मशरूम उत्पादन, कौशल विकास एवं उद्यमिता

Mushroom Production, Skill Development and Entrepreneurship

प्रो. दीपक व्यास

डॉ. ज्ञानेश कुमार तिवारी

लेखक का परिचय

प्रो. दीपक व्यास, एम.एस-सी. (वनस्पति शास्त्र), पी.एच-डी. (बी.एच.यू.), पिछले 25 वर्षों से मशरूम अनुसंधान एवं प्रचार प्रसार कार्यक्रमों से जुड़े हुए हैं। इनके निर्देशन में कुल 18 पी.एच-डी. संपन्न हुई हैं, जिसमें 6 पी.एच-डी. मशरूम उत्पादन एवं उनके औषधीय महत्व एवं विपणन से जुड़ी हुई हैं। वर्तमान में प्रो. दीपक व्यास यू.जी.सी. के कम्यूनिटी कॉलेज में मशरूम कृषिकरण कार्यक्रम के अन्तर्गत कोर्स कॉर्डिनेटर हैं। प्रो. व्यास लगभग 150 शोध पत्र राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त शोधपत्रों में प्रकाशित कर चुके हैं। इन्होंने चार पुस्तकों का संपादन भी किया है दो पुस्तकें इनके लेखन में प्रकाशित भी हो चुकी हैं।

प्रो. दीपक व्यास

इस पुस्तक के लेखक डॉ. ज्ञानेश कुमार तिवारी हैं, जो मनोविज्ञान विभाग, मानविकी एवं सामाजिक अध्ययनशाला, डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर मध्यप्रदेश, भारत में सहायक प्राध्यापक के रूप में कार्यरत हैं। इनका मनोविज्ञान के स्नातक एवं स्नातकोत्तर विद्यार्थियों के अध्यापन का बारह वर्षों का अनुभव है। इन्होंने अपनी स्नातक, स्नातकोत्तर एवं शोध की उपाधियां काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तरप्रदेश से प्राप्त की हैं। इनकी शोध उपाधि का क्षेत्र प्रत्यक्षदर्शी स्मृति है। इनके साथ चार शोध छात्र/छात्रायें शोधरत हैं। इनकी अध्ययन, अध्यापन एवं शोध के रूचि का प्रमुख क्षेत्र संज्ञानात्मक मनोविज्ञान, शरीरक्रिया मनोविज्ञान, नैदानिक मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व मनोविज्ञान है। इन्होने विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त एक शोध परियोजना को सफलतापूर्वक पूर्ण किया है। इसके साथ इनके बीस से अधिक शोधपत्र कई ख्यातिप्राप्त राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुके हैं। इन्होंने पन्द्रह से अधिक राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में अपने शोध-पत्र प्रस्तुत किये हैं।

डॉ. ज्ञानेश कुमार तिवारी

पुस्तक के बारे में...

पृथ्वी पर पाये जाने वाले भोज्य पदार्थों में से एक प्रमुख पदार्थ है मशरूम, जिसमें प्रचुर मात्रा में खनिज तत्व पाये जाते हैं। प्रोटीनों से भरपूर एक अद्वितीय खाद्य पदार्थ है, जिसे अत्यधिक प्रचार-प्रसार की आवश्यकता है। तभी हमारे देश में प्रोटीन की कमी के फलस्वरूप व्याप्त कुपोषण की समस्या के समाधान में यह बहुमूल्य वनस्पति सहयोगी हो सकेगी। यद्यपि देश में खाने योग्य मशरूमों की सूची में बीस से अधिक प्रजातियाँ हैं, लेकिन वाणिज्यिक खेती के संदर्भ में उनमें से केवल तीन का ही महत्व है। यह है, सफेद बटन मशरूम (White Button Mushroom), चावल-पुआल (Paddy-Straw) एवं आऐस्टर (Oyster) मशरूम। इनमें से पहली अपनी कोमलता एवं प्रचुर मात्रा में पोषक तत्वों के कारण अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खाद्य पदार्थ के रूप में महत्व स्थापित करने में सफलता पाई है। देश के उत्तरी भागों में शीतऋतु में भी मशरूम उगाई जा सकती है। कवकजाल (Mycelium) की सामान्य वृद्धि के लिए दिन का तापमान 25-26^{0} से. होना चाहिए। कवकजाल में जो पिन हेड्स (Pin Heads) उगते हैं उन्हें 16-19^{0} से. की आवश्यकता होती है।

उद्यमशीलता प्रकृतिगत होती है। उद्यम व्यक्ति को कर्तव्य तथा कर्मनिष्ठ के रूप में प्रस्तुत करता है। मनुष्य जीवन का उद्देश्य होता है आनन्द प्राप्त करना। यह आनन्द शब्द अच्छे सुखमय जीवन का प्रतीक है। सुखमय जीवन समृद्धि से ही संभव है और समृद्धिमय बनना सर्व संसाधनों से युक्त, सम्पन्न रहना है। कर्म की प्रतिष्ठा जीवन का आधार है। श्रीमद्‌भागवत गीता में कहा गया है 'कर्मण्येवाधिकारस्ते ....' अर्थात् कर्म ही जीवन में प्रमुख है। तुलसीदास जी भी कहते हैं- 'कर्म प्रधान विश्व कर राखा।' सृष्टि में जो कुछ भी मनुष्य द्वारा किया गया है वह उसके सुकर्म का ही प्रतिफल है। कर्म का यही स्वरूप 'उद्यम' के रूप में स्वीकार किया जाता है।

प्रस्तुत पुस्तक मशरूम उत्पादन की प्रक्रिया में शामिल आवश्यक कौशल एवं उद्यमिता की प्रक्रिया और महत्व को रेखांकित करने के लिए लिखी गयी है। हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक हिन्दी भाषी छात्र/छात्राओं और विद्वान आचार्यों द्वारा पसंद की जाएगी।

मूल्य – 350.00 रु.

ISBN 978-93-80296-456

9789380296456

अमन प्रकाशन

अनुक्रम...

प्राक्कथन...

1.	प्रस्तावना	8–10
2.	इतिहास	10–13
3.	भारतवर्ष में प्रगति	13–14
4.	वानस्पतिक विशेषताएँ एवं उत्पादन	15–16
5.	आवासन एवं आकृति विज्ञान	16–18
6.	मशरूम स्पान (बीज) उत्पादन प्रौद्योगिकी	19–32
7.	मशरूम कल्चर एवं स्पान प्राप्ति के स्त्रोत	33–34
8.	मशरूम के कीट व उनका समन्वित नियंत्रण	35–48
9.	मशरूम संरक्षण कैसे करें ?	49–56
10.	मशरूम की वृद्धि एवं आवश्यक वातावरण	57–61
11.	प्रयोग शाला का परिचय	62–96
12.	मशरूम के अवशेष का उपयोग	97–105
13.	कौशल विकास अर्थ, प्रकार और रणनीतियाँ	106–124
14.	उद्यमिता	131–157
15.	परियोजना प्रतिवेदन	158–237
16.	उत्पादन प्रबंध	238–251
17.	गुणवत्ता प्रबन्ध	252–268
18.	मशरूम के व्यंजन एवं प्रसंस्कृत उत्पाद	269–287

