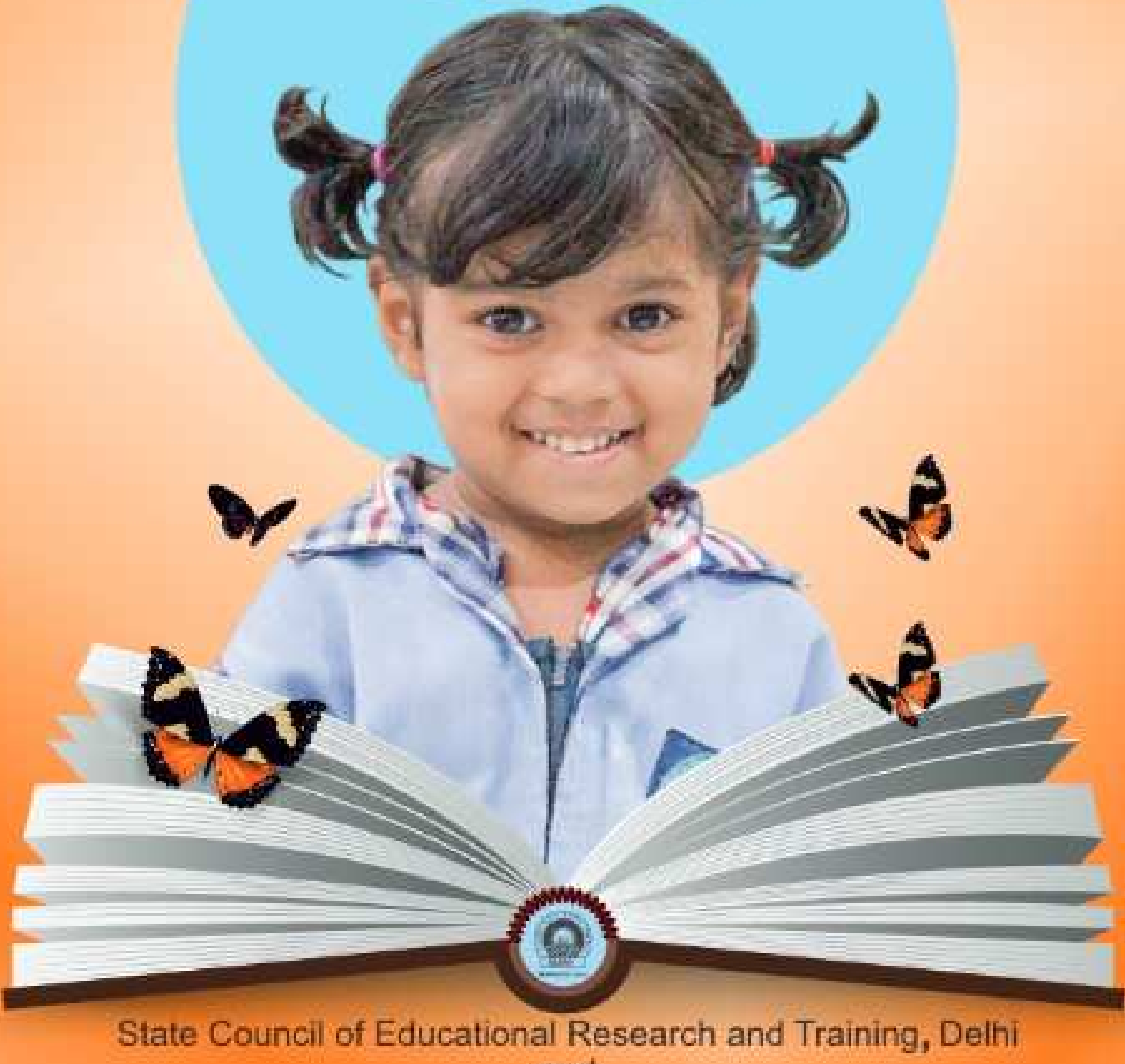
Grade VII

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS



State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

Grade VII

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

© SCERT, Delhi
April 2023
ISBN : 978-93-94824-98-0
5000 Copies

Patron

Sh. Manish Sisodia
Former Dy. Chief Minister, Govt. of NCT of Delhi

Ms. Atishi
Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Ashok Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Himanshu Gupta, Director (Education), Delhi
Ms. Nandini Maharaj, Additional Director (Happiness), Delhi

Guidance

Ms. Rita Sharma, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi
Dr. B.P. Pandey, OSD (Happiness), Delhi

Chief Editor

Dr. Anil Kumar Teotia, Chairperson, CHVTL, SCERT, Delhi

Editor

Dr. Karamvir Singh, Asstt. Prof., DIET, Bholanath Nagar, Delhi

Mr. Sumer Singh, TGT English, Govt. Co-ed SV, Dichaon Kalan

Publication Officer

Dr. Mukesh Yadav, SCERT, Delhi

Publication Team

Mr. Dinesh Kumar Sharma, SCERT, Delhi,
Ms. Fouzia, (B.R.P.) SCERT, Delhi

Published by : State Council of Educational Research and Training, Delhi
Graphics : Junaid Digital Arts, Delhi
Printed at : Educational Stores, S-5 Bulandshahar Road, Indl Area Site-1 Gzb. (UP)

HANDBOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

State Council of Educational Research and Training, Delhi

Dr. Anil Kumar Teotia
Chairman, Happiness Curriculum Committee
Principal, DIET Bholanath Nagar, Delhi

Dr. Shyam Sundar
Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

Dr. Karamvir Singh
Asstt. Prof. DIET Bholanath Nagar, Delhi

Dr. Sandip Kumar
Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

Directorate of Education, Delhi

Anil Kumar Singh
Lecturer Hindi, SBV No.1, Jheel Khurenja

Anuradha Jain
TGT Mathematics, GGSS, Ashok Nagar

Atuba Saeed
Lecturer Special Education, RSKV No.2, Jama Masjid

Avinash Kumar Jha
TGT English, SV K 2 Block, Mangolpuri

Chandrika
TGT English, GGSSS No.3, Sarojini Nagar

Jyoti
TGT N.Sc, SKV Avantika, Sec.1 Rohini

Karshan Kumar
TGT Hindi, SV No.1, Mori Gate

Dr Madhvi Agrawal
Lecturer Maths, St. Eknath GSKV, J&K Block, Dilshad Garden

Manjeet Rana
TGT English, G(Co-ed)SSS, Barwala

Meenakshi Malhari
Lecturer English, SKV, Vishwas Nagar

Pardeep Kumar
TGT N.Sc, SV, H-Block, Sawada (Ghevra) Colony

Punam
TGT Hindi, S(Co-ed)V, Masjid Moth

Rajwant Kaur
TGT Punjabi, RRMR SKV, Hauz Rani

Richa Sakhuja Sethi
TGT N.Sc, SCSD SV, Sec. 9 Rohini

Savita
TGT Mathematics, SKV, Badli

Sudhir Rathi
Lecturer Pol. Science, GBSSS, Gokalpur Village

Sumer Singh
TGT English, Govt. Co-ed SV, Dichaon Kalan

Tarachand Sharma
TGT Hindi, RPVV, Sec. 5 Dwarka

Tina Verma
TGT English, SKV, Rajouri Garden Extn.

Institutions/NGO's

Dr. Sunanda Grover
Blue Orb Foundation, New Delhi

Ms. Swati Chaurasia
Dream A Dream, Bengaluru

Ms. Manorma
Dream A Dream, Bengaluru

Abhibhavak Vidyalaya
Raipur, Chhattisgarh

Circle of Life
Gurugram, Haryana

Labhya Foundation
New Delhi

ATISHI
आतिशी

MINISTER
GOVT. OF NCT OF DELHI
मंत्री, दिल्ली सरकार
DELHI SECTT. I.P. ESTATE
दिल्ली सचिवालय, आई०पी०एस्टेट
NEW DELHI-110002
नई दिल्ली-110002

शिक्षा मंत्री का संदेश

शिक्षा का मूल उद्देश्य पढ़-लिखकर सफलता प्राप्त करना, जिम्मेदार नागरिक बनना और खुशहालीपूर्वक जीवन व्यतीत करना है। लेकिन आज के दौर में एक ओर जहाँ साक्षरता का स्तर बढ़ रहा है तो वहीं दूसरी ओर संवेदनशील मुद्दों को लेकर लोगों की समझ घटी है। इस चुनौती को दूर करने की दिशा में दिल्ली सरकार के स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से जो समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं, उनका स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा के माध्यम से ही किया जा सकता है।

हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली कुशल डॉक्टर, इंजीनियर और बढ़िया वकील तो तैयार कर रही है लेकिन एक अच्छा इंसान तैयार करने में असमर्थ प्रतीत होती है। शिक्षा के इसी अधूरेपन को भरने के लिए दिल्ली सरकार के सभी स्कूलों में 2018 से हैप्पीनेस करिकुलम की शुरुआत की गई।

इस करिकुलम को लागू हुए 4 साल से अधिक का समय हो चुका है। करिकुलम के पहले साल में ही इसकी सफलता ने ये साबित कर दिया कि आज के दौर में इसकी कितनी उपयोगिता है। करिकुलम के लागू होने के बाद समय-समय पर अनेक स्कूल प्रमुखों ने यह बताया है कि उनके स्कूलों में विद्यार्थियों की उपस्थिति बढ़ रही है,वे खुश रहने लगे है, तनाव मुक्त रहने लगे है। शिक्षक साथियों ने बताया है कि हैप्पीनेस करिकुलम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है,वे अब अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे है। विद्यार्थियों का बढ़ता आत्मविश्वास भी इस पाठ्यक्रम की एक बड़ी सफलता के रूप में उभर कर सामने आया है। अभिभावकों का मानना है कि बच्चों का व्यवहार बदल रहा है, वे परिवार के सदस्यों का सम्मान करने लगे हैं, रिश्तों के प्रति संवेदनशील हो रहे है।

वास्तव में यह एक बड़ी उपलब्धि है, और एक सुनहरे भविष्य की ओर संकेत कर रही है।

दिल्ली सरकार का हैप्पीनेस करिकुलम राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बनाने में कामयाब रहा है। भारत के विभिन्न राज्यों तथा अनेक देशों के प्रतिनिधिमंडल खुद दिल्ली सरकार के स्कूलों में जाकर इसका हिस्सा बने है और इससे प्रभावित हुए है। इतना ही नहीं, दिल्ली सरकार के हैप्पीनेस करिकुलम से प्रेरित होकर बहुत से राज्य अपने स्कूलों में ऐसी अनूठी पहल को शुरू करना चाह रहे हैं।

सीखने- सिखाने की इस शृंखला को आगे बढ़ाते हुए मुझे हैप्पीनेस करिकुलम के तीसरे संस्करण की नई, पहले से ज्यादा रुचिकर इस पठन सामग्री को लोकार्पित करते हुए अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस अवसर पर मैं दिल्ली की पूरी टीम एजुकेशन और हैप्पीनेस करिकुलम के डेवलपमेंट में लगे सभी साथियों को बधाई देती हूँ।

इस अवसर पर मैं दिल्ली शिक्षा क्रांति के शिल्पकार श्री मनीष सिसोदिया जी को भी धन्यवाद देती हूँ, जिनके दूरदर्शी विज़न के कारण हमारे स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम की शुरुआत हुई और दिल्ली के लाखों बच्चों को इसका फायदा मिला।

मुझे आशा है कि हैप्पीनेस करिकुलम आने वाले समय में और बेहतर तरीके से हमारे स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को एक खुशहाल और जिम्मेदार नागरिक बनाएगा जो शिक्षित और समर्थ राष्ट्र के निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेंगे।

शुभकामनाएं

आतिशी

शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार

अशोक कुमार, भा.प्र.से
सचिव (शिक्षा)
ASHOK KUMAR, IAS
Secretary (Education)

सत्यमेव जयते

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष : 23890187 टेलीफैक्स: 23890119
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
e-mail : secyedu@nic.in

संदेश

शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल किताबी ज्ञान प्राप्त करना और अच्छे अंक प्राप्त करके ऊँचे पद पा लेना ही नहीं है। बल्कि शिक्षा का उद्देश्य इससे कहीं आगे बढ़कर मानव के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए कौशल के साथ-साथ उसकी समझ, उसके व्यवहार तथा उसकी जीवन शैली को विकसित करना भी है।

पिछले कई दशकों से हम देख रहे हैं कि जहाँ एक तरफ साक्षरता की दर बढ़ने के साथ-साथ भौतिक सुख-सुविधाओं का विकास तीव्र गति से हो रहा है वहीं दूसरी ओर मानवीय मूल्यों का पतन, मानवीय संबंधों में गिरावट, नौजवान पीढ़ी में अवसाद, कुंठा, तनाव और जीने के प्रति निराशा दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। शिक्षकों का सम्मान घट रहा है और समाज की व्यवस्थाओं के प्रति बच्चों में विश्वास में कमी आ रही है।

ऐसे ही गंभीर प्रश्नों का उत्तर पाने की तलाश में दिल्ली सरकार ने सन 2018 से अपने विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के रूप में एक नई पहल की है जिसके शुरुआती परिणाम बहुत ही सुखद एवं सकारात्मक रहे हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम से बच्चों में एकाग्रता बढ़ने, श्रम के मूल्य को समझने, अपने जीवन में दूसरों के योगदान को पहचानकर उनके प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने तथा भौतिकवाद और मानवता के सर्वांगीण विकास के बीच सामंजस्य स्थापित होने की संभावना बढ़ी है। आशा है सन 2047 में जब भारत आजादी के 100 साल पूरे होने का जश्न मना रहा होगा उस समय दिल्ली का वातावरण अधिक सुखद, अधिक सुरक्षित, अधिक संवेदनशील और मानवीय संबंधों से ओतप्रोत ज़िंदगी जीने लायक होगा क्योंकि उस समय के अधिकारीगण, कर्मचारीगण तथा दिल्ली के स्कूलों से गुजरे हुए अधिकांश लोगों ने हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का पाठ न केवल पढ़ा होगा बल्कि अपनी ज़िंदगी में उतारने का प्रयास भी किया होगा।

इसी दिशा में बेहद रोचक, आकर्षक एवं चित्रित सामग्री युक्त हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की नई पुस्तकों को प्रस्तुत करते हुए मुझे बेहद हर्ष महसूस हो रहा है।

इस अवसर पर मैं Cell for Human Values and Transformative Learning (CHVTL) SCERT दिल्ली के अध्यक्ष डॉ० अनिल कुमार तेवतिया और हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की पूरी टीम को हार्दिक बधाई देना चाहता हूँ जिन्होंने दिन-रात एक करके इन पुस्तकों के निर्माण कार्य को समयबद्ध तरीके से पूरा करने का महती कार्य किया है।

सुखद भविष्य की कामना के साथ...

03.4.23

(अशोक कुमार)

HIMANSHU GUPTA, IAS
Director, Education & Sports

सत्यमेव जयते

Directorate of Education
Govt. of NCT of Delhi
Room No. 12, Civil Lines
Near Vidhan Sabha,
Delhi-110054
Ph.: 011-23890172
E-mail : diredu@nic.in

संदेश

दिल्ली शिक्षा निदेशालय के अंतर्गत आने वाले सभी विद्यालयों हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तीसरे संस्करण की चित्रित, रोचक एवं आकर्षक पुस्तकों को शिक्षकों तक पहुंचाते हुए मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है।

श्री ए. नागराज द्वारा प्रतिपादित 'मध्यस्थ दर्शन' (जीवन विद्या) पर आधारित यह पाठ्यक्रम बच्चों में शिक्षा के मानवीकरण के महत्व को स्थापित करने में कारगर सिद्ध होता दिख रहा है।

वर्तमान समय में शिक्षा व्यवस्था में लगे हुए अधिकांश लोगों का सारा ध्यान विद्यार्थियों को अधिकाधिक अंक प्राप्त करके अधिकाधिक अर्थोपार्जन के योग्य बनाने पर केंद्रित दिखता है। दूसरी तरफ समाज में तार-तार होते संबंध, एक दूसरे के प्रति बढ़ता अविश्वास, युवा पीढ़ी में बढ़ता अवसाद और तनाव यह सोचने पर मजबूर करता है कि वास्तव में शिक्षा अपने मूल उद्देश्य से भटक क्यों रही है।

भौतिकवाद की चकाचौंध और गलाकाट प्रतियोगिता की दौड़ से बाहर निकल कर मानव के जीवन में शिक्षा के वास्तविक मूल्य को स्थापित करने की दिशा में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम एक अद्भुत पहल है। इस दिशा में अभी तक उपलब्ध शोध यह दर्शाते हैं कि यह पाठ्यक्रम पढ़ाई के प्रति बच्चों में एकाग्रता विकसित करने के साथ-साथ विद्यालय, समाज तथा परिवार में संबंधों के महत्व को समझने और ऐसे व्यवहार को आचरण में उतारकर ज़िंदगी जीने में मददगार सिद्ध हो रहा है।

इस अवसर पर मैं हैप्पीनेस करिकुलम कमेटी, दिल्ली के अध्यक्ष डॉ० अनिल कुमार तेवतिया और उनकी टीम के समस्त सदस्यों को, जिन्होंने दिन-रात एक करके इस पाठ्य सामग्री को तैयार किया, हृदय की गहराई से बधाई देता हूँ।

मुझे आशा है कि आने वाले समय में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अपने मूल उद्देश्य (शिक्षा के मानवीकरण) को प्राप्त करने में अवश्य सफल होगा।

ढेर सारी शुभकामनाओं सहित...

(हिमांशु गुप्ता)

NANDINI MAHARAJ, IAS
Additional Director

सत्यमेव जयते

Directorate of Education
Govt. of NCT of Delhi
Room No. 10, Old Sectt. Delhi-110054
E-mail : ddeeb22@gmail.com
Phone: 23890300
Website : www.edudel.nic.in

संदेश

"किसी भी राष्ट्र का निर्माण उसके विद्यालयों में होता है", ऐसा हम बचपन से सुनते आएं हैं। मैं जब बचपन में अपने स्कूल जाया करती तो "हम होंगे कामयाब" और 'होगी शांति चारों ओर एक दिन" वाला गीत अक्सर विद्यालय के सभी उत्सवों में गाया जाता था। यह गीत आज भी विद्यालयों में अक्सर सुनने को मिलता है, परंतु विडंबना यह है कि विश्वशांति दिन-प्रतिदिन खतरे में पड़ती जा रही है। कामयाबी के लिए हम एक-दूसरे के हाथ में हाथ न डालकर एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में लगे हुए हैं।

देश में साक्षरता की दर तो बढ़ रही है परंतु क्या हम सचमुच में अपने बच्चों को वास्तविक शिक्षा दे पाए हैं? क्या हमारे पारिवारिक एवं मानवीय संबंध पहले की अपेक्षा सुदृढ़ हुए हैं? क्या देश में भ्रष्टाचार, अत्याचार जैसी संगीन घटनाएँ कम हुई हैं? और क्या शिक्षालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के मन में उनके गुरुजनों के प्रति सम्मान का स्तर बढ़ा है? ऐसे ही ज्वलंत मुद्दों पर गहन चिंतन के बाद दिल्ली सरकार के सभी विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम शुरू किया गया है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के इस नए संस्करण में शामिल की गई मनःस्वास्थ्य (Mental Health) पर आधारित सामग्री ने इन पुस्तकों को अनूठा एवं विलक्षण बना दिया है। विद्यालयों में सामान्य रूप से सामने आने वाले मुद्दों यथा बुलिंग (Bullying), मानसिक तनाव, बेचैनी, Panic तथा शरीर की बनावट को लेकर उत्पन्न होने वाली असहजता, आदि को पाँचवी से आठवीं कक्षा तक की पुस्तकों में शामिल करके इस बार हैप्पीनेस पाठ्यक्रम को और अधिक व्यापक रूप देने का प्रयास किया गया है। मुझे आशा है कि इन मुद्दों की समझ से विद्यार्थी इनको आसानी से पहचान सकेंगे तथा अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त कर पाएँगे जिससे मनःस्वास्थ्य (Mental Health) का सुखद प्रभाव उनकी ज़िंदगी में लंबे समय तक बने रहने की संभावना है।

इस अवसर पर मैं शिक्षा निदेशालय तथा SCERT, दिल्ली के पूरे परिवार को शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूं।

मेरा संदेश तब तक अधूरा है जब तक कि मैं इन पुस्तकों के निर्माण में लगी हुई टीम के सदस्यों तथा उनके परिवारजनों का आभार प्रकट न कर दूँ क्योंकि दिन-रात और सर्दी-गर्मी की परवाह किए बिना इस टीम के समस्त सदस्यों ने अपना बहुमूल्य समय लगाकर इस कार्य को सफलतापूर्वक संपन्न किया है। अतः आप सबको एक बार पुनः बहुत-बहुत साधुवाद। स्वर्णिम भविष्य के लिए शुभकामनाएँ!

शुभेच्छु
नंदिनी महाराज

Dr. Rita Sharma
Director

STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL
RESEARCH AND TRAINING
(An Autonomous Organisation of Govt. of
National Capital Territory of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में दिल्ली सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र में अनेक नवाचारी प्रयोग किए हैं। चाहे विद्यालय प्रमुख तथा शिक्षकों के लिए देश विदेशों में ट्रेनिंग हो या विद्यार्थियों के लिए अव्वल दर्जे की सुविधाएँ। इन सब नवाचारों में हैप्पीनेस करिकुलम अपनी एक अलग छाप छोड़ने में कामयाब रहा है। यह पाठ्यक्रम न केवल विद्यार्थियों को खुशी की समझ देता है बल्कि उनमें अपनी उपयोगिता को पहचानकर समाज में ज़िम्मेदारी निभाने की योग्यता विकसित करने में भी मदद कर रहा है।

सभी शिक्षक साथियों से यह अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई पठन सामग्री के भाव को समझकर बच्चे मानवीय मूल्यों को आत्मसात करते हुए संबंधों में उनका निर्वाह कर सकें और समाज के विकास में अपनी भूमिका को पहचानकर अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकें।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT) दिल्ली के अंतर्गत Cell for Human Values and Transformative Learning (CHVTL) द्वारा तैयार किए गए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तीसरे संस्करण की नवीन एवं चित्रात्मक पुस्तकों को पाठकों तक भेजते हुए मैं सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ और आशा करती हूँ कि आप सब इन पुस्तकों का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी में सकारात्मक सोच का निर्माण करने में अवश्य सफल होंगे।

धन्यवाद।

(डॉ रीता शर्मा)
निदेशक

Dr. ANIL KUMAR TEOTIA
Chairman

CELL FOR HUMAN VALUES & TRANSFORMATIVE LEARNING
(State Council of Educational Research & Training)
DIET, Bhola Nath Nagar
Delhi - 110032
E-mail : humanvaluescelldelhi@gmail.com

आभार

हैप्पीनेस हैंडबुक का यह संशोधित और परिमार्जित तृतीय संस्करण आप सबके हाथों में प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। यह पुस्तक हमारे निवर्तमान उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के उस चिंतन का, उस सपने का मूर्तमान रूप है जो उन्होंने शिक्षा मंत्री के तौर पर कभी देखा था। हैप्पीनेस करिकुलम की इस यात्रा में हमें न केवल उनके चिंतन और राजनैतिक इच्छाशक्ति का साथ मिला, बल्कि उनका रचनात्मक सहयोग भी प्राप्त हुआ। इस हैंडबुक की अनेकानेक कहानियाँ और गतिविधियाँ उनके रचनात्मक कौशल और शिक्षा की गहरी समझ की गवाह हैं। उनके इस योगदान के लिए हम हमेशा कृतज्ञ रहेंगे।

हम आभारी हैं अपनी वर्तमान शिक्षा मंत्री आतिशी जी के जो दिल्ली शिक्षा क्रांति की बुलंद और मजबूत इमारत की वास्तुकार रही हैं। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था में प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से वे सहभागी रही हैं। हैप्पीनेस करिकुलम के निर्माण के शुरुआती दौर से लेकर आज तक उनके इनपुट और कार्य-योजनाएँ हमारा दिशा निर्देशन करती रही हैं।

हम आभारी हैं अपने शिक्षा सचिव श्री अशोक कुमार जी के जिनका अप्रतिम सहयोग हर कदम पर हमें प्राप्त होता रहा है। इस हैंडबुक के वर्तमान स्वरूप की संकल्पना और इसकी मजबूत आधारशिला प्रदान करने हेतु हम अपने निवर्तमान शिक्षा निदेशक श्री हिमांशु गुप्ता जी के आभारी हैं जिनके कुशल नेतृत्व के बिना यह कार्य कदापि संभव न होता। हम आभारी हैं अतिरिक्त शिक्षा निदेशक (हैप्पीनेस) नंदिनी महाराज जी के जिनसे हमें न केवल प्रशासनिक सहयोग प्राप्त हुआ, बल्कि उनके सार्थक रचनात्मक सहयोग से भी यह पुस्तक समृद्ध हुई है। प्रस्तुत हैंडबुक में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर उन्होंने न केवल व्यक्तिगत तौर पर अपना योगदान दिया है, अपितु समय-समय पर लेखक मंडल के साथ घंटों बैठकर विभिन्न मुद्दों पर सार्थक संवाद का भी हिस्सा रहीं और बन रही पाठ्य-सामग्री पर अपना फ़ीडबैक भी दिया जो काफी उपयोगी रहा। हम आभारी हैं निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., श्रीमती रीता शर्मा जी एवं संयुक्त निदेशक एस.सी.ई.आर.टी. श्री नाहर सिंह जी के जिनका मार्गदर्शन एवं सहयोग हमें निरंतर प्राप्त होता रहा है। श्री शैलेन्द्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक के सहयोग के प्रति हृदय से आभार जिनकी समीक्षात्मक पैनी दृष्टि किसी भी स्थिति में किसी को भटकाव की इजाज़त नहीं देती। पुस्तक निर्माण की इस यात्रा में ओ.एस.डी. (हैप्पीनेस) डॉ॰ डी.पी. पाण्डेय जी के सहयोग के बगैर यह कार्य इतना सुगम न हो पाता। हर कदम पर जिस तरह के सहयोग की आवश्यकता पड़ी, वे सहर्ष तत्पर मिले।

हम मध्यस्थ दर्शन सह-अस्तित्ववाद के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं जिनके सिद्धांत इस पाठ्यक्रम का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोमदेव त्यागी जी (प्रबोधक, जीवन विद्या), श्री अंकित पोगुला जी, श्री श्रवण कुमार शुक्ल जी एवं श्री संजीव चोपड़ा जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की रूपरेखा (framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया। मैं इस हैंडबुक का निर्माण करने वाली अपनी हैप्पीनेस टीम

का हृदय से आभारी हूँ जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसे पूरा किया। इसके साथ ही डॉ० राजेश प्रसाद सिंह (असिस्टेंट प्रोफेसर), श्री राजेश कुमार (असिस्टेंट प्रोफेसर), सुश्री कनिका (सी.एम.आई.ई. फेलो), सुश्री श्रुति गुप्ता (ड्रीम अ ड्रीम) एवं सुश्री सुधा (लम्पा फाउंडेशन) को भी उनके समालोचनात्मक सुझावों के लिए धन्यवाद देता हूँ। साथ ही दिल्ली शिक्षा विभाग के हैप्पीनेस शिक्षकों का विशेष आभार जिनसे प्राप्त सुझावों और फीडबैक ने इसके परिमार्जन का आधार तैयार किया।

हम, सुश्री उपासना खत्री (ई.वी.जी.सी.) व सुश्री राखी शर्मा (ई.वी.जी.सी.) का मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर सार्थक सुझावों के लिए विशेष आभार व्यक्त करते हैं।

हम विशेष रूप से आभारी हैं डॉ. राम प्रकाश वर्मा (टी.जी.टी. हिंदी), डॉ. गीता मिश्रा (टी.जी.टी. अंग्रेजी), सुश्री ऋतु त्यागी (टी.जी.टी. अंग्रेजी), श्री नवनीत कुमार (टी.जी.टी. विज्ञान), श्री रामेश्वर उपाध्याय (प्रवक्ता इतिहास), श्री राहुल कुमार (टी.जी.टी. हिंदी), सुश्री मोनिका जगोटा (प्रवक्ता अंग्रेजी) के जिन्होंने इस पुस्तक के प्रारूप निर्धारण में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान किया।

हम पुस्तक निर्माण समिति के सदस्यों को योग्यता संवर्धन का अवसर उपलब्ध कराने के लिए अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उ.प्र.) तथा अभ्युदय संस्थान अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) के आभारी हैं। साथ ही हैप्पीनेस करिकुलम से जुड़े सभी गैर सरकारी संगठनों- ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु, ब्लूऑर्ब फाउंडेशन, नई दिल्ली, अभिभावक विद्यालय रायपुर, छत्तीसगढ़, लम्पा फाउंडेशन, नई दिल्ली और सर्कल ऑफ लाइफ, गुरुग्राम का उनके योगदान के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

इस समस्त पाठ्यक्रम का निर्माण एससीईआरटी द्वारा दरियागंज में संपन्न हुआ है। हम वहाँ के प्राचार्य डॉ० रामकिशोर जी एवं उनकी पूरी टीम के प्रति कृतज्ञ हैं जिन्होंने इस दौरान पूरी हैप्पीनेस टीम का एक अभिभावक की तरह ख्याल रखा और हर आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया। पुस्तक के कलेवर में सौंदर्यवर्द्धन के लिए हम कुबेर डिजिटल आर्ट, नई दिल्ली से फखरुद्दीन जी और उनकी टीम, विशेष रूप से ग्राफिक्स और कवर डिजाइनिंग के लिए श्री नारायण ठाकुर जी एवं श्री मुकेश कुमार उपाध्याय जी का हृदय से धन्यवाद करते हैं जिन्होंने निर्धारित समय में इस दुष्कर दायित्व का सफलतापूर्वक निर्वहन किया।

पुस्तक निर्माण से जुड़े सदस्यों के परिवारजन भी इस कार्य में बराबर के सहभागी हैं जिनके सहयोग के बगैर यह कार्य संभव नहीं था, उनके प्रति हार्दिक कृतज्ञता। इसके अतिरिक्त मैं उन सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहता हूँ, जिन्होंने इस पुनीत कार्य में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अपना सहयोग दिया, लेकिन उनके नामों का उल्लेख यहाँ हम नहीं कर पा रहे हैं।

हम धन्यवाद देते हैं दिल्ली के बच्चों को जिन्होंने इस बिलकुल नए पाठ्यक्रम का दिल खोलकर स्वागत किया है और जिनके व्यवहार परिवर्तन की सकारात्मक कहानियाँ विद्यालयों से आने लगी हैं जो पूरी हैप्पीनेस टीम को और बेहतर करने की प्रेरणा देती हैं।

प्रस्तुत संस्करण में आप सभी सुधी पाठकों और विद्वान शिक्षक साथियों के सुझाव और फीडबैक को शामिल कर पुस्तक को और अधिक सुगम, सहज और समृद्ध करने का प्रयास किया गया है। यह प्रयास कितना सफल और सार्थक हो सका है, यह तो विज्ञ पाठक और कक्षाओं में इसके निर्वहन की जिम्मेदारी सँभाल रहे शिक्षक साथी ही बताएँगे। हैप्पीनेस टीम ने तो अपनी ओर से अपना बेहतरीन देने की कोशिश की है। किसी भी किताब को लिखते समय हर लेखक या लेखक मंडल अपनी ओर से बेस्ट किताब ही लिखता है, लेकिन यह भी सच है कि शिखर पर स्थान हमेशा खाली रहता है। यह इस बात का प्रमाण है कि आज हम इसी हैंडबुक के पहले, फिर दूसरे और आज तीसरे संस्करण के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत हो रहे हैं। यह किताब भी कोई अंतिम किताब नहीं है। आगे भी इसके परिमार्जन और संशोधन की संभावना बनी ही रहेगी जिसके लिए आपके सुझाव और सहयोग अपेक्षित हैं।

धन्यवाद।

डॉ० अनिल कुमार तेवतिया

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय-सूची

हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा 1
शिक्षक साथियों के लिए निर्देश 5

माइंडफुलनेस खंड

सत्र 0 : Introduction of Mindfulness 13
सत्र 1 : Mindful Listening 16
सत्र 2 : Mindful Seeing 19
सत्र 3 : Mindful Eating 22
सत्र 4 : Mindful Belly Breathing 25
सत्र 5 : Mindful Listening : Silence 27
सत्र 6 : Happy Experiences 29
सत्र 7 : Mindfulness of Thoughts 31
सत्र 8 : Thoughts as Traffic 34
सत्र 9 : Progressive Muscle Relaxation 37
सत्र 10 : Body Scan 40

कहानी व गतिविधि खंड

पाठ 1 : पढ़ना-लिखना क्यों? 46
कहानी : शिक्षा का अर्थ
गतिविधि : पढ़ना-लिखना क्यों
पाठ 2 : ख़ुशी की समझ 54
कहानी : तानसेन का संगीत
गतिविधि : आओ ख़ुशी को समझें
पाठ 3 : हमारी आवश्यकताएँ 62
गतिविधि : हमारी आवश्यकताओं में अंतर : मात्रा के आधार पर
गतिविधि : हमारी आवश्यकताओं में अंतर : समय अवधि के आधार पर
कहानी : कितनी ज़मीन
पाठ 4 : सीखने-समझने की असीम क्षमता 71
कहानी : पापा का हौसला
गतिविधि : सोचने-समझने की क्षमता असीम अपार

पाठ 5 : **मेरी पहचान** 78

कहानी : हेनरी फोर्ड

गतिविधि : मैं कैसे पहचाना जाऊँ

पाठ 6 : **मेरा नज़रिया** 84

कहानी : तीन मजदूर, तीन नज़रिए

गतिविधि : आओ मन:स्थिति पहचानें

पाठ 7 : **स्वयं के प्रति विश्वास** 91

कहानी : अंकुर की दौड़

गतिविधि : स्वयं के प्रति विश्वास को समझें

केस स्टडी : अवसाद (Depression)

पाठ 8 : **परिवार के मायने** 98

कहानी : ख़ुशियों की चाबी

गतिविधि : फ़ैमली ट्री

पाठ 9 : **भाई-बहन का रिश्ता** 105

कहानी : भाई है बोझ नहीं

गतिविधि : भाई-बहन

पाठ 10 : **संबंधों में विश्वास** 111

कहानी : माँ का प्यार

गतिविधि : संबंधों में विश्वास

पाठ 11 : **परिवार में मेरी भागीदारी** 118

कहानी : माही की खिचड़ी

गतिविधि : घर के काम, मन के भाव

पाठ 12 : **परिवार में तालमेल** 124

कहानी : पापा की दुविधा

गतिविधि : कौन ख़ुश, कौन नाख़ुश

पाठ 13 : **समाज के मायने** 131

कहानी : समाज को समझें

गतिविधि : भुज का भूकंप

पाठ 14 : **दोस्ती** 138

कहानी : भूल जाना बेहतर है

गतिविधि : मित्रता के मायने

पाठ 15 : **समाज में मेरी भागीदारी** 144

कहानी : मैं भी अनमोल

गतिविधि : समझदार आदमी की व्यवस्था में भागीदारी

पाठ 16 : ख़ुशहाल समाज 151
कहानी : दूध में चीनी
गतिविधि : हम सबमें समानताएँ
गतिविधि : हम सबमें भिन्नताएँ
पाठ 17 : प्रकृति में पूरकता 158
कहानी : दीक्षा
गतिविधि : प्रकृति में पूरकता और उपयोगिता
पाठ 18 : धरती हमारा घर 164
कहानी : अपना घर
गतिविधि : आर्किटेक्ट
पाठ 19 : हमारा पर्यावरण : हमारी ज़िम्मेदारी 170
गतिविधि : हमारा पर्यावरण
गतिविधि : मूल्य और कीमत में अंतर
कहानी : पर्यावरण मित्र
पाठ 20 : प्रकृति में संतुलन 177
गतिविधि : नैतिकता
कहानी : धरती का बुख़ार

अभिव्यक्ति खंड

1. सम्मान (Respect) 187
सत्र-1
सत्र-2
सत्र-3
सत्र-4
सत्र-5
2. कृतज्ञता (Gratitude) 194
सत्र-1
सत्र-2
सत्र-3
सत्र-4
सत्र-5
सत्र-6
सत्र-7
3. विश्वास (Trust) 202
सत्र-1
सत्र-2
सत्र-3
सत्र-4
सत्र-5
4. स्नेह (Affection) 209
सत्र-1
सत्र-2
सत्र-3

हम ख़ुद को, इस दुनिया को और इस
दुनिया में अपने रोल को समझना चाहते हैं।
हममें समझने की असीम क्षमता है।
हम समझने से हमेशा खुश रहते हैं।
हमें समझने के लिए अवसर व
सहयोग की आवश्यकता है।

हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस करिकुलम क्यों?

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और ख़ुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने की प्रवृत्ति वाला होता है। अलग-अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन-पोषण हो रहा है वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि भविष्य में बच्चे कैसे होंगे और वे किस तरह का कार्य-व्यवहार करेंगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद ख़ुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में ख़ुश रहना सीख लें, तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक ख़ुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (self discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2023) के अनुसार, भारत विश्व के सबसे कम ख़ुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 136 देशों में से भारत का 126वाँ स्थान है।

उपर्युक्त तथ्य के आधार पर हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को किताबी पढ़ाई कराना नहीं, बल्कि उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसे करिकुलम को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा ख़ुशी की तरफ़ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है, इसलिए इसे वर्तमान समाज की ज्वलंत आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्यपूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं। जबकि सम्मानजनक स्थिति कार्य करके ख़ुश होने की बजाय ख़ुश रहकर कार्य करने में है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा विद्यार्थियों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्मान्वेषण तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) के अनुसार-"शिक्षक सामाजिक-भावनात्मक पक्षों पर भी ध्यान देंगे जो कि विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास की दृष्टि से नितांत आवश्यक पक्ष हैं।" (पृ. 33)

इसके साथ ही यह दस्तावेज़ जीवन कौशल जैसे, आपसी संवाद, सहयोग, सामूहिक कार्य और लचीलेपन की भी बात करता है जो हमारे ख़ुशहाल जीवन के सूत्र हैं।

वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (self deception) और आत्म-अज्ञान (self ignorance) को आत्मान्वेषण (self discovery) और आत्मज्ञान (self knowledge) मानकर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त होता जा रहा है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को इसी प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में 'हैप्पीनेस' वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रयोग हो चुके हैं कि विद्यार्थी खुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में विद्यार्थियों को माइंडफुल का सजग बनाने के प्रति अधिक जोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षणों में किसी दिए हुए उद्देश्य पर नॉन-जजमेंटल रहते हुए विशेष तरीके से ध्यान देना है। Jon Kabat-Zinn, (1982) के अनुसार, माइंडफुलनेस हमारे मन में क्षण-दर-क्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी अधिगम के चार मूलभूत स्तंभों (UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देश प्रदान किए गए हैं–

- जानने के लिए समझना (Learning to know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)
- होने के लिए समझना (Learning to be)

Aristotle का कथन है- "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।"

Crisp (2000) के अनुसार- ''सुख शिक्षा की एकमात्र स्वाधीन उपलब्धि है।''

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्यु पर्यंत मानव का समस्त प्रयास अपने अंदर ख़ुशी को स्थापित करना ही है। ख़ुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

डोरोथी नोल्ट (1998) के अनुसार, ''बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।'' ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं कि बच्चों के बचपन के अनुभव से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास की गुणवत्ता निर्धारित होती है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घकालिक मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस करिकुलम को नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ किया है। जैसा कि महात्मा गाँधी ने कहा है- ''यदि हम विश्व में वास्तविक शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा।'' अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण तथा स्वयं में सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वह निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यक्रम बेहतर, सकारात्मक तथा बोझ मुक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसकी सुख के प्रति चाहत को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है या प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? क्या हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए. नागराज (1999) के अनुसार, ''स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।'' उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ समन्वय स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है, और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, परिवार और समाज में खुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत-सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे- खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन खाना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों के पूर्ण होने से हमें खुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अतिरिक्त हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं, जैसे- विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों से पूरी होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनकी संज्ञानात्मक, मनोदैहिक तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक विकास के सिद्धांत (1963) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा जिंदगी का उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम- कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक **हैप्पीनेस त्रय** (Happiness Triad) बनता है। दूसरे शब्दों में मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

5. हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad)

- **संवेदनाओं से (Through Senses)** : इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध शामिल है। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, फिल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हों, परंतु यह खुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने से, एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त खुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटे तक ही रहती है, इसलिए इस प्रकार के सुख को **क्षणिक सुख** (short term or momentary happiness) कहा गया है।

- **संबंधों में स्थिर भावों से (Through stable Feelings in Relationships)** : हमारे सभी संबंधों में हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। ये भाव संबंध के मान को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हमारी बनी रहती है। यह अपेक्षा किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। यह केवल भाव से ही पूरी होती है। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरी होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज्यादा समय तक बना रहता है, इसलिए इसे **दीर्घकालिक सुख** (long term or deeper happiness) कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव लंबे समय तक होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।

- **समझ और सजगता से (Through Understanding and Awareness)** : इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होने, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देने तथा अंतर्द्वंद्व से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए तथ्य को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हमारे अंदर बना रहता है, इसलिए इसको **स्थायी सुख**

• (sustainable happiness) कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित होना, मनन करना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसी समझ से उत्पन्न स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावात्मक तथा व्यवहारगत समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से ख़ुशी उत्पन्न होती है, वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय, दयालु होता है और स्वयं के लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस करिकुलम इस उद्देश्य से बना है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से संबंधों में स्थिर भाव तथा समझ से प्राप्त स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में तालमेलपूर्वक जी सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे। इससे वे ख़ुशी के याचक की बजाय ख़ुशी के स्रोत होंगे।

❖❖❖❖❖

शिक्षक साथियों के लिए निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछा जाए- क्या आपको ख़ुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ, ख़ुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने-अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न- क्या आप हमेशा ख़ुश रहते हैं? यह पूछते ही सभी सोच में पड़ जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। ज़िंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहेली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस.सी.ई.आर.टी. (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा-प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस करिकुलम तैयार किया है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल ख़ुश रहेंगे, बल्कि विभिन्न विषयों को ख़ुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषयवस्तु का अभ्यास कराएँगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीकों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उन्हें हैप्पीनेस यानी ख़ुश रहने का अभ्यास भी कराया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस करिकुलम के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने और दूसरों की ख़ुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी ख़ुशी का संबंध हमारे विचार व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति से है, इसलिए इसके पाठ्यक्रम में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

माइंडफुलनेस खंड : ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच-समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

कहानी व गतिविधि खंड : इस खंड में पाठों के अंतर्गत कहानियों और गतिविधियों का समावेश किया गया है। इस पाठ्यक्रम में इस प्रकार की कहानियाँ और गतिविधियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व-मूल्यांकन (self evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इनसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को वैसी ही जैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस करिकुलम के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक ख़ुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

अभिव्यक्ति खंड : अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आखिरी दिन विद्यार्थियों को अपने भावों (feelings) को व्यक्त करने का अवसर दिया जाएगा। इसमें विद्यार्थी अपने जीवन में आ रहे सकारात्मक बदलावों को भी साझा करेंगे ताकि वे एक-दूसरे से प्रेरणा पा सकें। अभिव्यक्ति के लिए इस प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया गया है कि विद्यार्थी अपनी उन्नति में दूसरों की भागीदारी को देख सकें और ख़ुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

हैप्पीनेस कक्षा का साप्ताहिक संचालन

नर्सरी एवं के.जी.

सोमवार	बृहस्पतिवार
माइंडफुलनेस	माइंडफुलनेस

कक्षा : 1-2

सोमवार और शनिवार	मंगलवार से शुक्रवार
माइंडफुलनेस	पाठ (कहानी व गतिविधि)

कक्षा : 3-8

सोमवार	मंगलवार से शुक्रवार	शनिवार
माइंडफुलनेस	पाठ (कहानी व गतिविधि)	अभिव्यक्ति

नोट : सोमवार को अवकाश रहने पर माइंडफुलनेस अगले कार्य दिवस को कराया जाए। इसी प्रकार शनिवार को अवकाश रहने पर अभिव्यक्ति सप्ताह के आख़िरी कार्य दिवस को कराई जाए।

हैप्पीनेस कक्षा का प्रस्तावित समय-वितरण (कक्षा 6 से 8 तक)

क्र.सं.	हैप्पीनेस कक्षा के चरण	माइंडफुलनेस दिवस	कहानी व गतिविधि दिवस	अभिव्यक्ति दिवस
1	कक्षा प्रारंभ	2-3 मिनट	2-3 मिनट	2-3 मिनट
2	माइंडफुलनेस पर चर्चा/ घर के अनुभव	5-7 मिनट	5-7 मिनट	5-7 मिनट
3	माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि/ पाठ की कहानी या गतिविधि	5-7 मिनट	5-7 मिनट	N/A
4	अनुभव साझा करना/ चर्चा के लिए प्रश्न/ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति	10-15 मिनट	10-15 मिनट	15-20 मिनट
5	घर पर अभ्यास करें-कराएँ/ घर जाकर देखो, पूछो, समझो/ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य	1-2 मिनट	1-2 मिनट	1-2 मिनट
6	कक्षा समापन	1-2 मिनट	1-2 मिनट	1-2 मिनट

हैप्पीनेस क्लास में रोज़ाना की जाने वाली माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ उद्देश्य

इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

❒ शिक्षक के लिए नोट

विद्यार्थियों को बताएँ कि वे हैप्पीनेस कक्षा की शुरूआत हमेशा माइंडफुल ब्रीदिंग गतिविधि से करेंगे। इस गतिविधि को लगभग 5 मिनट तक करेंगे। इस गतिविधि में अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसमें अपना ध्यान पहले कुछ देर वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाते हैं और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।

❒ गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस के अभ्यास में आपका स्वागत है। अगले 5 मिनट हम माइंडफुल ब्रीदिंग यानी अपनी साँसों पर ध्यान देने का अभ्यास करेंगे। पहले हम अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर ले जाएँगे और फिर अपनी आती-जाती साँसों पर ध्यान देंगे।
- सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी कमर सीधी रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। कोमलता से आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- एक गहरी साँस अंदर ... और धीरे से बाहर ... (2 सेकंड रुकें)
- अब अपना ध्यान अपने आसपास से आने वाली आवाज़ों पर ले जाएँ। ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं या तेज़ ... रुक-रुककर आ सकती हैं या लगातार ... (10 सेकंड रुकें)
- अपना पूरा ध्यान आवाज़ों पर रखें और देखें कि ये किस ओर से आ रही हैं ... कौन-सी आवाज़ें नज़दीक से आ रही हैं और कौन-सी दूर से ... (10 सेकंड रुकें)
- अब अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। हवा के स्पर्श को महसूस करें ... (10 सेकंड रुकें)
- बिना कोई बदलाव किए केवल साँसों को देखते रहें।
- ध्यान दें कि क्या अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है। साँसें ठंडी हैं या गरम ... (10 सेकंड रुकें)
- साँसें तेज़ी से आ रही हैं या आराम से ... हल्की हैं या गहरी ... (10 सेकंड रुकें)
- बिना कोई बदलाव किए अपनी हर आती-जाती साँस के प्रति सजग रहें। पूरा ध्यान साँसों पर ... एक भी साँस

आपके ध्यान से न चूक पाए ... (10 सेकंड रुकें)

- अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और शरीर के स्पर्श को महसूस करें।
- जब भी ठीक लगे, आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।

❐ क्या करें और क्या न करें

- कक्षा प्रारंभ की गतिविधि शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का समय दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

❐ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

❐ गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

❐ क्या करें और क्या न करें

- कक्षा समापन के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

शिक्षकों से अनुरोध है कि **हैप्पीनेस कक्षा के सभी दिन ऊपर दिए गए तरीके से कक्षा का प्रारंभ व समापन करें।**

❐❐❐❐❐

माइंडफुलनेस खंड

ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) : एक परिचय

किताब के इस पृष्ठ को पढ़ने के लिए थोड़ा-सा कुछ अलग करते हैं...

