

1

रहन-सहन और व्यवहार संबंधी मानदंड

जापान-इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए सॉफ्ट
स्किल लेख



सारांश

यह पाठ सामग्री 2025 में उन छात्रों के लिए तैयार की गई थी जो जापान के अर्थव्यवस्था, व्यापार और उद्योग मंत्रालय [METI] द्वारा भारत में स्थापित जापानी निर्माण संस्थान (JIM) में नामांकित हैं।

इस पाठ्य सामग्री के सभी कॉपीराइट एसोसिएशन फॉर ओवरसीज टेक्निकल कॉऑपरेशन एंड स्टेनोबल पार्टनरशिप [AOTS] के अधिकार में हैं।

डिज़ाइन किया: प्रेज़न सेइसाकुजो कंपनी लिमिटेड

संपादित किया: AOTS मोनोजुकुरी पाठ्यपुस्तक समिति

श्री ईजी तेशिमा, सामान्य प्रबंधक, AOTS न्यू दिल्ली कार्यालय

सुश्री मेगुमी उएदा, वरिष्ठ कार्यक्रम समन्वयक, AOTS मुख्यालय

मार्च 2025

पाठ संख्या 1-1-1

व्यवस्थित जीवनशैली

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

व्यवस्थित जीवनशैली

सीखने के लिए कॉन्टेंट



कार्य/समय

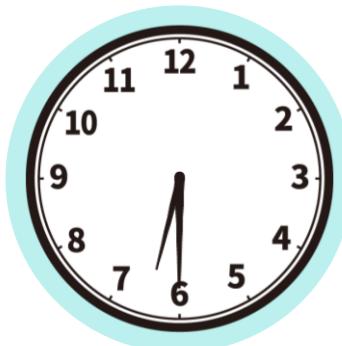


व्यवस्थित जीवनशैली

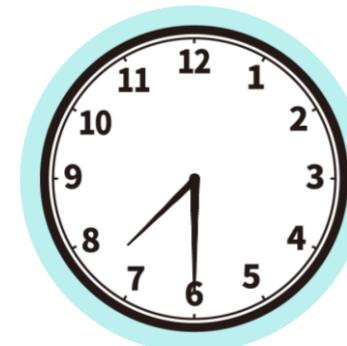
व्यवस्थित जीवनशैली अपनाकर एक स्वस्थ अवस्था को बनाए रखा जा सकता है। इसलिए, अपनी दैनिक जीवनशैली के साथ एक अच्छा तालमेल बनाएरखना महत्वपूर्ण है, जैसे कि व्यवस्थित समय-सारणी अपनाना, जैसे जागने का समय, भोजन, अध्ययन, सोने के लिए बिस्तर पर जाने का समय आदि। रोज़मरा के जीवन के लिए एक उपयुक्त कार्यक्रम बनाएं, और उसे बनाए रखने की कोशिश करें। एक ट्रेनी के तौर पर एक व्यवस्थित जीवनशैली स्थापित करें।

दिनचर्या/समय-1

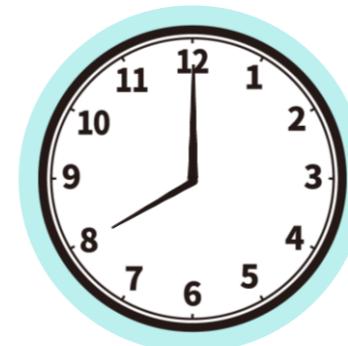
■ आइए ट्रेनी रजित की साप्ताहिक दिनचर्या पर नज़र डालें।



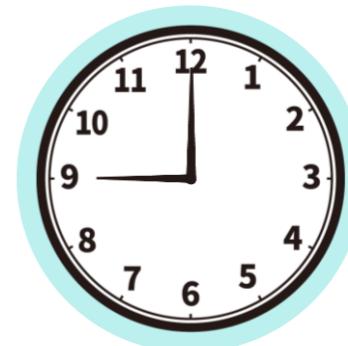
जागने का
समय



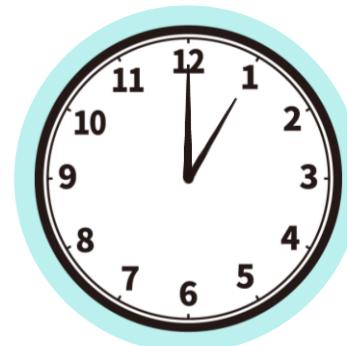
व्यायाम



नाश्ता



प्रशिक्षण में
हाजिरी

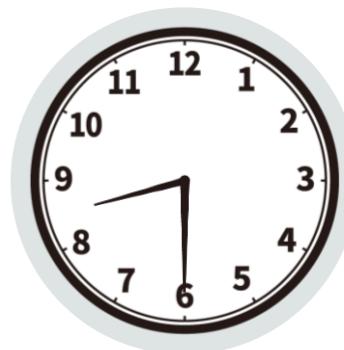
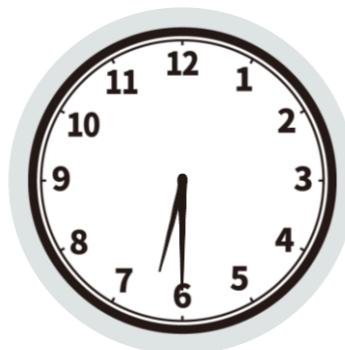
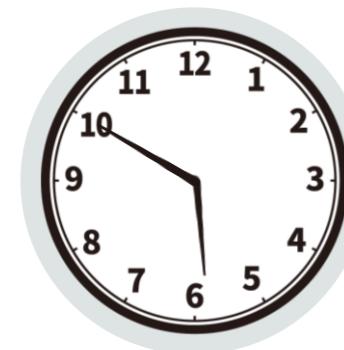
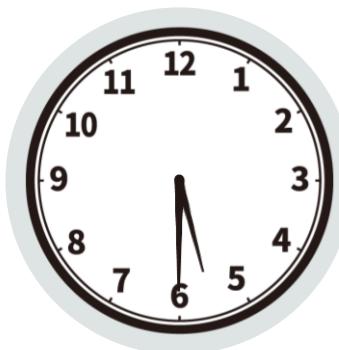


दोपहर का
भोजन



दिनचर्या/समय-2

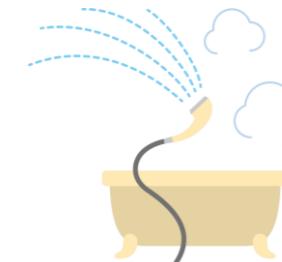
■ आइए ट्रेनी रजित की साप्ताहिक दिनचर्या पर नज़र डालें।



कार्यस्थल
से छुट्टी



नहाना



रात्रिभोज



स्व-अध्ययन



सफाई

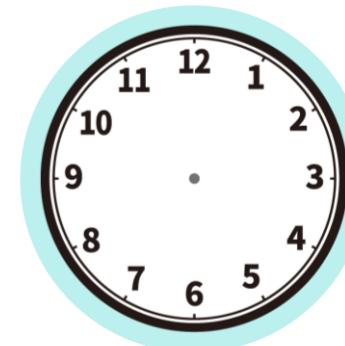
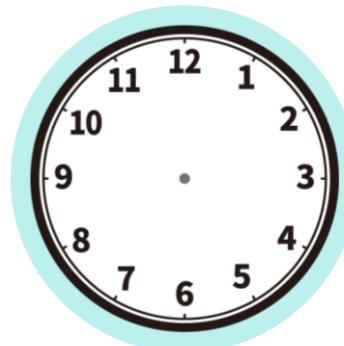
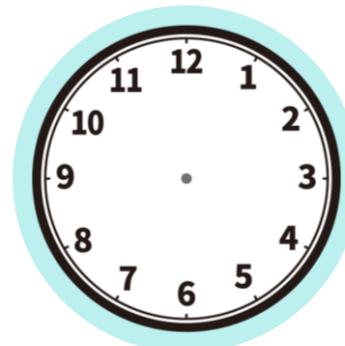
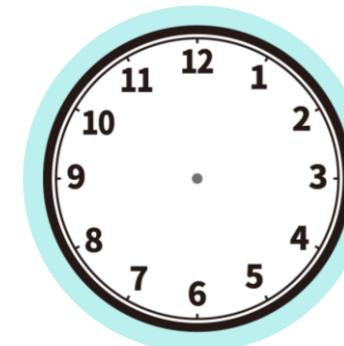
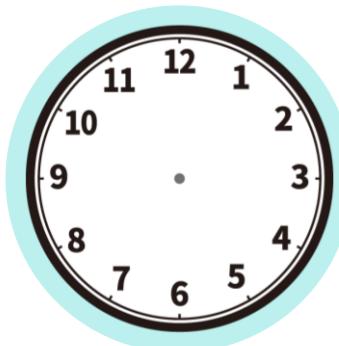


सोने का समय



दिनचर्या/समय-3

- अपनी दिनचर्या लिखें।
- नीचे दी गई घड़ियों में घंटे और मिनट की सुझायां बनाएँ :



जगना



व्यायाम



नाश्ता



प्रशिक्षण में
हाजिरी

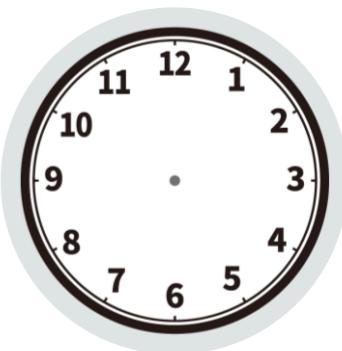
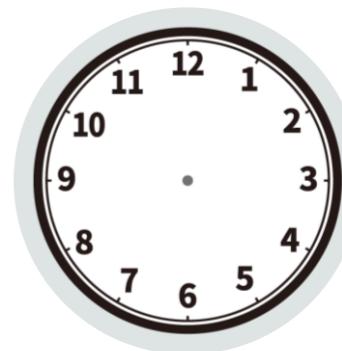
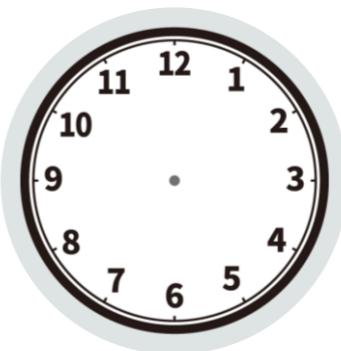
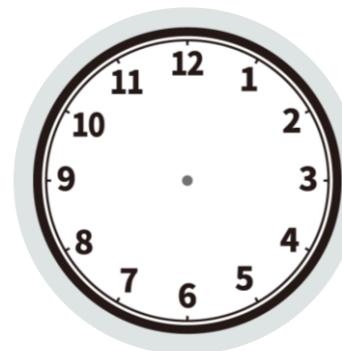
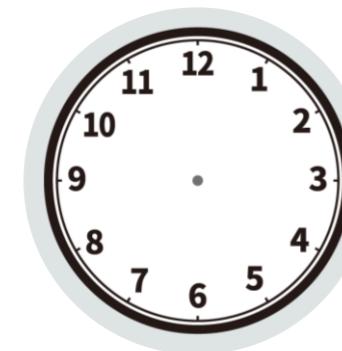
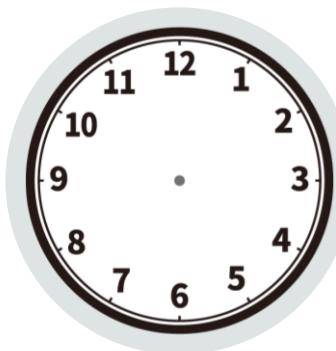


दोपहर का
भोजन



दिनचर्या/समय-4

- अपनी दिनचर्या लिखें।
- नीचे दी गई घड़ियों में घंटे और मिनट की सुझायां बनाएँ :



कार्यस्थल
से छुट्टी



नहाना



रात्रिभोज



स्व-अध्ययन



सफाई

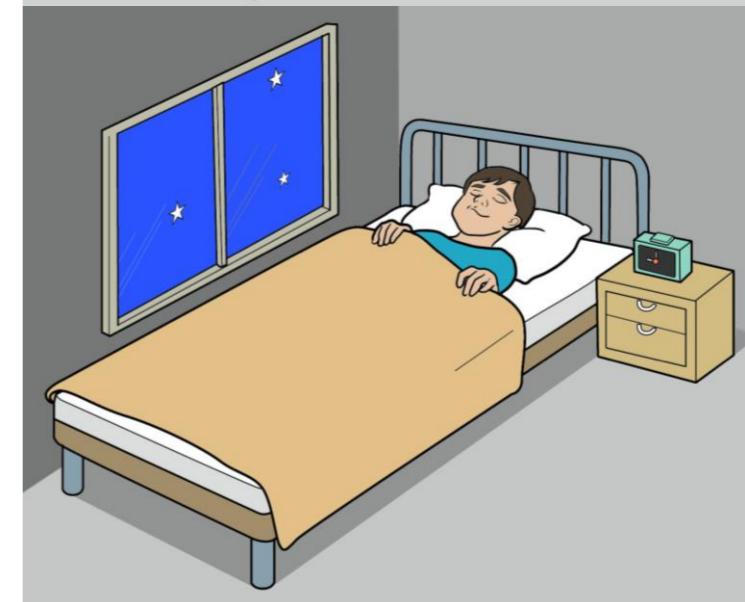


सोने का समय



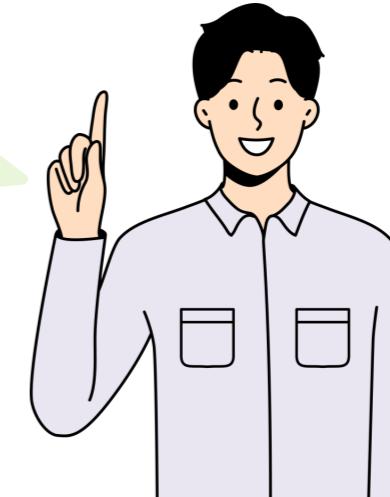
व्यवस्थित जीवन-1

- रोजाना सुबह एक तय समय पर स्वयं जगे।
- काम के लिए जल्दी निकलें ताकि देर न हो।
- नियम से नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना खाएं।
- अपने शरीर को साफ़-सुथरा रखें।
- तय समय पर सोने के लिए बिस्तर पर जाएं। देर रात तक न जाएं।
- अपने दैनिक जीवन में हल्का-फुल्का व्यायाम शामिल करें जीवन



व्यवस्थित जीवन-2

अपनी जीवनशैली की समीक्षा करें और जांच करें कि क्या आप प्रतिदिन नियमित रूप से अपनी दिनचर्या का पालन करते हैं। अगर नहीं, तो संक्षेप में बताएं कि आप क्या बदलने जा रहे हैं।



पाठ संख्या 1-1-2

जीवन आहार

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

जीवन आहार

सीखने के लिए कॉन्टेंट



आहार की भूमिका



पोषक तत्व



खान-पान संबंधी आदतें

हम रोज़ाना अलग-अलग प्रकार के खाद्य पदार्थ खाते हैं। खान-पान हमारे शारीरिक पोषण और बेहतर स्वास्थ्य का आनंद लेने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। खान-पान इतना ज़रूरी क्यों है? आइए खान-पान की भूमिका को समझते हैं और इस बारे में सोचते हैं कि किस प्रकार के खान-पान संबंधीयोजना बनाने की ज़रूरत है।

आहार की भूमिका-1

- हम अलग-अलग शारीरिक गतिविधियों जैसे चलना, दौड़ना, बोलना, काम करना आदि के लिए रोज़मरा के जीवन में ऊर्जा का उपभोग करते हैं। भोजन से हमें हमारे शरीर को बल प्रदान करने के लिए ऊर्जा मिलती है।



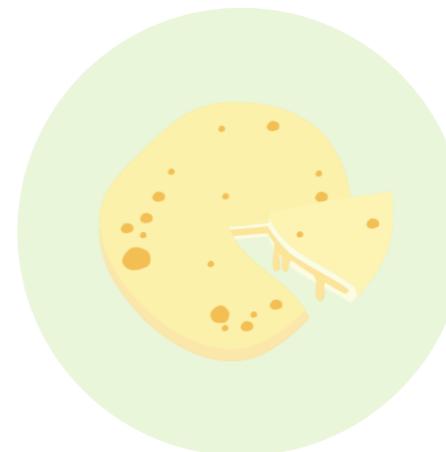
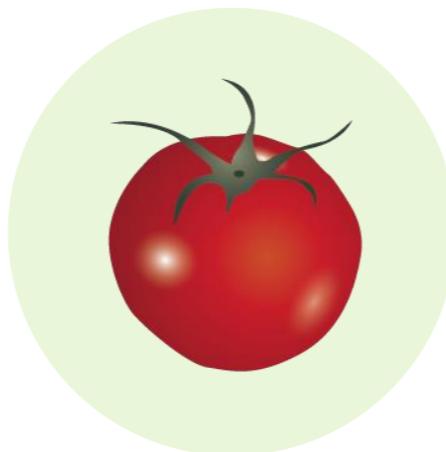
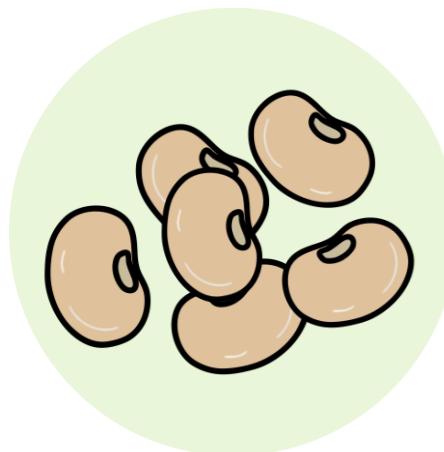
आहार की भूमिका-2

■ हम जो खाते हैं वह अलग-अलग तरह के खाद्य पदार्थों से बने होते हैं। खाद्य पदार्थों में अनेकों पोषक तत्व होते हैं जो हमारी शारीरिक गतिविधियों और शारीरिक पोषण के लिए ज़रूरी हैं। खाए गए पदार्थ पेट और आंत में पचते हैं। जीवित रहने के लिए आवश्यक पोषक तत्व हमारे शरीर में घुल जाते हैं।



पोषक तत्व-1

■ हमारे द्वारा उपभोग किए जाने वाले पोषक तत्वों में प्रोटीन, अकार्बनिक पदार्थ, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और वसा शामिल हैं, जिन्हें पांच प्रमुख पोषक तत्व कहा जाता है। उन पोषक तत्वों का मुख्य कार्य शरीर के ऊतकों का निर्माण करना, शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखना और शरीर को सक्रिय रखना होता है। पोषक तत्वों के प्रभाव के प्रति जागरूक रहें और अच्छी तरह से संतुलित तरीके से अलग-अलग खाद्य पदार्थों से पोषण लें।



