

Grade VIII

**TEACHER'S
HANDBOOK FOR**
**HAPPINESS
CLASS**



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

© SCERT, Delhi

April 2023

ISBN : 978-93-94824-99-7

5000 Copies

Patron

Sh. Manish Sisodia

Former Dy. Chief Minister, Govt. of NCT of Delhi

Ms. Atishi

Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Ashok Kumar, Secretary (Education), Delhi

Mr. Himanshu Gupta, Director (Education), Delhi

Ms. Nandini Maharaj, Additional Director (Happiness), Delhi

Guidance

Ms. Rita Sharma, Director, SCERT, Delhi

Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Dr. B.P. Pandey, OSD (Happiness), Delhi

Chief Editor

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

Editor

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

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

Publication Officer

Dr. Mukesh Yadav, SCERT, Delhi

Publication Team

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

Published by : State Council of Educational Research and Training, Delhi

Graphics : Junaid Digital Arts, Delhi

Printed at : Educational Stores, S-5 Bulandshahar Road, Indl Area Site-1 Gzb. (UP)

HANDBOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

State Council of Educational Research and Training, Delhi

Dr. Anil Kumar Teotia

Chairman, Happiness Curriculum Committee
Principal, DIET Bholanath Nagar, Delhi

Dr. Shyam Sundar

Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

Dr. Karamvir Singh

Asstt. Prof. DIET Bholanath Nagar, Delhi

Dr. Sandip Kumar

Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

Directorate of Education, Delhi

Anil Kumar Singh

Lecturer Hindi, SBV No.1, Jheel Khurenja

Anuradha Jain

TGT Mathematics, GGSS, Ashok Nagar

Atuba Saeed

Lecturer Special Education, RSKV No.2, Jama Masjid

Avinash Kumar Jha

TGT English, SV K 2 Block, Mangolpuri

Chandrika

TGT English, GGSSS No.3, Sarojini Nagar

Jyoti

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

Karshan Kumar

TGT Hindi, SV No.1, Mori Gate

Dr Madhvi Agrawal

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

Manjeet Rana

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

Meenakshi Malhari

Lecturer English, SKV, Vishwas Nagar

Pardeep Kumar

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

Punam

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

Rajwant Kaur

TGT Punjabi, RRMV SKV, Hauz Rani

Richa Sakhuja Sethi

TGT N.Sc, SCSD SV, Sec. 9 Rohini

Savita

TGT Mathematics, SKV, Badli

Sudhir Rathi

Lecturer Pol. Science, GBSSS, Gokalpur Village

Sumer Singh

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

Tarachand Sharma

TGT Hindi, RPVV, Sec. 5 Dwarka

Tina Verma

TGT English, SKV, Rajouri Garden Extn.

Institutions/NGO's

Dr. Sunanda Grover

Blue Orb Foundation, New Delhi

Ms. Swati Chaurasia

Dream A Dream, Bengaluru

Ms. Manorma

Dream A Dream, Bengaluru

Abhibhavak Vidyalaya

Raipur, Chhattisgarh

Circle of Life

Gurugram, Haryana

Labhya Foundation

New Delhi



ATISHI
आतिशी



सत्यमेव जयते

MINISTER

GOVT. OF NCT OF DELHI

मंत्री, दिल्ली सरकार

DELHI SECTT, I.P. ESTATE

दिल्ली सचिवालय, आई०पी०एस्टेट

NEW DELHI-110002

नई दिल्ली-110002

शिक्षा मंत्री का संदेश

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

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

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

सचमुच! यह एक बड़ी उपलब्धि है, और एक सुनहरे भविष्य की ओर संकेत कर रही है।

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

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

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

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

शुभकामनाएँ!

आतिशी

शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार

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



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

संदेश

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

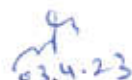
पिछले कई दशकों से हम देख रहे हैं कि जहाँ एक तरफ साक्षरता की दर बढ़ने के साथ-साथ भौतिक सुख-सुविधाओं का विकास तीव्र गति से हो रहा है वहीं दूसरी ओर मानवीय मूल्यों का पतन, मानवीय संबंधों में गिरावट, नौजवान पीढ़ी में अवसाद, कुंठा, तनाव और जीने के प्रति निराशा दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। शिक्षकों का सम्मान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

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

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

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

सुखद भविष्य की कामना के साथ....


03.4.23
(अशोक कुमार)

HIMANSHU GUPTA, IAS
Director, Education & Sports



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

संदेश

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

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

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

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

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

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

ढेर सारी शुभकामनाओं सहित...

(हिमांशु गुप्ता)

NANDINI MAHARAJ, IAS
Additional Director



Directorate of Education
Govt. of NCT of Delhi
Room No. 10, Old Sectt. Delhi-110054
E-mail : ddeieb22@gmail.com
Phone: 23890300
Website : www.edudel.nic.in

संदेश

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

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

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

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

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

Nandini शुभेच्छु
नंदिनी महाराज

Dr. Rita Sharma
Director



STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL
RESEARCH AND TRAINING

(An Autonomous Organisation of Govt. of
National Capital Territory of Delhi)

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

संदेश

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

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

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

धन्यवाद।

(डॉ रीता शर्मा)

निदेशक

Dr. ANIL KUMAR TEOTIA
Chairman



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

आभार

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

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

हम आभारी हैं अपने शिक्षा सचिव श्री अशोक कुमार जी के जिनका अप्रतिम सहयोग हर कदम पर हमें प्राप्त होता रहा है। इस हैंडबुक के वर्तमान स्वरूप की संकल्पना और इसकी मजबूत आधारशिला प्रदान करने हेतु हम अपने विज्ञानरी शिक्षा निदेशक श्री हिमांशु गुप्ता जी के आभारी हैं जिनके कुशल नेतृत्व के बिना यह कार्य कतई संभव न होता। हम आभारी हैं अतिरिक्त शिक्षा निदेशक (हैप्पीनेस) नंदिनी महाराज जी के जिनसे हमें न केवल प्रशासनिक सहयोग प्राप्त हुआ, बल्कि उनके सार्थक रचनात्मक सहयोग से भी यह पुस्तक समृद्ध हुई है। प्रस्तुत हैंडबुक में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर उन्होंने न केवल व्यक्तिगत तौर पर अपना योगदान दिया है, अपितु समय-समय पर लेखक मंडल के साथ घंटों बैठकर विभिन्न मुद्दों पर सार्थक संवाद का भी हिस्सा रहीं और बन रही पाठ्य-सामग्री पर अपना फ्रीडबैक भी दिया जो काफी उपयोगी रहा। हम आभारी हैं निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., श्रीमती रीता शर्मा जी एवं संयुक्त निदेशक एस.सी.ई.आर.टी. श्री नाहर सिंह जी के जिनका मार्गदर्शन एवं सहयोग हमें निरंतर प्राप्त होता रहा है। श्री शैलेन्द्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक के सहयोग के प्रति हृदय से आभार जिनकी समीक्षात्मक पैनी दृष्टि किसी भी स्थिति में किसी को भटकाव की इजाजत नहीं देती। पुस्तक निर्माण की इस यात्रा में ओ.एस.डी. (हैप्पीनेस) डॉ० बी.पी. पाण्डेय जी के सहयोग के बगैर यह कार्य इतना सुगम न हो पाता। हर कदम पर जिस तरह के सहयोग की आवश्यकता पड़ी, वे सहोत्साह तत्पर मिले।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

धन्यवाद!

डॉ० अनिल कुमार तेवतिया

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय-सूची

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

माइंडफुलनेस खंड

सत्र 0 : Introduction to Mindfulness	13
सत्र 1 : Mindful Seeing	16
सत्र 2 : Mindful Eating	18
सत्र 3 : Mindful Listening : Silence	21
सत्र 4 : Breath Star	23
सत्र 5 : Mindful Skin Sensation	25
सत्र 6 : Body Scan	27
सत्र 7 : Mind Jar	30
सत्र 8 : Classification of Feelings	32
सत्र 9 : Gratitude	34
सत्र 10 : Gatekeeper	36
सत्र 11 : Seeing our Strengths	39
सत्र 12 : Progressive Muscle Relaxation	41

कहानी व गतिविधि खंड

पाठ 1 : जिंदा रहना और जीना	47
कहानी : मीनू का हाथी	
गतिविधि : जिंदा रहना और जीना	
पाठ 2 : खुशियाँ कैसी-कैसी	54
कहानी : राबिया की सुई	
गतिविधि : खुश होना : किससे और कितनी देर	
पाठ 3 : आवश्यकताओं की स्पष्टता	63
गतिविधि : हमारी आवश्यकताएँ और उनकी पूर्ति के साधन	
गतिविधि : पैसा ही चाहिए या पैसा भी चाहिए	
कहानी : कितना बड़ा घेरा	
पाठ 4 : मनोबल की समझ	72
कहानी : रुक जाना नहीं	
गतिविधि : मेरा मनोबल, मेरी जिम्मेदारी	
पाठ 5 : दिखावा और अहंकार	78
गतिविधि : गुस्सा कैसी बला	
कहानी : दस हज़ार की पगड़ी	

पाठ 6 :	मेरी सोच व विचार	86
	कहानी : मन के अंदर महल	
	गतिविधि : आओ खुद को जानें	
	केस स्टडी: बॉडी इमेज (Body Image)	
पाठ 7 :	समझदार इन्सान = खुशहाल इन्सान	93
	कहानी : आचरण ही प्रमाण	
	गतिविधि : किसका फ़ायदा	
पाठ 8 :	मेरी धरती : मेरा घर	100
	कहानी : रवीना का जन्मदिन	
	गतिविधि : पास द स्टोरी	
पाठ 9 :	संबंधों की खुशी	106
	कहानी : पतंग की डोर	
	गतिविधि : मेरी भूमिका मेरी ज़रूरत	
पाठ 10 :	परिवार का गौरव	112
	कहानी : दादी का विश्वास	
	गतिविधि : सामाजिक भागीदारी	
पाठ 11 :	पारिवारिक चुनौतियाँ और मेरी भूमिका	119
	कहानी : आनंद की परीक्षा	
	गतिविधि : मैं कैसे समाधान करूँ	
पाठ 12 :	समृद्ध परिवार	125
	गतिविधि : अमीरी-गरीबी-समृद्धि	
	कहानी : इतना काफ़ी है	
पाठ 13 :	समाज क्यों	131
	गतिविधि : समाज की आवश्यकता क्यों	
	कहानी : भला हो आपका	
पाठ 14 :	साथी-सहयोगी	138
	कहानी : हमारा सहयोगी	
	गतिविधि : समिति की कार्य-योजना	
पाठ 15 :	सामाजिक चुनौतियाँ और मेरी भूमिका	144
	कहानी : कौन चला रहा है	
	गतिविधि : सामाजिक चुनौतियाँ	
पाठ 16 :	खुशहाल समाज	150
	गतिविधि : समानता की पहचान	
	कहानी : अपना धन	
पाठ 17 :	अस्तित्व = स्पेस + प्रकृति	157
	गतिविधि : हमारे चारों ओर क्या-क्या है	
	गतिविधि : स्पेस एक वास्तविकता	
	गतिविधि : स्पेस कैसा	

पाठ 18 :	मानव व शेष प्रकृति	163
	कहानी : घुसपैठ	
	गतिविधि : पोषण या शोषण	
पाठ 19 :	प्राकृतिक चुनौतियाँ और मेरी भूमिका	169
	कहानी : मिली सही दिशा	
	गतिविधि : ग्लोबल वॉर्मिंग	
पाठ 20 :	खुशहाल धरती	175
	गतिविधि : प्रकृति में असंतुलन : कारण और निवारण	
	कहानी : जंगल की व्यवस्था	

अभिव्यक्ति खंड

1. विश्वास (Trust)	184
सत्र-1	
सत्र-2	
सत्र-3	
सत्र-4	
सत्र-5	
सत्र-6	
2. सम्मान (Respect)	192
सत्र-1	
सत्र-2	
सत्र-3	
सत्र-4	
सत्र-5	
3. कृतज्ञता (Gratitude)	199
सत्र-1	
सत्र-2	
सत्र-3	
सत्र-4	
सत्र-5	
सत्र-6	
4. स्नेह (Affection)	206
सत्र-1	
सत्र-2	
सत्र-3	

हम खुद को, इस दुनिया को और इस दुनिया में अपने रोल को समझना चाहते हैं।

हममें समझने की असीम क्षमता है।

हम समझने से हमेशा खुश रहते हैं।

हमें समझने के लिए अवसर व सहयोग की आवश्यकता है।



हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस करिकुलम क्यों?

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि

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

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

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

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

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. अवधारणा (Concept)

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

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

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

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनकी संज्ञानात्मक, मनोदैहिक तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा जिंदगी का उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

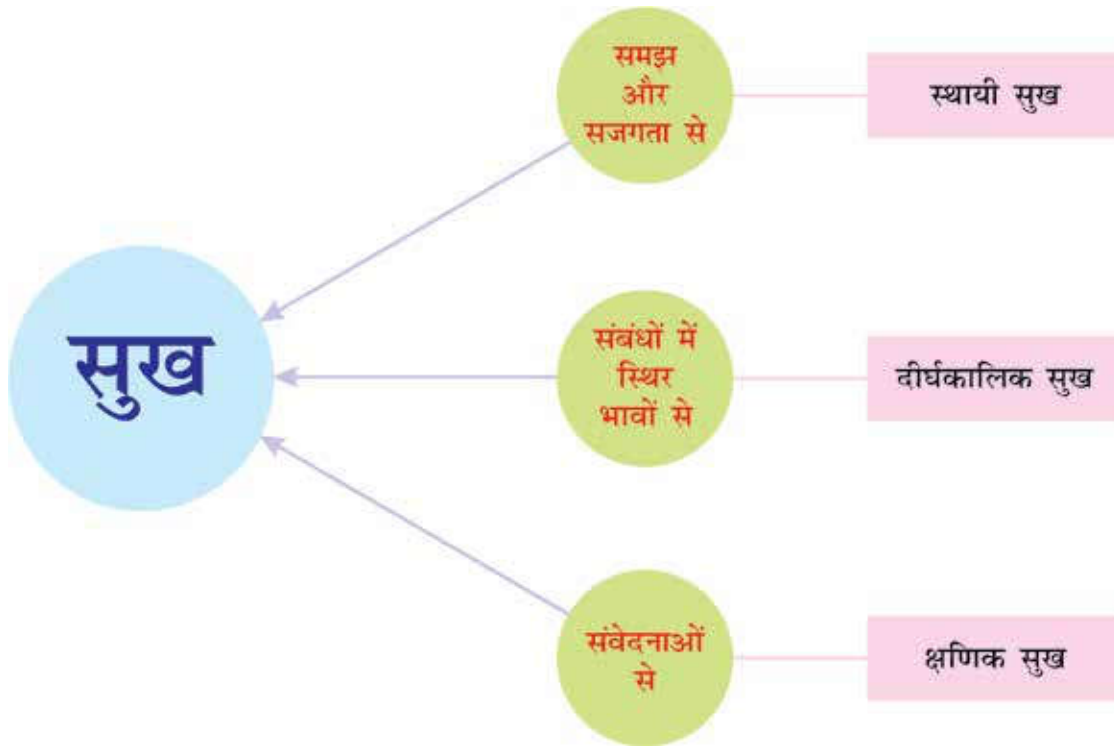
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम- कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) बनता है।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

3. हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad)

- **संवेदनाओं से (Through Senses) :** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, फ़िल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हों, परंतु यह खुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने से, एक अच्छी फ़िल्म देखने से प्राप्त खुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटे तक ही रहती है, इसलिए इस प्रकार के सुख को **क्षणिक सुख (short term or momentary happiness)** कहा गया है।
- **संबंधों में स्थिर भावों से (Through stable Feelings in Relationships) :** हमारे सभी संबंधों से हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। ये भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हममें बनी रहती है। यह अपेक्षा किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। यह केवल भाव से ही पूरी होती है। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरी होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज्यादा समय तक बना रहता है, इसलिए इसे **दीर्घकालिक सुख (long term or deeper happiness)** कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव लंबे समय तक होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।
- **समझ और सजगता से (Through Understanding and Awareness) :** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होने, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देने तथा अंतर्दृष्टि से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ा है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हमारे अंदर बना रहता है, इसलिए इसको **स्थायी सुख**

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

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



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



शिक्षक साथियों के लिए निर्देश

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

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

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

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

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

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को जैसी हैं

वैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस करिकुलम के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक खुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

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

हैप्पीनेस कक्षा का साप्ताहिक संचालन नर्सरी एवं के.जी.

सोमवार	बृहस्पतिवार
माइंडफुलनेस	माइंडफुलनेस

कक्षा : 1-2

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

कक्षा : 3-8

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

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

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

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

हैप्पीनेस क्लास में रोज़ाना की जाने वाली माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ

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

□ उद्देश्य

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

□ शिक्षक के लिए नोट

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

□ गतिविधि के चरण

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

❑ क्या करें और क्या न करें

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

कक्षा समापन

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

❑ उद्देश्य

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

❑ गतिविधि के चरण

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

❑ क्या करें और क्या न करें

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

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



माइंडफुलनेस खंड

□ ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

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

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

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

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

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

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

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

□ माइंडफुलनेस क्या है?

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

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

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

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



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

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

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

□ शिक्षक के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ विशेष बातें

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

स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।

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

□ माइंडफुलनेस क्लास की कार्यप्रणाली

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

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

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

उद्देश्य

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

माइंडफुलनेस पर चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु

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

उदाहरण : ध्यान देकर खाना (mindful eating)

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

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



सत्र 0 : माइंडफुलनेस का परिचय (Introduction to Mindfulness)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : माइंडफुलनेस का परिचय

□ उद्देश्य

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

□ गतिविधि के चरण

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

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

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



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❑ क्या करें और क्या न करें

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

❑ माइंडफुलनेस के फ़ायदे

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

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❑ कक्षा समापन

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



सत्र 1 : ध्यान देकर देखना

(Mindful Seeing)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर देखना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों में अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने की योग्यता का विकास करना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ प्रिय विद्यार्थियो, आज की Mindfulness गतिविधि Mindful Seeing से आप अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देख पाने में सक्षम होंगे।
- ◆ अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ अब आप आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखें। क्या-क्या देख पा रहे हैं?
- ◆ अब आप अपना ध्यान अपने डेस्क पर ले जाएँ।
 - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
 - क्या आपके आसपास के चारों डेस्क एक जैसे हैं?
 - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है या उस पर कोई स्क्रैच/निशान हैं?
 - क्या पूरे डेस्क का रंग एक जैसा है?
 - यह डेस्क कैसा है- खुरदरा या चिकना?
 - क्या आप डेस्क में इसके अतिरिक्त कुछ और भी देख पा रहे हैं?
- ◆ अब आप सब अपना ध्यान अपनी किताबों पर भी ले जा सकते हैं। अपनी किसी एक किताब को उठाकर उसके विभिन्न पक्षों पर ध्यान दें।
 - यह किताब भारी है या हल्की? छोटी है या बड़ी? इसका कवर (cover) कौन से रंग का है?
 - इसके कवर पर क्या लिखा है और किस रंग से लिखा है?
- ◆ अब आप अपनी किताब के किसी भी पेज को खोल लें। (Pause-5 Sec)

- पृष्ठ कौन से रंग का है? (Pause- 5 Sec)
- इसके अक्षर कैसे हैं- छोटे या बड़े? (Pause- 5 Sec)
- क्या इसकी लिखाई चमकीली है?
- ◆ अब आप अपना ध्यान किसी भी ऐसी वस्तु पर केंद्रित करें जो आपको आकर्षित कर रही हो। (Pause-5Sec)
- ◆ आप उस वस्तु के आकार, रंग, कमरे में स्थिति, आकृति, पदार्थ/मटेरियल (material) इत्यादि को ध्यानपूर्वक देखें।
- ◆ आप सभी उस वस्तु को ध्यान से देखने की प्रक्रिया 2-3 मिनट तक जारी रखें।
- ◆ अब आप अपना ध्यान फिर से अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 2 : ध्यान देकर खाना (Mindful Eating)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर खाना

□ उद्देश्य

विद्यार्थी ध्यान देकर खाना खाएँ।

□ आवश्यक सामग्री

इस गतिविधि के लिए टीचर विद्यार्थियों को कक्षा में कुछ खाने को दे सकते हैं। टीचर पहले से सभी विद्यार्थियों के लिए एक-एक किशमिश/टॉफी/बिस्किट की व्यवस्था कर लें।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ आशा है आप इस गतिविधि को कराने के लिए खाने की कोई भी चीज़ लाए होंगे। शिक्षक से अनुरोध है कि वह जाँच लें कि सभी विद्यार्थियों के पास खाने की कोई वस्तु अवश्य हो।
- ◆ अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस हो रही है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ प्रिय विद्यार्थियो, आज Mindful Eating की प्रक्रिया में हम अपना ध्यान, जो खाना खा रहे हैं, उसकी ओर ले जाएँगे। आप रोज़ अलग-अलग चीज़ें खाते हो, पर क्या आप अपने खाने पर ध्यान दे पाते हैं?
 - क्या आपमें से किसी ने कभी अपना ध्यान अपने खाने पर दिया है?
 - क्या आपने कभी अपना ध्यान खाने के स्वाद पर दिया है?
 - क्या आपने कभी यह सोचा है कि जो खाना आप खा रहे हैं वह कहाँ से बनना शुरू हुआ होगा, किस-किस प्रकार की प्रक्रियाओं द्वारा आप तक पहुँचा होगा?

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



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

□ क्या करें और क्या न करें

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

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 3 : ख़ामोशी पर ध्यान देना (Mindful Listening : Silence)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : आवाज़ों के बीच की ख़ामोशी पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

बच्चे अपने वातावरण में चुप्पी/ख़ामोशी (silence) पर ध्यान दे पाएँ।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ प्रिय विद्यार्थियो! आज की mindfulness गतिविधि Mindful Listening – Silence द्वारा हम सब ख़ामोशी को सुनने के प्रति सजग होंगे।
- ◆ अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ अब आप कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफ़िक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने की इत्यादि हो सकती हैं।
- ◆ अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान इन आवाज़ों के बीच की ख़ामोशी पर लाएँ। इस ख़ामोशी को सुनने/महसूस करने का प्रयास करें। अपना ध्यान इस ख़ामोशी पर केंद्रित करें।
- ◆ अगर किसी विद्यार्थी को लगे कि उनका ध्यान ख़ामोशी से हट गया है तो वे इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान वापिस ख़ामोशी पर लाने का प्रयास करें।
- ◆ अगर आप ख़ामोशी नहीं सुन पाए तो कोई बात नहीं।
- ◆ अब आप अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर लाएँ। आप जब सहज महसूस करें अपनी आँखें खोल लें।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 4 : ब्रेथ स्टार (Breath Star)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ब्रेथ स्टार

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँसों पर जाए।

□ गतिविधि के चरण

ये निर्देश देते हुए गतिविधि कराएँ-

- ◆ आप एक आरामदायक स्थिति में बैठें।
- ◆ अब आप एक हाथ की पाँचों अंगुलियों को फैलाएँ। इससे हाथ का आकार स्टार/तारे जैसा लगेगा। यह आपका स्टार हैंड है।
- ◆ अब आप अपने दूसरे हाथ की पहली (तर्जनी) अँगुली से स्टार हैंड की रूपरेखा की आउटलाईन बनाएँ।
- ◆ अब आप एक गहरी साँस अंदर लेते हुए, अपने दूसरे हाथ की पहली (तर्जनी) अँगुली को अपने स्टार हैंड के अँगूठे के नीचे से ऊपर तक लेकर जाएँ।
- ◆ अब साँस छोड़ते हुए, अँगुली को अपने स्टार हैंड के अँगूठे के ऊपर से, अँगूठे और पहली अँगुली के बीच में लाएँ।
- ◆ अब इसी तरह गहरी साँस अंदर लेते हुए, स्टार हैंड की पहली अँगुली के नीचे से ऊपर तक आउटलाईन बनाएँ।
- ◆ अब साँस छोड़ते हुए, स्टार हैंड की पहली अँगुली के ऊपर से दूसरी अँगुली तक आउटलाईन बनाएँ।
- ◆ इस पैटर्न को जारी रखते हुए इसी तरह स्टार हैंड की अँगुलियों को तब तक ट्रेस करें जब तक आप पाँच धीमी, गहरी साँस नहीं ले लेते।
- ◆ इसी प्रक्रिया को दूसरे हाथ के साथ भी दोहराएँ।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. गतिविधि करते समय क्या आपका ध्यान आपकी साँस के आने-जाने पर भी गया?
2. इस प्रकार साँस लेने में और सामान्य रूप से साँस लेने में आपने क्या अंतर पाया?
3. ध्यानपूर्वक और गहरी साँस लेने से हमें क्या फ़ायदे हो सकते हैं?

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 5 : संवेदनाओं पर ध्यान देना (Mindful Skin Sensation)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : शरीर के स्पर्श की संवेदनाओं पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं के शरीर की त्वचा (skin) से हो रहे स्पर्श पर जाए।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ प्रिय विद्यार्थियों, आज की Mindfulness गतिविधि में Mindful Skin Sensation द्वारा हम सब अपना ध्यान अपने शरीर की त्वचा (skin) से हो रहे स्पर्श पर लेकर जाएँगे।
- ◆ अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ अब अपने चेहरे के तापमान को छूकर महसूस कीजिए कि यह गरम है या ठंडा।
- ◆ अपने शरीर के उस भाग पर अपना ध्यान ले जाएँ जो किसी भी वस्तु या सतह को छू रहा है। उसका प्रभाव महसूस कीजिए कि वह नरम है या सख्त? दबाव कम है या अधिक? जैसे- जूतों में पैरों का अहसास, त्वचा पर वर्दी का अहसास।
- ◆ अब ध्यान दें कि क्या आप अपने शरीर की त्वचा पर कहीं कुछ खुजली, सिहरन, दर्द आदि महसूस कर रहे हैं।
- ◆ अब आप अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर आएँ।
- ◆ जब सहज लगे अपनी आँखें खोल सकते हैं।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. अपने चेहरे को छूकर आपको तापमान कैसा लगा?
3. आप जिस सतह पर बैठे हैं वह आपको कैसी लगी?
4. इस गतिविधि के दौरान आपको अपने शरीर में क्या प्रतिक्रिया महसूस हुई?
5. इस अभ्यास से हमें क्या-क्या फ़ायदे हो सकते हैं?

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 6 : बॉडी स्कैन (Body Scan)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : बॉडी स्कैन

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपनी शारीरिक संवेदनाओं के प्रति सजग कराना।

□ गतिविधि के चरण

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

- ◆ आज हम जो अभ्यास करेंगे उसे Body Scan कहते हैं। यह अभ्यास हमें अपने शरीर के प्रति सजग रहने में मदद करता है।
- ◆ जिस प्रकार से हम अपना ध्यान सुनने पर, देखने पर, चलने इत्यादि पर देते हैं उसी प्रकार से हम अपना ध्यान अपने शरीर पर भी दे सकते हैं।
- ◆ इसमें हम अपना ध्यान अपने शरीर के अलग-अलग अंगों की ओर ले जाते हैं और कैसा महसूस हो रहा है उस पर ध्यान देते हैं।
- ◆ आज हम body scan में केवल अपने शरीर के अलग-अलग भागों के प्रति सजग होंगे। उनमें हम स्वयं खिंचाव या तनाव पैदा करने की कोशिश नहीं करेंगे।
- ◆ अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ अगली साँस के साथ आप सभी अपना ध्यान अपने सिर पर लेकर आएँ और यह जानने की कोशिश करें कि क्या सिर में किसी तरह का तनाव महसूस हो रहा है?

- ◆ अब अपना ध्यान अपने चेहरे पर लेकर जाएँ और अपने नाक, कान, चेहरे पर हवा के स्पर्श के प्रति सजग हो जाएँ।
- ◆ अब विद्यार्थी धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने गले पर लेकर आएँ और देखें कि क्या आप अपनी साँसों के आने-जाने को गले में महसूस कर पा रहे हैं या नहीं। हो सकता है साँसों की हलचल बहुत ही हल्की हो।
- ◆ अगली साँस के साथ आप अपना ध्यान गरदन एवं कंधों पर लेकर जाएँ और महसूस करें कि आपको शरीर के इस भाग में कैसा महसूस हो रहा है? क्या किसी प्रकार का खिंचाव, दर्द या मांसपेशियों में तनाव है? जो कुछ भी महसूस कर रहे हैं, उसके प्रति सजग हो जाएँ।
- ◆ अब आप अपना ध्यान सिर से हटाकर अपने कंधों पर लेकर आएँ और महसूस करें कि जब आप साँस ले रहे हैं या छोड़ रहे हैं तो कंधों में क्या हो रहा है?
- ◆ अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपनी बाजुओं एवं हाथ पर लेकर जाएँ और जानें कि वहाँ कैसा महसूस हो रहा है।
- ◆ अब आप अपना ध्यान अपने सीने पर लेकर जाएँ और महसूस करें कि जब आप साँस लेते हैं और छोड़ते हैं तो सीने में क्या होता है? महसूस करें कि जब आप साँस लेते हैं तो सीना फूल जाता है और जब आप साँस छोड़ते हैं तो सीना सिकुड़ जाता है।
- ◆ अब अपना ध्यान हृदय की गति पर लेकर जाएँ और देखें कि क्या आप हृदय की गति को महसूस कर पा रहे हैं। ध्यान दें कि क्या हृदय की गति तेज है या धीमी। कुछ क्षण के लिए अपना ध्यान हृदय की गति पर केंद्रित करें।
- ◆ अब आप अपना ध्यान अपने पेट पर लेकर जाएँ और महसूस करें कि जब आप लंबी गहरी साँस लेते हैं तो क्या पेट में कोई बदलाव होता है? क्या साँस लेते समय पेट बाहर व साँस छोड़ते समय पेट अंदर जाता है? साँसों के साथ पेट के उतार-चढ़ाव पर ध्यान देंगे और महसूस करेंगे कि पेट कैसे साँसों के साथ अंदर-बाहर आ-जा रहा है।
- ◆ अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपनी कमर की मांसपेशियों पर लेकर जाएँ और यह देखें कि क्या साँस के उतार-चढ़ाव को अपनी कमर के किसी हिस्से में महसूस कर पा रहे हैं।
- ◆ अब आप अपना ध्यान पेट से अपनी टाँगों पर लेकर जाएँ और यह महसूस करें कि शरीर के इस हिस्से में कैसा महसूस हो रहा है?
- ◆ टाँगों में किसी तरह की हलचल, बेचैनी, दर्द है तो आप उसके प्रति सजग हो जाएँ। कुछ भी बदलने का प्रयास न करें। पल-पल सजगता बनाए रखें।
- ◆ जब भी आपका ध्यान इधर-उधर चला जाए तब धीरे-धीरे अपना ध्यान वापस अपने शरीर पर ले जाएँ।
- ◆ अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने पैरों पर ले जाएँ और पैरों में पहने जूतों व जुराबों के संपर्क को महसूस करें और जानें कि आपको अपने पैरों में कैसा महसूस हो रहा है। क्या आप कोई थकान या आराम महसूस कर रहे हैं? जैसा भी महसूस कर रहे हैं उसके प्रति सजग हो जाएँ।
- ◆ अब आप अपनी बैठने की स्थिति के बारे में सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे अपना ध्यान फिर से अपनी कक्षा में ले जाएँ और जब भी सहज महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपने अपने शरीर के बारे में आज क्या अनुभव किया?
3. क्या आपने शरीर में बेचैनी या मांसपेशियों में झनझनाहट या अन्य किसी प्रकार की असहजता महसूस की? यदि हाँ, तो साझा करें।
4. क्या अपने शरीर के प्रति सजग होने से आपको कोई लाभ महसूस हुआ? यदि हाँ, तो साझा करें।

नोट : इस गतिविधि को सुविधानुसार दो भागों में भी कराया जा सकता है।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 7 : माइंड जार (Mind Jar)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : माइंड जार

□ उद्देश्य

असहज विचार एवं भावनाओं से मन की स्थिति पर होने वाले प्रभाव को समझना।

□ आवश्यक सामग्री

- ◆ पारदर्शी (transparent) बोतल या गिलास
- ◆ एक मुट्ठी मिट्टी या चॉक (chalk) पाउडर व पानी

□ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रयोग करके दिखाएँ-

- ◆ पानी से आधी भरी एक बोतल विद्यार्थियों को दिखाएँ। विद्यार्थियों से पूछें, क्या आप बोतल के आर-पार देख सकते हैं? क्या बोतल में पानी स्थिर एवं साफ़ है?
- ◆ विद्यार्थियों के जवाब आने के बाद बताएँ कि ऐसी ही स्थिति हमारे मन की होती है जब हम शांत एवं स्थिर होते हैं।
- ◆ अब बोतल में एक मुट्ठी मिट्टी या चॉक पाउडर डालें या विद्यार्थियों से डलवाएँ और फिर बोतल के ढक्कन को कस के बंद कर दें।
- ◆ अब बोतल को हिलाएँ। जैसे-जैसे मिट्टी/चॉक पाउडर पानी में मिलने लगे, विद्यार्थियों से बोतल को ध्यान से देखने को कहें। अब पुनः विद्यार्थियों से पूछें कि अब पानी कैसा लग रहा है? (विद्यार्थी देख सकते हैं अब पानी साफ़ नहीं है। पानी गंदा हो गया है।)
- ◆ विद्यार्थियों को बताएँ कि ठीक इसी प्रकार जब हम उदास, क्रोधित, चिंतित और बेचैन होते हैं, उस समय हम

ठीक से सोच नहीं पाते और सही-गलत का निर्णय लेने की स्थिति में नहीं होते हैं।

- ◆ अब उस बोतल/गिलास को मेज़ पर रख दें। कहें कि अब आप अपना ध्यान साँस पर ले जाते हुए पाँच लंबी गहरी साँसें लें।
- ◆ अब आप कुछ समय तक बोतल को ध्यान से देखें। ध्यान दें कि आपको अभी कैसा महसूस हो रहा है?
- ◆ ध्यान दें कि बोतल में मिट्टी/चॉक पाउडर कहाँ जा रही/रहा है।
- ◆ जब मिट्टी नीचे बैठ जाए या पानी साफ़ दिखने लगे तो गतिविधि को ख़त्म करके चर्चा की ओर बढ़ सकते हैं।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. पानी में मिट्टी/चॉक (chalk) पाउडर डालने के बाद क्या हुआ?
2. कौन-कौन सी परिस्थितियों में हमारा मन अशांत और परेशान लगता है?
3. कुछ देर पानी तथा मिट्टी/चॉक पाउडर वाली बोतल को छोड़ देने के बाद अंत में पानी कैसा दिख रहा था?
4. हम अपने मन को किस प्रकार स्थिर कर सकते हैं?
5. क्या आपको लगता है कि अगर हमारा मन, इस पानी की तरह शांत होता है तो हमें अच्छा लगता है? क्यों? संकेत- जब हम तनावपूर्ण स्थिति में होते हैं तब भावनाओं में अभिभूत होकर अकसर कुछ गलत कर बैठते हैं, लेकिन अगर हम उस परिस्थिति में अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ तो हम शांत मन से बेहतर निर्णय ले सकते हैं।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 8 : भावनाओं का वर्गीकरण (Classification of Feelings)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : भावनाओं का वर्गीकरण

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान सहज एवं असहज भावनाओं के अंतर पर लाना।

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ टीचर बोर्ड पर एक इस प्रकार की टेबल बना सकते हैं-

सहज भाव	असहज भाव
खुशी	गुस्सा
प्यार	घृणा
आनंद	जलन

- ◆ बच्चों, कुछ भाव ऐसे होते हैं जो हमें अच्छा महसूस करवाते हैं और कुछ भाव ऐसे होते हैं जिन्हें महसूस करना हमें अच्छा नहीं लगता है।
- ◆ क्या आप बता सकते हैं कि ऐसे कौन से भाव हैं जिन्हें महसूस करने में हम सहज अनुभव करते हैं और ऐसे कौन से भाव हैं जिन्हें महसूस करने पर हम असहज अनुभव करते हैं?
(शिक्षक विद्यार्थियों से उनके जवाब लेकर उन्हें इस टेबल में लिखें। आगे दिए गए चित्र को दिखाकर भावों का अनुमान लगवाएँ।)



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. हमें यह जानना क्यों जरूरी है कि हम क्या महसूस कर रहे हैं?
2. आपने अपनी भावनाओं के बारे में आज क्या नया जाना?
3. आप किन-किन भावनाओं में स्वयं को सहज महसूस करते हैं?
4. आप किन-किन भावनाओं में स्वयं को असहज महसूस करते हैं?
5. अगर हम असहज महसूस कर रहे हैं तो हम क्या कर सकते हैं?
6. क्या आपको लगता है कि असहज भावनाएँ केवल बच्चे ही महसूस करते हैं?

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 9 : कृतज्ञता (Gratitude)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : कृतज्ञता

□ उद्देश्य

विद्यार्थी अपना ध्यान कृतज्ञता की भावना पर ले जा पाएँ और यह अनुभव कर पाएँ कि खुश रहने के लिए दूसरों के प्रति कृतज्ञ होना कितना महत्वपूर्ण है।

□ गतिविधि के चरण

प्रिय विद्यार्थियो, इस गतिविधि में हम अपना ध्यान किसी भी एक व्यक्ति, जो हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है, पर लेकर जाएँगे और उसके प्रति आभार व्यक्त करेंगे।

- ◆ अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ अब आप कुछ पल उस व्यक्ति के बारे में सोचें जिसके प्रति आप कृतज्ञ (thankful) हैं या जिसके प्रति आप कृतज्ञता व्यक्त करना चाहते हैं। उसके साथ बिताए गए पलों पर ध्यान ले जाएँ।
- ◆ ध्यान दें कि आप उस व्यक्ति के साथ कहाँ पर हैं और क्या कर रहे हैं।
- ◆ आप उस पल के प्रति सजगता लाने का प्रयास करें। उस पल को याद करने व महसूस करने का प्रयास करें।
- ◆ आप उस व्यक्ति के साथ अपने रिश्ते के बारे में कैसा महसूस करते हैं? उस व्यक्ति के साथ आप जब भी होते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?
- ◆ जैसी भी भावनाएँ आप इस पल महसूस कर रहे हैं उन पर अपना ध्यान लेकर जाएँ और यदि आपको लगे कि आप भावनाओं की लहर में उलझ रहे हैं तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर आ सकते हैं।
- ◆ अब अपनी अगली साँस के साथ आप उस व्यक्ति के प्रति आभार व्यक्त कर सकते हैं।

- ◆ जब आप उस व्यक्ति के प्रति आभार व्यक्त कर रहे हैं तब आप किस प्रकार की संवेदना को महसूस कर रहे हैं?
- ◆ जानने की कोशिश करें कि आपको शरीर के किस हिस्से में संवेदना महसूस हो रही है।
- ◆ आप कुछ समय तक इस संवेदना के साथ रहें। हर अंदर जाती साँस के साथ, यह संवेदना बढ़ती जाती है।
- ◆ अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी सहज महसूस करें, अपनी आँखें खोल लें।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप इस गतिविधि के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपने किसके प्रति आभार व्यक्त किया और क्यों?
3. दूसरे के प्रति मन में आभार व्यक्त करने से क्या होगा?
4. आभार व्यक्त करने के क्या-क्या तरीके हो सकते हैं?

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 10 : गेटकीपर (Gatekeeper)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : गेटकीपर की तरह विचारों को देखना

□ उद्देश्य

विचारों के प्रति सजगता लाना।

□ गतिविधि के चरण

प्रिय विद्यार्थियो, आज Mindfulness की गतिविधि Gatekeeper द्वारा हम आपका ध्यान विचारों के प्रति सजगता पर लाएँगे।

- ◆ आज हम अपना ध्यान अपने भीतर लेकर जाएँगे एवं अपने विचारों के प्रति सजग होंगे। जैसे विचार आ रहे हैं, उन्हें वैसा ही आने दें और अपना ध्यान उन पर लेकर जाएँ।
- ◆ विचारों को बदलने, रोकने, अच्छा-बुरा सोचने और उनकी गति बदलने की आवश्यकता नहीं है।
- ◆ विचारों पर ध्यान देने का अभिप्राय विचारों को समाप्त करना नहीं है।
- ◆ अब हम अपने मन को Gatekeeper की तरह देख सकते हैं और मन में आने वाले विचारों को मेहमान की तरह। जिस प्रकार gatekeeper हर मेहमान का मुस्कराकर स्वागत करता है, ठीक उसी प्रकार हम अपने मन में आने वाले विचारों को मेहमान की तरह देख सकते हैं और उनका स्वागत कर सकते हैं।
- ◆ ऐसा अभ्यास करते हुए हम जानेंगे कि हमारे मन में कितने विचार आते हैं।
- ◆ अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ साँसों को साधारण, सामान्य व सजग तरीके से आने और जाने दें। किसी भी तरह से साँसों में परिवर्तन न करें। साँस को लंबा या छोटा न करें।

- ◆ जैसे साँस अंदर-बाहर अपने आप आ-जा रही है, उसी प्रकार हमारे मन में विचार आते और जाते रहते हैं। ये विचार बीते हुए कल, आने वाले कल, या फिर किसी घटना से संबंधित हो सकते हैं। इन विचारों को आने दें और जाने दें और इन्हे शांत मन से देखते रहें। किसी भी विचार को रोकने की कोशिश न करें। विचार जैसे भी हैं उन्हें वैसे ही आने-जाने दें।
- ◆ ऐसा अभ्यास करते हुए यदि आपको शरीर में किसी तरह की बेचैनी या हलचल महसूस हो तो उस संवेदना को जज (Judge) न करें। आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं।
- ◆ आप कल्पना कर सकते हैं कि आपका मन एक चौकीदार है और हर विचार एक मेहमान है। जिस तरह चौकीदार मेहमानों को शांत भाव से देखता है ठीक उसी प्रकार से विचारों को आते और जाते हुए देखना है।
- ◆ जब भी आपका मन विचारों के भँवर में उलझ जाए तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं और मन ही मन कह सकते हैं, “मैं हर अंदर आती हुई साँस के लिए सजग हूँ। मैं हर बाहर जाती हुई साँस के लिए सजग हूँ। शांत मन से मैं हर साँस को अंदर-बाहर आते हुए और जाते हुए देख रहा/रही हूँ।”
- ◆ अब आप अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति की ओर ले जाएँ और वातावरण में हो रही आवाजों के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे पैर की उँगलियों को हिलाएँ और जब भी आपको ठीक लगे अपनी आँखें खोल सकते हैं।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप इस अभ्यास के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आपने विभिन्न प्रकार के विचारों को आते और जाते हुए देखा?
3. आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
4. अपने विचारों को देखना कठिन था या आसान? क्यों?
5. क्या आप हर विचार को बिना जज (Judge) करे स्वीकार कर पाए?