13. कौशल विकास अर्थ, प्रकार और रणनीतियाँ

कौशल विकास का अर्थ

प्रत्येक मानव अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सदैव गतिशील रहता है। मानव के आवश्यकताओं की पूर्ति के कई पहलू है जिसमें कौशल और उसका विकास एक महत्वपूर्ण सम्प्रत्यय है। शब्दकोश के अनुसार, कौशल का अर्थ एक कार्य-योग्यता और क्षमता से होता है जिसमें जटिल क्रियाएं को सर्वाधिक उपयुक्त और अनुबद्ध तरीके से सम्पादित करने का प्रयास सम्मिलित होता है। कौशल में विचार (संज्ञानात्मक कौशल), वस्तुएँ (तकनीकि कौशल) और व्यक्ति (अन्तर व्यक्तिक कौशल) सम्मिलित होती हैं। दूसरे शब्दों में किसी दिए गए समय, ऊर्जा या दोनों पूर्व निर्धारित परिणामों को प्राप्त करने के लिए कार्य करने की क्षमता को कौशल कहते है। कौशल सामान्य और विशिष्ट दो मुख्य प्रकार के हो सकते है। समय प्रबंधन, समूह कार्य नेतृत्व, सामान्य कौशल के उदाहरण हैं। जबकि भाषा योग्यता और सम्प्रेषण कौशल विशिष्ट कौशल के उदाहरण है।

वान पाटेयन और बिनाटी (2010) के अनुसार कौशल का अभिप्राय निहित सामर्थ्य अथवा मानसिक प्रतिनिधित्व के बजाय किसी काम को करने की योग्यता से हैं।

कौशल की विशेषताएं

कॉर्नफोर्ड (1996) ने कौशल के अर्थ को स्पष्ट करते हुए मनोवैज्ञानिक रूप से इसकी निम्नलिखित विशेषताओं को महत्वपूर्ण बताया है :–

(1) कौशल अर्जित होता है।

(2) कौशल अभिप्रेरणा उद्देश्य और लक्ष्य सम्मिलित होते हैं।

(3) कौशल निष्पादन के लिए मानसिक स्कीमा (Schema) अतिआवश्यक है।

(4) कौशल के लिए अर्न्तवस्तु और संदर्भ ज्ञान आवश्यक होता है।

(5) कौशल विशिष्ट उद्दीपक की उपस्थिति में निष्पादित और अन्तरित होती है।

(6) कौशल में संदर्भ के संगत समस्या समाधान सम्मिलित होता है।

(7) कौशल में प्रमाणिक कुशल निष्पादन में अन्तरैवक्ति भिन्नता से संबंधित तुलनात्मक निर्णय सम्मलित होता है।

(8) कौशल के लिए उत्कृष्टता का मानक आवश्यक होता है।

(9) कौशल में तुलनीय प्रतिकृति सम्मिलित होती है।

(10) कौशल के उच्च स्तर तक पहुंचने के लिए पर्याप्त समयावधि की आवश्यकता होती है।

कौशल विकास के सिद्धांत

1. चेतन क्षमता माडल (Conscious Competence Model)

जब व्यक्ति कोई भी कौशल जैसे खेलकूद, संगीत, चित्रकारी इत्यादि सीखता है तो इसमें वह कौशल सीखने की कई अवस्थाओं से गुजरता है। गार्डन टैनिंग इन्टरनेशनल के एक कर्मचारी ब्रुक (Burck, 1970) ने नए कौशल को सीखने के लिए एक सिद्धांत का प्रतिपादक किया जिसे चेतन क्षमता माडल (Conscious Competence Model) कहा जाता है। इनके द्वारा दिए गए 4 सोपानों में दो मुख्य बातें प्रतिबिंबित होती है।

(1) कौशल से संबंधित व्यक्ति की क्षमताओं में परिश्रकरन।

(2) व्यक्ति के परिश्रकरन अथवा उसके बोध की उपनी समझ का परासंज्ञानात्मक अभिज्ञयता। इस सिद्धांत क अनुसार निम्न की 4 सोपानों में एक व्यक्ति किसी कौशल को अर्जित करता है।

अ. अचेतन अक्षमता (Unconscious Incompetence) : यह कौशल अर्जन की पहली अवस्था है– We don't no what we know. हम नहीं जानते कि क्या जानते हो। इस अवस्था में व्यक्ति कौशल के बारे में नहीं जानता और वह यह भी नहीं जानता कि वह कौशल के क्षेत्र में क्या नहीं जानता है। इस अवस्था में व्यक्ति संबंधित क्षेत्र के संबंधित कौशल क्षेत्र से जुड़ी चीजों का प्रारंभिक ज्ञान हासिल कर इस निष्कर्ष पर पहुंचता है कि उसकी समझ अभी अपर्याप्त है।

ब. चेतन अक्षमता (Conscious Incompetence) : इस अवस्था में व्यक्ति को यह ज्ञात होता है कि वह कौशल के क्षेत्र में बहुत थोड़ी जानकारी रखता है और उसका ज्ञान पहले से थोड़ा परिष्कृत हुआ, यह व्यक्ति के लिए कठिनाई की अवस्था होती है क्योंकि व्यक्ति को यह अनुभव होता है कि पहली अवस्था में वह कितना कम जानता था और आगे अपने कौशल में वृद्धि के लिए अभी कितना कुछ करना बाकी है।

स. चेतन क्षमता (Conscious Efficiency): इस अवस्था में व्यक्ति कौशल से जुड़े कार्यों का निष्पादन करने में अपने आप को समर्थ पाता है किन्तु इसके लिए उसे अपने ध्यान को केन्द्रित करने और कठिन परिश्रम करने की आवश्यकता होती है। व्यक्ति को इस बात की बेहतर समझ हो जाती है कि विशेषज्ञ होने के लिए उसे क्या करना है। इस अवस्था में व्यक्ति के कौशल में पर्याप्त उन्नयन होता है।

द. अचेतन क्षमता (Unconscious Efficiency) – अचेतन क्षमता की अवस्था कौशल अधिगम की यह अंमित चौथी अवस्था है जिससे व्यक्ति के कौशल के निष्पादन की क्षमता स्वाभाविक हो जाती है। इस अवस्था में व्यक्ति को कौशल विकास में वृद्धि के लिए न्यूनतम या कम से कम चेतन प्रयासों की जरूरत होती है।

2. कौशल अर्जन का ड्रेफस मॉडल

कौशल अर्जन का आपचारिक शिक्षण के द्वारा विद्यार्थी किस प्रकार कौशलों का अर्जन करते है। इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए स्टुवर्ड और ड्रेफस (Stuard and Dreyfus) 1980 ने कौशल विकास एक सिद्धांत प्रस्तुत किया, इस सिद्धांत के अनुसार कौशल अर्जन के क्रम में व्यक्ति 5 विभिन्न अवस्थाओं से गुजरता है।

1. नवदीक्षित (Novice),
2. उच्चतर अभ्यासी (Advance Beginner),
3. सक्षम (Competent),
4. कुशल (Proficient),
5. 5. विशेषज्ञ (Expert)

पहली अवस्था में व्यक्ति बिना संदर्भ और जिम्मेदारी के, बिना जाने नियमें का पालन करता है। इस अवस्था में वह अपने विवेकपूर्ण निर्णय नहीं कर पाता है जब व्यक्ति कौशल से जुड़े परिवेश का सीमित पारिस्थितिक प्रत्यक्षीकरण कर पाता है तब वह दूसरे अवस्था में होता है। इस अवस्था में व्यक्ति कौशल के हर भाग को समान महत्व देता है।