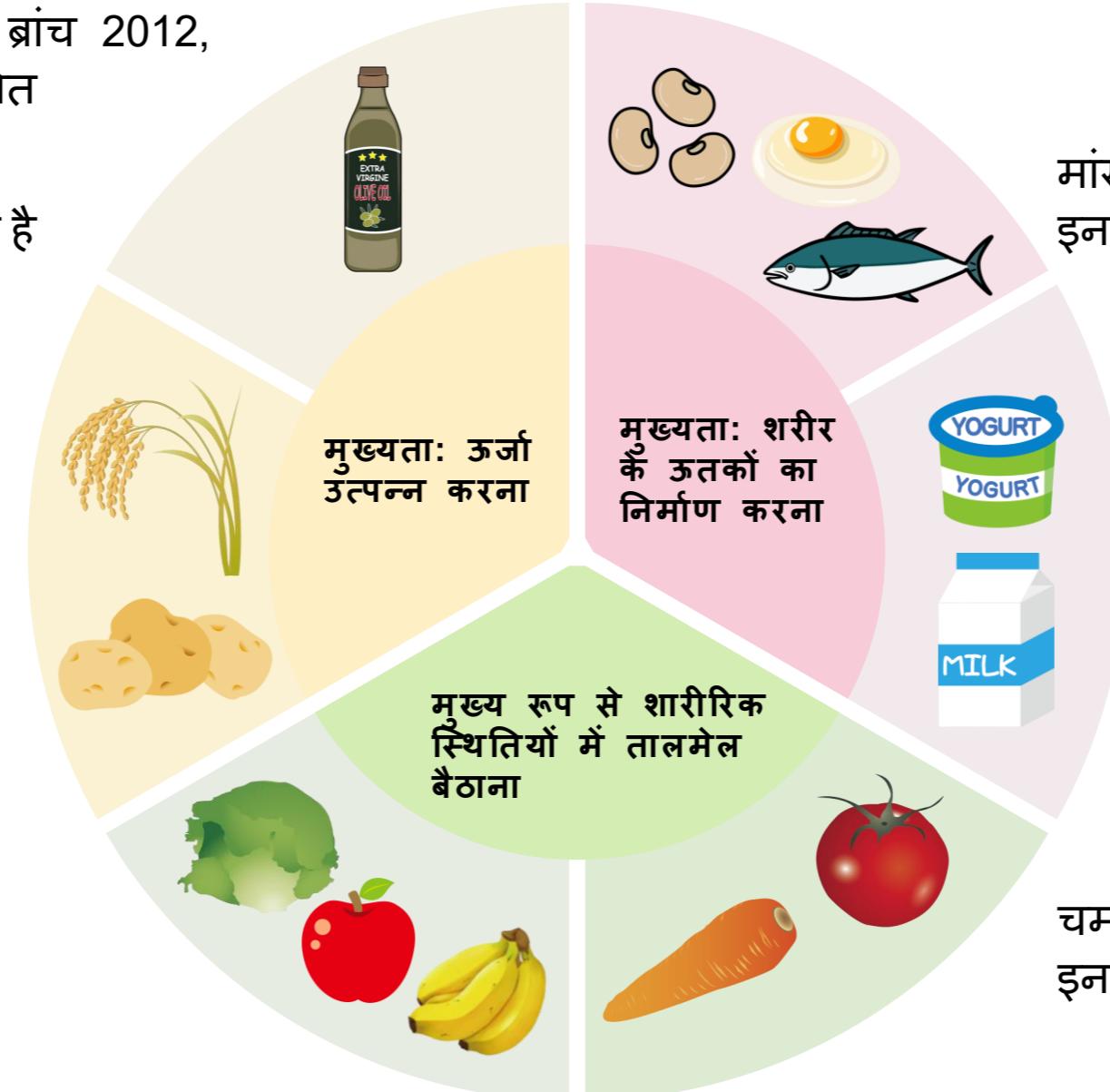
पोषक तत्व-2

■ नई तकनीक और होम, होम ब्रांच 2012,
Tokyo Shoseki द्वारा उल्लेखित

वसा और तेल:
इसमें मुख्य तत्व लिपिड है

अनाज, आलू, चीनी:
इनमें मुख्य तत्व कार्बोहाइड्रेट है

बाकी फल और सब्जियां



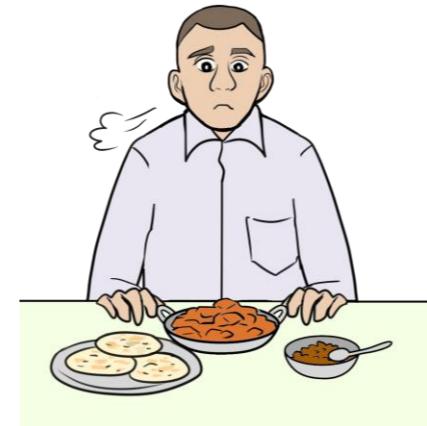
मांस, मछली, बीन्स, अंडे:
इनमें मुख्य तत्व प्रोटीन है

दूध और डेयरी उत्पादों में बहुत ज्यादा कैल्शियम होता है

चमकीले रंग की सब्जियाँ
इनमें बहुत ज्यादा कैरोटीन होता है

खान-पान संबंधी गलत आदतें-1

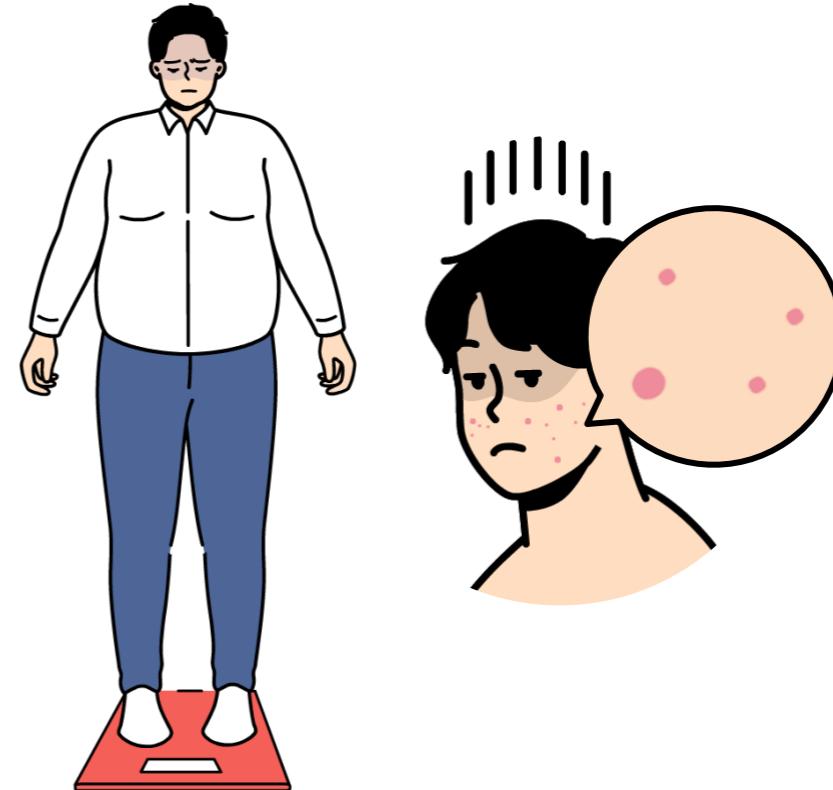
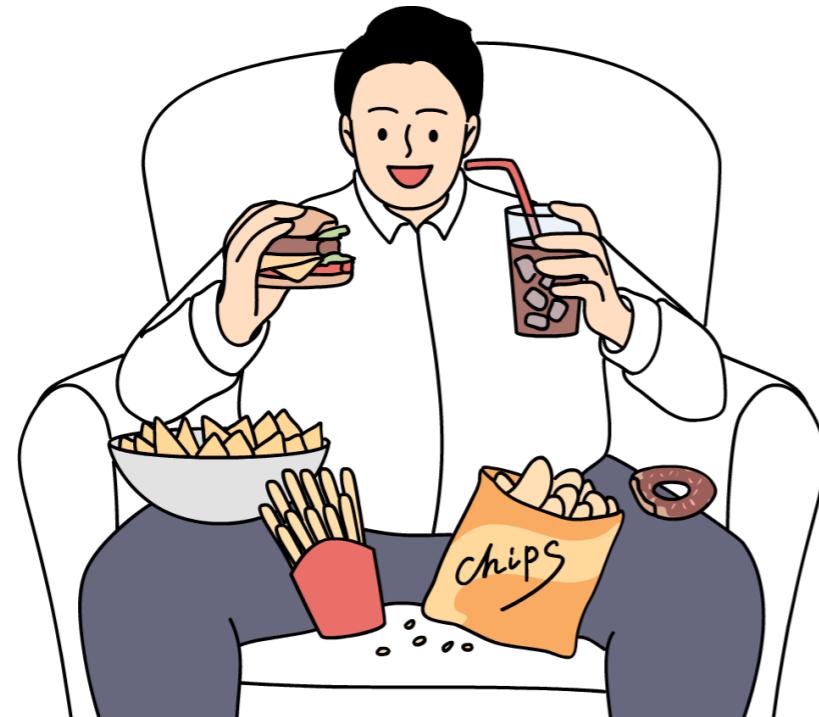
■ क्या आप निम्नलिखित उदाहरणों की तरह रोज़मर्दा के अपने जीवन में खान-पान संबंधी गलत आदतें अपनाते हैं?



- नाश्ता करने से शरीर का तापमान बढ़ता है, जो सोने के दौरान कम हो जाता है, और सुबह की गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है। नाश्ते को नज़रंदाज़ करने से शारीरिक ऊर्जा घटने लगेगी और इससे स्वास्थ्य संबंधी कुछ समस्याएं पैदा हों सकती हैं।
- साथ भोजन करने का अवसर दूसरों के साथ मेलजोल बढ़ाने का अच्छा मौका होता है। आइए एक साथ मिलकर भोजन का आनंद लें।

खान-पान संबंधी गलत आदर्ते-2

■ आप कितना फास्ट फूड, स्नैक्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स वगैरह खाते-पीते हैं? इन सभी में बहुत सारी चीनी, तेल, और नमक होता है। पोषण संबंधी संतुलन बनाए रखने के लिए, इनका अधिक मात्रा में सेवन करने से बचें।



- सावधान रहें और बहुत अधिक मात्रा में SOS (Sugar, Oil, और Salt) का सेवन न करें।

खान-पान संबंधी अच्छी आदतें

■ स्वस्थ रहने के लिए खान-पान संबंधी अच्छी आदतें अपनाने से स्वस्थ और समृद्ध जीवन का आनंद मिलता है। अपने खान-पान की समीक्षा करें, अगर कोई परेशानी महसूस हो तो उसका कारण पता करें, और उनके समाधान के लिए उद्देश्य निर्धारित करें।

- तय समय पर हर सुबह नाश्ता करना।
- ज्यादा फास्ट फूड या स्नैक्स नहीं खाना
- ज्यादा कोल्ड ड्रिंक्स नहीं पीना
- संतुलित मात्रा में पोषक तत्वों का सेवन करने का प्रयास करना।
- बहुत अधिक मात्रा में चीनी, नमक या वसा का सेवन न करना।
- हमेशा पर्याप्त मात्रा में पानी पीना।
- भोजन के समय भोजन को नज़रंदाज़ करने की कोशिश न करना।



खान-पान संबंधी मेरे उद्देश्य

शब्द संख्या 1-1-3

सोने और आराम करने

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

सोना और आराम करना

सीखने के लिए कॉन्टेंट



✓ थकान

✓ सो जाएँ

✓ आराम करें

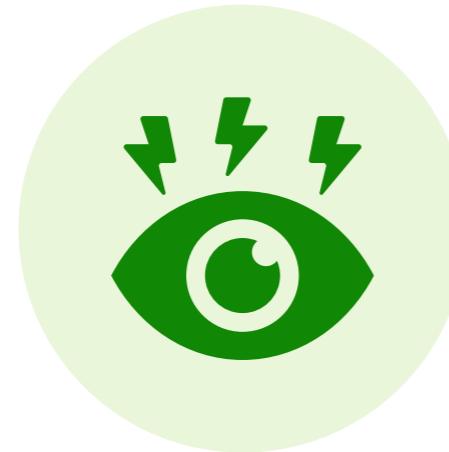
जब आप लंबे समय तक पढ़ाई, व्यायाम, काम आदि करते रहेंगे, तो आप थक जाएंगे और ज्यादा गलतियाँ करेंगे, जिसके कारण आपकी कार्य कुशलता कम हो जाएगी। इस अवस्था को थकान कहा जाता है। जब थकान बहुत ज्यादा बढ़ जाती है, तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर हो जाती है जिसके कारण आप बीमार पड़ सकतेहैं। इस तरह के गलत निर्णय के कारण कोई गंभीर दुर्घटना घट सकती है। आइए देखें कि थकान से कैसे निजात पाएं।

थकान

■ क्या आप थक गए हैं?



सुस्त महसूस करना
शरीर, कंधों में अकड़न,
पीठ दर्द



आँखों में दर्द
ड्राईआईज़



नींद आना, उंघाई
जम्हाई लेना,
उत्साहहीनता



नीरसता, सिरदर्द



चिड़चिड़ाहट,
उदासी,
बेचैनी,
दृश्यान भटकना

नींद-1

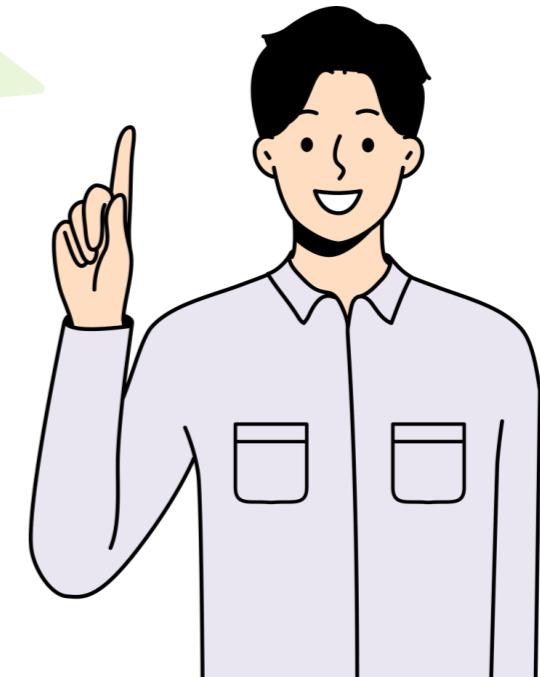
■ थकान से उबरने का सबसे अच्छा तरीका अच्छी नींद लेना है। सोने से कई तरह के लाभ होते हैं जैसे दिमाग को आराम मिलता है, शरीर के जख्मी अंगों को ठीक होने में मदद मिलती है और प्रतिरक्षा प्रणाली मज़बूत होती है।

- आप अपने मस्तिष्क को आराम देकर थकान से उबर सकते हैं, जो आपकी बौद्धिक गतिविधि को नियंत्रित करता है।
- सोते समय, एक ग्रोथ हार्मोन निकलता है। ग्रोथ हार्मोन कोशिकाओं के मेटाबॉलिज्म में बढ़ोतरी करता है, हड्डियों और मांसपेशियों को मज़बूत करता है, और शरीर के घायल अंगों को ठीक करता है।
- सोने से प्रतिरक्षा प्रणाली में बढ़ोतरी होती है।

नींद-2

- नींद की कमी के कारण स्वास्थ्य संबंधी कई तरह की नकारात्मक स्थितियां जन्म लेती हैं, जैसे सोचने और चीजों को याद रखने की क्षमता में कमी, सिरदर्द और चक्कर आना, तनाव और बेचैनी महसूस करना, यह सभी आपके जीवन को नकारात्मक रूप से तरह प्रभावित करते हैं। अच्छी नींद लें और व्यवस्थित जीवन जिएं।

यह देखने के लिए कि क्या आपकी सोने से जुड़ी आदतें अच्छी हैं, निम्नलिखित चेकलिस्ट का इस्तेमाल करें।



अच्छी नींद के लिए चेक शीट का इस्तेमाल करें

अवधि

से

तक

खुद से जाँच करें

- 1:मैं ऐसा नहीं करता 2:मैं शायद ही कभी ऐसा करता हूँ 3:मैंसिफ़ कुछ समय के लिए ऐसा करता हूँ
4:मैं आमतौर पर ऐसा करता हूँ 5:मैं पहले से ही ऐसा करता हूँ

सामान की जांच करें	खुद से जाँच करें	प्रशिक्षक की टिप्पणी
दिन में तीन बार नियमित भोजन करना		
हर दिन तय समय पर सोना और जागना		
सोने के लिए जाते समय कमरे में अंधेरा करना		
व्यायाम करने की आदत डालना		
शराब का बहुत ज़्यादा सेवन नहीं करना		
सोने से पहले कॉफी या कैफीनयुक्त पेय पदार्थ पीने से परहेज करना		
सोने से पहले बहुत लंबे समय तक अपने स्मार्टफोन न देखना		

आराम करें

■ मानसिक और शारीरिक थकान से उबरने के लिए अच्छी तरह से आराम करना ज़रूरी है। आराम करने का कोई अच्छा तरीका खोजें जो आपको उपयुक्त लगे और तरोताज़ा कर दे।



आराम करें



हल्की-फुल्की
कसरत करें



एक दिन की छुट्टी
ले लें



ध्यान लगाएं और
योग करें



मूँ बदलें



संगीत सुनें



बातचीत करें



सैर पर जाएं



पाठ संख्या 1-1-4

कपड़ों

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

कपड़े

सीखने के लिए कॉन्टेंट



कपड़ों का कार्य



कपड़े पहनने का
तरीका?

