TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

Grade VI-VIII

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

TEACHER'S HANDBOOK FOR

HAPPINESS

CLASS

Grade VI-VIII

State Council of Educational Research and Training, Delhi

and

Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

© SCERT, Delhi

2018

ISBN : 978-93-85943-75-1

Patron

Sh. Manish Sisodia,

Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, *Secretary (Education)*

Ms. Punya Salila Srivastava, *Former Pr. Secretary (Education)*

Ms. Saumya Gupta, *Director (Education)*

Guidance and Support

Dr. Sunita S. Kaushik, *Director (SCERT)*

Dr. Nahar Singh, *Joint Director (SCERT)*

Publication Incharge

Mr. Mukesh Yadav,*Publication Officer, SCERT, Delhi*

Publication Team

Mr. Navin Kumar, *Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan*

Published by - *State Council of Educational Research and Training, New Delhi*

Printed by- *M/s Star Forms, Delhi #9810520802*

उपमुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

सत्यमेव जयते

विद्यार्थियों के लिए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरूआत करते हुए मुझे बेहद ख़ुशी महसूस हो रही है। मैं दिल्ली के सभी छात्रों, अभिभावकों, शिक्षकों, प्रधानाध्यापकों एवं शिक्षा विभाग के अधिकारियों को इस अनूठी पहल के लिए बधाई देता हूँ। मुझे विश्वास है कि यह प्रयास शिक्षा जगत में, पूरे विश्व में सुधार के नए द्वार खोलेगा। हालाँकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू करने के पीछे एक वृहद मानवीय एवं सामाजिक सोच है, लेकिन वैज्ञानिक रूप से तैयार यह पाठ्यक्रम बच्चों के अंदर अपना काम ध्यान से करने, घर-परिवार में प्रेम-पूर्वक रहने और अपनी शिक्षा के प्रति तार्किक दृष्टिकोण विकसित करने में बेहद मददगार साबित होगा।

आज पूरे विश्व में हम शिक्षा व्यवस्था का उपयोग कर यह तो सुनिश्चित कर पा रहे हैं कि हमारी आने वाली पीढ़ियाँ गणित, विज्ञान, भूगोल, भाषा आदि विषयों में वर्तमान उपलब्ध ज्ञान को अर्जित कर पारंगत बनें। हम यह भी सुनिश्चित कर पा रहे हैं कि निरंतर अनुसंधान और प्रयोग कर हम इन क्षेत्रों में ज्ञान के नित-नए द्वार भी खोलें। लेकिन वहीं यह भी सच है कि हर साल करोड़ों नौजवानों को शिक्षित करने के बावजूद हम यह सुनिश्चित नहीं कर पा रहे हैं कि एक शिक्षित इंसान धरती पर हिंसा, वैमनस्य, लालच, छल-कपट, विद्वेष आदि बुराइयों से ऊपर उठ कर जिंदगी जी सके। हमने नैतिक शिक्षा और मूल्य शिक्षा के माध्यम से इस दिशा में कुछ प्रयास ज़रूर किए लेकिन वह सफ़लता नहीं प्राप्त हुई जैसी हम गणित, विज्ञान, भूगोल, भाषा आदि में प्राप्त कर चुके हैं। आज मानव जाति के समक्ष सबसे बड़ी चुनौती यही है कि हिंसा, वैमनस्य, छल-कपट आदि बुराइयों से कैसे निपटा जाए। इसके लिए पूरे विश्व में सरकारी तंत्र, न्याय-तंत्र, रक्षा-तंत्र, पुलिस प्रशासन आदि की तमाम व्यवस्थाएँ की गई हैं, लेकिन इन सबकी सीमा है। एक बच्चा लगभग ढाई-तीन साल की उम्र में नर्सरी कक्षा के माध्यम से शिक्षा व्यवस्था में प्रवेश करता है। वह शिक्षा पूरी करने तक लगभग बीस वर्ष इस शिक्षा व्यवस्था के साथ रहता है। इस दौरान हम सफ़लतापूर्वक उसे एक अच्छा इंजीनियर, डॉक्टर, वैज्ञानिक, प्रबंधक या अन्य प्रोफेशनल बनाने में तो कामयाब होते हैं, लेकिन इस बात में कामयाब नहीं होते कि जब वह एक अच्छा प्रोफेशनल बने तो एक अच्छा, ईमानदार और समझदार इंसान भी बने।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम इसी दिशा में किया जा रहा एक प्रयास है। मुझे उम्मीद है कि इस प्रयास से हम शिक्षा व्यवस्था को मानव जाति के विकास के लिए उपयोगी बनाने में कामयाब होंगे। हालाँकि इसकी अभी शुरूआत है और दिल्ली जैसे राज्य में यह एक छोटा-सा प्रयास ही रहेगा।

मैं सभी छात्रों, अभिभावकों, शिक्षकों एवं अधिकारियों को इसकी सफ़लता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

शुभकामनाओं सहित,

मनीष सिसोदिया

CONTRIBUTORS TO THE HAPPINESS CURRICULUM

Ministry of Education (MoE)

Mr. Manish Sisodia, Hon'ble Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

State Council of Educational Research & Training (SCERT)

Dr. Rajesh Kumar, Chairperson, Happiness Committee (Principal, DIET Darya Ganj)
Dr. Anil Kumar Teotia, Principal, DIET Dilshad Garden
Dr. Shyam Sundar, Senior Lecturer, CMDE, DIET Darya Ganj
Dr. Sandeep Kumar, Lecturer, DIET Darya Ganj
Ms. Richa, CMIE Fellow, SCERT
Ms. Swati Chaurasia, CMIE Fellow, SCERT

Cell for Human Values and Transformative Learning – CHVTL (SCERT, Delhi)

Mr. Jang Bahadur Singh, Chairman, CHVTL
Mr. Shrawan Kumar Shukla, CHVTL
Mr. Ankit Pogula, CHVTL
Mr. Sanjeev Chopra, CHVTL
Ms. Nivita Kakria, CHVTL

Directorate of Education (DoE)

Ms Mythili Bector, OSD Primary, DoE
Ms. Runu Choudhury, In-charge Happiness Curriculum, DoE
Dr. C. S. Verma, Principal, Sarvodaya Vidyalaya, Chirag Enclave, Delhi
Ms. Rakhee Sharma, EVGC, GGSSS No.2 Shakti Nagar, Delhi
Dr. Amita Garg, EVGC, GGSSS Rani Bagh, Delhi
Ms. Upasana Khatri, EVGC, GCoedSSS R. K Puram, Sector-5, Delhi
Ms. Priyanka Dabas, Assistant Teacher, SKV Prahladpur, Delhi
Mr. Amit Kumar, Assistant Teacher, SBV No. 2 Palam Enclave, Delhi
Mr. Rajnikant Shukla, PGT-Hindi SBV Rouse Avenue, Delhi

DoE Happiness Mentor Teachers

Ms. Suman Rawat, PGT-History, BPSKV, Deoli, Delhi
Dr. Karamvir Singh, PGT-Pol.Science,GSV, Rani Khera, Delhi
Ms. Asha Rani, PGT-History, GGSSS, Chhatarpur, Delhi

Ms. Neeru Puri, PGT-Pol.Science,G.S. Co-Ed.V., Dwarka, Sec-6, Delhi
Mr. Anil Kumar Singh, PGT-Hindi SBV, Jheel Kharanja No. 1, Delhi
Mr. Vipul Kumar Verma, TGT-Drawing GBSSS, BC Block, Sultanpuri, Delhi
Ms. Geeta Misra, TGT-English,G. Co. Ed. SSS, Tri Nagar, Delhi
Mr. Ramprakash Verma, TGT-Hindi SBV, Ashok Vihar Phase-I, Delhi
Ms. Neha Sharma, TGT-Drawing GSV, Sec-6, Rohini, Delhi
Mr. Sumer Singh,TGT-English G. Co. Ed. SV, Dichaon Kalan, Delhi
Mr. Manoj Kumar Mangla, TGT- S.Sc,GBSSS, Vijay Park, Delhi
Ms. Supriya, TGT-Maths GSV, Sec-6, Rohini, Delhi
Mr. Pardeep Kumar, TGT-Science SV H-Block Sawada, Delhi
Mr. Manjeet Rana, TGT-English, GBSSS, Mubarakpur, Delhi
Mr. Pardeep Kumar,TGT-Punjabi, SV East Punjabi Bagh, Delhi
Mr. Avinash Kumar Jha, TGT-English SV, K-2, Mangolpuri, Delhi

Institutions/ NGO's and Individuals

Mr. Vikram Bhat, Dream a Dream, Bangalore
Ms. Mridu Mahajan, Abhibhavak Vidyalaya, Raipur
Ms. Shevika Mishra, Ashoka: Innovators for the Public, Bangalore
Dr. Soamya Arora, Child Psychologist & Mindfulness Expert, Circle of Life, Gurugram
Ms. Ishhita Gupta, Clinical Psychologist & Art Therapist, Circle of Life, Gurugram
Ms. Sunanda Grover, Blue Orb Foundation, Dalmia Bharat Ltd., New Delhi
Ms. Sukriti Khurana, Blue Orb Foundation, Dalmia Bharat Ltd., New Delhi
Mr. Prabhash Chandra, Blue Orb Foundation, Dalmia Bharat Ltd., New Delhi
Ms. Mishu Dua, Blue Orb Foundation, Dalmia Bharat Ltd., New Delhi
Ms. Richa Shivangi Gupta, Labhya Foundation, New Delhi
Mr. Vedant Jain, Labhya Foundation, New Delhi
Ms. Malika Taneja, Labhya Foundation, New Delhi
Ms. Mugdha, Life Skills Education Consultant, Meerut

ACKNOWLEDGEMENTS

We would like to express our deepest appreciation to all those who provided us unconditional support and apt guidance for developing the Happiness Curriculum for Nursery to VIII class. We would like to express special gratitude to Sh. Manish Sisodia, Honourable Dy. CM and Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi whose contribution in providing thought-provoking suggestions and encouragement has helped us at every level.

We would like to acknowledge with much appreciation the crucial role of Ms. Punya Salila Srivastava, IAS, Former Principal Secretary, Department of Education, Govt. of NCT of Delhi, and Mr. Sandeep Kumar, IAS, present Secretary, Department of Education, Govt. of NCT of Delhi, who gave their full support to the Happiness Curriculum Development team.

Furthermore, we would also like to thank Mrs. Saumya Gupta, IAS, Director of Education, Govt. of NCT of Delhi, for providing continuous inspiration and support. It is with her guidance that the team completed the framework for this Curriculum and its activities and stories so far.

Our heartfelt gratitude is due to Dr. Sunita S. Kaushik, Director SCERT, Delhi and Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT whose constant advice and guidance made us competent enough to perform our duty in a time bound manner. Our sincere thanks to the entire academic and administrative team of the SCERT, Delhi for providing the needed support as and when required.

We are grateful from the core of our hearts to Ms. Atishi Marlena, former Advisor to the Dy. CM. for constant support and thoughtful vision for accomplishment of this document.
We would like to thank Ms. Saroj Bala Sen Addl. Director DoE (schools), Mr. Shailendra Sharma, Advisor to the Director of Education and Sri B P Pandey, OSD, School Branch (HQ) and other concerned officials of the Directorate of Education who stood by us in the hours of need.

Our heartfelt gratitude also goes to members of the Cell for Human Values and Transformative Learning, all institutions /NGOs with special reference to the Abhibhavak Vidyalaya, Dream A Dream, Blue Orb Foundation – Learn Values for Life (CEO-Ms. Madhuri Mehta), Circle of Life – A Unit of Mind Plus Health care Unit (Founder-Dr. Kunal Kala) and Labhya Foundation for their constant hard work and commitment in completing this happiness curriculum.

We would like to owe special thanks to all the faculty members, trainee teachers and administrative staff officials of DIET Daryaganj, who all provided their immense support and time for completing the task of development of this Curriculum.

We are also grateful to Intelligelly, Tejgyan Foundation, Abhyudya Sansthan Hapur & Raipur from whom we have adapted few activities and stories. We would like to acknowledge the efforts of team at SV Chirag Enclave namely Mr. Ravi Agarwal, Ms. Roshini, Ms. Sadhna, Ms. Pooja, Mr. Anil Mohan, Mr. Bhawani Singh, Mr. S.K. Sharma, Mr. Manish Kumar, Mohd. Mujahid Khan, Shalini, Mr. O.P Yogi.

This document would have remained incomplete without paying special thanks and gratitude towards Ms. Swati Khanna (Jeevan Vidya), Ms. Mansi khanna (Dwarka), Ms. Priyanka Dev, Ms. Sanjana Chopra and other intellectuals who assisted the curriculum team and provided their support occasionally.

We are also thankful to our fellow Mentor teachers, Mr. Sunil Kumar Joon, Mr. Janmejay Sharma, Mr. Pankaj Kumar Tyagi, Mr. Yogesh Bhardwaj, Ms. Lalita, Ms. Surinder Kaur, Ms. Neeta Verma, Mr. Vikas Dubey, Mr. Dev Prakash Sharma, Dr. Hayatt Dhariwal, Mr. Rakesh Kumar, Ms. Anju, Ms. Asha, and Dr. Satish Kumar for their valuable support.

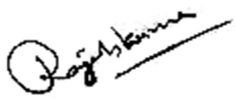
Our special gratitude goes to Mr. Tempa Tsering, Director, India & East Asia, Office of His Holiness the Dalai Lama ji for coordinating the launch of the happiness curriculum. We are thankful to Mr. Javed Khan for the design of and Ms. Abhinandita for the photograph on the cover of the teacher's handbook, Ms. Neha Sharma, happiness mentor teacher, and Mr. Ashish Arora who helped design the cover page for the curriculum frame work.

Material for this document has been obtained from a wide variety of sources. References have been provided whenever and wherever possible in-text to indicate the debt we owe to the various writers for the use of their material. In a number of cases, however, the links between the original authors and their material could not be established in spite of the best efforts.

Last but not least we are grateful to all the family members of working teams of curriculum for their continuous support. We are also grateful to those whose names are not mentioned here but have given their unconditional support to try out the activities of the curriculum in the different schools and DIETs.

Above all, we thank the children of Delhi who have provided us with this wonderful opportunity to create this unique curriculum.

Thank you



(Dr. Rajesh Kumar)
Chairperson, Happiness Committee

शिक्षकों के लिए दिशा-निर्देश

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विज्ञान, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीक़ों के माध्यम से पारंगत करते हैं, उसी तरह बच्चों को हैप्पीनेस यानी ख़ुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया 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 पाठ्यक्रम के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम अपने विद्यालयों के विद्यार्थियों को निरंतर सुख तक पहुँचने के साधन दे सकें।

बच्चों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए पाठ्यक्रम में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। बच्चों में भाव रूप में और व्यवहारिक रूप में ख़ुशी प्रदर्शित हो सके, इसके लिए इस पाठ्यक्रम में मनन एवं ध्यान, कहानी, गतिविधि तथा अभिव्यक्ति जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (Teacher's Manual) चार खण्डों में विभक्त है-

1. प्रथम खंड - ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)
2. द्वितीय खंड - कहानी
3. तृतीय खंड - गतिविधि
4. चतुर्थ खंड - अभिव्यक्ति

ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आस-पास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं, भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति और ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करते हुए बच्चे आस-पास के वातावरण और अपने विचारों व भावनाओं पर प्रतिक्रिया करने के बजाय, एक सहज भाव से देखकर उस पर सोच समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

बच्चों को कहानी के माध्यम से रुचिकर बातें बताई जा सकती हैं। इस पाठ्यक्रम में इस प्रकार की कहानियाँ हैं कि बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। अधिकतर कहानियाँ छात्रों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य बच्चों के अंदर तार्किकता के साथ-साथ सृजनात्मकता का विकास करना भी है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं से लेकर सामाजिक व्यवस्था और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान तथा समझ सकें और उसमें एक उपयोगी भूमिका निभाते हुए ख़ुश रह सकें, उन्हें ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा।

अभिव्यक्ति के तहत शिक्षक सप्ताह के आखिरी दिन, बच्चों से कुछ चिंतन-मनन के प्रश्न पूछेंगे। इन प्रश्नों

से शिक्षक बच्चों के दैनिक जीवन में सीखे गए अभ्यास को उनके व्यवहार में उतार पाने की योग्यता का आकलन कर सकते हैं।

इस पाठ्यक्रम का संचालन इस प्रकार करेंगे:-

हैप्पीनेस पीरियड	**कक्षा 6 से 8**
सोमवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness): 30 मिनट
मंगलवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया
बुधवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया
गुरुवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया
शुक्रवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया
शनिवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया

विषय-सूची

ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

भाग क: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-I (Sensory Awareness-I) **19**

1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening) 19
2. पेट के साथ साँस पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing) 22

भाग ख: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II (Sensory Awareness-II) **24**

1. ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing) 24
2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing) 26

भाग ग: विचारों के प्रति सजगता-I (Mindfulness of Thoughts I) **27**

1. शब्द संयोजन (Word Association) 27
2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds) 28

भाग घ: विचारों के प्रति सजगता-II (Mindfulness of Thoughts II) **30**

1. मन का बर्तन 30
2. विचारों का ट्रैफ़िक 31

भाग च: विचारों के प्रति सजगता-III (Mindfulness of Thoughts III) **33**

1. चिपकू विचार/ स्थिर विचार 33
2. बस में सवारी 34

भाग छ: विचारों के प्रति सजगता-IV (Mindfulness of Thoughts IV) **36**

1. वर्तमान पल (Present Moment Exercise) 36

कहानी खंड

1. राबिया की सूई 40
2. तीन मज़दूर तीन नज़रिए 42
3. ख़ुशी की समझ 44
4. शिकायतों का बोझ 46
5. माँ का प्यार 48

6. बड़ा आदमी 51
7. कबीर की सीख 54
8. रुक जाना नहीं 57
9. छुटकी के सात आश्चर्य 60
10. भाई है बोझ नहीं 63
11. बेकार पौधा 65
12. क़ीमती कौन: पेन या मित्र 68
13. असली चोर कौन 70
14. अहंकार का कमरा 73
15. मुझे सब पता है 75
16. शरीर का घमंड 78
17. एक गिलास पानी की क़ीमत 81
18. निर्मल पानी 83
19. शिक्षा का अर्थ 85
20. गीता के पापा 87

गतिविधि खंड

1. फ्रूट सलाद 90
2. चेक-इन 91
3. मैं आपको जानता हूँ 92
4. यू आर स्पेशल 93
5. क्या कर रहे हो 94
6. साउंड बॉल एँड शेप 95
7. अच्छी बातें अच्छे काम 96
8. ग्रेटीट्यूड वाल 98
9. ग़ुस्सा कैसी बला 100
10. बग़ीचे की सैर 103
11. सब मेरे सहयोगी 105

12. किसका फ़ायदा	107
13. मेरी परेशानी मेरे ही कारण	109
14. सामाजिक ताना–बाना	111
15. पढ़ना–लिखना क्यों	113
16. खुशी ही लक्ष्य– पर पाने के तरीक़े अलग	115
17. हम सब में समानताएँ	117
18. हम सब में भिन्नताएँ	119
19. हमारी अनिवार्य ज़रूरतें एक जैसी	121
20. सोचने की क्षमता एक समान	124
21. खुशी तो सभी को चाहिए	126
22. आभार जताया बड़ा मजा आया	128
23. खुशियों से भरे गुब्बारे	129
24. दावत	130
25. मैं किस–किसका फेवरेट	132
26. कभी खट्टा कभी मीठा	133
27. आओ उपयोगिता बढ़ाएँ	135
28. राजू की नीयत	137
29. कौन करेगा किसका काम	139
30. चाहत और योग्यता (Intention and Competence)	141
31. कविता किसे सुनाऊँ	143
32. मेरी आवश्यकताएँ क्या हैं	145
33. चुनौती में छिपा है एक अवसर	147
34. मैं, तुम, हम और तूफ़ान	149
35. खुशी क्या है (What is Happiness)	151
36. खुशी का भाव	153
37. लम्बी खुशी या छोटी खुशी	154
38. अच्छा लगना–अच्छा होना	156

39. 'आवश्यकताएँ अनंत, साधन सीमित'- सहमत या असहमत 158
40. मेरा रिमोट मेरे पास 160

अभिव्यक्ति खंड

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम: शनिवार का प्रस्तावित स्वरूप 163
- कृतज्ञता 163
- सम्मान 164
- विनम्रता 164
- साहस 164
- दया 164

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 जो इस पल अपने हाथ में 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 किसी तरह के विचार और भावनाएँ हैं तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझे हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आस-पास के वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ।

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

जब हम अपना ध्यान अपने आस-पास 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 की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना, आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है, ठीक उसी तरह से ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

विद्यार्थी एवं ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)

इस उम्र में विद्यार्थियों में शारीरिक और मानसिक बदलाव की गति काफ़ी होती है। हर विद्यार्थी के लिए युवावस्था का अनुभव भिन्न होता है। कुछ के लिए यह समय काफ़ी चुनौतीपूर्ण एवं तनावपूर्ण होता है। इस दौरान युवा के मन में कई प्रकार के विचार और सवाल आते हैं। उनका ध्यान और मन भटकने लगता है। वे या तो गुजरे हुए समय के बारे में सोच रहे होते हैं, या फिर उनका ध्यान भविष्य की योजना में लगा होता है। यह विचार स्कूल, घर, दोस्तों, पढ़ाई, भविष्य इत्यादि से संबंधित हो सकते हैं। इस उम्र में विद्यार्थी व्याकुलता एवं आवेग में निर्णय लेते हैं। ध्यान देने की प्रक्रिया से विद्यार्थी अपने मन में स्थिरता एवं संतुलन का अनुभवकर सकते हैं। इसके अभ्यास से विद्यार्थियों के अंदर दृष्टिकोण और सोच-समझ कर निर्णय लेने का कौशल विकसित होता है।

ध्यान देने के अभ्यास से विद्यार्थी वर्तमान में रहना सीखेंगे। इस अभ्यास की एक और विशेषता यह भी है कि वे इसमें बिना किसी पूर्वधारणा के, अच्छे-बुरे का निर्णय लिए बिना, वस्तुओं और परिस्थितियों को अपने वास्तविक रूप में देखना सीखेंगे।

ध्यान देने के अभ्यास में हम अलग-अलग गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान केंद्रित करवाएँगे, जैसे- **ध्यान दे कर सुनना**, जिसमें बच्चे अपने वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति जागरूक (aware) होंगे; **ध्यान दे कर देखना**, जिसमें बच्चे अपने वातावरण या किसी वस्तु को देखेंगे; **साँस पर ध्यान देना**, जिसमें बच्चे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर केंद्रित करेंगे; **शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना**, जिसमें हाथ या पैर की अलग-अलग स्थिति में शरीर के खिंचाव की ओर ध्यान देंगे; **विचारों पर ध्यान देना**, जिसमें बच्चे अपने विचारों को पहचानेंगे और वर्तमान क्षण में अपने विचारों को आते-जाते देखेंगे।

ध्यान के अभ्यास से विद्यार्थियों को कई तरह के लाभ हो सकते हैं, जैसे–

- लम्बी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (sustained attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- भावनात्मक सुदृढ़ता (emotional stability) का बेहतर होना
- शांति और ख़ुशी का एहसास बढ़ना (sustained happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना
- क्रोध कम आना
- एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच समझ कर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तहत नर्सरी से आठवीं कक्षा तक के बच्चों का रोज़ाना एक पीरियड हैप्पीनेस विषय का होगा। इस पाठ्यक्रम के तहत विभिन्न गतिविधियाँ होंगी, उनमें से एक महत्वपूर्ण गतिविधि है–'ध्यान' का अभ्यास। आज पूरी दुनिया में शायद ही ऐसा कोई देश होगा जहाँ ध्यान का अभ्यास न किया जाता हो। प्राचीन भारतीय शिक्षा परम्परा में 'ध्यान करने' पर नहीं, बल्कि 'ध्यान देने' पर ज़ोर रहा है। हैप्पीनेस कार्यक्रम के तहत स्कूल में आने वाला हर बच्चा ध्यान देने का अभ्यास करेगा।

ध्यान की कार्यप्रणाली (Methodology):

- ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी तरह के धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।
- पाठ्यक्रम को चार स्तर के आयु वर्ग में बाँटा गया है। नर्सरी से के.जी., पहली से दूसरी, तीसरी से पाँचवी, छठी से आठवीं।
- कक्षा 6 से 8 में हर सप्ताह के पहले दिन 'ध्यान देने' का पीरियड होगा। हर भाग की अलग-अलग विषयवस्तु (theme) होगी। शिक्षक एक भाग को एक महीने तक करवाएँ।
- ध्यान का पाठ्यक्रम बच्चों की आयु के अनुरूप बनाया गया है।

रोज़ाना की ध्यान देने की गतिविधि:

- रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी 'ध्यान देने का अभ्यास' होगा। ध्यान

का यह अभ्यास दो हिस्सों में होगा। पहला हिस्सा कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें बच्चों को साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। दूसरा हिस्सा कक्षा के अंतिम 1-2 मिनट का होगा, जिसमें बच्चे केवल शांत होकर बैठेंगे। इस समय कोई निर्देश न दिया जाए।

- शुरूआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

- ध्यान की इस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे, ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मन:स्थिति 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 की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- याद रखें कि आपके धैर्य और व्यवहार की आवश्यकता सिर्फ ध्यान की कक्षा में ही नहीं है, बल्कि दिन भर में कई बार आपके समक्ष ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं जहाँ पर आपकी सहजता, सरलता और धैर्य की आवश्यकता होगी।
- आपका विद्यार्थी न सिर्फ कक्षा में बल्कि कक्षा के बाहर भी आपसे सीख रहा होता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना कदापि नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।
- बच्चों के सहज होने का इंतजार करें। उनके शांत होने पर ही ध्यान की गतिविधि शुरू करें।

ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):

- ध्यान रखें कि इस दौरान बच्चों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे–किसी बात पर बच्चों को डाँटने या सख्त शब्दों में निर्देश देने, आदि से बचें।
- ध्यान देने के अभ्यास के लिए किसी भी तरह से किसी भी बच्चे पर दबाव न डालें।
- ध्यान देने के अभ्यास को बच्चे कोई साधना न समझ लें।

निष्कर्ष:

ध्यान देना एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। विश्व भर के स्कूलों में बच्चों व शिक्षकों के साथ ध्यान देने का निरंतर अभ्यास करवाया जा रहा है। यह एक सरल प्रक्रिया है, जो कोई भी, कहीं भी, कभी भी कर सकता है। रोज़ाना

इसका अभ्यास करने से इसके कई लाभ हैं।

शिक्षक के लिए विशेष नोट

1. **साँस की प्रक्रिया पर ध्यान देना** (Mindful Breathing)

- साँस पर ध्यान देने से अभिप्राय यह है कि आप अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर जाएँ। अपनी अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई हवा को सहज भाव से महसूस करें। साँस के उतार-चढ़ाव को महसूस करें।
- जब भी आपका ध्यान साँस से हटकर इधर-उधर चला जाए तो घबराएँ नहीं क्योंकि ऐसा सबके साथ होता है। हमारा मन बहुत चंचल है और एक जगह पर स्थिर नहीं रहता। पर ध्यान के निरंतर सहज प्रयास से हम अपने मन को स्थिर कर पाते हैं।
- आप इसके प्रति सजग रहें। जब भी ध्यान भटके, तभी अपना ध्यान वापस अपनी अगली साँस पर ले आएँ।
- यह अभ्यास करते हुए अपने साथ सहज रहें।

साँस पर ध्यान देने से हम अपने मन को धीरे-धीरे स्थिर कर पाते हैं। इसके निरंतर अभ्यास द्वारा हम अपने विचारों व भावनाओं में संतुलन बना पाते हैं और हम भावनात्मक रूप से सुदृढ़ होते हैं।

साँस पर ध्यान देने का अभ्यास कई तरह की गतिविधियों से कर सकते हैं।

2. **ध्यान देकर सुनना** (Mindful Listening):

- ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया में हम अपना ध्यान आस-पास के वातावरण से आ रही आवाज़ों पर लेकर जाते हैं।
- इस अभ्यास को करते हुए हम किसी भी तरह की पूर्वधारणा न रखें।
- इस अभ्यास को करते हुए यदि आपका ध्यान कहीं और चला जाता है तो उसके प्रति सजग हो जाएँ और धीरे-धीरे अपना ध्यान वापस आ रही आवाज़ों पर ले आएँ।

इन आवाज़ों पर ध्यान देने से हम वर्तमान के प्रति सजग होते हैं व इसके निरंतर अभ्यास से अपने मस्तिष्क के ध्यान केंद्रित करने वाले भाग को भी प्रशिक्षित (train) कर रहे होते हैं।

3. **ध्यान देकर देखना** (Mindful Seeing)

- ध्यान देकर देखने का अर्थ है कि हम जो कुछ भी देख रहे हैं उसे हम उसके वास्तविक रूप में देख रहे हैं।
- आमतौर पर हम जब कुछ देखते हैं तो कुछ पूर्वधारणा बनाकर देखते हैं और हम सही-ग़लत, अच्छे-बुरे का निर्णय करने लगते हैं।
- ऐसा अभ्यास करते हुए अगर आप उस चीज़ के बारे में कुछ सोचने लगें या किसी अच्छे व बुरे के निर्णय में लग जाएँ तो तुरन्त सजग होकर फिर से अपना ध्यान उस वस्तु के वास्तविक रूप पर ले आएँ।
- ध्यान देकर देखने से हम किसी भी वस्तु के ज़्यादा पक्षों को देख पाते हैं, जिन्हें हम सामन्यतः नहीं देख

पाते हैं।

4. **विचारों पर ध्यान देना** (Mindfulness of Thoughts)
तीसरे से छठे भाग में हम अपना ध्यान अपने विचारों पर लाएँगे।

- जब हम विचारों पर अपना ध्यान देते हैं तब हम अनुभव करते है कि हमारे मन में कितने विचार आते हैं। इस अभ्यास को करते समय हमें मालूम पड़ता है कि हमारा मन एक पल भी एक जगह पर टिक नहीं पाता। वैज्ञानिकों ने रिसर्च में बताया है कि दिन भर के समय में 47% समय हमारा मन भटकता रहता है जो कि हमारे तनाव एवं दु:ख (unhappiness) का कारण बनता है। हम ध्यान की प्रक्रिया का अभ्यास करते हैं तो अपने मन को सहज भाव से एक जगह पर केंद्रित कर पाते हैं।
- इस अभ्यास में हम एक आरामदायक स्थिति में बैठकर मन में आने वाले विचारों को देखते हैं और विचारों को आने एवं जाने देते हैं। किसी भी विचार को रोकते नहीं और उन पर सही–ग़लत, अच्छे–बुरे की टिप्पणी नहीं करते।
- इस प्रक्रिया के दौरान विचारों को बदलते नहीं, रोकते नहीं। जैसे विचार आ रहे हैं बस उनको आने और जाने दिया जाता है। इसके निरंतर प्रयास से मन में आने वाले विचार कुछ समय में अपने आप स्थिर हो जाते हैं।
- ऐसा करते हुए यदि ध्यान विचारों में उलझ जाता है तो अपना ध्यान अपनी साँस पर वापस ले आएँ।
- ऐसा अभ्यास करते हुए हम विचारों की कल्पना कई रूप में कर सकते हैं। जैसे कि–
  - बादल के समान विचार
  - विचारों का ट्रैफिक
  - बस की सवारी के रूप में विचार

भाग क: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-I
(Sensory Awareness-I)

समय का वितरण:

- ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening): 10–15 मिनट
- पेट के साथ साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing): 10-15 मिनट

शिक्षक हैप्पीनेस क्लास में बच्चों का मुस्कुरा कर स्वागत करें। बच्चों को बताएँ–"अब से हर रोज़ हमारी एक क्लास हैप्पीनेस की होगी जिसमें हम तरह-तरह की गतिविधियाँ करेंगे। इसके साथ-साथ हम ध्यान देने की प्रक्रिया को भी सीखेंगे। ध्यान को अंग्रेजी भाषा में माइंडफुलनेस (mindfulness) भी कहते हैं।"

1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)

समय: 10–15 **मिनट**

उद्देश्य: बच्चे अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण (पहला स्तर):

- बच्चों को यह बताया जाए कि वे शान्ति से बैठ कर अपने आस-पास की आवाज़ों पर ध्यान देने वाले हैं। इसी को mindful listening कहते हैं।
- सभी आरामदायक स्थिति में बैठ कर, कमर सीधी कर लें और आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- जब सब आँखें बंद कर लें, तब उन्हें कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए कहें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।
- अपना ध्यान अपने आस-पास के वातावरण से आती हुई आवाज़ों पर ले जाएँ। किसी भी आवाज़ पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करे।
- ऐसा 1 मिनट तक करने के बाद, निम्न बिंदुओं पर चर्चा की जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपने कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं?
- क्या वे आवाज़ें एक दूसरे से भिन्न थीं?
- क्या ये आवाज़ें धीमी थीं या बहुत तेज़?
- आवाज़ किस दिशा से आ रही थी?

- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नजदीक?
- आपने एक साथ कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं?
- पूरी गतिविधि के दौरान कौन-सी आवाज़ शुरू से लेकर अंत तक बनी रही? (जैसे पंखे की आवाज़)

गतिविधि इस रूप में आगे बढ़ाएँ:

यह निर्देश दिया जाए कि इस बार फिर से ध्यान देकर सुनेंगे, हो सकता है कुछ आवाज़ों पर पहले ध्यान न गया हो। (यह कहा जा सकता है कि अगर कोई आवाज़ छूट भी जाए तो कोई परेशानी वाली बात नहीं है, वे अपना प्रयास जारी रखें।)

- दोबारा से आरामदायक स्थिति में बैठने, कमर सीधी करने और धीरे-धीरे आँखें बंद करने के लिए कहा जाए।
- वातावरण में उपस्थित विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए कहें।
- ध्यान दें कौन-कौनसी आवाज़ें वातावरण में हैं।
- किसी भी आवाज़ पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापिस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करे।
- यह गतिविधि 1 मिनट तक करवाई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

गतिविधि के चरण (दूसरा स्तर):

- आरामदायक स्थिति में बैठने, कमर सीधी करने और धीरे-धीरे आँखें बंद करने के लिए कहें।
- इस बार अपना ध्यान किसी एक ही आवाज़ पर केंद्रित करने का प्रयास करें। यह ऐसी आवाज़ हो सकती है जो लगातार चल रही हो (जैसे पंखे की आवाज़, बाहर बच्चों के खेलने की आवाज़, ट्रैफिक की आवाज़ आदि)
- यह गतिविधि एक मिनट करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपने कौन-सी एक आवाज़ पर ध्यान देने का प्रयास किया?
- क्या आप एक आवाज़ पर लगातार ध्यान दे पाए?
- क्या आपका ध्यान उस आवाज़ से भटका?
- अगर आपका ध्यान भटका, क्या आप इस बारे में सजग हो पाए?

- क्या आप अपना ध्यान वापिस उसी आवाज़ पर ला पाए?
- हम सुनने का उपयोग कहाँ-कहाँ करते हैं?
- इस विधि के अभ्यास से हमें क्या लाभ होगा? (इससे हमें बेहतर सुनने में मदद मिलती है।)
- जब भी हम शान्ति से बैठकर अपना ध्यान अलग-अलग प्रकार की आवाज़ों पर लेकर जाते हैं तो हमें सामान्य रूप से सुनाई देने वाली आवाज़ों की तुलना में अधिक प्रकार की आवाज़ें सुनाई देती हैं।

गतिविधि के चरण (तीसरा स्तर):

- बताया जाए कि इस बार, अपनी साँसों की धीमी-धीमी आवाज़ सुनने की कोशिश करेंगे।
- आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद कर लें। अपना ध्यान अपनी साँसों पर लाएँ और अपनी साँस की आवाज़ सुनने का प्रयास करें। इसके लिए हमें बहुत शांत रहना होगा।
- हर एक साँस की आवाज़ सुनें, जैसे साँस अंदर आती है... और बाहर जाती है। (30 सेकेंड तक कोई निर्देश न दें और बच्चों को अपनी साँस की आवाज़ पर ध्यान देने दें।)
- बच्चों को इस बात से अवगत करवाया जाए कि शुरू में अपनी साँस की आवाज़ सुनाई न देने पर बिल्कुल घबराने की बात नहीं है, इसमें कुछ भी सही-ग़लत जैसा नहीं है। केवल अपना प्रयास जारी रखें।
- अगर किसी को लगे कि उनका ध्यान आवाज़ों से हट गया हैतो वह इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करें।
- यह गतिविधि 1 मिनट करवाई जाए।?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- इस गतिविधि के दौरान आपको कैसा अनुभव हुआ?
- क्या आप अपनी साँस की आवाज़ सुन पाए? (अगर कोई बच्चा बताता है कि वह नहीं सुन पाया तो उससे कहा जा सकता है कि यह बिल्कुल सामान्य बात है और कई लोगों का ध्यान शुरू में नहीं जा पाता है। पर अपना प्रयास जारी रखना है।)
- क्या यह आसान था या मुश्किल?
- क्या किसी का ध्यान भटका? अगर भटका तो क्या आप उसे वापस साँस की आवाज़ पर ला पाए?

गतिविधि के चरण (चौथा स्तर):

- बताया जाए कि इस बार हम चुप्पी/खामोशी (silence) को सुनने का प्रयास करेंगे।
- आरामदायक स्थिति में बैठ कर आँखें बंद करें। पहले, अपने आस-पास से आ रही आवाज़ों को सुनने की कोशिश करें। (30 सेकेंड तक यह गतिविधि करवाएँ।)
- अब, धीरे-धीरे, अपना ध्यान कमरे की चुप्पी पर लाएँ। इस खामोशी को सुनने/ महसूस करने का प्रयास करें। अपना ध्यान इस खामोशी पर केंद्रित करें।
- अगर किसी को लगे कि उनका ध्यान खामोशी से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान वापिस खामोशी पर लाने का प्रयास करें।
- यह गतिविधि 1 मिनट तक करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- आप में से किस ने खामोशी को महसूस किया?
- आपका अनुभव कैसा रहा?
- क्या खामोशी को सुनना मुश्किल था? इसका क्या कारण रहा होगा?
- अभी आपको कैसा महसूस हो रहा है?

क्या करें, क्या न करें

- शिक्षक अपने आस-पास के वातावरण में उपस्थित आवाज़ों के प्रति सजग रहे जिससे कि वह बच्चों का ध्यान भी उन आवाज़ों पर ले जा सके।
- शिक्षक ध्यान रखें कि अगर कोई बच्चा ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा है तो यह बिल्कुल सामान्य बात है, और इसमें कुछ भी सही-ग़लत नहीं है। महत्वपूर्ण यह है कि बच्चे कोशिश करते रहें।

2. पेट के साथ साँस पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing)

समयः 10- 15 मिनट

उददेश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना है।

गतिविधि के चरणः

- बच्चों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर ले कर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें।
- उसके बाद अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- बच्चों के ध्यान को साँस के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। बच्चों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते समय उनका पेट बाहर की ओर फूलता है और साँस छोड़ते समय उनका पेट अंदर की तरफ जाता है।
- क्रिया करवाते हुए बच्चों को ध्यान दिलाते रहें-
    - साँस अंदर..पेट बाहर
    - साँस बाहर..पेट अंदर
- इस बीच यदि यह दिखता है कि बच्चों का ध्यान अपने साँस एवं पेट से हट गया है तो बच्चों को अपने में आ रहे भटकाव के प्रति सचेत रहने के लिए कहें और क्रिया करवाते हुए बोलें (केवल शिक्षक बोले)-
    - साँस अंदर..पेट बाहर
    - साँस बाहर..पेट अंदर
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद मनन के बिंदु पर चर्चा करें। इसके बाद, गतिवधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला।)
- क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?
- जब हम पेट के साथ-साथ साँस पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है।

क्या करें, क्या न करें

- यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ध्यान रखें कि बच्चों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।
- ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

भाग खः संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II
(Sensory Awareness-II)

समय का वितरणः

- ध्यान देकर देखना (mindful seeing): 10-15 मिनट
- साँस पर ध्यान देना (mindful breathing): 10-15 मिनट

1. ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing)

समयः 10-15 मिनट

उददेश्यः छात्रों को अपनी आस-पास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार करना।

गतिविधि के चरण

- बच्चों से कहें कि आज हम अपना ध्यान अपनी आस-पास की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।
- बच्चों से पूछें कि वे कक्षा में क्या-क्या देख पा रहे हैं। (जैसे कुर्सी, मेज, ब्लैकबोर्ड, डस्टर, किताबें, पेन, खिड़की, पंखा, दरवाजा, इत्यादि।)
- छात्रों का ध्यान किसी एक वस्तु पर लाया जा सकता है जैसे की डस्टर (duster), पंखा, कुर्सी, मेज, इत्यादि। बच्चों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति, आदि की तरफ ले जाया जाए।

  जैसे, बच्चों के अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं–
  - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
  - क्या आपके आस-पास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
  - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान है?
  - क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
  - यह डेस्क कैसा है-
    - ठोस या नर्म?
    - खुरदरी या चिकनी?
  - क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?
- इसी तरह छात्रों का ध्यान उनकी किताबों पर भी ले जाया जा सकता है। एक किताब को उठाकर उसके विभिन्न पक्षों पर ध्यान दिलाते हुए पूछें-
  - यह किताब कैसी है-
    - भारी है या हल्की?
    - छोटी है या बड़ी?
- इस किताब में कितने पृष्ठ हैं?
- इसका कवर (cover) कौन से रंग का है?
- इसके कवर पर क्या लिखा है? यह कौन से रंग से लिखा है?

किताब के किसी पृष्ठ को खोलकर पूछें-

- पृष्ठ कौन से रंग का है?
- इसके अक्षर कैसे हैं- छोटे या बड़े?
- क्या इसकी लिखाई चमकीली है?
- क्या इसकी लिखाई उभरी हुई है?
- यह पृष्ठ खुरदरा है या चिकना?
- क्या सारे पृष्ठ ऐसे ही हैं?
- इसी प्रकार अन्य उपलब्ध वस्तुओं पर चर्चा की जाए।
- अब छात्रों को अपना ध्यान किसी भी एक ऐसी वस्तु पर केंद्रित करने को कहें, जो उन्हें आकर्षित कर रही हो।
- छात्रों को कहें कि वह उस वस्तु के आकार, रंग, कमरे में स्थिति, आकृति, मटीरियल (material), इसके भिन्न-भिन्न भाग, इत्यादि को ध्यान पूर्वक देखें।
- बच्चों को ध्यान से देखने के लिए 2-3 मिनट दें। इसके पश्चात कुछ छात्रों से पूछें कि उन्होंने कौन-सी वस्तु पर ध्यान दिया और उस वस्तु में क्या-क्या देखा।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या आप में से किसी ने पहले कभी ऐसे ध्यान देकर देखा है?
- ध्यान देकर देखने का आपको क्या लाभ मिला?

  (बच्चों को इस निष्कर्ष तक पहुँचाने का प्रयास करें- जब हम ध्यान देकर देखते हैं तो हम अपने आस-पास जो कुछ भी हो रहा है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
- आपको ध्यान देकर देखने की उपयोगिता कहाँ-कहाँ लगती है?

क्या करें, क्या न करें

- अपने आस-पास के वातावरण में उपलब्ध वस्तुओं के प्रति सजग रहें जिससे कि बच्चों का ध्यान भी उन वस्तुओं पर ले जाना आसान हो।
- कक्षा में अपनी बातें रखते समय किसी छात्र का मज़ाक न उड़ाया जाए।

2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समयः 10-15 मिनट

उद्देश्यः छात्रों का ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गर्माहट पर ले जाना।

गतिविधि के चरणः

- बच्चों को यह बताया जाए- आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस ठंडी है या गर्म। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अँगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे। (बच्चों को करके दिखाएँ।)
- अब साँस अंदर लेते हुए और छोड़ते हुए बच्चों को अँगुली पर यह महसूस करने के लिए कहें कि साँस ठंडी लगी या गर्म?
- इसका अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें और शिक्षक प्रत्येक साँस के साथ दोहराते रहें (बच्चे न बोलें)-
- ठंडी साँस अंदर ... गर्म साँस बाहर।
- यह गतिविधि चर्चा के बाद दोहराई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- क्या आपने ठंडी हवा को अंदर आते हुए महसूस किया?
- कितने बच्चों ने ऐसा महसूस किया?
- क्या आपने गर्म हवा को बाहर जाते हुए महसूस किया?
- कितने बच्चों ने ऐसा महसूस किया?

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें, क्या न करें

- यदि कोई बच्चा साँस की शीतलता/गर्माहट महसूस नहीं कर पा रहा तो बच्चे पर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें। बच्चों को कहा जा सकता है कि निरंतर, थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

भाग गः विचारों के प्रति सजगता-I
(Mindfulness of Thought I)

समय का वितरणः

1. शब्द-संयोजन (Word Association): 5-10 मिनट
2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds): 20 मिनट

1. शब्द-संयोजन (Word Association)

समयः 5-10 मिनट

उद्देश्यः विचारों की पहचान करवाना।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक द्वारा सबसे पहले एक शब्द बोला जाए और बच्चों को इससे सम्बंधित जो कुछ भी विचार या चित्र बच्चों के मन में आ रहें हों, उन्हें व्यक्त करने के लिए कहा जाए। शिक्षक उन शब्दों को ब्लैकबोर्ड पर लिख दे। जैसे कि,-'बादल' शब्द सुनने पर मन में बहुत से ख्याल आ सकते हैं—आसमान, बारिश, नीला, पानी, सफेद, घने बादल, आदि। ये सभी विचार हैं।
- कुछ और शब्द जो इस्तेमाल किए जा सकते हैं, जैसे—फूल, भोजन, दिन, किताब, दोस्त, शिक्षक, साँस, ख़ुशी, पढ़ाई आदि। शिक्षक चाहें तो अपने विवेक से अन्य शब्दों का भी प्रयोग कर सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- इसी प्रकार मन में कई तरह के विचार आते रहते हैं जैसे कुछ विचार बीते हुए कल से सम्बंधित होते हैं और कुछ आने वाले कल से। कुछ विचार तनाव, चिंता, गुस्सा, आशा, खुशी वाले होते हैं। हम सबको दिन भर में हजारों विचार आते हैं जिनके प्रति हम सजग (Aware) नहीं होते हैं।
- वैज्ञानिकों ने मनुष्य के मन को 'बन्दर का मन' (Monkey mind) कहा है। जिस प्रकार बन्दर एक जगह पर टिक कर नहीं बैठ सकता व एक जगह से दूसरी जगह उछलता-कूदता रहता है उसी प्रकार हमारा मन भी दौड़ता रहता है।

क्या करें क्या न करें:

- विद्यार्थियों के मन में उस शब्द से संबंधित जो कुछ भी विचार या चित्र मन में आए उसे व्यक्त करने दें। उस पर किसी भी तरह की टीका-टिप्पणी न करें। हर बच्चे को शामिल करने का प्रयास करें।
- किसी भी जवाब की प्रशंसा या आलोचना न करें।
- एक समय में एक ही शब्द पर चर्चा करें। जैसे—यदि बादल पर चर्चा की जा रही हो तो ठीक उसी समय भोजन, फूल, पढ़ाई आदि को बीच में न लाया जाए। बल्कि इन पर क्रमशः चर्चा की जाए।

2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds)

समयः 20 मिनट

उद्देश्यः विचारों के प्रति सजगता।

शिक्षक छात्रों को गतिविधि का परिचय इस प्रकार दे सकते हैं-

- पिछले 2 महीनों में हम सब अपने वातावरण के प्रति सजग हुए थे, अब हम अपना ध्यान अपने भीतर लेकर जाएँगे एवं अपने विचारों के प्रति सजग होंगे।
- विचारों को बदलने की, रोकने की, अच्छा-बुरा सोचने की और विचारों की गति बदलने की कोशिश बिलकुल न करें। जैसे विचार आ रहे हैं, उन्हें वैसे ही आने दें और अपना ध्यान उन पर केंद्रित करें।
- विचारों पर ध्यान देने का अभिप्राय विचारों को समाप्त करना नहीं है।
- अब हम अपने मन को आसमान की तरह देख सकते हैं और मन में आने वाले विचारों को बादल की तरह। ऐसा अभ्यास करते हुए हम जानेंगे कि हमारे मन में कितने विचार आते हैं।

  इस अभ्यास से हम अपना ध्यान अपने विचारों पर ले कर जाएँगे।

गतिविधि के चरण (5 से 7 मिनट):

- छात्रों को शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब छात्रों को तीन लम्बी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से छोड़ने के लिए कहा जाए। अगर किसी भी तरह का तनाव शरीर में महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर करेंगे।
- साँस को साधारण, सामान्य व सहज तरीके से आने और जाने दें। किसी भी तरह से साँस में परिवर्तन न करें। साँस को लम्बा या छोटा न करें।
- जैसे साँस अंदर-बाहर अपने आप आ-जा रही है, उसी प्रकार हमारे मन में कई विचार आते और जाते रहते हैं। ये विचार हो सकता है बीते हुए कल से या फिर आने वाले कल से संबंधित हों, या फिर किसी घटना से संबंधित हो सकते हैं। इन विचारों को आने दें और जाने दें। और इन्हें शांत मन से देखते रहें। किसी भी विचार को रोकें नहीं। विचार जैसे भी हैं उनको वैसे ही आने दें।
- ऐसा अभ्यास करते हुए यदि आपको शरीर में किसी तरह की बेचैनी या हलचल महसूस हो तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं।
- आप चाहें तो अपने मन को आसमान की तरह कल्पना कर सकते है व हर विचार को बादल की तरह। जिस तरह आसमान में बादल घूमते रहते हैं उसी प्रकार हमारे मन रूपी आसमान में विचारों के बादल आते व जाते रहते हैं। आप शांत मन से बादल रूपी विचारों को देखें। विचार आ रहे हैं और जा रहे हैं।
- 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! कोमल व शांत मन से मैं हर साँस को अंदर-बाहर आते हुए और जाते हुए देख रहा हूँ।" इस स्थिति में एक मिनट के लिए रुकें।
- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति की ओर ले जाएँ, वातावरण में हो रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे पैर की उँगलियों को हिलाएँ और अब जब भी अच्छा महसूस करें तब अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः (10 मिनट)

- आप में से कौन इस अभ्यास का अनुभव साझा करना चाहेगा?
- क्या आप अपने विचारों के प्रति सजग हुए?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
- आप इस अभ्यास के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
- यह कठिन था या आसान?
- आपने अपनी साँस के बारे में क्या जाना?