यदि आप भी मेरी तरह किसी किताब का परिचय वाला पन्ना छोड़ देते हैं, तो आप इस क्षण नीचे दिए गए प्रयोग को करके देखें-

आप यह पढ़ते समय ध्यान दें कि आपका ध्यान कहाँ है। आपने इस पल अपने हाथ में जो किताब पकड़ी हुई है, उसके प्रति सजग हो जाएँ। देखें, क्या आप इस किताब के भार को महसूस कर पा रहे हैं? इस किताब के पन्ने के रंग को देखें। हर अनुच्छेद (paragraph) के बीच के अंतर पर ध्यान दें। हर वाक्य के बीच के अंतर पर ध्यान दें। अक्षर की बनावट को देखें।

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि मन में कुछ विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझते हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आसपास के वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ।

स्वयं के साथ बिताए गए इन क्षणों के लिए स्वयं की सराहना करें। आपने अभी जो अनुभव किया, यह ध्यान देने की प्रक्रिया का एक उदाहरण है।

जब हम अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण व स्वयं पर लेकर जाते हैं तब हम अपने अंदर एक नई ऊर्जा एवं स्थिरता का अनुभव करते हैं और यह हमारी अंतर्दृष्टि विकसित करता है।

अन्य किसी भी कौशल की तरह ही ध्यान देने की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता होती है, ठीक उसी तरह ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए 2 शब्दों को ध्यान से समझ लें।

आप माइंडफुल (Mindful) हैं या आपका माइंड फुल (Mind full) है?

- माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, और उसके प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।

ऊपर दिए गए चित्र को देखकर बताएँ कि इनमें क्या अंतर है।

❒ माइंडफुलनेस के अभ्यास से बच्चों को कई तरह के फ़ायदे होते हैं, जैसे-

- लंबी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (sustained attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- भावात्मक स्थिरता (emotional stability) का बेहतर होना
- शांति और खुशी का एहसास बने रहना (sustained happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना
- गुस्सा कम आना
- एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

❒ शिक्षक के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ विशेष बातें

- माइंडफुलनेस की गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- विद्यार्थियों को किसी खास मुद्रा में बैठाने की आवश्यकता नहीं है। वे आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति न करें, जैसे- किसी बात पर बच्चों को सख़्त शब्दों में निर्देश न दें व उन पर किसी प्रकार का दबाव न डालें।
- गतिविधि के दौरान आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे- ध्यान का अभ्यास कराते समय स्वयं भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ

- स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान देने की प्रक्रिया शुरू होने से पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आपमें सहज महसूस करे।
- ध्यान के अभ्यास का हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं है। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया (response) देने में सक्षम हो पाएँ।
- इस खंड में माइंडफुलनेस की कई गतिविधियाँ दी गई हैं। शिक्षक प्रत्येक सप्ताह एक अलग गतिविधि ले सकते हैं और आवश्यकतानुसार किसी गतिविधि को एक से अधिक बार भी करा सकते हैं।

❒ माइंडफुलनेस क्लास की कार्यप्रणाली

ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।

माइंडफुलनेस गतिविधि के दौरान 35 मिनट के पीरियड में पाँच प्रमुख चरण होंगे :

1. **कक्षा प्रारंभ** : कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुलनेस प्रैक्टिस से होगी। कुछ दिनों बाद यह समय बढ़ाकर 5 मिनट तक किया जा सकता है।
2. **माइंडफुलनेस पर चर्चा** : इसमें हर सप्ताह 5-7 मिनट अलग-अलग बच्चों से घर पर किए गए अभ्यास के अनुभव पूछें और चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें, बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोजकर जवाब देने में मदद करें।
3. **माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि** : माइंडफुलनेस के अभ्यास के दौरान 5-7 मिनट शरीर की संवेदनाओं, अपने विचार या भावनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधियों को कक्षा में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सत्र (session) में अलग-अलग हैं। ध्यान रहे कि माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करवाने का मकसद केवल यह नहीं है कि विद्यार्थियों को कक्षा रुचिकर लगे और उन्हें अलग-अलग तरह की गतिविधियों से परिचित कराया जाए, बल्कि इसका मकसद यह है कि विद्यार्थी अपनी रुचि और आवश्यकता के आधार पर इनमें से किसी भी अभ्यास को अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा बना सकें।
4. **अनुभव साझा करना** : शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के बाद अलग-अलग विद्यार्थियों को 10-15 मिनट अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि तीन से चार सप्ताह में हर विद्यार्थी अपनी बात ज़रूर रखे।
5. **कक्षा समापन** : कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहें कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

हर सप्ताह माइंडफुलनेस की कक्षा में 'कक्षा प्रारंभ' के बाद विद्यार्थियों को 5-7 मिनट माइंडफुलनेस पर चर्चा करने का अवसर अवश्य दिया जाए, ताकि उनकी सजगतापूर्वक जीने की यात्रा के बारे में जाना जा सके, वे एक-दूसरे की उपलब्धियों से प्रेरणा ले पाएँ और अपनी चुनौतियों के समाधान भी पा सकें।

उद्देश्य

माइंडफुलनेस की प्रक्रिया, चुनौतियों और फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना

माइंडफुलनेस पर चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु

- विद्यार्थियों को कुछ देर माइंडफुलनेस के अभ्यास से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। उन्हें पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। वे यह भी सोचें कि उन्होंने इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस कक्षा के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस के अभ्यास से वे अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे-
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - परस्पर संबंधों में सुधार
  - इस बात का एहसास होना कि अपने अंदर कब क्या चल रहा है- सुख, दु:ख, क्रोध आदि।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी हैप्पीनेस डायरी या नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस के अभ्यास से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जाए।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए लेख (articles), परिवार के सदस्यों के अनुभव आदि पर भी चर्चा करें।
- गतिविधि विशेष के अभ्यास के अनुभवों को नीचे उदाहरण के रूप में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से पूछा जा सकता है।

उदाहरण : ध्यान देकर खाना (mindful eating)

1. कल खाने में ऐसा क्या था जो मीठा/नमकीन/तीखा था? आप उस समय और कौन से स्वाद महसूस कर पाए?
2. खाना खाते समय क्या आप कोई और कार्य भी कर रहे थे? आपका ज़्यादा ध्यान खाने पर था या दूसरे काम पर?
3. जब आप खाना खाते हुए कोई दूसरा काम भी कर रहे थे तो क्या आप खाने का भरपूर स्वाद ले पाए?
4. क्या आप खाना खाते समय उसकी खुशबू को महसूस कर पाए? क्या उस खुशबू से आपकी कोई यादें जुड़ी हैं?
5. क्या आप खाने को चबाते हुए उसके अंदर स्वाद में किसी तरह का बदलाव महसूस कर पाए? यदि हाँ, तो वह बदलाव क्या था?
6. क्या आप खाने को मुँह से पेट तक जाता हुआ महसूस कर पाए?
7. ध्यानपूर्वक खाना खाने से क्या लाभ हो सकते हैं?
8. खाना खाते समय क्या आपका ध्यान इस ओर गया कि इस खाने को आप तक पहुँचाने में किन-किन लोगों का योगदान रहा होगा?
9. खाना खाते समय आपके मन में खाना बनाने वाले के प्रति किस प्रकार के भाव आए?
10. क्या ध्यानपूर्वक खाना खाने पर आपको कुछ अलग एहसास हुआ?

अन्य गतिविधियों के लिए शिक्षक स्वयं इसी तरह के प्रश्न पहले ही बनाकर रख सकते हैं और विद्यार्थियों के अनुभव जानने के लिए पूछ सकते हैं।

सत्र 0 : माइंडफुलनेस का परिचय
(Introduction to Mindfulness)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. माइंडफुलनेस का परिचय : 15 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : माइंडफुलनेस का परिचय

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित कराना।

❒ गतिविधि के चरण

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- "हैप्पीनेस की क्लास में आप सभी का स्वागत है। जैसा कि आप सभी जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस क्लास में हर सप्ताह के पहले दिन आपकी माइंडफुलनेस की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन हम माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"
- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल इसके बारे में जानकर आपको क्या मदद मिली?
- आप सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। चाहे तो अपनी कमर सीधी कर सकते हैं।
- आप अगले 1 मिनट तक आँखें बंद करें और देखें कि आपके मन में कौन-कौन से विचार आ रहे हैं। इस दौरान मन में जो भी विचार आते हैं उन्हें आने दें।

- अब अपनी आँखें खोल लें।
- आप अपने हाथ उठाकर पिछले 1 मिनट की अपनी स्थिति बताएँ–
  - ➢ क्या आपके मन में आए विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में थे?
  - ➢ क्या कुछ विचार आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे में थे?
  - ➢ क्या आपका ध्यान वर्तमान की बातों पर था?
- माइंडफुल (mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना। माइंड फुल (mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न होना।
- Mindful व Mindfull में अंतर समझना जरूरी है। Mindful का अर्थ है पूरे ध्यान के साथ कोई भी क्रिया करना। इस अभ्यास को माइंडफुलनेस कहते हैं। Mind full का अर्थ है विचारों में उलझे रहना।
- इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग तथा सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
- माइंडफुलनेस हैप्पीनेस का आधार है।
- आप माइंडफुल (mindful) हैं या आपका माइंड फुल (mind full) है? विद्यार्थियों को दिए गए चित्र को दिखाकर उनमें अंतर पूछें। साथ ही यह पूछें कि इनमें से किसका माइंड फुल (mind full) है और कौन माइंडफुल (mindful) है।

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप इन दोनों चित्रों में क्या अंतर देख पाए?
2. अधिकतर समय आप माइंडफुल (mindful) रहते हैं या आपका माइंड फुल (mind full) रहता है?

❐ माइंडफुलनेस के फ़ायदे

- पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद मिलती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त विद्यार्थियों को पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
- शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद मिलती है।
- ध्यान देने के अभ्यास से तनाव, उदासी, चिंता, अकेलापन, जैसी दिक्कतें कम होती हैं।
- यदि हर क्षण में हमारा ध्यान (attention) हम जो कार्य कर रहे हैं, उस पर होगा तो उससे हमारा कार्य जल्दी समाप्त होगा। हम कार्य बेहतर कर पाएँगे और कार्य को बिना तनाव के कर पाएँगे।

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

सत्र 1 : ध्यान देकर सुनना
(Mindful Listening)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट	4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट	5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना : 5-7 मिनट	6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

❐ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

❐ गतिविधि के चरण

आज हम ध्यान देकर सुनने की एक गतिविधि करेंगे।

- सभी विद्यार्थी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। कमर सीधी करके कोमलता से आँखें बंद कर लें। अगर आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो आप नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब आप अपने आसपास के वातावरण में हो रही विभिन्न आवाज़ों को ध्यान से सुनने का प्रयास करें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, पक्षी की, किसी के बात करने की या किसी के हँसने की हो सकती हैं। किसी भी आवाज़ पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर आपका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करें। (1-2 मिनट तक रुकें)
- अब अपनी आँखें खोल लें। आप कौन-कौन सी आवाज़ें सुन पाए, बताएँ।

- आइए एक बार फिर से ध्यान देकर आवाज़ें सुनें। संभव है कि कुछ आवाज़ों पर पहले हमारा ध्यान न गया हो।
- एक बार फिर से आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। कमर सीधी कर लें और धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद कर लें।
- वातावरण में उपस्थित आवाज़ों को सुनने का प्रयास करें।
- ध्यान दीजिए कि कौन-कौन सी आवाज़ें वातावरण में हैं। कौन-कौन सी ऐसी आवाज़ें हैं जो आपको लगातार सुनाई दे रही हैं?
- किसी भी आवाज़ पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर आपका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो आप इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करें। (इस गतिविधि को 2-3 मिनट करवाएँ)
- अब अपनी आँखें खोल लें।

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप अपना ध्यान पूरी तरह से वातावरण से आ रही आवाजों पर ला पाए?
2. आप कौन-कौन सी आवाजें सुन पा रहे थे?
3. क्या आपके विचार इधर-उधर जा रहे थे? क्या आप इसके बारे में सजग हो पाए?
4. क्या पहली और दूसरी बार के (ध्यान से सुनने के) अनुभव में कुछ अंतर था?
5. क्या आप अपना ध्यान वापस इन आवाज़ों पर लाने में सक्षम थे?

❒ क्या करें और क्या न करें

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं, उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

सत्र 2 : ध्यान देकर देखना
(Mindful Seeing)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर देखना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर देखना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपनी आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार करना।

❒ गतिविधि के चरण

निम्न निर्देश देते हुए गतिविध कराएँ। निर्देशों के बीच उनके पालन हेतु उचित वक़्त दें।

- अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- अब आप आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखें। क्या-क्या देख पा रहे हैं?
- अब आप अपना ध्यान अपने डेस्क पर ले जाएँ।
- क्या आप इस डेस्क की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
- क्या आपके आसपास के सभी डेस्क एक जैसे हैं?
- क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रेच/निशान है?
- क्या पूरे डेस्क का रंग एक जैसा है?
- यह डेस्क कैसा है- ठोस या नर्म? खुरदरा या चिकना?

- क्या आप डेस्क में इसके अतिरिक्त कुछ और भी देख पा रहे हैं?
- अब आप सब अपना ध्यान अपनी किताबों पर भी ले जा सकते हैं। अपनी किसी एक किताब को उठाकर उसके विभिन्न पक्षों पर ध्यान दें।
- यह किताब– भारी है या हल्की?, छोटी है या बड़ी?
- इसका कवर (cover) कौन से रंग का है?
- इसके कवर पर क्या लिखा है और किस रंग से लिखा है?
- अब आप अपनी किताब के किसी भी पृष्ठ(पेज) को खोल लें।
- पृष्ठ कौन से रंग का है?
- इसके अक्षर कैसे हैं- छोटे या बड़े?
- क्या इसकी लिखावट चमकीली है?

- आज आपकी वर्दी कैसी है? क्या उस पर कोई दाग या क्रीज़ है?
- अब आप अपना ध्यान किसी भी ऐसी वस्तु पर केन्द्रित करें, जो आपको आकर्षित कर रही हो।
- आप उस वस्तु के आकार, रंग, कमरे में स्थिति, आकृति, पदार्थ (material), इत्यादि को ध्यानपूर्वक देखें। (2-3 मिनट रुकें)

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपने कौन-सी वस्तु पर ध्यान दिया और उस वस्तु में क्या-क्या देखा?
2. क्या आप में से किसी ने पहले कभी किसी वस्तु को ऐसे ध्यान देकर देखा है?
3. ध्यान देकर देखने का आपको क्या लाभ मिला?
4. आपको ध्यान देकर देखने की उपयोगिता कहाँ-कहाँ लगती है? (जब हम ध्यान देकर देखते हैं तो हम अपने आसपास जो कुछ भी हो रहा है, उसके बारे में ज्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

❑❑❑❑❑

सत्र 3 : ध्यान देकर खाना
(Mindful Eating)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर खाना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर खाना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी ध्यान देकर खाना खाएँ।

❒ गतिविधि के चरण

निम्न निर्देश देते हुए यह गतिविधि कराएँ। निर्देशों के पालन हेतु उचित वक्त दें।

- प्रिय विद्यार्थियो! आशा है आप आज की गतिविधि करने के लिए खाने की कोई भी चीज लाए होंगे। (शिक्षक से अनुरोध है कि वे जाँच लें कि सभी विद्यार्थियों के पास खाने की कोई वस्तु अवश्य हो।)
- प्रिय विद्यार्थियो! आप रोज अलग-अलग चीजें खाते हैं, पर क्या आप अपने खाने पर ध्यान दे पाते हैं?
- क्या आप में से किसी ने कभी अपना ध्यान अपने खाने पर दिया है?
- क्या आपने कभी अपना ध्यान खाने के स्वाद पर दिया है?
- क्या आपने कभी यह सोचा है कि जो खाना आप खा रहे हैं वह कहाँ से बनना शुरू हुआ होगा? किस-किस प्रकार की प्रक्रियाओं द्वारा आप तक पहुँचा होगा?

- Mindful Eating की इस गतिविधि से आपको अपने खाने का अच्छी तरह से सेवन करने में मदद मिलती है और आप जो खा रहे होते हैं, उसके प्रति और अधिक जागरूक हो पाते हैं।
- इस अभ्यास को करने के लिए आप सभी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- अब आप जो भी चीज़ खाने के लिए लाए हैं, उसे ध्यान से देखें। आप ऐसा मानें कि आप इस चीज़ को पहली बार देख रहे हैं। इस चीज़ को जिज्ञासापूर्वक एक नए दृष्टिकोण से देखें।
- आप ध्यान दें कि इस चीज़ को आप तक पहुँचाने के लिए कितने लोगों द्वारा कितने प्रकार के योगदान दिए गए हैं। इस पल आप सभी उन सबके प्रति मन में कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं।
- अब आप खाने की चीज़ को अपने हाथ में लें और कोमलता से अपनी आँखें बंद कर लें।
- महसूस करें कि यह खाने की चीज़ ठंडी है या गरम, इसका तापमान कैसा है? क्या यह मुलायम है या चिपचिपी? या फिर सख्त?
- यदि आपका ध्यान कहीं और जा रहा है तो अगली साँस के साथ अपना ध्यान वापस उस खाने की चीज़ पर ले आएँ।
- अब आप इस खाने की चीज़ को अपनी नाक के पास लेकर आएँ व अपना ध्यान इसकी सुगंध पर लेकर जाएँ।
- ध्यान दें कि क्या इस खाने की चीज़ से आपकी यादें जुड़ी हुई हैं?
- ध्यान दें जब आप इस खाने की चीज़ को सूँघ रहे हैं तो क्या मुँह में किसी प्रकार के स्वाद को महसूस कर रहे हैं?
- अब आप पूरी सजगता के साथ इस खाने की चीज़ को अपने मुँह में डालकर ध्यान दें कि यह खाने की चीज़ अब आपके मुँह में है, और आप धीरे-धीरे इसको चबा रहे हैं। ध्यान दें कि इसका स्वाद कैसा है? क्या चबाकर खाने से इसके स्वाद में किसी तरह का बदलाव आता है?
- ध्यान दें कि वह चीज़ किस प्रकार से मुँह से पेट में जा रही है और जब आप यह चीज़ खा रहे हैं तब आप कैसा महसूस कर रहे हैं।
- अब आप अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ।
- जब भी ठीक लगे तो धीरे-धीरे आप अपनी आँखें खोल लें।

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप ध्यान देकर खाना खाने के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. ध्यानपूर्वक खाना खाने से क्या लाभ हो सकता है?
3. ध्यानपूर्वक खाना खाने से आपको खाने के बारे में क्या-क्या नई जानकारियाँ मिलीं?
4. क्या खाना खाते हुए आप कोई अन्य कार्य भी करते हैं? (जैसे– टी. वी. देखना, बातें करना, पढ़ाई करना)
5. क्या कभी कोई अन्य कार्य करते हुए आप अपने खाने पर उतना ही ध्यान दे पाए जितना आज दे पाए?

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

❑❑❑❑❑

सत्र 4 : पेट की गति पर ध्यान देना
(Mindful Belly Breathing)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. पेट की गति पर ध्यान देना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : श्वास के साथ पेट की गति पर ध्यान देना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास के साथ पेट की गति पर जाए।

❒ गतिविधि के चरण

निम्न निर्देश देते हुए गतिविधि कराएँ। निर्देशों के बीच उनके पालन हेतु उचित अंतराल रखें।

- प्यारे बच्चो! आज हम Mindful Belly Breathing का अभ्यास करेंगे।
- सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठकर कोमलता से अपनी आँखें बंद कर लें। अगर आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो आप नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अपने शरीर के अंदर आती तथा बाहर जाती हर साँस पर ध्यान दें। हमारी सांसें आ रही हैं, जा रही हैं।
- अब अपना एक हाथ पेट पर रख लें और श्वास के साथ-साथ पेट के अंदर तथा बाहर जाने पर भी ध्यान दें।
- ध्यान दें कि साँस लेते एवं छोड़ते समय आपका पेट अंदर की तरफ कब जाता है और बाहर की ओर कब फूलता है?
- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?

- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया?
- आपका पेट कब बाहर की ओर फूला?
- प्यारे बच्चों! जब हम पेट के साथ-साथ साँस पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है।
- अपनी साँस और पेट की गति के बीच के तालमेल को महसूस करते रहें। (1 मिनट रुकें)
- अब आप अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर लाएँ और जब ठीक लगे अपनी आँखें खोल लें।

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या साँस लेते समय, पहले कभी आपका ध्यान पेट के अंदर-बाहर होने पर गया था?
2. आपने साँस लेने और पेट की गति के बीच क्या संबंध महसूस किया?
3. क्या जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं, तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है?
4. साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने से हमें कैसा अनुभव होता है?

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

सत्र 5 : ख़ामोशी पर ध्यान देना
(Mindful Listening : Silence)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. ख़ामोशी पर ध्यान देना : 5–7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10–15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1–2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1–2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2–3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5–7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : आवाज़ों के बीच की ख़ामोशी पर ध्यान देना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी वातावरण की ख़ामोशी के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

❒ गतिविधि के चरण

निम्न निर्देश देते हुए गतिविधि कराएँ। निर्देशों के बीच उनके पालन हेतु उचित वक्त दें।

प्रिय विद्यार्थियो! आज की mindfulness गतिविधि Mindful Listening : Silence द्वारा हम सब ख़ामोशी को सुनने के प्रति सजग होंगे।

- आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब आप कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफ़िक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने इत्यादि की हो सकती हैं।
- अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान इन आवाज़ों के बीच की ख़ामोशी पर लाएँ। इस ख़ामोशी को सुनने/महसूस करने का प्रयास करें। अपना ध्यान इस ख़ामोशी पर केन्द्रित करें।
- अगर आपमें से किसी विद्यार्थी को लगे कि उनका ध्यान ख़ामोशी से हट गया है, तो वे इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान वापस ख़ामोशी पर लाने का प्रयास करें।

- अगर आप ख़ामोशी नहीं सुन पाए तो कोई बात नहीं।
- अब आप अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर लाएँ।
- आप जब सहज महसूस करें अपनी आँखें खोल लें।

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपका अनुभव कैसा रहा?
2. पहले आवाज़ों पर ध्यान देकर और उसके बाद ख़ामोशी पर ध्यान देने में आपको अपने अंदर क्या बदलाव लगा?
3. क्या ख़ामोशी को सुनना मुश्किल था? इसका क्या कारण रहा होगा?
4. क्या आपने पहले भी कभी वातावरण में ख़ामोशी को महसूस किया था?

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

सत्र 6 : ख़ुशी के अनुभव
(Happy Experiences)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ख़ुशी के अनुभव : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ख़ुशी के अनुभव

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ख़ुशी का अनुभव कराना तथा उनमें इस बात के प्रति सजगता पैदा करना कि ख़ुशी के समय हमारा शरीर, हमारे विचार, हमारी भावना, हमारा व्यवहार कैसा होता है।

❒ गतिविधि के चरण

निम्न निर्देश देते हुए गतिविधि कराएँ। प्रत्येक निर्देश के बाद उसके पालन हेतु उचित वक़्त दें।

- सारे कामों को छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- अपनी कमर को सीधी करके कोमलता से आँखों को बंद कर लें। अगर आँखें बंद करने में कोई परेशानी हो, तो आप नीचे देख सकते हैं।
- एक गहरी साँस अन्दर और धीरे से बाहर। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।
- अब एक ऐसी जगह या स्थिति की कल्पना करें जहाँ आपको ख़ुशी और सुकून का एहसास होता है। कल्पना कीजिए कि आप इस जगह या स्थिति में क्या कर रहे हैं? आप किसके साथ हैं?
- अब आप इस ख़ुशी के एहसास को महसूस करते रहें और ध्यान दें कि आपके शरीर में क्या-क्या प्रक्रियाएँ चल रही हैं।

- इसके साथ-साथ, आप अपना ध्यान अपने विचारों पर भी लाने का प्रयास करें। इस पल आपके मन में क्या विचार आ रहे हैं? क्या एक ही विचार आ रहा है या फिर अलग-अलग? आप कुछ समय इन विचारों के साथ रहें।
- अब आप धीरे से साँस अंदर लें और साँस छोड़ें। साँस अंदर लेते हुए सोचें- 'मैं मुस्करा रहा/रही हूँ।' साँस बाहर छोड़ते हुए सोचें- 'मैं मुस्करा रहा/रही हूँ।'
- अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण में वापस लाएँ और जब सहज हो, तो आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपके शरीर में कहाँ-कहाँ खुशी का एहसास हुआ?
3. आपने जिस जगह में खुश रहने की कल्पना की, उसमें आप क्या करके खुशी महसूस कर रहे थे?
4. इस गतिविधि के अभ्यास से आपको क्या लाभ हो सकता है? (संकेत : इस गतिविधि के लगातार अभ्यास से हम सकारात्मक भावनाओं (Positive Feelings) को ज्यादा महसूस कर पाते हैं, जैसे कि खुशी, प्यार, संतोष, आभार, गर्व, आशा, रुचि, इत्यादि। इससे हमारी संतुष्टि भी होती है और हमारा well being भी बढ़ता है।)

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

❑❑❑❑❑

सत्र 7 : विचारों पर ध्यान देना
(Mindfulness of Thoughts)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. विचारों पर ध्यान देना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : विचारों पर ध्यान देना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने विचारों के प्रति सजग करना।

❑ गतिविधि के चरण

निम्न निर्देश देते हुए गतिविधि कराएँ। प्रत्येक निर्देश के बाद उसके पालन हेतु उचित वक़्त दें।

- आप शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथों को अपनी टाँगों पर रख लें।
- अब दो से तीन लंबी गहरी साँस लें और अपनी आँखें बंद कर लें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हों, वे नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब आप अपना ध्यान अपने विचारों की ओर लेकर जाएँ। इस समय आपके मन में कई विचार आ और जा रहे होंगे। ध्यान दें क्या यह विचार बीते हुए कल या आने वाले कल से संबंधित है? हो सकता है ये विचार आपके साथ हुई किसी घटना से सम्बन्धित हों।
- जो भी विचार आ-जा रहे हैं, उन्हें आने और जाने दें। विचारों पर किसी भी प्रकार की पाबंदी न लगाएँ। उन्हें अच्छा या बुरा आँकने की कोशिश न करें। अगर किसी विचार को अच्छा या बुरा आँकने का मन भी करे, तो इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान विचारों पर ही रखें।

- जैसे साँस आ-जा रही है, ठीक उसी प्रकार विचार भी आ-जा रहे हैं। विचारों के आवागमन को देखने का प्रयास करें, उन्हें रोकें नहीं।
- जब भी आपको लगे कि आप विचारों में उलझ गए हैं, तो जानने की कोशिश करें कि आपका ध्यान कहाँ है और फिर से सहजतापूर्वक अपना ध्यान विचारों के आवागमन पर ले आएँ।
- अब आप अपना ध्यान धीरे-धीरे अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और आसपास के वातावरण के प्रति सजग हो जाएँ। जब भी आप सहज महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल लें।

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
3. क्या आपके मन में एक ही विचार था या अलग-अलग विचार आ रहे थे?
4. गतिविधि के शुरू में एवं अंत में क्या आपने अपने विचारों में कोई अंतर पाया?
5. यह अभ्यास आसान था या कठिन?
6. क्या आप अपने विचारों में उलझ रहे थे?
7. आप अपने विचारों के प्रति कितनी देर सजग रह पाए?

यह अभ्यास हमें वर्तमान में चल रहे विचारों के प्रति सजग रहने में मदद करता है और विचारों की गति और स्वभाव के बारे में मालूम कराता है। इस प्रक्रिया के निरंतर अभ्यास से विचारों में स्थिरता आती है व मन शांत होता है। याद रखें, इस अभ्यास से हम विचारों को रोकने या ख़तम करने का प्रयास नहीं कर रहे हैं।

❐ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देते वक्त शांत स्वर का उपयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न की जाए।
- विद्यार्थियों पर आँखें बंद करने के लिए दबाव न डाला जाए। वह अपनी आँखें नीचे की ओर करके भी वह अभ्यास कर सकते हैं।
- इस अभ्यास से हम विचारों को रोकने या ख़तम करने का प्रयास नहीं कर रहे हैं।

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

❏❏❏❏❏

सत्र 8 : ट्रैफ़िक की तरह विचार
(Thoughts as Traffic)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ट्रैफ़िक की तरह विचार : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ट्रैफ़िक की तरह विचार

❒ उद्देश्य

सहज मन से विचारों को ट्रैफ़िक की तरह देखना। विद्यार्थी अपने विचारों के प्रति सजग हो जाए और उन्हें सहज भाव से, अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना देख पाएँ।

❒ गतिविधि के चरण

निम्न निर्देश देते हुए गतिविधि कराएँ। प्रत्येक निर्देश का पालन करने हेतु उचित वक्त दें।

- आप शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथों को अपनी टाँगों पर रख लें।
- अब दो से तीन लम्बी गहरी साँस लें और अपनी आँखें बंद कर लें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हों, वे नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब आप कल्पना करें कि आप किसी मुख्य सड़क के किनारे पर शांत भाव से खड़े हैं। बिना किसी विचार-विमर्श के सड़क पर आने-जाने वाले वाहनों को देख रहे हैं।
- आपके मन में आने वाले विचार, सड़क पर चलते वाले वाहनों की तरह हैं और जिस तरह से सड़क पर वाहनों का आना-जाना लगा रहता है, उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।

- जो भी विचार आ-जा रहे हैं, इन विचारों को आने और जाने दें। विचारों पर किसी भी प्रकार की पाबंदी न लगाएँ, उन्हें अच्छा या बुरा आँकने की कोशिश न करें। अगर किसी विचार को अच्छा या बुरा आँकने का मन भी करे, तो इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान विचारों पर ही रखें।
- जब भी आपको लगे कि आप विचारों में उलझ गए हैं, तो जानने की कोशिश करें कि आपका ध्यान कहाँ है; और फिर से सहजतापूर्वक अपना ध्यान विचारों के आवागमन पर ले आएँ।
- अब आप अपना ध्यान धीरे-धीरे अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और आसपास के वातावरण के प्रति सजग हो जाएँ। जब भी आप सहज महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल लें।

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपका अनुभव कैसा रहा?
2. क्या आपका ध्यान अपने विचारों पर गया?
3. आपने अपने विचारों के बारे में क्या महसूस किया? अभ्यास के शुरू, बीच और अंत में आपने अपने विचारों में क्या परिवर्तन महसूस किया?
4. क्या आपने ध्यान दिया कि कुछ विचार बार-बार एक-दूसरे से टकरा रहे थे? ऐसे में आपने कैसा महसूस किया?
5. क्या आपने महसूस किया कि कुछ विचार दूसरे विचारों की अपेक्षा आपके मन में ज़्यादा देर तक ठहरे?

❐ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को पूरा अवसर प्रदान करें।
- शिक्षक से अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों के विचारों को धैर्यपूर्वक सुनें। किसी भी बच्चे की न तो प्रशंसा करें और न ही आलोचना।
- विद्यार्थियों के अनुभव की आपस में किसी तरह की कोई तुलना न करें, क्योंकि हर बच्चे का अपना अनुभव होता है।

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

❑❑❑❑❑

सत्र 9 : प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन
(Progressive Muscle Relaxation)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट	4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट	5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
3. प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन : 5-7 मिनट	6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान उनके शरीर में हो रहे क्रमिक खिंचाव व आराम पर ले आना।

❒ गतिविधि के चरण

निम्न निर्देश देते हुए गतिविधि कराएँ। हर निर्देश के बाद उसके पालन हेतु उचित वक्त दें।

इस गतिविधि में हम अपना ध्यान शरीर की मांसपेशियों में उत्पन्न हो रहे तनाव व आराम की ओर लेकर जाएँगे। इसका अभ्यास आप कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं। चलिए इसका अभ्यास शुरू करते हैं–

- कल्पना करें कि आपने हाथ में नींबू पकड़ा हुआ है। अब ऐसा करें जैसे कि आप नींबू को दबाकर उसका रस निकाल रहे हैं। ऐसा करते समय हाथ की मांसपेशियों में तनाव या खिंचाव महसूस होगा। इसे महसूस करें। अब ऐसा करें जैसे कि आपने नींबू निचोड़ कर छोड़ दिया है।
- अब आपको कैसा महसूस हो रहा है? ज़रा सोचिए।
- अब आप एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपनी आँखें बंद कर लें। अपना ध्यान अपने शरीर पर केन्द्रित करें।
- यदि मन यहाँ-वहाँ भटकना शुरू करे तो अपना ध्यान उस मांसपेशी पर वापस लाएँ, जिस पर आप पहले ध्यान दे रहे थे।

- अब जितना संभव हो सके अपनी बाईं मुट्ठी को कस लें। (करीब 5 सेकंड रुकें।)
- अपने हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। अब धीरे-धीरे अपनी मुट्ठी को खोल लें व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। हाथ को पूरा आराम दें और बढ़ते हुए आराम को महसूस करें। (इस प्रक्रिया को एक बार फिर से दोहराएँ)
- अब जितना संभव हो सके अपनी दाईं मुट्ठी को कस लें। (करीब 5 सेकंड तक रुकें।)
- अपने हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। अब धीरे-धीरे अपनी मुट्ठी को खोल लें व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। हाथ को पूरा आराम दें। बढ़ते हुए आराम को महसूस करें। (इस प्रक्रिया को एक बार फिर से दोहराएँ)
- अब अपनी दोनों मुट्ठी कसकर बंद कर लें। अपने दोनों हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें।
- अब धीरे-धीरे मुट्ठी को खोल लें और पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।
- अब अपने दोनों बाजुओं को कसकर सीधा कर लें। जितना सीधा कर सकते हैं, उतना सीधा कर लें। अपनी बाजुओं में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें।
- अब धीरे से दोनों हाथों को आराम दें व ढीला छोड़ दें। हाथों और बाजुओं में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- अपने पूरे शरीर में आराम को महसूस करें तथा सामान्य रूप से साँस लेते रहें।
- अब अपनी भौहें (eyebrows) को जितना ऊपर हो सके, उतना ऊपर उठाकर माथे की मांसपेशियों को कस लें।
- माथे पर बढ़ते हुए खिंचाव को महसूस करें। अब धीरे-धीरे माथे और भौहों को आराम दें व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें।
- अपने शरीर में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- अब अपनी पलकों को कसकर बंद करके अपनी आँखों की मांसपेशियों को कस लें। (5 सेकंड रुकें।)
- अब अपनी पलकों को ढीला छोड़ दें। पलकों में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें। (10 सेकंड रुकें।)
- अब एक गहरी साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- ध्यान दें कि क्या अब आप पहले की अपेक्षा शांत, सहज और तनावमुक्त महसूस कर रहे हैं? क्या आप अपने पूरे शरीर में आराम को महसूस कर रहे हैं?
- मन में एक से चार की गिनती करें, और अब चार से एक गिनती करें। जब भी तैयार हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपने कब-कब अपने शरीर में तनाव महसूस किया तथा कब आराम महसूस किया?
3. आपने मांसपेशियों को कसने और ढीला छोड़ने में क्या-क्या अंतर महसूस किया?
4. इस अभ्यास से हमें क्या फ़ायदा हो सकता है? (जब हम तनाव महसूस करते हैं, हमारा शरीर एवं हमारी मांसपेशियाँ भी तनावपूर्ण हो जाती हैं। प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन के अभ्यास से, हमारा शरीर रिलैक्स हो जाता है, जिससे हमारा मन भी शांत हो जाता है।

   (तनावपूर्ण विचार → शरीर में तनाव → प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन → शरीर रिलैक्स → विचार शांत)

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

सत्र 10 : बॉडी स्कैन
(Body Scan)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. बॉडी स्कैन : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : बॉडी स्कैन

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपनी शारीरिक संवेदनाओं के प्रति सजग कराना।

❐ गतिविधि के चरण

निम्न जानकारी एवं निर्देश देते हुए गतिविधि कराएँ। प्रत्येक निर्देश के पालन हेतु उचित वक्त दें।

प्रिय विद्यार्थियो! आज माइंडफुलनेस की गतिविधि में Body Scan द्वारा हम सब अपनी शारीरिक संवेदनाओं के प्रति सजग होंगे।

आज हम जो अभ्यास करेंगे उसे Body scan कहते हैं। यह अभ्यास हमें अपने शरीर के प्रति सजग रहने में मदद करता है। जिस प्रकार से हम अपना ध्यान सुनने पर, देखने पर, चलने इत्यादि पर देते हैं, उसी प्रकार से हम अपना ध्यान अपने शरीर पर भी दे सकते हैं। इस गतिविधि में हम अपना ध्यान अपने शरीर के अलग-अलग अंगों की ओर ले जाते हैं और कैसा महसूस हो रहा है, उस पर ध्यान देते हैं। आज हम body scan में केवल अपने शरीर के अलग-अलग भागों के प्रति सजग होंगे। उनमें हम स्वयं खिंचाव या तनाव पैदा करने की कोशिश नहीं करेंगे।

- आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।

- कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अगली साँस के साथ आप सभी अपना ध्यान अपने सिर पर लेकर आएँ और यह जानने की कोशिश करें कि क्या सिर में किसी तरह का तनाव महसूस हो रहा है।
- अब अपना ध्यान अपने चेहरे पर लेकर जाएँ और अपने चेहरे की बनावट पर, नाक, कान, चेहरे पर हवा के स्पर्श के प्रति सजग हो जाएँ।
- अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने गले पर लेकर आएँ और देखें कि क्या आप अपनी साँस के आने-जाने को गले में महसूस कर पा रहे हैं या नहीं। हो सकता है साँसों की हलचल बहुत ही हल्की हो।
- अगली साँस के साथ आप अपना ध्यान गरदन एवं कंधों पर लेकर जाएँ और महसूस करें कि आपको शरीर के इस भाग में कैसा महसूस हो रहा है? क्या किसी प्रकार का खिंचाव, दर्द या मांसपेशियों में तनाव है? जो कुछ भी महसूस कर रहे हैं, उसके प्रति सजग हो जाएँ।
- अब आप अपना ध्यान गरदन से हटाकर अपने कंधों पर लेकर आएँ और महसूस करें कि जब आप साँस ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं तो कंधों में क्या हो रहा है?
- अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपनी बाजुओं एवं हाथ पर लेकर जाएँ और जानें कि वहाँ कैसा महसूस हो रहा है।
- अब आप अपना ध्यान अपनी छाती पर लेकर जाएँ और यह महसूस करें कि जब आप साँस लेते हैं और छोड़ते हैं तो छाती में क्या होता है। महसूस करें कि जब आप साँस लेते हैं तो छाती फूल जाती है और जब आप साँस छोड़ते हैं तो छाती सिकुड़ जाती है।
- अब अपना ध्यान हृदय की गति पर लेकर जाएँ और देखें कि क्या आप हृदय की गति को महसूस कर पा रहे हैं। ध्यान दें कि हृदय की गति तेज है या धीमी। कुछ क्षण के लिए अपना ध्यान हृदय की गति पर केंद्रित करें।
- अब आप अपना ध्यान अपने पेट पर लेकर जाएँ और महसूस करें कि जब आप लंबी गहरी साँस लेते हैं तो क्या पेट में कोई बदलाव होता है? क्या साँस लेते समय पेट बाहर व साँस छोड़ते समय पेट अंदर जाता है? साँस के साथ पेट के उतार-चढ़ाव पर ध्यान देंगे और महसूस करेंगे कि पेट कैसे साँसों के साथ अंदर बाहर आ जा रहा है।
- अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपनी कमर की मांसपेशियों पर लेकर जाएँ और यह देखें कि क्या आप साँस के उतार-चढ़ाव को अपनी कमर के किसी हिस्से में महसूस कर पा रहे हैं।
- अब आप अपना ध्यान कमर से अपनी टाँगों पर लेकर जाएँ और यह महसूस करें कि आपके शरीर के इस हिस्से में कैसा महसूस हो रहा है।
- टाँगों में किसी तरह की हलचल, बेचैनी, दर्द है तो आप उसके प्रति सजग हो जाएँ। कुछ भी बदलने का प्रयास न करें, पल-पल सजगता बनाए रखें।
- जब भी आपका ध्यान इधर-उधर चला जाए तब धीरे-धीरे अपना ध्यान वापस अपने शरीर पर ले जाएँ।

- अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने पैरों पर ले आएँ और पैरों में पहने जूतों व जुराबों के संपर्क को महसूस करें। जानें कि आपको पैरों में कैसा महसूस हो रहा है। क्या आप कोई थकान या आराम महसूस कर रहे हैं?
- जैसा भी महसूस कर रहे हैं उसके प्रति सजग हो जाएँ।
- अब आप अपनी बैठने की स्थिति के बारे में सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे अपना ध्यान फिर से अपनी कक्षा में ले आएँ और जब भी सहज महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपने अपने शरीर के बारे में आज क्या अनुभव किया?
3. क्या आपने अपने शरीर में बेचैनी या मांसपेशियों में झनझनाहट और किसी प्रकार की असहजता महसूस की? यदि हाँ, तो साझा करें।

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर हम अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा करेंगे।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

❑❑❑❑❑

कहानी व गतिविधि खंड

इस खंड की विषयवस्तु को 20 अध्यायों में बाँटा गया है जिनमें कहानियों और गतिविधियों के माध्यम से हैप्पीनेस को समझने का प्रयास किया गया है। इन अध्यायों में शिक्षक के लिए नोट भी दिए गए हैं ताकि चर्चा की दिशा और हैप्पीनेस से चर्चा का संबंध स्पष्ट हो सके।

❒ कहानियों के लिए दिशा-निर्देश

मानव ने जब से बोलना सीखा है तभी से शिक्षण हेतु कहानी विधा उसकी प्रिय विधि रही है। कहानी के माध्यम से हम अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक को दूसरों के सामने रखते रहे हैं। विद्यालयी शिक्षा में भी कहानी विधा का भरपूर इस्तेमाल होता रहा है। कहानी के माध्यम से बच्चे अपना ध्यान विषयवस्तु पर आसानी से केंद्रित कर पाते हैं। घर में दादा-दादी, नाना-नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को बच्चे ध्यान से सुनते और दोहराते हैं। बच्चे कहानियों को उत्साह से सुनते और सुनाते हैं।

हमारे समक्ष यह एक ज्वलंत प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियाँ कैसी हों? हम सब बचपन से कल्पनालोक में विचरण कराने वाली फंतासी (fantasy) से भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते और चलते हैं इत्यादि। इस पाठ्यक्रम में ऐसी कल्पनालोक की कहानियों को सम्मिलित नहीं किया गया है। इसका कारण यह है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से वास्तविकताओं पर ध्यान दिलाना चाहते हैं। विद्यार्थियों में सद्‌गुणों के विकास के लिए इस पुस्तक में वास्तविकता पर आधारित प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है। यहाँ कहानियों का उद्देश्य भाषा की कक्षा से भिन्न है। विद्यार्थियों को अपनी ज़िंदगी में झाँकने, समाधान के लिए आवश्यकता पैदा करने व विचार प्रक्रिया को शुरू करने हेतु छोटी-छोटी कहानियाँ शामिल की गई हैं।

❒ कहानी सुनाते समय एवं उसके उपरांत चर्चा के समय ध्यान देने योग्य बातें

- कहानी हाव-भाव के साथ सुनाई जाए ताकि विद्यार्थियों की रुचि बनी रहे और वे स्वयं को कहानी के पात्रों से जोड़ पाएँ।
- कहानी को टुकड़ों में न सुनाएँ, बल्कि एक ही बार में पूरी कहानी सुनाएँ।
- यह भाषा की कक्षा नहीं है, इसलिए कहानी सुनाने एवं चर्चा में भाषा पढ़ाने की शैली का प्रयोग न करें, बल्कि भाव पक्ष पर अधिक ध्यान दें।
- हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियों के पश्चात की जाने वाली चर्चा अधिक महत्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- चर्चा के प्रश्न कहानी को उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक कदम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
- उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें और उन्हें स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- कहानी से क्या सीखा के स्थान पर, कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति

में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे? इस तरह के प्रश्नों का समावेश किया जाए।

- कहानियाँ बहुत छोटी-छोटी हैं उनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश न करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।
- विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कि विद्यार्थी परिवार और आस-पड़ोस में चर्चा करके व घटनाओं का अवलोकन करके सही निष्कर्ष निकाल पाए।
- यदि किसी प्रश्न में एक से अधिक भाग हैं तो एक भाग का जवाब मिलने के बाद ही दूसरा भाग पूछें।

❒ कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं

- पहले दिन कहानी सुनाकर उससे जुड़े प्रश्नों की सामान्य चर्चा पूरी कक्षा के साथ की जाए।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि वह कहानी घर जाकर अपने माता-पिता, भाई-बहन, पड़ोसी, मित्रों आदि को सुनाएँ और प्रश्नों पर चर्चा भी करें।
- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश 'पुनरावृत्ति व घर के अनुभव' में दिए गए हैं। उपलब्ध समय के अनुसार कहानी की पुनरावृत्ति, घर के अनुभव व चर्चा के प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने निष्कर्ष बनाने का अवसर दें।

❒ कक्षा में वातावरण का निर्माण

- सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए।
- कोई भी उत्तर सही अथवा गलत के रूप में न लें। सभी की अभिव्यक्ति का स्वागत समान रूप से करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थी इस बात को समझ पाएँ कि सबकी अभिव्यक्ति महत्त्वपूर्ण है।
- कक्षा का वातावरण प्रोत्साहन भरा हो ताकि सभी विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों और भावों को कक्षा में खुलकर रख सकें।

❒ गतिविधियों के लिए दिशा-निर्देश

गतिविधियों में कक्षा के सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भूमिका रहती है, इसलिए वे इनमें बढ़-चढ़कर रुचि लेते हैं। इससे वे अपने द्वारा सृजित ज्ञान को हमेशा के लिए याद रखते हैं, क्योंकि यह उनके खुद के अनुभवों पर आधारित होता है।

गतिविधियों की इन्हीं खूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में इनको शामिल किया गया है। सामान्यतः बच्चों के सामने जो हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे खुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि वे बच्चों के आयुवर्ग के अनुसार उनके मानसिक स्तर से मेल खाती हों। साथ ही साथ उन्हें सोचने-समझने के लिए प्रेरित करती हों। गतिविधियों में हिस्सा लेते समय बच्चों के मन में विचार उत्पन्न हों और वे उन पर आपस में चर्चा करें।

पुस्तक में सम्मिलित गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को तर्कशील बनाना और वस्तुओं व घटनाओं को, वे जैसी हैं उन्हें वैसा ही देखने का अभ्यास कराना है। वे इससे अपनी परंपरागत सोच को तर्क की कसौटी पर जाँच सकेंगे। साथ ही लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में और संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होंगे।

गतिविधियाँ कक्षाकक्ष में ही कराई जा सकती हैं। इन्हें कराने के लिए किसी विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता भी नहीं है। शिक्षक अतिरिक्त संसाधनों के अभाव में भी इन्हें क्रियान्वित कर सकते हैं।

❑ गतिविधि कराते समय ध्यान देने योग्य बातें

- गतिविधि का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ शिक्षक की स्पष्टता के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- गतिविधि कराने से पहले 'उद्देश्य' एवं 'शिक्षक के लिए नोट' पढ़कर अपनी स्पष्टता बना लें।
- गतिविधि की पूरी प्रक्रिया हैंडबुक से पढ़कर व समझकर ही कराएँ।
- कक्षा में बिना किसी पूर्वाग्रह और सही-गलत के निर्णय के साथ विद्यार्थियों को अपने विचार रखने का मौका दिया जाए।
- चर्चा के समय शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी विषयवस्तु से संबंधित चर्चा में भाग ले रहे हैं।
- विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षक भी गतिविधि में सक्रिय रूप से भाग लें।
- विद्यार्थियों को निष्कर्षों तक पहुँचने का पूरा अवसर दें, उन्हें अंतिम निर्णय के रूप में निष्कर्ष न सुनाएँ।
- गतिविधि के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कक्षा की परिस्थितियों के अनुसार गतिविधि को कराने के बेहतर तरीके अपनाए जा सकते हैं।

❑❑❑❑❑

1

पढ़ना लिखना क्यों?

शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में हमने जाना कि-

- हमारे जीवन का लक्ष्य खुश होना है।
- हम जो कुछ भी करते हैं, खुश होने की चाहत में करते हैं।
- हम सभी में लक्ष्य की समानता है।

खुशी को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानने और अपने हर प्रयास के पीछे इसे कारण रूप में देख पाने के साथ ही और भी कई बातों की समझ का बनाया जाना जरूरी है। एक भटकाव होने की आशंका रहती है कि सुविधाओं में खुशी है, जबकि सुविधाएँ केवल जिंदा रहने के काम आएँगी। अतः इस पाठ के माध्यम से प्रयास रहेगा कि विद्यार्थी खुश रहने की योग्यता हासिल करने के लिए पढ़ने-लिखने को एक माध्यम के रूप में देख पाएँ । साथ ही वह दूसरों की खुशी में कैसे मददगार हो सकते हैं यह भी उन्हें जानने का अवसर मिलेगा।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सुविधाएँ ज़िन्दा रहने की जरूरत हैं, लेकिन उनसे निरंतर खुशी नहीं मिलती है।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि पढ़ने-लिखने का उद्देश्य खुश रहने की योग्यता हासिल करना है।
3. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि स्वयं खुश रहते हुए दूसरों की खुशी में मददगार होने की तैयारी ही पढ़ना-लिखना है।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : शिक्षा का अर्थ

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि शिक्षा केवल अंक प्राप्त करने के अर्थ में नहीं है बल्कि स्वयं की उपयोगिता बढ़ाकर दूसरों की खुशी के लिए मददगार बनने में है।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में अपेक्षा तो 'खुशहाल जिंदगी की तैयारी' की है, लेकिन वास्तविकता में तो यह 'परीक्षा व नौकरी केंद्रित' ही दिखाई पड़ती है।

यदि संबंधों में दूरियाँ, जाति-धर्म के आधार पर भेदभाव, आतंकवाद आदि को देखें तो लगता है कि अभी आदमी को आदमी के साथ जीना नहीं आया है। इसके साथ ही प्रदूषण और ग्लोबल वॉर्मिंग को देखें तो लगता है कि अभी आदमी को प्रकृति के साथ भी जीना नहीं आया है।

अतः अब शिक्षा को खुशहाल जिंदगी की योग्यता विकसित करने की प्रक्रिया के रूप में देखने की आवश्यकता है। इसके साथ ही विद्यार्थियों की विश्लेषण क्षमता का विकास करने की आवश्यकता है ताकि उनमें कुछ नया और बड़ा सोचने का भरोसा जगे। इसी से मानवीयता के उत्थान में सभी का योगदान होगा और यह दुनिया और खूबसूरत बनेगी।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को एक समझदार, सामाजिक और उपयोगी नागरिक बनने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

कहानी

अनीता और नंदिनी एक ही कक्षा में पढ़ती थीं। अनीता हमेशा क्लास में टॉप आने के बारे में सोचती थी और दूसरों की मदद करने से बचती थी। उसे अपने टॉपर होने का गुरुर था, इसलिए कोई उसके साथ रहना पसंद नहीं करता था। नंदिनी हमेशा खुश होकर दूसरों की मदद करती थी और अपनी पढ़ाई भी मन लगाकर करती थी, इसलिए उसके साथ हर कोई रहना पसंद करता था। इससे अनीता को नंदिनी से ईर्ष्या होती थी और वह टॉपर होने पर भी खुश नहीं रह पाती थी।

घटना परीक्षा के दिनों की है। परीक्षा के पहले ही दिन नंदिनी लगभग आधा समय खत्म होने पर परीक्षा हॉल में पहुँची और किसी तरह से आधा पेपर कर पाई। जब परीक्षा समाप्त हुई तो सबने नंदिनी से देरी से आने का कारण पूछा। नंदिनी कुछ बोल पाती इससे पहले ही अनीता बोल पड़ी, "यह आलसी है। इसे परीक्षा के दिन भी समय के महत्त्व का पता नहीं।"

नंदिनी बिना कुछ जवाब दिए वहाँ से चली गई।

अनीता जब अपने घर पहुँची तो उसे लगा कि घर में कुछ गड़बड़ है। घर में रिश्तेदार आए हुए थे, माँ बहुत तनाव में थी, डॉक्टर भी आए हुए थे। वह दौड़कर अंदर पहुँची तो पिता जी को बिस्तर पर लेटे हुए देखा। उसके पिता ने बताया, "जब मैं सुबह घूमने गया था तो मुझे दिल का दौरा पड़ गया और मैं फुटपाथ पर गिर गया। वह तो भला हो तुम्हारी सहपाठी नंदिनी का जो वहाँ से गुज़र रही थी। उसी ने मुझे समय पर अस्पताल ले जाने में मदद की।"

जब अनीता को पता चला कि जिस लड़की को वह थोड़ी देर पहले ताने मारकर आई है, उसी ने उसके पिता की जान बचाई है, तो उसे अपने बरताव पर बहुत पछतावा हुआ। वह समझ नहीं पा रही थी कि अब वह नंदिनी से कैसे आँख मिलाएगी। अगले दिन वह स्कूल पहुँची तो नंदिनी के गले लगकर खूब रोई और अपने बरताव के लिए क्षमा माँगी।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके हिसाब से कक्षा में कौन-सी पोज़ीशन लाने वाले व्यक्ति की ज़िंदगी खुशियों से भरी होगी? क्यों?
2. आपके पढ़ने-लिखने का उद्देश्य क्या है?
3. क्या आपने भी कभी किसी की मदद के लिए अपना कोई ज़रूरी कार्य छोड़ा है? आपने ऐसा क्यों किया?
4. एक ऐसी घटना साझा करें जब किसी ने स्वयं से ज़्यादा आपकी ज़रूरत का ध्यान रखा हो? उस घटना के बारे में सोचने पर आपको कैसा महसूस होता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आपके सामने ऐसी परिस्थिति आती है कि आपके मित्र को आपकी बहुत जरूरत है, परंतु उसी समय आपको भी अपना कोई काम करना है तो आप क्या करेंगे और क्यों?
2. जब एक ही समय में आपको अपना काम भी करना है और दूसरे को भी आपकी मदद की जरूरत है तो आप किस आधार पर तय करेंगे कि कौन-सा काम ज्यादा जरूरी है?
3. यदि किसी की मदद करते समय आपका कोई नुकसान हो जाता है या आपको अपमानित होना पड़ता है तो क्या आप फिर भी लोगों की मदद करते रहेंगे? क्यों?
4. आप शिक्षा के माध्यम से अपने में कौन-कौन सी योग्यताएँ विकसित करने की अपेक्षा रखते हैं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार में यह देखें कि परिवार के दूसरे लोग कैसे अपनी जरूरतों से ज्यादा आपकी जरूरतों का ख़याल रखते हैं।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : पढ़ना-लिखना क्यों

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि पढ़ने-लिखने का उद्देश्य ऐसी योग्यता अर्जित करना है, जिससे कि वह ख़ुद भी ख़ुश रह सकें और दूसरों की ख़ुशी में मददगार भी हो सकें।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

अभी पढ़ाई कर रहे अधिकतर विद्यार्थियों को यह स्पष्ट ही नहीं है कि वे क्यों पढ़ रहे हैं? कभी उन्हें लगता है कि वे आजीविका के लिए पढ़ रहे हैं। कभी उन्हें लगता है कि वे कोई पद या ओहदा हासिल करने के लिए पढ़ रहे हैं। कभी ऐसा लगता है कि इससे वे अधिक से अधिक पैसा कमा सकते हैं जिससे वे अपने लिए अधिकाधिक सुविधाएँ अर्जित कर सकते हैं।

यहाँ शिक्षक से यह अपेक्षा है कि वे चर्चा की दिशा को उस ओर ले जाएँ जहाँ विद्यार्थी इस निष्कर्ष तक पहुँच सकें कि पढ़ने-लिखने का उद्देश्य है कि कैसे हम खुद खुश रह सकें और दूसरों को खुशी में मददगार हो पाएँ। यह बात यदि उन्हें पता लग जाए कि पढ़ाई-लिखाई खुशी के लिए है तो पढ़ाई के प्रति नज़रिया बदल जाएगा। इस हैप्पीनेस क्लास का उद्देश्य है कि हम इस लक्ष्य को पाने का रास्ता समझ पाएँ।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

- बच्चों से पूछा जाए–
  - आप सब पढ़ते-लिखते क्यों हैं?
  - पास क्यों होना है?
  - फर्स्ट क्यों आना है?
  - पैसे क्यों कमाने हैं?
  - स्पोर्ट्स में मेडल क्यों जीतना है?
- बच्चे थोड़ी देर सोचें और अपना उत्तर अपनी कॉपी में लिखें। (आसपास बैठे हुए दो बच्चे आपस में चर्चा करके एक-दूसरे का सहयोग भी ले सकते हैं।)
- उनसे बारी-बारी से कक्षा में शेयरिंग करवा सकते हैं। बच्चों को शुरू में ही अपनी ओर से मदद न करें बल्कि उन्हें अपने शब्दों में अपना उत्तर देने दें।
- शिक्षक स्वयं अथवा बच्चों की मदद लेकर शेयरिंग से निकल रहे बिंदुओं को साथ-साथ बोर्ड पर लिखते रहें ताकि कक्षा में विद्यार्थियों का ध्यान बना रहे।
- सब बच्चों को अपनी शेयरिंग करने का या अपनी बात रखने का अवसर मिले, यह आवश्यक है।
- शिक्षक बच्चों को और सोचने के लिए कह सकते हैं। बार-बार शिक्षक द्वारा हर उत्तर पर 'क्यों' पूछकर बच्चे को और आगे सोचने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

जैसे- बच्चा अगर बोले इंजीनियर बनने के लिए पढ़ाई करता हूँ, तो शिक्षक द्वारा फिर उनसे पूछा जाए कि इंजीनियर क्यों बनना चाहते हो? बच्चा बोल सकता है– 'पैसे के लिए', तो फिर शिक्षक पूछ सकते हैं- 'पैसा क्यों?' या फिर यदि विद्यार्थी डॉक्टर बनना चाहें तो इस बात पर चर्चा की जा सकती है कि दूसरों का इलाज करके भी ख़ुशी तो उसे ही मिलेगी।

नोट : हर प्रश्न बच्चे पर ही केंद्रित हो कि वह जो भी करता है उसे 'क्यों' करता है। जैसे- आप स्कूल क्यों आते हैं? बच्चे का जवाब हो सकता है– "घर वाले भेजते हैं।" ऐसी स्थिति में अगला प्रश्न हो सकता है– "आप उनका कहना क्यों मानते हैं?" इसी प्रकार प्रश्नों का क्रम बच्चे और उसकी सोच पर ही केंद्रित रहे।

यदि बच्चे के उत्तर से संदर्भ कहीं और जाता है तो बच्चे से पूछा जा सकता है कि 'आख़िर इससे आपको क्या फ़ायदा होगा?'

- बच्चे इस अंतिम उत्तर अथवा उद्देश्य (जिसके बाद और कोई 'क्यों' बचता नहीं) तक आ पाएँ कि हम सब कुछ ख़ुश होने के लिए करते हैं/हम सब ख़ुश होना चाहते हैं, तब तक ऐसा प्रयास करना ठीक रहेगा।
- शिक्षक द्वारा बच्चों से चर्चा की जाए कि वे ऐसे कार्यों के उदाहरण दें जो सुखी होने के लिए नहीं किए जाते। सामाजिक और व्यक्तिगत उदाहरण पर बात कर सकते हैं। जैसे-
  - किसी को चोट लग गई और आपने मदद की।
  - किसी को ठंड लग रही थी और आपने उसे अपना कंबल दे दिया।
  - या कोई और कार्य।
- इस चर्चा में भी यही बात सामने आएगी कि हमारा हर कार्य ख़ुशी की तलाश में ही होता है।

नोट : यदि किसी बच्चे का शुरू में ही जवाब आ जाए कि वह जो भी करता है, ख़ुशी के लिए करता है। ऐसी स्थिति में उस बच्चे से पूछा जाए कि उसके आगे वह जो करेंगे, क्यों करेंगे? या अन्य बच्चों से प्रश्न पूछकर चर्चा को आगे बढ़ाया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

शिक्षक से अनुरोध है कि इस सूत्र (**हम सब जो कुछ भी करते हैं, ख़ुश रहने के लिए करते हैं।**) को अब बोर्ड पर लिखकर बच्चों के साथ चर्चा करें। इस सूत्र पर उनके विचार/टिप्पणी सुनें।

1. बच्चों के साथ यह चर्चा करें कि क्या कोई दुःखी होने के लिए कुछ करता है? (इस चर्चा में यह ध्यान रखें कि बच्चे अपने जीवन से ही कोई उदाहरण बताएँ जो उनके अनुसार वे दुःखी होने के लिए करते हैं, क्योंकि किसी अन्य व्यक्ति के मन के बारे में कुछ भी कहना असंभव है, इसलिए वे अपना ही कोई उदाहरण दें। बच्चे के उदाहरण पर चर्चा करें और विश्लेषण करें कि किस तरह उनकी चाहत तो ख़ुश होने की ही है।)
2. बच्चों से चर्चा करें कि किस तरह एक इनसान लगभग 3-4 वर्ष की उम्र में स्कूल में आता है और स्कूल, कॉलेज आदि की पढ़ाई करते हुए 20 साल शिक्षा में लगाता है। पढ़ता है, मेहनत करता है, परीक्षा पास करता है। इस सबका उद्देश्य क्या है? आख़िर अपनी ज़िंदगी के 20 साल देकर हम शिक्षा से क्या चाहते हैं? क्या सिर्फ़ नौकरी, क्या सिर्फ़ पैसा, क्या सिर्फ़ सुविधाएँ या फिर कुछ और? इस पर बच्चों से खुलकर चर्चा कराएँ।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस गतिविधि को आप अपने परिवार के सदस्यों और आस-पड़ोस के लोगों के साथ भी करें और पता करें कि जिन लोगों के पास अच्छी नौकरी, पैसा और सुविधाएँ हैं क्या वे हमेशा ख़ुश रह पा रहे हैं। यदि नहीं, तो पता करें कि उसके क्या कारण हो सकते हैं।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप कौन-कौन से कार्य अपने खुश होने के लिए करते हैं? क्या आप उनसे खुश हो पाते हैं?
2. आप कौन-कौन से कार्य दूसरों की खुशहाली सुनिश्चित करने के लिए करते हैं? क्या दूसरों को उससे खुशी मिल पाती है? चर्चा करें।
3. ऐसे कौन-कौन से कार्य हैं जिन्हें करके आपको भी खुशी मिलती है और दूसरों की खुशहाली भी सुनिश्चित हो पाती है? उन कार्यों की एक सूची भी बनाएँ।
4. आपकी पढ़ाई-लिखाई आपकी खुद की और दूसरों की खुशी में कैसे मददगार हो सकती है? कक्षा में सहपाठियों के साथ चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने घर के सदस्यों और आसपास के लोगों से पूछकर पता लगाएँ कि ऐसे कौन-कौन से कार्य हैं जिन्हें हम अपने खुश होने के लिए करते हैं, लेकिन दूसरों के लिए वह उनके दुख और परेशानी का कारण बन जाते हैं?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आप अपने उन कार्यों के बारे में बताएँ जिन्हें किया तो आपने अपनी खुशी पाने के लिए, लेकिन वह दूसरों के लिए दुःख या परेशानी का कारण बन गए।
2. इस सप्ताह आपने ऐसे कौन-कौन से कार्य किए जिनसे आपको स्वयं को भी खुशी मिली और दूसरे लोगों को भी खुश रह पाने में मदद मिल पाई?
3. क्या इस सप्ताह कभी ऐसा हुआ जब आपने अपना कोई काम छोड़कर किसी और के काम में योगदान दिया? आपने वैसा क्यों किया?
4. पढ़ाई-लिखाई का मूल उद्देश्य सुखपूर्वक जीने की योग्यता विकसित करना है। इस बात को जानने के बाद आपने अपने पढ़ाई के तरीके में क्या बदलाव किया?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवार के सदस्यों और आस-पड़ोस के लोगों से पूछकर पता लगाएँ कि अपने खुश रहने और दूसरों की खुशहाली में मददगार हो पाने की योग्यता किस प्रकार हासिल की जा सकती है या उसके लिए क्या-क्या किया जा सकता है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

2 ख़ुशी की समझ

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- सुविधाएँ ज़िंदा रहने की ज़रूरत हैं, लेकिन उनसे निरंतर ख़ुशी नहीं मिलती है।
- पढ़ने-लिखने का उद्देश्य ख़ुश रहने की योग्यता हासिल करना है और साथ ही स्वयं ख़ुश रहते हुए दूसरों की ख़ुशी में मददगार होने की तैयारी भी है।

यह जान लेना पर्याप्त नहीं है कि ख़ुश रहना और दूसरों की ख़ुशी में मददगार होना हमारा लक्ष्य है। ऐसा जी पाने के लिए इस बात की स्पष्टता भी ज़रूरी है कि अपनी और दूसरों की ख़ुशी सुनिश्चित कैसे होगी। वे कौन-सी वस्तुएँ या कार्य हैं जो उनकी ख़ुशी का आधार हैं, और उनसे वे कितनी देर ख़ुश रह पाते हैं? साथ ही इस बात पर भी ध्यान देना ज़रूरी है कि कहीं उनके अनेक प्रयास ख़ुश दिखने तक तो सीमित नहीं। यह पाठ इन्हीं मुद्दों को जाँचने (explore करने) का अवसर देगा।

❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह पहचान पाएँगे कि वे किस चीज़ से कितनी देर ख़ुश रह पाते हैं।
2. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि वे कौन से कार्य-व्यवहार (काम) ख़ुश होने के लिए करते हैं और कौन से ख़ुश दिखने के लिए।
3. विद्यार्थियों का ध्यान ऐसे कार्यों को करने की ओर जाएगा जिन्हें करते समय वे ख़ुश रहते हैं या जिन्हें करने की प्रक्रिया में वे ख़ुशी प्राप्त करते हैं, न कि जिनसे केवल लक्ष्य प्राप्त होने के बाद ख़ुशी महसूस होती हो।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : तानसेन का संगीत

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने कार्यों को ख़ुश होकर करने के लिए प्रेरित करना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

अभी हमारा लक्ष्य कोई कार्य करके खुश होना रहता है, लेकिन यदि खुश होकर कोई कार्य किया जाए तो कार्य में ध्यान भी लगा रहेगा और थकान भी जल्दी नहीं होगी। इससे निश्चित रूप से कार्य की गुणवत्ता बढ़ेगी और कार्य की सफलता की संभावना भी बढ़ेगी।

प्रशंसा और पुरस्कार के लिए दूसरों पर निर्भरता से भी हमारी खुशी की निश्चितता नहीं रहती है। खुशी को कार्य के केवल परिणाम से जोड़ने की बजाय कार्य के करने से भी जोड़ दिया जाए तो निश्चित रूप से परिणाम भी सुखद होगा। यदि किसी कार्य को मन लगाकर किया जाए तो उस कार्य की समझ बढ़ने की खुशी और कार्य के प्रति ईमानदार रहने की खुशी उसके परिणाम के दबाव को कम कर देती है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को 'करके खुश होने' की बजाय 'खुश होकर करने' के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

कहानी

सम्राट अकबर के दरबार में तानसेन जब भी सुर लगाते तो सम्राट संगीत में डूब जाते थे। वह तानसेन की बहुत तारीफ़ करते थे। एक दिन तानसेन को दरबार से विदा करते समय अकबर ने उनके संगीत की बहुत तारीफ़ की और बोले, "आज आपका संगीत सुनते समय मुझे यह विचार आया कि यदि आप इतने अच्छे संगीतकार हैं तो आपने जिससे संगीत सीखा है वे तो और भी अद्भुत संगीतकार होंगे।" सम्राट ने तानसेन से उनके गुरु जी के बारे में पूछा और उनका संगीत सुनने की इच्छा व्यक्त की। तानसेन ने बताया कि उनके गुरु जी का संगीत कोई जब चाहे तब नहीं सुन सकता है। अब वे सिर्फ़ अपने लिए गाते हैं, इसलिए जब वे गाते हैं तभी उसे वहाँ जाकर सुना जा सकता है। सम्राट तानसेन के गुरु जी का संगीत सुनने को बहुत उत्साहित थे, इसलिए वहाँ जाने के लिए तैयार हो गए।

अगले दिन भोर होने से पहले ही सम्राट तानसेन के साथ जंगल में पहुँच गए और झाड़ियों के पीछे रुककर गुरु जी के

संगीत का इंतज़ार करने लगे। जब गुरु जी ने अपना संगीत शुरू किया तो सम्राट अकबर चकित रह गए। इतना मधुर संगीत उन्होंने पहले कभी नहीं सुना था। जंगल से वापस आते समय सम्राट ने तानसेन से कहा "मुझे तो लगता था कि संगीत में आपका कोई मुकाबला नहीं है, किंतु आपके गुरु जी के सामने तो आप भी बहुत पीछे हैं। यह अन्तर कैसे? आप भी ऐसा क्यों नहीं गा पाते हैं?"

तानसेन कुछ सोचते हुए बोले, "मुझे लगता है कि जब मैं गाता हूँ तो मेरे लक्ष्य और ध्यान में संगीत के बाद मिलने वाला पुरस्कार रहता है, किंतु मेरे गुरु जी का लक्ष्य कोई पुरस्कार पाना नहीं होता है। उनके लिए तो संगीत का आनंद ही पुरस्कार है। वह आनंद ही उनके संगीत के माध्यम से अभिव्यक्त होता है।"

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा होता है कि आपका ध्यान किसी कार्य को करने से ज़्यादा, उससे मिलने वाले पुरस्कार या प्रशंसा पर होता है? ऐसे में उसकी तैयारी के दौरान सामान्यतः आप क्या महसूस करते हैं- खुशी या तनाव? क्यों? कोई एक घटना साझा करें।
2. जिन चीज़ों को आप करना पसंद करते हैं उन्हें करने के लिए यदि आपको पुरस्कार या प्रशंसा न मिले, क्या तब भी आप उन्हें करना चाहेंगे? यदि हाँ तो क्यों?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों को यह कहानी सुनाएँ और चर्चा करें कि उनके परिवार में कौन-कौन से सदस्य किन-किन कार्यों को खुश होकर करते हैं।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको कब ज़्यादा ख़ुशी का एहसास होता है? जब आप स्वयं के लिए कोई कार्य करते हैं या जब सिर्फ़ किसी पुरस्कार के लिए करते हैं? अपनी ज़िंदगी से उदाहरण देकर बताइए।
2. 'ख़ुश होकर करने' और 'करके ख़ुश होने' में क्या अंतर है? किस स्थिति में कार्य की सफलता की ज़्यादा संभावना है। चर्चा करें।
3. आप कौन-कौन से कार्यों को 'ख़ुश होकर' करते हैं और कौन-कौन से कार्यों को 'ख़ुश होने के लिए' करते हैं। दोनों तरह के कार्यों की अलग-अलग सूची बनाएँ और कक्षा में साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से चर्चा करें कि उन्हें कब ज़्यादा ख़ुशी का एहसास होता है, जब वे स्वयं के लिए कोई कार्य करते हैं या जब सिर्फ़ किसी पुरस्कार के लिए करते हैं।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनको क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : आओ ख़ुशी को समझें

उद्देश्य

विद्यार्थी ख़ुशी क्या है इसको समझ पाएँ

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा की दिशा

सुबह से लेकर शाम तक हम खुश होने के लिए ही सारे कार्य तथा व्यवहार करते हैं। सभी खुश रहना चाहते हैं, पर खुशी क्या है, यह समझ में नहीं आता है। सारे प्रयास तो खुशी के लिए करते हैं, पर बार-बार दुःखी हो जाते हैं। इस गतिविधि में हम खुशी को समझने का प्रयास करेंगे कि यदि हम अपनी समझ पर काम करें तो हमारी खुशी लंबे समय तक बनी रह सकती है। हमारी नासमझी ही हमारे दुखों का कारण बन जाती है।

गतिविधि

❐ गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि में विद्यार्थी अपने जोड़े बदल-बदलकर अलग-अलग बिंदुओं पर आपस में चर्चा करेंगे।

  चर्चा हेतु जोड़े बदलने के विभिन्न तरीके अपनाए जा सकते हैं, जैसे-

  - हर बेंच पर बैठे विद्यार्थी आपस में एक प्रश्न पर चर्चा करें। अगले प्रश्न पर चर्चा से पहले बेंच के एक तरफ के विद्यार्थी आगे के बेंच पर चले जाएँ। वहाँ नए जोड़े में चर्चा करें। इसी प्रकार आगे भी किया जाए।
  - दो संकेंद्री (concentric) वृत्तों में विद्यार्थी खड़े हों। यहाँ आंतरिक और बाह्य वृत्तों में खड़े विद्यार्थी चल-चलकर जोड़ी बदल सकते हैं। बातचीत से पहले वे रुकेंगे और आमने-सामने के विद्यार्थियों की बनी जोड़ी में चर्चा करेंगे।
  - इसी प्रकार जोड़ी बदलने का कोई और तरीका भी अपनाया जा सकता है।

- उपर्युक्त में से जोड़ी बदलने का कोई भी तरीका अपनाते हुए निम्न बिंदु बारी-बारी से चर्चा हेतु दिए जाएँ। दिए बिंदु पर पहले शिक्षक अपने जीवन की कोई एक घटना उदाहरण रूप में साझा करें, उसके बाद चर्चा का अवसर दें-
    - ऐसी घटना शेयर करें जिसमें उस वक्त तो कष्ट हुआ परंतु उसके अच्छे परिणाम आपको अब खुशी देते हैं।
    - ऐसा कार्य या घटना बताएँ जिससे उस समय तो खुशी मिली थी जब घटना घटी थी पर बाद में अफ़सोस हुआ हो। (जैसे- कक्षा मिस करना, स्कूल न आना आदि)
    - आपके जीवन की कोई ऐसी घटना जिसे याद करने पर आपको बहुत खुशी होती है। वैसा क्यों होता है?
- बोर्ड को एक लकीर खींचकर दो भागों में बाँटें। एक भाग में निम्न में से पहला तथा दूसरे भाग में दूसरा प्रश्न लिखें। अब पूरी कक्षा से बात करते हुए उपयुक्त भाग में उनके जवाब लिखते चलें।
    - हम कब-कब खुश होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ।
    - हम कब-कब उदास/दुःखी/परेशान होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ।

हम कब-कब खुश होते हैं	हम कब-कब उदास/दुखी/परेशान होते हैं

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. गतिविधि में साझा किए गए उदाहरणों में से थोड़ी देर तक खुशी देने वाली और लंबे समय तक खुशी देने वाली घटनाओं को पहचान कर साझा करें।
2. कुछ बातों को याद करते ही हम खुश हो जाते हैं। हम अपने जीवन में ऐसी बातों और पलों को कैसे बढ़ा सकते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उन्हें खुशहालीपूर्वक जीने के लिए किन-किन चीज़ों की आवश्यकता लगती है। वे अपनी तथा परिवार में एक-दूसरे की खुशी के लिए क्या-क्या करते हैं?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछें।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या सुख का अनुभव करने के लिए दुख का आना भी जरूरी होता है? क्यों या क्यों नहीं?
2. क्या आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं? हमेशा खुश रह पाने के लिए क्या-क्या किए जाने की जरूरत है?
3. ऐसी कौन-कौन सी घटना या कार्य हैं जिनसे मिलने वाली खुशी-

   थोड़ी देर तक ही रहती है।

   लंबे समय तक बनी रहती है।

   हमेशा (continuous) के लिए बनी रहती है।

थोड़ी देर तक खुशी देने वाली घटना या कार्य	लंबे समय तक खुशी देने वाली घटना या कार्य	हमेशा के लिए खुशी देने वाली घटना या कार्य

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि क्या ज़िंदगी में दुख जरूरी है। हमेशा खुश रह पाने के लिए क्या किए जाने की जरूरत है?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❒ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न**

1. इस सप्ताह कब-कब पूरा परिवार एक साथ इकट्ठा होकर सुखपूर्वक बैठकर बातें कर पाया? उन पलों में आपको कौन-सी बातें अच्छी लगी?
2. इस सप्ताह परिवार के लोगों ने किस प्रकार एक दूसरे की खुशी का ध्यान रखा?
3. इस सप्ताह आपने कौन से कार्य खुश होकर किए और कौन से बाद की खुशी के लिए? किस स्थिति में आप ज्यादा देर तक खुश रहे?
4. क्या इस सप्ताह ऐसा हुआ जब आपने अंदर से खुश न होते हुए भी खुश दिखने का प्रयास किया?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर पर इस बात पर चर्चा करें कि हम जब खुश होते हैं तो हमारा कार्य और व्यवहार कैसा होता है। साथ ही हमारी खुशी के कारण आसपास के लोगों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

3 हमारी आवश्यकताएँ

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- किस चीज से हम कितनी देर खुश रह पाते हैं।
- हम कौन से कार्य-व्यवहार (काम) खुश होने के लिए करते हैं और कौन से खुश दिखने के लिए।
- सुविधाएँ ज़िंदा रहने की जरूरत हैं, लेकिन उनसे निरंतर ख़ुशी नहीं मिलती।

इस पाठ के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाया जाएगा कि मन और शरीर की आवश्यकताएँ अलग-अलग हैं। पहचान (identity) और सम्मान (respect) मन की आवश्यकताएँ हैं। हमारी स्थायी पहचान हमारे रूप, धन, ताकत (बल) और पद से नहीं, बल्कि हमारे गुणों के कारण होती है। विद्यार्थी यह समझ सकेंगे कि मन की सभी आवश्यकताएँ निरंतर (continuous) हैं जबकि शरीर की सभी आवश्यकताएँ सीमित हैं तथा समय-समय पर बदलती रहती हैं।

❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह जान पाएँगे कि मन और शरीर की आवश्यकताएँ अलग-अलग हैं।
2. विद्यार्थी जान पाएँगे कि शरीर की आवश्यकताएँ मात्रात्मक हैं जबकि मन की आवश्यकताएँ गुणात्मक।
3. विद्यार्थी बोध कर पाएँगे कि मन की आवश्यकताएँ पूरी करने की जरूरत हमें निरंतर पड़ती रहती है जबकि शरीर की आवश्यकताएँ सीमित हैं।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

गतिविधि : हमारी आवश्यकताओं में अंतर : मात्रा के आधार पर

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को यह समझने में मदद करना कि सामान से संबंधित (भौतिक) आवश्यकताएँ मात्रात्मक (quantitative) हैं अर्थात जिन्हें हम गिन सकते हैं, नाप सकते हैं, तोल सकते हैं, जबकि मन की आवश्यकताएँ गुणात्मक (qualitative) हैं अर्थात जिन्हें हम गिन, नाप और तोल नहीं सकते हैं।

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा की दिशा

हमारी भौतिक और भावात्मक आवश्यकताएँ बिल्कुल अलग-अलग हैं। इन दोनों तरह की आवश्यकताओं में अंतर को समझने की आवश्यकता है ताकि इन्हें पूरा करने के तरीकों की स्पष्टता हो सके। हमारी अधिकतर समस्याओं के मूल में यही भ्रम है कि हम अपनी निरंतर भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति भी भौतिक साधनों से करना चाहते हैं। यह कभी भी संभव नहीं हो सकता है। अतः विद्यार्थियों को खुलकर इस बात पर चर्चा कराएँ कि लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सही मार्ग भी जरूरी है।

गतिविधि

❐ गतिविधि के चरण

- कक्षा को छोटे समूहों में बाँट सकते हैं। प्रत्येक समूह में 5 से 6 विद्यार्थी रखना ठीक रहेगा।
- शिक्षक द्वारा बोर्ड पर प्रश्न लिखकर विद्यार्थियों को अपने समूह में 5 मिनट तक उन पर चर्चा करके उत्तर लिखने को कहा जाए-
    - आपको कितने स्कूल यूनिफार्म की आवश्यकता है?
    - दिन में कितना पानी पीते हैं?
    - घर में कितने पंखे चाहिए?
    - कक्षा में कितनी कुर्सियाँ चाहिए?
    - स्कूल में कितने गार्ड चाहिए?
    - दिल्ली में लगभग कितनी बसें होनी चाहिए?
- फिर शिक्षक निम्नलिखित प्रश्न बोर्ड पर लिखकर समूह को चर्चा के लिए 5 मिनट का समय दे सकते हैं-
    - माता-पिता का प्यार कितना चाहिए?
    - दोस्तों के साथ कितना मजा आना चाहिए?
    - आपको सम्मान कितना चाहिए?
    - दूसरा आप पर कितना विश्वास करे?
    - भाई-बहन के बीच कितना स्नेह चाहिए?

➤ आपको दादा-दादी या नाना-नानी का कितना प्यार चाहिए?

- समूह अपने उत्तर प्रस्तुत करें और साथ ही बोर्ड पर प्रश्नों के आगे अपना उत्तर लिख दें।
- उपर्युक्त प्रश्नों के उत्तर पर चर्चा करने के पश्चात शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलम बना दें।

भौतिक आवश्यकताएँ (physical needs)	भावात्मक आवश्यकताएँ (emotional needs)
जिन्हें मापा जा सकता है तथा जिन्हें इन्द्रियों से पहचान सकते है। जैसे- आँखों से देखकर, कानों से सुनकर आदि।	जिन्हें मापा नहीं जा सकता तथा जिन्हें इन्द्रियों से नहीं पहचान सकते, बल्कि महसूस कर सकते है। जैसे- माता-पिता का कितना प्यार चाहिए, इसे माप नहीं सकते यह निरंतर चाहिए ही।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हम अपनी किन आवश्यकताओं को नाप सकते हैं?
2. कौन-सी ऐसी आवश्यकताएँ है जिन्हें मापा नहीं जा सकता?
3. इनमें से किन-किन चीजों को इन्द्रियों (senses) से पहचाना जा सकता है- अर्थात सूँघकर, छूकर, देखकर, सुनकर या चखकर पहचाना जा सकता है?
4. इनमें से किन-किन चीज़ों को इन्द्रियों से नहीं पहचाना जा सकता है? फिर इन्हें कैसे पहचाना जा सकता है? (संभावित उत्तर : इन्हें महसूस कर पाते हैं- भाव या feelings के रूप में)
5. भौतिक आवश्यकता शरीर के लिए होती है या मन के लिए? (उत्तर- शरीर)
6. भावात्मक आवश्यकता शरीर के लिए होती है या मन के लिए? (उत्तर- मन)
7. भौतिक आवश्यकता को मापा जा सकता है। पर क्या इसकी मात्रा सबके लिए एक जैसी होती है या अलग-अलग? जैसे- रोटी की आवश्यकता हर व्यक्ति की एक जैसी होती है या अलग-अलग?
8. क्या कोई ऐसी भाव की आवश्यकता (Emotional needs) है जिसकी हम मात्रा तय कर सकते हैं?
9. भाव की आवश्यकताएँ सबकी समान (एक जैसी) हैं या अलग-अलग? किसी उदाहरण के साथ बताएँ।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपनी कुछ आवश्यकताओं को सूची बना ले फिर परिवार के सदस्यों से पूछें कि वे भौतिक (शरीर के लिए) हैं या भावात्मक (मन के लिए)।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

गतिविधि : हमारी आवश्यकताओं में अंतर : समय अवधि के आधार पर

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर दिलाना कि हमारी सामान की आवश्यकताएँ यानी भौतिक आवश्यकताएँ समय-समय पर (जब जरूरत हो तब) होती हैं जबकि मन की आवश्यकताएँ लगातार होती हैं।

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

❐ गतिविधि के चरण

- शिक्षक क्लासरूम में बच्चों को दिए जाने के लिए कागज की छोटी-छोटी पर्चियाँ बनाएँ। यह सुनिश्चित कर लें कि पर्चियों की संख्या विद्यार्थियों की संख्या से कम न हो।
- हर पर्ची पर शिक्षक कोई एक आवश्यकता लिखें। यह आवश्यकता भौतिक भी हो सकती है या फिर मन की भी, परंतु एक पर्ची पर एक ही आवश्यकता लिखें। आवश्यकताओं के कुछ उदाहरण यह हो सकते हैं- खाना, पानी, हवा, गाड़ी, पैसा, घूमना, सुरक्षित होना, बुद्धिमान होना, गाड़ी, बड़ा मकान, burger, pizza, खुशी, शांति, computer, bike, मशहूर (famous) होना, प्यार, दूसरों की मदद करना, smartphone, laptop, earrings, फिल्म देखना, AC, wrist watch, new bag इत्यादि।
- इन सभी पर्चियों को एक टेबल पर रख दें और बिना किसी नियम के हर बच्चे को एक-एक पर्ची उठाने को कहें।

- विद्यार्थियों से कहें कि पर्ची में लिखी आवश्यकता को पढ़ें और यह तय करें कि यह आवश्यकता भाव से संबंधित है या फिर सामान से संबंधित है। अब कक्षा में दो कोने चुन लें और एक कोने में भौतिक/ सामान की आवश्यकता लिखकर चिपका दें और दूसरे कोने में मन की आवश्यकता लिखकर लगा दें।

- अब एक कोने में भाव की आवश्यकता वाली पर्ची वाले बच्चों को इकट्ठा होने को कहें और दूसरे कोने में सामान की आवश्यकता वाली पर्ची वाले बच्चों को समूह में इकट्ठा होने को कहें।
- 10 मिनट के लिए वे अपने-अपने ग्रुप में अपनी पर्चियाँ शेयर करें और बताएँ कि उनको क्यों लगता है कि पर्ची पर लिखी उनकी आवश्यकता उन्हें हर समय चाहिए होती है या फिर समय-समय पर। जैसे- 'भोजन' समय-समय पर चाहिए, क्योंकि हर समय भोजन खाना संभव नहीं है। हर समय खाएँगे तो बीमार हो जाएँगे। 'सम्मान' हमेशा चाहिए। किसी भी समय हम अपमान नहीं चाहते हैं।
- चर्चा के बाद अगर ग्रुप में किसी को लगे कि वह गलत ग्रुप में आ गया है तो उसे अपना ग्रुप बदलने का अवसर दिया जा सकता है।
- दोनों ग्रुप अब अपनी प्रस्तुति दें कि उनकी कौन-कौन सी आवश्यकताएँ हैं और उन्हें क्यों लगता है कि वह हमेशा या समय-समय पर चाहिए।
- प्रस्तुति के बाद दोनों ग्रुप को एक-दूसरे से प्रश्न करने का मौका मिले।
- शिक्षक के द्वारा आवश्यकतानुसार स्पष्टीकरण दिया जा सकता है। जैसे- जहाँ आवश्यकता के वर्गीकरण में दिक्कत आती है वहाँ विद्यार्थियों का सहयोग करें।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जो आवश्यकताएँ समय-समय पर चाहिए वे शरीर की हैं या मन की? जैसे- भोजन, पानी, कपड़ा, फ़ोन इत्यादि। (उत्तर- शरीर)
2. जो आवश्यकताएँ हमेशा (हर समय) चाहिए वे शरीर की हैं या मन की? जैसे- ख़ुशी, प्यार, स्नेह, सम्मान, भरोसा इत्यादि। (उत्तर- मन)
3. हमारी भौतिक (सामान) और भावात्मक (भाव) ज़रूरतों में और क्या-क्या अंतर है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में चर्चा करें कि हमारी भौतिक और भावात्मक आवश्यकताओं में क्या अंतर है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

कहानी : कितनी ज़मीन

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी भौतिक आवश्यकताओं की ओर ले जाना तथा आवश्यकता से अधिक संग्रह के लालच के परिणामों से अवगत कराना।

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा की दिशा

अभी बहुत से लोग अपनी आवश्यकताओं को ठीक से पहचान नहीं पाने के कारण अपनी आवश्यकता और इच्छा में अंतर नहीं देख पाते। इसी कारण वे अपनी आवश्यकताओं से बहुत अधिक संग्रह करते हुए दिखाई पड़ते हैं। उनका ऐसा मानना है कि हमारी आवश्यकताओं की कोई सीमा नहीं है और संसाधन सीमित हैं, तो संग्रह के अलावा कोई चारा नहीं है। संग्रह की कोई सीमा भी तय नहीं होती है, इसलिए ज़िंदगी भर संग्रह के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। ऐसे में काफी समय इसी के लिए प्रयास करते रहने से हमारा स्वास्थ्य और संबंध भी प्रभावित होते हैं।

इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान अपनी आवश्यकताओं की ओर ले जाने का प्रयास किया गया है ताकि आगे चलकर वे भौतिक आवश्यकताओं का सही मूल्यांकन कर सकें। इसके साथ ही यह समझ सकें कि हमारी भावनात्मक आवश्यकताएँ (पहचान, सम्मान आदि) भौतिक साधनों से पूरी नहीं हो सकती हैं।

कहानी

एक आदमी के घर किसी दिन एक मुसाफिर मेहमान आया। रात के समय बातों ही बातों में मुसाफिर ने कहा, ''यहाँ से कुछ दूर एक गाँव है, जहाँ पर ज़मीन इतनी सस्ती है कि मानो मुफ्त ही मिलती हो। वहाँ हज़ारों एकड़ ज़मीन मिल सकती है, वह भी करीब–करीब मुफ्त में।'' उस आदमी का लोभ जाग गया। उसने दूसरे दिन ही उस गाँव की राह पकड़ी और वहाँ पहुँचकर उसने कहा कि मैं ज़मीन खरीदना चाहता हूँ। गाँव वालों ने कहा कि तुम जितना पैसा लाए हो, रख दो। ज़मीन खरीदने का तरीका यह है कि कल सुबह सूरज उगने से पहले तुम निकल पड़ना और शाम को सूरज के अस्त होने तक जितनी ज़मीन तुम घेर सको, वह तुम्हारी होगी। वह आदमी रात भर सो न सका। योजनाएँ बनाता रहा कि कितनी ज़मीन घेर लूँ।

सुबह होते ही वह दौड़ पड़ा। उसने साथ में अपनी रोटी और पानी का भी इंतज़ाम कर लिया था, यह सोचकर कि रास्ते में यदि भूख-प्यास लगे तो दौड़ते-दौड़ते ही खा-पी लूँगा। उसने सोचा था कि ठीक बारह बजे लौट आऊँगा, ताकि सूरज डूबते-डूबते वापस पहुँच जाऊँ। उसने दोपहर तक मीलों का सफर पूरा कर लिया। उसके मन में विचार आया कि दोपहर हो गई अब मुझे लौटना चाहिए, लेकिन सामने और उपजाऊ ज़मीन दिखाई दी। यह खयाल आया कि थोड़ी-सी और ज़मीन घेर लेता हूँ। ज़रा तेज़ी से दौड़ना पड़ेगा लौटते समय और क्या! उसने खाना भी न खाया, पानी भी नहीं पीया, क्योंकि रुकना पड़ेगा। रास्ते में उसने खाना भी फेंक दिया और पानी भी फेंक दिया, क्योंकि उनका वज़न भी ढोना पड़ रहा था। उसने कोट भी उतार दिया और टोपी भी उतार दी। जितना हल्का हो सकता था, हो गया। दोपहर बीत गई पर लौटने का मन नहीं हुआ। तीसरा पहर हो गया। लौटना शुरू किया, परन्तु अब उसके मन में घबराहट थी। सारी ताकत लगाई, लेकिन अब वह थक चुका था। अब सूरज डूबने लगा था। वह गाँव के करीब पहुँचने लगा था और उसे लोग दिखाई पड़ने लगे। गाँव के लोग खड़े थे और आवाज़ दे रहे थे कि आ जाओ, आ जाओ! उसने दौड़ने में आखिरी दम लगा दिया। सूरज डूबने लगा। इधर सूरज डूब रहा था, उधर वह गाँव की तरफ भाग रहा था। सूरज डूबते-डूबते वह आदमी गिर पड़ा।

अभी सूरज की आखिरी कोर क्षितिज पर रह गई थी। वह किसी तरह अपने आपको गाँव की ओर घसीटकर ले जाने का प्रयास कर रहा था, परन्तु सूरज डूब गया और वह थककर बेहोश हो गया। वहाँ मौजूद लोग हँसे और आपस में बातें करने लगे कि अब तक ऐसा एक भी आदमी नहीं आया जो यहाँ ज़मीन का मालिक बन पाया हो।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. व्यक्ति ज़मीन क्यों नहीं घेर पाया?
2. क्या आपको भी कभी अपनी आवश्यकता से अधिक पाने की लालसा की वजह से कोई नुकसान हुआ है? कैसे?
3. आप भी कौन-कौन सी वस्तुओं को अपनी आवश्यकता से अधिक एकत्रित/जमा करते हैं? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करें और यह देखें कि उनके घर में कौन-कौन सी चीज़ें अपनी आवश्यकताओं से अधिक हैं। घरवालों से उन वस्तुओं के अधिक होने का कारण भी पूछें।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. लोग अपनी आवश्यकता से अधिक कौन-कौन सी चीज़ों को इकट्ठा करते दिखाई पड़ते हैं? सूची बनाएँ। वे ऐसा क्यों करते होंगे ?
2. हम कुछ चीज़ों को अपनी आवश्यकता से अधिक इकट्ठा क्यों करते हैं? क्या इससे वह उद्देश्य पूरा होता है जिसके लिए ऐसा करते हैं?
3. हम अपनी आवश्यकताओं को कैसे तय कर सकते हैं कि किस चीज़ की कितनी ज़रूरत है? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हम कुछ चीज़ों को अपनी आवश्यकता से अधिक इकट्ठा क्यों करते हैं? क्या इससे वह उद्देश्य पूरा होता है जिसके लिए ऐसा करते हैं?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की विभिन्न चर्चाओं के बाद आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
2. इस सप्ताह आपको अपनी किन चीज़ों को देखकर यह लगा कि ये आपकी आवश्यकता से अधिक हैं?
3. इस सप्ताह क्या आपका ध्यान ऐसे व्यक्ति या परिवार पर गया जो अपनी आवश्यकता से बहुत अधिक संग्रह किए हुए है। उसे देखकर आपमें क्या विचार आए?
4. क्या आपने इस बात पर सोच-विचार किया कि आपकी आवश्यकताओं की सीमा आप कैसे तय करेंगे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि जो लोग अपनी आवश्यकताओं से बहुत अधिक वस्तुओं का संग्रह किए हुए हैं, क्या वे हमेशा खुश रह पा रहे हैं। यदि हाँ/नहीं, तो क्यों?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

4 सीखने-समझने की असीम क्षमता

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- मन और शरीर की आवश्यकताएँ अलग-अलग हैं ।
- शरीर की आवश्यकताएँ मात्रात्मक हैं, जबकि मन की आवश्यकताएँ गुणात्मक।
- मन की आवश्यकताएँ पूरी करने की ज़रूरत हमें निरंतर पड़ती रहती है जबकि शरीर की आवश्यकताएँ सीमित हैं।

कभी-कभी हमें स्वयं पर भरोसा नहीं होता और हम यह मान लेते हैं कि हम यह काम नहीं कर सकते। इसके लिए फिर वह प्रयास भी नहीं करते हैं, जबकि ठीक से देखा जाए तो प्राकृतिक रूप से हर इनसान में सोचने-समझने की असीम ताकत है। इस ताकत को कितना भी काम में लें, वह कम होती हुई नहीं दिखाई पड़ती, बल्कि और निखरती ही है। इसलिए बच्चों का ध्यान उनकी अपनी इस ताकत की ओर दिलाने की आवश्यकता है, ताकि हर बच्चे में यह भरोसा हो सके कि वह भी ज़िंदगी में सीख-समझकर आगे बढ़ सकता है। इस पाठ में हर इनसान की सोचने-समझने की इसी असीम ताकत की ओर ध्यान दिलाने का प्रयास किया जाएगा।

❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह जान सकेंगे कि उनमें सीखने-समझने की असीम क्षमता है।
2. स्वयं में सीखने की असीम क्षमता को पहचानकर वे किसी भी सीखने की क्रिया में तत्परता से शामिल होंगे।
3. विद्यार्थी अपनी मानसिक क्षमताओं को पहचानकर ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए खुद पर भरोसा कर पाएँगे।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : पापा का हौसला

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान उनकी सीखने-समझने की असीम क्षमता (unlimited potential) की ओर ले जाना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

हर इनसान में सीखने-समझने की असीम ताकत होती है। अतः कोई भी इनसान कभी भी और कितना भी सीख सकता है। बहुत से कार्य ऐसे होते हैं जिनके बारे में हम यह मान लेते हैं कि हम इसे कर ही नहीं सकते, लेकिन कभी किसी के हौसला देने से या फिर हमारी क्षमताओं की पहचान करा देने से हम बाद में उस कार्य को सफलतापूर्वक कर पाते हैं।

कहानी

अंशुमन क्रिकेट का एक बेहतरीन खिलाड़ी था। हमेशा उसके दिमाग में क्रिकेट का ही जुनून रहता। क्रिकेट के तमाम सारे रिकॉर्ड, दुनियाभर के क्रिकेटरों के नाम, उनके खेलने का तरीका, उनकी विशेषज्ञता सब उसके ज़ुबान पर रहती। घर में भी दिनभर वह कभी बॉल से इधर-उधर, ऊपर-नीचे करके कैच करता, छत पर अपने दोस्तों के साथ खेलता और कभी-कभी तो वह अकेले भी खेलने की कोशिश करता। कभी बॉलिंग करता, कभी बैटिंग करता और कभी फील्डिंग। इतना ही नहीं वह क्रिकेट के साथ-साथ फुटबॉल, हॉकी और वॉलीबॉल में भी उतनी ही रुचि रखता था। किस खेल के क्या नियम कायदे हैं, सब कुछ उसे पता होता। हर वक्त वह बस खेल के बारे में ही सोचता।

इन सबका परिणाम यह हुआ कि उसकी रुचि पढ़ाई-लिखाई में धीरे-धीरे कम होती गई और उसका ध्यान पढ़ाई की ओर से बिल्कुल हटने लगा। क्लास में भी अध्यापिका अकसर उसे इसके लिए टोकती। उसके मम्मी-पापा भी हमेशा उसकी पढ़ाई की घटती रुचि को देखकर परेशान रहते थे।

धीरे-धीरे वह अपना आत्मविश्वास खोता जा रहा था। उसे लगने लगा कि वह पढ़ाई-लिखाई नहीं कर सकता क्योंकि उसमें सीखने-समझने की क्षमता नहीं है। इस बात से वह बहुत परेशान और उदास रहता। अब उसका मन खेल में भी नहीं लग रहा था। एक दिन पापा ने अंशुमन को बुलाया और बड़े प्यार से सिर पर हाथ रखते हुए पूछा, "क्या बात है अंशुमन! आजकल आप परेशान दिखाई देते हैं? आपका खेल में भी मन नहीं लगता और मैं देखता हूँ कि पढ़ाई-लिखाई के लिए भी आप उत्साह के साथ नहीं बैठते?"

