दस प्रमुख जीवन कोशल Ten Core Life Skills

पारस्परिक संबंध बनानाः सामान्यता हमारी अनेक लोगों के साथ बातचीत होती है किन्तु उनके साथ एक अच्छा पारस्परिक सामाजिक संबंध स्थापित कर पाना एक कौशल है। यह हमारे मानसिक और सामाजिक बेहतरी के लिए भी बहुत ज़रूरी है। इस कौशल के द्वारा आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ, जो कि आपके सबसे महत्त्वपूर्ण सामाजिक संबल हैं, के साथ सकारात्मक संबंध कायम रख सकते हैं। साथ ही, किसी भी रिश्ते को रचनात्मक ढंग से खत्म करने या उससे बाहर निकलने में भी सक्षम होते हैं।

Interpersonal relationship: skills help us to relate in positive ways with the people we interact with. This may mean being able to make and keep friendly relationships, which can be of great importance to our mental and social well-being. It may mean keeping, good relations with family members, which are an important source of social support. It may also mean being able to end relationships constructively.

विश्लेषणात्मक चिंतन: इस कौशल के माध्यम से हमारी सूचनाओं और अपने अनुभवों को वस्तुनिष्ठ तरीके से विश्लेषित करने की क्षमता बढ़ती है। यह कौशल हमें अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करता है। यह उन कारकों की पहचान और अनुमान करने में मदद करता है जिनका हमारे नज़िरये और व्यवहार पर सीधा असर होता है जैसे- सामाजिक मूल्य, साथियों का दवाव और मीडिया।

Critical thinking: is an ability to analyse information and experiences in an objective manner. Critical thinking can contribute to health by helping us to recognize and assess the factors that influence attitudes and behaviour such as values, peer pressure and the media.

समानुभूतिः समाज में अपने प्रियजनों और अन्य लोगों के साथ सफल रिश्ता बनाए रखने के लिए हमें उनकी ज़रुरतों, आकांक्षाओं और भावनाओं को समझने तथा उनका ख़्याल रखने की ज़रुरत होती है। समानुभूति इसमें हमारी मदद करती है। समानुभूति एक गुण है जिसके द्वारा हम अनुमान लगा पाते हैं कि दूसरे अपनी ज़िन्दगी के अनुभवों के बारे में कैसा महसूस करते हैं। हम बहुत से लोगों जैसे -माता-पिता, मित्र, पड़ोसी, चाचा-चाची आदि के साथ संबंधों के बीच पले-बढ़े होते हैं। जब हम खुद को और दूसरों को समझने लगते हैं तब हम बेहतर तरीके से अपनी आवश्यकताओं और आकाक्षों को अभिव्यक्त करने में सफल होते हैं। इस आधार पर अपने विचार और सुझाव को बता पाते हैं, बिना दूसरों की भावनाओं को आहत किये संवेदनशील मुद्दों का सामना कर पाते हैं। साथ ही साथ, दूसरों से भी सहयोग मांग पाते हैं और उनका भरोसा जीत सकते हैं।

समानुभूति हमें "दूसरे जो हमसे बिल्कुल अलग हैं" को स्वीकारने में मदद कर सकती है। यह सांस्कृतिक और प्रजातीय विविधता के माहौल में सामाजिक मेलजोल को बढ़ा सकती है। ऐसे लोग (जैसे - एड्स से पीड़ित लोग, मानसिक विकार से पीड़ित या ऐसे लोग जिन्हें उन लोगों द्वारा बदनाम या कलंकित किया गया है जिन पर उनकी देखभाल की ज़िम्मेदारी थी आदि) जिनको सहयोग, सहायता और सिहष्णुता की ज़रुरत के प्रति एक सुरक्षित वातावरण तैयार करने में मदद कर सकती है।

Empathy: To have a successful relationship with our loved ones and society at large, we need to understand and care about other peoples' needs, desires and feelings. Empathy is the ability to imagine what life is like for another person. We grow up in relationships with many people – parents, brothers and sisters, cousins, uncles and aunts, classmates, friends and neighbors. When we understand ourselves as well as others, we are better prepared to communicate our needs and desires. We will be more equipped to say what we want people to know, present our thoughts and ideas and tackle delicate issues without offending other people. At the same time, we will be able to elicit support from others, and win their understanding.