क्या करें, क्या न करें

- शिक्षक बच्चों को अभ्यास शुरू करवाने से पहले, उन्हें क्या-क्या करना है, बता सकते हैं।
- ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

भाग घः विचारों के प्रति सजगता-II
(Mindfulness of Thought II)

समय का वितरण

- मन का बर्तनः 10 मिनट
- विचारों का ट्रैफिकः 20 मिनट

1. मन का बर्तन

समयः 10 मिनट

उददेश्यः असहज विचार एवं भावनाओं का मन की स्थिति पर प्रभाव समझना।

आवश्यक सामग्रीः

- पारदर्शक (transparent) बोतल
- एक मुट्ठी मिट्टी

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक बच्चों को निम्नलिखित प्रयोग करके दिखाएँ–
- एक बोतल जो आधी पानी से भरी हो, उसे बच्चों को दिखाएँ। छात्रों से पूछें कि क्या वे बोतल के उस पार देख सकते हैं?क्या बोतल में पानी स्थिर एवं साफ़ है?
- ऐसे ही स्थिति हमारे मन की होती है जब हम शांत एवं स्थिर होते हैं।
- अब बोतल में एक मुट्ठी मिट्टी डालें या बच्चों से डलवाएँ, और फिर बोतल के ढक्कन को कस के बंद कर दें।
- अब बोतल को हिलाएँ। जैसे-जैसे मिट्टी पानी में मिलने लगती है, बच्चों से बोतल को ध्यान से देखने को कहें। अब पुनः छात्रों से पूछें कि उन्हें पानी कैसा लग रहा है? (अब साफ़ पानी नहीं देख सकते और पानी मलिन, गन्दा एवं गंधला है।)
- बच्चों को बताएँ कि ठीक इसी प्रकार होता है, जब हम उदास, क्रोधित, चिंतित और बेचैन होते हैं। उस समय हम भी ठीक से सोच नहीं पाते और सही-ग़लत का निर्णय लेने की स्थिति में नहीं होते हैं।
- अब उस बोतल को मेज पर रख दें और बच्चों को अपना ध्यान साँस पर लेकर जाने को कहें और पाँच लम्बी गहरी साँसें लेने को कहें।
- कुछ समय में हम देखेंगे कि बोतल में जो मिट्टी है, वह धीरे-धीरे नीचे स्थिर होने लगेगी।
- इसी प्रकार जब हम किसी तरह से सहज महसूस करने लगते हैं और उस समय यदि हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर जाते हैं तब धीरे-धीरे हमारे मन में आने वाले असहज विचार व भावनाएँ शांत होने लगती हैं। ऐसे ही मन और शरीर भी शांत होने लगता है, ठीक उसी प्रकार जैसे पानी की बोतल में मिट्टी नीचे जम गई थी।
- अध्यापक उन्हें रिएक्शन (Reaction) व रिस्पॉन्स (Response) के बीच में अंतर बता सकता है। जब हम तनावपूर्ण स्थिति में होते हैं, हम भावनाओं में अभिभूत होकर अक्सर कुछ ग़लत कर बैठते हैं। लेकिन अगर हम उस परिस्थिति में अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ तो हम अपने भीतर एक जगह (space within ourselves) बना सकते हैं। परिणामतः हम आवेग में न आकर उस स्थिति विशेष को समझ कर, उचित रूप से निर्णय ले सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु

- पानी में मिट्टी डालने के बाद क्या हुआ?
- कुछ समय ठहरने और ध्यान-पूर्वक साँसें लेने के बाद क्या हुआ?
- हम अपने मन को किस प्रकार स्थिर कर सकते हैं?
- किन किन स्थितियों में आप इस प्रक्रिया का उपयोग कर सकते हैं?

क्या करें, क्या न करें

- यदि स्कूल में पारदर्शी बोतल उपलब्ध न हो तो इसके स्थान पर काँच के गिलास का प्रयोग कर सकते हैं। काँच के गिलास में मिट्टी को हिलाने के लिए चम्मच का प्रयोग किया जाएगा।
- शिक्षक ध्यान रखें कि सारे बच्चे बोतल, बोतल में पानी, और उसमें मिट्टी, को देख दे पा रहे हो।
- इस प्रयोग को ऐसे स्थान पर करें जहाँ से हर बच्चा उसे देख सके।

2. विचारों का ट्रैफिक

समयः 20 मिनट

उद्देश्यः सहज मन से विचारों को ट्रैफिक की तरह देखना

गतिविधि के चरणः (5-7 मिनट)

- सब एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँगे। कंधों को ढीला छोड़ देंगे। एक लम्बी गहरी साँस लेंगे और मुँह से धीरे-धीरे छोड़ेंगे। अगली साँस के साथ धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असुविधा महसूस हो तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब अगली साँस के साथ सब अपने वातावरण के प्रति सजग हो जाएँगे। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन्न हो रही विभिन्न आवाज़ों पर ले कर जाएँ, इस स्थिति में 30 सेकेंड तक रुकें।
- सामान्य रूप से साँस अंदर-बाहर आ जा रही है। अब कल्पना करें कि आप किसी मुख्य सड़क के किनारे पर शांत भाव से खड़े हैं। बिना किसी विचार-विमर्श के सड़क पर आने-जाने वाले वाहनों को देख रहे हैं।
- कल्पना करें कि आपके मन में आने वाले विचार, वाहनों की तरह हैं। प्रत्येक विचार सड़क पर चलने वाले वाहन की तरह है। जिस तरह से सड़क पर वाहनों का आना-जाना लगा रहता है, उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।
- अपने विचारों को अच्छा या बुरा न कहें। विचारों को बदलें व रोकें नहीं। विचारों को ट्रैफिक की तरह आते-जाते हुए देखें। विचार आ रहे हैं, जा रहे हैं और आप शांत मन से विचार को देख रहे हैं।
- हो सकता है विचारों को देखते समय हम विचारों में उलझ जाएँ या फिर हमारा ध्यान विचारों से हटकर कहीं ओर चला जाए। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपनी साँस पर लाएँ।
- अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों को देखेंगे। विचारों को आने दें और जाने दें। विचारों को रोकें नहीं।
- अब अगली साँस के साथ अपनी बैठने की स्थिति पर ध्यान ले कर जाएँ। धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों पर लेकर जाएँ। अब जब भी अच्छा महसूस करें तब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपका अनुभव कैसा रहा?
- क्या आपका ध्यान अपने विचारों पर गया?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या महसूस किया? अभ्यास के आरंभ, मध्य और अंत में क्या आपने अपने विचारों में कोई परिवर्तन महसूस किया?
- क्या आपने ध्यान दिया कि विचार बार-बार बदल रहे थे?
- क्या आपने महसूस किया कि कुछ विचार दूसरे विचारों की अपेक्षा आपके मन में ज़्यादा देर तक ठहरे?
- क्या आप विचारों में उलझ रहे थे?

क्या करें, क्या न करें

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

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

भाग च: विचारों के प्रति सजगता-III
(Mindfulness of Thought III)

समय वितरण

- चिपकू विचार/ स्थिर विचार: 10 मिनट
- बस में सवारी: 20 मिनट

1. चिपकू विचार/स्थिर विचार

समय: 5-10 मिनट

उद्देश्य: चिपकू विचारों के लिए सजग होना और इन विचारों में उलझे बिना इनको शांत एवं विनम्र भाव से देखना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक कक्षा में बच्चों से कहेंगे कि आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमे हम अपनी कल्पना का प्रयोग करेंगे। सब अपनी आँखें बंद कर लेंगें और तीन लम्बी गहरी साँस लेंगें। आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपने मन में एक विशालकाय हाथी की कल्पना करें। मन में चित्र बनाएँ कि यह हाथी बहुत बड़ा है, इसके बड़े-बड़े कान हैं, काली-काली आँखें हैं, और वह एक दम स्थिर खड़ा है। इस हाथी की विस्तार में कल्पना कीजिए। (शिक्षक 30 सेकेंड तक इसी स्थिति में रुक जाएँ और बच्चों को कल्पना करने का अवसर दें)।
- अब हाथी के बारे में न सोचें। जो भी हाथी के बारे में विचार हैं उन्हें अपने मन से निकाल दें। कुछ क्षण शांती से बैठ जाएँ पर हाथी के बारे में कुछ न सोचें। (शिक्षक 30 सेकेंड रुक जाए और बच्चों को सोचने का अवसर दें)।
- अगर हाथी का चित्र किसी के मन में अभी भी आ रहा है तो अपना हाथ उठाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आप सब हाथी की कल्पना कर पाए?
- जब मैंने कहा कि हाथी की कल्पना न करो तब क्या हुआ? (ज़्यादातर बच्चों के मन में हाथी का चित्र आया होगा।)

जैसे अभी हमने देखा कि जब निर्देश यह था कभी-कभी किसी विषय पर न सोचना मुश्किल हो जाता है। इसका मतलब है कि कुछ विचार, चिंताएँ, और तनावपूर्ण विचार हमारे मन में अटक जाते हैं। इनको हम 'चिपकू विचार' कह सकते हैं, जो आसानी से हमारे मन से नहीं जाते और बार-बार हमारे मन में आते रहते हैं।

अगर हम अपने मन को बिलकुल शांत (empty) करने का प्रयास करें, या अपने मन में आते विचारों को रोकने का प्रयास करें तो यह बहुत कठिन कार्य होगा। जैसे, अभी जब मैंने बोला कि हाथी के बारे में न सोचें, तब भी हम सब के मन में हाथी के बारे में ही विचार आ रहे थे।

यदि हम अपने विचारों के बारे में केवल सजग भर हों, उनमे उलझें ना, तब हमारा मन शांत हो जाता है।

अपने विचारों को सामान्य रूप से अपने मन में आने दें, और सामान्य रूप से जाने दें। अपने विचारों के साथ दयालुता का भाव रखें और कोशिश करें कि हम इनमे उलझें न। यह करने से, धीरे-धीरे आपको अपना मन शांत होता महसूस होगा।

क्या करें, क्या न करें

- शिक्षक ध्यान रखें कि बच्चों को यह सन्देश जाए कि चिपकू विचार होना कोई बुराई या परेशानी की बात नहीं है।

2. बस में सवारी

समयः 20 मिनट

उद्देश्यः विचारों को बस में सवारी की तरह देखना।

जिस प्रकार बस में यात्रा करते समय हर तरह की सवारी होती हैं पर चालक का ध्यान सड़क पर होता है। ठीक उसी प्रकार हम अपने ध्यान के चालक है और हमारे विचार बस की सवारी की तरह है। इस बार फिर से अपना ध्यान अपने विचारों पर लाएँगे और शांत मन से देखेंगे कि किस-किस तरह की सवारी आज बस में सवार हैं।

गतिविधि के चरणः (10 मिनट)

- हम अपने विचारों को बस की सवारी की तरह भी देख सकते हैं। जिस प्रकार बस का ड्राइवर किसी सवारी पर अपना ध्यान दिए बिना बस को चलाता है व अपना ध्यान सड़क पर केंद्रित रखता है उसी प्रकार हम अपने विचार पर गौर करें।
- विचार जैसे है वैसे देखें।
- अब सब एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँगे। कंधो को ढीला छोड़ देंगे। एक लम्बी गहरी साँस लेंगे और मुँह से धीरे-धीरे छोड़ेंगे। अगली साँस के साथ धीरे-धीरे अपनी आंखे बंद कर लें। अगर किसी को आंखे बंद करने में असुविधा महसूस हो तो आप नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब अगली साँस के साथ सब अपने वातावरण के लिए सजग हो जाएगे। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन हो रही विभिन्न आवाज़ों पर लेकर जाएँगे। (शिक्षक यहाँ 30 सेकेंड के लिए रुकें)।
- सामान्य रूप से साँस अंदर-बाहर आ जा रही है। साँस के अंदर-बाहर आने जाने से उत्पन हो रही संवेदना पर ध्यान ले कर जाएगे (शिक्षक इस स्थिति में 10 सेकेंड तक रुकें)।
- कल्पना करें कि आपके मन में आने वाले विचार, बस में सवारी की तरह हैं। जिस तरह से बस पर सवारियों का आना जाना लगा रहता है उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।
- किसी भी विचार पर किसी भी तरह की टिप्पणी न करें। जब कोई विचार रूपी सवारी झगड़ा करें, गुस्सा करें, या फिर तनाव दे तब अपना ध्यान उस सवारी से लड़े-झगड़े बिना वापस अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ।
- हो सकता है विचारों को देखते समय हम विचारों में उलझ जाएँ या फिर हमारा ध्यान विचारों से हटकर कहीं और चला जाए। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपनी साँस पर लाएँ।
- अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों पर गौर करेंगे। विचारों को आने दें और जाने दें। विचारों को रोकें नहीं।
- अब अगली साँस के साथ अपनी बैठने की स्थिति पर ध्यान ले कर जाएँ। धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने वातावरण में हो रही आवाज़ों पर लेकर जाएँ। आप जब भी अच्छा महसूस करें तब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः (10 मिनट)

- आपको कैसा लग रहा है?
- आपमें सेकौन अपना अनुभव साझा करना पसंद करेगा?
- क्या आपने अपने मन में स्थिरता का अनुभव किया?
- आपके शरीर के किस हिस्से में ऐसा अनुभव हुआ?

क्या करें, क्या न करें

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

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

भाग छः विचारों के प्रति सजगता-IV
(Mindfulness of Thought IV)

1. वर्तमान पल (Present Moment Exercise)

समयः 30 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों का ध्यान अपने विचारों पर लाना है।

गतिविधि के चरणः (15 मिनट)

- "अब सब शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। कमर सीधी कर लें, हाथों व कंधों को ढीला छोड़ दें। अपने शरीर के प्रति सजग हो जाएँ। एक लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ें। अगर आपके शरीर में किसी भी तरह का तनाव महसूस हो रहा है तो उसे अगली साँस के साथ बाहर निकालें। सहज तरह से साँस को आने और जाने दें। अपना ध्यान अपनी साँस की लय पर ले जाएँ। साँस से उत्पन्न हो रही संवेदनाओं को महसूस करें। किसी भी तरह से साँस की गति और प्रकार में परिवर्तन लाने का प्रयास न करें। साँस को लम्बा या छोटा न करें, साँस को सामान्य तरीके से आने और जाने दें।"
- "ध्यान दें कि साँस सबसे ज़्यादा कहाँ महसूस हो रही है—पेट में, छाती में, गले में या नाक में। कोशिश करें कि आप अपना ध्यान धीरे-धीरे उस बिंदु पर लगा पाएँ। ऐसा करते समय आपका ध्यान इधर-उधर चला जाए तो इसमें कुछ ग़लत नहीं है; ऐसा होना स्वाभाविक है। बस इसके प्रति सजग हो जाएँ और मन ही मन में बोल सकते हैं "सोच" "सोच", पर उस पर किसी भी तरह टिप्पणी न करें। अपना ध्यान अगली अंदर आती हुई साँस पर ले जाएँ। अब अगले कुछ क्षण अंदर आती व बाहर जाती साँस पर ध्यान बनाए रखें। अपनी साँस पर ध्यान देते हुए यदि कभी आप विचारों में गुम हो जाएँ तो फिर से अगली अंदर आती हुई साँस पर अपना ध्यान ले आएँ।"
- "इस दौरान अपने अंदर पनप रहे भावों और विचारों के प्रति कठोरता न दिखाएँ। सहजता के साथ अपना ध्यान वापस साँसों पर लाएँ।" (शांत रहे। 1 से 2 मिनट तक कोई निर्देश न दें।)
- "अब धीरे-धीरे अपने शरीर के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे अपने पैर की उंगलियों को हिलाएँ। इस दौरान जितना भी अभ्यास कर पाए उसके लिए अगली साँस के साथ अपने आप को धन्यवाद करें। अब आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु (10 मिनट)

- ऐसा अभ्यास करते हुए क्या आपने अपने मन की गतिविधियों का अनुभव किया?
- आप में से कौन अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?

यदि बच्चे अपना अनुभव साझा करने में दिक्कत महसूस कर रहे हों तो निम्न प्रश्न किए जा सकते हैं—

- क्या आपका ध्यान गया कि आपका मन कहाँ व्यस्त था?
- क्या आप गतिविधि करते हुए अपना ध्यान अपनी साँस पर ला पाए थे?

- क्या आपने अपनी साँसों की प्रक्रिया को महसूस किया?
- ऐसा करना कठिन था या आसान?

क्या करें, क्या न करें

- विचारों पर ध्यान देने का अभिप्राय यह नहीं है कि हम विचारों को रोक दें या खत्म कर दें।
- विचारों को बदलें नहीं; बस वे जैसे हैं, वैसे ही देखने का प्रयास करें।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

कहानी खंड

इस खंड में कक्षा 6 से 8 के लिए कहानियाँ दी गई हैं। मनोविज्ञान एवं शोध से यह बात स्पष्ट हो चुकी है कि किशोरावस्था में कहानियों के माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानी के पात्र बाल मन पर अपनी छाप छोड़ देते हैं और बच्चा उन्हीं पात्रों की तरह अभिनय करने का प्रयास भी करता है।

मनुष्य ने जब से बोलना सीखा है तभी से कहानी विधा उसका प्रिय विषय रहा है। कहानी के माध्यम से ही वह अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक़ को दूसरों के सामने रखता रहा है। विद्यालयी शिक्षा में भी कहानी का इस्तेमाल व्यापक स्तर पर होता रहा है, क्योंकि यह मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि कहानी की विधा से किसी भी विषय-वस्तु पर बच्चों के ध्यान को केंद्रित करना आसान होता है। चाहे वह घर में दादी-नानी या बड़े-बुज़ुर्गों द्वारा सुनाई गई कहानियों का मुद्दा हो या कक्षा में शिक्षक द्वारा सुनाई गई कहानियों का, बच्चे हमेशा उत्साह से और बड़ी लगन से कहानी सुनते रहे हैं, बशर्ते सुनाने वाला कहानी मज़ेदार तरीक़े से सुनाए। हैप्पीनेस करिकुलम में भी कहानी माध्यम को पूरी स्वीकार्यता हासिल हुई है और इसी क्रम में शिक्षकों के लिए बनाई गई हैप्पीनेस की हैंडबुक में भी कहानियाँ रखी गई हैं।

हमारे समक्ष यह एक यक्ष प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानी कैसी हो? हम सब बचपन से कल्पना-लोक में विचरण करने वाली फंतासी (Fantasy) भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं, जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते हैं वग़ैरा-वग़ैरा। बहरहाल इस करिकुलम में ऐसी कहानियों से परहेज़ किया गया है, जिसका एकमात्र कारण यही है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से ही कुछ बताना चाहेंगे, उनका ध्यान केंद्रित करना चाहेंगे, न कि उनके ध्यान को हम ऐसी कल्पनाओं की ओर ले जाएँ, जिनका पूरा होना नामुमकिन है। विद्यार्थियों में सद्गुणों के विकास के लिए इस किताब में प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है और प्रत्येक कहानी विद्यार्थी या किसी बालक के परिवेश से जुड़ी हुई है। कुछ एक कहानियाँ अपवाद हो सकती हैं, जिनमें बड़े लोगों के बीच का संवाद है या यूँ कहें कि कोई बाल-नायक नहीं है, किंतु विदयार्थियों के लिए सीखने का, कुछ बेहतर जानने का अवसर वहाँ भी भरपूर मात्रा में उपलब्ध है।

कहानी सुनाते समय ध्यान रखी जाने वाली बातेंः

- अध्यापक इस बात की ओर पूरा ध्यान दें कि कहानी का सस्वर वाचन, पूरे हाव-भाव के साथ, कहानी को कहानी की तरह पढ़ना बहुत आवश्यक है, नहीं तो विद्यार्थी अपनी रुचि खो देंगे। अगर ऐसा नहीं होता है तो जिस मंशा के लिए कानी विधा का हमने इस्तेमाल किया है उसका पूरा होना दुष्कर है।
- यथासंभव कोशिश की जाए कि कहानी को एक ही रन में पूरा किया जाए।
- यहाँ ध्यान रखने योग्य बात यह है कि यह भाषा की कक्षा नहीं है और इसमें विद्यार्थियों के समझने पर ज़्यादा ज़ोर डाला जाए। सुनिश्चित किया जाए कि कहानी का भाव उन तक पहुँचे।
- साधारण हिन्दी की कक्षा या किसी भी भाषा की कक्षा में पढ़ाई जाने वाली कहानी से हैप्पीनेस करिकुलम में पढ़ाई जाने वाली कहानी का स्टाइल थोड़ा भिन्न इसलिए होगा यहाँ हकानी का साहित्यक भाग ज़्यादा महत्वपूर्ण नहीं है। ज़्यादा महत्वपूर्ण कहानी के बाद की जाने वाली चर्चा है।
- शुरूआती 2-4 मिनट में कहानी का पाठ करके बाक़ी समय का सदुपयोग चर्चा में किया जाए।
- विद्यार्थी ने इस कहानी से क्या प्राप्त किया? यह जानने का प्रयास किया जाए और अधिकतर समय को इसी

काम में लगाया जाए।

- कहानी पढ़ते वक्त अध्यापक अपनी हैंडबुक को साथ में रखें ताकि कहानी का पूरा फोकस बना रहे।
- ध्यान रहे कि इसमें बहुत छोटी-छोटी कहानियाँ रखी गईं हैं, जिनमें अनावश्यक जोड़-घटाव कहानी के भाव से हमारा फोकस हटा सकता है।
- **'चर्चा के प्रस्तावित बिंदु'** शीर्षक तले कहानी से जुड़े हुए सामान्य प्रश्न कक्षा-वार रखे गए हैं।
- अध्यापक को पूरी आज़ादी है कि वह इन प्रश्नों के आधार पर अर्थात् इन प्रश्नों को आधार मानकर अपनी ओर से भी प्रश्न पूछ सकता है।
- ध्यान देने योग्य बात यह है कि कहानी के लिए 2 दिनों का समय रखा गया है। पहले दिन कहानी पढ़ाई जाएगी और उससे जुड़ी हुई सामान्य चर्चा पूरी क्लास में की जाएगी और दूसरा दिन भी उसी कहानी के लिए नियत किया गया है।
- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश प्रत्येक कहानी के अंत में दिए गए हैं।
- दूसरे दिन सबसे पहले कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। पुनरावृत्ति विद्यार्थियों से करवाई जाए तो बेहतर है।
- ध्यान रहे कि कहानी के लिए कोई लिखित होमवर्क नहीं दिया जाएगा, किंतु विद्यार्थियों को इस बात के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा कि आज पढ़ी हुई कहानी की चर्चा वह अपने घर के सदस्यों के साथ करें और उस कहानी के विभिन्न आयामों पर ग़ौर करें। कल भी हम इसी कहानी के ऊपर बात करने वाले हैं।
- दूसरे दिन में सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक विद्यार्थी पूछे गए प्रश्न के प्रत्युत्तर में अपने विचारों को व्यक्त कर रहा है।
- विद्यार्थी की किसी अभिव्यक्ति का मज़ाक न तो अध्यापक द्वारा उड़ाया जाएगा न ही अध्यापक दूसरे विद्यार्थियों को ऐसा करने का अवसर दे।
- 'प्रत्येक विद्यार्थी की अभिव्यक्ति महत्वपूर्ण है'- इस भाव का प्रसार कक्षा में अवश्य ही हो जाना चाहिए।
- आत्मविश्वास की कमी और झिझक के चलते कुछ विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से कतराएँगे, ऐसा होना स्वाभाविक है। अत: अध्यापक से गुज़ारिश है कि वह उन विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें ताकि वह भी चर्चा में सक्रिय भागीदारी दर्ज करवाएँ।
- कक्षा का माहौल उत्साह एवं प्रोत्साहन भरा हो ताकि प्रत्येक विद्यार्थी अपने मन में उठ रही शंका को कक्षा में रख सके।
- अध्यापक स्वयं चर्चा में सक्रिय रूप से भाग लें, लकिन न इस बात का ध्यान रहे कि वे अपनी बात को अंतिम मानकर बच्चों के सामने न रखें, अपितु बच्चों को अधिकाधिक व्यक्त होने का अवसर दिया जाए।
- कक्षा में किसी भी तरह की धार्मिक गतिविध न करवाए जाए और न ही कोई धार्मिक संदर्भ, उदाहरण या उद्धरण दिया जाए। विद्यार्थियों को तार्किक तरीक़े से घटनाओं के बारे में सोचने के लिए प्रेरित किया जाए।
- विद्यार्थियों से प्रश्न पूछते हुए उन्हें स्वयं ही निष्कर्ष तक पहुँचने में अध्यापक सहायक भर हों न कि ख़ुद ही उपदेश रूप में निष्कर्ष सुना दें।

1. राबिया की सूई

कक्षाः 6 से 8 **समयः 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्यः

विद्यार्थियों को समझाना कि खुशी स्वयं के भीतर होती है, न कि दूसरों के व्यवहार में।

कहानी

एक गाँव में लोग आपस में हमेशा एक-दूसरे की शिकायत में लगे रहते थे। ये उनके दु:ख का बड़ा कारण था। गाँव में एक संत महिला राबिया रहती थी। वह हमेशा लोगों को समझाने के लिए नए-नए तरीके निकालती रहती थी।

एक शाम वह अपने घर के सामने कुछ खोज रही थी। दो-चार लोग वहाँ से गुजर रहे थे। उन्होंने राबिया को कुछ खोजते देख कर पूछा, "क्या खो गया है?" राबिया ने जवाब दिया, "मेरी सूई गिर गई है।" उन्होंने सोचा बूढ़ी महिला है और आँखें भी कमज़ोर हैं, इसकी मदद करनी चाहिए। वो लोग भी उसके साथ मिलकर सूई खोजने लगे, लेकिन तभी उनमें से किसी एक के मन में सवाल आया कि सूई तो बहुत छोटी चीज़ है जब तक ठीक से पता न चले कि कहाँ गिरी है तो इतने बड़े रास्ते पर कहाँ खोजते रहेंगे। अंधेरा भी होने को है। उसने राबिया से पूछा, "माँ जी! यह तो बता दो कि सूई गिरी कहाँ है? हम वहीं खोज लेंगे। इतने बड़े रास्ते पर कहाँ-कहाँ खोजें?" राबिया ने जवाब में कहा, "ये तो पूछो ही मत। सूई तो घर के भीतर गिरी है।"

राबिया का जवाब सुनते ही गाँव के लोग खोजना छोड़ कर खड़े हो गए। कहने लगे कि हो न हो माई पागल हो गई है। सूई घर के भीतर गिरी है और हमें बाहर खोजने के लिए लगा दिया 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। अंधेरे में खोजूँ तो कैसे खोजूँ? खोज तो केवल रोशनी में हो सकती है।"

यह जवाब सुनकर तो 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 मै तो वही तरीक़ा अपना रही थी, जो तुम सबको अपनाते देखती हूँ।" गाँव वालों ने हैरत से कहा, "क्या मतलब?" राबिया ने कहना जारी रखा, "मैं रोज़ तुम लोगों को कलह करते देखती हूँ। असल में तुम सब दूसरों में खुशी खोजते हो, जबकि खुशी तो खुद के अंदर होती है। तुम सब दूसरों के व्यवहार में, दूसरों के तोहफों 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। खुशी वहीं खोजो जहाँ खोई है।"

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

पहला दिन (चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. राबिया अपनी सूई ग़लत जगह क्यों ढूँढ रही थी?	1. राबिया अपनी सूई ग़लत जगह क्यों ढूँढ रही थी?	1. राबिया अपनी सूई ग़लत जगह क्यों ढूँढ रही थी?
2. आपके अनुसार, खुशियों और दु:खों के कौन-कौन से कारण होते है?	2. आपके अनुसार, खुशियों और दु:खों के कौन-कौन से कारण होते है?	2. आपके अनुसार, खुशियों और दु:खों के कौन-कौन से कारण होते है?