पापा की प्यार भरी बातों से अंशुमन को थोड़ी हिम्मत मिली और उसने अपने मन में चल रही उथल-पुथल और परेशानी पापा के साथ शेयर कर डाली। उसने कहा, "पापा! लगता है मैं

पढ़ना-लिखना नहीं सीख सकता। मुझमें सीखने-समझने की क्षमता ही नहीं है। दरअसल मैं बहुत स्लो हूँ। मेरी टीचर भी कभी-कभी ऐसा ही कहती हैं।"

पापा को अंशुमन की उदासी और परेशानी का कारण समझ आ चुका था। उन्होंने बड़े प्यार से अंशुमन को अपने पास बुलाकर गले लगाया और हौसला देते हुए बोले, "अंशुमन बेटा! हर इनसान में सीखने और समझने की असीम ताकत होती है। कोई भी इनसान कभी भी और कितना भी सीख और समझ सकता है। और मज़े की बात तो यह है कि यह ताकत कभी खत्म/कम नहीं होती बल्कि बढ़ती जाती है। इसे जितना ही उपयोग में ले आओ यह उतना ही और निखरती जाती है।"

"सच्ची पापा!"

"और नहीं तो क्या!" पापा ने कहा। अंशुमन के चेहरे पर चमक थी और मन में उत्साह।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसे कौन-कौन से कार्य हैं जिनके बारे में आपको लगता है कि आप करना तो चाहते हैं, पर आप कर नहीं सकते? उसकी एक सूची बनाएँ।
2. किसी चीज़ को न समझ पाने या किसी कार्य को न कर पाने के पीछे क्या कारण हो सकते हैं? छोटे समूह में अपने साथियों के साथ चर्चा करें।
3. किसी कार्य को करने या किसी चीज़ को सीखने-समझने में कुछ मुश्किल आ रही है तो उस मुश्किल को दूर करने के क्या-क्या उपाय हो सकते हैं? छोटे समूह में अपने साथियों के साथ चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों और आस-पड़ोस के लोगों से बातचीत करके पता लगाएँ कि क्या उनके साथ भी कभी ऐसा हुआ कि उन्होंने पहले तो किसी कार्य को अपने लिए मुश्किल मान लिया था, लेकिन बाद में वे उसे सफलतापूर्वक कर पाए। यह भी पता लगाएँ कि वह कौन से कार्य थे और वे उसे कैसे कर पाए।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनको क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब कभी आपको लगा कि आप कोई कार्य नहीं कर सकते तो क्या उस स्थिति से उबरने में आपको किसी से सहयोग मिला? किनसे और कैसे?
2. हम अपना आत्मविश्वास किस प्रकार बनाए रख सकते हैं? अथवा अपने ऊपर भरोसा कैसे आ पाता है?
3. क्या आपको एहसास होता है कि हमारी सीखने-समझने की ताकत असीमित है? यदि हाँ, तो किस आधार पर?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ इस बात पर चर्चा करें कि परिवार के सदस्य एक दूसरे का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए किस प्रकार मददगार हो सकते हैं? इसे आप अपनी हैप्पीनेस डायरी में भी लिखें।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : सोचने-समझने की क्षमता असीम अपार

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि सोचने की क्षमता हर मानव में असीमित है।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा की दिशा

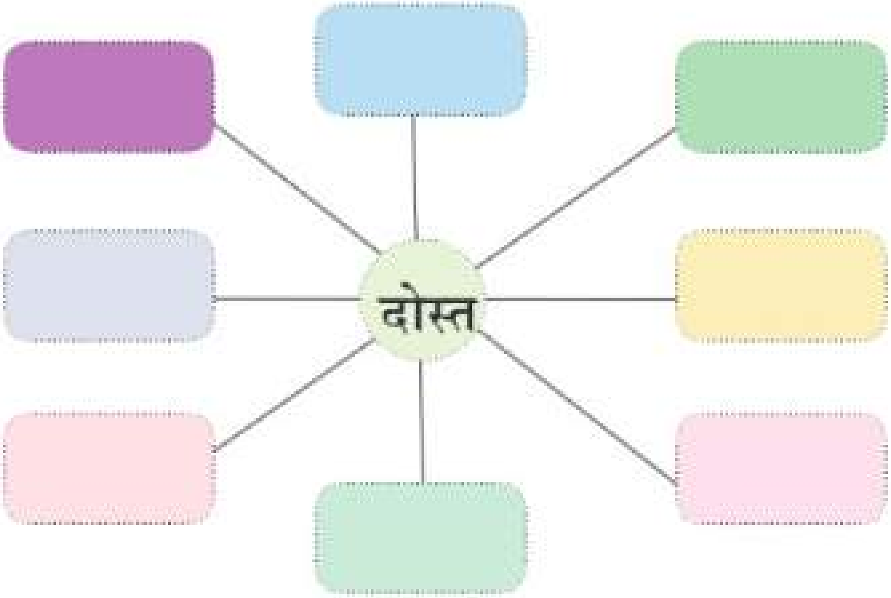
हम सभी सोचते हैं और निर्णय लेते हैं। निर्णय अलग-अलग हो सकते हैं। इसी तरह से सोचना समझना भी हर इनसान में अनवरत होता ही रहता है। किसी का भी विचार प्रवाह कभी रुकता नहीं है। हमारे सोचने-समझने की विषयवस्तु में अंतर हो सकता है, लेकिन सोचना-समझना हम सबमें निरंतर चलता ही रहता है। अर्थात हम सबमें सोचने-समझने की क्षमता असीमित और अपार है। इस बात की स्वीकृति होने से एक तो इनसान-इनसान के बीच समानता का भाव विद्यार्थियों में आता है और एक इनसान के रूप में दूसरे को असीमित क्षमताओं के साथ देख पाते हैं। साथ ही अपनी क्षमताओं की पहचान होने से विद्यार्थियों में अपने ऊपर भरोसा आता है।

गतिविधि

❐ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें, "मैं कुछ शब्द बोलूँगा/बोलूँगी और आपको उनसे संबंधित जो भी विचार आए उससे जुड़ा 1-2 शब्द बोलना है।" जैसे- 'गिलास' बोले जाने पर उससे जुड़े शब्द हो सकते हैं- पानी, काँच, स्टील, प्यास आदि।

  (शिक्षक कुछ शब्द बोलें और विद्यार्थियों के responses को बोर्ड पर अपने शब्द के चारों ओर लिख कर mind map बनाते जाएँ। (उदाहरण के लिए ये शब्द ले सकते हैं; कृतज्ञता, खुशी, स्नेह, दोस्त आदि)



- अब शिक्षक निम्न बिंदुओं पर चर्चा करेंगे-
  - ➢ मेरा शब्द सुनकर आपने अपना शब्द बोलने से पहले क्या किया?
  - ➢ जब कक्षा में शब्द आने बन्द हो गए तो क्या आपके सभी विचार ख़त्म हो गए? क्या और कोई भी विचार आपके अंदर नहीं चल रहा था?

(शिक्षक यहाँ पर एक शब्द और लेकर फिर से गतिविधि करवा सकते हैं। जब विद्यार्थियों से उत्तर आने बंद हो जाएँ तो

पूछें कि क्या उनके मन में कोई भी विचार चल रहे हैं?

कुछ विचार साझा करा सकते हैं। बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाया जाए कि हमेशा कोई न कोई विचार चल ही रहा होता है। इस समय कहे गए शब्द से संबंधित न भी हो तो कुछ और विचार तो चल रहे हैं; चाहे पीरियड की घंटी लगने का, चाहे घर में हुई किसी बात का इत्यादि।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको क्या लगता है कि हमारे विचार समाप्त हो जाते हैं या उस शब्द से संबंधित विषय-वस्तु समाप्त हो जाती है?
2. क्या हम दिन भर सोच विचार करते हैं या कभी-कभी? ऐसे कुछ उदाहरण देकर बताएँ।
3. जब हम सो रहे होते हैं तब भी हमारे मन में विचार आते हैं। आपको कैसे पता चलता है?
4. क्या अब हम बता सकते हैं कि हम सब की सोचने की क्षमता सीमित है या असीमित?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवार के सदस्यों से पता करें कि क्या वे हमेशा कुछ सोचते रहते हैं या कभी उनका सोचना रुकता भी है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने कभी सोच-विचार किया हो और आपको लगा हो कि इसके आगे नहीं सोच सकते हैं तो साझा करें।
2. क्या आपको कोई ऐसा साथी-संबंधी मिला जिसके बारे में आपको लगा हो कि उसकी सोचने समझने की क्षमता आपसे कम या ज़्यादा है? यदि हाँ! तो कैसे?
3. क्या आपने कभी कोई काम बिना सोच-विचार के किया है? यदि हाँ, तो उसका परिणाम क्या हुआ था?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आज कक्षा में हुई चर्चा को अपने परिवार के सदस्यों के साथ साझा करें और उनके विचार जानने का प्रयास करें कि सभी इनसानों में सोचने-समझने की असीम क्षमता पर उनके क्या विचार हैं।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. जब आपको यह पता चला कि हर इनसान में सोचने-समझने की असीम ताकत है, तो आपका अपने बारे में क्या नज़रिया बदला?
2. इनसान में सोचने-समझने की असीम क्षमता का होना जानने के बाद आपका किसी अन्य व्यक्ति या दूसरे के बारे में नज़रिया बदला? यदि हाँ, तो वह क्या बात है?
3. इस सप्ताह की चर्चाओं से आपका ध्यान और किन बातों की ओर गया?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

कक्षा में आज हुई चर्चा को अपने परिवार के सदस्यों के साथ साझा करें और उनसे पूछें कि क्या कभी उनके जीवन में भी ऐसा अवसर आया जब उन्हें असफलता का एहसास हुआ और निराश हुए। वे उससे कैसे उबर सके?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

5 मेरी पहचान

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- हम कौन से कार्य-व्यवहार खुश होने के लिए करते हैं और कौन से खुश दिखने के लिए।
- पहचान (identity) और सम्मान (respect) मन की आवश्यकताएँ हैं।
- हर इनसान में सोचने-समझने की असीम क्षमता होती है।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि प्रत्येक व्यक्ति में पहचान और सम्मान की चाहत स्वाभाविक रूप से होती है। अधिकतर लोग दूसरों से आगे निकलने को और दिखावे को अपनी पहचान और सम्मान मानते हैं। सामान्यतः लोग मोटे तौर पर चार चीज़ों के आधार पर अपनी पहचान और सम्मान पाने का प्रयास करते दिखाई पड़ते हैं। ये चार आधार हैं- शक्ल-सूरत, ताकत, पैसा और पद। ये चारों ही आधार अस्थायी हैं, इसलिए इनसे स्थायी पहचान व सम्मान नहीं मिल सकता।

विद्यार्थियों में यह समझ बनना आवश्यक है कि किसी व्यक्ति की पहचान और सम्मान की स्वाभाविक चाहत 'दूसरों से आगे निकलने' की बजाय 'दूसरों को आगे बढ़ाने' से पूरी होती है।

❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपनी पहचान की स्वाभाविक चाहत को स्पष्टता के साथ देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी इस बात के प्रति सजग हो पाएँगे कि वे अपनी पहचान बनाने के लिए क्या-क्या करते हैं।
3. विद्यार्थी दिखावे की बजाय अपनी उपयोगिता के आधार पर अपनी पहचान सुनिश्चित कर पाएँगे।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : हेनरी फोर्ड

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ सकें कि उनकी पहचान की स्वाभाविक चाहत को पूरा करने का सही तरीका क्या है।

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

हम अकसर दूसरों की नज़र में अच्छा दिखना चाहते हैं और इसके लिए कई तरह के प्रयास करते हैं। जैसे- अच्छे कपड़े पहनना, नया पेन या पेंसिल लाना, कोई खिलौना लेकर आना आदि। हमें लगता है कि सामान से ही हमारी पहचान है, परंतु इस ओर ध्यान जाना आवश्यक है कि किसी व्यक्ति की पहचान उसके पहनावा बदलने से बदल नहीं जाती। उदाहरण के लिए, एक नर्स बिना यूनिफ़ॉर्म के (दूसरी ड्रेस में) भी नर्स ही रहेगी।

कहानी

फोर्ड एक बड़े उद्योगपति थे, फिर भी अपने ऑफिस और फ़ैक्टरी में बिलकुल साधारण कपड़ों में आते-जाते थे। यह देखकर उनके सभी कर्मचारी बहुत आश्चर्य करते और आपस में बातें करते कि बॉस के पास इतना पैसा है फिर भी वे इतने साधारण कपड़ों में ऑफिस आ जाते हैं।

एक दिन उनकी सेक्रेटरी ने हिम्मत करके उनसे कह ही दिया, "सर, आपके पास इतना पैसा है कि आप सारी दुनिया से एक से बढ़कर एक कपड़े मँगवा सकते हैं, फिर भी आप इतने सादा कपड़ों में ऑफिस क्यों आते हैं?"

हेनरी फोर्ड मुस्करा दिए और बोले, "यहाँ सब जानते हैं कि मैं कौन हूँ। मैं महँगे कपड़े पहनकर सबको यह दिखाने की चिंता क्यों करूँ कि मैं हेनरी फोर्ड हूँ।"

कुछ दिनों बाद हेनरी फोर्ड वर्ल्ड टूर पर गए। वे बहुत-सी जगहों पर गए, लेकिन उन्होंने साधारण कपड़े ही पहन रखे थे।

उनकी सेक्रेटरी ने उनसे कहा, "सर, आपको यहाँ कोई नहीं जानता है, इसीलिए आपको यहाँ महँगे और अच्छे कपड़े पहनना चाहिए।"

हेनरी फोर्ड इस बार भी मुस्करा दिए और बोले, "मैं पहनावे की चिंता क्यों करूँ, और वह भी उन लोगों के लिए जो मुझे जानते ही नहीं।"

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या सिर्फ़ महँगे और ब्रांडेड कपड़े पहन लेने से ही किसी व्यक्ति की स्थायी पहचान बन सकती है? यदि नहीं, तो लोग ऐसा क्यों करते हैं?
2. जब आप कपड़े खरीदते हैं तो उस समय क्या सोच-विचार करते हैं?
3. आपके अनुसार किन-किन आधारों पर कोई व्यक्ति समाज में अपनी स्थायी पहचान बना पाता है?
4. किसी एक ऐसे व्यक्ति का नाम बताएँ जिसकी समाज में अच्छी पहचान है और आप भी उनसे प्रेरित हैं। यह भी बताएँ कि उनकी पहचान की मुख्य वजह क्या है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर यह कहानी सुनाएँ और परिवारजनों से चर्चा करें कि जब वे कपड़े खरीदते हैं तो उस समय क्या सोच-विचार करते हैं?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके किसी परिचित व्यक्ति द्वारा महँगे कपड़े नहीं पहनने से उसका महत्त्व आपकी नज़र में कम हो जाएगा? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
2. यदि कोई महँगे और ब्रांडेड कपड़े पहनता है तो क्या इसमें कोई बुराई है? क्या इससे किसी को कोई नुकसान होता है?

3. व्यक्ति की पहचान अच्छे और महँगे कपड़ों से है या व्यक्ति के गुणों से? कुछ प्रसिद्ध लोगों के उदाहरण देकर बताएँ। उनके कुछ गुण भी बताएँ। (शिक्षक महात्मा गाँधी, बाबा साहेब अंबेडकर आदि का उदाहरण शेयर कर सकते हैं, यदि किसी विद्यार्थी से यह उदाहरण न आए।)
4. क्या किसी व्यक्ति की पहचान का उसके कपड़ों से कोई लेना-देना है? जैसे- यदि किसी डॉक्टर ने सफ़ेद कोट नहीं पहना तो क्या वह डॉक्टर नहीं है या किसी के सफ़ेद कोट पहनने से वह डॉक्टर हो जाएगा?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हम समाज में अपनी पहचान कैसे बनाएँ।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : मैं कैसे पहचाना जाऊँ

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने अच्छे गुणों के आधार पर अपनी पहचान बनाने के लिए प्रेरित करना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

प्रत्येक व्यक्ति अपनी पहचान बनाना चाहता है, लेकिन अधिकतर लोग अस्थायी आधारों से स्थायी पहचान बनाने के असफल प्रयास कर रहे हैं। कुछ लोग अपने रूप से, कुछ ताकत से, कुछ धन-संपत्ति से और कुछ ऊँचा पद पाकर अपनी पहचान बनाने का प्रयास कर रहे हैं, जबकि ये चारों आधार अस्थायी हैं। इसके अलावा यदि किसी व्यक्ति के पास ये चारों आधार हैं, लेकिन उसका व्यवहार और स्वभाव अच्छा नहीं है, तो क्या आप उसका सम्मान करेंगे? यदि किसी व्यक्ति के पास ये चारों आधार हैं, लेकिन वह दूसरों के लिए बिलकुल भी मददगार या उपयोगी नहीं है, तो क्या आप उसका सम्मान करेंगे?

इससे निष्कर्ष निकलता है कि एक व्यक्ति अपने अच्छे व्यवहार और स्वभाव के साथ दूसरों के लिए उपयोगी होता है तो ही वह वास्तविक और स्थायी पहचान और सम्मान पाने का अधिकारी होता है। फिर चाहे उसके पास उपर्युक्त अस्थायी आधार हों या न हों।
इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को दिखावे की बजाय अपने गुणों से अपनी पहचान बनाने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को सादे कागज़ या चार्ट पेपर को किसी समान आकार/डिज़ाइन में पर्चियाँ काटकर दी जाएँ।
- विद्यार्थियों को शांत मन से अपने बारे में सोचने के लिए कहा जाए और पूछा जाए कि आपको अपने जीवन में आपके किस अच्छे काम या गुण के कारण पहचाना जाए?
- प्रत्येक विद्यार्थी अपने किसी एक अच्छे काम या गुण को पहचानकर उसे पर्ची पर लिखे और साथ में अपना नाम भी लिखें। जैसे- मैं चाहता हूँ कि मुझे एक मदद करने वाले व्यक्ति के रूप में पहचाना जाए। -अंकित (VII B)

  अथवा

  'I want myself to be known for my honesty' – Huma (VIIC)
- शिक्षक भी अपनी पर्ची तैयार करें और कक्षा में साझा करें।
- अब प्रत्येक विद्यार्थी अपनी पहचान के आधार को कक्षा में साझा करें और साथ में यह भी बताए कि उसने अपनी पहचान के लिए यही आधार क्यों चुना।
- सभी पर्चियों को पिन बोर्ड पर या चार्ट पेपर पर चिपकाकर कक्षा में लगाएँ।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आपका कोई साथी या पड़ोसी आपके सामने अपने महँगे कपड़ों या अन्य किसी वस्तु से खुद को ऊँचा या विशेष दिखाने की कोशिश करे तो आपकी क्या प्रतिक्रिया रहेगी?
2. आप किस आधार पर अपनी पहचान बनाना चाहते हैं उसके लिए क्या-क्या प्रयास करेंगे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थियों को अपनी पहचान के लिए तय किए गए आधार को अपने घर पर साझा करने के लिए कहा जाए।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ **चर्चा के लिए प्रश्न**

1. आम तौर पर लोग अपनी पहचान बनाने के लिए क्या-क्या दिखावा करते हैं?
2. क्या आपने भी अपनी पहचान के लिए कभी दिखावा करने का प्रयास किया है? यदि हाँ, तो आपने क्या किया था?
3. जब लोग दिखावा करके अपनी पहचान बनाने का प्रयास करते हैं तो क्या आपको वह स्वीकार होता है? क्यों?
4. क्या आप दिखावा करने वालों का सम्मान कर पाते हैं? आप ऐसा क्यों या क्यों नहीं कर पाते हैं?

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या उन्होंने भी अपनी पहचान के लिए कभी दिखावा करने का प्रयास किया है। यदि हाँ, तो कैसे?

❑ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न**

1. क्या कोई चीज़ खरीदते समय आपका ध्यान इस बात पर गया कि वह पहचान के लिए नहीं, बल्कि आवश्यकता के लिए लेनी है? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें।
2. इस पाठ की चर्चा के बाद आपने अपनी स्थायी पहचान के लिए क्या प्रयास किए हैं?
3. क्या कोई ऐसी बात है जो आप पहले दिखावे के लिए करते थे, लेकिन इस पाठ की चर्चा के बाद वैसा नहीं करना चाहते? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें।

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर पर यह चर्चा करें कि लोग दिखावा क्यों करते हैं और ऐसा करने से क्या उनका मकसद पूरा हो जाता है।

❑ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

6 मेरा नज़रिया

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- हम सबमें अपनी पहचान की स्वाभाविक चाहत होती है।
- अपनी पहचान बनाने के लिए हम क्या-क्या करते हैं।
- दिखावे की बजाय अपनी उपयोगिता के आधार पर हमारी पहचान सुनिश्चित होती है।

इस पाठ में हम प्रयास करेंगे कि हमारा और बच्चों का ध्यान इस तरफ जाए कि किसी काम को करके हम सुखी या दुःखी नहीं होते हैं बल्कि उस काम को करते समय हमारा भाव क्या है, उससे हम सुखी या दुःखी होते हैं। दूसरे शब्दों में, कार्य की उपयोगिता और उसको करते समय, व्यवस्था में उस काम की भूमिका को समझकर, करने पर हमें खुशी मिलती है। साथ ही बच्चों का यह देखने का अभ्यास बने कि उनका कौन-सा कार्य-व्यवहार शरीर के लिए है और कौन-सा स्वयं या मन के लिए।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपनी मनःस्थिति के प्रति सजग हो पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि उनका कौन-सा कार्य-व्यवहार स्वयं के लिए है और कौन-सा शरीर के लिए।
3. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि मेरा सुखी-दुखी होना मेरे सोच-विचार से तय होता है।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

पहला दिन

कहानी : तीन मज़दूर, तीन नज़रिए

❒ उद्देश्य

यह स्पष्टता बनाना कि किसी काम को करके हम सुखी या दुखी नहीं होते हैं बल्कि उस काम को करते समय हमारा भाव क्या है, यह हमारे सुखी या दुखी होने का आधार बनता है।

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

हमारा और बच्चों का ध्यान इस तरफ जाए कि किसी काम को करके हम सुखी या दुखी नहीं होते हैं, बल्कि उस काम को करते समय हमारा भाव क्या है, उससे हम सुखी या दुखी होते हैं। दूसरे शब्दों में, कार्य की उपयोगिता और उसको करते समय, व्यवस्था में उस काम की भूमिका को समझकर, करने पर हमें खुशी मिलती है।

जीवन में काम करने के तीन तरीके हैं। पहला है- मजबूरी में काम करना और दुखी रहना, दूसरा है- रोजी-रोटी के लिए मशीन की तरह मेहनत करना, और तीसरा है- अपने काम से दूसरे लोगों को होने वाले सुख से आनंदित रहना। जीवन का आनंद जीने वाले की दृष्टि में होता है। वह अंदर से आता है, बाहर से नहीं।

कहानी

कहीं पर एक स्कूल बन रहा था। तीन मजदूर बैठे पत्थर तोड़ने का काम कर रहे थे। वहाँ से एक राहगीर गुजरा। उसने पहले मजदूर से पूछा, "क्या कर रहे हो भाई?" वह दुखी मन से बोला, "पत्थर तोड़ रहा हूँ।" सच में, वह मन में भी पत्थर ही तोड़ रहा था इसीलिए वह दुखी भी था।

राहगीर दूसरे मजदूर के पास गया। वह दुखी नहीं था, संतुलित था- न दुखी न सुखी। राहगीर ने उससे पूछा, "क्या कर रहे हो भाई?" उसने कहा, "रोजी-रोटी कमा रहा हूँ।" सच में वह मजदूर रोजी-रोटी कमाने के लिए ही काम कर रहा था। इसीलिए उसके चेहरे पर न दुख था न सुख।

राहगीर तीसरे मजदूर के पास पहुँचा। वह मजदूर आनंदित था। वह पत्थर तोड़ते हुए गुनगुना रहा था। उसने अपना गीत बीच में रोककर कहा, "मैं शिक्षा का मंदिर बना रहा हूँ। यहाँ बच्चे पढ़ेंगे।" यह कहते हुए उसकी आँखों में चमक थी।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. तीनों मजदूरों में से कौन केवल शरीर की जरूरतों की पूर्ति के लिए काम कर रहा था? क्या किसी मजदूर के मन की जरूरतें भी पूरी हो रही थीं? कैसे?
2. तीनों मजदूरों में से कौन सबसे ज्यादा खुशहाल मनःस्थिति में था? आपको ऐसा क्यों लगा?
3. पहले मजदूर को अपने काम में कोई रुचि नहीं थी और अगर उसे बिना काम किये मजदूरी मिल जाए तो भी वह दुखी ही रहेगा, क्योंकि वह दुखी होने का कोई न कोई और कारण ढूँढ लेगा। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
4. यदि आपको घर बैठे एक कमरे में सब सुविधाएँ (जैसे-TV, AC, खाना, आराम के लिए बिस्तर) उपलब्ध करवा दी जाएँ और आपको कह दिया जाए कि आपको कमरे से कभी बाहर नहीं निकलना, हमेशा के लिए यह सब मिलता ही रहेगा, तो आपको कैसा लगेगा? आप सुखी होंगे या दुखी? क्यों? चर्चा करें।
5. यदि तीसरे मजदूर को एक निरर्थक काम (जैसे- एक कमरे से दस कुरसी दूसरे कमरे में ले जानी, फिर वही दस कुरसी वापस पहले कमरे में ले जानी, सुबह से शाम तक यही करते रहना) करने के लिए दे दिया जाता तो उसको कैसा लगता? वह अभी भी सुखी ही रहता या दुखी हो जाता? चर्चा करें।

❐ घर जाकर देखो, पूछो समझो

विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने अपनी माँ या पिता जी के भावों को अलग-अलग समय पर, एक ही काम करते हुए, अलग-अलग पाया है?
2. क्या आपके साथ ऐसी स्थिति आयी है कि अलग-अलग समय पर, एक ही काम करते हुए, आपकी मन:स्थिति अलग रही हो? उदाहरण देकर बताएँ।
3. अपने जीवन से कोई उदाहरण देकर बताएँ कि कौन-कौन से काम आप खुश होकर करते हैं और किन-किन कामों मे आपको लगता है कि उनको करके आपको खुशी मिलेगी?
4. जिन कामों से आपको लगता है कि करके खुशी मिलेगी, क्या उन्हें खुश रहकर भी किया जा सकता है? उदाहरण देकर समझाएँ। (यदि हम अपने मित्रों के साथ बाहर जाकर आइसक्रीम खाने का प्रोग्राम बनाते हैं, तो ऐसा लगता है कि आइसक्रीम खाकर हम खुश होंगे, लेकिन ऐसा भी हो सकता है कि हम मित्रों के साथ खुश ही हैं। आइसक्रीम नहीं खाई तो भी खुश, और खा ली तो भी खुश।)
5. क्या मन (स्वयं) की स्थिति का असर शरीर द्वारा किए जा रहे कार्य पर पड़ता है? अपनी ज़िंदगी की किसी घटना के आधार पर बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि वे किसे बेहतर मानते हैं– खुश रहकर काम करना या काम करके खुशी हासिल करने का प्रयास करना? उन्हें वैसा क्यों लगता है? अपनी ज़िंदगी से उदाहरण दें।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : आओ मन:स्थिति पहचानें

उद्देश्य

स्वयं व दूसरों की मन:स्थितियों (moods)/भावों (feelings) के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

आवश्यक सामग्री

कागज़ की पर्चियाँ

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

हम हर क्षण किसी वस्तु या व्यक्ति के साथ या किसी परिस्थिति में रहते हैं। यदि इनमें से कोई चीज़ हमें अच्छी नहीं लगती है तो हमें दु:ख होता है और यदि इनमें से कोई चीज़ हमें अच्छी लगती है तो हम ख़ुश होते हैं। इससे निष्कर्ष निकलता है कि जब हमारा मन किसी चीज़ को स्वीकार नहीं करता, उस समय हम दु:खी होते हैं और जब हमारा मन किसी चीज़ को स्वीकार कर लेता है, उस समय हम खुश होते हैं। इसे एक नियम के रूप में देखा जा सकता है कि **स्वीकृति के भाव में जीना ही ख़ुशी है।** इस प्रकार ख़ुशी का संबंध हमारी मन:स्थिति के साथ होता है। अभी हमारी मन:स्थिति बाहर के वातावरण से प्रभावित होने की आदी है। इसके प्रति सजग रहने से, इसका बाहर के वातावरण से प्रभावित होना धीरे-धीरे कम हो जाता है और हमारी ख़ुशी का रिमोट हमारे पास आ जाता है। समझदारी और सजग रहने के अभ्यास से ख़ुश रहने की योग्यता का विकास किया जा सकता है। इस गतिविधि में विद्यार्थियों को अपनी मन:स्थिति को पहचानने और उसके प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित किया गया है।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

- गतिविधि शुरू करने से पहले निम्नलिखित प्रस्तावित मन:स्थितियों को कागज़ पर लिखकर पर्चियाँ बना लें।

1. सम्मान	4. डर	7. घृणा	10. दया
2. आश्चर्य	5. चिंता	8. गर्व	
3. गुस्सा	6. स्नेह	9. संकोच	

- कक्षा को 4-5 विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- एक-दूसरे समूह को दिखाए बिना प्रत्येक समूह को एक पर्ची दी जाए।
- उन्हें बताया जाए कि प्रत्येक समूह 4-5 मिनट चर्चा करके अपनी पर्ची में दी गई मन:स्थिति को व्यक्त करने के लिए दो मिनट की अवधि का एक मूक अभिनय (mime) तैयार करेंगे। इसमें वे बिना कुछ बोले केवल इशारों और चेहरे के हाव-भाव (gestures) से कोई अभिनय करेंगे। जैसे– **स्नेह को व्यक्त करने के लिए-** बिना कुछ बोले किसी का जन्मदिन मनाने का अभिनय करना, **आश्चर्य को व्यक्त करने के लिए-** कई दिनों बाद किसी दोस्त से मिलने का अभिनय करना, **दया को व्यक्त करने के लिए-** किसी ज़रूरतमंद की मदद करने का अभिनय करना आदि।
- अब एक समूह को अभिनय द्वारा उनकी पर्ची में लिखे भाव को व्यक्त करने के लिए कहा जाए।
- उस अभिनय के आधार पर अन्य समूह उसमें व्यक्त की गई मन:स्थिति के बारे में बताएँ।

  (यदि विद्यार्थी मन:स्थितियों को नहीं पहचान पा रहे हों, तो उनकी मदद के लिए सभी मन:स्थितियों के नाम बोर्ड पर लिख दें और फिर पूछें कि इनमें से कौन-सी मन:स्थिति व्यक्त की गई है।)
- इसी प्रकार बारी-बारी से अन्य समूहों को प्रस्तुति कराकर मन:स्थिति की पहचान कराएँ।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कौन-कौन सी मन:स्थितियों में चेहरे से खुशी झलक रही थी?
2. कौन-कौन सी मन:स्थितियों में हम अच्छा महसूस नहीं करते हैं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

दैनिक जीवन में जाँचिए कि क्या हम स्वयं व दूसरों की मन:स्थितियों (moods)/भावों (feelings) के प्रति सजग रहते हैं? अपने परिवारजनों से भी इस बात पर चर्चा करें।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुन: कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

नोट : शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया से पहले आप कैसा महसूस कर रहे थे या आपकी मन:स्थिति (mood /state of mind) कैसी थी? अब आपकी मन:स्थिति कैसी है?

इसके बाद निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा कराएँ–

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अकसर कौन-सी मन:स्थितियाँ ज़्यादा महसूस करते हैं? खुशी या परेशानी वाली?
2. आप कौन-कौन सी मन:स्थितियों में देर तक बने रहना चाहते हैं? क्यों?
3. हमारी मन:स्थिति (खुशी वाली या परेशानी वाली) का हमारे काम पर क्या प्रभाव पड़ता है?
4. 'करके खुश होना' ठीक है या 'खुश रहकर करना' ठीक है? कक्षा में चर्चा करें।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर के सदस्यों से जानें कि क्या उन्होंने भी कभी अपनी मन:स्थिति के प्रति सजग होकर किसी काम या घटना के अलग पहलू को जाना है। कब और कैसे?

❑ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न**

1. इस पाठ पर हुई चर्चा से आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
2. आप कब-कब अपनी मन:स्थिति के प्रति सजग हो पाए?
3. क्या आप यह देख पाए कि आपका कौन-सा कार्य-व्यवहार स्वयं के लिए है और कौन-सा शरीर के लिए?
4. 'मेरा सुखी-दुखी होना मेरे सोच-विचार से तय होता है', ऐसा आपने किन पलों में महसूस किया?
5. क्या आप पिछले कुछ दिनों में यह देख पाए कि आपकी मन:स्थिति का असर आपके कार्य-व्यवहार पर पड़ता है? किसी एक घटना के आधार पर बात रखें।

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

खुश होकर काम करने का मतलब है कि उस काम की उपयोगिता की समझ होना; जैसे- हम कोई भी काम क्यों कर रहे हैं या उसकी व्यवस्था में क्या भूमिका है। चाहे बात सफ़ाई की हो या पढ़ाई की, उसकी उपयोगिता समझ आने से फ़र्क पड़ता है। परिवारजनों के साथ अपने दैनिक जीवन के उदाहरणों के आधार पर चर्चा करें।

❑ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

7 स्वयं के प्रति विश्वास

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- हमारे मन और शरीर की आवश्यकताएँ अलग-अलग हैं।
- मन और शरीर में अलग-अलग क्रियाएँ होती रहती हैं।
- मेरा सुखी-दुखी होना मेरे सोच-विचार से तय होता है।

संवेदनाएँ (sensations) जैसे- देखना, सूँघना, सुनना, स्वाद लेना, छूना आदि को मन महसूस करता है न कि शरीर।

हम सभी में सीखने-समझने की असीम क्षमता है, इस बात की ओर ध्यान जाने से हमारा स्वयं के प्रति विश्वास बढ़ता है। और जब हम खुद पर विश्वास कर पाते हैं तभी हमें दूसरों पर भी भरोसा हो पाता है। हम किसी काम को कैसे करते हैं, कितना सफलतापूर्वक करते हैं, प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना कैसे करते हैं, यह हमारे स्वयं के प्रति विश्वास पर निर्भर करता है। सामान्य बोलचाल में कहा जाने वाला आत्मविश्वास या सेल्फ कॉन्फिडेंस आख़िर क्या है? इस पाठ में हम इसे समझने का प्रयास करेंगे।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने सीखने-समझने की असीम क्षमता को पहचानकर खुद पर भरोसा रख पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि कब-कब उनका विश्वास दूसरों से मिली प्रशंसा या आलोचना के कारण डगमगा जाता है, और कब-कब वे इनसे प्रभावित हुए बिना अडिग रह पाते हैं।
3. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि स्वयं के प्रति विश्वास होने पर हम दूसरों पर भी विश्वास कर पाते हैं।
4. विद्यार्थी अवसाद (depression) जैसी मानसिक चुनौती के प्रति सजग हो पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : अंकुर की दौड़

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपनी इच्छा-शक्ति के बल पर हम जीवन की बड़ी-बड़ी बाधाओं को भी पार कर सकते हैं।

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

अंकुर धामा बागपत नाम के शहर में रहता था। बचपन में ही उसकी आँखों की रोशनी चली गई थी। माता-पिता ने उसका बहुत इलाज कराया, परन्तु कोई फ़ायदा नहीं हुआ। उन्होंने अंकुर का दाखिला दिल्ली के एक ऐसे स्कूल में करा दिया जो दिव्यांग विद्यार्थियों के लिए बना था।

शिक्षकों ने खेल में उसकी रुचि और प्रतिभा को देखकर विद्यालय में ही उसकी ट्रेनिंग शुरू करा दी। इसी दौरान अंकुर को भारत की ओर से दौड़ की इंटरनेशनल प्रतियोगिता में भेजा गया।

वहाँ उसने दो गोल्ड मेडल जीते। स्कूल की पढ़ाई खतम करने के बाद उसका दाखिला दिल्ली के बहुत अच्छे कॉलेज में हुआ और वहाँ भी उसकी दौड़ की ट्रेनिंग चलती रही। अंकुर को देखकर सभी लोग हैरान हो जाते थे कि देख न पाने के बावजूद भी वह इतना अच्छा कैसे दौड़ पाता है! उसका यही विश्वास उसे रियो पैरालिंपिक तक ले गया। अंकुर ने वहाँ भी अपनी प्रतिभा से दुनिया को रोमांचित कर दिया। अंकुर को खेल की दुनिया में मिलने वाले बहुत बड़े ईनाम 'अर्जुन अवार्ड' से सम्मानित किया गया। अभी भी अंकुर का दौड़ना जारी है।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार देख न पाने के बावजूद भी अंकुर इतना अच्छा कैसे दौड़ पाया?
2. यदि अंकुर परिस्थितियों के आगे हार मान लेता तो क्या होता?
3. क्या आप भी कभी हार न मानकर आगे बढ़े और कोई काम अच्छे से कर पाए? एक उदाहरण देकर बताइए कि आप वो काम कैसे कर पाए?
4. जब आप किसी काम को बहुत अच्छे से कर पाते हैं और दूसरों को भी सिखा पाते हैं, तो आपको कैसा महसूस होता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या उन्होंने कभी बिना हार माने किसी मुश्किल कार्य को पूरा किया है। वे वैसा कैसे कर पाए?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जिस काम को हम स्वयं नहीं करते हैं, क्या हम दूसरों को उसे करने के लिए समझा सकते हैं? यदि हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों नहीं?
2. किस व्यक्ति की बातों का ज्यादा प्रभाव होता है– जिनकी कथनी-करनी में अंतर होता है या जिनकी कथनी-करनी में एकरूपता होती है? क्यों?

3. वे कौन-कौन सी बातें हैं जो आप दूसरों को करने के लिए कहते हैं या चाहते हैं कि दूसरे ऐसा करें, लेकिन आप स्वयं अक्सर वैसा नहीं कर पाते हैं? ऐसी बातों की सूची बनाएँ और कक्षा में साझा करें।
4. लोग किन-किन बातों को लेकर दूसरों से अपनी तुलना करते हैं?
5. किसी की तुलना में ख़ुद को बेहतर पाने पर मिला विश्वास क्या लंबे समय तक टिक पाता है? यदि हाँ/नहीं तो क्यों?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या वे ऐसा कोई काम किसी दूसरे को करने के लिए कहते हैं, जिसे वे स्वयं नहीं करते।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : स्वयं के प्रति विश्वास को समझें

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी स्वयं के प्रति विश्वास के अर्थ को समझें और उसके आधार की पहचान कर पाएँ ।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

अक्सर हम वस्तुओं से अपनी पहचान बनाना चाहते हैं। इसके लिए हम सुख-सुविधा की वस्तुएँ जैसे- बड़ी गाड़ी, महँगे कपड़े आदि भौतिक वस्तुएँ एकत्रित करते जाते हैं, परंतु दूसरे व्यक्ति के पास अपने से अच्छी वस्तु देखते ही हमारा विश्वास डगमगा जाता है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ दिलाया जाएगा कि दिखावे से केवल अहंकार बढ़ता है; स्वयं के प्रति विश्वास नहीं बढ़ता। स्वयं पर विश्वास होने से हम बिना प्रभावित हुए विपरीत परिस्थितियों का सामना आसानी से कर सकते हैं। यह हमारे संबंधों में तालमेल के लिए भी आवश्यक है।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बाँट दें।
- अब उन्हें निम्नलिखित बातों पर आपस में अपने विचार साझा करने को कहें कि-
  (a) उन्हें कौन-कौन से काम पसंद हैं?
  (b) इन कामों में से कौन से काम वे अच्छी तरह कर सकते हैं?
  (c) वे जो काम अच्छी तरह कर सकते हैं, उनमें से कौन से काम वे दूसरों को भी सिखा सकते हैं?

