

जीवन योजना र मानसिक स्वास्थ्य

(Nepali version)

जीवन योजना र मानसिक स्वास्थ्य बीचको सम्बन्ध



जीवन योजना भनेको व्यक्तिको क्षमताको विकास गर्नु, कार्यबलमा एकीकृत गर्न उनीहरूको अनुकूलता सुधार गर्नु र कसैको काम, आय, उपलब्धि आदिमा ध्यान केन्द्रित गर्नुको सट्टा उनीहरूको सम्पूर्ण व्यक्ति विकास र जीवन-भरको शिक्षालाई मार्गदर्शन गर्नु हो।

अरूको अपेक्षा पूरा गर्न बाध्य पार्ने, रुचि नराख्ने काममा संलग्न हुने वा अक्षम पादहरूमा कडा परिश्रम गर्नाले अनावश्यक मानसिक कष्ट निम्त्याउनेछ। वास्तवमा, यस्तो परिस्थितिमा साँचो सन्तुष्टि पाउने सम्भावना कम हुन्छ।



जीवन योजनामा चुनौतीहरू

जीवन योजनाका केही सामान्य चुनौतीहरू यस प्रकार छन्:

- आफ्नो बारेमा र क्यारियरको अपर्याप्त जानकारी:

हाम्रो रुचि, क्षमता र भित्री इच्छाहरूबारे आत्म-समझको कमी महत्त्वपूर्ण चुनौती गर्दा हिचकिचाहट र आत्म-शङ्काको सामान्य कारणहरू हुन्।

- कम आत्म-प्रभावकारिता:

कम आत्म-प्रभावकारिता भएका व्यक्तिहरूले सामान्यतया कम प्रदर्शन गर्छन्, आत्म-शङ्का, चिन्ता र द्विविधाको कारण उनीहरूको शक्ति र क्षमतालाई वास्तविक बनाउन असफल हुन्छन्।

- नकारात्मक रूढ़िवादी:

हाम्रो समाजमा, धेरै आंशिक रूढ़िवादीहरू छन् जसले हाम्रो रुचि, आवश्यकता र क्षमताको खोजीलाई सजिलै सीमित गर्न सक्छ।





विशेष शैक्षिक आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरू विरुद्ध कलंक (SEN)

विशेष शैक्षिक आवश्यकता (SEN) भएका विद्यार्थीहरू विरुद्ध धेरै आधारहीन गलतफहमी र कलंकहरू छन्। वास्तवमा, दुवै विदेशी र स्थानीय अध्ययनहरूले औल्याएका छन् कि विशेष शिक्षा आवश्यकताहरू (SEN) भएका अधिकांश विद्यार्थीहरूले उचित प्रशिक्षण र समर्थन दिएर दीर्घकालीन र विविध कार्यस्थल इन्टरशिप पूरा गर्न सक्दछन्। तिनीहरूले आफ्नो प्रतिभा महसुस गर्न र आफूलाई र समुदाय दुवैलाई योगदान गर्न क्षमता प्रदर्शन गरेका छन्।



भविष्यको लागि तयारी [सम्पादन गर्ने]

विशेष शिक्षा आवश्यकता (SEN) भएका विद्यार्थीहरूको लागि, समाजमा उनीहरूको एकीकरण को लागि राम्रो जीवन योजना विशेष गरी महत्वपूर्ण छ। विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षकको हैसियतमा तिनीहरूले के गर्न सक्छन्, तिनीहरूले के गर्न सक्छन्?

