वृत्ति मार्गनिर्देशन

शिक्षक तथा विद्यार्थीका लागि सहयोगी पुस्तिका

"सही बाटो, सफल यात्रा"

Right 4 Children
WHERE HOPES & OPPORTUNITIES MEET

पोखरा महानगरपालिका र राईट फर चिल्ड्रेनको सहकार्यमा प्रकाशित

पोखरा महानगरपालिका
POKHARA METROPOLITAN CITY

वृत्ति मार्गनिर्देशन

शिक्षक तथा विद्यार्थीका लागि सहयोगी पुस्तिका

सही बाटो, सफल यात्रा

लेखन तथा सामग्री सङ्कलन

बद्रीनाथ सुवेदी, वरिष्ठ शिक्षा अधिकृत (शिक्षा महाशाखा) - पोखरा महानगरपालिका

सविना तिम्ल्सिना, वृत्ति मार्गनिर्देशन परियोजना अधिकृत- राईट फर चिल्ड्रेन

सम्पादकः

प्रेमप्रसाद पोखरेल

अनिल पौडेल

पुस्तिका सम्बन्धमा

तीव्र गतिमा र व्यापक रूपमा परिवर्तन भइरहेको विश्व व्यवस्थामा उपयुक्त वृत्ति रोज्नु एउटा राम्रो अवसरका साथै गम्भीर चुनौती पनि हो । नेपालका माध्यमिक तहका विद्यार्थीहरूका लागि यो निर्णय केवल व्यक्तिगत रोजाइ मात्र नभई समाज र राष्ट्रको विकासमा योगदान पुऱ्याउने दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यही आवश्यकतालाई मनन गर्दै हामीले यो वृत्ति मार्गनिर्देशन पुस्तिका विद्यार्थीहरू, शिक्षकहरू र अभिभावकहरूलाई समेत उपयोगी र प्रेरणादायी हुने स्रोतको रूपमा प्रस्तुत गरेका छौँ ।

यो पुस्तिका विद्यार्थीहरूले आफ्नो रुचि, क्षमता, र आकाङ्क्षासँग मेल खाने विभिन्न वृत्ति विकल्पहरूको खोजी गर्न आवश्यक ज्ञान, उपकरण, र आत्मविश्वास प्रदान गर्ने उद्देश्यले तयार पारिएको हो । यसमा परम्परागत पेसाका साथै नयाँ पेसागत क्षेत्रहरू, व्यावसायिक तालिमका कार्यक्रम र उद्यमशीलताका अवसरहरूबारे जानकारी दिइएको छ साथै नेपालको सामाजिक-आर्थिक अवस्था र विश्वव्यापी प्रवृत्तिहरूलाई पनि समेट्ने प्रयास गरिएको छ ।

शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई केवल पठनपाठन गर्ने मात्र नभई उनीहरूको भविष्य निर्माणमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुहुन्छ । उहाँहरूले विद्यार्थीहरूसँग वृत्तिका विषयमा आवश्यक छलफल गरेर र उपयुक्त मार्गदर्शन गरी वृत्तिसम्बन्धी निर्णय लिन र यथार्थपरक लक्ष्य निर्धारण गर्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यो पुस्तिकाले विद्यार्थीहरूलाई आफूलाई बुझ्न र आफ्नो रुचि र क्षमताअनुरुपको वृत्ति खोज्न र रोज्न प्रोत्साहन गर्न सहयोग गर्छ। यसका साथै शिक्षकहरूलाई आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई उक्त कार्यमा सहयोग गर्न पनि सहजीकरण गर्छ ।

हामी आशा गर्छौं कि यस पुस्तिकाले विद्यार्थीहरूलाई सपना र निर्णयबिचको पुल निर्माण गर्न सहयोग पुऱ्याउनुका साथै शिक्षक र अभिभावकहरूलाई सही तरिकाले आफ्ना विद्यार्थी र बाबुनानीलाई मार्गदर्शन गर्न प्रेरणा दिने छ। हामीलाई विश्वास छ यो पुस्तिका विद्यार्थीहरूलाई केवल भविष्यमा गरिने रोजगारीको पहिचानका लागि मात्र होइन आफ्नो जीवनको उद्देश्यमा पुऱ्याउने कार्यमा पनि महत्त्वपूर्ण श्रोतको रूपमा रहने छ ।

अनिल पौडेल
प्रमुख कार्यकारी अधिकृत
राईट फर चिल्ड्रेन

विषयसूची

१. शिक्षासम्बन्धी संवैधानिक व्यवस्था. १

१.१ शिक्षासम्बन्धी हक. १

२. सङ्घीय संरचनामा शिक्षासम्बन्धी तहगत व्यवस्था. १

३. नेपालको शैक्षिक प्रणाली. २

४. राष्ट्रिय योग्यता प्रणाली. ४

५ . विद्यालय तह (१-१२) शैक्षिक कार्यक्रम. ५

(क) आधारभूत (१-३) पाठ्यक्रम ढाँचा. ५

(ख) कक्षा (४-५) पाठ्यक्रम ढाँचा. ५

(ग) कक्षा (६-८) पाठ्यक्रम ढाँचा. ६

(घ) माध्यमिक तहको पाठ्यक्रम ढाँचा. ७

(अ) कक्षा (९-१०) साधारण धारतर्फ. ७

(आ) माध्यामिक शिक्षा (११- १२) साधारण धारतर्फ. ७

(इ) माध्यमिक शिक्षा (कक्षा ९-१०) प्राविधिक तथा व्यावसायिक धारतर्फ. ८

(ई) माध्यमिक शिक्षा (कक्षा ११-१२) प्राविधिक तथा व्यावसायिक धारतर्फ. ९

६. प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्अन्तर्गत सञ्चालित हुने कार्यक्रमहरू. १०

(क) छोटो अवधिको तालिम. १०

(ख) लामो अवधिको प्राविधिक शिक्षा. १०

७. डिप्लोमा तथा प्रमाणपत्र तहका केही विषयहरू. ११

८. प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्अन्तर्गत गण्डकी प्रदेशमा सञ्चालित कार्यक्रमहरू. १२

९. नेपालमा उच्च शिक्षा. १३

१०. नेपालको शैक्षिक सङ्काय धार १४

११. वृत्ति मार्गनिर्देशन. १५

१२. वृत्ति र जागिर. १५

१३. वृत्ति विकासका सिद्धान्तहरू १६

१४. रुचि. १७

१५. क्षमता. १९

१५.१ क्षमताका प्रकार. २०

१६. मूल्यमान्यता २१

१६.१ मूल्यमान्यताले मानव जीवनमा पार्ने सकारात्मक प्रभावहरू २१

१७. सूचित वृत्ति निर्णय. २२
    १७.१ सूचित वृत्ति निर्णयको महत्त्व. २३
    १८. वृत्ति विश्वास. २३
१९. वृत्ति मार्गदर्शनमा आवश्यक पक्ष .... .२३
२०. श्रमबजार.. २४
    २०.१ श्रम.. २४
    २०.२ बजार. २५
    २०.३ वृत्ति छनोट गर्नु अघि श्रमबजारको आवश्यकता. २५
२१. वृत्ति र यसका क्षेत्र. २६
२२. बेरोजगारी... .२७
सन्दर्भ सामग्रीहरूः .... .२७
अनुसूची. २८

१. शिक्षासम्बन्धी संवैधानिक व्यवस्था

१.१ शिक्षासम्बन्धी हक

- प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत शिक्षामा पहुँचको हक हुने छ।
- प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत तहसम्मको शिक्षा नि:शुल्क पाउने हक हुने छ।
- अपाङ्गता भएका र आर्थिक रूपले विपन्न नागरिकलाई कानुनबमोजिम नि:शुल्क उच्च शिक्षा पाउने हक हुने छ।
- दृष्टिविहीन नागरिकलाई ब्रेल लिपि तथा सुस्त श्रवण र स्वर वा बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका नागरिकलाई साङ्केतिक भाषाको माध्यमबाट कानुनबमोजिम नि:शुल्क शिक्षा पाउने हक हुने छ।
- नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक नेपाली समुदायलाई कानुनबमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने र त्यसका लागि विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था खोल्ने र सञ्चालन गर्ने हक हुने छ।
  संविधानको यो व्यवस्थाले शिक्षालाई अधिकारवादी दृष्टिकोणको आधारमा हेर्न र पुर्नगठन गर्न निर्देशित गरेको छ।

२. सङ्घीय संरचनामा शिक्षासम्बन्धी तहगत व्यवस्था

सङ्घीय संरचनाका विभिन्न तहमा संविधानले शिक्षासम्बन्धी अधिकारको बाँडफाँट गरेको छ। जुन निम्नानुसार रहेको छ :

- सङ्घको अधिकार सूचीमा 'केन्द्रीय विश्वविद्यालय, केन्द्रीय स्तरका प्रज्ञा प्रतिष्ठान, विश्वविद्यालय परेका छन्।

- प्रदेशको मापदण्ड र नियमन, केन्द्रीय पुस्तकालय र सङ्ग्रहालय परेका छन्। सूचीमा 'प्रदेश विश्वविद्यालय, उच्च शिक्षा र सङ्ग्रहालय' पनि प्रदेशको अधिकार क्षेत्राधिकारमा परेका छन् । भाषा लिपि र संस्कृतिलगायतका केही सङ्घ र प्रदेशका साझा अधिकार सूचीमा 'वैज्ञानिक अनुसन्धान' शिक्षाका विषय समावेश छन्।
- स्थानीय तहलाई विद्यालय शिक्षाको सम्पूर्ण जिम्मेवारी दिइएको छ। संविधानको अनुसूची ८ को ८ औँ बुँदामा 'आधारभूत र माध्यामिक शिक्षा' स्थानीय तहको क्षेत्राधिकारमा राखिएको छ र तिनै तहको साझा अधिकार छ भनेर उल्लेख गरिएको छ।

३. नेपालको शैक्षिक प्रणाली

नेपालको शिक्षा प्रणालीलाई सामान्य शिक्षा, प्रविधिक शिक्षा र व्यावसायिक शिक्षा गरी तीन प्रणालीमा विभाजन गरिएको छ । सामान्य शिक्षा कक्षा १ देखि विद्यावारिधिसम्म विभिन्न विद्यालय र विश्वविद्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक शिक्षा सिटिइभिटीसँग सम्बन्धित संस्थाबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । व्यावसायिक शिक्षामा सामान्य लेखपढ गरेका व्यक्तिदेखि पढेलेखेका व्यक्तिले समेत प्रवेश गर्न पाउँछन् र यो चार तहसम्म उपलब्ध छ । प्राविधिक शिक्षामा भने विषय हेरी शैक्षिक योग्यता फरक छ ।

(क) सामान्य शिक्षा

सामान्य शिक्षा भनेको कुनै एक विशेष पेसा वा प्राविधिक क्षेत्रमा केन्द्रित नभई, साधारण ज्ञान र जीवनका आधारभूत पक्षहरूमा ध्यान दिने शिक्षा हो ।

(ख) प्राविधिक शिक्षा

प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम (सिटिइभिटी) ले विभिन्न प्राविधिक तथा व्यावसायिक कार्यक्रमहरूमार्फत यस्तो शिक्षा प्रदान गर्दछ । जसअन्तर्गत स्वास्थ्य, इन्जिनियरिङ, कृषि, पशुपालन, सूचना प्रविधि जस्ता विषयमा प्राविधिक डिप्लोमा सर्टिफिकेट तहका विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । नेपालमा हाल कक्षा ९ देखि नै प्राविधिक धारतर्फको अध्ययन गराई प्राविधिक एसइई र प्राविधिक एसएलसीको प्रावधान रहेको छ ।

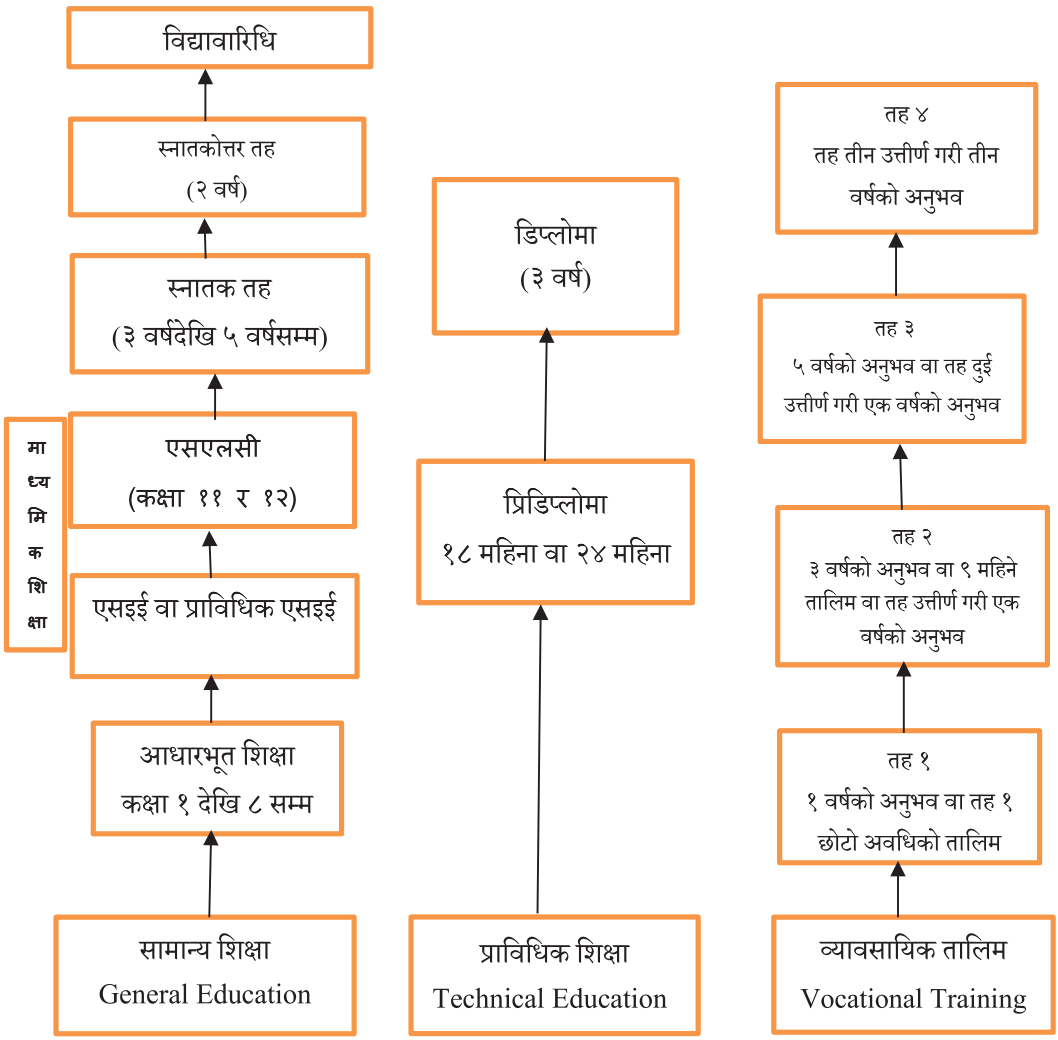
प्राविधिक शिक्षाको आवश्यकता

- ❖ रोजगार उन्मुख शिक्षा र सिपमूलक व्यावसायिक तालिम लिई स्वावलम्बी, आत्मनिर्भर भई गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न
- ❖ सिपको अधिकतम सदुपयोग गरी उद्यमशील नागरिक बनी स्वरोजगार भई अन्य बेरोजगार व्यक्तिहरूलाई समेत रोजगारी दिन
- ❖ साधारण शिक्षा प्राप्त व्यक्तिको तुलनामा उच्च तलबमान रोजगार एवम् स्वरोजगार भई आयस्तरमा वृद्धि एवम् गुणस्तरीय सहज तरिकाले जीवनयापन गर्नमा सहयोग पुग्ने भएकाले
- ❖ कुशल, दक्ष र सिपयुक्त जनशक्तिको रोजगार दर ७०% भन्दा माथि रहेकाले
- ❖ कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) का कारण देखा परेका बेरोजगारी र आर्थिक मन्दीलाई न्यूनीकरण गर्न
- ❖ वैदेशिक रोजगारको बजार हेर्दा सिपयुक्त मध्यम स्तरीय जनशक्ति जस्तै इलेक्ट्रिकल, पलम्बिङ, कार्पेन्टर, सटरिङ सिभिल, मेकानिकल ओभरसियर, कुकिङ बेकिङ, हाउस किपिङ, डकर्मी, कम्प्युटर अपरेटर, ड्राइभर, ब्युटिसियन, गार्डेनर, फोटोग्राफर, नर्सिङ र सिकर्मीलगायतका पेसाको तलबमान साधारण श्रमिकको तुलनामा तीन गुणाभन्दा बढी पाइएकाले