आप आमतौर पर किस तरह के कपड़े पहनते हैं? आपके कपड़े न सिर्फ़ आपको सुरक्षित रखते हैं और आपको पर्यावरण के नकारात्मक प्रभाव से बचाते हैं, बल्कि एक सुलभ सामाजिक जीवन जीने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अलग-अलग कपड़ों के उद्देश्य को समझें। अलग-अलग गतिविधियों के लिए उपयुक्त कपड़े चुनें।

कपड़ों के कार्य-1

■ शरीर की सुरक्षा करना, चोट से बचना

कपड़ों के कई काम होते हैं, जिनमें आपको आपके आस-पास के बदलावों (जैसे गर्मी और सर्दी) के नकारात्मक प्रभाव से बचाना, चोट-चपेट से बचाना और आपको साफ़-सुथरा रखना शामिल है।



कपडँौं के कार्य-2

■ एक सामाजिक जीवन जीना

कपडँौं का काम लोगों को समाज में आरामदायक रूप से रहने में मदद करना भी है, जैसे किसी के व्यवसाय या ग्रुप एफिलिएशन यानी किसी व्यक्ति, समूह, पार्टी, कंपनी, वगैरह से निकटता से जुड़ा होने को दर्शाना, उनके व्यक्तित्व को अभिव्यक्त करना, या संस्कृति और परंपराओं को सुरक्षित करना।



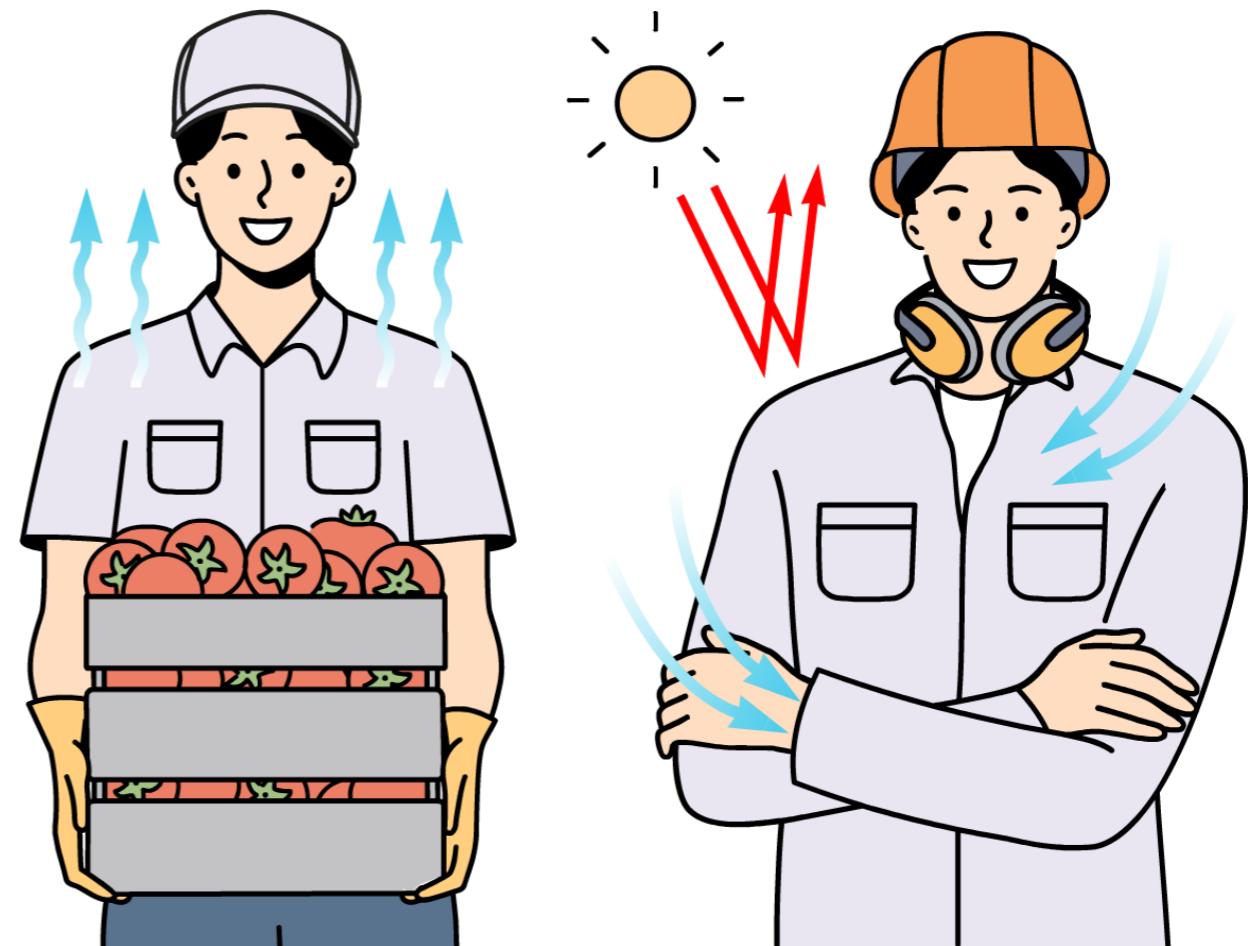
- अपने रोज़मर्दा के जीवन में, मौसम, पर्यावरण में बदलाव और अपनी गतिविधियों के अनुसार उचित कपड़े पहनना सुनिश्चित करें।

कपड़े पहनने का तरीका-1

- कपड़े तापमान में बदलाव से निपटने में आपकी मदद कर सकते हैं। अपने शरीर और तापमान से संबंधित तंत्र को समझें और सही कपड़े पहनें

जब गर्मी होती है

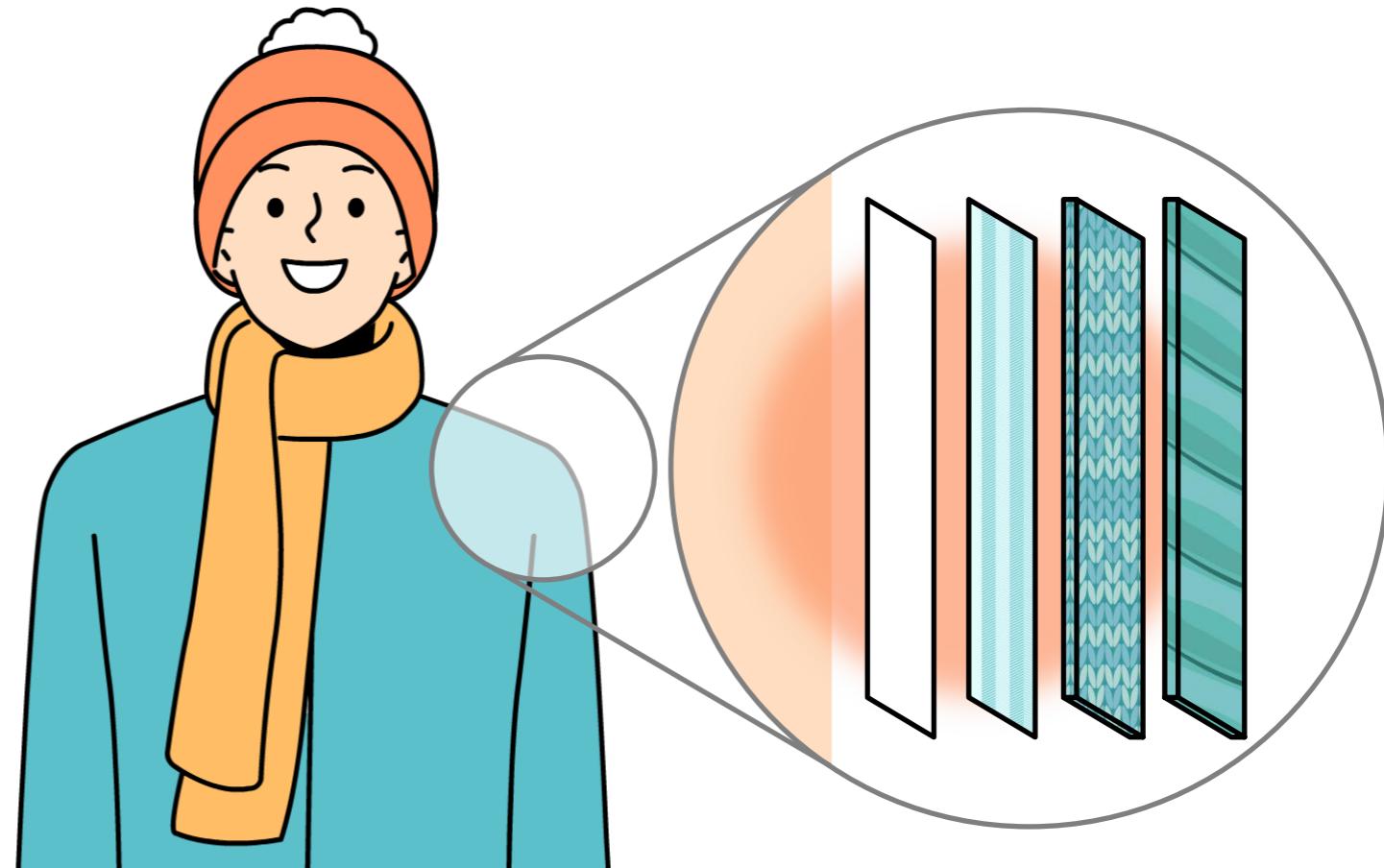
आपका शरीर अपने तापमान को कम करने के लिए पसीने को सुखाने का काम करता है। आप इसे और भी कम कर सकते हैं, चौड़ी आस्तीन वाले कपड़े पहनकर और ऐसे कपड़े पहनकर जिनसे हवा आसानी से आ- जा सके।



कपड़े पहनने का तरीका-2

जब ठंड पड़ रही हो

अपने कपड़ों को परत-दर-परत पहनकर, आप अपने शरीर और कपड़ों के बीच और कपड़ों के रेशों के बीच हवा के लिए जगह बना सकते हैं। इससे शरीर की गर्मी इन जगहों में फंस जाएगी और आप गर्म महसूस करेंगे। हवा की ज्यादा परतें बनाकर और अपने कपड़ों के छेदों को ढककर आप शरीर की गर्मी बरकरार रख सकते हैं।



पाठ संख्या 1-1-5

क्रमबद्ध और व्यवस्थित करने

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

क्रमबद्ध और व्यवस्थित करने

सीखने के लिए कॉन्टेंट



छांटने और व्यवस्थित करने की ज़रूरत



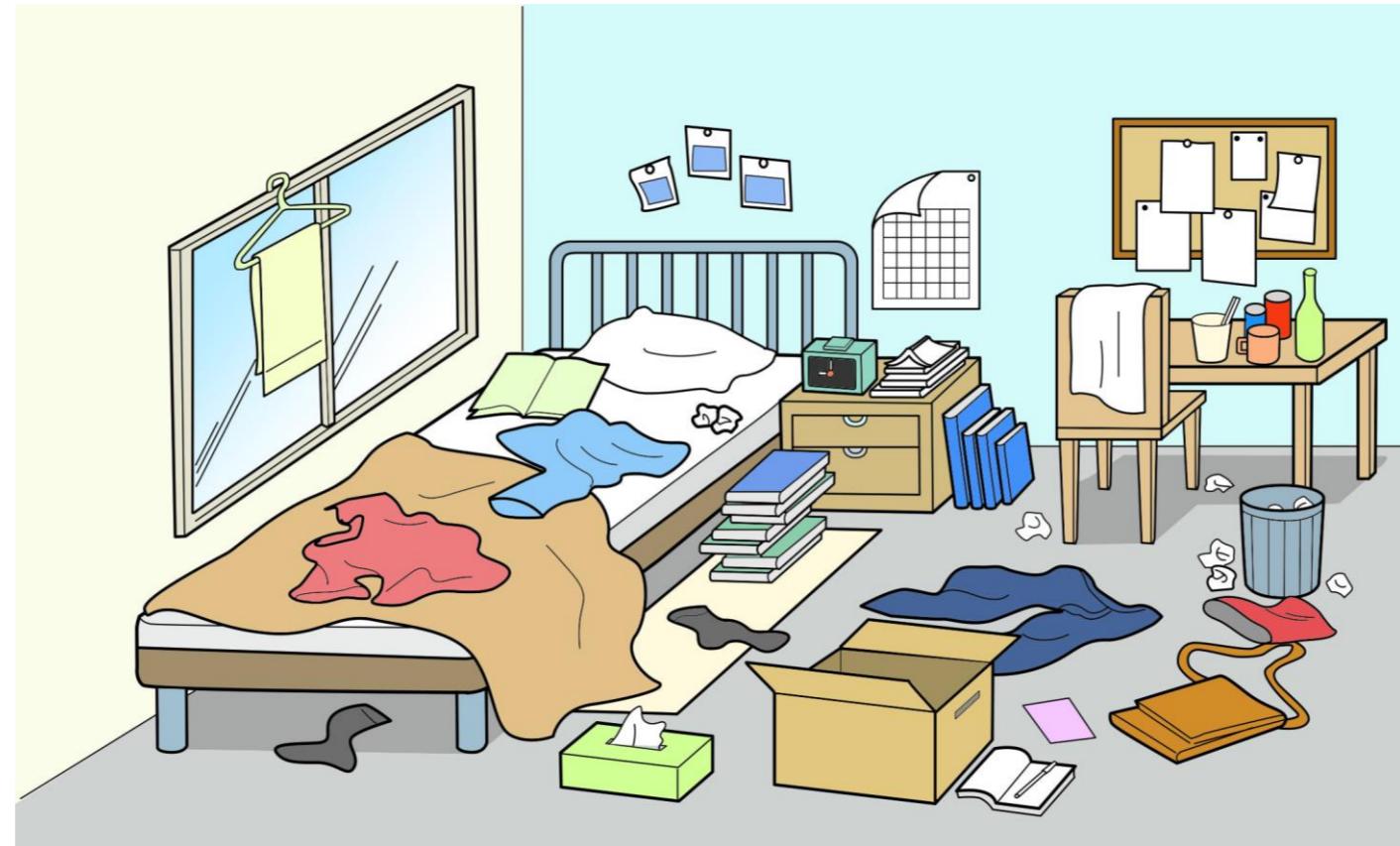
क्रम में छांटने और व्यवस्थित करने की प्रक्रिया

अगर आप दूषित वातावरण में रहते हैं, तो आप किसी गलती के कारण चोटिल हो सकते हैं, किसी चीज़ को ढूँढ़ने में समय बर्बाद कर सकते हैं, और तनावग्रस्त हो सकते हैं। अब आइए देखें कि आपके आसपास का माहौल कितना अव्यवस्थित है और समझें कि अव्यवस्था का कैसे समाधान किया जाए और स्थिति को सुधारने के लिए उन्हें कैसे व्यवस्थित किया जाए।

क्रम में छांटने और व्यवस्थित करने की प्रक्रिया-1

■ क्या आप कभी अपने कमरे में कुछ खोजते समय निराश हुए हैं?

अपने आस-पास की चीजों को व्यवस्थित करें और उन्हें क्रमबद्ध रखना सुनिश्चित करें ताकि अगली बार जब आप उनका इस्तेमाल करें तो आपको आसानी से वह सामान मिल सके जिसकी आपको ज़रूरत है।



छांटने और व्यवस्थित करने की ज़रूरत-2

■ चीजों को छांटने और व्यवस्थित करके रखने के कई फायदे होते हैं।

बर्बाद होने वाले समय को कम करें



गलतियां करने और चोट-चपेट से बचें



तनाव कम करें



छांटने और क्रम में व्यवस्थित करने की ज़रूरत-3

■ “छांटने” का मूल जापानी शब्द “सेरी” है, और “क्रम में व्यवस्थित करने ” का मूल जापानी शब्द “सीटन” है। ये महत्वपूर्ण शब्द हैं जो अक्सर जापानी शैली के मैन्युफैक्चरिंग यूनिट्स में प्रयोग किये जाते हैं। के अर्थ

इसलिए इन प्रमुख शब्दों, “सेरी” और “सीटन” के अर्थ और उच्चारण याद रखें।

- सेरी का मतलब है यह सोचना कि कोई वस्तु ज़रूरी है या नहीं, और फिर गैर ज़रूरी वस्तुओं को त्याग देना और ज़रूरी वस्तुओं को व्यवस्थित करना।
- सीटन का उद्देश्य ज़रूरी वस्तुओं को इस प्रकार व्यवस्थित करना है कि कोई भी व्यक्ति उस वस्तु का स्थान पहचान सके और उसे जल्द से जल्द प्राप्त कर सके।

क्रम में छांटने और व्यवस्थित करने की प्रक्रिया-1

■ जानें कि वास्तव में आपके आस-पास सेरी और सीटन संबंधी नियमों को कैसे लागू किया जाता है।

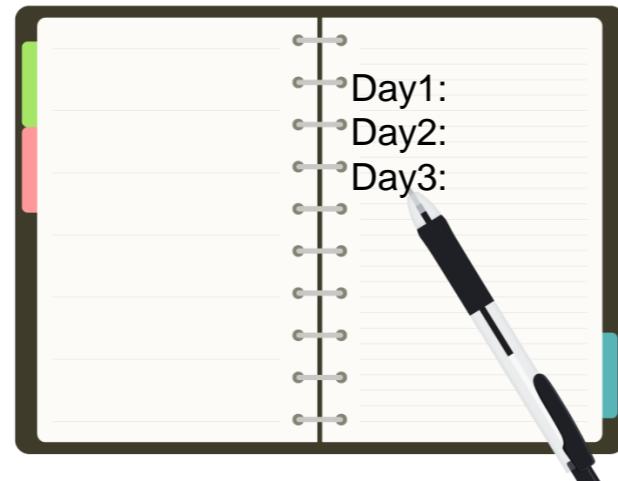
पहला चरण: खोजने के लिए

उन स्थानों का पता लगाएं जहां आपको सेरी और सीटन की ज़रूरत है।



दूसरा चरण: योजना बनाने के लिए

चीजों को क्रम में छांटने और व्यवस्थित करने के लिए समय-सारणी, क्रम और श्रम-विभाजन पर विचार करें।



तीसरा चरण: पुष्टि करने के लिए

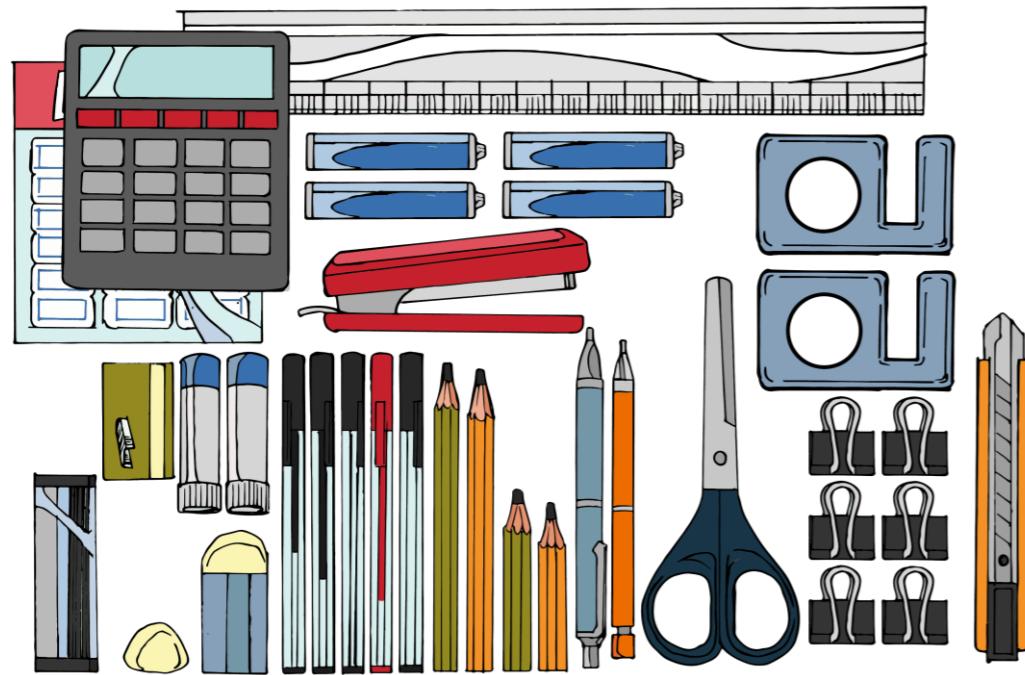
कॉन्टेंट को हटा दें और आइटम की संख्या आदि की जांच करें।

