

**Entrepreneurship
MINDSET**

एंट्रप्रन्योरशिप माइंडसेट

शिक्षक निर्देशिका
(कक्षा 10)



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
बरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024

ISBN: 978-93-93667-31-1

© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

दिसम्बर 2021

3600 (प्रतियोगी)

प्रकाशित: राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
मुद्रित: निइफिनिटी एडवर्टाइजिंग सर्विसेस, फरीदाबाद द्वारा मुद्रित—121003

MANISH SISODIA
मनीष सिसोदिया



DEPUTY CHIEF MINISTER
GOVT. OF NCT OF DELHI

उप मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार
DELHI SECTT, I.P. ESTATE,
दिल्ली सचिवालय, आईपीएसेट,
NEW DELHI-110002

नई दिल्ली-110002

Email : msisodia.delhi@gov.in

D.O. No. Dy CM | 2021 | 258
Date : 09/11/2021

सन्देश

हम दिल्ली शिक्षा के क्षेत्र में सुधार करने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। इसी दिशा में 2019 में हमने एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम लॉन्च किया था। यह पाठ्यक्रम देश की शिक्षा के इतिहास में सबसे बड़े सुधारों में से एक है। देश ही नहीं, पूरी दुनिया में एन्प्रेन्योरशिप को लेकर इतना बड़ा प्रयोग कभी नहीं हुआ है। मुझे बेहद खुशी है कि इस प्रयोग से हम सबने बहुत कुछ सीखा है। इस पाठ्यक्रम तथा 25000 अध्यापकों की मदद से रोजाना 6 लाख विद्यार्थी कक्षाओं में एन्प्रेन्योरशिप का अभ्यास कर रहे हैं। दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में इस पाठ्यक्रम को बेहतर बनाने के लिए इस बात का पूरा ध्यान रखा गया है कि पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों, अध्यापकों व प्रधानाचार्यों आदि का फ़ीडबैक भी शामिल किया जाए।

एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम से देश की सबसे बड़ी समस्याओं का समाधान होगा। एक है बेरोजगारी और दूसरी कमज़ोर अर्थव्यवस्था। देश की बेरोजगारी दूर करने का एन्प्रेन्योरशिप ही एकमात्र कारणगर और स्थाई तरीका है। जो युवा एन्प्रेन्योरशिप कार्यक्रम के बाद अपना खुद का रोज़गार स्थापित करेंगे वे अपने लिए और दूसरों के लिए भी रोज़गार पैदा करेंगे। एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का फ़ायदा उन युवाओं को भी होगा जो नौकरी की दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं। जो युवा नौकरियों करते हैं उनमें ज्यादातर दो प्रकार के होते हैं – एक वे जो नौकरियों के पीछे भागते हैं और दूसरे वे जिनके पीछे नौकरियाँ भागती हैं। जो युवा नौकरियों के पीछे भागते हैं, उनके पास योग्यता के तौर पर डिग्री तो होती है परन्तु एन्प्रेन्योर माइंडसेट का अभाव होता है। और यह गुण जिन युवाओं में होता है वे नौकरी को भी इसी माइंडसेट से अपनाते हैं और सफलता प्राप्त करते हैं। एम्लॉयर्स भी ऐसे ही वर्कर्स को सबसे ज्यादा पसंद करते हैं। इस पाठ्यक्रम की मदद से हमारे विद्यार्थी नौकरियों में भी अपार सफलता प्राप्त करेंगे, यह मेरा दृढ़ विश्वास है।

ईएमसी के अन्य महत्वपूर्ण भागों के साथ बिज़नेस ब्लास्टर्स 11वीं और 12वीं कक्षा के लिए ईएमसी का एक व्यावहारिक हिस्सा है। इससे हमारे छात्रों को टीम में काम करने, विचार-मंथन करने और सामाजिक चुनौतियों या व्यावसायिक अवसरों की पहचान करने, व्यावसायिक योजनाएँ तैयार करने और उनके विचारों को उनके आसपास लागू करने का अनुभव प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

सभी विद्यार्थियों, अध्यापकों, प्रधानाचार्यों, अभिभावकों और विभाग के अधिकारियों को इस नवीन पहल के प्रति उत्साह दर्शाने और इसे लागू करने के लिए धन्यवाद देता हूँ। इस अभ्यास को जारी रखने के लिए बधाई और शुभकामनाएँ।



J8L6Z8

(मनीष सिसोदिया)



प्रधान सचिव (शिक्षा)

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र

दिल्ली सरकार

पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054

दूरभाष: 23890187 टेलीफ़ोन: 23890119

Pr. Secretary (Education)

Government of National Capital Territory of Delhi

Old Secretariat, Delhi-110054

Phone: 23890187, Telefax: 23890119

E-mail: secyedu@nic.in

आज के परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थियों को किसी खास विषय में दक्षता हासिल करने के अलावा उन गुणों और जीवन कौशलों की भी आवश्यकता होती है जो भविष्य में उपयोगी हों और उन्हें हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में मदद करें। शिक्षा प्रणाली के भविष्य और अपेक्षाओं को ध्यान में रखते हुए, हम वर्षों से ज़मीनी स्तर पर नवीन सुधारों की शुरूआत करके दिल्ली सरकार के स्कूलों में शिक्षा के स्तर को बढ़ाने का प्रयास कर रहे हैं। स्कूलों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरूआत के साथ, एन्ट्रेप्रेन्योरशिप माइन्डसेट पाठ्यक्रम दिल्ली की शिक्षा प्रणाली में सुधारों की श्रृंखला में एक और कदम जोड़ता है। इस पाठ्यक्रम की पाठ्य सामग्री 24 विद्यालयों में पायलट अध्ययन के साथ विद्यालयों में क्रियान्वित की गई। इस वर्ष भी इसे आगे बढ़ाते हुए, हम आशा करते हैं कि इससे विद्यार्थियों के एन्ट्रेप्रेन्योरशिप माइन्डसेट में बदलाव आएगा और वे चौथी औद्योगिक क्रांति के लिए मज़बूती से तैयार हो सकेंगे।

शिक्षा प्रणाली से जुड़े रहने के कारण हमारा हमेशा से यही प्रयास रहता है कि विद्यार्थियों का समग्र रूप से विकास हो और वे समाज का उपयोगी हिस्सा साबित हों। हमें विश्वास है कि हमारे प्रयास अच्छे परिणामों में दिखाई देंगे। मुझे यह कहते हुए बहुत गर्व हो रहा है कि दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में सेकेंडरी एवं सीनियर सेकेंडरी स्तर पर एन्ट्रेप्रेन्योरशिप माइन्डसेट पाठ्यक्रम की कक्षाओं में हमें नया अनुभव मिला और बहुत कुछ सीखा।

बिज़निस ब्लास्टर्स प्रोजेक्ट ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा के लिए ईएमसी का एक व्यावहारिक घटक है, जहाँ विद्यार्थी seed money के साथ टीम में काम करने के लिए और वास्तविक जीवन में एन्ट्रेप्रेन्योरशिपमाइन्डसेट को लागू करके लाभ कमाने अथवा किसी सामाजिक समस्या को हल करने की ओर अग्रसर होते हैं।

टेक्नोलॉजी में तेजी से आए बदलाव के साथ हम समझ सकते हैं कि छात्रों के बीच एन्ट्रेप्रेन्योरशिपमाइन्डसेट को विकसित करना और उनकी क्षमताओं को पहचानना एक बड़ा उद्देश्य है। शिक्षा के उद्देश्य को पूरी संवेदनशीलता और स्पष्टता से समझते हुए शिक्षा विभाग इस ज़रूरत को पूरा करने के लिए कठिनबद्ध है।

हमने एक मज़बूत और समृद्ध समाज के निर्माण की दिशा में अपनी यात्रा शुरू की है। शिक्षा के क्षेत्र में इस पहल को आगे बढ़ाने के लिए मैं अपने सभी छात्रों, शिक्षकों, प्रधानाचार्यों और शिक्षा विभाग के अधिकारियों को बधाई देता हूँ।

एच. राजेश प्रसाद

Rajanish Singh
Director



**State Council of Educational
Research and Training**

(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024

Tel. : +91-11-24331356, Fax: +91-11-24332426

E-mail: dir12scert@gmail.com

Date : 11/11/2021

D.O. No. : 1001/DIF Cm/DPS/24

संदेश

शिक्षा का उद्देश्य केवल परीक्षा उत्तीर्ण करना नहीं है बल्कि शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों में बुद्धि और कौशल का समग्र विकास करना है, जिससे वे जीवन में एक सफल और उम्मा इंसान बन सकें। शिक्षा के इसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए 2019 में दिल्ली सरकार के शिक्षा निदेशालय के आदेश पर एस.सी.ई.आर.टी. द्वारा एन्ट्रप्रेनोरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का निर्माण किया गया, जिससे विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच विकसित की जा सकें। विद्यार्थियों को बड़ा सोचने, नया रचने, योजना बनाने और उसे क्रियान्वित करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके ताकि वे जीवन में आने वाली हर चुनौती का दृढ़ता व साहस के साथ सामना कर सकें। वे आशावान, उत्साही, आत्मविश्वासी, समर्पित, आत्मप्रेरित व आत्मनिर्भर बन सकें।

निरंतर बदलती तकनीक के दौर में आज हमारे विद्यार्थियों को ऐसे गुणों, मूल्यों व कौशलों की आवश्यकता है जिनके बल पर वे न केवल अपने लिए नए रास्ते बना सकें बल्कि देश की उन्नति में भी सहायक बन सकें। चूंकि एस.सी.ई.आर.टी.में हम भविष्य की माँगों को समझते हैं, इसलिए EMC पारंपरिक शैक्षिक उपकरणों और शैक्षिक प्रणाली में बदलाव लाने वाला एक क्रांतिकारी कदम है। इस पाठ्यक्रम की सबसे विशिष्ट बात यह है कि इसे अवलोकन और फ़ीडबैक के आधार पर पूर्णतया वैज्ञानिक तरीके से बनाने का प्रयास किया गया है। सभी विद्यालयों में लागू करने से पूर्व 24 विद्यालयों में इसका पायलट अध्ययन किया गया था।

ईएमसी के अंदर कई बेहतरीन घटकों में से एक बिज़निस ब्लास्टर्स 11वीं और 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए डिजाइन किया गया है। यह ईएमसी का एक ऐसा प्रोजेक्ट है जिसमें विद्यार्थी अवसर को पहचानेंगे, टीम के साथ मिलकर बजट बनाएंगे और अपने आइडियाज को लागू करेंगे। विद्यार्थी इसमें या तो कोई बिज़निस प्रोजेक्ट कर सकते हैं या किसी सामाजिक समस्या को हल करके प्रभावशाली बदलाव ला सकते हैं।

इस पाठ्यक्रम को दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में लाने की पहल करने का श्रेय हमारे माननीय शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया को जाता है। वे भारत के प्रत्येक बच्चे को अपनी सोच और क्षमताओं को विकसित कर जीवन में आगे बढ़ता देखना चाहते हैं, ताकि हम सब मिलकर एक बेहतर भविष्य का निर्माण कर सकें।

आओ, हम सब मिलकर इस प्रयास को जारी रखें और अपने विद्यार्थियों में उत्साह और साहस का संचार करें।

रजनीश सिंह



Dr. Nahar Singh
Joint Director

State Council of Educational Research and Training

(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)

Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426

Tel. : +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426

E-mail : jdscertdelhi@gmail.com

Date :

D.O. No. : F11(2)JD8/1/Cod/ln/SC/SCERT/21/201

संदेश

हर रोज़ बदलती टेक्नॉलॉजी के दौर में आज हमारे बच्चों को ऐसे कौशल की आवश्यकता है जिनकी मदद से वे अपने लिए नए रास्ते बना सकें। अपनी उन्नति के साथ-साथ देश की प्रगति में सहायक हो सकें।

विद्यार्थी विषयों के ज्ञान के साथ उन कुशलताओं को भी ग्राम कर सकें जो जीवन में उन्हें आगे ले जाने वाली हैं। वे आशावान, उत्साही, आत्मविश्वास से भरपूर, समर्पित, आत्मप्रेरित तथा आत्मनिर्भर बन सकें।

इसी उद्देश्य के साथ वर्ष 2019 में एन्ट्रेनिंगरेशिप माइडसेट पाठ्यक्रम का निर्माण किया गया, जो विद्यार्थियों की सकारात्मक सोच विकसित करने में सहायक हुआ। इस पाठ्यक्रम के जरिए विद्यार्थी बड़ा सोचने, नया सचने, योजना बनाने व उस पर काम करने के लिए प्रोत्साहित होते हैं। वे यह भी सीखते हैं कि जीवन में आगे वाली हर चुनौती का सामना माहस के साथ कैसे कर सकेंगे। वह पाठ्यक्रम शिक्षा जगत में क्रांति लाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

एन्ट्रेनिंगरेशिप माइडसेट पाठ्यक्रम 24 विद्यालयों में पायलट करने के बाद ही सभी विद्यालयों में लागू किया गया था। पाठ्यक्रम के अवलोकन एवं उस पर आए फ़ीडबैक के आधार पर इसे पूर्णतया वैज्ञानिक तरीके से विकसित करने का प्रयत्न किया गया, और यही इसकी खूबसूरती है।

इस पाठ्यक्रम को दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में लाने की पहल करने वाले माननीय शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया की सोच यह रही है कि प्रत्येक बच्चा अनुभव के जरिए अपनी क्षमताओं के बारे में जाने, इनको विकसित करे और जीवन में आगे लटे।

आइए हम सब मिलकर इस प्रयास को जारी रखते हुए अपने विद्यार्थियों में उत्साह और साहस का संचार करो।


डॉ. नाहर सिंह

प्रस्तावना

एंत्रप्रन्योगशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम (ईएमसी) तैयार करना और लागू करना मेरी ईएमसी टीम के लिए एक चुनौतीपूर्ण अनुभव रहा है। 2019 में शुरू किए गए इस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम उन सभी संभावनाओं को तलाशने की कोशिश कर रहे हैं जो हमारे छात्रों को उद्यमशीलता के अवसरों की पहचान करके और उनसे लाभ उठाकर व्यक्तिगत, सामाजिक और आर्थिक विकास की तलाश करने में सक्षम बनाती हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हमारी शिक्षा प्रणाली प्रत्येक छात्र को अपनी आंतरिक क्षमता के साथ-साथ अपनी प्रतिभा को पहचानने एवं उसे मजबूत करने और नए कौशल विकसित करने के लिए सक्षम बनाए। छात्रों को भी अपने व्यक्तित्व को निखारने में सक्षम बनाने, और मानवीय मूल्यों और सकारात्मक मानसिकता के साथ समृद्धि का मार्ग तैयार करने में समर्थ करें। ईएमसी ने ईएमसी के जरिए इन वांछनीय परिवर्तनों को शामिल करने का प्रयास किया है।

इस प्रक्रिया में हमने तमाम विषयों (themes) एवं उनसे संबंधित क्षमताओं की पहचान की, और उन्हें एक क्रम में रखा, ताकि 9 से 12 वीं कक्षा तक के विद्यार्थी इन क्षमताओं को एक निश्चित क्रम में पहचान सकें और उन्हें आगे बढ़ाने की दिशा में काम कर सकें। EMC में 6 विभिन्न परस्पर संबंधित घटक हैं - माइंडफुलनेस, स्ट्रॉटेजी स्पेशल क्लास, बिजनेस ब्लास्टर्स, लाइब एंत्रप्रन्योग इंटरएक्शन, करियर एक्सप्लोरेशन और थीमेटिक यूनिट्स। प्रत्येक इकाई में छात्रों को प्रेरित करने के लिए एक सफल उद्यमी की कहानी है और विद्यार्थियों को विभिन्न उद्यमशील क्षमताओं के बारे में 'करके सीखने के लिए' 2-3 गतिविधियाँ हैं। पाठ्यक्रम को सरल भाषा में लिखा गया है, जिससे सभी के लिए सामग्री को आत्मसात करना और उसका अभ्यास करना आसान हो गया है।

2019 में पाठ्यक्रम को 24 स्कूलों में पायलट किया गया था और शिक्षा निदेशालय के विद्यार्थियों, शिक्षकों, पर्यवेक्षकों (आञ्जबर्स) और अधिकारियों के फ़िडबैक को पाठ्यक्रम को बेहतरीन बनाने और वैज्ञानिक तरीके से आगे बढ़ाने के लिए शामिल किया गया था। 2019-20 में कक्षा 9-10 और 11-12 के छात्रों के लिए क्रमशः 2 ईएमसी मैनुअल तैयार किए गए थे। शिक्षकों, विद्यार्थियों और अधिकारियों के फ़िडबैक के आधार पर हमने 4 मैनुअल विकसित किए हैं; प्रत्येक कक्षा के लिए एक। माइक्रो रिसर्च प्रोजेक्ट में सुधार किया गया है और इसे करियर एक्सप्लोरेशन के रूप में दिया गया है। फ़िल्ड प्रोजेक्ट को बिजनेस ब्लास्टर के रूप में दिया जा रहा है और कक्षा 9-12 के लिए अलग-अलग मैनुअल भी तैयार किए गए हैं।

कोविड लॉकडाउन के दौरान, हमने काम को आगे बढ़ाने के लिए, उसे आगे बढ़ाने के साथ-साथ उसे मजबूत करने के लिए ईएमसी को डिजिटलाइज़ किया। हमने ईएमसी वर्कशीट और वीडियो के रूप में विद्यार्थियों के साथ गतिविधियों को ऑनलाइन साझा करना शुरू किया; विद्यार्थियों ने गतिविधियां घर पर स्वयं कीं और उनमें अपने परिवारों को भी शामिल किया। ईसीईआरटी के यू-ट्यूब चैनल पर जाने-माने उद्यमियों के साथ एलईआई सत्र आयोजित किए गए। सभी की प्रतिक्रिया अभूतपूर्व रही है।

बिजनेस ब्लास्टर्स कार्यक्रम कक्षा 11 और 12 के विद्यार्थियों के लिए तैयार किया गया है। शिक्षा निदेशालय ने विद्यार्थियों को उनके बिजनेस आइडिया पर काम करने, अवसर की पहचान करने, टीम के साथ बजट तैयार करने और आइडिया को लागू करने के लिए सीड मनी (seed money) प्रदान की है। विद्यार्थियों के पास या तो एक व्यावसायिक परियोजना हो सकती है, या वे स्थायी परिवर्तन के लिए किसी सामाजिक समस्या को प्रभावी तरीके से हल कर सकते हैं।

मैं इस पाठ्यक्रम पर उत्साहपूर्वक साथ-साथ काम करने के लिए सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों और अपने सहयोगियों की आभारी हूँ। मैं उनके काम और इस प्रोजेक्ट की सफलता की कामना करती हूँ।

डॉ. सप्ना यादव
परियोजना निदेशक, ई.एम.सी.

एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का उद्गम एवं विकास...

ईएमसी 9-12 कक्षाओं के विद्यार्थियों के अन्दर एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट को विकसित करते हुए, उन्हें अपने करियर-पथ की जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार करता है एवं चिंतन के साथ-साथ अनुभवात्मक शिक्षा को नियोजित करता है। यह देखा गया है कि ईएमसी के संपर्क में आने वाले विद्यार्थी अधिक आत्मविश्वासी संप्रेषक बन गए हैं, वे जोखिम और नई चुनौतियों का सामना करते हैं और अपने करियर विकल्पों के बारे में अधिक जानकारी रखते हैं।

एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का लॉन्च फरवरी 2019 में हुआ था। इसके दूसरे संस्करण V2 पर मुझे खुशी और गर्व है कि मैं EMC फ्रेमवर्क के लॉन्च से लेकर वर्तमान स्वरूप तक इसके विकास क्रम को नीचे प्रस्तुत कर रही हूँ। यह क्रमिक विकास एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट के उसी अभ्यास को दर्शाता है जिस माइंडसेट को हमारे विद्यार्थियों में विकसित करना EMC का उद्देश्य है।

अप्रैल-मई 2019
वैज्ञानिक रूप से
पायलट EMC
संस्करण V1

EMC पायलट के लिए विभिन्न प्रकार के 24 स्कूलों को चुना गया था। 9-12 वीं तक के पायलट स्कूलों से 300 कक्षाओं के संभावित ईएमसी टीचर्स को छोटे-छोटे समूह में पूरे दिन का अनुभवात्मक प्रशिक्षण प्रदान किया गया। प्रत्येक EMC शिक्षक को 4 सप्ताह के दौरान अपनी अपनी कक्षा में परिचय नामक गतिविधियाँ और एक थीमेटिक यूनिट करवानी थी। प्रत्येक थीमेटिक यूनिट को इस प्रकार वितरित किया गया था ताकि उन्हें हर प्रकार के स्कूल में करवाया जा सके। प्रत्येक विद्यालय में 2 मेटर टीचर्स को पर्यवेक्षक के रूप में नियुक्त किया गया। जिसका फीडबैक प्रत्येक सप्ताह लिया जाता था।

पायलट के दौरान मिले फीडबैक को संकलित करके उन पर चर्चा की गई थी। इसीके आधार पर फैसिलिटेटर मैनुअल के डिजाइन और उसकी सामग्री; दोनों को संशोधित किया गया।

शिक्षा निदेशालय के अधिकारियों के साथ-साथ स्कूल-प्रमुखों के लिए अनुभवात्मक प्रशिक्षण(Experiential Trainings) आयोजित किया गया ताकि उन्हें पता चल सके कि ईएमसी में क्या और क्यों है।

सामूहिक ओरिएंटेशन के दौरान सभी ईएमसी टीचर्स को उनके 'फैसिलिटेटर मैनुअल' उपलब्ध कराये गए। इसके अलावा, मैटर टीचर्स को गहन प्रशिक्षण प्रदान किया गया ताकि वे टीचर्स को छोटे-छोटे बैच में एक घटे का ईएमसी ओरिएंटेशन दे सकें।

जून-जुलाई 2019

फीडबैक शामिल करते हुए 1000 से अधिक विद्यालयों में V1 लॉन्च किया गया।

जुलाई-दिसंबर 2019
स्कूलों में EMC
संस्करण VI मॉनिटर
किया गया।

1,000+ स्कूलों में यह नया पाठ्यक्रम शुरू करने के बाद, इसके जमीनी क्रियान्वयन का निरीक्षण करना जरूरी था। जिला और जोनल कोऑर्डिनेटर्स एवं इनसे जुड़े मैटर टीचर्स के साथ एक व्यवस्था स्थापित की गई। उनकी अवलोकन और फीडबैक का विश्लेषण और दस्तावेजीकरण किया गया था। इसके अलावा, एक तृतीय पक्ष (थर्ड पार्टी) स्वतंत्र अनुसंधान दल (IDInsight) ने यादृच्छिक (रैनडम) रूप से चुने गए 60 स्कूलों में 'व्यवस्थित प्रक्रिया मूल्यांकन अध्ययन' आयोजित किया, जिसमें विद्यार्थियों, शिक्षकों और एचओएस का साक्षात्कार लिया गया। इससे हमें उनकी विस्तृत रिपोर्ट और उनकी संस्तुतियाँ प्राप्त हुईं।

जर्मीनी फीडबैक और 'प्रक्रिया मूल्यांकन अध्ययन' की सिफारिशों के आधार पर, ईएमसी में कई उच्च-स्तरीय सुधार लागू किए गए -

- "ईएमसी क्या है?" इसके बारे में सरल एवं सिलसिलेवार संदेश
- सीखने के परिणामों और यूनिट्स की संरचना पर स्पष्टता
- EMC यूनिट्स का आकर्षक डिजाइन
- यूनिट्स का छोटा आकार, कक्षावार कम यूनिट्स
- विद्यार्थियों द्वारा संचालित सत्रों पर अधिक स्पष्टता
- 'कारियर-एक्सप्लोरेशन' के लिए विस्तृत निर्देश (जिसे पहले माइक्रो रिसर्च प्रोजेक्ट' कहा जाता था।)

जनवरी-मार्च 2020

ईएमसी संस्करण
V2 में फीडबैक
शामिल किए गए

अप्रैल 2020
संस्करण V2 का
ऑनलाइन परीक्षण

चूंकि लॉकडाउन के कारण स्कूलों में पायलटिंग नहीं की जा सकती थी, हमने ईएमसी टीचर्स द्वारा थीमेटिक यूनिट्स के विस्तृत ऑनलाइन परीक्षण को नियोजित किया ताकि क) समझने में स्पष्टता और आसानी हो, ख) कक्षाओं में लागू करने की क्षमता और ग) कहानियों, गतिविधियों और यूनिट्स से जुड़े उद्देश्यों को प्राप्त किया जा सके। विभिन्न प्रकार के विद्यालयों के 114 टीचर्स और मैटर टीचर्स ने विश्लेषण की प्रक्रिया में भाग लिया। निर्धारित दिशा-निर्देशों का उपयोग करते हुए प्रत्येक यूनिट्स का 3 अलग-अलग शिक्षकों के साथ परीक्षण किया गया था। उनके फीडबैक पर चर्चा की गई और उनके सुझावों को शामिल किया गया।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि टीचर्स और ईएमसी को ऑर्डिनेटरी ईएमसी क्या, क्यों, और कैसे को समान रूप से समझते हैं, एक 'ऑनलाइन कैपेसिटी विलिंग प्रोग्राम' (OCBP) विकसित किया गया। इसमें प्रासंगिक सवालों के साथ अनेक छोटे-छोटे एनिमेटेड वीडियो शामिल थे जिनमें वर्का द्वारा वर्णन भी किया जा रहा था। प्रशिक्षण के लिए 20,781 शिक्षकों ने नामांकन किया, जिनमें से 18,423 शिक्षकों (89%) ने प्रशिक्षण पूरा किया।

मई-जून 2020
ऑनलाइन शिक्षक
प्रशिक्षण

अप्रैल 2020 - फरवरी
2021

कोविड-19 के दौरान
डिजिटल ईएमसी

अप्रैल 2020 - जून 2020

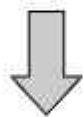
डिजिटल ईएमसी गतिविधियाँ

विद्यार्थियों को ईएमसी की थीम्स पर आधारित पोस्टर और 2 मिनट के वीडियोज लगातार आकर्षक गतिविधियों के साथ भेजे गए। कुछ विद्यार्थियों ने गतिविधियों को घर पर स्वयं किया और कुछ ने परिवार के सदस्यों के साथ। व्हाट्सएप के माध्यम से उन्होंने अपने शिक्षकों को अपनी प्रतिक्रियाएँ भेजी। डिजिटल ईएमसी वीडियो को 4,70,000 से ज्यादा बार देखा गया और सैकड़ों शिक्षकों ने गर्व से अपने विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को साझा किया।

अगस्त 2020 - फरवरी 2021

घरों पर ईएमसी वर्कशीट

जब शिक्षा निदेशालय ने सभी विद्यार्थियों को वर्कशीट भेजना शुरू किया, तो उनमें साप्ताहिक ईएमसी वर्कशीट भी शामिल की गई। V2 की गतिविधियों को घर पर करने के लिए उपयुक्त रूप से बनाया गया था। विद्यार्थियों ने पूरे की गई वर्कशीट अपने शिक्षकों के साथ साझा की। इस प्रक्रिया ने शिक्षकों को विद्यार्थियों पर ईएमसी के प्रभाव को समझने में मदद की। हमने 400 विद्यार्थियों के साथ "इंटरएक्टिव-वर्कशीट" का भी संचालन किया जिसके बहुत उत्साहजनक परिणाम प्राप्त हुए।



मई - जुलाई 2020

ईएमसी ऑनलाइन बूटकैप

एन्ट्रप्रन्योरशिप माइडसेट को आगे बढ़ाने के लिए आठ संगठनों के सहयोग से एक 'ऑनलाइन समर बूटकैप' का आयोजन किया गया। विभिन्न इंटरनेट चुनौतियों के बाबजूद, 14 बैचों में 250 विद्यार्थियों ने सक्रिय रूप से इसमें भाग लिया। समूहों में प्रोजेक्ट्स प्रस्तुतियों के अलावा, प्रतिभागियों के लिए अपने अनुभव साझा करने के लिए एक प्रसारण कार्यक्रम (ब्रॉडकास्ट इवेंट) का आयोजन किया गया था। इसने आत्मविश्वासपूर्ण संचार (communication), रिस्क लेने और नई चुनौतीपूर्ण चीजों को आजमाने की उनकी क्षमता के पर्याप्त प्रमाण दिए।

अगस्त 2020 - फरवरी 2021

ऑनलाइन एलईआई (लाइव एंटरप्रेन्योर इंटरेक्शन)

2019-20 में कक्षाओं में 900 से ज्यादा एलईआई के बाद, कोविड महामारी के दौरान एलईआई को डिजिटल कर दिया गया। अनेक एन्ट्रप्रन्योर ऑनलाइन उपलब्ध थे, इसलिए हमने 'जूम' पर विद्यार्थियों के साथ ऐसी 16 चर्चाओं का आयोजन किया। इन्हें यू-ट्यूब पर देख रहे कई हजार छात्रों और शिक्षकों के लिए प्रसारित किया गया। हमने चर्चाओं के महत्वपूर्ण क्षणों को हाईलाइट करते हुए छोटे वीडियोज भी प्रकाशित किए। इन वीडियोज को यू-ट्यूब पर 4 लाख से ज्यादा दर्शक यानी 'ब्यूज़' मिल चुके हैं।

'बिजनेस ब्लास्टर्स' कार्यक्रम महामारी लॉकडाउन के दौरान SoSE खिचड़ीपुर के 40 विद्यार्थियों के साथ पायलट किए जाने के बाद, दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में सितंबर 2021 में कक्ष 11वीं और 12वीं के विद्यार्थियों के लिए शुरू किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि विद्यार्थी एन्ट्रप्रन्योरियल स्किल विकसित करें और भविष्य में हमारे देश के विकास को सुनिश्चित करने के लिए नौकरी देने वाले बनें। 'बिजनेस ब्लास्टर्स' प्रोग्राम के तहत, प्रत्येक इच्छुक विद्यार्थी को एक नए बिजनेस आइडिया को लागू करने या पहले से मौजूद आइडिया को नए तरीके से लागू करने के लिए 2000/- रुपए की राशि (सीड मरी) मिलेगी। विद्यार्थी अपने नवाचार को आजमाने के लिए व्यक्तिगत रूप से या टीमों में काम कर सकते हैं। उन्हें ईएमसी वेबसाइट पर अपने नियमित खाते बनाए रखने की भी आवश्यकता होगी। अंत में एक 'एक्सपो-टाइप' प्रदर्शनी होगी, और सर्वोत्तम आइडियाज वाले विद्यार्थियों को बिना किसी प्रतियोगी परीक्षा के डीटीयू एनएसयूटी, आईजीडीटीयूडब्ल्यू, जीजीएसआईपीयू जैसे शीर्ष विश्वविद्यालयों में सीधे प्रवेश मिलेगा। सभी जिलों में लगभग 90% पंजीकरण के साथ इस कार्यक्रम को उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिली है।

डॉ. सपना यादव
परियोजना निदेशक, ई.एम.सी.

विषय सूची

क्रम	विवरण	पृष्ठ सं.
1	एन्ट्रप्रेन्योर कौन है?	1-6
2	EMC के मुख्य अंग	7-12
थीमैटिक यूनिट्स - Thematic Units		
U-1	प्रभावी संचार	13-21
U-2	हम सब रचनात्मक हैं	22-29
U-3	स्वयं को समझना	30-38
U-4	डर के साथ - डर के पार	39-47
U-5	बड़ा सोचना	48-56
U-6	पहल करना	57-65
U-7	सत्यनिष्ठा और विश्वास	66-73
अन्य अंग - Other Components		
C-1	माइंडफुलनेस	74-79
C-2	स्टूडेंट स्पेशल	80-85
C-3	कारिअर एक्स्प्लोरेशन	86-93
C-4	उद्यमियों के साथ संवाद	94

एन्ट्रप्रेन्योर कौन है ?

Who is an Entrepreneur?



R2H3I4

जब भी हम कोई काम करते हैं तो हमारे काम करने के तरीके को दो तरह से देखा जा सकता है -

- ट्रेडिशनल माइंडसेट यानी परंपरागत सोच के साथ, किसी तरह का जोखिम उठाए बिना काम करना।
- एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट यानी किसी बड़ी सोच के साथ, जोखिम उठाने की मानसिकता के साथ काम करना।

विद्यार्थियों में एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट यानी उद्यमशील सोच विकसित करने के लिए औपचारिक स्कूल शिक्षा की संरचना में ही अवसर विकसित करना हमारे देश की वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में एक नवाचार है। इसलिए इस पाठ्यक्रम में आगे बढ़ने से पहले हमें यह समझ लेना जरुरी है कि एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट क्या है? आइए निम्न सवालों के द्वारा समझते हैं एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट क्या है-

एक एन्ट्रप्रेन्योर और बिज़निस मैन में व्यापक अंतर है?