□ क्या करें और क्या न करें

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

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 11 : क्षमताओं को पहचानना (Seeing our Strengths)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : अपनी क्षमताओं को पहचानना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं के गुणों पर जा पाए।

❑ आवश्यक सामग्री

कागज़, क्रेयॉन (crayon)

❑ गतिविधि के चरण

प्रिय विद्यार्थियो, आज Mindfulness की गतिविधि में Seeing our Strengths द्वारा आप अपना ध्यान स्वयं के गुणों पर ले जा पाएँगे।

- ◆ आज हम ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया का अभ्यास एक नई गतिविधि के द्वारा करने जा रहे हैं।
- ◆ अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने ऊपर ले आएँ और कुछ समय लेकर यह सोचें कि आपमें क्या गुण हैं या किन चीज़ों में आप बेहतरीन हैं, आपकी क्या ताकत है? हम सभी में कुछ गुण होते हैं, उन्हें पहचानने का प्रयास करें।
- ◆ अगर आपने अपने गुणों की पहचान कर ली हो तो अब कुछ समय इन गुणों के बारे में सोचें।
- ◆ अब आप अपना ध्यान अपनी भावनाओं पर ले आएँ। आप अपने गुणों को पहचानकर कैसा महसूस कर रहे हैं?
- ◆ आप जब सहज महसूस करें, अगली साँस के साथ अपनी आँखें खोल लें।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप अपने गुणों को पहचान पाए? साझा करें।
2. इनको पहचानने में कोई परेशानी हुई? यदि हों, तो क्या?
3. अपने गुणों के बारे में जानकर कैसा महसूस हो रहा है?
4. आपने इस गतिविधि के दौरान कैसा महसूस किया? साझा करें।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

□ कक्षा समापन

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



सत्र 12 : प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन (Progressive Muscle Relaxation)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान उनके शरीर पर लाना।

□ गतिविधि के चरण

प्रिय विद्यार्थियो, आज Mindfulness की गतिविधि Progressive Muscle Relaxation द्वारा हम आपका ध्यान अपने शरीर पर ले जाएँगे।

- ◆ इस गतिविधि में हम अपना ध्यान शरीर की मांसपेशियों में उत्पन्न हो रहे तनाव व आराम की ओर लेकर जाते हैं।
- ◆ यह प्रक्रिया हम प्रत्येक मांसपेशी के साथ लगभग 5 सेकंड तक करेंगे।
- ◆ यह महत्वपूर्ण है कि आप पूरे अभ्यास के दौरान साँस लेते रहें।
- ◆ अब आप आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ◆ कमर सीधी व आँखें कोमलता से बंद कर लें।
- ◆ अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ अपना ध्यान केवल अपने शरीर पर केंद्रित करें।
- ◆ यदि आपका मन यहाँ-वहाँ भटकना शुरू करे तो आप अपना ध्यान पुनः अपने शरीर पर वापस लाएँ।
- ◆ यह प्रक्रिया हम पेट से पैरों तक करेंगे।
- ◆ इस गतिविधि के लिए जूते उतारना बेहतर रहेगा।
- ◆ अब आप एक गहरी साँस लें, कुछ सेकंड साँस को अपने पेट में रोके।
- ◆ धीरे-धीरे साँस छोड़ें। अब फिर से गहरी साँस लेते हुए महसूस करें कि क्या आपका पेट बढ़ रहा है और आपके फेफड़े हवा से भर रहे हैं।

- ◆ जब आप साँस छोड़ते हैं तो आप अपने शरीर में मौजूद तनाव को अपने शरीर से बाहर जाने की कल्पना करें। फिर से साँस अंदर लें और छोड़ें।
- ◆ अब आप अपने पेट को अंदर दबाते हुए मांसपेशियों को कस लें। लगभग 5 सेकंड तक सांस रोकेँ और छोड़ दें।
- ◆ इस प्रक्रिया को एक बार फिर से करें।
- ◆ आप तनाव और आरामदायक स्थिति के बीच के अंतर को महसूस करें। अब अपने पूरे शरीर में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- ◆ अब आप अपने घुटनों को एक साथ दबाकर अपने पैरों की मांसपेशियों को कस लें। जितना कस सकते हैं उतना कसें। अपने पैरों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें।
- ◆ अब धीरे से अपने घुटनों को एक-दूसरे से दूर करें और अपने पैरों की मांसपेशियों में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- ◆ अब आप अपने पैरों की उँगलियों को अपनी ओर खींचते हुए अपनी पिंडली की मांसपेशी (calf muscle) में तनाव महसूस करें। लगभग 5 सेकंड के लिए रुकें और आराम महसूस करें।
- ◆ अगर आप किसी कारण पैरों के साथ यह प्रक्रिया न कर पा रहे हैं तो हाथों की उँगलियों को अपनी ओर खींचते हुए अपनी कलाई में आए तनाव को महसूस करें।
- ◆ आप अपने पैरों के वजन को नीचे की ओर ले जाते हुए और ढीला छोड़ते हुए आराम महसूस करें।
- ◆ अब अपने पैरों को नीचे मोड़ते हुए अपने पैर की उँगलियों को मोड़ें। लगभग 5 सेकंड के लिए रुकें और आराम करें।
- ◆ अब अपने सिर से लेकर अपने पैरों के नीचे तक धीरे-धीरे विश्राम की एक लहर चलने की कल्पना करें।
- ◆ अब एक गहरी साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- ◆ साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- ◆ अब आप शांत, सहज और तनावमुक्त हैं। अपने पूरे शरीर में आराम को महसूस करें।
- ◆ आप अपने मन में एक से चार तक गिनती करें और अब चार से एक गिनती करें। जब भी आप सहज हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. जब आपने अपनी मांसपेशियों को कसने की कोशिश की तो आपको कैसा महसूस हुआ?
3. जब आपने अपनी मांसपेशियों को ढीला छोड़ा तो आपको कैसा महसूस हुआ?
4. आपने मांसपेशियों को कसने और ढीला छोड़ने में क्या अंतर महसूस किया?

(संकेत- जब हम तनाव महसूस करते हैं, हमारा शरीर एवं हमारी मांसपेशियाँ भी तनावपूर्ण हो जाती हैं। यह प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन के अभ्यास से हमारा शरीर शांत हो जाता है जिससे हमारा मन भी शांत हो जाता है।)



क्या करें और क्या न करें

इस गतिविधि को सुविधानुसार दो भागों में भी कराया जा सकता है।

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

कक्षा समापन

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



कहानी व गतिविधि खंड

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

□ कहानियों के लिए दिशा-निर्देश

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

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

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

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

बदल सकता है।

- ◆ विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- ◆ हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कि विद्यार्थी परिवार और आस-पड़ोस में चर्चा करके व घटनाओं का अवलोकन करके सही निष्कर्ष निकाल पाए।
- ◆ यदि किसी प्रश्न में एक से अधिक भाग हैं तो एक भाग का जवाब मिलने के बाद ही दूसरा भाग पूछें।

□ कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं

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

□ कक्षा में वातावरण का निर्माण

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



□ गतिविधियों के लिए दिशा-निर्देश

गतिविधियों में कक्षा के सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भूमिका रहती है, इसलिए वे इनमें बढ़-चढ़कर रुचि लेते हैं। इससे वे अपने द्वारा सृजित ज्ञान को हमेशा के लिए याद रखते हैं, क्योंकि यह उनके खुद के अनुभवों पर आधारित होता है। गतिविधियों की इन्हीं खूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में इनको शामिल किया गया है। सामान्यतः बच्चों के सामने जो हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे खुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

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

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

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

□ गतिविधि कराने समय ध्यान देने योग्य बातें

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में हमने जाना कि-

- ◆ हम सबके जीवन का लक्ष्य खुश होना है।
- ◆ हम जो कुछ भी करते हैं खुश होने की चाहत में करते हैं।
- ◆ सुविधाएँ ज़िंदा रहने के लिए ज़रूरी हैं, लेकिन उनसे निरंतर खुशी नहीं मिल सकती है।
- ◆ पढ़ने-लिखने का उद्देश्य खुश रहने की योग्यता हासिल करना है जिससे मैं स्वयं खुश रहते हुए दूसरों की खुशी में भी मददगार हो पाऊँ।
- ◆ मानव, शरीर (body) और मन (self) का संयुक्त साकार रूप है। शरीर और मन की आवश्यकताएँ भी अलग-अलग होती हैं।

यदि हम ध्यान से देखें तो हम पाएँगे कि हर जीव में ज़िंदा रहने की एक प्राकृतिक चाहत होती है। यहाँ ज़िंदा रहने से तात्पर्य अपने शरीर को बनाए रखने से है। यह चाहत इनसान और पशु-पक्षियों में समान रूप से पाई जाती है। जहाँ पशु-पक्षियों के समस्त कार्य अपने शरीर को बनाए रखने के इर्द-गिर्द ही घूमते हैं, वहीं इनसान केवल इतने भर से संतुष्ट नहीं होता है। ज़िंदा रहना उसके लिए आवश्यक तो है, लेकिन पर्याप्त नहीं है। दरअसल इनसान सुखधर्मी होने के कारण निरंतर सुख की तलाश में रहता है। उसके समस्त कार्य-व्यवहार सुख की तलाश में होते हैं। उसे ज़िंदा रहने के लिए रोटी तो चाहिए, लेकिन रोटी सम्मानजनक तरीके से चाहिए। वह निरंतर सम्मान और पहचान की चाहत के साथ, संबंधों में तालमेल के साथ, शिकायतमुक्त और विश्वासपूर्वक जीना चाहता है। अर्थात् वह सुख, शांति, संतोष और आनंद के साथ जीना चाहता है। इसे ही यहाँ जीना कहा जा रहा है। यही उसके जीवन का लक्ष्य है। किंतु जब वह अपने आपको भ्रमवश सिर्फ शरीर मानकर जीने लगता है तो उसके समस्त प्रयास सुविधाओं के संग्रह और रोज़ी-रोटी कमाने की दिशा में मुड़ जाते हैं। परिणामतः प्रतियोगिता और संघर्ष के साथ जूझता हुआ वह तनाव, अभाव, अशांति और असंतोष के साथ ज़िंदा रहते हुए न तो स्वयं खुश रह पाता है और न ही दूसरों की खुशी में मददगार हो पाता है।

इस पाठ के माध्यम से हमारा यह प्रयास होगा कि विद्यार्थी ज़िंदा रहने और जीने के अंतर को समझ पाएँ और यह पहचान कर पाएँ कि वे अपनी खुशी के लिए कब-कब ऐसे निर्णय लेते हैं जिनसे उनकी परेशानी बढ़ जाती है।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह पहचान पाएँगे कि उनकी खुश रहने की चाहत निरंतर है।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि उनका हर प्रयास केवल और केवल खुश होने के लिए है।
3. विद्यार्थी यह पहचान कर पाएँगे कि अपनी खुशी के लिए वे कब-कब ऐसे निर्णय लेते हैं जिनसे उनकी परेशानी बढ़ जाती है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : मीनू का हाथी

□ उद्देश्य

ज़िंदा रहने के लिए प्रकृति की व्यवस्था की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

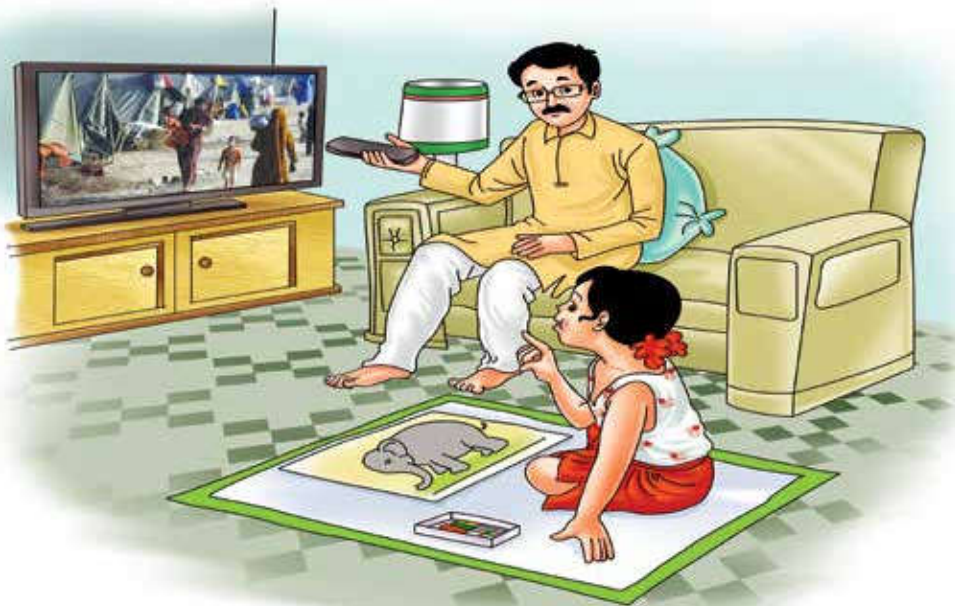
विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

□ चर्चा की दिशा

आदमी ने अभी खुद को तथा इस प्रकृति को ठीक से समझा नहीं है, इसीलिए दुनिया में भुखमरी जैसी समस्याएँ हैं। कुछ लोग अपनी ताकत नहीं पहचानते हैं और कुछ लोग अपने ज़िंदा रहने का मकसद नहीं जानते हैं। हमें ज़िंदा रहने के लिए जो हवा, पानी और खाना चाहिए, प्रकृति में उसकी उपलब्धता का प्रावधान है। इसके साथ ही एक इंसान में अपनी ज़रूरत से ज़्यादा पैदा करने की ताकत भी रहती है। इस बात पर सोचने की आवश्यकता है कि आखिर चूक कहाँ हो रही है जिसके कारण इस दुनिया में कुछ लोगों का ज़िंदा रहना भी नहीं हो पा रहा है।

कहानी

शाम के खाने के बाद, मीनू के पिता टेलीविज़न पर समाचार सुन रहे थे। मीनू भी पास में बैठी एक ड्रॉइंगशीट पर हाथी का चित्र बना रही थी। एक समाचार में बताया जा रहा था कि दुनियाभर में हर मिनट में 11 लोगों की मौत भुखमरी के कारण हो जाती है। इस बात को सुनकर ड्रॉइंगशीट पर चलता हुआ मीनू का हाथ रुक गया और वह विचारों की दुनिया में खो गई।



मीनू को देर तक अपने में खोया देख उसके पिता ने पूछा, “मीनू! क्या बात है? क्या सोच रही हो?” मीनू ने कहा, “पिता जी, मुझे यह बात समझ नहीं आई कि इस दुनिया में खाने के अभाव में इतनी बड़ी संख्या में लोग ज़िंदा नहीं रह पा रहे हैं, जबकि मेरा हाथी.....” यह कहते-कहते मीनू रुक गई।

मीनू के पिता ने उसे अपनी बात पूरी करने के लिए कहा। मीनू ने कहा, “मैं सोचती हूँ कि इतना बड़ा हाथी जो इनसान से कई गुणा ज़्यादा खाता है, वह कैसे ज़िंदा रह पाता है जबकि वह इनसानों की तरह खाने के लिए न कुछ उगाता है और न ही कुछ इकट्टा करता है।”

मीनू की इस गंभीर बात को सुनकर उसके पिता जी ने टेलीविज़न बंद कर दिया और मीनू के हाथ में हाथी का चित्र देखते हुए वह भी सोच में पड़ गए।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार इस दुनिया में इनसान का ज़िंदा रहना मुश्किल व तनावपूर्ण क्यों हो रहा है?
2. हम किन चीज़ों के बिना ज़िंदा नहीं रह सकते हैं? (संकेत- हवा, पानी व खाना।)
3. हमारे ज़िंदा रहने के लिए आवश्यक चीज़ों की प्रकृति में क्या व्यवस्था है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर विद्यार्थी अपने परिवारजनों के साथ बातचीत कर यह जानने का प्रयास करें कि यदि प्रकृति में सभी के ज़िंदा रहने के लिए पर्याप्त सुविधा और संसाधन उपलब्ध हैं, तो इनसानों में भुखमरी की समस्या के क्या कारण हैं।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कुछ इनसान भी दूसरे इनसानों के ज़िंदा रहने में मुश्किलें पैदा कर रहे हैं? यदि हाँ, तो कैसे?
2. क्या कुछ इनसान दूसरे इनसानों के ज़िंदा रहने में मदद भी कर रहे हैं? यदि हाँ, तो कैसे?
2. अपने जीवन से उदाहरण देकर बताओ कि गलती छुपा लेने और गलती स्वीकार कर लेने के नतीजों में क्या फ़र्क है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर विद्यार्थी अपने परिवारजनों से बातचीत कर यह जानने का प्रयास करें कि दूसरों के ज़िंदा रहने में वे कैसे मददगार हो सकते हैं? इसे वे अपनी हैप्पीनेस डायरी में भी लिखें।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : ज़िंदा रहना और जीना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों में ज़िंदा रहने और जीने के बीच अंतर स्पष्ट हो जाए और उन्हें इस बात की स्पष्टता हो सके कि वे स्वयं खुशहालीपूर्वक जीते हुए दूसरों के जीने में किस प्रकार मददगार हो सकते हैं।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

प्रतियोगिता के इस दौर में अकसर अपनी ज़िंदगी सुनिश्चित करने के लिए व्यक्ति दूसरों को पराजित करने और उसके ज़िंदा रहने में मुश्किलें पैदा करने से भी पीछे नहीं हटता है। यहाँ शिक्षकों से यह अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि दूसरे की खुशहाली के बगैर अपनी खुशहाली सुनिश्चित नहीं हो पाती। इसलिए अपने ज़िंदा रह पाने के लिए यह आवश्यक है कि हम दूसरों के ज़िंदा रहने में भी मददगार हो जाएँ। साथ ही विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जा जाए कि वे स्वयं कहाँ-कहाँ दूसरों के ज़िंदा रहने में मुश्किलें पैदा कर रहे हैं और कहाँ-कहाँ वे दूसरों के ज़िंदा रहने में मददगार साबित हो पा रहे हैं।

प्रत्येक इनसान में निरंतर खुश रहने की चाहत होती है अर्थात वह हमेशा खुश रहना चाहता है। वह जो कुछ भी करता है, अपने खुश होने के लिए करता है। अकसर ऐसा देखने में आता है कि इनसान कोई कार्य करता तो खुश

होने के लिए है, लेकिन हमेशा ही उस कार्य से उसे खुशी मिलती हो, ऐसा भी नहीं है। कई बार तो खुशी मिलने की बजाय उसकी परेशानियाँ और बढ़ जाती हैं। फिर ऐसा क्यों होता है? यहाँ शिक्षकों से यह अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि हम कोई भी कार्य करते तो खुश होने के लिए ही हैं, लेकिन जब-जब हम अपनी खुशी प्रतियोगिता और संघर्षपूर्वक सुविधाओं के अधिकाधिक संग्रह में ढूँढ़ते हैं तो उससे संबंधों में कड़वाहट, शिकायत, तनाव और अविश्वास जन्म लेता है। इसकी बजाय जब-जब हमारा व्यवहार दूसरों के साथ सहयोगपूर्ण होता है और हम दूसरों के जीने में मददगार हो पाते हैं, तो संबंधों में बेहतर तालमेल स्थापित हो पाता है और हम शिकायतमुक्त और तनावमुक्त होकर नित्य उत्सवपूर्वक जी पाते हैं।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

शिक्षक निम्नलिखित वाक्यांशों को एक बॉक्स बनाकर बोर्ड पर लिख दें-

- ◆ साँस लेना, खाना-पीना और सोना, सुविधाओं के संग्रह में लगे रहना, विश्वास के साथ जीना, नित्य उत्सवपूर्वक जीना, रोजी-रोटी के लिए ही प्रयासरत रहना, शिकायतमुक्त होकर जीना, संबंधों में झेलना-झिलाना, मन का खुश रहना, प्रतियोगिता और संघर्ष के साथ जूझना, सहयोगपूर्वक जीते हुए दूसरों की खुशी में मददगार होना, शिकायतों से भरे रहना, अभाव की मानसिकता के साथ बने रहना, अभावमुक्त मानसिकता (समृद्धि) के साथ होना, संबंधों में तालमेलपूर्वक जीना।
- ◆ शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलम बना दें- एक तरफ़ 'ज़िंदा रहना' और दूसरी तरफ़ 'जीना'।
- ◆ विद्यार्थी बॉक्स में दिए गए वाक्यांशों को इन दो कॉलम में (जो जहाँ पर आता हो) उसे व्यवस्थित रूप में अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिख लें।

ज़िंदा रहना	जीना
•	
•	
•	

- ◆ अब विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बाँट दें और वे अपने समूह में पता करें कि क्या सभी का वर्गीकरण एक जैसा ही है या फिर कोई अंतर है। यदि कोई अंतर दिखता है, तो वे आपस में इस बात पर चर्चा करें कि ऐसा क्यों है और सबकी सहमति से किसी अंतिम निष्कर्ष तक पहुँचने का प्रयास करें।
- ◆ अंत में शिक्षक विद्यार्थियों की सहायता से प्राप्त अंतिम निष्कर्ष को बोर्ड पर लिखकर इनका वर्गीकरण कर दें।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप कभी-कभी खुश होना चाहते हैं या आपकी खुश होने की चाहत हमेशा बनी रहती है? उदाहरण देकर अपनी बात को स्पष्ट करें।
2. आपको क्या लगता है कि कोई इनसान जीवनभर पैसा कमाने की भागदौड़ करके अधिक से अधिक सुविधाओं को क्यों इकट्ठा करता होगा?

3. क्या अधिकतम सुविधाओं और धन के हो जाने से हमारे मन की खुशी हमेशा-हमेशा के लिए सुनिश्चित हो जाती है? यदि हाँ, तो कैसे और यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
4. नित्य उत्सवपूर्वक (खुशहालीपूर्वक) जी पाने के लिए हम क्या-क्या कर सकते हैं?



घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवारजनों के साथ बातचीत कर यह पता लगाएँ कि वह अपनी और अपने परिवार की खुशी के लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं? क्या उनके इन प्रयासों से वे स्वयं और परिवार के दूसरे सदस्य निरंतर खुश रह पा रहे हैं?

कक्षा समापन

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



चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार इनसान से इनसान की प्रतियोगिता और संघर्ष के क्या-क्या कारण होते हैं?
2. एक-दूसरे के बीच प्रतियोगिता और संघर्ष का उनके संबंधों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
3. क्या प्रतियोगिता और संघर्ष हमेशा चलते ही रहेंगे अथवा इनका कोई विकल्प भी हो सकता है? यदि हाँ, तो क्या?

4. जीवन एक संघर्ष है अथवा जीवन नित्य उत्सव है, इस विषय पर कक्षा में चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप इस गतिविधि को अपने परिवारजनों के साथ भी करें और इस बात पर चर्चा करें कि जब वे किसी की खुशी में मददगार हो पाते हैं तो उन्हें कैसा महसूस होता है और जिसकी भी मदद कर पाते हैं उसके साथ उनके संबंध कैसे हो जाते हैं?

कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. ऐसा आपके साथ कब-कब हुआ कि आपने कोई काम किया तो खुशी पाने के लिए, लेकिन उससे खुशी मिलने की बजाय परेशानी और अधिक बढ़ गई? ऐसा क्यों हुआ? कक्षा के साथ साझा करें।
2. इस सप्ताह आपने ऐसे कौन-कौन से कार्य किए जो दूसरों के जिंदा रहने में मददगार साबित हो पाए।
3. इस सप्ताह आपने ऐसे कौन-कौन से कार्य किए जिससे आपको स्वयं भी खुशी मिली और दूसरों की खुशाहाली में भी मददगार हो सके।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत कर इस पूरे सप्ताह किए गए कार्यों की एक सम्मिलित सूची बनाएँ और यह जानने का प्रयास करें कि इसमें कौन-कौन से काम जिंदा रहने के लिए किए गए और कौन-कौन से काम जीने के लिए।

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में हमने जाना कि-

- ◆ हम किस चीज़ से कितनी देर खुश रह पाते हैं।
- ◆ हम कौन से कार्य-व्यवहार खुश होने के लिए करते हैं और कौन से खुश दिखने के लिए करते हैं।

इस अध्याय में हम सुविधा, संबंध व समझ से मिलने वाली खुशी के अंतर को समझेंगे। खुशी मन की ऐसी अवस्था है जिसे हम हमेशा बनाए रखना चाहते हैं। हम खुद के लिए कुछ काम करें, किसी दूसरे के साथ कोई व्यवहार करें अथवा दूसरे हमारे लिए कोई काम करें या व्यवहार करें, उसमें हम खुशी ही ढूँढना चाहते हैं। अगर पढ़ा हुआ हमें समझ में आ जाए तो हमें खुशी मिलती है। हम यह भी देख पाएँगे कि समझ से होने वाली खुशी स्थायी होती है। हम अपने मन की इन्हीं अवस्थाओं को अलग-अलग तरीके से समझेंगे कि हमारा मन कब खुशी महसूस करता है। किन परिस्थितियों में हम ज्यादा खुश होते हैं और किन परिस्थितियों में कम। किन परिस्थितियों में हमारी खुशी क्षणिक होती है और किन परिस्थितियों में लंबी, और कैसे समझ से होने वाली खुशी स्थायी होती है। हम यह भी देख पाएँगे कि खुश होने के लिए हम कब-कब व्यक्तियों और चीज़ों पर निर्भर रहते हैं। इस प्रकार हम सुविधा, संबंध व समझ से मिलने वाली खुशी के अंतर को समझ पाएँगे।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी सुविधा, संबंध व समझ से मिलने वाली खुशी के अंतर को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि वे खुश होने के लिए कब-कब व्यक्तियों और चीज़ों पर निर्भर होते हैं।
3. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि समझ से होने वाली खुशी स्थायी होती है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : राबिया की सुई

□ उद्देश्य

विद्यार्थी यह जान पाएँगे कि सही दिशा में प्रयास करने से ही सफलता मिलती है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

इस कहानी की चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने की कोशिश है कि खुश होने के लिए हम कब-कब व्यक्तियों और चीजों पर निर्भर होते हैं। अगर हमारी यह समझ बन गई तो हमारा प्रयास सही दिशा में होगा और हमें उपलब्धि मिलेगी जिससे हमारा आत्मविश्वास भी बढ़ेगा। खुशी मन की एक स्थिति/दशा है और यह दशा सोच-विचार से ही बनती है। इस समझ के बनने से हम बाहरी दशा से प्रभावित नहीं होते। इससे दूसरे की प्रगति से जलने की जगह, हम अपनी ही प्रगति की ओर अधिक ध्यान देने लगते हैं। विद्यार्थी यह देख भी पाएँगे कि समझ से होने वाली खुशी स्थायी होती है।

कहानी

एक गाँव में लोग सदा एक-दूसरे की बुराई करने में लगे रहते थे। यह उनके दुःख का बड़ा कारण था। गाँव में एक संत महिला राबिया भी रहती थी। वह हमेशा लोगों को समझाने के लिए नए-नए तरीके अपनाती रहती थी।

एक शाम वह अपने घर के सामने कुछ खोज रही थी। कुछ लोग वहाँ से गुजर रहे थे। उन्होंने राबिया को कुछ खोजते देखकर पूछा, “क्या खो गया है?” राबिया ने जवाब दिया, “मेरी सुई गिर गई है।” उन्होंने सोचा बूढ़ी महिला है और आँखें भी कमजोर हैं, इसकी मदद करनी चाहिए। वे लोग भी उसके साथ मिलकर सुई खोजने लगे, लेकिन तभी उनमें से किसी एक के मन में सवाल आया कि सुई तो बहुत छोटी चीज़ है, जब तक ठीक से पता न चले कि कहाँ गिरी है तो इतने बड़े रास्ते पर कहाँ खोजते रहेंगे। उसने राबिया से पूछा, “माँ जी! यह तो बता दो कि सुई गिरी कहाँ है? राबिया ने जवाब में कहा, “सुई तो घर के भीतर गिरी है।”



राबिया का जवाब सुनते ही गाँव के लोग आश्चर्य में पड़ गए। कहने लगे कि हो न हो, माई पागल हो गई है। सुई घर के भीतर गिरी है और यह बाहर खोज रही है। यह बात जब उन्होंने राबिया से कही तो राबिया बोलीं, “यह तो मुझे भी पता है, लेकिन भीतर अँधेरा है और बाहर रोशनी है। अँधेरे में खोजूँ तो कैसे खोजूँ? खोज तो केवल रोशनी में ही हो सकती है।”

यह जवाब सुनकर गाँव वाले हँसने लगे। वे राबिया से कहने लगे, “लगता है बुढ़ापे में आपकी समझ गड़बड़ा गई है। घर में अगर रोशनी नहीं भी है तो भी खोजना तो घर में ही पड़ेगा।” अब हँसने की बारी राबिया की थी। राबिया बोली, “बेटा! बात तो आप समझदारी की करते हो, लेकिन मैं तो वही तरीका अपना रही हूँ जो तुम सबको अपनाते देखती हूँ।” गाँव वालों ने हैरत से कहा, “क्या मतलब?” राबिया ने कहना जारी रखा, “मैं रोज़ तुम लोगों को दूसरों की बुराई करते देखती हूँ। असल में तुम सब दूसरों में खुशी खोजते हो और जब नहीं मिलती तो उनकी बुराई करते हो, जबकि खुशी तो खुद के अंदर होती है। तुम सब दूसरों के व्यवहार में, दूसरों के तोहफ़ों में, दूसरों से मिलने वाले फ़ायदों में, दूसरों से मिलने वाली तारीफ़ और दूसरों के काम में खुशी खोजते हो, जबकि तुम्हारी खुशी तो तुम्हारे मन के अंदर खोई है। तुम भी वहीं खोजो जहाँ खोई है।”

गाँव के लोगों को यह बात समझ में आ गई थी कि राबिया उन्हें समझाने के लिए ही सुई खोजने का नाटक कर रही थी।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इस कहानी में राबिया जहाँ सुई ढूँढ रही थी, वहाँ और लंबे समय तक सुई ढूँढती तो क्या उसे सुई मिल जाती? अगर नहीं, तो क्यों?
2. इस कहानी में गाँव वालों को एक-दूसरे की बुराई करके कैसा लगता होगा? अपने विचार साझा करें।
3. क्या आपने अपने मित्रों या संबंधी की कमी को किसी अन्य व्यक्ति को बुराई के रूप में बताया है? आपको ऐसा करके कैसा लगा?
4. सोचकर बताएँ कि किसी की कमी को बुराई के रूप में चर्चा करने के पीछे निम्न में से क्या कारण हो सकते हैं:
 - वह कमी आपको स्वीकार नहीं है।
 - आप दूसरे से अपनी तुलना कर पाते हैं और आपको अच्छा लगता है कि आपमें वह कमी नहीं है।
 - कोई अन्य कारण। क्या?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों को कहानी सुनाएँ और उनसे चर्चा करें कि कहानी सुनकर उनका ध्यान खुशियों और दुखों के कौन-कौन से कारणों पर गया?

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

□ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपनी खुशी के लिए क्या-क्या तरीके अपनाते हैं और उन तरीकों से मिली खुशी कितनी देर तक बनी रहती है? उदाहरण के साथ बताएँ।
2. आप ऐसी किसी घटना को याद करें जब आपके पास किसी कार्य को पूरा करने के-
 - सभी साधन थे, परंतु कार्य करने की समझ नहीं थी, ऐसे में आप कितना खुश हुए थे और क्यों?
 - साधन भी थे और कार्य करने की समझ भी थी, ऐसे में आप कितना खुश हुए और क्यों?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सभी सदस्यों से उनके अनुभव पूछें कि वे खुश होने के लिए क्या-क्या तरीके अपनाते हैं और किन तरीकों से उनकी खुशी देर तक बनी रहती है? उदाहरण के साथ सभी परिवारजन चर्चा में भाग लें।

□ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : खुश होना : किससे और कितनी देर

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि हमारी खुशी के आधार क्या-क्या हैं और इन अलग-अलग आधारों से होने वाली खुशी की अवधि कितनी होती है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ चर्चा की दिशा

हमारे सारे प्रयास अपनी खुशी के लिए ही होते हैं। जो प्रयास दूसरों की खुशी के लिए करते हैं, वे भी आखिर इसीलिए करते हैं कि उससे हम खुश होते हैं। सभी के खुश होने के अलग-अलग कारण या तरीके दिखाई पड़ते हैं, लेकिन सभी कारणों को देखा जाए तो उन्हें नीचे दिए गए तीन भागों में बाँटा जा सकता है।

A. सामान की खुशी = थोड़ी देर की खुशी (momentary happiness in sensory pleasures)

B. संबंध की खुशी = ज्यादा देर तक खुशी (deeper happiness of harmony in feelings in relations)

C. समझने की खुशी = लगातार खुशी (sustainable happiness due to wisdom or clarity in thoughts)

इस गतिविधि में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि अभी उनकी खुशी के आधार क्या हैं। साथ ही उनको यह भी स्पष्ट हो जाए कि लगातार बनी रहने वाली खुशी का आधार क्या है।

घर के अनुभव

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

गतिविधि

गतिविधि के चरण

शिक्षक विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बना लें।

- प्रत्येक समूह के विद्यार्थी आपस में चर्चा करके अपनी-अपनी नोटबुक में उन वस्तुओं, संबंधों या घटनाओं आदि की सूची बनाएँ जिनसे उन्हें खुशी मिली है। शिक्षक बच्चों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे जितनी चाहें उतनी लंबी सूची बना सकते हैं।
- 5-7 मिनट बाद शिक्षक बच्चों से पूछें कि उन्होंने अपनी सूची में क्या-क्या शामिल किया है। बच्चे जो-जो बात कहें शिक्षक उन्हें बोर्ड पर निम्नलिखित तीन हेडिंग के नीचे लिखें।
 - सामान की खुशी
 - संबंधों की खुशी
 - समझने की खुशी।
- जैसे-जैसे बच्चा अपनी नोटबुक से सूची पढ़ता जाए, वैसे-वैसे शिक्षक नीचे दिए गए उदाहरणों के अनुसार हेडिंग्स के नीचे लिखते जाएँ। दूसरे समूह के बच्चे अपनी सूची से केवल उन्हीं चीजों या बातों को पढ़कर सुनाएँ जो बोर्ड पर अभी तक नहीं लिखी गई हैं।

1. सामान की खुशी	2. संबंध की खुशी	3. समझने की खुशी
जब हमें चीजों (भौतिक सुविधाओं) से खुशी मिलती है।	जब हमें संबंधों में खुशी मिलती है।	जब हमें कोई चीज़, प्रक्रिया या अपनी भूमिका सही रूप में समझ में आती है।
चॉकलेट	दोस्तों के साथ पढ़ना	गणित का कोई चैप्टर, जैसे - संख्या पद्धति (number system) समझ में आ जाना
साइकिल	मिल-जुलकर रहना	खाना बनाने में चीजों का आवश्यक अनुपात (ratio) समझ में आ जाना
आइसक्रीम	भाई-बहन के साथ खेलना	जिंदगी में क्या बनना है - इसकी स्पष्टता
राजमा-चावल	मम्मी-पापा के साथ समय बिताना	स्वयं से निर्णय ले पाना
नए कपड़े	परिवार के साथ घूमने जाना	साइकिल चलाना आ जाना

- शिक्षक इस गतिविधि को यह कहकर पूरा करें कि ये तीन प्रकार की खुशी हैं:

1. जब हमें चीजों से खुशी मिलती है जिसे 'अच्छा लगना' भी कहते हैं- सामान की खुशी।
2. जब हमें संबंधों में खुशी मिलती है जिसे 'तालमेल' भी कहते हैं- संबंध की खुशी।
3. जब हमें अपने अंदर स्पष्टता होती है जिसे 'समझ' भी कहते हैं- समझने की खुशी।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको कोई चौथे प्रकार की खुशी भी लगती है? अगर हाँ, तो उसे भी इस टेबल में शामिल कर लें। (शिक्षक के द्वारा जाँचा जाए कि विद्यार्थी का सुझाव इन्हीं तीन में आता है या उसे अलग से ही लिखना होगा।)
2. आपको इन तीनों प्रकार की खुशी में क्या अंतर लगता है? साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- ◆ घर जाकर विद्यार्थी अपने परिवार के साथ वस्तुओं, संबंधों या घटनाओं से मिलने वाली खुशी की सूची इन तीन हेडिंग में बना सकते हैं:-
 1. सामान की खुशी
 2. संबंधों की खुशी
 3. समझने की खुशी
- ◆ परिवार से चर्चा करें कि क्या उन्हें कोई चौथे प्रकार की खुशी भी लगती है?

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

□ गतिविधि के चरण

- ◆ पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों से करवाएँ।
- ◆ पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- ◆ घर से मिले फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।
- ◆ शिक्षक से अनुरोध है कि पिछले दिन की गतिविधि के मुख्य बिंदुओं को पुनः बोर्ड पर टेबल बनाकर लिखें।
- ◆ विद्यार्थी और गहराई से जाँचें कि कौन-सी खुशी कितने समय तक होती है -
 - गिफ्ट, नया सामान, नई किताब, नए जूते इत्यादि।
 - भाई-बहन और दोस्त के साथ गपशप
 - भाई-बहन के साथ खेलना
 - जब परिवार या मित्रों ने हमारे भाव समझे इत्यादि।
 - किसी शब्द का मतलब समझ पाना
 - गणित या विज्ञान का कोई सूत्र समझ पाना
 - किसी समस्या का समाधान मिलना
 - उलझन के समय सही निर्णय ले पाना
 - किसी झगड़े को समझदारी से निपटा लेना
 - माता-पिता की आर्थिक स्थिति को समझना इत्यादि।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इन तीनों प्रकार की खुशी में क्या अंतर लगता है?
2. क्या समय का कोई अंतर लगता है अर्थात कौन-सी खुशी कितने समय तक होती है?
3. तीनों कॉलम में से, खुशी-
 - थोड़ी देर के लिए होती है?
 - ज्यादा देर के लिए होती है? और
 - लगातार रहती है?
4. आप अभी तक ज्यादातर किसमें खुशी ढूँढते आए हैं?
5. आपकी खुशी उस चीज में लंबे समय तक बनी रहती है, या आपको फिर से खुश होने के लिए कुछ ढूँढना पड़ता है?

6. इस चर्चा के आधार पर हर एक कॉलम के बारे में बच्चों के साथ यह चर्चा करें कि इनमें से किसमें खुशी के ज्यादा देर तक बने रहने की संभावना है? और फिर बच्चों से पूछें कि क्या यह सही है?

- सामान की खुशी = थोड़ी देर की खुशी
- संबंध की खुशी = ज्यादा देर तक खुशी
- समझने की खुशी = लगातार खुशी

□ शिक्षक के लिए स्पष्टीकरण

सामान की खुशी (थोड़ी देर की खुशी)- इस पर बच्चों का तर्क हो सकता है कि कुछ सामान थोड़ी देर की खुशी देते हैं, लेकिन कुछ सामान से लंबी खुशी मिलती है। जैसे- चॉकलेट खाने की खुशी तो कुछ देर रहती है, लेकिन नए कपड़े या साइकिल आदि की खुशी कई साल तक चल सकती है, इसलिए उन्हें लंबे समय तक मिलने वाली खुशी में क्यों नहीं डाला गया।

इस पर बच्चों को स्पष्ट कर दें कि किसी भी सामान से मिलने वाली खुशी या तो तब तक है जब तक वह नया है या फिर जब तक कि वह नष्ट न हो जाए या फिर हम उसका नया और बढ़िया मॉडल किसी के पास न देख लें। जैसे ही कोई नया मॉडल या कोई और आकर्षक चीज़ हमें किसी और के पास दिखाई देती है तो हमारी खुशी कम होने लगती है। इसी तरह सामान के नष्ट होने की स्थिति में भी खुशी गायब हो जाती है।

संबंधों की खुशी (ज्यादा देर तक खुशी)- इसमें थोड़ा भ्रम हो सकता है। कुछ बच्चे यह तर्क दे सकते हैं कि संबंधों से मिलने वाली खुशी भी तो लगातार खुशी होती है। बच्चे अपनी जगह सही हैं, लेकिन उन्हें यह स्पष्ट कर दें कि संबंधों में खुश होते वक्त वस्तुतः हम सामने वाले के व्यवहार से खुश हो रहे होते हैं। जब तक वे हमारी इच्छा के अनुसार व्यवहार करते हैं या बात करते हैं तो हम खुश रहते हैं और जैसे ही वे हमारी रीति या इच्छा के विपरीत बात या व्यवहार करते हैं तो हमारी खुशी गायब हो जाती है, इसलिए संबंधों की खुशी सामान की तुलना में लगातार दिखती है, लेकिन वास्तव में यह व्यवहार से मिल रही खुशी होती है जो लगातार नहीं रहती है।

समझ की खुशी (लगातार खुशी)- लगातार खुशी के बारे में बच्चों को स्पष्ट कर दें कि समझना अपने आप में खुशी देता है और जब भी हमें कोई बात समझ में आ जाती है तो वह हमेशा हमेशा बनी रहती है। जैसे- अगर किसी को एक बार $2+2 = 4$ समझ में आ जाता है तो फिर वह हमेशा के लिए समझ में आ जाता है। इसी तरह पानी प्यास बुझाता है या आग जलाती है, यह समझ एक ही बार बन गई तो हमेशा बनी ही रहती है। इसे एक और तर्क से समझ सकते हैं। यदि एक बार हमें यह समझ में आ जाए कि हमारे माता-पिता की आर्थिक स्थिति क्या है तो फिर कभी भी हमें यह बात दुख नहीं देती कि हमारे माता-पिता हमारे लिए बाकी बच्चों के माता-पिता जितना पैसा खर्च नहीं करते।

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के साथ चर्चा करें कि किन-किन परिवर्तनों से परिवार के सदस्यों में ज्यादा देर तक खुशी बने रहने की संभावना है। इस चर्चा में परिवार के छोटे-बड़े सभी सदस्य भाग लें।

□ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की चर्चा के दौरान क्या आपका ध्यान इस ओर गया कि आप अपनी खुशी ज्यादातर किन चीजों में ढूँढ रहे हैं? साझा करें।
2. आप अपने में क्या बदलाव लाना चाहते हैं, जिससे आप लंबे समय तक खुश रहें? आप अपनी बात किसी उदाहरण को लेकर साझा कर सकते हैं।
3. जब आप अपनी खुशी के लिए किसी व्यक्ति या वस्तु पर निर्भर थे तब क्या आपको खुशी मिली? अगर हाँ, तो वह खुशी आपके अंदर कब तक बनी रही? किसी घटना का उदाहरण देकर अपनी बात रखें।
4. इस सप्ताह कक्षा और परिवार के साथ हुई चर्चा को समझकर आप अपनी जिंदगी में क्या परिवर्तन लाना चाहते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि परिवार में सभी के साथ मिल-जुलकर खाना-पीना होता है, सभी का स्नेह भी मिलता है, जिंदा रहने की सभी ज़रूरतें पूरी हो रहीं हैं, फिर भी हम हमेशा खुश क्यों नहीं रह पा रहे हैं? परिवार के सभी सदस्य इस चर्चा में हिस्सा लें।

❑ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- ◆ सुविधा, संबंध व समझ से मिलने वाली खुशी में क्या अंतर होता है।
- ◆ शरीर और मन की आवश्यकताएँ अलग-अलग हैं।
- ◆ सुविधा (भोजन, वस्त्र, मकान आदि) शरीर की आवश्यकता है।

इस पाठ में हम अपनी आवश्यकताओं को और गहराई से समझने का प्रयास करेंगे। हम इस प्रचलित मान्यता को भी जाँचेंगे कि हमारी आवश्यकताएँ असीमित हैं और साधन सीमित हैं। क्या ऐसा हो सकता है कि हमारी आवश्यकताएँ असीमित नहीं, बल्कि निश्चित हों और उन्हें पूरा करने के साधन भी पर्याप्त हों? हम इस बात पर भी चर्चा करेंगे कि एक खुशहाल ज़िंदगी के लिए पैसा ही चाहिए या पैसा भी चाहिए।

□ पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ सकेंगे कि-

1. शरीर की आवश्यकताएँ सीमित हैं और इन्हें पूरा करने के लिए प्रकृति में संसाधन पर्याप्त हैं।
2. मन की आवश्यकताएँ असीमित हैं और इन्हें पूरा करने के लिए हर व्यक्ति में समझने की क्षमता भी असीमित है।
3. भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति भौतिक साधनों से नहीं हो सकती है और भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति भी सिर्फ भावों से नहीं हो सकती है।
4. खुशहाल ज़िंदगी के लिए पैसा ही चाहिए या पैसा भी चाहिए।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

गतिविधि : हमारी आवश्यकताएँ और उनकी पूर्ति के साधन

□ उद्देश्य

इस मान्यता को जाँचना कि क्या वास्तव में हमारी आवश्यकताएँ असीमित और साधन सीमित हैं।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

हमें अक्सर यह पढ़ने और सुनने को मिलता है कि हमारी आवश्यकताएँ असीमित हैं और इन्हें पूरा करने के लिए धरती पर साधन सीमित हैं। इस मान्यता को ठीक से जाँचने की आवश्यकता है, क्योंकि ऐसा मानकर चलने पर अपनी आवश्यकताओं के पूरा न होने का भय रहता है जिसके कारण लोग सुविधाओं के संग्रह में अपनी ज़िंदगी लगा देते हैं। अभी अधिकतर लोग इस मान्यता के साथ हैं और इसी के आधार पर अपनी ज़िंदगी के महत्वपूर्ण निर्णय लेते हैं। ऐसा मानने का कारण यह है कि हम जिन भौतिक वस्तुओं में खुशी ढूँढ रहे हैं, वे खुश रहने का केवल माध्यम हैं लक्ष्य नहीं है। हम अक्सर अपने आसपास देखते हैं कि सभी भौतिक सुख-सुविधाओं के होते हुए भी लोग खुश नहीं हैं, मन में कहीं कुछ खालीपन है, तो ध्यान जाता है कि वास्तविक खुशी कहीं ओर है। गहराई से सोचने पर महसूस होता है कि शरीर की आवश्यकताएँ सीमित हैं इन्हें गिना और नापा जा सकता है। इनमें थोड़ी बहुत कमी हो तो काम चल जाता है परंतु मन की आवश्यकताएँ निरंतर हैं, इनमें थोड़ी सी भी कमी हमें स्वीकार नहीं होती। मन की आवश्यकताएँ भौतिक साधनों से नहीं, बल्कि सही समझ और अच्छे भावों से पूरी होती हैं।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक इस मान्यता को बोर्ड पर लिखें- “हमारी आवश्यकताएँ असीमित और साधन सीमित हैं।”
- ◆ विद्यार्थियों से पूछें कि क्या कभी आपने इसके बारे में कहीं सुना या पढ़ा है? कितने विद्यार्थी इस बात से सहमत हैं और कितने असहमत? इस बात पर कुछ देर चर्चा कराएँ। यदि कोई असीमित आवश्यकताओं के उदाहरण देते हैं तो उन्हें बोर्ड पर लिखें।
- ◆ थोड़ी देर चर्चा कराने के बाद शिक्षक उदाहरण के लिए भौतिक आवश्यकताओं और भावात्मक आवश्यकताओं की अलग-अलग सूची बोर्ड पर बनाएँ।

भौतिक आवश्यकताएँ	भावात्मक आवश्यकताएँ
रोटी, कपड़ा, मकान, गाड़ी, घर, मोबाइल, टीवी आदि।	सम्मान, सुरक्षा, शांति, खुशी, प्यार आदि।

- ◆ अब भौतिक आवश्यकताओं के बारे में बच्चों से चर्चा करें कि क्या इन्हें गिना और नापा जा सकता है?
- ◆ जैसे- अगर एक इंसान एक दिन में 10 रोटी खाता है और वह 100 साल जीता है तो पूरी ज़िंदगी में उसे $10 \times 365 \times 100$ रोटियों की ज़रूरत पड़ेगी। इसे गिना जा सकता है। यह असीमित नहीं है।
- ◆ इसी तरह एक आदमी अपनी पूरी ज़िंदगी में अधिक से अधिक कितने कपड़े पहनेगा? अगर हर महीने भी नए कपड़े खरीदे तब भी उसे गिना जा सकता है। यह भी असीमित नहीं है।
- ◆ एक आदमी को रहने के लिए कितने घर चाहिए। इसे भी गिना जा सकता है। यह असीमित नहीं है। गाड़ी, मोबाइल, आदि की भी गिनती हो सकती है।

नोट : चर्चा से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि हमारी कोई भी भौतिक आवश्यकता असीमित नहीं है। (यदि विद्यार्थियों का ध्यान अभी इस ओर नहीं गया है तो शिक्षक चर्चा को और आगे बढ़ाएँ। अपनी तरफ़ से कोई निष्कर्ष न दें।)

- ◆ अब विद्यार्थियों के साथ मन की आवश्यकताओं पर चर्चा की जाए। जैसे- माता-पिता का कितना प्यार चाहिए? कितना सम्मान, विश्वास चाहिए?