Scissors	1	Pen	1
Paperclips	6	Stapler	2
Ruler	1	Pencil	2
Eraser	4	Calculator	1

क्रम में छांटने और व्यवस्थित करने की प्रक्रिया-2

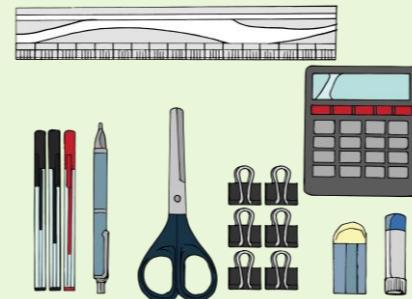
चौथा चरण: अलग करने के लिए

चीजों को ज़रूरी और गैरज़रूरी में वर्गीकृत करें।



उन्हें स्पष्ट रूप से अलग करें

ज़रूरी

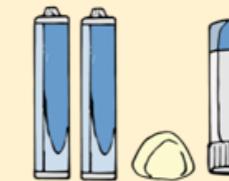


अक्सर इस्तेमाल में न आने वाली वस्तुएं



अक्सर इस्तेमाल में न आने वाली वस्तुएं

गैरज़रूरी



Disposal



फिर से इस्तेमाल करें

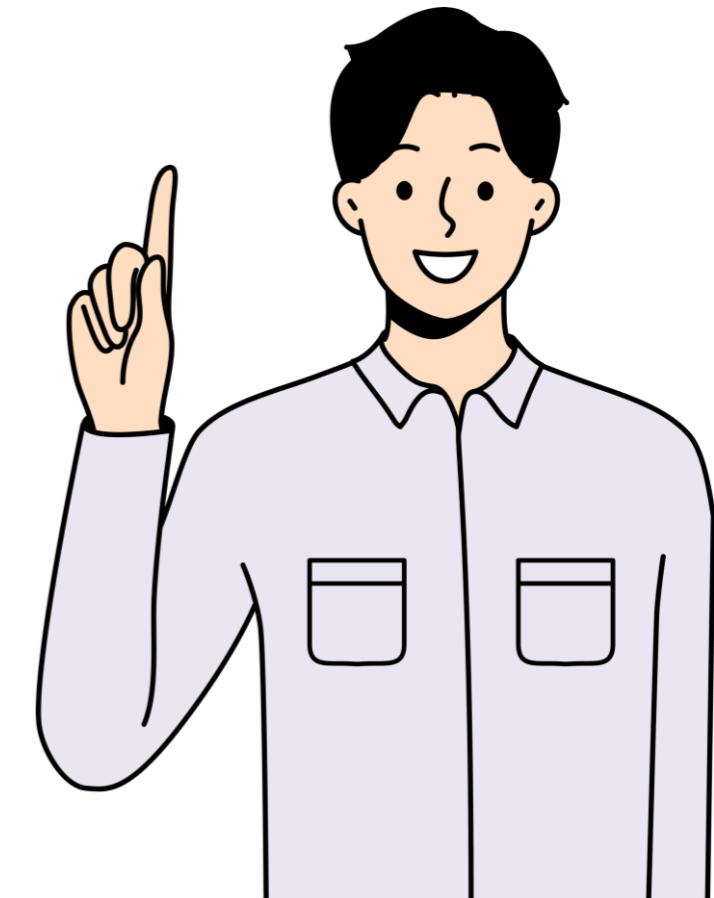
क्रम में छांटने और व्यवस्थित करने की प्रक्रिया-3

पांचवां चरण: सीटन के लिए

इस बारे में सोचें कि चीजों को कैसे व्यवस्थित किया जाए। उपयोग के लिए सुलभ माहौल बनाने के लिए, एक तरह की चीजों को एक स्थान पर इकट्ठा करें, और अक्सर इस्तेमाल होने वाली चीजों तक आसानी से पहुंच बनाने के



सेरी और सीटन की आदत डालें।



पाठ संख्या 1-1-6

पेस्ट और सामान का इस्तेमाल करने के तरीका

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

पैसे और सामान का इस्तेमाल करने का तरीका

आप क्या सीखेंगे



- ✓ चीजों का ध्यान रखना
- ✓ पैसे का इस्तेमाल करने के बारे में
- ✓ खरीदारी के बारे में

जब आप नौकरी करना शुरू करते हैं, तो आपको वेतन मिलेगा और आप उन चीजों को खरीद सकते हैं जिनकी आपको ज़रूरत है या जिन्हें प्राप्त करने की आपकी इच्छा है। अलग-अलग सामान और उत्पाद जिन्हें हमारे रोज़मरा के जीवन में इस्तेमाल करते हैं, वे कड़ी मेहनत और पृथकी पर उपलब्ध सीमित संसाधनों से बने होते हैं। हमेशा धन और वस्तुओं का सावधानीपूर्वक उपयोग करने तथा उन्हें बर्बाद न करने के प्रति सचेत रहें।

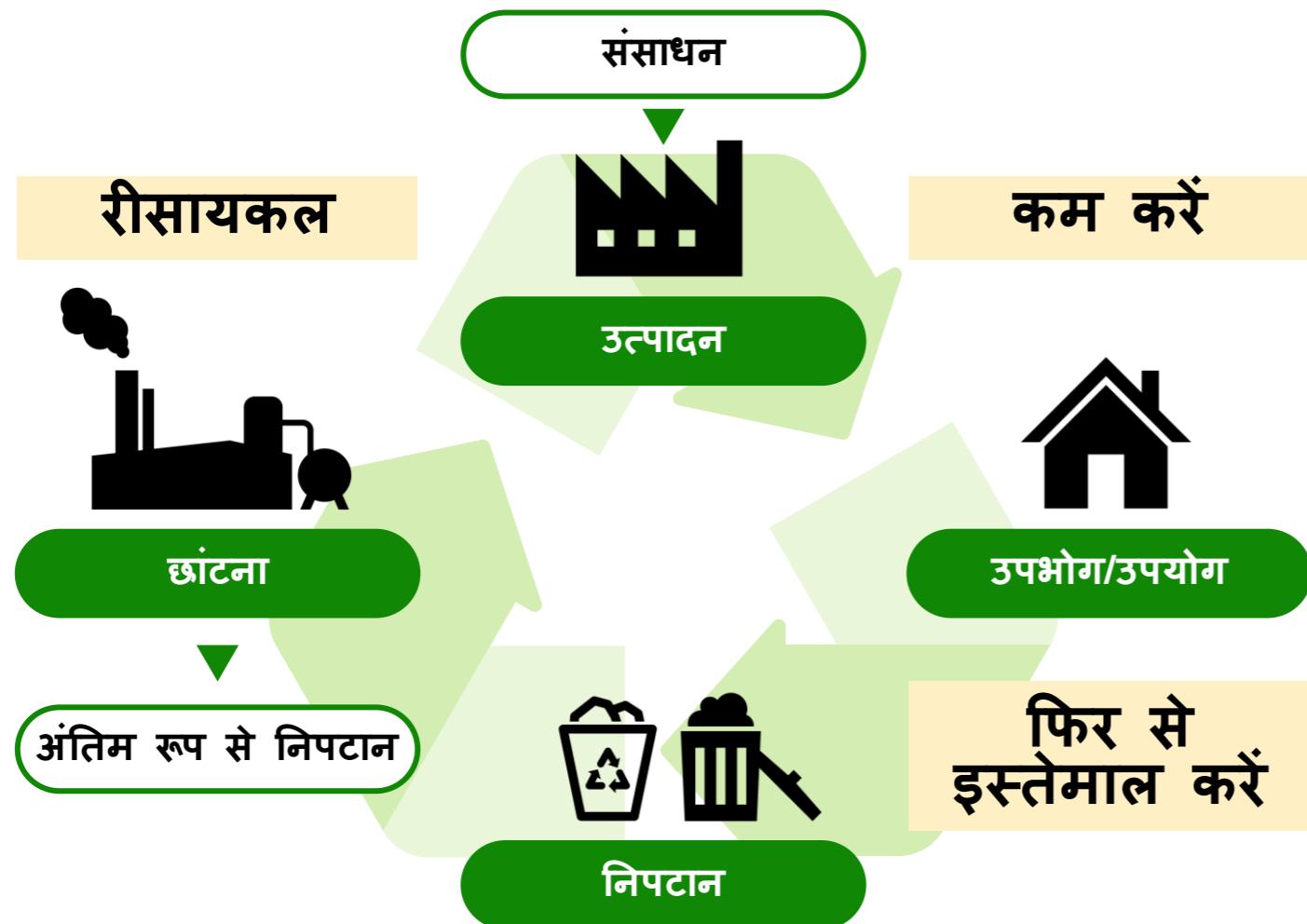
चीजों का ध्यान रखना-1

■ जो चीजें हम अपने रोज़मर्हा के जीवन में उपयोग करते हैं, वे पृथ्वी पर उपलब्ध सीमित संसाधनों से बनाई गई हैं। हरेक व्यक्ति द्वारा संसाधनों की लगातार बर्बादी से पृथ्वी के पर्यावरण का पूरी तरह से विनाश हो जाएगा। वर्तमान में पृथ्वी पर उत्पन्न होने वाली पर्यावरण संबंधी समस्याएं हमारी अत्यधिक उपभोग वाली जीवनशैली से गहराई से संबंधित हैं।



चीजों का ध्यान रखना-2

- अपने संसाधनों का प्रभावी एवं कुशलतापूर्वक इस्तेमाल करने की कोशिश करें ताकि अगली पीढ़ी भी समृद्ध एवं खुशहाल जीवन जी सके।



अपने खुद का आईडिया सोचें और उसे प्रस्तुत करें, जिसका उद्देश्य संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करना हो।



पैसे खर्च करने के बारे में-1

■ जब आपको वेतन मिलता है, तो अपनी आय की सीमा के भीतर अपने खर्च को नियंत्रित करना ज़रूरी होता है। आप अपनी आय का इस्तेमाल किस प्रकार करते हैं, उसे निम्नलिखित तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है। इन श्रेणियों को समझें और अपना पैसा समझदारी से खर्च करें।

आपकी आय को खर्च करने की तीन श्रेणियाँ

1

दैनिक जीवन के लिए
आवश्यक धन

- भोजन
- किराया
- उपयोगी सामान

आदि

2

किसी चीज़ के लिए
बचाया गया धन

- चिकित्सा व्यय
- घर पैसा भेजना
- विवाह
- मकान खरीदना

आदि

3

स्वतंत्र रूप से मनोरंजन, शौक
पर खर्च करने के लिए पैसा

- कपड़े
- फ़िल्में

आदि

पैसा खर्च करने के बारे में-2

Q इस बारे में सोचें कि आपको हर महीने कितना खर्च करना होगा और उस बारे में लिख लें।



दैनिक जीवन के लिए आवश्यक धन (1)
(किसलिए)



दैनिक जीवन के लिए आवश्यक धन (2)
(किस लिए)



कितना मूल्य



कितना मूल्य

पैसे खर्च करने के बारे में-3

Q इस बारे में सोचें कि आप उसे किस चीज़ पर खर्च कर रहे हैं और आपको कितनी बचत करने की ज़रूरत है और उसे लिख लें।



किसी चीज़ के लिए पैसे बचाना (1)
(किस लिए)



किसी चीज़ के लिए पैसे बचाना (2)
(किसके लिए)



कितना मूल्य



कितना मूल्य

खरीदारी के बारे में-1

Q क्या अभी आपकी कुछ ऐसा प्राप्त करने की इच्छा है जिसे आप खरीदना चाहेंगे? वस्तु का नाम, उसे खरीदने का कारण और अपना बजट लिखें।



वह वस्तु जिसे आप खरीदना चाहेंगे(1)



वह वस्तु जिसे आप खरीदना चाहेंगे (2)



कारण



कारण



कितना मूल्य



कितना मूल्य

खरीदारी के बारे में-2

■ आइए खरीदारी की प्रक्रिया के बारे में सोचें।

पहला चरण :
तय करने के लिए

जिस वस्तु को आप खरीदना चाहते हैं, उसके बारे में गंभीरता से सोचें कि क्या आपको उसे सचमुच खरीदने की ज़रूरत है।

दूसरा चरण:
योजना बनाने के लिए

एक योजना बनाएं, जैसे कि खरीदे जाने वाली वस्तु के लिए आपका कितना बजट है, आप उसे कब खरीदेंगे, आप उसे किस दुकान से खरीदेंगे, और वस्तु से संबंधित जानकारी इकट्ठा करें।

तीसरा चरण:
चुनने और खरीदने के लिए

जब आप गंभीरता से इस बात को सुनिश्चित कर लें कि उस वस्तु का उद्देश्य क्या है और आप उसका इस्तेमाल किस प्रकार करेंगे, तो उसकी कीमत, गुणवत्ता की जांच कर लें और फिर वस्तु का चुनाव करके उसे खरीदें।

चौथा चरण:
इस्तेमाल करने के लिए

आपको अपने द्वारा खरीदे गए सामान का सावधानीपूर्वक इस्तेमाल करना होगा। सुनिश्चित करें कि आप उस सामान का पूरी तरह से उपयोग करेंगे और उसका कोई भी हिस्सा बर्बाद नहीं करेंगे।

मनी रिकॉर्ड शीट (उदाहरण)

■ अपने खर्च संबंधी योजना बनाने के लिए मासिक खर्चों का रिकॉर्ड रखें। (उदाहरण: नवंबर का)

तारीख	विवरण	आमदनी	खर्च	शेष राशि
	अक्टूबर की शेष राशि			2000
2 नवंबर	फ़िल्में (टिकट्स और ड्रिंक्स)		205	1795
15 नवंबर	सुपरमार्केट में खरीदारी (खाना वगैरह)		350	1445
16 नवंबर	किराया		600	845
20 नवंबर	वेतन	4000		4845
25 नवंबर	दोस्तों के साथ रेस्टोरेंट में खाना		820	4025
28 नवंबर	सेल फोन का बिल		100	3925
31 नवंबर	सुपरमार्केट में खरीदारी (खाना वगैरह)		480	3445
नवंबर की शेष राशि				3445

ਮਨੀ ਰਿਕਾਰ्ड ਸੀਟ

■ अपने खर्च की योजना बनाने के लिए उनसे संबंधित मासिक रिकॉर्ड रखें।

पाठ संख्या 1-1-7

जीवनशैली के आकलन

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

जीवनशैली का आकलन

सीखने के लिए कॉन्टेंट



अपनी जीवनशैली का
खुद से आकलन करें



जीवनशैली किसी तीसरे
व्यक्ति किया जाने वाला
आकलन

रोजमरा के सामाजिक जीवन से संबंधित ज़रूरी बुनियादी ज्ञान के बारे में आपने जो सीखा है उसका प्रतिदिन अभ्यास करें और समय-समय पर खुद का आकलन करें।

अपनी उपलब्धि के स्तर को पांच-बिंदुओं के पैमाने पर आंकने के लिए जीवनशैली से जुड़ी आदतों वाले चेक शीटका इस्तेमाल करें। प्रशिक्षक की सलाह का पालन करें और अपनी जीवनशैली संबंधी आदतों में सुधार लाने का लक्ष्य रखें।

जीवनशैली से संबंधित आदतों की जांच शीट-1

अवधि:

से

तक

खुद से जाँच करें

- 1:मैं ऐसा नहीं करता 2:मैं शायद ही कभी ऐसा करता हूँ 3:मैंसिफ़ कुछ समय के लिए ऐसा करता हूँ
4:मैं आमतौर पर ऐसा करता हूँ 5:मैं पहले से ही ऐसा करता हूँ

सामान की जांच करें	खुद से जाँच करें	प्रशिक्षक की टिप्पणी
हर सुबह तय समय पर उठना।		
देर न करना। काम के लिए जल्दी उपस्थित होना।		
रोज़मरा की दिनचर्या द्वारा निर्धारित कामकाज के घंटे नियमित बनाए रखना।		
हर दिन नाश्ता करना।		
सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना नियमित रूप से खाना।		
अलग-अलग पोषक तत्वों से युक्त खाद्य पदार्थ खाना।		
बहुत अधिक चीनी, नमक या वसा का सेवन करने की गलती न करें।		
अपने शरीर को साफ -सुथरा रखना।		

जीवनशैली से संबंधित आदतों की जांच शीट-2

अवधि:

से

तक

खुद से जाँच करें

- 1:मैं ऐसा नहीं करता 2:मैं शायद ही कभी ऐसा करता हूँ 3:मैंसिफ़ कुछ समय के लिए ऐसा करता हूँ
4:मैं आमतौर पर ऐसा करता हूँ 5:मैं पहले से ही ऐसा करता हूँ

सामान की जांच करें	खुद से जाँच करें	प्रशिक्षक की टिप्पणी
अपने दैनिक जीवन में हल्का-फुल्का व्यायाम को शामिल करना।		
भोजन के बीच में या देर रात को स्नैक्स के सेवन को नज़रंदाज़ करें।		
हर दिन पर्याप्त नींद लेना।		
देर तक जागे बिना तय समय पर सो जाना।		
पढ़ाई और काम के दौरान आराम करने की कोशिश करना।		
तनाव के बोझ से बचने के लिए अपने मूड़ को बदलने का प्रयास करें।		
अलग-अलग गतिविधियों के लिए उपयुक्त कपड़े जैसे पेशेवर वर्दी, स्पोर्ट्सवियर आदि पहनना।		
अपनी पेशेवर वर्दी और सुरक्षा के बीच संबंध को समझना।		

जीवनशैली से संबंधित आदतों की जांच शीट-3

अवधि:

से

तक

खुद से जाँच करें

- 1:मैं ऐसा नहीं करता 2:मैं शायद ही कभी ऐसा करता हूँ 3:मैंसिफ़ कुछ समय के लिए ऐसा करता हूँ
4:मैं आमतौर पर ऐसा करता हूँ 5:मैं पहले से ही ऐसा करता हूँ