3. राबिया की बात समझने के बाद, गाँव वालों के जीवन में क्या परिवर्तन आया होगा?	3. राबिया की बात समझने के बाद, गाँव वालों के जीवन में क्या परिवर्तन आया होगा?	3. राबिया की बात समझने के बाद, गाँव वालों के जीवन में क्या परिवर्तन आया होगा? ख़ुशी हमारे भीतर कैसे है?

चिंतन के लिए प्रश्न

- आपके अनुसार आपको ख़ुशियाँ किन कारणों से मिलती हैं? क्या ये ख़ुशियाँ लगातार मिलती रहती हैं? यदि हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों?
- क्या कोई ऐसी ख़ुशी है जो निरन्तर मिलती रहती है? उसके बारे में बताओ।

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक बच्चे को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- बच्चों को यह कहा जाए की वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिनः राबिया की सूई **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फीड बैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- आप दूसरों के व्यवहार से कब-कब प्रभावित हुए हैं? कोई एक घटना साझा करें।
- क्या आप दूसरों पर ख़ुशी के लिए निर्भर रहते हैं? कैसे?
- क्या स्वयं ही ख़ुश रहा जा सकता है?

क्या करें, क्या न करें

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करें, ऐसा प्रयास किया जाए।

2. तीन मज़दूर तीन नज़रिए

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

कार्य की उपयोगिता तथा आवश्यकता को समझकर स्वीकृत भाव से करने पर हम ख़ुश भी रहते हैं और सफ़लता भी मिलती है।

कहानी

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

राहगीर दूसरे मज़दूर के पास गया, वह दु:खी नहीं था, संतुलित था–न दु:खी न सुखी। राहगीर ने उससे पूछा, "क्या रहे हो?" उसने कहा, "रोज़ी-रोटी कमा रहा हूँ।" सच में वह मज़दूर रोज़ी-रोटी कमाने के लिए ही काम कर रहा था। इसीलिए उसके चेहरे पर न दु:ख था न सुख।

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

जीवन में काम करने के यही तीन तरीके हैं- पहला- मजबूरी में काम करना और दु:खी रहना, दूसरा है- रोज़ी-रोटी के लिए मशीन की तरह मेहनत करना, या तीसरा है–अपने काम से दूसरे लोगों को होने वाले सुख से आनंदित रहना।

जीवन का आनंद जीने वाले की दृष्टि में होता है। वह अंदर से आता है बाहर से नहीं।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. आप पढ़ाई क्यों कर रहे हैं?	1. तीनों मज़दूरों के जवाब से उनके मन की स्थिति के बारे में क्या पता चलता है?	1. तीनों मज़दूरों के जवाब से उनकी मन:स्थिति के बारे में आप क्या अनुमान लगा सकते हैं?
2. क्या कभी कक्षा में पढ़ाई करते हुए ऐसा महसूस किया है कि किसी को तो मजा आ रहा होता है और कोई दु:खी हो रहा होता है? ऐसा क्यों होता है?	2. उदाहरण देकर बताओ कि कभी आपने अलग-अलग स्थितियों में, एक ही काम करते हुए, अलग तरीके से महसूस किया हो?	2. क्या आपके साथ ऐसी स्थिति आई है कि अलग-अलग समय पर, एक ही काम करते हुए, आपकी मन:स्थिति अलग रही हो?
3. क्या आप घर में किसी काम में मदद करते हैं? यह आप स्वेच्छा से करते हैं या दबाव में?	3. क्या आपने अपनी माँ या पिताजी के भावों को, एक ही काम करते हुए, अलग-अलग समय पर, अलग-अलग पाया है?	3. घर में क्या आप माता पिता का सहयोग करते है? ऐसा क्यों करते हैं?

4. आपको कब मजा आया, जब आपने काम स्वेच्छा से किया, या दबाव में?	4. आपको कब मजा आया, जब आपने काम स्वेच्छा से किया, या जब दबाव में किया? क्यों?	4. आपको कब मजा आया, जब आपने काम स्वेच्छा से किया, या जब दबाव में किया? क्यों?

चिंतन के लिए प्रश्न

- ख़ुश कैसे हुआ जा सकता है? अपने अनुभवों के आधाार पर बताओ।
- ख़ुश होकर काम करने से ख़ुशी मिलेगी या काम करके आप ख़ुश होंगे? (अपने जीवन से कोई उदाहरण देकर बताओ कि कौन-कौन से काम आप ख़ुश हो कर करते हो और किन-किन कामों में आपको लगता है कि कर के ख़ुशी मिलेगी?)
- जिन कामों से आपको लगता है कि कर के ख़ुशी मिलेगी, क्या उन्हें ख़ुश होकर भी किया जा सकता है? कैसे?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जाने।

दूसरा दिन: तीन मज़दूर तीन नज़रिए **समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- क्या पढ़ाई आप सब को समान ख़ुशी देती है? यदि नहीं तो क्यों? या पढ़ाई करते हुए आपको अच्छा लगता है तो क्यों?
- पढ़ाई करते हुए आपको यदि अच्छा नहीं लगता तो क्यों? विचार करके बताओ कि कैसे अच्छा लगेगा।
- जिन कामों से आपको लगता है कि करके ख़ुशी मिलेगी, क्या उन्हें ख़ुश होकर भी किया जा सकता है, कोई एक उदाहरण देकर समझाओ।

3. खुशी की समझ

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट (2 दिन)**

कहानी का उद्देश्य:

किसी की सफ़लता या असफ़लता से प्रभावित हुए बिना अपनी खुशी को बनाए रखने के प्रति जागरूक करना

कहानी

एक अमीर किसान का अंगूर का बाग़ था। जब अंगूर पक गए तो उसने तोड़ने के लिए कुछ मज़दूर बुलाए। मज़दूरों का पहला समूह सुबह-सुबह आकर अंगूर तोड़ने लग गया। काम ज़्यादा था तो कुछ मज़दूर दोपहर को बुला लिए गए। लेकिन काम खत्म न होते देख शाम को भी कुछ मज़दूर बुलाए गए। सूरज ढलते वक्त कुछ मज़दूर और आ गए। दिन खत्म होने के बाद किसान ने सबको मज़दूरी बाँटी। उसने सभी मज़दूरों को बराबर मज़दूरी बाँट दी।

सब को बराबर मज़दूरी मिलते देख जो मज़दूर सुबह से आए हुए थे वे नाराज़ होने लगे। उन्होनें कहा यह घोर अन्याय है। जो दोपहर में आए उन्हें हमसे आधा मिलना चाहिए और जो अभी-अभी आए हैं उनको तो बहुत कम मिलना चाहिए। वह अमीर किसान हँसने लगा और उसने कहा- तुमने पूरे दिन काम किया। तुम्हे पूरे दिन काम करने के एवज में जितनी मज़दूरी मिलनी चाहिए थी उतनी मिली या नहीं मिली। मज़दूरों ने कहा कि हमें पूरे दिन की पूरी मज़दूरी मिली है बल्कि थोड़ा ज़्यादा ही मिली है। लेकिन सवाल यह नहीं है। सवाल यह है कि जो दोपहर को आए थे और जो सांझ को आए उनको इतनी क्यों मिली। वह किसान बहुत समझदार था। उसने कहा यह धन मेरे पास है, अगर मैं बाँटना चाहूँ तो तुम्हें ऐतराज है? मैं इसे नदी में फेंकना चाहूं तो तुम्हें क्या ऐतराज होगा। मेरे पास है इसलिए मैं बाँट रहा हूँ। तुम्हें तुम्हारी मेहनत से ज़्यादा मिला तुम वो पाकर खुश रहो। मुझे मेरी ज़रूरत से ज़्यादा मिला है इसलिए मैं वह बाँट कर खुश होना चाहता हूँ। तुम्हारी खुशी इस बात में कम है कि तुम्हें कितना मिला, बल्कि इस बात का दुख ज़्यादा है कि दूसरों को उतना क्यों मिला। मज़दूरों को किसान की बात समझ में आ गई और वे सब खुशी-खुशी घर लौट गए।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6		कक्षा-7		कक्षा-8	
1	अपने किए हुए कार्य की खुशी कभी-कभी दु:ख में बदल जाती है। क्या आपके साथ भी ऐसा हुआ है? उदाहरण देकर बताएँ।	1	अपने किए हुए कार्य की खुशी कभी-कभी दु:ख में बदल जाती है। क्या आपके साथ भी ऐसा हुआ है? उदाहरण देकर बताएँ।	1	अपने किए हुए कार्य की खुशी कभी-कभी दु:ख में बदल जाती है। क्या आपके साथ भी ऐसा हुआ है? उदाहरण देकर बताएँ।
2	क्या किसी और की खुशी ने कभी आपको दु:ख दिया है? कब और कैसे? क्यों?	2	क्या किसी और की खुशी ने कभी आपको दु:ख दिया है? कब और कैसे? क्यों?	2	क्या किसी और की खुशी ने कभी आपको दु:ख दिया है? कब और कैसे? क्यों?

3 आप अपने मित्र से अधिक अंक मिलने पर ज़्यादा ख़ुश होते हैं या पिछले पेपर से अधिक अंक इस पेपर में आने पर ज़्यादा ख़ुश होते हैं?	3 आप अपने मित्र से अधिक अंक मिलने पर ज़्यादा ख़ुश होते हैं या पिछले पेपर से अधिक अंक इस पेपर में आने पर ज़्यादा ख़ुश होते हैं?	3 आप अपने मित्र से अधिक अंक मिलने पर ज़्यादा ख़ुश होते हैं या पिछले पेपर से अधिक अंक इस पेपर में आने पर ज़्यादा ख़ुश होते हैं?

चिंतन के लिए प्रश्न

- किसी की सफ़लता एवं असफ़लता से प्रभावित हुए बिना आप कैसे अपनी ख़ुशी को बनाकर रख सकते हैं?
- अपने जीवन में घटी घटना का कोई उदाहरण दें, जब आप दूसरों की सफ़लता से ख़ुश हुए हों।

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब बच्चे स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक बच्चे को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- बच्चों को यह कहा जाए की वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिनः ख़ुशियों का बँटवारा — समयः 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति बच्चों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए बच्चे छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न

आप अपने आपको कैसे बेहतर बना सकते हैं? स्वयं के साथ प्रतियोगिता करके या दूसरों के साथ प्रतियोगिता करके? कोई एक उदाहरण देकर समझाओ।

4. शिकायतों का बोझ

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को ईर्ष्या-द्वेष जैसे नकारात्मक भावों से दूर रहने के लिए प्रेरित करना।

कहानी

एक संत थे। उनके अनेक शिष्य थे। संत की सेवा करने में सभी आगे रहते थे। सभी को लगता था कि असली सेवा वही करते हैं, बाकी केवल दिखावा ही करते हैं। सभी शिष्य अवसर पाकर अन्य शिष्यों के प्रति कुछ न कुछ नकारात्मक बात कह देते।

एक दिन संत ने अपने प्रवचन के बाद कहा- "आप कल जब प्रवचन सुनने आएँ तो अपने साथ एक थैली में बड़े-बड़े आलू लेकर आएँ। जो शिष्य जितने व्यक्तियों से कोई शिकवा-शिकायत करता है, वह उतने आलू लेकर आएँ।"

अगले दिन सभी शिष्य आलू लेकर आए। किसी के पास चार आलू थे तो किसी के पास छह। गुरु ने कहा कि "अगले सात दिन तक ये आलू वे अपने साथ रखें। जहाँ भी जाएँ, खाते-पीते, सोते-जागते, ये आलू सदैव साथ रहने चाहिए।" शिष्यों को कुछ समझ में नहीं आया, लेकिन वे क्या करते, गुरु का आदेश था। दो-चार दिनों के बाद ही शिष्य आलुओं की बदबू से परेशान हो गए। जैसे-तैसे सात दिन बिताए और गुरु के पास पहुँचे।

"गुरुदेव आपकी आज्ञा से पिछले सप्ताह भर से हम इन आलुओं को अपने पास रखे हुए हैं। लेकिन अब इन आलुओं से तो हमें गंध आने लगी है। अब इन्हें फेंक देना चाहिए। इनका बोझ ढोना व्यर्थ लग रहा है।"

संत मुस्कराए, बोले, "जब मात्र सात दिनों में आपको ये आलू बोझ लगने लगे, तब सोचिए कि आप जिन व्यक्तियों से ईर्ष्या करते हैं, उनका कितना बोझ आपके मन पर रहता होगा। यह ईर्ष्या आपके मन पर अन. ावश्यक बोझ डालती है, जिसके कारण आपके मन में भी बदबू भर जाती है, ठीक इन आलुओं की तरह। ईर्ष्या के कारण हम अपनी सोच को भी संकुचित कर डालते हैं। इसलिए अपने मन से ग़लत भावनाओं को निकाल दो, यदि किसी से प्रेम नहीं कर सकते तो कम से कम नफरत तो मत करो। इससे आपका मन स्वच्छ और हल्का होगा।"

संत की बात सुनकर सभी एक- दूसरे की ओर देखने लगे। संत ने कहा, "यह सब मैंने आपको शिक्षा देने के लिए किया था।"

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. क्या आपको भी किसी के प्रति ईर्ष्या होती है? यदि हाँ तो क्यों?	1. क्या आपको भी किसी के प्रति ईर्ष्या होती है? यदि हाँ तो क्यों?	1. क्या आपको भी किसी के प्रति ईर्ष्या होती है? यदि हाँ तो क्यों?
2. आप ईर्ष्या और जलन जैसे नकारात्मक भावों से कैसे दूर रह सकते हैं?	2. आप ईर्ष्या और जलन जैसे नकारात्मक भावों से कैसे दूर रह सकते हैं?	2. आप ईर्ष्या और जलन जैसे नकारात्मक भावों से कैसे दूर रह सकते हैं?

3. इस कहानी को सुनने के बाद, क्या आपको लगता है कि ईर्ष्या और जलन से हमारे भाव और विचार प्रभावित होते हैं? आपको ऐसा क्यों लगता है?	3. इस कहानी को सुनने के बाद, क्या आपको लगता है कि ईर्ष्या और जलन से हमारे भाव और विचार प्रभावित होते हैं? आपको ऐसा क्यों लगता है?	3. इस कहानी को सुनने के बाद, क्या आपको लगता है कि ईर्ष्या और जलन से हमारे भाव और विचार प्रभावित होते हैं? आपको ऐसा क्यों लगता है?
4. अपने अन्य साथी की सफ़लता पर आपके मन में कैसे भाव उत्पन्न होते हैं? कैसे भाव उत्पन्न होने चाहिए?	4. अपने अन्य साथी की सफ़लता पर आपके मन में कैसे भाव उत्पन्न होते हैं? कैसे भाव उत्पन्न होने चाहिए?	4. मन में किसी के प्रति भावों को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है?

चिंतन के लिए प्रश्न

- किसी से ईर्ष्या होने पर आप क्या करते हैं? आपका दिमाग किस प्रकार शांत होता है?

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिनः शिकायतों का बोझ **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- आपको क्या लगता है कि ईर्ष्या के कारण संबंधों में किस प्रकार की समस्याएँ होती हैं? इन्हें हल करने की आवश्यकता क्यों है?
- किसी के प्रति इर्ष्या या द्वेष के भावों को हटा के ख़ुशी मिलती है पर फिर भी हम नहीं हटाते हैं इस समस्या को हम कैसे हल कर सकते हैं?

क्या करें, क्या न करें

- किसी के प्रति इर्ष्या और जलन जैसे शब्दों पर चर्चा करते हुए किसी का व्यक्तिगत उदाहरण ना दें।

5. माँ का प्यार

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

बच्चों को समझाना कि प्रेम तथा विश्वास ऐसे मूल्य हैं जो हममे ंआत्मविश्वास लाते हैं और हमारी सफ़लता और ख़ुशी की चाबी हैं।

कहानी

बहुत पुरानी बात है। एक दिन थॉमस एडिसन, एक छोटा सा बच्चा, विद्यालय से अपने घर आया और एक लिफाफा अपनी माँ को देते हुए बोला– माँ मेरे शिक्षक ने मुझे यह कहा है कि इसे केवल अपनी माँ को ही देना।

माँ ने लिफाफा खोला। माँ पत्र पढ़ ही रही थीं कि बच्चा बोला, "बताओं माँ आखिर इसमें ऐसा क्या लिखा है मेरे शिक्षक ने?"

पत्र पढ़ते हुए उदास हुई माँ की आखें, बच्चे के इस प्रश्न पर नम हो गई। वे तेज़ आवाज़ में पत्र पढ़ते हुए बोलीं– इसमें लिखा है कि आपका बेटा बहुत ही प्रतिभाशाली है। यह विद्यालय उसकी प्रतिभा के आगे बहुत छोटा है और उसे और बेहतर शिक्षा देने के लिए हमारे पास इतने काबिल शिक्षक नहीं हैं। इसलिए आप उसे खुद पढ़ाएँ या हमारे विद्यालय से भी अच्छे विद्यालय में पढ़ने को भेजें।

यह सब सुनने के बाद वह बालक अपने आप पर गर्व करने लगा। माँ ने उसके सिर पर प्यार से हाथ फेरा। अब वह माँ की देख रेख में अपना अध्ययन करने लगा।

कई बरस बीत गए। माँ की मृत्यु के कई सालों बाद वह बालक अब एक महान वैज्ञानिक बन चुका था। एक दिन वह अपने कमरे की सफ़ाई कर रहा था, तभी उसे अलमारी में रखा हुआ वह पुराना पत्र मिला। जिसे उसने खोला और पढ़ने लगा।

पत्र में लिखा था कि आपका बेटा मानसिक रूप से बीमार है, जिससे उसका आगे का अध्ययन हमारे इस विद्यालय में नहीं हो सकता। इसलिए उसे अब इस विद्यालय से निकाला जा रहा है। पत्र पढ़ते ही वह एकदम भावुक हो गया। उसने मन ही मन अपनी ममतामई माँ को याद किया, और अपनी डायरी में लिखा, "मैं तो मानसिक रूप से एक बीमार बच्चा था, लेकिन मेरी माँ की ममता और प्यार ने मेरा भविष्य संवार कर मुझे प्रतिभाशाली व्यक्ति बना दिया।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. यदि थॉमस एडिसन की माँ उसको वह पत्र विद्यालय से निकाले जाने के समय ही दिखा देतीं तो आपके अनुसार उसका जीवन कैसे प्रभावित हो सकता था?	1. यदि थॉमस एडिसन की माँ उसको, वह पत्र विद्यालय से निकाले जाने के समय ही दिखा देतीं तो आपके अनुसार उसका जीवन कैसे प्रभावित हो सकता था?	1. यदि थॉमसए डिसन की माँ उसको, वह पत्र विद्यालय से निकाले जाने के समय ही दिखा देतीं तो आपके अनुसार उसका जीवन कैसे प्रभावित हो सकता था?

2. जब आप किसी की तारीफ़ करते हो तो उसकी उपलब्धियों पर क्या फर्क पड़ता है?	2. जब आप किसी की तारीफ़ करते हो तो उसकी उपलब्धियों पर क्या फर्क पड़ता है?	2. जब आप किसी की तारीफ़ करते हो तो उसकी उपलब्धियों पर क्या फर्क पड़ता है?
3. यदि आपको कोई भी प्रेरणा के शब्द न कहे तो क्या आपकी योग्यता कम हो जाती है?	3. यदि आपको कोई भी प्रेरणा के शब्द न कहे तो क्या आपकी योग्यता कम हो जाती है?	3. यदि आपको कोई भी प्रेरणा के शब्द न कहे तो क्या आपकी योग्यता कम हो जाती है?
4. आपको कैसा लगता है जब आपके परिवार के सदस्य आपके बुरे समय में आप पर अपना भरोसा रखते हैं? आपको क्या लगता है, वे आप पर भरोसा क्यों रखते हैं?	4. आपको कैसा लगता है जब आपके परिवार के सदस्य आपके बुरे समय में आप पर अपना भरोसा रखते हैं? आपको क्या लगता है, वे आप पर भरोसा क्यों रखते हैं?	4. आपको कैसा लगता है जब आपके परिवार के सदस्य आपके बुरे समय में आप पर अपना भरोसा रखते हैं? आपको क्या लगता है, वे आप पर भरोसा क्यों रखते हैं?
5. जब कोई आपकी कमियों को उजागर न करके आपकी प्रशंसा करके आपका उत्साह बढ़ाता है, क्या तब आप प्रेरित होते हैं? क्यों?	5. जब कोई आपकी कमियों को उजागर ना करके आपकी तारीफ़ करके आपका उत्साह बढ़ाता है क्या तब आप प्रेरित होते हैं? क्यों?	5. अगर आप थॉमस एडिसन के स्थान पर होते तो क्या आप भी माँ द्वारा कही गई बातों से प्रभावित होते? क्यों?

चिंतन के लिए प्रश्न

- जब भी कोई आपकी तारीफ़ करता है या हमारी कमी निकलता है तो क्या तब आपकी उपलब्धि प्रभावित होती है तो क्या आप आपनी योग्यता को किसी के भी रिमोट से मुक्त कर सकते हैं?
- क्या मनोबल का बढ़ना या घटना आप स्वयं नियंत्रित कर सकते हैं?

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जाने।

दूसरा दिनः माँ का प्यार **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृति बच्चों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर बच्चे छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के

सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- क्या दूसरे के हीन कहने से हम हीन होते हैं या जब हम स्वयं को हीन समझते हैं तब हम हीन होते हैं?
- क्या वास्तव में हम कभी दूसरों की प्रशंसा या आलोचना से प्रभावित हुए हैं या नही, अपने ख़ुद के जीवन से ऐसे कुछ उदाहरण साझा करें।
- क्या आपका कार्य किसी की प्रशंसा या आलोचना से प्रभावित होंता है? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों?

क्या करें, क्या न करें

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धौर्य से सुने।
- शिक्षक यह देखे कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।
- "चिंतन के लिए" प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करें, ऐसा प्रयास किया जाए।

6. बड़ा आदमी

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों में माता पिता के प्रति आदर भाव विकसित करना और यह भावना भी विकसित करना कि किसी के प्रति कोई धारणा बनाने से पहले सोचें।

कहानी

एक परिवार में माता-पिता बड़ी मेहनत से अपने बच्चे को पढ़ाने की कोशिश कर रहे थे। लेकिन बच्चा हमेशा अपनी क्लास के धनी मित्रों के महंगे मोबाइल, घड़ी आदि देखकर अपने मम्मी-पापा पर झुंझलाता रहता था। उसे एक बार मोटर साइकिल लेने की धुन सवार हो गई। माता-पिता के पास पैसे नहीं थे। पापा के मना करने पर एक दिन वह बहुत ग़ुस्सा हो गया और ग़ुस्से में घर से चला गया। वह इतने ग़ुस्से में, था कि ग़लती से पापा के ही जूते पहन कर निकल गया। मन में सोच रहा था कि बस आज घर छोड़ दूँगा। तभी लौटूँगा जब बड़ा आदमी बन जाऊँगा। अगर मुझे मोटर साइकिल नहीं दिलवा सकते हैं, तो मुझे इंजीनियर बनाने के सपने क्यों देखते हैं।

बच्चे ने पापा का पर्स उठा लिया था जिसे पापा किसी को हाथ तक नहीं लगाने देते थे। उसने सोचा, पर्स में पैसे होंगे और पैसों के हिसाब-किताब की डायरी भी होगी। पता चल जाएगा कि पापा ने कितना पैसा कहाँ-कहाँ बचा कर रखा है।

बच्चा जैसे ही गली से आगे सड़क तक आया उसे लगा जूतों में कुछ चुभ रहा है। उसने जूता निकाल कर देखा जूते की कील निकली हुई थी। उसे दर्द तो हुआ लेकिन ग़ुस्से में वह आगे बढ़ता चला गया। जैसे ही कुछ दूर चला पांव में गीला-गीला लगा। सड़क पर पानी बिखरा पड़ा था। पांव उठाकर देखा तो जूते का तला टूटा हुआ था। कील अलग से चुभ रही थी। जैसे-तैसे लंगड़ाकर बस स्टाप तक पहुँचा। जब काफ़ी देर तक कोई बस नहीं आई तो उसने सोचा क्यों न पर्स की तलाशी ले ली जाए। उसने पर्स खोला, एक पर्ची दिखाई दी, लिखा था- "मोबाइल के लिए 10 हजार उधार"। उसे याद आया कि पापा ने पिछले महीने जो मोबाइल लाकर दिया था, वह किसी से उधार लेकर आए थे। उसने पर्स में मुड़ा हुआ दूसरा पन्ना देखा। उसमें उनके ऑफिस के किसी प्रोग्राम की हॉबी-डे की पर्ची थी। उसके पापा ने अपनी हॉबी लिखी थी- अच्छे जूते पहनना। उसने अपने पैरों में पहने पापा के जूतों को देखा तो उसे बहुत दु:ख हुआ। उसे याद आया कि माँ पिछले चार महीने से हर बार सैलरी आने पर पापा से कहती थी कि नए जूते ले लो। पापा हंस कर कहते थे कि अभी तो छः महीने और चलेंगे। अब मैं समझा कि जूते कितने और चलेंगे। तीसरी पर्ची खोली। उसमें विज्ञापन था कि पुराना स्कूटर देकर बदले में नई मोटर साइकिल ले लीजिए। यह पढ़ते ही उसका दिमाग घूम गया। इसका मतलब पापा अपने स्कूटर के बदले मेरी मोटर साइकिल-----------। वह घर की ओर दौड़ा। घर पहुँचा तो वहाँ न पापा थे न स्कूटर। वह सब समझ गया और तुरंत दौड़ कर नजदीकी मोटर साइकिल एजेंसी पर पहुँचा। पापा वहीं थे। उसने पापा को गले लगा लिया। आँसुओं से उनका कंधा भिगो दिया। बोला, "मुझे नहीं चाहिए मोटर साइकिल। बस आप नए जूते ले लो। मुझे बड़ा आदमी तो बनना है, मगर आप जैसा।''

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु)

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. माता-पिता इतनी मुश्किलों के बावजूद अपनी संतान को क्यों पढ़ाना चाहते थे? 2. पापा के मोटरसाइकिल न दिलाने से बच्चा गुस्सा हो गया था। क्या उसका ऐसा व्यवहार सही था? अगर सही था तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं?	1. माता पिता इतनी मुश्किलों के बावजूद संतान को क्यों पढ़ाना चाहते थे? 2. पापा के मोटरसाइकिल न दिलाने से बच्चा गुस्सा हो गया था, क्या उसका ऐसा व्यवहार सही था? अगर सही था तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं?	1. माता पिता इतनी मुश्किलों के बावजूद संतान को क्यों पढ़ाना चाहते थे? 2. पापा के मोटरसाइकिल न दिलाने से बच्चा गुस्सा हो गया था। क्या उसका ऐसा व्यवहार सही था? अगर सही था तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं?
3. मोटरसाइकिल एजेंसी पहुँचने पर बच्चा अपने पापा के गले लग कर क्यों रोने लगा?	3. मोटर साइकिल एजेंसी पहुँचने पर बच्चा अपने पापा के गले लगकर क्यों रोने लगा?	3. मोटरसाइकिल एजेंसी पहुँचने पर बच्चा अपने पापा के गले लगकर क्यों रोने लगा?
4. आप बड़ा आदमी किसे मानते हैं?	4. आप बड़ा आदमी किसे मानते हैं?	4. आप बड़ा आदमी किसे मानते हैं?
5. आप कैसा व्यक्ति बनना चाहते हैं?	5. आपको अगर अपने घर की वास्तविक स्थिति पता करनी हो तो इसके लिए आप क्या करेंगे?	5. आपको अगर अपने घर की वास्तविक स्थिति पता करनी हो तो इसके लिए आप क्या करेंगे?

