कौशल्यामुळे स्वतःमध्ये आवश्यक तो बदल घडून आणण्यास मदत होते.

- ४) दैनंदिन जीवनात येणा-या अडचणींचा व समस्यांवर विचारपूर्वक निर्णय घेऊन योग्य तो मार्ग काढण्यास जीवन कौशल्यामुळे मदत होते.
- ५) परिसरातील घडलेली घटना, कृती कशा प्रकारे घडते याचा सखोल माहितीच्या आधारे विचार करून त्यावर तर्क व अनुमान तसेच निष्कर्ष काढता येण्याची क्षमता जीवन कौशल्यामुळे आपल्यामध्ये विकसित होते.
- ६) इतरांबद्दल दया, प्रेम, आदर, सदभावना, बाळगून एकमेकांमधील वैयक्तिक व सामाजिक संबंध निकोप ठेवण्यास मदत होते.
- ७) ताणतणाव विरहित जीवन जगण्यास आपण सक्षम होतो.
- ८) मानवी जीवन सुखी व समृद्ध होण्यासाठी प्रयत्नशील राहण्याची जाणीव आपल्यामध्ये जीवन कौशल्यामुळे निर्माण होते.
- ९) जीवन कौशल्यामुळे परिस्थितीची जाणीव करून घेऊन योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित होते.
- १०) जीवन कौशल्यामुळे सृजनशीलविचार कौशल्य व कल्पना शक्तीचा विकास होण्यास मदत होते.

संदर्भग्रंथ-

- तुमच्यातील सर्वोत्तम बाब म्हणजे तुम्ही - अनुपम खेर
यशस्वी जीवनासाठी कौशल्ये- अलका वाडकर
कौशल्य तुमचे - अनंत खेर
जीवन कौशल्य - लेरी जेम्स
संवाद कौशल्य - डॉ.आशा भागवत
अभ्यास कौशल्य - डॉ.नदिनी दिवाण