नोट : चर्चा से विद्यार्थियों का ध्यान मन की आवश्यकताओं की निरंतरता तथा असीमितता की ओर जाएगा। (यदि विद्यार्थियों का ध्यान अभी इस ओर नहीं गया है तो शिक्षक चर्चा को और आगे बढ़ाएँ। (अपनी तरफ़ से कोई निष्कर्ष न दें।)



□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमारी कौन-सी आवश्यकताएँ असीमित हैं?
(विद्यार्थियों की तरफ़ से उत्तर न आने पर शिक्षक संकेत दे सकते हैं; शरीर की आवश्यकताएँ या मन की आवश्यकताएँ)
2. हमारी भौतिक आवश्यकताएँ कैसे पूरी होती हैं?
3. हमारे मन (भावात्मक) की आवश्यकताएँ कैसे पूरी होती हैं?
(संकेत- मन की (भावात्मक) आवश्यकताओं की पूर्ति भौतिक साधनों से नहीं, बल्कि सही समझ से पूरी होती हैं।)
4. क्या हमारे मन की (भावात्मक) आवश्यकताओं की पूर्ति भौतिक साधनों से हो सकती है? जैसे- आपको बहुत प्यास लगी हो और कोई बहुत बुरा भला कहने के बाद आपको पानी का गिलास दे, तो ऐसे में क्या आप वह पानी पी पाएँगे? (यदि बहुत प्यास लगी हो तो आप पानी तो पी लेंगे परंतु मन में कैसे विचार आएँगे?)

5. क्या हमारी भौतिक आवश्यकताओं के लिए धरती पर साधन सीमित हैं? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

(संकेत- चर्चा में इस ओर ध्यान दिलाया जा सकता है कि यदि भौतिक साधनों का दुरुपयोग व संग्रह न किया जाए तो हमारी भौतिक आवश्यकताओं के लिए प्रकृति में संसाधन पर्याप्त हैं। इसके साथ ही एक व्यक्ति में उत्पादन की क्षमता भी अपनी आवश्यकता से अधिक होती है।)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से उनके विचार जानें कि हमारी भौतिक आवश्यकताओं के लिए धरती पर साधन कम हैं या पर्याप्त?

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

गतिविधि : पैसा ही चाहिए या पैसा भी चाहिए

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि पैसा वस्तु नहीं है, बल्कि वस्तु को प्राप्त करने का एक माध्यम मात्र है।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

वर्तमान समय में पैसे को बहुत ज्यादा महत्त्व दिया जाता है। अधिकतर लोगों का जीवन पैसा कमाने और खर्च करने में ही गुजरता हुआ दिखाई पड़ता है। इसके लिए वे अक्सर अपने संबंधों को भी नज़रअंदाज़ कर देते हैं। इस गतिविधि से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि पैसा हमारी भौतिक (शरीर की) आवश्यकताओं को पूरा करने का एक साधन मात्र है। इसके अतिरिक्त इस ओर भी ध्यान जाएगा कि क्या हमारी सभी आवश्यकताएँ पैसे से पूरी होती हैं या कुछ ऐसी भी आवश्यकताएँ हैं जो पैसे से पूरी नहीं होती हैं।

विद्यार्थियों में इस बात की भी स्पष्टता बनेगी कि ज़िंदगी में केवल पैसा ही चाहिए या पैसा भी चाहिए?

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ कक्षा को 5-6 बच्चों के समूहों में बाँटा जाए।
- ◆ गतिविधि करवाने से पहले ही कक्षा में जितने समूह बनाएँगे उतनी पर्चियाँ तैयार कर लें। प्रत्येक पर्ची पर निम्नलिखित प्रश्नों में से एक-एक प्रश्न लिख लें। प्रत्येक समूह को एक पर्ची देकर 8-10 मिनट चर्चा करने के लिए कहें।
- ◆ पैसा क्या है?
- ◆ पैसे का उपयोग क्या है?
- ◆ हमारे दैनिक जीवन में सिर्फ़ पैसा चाहिए या पैसे से सामान चाहिए?
- ◆ यदि मेरे पास पैसा तो हो, लेकिन मेरी ज़रूरत का सामान कहीं पर भी उपलब्ध न हो तो उस समय पैसे का क्या महत्व होगा? चर्चा करें।
- ◆ हमारी ज़रूरत की चीज़ें सिर्फ़ पैसे होने से मिल जाएँगी या उन चीज़ों का उपलब्ध होना ज़रूरी है? (जैसे- यदि हमें आलू चाहिए तो पैसे से मिल जाएगा या पहले आलू का उत्पादन होना ज़रूरी है?)
- ◆ समूहों की संख्या के अनुसार इसी प्रकार के और प्रश्न बनाए जा सकते हैं।
- ◆ प्रत्येक समूह कक्षा में अपनी चर्चा के निष्कर्ष 1-2 मिनट में प्रस्तुत करे।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. चीज़ें पैसे से मिलती हैं या कोई उत्पादन करता है/बनाता है, इसलिए मिलती हैं?
2. पैसे से क्या-क्या चीज़ें नहीं मिल सकती हैं?
(विद्यार्थियों की तरफ़ से उत्तर न आने पर शिक्षक संकेत दें- विश्वास, प्यार, स्नेह, सम्मान आदि भाव।)
3. क्या आपको ऐसा लगता है कि हम अधिक पैसा कमाने के चक्कर में पर्यावरण को नुकसान पहुँचाते हैं? ऐसे कुछ कामों की सूची बनाएँ।
4. अगर हम पैसा कमाने के प्रयास में पर्यावरण को नुकसान करते रहे तो इसके क्या-क्या परिणाम हो सकते हैं?
5. क्या हम पैसे से साफ़ हवा, शुद्ध वातावरण खरीद सकते हैं? क्यों?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि पैसे से क्या-क्या चीज़ें मिल सकती हैं तथा क्या-क्या चीज़ें नहीं मिल सकती हैं?

□ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

कहानी : कितना बड़ा घेरा

□ उद्देश्य

विद्यार्थी अपनी आवश्यकताओं को पहचान पाएँगे।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

मनुष्य अपनी इच्छाओं को अपनी आवश्यकताएँ मान लेता है और उन्हें पूरा करने के चक्कर में बिना सोचे-समझे सही-गलत काम करने में दिन-रात एक कर देता है। यदि आवश्यकताओं की स्पष्टता हो तो वह ऐसी गलती से बच सकता है। इस कहानी में चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाया जाएगा कि अपनी आवश्यकताओं को ठीक से पहचान लेने पर हम संतुष्टि के भाव के साथ रहते हैं और प्राकृतिक संसाधनों का दुरुपयोग नहीं करते। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जाएगा कि हमारी शरीर की आवश्यकताएँ सीमित हैं और प्रकृति में उन्हें पूरा करने के भरपूर संसाधन हैं। अपनी आवश्यकताओं को ठीक से पहचान लेने पर हम लंबे समय तक खुश रहते हैं।

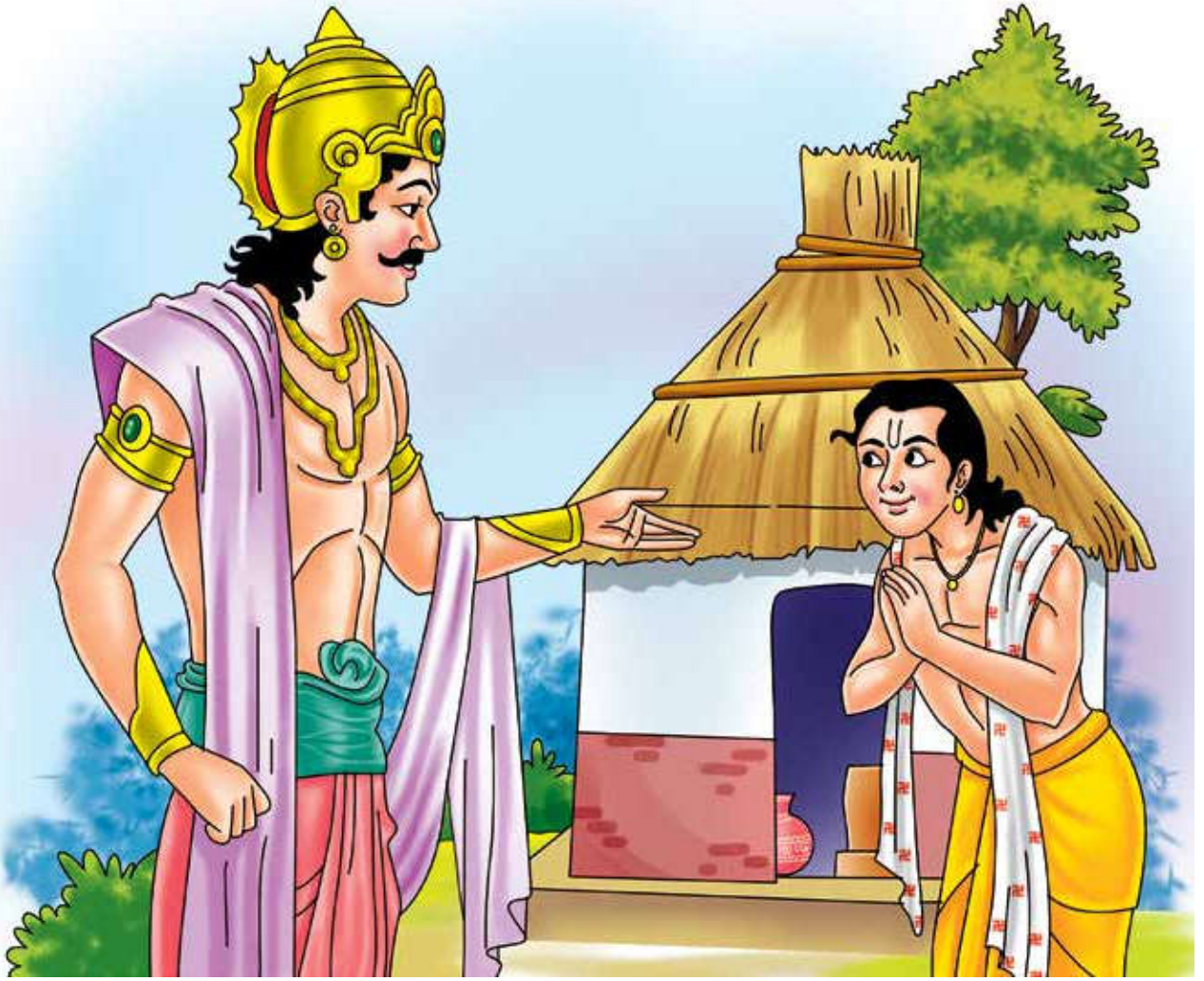
कहानी

एक बार एक राजा ने अपने जन्मदिन के अवसर पर उन लोगों को भोजन पर आमंत्रित किया जिनके पास स्थायी रूप से रहने के लिए कोई जगह नहीं थी। भोजन के बाद राजा ने घोषणा की कि राजधानी के बाहर झील के किनारे जो ज़मीन है उस पर जो व्यक्ति जितनी ज़्यादा ज़मीन घेरेंगा उतनी ज़मीन उसकी हो जाएगी। इसके साथ ही यह भी घोषणा की कि जो व्यक्ति सबसे ज़्यादा ज़मीन घेर पाएगा उसको दरबार में किसी उच्च पद पर भी नियुक्त किया जाएगा। इसके लिए एक सप्ताह का वक्त दिया गया।

सभी लोगों ने दिन-रात मेहनत करके बाड़ बनाकर ज़्यादा से ज़्यादा ज़मीन घेरने का प्रयास किया। अधिक से अधिक ज़मीन घेरने के बाद भी सभी लोग एक-दूसरे से कम ज़मीन देखकर दुःखी दिखाई पड़ रहे थे।

एक सप्ताह बाद राजा ने सभी के द्वारा घेरी गई ज़मीन को नापने के आदेश दिए। सभी की ज़मीन नापने के दौरान राजा ने देखा कि एक व्यक्ति ने घेरा बनाए बिना ही एक झोंपड़ी बनाकर उसमें अपना कुछ सामान रखा हुआ है। उसके चेहरे से प्रसन्नता की झलक भी दिखाई पड़ रही थी। राजा ने उससे पूछा कि तुमने घेरा क्यों नहीं बनाया? उस व्यक्ति ने कहा, जी महाराज, जब मेरी आवश्यकता इतनी ज़मीन से ही पूरी हो रही है, तो मुझे ज़्यादा ज़मीन घेरने की क्या आवश्यकता?

जितनी भी ज़मीन घेर लो वह कम ही लगती है, इसलिए मैंने अपनी आवश्यकता के अनुसार जगह में अपना सामान रख लिया है। मैंने धरती के एक छोटे हिस्से को अपना मानने की बजाय पूरी धरती को ही अपना माना हुआ है, इसलिए घेरा बनाने की आवश्यकता मुझे महसूस नहीं हुई।



यह बात सुनकर राजा बहुत खुश हुआ और उसकी समझदारी को देखकर उसी वक्त उसे अपने दरबार में एक उच्च पद पर नियुक्त कर दिया।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. उस व्यक्ति ने बाकी लोगों की तरह ज़्यादा ज़मीन क्यों नहीं घेरी होगी? अपने विचार साझा करें।
2. क्या आपने भी कभी कोई वस्तु अपने पास जमा करके रखी है? चाहे आपको उसकी आवश्यकता भी ना हो। साझा करें।
3. हमें ज़मीन की आवश्यकता किस-किस काम के लिए होती है?
4. यह कैसे तय करें कि एक परिवार या देश को कितनी ज़मीन की आवश्यकता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या उन्होंने भी अपने पास कोई वस्तु आवश्यकता से अधिक इकट्ठा करके रखी है? क्यों?

□ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कल्पना कीजिए कि आपके पास बहुत बड़ा घर है, परंतु आपके कोई मित्र या परिवारजन आपके साथ नहीं है। ऐसे में आपके मन में क्या विचार आएँगे और क्यों?
2. पूरी धरती एक है, अखंड है, लेकिन हमने धरती को देशों के रूप में अलग-अलग खंडों में बाँट रखा है। इससे मानव जाति को किन समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है?
3. पूरी धरती ही एक परिवार है। हम ऐसा चाहते भी हैं और बोलते भी हैं, लेकिन हमारे जीने में यह दिखाई नहीं पड़ता है। इसके क्या कारण हैं?
4. यदि धरती के सभी लोग एक बड़े परिवार के रूप में हो जाएँ तो इसका क्या प्रभाव होगा?
5. अपने जीवन से एक उदाहरण देकर बताएँ कि जब भी आप बड़ा सोचते हैं तो कैसा महसूस करते हैं?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि आवश्यकता से अधिक सामान रखने के क्या लाभ और क्या नुकसान हैं।

□ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ में आपको कौन-सी एक बात बहुत अच्छी लगी और क्यों?
2. क्या आपने इस सप्ताह अपनी किसी भावात्मक (मन की) आवश्यकता को भौतिक साधनों से पूरा करने का प्रयास किया? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें। जैसे- सम्मान के लिए कोई महँगी चीज़ खरीदना।
3. अपनी भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए आपने क्या प्रयास करना तय किया है?
4. इस पाठ की चर्चाओं के बाद कैसे को लेकर आपका ध्यान किन बातों पर गया?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हम अपनी भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए क्या कर सकते हैं?

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- ◆ हमारे प्रयास शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हैं या मन की।
- ◆ मन की आवश्यकताएँ निरंतर (continuous) हैं और शरीर की आवश्यकताएँ सामयिक (time to time) होती हैं।
- ◆ मन की आवश्यकताएँ असीमित हैं और शरीर की आवश्यकताएँ सीमित हैं।
- ◆ हमारे प्रयास आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हैं या अहंकार और दिखावे के लिए।
- ◆ मेरी भावात्मक आवश्यकताएँ भौतिक साधनों से पूरी नहीं हो सकती हैं और भौतिक आवश्यकताएँ सिर्फ भावों से पूरी नहीं हो सकती हैं।

जिन कामों को हम ठीक से कर पाते हैं उनको करते समय हमें कोई डर या घबराहट नहीं रहती है। हम भरोसे के साथ उन कामों को कर लेते हैं, इसे हम अपने मनोबल के रूप में देख सकते हैं। कुछ काम ऐसे हैं जिन्हें हम ठीक से नहीं कर पाते हैं। उनको करते समय हमें झिझक, डर या घबराहट रहती है, हमें अपने पर भरोसा नहीं रहता। इसे हमारे मनोबल के कमजोर होने या मनोबल के न होने के रूप में देखा जा सकता है। इस तरह देखें तो हमारे में विश्वास का होना ही मनोबल का ऊँचा होना है। विश्वास चीजों को ठीक से सीखने और समझने से होता है। इस तरह हम चीजों को सीख और समझकर हम अपने मनोबल को बढ़ा सकते हैं।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी स्वयं में विश्वास को अपने मनोबल के रूप में पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपनी उन्नति के लिए अपने मनोबल की भूमिका को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने मन की शक्ति द्वारा विपरीत परिस्थितियों में सहजता से समाधान ढूँढने की ओर बढ़ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : रुक जाना नहीं

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों को हर परिस्थिति में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

कई बार यह देखने में आता है कि कुछ लोग शारीरिक ताकत कम होने के बावजूद अपने मनोबल से बड़ी उपलब्धियाँ हासिल कर लेते हैं। जैसे- हेलेन केलर, स्टीफन हॉकिंग और सुधा चंद्रन आदि। वहीं कुछ लोग शारीरिक ताकत अधिक होने पर भी प्रतिकूल परिस्थितियों में बहुत अधिक चिंतित हो जाते हैं। ऐसे लोग अपनी मानसिक क्षमताओं से अवगत नहीं होते हैं।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान मन की ताकत की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है ताकि उन्हें यह स्पष्ट हो जाए कि शारीरिक बल और मनोबल दो अलग-अलग वास्तविकताएँ हैं। इससे प्रत्येक विद्यार्थी में यह भरोसा जगेगा कि वे अपने मन की ताकत से जीवन में सफलता हासिल कर सकते हैं।

कहानी

प्रसिद्ध वैज्ञानिक स्टीफन हॉकिंग इक्कीस वर्ष की आयु में एक बेहद खतरनाक बीमारी से ग्रसित हो गए थे। इस बीमारी में शरीर के सारे अंग धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं। इसमें रोगी की श्वास नली बंद हो जाने से कभी भी मौत हो जाने का खतरा बना रहता है।

इस बीमारी से वे डरे नहीं बल्कि उन्होंने बीमारी को चुनौती देते हुए व्हीलचेयर पर केंब्रिज विश्वविद्यालय जाना प्रारंभ कर दिया। डॉक्टर ने दबी ज़बान से बोल दिया था कि स्टीफन बस चंद दिनों के मेहमान हैं। कुछ डॉक्टरों ने तो स्पष्ट रूप से बोल दिया था कि वे दो वर्ष से ज्यादा जीवित नहीं रह पाएँगे। इस बात पर स्टीफन हॉकिंग ने कहा, मैं दो नहीं, बीस नहीं बल्कि पूरे पचास सालों तक जीऊँगा। मुझे जीना है और अपने लक्ष्य तक पहुँचना है।

आज पूरी दुनिया जानती है कि उन्होंने अपनी इस बात को सही साबित कर दिखाया।

उनका निधन 76 वर्ष की आयु में हुआ। उन्होंने अपनी इच्छाशक्ति से न केवल असाध्य बीमारी को पराजित किया बल्कि अपनी वैज्ञानिक प्रतिभा का भी लोहा मनवाया।



आज अगर किसी व्यक्ति के शरीर का एक अंग भी सही से काम न करे तो वह निराश हो जाता है। कोई काम सफल न हो तो वह निराश होने लगता है, लेकिन स्टीफन हॉकिंग ने दिखाया कि इच्छाशक्ति के दम पर इनसान क्या नहीं कर सकता। बीमारी के कारण उनके शरीर के कई अंगों ने काम करना पूरी तरह बंद कर दिया था। धीरे-धीरे उनके हाथ, पैर, जीभ सब काम करना बंद कर रहे थे, लेकिन इसके बावजूद उन्होंने अपनी इच्छा शक्ति के आधार पर दुनिया की कई महत्वपूर्ण खोजें कीं। विज्ञान में उनकी कई खोज ऐसी हैं जिनके कारण आज हम ब्रह्मांड के कई रहस्यों को समझ रहे हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने जीवन से कोई उदाहरण देकर बताइए जब किसी ने आपको कहा हो कि यह काम आप नहीं कर सकते हैं और आपने वह काम करके दिखाया?
2. आपने अपने आसपास ऐसे लोग देखे होंगे जो शारीरिक चुनौतियों के बावजूद भी अपने कार्य कर पाने में सक्षम होते हैं? इसका क्या कारण हो सकता है?
3. ज़िंदगी में बड़ी उपलब्धियाँ शरीर की ताकत के कारण हासिल होती हैं या मन की ताकत के कारण? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी यह जानने का प्रयास करें कि उनके आसपास कभी किसी ने शारीरिक चुनौतियों के बावजूद भी समाज के लिए कोई काम किया है।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने जीवन से कोई उदाहरण देकर बताइए, जब आपके मार्ग में बाधाएँ आई हों पर आपने फिर भी हार नहीं मानी और आप उस कार्य को करने में सफल हुए।

2. आपके जीवन में रुकावट आने पर आपको प्रोत्साहन कौन देता है? उनके प्रोत्साहन देने से आप पर क्या असर पड़ता है?
3. क्या हम स्वयं भी अपना मनोबल बढ़ा सकते हैं? कैसे?
4. 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'। कैसे? उदाहरण दें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से यह जानने का प्रयास करें कि जब कभी उनका मनोबल कम होता है तो वे क्या करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : मेरा मनोबल, मेरी ज़िम्मेदारी

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि अपने में विश्वास का होना ही मनोबल है और जिंदगी में बड़ी उपलब्धियाँ मनोबल के द्वारा अर्जित की जा सकती हैं।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक विद्यार्थियों से अपनी हैप्पीनेस डायरी में दो सूची बनाने के लिए कहें। शिक्षक विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बना लें।

- ◆ जिन कामों को वे अच्छे से कर पाते हैं, जैसे- साइकिल चलाना, ड्राइंग बनाना, अपनी पसंद का खेल खेलना आदि।
- ◆ जिन कामों को वे करना तो चाहते हैं लेकिन कर नहीं पाते जबकि उसके दूसरे साथियों में से कोई उसे कर पाते हैं।
- ◆ आखिर में विद्यार्थी छोटे समूह में अपनी सूची साझा करें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसे कौन-कौन से कार्य हैं जिन्हें आप पूरे विश्वास के साथ कर पाते हैं जिससे आपका मनोबल ऊँचा बना रहता है?
2. जिन कार्यों को आप बिना डर के पूरे विश्वास के साथ कर पाते हैं, उसके पीछे क्या कारण हैं?
3. जिन कामों को आप ठीक से कर पाते हैं उनको करते समय आपको कैसा महसूस होता है?
4. क्या आपको ऐसा लगता है कि जिस काम को आप आज नहीं कर पा रहे हैं उसे आगे कभी कर सकेंगे? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या ऐसे कोई काम हैं जिन्हें वे पहले नहीं कर पाते थे और अब आराम से कर पाते हैं?

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ जब विपरीत परिस्थितियों का सामना आप सहजता से कर पाए और आपका मनोबल ऊँचा बना रहा? कोई उदाहरण देकर बताएँ।
2. किन-किन मामलों में आपको लगता है कि आपका मनोबल कमजोर है?
3. जिन मामलों में आप अपने मनोबल को कमजोर पाते हैं उसे कैसे बढ़ाया जा सकता है? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या उनके साथ कभी ऐसा हुआ जब विपरीत परिस्थितियों में भी वे सहजता से उसका सामना कर पाए और उनका मनोबल ऊँचा बना रहा?

□ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आप अपने उन कामों के बारे में बताइए जिनके बारे में पहले आपको लगता था कि आप नहीं कर पाएँगे लेकिन बाद में आप उन्हें कर पाए। यह भी बताएँ कि ऐसा कैसे संभव हो सका?
2. आप अपने जीवन से कुछ ऐसे उदाहरण दें, जब आपके मनोबल को बढ़ाने में किसी और ने सहयोग किया हो।
3. अपने जीवन से कोई ऐसा उदाहरण बताएँ जब आपने अपने मनोबल को बढ़ाने के लिए खुद से प्रयास किया हो।
4. इस सप्ताह घटी कोई ऐसी घटना साझा करें जब विपरीत परिस्थितियों के बावजूद भी आप सहजता के साथ उसका समाधान ढूँढ पाए।

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि अपने मनोबल को बढ़ाने के लिए क्या-क्या किया जा सकता है? इसे अपनी हैप्पीनेस डायरी में भी लिखें।

□ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में-

- ◆ विद्यार्थी आत्मविश्वास को स्वयं के मनोबल के रूप में पहचान पाए।
- ◆ वे अपनी उन्नति के लिए अपने मनोबल की भूमिका को समझ पाए।
- ◆ वे अपने मन की शक्ति द्वारा विपरीत परिस्थितियों में सहजता से समाधान ढूँढने की ओर बढ़ पाए।

अब इस पाठ में अपनी कुछ मान्यताओं को जाँचने का प्रयास रहेगा। उनमें से एक मान्यता है कि गुस्सा एक स्वाभाविक स्थिति है। क्या ऐसा है? साथ ही एक और मान्यता को भी देखेंगे कि किसी विशिष्ट वस्तु के स्वयं के पास होने से हमें पहचान मिलती है। वे कौन से कारण हैं जो हमें दिखावे के लिए प्रेरित करते हैं और कब क्या अहंकार का रूप ले लेता है; इनके प्रति सजग रहते हुए अपनी पहचान के स्थायी आधार और अपनी उपयोगिता को देख पाना ज़रूरी है। इससे अच्छा दिखने की बजाय अच्छा होने के प्रयास बढ़ेंगे।

□ पाठ के उद्देश्य

- ◆ विद्यार्थी गुस्से को अपनी अस्वाभाविक स्थिति के रूप में पहचान पाएँगे।
- ◆ अपने कार्य-व्यवहार में दिखावे और अहंकार के प्रति सजग हो पाएँगे।
- ◆ यह समझ पाएँगे कि स्थायी पहचान दिखावे की बजाय समाज में अपनी उपयोगिता से होती है।
- ◆ दूसरों के दबाव या प्रभाव में आए बिना, सोच-समझकर निर्णय ले पाएँगे।
- ◆ अच्छा होने व अच्छा दिखने के अंतर को समझ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

गतिविधि : गुस्सा कैसी बला

□ उद्देश्य

गुस्से को अपनी अक्षमता के रूप में पहचानना और अपनी मान्यताओं (beliefs) के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

□ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

हमारे सारे निर्णय हमारी मान्यताओं के आधार पर होते हैं और हमें पता भी नहीं है कि हम कितनी ऐसी बातों को सही माने हुए हैं जिनके बारे में हम ठीक से जानते भी नहीं हैं। जैसे- सामान्य बातचीत में हम कह देते हैं कि गुस्सा आना तो स्वाभाविक (natural) है। इस गतिविधि के माध्यम से हम यह समझने की कोशिश करेंगे कि गुस्सा स्वाभाविक (natural) है या अस्वाभाविक (unnatural)।

यह किस आधार पर तय किया जाए कि कोई चीज़ स्वाभाविक (natural) है या अस्वाभाविक (unnatural)? मोटे तौर पर देखा जाए तो स्वाभाविक (natural) चीज़ें सभी को स्वीकार होती हैं और अपने आप से होती हैं अर्थात् उनके लिए कोई प्रयास नहीं किया जाता है। गुस्सा न तो करने वाले को स्वीकार होता है और न उस व्यक्ति को जिस पर यह किया जाता है। यह लग सकता है कि यह अपने आप होता है, लेकिन गहराई से देखें तो अधिकतर गुस्सा आता नहीं है बल्कि अपने से कमजोर के सामने किया जाता है। अधिकतर हम गुस्सा तभी करते हैं जब हम किसी स्थिति को सँभालने या स्वीकारने में अक्षम होते हैं या किसी काम को करने की योग्यता नहीं रखते पर उसे करने का दबाव हो। अतः गुस्सा आदमी का स्वभाव नहीं है। यह व्यक्ति की अक्षमता का प्रदर्शन है। एक ही स्थिति में कुछ लोग गुस्सा करते हैं जबकि कुछ क्षमतावान लोग अपनी समझदारी से बिना गुस्सा किए स्थिति को सँभाल लेते हैं।

आदमी का स्वभाव खुश रहना है। सभी की चाहत हमेशा खुश रहने की है और निरंतर खुश रहा भी जा सकता है, लेकिन अभी समझदारी और योग्यता के अभाव में सभी लोग अपने मूल स्वभाव 'हमेशा खुश रहना' को पा नहीं सके हैं।

इस गतिविधि के माध्यम से उन विद्यार्थियों को अपनी मान्यता को जाँचने का अवसर दिया गया है जो यह मानते हैं कि गुस्सा तो स्वाभाविक है और कम या ज़्यादा सभी को आता है और कभी-कभी गुस्सा उचित और जायज़ भी होता है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ कक्षा को निम्नलिखित तीन समूहों में बाँटा जाएगा। समूह का चयन विद्यार्थी अपनी मान्यता के अनुसार स्वयं करेंगे।

Group 1: Agree group/सहमत	इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका मानना है कि गुस्सा स्वाभाविक (natural) है।
Group 2: Disagree group/असहमत	इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका मानना है कि गुस्सा अस्वाभाविक (unnatural) है।
Group 3: Not sure group/पता नहीं	इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जो यह तय नहीं कर पा रहे या उनका मानना है कि यह तय नहीं किया जा सकता है कि गुस्सा स्वाभाविक (natural) है या अस्वाभाविक (unnatural) है।

- ◆ सभी विद्यार्थी अपने-अपने समूह में एकत्र होकर अपने मत के पक्ष में 5-7 मिनट तक चर्चा करें। चर्चा से निकले तर्कों को कोई एक विद्यार्थी अपनी नोटबुक में लिखे।
- ◆ निर्धारित समय पूरा होने पर प्रत्येक समूह बारी-बारी से 2-3 मिनट की अवधि में अपने मत के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करें।
- ◆ शिक्षक बोर्ड को तीन हिस्सों में बाँटकर सभी समूहों के तर्कों को मुख्य बिंदुओं के रूप में लिखें।
- ◆ सभी की प्रस्तुति के बाद तर्कों के आधार पर यदि किसी विद्यार्थी का मत बदलता है तो उसे अपना समूह भी बदलने का अवसर दिया जाए। अब देखा जाए कि कितने विद्यार्थी किस मत के साथ हैं।
- ◆ उन्हें इस मुद्दे पर विचार करते रहने को कहकर अपने बैठने के स्थानों पर लौट जाने को कहा जाए।



□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या किसी बात पर गहराई से विचार करने पर अपना मानना बदलता भी है? अपनी ज़िंदगी से कोई उदाहरण दें।
2. मान्यताओं की हमारी ज़िंदगी में क्या भूमिका रहती है? (उत्तर- हमारे विचार, व्यवहार और प्रयास मान्यताओं के अनुसार ही रहते हैं।)

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

सभी विद्यार्थियों को 10-10 के समूह में बाँटा जाए। उन्हें एक सर्वे करने को दिया जाए। प्रत्येक विद्यार्थी कम से कम दस लोगों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और उनके जवाब नोट करें। ध्यान रहे कि एक ही व्यक्ति को सर्वे में दो बार शामिल न किया जाए।

1. गुस्सा स्वाभाविक है या अस्वाभाविक है?
2. क्या आप मानते हैं कि गलती करने या होने पर दूसरों पर कभी-कभी गुस्सा करना उचित होता है? हाँ/नहीं, क्यों?
3. क्या आप अपने लिए भी यह उचित मानते हैं कि गलती होने पर आप पर भी गुस्सा किया जाए? हाँ/नहीं, क्यों?

□ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।
- ◆ प्रत्येक समूह अपने सर्वे में शामिल 50 लोगों के जवाबों को compile करें और कक्षा में प्रस्तुत करें।
- ◆ शिक्षक द्वारा सभी समूहों के सर्वे को group leader की मदद से इकट्ठा कर प्राप्त आँकड़ों को कक्षा में साझा किया जाए।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

शिक्षक द्वारा सभी विद्यार्थियों को पूर्व गतिविधि के अनुसार अपने-अपने समूह में एकत्र होने के लिए कहा जाए। प्रत्येक समूह से बारी-बारी से निम्नलिखित प्रश्न पूछा जाए। प्रत्येक प्रश्न का जवाब समूह के अलग विद्यार्थी से लें और इन प्रश्नों का जवाब एक या दो शब्दों में ही लिया जाए।

समूह-1

1. जो हमें ही पसंद न हो, क्या वह हमारा स्वभाव हो सकता है?
2. क्या गुस्सा जिस व्यक्ति पर किया जाता है उसे स्वीकार होता है?
3. जब हम किसी काम को नहीं कर पाते हैं तब गुस्सा आता है या किसी काम को कर पाते हैं तब गुस्सा आता है?
4. क्या गुस्से की स्थिति में निरंतर रहा जा सकता है?
5. जब हम किसी स्थिति को सँभाल नहीं पाते हैं तब गुस्सा आता है या सँभाल पाने के विश्वास के साथ होते हैं तब भी गुस्सा आता है?

समूह-2

1. गुस्से के समय हम normal होते हैं या abnormal होते हैं?
2. गुस्सा हमें स्वस्थ बनाता है या अस्वस्थ बनाता है?

3. गुस्सा अपने से कमजोर व्यक्ति के सामने ही आता है या अपने से ताकतवर के सामने भी आता है?
4. गुस्सा अपने से कमजोर व्यक्ति के सामने व्यक्त की गई अपनी कमजोरी है या ताकत है?
6. गुस्से से किसी काम को करवाने पर, क्या गुस्सा करने वाले व्यक्ति के प्रति सम्मान बढ़गा है?

समूह-3

1. गुस्सा करके काम करवाने वाले लोग अच्छे लगते हैं या समझाकर काम करवाने वाले लोग अच्छे लगते हैं?
2. काम गुस्से से होते हैं या अपनी समझदारी और योग्यता से होते हैं?
3. किसी की योग्यता गुस्से से बढ़ेगी या समझाने से बढ़ेगी?
4. क्या जो काम गुस्से से करवाया जाता है वह समझाने से नहीं हो सकता है?
5. क्या संबंध बिगाड़कर काम पूरा करवाना सही तरीका है?

नोट- प्रश्नों के बाद और अधिक स्पष्टता होने पर अपना मत बदलने से एक बार फिर से विद्यार्थियों को अपना समूह बदलने का अवसर दिया जाए और अवलोकन किया जाए कि क्या किसी मुद्दे पर गहराई से चर्चा करने पर जो मान्यताएँ सही नहीं हैं, वे बदलती हैं?

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपसे गलती होने पर आप क्या चाहेंगे- आप पर गुस्सा करके आपको अपमानित किया जाए या आपको स्नेहपूर्वक समझाया जाए? ऐसा आप क्यों चाहते हैं?
2. जब हम स्वयं नहीं चाहते कि कोई हम पर गुस्सा करे फिर हम दूसरों पर गुस्सा क्यों करते हैं?
3. क्या एक ही स्थिति में सबको समान गुस्सा आता है?
4. गुस्सा स्वभाविक है या हमारी अक्षमता का प्रदर्शन है? कैसे?
5. 'डरना-डराना और गुस्सा करना' योग्यता में कमी और कमजोरी की पहचान है। चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से जानें कि उनकी क्या-क्या मान्यताएँ हैं। क्या उनकी कोई पुरानी मान्यता बदली है? यदि हाँ, तो उसके बदलने का कारण क्या रहा?

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

कहानी : दस हज़ार की पगड़ी

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने अहंकार का पोषण करने वाली चीज़ों के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

यदि कोई व्यक्ति किसी बात में सिर्फ स्वयं को ही श्रेष्ठ मानने लगता है तो इस भ्रम को 'अहंकार' कहते हैं। ज्ञान के साथ-साथ विनम्रता बढ़ती है। अहंकार के साथ-साथ क्रोध बढ़ता है। यदि समय के साथ-साथ अपनों की संख्या बढ़ रही है तो यह इस बात का प्रमाण है कि हमारी समझ बढ़ रही है और अपनों की संख्या घट रही है तो यह इस बात का प्रमाण है कि हमारा अहंकार बढ़ रहा है। समझदार व्यक्ति अपने व्यवहार, विचार और उपयोगिता से स्वयं में सम्मानपूर्वक जीता है। नासमझ व्यक्ति दिखावे से सम्मान पाने की अपेक्षा रखता है और स्वयं भ्रम में रहते हुए दूसरों को भ्रमित समझता है। इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने अहंकार का पोषण करने वाली चीजों के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित किया गया है।

कहानी

एक चालाक आदमी एक सम्राट के दरबार में सौ रुपए की चमकदार रंगों से रँगवाई गई एक सस्ती-सी पगड़ी लेकर गया। सम्राट ने उस पगड़ी को देखकर पूछा, "इस पगड़ी के क्या दाम हैं?" उस आदमी ने कहा, "एक हजार स्वर्ण मुद्राएँ।" सम्राट हँसा और पूछा- एक हजार स्वर्ण मुद्राएँ कैसे? सम्राट के वज़ीर ने सम्राट को उस चालाक आदमी से सावधान रहने को कहा। जब उस आदमी ने कहा कि अब मैं चलता हूँ, तो सम्राट ने पूछा, "क्यों आए थे और क्यों जा रहे हो?" उसने कहा कि मैंने जिस आदमी से यह पगड़ी खरीदी थी उससे मैंने भी यही प्रश्न पूछा था कि यह पगड़ी एक हजार स्वर्ण मुद्राओं की कैसे? उस आदमी ने मुझे बताया था कि इस दुनिया में एक ऐसा सम्राट है जो इसके पाँच हजार स्वर्ण मुद्राएँ दे सकता है। किंतु मझे लगता है कि यह उस सम्राट का दरबार नहीं है जिसे मैं खोज रहा हूँ। मुझे किसी और सम्राट के दरबार में जाना पड़ेगा। यह सुनते ही उस सम्राट ने कहा, "दस हजार स्वर्ण मुद्राएँ इसे दे दी जाएँ और पगड़ी खरीद ली जाए। जब वह आदमी रुपए लेकर दरबार से बाहर निकल रहा था तो एक दरबारी ने उससे पूछा कि सौ रुपए की पगड़ी को दस हजार स्वर्ण मुद्राओं में बेचने का राज क्या है? उस आदमी ने दरबारी के



कान में कहा, “मित्र, इसका राज है आदमी की कमजोरी।” दरबारी ने पूछा, “क्या है आदमी की कमजोरी?” उसने जवाब दिया, “आदमी की कमजोरी है- अहंकार। वह मानता है कि मैं ही श्रेष्ठ हूँ। ‘आप ही सबसे श्रेष्ठ हैं’ मैंने यह जताकर सम्राट के अहंकार का पोषण कर दिया और सौ रुपए की पगड़ी दस हजार स्वर्ण मुद्राओं में बिक गई।”

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने भी कभी दिखावे के लिए कोई महँगी चीज़ खरीदी है? क्या और क्यों?
2. ऐसे कौन से गुण हैं जो आप में नहीं हैं या बहुत कम हैं फिर भी आप उनके होने का दिखावा करते हैं? आप वैसा क्यों करते हैं?
3. क्या आपके इन प्रयासों का प्रभाव, आपकी चाहत के अनुसार ही, दूसरों पर पड़ता है? यदि नहीं, तो उसके क्या कारण होते होंगे?
4. क्या दिखावे के बाद आपके अंदर कोई डर बना रहता है? यदि हाँ, तो वह डर क्या होता है और क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- ◆ घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करें और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने का प्रयास करें।
- ◆ साथ ही यह गौर करें कि आपके आसपास के लोग किन कार्यों या विचारों को लेकर अहंकार में जी रहे हैं? वे अपने अहंकार के पोषण के लिए क्या-क्या करते हैं?