Empathy can help us to accept others, who may be very different from ourselves. This can improve social interactions, especially, in situations of ethnic or cultural diversity. Empathy can also help to encourage nurturing behaviour towards people in need of care and assistance, or tolerance, as is the case with AIDS sufferers, or people with mental disorders, who may be stigmatized and ostracized by the very people they depend upon for support.

समस्या का समाधान ढूंढनाः यह कौशल हमें हमारी जिन्दगी से जुड़ी समस्याओं का रचनात्मक ढंग से सामना करने में सक्षम बनाता है। कुछ महत्त्वपूर्ण समस्यायें जो किसी भी कारण से अनसुलझी रह जाती है। हमारे जीवन में मानसिक तनाव का कारण बनती है और शारीरिक तकलीफों को भी बढ़ा देती हैं।

Problem solving: helps us to deal constructively with problems in our lives. Significant problems that are left unresolved can cause mental stress and give rise to accompanying physical strain.

निर्णय लेने की क्षमता का विकासः यह कौशल जीवन के निर्णयों को सकारात्मक तरीके से लेने में हमारी मदद करता है। इसका संबंध हमारे रवास्थ्य से भी है। यह बताता है की स्वास्थ्य को लेकर हमारे पास कौन से विकल्प उपलब्ध हैं। यह लोगों की समझने में मदद भी करता है कि कौन सा विकल्प अपनाने पर उसके क्या संभावित परिणाम उनके स्वास्थ्य पर हो सकते हैं।

Decision making: helps us to deal constructively with decisions about our lives. This can have consequences for health. It can teach people how to actively make decisions about their actions in relation to healthy assessment of different options and, what effects these different decisions are likely to have.

रचनात्मक चिंतन करनाः रचनात्मक चिंतन वह कौशल है जिसमें किसी चीज़ को अनूठे तरीके से देखा जाता है, किसी काम को नवीनतापूर्वक किया जाता है तथा नवाचार को अपनाया जाता है। इसके मुख्य चार घटक हैं - नित नए विचारों को जन्म देना, अपने नज़िरये में बदलाव करने के प्रति तैयार रहना, किसी नए विचार, तथ्य आदि को धारण करने को तत्पर रहना और किसी भी पुराने/ अन्य के विचार पर नवीन विचार को जन्म देना।

Creative thinking: is a novel way of seeing or doing things that is characteristic of four components – fluency (generating new ideas), flexibility (shifting perspective easily), originality (conceiving of something new), and elaboration (building on other ideas).

प्रभावशाली संचार करनाः इस कौशल के होने का अर्थ है कि हम अपनी संस्कृति और सामाजिक स्थितियों के अनुकूल खुद को अभिव्यक्त कर सकने में सक्षम हैं। यह अभिव्यक्ति मौखिक और अमौखिक दोनों तरह से हो सकती है। प्रभावशाली संचार की क्षमता हमें अपने विचारों, आकांक्षाओं, ज़रुरतों तथा भय को उचित तरीके से व्यक्त करने का तरीका सुझाती है। यह हमें ज़रुरत के समय सुझाव मांगने तथा मदद मांगने में भी सक्षम बनाती है।

Effective communication: means that we are able to express ourselves, both verbally and non-verbally, in ways that are appropriate to our cultures and situations. This means being able to express opinions and desires, and also needs and fears. And it may mean being able to ask for advice and help in a time of need. Coping with stress means recognizing the sources of stress in our lives, recognizing how this affects us, and acting in ways that help us control our levels of stress, by changing our environment or lifestyle and learning how to relax. Coping with emotions means involving recognizing emotions within us and others, being aware of how emotions influence behaviour and being able to respond to emotions appropriately. Intense emotions like anger or sadness can have negative effects on our health if we do not respond appropriately.