(ग) व्यावसायिक शिक्षा

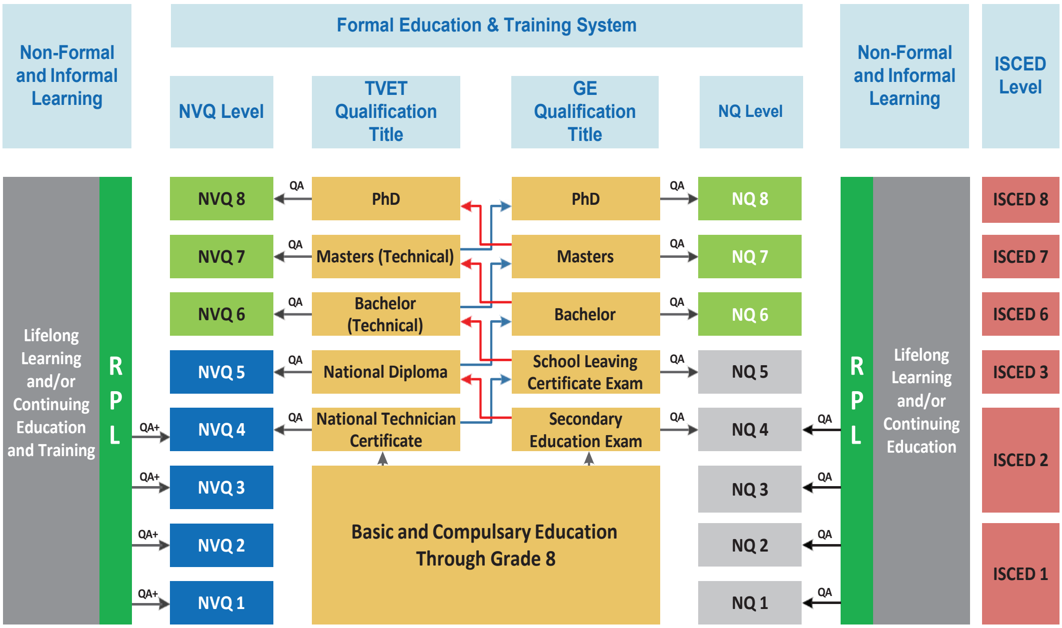
व्यावसायिक शिक्षामा छोटो र लामो अवधिका तालिमहरू दिइन्छ र निश्चित विषयवस्तुमा पोख्त बनाई कुनै पनि व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्ने जनशक्ति तयार पारिन्छ । साधारण लेखपढ गर्न सक्ने व्यक्तिहरूसमेत यो तालिम हासिल गरी थोरै लगानीमा सिप सिकेर छोटो समयमा रोजगार तथा स्वरोजगारमा लागी आत्मनिर्भर बन्न सक्छन् ।

नेपालको शैक्षिक प्रणाली



४. राष्ट्रिय योग्यता प्रणाली

National Qualifications Framework (NQF) Nepal – Update



TVET: Technical and Vocational Education and Training
(+) : Indicates additional technological and practical components as required for each level of NVQF
QA: Qualification Assessed as per the set criteria by National Qualifications Authority (NQA)
GE: General Education RPL: Recognition of Prior Learning.
ISCED: International Standard Classification of Education

५ . विद्यालय तह (१-१२) शैक्षिक कार्यक्रम

(क) आधारभूत (१-३) पाठ्यक्रम ढाँचा

क्रस.	विषय	पाठ्यघण्टा	वार्षिक कार्यघण्टा
१	भाषिक सिप विकाससम्बन्धी क्रियाकलाप (नेपाली)	५	१६०
२	भाषिक सिप विकाससम्बन्धी क्रियाकलाप (अङ्ग्रेजी)	४	१२८
३	गणितीय सिप विकाससम्बन्धी क्रियाकलाप	४	१२८
४	विज्ञान, स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा, सामाजिक अध्ययन, चारित्रिक विकास तथा सिर्जनात्मक कलासम्बन्धी क्रियाकलाप (सेरोफेरो)	८	२५६
५	मातृभाषिक सिप/ स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप	५	१६०
	जम्मा	२६	८३२

(ख) कक्षा (४–५) पाठ्यक्रम ढाँचा

क्र.स.	विषय	पाठ्यघण्टा	वार्षिक कार्यघण्टा
१	नेपाली	५	१६०
२	अङ्ग्रेजी	५	१६०
३	गणित	५	१६०
४	विज्ञान तथा प्रविधि	५	१६०
५	सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा	५	१६०
६	स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला	३	९६
७	मातृभाषा / स्थानीय विषय	४	१२८
	जम्मा	३२	१०२४

(ग) कक्षा (६-८) पाठ्यक्रम ढाँचा

क्र.स.	साधारण	संस्कृत शिक्षा/गुरुकूल/ वेद विद्याश्रम शिक्षा	गोन्पा तथा विहार/मदरसा शिक्षा	पाठ्यघण्टा	वार्षिक कार्यघण्टा
१	नेपाली	नेपाली	नेपाली	५	१६०
२	अङ्ग्रेजी	अङ्ग्रेजी वा संस्कृत रचना	अङ्ग्रेजी	५	१६०
३	गणित	गणित	गणित	५	१६०
४	विज्ञान तथा प्रविधि	विज्ञान तथा प्रविधि वा वेद	विज्ञान तथा प्रविधि	५	१६०
५	सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा	सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा वा कर्मकाण्ड	सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा	५	१६०
६	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा	संस्कृत भाषा	स्थानीय विषय वा बौद्ध शिक्षा वा सम्भोटा व्याकरण वा अन्य वा आचार शिक्षा (दिनियात) वा कुरान (अरेबिक)	३	९६
७	मातृभाषा वा स्थानीय विषय वा संस्कृत भाषा	संस्कृत व्याकरण वा नीति शास्त्र	भोटभाषा वा पाली भाषा वा संस्कृत वा अन्य भाषा वा उर्दू भाषा	४	१२८
जम्मा				३२	१०२४

(घ) माध्यमिक तहको पाठ्यक्रम ढाँचा

(अ) कक्षा (९-१०) साधारण धारतर्फ

क्र सं	विषय	पाठ्यघण्टा (Credit hour)	वार्षिक कार्यघण्टा
१	नेपाली	५	१६०
२	अङ्ग्रेजी	५	१६०
३	गणित	५	१६०
४	विज्ञान तथा प्रविधि	५	१६०
५	सामाजिक	४	१२८
६	ऐच्छिक प्रथम	४	१२८
७	ऐच्छिक द्वितीय	४	१२८
	जम्मा	**३२**	**१०२४**

(आ) माध्यमिक शिक्षा (११- १२) साधारण धारतर्फ

क्र सं	विषय	कक्षा ११		कक्षा १२	
		पाठ्यघण्टा	वार्षिक कार्यघण्टा	पाठ्यघण्टा	वार्षिक कार्यघण्टा
१	नेपाली	३	९६	३	९६
२	अङ्ग्रेजी	४	१२८	४	१२८
३	सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी सिप / गणित	५	१६०	५	१६०
४	ऐच्छिक प्रथम	५	१६०	५	१६०
५	ऐच्छिक द्वितीय	५	१६०	५	१६०
६	ऐच्छिक तृतीय	५	१६०	५	१६०
जम्मा		**२७**	**८६४**	**२७**	**८६४**
७	थप ऐच्छिक	५	१६०	५	१६०

द्रष्टव्यः

- कक्षा ११ र १२ का प्रत्येक कक्षामा सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षाअन्तर्गत एक पाठ्यघण्टामा सूचना प्रविधिका व्यावहारिक अभ्यास समावेश गरिने छ ।
- विद्यार्थीले कक्षा ११ र १२ प्रत्येक कक्षामा ५ पाठ्यघण्टाका थप एक ऐच्छिक विषय अध्ययन गर्न सक्ने छन् ।
- ऐच्छिक तीन विषयहरूको छनोट विद्यार्थीको रुचि, आवश्यकता, उपलब्ध शिक्षक तथा स्रोतसाधनका आधारमा स्थानीय सरकारको समन्वय र सहजीकरणमा विद्यालयले गर्ने छ । यसरी विषय छनोट गर्दा ऐच्छिक प्रथम, द्वितीय, तृतीय र चतुर्थ समूहमध्ये कुनै तीन समूहबाट एक एक विषय पर्ने गरी जम्मा तीन विषय छनोट गर्नुपर्ने छ । विद्यार्थीले बाँकी रहेका ऐच्छिक समूहबाट कक्षा ११ र १२ का प्रत्येकमा एक विषय थप ऐच्छिकका रूपमा अध्ययन गर्न सक्ने छन् । ऐच्छिक विषय छनोट गर्दा कक्षा ११ मा अध्ययन गरेका विषय वा सो विषयसँग सम्बन्धित विषय कक्षा १२ मा नभएमा सोही समूहबाट सट्टामा तोकिएका विषय लिनुपर्ने छ ।
- विदेशी विद्यार्थीले कक्षा ११ र १२ मा नेपालका विद्यालयमा अध्ययन गर्न चाहेको अवस्थामा अनिवार्य नेपाली विषयको सट्टामा ऐच्छिक समूहमा रहेका अङ्ग्रेजी विषय पढ्न पाउने तथा ऐच्छिक विषयमा उक्त विषयबाहेक अन्य कुनै एक विषय छनोट गरी पढ्न सक्ने छन् ।

(ङ) माध्यमिक शिक्षा (कक्षा ९-१०) प्राविधिक तथा व्यावसायिक धारतर्फ

क्र सं	विषय	पाठ्यघण्टा (Credit hour)	वार्षिक कार्यघण्टा
१	नेपाली	३	९६
२	अङ्ग्रेजी	४	१२८
३	गणित	३	९६
४	विज्ञान	३	९६
५	सामाजिक अध्ययन	३	९६
६	विधागत विषय प्रथम	४	१२८
७	विधागत विषय द्वितीय	४	१२८
८	विधागत विषय तृतीय	४	१२८
९	विधागत विषय चतुर्थ	४	१२८
जम्मा		**३२**	**१०२४**

द्रष्टव्यः

प्राविधिक तथा व्यावसायिक धारमा समावेश गरिएका विधागत विषयहरूका सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा ५० प्रतिशत कार्यघण्टा सैद्धान्तिक र ५० प्रतिशत कार्यघण्टा प्रयोगात्मक, व्यावहारिक र कार्यथलो अभ्यासमा आधारित हुनुपर्ने छ ।

(ई) माध्यमिक शिक्षा (कक्षा ११-१२) प्राविधिक तथा व्यावसायिक धारतर्फ

क सं	विषय	पाठ्यघण्टा (Credit hour)	वार्षिक कार्यघण्टा
१	अङ्ग्रेजी	४	१२८
२	नेपाली/सामाजिक अध्ययन	३	९६
३	प्राज्ञिक विषय प्रथम	३	९६
४	प्राज्ञिक विषय द्वितीय	३	९६
५	प्राज्ञिक विषय तृतीय	३	९६
६	विधागत विषय प्रथम	४	१२८
७	विधागत विषय द्वितीय	४	१२८
८	विधागत विषय तृतीय	४	१२८
९	विधागत विषय चतुर्थ	४	१२८
जम्मा		**३२**	**१०२४**

द्रष्टव्यः

- कक्षा ११ मा नेपाली र कक्षा १२ मा सामाजिक अध्ययन तीन तीन पाठ्यघण्टाका हुने छन् ।
- प्राज्ञिक विषयतर्फका पाठ्यक्रम प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षासँग सामीप्य हुने गरी विकास गरिने छ । विधागत विषयहरू अनुसूची ४ मा दिइएअनुसार हुने छन् ।
- प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षामा ३२ पाठ्यघण्टा र वार्षिक १०२४ कार्यघण्टा बराबरका कार्यथलोमा आधारित व्यावहारिक अभ्यास हुने छ ।
- प्राविधिक तथा व्यावसायिक धारमा समावेश गरिएका विधागत विषयहरूका सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा ५० प्रतिशत कार्यघण्टा सैद्धान्तिक र ५० प्रतिशत कार्यघण्टा प्रयोगात्मक, व्यावहारिक र कार्यथलो अभ्यासमा आधारित हुनुपर्ने छ ।

६. प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्अन्तर्गत सञ्चालित हुने कार्यक्रमहरू

(क) छोटो अवधिको तालिम

पस्मिना वेभर, पञ्चगव्य उत्पादक, सिल्क प्रोड्युसर (रेशम खेती) इलेभेटर एस्केलेटर /लिफ्ट / भऱ्याङ टेक्निसियन, जुनियर मोटरसाइकल मेकानिक, इलेक्ट्रिक मोटर रिवाइन्डर, बिकिपर (मौरीपालक), कम्युनिटी लाइभ स्टक एसिसेन्ट, कम्युनिटी एग्रिकल्चर एसिसेन्ट, प्लम्बर, बिल्डङ इलेक्ट्रिसयन, बरिस्त (कफी मेकर) नेपाली कुजिन कुक, सिलाइ बुनाइ, इम्बाइडरी, कुक, वयटर, कृषि, अटोमोबाइल, व्यापार, कम्प्युटर, फरेस्ट्री हस्तकला, स्वास्थ्य, होटल तथा अतिथि सत्कार, छालाका सामग्री तथा उद्योग, मेकानिकल, पर्वतारोहरण प्रिन्टिङ, नवीकरणीय ऊर्जा, टेक्सटायल, योग, निर्माणसम्बन्धी उपकरण, कपाल काट्ने, ब्युटी पार्लर र टेलरिङ आदि ।

(ख) लामो अवधिको प्राविधिक शिक्षा

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्ले ३ बर्से डिप्लोमा तथा प्रमाणपत्र तह र १८ महिने प्रिडिप्लोमा (साविकको प्राविधिक एसएलसी) तथा २ बर्से अप्रेन्टी सिपसम्बन्धी लामो अवधिका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । डिप्लोमातर्फ कृषि तथा वनमा ४, स्वास्थ्यमा ११, इन्जिनियरिङमा १६, होटेल म्यानेजमेन्ट तथा अन्य २ गरी जम्मा ३३ वटा कार्यक्रम सञ्चालनमा छन् भने प्रिडिप्लोमा तहमा कृषिमा ३, इन्जिनियरिङमा १०, हस्पिटालिटी र अन्यमा ५ तथा अप्रेन्टी सिपअन्तर्गत ७ गरी जम्मा २५ वटा कार्यक्रम सञ्चालनमा छन् ।