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कुछ ऐसे काम बताएँ जो अभी आपको नहीं आते, पर आपको भरोसा है कि आप सीख जाएँगे। ऐसा आपको क्यों लगता है?
2. क्या कभी ऐसा हुआ कि आप कोई काम सीख रहे थे पर पूरा सीख नहीं पाए? यदि हाँ, तो उसके क्या कारण रहे?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है कि कोई काम आप बहुत अच्छे से कर रहे हों, परन्तु दूसरों के कहने पर हतोत्साहित होकर आपने वह काम बीच में ही छोड़ दिया? अपने जीवन से कोई एक उदाहरण देकर बताइए।
4. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आपको लगा कि आप वह काम नहीं कर पाएँगे, लेकिन किसी के प्रोत्साहित करने पर आप उसे अच्छे से कर पाए? ऐसे किसी एक काम का उदाहरण दीजिए।
5. क्या दूसरों से अपनी प्रशंसा सुनकर आप अपने अंदर आत्मविश्वास (self-confidence) महसूस करते हैं? यह आत्मविश्वास आपके अंदर कितने समय तक बना रहेगा? सोचकर बताएँ।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घरवालों से बातचीत करके पता लगाएँ कि जब हमें खुद पर भरोसा होता है तो क्या हम मुश्किल काम भी आसानी से कर पाते हैं? परिवारजनों से एक-एक उदाहरण पूछें जब वे वैसा कुछ कर पाए।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

चौथा दिन

केस स्टडी : अवसाद (depression)

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अवसाद (depression) के प्रति जागरूक करना।

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

केस स्टडी

अमृता को कुछ दिनों से अच्छा महसूस नहीं हो रहा था। वह चुपचाप स्कूल जाती और वापस आकर अपने कमरे में लेटी रहती। कोई भी काम करने में उसका मन नहीं लग रहा था। उसके पास उदास होने की कोई वजह भी नहीं थी, परंतु वह एकदम ऊर्जाहीन महसूस करती थी। अमृता को कुछ भी करने और सोचने में बहुत मुश्किल हो रही थी। उसके मन में बहुत सारे विचार एक साथ चल रहे थे जिनका कोई अंत नहीं था। वह जानती थी कि उसका होमवर्क करना बकाया था। उसे अपनी पढ़ाई की चिंता भी होती, किंतु वह इसके बारे में कुछ कर नहीं रही थी।

कुछ दिनों बाद अमृता ने स्कूल से छुट्टी लेना शुरू कर दिया। उसकी माँ ने सोचा कि शायद अमृता की तबीयत ठीक नहीं है, इसलिए उसे आराम करने दिया, पर एक-एक दिन करके अमृता तो पूरे हफ्ते स्कूल नहीं गई। उसको हर वक्त बहुत ही ज्यादा थकान महसूस होती और वह सारे दिन सिर्फ सोती रहती थी। वह उस वक्त के बारे में सोचती थी जब उसका पढ़ाई में बहुत मन लगता था, पर अब वह खुद को बहुत कटा-कटा महसूस करती थी।

जब अमृता पूरे हफ्ते स्कूल नहीं गई तो उसके माता-पिता को बहुत चिंता होने लगी। उन्होंने अमृता के स्कूल काउंसलर और टीचर से उसके बदले हुए व्यवहार के बारे में बात की। स्कूल काउंसलर और टीचर दोनों ने ही बताया कि अमृता बहुत ही मेहनती और पढ़ाई में अच्छा करने वाली बच्ची है, लेकिन अचानक से स्कूल के प्रति उसकी दिलचस्पी खोने का कारण वे खुद भी समझ नहीं पा रहे हैं। अमृता की स्कूल काउंसलर ने यह सुझाव दिया कि उसे डॉक्टर को दिखाया जाए। जब अमृता के माता-पिता उसे डॉक्टर के पास लेकर गए तो डॉक्टर ने उसे एक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (साइकेट्रिस्ट) के पास जाने की सलाह दी। अमृता इस पूरी प्रक्रिया से बहुत ही परेशान थी और अपने माता-पिता से बहुत गुस्सा थी, क्योंकि वह एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के पास नहीं जाना चाहती थी। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ ने बताया कि अमृता डिप्रेशन में है। इलाज से वह जल्दी ही स्वस्थ हो जाएगी।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अमृता ने अपनी परेशानी के बारे में किसी को क्यों नहीं बताया होगा?
2. ऐसी स्थिति में हम अपनी परेशानी किसे बता सकते हैं?
3. ऐसी स्थिति में यदि कोई अपनी परेशानी किसी को नहीं बताता है तो इससे क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं?
4. यदि आपके किसी परिचित के साथ ऐसी परेशानी हो तो आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं?
5. शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने के लिए हम किन बातों का ध्यान रख सकते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों को अमृता का केस सुनाएँ तथा इस बात पर चर्चा करें कि यदि कोई इस तरह की परेशानी से जूझ रहा हो तो हम उसकी मदद कैसे कर सकते हैं।

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❒ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न**

1. इस सप्ताह आपने जिन लोगों को स्वयं में विश्वासपूर्वक जीते हुए पाया, उनमें से किसी एक व्यक्ति के बारे में बताएँ।
2. इस सप्ताह आपको कब-कब ऐसा महसूस हुआ कि आप बहुत कुछ सीखने की क्षमता रखते हैं?
3. क्या आपने इस सप्ताह किसी को व्यवहार के मामले में कोई सलाह दी? वह घटना बताएँ। क्या आप खुद भी हमेशा वैसा व्यवहार कर पाते हैं?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से इस बात पर चर्चा करें कि क्या ऐसा कोई काम है जिसे वे पहले नहीं कर पाते थे, परंतु अब कर पाते हैं। कैसे?

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

8 परिवार के मायने

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- अपने सीखने-समझने की असीम क्षमता को पहचान जाने से ख़ुद पर भरोसा होता है।
- कब-कब हमारा विश्वास दूसरों के रूप-रंग, ताकत, पैसा या पद से डगमगाता है और कब-कब हम इनसे प्रभावित हुए बिना अडिग रह पाते हैं।
- स्वयं के प्रति विश्वास होने पर ही हम दूसरों पर विश्वास कर पाते हैं।

इस पाठ में हम विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के अर्थ एवं व्यवस्था की ओर ले जाएँगे। साथ ही उनकी अपनी भूमिका परिवार के लिए क्या हो सकती है, इस तरफ उनका ध्यान ले जाएँगे, ताकि विद्यार्थी परिवार की भूमिका को समझकर संबंधों के महत्त्व को भी पहचान सकें।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी परिवार को एक व्यवस्था के रूप में देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपनी जिंदगी में परिवार की भूमिका को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने परिवार का विस्तार विद्यालय परिवार तक देख पाएँगे।
4. विद्यार्थी अपनी उन्नति में विद्यालय परिवार की भूमिका को देख पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

पहला दिन

कहानी : ख़ुशियों की चाबी

उद्देश्य

विद्यार्थी अपने जीवन में परिवार की भूमिका का महत्त्व और योगदान को पहचान पाएँ ।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

देविका आज स्कूल से घर लौटते हुए बहुत परेशान थी क्योंकि गणित के टेस्ट में उसके आधे उत्तर गलत निकले। वह अपना अंग्रेज़ी का होमवर्क करना भी भूल गई थी। इसके साथ-साथ विज्ञान प्रोजेक्ट जमा करने का समय भी पास आ रहा था। इन सभी बातों को लेकर शिक्षक ने उसकी स्कूल डायरी में एक नोट लिख दिया और उसपर उसे मम्मी-पापा के साइन करवाने को कहा।

देविका का ध्यान बार-बार इस ओर जा रहा था कि डायरी में लिखे नोट को देखकर मम्मी-पापा क्या सोचेंगे, इस बारे में सोचकर वह और उदास हो गई।

इन्हीं ख़यालों में खोई हुई देविका घर पहुँची। उसकी माँ ने देविका को गले लगाते हुए पूछा, "आज का दिन कैसा रहा?" देविका का छोटा भाई अपनी दीदी को देखकर दौड़ता हुआ आया और बोला, "दीदी! मैंने आपको बहुत याद किया।"

इतना प्यार पाकर देविका को कुछ अच्छा तो लगा, परंतु स्कूल की बातों को लेकर मन में वह अभी भी परेशान ही थी। माँ ने उसका उतरा हुआ चेहरा देखकर कारण पूछा तो देविका ने सारी बात बताई। माँ ने उसे प्यार से समझाते हुए कहा, "कोई बात नहीं। कभी-कभी हम सबके साथ ऐसा हो जाता है, परंतु अब आगे से और मेहनत करोगी तो सफलता ज़रूर मिलेगी।" माँ की बात सुनकर उसने निश्चय किया कि वह अपना काम समय पर करेगी और खूब मन लगाकर गणित का अभ्यास करेगी। माँ ने पिता जी को फ़ोन करके देविका के मूड के बारे में बता दिया और वह शाम को घर आते हुए उसकी मनपसंद आइसक्रीम ले आए। पूरे परिवार ने एक साथ मिलकर मज़े से आइसक्रीम का आनंद लिया। उसके पूरे दिन की उदासी अब गायब हो गई थी।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार क्या देविका की उदासी का कारण ठीक था? यदि हाँ/नहीं तो क्यों?
2. घर आने पर देविका ने माँ को सारी बात बताकर कैसा महसूस किया होगा? सोचकर बताएँ।
3. क्या आप भी कभी स्कूल से घर लौटते वक्त उदास होते हैं? तब आपको कैसा महसूस होता है?
4. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ कि आप किसी बात को लेकर परेशान थे और परिवार के किसी सदस्य (माता-पिता, बहन, भाई आदि) के साथ बात करने पर आपकी परेशानी दूर हुई हो? ऐसी कोई एक घटना साझा करें।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के लोगों को भी यह कहानी सुनाएँ और उनसे चर्चा करें कि क्या कभी उनके साथ ऐसा हुआ है कि वे किसी परेशानी में थे और परिवार के किसी सदस्य की मदद से उनकी परेशानी दूर हुई हो।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको लगता है कि परिवार का होना आवश्यक है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
2. परिवार के साथ मिल-जुलकर रहने के क्या-क्या फ़ायदे हो सकते हैं?
3. अपने परिवार के साथ हुई कुछ ऐसी बातें अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिखिए जिनसे आपको ख़ुशी हुई हो?

❐ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या परिवार के सभी सदस्यों का एक दूसरे के साथ रहना जरूरी है। क्यों या क्यों नहीं?

❐ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : फ़ैमली ट्री

❐ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों को अपने परिवार एवं विद्यालय परिवार की भूमिका को बेहतर रूप से समझ पाना और सबके साथ हो रही अपनी उन्नति को जानकर होने वाली खुशी का एहसास कराना।

❐ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

❐ **गतिविधि के चरण**

- कक्षा को 4-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटें।
- प्रत्येक समूह को एक-एक A4 शीट या चार्ट पेपर का चौथा भाग दें।
- अब चर्चा करते हुए हर समूह उस शीट पर निम्न कार्य करे-

  (a) शीट पर एक पेड़ का चित्र बनाएँ और उसमें रंग भरें। पेड़ पर अपना मनपसंद फल बनाएँ जिसमें एक परिवार के सदस्यों/संबंधों के नाम और उनके चित्र भी बना सकते हैं। (जैसे- माता, पिता, बहन ,भाई, दादा, दादी, नाना, नानी, चाचा, चाची, बुआ, मामा आदि।)

  (b) अब जिन सदस्यों का नाम/चित्र आपने पेड़ के फलों पर लिखा/बनाया है अब उस फल के नीचे उनकी एक-एक अच्छी आदत भी लिखें।

- प्रत्येक समूह आगे आकर अपना बना हुआ पेड़ सबको दिखाएँ। (कुछ समूहों को पहले दिन आमंत्रित किया जाए और कुछ को अगले दिन।)

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपनी टीम के साथ पेड़ बनाते हुए कैसा महसूस कर रहे थे? अपने अनुभव को कक्षा में साझा करें।
2. आपको क्या लगता है, हमारा परिवार हमारे लिए कितना महत्त्वपूर्ण है? अपने विचार साझा करें।
3. क्या आप भी अपने परिवार के सदस्यों की अच्छी आदतों को अपनाना चाहेंगे, क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से अपनी बनायी गयी फैमिली ट्री के बारे में चर्चा करें। परिवार के सदस्यों से आए विचार/फ़ीडबैक को नोट भी कर सकते हैं और अपनी टीम के साथ बनाई गई फैमिली ट्री में शामिल कर सकते हैं।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि के चरण

पिछले दिन की शेष टीमों की प्रस्तुति कक्षा में कराएँ। प्रत्येक टीम को 3-4 मिनट का समय दें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमारे विद्यालय में कौन-कौन से लोग हमारा सहयोग (मदद) करते हैं?
2. क्या आपके विद्यालय में सभी लोग एक परिवार की तरह मिल-जुलकर काम करते हैं? विद्यालय में कौन-कौन से काम मिल-जुलकर किए जाते हैं? उनकी सूची बनाएँ।
3. क्या आप विद्यालय को भी अपना परिवार कह सकते हैं? यदि हाँ/नहीं तो क्यों?
4. परिवार में हर सदस्य का एक दूसरे के लिए कोई न कोई योगदान रहता है। आपके विद्यालय का आपके जीवन में क्या योगदान है?
5. क्या आप अपनी उन्नति में 'विद्यालय परिवार' की भूमिका को देख पाते हैं? यदि हाँ तो कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर अपनी उन्नति में अपने विद्यालय परिवार की भूमिका के बारे में चर्चा करें।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने अपने परिवार के सदस्यों का अपने जीवन में क्या-क्या योगदान देखा? उस योगदान को देखकर आपके मन में क्या विचार आए?
2. पिछले कुछ दिनों में आप अपने परिवार के लिए किस प्रकार सहयोगी हो पाए?
3. इस सप्ताह अपने विद्यालय की किन बातों ने आपको अपनेपन का एहसास कराया?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से इस बात पर चर्चा करें कि परिवार का सहयोग कितना आवश्यक है और इसकी वजह से हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

9 भाई-बहन का रिश्ता

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- परिवार व्यवस्था का एक रूप है ।
- हमारे जीवन में परिवार की महत्त्वपूर्ण भूमिका है ।
- हमारे अपने परिवार का विस्तार 'विद्यालय परिवार' तक भी है।
- हमारी अपनी उन्नति में 'विद्यालय परिवार' की भी भूमिका है।

इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास रहेगा कि परिवार-व्यवस्था में संबंधों की भूमिका अहम है। हमारी उन्नति में भाई-बहन व दोस्तों का योगदान भी महत्त्वपूर्ण होता है। भाई-बहन संबंध और दोस्त-दोस्त संबंध में समानता को भी समझने का प्रयास करेंगे। इस बात पर भी चर्चा करेंगे कि हमारी भावात्मक आवश्यकताओं के लिए भाई-बहन संबंध किस प्रकार महत्त्वपूर्ण है।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपनी उन्नति में अपने भाई-बहनों के योगदान को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी भाई-बहन और दोस्ती के संबंध की समानता को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी भावात्मक आवश्यकताओं के लिए भाई-बहन संबंध के महत्त्व को समझ पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

पहला दिन

कहानी : भाई है बोझ नहीं

उद्देश्य

विद्यार्थियों में पारिवारिक संबंधों में विश्वास रखने और उनके निर्वाह करने/उन्हें निभाने की क्षमता का विकास करना।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

दो मित्र कई साल बाद एक दिन अचानक मिले। दोनों ने एक-दूसरे का सुख-दुख पूछा। पहले मित्र ने बताया कि सब कुछ ठीक चल रहा है। दूसरा मित्र थोड़ा दुःखी था। उसने कहा कि पिछले वर्ष उसके पिता जी गुजर गए। उसके बाद से छोटे भाई की पढ़ाई के खर्चे का बोझ उसके सर पर आ पड़ा है, बाकी तो सब ठीक चल रहा है। तभी उन्होंने सामने देखा कि एक पहाड़ी लड़की जिसकी उम्र कोई नौ-दस साल की थी, अपने छोटे भाई को कंधे पर उठाकर ऊपर चढ़ रही थी। पसीने से लथपथ, लेकिन लगातार ऊपर की ओर बढ़ रही थी।

जब वह इन दोनों मित्रों के पास से गुजरी तो उन्होंने सहानुभूति के स्वर में उस लड़की से कहा– "बेटा! तुम्हें पसीना आ रहा है। तुम भाई के बोझ से थक गई होगी। थोड़ी देर के लिए हम तुम्हारे भाई को गोद में उठा लेते हैं, तुम्हें थोड़ा आराम मिल जाएगा।" लड़की ने उन दोनों मित्रों की तरफ देखा और कहा– "यह कैसी बात है अंकल! बोझ आपके लिए होगा। मेरा तो छोटा भाई है, बोझ नहीं।"

लड़की का जवाब सुनते ही दोनों मित्रों को एहसास हुआ कि थोड़ी देर पहले वह कैसी बातें कर रहे थे। यह लड़की अपने भाई से अपने संबंध को समझती है और जहाँ संबंध होता है वहाँ बोझ कैसे हो सकता है? मित्र को अपने भाई के लिए अपनी गलत सोच का एहसास हो गया था। छोटी-सी लड़की ने उसे समझा दिया कि भाई, भाई होता है, बोझ नहीं।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पहाड़ी बच्ची ने अपने भाई को बोझ क्यों नहीं माना? आप कौन से संबंधों को बोझ नहीं मानते? क्यों?
2. जिन संबंधों को आप मन से स्वीकार कर लेते हैं, वह आपको बोझ क्यों नहीं लगते?
3. बोझ और जिम्मेदारी में क्या अंतर है?
4. रिश्ते को बोझ मानकर निभाने के तरीके और रिश्ते को जिम्मेदारी मानकर निभाने के तरीके में क्या अंतर होता होगा?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों को भी यह कहानी सुनाएँ और अपने भाई-बहन तथा अन्य संबंधियों से चर्चा करें कि उनको आपका सहयोग करके कैसा लगता है और क्यों।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पारिवारिक संबंधों में मधुरता लाने के लिए आप क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं? अपने जीवन से उदाहरण दीजिए। (अगर बच्चों की तरफ से कोई स्पष्ट उत्तर न आए तो कुछ संभावित उत्तर इस तरह भी हो सकते हैं- सॉरी बोलना, बातचीत करना, उनके साथ हँसी-खुशी समय बिताना आदि।)
2. आप अपने परिवार में कौन-कौन सी जिम्मेदारी निभाते हैं और क्यों?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें और उनसे यह जानने का प्रयास करें कि वे आपकी उन्नति में सहयोग क्यों करते हैं। ऐसा करके उनको क्या मिलता है?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : भाई-बहन

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी भाई-बहन संबंध में विश्वास, सम्मान और स्नेह को समझ सकेंगे।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

परिवार में भाई-बहन संबंध को बचपन से ही बताया जाता है और इसका एहसास भी बचपन से ही कराया जाता है। जैसे- हर लड़की को बहन के रूप में संबोधन करने का रिवाज है, चाहे अपने परिवार की हो अथवा पास-पड़ोस, गाँव की क्यों न हो और भाई के संबोधन से संबंधों का आरंभिक परिचय भी रहता ही है। इसमें आवश्यक है संबंधों के प्रयोजन को पहचानना। जैसे- भाई संबंध में प्रयोजन को पहचानना, बहन संबंध में प्रयोजन को पहचानना, मित्र संबंध में प्रयोजन को पहचानना। मानव-मानव संबंध को हम मूल्यों के आधार पर ही पहचानते हैं। इस गतिविधि में हम भाई-बहन और मित्र-मित्र संबंध में मूल्यों को पहचानने की कोशिश करेंगे।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

चार या पाँच छोटे समूह बनाकर निम्नलिखित तीन प्रश्न पर्चों/बोर्ड पर लिखकर हर एक समूह को दे दें और आपस में 5 मिनट चर्चा करने को कहें-

- हम सभी अपने परिवार में भाई-बहन संबंध को किस प्रकार पहचानते है? (संभावित उत्तर : बचपन से बताया गया है।)
- आपको अपने भाई/बहन से क्या अपेक्षाएँ रहती हैं? उदाहरण दीजिए।
- ये अपेक्षाएँ केवल वस्तु की हैं या भाव की भी? उदाहरण दीजिए।
- क्या यही अपेक्षाएँ मित्रों से भी हैं?

अब हर एक समूह से कोई एक सदस्य अपने समूह के विचार लगभग 3 मिनट में रखे।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जो अपेक्षाएँ आपने पर्चियों पर लिखी हैं, क्या वे हमेशा पूरी होती हैं? चर्चा करें।
2. जो भी सदस्य अपेक्षाएँ पूरी नहीं कर पाता उसकी चाहत (intention) में कमी होती है या योग्यता में? चर्चा करें।

3. आपके भाई/बहन आपका सहयोग तो करें, लेकिन सम्मान न करें तो आपको कैसा लगेगा? कभी ऐसा हुआ है तो उदाहरण सहित बताइए।
4. आपके मित्र अपना कोई सामान (जैसे- खिलौना इत्यादि) आपके साथ साझा तो करें परन्तु आपके पास वह वस्तु नहीं है, इसका ताना भी दें तो आपको कैसा लगेगा? कभी ऐसा हुआ है तो उदाहरण सहित बताइए।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिजनों से यह जानें कि उनकी अपने भाई/बहन से क्या अपेक्षाएँ रहती हैं। उनमें से किसी अपेक्षा के पूरा न होने पर उनके मन में क्या विचार आते हैं?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपके भाई-बहन आपकी ज़रूरतों को समझकर आपका सहयोग करते हैं तो आपको कैसा लगता है? अनुभव साझा करें।
2. भाई-बहन से सहयोग मिलने के बाद आपका उनके प्रति व्यवहार कैसा रहता है? अपनी ज़िंदगी से कोई उदाहरण देकर साझा करें।
3. जब आपके मित्र आपकी ज़रूरतों को समझकर आपका सहयोग करते हैं तो आपको कैसा लगता है? अनुभव साझा करें।
4. मित्र से सहयोग मिलने के बाद आपका उनके प्रति कैसा व्यवहार रहता है? कोई उदाहरण साझा करें।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने भाई-बहनों व मित्रों से चर्चा करें कि हम सबकी एक ज़रूरत भावात्मक, जैसे- विश्वास, सम्मान स्नेह की भी है। हम एक दूसरे की इस ज़रूरत को कैसे पूरा कर सकते हैं? यदि इसे पूरा नहीं करते तो क्या होगा/होता है?

❑ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न**

1. इस पाठ में आपको सबसे अच्छा क्या लगा और क्यों?
2. इस सप्ताह आपका ध्यान भाई-बहन के कौन-कौन से ऐसे व्यवहारों पर गया जिससे आपकी भावात्मक जरूरतें पूरी हुईं?
3. इस सप्ताह आपका ध्यान मित्रों के कौन-कौन से ऐसे व्यवहारों पर गया जिससे आपकी भावात्मक जरूरतें पूरी हुईं?
4. इस सप्ताह की चर्चा के बाद बहन-भाई और दोस्ती के संबंध को आप कैसा महसूस करते हैं? दोनों संबंधों में क्या समानता या भिन्नताएँ हैं?
5. इस सप्ताह की चर्चा के बाद भाई-बहन और मित्रों के साथ आपके व्यवहार में किसी प्रकार का कोई बदलाव आया? यदि हाँ, तो साझा करें।

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर जाकर भाई-बहन और मित्रों से चर्चा करें कि हमारी भावात्मक जरूरतें पूरी होने से हमारी उन्नति में क्या-क्या फ़र्क पड़ता है?

❑ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

10 संबंधों में विश्वास

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- हमारी उन्नति में हमारे भाई-बहन का बहुत योगदान होता है।
- भाई-बहन और दोस्ती के संबंध में बहुत समानता होती है।
- हमारी भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए भाई-बहन संबंध बहुत महत्त्वपूर्ण है ।

इस पाठ में हम संबंधों में विश्वास मूल्य की समझ बनाने का प्रयास करेंगे जिससे संबंधों में भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति हो और आपस में भरोसे के साथ सुखपूर्वक जिया जा सके।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने संबंधों में विश्वास मूल्य की पहचान कर सकेंगे।
2. विद्यार्थी विश्वास मूल्य को अपनी ख़ुशी के रूप में देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी विश्वास मूल्य को अपने जीने में व्यक्त कर पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

पहला दिन

कहानी : माँ का प्यार

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि विश्वास हमारी सफ़लता की चाबी है।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

हर बच्चे में सोचने-समझने की असीम क्षमता होती है। इसके साथ ही उसमें हर चीज़ को जानने की चाहत भी रहती है। यदि उसे उसकी क्षमताओं से अवगत करा दिया जाए तो उसे अपनी उन्नति के लिए स्वयं पर भरोसा हो जाएगा। अपनी क्षमताओं के प्रति भरोसा होने पर वह दूसरों से प्रशंसा का मोहताज भी नहीं रहेगा। इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को उनकी असीम क्षमताओं की ओर ध्यान दिलाकर उनमें स्वयं के प्रति भरोसा जगाने की अपेक्षा की गई है।

कहानी

एक दिन एक छोटा-सा बच्चा जब विद्यालय से घर आया तो अपनी माँ को एक लिफाफा देते हुए बोला– "माँ! मेरे शिक्षक ने मुझे यह कहा है कि इसे केवल अपनी माँ को ही देना।"

माँ ने लिफाफा खोला और पत्र पढ़ना शुरू किया। माँ पत्र पढ़ ही रही थीं कि बच्चा बोला– "माँ! इस पत्र में क्या लिखा है मेरे शिक्षक ने?"

पत्र पढ़ते हुए उदास माँ की आँखें, बच्चे के इस प्रश्न से नम हो गईं। वह तेज आवाज़ में पत्र पढ़ते हुए बोलीं– "इसमें लिखा है कि आपका बेटा बहुत ही प्रतिभाशाली है। यह विद्यालय उसकी प्रतिभा के आगे बहुत छोटा है और इसे बेहतर शिक्षा देने के लिए हमारे पास इतने काबिल शिक्षक नहीं हैं। इसलिए आप इसे खुद पढ़ाएँ या हमारे विद्यालय से भी अच्छे विद्यालय में पढ़ने के लिए भेजें।"

यह सब सुनने के बाद वह बालक अपने आप पर गर्व करने लगा। माँ ने उसके सिर पर प्यार से हाथ फेरा। अब वह माँ की देखरेख में घर पर ही अपनी पढ़ाई करने लगा।

कई वर्ष बीत गए। माँ की मृत्यु के कई सालों बाद वह बालक अब थॉमस अल्वा एडिसन नाम से एक महान वैज्ञानिक के रूप में प्रसिद्ध हो चुका था। एक दिन वह अपने कमरे की सफ़ाई कर रहा था, तभी उसे अलमारी में रखा हुआ वह पुराना पत्र मिला। उसने वह पत्र खोला और पढ़ने लगा।

पत्र में लिखा था– "आपका बेटा मानसिक रूप से कमज़ोर है जिससे उसकी आगे की पढ़ाई हमारे विद्यालय में नहीं हो सकती है। उसे अब इस विद्यालय से निकाला जा रहा है।" पत्र पढ़ते ही वह एकदम भावुक हो गया। उसने मन ही मन अपनी ममतामयी माँ को याद किया और अपनी डायरी में लिखा, "मुझे स्कूल ने तो एक मानसिक रूप से कमज़ोर बच्चा घोषित कर दिया था, लेकिन मेरी माँ के विश्वास और प्यार ने मुझे एक प्रतिभाशाली व्यक्ति बना दिया।"

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कोई एक उदाहरण देकर बताएँ जब किसी ने कोई काम करने को लेकर आप पर भरोसा किया हो। उस भरोसे का आप पर क्या प्रभाव पड़ा था?
2. जब आप पर कोई भरोसा नहीं करता है या आपको कहा जाता है कि आप यह काम नहीं कर सकते हैं तो आपको कैसा लगता है और क्यों?
3. क्या कभी आपकी सराहना करने से आपके किसी कार्य में कोई फ़र्क पड़ा है? कैसे?
4. क्या आपने कभी किसी की सराहना करके उसके कार्य में कोई फ़र्क डाला है? कैसे?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें। परिवार में इस बात पर भी चर्चा करें कि प्रशंसा और आलोचना से किसी के कार्यों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी स्वयं की प्रशंसा की है? कब और क्यों? कक्षा में साझा करें।
2. आप अपने छोटे भाई-बहनों और अन्य बच्चों में स्वयं पर भरोसा जगाने में कैसे मदद कर सकते हैं? (संकेत- उनमें निहित सीखने-समझने की असीम क्षमताओं की ओर ध्यान दिलाकर, सीखने-समझने में उनकी मदद करके आदि।)
3. जो स्वयं के बारे में जानते हैं वे दूसरों के द्वारा प्रशंसा या आलोचना करने पर अधिक प्रभावित नहीं होते हैं। कैसे? कक्षा में चर्चा करें।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से जानें कि क्या उन पर कभी किसी ने भरोसा किया था? उसका उनके कार्य या जिंदगी पर क्या प्रभाव पड़ा?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : संबंध में विश्वास

❐ उद्देश्य

बच्चे स्वयं में विश्वास को समझते हुए संबंध में विश्वास को समझ सकेंगे ।

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दें।

❐ चर्चा की दिशा

हमारे पास एक भी संबंध नहीं है जो हमेशा एक जैसा चलता हो। संबंधों में उतार-चढ़ाव को हमने नियति मान रखा है। एक भी संबंध ऐसा नहीं है जो गिला, शिकवा या शिकायत से मुक्त हो। सामान्य बातचीत में हम यह भी कह देते हैं कि जहाँ दो बरतन रहेंगे तो खड़केंगे ही। यह हमारी अयोग्यता को सही ठहराने का एक बहाना है। हम संबंध को ढोते रहते हैं। हमारे दु:खों का बड़ा भाग हमारे स्वयं में विश्वास का न होना और संबंध में विश्वास का न होना है। विश्वास शब्द हमारे पास पहले भी था, लेकिन अभी तक हम जिसे विश्वास कह रहे थे वह या तो कौशल (Skill) पर आधारित था या आस्था (Beliefs) पर। जैसे- पानी पीते हैं। पानी के नाम पर हम कुछ भी पीते रहें, लेकिन प्यास नहीं बुझेगी, वैसे ही विश्वास के नाम पर हम कुछ भी करते रहे, लेकिन विश्वास नहीं मिला। शब्द के पीछे का अर्थ बहुत जरूरी है। पानी बोलने से प्यास नहीं बुझती बल्कि पानी पीने से ही प्यास बुझती है। यदि मैं विश्वास को समझता हूँ तो उसको जी सकता हूँ वरना हम विश्वास पर कितनी ही बात करें विश्वास से जीना नहीं बनता/आता।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थी अपने संबंधियों की एक सूची बनाएँ। यदि एक से ज्यादा भाई, बहन या मित्र हैं तो उनके नाम लिखें।
- अब उन नामों के आगे तालिका में दो कॉलम बनाकर एक कॉलम में ऊपर 'पूरा विश्वास है' और दूसरे में 'कम विश्वास है' लिखें।

संबंध का नाम	पूरा विश्वास है	कम विश्वास है
भाई		
मित्र		
....		
....		
....		
....		

- विद्यार्थी अब तालिका में उन नामों के आगे उचित कॉलम में टिक (✓) का निशान लगाएँ।
- विद्यार्थी आपस में समूह में चर्चा करें कि विश्वास होने या विश्वास न होने के क्या कारण हो सकते हैं?

चर्चा के लिए प्रश्न

1. जिन संबंधों पर आपको पूरा विश्वास है, उनके साथ आप कैसा महसूस करते हैं? जब कभी उनसे कोई गलती हो जाती है तो आपकी क्या प्रतिक्रिया होती है?
2. कुछ लोगों/संबंधों पर आपको कम विश्वास क्यों है? उनसे गलती हो जाने पर आप क्या करते हैं?
3. इन दोनों में से कौन से संबंध लम्बे समय तक निभने की संभावना है? क्यों?

घर, जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि वे किन लोगों/संबंधों पर विश्वास करते हैं और उनके विश्वास करने के कारण क्या है?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थी अपनी कॉपी में उन संबंधों/व्यक्तियों के नाम लिखें जो उनपर पूरा विश्वास करते हैं। ऐसा उन्हें क्यों लगता है?
- उन संबंधों/व्यक्तियों के नाम लिखें जिनपर वे पूरा विश्वास करते हैं। क्यों?
- उसके बाद विद्यार्थी अपने-अपने बिंदुओं को छोटे समूह में चर्चा करें।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि हमपर कोई विश्वास करता है तो हमें कैसा लगता है? क्यों?
2. यदि हमपर कोई विश्वास नहीं करता है तो हमें कैसा लगता है? क्यों?
3. संबंधों में विश्वास का आधार क्या होता है? अर्थात हम संबंधों में विश्वास क्यों करते हैं/कर पाते हैं? चर्चा करें।
4. हम किसी के रूप, रंग, धन, बल या पद को देखकर संबंध नहीं बनाते, बल्कि व्यवहार को देखकर संबंध बनाते हैं। सहमत/असहमत? चर्चा करें।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि जब उनपर कोई विश्वास नहीं करता हैं तो उन्हें कैसा महसूस होता है और क्यों?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह जब-जब आप पूरे विश्वास के साथ अपने संबंधों में प्रस्तुत हो पाए तो आपको कैसा लगा?
2. पिछले कुछ दिनों में कब-कब आपको ऐसा लगा कि आपपर भरोसा नहीं किया गया? इस एहसास की प्रतिक्रिया में आपके मन में क्या-क्या विचार आए?
3. आप कब-कब अपने दोस्त के इरादे (intention) को समझ पाए और उससे कमी रह जाने या गलती होने के बावजूद उसके लिए सहयोग की भावना के साथ प्रस्तुत हो पाए?
4. क्या इस सप्ताह ऐसा हुआ कि परिवार के किसी सदस्य की गलतियों को आपने बड़े प्यार से ठीक करने में सहयोग किया? आपकी उस सहजता का क्या कारण था? क्या इसका कारण उस व्यक्ति का आशय (intention) सही होने के प्रति आपका भरोसा था?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि परिवार के सदस्यों ने कब-कब अविश्वास के कारण एक-दूसरे का सहयोग नहीं किया? उस समय उन्हें कैसा महसूस हुआ?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

11 परिवार में मेरी भागीदारी

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- विश्वास मूल्य हमारे संबंधों का आधार है।
- खुशहाल जीवन के लिए संबंधों में विश्वास का होना आवश्यक और अनिवार्य है।
- परिवार व्यवस्था की मूल इकाई है और हमारी उन्नति में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि विद्यार्थियों की परिवार में क्या भूमिका है। वे किस तरह अपनी योग्यतानुसार परिवार में भागीदारी कर सकते हैं? ऐसा करके न केवल वे एक जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में बड़े होंगे, बल्कि अपनी उपयोगिता को देखकर आत्म-सम्मान को भी महसूस कर पाएँगे। अतः विद्यार्थी परिवार के सभी सदस्यों की जरूरतों को समझकर अपनी भूमिका देख पाएँ। हो सकता है कुछ विद्यार्थी चर्चा के दौरान ज्यादा भावुक हो जाएँ, तो उन्हें पहले अपनी बात रखने दें और पूरी सहजता के साथ परिस्थिति को सुलझाने का प्रयास करें।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी स्वयं पहल करके घर के कार्यों में सहयोग कर पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों की भौतिक एवं भावात्मक जरूरतों को समझ सकेंगे।
3. विद्यार्थी परिवार में अपनी योग्यतानुसार भागीदारी कर पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : माही की खिचड़ी

उद्देश्य

विद्यार्थियों को परिवार के कार्यों में अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

माही सातवीं कक्षा में पढ़ती थी। उसका तीन लोगों का एक छोटा-सा परिवार था। माही के पिता जी को दिल की बीमारी हो गई थी, इसलिए उनकी तबीयत खराब रहती थी। इसकी वजह से उनका काम पर जाना भी बिलकुल बंद हो गया था। अब तो माँ ने ही पूरे घर की ज़िम्मेदारी सँभाल रखी थी।

एक दिन स्कूल से घर आने पर माही को बहुत भूख लग रही थी, लेकिन उसे पता चला कि उस दिन तो घर में खाना बना ही नहीं था। उसने देखा कि माँ को तेज़ बुखार हो गया था और वह सो रही थी। पिता जी ने माही को बिस्किट का पैकेट देते हुए कहा– "बेटी! तुम यह बिस्किट खा लो। आज खाना नहीं बना है।"

माही ने स्कूल जाते समय देखा था कि घर पर बिस्किट का एक ही पैकेट बचा था। वह समझ गई थी कि पिता जी ने भी आज कुछ नहीं खाया था और यह पैकेट उसके लिए बचाया हुआ था। उसने बिस्किट लेने से मना कर दिया और कहा, "मुझे भूख नहीं है। आप खा लीजिए।" पिता जी ने भी कहा कि आज उन्हें भी भूख नहीं है। माही देख रही थी कि भूख तो दोनों को लगी थी, लेकिन एक-दूसरे के लिए अपनेपन का भाव भूख पर भारी पड़ रहा था।

माही को समझ नहीं आ रहा था कि क्या किया जाए। अचानक उसके मायूस चेहरे पर एक चमक दिखाई दी। उसने तुरंत अपने बैग से नोटबुक और पेन निकाला और पिता जी से पूछा कि चावल-मूँग की खिचड़ी कैसे बनाते हैं? माही ने पहले कभी खाना नहीं बनाया था, इसलिए यह सुनकर पिता जी के चेहरे पर एक हल्की-सी मुस्कान आ गई। पिता जी ने उसे खिचड़ी बनाने की विधि लिखवा दी।

बीस मिनट बाद ही माही ने पिता जी को खिचड़ी परोस दी। इसके बाद माँ के पास जाकर आवाज़ लगाई, "माँ! खिचड़ी खा लो।" माही की आवाज़ सुनकर माँ ने आँखें खोलीं तो देखा कि वह हाथ में खिचड़ी की कटोरी लेकर चारपाई के पास खड़ी है। यह देखकर कुछ देर के लिए माँ अपनी तबीयत के बारे में भूल गई। माही भी अपनी भूख भूल गई थी। दोनों के चेहरे पर मुस्कान आ गई थी। माही आज फिर देख पा रही थी कि अपनेपन का भाव भूख और दर्द पर भारी पड़ रहा था।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने भी माही की तरह घर पर कोई ऐसा काम किया है जो आपने पहले कभी नहीं किया था? यदि हाँ, तो साझा करें।
2. घर पर कोई नई ज़िम्मेदारी आने पर आपने कैसा महसूस किया? कोई उदाहरण देकर बताएँ।
3. आप घर के किन-किन कामों में सहयोग करते हैं या कर सकते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी इस कहानी को अपने परिवार के सदस्यों को सुनाएँ और उनसे अपने लिए पूछें कि वे घर के किन-किन कामों में मदद कर सकते हैं?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर के कौन-कौन से काम हैं जिनमें आप मदद कर सकते हैं, लेकिन अभी आप करते नहीं हैं?
2. आप घर के ऐसे कुछ कामों में मदद क्यों नहीं कर पाते जिनमें आप मदद कर सकते हैं ?
   (**संकेत-** परिश्रम के लिए तन व मन का तैयार न हो पाना, आलसी हो जाना, शारीरिक परिश्रम के अभाव में शरीर का अस्वस्थ हो जाना, दैनिक कामों में क्षमता का अभाव, रोजमर्रा के कामों के लिए दूसरों पर निर्भर रहने से आत्मविश्वास में कमी होना आदि)

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि यह कैसे तय किया जाता है कि घर का कौन-सा काम कौन करेगा।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : घर के काम, मन के भाव

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी को परिवार में भागीदारी के दौरान अपने मन के भावों के प्रति सजग करना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को अपनी हैप्पीनेस डायरी में घर के उन कामों की सूची बनाने के लिए कहें जिनको करने में वे अपने परिवारजनों की मदद करते हैं या कर सकते हैं।
- इसके बाद उन कामों के आगे 'खुश' शब्द लिख दें जिनको करते समय उन्हें अच्छा लगता है।
- उन कामों के आगे 'नाखुश' शब्द लिख दें जिनको करते समय अकसर अच्छा नहीं लगता है।

उदाहरण के लिए–

1. घर की साफ़-सफ़ाई करना– खुश
2. सब्जी ख़रीदकर लाना– नाखुश

- अब विद्यार्थी जोड़े या छोटे समूहों में अपने कामों की सूची साझा करें।

खुश होकर किए जाने वाले कार्य	नाखुश होकर किए जाने वाले कार्य

❒ **चर्चा के लिए प्रश्न**

1. क्या घर का कोई ऐसा काम है जिसे करते समय आप सभी को अच्छा लगता है? यदि हाँ, तो साझा करें।
2. क्या घर का कोई ऐसा काम है जिसे करते समय आपमें से किसी को भी अच्छा नहीं लगता है? यदि हाँ, तो साझा करें।
3. घर का वह काम जिसे करते समय आपको अच्छा नहीं लगता, वह आपके परिवार के सदस्यों को कैसा लगता है?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर पर चर्चा करें कि परिवार के लोगों को घर के कौन-कौन से कामों को करते समय अच्छा नहीं लगता है और अच्छा नहीं लगने के क्या कारण है।

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❒ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ **पुनरावृत्ति व घर के अनुभव**

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ **चर्चा के लिए प्रश्न**

1. घर के कौन-कौन से कामों को आप बिना किसी के कहने पर भी करते हैं और क्यों?
2. घर के कौन-कौन से कामों को आप कहने पर ही करते हैं जबकि आपको पता होता है कि वह आपका काम है?
3. क्या आपने कभी खुद आगे बढ़कर घर की कोई बड़ी जिम्मेदारी निभाई है? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें। यह भी बताएँ कि ऐसा करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?
4. क्या परिवार में 'आपकी उपयोगिता' और 'आपकी खुशी' में कोई संबंध है? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें।

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि परिवार में हमारी उपयोगिता से हमारी खुशी का क्या संबंध है।

❐ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❐ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न**

1. इस पाठ की कौन सी बात आपको सबसे अच्छी लगी और क्यों?
2. इस पाठ की चर्चा के बाद आपने घर के किस काम में मदद करना शुरू किया है जिसे पहले आप बिना किसी के कहे नहीं करते थे?
3. आपको घर का कौन-सा काम करने पर पहले अच्छा नहीं लगता था, लेकिन अब अच्छा लगता है?
4. क्या इस सप्ताह आपने अपने परिवार के किसी व्यक्ति के लिए कोई ऐसा काम किया है जिसके करने में मुश्किल तो हुई, लेकिन उसे करके अच्छा लगा? यदि हाँ, तो साझा करें?

❐ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि घर के कौन से कामों को करने में उन्हें मुश्किल तो होती है लेकिन उन्हें करके अच्छा लगता है।

❐ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

12 परिवार में तालमेल

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- हमारी भौतिक और भावात्मक जरूरतें परिवार में पूरी होती हैं।
- परिवार में सभी सदस्य एक-दूसरे के लिए उपयोगी और पूरक होते हैं।
- परिवार में हर सदस्य अपनी योग्यतानुसार भागीदारी करके खुश होता है।

परिवार में मिल-जुलकर जीने के लिए परिवार के सदस्यों की चाहत और योग्यता दोनों को ध्यान में रखना आवश्यक है। परिवार में शिकायतमुक्त संबंधों के लिए सुविधाओं व सहयोग के साथ-साथ भाव की जरूरत का भी ध्यान रखना आवश्यक है। इस पाठ से हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि परिवार में तालमेल बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि परिवार के सदस्य अपने परिवार की परिस्थिति एवं एक-दूसरे की भौतिक और भावात्मक आवश्यकताओं का भी ख़याल रख पाएँ।

पाठ के उद्‌देश्य

1. विद्‌यार्थी परिवार में उपलब्ध सुविधाओं को सबकी जरूरतों की पूर्ति के अर्थ में देख पाएँगे।
2. विद्‌यार्थी परिवार के सदस्यों की चाहत और योग्यता के बीच अंतर का ध्यान रख सकेंगे।
3. विद्‌यार्थी यह समझ पाएँगे कि परिवार में शिकायतमुक्त संबंधों के लिए सुविधाओं व सहयोग के साथ-साथ भाव की भी अपेक्षा रहती है।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : पापा की दुविधा

उद्‌देश्य

विद्‌यार्थियों का ध्यान परिवार में उपलब्ध सुविधाओं के साथ-साथ परिवार की परिस्थितियों पर भी दिलाना।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्‌यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❏ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

सुबह उठते ही मम्मी साफ़-सफ़ाई और बच्चों के लिए नाश्ता बनाने में व्यस्त थी। दोनों बच्चे संजू और टीना भी स्कूल के लिए तैयारी में लगे थे। पापा भी घर के काम में हाथ बँटा रहे थे। बच्चों के स्कूल जाने और पापा के ड्यूटी जाने का समय हो गया था। घर में एक ही साइकिल थी जिससे पापा ड्यूटी पर जाते वक्त अकसर दोनों बच्चों को भी स्कूल छोड़ दिया करते थे।

संजू ने कक्षा छह पास करके सातवीं में दाखिला लिया था तो वहीं टीना नौवीं में आ गई थी। कक्षा के अन्य बच्चों को देखकर संजू के मन में अपनी अलग साइकिल की चाहत थी। टीना ने भी संजू के साथ-साथ घर में उपलब्ध एक मोबाइल फ़ोन से अलग अपने लिए दूसरे मोबाइल फ़ोन की माँग धीमे स्वर में मम्मी से रखी। मम्मी अब मन ही मन सोच रही थीं कि बच्चे अब बड़े हो चले हैं। वह बच्चों की इच्छाओं को समझ पा रही थी। परिवार की परिस्थिति पर भी उसका ध्यान जा रहा था। बच्चों की फ़ीस, घर का ख़र्च, दादा-दादी की दवाई के साथ-साथ शहर में अपने मकान की इच्छा और अब बच्चों की इच्छाएँ......! ख़ैर, मम्मी ने धैर्य न खोते हुए बच्चों से प्यार से बात करते हुए कहा कि वह उनके पापा से बात करेंगी।

दिन बीतते गए, लेकिन घर में अलग साइकिल और मोबाइल न आने के कारण संजू और टीना का व्यवहार बदलने लगा। अब वे आपस में भी बातचीत न करतीं और मम्मी-पापा से भी नाराज़ रहने लगीं। परिवार के सामान्य काम-काज में भी सहयोग करना छोड़ दिया। हालांकि उनके पापा को जब से यह जानकारी मिली थी तभी से वह सबकी ज़रूरतों और अपनी परिस्थिति पर लगातार सोच-विचार कर रहे थे। उनके मन में यह भी दुविधा थी कि वह जितना पैसा कमा पाते हैं, उसमें परिवारजनों की इच्छाओं को कैसे पूरा करें। इस दुविधा की चर्चा पापा ने अपने पिता जी से की और उनके बताए अनुसार शाम को परिवार के सभी लोगों को बैठाकर सारी परिस्थितियों को साझा किया। फिर क्या था.... घर की परिस्थितियों को समझने के बाद दोनों बच्चों की नाराज़गी दूर हो गई थी। वे एक-दूसरे की ओर देखकर इस तरह मुस्करा रहे थे मानो साइकिल और मोबाइल की तो कोई बात ही नहीं है।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या संजू और टीना के माता-पिता सचमुच उन्हें साइकिल और मोबाइल नहीं दिलाना चाहते थे?
2. घर पर जब आपकी कोई माँग पूरी नहीं होती है तो आप क्या करते हैं?
3. क्या आपके परिवार का कोई सदस्य अपनी किसी माँग को लेकर कभी नाराज़ हुआ है? यदि हाँ, तो बताएँ कि उस बात का क्या समाधान निकाला गया।
4. क्या आप अपने घर में मिली सभी सुविधाओं से संतुष्ट(खुश) हैं? अपने अनुभव साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर यह कहानी सुनाएँ और परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि परिवार में उपलब्ध सुविधाएँ (मोबाइल, साइकिल, कार आदि) किसी एक व्यक्ति के लिए होती हैं या सभी के लिए।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपके परिवार में आपसे कोई नाराज़ होता है तो आपको कैसा लगता है ? किसी घटना का उदाहरण देकर बताएँ।
2. परिवार में मिल-जुलकर प्रेम से जीने के लिए सिर्फ़ सुविधाओं की जरूरत होती है या कुछ और भी अपेक्षाएँ रहती हैं?
3. परिवार में हम एक-दूसरे की अपेक्षाओं को पूरा करना नहीं चाहते हैं या कर नहीं पाते हैं?
4. परिवार में मिल-जुलकर रहना क्यों जरूरी है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर इस बात पर चर्चा करें कि परिवार में हम एक-दूसरे की अपेक्षाओं को पूरा नहीं करना चाहते हैं या कर नहीं पाते हैं?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : कौन खुश, कौन नाखुश

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने संबंधों के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा की दिशा

भौतिक सुविधाओं की पूर्ति और अच्छे स्वास्थ्य के बावजूद भी बहुत से लोग खुश नहीं रह पा रहे हैं। इसका एक मुख्य कारण है अच्छे संबंधों का न होना। सुरक्षा की भावना और भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति अच्छे संबंधों में ही होती है। सभी की सहज चाहत तो मिल-जुलकर रहने की है, लेकिन सभी मिल-जुलकर रह नहीं पा रहे हैं। इसका कारण है, अधिकांश लोग अधिक से अधिक सुविधाएँ जुटाने में लगे रहते हैं और अपने संबंधों की तरफ ध्यान नहीं देते।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने संबंधों के प्रति सजग रहने और उन्हें बेहतर बनाने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि

❐ गतिविधि के चरण

- शिक्षक बोर्ड पर निम्नलिखित चार स्थितियाँ लिखें और विद्यार्थी इन्हें अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिख सकते हैं।

(a) मैं जिससे खुश और वह भी मुझसे खुश

(b) मैं जिससे खुश, लेकिन वह मुझसे नाखुश

(c) मैं जिससे नाखुश, लेकिन वह मुझसे खुश

(d) मैं जिससे नाखुश और वह भी मुझसे नाखुश

क्र.सं.	स्थिति	व्यक्ति/संबंध का नाम	कारण
1.	मैं जिससे खुश और वह भी मुझसे खुश	...	
2.	मैं जिससे खुश, लेकिन वह मुझसे नाखुश	...	
3.	मैं जिससे नाखुश, लेकिन वह मुझसे खुश	...	
4.	मैं जिससे नाखुश और वह भी मुझसे नाखुश	...	