तीसरी अवस्था को भीड़ का सामना करना (Coping with crowdness) भी कहा जाता है जिसमें व्यक्ति कई तरह की क्रियाऐं करता है और सूचनाओं का संकलन करता है। इसमें व्यक्ति प्रयासपूर्वक नियोजन करता है और लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सक्रिय निर्णय भी लेता है। चौथी अवस्था में व्यक्ति में अनुमान की क्षमता विकसित होती है जो उसके निर्णय लेने और योजना बनाने के नियमों के

निर्माण में व्यक्ति को निर्देशित करते है। इसी व्यक्ति को पूरे परिवेश का एकात्मक दृष्टिकोण विकसित कर लेता है और कौशल के विभिन्न क्षेत्रों के महत्व की प्राथमिकता का ज्ञान हासिल कर होता है। कौशल अर्जन की पाँचवी अवस्था में व्यक्ति नियमों का कठोर पालन करने के बजाय अपने विवेक और सहजता से विभिन्न क्रियाओं को संपादित करता है। उसे इस बात का ज्ञान हो जाता है कि वह क्या कर सकता है इस अवस्था में व्यक्ति में विश्लेष्णात्मकता का ज्ञान विकसित हो जाता है।

इस सिद्धांत की ये पाँचों अवस्थाएँ इन चार गुणात्मक युग्म पर आधारित है।

(1) पूर्ण संकलन (Recollection) – उपस्थिति कर – पारिस्थितक

(2) पहचान (Recognition) – विघटित और पूर्णतः कार्य (Decomposed or)

(3) निर्णय विश्लेषणात्मक (Anlytical) – अनुमान कार्य (Intuitive)

(4) परिचायक (Awareness) – अनुश्रवण (Monitoring)

(5) अवशोषण (Absorbed)

3. कौशल का मानव उपागम या अन्तःशक्ति उपागम

मानव अर्न्तःशक्ति उपागम व्यक्ति के कौशलों को एक विशिष्ट परिपेक्ष्य में देखता है। इस उपागम का जन्म अमरीकी मनोवैज्ञानिक और मानव विकास के मानवतावादी उपागम के प्रवर्तक कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) द्वारा किया गया था। कौशल विकास के उपागम का मुख्य उद्देश्य किसी भी क्षेत्र (खेलकूद, कला, विज्ञान और अन्य) और सांवेगिक कौशलों से संबंधित व्यक्तिगत अन्तःशक्ति के विकास के लिए उसे पूर्ण कार्यकारी व्यक्ति बनने की प्रक्रिया में मदद करना है। रोजर्स (1961) के अनुसार, इस प्रक्रिया में व्यक्ति को अन्तःशक्ति को विकसित करने और इनसे अधिक से अधिक परिचित करने की प्रक्रिया सम्मिलित होती है। इसके द्वारा व्यक्ति को, व्यक्ति की जीवनधारा में पूर्णरूप से प्रक्षेपित करना होता है।

कौशलों के प्रकार

मानव कौशलो को कई आधारों पर वर्गीकृत किया गया है' इनमें से प्रमुख वर्गीकरण उपागम इस प्रकार हैं –

1. अमरीकी श्रम विभाग का वर्गीकरण

अमरीकी श्रम विभाग (1992) के प्रतिभा विकास संगठन (**Association for Talent Development**) के अनुसार, मानव कौशल को कुल 16 श्रेणियों में बांटा

जा सकता है। जैसे श्रम, कौशल, जीवन कौशल, व्यवित्त कौशल, सामाजिक कौशल, सौम्य कौशल, दृढ़ कौशल, प्रमुख कौशल इत्यादि, इनके अनुसार कुल 16 कौशल इस प्रकार हैं–

1. मूल कौशल : सीखने के लिए सीखना
2. वाचन क्षमता
3. लेखन क्षमता
4. संगठन (गणितीय) क्षमता
5. सम्प्रेक्षण : श्रवणन अंतव्यवित्त कौशल
6. सम्प्रेषण – मौखिक (विचारों की वाचिक अभिव्यक्ति) (अंतव्यक्ति कौशल)
7. अनुकुद्धता : सृजनात्मक चिंतन (सम्प्रत्ययीकरण)
8. अनुकूलता : समस्या-समाधान (संगठन)
9. व्यक्तिगत प्रबंधन – आत्म-सम्मान
10. व्यक्तिगत प्रबंधन – अभिप्रेरणा
11. व्यक्तिगत प्रबंधन – व्यक्तिगत/वृतिक विकास
12. समूह प्रभवशीलता – अर्न्तव्यक्ति कौशल
13. समूह प्रभवशीलता – समझौता (संधेष समाधान)
14. समूह प्रभवशीलता – समूह कार्य
15. प्रभाव – संगठनिक प्रभावशीलता
16. प्रभाव – नेतृत्व

स्कीन स्कैन (2012) के अनुसार सभी कौशलों को तीन मुख्य विभागों में विभाजित किया जा सकता है–

(1) अंर्तनीय/प्रकार्यात्मक (Trausmanable/Functional) – इस श्रेणी के कौशल के द्वारा विभिन्न क्रियाओं के माध्यम से किसी कार्य का निष्पादन किया जाता है। यह कौशल विभिन्न प्रकार के कार्यक्षेत्रों में हस्तांरित किए जा सकते है। ऐसे कौशल योग्यता और अभिक्षमता पर आधारित होते है। संगठित करना, पदोन्नोत करना, विश्लेषण करना और लिखना इसके उदाहरण है।

(2) व्यक्तिगत शीलगुण/अभिवृत्तियाँ (Personal Trait/Attitutes) – इस श्रेणी के कौशल शीलगुणों और व्यक्तिगत विशेषताओं के रूप में होते है, जो किसी कार्य के पूरा होने में योगदान करते है। ऐसे कौशल बाल्यावस्था में विकसित होते है

और इनका विकास जीवन अनुभवों के साथ होता है। इनकी अभिवित्त विश्लेषण के रूप में होती है जैसे धैर्य, राजनयिक स्वतंत्र इत्यादि।

(3) ज्ञान आधारित (**Knowledge Based**) – विशिष्ट विषयों प्रक्रियाओं और विभिन्न कार्यों को करने में आवश्यक सूचना के ज्ञान इस श्रेणी के कौशलों में आते हैं ऐसे कौशलों का अर्जन शिक्षण प्रशिक्षण और कार्य अनुभवों के कारण होता है। इनकी अभिवृत्ति संज्ञा रूप में होती है जैसे व्यक्ति प्रशासन, संविदा प्रबंधन लेखा।

2. सामान्य वर्गीकरण सिद्धांत

एक सामान्य वर्गीकरण के अनुसार कौशल कई प्रकार के हो सकते है जैसे श्रम कौशल, बढ़ई, लौहार, जीवन कौशल, समस्या समाधान व्यवहार के रूप में होते है, जिनका उपयोग व्यक्तिगत घटनाओं के उचित और जिम्मेदार प्रबंधन के रूप में किया जाता है। यह मानव क्षमताओं का समुच्चय होते है जिनका अर्जन अधिगम अथवा प्रत्यक्ष अनुभवों के द्वारा होता है। जिनका दैनिक मानव जीवन की समस्याओं एवं सामान्य चुनौतियों का सामना करने के लिए किया जाता है। इनमें सामाजिक मानक व सामुदायिक अंतर देखने को पाया जाता है। इसके अतिरिक्त कौशल निम्नलिखित प्रकार के हो सकते हैं।

