



आजीवन शिक्षण

सहा . प्रा . वाघमारे जितेंद्र हिरामण

सिंहगड कॉलेज ऑफ एज्यू . (को . एड; बी . एड), न^१ह्वे , पुणे - ४१

सारांश

जीवन कौशल्य आत्मसात करण्यासाठी व्यक्तीला त्याची ज्ञानेंद्रिय सक्षम करावी लागतिल . जीवनात काय चांगले आणि काय वाईट यातील फरक कळण्यासाठी ज्ञानेंद्रिय सतत कार्यशिल राहणे आपेक्षित आहे . चुका जेव्हा घडतात दुःखदायीच असतात . त्याच नंतर अनुभव म्हणून यशाची वाट दाखवतात . जीवनात संधी मिळाली म्हणजे माणसाची शक्ती प्रकट होत असते आणि प्रकट होत असताना ती वाढतही असते . म्हणून आत्मपरीक्षण करून स्वतः मधील अवगुणांचे उच्चाटन करणे हे एक मोठे साधनच आहे . माणूस हा नेहमीच माणूस असतो . परंतु तो जगण्यायोग्य होतो ते फक्त आजीवन शिक्षणाने म्हणून आजीवन शिक्षणाचे महत्त्व ओळखून शिक्षण घ्या .

प्रौढ शिक्षण , अनौपचारिक शिक्षण व आजीवन शिक्षण ही व्यक्ती, समाज व राष्ट्र प्रगतीची प्रमुख त्रिसूत्री आहे . या विश्वातील अनेक प्रगत राष्ट्रांनी या त्रिगुणात्मक शिक्षणाच्या द्वारे आपला फारच चांगला विकास करून घेतला आहे . सध्याच्या आधुनिक युगात आजीवन शिक्षणाची आवाल-वृद्धांना स्त्री-पुरुषांना शिक्षित-अशिक्षितांना नितांत गरज आहे . कारण प्रचंड प्रमाणात वाढणारे सर्वच ज्ञान आपण फक्त सध्याच्या औपचारिक पद्धतीने घेऊच शकत नाही . असे म्हटले जाते की, मानव हा विकसनशील , सामाजिक, बद्धिमान , प्राणी आहे मानव प्राणी इतर प्राण्यांहून श्रेष्ठ समजला जातो तो त्याच्या बद्धिमत्तेमुळेच . परंतु ज्या बद्धिमत्तेच्या जोरावर मानवाने प्रगतीची घोडदौड केली आहे, त्या बद्धिमत्तेचा विकास योग्य प्रकारे, योग्य मार्गांनी चांगला होण्यासाठी एका अतिशय महत्त्वाच्या गोष्टीची फारच गरज असते आणि ती अती महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे शिक्षण, आजीवन शिक्षण . म्हणजेच सर्वांगीण प्रगतीसाठी शिक्षणाची अतिशय गरज आहे आणि मानवी प्राण्याचे शिक्षण हे जन्मापासून मृत्यूपर्यंत अखंडपणे आजीवन चालूच असते .

आजीवन शिक्षणाची कल्पना आधुनिक नसून प्राचीनच आहे . रानटी अवरथेत, प्राचीन अश्मयुगात असतानाही निसर्गाकडे पाहून, निसर्गाचे अनुकरण करून, निसर्गालाच आपला गुरू करून आपल्या जीवनाला

उपयुक्त असे अनेक प्रकारचे शिक्षण घेत होता. उदा. मानव अग्नी निर्माण करण्यास शिकला ते अरण्यात लागलेले वणवे पाहूनच. अशा प्रकारे मानवाच्या प्रगतीला उपयोगी पडेल असे आजीवन कौशल्य तो निसर्गा कडून, स्वतःच्याच अनुभवातून, कुटुंबातील व समाजातील व्यक्तींकडून घेत आहे.