७. डिप्लोमा तथा प्रमाणपत्र तहका केही विषयहरू

क्र.सं	कार्यक्रम
	स्वास्थ्य
(क)	प्रमाणपत्र तह नर्सिङ, प्रमाणपत्र तह अप्थाल्मिक साइन्स, प्रमाणपत्र तह मेडिकल ल्याब टेक्नोलोजिस्ट, डिप्लोमा इन फार्मेसी, प्रमाणपत्र तह डाइग्नोस्टिक रेडियोग्राफी, प्रमाणपत्र तह डेन्टल साइन्स, प्रमाणपत्र तह आयुर्वेद (हेल्थ साइन्स), प्रमाणपत्र तह अकुपन्चर, अकुप्रेसर एन्ड मोक्सिबुसन, प्रमाणपत्र तह फिजियोथेरापी (मेडिकल साइन्स), डिप्लोमा इन योग एन्ड नेचुरोप्याथी
	इन्जिनियरिङ
(ख)	डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन कम्प्युटर इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन इलोक्ट्रोनिक्स इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन जिओमेटिक्स इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन इलेक्ट्रिकल्स एन्ड इलेक्टोनिक्स इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन मेकानिकल इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन इन्फरमेसन टेक्नोलोजी, डिप्लोमा इन आर्किटेक्चर इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन बायोमेडिकल इक्पिमेन्ट इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन रेफिजेरेसन एन्ड एयर कन्डिसनिङ इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ (हाइड्रोपावर), डिप्लोमा इन मेकाटोनिक्स इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन बायोमेडिकल इन्जिनियरिङ, डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर इन्जिनियरिङ, प्रिडिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ, प्रिडिप्लोमा इन सर्भे इन्जिनियरिङ, प्रिडिप्लोमा इन इलेक्टिकल इन्जिनियरिङ, प्रिडिप्लोमा इन कम्प्युटर इन्जिनियरिङ, प्रिडिप्लोमा इन मेकानिकल इन्जिनियरिङ, प्रिडिप्लोमा इन रेफ्रिजेरेसन इन्जिनियरिङ, प्रिडिप्लोमा इन अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ, प्रिडिप्लोमा इन इलेक्टोनिक्स इन्जिनियरिङ
	कृषि तथा वनविज्ञान
(ग)	डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्टसाइन्स), डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (एनिमल साइन्स), डिप्लोमा इन फुड एन्ड डेरी टेक्नोलोजी, डिप्लोमा इन फरेस्ट्री, प्रिडिप्लोमा इन लाइभस्टक प्रोडक्सन, प्रिडिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (भेटनरी साइन्स)
	हस्पिटालिटी तथा अन्य
(घ)	डिप्लोमा इन होटल म्यानेजम्यान्ट, डिप्लोमा इन सोसियल वर्क
	सूचना प्रविधि
(ङ)	कम्प्युटर हार्डवेयर / नेटवर्क, सफ्टवेयर विकास / प्रोग्रामिङ्, वेब डिजाइन र डिजिटल मार्केटिङ
	उद्योग / व्यावसायिक सिप
(च)	वेल्डिङ / मेसिनिङ / फिटरिङ, इलेक्ट्रोनिक्स / मोबाइल/ कम्प्युटर मर्मत, इलेक्ट्रिकल / प्लम्बिङ / कन्स्ट्रक्सनसम्बन्धी तालिम
	व्यावसायिक शिक्षा
(छ)	बैङ्किङ / वित्त / अकाउन्टिङ, व्यवसाय प्रबन्धन, होटल व्यवस्थापन, रेस्टुराँ / पाककला

८. प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्अन्तर्गत गण्डकी प्रदेशमा सञ्चालित कार्यक्रमहरू

क्र सं	शिक्षालयको नाम	सञ्चालित कार्यक्रम
(क)	गोरखा बहुप्राविधिक शिक्षालय पालुङटार	डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ डिप्लोमा इन इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरिङ डिप्लोमा इन जियोमेटिक्स इन्जिनियरिङ
(ख)	ग्रामीण तालिम केन्द्र खुदी लमजुङ	प्रिडिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स)
(ग)	राइनास बहुप्राविधिक शिक्षालय राइनास लमजुङ	डिप्लोमा इन फरेस्ट्री डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स)
(घ)	तनहुँ प्राविधिक शिक्षालय भिमाद तनहुँ	डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स)
(ङ)	पोखरा प्राविधिक शिक्षालय पोखरा	डिप्लोमा इन होटल म्यानेजमेन्ट डिप्लोमा इन आध्यामिक साइन्स डिप्लोमा इन अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ डिप्लोमा इन कुलिनरी आर्टस डिप्लोमा इन होटल म्यानेजमेन्ट
(च)	धवलागिरि प्राविधिक शिक्षालय लेते मुस्ताङ	प्रिडिप्लोमा इन कुलिनरी आर्टस प्रिडिप्लोमा इन होटल म्यानेजमेन्ट प्रिडिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स) प्रिडिप्लोमा इन लाइभस्टक प्रोडक्सन एनिमल/ हेल्थ
(छ)	धवलागिरि बहुप्राविधिक शिक्षालय, बलेवा बागलुङ	डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स) डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (एनिमल साइन्स)
(ज)	किसान बहुप्राविधिक शिक्षालय, स्याङ्जा	डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स) डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (एनिमल साइन्स) डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ
(झ)	कालिगण्डकी बहुप्राविधिक शिक्षालय, पुटार तनहुँ	डिप्लोमा इन फरेस्ट्री
(ञ)	आँधीखोला बहुप्राविधिक शिक्षालय, वालिङ स्याङ्जा	डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स) डिप्लोमा इन इन्फरमेसन टेक्नोलोजी
(ट)	बारपाक बहुप्राविधिक शिक्षालय, बारपाक गोरखा	डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स) डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (एनिमल साइन्स)
(ठ)	गण्डकी बहुप्राविधिक शिक्षालय	डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ डिप्लोमा इन अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ

		डिप्लोमा इन फार्मेसी प्रमाणपत्र तह सामान्य चिकित्सा
(ड)	अन्नपूर्ण बहुप्राविधिक शिक्षालय, ढिकुरपोखरी कास्की	डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (प्लान्ट साइन्स) डिप्लोमा इन एग्रिकल्चर (एनिमल साइन्स)
(ढ)	हुप्सेकोट प्राविधिक शिक्षालय	डिप्लोमा इन (प्लान्ट साइन्स) डिप्लोमा इन (एनिमल साइन्स) डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ
(ण)	धवलागिरि प्राविधिक विद्यालय	प्रिडिप्लोमा पाककला / भान्सा कला प्रिडिप्लोमा होटेल व्यवस्थापन जेटिए वनस्पति विज्ञान प्रिडिप्लोमा पशुपालन / पशुस्वास्थ्य

स्रोतः परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्

९. नेपालमा उच्च शिक्षा

वि.स. ११८० मा त्रिचन्द्र कलेजको स्थापना भएसँगै नेपालमा उच्च शिक्षाको थालनी भए पनि आधुनिक नेपालको पहिलो र ठुलो विश्वविद्यालय त्रिभुवन विश्वविद्यालयको स्थापना सन् १९५९ मा भएको थियो । त्रिभुवन विश्वविद्यालयकै आङ्गिक क्याम्पसहरूलाई अलग्याएर महेन्द्र संस्कृत विश्वविद्यालय) सन् १९८६ (को स्थापनापछि नेपालमा पनि बहु विश्वविद्यालयको अवधारणा भित्रिएको थियो। उच्च शिक्षालाई व्यवस्थित गर्ने क्रममा सन् १९९४ मा विश्वविद्यालय अनुदान आयोगको स्थापना भएको थियो । हालसम्म नेपालमा निम्नानुसार विश्वविद्यालय अस्तित्वमा रहेका छन्:

(क) त्रिभुवन विश्वविद्यालय, काठमाडौँ
(ख) नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय, दाङ
(ग) काठमाडौँ विश्वविद्यालय, धुलिखेल
(घ) पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालय, विराटनगर
(ङ) पोखरा विश्वविद्यालय, पोखरा
(च) विपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरान
(छ) चिकित्सा विज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान, काठमाडौँ
(ज) लुम्बिनी विश्वविद्यालय, लुम्बिनी
(झ) पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, पाटन
(ञ) कृषि तथा वन विश्वविद्यालय, रामपुर चितवन
(ट) मध्यपश्चिम विश्वविद्यालय, वीरेन्द्रनगर सुर्खेत
(ठ) सुदुरपश्चिम विश्वविद्यालय, महेन्द्रनगर
(ड) राजर्षि जनक विश्वविद्यालय, वीरगन्ज

१०. नेपालको शैक्षिक सङ्काय धार

सङ्काय धार	परिभाषा	विषयहरू
विशुद्ध विज्ञान	यस सङ्कायमा जीव विज्ञान, रसायन विज्ञान तथा भौतिक विज्ञान र विशुद्ध विज्ञानसँग सम्बन्धित विषयहरू अध्ययन हुन्छन् ।	कृषि तथा वन विज्ञान, पशु विज्ञान, गणित, जीवनशास्त्र, वंशाणुशास्त्र, जैविक रसायनशास्त्र, माइक्रोबायोलोजी, खनिजशास्त्र, औषधी विज्ञान आदि
मानविकी	यो सङ्कायमा व्यक्ति, समूह तथा समाजका चुनौतीहरू र तिनसँग सामना गर्ने तरिका आदिको अध्ययनसम्बन्धी विषयहरू पर्दछन् ।	सामाजिक कार्य, इतिहास, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, राजनीतिशास्त्र, दर्शनशास्त्र, भाषाविज्ञान आदि
व्यवस्थापन	यो सङ्काय व्यवस्थापकीय सिपहरूको विस्तृत अध्ययन र व्यापार व्यवसायको ज्ञान र क्षमता विकाससँग सम्बन्धित छ ।	होटल व्यवस्थापन, लेखापरीक्षण, अर्थशास्त्र, चाटर्ड एकाउन्ट, विज्ञान, बैङ्किङ, वाणिज्य, वित्तबजार, मानव स्रोत व्यवस्थापन, व्यवस्थापन विज्ञान, मार्केटिङ, तथ्याङ्क शास्त्र आदि
चिकित्सा विज्ञान	चिकित्सा विज्ञान, विज्ञानको एक शाखा हो । यसमा रोगहरूको निदान, उपचार र रोकथामसम्बन्धी अभ्यास र अध्ययन गरिन्छ ।	नर्सिङ, चिकित्साशास्त्र, आयुर्वेद चिकित्सा , रेडियोलोजी, बायोमेडिसिन, महामारी विज्ञान, आनुवशिकी, प्रसुतिविज्ञान आदि
इन्जिनियरिङ	इन्जिनियरिङ, विज्ञान प्रविधिको एक शाखा हो । जसले विशुद्ध विज्ञानको ज्ञानलाई व्यवहारमा लागु गर्दछ । यसले भवन, मेसिन आदिको डिजाइन, निर्माण तथा इन्जिन तथा संरचनासँग सम्बन्ध राख्दछ ।	सिभिल इन्जिनियरिङ, अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ, इलेक्टोनिक इन्जिनियरिङ, कम्प्युटर इन्जिनियरिङ आदि
शिक्षाशास्त्र	शिक्षाशास्त्र कला, विज्ञान वा शिक्षण पेसासँग सम्बन्धित अध्ययन हो । यो शिक्षणका सिद्धान्त र अभ्यासको अध्ययनको विषयमा पर्ने सङ्काय हो ।	शिक्षाशास्त्र, पेडागोजी, मन्टेसरी शिक्षा आदि
कानुन	कानुन सङ्काय कानुन अध्ययनसम्बन्धी सङ्काय हो । यसमा कानुन विषय पढने, ऐन कानुन लागु गर्ने तरिका अध्ययन गर्ने र आफ्ना सेवाग्राहीहरूको तर्फबाट कानुनी दाबी गर्ने विषय पढाइन्छ ।	राष्ट्रिय कानुन, अन्तरराष्ट्रिय कानुन, कर्पोरेट कानुन, मानवअधिकार, उपभोक्ता अधिकार आदि

११. वृत्ति मार्गनिर्देशन

कुनै पनि मानिसले जीवननिर्वाह गर्नका लागि कुनै न कुनै काम गर्नुपर्दछ । वृत्ति, रोजगारी, सिप तथा जीवनपर्यन्त सिकाइलाई श्रम बजारको आवश्यकता, वैयक्तिक रुचि र क्षमताअनुसार दिगो, मर्यादित र व्यवस्थित रूपमा मार्ग निर्देशित गर्न हरेक व्यक्तिलाई सूचना, परामर्श, एवम् वृत्ति मार्गनिर्देशन सेवा आवश्यक पर्दछ । वृत्ति मार्गनिर्देशन सेवाले पेसाको बारेमा जानकारी गराई उपयुक्त वृत्ति मार्ग छनोट गर्न, पेसा अपनाउन र रोजगारीको बजारसँग जोड्न मदत गर्छ । यसले मानिसको पहिचान निर्माण गर्दछ । कुनै मानिस आफूले गरेको काममा निकै सफल हुन्छन् । कुनै असफल पनि हुने गर्दछन् र असफलतालाई आफ्नो भाग्यसँग जोडेर निराशपूर्ण जीवन बिताउन बाध्य हुन्छन् । संसारका सफल मानिसहरूको जीवनलाई केलाएर हेर्ने हो भने उनीहरू सफल हुनुको एउटै कारण आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसारको वृत्ति (career) रोज्नु देखिन्छ । त्यसकारण यदि तपाईँ आफ्नो रुचि, खुबी र क्षमता पत्ता लगाई त्यसअनुसारको वृत्ति रोजी जीवनमा सफल हुन चाहनुहुन्छ भने यस वृत्ति मार्गनिर्देशनअनुसार अगाडि बढ्नुहोस् । यसले तपाईँलाई उपयुक्त हुने वृत्ति चयन गरी सफलतातर्फ डोऱ्याउन मार्गनिर्देशन गर्ने छ ।

१२. वृत्ति र जागिर

आफ्नो सिप र क्षमताको प्रयोग गरी कुनै पनि नियमित आयमूलक क्रियाकलापबाट जीवनयापन गर्नु तथा समाजमा योगदान गर्दै सामाजिक पहिचान कायम गर्नु नै वृत्ति (career) हो । वृत्ति र जागिरलाई उस्तै उस्तै रूपमा लिइने भए पनि यी दुईको बिचमा भिन्नता छ । जागिर एउटा भूमिका मात्र हो र जुन पैसाको लागि गरिन्छ तर वृत्ति एउटा लक्ष्यसहितको लामो यात्रा हो । जसमा व्यक्तिले प्राप्त गर्नुपर्ने शिक्षा, निर्वाह गर्नुपर्न विभिन्न भूमिका, अनुभव र गन्तव्यमा पुग्ने स्पष्ट मार्गचित्र हुन्छ । जागिर वृत्तिको एउटा अंश मात्र हो । एउटै वृत्तिभित्र धेरै जागिर हुन सक्छन् । उदाहरणका लागि शिक्षक एउटा वृत्ति हो भने यसभित्र हुने गणित शिक्षक, विज्ञान शिक्षक, आधारभूत शिक्षक, माध्यमिक शिक्षक, प्राध्यापक, आदि जागिर हुन् । वृत्तिका निम्नानुसारका विशेषता हुन्छन्:

- वृत्ति विकास योजना
- नीति संरचना (कानुन, प्रक्रिया, विधि र पदसोपान) र नेतृत्व व्यवहार
- वृत्ति चयनमा स्वतन्त्रता
- व्यक्तित्व र वृत्तिको प्रकृतिमा तालमेल
- विशेष तयारी
- निरन्तर विकास
- सामाजिक व्यक्तिगत लाभ

जागिर र वृत्तिमा भिन्नता

क्र. सं.	जागिर	वृत्ति
१.	कुनै पनि आयआर्जन हुने काम जागिर हो । जागिर मानिसको क्षमता तथा योग्यताअनुरूप नहुन पनि सक्छ ।	मानिसको सिप र क्षमताको प्रयोग गरी नियमित आयआर्जन हुने काम वृत्ति हो ।
२.	जागिर सीमित हुन्छ ।	वृत्ति वृहत् हुन्छ ।
३.	जागिर वृत्तिको एउटा अंश मात्र हो ।	एउटै वृत्तिभित्र धेरै जागिर हुन सक्छन् ।
४.	जागिर अरूका लागि गरिन्छ ।	वृत्ति आफ्ना लागि गरिन्छ ।
५.	जागिरमा निश्चित उमेर पुगेपछि अवकास दिइन्छ ।	वृत्ति जीवनपर्यन्त चलिरहन्छ ।
६.	जागिरमा निरन्तर पेसागत विकास हुँदैन् ।	वृत्तिमा निरन्तर पेसागत विकास भइरहन्छ ।
७.	जागिरमा मानिस करले काम गरिरहेको हुन्छ ।	वृत्तिमा मानिस आफ्नो जिउज्यान लगाएर प्रतिबद्धतापूर्वक काम गरिरहेको हुन्छ ।

१३. वृत्ति विकासका सिद्धान्तहरू

व्यक्तिको विकाससँगै वृत्तिको पनि निरन्तर रूपमा विकास हुन्छ । उक्त विकासले एउटा निश्चित ढाँचा अवलम्बन गरेको हुन्छ । त्यसै गरी वृत्ति विकासका क्रममा केही कुराहरू परिवर्तनशील छन् भने केही कुराहरू स्थिर रहन्छन् । वृत्ति आफू सुहाउँदो हुनुपर्दछ भने मानव समुदाय तथा वातावरणलाई सकारात्मक प्रभाव पार्ने किसिमको हुनुपर्दछ । वृत्ति विकास कसरी हुन्छ, वृत्ति विकासका क्रममा के कस्ता कुराहरूलाई ध्यान दिनुपर्दछ जस्ता प्रश्नहरूको उत्तर थाहा पाउन वृत्ति विकासका सिद्धान्तहरूको ज्ञान हुनु आवश्यक हुन्छ । वृत्ति विकासका प्रमुख चार सिद्धान्तहरू यस प्रकार छन्-