(i) जन समूह कौशल

जन समूह कौशल – इसका अभिप्राय व्यक्ति द्वारा अपने आप को समझने अपनी अनुक्रियाओं को सहेजने, ठीक से वार्तालाप करने, अपनी बात पर सही बल देने, विश्वास सम्मान और उत्पादक अन्तःक्रियात्मक संबंधों के निर्माण में मैकमिलन शब्दकोश (2009) के अनुसार इन कौशलों का अभिप्राय एक व्यक्ति द्वारा दूसरे व्यक्तियों के साथ मित्रवत और व्यावसायिक तरीके से प्रभावी सम्प्रेषण की योग्यता है इसमें मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कौशल सम्मलित होते है।

(ii) सामाजिक कौशल (Social Skills)

सामाजिक कौशल दूसरों के साथ सुगम अन्तःक्रिया और सम्प्रेषण से है इसके द्वारा सामाजिक नियमों और संबंधों का निर्माण सम्प्रेषण और परिवर्तन वाचिक और अवाचिक तरीकों से किया जाता है। ऐसे कौशलों को सीखने की प्रक्रिया को सामाजीकरण कहा जाता है।

(iii) सरल कौशल (Soft Skills)

अतर्तव्यवित्त सामाजिक सम्प्रेषण चरित्र शीलगुण अभिवृत्ति वृतिक विशेषताओं और सामाजिक बुद्धि का एक संकलन है। सरल कौशल एक प्रकार का सामान्य पद है जिसमें सामुदायिक सामाजिक और व्यक्तिगत गुण सम्मिलित होते है।

(iv) दृढ़ कौशल (Hard Skills) – दृढ़ कौशल किसी काय विशेष अथवा परिस्थिति से संबंधित होते है और इनका परिमाणिकरण सरल कौशलों की अपेक्षा आसानी से किया जा सकता है।

(v) प्रधान कौशल (Major Skills)

प्रधान कौशलों का संबंध किसी विशेष कौशल सम्मुचय को पूर्ण और मूर्ति रूप देने के लिए किया जाता है। दक्षता हासिल करने के लिए ऐसे कौशलों का महत्व प्रशिक्षण में होता है।

(iv) जीवन कौशल (Life Skills)

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार जीवन कौशल को अनुभवी और धनात्मक व्यवहार की क्षमताओं के रूप में परिभाषित किया जाता है जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की मांगों और चुनौतियों का प्रभावी तरीके से सामना करनके लिए समर्थ बनाती है। इस परिभाषा में अनुभुवी शब्द यह दर्शाता है कि व्यक्ति अपने दृष्टिकोण में नम्य है और उसमें विभिन्न परिवेश में समायोजन करने की क्षमता निहित है। धनात्मक व्यवहार यह बताता है कि एक व्यक्ति अग्रोनमुखी दृष्टि वाला है और कठिन परिस्थितियों में भी आशा और अवसरों के माध्यम से अपनी समस्याओं काा समाधान कर सकता है। इस प्रकार जीवन कौशल में मनोसामाजिक क्षमताऐं और अंतरव्यक्ति कौशल सम्मलित होते है जो व्यक्ति को निर्णय होने समस्या का समाधान करने आलोचनात्मक और सृजनात्मक चिंतन करने प्रभावी सम्प्रेषण करने स्वस्थ संबंध निर्जित करने दूसरों की परानुभूति करने और जीवन को स्वस्थ और उत्पादक तरीके से विभिन्न घटनाओं को प्रबंधन करने में व्यक्ति की सहायता करती है। आवश्यक रूप से ये कौशल मुख्य दो प्रकार के होते हैं– चिंतन कौशल और सामाजिक कौशल।

चिंतन कौशल का संबंध व्यक्तिगत प्रतिबिंवित करने की योग्यता से है जबकि सामाजिक कौशलों में अन्तरव्यक्ति कौशल सम्मिलित होने है जो हमेशा

तार्किक भी नहीं हो सकते है। इन दोनों कौशलों के से सम्मिलित से दृढ़ग्राही व्यवहार और लाभकारी संबंध का निर्माण होता है। सांवेगिक कौशल से अभिप्राय अपने और दूसरे के संवेगों को समझने और उसका प्रबंधन करने से है जिसका प्रभाव व्यक्ति के सांवेगिक व्यक्तिगत, सामाजिक और पारिवारिक संबंधों की गुणवत्ता पर पड़ता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार जीवन कौशलों को निम्नलिखित दस (10) भागों में विभाजित किया गया है। वे इस प्रकार हैं–

1) आत्मजागरूकता (Self Awarness)
2) परानुभूति (Empathy)
3) आलोचनात्मक चिंतन (Critical Thinking)
4) सृजनात्मक चिंतन (Critivity)
5) निर्णय लेना (Decision Making)
6) समस्या समाधान (Problem Solving)
7) प्रभावी सम्प्रेषण (Effective Communication)
8) अन्तरव्यक्ति संबंध (Interpersonal Relationship)
9) प्रतिबल का सामना करना (Coping with Stress)
10) संवेगों का सामना करना (Coping with Emotion)

1. **आत्म–जागरूकता** : आत्म–जागरूकता में श्स्वश की पहचान, हमारा चरित्र, हमारी शक्तियां और कमजोरियां, इच्छाएं और नापसंद शामिल होती हैं । आत्म–जागरूकता विकसित करने से हमें यह पहचानने में सहायता मिलाती है कि हम कब दबाव महसूस करते हैं या दबाव में हैं ए यह अक्सर प्रभावी संचार और पारस्परिक संबंध के साथ परानुभूति के विकास के लिए एक शर्त है

2. **परानुभूति** : हमारे प्रियजनों और समाज के साथ बड़े पैमाने पर एक सफल संबंध रखने के लिए, हमें अन्य लोगों की आवश्यकताओं, इच्छाओं और भावनाओं के बारे में समझने और उनकी देखभाल करने की आवश्यकता होती है। परा परानुभूति यह सोचने की क्षमता है कि किसी अन्य व्यक्ति के लिए जीवन कैसा है। परानुभूति के बिना, अन्य लोगों के साथ हमारा संचार एक तरफा ट्रैफिक की तरह होगा होगा। सबसे बुरा, हम अपने स्व–हित के अनुसार अभिनय और व्यवहार करेंगे और समस्याओं में भाग लेंगे। कोइ पुरुष या स्त्री का अस्तित्व अकेला नहीं होता है! हम कई लोगों के साथ संबंधों में बड़े होते हैं जैसे माता–पिता, भाइयों और बहनों, चचेरे भाई, चाचा और चाची, सहपाठियों, मित्रों और पड़ोसियों।