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हम महँगी चीज़ें किन-किन कारणों से खरीदते हैं?
2. जब हम पहचान और सम्मान पाने के लिए महँगी चीज़ें खरीदते हैं तो क्या यह उद्देश्य पूरा होता है? यदि नहीं, तो फिर ऐसा क्यों करते हैं?

3. समाज में किसी की टिकने वाली पहचान किन कार्यों से बनती है?
4. आप अपनी पहचान बनाने के लिए क्या-क्या करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार जनों से चर्चा करें कि क्या उन्हें अपनी पहचान की चाहत होती है। वे अपनी पहचान बनाने के लिए क्या-क्या करते हैं?

कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपको गुस्सा आया? तब आपने क्या किया?
2. इस सप्ताह आपका ध्यान अपनी किन मान्यताओं पर गया जिनके बारे में अब आपका विचार बदल गया है?
3. क्या इस सप्ताह आपका ध्यान अपनी किन्हीं ऐसी मान्यताओं पर गया जिनका आधार आपको पहले नहीं पता था, पर अब जिन्हें आपने जाँच-परखकर सही पाया है?
4. आपकी ऐसी कौन-सी मान्यताएँ हैं जो आपको सही नहीं लगती हैं, पर उन्हें आप छोड़ नहीं पा रहे हैं? ऐसा क्यों हो रहा है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी आज अपने परिवारजनों के उन मान्यताओं की सूची बनाएँ जिनके बारे में आपको स्पष्टता पाने की चाहत है। उन मुद्दों पर उपयुक्त लोगों से चर्चा और चिंतन-मनन आने वाले दिनों में भी करते रहें।

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- ◆ हमें अपने कार्य-व्यवहार में दिखावे और अहंकार के प्रति सजग रहना होता है।
- ◆ हमारी स्थायी पहचान दिखावे की बजाय समाज में अपनी उपयोगिता से होती है।
- ◆ दूसरों के दबाव या प्रभाव में आए बिना, सोच-समझकर निर्णय लिया जा सकता है।
- ◆ अच्छा होने व अच्छा दिखने में अंतर होता है।

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि खुश रहने के लिए सुविधाएँ जरूरी है और होनी भी चाहिए लेकिन यह जरूरी नहीं कि सुविधाएँ होने मात्र से ही कोई इनसान खुश हो सकता है। अगर कोई इनसान अंदर से, अपने मन से खुश है तो वह कम सुविधाओं में भी खुश रहता ही है।

हम अधिकतर दूसरे लोगों के बारे में तो बातें करते हैं कि कौन कैसा है, लेकिन अपने बारे में शायद ही सोचते हैं कि मैं कैसा/कैसी हूँ। दैनिक जीवन में अपने विचारों को प्रभावित करने वाले कारक न्याय, सत्य आदि हैं, इस ओर ध्यान आकृष्ट करने का प्रयास करें।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने स्वयं के अंदर होने वाली आशा, विचार, इच्छा को देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि अपने अंदर हर वक्त हो रहे तुलन-विश्लेषण (विचार) के पीछे प्रिय (संवेदना), हित (स्वास्थ्य), लाभ (धन) में से कौन-सी दृष्टि काम कर रही है।
3. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि सोच के अनुसार विचार और विचार के अनुसार सुख-दुःख तय होता है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : मन के अंदर महल

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान जाए कि केवल सुविधा से लंबी/स्थायी खुशी की सम्भावना नहीं है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

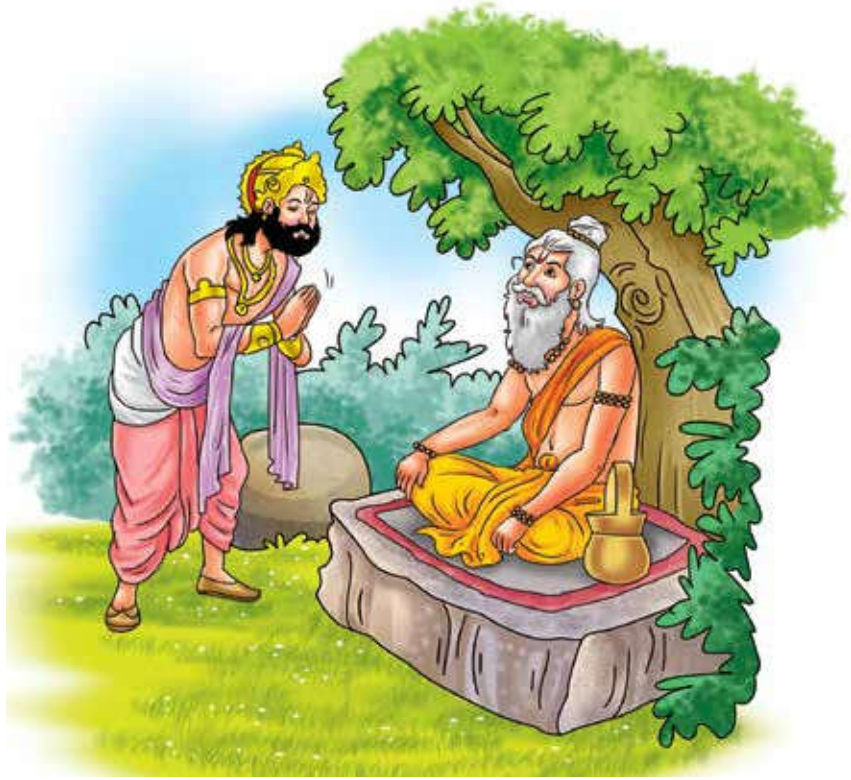
□ घर के अनुभव

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

कहानी

एक राजा के राज्य में एक संत बहुत दिनों से एक पेड़ के नीचे रह रहे थे। उस संत का बड़ा नाम था। लोग उनसे मिलने के लिए दूर-दूर से आते थे। इससे राजा को भी लगा कि वह कोई पहुँचे हुए संत हैं। एक दिन राजा भी संत से मिलने गए। संत की बातों से राजा बहुत प्रभावित हुए और निवेदन किया कि आप इस पेड़ के नीचे रहने की बजाय मेरे साथ महल में रहने के लिए चलें। संत ने कहा कि आप जहाँ रहने के लिए कहेंगे हम वहीं रह सकते हैं। राजा थोड़ा हैरान हुआ। उसने सोचा था कि संत का जवाब होगा कि हम संतों का महल में क्या काम। राजा की सोच के विपरीत वह संत तुरंत चलने के लिए तैयार हो गए। राजा को इससे थोड़ा धक्का लगा लेकिन उसने खुद ही चलने के लिए निवेदन किया था, इसलिए संत को

अपने महल में ले जाना पड़ा। राजा ने संत को सभी सुविधाएँ उपलब्ध करवाईं। कालीन बिछवाए, सोने के लिए मुलायम गद्दे दिए, स्वादिष्ट भोजन दिया। संत आराम से इन सबका उपयोग करने लगे। राजा को लगा कि यह कैसा संत है। एक बार भी यह नहीं कहा कि हम तो संत हैं, हम गद्दे पर नहीं सोते हैं। हम तो ज़मीन पर सोते हैं। एक बार भी यह नहीं कहा कि इतने स्वादिष्ट भोजन की संतों को ज़रूरत नहीं है। संत तो रूखा-सूखा खा लेते हैं। कुछ दिन बीते तो राजा ने पूछा 'महाराज मेरे मन



में एक प्रश्न है। मैं जानना चाहता हूँ कि आप पेड़ के नीचे ज़्यादा खुश थे या महल में तमाम सुख-सुविधाओं के बीच ज़्यादा खुश हैं। संत ने कहा खुशी का महल से क्या संबंध। राजा को लगा कि शायद संत को महलों की आदत लग गई है। उसने पूछा कि मैं भी महल में रहता हूँ और अब आप भी महल में ही रहते हैं। मेरे जैसे भोगी ओर आप जैसे संत में अब कोई फ़र्क नहीं बचा। संत ने कहा कि अगर फ़र्क समझना है तो मेरे साथ महल से बाहर चलो। राजा संत के साथ महल के बाहर गया। जब महल से काफ़ी दूर निकल आए तो राजा ने कहा कि महाराज अब तो बताइए। संत ने कहा थोड़ा और आगे चलें। अब तक धूप तेज़ हो गई थी, इसलिए गर्मी से बेहाल राजा ने फिर पूछा, - "महाराज अब तो बता दीजिए। हम बहुत दूर आ गए हैं और हमें वापस महल में भी जाना है।" संत ने कहा, - "देखो! महल में रहकर तो आपने देख लिया है। अब हमारे साथ रहो तभी आपके प्रश्न का उत्तर मिलेगा।" राजा ने कहा कि मैं महल को छोड़कर, राज-पाट छोड़कर, आपके साथ कैसे जा सकता हूँ? इस पर संत ने कहा कि संत और भोगी में यही अंतर

है। भोगी जब आगे बढ़ता है तो उसके मन में बहुत कुछ ऐसा होता है जो उसे आगे बढ़ने से रोकता है। लेकिन संत के मन में ऐसा कुछ नहीं होता है जो उसे आगे बढ़ने से रोक सके। जब मैं पेड़ के नीचे था तो पेड़ मेरे अंदर नहीं था, इसलिए मैं आपके साथ महल चला गया। जब मैं महल के अंदर रहा तो भी महल मेरे अंदर नहीं था, लेकिन आपके अंदर है, इसलिए आपको रोकता है।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इस कहानी में संत ने राजा से एक जगह कहा- महलों का खुशी से क्या संबंध है। सोचकर बताएँ कि क्या महलों में रहने भर का अवसर मिलने से कोई खुश रह सकता है?
2. क्या यह संभव है कि एक व्यक्ति झोंपड़ी में रहकर भी खुश रहे और एक व्यक्ति महलों में रहकर भी खुश न हो? अपने विचार बताइए।
3. क्या मन के अंदर खुश हुए बिना महलों की सुविधाएँ किसी मनुष्य को खुश रख सकती हैं? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करें और परिवार के सदस्यों से पता करें कि क्या मन से खुश हुए बिना महलों की सुविधाएँ हमें खुश रख सकती हैं।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

इस कहानी से बच्चों का ध्यान दिलाया जा सकता है कि सुख-सुविधाएँ हासिल करना, उन्हें इस्तेमाल करना बिलकुल गलत बात नहीं है, लेकिन किसी भी तरह की सुख-सुविधाओं के छिन जाने पर दुःखी होना कमजोरी की निशानी है। मज़बूत आदमी वह नहीं है जो सुख-सुविधाओं से भरपूर है, न ही मज़बूत वह है जिसने सुख-सुविधाओं से अपने आपको दूर रखा हुआ है। असल में मज़बूत आदमी वह है जो सुख-सुविधाओं की कमी में भी दुःखी नहीं होता और उनके छिन जाने की स्थिति में भी आगे बढ़ता रहता है। ऐसे ही आदमी की खुशी स्थायी होती है।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या भौतिक सुविधाओं की उपलब्धता या अभाव की स्थिति में भी आप खुशीपूर्वक जी सकते हैं? कैसे?
2. इच्छाओं को आप भौतिक सुख-सुविधा पर कितना निर्भर देख पाते हैं?
3. सुख-सुविधाओं की कमी में भी दुःखी नहीं होने और आगे बढ़ते जाने की प्रवृत्ति आप किस प्रकार विकसित करेंगे। चर्चा करें?
4. जब आप बाजार से कपड़े खरीदते हैं तो किस-किस आधार पर निर्णय लेते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि हमारे आसपास ऐसी कौन-सी सुविधाएँ हैं जो अगर हमें छोड़कर जानी पड़ें तो आगे बढ़ने से रोक सकती हैं।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : आओ खुद को जानें

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को स्वयं की छवि के प्रति जागरूक करना।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

1. कक्षा के सभी विद्यार्थियों को समूहों में बैठने को कहें। एक समूह में 10 से 15 विद्यार्थी गोल घेरे में या पास की दो पंक्तियों में बैठ सकते हैं।
2. सभी विद्यार्थी बिना बातचीत किए कुछ देर अपने बारे में सोचें और अपनी कुछ खूबियाँ/अच्छी बातें अपनी नोटबुक में लिखें। जैसे- मददगार, मिलनसार आदि।
3. अब सभी विद्यार्थी अपनी नोटबुक से एक खाली पेज लेकर उसमें ऊपर सिर्फ अपना नाम लिखें और इसे अपनी दायीं तरफ़ बैठे विद्यार्थी की ओर बढ़ा दें।

4. जिस विद्यार्थी के पास पेज आता है वह उस पेज पर जिस विद्यार्थी का नाम लिखा है उसके बारे में एक अच्छी बात लिखें जो वह उस विद्यार्थी में देखता है। अच्छी बात लिखने वाला अपना नाम न लिखे।
5. सभी के पेज इस तरह बढ़ाते रहें ताकि समूह के सभी विद्यार्थी सभी के बारे में एक-एक अच्छी बात लिख पाएँ।
6. शिक्षक भी इस गतिविधि में शामिल हों और जानें कि विद्यार्थी उनके बारे में कैसा सोचते हैं।
7. सभी विद्यार्थी अपने-अपने पेज पर अपने बारे में लिखी बातों को पढ़ें और एक या दो खूबियाँ कक्षा में साझा करें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने बारे में लिखी बातों को जानकर कैसा महसूस हुआ? क्यों?
2. कौन-सी बातें ऐसी हैं जो दूसरों ने आपके बारे में लिखी हैं, लेकिन आपने स्वयं उनके बारे में कभी नहीं सोचा? क्या आप उनसे सहमत हैं? अब आप उनके बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं?
3. आपमें से किस-किस ने पहले भी कभी अपने बारे में सोचा था? क्या सोचा था? साझा करें।
4. यदि अपने बारे में हम खुद सोच विचार करते रहें तो इससे हमें क्या फ़ायदा होगा?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों के साथ यह गतिविधि करें और चर्चा करें कि किन बातों के बारे में आपने पहले नहीं सोचा था जो यहाँ आपके बारे में बताई गई।

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

केस स्टडी : बॉडी इमेज (Body Image)

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी दूसरों से प्रभावित हुए बिना अपने मूल व्यक्तित्व को पहचान पाएँगे तथा शारीरिक भिन्नता को स्वीकार कर पाएँगे।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

केस स्टडी

अलीना कक्षा 8 की छात्रा थी। वह अपने स्कूल की सबसे चर्चित लड़की नैना जैसा बनना चाहती थी। नैना उसके स्कूल की सीनियर थी, जो कक्षा 11वीं में पढ़ती थी। नैना की कद-काठी, रूप-रंग और उसके पूरे व्यक्तित्व से अलीना बहुत

प्रभावित थी। अकसर स्कूल से निकलते वक्त जब अलीना नैना को अपने दोस्तों के साथ स्कूल के बाहर देखती तो सोचती की एक दिन वह भी नैना जैसी बनेगी। मगर कैसे? यह प्रश्न अलीना को बहुत परेशान करता था।

अलीना जितना ज़्यादा नैना जैसा बनना चाहती, वह खुद से उतनी ही नफ़रत करने लगती क्योंकि वह बिलकुल भी उसके जैसी नहीं थी। धीरे-धीरे अलीना अपने छोटे कद, शरीर की बनावट और अपने रंग-रूप को और भी ज़्यादा नापसंद करने लगी।



एक दिन वह नैना जैसा बनने के ख़याल को सोचते-सोचते घर पहुँची और खुद को कमरे में बंद कर लिया। उसने अपना वज़न देखा और पाया कि उसका वज़न 58 किलो है। यह देखकर वह और भी निराश हो गई और सोचने लगी कि वह कभी 45 किलो की नहीं हो पाएगी। उसके हिसाब से उसकी हाइट की लड़कियों के लिए यही सही वज़न था। यह सोचकर अलीना ने खाना-पीना कम कर दिया। वह दोपहर में घर पर बोल देती कि स्कूल से खाकर आई है और रात को इतना धीरे-धीरे खाती कि सबको लगता वह बहुत खा रही है। मगर वह मुश्किल से कुछ निवाले ही खाती थी। इसके बावजूद जब उसे लगता कि उसने ज़्यादा खा लिया तो वह खाने के तुरंत बाद अपने बाथरूम में जाकर उलटी कर देती। यह उसका रोज़ का नियम हो गया था। इससे उसे यह संतुष्टि रहती थी कि वह ज़्यादा खाना नहीं खा रही है। इतना करने के बाद भी अलीना का वज़न कम होकर 52 किलो ही हुआ था। यह देखकर उसने अपने खाने-पीने में और कटौती कर दी जिससे उसका वज़न तो 50 किलो हो गया, किंतु वह अब भी खुद को मोटा ही महसूस कर रही थी।

सही पोषण की कमी के कारण अलीना को अकसर चक्कर आते और वह चिड़चिड़ी हो गई। आँखों की रोशनी कम होने लगी और वह पढ़ाई में भी अच्छा नहीं कर पा रही थी। अलीना अपने स्कूल की बास्केटबॉल टीम में थी पर अब वह खेल नहीं पा रही थी, क्योंकि खाना न खाने की वजह से उसमें ताकत ही नहीं बची थी। अलीना का वज़न बेशक कम होता जा रहा था परंतु वह खुद को पहले से ज़्यादा मोटा महसूस कर रही थी। एक दिन अलीना स्कूल में बेहोश हो गई, तब उसके माता-पिता और टीचर्स ने आपस में बात करके यह निश्चय किया कि अलीना को डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। डॉक्टर की रिपोर्ट आने पर यह मालूम हुआ कि अलीना में खून की कमी हो गई थी और वह बेहद कुपोषित थी।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अलीना का वज़न कम हो जाने पर भी वह खुद को मोटा क्यों महसूस कर रही थी?
2. अलीना के इस तरह के प्रयासों से क्या-क्या नुकसान हो सकते थे?

3. यदि आपका कोई परिचित अलीना की तरह प्रयास करे तो आप उसे क्या सलाह देंगे?
4. क्या आपने भी किसी से प्रभावित होकर उसके जैसा बनने का प्रयास किया है? साझा करें।
5. हमारी स्थायी पहचान हमारे रंग-रूप से बनती है या हमारे गुणों से? कैसे? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर अपने परिवारजनों को कहानी सुनाएँ व इस पर चर्चा करें। यह भी जानने का प्रयास करें कि परिवार में किसी ने दूसरों के जैसे बनने का प्रयास किया।

कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की चर्चा से क्या आप अपने अंदर होने वाली आशा, विचार, इच्छा को देख पाए?
2. क्या आप कोई निर्णय लेते समय यह देख पाए कि कौन-कौन सी दृष्टि काम कर रही है?
3. इस सप्ताह की चर्चा से क्या आपका ध्यान इस ओर गया कि हमारी सोच के अनुसार विचार और हमारे विचार के अनुसार हमारा सुख-दुख तय होता है? कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि वे अपने विचारों में कब-कब सामान की बजाय संबंध को ज्यादा महत्व देते हैं।

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हम-

- ◆ स्वयं के अंदर चलने वाली आशा, विचार, इच्छा को देख पाए।
- ◆ अपने अंदर हर वक्त हो रहे तुलन-विश्लेषण (विचार) के पीछे की दृष्टि देख पाए।
- ◆ यह देख पाए कि सोच के अनुसार विचार और विचार के अनुसार सुख-दुःख तय होता है।

समझदारी का संबंध रूप-रंग, पद, स्त्री-पुरुष और अमीर-गरीब से नहीं होता है। जब हम इस बात को समझते हैं तो हमारा ध्यान इस ओर जाता है कि हम ज़िम्मेदार व्यक्ति को समझदार व्यक्ति के रूप में पहचान पाते हैं।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी ज़िम्मेदार व्यक्ति को समझदार व्यक्ति के रूप में पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि समझदारी का संबंध रूप-रंग, पद, स्त्री-पुरुष और अमीर-गरीब से नहीं होता है।
3. विद्यार्थी परिवार, समाज व प्रकृति में व्यवस्था को समझकर अपनी ज़िम्मेदारी निभा पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : आचरण ही प्रमाण

□ उद्देश्य

विद्यार्थी ज़िम्मेदार व्यक्ति को समझदार व्यक्ति के रूप में पहचानकर समाज व प्रकृति के प्रति अपनी ज़िम्मेदारी निभा पाएँगे।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

- हम अकसर देखते हैं कि किताबों में लिखी बातें यदि हमारे व्यवहार में न आएँ तो उनको याद रखने से क्या फ़ायदा?
- जिस व्यक्ति की कथनी और करनी एक होती है उसी व्यक्ति की बातों का प्रभाव दूसरों पर अधिक होता है, उसी पर सभी विश्वास कर पाते हैं। उससे सब संबंध रखना भी चाहते हैं जिससे वह सुखी होता है।
- इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने अर्जित किए हुए ज्ञान को अपने व्यवहार में लाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

कहानी

स्वच्छता पखवाड़े के दौरान एक विद्यालय में स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका विषय था- “मेरा विद्यालय मैं ही सँवारूँ” प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थी आवश्यक सामग्री लेकर एक बड़े हॉल में उपस्थित हुए। प्रधानाचार्य जी ने विद्यार्थियों को प्रतियोगिता का उद्देश्य बताया। निर्धारित समय पूरा होने पर सभी विद्यार्थी अपने स्लोगन लिखे चार्ट पेपर जमा करवाकर चले गए, क्योंकि लंच का समय भी हो गया था।

सातवीं कक्षा की विद्यार्थी सुरभि अभी भी हॉल में ही थी। उसने देखा कि जब प्रतियोगिता कक्षा प्रारंभ हुई थी तब हॉल बहुत साफ़-सुथरा था, लेकिन अब वहाँ पेसिल के छिलके, रंगों के टुकड़े आदि बिखरे पड़े हैं। शिक्षक जी की नज़र सुरभि पर पड़ी तो उन्होंने देखा कि वह अपना चार्ट पेपर जमा करके हॉल में बिखरे कूड़े को इकट्ठा करके कूड़ेदान में डाल रही है।

अगले दिन प्रार्थना-सभा में सभी विद्यार्थियों को प्रतियोगिता के परिणाम का इंतज़ार था। तभी प्रधानाचार्य जी ने घोषणा की कि इस बार केवल एक पुरस्कार दिया जाएगा। इसके लिए निर्णायक-मंडल ने सर्वसम्मति से चयन किया है- सुरभि, सातवीं-बी। यह क्या! सभी विद्यार्थी एक-दूसरे की ओर देखने लगे। सुरभि का स्लोगन तो इतना अच्छा नहीं था कि उसे प्रथम पुरस्कार मिले। तभी प्रधानाचार्य जी ने पूरी घटना बताते हुए कहा कि बाकी विद्यार्थियों के विचारों में तो स्वच्छता दिखाई दी, लेकिन आचरण में नहीं। सुरभि के आचरण में स्वच्छता दिखाई दी, इसलिए सुरभि को इस पुरस्कार के लिए चयनित किया गया है। यह सुनते ही पूरा विद्यालय प्रांगण तालियों से गूँज उठा।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप कौन-कौन सी बातें अपने आसपास के लोगों को कहते हुए तो सुनते हैं, लेकिन वे उनके आचरण में दिखाई नहीं देती हैं?
2. कुछ ऐसी बातें बताइए जो आप दूसरों को करने के लिए तो कहते हैं, लेकिन आप खुद नहीं करते / कर पाते हैं?
3. आपके आसपास ऐसे कौन से काम हैं जिनकी जिम्मेदारी आप ले सकते हैं लेकिन आप उन्हें नहीं करते हैं? ऐसा क्यों?
4. कुछ ऐसी बातें बताइए जो आप करना तो चाहते हैं, लेकिन अभी आपके व्यवहार में नहीं हैं? जैसे-गुस्सा न करना, रोज़ सुबह समय पर उठना, गंदगी न फैलाना आदि।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें। परिवार में चर्चा करें कि कौन-सी बातों के लिए हम दूसरों से तो अपेक्षा रखते हैं, लेकिन खुद वैसा नहीं करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप किन लोगों से ज्यादा प्रभावित होते हैं- उनसे जो केवल अच्छी बातें बोलते हैं या उनसे जो अच्छा बोलते ही नहीं बल्कि करते भी हैं? क्यों?
2. रोज़मर्रा की जिंदगी से उदाहरण देकर बताइए कि कौन-कौन से काम हमारे या पर्यावरण के लिए बहुत आवश्यक हैं फिर भी बहुत से लोग उन्हें करते नहीं हैं? इनको न करने के कारण भी बताइए। जैसे- दुकान से सामान खरीदने के लिए हमेशा घर से थैला लेकर जाना, गीला और सूखा कूड़ा अलग करना, मच्छर पनपने से रोकने के लिए कूलर का पानी बदलना आदि।

3. एक व्यक्ति वैसा नहीं होता है जैसा वह बोलता है बल्कि वह वैसा होता है जैसा वह करता है। सहमत या असहमत? चर्चा करें।
(संकेत- कोई व्यक्ति ईमानदारी पर भाषण देता है (ईमानदारी की बड़ी-बड़ी बातें करता है) लेकिन मौका मिलते ही स्वयं बेईमानी करता है ऐसे व्यक्ति के बारे में आपके क्या विचार हैं?)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों और दोस्तों से चर्चा करें कि ऐसे कौन-कौन से काम हैं जो हमारे पर्यावरण के लिए बहुत आवश्यक हैं, लेकिन वे उन कामों को नहीं करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : किसका फ़ायदा

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को क्षमा के महत्त्व से अवगत कराना और इस ओर ध्यान दिलाना कि हमसे गलती होने पर जैसी अपेक्षा हम दूसरों से रखते हैं वैसी ही अपेक्षा दूसरे भी हमसे रखते हैं।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

हम अधिकतर दूसरों के नकारात्मक व्यवहार से प्रभावित होते रहते हैं और खुद को दुःखी करते रहते हैं। कोई व्यक्ति नासमझी में हमारी परेशानी का कारण एक बार बनता है, लेकिन हम स्वयं (जो कि खुद को समझदार मानते हैं) उसी बात को याद करके कई बार अपनी परेशानी का कारण बनते हैं। नासमझी से प्रभावित होना भी नासमझी ही है। दूसरे की नासमझी से अप्रभावित रहना ही 'क्षमा' है।

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को क्षमा के सही अर्थ को समझकर दूसरों के गलत व्यवहार से प्रभावित न होने के लिए प्रेरित किया गया है ताकि वे दूसरों के साथ क्षमापूर्ण व्यवहार कर सकें।

□ गतिविधि के चरण

भाग-1 :

- ◆ सभी विद्यार्थियों को शांत और सहज होकर बैठने को कहें।
- ◆ सभी अपनी आँखें बंद करके धीरे-धीरे पाँच बार गहरी साँस लें।
- ◆ अब उन्हें अपनी मनःस्थिति को देखने/महसूस करने के लिए कहें।
- ◆ फिर किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचने के लिए कहें जिसके कारण वे कभी बहुत परेशान या दुःखी हुए हों।
- ◆ 1-2 मिनट उस व्यक्ति के द्वारा किए गए व्यवहार के बारे में सोचें। साथ ही यह भी सोचें कि उससे कैसे बदला लिया जाए।
- ◆ अब फिर से उन्हें अपनी मनःस्थिति को महसूस करने के लिए कहें।
- ◆ अब धीरे-धीरे आँखें खोलने को कहें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें-

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको जिस व्यक्ति ने कभी परेशान किया हो उसके बारे में सोचते समय आप कैसा महसूस कर रहे थे?
2. आपके ऐसा सोचने से, क्या उस व्यक्ति पर अभी कोई फ़र्क पड़ा होगा?
3. आपके ऐसा सोचने से, क्या आप पर अभी कोई फ़र्क पड़ा?
4. उसने आपको एक बार परेशान या दुखी किया लेकिन आपने उसके बारे में सोच-सोचकर स्वयं को कितनी बार दुखी किया?
5. उस व्यक्ति ने आपको ज़्यादा दुखी किया या आपने स्वयं को ज़्यादा दुखी किया?

भाग-2 :

- ◆ अब फिर से आँखें बंद करके धीरे-धीरे पाँच बार गहरी साँस लेने को कहें।
- ◆ अब यह सोचें कि नासमझी में कभी-कभी मुझसे भी गलती हो जाती है। गलती होने पर मैं चाहता/चाहती हूँ कि मुझे क्षमा किया जाए।
- ◆ अब उस व्यक्ति के बारे में सोचें कि उसने भी नासमझी में गलती की है।
- ◆ 1-2 मिनट तक मन ही मन उसे क्षमा करें। उसके अच्छे गुणों और अच्छे कामों के बारे में भी सोचें।
- ◆ अब फिर से अपनी मनःस्थिति को महसूस करने के लिए कहें।
- ◆ अब धीरे-धीरे आँखें खोलने को कहें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें -

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जिस व्यक्ति ने गलती की थी आपमें से कौन-कौन उस व्यक्ति को मन से क्षमा कर पाया? (हाथ उठवाएँ)
2. आपके क्षमा करने पर, क्या उस व्यक्ति पर अभी कोई फ़र्क पड़ा होगा?
3. उस व्यक्ति को क्षमा करने के बाद आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर आज की गतिविधि को परिवार के सदस्यों के साथ करें और पूछें क्या कोई ऐसा व्यक्ति है जिसे वह माफ़ करना चाहते हैं। अगर हाँ तो आप उनसे बात करें।

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपसे गलती होने पर आप दूसरों से क्या अपेक्षा रखते हैं?
2. किसी को क्षमा न करने से किसको नुकसान होता है? कैसे? (संकेत- विद्यार्थियों का ध्यान मानसिक परेशानी से शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों की ओर भी दिलाया जाए)।
3. किसी को क्षमा करने से आपको क्या फ़ायदा होता है?
4. 'अच्छा सोचने से स्वयं का ही फ़ायदा होता है और बुरा सोचने से स्वयं का ही नुकसान होता है।' कैसे? इस पर कक्षा में चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ इस बात पर चर्चा करें कि 'अच्छा सोचने से सोचने वाले का ही फ़ायदा होता है और बुरा सोचने से सोचने वाले का ही नुकसान होता है।' कैसे?

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या आप जो अपने मन में सोचते हैं, उसे अपने व्यवहार में भी करना शुरू कर पाए?
2. आपने अपने आसपास ऐसे कौन से काम जिम्मेदारी से करना शुरू किए जिनसे दूसरों को कोई सुविधा हुई हो?
3. जब आपने दूसरों की गलतियों को माफ़ किया तब आपको कैसा महसूस हुआ? ऐसे में आपने अपनी मनःस्थिति और विचारों में क्या बदलाव पाया?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर के सदस्यों से पूछें कि क्या वे दूसरों की गलतियों को माफ़ कर पाए? ऐसे में उन्हें कैसा महसूस हुआ।

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- ◆ जिम्मेदार व्यक्ति ही समझदार व्यक्ति होता है।
- ◆ समझदारी का संबंध रूप-रंग, पद, स्त्री-पुरुष और अमीर-गरीब से नहीं होता है।
- ◆ परिवार, समाज व प्रकृति में व्यवस्था को समझकर अपनी जिम्मेदारी निभाई जाती है।

अपने भाव और विचार को देखना या उसके प्रति सजग रहने का अभ्यास स्वयं में तालमेल अर्थात व्यवस्था को सुनिश्चित करता है। जब व्यक्ति स्वयं में व्यवस्थित होता है तो वह अपने परिवार में व्यवस्था बनाए रखने में सहयोगी हो पाता है। पर एक सवाल यह है कि परिवार के स्वरूप को वह कैसे देखता है। परिवार में स्नेहपूर्वक जीते हुए अपनी भूमिकाओं को निभाना भी एक अहम मुद्दा है। इस पाठ का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान इन्हीं बातों की ओर ले जाना है।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी परिवार को एक आवश्यकता के रूप में पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने परिवार का विस्तार विश्व परिवार तक देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी उन्नति में विश्व परिवार की भूमिका को देख पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : रवीना का जन्मदिन

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार से मिलने वाली खुशी और आवश्यकता की ओर ले जाना है साथ ही यह भी महसूस करवाना है कि पूरा विश्व भी हमारा परिवार है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

व्यक्ति का परिवार उसका छोटा संसार होता है। हम अपने जीवन में जो कुछ भी प्राप्त कर पाते हैं, वह परिवार के सहयोग और समर्थन स्वरूप ही प्राप्त कर पाते हैं। हमारे पालन-पोषण को हमारा परिवार अपनी पहली प्राथमिकता समझता है और जब तक हम सक्षम नहीं हो जाते हमारी सभी ज़रूरतों की पूर्ति निःस्वार्थ भाव से करता है।

कहानी

रवीना कक्षा 8 की विद्यार्थी है। उसके पिता कपड़े के मशहूर व्यापारी हैं। रवीना के घर में घर के कामों में सहयोग करने के लिए मीना दीदी भी काम करती हैं जिनकी बेटी पिंगी कक्षा 4 में पढ़ती है। अगले महीने ही रवीना का जन्मदिन आने वाला है जिसकी तैयारी में उसके माता-पिता जोरशोर से लगे हुए हैं। रवीना के लिए नए-नए कपड़े, खिलौने और पार्टी का सारा इंतज़ाम किया जा रहा है। रवीना भी अपने जन्मदिन को लेकर बहुत उत्सुक है और जैसे-जैसे दिन नज़दीक आ रहे हैं, तैयारियाँ भी बहुत जोरों पर हैं। अगले दिन रवीना के घर मीना दीदी के साथ उनकी बेटी भी काम पर आई। रवीना को मालूम पड़ा की पिंगी ने स्कूल जाना बंद कर दिया है क्योंकि उसके दादाजी के दवाई के बढ़े खर्चे के कारण उनके पास पिंगी के स्कूल की फीस भरने के पैसे नहीं हैं। ये बात रवीना को बिलकुल अच्छी नहीं लगी और उसके दिमाग में हर वक्त यही चल रहा था कि वह कैसे मीना दीदी और पिंगी की मदद कर पाए जिससे कि पिंगी की पढ़ाई जारी रह सके। तभी उसने सोचा कि अपने जन्मदिन की पार्टी में हो रहे खर्चे को कम कर उसमें इस्तेमाल होने वाले पैसे को पिंगी की स्कूल फीस के लिए मीना दीदी को दे देगी। यह बात उसने अपने पिता जी को बताई और ऐसा करने का आग्रह किया। रवीना को लगा कि वह अपना जन्मदिन तो अगले साल भी मना सकती है पर पिंगी की पढ़ाई ज़्यादा ज़रूरी है। पिता द्वारा आग्रह स्वीकार कर लेने के बाद रवीना की खुशी का ठिकाना नहीं था।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप अपना जन्मदिन मनाते हो? यदि हाँ, तो कैसे?
2. क्या आपने भी कभी किसी की परेशानी को देखा है? यदि हाँ, तो आपने क्या किया?
3. किसी साथी की परेशानी में मदद करके कैसा लगता है? अपना अनुभव साझा करें।

4. क्या आपने किसी का सहयोग सिर्फ परेशानी में ही किया है? या अन्य परिस्थितियों में भी किया है अपना अनुभव साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों को कहानी सुनाएँ व पूछें कि उन्होंने कब किसी परिचित की मदद की है।

कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर में ऐसी कौन-कौन सी जरूरतें हैं जिन पर हम अपने खर्चे कम कर सकते हैं?
2. आप अपने आसपास रह रहे लोगों की मदद कैसे कर सकते हैं? ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिनमें आप मदद कर पाते हैं?
3. समाज के लिए ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिन्हें आप भविष्य में करना चाहेंगे?
4. जब आप समाज में कुछ योगदान कर पाते हैं तो उस समय आपको कैसा लगता है? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर परिवारजनों से आज की कहानी के बारे में बताते हुए यह चर्चा करें कि वे किस प्रकार अपने परिवार से अलग जाकर किसी की मदद करते हैं तथा किस प्रकार समाज को भी अपना एक परिवार मानते हैं।

कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : पास द स्टोरी

□ उद्देश्य

गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी अपनी उन्नति में विश्व परिवार की भूमिका को देख पाएँगे।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

परिवार का अर्थ है - विश्वास, आराम, प्यार, देखभाल, खुशी और अपनेपन का अहसास। परिवार वह संस्था है जिसके सदस्य हमारी देखभाल करते हैं और हमें बढ़ने में मदद करते हैं। जीवन में किसी व्यक्ति की सफलता या असफलता में परिवार के सदस्यों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। इस गतिविधि के माध्यम से इन्हीं बिंदुओं की ओर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना है।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

1. कक्षा में विद्यार्थियों को एक गोले में बैठने को कहें।
2. अब एक विद्यार्थी को A4 शीट या चार्ट पेपर का चौथा भाग दें।
3. गोले में बैठे पहले विद्यार्थी को A4 शीट पर एक कहानी की पहली पंक्ति लिखने को कहें और कागज को गोले में बैठे दूसरे विद्यार्थी को देने को कहें।
4. एक-एक कर सभी विद्यार्थियों को लिखी हुई पिछली पंक्ति को पढ़ते हुए, अगली पंक्ति को पूरा करना है और फिर नई पंक्ति में कुछ शब्दों को जोड़कर अगले विद्यार्थी को देना है यही क्रम अंतिम विद्यार्थी तक पूरा करना है।
5. एक बार जब हर कोई अपनी रचनात्मकता को कागज में जोड़ लेता है तो पूरी कहानी शिक्षक कक्षा में सुनाएँ।
6. कहानी एक प्रफुल्लित करने वाली निराली कहानी हो सकती है।

□ क्या करें और क्या न करें

शिक्षक चाहें तो कहानी लिखने की शुरुआत खुद से ही कर सकते हैं। कोशिश करें कि कहानी परिवार और समाज से मिलती-जुलती हो।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

गतिविधि वाली शीट को सामने रखते हुए निम्न बिंदुओं पर चर्चा करें-

1. क्या आपको कहानी का अंत पता था? आपको कैसा महसूस हो रहा था?
2. आप सभी के द्वारा रचित कहानी का शीर्षक क्या होना चाहिए?

3. आपको अगर खुद के परिवार और आसपास के वातावरण के बारे में कहानी लिखनी हो तो उसका शीर्षक क्या होगा?
4. आप किस प्रकार अपने आपको अपने परिवार और समाज के लिए उपयोगी मानते हैं?



घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों को आज की गतिविधि के बारे में बताएँ साथ ही यह चर्चा करके पता लगाएँ कि वे कौन-से काम हैं जिनमें आप अपने परिवार का सहयोग करते हैं।

कक्षा समापन

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



चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर आप अपने परिवार और समाज के लिए कुछ करना चाहते हैं तो वो क्या काम होगा? विचार करें।
2. आपको अपने परिवार के बारे में सबसे अच्छा क्या लगता है? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से भी चर्चा करें कि आप अपने परिवार और समाज के लिए कुछ अलग करना चाहते हैं और वो अलग काम क्या होगा?

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह कब-कब पूरा परिवार एक साथ बैठा या सबने मिलकर कोई कार्य किया? उन पलों में आपको कौन-सी बातें अच्छी लगी?
2. आप किस प्रकार अपने परिवार और समाज के लिए कुछ सहयोग कर पाए? ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर पर ध्यान दें कि आप अपने मन की बात किन से साझा कर पाते हैं और क्यों? साथ ही यह भी देखें कि किस प्रकार की आवश्यकता की पूर्ति के लिए आप किससे बात करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में-

- ◆ विद्यार्थी परिवार को एक आवश्यकता के रूप में पहचान पाए।
- ◆ विद्यार्थी अपने परिवार का विस्तार विश्व-परिवार तक देख पाए।
- ◆ विद्यार्थी अपनी उन्नति में विश्व-परिवार की भूमिका को देख पाए।

इस पाठ के माध्यम से शिक्षक, विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाएँ कि वे अपनी उन्नति में अपने अभिभावकों व भाई-बहनों के योगदान को समझकर परिवार में एक-दूसरे की निश्चित अपेक्षाओं को समझें।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपनी उन्नति में अपने अभिभावकों व भाई-बहनों के योगदान को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी परिवार में एक-दूसरे के लिए निश्चित अपेक्षाओं को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने परिवार में संबंधों के महत्त्व को समझ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : पतंग की डोर

□ उद्देश्य

कहानी के माध्यम से विद्यार्थी समझ पाएँगे कि संबंध बंधन नहीं है बल्कि संबंधों में रहना ही सुख की अनुभूति है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

अधिकतर परिवारों में सुविधाओं को अधिक महत्त्वपूर्ण माना जाता है। हम अक्सर परिवार को वह जगह मानकर चलते हैं जहाँ हम जैसा चाहें वैसा हो सकता है, लेकिन यह सच्चाई नहीं है। परिवार वह जगह है जहाँ हम इकट्ठे

रहकर एक-दूसरे के सुख और समझ के लिए योगदान देते हैं। समाज में एक-साथ खड़े होकर अपनी भूमिका निभाते हैं। चर्चा के प्रश्नों द्वारा पारिवारिक संबंधों के महत्त्व पर बात की जा सकती है।

कहानी

एक दिन मंजीत अपने पिताजी के साथ छत पर पतंग उड़ाना सीख रहा था। मंजीत के पिता ने पतंग को थोड़ा ऊँचाई देकर उसकी डोर मंजीत के हाथ में दे दी। जल्द ही उसकी पतंग आकाश में ऊँची उड़ गई। थोड़ी देर के बाद मंजीत ने पूछा, “क्या ऐसा नहीं लगता कि यह पतंग आज़ाद होकर आकाश में और ऊँचा उड़ना चाहती है, लेकिन हमारे हाथ में जो इसकी डोर है, वह इसे और ऊँचा उड़ने से रोक रही है। अगर हम इस डोर को छोड़ दें तो यह पतंग आकाश में और ऊँचा उड़ सकती है।” ऐसा कहकर

मंजीत ने अपने पिता से पूछा “क्या हम इस डोर को तोड़ दें?”