"सभी एन्ट्रप्रेन्योर व्यापारी होते हैं लेकिन सभी व्यापारी एन्ट्रप्रेन्योर नहीं होते।"

कुछ व्यापारियों में कुछ अलग प्रतिभा, कुछ अलग गुण होते हैं जो उन्हें एन्ट्रप्रेन्योर की श्रेणी में खड़ा करते हैं। ये गुण क्या होते हैं, कौन-सी प्रतिभा किसी व्यापारी को एन्ट्रप्रेन्योर की श्रेणी में खड़ा करती है? इस पर हम आगे विस्तार से बात करेंगे लेकिन पहले एक सामान्य व्यापारी और एक एन्ट्रप्रेन्योर के बीच काम करने के तरीके के अंतर को समझने की कोशिश करते हैं -

- एक सामान्य व्यापारी किसी पुराने प्रचलित बिज़निस को उसके पुराने तौर-तरीकों से ही करने की कोशिश करता है और उसीसे मुनाफ़ा कमाने की कोशिश करता है। उसके लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह जिस सामान या आइडिया का बिज़निस कर रहा है, वह उसका अपना है या किसी अन्य व्यक्ति का। जबकि एक एन्ट्रप्रेन्योर जिस सामान या आइडिया का बिज़निस करता है, वह स्वयं उसका निर्माता या रचयिता होता है। एन्ट्रप्रेन्योर पुराने बिज़निस या आइडिया पर भी काम करता है तो पुराने तौर-तरीकों की जगह उसमें सुधार करते हुए व नए सिरे से जोखिम उठाते हुए उसे आगे बढ़ाने की कोशिश भी करता है।
- एक सामान्य व्यापारी अपना काम मुनाफ़े को लक्ष्य बनाकर करता है जबकि एक एन्ट्रप्रेन्योर अपना लक्ष्य मुनाफ़े के साथ - साथ बदलाव को भी बनाता है। बदलाव का यह लक्ष्य बिज़निस करने के तौर-तरीकों से लेकर, से आम लोगों के जीवन से जुड़ी समस्याओं का हल निकालने तक, किसी में भी हो सकता है। बहुत बार एन्ट्रप्रेन्योर विश्व की बड़ी समस्याओं में बदलाव करने का भी लक्ष्य बनाते हैं, जिसका उनमें एक जुनून होता है। जाहिर है अपना पूरा तन-मन-धन निवेश करते वक्त मुनाफ़ा भी उसका एक लक्ष्य होता है। लेकिन वह एकमात्र लक्ष्य नहीं होता।

इसे एक उदाहरण की सहायता से समझते हैं। मान लीजिए आपके पड़ोस में कोई व्यक्ति सब्जी की नई दुकान खोलता है, तो इसमें न तो सब्जी कोई नया सामान है और न ही सब्जी की दुकान खोलना कोई नया आइडिया है। अगर यह व्यक्ति सब्जी खरीदने वाले ग्राहकों की समस्या को समझते हुए (मसलन अच्छी पैकिंग में या

सब्जी काटकर बेचना या फिर होम डिलीवरी आदि) उसका समाधान करने के विचार से अपना काम शुरू करता है तो निश्चित रूप से वह सामान्य बिज़निस मैन नहीं, बल्कि एक एन्प्रेन्योर कहलाएगा। यह करने के लिए उसे कई तरह के जोखिम उठाने पड़ सकते हैं, जैसे किसी नई मशीन में निवेश करना या दुकान में अधिक संख्या में काम करने वाले लोग रखना। इन आर्थिक जोखिमों के अलावा यह भी खतरा हो सकता है कि उसका आइडिया काम न करे और उसे नुकसान भी हो जाए। पर इन सबके बावजूद भी, अगर वह यह काम करने का निर्णय लेता है तो वह एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट के साथ काम करने वाला व्यक्ति कहलाएगा।

इसे एक और उदाहरण से समझाते हैं। मान लीजिए कोई व्यक्ति एक लोकप्रिय पिज़ज़ा (pizza) कंपनी की फ़ैचाइज़ी लेकर रेस्टोरेंट खोलता है। अगर वह अपना रेस्टोरेंट कनॉट प्लेस में खोलता है जहाँ पर पहले से ही हजारों लोग रोज़ाना खाना खाने के लिए आते हैं तो वह एक ट्रेडिशनल माइंडसेट के साथ काम करने वाला बिज़निस मैन होगा। अगर वह कनॉट प्लेस में ही एक नए तरीके से तैयार, नए स्वाद के पिज़ज़ा की अपनी ब्रॉड शुरू करता है, वह एन्प्रेन्योर कहलाएगा। लोग उसे पसंद करेंगे या नहीं, इस जोखिम के बावजूद, विश्लेषण करके वह लोगों को एक नए तरीके का स्वाद देने के अपने जुनून पर तन-मन-धैर्य लगाकर काम करता है।

एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट एक बड़ा विषय है, लेकिन ऊपर दिए गए दो उदाहरण मोटे तौर पर ट्रेडिशनल माइंडसेट और एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट (परंपरागत सोच और उद्यमशील सोच) के बीच अंतर समझने में हमें मदद कर सकते हैं। एक ट्रेडिशनल माइंडसेट का व्यापारी अपने व्यापार में घाटे के डर से कोई जोखिम नहीं लेता। अगर लेता भी है तो बहुत नापतोल कर ही लेता है। जबकि एक एन्प्रेन्योर की पूरी सोच ही किसी समस्या के समाधान के लिए कुछ नया करके देखने के जोखिम पर आधारित होती है। एक सामान्य व्यापारी हमेशा दूसरे व्यापारी के साथ आगे बढ़ने की प्रतियोगिता में शामिल रहता है लेकिन एक एन्प्रेन्योर खुद के साथ भी प्रतियोगिता में रहता है। वह हमेशा अपने वर्तमान से आगे बढ़कर बेहतर कुछ करना चाहता है।

यहाँ इस तथ्य को समझ लेना जरूरी है, कि एन्प्रेन्योर और बिज़निस मैन के बीच कोई छोटा-बड़ा नहीं होता है। उपरोक्त अंतर को समझते हुए कहीं हम मन में यह धारणा न बना लें कि ट्रेडिशनल बिज़निस मैन के मुकाबले एन्प्रेन्योर होना कोई बहुत बड़ी बात है। समाज में ट्रेडिशनल बिज़निस मैन की भूमिका भी उतनी ही महत्त्वपूर्ण है जितनी एन्प्रेन्योर की। एक एन्प्रेन्योर किसी नए सामान्य विचार पर काम करके उससे आगे बढ़ जाता है और ट्रेडिशनल बिज़निस मैन उच्च विचार या सामान के व्यापार को आगे चलाने में भूमिका निभाता है। दोनों ही समाज के लिए आवश्यक हैं क्योंकि दोनों अलग-अलग तरीकों से समाज में योगदान देते हैं।

एन्प्रेन्योर कौन होता है, और कौन नहीं होता है?

ऊपर दिए गए संदर्भ के आधार पर अब हम कह सकते हैं कि एन्प्रेन्योर वह व्यक्ति होता है जो नए तौर-तरीकों के साथ अपना व्यापार करता है। उसके व्यापार करने के पीछे एक सोच होती है, एक विज़न होता है। अपने व्यापार के जरिए वह लोगों के जीवन पर प्रभाव डालता है, उनकी समस्या का समाधान उपलब्ध करवाता है। वह कुछ नया करते हुए असफल होने के विचार से नहीं डरता बल्कि जोखिम उठाते हुए सफल होने की कोशिश करता है। अगर उसका कोई प्रयास या योजना सफल नहीं भी होती है तब भी वह अपने बड़े उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए, नुकसान उठाते हुए भी नए सिरे से सफल होने के प्रयास में लगा रहता है।

हम किसी ऐसे व्यक्ति को, जो भले ही अपना व्यापार करता हो और अपने व्यापार में सफल भी हो, एन्ट्रप्रेन्योर नहीं कहेंगे जिसके लिए काम करने का उद्देश्य केवल आजीविका चलाने या मुनाफा कमाने तक सीमित रहता है और अपनी या लोगों की समस्याओं का समाधान खोजना उसकी मुख्य प्रेरणा नहीं होती। वह असफलताओं से डरता है और छोटी-मोटी असफलताओं से निराश होकर अपनी महत्वपूर्ण और महत्वाकांक्षी योजनाओं तक को छोड़ देता है।

एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट और एन्ट्रप्रेन्योरशिप स्किल की शिक्षा में क्या अंतर है?

एन्ट्रप्रेन्योरशिप स्किल की शिक्षा से हमारा तात्पर्य है - विद्यार्थियों को व्यापार के विभिन्न पहलुओं की शिक्षा देना। जैसे नफा-नुकसान का हिसाब-किताब रखना, व्यापार को बढ़ाने के लिए योजनाएँ बनाना, मार्केटिंग, कस्टमर सर्विस इत्यादि।

एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की शिक्षा से हमारा तात्पर्य है - विद्यार्थियों के अंदर कुछ नया करने या नए तरीके से करने की सोच पैदा करना। उनके अंदर समस्याओं और चुनौतियों के नए समाधान खोजने की जिजासा पैदा करना और उस समाधान पर काम करने का आत्मविश्वास पैदा करना, असफलताओं और चुनौतियों के बावजूद अपने उद्देश्य पर डटे रहने की हिम्मत पैदा करना और हमेशा नया सीखते रहने की जिजासा के साथ नेतृत्व के गुण विकसित करना।

हम एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों में उन गुणों का विकास करेंगे जिससे वे जो भी करें एक एन्ट्रप्रेन्योर की तरह करें।

एन्ट्रप्रेन्योर होने और एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट वाले व्यक्ति होने में क्या अंतर है?

अभी तक यह स्पष्ट हो गया है कि एन्ट्रप्रेन्योर होने का अर्थ है - एक ऐसा व्यक्ति जो अपना व्यापार करता है लेकिन नई सोच, नए तरीके के साथ जीखिम उठाते हुए। जबकि एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से तात्पर्य व्यक्ति के सोचने और जीने के तरीके से है, भले ही वह कोई व्यापार करता हो या फिर कोई नौकरी या अन्य काम करता हो।

यह ज़रूरी है कि हर एन्ट्रप्रेन्योर में एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट होगा, लेकिन यह ज़रूरी नहीं है कि एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त हर व्यक्ति एन्ट्रप्रेन्योर ही होगा।

किस आधार पर कह सकते हैं कि कोई व्यक्ति एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त है या नहीं?

किसी व्यक्ति के एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त होने की पहचान उसके सोचने और काम करने के तरीके से ही हो सकती है। भले ही व्यक्ति कोई नौकरी करता हो या व्यापार करता हो, अगर वह काम करने से पहले नए सिरे से सोचने और नए तरीके अपनाने का अभ्यास करता है, अपनी सोच और अपने नए तरीकों के प्रति आत्मविश्वास से भरा रहता है, उनके असफल होने से डरता नहीं है। समस्याओं और चुनौतियों का समाधान खोजना और उन पर काम करना उसे प्रेरित करता है, और उसके काम करने का तरीका लोगों के जीवन को प्रभावित करता है, उनकी समस्याओं को कम करता है या उन्हें कुछ नया उपलब्ध कराता है।

इस पाठ्यक्रम में हमने बहुत-से ऐसे व्यापारियों की कहानी शामिल की हैं जिन्होंने अपनी सोच और अपने काम के दम पर न सिर्फ अपने जीवन में सफलता हासिल की है बल्कि लोगों को बहुत-कुछ नया और उपयोगी दिया है। वे सब सफल व्यापारी होने के साथ-साथ एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यापारी भी हैं। इन सबने जब नया सोचना या नया काम करना शुरू किया तो उस वक्त इनकी सफलता की कोई गारंटी नहीं थी। बहुत लोगों के पास अनुभव या बहुत पैसा भी नहीं था लेकिन फिर भी अपने आत्मविश्वास और सोच के दम पर आज वे सफल एन्प्रेन्योर हैं।

एक सामान्य शिक्षित व्यक्ति में और एक एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति में क्या अंतर है?

कई बार हम देखते हैं कि बहुत-से लोग एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट के अभाव में अपने हालात से आगे सोच नहीं पाते, रिस्क लेने से डरते हैं और इसीलिए अपनी क्षमता तथा प्रतिभा से कम नौकरी या व्यापार से ही संतोष कर लेते हैं। एक सामान्य शिक्षित व्यक्ति के पास डिग्री या डिप्लोमा हो सकते हैं, अच्छी नौकरी हो सकती है या सफल व्यापार भी हो सकता है लेकिन यह भी संभव है कि वह अपनी प्रतिभा को ठीक से समझ न पाया हो या तलाश कर पाने के बावजूद उसके अनुरूप कार्य या सफलता प्राप्त न कर पाया हो।

वहीं एक एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति अपनी प्रतिभा को तथा अपने व्यक्तित्व के मजबूत पक्षों को पहचानता है। वह कुछ नया करने के लिए असफलता के डर से घबराता नहीं है। वह विश्लेषण पर आधारित निर्णय ले सकता है। वह परिस्थिति के अनुसार अपने में बदलाव लाने को तैयार होता है, समस्याओं से परेशान होने की बजाय गहन सोच से, सहयोग लेकर, अपने लिए नए अवसर बना लेने का विश्वास रखता है, जैसा कि हम शिव नादर की कहानी पढ़कर जानेंगे। एक एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति अपने करियर में सफलता के साथ ईमानदारी और नैतिकता का भी ध्यान रखता है।

क्या एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट एक बिज़निस मैन में ही होना चाहिए या फिर नौकरी करने वाले व्यक्ति के लिए भी इसकी कोई उपयोगिता है?

अब तक की बातचीत से हमने जो समझा है, वह सिर्फ व्यापारियों पर लागू नहीं होता। एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट नौकरी पेशा लोगों के लिए भी उतना ही जरूरी है। इसे समझने के लिए व्यापारियों के साथ कुछ ऐसे लोगों के उदाहरण को भी समझते हैं जो किसी कंपनी या सरकार में नौकरी करते हुए भी एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के साथ कार्य करते हैं। वे अपना काम पूरी लगन के साथ रचनात्मकता तथा सहयोग से करते हैं। टीम को अपनी ताकत बनाकर उसे प्रोत्साहित करते हैं। वे उसी कार्य व्यवस्था में कुछ नया तथा सफलतापूर्ण कर पाते हैं जिसमें अन्य लोग बाधाओं तथा सीमाओं (Limitations) की समस्याओं में उलझकर रह जाते हैं। वे सीमियों से परेशान होने की बजाय उनमें हल निकालते हैं। इस तरह वे अपने काम से लोगों के जीवन को प्रभावित करते हैं।

दिल्ली में ही इसका सबसे बड़ा उदाहरण मेट्रो मैन श्रीधरन हैं, जिनका जिक्र हमारे इस पाठ्यक्रम में आगे है। वे व्यापारी नहीं थे लेकिन उनकी नई सोच, काम करने के नए तरीके और हिम्मत ने ऐसा काम करके दिखा दिया जो कोई और इंजीनियर शायद कभी सोच भी न सका हो।

हमारे आसपास ऐसे बहुत-से उदाहरण हैं, जैसे कोई आई. ए. एस. अधिकारी अपने एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत अपने विभाग का हुलिया ही बदल देता है और लोगों की समस्याएँ अचानक गायब ही हो जाती हैं। अनेक कंपनियों में भी कई लोग विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न पदों पर हैं जो एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत अपनी कंपनी को कहाँ का कहाँ पहुँचा देते हैं।

हम अपने शिक्षा विभाग में ही देख सकते हैं जहाँ बहुत सारे शिक्षक या विद्यालय-प्रमुख पढ़ाने या स्कूल चलाने में अपने एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत ऐसा काम करते हैं जिससे न सिर्फ उनके विद्यार्थियों को अच्छी शिक्षा मिलती है बल्कि उनके काम करने की सोच और तरीके से अन्य शिक्षकों और विद्यालय प्रमुखों को भी प्रेरणा मिलती है।

ऐसे कुछ लोगों को याद करते हुए हम सोच सकते हैं कि ये कौन लोग होते हैं, ये कैसे काम करते हैं क्यों उनका काम आज भी लोग याद करते हैं और उनसे प्रेरणा लेते हैं?

अगर हम गहराई से पड़ताल करेंगे तो देखेंगे टक ऐसे लोगों ने पढ़ाने में, स्कूल चलाने में न सिर्फ नए तरीके अपनाए बल्कि जोखिम भी उठाए होंगे। हो सकता है उन्होंने पाठ्यक्रम से बाहर या परंपराओं से अलग हटकर बच्चों को पढ़ाने की कोशिश की हो जिससे बच्चों को उनके विषय बेहतर समझ में आने लगे हों। उन्होंने सीमितताओं से परेशान होने की बजाय गहन सोच तथा रचनात्मकता का प्रयोग करते हुए उनके हल निकाले हों। जोखिम उठाना, समस्या का हल निकालना, रचनात्मकता से कार्य करना - ये सब एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के गुण हैं और हर कार्य-क्षेत्र में उपयोगी तथा महत्वपूर्ण हैं- चाहे वह नौकरी हो या कोई अन्य व्यवसाय।

एक नौकरी करने वाले व्यक्ति के काम करने के तरीके को किन परिस्थितियों में एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट की श्रेणी में रखा जा सकता है?

जब किसी कार्य-व्यवस्था में कुछ लोग कार्य न कर पाएँ परंतु वहीं कोई अन्य व्यक्ति कार्य को प्रभावशाली रूप से कर दे, कुछ लोग सीमाओं तथा समस्याओं में बँधकर रह जाएँ, वहीं अन्य लोग उनमें रचनात्मक हल निकालकर, अपने साथ अपनी टीम की भी क्षमताओं को संगठित रूप से प्रयोग करके सफल हों तो हम मान सकते हैं कि नौकरी करने वाले व्यक्ति एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट के तरीके से कार्य करते हैं।

इसका एक उदाहरण हमने श्री० ई० श्रीधरन के रूप में जाना। उन्होंने कॉकण रेलवे तथा मेट्रो रेल में एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट का प्रयोग करते हुए कार्य में आने वाली बाधाओं का पूर्णानुमान करते हुए उन्हें दूर करने के हल निकाले तथा कार्य को निर्धारित समय सीमा से पहले पूरा किया।

हम अन्य क्षेत्रों से भी उदाहरण देख सकते हैं। जब किसी पिछड़े ज़िले में एक आई. ए. एस. महिला अफसर वहाँ के सरकारी अस्पताल की प्रतिष्ठा स्थापित करने के लिए वहीं अपने बच्चे को जन्म देने का निर्णय लेती है, तब वह जोखिम उठाती है। पर उसके बदले में वह पूरे ज़िले के लोगों का विश्वास सरकारी तंत्र में मजबूत करती है। वह यह जोखिम बिना सोचे-समझे नहीं उठाती। इसके पीछे दूरदर्शिता के साथ कई महीनों की मेहनत भी होती है। पब्लिक हेल्थ सिस्टम में विश्वास के अभाव की समस्या को समझना और उसके लिए बिल्कुल नया, जोखिम भरा कदम उठाना-एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट से ही संभव है।

एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट किसी भी कार्य-क्षेत्र में बाधाओं से ऊपर उठकर कार्य करने के तरीके को प्रभावशाली बनाकर सफलता को सुनिश्चित करता है। इसीलिए दिल्ली सरकार शिक्षा विभाग की ओर से यह प्रयास किया गया है कि विद्यार्थियों में एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट विकसित करने के लिए कक्षा चलाई जाएँ जिससे कि वे अपने जीने के तरीके में ही एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट को सम्मिलित कर पाएँ।

EMC के मुख्य अंग

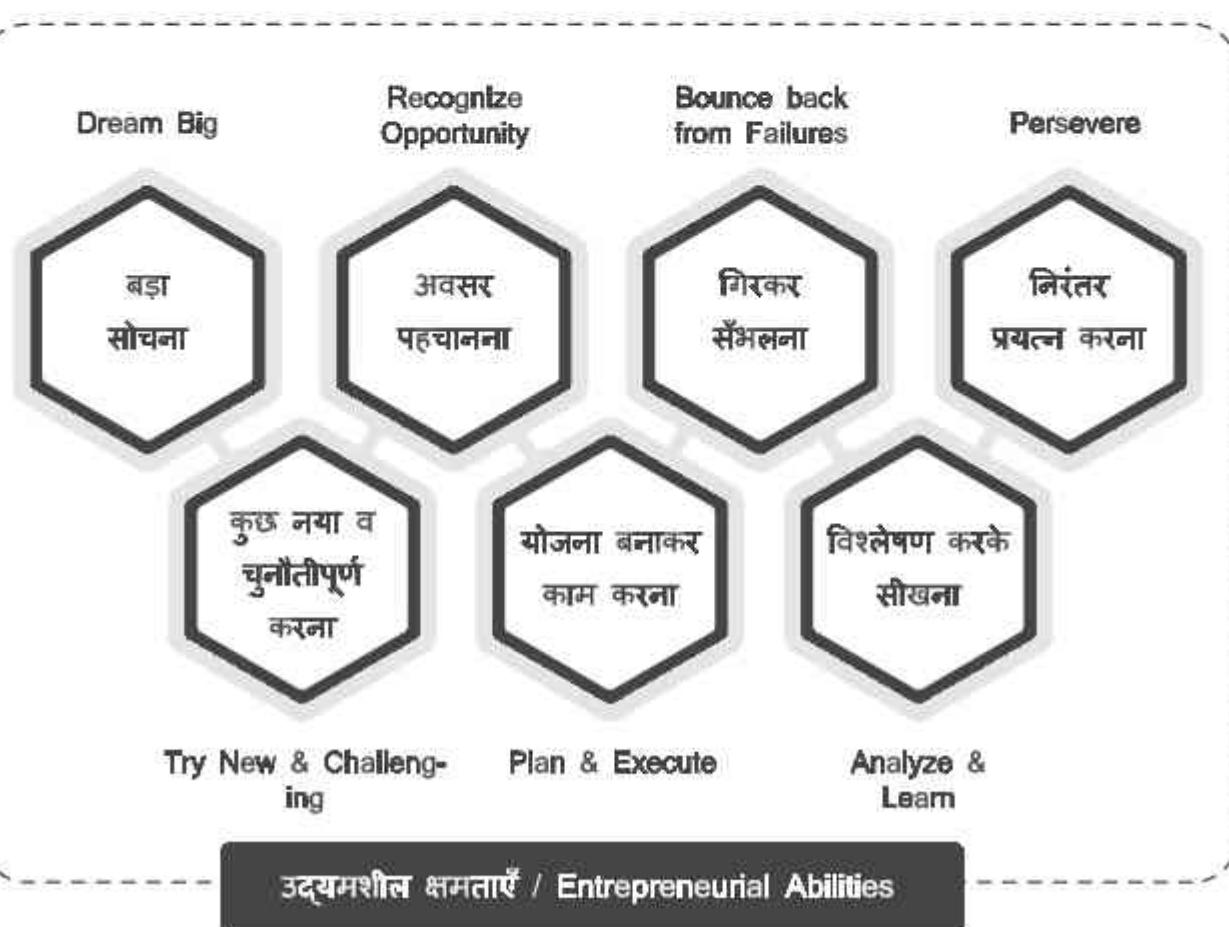
Main Components of EMC



जैसा कि "एन्ट्रप्रेन्योर कौन है?" प्रकरण में हमने देखा, एन्ट्रप्रेन्योर (उद्यमी) की तरह सोचना व्यावसायिक जीवन के साथ-साथ हमारे निजी जीवन में भी काम आ सकता है। निराशा का डटकर सामना करना, अपनी रुचियों को जानना और उन्हें निखारना, कुछ नया करने का साहस करना, ये सभी क्षमताएँ एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से सीखकर हम अपनी रोज़मर्रा की जिंदगी को भी ज्यादा सकारात्मक होकर जी सकते हैं।

एन्ट्रप्रेन्योरियल (उद्यमशील) क्षमताओं के इस विस्तृत दायरे को ध्यान में रखकर ही एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम की रचना की गई है, जिससे कि विद्यार्थी भविष्य के लिए अपने दुने हुए व्यवसायों और निजी जीवन, दोनों में ही सफल हो सकें।

एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के लिए 7 मुख्य क्षमताओं को विकसित करना जरूरी है



उद्यमशील क्षमताओं को विकसित करने के लिए जरूरी है कि हम इनसे जुड़ी हुई मूलभूत क्षमताओं एवं गुणों पर काम करें। उदाहरण स्वरूप देखें तो-

- कुछ नया और चुनौतीपूर्ण करने में आत्मविश्वास होना और अपने अंदर छिपे डरों का सामना करना बहुत जरूरी है।
- अबसर पहचानने के लिए बारीकी से अवलोकन करना, समानुभूति के साथ परिस्थिति को समझना, और गहन सोच से विश्लेषण करके हल निकालना आवश्यक है।

इसी तरह एन्ट्रेप्रेन्योरशिप माइंडसेट के लिए ज़रूरी क्षमताएँ एवं गुण निम्न सूची में दिए गए हैं जिन्हें पाठ्यक्रम के विभिन्न अंगों द्वारा विद्यार्थी अनुभव करके सीखेंगे

मूलभूत क्षमताएँ / Foundational Abilities		प्रमुख गुण / Key Qualities	
Critical Thinking	गहन सोच	Creativity	सृजनात्मकता
Communication	संचार	Curiosity	उत्सुकता
Collaboration, Teamwork	सहयोग, टीम वर्क	Empathy	समानुभूति
Decision Making	निर्णय लेना	Joyfulness	खुशी
Drive / Adapt to Change	बदलाव लाना/अपनाना	Manage Fears	डर का सामना
Ideate	विचार मंथन	Mindfulness	सचेतनता
Integrity & Ethics	ईमानदारी व नैतिकता	Observation	अवलोकन
Problem Solving	समस्या सुलझाना	Self Awareness	स्वयं को जानना
Reflect, Analyze	चिंतन, विश्लेषण	Self Confidence	आत्मविश्वास

एन्ट्रेप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम कैसे सिखाया जाएगा?

प्रक्रिया

जैसे कि आपने क्षमताओं एवं गुणों की सूची को देखकर समझा है, यह जरूरी है कि विद्यार्थी इन्हें अनुभव करके सीखें न कि सिर्फ पाठ्यपुस्तक पढ़कर। जब तक विद्यार्थियों को इन क्षमताओं का अभ्यास करने के मौके नहीं मिलेंगे, तब तक उनके लिए ये क्षमताएँ सूचना के स्तर पर ही रहेंगी। विद्यार्थी इन्हें अपने जीवन से जोड़कर देख पाएँ और अपने भविष्य में इनका इस्तेमाल कर पाएँ, इसके लिए इस पाठ्यक्रम को मुख्य रूप से अनुभव से सीखने (experiential) की शैली में बनाया गया है।

EMC के लिए प्रतिदिन समय-सारणी (time table) में एक पीरियड निर्धारित किया गया है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इन क्षमताओं को अगर आदत में बदलना है तो इसके लिए नियमित अभ्यास की ज़रूरत होगी।

अनुभव से सीखने के विभिन्न आयाम हो सकते हैं। इसे विद्यार्थी कक्षा के अंदर और बाहरी दुनिया से जुड़कर, दोनों ही तरह से सीख सकते हैं। ध्यान सिर्फ इस बात का रखा जाना चाहिए कि दोनों ही संदर्भों में विद्यार्थियों को स्वयं कुछ करके देखने के मौके मिलें। वे सिर्फ सुनकर या देखकर न सीखें। अनुभव से सीखने में 2 प्रक्रियाएँ महत्वपूर्ण हैं-

अनुभव (Experience) - खुद करके देखना -
व्यक्तिगत रूप से या अपने साथियों के साथ मिलकर गतिविधि करना, उसके बारे में सवाल पूछना, खुद करके जवाब ढूँढना और अपनी समझ बढ़ाना।

चिंतन (Reflection) - अनुभव के बारे में सोचना -
गतिविधि कर लेने के बाद उस अनुभव से जो सीखा, अपने अवलोकन, सवाल आदि के बारे में चिंतन करना और उनके आधार पर नए अनुभवों के लिए खुद को तैयार करना।

इन दोनों के अलावा इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थी दूसरों से प्रेरणा लेकर भी सीखेंगे। जैसे कि उद्यमियों की कहानियाँ सुनना और उनसे मिलकर उनकी यात्रा को गहराई से समझना।

उदाहरण

इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थी

- उद्यमियों का इंटरव्यू लेकर उनकी यात्रा को समझेंगे और साथ ही साथ अपने आत्मविश्वास, संचार, और नए लोगों से बात करने में लगने वाले डर आदि क्षमताओं पर काम करेंगे। यह स्वयं अनुभव करने और प्रेरणा से सीखने - दोनों का माध्यम है।
- मैनुअल (manual) में दी गई गतिविधियों को स्वयं करके प्रॉब्लम सोल्विंग (problem solving), क्रिटिकल थिंकिंग (critical thinking), पहल करना (taking initiative) आदि क्षमताओं को विकसित करेंगे।

इंटरव्यू और गतिविधि कर लेने के बाद विद्यार्थी अपने साथियों के साथ मिलकर अपने अनुभव पर चिंतन करेंगे, जिससे उन्हें अपनी क्षमताओं, अपनी रुचियों, स्वयं के बारे में सकारात्मक और सुधारने योग्य बिंदुओं की वास्तविक जानकारी मिलेगी।

अनुभव और चिंतन, ये दोनों प्रक्रियाएँ अनुभव से सीखने के लिए ज़रूरी हैं। सिर्फ करके देख लेना अनुभव से सीखने के लिए काफ़ी नहीं है। विद्यार्थी कक्षा के अंदर और बाहर, दोनों ही जगह कुछ गतिविधियों करेंगे और फिर उस अनुभव के बारे में चिंतन करके न सिर्फ उद्यमशील क्षमताओं को समझेंगे बल्कि उन क्षमताओं का जीवन में उपयोग करना भी सीखेंगे। अनुभव से सीखने का सबसे बड़ा फायदा ये है कि ये हमारे विद्यार्थियों में निरंतर सीखते रहने की क्षमता विकसित करेगा।

मुख्य अंग

इस पाठ्यक्रम के छह मुख्य अंग हैं जिन्हें विद्यार्थियों को एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से जुड़े विभिन्न अनुभव देने की दृष्टि से बनाया गया है। जैसा कि ऊपर बताया गया है कि इन सभी प्रक्रियाओं में विद्यार्थी स्वयं कुछ करके और फिर चिंतन करके सीखेंगे। इनमें से कुछ प्रक्रियाएँ कक्षा में संचालित होंगी और कुछ कक्षा से बाहर। कुछ में शिक्षक गतिविधि का संचालन करेंगे और कुछ में विद्यार्थी स्वयं जिम्मेवारी लेंगे। इन सभी अंगों के बारे में विस्तार से जानकारी इस मैनुअल में दी गई है।

उद्देश्य	कब करना है	शिक्षक की भूमिका	विद्यार्थियों की भूमिका
माइंडफुलनेस (Mindfulness)			
वर्तमान के प्रति सजग रहकर मन और मस्तिष्क को शांत और केन्द्रित करने के लिए	दैनिक EMC पीरियड में शुरू के 3-5 मिनट माइंडफुल चेक-इन और अंत के 1-2 मिनट साइलेंट चेक-आउट हर महीने के पहले सोमवार को EMC पीरियड में	दैनिक माइंडफुल चेक-इन और साइलेंट चेक-आउट करवाना हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस की गतिविधि करवाना	माइंडफुलनेस की गतिविधियों में भाग लेना
थीमेटिक यूनिट्स (Thematic Units)			
विद्यार्थियों को गतिविधियों और प्रेरक कहानियों के द्वारा एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की क्षमताओं की जानकारी देने के लिए	दैनिक EMC पीरियड में	मैनुअल में दी गई गतिविधियों और कहानियों फैसिलिटेट करना	समूह में गतिविधियों करना, कहानियाँ सुनना और उनपर चिंतन एवं चर्चा करना
स्टूडेंट स्पेशल (Student Specials)			
नियमित अङ्गास और साथियों के फीडबैक से संचार और आत्मविश्वास से संबंधित क्षमताओं को विकसित करना	हर शनिवार के EMC पीरियड में या फ्री पीरियड में	शुरू में एक-दो बार इस प्रक्रिया को समझाने और करने में विद्यार्थियों की सहायता करना	तैयारी करके प्रभावी संचार की विभिन्न गतिविधियों का संचालन करते हुए विभिन्न प्रकार की भूमिकाएँ निभाना

उद्देश्य	कब करना है	शिक्षक की भूमिका	विद्यार्थियों की भूमिका
उद्यमियों के साथ संवाद (Live Entrepreneur Interactions)			
उद्यमियों से रुबरु होकर उनकी यात्रा को समझना और काम के विकल्पों के बारे में जानना।	स्कूल प्रशासन उद्यमियों की सुविधा अनुसार योजना बनाएगा।	उद्यमी का परिचय करवाना और उनके साथ बातचीत का संचालन करना।	उद्यमियों को सुनना और बेझिझक अपने सवाल उनसे पूछना।
कैरियर एक्स्प्लोरेशन (Career Exploration)			
अलग-अलग उद्यमियों और नौकरी करनेवालों का इंटरव्यू लेकर उनकी यात्रा को समझना और काम के विकल्पों के बारे में जानना।	हर महीने एक इंटरव्यू। हर महीने के आखिरी सोमवार और मंगलवार को EMC पीरियड में कुछ विद्यार्थी इंटरव्यू का अनुभव कक्षा में साझा करेंगे।	मैनुअल में दी गई जानकारी के आधार पर इस प्रक्रिया के उद्देश्य समझने और करने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करना।	अपनी रुचि के अनुसार उद्यमियों और अन्य नौकरी करने वाले व्यक्तियों को ढूँढ़ना और तैयारी करके उनका इंटरव्यू लेना और फिर कक्षा के सामने अपने विचार साझा करना।
बिज़निस ब्लास्टसर (फ़ील्ड प्रोजेक्ट)			
एन्प्रेन्योरशिप माइंडसेट की क्षमताओं का वास्तविक जीवन में इस्तेमाल करना।	बिज़निस ब्लास्टसर कब और कैसे करवाना है, उसकी सूचना स्कूल प्रशासन को दी जाएगी।	मैनुअल में दी गई जानकारी के आधार पर इस प्रक्रिया के उद्देश्य समझने और करने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करना।	दी गई राशि का आर्थिक या सामाजिक रूप से प्रभावी प्रोजेक्ट करने में उपयोग करना।

थीमैटिक यूनिट्स (Thematic Units) की संरचना

थीमैटिक यूनिट्स (Thematic Units) की रचना करने के पीछे उद्देश्य यह है कि विद्यार्थियों को सभी उद्यमशील क्षमताओं को व्यवस्थित तरीके से समझने और अभ्यास करने का मौका मिले। इन यूनिट्स में मुख्यतः गतिविधियों और कहानियों का प्रयोग किया गया है जो इस मैनुअल में संकलित हैं। इनमें एक ओर जहाँ गतिविधियाँ विद्यार्थियों को क्षमताओं के प्रत्यक्ष अनुभव का मौका देती हैं, वहीं दूसरी ओर कहानियाँ उन्हें प्रेरित करने की दृष्टि से शामिल की गई हैं। इन्हें समझने के लिए निम्न बिन्दु महत्वपूर्ण हैं-

एक यूनिट की संरचना-

- हर यूनिट उद्यमशीलता की एक विशिष्ट क्षमता और उससे जुड़ी मूलभूत क्षमताओं और गुणों पर केंद्रित है।
- हर यूनिट की शुरुआत में शिक्षक की अपनी समझ के लिए उस क्षमता के महत्व और उससे जुड़ी अन्य बातों का उल्लेख किया गया है।
- हर यूनिट में विद्यार्थियों के साथ शुरुआत करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं जिन्हें शिक्षक ज़रूर इस्तेमाल करें।
- हर यूनिट में 2 गतिविधियाँ और एक कहानी हैं (कुछ अपवादों को छोड़कर)

हर गतिविधि/कहानी की संरचना-

- हर गतिविधि/कहानी एक खास क्षमता से जुड़ी है जिसके आधार पर उसके बारे में चिंतन के लिए प्रश्न दिए गए हैं।
- हर गतिविधि/कहानी की शुरुआत परिचय से होती है जिसे शिक्षक विद्यार्थियों को पढ़कर सुनाएँ।
- हर गतिविधि/कहानी 4 चरणों में बँटी हुई है, जिन्हें नीचे दिए गए चित्र के माध्यम से दर्शाया गया है। जो भी भाग हाईलाइट्ड (highlighted) होगा, उस चरण के निर्देश वहाँ दिए गए होंगे।



