

स्व प्रबंधन कौशल

(Self-Management Skills)

परिचय

स्व-प्रबंधन, जिसे 'आत्म-नियंत्रण' या 'स्व-नियमन' भी कहा जाता है, अपनी भावनाओं, विचारों और व्यवहार को विभिन्न परिस्थितियों में प्रभावी ढंग से नियमित करने की क्षमता है। इसमें स्वयं को प्रेरित करना और व्यक्तिगत तथा अकादमिक लक्ष्यों की दिशा में कार्य करना शामिल है। दृढ़ आत्म-प्रबंधन कौशल वाले छात्र अपना समय-प्रबंधन, अपने कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना, स्कूल में और घर पर पढ़ाई में दूसरों को सहयोग करना और पढ़ाई में अच्छे प्रदर्शन सहित विभिन्न गतिविधियों को प्रभावी ढंग से कर रहे हैं। यह भविष्य में पढ़ाई करने, कार्य करने और जीवन में सहायता करता है।

सत्र 1 : स्व प्रबंधन का परिचय (Introduction to Self-management)

एक परीक्षा लिखने के बाद, क्या आपने कभी महसूस किया है कि आपको अधिक अध्ययन करना चाहिए था? क्या आपको लगता है कि यदि आप अपने समय को अच्छी तरह से प्रबंधित कर सकते तो आप अपने शौक, रुचियों, और अध्ययनों को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं?

स्व-प्रबंधन में स्वयं को समझना शामिल है, यह समझना कि आपकी रुचियां और क्षमताएं क्या हैं, एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखना और आत्म-विश्वास विकसित करने के लिए खुद को तैयार करना (चित्र 2.1 देखें)।



Fig. 2.8: Positive Thinking

चित्र 2.8 : सकारात्मक सोच

सकारात्मक सोच कठिन परिस्थितियों में भी निश्चितता या पुष्टि व्यक्त करती है



Fig. 2.9: Teamwork

चित्र 2.9 : दल के रूप में कार्य

साझा लक्ष्यों को पूरा करने के लिए लोगों के साथ मिलकर दल के रूप में कार्य करते हैं।



Fig. 2.10: Time management

चित्र 2.10 : समय प्रबंधन

समय प्रबंधन समय पर और योजना के अनुसार कार्यों को करना



Fig. 2.11: Goal setting

चित्र 2.11 : लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्य निर्धारण काम को एक निश्चित समय सीमा के अंदर पूरा करने के लिए ठोस लक्ष्य बनाना।

प्रायोगिक अभ्यास

प्रायोगिक गतिविधियों को शिक्षक द्वारा सुविधाजनक बनाया जाएगा और शिक्षकों द्वारा छात्रों को आवश्यक प्रतिक्रिया प्रदान की जाएगी।

गतिविधि 1

स्व-प्रबंधन कौशल

आवश्यक सामग्रियां

छात्र पाठ्यपुस्तकें, पेन

प्रक्रिया

निम्नलिखित पैराग्राफ पढ़ें। कक्षा में लिखें। एक स्वयंसेवक volunteer पढ़ सकता है कि उसने क्या लिखा है और अन्य छात्र चर्चा कर सकते हैं।

“मनीष ने एक नए स्कूल में दाखिला लिया। उनके कपड़े साफ नहीं थे, जूते पॉलिश नहीं थे और लेस बंधे नहीं थे। वह किसी को देखकर मुस्कुराया नहीं और उदास दिखाई दिया। वह आत्मविश्वास से भरपूर नहीं दिखाई दिया। आपको लगता है कि मनीष में स्व-प्रबंधन के कौन से गुण नहीं हैं?”

गतिविधि 2

आप स्वयं कितने जागरूक हैं?

आवश्यक सामग्रियां

छात्र पाठ्यपुस्तकें, पेन

प्रक्रिया

- ऐसे छात्रों के जोड़े बनाएं, जो दोस्त हैं या एक-दूसरे को अच्छी तरह से जानते हैं।
- छात्रों को नीचे दी गई तालिका में दिए गए स्व-प्रबंधन कौशल पर 'अच्छा', 'ठीक' या 'खराब' के पैमाने पर एक दूसरे को अंक देना है।

मेरा नाम	मेरे दोस्त का नाम
.....	
स्व-प्रबंधन कौशल	मेरी क्षमता के बारे में मेरी रेटिंग
मेरोसा (आत्मविश्वास)	मेरे मित्र द्वारा मेरी क्षमता की रेटिंग
सकारात्मक और हंसमुख (सकारात्मक सोच)	
साफ सुथरा (व्यक्तिगत स्वच्छता और तैयारी)	
समय पर (समय की पाबंदी)	

- समान रेटिंग पैमाने और कौशल पर अपने साथी को रेट करें।
- आप अपने बारे में क्या सोचते हैं और आपके साथी ने आपके बारे में क्या सोचा है, इसकी तुलना करें। यदि यह समान है, तो इसका अर्थ है कि आप अपने कौशल से अवगत हैं। यदि रेटिंग अलग-अलग हैं, तो आप चर्चा कर सकते हैं कि साथी ने आपके बारे में अलग तरह से क्यों सोचा।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और उस अक्षर (क), (ख), (ग) या (घ) पर गोला लगाएं जो प्रश्न का सबसे सही उत्तर है।

1. निम्नलिखित में से कौन सा एक स्व-प्रबंधन कौशल नहीं है?

- (क) समस्या को हल करना
- (ख) मोलभाव करना
- (ग) स्वयं को समझना
- (घ) आत्म विश्वास बनाना

2. तैयारी Grooming एक शब्द है, जिसके साथ जुड़ा हुआ है

- (क) समय प्रबंधन
- (ख) समस्या को हल करना
- (ग) साफ और स्वच्छ उपस्थिति appearance
- (घ) स्व-प्रबंधन

ख. लघु उत्तर वाले प्रश्न

1. स्व प्रबंधन को प्रभावित करने वाले कारकों पर एक लघु टिप्पणी लिखें।
2. किन्हीं पांच स्व-प्रबंधन कौशल को सूचीबद्ध करें।
3. अपने दाहिने हाथ की एक रूपरेखा बनाएं और प्रत्येक अंगुली को विभिन्न कारकों के साथ लेबल करें जो आपको स्वयं को प्रबंधित करने में प्रभावित करते हैं।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- स्व-प्रबंधन का अपने शब्दों में वर्णन करें।
- स्व-प्रबंधन के महत्व का वर्णन करें।
- विभिन्न स्व-प्रबंधन कौशल को सूचीबद्ध करें।

सत्र 2 : ताकत और कमजोरी का विश्लेषण (Session 2: Strength and Weakness Analysis)

क्या आपने कभी सोचा है कि आपको किसी एक विषय में अच्छे अंक क्यों मिलते हैं और दूसरे विषय में उतने अच्छे अंक क्यों नहीं मिलते हैं? आप क्या अच्छी तरह से करते हैं या क्या इतनी अच्छी तरह से नहीं करते हैं इसकी जानकारी होने से आपको अपनी कमियों को योग्यताओं में और योग्यताओं को असाधारण प्रदर्शन में बदलने में सहायता मिलेगी। योग्यताओं और कमियों का विश्लेषण इस प्रक्रिया में आपकी सहायता करता है। योग्यताओं और कमियों का विश्लेषण सर्वप्रथम स्वयं को जानने के साथ प्रारंभ होता है।

विश्वास

मूल्य

नापसंद



पसंद

राय

पृष्ठभूमि

मैं कौन हूँ

चित्र 2.12 : स्वयं को जानना

स्वयं को जानना

इसका अर्थ यह समझना है कि आप कौन हैं, आपको क्या पसंद है, आपको क्या पसंद नहीं है, आपकी मान्यताएं क्या हैं, आपके विचार क्या हैं, आपकी पृष्ठभूमि क्या है, आप क्या अच्छी तरह से करते हैं और क्या अच्छी तरह से नहीं करते हैं? यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप कौन हैं, क्योंकि तभी आप अपनी योग्यताओं और कमियों को माप सकते हैं (चित्र 2.12 देखें)।

