

Women
Rights



जीवन कौशल



सत्यमेव जयते

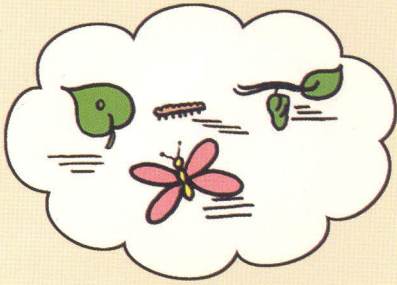
भारत सरकार
अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय



राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
एवं बाल विकास संस्थान

अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय, भारत सरकार
वेबसाइट : www.minorityaffairs.gov.in
राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान के सहयोग से तैयार किया गया

जीवन कौशल



जीवन कौशल

- ❖ जीवन कौशलताएं वे क्षमताएँ हैं जो व्यक्ति की रोजमर्रा की जिंदगी की चुनौतियों और मांगों को पूरा करने में मदद करती हैं।
- ❖ बेहतर जीवन के लिए प्रत्येक व्यक्ति को इन कौशलताओं का उपयोग करना चाहिए।
- ❖ ये व्यक्ति को जीवन की समस्याओं का सामना करने और उनका हल निकालने में मदद करती हैं।

कुछ बुनियादी जीवन कौशलताएं

समस्या को सुलझाना

- ❖ हमें यह अक्सर देखने को मिलता है कि दो या अधिक लोग किसी एक मुद्दे पर बहस करते या झगड़ते हैं परंतु किसी परिणाम पर नहीं आ पाते।
- ❖ कई बार, यह तय नहीं हो पाता है कि एक मामले पर कैसे निर्णय लें।
- ❖ समस्या कोई भी हो, उसे सुलझाना और एक निर्णय पर पहुंचना आवश्यक होता है।
- ❖ समस्या का समाधान और निर्णय लेना, दोनों साथ-साथ चलते हैं।



विश्लेषणात्मक सोच

- ❖ विश्लेषणात्मक सोच हमें दैनिक जीवन में निर्णय लेने में मदद करती है।
- ❖ हम बगैर आपा खोए समस्या को समझने में सक्षम हो जाते हैं।
- ❖ क्या सही है और क्या गलत, यह निर्णय लेने में मदद मिलती है।



आत्म जागरूकता

- ❖ आत्म जागरूकता का मतलब है कि हम स्वयं को जानते व समझते हैं।
- ❖ हम अपनी खूबियां और कमजोरियां, पसंद और नापसंद के बारे में सजग रहते हैं।
- ❖ यह तनाव और परेशानियों से बाहर लाने में मदद करती है।
- ❖ यह हमें अन्य लोगों के साथ अच्छा संवाद स्थापित करने और संबंधों को मजबूत बनाने में मदद करती है।
- ❖ जो व्यक्ति स्वयं जागरूक नहीं होता वह दूसरों की समस्या को समझने में असमर्थ होता है।

समानुभूति

- ❖ समानुभूति का अर्थ है अन्य व्यक्तियों की अनुभूतियों और परेशानियों को समझना।

- ❖ यदि हममें समानुभूति होगी तो हम दूसरों की स्थिति में स्वयं को रखते हुए उनकी समस्या को समझ सकेंगे और उनकी परेशानियों को उनके नजरिए से देख पाएंगे।



- ❖ समानुभूति हमें जो व्यक्ति जैसा है उसे वैसा ही स्वीकार करने में सहायता प्रदान करती है फिर भले ही वह व्यक्ति हमसे अलग प्रवृत्ति का ही क्यों न हो।

रचनात्मक सोच

- ❖ रचनात्मक सोच रखने वाले लोग अलग ढंग से सोचते और कार्यों को करते हैं।
- ❖ उनके पास काम करने के नए-नए तरीके होते हैं और उनके विचार भी अन्य लोगों से अलग होते हैं। वह नए व भिन्न तरीके से कार्य करते हैं।