इस चरण में गतिविधि करने के लिए निर्देश दिए गए हैं।
फ़ेसिलिटेटर विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए उनसे गतिविधि करवाएँ।



इस चरण में गतिविधि कर लेने के बाद के चिंतन के प्रश्न दिए गए हैं, जिन्हें फ़ेसिलिटेटर को विद्यार्थियों के साथ साझा करना है। फ़ेसिलिटेटर ये प्रश्न बोर्ड पर क्रम से लिखकर या बोलकर विद्यार्थियों से बात सकते हैं।



इस चरण में विद्यार्थी चिंतन एवं चर्चा के दौरान निकाले गए निष्कर्ष/समझ/सवालों आदि को पूरी कक्षा के साथ साझा करेंगे।



इस आखिरी चरण में शिक्षक गतिविधि/कहानी का सार विद्यार्थियों को पढ़कर सुनाएँगे।

यूनिट 1 प्रभावी संचार | सहमति बनाना

Effective Communication



फैसिलिटेटर के लिए

पर बेटा तुम्हें साइंस से जुड़े विषय के बारे में सोचना चाहिए।

मैं 12 वीं के बाद मास कम्यूनिकेशन (mass communication) की पढ़ाई करना चाहता हूँ।

अरे future में कम्प्यूटर इंजीनियरिंग (computer engineering) में बहुत स्कोप है। उसके बारे में सोच।



अधिकतर हाई स्कूल के विद्यार्थियों के लिए इस तरह का संवाद इस पड़ाव में स्वाभाविक है। ये एक संवेदनशील मुद्दा भी है क्योंकि यहाँ लिया गया निर्णय विद्यार्थियों के भविष्य की दिशा निर्धारित करता है। ऐसे मैं अभिभावकों के साथ मतभेद भी हो सकता है और साथियों का दबाव भी। ऐसी स्थितियों में अक्सर खुलकर अपनी बात कह पाना मुश्किल हो जाता है। भविष्य में भी विद्यार्थियों के सामने ऐसी अनेक परिस्थितियाँ आएँगी जहाँ उन्हें लोगों के साथ सहमति बनाकर अपना काम करने की जरूरत पड़ेगी। ऐसे मैं ये जरूरी है कि विद्यार्थी सहमति की प्रक्रिया को समझें और अपने संचार (communication) में उसे शामिल करके प्रभावी ढंग से अपनी बात कह पाएँ।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

इस यूनिट में विद्यार्थी प्रभावी संचार (effective communication) की क्षमताओं-आपसी सहमति बना पाने को समझेंगे। यह करने के लिए विद्यार्थियों को निम्न क्षमताओं का अन्यास करना होगा-

1

अपनी जरूरतों को स्पष्टता से व्यक्त कर पाना

2

सभी की राय जानना

3

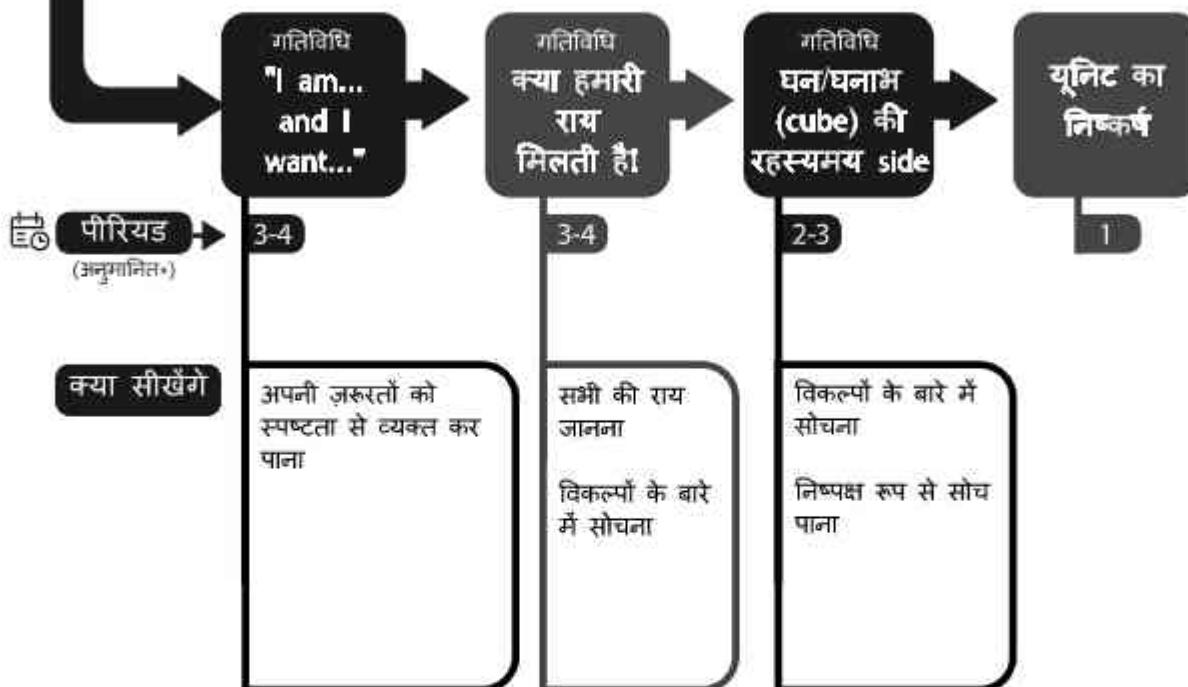
विकल्पों के बारे में सोचना

4

विषयक रूप से सोच पाना

यूनिट का प्रवाह

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत (15-20 मिनट)



*विद्यार्थियों की औसत संख्या जो ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज्यादा समय से सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

- विद्यार्थियों को कक्षा 9 में प्रभावी संचार के लिए ध्यान में रखने वाली क्षमताएँ- ध्यान से सुनना और अपनी बात स्पष्ट रूप से कहना, याद दिलाएँ और पूछें कि वे कैसे इस यूनिट की क्षमताओं को सीखने में मदद कर सकती हैं?
- यूनिट के शुरू में दिया गया उदाहरण उनके साथ साझा करते हुए उनसे उन परिस्थितियों के बारे में पूछ सकते हैं जब उन्हें सहमति बनाकर काम करने की ज़रूरत थी। क्या वे कुछ व्यक्तिगत उदाहरण देकर बात करना चाहते हैं कि ऐसा करने में क्या दिक्कतें आ सकती हैं?

1.1 गतिविधि | "I am....and I want..."

परिचय

सहमति बनाने या किसी से मदद पाने के लिए ये जरूरी है कि हम अपनी बात स्पष्ट रूप से दूसरों को बता पाएँ। स्पष्ट रूप से अपनी बात से तात्पर्य है कि अपनी बात की अहमियत और उसके उद्देश्य हम ठीक प्रकार से दूसरों को समझा पाएँ। जैसे कि कक्षा 9 में हमने समझा था कि अभ्यास करने से प्रभावी संचार की क्षमता विकसित होती है, वैसे ही यहाँ भी अभ्यास करने से हम प्रभावी रूप से दूसरों से जुड़ने में सफल होंगे।

सामूहिक कार्य: 6-8 विद्यार्थी

3-4 पीरियड

क्या सीखेंगे

- अपनी ज़रूरतों को स्पष्टता से व्यक्त कर पाना

सामग्री

हर समूह के लिए अखबार के 2-3 पन्ने जिन्हें मोइ-टोड के गेंद बनाई जा सके



फैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों को उद्देश्यों और ज़रूरतों की परिभाषा बताएँ।

उद्देश्य - वे क्या हासिल करना चाहते हैं?

ज़रूरत - उनके लिए कुछ क्यों महत्वपूर्ण है, उन्हें उसके बारे में क्या महसूस होता है।

- उन्हें अपनी इच्छा और कल्पना के अनुसार कोई भी वस्तु बनने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उन्हें बोलने से पहले तैयारी करने पर ज़ोर दें, जैसे - लिखकर।
- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी एक-दूसरे का मजाक न उड़ाएँ।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साज़ा करें

- विद्यार्थियों के 6-8 के समूह बनाएँ और बताएँ कि गतिविधि की 2 पारियाँ होंगी।
- पहली पारी में उन्हें कोई वस्तु बनकर सोचना होगा और दूसरी पारी में अपने भविष्य के बारे में।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि हर पारी में उन्हें समूह में अपने बाई और खड़े साथी को उसकी कही बात पर फीडबैक देना होगा। अपना साथी सुनिश्चित करने के लिए उन्हें 1 मिनट का समय दें। फीडबैक के निम्न बिन्दु उन्हें बताते हुए बोर्ड पर लिख दें-
 - क्या आपको अपने साथी की बताई हुई वस्तु की प्रॉब्लेम/ज़रूरत समझ में आई?
 - अगली बार आपका साथी यह बताने के लिए और क्या बेहतर कर सकता है?
 - क्या आपका साथी आई कॉन्टैक्ट (eye-contact) बनाकर बात कर रहा था?

पहली पारी (Round 1)

- विद्यार्थियों को वस्तु का चयन और उसकी ज़रूरतों और उद्देश्यों के बारे में सोचने के लिए 5 मिनट का समय है।
- फिर 6-8 के समूह में स्वयं को चयनित वस्तु मानकर, उसके उद्देश्यों व ज़रूरतों पर चर्चा करने को कहें।
- सभी की बात साझा हो जाने के बाद आपस में फीडबैक लेने के लिए 10 मिनट का समय है।

दूसरी पारी (Round 2)

- विद्यार्थियों को स्वयं के बारे (भविष्य के उद्देश्य, उसके लिए उनकी ज़रूरत) में सोचने के लिए 5 मिनट का समय है।
- पहली पारी के फीडबैक को अपनी शेयरिंग बेहतर बनाने के लिए इस्तेमाल करने को कहें।
- फिर उसी समूह में अपने भविष्य के बारे में बात करने को कहें।
- सभी की बात साझा हो जाने के बाद आपस में फीडबैक लेने के लिए 10 मिनट का समय है।

उदाहरण के तौर पर किसी भी एक वस्तु का चयन करें और वह वस्तु बनकर कक्षा को उसकी ज़रूरतें और उद्देश्य बताएं। जैसे कि-

- मैं एक पेसिल हूँ। मैं चाहती हूँ कि मैं पूरे साल हर विषय में लिखने में तुम्हारी मदद करूँ। जब मुझे कोई sharpner से छीलता है तो मुझे बहुत दर्द होता है और मैं छोटी भी होती जाती हूँ जो मुझे बिल्कुल अच्छा नहीं लगता।

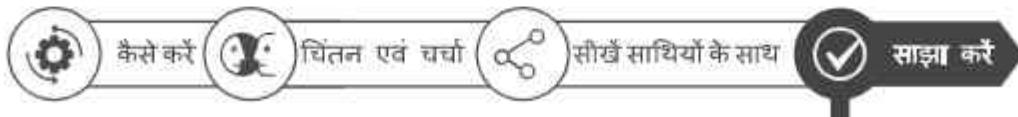


समूह में विद्यार्थियों से इन प्रश्नों पर बात करने को कहें-

- दोनों पारियों में बात साझा करने के तरीके में क्या कोई फर्क आया? यदि हाँ, तो उसके क्या कारण हो सकते हैं?
- फीडबैक लेने का अनुभव कैसा था? फीडबैक लेना या देना किस वजह से मुश्किल हो सकता है?



अब हर समूह को ऊपर दिए गए प्रश्नों पर अपने विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करें। यह करने के लिए विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने समूह से किसी दूसरे समूह में गेंद पास करें। जिस भी समूह में गेंद जाएगी, वे अपनी बात कहेंगे।



अपनी बात कहने के लिए तैयारी करना और दूसरों से फीडबैक लेना संचार को बेहतर बनाने के प्रभावी तरीके हैं। आपके पास ऐसे अनेक मौके आएँगे जब आपको अपनी बात प्रभावी रूप से कहने की ज़रूरत पड़ेगी जैसे कि अपने भविष्य के लिए किसी से सलाह लेना, अपने किसी रोल मॉडल (role model) से बात करना, अपने किसी नए विचार के लिए सहयोग लेना। ऐसे में यह ज़रूरी है कि आप अभ्यास करके स्वयं को भविष्य के लिए तैयार करें।

1.2 गतिविधि | क्या हमारी राय मिलती है!

परिचय

कई बार जब हम समूह में काम करते हैं तो कुछ मुद्दों पर सबकी राय अलग-अलग होती है, जिससे निर्णय तक पहुँचने की प्रक्रिया थोड़ी जटिल बन जाती है। हर कोई अपनी बात के पक्ष में ज़ोर देता है। ऐसे में यह लगते लगता है कि समूह में बहुत सारे मत हैं जिनके बीच में ताल-मेल बिठाना मुश्किल है। लेकिन यदि हम सबकी राय को ध्यान से सुनकर उनमें कुछ समान बिन्दु ढूँढ़ने की कोशिश करें तो निर्णय तक पहुँचने की प्रक्रिया में थोड़ी मदद मिल सकती है। आइए इस गतिविधि को करके देखते हैं।

सामूहिक कार्य: 7-8 विद्यार्थी

3-4 पीरेयड

सामग्री

किताब



पेन



फैसिलिटेटर नोट

- गतिविधि के दौरान जरूरत पड़ने पर मतों/विचारों का वर्गीकरण (categorize) करने में विद्यार्थियों की मदद करें।
- वर्गीकरण करने या श्रेणी बनाने के विद्यार्थियों के अपने आधार हो सकते हैं। उन्हें उनके बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।



कैसे करें



चित्तन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थियों के 7-8 के समूह बनाएँ।
- हर समूह को निम्न में से एक मुद्दा चुनने को कहें-
 - दिल्ली में प्रदूषण कम करने के तरीके।
 - स्कूल के वार्षिक उत्सव (annual function) के लिए नए विचार।
 - स्टूडेंट स्पेशल (student special) क्लास में करने के लिए नई गतिविधियाँ।
- इसके बाद समूह में सभी से चुने हुए मुद्दे पर व्यक्तिगत रूप से 6 से 7 विचार (ideas) सोचने को कहें।
- विद्यार्थियों से अपने हर विचार को एक अलग पर्ची पर लिखने को कहें।
- लिख लेने के बाद सभी अपनी पर्चियाँ टेबल या जमीन पर प्रदर्शित करें और पढ़कर सुनाएँ। पर्चियों को वहीं रहने दें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे एक जैसे विचारों वाली पर्चियों को एक साथ कर दें और अलग-अलग तरह के विचारों की श्रेणियाँ बना लें।
- उदाहरणतः दिल्ली में प्रदूषण कम करने वाली बात पर निम्न विचार आ सकते हैं -

1. सरकार को पत्र लिखना	4. पटाखे नहीं चलाना
2. पब्लिक ट्रांसपोर्ट का ज्यादा इस्तेमाल करना	5. AC का उपयोग कम करना
3. सरकार से सभी गाड़ियों को CNG में बदलने का आवेदन करना	



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- इस सूची में बिंदु 1 और 3 एक ही श्रेणी में आ सकते हैं क्योंकि यह दोनों सरकार से आवेदन के बारे में हैं। इसी तरह बिंदु 2 और 5 भी एक श्रेणी में या सकते हैं क्योंकि ये दोनों व्यक्तिगत जिम्मेदारी के बारे में हैं। इन श्रेणियों का नाम सरकार से आवेदन और व्यक्तिगत जिम्मेदारी हो सकता है।
- विद्यार्थियों को अपनी बनाई हुई श्रेणियों को नाम देने को कहें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

समूह में विद्यार्थियों से निम्न सवालों पर चर्चा करने को कहें-

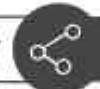
- वर्गीकरण की प्रक्रिया के दौरान आपके मन में एक-दूसरे के विचारों को लेकर क्या चल रहा था? विचारों के प्रति आपके अवलोकन (observations) और भावनाएँ (feelings) समूह में साझा कीजिए।
- क्या आपको लगता है कि इस प्रकार वर्गीकरण करने से आपको आगे चलकर आपस में किन्हीं 5 विचारों पर सहमति बनाने में मदद मिलेगी? कैसे?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद विद्यार्थियों को अपनी-अपनी श्रेणियाँ कक्षा में सभी के साथ साझा करने के लिए आमंत्रित करें। साथ ही इस प्रक्रिया से सीखी हुई बातों और अपने अवलोकनों (observations) को सबके साथ साझा करने को कहें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

निर्णय लेने की प्रक्रिया के दौरान अगर हम व्यवस्थित रूप से सभी की राय को समझने का प्रयास करू, तो हमें निर्णय तक पहुँचने में थोड़ी सुविधा हो सकती है। अक्सर सामूहिक प्रक्रियाओं में कुछ लोगों को अनसुना महसूस होने लगता है जिससे कि उनकी भागीदारी कम हो जाती है। परंतु वर्गीकरण और इसके जैसी अन्य प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करते हुए हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि सब प्रक्रिया से जुड़े रहें।

1.3 गतिविधि | घन/घनाभ का रहस्यमय भाग

परिचय

पिछली गतिविधि में हमने देखा कि साथ में काम करने और जटिल समस्याओं का समाधान ढूँढ़ने के लिए विभिन्न मतों और पहलुओं को ध्यान से कैसे सुना जाए। केवल 1-2 व्यक्तियों की राय से काम करते हुए समूह में सहयोग की आवाना विकसित करना और नई संभावनाएँ सोचना संभव नहीं है। समूह में काम करते हुए अक्सर लोगों के विचार नहीं मिलते, पर ऐसे में अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए ये जरूरी हैं कि हम सबकी बात ध्यान से सुनने तथा श्रेष्ठ विकल्प का चयन कर पाने के लिए निष्पक्ष रूप से सोच पाने की क्षमताएँ विकसित करें। सामूहिक कार्य: 6-8 विद्यार्थी

सामग्री

एक घन (cube) या घनाभ (cuboid) (खाली काटने/जूते का डिव्हा/पेसिल बॉक्स/डस्टर/टिफिन आदि जिसकी 5 साइड्स (sides) पर 1 - 5 तक नंबर लिखे हों)



2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- विकल्पों के बारे में सोचना
- निष्पक्ष रूप से सोच पाना

फैसिलिटेटर नोट

- सामग्री में दिया घन (cube) या घनाभ (cuboid) फैसिलिटेटर स्वयं या किसी विद्यार्थी के घर से भेंगवा सकते हैं। या फिर कक्षा में उपलब्ध इस आकार की कोई वस्तु जैस कि पेसिल बॉक्स/डस्टर/टिफिन आदि भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- उसकी 5 साइड्स (sides) पर 1-5 तक अंक लिख दें। छठी साइड पर आप कुछ भी लिख/बना सकते हैं। या खाली भी छोड़ सकते हैं, ध्यान रखा जाए कि विद्यार्थियों को बिल्कुल पता न चले कि छठी साइड पर आपने क्या लिखा है।
- गतिविधि के अंत में ये जरूरी नहीं हैं कि हर समूह समस्या का समाधान ढूँढ़ ही ले।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ और बताएँ कि गतिविधि में उन्हें मिलकर एक निर्णय पर पहुँचना होगा।
- गतिविधि शुरू करने से पहले हर समूह से निम्न को नियुक्त करने के लिए कहें।
- गतिविधि शुरू करने से पहले हर समूह से चुने लोगों को बुलाकर उनका रोल ठीक से समझाएँ।

नोट लेने वाला (Note-Taker)	चर्चा मॉडरेट करने वाला (Discussion Moderator)	फीडबैक देने वाला (Feedback-Marker)
सामूहिक चर्चा से पहले	चर्चा के दौरान	चर्चा के दौरान

व्यक्तिगत शेयरिंग (sharing) के दौरान सभी की व्यक्तिगत राय नोट करने के लिए।

सभी की बात सुनने और विकल्पों के बारे में सोचने पर ध्यान देने के लिए।

सभी सधियों के ऐसे व्यवहारों को एक पॉइंट देना जिससे निर्णय पर पहुँचने में आसानी हो। जैसे कि-

- प्रश्न पूछना।
- बिना किसी को टोके उनकी बात सुनना।
- विकल्पों के सभी मजबूत और कमज़ोर पहलुओं की तुलना करना आदि।
- शांति से अपनी बात कहना या उस पर जोर देना।

- फैसिलिटेटर कक्षा में टेबल पर घन/घनाभ रखकर विद्यार्थियों को बताएँ कि उसकी 5 साइड्स पर 1-5 तक अंक लिखे हैं।
- सभी इस घन को दूर से, पास से, अलग-अलग दिशा से बिना छुए देख सकते हैं। इसके बाद उन्हें निम्न 3 निर्देश एक-एक करके दें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विभिन्न संभावनाओं के बारे में सोचना- अब समूह का हर विद्यार्थी 2 से 3 मिनट का समय लेकर ये सोचे कि इस घन/घनाभ की छठी साइड (जो दिख नहीं रही है), पर क्या लिखा हो सकता है और उसके लिए उनका तर्क क्या है?
- एक-दूसरे के विकल्प और तर्क समझने के लिए सवाल पूछना- इसके बाद हर विद्यार्थी अपना जवाब और उसके लिए अपना तर्क समूह के सभी साथियों के साथ साझा करे (नोट लेने वाला अपना विकल्प साझा करते हुए नोट्स ले)।
- निर्णय लेने की प्रक्रिया पर ध्यान दें, सही जवाब पर नहीं- अब समूह को चर्चा करते हुए किसी एक विकल्प का चयन करना है। इसके लिए उन्हें 10 से 15 मिनट का समय दें (चर्चा मॉडरेट करने वाला और फीडबैक देने वाला भी अपना - अपना काम करें। उन्हें साथ ही गतिविधि में भाग भी लेना है)।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

गतिविधि के बाद समूह में ही विद्यार्थियों से इन सवालों पर बात करने को कहें-

- क्या आपका समूह एक साझे निर्णय पर पहुँच पाया? हाँ या नहीं? आपके समूह के लोग ऐसा क्या कर रहे थे जिससे कि ऐसा हुआ?
- जब किसी दूसरे के विकल्प को ज्यादा अहमियत मिल रही थी, तब समूह के बाकी साथियों को कैसा लग रहा था? क्या अपने मत के बजाए किसी दूसरे का मत मान लेना आसान था?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- हर समूह को अपनी-अपनी स्थिति और उसके लिए जिम्मेदार कारणों को साझा करने के लिए पूरी कक्षा के सामने आमंत्रित करें।
- आखिर में हर समूह से फीडबैक देने वाले साथी (feedback marker) को बुलाएँ और उससे अपने अवलोकन साझा करने के लिए कहें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

बातचीत के दौरान आपसी समझ बनाने के लिए यह ज़रूरी है कि हम एक-दूसरे के प्रति सम्मानपूर्ण व्यवहार कायम रख सकें। जब हम सवाल पूछते हैं या आई कॉन्टॉक्ट (eye-contact) रखते हैं, तब इससे यह संभावना बढ़ जाती है कि हम एक-दूसरे की रुचियों में शामिल हैं। इन्हीं संकेतों से हम इस बात का ध्यान रख सकते हैं कि हमारी बातें एक-दूसरे तक पहुँच रही हैं या नहीं।

यूनिट का निष्कर्ष



चिंतन एवं चर्चा



समझा करें

यूनिट की शुरुआत में दी हुई क्षमताओं को विद्यार्थियों को याद दिलाते हुए उनसे निम्न सवालों पर चर्चा करें-

- इस यूनिट में दी गई क्षमताओं के परिप्रेक्ष्य में आप किन क्षमताओं को आसानी से कर लेंगे और किनके लिए आपको अभ्यास करना होगा? उदाहरण के साथ बताएँ।
- क्या आप ऐसी कुछ परिस्थितियों के बारे में सोच पा रहे हैं जहाँ आपको इस यूनिट में सीखी हुई क्षमताओं को इस्तेमाल करना पड़ सकता है?



चिंतन एवं चर्चा



समझा करें

प्रभावी संचार में हम जितना अपने बारे में सोचते हैं, उतना ही हमें दूसरों के बारे में भी सोचना होता है। हम जो भी कुछ करते हैं या कहते हैं उसका औरों पर प्रभाव निश्चित रूप से होता है। सहमति बना पाने की प्रक्रिया में दूसरों पर हमारा प्रभाव और भी ज्यादा मायने रखता है। लोगों को अनसुना करना, स्पष्ट रूप से अपनी बात उन तक नहीं पहुँचना, सिफेर अपनी ही बात पर अड़े रहना- इस तरह के व्यवहार से दूसरों का सहयोग मिल पाना लगभग असंभव है। संचार के इस दो तरफा स्वभाव को समझकर अभ्यास करते हुए हम अपनी इन क्षमताओं को और भी मजबूत बना सकते हैं।

यूनिट 2 | हम सब रचनात्मक हैं

Everyone is creative



फैसिलिटेटर के लिए



हमने ऊपर दिए गए वार्तालाप से समझा कि खाना व्यर्थ न हो, हमारा यह प्रयास रहना ही चाहिए। परन्तु कचरे के डिब्बे में जो खाना चला गया है, उसका भी कोई उपयोग सोचने पर मिल सकता है। ऐसा तब होता है जब हम समस्याओं के लिए अपने पास मौजूद संसाधनों को पहचान पाते हैं और उनका उपयोग रचनात्मकता से कर पाते हैं। जैसे यहाँ अमन कर रहा है। विकल्प खोज पाना भी रचनात्मकता का एक आयाम है। हमने नवीं कक्षा में रचनात्मकता के विभिन्न आयामों (dimensions) के बारे में समझा और जाना कि कुछ ही लोग रचनात्मक नहीं होते। हम सबके पास अपने मौलिक विचार और कल्पनाएँ हैं। इस यूनिट में हम उनके विभिन्न आयामों को गहराई से जानेंगे और रचनात्मकता के बारे में अपनी समझ बढ़ाएँगे।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

रचनात्मक होने के लिए यह जरूरी है कि विद्यार्थी अपने आंतरिक और बाह्य संसाधनों का विभिन्न परिस्थितियों में कुशलता से इस्तेमाल करना सीखें। ऐसा कर पाने के लिए निम्न क्षमताओं का अभ्यास करना जरूरी है-

1

जिजासु होकर खुले दिमाग से सोचना

2

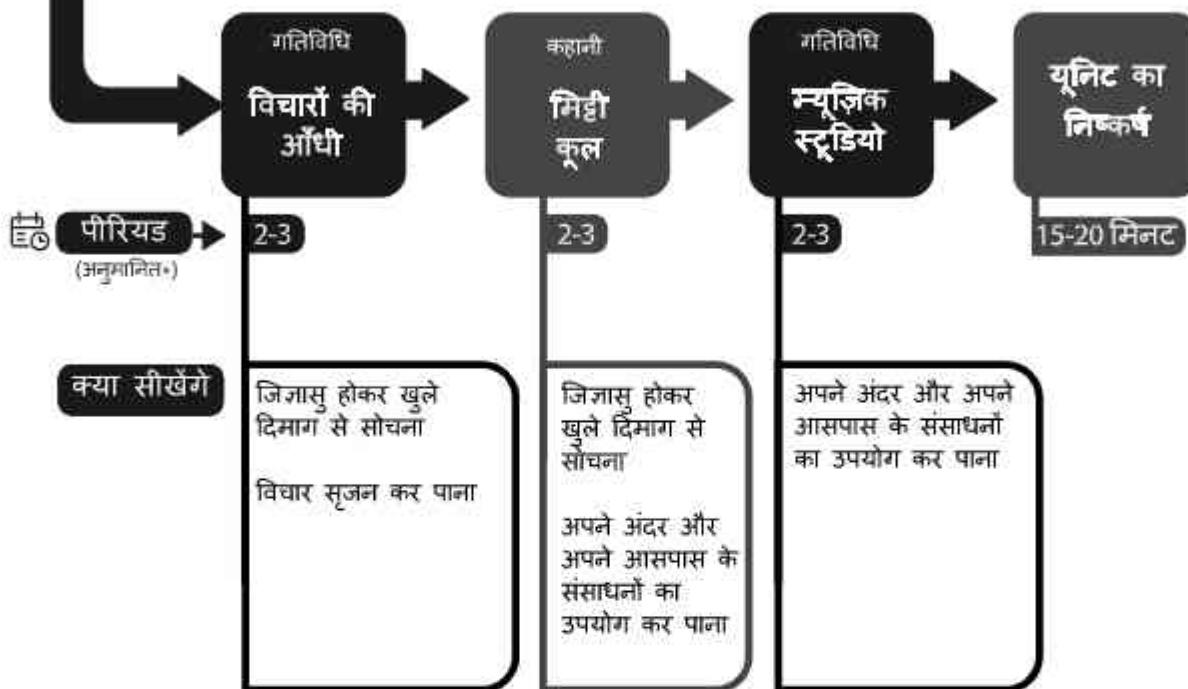
विचार सृजन कर पाना
(Idea Generation)

3

अपने अंदर और अपने आसपास के संसाधनों का उपयोग कर पाना

यूनिट का प्रवाह

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत (15-20 मिनट)



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को उद्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। कैरिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

विद्यार्थियों से कक्षा 9 में रचनात्मकता यूनिट में की गई गतिविधियों और कहानी को याद करने को कहें और चर्चा करें कि उन्होंने उससे क्या सीखा था। इसके बाद ऊपर दिए गए संवाद के बारे में चर्चा करें और इसे रचनात्मकता से जोड़ते हुए यूनिट की शुरुआत करें।

2.1 गतिविधि | विचारों की आँधी

परिचय

किसी वस्तु के एक या दो उपयोग बताना तो सभी के लिए आसान है, पर हम इस गतिविधि के द्वारा देखेंगे कि किसी एक वस्तु के कितने अधिक से अधिक उपयोग सोचे जा सकते हैं।

सामूहिक कार्य: 10 विद्यार्थी

क्या सीखेंगे

2-3 पीरियड

- विचार सृजन कर पाना
- जिजासु होकर खुले दिमाग से सोचना

सामग्री

कागज



पेन



फैसिलिटेटर नोट

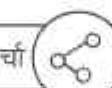
- अधिक से अधिक उपयोगों पर चर्चा हो इसके लिए हर विचार को समान महत्व दिया जाए।
- विद्यार्थियों को अटपटे विचारों का भी आनंद लेने दें।
- विद्यार्थी जब विचार सृजन कर रहे हों तो फैसिलिटेटर कक्षा में घूम-घूमकर समूहों का अवलोकन (observe) करे और विद्यार्थियों को उनके मन में आने वाले सभी विचारों को लिखने के लिए प्रोत्साहित करें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थियों के 10-10 के समूह बनाएं।
- प्रत्येक समूह को एक अलग वस्तु दें जो कक्षा में आसानी से उपलब्ध हो। (उदाहरण - अखबार, चॉक, डस्टर, बोतल इत्यादि)
- विद्यार्थियों को दी गई वस्तु के स्वाभाविक उपयोग से हटकर उसके नए-नए उपयोग सोचने हैं। (उदाहरण - चॉक एक लाठी, बेलन या और कुछ भी हो सकती है।)
- हर समूह को 10 मिनट का समय मिलेगा जिसमें वह दी गई वस्तु के उपयोग के लिए अधिक से अधिक विचार सोचेंगे और उन्हें लिखेंगे।
- इसके बाद सभी समूह सहमति से अपनी सूची में से कोई भी एक विचार चुनेंगे और उसकी नई उपयोगिता मॉडल, चित्र या जिंगल के माध्यम से कक्षा में प्रस्तुत करेंगे।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

'विचारों की आँधी' गतिविधि द्वारा विकसित हुई समझ को और बढ़ाने के लिए विद्यार्थियों से समूह में ही इन सवालों पर बात करने को कहें -

- नए विचार सोचते हुए आपको कैसा लगा? क्या आपको लग रहा था कि आप इतने सारे विचार सोच पाएँगे?
- आपने किस आधार पर एक विचार को चुनकर उसका जिंगल/मॉडल/चित्र बनाने का निर्णय लिया?
- क्या आप खुलकर समूह में अपने सारे विचार साझा (share) कर पाए और दूसरों के विचार शामिल कर पाए? आप यह कैसे कर पाए/नहीं कर पाए?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद हर समूह से कुछ विद्यार्थियों को पूरी कक्षा के साथ अपनी बात को साझा करने के लिए आमंत्रित करें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

हमने इस गतिविधि द्वारा समझा कि हमें अपने विचार खुलकर देने चाहिए और दूसरों के विचार भी खुलकर स्वीकार करने चाहिए, चाहे वह कितने भी अटपटे या अलग लगें। ऐसा करने से हमारे पास किसी भी परिस्थिति का सामना करने के विचारों का एक बड़ा भंडार रहता है जो हमें समाधान तक पहुँचने में मदद करता है।

2.2 कहानी | मिठी कूल

परिचय

बचपन में हम सबने मिठी, कागज या कले से नए-नए आकार के खिलौने बनाए होंगे। अपनी बनाई हुई वस्तु को देखकर हमें खुशी मिलती है। आज हम कंप्यूटर युग में जी रहे हैं और नई-नई वस्तुएँ बनाने में नए उपकरण इस्तेमाल करते हैं। क्या हम पुरानी परंपरा (tradition) में आधुनिकता का मिश्रण करके कुछ नया बना सकते हैं? ऐसा करने की भी अपनी एक महत्ता होती है। जैसे कंप्यूटर की मदद से कपड़ों के ऊपर नए और सुन्दर प्रिंट बनाना। हो सकता है इस प्रक्रिया में कुछ अधिक सुंदर और उपयोगी बन जाए।

2-3 पोरियड

क्या सीखेंगे

- जिजासु होकर खुले दिमाग से सोचना
- विचार सृजन कर पाना

भूमिका

- परंपरागत (traditional) काम क्या-क्या होते हैं?
- क्या इनमें से किसी एक काम को नए तरीके से कर सकते हैं?
- आज हम एक ऐसे व्यक्ति के बारे में जानेंगे जिन्होंने मिठी से एक के बाद एक नई और उपयोगी वस्तुएँ बनाईं।

कहानी

ગुजरात के छोटे से शहर वाकानेर में एक गरीब कुम्हार अपने बेटे को कह रहा था, "बेटा, मिठी के घड़े व दीपक अब कोई नहीं खरीदता। अब उसमें इतनी कमाई नहीं है कि घर को ठीक से चला सकें। हमने भी अब ये काम छोड़ दिया।" ऐसा समझाते हुए पिता ने गुजर-बसर के लिए बेटे मनसुख के लिए चाय की दुकान खोल दी परंतु बेटे को इस काम में शर्मिंदगी महसूस होने लगी क्योंकि उसके ससुराल वालों की खिलौनों की फैक्ट्री थी। एक वर्ष वे चाय की दुकान चलाते रहे। फिर 1985 में एक दिन एक टाइल फैक्ट्री में काम करने का अवसर मिलते हीं उन्होंने चाय का काम छोड़ दिया।

वहाँ नौकरी करते हुए मनसुख भाई सोचने लगे कि जब मिठी से टाइल बन सकती है तो और भी नई-नई उपयोगी वस्तुएँ बनाई जा सकती हैं- ऐसी वस्तुएँ जो सुंदर हों और काम भी आएँ ताकि लोग उन्हें खरीदना चाहें। वे सोच-विचार करने लगे कि मिठी के साथ क्या-क्या बन सकता है?