चिंतन के लिए प्रश्न

- क्या आपने किसी से प्रभावित होकर अपने माता-पिता से किसी वस्तु की माँग की थी? अपने अनुभव बताइए।
- क्या जीवन में सफ़लता पाने के लिए महंगे मोबाइल, घड़ी, साइकिल आदि वस्तुएँ अनिवार्य है? क्यों?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक बच्चे को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जाने।

दूसरा दिनः बड़ा आदमी **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने कभी किसी के बारे में पूरी बात जाने बिना कोई धारणा बनाई हो, और बाद में वो ग़लत साबित हुई हो? तब आपने क्या किया? उदाहरण सहित बताइए।
- आपको क्या लगता है कि जीवन में सफ़ल होने के लिए क्या-क्या होना अनिवार्य है? क्यों?

क्या करें, क्या न करें

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करें, ऐसा प्रयास किया जाए।

7. कबीर की सीख

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों तक यह संदेश पहुँचे कि जहाँ विश्वास है वहाँ संबंधों की स्वीकृति और मिठास है।

कहानी

संत कबीर लोगों को तरह-तरह से समझाते थे। कई बार उनके समझाने के तरीके ऐसे उल्टे-पुल्टे होते थे कि लोग उनके तरीक़ों को कबीर की उलटबांसियाँ भी कहने लगे थे।

एक बार एक व्यक्ति उनके पास आया उसने कहा कि मेरे घर में और आस-पड़ोस में मेरा झगड़ा होता रहता है। मैं चाहता हूँ कि झगड़ा न हो, लेकिन समझ नहीं आता कि मै क्या करूँ।

कबीर थोड़ी देर चुप रहे फिर उन्होंने आवाज़ लगाई, "जरा लालटेन जलाकर लाना।" अंदर से उनका बेटा लालटेन जला कर ले आया। वह आदमी भौचक्का देखता रहा और सोचने लगा कि इतनी दोपहर में कबीर ने लालटेन क्यों मंगवाई। थोड़ी देर बाद कबीर ने फिर आवाज़ लगाई कि कुछ मीठा दे जाना। इस बार उनकी पत्नी आकर मीठे की बजाय नमकीन देकर चली गई। उस आदमी ने सोचा कि शायद पागलों का घर है। दिन में लालटेन और मीठे के बदले नमकीन! वह बोला, "कबीर जी मैं चलता हूँ।" कबीर ने पूछा, "आपको अपनी समस्या का समाधान मिला या अभी कुछ सवाल बाकी हैं?"

वह व्यक्ति बोला, "मेरी समझ में तो कुछ नहीं आया।" कबीर ने कहा- जैसे मैंने लालटेन मंगवाई तो वे घर वाले मुझसे लड़ सकते थे। वे कह सकते थे कि इतनी दोपहर में लालटेन की क्या ज़रूरत है, लेकिन नहीं, उन्होंने सोचा, ज़रूर किसी काम के लिए लालटेन मँगवाई होगी। कोई मुझसे लड़ा नहीं। जब मैंने मीठा मंगवाया तो अंदर से नमकीन आ गई। मैं यह सोचकर चुप रहा कि हो सकता है कि घर में कोई मीठी वस्तु न हो। इसलिए आपका सत्कार नमकीन से भी कर सकता हूँ। इसमें घर वालों से क्या तकरार करना। आपस में विश्वास हो और जबर्दस्ती तकरार ना की जाए तो झगड़े की स्थिति ही नहीं आती। उस आदमी को हैरानी हुई। वह समझ गया कि कबीर ने उसे समझाने के लिए ही यह सब किया था।

कबीर ने उसे फिर समझाया कि घर और समाज में आपसी विश्वास और तालमेल से ही काम चलता है। एक से ग़लती हो तो दूसरा सँभाल ले और दूसरे से ग़लती हो तो पहला सँभाल ले। यही ख़ुशी का मूल मंत्र है।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा 6	कक्षा 7	कक्षा 8
1. क्या आपका कभी अपने भाई, बहन या किसी दोस्त से झगड़ा हुआ है या फिर आप अपने माता पिता से नाराज़ हुए हैं? ऐसा क्यों हुआ था?	1. क्या आपका कभी अपने भाई, बहन या किसी दोस्त से झगड़ा हुआ है या फिर आप अपने माता पिता से नाराज़ हुए हैं? ऐसा क्यों हुआ था?	1. क्या आपका कभी अपने भाई, बहन या किसी दोस्त से झगड़ा हुआ है या फिर आप अपने माता पिता से नाराज़ हुए हैं? ऐसा क्यों हुआ था?

2. आपकी नाराज़गी कैसे दूर हुई? क्या आपकी नाराज़गी सही थी या आप किसी ग़लतफहमी का शिकार हो गए थे?	2. आपकी नाराज़गी कैसे दूर हुई? क्या आपकी नाराज़गी सही थी या आप किसी ग़लतफहमी का शिकार हो गए थे?	2. आपकी नाराज़गी कैसे दूर हुई? क्या आपकी नाराज़गी सही थी या आप किसी ग़लतफहमी का शिकार हो गए थे?
3. जब आपको किसी अपने का काम ऊटपटाँग या ग़लत लगता है तो आप उस पर प्रतिक्रिया कैसे करते हैं?	3. जब आपको किसी अपने का काम ऊटपटाँग या ग़लत लगता है तो आप उस पर प्रतिक्रिया कैसे करते हैं?	3. जब आपको किसी अपने का काम ऊटपटाँग या ग़लत लगता है तो आप उस पर प्रतिक्रिया कैसे करते हैं?
4. ख़ुशी का मूल मंत्र क्या है?	4. ख़ुशी कैसे प्राप्त की जा सकती है?	4. क्या कभी आपको ऐसा लगा कि आपने तो अपनी ओर से सही किया था, पर कोई आप से इसलिए नाराज़ हो गया क्योंकि वह कुछ और चाहता/चाहती थी। ऐसे में आपने क्या किया?

चिंतन के लिए प्रश्न

- हमारे घरों में झगड़ों का मुख्य कारण वस्तु की कमी है, या आपस में विश्वास की कमी? ऐसे झगड़े न हों, इसके लिए क्या किया जा सकता है?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्न का जवाब देने का अवसर हर विद्यार्थी को दिया जाए, पर बोलने के लिए दबाव न हो।
- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार जानने के लिए कहा जाए।

दूसरा दिन: कबीर की सीख **समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- परिवार तथा मित्रों में पूर्ण विश्वास से रहने में ही सुख है। क्या हम अपने परिवार में सभी के साथ पूर्ण विश्वास के साथ रह रहे हैं? कैसे कह सकते हो? उदाहरण दो?

क्या करें, क्या न करें

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करें, ऐसा प्रयास किया जाए।

8. रुक जाना नहीं

कक्षाः 6 से 8 **समयः 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्यः

विद्यार्थियों को प्रेरित करना कि बाधाओं से डरना या भागना नहीं चाहिए वरन उनका डट कर सामना करना चाहिए।

कहानी

स्टीफन हॉकिंग मात्र इक्कीस वर्ष की आयु में एक बेहद खतरनाक बीमारी से ग्रस्त हो गए थे। इस बीमारी में शरीर के सारे अंग धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं और अंत में साँस नली बंद हो जाने से रोगी की मौत हो जाती है।

इस बीमारी से वे डरे नहीं, बल्कि उन्होंने बीमारी को चुनौती देते हुए व्हीलचेयर पर कैंब्रिज विश्वविद्यालय जाना प्रारंभ कर दिया। डॉक्टर ने दबी जबान 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 ज़्यादा जीवित नहीं रह पाएँगे। इस बात पर स्टीफन हॉकिंग बोले थे, मैं दो नहीं, बीस नहीं बल्कि पूरे पचास सालों तक जिऊँगा। 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 इच्छा शक्ति 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 खराब हो जाए तो वह निराश हो जाता है। कोई काम सफ़ल न हो तो वह निराश होने लगता है। लेकिन स्टीफन हॉकिंग ने दिखाया कि इच्छा शक्ति के दम पर इंसान क्या नहीं कर सकता। बीमारी के कारण उनके शरीर के कई अंगों ने काम करना पूरी तरह बंद कर दिया था। उनके हाथ, पैर, जीभ सब ख़राब हो चुके थे। लेकिन इसके बावजूद उन्होंने अपने दिमाग के दम पर दुनिया की कई महत्वपूर्ण खोज की। विज्ञान में उनकी कई खोज ऐसी हैं जिनके दम पर आज भी हम ब्रह्मांड के कई रहस्यों को समझ रहे हैं।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. आपने अपने आस-पास ऐसे लोग देखे होंगें जो शारीरिक रूप से कमज़ोर होने बाबजूद भी अच्छे से कार्य कर पाने में सक्षम होते हैं? इसका क्या कारण हो सकता है?	1. आपने अपने आस-पास ऐसे लोग देखे होंगें जो शारीरिक रूप से कमज़ोर होने बाबजूद भी अच्छे से कार्य कर पाने में सक्षम होते हैं? इसका क्या कारण हो सकता है?	1. आपने अपने आस-पास ऐसे लोग देखे होंगें जो शारीरिक रूप से कमज़ोर होने बाबजूद भी अच्छे से कार्य कर पाने में सक्षम होते हैं? इसका क्या कारण हो सकता है?

2. आपकी समझ से स्टीफन हॉकिंग की सफ़लता का मुख्य कारण क्या था?	2. आपकी समझ से स्टीफन हॉकिंग की सफ़लता का मुख्य कारण क्या था?	2. आपकी समझ से स्टीफन हॉकिंग की सफ़लता का मुख्य कारण क्या था?
3. 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'- क्या आप अपने जीवन से कोई उदाहरण बता सकते हो जब सबने आपको कहा हो कि ये काम आप नहीं कर सकते पर आपने करके दिखाया हो?	3. 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'-क्या आप अपने जीवन से कोई उदाहरण बता सकते हो जब सबने आपको कहा हो कि ये काम आप नहीं कर सकते पर आपने करके दिखाया हो?	3. 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'-क्या आप अपने जीवन से कोई उदाहरण बता सकते हो जब सबने आपको कहा हो कि ये काम आप नहीं कर सकते पर आपने करके दिखाया हो?
	4. विपरीत परिस्थितियों में आप अपने कार्य किस प्रकार खुशी-खुशी कर सकते हैं।	4. विपरीत परिस्थितियों में आप अपने कार्य किस प्रकार खुशी-खुशी कर सकते हैं।

पहला दिन: चिंतन के लिए प्रश्न

- अपना अनुभव साझा करिए जब आपने पहली बार कोई कार्य किया था। जब आपने वह कार्य दोबारा तो आपके मन मैं क्या विचार आए? क्या अब आप उस कार्य मैं सक्षम हैं? यह कैसे हो पाया?

  (जैसे-पहली बार साइकिल चलना, पहली बार पेन चलाना या पहली बार कोई concept सीखना),

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जाने।

दूसरा दिन: रुक जाना नहीं **समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- अपने जीवन से कोई ऐसा उदाहरण दो जब आपके मार्ग में बाधाएँ आई हो और आपने फिर भी हार नहीं मानी और आप उस कार्य को करने में सफ़ल हुए।
- अपने किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपने व्यवहार में कौन-कौन से बदलाव करना चाहेंगे।

क्या करें, क्या न करें

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्‍यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्‍यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्‍यार्थी साझा करें, ऐसा प्रयास किया जाए।

9. छुटकी के सात आश्चर्य

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

मानव को प्रकृति द्वारा दी गई विशेषताओं और क्षमताओं की तरफ ध्यान दिलाना।

कहानी

क्लास में सभी बच्चे टीचर के पढ़ाए गए पाठ से उत्तर रट कर आते, लेकिन छुटकी हमेशा टीचर के पढ़ाए हुए पाठ को अपने आस-पास की जिंदगी से जोड़ने की कोशिश करती। रटा-रटाया जवाब देने वाले बच्चे हमेशा फर्राटेदार भाषा में जवाब देते थे, लेकिन छुटकी सोच-सोचकर अपने आस-पास से उदाहरण देने की कोशिश करती। उसके उदाहरणों पर कई बार क्लास के बच्चे उसका मज़ाक भी उड़ाते। एक दिन टीचर ने सरप्राइज टेस्ट लिया और कहा कि जल्दी से दुनिया के सात आश्चर्य लिख डालिए। सभी बच्चे जल्दी-जल्दी उत्तर लिखने लगे, छुटकी भी धीरे-धीरे अपना उत्तर लिखने लगी।

जब सबने अपनी कॉपी जमाकर दी तब टीचर ने छुटकी से पूछा, "क्या हुआ बेटा, आपको जितना पता है उतना ही लिखिए। इन विद्यार्थियों को तो मैंने कुछ दिन पहले ही दुनिया के सात आश्चर्य बताए थे।"

"जी, मैं तो सोच रही थी कि इतनी सारी चीज़ें हैं...इनमे से कौन-सी सात चीज़े लिखूं....", छुटकी टीचर को अपनी कॉपी थमाते हुए बोली।

टीचर ने सबकी कापियाँ ज़ोर-ज़ोर से पढनी शुरू कीं..ज़्यादातर विद्यार्थियों ने अपने उत्तर सही दिए थे...

ताजमहल, चीचेन इट्ज़ा, क्राइस्ट द रिडीमर की प्रतिमा, रोम का कोलोसियम, चीन की विशाल दीवार, माचू पिच्चू, जार्डन का पेत्रा।

टीचर खुश थीं कि विद्यार्थियों को उनका पढ़ाया हुआ याद था। बच्चे भी काफ़ी उत्साहित थे और एक दूसरे को बधाई दे रहे थे। अंत में टीचर ने छुटकी की कॉपी उठाई और उसका उत्तर भी सबके सामने पढ़ना शुरू किया, "दुनिया के सात आश्चर्य हैं: देख पाना, सुन पाना, किसी चीज़ को महसूस कर पाना, हँस पाना, प्रेम कर पाना, सोच पाना, दया कर पाना।"

छुटकी के उत्तर सुन पूरी क्लास में सन्नाटा छा गया। टीचर भी अवाक खड़ी थीं। आज गाँव से आई एक बच्ची ने उन सभी को उन प्रकृति प्रदत्त अनमोल तोहफों का आभास करा दिया था जिनकी तरफ उन्होंने कभी ध्यान ही नहीं दिया था।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. छुटकी द्वारा बताए आश्चर्य, आश्चर्य क्यों हैं?	1. छुटकी द्वारा बताए आश्चर्य, आश्चर्य क्यों हैं?	1. छुटकी द्वारा बताए आश्चर्य, आश्चर्य क्यों हैं?

2. छुटकी ने जो सात आश्चर्य बताए उसके अतिरिक्त आपके लिए और कौन से आश्चर्य हो सकते हैं?	2. छुटकी ने जो सात आश्चर्य बताए उसके अतिरिक्त आपके लिए और कौन से आश्चर्य हो सकते हैं	2. छुटकी ने जो सात आश्चर्य बताए उसके अतिरिक्त आपके लिए और कौन से आश्चर्य हो सकते हैं?
3. क्या छुटकी की तरह आपके साथ कभी ऐसा हुआ कि शिक्षक के प्रश्न पूछने पर आपने भी पुस्तक में लिखा हुआ उत्तर न देकर अपने मन में आ रहे विचार बताए हों?	3. क्या छुटकी की तरह आपके साथ कभी ऐसा हुआ कि शिक्षक के प्रश्न पूछने पर आपने भी पुस्तक में लिखा हुआ उत्तर न देकर अपने मन में आ रहे विचार बताए हों?	3. क्या छुटकी की तरह आपके साथ कभी ऐसा हुआ कि शिक्षक के प्रश्न पूछने पर आपने भी पुस्तक में लिखा हुआ उत्तर न देकर अपने मन में आ रहे विचार बताए हों?
	4. किन-किन प्रश्नों का जबाव आपको पुस्तकों में नहीं मिलता?	4. किन-किन प्रश्नों का जबाव आपको पुस्तकों में नहीं मिलता?

चिंतन के लिए प्रश्न

- विचार करके बताएँ कि किस प्रकार छुटकी द्वारा बताए गए आश्चर्य आपके जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं?

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे, लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जाने।

दूसरा दिनः छुटकी के सात आश्चर्य **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- मानव को प्रकृति द्वारा मिली विशेषताएँ का सदुपयोग करके आप किस-किस प्रकार अपना जीवन ख़ुशहाल बना सकते सकते हैं?

क्या करें, क्या न करें

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें इसके लिए प्रेरित करें और उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करें, ऐसा प्रयास किया जाए।

10. भाई है बोझ नहीं

कक्षाः 6 से 8 **समयः 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्यः

विद्यार्थियों में पारिवारिक संबंधों मैं विश्वास और उनके निर्वाह करने की क्षमता का विकास करना।

कहानी

दो मित्र कई साल बाद अचानक मिले। दोनों ने एक दूसरे का सुख-दुःख पूछा। पहले मित्र ने बताया कि सब कुछ ठीक चल रहा है। दूसरा मित्र थोड़ा दुःखी था। उसने कहा कि पिछले वर्ष उसके पिताजी गुजर गए। उसके बाद से छोटे भाई की फीस का बोझ उसके सर पर आ पड़ा। बाकी तो सब ठीक चल रहा है।

तभी उन्होंने सामने देखा एक पहाड़ी लड़की, जिसकी उम्र कोई नौ-दस साल की थी, वह अपने छोटे भाई को कंधे पर रखे हुए ऊपर चढ़ रही थी। पसीने से लथ-पथ, लेकिन लगातार ऊपर की ओर बढ़ रही थी।

जब इन दोनों मित्रों के पास से वह गुजरी तो उन्होंने सहानुभूति के स्वर में उस लड़की से कहा,"बेटा तुम्हें पसीना आ रहा है। तुम भाई के बोझ से थक गई होगी। थोड़ी देर के लिए हम तुम्हारे भाई को गोद में उठा लेते हैं। तुम्हें थोड़ा आराम मिल जाएगा।"

लड़की ने क्रोध से उन दोनों मित्रों की तरफ देखा और कहा "अंकल बोझ आपके लिए होगा। मेरा तो छोटा भाई है, बोझ नहीं।"

लड़की का जवाब सुनते ही दोनों मित्रों को अहसास हुआ कि थोड़ी देर पहले वह कितनी ग़लत बात कर रहे थे। यह लड़की अपने भाई से कितना प्रेम करती है और जहाँ प्रेम होता है वहाँ बोझ कैसे हो सकता है। मित्रों को अपनी सोच की ग़लती समझ में आने लगी थी। छोटी-सी लड़की ने उन्हें समझा दिया कि भाई-भाई होता है, बोझ नहीं।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. पहाड़ी बच्ची ने अपने भाई को बोझ क्यों नहीं माना?	1. पहाड़ी बच्ची ने अपने भाई को बोझ क्यों नहीं माना?	1. पहाड़ी बच्ची ने अपने भाई को बोझ क्यों नहीं माना?
2. जिन संबंधों को आप मन से स्वीकार कर लेते हैं वो आपको बोझ क्यों नहीं लगते?	2. जिन संबंधों को आप मन से स्वीकार कर लेते हैं वो आपको बोझ क्यों नहीं लगते?	2. जिन संबंधों को आप मन से स्वीकार कर लेते हैं वो आपको बोझ क्यों नहीं लगते?
3. कौन से संबंधों को आप बोझ नहीं मानते? क्यों?	3. कौन से संबंधों को आप बोझ नहीं मानते? क्यों?	3. कौन से संबंधों को आप बोझ नहीं मानते? क्यों?
4. बोझ और जिम्मेदारी मैं क्या अंतर है?	4. बोझ और जिम्मेदारी मैं क्या अंतर है?	4. बोझ और जिम्मेदारी मैं क्या अंतर है?

5. रिश्ते बोझ कब बन जाते हैं?	5. रिश्ते बोझ क्यों बन जाते हैं?	5. रिश्ते को बोझ मानकर निर्वाह करने के तरीके में और रिश्ते को जिम्मेदारी मानकर निर्वाह करने के तरीके में क्या अंतर होता होगा?

चिंतन के लिए प्रश्न

- जिन रिश्तो मैं प्रेम नहीं है वहाँ प्रेम लाने के लिए आप क्या क्या कर सकते हो? अपने जीवन से उदाहरण दो।

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी पर चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिनः भाई है बोझ नहीं **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- आप अपने परिवार में कौन-कौनसी जिम्मेदारी निभाते हैं और क्यों?
- पारिवारिक संबंधों में मधुरता लाने के लिए आप क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं?

क्या करें, क्या न करें

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने में संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए, उनका सहयोग करें।

11. बेकार पौधा

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

बच्चों को समझाना कि प्रेम तथा विश्वास ऐसे मूल्य हैं जो हममें आत्मविश्वास लाते हैं और हमें सफ़लता की ओर ले जाते हैं।

कहानी

एक गुरु ने बारह साल तक गुरुकुल में अपने शिष्यों को शिक्षा प्रदान की। दीक्षा के समय उनकी परीक्षा लेने के लिए गुरु ने निर्देश दिया कि आश्रम के आस-पास जो पौधे हैं, उनमें से बेकार पौधों की सूची बनाकर लाओ।

सभी शिष्य प्रसन्न मन से गए और अपने-अपने दृष्टिकोण से बेकार पौधों की सूची बना लाए।

एक शिष्य ने खाली कागज़ गुरु के सामने रख दिया। गुरु ने पूछा, ''क्या बात है, तुमने बेकार और फ़ालतू पौधों की सूची नहीं बनाई?''

शिष्य ने कहा, ''गुरुदेव! हर पौधा किसी न किसी गुण ये युक्त है। प्रकृति ने उसे यूँ ही पैदा नहीं किया है। प्रकृति के हर उत्पाद का अपना महत्व है। जिस घास और चारे को हम फ़ालतू समझते हैं वे भी पशुओं और वैद्य-हकीमों के लिए महत्वपूर्ण हैं। अनजान और बेकार दिखाई देने वाली खरपतवार भी कई औषधीय गुण रखती है।''

गुरु ने अन्य शिष्यों से कहा, ''तुम्हारी शिक्षा अभी अधूरी है। दीक्षा केवल इसे ही प्रदान की जाएगी। क्योंकि इसका दृष्टिकोण सकारात्मक है। पौधों की तरह प्राणियों में भी अपने-अपने गुण-स्वभाव विद्यमान हैं। इसलिए हर चीज़ को नकारात्मक दृष्टिकोण से नहीं देखना चाहिए।''

गुरु ने सभी शिष्यों को यह नसीहत देते हुए, उस एक शिष्य को दीक्षा के योग्य माना। सभी शिष्यों ने नकारात्मक सोच छोड़कर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने की प्रतिज्ञा की।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. अपने आस-पास की किन वस्तुओं को आप उपयोगी मानते हैं और किनको आप अनुपयोगी मानते हैं? और क्यों?	1. अपने आस-पास की किन वस्तुओं को आप उपयोगी मानते हैं और किन को आप अनुपयोगी मानते हैं? और क्यों?	1. अपने आस-पास की किन वस्तुओं को आप उपयोगी मानते हैं और किनको आप अनुपयोगी मानते हैं? और क्यों?

2. इन अनुपयोगी वस्तुओं का आप कैसे सदुपयोग कर सकते हैं? यदि आपने किसी अनुपयोगी वस्तु का सदुपयोग किया हो तो उसका उदाहरण साझा कीजिए।	2. इन अनुपयोगी वस्तुओं का आप कैसे सदुपयोग कर सकते हैं? यदि आपने किसी अनुपयोगी वस्तु का सदुपयोग किया हो तो उसका उदाहरण साझा कीजिए।	2. इन अनुपयोगी वस्तुओं का आप कैसे सदुपयोग कर सकते हैं? यदि आपने किसी अनुपयोगी वस्तु का सदुपयोग किया हो तो उसका उदाहरण साझा कीजिए।
3. अपने जीवन से एक ऐसी घटना का उल्लेख कीजिए, जिसमें आपने विपरीत परिस्थितियों में सकारात्मक सोच से सफ़लता पाई हो।	3. अपने जीवन से एक ऐसी घटना का उल्लेख कीजिए, जिसमें आपने विपरीत परिस्थितियों मैं सकारात्मक सोच से सफ़लता पाई हो।	3. सकारात्मक सोच के क्या फ़ायदे होते है? अपने जीवन से एक ऐसी घटना का उल्लेख कीजिए, जिसमे आपने विपरीत परिस्थितियों मैं सकारात्मक सोच से सफ़लता पाई हो।
4. सकारात्मक सोच क्या है और कैसे आती है?	4. सकारात्मक सोच के क्या फ़ायदे होते हैं?	4. सकारात्मक सोच के क्या फ़ायदे होते हैं?