- अब विद्यार्थियों को अपने परिवारजन, मित्रगण, सहपाठी और अन्य नजदीकी संबंधियों के बारे में सोचकर ऊपर दी गई स्थितियों के आगे ऐसे एक-एक व्यक्ति/संबंध का नाम लिखने के लिए कहें।
- यदि कोई विद्यार्थी किसी स्थिति में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं पाता है तो वह उस स्थिति के आगे कुछ न लिखे।
- विद्यार्थियों को कुछ समय उन कारणों के बारे में भी सोचने के लिए कहा जाए जिसके कारण किसी व्यक्ति के साथ ऐसी स्थिति बनी है।
- अब सभी विद्यार्थी जोड़े में एक-दूसरे से उन व्यक्तियों और उनके साथ बनी ऐसी स्थिति के कारणों को साझा करें।
- कुछ विद्यार्थियों को स्वेच्छा से ऐसी स्थितियों के पैदा होने के कारणों को कक्षा में साझा करने का मौका दिया जा सकता है।

नोट: यदि विद्यार्थी चारों स्थितियों को लेकर किसी तरह की मुश्किल महसूस करें तो केवल दूसरी व चौथी स्थिति लेकर भी इस गतिविधि को कराया जा सकता है।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. संबंधों में नाराजगी किन-किन कारणों से होती है?
2. संबंधों से नाराजगी को कैसे दूर किया जा सकता है?
3. क्या किसी संबंध में नाराजगी के रहते हुए खुश रहा जा सकता है? क्यों?
4. क्या ऐसा संभव है कि संबंधों में नाराजगी हो ही ना? कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से इस बात पर चर्चा करें कि संबंधों में नाराजगी किन-किन कारणों से होती है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

चौथा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. संबंधों में नाराजगी दूर करने में किस-किस के प्रयास सफल रहे हैं? कैसे? साझा करें।
2. संबंधों में नाराजगी दूर करने में किस-किस के प्रयास सफल नहीं रहे? आपके अनुसार इसके क्या कारण हो सकते हैं? आगे आप और क्या प्रयास कर सकते हैं?

   नोट : विद्यार्थियों के किसी संबंध में नाराजगी दूर करने के लिए शिक्षक स्वयं भी मदद का प्रस्ताव दे सकते हैं।
3. किस-किस ने दूसरों के संबंधों में नाराजगी दूर करने के प्रयास किए और इसका क्या परिणाम रहा? साझा करें।
4. पिछले कुछ दिनों में यदि आपके किसी संबंध में नाराजगी दूर हुई है तो आप अब कैसा महसूस कर रहे हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- विद्यार्थियों के किसी संबंध में यदि अभी नाराजगी है तो उसे दूर करने के लिए बातचीत की पहल करने या किसी अन्य व्यक्ति की मदद लेने के लिए कहा जाए।
- जिन विद्यार्थियों के किसी भी संबंध में नाराजगी नहीं है उन्हें उस व्यक्ति के साथ बातचीत की पहल करने के लिए कहा जाए जिसके साथ बातचीत अकसर कम होती है।
- जिन विद्यार्थियों के सभी संबंध बहुत अच्छे हैं उन्हें दूसरों के संबंधों में नाराजगी दूर करने के लिए मददगार बनने के लिए कहा जा सकता है।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान परिवार में संबंधों को लेकर किन-किन बातों पर गया?
2. कोई उदाहरण देकर बताइए कि आपने परिवार में किसी के साथ नाराज़गी कैसे दूर की थी?
3. कोई घटना बताएँ जब आपने परिवार में वस्तुओं से ज़्यादा दूसरों की भावनाओं का ख़याल रखा हो?
4. इस सप्ताह परिवार में किसी भी वस्तु की माँग करते समय आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर इस बात पर चर्चा करें कि परिवार में किन-किन बातों का ध्यान रखें जिससे कि किसी के साथ कोई नाराज़गी न हो।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

13 समाज के मायने

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- परिवार एक व्यवस्था का स्वरूप है।
- परिवार में मिल-जुलकर रहने के लिए परिवार के सदस्यों की चाहत (intention) और योग्यता (competence) के बीच के अंतर को समझना आवश्यक है।
- परिवार में शिकायतमुक्त संबंधों के लिए सुविधाओं व सहयोग के साथ-साथ भाव की भी अपेक्षाएँ रहती हैं।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि हमें समाज कि आवश्यकता क्यों है? समाज किसे कहते हैं? समाज भी परिवार की तरह एक व्यवस्था का स्वरूप है जो सभी परिवारों के मिल-जुलकर रहने से ही बनता है। परिवारों की पूरकता (एक दूसरे की आवश्यकताओं की पूर्ति करने में सहयोगी होना) से ही सभी परिवार उन्नति कर पाएँगे।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी समाज को एक व्यवस्था के रूप में देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी समाज की अखंडता को देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी समाज को अपने परिवार के विस्तार के रूप में देख पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

गतिविधि : समाज को समझें

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि समाज क्या है और वे ये भी देख पाँए कि रोज़मर्रा में उनके काम आने वाले लोग समाज का ही हिस्सा हैं।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में समाज के बहुत सारे लोगों का सहयोग रहता है। जिस प्रकार एक परिवार के लोग मिलकर अपने परिवार की ज़रूरतों को पूरा करते हैं, उसी तरह सभी, परिवार मिलकर समाज की ज़रूरतों को पूरा करते हैं।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

शिक्षक कक्षा के सभी बच्चों से निम्नलिखित चर्चा करें–

- अगर हमारा भुट्टा (भुना हुआ मक्का) खाने का मन हो तो क्या करना पड़ेगा? (संभावित उत्तर : बाज़ार से लाना पड़ेगा)
- बाज़ार में मक्का कहाँ से आता है? (संभावित उत्तर : खेत से)
- खेत में हमारे लिए मक्का कौन उगाता है? (संभावित उत्तर : किसान)
- यदि हमारे पास पैसा हो पर किसान खेत में मक्का न उगाएँ तो क्या हमें भुट्टा उपलब्ध हो पाएगा? (संभावित उत्तर : नहीं)
- किसान हमारे लिए मक्का उगाते हैं तो उनसे हमारा संबंध हुआ या नहीं? (संभावित उत्तर : हुआ)
- तेज़ गर्मी में यदि हमारा पंखा खराब हो जाए तो कैसा लगेगा? (संभावित उत्तर : गर्मी से बहुत दिक्कत होगी)
- ऐसी स्थिति में हम क्या करेंगे? (संभावित उत्तर : पंखा ठीक कराएँगे)
- पंखे को कौन ठीक करेगा? (संभावित उत्तर : उसे ठीक करने वाले मकैनिक)
- यदि हमारे पास पैसा हो पर मकैनिक उपलब्ध न हो तो क्या पैसे से हमारा पंखा ठीक हो पाएगा? (संभावित उत्तर : नहीं)
- मकैनिक जो हमारी मदद करते हैं उनसे हमारा संबंध हुआ या नहीं? (संभावित उत्तर : हुआ)
- किसान, मकैनिक इत्यादि समाज के हिस्से हैं या नहीं?

चर्चा के लिए प्रश्न

1. मकैनिक और किसान जैसे समाज के अन्य सदस्यों की सूची बनाइए जिनका आपकी ज़िंदगी में महत्वपूर्ण स्थान है।
2. इन सभी लोगों के होने पर ही हमारे लिए ज़िंदगी जीना आसान है। सहमत या असहमत? क्यों?
3. समाज के विभिन्न सहयोगियों के बने रहने के लिए मेरी क्या भूमिका हो सकती है?
4. मेरे सभी सहयोगियों के खुश रहने से ही मैं भी खुश रह सकता हूँ। सहमत या असहमत? क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हमारे दैनिक जीवन के सुचारू रूप से चलते रहने में समाज का क्या योगदान है। समाज के वे कौन लोग हैं जिनकी वजह से हमारी ज़िंदगी आसान हो जाती है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

नोट : बच्चे उपर्युक्त बिंदुओं पर अपने मित्रों, रिश्तेदारों, परिवारजनों से चर्चा करके आए होंगे तो अब हम उनसे निम्नलिखित चर्चा करेंगे-

- आपने किन-किन लोगों से चर्चा की?
- उन्हें आपके साथ इस विषय पर बातचीत करना कैसा लगा?
- आपने जो कुछ भी चर्चा की उसे साझा करें?
- चर्चा में आए किसी रोचक प्रसंग की भी चर्चा करें।
- बच्चों से आ रहे बिंदुओं को बोर्ड पर लिखते जाएँ।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. हम अपनी सभी सुविधाओं के लिए समाज पर निर्भर हैं? कैसे?
2. अपने सहयोगियों के प्रति हमारा ध्यान बना रहता है या हम उनकी उपेक्षा करते हैं?
3. समाज के खुशहाल होने से हम भी खुशहाल होंगे। सहमत या असहमत? कैसे?
4. समाज लगातार मेरी समझ और सुविधा के लिए काम कर ही रहा है। सहमत या असहमत? कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि केवल पैसा होने से ही सुविधाएँ नहीं मिल जाती हैं, उसके लिए समाज में ज़िम्मेदार लोगों का होना जरूरी है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

कहानी : भुज का भूकंप

❒ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों का ध्यान समाज में परिवारों की परस्पर पूरकता की ओर दिलाना।

❒ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ **चर्चा की दिशा**

हम समाज के लोगों से जो सहयोग प्राप्त करते हैं, उसका मूल्य हम रुपये या किसी अन्य रूप में चुकाते हैं। किसी प्राकृतिक आपदा या अन्य कठिन परिस्थिति में कई बार हमारे पास उस सहयोग का मूल्य चुकाने के लिए कुछ नहीं होता, तब भी समाज हमारी मदद के लिए आगे आता है। इसलिए समाज को केवल बाजार समझना भूल होगी।

कहानी

26 जनवरी 2001, सारा देश टेलीविजन पर गणतंत्र दिवस समारोह देख रहा था। तभी गुजरात राज्य के भुज शहर से भूकंप की ख़बर आई। जानमाल की भारी तबाही हुई थी। कुछ समय बाद टेलीविजन पर तबाही की मार्मिक तस्वीरें भी प्रसारित होने लगीं। शोभा के पुराने स्कूल की सहेली कविता का घर भुज की एक बहुमंजिला इमारत में था। समाचार सुनते ही शोभा की बेचैनी बढ़ने लगी। भूकंप पीड़ितों के लिए मदद की गुहार लगाई जाने लगी और देशवासी अपनी क्षमतानुसार खाने का सामान, टेंट, दवाइयाँ, कपड़े आदि भेजने लगे।

शाम को टी.वी. पर कविता दिखाई पड़ी। अपनी सहेली को देखकर शोभा को बहुत राहत मिली। वह एक न्यूज़ चैनल पर बता रही थी कि किस तरह राहत दल ने उसकी जान बचाई, किस प्रकार उनका घर ध्वस्त हो गया है और दैनिक ज़रुरत का सामान मलबे के ढेर में दब गया है। सरकार द्वारा राहत पैकेज की घोषणा की गई। कुछ स्वयंसेवी संस्थाएँ भी सहायता के लिए प्रयास करने लगीं। शोभा के पड़ोसी डॉक्टर अंकल भी कुछ दिनों के

लिए भुज जाने की तैयारी करने लगे। एक और पड़ोसी अंकल ने भी अपनी ट्रांसपोर्ट एजेंसी से राहत सामग्री का एक ट्रक भेजने की बात कही।

यह सब जानकर भी शोभा को संतोष नहीं हुआ, इसलिए कविता और उसके परिवार को लेकर शोभा के मन में जो चिंता थी, उसको शोभा ने अपने माता-पिता को बताया। शोभा की इस चिंता में शामिल होते हुए उसके माता-पिता कविता के परिवार के लिए कुछ ज़रूरत की चीज़ें लेकर कविता के परिवार से मिलने चल पड़े। शोभा और उसके परिवार से मिलकर कविता और उसके परिवार को सुकून मिला।

अगले सप्ताह प्रार्थना-सभा में प्रधानाचार्या ने बताया कि उनके विद्यालय से खाना, कपड़े और ज़रूरत का अन्य सामान भुज भेजा जाएगा। घर जाने पर शोभा ने अपने माता-पिता को इस बारे में बताया। अगले दिन उसने अपनी कक्षाध्यापिका को कुछ कपड़े और राशन दिया। जल्दी ही विद्यालय से राहत सामग्री का ट्रक भुज के लिए निकल पड़ा। उसे देखकर शोभा एक संतुष्टि का भाव महसूस कर रही थी कि उसके परिवार द्वारा भेजे सामान से आपदा पीड़ित किसी परिवार को कुछ तो मदद हो पाएगी।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके परिवार ने भी ज़रूरत के समय किसी अन्य परिवार की कोई मदद की है? यदि हाँ, तो साझा करें।
2. ज़रूरत के समय हमें दूसरे परिवारों की मदद क्यों करनी चाहिए? ऐसा करने से अपने में कैसा महसूस होता है?
3. अपने परिवार पर कोई विपत्ति आने पर हम कहाँ-कहाँ से सहायता प्राप्त कर सकते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि किसी ज़रूरत के समय हमारे पड़ोसी या किसी अन्य परिवार ने किस रूप में हमारी मदद की थी।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

चौथा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल-प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमारी ऐसी कौन-कौन सी जरूरतें हैं जो हमारा परिवार अकेले पूरा नहीं कर सकता है और उनके लिए हम समाज पर ही निर्भर हैं?
2. समाज में सभी परिवारों को मिल-जुलकर रहने की आवश्यकता क्यों है?
3. अभी समाज में सभी लोगों के मिल-जुलकर रहने में क्या चुनौतियाँ हैं? इसके लिए कौन ज़िम्मेदार है?
4. इन चुनौतियों को दूर करने के लिए आप अपने स्तर पर क्या-क्या कर सकते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि समाज में सभी लोगों के मिल-जुलकर रहने में क्या चुनौतियाँ हैं? इन चुनौतियों लिए कौन ज़िम्मेदार है?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ में हुई चर्चाओं के बाद समाज के बारे में आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
2. अपनी किन जरूरतों के समय आप समाज को एक बड़े परिवार के रूप में देख पाते हैं?
3. क्या इस सप्ताह किसी समय आपका ध्यान 'अपने लिए समाज की आवश्यकता' पर गया? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें?
4. समाज में मिल-जुलकर रहने के लिए आप अपनी तरफ़ से क्या करेंगे?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि एक अच्छा समाज बनाने के लिए हम अपने स्तर पर क्या-क्या कर सकते हैं।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

14

दोस्ती

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- समाज हमारे परिवार का ही विस्तारित रूप है।
- समाज के लोग भी हमारे संबंधी ही हैं जो अनवरत हमारी सुविधा और समझ दोनों के लिए कार्य कर रहे हैं।
- समाज की ख़ुशहाली के बगैर हमारी अपनी ख़ुशहाली संभव नहीं है।

परिवार में भाई-बहन संबंध को बचपन से ही समझाया जाता है। जैसे- हर लड़की को बहन के रूप में संबोधित करने का रिवाज है, चाहे अपने परिवार की हो या पास-पड़ोस या गाँव की ही क्यों न हो। भाई के संबोधन से संबंधों का आरंभिक परिचय भी रहता ही है। इसमें आवश्यक है संबंधों के उद्देश्य या प्रयोजन को पहचानना। जैसे- भाई संबंध में प्रयोजन को पहचानना, बहन संबंध में प्रयोजन को पहचानना, मित्र संबंध में प्रयोजन को पहचानना। मानव-मानव संबंध को हम मूल्यों के आधार पर ही पहचानते हैं। इस पाठ में हम भाई-बहन और मित्र-मित्र संबंध में मूल्यों को पहचानने की कोशिश करेंगे।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपनी भावात्मक आवश्यकताओं के लिए दोस्ती के महत्त्व को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपनी उन्नति में अपने मित्रों के योगदान को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी दोस्ती व भाई-बहन के संबंध में अंतर व समानता को समझ पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : भूल जाना बेहतर है

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान मित्रता के महत्त्व की ओर दिलाना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

> अक्सर हम दूसरों की गलतियों को भूल नहीं पाते, परंतु दूसरों से अपेक्षा करते हैं कि यदि हमसे कोई भूल हुई हो तो वे उसे याद न रखें। कितना अच्छा हो कि हम अच्छी बातें सदा याद रखकर अनचाही घटनाओं को भूल जाने का प्रयत्न करें। अनचाही घटनाओं को भुलाकर भी अपनी खुशी सुनिश्चित की जा सकती है।

कहानी

एक बार दो मित्र मोहन और सुरेश कहीं घूमने के लिए निकले। चलते-चलते रास्ते में एक नदी आ गई। मोहन से टकराकर सुरेश गिर गया। सुरेश ने मोहन को एक चाँटा लगा दिया। मोहन को बहुत दुःख हुआ। उसने रेत पर लिखा- 'आज मेरे मित्र सुरेश ने मुझे एक चाँटा मारा।'

नदी थोड़ी गहरी थी और कीचड़ भी था। नदी पार करते-करते मोहन का पैर फिसल गया और वह डूबने लगा। सुरेश तुरंत आगे बढ़ा और उसने मोहन का हाथ पकड़ लिया। धीरे-धीरे उसे नदी पार करवा दी। नदी पार होने पर मोहन ने सुरेश का धन्यवाद किया। उसे गले से लगाया और पत्थर पर लिखा- 'आज मेरे मित्र सुरेश ने मेरी जान बचाई।' यह देखकर सुरेश ने मोहन से पूछा कि तुमने ऐसा क्यों किया कि पहले जब मैंने तुम्हें थप्पड़ मारा तो तुमने रेत पर लिखा और जब मैंने तुम्हारी जान बचाई तो तुमने पत्थर पर लिखा। मोहन बोला- ''जो मैंने इस रेत पर लिखा है वह तो हवा के एक झोंके से मिट जाएगा, परंतु जो मैंने पत्थर पर लिखा वह देर तक लिखा रहेगा।''

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने दोस्त की कोई ऐसी अच्छी बात बताओ जो आपको हमेशा याद रहती है?
2. आपको अपने दोस्त की गलतियाँ ज़्यादा याद रहती हैं या अच्छी बातें? क्यों?
3. हमें अपने मित्र की गलतियों को भूल जाना चाहिए या याद रखना चाहिए? क्यों?
4. आप अपने मित्र की किस तरह की गलतियों को नहीं भूलना चाहेंगे? क्यों?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- विद्यार्थी इस कहानी को अपने परिवारजनों को सुनाएँ और उनसे पूछें कि उन्हें अपने जीवन की कौन-कौन सी घटनाएँ याद हैं?
- इनमें से किसे याद करके उन्हें ख़ुशी मिलती है और किस घटना को याद करके तकलीफ़ होती है? क्या जिन घटनाओं को याद करने से तकलीफ होती है, उन्हें भूल जाते हैं? क्यों?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनको क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसा उदाहरण बताओ जब आपके मित्र ने आपसे हुई गलती को बहुत दिन याद रखा और आपको अच्छा नहीं लगा। (विद्यार्थी स्वेच्छा से इसका कारण भी साझा कर सकते हैं।)
2. ऐसा उदाहरण बताओ जब आपके मित्र से कोई गलती हुई हो और आपने उसे बहुत दिन तक याद रखा हो।
3. आज की इस चर्चा के बाद आप अपने उस मित्र से कुछ कहना चाहेंगे? (शिक्षक सभी को अपनी बात कहने का थोड़ा समय दें।)

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से उनके मित्रों की किसी एक खासियत के बारे में पूछकर पता करें। वे इसे अपनी हैप्पीनेस डायरी में भी लिखें।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : मित्रता के मायने

❐ उद्देश्य

मित्रता संबंध में पूरकता की पहचान कराना।

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

❐ गतिविधि के चरण

शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलम बनाएँ:

क्र.सं.	भाई-बहन से अपेक्षाएँ	मित्र से अपेक्षाएँ
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

विद्यार्थियों से पूछकर इन अपेक्षाओं को बोर्ड पर लिख लें और नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा कराएँ–

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके भाई-बहनों और दोस्तों से आपकी अपेक्षाओं में क्या समानता है?
2. आपके भाई-बहनों और दोस्तों से आपकी अपेक्षाओं में क्या अंतर हैं?
3. दोस्त और भाई या बहन से अपेक्षा या व्यवहार में क्या अंतर होता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि दोस्त और भाई या बहन में क्या अंतर होता है?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपके किसी दोस्त ने आपका सहयोग तो किया, लेकिन ऐसा करते समय उसे अच्छा नहीं लग रहा था? यदि हाँ, तो उस समय आपको कैसा महसूस हुआ और क्यों?
2. क्या दोस्तों से आपकी सभी अपेक्षाएँ पूरी हो पाती हैं? यदि नहीं, तो इसके क्या कारण हो सकते हैं?
3. क्या आप अपने दोस्तों की सभी अपेक्षाएँ पूरी कर पाते हैं? यदि नहीं, तो इसके क्या कारण हो सकते हैं?
4. अपेक्षाओं का पूरा न होना, चाहत (intention) की कमी के कारण होता है या योग्यता (competence) में कमी के कारण? चर्चा करें।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में चर्चा करें कि मित्रता में अपेक्षाओं का पूरा न होना चाहत (intention) की कमी के कारण होता है या योग्यता (competence) की कमी के कारण।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ में हुई चर्चाओं से आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
2. इस सप्ताह आप अपने मित्रों की उन्नति में क्या कोई सहयोग कर पाए?
3. इस पाठ की चर्चा के बाद अपने किसी मित्र की गलती पर आप अपने सोच-विचार और व्यवहार में पहले की बजाय क्या अंतर देख पाए?
4. इस सप्ताह आप अपने मित्र का किस तरह सहयोग कर पाए?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से पूछें कि वे अपने मित्रों का सहयोग किस प्रकार कर पाए या कर पाते हैं।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

15 समाज में मेरी भागीदारी

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- समाज एक व्यवस्था के स्वरूप में है।
- समाज हमारे परिवार का ही विस्तार है।
- समाज में भाई-बहन, मित्र-मित्र संबंध क्या है और उनका हमारे जीवन में योगदान क्या है।

इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाने का प्रयास रहेगा कि समाज हमारी ज़रूरत है। हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में समाज के बहुत सारे लोगों का सहयोग रहता है। हम सभी लोग आपस में जुड़े हैं। हम जो भी कार्य-व्यवहार करते हैं उसका प्रभाव पूरे समाज पर पड़ता है। समझदार व्यक्ति ही समाज की व्यवस्था को बनाए रखने में अपना योगदान दे सकता है। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपनी समझदारी के लिए प्रयास करना ज़िंदगी का सबसे महत्त्वपूर्ण काम है।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी विभिन्न सामाजिक कार्यों में अपनी भागीदारी देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी समाज में अपनी भागीदारी के लिए समझदारी के महत्त्व को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी समाज में अपनी भागीदारी को अपने सुख के रूप में पहचान पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : मैं भी अनमोल

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को समाज में अपनी उपयोगिता पहचानने के लिए प्रेरित करना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

पार्क में घूमते समय आभा ने अचानक ही अपने पिता जी से पूछा, "पिता जी! इस दुनिया में हर चीज़ का मोल होता है, तो मेरा क्या मोल है?"

पिता जी आभा का ऐसा गंभीर सवाल सुनकर थोड़ा चौंके, फिर मुस्कराते हुए बोले, "बिटिया! इनसान का मोल आँकना बहुत मुश्किल है, वह तो अनमोल है।"

आभा ने अगला सवाल किया, "क्या सभी इनसान अनमोल हैं?

पिता जी का जवाब आया, "बिल्कुल बिटिया।"

आभा को यह बात गले नहीं उतरी, इसलिए उसने पूछा, "फिर ऐसा क्यों होता है कि किसी का सम्मान ज़्यादा और किसी का कम?"

पिता जी ने आभा से पूछा– "तुम किस-किस का सम्मान ज़्यादा करती हो और क्यों?"

"मैं आपका, माँ का और टीचर का बहुत सम्मान करती हूँ क्योंकि आप मुझे समझाते हैं, माँ मेरा ख़्याल रखती हैं, टीचर अच्छी-अच्छी बातें सिखाती हैं और आप सब मुझे बहुत प्यार करते हैं। जीवन में आगे बढ़ने में मेरी मदद करते हैं।", आभा एक साँस में यह सब बोल गई।

थोड़ी ही देर में आभा ने अचानक तेज़ आवाज़ में कहा- "मैं समझ गई पिता जी! जो लोग दूसरे लोगों की मदद करते हैं और उनके लिए उपयोगी होते हैं उतना ही ज़्यादा लोग उनका सम्मान करते हैं।" इसी दौरान आभा ने मन ही मन में अधिक से अधिक लोगों की मदद करने की ठान ली थी, क्योंकि वह भी अपने पापा की अनमोल बिटिया थी। स्कूल जाते हुए रास्ते में बड़ों के हाथ से भारी थैला ले लेना और उन्हें सड़क पार करवाना, पास-पड़ोस में सभी लोगों के छोटे-बड़े काम करने में उत्साहित रहना, स्कूल में सभी सहपाठियों की मदद करना, ये सब आभा की दिनचर्या का हिस्सा बन गए थे।

एक दिन स्कूल में शिक्षक ने कक्षा के बच्चों के सामने पास की बस्ती के बच्चों को पढ़ाने का प्रस्ताव रखा। यह काम स्कूल के बाद रोज़ एक घंटा रुककर करना था। आभा ने इस प्रोजेक्ट में बढ़-चढ़कर भाग लिया। बड़े ही उत्साह से बस्ती के छोटे-छोटे बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ साफ़-सफ़ाई की आदत को अपनाने पर खूब ज़ोर दिया।

PTM के दिन स्कूल में पास की बस्ती के बच्चों के माता-पिता को भी बुलाया गया। आभा ने बस्ती के बच्चों और उनके माता-पिता की नज़रों में अपने लिए स्नेह और सम्मान का भाव महसूस किया। उसे अपने पिता जी के साथ हुई बातचीत याद आ रही थी और वह अपनी उपयोगिता के रूप में अपना मोल देख पा रही थी।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार एक व्यक्ति का मोल क्या होता है?
   (संकेत- परिवार और समाज में व्यक्ति की उपयोगिता या भागीदारी ही उसका मोल होता है।)
2. आप किसी को अनमोल कब मानते हैं?
3. क्या हर व्यक्ति अनमोल हो सकता है? यदि हाँ, तो कैसे?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों को भी यह कहानी सुनाएँ और उनसे चर्चा करके यह जानने का प्रयास करें कि उनकी नज़र में एक व्यक्ति का मोल क्या है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

दूसरा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल-प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपकी किसी कोशिश से समाज में किसी व्यक्ति की या किसी समूह की कोई परेशानी कम हुई है? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें।
2. कोई ऐसी घटना साझा करें जिसमें आपने सामने वाले की तकलीफ़ को समझा, पर कुछ मदद नहीं कर पाए। मदद न कर पाने का क्या कारण था?
3. क्या आपके जीवन में कभी ऐसा हुआ कि आप अपनी कोई सुविधा छोड़कर समाज में किसी की मदद की हो? यदि हाँ, तो उस घटना को साझा करें।
4. आप बड़े होकर समाज के प्रति अपनी ज़िम्मेदारी को कैसे निभाना चाहेंगे?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से ऐसी घटनाओं के बारे में पूछें जब उन्होंने समाज में किसी की मदद की हो या किसी सामाजिक कार्य में अपना योगदान दिया हो।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : समझदार आदमी की व्यवस्था में भागीदारी

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि एक समझदार आदमी ही व्यवस्था में ठीक से भागीदारी कर सकता है।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

इस बात को समझने की आवश्यकता है कि समझ नहीं होने से व्यवस्था में भागीदारी एक समस्या है। व्यवस्था सबको चाहिए। व्यवस्था सबके लिए ठीक हो, यह भी सबकी चाहत है। समाज में व्यवस्था हो, यह हमारी आवश्यकता है। सब बच्चों के लिए पूरी शिक्षा की व्यवस्था हो, सबके लिए नौकरी या व्यवसाय की व्यवस्था हो, सब बच्चों को अच्छा पर्यावरण मिले, यह हम सबकी आवश्यकता है। ऐसी व्यवस्था हम सब चाहते हैं। व्यवस्था में भागीदारी करना समझदार मनुष्य होने का प्रमाण है। अधिकतर लोगों द्वारा व्यवस्था में भागीदार न हो पाना एक समस्या है। अतः विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपनी समझदारी के लिए प्रयास करना आवश्यक है।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

- शिक्षक 2-2 शीट पर निम्नलिखित a, b तथा c के चर्चा के प्रश्नों को लिख लें और विद्यार्थियों के 5-6 समूह बनाकर प्रश्नों की एक-एक शीट उन्हें दे दें।

(इसका एक विकल्प यह भी हो सकता है कि बोर्ड पर तीन कॉलम बनाकर a, b तथा c के प्रश्नों को लिख दें। विद्यार्थियों के अलग-अलग समूहों को 1-1 कॉलम के प्रश्नों पर चर्चा करने का अवसर दे सकते हैं।)

समूह के लिए चर्चा के बिंदु-

(a) घर की व्यवस्था पर चर्चा

(i) आपके घर की व्यवस्था को कौन-कौन से सदस्य सँभालते हैं?

(ii) रसोईघर की व्यवस्था को कौन-कौन से सदस्य सँभालते हैं?

(iii) किसी मेहमान के आने पर क्या घर की व्यवस्था में कोई बदलाव आता है?

(b) विद्यालय की सफ़ाई व्यवस्था पर चर्चा

(i) विद्यालय की सफ़ाई-व्यवस्था से क्या मतलब है?

(ii) विद्यालय की सफ़ाई-व्यवस्था में कौन-कौन भागीदार हैं?

(iii) विद्यालय में सफ़ाई न होने पर आपका ध्यान किन-किनकी ज़िम्मेदारियों की ओर जाता है?

(c) कॉलोनी या समाज में पानी की व्यवस्था पर चर्चा

(iv) समाज में पानी की व्यवस्था में क्या-क्या ध्यान रखने की ज़रूरत है?

(v) पानी की व्यवस्था की ज़िम्मेदारी किसकी है?

(vi) पानी की बर्बादी रोकना किनकी ज़िम्मेदारी है?

- समूह का कोई एक विद्यार्थी अपने समूह में साझा की गई बातों को संक्षेप में लिख ले।
- प्रत्येक समूह से 1-2 विद्यार्थी कक्षा के सामने अपने समूह के विचारों को प्रस्तुत करें।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कोई व्यक्ति समाज में अपनी भागीदारी किस-किस रूप में कर सकता है?
2. कोई व्यक्ति व्यवस्था में ठीक प्रकार से भागीदारी क्यों नहीं कर पाता है?
3. क्या एक समझदार व्यक्ति ही समाज में बेहतर भागीदारी कर पाता है? कैसे?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या एक समझदार व्यक्ति ही समाज में बेहतर भागीदारी कर पाता है। कैसे?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

चौथा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप समाज की व्यवस्था में अभी किस-किस रूप में भागीदारी करते हैं?
2. आप समाज की व्यवस्था में और क्या-क्या भागीदारी कर सकते हैं?

   उदाहरण के लिए-

   - आपस में भाईचारा बढ़ाना, घृणा और नफ़रत को दूर करना, लोगों की भौतिक और भावात्मक ज़रूरतें पूरी करने के लिए उत्पादन करना अथवा अपनी सेवा देना, आसपास सफ़ाई रखना, ट्रैफ़िक और अन्य व्यवस्था में सहयोग करना इत्यादि।)
   - यहाँ पर उत्पादन करने अथवा अपनी सेवाएँ देने पर थोड़ी सी खुलकर चर्चा कर लें। उत्पादन के उदाहरण हो सकते हैं- खेती करना, रोज़मर्रा के इस्तेमाल में आने वाली वस्तुओं, जैसे- कपड़े बनाना, मोबाइल, पंखे, गाड़ी इत्यादि का उत्पादन।
   - सेवाएँ देने वालों के उदाहरण हो सकते हैं शिक्षक, डॉक्टर, नर्स, इंजीनियर, इलेक्ट्रीशियन, ड्राइवर, मजदूर, वकील, मैनेजर, व्यापारी, पत्रकार, दर्ज़ी, प्लम्बर, सुरक्षाकर्मी, सफ़ाईकर्मी, सरकारी अधिकारी, नेता इत्यादि।)
3. आप बड़े होकर किस उत्पादन कार्य या सेवा-कार्य से जुड़कर समाज में योगदान देना चाहेंगे? क्यों?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से चर्चा करें कि वे किसी भी कार्य को करते समय समाज की भलाई की किन बातों का ध्यान रख पाते हैं।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह किसी सामाजिक कार्य में आपकी भागीदारी रही? यदि हाँ, तो किस कार्य में?
2. क्या इस सप्ताह आपने किसी की मदद के लिए अपनी कोई सुविधा छोड़ी? यदि हाँ, तो वह घटना साझा करें।
3. इस सप्ताह आपने समाज की भलाई की किन बातों का ध्यान रखा?
4. क्या आपको पिछले कुछ दिनों में अपने आस-पड़ोस की किसी समस्या को सुलझाने में अपनी कोई भागीदारी नज़र आई? क्या आप उसमें सहयोग कर पाए? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आप अपने घर पर ध्यान दें कि आपके आस-पड़ोस में कौन-सी समस्याएँ ऐसी हैं जिनको दूर करने में आप और आपका परिवार भूमिका निभा सकता है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

16 ख़ुशहाल समाज

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- सामाजिक कार्यों के सही तरीके से होने में हमारी अपनी भागीदारी महत्त्वपूर्ण है।
- हमारी अपनी भागीदारी हमारे सुख का आधार है।
- समाज में कोई भी भागीदारी निभाने के लिए हमारा समझदार होना आवश्यक है।

अपनी भागीदारी से मिलने वाला सुख एक महत्त्वपूर्ण पक्ष है। व्यक्ति ऐसे कार्यों को करते हुए अपनेपन के भाव से तो प्रस्तुत हो ही रहा होता है, साथ ही यह उसके अपनेपन के विस्तार का भी अवसर होता है। यदि गौर करें तो पाएँगे कि जिनके प्रति हमारा अपनापन होता है उनसे हमें भय नहीं लगता है। अतः भयमुक्त समाज की आवश्यकता है कि हर व्यक्ति अपना लगने लगे। क्या एक ऐसे समाज का निर्माण हमारी ज़रूरत है? यदि हाँ, तो यह पाठ उन्हीं बिंदुओं के प्रति ध्यानाकर्षण का प्रयास है।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि समानता का भाव अपनेपन का एहसास कराता है।
2. पूरे समाज में परस्पर अपनेपन के भाव के साथ होने को विद्यार्थी भयमुक्त जीने की आवश्यकता के रूप में देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी समाज में विविधता को पूरकता के रूप में देख पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : दूध में चीनी

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को सबके प्रति अपनेपन के भाव से प्रस्तुत होने के लिए प्रेरित करना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

जब तक कोई पराए के रूप में दिखता है, उसके लिए हमें अपने संसाधनों में कमी लगती है। अपनी अनेक व्यस्तताएँ भी दिखती हैं, पर जैसे ही कोई अपना लगने लगता है, संसाधन और समय की कमी की शिकायत समाप्त हो जाती है। किसी ट्रेन या बस में सीट की उपलब्धता को लेकर आपका भी शायद ऐसा कोई अनुभव रहा होगा। तीन लोगों की सीट पर तीन लोग बैठे हों ऐसे में अनजान व्यक्ति आ जाए तो जगह कहाँ है यह ख्याल आता है और कोई अपना परिचित दिख जाए तो हम जगह बनाकर उन्हें बैठा लेते हैं। है न सोचने की बात! कैसे हर मानव दूसरे के सामने अपनेपन से प्रस्तुत हो जाए और समाज भयमुक्त हो, इस चर्चा के दौरान यही जानने का प्रयास रहेगा।

कहानी

सदियों पुरानी बात है। एक छोटे देश पर आक्रमण हुआ। इसके कारण वहाँ के स्थायी लोगों को देश छोड़कर कहीं दूर जाना पड़ा। वे बड़ी संख्या में अपनी नावों में दूर नई जगह ढूँढने निकले और एक बड़े देश के तट पर पहुँचे। वहाँ पहुँचकर उन्होंने पनाह के लिए आग्रह किया। बड़े देश का राजा काफ़ी दयालु था परंतु उसका यह मानना था कि उसके देश में पहले से ही बहुत लोग हैं वह और अधिक लोगों को समायोजित नहीं कर सकेगा।

राजा ने उन्हें समझाने के लिए एक गिलास दूध भेजा जो पूरी तरह से भरा हुआ था। उन लोगों ने तुरंत संदेश को समझ लिया और राजा से एक चम्मच चीनी माँगी। उन्होंने दूध में चीनी घोल दी और राजा को गिलास वापस भेज दिया। इसके माध्यम से उन्होंने राजा को संदेश दिया कि वे शांतिप्रिय लोग हैं जो अपने ज्ञान और परिश्रम से भूमि और समुदाय को समृद्ध बनाते हैं।

राजा उनके इशारे से बहुत प्रभावित हुआ और उन्हें उपहार देकर अपने देश में उनका स्वागत किया। उन्हें अपने नए घर में बसने में मदद भी की। इस तरह वे सभी अपने नए देश में दूध में चीनी की तरह मिल गए और उस देश को बेहतर बनाने में जुट गए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि पहले आप किसी के साथ अपनी कोई चीज़ या मौका शेयर नहीं करना चाहते थे पर बाद में आपने यह करना शुरू कर दिया? यदि हाँ, तो वह घटना साझा करते हुए अपने व्यवहार में अंतर का कारण भी बताएँ।
2. जिसे आपने अपने संबंधी के रूप में स्वीकारा हुआ है, क्या आप उसे कोई नुकसान पहुँचाना चाहेंगे? यदि नहीं, तो क्यों?
3. जिन्हें हम अपना संबंधी मानते हैं, क्या उनसे डरने का कोई कारण हो सकता है?
4. क्या हमसे अपनापन रखने वाले द्वारा हमें किसी तरह का नुकसान पहुँचाए जाने की आशंका होती है? क्यों या क्यों नहीं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि अपने आस-पड़ोस में जिन परिवारों के साथ मेल-जोल और सहयोग है उसके क्या कारण हैं? और जिनसे नहीं बनती वैसा क्यों है?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनको क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. जिन्हें आप अपना मानते हैं उनके लिए आप क्या-क्या करते हैं?
2. क्या आप और आपका परिवार स्वयं को समाज में सुरक्षित महसूस करता है? आपको किन बातों या कार्यों से ऐसा एहसास होता है?
3. क्या आपको कभी घर से बाहर जाने से रोका जाता है? यदि हाँ, तो उसके क्या कारण होते हैं?
4. क्या आपको आपके माता-पिता या अन्य अभिभावक द्वारा कुछ लोगों से मिलने से रोका जाता है? यदि हाँ, तो

उसके क्या कारण होते हैं?
5. आप किन बातों का ध्यान रखते हैं या रख सकते हैं कि समाज में किसी को आपसे नुकसान का डर न हो?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि भयमुक्त समाज के निर्माण में आपका और आपके परिवार का क्या योगदान हो सकता है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : हम सबमें समानताएँ (commonness)

❐ उद्देश्य

विद्यार्थी मानव-मानव के बीच समानता को समझ सकेंगे जिससे वे अपनेपन के साथ प्रस्तुत हो सकें।

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा की दिशा

समानताओं की पहचान हमें जोड़ती है। हम सामान्यतः अपने जैसे लोगों के साथ उठना-बैठना, बातें करना, मिलकर कोई कार्य करना आदि पसंद करते हैं। जब एक कक्षा का होना समानता का आधार होता है तो उस कक्षा के विद्यार्थी तो अपने लगते हैं, पर दूसरी कक्षा के विद्यार्थी स्वयं से अलग दिखते हैं; पर जैसे ही कहीं परिचय का आधार विद्यालय होता है तो हमें अलग-अलग कक्षाओं के विद्यार्थी भी अपने लगने लगते हैं और हम सहयोगी बन जाते हैं। इसी प्रकार ऐसे किन बिंदुओं पर ध्यान जाए कि एक मानव के रूप में हम समानता को देख सकें? समाज में तालमेल में जीने के लिए यह उपयोगी होगा।

गतिविधि

❐ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थी 4-6 के समूह में बैठें।
- शिक्षक पूरी कक्षा से निम्न प्रश्न पूछें-

(a) आप सभी एक ही स्कूल के, एक ही कक्षा के विद्यार्थी हैं, क्या इस आधार पर आप सब एक समान हैं? आपके समूह के कितने विद्यार्थियों को यह समानता का आधार महसूस होता है?

(b) क्या आप लोग भूख लगने और खाना खाने को भी आपसी समानता के रूप में देखते हैं?

- अब हर समूह चर्चा करते हुए एक सूची बनाएँ कि इसी तरह उनके समूह में समानता के और क्या आधार हो सकते हैं?
- इनमें से जो समानताएँ हर इनसान में देखी जाती हैं, उन्हें सूची में गोला (circle) करें।
- शिक्षक उन गोला (circle) की हुई बातों को समूहों से पूछते हुए बोर्ड पर लिखें।

अब निम्न प्रश्नों पर चर्चा करते हुए आवश्यक बातों को बोर्ड पर लिखें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. शरीर और भौतिक ज़रूरत की समानता के अतिरिक्त और कौन-सी समानताएँ हममें पाई जाती हैं? (प्यार की चाहत, सम्मान की चाहत, खुशी पाने के लिए प्रयास आदि।)
2. जब हम एक-दूसरे के बीच संबंध या अपनापन खोजते हैं तो उसके और अपने बीच असमानता के आधार देखते हैं या समानता के? चर्चा करें।
3. हम किसी इनसान से अपना संबंध किस आधार पर पहचानते हैं?
4. जब भी आपको किसी व्यक्ति के बारे में यह पता चलता है कि आपके और उसके बीच कुछ समानता है तो आपको कैसा लगता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से पूछें कि वे स्वयं को समाज के अन्य लोगों के साथ किन आधारों पर समान देखते/समझते हैं। जिन्हें भी वे अपने समान मानते हैं उनके प्रति उनका व्यवहार कैसा होता है?