भावनात्मक समझ

- ❖ भावनात्मक समझ का मूल अर्थ अन्य लोगों को समझना है।
- ❖ सामान्य तौर पर जिसे हम 'समझ' कहते हैं, वह जन्मजात होती है किन्तु भावनात्मक बुद्धिमत्ता को अभ्यास (प्रयास) से सीखा जाता है।
- ❖ भावनात्मक समझ से सकारात्मक व्यवहार का विकास होता है।
- ❖ सकारात्मक व्यवहार आत्मबल और मनोबल प्राप्त करने में मदद करता है। यह सफल व खुशहाल जीवन के लिए समस्याओं को प्रभावी तरीके से सुलझाने में मदद करता है।



निर्णय लेना

- ❖ हम सभी निर्णय लेते हैं, जो हमारे जीवन को प्रभावित करते हैं।
- ❖ निर्णय लेने के अंतर्गत समस्या के बारे में सोचना व उपलब्ध विकल्पों के द्वारा समाधान निकालना शामिल है।
- ❖ शांति से सोच कर निर्णय लें न कि भावुक होकर ताकि बाद में अपने निर्णयों पर खेद न हो।

प्रभावी संप्रेषण

- ❖ प्रभावी संप्रेषण व्यक्ति प्रभावी भावों के द्वारा व्यक्त करने में मदद करता है।
- ❖ दूसरे व्यक्ति को आहत किए बिना अपनी राय व्यक्त कर सकते हैं।



- ❖ संप्रेषण केवल बोल-सुनकर ही नहीं होता, बल्कि भावों, संकेतों और शारीरिक भाषा से भी किया जाता है।
- ❖ सभी संबंध हमारी संप्रेषण निपुणताओं पर आधारित होते हैं।

पारस्परिक संबंध

- ❖ विभिन्न लोगों और समूहों के बीच के संबंध को पारस्परिक संबंध कहते हैं।
- ❖ रोजमर्रा की स्थितियों से निपटने के लिए अच्छे पारस्परिक संबंध और उचित आवश्यक कौशल हैं।
- ❖ अच्छे पारस्परिक संबंध लोगों के बीच विश्वास बनाते हैं।
- ❖ वे हमें हमारे आसपास के लोगों के साथ सकारात्मक तरीके से व्यवहार करने में मदद करते हैं।
- ❖ एक अच्छे पारस्परिक संबंध वाला व्यक्ति मैत्रीपूर्ण होता है।



तनाव का सामना

- ❖ शरीर द्वारा किसी अप्रिय स्थिति के लिए प्रतिक्रिया को तनाव कहते हैं।
- ❖ तनाव शरीर के साथ-साथ हमारे मन को भी प्रभावित करता है।
- ❖ यह सोचने और निर्णय लेने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है और धीमे-धीमे एकाग्रता को कम करता है।



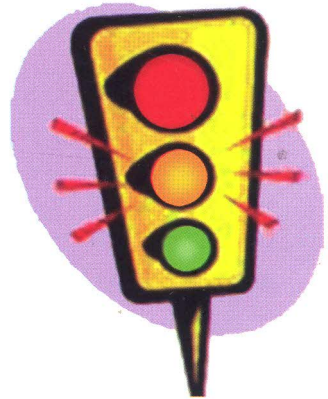
हम तनाव का निम्न तरीकों से सामना कर सकते हैं:

शारीरिक उपाय: सामान्य व्यायाम जैसे खिंचाव, सांस नियंत्रण, सुबह की सैर, संगीत सुनना, योगा प्रदर्शन और खाने की आदतों में बदलाव तनाव को कम करने में मदद करता है।

मानसिक उपाय: मानसिक तनाव को कम करने के लिए कम बोलें, जो देखें उसके लिए सकारात्मक सोच रखें, किसी प्रिय से तनाव के बारे में बात करें, चिंतन करने का प्रयास करें।