भावनाओं पर नियंत्रण करना सीखनाः हम मानसिक रूप से कितने बेहतर हैं इसे मापने का सबसे सटीक तरीका ये जानना है कि हमें अपनी भावनाओं पर कितना नियंत्रण करना आता है। जब हम नकारात्मक चिंतन नहीं करते तब हमारी भावनाएं सकारात्मक होती है। हमारे भीतर उमंग, रनेह और शान्ति का भाव होता है। जब हम स्वयं को भयभीत, क्रुद्ध या अवसादग्रस्त महसूस करते हैं तब स्वाभाविक रूप से हमारे विचार नकारात्मक हो जाते हैं। दोनों ही स्थितियों के प्रति जागरूक होकर और नकारात्मक चिंतन से दूर रहने का निर्णय लेकर हम अपने जीवन में नाटकीय बदलाव कर सकते हैं। इस कौशल के उपयोग से हम सराहना, आभार, रनेह के विचारों को अपनाकर अपने मस्तिष्क के रसायनशास्त्र को भी बदल सकते हैं।

Coping with emotions: Positive emotions are a wonderful barometer for our well-being. When we are not caught up in negative thinking, our feelings remain positive, and we feel joyful, loving and peaceful. When we are feeling fearful, angry, or depressed it is a sure sign that our thoughts have become negative and dysfunctional. Developing this awareness and making the decision to eliminate negative thinking can be dramatically life changing. Alter your own brain chemistry with thoughts of appreciation, gratitude, joy and love.

तं हम खुद का ईमानदारी मजबत पक्षे पान करना: ननाव पार्थ

खुद के बारे में जानना समझनाः इस कौशल के माध्यम से हम खुद का ईमानदारी से आकलन कर पाते हैं। अपनी चारित्रिक कमज़ोरियों, मज़बूत पक्षों एवं रुचियों के बारे में, जान पाते है। खुद के बारे में जागरूक होने से, हम समझ पाते हैं, की क्या हम किसी तनाव या दवाब में हैं? ऐसा माना जाता है कि इस गुण के विकसित होने के बाद ही आप अपने भीतर प्रभावशाली संचार करने, दूसरों के साथ अच्छे संबंध विकसित कर पाने और समानुभूति का गुण विकसित कर पायेंगे।

Self-awareness: includes recognition of 'self', our character, our strengths and weaknesses, desires and dislikes. Developing self-awareness can help us to recognize when we are stressed or feel under pressure. It is often a prerequisite to effective communication and interpersonal relations, as well as for developing empathy with others.

तनाव का सामना करनाः तनाव शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकार और बीमारियों का एक सबसे बड़ा कारक है। किशोर और किशोरियों में मानसिक स्वास्थ्य की समस्या बहुत तेज़ी से उभर कर सामने आ रही है। कुछ गलत धारणाएं जैसे की "मैं अच्छा/अच्छी नहीं हूँ "या "मेरे साथ कुछ गड़बड़ है" सभी विकार और बीमारियों की 95 प्रतिशत वजह है। तनाव के प्रभाव तथा उससे निपटने के लिए ज़रूरी कौशल के प्रति जागरूक होने से हम जीवन शैली में साधारण बदलाव करके फिर से तनाव मुक्त, खुश और बेहतर ज़िन्दगी जी सकते हैं।

Coping with stress: Stress is the major factor in physical, mental and emotional illness and diseases. Mental health is an emerging problem among adolescents. Wrong beliefs like "I'm not good enough" or "Something is wrong with me" cause up to 95% of all illness and disease. Awareness of effects of stress and coping skills helps us to make simple lifestyle changes reclaiming joy and well-being.