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

गतिविधि : हम सबमें भिन्नताएँ (uniqueness)

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर दिलाना कि मानव-मानव के बीच में जो भिन्नता है उसका उद्देश्य प्रकृति की व्यवस्था में पूरक होने के लिए है न कि आपस में भेदभाव और झगड़े पैदा करने के लिए।

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2–3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2–3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।

- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा की दिशा

शरीर में रंग-रूप के आधार पर हम सब में भिन्नताएँ भी होती हैं। ये भिन्नताएँ हमारी भौगोलिक परिस्थितियों के कारण होती हैं। इससे कोई कम-ज्यादा या छोटा-बड़ा नहीं होता। ये भिन्नताएँ केवल एक-दूसरे को अलग इकाइयों (entities) के रूप में पहचानने के लिए होती हैं। हम मूल रूप में समान हैं लेकिन अपने कार्य करने के रूप में भिन्न हैं। **जैसे**- आप और अन्य शिक्षक साथी कक्षा में 'क्या पढ़ाना है' इसके बारे में एक समान सोचते हैं, पर 'कैसे पढ़ाना है' इसमें अंतर हो सकता है।

यह भिन्नता (uniqueness) अलग-अलग भागीदारियों को पूरा करने के लिए भी आवश्यक है। जैसे- अगर सब लोग डॉक्टर बनेंगे तो इंजीनियर का काम कौन करेगा, शिक्षक का काम कौन करेगा, अनाज कौन उगाएगा? बच्चों का ध्यान मानव में भिन्नताओं पर जाए और वह समझ सकें कि भिन्नताएँ भी व्यवस्था के लिए ही हैं। भिन्नताओं के आधार पर कोई बड़ा-छोटा नहीं होता। इस गतिविधि में इसी ओर ध्यानाकर्षण का प्रयास किया गया है।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- सभी विद्यार्थियों से कहा जाए कि कक्षा में उन सबमें जो-जो भिन्नताएँ दिख रही हैं उनकी एक सूची बनाएँ। जैसे- आप सबके नाम अलग-अलग हैं, आप सबका रंग-रूप अलग है। (इस कार्य हेतु 5 मिनट का वक्त दिया जाए।
- अब सूची में देखकर बच्चे बोलते जाएँ और शिक्षक उसे बोर्ड पर लिख लें।
- बोर्ड पर आए सभी बिंदुओं पर चर्चा कराएँ।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या स्कूल के अन्य लोगों में भी इस प्रकार की भिन्नताएँ हैं? क्या उनके बीच कोई अन्य भिन्नता भी है? चर्चा करें।
2. कोई ऐसी घटना बताएँ जब भिन्न रुचियों और ख़ूबियों के कारण आप लोग मिलकर कोई काम कर पाए।
3. क्या समाज में भिन्नताएँ जरूरी हैं? यदि हाँ, तो क्यों?

   नोट: देखें कि क्या हम इस चर्चा से यहाँ पर पहुँच पा रहे हैं कि मानव-मानव में जो भिन्नताएँ हैं, वे व्यवस्था व भागीदारी के लिए हैं। भिन्नताओं के आधार पर लोग अलग-अलग भागीदारी करते हैं। जैसे- घर में सब अलग-अलग कार्य करते हैं जिसके कारण घर के सभी काम पूरे हो पाते हैं। विद्यालय में सब अलग-अलग विषय पढ़ाने में सक्षम होते हैं तभी विद्यालय व्यवस्थित रूप से चल पाता है। अगर सभी शिक्षक एक ही विषय पढ़ा पाते तो बच्चों का बहुमुखी विकास कैसे होता?
4. मानव-मानव में भिन्नताएँ आवश्यक हैं तो क्या इसके आधार पर भेदभाव (छोटा-बड़ा मानना) किया जाना भी सही है? अपना तर्क दें।
5. इनसानों में भिन्नता के महत्व को पहचान लेने से परिवार के सदस्यों और समाज में लोगों के व्यवहार में क्या बदलने की संभावना है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर देखें कि किस प्रकार से उनके आस-पड़ोस में लोगों के कार्यों की भिन्नता विभिन्न आवश्यकताओं को पूरा कर रही है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपका ध्यान ऐसे किन लोगों पर गया जिनका कौशल (skill) आपसे भिन्न है और उनका योगदान (contribution) आपके लिए जरूरी भी है?
2. पिछले कुछ दिनों में आपका ध्यान किन लोगों के साथ परस्पर समानताओं की ओर गया? इससे आपने उनके प्रति अपने विचार और व्यवहार में क्या बदलाव महसूस किया?
3. इस सप्ताह समूह में किसी काम को करते समय क्या आप अपने साथियों की समानता और भिन्नता को देख पाए? वे कौन-सी बातें थीं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी आने वाले कुछ दिन विशेष रूप से ध्यान दें कि जब भी वे समूह बनाकर कोई काम करते हैं तब उस समूह के सदस्यों की समानता और भिन्नता उनके कार्य करने को कैसे प्रभावित करती है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

17 प्रकृति में पूरकता

शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में हमने जाना कि–

- प्रकृति में चार अवस्थाएँ हैं– पदार्थ अवस्था, प्राण अवस्था, जीव अवस्था तथा ज्ञान अवस्था।
- ये अवस्थाएँ एक-दूसरे पर अन्योन्याश्रित (interdependent) हैं। इस अन्योन्याश्रयता से ये चार अवस्थाएँ व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए एक-दूसरे के पूरक हैं।
- व्यवस्था में किसी भी तरह की असंगति का पता किसी एक अवस्था में असामंजस्य से लगाया जा सकता है।

इस पाठ में हम यह जानेंगे कि प्रकृति में हर चीज के होने का एक प्रयोजन है तथा चारों अवस्थाएँ एक-दूसरे की पूरक हैं।

पाठ के उद्‌देश्य

1. विद्‌यार्थी प्रकृति में पूरकता के मतलब को समझ पाएँगे।
2. विद्‌यार्थी प्रकृति की चारों अवस्थाओं में पूरकता को देख पाएँगे।
3. विद्‌यार्थी प्रकृति में मानव के पूरक होने की आवश्यकता को समझ पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : दीक्षा

उद्‌देश्य

विद्‌यार्थियों का ध्यान हर वस्तु की उपयोगिता की ओर दिलाना।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्‌यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्‌यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

प्रकृति में हर चीज़ के होने का एक प्रयोजन (purpose) है। यदि हम उस प्रयोजन को नहीं पहचान पाते हैं तो यह हमारी अयोग्यता है। हमारे द्वारा न पहचानने से किसी चीज़ का महत्त्व कम नहीं हो जाता है।

किसी चीज़ का अपने से बड़ी व्यवस्था में भागीदारी ही उसका प्रयोजन होता है। किसी चीज़ का प्रयोजन ही उसकी उपयोगिता या उसका मूल्य है। प्रकृति में कोई भी चीज़ मूल्यहीन नहीं है।

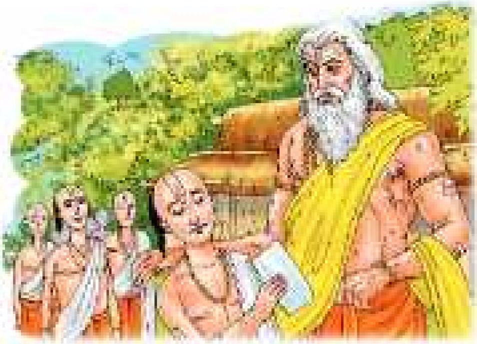
इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को हर चीज़ के होने के प्रयोजन को जानने और उसका सदुपयोग करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

कहानी

एक गुरु ने बारह साल तक गुरुकुल में अपने शिष्यों को शिक्षा प्रदान की। दीक्षा के समय उनकी परीक्षा लेने के लिए गुरु ने निर्देश दिया कि आश्रम के आसपास जो पौधे हैं, उनमें से अनुपयोगी पौधों की सूची बनाकर लाओ।

सभी शिष्य प्रसन्न मन से गए और सभी अपने-अपने दृष्टिकोण से अनुपयोगी पौधों की सूची बना लाए।

एक शिष्य ने ख़ाली कागज़ गुरु के सामने रख दिया। गुरु ने पूछा, "क्या बात है? तुमने अनुपयोगी पौधों की सूची क्यों नहीं बनाई?"



शिष्य ने कहा, "गुरुदेव! हर पौधा किसी न किसी गुण से युक्त है। प्रकृति में वह यूँ ही पैदा नहीं हुआ है। प्रकृति में हर चीज़ का अपना महत्त्व है। जिन पौधों को हम बेकार समझते हैं वह भी पशुओं और वैद्य-हकीमों के लिए महत्त्वपूर्ण हैं। बेकार दिखाई देने वाले पौधों में भी कई औषधीय गुण होते हैं। यदि किसी पौधे की उपयोगिता को हम अभी नहीं पहचान पाए हैं तो इससे वह पौधा अनुपयोगी नहीं हो जाता है। अतः मेरी नज़र में कोई भी पौधा अनुपयोगी नहीं है।

गुरु ने अन्य शिष्यों से कहा, "तुम्हारी शिक्षा अभी अधूरी है। दीक्षा केवल इसे ही प्रदान की जाएगी।"

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी किसी ऐसी वस्तु का सदुपयोग किया है जिसे आप अनुपयोगी मानते थे? कैसे? कक्षा में साझा करें।

2. अपने आसपास कौन-कौन सी वस्तुएँ अनुपयोगी दिखाई पड़ रही हैं? उनकी एक सूची बनाएँ। छोटे समूहों में चर्चा करें कि एक-दूसरे की सूची में शामिल वस्तुओं का उपयोग किन-किन कामों में किया जा सकता है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने घर पर ऐसी चीज़ों को देखें जो अब किसी काम की दिखाई नहीं पड़ती हैं। इन चीज़ों को अन्य किस काम में लाया जा सकता है इसकी चर्चा परिवार के अन्य सदस्यों से करें। जैसे- पुराने या टूटे हुए प्लास्टिक के डिब्बे, पानी की टंकी, कूलर की टंकी आदि को औषधीय पौधे, सब्जी आदि उगाने के लिए प्रयोग करना।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. प्रकृति में हर चीज़ की कोई न कोई उपयोगिता होती है। आप स्वयं को किस तरह उपयोगी देख पाते हैं?
2. आप स्वयं को समाज के लिए किस प्रकार उपयोगी या योग्य बनाना चाहते हैं?
3. स्वयं को समाज के लिए उपयोगी बनाने के लिए आप क्या प्रयास कर रहे हैं?
4. 'मेरी उपयोगिता ही मेरी पहचान है।' सहमत या असहमत? चर्चा करें।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे अपने आप को समाज के लिए किस प्रकार उपयोगी या योग्य समझते हैं। समाज के लिए अपनी उपयोगिता को बढ़ाने के लिए वे और क्या प्रयास कर सकते हैं।

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनको क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : प्रकृति में पूरकता और उपयोगिता

❒ **उद्देश्य**

विद्यार्थी चारों अवस्थाओं के बीच परस्पर पूरकता को देख पाएँगे।

❒ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

❒ **गतिविधि के चरण**

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछे कि हमने पिछले साल चार अवस्थाओं के बारे में पढ़ा था। क्या कोई बता सकता है कि वे चार अवस्थाएँ क्या थीं और उनकी विशेषताएँ क्या थीं?
- कुछ विद्यार्थियों से जवाब सुनें। अगर विद्यार्थी जवाब न दे पाएँ तो उनको याद दिलाएँ की चार अवस्थाएँ- पदार्थ अवस्था, प्राण अवस्था, जीव अवस्था और ज्ञान अवस्था है।
- अब कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूहों में बाँट दें।
- इन छोटे समूहों में विद्यार्थी चर्चा करें कि ये चार अवस्थाएँ एक-दूसरे पर कैसे निर्भर हैं?

➢ पदार्थ अवस्था बाकी तीन अवस्थाओं से कैसे संबंधित है?
➢ प्राण अवस्था बाकी तीन अवस्थाओं से कैसे संबंधित है?
➢ जीव अवस्था बाकी तीन अवस्थाओं से किस प्रकार संबंधित है?
➢ ज्ञान अवस्था बाकी तीन अवस्थाओं से किस प्रकार संबंधित है?

- चर्चा के पश्चात प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को चर्चा के निष्कर्ष प्रस्तुत करने को कहा जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इनमें से कौन-सी अवस्था दूसरी अवस्थाओं के लिए पूरक नहीं है?
2. क्या मानव अन्य अवस्थाओं के लिए पूरक हो पा रहा है? यदि नहीं, तो क्यों? यदि हाँ, तो कैसे?
3. मानव का अन्य अवस्थाओं के लिए पूरक न होने के क्या परिणाम देखने को मिल रहे हैं?
4. मानव अन्य अवस्थाओं के लिए कैसे पूरक हो सकता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछकर पता लगाएँ कि हम प्रकृति से क्या-क्या ले रहे हैं और प्रकृति को समृद्ध करने में हमारी भागीदारी कहाँ-कहाँ और कितनी है। इसे वे अपनी हैप्पीनेस डायरी में भी लिख सकते हैं।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आज हमें प्रकृति में कौन-कौन सी समस्याएँ दिखाई देती हैं?
2. प्रकृति में जो भी असंतुलन (प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग आदि) दिखाई देते हैं उनका ज़िम्मेदार कौन है?
3. क्या प्राकृतिक असंतुलन का प्रभाव हम पर भी पड़ रहा है? कैसे?
4. प्राकृतिक असंतुलन को दूर करने के क्या-क्या उपाय हो सकते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर विद्यार्थी आज कक्षा में हुई चर्चा को अपने परिवारजनों के साथ साझा करें और इस बात पर चर्चा करें कि प्रकृति में व्याप्त असंतुलन जैसे- प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग इत्यादि को दूर करने के लिए वे क्या-क्या कर सकते हैं?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. पिछले सप्ताह हुई चर्चा में आपका ध्यान किन बातों पर गया?
2. प्रकृति की चारों अवस्थाओं में सामंजस्य और संतुलन बना रहे; इसके लिए आप क्या योगदान (contribution) दे पाए/देते हैं?
3. प्रकृति के समृद्ध बने रहने में अपने योगदान (self contribution) के अलावा अन्य लोगों जैसे- परिवारजनों, दोस्तों, समाज के लोगों से आप किस प्रकार सहयोग ले पाए या उन्हें इसके लिए प्रेरित कर पाए?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी प्रकृति को समृद्ध बनाए रखने के लिए अपने द्वारा किए जा रहे प्रयासों/कार्यों को अपने परिवारजनों के साथ साझा करें और इस बात पर चर्चा करें कि परिवार के अन्य सदस्य इस कार्य में कहाँ-कहाँ और किस प्रकार सहयोगी हो सकते हैं?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

18 धरती हमारा घर

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- प्रकृति में पूरकता है।
- प्रकृति की चारों अवस्थाएँ परस्पर पूरक हैं।
- प्रकृति में मानव के पूरक होकर प्रस्तुत होने की आवश्यकता है।

इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास रहेगा कि यह पूरी धरती मानव जाति के घर के रूप में है। उसका दोहन न तो वर्तमान में सबके हित में है और न ही अगली पीढ़ी के। जब प्रकृति की सुंदरता और उसकी व्यवस्था पर ध्यान जाता है तो स्वत: ही उसके प्रति सराहना का भाव पनपता है। ऐसे में उसे ख़राब करने या नष्ट करने की बजाय उसके संरक्षण का भाव पनपता है। आजकल सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल्स (SDGs) की भी बात होती है। यहाँ उसी समझ एवं आत्मीयता के भाव के साथ जीने की प्रेरणा उत्पन्न करने का प्रयास रहेगा जिससे विद्यार्थी इस धरती को सँवारने की जिम्मेदारी के साथ प्रस्तुत हों।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी धरती को पूरी मानव जाति के घर के रूप में देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में प्राकृतिक सौंदर्य की सराहना कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने धरती रूपी घर को सँवारने की ज़िम्मेदारी को स्वीकार कर पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : अपना घर

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान प्राकृतिक सौंदर्य की सराहना करने के साथ ही उसे सँवारने की ओर जाए।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

इस कहानी पर आधारित चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाया जाए कि हम अपनी ज़रूरतों को स्पष्टता के साथ लेंगे तो प्रकृति का अनावश्यक दोहन नहीं करेंगे। साथ ही प्रकृति की व्यवस्था और सुंदरता पर ध्यान जाना भी हमें उससे जोड़ेगा। परिणामस्वरूप हम न केवल उसकी सराहना करने लगेंगे, बल्कि उसे बचाए रखने में सहयोगी बनकर जीने लगेंगे।

कहानी

रोहित के पापा ने घर लौटते ही सबको खुशखबरी सुनाई कि आखिरकार एक ज़मीन का टुकड़ा उन्होंने खरीद लिया है जिस पर अब अपना मकान बन पाएगा। अब वे इस किराए की ज़िंदगी से मुक्त होंगे। अब घर में चर्चा चल पड़ी कि मकान का डिज़ाइन कैसा होगा। वे सब उस प्लॉट को देखने पहुँचे। रोहित और उसकी बहन दिव्या ने उस 25 वर्ग गज के छोटे से प्लॉट के न जाने कितने चक्कर लगा लिए। इधर मम्मी-पापा तय करने में लगे थे कि उस नीम के पेड़ का क्या किया जाए जो उस प्लॉट में लगा हुआ था। एक बात मन में आ रही थी कि उस पेड़ को उखड़वाकर कहीं और लगवा दिया जाए। अभी 10–12 फीट का ही तो हुआ है, और तना भी ज़्यादा मोटा नहीं हुआ है। दूसरा विचार आता कि चूँकि इस काम में ज़्यादा पैसे लगेंगे तो क्यों न उसे कटवा ही दिया जाए। मज़ेदार बात यह थी कि चढ़ती धूप के साथ वे उसी नीम के पेड़ के नीचे छाँव में बैठकर चर्चा कर रहे थे। थोड़ी देर में रोहित और दिव्या भी वहीं आ गए। उन्हें प्यास लगी थी... पानी पिया। दिव्या बोली- "भैया जी देखो , गिलहरी।"

रोहित ने कहा, "हाँ, और देखो इस पेड़ पर दो घोंसले भी हैं।" बच्चों की कौतूहल भरी बातचीत में मम्मी-पापा का ध्यान भी वहीं गया। वे भी थोड़ी देर गिलहरी की उछल-कूद देखने में लग गए। पापा के मुँह से निकला कि मकान बनने तक इसका मज़ा ले लेते हैं। रोहित ने जब कारण पूछा तो उन्होंने बताया कि इस पेड़ के रहने पर बचे हिस्से में पूरा मकान बन नहीं पाएगा या कमरे छोटे बनाने होंगे। रोहित ने कहा, "पापा! हम किराए पर 25 गज के मकान में रहते थे; वह भी एक फ्लोर जो। यहाँ उससे तो अधिक ही होगा न।" दिव्या बोल पड़ी– "हाँ, मम्मी-पापा! और इस गिलहरी और चिड़िया का घर भी नहीं टूटेगा।" मम्मी ने बच्चों की बात सुन मुस्कराकर पापा से कहा कि मकान कुछ ऐसा बनाया जाए कि

बच्चों के दोस्तों का घर भी न टूटे। वह मकान बनकर तैयार है। उस पेड़ की केवल नीचे की कुछ टहनियाँ ही काटी गईं। अब उस घर में पाँच सदस्य बढ़ गए हैं, दोनों घोसलों में चिड़ियों के बच्चे आ गए हैं और कहीं से 1-2 गिलहरियाँ भी।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. छोटे मकानों में कई तरह की दिक्कतें होती हैं। ऐसे में क्या नीम के पेड़ को न कटवाना सही कदम था? क्यों या क्यों नहीं?
2. यदि परिवार की ऐसी ज़रूरत हो कि पूरी ज़मीन का इस्तेमाल मकान के लिए करना पड़े तो पेड़ और प्रकृति के अन्य पक्षों का कैसे ध्यान रखा जा सकता है?
3. वे कौन-कौन से तरीके हैं जिससे लोग अपने घर और उसके आसपास को सुंदर बनाते हैं?
4. आप अपने घर को सुंदर बनाने के लिए क्या प्रयास करते हैं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर पता लगाएँ कि आपके आसपास के लोगों में से किस-किस का आसपास की प्राकृतिक सुंदरता को बनाए रखने या हरियाली बढ़ाने में योगदान रहता है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप पार्क या किसी हरे-भरे स्थान में घूमने जाते हैं या आपका ऐसा कुछ करने का मन करता है? क्यों या क्यों नहीं?
2. क्या आपने किसी को प्रकृति का ख़याल रखते हुए देखा है? या ऐसे किसी व्यक्ति के बारे में सुना है जो यह कार्य करते हैं? उनके बारे में बताएँ।

3. क्या आपने भी कभी ऐसा कुछ किया है जिससे आपके आसपास की प्राकृतिक सुंदरता बनी रहे या बढ़े? वे कौन से काम हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करें कि ऐसे कौन से कार्य आपके परिवार द्वारा किए जाते हैं या किए जा सकते हैं जिससे प्रकृति को सुंदर बनाए रखा जा सकता है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : आर्किटेक्ट

उद्देश्य

विद्यार्थी धरती को पूरे मानव जाति के घर के रूप में देख पाएँ।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को एक ड्राइंग शीट या A4 शीट या कोई एक सादा कागज निकालने के लिए कहा जाए।
- अब उन्हें शीट पर अगले 15 मिनट में एक लिस्ट या स्केच/सांकेतिक ड्राइंग बनानी है जिसमें उन्हें वह सब दिखाना है जो वे अपने घर और उसके आसपास के वातावरण में देखना चाहेंगे, जैसे-
  (a) घर में कुल कितने कमरे चाहिए?
  (b) घर में कौन-कौन सी सुविधाएँ हों?
  (c) घर की खिड़की के सामने क्या दिखे?
  (d) दरवाजे के सामने क्या हो?
  (e) घर के आसपास में और क्या हो?
  (f) इसी प्रकार अपने घर से जुड़ी कोई और चीज जिसकी चाहत हो।
  वे जो भी तय करें, उसके पीछे का कारण भी सोचते चलने के लिए कहा जाए।

- अब अगल-बगल के विद्यार्थी अपने डिज़ाइन में शामिल किए बिंदुओं और उसके पीछे के कारणों को आपस में साझा करें।
- एक दूसरे के डिज़ाइन की जो भी बातें अच्छी लगें वे उसे नोट करते चलें।
- अब शिक्षक उन बातों को पूछते हुए बोर्ड पर लिखें। रिपीटीशन की स्थिति में एक बार लिखे हुए के सामने उतनी बार टिक मार्क लगाते चलें।
- उनमें से कुछ बिंदुओं के पीछे के कारण की शेयरिंग लें।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आप सभी के घर आसपास बनाए जाने हों तो आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे?
2. जब दूसरे अपना घर बना रहे हों तो उनसे आप किन-किन बातों की उम्मीद रखेंगे?
3. घरों के सामने की सड़क और अन्य कॉमन एरिया का सही इस्तेमाल कैसे सुनिश्चित करेंगे?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करें कि आपकी कॉलोनी या इलाके में रहने वाले लोग सार्वजनिक स्थान (कॉमन एरिया) का इस्तेमाल कैसे करते हैं?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या इस धरती पर सभी इनसानों के लिए ठीक तरह से जी पाने के लिए पर्याप्त वस्तुएँ उपलब्ध हैं? उदाहरण सहित अपनी बात रखें।
2. प्रकृति की कौन-सी वस्तुएँ या सुविधाएँ सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध हैं?
3. क्या यह धरती दुनिया के सभी लोगों के लिए घर के समान है या सिर्फ़ उनके लिए, जिनके पास धन-दौलत है?

प्राकृतिक रूप से इस समानता के क्या आधार हैं?
4. गाड़ियों से गरमी और प्रदूषण होता है जिसके कारण बाहर खड़ा व्यक्ति खराब हवा में साँस ले रहा होता है, वहीं उसके अंदर बैठा व्यक्ति ठंडी और साफ़ हवा में साँस ले रहा होता है। ऐसे में गाड़ी के अंदर बैठा व्यक्ति किन तरीकों से बाहर के लोगों के हित में कार्य कर सकता है?
5. कोई 1-2 तरीके सुझाएँ जिससे हर इनसान के लिए इस धरती पर अन्न, जल और हवा शुद्ध रूप में उपलब्ध हो।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करें कि गाड़ी वाले मामले की तरह ही और कौन से मुद्दे हैं, जिसके समाधान में आपका परिवार कोई बड़ा या छोटा योगदान दे सकता है।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपको अपने परिवार में कौन से लोग प्रकृति का विशेष ख़याल/ध्यान रखते हुए दिखे?
2. आपका परिवार पर्यावरण को बेहतर बनाने में कैसे योगदान देता है?
3. इस सप्ताह की चर्चा में आपका ध्यान खुद के जीने से जुड़ी किन बातों पर गया?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

इस सप्ताह यह देखें कि आपके कौन से कार्य प्रकृति के हित में हैं और कौन से इसके विरुद्ध।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

19 हमारा पर्यावरण : हमारी ज़िम्मेदारी

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- धरती पूरी मानव जाति का घर है।
- प्रकृति अपने आप में पूर्ण और सुंदर है।
- इस धरती रूपी घर को सँवारने की जिम्मेदारी भी हमारी ही है।

निजी स्वार्थ के लिए हम प्राकृतिक संसाधनों, जैसे- ज़मीन, जल, जंगल, जानवर आदि का दुरुपयोग कर रहे हैं। इससे हवा, पानी और मिट्टी प्रदूषित हो रहे हैं। इन संसाधनों को ठीक बनाए रखना ही प्राकृतिक व्यवस्था और मानव की खुशहाली का स्रोत है। इस पाठ में हम उन कार्यों को भी पहचानने का प्रयास करेंगे जिनके प्रति सजग रहकर प्रदूषण को ख़तम या कम कर सकते हैं। वस्तुओं के मूल्य व कीमत के अंतर को भी समझने का प्रयास रहेगा ताकि वस्तुओं के सदुपयोग के लिए विद्यार्थी प्रेरित हो सकें।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी हवा, पानी और मिट्टी के प्रदूषण के कारणों को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने उन कार्यों के प्रति सजग रह पाएँगे जिनसे प्रदूषण होता है।
3. विद्यार्थी वस्तुओं के मूल्य व कीमत के अंतर को समझ पाएँगे।
4. विद्यार्थी अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में वस्तुओं का सदुपयोग करने के लिए प्रेरित होंगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

गतिविधि : हमारा पर्यावरण

उद्देश्य

विद्यार्थियों को पर्यावरण की स्वच्छता के लिए अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

❑ **गतिविधि के चरण**

- विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को यह ज़िम्मेदारी दी जाए कि वह चर्चा के दौरान समूह के विचारों को अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिखता रहे।
- प्रत्येक समूह को पर्यावरण प्रदूषण (हवा, पानी, मिट्टी आदि दूषित होने) के संबंध में निम्नलिखित तीन बिंदुओं पर चर्चा करनी है–
  - ➢ पर्यावरण प्रदूषण के कारण
  - ➢ इसके लिए ज़िम्मेदार लोग
  - ➢ पर्यावरण को प्रदूषित होने से बचाने के उपाय
- प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी अपने समूह के चर्चा के निष्कर्षों को कक्षा में प्रस्तुत करेगा।

❑ **चर्चा के लिए प्रश्न**

1. आपके किन-किन कार्यों से पर्यावरण को नुकसान होता है?
2. आप अपने किन कार्यों में यह ध्यान रख पाते हैं कि हमारा पर्यावरण दूषित न हो?
3. पर्यावरण प्रदूषण के हमारी ज़िंदगी पर क्या-क्या प्रभाव पड़ते हैं?
4. पर्यावरण प्रदूषण की रोकथाम के लिए आप अपने स्तर पर क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं?

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर पर चर्चा करें कि परिवार के ऐसे कौन-कौन से कार्य हैं जिनकी वजह से हमारा पर्यावरण दूषित होता है और इस बात पर भी चर्चा हो कि पर्यावरण प्रदूषण की वजह से हमारी ज़िंदगी पर क्या-क्या प्रभाव पड़ता है।

❑ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

गतिविधि : मूल्य और कीमत में अंतर

❑ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों को वस्तुओं के मूल्य व कीमत में अंतर को स्पष्टता करना और उन्हें वस्तुओं के सदुपयोग के लिए प्रेरित करना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को एक पेन दिखाकर पूछें कि इस पेन की कीमत (price) और मूल्य (value) में क्या अंतर है। कुछ विद्यार्थियों से जवाब लिए जाएँ।
- यदि कोई भी विद्यार्थी ठीक से अंतर नहीं बता पाता है तो फिर से पूछें कि यह पेन 'कितने रुपए' में आता है और यह 'किस काम' आता है।
- चर्चा से विद्यार्थियों की यह स्पष्टता बनवाएँ कि किसी भी वस्तु की उपयोगिता ही उसका मूल्य होता है, जबकि उसकी कीमत वह होती है जो उसे पाने के लिए हम बदले में जितने रुपए या कोई दूसरी चीज़ देते हैं।
- उपर्युक्त स्पष्टता बनने के बाद विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बिठाकर नीचे दी गई तालिका को 8-10 मिनट चर्चा करके पूरा करने के लिए कहा जाए।
- शिक्षक इस तालिका को बोर्ड पर बना दें और प्रत्येक समूह इसे अपनी हैप्पीनेस डायरी में बनाकर पूरा करे।

क्र.स.	वस्तु	कीमत (price)	मूल्य (value)
1.	पेन	10 रु	लिखने के लिए
2.	पानी की बोतल (1लीटर)		
3.	पेट्रोल (1लीटर)		
4.	जूते (जो आपके पास हैं)		
5.	चावल जो आप घर में बनाते हैं(1 किलो ग्राम)।		

- तालिका पूरा करने के बाद विद्यार्थियों से उनके जवाब प्रस्तुत कराएँ। जो बातें एक बार आ चुकी हों उनके दोहराव की आवश्यकता नहीं है।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप मूल्य और कीमत में क्या-क्या अंतर देखते हैं?
2. रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ऐसी कौन-कौन सी चीज़ें हैं जिनकी कीमत तो आपको पता है, लेकिन मूल्य का सही से नहीं पता?
3. क्या आप इस बात को मानते हैं कि प्रकृति में हर चीज़ का कोई न कोई मूल्य (उपयोगिता) होता है? यदि हाँ, तो आप स्वयं का मूल्य किस रूप में देखते हैं?
4. किन-किन चीज़ों को आप उनके मूल्य से अधिक महत्त्व देते हैं और क्यों?

5. किसी एक चीज के बारे में बताएँ जिसका मूल्य सही से न पहचानने के कारण आप उसका दुरुपयोग करते हैं। ऐसा करने के क्या-क्या परिणाम हो सकते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में घर में उपलब्ध वस्तुओं के मूल्य और कीमत पर चर्चा करें।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

कहानी : पर्यावरण मित्र

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को पर्यावरण और हमारी सेहत पर प्लास्टिक के प्रभावों से अवगत कराना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

प्लास्टिक और पॉलिथीन का प्रयोग हमारे पर्यावरण और सेहत दोनों के लिए बहुत ही खतरनाक है। कुछ लोग अपनी दुकानों पर चाय के लिए भी प्लास्टिक की पन्नी और कप काम में लेते हैं। गर्म चाय पन्नी में डालने से पन्नी का केमिकल चाय में चला जाता है। इससे कई गंभीर बीमारियाँ हो रही हैं।

कुछ लोग पॉलिथीन की पन्नियों में कूड़ा भरकर फेंकते हैं। कूड़े के ढेर में खाने की चीजें खोजते हुए पशु, पन्नी निगल जाते हैं। ऐसे में पन्नी उनके पेट में चली जाती है जिससे वे बीमार होकर दम तोड़ देते हैं।

कुछ लोग कूड़ा जला देते हैं जिसमें प्लास्टिक भी रहता है। इसका जहरीला धुआँ स्वास्थ्य के लिए बहुत खतरनाक होता है। ऐसे क्रियाकलापों के प्रति सचेत करते हुए सही जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना इस चर्चा का उद्देश्य है।

कहानी

यह उस समय की बात है जब शायरा सातवीं कक्षा में पढ़ती थी। उसके विद्यालय में 5 जून को 'विश्व पर्यावरण दिवस' मनाया गया। इस अवसर पर पर्यावरण की सुरक्षा के मुद्दों पर विद्यालय में कई कार्यक्रम रखे गए। शायरा भी 'प्लास्टिक और हमारी सेहत' विषय पर पैनल चर्चा में शामिल हुई। चर्चा से पहले इस विषय पर उसने काफी पढ़ा था, इसलिए चर्चा के दौरान उसने गंभीरता से अपनी बातें रखीं।

उस दिन के बाद शायरा के जीवन में एक बड़ा बदलाव दिखाई दिया। वह कहीं प्लास्टिक के कप या पॉलिथीन में खाने-पीने की गरम चीजें देखती तो इसके नुकसान के बारे में बातें करने लगती थी। पशुओं को कूड़े के ढेर से खाने की चीजें खोजते देख वह परेशान हो जाती थी। अपनी कॉलोनी में पानी की नाली पॉलिथीन आदि से जाम देखकर उसे बहुत बुरा लगता था।

एक दिन उसने इस बारे में अपनी सहेली पायल से बात की। पायल ने भी कहा कि हमें कुछ करना चाहिए। बातचीत के बाद दोनों ने तय किया कि सबसे पहले हम अपने घर से ही शुरू करेंगे। उन्होंने तय किया कि प्लास्टिक की जो चीजें केवल एक बार प्रयोग करके फेंक दी जाती हैं, उनका इस्तेमाल अपने घर में बिलकुल नहीं करेंगे। उनकी इस बात से परिवार के लोग भी सहमत हो गए।

जल्दी ही दोनों सहेलियों को अपने परिवार के बाहर भी कुछ करने की सहमति मिल गई। वे हर रविवार अपनी कॉलोनी व नज़दीकी पार्क से पॉलिथीन व प्लास्टिक की दूसरी चीजें इकट्ठा करने लगीं। इसके साथ ही अपनी कॉलोनी के कुछ परिवारों को पर्यावरण की सुरक्षा के लिए जागरूक करतीं।

दो सप्ताह बाद ही उनके इस काम में कुछ बड़े लोग भी जुड़ गए। सभी मिलकर अपने आसपास की कॉलोनियों में भी जागरूकता अभियान चलाने लगे। लोग उन्हें अब पर्यावरण मित्र के नाम से जानने लगे थे।

शायरा को अब सप्ताह में एक दिन कुछ समय अपने पर्यावरण के लिए निकालना बहुत सुकून देता था। उसे यह भरोसा भी हो गया था कि यदि कोई समस्या है तो उसका समाधान भी है, बस कोई पहल करने वाला होना चाहिए।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने भी कभी पर्यावरण की सुरक्षा के लिए कोई प्रयास किया है? यदि हाँ, तो बताएँ कैसे?
2. प्लास्टिक से हमारे पर्यावरण को क्या-क्या नुकसान हो रहा है?
3. प्लास्टिक को जलाने और खाने की गरम चीजें रखने के लिए इसका इस्तेमाल करने से हमारी सेहत पर क्या-क्या प्रभाव पड़ते हैं?
4. आप रोज़मर्रा के कामों में प्लास्टिक की कौन-कौन सी चीजों का प्रयोग करते हैं जो सामान्यतः एक बार ही काम आती हैं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि प्लास्टिक से हमारे पर्यावरण को क्या-क्या नुकसान हो रहा है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप पॉलिथीन का प्रयोग किन-किन कामों के लिए करते हैं?
2. आप जिन कामों के लिए पॉलिथीन का प्रयोग करते हैं उनके स्थान पर दूसरी किन चीज़ों का प्रयोग कर सकते हैं जो हमारे पर्यावरण के लिए भी नुकसानदायक न हों?
3. अपने वातावरण को साफ़-सुथरा रखने में आप किस तरह अपना योगदान दे सकते हैं?
4. कुछ जगह सरकार द्वारा पॉलिथीन पर बैन लगाने के बावजूद इसका प्रयोग देखा जाता है। आपके अनुसार इस समस्या का क्या समाधान हो सकता है?
5. आप पर्यावरण की सुरक्षा पर नीति बनाने के संबंध में अपने राज्य के पर्यावरण मंत्री को क्या सुझाव देना चाहेंगे?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि आप जिन कामों के लिए पॉलिथीन का प्रयोग करते हैं उनके स्थान पर दूसरी किन चीज़ों का प्रयोग कर सकते हैं जो हमारे पर्यावरण के लिए नुकसानदायक न हों।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह आपने ऐसे कौन-कौन से काम किए जिनके बारे में आपको पता था कि इनसे हमारे पर्यावरण को नुकसान होता है, फिर भी आपने उनको किया?
2. इस पाठ की चर्चा के बाद क्या आपने अपने किसी काम में कोई बदलाव किया है, जिसके कारण पर्यावरण प्रदूषण या वस्तुओं का दुरुपयोग होता था? यदि हाँ, तो उसके बारे में बताएँ।
3. क्या हाल ही में आपने पर्यावरण को नुकसान पहुँचाने वाली कोई घटना देखी है? यदि हाँ, तो बताएँ कि उसे देखकर आपमें क्या विचार चलने लगे।
4. मूल्य और कीमत पर चर्चा के बाद, क्या किसी वस्तु का उपयोग करते समय आप अपने नजरिए में कोई बदलाव देख पाए? यदि हाँ, तो कोई उदाहरण देकर बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि पॉलिथीन (प्लास्टिक की थैली) के अलावा और किन वस्तुओं का इस्तेमाल कम करने या बंद करने की जरूरत है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

20 प्रकृति में संतुलन

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- प्रकृति में पूरकता है, लेकिन मानव का पूरक होना अभी शेष है।
- प्राकृतिक संसाधन हमारी अमूल्य धरोहर हैं।
- धरती हमारा घर है और इसे सँवारने की ज़िम्मेदारी हम सबकी है।

इस पाठ में हम जानेंगे कि–

प्रकृति में संतुलन को बनाए रखने में हम अपनी भागीदारी कैसे कर सकते हैं। प्राकृतिक संसाधनों की अमूल्य धरोहर का सदुपयोग और सुरक्षा कैसे करें और यह क्यों आवश्यक है?

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी हवा, पानी और मिट्टी के प्रदूषण के कारणों को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने उन कार्यों के प्रति सजग रह पाएँगे, जिनसे प्रदूषण होता है।
3. विद्यार्थी अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में वस्तुओं का सदुपयोग करने के लिए प्रेरित होंगे।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

गतिविधि : नैतिकता

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने तन, मन और धन की सुरक्षा और सदुपयोग के लिए प्रेरित करना।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा की दिशा

हम सभी सुख-समृद्धिपूर्वक जीना चाहते हैं। इस लक्ष्य को पाने के लिए हमारे पास तन, मन और धन के रूप में साधन और सुविधाएँ हैं। तन, मन और धन को अर्थ भी कहते हैं। अर्थ की सुरक्षा व सदुपयोग के लिए नीतियाँ बनाई जाती हैं। जो व्यक्ति इन नीतियों का पालन करता है, वह नैतिक व्यक्ति कहलाता है और जो पालन नहीं करता वह अनैतिक व्यक्ति कहलाता है। अतः तन, मन और धन रूपी अर्थ की सुरक्षा और सदुपयोग की नीतियों का पालन करना ही नैतिकता है।

विद्यार्थियों को चर्चा के माध्यम से अपने रोज़मर्रा के कार्यों पर यह ध्यान दिलाएँ कि वे कब नैतिकता के साथ जीते हैं और कब नहीं।

गतिविधि

❐ गतिविधि के चरण

- सभी विद्यार्थियों को अपनी हैप्पीनेस डायरी में दो कॉलम बनाने के लिए कहें।
  - ➢ एक कॉलम में वे अपने उन दैनिक कार्यों को लिखेंगे जिनमें वे वस्तुओं व सुविधाओं के सदुपयोग व सुरक्षा का ध्यान रखते हैं; जैसे- अपनी पुस्तकों को सँभालकर रखना। इस कॉलम का शीर्षक 'नैतिक कार्य' दे सकते हैं।
  - ➢ दूसरे कॉलम में अपने उन दैनिक कार्यों को लिखेंगे जिनमें वे वस्तुओं व सुविधाओं के सदुपयोग व सुरक्षा का ध्यान नहीं रखते हैं; जैसे- कक्षा में अपनी बैठने की डेस्क पर कुछ लिखना। इस कॉलम का शीर्षक 'अनैतिक कार्य' दे सकते हैं।
- विद्यार्थियों को 5 मिनट सोचकर लिखने के लिए वक्त दें।
- अब जोड़े या छोटे समूहों में उनके कार्यों को साझा कराएँ।
- शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलम बनाकर विद्यार्थियों के बताए कार्यों को लिख सकते हैं। एक जैसे कार्यों को एक बार ही लिखा जाए।

नैतिक कार्य	अनैतिक कार्य

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने कार्यों के अलावा अपने साथियों के कार्यों में से कौन-सा एक कार्य आप भी करना चाहेंगे?
2. वस्तुओं के दुरुपयोग के क्या-क्या परिणाम होते हैं? किसी एक चीज़ का उदाहरण लेकर बताएँ; जैसे- पानी, बिजली, कागज़, प्लास्टिक आदि।
3. अपने विद्यालय की सुविधाओं को सुरक्षित रखने में आप कैसे सहयोग कर सकते हैं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी क्लास में हुई चर्चा को अपने घर पर करें तथा अपने घर की उन चीजों की सूची बनाएँ जिनको अब प्रयोग में नहीं लिया जाता है, लेकिन वे दूसरों के काम आ सकती हैं।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनको क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. निम्नलिखित कार्यों में से आप कौन-कौन से कार्य करते हैं?
   (a) आवश्यकता से अधिक पानी खर्च करना
   (b) घर का कूड़ा पड़ोस में फेंक देना
   (c) घर का कूड़ा जलाना
   (d) पॉलिथीन का अधिक प्रयोग करना
   (e) किसी त्योहारों या खुशी के अवसर पर पटाखे चलाना
2. यह भी बताएँ कि आपके इन कार्यों का हमारे वातावरण व स्वास्थ्य पर क्या-क्या प्रभाव पड़ता है।
3. प्राकृतिक संपदा का दुरुपयोग आपको कहाँ-कहाँ देखने को मिलता है?
4. सार्वजनिक संपत्ति की सुरक्षा की ज़िम्मेदारी किसकी है? क्यों?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर पर चर्चा करें कि परिवार के किन-किन कार्यों से हमारा वातावरण दूषित होता है। क्या इन कार्यों को इस प्रकार कर सकते हैं जिससे वातावरण दूषित न हो?

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

कहानी : धरती का बुख़ार

❒ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों को ग्लोबल वार्मिंग की चुनौती के प्रति सजग करना और इसके समाधान के लिए उनकी भूमिका से अवगत कराना।

❒ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ **चर्चा की दिशा**

वर्तमान समय में मानव जाति ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन के परिणामों को लेकर चिंतित है जबकि इन सबके मूल में भ्रमित मानव की मानसिकता है।

अतः विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की व्यवस्था और इसके नियमों की ओर दिलाने की आवश्यकता है, ताकि वे इन चुनौतियों के समाधान के लिए तत्परता के साथ-साथ व्यवस्था में जीने को प्रेरित हों।

कहानी

गरमी की छुट्टियों में शिखा अपने ननिहाल आई हुई थी। एक दिन उसके नाना जी घर के आँगन में चारपाई पर बैठे अख़बार पढ़ रहे थे। शिखा भी पास में बैठकर अपना होमवर्क कर रही थी। उसकी नज़र मोटे-मोटे अक्षरों में लिखे एक समाचार पर बार-बार जा रही थी- 'ग्लोबल वार्मिंग : एक बड़ी चुनौती'।

शिखा ने पूछा– ''नाना जी! यह ग्लोबल वार्मिंग क्या होता है?'' नाना जी ने अखबार एक तरफ रख दिया और गंभीर आवाज़ में कहा, ''शिखा बेटी! यह हमारी धरती का बुखार है जो हमारी ही गलतियों से हुआ है।''

शिखा भी गंभीर हो गई और पूछा कि नाना जी! हमारी किन गलतियों से हमारी धरती को बुखार हो गया है।

नाना जी ने बताया कि यह सब धरती की व्यवस्था को नहीं समझने के कारण हुआ है। हमारी धरती भी हमारे शरीर की तरह ही है। हमारे शरीर के अंदर खून और दूसरी चीज़ें हमारे शरीर के तापमान को निश्चित बनाए रखते हैं। इससे शरीर के अंदर के काम ठीक से होते रहते हैं। इसी तरह धरती के अंदर भी कोयला और पेट्रोलियम जैसी चीज़ें इसके तापमान को निश्चित बनाए रखने में मदद करती हैं। हमारे उपयोग की सभी प्राकृतिक वस्तुएँ धरती की सतह पर ही उपलब्ध हैं, लेकिन हम रोज़ाना बहुत सारा कोयला और पेट्रोलियम गहरी खुदाई करके निकाल रहे हैं। इन्हें अलग–अलग तरह से ईंधन के रूप में काम में लेते हैं। इन्हें जलाने से जो गैसें बनती हैं उनसे धरती का तापमान और बढ़ गया है। इस तरह हमारी धरती को बुखार हो गया है।

शिखा नाना जी की बात बड़े गौर से सुन रही थी। उसे बुखार का कारण तो पता चल गया था, लेकिन यह नहीं सूझ रहा था कि यह बुखार ठीक कैसे होगा, इसलिए उसने पूछा, "नाना जी! धरती का डॉक्टर कौन है?"