चिंतन के लिए प्रश्न

- आप अपने घर और विद्यालय में अपने आपको कितना उपयोगी मानते हैं? आप अपनी उपयोगिता कैसे बढ़ा सकते हैं?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे, लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी पर चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: बेकार पौधा **समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल-प्ले के ज़रिए करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- अपने जीवन की कोई ऐसी घटना बताइए जब सकारात्मक सोच के कारण आपने किसी समस्या का समाधान किया हो।
- आप विषम परिस्थितियों में भी कैसे सकारात्मक बने रहे सकते हैं।

12. क़ीमती कौन: पेन या मित्र

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को ध्यान दिलाना कि मानवीय संबंध वस्तुओं से अधिक महत्वपूर्ण होते हैं।

कहानी

सुमित और सुदेश बहुत अच्छे मित्र थे। दोनों एक साथ खेलते व पढ़ते थे। कक्षा में दोनों अच्छे अंक से पास हुए थे।

एक दिन सुदेश, सुमित के घर उसकी कॉपी वापिस करने गया। सुमित ने उसे अपना नया क़ीमती पेन दिखाया जो उसके दादाजी उसके लिए लाए थे। सुदेश को पेन बहुत पसंद आया। सुमित ने अपने परिवार की एलबम भी सुदेश को दिखाई। सुदेश के जाने के बाद सुमित ने एलबम अलमारी में रख दी। तभी उसका ध्यान पेन की तरफ गया, पेन तो वहाँ था ही नहीं। उसने सोचा कहीं पेन सुदेश ने तो नहीं ले लिया। ''नहीं नहीं! सुदेश ऐसा नहीं कर सकता'', सुमित ने सोचा।

अगले दिन सुमित, सुदेश से विद्यालय में मिला। सुमित का ध्यान सुदेश की जेब पर गया। सुमित ने देखा कि उसका पेन सुदेश की जेब में था। उसने कहा, ''अरे! मेरा क़ीमती पेन तुम्हारे पास है।'' सुदेश ने पहले तो न कहा, परंतु फिर उसने एक मिनट विचार करके पेन सुमित को दे दिया और कहा, ''कल पेन ग़लती से मेरे पास रह गया था।''

एक हफ़्ते बाद सुमित अलमारी की सफ़ाई कर रहा था। उसने देखा कि उसका पेन एलबम के अंदर रखा हुआ है। अब उसके पास दो पेन हो गए थे। वह तभी दौड़कर सुदेश के घर गया और उसका पेन लौटाते हुए बोला, ''जब तुमने पेन लिया ही नहीं था तो मुझे अपना पेन क्यों दिया।'' सुदेश ने कहा कि मुझे पेन से ज़्यादा अपना मित्र प्यारा था, इसलिए मैंने पेन दे दिया।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. सुमित पेन नहीं मिलने की स्थिति में और क्या-क्या कर सकता था?	1. सुमित पेन नहीं मिलने की स्थिति में और क्या-क्या कर सकता था?	1. सुमित पेन नहीं मिलने की स्थिति में और क्या-क्या कर सकता था?
2. जब आपको पता चलता है कि आप से ग़लती हो गई है तो आप किस तरह प्रतिक्रिया करते हैं?	2. जब आपको पता चलता है कि आपसे ग़लती हो गई है तो आप किस तरह प्रतिक्रिया करते हैं?	2. जब आपको पता चलता है कि आपसे ग़लती हो गई है तो आप किस तरह प्रतिक्रिया करते हैं?
3. आपके लिए वस्तुओं और मानवीय संबंधों में क्या महत्वपूर्ण है और क्यों?	3. आपके लिए वस्तुओं और मानवीय संबंधों में क्या महत्वपूर्ण है और क्यों?	3. आपके लिए वस्तुओं और मानवीय संबंधों में क्या महत्वपूर्ण है और क्यों?

चिंतन के लिए प्रश्न

- आपने अपने दोस्तों के साथ सम्बन्धों को मज़बूत करने के लिए किस तरह के प्रयास किए। उन प्रयासों से आपके सम्बन्ध कैसे बेहतर हुए? कोई एक उदाहरण साझा करें।

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे, लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी पर चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिनः क़ीमती कौन- पेन या मित्र? **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- अपने जीवन की एक ऐसे घटना साझा कीजिए जहाँ आपने सम्बन्धों के लिए वस्तुओं का त्याग किया हो।
- अपने जीवन की एक ऐसे घटना साझा कीजिए जहाँ आपने वस्तुओं के लिए सम्बन्धों का त्याग किया हो।
- उपरोक्त दोनों घटनाओं में से किस घटना में आपको ख़ुशी मिली और क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें। किसी को भी ग़लत न ठहराएँ।

13. असली चोर कौन?

कक्षाः 6 से 8 **समयः 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्यः

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि चोरी केवल वह नहीं है जब किसी का सामान बिना पूछे ले लिया जाए, बल्कि अनुचित तरीके से किया गया हर वह कार्य चोरी है, जिसमें दूसरों को नुकसान पहुँचाया गया हो।

कहानी

एक बार एक सम्राट ने एक बेहद ईमानदार और ज्ञानी आदमी को अपना मंत्री बना दिया। सम्राट ने उसे चोरी और अपराध आदि के मुकद्दमों की सुनवाई करने और उन पर निर्णय देने का काम दिया।

पहले ही दिन अदालत में एक चोर को लाया गया। वह चोर राजधानी के सबसे धनी आदमी के घर चोरी करते हुए रंगे हाथों पकड़ा गया था। उसने स्वीकार भी किया कि वह चोरी कर रहा था। मंत्री ने उस चोर को 6 महीने की सज़ा दी।

धनी आदमी बहुत खुश हुआ, लेकिन मंत्री ने धनी आदमी को भी 6 महीने की सज़ा दे दी। धनी आदमी हैरत से बोला कि मेरे यहाँ तो चोरी हुई और मुझे ही सज़ा मिल रही है। यह तो अन्याय है।

मंत्री ने कहा, ''चोर को तो चोरी की सज़ा मिली है। लेकिन तुम्हारा जुर्म चोर से ज़्यादा गहरा है। चोर ने जो पैसा चुराया वह पैसा क्या तुमने अपनी तिजोरियों में राज्य के ग़रीब लोगों को लूटकर नहीं भरा है, उनके साथ छल-कपट करके नहीं भरा है। तुम्हारे पास जितना धन होना चाहिए उससे कहीं ज़्यादा है। तुमने जितनी मेहनत की उससे कहीं ज़्यादा धन तुम्हारी तिजोरियों में भरा हुआ था, जो उस चोर ने चुराया। तुम्हारी मेहनत से ज़्यादा धन तुम्हारे पास होने का मतलब यह है कि तुम भी लोगों से छीनते हो और तुम्हारी वजह से ही बहुत से लोग ग़रीब से ग़रीब होते जा रहे हैं।''

धनी आदमी ने सोचा, ''यह मंत्री बिल्कुल पागल मालूम होता है।'' उसने सम्राट से उसकी शिकायत की। लेकिन सम्राट खुद भी ईमानदार और ज्ञानी था। उसने कहा कि मंत्री ने तुम्हें ठीक सज़ा दी है। अगर मैं तुम्हें सज़ा देता तो तुम्हें इस से ज़्यादा सज़ा मिलती क्योंकि चोर तो एक बार चोरी करते हुए पकड़ा गया है, परन्तु तुम्हारी तिज़ोरी में रखा बिना हिसाब-किताब का धन बताता है कि तुमने बार-बार चोरी की है और तुम उससे बड़े चोर हो।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा 6	कक्षा 7	कक्षा 8
1. क्या इस कहानी में सेठ को चोर कहना सही है? आपको ऐसा क्यों लगता है?	1. क्या इस कहानी में सेठ को चोर कहना सही है? आपको ऐसा क्यों लगता है?	1. क्या कहानी में सेठ को चोर कहना सही है? आपको ऐसा क्यों लगता है?

2. रिश्वत लेना और अनावश्यक रूप से धन का अधिक संग्रह करना किस प्रकार से अनुचित है?	2. रिश्वत लेना और अनावश्यक रूप से धन का अधिक संग्रह करना किस प्रकार से अनुचित है?	2. रिश्वत लेना और अनावश्यक रूप से धन का अधिक संग्रह करना भी किस प्रकार से अनुचित है?
3. कहानी में अनुचित तरीके से कमाई गए धन को चोरी क्यों कहते है?	3. कहानी में अनुचित तरीके से कमाई गए धन को चोरी क्यों कहते है?	3. कहानी में अनुचित तरीके से कमाई गए धन को चोरी क्यों कहते है?
4. अगर आपसे कोई छल करके, अपने पास आपकी कोई वस्तु रख ले तो आपको कैसा लगेगा? और क्यों?	4. अगर आपसे कोई छल करके, अपने पास आपकी कोई वस्तु रख ले तो आपको कैसा लगेगा? और क्यों?	4. अगर आपसे कोई छल करके, अपने पास आपकी कोई वस्तु रख ले तो आपको कैसा लगेगा? और क्यों?

चिंतन के लिए प्रश्न

- क्या आपने कभी किसी से बिना पूछे किसी की कोई चीज़ ली है? यदि हाँ तो क्या आपने यह जानने की कोशिश की, कि उस व्यक्ति पर आपके इस कार्य का क्या प्रभाव पड़ा?
- अपनी उस ग़लती को सुधारने के लिए आपने क्या किया था?

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्न का जवाब देने का अवसर हर विद्यार्थी को दिया जाए, पर बोलने के लिए दबाव न हो।
- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार जानने के लिए कहा जाए।

दूसरा दिनः असली चोर कौन **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन की चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- अगर आपसे कोई छल करके, अपने पास आपकी कोई वस्तु रख ले तो आपको कैसा लगेगा? और क्यों?
- अनुचित तरीके से किया गया हर वह कार्य चोरी है जिसमें दूसरों को नुकसान पहुँचाया गया हो। आप अपने किसी निकटतम व्यक्ति को इस तरह के कार्य को करने से कैसे रोकेंगे?

क्या करें, क्या न करें

- यदि विद्यार्थी चोरी करने के अपने कोई अनुभव साझा करें तो अन्य बच्चे उनको चिढ़ाएँ नहीं।
- किसी भी व्यक्ति विशेष का नाम शेयरिंग में बिलकुल भी न लें।

14. अहंकार का कमरा

कक्षाः 6 से 8 **समयः 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्यः

विद्यार्थियों को इस निष्कर्ष तक ले जाना कि सम्मान दिखावे में नहीं, अपितु किसी के जीवन में उसकी उपयोगिता एवं श्रेष्ठता की स्वीकृति से है। अधिक वस्तुओं का संग्रह अहंकार की तुष्टि के लिए ही होता है। दिखावा भी अहंकार ही है।

कहानी

एक आदमी ने बहुत बड़ा घर बनाया। उसमें उसने सौ कमरे बनवाए, लेकिन उस घर में वह और उसकी पत्नी ही रहते थे। जब भी कोई मेहमान आता, बड़ी शान से घर का एक-एक कमरा दिखाते। उसमें लगे मूल्यवान पत्थर के बारे में बताते। एक बार एक संत उनके घर आकर ठहरे। संत को भी उन्होंने अपना पूरा घर दिखाया।

संत ने पूछा, ''आप पति-पत्नी का काम एक कमरे में चल जाता है, बाकी निन्यानवे कमरों में कौन रहता है?'' उन्होंने कहा कि कोई नहीं रहता। संत ने कहा, ''नहीं! जब से मैं इस घर में आया हूँ, मुझे यह अनुभव हो रहा है कि आपके हर कमरे में कोई रहता है।'' पति और पत्नी के मन में थोड़ा डर बैठ गया। उन्हें लगा शायद पहुँचे हुए संत को किसी भूत-प्रेत के रहने का पता चला है। वे घबरा गए। संत ने कहा, ''आपके निन्यानवे कमरों में भूत-प्रेत से भी ज़्यादा ख़तरनाक बीमारी रहती है। एक कमरे में आप रहते हो और निन्यानवे कमरों में आपका अहंकार रहता है।''

पति-पत्नी को संत की बात समझ में आ गई और उसके बाद वे अपनी ज़रूरत के जितना एक छोटा सा घर लेकर ख़ुशी से रहने लगे और सारा पैसा ग़रीबों की सेवा में लगा दिया।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा 6	कक्षा 7	कक्षा 8
1. हम कोई वस्तु अपने पास ज़्यादा मात्रा में क्यों रखना चाहते हैं?	1. हम कोई वस्तु अपने पास ज़्यादा मात्रा में क्यों रखना चाहते हैं?	1. हम कोई वस्तु अपने पास ज़्यादा मात्रा में क्यों रखना चाहते हैं?
2. जब सम्मान पाने के लिए कोई आपके सामने अपने आपको बढ़ा-चढ़ा कर प्रस्तुत करता है तो आपका कैसे लगता है?	2. जब सम्मान पाने के लिए कोई आपके सामने अपने आपको बढ़ा चढ़ा कर प्रस्तुत करता है तो आपका कैसे लगता है?	2. जब सम्मान पाने के लिए कोई आपके सामने अपने आपको बढ़ा चढ़ा कर प्रस्तुत करता है तो आपका कैसे लगता है?
3. क्या कभी आपने भी दिखावा करके सम्मान पाने की कोशिश की है? क्यों और कैसे?	3. क्या कभी आपने भी दिखावा करके सम्मान पाने की कोशिश की है? क्यों और कैसे?	3. क्या कभी आपने भी दिखावा करके सम्मान पाने की कोशिश की है? क्यों और कैसे?
	4. क्या आप में अहंकार है? जाँचें।	4. क्या आप में अहंकार है? जाँचें।

चिंतन के लिए प्रश्न

- यदि कोई व्यक्ति दिखावा करता है और आप उसकी सराहना करते हैं तो क्या आप उसके अहंकार को बढ़ावा देते हैं? यदि हाँ तो ये कैसे उचित और यदि नहीं तो कैसे अनुचित है?

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्न का जवाब देने का अवसर हर विद्यार्थी को दिया जाए, पर बोलने के लिए दबाव न हो।
- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार जानने के लिए कहा जाए।

दूसरा दिनः अहंकार का कमरा **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन की चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- आप किसी का सम्मान किन-किन कारणों से करते हैं?
- आप किसका अधिक सम्मान करेंगे, जो ज़्यादा धनी है या ज़्यादा सहयोगी? क्यों?
- अहंकार को कैसे त्यागा जा सकता है?

क्या करें, क्या न करें

- यदि बच्चे दिखावे से संबंधित कोई शेयरिंग करते हैं तो उनका मज़ाक़ ना उड़ाया जाए।

15. मुझे सब पता है

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर जाए कि अहंकार हमें सीखने से रोकता है।

कहानी

एक बच्चा पढ़ने में बहुत होशियार था। वह हमेशा कक्षा में अव्वल आता। लेकिन धीरे-धीरे उसको यह घमंड हो गया कि उसे सबकुछ आता है। वह अपने दोस्तों से बात-बात पर कहता, "मुझे पता है, बताने की ज़रूरत नहीं है।" घर पर भी जब उसके माता पिता उसे कुछ समझाने की कोशिश करते तो भी उसका यही जवाब होता, "मुझे पता है, कुछ बताने की ज़रूरत नहीं है।" धीरे-धीरे उसके इस अहंकार से उसकी पढ़ाई प्रभावित होने लगी। वह किताबें खोलता तो उसके अंदर से उसका अहंकार उसे पढ़ने न देता। उसे लगता कि उसे तो यह विषय आता ही है, वह पढ़कर क्या करेगा। धीरे-धीरे उसके शिक्षकों को भी उसका यह व्यवहार खटकने लगा। वे जब भी उसे कुछ समझाने की कोशिश करते, वह हमेशा बीच में टोक देता और बोलता, "मुझे पता है, मुझे यह आता है।''

एक दिन उसके शिक्षक ने उसे समझाने के लिए एक नया तरीक़ा निकाला। शिक्षक ने उसे अपने घर बुलाया। जब वह शिक्षक के घर पहुँचा तो शिक्षक ने कहा, "तुम थक गए होवोगे, बैठ जाओ। थोड़ी चाय पी लो, फिर बात करेंगे।" शिक्षक अंदर से चाय ले आए। उन्होंने चाय का कप मेज पर रखा और केतली से धीरे-धीरे चाय डालने लगे। कप भर गया लेकिन वह चाय को डालते ही गए। चाय ऊपर से गिरने लगी। बच्चे ने कहा, "सर ठहरिए! क्या आप भूल गए, कप भर गया है। इसमें जगह नहीं बची है। फिर भी आप चाय डालते चले जा रहे हैं।"

शिक्षक ने कहा, ''बेटा! तुम्हें इस कप के सम्बन्ध में जितना होश है, उतना अपने मन के सम्बन्ध में नहीं है। तुम कप को भरते हुए देखकर तो जागे हुए हो और चिंतित हो कि अब कप में जगह नहीं बची, इसमें चाय कैसे आएगी। इसी तरह तुमने अपने मन को भी भर लिया है, अब कोई तुम्हारे मन में कुछ डालने की कोशिश करता है तो वह टिकेगा। नहीं तुमने अपने मन को घमंड से भर लिया है। अगर तुम्हें बड़ा आदमी बनना है, समझदार बनना है, तुम कुछ सीखना चाहते हो तो अपने मन में सीखने की जगह बनाकर रखो। बार-बार 'मुझे पता है', 'मैं सब जानता हूँ' का ये घमंड तुम्हें कभी कुछ सीखने नहीं देगा। बच्चा होनहार था, उसे शिक्षक का घर बुलाने का मकसद तुरंत समझ में आ गया। इस घटना के बाद से उसने अपनी आदत बदल ली।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. किसी व्यक्ति में अहंकार क्यों हो सकता है?	1. किसी व्यक्ति में अहंकार क्यों हो सकता है?	1. किसी व्यक्ति में अहंकार क्यों हो सकता है?

2. जब आप यह मान लेते हो कि आपको सब कुछ आता है तो क्या तब आप सीख पाते हो? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों?	2. जब आप यह मान लेते हो कि आपको सब कुछ आता है तो क्या तब आप सीख पाते हो? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों?	2. जब आप यह मान लेते हो कि आपको सब कुछ आता है तो क्या तब आप सीख पाते हो? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों?
3. यदि आपका कोई पड़ोसी बार-बार अपने उच्च अधिकारी होने का घमंड दिखाता है तो आप उसके इस व्यवहार के प्रति कैसा रवैया रखते हो? उसका कारण भी बताओ।	3. यदि आपका कोई पड़ोसी बार-बार अपने उच्च अधिकारी होने का घमंड दिखाता है तो आप उसके इस व्यवहार के प्रति कैसा रवैया रखते हो? उसका कारण भी बताओ।	3. यदि आपका कोई पड़ोसी बार-बार अपने उच्च अधिकारी होने का घमंड दिखाता है तो आप उसके इस व्यवहार के प्रति कैसा रवैया रखते हो? उसका कारण भी बताओ।
	4. क्या आपने किसी के दिखावा करने का समर्थन किया है? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं?	4. क्या आपने किसी के दिखावा करने का समर्थन किया है? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं?

चिंतन के लिए प्रश्न

- आपका एक मित्र हमेशा अपने ज्ञान का प्रदर्शन करता रहता है। आप उसके ऐसे व्यवहार को कैसे लेते हैं? ऐसा क्यों?
- उसके अहंकार के प्रदर्शन के कारण क्या आपको किसी तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ा? अपने साथ हुई किसी एक ऐसी घटना को साझा करें।

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्न का जवाब देने का अवसर हर विद्यार्थी को दिया जाए, पर बोलने के लिए दबाव न हो।
- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार जानने के लिए कहा जाए।

दूसरा दिनः मुझे सब पता है **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- आप अपने अहंकार को कैसे पहचानोगे? आप अपने अहंकार से कैसे मुक्त हो सकते हो?
- आप किसी दूसरे के अहंकार को कैसे पहचानोगे?

क्या करें, क्या न करें

- शिक्षक विद्यार्थियों को, अपने जीवन से, अधिक से अधिक उदाहरण देनेके लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।

16. शरीर का घमंड

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर जाए कि रूप व धन से अधिक महत्व उपयोगिता का होता है। उपयोगी हुए बिना रूप, धन, का कोई महत्व नहीं।

कहानी

एक महान राजा अपने गुरु का काफ़ी सम्मान करते थे। राजा शरीर से बहुत सुन्दर थे और उनका चेहरा हमेशा चमकता रहता था। गुरु के चेहरे पर बचपन से ही कुछ दाग़ थे, जिसकी वजह से उनका चेहरा इतना आकर्षक नहीं था, लेकिन उनका ज्ञान और उनकी सूझ-बूझ से राजा अपना काम हमेशा कुशलतापूर्वक कर पाते थे। राजा के मन में अपने शरीर को लेकर श्रेष्ठता की भावना घर करने लगी थी।

एक बार राजा ने मज़ाक के स्वर में अपने गुरु से कह दिया, ''गुरुवर! मैं आपकी समझ और चतुरता का बहुत सम्मान करता हूँ। आपसे ज़्यादा विद्वान मैंने आज तक कोई नहीं देखा, लेकिन अच्छा होता अगर प्रकृति ने आपको सुन्दर रूप भी दे दिया होता।''

गुरु ने जान लिया कि राजा को अपने सौन्दर्य पर घमंड हो गया है और वे सौन्दर्य के सामने विद्या को तुच्छ समझने लगे हैं। पर वह उस समय चुप रह गए। थोड़ी देर बाद राजा से विदा लेकर अपने घर आ गए। अगले दिन उन्होंने दरबार में राजा के आने से पहले सेवक से कहकर एक मिट्टी का घड़ा और एक सोने का घड़ा रखवा दिया। दोनों घड़ों में शुद्ध जल भरवा दिया।

समय से राजा आए और जनता का काम-काज शुरू हुआ। थोड़ी देर में राजा को प्यास लगी। तो गुरु के आदेश अनुसार उन्हें सोने के घड़े का पानी पेश किया गया। पानी का स्वाद बिगड़ा हुआ था।

राजा ने पूछा- ''ये कैसा पानी है। इतना गर्म क्यों है''? तुरंत ही गुरु के इशारे पर सेवक ने उन्हें मिट्टी के घड़े से पानी दिया। गुरु ने पूछा- ''महाराज यह पानी पीकर देखें। क्या ये ठीक है?'' इस बार राजा पानी पीकर संतुष्ट हुआ। उन्होंने पूछा ''वह कैसा पानी था और मुझे क्यों दिया गया।''

गुरु बोले- ''महाराज वह सोने के घड़े का पानी था। हमने सोचा मिट्टी के कुरूप घड़े की जगह सोने के सुंदर घड़े का पानी आपको ज़्यादा अच्छा लगेगा।'' राजा को तुरंत बात समझ में आ गई। उन्हें जवाब मिल चुका था।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. आप किन चीज़ों को पसंद करते हैं जो अच्छी लगती हैं या जो अच्छी होती हैं? क्यों?	1. आप किन चीज़ों को पसंद करते हैं जो अच्छी लगती हैं या जो अच्छी होती हैं? क्यों?	1. आप किन चीज़ों को पसंद करते हैं जो अच्छी लगती हैं या जो अच्छी होती हैं? क्यों?

2. रूप तथा गुण में से कौन अधिक उपयोगी होता है और क्यों?	2. रूप तथा गुण में से कौन अधिक उपयोगी होता है और क्यों?	2. रूप तथा गुण में से कौन अधिक उपयोगी होता है और क्यों?
3. आपको क्या लगता है किसी व्यक्ति की पहचान उसकी सुंदरता या धन-दौलत से होनी चाहिए या समाज में उसकी उपयोगिता से? कुछ उदाहरण दीजिए।	3. आपको क्या लगता है किसी व्यक्ति की पहचान उसकी सुंदरता या धन-दौलत से होनी चाहिए या समाज में उसकी उपयोगिता से? कुछ उदाहरण दीजिए।	3. आपको क्या लगता है किसी व्यक्ति की पहचान उसकी सुंदरता या धन-दौलत से होनी चाहिए या समाज में उसकी उपयोगिता से? कुछ उदाहरण दीजिए।

चिंतन के लिए प्रश्न

- आप सुन्दर दिखना चाहते हैं या सुन्दर होना चाहते हैं?
- सुन्दर दिखना चाहते हैं तो क्यों? और सुन्दर बनना चाहते हैं तो क्यों? ऐसा कैसे होगा?

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी बच्चे स्वेच्छा से देंगे लेकिन विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी पर चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिनः शरीर का घमंड **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- यदि आपने कभी किसी वस्तु का चुनाव गुण के आधार पर न करके किसी अन्य आधार पर किया था तो उसके परिणाम कैसे रहे? अपने जीवन से उदाहरण दो? यदि चयन गुण के आधाार पर रहता तो परिणाम क्या रहते।

क्या करें, क्या न करें:

1. सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुने।
2. शिक्षक यह देखें कि विद्यार्थी किसी अन्य विद्यार्थी द्वारा की जा रही साझेदारी का मज़ाक ना उड़ाएँ।

17. एक गिलास पानी की क़ीमत

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान आवश्यक प्राकृतिक संसाधनों के मूल्य को समझकर उसका सदुपयोग करने पर दिलाना है।

कहानी

सिकंदर सारी दुनिया को जीतने का सपना लेकर युद्ध पर युद्ध करता जा रहा था। उसने लाखों लोगों की हत्या कर दी। वह भारत से युद्ध करके लौट रहा था तो वह एक फ़क़ीर को मिलने गया। उस फ़क़ीर ने सिकंदर को देखा और ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगा।

सिकंदर ने कहा, "यह अपमान है मेरा! जानते हो मैं कौन हूँ? मेरा नाम सिकंदर महान है।'' फ़क़ीर और ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगा उसने कहा, ''मुझे तो कोई महानता दिखाई नहीं पड़ती। मुझे तो आप बड़े दीन दरिद्र दिखाई देते हो।'' सिकंदर ने कहा, "या तो तुम पागल हो और या तुम्हारी मौत आ गई है। सारी दुनिया को मैंने जीत लिया है।'' उस फ़क़ीर ने कहा, "छोड़ो यह बकवास! मैं आपसे पूछता हूँ, अगर रेगिस्तान में आप भटक जाए और आपको ज़ोर की प्यास लगी हो और चारों तरफ आग बरसती हो, कहीं हरियाली न दिखाई पड़ती हो, आप मरने को हो। उस समय एक गिलास पानी के लिए आप अपने इस राज्य का कितना हिस्सा दे सकोगे?"