ताकत के उदाहरण

- मैं अन्य लोगों की भावनाओं को समझने में अच्छा हूँ।
- मैं स्वयं को किसी भी नुकसान से सुरक्षित रखते हुए अजनबियों से निपटने में विश्वास रखता हूँ।
- मैं घर के कामों में अपने माता-पिता की मदद करता हूँ।
- मैं क्रिकेट बहुत अच्छा खेलता हूँ।

कमजोरी के उदाहरण

- जब मेरे दोस्त कहते हैं तो मैं जंक फूड का विरोध करने में असमर्थ हूँ।
- मैं कंप्यूटर के बारे में अधिक जानना चाहूंगा।

योग्यताओं और कमियों का विश्लेषण

‘आत्मबोध’ होना या ‘मैं कौन हूँ?’ इसका ज्ञान होने का अर्थ है, हमारी सामान्य विशेषताओं जैसे हमारा नाम, शैक्षिक योग्यताओं और दूसरों के साथ हमारे संबंधों से परे देखना। वास्तव में इसका अर्थ है हमारे भीतर की शक्ति, छिपी हुई प्रतिभा, कौशल और यहां तक कि कमियों को जानना। आइए देखें कि हमारी ताकत और कमजोरियां क्या हैं।

ताकत वे हैं जो हम अच्छा करते हैं और इसे अच्छी तरह कर सकते हैं। सभी में कुछ ताकतें होती हैं।



कमजोरियां, जिन्हें ‘सुधार के क्षेत्र’ के रूप में भी जाना जाता है, जो हम अच्छा नहीं करते हैं और वे अच्छे नहीं हैं। सभी की कुछ कमजोरियां भी होती हैं।



चित्र 2.13 : ताकत और कमजोरी

स्वयं को समझकर हम कर सकते हैं

उस जानकारी के आधार पर, हम कर

सुधार कर हम इसे करेंगे

- जानना कि हम क्या कर सकते हैं और क्या नहीं

- सकते हैं
 - क्या और कैसे हम खुद को बेहतर बना सकते हैं

- अपने बारे में आत्मविश्वास महसूस करें



चित्र 2.14 : ताकत और कमजोरियों की पहचान करना

ताकतों की पहचान

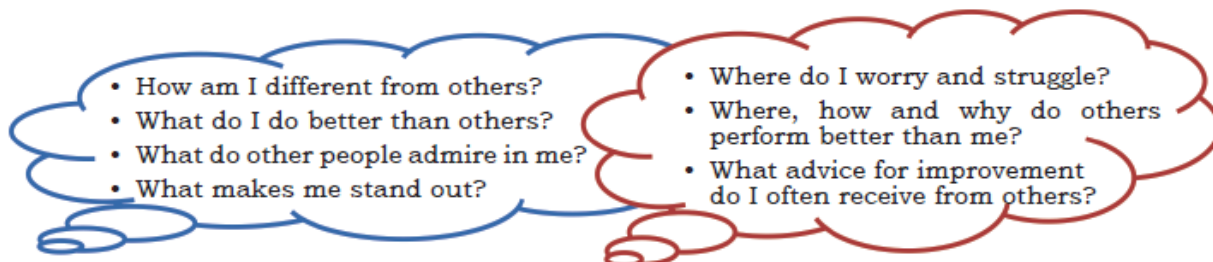
- यह सोचने के लिए समय निकालें कि आप क्या अच्छा कर सकते हैं
- ऐसा कुछ और भी सोचें जिसमें आप हमेशा अच्छे हों
- इस बारे में सोचें कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं

कमजोरियों को पहचानना

- उन क्षेत्रों को इंगित करें जहां आप संघर्ष करते हैं और जो करना आपको मुश्किल लगता है।
- दूसरों से आपको मिलने वाली प्रतिक्रिया को देखें।
- इसके बारे में छोटा महसूस किए बिना प्रतिक्रिया के लिए खुले रहें और अपनी कमजोरियों को स्वीकार करें। इसे सुधार के क्षेत्र के रूप में देखें।

यहां कुछ प्रश्न दिए गए हैं जो आपको अपनी ताकत और कमजोरियों (चित्र 2.15) का पता लगाने में मदद कर सकते हैं।

- मैं दूसरों से अलग कैसे हूँ?
- मैं दूसरों से बेहतर क्या कर सकता हूँ?
- अन्य लोग मुझमें क्या प्रशंसा करते हैं?
- मुझे क्या करना चाहिए?
- मुझे कहां चिंता और संघर्ष करना है?
- अन्य लोग कहां, कैसे और क्यों मुझसे बेहतर प्रदर्शन करते हैं?
- मुझे अक्सर दूसरों से सुधार के लिए क्या सलाह मिलती है?



चित्र 2.15 : ताकत और कमजोरी का पता लगाना

रुचियों और क्षमताओं के बीच अंतर

रुचियां ऐसी चीजें हैं जिन्हें करने में हमें आनंद आता है। रुचियों में शामिल हो सकते हैं :

- ऐसी गतिविधियां जो आप स्कूल में और अपने खाली समय में करना पसंद करते हैं जो आपको खुशी देती हैं।
- ऐसी गतिविधियां जिनके बारे में आप उत्सुक हैं या ऐसा कुछ करना जिसे करने के लिए कोई आपको नहीं कहेगा।
- ऐसी गतिविधियां जो आप सीखना चाहते हैं या भविष्य में करना चाहते हैं।

इसके अलावा, योग्यता एक अर्जित या प्राकृतिक क्षमता है, जो किसी व्यक्ति को किसी विशेष कार्य या किसी कार्य को विशेष दक्षता के साथ करने में सक्षम बनाती है। कई बार रुचियां योग्यताओं से मेल नहीं खाती हैं। ऐसे मामलों में, आप या तो अपनी क्षमताओं में सुधार कर सकते हैं या कोई अन्य मार्ग अपना सकते हैं। जैसे, आपको क्रिकेट पसंद (रुचि) हो सकता है, किंतु इस खेल को खेलने के लिए आवश्यक शक्ति या कौशल (क्षमता) न होने के कारण आप इसे खेलने में असक्षम भी हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में, क्रिकेटर बनने के लिए प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है।

प्रायोगिक अभ्यास

अध्यापक इस पाठ के लिए http://www.psscive.ac.in/Employability_Skills.html के जरिए ई-अधिगम मॉड्यूल आपको दिखाकर ये गतिविधियां करने की सुविधा प्रदान करेंगे। इस मॉड्यूल में उपरोक्त विषयों के लिए वीडियो तथा ई-सामग्री एवं नीचे दी गई कुछ गतिविधियों के लिए विस्तृत अनुदेश हैं।

ई-अधिगम पाठ में प्रारंभिक वीडियो देखने के बाद, उन बिंदुओं को लिखिए जिनका उपयोग आप वीडियो से अपनी ताकत और कमजोरियों को समझने के लिए करेंगे।

गतिविधि 1

जीवन में लक्ष्य

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट

प्रक्रिया

- छात्रों के जोड़े बनाएं। उन कार्य / गतिविधियों की सूची बनाएं जिन्हें आप अच्छी तरह से कर सकते हैं।
- अपने जीवन के मुख्य उद्देश्य लिखें।
- अपने साथी के साथ अपने टिप्पणी साझा करें और अपनी व्यक्तिगत विशेषताओं पर चर्चा करें।
- नीचे दी गई तालिका को भरें।

मैं (मैं एक संवेदनशील व्यक्ति हूँ) के साथ वाक्य शुरू करके आप एक व्यक्ति के रूप में क्या मानते हैं, इसकी सूची बनाएं।

उन सभी को सूचीबद्ध करें जो 'मैं कर सकता हूँ' के साथ वाक्य शुरू करके अच्छा कर सकते हैं (मैं सुरक्षा पहलुओं की पहचान कर सकता हूँ और जब गवाही या हिंसा और दुर्यवहार का सामना कर रहा हो तो समर्थन मांग सकता हूँ)।