मन में कई नई-नई वस्तुएँ बनाने के विचार आ रहे थे पर उन्हें बनाने के लिए समय और पैसों की जरूरत थी। उन्होंने नौकरी छोड़ने का फैसला कर लिया और 30000₹ उधार लेकर वह मिठी के साथ नए-नए प्रयोग करने लगे। पहले मिठी के तवे बनाए, पर वे आग पर रखते ही टूट जाते थे। फिर उन्होंने उसमें कुछ बदलाव किया। एक बार नहीं कई-कई बार और अंत में बढ़िया तवे बन गए। इतने बढ़िया कि खूब बिकने लगे। कुछ समय बाद नए-नए आकार देकर बहुत सुंदर डिजाइन के घड़े भी बनाए। रंग-बिरंगे घड़ों पर सुंदर चित्रकारी उनको बहुत ही आकर्षक बना रही थी। घड़े हाथों-हाथ बिकने लगे।

जब घड़ों की माँग बढ़ी तो एक मशीन बनाई और उसके अंदर डाई लगा दी, जिसकी मदद से वे महीने में लगभग 18000 घड़े बनाने लगे; जबकि पहले वे महीने में केवल 100 घड़े ही बना पाते थे। घड़ों के अंदर जब फ़िल्टर भी लगा दिए तो लोगों को ठंडा और स्वच्छ पानी मिलने लगा। उनके घड़ों की माँग बहुत ज्यादा बढ़ गई।

सब कुछ ठीक हो गया था परन्तु 2001 में गुजरात में आए भूकंप ने एक ही झटके में उनके परिवार की पूरी संपदा को मिट्टी में मिला दिया। घड़े क्या टूटे, परिवार की कमर ही टूट गई। स्थानीय अखबार में आया- “गरीबों का फ़िज टूट गया”। यह पढ़ने के बाद ‘फ़िज’ का ख्याल उनके दिमाग में घूमता रहा। वे सोचते रहे कि गरीब आदमी भी फ़िज लेने का सपना देखता होगा परन्तु कीमत और बिजली के खर्च के कारण खरीद नहीं पाता होगा।

अब समय आ गया था कि मिट्टी का फ़िज बनाकर देखा जाए। उन्होंने काम शुरू किया। फ़िज में ठंडक कैसे बढ़े, इसके लिए वे 4 साल तक प्रयोग करते रहे। जब अधिक पूँजी की जरूरत पड़ी तो उन्होंने अपना घर गिरवी रख दिया। समय लगा, मेहनत लगी और पूँजी लगी पर उन्होंने मिट्टी का फ़िज बना लिया। इको फ़ैडली फ़िज! बिजली का खर्च नहीं, सब्जियाँ भी ताज़ी-ताज़ी और स्वास्थ्य भी अच्छा।

इस फ़िज को बनाने वाले मनसुखभाई प्रजापति आज ‘मिट्टी कूल’ कंपनी के मालिक हैं। आज फ़िज के साथ-साथ मनसुखभाई मिट्टी से अनेक नई-नई वस्तुएँ बनाते हैं, जो भारत में ही नहीं, विदेशों में भी बिक रही हैं। कंपनी अब हजारों की संख्या में मिट्टी के रंग-बिरंगे वर्तन, नॉन स्टिक तवे, फ़िल्टर वाले घड़े और फ़िज बनाकर बेचती हैं। इनकी वार्षिक आय लगभग 45 लाख रुपये हैं। इन्होंने 35 से अधिक कुन्हार परिवारों को रोजगार भी प्रदान किया है।

मनसुखभाई अपने नए विचारों के लिए राष्ट्रपति तथा प्रधानमंत्री जी द्वारा भी सम्मानित किए जा चुके हैं।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- मनसुखभाई की बनाई वस्तुएँ लोग क्यों पसंद कर रहे थे?
- उन्होंने अपने पुश्तैनी काम में ही कैसे बदलाव किया?
- क्या ऐसा विचार किसी और को भी आया होगा? इस तरह का कोई विचार आपके मन में है तो हम सबके साथ साझा करें।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

मनसुखभाई की कहानी हमें अपनी परंपरागत वस्तुओं और कार्यों को नए तरीके से सोचने तथा सोच को एक मूर्त रूप (Form) देने के लिए प्रेरित करती है। उन्होंने आसानी से मिल जाने वाली व परंपरागत रूप से प्रयोग होने वाली वस्तुओं को नई सोच से नया रूप दिया। घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी पर चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

2.3 गतिविधि | म्यूज़िक स्टूडियो

परिचय

संगीत हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग है। संगीत के क्षेत्र में रचनात्मकता बहुत महत्त्वपूर्ण होती है। लेखक और संगीतकार नए-नए गाने लिखते हैं, धुनें बनाते हैं और लोगों से प्रशंसा बटोरते हैं। आइए हम भी ऐसा कुछ करके देखें - एक गाना लिखें, उसकी धुन तैयार करें और उसको संगीत से सजाएँ।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

2-3 पारेयड

क्या सीखेंगे

- अपने अंदर और अपने आसपास के संसाधनों का उपयोग कर पाना
- जिजासु होकर खुले दिमाग से सोचना

सामग्री

कागज



पेन



फ़सिलिटेटर नोट

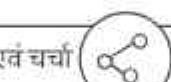
- कक्ष में शोर-गुल हो सकता है। प्रयास करें कि आसपास की कक्षाएँ बाधित न हों।
- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी गाना प्रस्तुत करने के दौरान एक-दूसरे का मजाक न उड़ाएँ।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थी 5-6 के समूह में बैठेंगे।
- प्रत्येक समूह में विद्यार्थी:
 - आपस में चर्चा करके गाना लिखने के लिए एक विषय चुनेंगे। (उदाहरण - अपना पसंदीदा मौसम, विद्यालय आने का उद्देश्य, अपना पसंदीदा त्योहार, इत्यादि)
 - अपनी पसंद के चुने हुए टॉपिक पर गाना लिखेंगे और लिखे हुए गाने की धुन तैयार करेंगे।
 - विद्यार्थी अपनी कक्षा में नज़र दौड़ाएंगे और उपलब्ध वस्तुओं से धुन को संगीत से सजाएँगे।
 - प्रत्येक समूह अपना गाना संगीत के साथ कक्षा में प्रस्तुत करेगा। समूह के सभी विद्यार्थी इसमें भाग लेंगे।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

'म्यूज़िक स्टूडियो' गतिविधि द्वारा विकसित हुई समझ को और बढ़ाने के लिए विद्यार्थी निम्नलिखित प्रश्नों पर चिंतन करेंगे। गतिविधि के बाद समूह में ही विद्यार्थियों से इन सवालों पर बात करने को कहें।

- इस गतिविधि को करते हुए आपके सामने कौन-सी चुनौतियाँ थीं? आपने उनका समाधान कैसे किया?
- विभिन्न चुनौतियों के बावजूद आपने गाना लिखा और संगीत भी बनाया। संगीत बनाने के लिए आपने अलग-अलग चीज़ों के इस्तेमाल के बारे में कैसे सोचा?
- इस गतिविधि से आपको अपने और अपने साथी के बारे में क्या नया जानने को मिला?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद हर समूह से विद्यार्थियों को पूरी कक्षा के साथ अपनी बात साझा करने के लिए आमंत्रित करें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

प्रत्येक वस्तु या विषय का अपना महत्त्व है। लेकिन ज़रूरत के हिसाब से उस वस्तु या विषय को नए नज़रिए से देखना और उसकी सहायता से अपने उद्देश्य को प्राप्त करना ही रचनात्मकता है। इस तरह का अनुभव हमारी सोच को लचीला बनाता है और हमें रचनात्मक होने में मदद करता है।

यूनिट का निष्कर्ष



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

विद्यार्थी अपने-अपने समूहों में निम्न प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- आपकी समझ से रचनात्मकता क्या है?
- कौन लोग रचनात्मक होते हैं? क्या आप कोई उदाहरण देकर बता सकते हैं?
- रचनात्मक होना आपको जीवन में किस प्रकार मदद कर सकता है? उदाहरण देकर बताइए।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

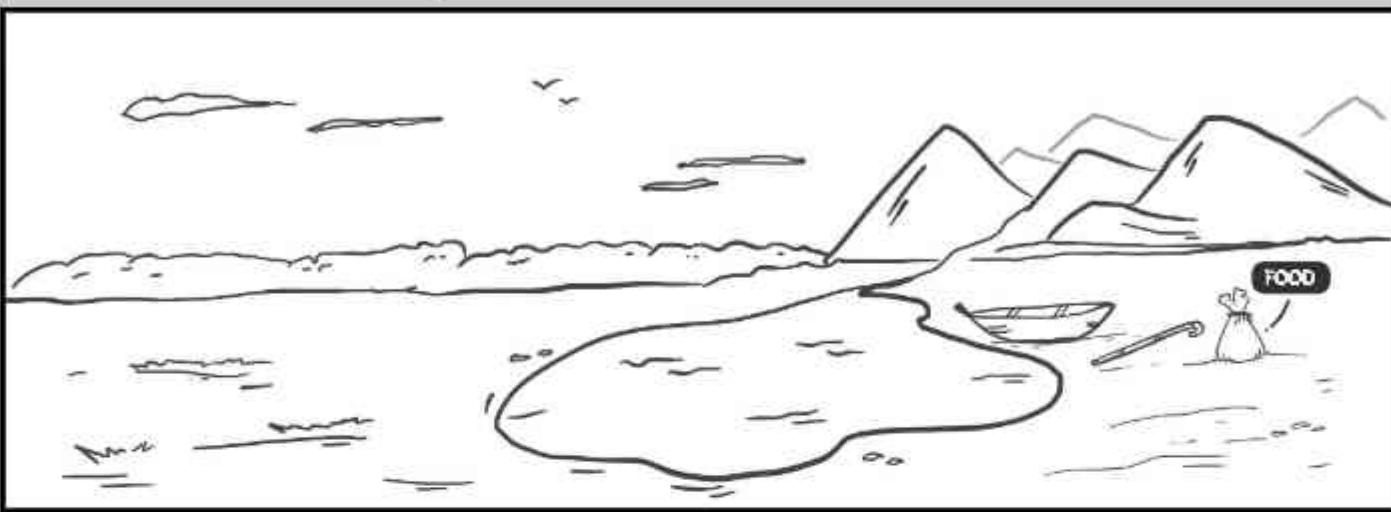
इस यूनिट में गतिविधियों एवं कहानी द्वारा हमने समझा कि अपनी कल्पना शक्ति और विचारों के प्रयोग से कुछ नया बना पाना ही रचनात्मकता नहीं है। संसार को नए नज़रिए से देखना, छुपे हुए पैटन्स को ढूँढ़ पाना, संपर्कों और संबंधों को समझाना और समाधान तक पहुँच पाना सभी रचनात्मकता के अंग हैं और हम सब रचनाशील हैं।

यूनिट 3 | स्वयं को समझना

Understanding Self



फैसिलिटेटर के लिए



- अगर हमें पहाड़ के शिखर पर पहुँचना है तो हम इनमें से किस एक वस्तु का सहारा लेंगे?
- अगर हमें नदी पार करनी है तो हम इनमें से किस एक वस्तु का सहारा लेंगे?

शिखर पर पहुँचना और नदी पार करना हमारे सपनों के समान हैं और चित्र में दी गई अन्य वस्तुएँ हमारी क्षमताओं के। इस संदर्भ में देखते हुए हम समझ पाएँगे कि अपने अलग-अलग सपनों को साकार करने के लिए हमें विभिन्न क्षमताओं को विकसित करना ज़रूरी है। जैसे कि अच्छा तैराक बनना है तो अपनी शारीरिक क्षमता बढ़ानी होगी और बागबानी का शौक है तो अलग-अलग प्रकार के पौधों के बारे में अपनी समझ विकसित करनी होगी। अगर हम धीरे-धीरे यह समझ विकसित करने पर ध्यान दें कि हमें क्या करना है, हमारी पसंद का काम क्या है, हमें क्या करके खुशी मिलती है तो हम उसके अनुरूप अपनी क्षमताओं को विकसित कर सकते हैं।

कक्षा 10 का पड़ाव विद्यार्थियों के लिए काफी महत्वपूर्ण है क्योंकि आने वाले समय में वे भी अपने करियर की दिशा में निर्णय लेंगे। यह यूनिट विद्यार्थियों को अपने सपनों और करियर (career) को ध्यान में रखते हुए अपनी क्षमताओं के बारे में सोचने में मदद करेगी।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

1

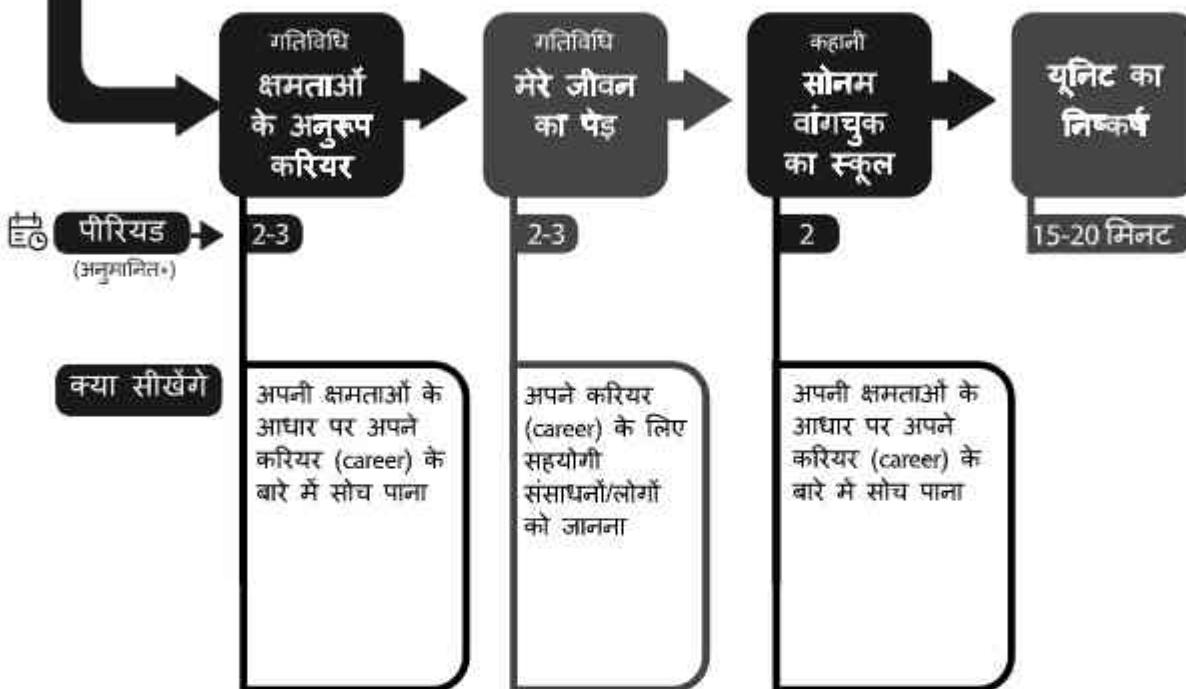
अपनी क्षमताओं के आधार पर अपने करियर (career) के बारे में सोच पाना

2

अपने करियर (career) के लिए सहयोगी संसाधनों/लोगों को जानना

यूनिट का प्रवाह

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत (15-20 मिनट)



*विद्यार्थियों की औसत सहबा को एयान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़िसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

विद्यार्थियों के पास जाकर या मैनुअल उनके हाथ में देकर या इस चित्र को बोर्ड पर बनाकर यूनिट के शुरू में दिया गया चित्र उनके साथ साझा करें और उससे जुड़े प्रश्नों पर उनसे चर्चा करें।

उन्हें अपने विभिन्न सपने और उनसे जुड़ी क्षमताओं के बारे में अपने विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

3.1 गतिविधि | क्षमताओं के अनुरूप करियर

परिचय

कई बार हम भविष्य का निर्णय या तो सामाजिक दबाव में आकर करते हैं या फिर खुद को ठीक से न जानने की वजह से करते हैं। इस प्रक्रिया में हम अपनी क्षमताओं और सपनों के बारे में सोचते रह जाते हैं जिसकी वजह से हमें असंतोष होता है। अपनी विभिन्न क्षमताओं को ठीक से समझकर हम अपने भविष्य के लिए अनेक विकल्प सोच सकते हैं और कई सारे दरवाजे स्वयं के लिए खुले छोड़ सकते हैं।

सामूहिक कार्य: 5- 6 विद्यार्थी

क्या सीखेंगे

2-3 पीरियड

- अपनी क्षमताओं के आधार पर अपने करियर के बारे में सोच पाना

फैसिलिटेटर नोट

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को अपनी क्षमताओं के आधार पर अपने लिए करियर चुनना है। यह सोच पाने में उनकी मदद करें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

विद्यार्थियों को निम्न तालिका की मदद से समझाएँ कि हम सबके पास 3 अलग-अलग तरह की क्षमताएँ होती हैं।

क्षमताएँ	दिमागी (Cognitive)	मूल्य आधारित (Value based)	अन्य (Other)
उदाहरण	गणित आसानी से समझ में आना।	सहजता से नए दोस्त बना पाना।	20 किलोग्राम तक वजन उठा पाना।
	तथ्य आदि आसानी से याद हो जाना।	दूसरों की भावना समझ पाना।	लंबे समय तक ध्यान से काम कर पाना।
	किसी भी चीज़ को सदृश्य (visualize) रूप से सोच पाना।	जोखिम के बावजूद नई चीज़ों सीखना।	एक साथ 2-3 चीज़ों के बारे में सोच पाना या 2-3 काम कर पाना।

- विद्यार्थियों से कहें कि 10-15 मिनट में उन्हें इस तालिका का इस्तेमाल करते हुए अपनी तीनों प्रकार की क्षमताएँ लिखनी हैं।
- अब विद्यार्थियों को 2-2 के जोड़े बनाने को कहें।
- जोड़े के विद्यार्थियों को आपस में मिलकर एक-दूसरे की क्षमताओं के आधार पर संभावित करियर (careers) के बारे में सोचने को कहें।
- आप ऊपर दी गई तालिका के संदर्भ में निम्न उदाहरण उनके साथ साझा कर सकते हैं-
 - Visualize (दिमागी क्षमता) और फोकस (अन्य क्षमता) कर पाने की क्षमता के आधार पर विद्यार्थी graphic design करना चुन सकते हैं।
 - जोखिम उठाने (मूल्य आधारित क्षमता) में डर न लगता हो तो अपनी रुचि के अनुसार अपना उद्यम शुरू करने के बारे में सोच सकते हैं।
 - सहजता से दोस्त बनाना और किसी और की भावनाएँ समझ पाने की क्षमता (मूल्य आधारित क्षमता) के आधार पर counselling की पढ़ाई कर सकते हैं।
- दोनों अपने लिए कम से कम 3 करियर (career) की सूची बनाएँ।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

इसके बाद सभी विद्यार्थियों को निम्न सवालों पर बात करने के लिए आमंत्रित करें-

- क्या आपको अपने भविष्य की दिशा में इस प्रक्रिया से कोई नई समझ मिली? सबके साथ साझा करें।
- विभिन्न तरह की अपनी क्षमताओं के बारे में सोचने का आपका अनुभव कैसा रहा?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

प्रत्येक समूह से विद्यार्थियों को अपनी विभिन्न क्षमताएँ और उनके आधार पर चुने गए करियर को सबके साथ साझा करने के लिए आमंत्रित करें। साथ ही साथ चर्चा किए गए प्रश्नों के बारे में भी अपने विचार साझा करने को कहें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

जब हम अपनी क्षमताओं और अपने आंतरिक संसाधनों के आधार पर स्वयं के भविष्य के बारे में सोचते हैं तब हम अपनी सकारात्मक इमेज (image) बना पाते हैं जिससे कुछ करने का हमारा आत्मविश्वास भी बढ़ता है। इसलिए यह ज़रूरी है कि हम समय निकालकर, अपने साथियों, शिक्षकों, अभिभावकों आदि की मदद से अपनी विभिन्न तरह की क्षमताओं के बारे में जानें और अपने भविष्य के प्रति ज्यादा सजग होकर और आत्मविश्वास के साथ निर्णय लें।

3.2 गतिविधि | मेरे जीवन का पेड़

परिचय

पिछली गतिविधि में हमने अपनी विभिन्न क्षमताओं को जाना और उनसे जुड़े हुए संभावित करियर (career) अपने लिए ढूँढ़े। अपने सपनों की दिशा में बढ़ने के लिए ये भी जानना बहुत जरूरी है कि हम उन सपनों तक पहुँचेंगे कैसे? क्या हम सब कुछ अकेले ही कर सकते हैं या फिर हमें और लोगों की भी मदद लेनी पड़ेगी- यह समझ पाना हमारी स्वयं की समझ को और मजबूत बनाता है।

2-3 पौरियड

एकल कार्य

क्या सीखेंगे

- अपने करियर (career) के लिए सहयोगी संसाधनों/लोगों को जानना

सामग्री

कागज



पेन



फ़ैसिलिटेटर नोट

- किसी विद्यार्थी के बनाए पेड़ की तुलना दूसरे से न करें।
- विद्यार्थियों को पेड़ की सुंदरता की बजाय, उसमें लिखी जाने वाली जानकारी को प्राथमिकता देने को कहें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- बोर्ड पर पेड़ का एक बड़ा-सा चित्र बनाएँ जिसमें पेड़ के निम्न सभी भाग हों।
- विद्यार्थियों से पूछें कि पेड़ के अलग-अलग अंग उनके लिए क्या दर्शाते हैं?
- इस चर्चा के बाद विद्यार्थियों को पेड़ के अलग-अलग भागों को अपने विभिन्न संसाधनों (लोग/वस्तुएँ/गुण आदि) के रूप में कल्पना करने के लिए कहें जो उन्हें अपने सपने पूरे करने में मदद कर सकते हैं।
- नीचे दिए गए उदाहरण के अनुसार विद्यार्थियों को बताएँ कि पेड़ के किस हिस्से का सांकेतिक रूप क्या है।

मूल / जड़ (roots)

मेरे गुण, क्षमताएँ, मूल्य, सौच इत्यादि।

पेड़ का तना (trunk)

वे लोग, जो मेरे सपनों की दिशा में मेरे लिए मजबूत सहारा हैं।

शाखा/ठहरी/डाली (branches)

अन्य सहायक लोग / वस्तुएँ / गुण आदि जो मेरे सपनों की यात्रा में मेरी मदद कर सकते हैं।

पत्ते, फूल, फल

मेरी आशाएँ, सपने, आकांक्षाएँ इत्यादि।

- इसके बाद विद्यार्थियों को पिछली गतिविधि में सोची हुई क्षमताओं और करियर (career) को याद करने को कहें।
- पहली गतिविधि के आधार पर उन्हें अपनी नोटबुक में अपने 'जीवन का पेड़' का चित्र बनाने को कहें। इसके लिए विद्यार्थियों को 15 से 20 मिनट का समय दें।



कैसे करें



चिन्तन एवं चर्चा



सोचें साथियों के साथ



साझा करें

- अपने पेड़ को देखते हुए आपको कैसा महसूस हो रहा है?
- क्या आपको लगता है कि आपके पास अपने करियर की दिशा में जाने के लिए पर्याप्त सहयोग है? यदि हाँ तो इस विषय में विस्तार से बताएँ। अगर नहीं, तो इसके लिए आप क्या कर सकते हैं?



कैसे करें



चिन्तन एवं चर्चा



सोचें साथियों के साथ



साझा करें

सभी विद्यार्थियों को अपने चित्र कक्षा में प्रस्तुत करते हुए एक दूसरे के चित्र देखने के लिए प्रोत्साहित करें। कुछ समय देख लेने के बाद विद्यार्थियों को इस गतिविधि से संबंधित विचार, सवाल, नए दृष्टिकोण आदि साझा करने के लिए आमंत्रित करें।



कैसे करें



चिन्तन एवं चर्चा



सोचें साथियों के साथ



साझा करें

अगर हम अपनी कुछ उपलब्धियों के बारे में सोचें तो हम देख पाएँगे कि उस यात्रा में बहुत से लोगों का योगदान है। यह योगदान कैसा भी हो सकता है - जैसे किसी के द्वारा हमारे विचार को प्रोत्साहन देना या हमें ध्यान से सुनना, जिससे हमें आगे बढ़ने का आत्मविश्वास मिला होगा। लोगों के अलावा हमारी अपनी क्षमताएँ/गुण/मूल्य भी हमारी मदद करते हैं जैसे किसी असफलता के समय हमने खुद पर विश्वास न छोड़ा हो। कभी-कभी हम अपने सपने पूरे करने की प्रक्रिया में अकेला महसूस करते हैं या फिर किसी प्रकार के सहारे की ज़रूरत महसूस करते हैं। ऐसे में अगर हम अपनी क्षमताओं और आसपास मौजूद समाधनों के बारे में सजग हों तो हमारी यह परेशानी काफ़ी हट तक सुलझ सकती है।

3.3 कहानी

सोनम वांगचुक का स्कूल

परिचय

अक्सर हम अपने दोस्तों या जान-पहचान के लोगों की बातों से प्रभावित होकर अपने भविष्य के बारे में निर्णय ले लेते हैं। दूसरों की सलाह के साथ अगर हम अपनी क्षमताओं और गुणों को पहचानकर निर्णय लें तो हमारा काम कई गुना बेहतर हो सकता है जैसे कि हमने अब तक की गतिविधियाँ करके भी अनुभव किया। सोनम वांगचुक, जो एक शिक्षा सुधारक और कुछ नया करने वाले (एजुकेशन रिफॉर्मर और इन्नोवेटर) रहे हैं, यह बात अच्छी तरह समझते हैं और इसलिए उन्होंने एक अनोखे स्कूल की स्थापना की। इस स्कूल में हर विद्यार्थी की क्षमताओं को पहचानने और विकसित करने पर खास ध्यान दिया जाता है ताकि वह अपने चुने व्यवसाय (profession) में सफल हो सके और अपने जीवन में खुश रह सकें।

क्या सीखेंगे

2 पोरियड

- अपनी क्षमताओं के आधार पर अपने करियर (career) के बारे में सोच पाना

भूमिका

- क्या आप किसी ऐसे किसी व्यक्ति को जानते हैं जो स्कूल में फेल होने के बावजूद असल ज़िंदगी में बहुत सफल हुआ हो? ऐसा कैसे हुआ होगा?
- लद्दाख में एक अनोखा स्कूल है जहाँ सामान्य स्कूल में फेल हुए विद्यार्थियों का दाखिला होता है और उन्हें अपने मनपसंद व्यवसाय (profession) में सफल होने के लिए पूरा मौका और सहयोग मिलता है।
- आइए, जानते हैं इस अनोखे स्कूल के बारे में।

कहानी

अक्सर ऐसा देखा गया है कि बड़ी सफलता के पीछे कोई छोटी-सी शुरुआत होती है। इसी तरह छोटी सी शुरुआत से लेकर बड़ी सफलता प्राप्त करने वाले सोनम वांगचुक की कहानी कुछ इस प्रकार है-

लद्दाख की ठंडी और बंजर भूमि में रहने वाले सोनम वांगचुक एक अनोखा स्कूल चलाते हैं। वे एक ऐसे इंजीनियर हैं जिनके नाम पर कई पेटेंट (patents) और अवॉर्ड्स हैं। इंजीनियरिंग की पढ़ाई करके लद्दाख से श्रीनगर आए हुए सोनम अपना खर्च निकालने के लिए ट्रूयूशन पढ़ाते थे। उस दौरान उन्होंने जाना कि जो विद्यार्थी स्कूल में अच्छे परिणाम नहीं ला पाते, उनमें अन्य ऐसी क्षमताएँ होती हैं जिन्हें उभरने का मौका ही नहीं मिलता। अपनी पढ़ाई पूरी करके वे लद्दाख लौटे। शिक्षा-व्यवस्था में बदलाव लाने के लिए उन्होंने एक संस्था की स्थापना की और सरकार के साथ हाथ मिलाकर लद्दाख के स्कूलों का परिणाम कई गुना बेहतर करने में कामयाबी हासिल की। लेकिन इन सफलताओं के बीच सोनम को एक ही प्रश्न सताए जा रहा था- "जो विद्यार्थी पास नहीं हुए उनका क्या?"

इतने सालों के अनुभव से सोनम को गहरा विश्वास हो गया था कि हर एक बच्चे में कुछ न कुछ क्षमताएँ होती ही हैं और स्कूल का काम है, उन क्षमताओं को उभारकर उन्हें विकसित करना। इस विश्वास के आधार पर उन्होंने एक अनोखे स्कूल की स्थापना की। इस स्कूल में विद्यार्थी विभिन्न कार्य कर अपने अनुभवों के आधार पर सीखते हैं। मजेदार बात यह है कि इस अनोखे स्कूल में दाखिला देने के लिए सामान्य स्कूल में फेल हुए विद्यार्थियों को प्राथमिकता दी जाती है।

इस स्कूल में प्रत्येक बोर्ड परीक्षा के बाद दो सप्ताह का एक यूथ कैंप (youth camp) लगाया जाता है जहाँ नए विद्यार्थी सीनियर विद्यार्थियों के साथ बड़े मजे के साथ गतिविधियाँ करते हुए जीवन के लिए उपयोगी कौशल सीखते हैं और इसमें उन्हें स्वयं की शक्तियों को पहचानने का मौका भी मिलता है।

प्रत्येक दो महीने में स्कूल के विद्यार्थी अपनी संसद चुनते हैं। एक नेता और कई सांसद चुने जाते हैं और ये विद्यार्थी सांसद अलग-अलग विभाग सँभालते हैं, जैसे फूड, एनर्जी, गौ-पालन, सौर ऊर्जा और बिजली। फूड के अंतर्गत जैम तैयार करते हुए विद्यार्थी जैम को प्रिजर्व (preserve) करना, लेबलिंग, पैकेजिंग और बाजार तक कैसे ले जाया जाए, ये सब सीखते हैं। इन सबको बेचने से जो आय होती है, उसका उपयोग वे देश के विभिन्न स्थानों में जाकर वहाँ के इतिहास, भूगोल और अर्थशास्त्र को सीखने में करते हैं। अपने विद्यालय के अकाउंट को सँभालते हुए विद्यार्थी स्कूल के अखबार और कैपस रेडियो के माध्यम से सभी प्रकार की जानकारी साझा करते हैं। एक ही वर्ष के अंतराल में नए विद्यार्थी अपने आपको तैयार करके अगले कैप को नेतृत्व (lead) करने के लिए सक्षम हो जाते हैं।

इन सबके अतिरिक्त सोनम वांगचुक विद्यार्थियों के साथ मिलकर अपने वैज्ञानिक नवाचारों का प्रयोग करते हुए स्थानीय समस्याओं को सुलझाने का प्रयत्न भी करते हैं। उनका आइस-स्ट्रूप नवाचार विश्व-भर में विख्यात है। अपनी वैज्ञानिक सोच का उपयोग करके आइस-स्ट्रूप के रूप में पानी का संग्रह कर स्थानीय पानी की समस्या का समाधान किया जाता है।

इस स्कूल से निकलने के बाद यहाँ के विद्यार्थी पूरे जुनून से अपने सपने को पूरा करने के लिए जुट जाते हैं। जैसे कि इसी स्कूल का एक विद्यार्थी सेवांग केवल 27 वर्ष की आयु में लद्दाख हिल काउंसिल में शिक्षा मंत्री बना। एक अन्य विद्यार्थी स्टैंजिन एक बढ़िया फिल्म निर्माता बना, जिसे अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सम्मान मिला। एक महिला विद्यार्थी थिनलास अपना "आल वूमेन ट्रैवल्स" चलाती है, जिसके लिए उन्हें "पर्सन ऑफ द इयर" का अवार्ड मिला। जैसा सोनम वांगचुक मानते हैं कि अगर बच्चों को अपनी क्षमताओं का एहसास हो तो हर बच्चा अपने जीवन में कुछ न कुछ सफल काम करके सितारों की भाँति चमक सकता है।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- सामान्य स्कूल में फेल हुए विद्यार्थी सोनम वांगचुक के स्कूल में इतने कम समय में आत्मविश्वासी और सक्षम कैसे बन गए?
- क्षमताओं के प्रति जागरूक होने से काम पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- यदि आपको सोनम वांगचुक से मिलने का मौका मिले तो आप उनसे क्या जानना चाहेंगे?