सिकंदर ने थोड़ा सोचा। उसने कहा, "आधा राज्य दे दूँगा।'' फ़क़ीर ने कहा, "लेकिन आधे में मैं बेचने को राजी न होऊँगा।'' सिकंदर ने फिर सोचा। उसने कहा, "ऐसी हालत अगर होगी तो पूरा राज्य दे दूँगा।'' तो वह फ़क़ीर हँसने लगा। उसने कहा, "कुल मिलाकर एक गिलास पानी कुल मूल्य है आपके राज्य का! और आप ऐसे ही अकड़े जा रहे हैं। वक्त पड़ जाए तो एक गिलास पानी में निकल जाएगी सब अकड़। यह राज्य आपकी प्यास भी तो न बुझा सकेगा उन क्षणों में!''

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा 6	कक्षा 7	कक्षा 8
1. हमारे जीने के लिए आवश्यक वस्तुएँ कौन कौन-सी हैं?	1. हमारे जीने के लिए आवश्यक वस्तुएँ कौन कौन-सी हैं?	1. हमारे जीने के लिए आवश्यक वस्तुएँ कौन कौन-सी हैं?
2. बिना भोजन, पानी और हवा के हम कैसे जिंदा रह सकता है?	2. बिना भोजन, पानी और हवा के हम कैसे जिंदा रह सकता है?	2. बिना भोजन, पानी और हवा के हम कैसे जिंदा रह सकता है?
3. जब कभी इन वस्तुओं की कमी होगी तो हमें ज़िन्दा रहने कितना धन चाहिए?	3. जब कभी इन वस्तुओं की कमी होगी तो हमें ज़िन्दा रहने कितना धन चाहिए?	3. जब कभी इन वस्तुओं की कमी होगी तो हमें ज़िन्दा रहने कितना धन चाहिए?

4. क्या एक सच्चा रिश्ता/ विश्वास /प्यार पैसों से ख़रीदा जा सकता है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो कैसे?	4. क्या एक सच्चा रिश्ता/विश्वास / प्यार पैसों से ख़रीदा जा सकता है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो कैसे?	4. क्या एक सच्चा रिश्ता/ विश्वास /प्यार पैसों से ख़रीदा जा सकता है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो कैसे?

चिंतन के लिए प्रश्न

आप किसी व्यक्ति/वस्तु का सम्मान किस आधार पर करते हैं। कक्षा में साझा करें। सम्मान कैसे करते हैं, यह भी बताएँ।

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्न का जवाब देने का अवसर हर विद्यार्थी को दिया जाए, पर बोलने के लिए दबाव न हो।
- विद्यार्थियों से घर जा कर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार जानने के लिए कहा जाए।

दूसरा दिनः एक गिलास पानी की क़ीमत **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- अनमोल प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग हम कैसे कर सकते हैं?
- और इनके संवर्धन के लिए क्या-क्या कर करते हैं?

क्या करें, क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे है उन्हें प्रेरित करने के लिए, उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करें, ऐसा प्रयास किया जाए।

18. निर्मल पानी

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर ले जाना कि शांत मन से ही सही निर्णय लिए जा सकते हैं। ख़ुशी आपके भीतर ही है, आवश्यकता है तो बस मन को शांत करने की।

कहानी

एक बार एक संत अपने शिष्य के साथ कहीं जा रहे थे। रास्ते में काफ़ी चलने के बाद दोपहर में एक पेड़ के नीचे आराम करने के लिए रुके तो उन्हें प्यास भी लगी।

उनका शिष्य पास की छोटी नदी से पानी लेने चला गया, लेकिन जब वह वहाँ पहुँचा तो देखा कि अभी-अभी कुछ पशु नदी से दौड़ कर निकले थे। जिससे नदी का पानी गंदा हो गया था। पशुओं की भाग-दौड़ से नदी के पानी में कीचड़ और सड़े हुए पत्ते उभरकर ऊपर की ओर आ गए थे। गंदगी को देखकर शिष्य बिना पानी लिए लौट आया। उसने गुरु से कहा, ''यहाँ पर नदी का पानी साफ़ नहीं है। मुझे थोड़ा ऊपर की ओर जाकर पानी लाना होगा।'' गुरु बोले, ''ऊपर से पानी लाने में देर लगेगी। एक बार फिर वहीं पर जाओ और पानी ले आओ।'' शिष्य थोड़ी देर बाद फिर खाली लौट आया। पानी अब भी गंदा था। लेकिन गुरु ने फिर से उसे वहीं से पानी लाने भेज दिया। तीसरी बार जब शिष्य नदी पर पहँचा तो चकित रह गया। नदी अब बिल्कुल साफ़ और शांत दिख रही थी। कीचड़ नीचे बैठ गया था और पानी एक दम निर्मल हो गया था। अब की बार शिष्य पानी लेकर आ गया।

गुरु ने उसे समझाया कि यह स्थिति हमारे मन की भी है। जीवन की दौड़-भाग मन को दु:खी किए रहती है। कई बार किसी घटना या विचार से हमारा मन हिल जाता है तो काफ़ी देर तक उथल-पुथल का ही माहौल रहता है, जैसा उस नदी में था। लेकिन यदि शांति और धीरज से काम लें तो हम सबके मन में भी प्यार और करूणा की निर्मल धारा बहती दिखाई देगी। जिससे हम अपनी और दूसरों की प्यास बुझा सकते हैं।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. क्या आप कोई काम बहुत अशांत मन से कर सकते हैं? हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों?	1. क्या आप कोई काम बहुत अशांत मन से कर सकते हैं? हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों?	1. क्या आप कोई काम बहुत अशांत मन से कर सकते हैं? हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों?
2. जब आप कोई परीक्षा दे रहे होते हैं तो कितना ज़रूरी है कि आस-पास कोई शोर न हो? क्यों?	2. जब आप अपना कोई परीक्षा दे रहे होते हैं तो कितना ज़रूरी है कि आज पास कोई शोर न हो? क्यों?	2. जब आप अपना कोई परीक्षा दे रहे होते हैं तो कितना ज़रूरी है कि आज पास कोई शोर न हो?

3. जब आप बहुत ख़ुश होते है या ग़ुस्से में होते है या दुःखी होते है, उस समय क्या कोई ज़रूरी निर्णय ले सकते हैं? क्यों?	3. जब आप बहुत ख़ुश होते है या ग़ुस्से में होते है या दुःखी होते है, उस समय क्या कोई ज़रूरी निर्णय ले सकते हैं? क्यों?	3. जब आप बहुत ख़ुश होते है या ग़ुस्से में होते है या दुःखी होते है, उस समय क्या कोई ज़रूरी निर्णय ले सकते हैं? क्यों?

चिंतन के लिए प्रश्न

- किसी घटना के तुरंत बाद प्रतिक्रिया करने से क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं? आप अपने साथ हुई इसी तरह की किसी घटना को साझा करें।

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी पर चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिनः निर्मल पानी **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल-प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

किसी भी घटना पर तुरंत निर्णय लेते हैं तो उस निर्णय के ठीक होने की कितनी संभावना है? उसी घटना पर सोच-विचार कर निर्णय लेने से क्या अंतर आ सकता है।

क्या करें, क्या न करें

- अपनी बात रखते समय किसी व्यक्ति विशेष का नाम साझा न करें।

19. शिक्षा का अर्थ

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

बच्चों को यह संदेश देना कि शिक्षा केवल अंक प्राप्त करने के अर्थ में नहीं बल्कि स्वयं की सहभागिता बढ़ाकर समाजोपयोगी बनने में है।

कहानी

अनीता और नंदिनी एक ही कक्षा में पढ़ती थीं। अनीता हमेशा क्लास में प्रथम आने के बारे में सोचती थी। नंदिनी हमेशा मुस्कुराते हुए, बच्चों के साथ खेलती थी और पढ़ाई भी पूरी करती थी। नंदिनी के साथ हर कोई रहना पसंद करता था, क्योंकि वह हमेशा सबकी मदद के लिए तैयार रहती थी और यही बात अनीता को परेशान करती थी। लेकिन अनीता यह सोचकर खुद को खुश कर लेती थी कि वह कक्षा की टॉपर है। टॉपर होने के कारण सब उसकी प्रशंसा भी करते थे।

परीक्षा के दिन आए तो सबने बहुत तैयारी की। पहली परीक्षा के दिन अनीता समय पर स्कूल पहुँची और अन्य छात्रों के साथ अपनी परीक्षा देने बैठ गई। नंदिनी परीक्षा शुरू होने के बहुत बाद पहुँची और किसी तरह से अपना पेपर दे पाई। जब परीक्षा समाप्त हो गई तो सबने नंदिनी से देर से आने का कारण पूछा। अनीता उससे बोली, ''तुम आलसी हो। तुम्हें परीक्षा में समय पर आने का महत्व नहीं पता।'' नंदिनी की आँखों में आँसू आ गए, लेकिन वह वहाँ से चली गई।

अनीता जब अपने घर पहुँची तो उसे लगा कि घर में कुछ गड़बड़ है। घर में रिश्तेदार थे, माँ भी तनाव में थी, डॉक्टर भी आए हुए थे। वह दौड़कर अंदर पहुँची तो पिताजी को बिस्तर पर लेटे देखा। उसके पिता ने बताया, "जब मैं सुबह घूमने गया था तो मुझे दिल का दौरा पड़ गया और मैं फुटपाथ पर गिर गया। वह तो भला हो तुम्हारी सहपाठिनी नंदिनी का जो वहाँ से जा रही थी। वही झट से मुझे अस्पताल ले गई।''

अनीता समझ नहीं पा रही थी कि जिस लड़की को वह थोड़ी देर पहले, देर से आने के लिए भला-बुरा बोलकर आई है, उसी लड़की ने उसके पिताजी के जान बचाई है। अब वह उससे कैसे आँख मिलाएगी? अगले दिन वह स्कूल पहुँची और नंदिनी से गले मिलकर खूब रोई और उसका धन्यवाद किया।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. हर कोई नंदिनी के साथ रहना क्यों पसंद करता था?	1. हर कोई नंदिनी के साथ रहना क्यों पसंद करता था?	1. हर कोई नंदिनी के साथ रहना क्यों पसंद करता था?
2. नंदिनी ने अपनी परीक्षा में अंकों का नुकसान करके अनीता के पिताजी की मदद करने का निर्णय क्यों लिया होगा?	2. नंदिनी ने अपनी परीक्षा में अंकों का नुकसान करके अनीता के पिताजी की मदद करने का निर्णय क्यों लिया होगा?	2. नंदिनी ने अपनी परीक्षा में अंकों का नुकसान करके अनीता के पिताजी की मदद करने का निर्णय क्यों लिया होगा?

3. क्या आप ऐसी किसी घटना के बारे में बता सकते हैं जब आपने अपने से ज़्यादा किसी और की ज़रूरत का ध्यान रखा हो?	3. क्या आप ऐसी किसी घटना के बारे में बता सकते हैं जब आपने अपने से ज़्यादा किसी और की ज़रूरत का ध्यान रखा हो?	3. क्या आप ऐसी किसी घटना के बारे में बता सकते हैं जब आपने अपने से ष्यादा किसी और की ज़रूरत का ध्यान रखा हो?
	4. कक्षा में आप अपने मित्रों की मदद किस-किस प्रकार से करते हैं? और क्यों?	4. कक्षा में आप अपने मित्रों की मदद किस-किस प्रकार से करते हैं? और क्यों?

चिंतन के लिए प्रश्न

क्या आपने कभी किसी की मदद के लिए अपना ज़ुरुरी कार्य छोड़ा है? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं?

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्न का जवाब देने का अवसर हर विद्यार्थी को दिया जाए, पर बोलने के लिए दबाव न हो।
- विद्यार्थियों से घर जा कर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार जानने के लिए कहा जाए।

दूसरा दिनः शिक्षा का अर्थ **समयः 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुन विंचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

आपके सामने ऐसी परिस्थिति आती है जब आपके मित्र को आप की बहुत ज़्यादा ज़रूरत हो, परन्तु आप बहुत ज़रूरी काम में व्यस्त हैं तो आप क्या करेंगे?

क्या करें, क्या न करें

- चर्चा में कोई भी व्यक्तिगत आक्षेप न हो

20. गीता के पापा

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

कहानी का उद्देश्य:

कहानी का उद्देश्य पारिवारिक संबंधों को समझना और उनके प्रति विश्वास बढ़ाने के लिए प्रेरित करना।।

कहानी

गीता को अपने पापा से डर लगता था। ऑफ़िस से घर आते ही तेज़ आवाज़ लगाते और पेपर व चाय माँगा करते।

एक दिन उसकी दादी की तबीयत ख़राब हो गई और उन्हें अस्पताल में भर्ती करवाना पड़ा। गीता की माँ भी अस्पताल में ही रुक गईं। गीता बिल्कुल अकेली थी। रात में उसे नींद नहीं आ रही थी। अचानक बिजली चली गई। डर के मारे उसका बुरा हाल था। अब अंधेरे में उसे एक रोशनी दिखाई दी और पापा की आवाज़ भी सुनाई दी, ''गीता! क्या सो गई?''

''डर लग रहा है'', गीता ने कहाँ

गीता के पापा उसके सिरहाने बैठ गए और उसके सर पर हाथ रखा और बोले, ''तुम्हें तो तेज़ बुखार है।''

वह जल्दी से रसोई में गए और दूध गर्म कर लाए।

साथ ही दवा भी ले आए। गीता को दवा पिलाकर दूध दिया।

अब उसके सर पर ठंडी पट्टी रखने लगे।

गीता को नींद आ गई।

सुबह गीता की नींद खुली तो देखा कि पापा पास में रखी कुर्सी पर ही सो गए थे। वह सोचने लगी कि पापा को कितने काम हैं लेकिन मुझे बहुत प्यार करते हैं। इनकी छत्र-छाया में हम कितने सुरक्षित महसूस करते हैं।

गीता का अपने पापा के प्रति विश्वास पक्का हुआ। अब वह उनकी बातों को ध्यान से सुनने लगी और उसका डर भी समाप्त हो गया।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. आपको किस-किस से डर लगता है? और क्यों?	1. आपको किस-किससे डर लगता है? और क्यों?	1. आपको किस-किस से डर लगता है? और क्यों?
2. यदि आपके परिवार के बड़े सदस्य आप को टोकते हैं तो आपको कैसा लगता है?	2. यदि आपके परिवार के बड़े सदस्य आपको टोकते हैं तो आपको कैसा लगता है?	2. यदि आपके परिवार के बड़े सदस्य आपको टोकते हैं तो आपका कैसा लगता है?
3. परिवार के बड़े सदस्य आपको क्यों टोकते होंगे?	3. परिवार के बड़े सदस्य आपको क्यों टोकते होंगे?	3. परिवार के बड़े सदस्य आपको क्यों टोकते होंगे?

	4. यदि आप को इस बात का एहसास हो जाए कि आपके बड़े आपकी भलाई के लिए ही टोक रहे हैं तब आपके व्यवहार में क्या परिवर्तन आएगा?	4. अगर मम्मी-पापा आपको समय नहीं दे पा रहे हैं तो इसके क्या-क्या कारण हो सकते हैं?

चिंतन के लिए प्रश्न

- क्या आपको कभी ऐसा लगा कि आपका मित्र या परिवार का कोई सदस्य आपकी बहुत परवाह करता है तब आपने इस विषय में क्या किया? व्यक्तिगत अनुभव साझा करें।
- आपके मन में उसके प्रति कैसे भाव पैदा हुए? साझा करें।

नोटः

- चिंतन के लिए प्रश्न का जवाब देने का अवसर हर विद्यार्थी को दिया जाए, पर बोलने के लिए दबाव न हो।
- विद्यार्थियों से घर जा कर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार जानने के लिए कहा जाए।

दूसरा दिनः गीता के पापाः 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।
- घर से मिले फ़ीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चिंतन के लिए प्रश्न

- परिवार में मधुर संबंध होने के क्या-क्या कारण हो सकते हैं? अपने परिवार में संबंधों को मधुर बनाने के लिए आप क्या-क्या करना चाहेंगें।

क्या करें, क्या न करें

- विद्यार्थियों के साथ संवेदनापूर्वक तरीके से उनकी बात साझा करने में मदद करें।।
- अपनी बात रखते समय किसी व्यक्ति का नाम साझा न करें।

गतिविधि खंड

सुने हुए से अधिक लिखा हुआ, लिखे हुए से अधिक किया हुआ और किए हुए से अधिक अनुभूत कार्य ही किसी भी बालक या बड़े व्यक्ति के जीवन में व्यवहार का हिस्सा बन सकता है। स्कूली शिक्षा के दौरान बच्चों में आदतों के निर्माण के लिए गतिविधियाँ एक सशक्त साधन के तौर पर प्रयोग की जा सकती हैं। इसलिए हैप्पीनेस करिकुलम बनाते समय गतिविधियों पर विशेष ज़ोर दिया गया है। शिक्षक का आचरण, माँ–बाप का आचरण और आस–पास के समाज में रहने वाले दूसरे व्यक्तियों का आचरण भी बच्चों के व्यवहार को प्रभावित करता ही है। इसलिए बच्चा सामने की गई गतिविधि की हूबहू नकल करना पसंद करता है। परिणाम–स्वरूप गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि गतिविधियाँ इस प्रकार की हों, जो बच्चों के आयुवर्ग के साथ–साथ उनके मानसिक स्तर के अनुरूप भी हों और उनको सोचने के लिए प्रेरित कर सकें। गतिविधियों के माध्यम से बच्चों के मन में विचार उत्पन्न हों, उन विचारों पर बच्चे आपस में चर्चा कर सकें और सामने वाले व्यक्ति या शिक्षक के आचरण में उन चीज़ों को ढूंढने का प्रयास कर सकें। इन गतिविधियों का उद्देश्य बच्चों को उस स्तर पर तैयार करना है जिससे कि वे परम्परागत सोच को तर्क की कसौटी पर जांच सकें और लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में सक्षम हों।

इसी आशा के साथ आपके सामने यह गतिविधि खंड प्रस्तुत किया जा रहा है। उम्मीद है इन गतिविधियों से आपके और आपके विद्यार्थियों के दृष्टिकोण का फैलाव होगा और बच्चे वास्तविकता को समझ कर उसके अनुरूप कार्य कर सकेंगे।

1. फ्रूट सलाद

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मजबूत बनाना।

आवश्यक सामग्रीः

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक गोल घेरे में खड़े होने या बैठने को कहें। अब किसी भी एक विद्यार्थी को घेरे के बीच में आने को कहें।
- घेरे के बीच में खड़ा विद्यार्थी तीन या चार फलों के नाम बोलेगा जैसे कि सेब, केला, संतरा, अंगूर इत्यादि।
- बीच में खड़ा विद्यार्थी गोल घेरे में खड़े प्रत्येक विद्यार्थी के पास जाकर उनको क्रम से एक फल का नाम इस प्रकार देगा–विद्यार्थी 1–सेब, विद्यार्थी 2–संतरा, विद्यार्थी 3–केला, विद्यार्थी 4–अंगूर, विद्यार्थी 5–सेब, विद्यार्थी 6–संतरा, विद्यार्थी 7–केला, विद्यार्थी 8–अंगूर, और इसी प्रकार सब विद्यार्थियों को इसी क्रम से एक फल का नाम दे दिया जाएगा।
- फिर बीच में खड़ा विद्यार्थी एक फल का नाम बोलेगा, उदाहरण के तौर पर केला तो सभी विद्यार्थी (जिसको केला मिला है) अपने अपने स्थान से अपनी जगह के अलावा किसी और विद्यार्थी (जिसको केला मिला है) के जगह पर खड़े होने के लिए चले जाएँगे। इसमें बीच में खड़ा विद्यार्थी भी अपनी जगह छोड़कर, गोले में खाली जगह लेने की कोशिश करेगा। इस प्रक्रिया में कोई दूसरा विद्यार्थी बीच में रह जाएगा।
- अब वो कोई और फल का नाम बोलेगा, जैसे कि सेब, तो सभी विद्यार्थी जिनका फल सेब है, वे ऊपर दिए चरण को दोहराएगा। इसी प्रकार से ये गतिविधि चलेगी।
- कभी भी बीच में खड़ा व्यक्ति 'फ्रूट सलाद' कहकर आवाज़ लगा सकता है जिसका अर्थ है कि सभी अपने अपने मूल स्थान पर वापस चले जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या अपने फल का नाम याद रखना कठिन था? क्यों?
- इस गतिविधि से आपने क्या सीखा?

क्या करें, क्या न करें

- शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी इस गतिवधि में भाग लें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को यह अवश्य बताएँ कि इस गतिविधि में कोई भी एक-दूसरे को धक्का न दे।

2. चेक-इन

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

'चेक-इन' असल में विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं और मूड को व्यक्त करने का मौका देते हैं। यह एक रास्ता है जिससे दिन की शुरूआत मज़ेदार तरीके से की जाती है। इनको रोचक और कम बोझिल बनाने के लिए रूपक (metaphors) का इस्तेमाल किया जाता है। चेक-इन के लिए आदर्श स्थिति घेरे में विद्यार्थियों को व्यवस्थित करना है, लेकिन साधारण बैठने की स्थिति में इसको किया जा सकता है। इस गतिविधि के लिए अध्यापक सभी विद्यार्थियों के सामने एक प्रश्न रखता है और सभी विद्यार्थियों को बारी-बारी से उसका जवाब देना होता है। इस बात को सुनिश्चित किया जाना ज़रूरी होता है कि सभी विद्यार्थियों को स्वयं को अभिव्यक्त करने का समान अवसर मिले और अभिव्यक्ति के लिए सहज वातावरण भी।

नीचे लिखे गए विभिन्न चेक-इन्स में से किसी का भी प्रयोग एक कक्षा में किया जा सकता है:

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसको व्यक्त करने के लिए दो जानवरों का नाम संयुक्त रूप से बोलें। (जैसे, शेर और चीता को मिलाकर **शेता** या बंदर और हिरण को मिलाकर **हिरन्दर**।)
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसको व्यक्त करने के लिए दो रंगों का मिश्रण बताएँ।
- आप जो महसूस कर रहे हैं उसे व्यक्त करने के लिए प्रकृति का एक उदाहरण दीजिए (जैसे, उठता या ढलता हुआ सूरज)?
- आज आप स्वयं को कोई आवाज़ महसूस कर रहे हैं, वह कौन-सी आवाज़ है?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या कोई विद्यार्थी अपने दिए गए रूपक को विस्तार में बताना चाहेगा?
- किसी और विद्यार्थी का चेक इन जवाब आपको पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या नकरें:

- सभी विद्यार्थियों को जवाब देने का अवसर मिलना चाहिए
- किसी भी विद्यार्थी के जवाब का मज़ाक न बने, इसका ध्यान रखें

3. मैं आपको जानता हूँ

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि से विद्यार्थियों के आपसी संबंध मज़बूत हो जाते हैं क्योंकि इसमें वे अपने बारे में कुछ बताते हैं।

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को 2-4 की संख्या में व्यवस्थित करें।
- उसके बाद उन्हें एक या उससे ज़्यादा प्रश्न दें जिसके आधार पर वे अपने बारे में एक-दूसरे को कुछ बता सकें।
- प्रश्न कुछ इस तरह से चुने जाएँ ताकि बच्चे अपने जीवन से कुछ बता सकें और अपनी कल्पना का प्रदर्शन कर सकें।

प्रश्न कुछ इस तरह के हो सकते हैं:

- आपके पसंदीदा व्यक्ति कौन है? आप उन्हें क्यों पसंद करते हैं?
- आपके शौक़ क्या हैं?
- आप बड़े होकर क्या बनना चाहेंगे?
- अगर आपके पास कोई भी विशेष शक्ति (super power) होती तो आप क्या करते?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या कोई विद्यार्थी अपने दिए गए जवाब को विस्तार से बताना चाहेगा?
- किसी और विद्यार्थी का जवाब आपको पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को जवाब देने का अवसर मिलना चाहिए।
- किसी भी विद्यार्थी के जवाब का मज़ाक न बने, इसका ध्यान रखें।

4. यू आर स्पेशल

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना और स्वयं पर विश्वास करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक पूरी कक्षा को 7-8 के समूह में विभाजित करें।
- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहेंगे कि वो अपने समूह में रहते हुए एक गोला बनाए।
- ऐसा करते हुए सभी समूह कक्षा में अलग-अलग जगह पर गोला बनाएँगे।
- अब शिक्षक इस गतिविधि में भाग लेते हुए, किसी भी समूह में एक यूनिक स्टाइल में चल कर आएँगे और अपना परिचय देंगे, जिसमें वो अपना नाम और जिस जगह से आते हैं बताएँगे। (जैसे- 'मेरा नाम कर्मवीर है। मैं दरियागंज से हूँ।')
- अब उस समूह के सभी प्रतिभागी उसी चाल की नकल करते हुए, चलकर कर्मवीर के पास आएँगे और कहेंगे "कर्मवीर! यू आर स्पेशल!!! इसके बाद सभी प्रतिभागी पुनः उसी चाल को चलते हुए वापस गोला बना लेंगे।
- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों को अपने-अपने समूह में एक-एक करके ऐसा करने को कहें।
- शिक्षक ध्यान देंगे कि यह गतिविधि सभी समूहों में साथ-साथ चलेगी।
- शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी इस गतिविधि में भाग लें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछे, अपनी कोई एक अच्छी बात बताएँ।
- अपने साथी की कोई अच्छी बात बताएँ।

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करें।
- इस गतिविधि के लिए सबका गोल घेरे में खड़ा होना आवश्यक है।
- कक्षा की सीमाओं के चलते एक वक्त में एक छोटे समूह को सामने बुला बारी-बारी भी इस गतिविधि को करवाया जा सकता है।

5. क्या कर रहे हो?