पिता जी ने बिना कुछ कहे धागा काट दिया। पतंग ने थोड़ा ऊँचा जाना शुरू कर दिया। इससे मंजीत बहुत खुश हुआ। थोड़ी ही देर में पतंग धीरे-धीरे नीचे आना शुरू हो गई और जल्द ही वह एक घर की छत पर गिर गई। मंजीत को यह

देखकर आश्चर्य हुआ। पिता ने मंजीत के कंधे पर प्यार से हाथ रखा और मुस्कराकर बोले “मैं पहले से जानता था कि अगर हम डोर काट देंगे तो पतंग गिर जाएगी। डोर से बाँधे रहने के कारण पतंग को सही दिशा मिलती है और वह ऊँचा उड़ पाती है।” मंजीत ने थोड़े आश्चर्य से पूछा, “आप अगर जानते थे तो फिर आपने मेरे कहने पर पतंग की डोर क्यों काट दी थी?” पिता ने कहा, “हमारा परिवार और हमारे संबंध इस डोर की तरह ही हमें बाँधे रहते हैं। हम जब आगे बढ़ते हैं, ऊँचा उठते हैं तो यही संबंध ज़रूरत पड़ने पर हमें ढील देते हैं और ज़रूरत पड़ने पर हमारी डोर को खींच लेते हैं ताकि हम अपना रास्ता न भटकें। परिवार की डोर से बाँधकर ही हमें इस खुले आसमान जैसे संसार में सफलतापूर्वक जीने के लिए सही दिशा मिलती है।”



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कई बार परिवार के बड़े लोग बच्चों को टोकते या समझाते रहते हैं। वे ऐसा क्यों करते हैं? ऐसा करने से उन्हें क्या मिलता होगा?
2. एक ऐसी घटना का उदाहरण दें जब परिवार के किसी सदस्य ने आपको कुछ समझाया हो और उस समय उनकी वह बात आपको अच्छी नहीं लगी पर उनकी बात मानने के बाद आपने यह महसूस किया कि आपको फ़ायदा हुआ।
3. क्या कभी आपने अपने परिवार में अपने माता-पिता या बड़े भाई-बहन से यह जानने की कोशिश की है कि जब वह बच्चे थे तब उनको भी अपने माता-पिता परिवार के बड़ों द्वारा पतंग की डोर की तरह हर वक्त नियंत्रित करने का व्यवहार दिखाई दिया हो, उन्हें कैसा लगता था?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर बच्चे अपने माता-पिता या बड़े भाई-बहन को कहानी सुनाएँ और उनसे यह जानने की कोशिश करें कि जब वे बच्चे थे तो क्या उन्हें भी उस वक्त अपने माता-पिता का व्यवहार पतंग की डोर की तरह बंधन जैसा लगता था।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

हम सब किसी न किसी संबंध में जुड़े हैं। यह संबंध कभी-कभी बंधन की तरह लगते हैं। एक अनदेखी डोर जो हमें एक-दूसरे से बाँधे रखती है, वही हमें सही दिशा दिखाती है। एक पतंग डोर से बाँधकर ही सही दिशा में ऊँचा उड़ पाती है। डोर से कट जाने के बाद उसका उड़ना बंद हो जाता है, किंतु ध्यान रखने योग्य बात है कि यदि उस पतंग की डोर किसी समझदार व्यक्ति के हाथ में आ जाए तो उसे उड़ने के लिए फिर से खुला आसमान मिल जाता है और वह नई ऊँचाइयों को छूती है।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसी घटना बताओ जब आपके प्रियजनों ने आपको सही राह दिखाई हो और आप गलत रास्ते पर जाने से बच गए।
2. क्या ऐसे संबंध सभी के लिए ज़रूरी हैं? क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर यह देखें और ध्यान दें कि कब-कब और किस-किस ने उनको कुछ समझाने का प्रयास किया। उस व्यक्ति के साथ आपका क्या संबंध है? इस बारे में सोचें उस संबंध में होने के कारण आपको कितनी खुशियाँ मिलती हैं।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : मेरी भूमिका मेरी ज़रूरत

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने परिवार में संबंधों के महत्त्व को समझ पाएँगे।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटा जाए। अब प्रत्येक समूह में विद्यार्थी अपनी कॉपी में लिखें और चर्चा करें कि उनकी दिनभर में ऐसी कौन-कौन सी ज़रूरतें या काम हैं, जिनको पूरा करने में परिवार के सदस्यों का योगदान रहता है। नीचे दिए गए नामों के आगे लिखें।

- ◆ माता-पिता
- ◆ भाई-बहन
- ◆ अन्य संबंधी (दादा-दादी, चाचा-चाची आदि)

प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी अपने समूह की चर्चा के निष्कर्षों को कक्षा में प्रस्तुत करेगा।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके भाई-बहन आपकी मदद किन-किन कामों को पूरा करने में करते हैं?
2. जब आपके भाई-बहन या अभिभावक आपकी मदद करते हैं तो आपको कैसा लगता है?
3. परिवार में एक-दूसरे की मदद करना क्यों जरूरी है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर यह चर्चा करें कि भाई-बहन आपस में एक-दूसरे की मदद क्यों करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपको किसी काम को पूरा करने में अपने परिवार के सदस्यों की जरूरत थी और वे आपकी मदद नहीं कर पाए तो आपको कैसा लगा था?
2. क्या परिवार में संबंधों के बीच पैसे का ही रिश्ता होता है या कुछ और भी होता है? आपको क्या लगता है? साझा करें।
3. आपके परिवार में ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिनमें आप सहयोग करते हैं? सहयोग करके आपको कैसा महसूस होता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि एक-दूसरे की उन्नति में परिवार की क्या भूमिका है। यह भी पूछें कि जब आप उनकी किसी कार्य में मदद कर पाते हैं तो उन्हें कैसा महसूस होता है।

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आप अपनी उन्नति में अपने भाई-बहन व अभिभावकों का योगदान कैसे देखते हैं?
2. परिवारजनों से आपको क्या अपेक्षाएँ रहती हैं? आप उनको अपनी अपेक्षाओं के बारे में कैसे समझा पाते हैं?
3. परिवार के सदस्यों को आपसे किस प्रकार की अपेक्षाएँ रहती हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर अपनी क्षमतानुसार अपने किये जाने वाले कार्यों की सूची बनाएँ।

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- ◆ हमारी उन्नति में हमारे अभिभावकों व भाई-बहनों का क्या योगदान होता है।
- ◆ परिवार में एक-दूसरे से निश्चित अपेक्षाएँ क्या-क्या होती हैं।
- ◆ परिवार में सम्बंधों का क्या महत्त्व होता है।

हमारा योगदान परिवार से बाहर सामाजिक स्तर पर भी होता है, क्योंकि हमारी कुछ जरूरतें समाज से भी पूरी होती हैं। सामाजिक समस्याओं के समाधान में परिवार के किसी सदस्य/सदस्यों ने कभी पूर्व में या वर्तमान में कोई भी योगदान दिया हो तो उनके दिए योगदान को पहचानने से हम गौरवान्वित महसूस करते हैं और व्यावहारिक स्तर पर सहज हो जाते हैं। इस पाठ में विद्यार्थी परिवार के किसी सदस्य द्वारा समाज में दिए गए योगदान को पहचान पाएँगे और वर्तमान समाज में अपनी भूमिका को देख पाएँगे।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने सम्बंधों में गौरव मूल्य की पहचान कर सकेंगे।
2. विद्यार्थी गौरव मूल्य को अपनी खुशी के रूप में देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी गौरव मूल्य को अपने जीने में व्यक्त कर पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : दादी का विश्वास

□ उद्देश्य

विद्यार्थी परिवार के किसी सदस्य/सदस्यों द्वारा सामाजिक स्तर पर दिए किसी भी प्रकार के योगदान को पहचान पाएँगे।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

हमारे जीवन में बहुत सारी ज़रूरतें समाज से पूरी होती हैं, लेकिन अधिकांश लोग सिर्फ़ पारिवारिक स्तर पर ही अपनी भूमिका निभाते हैं। जब समाज से हमें बहुत कुछ मिलता है तो क्या सामाजिक स्तर पर भी हमारी कोई भूमिका होती है या नहीं? अगर हमारे परिवार में से किसी भी सदस्य/ सदस्यों ने पूर्व में या वर्तमान में समाज की व्यवस्था में कोई भूमिका निभाई है तो उनके कार्यों को पहचानने में यह कहानी मदद करेगी।

कहानी

पूजा और रोहन अपना स्कूल व घर का काम पूरा करके शाम को पापा के पास बैठ जाया करते थे। पापा दोनों की बातों को सुनते और उनको अपनी ज़िंदगी की बहुत सारी बातें बताया करते थे। अपने स्कूल के दिनों में वे किस प्रकार परिवार और समाज में योगदान के साथ-साथ अपनी पढ़ाई पूरी किया करते थे। उन दिनों ज़िंदगी में आई कठिनाइयों के साथ-साथ और भी बहुत से अनुभव बताया करते थे। जिनको सुनकर पूजा और रोहन को बहुत अच्छा लगता था।

एक दिन पापा ने अपने बचपन के दिनों को याद करते हुए बताया कि एक बार बारिश न होने के कारण गाँव में सूखा पड़ा। लोग गाँव छोड़कर शहरों की ओर पलायन करने लगे। गाँव में खेती-बाड़ी व अन्य प्रकार का रोज़गार भी नहीं बचा तो लोगों में निराशा होने लगी। गाँव के बहुत से युवा नशा भी करने लगे थे। गाँव के हालात तब अच्छे नहीं थे। पूरे गाँव में खाने के लिए अनाज, सब्ज़ी, पशुओं के लिए चारा और पानी मिलना भी मुश्किल हो चला था।



इस संकट की घड़ी में गाँववालों के पास कोई और सहारा भी न था। करें तो क्या करें? ऐसी परिस्थिति में उनकी माता जी अर्थात पूजा और रोहन की दादी का मन बहुत दुखी हुआ और उन्होंने समस्या को ठीक करने की ठानी। गाँव पर आए इस संकट की घड़ी में दादी ने लोगों को साथ लेकर पानी के संचय करने और अधिक पेड़-पौधे लगाने के लिए जागरूकता कार्यक्रम चलाए। गाँव की चरमराई व्यवस्था को ठीक करने के लिए दादी ने दिन-रात काम करना शुरू किया। पूरे गाँव में और गाँव के आसपास बहुत सारे पेड़ लगवाए। सामाजिक भागीदारी करके गाँव में कुओं एवं तालाबों का निर्माण करवाया। युवाओं को गाँव में रोजगार के लिए कौशल केंद्र की स्थापना करवाई जिससे युवाओं का गाँव से पलायन भी रुका और नशाखोरी से भी मुक्ति मिली। ये दादी का विश्वास ही था कि पूरे समाज के लिए दादी ने अपनी इस महत्वपूर्ण भूमिका को निभाया। आज भी पूरे गाँव में दादी की मिसाल दी जाती है। इस बात को बताते हुए पापा की आँखों में एक अलग ही चमक थी। पूजा और रोहन को भी अपनी दादी का काम सुनकर बहुत अच्छा लग रहा था।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप भी कभी अपने माता-पिता या परिवार के सदस्यों से उनके अनुभव सुनते हो? यदि हाँ, तो कक्षा में साझा करें।
2. क्या आपके परिवार में भी कभी किसी ने समाज में किसी प्रकार का योगदान दिया है? यदि हाँ, तो कैसे?
3. समाज में भागीदारी क्यों आवश्यक है? अपने विचार साझा करें।
4. क्या आपने भी कभी समाज में कोई भागीदारी की है? यदि हाँ, तो साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों को कहानी सुनाएँ और यह जानने का प्रयास करें कि कभी हमारे आसपास भी कोई समस्या आई। उस समस्या के समाधान में हमारे परिवार ने किस प्रकार सहयोग किया।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके परिवार से भी कभी किसी ने सामाजिक व्यवस्था में भागीदारी की है? यदि हाँ, तो किस प्रकार से और यदि नहीं, तो ऐसा न करने के क्या कारण रहे होंगे?
2. आपके परिवार के सदस्य/सदस्यों ने समाज में किस प्रकार से व्यवस्था में भागीदारी की है?
3. आपके परिवार के सदस्य/सदस्यों द्वारा सामाजिक भागीदारी में किस प्रकार की चुनौतियाँ आईं? साझा करें।
4. क्या परिवार में खुशहाली के लिए सामाजिक भागीदारी आवश्यक है? यदि हाँ, तो क्यों और यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
5. आपके घर के आसपास क्या कोई समस्याएँ हैं? उनके समाधान में क्या आपकी कोई भूमिका हो सकती है? यदि हाँ, तो किस प्रकार से? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि समाज में दंगे-फ़साद न हों, इसके लिए वे अपनी और अपने परिवार की क्या भूमिका देखते हैं।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : सामाजिक भागीदारी

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने संबंधों में गौरव मूल्य की पहचान कर सकेंगे।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को 4-5 के छोटे समूह में बाँटा जाए।
2. विद्यार्थियों को अपनी नोटबुक में किसी सामाजिक समस्या और उसके समाधान में योगदान देने वाले अपने परिवार के सदस्य/सदस्यों की सूची बनाने को कहा जाए।

3. समूह में चर्चा के बाद प्रत्येक समूह से एक-एक प्रस्तुति तैयार करने को कहा जाए।
4. प्रत्येक समूह के एक-एक विद्यार्थी से प्रस्तुति देने को कहा जाए जिसमें निम्न बिंदु शामिल हों।
 - a) समाज की ऐसी कौन-कौन सी समस्याएँ थीं, जिनके समाधान में आपके परिवार के सदस्य शामिल थे।
 - b) उन समस्याओं के समाधान में उन्होंने किस प्रकार सहयोग किया?
 - c) आपके परिवार के किसी सदस्य/सदस्यों की किसी सामाजिक समस्या के समाधान में भागीदारी के बारे में जानकर आपको कैसा लगता है?
5. शिक्षक उनके जवाबों को बोर्ड पर लिखते चलें। अब बारी-बारी से प्रत्येक समूह प्रस्तुति दे।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या सामाजिक समस्याओं के समाधान में पारिवारिक सदस्य/सदस्यों की भागीदारी से आप सहमत हैं? यदि हाँ, तो क्यों और यदि नहीं, तो क्यों?
2. क्या आपको अपने आसपास कोई समस्या दिखती है, जिसके समाधान में अभी भी आपके परिवार की कोई भूमिका होनी चाहिए? साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

सभी विद्यार्थी घर जाकर किसी भी सामाजिक समस्या के कारणों और उसके समाधान पर चर्चा करें। क्या उसके समाधान में परिवार के किसी सदस्य की कोई भूमिका हो सकती है?

□ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

□ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थी पिछले दिन के समूह में ही बैठें।
2. पिछली कक्षा के प्रश्नों पर ही, जो घर में चर्चा के बाद अतिरिक्त बिंदु निकलें, उन्हें वे अपने समूह में, नोटबुक में लिख लें।
3. प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी अपने घर की चर्चाओं से जुड़े नए बिंदुओं को पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करें।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कोई समस्या सामाजिक स्तर की है या नहीं इसकी पहचान आप कैसे करेंगे?
2. अगर किसी सामाजिक समस्या के समाधान की भागीदारी में आपको अपने परिवार का सहयोग न मिले तो आप क्या करेंगे?
3. सामाजिक समस्याएँ किसकी वजह से होती हैं? क्या हम भी इन सामाजिक समस्याओं का कारण हो सकते हैं? यदि हाँ, तो कैसे और यदि नहीं, तो कैसे?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में चर्चा करें कि सामाजिक स्तर की समस्याएँ किस-किस वजह से होती हैं? क्या हमारे परिवारों का समाज में भागीदारी न करना भी इसका कारण है? यदि हाँ, तो कैसे और यदि नहीं, तो कैसे?

□ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की चर्चा से आपका ध्यान विशेष रूप से किन बिंदुओं पर गया? साझा करें।
2. इस सप्ताह कौन-सी सामाजिक समस्या के समाधान में परिवार की भूमिका पर आपका ध्यान गया? साझा करें।
3. सामाजिक समस्याओं के समाधान में अपने परिवारजनों की भूमिका को जानकर आपको कैसा लगा? साझा करें।
4. इस सप्ताह की चर्चा के बाद आपके सोच-विचार में कोई परिवर्तन आया? यदि हाँ, तो साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अगले कुछ दिन आप ध्यान दें कि जिस प्रकार आपके परिवार के सदस्य/सदस्यों ने सामाजिक समस्याओं के समाधान में भागीदारी की उसका आपकी जिंदगी पर क्या प्रभाव पड़ा।

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- ◆ विद्यार्थी अपने सम्बंधों में गौरव मूल्य को कैसे पहचान सकते हैं।
- ◆ गौरव मूल्य को अपनी खुशी के रूप में कैसे देखा जा सकता है।
- ◆ गौरव मूल्य को अपने जीने में कैसे व्यक्त किया जा सकता है।

जीवन में समस्याएँ आती रहती हैं। समस्याएँ हमारे दुख का कारण होती हैं या समस्या के समाधान का न होना दुख का कारण होता है? क्या चुनौतियों का सामना करके हमारे व्यक्तित्व में और निखार नहीं आता है?

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी पारिवारिक विवाद, समस्याओं आदि के कारण स्वयं पर पड़ने वाले प्रभाव के प्रति सजग रह पाएँगे।
2. विद्यार्थी पारिवारिक चुनौतियों के समाधान हेतु घर और विद्यालय में खुलकर चर्चा कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने परिवार में उपलब्ध साधनों (resources) को ध्यान में रखकर अपनी आवश्यकताओं की प्राथमिकता तय कर पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : आनंद की परीक्षा

□ उद्देश्य

परिवार में चुनौतियों से किस प्रकार उभरा जा सकता है, यह समझकर विद्यार्थी अपनी भूमिका पहचान पाएँगे।

□ कक्षा प्रारंभ

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

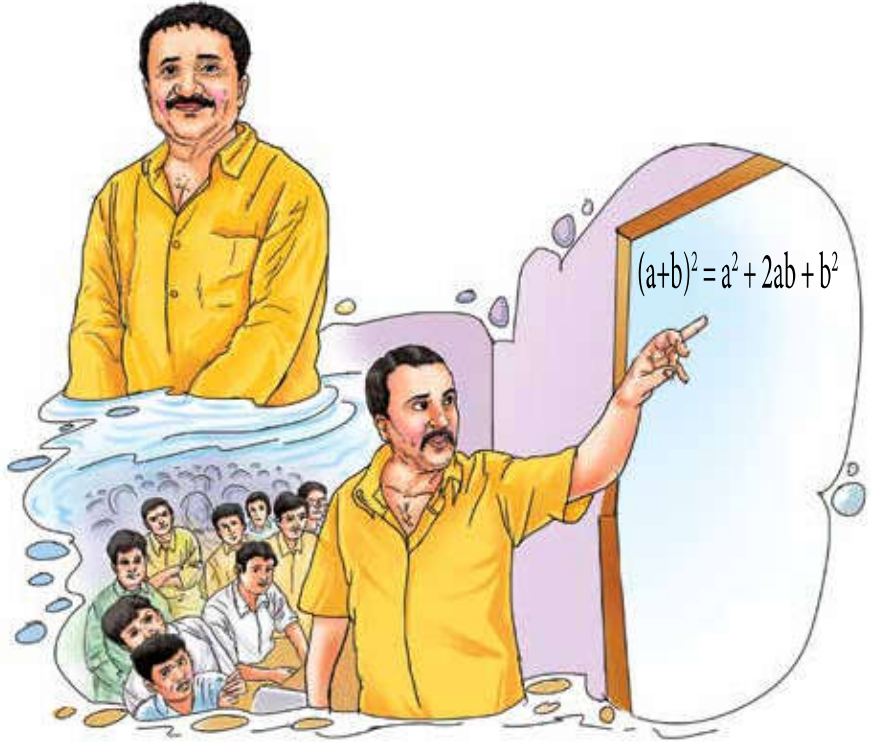
□ घर के अनुभव

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

कहानी

आनंद बचपन से ही होनहार बालक था। उसके परिवार में एक छोटा भाई प्रणव कुमार, माता जयंती देवी और उनके पिता थे, जो डाकघर में क्लर्क के पद पर काम किया करते थे। आनंद को बचपन से पढ़ाई का शौक था लेकिन परिवार की आर्थिक स्थिति ऐसी नहीं थी कि उसके पिता पढ़ाई के लिए प्राइवेट स्कूल की फ़ीस और अन्य खर्चों को उठा पाएँ। इसीलिए आनंद का दाखिला एक सरकारी स्कूल में करा दिया गया।

बचपन से ही आनंद की गणित विषय में विशेष रूचि थी। वह प्रतिदिन घंटों तक गणित विषय को मन लगाकर पढ़ा करते थे। साथ ही साथ परिवार की स्थिति को ध्यान में रखते हुये अपने छोटे भाई और अन्य छोटे बच्चों को भी पढ़ाया करते थे। स्कूली शिक्षा पूरी होने के बाद उन्होंने महाविद्यालय में दाखिला लिया जिसमें उन्होंने ग्रेजुएशन के दौरान नंबर थ्योरी “हैप्पी नंबर्स” पर शोध पेपर बनाकर जमा किए थे। इस पेपर का प्रकाशन मेथेमेटिकल स्पेक्ट्रम और मेथेमेटिकल गेजेट में भी किया गया था।



कॉलेज में पढ़ाई के दौरान ही आनंद के परिवार में अचानक एक दुखद घटना घटी। उनके पिता की आकस्मिक मृत्यु होने से उनके ऊपर पूरे परिवार के पालन-पोषण की ज़िम्मेदारी आ गई। जिस समय यह परिस्थिति आई उन्हें विश्वस्तरीय कैम्ब्रिज और शेफील्ड यूनिवर्सिटी से आगे की पढ़ाई का प्रस्ताव भी मिला था, लेकिन परिवार की ख़राब आर्थिक स्थिति होने के कारण उन्हें यह सपना बीच में ही छोड़ना पड़ा।

परिवार की आर्थिक तंगी और ज़िम्मेदारियों को पूरा करने के लिए आनंद सुबह-सुबह कॉलेज जाकर गणित का अध्ययन किया करते और शाम के समय माता और भाई के साथ मिलकर पापड़ बेचने का काम किया करते थे। यह पापड़ उनकी माताजी घर पर ही बनाया करती थी। उन्होंने पापड़ का नाम ‘आनंद पापड़’ रखा था। इस दौरान उन्होंने बच्चों को पढ़ाने का काम जारी रखा।

परिवार के प्रति आनंद की ज़िम्मेदारी का भाव और पढ़ाई की लगन के आगे बाधाएँ टिक न सकीं। तमाम चुनौतियों का सामना करते हुए आनंद अपनी ज़िंदगी की परीक्षा पास करके आज बिहार की राजधानी पटना में सुपर-30 नामक कोचिंग संस्थान के जन्मदाता एवं कर्ता-धर्ता हैं। जहाँ गरीब बच्चों को आईआईटी की प्रवेश परीक्षा की तैयारी कराई जाती है। वह रामानुजन स्कूल ऑफ मैथेमेटिक्स नामक संस्थान का भी संचालन करते हैं। आनंद कुमार की सुपर-30 की अद्वितीय सफलता के लिए वर्ष 2009 में पूर्व जापानी ब्यूटी क्वीन और अभिनेत्री नोरिका फुजिवारा ने सुपर 30 इंस्टीट्यूट पर एक डाक्यूमेंट्री फिल्म भी बनाई थी।

विश्व प्रसिद्ध टाइम मैगज़ीन ने भी वर्ष 2010 में आनंद कुमार के सुपर-30 कार्यक्रम को सर्वश्रेष्ठ एशियाई संस्था के रूप में सम्मानित किया। उन्हें भारत सरकार द्वारा कई प्रतिष्ठित पुरस्कारों से भी सम्मानित किया गया है।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने अपने परिवार में कभी किसी चुनौती का सामना किया है? यदि हाँ, तो साझा करें।
2. परिवार में कोई समस्या आने पर आपको कैसा लगता है? क्या आप उसका सामना करने के लिए तैयार होते हैं? यदि हाँ/ना तो क्यों?
3. पारिवारिक समस्या का समाधान आपने कैसे किया? साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों को कहानी सुनाएँ एवं चर्चा करें कि वे किस प्रकार चुनौतियों का सामना करते हैं?

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके परिवार में कभी कोई समस्या आती है तो आप कैसे पहचानते हैं?
2. आपके परिवार में कभी कोई समस्या आती है तो आपकी क्या प्रतिक्रिया रहती है?
3. कभी परिवार में अगर कोई समस्या आती है तो आप स्वयं उसका समाधान खोजते हैं या किसी से चर्चा करके उसका समाधान निकालते हैं? अपना अनुभव साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर पूछें कि कब-कब उन्होंने परिवार की समस्या का समाधान बातचीत करके निकाला है?

□ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : मैं कैसे समाधान करूँ

□ उद्देश्य

विद्यार्थी परिवार में होने वाली चुनौतियों को पहचानकर उनके समाधान को खोजने की ओर आगे बढ़ पाएँगे।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- ◆ प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को यह जिम्मेदारी दी जाए कि वह चर्चा के दौरान समूह के विचारों को अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिखता रहे।
- ◆ प्रत्येक समूह को परिवार में कौन-कौन सी चुनौतियाँ दिखाई देती हैं उनको अपनी कॉपी में लिखने को कहा जाए।
- ◆ उसके बाद शिक्षक प्रत्येक समूह द्वारा लिखी गई चुनौतियों को बोर्ड पर लिखें।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने यह कैसे जाना कि यह आपके लिए चुनौती है? चर्चा करें।
2. आपके अनुसार इन चुनौतियों का क्या समाधान हो सकता है? चर्चा करें।
3. आपके द्वारा सुझाए गए समाधान से परिवार पर क्या प्रभाव पड़ेगा? साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि परिवार में कौन-कौन सी चुनौतियाँ हैं और उनके क्या समाधान हो सकते हैं?

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब कभी परिवार में कोई समस्या होती है तो आप क्या करते हैं? साझा करें।
2. क्या आप उस समस्या का समाधान ढूँढने का प्रयास करते हैं? यदि हाँ/ना तो क्यों?
3. समस्या का समाधान करते समय आपको कुछ मुश्किल हुई? वो मुश्किलें क्या थीं साझा करें।
4. परिवार में उत्पन्न हुई समस्या का कारण- साधनों की कमी है या कुछ और? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार की किन्हीं वर्तमान चुनौतियों पर चर्चा करें। चुनौतियों/समस्या के कारणों को पहचानकर उसमें परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर उसका समाधान ढूँढने का प्रयास करें।

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या आप इस सप्ताह परिवार में चुनौतियों के समाधान में अपना योगदान दे पाए? कैसे? साझा करें।
2. पूरे सप्ताह में हुई बातचीत और चर्चा के आधार पर आप अपने में क्या बदलाव देख पा रहे हैं ?
3. आप संसाधनों को ध्यान में रखते हुए अपनी कौन-कौन सी ज़रूरतों की प्राथमिकता को तय कर पाए? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर चर्चा करें कि परिवार के सदस्य उपलब्ध संसाधनों को ध्यान में रखकर अपनी ज़रूरतों को किस तरह तय कर पाते हैं?

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- ◆ हम सबके जीवन का लक्ष्य खुश होना है।
- ◆ हम जो कुछ भी करते हैं खुश होने की चाहत में करते हैं।
- ◆ सुविधाएँ जिंदा रहने के लिए जरूरी हैं लेकिन उनसे निरंतर खुशी नहीं मिल सकती।

हमारी मानसिक अवस्था हमारी समृद्धि अथवा अभाव की स्थिति के मूल्यांकन के लिए महत्वपूर्ण है। जो व्यक्ति तनाव मुक्त जीवन जी रहा है, वह उस व्यक्ति की अपेक्षा बेहतर जीवन जी रहा है जो दौलतमंद तो है, लेकिन तनाव से भरा है। चिंता, तनाव, काम का बोझ, कुंठा, क्रोध, चिड़चिड़ापन, असहिष्णुता तथा अधैर्य आदि ऐसे मनोविकार हैं जो हमें आर्थिक उपलब्धि के बावजूद मानसिक दरिद्रता प्रदान करते हैं। समृद्धि एक मानसिक स्थिति का नाम है, इसे 'अभाव का अभाव' के रूप में देखा जा सकता है अर्थात् मुझे जितनी वस्तुओं की आवश्यकता है, मैं पहचानता हूँ और उसके लिए मेहनत करता हूँ, बाकी का समय अपनी समझ को बढ़ाने के लिए लगाता हूँ। इस पाठ के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इन सभी बातों की ओर दिलाया जाए।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अमीरी, गरीबी और समृद्धि (prosperity) के अंतर को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने परिवार की आवश्यकताओं के निर्धारण में सहयोग कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी समृद्धि को अपने परिवार के लक्ष्य के रूप में पहचान पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

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



पहला दिन

गतिविधि : अमीरी-गरीबी-समृद्धि

□ उद्देश्य

विद्यार्थी अमीरी की बजाय समृद्धि को अपने परिवार के लक्ष्य के रूप में देख पाएँ।

□ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर लेकर जाएँ कि जब हमारे पास अपनी जरूरत से ज्यादा सामान भी हो और ऐसा ही एहसास भी हो तो हम अपने को समृद्ध मान पाएँगे और इसी समृद्धि के भाव के साथ हम निरंतर खुश रहते हैं।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक निम्नलिखित टेबल को बोर्ड पर बनाकर विद्यार्थियों से पूछकर भरेंगे-

वस्तुओं/सुविधाओं का अभाव	वस्तुओं/सुविधाओं की कमी का एहसास	नाम (उन लोगों को क्या कहा जाएगा)

विद्यार्थियों से पूछकर (✓) या (✗) का निशान लगाएँ कि समाज में कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें सुविधाओं का अभाव होता है और सुविधाओं में कमी का एहसास भी होता है।

कुछ लोग समाज में ऐसे होते हैं जिन्हें सुविधाओं का अभाव तो नहीं होता है, लेकिन सुविधाओं में कमी का एहसास होता है। हम सब की अपेक्षा है कि हमें सुविधाओं का अभाव भी न हो और सुविधाओं में कमी का एहसास भी न हो।

इन तीनों स्थितियों का अलग-अलग नाम क्या होगा?

वस्तुओं/सुविधाओं का अभाव	वस्तुओं/सुविधाओं की कमी का एहसास	नाम
✓	✓	गरीब
✗	✓	अमीर
✗	✗	समृद्ध

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अमीर होना चाहते हैं या समृद्ध? क्यों?
2. क्या अपने आसपास आप किसी को समृद्ध पाते हैं? किसे और कैसे?
3. आपके आसपास कौन अमीर, कौन गरीब और कौन समृद्ध है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों (परिवारजनों) से पूछें कि वह अपने आप को क्या मानते हैं- अमीर, गरीब या समृद्ध? विद्यार्थी तीनों में अंतर पर चर्चा करें।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. समृद्धि में केवल वस्तु/सुविधा के सामान ही शामिल हैं या मानसिकता भी शामिल है? कैसे?
2. समृद्ध आदमी के पास क्या-क्या हागा? सिर्फ़ पैसा या सिर्फ़ समझ या दोनों?
3. कितना पैसा होने से आदमी समृद्ध होना महसूस कर सकता है?
4. आदमी की समृद्धि का रास्ता क्या है? (बच्चों की तरफ़ से उत्तर न आने पर शिक्षक संकेत दे सकते हैं:- आवश्यकताओं को समझना, उसे पूरी करने की योग्यता हासिल करना और अपनी योग्यताओं का सदुपयोग करते हुए आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए संसाधन जुटाना)
5. क्या आपको लगता है कि समझदार व्यक्ति समृद्धि के भाव के साथ जीते हैं? आपको ऐसा क्यों लगता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर आज की चर्चा साझा करें। वे परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर चर्चा करें कि वे समृद्धि की ओर कैसे बढ़ सकते हैं।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

कहानी : इतना काफ़ी है

□ उद्देश्य

विद्यार्थी समृद्धि की भावना को समझ सकेंगे।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

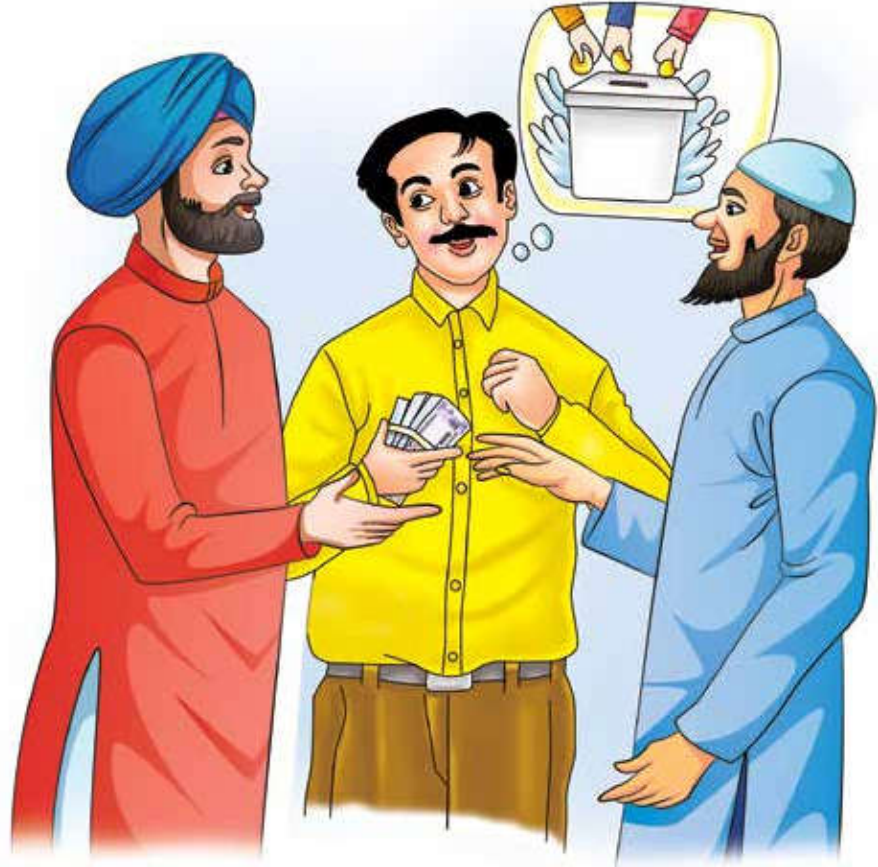
विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

□ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वे अपने निर्वाह के लिए उपलब्ध संसाधनों में समृद्धि का भाव महसूस कर सकें। जब हम मानव का मानव के साथ संबंध पहचान पाते हैं तो आवश्यकता पड़ने पर एक दूसरे के सहयोग के लिए प्रस्तुत होते हैं।

कहानी

हरीश जी फैक्ट्री में मज़दूरी करते थे। वह अपने काम को बहुत ईमानदारी से करते थे। बात उन दिनों की है जब कोरोना महामारी फैली हुई थी, पूरा देश मुसीबतों से गुजर रहा था। जब उन्हें पता चला कि उनके राज्य में कोरोना की वैक्सीन 400 रूपए में मिलेगी तो वह चिंतित हो गए। हरीश जी ने सोचा कि, “इस समय बहुत से लोगों की नौकरी चली गई है वे लोग किस प्रकार अपने घर को चलाएँगे और किस



प्रकार खुद को और अपने परिवार को कोरोना से बचाएँगे। ऐसी स्थिति में ये लोग वैक्सीन के लिए 400 रूपए कैसे दे पाएँगे?” यह सोच-सोचकर हरीश काफी परेशान हुए। उन्होंने अभी तक अपनी मेहनत की कमाई से 2 लाख 945 रूपए बचाकर जमा किए हुए थे। उन्होंने मन में ठान लिया कि इस राशि को वे प्रधानमंत्री राहत कोष में जमा कराएँगे। जब उनके मित्रों को यह बात पता चली तो उन्होंने उन्हें समझाया कि अभी हालात ठीक नहीं हैं अगर तुम अपनी यह रकम दान में दे दोगे तो तुम्हारा गुजारा कैसे होगा? उन्होंने बड़ी सहजता से अपने मित्रों को कहा “मेरे परिवार में अब मेरे सिवा कोई नहीं बचा। मेरे पास अपना गुजारा करने के लिए नौकरी है। जरूरी यह है कि अधिक से अधिक लोगों को वैक्सीन मिले और लोग स्वस्थ रहें।” इस विचार के साथ उन्होंने बिना किसी अपेक्षा के अपने खाते में केवल 945 छोड़ते हुए शेष 2 लाख की राशि प्रधानमंत्री राहत कोष में दान कर दी। अपने इस काम को करने के पश्चात वे संतुष्टि का भाव महसूस कर रहे थे।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके विचार से क्या हरीश जी का फैसला उचित था? बताओ क्यों?
2. हरीश जी ने क्या सोचकर अपना सारा पैसा प्रधानमंत्री राहत कोष में दान कर दिया होगा?
3. समृद्धि का भाव हमारे अंदर कैसे आ सकता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों को हरीश जी की कहानी सुनाएँ और चर्चा करें कि वे हरीश जी जैसी सोच कैसे बना सकते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप हरीश जी जैसे किसी व्यक्ति को जानते हैं? कक्षा में साझा करें।
2. अगर आप हरीश जी की जगह होते तो क्या करते? क्यों?
3. कोविड महामारी के दौरान हमने गरीबी, अमीरी और समृद्धि के कई उदाहरण देखे। अपने अनुभवों पर चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि वे हरीश जी जैसे किसी व्यक्ति को जानते हैं? उनके बारे में चर्चा करें।

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने कहाँ-कहाँ गरीबी और समृद्धि को महसूस किया/देखा? साझा करें।
2. आपने समृद्धि की ओर बढ़ने के लिए क्या-क्या किया?
3. क्या इस कोशिश में आपको किसी कठिनाई का सामना करना पड़ा?
4. समृद्धि की ओर बढ़ाए गए कदम के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि उन्होंने समृद्धि की ओर बढ़ने के लिए क्या-क्या किया। ऐसा करके उन्हें कैसे महसूस हुआ।

❑ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- ◆ परिवार एक व्यवस्था है।
- ◆ इसमें सभी सदस्य अपनी भागीदारी पहचानकर बड़े अपने से छोटों की सुरक्षा पोषण और शिक्षा की जिम्मेदारी लेते हैं और छोटे अपने बड़ों के प्रति कृतज्ञता पूर्वक सेवा करते हैं।

इस पाठ में हम जानेंगे कि कई परिवार के समूह मिलकर समाज कैसे बनता है। समाज कैसे बनता है? उसकी आवश्यकता क्यों है? किस प्रकार समाज हमारी जरूरत है?

हमारी समाज की कल्पना आज की स्थिति में बाज़ार से जुड़ी है, जबकि बाज़ार समाज का एक हिस्सा है। हमने ऐसा माना हुआ है कि पैसे देने से हमें वस्तुएँ मिल जाती हैं पर भूल जाते हैं की उस वस्तु के बनने और हम तक पहुँचने में बहुत सारे लोगों का हाथ है। हम सभी लोग आपस में सामाजिकता से जुड़े हुए हैं। अकेला कोई है नहीं। हम सब मिल कर समाज कहलाते हैं और समाज की विभिन्न व्यवस्थाओं (जैसे- शिक्षा, चिकित्सा, न्याय आदि) के साथ ही हमारा समझपूर्वक जीना हो पाता है। हमारी समझ का प्रभाव समाज पर पड़ता है और समझदार इनसान ही समाज और समग्र व्यवस्था में ठीक से भागीदार बन सकता है।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी समाज को एक आवश्यकता के रूप में पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपनी ज़िंदगी में समाज की भूमिका को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी समाज की विभिन्न व्यवस्थाओं (शिक्षा, चिकित्सा, न्याय आदि) के महत्त्व को समझ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

गतिविधि : समाज की आवश्यकता क्यों

□ उद्देश्य

बच्चों को यह स्पष्ट हो जाए कि समाज की आवश्यकता क्यों है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

एक से अधिक परिवारों के समूह को समुदाय कहते हैं जिसमें सभी व्यक्ति कुछ क्रियाकलाप करते हैं, जैसे- सामाजिक सुरक्षा और मनुष्य तथा प्रकृति के साथ संबंधों का निर्वाह आदि। हर एक व्यक्ति का कार्य-व्यवहार कुछ निश्चित लक्ष्यों की पूर्ति हेतु होता है। किसी समुदाय के अंतर्गत आने वाले व्यक्ति एक-दूसरे के प्रति परस्पर स्नेह तथा सहृदयता का भाव रखते हैं। दुनिया के सभी समुदाय अपनी एक अलग पहचान बनाते हुए अलग-अलग रस्मों-रिवाजों का पालन करते हैं। एक मनुष्य की बहुत-सी आवश्यकताएँ ऐसी होती हैं, जैसे- आहार, आवास, वस्त्र तथा सुरक्षा आदि। जिन्हें वह खुद के साधनों या प्रयासों से कतई पूरी नहीं कर सकता व उनके लिए उसको समाज की आवश्यकता पड़ती ही है। इस गतिविधि में चर्चा करेंगे कि समाज की आवश्यकता क्यों है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक कक्षा के सभी बच्चों से उन कारणों की सूची बनाने को कहेंगे, जिनकी वजह से हम सभी का समाज में रहना अनिवार्य है।
- ◆ यदि हमारे परिवार को किसी जंगल या द्वीप में अकेले रहने को कहा जाए, या अकेले रहना पड़े (जहाँ दूर-दूर तक और कोई भी परिवार न रहता हो, कोई सामाजिक/सरकारी व्यवस्था न हो) तो हमारे परिवार को किन-किन समस्याओं का सामना करना पड़ेगा? इस कार्य के लिए 5 मिनट का समय दें।
- ◆ अब बच्चों से पूछकर बोर्ड पर एक सूची बनाएँ। (अपेक्षित उत्तर : हमारे घर में बिजली नहीं आ पाएगी, हीटर, कूलर, टी.वी. कुछ नहीं चल पाएगा, बीमार होने या चोट लगने पर अस्पताल नहीं होगा, कहीं अकेले जाने पर जानवरों का डर रहेगा, कपड़े कहाँ से आएँगे, mobile भी नहीं होगा तो एक-दूसरे को बुलाना भी संभव नहीं होगा आदि।)
- ◆ इस सूची का वर्गीकरण निम्नानुसार कर सकते हैं-
 - भय से मुक्ति हेतु
(जैसे- जानवर का डर, बीमार होने या चोट लगने पर क्या करेंगे? सर्दी, गर्मी, बारिश से कैसे बचेंगे?)
 - समाधान (शिक्षा) हेतु
(जैसे- शिक्षा, सीखना, समझना)
 - ज़रूरतें पूरी करने (समृद्धि) हेतु
(जैसे- बिजली, खेती, खाना-पीना, कपड़ा, घर।)

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. समाज में रहने से भयमुक्त हुआ जा सकता है। सहमत/असहमत/ कैसे?
2. समाज में रहने से सीखना, समझना आसान हो जाता है। सहमत/असहमत/ कैसे?
3. समाज में रहने से हमारी ज़रूरतें आसानी से पूरी हो सकती हैं। सहमत/असहमत/ कैसे?
4. क्या अभी कुछ ऐसे बिंदु और बचते हैं जिन्हें हम ऊपर लिखी तीन श्रेणियों में नहीं डाल पा रहे? (अपेक्षित उत्तर : नहीं)।



❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे घर पर इन बिंदुओं के बारे में मित्रों, भाई-बहन या अन्य रिश्तेदारों के साथ मंथन और चर्चा करें। जैसे-

- हमें समाज की ज़रूरत क्यों है?
- क्या हम अकेले नहीं रह सकते हैं?
- समाज की ज़रूरत मुझे है या मेरी ज़रूरत समाज को भी है?