भावनाओं पर नियंत्रण

- ❖ मन की अनेक स्थितियों जैसे—खुशी, उदासी और क्रोध को भावना कहते हैं। आम भावनाओं में डर, गुस्सा, खुशी, चिंता, अकेलापन, जलन, घृणा आते हैं।
- ❖ हमें अपनी भावनाओं को स्वयं पर हावी नहीं होने देना चाहिए।
- ❖ हम निम्नलिखित तरीकों से भावनाओं पर काबू पा सकते हैं:
- ❖ **सड़क की बत्ती वाला दृष्टिकोण:** रूकना (लाल), सोचना (पीला) और बोलना (हरा)। यह दृष्टिकोण किसी को शांत करने का बहुत साधारण तरीका है। जब हम असंतुलित और भावनात्मक होते हैं तो यह दृष्टिकोण हमें नियंत्रण में लाता है।
- ❖ **सकारात्मक संकेत:** जब हम किसी अप्रिय भावना से ग्रस्त होते हैं तो हमें सुखद शब्दों को मन में लाना चाहिए। कुछ सकारात्मक शब्द हैं: खुशी, उल्लास, प्यार, हंसमुख रहना, आनंद, हर्ष।



व्यवसायिक प्रशिक्षण

- ❖ व्यवसायिक शिक्षा या व्यवसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण (वीईटी) को कैरियर और तकनीकी शिक्षा (सीटीई) भी कहा जाता है। यह प्रशिक्षुओं को मैनुअल या व्यावहारिक गतिविधियों के आधार पर गैर-शैक्षणिक और विशिष्ट धंधों वाले व्यवसाय या नौकरी के लिए तैयार करता है।
- ❖ इसका आशय तकनीकी शिक्षा से रहता है जिसके जरिए प्रशिक्षुओं को किन्हीं विशेष तकनीकों या प्रौद्योगिकी में विशेषज्ञ के तौर पर विकसित किया जाता है।
- ❖ जन शिक्षा संस्थानों तथा अन्य संस्थाओं के माध्यम से व्यवसायिक पाठ्यक्रमों को सिखाया जाता है जैसे: आईटीआई।
- ❖ शिक्षार्थियों को पढ़ने के साथ-साथ व्यवसायिक कौशल भी सिखाया जाता है।



भारत में व्यवसायिक प्रशिक्षण अनेक कार्यक्रम के तहत विभिन्न मंत्रालयों द्वारा समय-समय पर दिया जाता है। उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:

- ❖ औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थाएं
- ❖ औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र
- ❖ व्यवसायिक स्कूल
- ❖ सामुदायिक (कम्युनिटी) पोलिटेक्निक

- ❖ खादी और ग्रामोद्योग आयोग
- ❖ कृषि विज्ञान केन्द्र
- ❖ गैर सरकारी संस्थाओं की परियोजनाएं जिन्हें महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, ग्रामीण विकास मंत्रालय, विज्ञान और तकनीकी विभाग, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, पर्यटन मंत्रालय आदि द्वारा मदद व सहायता मिलती है।

राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार कार्यक्रम

- ❖ राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम ग्रामीण विकास मंत्रालय के अंतर्गत एक रोजगार गारंटी योजना है। यह अधिनियम 25 अगस्त, 2005 को कानून द्वारा पारित किया गया है।
- ❖ यह योजना ग्रामीण परिवार के अकुशल शारीरिक श्रम करने को तैयार वयस्क सदस्यों को प्रतिदिन 100 ₹0 के न्यूनतम वेतन पर हर साल 100 दिनों के रोजगार की गारंटी प्रदान करती है।
- ❖ यह अधिनियम ग्रामीण लोगों की खरीदने की क्षमता को बढ़ाने के लिए लागू किया गया था। इस अधिनियम के अंतर्गत अर्द्ध और अकुशल ग्रामीणों को रोजगार दिया जाता है चाहे वे गरीबी रेखा के नीचे हों या नहीं।
- ❖ नियत कार्य बल का एक तिहाई हिस्सा निश्चित रूप से महिलाएं हैं।