आजीवन शिक्षणाचा जनक श्वेतकेतूंच्या मते शिक्षण ही आजीवन चालणारी प्रक्रिया आहे. त्यांच्या मते प्रत्येक मानवाने-गुरु गृहातील, आश्रमातील शिक्षण पूर्ण करून गृहस्थाश्रम स्वीकारल्यानंतर आपल्या विकासाला, प्रगतीला, व्यवसायाला उपयुक्त पडेल अशा प्रकारचे जीवन शिक्षण आपल्या दैनंदिन जीवनात दरदिनी घेतले पाहिजे आणि अशा प्रकारे रोज जे शिक्षण घेतले जाते ते आजीवन शिक्षण होय.

आश्वलायन गृहसूत्र व आजीवन शिक्षण-

आश्वलायन गृहसूत्र व आजीवन शिक्षणाची कल्पना श्रावणीच्या रूपाने मांडली आहे. गृहसूत्रात श्रावणीचे वर्णन पुढीलप्रमाणे केलेले आहे की आचार्य आपल्या विद्यार्थ्यांच्या बरोबर ज्ञानाची योग्य प्रकारे उजळणी करून ज्ञान वाढवणे व जीवन कौशल्य विकसित करणे.

जीवन जास्तीत जास्त कार्यक्षमतेने व यशस्वीपणे जगता यावे यासाठी विद्यार्थ्यांची अंगभूत कौशल्ये विकसित करण्याचा सातत्यपूर्ण व सुसंगत प्रयत्न प्राचीन काळातील तक्षशिला विद्यापीठ, नालंदा विद्यापीठ, कांची विद्यापीठ, काशी विद्यापीठ, वल्लभी विद्यापीठ, विष्णुशिला विद्यापीठ, मिथिला विद्यापीठ केले जात होते. ही विद्यापीठ सूर्याप्रमाणे ज्ञानाचा प्रकाश सर्व विश्वात अखंड व अहोरात्र पसरवि होते. या विद्यापीठात आजीवन ज्ञानाचा ज्ञानदीप सतत प्रज्वलित राहिल होता या विद्यापीठातून विविध विषयांच्या सहाय्यांनी जीवन कौशल्य शिकविली जात होती.

मध्ययुगात शिक्षणाचे कार्य प्राचीन काळाप्रमाणे फार जोमाने चालू नव्हते. तरीसुद्धा दिल्ली, आग्रा, जैनपूर, बीदर या इस्लामिक शिक्षण केंद्रांमार्फत जीवन जगण्याचे कौशल्य शिकविली जात होती.

आधुनिक काळातील आजीवन शिक्षण काही तज्ज्ञांचे असे म्हणणे आहे की प्राचीन काळात ३००० वर्षात जेवढे ज्ञान मानवी समाजाने प्राप्त केले तेवढेच ज्ञान मानवाने मध्ययुगात ३०० वर्षात प्राप्त केले आहे; तर विशेष महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तेवढेच ज्ञान आधुनिक युगातील मानवाने फक्त ३० वर्षात प्राप्त केलेले आहे. आधुनिक संगणकाच्या युगात ज्ञानवृद्धीची गती किती प्रचंड प्रमाणात वाढली आहे आणि हे वाढलेले ज्ञान फक्त प्राथमिकशिक्षणातून माध्यमिकशिक्षणातून किंवा उच्च शिक्षणातून काही वर्षे शिक्षण घेऊन कोणत्याही मानवाला कोव्हाच प्राप्त करता येणार नाही. आता आपणास आजीवन शिक्षणाची गरज भासणार आहे. आता मानवाला योग्य प्रकारे प्रगती करण्यासाठी आपले जीवन सुखी, समृद्ध व आनंदी करण्यासाठी, जीवनातील अनेक प्रश्न व समस्या सोडविण्यासाठी आणि दिवसेंदिवस वाढविणारे जीवनोपयोगी शिक्षण योग्य प्रकारे आत्मसात करण्यासाठी आजीवन शिक्षणाचीच कास धरावी लागेल.