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

सोनम वांगचुक और उनके अनोखे स्कूल की कहानी हमें अपनी क्षमताओं व गुणों को पहचानने के लिए प्रेरित करती है। उन्होंने स्वयं की शक्तियों को समझाकर अपने सपनों को वास्तविक रूप देते हुए इस विशेष स्कूल की स्थापना की और स्थानीय समस्याओं का समाधान करने के लिए कई नवाचारों का प्रयोग किया। जिस प्रकार इस स्कूल के विद्यार्थी स्वयं को पहचानते हुए सक्षम बनने की कोशिश करते हैं, उसी प्रकार हम भी अपनी क्षमताओं को पहचानकर उनका उपयोग स्वयं व समाज के विकास के लिए कर सकते हैं।

यूनिट का निष्कर्ष



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपनी विभिन्न क्षमताओं और उनसे जुड़े सपनों के बारे में सोचा था?
- क्या आपने इस यूनिट की गतिविधियों के द्वारा अपने बारे में कुछ नया जाना? उदाहरण के साथ साझा करें। यह किसी भी प्रकार की insights हो सकती है। ज़रूरी नहीं है कि वे सिर्फ सकारात्मक बातें ही हों। जैसे कि-
 - मेरी बहुत सारी रुचियाँ हैं! ये तो मैं जानता/जानती ही नहीं था/थी।
 - मुझे लोगों से बातें करने में हिचक होती है। मैं कैसे अपने सपने पूरे करने के लिए संसाधन जुटाऊँगा/जुटाऊँगी?
 - मुझे स्वयं के बारे में गहराई से सोचने में बहुत मज़ा आता है।
 - मैं दूसरों से आसानी से सलाह ले सकता/सकती हूँ।
 - मुझे अपने सपनों के लिए अपने घर वालों को मनाने के लिए काफी मेहनत करनी पड़ेगी।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

इस प्रकार के बहुत सारे ख्याल हमारे मन में अलग-अलग परिस्थितियों में आते रहते हैं। उन पर ध्यान देना और उन्हें कक्षा में निरंतर साझा करके आप अपनी कक्षा को अपना सहायक बना सकते हैं और भविष्य के लिए समस्या समाधान (problem solving) करने की दिशा में बढ़ सकते हैं। समय निकालकर खुद के बारे में सोचना और उसके बारे में अपने दोस्तों और अन्य लोग जिन पर हम विश्वास करते हैं, उनसे बात करते रहना हमें न सिर्फ भावनात्मक रूप से मजबूत करता है बल्कि खुद को बेहतर समझते रहने में मदद करता है।

यूनिट 4 | डर के साथ - डर के पार

Manage Fears



फैसिलिटेटर के लिए



डर मनुष्य का स्वाभाविक और स्थायी भाव होता है परंतु कई बार यह हमें आगे बढ़ने से रोकता है। कई बार यह डर समाज में मौजूद ऐसे डर होते हैं जिनसे हमारा सीधा वास्ता नहीं होता है, परंतु फिर भी वे हमें लगातार डराते हैं। डर कई प्रकार के होते हैं जैसे अपनी बात को बड़ों के साथ साझा करने में डर, कक्षा में सभी के सामने बोलने का डर, परीक्षा का डर, असफल होने का डर, छिपकली से डर इत्यादि। अपने डर के बारे में चर्चा करते हुए अक्सर हम असहज महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति में दूसरों के सामने हमें अपनी व्यक्तिगत असुरक्षाओं (personal insecurities) को स्वीकार करने में संकोच हो सकता है। यही कारण है कि मन में डर दबाकर रखने वाला विद्यार्थी कई बार परेशान और व्याकुल रहता है।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

विद्यार्थी अपने डर के प्रति सहज महसूस करते हुए, परेशान रहने की बजाय उसको समझ पाएं, अतः यह ज़रूरी है कि वे जानें-

1

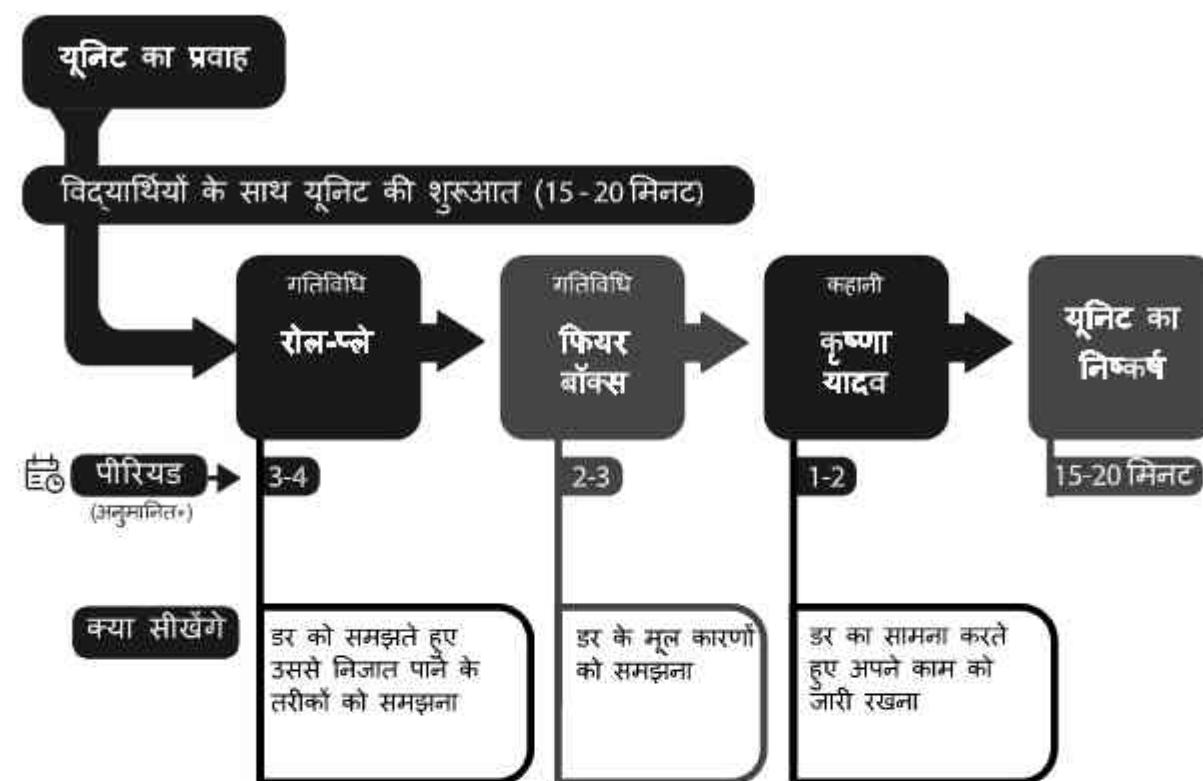
डर के मूल कारणों को समझना

2

डर को समझते हुए उससे निजात पाने के तरीकों को समझना

3

डर का सामना करते हुए अपने काम को जारी रखना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को एकल में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

रोजमर्रा की जिंदगी में हम किसी न किसी डर से जूँझ रहे होते हैं एवं उसके कारणों को समझने की कोशिश करते हैं। ये डर हमारी जिंदगी का एक अभिन्न हिस्सा होते हैं। क्या आप ऐसे किन्हीं डरों के बारे में बता सकते हैं? (इस सवाल पर कुछ विद्यार्थियों से उत्तर लिए जा सकते हैं।)

आइए कुछ और गतिविधियों और क्रियाकलापों के जरिए हम रोजमर्रा के डरों को जानने की कोशिश करते हैं और समझते हैं कि डर एक स्वाभाविक प्रक्रिया है।

4.1 गतिविधि | रोल-प्ले (Role-Play)

परिचय

हम सभी तरह-तरह के डर के साथ अपने जीवन में जूँझ रहे होते हैं। जो हमारे कामों को किसी न किसी रूप में प्रभावित करते हैं। डर की स्वाभाविकता को स्वीकार करते हुए, किसी भी डर के बारे में समूह में बात करना और अभिव्यक्त करना, डर से जूँझने के लिए ताकत पैदा करता है। आइए, इसके लिए हम एक रोल-प्ले करते हैं जिसमें विभिन्न डरों को जानने व समझने की कोशिश करेंगे।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

क्या सीखेंगे

3-4 पीरियड

- डर को समझते हुए उससे निजात पाने के तरीकों को समझना

सामग्री

कागज



पेन



फ़ेसिलिटेटर नोट

- यह सुनिश्चित किया जाए कि कक्षा में डर पर बातचीत के लिए अनुकूल वातावरण बने।
- हम सभी विद्यार्थियों की अभिव्यक्तियों को समान रूप से महत्त्वपूर्ण समझें।
- अगर शिक्षक स्वयं उस गतिविधि का हिस्सा हों तो बेहतर होगा।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएं।
(समूह बनाते समय इस बात का ध्यान रहे कि प्रत्येक को नए-नए दोस्त बनाने का मौका मिल पाए।)
- सभी समूहों को निम्न डरों में से किसी एक का चुनाव करने को कहें। यह सुनिश्चित किया जाए कि हर समूह का चयनित डर अलग-अलग हो।
 1. नियंत्रण खोने का डर (Fear of losing control)
 2. आलोचना का डर (Fear of being judged)
 3. कुछ बुरा होने का डर (Fear of something bad happening)
 4. घोट लगाने का डर (Fear of getting hurt)
 5. सामान खोने का डर (Fear of losing belongings)
 6. हम जिससे प्यार करते हैं, उसे खोने का डर (Fear of losing people we love)
- इनसे अलग किसी और डर का चुनाव करने के लिए भी समूहों के पास छूट रहेगी।
- हर समूह किसी एक डर का चुनाव करने के बाद 4-5 मिनट का रोल-प्ले तैयार करेगा।
- इसे तैयार करने के लिए प्रत्येक समूह को 10-15 मिनट का समय दिया जाएगा।
- जब एक समूह विद्यार्थियों के सामने अपनी प्रस्तुति दे तो वाकी समूह प्रस्तुति के दौरान निम्न बिन्दुओं को नोट कर सकते हैं:
 - उन्हें प्रस्तुति में क्या अच्छा लगा और क्यों?
 - उसमें दिखाए गए डर के साथ विद्यार्थी अपने को जोड़ पाए या नहीं?
 - दिखाए गए डरों का क्या कारण रहा होगा?
- शिक्षक हर प्रस्तुति के बाद देख रहे कुछ विद्यार्थियों को नोट किए गए बिन्दुओं और डर को केंद्र में रखकर डर के कारण व निजात पाने के तरीकों पर चर्चा के लिए आमंत्रित करेंगे।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

विद्यार्थी निम्न बिंदुओं पर चिंतन करके अपने समूह में चर्चा करेंगे:

- डर का चुनाव करते समय आपके सामने क्या चुनौतियाँ आईं?
- डर को रोल-प्ले के द्वारा दिखाना आपके लिए कितना आसान या चुनौतीपूर्ण था?
- विभिन्न प्रस्तुतियों के जरिए क्या हम डर के असली कारणों को समझने में सक्षम हो पाए? क्या हम कुछ अन्य डरों के बारे में भी जान पाए? कुछ उदाहरण दें।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

विद्यार्थी कक्षा में इस गतिविधि के अनुभव पर चर्चा करेंगे। हर समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह के विचार पूरी कक्षा के साथ साझा करेगा।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

इस गतिविधि में हमने विभिन्न प्रस्तुतियों और भाव-भंगिमाओं के जरिए अपने डरों को तरह-तरह से अभिव्यक्त किया। हमने जाना कि डर हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है। डर को व्यक्त करना, उसे समझना एवं उसके कारणों की पहचान करना ही हमें उससे निजात पाने की तरफ लेकर जाता है।

4.2 गतिविधि | फ़ियर बॉक्स

परिचय

विद्यार्थियों को कई प्रकार की चीज़ों या परिस्थितियों से डर लगता है, पर वे संकोचवश अपने डर को साझा नहीं करते। इस संकोच के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि उनकी भावनाओं का मज़ाक उड़ाया जाएगा। इस गतिविधि के जरिए विद्यार्थी डर के मूल कारणों को पहचानने की कोशिश करेंगे।

एकल कार्य

2-3 पौर्णयुक्त

क्या सीखेंगे

- डर के मूल कारणों को समझना

सामग्री

एक खाली बॉक्स (कार्ड बोर्ड बॉक्स, या बैग)



फ़ेसिलिटेटर नोट

- पर्ची से भरे बॉक्स/बैग को सुरक्षित रखा जाए क्योंकि उसका इस्तेमाल भाग-2 में किया जाएगा।
- गतिविधि में विद्यार्थियों द्वारा लिखे गए डरों की संवेदनशीलता का ध्यान रखा जाना चाहिए।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा

- शिक्षक एक खाली बॉक्स (पुराने कार्ड बोर्ड बॉक्स, जूता बॉक्स आदि) या बैग को टेबल पर रखें।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से अपने डरों के बारे में सोचने के लिए कहें जो उन्हें जीवन में आगे बढ़ने से रोकते हैं।
- विद्यार्थियों को अपने उन डरों को दिए गए कागज के पर्चे पर लिखने को कहा जाएगा।
- विद्यार्थी पर्चे पर अपना नाम नहीं लिखेंगे।
- शिक्षक भी अपने डर को एक पर्ची पर लिखकर बॉक्स/बैग में डालें।
- विद्यार्थी एक-एक करके अपने पर्चे भी बॉक्स में रखें।
- सभी विद्यार्थियों के पर्चे आ जाने के बाद, पर्चों पर लिखे सभी डरों को दर्शाने के लिए बोर्ड या चार्ट पेपर पर माइंड-मैपिंग कर सकते हैं।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा

आप अपने डर को लिखकर बॉक्स में डालने से पहले क्या महसूस कर रहे थे और डालने के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- बॉक्स में इकड़े किए गए पर्ची को आपस में मिलाकर, प्रत्येक समूह को 5-6 पर्चे दिए जाएँगे।
- अब प्रत्येक समूह पर्ची में लिखे गए डर के मूल कारण पर चर्चा करेगा और विशेष रूप से यह पहचानने की कोशिश करेगा कि लोगों में यह डर कैसे पैदा होता है?
- चर्चा को निश्चित दिशा देने के लिए शिक्षक चर्चा का प्रारूप बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, अगर एक पर्ची में लिखा है कि, "मैं से डरता हूँ", तो समूह की चर्चा इस दिशा में हो सकती है:
 - "लोग से डरते हैं क्योंकि.....!"
 - इस फॉर्मेट को विद्यार्थियों की सहायिता के लिए बोर्ड पर लिखा जा सकता है।
- सभी समूहों की चर्चा होने के बाद कक्षा फिर से इकड़ा होगी। प्रत्येक समूह का कोई एक विद्यार्थी संक्षेप में बताएगा कि समूह में किस प्रकार के डर सामने आए और डर के किन मूल कारणों को समूह पहचान सका?
 - हमें याद रहे कि किसी भी हल की ओर जाना इस गतिविधि का मकसद नहीं है। बल्कि यह समझना जरूरी है कि डर एक स्वाभाविक प्रक्रिया है।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थी अपने-अपने समूहों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेगा।
- ऐसे कौन से डर थे जिन्हें अनेक विद्यार्थियों ने अनुभव किया हो?
- डर के मूल कारणों को पहचानते हुए आपने क्या-क्या पता किया?
- डर हमें आगे बढ़ने से कैसे रोकता है?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद हर समूह से एक विद्यार्थी को पूरी कक्षा के साथ समूह की बात साझा करने के लिए आमंत्रित किया जाएगा।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

हम सबके अंदर का डर हमारे सीखने को प्रभावित करता है। किसी भी डर को छिपाने की बजाए उसे व्यक्त करके ही हम अपने डर पर विजय पा सकते हैं।

4.3 कहानी | कृष्णा यादव

परिचय

एक ओर जहाँ हम डर से प्रभावित होकर डराने वाली चीजों से एक दूरी बनाते हैं, वहीं दूसरी ओर इसी तरह के तमाम और डर एक चुनौती के रूप में हमारे सामने आते हैं जो हमें नए से नए प्रयोगों के साथ तरह-तरह के अनुभव करने के लिए प्रेरित करते हैं।

1-2 पारेयड

क्या सीखेंगे

- डर का सामना करते हुए अपने काम को जारी रखना

भूमिका

समाज के डर से या संसाधन न होने से कई बार लोग अपने आपको कमज़ोर महसूस करते हैं। अपनी हिम्मत से कुछ नया और बड़ा करने में डरते हैं, घबराते हैं। किन्तु कृष्णा यादव ने ऐसे तमाम डर के होते हुए भी अपना कारोबार शुरू किया और उसे ऊँचाइयों तक लेकर गई। चलिए जानते हैं कैसे?

कहानी

उत्तरप्रदेश के बुलंदशहर में कृष्णा जी अपने परिवार सहित रहती थीं। किसी कारणवश उनके पति की नौकरी चली गई। उनके पति ने खुद का कुछ काम शुरू किया, परन्तु उसमें भी उन्हें घाटा हुआ। नौकरी करते हुए जो भी थोड़ी-बहुत उनकी बचत थी, वह भी न रही। पूरे परिवार का गुजारा मुश्किल से हो रहा था। कृष्णा जी चाहती थी कि वे भी अपने पति के काम में बराबर हाथ बैटाएँ। उन दिनों एक औरत का घर से निकलकर कोई काम करना आसान न था। खासतौर से निम्न मध्यवर्गीय परिवार की महिला का। परिवार और आसपास के लोगों ने तरह-तरह की बातें करना शुरू कर दिया। इन सब चुनौतियों और ऊँच-नीच की तरह-तरह की बातों का सामना करते हुए कृष्णा जी पति की मदद के लिए सामने आई। आस-पास के लोगों ने भी ताने मारने शुरू कर दिए थे। कृष्णा जी से ये ताने सुने नहीं जाते थे। उन्होंने अपने पति को हिम्मत देते हुए सलाह दी कि क्यों न हम दिल्ली चलें और वहाँ जाकर कुछ काम करें।

अब दिल्ली जाना, वहाँ पर बसना और काम तलाश करते हुए गुज़ार-बसर करना इतना आसान नहीं था। किसी तरह 500 रुपये का इंतज़ाम करके कृष्णा जी सपरिवार दिल्ली आ गई। यहाँ आकर रहने, खाने-पीने आदि के साथ काम की तलाश की। काफी दौड़-धूप के बाद उन्हें बटाई पर सब्जियों की खेती करने का काम मिला। खेती का काम दिन-रात मेहनत का काम होता है। कृष्णा जी भी सब्ज़ी उगाने के काम में हाथ बैठाने लगी। बड़ी मेहनत करने के बाद जब कुछ महीनों के अंदर सब्जियों उगकर तैयार हो जाती तो वे लोग उन्हें बाजार में बेचने के लिए ले जाते। शहर में बढ़ते खर्चों के चलते गुज़ारा भी बहुत मुश्किल से हो रहा था। बच्चों की पढ़ाई के साथ-साथ और भी खर्च थे। कृष्णा जी को इस बात का डर लगातार बना रहता था कि मौसम खराब होने वजह से कहीं सब्जियाँ खराब न हो जाएँ। उस स्थिति में फाके भी करने पड़ सकते थे। कृष्णा जी को यह डर हमेशा सताता कि दिल्ली जैसे बड़े शहर में, इतनी कम आय में परिवार का गुज़ारा कैसे हो पाएगा?

एक रोज खेत में गाजरों को देखकर, कृष्णा जी को याद आया कि उनकी दादी गाजर का अचार बहुत स्वादिष्ट बनाती थी। उन्होंने सोचा "क्यों न मैं सब्जियों का अचार बनाना सीख लूँ और अचार बनाकर उसे बाजार में बेचूँ?"

पैसों की कमी थी, उसके बावजूद कुछ पैसों का इंतजाम करके कृष्णा जी ने एक कृषि सेंटर से अचार बनाने की ट्रेनिंग ली। कई बार उनका बनाया अचार जल्दी ही खराब हो जाता। जब भी अचार खराब होता तो उन्हें नुकसान उठाना पड़ता, किन्तु ट्रेनिंग खत्म होते-होते कृष्णा जी ने अपने हुनर को काफ़ी निखार लिया था। उन्होंने जो अचार बनाया, उसे अपने आसपास रहने वाले लोगों को भी खिलाया। सभी को उनका बनाया अचार बहुत पसंद आया।

अब उन्होंने 5 किलो अचार तैयार किया जिसे वे बाजार में बेच सकें। वे बहुत सारी दुकानों में अपना बनाया अचार लेकर गईं, पर खुला अचार खरीदने से सभी दुकानदारों ने मना कर दिया। अचार बनाना सीखने में और अचार तैयार करने में उनके काफ़ी पैसे खर्च हो गए थे। साथ ही ये डर भी था कि कहीं यह अचार न बिका तो? अचार खराब हो गया तो? ऐसे में अचार तो खराब होगा ही, साथ ही लागत भी वसूल नहीं हो पाएगी।

अब उन्होंने अपने सब्जी के ठेले पर अचार भी रखना शुरू कर दिया। सोचा कि जब कोई सब्जी खरीदने आएगा तो शायद वह अचार भी खरीदेगा। परन्तु लोग उनके ठेले पर रुकते ही नहीं थे, तो वे अचार किसको बेचते?

अब उन्होंने विचार किया कि किस प्रकार लोग उनके अचार को चखें। गर्मियों के दिन थे। "क्यों न हम पानी के मटके भी रख लें। लोग पानी पीने के लिए शायद रुकें।" कृष्णा जी ने सोचा। गर्मी के मौसम में पानी का मटका देख लोग पानी पीने के लिए उनके ठेले पर आ जाते। इन लोगों से कृष्णा जी अपना अचार चखने का आग्रह भी करती। लोग चखते। कृष्णा जी लोगों की प्रतिक्रिया का इंतजार करती। उनके दिल में धुक-धुक होती, एक डर होता कि पसंद आएगा कि नहीं। बहरहाल अचार स्वादिष्ट होता था। लोग कुछ खाने की, कुछ घर ले जाने की बात करने लगे। देखते ही देखते लोग उनके ठेले पर अचार खरीदने के लिए आने लगे। फिर क्या था, बिक्री और आमदनी दोनों बढ़ने लगी।

जब काम बढ़ा तो उन्होंने और लोगों को अपने साथ जोड़ा। अब कृष्णा जी ने और महिलाओं को अचार बनाना सिखाया। धीरे-धीरे अचार के उनके काम ने एक बड़े व्यवसाय का रूप ले लिया। आज उनकी फैक्ट्री में 252 से ज्यादा अचार, मुरब्बे बनते हैं। इनके साथ 2000 से ज्यादा कर्मचारी जुड़े हुए हैं। वे 7 कंपनियों को सँभालते हुए करोड़ों का व्यापार कर रही हैं। आज उनकी फैक्ट्री में बना अचार देश-विदेश की थालियों में परोसा जा रहा है।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- कृष्णा जी के डर के मुख्य कारण क्या थे? डर ने उनको आगे बढ़ने के लिए कैसे प्रोत्साहित किया?
- आज समाज में लड़के और लड़कियों को किस तरह के डरों का सामना करना पड़ता है?
- इस कहानी को आप अपनी जिंदगी से कैसे जोड़ सकते हैं?



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

यदि हम डर को अपने ऊपर हावी न होने दें तो हम डर से उबर सकते हैं। डर के कारणों को जानकार एवं उन्हें समझते हुए हम अपने प्रगति की रफतार को बढ़ा सकते हैं।

यूनिट का निष्कर्ष



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- इस यूनिट की गतिविधियों और कहानी से हमारी क्या समझ बनी?
- कोई एक बात बताएँ जो हमने सभी गतिविधियों और कहानी में सीखी?
- आपने ऐसा क्या सीखा या समझा जिसे आप जीवन में प्रयोग कर पाएँगे?



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

डर का सामना करने से पहले यह स्वीकार करना जरूरी है कि डर एक वास्तविकता है। हम सभी डर का अनुभव करते हैं और वह हमें आगे बढ़ने से रोकता है। हमने इस इकाई में एक क्रम (sequence) में डर के अलग-अलग पहलुओं को देखा। कक्षा में आगे से हम आपस में डर पर खुली चर्चा कर पाएँगे। सभी एक-दूसरे के डर के कारणों को जान एवं समझ पाएँगे। यह सब हम सबके सीखने की प्रक्रिया को सहज और स्वाभाविक बनाएगा।



फैसिलिटेटर के लिए



"सपने वो नहीं होते जो आपको सोने के बाद आएँ, सपने वो होते हैं जो आपको सोने न दें।"

- पूर्व राष्ट्रपति ए. पी. जे. अब्दुल कलाम

सपने हम सबको न सिर्फ आगे बढ़ाने के लिए महत्त्वपूर्ण होते हैं बल्कि ये हमें जीने की प्रेरणा भी देते हैं। इस यूनिट में विद्यार्थी बड़े सपनों को देखने की प्रेरणा ले सकेंगे एवं उनको पूरा करने के अवसरों को पहचानकर अपने लक्ष्य को निर्धारित करने की कोशिश कर सकेंगे। शायद कुछ गलतियाँ हों, असफलताएँ भी मिलें, ऐसे में स्वयं पर भरोसा रखकर और असफलताओं से सीखते हुए, दृढ़ संकल्प के साथ हम फिर से जुट जाएँ तो किसी भी सपने को पूरा कर पाना मुमकिन है।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

विद्यार्थी अपने महत्त्वाकांक्षी सपनों को सभी के साथ साझा करते हुए ठोस आकार दे पाएँगे। इसके लिए निम्न क्षमताओं को विकसित किया जाएगा।

1

महत्त्वाकांक्षी सपनों को विस्तार देना

2

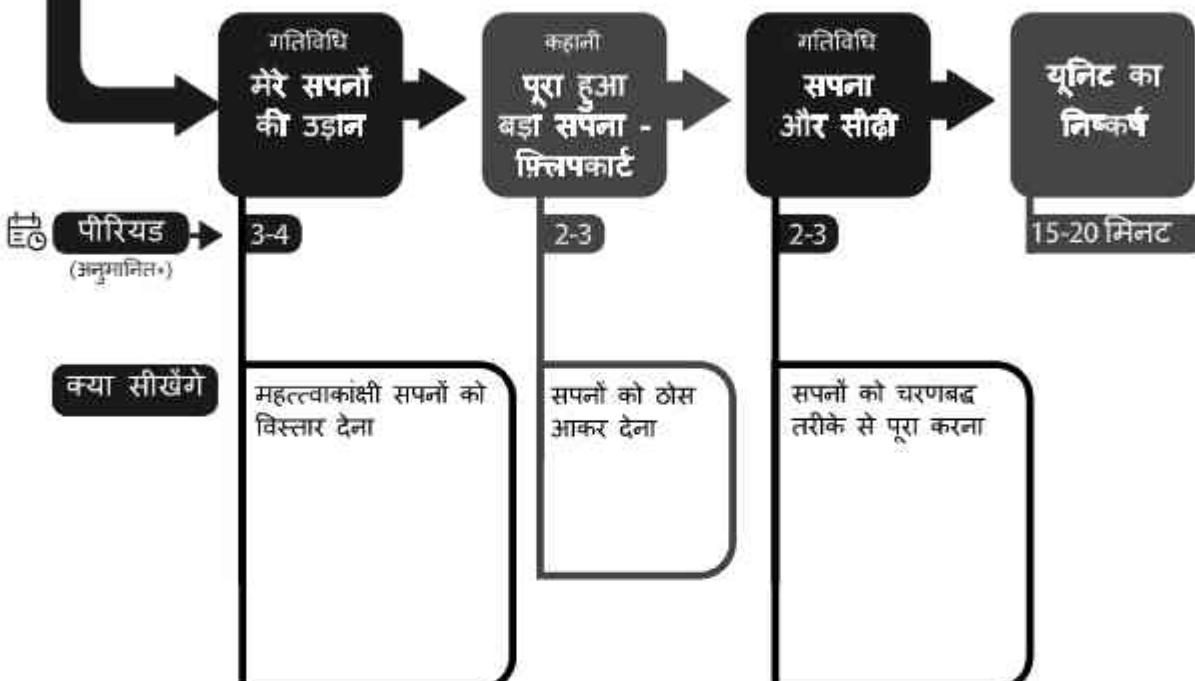
सपनों को ठोस आकार देना

3

सपनों को चरणबद्ध तरीके से पूरा करना

यूनिट का प्रवाह

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत (10-15 मिनट)



*विद्यार्थियों की औसत संख्या जो एयाज में रखले हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज्यादा समय से सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

पूर्व राष्ट्रपति अब्दुल कलाम के कथन को आधार बनाते हुए, विद्यार्थियों के साथ 'सपने क्या होते हैं और सपने देखने की ज़रूरत' पर बात की जा सकती है। विद्यार्थियों से पूछा जा सकता है कि उनके लिए सपने देखने का क्या मतलब है? भविष्य में वे क्या बनना चाहेंगे? और उसे वे कैसे पूरा कर पाएँगे। क्या यह सब हमारे अपने सपनों पर निर्भर नहीं करता है?

हमारे सपने जितने बड़े होते हैं, हमारे जीवन की उड़ान और छलांग भी उतनी ही बड़ी होती हैं।

5.1 गतिविधि | मेरे सपनों की उड़ान

परिचय

कई बार हम अपने सपने एक सीमित दायरे में देखते हैं। हर विद्यार्थी में सपने को फैलाव देने की असीमित क्षमता होती है। किसे भी सपने को और आगे ले जाने के लिए किसी अलग नज़रिए से देखने की ज़रूरत होती है। इस गतिविधि के ज़रिए विद्यार्थी अपने सपने को दूसरों के साथ साझा करेंगे और उन सपनों को बड़ा बनाने के लिए सुझाव ढेंगे।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

क्या सीखेंगे

3-4 पौरियड

- महत्त्वाकांक्षी सपनों को विस्तार देना

सामग्री

कागज



पेन



फ़ैसिलिटेटर नोट

- सबको समान आकार और समान रंग की पर्चियाँ बांटी जाएँ, ताकि किसी पर्ची की अलग से पहचान न हो सके।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थियों के 5 - 6 के समूह बनाएँ।
- सभी विद्यार्थी एक-एक पर्ची पर अपने जीवन का एक बड़ा सपना लिखेंगे।
- सभी पर्चियों को मोइकर एकत्रित कर लें और ठीक से मिला लें।
- हर समूह अपने-अपने समूह की पर्चियों को अपने पास ही रखे।
- समूह का प्रत्येक विद्यार्थी कोई एक पर्ची निकालेगा।
- विद्यार्थी उस पर्ची पर लिखे सपने को पढ़कर समूह में सभी के साथ साझा करेगा।
- समूह में ये चर्चा की जाए कि लिखे गए सपने को और बड़ा कैसे बनाया जा सकता है?

(जैसे : यदि पर्ची पर लिखा हो कि "मुझे क्रिकेट की स्टेट लेवल की टीम में खेलना है" - इस पर समूह के दूसरे सदस्य उस सपने में कुछ और जोड़ते हुए नेशनल लेवल पर टीम में खेलने का सुझाव दे सकते हैं इत्यादि। ये सुझाव गुणात्मक स्तर के भी हो सकते हैं, मसलन- सच्चाई और ईमानदारी के साथ काम करना।)
- यह प्रक्रिया समूह में एकत्रित प्रत्येक पर्ची के साथ की जाएगी।
- सभी पर्चियों पर लिखे सपनों पर बात करने के बाद हर समूह किसी एक बड़े सपने का चयन करेगा जिसे वह कक्षा के बाकी विद्यार्थियों के समक्ष प्रस्तुत करेगा।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर अपने समूह में चर्चा करें :

- दोस्तों द्वारा आपके सपनों में कुछ जोड़े जाने पर आपको कैसा लगा?
- क्या आपके सपने से आपके परिवार, समाज और राष्ट्र पर कोई सकारात्मक प्रभाव होता है?
- सपने देखना और बड़ा सोचना क्यों जरूरी हैं?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

हर समूह से एक विद्यार्थी अपने साथियों के सपनों को पढ़ते हुए उन्हें पूरा करने और उन्हें बड़ा आकार देने के लिए समूह द्वारा दिए गए सुझावों को पूरी कक्षा के साथ साझा करेगा।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

इस गतिविधि में सपनों के महत्त्व के बारे में विचार किया गया। साथ ही यह भी जानने की कोशिश की गई कि एक सपने को और बड़ा कैसे किया जा सकता है। किसी सपने को विस्तार देकर और बड़ा बनाने की प्रक्रिया हमारे जीवन के लक्ष्य को भी निर्धारित करती है। हम जान पाते हैं कि सपना जितना बड़ा होगा, उतने ही बड़े होंगे हमारे विचार और उतनी ही बड़ी होगी हमारी मंजिल।

5.2 कहानी

पूरा हुआ बड़ा सपना - फ़िलपकार्ट

परिचय

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसने अपनी अच्छी तनखावाह वाली नौकरी अपना कोई और काम करने के लिए छोड़ दी हो? एक ऐसी ही कहानी है सचिन बंसल और बिन्नी बंसल की, जो कुछ बड़ा करना चाहते थे और जो सपने उन्होंने देखे, उन्हें पूरा किया।

क्या सीखेंगे

2-3 पीरियड

- सपनों को ठोस आकर देना

भूमिका

अधिकतर शहरों में आज हर कोई काम करने में इतना व्यस्त है कि घंटों काम करने के बाद अपनी रोजमरा की खरीददारी के लिए उसके पास न तो मार्केट जाने का समय बचता है, न ही ऊर्जा। ऐसे में इंटरनेट के माध्यम से शॉपिंग ने हमें सुविधा दी है। फ़िलपकार्ट ने इंटरनेट शॉपिंग को भारत में काफ़ी लोकप्रिय बनाया और एक नई शुरुआत की।

आइए, कहानी के माध्यम से फ़िलपकार्ट के बारे में जानते हैं।

कहानी

आज आप घर बैठे कुछ भी मँगाएँ, न मार्केट जाने में समय खराब और न भीड़ की फ़िक्र। सिर्फ खरीदें ही नहीं, बेचें भी। कोई भी किताब मँगवाइए, बच्चों के खिलौने, नए डिजाइन की घड़ी, दाढ़ी की साझी-कुछ भी। हँ-कॉमर्स कम्पनियों ने शॉपिंग आसान कर दी है। इधर बटन दबाओ, उधर सामान हाजिर। ऐसी ही एक कंपनी बनाई सचिन बंसल और बिन्नी बंसल ने।

कंप्यूटर इंजीनियरिंग करके दोनों विश्व की सबसे बड़ी 'इंटरनेट पर सामान बेचने वाली कंपनी' में काम कर रहे थे। इस कंपनी में काम करना सम्मान की बात थी और तनखावाह भी अच्छी थी। पर वे मन ही मन स्वयं अपना काम और अपने देश के लिए काम करने का सपना सँजोए थे और इसी सपने को उड़ान देने के लिए दोनों ने अपनी नौकरी छोड़ दी जो दोनों के लिए एक बड़ा कदम था। 2007 में अपनी सारी जमा पूँजी लगाकर भारत के बंगलुरु शहर में दो कमरों के ऑफिस से इन दोनों लोगों ने इंटरनेट पर किताबें बेचनी शुरू कीं। दोनों खुद ही स्कूटर पर किताबें देने जाते और साथ ही अपनी कंपनी-फ़िलपकार्ट के विजापन से संबंधित कार्य भी करते।

धीरे-धीरे मेहनत रंग लाने लगी। उन्होंने किताबों के अलावा और सामान भी बेचना शुरू किया। उन्हें अब लग रहा था कि भारत में इंटरनेट के द्वारा और सामान भी बेचा जा सकता है। वह और व्यापारियों से भी मिलने लगे जो दूसरे प्रकार का सामान बनाते और बेचते थे। उन्होंने उन सबको भी अपने साथ मिलाया। जिस समय उन्होंने शुरुआत की थी, तब तक भारत में लोग इंटरनेट पर पैसे के लेन-देन को पूरी तरह सुरक्षित नहीं मानते थे। लोग देख-परखकर ही सामान खरीदने के आदी थे और खरीदने से पहले पैसा नहीं देना चाहते थे। दोनों ने मिलकर इस समस्या पर विचार किया। उन्होंने कैश ऑन डिलीवरी की शुरुआत की। एक हाथ सामान लो, दूसरे हाथ पैसा दो।

ई-कॉर्मस कंपनियाँ भारत में नई थीं। ग्राहकों को सामान समय पर नहीं मिलता था। अब इन्होंने अपनी सामान डिलीवरी कंपनी शुरू की। समय पर ग्राहक तक माल पहुँचने लगा। पसंद न आने पर बदलने का वादा भी किया। जैसे-जैसे देश में लोगों का भरोसा इनकी कंपनी में बढ़ा, तरकी होने लगी। बड़ी-बड़ी कंपनियों ने इन पर भरोसा करके इनके काम में पैसा लगाया। जब इनका कारोबार और बढ़ गया तो इन्होंने देश के विभिन्न शहरों में अपने ऑफिस खोले। इस बीच इन्होंने और भी कंपनियों को खरीदा तथा अपनी कंपनी को और आगे बढ़ाया। आखिरकार एक दिन ऐसा भी आया जब कंपनी ने एक ही दिन में ₹1400 करोड़ का व्यापार किया। 2016 में सचिन और बिन्नी बंसल को टाइम्स मैगजीन के सबसे प्रभावशाली 100 लोगों में चुना गया।

आज कंपनी ₹26000 करोड़ का व्यापार करती है। दो कमरे के ऑफिस की जगह तीन बड़ी इमारतों ने ले ली है। जो दो हाथ आपस में मिले थे उन्होंने 50000 हाथों को अपने साथ मिलाया। अपनी कंपनी की वेबसाइट के द्वारा केवल सामान ही नहीं बेचा, बल्कि लाखों लोगों को अपनी तरह व्यापारी बनने में सहायता भी की और करीब 10 लाख परिवारों को रोजगार दिलाया। वो सपना जो इन्होंने इंजीनियरिंग कॉलेज में देखा था, जिसे पूरा करने के लिए अपनी सारी जमा पूँजी लगा दी थी, उसने भारत का पहला सफल ई-कॉर्मस इतिहास लिखा।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- सचिन और बिन्नी बंसल ने किस प्रकार अपने सपने को ठोस रूप दिया?
- उनके लिए एक बड़ी कंपनी की स्थाई नौकरी छोड़ना कितना मुश्किल रहा होगा?