'मैं करूंगा' (मैं खुद को योग में प्रशिक्षित करूंगा) के साथ वाक्य शुरू करके आप जो करना चाहते हैं उसे सूचीबद्ध करें। जीवन में अपना उद्देश्य बताएं। 'मेरा उद्देश्य है' के साथ वाक्य शुरू करें (मेरा उद्देश्य एक कुशल खिलाड़ी बनना है)।

गतिविधि 2

रुचियां और क्षमताएं

आवश्यक सामग्रियां

छात्र पाठ्यपुस्तकें, पेन, वर्कशीट

प्रक्रिया

प्रत्येक छात्र को दो वर्कशीट पूरी करनी होती हैं, जिनमें से प्रत्येक में कथनों की सूची होती है। पहली वर्कशीट रुचियों के लिए है और दूसरी क्षमताओं के लिए है। प्रत्येक छात्र को दो वर्कशीट में कथनों को चिन्हित करते समय वास्तविक और ईमानदार होना चाहिए यदि वह वास्तविक और ईमानदार नहीं है, तो उन्हें अपने स्वयं की रुचियों और क्षमताओं के बारे में गलत परिणाम मिलेंगे।

वर्कशीट 1 : मेरी रुचियां क्या हैं?

क्र. सं.	हां	नहीं
		
समूह 1 : रुचियां		
1. मुझे लोगों के समूह के साथ काम करने में मज़ा आता है।		
2. मुझे नए दोस्त बनाना बहुत पसंद है।		
3. मैं नए लोगों के आसपास सहज महसूस करता हूँ।		
4. मुझे ऐसे लोगों को सुनना पसंद है, जो मुझसे अलग विचार रखते हैं।		
5. मैं अपने इलाके की समस्याओं की रिपोर्ट नगर पालिका / पंचायत को देना पसंद करता हूँ।		
6. मुझे लोगों का उत्साहपूर्वक जवाब देना पसंद है।		
7. मुझे कार्यक्रम आयोजित करना पसंद है।		

8. मैं लोगों के बीच के विवादों को हल करना चाहता हूँ।

क्र. सं.



हां

नहीं

समूह 2 : रुचियां

1. मुझे टूल्स के साथ काम करना पसंद है।
2. मुझे अपने हाथों से चीजें बनाने में मजा आता है।
3. मुझे घूमना बहुत पसंद है।
4. जब मैं संवाद करता हूँ तो इशारों और गैर-मौखिक संकेतों का उपयोग करना पसंद करता हूँ।
5. मुझे करके सीखना पसंद है।
6. मुझे प्रतिदिन खेल खेलना पसंद है।
7. मुझे निर्देशों का उपयोग करके उपकरणों या मशीन के कुछ हिस्सों को जोड़ना पसंद है।

क्र. सं.



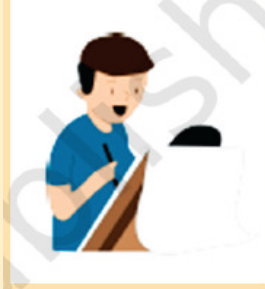
हां

नहीं

समूह 3 : रुचियां

1. मुझे संख्याओं के बारे में जानने में मज़ा आता है।
2. मुझे घर पर प्रयोग करना पसंद है।
3. मैं चाहता हूँ कि मेरी चीजें व्यवस्थित रहें।
4. मुझे अपने आसपास होने वाली चीजों में एक पैटर्न या तर्क देखना पसंद है।
5. मुझे अपनी पॉकेट मनी बचाना पसंद है।
6. मुझे सिक्के / डाक टिकट इकट्ठा करने में मज़ा आता है।
7. मुझे प्लान बनाना और उसका अनुपालन करना पसंद है।

क्र. सं.



हां

नहीं

समूह 4 : रुचियां

1. मुझे लोगों को निर्देश देना पसंद है।
2. मैं नई अवधारणाओं को सीखना चाहता हूं और अपने विचारों को दृष्टिगत रूप से व्यक्त करना चाहता हूं।
3. मुझे नए उत्पाद डिजाइन करने में मजा आता है।
4. मैं पत्रिका में पाठ के चित्रों को पसंद करता हूं।
5. मुझे ड्राइंग करने में मजा आता है।
6. मुझे पहेली / विजुअल पज़ल्स हल करना पसंद है।
7. मुझे मौज-मस्ती के लिए कमरे को सजाना पसंद है।
8. मुझे अलग-अलग रंगों के साथ काम करने में मजा आता है।

वर्कशीट 1 : मेरी क्षमताएं क्या हैं?

क्र. सं.



हां

नहीं

समूह 1 : क्षमताएं

1. मैं दोस्तों के बीच समस्याओं को हल कर सकता हूं।
2. लोग मेरी सलाह लेते हैं।
3. मैं कार्यक्रमों के आयोजन अच्छी तरह करता हूं।
4. लोग मुझे एक अच्छा श्रोता कहते हैं।
5. मैं नए दोस्त आसानी से बना लेता हूं।
6. मैं लोगों के समूह के साथ काम कर सकता हूं।

क्र. सं.



हां

नहीं

समूह 2 : क्षमताएं

1. मैं एथलेटिक्स / स्पोर्ट्स में अच्छा हूं।
2. मैं शारीरिक रूप से सक्रिय हूं।
3. मैं बेहतर तरीके से सीखता हूं।

4. मुझे संतुलन और समन्वय का अहसास है।
5. मैं निर्देशों का पालन करके एक उपकरण या मशीन के कुछ हिस्सों को जोड़ सकता हूँ।
6. मैं उपकरणों के साथ अच्छी तरह से काम करता हूँ।
7. मैं संचार करने के लिए बहुत सारे हाव भाव और गैर-मौखिक संकेतों का उपयोग करता हूँ।
8. मैं अपने हाथों का उपयोग करके चीजें बना सकता हूँ।
9. मैं बहुत धूमता हूँ।

क्र. सं.



हां

नहीं

समूह 3 : क्षमताएं

1. मैं दिन के लिए अपनी गतिविधियों की योजना बनाता हूँ।
2. मैं अपनी चीजों को एक सही क्रम में रखता हूँ।
3. मैं अपने आस-पास घटने वाली चीजों में तर्क देखता हूँ।
4. मैं अपनी पॉकेट मनी से कुछ प्रतिशत बचा लेता हूँ।
5. मैं घर पर कई तरह के प्रयोग करता हूँ।
6. मैं जल्दी से एक सूची के कुल की गणना कर सकता हूँ।
7. मैं समस्याओं को हल करने के लिए चरण-दर-चरण दृष्टिकोण का पालन करता हूँ।

क्र. सं.