आधुनिक संगणकयुगाच्या काळात फक्त औपचारिक शिक्षण घेऊन व्यक्तीची प्रगती होणार नाही. व्यक्तीला समाजाला त्याचप्रमाणे राष्ट्राला पण आपला विकास योग्य मार्गाने योग्य गतीने करता येणार नाही हे सूर्य प्रकाशाइतके स्पष्ट वा सत्य आहे. त्यामुळे प्रत्येक देशातील प्रत्येक नागरिकाने आजीवन शिक्षण घेतले पाहिजे. त्यामुळे या आजीवन शिक्षणात कोटयवधी विद्यार्थी येणार आहेत. यात तरुण, तरुणी, मुले, मुली, किशोर, प्रौढ, आवाल-वृद्ध, सुशिक्षित-अशिक्षित, ग्रामीण-शहरी, स्त्री-पुरुष, गरीब-श्रीमंत, लहान, थोर, तज्ज्ञ, ज्ञानी, अज्ञानी, व्यावसायिक-अव्यावसायिक.

शिक्षण म्हणजे “वर्तनातील योग्य परिवर्तन होय”. हे वर्तन परिवर्तन आजीवन होतच असते. १९६४-६६ च्या कोठारी आयोगानुसार ‘ शिक्षण हे शाळेपुरते मर्यादित नसून ती आजीवन चालणारी प्रक्रिया आहे .

- ▶ स्वामी विवेकानंद : “मानवातील दैवी परिपूर्णतेची अभिव्यक्ती म्हणजेच शिक्षण होय . माणूस निर्माण करणे हेच शिक्षणाचे ध्येय असावे .
- ▶ जॉन ड्युई : शिक्षण म्हणजे अनुभवांचे पुनःसंयोजन . अधिकाधिक अनुभव घेऊन त्या व्यक्तिगत अनुभवांना सामाजिक मूल्य देणे . व त्याद्वारे व्यक्तीला आपल्या शक्तींवर प्रभुत्व प्राप्त करण्यास मदत करणे .
- ▶ थोडक्यात शिक्षणातून मानवाच्या विविध क्षमता व कौशल्यांचा विकास होणे अपेक्षित आहे .

आजीवन शिक्षण व्याख्या :

- ▶ जॅपनीज मंत्रालय शिक्षण विभाग : २१ व्या शतकामध्ये सशक्त व कृतिशील समाज घडविण्यासाठी असा आजन्म शिक्षण घेणारा समाज घडवणे . ज्यामध्ये व्यक्ती आपल्या इच्छेप्रमाणे अध्ययन स्रोत किंवा संधीची निवड आयुष्यात कोणत्याही वेळी करू शकतील आणि त्या अध्ययन अनुभूतींना योग्य अशा प्रमाणपत्रांच्या साहाय्याने गौरविले जाईल .
- ▶ युरोपियन कमिशन : ज्ञान-कौशल्ये आणि स्पर्धात्मकता सुधारण्यासाठी सर्वउद्देशीय अध्ययन प्रक्रिया ज्या सतत कार्यरत असतात . त्यालाच आजन्म शिक्षण म्हटले जाते .
- ▶ औपचारिक किंवा अनौपचारिकरित्या आयुष्यभर केल्या जाणाऱ्या सर्व अध्ययन प्रक्रिया म्हणजे आजन्म शिक्षण होय .

हार्पर कोलीनच्या शब्दकोषानुसार-

“आजीवन शिक्षण म्हणजे वैयक्तिक समाधान व व्यावसायिक विकासासाठी सातत्याने औपचारिक व अनौपचारिक पद्धतीने ज्ञान व कौशल्याचा विकास करणे होय” .

युरोपियन कमीशननुसार –

“वैयक्तिक सामाजिक किंवा व्यावसायिक विकासाच्या दृष्टीने ज्ञान, कौशल्ये व क्षमता यांचा सातत्याने व आयुष्यभर केलेला विकास म्हणजे आजीवन शिक्षण होय” .