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. समाज के बिना मानव की कल्पना ही नहीं हो सकती। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
2. समाज एक व्यवस्था है या अव्यवस्था? क्यों?
3. समाज का प्रभाव व्यक्तियों पर पड़ता है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
4. व्यक्तियों का प्रभाव समाज पर पड़ता है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।
5. सरकार भी समाज का ही एक अनिवार्य हिस्सा है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि किस प्रकार समाज मानव के होने में सहायक है। विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के विचार नोट कर सकते हैं।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

कहानी : भला हो आपका

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि हमारा जीना समाज के बीच है और हमारी ज़िंदगी में समाज की महत्वपूर्ण भूमिका है।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

कहानी

घर की घंटी बार-बार बजने पर, सविता जी ने दरवाजा खोला और देखा कि गेट के सामने पास-पड़ोस के बहुत से लोग इकट्ठा थे।

एक ओर से आवाज़ आई “जल्दी करो, सभी घर से बाहर आ जाओ।” घर के बाहर का शोर सुनकर घर के सभी सदस्य गेट तक पहुँच गए थे।

“बाहर आओ-बाहर आओ” की तेज़ आवाज़ों के बीच, पड़ोस के शर्मा जी और उनकी पत्नी ने दोनों हाथ आगे बढ़ाकर सभी सदस्यों को बाहर की ओर खींचा। जब तक सविता जी कुछ समझ पाती, भीड़ में से एक व्यक्ति चिल्लाया, “आपके घर के पीछे के आँगन में आग लग गई है।”

यह बात सुनकर सविता जी और उसके परिवार के सभी सदस्यों के चेहरे पर डर और घबराहट के भाव थे।

कुछ ही मिनटों में घर के आगे फायर ब्रिगेड आकर रुकी। फायर ब्रिगेड की गाड़ी से सभी कर्मचारी उतरे और पीछे आँगन की ओर भागे। बहुत कोशिश करके तकरीबन आधे घंटे में आग पर काबू पा लिया गया।

कर्मचारियों को जाते हुए देखकर पड़ोसियों ने उन्हें चाय-पानी के लिए रोका। चाय पीते हुए एक कर्मचारी ने कहा कि आग लगने की समय से सूचना मिलने से सविता जी के परिवार में एक बड़ी दुर्घटना होने से बच गयी। वहाँ खड़ी सविता जी, उनका परिवार व सभी पड़ोसी, उस कर्मचारी की बात सुनकर मौन थे।

तभी दूसरे कर्मचारी ने सविता जी से कहा, “इस आग के लगने की सूचना के 10-15 फ़ोन आए थे और सभी फ़ोन अलग-अलग नम्बरों से थे, ऐसा कैसे हुआ? इतनी बार सूचना मिलने के कारण हम कुछ ही पलों में घटना स्थल पर पहुँच गए। अपनी वर्दी भी हमने रास्ते में ही पहनी।”

सविता जी ने कहा, “10-15 फ़ोन? पर हमारे परिवार से तो एक भी फ़ोन कॉल नहीं गया, क्योंकि दुर्घटना के समय घर के सभी लोग नाश्ता कर रहे थे और सभी इस आग के लगने की ख़बर से अनजान थे। इस बारे में पहले पड़ोसियों से ही परिवार को पता चला था।”



सविता जी धीरे से बोली, “भला हो हमारे सभी पड़ोसियों का और आप सभी कर्मचारियों का!”

सविता जी के पास खड़ी मिसेज शर्मा से सविता जी के आँसू नहीं छुपे थे, उन्होंने सविता जी को गले से लगा लिया और पानी पीने को दिया।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आपको कोई ऐसी घटना याद आती हो जब आपको समाज की बड़ी मदद मिली हो तो उस घटना के बारे में बताएँ।
2. आप अपने आसपास किन-किन लोगों का योगदान आपकी रोज़मर्रा की ज़रूरतों को पूरा करने में देख पाते हैं?
3. क्या आपने कभी विपत्ति के समय किसी की मदद की है? आपको उस समय कैसा लगा था? किसी आपबीती घटना को याद करके उसके बारे में बताएँ।

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों का ध्यान इस ओर लेकर जाएँ कि समाज से उन्होंने किस-किस प्रकार की मदद मिली है? क्या उस तरह की मदद के बिना जीना हो पाएगा? विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के विचारों को नोट करें।

□ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने जीवन से ऐसे उदाहरण दें जब समाज में उपस्थित सुविधाओं से आपको या आपके परिवार को बड़ी मदद मिली हो। आपको उस समय कैसा महसूस हुआ। जैसे- घर में चोरी होने पर पुलिस का साथ, पानी की किल्लत में पानी के टैंकर द्वारा मदद, फायर ब्रिगेड की मदद आदि।
2. आप किस प्रकार समाज को अपना सहयोग देना चाहते हैं, आप ऐसा क्यों करना चाहते हैं? अपने विचार साझा करें।
3. क्या कभी आपने अपने आस-पड़ोस या स्कूल में होने वाले समाज के लिए उपयोगी कार्यक्रमों में भाग लिया है? उदाहरण के साथ बताएँ। जैसे- बड़े स्तर पर वृक्षारोपण समारोह का आयोजन करना, ब्लड-बैंक के लिए ब्लड डोनेशन कैम्प लगाना आदि।

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सभी सदस्यों के साथ समाज के महत्त्व पर चर्चा करें और ध्यान ले जाएँ कि ऐसी कौन-कौन सी ज़रूरतें हैं जो परिवार के सभी सदस्यों के प्रयासों से भी पूरी नहीं हो सकती व उनके लिए परिवार को समाज की आवश्यकता पड़ती है।

□ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की गतिविधि और कहानी पर हुई चर्चा से आपका ध्यान विशेष रूप से किन बिंदुओं पर गया? (1 या 2 बिंदु बताएँ)
2. आप अपने आसपास होने वाले कार्यों में किन-किन लोगों के योगदान को पहचान पाए? उदाहरण के साथ अपनी बात रखें।
3. क्या आप पिछले कुछ दिनों में मोहल्ले या सामाजिक स्तर पर किसी गतिविधि का हिस्सा बनकर अपनी भागीदारी देख पाए?
4. इस चर्चा के बाद क्या आपको लगता है कि समाज के होने से ही आपकी और आपके परिवार की विभिन्न जरूरतें पूरी हुई हैं? उदाहरण देकर बताएँ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

कक्षा में आपने अपने जीवन में समाज के महत्व को जाना, किसी न किसी रूप में विभिन्न व्यक्तियों के योगदानों की बात भी की। अगले कुछ दिन आप इन बातों पर ध्यान देते हुए देखें कि क्या आप भी समाज में अपनी भागीदारी निभाने की कोशिश कर रहे हैं?

❑ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- ◆ अभिभावक-संतान, भाई-बहन, आदि हमारे पारिवारिक संबंध हैं।
- ◆ परिवार का विस्तार समाज के रूप में होता है।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि सामाजिक व्यवस्थाओं तथा व्यवसाय से जुड़े लोगों के साथ हमारे क्या संबंध हैं। इन संबंधों में एक-दूसरे से क्या अपेक्षाएँ रहती हैं?

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी साथी-सहयोगी व व्यवस्थापक-नागरिक संबंध को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी व्यवसाय संबंध (साथी-सहयोगी) में एक-दूसरे की अपेक्षाओं व कर्तव्यों को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी व्यवस्था संबंध (व्यवस्थापक-नागरिक) में एक-दूसरे की अपेक्षाओं व कर्तव्यों को समझ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : हमारा सहयोगी

□ उद्देश्य

विद्यार्थी-व्यवसाय संबंध (साथी-सहयोगी) में एक-दूसरे की अपेक्षाओं व कर्तव्यों को समझकर पूरक हो पाएँगे।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

सामान्यतः किसी व्यवसाय में कई लोगों के सहयोग की आवश्यकता रहती है। जो व्यक्ति उस काम को शुरू करता है वह मालिक या साथी कहलाता है, बाकी सहयोगी की भूमिका में होते हैं। अतः हमारे व्यावसायिक जीवन के लिए साथी-सहयोगी संबंध की समझ आवश्यक है, ताकि इस संबंध की परस्पर अपेक्षाओं को पहचानकर पूरक हो पाएँ।

कहानी

विक्टर इस वर्ष अपनी फ़ैक्टरी के उत्पादन से बहुत खुश था। इसके लिए उसने फ़ैक्टरी के कर्मचारियों को एक दावत दी। दिनेश का परिवार उसमें शामिल होने के लिए तैयार हो रहा था। दिनेश की पत्नी सुनंदा अपने कपड़े उलट-पलटकर देख रही थी। न जाने कितनी बार उसने अपने उन सूट और साड़ियों को पलटा होगा, लेकिन कोई भी निर्णय नहीं कर पा रही थी। अंत में परेशान होकर वह बोली, “क्या करना है वहाँ जाकर? एक दिन की दावत से क्या हमारी जिंदगी बदल जाएगी?”

दिनेश ने कहा, “कौन से मालिक अपने सहयोगियों को इतने सम्मान से दावत पर बुलाते हैं!”

आखिर सुनंदा ने पिछले साल खरीदी हुई नीले रंग वाली साड़ी पहन ली। दोनों ने थोड़ी झिझक के साथ, सजे हुए पंडाल में प्रवेश किया। वहाँ विक्टर अपनी पत्नी के साथ लोगों के स्वागत के लिए द्वार पर खड़ा था। उन्होंने उन दोनों का मुस्कराकर अभिवादन किया। दूसरे परिवारों को अपने जैसे पहनावे में पाकर सुनंदा को थोड़ी राहत मिली। उनमें से कुछ के साथ गपशप हाँकते हुए वे भोजन करने के लिए एक साथ बैठ गए। अचानक विक्टर अपनी प्लेट के साथ उनकी टेबल पर पहुँच गया। उनके साथ बैठकर खाना खाया, बाकी लोगों को थोड़ा असहज लग रहा था। इसे भाँपते हुए विक्टर ने कहा, “संकोच किस बात का है। मैं भी आपका भाई ही हूँ। आप लोगों के साथ भोजन कर सकता हूँ न?” दिनेश वैसे तो एक संतुष्ट जिंदगी जीने वाला था, लेकिन वह मन ही मन बोला, “यह कहने से क्या होता है। खुद के कपड़े और हमारे कपड़े तो देखो।” थोड़ी देर की अच्छी बातचीत से माहौल सुखद हो गया था। जब लोग दावत से वापिस जाने लगे तो विक्टर ने सभी परिवारों को एक-एक गिफ़्ट पैक दिया।



घर जाकर सुनंदा ने पैकेट खोला तो उसमें दोनों के लिए कपड़े थे। कपड़ों के बीच एक लिफ़ाफ़ा था। उसमें कुछ पैसे थे और एक चिट्ठी भी थी जिसमें लिखा था, यह फ़ैक्टरी आप लोगों की बदौलत है। अब तक हमारी फ़ैक्टरी के संघर्ष के दिन थे। आप लोगों ने मेहनत करके इसे यहाँ पहुँचाया है। इस साल के लाभ में आपकी हिस्सेदारी आपको दे रहा हूँ।

आपका साथी

विक्टर

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. एक सहयोगी के रूप में अपने साथी के प्रति क्या-क्या कर्तव्य रहते हैं?
2. एक साथी के रूप में अपने सहयोगी के प्रति क्या-क्या दायित्व रहते हैं?

3. यदि आगे चलकर आप किसी कार्य में साथी की भूमिका में होते हैं तो अपने सहयोगियों के लिए किन बातों का ध्यान रखेंगे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि साथी और सहयोगी एक-दूसरे से शिकायतमुक्त रह सकें इसके लिए दोनों को किन-किन बातों का ध्यान रखने की आवश्यकता है।

कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. एक सहयोगी की अपने साथी से क्या अपेक्षाएँ रहती हैं?
2. एक साथी की अपने सहयोगी से क्या अपेक्षाएँ रहती हैं?
3. आपके अनुसार क्या किया जाए जिससे कि साथी और सहयोगी एक-दूसरे से शिकायतमुक्त रह सकें?
4. साथी-सहयोगी संबंध का क्या महत्त्व है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि साथी-सहयोगी संबंध का क्या महत्त्व है।

कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : समिति की कार्य-योजना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने व्यवस्थागत संबंधों (व्यवस्थापक-नागरिक) की ओर दिलाना।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

जब कोई परिवार खुशहालीपूर्वक जी पाता है तो वह दूसरे परिवारों के खुशहालीपूर्वक जीने में मदद करता है। सभी परिवार खुशहालीपूर्वक जी पाएँ इसके लिए ग्राम स्तर से विश्व स्तर तक समाज में व्यवस्थाओं (systems) की आवश्यकता होती है, जैसे- शिक्षा व्यवस्था, चिकित्सा व्यवस्था, उत्पादन व्यवस्था, न्याय व्यवस्था और विनियम व्यवस्था। इन व्यवस्थाओं में कुछ लोग समाज के हित में अपनी भागीदारी देते हैं जिन्हें व्यवस्थापक के रूप में जाना जाता है। व्यवस्थापक अपने नागरिकों के लिए अपने दायित्वों को निभाते हैं और नागरिकों से उनके कर्तव्यों के पालन की अपेक्षा रखते हैं।

अतः व्यवस्थापक व नागरिक संबंध को समझने और उसे ठीक से निभाने की आवश्यकता है। इसे समझे बिना एक-दूसरे से शिकायतें बनी रहती हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने व्यवस्थागत संबंधों की ओर ध्यान दिलाने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

समाज में लोगों की सुविधाओं के लिए कुछ व्यवस्थाएँ बनी हुए हैं। इन व्यवस्थाओं को चलाने के लिए नीचे पाँच समितियाँ दी गई हैं। सभी विद्यार्थी इन समितियों के सदस्य बनाए जाएँ। एक समिति में पाँच सदस्यों को रखा जा सकता है जो व्यवस्थापक की भूमिका में होंगे। नीचे दिए अनुसार समाज की कुछ चुनौतियों के समाधान के लिए इन समितियों को अपनी-अपनी कार्य-योजनाएँ बनानी हैं।

- ◆ **शिक्षा समिति (Education Committee)** - कुछ लोग उच्च शिक्षा लेने के बावजूद भ्रष्टाचार करते हैं। इसके लिए शिक्षा में और क्या पढ़ाने की आवश्यकता है ताकि वे ऐसा न करें। इसके लिए एक कार्य-योजना बनाएँ।
- ◆ **स्वास्थ्य समिति (Health Committee)** - कुछ उत्पादक या वितरणकर्ता अधिक लाभ के लिए खाद्य पदार्थों में मिलावट करते हैं। इसके लिए उन्हें जागरूक करना है ताकि वे ऐसा न करें। इसके लिए एक कार्य-योजना बनाएँ।
- ◆ **उत्पादन समिति (Production Committee)** - कुछ उत्पादक फसल की पैदावार बढ़ाने के लिए रासायनिक खाद व कीटनाशकों का बहुत प्रयोग करते हैं जिससे गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं। उन्हें जागरूक करने के लिए एक कार्य-योजना बनाएँ।

- ◆ **न्याय समिति (Justice Committee)**– भय, अफ़वाह, नफ़रत आदि के कारण समाज में दंगे-फ़साद व हिंसा हो जाती हैं। इन्हें रोकने के लिए एक कार्य-योजना बनाएँ।
- ◆ **विनिमय समिति (Exchange Committee)** – कुछ उत्पादक या वितरणकर्ता वस्तुओं की जमाखोरी करके बाज़ार में वस्तुओं का अभाव पैदा कर देते हैं जिससे महँगाई बढ़ जाती है। इस कालाबाज़ारी को रोकने के लिए एक कार्य-योजना बनाएँ।

प्रत्येक समिति 8-10 मिनट चर्चा करे और अपनी कार्य-योजना तैयार कर कक्षा में प्रस्तुत करें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कार्य-योजना बनाते समय आपको किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा?
2. स्वयं को एक व्यवस्थापक के रूप में देखते हुए बताएँ कि नागरिकों से आपकी क्या अपेक्षाएँ हैं?
3. आगे चलकर आप समाज की कौन-सी व्यवस्था में भागीदारी करना चाहेंगे और क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि समाज की व्यवस्थाओं के ठीक से काम करने के लिए हम कैसे सहयोग कर सकते हैं?

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. समाज की वर्तमान व्यवस्थाओं में आप क्या-क्या कमियाँ देखते हैं?
2. इन व्यवस्थाओं में भागीदारी करने वाले व्यक्तियों से आपकी क्या अपेक्षाएँ हैं?
3. समाज की व्यवस्थाओं को और बेहतर बनाने के लिए आप क्या सुझाव देना चाहेंगे?
4. समाज की व्यवस्थाओं के प्रति आपके क्या कर्तव्य हैं?
5. आपके अनुसार क्या किया जाए जिससे कि व्यवस्थापक और नागरिक एक-दूसरे से शिकायतमुक्त रह सकें?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि समाज की व्यवस्थाओं को और बेहतर कैसे बनाया जा सकता है।

□ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चाओं के बाद आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
2. एक नागरिक के रूप में आप समाज की व्यवस्थाओं के लिए किन-किन कर्तव्यों का पालन करते हैं?
3. क्या आप समाज की व्यवस्थाओं में भागीदारी करने वाले लोगों के साथ अपना संबंध देख पाते हैं? यदि हाँ, तो बताएँ किस रूप में?
4. क्या आपने कभी किसी कार्य के दौरान किसी सहयोगी की चुनौतियों को देखा है? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें।

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में चर्चा करें कि समाज की व्यवस्थाओं में भागीदारी करने वाले लोगों के कारण हमारी ज़िंदगी में क्या प्रभाव पड़ता है।

□ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- ◆ साथी-सहयोगी व व्यवस्थापक-नागरिक संबंध क्या हैं।
- ◆ इन संबंधों में परस्पर अपेक्षाएँ व कर्तव्य क्या हैं।

हमारे लिए कुछ सामाजिक समस्याएँ बड़ी चुनौती बन गई हैं। भ्रष्टाचार, जाति-धर्म के झगड़े, दंगे फसाद जैसी समस्याएँ उनमें से कुछ हैं। इनसे न केवल संसाधनों एवं ऊर्जा की बर्बादी होती है बल्कि सामाजिक दुर्भावना व द्वेष के बढ़ने से सामाजिक सद्भाव और समरसता (Harmony) प्रभावित होती है। इन समस्याओं का निदान अत्यंत आवश्यक है। इस पाठ में विद्यार्थी अपने समाज की चुनौतियों को पहचानने के साथ उसे ठीक करने में अपनी भूमिका देख पाएँगे।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी सामाजिक समस्याओं और चुनौतियों के समाधान में अपनी भूमिका देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी सामाजिक चुनौतियों के कारणों का विश्लेषण कर समाधान तक पहुँचने की क्रिया के क्रम को समझ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : कौन चला रहा है

□ उद्देश्य

विद्यार्थी सामाजिक चुनौतियों के कारण के विश्लेषण द्वारा समाधान तक पहुँचने की प्रक्रिया को समझ पाएँ।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

समाज के कुछ लोगों की नासमझी उसके ताने-बाने को नुकसान पहुँचा देती है। दंगे जैसी घटनाएँ आखिर क्यों होती हैं? लोग कैसे जाने-अनजाने उनका हिस्सा बन जाते हैं? क्या विभिन्न मान्यताओं वाले लोगों के पास मिलकर

जीने का कोई तरीका है? यह कहानी आधारित चर्चा ऐसी स्थितियों पर विचार करने का अवसर देने हेतु है। क्या समझपूर्वक जीना और मानवीय मूल्यों के साथ प्रस्तुत होना इसका समाधान है?

कहानी

उस चौराहे पर बहुत रौनक रहा करती थी। सोनिया के पिता और अफसाना के अब्बा की दुकानें उस चौराहे पर अगल बगल में ही थी। वहाँ से थोड़ी ही दूरी पर दो गलियों के अंतर पर उनके मकान थे। दोनों परिवार तीज-त्योहार एक साथ मनाया करते थे। दोनों का एक-दूसरे के यहाँ खूब आना-जाना था।

उस दिन चौराहे पर काफी चहल-पहल थी। दोनों दुकानों की अच्छी बिक्री हो रही थी। अचानक उस भीड़ को क्या हुआ। काफी शोरगुल करते हुए लोग पत्थरों और डंडों से एक-दूसरे को मारने लगे। दोनों दोस्तों ने जल्दी से शटर गिराना चाहा, पर तब तक भीड़ वहाँ पहुँच गई। भीड़ ने उनका कुछ सामान तोड़ा और कुछ बिखेर दिया। उन्होंने जैसे-तैसे वहाँ से भागकर जान बचाई।

सोनिया के पिता ने चिंतित होकर कहा, “अरे! ज़रा अब्दुल को फोन लगाना। घर के अंदर ही है न?” अभी सोनिया ने फोन उठाया ही था कि फ़ोन की घंटी बज उठी। अब्दुल चाचा का फ़ोन था। उन्होंने एक-दूसरे के परिवार का हाल-चाल पूछा। उन्होंने कहा, “पिछले कुछ दिनों से उकसाने वाले संदेश मेरे व्हाट्सएप पर आ रहे थे। यार, माफ़ करना, मुझसे भी गलती हुई है, वह संदेश मैंने भी कुछ लोगों को फॉरवर्ड किया था।” सोनिया के पापा ने कहा, “कुछ दिन पहले एक व्हाट्सएप ग्रुप में द्वेष और घृणा भरी बातें एक दो दिन से होने लगी थीं।



सोनिया ने अफसाना से अफ़सोस भरे शब्दों में कहा, “एक बात मेरी समझ में नहीं आ रही है कि इस व्हाट्सएप को हम चला रहे हैं या यह हमें!!”

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी कोई व्हाट्सएप मैसेज बिना पूरा पढ़े या सोचे समझे आगे भेजा है? साझा करें।
2. आप किन सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते हैं? आपको उनका इस्तेमाल करते समय किन बातों का ध्यान रखे जाने की ज़रूरत लगती है?

3. दंगा-फ़साद जैसी घटनाओं को रोकने की जिम्मेदारी किनकी है?
4. ऐसी घटनाएँ न हों, इसके लिए समाज को क्या करने की ज़रूरत है?
5. क्या आप जैसे बच्चे भी ऐसी घटनाओं के न होने में अपना योगदान दे सकते हैं? कैसे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर परिवारजनों के विचार जानने का प्रयास करें कि लोग बिना हितों के टकराव के किस प्रकार मिलकर जी सकते हैं?

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या दंगों से समस्या का समाधान मिल जाता है?
2. यदि दंगों से समाधान नहीं मिलता है तो फिर दंगे होते क्यों हैं?
3. दंगों के सामान्यतः क्या कारण होते हैं? उन मुद्दों को कैसे सुलझाया जा सकता है?
4. क्या कभी आपने अपने आस-पड़ोस या स्कूल में लोगों को गुप बनाकर लड़ते झगड़ते देखा है? सामान्यतः उसका क्या कारण रहता है?
5. क्या जीने का कोई ऐसा तरीका भी है कि ऐसी स्थिति ही न उत्पन्न हो? वह तरीका साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि समाज में दंगे-फसाद न हों, इसके लिए वे अपनी और अपने परिवार की क्या भूमिका देखते हैं।

□ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : सामाजिक चुनौतियाँ

□ उद्देश्य

विद्यार्थी सामाजिक चुनौतियों को पहचानकर उसके समाधान में अपनी भूमिका देख पाएँ।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

समाज भ्रष्टाचार, दंगा, चोरी, लूटपाट जैसी अनेक चुनौतियों का सामना कर रहा है। इन समस्याओं का कारण क्या है? क्या समाज के सभी लोगों के समझ पर काम होना इसका समाधान हो सकता है? कई बार ऐसा भी होता है कि हम अनजाने में किसी स्थिति के खराब होने का कारण बन जाते हैं। सोशल मीडिया का असर हो या किसी के बहकावे का प्रभाव, यह होता तभी है जब व्यक्ति स्वयं में किसी बात को लेकर स्पष्ट समझ के साथ नहीं होता। इस गतिविधि के माध्यम से कोशिश है कि विद्यार्थी समाज की चुनौतियों को पहचाने, उसके कारण को जाने और उसे ठीक करने में अपनी स्थिति और क्षमता के अनुसार भूमिका अदा करें।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों से पूछा जाए कि उनकी नज़र में समाज में कौन-कौन-सी बातें/काम उन्हें बड़ी समस्या या चुनौती नज़र आती हैं। उनके जवाब बोर्ड पर लिखते चलें। (भ्रष्टाचार, दंगा, चोरी, लूटपाट)
- विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बनाते हुए प्रत्येक को उस सूची में से एक-एक विषयवस्तु चर्चा हेतु दें।
- समूह उस विषय पर एक प्रस्तुति तैयार करे, जिसमें वह निम्न बिंदुओं को शामिल करे। कोई एक विद्यार्थी एक शीट पर इनसे जुड़े प्रमुख बिंदु लिख ले।
 1. वह समस्या क्या है और उससे कौन-कौन प्रभावित होते हैं?
 2. वह समस्या क्यों है और उस समस्या को कैसे दूर किया जा सकता है?
- अब बारी-बारी से प्रत्येक समूह प्रस्तुति दे।
- हर प्रस्तुति के बाद यदि किसी बिंदु पर अन्य विद्यार्थियों को कोई विचार जोड़ना हो तो उन्हें अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इन सभी समस्याओं के कारणों में क्या कुछ बातें एक समान दिखी? वो बातें क्या थीं?
2. उन समस्याओं को दूर करने में बड़ी भूमिका/जिम्मेदारी किनकी दिखती है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने समूह की विषयवस्तु (समस्या) के प्रश्नों पर घर पर तथा आस-पड़ोस में चर्चा करके देखें कि उनसे और क्या जानने को मिलता है।

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थी पिछले दिन के समूह में बैठें।
2. घर की चर्चा से निकले अतिरिक्त बिन्दुओं को अपने समूह की शीट में लिख लें।
3. प्रत्येक समूह अपने घर की चर्चाओं से जुड़े नए बिंदुओं को पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप भी इनमें से किसी समस्या को बढ़ाने में किसी तरह (प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से) शामिल हो जाते हैं? यदि हाँ, तो कैसे? वैसे आपसे किन कारणों से हो जाता है?
2. क्या आपने कभी किसी के विरुद्ध भड़काने वाले संदेश सोशल मीडिया (व्हाट्सएप, फेसबुक आदि) पर पढ़े हैं? ऐसे संदेशों को पढ़ने के बाद आप सामान्यतः क्या करते हैं?
3. आप कक्षा में चर्चा की गई समस्याओं में से किन्हें दूर करने में योगदान दे सकते हैं? कैसे?
4. ऐसे कौनसे 2-3 कार्य किए जा सकते हैं जिससे इस तरह की समस्याएँ समाज में न उत्पन्न हों? (क्या समझ पर काम करना भी एक समाधान है?)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में चर्चा करें कि भ्रष्टाचार, कामचोरी, आतंकवाद, दंगे-फसाद जैसी समस्याओं का मूल कारण क्या है।

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की चर्चा से आपका ध्यान विशेष रूप से किन बिंदुओं पर गया?
2. इस सप्ताह अपने आस-पड़ोस की किन सामाजिक समस्याओं पर आपका ध्यान गया?
3. क्या आप पिछले कुछ दिनों में किसी सामाजिक समस्या या चुनौती के समाधान का हिस्सा बने? कैसे?
4. इस सप्ताह की चर्चा के बाद आप अपने आस-पड़ोस के लोगों के साथ व्यवहार के दौरान किन बातों का विशेष ध्यान रख पाए? किसी घटना के उदाहरण के साथ बात रखें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अगले कुछ दिन आप ध्यान दें कि कक्षा में आपने समाधान रूप में अपने जिस योगदान की बात की, क्या आप वैसा ही कर पा रहे हैं?

❑ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- ◆ सामाजिक समस्याओं और चुनौतियों के समाधान में मेरी अपनी भी भूमिका है।
- ◆ सामाजिक चुनौतियों के कारणों का विश्लेषण करते हुए समाधान तक पहुँचने की क्रिया का क्रम क्या है।

हमारा ध्यान आपसी समानताओं पर होने से हम एक-दूसरे से ज़्यादा जुड़े हुए व खुश महसूस करते हैं। एक-दूसरे में भिन्नता देखने से जहाँ पर खुद को बड़ा पाते हैं वहाँ खुश होते हैं पर जहाँ खुद को छोटा पाते हैं, वहाँ पर दुःखी हो जाते हैं। यह बड़ा या छोटा मानने का अभ्यास हमारी मान्यताओं या conditioning से आता है। हम काला-गोरा, अमीर-गरीब, देशी-विदेशी के आधार पर अपने-पराए की दीवार खड़ी कर देते हैं। जब हमारा ध्यान सबसे पहले हमारे आपस की समानताओं पर जाता है तब हम एक-दूसरे के साथ ज़्यादा सहजता से व्यवहार कर पाते हैं। हमें सब एक जैसे दिखने लगते हैं और वही भिन्नताएँ जो पहले हमारे बीच में मानसिक रूप से रुकावटें पैदा कर रही थी अब हमारे आपस में इस दुनिया में विभिन्नता को सराहने में, एक-दूसरे को पहचानने के अर्थ में मददगार होती हैं। (भिन्नता का अपना महत्व है, प्रकृति में सारी भिन्नताएँ पूरकता के लिए हैं इसलिए यहाँ हमारा मकसद भिन्नता को गलत ठहराना नहीं है, बल्कि बच्चों के अंदर यह विश्वास पैदा करना है कि इतनी भिन्नताओं के बावजूद धरती के सब इनसान अंदर से एक जैसे ही हैं, अगर बच्चों का ध्यान सही से इस ओर चला जाता है तो वे जीवन भर के लिए धर्म, जाति, क्षेत्र, रंग आदि के झगड़ों से मुक्त हो सकते हैं।)

□ पाठ के उद्देश्य

- ◆ विद्यार्थी समाज को अपने परिवार के विस्तार के रूप में देख पाएँगे।
- ◆ विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि जहाँ संबंध है वहाँ शोषण नहीं होता।
- ◆ विद्यार्थी भयमुक्त समाज निर्माण के लिए आवश्यक कार्य-व्यवहार को पहचान पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

गतिविधि : समानता की पहचान

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का इस बात पर ध्यान दिलाना कि मनुष्यों में आपस में समानता की पहचान होने से हमें खुशी मिलती है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

हम सभी साँस लेते हैं, खाना खाते हैं, सोते हैं, हमें घर और कपड़ों की ज़रूरत है, इत्यादि। यह समानताएँ शरीर के आधार पर हैं। हम सभी सोचते हैं, निर्णय लेते हैं, सभी खुशी चाहते हैं, सभी सम्मान चाहते हैं, आदि-आदि। यह समानताएँ मन के आधार पर हैं, ऐसे कई प्रकार से हम मनुष्य समान हैं। हर मनुष्य सोचता है पर अलग-अलग चीज़ें सोचता है, हर मनुष्य निर्णय लेता है पर अलग-अलग निर्णय लेता है। हर इनसान प्यार करता है, पर व्यक्त करने के तरीके अलग हैं। हर इनसान प्यार चाहता है, सम्मान चाहता है, खुशी चाहता है, पर पाने के तरीके अलग हैं। अंत में मूल रूप से हम सब एक जैसे ही हैं। यह बात स्पष्ट रूप से बच्चों तक पहुँच जाए, इस क्रम में यह गतिविधि है।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

◆ शिक्षक किसी घटना या परिस्थिति से चर्चा शुरू करें। जैसे- कल्पना कीजिए कि आपके स्कूल और किसी दूसरे स्कूल के बीच में टेबल टेनिस का मैच हो रहा है।

◆ दो प्रकार की स्थितियों की संभावना है- या तो आपके स्कूल की टीम जीतेगी या फिर हारेगी।

आइए चर्चा करते हैं-

➤ जब अपने स्कूल की टीम जीतती है तब हमारे अंदर क्या भाव आते हैं? और टीम के जीतने की खुशी हम कैसे मनाते हैं?

➤ जब अपने स्कूल की टीम हारती है तब हमारे अंदर क्या भाव आते हैं? और टीम के हारने का दुःख हम कैसे व्यक्त करते हैं?

◆ अब एक दूसरे प्रकार के मैच की कल्पना करते हैं- यह मैच हमारे मोहल्ले की दो टीमों के बीच है, इसमें दोनों टीमों में आपके मित्र और भाई-बहन खेल रहे हैं। इस मैच के परिणाम में भी वही होगा कि कोई एक टीम जीतेगी तो दूसरी टीम हारेगी।

अब आइए चर्चा करते हैं -

➤ जीती हुई टीम के बारे में हमारे अंदर क्या भाव आते हैं? उस टीम के जीतने की खुशी हम कैसे मनाते हैं?

➤ हारी हुई टीम के बारे में हमारे अंदर क्या भाव आते हैं? उस टीम के हारने का दुःख हम कैसे व्यक्त करते हैं?

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप जिन लोगों से लगाव रखते हैं उनमें और खुद में क्या-क्या समानता पाते हैं?

2. जो लोग आपसे लगाव रखते हैं वे आप में क्या समानता देख पाते हैं? (संकेत- स्नेह, प्रेम, विश्वास, आदि।)

3. हमारा ध्यान ज्यादातर दूसरे के साथ समानता पर जाता है या हम दूसरे से कुछ अलग हैं, इस पर जाता है?
4. जब हम खुद को दूसरे से कुछ अलग (असमान) मान लेते हैं तो हमारे बीच के संबंध कैसे होते हैं? हमारा उनके प्रति भाव कैसा होता है? साझा करें।
5. जब हम एक-दूसरे को अपने जैसा ही मानते हैं तो हमारे संबंध कैसे होते हैं? हमारा उनके प्रति भाव कैसा होता है? साझा करें।



घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर विद्यार्थी अपने परिवारजनों से इस बात पर चर्चा करें और पता लगाएँ कि मनुष्यों के बीच समानता की पहचान किन बिंदुओं के आधार पर की जा सकती है। इसकी एक सूची भी बनाएँ।

कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा की दिशा

बच्चे को यदि इनसान में समानता के बिंदु देखने की आदत पड़ जाए तो हर क्षण विशेषता की चर्चा और होड़ से वह बाहर निकल जाएँगे और शांतिपूर्ण ज़िंदगी की ओर अग्रसर होंगे जिसके परिणामस्वरूप हम वैश्विक शांति और सद्भाव की बात कर पाएँगे।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. मनुष्यों में समानता का दृष्टिकोण विकसित हो जाने के बाद हमारी ज़िंदगी में कौन-कौन से प्रमुख परिवर्तन आ सकते हैं?
2. आप और आपके अध्यापक में क्या समानताएँ हैं?
3. आप और आपके घनिष्ठ मित्र में क्या समानताएँ हैं?
4. अपने परिवार के सदस्यों के बारे में सोचकर बताएँ कि उनमें क्या-क्या समानताएँ हैं?
5. अगर कक्षा में ऐसा कोई विद्यार्थी है जिसे आप पसंद नहीं करते, क्या उसके और आप के बीच में भी कुछ समानता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि धरती के सारे मानव किस रूप में एक समान है।

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

कहानी : अपना धन

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी भयमुक्त समाज निर्माण के लिए आवश्यक तत्वों (स्वधन, और न्यायपूर्ण कार्यव्यवहार) की पहचान कर पाएँ।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

समाज में तालमेल के लिए यह आवश्यक है कि समाज के लोग आपस में एक दूसरे को अपने संबंधी के रूप में पहचान सकें। एक बार जब समाज में लोग एक दूसरे को अपने संबंधी के रूप में पहचान लेते हैं तो वहाँ पर शोषण की गुंजाइश नहीं रह जाती। पूरा समाज एक विस्तृत परिवार के रूप में दिखाई देने लगता है जहाँ लोग आपस में एक दूसरे का सहयोग करते हैं। ऐसे समाज में किसी को किसी से डर या भय नहीं होता। साथ ही भयमुक्त समाज के लिए यह आवश्यक है कि समाज के लोगों को स्वधन (अपने धन) के बारे में स्पष्टता हो कि अपना धन हम किसे कह रहे हैं? क्या हम जो धन इस्तेमाल कर रहे हैं वह वास्तव में अपना धन है भी या

नहीं? प्रतिफल, पारितोषिक और पुरस्कार से मिला धन ही स्वधन है, बाकी किसी भी और तरीके से प्राप्त धन, परधन की श्रेणी में आता है। शिक्षक से अपेक्षा है कि वे चर्चा की दिशा को इस ओर ले जाएँ कि दूसरों का धन इस्तेमाल करना अपराध है।

कहानी

गर्मियों की छुट्टी में पूरे एक महीने नानी के घर रहने के बाद आशी और अंशू आज मम्मी-पापा के साथ अपने घर जा रहे थे। चलते समय नानी ने दोनों बच्चों को ढेर सारे उपहारों के साथ, हाथ में कुछ पैसे भी दिए। इन पैसों को लेकर बच्चे अपनी ढेर सारी योजनाएँ बना ही रहे थे कि इनका क्या करना है, इतने में मम्मी ने कहा, “लाओ बच्चो! यह पैसे मुझे दे दो, मैं रख लूंगी। तुमसे कहीं खो सकते हैं।” “नहीं मम्मी! ये पैसे मुझे नानी ने दिए हैं। ये मेरे पैसे हैं, हम इन्हें आपको कैसे दे सकते हैं।” “हाँ, हाँ! ये तुम्हारे ही हैं। जब तुम्हें ज़रूरत होगी तो मिल जाएँगे तुम्हें” मम्मी ने कहा।

घर आकर दोनों बच्चे खा-पीकर शाम को दोस्तों के साथ खेलने के लिए निकल पड़े। अभी थोड़ी ही दूर चले होंगे कि उन्हें सड़क के किनारे एक पर्स दिखाई पड़ा, अंशू ने दौड़कर उसे उठाया। पर्स में पाँच-पाँच सौ के दो नोट थे। दोनों ने आसपास देखा। दूर-दूर तक कोई भी इन्सान दिखाई न दिया। वे यह नहीं समझ पा रहे थे कि इसका क्या किया जाए? दोनों ने काफी देर तक वहाँ खड़े रहकर इंतजार किया कि शायद कोई इसकी खोज में आए, लेकिन काफी इंतजार के बाद भी कोई नहीं आया। अंशू ने कहा, “मैंने किसी से छीना नहीं, किसी का चुराया नहीं, यह मुझे पड़े हुए मिले, इसलिए यह मेरा है।” लेकिन अंशू की बात से आशी सहमत न थी। उसके मन में प्रश्न उठ रहे थे कि यह उसका कैसे हुआ? अंशू को लगता था कि अगर



मैंने इसको यहाँ छोड़ दिया तो कोई दूसरा उठा लेगा यह मुझे मिला है इसलिए यह मेरा है। आशी ने कहा, “चलो दादी के पास चलते हैं। इस बात का फैसला दादी ही कर सकती हैं।” दोनों दादी के पास पहुँचे। अंशू ने सारी बात दादी को बताई और पूछा, “दादी! यह पर्स मेरा ही तो हुआ ना!” दादी ने बड़े ध्यान से दोनों बच्चों की बातें सुनी और प्यार से दोनों को अपने पास बिठाते हुए बोलीं, “बच्चो! जब हम कोई भी उत्पादन कार्य या सेवा करते हैं तो उसके बदले में जो मेहनताना मिलता है, उसको प्रतिफल कहते हैं। वह हमारा स्वधन होता है। इसके साथ ही जब हमारे संबंधी

प्रसन्नतापूर्वक हमें कोई भी वस्तु या पैसे आदि देते हैं, वह पारितोषिक के रूप में हमारा स्वधन होता है। समाज में कोई योगदान देने पर हमें पुरस्कार स्वरूप जो वस्तु या धन मिलता है, वह भी हमारा स्वधन होता है। इन तीन प्रकार से प्राप्त धन ही अपना धन (स्वधन) होता है। इसके अलावा किसी भी तरीके से प्राप्त धन परधन होता है और परधन लेना अपराध है। “दादी! तो फिर क्या जो पैसे नानी ने हमें दिए वे भी मेरे नहीं हैं?” आशी ने दादी से पूछा। “मैंने तो अपनी बात रख दी। अब ये तो तुम्हें ही तय करना है कि कौनसा धन तुम्हारा है और कौनसा नहीं” दादी ने कहा। दोनों बच्चे यह तय नहीं कर पा रहे थे कि उन्होंने जो किया वह ठीक किया या नहीं या फिर अब क्या किया जाए। तभी दादी ने कहा, “चलो बच्चो! पुलिस स्टेशन चलते हैं। यह जिसका भी पर्स है, वह इसे ढूँढ़ते हुए वहीं तो आएगा।”

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार बच्चों को नानी से जो पैसे मिले, वह उनका अपना धन (स्वधन) माना जाएगा या नहीं? यदि हाँ, तो कैसे? और यदि नहीं, तो क्यों? चर्चा करें।
2. यदि आप अंशू और आशी के स्थान पर होते तो सड़क पर पड़े हुई उस पर्स का क्या करते?
3. क्या आपके जीवन में भी इस तरह की या इससे मिलती-जुलती कोई घटना घटी है? यदि हाँ, तो कक्षा में साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी कक्षा में सुनाई गई कहानी को अपने परिवारजनों को भी सुनाएँ और स्वधन और परधन पर चर्चा करें तथा उनके विचार जानें।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि समाज में सभी लोग अपने द्वारा कमाए गए धन (स्वधन) का ही उपयोग करें तो इससे समाज में किस तरह का बदलाव आ सकता है? चर्चा करें।
2. स्वधन अर्जित करने के लिए हमें क्या-क्या करने की आवश्यकता होगी? चर्चा करें।
3. दूसरों का धन (परधन) लेना अपराध क्यों है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से इस बात पर चर्चा करें कि स्वधन अर्जित करने के लिए हम क्या-क्या कर सकते हैं?

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह कब-कब आपका ध्यान आपसी समानता (दूसरा भी मेरे जैसा है) की ओर गया? इससे आपके विचार और व्यवहार में क्या बदलाव आया?
2. क्या इस सप्ताह आपको प्रतिफल, पारितोषिक या पुरस्कार के रूप में किसी भी तरह का धन प्राप्त हुआ? यदि हाँ, तो कक्षा में साझा करें।
3. क्या आपकी जिंदगी में भी कभी कोई ऐसा अवसर आया, जब आपको किसी की कोई चीज़ या पैसा पड़ा हुआ मिला? ऐसी स्थिति में आपने क्या किया? कक्षा में साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों के साथ इस बात पर चर्चा करें कि जिन लोगों को हम अपने जैसे ही व्यक्ति के रूप में देख पाते हैं तो उनके साथ हमारा व्यवहार कैसा होता है?

❑ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में हमने जाना कि-

- ◆ प्रकृति में पूरकता का क्या अर्थ है।
- ◆ प्रकृति की चारों अवस्थाएँ कैसे पूरकता (अंतर्संबंध) में हैं।

इस अध्याय में हम देखेंगे कि मानव के अलावा प्रकृति में और क्या है। हम इस बात पर भी गौर करेंगे कि अस्तित्व में प्रकृति की वस्तुओं के अलावा और भी कोई वास्तविकता है क्या? यदि है तो वह कैसी है?