हां

नहीं

समूह 4 : क्षमताएं

1. मैं जिगसॉ / विजुअल पहेली को हल करने में अच्छा हूँ।
2. मैं स्पष्ट और सटीक निर्देश दे सकता हूँ।
3. मैं अच्छी तरह से आकर्षित करता हूँ।
4. मैं पत्रिका में पाठ्य सामग्री पढ़ने की तुलना में चित्रों को अधिक देखता हूँ।
5. मैं अवधारणाएं सीखता हूँ और अपने विचारों को दृष्टिगत रूप से व्यक्त करता हूँ।
6. मैं विभिन्न अवसरों के लिए एक कमरे की व्यवस्था कर सकता हूँ।
7. मैं मॉडल बना सकता हूँ।

अपनी प्रगति जांचें

नीचे दी गई तालिका को भरें जो आपकी कमजोरी को दूर करने के लिए एक कार्य योजना तैयार करने में आपकी मदद कर सकती है। उन गतिविधियों को पहचानें और सूचीबद्ध करें जिन्हें आप अपनी कमजोरियों पर सुधार करने के लिए करना चाहते हैं और अपनी ताकत का निर्माण करना जारी रखेंगे।

ताकत	कमजोरियां	आपकी कमजोरियों को दूर करने की कार्य योजना
उदाहरण के लिए, मैं कई भाषाएं बोल सकता हूं	उदाहरण के लिए, मैं कंप्यूटर नहीं समझता	स्कूल के बाद अतिरिक्त कक्षाओं में भाग लेने से कंप्यूटर कौशल में सुधार।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- अपनी खुद की ताकत और कमजोरियों को सूचीबद्ध करें।
- अपने रुचियों को सूचीबद्ध करें।
- अपनी क्षमताओं को सूचीबद्ध करें।

सत्र 3 : आत्म विश्वास (Session 3: Self-confidence)

आत्मविश्वास स्वयं की क्षमताओं और स्वयं पर भरोसा करने की भावना है। यदि आप एक बुद्धिमान, मेहनती और प्रतिभाशाली व्यक्ति हैं, लेकिन आत्मविश्वास की कमी है, और पहल करने से बचते हैं, तो दूसरों के लिए अपनी प्रतिभा को पहचानना मुश्किल हो सकता है। दृष्टिकोण और व्यवहार में परिवर्तन के माध्यम से आत्मविश्वास विकसित किया जा सकता है।

नीरज को अंग्रेजी बोलने में कठिनाई होती थी। इसलिए, उसने अपने सहपाठियों से बात करने से परहेज किया। उसका मानना था कि वह अंग्रेजी बोलने वाली कक्षाओं में शामिल होकर अंग्रेजी सीख सकता है और कुछ ही दिनों में वह धाराप्रवाह अंग्रेजी बोलने में सक्षम था।



शालिनी, बोर्ड अपनी अंतिम परीक्षा की तैयारी कर रही थी। उसे डर था कि उसकी खराब याददाश्त के कारण उसे अंग्रेजी में अच्छे अंक नहीं मिलेंगे।

इससे परीक्षा से पहले वह नर्वस हो गई थी और उसे वास्तव में परीक्षा में खराब अंक मिले थे।



चित्र 2.16 : भरोसे और आत्मविश्वास की कमी के उदाहरण

आत्म-विश्वास एक गुण है जिसका निर्माण हम तब करते हैं जब हम जीवन में जो कुछ भी करते हैं उसमें सफल होने के लिए अपनी ताकत पर विश्वास करते हैं। जो लोग आश्वस्त होते हैं उनका मानना है कि वे किसी भी स्थिति में उन्हें दिया गया कुछ भी काम कर सकते हैं।

आत्मविश्वासी व्यक्तियों के गुण

आत्म विश्वास थॉमस एडीसन ने उद्दीप्त प्रकाश बल्ब के हजारों प्रोटोटाइप बनाए, इसके बाद ही वे अंततः बल्ब का आविष्कार कर सके। कई बार असफलताओं का सामना करने के बावजूद, उनके धैर्य और आत्मविश्वास ने संसार को सबसे अद्भुत उत्पाद अर्थात् विद्युत बल्ब दिया।	कठिन परिश्रम दीपा कर्माकर ने फ्लैट फीट होने के बावजूद छह वर्ष की उम्र से कड़ी मेहनत की और ऑलंपिक में प्रतिस्पर्धा करने वाली पहली भारतीय महिला जिमनास्ट बनने का गौरव प्राप्त किया।	सकारात्मक दृष्टिकोण सकारात्मक दृष्टिकोण और कुछ नहीं बल्कि विपरीत परिस्थितियों में भी सकारात्मकता पर ध्यान केंद्रित करना है। जैसे, किसी खेल में हार को कुछ खोने के रूप में या फिर खेल की कार्यनीतियों की समीक्षा करने और भविष्य में जीतने के लिए सुधार करने हेतु एक अवसर के रूप में माना जा सकता है।	प्रतिबद्धता भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के नेता महात्मा गांधी भारत को ब्रिटिश राज से मुक्त कराने के उद्देश्य को लेकर बहुत अधिक प्रतिबद्ध थे। उन्होंने भारत को स्वतंत्रता दिलाने के लिए अहिंसक सविनय अवज्ञा को अपनाया था।
--	--	--	--

आत्मविश्वास का निर्माण

आत्मविश्वास निर्माण के तीन चरण इस प्रकार हैं :

	चरण 1 : उपलब्धियों की सराहना करें और असफलताओं को स्वीकार करें	उदाहरण के लिए, जब टीम एक प्रतियोगिता जीतती है तो उपलब्धियों का जश्न मनाती हैं। जब टीम किसी प्रतियोगिता में हार जाती है तो सीखने पर जोर देना चाहिए।
	चरण 2 : आपके पास एक लक्ष्य है और उसकी ओर कदम उठाएं	उदाहरण के लिए, यदि आपने एक बार कांस्य पदक जीता है, तो अगली बार स्वर्ण पदक जीतने का लक्ष्य निर्धारित करें और इसके लिए कदम उठाएं।
	चरण 3 : हमेशा अच्छे पक्ष को देखें और खुश रहें	उदाहरण के लिए, यदि आप एक मैच हार गए हैं, तो उन टीम के सदस्यों के प्रयासों का जश्न मनाएं, जिन्होंने अच्छा प्रदर्शन किया है। उन लोगों से बात करें जो आश्वस्त हैं और लाभ पाने की कोशिश करते हैं।

चित्र 2.17 : आत्म विश्वास का निर्माण

नीचे दिए गए कुछ कारक हैं जो आत्मविश्वास को कम करते हैं।

(क) जब हमें लगता है कि हम एक विशेष काम नहीं कर सकते।

- (ख) जब हम अपनी पिछली गलतियों के बारे में सोचते रहते हैं और उनसे सीखने के बजाय उसके बारे में बुरा महसूस करते हैं।
- (ग) जब हम पहले प्रयास में ही सफल होने की उम्मीद करते हैं और फिर से प्रयास नहीं करते हैं।
- (घ) जब हम नकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोगों से घिरे होते हैं, जो उनके बोली में यह दिखाई देता है।

प्रायोगिक अभ्यास

अध्यापक इस पाठ के लिए http://www.psscive.ac.in/Employability_Skills.html के जरिए ई-अधिगम मॉड्यूल आपको दिखाकर ये गतिविधियां करने की सुविधा प्रदान करेंगे। इस मॉड्यूल में उपरोक्त विषयों के लिए वीडियो तथा ई-सामग्री एवं नीचे दी गई कुछ गतिविधियों के लिए विस्तृत अनुदेश हैं।

सोचने की प्रारंभिक गतिविधि

ई-अधिगम पाठ में प्रारंभिक वीडियो 'आत्म विश्वास को बनाना' देखने के बाद, चर्चा करें कि रंजीत ने अपने साक्षात्कार के दिन से पहले आत्मविश्वास कैसे विकसित किया।

गतिविधि 1

भूमिका निभाना : आत्मविश्वास का निर्माण

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट

प्रक्रिया

- प्रत्येक समूह में चार छात्रों के समूह बनाएं। नीचे दी गई स्थितियों में से एक चुनें। आत्मविश्वास से स्थिति को संभालने के लिए आपके द्वारा उठाए गए कदमों की सूची बनाएं।
- एक समूह स्वयंसेवकों को कक्षा के सामने प्रस्तुत करें।
- चर्चा करें और सुनिश्चित करें कि उपरोक्त तीन चरणों का पालन किया जाता है।

नीचे दी गई स्थितियों में से एक चुनें।

- आपको स्वास्थ्य, स्वच्छता और साफ-सफाई पर भाषण देना होगा। आप पहली बार ऐसा कर रहे हैं, आप अपना आत्मविश्वास कैसे बनाएंगे?
- आपके दो सहपाठी अक्सर लड़ाई करते और स्कूल की मेजों को नुकसान पहुंचाते हैं। आप कक्षा प्रतिनिधि हैं, आपको उनसे अपनी गलती का एहसास करने और उनसे सुधार करने का तरीका सीखने के लिए उनसे बात करने की आवश्यकता है। ऐसा करने के लिए आपको किन गुणों और क्षमताओं की आवश्यकता है?
- आपको पांच दिनों में अपनी टीम के साथ स्कूल का एक मॉडल बनाना है। आप अपनी टीम

में विश्वास कैसे बनाएंगे?