थोडक्यात – आजीवन शिक्षण म्हणजे औपचारिक, अनौपचारिक व सहज शिक्षणाचा सुंदर मिलाफ होय .

आजीवन शिक्षणाची गुणवैशिष्ट्ये खालील प्रमाणे सांगता येतील .

- १ . जन्मापासून अंतापर्यंत आजीवन शिक्षण घेतले जाते .
- २ . गरजेनुसार शिक्षण .
- ३ . स्वयंप्रेरणा .
- ४ . वैश्विक सहभाग .
- ५ . जिज्ञासापूर्ती
- ६ . समस्या निराकरण .
- ७ . स्वजागृती
- ८ . सुप्त क्षमतांचा विकास

९ शहाणपण निर्माण करणे

१० .जीवनाला नवीन अर्थ देणे .

वरील गुणवैशिष्ट्यांचा विचार करता व्यक्तीला आजीवन जीवन कौशल्यांचा विकास करणे आवश्यक आहे . आपण आयुष्यात यशस्वी व्हावे असे प्रत्येकाला वाटणे स्वाभाविकच आहे .सफल आनंददायी शांतीप्रिय आणि निरोगी जीवनाचा लाभ मिळावा असा सुप्त विचार प्रत्येकाच्या मनात असतो .सध्याच्या काळात विविध स्तरांवर प्रचंड स्पर्धा अनुभवायला येते .त्यामुळे लहान-मोठ्या प्रत्येकालाच अपरिहार्यपणे ताण-तणावांना तोंड द्यावेच लागते .विभक्त कुटुंबपद्धती, पालकांच्या वाढत्या अपेक्षा, गतिमान जीवन, मुलांच्या मानसिकतेबाबत पालकांचे अज्ञान, मुलामुलांमधील तुलना अशा अनेक कारणामुळे मुलांमधील आत्मिकता , न्यूनगंड , चिडखोरपणा, एकटं राहण, गुन्हेगारी प्रवृत्ती, घरातून पळून जाणे, अस्वस्थता, भीती, आत्महात्या या संदर्भात चिंता व्यक्त केली जाते .त्यामुळे जीवनाला सामोरे जाण्याच्या क्षमता, कौशल्य त्याला आजीवन शिक्षणातूनच प्राप्त होऊ शकतील .यामुळे प्रत्येक व्यक्ती आपल्या मानसिक व भावनिक समस्यांचे निराकरण करू शकेल .

जीवन कौशल्य शिक्षणाचा आशय

जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) १९९९ मध्ये या संदर्भात असे म्हटले आहे की, “ **Life Skills Education is designed to facilitate the practice and reinforcement of psychosocial skills in a culturally and developmentally appropriate way; it contraries to the promotion of personal and social development ,the prevention of health and social problems, and the protection of human rights”**

प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनातील घडामोडींवर सकारात्मक परिणाम घडवून आणण्याच्या संदर्भात जीवन कौशल्य विचारात घेतली जातात .

जीवन कौशल्ये शिक्षण (Life Skills Education)

व्याख्या :

जीवन कौशल्ये : जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते : “व्यक्तीला दैनंदिन जीवनातील गरजा आणि आव्हाने यांना परिणामकारकपणे तोंड देण्यासाठी आवश्यक असलेल्या सकारात्मक व समायोजित वर्तनासाठी लागणाऱ्या क्षमता म्हणजे जीवन कौशल्ये होय .

- ▶ **जीवन कौशल्यांचे शिक्षण** : जीवनाच्या वाढ व विकासाच्या महामार्गावर प्रगती करण्याच्या दृष्टीने अध्ययनकर्त्याच्या क्षमतांचा योग्य विकास करणे जीवन कौशल्यांचे शिक्षण होय .