प्रक्रिया

- ❖ ग्रामीण परिवारों के वयस्क सदस्य अपना नाम, उम्र, पता तथा तस्वीर ग्राम पंचायत में प्रस्तुत करें।
- ❖ घरों के सत्यापन के बाद पंचायत पंजीकरण करती है और रोजगार कार्ड प्रदान करती है।
- ❖ रोजगार कार्ड में वयस्क सदस्य का विवरण तथा तस्वीर शामिल होती है।
- ❖ एक पंजीकृत व्यक्ति कार्य के लिए पंचायत में लिखित आवेदन प्रस्तुत कर सकता है।
- ❖ पंचायत अधिकारी वैध आवेदन को स्वीकार करता है और आवेदन की एक दिनांकित रसीद जारी करता है।
- ❖ रोजगार उपलब्ध कराने का पत्र आवेदक को भेजा जाता है तथा यह सूचना पंचायत कार्यालय में भी प्रदर्शित की जाती है।
- ❖ यदि संभव हो तो रोजगार 5 कि०मी० के दायरे में प्रदान किया जाएगा, अगर स्थान 5 कि०मी० के बाहर हो तो परिवहन भत्ता तथा 10% अतिरिक्त रहने के भत्ते का भुगतान किया जाएगा।
- ❖ ऐसे नए सार्वजनिक कार्यों को तभी शुरू किया जाता है जब 50 श्रमिक उपलब्ध हों और जो स्थाई रूप से चल रही योजनाओं के अंतर्गत नहीं आते।
- ❖ इस योजना के तहत यदि आवेदन प्राप्त होने के 15 दिन के अंदर रोजगार नहीं दिया जाए तो आवेदक को दैनिक रोजगार भत्ता प्रदान किया जाता है।

इस अधिनियम के तहत महिलाओं और पुरुषों के बीच किसी भी प्रकार के भेदभाव की अनुमति नहीं दी गई है। इसलिए महिलाओं और पुरुषों को समान वेतन का भुगतान किया जाना चाहिए। सभी वयस्क रोजगार के लिए आवेदन करने के पात्र हैं।



स्व रोजगार

कुछ लोग अपने कैरियर में स्वतंत्रता चाहते हैं और स्वयं का व्यवसाय या पेशा शुरू करना पसंद करते हैं। ऐसे व्यक्ति स्व रोजगार के अंतर्गत आते हैं।

- ❖ स्व रोजगार का अर्थ अपने लिए काम करना है न कि किसी अन्य व्यक्ति के लिए। दूसरे अर्थ में, यह अपने व्यापार या व्यवसाय से सीधे कमाई हुई आजीविका है।



- ❖ स्वरोजगार के लिए सामान्यतः व्यक्ति को व्यापार या व्यवसाय में पारंगत होना चाहिए।

स्व रोजगार महिला संगठन (सेवा)

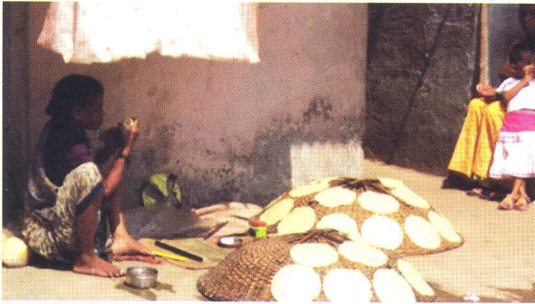
- ❖ 'सेवा' वर्ष 1972 में पंजीकृत एक ट्रेड यूनियन है।
- ❖ यह गरीब व स्व रोजगारी महिला श्रमिकों का संगठन है।
- ❖ ये महिलाएं अपने परिश्रम से या छोटे व्यवसाय के माध्यम से अपनी जीविका चलाती हैं। ये हमारे देश के असुरक्षित श्रम शक्ति हैं।



गमले बनाना



बुनाई



पापड़ बनाना

मजदूरी रोजगार

अपने इलाके में आपने लोगों को विभिन्न आर्थिक गतिविधियों में व्यस्त देखा होगा। इनमें से कुछ तो दूसरों का कार्य करके वेतन या मजदूरी कमाते हैं और कुछ खुद का व्यवसाय करके लाभ कमाते हैं।