नाना जी ने शिखा के सिर पर हाथ फेरते हुए कहा, "ध रती का डॉक्टर मेरे पास ही बैठा है और अपना होमवर्क कर रहा है।"

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. नाना जी ने शिखा को धरती का डॉक्टर क्यों कहा होगा?
2. क्या धरती को बुखार होने के कोई और कारण भी हो सकते हैं? यदि हाँ, तो क्या?
3. आपके अनुसार धरती के बुखार के लिए कौन ज़िम्मेदार है?
4. धरती का बुखार कैसे ठीक हो सकता है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी यह कहानी अपने परिवार में सुनाएँ और इस बात पर चर्चा करें कि हमारे किन-किन कार्यों से हमारी ध रती को बुख़ार हो रहा है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दुसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको लगता है कि धरती के बुख़ार के लिए कहीं आप भी ज़िम्मेदार हैं? यदि हाँ, तो कैसे?
2. यदि धरती का बुख़ार इसी तरह बढ़ता गया तो इसके क्या-क्या परिणाम हो सकते हैं?
3. कोयला और पेट्रोलियम के स्थान पर ईंधन के कौन-कौन से स्रोत हो सकते हैं जिनसे प्रदूषण न हो?
   (संकेत- सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, जल ऊर्जा, बायो गैस, आदि।)
4. धरती के बुख़ार को ठीक करने के लिए आप अपने स्तर पर अभी क्या कर सकते हैं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि धरती के बुख़ार को ठीक करने के लिए हम अपने स्तर पर क्या कर सकते हैं?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❖❖❖❖

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
2. इस पाठ की चर्चा के बाद आपने प्राकृतिक संसाधनों (हवा, पानी, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी आदि) की सुरक्षा के लिए कौन-कौन से कार्य किए?
3. अपना कोई एक ऐसा कार्य बताएँ जिसमें आपने अपनी चीजों का दुरुपयोग बंद कर दिया है।
4. धरती के बुखार को कम करने के लिए आप किन बातों का ध्यान रखने लगे हैं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि घर के कौन-कौन से कार्यों से प्रकृति की चारों अवस्थाओं (पदार्थ, वनस्पति, जीव व मनुष्य) में तालमेल बिगड़ता है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान में अपने विचारों और भावों (thoughts and feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (natutral desire) होती है। जिन चीजों को हम सोचते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक-दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्त होने पर दूसरों के साथ-साथ खुद को भी यह स्पष्टता पड़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इनसान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं। एक व्यक्ति को खुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अतः अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

❒ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज की एक निश्चित भूमिका (definite role/ purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे- चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इनसान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। जैसे- माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। पुत्र-पुत्री अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता-पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई-बहन और मित्र एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक-दूसरे के खुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, वही एक-दूसरे की जिंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने खुशहाल जीवन के लिए माता-पिता, भाई-बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अतः इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे- कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें खुशी होती है। जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं, क्योंकि इससे हम और ज्यादा खुशी महसूस करते हैं। अतः खुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत जरूरी है। इसके साथ ही इन भावों की निरंतरता (stability of feelings) के लिए सजग (aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।

एक-दूसरे से अपने भावों के आदान-प्रदान के लिए ही भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए निष्पादन कलाएँ (performing arts) विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए दृश्य कलाएँ (visual arts) विकसित हुई हैं, जैसे- ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी खुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः एक व्यक्ति के समुचित विकास और खुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (expression of feelings) अति आवश्यक है। साथ ही व्यक्ति का

जीना उसकी समझ की अभिव्यक्ति है। ऐसे में अपने जीने को देखना, अपने समझ के स्तर को जानने का अवसर है और दूसरों के जीने की शेयरिंग अपने लिए ध्यानाकर्षण व प्रेरणा है, इसीलिए हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

❑ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा सातवीं के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है।

1. सम्मान (Respect)
2. कृतज्ञता (Gratitude)
3. विश्वास (Trust)
4. स्नेह (Affection)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार

- सभी सत्रों में अभिव्यक्ति भावों (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) की ही होगी।
- अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने संबंधों में जीने पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित है।
- अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नहीं है कि इस बारे में आप क्या सोचते हैं, क्या करना चाहते हैं, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।
- अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यतः निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं।

विद्यार्थी अपने संबंधों में-

1. क्या देखता है? (Observation)
2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
3. क्या ज़िम्मेदारी निभाता है? (Responsibility)
4. क्या महसूस करता है? (Feeling)

- सामान्यतया अभिव्यक्ति गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी, लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
- सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बनाएँ/पूछें।

❑ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण-विधियाँ (Proposed pedagogies): कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग प्रश्नों के अनुसार अलग-अलग शिक्षण विधियाँ (pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है।

- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)
- छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीके

- सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (individual oral expression in whole class) ही कराई जाए। कभी-कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।
- प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीकों को भी अपनाया जाए। जैसे- लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि), रोल प्ले करके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा आदि द्वारा।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies)

- कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- प्रश्न पूछने का एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या कोने से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें।
- यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक्कत महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करें।
- प्रश्न पूछने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8-10 विद्यार्थियों से पूछें और अगले 8-10 विद्यार्थियों से दूसरा प्रश्न पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुनः पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- एक सत्र के लिए कम से कम एक दिन है। शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को आगे भी चलाया जा सकता है।

❒ क्या करें और क्या न करें (Do's and don'ts)

- प्रत्येक सत्र का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ शिक्षक के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने का प्रयास न किया जाए।
- शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों को सहज अभिव्यक्ति के लिए वातावरण प्रदान करना और प्रश्न पूछना है।
- अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए दिए गए कार्य को हैप्पीनेस डायरी/नोटबुक में लिखवाएँ। साथ ही इसे कक्षा में किसी चार्ट या हैप्पीनेस कॉर्नर/वॉल पर लिखा जा सकता है ताकि उस पर विद्यार्थियों का ध्यान जाता रहे।
- सभी विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें। जो विद्यार्थी शुरुआत में कक्षा के सामने असहज महसूस करते हैं उन्हें पहले अपने साथ बैठे सहपाठियों से या छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करने के अवसर दें।
- किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।

❒❒❒❒❒

1

सम्मान (Respect)

❑ उद्देश्य

खुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट :

सम्मान को दो तरह से देखा जाता है-

A. आत्मसम्मान (Self-respect)

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका सम्मान और पहचान रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग-रूप, भाषा और ताकत के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छी तरह जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फिर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता सही समझ और अभ्यास से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो आत्म-सम्-मान अर्थात् स्वयं का सही मूल्यांकन (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को 'सिखाने' और 'समझाने' की योग्यताओं में विकसित कर लेते हैं तो हम स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं।

जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो खुद ही इसकी तलाश में है।

B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other)

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते है कि सभी लोग हमेशा खुश रहना चाहते है सभी स्पष्टता (clarity) के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते है। इसे हम खुशी (happiness) के रूप में महसूस करते है। किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते है।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखें तो सम्-मान अर्थात् सही मूल्यांकन (right evaluation) करना ही सम्मान है। अतः किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्यांकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार सौहार्दपूर्ण (मित्रवत्/दोस्ताना/cordial) रहता है।

जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने-समझने की मूल क्षमता और खुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता हैं तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी अच्छा महसूस नहीं करता है, क्योंकि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी खुश नहीं रह सकता है। अतः दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है, बल्कि स्वयं के खुश रहने के लिए एक प्राकृतिक आवश्यता है।

अतः दूसरे इनसान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो, किंतु फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीके (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। जैसे- न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना या पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव सभी को एक जैसा ही महसूस होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीके समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (feeling of respect) के पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए पाँच सत्र (sessions) रखे गए हैं।

❑❑❑❑❑

सम्मान मूल्य : सत्र 1

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं की उपयोगिता और उसमें निहित सम्मान के भाव की ओर ले जाना

❐ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ शिक्षक के लिए नोट

कोई भी व्यक्ति अपनी उपयोगिता को देखकर ही आत्मसम्मान को महसूस करता है। इस सत्र में ऐसे प्रश्न रखे गए हैं जिनसे विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार में स्वयं की उपयोगिता की ओर जाए।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. पिछले कुछ दिनों में कौन से कार्यों में घर वालों को आपकी मदद की जरूरत महसूस हुई? किन्हीं एक-दो कार्यों को साझा करें। (जैसे- बाजार से सामान लाना, रसोई में मदद करना आदि।)
2. पिछले सप्ताह आपने अपने भाई-बहन की क्या सहायता की? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
3. क्या पिछले सप्ताह आपने किसी मित्र अथवा पड़ोसी की कोई सहायता की? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ? (संकेत– सम्मान, संतुष्टि, खुशी आदि।)

❐ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने ऐसे कौन-कौन से कार्य किए जिसकी बदौलत आप दूसरों के लिए उपयोगी हो पाए।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

सम्मान मूल्य : सत्र 2

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं की उपयोगिता और उसमें निहित सम्मान के भाव की ओर ले जाना।

❐ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ शिक्षक के लिए नोट

इस सत्र से अपेक्षा है कि इसकी बदौलत विद्यार्थी का ध्यान अपनी ज़िंदगी में अब तक आए आत्मसम्मान के क्षणों की ओर जाए एवं वह वास्तविक रूप में अपने प्रति सम्मान का भाव महसूस करें। वह जान पाए कि आखिर आत्मसम्मान (self-respect) का भाव होता क्या है और यह महसूस कब होता है।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह आपने अपने बारे में कौन-सी एक अच्छी बात सुनी? वह बात किसने कही और उसे सुनकर आपको कैसा लगा?
2. इस सप्ताह आपने किसके बारे में कोई अच्छी बात कही? वह क्या बात थी और उसे कहते हुए आपको कैसा लगा?
3. क्या किसी ने कभी आपके बारे में कोई ऐसी अच्छी बात कही है जो आपको लगता है कि वह बात तो आपमें है ही नहीं? वह कौन-सी बात थी और उसे सुनकर आपको कैसा महसूस हुआ?

❐ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी आप किसी के लिए मददगार होते हैं, उस समय आपको कैसा महसूस (feel) होता है।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

सम्मान मूल्य : सत्र 3

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान भेदभाव में निहित अपमान और समानता में निहित सम्मान की ओर जाए।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ शिक्षक के लिए नोट

भेदभाव किसी को स्वीकार नहीं है। जिसके साथ भेदभाव होता है उसे अच्छा नहीं लगता, लेकिन जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके साथ ही हमें भी खुशी महसूस होती है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी भेदभाव में निहित अपमान और समानता में निहित सम्मान को देख पाएँ।

❒ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप किस-किस के प्रति सम्मान का भाव महसूस करते हैं और क्यों?
2. आपको कब अच्छा लगता है, जब आपके साथ भेदभाव किया जाता है या जब आपके साथ समानता का व्यवहार किया जाता है? क्यों?
3. आपने कब-कब स्वयं को सम्मानित महसूस किया है और क्यों?
4. क्या आपने कभी खुद को अपमानित महसूस किया है? कब और क्यों?

❒ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि कब-कब आपको किसी के प्रति अपना व्यवहार ठीक नहीं लगा।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

सम्मान मूल्य : सत्र 4

❑ उद्देश्य

दूसरों के प्रति सम्मान का भाव महसूस करना।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ शिक्षक के लिए नोट

सभी इनसान सम्मान ही चाहते हैं। कोई अपमानित नहीं होना चाहता, फिर भी जाने-अनजाने हमसे किसी का अपमान हो जाता है। अपमानित होने वाले प्रत्येक व्यक्ति को भी उतना ही बुरा लगता है जितना हमें अपमानित होकर लगता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हमेशा सजग रहें और किसी भी परिस्थिति में अपने संबंधों में किसी को भी अपमानित न करें।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. कोई ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपको अपना व्यवहार किसी के साथ ठीक लगा हो, लेकिन बाद में आपको महसूस हुआ कि वह ठीक नहीं था।
2. क्या जाने-अनजाने में कभी आपके कारण कोई अपमानित हुआ है? आपने ऐसा क्यों किया था? उस घटना को याद करने पर आपको कैसा लगता है?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने किन तरीकों से और कब-कब माता-पिता या बुजुर्गों के प्रति सम्मान व्यक्त किया।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

सम्मान मूल्य : सत्र 5

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति सम्मान के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ शिक्षक के लिए नोट

किसी दूसरे इनसान में समानता या श्रेष्ठता देखे बिना हमारे मन में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस होगा ही नहीं, लेकिन मन ही मन दूसरे को बुरा-भला कहते हुए माला पहनाकर सम्मान व्यक्त करने का दिखावा कर सकते हैं। जब मन में भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीके (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं।

भाव सार्वभौमिक (universal) होते हैं अर्थात् मन में महसूस सभी को एक जैसा ही होगा, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीके समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी बिना किसी दिखावे के वास्तविक रूप में दूसरों के प्रति सम्मान का भाव महसूस करें और व्यक्त करें।

❒ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप अपने माता-पिता एवं परिवार के बड़े-बुजुर्गों के प्रति सम्मान का भाव किस-किस तरीके से व्यक्त करते हैं?
2. क्या कभी ऐसा हुआ है जब दूसरे के प्रति सम्मान का भाव होते हुए भी आप व्यक्त न कर पाए हों? यदि हाँ, तो कारण बताएँ। उस वक्त आपको कैसा लगा था?
3. क्या कभी ऐसा भी हुआ जब दूसरे व्यक्ति के प्रति अपने मन में रहे सम्मान को आप व्यक्त कर पाए? आपने वह कैसे व्यक्त किया? उस वक्त उनकी प्रतिक्रिया क्या थी?

❒ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी कोई आपकी किसी भी प्रकार की मदद करता है, उस समय आपको कैसा महसूस (feel) होता है।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

2 कृतज्ञता (Gratitude)

❑ उद्देश्य

अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आस-पड़ोस में बड़े-बुजुर्ग आदि की अपनी ज़िंदगी में भागीदारी देख पाना, उनके प्रति कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/stability) आती है, जिसे हम खुशी (happiness) के रूप में महसूस (feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। ऐसा करके हम और ज़्यादा खुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाह सकता है, लेकिन खुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होंगे तो उसे व्यक्त करना चाहेंगे ही। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना कृतज्ञता है। कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वतः ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी खुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देने वाला ही खुश रह सकता है, जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से एक दिन सुखी (happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड, आभार और एहसानमंदी के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (feeling of gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए सात सत्र (sessions) रखे गए हैं।

❑❑❑❑❑

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 1

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी अपनी खुशी के लिए परिवारजनों एवं अन्य की भागीदारी (योगदान) को देख पाएँ।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ शिक्षक के लिए नोट

एक व्यक्ति के विकास और खुशहालीपूर्वक जीने में बहुत से लोगों का योगदान रहता है। इस ओर ध्यान नहीं जाने पर व्यक्ति प्राय: सोचता है कि आज वह जहाँ भी है सिर्फ़ अपनी मेहनत की वजह से (self-made) है। वह सोचता है कि समाज ने उसके लिए किया ही क्या है जिससे कि वह समाज के लिए कुछ करे। ऐसा सोचने पर वह सिर्फ़ अपने तक सीमित रहता है और इस दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए स्वयं की भागीदारी के लिए प्रेरित नहीं होता है।

अत: इस सत्र (session) का उद्देश्य है कि प्रत्येक विद्यार्थी का ध्यान इस बात की ओर जाए कि हमारी ज़िंदगी में उन्नति के लिए कितने लोग प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारा सहयोग कर रहे हैं। दूसरों के द्वारा किए गए योगदान पर ध्यान बना रहे तो योगदान करने वालों के साथ एक जुड़ाव या संबंध (relation) महसूस होता है।

❒ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह अपने परिवार के सदस्यों से आपको किस-किस प्रकार का सहयोग मिला?
2. आप जो भोजन करते हैं उसे बाज़ार से आपकी थाली तक पहुँचाने में परिवार के किन-किन सदस्यों का क्या-क्या योगदान है? (जैसे– सामान लाने, बनाने और परोसने में)
3. हमारा भोजन बाज़ार में कहाँ से आता है? खेत से बाज़ार तक लाने में किस-किस की भूमिका होती है।
4. आपके आस-पड़ोस को स्वच्छ रखने में किन-किन लोगों का क्या-क्या योगदान है?

❒ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि विद्यालय तथा परिवार में कौन-कौन आपकी किस-किस प्रकार से मदद करता है।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 2

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान उनकी अच्छी पढ़ाई के लिए विद्यालय द्वारा दिए गए योगदान (contribution) पर जाए।

प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट

एक व्यक्ति के विकास और खुशहालीपूर्वक जीने में बहुत से लोगों और संस्थाओं का योगदान रहता है। विद्यालय उनमें से एक महत्त्वपूर्ण संस्था है जिसका गठन ही विद्यार्थियों की उन्नति हेतु किया गया है।

इस सत्र का उद्देश्य प्रत्येक विद्यार्थी के ध्यान को विद्यालय की उपयोगिता और उसके योगदान की ओर ले जाना है।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह किस-किस ने पढ़ने-लिखने में आपकी सहायता की (अध्यापक के अतिरिक्त)? उन्होंने आपकी सहायता कैसे की?
2. विद्यालय के किसी सदस्य को कोई एक बात बताइए जिसके कारण आपकी पढ़ाई अच्छी तरह हो पाती है?
3. आप कक्षा में जिस डेस्क (मेज) पर बैठे हैं इसके बनने से लेकर यहाँ तक पहुँचने में किन-किन लोगों की किस प्रकार की मेहनत शामिल है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपकी आवश्यकता के पलों में आपको कब मदद मिल पाई और कब नहीं। दोनों ही स्थितियों में आपने कैसा महसूस किया?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 3

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कराना।

❐ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ शिक्षक के लिए नोट

जरूरत के समय जब भी कोई हमारी मदद करता है तो हमें अच्छा महसूस (feel) होता है। इतना ही नहीं, बाद में भी उसके बारे में सोचने पर हमें अच्छा महसूस होता है। जरूरत के समय मदद करने पर, मदद करने वाले व मदद लेने वाले दोनों को ही अच्छा लगता है और नहीं करने पर दोनों को ही अच्छा नहीं लगता है।

इस सत्र में सभी विद्यार्थी अपने में यह देख पाएँगे कि किसी के द्वारा की गई मदद को स्वीकार (accept) करने पर कैसा महसूस होता है। इसी क्रम में वे कृतज्ञता के भाव को भी महसूस करेंगे।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. उस घटना को याद कीजिए जिसमें आपको मदद की आवश्यकता थी, लेकिन किसी ने आपकी मदद नहीं की। घटना को साझा करते हुए बताइए कि उस समय आपको कैसा लगा और क्यों?
2. ऐसी घटना को याद कीजिए जिसमें किसी ने मुसीबत के समय आपकी सहायता की थी। घटना को साझा करते हुए बताइए कि उस समय आपको कैसा लगा था और उसे याद करने पर अब कैसा लगता है?

❐ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जो लोग आपकी उन्नति के लिए मदद करते हैं उनकी उपस्थिति (presence) में आपका व्यवहार (behaviour) कैसा रहता है। उनके प्रति हम अपना भाव कैसे व्यक्त करते हैं?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 4

❐ उद्देश्य

विद्यार्थी कृतज्ञता के भाव की अभिव्यक्ति का महत्व जान पाएँ।

❐ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ शिक्षक के लिए नोट

जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। जो अपने भावों को व्यक्त कर पाए उसे ही 'व्यक्ति' कहते हैं। व्यक्त करने के बाद व्यक्ति और ज्यादा खुशी महसूस करता है। खुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। सही भाव व्यक्त करने वाला भी प्रसन्न होता है और जिसके लिए भाव व्यक्त किया जाए वह भी प्रसन्न होता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को अपने में देखने के लिए अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आपके माता-पिता आपके लिए क्या-क्या करते हैं? उनके प्रति आप अपना आभार किस-किस प्रकार से व्यक्त करते हैं?
2. परिवार के किसी एक सदस्य जिसने इस हफ्ते में आपकी मदद की है, उसके प्रति आभार व्यक्त कीजिए। यह भी बताइए कि उन्होंने किस प्रकार आपकी मदद की।
3. किसी ऐसी घटना को साझा कीजिए जब आपके परिवार के किसी बड़े व्यक्ति ने आपकी सहायता की, लेकिन आप उनके प्रति आभार नहीं व्यक्त कर पाए। आप आभार क्यों नहीं व्यक्त कर पाए?
4. क्या आपने पिछले सप्ताह के दौरान अपनी कक्षा के किसी साथी के प्रति कृतज्ञता का भाव व्यक्त किया है? किसका और क्यों?

❐ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपके जीवन में जिसने भी आपको खुशी और उन्नति के लिए आपकी मदद की उनके प्रति आप कैसा महसूस करते हैं।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 5

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव का अर्थ स्पष्ट कराना।

❐ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ शिक्षक के लिए नोट

जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हमें ख़ुशी होती है कि किसी ने हमारी बेहतरी के लिए कुछ किया है। वस्तुत: हमारी बेहतरी के लिए किसी के द्वारा किए हुए का ज्ञान होना ही हमारा कृतज्ञ होना है। उनके कार्य को acknowledge करना, उनके प्रति आभार व्यक्त करना कृतज्ञता की ही अभिव्यक्ति है।

इस सत्र से विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव का अर्थ (meaning) स्पष्ट होगा, जिससे कि वे उसे पहचान सकें, महसूस कर सकें और व्यवहार में अभिव्यक्त (express) कर सकें।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपके किसी बड़े ने आपकी सहायता की अथवा मार्गदर्शन किया, लेकिन आपको उस समय पता ही नहीं चला कि वह आपकी मदद कर रहे हैं।
2. जीवन में आप जो कुछ करना चाहते हैं, उसके लिए आपको किन-किन लोगों से मदद मिल रही है?
3. किसी एक व्यक्ति को याद कीजिए जिसने आपकी बेहतरी (उन्नति/ख़ुशहाली) के लिए बड़ा योगदान दिया है। उस व्यक्ति के सामने आपका व्यवहार कैसा होता है? साझा कीजिए।

❐ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने दूसरों के ख़ुश रहने में कब-कब मदद की।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 6

उद्देश्य

दूसरों की ख़ुशी के लिए विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी (contribution) करने के लिए प्रेरित करना।

प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2–3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2–3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाईल, बस, ट्रेन आदि) का उपभोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। जब हम मन से किसी योगदान को हमेशा के लिए स्वीकारते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होगा। ऐसा होने पर हम इन धरोहरों (legacies) का संरक्षण ही नहीं करेंगे, बल्कि समाज के विकास के लिए अपना योगदान भी शुरू करेंगे। हमारी ख़ुशी का यही एकमात्र रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है। इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ दूसरों की ख़ुशी के लिए अपने योगदान या भागीदारी के लिए प्रेरित करना है।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आपके किए हुए किसी अच्छे काम को स्वीकार किए जाने पर आपको कैसा लगा? उदाहरण देकर बताएँ।
2. (a) आपने किसी की भलाई की, लेकिन उसने आपके योगदान को महत्त्व (acknowledge) ही नहीं दिया। उस वक्त आपको कैसा लगा?
   (b) क्या अब भी आप उसकी भलाई के लिए कुछ करना चाहेंगे? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
3. माता-पिता अथवा परिवार के बड़े आपका ख़्याल रखते हैं। क्या आप भी उनका ख़्याल रखते हैं? कैसे?
4. क्या आभार सिर्फ़ thank you, शुक्रिया इत्यादि बोलकर ही जताया जा सकता है? आप किस तरीके से आभार जताते हैं?
5. एक ऐसा कार्य बताइए जो आपने घर-परिवार, विद्यालय या समाज के लिए गत सप्ताह में किया हो।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

आप अगले सप्ताह भर अपनी कक्षा, घर या आस-पड़ोस में किसी को कोई चीज़/बात को सीखने-समझने में मदद करें और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर अपने अनुभवों को साझा करें।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 7

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने भाव (कृतज्ञता) को अपनी भागीदारी के रूप में व्यक्त कर पाएँ।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ शिक्षक के लिए नोट

कृतज्ञ होने का मतलब केवल thank you, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा के लिए स्वीकार करते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। जब हम दूसरों के लिए कोई भागीदारी करते हैं तो दूसरे भी हमारे लिए कृतज्ञ होते हैं।

अतः इस सत्र में विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ अपनी भागीदारी के लिए प्रेरित किया गया है।

❒ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह आपने अपने माता-पिता की कौन-कौन से कार्यों में मदद की? कैसे?
2. इस सप्ताह अपने सहपाठियों के लिए आपने ऐसा क्या किया जिससे आपको ख़ुशी मिली?
3. इस सप्ताह विद्यालय-परिवार के दूसरे सदस्यों (सहपाठियों को छोड़कर) के लिए आप किस प्रकार मददगार साबित हुए?

❒ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि समाज के द्वारा किए गए कार्यों के लिए आप कब-कब सराहना कर पाए।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

3 विश्वास (Trust)

❑ उद्देश्य

खुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए विश्वास देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट :

विश्वास को दो तरह से देखा जाता है–

A. आत्मविश्वास (Self-confidence)

जब भी हम किसी बात को ठीक से समझते हैं या किसी काम को ठीक से कर पाते हैं तो उस समय हमारे मन में कोई डर या घबराहट नहीं रहती है। इसे ठीक से समझने व करने की आश्वस्ति (assurance) से हममें एक स्थिरता (stability) रहती है, जिसे हम खुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी चीज़ की स्पष्टता (clarity) होने पर ही हम उसके बारे में आश्वस्त (assured) होते हैं। हमारा मन किसी निश्चितता (certainty) को पहचानने पर ही निश्चिंत (relaxed) होता है। अस्पष्टता (obscurity) और अनिश्चितता (uncertainty) की स्थिति में हमारा मन विचलित या अस्थिर (unstable) रहता है, जिसे हम परेशानी या समस्या के रूप में महसूस करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति में सोचने-समझने की असीम क्षमता (unlimited potential) होती है। जब एक व्यक्ति अपनी मूल क्षमताओं को पहचानकर 'सिखाने' और 'समझाने' के रूप में अपनी योग्यताओं (competencies) को विकसित कर लेता है तो उसमें खुशहालीपूर्वक जीने का भरोसा पैदा हो जाता है। इसे ही हम आत्मविश्वास के भाव (feeling of self-confidence) के रूप में महसूस करते हैं।

B. परस्परता में विश्वास (Trust for each other)

हमेशा खुश रहने और दूसरों के खुश रहने में मददगार होने की चाहत प्राकृतिक रूप से धरती के सभी इनसानों की मूल चाहत (basic intention) है। ऐसा चाहने के बावजूद भी हम हमेशा खुश नहीं रह पाते हैं और न ही दूसरों के खुश रहने में हमेशा मददगार हो पाते हैं। यही स्थिति दूसरों की भी होती है।

यदि हम प्रकृति की व्यवस्था को देखें तो पाते हैं कि हवा, पानी, मिट्टी, पत्थर, पशु-पक्षी, पेड़-पौधे आदि सभी एक-दूसरे के लिए पूरक (complementary) हैं। इसके विपरीत यदि इनसान को देखें तो अभी तक सभी इनसान एक-दूसरे के पूरक नहीं हो पाए हैं, इसीलिए सभी समस्याएँ हैं। प्रकृति के नियमानुसार सभी की खुशी के लिए सभी को एक-दूसरे का पूरक होना आवश्यक है।

हम सभी शांत मन से अपने में देखें तो पाते हैं कि हम सब हमेशा खुश रहना चाहते हैं और दूसरों के खुश रहने में हमेशा सहयोगी रहना चाहते हैं। ऐसा चाहने के बावजूद भी हम हमेशा खुश कैसे रहें और दूसरे को खुश कैसे करें- यह समझ में नहीं आता है। यह समझ में न आना ही हमारी पीड़ा (दु:ख) का कारण बनता है। यही पीड़ा कभी गुस्से में भी बदल जाती है। जैसे- जब बच्चा किसी कारणवश चिड़चिड़ा होता है और हमें समझ में नहीं आता है कि उसे खुश कैसे करें या

शांत कैसे करें, तब अकसर हमें बच्चे पर गुस्सा आ जाता है। यह गुस्सा उसकी गलती से ज्यादा हमें अपनी अयोग्यता के कारण आता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग्यता (competence) में कमी होने के कारण, न तो हम हमेशा खुश रह पाते हैं और न ही दूसरे के खुश रहने में हमेशा सहयोगी हो पाते हैं। यहाँ योग्यता या सही समझ होने का तात्पर्य है कि हमारा ध्यान दूसरे की मूल चाहना (हमेशा खुश रहना) पर बना रहता है। दूसरा कहाँ खड़ा है, उसकी समझ, उसकी परिस्थितियाँ क्या हैं– इस पर ध्यान बना रहता है। ध्यान बने रहने से दूसरे की योग्यता का सही मूल्यांकन हो पाता है। इससे दूसरे से गलती होने पर यह साफ़-साफ़ दिखता है कि वह गलती समझ के अभाव में हुई है न कि जान-बूझकर। साथ ही दूसरे में सही करने की योग्यता कैसे विकसित हो सकती है, यह भी दिखता है। यही हममें सही समझ या योग्यता होने का फलन है।

यदि हम किसी व्यक्ति की मूल चाहत को ध्यान में रखते हैं तो उससे गलती होने पर हम उसकी योग्यता में कमी देखकर उस योग्यता को बढ़ाने के लिए सहयोगी हो जाते हैं। इसके विपरीत जब भी हम उसकी योग्यता का सही मूल्यांकन न कर, उसकी मूल चाहत (basic intention) पर शंका (doubt) करते हैं तो हम सहयोग करने की बजाय गुस्सा या विरोध करते हैं। जैसे- कोई बहुत छोटा बच्चा बिस्तर गीला कर देता है तो हम उसके intention पर doubt नहीं करते हैं और हम उसकी योग्यता में कमी को देखकर उसका सहयोग करते हैं, लेकिन जब वह बच्चा बड़ा होने के बाद भी यदि बिस्तर गीला करता है तो हम उसके intention पर doubt करते हैं और सहयोगी होने के बजाय गुस्सा करते हैं, जबकि उसने यह गलती अब भी योग्यता में कमी के कारण ही की है। निश्चित रूप से वह ऐसा जान-बूझकर नहीं करता है।

इस प्रकार हम जब भी किसी के intention पर doubt करते हैं तो गुस्सा या विरोध ही करते हैं और स्वयं परेशान होकर दूसरे को भी परेशान करते हैं; इसके विपरीत जब भी हम किसी के intention पर doubt नहीं करते हैं तो उसकी गलती को योग्यता (सही समझ) में कमी के रूप में देखते हैं और हम उसके लिए सहयोगी/पूरक हो जाते हैं। अपने संबंधों में एक-दूसरे की मूल चाहत को लेकर जब हम शंकामुक्त होते हैं तो एक-दूसरे के प्रति विश्वास के साथ संबंधों को खुशी से निभाते हैं।

विश्वास का भाव हमारे सभी संबंधों का आधार है। अतः संबंधों में इस भाव (मूल्य) को 'आधार मूल्य' भी कहा जाता है। विश्वास के बाद ही हम दूसरे भावों को महसूस कर पाते हैं।

जब हम दूसरों के प्रति विश्वास के भाव के साथ होते हैं तो उनके साथ हमारा व्यवहार सौजन्यपूर्ण (सज्जनतापूर्वक/सहयोगात्मक/collaborative) रहता है अर्थात् हम हमेशा सहयोग की भावना के साथ होते हैं।

विश्वास को हम कॉन्फिडेंस, भरोसा, यकीन, एतबार आदि नामों से भी जानते हैं।

विश्वास के भाव (feeling of trust) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए पाँच सत्र (sessions) रखे गए हैं।

❑❑❑❑❑

विश्वास मूल्य : सत्र 1

❑ उद्देश्य

आत्मविश्वास (self-confidence) का भाव महसूस करना।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2–3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2–3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ शिक्षक के लिए नोट

कभी-कभी किसी चीज़ को करने या सीखने से पहले हममें यह विश्वास नहीं होता कि हम उसे कर पाएँगे, लेकिन कभी यह भी होता है कि हम किसी कार्य को करने के प्रति आश्वस्त होते हैं।

इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि वे कब-कब विश्वास के साथ होते हैं और जब विश्वास के साथ होते हैं तब कैसा महसूस होता है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. कौन-कौन से ऐसे कार्य हैं जिन्हें करते समय पहले आप डर या घबराहट महसूस करते थे, लेकिन अब उन्हें करते समय आप बिलकुल नहीं घबराते हैं? ऐसा कैसे हुआ? (जैसे- साइकिल चलाना, खाना बनाना, कोई खेल खेलना आदि।)
2. हाल ही में आपने कौन-सा काम/कला/कौशल/हुनर सीखा है? उसे सीखने से पहले और उसे ठीक से सीखने के बाद आपको अपने अंदर क्या बदलाव महसूस हुआ? (जैसे- साइकिल चलाना सीखा, पेंटिंग करना सीखा, हारमोनियम बजाना, कोई खेल विशेष इत्यादि।)
3. कोई ऐसी घटना याद करके बताइए जब आप कक्षा में किसी टॉपिक को ठीक से समझ नहीं पाए हों जबकि आपके सहपाठी उसे समझ गए हों। उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था?
4. किसी भी विषय के ऐसे कौन-कौन से पाठ या टॉपिक हैं जिनको लेकर आपको विश्वास है कि आप उन्हें अपने किसी सहपाठी या दोस्त को समझा सकते हैं?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब आप दूसरों पर भरोसा नहीं करते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

विश्वास मूल्य : सत्र 2

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति विश्वास का भाव महसूस कराना।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ शिक्षक के लिए नोट

जिस प्रकार हम चाहते हैं कि हम हमेशा ख़ुश रहें और दूसरों के ख़ुश रहने में हमेशा मददगार रहें, उसी प्रकार दूसरे भी यही चाहते हैं। ऐसा चाहने के बावजूद हम कभी दूसरों को ख़ुश कर पाने में सफल होते हैं और कभी असफल। यह सफलता अथवा असफलता परिस्थितियों एवं हमारी समझ और योग्यता पर निर्भर करती है। यही बात दूसरों पर भी लागू होती है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी यह देख पाएँ कि हमारी मूल चाहत दूसरों के प्रति और दूसरों की मूल चाहत हमारे प्रति अच्छी ही होती है। ऐसा देख पाने पर वे दूसरों के प्रति विश्वास का भाव महसूस करेंगे।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. कोई ऐसी घटना बताइए जब आपके किसी पारिवारिक सदस्य या मित्र की गलती से आपका कोई नुकसान हुआ हो? अगर हाँ, तो उस वक्त आपको कैसा महसूस हुआ था?
2. क्या किसी अन्य व्यक्ति (जो आपका मित्र या संबंधी नहीं है) की गलती से कभी आपका नुकसान हुआ है? यदि हाँ, तो उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था?
3. किसके द्वारा आपका नुकसान होने पर आपको अधिक गुस्सा आया था या बहुत ख़राब लगा था? क्यों?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब आप दूसरों की नीयत (intention) पर शक (doubt) करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❑❑❑❑❑

विश्वास मूल्य : सत्र 3

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति विश्वास के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ शिक्षक के लिए नोट

जब किसी से कोई गलती हो जाती है तो उसकी नीयत पर संदेह उत्पन्न हो जाता है जिसके फलस्वरूप उस व्यक्ति के प्रति गुस्सा आता है।
ध्यान देने योग्य बात है कि जब भी हम किसी के intention पर doubt करते हैं तो क्रोध या विरोध ही करते हैं। इसके विपरीत जब भी हम किसी के intention पर doubt नहीं करते हैं तब हमें उस पर गुस्सा नहीं आता। हम उसकी कमी को सुधारने में उसके लिए सहयोगी/पूरक हो जाते हैं।
इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी एक-दूसरे की गलतियों को योग्यता में कमी के रूप में देखकर एक-दूसरे की योग्यता बढ़ाने में सहयोगी या पूरक बने रहें।

❒ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. कोई ऐसी घटना बताइए जब आपसे कोई गलती हुई हो और किसी ने आपकी नीयत पर संदेह किया हो। उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था? क्यों?
2. क्या आपने कभी ऐसा किया है कि किसी से गलती होने पर आपने उसकी नीयत पर संदेह किया हो? आपने ऐसा क्यों सोचा?
3. किन-किन लोगों से गलती हो जाने पर भी आप नाराज नहीं होते हैं? क्यों?

❒ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि ऐसे कौन-कौन से व्यक्ति हैं जिनकी आप हर बात मानते हैं और क्यों?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

विश्वास मूल्य : सत्र 4

❐ उद्देश्य

दूसरों के प्रति विश्वास के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

❐ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ शिक्षक के लिए नोट

किन व्यक्तियों पर विश्वास नहीं हो पाता और किन व्यक्तियों पर सहजता से विश्वास हो जाता है? इन प्रश्नों को देखा जाए तो समझ में आता है कि कुछ कारक हैं जिनकी बदौलत उपर्युक्त दोनों ही स्थितियाँ हो सकती हैं।
इस सत्र में हम विद्यार्थियों से ही उन कारकों के बारे में जानेंगे। साथ ही यह जानने का भी प्रयास करेंगे कि हम क्यों चाहते हैं कि हम पर विश्वास किया जाए।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप किस-किस की कही हुई हर बात मानते हैं? क्यों?
2. मन में उस व्यक्ति के बारे में सोचिए जिस पर आप बहुत विश्वास करते हैं। आप किन कारणों से उस पर विश्वास करते हैं?
3. क्या आप चाहते हैं कि आप पर विश्वास किया जाए? आप पर विश्वास क्यों किया जाए? कारण बताएँ।

❐ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी कोई आप पर विश्वास नहीं करता है तब आपको कैसा महसूस होता है। साथ ही जब आप किसी पर विश्वास नहीं करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है और क्यों?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

विश्वास मूल्य : सत्र 5

❒ **उद्देश्य**

एक-दूसरे के लिए विश्वास के भाव का अर्थ स्पष्ट कराना।

❒ **प्रस्तावित समय**

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❒ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ **शिक्षक के लिए नोट**

जब हम अपने संबंधों में दूसरे व्यक्ति की मूल चाहत (basic intention) को लेकर आश्वस्त (assured) रहते हैं तो हम अपने अंदर एक स्थिरता (stability) महसूस करते हैं। एक-दूसरे के प्रति शंकामुक्त स्थिति (doubtless state of mind) को ही हम एक-दूसरे के लिए विश्वास का भाव (feeling of trust) कहते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को दूसरे के प्रति विश्वास के भाव का अर्थ स्पष्ट हो जाए ताकि वे अपने संबंधों में एक-दूसरे के basic intention पर doubt न करते हुए परस्पर सहयोगी बने रहें।

❒ **विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु**

1. आप किस-किस व्यक्ति के प्रति विश्वास का भाव महसूस करते हैं? सूची बनाइए और एक-दूसरे से साझा कीजिए।
2. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी व्यक्ति ने आपका भरोसा तोड़ दिया हो? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था? अपना अनुभव साझा करें।
3. कोई ऐसी घटना बताइए जब आप पर किसी ने भरोसा नहीं किया हो। उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था?

❒ **अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य**

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे व्यक्ति के प्रति जब आप में विश्वास का भाव होता है तो उससे गलती होने पर उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है।

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

4

स्नेह (Affection)

❑ उद्देश्य

भाई-बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और ख़ुशीपूर्वक साथ-साथ जीना देख पाना, एक-दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

हमारे जीवन का अधिकतर सुख-दु:ख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। जिंदगी में यह अपनों की संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना-पराया की मानसिकता भी हमारे सुख-दु:ख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अत: एक ख़ुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनेपन का अहसास बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज़्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने-पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम ख़ुशी के रूप में महसूस करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है।

जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ़ ख़ुशी के लिए, ख़ुशी से और ख़ुशी में मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (ख़ुशी) के प्रति आश्वस्त (assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अत: संबंधों में विश्वास (trust) और सम्मान (respect) होने पर ही स्नेह (affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए ख़ुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अत: जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उन्हें सहयोग देकर हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात् स्नेहपूर्वक ख़ुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात् हर हाल में हम उसके साथ खड़े रहते हैं।

स्नेह के भाव (feeling of affection) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए तीन सत्र (sessions) रखे गए हैं।

❑❑❑❑❑

स्नेह मूल्य : सत्र 1

❐ उद्देश्य

भाई-बहन और दोस्तों के प्रति स्नेह का भाव महसूस करना।

❐ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ शिक्षक के लिए नोट

एक खुशहाल जीवन के लिए अपने संबंधों में अपनेपन का एहसास जरूरी है। इसके साथ ही अपनी खुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी जरूरी है ताकि सारा परायापन खत्म हो जाए। सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए ही हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो हम खुशी महसूस करते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी यह ध्यान दे पाएँ कि वे अपने भाई-बहन और दोस्तों में किस-किस के प्रति अपनापन महसूस करते हैं।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आपको अपने किस दोस्त के प्रति सबसे अधिक अपनापन महसूस होता है और क्यों?
2. जब आप बहुत खुश होते हैं तब किस-किस के साथ अपनी खुशी बाँटने का मन करता है?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी ने आपकी मदद तो की थी, लेकिन खुश होकर नहीं की? यह जानकर आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?
4. किसी अजनबी या आपके दोस्त द्वारा मदद माँगने पर आपको दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस होता है या अलग-अलग? क्यों?

❐ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप कब-कब अपने भाई-बहन और दोस्तों के साथ अपनापन महसूस करते हैं और उस अपनेपन को कैसे व्यक्त करते हैं।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

स्नेह मूल्य : सत्र 2

❒ उद्देश्य

भाई-बहन, दोस्त और सहपाठियों के प्रति स्नेह के भाव को व्यक्त करना।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❒ शिक्षक के लिए नोट

जिसे हम अपना मानते हैं उससे गलती हो जाने पर भी हम उससे नाराज नहीं होते हैं। इसके विपरीत किसी ऐसे इनसान, जिसे हम पराया समझते हैं, उससे गलती हो जाए तो हम बिलकुल अलग व्यवहार करते हैं। जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात् हर हाल में हम उनके साथ ठहरे रहते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपने संबंधों में स्नेहपूर्वक व्यवहार करते हुए एक खुशहाल जीवन जी सकें और अपने जीवन में अपनेपन का विस्तार करते हुए अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

❒ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि किसी सहपाठी के माँगने पर आपने उसे अपनी कॉपी अथवा किताब नहीं दी हो, लेकिन अपने मित्र को बिना माँगे ही दे दी हो? आपने ऐसा क्यों किया?
2. आपके छोटे भाई-बहन से कोई गलती होने पर आप कैसा व्यवहार करते हैं- स्नेहपूर्वक समझाते हैं या डाँटते और गुस्सा करते हैं? क्यों?
3. कोई ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपसे कोई गलती हुई हो और उसके लिए आपको डाँटकर अपमानित किया गया हो? उस समय आपको कैसा लगा और क्यों?

❒ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप अपनी ख़ुशी और परेशानी किसके साथ साझा (share) करते हैं। आप उसी के साथ क्यों साझा करते हैं?

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

❒❒❒❒❒

स्नेह मूल्य : सत्र 3

❐ उद्देश्य

स्नेह के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

❐ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❐ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❐ शिक्षक के लिए नोट

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो हमारे मन में उसके प्रति अपनेपन का एहसास होने लगता है। अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा मन प्रसन्न हो जाता है। जिन लोगों के प्रति हमारे मन में स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ़ ख़ुशी के लिए, ख़ुशी से और ख़ुशी में मिलने का मन करता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को स्नेह के भाव का अर्थ स्पष्ट हो जाए ताकि वे अपने संबंधों में अपनेपन के एहसास के साथ ख़ुशहाल जीवन जी सकें।

❐ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. पिछले कुछ दिनों में जब कभी आप बहुत ख़ुश या बहुत परेशान हुए तो किसके साथ अपनी ख़ुशी या परेशानी साझा (share) की? आप उसी के साथ क्यों साझा की?
2. अपने किसी भाई-बहन या मित्र के बारे में बताइए जिसके बारे में सोचकर ही आपका बिगड़ा हुआ मूड ठीक हो जाता है और आप ख़ुश हो जाते हैं। क्यों?
3. आपके मित्र की गलती से आपका कोई नुकसान होने पर और किसी अन्य विद्यार्थी से आपका नुकसान होने पर आप दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस करते हैं या अलग? क्यों?

❐ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरों के प्रति स्नेहपूर्वक व्यवहार नहीं करने पर आपको कैसा महसूस होता है?

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनको क्या समझ बनी।

❐❐❐❐❐

Teacher's Note

Teacher's Note

Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

– **Mahatma Gandhi**

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

– **A. Nagraj**

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well-being without exploiting other people, the environment or future generations.

– **O' Brien**

Mindfulness is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

– **Jon Kabat-Zinn**

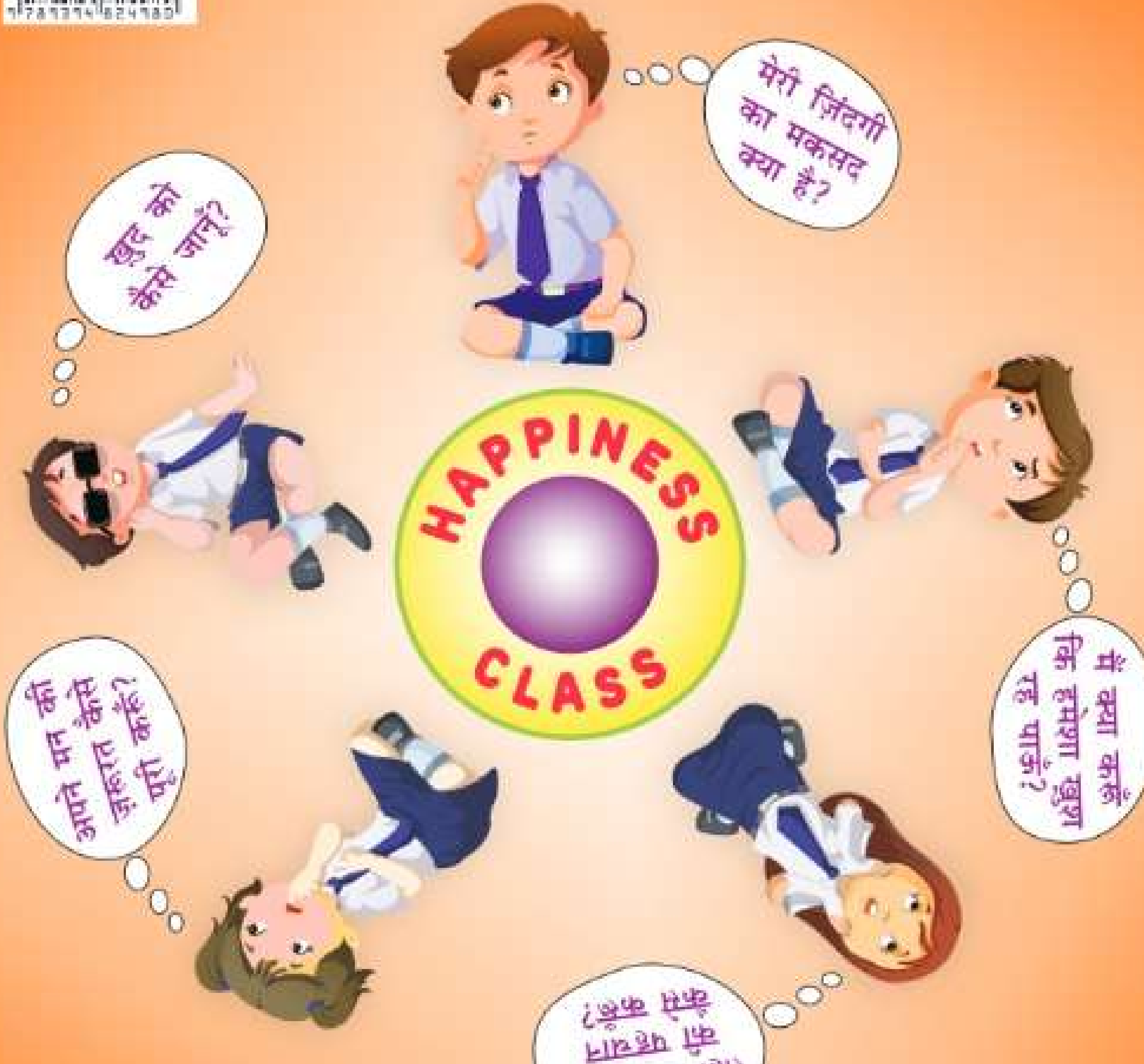
DISCLAIMER

Some stories in this book are related to the real life events of individuals in few cases, timelines or other elements may be slightly different from the actual experiences/incidents. The purpose of these stories and activities is to highlight specific aspects of their journey by which the students get motivated and inspired.

The stories have been chosen for educational purposes only and should not be seen as an endorsement for any person or their venture. Thus, State Council of Educational Research and Training (SCERT), Delhi may not be held responsible for condoning any legal issues, defaults or controversial work by the concerned person.

Considering the objectives of this book, intentionally, simple conversational language is used. Readers are requested not to pay attention to the conformity to the standard form of language.

ISBN : 978-93-94824-98-0



Cell for Human Values and Transformative Learning, SCERT Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi