

# हैंड आउट

(याद रखने वाले मुख्य सन्देश)

जैसा कि हमें पता है -

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दस जीवन कौशल हैं , जो निम्नलिखित हैं-

स्वजागरूकता	समानभक्ति	संवाद कौशल	अंतर्वैयक्तिक संबंध
रचनात्मक चिंतन	समालोचनात्मक चिंतन	समस्या समाधान	निर्णय लेना
भावनाओं का प्रबंधन	तनाव प्रबंधन		

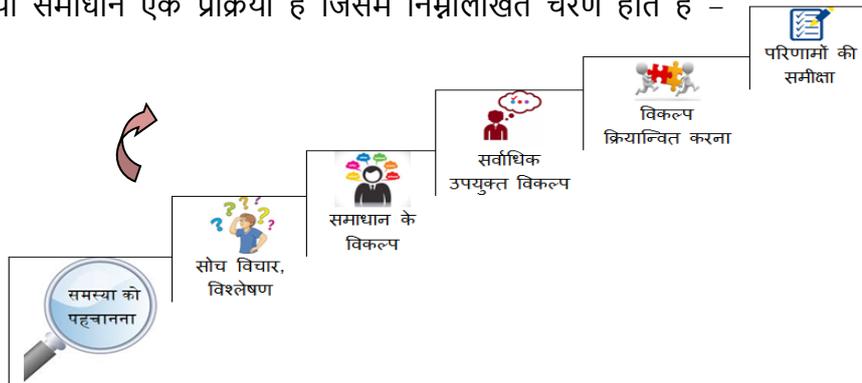
हमने जाना -

- ✓ **स्वजागरूकता** कौशल से हम स्वयं के गुणों और विशेषताओं को समझ कर अपने आत्मसम्मान और आत्म विश्वास को बढ़ाते हैं, और स्व-चिंतन से बेहतर भविष्य की योजना बनाते हैं ।
- ✓ **संवाद कौशल** अर्थात् बातचीत को बेहतर और प्रभावी बनाना, स्वयं को मौखिक तथा अमौखिक संवाद द्वारा सही ढंग से व्यक्त करने और ध्यानपूर्वक सुनने की दक्षता । संवाद कौशल के अंतर्गत हम भावनाओं और विचारों का आदान प्रदान करते हैं ।
- ✓ **अंतर्वैयक्तिक संबंध कौशल** हमें अपने आसपास के लोगों से सकारात्मक संबंध बनाने में मदद करता है । इस कौशल के विकसित होने से हम आपसी रिश्तों को बेहतर बना सकते हैं ।

आज हम समस्या समाधान और निर्णय लेना के कौशल को विस्तार से जानेगें-



- हमारे जीवन में कई समस्याएं या विषम परिस्थितियां आती हैं ।
- हर समस्या का कोई न कोई हल जरूर निकलता है, कोई भी समस्या स्थाई नहीं होती।
- समस्या उत्पन्न होने का कोई न कोई कारण होता है।
- समस्या का उचित समाधान तलाशने के लिये पहले उसके कारणों को जानना जरूरी है ।
- समस्या समाधान एक प्रक्रिया है जिसमें निम्नलिखित चरण होते हैं -



- प्रत्येक समस्या का समाधान किया जा सकता है ।
- समस्या को पहचान कर उसके हल करने के विकल्प को ढूँढकर उसे हल करना है।

- जब हम समस्या का कारण ढूँढ लेते हैं तो उसका समाधान आसानी से किया जा सकता है।
- कोई भी समस्या सुलझाने के लिए 4'क' सभी को हमेशा याद रखना चाहिए। समस्या समाधान एक सूत्रवाक्य है - 'क्या, कब, क्यों, कैसे।'
  - 'क्या' (समस्या क्या है?)
  - 'कब' (समस्या कब से है?)
  - 'क्यों' (समस्या क्यों पैदा हुई?)
  - 'कैसे' (समस्या का हल कैसे निकाला जाए?)
- यदि पहला विकल्प काम न करें तो दूसरे विकल्प का उपयोग किया जा सकता है।
- यदि समस्या के विकल्प स्वयं न खोज सकें तो किसी की मदद लेना चाहिए।
- हल को ढूँढने के समय रचनात्मक सोच और समस्या का विश्लेषण करना महत्वपूर्ण होता है।

अतः विषम परिस्थितियों में सही विकल्प के चुनाव की दक्षता, हर विकल्प के बारे में निर्णय लेना, उसमें से एक उचित विकल्प का चुनाव करना और बाधाओं में भी उसका अनुसरण करना और फिर उसी प्रक्रिया को दोहराना, जब तक समस्या का सही सकारात्मक समाधान नहीं निकल कर आए, इसे ही समस्या समाधान कहते हैं।

- निर्णय लेना समस्या समाधान का महत्वपूर्ण हिस्सा है पर जरूरी नहीं कि सभी निर्णय समस्या का हल के लिये हों।
- निर्णय लेना एक कौशल है। मुद्दे के सभी पक्षों पर सोच-विचार कर निर्णय लेना चाहिए।
- जल्दबाजी में निर्णय लेना ठीक नहीं पर इतनी देर भी न हो कि निर्णय का कोई फायदा न मिले।
- निर्णय अपनी उम्र, कार्य, सामाजिक व आर्थिक स्थिति, उसके प्रभाव आदि को ध्यान में रखकर लिये जाने चाहिए।
- एक छोटा सा निर्णय हमारी पूरी जिन्दगी को बदल कर रख देता है। अतः हमें सोच समझ कर दूरगामी परिणामों का विश्लेषण करते हुए अपनी जिन्दगी से जुड़े निर्णय लेने का हर संभव प्रयास करना चाहिए।
- निर्णय ऐसे न लें जिन पर हमें बाद में पछतावा हो। अपने निर्णय पर हमें सदा गर्व हो, ऐसे निर्णय लेने का प्रयास करना चाहिए।

परिस्थिति के अनुसार सभी उपलब्ध विकल्पों पर विचार करना, उनके प्रभावों को दृष्टिगत रखते हुए किसी एक को चुनने की प्रक्रिया निर्णय लेना कहलाती है।