(क) **चक्रीय शैलीको घुमाउरो वृत्ति**

यस सिद्धान्तले वृत्ति विकासलाई प्रकृतिको विकासको एक सामान्य नियमसँग दाँजेर हेरेको पाइन्छ । प्रकृतिका हरेक वस्तुहरूको वृद्धि एउटा निश्चित बिन्दुबाट सुरु हुन्छ र विस्तारै चक्रीय शैलीमा फैलिँदै जान्छ । त्यसै गरी वृत्तिको विकास पनि चक्र जस्तो घुमाउरो तरिकाले हुन्छ । चक्रको हरेक तह एक आपसमा अन्तरसम्बन्धित हुन्छन् र नयाँ सिकाइ दिन्छन् । उक्त सिकाइ विगतको अनुभव र वर्तमान अवस्थाको उपज हो । उदाहरणको लागि कुनै एक व्यक्ति प्रहरीको सिपाही दर्जामा भर्ना भएदेखि सुरू भएको वृत्ति हवलदार, असई, सई र इन्सपेक्टरसम्म आइपुग्दा प्रत्येक तहमा हुने सिकाइ, अनुभव, जिम्मेवारी तथा गर्नुपर्ने कामहरू फरक फरक हुन्छन् तर एकअर्कामा अन्तर्निहित हुन्छन् ।

(ख) **परिवर्तनशील तथा अपरिवर्तित**

समयको परिवर्तनसँगै संसारका धेरै कुराहरू परिवर्तन हुन्छन् भने केही कुराहरू अपरिवर्तित रहन्छन् । समय र अवस्थाअनुसार मानिसका रुचि, चाहना र आवश्यकता पनि परिवर्तन हुँदै जान्छन् तर गुणस्तरको माग र मानिसको खुबी अपरिवर्तित हुन्छन् । त्यसकारण वृत्ति छनोट गर्दा परिवर्तित समाज, तत्कालीन आवश्यकता, प्रविधिको विकास र नयाँ नयाँ वृत्तिका अवसरहरूलाई ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । आफ्नो अपरिवर्तित खुबी र क्षमताअनुरूपको परिवर्तित वृत्ति रोज्न सकेमा सफलता चुम्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई यो सिद्धान्तले उजागर गरेको छ ।

(ग) **आफू सुहाउँदो वृत्ति**

वृत्तिको यो सिद्धान्तले प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो रुचि र क्षमता सुहाउँदो वृत्ति छनोट गर्नुपर्दछ भन्ने कुरामा जोड दिन्छ । कुनै वृत्ति लोकप्रिय छ भन्दैमा त्यो वृत्ति सबैको लागि उपयुक्त हुन्छ भन्ने हुँदैन । साथीहरूको लहलहैमा लागेर वृत्ति छनोट गर्नुहुँदैन । वृत्ति छनोट गर्नुभन्दा पहिले आफूलाई बुझ्नुपर्दछ र आफू सुहाउँदो वृत्ति रोजियो भने जीवनमा सफल भइन्छ ।

(घ) **मानवता र वातावरणप्रति संवेदनशीलता**

मानवता र वातावरणप्रति संवेदनशीलता सिद्धान्त वृत्ति छनोट गर्दा त्यो वृत्तिको दीर्घकालीन प्रभाव लेखाजोखा गरेर मात्र छनोट गर्नुपर्दछ भन्ने कुरामा केन्द्रित रहेको पाइन्छ । हामीले रोज्ने वृत्ति पैसा कति कमाइन्छ भन्ने भन्दा पनि त्यो वृत्ति मानवता र वातावरणप्रति कत्तिको संवेदनशील छ भनी हेर्नुपर्दछ । मानवता र वातावरणप्रति असंवेदनशील वृत्ति छनोट गर्नुहुँदैन । अरूमाथि शोषण हुने, हानिकारक सामानहरूको आपूर्ति गर्ने, वनजङ्गल फँडानी गर्ने, जनावरहरूको चोरीसिकारी गर्ने जस्ता कार्यबाट पैसा त धेरै कमाउन सकिएला तर यस्ता कार्यले समाज र वातावरण नै असन्तुलन बन्न पुग्दछन् । त्यसकारण क्षणिक व्यक्तिगत फाइदाका लागि मात्र नहेरी सम्पूर्ण मानवता र वातावरणलाई मध्यनजर गरी रोजेको वृत्तिले व्यक्तिलाई सन्तुष्टि प्रदान गर्दछ ।

१४. रुचि

कुनै पनि वृत्ति छनोट गर्न नभई नहुने तत्त्व नै रुचि र खुबी हुन् । व्यक्तिको रूचि र खुबीअनुसार वृत्ति रोजियो भने मात्र जीवनमा सन्तुष्ट र सफल भइन्छ । आफूलाई जुन काम गर्दा रमाइलो लाग्छ र गरिरहन मन लाग्छ त्यसलाई रुचि (Interest) भनिन्छ । रुचि भएको कामले मानिसको ध्यान तान्दछ र उक्त काम निरन्तर गरिरहन मन लाग्छ । आफ्नो रुचिको काम गर्दा मानिसले थाकेको महसुस गर्दैन । व्यक्तिलाई कुनै काम गर्न मनपर्छ भन्दैमा उसले त्यो काम गर्न जानेकै हुन्छ भन्ने हुँदैन ।

कुनै पनि व्यक्ति जन्मजात केही न केही क्षमता लिएर आएको हुन्छ । उक्त क्षमताका कारण ऊ कुनै काममा स्वतः राम्रो हुन्छ, सक्षम हुन्छ र अब्बल हुन्छ । त्यही विशेष प्रकारको क्षमतालाई नै खुबी (aptitude) भनिन्छ । यो एक प्राकृतिक क्षमता हो । यो शारीरिक वा मानसिक जुन पनि हुन सक्दछ तर रोचक कुरा के छ भने कुनै व्यक्तिमा केही काम गर्ने वा सिक्ने खुबी हुँदैमा त्यही काममा रुचि पनि हुन्छ भन्ने हुँदैन ।

रुचि भनेको आफूलाई मन पर्ने विषय र गर्न मन लाग्ने काम हो । त्यसो हुँदा आफूलाई के गर्न मनपर्छ त्यो विचार गर्ने हो भने त्यो नै हाम्रो रुचि हो । यसै सवालमा हामीले बिर्सिन नहुने अर्को कुरा भनेको हामीलाई गर्न मन लाग्ने सबै कामलाई हामीले करियर बनाउन भने सम्भव छैन त्यसैले आफ्नो कुन चाहिँ रुचिलाई हामीले करियर बनाउनु उपयुक्त हुन्छ, त्यसमा पनि हामीले ख्याल पुऱ्याउनुपर्छ ।

विद्यार्थीको रुचि पहिचान गर्दा निम्नलिखित फाइदा हुन्छन्:

- अल्मलिइरहेका विद्यार्थीले पनि आफू स्पष्ट हुने र आफ्नो रुचिको क्षेत्र पहिचान गर्ने अवसर प्राप्त गर्छन् ।
- विद्यार्थीले आफ्नो रुचिका कुरा वा विषयको महत्त्व बुझ्ने र त्यसप्रति समर्पित हुने हौसला प्राप्त गर्छन् ।

विद्यार्थीका रुचिका विषय वा क्षेत्रहरू सङ्कलन गरिसकेपछि शिक्षकले समान रुचि भएका विद्यार्थी सम्मिलित विविध समूह निर्माण गर्छन् । त्यसपछि प्रत्येक समूहलाई तिनको रुचिको क्षेत्रानुसारको नाम दिन्छन् जस्तैः गाउन र बाजा बजाउन मन पराउनेहरूलाई सङ्गीत समूह, कथा, कविता, नाटक र निबन्ध मन पराउनेलाई साहित्य समूह, कला समूह, नेतृत्व समूह, खेल समूह, पत्रकार समूह, व्यापारी समूह आदि । यदि एउटै समूहमा पाँचसात जनाभन्दा बढी विद्यार्थी पर्ने भए भने त्यही नामका दुईतीन समूह बनाई क/ ख/ ग आदिमा पनि छुट्याउन सकिन्छ । यसरी रुचिगत समूहहरूको निर्माण गरिसकेपछि शिक्षकले प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई समूह नायक छनोट गर्छन् । त्यसपछि प्रत्येक समूहलाई आफ्नो रुचिको विषयमा क्षमता विकास गर्नका लागि उनीहरूले प्रत्येक दिन कति समय खर्च गर्ने र के के काम गर्ने भन्ने बारेमा आआफ्नो समूहमा छलफल गर्न लगाई बुँदागत रूपमा टिपोट गर्न लगाइन्छ । उक्त कार्यमा शिक्षकले प्रत्येक समूहका विद्यार्थीको रुचिको प्रकृति, विद्यार्थीको तह, उपलब्ध स्रोतसाधन, समय आदिलाई ध्यानमा राखेर उनीहरूले दैनिक रूपमा कति समय खर्च गर्न र केकस्ता प्रयासहरू गर्न सक्दछन् भन्ने विश्लेषण गरी सोहीअनुरूपका बुँदाहरू निर्माण गर्ने कार्यमा सहयोग र सहजीकरण गरिदिनुपर्छ ।

विद्यार्थीले टिपेका बुँदा र तिनमा लेखिएका कुराहरू पालना गर्ने प्रतिबद्धता कक्षामा शिक्षक तथा सबै साथीहरूको अगाडि व्यक्त गर्न लगाउनुपर्छ । यस प्रकार विभिन्न रुचि भएका विद्यार्थीहरूलाई सो क्षेत्रमा नियमित अभ्यास गरी दक्षता हासिल गर्न सक्ने अवसर र वातावरणको निर्माण कक्षाकोठाको औपचारिक पढाइको क्रमबाटै गर्न सके झनै राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा कक्षा शिक्षण कार्य बढी उपलब्धिमूलक, रोचक र प्रभावकारी मात्र नभई अन्य फाइदाहरू पनि हुन सक्छन् । जस्तैः

- समूहहरू पूर्ण रूपमा समावेशी प्रकृतिका हुने छन् ।
- आफ्नै रुचिका आधारमा निर्माण हुने हुनाले प्रत्येक समूह र तिनका सबै सदस्य सक्रिय हुने छन् । उनीहरूले आफूले गर्ने कामको खाका र समय आफैँ निर्धारण गर्ने हुनाले त्यसको पालना वा कार्यान्वयनमा पनि स्वतस्फूर्त रूपमा प्रेरित हुने छन् । कसैको कर, डर वा बाध्यताले गर्नु परेको काम जस्तो बोझका रूपमा लिने छैनन् ।
- समूहका कमजोर विद्यार्थी पनि सक्षम र राम्रा विद्यार्थीहरूबाट प्रेरित एवम् प्रभावित भई आफ्नो रुचिको क्षेत्रको सिप विकासमा अग्रसर हुन थाल्ने छन् ।
- समूहका प्रत्येक सदस्यलाई 'म पनि केहि गर्न सक्छु' र 'म पनि केही हुँ' भन्ने सकारात्मक धारणाको विकास हुने छ र यसबाट उनीहरूको आत्मबल उच्च रहने छ ।

- यसबाट प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रत्येक विद्यार्थीको पढाइ र अन्य क्षेत्र वा विषयमा समेत सहयोग पुग्ने छ ।
- सबै विद्यार्थी रचनात्मक हुन थाल्ने छन् । फुर्सदको समयलाई आफ्नो रुचिको क्षेत्रमा रचनात्मक काममा खर्च गर्ने बानीको विकास हुन थाल्ने छ ।
- यसबाट विद्यार्थीमा सामाजिकीकरण, आपसी सहयोग र सामूहिक भावनाको विकासमा सहयोग पुग्ने छ ।
- विद्यार्थीहरूमा कुनै पनि कार्यमा योजनाबद्ध रूपले र समर्पित भएर लाग्ने, नियमित रूपमा निश्चित समय छुट्याई अभ्यास गर्ने, समूहमा धारणाहरू आदानप्रदान गर्ने, नबुझेका कुरामा स्पष्ट हुने र आत्ममूल्याङ्कन गर्ने जस्ता गुण तथा सिपको विकास हुने छ ।
- यस्ता समूहलाई कक्षा शिक्षणको क्रममा अन्य प्रसङ्ग र विषयवस्तुमा समेत समूह कार्यको लागि उपयोग गर्न सकिने छ ।

१५. क्षमता

मानिसको क्षमता के हो ? यदि मानिसमा रिसाउने क्षमता छ भने उसमा शान्त रहने क्षमता पनि छ । यदि मानिसमा प्रेम गर्ने सामर्थ्य छ भने उसमा घृणा गर्ने सामर्थ्य पनि हुन्छ । यदि मानिसमा आनन्दको अनुभव गर्ने विशेषता छ भने उसमा दुःखी र हैरान हुने विशेषता पनि छ । मानिसमा शान्ति छ भने उसमा अशान्ति पनि छ । दुवै कुरा छन् अनि दुवै साथमै हिँड्छन् । मूल कुरा के हो भने तपाईँ कुन चाहिँ क्षमतालाई प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ । तपाईँ जुन क्षमतालाई बढी प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ, जीवनमा त्यही नै सक्षम हुन्छ ।

हरेक मानिस फरक हुन्छ । यदि मानिसले चाहेमा आफ्नो यो क्षमता तथा सामर्थ्यलाई पहिचान गरेर जीवनलाई सफल तुल्याउन सक्छ । पृथ्वीमा कैयौँ मानिसहरू छन् अनि आगामी दिनमा पनि हुने छन् तथापि तपाईँ जस्तो अर्को कुनै मानिस न त अहिले छ, न त पछि हुने छ । तपाईँ जसरी हाँस्नुहुन्छ, प्रेम गर्नुहुन्छ, जस्तो सोच्नुहुन्छ त्यो आफैँमा विशेष छ । त्यसकारण हरेक मानिसले आफ्नो सामर्थ्य र क्षमतालाई चिन्नु आवश्यक छ किनभने यही क्षमताका कारण नै मानिसले आफ्नो जीवन परम आनन्दले भरिपूर्ण बनाउन सक्छ । उसको जीवनमा वास्तविक शान्ति र प्रेमको सञ्चार हुन सक्छ अनि यथार्थमा जीवनलाई सफलीभूत तुल्याउन सक्छ ।

मानिसले मेरा बारेमा अरूले के सोचिरहेका होलान् भनेर चिन्ता गर्नुहुँदैन । यदि तपाईँ जीवनमा कुनै कारणले असफल हुनुभयो भने पनि कहिल्यै त्यो असफलतालाई स्वीकार नगर्नुहोस् । पहिला पनि तपाईँले यस्तो गर्नुभएको छ । तपाईँ बाल्यावस्थामा हिँड्न सिक्दाखेरि हिँड्नका लागि कैयौँ पटक उठ्नुभयो अनि लड्नुभयो तर तपाईँले हिँड्न नसिकेसम्म त्यो असफलतालाई स्वीकार गर्नुभएन । परिणामतः तपाईँ हिँड्न सक्ने हुनुभयो ।

तपाईँका ती क्षमताहरूबाट तपाईँ कहिल्यै पनि वञ्चित हुनुहुन्न । तपाईँ जहाँसुकै जानुहोस्, यी सबै कुरा तपाईँसँगै हुन्छन् । मानिसभित्र आँधीबेहरी आएपछि त्यहाँबाट निस्केर हामीभित्र विद्यमान त्यो वास्तविक क्षमता र त्यो शक्ति जसले सारा विश्वलाई चलाइरहेको छ । त्यसको अनुभव भएपछि शान्ति उत्पन्न हुन्छ । जबसम्म उसले त्यो वास्तविक क्षमता र शक्तिको अनुभव गर्दैन तबसम्म आफूले आफूलाई पूर्ण रूपले चिन्न सक्दैन ।