समाजाची सद्यःस्थिती

त्याची कारणे

- ▶ अपुरे कुशल मनुष्यबळ --आजची कुचकामी शिक्षण पध्दती
- ▶ वाढती बेरोजगारी --कुशल मनुष्यबळ निर्मिती नाही
- ▶ वाढत्या आत्महत्या --सुसंवादाची कमतरता
- ▶ वाढता ताणतणाव व हिंसाचार --अवास्तव अपेक्षा
- ▶ समाजातील उदासीनता --जीवनविषयक बदलता दृष्टीकोन
- ▶ नैतिक मुल्यांचा हास --समाजातील प्रत्येक घटकापर्यंत शिक्षण पोहचले नाही

ज्ञानाबरोबर व्यक्तीच्या क्षमता व कौशल्यांचा विकास आवश्यक जीवन कौशल्यांचे शिक्षण गरजेचे फक्त औपचारिक व अनौपचारिक शिक्षणातून हे शक्य नाही आजीवन शिक्षण हा उत्तम पर्याय

१. स्वजागृती(Self awareness)

स्वःच्या क्षमता, मर्यादा, आवडीनिवडी, आकांक्षा ओळखण्याचे कौशल्य. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये कितीतरी पटीने सुप्त शक्तींचा प्रचंड साठा असतो. जी व्यक्ती स्वतःला व स्वतःच्या शक्तीला ओळखते, ती व्यक्ती

जीवनात सर्व काही प्राप्त करू शकते . स्वतःला ओळखणे ही आत्मोन्नतीची प्रगतीची व ध्येयपूर्तीची किल्ली आहे . आपल्या कल्पनाशक्तीलाही कल्पना करता येणार नाही एवढी सुप्त शक्ती प्रत्येकाजवळ आहे . स्वजागृतीमधून आपल्यामध्ये आत्मविश्वास, आत्मगौरव आणि आत्मसमाधान यांची भावना अनुभवता येते . समजदारपणामुळे आत्मनियंत्रण राखता येते . शिस्त नियमांचे पालन वेळेचे नियोजन परस्परसहकार्य आणि जबाबदारीची जाणीव इत्यादी बाबी स्वजागृतीमुळे अधिक जबाबदारीने पाळता येतात . यातून व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास सहज साध्य होतो .

उपक्रम

- ▶ **SWOT Analysis**
- ▶ मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर
- ▶ इतरांनी केलेल्या सूचनांचा स्वीकार व विचार

२ . समानुभूती (Empathy)

दुसऱ्याच्या भूमिकेत शिरून विचार करण्याचे कौशल्य या जीवन कौशल्यात अंतर्भूत आहे . दुसऱ्याच्या भावभावना समजून घेणे त्यांचा आदर करणे . यातून व्यक्तीचा शारीरिक व मानसिक विकास योग्य दिशेने होतो .

उपक्रम

- ▶ नाटयीकरण पध्दती
- ▶ भूमिकापालन प्रतिमानाचा वापर
- ▶ निबंध स्पर्धा उदा . भूकंपग्रस्ताचे मनोगत
- ▶ सामाजिक कार्यात सहभाग उदा . एक दिवस सफाई कामगारासोबत इ .

३ . समस्या निराकरण (Problem solving)

उपलब्ध पर्यायांतून योग्य व संभाव्य पर्याय निवडून कार्यवाही करण्याचे कौशल्य या जीवन कौशल्यात अंतर्भूत आहे . यात तर्कशुद्ध विचारशक्तीचा विकास होण्यास मदत होते . कोणत्याही गोष्टीची समज वाढते . जिज्ञासा या सहजप्रवृत्तीचे समाधान होते व चौकस बुद्धी वाढीस लागते . यातून जीवनातील समस्यांना आत्मविश्वासाने सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित होऊ लागते .

उपक्रम

- ▶ विविध कार्यक्रमांच्या आयोजनाची जबाबदारी
- ▶ शब्द कोडी व्हिडिओ गेम्स गणिती कोडी सोडविणे
- ▶ बुद्धिवळ खेळणे .
- ▶ आपल्या क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तींशी चर्चा करणे .