जब हम स्वयं को और साथ ही दूसरों को समझते हैं, ता हम अपनी आवश्यकताओं और इच्छाओं के बारे में संवाद करने के लिए बेहतर तैयार हैं। हम यह कहने के लिए और अधिक सुसज्जित होंगे कि हम लोगों को क्या जानना चाहते हैं, हमारे विचारों और विचारों को पेश करते हैं और अन्य लोगों को नाराजगी के बिना नाजुक मुद्दों से निपटने के लिए तैयार होंगे। साथ ही साथ, हम दूसरों से समर्थन हासिल करने में सक्षम होंगे और उनका विश्वास हासिल कर सकते हैं । परानुभूति हमें दूसरों को स्वीकार करने में मदद कर सकती है, जो हमसे एकदम अलग हो सकते हैं। इससे सामाजिक संबंधों में सुधार हो सकता है, खासकर, जातीय या सांस्कृतिक विविधता की स्थितियों में। सहानुभूति देखभाल और सहायता या सहिष्णुता की जरूरत वाले लोगों के प्रति व्यवहार को प्रोत्साहित करने में भी यह मदद कर सकती है, जैसे कि एड्स पीड़ित व्यक्तियों, या मानसिक विकार वाले लोग, जो उन लोगों द्वारा बदनाम और बहिष्कृत हो सकते हैं जिस पर वे सहायता के लिए निर्भर होते हैं।

3. **आलोचनात्मक चिंतनः** आलोचनात्मक चिंतन वस्तुनिष्ठ तरीके से सूचना एवं अनुभवों के विश्लेषण करने की क्षमता और तरीका होती है। आलोचनात्मक चिंतन मूल्यों, साथी समूह दबाव और जनसंचार माध्यमों के प्रति अभिवृत्तियों और व्यवहारों को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान और मूल्यांकन में सहायता कर हमारे स्वास्थ्य के उन्नयन में हमारी मदद कर सकती है ।

4. **सृजनत्मक चिंतनः** सृजनत्मक चिंतन किसी चीज को देखने या करने का एक नया तरोका होता है, जिसमें निम्न चार घटक सम्मलित होते हैंरू प्रवाह (नए विचारों का सृजन), लचीलापन (परिप्रेक्ष्य में सरलता से बदलाव), मौलिकता (नई अवधारणाएं), और विस्तार (दूसरे विचारों पर आधारित)।

5. **निर्णयनः** निर्णयन हमें अपने जीवन के बारे में निर्णय लेने के साथ रचनात्मक तरीके से निपटने में मदद करती है। इस हमारे जीवन के सभी महत्वपूर्ण पक्षों को प्रभावित करती है जिसमें स्वास्थ्य भी शामिल है। यह लोगों को सक्रिय रूप से निर्णय लेने के बारे में सीखा सकती हैं । इसके द्वारा व्यक्ति विभिन्न विकल्पों का मूल्यांकन कर इनके संभावित परिणामों का स्वस्थ मूल्यांकन करने में मदद कर सकती है ।

6. **समस्या–समाधानः** समस्या–समाधान की क्षमता हमें जीवन में समस्याओं को रचनात्मक तरीके से निपटने में हमारी मदद करती है। महत्वपूर्ण समस्याएं जो

अनसुलझे रहती हैं वे मानसिक तनाव पैदा करने के साथ सम्बंधित शारीरिक समस्यायों को जन्म दे सकती हैं।

7. **पारस्परिक संबंधः** पारस्परिक संबंध कौशल हमें लोगों के साथ सकारात्मक तरीकों से संबंधित करने में मदद कराती हैं। इसका अभिप्राय यह है कि मैत्रीपूर्ण संबंध बनाने और बनाए रखने में सक्षम होना हमारे मानसिक और सामाजिक कल्याण के लिए बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है। इसका अर्थ यह है कि परिवार के सदस्यों के साथ अच्छे संबंध बनाने में मदद मिलती है जो सामाजिक समर्थन और सहयोग का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं । इसका लाभ अनुपयोगी संबंधों को रचनात्मक रूप से खत्म करने में भी हो सकता है।

8. **प्रभावी संचारः** प्रभावी संचार का अर्थ है कि हम स्वयं को मौखिक और गैर–मौखिक दोनों रूप से व्यक्त करने में सक्षम हैं जो हमारी संस्कृतियों और स्थितियों के लिए उपयुक्त हैं। इसका अर्थ है कि विचारों और इच्छाओं साथ–साथ अपनी आवश्यकताओं और भय को भी अभिव्यक्त करने में सक्षम होना । इसमें जरूरत के समय में सलाह और सहायता मांगने में सक्षम होना भी सम्मिलित है।

9. **तनाव का सामना करनाः** तनाव से निपटने के लिए जीवन में तनाव के स्रोतों को पहचानने के साथ उन प्रभावित करने के तरीके को जानना महत्वपूर्ण है जिससे हम अपने तनाव के स्तर को नियंत्रित कर सकें ৮ तनाव के नियंत्रण में अपने पर्यावरण या जीवन शैली को बदलना और आराम करने के तरीके सीखना भी सम्मिलित है।

10. **संवेगों का सामना करनाः** अपने और दूसरों के भावनाओं को समझाना एवं उनका सामना करना व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण होता है। इसके अतिरिक्त संवेगों से परिचित होना और उनके प्रति उपयुक्त अनुक्रिया करना भी महत्वपूर्ण होता है । इसमें क्रोध या उदासी जैसे तीव्र नकारात्मक भावनाएं हो सकती हैं जिनके प्रति उचित रूप से प्रतिक्रिया नहीं करने पर उनका असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है ।

जीवन कौशल के प्रमुख तत्व

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जीवन कौशल के दस प्रकारों को तीन प्रमुख श्रेणियों में बांटा जा सकता है।

(1) **चिंतन कौशलः** इस श्रेणी में निर्णय लेना समस्या समाधान कौशल और सूचना संग्रहित कौशल सम्मिलित होते है। इससे अतिरिक्त व्यक्ति को वे कौशल भी शामिल है जो व्यक्ति के वर्तमान क्रियाओं का भविष्य में दूसरों व्यक्तियों पर पड़ने वाले प्रभाव का मूल्यांकन करना व्यक्ति में वैकल्पिक समाधान व्यक्ति में क्षमता विकसित होनी चाहिए और उसके मूल्यों और उसके आसपास के व्यक्तियों के मूल्यों का प्रभाव का विश्लेषण भी इसमें सम्मिलित होता है।

(2) **सामाजिक कौशलः** सामाजिक कौशलों में वाचिक और अवाचिक संप्रेषण सक्रिय सर्वणन अनुभूति की योग्यता और पुर्नः निवेषण देने की योग्यता भी सम्मिलित होती है। इस श्रेणी में समझौता करने अस्वीकृति कौशल और दृढ़ग्राही कोशल भी सम्मिलित होते है जो व्यक्ति के संघर्ष प्रबंधक की योग्यता को प्रभावित करते है। समूह कार्य और सहयोग की योग्यता भी इससे जुड़ी है।

(3) **सांवेगिक योग्यताः** सांवेगिक योग्यता का अभिप्राय ऐसे कौशलों के समूह से है जो किसी भी व्यक्ति के आंतरिक नियंत्रण केन्द्र की वृद्धि में सहायक होते हैं। इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति में यह विश्वास विकसित होता है कि वह परिवर्तन को प्रभावित कर सकता है और जीवन की विभिन्न घटनाओं में परिवर्तन कर सकता है। इसके संवेगों और अनुभूतियों को समझने अपने और दूसरे के संवेगों को संबंधित करने और प्रतिबल का सामना करने की योग्यता भी सम्मिलित है।

