



जीवन योजना व्यक्तियों की क्षमता को विकसित करने, कार्य शक्ति में एकता लाने के लिए उनकी अनुकूलता में सुधार लाने, तथा किसी की नौकरी, आय, उपलब्धियों आदि पर ध्यान केंद्रित करने की बजाय उनके संपूर्ण व्यक्ति विकास और जीवन-लंबी शिक्षा को दिशा देने के बारे में है।

दूसरों की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए मजबूर होना, बिना किसी दिलचस्पी के काम में संलग्न होना या अक्षम पदों पर मुश्किल से काम करने के लिए मजबूर होना अनावश्यक मानसिक परेशानी का कारण बन सकता है। वास्तव में, ऐसी परिस्थितियों में वास्तविक संतुष्टि प्राप्त होने की संभावना नहीं है।





## लाइफ प्लानिंग में चुनौतियां

जीवन योजना की कुछ आम चुनौतियों में शामिल हैं:

• स्वयं और करियर की अपर्याप्त समझ:

हमारे हितों, क्षमताओं और आंतरिक इच्छाओं के बारे में आत्म-समझ की कमी महत्वपूर्ण विकल्प बनाते समय अनुभावों और आत्म-संदेह के सामान्य कारण हैं।

• निम्न स्व-प्रभावकारिताः

कम आत्म-प्रभावकारिता वाले लोग आमतौर पर कम प्रदर्शन करते हैं, अपनी ताकत को साकार करने में विफल और आत्म-संदेह के कारण क्षमता, चिंता और महत्वाकांक्षा।

• नकारात्मक रूढिबद्धः

हमारे समाज में, ऐसी अनेक आंशिक अवधारणाएं हैं जो हमारे हितों, जरूरतों और क्षमता के लक्ष् यों को आसानी से सीमित कर सकती हैं।



## विशेष शैक्षणिक ज़रुरतों वाले विद्यार्थियों के प्रति विशेष शैक्षणिक ज़रुरतों वाले विशेष शैक्षणिक ज़रुरतों वाले बच्चों के प्रति दर्ष्ट्रीकरण (SEN)

विशेष शैक्षणिक ज़रुरतों वाले विशेष शैक्षणिक ज़रुरतों वाले विद्यार्थियों के प्रति कई अपराजित (SEN) और कलंक हैं। वास्तव में, विदेशी और स्थानीय अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि विशेष शिक्षा आवश्यकताओं (SEN) के अधिकांश छात्र, उचित प्रशिक्षण और सहायता प्राप्त करने की स्थिति में, लंबे समय तक और विविध कार्यस्थल प्रशिक्षण पूरा कर सकते हैं। उन्होंने अपनी क्षमताओं को पहचानने और खुद को और समुदाय को योगदान देने की क्षमता दिखाई है। उन्होंने अपनी प्रतिभा का एहसास करने और खुद को और समुदाय दोनों में योगदान करने की क्षमताओं का प्रदर्शन किया है।



## भविष्य के लिए तैयारी

विशेष शिक्षा आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों के लिए (SEN), समाज में उनके एकीकरण के लिए अच्छी जीवन योजना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। जबकि छात्रों, अभिभावक और शिक्षक के रूप में वे क्या कर सकते हैं?

#### विद्यार्थियों के रूप में:

- आशावादी रखें और खुले दिमाग: हमारी अद्वितीय विशेषताओं को स्वीकार करें और अन्य लोगों की तरह ही हमारी रुचियों और क्षमता का अन्वेषण करें। विभिन्न रुचि वर्गों, कार्यशालाओं, या इंटर्निशप आदि में शामिल होना। हमें उपयुक्त कैरियर के बारे में अधिक संकेत दे सकते हैं।
- आवश्यकता होने पर मदद खोजें: जब भी जरूरत पड़े, हम भरोसेमंद और परिपक्व लोगों से मदद मांग सकते हैं। माता-पिता, शिक्षक और सामाजिक कार्यकर्ता, आदि, हमारे मानसिक स्वास्थ्य और भावी विकास की बेहतरी के लिए हमें सहायक और रचनात्मक राय दे सकते हैं।



### माता-पिता के रूप में:



- वृद्धि के लिए स्थान की अनुमित दें: विशेष शिक्षा आवश्यकताओं (SEN) वाले बच्चों को आमतौर पर कम महत्व दिया जाता है, जिससे माता-िपता उनकी ओर से अधिक संरक्षण देते हुए उनके लिए निर्णय लेते हैं। यह उन बच्चों की स्वतंत्रता, भागीदारी या आत्म-खोज में कमी ला सकता है और उनके स्वतंत्र विकास को रोक सकता है।
- संचार करते रहें: बच्चों के प्रदर्शन और अंतर्वैयक्तिक संबंधों को जानने के लिए बच्चों और शिक्षकों से बात करने की पहल करें। इससे बच्चों के भविष्य के विकास में माता-पिता की समझ, अंतर्दृष्टि और आत्मविश्वास पैदा करने में मदद मिल सकती है और आवश्यक सहायता के लिए जागरूकता पैदा की जा सकती है।

## शिक्षकों के रूप में:

- मार्गदर्शिका और प्रेरित करें: छात्रों की आकांक्षाओं और हितों के आधार पर, शिक्षक अपनी क्षमता और प्रतिभा के लिए छात्रों के साथ मिलकर अन्वेषण कर सकते हैं और उन्हें विभिन्न दृष्टिकोण के साथ भविष्य के लिए योजना बनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं और आंशिक रूढ़ियों से प्रतिबंधों से बच सकते हैं।
- फ्लेक्सटरेबल सकारात्मक अनुभव स्थापित करते हैं: शिक्षकों को लचीले तरीकों से छात्रों का मार्गदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है (उदा. मल्टीमीडिया सामग्रियों, कैरियर कार्ड, दौरा गतिविधियों आदि को लागू करके) । योजना प्रक्रिया के दौरान छात्रों के प्रयासों की पुष्टि करना, सफल अनुभव बनाना और उनकी आत्म-क्षमता को बढाने की भी सिफारिश की जाती है।





# रें जीवन की हर योजना अनूठी है

हर कोई खास और अनोखा होता है। यह निर्धारित करना अपर्याप्त है कि क्या कोई आय, संपत्ति या सामाजिक आर्थिक स्थिति के रूप में ऐसे बाहय अर्थों में सफल होता है। जीवन योजना में अंतर्मुखी तत्व भी सम्मिलित होते हैं, जिनमें व्यक्तिगत संतुष्टि प्राप्त करना, प्रतिभाओं को साकार करना, समाज में योगदान देना आदि शामिल हैं ये सभी व्यक्तिपरक संकेतार्थ, जीवन के व्यक्तिगत अर्थ, और मानसिक स्वास्थ्य तत्व अमूल्य होते हैं।