गतिविधि 2

सकारात्मक शब्दों के माध्यम से आत्मविश्वास का निर्माण

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट

प्रक्रिया

फील-गुड वाक्यों की एक सूची बनाएं जो रोजाना आप सुबह उठने और बिस्तर पर जाने से पहले खुद से कहेंगे। उदाहरण के लिए, आप सोच सकते हैं

- (क) कुछ ऐसा है जिस पर आपको वास्तव में गर्व है,
- (ख) उस दिन या पिछले दिन आपको किसी से मिली बधाई,
- (ग) एक ऐसी सीख जो आपकी अपनी असफलता को दर्शाकर हासिल की थी।

गतिविधि 3

अभ्यास गतिविधि : अधिक आत्मविश्वास और लक्ष्य संचालित होने पर आत्म प्रतिबिंब Self reflection

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट

प्रक्रिया

अपने बारे में तीन गुण, जीवन में अपने लक्ष्य और उन्हें प्राप्त करने की आपकी योजना को लिखें।

मेरे गुण	मेरा लक्ष्य	मेरी योजनाएं
उदाहरण के लिए, मेरे पास 100 मीटर की दौड़ने की क्षमता है।	उदाहरण के लिए, मैं एक राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त खिलाड़ी बनना चाहता हूं।	उदाहरण के लिए, मैं अपने दिन की शुरुआत संतुलित आहार और व्यायाम करके करूंगा। मैं कोच के मार्गदर्शन में एक स्टेडियम में नियमित रूप से दौड़ूंगा।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और उस अक्षर (क), (ख), (ग) या (घ) पर गोला लगाएं जो प्रश्न का सबसे सही उत्तर है।

1. आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए क्या कदम उठाने चाहिए?
(क) जीवन में लक्ष्य निर्धारित करें

- (ख) सभी उपलब्धियों के लिए स्वयं की सराहना करें
 (ग) हमेशा सकारात्मक सोचें
 (घ) उन लोगों से बात करें जो आश्वस्त हैं

2. निम्नलिखित में से कौन सा आत्मविश्वासी व्यक्ति का गुण है?

- (क) रोगी
 (ख) अनुकंपा
 (ग) प्रतिबद्धता
 (घ) जुनून

ख. लघु उत्तर वाले प्रश्न

1. आत्मविश्वास को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?

आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- आत्मविश्वास के अर्थ का वर्णन करें।
- आत्मविश्वासी लोगों के गुणों को सूचीबद्ध करें।
- उन तरीकों की पहचान करें जिनसे आप अपना आत्मविश्वास बना सकते हैं।
- कारकों की सूची बनाएं जो आत्मविश्वास को प्रभावित करते हैं।

सत्र 4 : सकारात्मक सोच (Positive Thinking)

यदि प्रकृति के सबसे छोटे प्राणियों में से एक चींटियों ने सोचा होता कि, वे इतनी छोटी हैं कि वे कुछ नहीं कर सकतीं, तो क्या होता? वे शायद अब तक विलुप्त हो चुकी होतीं। किंतु चींटियों ने अपने छोटे आकार को अपनी कमजोरी कभी नहीं माना, इसके विपरीत वे प्रतिदिन अपना पेट भरने के लिए वास्तव में कठिन परिश्रम करती हैं। चींटियां अपने शरीर के भार से 20 गुना तक भार उठा सकती हैं। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण हमें चींटियों की तरह सफल होने में सहायता कर सकता है। इसी प्रकार, यदि जीवन और इसकी चुनौतियों के प्रति किसी व्यक्ति का दृष्टिकोण सकारात्मक है, तो वह उनका सामना कर सकता है और जीवन और कार्यक्षेत्र में सकारात्मक रूप से विकास करता है।



चित्र 2.18 : सकारात्मक सोच

सकारात्मक सोच और इसका महत्व

किसी व्यक्ति का दृष्टिकोण 'सकारात्मक' या 'नकारात्मक' माना जा सकता है। सकारात्मक सोच के लिए व्यक्ति को चिंता करने तथा/अथवा बुराईयां खोजने के बजाए परिस्थितियों में अच्छाई देखने, निरीक्षण करने, समझने और उनमें सुधार करने के लिए धैर्यपूर्वक कार्य करने की आवश्यकता होती है।

सकारात्मक सोच आपको अच्छे परिणाम की ओर ले जाती है जैसे

- आगामी चुनौतियाँ,
- आप अच्छा महसूस करते हैं या आप एक ऊर्जावान व्यक्ति बनते हैं,
- आपको काम में बेहतर होने में मदद, और
- आपको और आपके आस-पास के लोगों को खुश करना।

सकारात्मक सोच के उदाहरण

- मुझे साइंस स्ट्रीम चुनने के लिए पर्याप्त अंक नहीं मिले, लेकिन यह मेरे जीवन का अंत नहीं है। मैं अन्य स्ट्रीम के विकल्पों पर विचार कर सकता हूँ।
- मेरी टीम आज मैच हार गई, लेकिन हम देख सकते हैं कि हम अगली बार कैसे बेहतर कर सकते हैं।



अपने दिन की शुरुआत सकारात्मक तरीके से करें



आराम करने के लिए समय का प्रबंधन करें



किसी भी स्थिति में सबसे अच्छा सोच बनाना



सकारात्मक तरीके से प्रतिक्रिया देना सीखना



आभार व्यक्त करें

अपनी सोच को सकारात्मक कैसे रखें?

जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए कुछ सरल कदम हैं। इसे संक्षिप्त 'स्माइल चिन्ह' की सहायता से समझते हैं।

नकारात्मक सोच के उदाहरण

- मुझे साइंस स्ट्रीम चुनने के लिए पर्याप्त अंक नहीं मिले। मेरा जीवन बर्बाद हो गया।
- मेरी वजह से मेरी टीम मैच हार गई।

उदाहरण के लिए, व्यायाम करना, पढ़ना या कुछ प्रेरित करते हुए देखना; ऐसे लोगों से बात करना जो सकारात्मक हैं और आपको खुश करते हैं। उदाहरण के लिए, एक आराम की स्थिति में बैठें और सिर्फ महसूस करें कि आप कैसे सांस ले रहे हैं। आप आराम करने और शांत रहने के लिए योग और ध्यान कर सकते हैं या संगीत सुन सकते हैं। उदाहरण के लिए, उन चीजों के बारे में न सोचें जो बुरी चल रही हैं, इसके बजाय सोचें कि आप चीजों को बेहतर कैसे बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति आपको प्रतिक्रिया देता है तो आप सोचें कि यह कैसे आपको सुधार करने और उस पर काम करने में मदद करेगा। उदाहरण के लिए, उन सभी अच्छी चीजों के लिए आभारी रहें, जो आपके पास हैं, उन लोगों के लिए, जिन्होंने आपकी मदद की है या आपकी पीठ थपथपाई है।

चित्र 2.19: स्माइल मॉडल

प्रायोगिक अभ्यास

अध्यापक इस पाठ के लिए http://www.psscive.ac.in/Employability_Skills.html के जरिए ई-अधिगम मॉड्यूल आपको दिखाकर ये गतिविधियाँ करने की सुविधा प्रदान करेंगे। इस मॉड्यूल में उपरोक्त विषयों के लिए वीडियो तथा ई-सामग्री एवं नीचे दी गई कुछ गतिविधियों के लिए विस्तृत अनुदेश हैं।

सोचने की प्रारंभिक गतिविधि

इस विषय के लिए ई-अधिगम पाठ में प्रारंभिक वीडियो देखने के बाद, नीचे लिखें कि वीडियो में क्या गलत हुआ?