सामान की जांच करना	खुद से जांच करना	प्रशिक्षक की टिप्पणी
जाते समय, आपके द्वारा इस्तेमाल किए गए कूड़े-कचरे या वस्तुओं को साफ करना।		
चीजों का सावधानीपूर्वक उपयोग करना ताकि वे बर्बाद न हों।		
चीजों को क्रमबद्ध और व्यवस्थित रखना।		
ज़रूरी चीजों और दस्तावेजों का प्रबंधन करना।		
पैसे बर्बाद न करना।		
खरीदारी से पहले उससे संबंधित योजना बनाने लायक होना।		
प्रशिक्षक द्वारा किए गए मूल्यांकन का सारांश:		

पाठ संख्या 1-2-1

सुरक्षा उपाय

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

सुरक्षा उपाय

सीखने के लिए कॉन्टेंट



आपदाओं का जोखिम
और सुरक्षा सुनिश्चित
करना



दुर्घटनाओं की रोकथाम



इमरजेंसी एग्जिट संबंधी
अभ्यास

हमारे आस - पास हर दिन अलग तरह की आपदाएं घटती हैं। आपदाएं दो प्रकार की होती हैं। पहली है प्राकृतिक आपदा जो प्राकृतिक घटनाओं के कारण होती है। दूसरी है मानवीय गलतियों के कारण एक दुर्घटना या कार्य से संबंधित आपदा है। हमें हर रोज़ आपदाओं को रोकथाम संबंधी जागरूकता बढ़ानी चाहिए और आपातकालीन स्थितियों के लिए तैयार रहना चाहिए ताकि हम घबराये बिना उचित कार्रवाई कर सकें।

आपदाओं का जोखिम और सुरक्षा सुनिश्चित करना-1

■ वैश्विक पर्यावरण में परिवर्तन के कारण, हाल के वर्षों में प्राकृतिक आपदाओं का खतरा बढ़ गया है जिसके परिणामस्वरूप तूफान, बाढ़, भूकंप, सूखा, सुनामी, भूस्खलन, बिजली गिरने जैसी घटनाएं हुई हैं। हम नहीं जानते कि प्राकृतिक आपदाएँ कब हमारे दैनिक जीवन को प्रभावित करेंगी या वे किस प्रकार नुकसान पहुँचाएँगी।



आपदाओं का जोखिम और सुरक्षा सुनिश्चित करना-2

- अपने आस - पास प्राकृतिक आपदाओं के संभावित खतरों से अवगत रहें और आपातकालीन निकासी संबंधी उपायों की जांच-पड़ताल करें।



भूकंप, सुनामी

आपातकाल के लिए उपाय निकासी



चक्रवात, मूसलाधार बारिश,
तेज हवा, बैंध

आपातकाल के लिए उपाय निकासी



बिजली गिरने की घटना

आपातकाल के लिए उपाय निकासी

दुर्घटनाओं की रोकथाम-1

■ प्राकृतिक आपदाओं के अलावा हमारे दैनिक जीवन में कई संभावित खतरे हैं, जैसे वाहन दुर्घटनाएं, काम से संबंधित दुर्घटनाएं, आदि। दैनिक आधार पर सुरक्षा के बारे में सतर्क रहें।

- वाहन दुर्घटना को रोकने के लिए, यह ज़रूरी है कि वाहन के संचालन संबंधी फीचर्स को जानें, यातायात नियमों का पालन करें, और जितनी जल्दी हो सके खतरे पर ध्यान दें।
- काम शुरू करते समय, सबसे पहले आपको यह करना होगा सुरक्षा संबंधी जाँच करें। विशेष रूप से मशीनरी का उपयोग करते समय सावधान रहें।



दुर्घटनाओं की रोकथाम-2

- आग की रोकथाम बहुत ज़रूरी है। इसके अलावा, किसी भी परिस्थिति में पहले से यह जानना भी ज़रूरी है कि अग्निशामक यंत्र कहां रखे गए हैं और उनका इस्तेमाल कैसे किया जाए।
- आपको कार्यस्थल पर खतरों से खुद को बचाने के लिए गियर और उपकरणों का उपयोग करना सीखना और उन्हें याद रखना होगा।
- उन सुरक्षा संकेतों के मतलब याद रखें जो जोखिम भरे कार्यों और व्यवहारों को प्रतिबंधित करते हैं और/या उनके बारे में चेतावनी देते हैं।



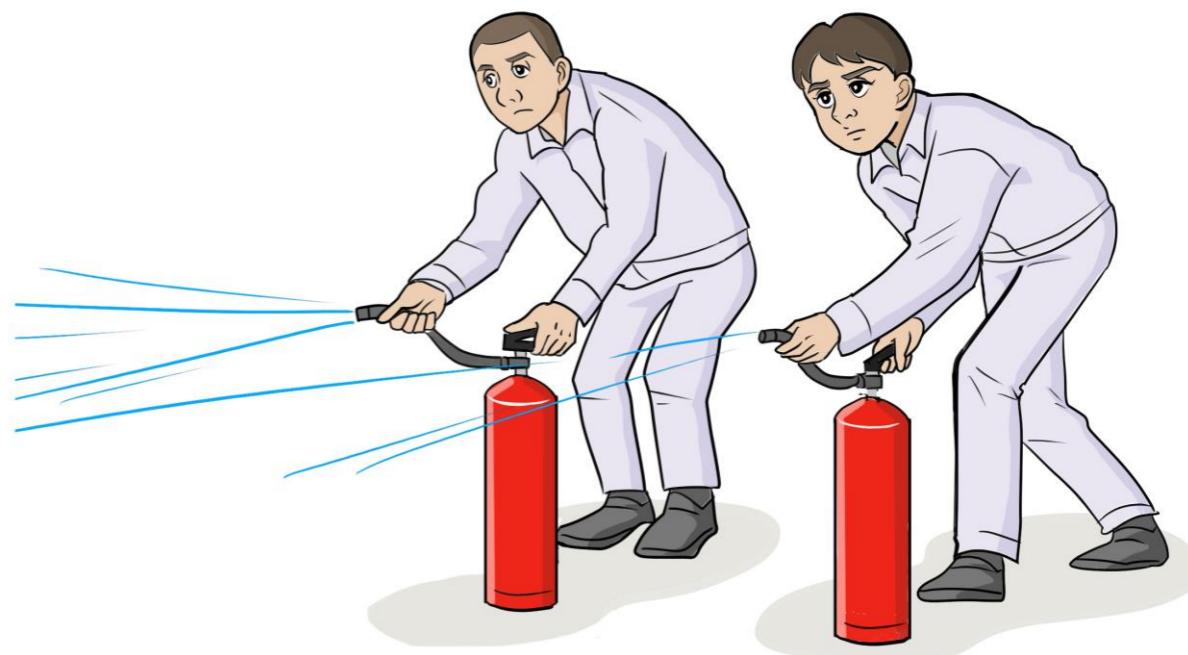
निकासी अभ्यास-1

■ आइए समय - समय पर एक निकासी का अभ्यास करें ताकि किसी आपदा या दुर्घटना के वास्तव में घटने पर आप शांति से उचित और त्वरित कार्रवाई कर सकें।

भूकंप संबंधी ड्रिल



फायर ड्रिल



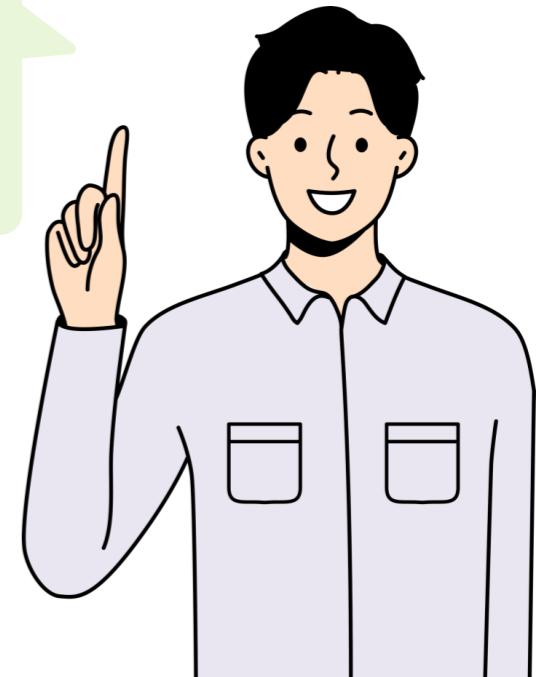
निकासी अभ्यास-2

- अपने कार्यस्थल के लेआउट ड्राइंग का इस्तेमाल करके आपातकालीन निकासी संबंधी एक योजना बनाएं। आपातकालीन स्थिति में अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक जानकारी इसमें लिखें, जैसे खतरनाक स्थान, निकासी मार्ग, अग्निशामक यंत्रों के स्थान आदि।

अगर अभी आग लग जाए तो आप क्या करेंगे?

निकटतम आपातकालीन निकास और अग्निशामक कहां हैं?

आपातकालीन स्थिति में अपने आस-पास की जगहों की जाँच ज़रूर करें।



पाठ संख्या 1-2-2

स्वच्छता और साफ़-सफाई

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

स्वच्छता और साफ-सफाई

सीखने के लिए कॉन्टेंट



- हाथ धोना
- सजना संवरना
- कपड़े की स्वच्छता
- साफ-सफाई

बीमारियों को रोकने और स्वस्थ जीवनजीने के लिए, निजी स्वच्छता और सफाई की आदत बनाए रखना ज़रूरी है, जैसे अपने हाथ धोना, अपने शरीर और कपड़ों को साफ रखना, रहने के लिए अच्छे वातावरण की व्यवस्था करना आदि। खुद को और अपने आस-पास के माहौल को हर समय साफ और स्वच्छ रखने की कोशिश करें।

हाथ धोना-1

■ हाथ धोना बीमारियों की रोकथाम से संबंधित बुनियादी आदत है। किसी काम करने के बाद, खाना खाने से पहले और शौचालय जाने के बाद जब आपके हाथ गंदे हों जाएं तो उन्हें ज़रूर धोएं। आप अपने हाथों को सिर्फ पानी से धोकर उनमें मौजूद कीटाणुओं और वायरसर्स को नहीं हटा सकते। अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोएं।



हाथ धोना-2

1



गंदगी को बहते पानी से धो लें।
हथेलियों पर साबुन लगाकर उन्हें रगड़ें।

2



एक हाथ की हथेली से दूसरे हाथ के
पिछले हिस्से को धोएं।

3



उंगलियों के सिरे और नाखूनों के बीच
के हिस्से को अच्छी तरह रंगड़ें।

4



उंगलियों के बीच के हिस्से को
सावधानी से धोएं।

5



हथेली को अंगूठे के चारों ओर घुमाते
हुए धोएं।

6

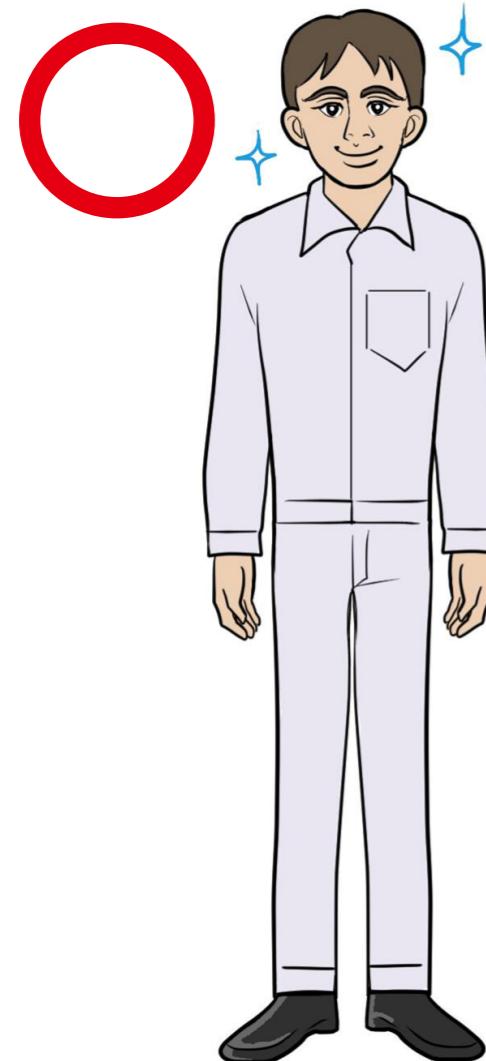


कलाइयों को भी धोना न भूलें।

- अपने हाथों को साबुन से साफ करने के बाद, उन्हें बहते पानी से अच्छी तरह धो लें। अपने हाथों को एक साफ तौलिया या रुमाल से पोंछें और उन्हें सुखाएँ।

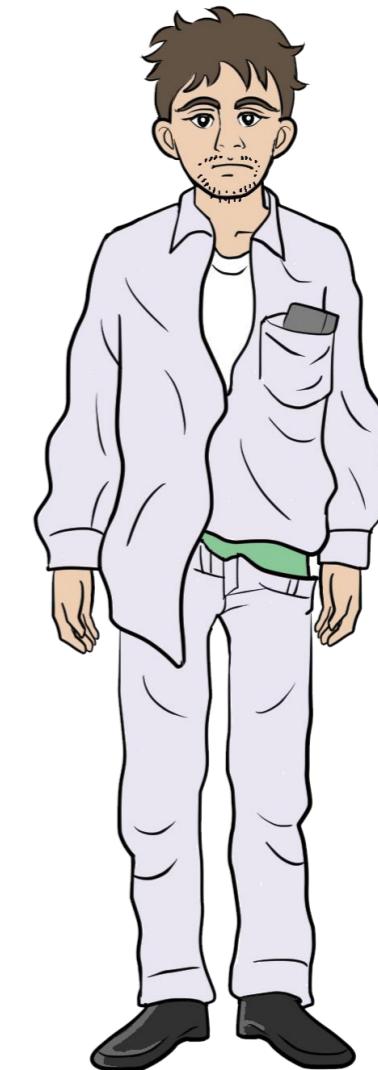
सजना संवरना

■ अपने सजने संवरने का ध्यान रखें।



अपने बालों को कंघी करें। उन्हें कटवाकर छोटा करें।

दाढ़ी बनाएं। अपना चेहरा, बालों और शरीर धोएं।



काम के दौरान लंबे नाखून बाधा उत्पन्न कर सकते हैं। वे सामानों पर खरोंच लगा सकते हैं। इसलिए उन्हें काटकर छोटा कर दें।

किसी भी पेशेवर वर्दी को सही तरीके से पहनें ताकि आपको चोट न लगे।

कपड़ों की स्वच्छता-1

■ एक बार पहनने के बाद कपड़े रोज़मर्रा के कामों के दौरान अलग-अलग तरह की गंदगी के संपर्क में आते हैं, जैसे पसीना, मैल, धूल, दाग आदि। अगर आप उन्हें जस का तस छोड़ देते हैं तो उनका आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। उदाहरण के लिए, कपड़े पसीना और गंदगी सोखने की क्षमता खो देंगे। उन्हें कीड़े लग सकते हैं। उन पर फूँद उग सकती है। गंदे कपड़े पहनने से खुजली, त्वचा रोग जैसे कि चकते निकलना, या यहां तक कि फूँद लगाने के कारण फेफड़ों से संबंधित बीमारी भी हो सकती है। हर रोज़ उनकी देखरेख करें।



कपड़ों की स्वच्छता-2

■ धोने की प्रक्रिया

1



टूल तैयार करें

2



धोना

3



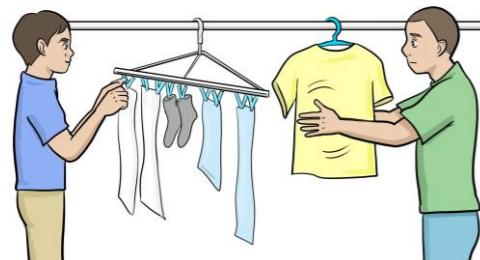
निचोड़ना

4



धोना और निचोड़ना

5



सुखाएं

6



उचित स्थान पर रखें

7



आयरन करें

आइए हाथों से कपड़े
धोने की कोशिश करें।



साफ-सफाई-1

अपने आस-पास के वातावरण को साफ-सुथरा रखना स्वस्थ जीवन जीने के लिए एक अच्छी आदत है।

साफ-सफाई सिर्फ चुनिंदा लोगों का काम नहीं है, यह एक ऐसी आदत है जिसकी ज़िम्मेदारी हममें से हर एक को लेनी होगी।

साफ-सफाई के महत्व और ज़रूरत को समझें और इसे अपने दैनिक जीवन की आदत बना लें।



साफ़-सफाई-2

जांचें-परखें

आइए उन जगहों का पता लगाएं जिन्हें साफ़ करने की ज़रूरत है।



सोचें कि साफ़-सफाई कैसे करें

साफ़-सफाई के कई अलग-अलग तरीके हैं, जैसे कि सोखना, झाड़ना, पोंछना, वगैरह। इस बारे में सोचें कि कौन से तरीके सही रहेंगे।



साफ़-सफाई-3

तैयारी करना

सही ढंग से कपड़े पहनें और साफ़-सफाई संबंधी उपकरण तैयार रखें।



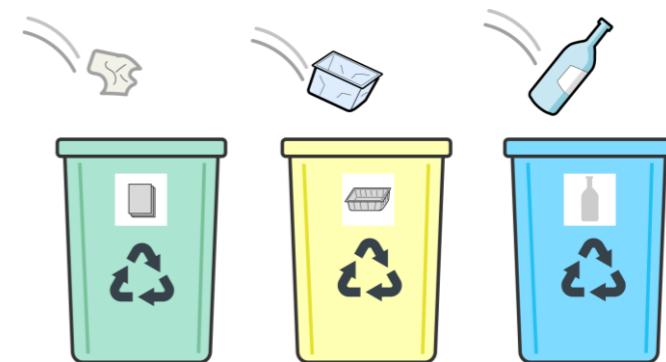
साफ़-सफाई करें

गंदगी के हिसाब से साफ़-सफाई का सही तरीका चुनें।



उचित स्थान पर रखें।

नियमों के अनुसार गैरज़रुरी सामानों को अलग करें।



पाठ संख्या 1-2-3

स्वास्थ्य की देखभाल

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

स्वास्थ्य की देखभाल

सीखने के लिए कॉन्टेंट



- बीमारी
- रोकथाम
- प्राथमिक चिकित्सा
- स्वास्थ्य की जांच और इलाज

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने का मतलब सिर्फ बीमार न पड़ना ही नहीं है, बल्कि स्वस्थ मन और शरीर को बनाए रखने के लिए प्रयास करना भी है।