१५.१ क्षमताका प्रकार

भाषिक क्षमता

शब्द, भाषा तथा साहित्यमा निपूण शिक्षक, लेखक

विश्लेषणात्मक तार्किक क्षमता

गणितीय काम र तर्क वितर्कमा राम्रो बैङ्कर, लेखापाल

स्थलगत क्षमता

आकार, डिजाइन, ग्राफ र अरू दृश्यहरू बुझ्न सक्ने डिजाइनर, आर्किटेक्ट

साङ्गीतिक क्षमता

गीतहरू सिक्ने वा सङ्गीत वाद्ययन्त्रहरू बजाउने, गायक, सङ्गीतकार, सङ्गीत शिक्षक

व्यक्तिगत क्षमता

मानिसहरूलाई व्यवस्थित गर्ने सक्ने, समूह कार्यमा राम्रो, सम्बन्ध बनाउने र स्थायित्व दिन सक्ने नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता

शारीरिक यान्त्रिक क्षमता

खेल, शारीरिक क्रियाकलाप र शारीरिक चालमा पोख्त, औजारको प्रयोग गर्न सक्ने

१६. मूल्यमान्यता

मूल्यमान्यता ती विश्वास, विचारहरू हुन्, जुन मानिसका लागि सबैभन्दा प्रिय हुन्छन् । हाम्रा मूल्यमान्यताले हाम्रो जीवनलाई मार्गनिर्देशन गरेका हुन्छन्, केही गर्न उत्प्रेरितसमेत गरेका हुन्छन् । मूल्यमान्यताले नै हाम्रो सोच, व्यवहार निर्धारण गरेका हुन्छन् । व्यक्तिगत मूल्यमान्यता हाम्रो जीवनको वास्तविक प्राथमिकता हुन् । मूल्यमान्यताले हामीलाई हाम्रा सपना पछ्याउन र ती सपना प्राप्तिका लागि निर्णय लिनसमेत सहयता गर्दछ । उदाहरणका लागि इमानदारिता एउटा मूल्यमान्यता हो । इमानदारिताको कदर गर्ने व्यक्ति सधैँ आफू साँचो कुरा बोल्छ र त्यसैमा सन्तुष्टि प्राप्त गर्दछ । हामीले हाम्रो वृत्ति छनोट गर्दा रुचि र क्षमताका साथै आफ्ना मूल्यमान्यताको पनि पहिचान गर्नु निकै महत्त्पूर्ण हुन्छ । हरेक मानिसको रुचि र क्षमता भिन्न भिन्न भए जस्तै मूल्यमान्यता पनि फरक फरक हुन्छन् । आफ्ना मूल्यमान्यताका आधारमा हामीले हाम्रो वृत्ति छनोट गर्ने हो भने त्यसले हाम्रो जीवनको लक्ष्य हासिल गर्न सधैँ हौसला प्रदान गरिरहन्छ । परिवार, खुसी, दया, सम्मान, आदर, स्नेह, इमानदारिता, आत्मसम्मान, जिज्ञासा, नम्रता, परोपकार हाम्रा मूल्यमान्यताहरू हुन् ।

१६.१ मूल्यमान्यताले मानव जीवनमा पार्ने सकारात्मक प्रभावहरू

(क) सहानुभूति

अर्काको भावना बुझ्ने र साझा गर्ने पक्ष नै सहानुभूति हो । मानिसहरूले अरू को हुन् भनेर बुझ्नु र तिनीहरू को हुन् भनेर स्वीकार गर्नु आवश्यक छ । हामी कसरी सँगै बढ्न सक्छौँ भन्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नु हाम्रो अन्तिम लक्ष्य हुनुपर्छ ।

(ख) सम्मान

हामी सबैको लागि पारस्परिक सम्मान आवश्यक छ । यसले हामीलाई मानव बनाउँछ । हामी बिचका भिन्नताहरूको बाबजुद पनि सबैलाई सम्मान गर्नुपर्छ । यस्तो व्यवहारले समाजलाई राम्रोसँग सञ्चालन सहयोग गर्दछ ।

(ग) वफादारी

वफादारी एक मूल्य हो जसले हामीलाई भावनासँग बाँध्छ । हामी सबै वफादार भयौँ भने यसले हाम्रो समाजलाई हानि पुऱ्याउने कुराको विरुद्धमा उभिन आवश्यक शक्ति निर्माण गर्न मदत गर्ने छ ।

(घ) इमानदारिता

सत्य र तथ्यमा रही इमानदार भएर काम गर्नु नै इमानदारिता हो । यसका माध्यमबाट समाजमा आफ्ना कमजोरीहरू स्वीकार गर्न सक्नुहुन्छ र आफूलाई सुधार गर्न आवश्यक कदम चाल्न सक्नुहुन्छ । जब हामी हाम्रा कमजोरीहरू स्वीकार गर्न सक्छौँ तब आफ्ना कमजोरीहरू हटाउन सक्छौँ । अन्तत हामी सबैले एकअर्कालाई असल मान्छे बन्न मदत गर्न सक्छौँ ।

(ङ) कर्तव्यपरायण

आफूलाई प्रदान गरिएको कर्तव्यअनुकूल आचरण गर्ने सक्षमता विकास गराउँछ ।

(च) अनुशासन

आदर्श आचरण र यसको पालना गर्ने, नियम मर्यादा वा सो मर्यादाभित्र रही काम पूरा गर्ने क्षमता विकास हुन्छ ।

(ज) निष्ठा

सत्य र निष्कपटताका साथ कार्य सम्पादन गर्दा क्षमता विकासमा सहयोग पुग्दछ ।

१७. सूचित वृत्ति निर्णय

करियर छनोट हाम्रो जीवनको एक निकै महत्त्वपूर्ण कार्य हो । हामीले छनोट गरेको करियरले हाम्रो जीवनका अनेकौँ आयामहरूमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव परेको हुन्छ । त्यसैले हामीले करियर छनोट गर्दा सबै जानकारीहरू लिएर र सूचित भएर मात्र करियर छनोट गर्नुपर्छ ।

हामीले करियर छनोट गर्नुपूर्व आफूलाई राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ, आफ्नो रुचि , क्षमता, मूल्यमान्यताहरू के कस्ता छन् त्यो थाहा पाउनुपर्छ । त्यससँगै श्रमबजार, शैक्षिक प्रणालीबारे पनि जानकारी राख्नुपर्छ । सबै जानकारीहरू पाएपश्चात् विकल्पहरू तुलना गरी आफूलाई मिल्दो वृत्ति छनोट गर्नुपर्छ । सूचित वृत्ति निर्णयले हामीले छनोट गरेको वृत्तिमा सफल हुनुका साथसाथै सन्तुष्ट पनि बनाउँछ ।

सूचित वृत्ति निर्णय

आफैँलाई बुझ्ने

(रुचि, सिप, मूल्य, क्षमता)

कुनै पनि व्यक्तिले वृत्ति छनोट गर्नुभन्दा पहिला आफ्नो रुचि, क्षमता, सिप र मूल्यमान्यता राम्रोसँग बुझेर पहिचान गर्नुपर्दछ । त्यसै गरी कुनै पनि वृत्तिप्रतिको आफ्नो धारणा र विश्वासलाई पनि बुझ्नुपर्दछ ।

पत्ता लगाउने

(श्रमबजार अन्वेषण गर्ने)

श्रमबजार भनेको कामको संसार हो, जहाँ वृत्तिको नाम, परिभाषा, काम, योग्यता, र आम्दानीबारे जानकारी पाइन्छ । आफूलाई बुझेपछि, श्रमबजारमा आफ्नो क्षमतासँग मेल खाने वृत्तिहरू, तिनका काम, आवश्यक योग्यता, र आम्दानीका सम्भावनाहरूको उत्तर खोजिन्छ ।

निर्णय गर्ने

(उपलब्ध विकल्पहरू तुलना गर्ने)

आफ्नो क्षमतासँग मेल खाने ३, ४ वटा वृत्तिहरूको खोजी र वैकल्पिक वृत्तिको योजना आदि

कामको आरम्भ

(आफ्नो लक्ष्यमा काम गर्ने)

छानेको वृत्तिमा अघि बढ्नका लागि तयारी जस्तै– अघि बढ्ने शैक्षिक खुड्किलो आफूबारेको तयारी, तालिम लिने बायोडाटा बनाउने, कागजात तयार गर्ने, फाराम भर्ने, अन्तर्वार्ताका लागि तयारी आदि

१७.१ सूचित वृत्ति निर्णयको महत्त्व

यस पुस्तिकाले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो रुचि, क्षमता, सिप र मूल्यमान्यता पहिचान गरी सूचित रूपमा करियर छनोट गर्न मार्गदर्शन गर्दछ। वृत्ति छनोट जीवनको महत्त्वपूर्ण निर्णय हो, जसले भविष्यको पेसागत दिशा, रोजगारीको अवसर र व्यक्तिगत सन्तुष्टिमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। त्यसका लागि विद्यार्थीले आफ्नो रुचि, क्षमता, मूल्यमान्यता र श्रमबजारको अवस्था राम्ररी बुझ्नुपर्छ। शिक्षा प्रणाली र प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिमका अवसरहरूको जानकारीले उनीहरूलाई उपयुक्त मार्ग रोज्न सहयोग पुऱ्याउँछ। सही जानकारीका आधारमा लिइएको करियर (वृत्ति) निर्णयले युवालाई आत्मनिर्भर, सिपयुक्त र प्रतिस्पर्धी बनाउन मदत गर्दछ।

१८. वृत्ति विश्वास

वृत्ति विश्वास भनेको कुनै पेसा, जागिर वा कामप्रति व्यक्तिले बनाएको सोच, भावना र धारणा हो। यस्तो विश्वास व्यक्ति सानो छँदादेखि बसेको समाज, संस्कृति, परिवार र वरपरको वातावरणबाट प्रभावित भएर विस्तारै विकास हुन्छ। वृत्ति विश्वास गहिरो रूपमा मनमा बस्छ, जुन एक प्रकारको आस्था, सोच वा त्यो कामप्रतिको सकारात्मक वा नकारात्मक दृष्टिकोण पनि हो। व्यक्तिको यस्तो विश्वास उसैले मात्र हैन, उसले बाँचिरहेको समाज र समुदायको विश्वासलाई पनि देखाउँछ। यो विश्वास एउटै समुदायभित्र पनि फरक फरक हुन सक्छ र पुस्ताअनुसार पनि परिवर्तन भइरहन्छ। यसले सधैँ तर्क वा तथ्यमा आधारित निर्णय दिन्छ भन्ने हुँदैन किनभने यो भावनात्मक र सामाजिक प्रभावबाट बनेको हुन्छ।

१९. वृत्ति मार्गदर्शनमा आवश्यक पक्ष

वृत्ति (career) छान्ने क्रममा त्यस वृत्तिबारे राम्रोसँग जान्न आवश्यक हुन्छ। त्यसका लागि दुई प्रकारका जानकारी सधैँ महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् :

(क) वृत्तिसम्बन्धी जानकारी

वृत्ति छनोट गर्न निम्नलिखित कुराहरू थाहा हुनु आवश्यक हुन्छ:

- **वृत्तिको नाम के हो ?**
- **वृत्तिको काम के के हुन्छ ?**
- **काम कहाँ र कसरी गर्नुपर्छ ?**
- **कोसँग सहकार्य गर्नुपर्छ ?**
- **कस्तो सिप, क्षमता वा ज्ञान आवश्यक पर्छ ?** यी सबै कुरा वृत्ति जानकारीमा पर्छन्।

उदाहरण: यदि तपाईँ 'स्टाफ नर्स' बन्न चाहनुहुन्छ भने यो वृत्तिको नाम हो। त्यसको परिभाषा, काम गर्ने स्थान (जस्तै अस्पताल), आवश्यक सिप (जस्तै बिरामीको हेरचाह गर्न सक्ने) बारे जान्नुपर्छ।

वृत्तिको बारेमा यथार्थ र स्पष्ट जानकारी हुँदा मात्र आफूलाई उपयुक्त वृत्ति छनोट गर्न सजिलो हुन्छ।

(ख) शैक्षिक जानकारी

कुनै वृत्तिमा जानका लागि तपाईँले कति पढ्नुपर्छ ? कस्तो तालिम लिनुपर्छ ? कुन विषय पढ्नुपर्छ ? जस्ता जानकारीहरू शैक्षिक जानकारीअन्तर्गत पर्छन् ।

यसमा निम्नलिखित कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- **वाञ्छनीय योग्यता**: कुनै तालिम वा अध्ययन सुरु गर्नका लागि आवश्यक अघिल्लो योग्यता *(उदाहरण: नर्स बन्न १२ कक्षा विज्ञान सङ्कायमा पढेको हुनुपर्छ ।)*
- **योग्यता**: कुनै कोर्स, तालिम वा पढाइको अन्तिम परीक्षा पास गरेर प्रमाणपत्र पाउने योग्यता

शैक्षिक जानकारी नहुँदा तपाईँले कुन बाटो समाउनुपर्छ भन्ने थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ ।

निष्कर्ष:
सही वृत्ति छनोट गर्न तपाईँलाई त्यो कामको बारेमा (वृत्ति जानकारी) र त्यसमा पुग्न कस्तो पढाइ वा तालिम चाहिन्छ भन्ने कुरा राम्ररी थाहा हुनुपर्छ । यस्ता जानकारीका आधारमा मात्र तपाईँ आफ्नो भविष्यको लागि सही निर्णय लिन सक्नुहुन्छ ।

२०. श्रमबजार

२०.१ श्रम

श्रम भनेको कुनै कार्य गर्नका लागि गरिने प्रयास हो । श्रमका विभिन्न प्रकारहरू छन् जस्तै शारीरिक श्रम, मानसिक श्रम, र सामाजिक श्रम । श्रमको महत्त्व भनेको यो समाजको विकास र समृद्धिमा योगदान पुऱ्याउनु हो । श्रमको सम्मान गर्नुपर्छ किनकि यसले मानिसको मेहनत र योगदानलाई मान्यता दिन्छ । श्रम भनेको काम वा दुःख गर्नु मात्रै हो ? होइन, श्रमले जीवन सार्थक बनाउँछ, सफलता दिन्छ र बाँच्न सिकाउँछ । त्यसैले श्रम गर्नु भनेको दुःख गर्नु होइन ।

कुनै वस्तुको उत्पादन तथा निर्माण वा जीवननिर्वाहका निम्ति शारीरिक वा बौद्धिक शक्ति लगाएर गरिने काम, मेहनत, परिश्रमलाई श्रम भनेर नेपाली बृहत् शब्दकोशले परिभाषित गरेको छ । श्रमबिना कुनै वस्तु वा सेवाको उत्पादन हुन सम्भव छैन । उत्पादनका अन्य साधन जमिन, प्रविधि र पुँजीभन्दा श्रमको भूमिका सक्रिय र महत्त्वपूर्ण रहन्छ ।

श्रम शारीरिक र मानसिक गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । त्यस्तै शारीरिक श्रमलाई सिपको काम गर्ने र शारीरिक काम गर्ने गरी दुई भागमा बाँडिएको छ । मानसिक श्रम गर्नुलाई कुनै लाजको विषय मानिँदैन तर शारीरिक श्रम आज लाजको विषय बनेको छ । त्यसमा पनि शरीरको काम गर्नेलाई समाजले हेय दृष्टिले हेर्ने गरेको छ । श्रमिकले पनि आफूले पाएको दुःखका रूपमा लिने गरेका छन् । श्रम नगरी सुखको प्राप्ति हुन सक्दैन । सिप नहुनेले सबैभन्दा गाह्रो काम गर्छन् । परिश्रम पनि सबैभन्दा बढी गर्छन् तर ज्याला सबैभन्दा कम पाउँछन् । सिप विकासको आफ्नै महत्त्व छ । श्रम उत्पादकत्व बढाउन बजारको मागअनुसारको सिप विकास हुन अत्यन्त जरुरी हुन्छ । श्रमको सम्मान गर्न जरुरी छ । आर्थिक वृद्धिका लागि श्रम र सिपको संयोजन गरी सदुपयोग गर्न जरुरी हुन्छ ।

२०.२ बजार

हरेक व्यक्तिमा भएको ज्ञान, सिप र क्षमतालाई परिचालन गरी आयआर्जन गर्ने स्थल नै बजार हो। बजार एक सामाजिक व्यवस्था हो जसले क्रेता तथा बिक्रेताहरूले एकअर्काको बिचमा सूचना आदानप्रदान गरी स्वैच्छिक रूपले वस्तु तथा सेवाको विनिमय गर्ने गर्दछन् तर यहाँ बजार भन्नाले श्रमबजारलाई भन्न खोजिएको हो। श्रमबजार भन्नाले मानवीय स्रोतको उचित सदुपयोग गरी आयआर्जन गर्ने स्थल वा निकाय भन्न खोजिएको हो। नेपालमा श्रमबजारको क्षेत्र ज्यादै सीमित भएका कारण पनि दिनहुँजसो यहाँका युवाहरू वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेसिन बाध्य भएका छन्। यो राष्ट्रको लागि अन्यन्तै गम्भीर विषय हो।