४ . निर्णय घेण्याची क्षमता (Decision making)

निर्णय घेण्याची क्षमता ही एक प्रक्रिया आहे . विशेष मुद्दयांची माहिती एकत्र करणे त्या माहितीचे पृथक्करण करणे आणि त्यातून उपलब्ध होणाऱ्या पर्यायांपैकी अथवा विचारांपैकी सर्वोत्तम विचार स्वीकारण्याच्या तयारीचा या जीवन कौशल्यात अंतर्भूत आहे .

उपक्रम

- ▶ दैनंदिन जीवनातील प्रसंगांची निर्मिती करून निर्णय क्षमता विकसित करणे .
- ▶ आज मी चांगले काय केले□
- ▶ इतरांच्या कृतीचे निरिक्षण करणे .

५ . प्रभावी संप्रेषण (Effective communication)

आपले विचार शाब्दिक किंवा अशाब्दिक माध्यमातून प्रभावीपणे व्यक्त करण्याचे कौशल्य या जीवन कौशल्यात अंतर्भूत आहे . संवाद ही एक जटील व गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे . संवादात आशयाबरोबरच शब्दांचा उच्चार, भाषेची शुद्धता, बोलण्याची/लिहिण्याची हातोटी, ग्रहण करणाऱ्याची मनस्थिती या बाबी परिणामकारक माहिती कौशल्यात महत्त्वाच्या आहेत . कोणत्याही गोष्टीवर प्रतिक्रिया न देता प्रतिसाद देणे आवश्यक असते . बोलणे , हळूवार बोलणे मतप्रदर्शन करणे वक्तव्य देणे विचारांची देवाणघेवाण करणे या प्रकारांमधून आपले विचार इतरांपर्यंत पोहचविता येतात .

उपक्रम

- ▶ वक्तृत्व स्पर्धा
- ▶ प्रशिक्षण वर्ग
- ▶ मुलाखत घेणे
- ▶ चर्चेमध्ये सहभागी होणे

६ . चिकित्सक विचारप्रक्रिया (Critical thinking)

उपलब्ध माहितीचे विश्लेषण व परीक्षण वस्तुनिष्ठपणे करण्याचे कौशल्य या जीवन कौशल्यात अंतर्भूत आहे . केवळ ज्ञान देणे किंवा माहिती कंठस्थ करणे हा उद्देश न ठेवता मुलांच्या बुद्धीचा विकास व्हावा चिंतन करण्यास समस्या निराकरणास त्यांना प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे यातून व्यक्ती आत्मनिर्भर होईल . सत्यता पूर्णपणे पडताळून नंतरच ती स्वीकारणे हे विवेचनात्मक चिंतनात अभिप्रेत आहे . स्वतःच्या जीवनातील अनुभव मान्यता दृष्टिकोन व माहितीच्या पृथक्करणाच्या चिंतनाचा यात समावेश आहे . मिळालेल्या माहितीचा विचार जसाच्या तसा न करता त्या माहितीचे चिंतन व मनन करून व तर्कशक्तीची जोड देऊन केलेला साधक बाधक विचार विवेचनात्मक चिंतनात अभिप्रेत आहे .

उपक्रम

- ▶ जागो ग्राहक जागो
- ▶ पृच्छा प्रशिक्षण प्रतिमानाचा वापर
- ▶ अंधश्रद्धा निर्मूलनावर आधारित पथनाटय
- ▶ विज्ञानप्रदर्शन भरविणे

७ . सर्जनशील विचारप्रक्रिया (Creative thinking)

पारंपारिक व पुनरावृत्तीने आढळणाऱ्या पद्धतीपेक्षा वेगळ्या व अभिनव पद्धतीने एखाद्या समस्येबद्दल किंवा परिस्थितीबद्दल विचार करण्याचे कौशल्य या जीवन कौशल्यात अंतर्भूत आहे .