आत्म जागरूकता के माध्यम से व्यक्ति स्वयं को अपने चरित्र अच्छाइयों, बुराईयों, पसंद और ना पसंद की पहचान करता है। आत्म परिचितता को विकास व्यक्ति का विकास व्यक्ति को प्रतिबल अथवा दबाव की स्थिति में अपने को पहचाने में मदद करता है। प्रभावी संप्रेषण अंतरव्यक्ति संबंध और परानुभूति विकसित करने के लिए प्रायः यह पूर्व दशा के रूप में कार्य करता है। अपने से लगाव रखने वाले व्यक्तियों और सफल सामाजिक संबंधों के लिए किसी व्यक्ति को किसी दूसरे व्यक्तियों की आवश्यकताओं इच्छाओं और अनुभूतियों को समझने और उसका ध्यान रखने की जरूरत होती है। परानुभूत ऐसी ही योग्यता है जिसके माध्यम से एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को उसकी जीवन दृष्टि और उसके अर्थ और संबंधों के माध्यम

से समझने की कोशिश करता है। परानुभूति क अभाव में किसी व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति के साथ संवाद एकदशीय हो जाता है। दूसरों को उसके अर्थों से समझने के क्रम में सफल हो जाता है। जिसके बिना हम दूसरों का ना अच्छी तरह समझ सकते है और न तो अपपने आप को प्रभावी तरीके से अभिव्यक्त कर सकते हैं। दूसरे के विश्वास और स्नेह प्राप्त करने में भी इस कौशल की विशिष्ट भूमिका है। जाति और सांस्कृतिक भिन्नता वाले अंतःक्रियाओं में इस कौशल का विशेष महत्व है।

आलोचनात्मक चिंतन व्यक्तियों द्वारा सूचनाओं अेर अनुभवों को वस्तुनिष्ठ ढंग से विश्लेषित करने की योग्यता स है। इस कौशल के माध्यम से व्यक्तियों की अभिवृत्ति और व्यवहार की प्रभावित करने वाले कारणों की पहचान और मूल्यांकन किया जाता है जो व्यक्ति के जीवन को स्वस्थ बनाते है। सृजनात्मक चिंतन किसी कार्य को नए ढंग से देखने और करने के तरीके से है जिसमें 4 मुख्य तत्व सम्मिलित होते है। द्रव (Fluancy) नए विचारों को उत्पन्न करना, नम्यता (Flixibility) दृष्टिकोण में बदलाव मौलिकता और विस्तार। निर्णय लेना किसी व्यक्ति के जीवन की चुनौतियों और समस्याओं के सही ढंग से हल करने में मदद करता है। यह कौशल व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है क्योंकि निर्णय द्वारा चुने गए विभिन्न विकल्प व्यक्ति के लिए अलग–अलग वाले परिणाम हो सकते है। समस्या समाधान – समस्या समाधान प्रभावी तरीके से जीवन की समस्याओं का सामना करने में व्यक्ति की सहायता करती है। महत्वपूर्ण समस्याओं का समाधान न होने से मानसिक प्रतिबल उत्पन्न होता है जो शारीरिक विकारों के रूप में अभिव्यक्ति होता है। अंतरव्यक्ति संबंध कौशल धनात्मक रूप से एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति के साथ अंतःक्रिया करने और संबंध बनाने में मदद करता है जो व्यक्ति की उपलब्धि मानसिक शारीरिक और सामाजिक कल्याण के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। इस कौशल के द्वारा एक व्यक्ति अपने मित्रों, पारिवारिक सदस्यों, सामाजिक और व्यक्तिगत संबंधों और व्यवसायिक रिश्तों को बनाने में सफल होता है, जो व्यक्ति के चौमुखी उपलब्धि और विकास के लिए अतिमहत्वपूर्ण होते है।

प्रभावी संप्रेषण का अर्थ यह है कि एक व्यक्ति अपने आपको अपनी सामाजिक सांस्कृतिक अपेक्षाओं और परिस्थितियों में अपने को वाचिक और अवाचिक तरीके से किस सीमा तक अभिव्यक्त करने की योग्यता रखता है इस कौशल के माध्यम से एक व्यक्ति अपनी राय, इच्छाओं, आवश्यकताओं और

अनुभ्तियों को अभिव्यक्त कर पाता है। प्रतिबल का सामना करने का कौशल व्यक्ति को अपने जीवन के प्रतिबलों और तनाव के स्त्रोतों और उनके प्रभाव के तरीकों की समझ विकसित कर पाता है जो प्रतिबल के स्तर को नियंत्रित करने व वातावरण या जीवन शैली में बदलाव लाने और विश्राम के तरीकों को सीखने में व्यक्ति की मदद करता है। संवेगों को सामना करने का कौशल व्यक्ति को अपनपे संवेगों की समझ विकसित कर उनका लाभकारी उपयोग करने में व्यक्ति की मदद करता है। क्रोध, दुख, खुशी, भय, ईर्ष्या इत्यादि संवेग हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन को प्रत्यक्ष और महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते है इस योग्यता को मनोविज्ञान की भाषा में सांवेगिक बुद्धि भी कहा जाता है।

इस प्रकार जीवन कौशल सक्षम बनाने वाली योग्यताओं का समूह होती है जो व्यक्ति को उसके जीवन की चुनौतियों और परिवर्तनों का सामना करने मे उसकी मदद करते है। जीवन कौशल मनोसामाजिक कल्याण कुशल संप्रेषण, सकारात्मक चिंतन, विश्लेषणात्मक कौशल और लक्ष्य निर्धारण संहयोग और प्रतिस्पर्धा के लिए सहायक होती है। जीवन कौशल को मजबूत बनाने से व्यक्ति और समाज को उसकी चुनौतियों और खतरों का प्रबंधक करने में मदद मिलती है तथा सहकारी और अहिंसात्मक तरीके से अवसरों और समस्या समाधान में सहायक होती है। जीवन कौशल का उपयोग शिक्षा युवा और समुदाय विकास सभी क्षेत्रों में किया जाता है। जिसका अभिप्राय विभिन्न प्रकार के कौशलों और उपागमों से है। मनो सामाजिक विभिन्न प्रकार के कौशलों और उपागमों से है। मनोसामाजिक जीवन कौशलों को खेल और युवा संगठनों और सहायक समूहों, एच्छिक और सामुदायिक कार्यों के माध्यम से बढ़ाया जा सकता है। अंततः जीवन कौशलों की वृद्धि बच्चों प्रौढ़ों, परिवारों आर समुदायों को अपनी चुनौतियों को एक धनात्मक और रचनात्मक तरीके से सामना करने में मदद पहुंचती है। मनो सामाजिक पद का अभिप्राय व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पक्षों के बीच एक गतिशील संबंधों से है। मनोवैज्ञानिक आयाम में आंतरिक सांवेगिक और चिंतन प्रक्रियाएं अनुभूतियों और प्रतिक्रियाएं सम्मिलित होती है जबकि सामाजिक आयाम में संबंध परिवार समुदाय सामाजिक मूल्य और सांस्कृतिक प्रथाए सम्मिलित होती है। इस प्रकार मनोसामाजिक क्रियाओं का अभिप्राय और क्रियाओं से है जो व्यक्ति परिवार और समुदाय की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं को स्पर्श करती है।