गतिविधि 1

कहानी कहना :

प्रक्रिया

- शिक्षक के चारों ओर एक घेरा बनाएं।
- एक कहानी के बारे में चर्चा करें।
- सकारात्मक व्यवहार
- कहानी सकारात्मक दृष्टिकोण से कैसे जुड़ती है? हमारे जीवन में व्यवहार क्या भूमिका निभाता है? यदि आप भी ऐसी ही स्थिति में होते तो स्थिति के प्रति आपका व्यवहार / दृष्टिकोण क्या होता? इस स्थिति से बाहर आने में किस तरह का दृष्टिकोण आपकी मदद करेगा?

गतिविधि 2

कक्षा के नियमों का पालन करें

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट

प्रक्रिया

- तीन छात्रों के समूह बनाएं।
- प्रत्येक समूह नीचे दी गई स्थिति पर एक भूमिका तैयार करता है। प्रत्येक समूह में दो लोग स्थिति को देखते हैं और तीसरा सदस्य निरीक्षण करता है और प्रश्नों पर नोट्स बनाता है, जैसे कि स्थिति से सकारात्मक रूप से निपटने के संदर्भ में क्या अच्छा हुआ? क्या बेहतर हो सकता था?
- एक स्वयंसेवक समूह पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करता है, इस पर चर्चा की जाती है।

परिस्थिति

आप अपनी कक्षा के मॉनिटर हैं। आपके कुछ सहपाठी कक्षा नियमों का पालन नहीं करते हैं। आपको उनसे बात करनी होगी और उन्हें नियमों का पालन करने के लिए कहना होगा।

गतिविधि 3

सकारात्मक शब्दों का उपयोग करना :

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट

प्रक्रिया

- उपरोक्त के लिए उसी समूह का उपयोग करें। नीचे दिए गए कथनों को देखें और सकारात्मक

शब्दों / सोच का उपयोग करके उन्हें सकारात्मक बनाएं, जैसे कि 'मैं नहीं कर सकता हूँ' के बजाय 'मैं कर सकता हूँ'

(क) मैं स्कूल असेंबली में भाषण नहीं दे सकता।

(ख) मैंने अपने कंप्यूटर के काम में बहुत सारी त्रुटियां कीं।

(ग) मुझे स्कूल प्रोजेक्ट पसंद नहीं था।

- एक बार नोटबुक में लिखे जाने पर, अपने समूह में चर्चा करें।

गतिविधि 4

आत्म-प्रतिबिंब Self-reflection पर आप सकारात्मक व्यवहार प्रथाओं का पालन कैसे करेंगे।

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल

प्रक्रिया

- आज से आप उन चीजों की एक सूची बनाएं जो अपने दैनिक जीवन में सकारात्मक सोच शुरू करने के लिए करेंगे।

अपने दिन की शुरुआत सकारात्मक तरीके से करें

आराम करने का समय बनाएं

किसी भी स्थिति में सर्वश्रेष्ठ की कल्पना करें

स्वस्थ तरीके से आलोचना करना सीखें

आभार व्यक्त करें

गतिविधि 5

घर पर करने योग्य गतिविधि : दूसरों की मदद करना / समुदाय के लिए, सामाजिक कार्य काम करने से आपको अच्छा और खुश महसूस होती है और आपको सकारात्मक होने में मदद करता है। ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जो आप अपने आस पड़ोस में हर दिन देखते हैं

- गंदी गलियां या
- एक भूखी गाय या
- सड़क पर एक बड़ा गड़ढ़ा

घर जाएं और उस स्थिति में मदद करने के लिए कुछ करें। आपने अपनी नोटबुक में क्या लिखा है और समीक्षा के लिए अगली अवधि में अपने शिक्षक को भेजें।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और उस अक्षर (क), (ख), (ग) या (घ) पर गोला लगाएं जो प्रश्न का सबसे सही उत्तर है।

1. हमारे दिन को सकारात्मक रूप से शुरू करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

- (क) उन सभी के बारे में सोचें जो गलत हो सकते हैं।
(ख) दिन में आपके सामने आने वाली कठिन परीक्षा के बारे में सोचें।
(ग) अपनी अब तक की सभी उपलब्धियों के बारे में सोचें और उसके बारे में अच्छा महसूस करें।
(घ) सड़क पर यातायात के बारे में सोचें और तनाव महसूस करें।

2. राहुल को अपने कक्षा शिक्षक से अपने परियोजना कार्य पर प्रतिक्रिया मिलती है। इस स्थिति में सकारात्मक विकल्पों में से कौन सा विकल्प प्रदर्शित होता है?

- (क) राहुल प्रतिक्रिया की उपेक्षा करते हैं।
(ख) राहुल प्रतिक्रिया लेता है लेकिन उसका उपयोग नहीं करता है।
(ग) राहुल दूसरों को बताता है कि शिक्षक गलत है।
(घ) राहुल प्रतिक्रिया से सीखता है और अपनी परियोजना को बेहतर बनाता है।

3. नकारात्मक विचारों या भावनाओं से छुटकारा पाने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- (क) शांत रहने के लिए ध्यान करें और सकारात्मक महसूस करें।
(ख) उनकी उपेक्षा करें और जीवन में आगे बढ़ें।
(ग) नकारात्मक विचारों या भावनाओं के आधार पर कार्य करें।
(घ) एक दोस्त से बात करें और अपनी सभी नकारात्मक भावनाओं को साझा करें।

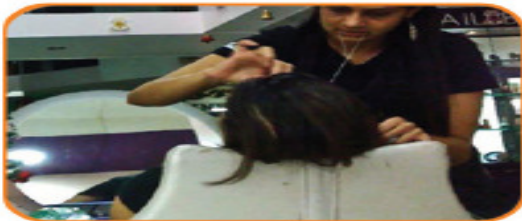
आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- सकारात्मक दृष्टिकोण को परिभाषित करें।
- सकारात्मक दृष्टिकोण रखने के लाभों को सूचीबद्ध करें।
- उन तरीकों की पहचान करें जिनसे आप सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं।

सत्र 5 : व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)

यह खुद को साफ रखने की आदत या अभ्यास है। स्वच्छता हमें अपने स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने में मदद करती है। स्वस्थ रहने से आप स्कूल, कॉलेज या कार्य स्थल पर नियमित रूप से उपस्थित रह सकते हैं।



रश्मि एक ब्यूटीशियन है और इस बात का विशेष ध्यान रखती है कि उसकी सांस में बदबू न हो, क्योंकि वह ग्राहकों के नजदीक जाकर काम करती है।



प्रशांत एक चार सितारा होटल में एक रिसेप्शनिस्ट है। वह सुनिश्चित करता है कि उसके कपड़े हमेशा बिना किसी पसीने या खाने के दाग के साथ साफ हों।

चित्र 2.20 : व्यक्तिगत स्वच्छता के उदाहरण

व्यक्तिगत स्वच्छता महत्वपूर्ण है क्योंकि, यह हमारी मदद करती है

- स्वस्थ रहें।
- खुद की एक अच्छी छवि बनाएं।
- अपनी बदबूदार सांस, शरीर की दुर्गंध आदि के कारण सार्वजनिक रूप से शर्म महसूस करने से बचें।

व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए तीन कदम



देखभाल

- अपने बालों को रूसी से मुक्त रखें
- अपनी त्वचा की देखभाल के लिए तेल / क्रीम लगाएं
- अपने दांतों को रोजाना ब्रश करें
- जैसे ही आपके टूथब्रश का रंग उतरे, उसे बदलें
- हर हफ्ते अपने नाखूनों को काटें

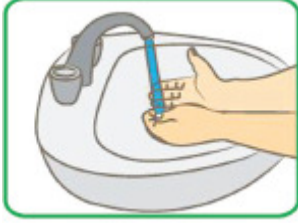
धोना

- बार-बार हाथ धोएं
- प्रतिदिन स्नान करें
- अपने कपड़े नियमित रूप से धोएं
- अपने बालों को कम से कम हर दूसरे दिन धोएं
- पैर अक्सर धोएं