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

इस कहानी के माध्यम से हम समझ पाए कि सपना कितना भी बड़ा हो, उसे हर हाल में पूरा किया जा सकता है। जरूरत है उस सपने को पूरा करने के लिए उचित अवसर के चुनाव की तथा योजनानुसार सोचने और उसे लागू करने की। साथ ही हम यह भी जान पाए कि नया कार्य शुरू करने में जोखिम तो होता है लेकिन उस जोखिम को धैर्यपूर्वक उठाने वाला ही एक सफल व्यक्ति बन पाता है।

5.3 गतिविधि | सपना और सीढ़ी

परिचय

हमारे सपनों/लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए यह एक शानदार गतिविधि है। हमें यह जानने की आवश्यकता है कि हमारे सपने क्या हैं? और उन सपनों को पूरा करने के लिए हमें किस तरह की योजना बनाने की जरूरत है? साथ ही यह भी कि उस योजना के लिए किन-किन चरणों की आवश्यकता होती हैं?

एकल कार्य

क्या सीखेंगे

2-3 पीरियड

- सपनों को चरणबद्ध तरीके से पूरा करना

सामग्री

कागज



पेन



फ़ैसिलिटेटर नोट

- सभी विद्यार्थियों की 'सपना और सीढ़ी' की प्रस्तुति सुनिश्चित की जाए।
- विद्यार्थियों को सोचने और अपने को व्यक्त करने का पूरा अवसर मिले।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- कक्षा में प्रत्येक विद्यार्थी को एक-एक पेपर-शीट दी जाए।
- विद्यार्थियों को उस सपने के बारे में सोचने को कहें जिसे वे अपने जीवन में पूरा करना चाहते हैं।
- कागज के ऊपरी भाग पर विद्यार्थी एक बड़ा-सा बादल बनाएँ। फिर कागज के निचले हिस्से से बादल तक ऊपर जाती हुई एक सीढ़ी बनाएँ। इस सीढ़ी में कम से कम 6 चरण (Steps) हों।



- विद्यार्थियों को इस बात के लिए प्रोत्साहित किया जाए कि अपने सपनों को पूरा करने के लिए वे 6 या 6 से अधिक चरण लिखें।
- इसके बाद, वे अपने सोचे गए सपने को बादल में लिखेंगे। वे सपने का विवरण विस्तार से लिखें।
 - विद्यार्थियों के विचारों के दायरे को फैलाते हुए, जितना हो सके उतना बड़ा सपना देखने को प्रेरित किया जाए।
- सीढ़ी पर अपने सपने को पूरा करने के लिए जिन चरणों की आवश्यकता है, उन्हें विद्यार्थी क्रम-वार लिखेंगे। इस प्रकार वे समझ पाएँगे कि किसी सपने तक पहुँचने के लिए उन्हें आगे किन-किन चरणों के साथ क्या-क्या करने की आवश्यकता होगी?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- उदाहरण के लिए, यदि कबड्डी की टीम में जगह पाना किसी का सपना है तो इस सपने को हासिल करने के निम्न चरण हो सकते हैं :
- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ खेल के बारे में जानकारी लें। ○ प्रशिक्षण योजना तैयार करें। ○ आवश्यक सामान जुटाएँ। | <ul style="list-style-type: none"> ○ कबड्डी मैच देखें। ○ अपनी योजना शुरू करें। ○ कबड्डी का अभ्यास करें। |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- सभी विद्यार्थी एक-एककर अपने “सपने और सीढ़ी” को विस्तार से कक्षा में सभी के साथ साझा करेंगे।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

सभी विद्यार्थियों के साथ निम्न प्रश्नों पर चर्चा की जाएगी।

- जब आपसे अपने विचारों / सपनों को लिखने के लिए कहा गया तो आप उन्हें कैसे सोच पाएं?
- क्या आपने इससे पहले भी कभी सपने को साकार करने के बारे में सोचा है? कैसे?
- किसी सपने को साकार करने के लिए योजना बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

कक्षा के विद्यार्थियों को सपना और सीढ़ी के बारे में अपनी बात कहने के लिए आमंत्रित किया जाएगा। बड़े सपने तक पहुँचने के सभी चरणों से होकर गुजरने की प्रक्रिया की ज़रूरत पर भी बात की जाएगी।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

इस गतिविधि में अपने बड़े सपनों के बारे में सोचने और तमाम चरणों के ज़रिए उसे पूरा करते हुए हमने समझा है कि कोई भी सपना ऐसा नहीं है जिसे पूरा नहीं किया जा सकता। सपना बड़ा होगा तो निःसंदेह जीवन का लक्ष्य भी बड़ा होगा।

यूनिट का निष्कर्ष



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- इस यूनिट में अपने सपनों के बारे में ऐसा क्या लगा जो आपने पहले कभी नहीं सोचा था?
- हमें अपने आसपास बड़ी सोच के उदाहरण कहाँ-कहाँ दिखाई देते हैं, उदाहरण देकर बताएँ?
- सपने देखना हमारे लिए क्यों जरूरी है?



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

सपनों को पूरा करने में जो बाधाएँ आती हैं, वे क्या-क्या हो सकती हैं और उनका समाधान कैसे किया जा सकता है? आखिर मैं जब हम बड़े सपने देखते हैं, तब हम उनको पूरा करने की भी सोचते हैं। बड़ी सोच से ही बड़े काम पूरे हो पाते हैं। हमारे जीवन में बहुत सारे ऐसे काम हैं जिनमें हम असफल भी होते हैं, परंतु निराश न होते हुए एवं सतत रूप से आगे बढ़ने का प्रयास करते रहने से सफलता ज़रूर हासिल होती है। यदि योजनाबद्ध तरीके से कार्य किया जाए तो बड़े से बड़े सपनों को साकार किया जा सकता है।

यूनिट 6 पहल करना

Taking Initiative



फैसिलिटेटर के लिए



ज़िंदगी जीने के दो ही तरीके होते हैं - एक जो हो रहा है होने दो, बदाश्त करते जाओ या फिर ज़िम्मेदारी उठाओ उसे बदलने की।

- रंग दे बसंती (2006)

'रंग दे बसंती' फ़िल्म का ये संवाद हमें पहल करने की ज़िम्मेदारी का अहसास करता है। यह बड़ी खूबसूरती से दिखाता है कि कैसे बदलाव की ज़िम्मेदारी हमारी एक पहल पर आधारित है। जो व्यक्ति पहल करने का साहस दिखाते हैं, वे ही जीवन में स्वयं के विकास का रास्ता खोलते हैं और अपने साथ-साथ समाज और राष्ट्र का सहयोग कर पाते हैं। हर व्यक्ति के अपने कुछ लक्ष्य या सपने होते हैं जिन्हें पाने के लिए हर संभव कोशिश की जाती है। जैसे किसी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पाना, नए दोस्त बनाना, गलत होने को रोकना या अपने देश/शहर की उन्नति के लिए कुछ करना - सबकी शुरुआत हमेशा कोशिश करने से होती है। इस कोशिश के लिए उठाया गया पहला कदम ही पहल करना है।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

विद्यार्थी गतिविधियों में साहस के साथ समस्या सुलझाने या अवसर का उचित इस्तेमाल करने के लिए योजना बनाकर निम्न क्षमताओं के साथ पहल करेंगे:

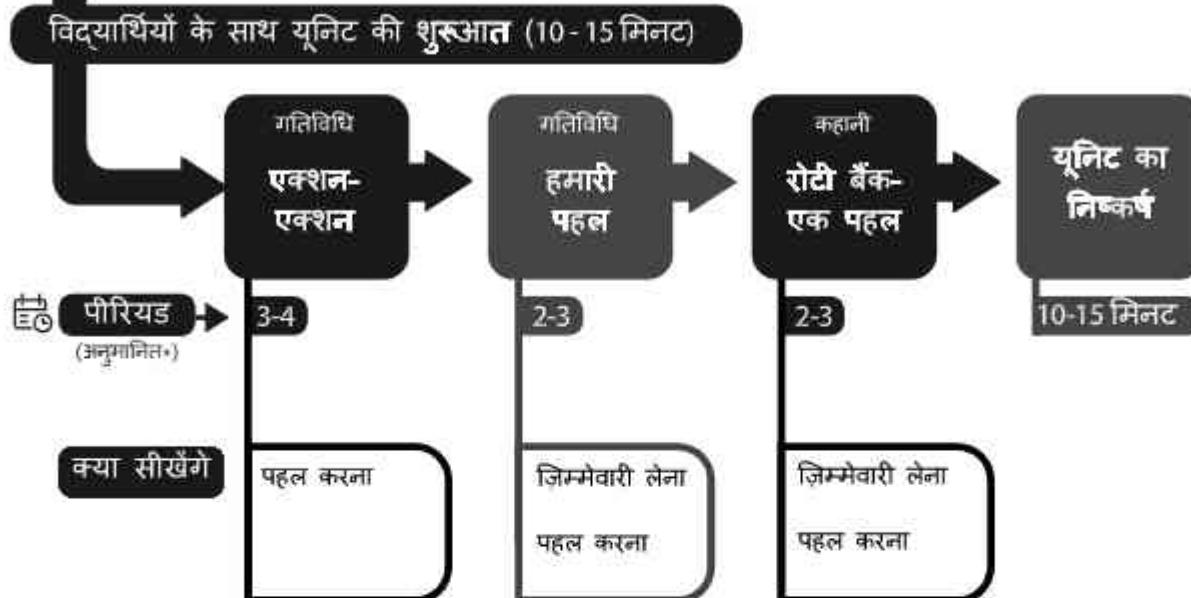
1

ज़िम्मेदारी लेना

2

पहल करना

यूनिट का प्रवाह



*विद्यार्थियों जी औसत संख्या को इकान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरुआत

यूनिट की शुरुआत ऊपर दिए गए चित्र पर चर्चा के साथ की जाएगी। विद्यार्थी निम्न बिंदुओं पर अपने साथ बैठे साथी के साथ चर्चा करने को कहेंगे :

- क्या हमें कुछ बेहतर करने के लिए खुद से कदम बढ़ाना चाहिए?
- क्या आपको कभी किसी से दोस्ती की पहल करने में झ़िझ़क हुई है?

इस विषय को और गहराई से समझने के लिए एक गतिविधि की जाएगी।

6.1 गतिविधि | एक्शन-एक्शन

परिचय

हम सभी के जीवन में जिम्मेदारी लेकर स्वयं से पहल करने की जरूरत हमेशा पड़ती है। यह जीवन में उत्साह के साथ सीखने व आगे बढ़ने में मदद करता है। पहल करने के लिए किसी बड़े मौके का इंतजार नहीं करना पड़ता। यह हमारे रोज़मर्रा के जीवन के हर काम से जुड़ा है। इसके बारे में बात करने से पहले आज हम एक छोटा-सा खेल खेलेंगे।

सामूहिक कार्य: पूरी कक्षा

क्या सीखेंगे

3-4 पीरियड

- पहल करना।

फैसिलिटेटर नोट

- गतिविधि शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को सुझाव दें कि वे कक्षा के सामने अपने मन से जो भी गतिविधि करें, वे शालीन हों।
- विद्यार्थी गतिविधि करते समय एक-दूसरे को सम्मान दें, एक-दूसरे का मजाक न बनाएँ।
- सभी विद्यार्थी कम से कम एक बार कक्षा के सामने आकर गतिविधि करें, लेकिन यदि कोई विद्यार्थी भाग लेने में अधिक संकोच महसूस करे तो उस पर दबाव न डालें।
- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित की जाए।



- गतिविधि के लिए सभी विद्यार्थी यदि गोले में खड़े हों तो एक्शन को बेहतर किया जा सकता है।
- इस गतिविधि में प्रत्येक विद्यार्थी एक-एक करके सभी के सामने आकर अपनी मर्जी से कोई भी मजेदार या रोमांचक एक्शन करेगा। यह कुछ भी हो सकता है - जैसे किसी फ़िल्म का मशहूर डायलॉग, कोई मजेदार एक्शन, डॉस-स्टेप्स, कोई मनोरंजक आवाज या किसी गाने की पंक्ति इत्यादि।
- कक्षा के बाकी विद्यार्थी किए गए एक्शन को दोहराएँगे। (बेहतर हो, सभी विद्यार्थी एक साथ दोहराएँ।)
- उदाहरण के लिए फैसिलिटेटर बच्चों के सामने 2-3 एक्शन करके दिखा सकते हैं।
- विद्यार्थियों के सामने आने का कोई क्रम नहीं होगा। वे स्वयं निर्णय लेंगे कि वे कब आगे आना चाहते हैं। इस गतिविधि के लिए यह जरूरी है कि विद्यार्थी अपनी मर्जी से ही आगे आएँ, हालाँकि फैसिलिटेटर उन्हें प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- गतिविधि तब तक जारी रखी जाए जब तक सभी इच्छुक विद्यार्थियों को सामने आने का पूरा मौका न मिल जाए।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

निम्नलिखित प्रश्नों को अपने साथ बैठे विद्यार्थी के साथ चर्चा करें:

- पहल करके सबके सामने आने में आपको कैसा महसूस हुआ? यह कितना आसान या मुश्किल था?
- क्या आपका कोई अनुभव है जब आपको लगा हो कि पहल करना जरूरी है?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

कक्षा के साथ इस एक सवाल पर बात करते हुए गतिविधि को समाप्त कर सकते हैं कि "जीवन में अगर आप एक पहल कर पाए, तो वह क्या होगी?"



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

किसी नई स्थिति में पहल करना आसान नहीं होता। ऐसे में झिझकना या डर लगना स्वाभाविक है। लेकिन जीवन में आगे बढ़ने के लिए कई बार अपनी हिचकिचाहट को छोड़कर पहला कदम उठाना जरूरी होता है। ऐसे में आप यह भी अनुभव करेंगे कि पहला कदम बढ़ाने के बाद हमें वही कार्य अधिक आसान लगने लगता है। इस गतिविधि में हम सब कक्षा के सामने पहल करने का साहस काफ़ी हद तक जुटा पाए।

6.2 गतिविधि | हमारी पहल

परिचय

हमारे जीवन में ऐसी अनेक स्थितियाँ आती हैं जब हमारे आसपास के लोग अथवा हमारे सहयोगी किसी मुद्दे पर सिर्फ शिकायत ही करते हैं, मगर उनमें से कोई भी उसके समाधान के लिए पहल नहीं करता है। जो भी व्यक्ति ज़िम्मेदारी लेकर पहल करता है और समस्या को हल करता है, वह स्वयं के लिए समाज में और अपने कार्यस्थल पर सम्मानजनक स्थान बनाता है।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

2-3 पीरियड

सामग्री

कागज



पेन



क्या सीखेंगे

- ज़िम्मेवारी लेना
- पहल करना

फैसिलिटेटर नोट

- समूह में आने वाले सभी विचारों का स्वागत किया जाए।
- विद्यार्थियों को मज़बूत योजना बनाने के लिए दिशा दें।
- यह सुनिश्चित किया जाए कि योजना बनाने के लिए तय किए गए विचार चुनौतीपूर्ण हों, लेकिन अधिक जोखिम भरे न हो।
- कोशिश की जाए कि हर समूह की अलग-अलग समस्या या अवसर हों।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाए जाएँ।
- समूहों में हर विद्यार्थी अपने जीवन से जुड़े क्षेत्रों में ऐसे 5 अवसर ढूँढ़ें जिनके बारे में वे कुछ करना चाहते हैं। ये व्यक्तिगत, स्कूल, मोहल्ले से जुड़ी समस्याओं के समाधान हो सकते हैं या फिर कुछ नया करने के मौके हो सकते हैं।
- अब समूह में चर्चा करें कि इनमें से कौन-सी समस्याएँ या अवसर हैं जिनको उनकी जानकारी में किसी ने पहले नहीं किया है और जो समूह में सभी को उचित और रुचिपूर्ण लग रहा है। सभी समूह इस चर्चा पर आधारित कोई एक कार्य चुनें।
- समूह अपनी चुनी हुई समस्या या अवसर पर पहल करने के विभिन्न तरीकों पर विचार करेंगे। उसे हल करने की एक सरल योजना बनाएँगे।

वे दोनों घर से जो रोटी का पैकेट लाते थे, उसे किसी ऐसे व्यक्ति को दे देते थे जो भूखा हो। उन्हें देखकर कुछ और दोस्त भी पैकेट लाने लगे, अब वे 3 से 7 हो गए। आजादपुर मंडी में साथियों के साथ मिलकर उन्होंने यह एक छोटी सी शुरूआत की। देखा देखी उनके इस काम में मंडी के आढ़ती, मुंशी तथा मजदूर भी जुड़ते चले गए और बन गया - 'रोटी बैंक'।

लोग जुड़ते जा रहे थे और भाटिया जी का उत्साह भी बढ़ रहा था। उन्होंने रोटी बैंक का काम बढ़ाने के लिए फेसबुक पर भी प्रचार शुरू कर दिया। मॉडल स्कूल की प्रिंसिपल भी उनके इस मिशन में जुड़ गई। स्कूल का नर्सरी से लेकर बारहवीं कक्षा तक प्रत्येक बच्चा अपने टिफिन के साथ रोटी बैंक के लिए भी एक पैकेट लाने लगा। रोटी बैंक में इस स्कूल से लगभग 400 से 1000 पैकेट रोज़ मिलने शुरू हो गए।

देखते ही देखते आठ और स्कूल भी इस मुहिम में जुड़ गए। वर्तमान में दिल्ली में अलग-अलग स्थानों पर 30 से अधिक रोटी बैंक सेंटर चल रहे हैं जो सबसे पहले कूड़ा बीनने वाली महिलाओं और बच्चों को खाने के पैकेट्स देते हैं। स्कूलों के साथ इस प्रोजेक्ट का नाम है "मिलजुल मील", जिसके अंतर्गत 3500 पैकेट भोजन रोज़ आता है और उसका वितरण होता है।

सप्ताह में 3 दिन एम्स के गरीब मरीज़ों के तीमारदारों के लिए भी पैकेट पहुँचाए जाते हैं। सभी सेंटर अपने मोहल्ले के अपंग, लाचार, गरीब और असमर्थ वरिष्ठ नागरिकों को भी पैकेट्स पहुँचाते हैं। राजकुमार भाटिया जी बताते हैं कि वे एक बुजुर्ग दंपति को रोज़ रोटी देने जाते थे, जिनकी देखभाल करने वाला कोई नहीं था। पड़ोसियों को जब पता चला तो ये जिम्मेदारी वे लेने को तैयार हो गए। भाटिया जी ने जिस काम को शुरू किया, अब उसे और लोग भी आगे बढ़ाने लगे।

रोटी बैंक एक सामाजिक कार्य है जो जून 2015 में प्रारंभ हुआ था। बिना किसी सरकारी अनुदान या सहयोग से रोटी बैंक टीम के माध्यम से अब तक 15 लाख से ऊपर लोगों को भोजन उपलब्ध करवाया जा चुका है। ताज़े बने और ठीक से पैक हुए रोटी पैक का वितरण लगभग 5 से 6 घंटे में हो जाता है।

ये सभी कार्यकर्ता एक ही सोच के साथ अपना सहयोग दे रहे हैं, कि "मेरे आसपास या मेरे मोहल्ले में, कोई भी जरूरतमंद या भूखा न रहे।" यह एक ऐसा उद्यम है जिसमें पैसा नहीं, दुआएँ, संतोष और खुशी की कमाई होती है। 7 लोगों से हुई इस शुरूआत में आज व्यापारी, वकील, इंजीनियर, वरिष्ठ नागरिक, युवा, विद्यार्थी- सभी शामिल होकर अपना योगदान दे रहे हैं। अब तो लोग जन्मदिवस, स्मृति दिवस जैसे दिनों पर भी खाने के पैकेट पहुँचाने लगे हैं।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- भाटिया जी ने ऐसा क्या किया जो पहले किसी ने नहीं किया?
- एक व्यक्ति की छोटी-सी पहल कहाँ तक जा सकती है? चर्चा करें।
- क्या आपने अपने आसपास कोई ऐसा व्यक्ति देखा या सुना है जिसने अपनी पहल पर कोई बड़ा बदलाव किया हो?



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

राजकुमार भाटिया जी जैसे कई उद्यमी लोग हैं जिन्होंने मन में आए एक छोटे से विचार पर पहल करके धीरे-धीरे समाज में बड़ा योगदान देने की बुनियाद बना ली। पहल करने से न केवल हम सबका निजी लाभ होता है बल्कि समाज में अपेक्षित बदलाव भी आता है।

यूनिट का निष्कर्ष



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- पहल करना क्यों जरूरी है?
- आपके विचार से लोग पहल करने से क्यों घबराते हैं?
- इस पूरी प्रक्रिया को करने के बाद क्या आप पहल करने के लिए प्रेरित हुए?



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

अपने लक्ष्य को पूरा करने के लिए अक्सर पहला कदम उठाना सबसे ज़रूरी होता है, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो। पहल करने से हमारे छुपे हुए गुण बाहर आ पाते हैं और उसका सफल नतीजा देखना हमें आत्मविश्वास से भर देता है। साथ ही यह ज़रूरी नहीं कि हम हमेशा पूरी और विस्तृत योजना बनाकर ही पहल करें। कई बार जब लक्ष्य बहुत बड़ा या जटिल हो, तो पहला कदम उठाना अपने आपमें एक महत्त्वपूर्ण बात है और यही सफलता की पहली सीढ़ी बन जाता है।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

समूह में योजना बनाने के बाद विद्यार्थी निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें :

- पहल कर पाने में आपको किन-किन बातों से मदद मिली?
- चुनी हुई समस्या या अवसर पर पहल करने के बाद कैसा महसूस हुआ?
- क्या आप अपने जीवन की किसी समस्या या अवसर पर पहला कदम उठाने के लिए सक्षम महसूस कर रहे हैं? कैसे?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

समूह अपने द्वारा चुनी गई समस्या या अवसर के लिए तैयार की गई योजना एवं मुख्य बिंदुओं को सभी के साथ साझा करेंगे।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

इस गतिविधि में हमने यह सीखा कि शुरुआत में नए कार्य हमें अधिक मुश्किल लगते हैं, परन्तु उन्हीं कार्यों को यदि हम अपने मित्रों के साथ योजना बनाकर आगे बढ़ाते हैं तो वही कार्य हमें मजेदार और आसान लगते हैं। इसके लिए आवश्यकता इस बात की भी है कि उस कार्य को हम एक जुड़ाव के साथ शुरू कर सकें।

6.3 कहानी | रोटी बैंक - एक पहल

परिचय

कभी-कभी हम समाज के लिए सोचते तो बहुत हैं पर यह नहीं समझ पाते कि शुरू कहाँ से और कैसे करें। एक हिचकिचाहट हमें कार्य शुरू करने से रोकती है, जबकि एक छोटी-सी शुरुआत हमें बहुत आगे ले जा सकती है और उपयोगी साबित हो सकती है। कुछ ऐसी ही स्थिति में श्री राजकुमार भाटिया जी ने किस प्रकार एक बड़ी मुहिम को शुरू किया, यह हम अगली कहानी में समझेंगे।

2-3 पीरियड

कथा सीखेंगे

- ज़िम्मेवारी लेना
- पहल करना

भूमिका

कहानी सुनाने से पहले नीचे दिए गए सवालों पर विद्यार्थियों के साथ चर्चा की जाएगी।

- एक आम आदमी बैंक में क्या करने जाता है?
- ब्लड बैंक में क्या होता है?
- क्या ऐसा हो सकता है कि बैंक में पैसे के अलावा कुछ और भी जमा किया या निकाला जा सके, जैसे - रोटी भी जमा हो जाए और ज़रूरत पड़ने पर निकाल ली जाए?
- आपको जानकर हँरानी होगी कि ऐसा ही एक बैंक है - रोटी बैंक!!

आइए, जानते हैं कि ये किसने, क्यों और कब बनाया!

कहानी

मैले-कुचैले से कपड़े पहने एक पतला सा कमज़ोर व्यक्ति राजकुमार भाटिया जी से हाथ जोड़कर गुज़ारिश कर रहा था- "साहब कुछ काम दे दीजिए, गरीब का पेट भर जाएगा, कई दिनों से भरपेट खाना नहीं मिला है।" भाटिया जी ने मजबूरी से कहा- "आई! अभी तो मेरे पास कोई खाली जगह नहीं है।" कुछ सोचकर वे बोले, "ये कुछ पैसे ले जाओ", कहते हुए वे जेब से नोट निकालकर उस व्यक्ति को देने लगे, किंतु वह आदमी पैसे न लेकर खाना खिलाने का आग्रह करने लगा।

भाटिया जी ने उसके लिए खाना मँगवा दिया। रोटी पाकर उस व्यक्ति का चेहरा खिल उठा और जो संतुष्टि के भाव उसके चेहरे पर आए वे कई दिनों तक भाटिया जी की आँखों के सामने घूमते रहे।

भाटिया जी सोचने लगे- जाने कितने ही लोग होंगे जो अभावों के कारण भूखे सो जाते होंगे और बहुत से लोग होंगे जो अपने व अपने परिवार की भूख मिटाने के लिए दो रोटी का प्रबंध भी मुश्किल से कर पाते होंगे। खाली पेट तो कोई भी काम नहीं कर सकता है। इनके लिए कोई कुछ करता क्यों नहीं? फिर भाटिया जी सोचने लगे - 'क्या मैं कुछ कर सकता हूं? पर क्या करूँ?' उन्हें कुछ समझ नहीं आया।

सोचते-सोचते कई दिन बीत गए। एक दिन इस बारे में उन्होंने अपने साथी सुधीर बेहरानी से बात की। दोनों ने सोच-विचार करके कुछ तय किया और अगले दिन से तीन रोटी, अचार और सूखी सब्जी का एक-एक पैकेट रोज़ अपने साथ लाने लगे, जो किसी ज़रूरतमंद को दिया जा सके।



फैसिलिटेटर के लिए

नीचे दी गई घटनाओं के बारे में पढ़ते हैं:

- अजय को ऑफिस से निकलते हुए काफी देर हो चुकी थी। रास्ते में कई ट्रैफिक लाइट थीं। जहाँ-जहाँ उसने देखा कि कैमरा नहीं लगा है या ट्रैफिक पुलिस नहीं हैं, वहाँ-वहाँ उसने लाल बत्ती पार की।
- संजय की टीम में 12 लोग हैं। वह उन्हें कार्य को स्वतंत्रता से करने का पूरा अवसर देता है और उनकी समस्याओं को समझता भी है परंतु अपने उच्चाधिकारियों के सामने उनके कार्य का श्रेय नहीं देता।
- आजकल पूनम को अपनी बेटी की PTM में जाना है। पर उसके ऑफिस में काफी काम है और छुट्टी मिलना मुश्किल है। वह ऑफिस में सूचना देती है कि उसकी तबियत खराब है।
- एक ट्रिप के लंच के समय खाने की पंक्ति में लगी दीपा ने देखा कि खाना काफी कम है। अपनी बारी आने पर उसने अपनी प्लेट पूरी भर ली। उसके बाद भी पंक्ति में सात व्यक्ति और थे। जब वह खाना खाने लगी तो सारा नहीं खा पाई और बचा हुआ खाना कूड़े में फेंक दिया। उसके बाद खाने वालों को सब्जी और मिठाई नहीं मिल पाई।

इन सभी परिस्थितियों के बारे में ध्यान से सोचें तो हम पाएँगे कि अन्य लोगों का विश्वास बनाए रखने और नियम-कानून का पालन करने के साथ-साथ स्वयं के प्रति ईमानदार होना और सिद्धांतों के साथ जीवन जीना भी हमारे व्यक्तित्व को सत्यनिष्ठ बनाता है।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

इस यूनिट में विद्यार्थी एक सत्यनिष्ठ व्यक्तित्व की विशेषताओं को समझेंगे और गतिविधियों के माध्यम से निम्न क्षमताओं के प्रति सजग होकर अपने व्यक्तित्व में इनका विकास करेंगे:

1

विश्वास करना और
विश्वास पाना

2

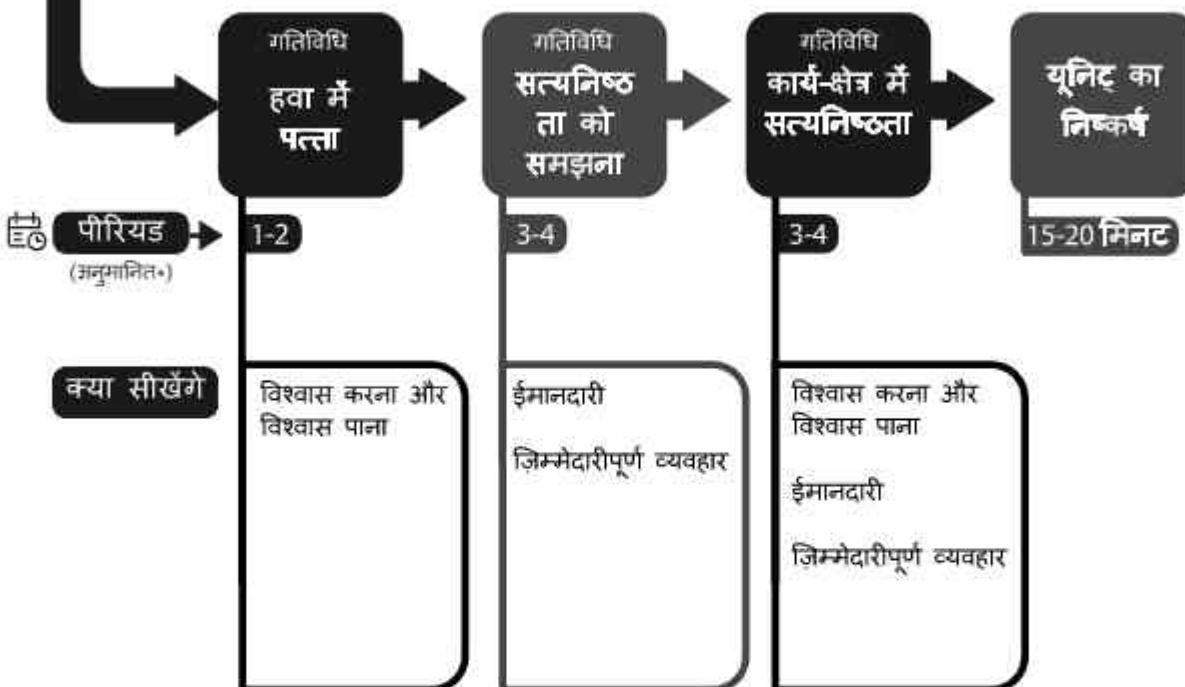
ईमानदारी

3

ज़िम्मेदारीपूर्ण व्यवहार

यूनिट का प्रवाह

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत (15-20 मिनट)



• विद्यार्थियों की ओर से संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

विद्यार्थी निम्न विषयों पर अपने साथ बैठे विद्यार्थी के साथ चर्चा करें:

- क्या किसी पर जल्दी भरोसा करना चाहिए या नहीं? क्यों?
- क्या आप हमेशा नियमों का पालन करते हैं?
- क्या आपके अपने कुछ नियम या सिद्धांत हैं?

इन सभी विषयों के बारे में और गहराई से समझने के लिए एक गतिविधि करते हैं।

7.1 गतिविधि | हवा में पत्ता

परिचय

हमें विभिन्न परिस्थितियों में कई लोगों के साथ कार्य करना पड़ता है। एक-दूसरे पर भरोसा करके ही एक साथ कार्य किया जा सकता है। यदि हम चाहते हैं कि कोई हम पर विश्वास करे तो हमें भी दूसरों पर भरोसा होना चाहिए।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

1-2 पीरियड

क्या सीखेंगे

- विश्वास करना और विश्वास पाना

फैसिलिटेटर नोट

- यदि पर्याप्त समय उपलब्ध हो तो इस गतिविधि को जारी रखा जा सकता है ताकि सभी विद्यार्थियों को 'पत्ता' तथा 'रक्षक' बनने का अवसर मिल पाए।
- गतिविधि के दौरान ध्यान रखें कि विद्यार्थी गिर न पड़े।



विद्यार्थियों के 5-6 के समूह इस प्रकार बनाएँ:

- प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी 'पत्ता' बनेगा और समूह के अन्य विद्यार्थी 'पत्ते' के चारों ओर एक घेरा बनाएँगे।
- 'पत्ता' अपनी आँखें बंद करेगा और आगे या पीछे 'फ्री फ़ाल' करते हुए इस तरह गिरेगा जैसे हवा में पत्तियाँ गिरती हैं।
- समूह के अन्य विद्यार्थी 'रक्षक' बनकर उसे पकड़ने के लिए तैयार रहेंगे और उसे गिरने से बचाएँगे।



विद्यार्थी अपने-अपने समूह में निम्न तालिका के अनुसार चर्चा करेंगे:

प्रश्न	गिरने वाले से प्रश्न	बचाने वाले से प्रश्न
कैसा लग रहा था?	गिरने से पहले, गिरने समय और गिरने के बाद	साथी को गिरने से बचाने से पहले, बचाते समय और उसे बचाने के बाद
क्या किया?	फ्री फ़ाल करते हुए	साथी को बचाने के लिए



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह में हुई चर्चा को संक्षेप में पूरी कक्षा के साथ साझा करेगा। पूरी कक्षा के सामने यह प्रश्न भी रखें:

- क्या आप बता सकते हैं कि अगर टीम के सदस्यों ने एक दूसरे पर भरोसा नहीं किया होता तो क्या होता?



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

हमने इस गतिविधि में देखा कि एक-दूसरे पर विश्वास होने से सुरक्षित महसूस होता है और एक सकारात्मक माहौल बनता है। यदि अन्य लोग हम पर विश्वास करते हैं तो हमारे व्यक्तित्व में सत्यनिष्ठा होती है। अपने व्यक्तित्व को विश्वास करने योग्य बनाकर हम सत्यनिष्ठा सिद्ध करते हैं।

7.2 गतिविधि | सत्यनिष्ठा को समझना

परिचय

सत्यनिष्ठा एक ऐसा गुण है जिससे हमारा व्यक्तित्व बनता है और जो हमारे हर कार्य में दिख जाता है। सत्यनिष्ठा किन गुणों से मिलकर बनी है, यह इस गतिविधि में तलाशते हैं।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

3-4 पीरियड

सामग्री

कापी



पेन



क्या सीखेंगे

- ईमानदारी
- जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार

फ़ेसिलिटेटर नोट

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को सोचने और चर्चा करने का पर्याप्त समय दें। दिए गए उदाहरणों में से कुछ परिस्थितियाँ सकारात्मक हैं और कुछ नकारात्मक। जब विद्यार्थी इन परिस्थितियों पर चर्चा कर रहे हों या इन्हें अभिनीत कर रहे हों, तो ध्यान दें कि उनके ध्यान/फ़ोकस की दिशा इस गतिविधि की क्षमताओं की तरफ ही हो।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- विद्यार्थियों को 6 समूहों में बैठने के लिए कहें। समूहों के नाम निम्न हो सकते हैं: महात्मा गांधी, पंडित रमाबाई, डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम, स्वामी विवेकानंद, अब्राहम लिंकन, रोसा पाकर्स।
- हर समूह नMचे दो गई परिस्थितियों में से कोई एक परिस्थिति चुनकर उसका अभिनय करके दिखाएगा।
- अभिनय करने से पहले वे चुनी गई परिस्थिति के बारे में सोचेंगे तथा समूह के साथियों के साथ उस पर चर्चा करेंगे। (उदाहरण के लिए परिस्थिति में शामिल लोगों का व्यवहार, व्यवहार के कारण, व्यवहार के परिणाम आदि।)
 - "कल पिताजी ने मुझे छोटी सी गलती के लिए काफी डॉट दिया। पर बाद मैं उन्होंने मेरे प्रति अधिक कठोरता से पेश आने के लिए माफी भी माँगी।"
 - "अगर कल टीचर मुझे इनाम देने के लिए बुलाएँगी तो मैं चाहूँगी मेरे सभी साथी मेरे साथ स्टेज पर आएँ।"
 - "मुझे पांच दिनों की छुट्टी चाहिए। इन पांच दिन में स्कूल में हुए कार्य को अपने दोस्तों से रोज़ पूछ लूँगा ताकि छठे दिन स्कूल जाऊँ तो पढ़ाई समझ आए।"
 - "नेहा चाहती है कि वह सबकी फैवरेट बन जाए। उसके लिए वह सबकी केवल तारीफ ही करती रहती है पर सबके पीछे पीछे उनकी बुराई भी करती है।"
 - "बिजली के दफ्तर में मेरी बुआजी काम करती हैं। अगर मैं बिल जमा कराने जाऊँगी तो पंक्ति में अपनी बारी आने पर ही बिल जमा कराऊँगी, बुआजी की मदद से नहीं।"
 - "मैं कल चाचाजी के साथ बाइक पर जा रहा था। रास्ते में उनकी गलती से जब एक रिक्शा चलाने वाले अंकल उनसे टकराने वाले थे तो वे उन पर ही चिल्लाने लगे।"



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

जब कोई समूह प्रस्तुति दे रहा हो तो अन्य सभी विद्यार्थी निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत की जा रही परिस्थिति के बारे में सोचें और अपने विचार नोट करें। फिर अपने समूहों में चर्चा करें।

- विश्वास करना और विश्वसनीय बनना
- ईमानदारी
- ज़िम्मेदारीपूर्ण व्यवहार



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

सभी समूह बारी-बारी से, अपने समूह में हुई चर्चा को संक्षेप में पूरी कक्षा के साथ साझा करेंगे।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

अपने दैनिक जीवन में हम विभिन्न परिस्थितियों द्वारा नए-नए अनुभव करते हैं। उनमें हमारे व्यवहार से और उनके अन्य लोगों पर हुए प्रभाव से हमारी सत्यनिष्ठा की परख होती है।

7.3 गतिविधि | कार्य-क्षेत्र में सत्यनिष्ठा

परिचय

पिछली गतिविधियों में हमने विभिन्न परिस्थितियों में सत्यनिष्ठा के कई आयामों (aspects) को देखा और समझा। किसी भी कार्य-क्षेत्र में सत्यनिष्ठा के क्या मायने हैं, यह हम इस गतिविधि में समझेंगे।

सामूहिक कार्य: 6-6 विद्यार्थी

सामग्री

कापी



पेन



क्या सीखेंगे

3-4 पीरियड

- विश्वास करना और विश्वास पाना
- ईमानदारी
- जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- बोर्ड पर निम्नलिखित तालिका बनाएँ। विद्यार्थियों को बताएँ कि इस तालिका में हम विभिन्न कार्य-क्षेत्रों के उदाहरणों की मदद से सत्यनिष्ठा तथा विश्वास को समझेंगे।
- तालिका में निम्न उदाहरण लिखें और विद्यार्थियों के साथ उनपर चर्चा करें।

उपभोक्ता तथा एन्ट्रेप्रेन्योर के बीच भरोसा तथा जिम्मेदारी

दर्जी का कपड़े निर्धारित समय पर न देना

दो अलग-अलग ग्राहकों को एक वस्तु का अलग-अलग दाम बताना

अच्छी 'कस्टमर केयर' सेवा प्रदान करना

एन्ट्रेप्रेन्योर तथा कर्मचारियों के बीच भरोसा तथा जिम्मेदारी

कर्मचारियों द्वारा गलती किए जाने पर भी उन्हें समर्थन देना

साथी एन्ट्रेप्रेन्योरों का एक-दूसरे पर भरोसा तथा जिम्मेदारी

कार्य में हर भानुफे के बारे में साथी ऐन्ट्रेप्रेन्योर के साथ पारदर्शिता (transparency)

कार्य-क्षेत्र में सत्यनिष्ठा

वीडियो-गेम बनाने वाली कंपनी के मालिक द्वारा अपने बच्चों को वीडियो-गेम न खेलने देना

- विद्यार्थियों से कहें कि वे यह तालिका अपनी कॉपी में बनाकर, अपनी जानकारी में आए उदाहरण जोड़ें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि यहाँ उदाहरण एन्ट्रेप्रेन्योर व्यापार जगत से भी हो सकते हैं या किसी प्रोफेशन से भी।
- विद्यार्थी 6-6 के समूहों में बैठेंगे। वे अपने-अपने समूह में एक-दूसरे के साथ तालिका में लिखे उदाहरणों पर चर्चा करेंगे। चर्चा का आधार विश्वास, ईमानदारी और सत्यनिष्ठा होंगे।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

- एक एन्ट्रेप्रेन्योर तथा ग्राहक में और एन्ट्रेप्रेन्योर तथा कर्मचारियों के बीच भरोसा होना क्यों आवश्यक है?
- एक एन्ट्रेप्रेन्योर की अपने कर्मचारियों के प्रति क्या जिम्मेदारियां होनी चाहिए?
- कार्यक्षेत्र में सत्यनिष्ठा का क्या महत्व है? उदाहरण दीजिए।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

हर समूह अपने समूह में हुई चर्चा को पूरी कक्षा के साथ संक्षेप में बताएगा।



कैसे करें



चिंतन एवं चर्चा



सीखें साथियों के साथ



साझा करें

कार्य क्षेत्र में इमानदारी और सत्यनिष्ठा का पालन करने से एन्ट्रप्रेन्योर तथा कर्मचारियों का एक-दूसरे पर विश्वास बढ़ता है जिससे उत्पादकता (productivity) में भी बढ़ोत्तरी होती है। ग्राहक भी ऐसे संगठनों पर अधिक विश्वास करते हैं जिनके कर्मचारी अपनी इमानदारी तथा जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार के लिए जाने जाते हैं और जिनकी सेवाएँ सत्यनिष्ठा के मानकों (standards) पर खरी उतरती हैं।

यूनिट का निष्कर्ष



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

- क्या आपको लगता है कि विश्वास किसी तरह इमानदारी और नैतिकता के साथ जुड़ा है? आप ऐसा कैसे कह सकते हैं?
- क्या कहीं भी कार्य करने के लिए जिम्मेदारी से कार्य करना महत्वपूर्ण है? कैसे?
- सत्यनिष्ठा न होने के क्या परिणाम हो सकते हैं? उदाहरण देकर समझाइए।



चिंतन एवं चर्चा



साझा करें

अपने कार्यों तथा व्यवहार की जिम्मेदारी लेना, अपने सिद्धांतों का पालन करना, अपने प्रति इमानदारी होना तथा नैतिक मूल्यों का पालन करना - ये सब आधारभूत गुण हैं जो किसी भी व्यक्तित्व को सत्यनिष्ठ बनाते हैं और सफलता पाने में मदद करते हैं।

ये गुण न होने पर कोई हम पर विश्वास नहीं करेगा और हम भी स्वयं पर विश्वास खो देंगे। इस तरह व्यक्तित्व को प्रभावशाली नहीं बना पाएँगे। सत्यनिष्ठा जैसे गुण होने का दिखावा नहीं किया जा सकता क्योंकि यह हमारे कार्यों तथा व्यवहार में झलकता है।

C-1

माइंडफुलनेस Mindfulness



माइंडफुलनेस (Mindfulness) का अर्थ है पूरा ध्यान देते हुए वर्तमान के प्रति सजग बने रहने की अवस्था। माइंडफुलनेस की प्रक्रिया का उद्देश्य बच्चों 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 जाएँ। यह एक सरल प्रक्रिया है जो कोई भी, कहीं भी और कभी भी कर सकता है। माइंडफुलनेस के अन्यास से कई फायदे हैं:



ध्यान बनाए रखना - पढ़ाई या अन्य काम, स्कूल में या घर पर



काम के प्रति सजग रहना - काम या बात, सही है या गलत

ध्यान रखने की बातें



करें

- स्वयं की सक्रिय आगीदारी और सजगता
- प्यार, सौहार्द, विनम्रता, शांत वातावरण
- सहजता और भागीदारी



न करें

- शब्द या मंत्र का उच्चारण
- तनावपूर्ण अभिव्यक्ति, जैसे- डॉट, सख्त शब्द, दबाव
- विद्यार्थियों को किसी भी प्रकार से टोकना

माइंडफुलनेस का कार्यक्रम

हर रोज की क्लास में माइंडफुलनेस Everyday Mindfulness

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)

साधारण EMC क्लास

प्रत्येक दिन की EMC क्लास में केवल चेक-इन और चेक-आउट की प्रक्रिया होगी।

अंत : साइलेंट चेक-आउट (1-2 मिनट)

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस Monthly Mindfulness

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)

माइंडफुलनेस का विस्तृत सत्र (कोई भी एक) -

- माइंडफुलनेस का परिचय
- Mindful Listening
- Mindful Silence
- Mindful Breathing

अंत : साइलेंट चेक-आउट (1-2 मिनट)

हर रोज़ की क्लास में माइंडफुलनेस (Everyday Mindfulness)

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

निर्देश

- माइंडफुल चेक-इन के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास कभी भी, कहीं भी हो सकता है।
- चेक-इन शुरू करने से पहले अपनी जगह पर आराम से बैठ जाइए।
 - आरामदायक स्थिति में बैठकर, याहे तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
 - अपने हाथ डेस्क पर या अपनी सुविधानुसार रख सकते हैं।
- अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाजों पर ले जाएं और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएंगे।
 - ये आवाजें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।
 - (20 सेकंड रुकें)
 - जैसी भी हों, इन आवाजों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाजें दूर से या रही हैं या पास से।
 - (30 सेकंड रुकें)
 - अब अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
 - साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।
 - (10 सेकंड रुकें)
 - ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
 - अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।
 - (20 सेकंड रुकें)
 - धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

फैसिलिटेटर नोट

- साइलेंट चेक आउट के बाद कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो उसे मौका दे सकते हैं।

निर्देश

- कक्षा का अंत हम साइलेंट चेक आउट से करेंगे।
- अपनी इच्छा अनुसार आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें।
- आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- साइलेंट चेकआउट के लिए 1-2 मिनट देने हैं और कोई निर्देश नहीं दिया जाएगा।

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र 1 माइंडफुलनेस का परिचय

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

गतिविधि: माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट

फैसिलिटेटर नोट

- हर महीने के पहले सोमवार को दिए गए 4 सत्र में से कोई भी एक चुनकर, उस सत्र में दी गई माइंडफुलनेस गतिविधि विद्यार्थियों को करवाएँ।
- नीचे दिए गए बिंदुओं पर विद्यार्थियों से उनके स्तर के अनुसार, उनके जीवन से संबंधित उदाहरणों पर चर्चा करें।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें और सभी उत्तरों को ध्यान से सुनें।

निर्देश

"EMC क्लास में हर महीने के पहले सोमवार को आप माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

प्रश्न

- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल माइंडफुलनेस के अभ्यास से आपको क्या मदद मिली?

निर्देश

- "शांत बैठकर, आँखें बंद रखकर मन में जो भी विचार आते हैं, उन्हें आने दो।"
(1 मिनट रुक़न)
- अब आँखें खोलें।

प्रश्न

- कितने विद्यार्थियों के विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में थे?
- कितने विद्यार्थियों के विचार आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे में थे?
- कितने विद्यार्थियों के विचार इस पल या वर्तमान के बारे में थे?

साझा करें

- ज्यादातर यह पाया जाता है कि अधिकतर विचार भूतकाल या भविष्य में रहते हैं, जबकि हम कार्य वर्तमान में करते हैं।
- Mind full का अर्थ है कि दिमाग पहले से ही तमाम तरह की बातों से भरा हुआ है, उलझान में है।
- Mindful का अर्थ है पूरे ध्यान के साथ कोई भी क्रिया करना। इस अभ्यास को माइंडफुलनेस कहते हैं। वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग तथा सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
माइंडफुलनेस के अभ्यास से-
 - पढ़ाई के दौरान ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद होती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
 - ध्यान देने के अभ्यास से तनाव, उदासी, चिंता, अकेलापन जैसी परेशानियाँ कम होती हैं।
 - यदि हर क्षण हमारा ध्यान जो कार्य कर रहे हैं, उस पर होगा तो कार्य जल्दी, बेहतर तरीके से और बिना तनाव के कर पाएंगे।

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र 2 Mindful Listening

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

गतिविधि: Mindful Listening

A | ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय लेकर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें। पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया?
- माइंडफुलनेस के अन्यास से अपने जीवन में कुछ फर्क महसूस कर रहे हैं?
 - मानसिक तनाव (Stress)
 - आवाँ का एहसास - सुख, दुःख, क्रोध आदि
 - क्लास में ध्यान
- माइंडफुलनेस गतिविधि से सबधित कोई विशेष अनुभव, चुनौतियाँ या प्रश्न हैं?

B | Mindful Listening: 5 मिनट

चरण - 1

- आज आप शांत बैठकर अपने आसपास की आवाजों पर ध्यान देने वाले हैं। इसी को Mindful Listening कहते हैं।
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी कर और्खे बंद कर लें। अगर किसी को और्खे बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- और्खे बंद करने के बाद कक्ष में आने वाली विभिन्न आवाजों को सुनें। ये आवाजें पंखे की, ट्रॉफिक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने इत्यादि की हो सकती हैं।
- अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण से आती हुई आवाजों पर ले जाएँ। आवाज अच्छी है या बुरी ऐसा सोचे बिना, उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाजों से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस आवाजों पर लाने का प्रयास करें।

यह 1-2 मिनट तक करवाएँ।

ओर्खे खोलकर कक्ष से सामूहिक रूप में पूछें - कौन-कौन सी आवाजें सुनीं?

चरण - 2

- दोबारा से आरामदायक स्थिति में बैठें, कमर सीधी करें और धीरे-धीरे ओर्खे बंद करें।
- वातावरण में उपस्थित आवाजों को फिर से सुनें। हो सकता है कुछ आवाजों पर पहले ध्यान न गया हो।
- ध्यान दें - कौन-कौन सी आवाजें वातावरण में हैं। कौन-कौन सी ऐसी आवाजें हैं जो आपको लगातार सुनाई दे रही हैं?
- आवाजें अच्छी हैं या बुरी, ऐसा सोचे बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाजों से हट गया है तो वे इस बारे में सजग होकर अपना ध्यान वापस आवाजों पर लाने का प्रयास करें।

यह 2-3 मिनट तक करवाएँ।

C | गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 15 मिनट

- इस गतिविधि के दौरान आपको कैसा अनुभव हुआ?
- क्या पहली और दूसरी बार के ध्यान से सुनने के अनुभव में कोई अंतर था?
- किनका ध्यान आवाजों से भटका? (हाथ उठवाया जा सकता है।)
- यदि आपका ध्यान भटका तो क्या आप उसे वापस आवाजों पर ला पाएं?

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र 3 Mindful Silence

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

गतिविधि: Mindful Listening

A | ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय लेकर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें। पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया?
- माइंडफुलनेस के अन्यायस से अपने जीवन में कुछ फर्क महसूस कर रहे हैं?
 - मानसिक तनाव (Stress)
 - आर्वा का एहसास - सुख, दुःख, क्रोध आदि
 - क्लास में ध्यान
- माइंडफुलनेस गतिविधि से सबैथित कोई विशेष अनुभव, चुनौतियाँ या प्रश्न हैं?

B | Mindful Silence: 5 मिनट

चरण - 1

- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- आँखें बंद करने के बाद कक्ष में आने वाली विभिन्न आवाजों को सुनें। ये आवाजें पखें की, ट्रैफिक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने इत्यादि की हो सकती हैं।

यह 1-2 मिनट तक करवाएं।

चरण - 2

- धीरे-धीरे अपना ध्यान इन आवाजों के बीच की खामोशी पर लाएँ। इस खामोशी को सुनने/ महसूस करने का प्रयास करें तथा अपना ध्यान इस खामोशी पर केंद्रित करें।
- अगर किसी को लगे कि उनका ध्यान खामोशी से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस खामोशी पर लाने का प्रयास करें।

यह गतिविधि 2-3 मिनट तक करवाएं।

C | गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 15 मिनट

- आपका अनुभव कैसा रहा?
- पहले आवाजों पर और उसके बाद खामोशी पर ध्यान देने के अनुभव किस तरह अलग थे?
- क्या खामोशी को सुनना मुश्किल था? इसका क्या कारण रहा होगा?
- क्या आपने पहले भी कभी वातावरण में खामोशी को महसूस किया था?

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र 4 Mindful Breathing

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

गतिविधि: Mindful Listening

A | ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय लेकर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें। पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया?
- माइंडफुलनेस के अन्याय से अपने जीवन में कुछ फ़र्क महसूस कर रहे हैं?
 - मानसिक तनाव (Stress)
 - आवाँ का एहसास - सुख, दुःख, क्रोध आदि
 - क्लास में ध्यान
- माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित कोई विशेष अनुभव, चुनौतियाँ या प्रश्न हैं?

B | Mindful Breathing: 5 मिनट

चरण - 1

- Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर आती जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अपने शरीर के अंदर आती तथा बाहर जाती प्रत्येक साँस पर ध्यान दें।
- अपने पेट पर एक हाथ रखें।
- श्वास के साथ-साथ इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय पेट कब अंदर की तरफ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है। यदि ध्यान श्वास एवं पेट से हट गया है तो इस बारे में सजग हो जाए और फिर से ध्यान दे साँस लेते और छोड़ते समय पेट कब अंदर की तरफ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।

यह 1-2 मिनट तक करवाएँ।

प्रश्न:

- क्या आपने अपने पेट को फूलते और अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया और कब बाहर की ओर फूला?

चरण - 2

- गतिविधि को दोबारा 1-2 मिनट के लिए करवाएँ।
- एक बार फिर विद्यार्थियों को ध्यान से जाँचने के लिए बोलें कि साँस लेने तथा छोड़ने और पेट के अंदर और बाहर होने में क्या संबंध है?

C | गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 15 मिनट

- सामान्यतः साँस लेते समय क्या आपका ध्यान पेट के अंदर-बाहर होने पर जाता है?
- पेट और श्वास पर ध्यान देने से क्या साँस की गति में बदलाव आता है? साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने का अनुभव कैसा था?

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट



इंटरव्यू और ग्रुप डिस्कशन (GD) के प्रोफेशनल करियर में महत्व से हम सुपरिचित हैं। जॉब एप्लीकेशन, एम्प्लाइज या बिज़नेस पार्टनर्स का सिलेक्शन, या सह-कर्मचारियों के साथ मिलकर कोई भी निर्णय लेते समय, इंटरव्यू और ग्रुप डिस्कशन (GD) जैसी परिस्थितियाँ मिलती ही हैं। विद्यार्थियों को इन परिस्थितियों में प्रैक्टिस और फ़ीडबैक, दोनों मिले इसलिए स्टूडेंट स्पेशल में इंटरव्यू और ग्रुप डिस्कशन (GD) को शामिल किया गया है। क्योंकि विद्यार्थी ही स्टूडेंट स्पेशल गतिविधियों के संचालन की जिम्मेदारी लेते हैं, वे योजना बनाकर काम करना भी साथ-साथ सीखते हैं।



प्रभावी संचार के लिए फ़ीडबैक के बिंदु:

- Eye Contact
- हाथ और चेहरे के हावधाव

- आवाज का उतार चढ़ाव
- समय का उपयोग

इंटरव्यू:

- सवाल के हिसाब से योग्य उत्तर देना

ग्रुप डिस्कशन (GD):

- बात का उदाहरण के साथ समर्थन करना
- स्पष्टीकरण के लिए प्रश्न पूछना
- दूसरों को बात खत्म करने देना

क्षमताएँ

प्रभावी संचार

आत्मविश्वास

योजना बनाकर काम करना

गतिविधियों का परिचय

इंटरव्यू

- एक उम्मीदवार और 2 इंटरव्यूअर।
- इंटरव्यूअर 3 प्रश्न पूछेंगे, उम्मीदवार हर प्रश्न का 1 मिनट में उत्तर देंगे।

ग्रुप डिस्कशन (GD)

- 8-10 के समूहों में विद्यार्थी एक विषय पर चर्चा करेंगे।
- सभी के विचारों को जानते हुए और उनका आदर करते हुए समूह के विद्यार्थी एक सहमति बनाने की कोशिश करेंगे।

स्टूडेंट स्पेशल क्लास की संरचना

समय सारणी

- साप्ताहिक : प्रत्येक शनिवार का EMC पीरियड
- अतिरिक्त : कोई भी खाली पीरियड

संचालन टीम

- 5 विद्यार्थियों की टीम गतिविधि चुनेगी और गतिविधि का संचालन करेगी।
- क्लास के अंत में अगली क्लास की संचालन टीम चुनी जाएगी।
- हर बार नए विद्यार्थियों को मौका मिलेगा।

फ़ेसिलिटेटर की भूमिका

- पहली बार संचालन टीम का चयन करने और गतिविधि शुरू करने के लिए मदद करेंगे।
- गतिविधि के संचालन में कोई कठिनाई होती है तो सहायता के लिए उपलब्ध रहेंगे।

**एंकर**

- माइडफुलनेस के साथ क्लास शुरू करेगा।
- सचालन टीम के सदस्यों का परिचय देगा।
- सेशन प्लान के मुताबिक संचालन टीम के सदस्यों को स्टेज पर आमंत्रित करेगा।

एंकर और मास्टर ऑब्जर्वर: क्लास के अंत में अगली क्लास की संचालन टीम का चयन करेंगे।

**जोक मास्टर**

क्लास को एक मजेदार चुटकुला सुनाएगा। (1 मिनट में)

**इंटरव्यू मास्टर**

- गतिविधि का संचालन करेगा।
- उन विद्यार्थियों को भौका देगा जिन्होंने पहले नहीं बोला है।
- इंटरव्यू के लिए प्रश्न सूची पहले से तैयार करके रखेगा, जिसमें 3 प्रकार के प्रश्न होंगे।

उदाहरण के लिए प्रश्न यूनिट के अंत में दिए गए हैं।

मास्टर ऑब्जर्वर

- एंकर और इंटरव्यू मास्टर को रचनात्मक फीडबैक देने के लिए ऑब्जर्वेशन (अवलोकन) नोट करेगा।
- इंटरव्यू देने वाले उम्मीदवार के आसपास बैठे 3 विद्यार्थी, उम्मीदवार के ऑब्जर्वर रहेंगे जो उसे रचनात्मक फीडबैक देने के लिए ऑब्जर्वेशन नोट करेंगे।

**क्या अवलोकन करें ?**

- क्या वे प्रश्न के हिसाब से उचित उत्तर दे पाते हैं?
- क्या वे इंटरव्यूअर के साथ Eye Contact रख पाते हैं?
- क्या वे हावभाव तथा आवाज़ के उत्तर-चढ़ाव से अपनी बात को प्रभावी बना पाते हैं?

फीडबैक देते हुए क्या साझा करें?

- दो चीजें जो उन्होंने अच्छी कीं।
- एक चीज जो वे अगली बार बेहतर सकते हैं।

एंकर और मास्टर ऑब्जर्वर: क्लास के अंत में अगली क्लास की संचालन टीम का चयन करेंगे।

**टाइमकीपर**

- वहाँ बैठेगा जहाँ से उम्मीदवार उसे देख पाएँ।
- बचा हुआ समय दर्शाने के लिए हरा, पीला और लाल कार्ड रखेगा।
- 30 सेकंड बचे - हरा कार्ड, 15 सेकंड बचे - पीला कार्ड, समय समाप्त - लाल कार्ड

गतिविधि के बाद : टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करेगा -

- क्या कक्षा समय अनुसार चली?
- किन उम्मीदवारों ने 30 सेकंड से कम या 1 मिनट से अधिक समय लिया?

5-7
मिनट

एकर करें:

- माइंडफुलनेस के साथ क्लास शुरू करें।
 - संचालन टीम के सदस्यों का परिचय दें।
 - टाइमकीपर को कार्ड के साथ अपना स्थान लेने के लिए कहें।
- ➡ जोक मास्टर को स्टेज पर आमंत्रित करें। तालियाँ...



जोक मास्टर करें:

- क्लास को एक झज्जेदार चुटकुला सुनाएं।

(1 मिनट)

➡ मास्टर ऑब्जर्वर को स्टेज पर आमंत्रित करें। तालियाँ...

मास्टर ऑब्जर्वर करें:



- सूचना दें: इंटरव्यू देने वाले उम्मीदवार के आसपास बैठे 3 विद्यार्थी, उम्मीदवार के ऑब्जर्वर रहेंगे जो उसे रचनात्मक फ़ीडबैक देने के लिए ऑब्जर्वेशन नोट करेंगे।
- ऑब्जर्वेशन के मुद्दे साझा करें: क्या ऑब्जर्व करना है और फ़ीडबैक कैसे देना है।

➡ इंटरव्यू मास्टर को स्टेज पर आमंत्रित करें। तालियाँ...

12-15
मिनट

इंटरव्यू मास्टर करें:

- 3 विद्यार्थियों को आमंत्रित करें: 1 उम्मीदवार, 2 इंटरव्यूअर
 - इंटरव्यू इस प्रकार होगा-
 - इंटरव्यू मास्टर इंटरव्यूअर को प्रश्नों की सूची देगा जिसमें प्रश्नों के 3 विभाग हैं - उम्मीदवार का परिचय, उनकी रुचि और अनुभव, उनके विचार और महत्वाकांक्षाएँ।
 - इंटरव्यूअर 1 मिनट का समय लेकर 3 प्रश्न (तीनों विभाग से एक-एक) चुने।
 - इन 3 प्रश्नों के साथ इंटरव्यू होगा, और हर प्रश्न का उत्तर देने के लिए 1 मिनट का समय मिलेगा।
 - उत्तर देने से पहले उम्मीदवार कुछ सेकंड सोचने के लिए ले सकते हैं।
 - 3 अलग विद्यार्थियों के साथ (1 उम्मीदवार, 2 इंटरव्यूअर) इंटरव्यू की प्रक्रिया को दोहराएँ।
- ➡ मास्टर ऑब्जर्वर को स्टेज पर आमंत्रित करें। तालियाँ...

7-9
मिनट

मास्टर ऑब्जर्वर करें:

- एकर और इंटरव्यू मास्टर के लिए फ़ीडबैक साझा करें। (1-2 मिनट)
- हर उम्मीदवार के 3 ऑब्जर्वर को उम्मीदवार के साथ बैठकर फ़ीडबैक देने के लिए कहें। (2-3 मिनट)
- बचे हुए समय के मुताबिक 2 से 5 ऑब्जर्वर कक्षा के सामने फ़ीडबैक साझा करें। (3-4 मिनट)

➡ टाइमकीपर को स्टेज पर आमंत्रित करें। तालियाँ...



टाइमकीपर करें:

- टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करें - (1-2 मिनट)
 - क्या कक्षा समय अनुसार चली?
 - उम्मीदवारों ने किसी उत्तर के लिए 30 सेकंड से कम या 1 मिनट से ज्यादा समय लिया?



एकर + मास्टर ऑब्जर्वर करें:

- तालियों के साथ क्लास समाप्त करें।
- अगली क्लास के लिए संचालन टीम चुनें।

1-2
मिनट

एंकर

- माइडफुलनेस के साथ क्लास शुरू करेगा।
- संचालन टीम के सदस्यों का परिचय देगा।
- सेशन प्लान के मुताबिक संचालन टीम के सदस्यों को स्टेज पर आमंत्रित करेगा।

एंकर और मास्टर ऑब्जर्वर ब्लास के अंत में अगली ब्लास की संचालन टीम का चयन करेगा।

**जोक मास्टर**

ब्लास को एक मजेदार चुटकुला सुनाएगा। (1 मिनट में)

**GD मास्टर**

- गतिविधि का संचालन करेगा।
- विद्यार्थियों को 8-10 के समूहों में बॉटेगा और हर समूह में विद्यार्थियों से भूमिकाओं का चयन कराएगा। (2 ऑब्जर्वर और 1 टाइमकीपर प्रति समूह)
- ग्रुप डिस्कशन का विषय पहले से तैयार करके रखेगा।

उदाहरण के लिए विषय यूनिट के अंत में दिए गए हैं।

**मास्टर ऑब्जर्वर**

- एंकर और GD मास्टर को रचनात्मक फीडबैक देने के लिए ऑब्जर्वेशन (अवलोकन) नोट करेगा।
- हर समूह में 2 ऑब्जर्वर रहेंगे, दोनों ऑब्जर्वर 3-4 विद्यार्थियों को ऑब्जर्व करेंगे और उन्हें रचनात्मक फीडबैक देने के लिए ऑब्जर्वेशन नोट करेंगे।

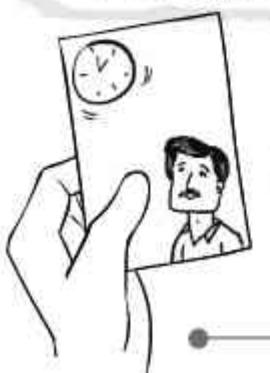
**क्या ऑब्जर्व करें?**

- सटीकता से कहना: क्या वे अपने मुद्दे को उदाहरण के साथ बता पाते हैं?
- ध्यान से सुनना: क्या वे किसी की बात समझ न आने पर स्पष्टीकरण (clarity) के लिए प्रश्न पूछ पाते हैं?
- सम्मान की आवाज: क्या एक विद्यार्थी ने अन्य विद्यार्थी को बात खत्म होने से पहले उसे रोका?
- प्रभावी संचार: क्या वे हावभाव और आवाज के उतार-यद्धाव से अपनी बात को प्रभावी बना पाते हैं?

फीडबैक देते हुए क्या साझा करें ?

- दो चीजें जो उन्होंने अच्छी कीं।
- एक चीज जो वे अगली बार बेहतर सकते हैं।

एंकर और मास्टर ऑब्जर्वर: ब्लास के अंत में अगली ब्लास की संचालन टीम का चयन करेगा।

**टाइमकीपर**

- प्रत्येक समूह में 1 टाइमकीपर, वहों बैठेगा जहाँ से प्रतिभागी उसे देख पाएँ।
- अपनी बात रख रहे साथियों को बचा हुआ समय दर्शाने के लिए हरा, पीला और लाल कार्ड रखेगा।
- 30 सेकंड बचे - हरा कार्ड, 15 सेकंड बचे - पीला कार्ड, समय समाप्त - लाल कार्ड

गतिविधि के बाद : अपने-अपने समूह में टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करेगा -

- किन साथियों ने 30 सेकंड से कम या 1 मिनट से अधिक समय लिया?

5-7
मिनट

एंकर करें:

- माइडफुलनेस के साथ क्लास शुरू करें।
- संचालन टीम के सदस्यों का परिचय दें।
- ➡ जोक मास्टर को स्टेज पर आमंत्रित करें।

तालियाँ...



जोक मास्टर करें:

- क्लास को एक मजेदार चुटकुला सुनाएं।

(1 मिनट)

- ➡ मास्टर ऑब्जर्वर को स्टेज पर आमंत्रित करें।
- तालियाँ...



मास्टर ऑब्जर्वर करें:

- सूचना दें: हर समूह में 2 ऑब्जर्वर रहेंगे। दोनों ऑब्जर्वर 3-4 विद्यार्थियों को ऑब्जर्व करेंगे और गतिविधि के बाद रचनात्मक फीडबैक साझा करेंगे।
- ऑब्जर्वेशन के मुद्दे साझा करें: क्या ऑब्जर्व करना है और फीडबैक कैसे देना है।

- ➡ GD मास्टर को स्टेज पर आमंत्रित करें।
- तालियाँ...

