



जीवन कुशलताएँ

## प्रश्न 1. जीवन कुशलताएँ क्या हैं?

उत्तर: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लू.एच.ओ.) के अनुसार, जीवन कौशल वे क्षमताएँ हैं जो लोगों को दैनिक चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में मदद करती हैं। ये कौशल हमें समझदारी से निर्णय लेने, समस्याएँ सुलझाने, रचनात्मक और समालोचनात्मक सोचने, प्रभावी संवाद करने, अच्छे संबंध बनाने, सहानुभूति दिखाने, और स्वस्थ व उत्पादक जीवन जीने में सक्षम बनाते हैं।



प्रश्न 2. दस जीवन कुशलताएँ कौन कौन सी होती हैं?

उत्तर: दस जीवन कुशलताएँ इस प्रकार हैं:

### 1. स्वज्ञान -

इसमें अपनी ताकत और कमज़ोरियों, तथा अपनी पसंद और नापसंद के बारे में जागरूक होकर 'स्वयं की पहचान' शामिल है।

मैं ड्राइंग में अच्छा हूँ और इसलिए कॉलेज में ललित कला का अध्ययन करना चाहता हूँ।

यह बहुत बढ़िया है कि आप अपनी ताकत के बारे में जानते हैं।



### 2. समानुभूति -

यह वह कौशल है जो दूसरे व्यक्ति के स्थान पर खुद को रखने और यह समझने में सक्षम बनाता है कि वे कैसा महसूस करते हैं।

मुझे कुत्ते पसंद नहीं हैं। चलो उन्हें पीटते हैं।

प्रिय मित्र, जानवरों की भी भावनाएँ होती हैं! अगर कोई आपको पसंद नहीं करता और आपको अपने रास्ते से हटा देता है तो आपको कैसा लगेगा?



### 3. आपसी रिश्ते -

यह हमें सकारात्मक संबंध बनाने और बनाए रखने में मदद करता है जो हमारी मानसिक और सामाजिक भलाई सुनिश्चित करता है।

### 4. असरदार संचार -

यह भावनाओं, विचारों, विचारों, राय को मौखिक या गैर-मौखिक रूप से इस तरह से व्यक्त करने की क्षमता है कि संदेश स्पष्टता के साथ समझा जा सके। यह हमें गैर-धमकी भरे तरीके से सक्रिय रूप से प्रतिक्रिया देने में सक्षम बनाता है।

### 5. रचनात्मक सोच -

यह कौशल हमें अलग तरीके से सोचने में सक्षम बनाता है। यह उपलब्ध विकल्पों से परे देखने और समस्याओं को दूर करने के लिए नए और रचनात्मक समाधानों के बारे में सोचने में मदद करता है।



मैं अपने बालों को बाँध नहीं पा रही हूँ क्योंकि मेरा हेयरबैंड खो गया है।

आप अपने बालों को बांधने के लिए इस पेंसिल का इस्तेमाल हेयर स्टिक की तरह कर सकते हैं



### 6. समालोचनात्मक सोच -

यह कौशल हमें किसी स्थिति/समस्या के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को देखने और वैकल्पिक समाधान खोजने में मदद करता है।

### 7. निर्णय लेना -

यह हमें बिना किसी डर, प्रभाव या दबाव के अपने जीवन में सोच विचार कर निर्णय लेने में मदद करता है।

### 8. समस्या का समाधान -

यह कौशल हमें वास्तविक समस्या की पहचान करने और उसके लिए प्रभावी - सकारात्मक समाधान खोजने में सक्षम बनाता है। हम प्रश्न संख्या 3 में बताए गए POWER टूल का उपयोग कर सकते हैं।

### 9. भावनाओं का सामना करना -

यह कौशल हमें अपनी भावनाओं को पहचान कर उन्हें उचित तरीके से व्यक्त करके उन्हें प्रबंधित करने में सक्षम बनाता है।

## 10. तनाव का सामना करना -

यह कौशल हमें अपने तनाव के स्रोत और हमारे जीवन पर इसके प्रभावों को पहचानने में मदद करता है। यह हमें अपने तनाव को प्रबंधित करने, कम करने और उससे निपटने के तरीके भी सिखाता है।

### प्रश्न 3. पावर (POWER) टूल क्या है?

उत्तर: यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें आप समस्या समाधान के विभिन्न चरणों से गुजरते हैं और समस्याओं को हल करने के लिए सर्वोत्तम समाधान पर पहुँचते हैं।

पावर टूल में पाँच परस्पर संबंधित चरण होते हैं।

**P:** समस्या की पहचान करें

**O:** उपलब्ध विकल्प - समस्या को हल करने के विभिन्न विकल्पों के बारे में सोचें

**W:** विकल्पों का मूल्यांकन करें - प्रत्येक विकल्प के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं का मूल्यांकन करें