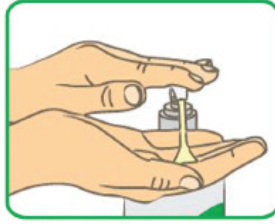
बचें

- कीटाणु फैलाने से बचने के लिए अपनी नाक / कफ को रुमाल में साफ करें।
- अपने पैरों को सूखा रखें और हर दिन अपने मोजे बदलें

हाथ धोने के आवश्यक चरण



पानी से हाथ गीला करें



हाथ की सभी सतहों को कवर करने के लिए पर्याप्त साबुन लगाएं



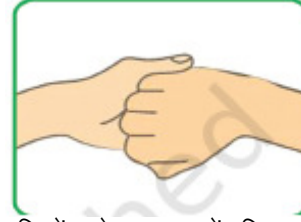
हथेली को हथेली से रगड़ें



बाएं डोरसम पर दाईं हथेली और इसके विपरीत



अंगुलियों को आपस में मिलाकर हथेली पर हथेली



अंगुलियों को आपस में मिलाकर हथेलियों को अंगुलियों के पीछे लाएं



दाईं हथेली को मिलाकर बाएं अंगूठे से घूमते हुए रगड़ें और इसके विपरीत करें



हथेलियों की भीतरी सतह को रगड़ें



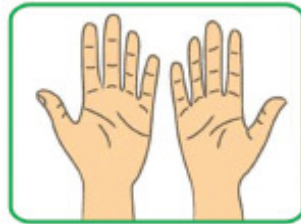
अंगूठे का उपयोग करके अंदर की सतह को रगड़ें



हाथों को पानी के साथ अच्छी तरह से रगड़ें



सूखे तौलिए का उपयोग करें



अब आपके साथ साफ हैं

प्रायोगिक अभ्यास

अध्यापक इस पाठ के लिए http://www.psscive.ac.in/Employability_Skills.html के जरिए ई-अधिगम मॉड्यूल आपको दिखाकर ये गतिविधियां करने की सुविधा प्रदान करेंगे। इस मॉड्यूल में उपरोक्त विषयों के लिए वीडियो तथा ई-सामग्री एवं नीचे दी गई कुछ गतिविधियों के लिए विस्तृत अनुदेश हैं।

सोचने की प्रारंभिक गतिविधि

ई-अधिगम पाठ में 'व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व' के शुरुआती वीडियो को देखने के बाद, देखभाल, धोने और परहेज के बारे में एक रेस्तरां कर्मचारी को अपनी सलाह लिखें।

गतिविधि 1

व्यक्तिगत स्वच्छता चरणों का उपयोग करना

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट

प्रक्रिया

- तीन का समूह बनाएं। प्रत्येक समूह निम्नलिखित स्थितियों में से किसी एक पर एक भूमिका तैयार करता है।
- प्रत्येक समूह के अंदर, दो सदस्य स्थिति को देखते हैं और तीसरा सदस्य अवलोकन करता है और नोट करता है कि क्या अच्छा हुआ, क्या बेहतर हो सकता था और क्या देखभाल, धोने और परहेज करने के कुछ हिस्सों पर भूमिका निभाने को प्रदर्शित किया गया था।

परिस्थितियां

(क) आपका एक सहपाठी अक्सर स्कूल में होने वाली गतिविधियों और खेलों से बाहर हो जाता है। उसके पास शरीर की गंध (खराब गंध) के मुद्दे हैं, इसलिए अन्य सहपाठी कक्षा की गतिविधियों और खेलों में उसे शामिल करने से बचते हैं। आपने व्यक्तिगत स्वच्छता और तैयारी के बारे में उससे बात करके मदद करने का निर्णय किया है।

(ख) आपने हाल ही में व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वच्छता के पाठ को पढ़ा है और इसके महत्व को समझा है। आपके पास एक पड़ोसी है जो अक्सर सार्वजनिक क्षेत्रों में कचरा फेंकता है और आप उसे स्वास्थ्य, स्वच्छता और सफाई के महत्व के बारे में सिखाने का निर्णय करते हैं।

(ग) आप कक्षा के मॉनिटर हैं। आपके सहपाठियों में से एक बहुत बीमार है और कभी-कभी कक्षा में कीटाणु फैलाता है। आपको अपने सहपाठी से उसकी व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वच्छता प्रथाओं के बारे में बात करनी होगी।

गतिविधि 2

व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, लेखन / नोटपैड

प्रक्रिया

- 'हां' या 'नहीं' वाले कथनों का उत्तर दें। यदि आपका उत्तर 'हां' है, तो आप पहले से ही व्यक्तिगत स्वच्छता मानकों का पालन कर रहे हैं। यदि आपका उत्तर 'नहीं' है, तो आपको तुरंत व्यक्तिगत स्वच्छता मानक का पालन करना होगा।
- दिए गए स्थान में सभी 'नहीं' उत्तरों के लिए सुधार करने हेतु अपनी योजना लिखें।

मेरे कथन

हां / नहीं सुधार की योजना बनाएं

मैं हर बार शौचालय का उपयोग करने के बाद साबुन से हाथ धोता हूं।

मैं अपने नाखून नहीं काटता। वे हमेशा साफ और कटे हुए रहते हैं।

सार्वजनिक स्थानों पर खांसी या छींक आने पर मैं हर बार अपना मुंह ढक लेता हूं।

शरीर की बदबू से बचने के लिए मैं नियमित रूप से नहाता हूं।

मेरे बालों में डैंड्रफ या गंदगी नहीं है।

मैंने कभी गंदे कपड़े नहीं पहनता।

मेरे पैर चिकने हैं और सूखे नहीं हैं।

मेरे बाल साफ, चिकने / तैलीय नहीं हैं और यह हर समय साफ रहते हैं।

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और उस अक्षर (क), (ख), (ग) या (घ) पर गोला लगाएं जो प्रश्न का सबसे सही उत्तर है।

1. क्या आपको लगता है कि हिल स्टेशन में रहने वाले लोग कई दिनों तक स्नान करने से बच सकते हैं?

(क) नहीं, जलवायु के बावजूद, एक नियमित रूप से स्नान करना चाहिए।

(ख) हां, कई दिनों तक स्नान नहीं करना ठंडे वातावरण में रहने वाले लोगों के लिए स्वीकार्य है।

(ग) हां, अगर वे खुद को गीले कपड़े से पोंछते हैं, तो यह ठीक है।

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

2. राधा अपने बालों को उगाना चाहती है और वह बालों पर बहुत सारा तेल लगाती है। वह अपने बालों को दिनों तक नहीं धोती है और कभी-कभी इससे बदबू भी आती है। उसके लिए आपका क्या सुझाव होगा?