हम बीमार क्यों पड़ते हैं? क्या हम ऐसा होने से रोक सकते हैं? जब हम घायल हो जाते हैं या बीमार पड़ जाते हैं, तो हमें क्या करना चाहिए? यहां, आप स्वास्थ्य देखभाल और उन तरीकों के बारे में जानेंगे जिनसे आपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रख सकते हैं।

बीमारी

■ रोग के कारणों का संबंध रोगाणु, आसपास का माहौल, व्यक्ति की जीवनशैली और रोग प्रतिरोधक क्षमता से होता है।

रोगजनक

कोई सूक्ष्मजीव, जो रोग उत्पन्न करता है, यानी कोई रोगाणु जैसे वायरस या रोगाण, हवा या भोजन के ज़रिए आपके शरीर में प्रवेश करता है, और अपनी संख्या बढ़ाकर आपको बीमार कर देता है।

एक वायरस आपके नाक या मुँह के ज़रिए आपके शरीर में प्रवेश करता है और अपनी संख्या बढ़ाता है।

फ्लू या फूड पॉइंज्डनिंग



आसपास का माहौल



जीवनशैली



प्रतिरोधक क्षमता



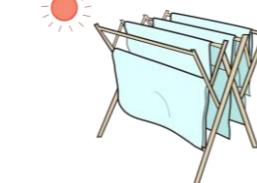
रोग की रोकथाम-1

■ हम कीटाणुओं को खत्म करके और जीवनशैली में बदलाव करके बीमारियों को रोक सकते हैं।

रोगों को जन्म देने वाले स्रोत को खत्म करके



रासायनिक प्रक्रिया द्वारा कीटाणुओं को खत्म करके



सूर्य के प्रकाश से कीटाणुओं को खत्म करके

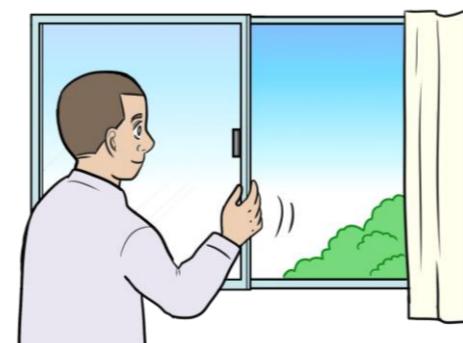


हीट स्टेरलाइजेशन

रोकथाम

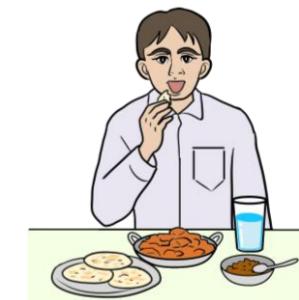


हाथों को धोकर



वेंटिलेशन द्वारा

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं



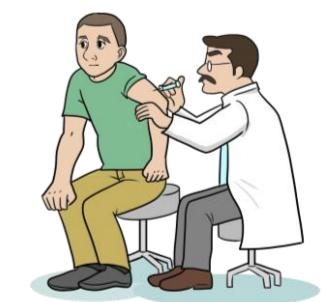
खाना



हल्का-फुल्का व्यायाम

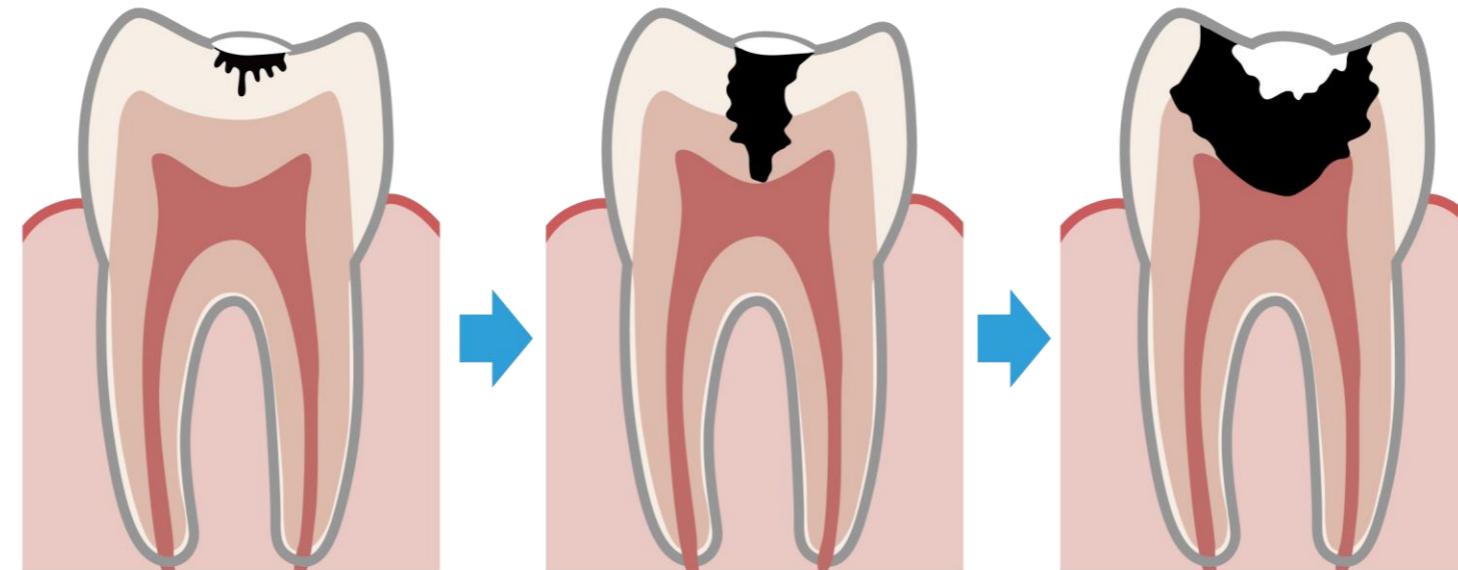


पर्याप्त नींद लें टीकाकरण करवाएं



रोग की रोकथाम-2

- हम अपनी जीवनशैली में सुधार करके बीमारियों को रोक सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप अपने दांतों को ब्रश करके दांतों की सड़न को रोक सकते हैं।

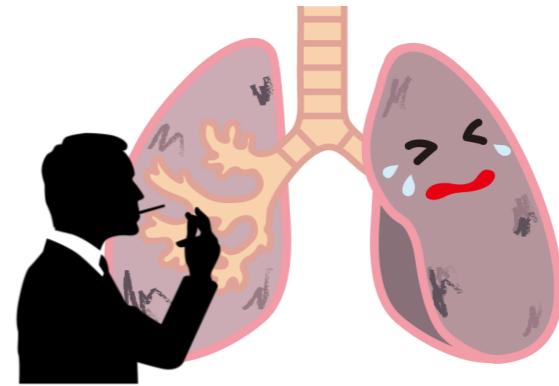


चीनीके कारण प्लाक में मौजूद बैक्टीरिया सक्रिय हो जाते हैं और एसिड उत्पन्न करते हैं, जो आपके दांतों को गला देता है। इस तरह दांतों में छेद बन जाते हैं।

रोज़ाना अपने दांतों को सावधानीपूर्वक ब्रश से साफ़ करें और ओरल कैविटी को साफ़ रखें। इससे आप अपने दांतों को सड़ने से रोक सकते हैं।

रोग की रोकथाम-3

- तंबाकू के धुएँ में बहुत सारे हानिकारक पदार्थ होते हैं। जब आप धूम्रपान करते हैं, तो इसका आपके मस्तिष्क, हृदय, फेफड़ों आदि पर उसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। तंबाकू के धुएँ का धूम्रपान करने वाले के आसपास के लोगों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- शराब में मौजूद एल्कोहॉल मस्तिष्क को लकवाग्रस्त कर देता है। इसलिए जब आप शराब पीते हैं, तो आप अपना ध्यान नहीं रख पाते हैं और निर्णय लेने की शक्ति खो देते हैं और अपनी इच्छानुसार अपने शरीर को हिला-डुला नहीं पाते, जो किसी दुर्घटना या चोट का कारण बन सकता है।



चोट और प्राथमिक चिकित्सा-1

■ जब आप चोटिल हो जाते हैं, तो आपको क्या करना चाहिए?

सबसे पहले
कटने पर
जलने पर
मोच, झटका, उंगली का जाम होना

अपनी चोट वाले हिस्से को पानी से धो लें और थपथपाकर सुखा लें और वहां मौजूद कीटाणुओं को हटाकर साफ़ कर लें।

कटे स्थान को साफ़ पानी से धो लें। घाव को जालीदार कपड़े की पट्टी के टकड़े से दबाव खून के बहाव को रोकें। वहां मौजूद कीटाणुओं को साफ़ करें और उस स्थान को एक बैंडेज से ढँक दें।

जले हुए स्थान को तुरंत ठंडे पानी से ठंडा करें।

जली हुई जगह पर बर्फ लगाएं, उसे ऊपर उठाएं और आराम दें।



चोट और प्राथमिक चिकित्सा-2

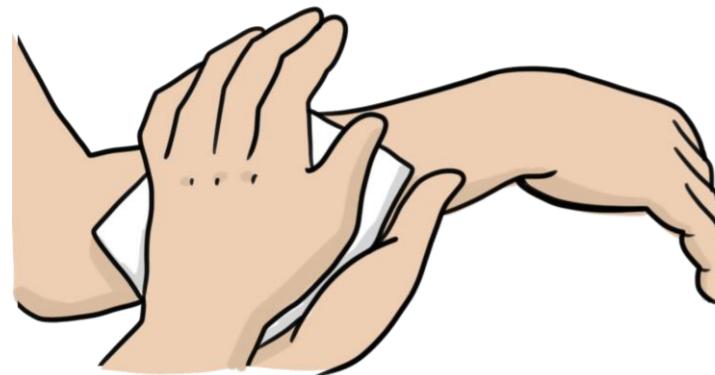
■ अगर आपके आस - पास कोई व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो जाता है, तो आपको क्या करना चाहिए?

- धैर्य बनाएं रखें। स्थिति की जाँच करें। चोट के प्रकार और उसकी गंभीरता की पुष्टि करें और उसका आकलन करें। मदद मांगें और एम्बुलेंस को कॉल करें।
- बहुत ज्यादा खून के बह जाने से उस इंसान का जीवन खतरे में पड़ सकता है। आपको खून के बहाव को तुरंत रोकना होगा। आप चोटिल जगह पर जोर से दबाव डालकर खून के बहाव को रोक सकते हैं, जिसे डायरेक्ट प्रेशर हेमोस्टैटिक मेथड कहा जाता है।



चोट और प्राथमिक चिकित्सा-3

■ डायरेक्ट प्रेशर हेमोस्टैटिक मेथड



घाव पर साफ रूमाल के टुकड़े रखें और उन्हें हाथों से दबाएं।



खून बहने से होने वाले संक्रमण को रोकने के लिए विनाइल ग्लव्स या बैग का इस्तेमाल करें।



प्रभावित भाग को व्यक्ति के हृदय से ऊपर रखें।

जांच और इलाज

■ जब आप बीमार महसूस करें तो अपनी बीमारी का इलाज खुद करने की कोशिश न करें बल्कि अपने बड़ों-बुजुर्गों से सलाह लें। जब आप बीमार पड़ें, तो अपने आप पर दबाव न डालें, काम से छुट्टी लें, किसी डॉक्टर के पास या सीधे अस्पताल जाएं, और जितनी जल्दी हो सके ठीक हो जाएं।

आपके आसपास में या कंपनी में कोई न कोई चिकित्सालय होता है जहां आप चिकित्सा जांच और उपचार करवा सकते हैं। आपको रोग के लक्षण का जल्द ही पता लगाने के लिए हर साल चिकित्सा जांच कराने की सलाह दी जाती है।



नज़दीकी चिकित्सा संस्थान

पाठ संख्या 1-3-1

व्यायाम के प्रभाव

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

व्यायाम के प्रभाव

सीखने के लिए कॉन्टेंट



✓ व्यायाम का उद्देश्य

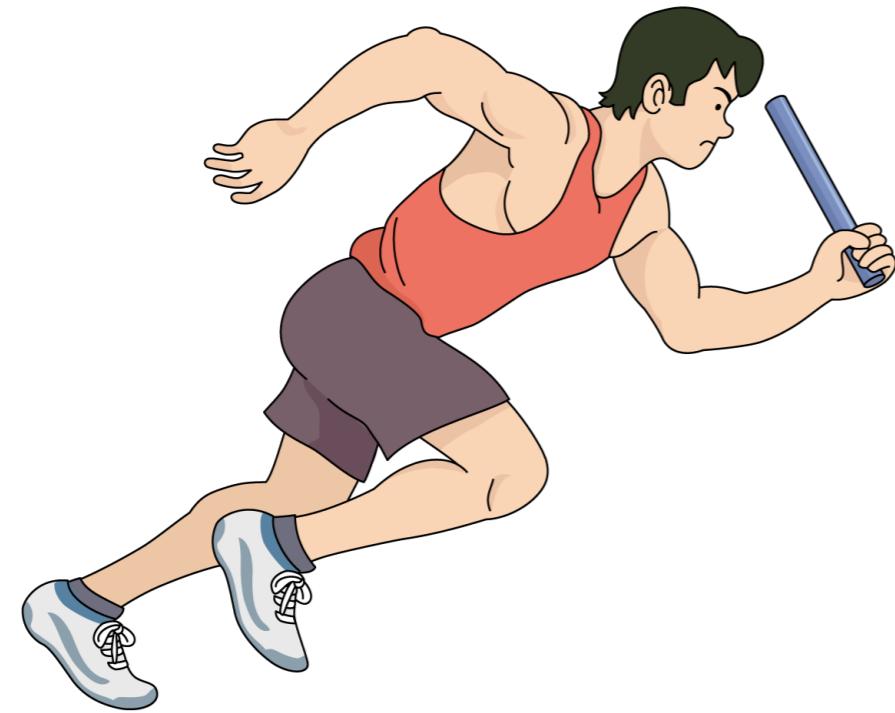
✓ व्यायाम के प्रभाव

✓ व्यायाम का अभ्यास

आप आमतौर पर आप किस तरह के व्यायाम और खेल का आनंद लेते हैं? व्यायाम करने से या खेल खेलने से हमारे शरीर को उचित रूप से सक्रिय बनाएं रखने से हमारे मन और शरीर पर अलग-अलग तरह के सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। आइए व्यायाम करने और खेलने के उद्देश्य और प्रभाव को विस्तार से जानें।

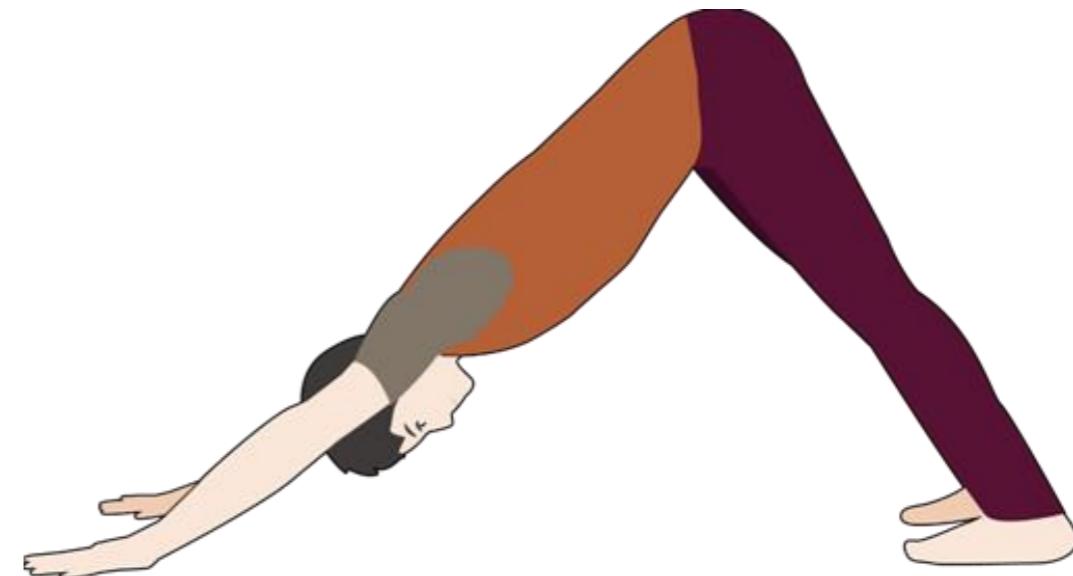
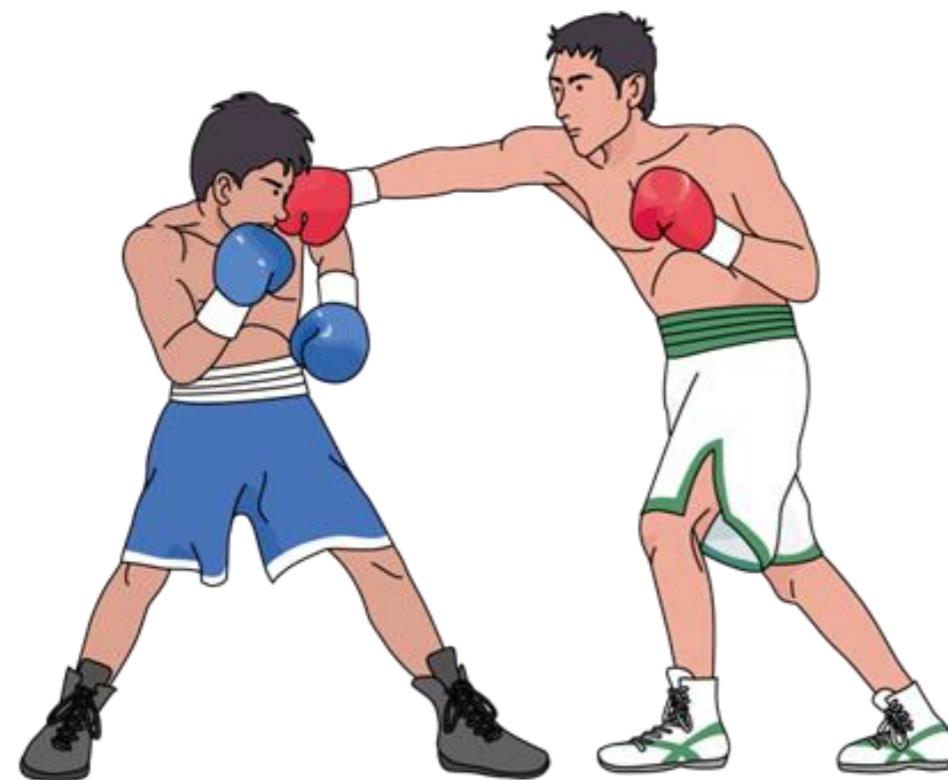
व्यायाम का उद्देश्य

- नियमित व्यायाम करने से शरीर का मजबूती से विकास होता है। यह शारीरिक बल को बनाए रखने और शारीरिक क्षमता में बढ़ोतरी करने में मदद करता है।



व्यायाम के प्रभाव-1

- व्यायाम करने से तनाव दूर हो सकता है और आपको आराम मिल सकता है। यह आपके दिमाग को स्वस्थ रखने में भी प्रभावी है।



व्यायाम का अभ्यास-1

- अपने रोज़मरा के जीवन में सामान्य स्तर के व्यायाम को शामिल करके, आप हड्डियों की परत और मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने के साथ-साथ अपने शरीर की अतिरिक्त वसा भी कम कर सकते हैं। इसका आपके मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे आपको तनाव से छुटकारा पाने और जीवन का अर्थ खोजने में मदद मिलती है, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।
- पैदल चलने, जॉगिंग या स्ट्रेचिंग से शुरू करें, जिन्हें अकेले किया जा सकता है।



व्यायाम का अभ्यास-2

■ व्यायाम कैसे करें

- अपने कपड़ों को उन कपड़ों से बदलें जो उपयुक्त हैं व्यायाम के लिए।
- याम करना शुरू करने से पहले, अपनी शारीरिक स्थिति की जांच करें और हल्का-फुल्का वार्म - अप करें।
- व्यायाम करते समय पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।
- जब आप व्यायामकरना समाप्त करते हैं, अपने शरीर को पूरी तरह से शांत करें जैसे स्ट्रेचिंग आदि।



पाठ संख्या 1-3-2

तनाव का इलाज

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

तनाव का इलाज

सीखने के लिए कॉन्टेंट



मनोदैहिक आपसी संबंध



तनाव



तनाव का इलाज
उपाय

क्या आपने कभी महसूस किया है कि जब आप असहज महसूस करते हैं या घबराहटमहसूस करते हैं तो आपका दिल बहुत तेजी से धड़क रहा होता है?