मजदूरी रोजगार का महत्व

- ❖ मजदूरी रोजगार व्यक्ति को आजीविका कमाने के लिए व अपने परिवार को बनाए रखने के लिए नियमित एवं स्थायी आय प्रदान करती है।
- ❖ मजदूरी को कैरियर के रूप में भी अपनाया जा सकता है और व्यक्ति अपने क्षेत्र में श्रेष्ठता प्राप्त कर सकता है।
- ❖ मजदूरी रोजगार में स्व रोजगार की तुलना में काफी कम जोखिम है। मजदूरी रोजगार के लिए किसी जमीन, बिल्डिंग इत्यादि में निवेश की जरूरत नहीं पड़ती।

मजदूरी रोजगार के अवसर

मजदूरी रोजगार की उपलब्धता मुख्य रूप से स्थानीय या क्षेत्रीय जरूरतों पर निर्भर करती है। मजदूरी रोजगार के कुछ प्रमुख मार्ग नीचे सूचीबद्ध हैं:

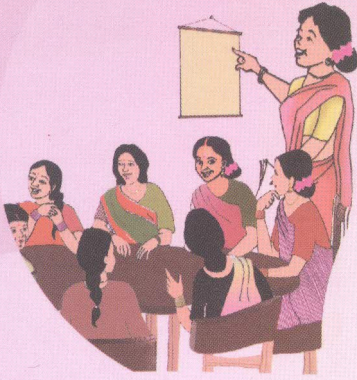
1. लघु कारखाना/दुकान जैसे सुपर मार्केट, विभागीय स्टोर
2. कारोबारी कंपनी; निर्माण और व्यापार संगठन
3. सेवा संगठन, जैसे रेलवे
4. सरकारी और अर्द्ध सरकारी संगठन जैसे नगर निगम के कार्यालय, सरकारी अस्पताल आदि
5. सार्वजनिक उद्यम जैसे- विद्युत बोर्ड, जल आपूर्ति विभाग
6. निजी संस्थान जैसे- निजी अस्पताल, नर्सिंग होम
7. कृषि क्षेत्र जैसे- बागान, डेयरी, पोल्ट्री फार्म



मजदूरी रोजगार और स्व रोजगार में अंतर

मजदूरी रोजगार	स्वरोजगार
व्यक्ति की स्थिति नौकरीशुदा कर्मचारी के समान होती है।	व्यक्ति की स्थिति नियोक्ता के समान होती है।
व्यक्ति दूसरों के लिए काम करता है।	व्यक्ति स्वयं के लिए काम करता है।
आय वेतन या मजदूरी के रूप में मिलती है।	आय लाभ के रूप में होती है।
आय सीमित रहती है। यह ज्यादातर पूर्व निर्धारित होती है और इसमें नियमित वेतन वृद्धि होती है।	इसमें आय असीमित है, जोकि व्यक्तिगत योगदान और क्षमता पर निर्भर करती है।
कार्य की प्रकृति सामान्यतः एकसार रहती है, सिवाय नीतिगत और महत्वपूर्ण मामलों में, जिनमें स्वतंत्र निर्णय अनिवार्य होते हैं।	कार्य में लचीलापन रहता है और यह निर्भर करता है कि व्यक्ति क्या करना चाहता है।
संपूर्ण पर्यवेक्षण और नियंत्रण नियोजक का होता है।	इसमें व्यक्ति अपने कार्य का स्वयं नियंत्रण और पर्यवेक्षण करता है।





ले-आउट तथा मुद्रण : फाउण्डेनहेड साल्यूशंस (प्रा.) लिमिटेड



भारत सरकार
अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय
11 वीं मंजिल, पर्यावरण भवन
सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोदी रोड
नई दिल्ली 110016



राष्ट्रीय जन सहायोग
एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड)
5, सीरी इंस्टीटयूशनल एरिया, होज खास
नई दिल्ली-110016