**E:** चुनाव करें/लागू करें - इसे उस व्यक्ति के साथ साझा करके चुनें जिस पर आप भरोसा करते हैं और सबसे उपयुक्त विकल्प का चुनाव करें और उसे लागू करें

**R:** परिणाम/पुनः प्रयास करें - अपने निर्णय के कारण प्राप्त परिणामों का मूल्यांकन करें और यदि परिणाम अनुकूल नहीं हैं, तो पुनः प्रयास करें

## समस्या समाधान पावर टूल



#### प्रश्न 4. जीवन कौशल हमारी किस प्रकार सहायता करते हैं?

उत्तर: जीवन कौशल लोगों को उनके शारीरिक, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सूचित निर्णय लेने में सक्षम बनाते हैं। ये कौशल और योग्यताएँ हमें सही ज्ञान, सकारात्मक दृष्टिकोण और सक्षम उपकरणों के साथ हमारी दिन-प्रतिदिन की चुनौतियों का सामना करने में सहायता करती हैं।

#### प्रश्न 5. एक स्वस्थ रिश्ता क्या है?

उत्तर: एक स्वस्थ रिश्ते में निम्नलिखित गुण होते हैं:

- समानता, आपसी सम्मान
- ईमानदारी, आपसी विश्वास
- प्रतिबद्धता (commitment)
- प्रभावी संचार
- एक-दूसरे से स्पष्ट अपेक्षाएँ
- यह समझना कि हर रिश्ते की कुछ सीमाएँ होती हैं और उन सीमाओं का सम्मान करना
- एक-दूसरे की गोपनीयता बनाये रखना और समय देना



#### प्रश्न 6. क्या मुखर/दृण(assertive) होने का मतलब असभ्य या आक्रामक होना है?

उत्तर: मुखर होने का मतलब असभ्य या आक्रामक होना नहीं है, जब तक कि व्यवहार दूसरों के लिए खतरनाक न हो। मुखर संचार का मतलब है कि आप अपनी राय, विचारों, भावनाओं और अधिकारों के लिए खड़े हैं और उन्हें स्पष्ट और गैर-धमकी भरे तरीके से व्यक्त कर रहे हैं। यह प्रभावी संचार का सबसे पसंदीदा रूप है।



नहीं बेटा, मैं तुम्हें अपने दोस्त की जन्मदिन की पार्टी में शामिल होने की अनुमति नहीं दे सकता क्योंकि पिछली बार तुम बहुत देर से वापस आए थे।

मुझे पिछली बार के लिए माफ़ करें। कृपया मुझ पर भरोसा करें। मैं समय पर वापस आ जाऊँगा और पार्टी छोड़ने से पहले आपको सूचित करूँगा।



**प्रश्न 7. क्या परिणामों के बारे में सोचे बिना कोई निर्णय लेना बुद्धिमानी है?**

उत्तर: हमें हमेशा सोच-समझकर निर्णय लेना चाहिए क्योंकि इससे सकारात्मक परिणाम मिलते हैं।

यहां बुद्धिमानीपूर्ण और अच्छे निर्णय लेने के लिए "3सी" टूल दिया गया है:

- चुनौती (Challenges): आप जिस स्थिति या समस्या का सामना कर रहे हैं उसे पहचानें और उसका विश्लेषण करें
- विकल्प (Choices): आपके लिए उपलब्ध विकल्पों/विकल्पों की पहचान करें
- परिणाम (Consequences): प्रत्येक विकल्प के सकारात्मक और नकारात्मक परिणामों को जानें और तौलें और सर्वोत्तम विकल्प चुनें

**प्रश्न 8. तनाव से निपटने के विभिन्न तरीके क्या हैं?**

उत्तर: तनाव हर किसी के जीवन में एक आम घटना है, खासकर आज की तेज़ रफ़्तार दुनिया में। स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए तनाव से निपटना ज़रूरी है और इसलिए तनाव के स्रोतों की पहचान करना ज़रूरी है ताकि हम उनसे बेहतर तरीके से निपट सकें। तनाव से निपटने के कई तरीके हैं। तनाव कम करने के कुछ आसान और रचनात्मक तरीके नीचे दिए गए हैं:

- तनावपूर्ण स्थिति से ब्रेक लें
- अपनी परेशानियों के बारे में किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हों
- कोई मज़ेदार फ़िल्म देखें
- अपने शौक पूरे करें
- गहरी साँस लें
- डांस करें
- व्यायाम करें, ध्यान करें
- संगीत सुनें



कल मेरी परीक्षा है और  
मैं बहुत तनाव में हूँ।

चिंता मत करो बेटा।  
अपने दिमाग को आराम  
देने के लिए थोड़ा ब्रेक लें  
और टहलने जाएं या अपना  
पसंदीदा संगीत सुनें।





 /modicarefoundation.org  /officialmodicarefoundation

 modicarefoundation 