२०.३ वृत्ति छनोट गर्नु अघि श्रमबजारको आवश्यकता

(क) रोजगारको अवसर थाहा पाउन

- कुन पेसामा जागिरको सम्भावना धेरै छ, कुन पेसा भविष्यमा लोकप्रिय हुन सक्छ भनेर जान्न सकिन्छ।

(ख) आय र जीवनस्तर निर्धारण गर्न

- पेसाअनुसार आम्दानी, भत्ता र सामाजिक स्थिति फरक पर्छ।

(ग) आवश्यक सिप र दक्षता पहिचान गर्न

- श्रम बजारले माग गरिरहेका दक्षता, सिप र योग्यताको जानकारी दिन्छ।

(घ) दीर्घकालीन योजना बनाउन

- भविष्यमा स्थिर रोजगारी र करियर उन्नतिका लागि सही निर्णय लिन सहयोग गर्छ।

(ङ) शिक्षा र तालिमसँग सम्बन्धित निर्णय लिन

- कुन विषय/कलेज/तालिमले रोजगारी सम्भावना बढाउँछ भनेर निर्धारण गर्न सहयोग पुग्छ।
- नेपालको संविधान, २०७२ को धारा ३३ मा प्रत्येक नागरिकलाई रोजगारीको हक र रोजगारीको छनोट गर्न पाउने हक हुने छ भन्ने उल्लेख छ। त्यस्तै धारा ३४ मा प्रत्येक श्रमिकलाई उचित श्रम अभ्यासको हक हुने छ भन्ने उल्लेख छ। श्रमिक भन्नाले पारिश्रमिक लिई रोजगारदाताका लागि शारीरिक वा बौद्धिक कार्य गर्ने कामदार वा मजदुर सम्झनुपर्छ भनेर नेपालको संविधानमा उल्लेख छ। प्रत्येक श्रमिकको उचित पारिश्रमिक, सुविधा तथा योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षाको हक सुनिश्चित गरिएको छ। कानुनबमोजिम ट्रेड युनियन खोल्ने, त्यसमा सहभागी हुने तथा सामूहिक सौदाबाजी गर्न पाउने हक संविधानले प्रदान गरेको छ।

२१. वृत्ति र यसका क्षेत्र

१.कृषि, खाद्य तथा प्राकृतिक स्रोत: अदुवा कृषक, मौरीपालक, कुखुरापालन, माटो विशेषज्ञ आदि

२.इन्जिनियरिङ विज्ञान: प्लम्बर, आर्किटेक्ट, डकर्मी, कम्प्युटर वैज्ञानिक, अटोमोबाइल (सवारीसाधन) इन्जिनियर आदि

३.स्वास्थ्य विज्ञान र नर्सिङः नर्स, फर्मासिस्ट, चिकित्सक, योग तथा प्राकृतिक उपचार निर्देशक, प्रयोगशाला प्राविधिक आदि

४.वन विज्ञान: रेन्जर, वनविज्ञ, वन्यजन्तु जीवविशेषज्ञ, वन संरक्षण तथा स्रोत व्यावस्थापक, वन वातावरणविद् आदि

५.श्रव्यदृश्य र सञ्चार: अनुवादक तथा दोभासे, पत्रकार, डाटाबेस तथा प्रणाली प्रशासक, सूचना प्राविधिक आदि

६.शैक्षिक र शिक्षाशास्त्र: शिक्षक, विद्यालय निरीक्षक , प्रधानाध्यापक, शिक्षाविद्, शिक्षा संयोजक आदि

७.पर्यटन र होटल व्यास्थापन: वेटर, हाउस किपर, बार टेन्डर, कुक, टुर गाइड, होटल व्यास्थापक आदि

८.व्यवस्थापन: लेखापाल, चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट, रिसेप्सनिस्ट, बिक्री तथा बजार व्यवस्थापक, बैङ्कर आदि ।

९.कला र हस्तकला : मैथली हस्तकला कलाकार वा निर्माता, ढाका बुनकर, सङ्गीतकार, फेसन डिजाइनर, फोटोग्राफर आदि

१०.सौन्दर्यकर्मी : नङसम्बन्धी कलाकार, नाई, हेयर ड्रेसर, मसाज, छाला विशेषज्ञ आदि

११.अर्थशास्त्र तथा व्यवस्थापन: अर्थशास्त्री, मार्केटिङ प्रबन्धक, मार्केट, बैङ्कर, धितो दलाल, इकोनोमिक प्लानर मानव संसाधन प्रबन्धक, बिमा एजेन्ट, बजार अनुसन्धानकर्ता, बिक्री प्रबन्धक, ऋण अधिकृत, औद्योगिक उत्पादन प्रबन्धक आदि

१२.सुरक्षा: सुरक्षा गार्ड, आर्मी, प्रहरी, सामुदायिक प्रहरी आदि

१३.कानुन: लेखनदास, न्यायाधीश, वकिल, जासुस आदि

१४.सामाजिक कार्य: परियोजना संयोजक, पुनर्वास संयोजक, सामाजिक मनोवैज्ञानिक, पेसागत थेरापिस्ट, बाल हेरचाहकर्ता, क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक, वृद्धहरूको हेरचाहकर्ता, मनोविमर्शकर्ता आदि

१५.खेलकुद: खेलाडी, फिटनेस ट्रेनर, योग शिक्षक, खेलकुद शिक्षक, प्रशिक्षक, एक्रोबेट, रेफ्री/अम्पायर, फिजियोथेरापिस्ट आदि

१६.आतिथ्य सेवा: होटल व्यवस्थापक, ट्राभल एजेन्ट, वेटर, ट्रेकिङ गाइड, कुक, सांस्कृतिक गाइड, बेकर बारटेन्डर, सेफ, हाउसकिपिङ आदि

१७.धर्म: धार्मिक चित्रकार / मूर्तिकार, पुजारी, ज्योतिषी, बौद्ध भिक्षु, ध्यानगुरु, धर्मगुरु, धर्मप्रचारक, मिडियामा धार्मिक वक्ता, धार्मिक कार्यक्रम प्रबन्धक आदि

२२. बेरोजगारी

बेरोजगारी भनेको जीविकोपार्जनका लागि आवश्यक काम, इलम, पेसा वा व्यवसाय नभएको अवस्था हो। इच्छा, जाँगर र योग्यता हुँदाहुँदै पनि काम नपाएको अवस्था हो। श्रमबजारमा मागको तुलनामा श्रमशक्तिको आपूर्ति बढी भएको अवस्था हो। देशमा मौजुदा श्रमशक्ति निष्क्रिय हुँदा एकातिर मुलुकमा आर्थिक प्रगतिले गति लिन सक्दैन भने अर्कातर्फ पारिवारिक कलह, अशान्ति, गरिबी, झैझगडा, हिंसा, कुलत, दुर्व्यसन र सामाजिक अपराधहरू बढ्न जान्छन्। नेपालमा शिक्षित र दक्ष जनशक्तिले समेत मुलुकभित्र रोजगारी नपाउने अवस्था सिर्जना भएको छ। यसकारण प्रतिभा पलायन डरलाग्दो ग्राफमा बढ्दो छ।

शिक्षित, दक्ष र इच्छुक भएर पनि आफ्नो योग्यताअनुसार काम नपाउने बेरोजगारी व्याप्त छ। मौसमअनुसार मात्र रोजगारी पाउने, बाँकी समय काम नपाउने बेरोजगारी पनि उस्तै सङ्ख्यामा छ। यसै गरी खुला बेरोजगारी अर्थात् केही कारणवश सक्षम र इच्छुक युवाहरू बेरोजगार रहेको र शारीरिक वा मानसिक रूपले काम गर्न सक्षम नहुने बेरोजगारी पनि उल्लेख्य छ।

तथ्याङ्कअनुसार नेपालमा बेरोजगारी दर ११.४ प्रतिशत छ। रोजगारीमा रहेको जनसङ्ख्यामध्ये ६९ प्रतिशत सहरमा र ३१ प्रतिशत ग्रामीण क्षेत्रमा छन्। रोजगारीमा रहेका पुरुषमध्ये सहरमा ६८ प्रतिशत र ग्रामीण क्षेत्रमा ३२ प्रतिशत छन्। रोजगारीमा रहेका महिलामा ७०प्रतिशत सहरमा र ३० प्रतिशत ग्रामीण क्षेत्रमा रहेको तथ्याङ्कले देखाउँछ। शिक्षित र अशिक्षित बेरोजगारको सङ्ख्या देशमा ठुलो छ। यसले व्यक्तिको जीवन मात्र होइन, देशको अर्थतन्त्रलाई समेत प्रभाव पारेको छ। केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग (२०२१) का अनुसार नेपालमा कुल ८६ लाख व्यक्तिले आफ्नो योग्यता र सिपअनुरूप रोजगारी पाएका छैनन्।

सन्दर्भ सामग्रीहरू:

१. नेपालको संविधान २०७२ (*अनुसूची ५अनुसूची ६ अनुसूची ७ अनुसूची ८ अनुसूची ९)*
२. शिक्षा ऐन २०२८ तथा नियमावली २०५९ (संशोधनसहित)
३. स्थानीय शिक्षा नियमावली २०७४ (पोखरा महानगरपालिकाबाट जारी गरिएको)
४. श्रम ऐन २०७४ तथा नियमावली २०७५
५. राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०७६
६. आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०७८
७. प्रशासन पत्रिका २०८१
८. Nepal Watch पत्रिका २०८१
९. आर्थिक अभियान पत्रिका
१०. प्राविधिक शिक्षा तथा तालिम परिषद्को वार्षिक प्रतिवेदन २०७९/०८० तथा २०८०/८१
११. वृत्ति मार्गनिर्देशन (सामाजिक विकास मन्त्रालय, हेटौडा, नेपाल)
१२. शिक्षा वार्षिक पत्रिका २०८०
१३. शिक्षक मासिक पत्रिका २०८१
१४. करियर दिशा नेपाल

अनुसूची

विद्यार्थीहरूले आफ्नो रुचि र क्षमता पहिचान गर्न लागि अनुसूचीमा दिएका अभ्यासहरू पूरा गर्नुहोला ।

कक्षा ८

मेरो सपना

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले आफ्नो वृत्तिबारे सोचेका छन् वा छैनन् सोध्नुहोस् । केही विद्यार्थीहरूले सोचेका हुन सक्छन् भने कतिले नसोचेका पनि । वृत्तिबारे सोचेका छैनन् भने उनीहरूलाई मनपर्ने एउटा वृत्ति छान्न भन्नुहोस् । त्यसपछि त्यो वृत्ति कस्तो हुन्छ होला, के काम गर्नुपर्छ होला, त्यस वृत्तिको सबैभन्दा मनपर्ने कुरा के हो त्यसबारे सोचेर एउटा कथा लेख्न लगाउनुहोस् । त्यस कथामा उनीहरूले वृत्तिबारे आफूले देखेको सपना पूरा भएको हुने छ ।

मेरा रूचिहरू

मेरा क्षमताहरू

मेरा मूल्यमान्यताहरू

जोड्ने विन्दु

कक्षा ८

म पुग्न चाहेको वृत्ति ____________

____

____

कक्षा ९ मा मैले छनोट गर्ने विषय ____________

म अहिले यहाँ छु।
कक्षा ____________

कार्ययोजना निर्माण

क्र म	मेरो सपनाको वृत्ति	मेरो छनोटको शिक्षा	मेरो छनोटको विद्यालय	मलाई सहयोग गर्न सक्ने व्यक्ति

मेरो भविष्य

विषयवस्तु क्रम अङ्क
परिचय २
मेरा चाहनाहरू ३
स्वाभाविक रूपमा म यस्तो छु ३
मेरो जीवनका हरेक क्षणहरू ४
मेरो जीवनका हरेक क्षणहरू ५
मेरो प्रतिविम्व ६
मेरो प्रतिविम्व ७
विभिन्न पेसागत बाटाहरू ७
विभिन्न पेसागत बाटाहरू ८
आफ्नो इच्छाको बारेमा कथा ९
मेरो कथा १०
मेरा चाहनाहरू ११
फुर्सदको समय र त्यसको सदुपयोग १२
इच्छा/सोखको बारेमा अन्तर्वार्ता १३
इच्छा/सोखको बारेमा अन्तर्वार्ता १४
इच्छा/सोखको बारेमा अन्तर्वार्ता १५
सबल पक्षहरू १७
सबल पक्षहरू १७
मनपर्ने सबल पक्षहरू १८
मेरो क्षमता १९
मेरो क्षमताको बारेमा अन्तर्वार्ता २०
मेरो क्षमताको बारेमा अन्तर्वार्ता २१
मेरो क्षमताको बारेमा अन्तर्वार्ता २२
मूल्य २३
मूल्यहरू के के हुन् २३
मेरा मूल्यहरू २४
कुनै पनि पेसागत जीवनमा पेसाको भूमिका २५
मलाई मनपर्ने मान्छेसँग जीवनको मूल्यसँग सम्बन्धित अन्तर्वार्ता २६

मेरो भविष्य

परिचय

यो प्रश्नावलीले तपाईलाई पेसागत भविष्यतर्फ जागरुक गराउने छ । तपाईमा भएको इच्छा, क्षमता र मूल्यअनुसार भविष्यमा गर्न चाहेको पेसाको बारेमा बुझ्नुहुने छ ।

	यस सङ्केत भएको पृष्ठले नयाँ सूचना दिन्छ । तपाईले उक्त सङ्केत भएको पृष्ठ पढी कार्यको बारेमा पूर्ण जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ ।
	यो सङ्केत भएको पृष्ठमा तपाईले आफ्नो व्यक्तिगत सूचनाहरू भर्नुहुने छ । यो पृष्ठमा साथीलाई नसोधी आफैँले भर्नुपर्ने छ । तपाईले भरेका कुनै पनि उत्तर गलत हुँदैनन् । भरिएको उत्तरले तपाईको व्यक्तित्वलाई दर्शाउछ ।
	यस सङ्केत भएको पृष्ठमा तपाईले सामुहिक रूपमा काम गर्नुपर्दछ । उपलब्ध सहजकर्ताहरूले समूह विभाजनमा सहयोग गर्नुहुने छ ।
	यस सङ्केत भएको पृष्ठमा तपाईले अन्तर्वार्ता लिन/दिन पर्दछ । यो अन्तर्वार्तामा तपाईको विचार लिने/दिने हुँदा आफ्नो बारेमा धेरै कुरा थाहा पाउन सक्नुहुन्छ । अन्तर्वार्ताको लागि तपाइले खुलेर कुरा गर्न सक्ने नजिकको विश्वासिलो व्यक्ति रोज्नुहोस् । जति तपाईले प्रश्नको जवाफ खुलेर दिनुहुन्छ त्यति नै धेरै तपाईको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।
	यो सङ्केतले गृहकार्य जनाउँछ । यस पृष्ठको क्रियाकलाप कक्षाभन्दा बाहिर पर्दछ । तपाईको सहजकर्ताले यस पृष्ठमा के गर्ने भनेर व्याख्या गरिदिनुहुन्छ । यो क्रियाकलाप पूरा गर्ने या नगर्ने तपाईमा भर पर्दछ तर एउटा कुरामा ध्यान दिन जरुरी छ कि तपाईले गरेका हरेक क्रियाकलापले तपाईको भविष्यको पेसाको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

यी सामग्रीहरू नेपालको विकासको लागि जर्मनको मेरो भविष्य सामग्री आरबाइटरकामर् शाल्जबुमा आधारित भएर बनाइएको हो ।

All material CC-BY-NC-SA by Career Disha Nepal (2016)

मेरा चाहनाहरू

स्वाभाविक रूपमा म यस्तो छु ...

फुर्सदको समयमा मलाई गर्न मन पर्छ...

म यो काममा साच्चिकै राम्रो छु...

ममा एउटा विशेष विशेषता छ त्यो हो...

मलाई लाग्छ, अरू मेरा यी कुराहरू मन पराउँछन्...