इसके आगे हम यह भी देखेंगे कि आकाश में अनेक तारे, ग्रह और उपग्रह होते हैं। आकाश को शून्य, खाली स्थान या खाली जगह भी कहते हैं। आकाश में ही सभी तारे, ग्रह और उपग्रह गतिशील रहते हैं। आकाश ही सब ग्रह-उपग्रह के रहने की जगह है। इनमें से एक हमारी धरती भी है।

इस धरती पर दिखने वाले सब मिट्टी-पत्थर, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी और मानव को यदि एक शब्द देना चाहें तो इसे 'प्रकृति' कहते हैं। धरती के साथ इस सौरमंडल के सभी ग्रह-उपग्रह, दूसरे सौरमंडल, दूसरी galaxies और आकाश को मिलाकर यदि एक शब्द देना चाहें तो इसे 'अस्तित्व' (existence) कहते हैं।

□ पाठ के उद्देश्य

1. प्रकृति की अवस्थाओं के बारे में जान पाएँगे।
2. विद्यार्थी स्पेस को एक वास्तविकता के रूप में पहचान पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

गतिविधि : हमारे चारों ओर क्या-क्या है

□ उद्देश्य

विद्यार्थी यह जान सकेंगे कि हमारे चारों तरफ़ जो कुछ भी है, वह चार प्रकार की वास्तविकताओं के रूप में है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

जब हम सारी सृष्टि को देखते हैं तो जो कुछ भी हमें दिखता है उसे हम चार श्रेणियों में रख सकते हैं। इनमें से एक श्रेणी मिट्टी, पत्थर, हवा, पानी आदि रूप में है जिसे सामान्यतः निर्जीव बोलते हैं। दूसरी श्रेणी में पेड़-पौधे आदि आते हैं। तीसरी श्रेणी पशु-पक्षियों की है और चौथे श्रेणी में इनसान आते हैं। इनसान ही बाकी तीन श्रेणियों को समझ सकता है और उनका सदुपयोग-दुरुपयोग करता है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को चार या पाँच छोटे समूहों में बैठा दें और हर समूह को एक पेज दें।
- ◆ समूह का एक बच्चा इस पेज पर अपने आसपास जो कुछ भी देख पा रहे हैं उनके नाम लिखे। अगला बच्चा अन्य दो नाम लिखे। इस प्रकार समूह के सभी विद्यार्थी दो-दो नाम लिखें।
- ◆ अब हर समूह से एक बच्चा इस सूची को कक्षा में प्रस्तुत करे। (प्रत्येक समूह 3 मिनट)
- ◆ प्रस्तुतीकरण के समय शिक्षक द्वारा बोर्ड पर 4 कॉलम (1, 2, 3, 4) खींचकर निम्न आधार पर उनकी सूची को वर्गीकृत कराएँ-
 - कॉलम 1 में उनके नाम लिखवाए जाएँ जो साँस नहीं लेते हैं।
 - कॉलम 2 में उनके नाम लिखवाए जाएँ जो साँस लेते हैं, पर घूम-फिर नहीं सकते हैं और हमारे कहने का उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
 - कॉलम 3 में उनके नाम लिखवाए जाएँ जो साँस लेते हैं, हमारे कहने का उन पर प्रभाव पड़ता है, परंतु उनमें समझना और समझाना नहीं होता है।
 - कॉलम 4 में उनके नाम लिखवाए जाएँ जो साँस लेते हैं, हमारे कहने का उन पर प्रभाव पड़ता है तथा वे समझ सकते हैं और समझा सकते हैं।

नोट : यदि समूहों की सूचियों से किसी कॉलम में कोई नाम नहीं आया हो तो उस कॉलम में शिक्षक अपनी तरफ़ से दो नाम लिख सकते हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पहले कॉलम को हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर- निर्जीव पदार्थ)
2. दूसरे कॉलम को हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर- पेड़-पौधे)
3. तीसरे कॉलम को हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर- पशु-पक्षी)
4. चौथे कॉलम को हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर- मानव)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार में प्रकृति की चार अवस्थाओं के बारे में चर्चा करें।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को चार छोटे समूहों में बैठाकर हर समूह में एक पेज दे दिया जाए। विद्यार्थियों के समूहों को पदार्थ जगत, वनस्पति जगत, जंतु जगत और मानव जगत का नाम दिया जा सकता है। हरेक समूह अपने नाम से जुड़े जगत की विशेषताओं को लिखेगा। जैसे- आहार की आवश्यकता और निर्भरता, श्वसन क्रिया (breathing), दूसरे जगत के लिए उपयोगिता आदि के बारे में। (5 मिनट)

(शिक्षक द्वारा बीच-बीच में जाकर हिंट (hint) दिया जाना ठीक रहेगा, जैसे कि निर्जीव पदार्थ एक-दूसरे से मिलकर नए पदार्थ बना सकते हैं। पेड़-पौधे जहाँ रहते हैं वहीं से अपने पोषण की वस्तुओं को पहचानकर उपयोग कर लेते हैं। पशु-पक्षी अपने आहार के लिए एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाते हैं, परंतु जैसा आहार प्रकृति में उपलब्ध है वैसा ही ग्रहण करते हैं। आदमी अपनी जगह को ही अनुकूल बनाकर वहीं पर उत्पादन कर सकता है। अपने भोजन को तैयार करने के लिए अपनी कल्पनाशीलता लगाता है आदि।)

- ◆ अब हर समूह से एक बच्चा प्रस्तुतीकरण करे। (प्रत्येक समूह 3 मिनट)
- ◆ प्रस्तुतीकरण के समय शिक्षक द्वारा बोर्ड पर 4 कॉलम (1, 2, 3, 4) बनाकर निम्न आधार पर उनकी सूची को अलग बनवाया जाए-
 - कॉलम 1 में निर्जीव पदार्थों की विशेषताएँ लिखें। कॉलम 2 में पेड़-पौधों की विशेषताएँ लिखें। कॉलम 3 में पशु-पक्षियों की विशेषताएँ लिखें। कॉलम 4 में मानव की विशेषताएँ लिखें।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पदार्थ जगत की चीजों के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।
2. वनस्पति जगत के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।
3. जंतु-जगत के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।
4. मानव जगत के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित?
(नोट: मानव यदि समझदार हो जाए तो निश्चित आचरण में जिएगा - सदा विश्वास में, सदा खुश, सदा प्यार में। अन्य जगत के साथ भी तालमेल से जी पाएगा।)

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार में चारों अवस्थाओं की विशेषताओं पर चर्चा करें।

□ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : स्पेस एक वास्तविकता

□ उद्देश्य

बच्चों का इस ओर ध्यान दिलाना कि स्पेस (space) एक वास्तविकता है।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

यदि ध्यान से देखें तो दो वस्तुओं के बीच में, दो परमाणुओं के बीच में, दो मनुष्यों के बीच में, दो ग्रह-उपग्रह के बीच में खाली जगह (स्पेस/Space) भी पाई जाती है। यह खाली जगह सभी वस्तुओं के बीच में भी है और सभी वस्तुओं के अंदर (आर-पार) भी है। जैसे- एक परमाणु के अंदर इलेक्ट्रॉन का घूमना, इस बात का प्रमाण है कि परमाणु के अंदर भी खाली जगह है। इसी प्रकार एक सौरमंडल के सभी ग्रह-उपग्रह अपनी धूरी पर घूर्णन के साथ ही किसी पिंड की परिक्रमा भी करते हैं। इसका अर्थ है कि उनके चारों तरफ भी खाली जगह है। इस गतिविधि में हम इस खाली जगह के बारे में बातचीत करेंगे

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- पहली चर्चा- कक्षा में बच्चे पानी की बोतलें लेकर आते ही हैं। उनमें से कोई दो लगभग एक जैसी बोतलें लें। एक में पानी भरा रहे और दूसरी बिलकुल खाली रहे। अब शिक्षक इस प्रकार संवाद शुरू करें-
- दोनों बोतलों का वजन एक जैसा है या अलग-अलग है?
- यदि अलग-अलग है तो कौन-सी बोतल भारी है? खाली वाली या पानी से भरी हुई? क्यों? चर्चा करें।
- कणों के बीच दूरी का मतलब यह हुआ कि उन कणों के बीच में और कोई कण नहीं हैं। केवल खाली जगह है। इस खाली जगह को 'स्पेस' भी कहते हैं।
- दूसरी चर्चा - बच्चों के साथ सौरमंडल के बारे में संवाद शुरू करें-
- धरती और चाँद के बीच में क्या है? खाली जगह या कुछ और ? (उत्तर - खाली जगह) धरती, सूरज के चारों ओर चक्कर लगा रही है। उस ऑर्बिट में खाली जगह है या कुछ और है ? (उत्तर- खाली जगह)

- ◆ आसमान में सारे ग्रहों और तारों को देखें तो कुछ ग्रहों और तारों के आसपास स्पेस है या सबके आसपास?
- ◆ उपर्युक्त दोनों चर्चाओं से यह बात निकलकर आई है कि खाली जगह (स्पेस) एक वास्तविकता है और यह हर जगह है।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके ध्यान में कोई ऐसी जगह है जहाँ खाली जगह न हो?
2. जिस कुर्सी पर आप बैठे हैं, उसमें खाली जगह है या नहीं है?
3. यह कुर्सी कणों/परमाणुओं से मिलकर बनी है या नहीं है?
4. इन परमाणुओं के बीच में खाली जगह है या नहीं?
5. यदि परमाणुओं के बीच खाली जगह है तो कुर्सी में भी खाली जगह है। सहमत/असहमत? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार में आज की गतिविधि के बारे में चर्चा करें।

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

गतिविधि : स्पेस कैसा

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक बच्चों को 5 मिनट तक अपने आसपास की चीजों का निरीक्षण करने को कहें।
- ◆ क्या-क्या चीजें हैं जिनमें परिवर्तन (बनती-बिगड़ती) होता है? इनकी सूची भी अपनी कॉपी में बना लें।
- ◆ क्या कोई ऐसी भी चीज है जिसमें कभी कोई परिवर्तन नहीं होता है?
- ◆ बच्चों से सूची की चीजें बताने को कहें और साथ ही बोर्ड पर लिखते जाएँ।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. स्कूल के गार्डन में लगे हुए पेड़-पौधे हमेशा एक जैसे रहेंगे या इनमें बदलाव होता रहेगा? यदि बदलाव होगा तो क्या-क्या?
2. हमारा शरीर हमेशा एक जैसा रहेगा या इसमें बदलाव होता रहेगा? यदि बदलाव होगा तो क्या-क्या?

3. स्पेस हमेशा एक जैसा रहेगा या इसमें कोई बदलाव होगा? यदि बदलाव होगा तो क्या-क्या ? (नोट: बच्चों का ध्यान इस तरफ़ ले जाँ कि स्पेस में कोई बदलाव नहीं होता है।)
4. क्या हम ऐसा कह सकते हैं कि चारों अवस्थाओं की इकाइयों में परिवर्तन या बनना-बिगड़ना होता रहता है जबकि स्पेस में न तो कोई परिवर्तन होता है और न ही यह बनता-बिगड़ता है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।
5. क्या हम ऐसा कह सकते हैं कि अस्तित्व, परिवर्तनीय (चारों अवस्थाएँ) और अपरिवर्तनीय (स्पेस) का सहअस्तित्व (coexistence) है? सहमत/असहमत? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार तथा मित्रों/पड़ोसियों के साथ स्पेस की विशेषताओं के बारे में चर्चा करें।

कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह स्पेस पर ध्यान जाने से आपके द्वारा किसी घटना को देखने या कार्य करने के तरीके पर कोई प्रभाव पड़ा?
2. पिछले कुछ दिनों में आपने स्पेस की उपस्थिति और उपयोगिता को अपनी ज़िंदगी में कैसे महसूस किया?
3. अपने चारों ओर स्पेस की उपस्थिति को जानने के बाद आप कैसा महसूस करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आपने परिजनों व मित्रों के साथ चर्चा करें कि क्या धरती से स्पेस (खाली जगह) समाप्त हो सकती है?

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- ◆ स्पेस और प्रकृति अस्तित्व की मूल वास्तविकताएँ हैं।
- ◆ समग्र अस्तित्व एक व्यवस्था के रूप में है।

अब इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास रहेगा कि अस्तित्व की सभी इकाइयों को हम सम्मिलित रूप में प्रकृति कहते हैं और मानव उसका एक अभिन्न अंग है। वह पहचान पाए कि उसका संबंध अन्य तीनों अवस्थाओं से है। मानव के कार्यों का प्रभाव प्रकृति के संतुलन पर पड़ता है और मानव स्वयं भी उस असंतुलन से प्रभावित होता है। ऐसे में इन बिंदुओं पर ध्यान जाना, उसके स्वयं के जीने को व्यवस्थित करने में सहयोगी होगा।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी मानव को प्रकृति की अभिन्न इकाई के रूप में देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी मानव का संबंध प्रकृति की अन्य तीन अवस्थाओं (पदार्थ, वनस्पति तथा जीव अवस्था) के साथ पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी शेष प्रकृति में असंतुलन के कारण, मानव जाति पर पड़ने वाले प्रभाव को समझ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : घुसपैठ

□ उद्देश्य

विद्यार्थी का ध्यान स्वयं के प्रकृति के अभिन्न अंग होने तथा प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखने की ओर जाए।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

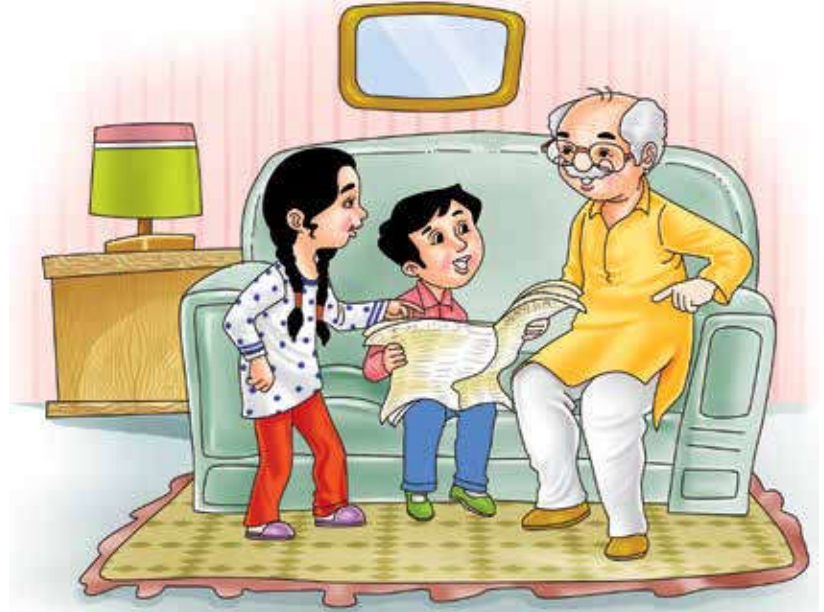
विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

इस कहानी आधारित चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास है कि प्राकृतिक व्यवस्था को बनाए रखने के लिए मानव की भूमिका महत्वपूर्ण है। प्रकृति का जितना दोहन मानव ने किया है, अब उसे प्रकृति को उतना ही समृद्ध करने की आवश्यकता है।

कहानी

दरवाजे पर अख़बार गिरने की आवाज़ आई। राकेश दादाजी के लिए अख़बार लेने दौड़ा। अख़बार उठाते ही उसकी नज़र मोटे-मोटे अक्षरों में लिखी हैडलाइन पर पड़ी - एक तेन्दुए ने एक बच्चे को घायल कर दिया है। उसे बड़ा दुख हुआ साथ ही गुस्सा भी आया। अख़बार देते हुए उसने दादाजी से पूछा, “इन जंगली जानवरों की ज़रूरत ही क्या है? कभी ये हमारे पालतू पशुओं को और इनसानों को मार देते हैं, तो कभी हमारे खेतों की फसल चट कर जाते हैं।” तभी राकेश की छोटी बहन मानसी बोल पड़ी, “पिछले साल बंदरों के कारण हमें अपने पेड़ के सेब और अखरोट चखने को भी नहीं मिले थे।” इस पर दादाजी ने कहा, “प्रकृति में इनका भी महत्व है। इस समस्या का कारण हम इनसानों द्वारा उनके इलाकों में घुसपैठ है।” मानसी के मुँह से निकला, “घुसपैठ! वह कैसे?” दादा जी ने पूछा, “उन जानवरों का घर क्या है?” दोनों बोल पड़े, “जंगल!”



दादाजी ने कहा, “अख़बार में पढ़कर बताओ, क्या इस कस्बे से सटा कोई जंगल है?” बच्चों ने अख़बार पढ़ते हुए कहा, “जी, है!”

दादाजी ने आगे पूछा, “क्या वह पहले भी इतना ही बड़ा था?”

राकेश ने पढ़कर बताया, “नहीं! उसके आसपास अनेक गाँव एवं बस्तियों के बसने से वह छोटा हो गया है।”

“इसका मतलब?” दादाजी ने कहा।

मानसी सोचते हुए बोली, “ओह! इसका मतलब वे हमारी बस्तियों में नहीं घुसते, हमने ही उनके जंगलों पर कब्ज़ा कर लिया है।”

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जंगलों के कटने से और कौन-कौन से नुकसान हो रहे हैं? (विद्यार्थियों द्वारा दिए उत्तरों को बोर्ड पर लिखते चले जाएँ।)

2. प्रकृति स्वयं में संतुलित है इसके कुछ उदाहरण दें। (ऋतु परिवर्तन, जल चक्र, जो जीव जहाँ पाया जाता है उसके भोजन की वहाँ उपलब्धता, आदि।)
3. इनसान के क्रियाकलापों से क्या यह संतुलन प्रभावित हुआ है? जिन मामलों में यह प्रभाव दिखता है, उसके उदाहरण दें।
4. क्या इनसान के अलावा प्रकृति के और घटक (पदार्थ, पेड़-पौधे, जीव-जंतु) भी इसके संतुलन को खराब करते हैं? कैसे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार में चर्चा करें कि वे कहाँ-कहाँ प्रकृति के संतुलन को बिगड़ता देख पा रहे हैं और इनसान, जाने-अनजाने, उसमें कैसे भागीदार बन रहा है।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या पर्यावरण में असंतुलन का प्रभाव इनसान पर भी पड़ता है? यदि हाँ तो कैसे?
2. प्रकृति के संतुलन को बनाए रखने के लिए क्या-क्या कार्य किए जाने की ज़रूरत है?
3. आप कौन से कार्यों द्वारा प्रकृति के संतुलन में योगदान देते हैं या दे सकते हैं?
4. क्या आपको लगता है कि इनसान प्रकृति का एक अभिन्न हिस्सा है? कैसे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों एवं आस-पड़ोस के लोगों से चर्चा करें कि प्रकृति के संतुलन को बनाए रखने में वे अपनी भूमिका किस रूप में देखते हैं।

□ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : पोषण या शोषण

□ उद्देश्य

विद्यार्थी का ध्यान, स्वयं के प्रकृति के अभिन्न अंग होने के साथ-साथ, प्राकृतिक व्यवस्था को बनाए रखने में अपनी जिम्मेदारी तथा भागीदारी की ओर जाए।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि मानव के अतिरिक्त अन्य तीनों इकाइयाँ एक दूसरे का पोषण करती हैं, जबकि मानव की स्थिति शोषणकर्ता के रूप में दिखती है। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जाए कि मानव अन्य तीनों अवस्थाओं के संतुलन से ही सुरक्षित रह सकता है और अन्य तीनों अवस्थाओं को समृद्ध करके ही सुख-समृद्धिपूर्वक जीवन जी सकता है।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थी 4-6 के छोटे समूहों में बैठें।
- ◆ हर समूह को एक शीट या चार्ट पेपर का एक चौथाई भाग दिया जाए। यदि इसकी उपलब्धता न हो तो अपनी कॉपी के एक पेज का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।
- ◆ कोई एक विद्यार्थी साथियों की कही बातों को लिखने की जिम्मेदारी ले। (या यह काम 2-3 विद्यार्थी मिलकर भी कर सकते हैं।)
- ◆ प्रत्येक समूह निम्न प्रकार से एक तालिका बनाए-
 - वनस्पति जगत की उपयोगिता- आज आपने किसी पेड़-पौधे या उससे प्राप्त किन वस्तुओं का इस्तेमाल किया?
 - पदार्थ जगत की उपयोगिता- आज आपने किसी पेड़-पौधे या उससे प्राप्त वस्तुओं के अलावा और किन पदार्थों का इस्तेमाल किया?
 - प्राणी जगत की उपयोगिता- आज आपके किन कार्यों के होने में या उपयोग में लाई वस्तु में जीव-जंतुओं का योगदान देख पाए?

- ◆ अब उन बातों को सर्कल करें जिनके किए जाने से प्रकृति का नुकसान होता हुआ नज़र आता है। अब उनमें से-किनका इस्तेमाल नहीं करने से भी काम चल सकता है? (उन सर्कल के अंदर क्रॉस (×) का निशान लगाएँ।)
- ◆ किनका इस्तेमाल पूरी तरह से ख़तम करने से दिक्कत आ जाएगी, पर कम किया जा सकता है? (उन सर्कल के अंदर (√) का निशान लगाएँ।)

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

अब पूरी कक्षा के साथ निम्न प्रश्नों के आधार पर समूह के विचार साझा कराएँ-

1. क्या मानव का जीना पदार्थ, वनस्पति या प्राणी जगत के योगदान के बिना संभव है? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
2. क्या '×' तथा '√' वाले कार्यों के वर्तमान स्वरूप को प्रकृति का शोषण कहा जा सकता है? क्यों या क्यों नहीं?
3. क्या सर्कल के अंदर लिखी ऐसी कुछ बातें रह गई हैं जिनमें न '×' हो और न '√'? इसका क्या निष्कर्ष निकाला जाए? (क्या ऐसा भी कोई काम है जिससे प्रकृति का नुकसान होना स्पष्ट है, पर हम उनके बिना या कम उपयोग करके नहीं जी सकते?)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिजनों से चर्चा करें कि किस प्रकार पदार्थ, वनस्पति एवं जीव-जंतुओं से हमारा संबंध है और हमारे कौन से क्रियाकलाप उनके संतुलन को बिगाड़ रहे हैं।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए, आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- ◆ पिछले दिन की चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनरावृत्ति के लिए किया जाए।
- ◆ घर पर हुई चर्चा को विद्यार्थियों को छोटे समूहों में साझा करने के अवसर दिए जाएँ। कुछ विद्यार्थियों की शेरिंग पूरी कक्षा के सामने करवाई जा सकती है।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. प्रकृति में विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों के लिए कौन ज़िम्मेदार है? प्रदूषण कम करने में हमारी क्या भूमिका हो सकती है?

2. क्या प्रकृति के विभिन्न संसाधनों के अधिक या अनावश्यक प्रयोग का प्रभाव मानव की अगली पीढ़ी पर भी पड़ेगा? कैसे?
3. उपलब्ध पदार्थों का सदुपयोग हम किस प्रकार कर सकते हैं?
4. प्रकृति में पेड़-पौधों और जंगल के संतुलन को बनाए रखने में हम किस प्रकार अपनी भूमिका निभा सकते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर देखें कि प्राकृतिक व्यवस्था को समृद्ध बनाने और प्रदूषण से मुक्त करने के लिए, आपके आस-पड़ोस में, किस-किस तरह के प्रयास किए जा रहे हैं? आप इस कार्य में कैसे सहयोग कर सकते हैं?

कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने किस प्रकार अपने आसपास के पर्यावरण को समृद्ध बनाने में योगदान दिया?
2. आपका परिवार प्रकृति के पोषण व संरक्षण के लिए किस-किस तरह के प्रयास कर रहा है?
3. आपके परिवार के कौन-कौन से सदस्य वस्तुओं/संसाधनों का सदुपयोग एवं उनकी सुरक्षा करते हैं?
4. क्या आपके मोहल्ले/पड़ोस में जल, वायु व मिट्टी के प्रदूषण रोकने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं? यदि हाँ, तो उन प्रयासों को कक्षा में साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार/मोहल्ले में चर्चा करो कि यदि हम सब मिलकर प्रकृति के अन्य तीन घटकों को समृद्ध बनाते हैं, तो उससे हमारे जीवन तथा धरती में क्या अंतर आ सकता है।

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- ◆ प्रकृति एक अभिन्न इकाई के रूप में है। मनुष्य का प्रकृति की अन्य तीन अवस्थाओं (पदार्थावस्था, प्राणावस्था और जीवावस्था) के साथ गहरा संबंध है।
- ◆ प्रकृति में असंतुलन के कारण सबसे ज्यादा प्रभाव मानव जाति पर पड़ता है।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि-

प्राकृतिक संसाधन हमारी अमूल्य धरोहर हैं और इनके संरक्षण की जिम्मेदारी हम सबकी है। प्रकृति में संतुलन को बनाए रखने के लिए, प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग और सुरक्षा के कदम हमें ही उठाने होंगे। हमें प्राकृतिक चुनौतियों के कारणों को जानना है। उनके समाधान को लेकर अपनी भूमिका को निश्चित करना है।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी बाढ़, सूखा, प्रदूषण व ग्लोबल वार्मिंग जैसी प्राकृतिक चुनौतियों के कारणों को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी प्राकृतिक चुनौतियों के समाधान की आवश्यकता को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी प्राकृतिक चुनौतियों के समाधान के लिए अपनी भूमिका को समझ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : मिली सही दिशा

□ उद्देश्य

प्राकृतिक चुनौतियों के समाधान की आवश्यकता को समझकर अपनी भूमिका निभाना।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्राकृतिक चुनौतियाँ या असंतुलन के कारणों में से कई कारणों के लिए हम ज़िम्मेदार हैं। संसाधनों का सदुपयोग करके प्रकृति में संतुलन को बनाए रखा जा सकता है।

कहानी

सलमा ने सपने में देखा कि पृथ्वी पर सारा जल सूख गया है और सारे पेड़ कट गए हैं। लोग परेशान हैं तथा चारों ओर छाया और भोजन की तलाश में इधर-उधर भटक रहे हैं। घबराहट से उसकी नींद टूटी और वह अपनी दादी के पास भागी-भागी पहुँची। दादी को अपना सपना बताते हुए उसने पूछा- “दादी कहीं मेरा सपना सच तो नहीं हो जाएगा?” दादी बोलीं, “हाँ, यह भविष्य में सच हो भी सकता है। अगर हम ऐसे ही पानी को व्यर्थ बहाते रहे, पेड़ों को अंधाधुंध काटते रहे, सड़कों पर धुँआ उड़ाती गाड़ियाँ, प्लास्टिक के कचरे के ढेर, दूषित हवा आदि जल्दी ही इस भयानक सपने को पूरा कर देंगी।” दादी की यह बात सुनकर सलमा कुछ सोच में पड़ गई। सलमा आज बहुत सँभल कर पानी का इस्तेमाल कर रही थी। भोजन भी पूरा ख़तम किया और कमरे से निकलते हुए बिजली का बटन बंद किया। वह किसी भी हालत में इस सपने को सच नहीं होने देना चाहती थी।



सलमा अपनी मम्मी के पास गई और उनकी मदद से कपड़े के थैले बनाए और परिवार में सबसे कहा कि आज से हम प्लास्टिक की थैलियों की

जगह ये कपड़े के थैले ही इस्तेमाल किया करेंगे। अगले दिन स्कूल में उसने अपनी मैडम और साथियों से भी इस बारे में चर्चा की। सबने मिलकर यह निश्चय किया कि आज से हम प्लास्टिक का इस्तेमाल नहीं करेंगे और सबसे ज़रूरी प्राकृतिक संसाधन यानि पेड़-पौधों का ध्यान भी खुद ही रखेंगे।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर सलमा का सपना सच हो जाता तो क्या होता?
2. क्या प्राकृतिक चुनौतियों के पीछे हमारा भी हाथ है? यदि हाँ/नहीं तो कैसे?
3. आपके अनुसार इन प्राकृतिक चुनौतियों का समाधान क्या-क्या हो सकता है? कोई तीन उदाहरण दीजिए।
4. किसी पेड़ को कटता हुआ देखकर आपको कैसा महसूस होता है? और क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के साथ चर्चा करें कि प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन जैसी प्राकृतिक चुनौतियों के क्या-क्या कारण हो सकते हैं?

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. प्रकृति के असंतुलन का प्रभाव हम किन-किन रूपों में देख रहे हैं? (संभावित उत्तर- प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, बाढ़ इत्यादि)
2. क्या आपको लगता है कि पर्यावरण में प्रदूषण के लिए आप भी जिम्मेदार हैं? यदि हाँ, तो कैसे?
3. यदि प्राकृतिक चुनौतियाँ इसी तरह बढ़ती गईं तो इसके क्या-क्या परिणाम हो सकते हैं?
4. सुबह से लेकर शाम तक आप किस-किस तरह के ऊर्जा के संसाधनों का इस्तेमाल करते हैं? क्या इनके इस्तेमाल में सूझ-बूझ जरूरी है? (संकेत- पेट्रोल, लाइट और पंखे आदि का उपयोग)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि पर्यावरण में प्रदूषण को कम करने के लिए हम अपने स्तर पर क्या-क्या कदम उठा सकते हैं?

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : ग्लोबल वॉर्मिंग

□ उद्देश्य

विद्यार्थी प्राकृतिक संसाधनों के दुरुपयोग के कारणों व इससे होने वाले दुष्प्रभावों जैसे प्रदूषण बाढ़, सूखा व ग्लोबल वॉर्मिंग को पहचानकर, उनके समाधान के लिए अपनी भूमिका को समझ पाएँ।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ चर्चा की दिशा

हम सभी सुख-समृद्धि पूर्वक जीना चाहते हैं। इन लक्ष्यों को पाने के लिए हमारे पास अपनी रोजमर्रा की ज़रूरतें पूरी करने के लिए प्राकृतिक संसाधन और उनसे निर्मित वस्तुएँ हैं। हमारी पृथ्वी और इस पर निवास करने वाले लोगों का भविष्य बचाने के लिए प्राकृतिक संसाधनों के दुरुपयोग को कम करना अत्यंत ज़रूरी है और यह ज़िम्मेदारी हम सब की है। हमें प्राकृतिक चुनौतियों के कारणों को पहचानकर, उनके समाधान ढूँढने होंगे और स्वयं को इसकी देखभाल के योग्य बनाना होगा। प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा और सदुपयोग मनुष्य की समझ पर निर्भर करता है।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

बच्चों को 4 से 5 समूह में बैठाकर निम्न बिंदुओं पर आपस में चर्चा करने के लिए कहें। इसके लिए उन्हें 9 से 10 मिनट का समय दे सकते हैं।

- ◆ प्राकृतिक असंतुलन क्या है?
- ◆ प्राकृतिक असंतुलन से निम्नलिखित परेशानियाँ आती हैं। हर एक के कारण और समाधान पर समूह में चर्चा करें और अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिखें -
 - शुद्ध वायु न मिलना
 - शुद्ध जल न मिलना
 - शुद्ध खाद्य सामग्री का न मिलना
 - शांत वातावरण का न मिलना
- ◆ सोचिए कि आपके पास पैसे हैं, क्या पैसे होने से वस्तुएँ मिल जाएँगी? या उनका उपलब्ध होना भी ज़रूरी है? (जैसे- बिजली के लिए पैसे हैं, पर क्या बिजली का उत्पादन इतना है कि हमें हर समय बिजली मिल सके; पैसे हैं पर शुद्ध खाद्य सामग्री उपलब्ध नहीं है? आदि) चर्चा के उपरांत प्रत्येक समूह से निष्कर्षों का प्रस्तुतिकरण कराया जाए। (प्रस्तुतिकरण के लिए 3 से 4 मिनट का समय दे सकते हैं।)

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके पास संसाधनों का उपयोग करने के लिए पैसा है तो क्या आपको इनका दुरुपयोग करने का हक मिल जाता है? हाँ/नहीं तो क्यों?
2. प्रकृति में ऐसे कौन से संसाधन हैं जिनके उपयोग के लिए हमें कीमत नहीं देनी पड़ती?
3. अगर हम अपनी जरूरतों के लिए पर्यावरण का नुकसान करते रहे तो इसके क्या-क्या परिणाम हो सकते हैं?
4. यदि पर्यावरण खराब होने से हमें शुद्ध हवा और पानी नहीं मिलेगा, तो क्या शुद्ध हवा और पानी का इंतजाम हम खुद कर पाएँगे? अपने विचार साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ उन कारणों की सूची बनाएँ, जिनसे हमारा वातावरण दूषित हो गया है।

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा की जिम्मेदारी किसकी है? क्यों?
2. क्या आपको 1984 में हुई भोपाल गैस काण्ड के बारे में कुछ जानकारी है? कक्षा में चर्चा करें (इस घटना को दुनिया की सबसे बड़ी औद्योगिक प्रदूषण आपदा (Industrial Pollution Disaster) के रूप में बताया जाता है और निवारण के उद्देश्य के लिए 2 दिसम्बर को राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस (National Pollution Control day) घोषित किया गया है)
(यदि विद्यार्थियों को इस बारे में कोई जानकारी ना हो तो शिक्षकों से अपेक्षा है कि इसके बारे में विद्यार्थियों के साथ जानकारी साझा करें)
3. प्रदूषण की समस्या को दूर करने के लिए आप कौन-कौन से कदम उठाना चाहेंगे?
4. संसाधनों के दुरुपयोग के क्या-क्या परिणाम होते हैं?
कोई एक चीज़ का उदाहरण लेकर बताएँ। (जैसे- पानी और बिजली का दुरुपयोग, कागज़ का अधिक उपयोग करना, प्लास्टिक की वस्तुओं का अधिक उत्पादन और उपयोग, आदि।)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि ऐसे कौन-कौन से कार्य किए जा सकते हैं, जिनसे वातावरण दूषित होने से बच सकता है।

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान आसपास में हो रही ऐसी गतिविधियों पर गया जिससे ग्लोबल वॉर्मिंग बढ़ रही है? अपने अनुभव साझा करें?
2. अपने विद्यालय के संसाधनों को सुरक्षित रखने में आप कैसे सहयोग कर सकते हैं?
3. क्या अपने आसपास किसी समारोह या शादी-ब्याह के मौके पर आपने लाउड स्पीकर की आवाज़ से आस-पड़ोस के लोगों में तनाव की स्थिति देखी है? अपना अनुभव साझा करें।
4. प्राकृतिक संसाधनों के दुरुपयोग को कम करने के लिए आप लोगों को कैसे जागरूक करेंगे? कोई तीन सुझाव दीजिए।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि पिछले कुछ वर्षों में पर्यावरण में क्या परिवर्तन आए हैं?

❑ कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में विद्यार्थी-

- ◆ प्राकृतिक चुनौतियों के समाधान में अपनी भूमिका समझ पाए।
- ◆ स्पेस और प्रकृति के अस्तित्व की मूल वास्तविकताओं को समझ पाए।
- ◆ समग्र अस्तित्व को एक व्यवस्था के रूप में देख पाए।

अब इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास रहेगा कि अस्तित्व की सभी इकाइयों को हम सम्मिलित रूप में प्रकृति कहते हैं और मानव उसका एक अभिन्न अंग है। वह पहचान पाए कि उसका संबंध अन्य तीनों अवस्थाओं से है। मानव के कार्यों का प्रभाव प्रकृति के संतुलन पर पड़ता है और मानव स्वयं भी उस असंतुलन से प्रभावित होता है। ऐसे में इन बिंदुओं पर ध्यान जाना, उसके स्वयं के जीने को व्यवस्थित करने में सहयोगी होगा।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी धरती की खुशहाली को पूरी मानव जाति के लक्ष्य के रूप में देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी खुशहाल धरती के लिए अपनी ज़िम्मेदारी को स्वीकार पाएँगे।
3. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि पूरी धरती की खुशहाली में ही हमारी खुशहाली है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

गतिविधि : प्रकृति में असंतुलन : कारण और निवारण

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति में असंतुलन के कारणों और इसके सुधार के उपायों पर दिलाना।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

मनुष्य अपनी शारीरिक आवश्यकताओं जैसे - भोजन, कपड़े, घर इत्यादि को पूरा करने के लिए प्रकृति पर निर्भर है। जब से मनुष्य की उत्पत्ति हुई है तब से वह लगातार अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्राकृतिक संसाधनों जैसे- हवा, पानी, भूमि, वनस्पति आदि का उपयोग कर रहा है। भौतिक साधनों से सुख की अत्यधिक आशा में हम इन संसाधनों का उपयोग बिना सोचे समझे करते जा रहे हैं। परिणाम स्वरूप हमारे बहुत से कार्यों से प्रकृति का यह संतुलन गड़बड़ा जाता है। प्रकृति का यह असंतुलन बाढ़, सूखा, ग्लोबल वॉर्मिंग, जलवायु परिवर्तन के रूप में देखने को मिलता है। अब प्रश्न यह उठता है कि इतनी मेहनत, शिक्षा और विकास के बाद यदि हम यहाँ पहुँचते हैं कि हमारा वजूद ही खतरे में पड़ जाए तो आखिर चूक कहाँ हो रही है?

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि यदि प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग किया जाए तो प्रकृति में संतुलन बना रहेगा। मानव जाति खुशहाली से जी पाएगी। इसके लिए आवश्यक है कि प्रकृति के संतुलन को बनाए रखा जाए। हम अपने द्वारा किए जा रहे कार्यों पर गौर करें कि किन कामों से हम अपनी प्रकृति को नुकसान पहुँचा रहे हैं। अपेक्षा है कि विद्यार्थी चर्चा के बाद प्रकृति में असंतुलन उत्पन्न करने वाले कारणों को पहचान कर उनके समाधान का प्रयास करेंगे।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को यह ज़िम्मेदारी दी जाए कि वह चर्चा के दौरान समूह के विचारों को अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिखता रहे।
- प्रत्येक समूह को प्रकृति में असंतुलन (ग्लोबल वॉर्मिंग, प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन आदि) के संबंध में निम्नलिखित तीन बिंदुओं पर चर्चा करनी है :
 1. प्रकृति में असंतुलन के कारण
 2. प्राकृतिक असंतुलन के मनुष्य पर प्रभाव
 3. प्राकृतिक असंतुलन को रोकने के उपाय
- प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी अपने समूह की चर्चा के निष्कर्षों को कक्षा में प्रस्तुत करेगा।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार प्रकृति के संतुलन को बिगाड़ने के लिए कौन-कौन ज़िम्मेदार है? कैसे?
2. यदि इस ओर ध्यान नहीं दिया गया तो इसके क्या परिणाम हो सकते हैं?
3. धरती की खुशहाली के लिए मानव जाति को तत्काल क्या कदम उठाने की ज़रूरत है?
4. आप धरती की खुशहाली के लिए अपने स्तर पर अभी क्या प्रयास कर सकते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि प्रकृति में संतुलन बिगड़ने से हम पर क्या-क्या प्रभाव पड़ रहे हैं।

❑ कक्षा समापन

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



दूसरा दिन

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या हमारी धरती की खुशहाली के बिना हम खुशहालीपूर्वक रह सकते हैं? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
2. हम भी और आगे आने वाली पीढ़ियाँ भी इस धरती पर खुशहालीपूर्वक रह सकें, इसके लिए किन बातों को समझने की आवश्यकता है?
3. हमारी धरती सदा-सदा के लिए युद्ध विहीन हो जाए, इसके लिए क्या काम करने की आवश्यकता है?
4. देश के पर्यावरण मंत्री के रूप में आप क्या नीतियाँ बनाना चाहेंगे जिससे हमारा पर्यावरण सुरक्षित रहे?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि आगे आने वाली पीढ़ियाँ भी इस धरती पर खुशहाली पूर्वक रह सकें, इसके लिए हमें अभी क्या कदम उठाने होंगे?

□ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

कहानी : जंगल की व्यवस्था

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान जंगल की व्यवस्था की ओर दिलाना।

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

प्रकृति की चारों अवस्थाओं (पदार्थ, प्राण, जीव व ज्ञान यानी मानव) में संतुलन रहता है। मानव के पास समझदारीपूर्वक इस संतुलन को बनाए रखने का अधिकार है। साथ ही समझ के अभाव में इस संतुलन को बिगाड़ने की ताकत भी है। उदाहरण के लिए शाकाहारी और मांसाहारी जानवरों की संख्या में प्राकृतिक रूप से संतुलन रहता है। मनुष्य की नासमझी से हस्तक्षेप करने पर इसमें बाधा पहुंचती है। प्रकृति में शाकाहारी जानवरों की संख्या को नियंत्रित करने में मांसाहारी जानवरों की भूमिका को देखा जा सकता है।

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रकृति में हर चीज़ के होने का कोई उद्देश्य (प्रयोजन) है। इससे प्रकृति में व्यवस्था को समझने में मदद मिलेगी ताकि इस व्यवस्था में हम भी पूरक हो जाएँ। प्रकृति में हमारे पूरक होने से ही धरती की खुशहाली सुनिश्चित होगी और धरती की खुशहाली से ही हमारी खुशहाली सुनिश्चित होगी।

कहानी

निशा ने नेशनल ज्योग्राफिक चैनल पर शेर को हिरण का शिकार करते देखा तो उसे बहुत बुरा लगा। उसने पास बैठी अपनी बड़ी बहन ऊषा से पूछा, “दीदी, आप कहती हैं कि प्रकृति में हर चीज़ का कोई उद्देश्य होता है। इन मांसाहारी जानवरों के होने का क्या उद्देश्य है? यह तो दूसरे जानवरों को मारकर प्रकृति में नुकसान ही पहुँचा रहे हैं।”

ऊषा ने मुस्कराते हुए जवाब दिया, “निशा, जब तक हम चीज़ों को समग्रता में नहीं देखते हैं तब तक समझ नहीं आता है। मांसाहारी जानवरों के होने का उद्देश्य समझने के लिए हमें जंगल की व्यवस्था को समझना होगा। प्रकृति में शाकाहारी

जानवरों की संख्या के नियंत्रण के लिए मांसाहारी जानवर होते हैं। वे शाकाहारी जानवरों को खाकर उनकी संख्या पर नियंत्रण रखते हैं। यदि जंगल में शाकाहारी जानवरों की संख्या बहुत बढ़ जाएगी तो वे पौधों को पनपने ही नहीं देंगे और नए पेड़ ही नहीं बन पाएँगे। वे अपने खाने के लिए जंगल से बाहर भी आने लगेंगे और हमारे खेतों की फसलें भी चट कर जाएँगे।” “लेकिन दीदी, ऐसे तो



एक दिन सारे शाकाहारी जानवर ख़तम हो जाएँगे” निशा ने अपनी शंका व्यक्त की। ऊषा ने समझाया, “ऐसा कभी नहीं होगा क्योंकि मांसाहारी जानवरों की संख्या शाकाहारी जानवरों की अपेक्षा कम होती है। उनकी आयु कम रहती है और उनके बच्चों की संख्या भी कम होती है। इसके साथ ही वे केवल भूख के समय ही शिकार करते हैं। इंसानों की तरह शौक और संग्रह के लिए नहीं।”

अब निशा को समझ आ गया था कि जंगल में शेर और हिरण कैसे हमेशा से पाए जाते हैं और अपनी-अपनी भूमिका निभा रहे हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार प्रकृति की व्यवस्था में शाकाहारी जानवरों की क्या भूमिका है?
2. मांसाहारी जानवरों के ना होने से प्रकृति की व्यवस्था पर क्या प्रभाव पड़ेगा?
3. प्रकृति की व्यवस्था में अपनी भूमिका निभाने के लिए मांसाहारी जानवरों की शरीर रचना शाकाहारी जानवरों से किस प्रकार भिन्न है? (संकेत-तेज दौड़ने के लिए फुर्तीला शरीर, शिकार करने के लिए नुकीले नाखून, शिकार को चीरने व काटने के लिए लंबे व नुकीले दाँत, कच्चे मांस को जल्दी पचाने के लिए आँतों की लंबाई कम होना, आगे के दाँत बड़े होने के कारण होठों की बजाए जीभ से पानी पीना आदि।)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि प्रकृति की व्यवस्था में अपनी भूमिका निभाने के लिए और कौन-कौन सी वस्तुएँ हैं तथा उनका क्या प्रयोजन है।

❑ कक्षा समापन

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



चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. मनुष्य के अलावा प्रकृति की शेष तीन अवस्थाएँ (पदार्थ, वनस्पति व जीव) मनुष्य के लिए कैसे उपयोगी हैं?
2. प्रकृति की व्यवस्था में बाधा पहुँचाने पर मानव जाति पर क्या प्रभाव पड़ेगा?
3. धरती की खुशहाली की ज़िम्मेदारी किसकी है? इस ज़िम्मेदारी को न निभाने के क्या परिणाम हो सकते हैं?
4. धरती पर चारों अवस्थाएँ (पदार्थ, वनस्पति, जीव व मनुष्य) बनी रहें इसके लिए हमें किन बातों का ध्यान रखने की आवश्यकता है?
5. एक उदाहरण देकर बताएँ जिससे आप कह सकते हैं कि प्रकृति में संतुलन है।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि प्रकृति की व्यवस्था में बाधा पहुँचाने का मानव जाति पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

❑ कक्षा समापन

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



पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. प्रकृति में संतुलन बना रहे इसके लिए आप किन बातों का ध्यान रख पाते हैं?
2. आपने प्रकृति में संतुलन के बारे में कक्षा के बाहर किस-किस से बातचीत कर उन्हें भी जागरूक करने का प्रयास किया?
3. आपके वे कौन-कौन से कार्य हैं जो धरती की खुशहाली के लिए ठीक नहीं है और उन्हें आप अभी छोड़ भी नहीं पा रहे हैं?
4. इस पाठ की चर्चाओं के बाद क्या आप अपनी सोच या कार्यों में कोई बदलाव देख पाते हैं? साझा करें।
5. क्या आपने धरती की खुशहाली के लिए कोई ऐसा काम करना तय किया है जो आप अभी तो नहीं कर पा रहे हैं, लेकिन आगे चलकर उसे जरूर करेंगे? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि धरती की खुशहाली के लिए हमें किन-किन बातों का ध्यान रखने की आवश्यकता है।

❑ कक्षा समापन

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



अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान में अपने विचारों और भावों (thoughts and feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (natural desire) होती है। जिन चीजों को हम सीखते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक-दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्त होने पर दूसरों के साथ-साथ खुद की भी यह स्पष्टता बढ़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इनसान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं। एक व्यक्ति को खुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अतः अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

□ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज की एक निश्चित भूमिका (definite role/ purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे- चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इनसान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। जैसे- माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। पुत्र-पुत्री अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता-पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई-बहन और मित्र एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक-दूसरे के खुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, यही एक-दूसरे की जिंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने खुशहाल जीवन के लिए माता-पिता, भाई-बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अतः इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे- कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें खुशी होती है। जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज्यादा खुशी महसूस करते हैं। अतः खुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत जरूरी है। इसके साथ ही इन भावों की स्थिरता (stability of feelings) के लिए सजग (aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।

एक-दूसरे से अपने भावों के आदान-प्रदान के लिए ही भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए निष्पादन कलाएँ (performing arts) विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए दृश्य कलाएँ (visual arts) विकसित हुई हैं, जैसे- ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी खुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः एक व्यक्ति के समुचित विकास और खुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (expression of feelings) अति आवश्यक

है, इसीलिए हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

□ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा आठवीं के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है।

1. विश्वास (Trust)
2. सम्मान (Respect)
3. कृतज्ञता (Gratitude)
4. स्नेह (Affection)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार

- ◆ सभी सत्रों में अभिव्यक्ति भावों (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) की ही होगी।
- ◆ अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने संबंधों में जीने पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित हैं।
- ◆ अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नहीं हैं कि इस बारे में आप क्या सोचते हो, क्या करना चाहते हो, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।
- ◆ अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यतः निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं।

विद्यार्थी अपने संबंधों में-

1. क्या देखता है? (Observation)
 2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
 3. क्या जिम्मेदारी निभाता है? (responsibility)
 4. क्या महसूस करता है? (Feeling)
- ◆ सामान्यतया अभिव्यक्ति गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी, लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
 - ◆ सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बनाएँ/पूछें।

□ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण-विधियाँ (Proposed pedagogies): कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग प्रश्नों के अनुसार अलग-अलग शिक्षण विधियाँ (pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है।

- ◆ व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- ◆ जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)

- ◆ छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीके

- ◆ सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (Individual oral expression in whole class) ही कराई जाए। कभी-कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।
- ◆ प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीकों को भी अपनाया जाए। जैसे- लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि), रोल प्ले करके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा आदि द्वारा।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies)

- ◆ कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- ◆ प्रश्न पूछने का एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या बीच से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- ◆ यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें।
- ◆ यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- ◆ यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक्कत महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करें।
- ◆ प्रश्न पूछने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8-10 विद्यार्थियों से पूछें और अगले 8-10 विद्यार्थियों से दूसरा प्रश्न पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुनः पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- ◆ एक सत्र के लिए कम से कम एक दिन है। शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को आगे भी चलाया जा सकता है।

□ क्या करें और क्या न करें (Do's and don'ts)

- ◆ प्रत्येक सत्र का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ शिक्षक के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- ◆ प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने का प्रयास न किया जाए।
- ◆ शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों की सहज अभिव्यक्ति के लिए वातावरण प्रदान करना और प्रश्न पूछना है।
- ◆ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए दिए गए कार्य को हैप्पीनेस डायरी/नोटबुक में लिखवाएँ। साथ ही इसे कक्षा में किसी चार्ट या हैप्पीनेस कॉर्नर/वॉल पर लिखा जा सकता है ताकि उस पर विद्यार्थियों का ध्यान जाता रहे।
- ◆ सभी विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें। जो विद्यार्थी शुरूआत में कक्षा के सामने असहज महसूस करते हैं उन्हें पहले अपने साथ बैठे सहपाठियों से या छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करने के अवसर दें।
- ◆ किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- ◆ शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।



□ उद्देश्य

खुद में, परिवार में, दोस्तों में, विद्यालय में और समाज में एक-दूसरे के लिए विश्वास देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

विश्वास को दो तरह से देखा जाता है-

1. आत्मविश्वास (Self-confidence)

जब भी हम किसी काम को ठीक से कर पाते हैं या किसी बात को ठीक से समझते हैं तो उस समय हमारे मन में कोई डर या घबराहट नहीं रहती है। इस ठीक से करने व समझने की आश्वस्ति (assurance) से हममें एक स्थिरता (stability) रहती है, जिसे हम खुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी चीज़ की स्पष्टता (clarity) होने पर ही हम उसके बारे में आश्वस्त (assured) होते हैं। हमारा मन किसी निश्चितता (certainty) को पहचानने पर ही निश्चित (relaxed) होता है। अस्पष्टता (obscurity) और अनिश्चितता (uncertainty) की स्थिति में हमारा मन विचलित या अस्थिर (unstable) रहता है, जिसे हम परेशानी या समस्या के रूप में महसूस करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति में सोचने-समझने की असीम क्षमता (unlimited potential) होती है। जब एक व्यक्ति अपनी इन मूल क्षमताओं को पहचानकर 'सिखाने' और 'समझाने' के रूप में अपनी योग्यताओं (competences) को विकसित कर लेता है तो उसमें खुशहालीपूर्वक जीने का भरोसा पैदा हो जाता है। इसे ही हम आत्मविश्वास के भाव (feeling of self-confidence) के रूप में महसूस करते हैं।

2. परस्परता में विश्वास (Trust for each other)

हमेशा खुश रहने और दूसरों के खुश रहने में मददगार होने की चाहत प्राकृतिक रूप से धरती के सभी इंसानों की मूल चाहत (basic intention) है। ऐसा चाहने के बावजूद भी हम हमेशा खुश नहीं रह पाते हैं और न ही दूसरों के खुश रहने में हमेशा मददगार हो पाते हैं। यही स्थिति दूसरों की भी होती है।

यदि हम प्रकृति की व्यवस्था को देखें तो पाते हैं कि हवा, पानी, मिट्टी, पत्थर, पशु-पक्षी, पेड़-पौधे आदि सभी एक-दूसरे के लिए पूरक (पूरा करने वाले/complementary) हैं। इसके विपरीत यदि इंसान को देखें तो अभी सभी इंसान एक-दूसरे के पूरक नहीं हो पाए हैं, इसीलिए सभी समस्याएँ हैं। प्रकृति के नियमानुसार सभी की खुशी के लिए सभी को एक-दूसरे का पूरक होना आवश्यक है।

हम सभी शांत मन से अपने में देखें तो पाते हैं कि हम सब हमेशा खुश रहना चाहते हैं और दूसरे के खुश रहने में हमेशा सहयोगी रहना चाहते हैं। ऐसा चाहने के बावजूद भी हम हमेशा खुश कैसे रहें और दूसरे को खुश कैसे करें, यह समझ में नहीं आता है। यह समझ में न आना ही हमारी पीड़ा (दुःख) का कारण बनता है। यही पीड़ा कभी गुस्से में भी बदल जाती है, जैसे- जब बच्चा किसी कारणवश चिड़चिड़ा होता है और हमें समझ में नहीं आता है कि उसे

खुश कैसे करें या शांत कैसे करें तब अकसर हमें बच्चे पर गुस्सा आ जाता है। यह गुस्सा उसकी गलती से ज्यादा हमें अपनी अयोग्यता के कारण आता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग्यता (competence/समझ) में कमी होने के कारण, न तो हम हमेशा खुश रह पाते हैं और न ही दूसरे के खुश रहने में हमेशा सहयोगी हो पाते हैं। यहाँ योग्यता या सही समझ होने का तात्पर्य है कि हमारा ध्यान दूसरे की मूल चाहना (हमेशा खुश रहना) पर बना रहे। दूसरा कहाँ खड़ा है, उसकी समझ, उसकी परिस्थितियाँ क्या हैं? इस पर ध्यान बना रहे। ध्यान बने रहने से दूसरे की योग्यता का सही मूल्यांकन हो पाता है। इससे दूसरे से गलती होने पर यह साफ़-साफ़ दिखता है कि वह गलती समझ के अभाव में हुई है, न कि जान-बूझकर। साथ ही दूसरे में सही करने की योग्यता कैसे विकसित हो सकती है, यह भी दिखता है। यही हममें सही समझ या योग्यता होने का फलन है।

यदि हम किसी व्यक्ति की मूल चाहत को ध्यान में रखते हैं तो उससे गलती होने पर हम उसकी योग्यता में कमी देखकर उस योग्यता को बढ़ाने के लिए सहयोगी हो जाते हैं। इसके विपरीत जब भी हम उसकी योग्यता का सही मूल्यांकन न कर उसकी मूल चाहत (basic intention) पर शंका (doubt) करते हैं तो हम सहयोग करने की बजाय गुस्सा या विरोध करते हैं, जैसे- कोई बहुत छोटा बच्चा बिस्तर गीला कर देता है तो हम उसके intention पर doubt नहीं करते हैं और हम उसकी योग्यता में कमी को देखकर उसका सहयोग करते हैं, लेकिन जब वह बच्चा बड़ा होने के बाद भी यदि बिस्तर गीला करता है तो हम उसके intention पर doubt करते हैं और सहयोगी होने के बजाय गुस्सा करते हैं जबकि उसने यह गलती अब भी योग्यता में कमी के कारण ही की है। निश्चित रूप से वह ऐसा जान-बूझकर नहीं करता है।

इस प्रकार हम जब भी किसी के intention पर doubt करते हैं तो गुस्सा या विरोध ही करते हैं और स्वयं परेशान होकर दूसरे को भी परेशान करते हैं। इसके विपरीत जब भी हम किसी के intention पर doubt नहीं करते हैं तो उसकी गलती को योग्यता (सही समझ) में कमी के रूप में देखते हैं और हम उसके लिए सहयोगी/पूरक हो जाते हैं। अपने संबंधों में एक-दूसरे की मूल चाहत को लेकर जब हम शंकामुक्त होते हैं तो एक-दूसरे के प्रति विश्वास के साथ संबंधों को खुशी से निभाते हैं।

विश्वास का भाव हमारे सभी संबंधों का आधार है। अतः संबंधों में इस भाव (मूल्य) को 'आधार मूल्य' भी कहा जाता है। विश्वास के बाद ही हम दूसरे भावों को महसूस कर पाते हैं।

जब हम दूसरों के प्रति विश्वास के भाव के साथ होते हैं तो उनके साथ हमारा व्यवहार सौजन्यपूर्ण (सज्जनतापूर्वक/सहयोगात्मक/collaborative) रहता है अर्थात् हम हमेशा सहयोग की भावना के साथ होते हैं। विश्वास को हम कॉन्फिडेंस, भरोसा, यकीन, एतबार आदि नामों से भी जानते हैं।

विश्वास के भाव (feeling of trust) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए छह सत्र (sessions) रखे गए हैं।



विश्वास मूल्य : सत्र 1

□ उद्देश्य

आत्मविश्वास (self-confidence) का भाव महसूस करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जब भी हम किसी काम को ठीक से कर पाते हैं या किसी बात को ठीक से समझते हैं तो उस समय हमारे मन में कोई डर या घबराहट नहीं रहती है। इस ठीक से करने व समझने की आश्वस्ति (assurance) से हम अपने अंदर एक स्थिरता (stability) महसूस करते हैं। इस स्थिरता का एहसास ही खुशी है। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि वे कब-कब विश्वास के साथ होते हैं और जब विश्वास के साथ होते हैं तब कैसा महसूस होता है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आप किन-किन कामों को करते समय डर या घबराहट महसूस नहीं करते हैं? जैसे- साइकिल चलाना, खाना बनाना, कोई खेल खेलना आदि।
2. एक उदाहरण देकर बताइए कि किसी काम को सीखने से पहले और उस काम को ठीक से सीखने के बाद आपने अपने अंदर क्या बदलाव महसूस किया? जैसे- साइकिल चलाना सीखने पर या कोई अन्य काम सीखने पर।
3. जब कभी आप कक्षा में किसी विषय की बात को ठीक से समझ नहीं पाते हैं तो उस समय कैसा महसूस होता है? किसी घटना को लेकर अपने अनुभव साझा (share) करें।
4. आप किसी विषय की कौन-कौन सी बातों को अपने दोस्तों को समझाने के लिए तैयार हैं? कुछ उदाहरण दीजिए। जैसे- किसी विषय का कोई पाठ या टॉपिक।

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप कब-कब खुद पर भरोसा महसूस करते हैं।

□ कक्षा समापन

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



विश्वास मूल्य : सत्र 2

□ उद्देश्य

आत्मविश्वास (self-confidence) का भाव व्यक्त करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

किसी चीज़ की स्पष्टता (clarity) होने पर ही हम उसके बारे में आश्वस्त (assured) होते हैं। हम किसी निश्चितता (certainty) को पहचानने पर ही निश्चित (relaxed) होते हैं। अस्पष्टता (obscurity) और अनिश्चितता (uncertainty) की स्थिति में हमारा मन विचलित या अस्थिर (unstable) रहता है जिसे हम परेशानी या समस्या के रूप में महसूस करते हैं। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि जब वे खुद पर भरोसे के साथ होते हैं तो किस तरह व्यक्त होते हैं। इस ओर भी ध्यान दिलाना कि अपने अंदर की स्थिति का हमारे व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आप विद्यालय में किस गतिविधि को करते समय कोई डर या घबराहट महसूस नहीं करते हैं? जैसे- गायन, नृत्य, नाटक, भाषण, लेखन, खेल आदि।
2. कोई ऐसा काम बताओ जिसे करने में आपको पहले बहुत डर लगता था, लेकिन अब बिलकुल भी डर नहीं लगता है?
3. एक उदाहरण देकर बताइए कि किसी बात को समझने से पहले और उस बात को ठीक से समझने के बाद आपने अपने अंदर क्या बदलाव महसूस किया? जैसे- किसी विषय का कोई पाठ या टॉपिक समझना।
4. किसी बात को ठीक से न समझा पाने की स्थिति में और किसी बात को ठीक से समझा पाने की स्थिति में क्या आपने कभी अंतर महसूस किया है? अपने अनुभव साझा (share) करें।
5. जब आप खुद पर भरोसे के साथ होते हैं तब दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं?
6. जब आप डर के साथ होते हैं तब दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप किन-किन कामों को करते समय डर महसूस करते हैं।

□ कक्षा समापन

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



विश्वास मूल्य : सत्र 3

□ उद्देश्य

आत्मविश्वास के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

प्रत्येक व्यक्ति में हमेशा खुश रहने की मूल चाहत (fundamental desire) होती है। इसके साथ ही प्रत्येक व्यक्ति में सोचने-समझने की असीम क्षमता (unlimited potential) भी होती है। जब एक व्यक्ति अपनी मूल क्षमताओं को पहचानकर 'सिखाने' और 'समझाने' के रूप में अपनी योग्यताओं (competences) को विकसित कर लेता है तो उसमें खुशहालीपूर्वक जीने का भरोसा पैदा हो जाता है। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान उनकी योग्यताओं की ओर दिलाना है ताकि वे योग्यता के साथ होने को आत्मविश्वास के रूप में पहचान सकें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आप कौन-कौन से काम पूरे भरोसे के साथ करते हैं? जैसे-कोई खेल, कुछ बनाना या ठीक करना।
2. आप किन-किन कामों को करते समय डर या घबराहट महसूस करते हैं?
3. आपने हाल ही में कौन-सा चुनौतिपूर्ण कार्य पूरे भरोसे के साथ किया है?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब आप दूसरों के प्रति विश्वास के भाव के साथ होते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



विश्वास मूल्य : सत्र 4

□ उद्देश्य

संबंधों में विश्वास का भाव महसूस करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जब हम अपने संबंधों में किसी व्यक्ति के इरादों पर कभी शंका नहीं करते हैं तो उन पर भरोसा बना रहता है। यदि उनसे कोई गलती भी हो जाती है तो हमें बुरा नहीं लगता है, लेकिन जब आपस में भरोसा नहीं रहता है तो हम यह मानते हैं कि दूसरे ने जान-बूझकर गलती की है। ऐसा मानने पर हम परेशान हो जाते हैं और गुस्सा करते हैं। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि संबंधों में विश्वास होने पर ही हमें अच्छा महसूस होता और शक या शंका होने पर हमें खराब महसूस होता है। इससे इस ओर भी ध्यान जाता है कि हमारी खुशी के लिए संबंधों में विश्वास अति आवश्यक है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. क्या कभी आपके दोस्त की वजह से आपका कोई नुकसान हुआ है? उस समय आपने क्या किया था और क्यों?
2. किसी अन्य व्यक्ति की गलती से आपका नुकसान होने पर कैसा महसूस हुआ था? साझा करें।
3. उपर्युक्त दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस हुआ था या अलग-अलग प्रकार से? वे विद्यार्थी बताएँ जिनको दोनों तरह का अनुभव रहा है।
4. उपर्युक्त किस स्थिति में आपको गुस्सा आ रहा था या बहुत खराब लग रहा था? क्यों?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब आप दूसरों पर भरोसा नहीं करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



विश्वास मूल्य : सत्र 5

□ उद्देश्य

संबंधों में विश्वास के भाव को व्यक्त करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

हम जब भी किसी के intention पर doubt करते हैं तो गुस्सा या विरोध ही करते हैं और स्वयं परेशान होकर दूसरे को भी परेशान करते हैं। इसके विपरीत जब भी हम किसी के intention पर doubt नहीं करते हैं तो उसकी गलती को योग्यता (सही समझ) में कमी के रूप में देखते हैं और हम उसके लिए सहयोगी हो जाते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी एक-दूसरे की गलतियों को योग्यता में कमी के रूप में देखकर एक-दूसरे की योग्यता बढ़ाने में सहयोगी बनें। संबंधों में सहयोगी बने रहना ही विश्वास की अभिव्यक्ति है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. जिस व्यक्ति पर आप भरोसा करते हैं उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है?
2. जिस व्यक्ति पर आप भरोसा नहीं करते हैं उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है?
3. आप किस-किस व्यक्ति के प्रति विश्वास का भाव महसूस करते हैं? क्यों?
4. किसी व्यक्ति की गलतियों के प्रति सजग (aware) रहने के लिए आप क्या करते हैं?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब आप दूसरों के intention पर doubt करते हैं तो कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



विश्वास मूल्य : सत्र 6

□ उद्देश्य

संबंधों में विश्वास के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

विश्वास का भाव हमारे सभी संबंधों का आधार है। संबंधों में इस भाव (मूल्य) को आधार मूल्य भी कहा जाता है। जब हम दूसरों के प्रति विश्वास के साथ होते हैं तो उनके साथ हमारा व्यवहार सौजन्यपूर्ण (सहयोगात्मक/ collaborative) रहता है अर्थात् हम हमेशा सहयोग की भावना के साथ होते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी विश्वास को अपने संबंधों में एक-दूसरे के प्रति शंका रहित स्थिति के रूप में देख पाएँ और गलतियाँ होने पर भी सहयोगी बने रहें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. जिन व्यक्तियों पर आपको भरोसा होता है उनसे गलती होने पर आप क्या करते हैं?
2. जिन व्यक्तियों पर आपको भरोसा नहीं होता है उनसे गलती होने पर आप क्या करते हैं?
3. जब आप किसी व्यक्ति पर भरोसा नहीं करते हैं उस समय आपको कैसा महसूस होता है? किसी घटना को लेकर बताइए।
4. जब आप पर कोई भरोसा नहीं करता है तो आपको कैसा महसूस होता है? स्वेच्छा से कक्षा में साझा करें।

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे व्यक्ति के प्रति विश्वास का भाव होने पर, उससे गलती होने पर उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है।

□ कक्षा समापन

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



□ उद्देश्य

खुद में, परिवार में, दोस्तों में, विद्यालय में और समाज में एक-दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

सम्मान को दो तरह से देखा जाता है-

A. आत्मसम्मान (Self-respect)

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका सम्मान और पहचान रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग-रूप, भाषा और ताकत, के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छे से जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फिर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता **सही समझ** और **अभ्यास** से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो **आत्म+सम्+मान** अर्थात् **स्वयं का सही मूल्यांकन** (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को 'सिखाने' और 'समझाने' की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं। जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो खुद ही इसकी तलाश में है।

B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other)

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा खुश रहना चाहते हैं, सभी clarity के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं। इसे हम खुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं। किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखे तो **सम्मान** अर्थात् **सही मूल्यांकन (right evaluation)** करना ही सम्मान है। किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्यांकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है। जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार **सौहार्दपूर्ण** (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने-समझने की मूल क्षमता और खुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी कभी अच्छा महसूस नहीं करता है, क्योंकि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी खुश नहीं रह सकता है। अतः दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है, बल्कि स्वयं के खुश रहने के लिए एक प्राकृतिक बाध्यता है।

अतः दूसरे इनसान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीके (actions/protocol) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। जैसे- न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीके समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (feeling of respect) को पहचानने (to explore) महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए पाँच सत्र (sessions) रखे गए हैं।



सम्मान मूल्य : सत्र 1

□ उद्देश्य

आत्म-सम्मान (self-respect) का भाव महसूस करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

इस बात को हम समझ सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वे किन-किन कामों और गुणों की वजह से अपनी पहचान बना रहे हैं और इससे कैसा महसूस करते हैं।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आप अपनी पहचान बनाने के लिए क्या-क्या करते हैं?
2. आप अपनी पहचान के लिए कौन-कौन से ऐसे काम करते हैं जो आप सिर्फ दूसरों से अलग दिखने के लिए करते हैं?
3. जब आप दूसरों से अलग दिखने के लिए कुछ करते हैं तो क्या आपको अच्छा महसूस होता है? यदि हाँ, तो कितनी देर के लिए?
4. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि घर या विद्यालय में आपने कोई काम ईमानदारी से किया, लेकिन किसी ने भी आपकी तारीफ़ नहीं की? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?
5. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि घर या विद्यालय में आपने कोई काम मन लगाकर ठीक से नहीं किया, लेकिन किसी ने फिर भी आपकी बहुत तारीफ़ की? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी आप किसी के लिए मददगार होते हैं, उस समय आपको कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



सम्मान मूल्य : सत्र 2

□ उद्देश्य

आत्म-सम्मान (self-respect) के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होना। ऐसा चाहते तो सभी हैं, लेकिन योग्यता के अभाव में न तो स्वयं हमेशा खुश रह पाते हैं और न ही दूसरों के खुश रहने में हमेशा सहयोगी हो पाते हैं। ऐसी योग्यता सही समझ और अभ्यास से विकसित होती है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपनी उपयोगिता को आत्मसम्मान के रूप में देख पाएँ ताकि वे अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भर न रहें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आप अपने किन-किन गुणों के कारण स्वयं को महत्त्वपूर्ण मानते हैं?
2. जब आप अपने किसी गुण के कारण खुद को उपयोगी महसूस करते हैं तो क्या उस समय आपको दूसरों से अलग दिखने की ज़रूरत महसूस होती है? क्यों?
3. विद्यालय की किसी गतिविधि या कार्यक्रम में जब कभी आप कोई भी सहयोग नहीं कर पाते हैं तो आपको कैसा लगता है? क्यों?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपके साथ जब कोई किसी प्रकार का भेदभाव करता है तो आपको कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



सम्मान मूल्य : सत्र 3

□ उद्देश्य

दूसरों के लिए सम्मान का भाव महसूस करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा खुश रहना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इन्सान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उनके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं।

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी बिना किसी भेदभाव के दूसरे लोगों को अपने जैसे ही इन्सान के रूप में स्वीकार करके अपने मन में उनके प्रति सम्मान का भाव (feeling of respect) महसूस करें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. कोई ऐसी घटना साझा करें जब आपके साथ किसी तरह का भेदभाव किया गया हो? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था?
2. क्या आपके व्यवहार के कारण कभी कोई अपमानित हुआ है? ऐसा करने से आपको बाद में कैसा महसूस हुआ?
3. आप किस-किस व्यक्ति के प्रति हमेशा सम्मान का भाव महसूस करते हैं और क्यों? कुछ उदाहरण दीजिए।

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप दूसरों का सम्मान किस आधार पर करते हैं।

□ कक्षा समापन

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



सम्मान मूल्य : सत्र 4

□ उद्देश्य

दूसरों के लिए सम्मान के भाव को व्यक्त करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

किसी दूसरे इंसान में समानता या श्रेष्ठता देखे बिना हमारे मन में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं होता है, लेकिन हम मन ही मन दूसरे को बुरा-भला कहते हुए माला पहनाकर सम्मान व्यक्त करने का दिखावा कर सकते हैं। जब मन में भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीके (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। भाव सार्वभौमिक (universal) होता है। यह मन में महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन इसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीके समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकता है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. किसी व्यक्ति के प्रति आप सम्मान का भाव किस-किस तरीके से व्यक्त करते हैं?
2. कोई एक उदाहरण देकर बताइए कि जब दूसरे के प्रति सम्मान का भाव न होते हुए भी आपने सम्मान व्यक्त करने का दिखावा किया हो? जैसे- न चाहते हुए भी किसी के पैर छूना।
3. समाज में एक-दूसरे के प्रति भेदभाव दूर करने के लिए आप क्या कोशिश करते हैं?
4. आप सिर्फ बड़ों का ही सम्मान करते हैं या अपने बराबर वालों और छोटों का भी? आप अपने से छोटों का सम्मान कैसे करते हैं? उदाहरण देकर बताएँ (जैसे- अपने से छोटों को विद्यालय में पानी पीने या मिड-डे-मील लेने का पहले मौका देना।)

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे लोगों से व्यवहार करते समय आप उन्हें अपने जैसे एक व्यक्ति के रूप में देख पाते हैं या नहीं।

□ कक्षा समापन

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



सम्मान मूल्य : सत्र 5

□ उद्देश्य

दूसरों के लिए सम्मान के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जब हम एक व्यक्ति की मूल क्षमता (सोचने-समझने की असीम ताकत) और मूल चाहत (खुशी) को ध्यान में रखते हुए किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करते हैं तो वह व्यक्ति सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार सौहार्दपूर्ण (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी सम्मान को समानता और श्रेष्ठता को स्वीकार करने के रूप में पहचान सकें और व्यक्त कर सकें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आप किन-किन बातों में दूसरे लोगों को अपने जैसा ही देख पाते हैं?
2. क्या आपने हाल ही में किसी व्यक्ति के लिए बहुत सम्मान महसूस किया है? आपने किस कारण से उस व्यक्ति के लिए सम्मान महसूस किया था?
3. आप किसी व्यक्ति का सम्मान किस आधार पर करते हैं और क्यों? (जैसे- अधिक पैसा, बड़ा पद, अधिक ताकत, शक्ति-सूरत, अच्छा स्वभाव, अच्छा व्यवहार, समझदारी आदि।)

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे के प्रति सम्मान का भाव होने पर उसे व्यक्त करते समय कैसा महसूस होता है और भाव नहीं होने पर भी व्यक्त करने का दिखावा करते समय कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



□ उद्देश्य

अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आस-पड़ोस में बड़े-बुजुर्ग आदि की अपनी जिंदगी में भागीदारी देख पाना, उनके लिए कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/ stability) आती है, जिसे हम खुशी (happiness) के रूप में महसूस (feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/ humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज्यादा खुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाहता है, लेकिन खुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होंगे तो उसे व्यक्त करना चाहेंगे ही। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना कृतज्ञता है। कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वतः ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी खुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देने वाला ही खुश रह सकता है जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से किसी दिन सुखी (happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड या आभार के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (feeling of gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए छह सत्र (sessions) रखे गए हैं।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 1

□ उद्देश्य

दूसरों की भागीदारी (contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

एक व्यक्ति के विकास और खुशहालीपूर्वक जीने में बहुत से लोगों का योगदान रहता है। इस ओर जब ध्यान नहीं जाता है तो उसे लगता है कि आज वह जहाँ भी है सिर्फ अपनी मेहनत की वजह से (self-made) है। वह सोचता है कि समाज ने उसके लिए किया ही क्या है जिससे कि वह समाज के लिए कुछ करे! ऐसा सोचने पर वह सिर्फ अपने तक सीमित रहता है और इस दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए स्वयं की भागीदारी के लिए प्रेरित नहीं होता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रत्येक विद्यार्थी का ध्यान इस बात की ओर जाए कि हमारे खुशहालीपूर्वक जीने में कितने लोग प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारा सहयोग कर रहे हैं।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. अपनी कोई एक अच्छी आदत बताओ? इस आदत के विकास में किसका सहयोग रहा है?
2. खेल, संगीत, नृत्य, लेखन या किसी चीज़ को बनाने आदि में आप कौन-सा काम बहुत अच्छी तरह से कर पाते हैं? इस काम को सीखने में किस-किसका योगदान रहा है?
3. आपकी पढ़ाई-लिखाई में घर या आस-पड़ोस के कौन-कौन लोग आपकी मदद करते हैं?
4. आप घर पर रोज़ाना ऐसी कौन-कौन सी चीज़ों को काम में लेते हैं जो समाज में अन्य लोगों की मेहनत के कारण उपलब्ध हो पाती हैं?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी कोई आपकी मदद करता है तो उस समय आपको कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 2

□ उद्देश्य

दूसरों की भागीदारी (contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

ज़रूरत के समय जब भी कोई हमारी मदद करता है तो हमें अच्छा महसूस (feel) होता है। इतना ही नहीं, बाद में भी उसके बारे में सोचने पर हमें अच्छा महसूस होता है। ऐसा सभी के साथ होता है, क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से तय है। प्रकृति के नियमों के अनुसार चलने पर अपने मन में एक स्थिरता (stability) आती है। इससे हमें अच्छा महसूस होता है। ज़रूरत के समय मदद करने पर, मदद करने वाले व मदद लेने वाले दोनों को ही अच्छा लगता है और मदद नहीं करने पर दोनों को ही अच्छा नहीं लगता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि सभी विद्यार्थी अपने में यह देख पाएँ कि किसी के द्वारा की गई मदद को स्वीकार (accept) करने पर हमें कैसा महसूस होता है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. किस-किसने पिछले सप्ताह कभी किसी की मदद मिलने पर अच्छा महसूस किया? आपकी किसने क्या मदद की थी? साझा करें।
2. आपके विद्यालय का निर्माण किन-किन लोगों की मदद से हुआ है? उनको याद करने पर आपको कैसा महसूस होता है?
3. क्या हाल ही में आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपको किसी मदद की बहुत ज़रूरत थी, लेकिन किसी ने भी आपकी मदद नहीं की? ऐसी स्थिति में आपको कैसा महसूस हुआ?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को किस-किस तरीके से व्यक्त करते हैं।

□ कक्षा समापन

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



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 3

□ उद्देश्य

कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज्यादा खुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाह सकता है, लेकिन खुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होते हैं तो उसे व्यक्त करना चाहते ही हैं। व्यक्त होने पर हमें संतुष्टि मिलती है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को उनकी रुचि और कौशल के आधार पर विभिन्न माध्यमों से दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आपकी मदद करने वाले व्यक्तियों के प्रति आप अपना आभार किस-किस तरह से व्यक्त करते हैं?
2. कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने परिवार के किसी सदस्य, अपने टीचर या मित्र के लिए एक पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।
3. अपनी कक्षा के किसी मित्र के प्रति अपना आभार व्यक्त करें? आभार व्यक्त करते हुए यह बताएँ कि आपके मित्र से आपको क्या-क्या सहयोग मिलता है?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जो लोग हमारी उन्नति के लिए मदद करते हैं उनकी उपस्थिति (presence) में हमारा व्यवहार (behaviour) कैसा रहता है।

□ कक्षा समापन

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



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 4

□ उद्देश्य

कृतज्ञता के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम अच्छा महसूस करने लगते हैं। जो लोग हमारे सही जीने में मदद करते हैं उनके साथ हमारा व्यवहार विनम्र (humble) रहता है। हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव का अर्थ स्पष्ट हो जाए जिससे कि वे उसे पहचान सकें और व्यवहार में अभिव्यक्त (express) कर सकें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आप जीवन में क्या करना चाहते हैं? उसकी तैयारी के लिए किसने आपकी मदद की है या कर रहे हैं?
2. जीवन में आप जो कुछ करना चाहते हैं उसके लिए आपकी मदद करने वालों के लिए आप कैसा महसूस करते हैं?
3. जो लोग आपकी मदद करते हैं उनके सामने आपका व्यवहार कैसा रहता है?
4. आपने जिसकी कोई मदद की है उस व्यक्ति का आपके साथ कैसा व्यवहार रहता है?
5. क्या आपका किसी ने कोई ऐसा सहयोग किया है जिसके कारण आप उनके प्रति हमेशा आभार महसूस करते हैं? कोई एक उदाहरण देकर बताइए।

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप दूसरों के खुश रहने में कब-कब मदद करते हैं।

□ कक्षा समापन

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



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 5

□ उद्देश्य

कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी (contribution) करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे।

इस सत्र में विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ अपने योगदान के लिए प्रेरित किया गया है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आप अपने घर पर किन-किन कामों में सहयोग करते हैं? आपके सहयोग से किसका काम आसान हो जाता है?
2. क्या आपने किसी का कोई ऐसा सहयोग किया है जिसके कारण कोई आपके लिए हमेशा आभार व्यक्त करता है? आपने क्या सहयोग किया है?
3. सीखने-समझने में किसी की मदद करने पर आपको कैसा महसूस होता है? और क्यों?
4. ज़रूरत के समय किसी की मदद न कर पाने पर आपको कैसा महसूस होता है? क्यों? किसी घटना को लेकर बताओ।
5. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी ने आपकी कोई मदद की हो और एक दिन इस मदद का एहसान जता दिया हो? यदि हाँ, तो उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक अपनी कक्षा, घर या आस-पड़ोस में किसी को कोई चीज़/बात को सीखने/समझने में मदद करें और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर अपने अनुभवों को साझा करें।

□ कक्षा समापन

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



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 6

□ उद्देश्य

कृतज्ञता के भाव के साथ सक्रिय भागीदारी (active participations) करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा के लिए स्वीकारते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। इस सत्र में विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ अपने योगदान के लिए प्रेरित किया गया है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ- (प्रत्येक विद्यार्थी से तीनों प्रश्न पूछे जाएँ।)

1. आपने पिछले सप्ताह भर सीखने-समझने में किसकी मदद की और क्या मदद की?
2. आपकी मदद से वह कितना सीख पाया/पाई?
3. यह मदद करके आपको कैसा लग रहा है? क्यों?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि समाज के द्वारा किए गए कार्यों के लिए आप कब-कब सराहना कर पाते हैं।

□ कक्षा समापन

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



□ उद्देश्य

भाई-बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और खुशीपूर्वक साथ-साथ जीना देख पाना, एक-दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

हमारे जीवन का अधिकतर सुख-दुःख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। जिंदगी में यह अपनों की संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना-पराया की मानसिकता भी हमारे सुख-दुःख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अतः एक खुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनापन का एहसास बहुत जरूरी है। इसके साथ ही अपनी खुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी जरूरी है ताकि सारा परायापन ख़तम हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने-पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम खुशी के रूप में महसूस करते हैं। जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है। जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी खुशी के लिए, खुशी से और खुशी में मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (खुशी) के प्रति आश्वस्त (assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अतः संबंधों में विश्वास (trust) और सम्मान (respect) होने पर ही स्नेह (affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए खुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है, बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अतः जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात् स्नेहपूर्वक खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात् हर हाल में हम उसके साथ जुड़े रहते हैं।

स्नेह के भाव (feeling of affection) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए तीन सत्र (sessions) रखे गए हैं।



स्नेह मूल्य : सत्र 1

□ उद्देश्य

भाई-बहन और दोस्तों के प्रति स्नेह का भाव महसूस करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

एक खुशहाल जीवन के लिए अपने संबंधों में अपनेपन का एहसास ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी खुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़तम हो जाए। सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए ही हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो हम खुशी महसूस करते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी यह ध्यान दे पाएँ कि वे अपने भाई-बहन और दोस्तों में किस-किस के प्रति अपनापन महसूस करते हैं।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. आपको अपने भाई-बहन और दोस्तों में से किस-किसके साथ बहुत अधिक अपनापन महसूस होता है और क्यों?
2. जब आप कभी बहुत खुश होते हैं तो किस-किस के साथ अपनी खुशी साझा करते हैं?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आपके किसी दोस्त ने आपकी मदद तो की, लेकिन खुश होकर नहीं की? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?
4. आपके दोस्त के मदद माँगने पर और किसी दूसरे व्यक्ति के मदद माँगने पर दोनों ही स्थितियों में आप एक जैसा महसूस करते हैं या अलग? क्यों?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप कब-कब अपने भाई-बहन और दोस्तों के साथ बहुत अपनापन महसूस करते हैं।

□ कक्षा समापन

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

स्नेह मूल्य : सत्र 2

□ उद्देश्य

भाई-बहन और दोस्तों के प्रति स्नेह के भाव को व्यक्त करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए खुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है, बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अतः जो हमसे आगे हैं उनसे सीखने-समझने में सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सीखने-समझने में सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात् स्नेहपूर्वक खुशहाल जीवन जी सकते हैं। जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति **निष्ठावान (committed)** बने रहते हैं अर्थात् हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपने संबंधों में स्नेहपूर्वक व्यवहार करते हुए एक खुशहाल जीवन जी सकें और अपने जीवन में अपनेपन का विस्तार करते हुए अपनी खुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. अपने किसी मित्र को ध्यान में रखते हुए बताइए कि मित्र बनने से पहले और मित्र बनने के बाद उसके बारे में आपकी सोच में क्या बदलाव आया?
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपके खेलने की चीज़ किसी बच्चे के माँगने पर आपने नहीं दी, लेकिन अपने मित्र को बिना माँगे ही दे दी हो? आपने ऐसा किस कारण से किया?
3. जिस व्यक्ति के प्रति आप अपनेपन का भाव रखते हैं उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है? एक उदाहरण देकर बताइए।
4. जिस व्यक्ति के प्रति आप अपनेपन का भाव नहीं रखते हैं उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है? एक उदाहरण देकर बताइए।
5. आपसे कोई गलती होने पर आप दूसरों से कैसे व्यवहार की अपेक्षा रखते हैं- आपको स्नेहपूर्वक समझाया जाए या आपको डाँटकर अपमानित किया जाए? क्यों?
6. अपने से छोटों से गलती होने पर आप उनके साथ कैसा व्यवहार करते हैं- स्नेहपूर्वक समझाते हैं या डाँटकर अपमानित करते हैं? क्यों?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपको किस-किसके प्रति अपनापन महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



स्नेह मूल्य : सत्र 3

□ उद्देश्य

स्नेह के अर्थ को स्पष्ट करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई बहन, मित्र आदि तो हमारे मन में उसके प्रति अपनेपन का एहसास होने लगता है। अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है। जिन लोगों के प्रति हमारे मन में स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी **खुशी के लिए, खुशी से और खुशी में** मिलने का मन करता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को स्नेह के भाव का अर्थ स्पष्ट हो जाए ताकि वे अपने संबंधों में अपनेपन के एहसास के साथ खुशहाल जीवन जी सकें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ-

1. जब कभी आप बहुत खुश या बहुत परेशान होते हैं तो किसके साथ अपनी खुशी या परेशानी साझा (share) करते हैं? उसी के साथ क्यों साझा करते हैं?
2. क्या आपने हाल ही में अपने किसी दोस्त की कोई मदद की है? आपने अपने दोस्त की क्या मदद की है और क्यों?
3. आपके मित्र की गलती से आपका कोई नुकसान होने पर और किसी अन्य व्यक्ति से आपका नुकसान होने पर, आप दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस करते हैं या अलग? क्यों?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरों के प्रति स्नेहपूर्वक व्यवहार करने पर आपको कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

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



Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

– **Mahatma Gandhi**

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

– **A. Nagraj**

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well-being without exploiting other people, the environment or future generations.

– **O' Brien**

Mindfulness is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

– **Jon Kabat-Zinn**

DISCLAIMER

Some stories in this book are related to the real life events of individuals in few cases, timelines or other elements may be slightly different from the actual experiences/incidents. The purpose of these stories and activities is to highlight specific aspects of their journey by which the students get motivated and inspired.

The stories have been chosen for educational purposes only and should not be seen as an endorsement for any person or their venture. Thus, State Council of Educational Research and Training (SCERT), Delhi may not be held responsible for condoning any legal issues, defaults or controversial work by the concerned person.

Considering the objectives of this book, intentionally, simple conversational language is used. Readers are requested not to pay attention to the conformity to the standard form of language.