क्या कभी ऐसा हुआ है कि जब आप उदास या हताश महसूस करते हैं तो आप अपना उत्साह खो देते हैं?

यह घटना इसलिए होती है क्योंकि हमारे मन और शरीर एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। मन और शरीर (मनोदैहिक आपसी संबंध) के बीच पारस्परिक रूप से प्रभावशाली संबंध के बारे में जागरूक रहें, और तनाव को समझें, जिसका हमारे मन और शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

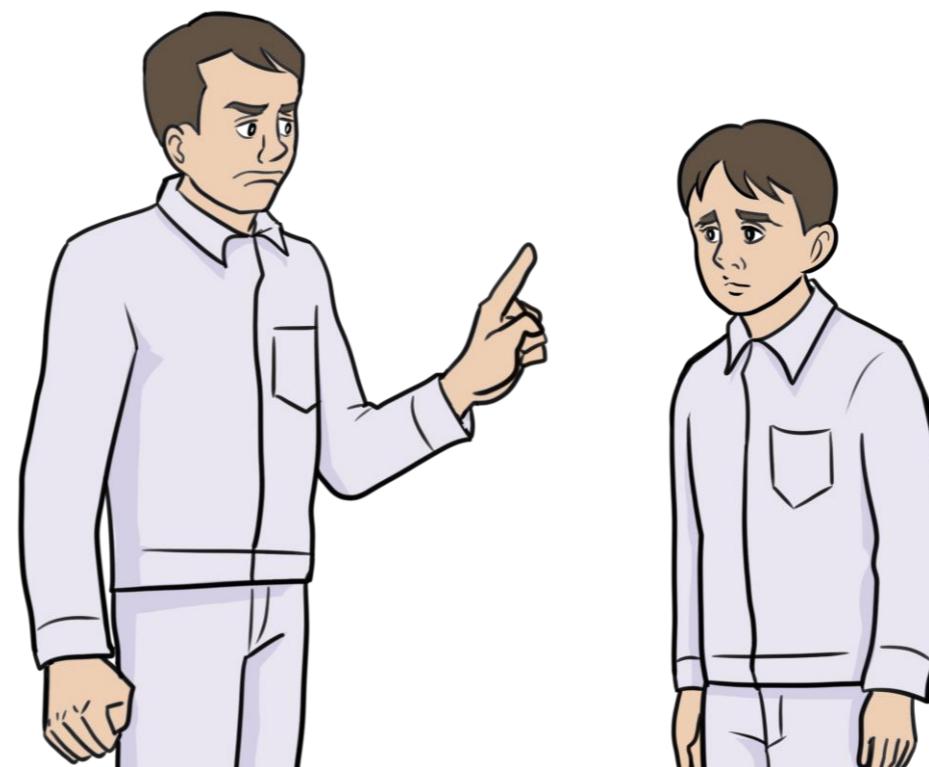
मनोदैहिक आपसी संबंध

■ मन की स्थिति शरीर की स्थिति को प्रभावित करती है। इसके विपरीत शरीर की स्थिति मन की स्थिति को प्रभावित करती है। इस घटना को "मनोदैहिक आपसी संबंध" कहा जाता है। दरअसल खराब मानसिक स्थिति के कारण हमें थोड़ी-बहुत शारीरिक अस्वस्थता महसूस हो सकती हैं, जैसे सिरदर्द, पेट दर्द या बार-बार दस्त आना आदि। दूसरी ओर, जब हम घायल हो जाते हैं या बीमार पड़ जाते हैं, तो शारीरिक स्थिति मन को प्रभावित कर सकती है, जैसे अप्रिय विचार आना, एकाग्रता की कमी आदि।



तनाव-1

■ वह परिस्थिति जिसमें किसी कारणवश मन या शरीर पर बहुत ज़्यादा दबाव पड़ता है, तनाव कहलाती है। तनाव कई अलग-अलग चीजों के कारण होता है: उदाहरण के लिए, कार्यस्थल पर कोई अप्रिय घटना घट जाती है; आप काम से बहुत थक जाते हैं; आपकी कड़ी मेहनत के बावजूद आपकी इच्छा के अनुसार काम नहीं होते हैं; आप नए माहौल में ढल नहीं पाते हैं; आदि।



तनाव-2

■ जब आप बहुत ज़्यादा तनाव से पीड़ित होते हैं, आप में निम्नलिखित लक्षण दिखेंगे।

- चिड़चिड़ापन महसूस करना
- तनाव और बेचैनी महसूस करना
- नकारात्मक सोचना
- भलक्कड़ बन जाना और कुछ भी कर पाने में असमर्थ होना बातों को न याद रख पाना
- अपने आस-पास के लोगों से अलग-थलग रहना
- सिरदर्द और पेट दर्द
- अनिद्रा की समस्या
- भूख न लगना और जी मिचलाना
- अवसाद



तनाव के उपचार के उपाय-1

■ तनाव के उपचार के उपाय:

- तनाव के कारणों का समाधान करने के उपायों के बारे में सोचें।
- अपनी सोच को और ज्यादा सकारात्मक बनाइये।
- काम से दूर रहते हुए अपनी पसंद का कुछ ऐसा काम करके अपना मूड बदलें और आपकी पढ़ाई।
- किसी भरोसेमंद व्यक्ति से सलाह मशवरा करें और उससे सलाह लें।
- मानसिक स्वास्थ्य केंद्र या चिकित्सा संस्थान में एक विशेषज्ञ से परामर्श करें।
- व्यायाम करके, पैदल सैर करके या आराम करके अपने शरीर से तनाव को मुक्त करें।
- पर्याप्त आराम करें और अपने मन और शरीर को आराम दें।

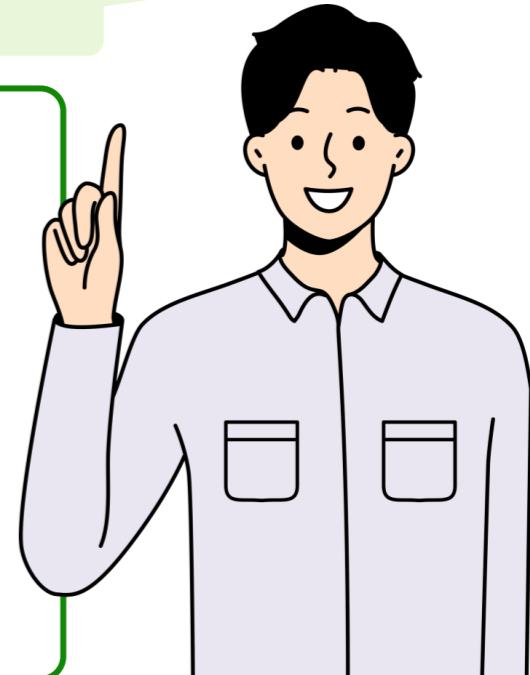


तंबाकू, शराब और हिंसा आपकी समस्याओं का समाधान नहीं कर पाएंगे।

तनाव के उपचार के उपाय-2

- किसी व्यक्ति के तनाव के प्रति प्रतिरोध क्षमता उसकी व्यक्तिगत विशेषताओं पर निर्भर करती है। यहां तक कि अगर तनाव का कारण एक ही है, तो हम में से हर कोई इसे अलग-अलग तरह से महसूस करता है। इसलिए तनाव से निपटने के लिए, आपके पास खुद के विकसित किए उपाय होने चाहिए जो आपके लिए कारगर तरीके से काम करें।

हाल ही में आपने किस प्रकार के तनाव का अनुभव किया?
आइए तनाव से निपटने के लिए कारगर उपायों के बारे में सोचें।



पाठ संख्या 1-4-1

विविधता और सांस्कृतिक संबंधों का सम्मान करना

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

अलग-अलग माहौल और परिस्थितियों और सांस्कृतिक संबंधों का सम्मान करना

सीखने के लिए कॉन्टेंट



विविधता का सम्मान करना



सांस्कृतिक संबंधता

इस सत्र में आप विविधता और सांस्कृतिक संबंधता का सम्मान करना सीखेंगे, जो एक जापानी कंपनी के लिए काम करते समय ज़रूरी है।

जापानी कंपनियों में अलग-अलग सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोग होंगे। आइए जानें कि उनके साथ मिलकर काम करने के लिए किस तरह के दृष्टिकोण और मानसिक प्रवृत्ति की ज़रूरत है।

विविधता का सम्मान करना

■ विविधता क्या है?

“अलग-अलग जातियों, राष्ट्रीयताओं, लिंगों, आयु, सेक्सुअल ओरिएंटेशन/लिंग पहचान, विकलांगताओं, धर्मों, मूल्यों, संस्कृतियों, रीति-रिवाजों और धार्मिक आस्था वाले लोगों को स्वीकार करना और उनके साथ मिलजुलकर रहना।”

■ विविधता क्यों ज़रूरी है?

एक टीम के भीतर अलग-अलग दृष्टिकोण बेहतर विचारों को जन्म दे सकते हैं।

अलग-अलग संस्कृतियों को समझने से आपसी प्रगति को बढ़ावा मिलता है।



वर्तमान में जापानी कंपनियां अधिक से अधिक विविधता को अपना रही हैं।

एक ऐसे व्यक्ति के तौर पर जो किसी एक ऐसे स्थान पर काम करेगा, आपके लिए विविधता को समझना और स्वीकार करना अनिवार्य है।

सांस्कृतिक संबद्धता

■ सभी संस्कृतियाँ एक समान हैं। किसी दूसरे के नैतिक मूल्यों के अनुसार कोई भी व्यक्ति श्रेष्ठ या निम्न दर्जे का नहीं होता।

उदाहरण:

- लोगों के अभिवादन करने के तरीके अलग-अलग हैं। जहां कई संस्कृतियों में लोग हाथ मिलाते हैं, जबकि जापान में लोग झुककर अभिवादन करते हैं।
- खान-पान संबंधी आदतें अलग-अलग होती हैं। आपके धर्म या संस्कृति के अनुसार कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें आपको नहीं खाना चाहिए।
- लोगों की समय की समझ अलग-अलग होती है। जापान में, "पांच मिनट पहले काम करने" का एक नियम है, क्योंकि निर्धारित समय से पांच मिनट पहले पहंचना अच्छा व्यवहार माना जाता है, जबकि बाकी देशों में ऐसा करना ज़रूरी नहीं है।
- कुछ संस्कृतियाँ सभाएं बोलने के क्रम को बनाए रखने पर महत्व देती हैं, जबकि बाकी, लोगों को स्वतंत्र रूप से बोलने की अनुमति देती हैं।



बहुसंस्कृतिवाद का सम्मान करने के लिए मानसिक दृष्टिकोण-1

■ अलग-अलग संस्कृतियों के प्रति सम्मान का भाव रखने के लिए कृपया निम्नलिखित चरणों को ध्यान में रखें

पहला चरण: पालन करें

दूसरे व्यक्ति के व्यवहार और स्वाद शैली पर गहराई से ध्यान दें।



दूसरा चरण: समझें

इनके पीछे के सांस्कृतिक कारणों पर विचार करें।



तीसरा चरण: सम्मान

दूसरों को नज़रअंदाज़ न करें, भले ही उनके नैतिक मूल्य आपसे अलग हों।



बहुसंस्कृतिवाद का सम्मान करने के लिए मानसिक दृष्टिकोण-2

■ "अस्वीकार्य" संस्कृति या व्यवहार का सामना करने पर आपको क्या करना चाहिए?

- अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें: भले ही आप असहज महसूस कर रहे हों तो भी उसे तुरंत खारिज न करें।
- दूसरे व्यक्ति के साथ इस विषय पर चर्चा करें: विनम्रता से सवाल पूछें और उनका दृष्टिकोण सुनें। हो सकता है कि आपको आपकी संस्कृति के बारे में भी कुछ नया पता लगें।
- आपको उनके विचारों से पूरी तरह सहमत होने की ज़रूरत नहीं है: कुछ ऐसी असमानताएं होंगी जिन्हें आप समझ नहीं पाएंगे।

अगर यह आपके काम के लिए ज़रूरी नहीं है तो समझने की कोशिश को त्याग देना भी महत्वपूर्ण है।

■ आपको दूसरे व्यक्ति की संस्कृति से संबंधित हर बात को स्वीकार करने की ज़रूरत नहीं है।

उसकी निंदा किए बिना या यह माने बगैर कि आपकी अपनी संस्कृति सही है, खुले मन से उनकी संस्कृति को समझने की कोशिश करना उदारता है, यह सोचते हुए कि, "ओह, तो ऐसी भी संस्कृतियाँ होती हैं।"

सारांश

■ रोज़मर्हा की बातचीत में आप क्या कर सकते हैं:

- दूसरों के विचारों का सम्मान करें: भले ही उनकी राय आपकी राय से अलग हों, उन्हें खारिज न करें।
- छोटे-छोटे अंतरों का आनंद लें: भाषा, अभिवादन का तरीका और भोजन की संस्कृति में अंतर को सकारात्मक नज़रिए से देखें।

■ विविधता का सम्मान करने से आपकी टीम की सफलता और आपकी व्यक्तिगत तौर पर प्रगति होती है।

■ सांस्कृतिक संबद्धता को समझना और मतभेदों को स्वीकार करना आपके दृष्टिकोण को विस्तार देगा।



पाठ संख्या 1-4-2

पेशेवर जीवन की शुरुआत

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

पेशेवर जीवन की शुरुआत

सीखने के लिए कॉन्टेंट



 आत्म - समर्थन

 आत्म-जागरूकता

 सामाजिक नियम

आप सभी वर्तमान में समाज के आत्मनिर्भरसदस्यों के रूप में अपना जीवन शुरू करने के लिए प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं।

आइए आत्म-समर्थन के महत्व के बारे में सोचें। यह भी सोचें कि जब आप समाज के एक ज़िम्मेदार सदस्य के तौर पर कंपनी के लिए काम करेंगे तो आपको किस प्रकार की चीजों की ज़रूरत होगी।

आत्म - समर्थन

■ जब आप अपने स्कूल या परिवार के संरक्षण से स्वतंत्र हो जाते हैं, तो आपको अपना पालन-पोषण खुद करना होता है। एक कंपनी के कर्मचारी के तौर पर आत्म-समर्थन में आर्थिक स्वतंत्रता, आत्म-प्रबंधन और आत्म-दायित्व शामिल हैं।

- आर्थिक स्वतंत्रता: अपना पालन-पोषण करने और अपने जीवन-यापन से संबंधित खर्चों को उठाने के लिए पर्याप्त धन अर्जित करें। अपने भोजन और किराये का भुगतान स्वयं करें और भविष्य के लिए बचत करें। अपने धन का सावधानीपूर्वक और योजना बनाकर प्रबंधन करना समझदारी है।
- स्व-प्रबंधन: आप अपने जीवन को सभी स्तरों पर प्रबंधित करते हैं, जैसे नियमित जीवनशैली, समय की पाबंदी, संपत्ति, सुरक्षा, स्वच्छता, स्वास्थ्य आदि।
- आत्म-दायित्व: आप जो कुछ भी करते हैं उसके लिए आप स्वयं ज़िम्मेदार हैं, जैसे आपके शब्द और कार्य, दृढ़ संकल्प, निर्णय आदि।

आत्म-जागरूकता-1

■ समाज के सदस्य के तौर पर उचित ढंग से व्यवहार करें।

- ऐसा व्यवहार न करें जिससे दूसरों को परेशानी हो या वे असहज महसूस करें।
- जबकि कुछ स्थितियों में खुद के विचारों को अभिव्यक्त करना ज़रूरी हो सकता है, वहीं बाकी लोगों की राय और सलाह सुनना भी महत्वपूर्ण है, खासकर जब कोई कौशल सीख रहे हों या उनके अनुभवों को सुन रहे हों।



आत्म-जागरूकता-2

■ अगर आप ज़िद्दी हैं और हमेशा इस बात पर जोर देते हैं कि आप ही सही हैं, तो बहस लगातार होती रहेगी। हमारे समाज में अलग-अलग नियम हैं ताकि अलग-अलग सोच रखने वाले लोग एक साथ रहते हुए एक-दूसरे का सम्मान करें। अगर आप उन नियमों का पालन नहीं करते हैं, तो आप दूसरों के लिए परेशानी का कारण बन सकते हैं और समाज का आप पर से भरोसा खत्म हो सकता है।



सामाजिक नियम

- आइए आपके आस-पास मौजूद नियमों (कानूनों और नियंत्रणों) के बारे में बात करें और इस बारे में भी कि समाज को सभी के लिए बेहतर बनाने के लिए कौन से नए नियम स्थापित किए जाने चाहिए।