मलाई यी कुराहरू कसरी हुन्छ भनी जान्न मन पर्छ जस्तै...

मेरो लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा ...

मलाई एकदमै प्रभाव पारेको प्रमुख व्यक्ति (नाम) अथवा उत्प्रेरित गर्ने चिज........
.... हो ।

मलाई मन पर्ने र मैले गर्न चाहेको पेसा .... हो ।

यदि तीनवटा इच्छा गरेको कुरा पूरा हुन्थ्यो भने, म .... हुन चाहन्थेँ ।

१)
२)
३)

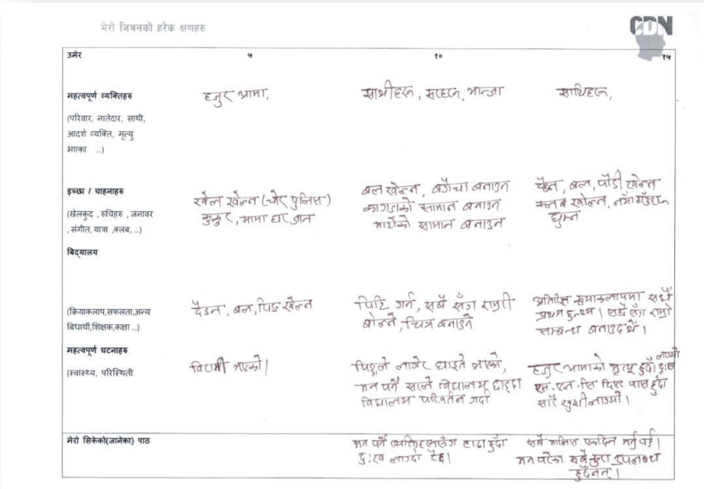
मेरो भविष्य

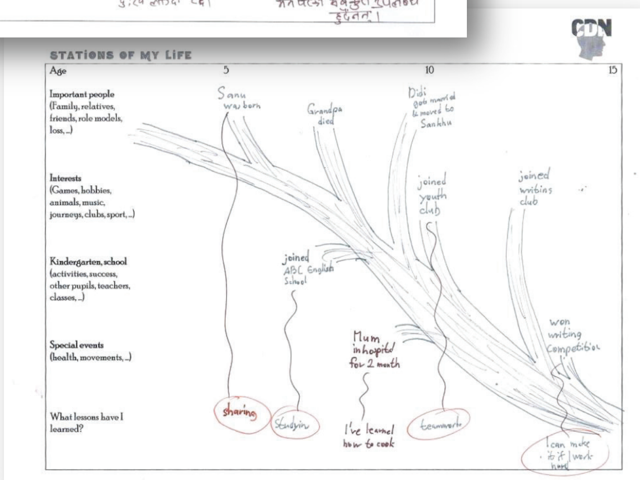
मेरो जीवनको हरेक क्षणहरू

तपाईको जीवनका महत्त्वपूर्ण उतारचढावहरू एउटा कापीमा टिप्नुहोस् । तपाईलाई महत्त्वपूर्ण लागेका घटनाहरू जस्तैः- सफलताका क्षणहरू, असजिलो परिस्थिति, चुनौतिपूर्ण घटनाहरू जुन कुराले तपाईको जीवनमा धेरै महत्त्व राख्दछन् । उक्त घटनालाई शब्दबाट लेखेर वा चित्र बनाएर टिप्न सक्नुहुन्छ ।

तल दिइएको चित्रको लक्ष्य भनेको तपाईको व्यक्तिगत चरित्र र जीवनमा घटेका घटना बुझ्न सजिलो बनाउनु हो । त्यसपछि तपाईको इच्छाअनुसार चित्र या अरू कुनै शैलीमा आफ्नो जीवनभोगाइ र सिकेका कुराहरूलाई कागजमा बनाउन सक्नुहुन्छ ।

त्यसै गरी सबैभन्दा तल लेखिएको 'यसबाट मैले पाएको शिक्षा' मा तपाईले जीवनको महत्त्वपूर्ण घटनाबाट पाएको शिक्षा/पाठ लेख्न सक्नुहुन्छ ।





मेरो जीवनको हरेक क्षणहरू

उमेर	५	१०	१५
महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरू परिवार, नातेदार, साथी, आदर्श व्यक्ति, मृत्यु भएका			
इच्छा / चाहनाहरू खेलकुद, रुचिहरू, जनावर, सङ्गीत, यात्रा, क्लब			
विद्यालय क्रियाकलाप, सफलता, अन्य विद्यार्थी, शिक्षक, कक्षा			
महत्त्वपूर्ण घटनाहरू स्वास्थ्य, परिस्थिति			
मैले सिकेको (जानेका) पाठ			

मेरो भविष्य

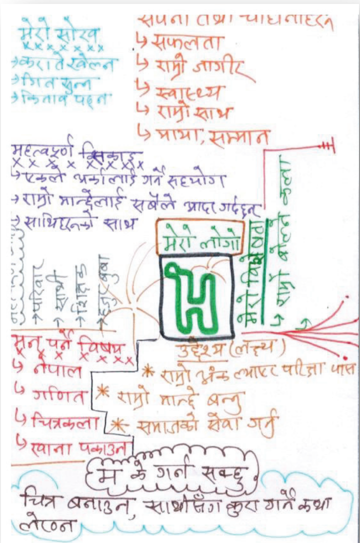
मेरो प्रतिविम्ब

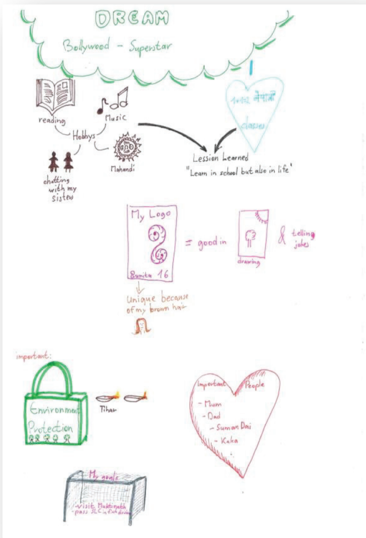
तल तपाईको जीवनको भोगाइलाई चित्रमा देखाउनुहोस् । उक्त चित्रले तपाईको जीवनको वर्णन गर्ने छ ।

तपाईले आफ्नो जीवनको भोगाइलाई आफ्नै शैलीमा चित्रमा अथवा शब्दहरूमा विश्लेषण गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईलाई आफ्नो बारेमा भन्न/वर्णन गर्न कुन विधि सजिलो लाग्दछ । त्यहीअनुरूप लेख्न तथा बनाउन सक्नुहुन्छ । आफ्नो प्रतिविम्ब बनाउनु अगाडि के बनाउने भनेर एकचोटि राम्ररी सोच्नुहोस् । तपाईले अगाडि भरेका केही विचारहरू जस्तैः-

- तपाईको नाम र उमेर
- एउटा सङ्केत (जसले तपाईलाई प्रस्तुत गर्दछ)
- तपाईलाई के कुराले अरूभन्दा फरक र अपरिवर्तनशील बनाउँछ
- तपाईले सिक्नुभएको महत्त्वपूर्ण शिक्षा
- तपाईका बानी, रुचि र इच्छा आकाङ्क्षा
- मनपर्ने विषयहरू
- तपाई कुन विषयमा राम्रो हुनुहुन्छ ?
- तपाईको जीवनका महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरूको नाम
- सपना, चाहना र आशाहरू
- तपाईको लक्ष्य
- तपाईलाई महत्त्वपूर्ण लागेका मुख्य कुराहरू

कस्तो प्रतिविम्ब देखिन्छ त्यसको उदाहरण :





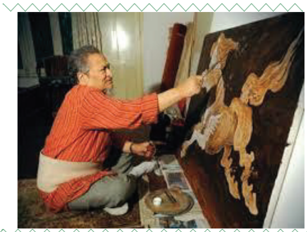
मेरो भविष्य

मेरो प्रतिविम्ब

मेरो भविष्य

विभिन्न पेसागत बाटाहरू

तलका चित्रहरू मध्ये कुनै एकमा चिन्ह लगाउनुहोस् :



मेरो भविष्य

विभिन्न पेसागत बाटाहरू :-

तपाईले रोजेको चित्र भित्रको पात्रको व्यावसायिक बाटोलाई काल्पनिक कथाको रूप दिने प्रयास गर्नुहोस् । त्यसपछि केही मुख्य बुँदाहरू कापीमा टिप्नुहोस् । तलका प्रश्नको जबाफ सिर्जनात्मक तवरले दिनुहोस् ।

चित्र भित्र भएको व्यक्तिको नाम कति हुन सक्छ ?

उक्त व्यक्तिको व्यवसाय तथा रोजगारी के हो ?

उक्त व्यक्तिको बाल्यावस्था र युवावस्थाको इच्छा/ आकाङ्क्षा कस्तो थियो होला ?

किशोरावस्थाका (१३-१९ वर्ष) राम्रा पक्षहरू के के थियो होलान् ?

उक्त व्यक्तिले कुन शिक्षा पढेको थियो होला ? के उक्त व्यक्तिलाई विद्यालय जान मन पर्थ्योहोला ? कहिले उसले यी कुराहरू सिकेको होला ?

उसको इच्छाअनुसारका अरू कुन रोजगारी हुन सक्छ ?

मेरो भविष्य

आफ्नो इच्छाको बारेमा कथा

अनिषा, विमल र सागर एउटै कक्षामा पढ्ने साथीहरू हुन् । तिनीहरू विद्यालयमा प्रसस्त समय सँगै बिताउँदछन् । विमललाई खेलकुद मनपर्छ किनभने ऊ खेल्न र दगुर्न सक्छ । ऊ इतिहास किन पढ्नुपऱ्यो भनी कहिलेकाहीँ आफैँलाई प्रश्न गर्ने गर्दछ । यद्यापि, अनिषा इतिहास विषयमा राम्रो छिन् । उनी प्राचीन संस्कृति तथा पुराना कुरामा रुचि राख्दछिन् । कहिलेकाहीँ उनले अचम्मका र अति उत्तम तस्विरहरू कक्षामा लाने गर्दछिन् ।

सागरलाई खेल र साहित्य दुवै मन पर्दैन । उसलाई पोषण तथा घरेलु कुराहरू ज्यादै नै मनपर्छ । ऊ सिप निर्माणमा प्रतिभाशाली छ र अरूलाई खाना बनाएर खुलाउन सोखिन छ ।

विद्यालयको अन्तिम दिन उनीहरू सँगै घर जान्छन् । सम्पूर्ण गृहकार्यको साथै घरको काम र परीक्षाको तयारी सकेपछि उनीहरूसँग अझै समय बाँकी थियो । उक्त फुर्सदको समयमा उनीहरू आफूलाई मन पर्ने काम गर्दथे । विमल मोटरबाइक चलाउने गर्दथ्यो भने अनिषा किताव पढ्ने गर्दथिन् । त्यस्तै गरेर सागर आफ्ना साथीहरूलाई भेट्ने गर्दथ्यो । हप्ताको अन्त्यमा र बिदाको समयमा विमल, अनिषा र सागर उनीहरूलाई अत्यन्त मन पर्ने कुराहरू गरेर समय बिताउँथे ।

मेरो भविष्य

मेरो कथा

तिनीहरूको मनपर्ने कक्षा, सोख तथा इच्छालाई मनन गर्दा प्रत्येक व्यक्ति पिच्छे फरक फरक चाहनाहरू रहेका हुन्छन् ।

तपाईलाई कुन विषय मनपर्छ ?

फुर्सदको समयमा तथा बिदामा तपाईलाई के गर्न मनपर्छ ?

तपाईलाई के के गर्न मनपर्छ ?

तपाईलाई घरमा, विद्यालयमा एवं साथीको घरमा के के गर्न मनपर्छ ?

तपाईले दायाँ भागमा इच्छाहरू बेग्ला वेग्लै कसरी राख्ने भनी उदाहरण भेटाउन सक्नुहुन्छ ।

अब माथिको उदाहरण हेरेर आफ्ना इच्छाहरू पनि बेग्ला वेग्लै लेख्नुहोस् ।

मेरो भविष्य

मेरा चाहनाहरू

अब तपाईको कक्षाका सम्पूर्ण साथीहरूको सबै प्रकारका इच्छा सोखहरू कालो पाटीमा लेखिएको छ । तीमध्ये तपाईलाई सबैभन्दा धेरै मनपरेका तीनवटा क्षेत्रहरू रोज्नुहोस् । त्यसले तपाईको जीवनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

खाली ठाउँमा आफूलाई मनपर्ने विषयवस्तुको बुँदागत रूपमा वर्णन गर्नुहोस् (उदाहरणको लागि नृत्य गर्न अथवा डरलाग्दा कथा पढ्न) ।

मेरो भविष्य

फुर्सदको समय र त्यसको सदुपयोग

अब तपाई फुर्सदको समयमा के गरिरहनुभएको छ भन्ने थाहा पाउन सक्नु हुनेछ। फुर्सदको समयमा कहाँ र कसरी बिताउने तपाईमा भर पर्छ। त्यसमा पनि जस्तैः- भोजन गर्नु, विद्यालय जानु, सुतिरहनु, घरायसी कामकाज गर्नु र गृहकार्य गर्नु फुर्सदको समयभित्र पर्दैनन्)।

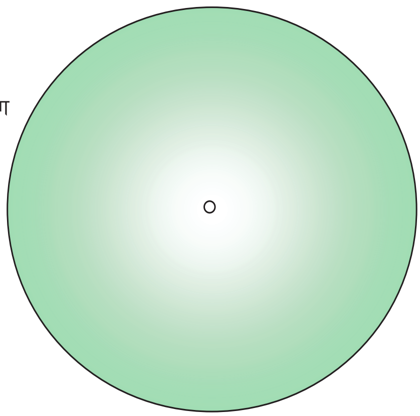
साधारणतया हप्तामा तपाईसँग कति फुर्सद हुन्छ सोच्नुहोस्।

आइत	सोम	मङ्गल	बुध	बिहि	शुक्र	शनि	जम्मा

पहिला तपाईले हप्तामा कति घण्टा आफ्ना इच्छा/सोखहरू पूरा गर्न बिताउनुहुन्छ, सोच्नुहोस् अनि तालिकामा भर्नुहोस् :

क्रियाकलापहरू	आइत - शुक्र	शनिबार	जम्मा
चाहना नम्वर १..			
चाहना नम्वर २..			
चाहना नम्वर १..			
साथीहरूसँग भेटघाट			
फेसबुक चलाएर			
गीतहरू सुनेर			
टि.भी. हेरेर			
अल्छी गरेर अथवा केही पनि नगरेर			
केही नगरेर			

हप्तामा कति समय के काममा बिताउनुहुन्छ भनी अनुमानित तरिकाले दायाँको वृत्तचित्रमा भर्नुहोस्। यसले सजिलैसँग तपाईले फुर्सदमा के गर्नुहुन्छ भनी थाहा पाउन सघाउँछ।



मेरो भविष्य

इच्छा/सोखको बारेमा अन्तर्वार्ता

आफ्नो कक्षाको साथीलाई तीनवटा चाहनाका क्षेत्रहरू सोध्न लगाएर तल उत्तर भर्न लगाउनुहोस् । उत्तर भरिसकेपछि फाराम माग्नुहोस् ।

यो अन्तर्वार्ता तपाईको इच्छाको बारेमा हुने छ
१) तपाई हप्ताको कति समय आफ्नो इच्छा पूरा गरी बिताउनुहुन्छ ?
२) कोबाट र कसरी उक्त इच्छा/चाहना तपाईले थाहा पाउनुभयो ?
३) यो चाहना पूरा गर्न कसले सहयोग गरेको छ ?
४) यो चाहनालाई निरन्तरता दिन तपाई के कुरामा सक्षम हुनुपर्दछ ?
५) उक्त इच्छा पूरा गर्नका लागि तपाईले बढी कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ?
६) तपाईको इच्छा कुन पेसा तथा व्यवसायसँग सम्बन्धित छ ?

अन्तर्वार्ताको लागि धन्यवाद !

मेरो भविष्य

इच्छा/सोखको बारेमा अन्तर्वार्ता

आफ्नो कक्षाको साथीलाई तीनवटा चाहनाका क्षेत्रहरू सोध्न लगाएर तल उत्तर भर्न लगाउनुहोस् । उत्तर भरिसकेपछि फाराम मागनुहोस् ।

यो अन्तर्वार्ता तपाईको इच्छाको बारेमा हुने छ

१) तपाई हप्ताको कति समय आफ्नो इच्छा पूरा गरी बिताउनुहुन्छ ?