जीवन कौशल का महत्व

मनोसामाजिक जीवन कौशलों को उन्नत और सुदृढ़ बनाने के कई लाभ है। जीवन के एक संदर्भ जैसे स्वयं सहायता समूह में अर्जित जीवन कौशल जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उपयोग में लाया जा सकता है। उदाहरण के लिए दृढ़ ग्राही संप्रेषण अधिगम जो स्वयं सहायता समूह में सिखाया जाता है। व्यक्ति के पारिवारिक और कार्यास्थल को परिवर्तित कर सकता जै जिसके परिणाम स्वरूप व्यक्ति के पारिवारिक और अन्य पारिवारिक संबंधों में गुणात्मक सुधार हो सकता है। इसी प्रकार सक्रिय श्रवण व्यक्ति के व्यक्तिगत और सामाजिक संघर्षो को कम करने में मदद कर सकते है।

जीवन कौशल व्यक्ति को उसके जीवन के परिवर्तनों और संक्रमण कालीन अवधि से उत्पन्न समस्याओं को समझने और उसके प्रति अनुक्रिया करने में व्यक्ति को मदद पहुंचाते है। जीवन कौशलो का उन्नयन व्यक्ति को दुर्घटनाओं, अहिंसा, आत्महत्या, प्राकृतिक आंपदाओं और मानव जनित आपदाओं युद्ध और महामारी से उत्पन्न समस्याओं का सामना करने और उससे उबर पाने में लोगों की मदद करता है। जीवन कौशल कार्यक्रम व्यक्ति को स्वतंत्र और उत्पादक जीवन जीने में सहायक होता है। इसके अतिरिक्त जीवन कौशलों के माध्यम से सामाजिक संघर्ष को नकारात्मक से सकारात्मक दिशाओं में हो जाया जा सकता है। व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को जीवन कौशलों के उचित प्रशिक्षण और द्वारा उन्नत बनाया जा सकता है। सामुदायिक जीवन की गुणवत्ता विश्वव्यापी मानवीय मूल्यों की स्थापना इन कौशलों के माध्यम से की जा सकती है। पारिवारिक और सामाजिक जीवन में घट रहे अपराध, भ्रष्टाचार और तनाव को समझने और इसे दूर करने में जीवन कौशलों की महतवपूर्ण भूमिका हो सकती है। जीवन कौशलों का प्रशिक्षणीय व शिक्षणीय होने के कारण स्कूली तकनीकी और व्यावसायिक शिक्षा में इनके समावेश के माध्यम से एक धनात्मक और संतुलित राष्ट्रीय चरित्र का बीजारोपण संभव है। संक्षेप में मानव समृद्धि को जीवन कौशलों के माध्यम से बढ़ाया जा सकता है।

मानव जीवन के कई कारक व्यक्ति में उच्च्य जोखिम व्यवहार जैसे शराब, नशीली दवाओं के दुरुपयोग और सामान्य संबंधों में ऊब, विद्रोह, भटकाव, सहकर्मी दबाव और जिज्ञासा के लिए उत्तरदायी होते हैं। मनोवैज्ञानिक दबाव कारक उदहारण के लिए भावनात्मक दर्द, संघर्ष, कुंठा और भविष्य की चिंताएं इत्यादि प्रायः

उच्च जोखिम व्यवहार के लिए प्ररक तत्व होते हैं। जीवन कौशल प्रशिक्षण युवाओं को सशक्त बनाने के लिए जिम्मेदारी से कार्य करने, पहल करने और सीखने नियंत्रण के लिए एक प्रभावशाली उपकरण है।

यह तर्क इस धारणा पर आधारित है कि जब युवा दैनिक रूप से उत्पन्न भावनात्मक बाधाओं, उलझे रिश्तों और सहकर्मी दबाव से ऊपर उठने में सक्षम होते हैं, तो उनके समाज विरोधी या उच्च जोखिम व्यवहार में सम्मिलित हाने की संभावना कम हो जाती है।

जीवन कौशल शिक्षण और प्रशिक्षण के उपाय

प्रत्येक अधिगम सत्र एक विशेष कौशल प्रदान करने के लिए डिजाइन की जानी चाहिए। छात्रों की संख्या और कौशल के स्वरुप को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित तकनीकों में से एक या दो कौशलों को एक अधिगम सत्र में शामिल किया जा सकता है:

1. कक्षा चर्चाएं (Class Discussion)
2. विचारावेश (Brainstornming)
3. प्रदर्शन और निर्देशित अभ्यास (Demonstration and Directed Practice)
4. भूमिका निर्वहन (Role Playing)
5. ऑडियो और दृश्य गतिविधियां जैसे कला, संगीत, रंगमंच, नृत्य का उपयोग, (Use of audio&visual activities like art, music, drama, dance)
6. छोटे समूह(Small Group)
7. शैक्षिक खेल और सिमुलेशन (Educational game and Simulation),
8. केस अध्ययन (Case Study)
9. कहानी (Story Telling)
10. बहस (Debate)
11. निर्णय मानचित्रण या समस्या संमूह (Decision Mapping and Problem Tree)

जीवन कौशल अनुपयोग म कई महत्वपूर्ण पक्ष होते हैं। सर्वप्रथम जीवन कौशल को परिभाषित करना और उनका संपोषण करना आवश्यक होता ह। कौशल अधिगम और प्रशिक्षण के सफल होने में निम्नलिखित सोपान सम्मिलित होते हैं:

1. कौशल को परिभाषित करनारू लक्ष्यीकृत व्यवहार या स्थिति को प्रभावित करने के लिए कौन से कौशलों की प्रासंगिकता का निश्चयन सबसे महत्वपूर्ण होता है। कौशल अधिगम और प्रशिक्षण के सफल होने के परिणामों का मूल्यांकन भी आवश्यक है।

2. कौशल के व्यावहारिक रूप से लागू किये जाने के लिए सकारात्मक और नकारात्मक उदाहरण की उपयुक्त पहचान आवश्यक है।

3. मोखिक पूर्वाभ्यास और क्रियाओं का प्रोत्साहन

4. कौशल के अर्थ और सिखने की विधियों से सम्बंधित गलत धारणाओं को सुधारना,

5. कौशल अधिग्रहण और प्रदर्शन को बढ़ावा देना,

6. जीवन कौशल का पालन करने के अवसरों को प्रभावी ढंग से लागू किये जाने का सतत अवलोकन और प्रेक्षण,

7. कोचिंग और पुनर्निवेशन के माध्यम से अभ्यास के अवसर प्रदान करना,

8. निष्पादन का मूल्यांकन,

9. सुधारात्मक कार्य के लिए के लिए पुनर्निवेशन (Feedback) और सिफारिशें करना,

10. कौशल रखरखाव ध्सामान्यीकरण का प्रतिरक्षण,

11. आत्म–मूल्यांकन और कौशल समायोजन को बढ़ावा देना

विचारावेश में मस्तिष्क की अधिगमकर्ता लघु अवधि के लिये किसी विशेष विषय या प्रश्न के बारे में सक्रिय रूप से विचारों की व्यापक विविधता उत्पन्न करते हैं। विचारों की मात्रा उत्पादन विचारोत्तेजना का मुख्य उद्देश्य है। इसके पश्चात् विचारों का मूल्यांकन या परिचर्चा की जाती है। यह विधि अधिगमकर्ता को जल्दी