पाठ संख्या 1-4-3

मानसिक दृष्टिकोण जब
जापान से सबैथित किसी कंपनी
में नौकरी रहे हों

जापान - इंडिया इंस्टीट्यूट फॉर मैन्युफैक्चरिंग के लिए
सॉफ्ट स्किल लेख

मानसिक दृष्टिकोण जब जापान से संबंधित किसी कंपनी में नौकरी रहे हों

सीखने के लिए कॉन्टेंट



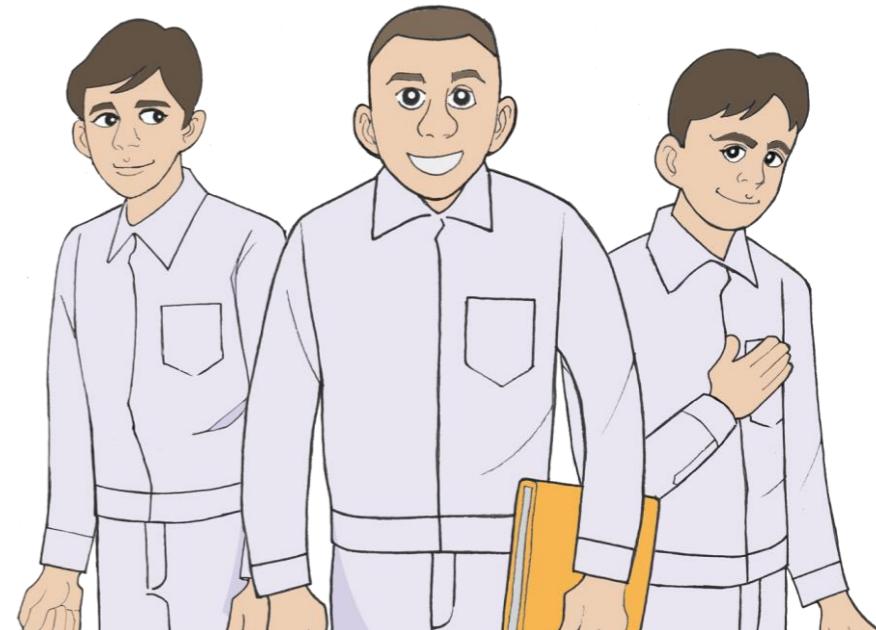
- भूमिका और ज़िन्मेदारी
- नियम और शिष्टाचार
- आत्म-विकास
- उद्देश्य
- कार्यस्थल संवाद

कई जापानी कंपनियां विदेशों में कारखाने स्थापित कर रही हैं और नए बाज़ारों की तलाश में स्थानीय कंपनियों के साथ मिलकर कारोबार शुरू कर रही हैं।

हम गंभीरता से यह सलाह देते हैं कि जो कोई भी जापानी कंपनी में नौकरी करने की योजना बनाता है, वह सफलता के नियमों और शिष्टाचार को समझे।

भूमिका और ज़िम्मेदारी

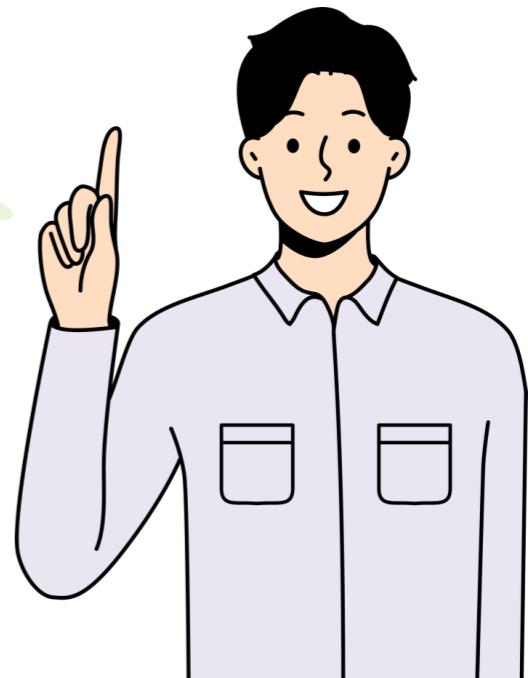
■ एक बार जब आप किसी कंपनी में नौकरी करना शुरू कर देते हैं, तो आपको किसी न किसी विभाग में नियुक्त किया जाएगा। वहां आप संस्थान के सदस्य के रूप में एक विभागीय लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एक गतिविधि में भाग लेंगे, और आपको कुछ भूमिकाएँ सौंपी जाएंगी। आपको अपनी अपेक्षित भूमिका को समझना होगा और अपने बॉस तथा वरिष्ठ कर्मचारियों के निर्देशों के अनुसार ज़िम्मेदारियां निभानी होंगी।



नियम और शिष्टाचार-1

- कंपनियों के कार्यस्थल पर व्यवहार-आचरण संबंधी कुछ तय नियम होते हैं और आपसे उचित व्यवहार करने की अपेक्षा की जाती है। समाज के एक स्वतंत्र सदस्य के लिए, सामाजिक और संस्थात्मक नियमों का पालन करना और अपने निर्णय स्वयं लेने में सक्षम होना ज़रूरी है। हरेक कंपनी द्वारा स्थापित नियमों को समझने के लिए, उनके कार्य संबंधी निर्धारित नियम और कार्य नियमावली को ज़रूर पढ़ें।

अंत में चेक शीट का इस्तेमाल करके पुष्टि करें कि क्या आप मूल नियमों और शिष्टाचार का पालन कर रहे हैं।



नियम और शिष्टाचार-2

■ इंटरनेट और सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते समय नियमों का पालन ज़रूर करें। आपके इस्तेमाल के आधार पर, यह न सिर्फ़ आपको, बल्कि कंपनी को भी नुकसान पहुंचा सकता है, इसलिए कृपया सावधान रहें।

- इंटरनेट और सोशल मीडिया पर मौजूद कॉन्टेंट भरोसेमंद जानकारी नहीं है, इसलिए उस पर आसानी से भरोसा न करें।
- इंटरनेट या सोशल मीडिया पर दूसरों के बारे में अफवाहें या व्यक्तिगत जानकारी पोस्ट न करें, क्योंकि इससे आप अपराधी या किसी अनचाही घटना का शिकार बन सकते हैं।
- बिना अनुमति के कंपनी या फैक्ट्री के अंदर की तस्वीरें न लें और न ही उन्हें इंटरनेट या सोशल मीडिया पर पोस्ट करें, क्योंकि इससे महत्वपूर्ण जानकारी लीक हो सकती है।
- आप जिस व्यक्ति की फोटो खींच रहे हैं या जिसकी वीडियो बना रहे हैं, उससे हमेशा अनुमति लें, क्योंकि कुछ लोगों को ऐसा करना पसंद नहीं आता।
- इंटरनेट और सोशल मीडिया पर खतरनाक जानकारी मौजूद है, इसलिए उन पेजों से बचें जो आपको खतरनाक लगते हैं।
- इस बात को समझें कि इंटरनेट या सोशल मीडिया पर पोस्ट किए गए कॉन्टेंट को आसानी से हटाया नहीं जा सकता है और इसके दीर्घकालिक प्रभाव हो सकते हैं।

अच्छी नींद के लिए चेक शीट का इस्तेमाल करें

अवधि

से

तक

खुद से जाँच करें

- 1:मैं ऐसा नहीं करता 2:मैं शायद ही कभी ऐसा करता हूँ 3:मैंसिफ़ कुछ समय के लिए ऐसा करता हूँ
4:मैं आमतौर पर ऐसा करता हूँ 5:मैं पहले से ही ऐसा करता हूँ

सामान की जांच करें	खुद से जांच करें	प्रशिक्षक की टिप्पणी
निर्धारित समय पर कार्यस्थल पर पहुँचें। देर न करें		
अगर आपको छुट्टी लेने की ज़रूरत आन पड़े तो पहले अपने सुपरवाइज़र से संपर्क करें और अनुमति लें।		
अपनी कंपनी द्वारा निर्धारित स्वच्छ वर्दी पहनें।		
धूम्रपान, भोजन और ड्रिंक्स पीना सिर्फ़ निर्धारित स्थानों में ही किया जाना चाहिए।		
बिना अनुमति के कार्यस्थल से कोई भी सामान घर न ले जाएं।		
कंपनी में लोगों का अभिवादन करें।		
कूड़ा न फैलाएं।		
लाइन तोड़कर आगे न बढ़ें		
बिना अनुमति के कार्यस्थल की आंतरिक गतिविधियों या दस्तावेजों की तस्वीरें न लें या वीडियो न बनाएं, या उन्हें इंटरनेट या सोशल मीडिया पर पोस्ट न करें।		

आत्म-विकास

■ अपनी नौकरी में सफल होने के लिए आपको लगातार अपने कौशल और ज्ञान में बढ़ोतरी करने और आत्म-प्रेरित रहने की ज़रूरत है। आत्म-विकास के लिए आप सेमिनारों में भाग ले सकते हैं। हालांकि, स्वयं से सीखना सीखने का सबसे आसान और सबसे कुशल तरीका है, क्योंकि आप इसे कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं।

आइए अपने आत्म-विकास के लिए एक योजना बनाएं और उसे अपनाने के तरीके के बारे में सोचें।



उद्देश्य

- अपने काम के ज़रिए खुद को आगे बढ़ाने के लिए एक स्पष्ट उद्देश्य निर्धारित करना ज़रूरी है। अपने काम को आगे बढ़ाने के लिए निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित करें।



अपने दैनिक कार्य को प्राप्त करने के उद्देश्य।



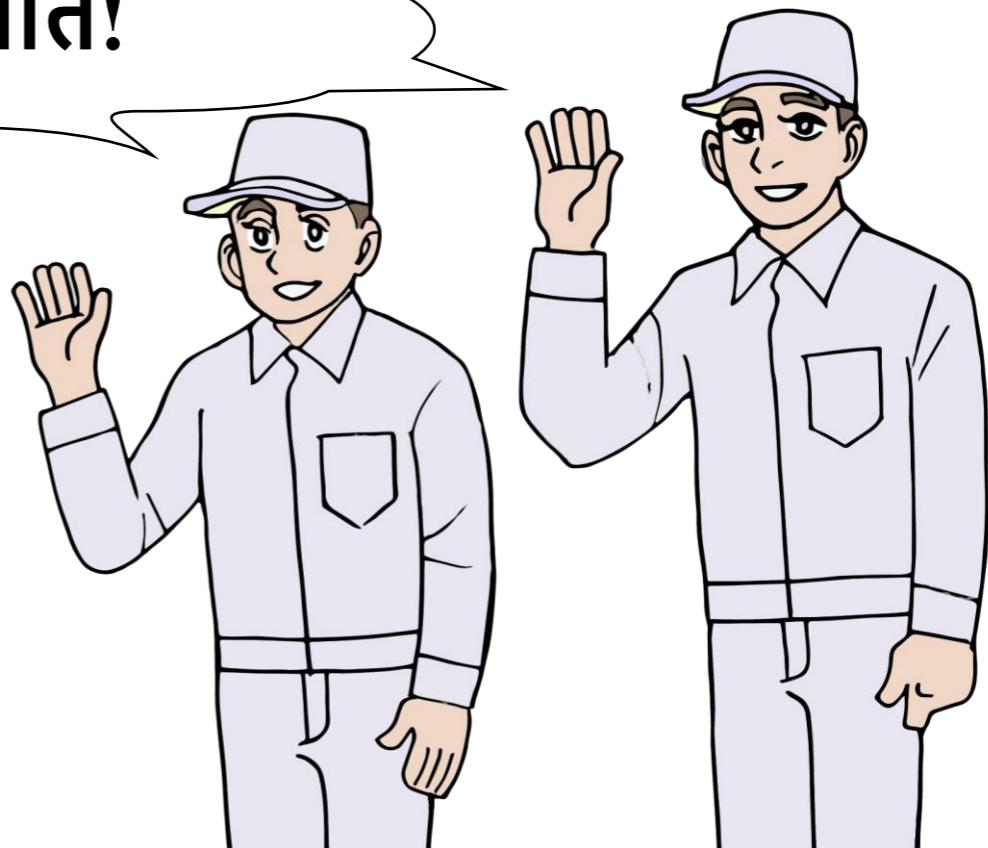
अपने काम में सुधार लाने के उद्देश्य।

कार्यस्थल संवाद-1

- कर्मचारियों के बीच अच्छे संबंध स्थापित करने के लिए कार्यस्थल पर सुचारू संवाद बहुत ज़रूरी है। अभिवादन अच्छे संचार की ओर बढ़ाया गया पहला कदम है।

सुप्रभात!

अलग-अलग मौकों पर जोड़े में आमने-सामने अभिवादन करने का अभ्यास करें। उठने बैठने की मुद्रा, लहज़ा, आवाज़, अभिव्यक्ति और आँखों से संपर्क करने जैसे इशारों पर ध्यान दें।



कार्यस्थल संवाद-2

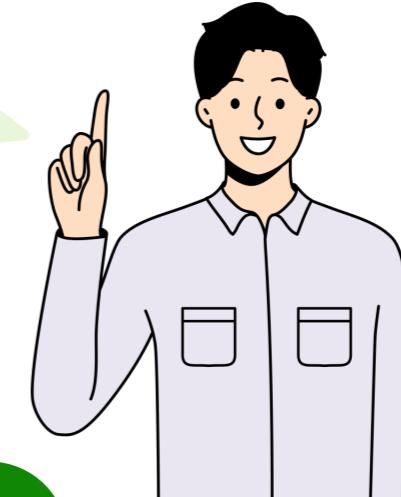
- हम दूसरों की मदद करके और एक-दूसरे के साथ सहयोग करके एक बेहतर टीमवर्क कर सकते हैं और उद्देश्यों को प्राप्त कर सकते हैं। जो लोग हमारा साथ देते हैं उनके प्रति आभार व्यक्त करके हम उनके साथ दिल से मानवीय संबंध स्थापित कर सकते हैं।

अपने कार्यस्थल पर आपका समर्थन करने वाले व्यक्ति के प्रति धन्यवाद व्यक्त करने के लिए एक कार्ड पर संदेश लिखें।



कार्यस्थल संवाद (अभ्यास)

आइए इस अभ्यास के द्वारा कार्यस्थल पर संवाद की जांच करें।
आप देर तक सोते रहे और आपकी शिफ्ट शुरू होने से ठीक पहले आप जाग गए।
आपको जो कार्य करने हैं उन्हें सही क्रम में व्यवस्थित करें।



A

आपकी ओर से किए गए कार्य की प्रगति की जांच करें और उसे वहां से संभाल लें



B

देर तक सोने के कारण देर से कार्यस्थल पर पहंचने से बचने के तरीकों के बारे में सोचें और उन्हें अपनाएं



C

जैसे ही आपको यह पता लगे कि आप देर से कार्यस्थल पर पहंचने वाले हैं, तुरंत अपने बॉस से संपर्क करें



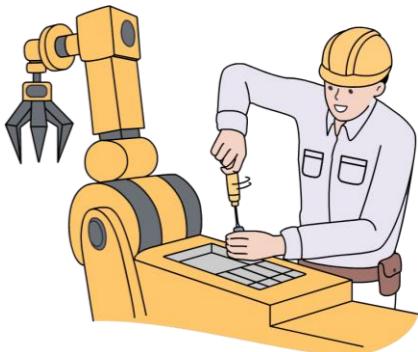
D

जब आप कार्यस्थल पर पहंचें तो अपने बॉस और सहकर्मियों को देर से आने का कारण बताएं और माफी मांगें।



E

ऐसे कार्यों के लिए समन्वय स्थापित करें जो देरी के कारण पूरे नहीं हो सकते



सारांश

■ आइए अब देखें कि क्या आप एक कंपनी कर्मचारी बनने के लिए ज़रूरी जागरूकता और शिष्टाचार संबंधी नियमों के बारे में सीखने से संबंधित कॉन्टेंट को समझ पाते हैं।

- एक कंपनी के कर्मचारी के तौर पर आत्म-समर्थन के महत्व को समझें।
- एक कंपनी के कर्मचारी के तौर पर काम करने संबंधी जागरूकता का मतलब समझें।
- कार्यस्थल पर अपनी भूमिका और ज़िम्मेदारियों के महत्व को समझें।
- आत्म-विकास का अर्थ समझें और ये भी कि उससे संबंधित उद्देश्य कैसे निर्धारित करें।
- कार्यस्थल पर संवाद के महत्व को समझें।

बधाई हो! हमारे समुदाय में आपका स्वागत है!



संदर्भ: पाठ 1

द्वारा लिखित/पर्यवेक्षित/संपादित	शीर्षक(अंग्रेजी में अनुवादित)	प्रकाशक	वर्ष
फूमिको सातो, कायोको कानेको और अन्य 63 लेखक	नई तकनीकी कला और घरेलु अर्थव्यवस्था-स्वतंत्रता और एकीजुट्टा के लिए घरेलु अर्थव्यवस्था (नया संस्करण)	Tokyo Shoseki Co., Ltd.	2016
जित्सुहो योशिदा, संकलन संपादक	नए कर्मचारियों के लिए प्रारंभिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यपुस्तक (नया संशोधित संस्करण)	जापान पर्सनल रिसर्च इंस्टीट्यूट	2015
केनिची कोबायाशी	मैन्युफैक्चरिंग के परिचय के लिए पाठ्यपुस्तक	Feelimage Company	2015
शिक्षा, संस्कृति, खेल, विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय (कॉर्पोराइट स्वामित्व)	जूनियर हाई स्कूल नैतिक शिक्षा	KOSAIDO AKATSUKI Co., Ltd.	2014
नोरिको माई, ताएको नारुमी, हंगर इशी, एट अल	5वीं और 6वीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए घरेलु अर्थव्यवस्था	KAIRYUDO Publishing Co., Ltd.	2015
शोजो मोरी और अन्य 32 लेखक	5वीं और 6वीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए नई स्वास्थ्य शिक्षा	Gakken E-mirai Co., Ltd.	2015
तोशीहिको हयाशी और अन्य 50 लेखक	जूनियर हाई स्कूल में सामाजिक अध्ययन में नागरिक शास्त्र	Nihon Bunkyou Shuppan Co., Ltd.	2016
तोशिमीची हाता	मैन्युफैक्चरिंग संबंधी काम के लिए मानव संसाधन कैसे विकसित करें	JMA Management Center Inc.	2013
योशियो टोडा और अन्य 19 लेखक	नई स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा (नया संस्करण)	Tokyo Shoseki Co., Ltd.	2016
वेबसाइट	यूआरएल		
फुजित्सु द्वारा कॉर्पोरेट जागरूकता प्रशिक्षण	http://www.fom.fujitsu.com/goods/preview/pdf/fpt0920.pdf (Accessed 2017-05-01)		