उपक्रम

- ▶ भिन्नावयन प्रतिमानाचा वापर

- ▶ टाकाऊपासून टिकाऊ
- ▶ नवीन कल्पनांचा विचार व स्वीकार
- ▶ स्पर्धांचे आयोजन

८. आंतरव्यक्ती संबंध (Interpersonal relations)

दैनंदिन जीवनात सतत संपर्कात असलेल्यांबरोबरचे संबंध ओळखून निर्भळ व स्नेहपूर्ण संबंध राखण्याचे कौशल्य या जीवन कौशल्यात अंतर्भूत आहे. एकमेकास सहाय्य करू अघे धरू सुपंथ हा विचार आंतरमानवीय व्यवहारात अधोरेखित आहे. व्यक्ति व्यक्तींमधील परस्परसन्मान त्यामधील निष्ठा आणि प्रामाणिकपणा यावर परिणामकारक आंतरमानवीय व्यवहाराचा आधार विसंबून आहे. व्यक्ति व्यक्तींमधील संबंध हे नैसर्गिक स्वरूपाचे असल्यास आंतरमानवीय व्यवहारातून एकमेकांची गुणवत्ता वाढण्यास मदत होते या व्यवहारामुळे प्रतिकूलतेवर अनुकूलतेची मात होते.

उपक्रम

- ▶ समूह प्रकल्प
- ▶ अनुभव कथन
- ▶ सण उत्सव साजरे करणे
- ▶ इतरांसाठी वेळ देणे

९. भावनांचे समायोजन (Coping with emotions)

आपल्या व इतरंच्या भावना तसेच त्यांचे परिणाम ओळखून त्यांवर नियंत्रण ठेवण्याचे कौशल्य या जीवन कौशल्यात अंतर्भूत आहे. संवेदनामुळे प्रेरणा मिळते तसाच उद्वेगही मिळतो. आपल्या शारीरिक क्रियांचा प्रत्यक्ष संबंध संवेदनांशी निगडित असतो. संवेदनांचा आणि आवडीनिवडींचा परिणाम आपल्या शारीरावर स्पष्ट दिसून येतो. अचानक दुःखी किंवा सुखी होणे या संवेदनांची ओळख झाल्यास त्याच्याशी अनुकूलन साधता येते.

उपक्रम

- ▶ ॐकार गुंजन
- ▶ शकस आहार
- ▶ बालसंस्कार शिबीर
- ▶ चांगल्या पुस्तकांचे वाचन

१०. ताणतणावांचे समायोजन (Coping with stress)

सामान्य ताणतणाव जेव्हा जटील ताणतणावात परिवर्तित होतात तेव्हा अधिक तीव्र प्रश्न निर्माण होतात. आपल्या शरीराला पुन्हा समतोल परिस्थितीत आणण्यासाठी ताणतणावातून मुक्तता आवश्यक आहे. आपल्या जीवनात येणाऱ्या तणावस्रोतांची ओळख करून घेणे ही बाब तणाव अनुकूलनात अंतर्भूत आहे. यामुळे तणाव नियंत्रणास मदत होते. तणाव अनुकूलनासाठी तणाव परिस्थितीचे पृथक्करण करून कारम शोधून सकारात्मक दृष्टिकोनातून उपाययोजना करणे आवश्यक आहे.

उपक्रम

- ▶ समायोजन
- ▶ मानसिक तयारी

- ▶ चिकित्सक विचार
- ▶ परिणामांचा विचार
- ▶ ताणतणावावर नियंत्रण
- ▶ सकारात्मक वर्तन