12-15
मिनट

GD मास्टर करें:

- विद्यार्थियों के 8-10 के समूह बनाएं।
- हर समूह में विद्यार्थियों से भूमिकाओं का चयन कराए। (2 ऑब्जर्वर और 1 टाइमकीपर प्रति समूह)
- ग्रुप डिस्कशन के बारे में बताएँ:
 - ग्रुप डिस्कशन और डिबेट अलग-अलग होते हैं।
 - ग्रुप डिस्कशन में हमें एक-दूसरे के विचार जानने हैं, वाद-विवाद करना नहीं है।
 - सभी साथी दूसरों के विचारों का सम्मान करते हुए अपनी बात रखें और एक सहमति बनाने की कोशिश करें।
 - एक समय पर एक ही साथी अपनी बात रखें। उन्हें अपनी बात रखने के लिए 1 मिनट तक समय भिलेगा।
- ग्रुप डिस्कशन के विषय की घोषणा करें।
 - सभी साथियों को सोचने के लिए 1 मिनट का समय दें।
 - 10 मिनट तक सभी समूहों में ग्रुप डिस्कशन होगा।
- समय समाप्त होने पर सभी समूहों से एक-एक प्रतिनिधि बताएँगे कि उनका समूह सहमति बना पाया या नहीं।
- सभी विद्यार्थी अपने प्रयासों की तालियों से सराहना करें।

- ➡ मास्टर ऑब्जर्वर को स्टेज पर आमंत्रित करें।
- तालियाँ...

7-9
मिनट

मास्टर ऑब्जर्वर करें:

- एंकर और GD मास्टर के लिए फीडबैक साझा करें। (1-2 मिनट)
- हर समूह में ऑब्जर्वर को साथियों के साथ बैठकर फीडबैक साझा करने के लिए कहें। (2-3 मिनट)
- बचे हुए समय के मुताबिक 2 से 5 ऑब्जर्वर कक्षा के सामने फीडबैक साझा करें। (3-4 मिनट)

- ➡ प्रत्येक समूह में टाइमकीपर को रिपोर्ट साझा करने के लिए कहें।



हर समूह के टाइमकीपर करें:

- अपने समूह में टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करें - (1-2 मिनट)
- किन साथियों ने 30 सेकंड से कम या 1 मिनट से अधिक समय लिया?



एंकर + मास्टर ऑब्जर्वर करें:

- तालियों के साथ क्लास समाप्त करें।
- अगली क्लास के लिए संचालन टीम चुनें।

1-2
मिनट

इंटरव्यू

इंटरव्यू के लिए प्रश्न:

मेरा परिवार

- अपने परिवार के साथ क्या करने में आपको सबसे ज्यादा मज़ा आता है? क्यों?
- आपके परिवार के कौन-से सदस्य एकदम आपके जैसे हैं? किस तरह से?
- अपने बारे में कौन-सी एक चीज़ आपको सबसे अच्छी लगती है? क्यों?
- अपने बारे में आप कौन-सी एक चीज़ बदलना चाहेंगे? क्यों?
- आप सबसे ज्यादा खुश कब होते हैं? क्यों?

रुचि और अनुभव

- आपके कौन-से शौक हैं? इनका आप कैसे अभ्यास या practice करते हैं?
- अभी तक किया हुआ आपका सबसे कठिन काम कौन-सा रहा है? किस तरह?
- आप आखिरी बार कब गुस्सा हुए थे? आपको किस वजह से गुस्सा आया था?
- किसी के द्वारा आपको कही गई सबसे अच्छी बात कौन-सी है? उसका आप पर क्या असर पड़ा?
- विद्यार्थी जीवन में आपको कौन-सा प्रोजेक्ट सबसे मुश्किल लगा?
- इस साल के स्कूल के सबसे यादगार अनुभव को आप विस्तार से बताइए।

मेरे विचार और महत्त्वाकांक्षाएँ

- आप कौन-सी कला के माध्यम का अभ्यास करना चाहेंगे? क्यों?
- आप क्लासरूम में विज्ञान का कौन-सा एक प्रयोग करना चाहोंगे? क्यों?
- अगर आप एक थैले में समा जाए उतना ही सामान अपने पास रख पाते, तो क्या-क्या रखते?
- क्या दसरी कक्षा में समाज सेवा का काम अनिवार्य होना चाहिए? क्यों और किस तरह?
- विद्यालय का अगर एक नियम आप बदल सकते, तो कौन-सा नियम बदलते? क्यों?
- आप अपने आपको 10 साल बाद क्या करते हुए देखना चाहते हैं?

गुप्त डिस्कशन के विषय

GD

- भारत में अन्य खेलों की तुलना में क्रिकेट का प्रचलन।
- सोशल मीडिया का आम जीवन पर प्रभाव।
- सरहदें मिटा देनी चाहिए।
- अनपढ़ लोग अशिक्षित नहीं होते।
- दिल्ली में हवा का प्रदूषण।

ये कुछ उदाहरण हैं। ज़रूरत के हिसाब से आप इनसे अलग कुछ और विषय भी ले सकते हैं।

C-3

करियर एक्सप्लोरेशन

Career Exploration



विद्यार्थियों की क्षमताओं के बारे में बनी समझ और विभिन्न करियर्स (careers) में इन क्षमताओं के महत्त्व को जोड़ती हुई एक कड़ी है करियर एक्सप्लोरेशन। यह विद्यार्थियों के लिए मौका है अपनी रुचि, क्षमता, जिजासा या महत्त्वाकांक्षा के आधार पर नौकरी, बिजटनस या कोई और काम करने वाले व्यक्तियों का इंटरव्यू करके, उनके काम करने की जीवन शैली को गहराई से जानने का। करियर के अलग-अलग अवसरों की जानकारी पाकर विद्यार्थी पढ़ाई के बाद करियर चुनने के लिए ज़्यादा सक्षम बनेंगे।

इंटरव्यू से पहले:

करियर्स का माइंड ड्रैप	2 - 3 पीरियड
किन लोगों का करेंगे इंटरव्यू	1 - 2 पीरियड
इंटरव्यू के प्रश्न	2 पीरियड
इंटरव्यू का अभ्यास	1 - 2 पीरियड

इंटरव्यू के दौरान:

ध्यान रखने योग्य बातें	1 पीरियड
विभिन्न करियर्स में कार्यरत लोगों का इंटरव्यू	हर महीने

इंटरव्यू के बाद:

अनुभव साझा करना	हर महीने के आखिरी सोमवार/मंगलवार का EMC पीरियड
-----------------	------------------------------------------------

* विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ करियर एक्सप्लोरेशन की शुरुआत:

विद्यार्थियों से निम्न प्रश्न पर चर्चा करते हुए करियर एक्सप्लोरेशन की शुरुआत करें-

12वीं कक्षा के बाद आपने अपने करियर के क्या-क्या विकल्प सोचे हैं? ये आप कैसे सोच पाए?

विद्यार्थियों के उत्तरों की सराहना करते हुए उन्हें बताएँ कि करियर एक्सप्लोरेशन में हम विभिन्न नौकरियों और उद्यमों में कार्यरत लोगों से मिलेंगे और करियर के आयामों को समझेंगे। इस प्रक्रिया की शुरुआत हम कुछ गतिविधियों से करेंगे जो हमें अलग-अलग करियर्स के बारे में सोचने में मदद करेंगी और इंटरव्यू लेने के लिए हमें तैयार करेंगी।

इंटरव्यू से पहले | करियर्स का माइंड-मैप (2-3 पीरियड)

परिचय

करियर एक्सप्लोरेशन की शुरुआत करने के लिए हमें अलग-अलग करियर्स और उनके आपसी संबंध समझाने होंगे। अपनी और अपने साथियों की इस समझ को अपने समक्ष एक साथ लाने के लिए हम माइंड-मैप की मदद लेंगे। माइंड-मैप का एक उदाहरण बगल के चित्र में दिया गया है। अपनी समझ बढ़ाने के लिए हम अपने परिवार और घर के आसपास अलग-अलग करियर्स से जुड़े लोगों की मदद भी ले सकते हैं।



फैसिलिटेटर नोट

विद्यार्थियों की सुविधा के लिए पूरी कक्षा के साथ 2 अलग-अलग करियर्स के बारे में चर्चा करके दोनों के माइंड मैप ब्लैक बोर्ड पर बनाएं।

कैसे करें

फैसिलिटेटर करें

■ Round 1:

- बोर्ड पर 2 कॉलम बनाएँ - नौकरियाँ और उद्यम (विज्ञानस)
- विद्यार्थियों से पूछें कि वे करियर एक्सप्लोरेशन में कौन-सी नौकरियाँ और उद्यमों के बारे में जानना चाहेंगे? यह ऐसे करियर्स हो सकते हैं जो वे खुद करने की इच्छा रखते हों या जिनके बारे में वे जानना चाहते हों।
- विद्यार्थियों के उत्तर बोर्ड पर लिखकर 10-10 नौकरियाँ और उद्यमों की सूची बनाएँ।

■ Round 2:

- बोर्ड पर बनी सूची में से एक नौकरी और एक उद्यम चुनें।
- दोनों करियर्स के बारे में चर्चा करके माइंड - मैप ब्लैक बोर्ड पर बनाएँ।
- माइंड - मैप बनाने के लिए निम्न प्रश्नों के बारे में सोचें:
 - इस व्यक्ति के कार्य स्थल में कर्मचारी कौन-से अलग-अलग प्रकार के काम करते हैं ?
 - इस करियर से संबंधित और काम कौन-से होते हैं? (जैसे - कौन-से उत्पाद या सेवा इस करियर के लिए उपयोगी या जरूरी हैं? इस व्यक्ति के ग्राहक कौन-कौन हो सकते हैं?)
 - याद रहें: हो सकता है कि किसी करियर के बारे में सोचते समय नौकरी और उद्यम दोनों की संभावनाएँ दिखें। ऐसे में उन सभी संभावनाओं को अपने माइंड-मैप में लिखें।

कैसे करें

विद्यार्थी करें

- विद्यार्थी 5-6 के समूह बनाएँ।
- हर समूह बोर्ड पर बनी सूची में से एक नौकरी और एक उद्यम चुने।
- दोनों करियर्स के बारे में चर्चा करके माइंड - मैप एक-एक कागज पर बनाएँ। (10 मिनट)
- हर समूह अपने माइंड - मैप बगल के समूह को देगा।
- यह प्रक्रिया तब तक जारी रहेगी, जब तक हर समूह अन्य सभी समूहों के माइंड - मैप देख न ले।
- सभी माइंड - मैप क्लास की दीवारों पर लगाएँ जिससे विद्यार्थी उन्हें पढ़ सकें और उनमें अपने विचार जोड़ सकें।
- सभी माइंड - मैप देखने के बाद विद्यार्थी अपनी-अपनी पसंद के ऐसे करियर्स की सूची बनाएँ जिनको वे गहराई से समझना चाहते हैं। इनमें 10 नौकरियाँ और 10 उद्यम होने चाहिए।

इंटरव्यू से पहले | किन लोगों का करेंगे इंटरव्यू? (1-2 पीरियड)

परिचय

पिछली गतिविधि में हमने विभिन्न करियर्स के बारे में सोचा और अलग-अलग करियर्स के आपसी संबंधों को माइंड-मैप के जरिए समझा। इसके बाद हमने ऐसे करियर्स की सूची बनाई जिनके बारे में हम गहराई से जानना चाहते हैं। अब हम सोचेंगे कि उन करियर्स से जुड़े लोगों से कहाँ मिला जा सकता है।

फ़ेसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों को अलग-अलग करियर्स, संस्थानों और लोगों के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करें।
- जिन लोगों से मिलना होगा, जरूरी नहीं कि विद्यार्थी उन्हें पहले से जानते हों।
- यदि विद्यार्थियों को कम लोग मिलते हैं तो उन पर दबाव न डाला जाए बल्कि उन्हें तब भी प्रोत्साहित करें।

कैसे करें

- सभी विद्यार्थी अपनी पसंद की 10 नौकरियों और 10 उद्यमों की सूची बना लें। विद्यार्थी फिर से 5-6 के समूह बनाएँ।
- समूह में चर्चा करके विद्यार्थी सोचें कि अपनी सूची के हर करियर से जुड़े व्यक्तियों से वे कैसे संपर्क करेंगे-
 - क्या इस करियर से जुड़े किसी व्यक्ति को आप जानते हैं?
 - क्या इस करियर से जुड़े किसी व्यक्ति को, जिसे शायद आप जानते न हों, अपने घर के आसपास ढूँढ़ सकते हो? उदाहरण- नसे, फिटनेस ट्रेनर आदि।
- इस प्रक्रिया के बाद विद्यार्थी ऐसे 10 व्यक्तियों की सूची बनाएँगे जिनका वे इंटरव्यू करना चाहते हों।
 - इस सूची में 5 ऐसे व्यक्ति होने चाहिए जो कोई नौकरी करते हों, और 5 ऐसे जो उद्यम करते हों।
 - यह सूची विद्यार्थी अपनी रुचि और इंटरव्यू लेने में सुगमता के आधार पर बनाएँ।

नौकरी	व्यक्ति का नाम एवं मिलने का स्थान	उद्यम	व्यक्ति का नाम एवं मिलने का स्थान

इंटरव्यू से पहले | इंटरव्यू के प्रश्न (1 पीरियड)

परिचय

अलग-अलग करियर्स में काम कर रहे लोगों की सूची बनाने के बाद समय आता है उनके साथ बातचीत करने का। इस बातचीत को सार्थक बनाने के लिए हमें पूरी तैयारी के साथ उन लोगों के पास जाना होगा। उनके करियर के वास्तविक अनुभव के बारे में जानने के लिए हम उनसे कौन-से प्रश्न पूछेंगे? माझे सोचते हैं।

फेसिलिटेटर नोट

विद्यार्थियों को ऐसे प्रश्न सोचने के लिए प्रेरित करें जिससे इंटरव्यू देने वाले व्यक्ति अपने करियर के लाभ व कमियाँ - दोनों बता पाएँ।

कैसे करें

फेसिलिटेटर करें

■ Round 1:

- विद्यार्थियों को प्रश्नों की सूची दें जो वे इंटरव्यू में पूछ सकते हैं। इस सूची को पढ़ने के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें। (यह सूची गतिविधि के अंत में दी गई है।)
- विद्यार्थियों द्वारा युने गए किसी एक करियर को बोर्ड पर लिखें।
- विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें कि इस करियर के बारे में और जानने के लिए इस सूची में और कौन-से प्रश्न जोड़ सकते हैं?
- विद्यार्थियों से सूची के हर विभाग (परिचय, शुरुआत, सघर्ष आदि) के लिए कुछ अतिरिक्त प्रश्नों के सुझाव लें।

विद्यार्थी करें

■ Round 2:

- विद्यार्थी अपनी सूची के व्यक्तियों से पूछे जाने वाले और प्रश्न सोचें।
- सोचे हुए प्रश्न जोड़कर हर विद्यार्थी इंटरव्यू के लिए अपने प्रश्नों की सूची बनाएं।
- जोड़ हुए प्रश्न बगल में बैठे विद्यार्थी के साथ साझा करें।

प्रश्नों की सूची

परिचय

- आप कौन-सी कक्षा तक स्कूल में पढ़े? कौन-से स्कूल में?
- स्कूल के दौरान आपकी किन विषयों में अधिक रुचि थी? पढ़ाई के साथ-साथ आपको किन गतिविधियों में आग लेना अच्छा लगता था?
- मेरी उम्र में, क्या अपने भविष्य के लिए आपके कुछ सपने थे?
- _____
- _____

शुरूआत

- आपने सबसे पहले कौन-सा काम शुरू किया? उस समय आपके परिवार की आर्थिक और सामाजिक स्थिति कैसी थी? (परिवार, पैसा, संपत्ति, दोस्त आदि)
- आपको अपने पहले कार्य की कौन-सी बातें पसंद हैं और कौन-सी नहीं?
- _____
- _____

संघर्ष

- शुरू से लेकर आज तक की अपनी जीवन-यात्रा के विषय में हमें कुछ और बताएं।
- आपके जीवन की सबसे बड़ी चुनौतियाँ और समस्याएँ क्या थीं जिनका आपने सामना किया? इन सबके बावजूद किस चीज़ के कारण आप आगे बढ़ते रहे?
- आपको अपने काम में कौन-सी बातें तनाव देती हैं?
- _____
- _____

सफलता

- आपकी जीवन-यात्रा की कुछ बड़ी और छोटी सफलताएँ क्या हैं?
- आपके किन गुणों एवं क्षमताओं ने सफलता को हासिल करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई?
- अपने काम में आज आपको कौन-सी चीज़ सबसे ज्यादा संतोष देती है?
- _____
- _____

सीख

- जब आप पीछे मुड़कर अपने जीवन में लिए हुए निर्णयों को देखते हैं, तब आप उनमें क्या बदलाव करना चाहेंगे?
- अपने काम को आप किस तरह आगे ले जाना चाहते हैं?
- आप अपने काम के शुरूआती दौर और आज की चुनौतियों में क्या बदलाव देखते हैं?
- _____

इंटरव्यू से पहले | इंटरव्यू का अभ्यास (1-2 पीरियड)

परिचय

हमने इंटरव्यू लेते समय पूछे जाने वाले प्रश्नों की सूची बना ली है। लेकिन क्या हम सीधे ये सारे प्रश्न पूछने लगेंगे? हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि सामने वाले व्यक्ति इंटरव्यू के उद्देश्य को अच्छे से समझें, जिससे वे सहजता से हमारे प्रश्नों के उत्तर दे पाएँ। आइए, योड़ी प्रैक्टिस कर लेते हैं उन्हें बताने की - कि हम उनका ही इंटरव्यू क्यों ले रहे हैं, और उनसे हमें क्या जानना है।

फेसिलिटेटर नोट

सुनिश्चित करें कि प्रत्येक योड़ी के दोनों विद्यार्थियों को अभ्यास करने का बराबर समय मिले।

कैसे करें

- विद्यार्थी 2-2 की योड़ी में एक-दूसरे को अपना और करियर एक्सप्लोरेशन का परिचय देंगे। (5 मिनट)
 - क्या शामिल होना चाहिए?
 - विद्यार्थी का परिचय
 - करियर एक्सप्लोरेशन का परिचय
 - इस व्यक्ति के साथ क्यों बात करना चाहते हैं और उनका कितना समय लेंगे
 - परिचय देते समय क्या ध्यान में रखेंगे?
 - Eye Contact
 - सम्मानपूर्ण व्यवहार
- उदाहरण के लिए निम्न परिचय विद्यार्थियों को पढ़कर सुनाएँ:

"हमारे स्कूल में एक नया पाठ्यक्रम आया है, जिसका नाम है EMC (एन्ड्रेन्योरशिप माइंडसेट करिकुलम)। इसके माध्यम से हम अपने करियर के लिए विभिन्न अवसरों के बारे में जानकारी हासिल करेंगे और अपना आत्मविश्वास बढ़ाना, नई चीज़ों सीखना, समस्याएँ सुलझाना, अपनी असकलताओं से सीख लेकर आगे बढ़ना और इसी प्रकार के अन्य गुणों और क्षमताओं को सीखेंगे।"

इसका एक हिस्सा है करियर एक्सप्लोरेशन, जिसमें हम ऐसे अनुभवी लोगों से मिलेंगे जिनकी जीवन-यात्रा के बारे में जानने की हमें उत्सुकता है। आपके जैसे 10 लोगों का इंटरव्यू लेकर मुझे आपके कार्य-जीवन (Work-life) को समझना है और आपके संघर्ष, सफलताओं और सीख के बारे में आपके विचार जानने हैं।

यदि आप मुझे आधे घंटे का समय इंटरव्यू के लिए दे सके तो मुझे बहुत कुछ सीखने का अवसर मिलेगा। क्या आप मेरी सहायता करेंगे?"

- परिचय देने वाले विद्यार्थी को योड़े का दूसरा विद्यार्थी रचनात्मक फीडबैक देगा। (2-3 मिनट)
- दोनों विद्यार्थी आपस में भूमिकाएँ बदलेंगे और यह प्रक्रिया दोहराएँगी।
- सभी योड़े जब इस प्रक्रिया को पूरी कर लेंगे, तब कुछ योड़े कक्षा के सामने आकर रोल-प्ले कर सकते हैं और वाकी विद्यार्थी उन्हें रचनात्मक फीडबैक दे सकते हैं।

इंटरव्यू के दौरान

| ध्यान रखने योग्य बातें (1 पीरियड)

परिचय

अब इंटरव्यू लेने की हमारी पूरी तैयारी हो चुकी है। इंटरव्यू के लिए हम अलग-अलग लोगों से मिलेंगे। ऐसे में अपनी सुरक्षा का ध्यान रखना भी बहुत ज़रूरी है। आइए, कुछ ध्यान रखने योग्य बातों को जानें जिससे हम अपने अनुभव को सफल बना सकें।

फैसिलिटेटर नोट

ध्यान देने योग्य बातों की चर्चा करते समय विद्यार्थियों के मन में आ रहे सभी प्रश्नों को सुनें।

कैसे करें

परिचय के रोल-प्ले के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को करियर एक्सप्लोरेशन के दौरान ध्यान रखने योग्य बातें बताएँ:

- इंटरव्यू की तैयारी:
 - जोड़ी बनाकर इंटरव्यू के लिए जाएँ।
 - इंटरव्यू ऑफिस/संस्थान या अन्य सार्वजनिक स्थान में ही करें।
 - इंटरव्यू का स्थल घर या स्कूल से ज्यादा दूर नहीं होना चाहिए।
 - शाम को 6 बजे के बाद इंटरव्यू न करें।
- इंटरव्यू के दौरान:
 - इंटरव्यू के लिए जाते समय स्कूल का ID साथ लेकर जाएँ।
 - स्कूल यूनिफॉर्म में इंटरव्यू करने के लिए जाएँ।
 - बातचीत करते हुए सावधानी बरतें।
- इंटरव्यू के बाद:
 - अपना अनुभव शिक्षक को बताएँ।

साझा करें

अब हम करियर एक्सप्लोरेशन करने के लिए तैयार हैं। सभी विद्यार्थियों ने तय कर लिया है कि वे किन लोगों का इंटरव्यू लेंगे, उनको अपना परिचय कैसे देंगे और इंटरव्यू लेने के समय किन बातों का ध्यान रखेंगे। अब हर महीने, जिनका इंटरव्यू लेना है, उनकी सुविधा को ध्यान में रखकर एक-एक इंटरव्यू करेंगे। महीने के आखिरी सोमवार या मंगलवार की EMC क्लास में अपने अनुभव साझा करेंगे।



- अब विद्यार्थी हर महीने विभिन्न करियर्स से जुड़े लोगों के इंटरव्यू करेंगे।
- हर महीने के आखिरी सोमवार/मंगलवार की EMC क्लास में विद्यार्थी इंटरव्यू के अनुभव कक्षा के साथ साझा करेंगे।

इंटरव्यू के बाद

अनुभव साझा करना (हर महीने)

परिचय

करियर एक्सप्लोरेशन के लिए विद्यार्थियों ने अलग-अलग लोगों का इंटरव्यू किया और उनके अनुभवों को सुनकर अपनी समझ बढ़ाई। अब विद्यार्थी अपने अनुभवों पर चिंतन करके जानेंगे कि उन्हें अपने करियर की दिशा से संबंधित क्या-क्या जानकारी मिली।

फैसिलिटेटर नोट

ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थियों को पूरी कक्षा में अपने अनुभव साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

कैसे करें

- हर महीने के आखिरी सोमवार और मंगलवार को EMC पीरियड में विद्यार्थी करियर एक्सप्लोरेशन के अनुभवों पर चिंतन करेंगे और अपने अनुभव क्लास से साथ साझा करेंगे।
- नीचे दिए गए प्रश्नों के अलावा अनुभव साझा करने के और तरीके भी फैसिलिटेटर आजमा सकते हैं - जैसे, इंटरव्यू को रोल-प्ले द्वारा कक्षा में पुनर्निर्मित (Recreate) करना।
- विद्यार्थी 5-6 के समूहों में निम्न विंदुओं पर चर्चा कर सकते हैं:
 - इस महीने में इंटरव्यू का एक मजेदार अनुभव।
 - इस महीने के इंटरव्यू का सबसे बेहतरीन जवाब।
 - जिनका इंटरव्यू लिया, उनके करियर में उपयोगी हों, ऐसी मेरी कौन - सी क्षमताएँ हैं?
 - उनके जैसा काम करने के लिए मुझे कौन-सी क्षमताओं पर काम करना पड़ेगा?
- हर समूह से एक विद्यार्थी क्लास के साथ निम्न विंदुओं पर अपने समूह के अनुभव साझा करेगा:
 - उनके समूह में विद्यार्थियों ने लिए हुए इंटरव्यू की संख्या।
 - किसी एक विद्यार्थी द्वारा बताया हुआ मजेदार अनुभव।
 - किसी एक विद्यार्थी द्वारा बताई हुई नई सीख।
 - किसी एक विद्यार्थी को मिला हुआ प्रेरणादायक जवाब।

C-4

उद्यमियों के साथ संवाद

Live Entrepreneur Interactions



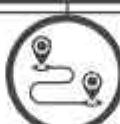
इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों ने अलग-अलग एन्ट्रप्रेन्योर (Entrepreneur) की कहानियों से प्रेरणा ली। “उद्यमियों के साथ संवाद” खंड में विद्यार्थियों को अपनी कक्षा में विभिन्न उद्यमियों से रुबरु होने का और उनके अनुभवों के बारे में सवाल पूछने का मौका मिलेगा। उनके साथ सीधी बातचीत करके विद्यार्थी उनकी कहानियों से प्रेरणा लेंगे। वे बड़ा सोचना, अवसरों को पहचानना, निर्णय लेना और गिरकर सम्भलना आदि एन्ट्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के वास्तविक उदाहरण जानेंगे। साथ ही साथ विद्यार्थी उद्यमियों की कहानियों के बारे में अच्छे से सोचकर, अलग-अलग सवाल पूछने का अभ्यास करेंगे। इससे उनके भीतर लोगों से खुलकर सवाल पूछने का डर और हिचकिचाहट कम होगी।



उद्यमियों के साथ संवाद



एन्ट्रप्रेन्योरशिप के अलग-अलग क्षेत्रों और मौकों की जानकारी

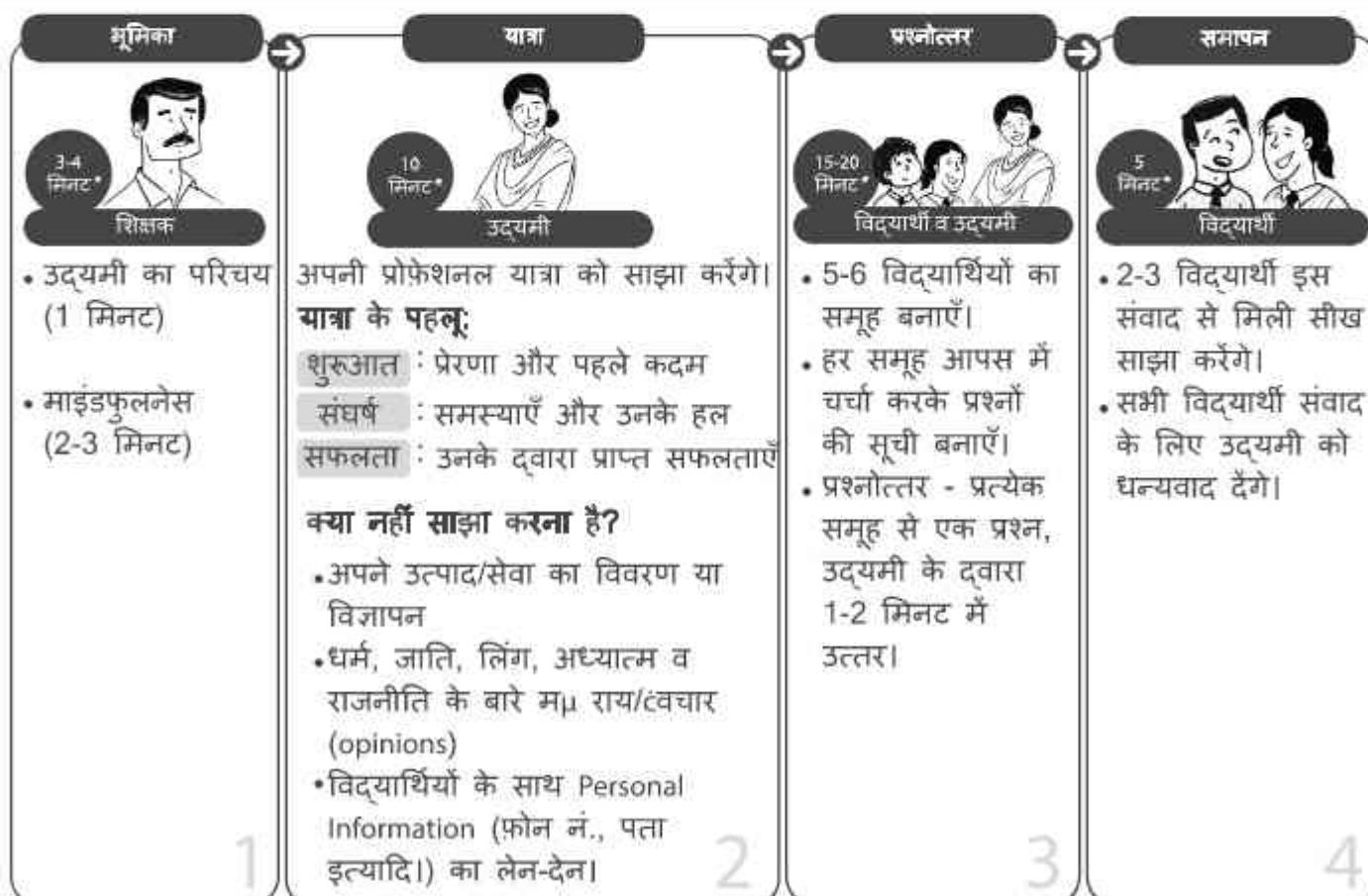


उद्यमी की यात्रा की समझ - शुरूआत, संघर्ष व सफलता



सीधी बात के माध्यम से जिजासाओं को शांत करने का मौका

सेशन प्लान



* विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज्यादा समय ले सकते हैं।

References

Unit 1

- Article from BrainU
Brainu.org
- Activity: Inquiry Cubes
https://www.google.com/search?q=inquiry+cubes&rlz=1C1G-CEU_enIN820IN820&oq=inquiry+cubes&aqs=chrome..69i57j0l2j69i60.3171j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Unit 2

- Decoding the Clay story | Mansukhlal Prajapati | TedxLakhotaLake
<https://www.youtube.com/watch?v=mgaNZOBvoGo>
- Makers of India ft. Mansukhbhai Prajapati – An IndiaMART initiative
<https://www.youtube.com/watch?v=QK5IFQz22bE>

Unit 3

- What self-awareness really is
<https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- Introducing mankind's greatest invention | Sonam Wangchuk | Ladakh | Bicycle | Live Simply
https://www.youtube.com/watch?v=az4dl-ieR_Q

Unit 4

- Business Success Story | Krishna Yadav | Josh Talks Hindi
<https://youtu.be/Rv5SEhAv7XM>
- Success story of Krishna Yadav
<https://youtu.be/HB44j4EEvgA>
- Entrepreneur Krishna Yadav SPEECH by at launch of "Entrepreneurship Mindset Curriculum" by Delhi government
<https://youtu.be/wxzP2dM42oE>

Unit 5

- Flipkart founder's biography | Sachin Bansal & Binny Bansal success story | Startup stories
https://youtu.be/8of_Y1giaZw
- Flipkart success story in hindi | Sachin Bansal & Binny Bansal biography
<https://youtu.be/19RnBNREZMA>

Unit 6

- Fighting Hunger: India's Roti Bank – S3 Ep7
<https://youtu.be/dDyGXbo-8RY>
- A plate full happiness – Raj Kumar Bhatia
<https://youtu.be/DtRLs9ACdoU>

आभार

सलाहकार

श्री मनोष सिसोदिया, माननीय उप मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार

श्री एच राजेश प्रसाद, प्रधान सचिव (शिक्षा), दिल्ली

श्री हिमांशु गुप्ता, निदेशक (शिक्षा), दिल्ली सरकार

श्री रजनीश सिंह, निदेशक, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, शैक्षिक, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

संपादकीय

डॉ सपना यादव, परियोजना निदेशक (ईएमसी) और वरिष्ठ प्रवक्ता, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

डॉ. राकेश कुमार गुप्ता, प्रवक्ता, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

डॉ. तारक गोराडिया, कोच, युवा नेतृत्व कार्यक्रम

समन्वयक

डॉ सपना यादव, परियोजना निदेशक (ईएमसी) और वरिष्ठ प्रवक्ता, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

डॉ. राकेश कुमार गुप्ता, प्रवक्ता, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

श्री विक्रम भट्ट, शिक्षाविद और शिक्षकों के प्रशिक्षण के विशेषज्ञ

सुश्री अंकिता दुबे, दिल्ली असेंबली रिसर्च सेंटर फेलो

डॉ. अशोक तिवारी, एसबीवी विवेक विहार, नई दिल्ली

सुश्री कपिला पाराशर, सहायक प्रोफेसर, डाइट, दिलशाद गार्डन

सुश्री सुनीला भाटिया, एसकेबी चिराग दिल्ली

सुश्री मोनिका जगोटा, एसकेबी, विकासपुरी

व्यक्ति और संस्थान / गैर सरकारी संगठन

डॉ. तारक गोराडिया, कोच, युवा नेतृत्व कार्यक्रम

श्री मेकिन माहेश्वरी, संस्थापक, उद्यम लर्निंग फाउंडेशन, बैंगलोर

सुश्री पायल अग्रवाल, उद्यम लर्निंग फाउंडेशन, बैंगलोर

श्री सहज पारिख, उद्यम लर्निंग फाउंडेशन, बैंगलोर

सुश्री मानसी जोशी, उद्यम लर्निंग फाउंडेशन, बैंगलोर

श्री राहुल ऑगस्टीन, व ग्लोबल एजुकेशन एंड लीडरशिप फाउंडेशन (टीजीईएलएफ), नई दिल्ली

सुश्री खुशबू कुमारी, अलोहोमोग एजुकेशन फाउंडेशन, नई दिल्ली

विज्ञाल डिज़ाइन

श्री सौरदीप घोष, बीएआईए स्टूडियो, नई दिल्ली

हिंदी भाषा संपादन

सुश्री रश्मि सिंह, ब्लूबेल्स इंटरनेशनल स्कूल, नई दिल्ली

प्रकाशन अधिकारी

डॉ. मुकेश यादव, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

अस्वीकरण:

इस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियाँ वास्तविक लोगों के जीवन से सम्बन्धित हैं। कुछ उदाहरणों में प्रकाशनी के कुछ भाग उद्यमियों के वास्तविक अनुभवों से थोड़ा भिन्न हो सकते हैं। इन कहानियों का उद्देश्य उनकी जीवन यात्रा के विशेष पहलुओं को उजागर करना है जिससे विद्यार्थी प्रोत्साहित और प्रेरित हो सके।

सभी कहानियों को केवल शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए बुना गया है। इसलिए किसी भी व्यक्ति या उनकी कंपनी से जुड़े किसी भी कानूनी मुद्रण या नकारात्मक कार्य के लिए SCERT को उनके समर्थक के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।