२) कोबाट र कसरी उक्त इच्छा/चाहना तपाईले थाहा पाउनुभयो ?

३) यो चाहना पूरा गर्न कसले सहयोग गरेको छ ?

४) यो चाहनालाई निरन्तरता दिन तपाई के कुरामा सक्षम हुनुपर्दछ ?

५) उक्त इच्छा पूरा गर्नका लागि तपाईले बढी कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ?

६) तपाईको इच्छा कुन पेसा तथा व्यवसायसँग सम्बन्धित छ ?

अन्तर्वार्ताको लागि धन्यवाद !

मेरो भविष्य

इच्छा/सोखको बारेमा अन्तर्वार्ता

आफ्नो कक्षाको साथीलाई तीनवटा चाहनाका क्षेत्रहरू सोध्न लगाएर तल उत्तर भर्न लगाउनुहोस् । उत्तर भरिसकेपछि फाराम माग्नुहोस् ।

यो अन्तर्वार्ता तपाईको इच्छाको बारेमा हुने छ
१) तपाई हप्ताको कति समय आफ्नो इच्छा पूरा गरी बिताउनुहुन्छ ?
२) कोबाट र कसरी उक्त इच्छा/चाहना तपाईले थाहा पाउनुभयो ?
३) यो चाहना पूरा गर्न कसले सहयोग गरेको छ ?
४) यो चाहनालाई निरन्तरता दिन तपाई के कुरामा सक्षम हुनुपर्दछ ?
५) उक्त इच्छा पूरा गर्नका लागि तपाईले बढी कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ?
६) तपाईको इच्छा कुन पेसा तथा व्यवसायसँग सम्बन्धित छ ?

अन्तर्वार्ताको लागि धन्यवाद !

सबल पक्षहरू

सबल पक्षहरू

तपाईका सबल पक्षहरू के के हुन् ? कुनै व्यक्ति परालको ठुलो भारी बोक्दछ अर्थात् शारीरिक रूपमा ऊ सक्षम छ। तर सक्षमताको अर्थ भिन्न रूपमा पनि वर्णन गर्न सकिन्छ।

तलको चित्रबाट कस्तो खालको क्षमताको परिचय दिन खोजेको होला ? चित्र हेरी अनुमान गर्नुहोस् :

चित्र कोर्दा मलाई लागेको कुरा

....

समस्या समाधान गर्दा मलाई लागेको कुरा

....

विद्यालयमा प्रश्नको उत्तर समाधान गर्दा मलाई लागेको कुरा

....

प्रशन्ना

....छिन्

समाधान

- तर्कपूर्ण सोच (तार्किक विश्लेषण)
- सहयोग भावना (सामाजिक उत्तरदायित्व
- राम्रो ज्ञान (शिक्षा)
- सिर्जनशीलता (व्यक्तिगत क्षमता)

"क्षमता" शब्दको सट्टा अर्को शब्द प्रयोग गर्न सकिन्थ्यो कि ?

"क्षमता" शब्दको सट्टा............................वा ....वा ....

"क्षमता" शब्दलाई कुनै चिह्न सङ्केत गर्न सकिन्छ कि ?

मेरो भविष्य

मनपर्ने सबल पक्षहरू

तलको खाली ठाउँमा तपाईलाई महत्त्वपूर्ण लागेका तीनवटा मनपर्ने 'मेरा चाहनाहरूलाई' भर्नुहोस् । तपाईको साथीले ती चाहनाहरू पूरा गर्न कस्ता किसिमका क्षमताहरू चाहिन्छ भनेर सोध्नुहुने छ ।

मेरा चाहना → आवश्यक क्षमता

ममा यो पक्ष राम्रो छ → **यी पक्षमा अझ राम्रो हुनुपर्छ**

- ....

- ....
- ....
- ....

ममा यो पक्ष राम्रो छ → **यी पक्षमा अझ राम्रो हुनुपर्छ**

- ....

- ....
- ....
- ....

ममा यो पक्ष राम्रो छ → **यी पक्षमा अझ राम्रो हुनुपर्छ**

- ....

- ....
- ....
- ....

यी मेरो क्षमता होइनन्	मेरो क्षमता

मेरो भविष्य

मेरा क्षमताहरू

म निश्चिन्त भएर भन्न सक्छु कि ममा यी क्षमताहरू छन्:

....

....

यी मेरा महत्त्वपूर्ण क्षमताहरू हुन् तर पनि मैले यी क्षमता विकासको लागि अझै धेरै मेहेनत गर्नुपर्दछ :

....

मेरा अभिभावक तथा शिक्षकहरू ममा तलका क्षमताहरू छन् भनी भन्ने गर्नुहुन्छ :

....

मेरा अभिभावकहरू मेरा तलका क्षमताहरूलाई मजबुत बनाउन अझै धेरै प्रयास गर्नुपर्दछ भनी भन्ने गर्नुहुन्छ :

....

मेरो भविष्य

मेरो क्षमताको बारेमा अन्तर्वार्ता

तपाईको कक्षाका साथीहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोधेर उत्तर भर्न लगाउनुहोस्:

तपाईले विगतका दिनमा आफ्नो क्षमता प्रयोग गरेको अवस्थाको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् :

तपाईले विगतका दिनमा आफ्नो क्षमता प्रयोग गरेको कुनै दोस्रो अवस्थाको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् :

तपाईले यी क्षमता विगतको दिनमा भन्दा कसरी सुधार गर्नुभयो ?

विशेष गरी तपाईको जीवनमा यी क्षमता किन महत्त्वपूर्ण छन् ?

तपाईको व्यावसायिक भविष्यको लागि यी क्षमता कसरी प्रयोग हुन सक्छन् ? तपाईले व्यावसायिक भविष्यमा यी क्षमताबाट के गर्न सक्नुहुन्छ ?

अन्तर्वार्ताको लागि धन्यवाद !

मेरो भविष्य

मेरो क्षमताको बारेमा अन्तर्वार्ता

तपाईको कक्षाका साथीहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोधेर उत्तर भर्न लगाउनुहोस्:

तपाईले विगतका दिनमा आफ्नो क्षमता प्रयोग गरेको अवस्थाको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् :

तपाईले विगतका दिनमा आफ्नो क्षमता प्रयोग गरेको कुनै दोस्रो अवस्थाको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् :

तपाईले यी क्षमता विगतको दिनमा भन्दा कसरी सुधार गर्नुभयो ?

विशेष गरी तपाईको जीवनमा यी क्षमता किन महत्त्वपूर्ण छन् ?

तपाईको व्यावसायिक भविष्यको लागि यी क्षमता कसरी प्रयोग हुन सक्छन् ? तपाईले व्यावसायिक भविष्यमा यी क्षमताबाट के गर्न सक्नुहुन्छ ?

अन्तर्वार्ताको लागि धन्यवाद !

मेरो भविष्य

मेरो क्षमताको बारेमा अन्तर्वार्ता

तपाईको कक्षाका साथीहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोधेर उत्तर भर्न लगाउनुहोस्:

तपाईले विगतका दिनमा आफ्नो क्षमता प्रयोग गरेको अवस्थाको बारेमा वर्णन गर्नुहोस्:

तपाईले विगतका दिनमा आफ्नो क्षमता प्रयोग गरेको कुनै दोस्रो अवस्थाको बारेमा वर्णन गर्नुहोस्:

तपाईले यी क्षमता विगतको दिनमा भन्दा कसरी सुधार गर्नुभयो ?

विशेष गरी तपाईको जीवनमा यी क्षमता किन महत्त्वपूर्ण छन् ?

तपाईको व्यावसायिक भविष्यको लागि यी क्षमता कसरी प्रयोग हुन सक्छन् ? तपाईले व्यावसायिक भविष्यमा यी क्षमताबाट के गर्न सक्नुहुन्छ ?

अन्तर्वार्ताको लागि धन्यवाद !

मूल्य

मूल्यहरू के के हुन्

मूल्य भनेको हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने व्यवहारहरू हुन् । मूल्य हाम्रो जीवनको एउटा पाटो बनेको हुन्छ र मूल्यलाई हाम्रो शिक्षाले, भूमिकाले र सामाजिक जीवनशैलीले प्रभाव पारेको हुन्छ ।

हाम्रो जीवनमा मूल्यले कति प्रभाव पार्छ भनी बुझ्नको लागि तल दिएको कथा पढ्नुहोस् :

लक्ष्मीको समस्या

लक्ष्मी र किक दुवै राम्रा साथी हुन् । किकको वास्तविक नाम सुमन हो । उसलाई सानैबाट अरूहरूलाई खुट्टाले हिर्काउन मन पर्ने भएकोले मान्छेहरूले उसलाई किक भनी बोलाउँदछन् । जहाँ झगडा हुन्छ उसलाई त्यहाँ पुग्नु नै पर्दछ तर किक सामान्यतया लक्ष्मीसँग हिँड्दछ । किकले लक्ष्मीलाई विद्यालयका क्रियाकलाप पूरा गर्न धेरै सहयोग गर्दछ ।

एक दिनको कुरा हो । लक्ष्मीले विद्यालयहाता बाहिर किकले अर्के स्कुलको विद्यार्थीलाई पैसाको सानो झोला (धर्बाभित) नदिउनजेलसम्म हिर्काइरहेको देखेकी थिइन् । जब किकले लक्ष्मीलाई देख्यो तब उक्त स्थानबाट भागिहाल्यो । किक यति छिटो भाग्यो कि लक्ष्मीले उक्त स्थानमा केही पनि भन्न पाइनन् ।

अर्को दिन चोरी भएको व्यक्ति (विद्यार्थी) पुलिससहित लक्ष्मीको विद्यालयमा आए। पुलिसले यो विद्यार्थीलाई पिटेको र पैसा चोरेको व्यक्तिलाई कसैले देखेको छ भनी सबैलाई सोध्दा उक्त पीडितले लक्ष्मीतिर इसारा गऱ्यो र भन्यो लक्ष्मीलाई त्यो घटनाको बारेमा सबै कुरा थाहा छ ।

पुलिसले लक्ष्मीलाई उक्त अपराधी को हो भनी सोध्यो । दोषी किक हो भनी नचिनाईकन निर्दोष व्यक्तिलाई सहयोग नगर्नु पनि गैरकानुनी कुरा हो ।

- तपाई लक्ष्मीको ठाउँमा भएको भए कस्तो प्रतिक्रिया दिनुहुन्थ्यो ?
- तपाईको प्रतिक्रिया के मा निर्भर रहन्थ्यो ?
- अन्य प्रतिक्रियाहरू के के हुन सक्छन् ?
- यो कथा कसरी पूरा भयो ?

तपाईको उत्तर र साथीहरूको उत्तरलाई तुलना गर्दा प्रत्येक व्यक्तिले फरक फरक तरिकाबाट कथालाई अन्त्य गरेका हुन्छन् किनभने यो नै हाम्रो व्यक्तिगत मूल्य हो । हाम्रो दैनिक जीवनमा जुनसुकै कुरामा पनि निर्णय लिँदा हाम्रा मूल्यमा आधारित भएर गर्ने गर्दछौं । एउटा भनाइ पनि छ, "मेरो जीवनको मूल्यले मैले गर्ने हरेक निर्णयको नतिजालाई असर पारेको हुन्छ ।"

पेसाको छनोट गर्नु महत्त्वपूर्ण निर्णय हो । त्यसकारण पेसाको छनोट गर्नुअगाडि आफ्ना मूल्यलाई गहिरिएर बुझ्न आवश्यक छ ।

मेरो भविष्य

मेरा मूल्यहरू

यहाँ तपाईले मूल्यसँग सम्बन्धित धेरै शब्दहरू पाउनुहुने छ । यदि तपाईलाई लागेका अरू महत्त्वपूर्ण मूल्य तल लेखिएको छैन भने थप्न सक्नुहुन्छ ।

सत्य	भरोसा	विश्वास	इमानदार
स्वावलम्बी	वफादार	सहिष्णुता	पारदर्शी
परम्परावादी	आदर्शवादी	सम्पति	मेहनत
नैतिकता	माया	सहयोग	भद्रता
भाइचारा	धैर्य	उदारता	आज्ञाकारी
लगनशील	न्याय	सरलता	सहनशील
सटिकता	तत्परता	स्वतन्त्रता	नम्रता
आदर	व्यवस्थित	सत्कार	शान्त
तर्किक सोच	हौसला	स्वास्थ्य	महत्त्वाकाङ्क्षा
परिवार	दया/करुणा	उदार	पहिचान
परिवर्तन	परम्परावादी		

मेरो भविष्य

कुनै पनि पेसागत जीवनमा मूल्यको भूमिका

पेसागत जीवनको लागि आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण मूल्यहरू आफ्नो कक्षाका साथीहरूसँग मिलेर पत्ता लगाउनुहोस्। पत्ता लगाउन कोसिस गर्नुहोस् कि सामान्यतया सबै पेसाका लागि आवश्यक मूल्यहरू के के हुन्, जनु मूल्यहरू विशेष खालको पेसाको लागि आवश्यक पर्दछ र मूल्यहरू जुन तपाईको भविष्यको लागि आवश्यक पर्दछ।

१) सबै खालको पेसामा आवश्यक पर्ने मूल्यहरू

मूल्यहरू	यी पेसाका लागि आवश्यक छ
दया	नर्सिङ

२) मेरो भविष्यको पेसाको लागि आवश्यक पर्ने मूल्यहरू

मलाई मनपर्ने मान्छेसँग जीवनको मूल्यसँग सम्बन्धित अन्तर्वार्ता

मनपर्ने मान्छेसँगको अन्तर्वाता

तपाईका लागि महत्त्वपूर्ण मूल्यहरू के के हुन् ? त्यसमध्य एकमात्र महत्त्वपूर्ण मूल्य के हो ?

कुन परिस्थितिमा आफ्नो मूल्यलाई लिएर तपाई असहज महसुस गर्नुहुन्छ ? (जस्तैः उदाहरणको लागि इमानदार एउटा महत्त्वपूर्ण मूल्य हो तपाई इमानदार नभएको क्षण)

तपाईको पेसागत जीवनको लागि आवश्यक पर्ने मूल्यहरू के के हुन् ?

कृपया सोच्नुहोस् कुन कुन मूल्य मेरो पेसागत जीवनका लागि अति नै महत्त्वपूर्ण छन् ?

मेरो जीवनमा मूल्यको फाइदा के के हुन् ? (जस्तैः उदाहरणको लागि महत्त्वाकाङ्क्षा : जसले आफ्नो उद्देश्य प्राप्त गर्न सघाँउछ ।)

मेरो जीवनमा मूल्यको बेफाइदा के के हुन् ? (जस्तैः उदाहरणको लागि महत्त्वाकाङ्क्षा तपाईलाई धेरै दुःखी बनाउन सक्छ ।)

अन्तर्वार्ताको लागि धन्यवाद !

मेरा रुचिहरू	सुहाउँदो पेसा

मेरा क्षमता	सुहाउँदो पेसा

मेरा मूल्यमान्यताहरू	सुहाउँदो पेसा

रुचि भनेको के हो र रुचि पहिचान गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ ?

वृत्ति निर्णय लिनुपूर्व आफ्नो क्षमताको पहिचान गर्नु किन आवश्यक छ ?

सूचित वृत्ति निर्णय भन्नाले के बुझ्नुभएको छ ?

तपाईले वृत्ति छनोट गर्नुभएको छ वा छैन ? यदि गर्नुभएको छैन भने किन गर्नुभएको छैन, त्यो लेख्नुहोस् । गर्नुभएको छ भने आफ्नो वृत्तिबारे के थाहा छ लेख्नुहोस् ।

क्र म	मेरो रूचि	मेरो क्षमता	मेरो मूल्यमान्यता	मेरो सपनाको वृत्ति	शैक्षिक विकल्पहरू	मेरो छनोटको शिक्षा	मेरो छनोटको विद्यालय	मलाई सहयोग गर्न सक्ने व्यक्ति

WHERE HOPES & OPPORTUNITIES MEET

Right4Children
Annapurna Marga, Pokhara-07, Kaski, Nepal
Telephone: +977 61 455176, 453993
Email: info@right4children.org
www.right4children.org