विद्यार्थीको रूपमा:

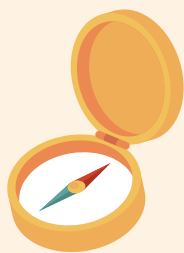
- **आशावादी र खुला दिमाग राख्नुहोस्:** हाम्रो अद्वितीय विशेषताहरू स्वीकार गर्नुहोस्, र अरूले जस्तै हाम्रो चासो र क्षमता अन्वेषण गर्नुहोस्। विभिन्न रुचि कक्षाहरू, कार्यशालाहरू, वा इन्टरशिप, आदिमा सामेल हुनु। हामीलाई उपयुक्त क्यारियरको बारेमा थप संकेतहरू दिन सक्छ।
- **हामीलाई आवश्यक परेको बेला मदत लिनुहोस्:** आवश्यक पर्दा भरपर्दो र परिपक्व व्यक्तिहरूबाट मदत माग्न सक्छौं। आमाबाबु, शिक्षक र सामाजिक कार्यकर्ता, आदि, हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य र भविष्यको विकासको सुधारको लागि हामीलाई उपयोगी र रचनात्मक राय दिन सक्छ।

आमाबाबुको रूपमा:

- **वृद्धिको लागि ठाउँ अनुमति दिनुहोस्:** विशेष शैक्षिक आवश्यकता (SEN) भएका बच्चाहरू सामान्यतया अन्डररेटेड हुन्छन्, आमाबाबुलाई उनीहरूका लागि अति-सुरक्षा वा निर्णय गर्न भ्रमित पार्छन्। यसले यस प्रक्रियामा बालबालिकाको स्वायत्तता, सहभागिता वा आत्म-अन्वेषणलाई बेवास्ता गर्न सक्छ र उनीहरूको स्वतन्त्र विकासमा बाधा पुर्‍याउन सक्छ।
- **कुराकानी गरिरहनुहोस्:** बच्चाहरूको प्रदर्शन र पारस्परिक सम्बन्धहरू जान्न बच्चाहरू र शिक्षकहरूसँग कुरा गर्न पहल गर्नुहोस्। यी कार्यहरूले माता-पिताको बालकको भविष्यका विकासमा उनीहरूको बुद्धिमानी, अनुभव र आत्मविश्वासको निर्माणमा मद्दत गर्छन्, र आवश्यक सहयोगका लागि जागरूकता प्रदान गर्छन्।

शिक्षकको रूपमा:

- **मार्गदर्शन र प्रेरणा:** विद्यार्थीहरूको आकांक्षा र रुचिको आधारमा, शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूसँग उनीहरूको क्षमता र प्रतिभाको लागि सँगै अन्वेषण गर्न सक्छन् र उनीहरूलाई विभिन्न दृष्टिकोणका साथ भविष्यको लागि योजना बनाउन र आंशिक रूढ़िवादबाट प्रतिबन्धहरूबाट बच्न प्रोत्साहित गर्न सक्छन्।
- **लचिलो रूपमा सकारात्मक अनुभवहरू स्थापित गर्नुहोस्:** शिक्षकहरूलाई लचिलो तरिकामा विद्यार्थीहरूलाई मार्गदर्शन गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ (उदाहरणका लागि, मल्टिमिडिया सामग्रीहरू, क्यारियर कार्डहरू र भ्रमण गतिविधिहरू, आदि लागू गर्दै)। योजना प्रक्रियाको क्रममा विद्यार्थीहरूको प्रयासको पुष्टि गर्ने, सफल अनुभवहरू सिर्जना गर्ने, र उनीहरूको आत्म-प्रभावकारिता बढाउने पनि सिफारिस गरिएको छ।





हरेक जीवन योजना अद्वितीय छ

सबै जना विशेष र अद्वितीय छन्। आय, सम्पत्ति वा सामाजिक आर्थिक स्थिति जस्ता बाह्य शब्दहरूमा मात्र कोही सफल छ कि छैन भनेर निर्धारण गर्न अपर्याप्त छ। जीवन योजनामा व्यक्तिगत सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने, प्रतिभाको महसुस गर्ने र समाजमा योगदान गर्ने आदि जस्ता आन्तरिक तत्वहरू पनि समावेश छन्। यी सबै व्यक्तिपरक अर्थहरू, जीवनको व्यक्तिगत अर्थ र मानसिक स्वास्थ्य तत्वहरू अमूल्य छन्।



जीवन योजना
र मानसिक
स्वास्थ्य



衛生署

Department of Health