(क) वह अपने बालों में तेल छोड़ सकती है, आखिरकार उसे अपने बालों को बढ़ने में मदद मिलती है।

(ख) वह रात को इसे छोड़ सकती है और घर से बाहर जाने से पहले हर दिन अपने बाल धो सकती है।

(ग) उसे तेल नहीं लगाना चाहिए।

(घ) वह तेल लगा सकती है और गंध को कम करने के लिए घर से निकलने से पहले अपने बालों पर थोड़ा पानी डाल सकती है।

ख. लघु उत्तर वाले प्रश्न

1. स्वच्छ रखने के लिए प्रत्येक देखभाल, धोने और बचें में व्यक्तिगत चीजों को करने के लिए तीन चीजें सूचीबद्ध करें।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लाभों की सूची बनाना।
- एक अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के लिए आपको जिन आदतों से बचने की आवश्यकता है, उन्हें सूचीबद्ध करें।
- प्रभावी ढंग से अपने हाथ धोने के लिए तकनीकों का प्रदर्शन।

सत्र 6 : तैयार होना (Grooming)

तैयारी और उसका महत्व

कपड़े पहनना क्रिया है। तैयारी खुद को साफ सुथरा और स्मार्ट दिखाने की प्रक्रिया है। जिस तरह से आप पोशाक, और तैयारी या तो संदेश दे सकते हैं कि आप आश्वस्त, स्मार्ट और ईमानदार हैं या आप विपरीत गुणों वाले व्यक्ति हैं।

कपड़े पहनना और तैयार होना **grooming** महत्वपूर्ण है क्योंकि वे हमारी मदद करते हैं

- होशियार smart दिखने।
- अपने बारे में आत्मविश्वास महसूस करने।
- खुद की एक अच्छी साख बनाने।

अच्छी पोशाक और तैयारी के उदाहरण

- साफ कपड़े
- साफ चेहरा, लड़कों के लिए छोटे बाल और लड़कियों के लिए बड़े साफ सुथरे बाल।
- स्कूल जाने के लिए अपनी पोशाक में न्यूनतम या कोई आकर्षक चीजें नहीं।

पोशाक और तैयारी के लिए दिशानिर्देश



लड़कियाँ

- कपड़े साफ, सुथरे और आयरन किए होने चाहिए।
- जूते साफ और पॉलिश होने चाहिए।
- रोज मोजे बदलें और हमेशा साफ मोजे पहनें।
- बेल्ट, ज्वेलरी आदि सामान को सिंपल रखें।
- कुछ जॉब में शरीर के टैटू और छेद करने (नाक या कान में बुंदे) का प्रदर्शन स्वीकार नहीं किया जाता है।

लड़के



- बालों को साफ रखने के लिए नियमित रूप से धोना चाहिए।
- साधारण हेयर स्टाइल और अच्छी तरह से बाल में कंधी एक स्मार्ट लुक देते हैं।

लड़के



- यदि आप नियमित रूप से शेव करते हैं तो चेहरा साफ दिखता है।
- मूँछें बड़े करीने से छांटनी चाहिए।
- दांत को किसी दाग के बिना साफ रखना चाहिए।
- दांत की स्वच्छता बनाए रखने के लिए दिन में दो बार दांतों को ब्रश करें।
- पान खाने या चबाने से बचें।

प्रायोगिक अभ्यास

अध्यापक इस पाठ के लिए http://www.psscive.ac.in/Employability_Skills.html के जरिए ई-अधिगम मॉड्यूल आपको दिखाकर ये गतिविधियां करने की सुविधा प्रदान करेंगे। इस मॉड्यूल में उपरोक्त विषयों के लिए वीडियो तथा ई-सामग्री एवं नीचे दी गई कुछ गतिविधियों के लिए विस्तृत अनुदेश हैं।

सोचने की प्रारंभिक गतिविधि

इस विषय के लिए ई-अधिगम पाठ में प्रारंभिक वीडियो 'ए ड्रेसिंग डिजास्टर' देखने के बाद, यह लिखें कि वीडियो में क्या गलत हुआ है।

गतिविधि 1

भूमिका निभाना : ड्रेसिंग और तैयारी मानकों का उपयोग करना

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट

प्रक्रिया

- तीन के समूह बनाएं।
- प्रत्येक समूह निम्नलिखित स्थितियों में से किसी एक पर एक भूमिका निभाता है। प्रत्येक समूह के अंदर, दो सदस्य स्थिति को देखते हैं और तीसरा सदस्य अवलोकन करता है और नोट करता है कि ड्रेसिंग और तैयारी का प्रदर्शन करने की भूमिका निभाने में क्या अच्छा हुआ, क्या बेहतर हो सकता था।

स्थिति

(क) आपको एक इंटरस्कूल वाद-विवाद प्रतियोगिता में भाग लेना होगा। अपने दोस्त के साथ चर्चा करें कि एक अच्छा पहला प्रभाव बनाने के लिए आप क्या करेंगे।

(ख) आपने देखा है कि आपका सहपाठी स्कूल में उचित कपड़े नहीं पहनता है। आपको उसे ड्रेसिंग और तैयारी मानकों के बारे में शिक्षित करना होगा।

गतिविधि 2

ड्रेसिंग और अच्छी तरह से तैयार grooming well होने पर आत्म-प्रतिबिंब Self-reflection

आवश्यक सामग्रियां

पेन / पेंसिल, नोटबुक

प्रक्रिया

- 'हां' या 'नहीं' वाले कथनों का उत्तर दें। यदि आपका उत्तर 'हां' है, तो आप पहले से ही तैयारी के वांछित मानदंडों का पालन कर रहे हैं। यदि आपका उत्तर 'नहीं' है, तो आपको व्यक्तिगत तैयारी के

विभिन्न पहलुओं पर काम शुरू करना होगा।

कथन	हां / नहीं	सुधार के लिए मेरी योजना
ऐसे कपड़े पहनें जो आपको फिट हों		
सुनिश्चित करें कि आपके कपड़े साफ और इस्त्री किए गए हैं		
बाल साफ और हमेशा कंघी होते हैं		
दांत हमेशा साफ और ब्रश किए हुए हैं		
ऐसे जूते पहनें जो साफ और पॉलिश हों		
‘नहीं’ वाले उत्तरों के स्थान पर सुधार करने के लिए अपनी योजना लिखें		

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु विकल्प प्रश्न

प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और उस अक्षर (क), (ख), (ग) या (घ) पर गोला लगाएं जो प्रश्न का सबसे सही उत्तर है।

1. ड्रेसिंग और तैयारी महत्वपूर्ण है क्योंकि वे हमें दिखने में मदद करते हैं।

- (क) सुंदर
- (ख) अस्वच्छता
- (ग) भद्दा
- (घ) उपरोक्त सभी

2. नीचे दिए गए चित्र शर्ट का एक उदाहरण है।

- (क) अनौपचारिक
- (ख) औपचारिक
- (ग) उपरोक्त दोनों
- (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं



3. निम्नलिखित तस्वीर टी-शर्ट का एक उदाहरण है।

- (क) अनौपचारिक
- (ख) औपचारिक
- (ग) उपरोक्त दोनों
- (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं



आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- व्यक्तिगत तैयारी के लाभों को सूचीबद्ध करें।

शब्दकोष Glossary

क्षमता Ability : एक विशेष कौशल या प्रतिभा जो एक व्यक्ति के पास है।

व्यवहार Attitude : किसी चीज के बारे में सोचने या महसूस करने का एक तरीका।

ब्यूटीशियन Beautician : एक ऐसा व्यक्ति जिसका काम लोगों को ब्यूटी ट्रीटमेंट देना है।

करुणा Compassion : दूसरे व्यक्ति के दर्द को महसूस करना।

तारीफ Compliment : किसी के बारे में कुछ अच्छा कहने का विनम्र तरीका।

व्यक्त करना Express : दिखाने के लिए।

लक्ष्य निर्धारण Goal Setting : यह जानने का एक तरीका है कि हम जीवन में क्या हासिल करना चाहते हैं।

आभार Gratitude : किसी चीज या किसी व्यक्ति के प्रति आभारी होना।

तैयारी Grooming : चीजें जो आप अपनी उपस्थिति को साफ और स्वच्छ बनाने के लिए करते हैं।

दिशानिर्देश Guidelines : एक सामान्य नियम, सिद्धांत या सलाह।

कल्पना करना Imagine : अपने मन में किसी चीज के बारे में या उसके बारे में चित्र बनाना।

छाप छोड़ना Impression : एक विचार, एक भावना या किसी चीज या किसी व्यक्ति के बारे में एक राय।

प्रस्तुति योग्य Presentable : स्वच्छ, स्मार्ट और सभ्य लोगों में देखा जा सकता है।

गुण Qualities : किसी व्यक्ति या किसी व्यक्ति के पास एक विशिष्ट गुण या विशेषता।

रिसेप्शनिस्ट Receptionist : एक व्यक्ति जो एक होटल में मेहमानों का स्वागत और उनकी मदद करने के लिए नियोजित है।