और सहजता से विचार उत्पन्न करने की अनुमति देता है। इसके अतिरिक्त, यह विद्यार्थियों को उनकी कल्पना का उपयोग करने में मदद करता है और अनुक्रिया प्रतिमान को कमजोर करता है। इससे रचनात्मक विचारों की उत्पत्ति होती है। प्रत्येक विचार का मूल्यांकन उनके गुण और दोष को ध्यान में रख कर कुछ मानदंडों के अनुसार करना आवश्यक है। इसके प्रशिक्षण के लिए, व्यावहारिक रूप से एक नेता और एक अभिलेखक को नियुक्त कर मुद्दे या समस्या को बताकर विचारों के लिए पूंछा जाये और छात्रों को किसी भी विचार का सुझाव मिल सकता है।

भूमिका निर्वहन एक अनौपचारिक नाटकीय रूप है जिसमें लोग एक सुझाई गई स्थिति का पालन करते हैं। अभ्यास कौशल के लिए एक उत्कृष्ट रणनीति प्रदान करता हैय यह दर्शाता है कि एक अनुभव कैसे वास्तविक जीवन में एक संभावित स्थिति को संभाल सकता है। दूसरों के लिए और उनके दृष्टिकोण की दृष्टि के प्रति परानुभूति में वृद्धि के लिए, अपनी अनुभूतियों में अंतदृष्टि बढ़ाने के लिए यह विधि बहुत उपयोगी और प्रभावी है।

कक्षा चर्चा में एक छोटे या बड़े समूह का उपयोग किया जा सकता है। एक कक्षा किसी एक समस्या या किसी विषय या कौशल को बेहतर ढंग से समझने, सर्वोत्तम समाधान तक पहुंचने, या समूह के लिए नए विचारों और दिशाएं विकसित करने के लक्ष्य के साथ विषय–वस्तु की जांच करता है। इसके आलावा यह छात्रों को एक दूसरे से सीखने और समस्याओं को सुलझाने में एक–दूसरे की ओर आकर्षित करने के अवसर प्रदान करता है। विद्यार्थियों को विषय की उनकी समझ को गहरा करने और इसके लिए उनके सम्बन्ध को वैयक्तिक करने में सक्षम बनाता है। यह विधि प्रतिभागियों में सुनने, दृढग्रहिता लाने, और परानुभूति के कौशल विकसित करने के लिए बहुत प्रभावी होती है।

छात्र द्वारा कई प्रकार के खेल खेले जाते हैं जिनका उपयोग अध्यापन सामग्री, आलोचनात्मक चिंतन, समस्या सुलझाने, निर्णय लेने, समीक्षा और सुदृढीकरण के लिए शिक्षण के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। अनुकरण एक संरचित क्रियाकलाप है जिसके माध्यम से वास्तविक गतिविधियों की तरह महसूस करने के लिए एक साधन के रूप में उपयोग में लाया जा सकता है। खेल और अनुकरण मनोरंजक, सक्रिय सीखने और कक्षा में समृद्ध चर्चा को बढ़ावा देते हैं क्योंकि प्रतिभागियों अंक प्राप्त करने या अंक अर्जित करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। खेल यह बताता है कि यह प्रतिभागियों के ज्ञान, अभिवृत्ति, और कौशल

के संयुक्त उपयोग की आवश्यकता से सम्बंधित है और यह छात्रों को अपेक्षाकृत सुरक्षित वातावरण में मान्यताओं और क्षमताओं का परीक्षण करने की अनुमति देती है।

परिस्थिति विश्लेषण और केस अध्ययनधरिथति विश्लेषण छात्रों को जीवन की वास्तविक गतिविधियों के बारे में सोचने, विश्लेषण करने और उसकी विवचना करने का अवसर प्रदान कराती है। केस अध्ययन वास्तविक जीवन कहानियां हैं जो समुदाय, परिवार विद्यालय, या व्यक्ति में घटने वाली घटनाओं का विस्तार से वर्णन करते हैं। स्थिति विश्लेषण छात्रों को समस्याओं और दुविधाओं का पता लगाने और सुरक्षित रूप से परोक्षण समाधान की अनुमति देता है। इससे मिलकर काम करने, विचारों को साझा करने और सीखने के अवसर मिलते हैं कि लोग कभी–कभी चीजों को किस प्रकार अलग–अलग देखते हैं। केस अध्ययन विचारों और चर्चा के लिए शक्तिशाली उत्प्रेरक है‌ छात्र उन बातों पर विचार करते हैं जो किसी एक या दूसरे कार्य के लिए एक व्यक्ति या समूह नियम बनाने के लिए एकजुट होते हैं और फिर परिणाम का मूल्यांकन करते हैं। इस सोच की प्रक्रिया में शामिल होने से छात्र अपने स्वयं के निर्णय लेने के कौशल को सुधार सकते हैं। केस अध्ययन को विशिष्ट गतिविधियों से जोड़ा जा सकता है ताकि छात्रों को स्वस्थ जोखिमों का सामना करने से पहले सही प्रतिक्रिया का सामना करने में सहायता मिल सके। विचार और चर्चा को प्रोत्साहित करने के लिए प्रश्न पूछना उपयोगी है।

बहस में एक विशेष समस्या या मुद्दा छात्रों के समक्ष प्रस्तुत किया जाता है जिसमें वे एक संपूर्ण या छोटे समूह के रूप में बहस कर सकते हैं और वे समस्या करने के लिए अपने पक्ष रख सकते हैं। यह विधि किसी समस्या की गहराई और सृजनात्मक तरीके से संबाधित करने का अवसर प्रदान करता है। उदाहरण के लिए छात्रों में इस मुद्दे पर बहस हो सकती है कि क्या क्या एक समुदाय को सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान पर प्रतिबंध लगाया जाना चाहिए। छात्रों को एक ऐसी स्थिति का बचाव करने की अनुमति मिलती है जा उनके लिए बहुत कुछ हो सकती है। यह उच्च सोच कौशल का अभ्यास करने का अवसर प्रदान करता है

कहानी विधि में एक शिक्षक या छात्र समूह को एक कहानी बताते हैं या पढ़ते हैं। चित्र, कॉमिक्स और फोटो उपन्यास, फिल्मस्ट्रिप्स और स्लाइड्स पूरक हो सकते हैं। कहानी के बाद उठाए गए महत्वपूर्ण बिंदुओं या विधियों के बारे में सोचने और उनकी चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यह छात्रों को स्थानीय

समस्याओं के बारे मे सोचने और महत्वपूर्ण सोच कौशल विकसित करने में मदद कर सकती है।

कहानियां लिखने में मदद करने के लिए छात्र अपने रचनात्मक कौशल को शामिल कर सकते हैं या कहानियों को बताने के लिए एक समूह इंटरैक्टिव तरीके से काम कर सकता है। कहने वाली कहानी में समानताएं खोजने या तुलना करना सम्मिलित होता है। यह लोगों को स्वस्थ समाधान खोजने में मदद करता है। कहानी को सरल और स्पष्ट रखकर, नाटकीय रूप से दिलचस्प बनाकर, विभिन्न भावनाओं जैसे खुशी, दुरूख, उत्तेजना, साहस, गंभीर विचार, निर्णय, और समस्या को सुलझाने के व्यवहार की स्थितियों को शामिल कर एसो विधि को और उपयोगी बनाया जा सकता है।