वरील जीवन कौशल्य आत्मसात करण्यासाठी व्यक्तीला त्याची ज्ञानेंद्रिय सक्षम करावी लागतील .जीवनात काय चांगले आणि काय वाईट यातील फरक कळण्यासाठी ज्ञानेंद्रिय सतत कार्यशिल राहणे अपेक्षित आहे .चुका जेव्हा घडतात दुःखदायीच असतात .त्याच नंतर अनुभव म्हणून यशाची वाट दाखवतात .जीवनात संधी मिळाली म्हणजे माणसाची शक्ती प्रकट होत असते आणि प्रकट होत असताना ती वाढतही असते . म्हणून आत्मपरीक्षण करून स्वतः मधील अवगुणांचे उच्चाटन करणे हे एक मोठे साधनच आहे . माणूस हा नेहमीच माणूस असतो . परंतु तो जगण्यायोग्य होतो ते फक्त आजीवन शिक्षणाने म्हणून आजीवन शिक्षणाचे महत्त्व ओळखून शिक्षण घ्या .व्यक्तीने आपल्या स्वतःच्या अस्तित्वाचा शोध व बोध घेणेऊन त्याचा सर्वांगीण विकास करणे व आपले अर्थपूर्ण अस्तित्व टिकवणे .यासाठी चिंतनमग्न व ध्यानधारणा करून एकाग्रतापूर्वक आपल्या जाणिवेचा व अंतरंगाचा खोलवर जाऊन शोध घेण्यासाठी केलेले अध्ययन म्हणजेच आजीवन शिक्षण .यातूनच व्यक्ती २१ व्या शतकाची कौशल्य आत्मसात करून आदर्शवादी जीवन जगेल .

संदर्भ सुची

१. काथवटे शारदा [२००८] जीवन कौशल्यांचे शिक्षण [जीवन शिक्षण [SCERT पुणे] पृष्ठ [२५-३०]
२. पाटील व्ही.एन. [२००९] जीवन कौशल्यांसाठीचे शिक्षण [शिक्षणसमिक्षा [भागपूर] पृष्ठ [१२२-१२६]
३. सांगोलकर अरुण [नवीन जागतिक समाजातील शिक्षणाचे विचारप्रवाह] इनसाईट पब्लिकेशन प्रथमावृत्ती मे [२०१०].
४. प्रा. बोबे .वा .सं, निरंतर शिक्षण, नूतन प्रकाशन, पुणे, प्रथमावृत्ती: मार्च १९९३ .
५. प्रा. बोबे .वा .सं, अनौपचारिक शिक्षण, नूतन प्रकाशन, पुणे .
६. भारतीय शिक्षण 'नवपरिवर्तन विशेषांक' (डिसेंबर २०१०) अंक ११ [२]
७. जगताप ह.ना. (२०१०) शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र, नित्य नूतन प्रकाशन [पुणे].

- ८ .जगताप ह .ना . (२०१०)प्रगत शैक्षणिक तंत्रविज्ञान आणि माहिती तंत्रविज्ञान,नित्य नूतन प्रकाशन पुणे .
- ९ .जगताप ह .ना . (२०१०)शिक्षणातील नवप्रवाह व नवप्रवर्तन, नित्य नूतन प्रकाशन पुणे .
- १० .दुनाखे अ .र . (२००८)पर्यायी शिक्षण पद्धती, नित्य नूतन प्रकाशन पुणे .
- ११ .नानकर प्र .व शिरोडे सं . (२००९)वर्तमान शिक्षणातील विचारप्रवाह, नित्य नूतन प्रकाशन पुणे .
- १२ .सप्रे नि .,पाटील प्री .,पाटील ज्यो . (२००९)गतिमान शिक्षणातील विचारप्रवाह, फडके प्रकाशनकोल्हापूर .
- १३ .तापकीर द .व लोंढे गौ . (२००९)विद्यमान शिक्षणातीलनवविचारप्रवाह,संघमित्रा प्रकाशनगिरज .
- १४ .दुनाखे अ .र . (२००७)प्रगत शैक्षणिक तत्त्वज्ञान, नित्य नूतन प्रकाशन पुणे .
- १५ .Rao.V.k;: *Lifelong Education*, A.P.H. Publishing Corporation, New Delhi, 2004.