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरणः

इस गतिविधि के लिए शिक्षक को अपनी कल्पना के प्रभाव से विद्यार्थियों को प्रेरित करना होगा।

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि अभी वो उनके सामने कुछ करेंगे, उनको पूछना है कि वो क्या कर रहे हैं?
- शुरूआत में शिक्षक कोई रोज़मर्रा के कार्य का अभिनय करेंगे (जैसे चाय पीना)।
- बच्चे उनसे पूछेंगे "आप क्या कर रहे हो?"
- शिक्षक का जवाब कुछ और कार्य के बारे में होगा- "मैं सो रहा हूँ"।
- इस तरह का प्रदर्शन शिक्षक दो या तीन बार कर के दिखा सकते हैं (अलग-अलग कार्यों के साथ) ।
- फिर एक विद्यार्थी उस कार्य का अभिनय करेगा जो अध्यापक ने कहा जैसे "मैं सो रहा हूँ" (सोने का अभिनय करेगा)।
- अगला विद्यार्थी उससे पूछेगा "तुम क्या कर रहे हो" और यह विद्यार्थी कोई और कार्य का नाम बताएगा।
- इस तरह कक्षा के ज़्यादा से ज़्यादा बच्चों की भागीदारी का प्रयास किया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछेंगे आपको किस का अभिनय पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को भाग लेने का मौका दें।
- किसी भी विद्यार्थी के अभिनय का मज़ाक न बनने दिया जाए।

6. साउंड बॉल एण्ड शेप

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरणः

- समूह को बताएँ कि आपके पास एक ऐसी काल्पनिक गेंद है जो दिखाई नहीं देती।
- इस गेंद का आकार और वजन भी निर्धारित कर दें और फिर कोई भी तेज़ आवाज़ करते हुए इसे गोल घेरे में आगे बढ़ाएँ।
- प्रत्येक बच्चे को यह गेंद उसी आवाज़, वज़न और आकार के साथ मिले।
- गेंद वापिस मिलने के बाद बच्चा चाहे तो उसका आकार, वज़न और आवाज़ बदल सकता है और बदली हुई गेंद को आगे भेज सकता है।
- इस क्रम को जारी रखें। अगर संभव हो सके तो दूसरी और तीसरी गेंद को भी साथ ही साथ ऐसे ही गोल घेरे में घुमाते रहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- एक गेंद के साथ खेलना आसान था या दो? क्यों?
- आपको शिक्षक के साथ खेलना अच्छा क्यों लगता है?

क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- किसी भी विद्यार्थी की आवाज़ का मज़ाक न बने, इसका ध्यान रखें।

7. अच्छी बातें अच्छे काम

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

छात्रों को अच्छी बातें और अच्छे कामों को साझा करने का अवसर देना और अच्छे काम करने के लिए एक-दूसरे से प्रेरणा पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हम बातचीत में सुनते रहते हैं कि हर तरफ़ बुरे काम हो रहे हैं। इससे बच्चे को लगता है कि अच्छाई तो कहीं है ही नहीं और दुनिया ऐसी ही है, परन्तु यदि बच्चों का ध्यान हम यहाँ पर दिला सकें कि अच्छे काम भी हो रहे हैं। इस गतिविधि में यही समझ विकसित करने की कोशिश की गई है। गतिविधि से बच्चों में अच्छी बात और अच्छे काम करने के लिए प्रेरणा मिलेगी और उनमें स्वयं की उपयोगिता जानकर संतुष्टि का एहसास होगा।

गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम शिक्षक छात्रों के समक्ष एक प्रस्ताव रखें कि आज हम अच्छी बातें और अच्छे कामों पर चर्चा करेंगे।
- सभी छात्र 5 मिनट सोचकर अपनी कॉपी में उन अच्छी बातों और अच्छे कामों की सूची बनाएँ जो उन्होंने कभी किए हैं।
- विद्यार्थी एक-दूसरे (one to one) से अपनी अच्छी बात और अच्छे काम की चर्चा करेंगे।
- सभी विद्यार्थी अपनी एक अच्छी बात या अच्छा काम कक्षा में साझा करें।
- शिक्षक छात्रों की अच्छी बातों और अच्छे कामों को बोर्ड पर निम्नलिखित (शीर्षक लिखे बिना) चार कॉलम बनाकर चार समूहों में लिखे।
    - स्वयं के लिए अच्छा काम,
    - परिवार के लिए अच्छा काम,
    - समाज के लिए (गली-मौहल्ला, विद्यालय-बाज़ार, गाँव-शहर, देश आदि) अच्छा काम,
    - प्रकृति के लिए (हवा-पानी, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी आदि) अच्छा काम
- अब विद्यार्थियों से इन समूहों के नाम/शीर्षक निकलवाने का प्रयास किया जाए।
- चारों समूहों के उपर्युक्त नाम/शीर्षक लिखकर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- साझा किया जा रहे अच्छे कार्यो में क्या कोई ऐसा कार्य है जो आप भविष्य में करने की सोच सकते हैं?
- दुनिया को बेहतर बनाने के लिए अच्छे काम किसको करने पड़ेंगे?
- दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए आप कौन-सा एक अच्छा काम करोगे?

क्या करें और क्या न करें

- अच्छी बात या अच्छा काम न बताने वाले छात्रों के लिए कोई नकारात्मक टिप्पणी न की जाए।
- इस गतिविधि को हर महीने करवाया जा सकता है।
- अच्छी बात और अच्छे कामों के चारों आयामों (स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति) को छात्रों से ही निकलवाया जाए।
- कक्षा में निम्नलिखित सुविचार चार्ट पर लिखकर लगाएँ-

अच्छी बातें, अच्छे काम
सभी करें, यह सबका काम

8. ग्रेटीट्यूड वॉल

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः सहयोगियों के प्रति कृतज्ञता की भावना को विद्यार्थी समझ सकेंगे।

आवश्यक सामग्रीः कॉपी और पेन, अगर उपलब्ध करवाया जा सके तो चार्ट पेपर, डबल साइड् टेप या सैलो टेप।

शिक्षक के लिए नोटः

हम सभी अपने-अपने कार्य में इतने व्यस्त होते हैं कि बहुत बार अपने स्वजनों को **धन्यवाद** कहना भी हमारी प्राथमिकता में नहीं रह पाता। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि धन्यवाद का एक छोटा-सा कदम कितना महत्त्व रखता है।

गतिविधि के चरणः

- सर्वप्रथम अध्यापक विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए कक्षा में सहज वातावरण का निर्माण करेगा।
- अध्यापक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम ग्रेटीट्यूड वॉल का निर्माण करने जा रहे हैं। आप सभी एक-एक पर्ची पर अपने परिवार के उन सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त करें जिन्होंने आज आपकी किसी-न-किसी रूप में मदद की है। हम उसका आभार लिखित में बताएँगे और उसे अपनी कक्षा की एक दीवार पर चिपका देंगे, जो कि ग्रेटीट्यूड वॉल कहलाएगी।
- सर्वप्रथम अध्यापक आदर्श रूप में श्यामपट्ट पर अपनी ओर से आभार व्यक्त करते हुए एक वाक्य लिखेगा।

उदाहरण के तौर पर.. "मम्मी! आप मुझे बहुत अच्छा व स्वादिष्ट खाना खिलाती हैं! आपका धन्यवाद!" भाषा कोई भी हो सकती है।

- अब विद्यार्थियों को 5 मिनट का समय दिया जाए कि वह स्पष्ट और रचनात्मक तरीके से अपने कागज़ पर जिसके प्रति भी आभार व्यक्त करना चाहते हैं, करें।
- बच्चों को रंगों का इस्तेमाल करने की स्वतंत्रता भी प्राप्त है।
- इसके पश्चात् इच्छुक छात्रों को आगे आने का अवसर प्रदान करें। उन्होंने जो लिखा है, वह सबके सामने साझा करने के लिए कहें। छात्र बोलकर बताना चाहें तो भी स्वतंत्र हैं।
- उसके पश्चात् दीवार का कोई कोना तलाशें, जिसमें डबल साइड टेप की सहायता से विद्यार्थियों द्वारा व्यक्त किए गए लिखित भावों को चिपकाया जा सकता है।

अब आप देखेंगे कि कक्षा की एक दीवार पर विद्यार्थियों द्वारा व्यक्त की गई खूबसूरत भावनाएँ अंकित हैं। सभी विद्यार्थियों को दूसरे विद्यार्थियों की भावनाओं से परिचित होने का अवसर मिलेगा।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- आप कब किसी को धन्यवाद कहना चाहते हो? कैसे?
- जब कोई आपको धन्यवाद देता है तो आपके मन में कौन-कौन से विचार आते हैं?
- क्या हम दूसरे के भावों को बिना बोले पहचान पाते हैं? कैसे?
- क्या दूसरे हमारे भावों को बिना बोले पहचान पाएँगे? कैसे?
- हमने जिनका आभार व्यक्त किया वह हमारे सामने नहीं थे, फिर भी हमने ऐसा क्यों किया?

क्या करें और क्या न करें

- गतिविधि में अध्यापक/अध्यापिका स्वयं भी भाग लें।
- ग्रेटीटूड वॉल पर विद्‌यार्थियों के भावों की अभिव्यक्ति अवश्य पेस्ट करें ताकि सब पढ़ सकें।

9. गुस्सा कैसी बला

कक्षा: 6 से 8 **समय: 2 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

अपनी मान्यताओं (beliefs) के प्रति सजग रहना और गुस्से को अपनी अक्षमता के रूप में पहचानना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हमारे सारे निर्णय हमारी मान्यताओं के आधार पर होते हैं और हमें पता भी नहीं है कि हम कितनी बातों को सही माने हुए हैं जिनके बारे में हम ठीक से जानते भी नहीं हैं। हमारे घर से लेकर समाज तक गुस्सा एक समस्या के रूप में बनी हुई है। सामान्य बोल-चाल की भाषा में हम बोल देते हैं कि गुस्सा natural (स्वाभाविक) है। इस गति-विधि के माध्यम से हम समझने की कोशिश करेंगे गुस्सा स्वाभाविक (natural) है या अस्वाभाविक (unnatural)।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को निम्नलिखित चार समूहों में बाँटा जाए। समूह का चयन विद्यार्थी अपनी मान्यता के अनुसार स्वयं करेंगे।

  Group-1&2: Agree group इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका मानना है कि गुस्सा Natural (स्वाभाविक) है।

  Group-3&4: Disagree group इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका मानना है कि गुस्सा Natural (अस्वाभाविक) नहीं है।
- सभी विद्यार्थी निर्धारित स्थान पर अपने-अपने समूह में अस्थाई तौर पर एकत्र होकर अपने मत के पक्ष में 5 मिनट तक चर्चा करें। चर्चा से निकले तर्कों को कोई एक विद्यार्थी अपनी कॉपी में लिखे। किसी समूह में विद्यार्थियों की संख्या अधिक है तो उस समूह में sub-groups बनाकर चर्चा करें।
- निर्धारित समय पूरा होने पर प्रत्येक समूह को बारी-बारी से 1-2 मिनट में अपने मत के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करने को कहा जाएं।
- शिक्षक बोर्ड को दो हिस्सों में बाँटकर दोनों प्रकार के समूहों के तर्कों को प्रस्तुति के साथ-साथ लिखें।
- सभी की प्रस्तुति के बाद तर्कों के आधार पर चाहें तो विद्यार्थी अपना मत बदल सकते हैं, अपना मत बदलने पर विद्यार्थियों को अपना समूह भी बदलने का अवसर दिया जाए।

Group – 1 & 2 के लिए तर्क- 'गुस्सा स्वाभाविक है।'

- जो हमें ही पसंद न हो, क्या वह हमारा स्वभाव हो सकता है? क्यों?

- क्या गुस्सा दूसरे व्यक्ति को स्वीकार होता है? क्यों?
- जब हम किसी काम को नहीं कर पाते हैं तब गुस्सा आता है या किसी काम को कर पाते हैं तब आता है?
- क्या गुस्से की स्थिति में निरंतर रहना स्वीकार है? क्यों?
- जब हम किसी स्थिति को नहीं संभाल पाते हैं तब गुस्सा आता है या संभाल पाने के विश्वास के साथ होते हैं तब आता है?
- तो फिर गुस्सा natural है या हमारी अक्षमता का प्रदर्शन है?
- गुस्से के समय हम normal होते हैं या abnormal होते हैं?
- गुस्सा हमें स्वस्थ बनाता है या अस्वस्थ बनाता है?

(शिक्षक अपनी सुविधा के अनुसार उपरोक्त प्रश्नों में से कुछ या सभी प्रश्नों का चयन कर सकते हैं)

Group – 3 & 4 के लिए तर्क- 'गुस्सा अस्वाभाविक है।'

- गुस्सा अपने से कमज़ोर व्यक्ति के सामने ही आता है या अपने से ताकतवर के सामने भी आता है?
- गुस्सा अपने से कमज़ोर व्यक्ति के सामने व्यक्त की गई अपनी कमज़ोरी है या ताकत है?
- गुस्से से किसी काम को करवाने पर, क्या गुस्सा करने वाले व्यक्ति के प्रति सम्मान बढ़ेगा?
- गुस्सा करके काम करवाने वाले लोग अच्छे कहलाते हैं या समझाकर काम करवाने वाले लोग अच्छे कहलाते हैं?
- काम गुस्से से होते हैं या अपनी समझदारी और योग्यता से होते हैं?
- किसी की योग्यता गुस्से से बढ़ेगी या समझाने से बढ़ेगी?
- क्या जो काम गुस्से से करवाया जाता है वह समझाने से नहीं हो सकता हैं?
- क्या संबंध बिगाड़कर काम पूरा करवाना सही तरीक़ा है?

(शिक्षक अपनी सुविधा के अनुसार उपरोक्त प्रश्नों में से कुछ या सभी प्रश्नों का चयन कर सकते हैं।)

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- आप से ग़लती होने पर आप क्या चाहेंगे- आप पर गुस्सा करके आपको अपमानित किया जाए या आपको स्नेहपूर्वक समझाया जाए? ऐसा आप क्यों चाहते हैं?
- जब हम स्वयं नहीं चाहते कि कोई हम पर गुस्सा करें फिर हम दूसरों पर गुस्सा क्यों करते हैं?
- गुस्सा न करने के लिए आप क्या-क्या प्रयास करेंगे?
- डरना-डराना और गुस्सा करना, योग्यता में कमी और कमज़ोरी की पहचान है। चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें

- इस बात का भी ध्यान रखा जाएं कि हम दूसरों को चाहे कितनी भी अच्छी बातें बताएँ यदि हम उनको जीवन में नहीं अपनाते हैं तो केवल बताने से उनका प्रभाव नहीं रहता है।
- शिक्षक अपनी तरफ़ से सही निष्कर्ष न दें बल्कि विद्यार्थियों से ऐसे प्रश्न करें कि वे स्वयं सही निष्कर्ष तक पहुँचें।

10. बग़ीचे की सैर

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

ध्यान को केंद्रित करने का अभ्यास कराना ताकि विद्यार्थी अपने कार्य को तन्मयता से कर सकें। साथ ही प्रकृति की पूर्णता की ओर ध्यान दिलाना और प्रकृति को प्रेरणास्रोत के रूप में देख पाना।

आवश्यक सामग्रीः कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

हमारे चारों ओर फैली हुई प्रकृति काफी अच्छी लगती है, बस ध्यान देने की ज़रूरत है कि यह अपने-आप में पूर्ण (perfect) है। इसका प्रमाण है कि जब इसमें फल-फूल, बीज इत्यादि आने होते हैं, तभी आते हैं। कभी भी इसमें व्यतिक्रम नहीं होता है। बच्चों का ध्यान इस तरफ़ जाए और वे प्राकृतिक सौंदर्य की सराहना कर सकें और प्रकृति से प्रेरणा पा सकें यही इस गतिविधि का उद्देश्य है।

गतिविधि के चरणः

छात्रों के बैठने की व्यवस्था में इस प्रकार परिवर्तन करें कि वे जिनके साथ प्रतिदिन बैठते हैं उनसे भिन्न सहपाठियों के साथ बैठें।

- अब उन्हें अपनी आँख बंद करके कल्पना करने को कहें कि वे किसी बग़ीचे में बैठे हैं जिसमें चारों ओर फूल खिले हैं। उन फूलों की ख़ुशबू का आनंद लेने को कहें। अध्यापक भी साथ में ऐसा करे।
- अध्यापक के निर्देश पर 2-3 मिनट बाद धीरे-धीरे आँखें खोलकर अपने पास बैठे किसी भी सहपाठी को देख कर मुस्कराएँ और फिर से आँखें बंद करें।
- अब बग़ीचे में आने वाली आवाज़ों को सुनने के लिए कहें।
- अब बग़ीचे में उड़ती तितली की कल्पना करें, उसके पीछे दौड़े और उसे अपने हाथ पर बैठाने का प्रयत्न करें।
- 5-7 मिनट बाद धीरे से आँखें खोलकर अपने पास बैठे सहपाठी को देखकर एक-दूसरे से।

निम्नलिखित प्रश्न पूछेंः

- आपको बग़ीचे की कल्पना करके कैसा महसूस हो रहा था?
- कल्पना करते हुए कब आप सबसे अच्छा महसूस कर रहे थे?
- आप प्रकृति की कौन-सी चीज़ को सबसे ज़्यादा पसंद करते हैं? और क्यों?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- किसी प्राकृतिक रचना (पेड़, शेर, बादल आदि) के बारे में सोचिए और बताइए कि उसे और अधिक सुंदर बनाने के लिए उसकी रचना में क्या बदलाव किए जा सकते हैं?
- क्या आप प्रकृति को पूर्ण (perfect) मानते हैं? और क्यों?
- हमें प्रकृति की कौनसी चीज़ से क्या प्रेरणा मिलती है? जैसे- फूलों से हमेशा मुस्कुराने की प्रेरणा मिलती है।

क्या करें और क्या न करें

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों में एक-दूसरे के प्रति स्वीकार्यता (acceptance) के लिए बैठने की व्यवस्था में बदलाब करते रहना चाहिए।
- गतिविधि के उद्देश्य और निर्देश छात्रों को बिलकुल स्पष्ट होने चाहिए।

11. सब मेरे सहयोगी

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

समाज में विभिन्न मददगार लोगों/पेशों के प्रति धन्यवाद का भाव जगाना और समाज में परस्पर निर्भरता के महत्व को समझना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

दैनिक जीवन में हमें बहुत सारे लोगों का सहयोग रहता है और उसका मेहनताना देकर हम समझते हैं कि हिसाब बराबर हो गयाँ हम जितने सामानों और सेवाओं का उपयोग करते हैं उसको पाने के लिए अकेले कुछ नहीं हो सकता है। विद्यार्थियों में यह समझ देना सुनिश्चित करें कि अपने मददगारों के प्रति सम्मान का भाव उन में होना अनिवार्य है, जिससे उनमें आभार प्रकट करने की प्रेरणा आ सके। ऐसा तभी हो सकता है जब वह समाज में परस्पर निर्भरता को समझ पाएँ। इस गतिविधि के माध्यम से कुछ ऐसा ही प्रयास किया गया है।

गतिविधि के चरण:

- हमारे मददगारों के नामों की पर्चियाँ बनाकर तैयार रखें। जैसे: डाकिया, प्लम्बर, दूधवाला, पेंटर)
- पर्चियों की संख्या विद्यार्थियों की संख्या के बराबर हो। प्रत्येक विद्यार्थी को एक पर्ची उठाने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि एक-एक पर्ची को आई-कार्ड की तरह कमीज पर लगा ले।
- अब कक्षा में सभी विद्यार्थी एक-दूसरे से जाकर मिलें। यदि सामने वाले ने पेंटर के नाम की पर्ची लगाई है तो आप उसे इस तरह मिले कि जैसे इस व्यक्ति ने आपके घर को पेंट किया है। यदि सामने वाले ने दूधवाला के नाम की पर्ची लगाई है तो आप उससे इस प्रकार मिले कि वह आपके घर रोज़ दूध देने आता है। (इसी प्रकार विद्यालय सफ़ाई कर्मचारी, चौकीदार, आया, अध्यापक, प्रधानाचार्य, प्रधानमंत्री, डॉक्टर इत्यादि के नाम की पर्चियाँ बनाई जा सकती हैं)
- इस प्रकार जब आप विभिन्न लोगों से मिलें तो उन्हें धन्यवाद प्रकट करें। धन्यवाद प्रकट करने के लिए कुछ इस प्रकार के शब्दों का प्रयोग करें। जैसे- 'दूधवाले भैया! आप हमारे लिए बहुत बढ़िया दूध लाते हैं, हमारी सेहत अच्छी हो रही है। धन्यवाद!'
- सफ़ाई वाले भाई/बहन के पास जाकर बोलें कि आपने आस-पास सफ़ाई का ध्यान रखा, जिससे हम बीमारियों से बच सकें इसके लिए आपका धन्यवाद।

  (ऐसे ही कुछ अन्य वाक्य विद्यार्थियों से ही बनाने के लिए कहें।)
- इस प्रकार विद्यार्थियों को यह समझने का अवसर दें कि प्रत्येक व्यक्ति जो आपके सामने आता है वह किसी-न-किसी रूप में आपका सहयोगी है। रोज़मर्रा के जीवन में भले ही उसने कोई आई कार्ड ना लगा रखा हो। आप उसे धन्यवाद दे, आभार प्रकट करें, मुस्कुरा कर अभिवादन करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- जो सब्जी या खाना आप खाते हो उसको आप तक पहुंचाने में किस-किस का योगदान है?
- क्या आपने दूध वाले भैया (या कोई भी मददगार) को धन्यवाद बोला; अगर वह आप तक दूध ना पहुंचाएँ तो आपको किन समस्याओं का सामना करना पड़ेगा?
- आप किन-किन लोगों का धन्यवाद प्रकट करते हैं? तथा कैसे?
- अगर हमारे लिए हमारे जीवन में इतने सारे मददगार ना हो तो हमारे जीवन में क्या-क्या समस्याएँ खड़ी हो सकती हैं?
- मित्र और मददगार कौन होता है हम इन लोगों को अपना मददगार क्यों कह रहे हैं?
- अगर हर कोई हमारे समाज में एक ही प्रकार का कार्य कर रहा होता तो हमें किस तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता?
- किसी को धन्यवाद कहने से उस व्यक्ति पर क्या प्रभाव पड़ता है तथा आपको भी कैसा अनुभव होता है?

क्या करें और क्या न करें

- ध्यान रहे कि जब कोई विद्यार्थी अपनी बात रख रहा हो तो बाकी छात्र उस पर छींटाकशी ना करें।
- विद्यार्थियों को दिए जाने वाले निर्देश स्पष्ट हों।
- अध्यापक स्वयं गतिविधि में भाग लें और विद्यार्थियों का धन्यवाद करें।

12. किसका फ़ायदा

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को क्षमा के महत्त्व से अवगत कराना और दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करने के लिए प्रेरित करना जैसा व्यवहार वे स्वयं के साथ चाहते हैं।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हम ज़्यादातर दूसरों के व्यवहार से प्रभावित होते रहते हैं और खुद को दु:खी करते रहते हैं जबकि दूसरे के ग़लत व्यवहार से प्रभावित न होना ही क्षमा है। इस अर्थ को समझकर इस गतिविधि के माध्यम से दूसरों के ग़लत व्यवहार से प्रभावित न होने के लिए प्रेरित किया जाएगा, जिससे बच्चे क्षमा का सही अर्थ समझ सकें।

गतिविधि के चरण:

भाग–1

- सभी विद्यार्थियों को कमर सीधी रखते हुए आराम से बैठने को कहें।
- आँखें बंद कर धीरे–धीरे पाँच बार गहरी साँसे लेकर अपने मन में जो चल रहा है उसे महसूस करने के लिए कहें।
- अब उस व्यक्ति के बारे में सोचने को कहें जिसने कभी दु:ख पहुँचाया हो या परेशान किया हो।
- 2 मिनट तक मन ही मन उस पर ग़ुस्सा करें और उसे दी जाने वाली सज़ा के बारे में भी सोचें।
- 2 मिनट बाद अपने मन में जो चल रहा है उसे महसूस करने लिए कहें।
- अब धीरे–धीरे आँखें खोलने को कहें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

प्रश्न:

- अपनी कल्पना में व्यक्ति पर ग़ुस्सा करते समय आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- आपके ऐसा सोचने से अभी उस व्यक्ति पर क्या कोई फर्क पड़ा होगा?
- आपके ऐसा सोचने से अभी आप पर कोई फर्क पड़ा? क्या फर्क पड़ा?
- उसने आपको एक बार दु:खी किया और आपने उसके बारे में सोचकर अपने को कितनी बार दु:खी किया?
- ऐसा आप कब तक कर सकते हो?
- कुल मिलाकर उसने आपको ज़्यादा दु:खी किया या आपने स्वयं को ज़्यादा दु:खी किया?

भाग–2

- अब फिर से आँखें बंद कर धीरे–धीरे पाँच बार गहरी साँसे लेने को कहें।
- अब यह सोचें कि नासमझी में मुझसे भी ग़लती हो जाती है। ग़लती होने पर मैं चाहता/चाहती हूँ कि मुझे क्षमा किया जाए। अब फिर से उस व्यक्ति के बारे में फिर से सोचें, उसने भी नासमझी में ग़लती की है। क्या आपने उसे क्षमा किया?

- 2 मिनट तक मन ही मन उसे क्षमा करें और उसके अच्छे गुणों/कामों के बारे में सोचते हुए उसकी बेहतरी की कामना करें।
- उसके प्रति मित्र भाव लाएँ।
- 2 मिनट बाद अपने मन में जो चल रहा है उसे महसूस करें।
- अब धीरे-धीरे आँखें खोलने को कहें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

प्रश्न:

- उस व्यक्ति की बेहतरी की कामना करते समय आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- आपके ऐसा सोचने से अभी उस व्यक्ति पर क्या कोई फर्क पड़ा होगा?
- आपके ऐसा सोचने से अभी आप पर कोई फर्क पड़ा? क्या फर्क पड़ा?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- किसी को क्षमा करने से किसको फायदा है?
- किसी को क्षमा न करने से किसको नुकसान है?
- दूसरों को क्षमा न करके हम अपना ही नुकसान क्यों करते रहते हैं?

क्या करें और क्या न करें

- यदि कोई विद्यार्थी किसी के बारे में कुछ न सोच पाने को कहे तो उसे बाध्य न किया जाए।
- विद्यार्थियों को स्वयं के निष्कर्ष निकालने के अवसर दें।
- शिक्षक स्वय भी गतिविधि में भाग लें।

13. मेरी परेशानी मेरे ही कारण

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

विद्यार्थियों को इस बात से अवगत कराना कि व्यक्ति की उन्नति या अवनति में उसकी आदतों की एक महत्वपूर्ण भूमिका है। समझ के साथ ग़लत आदतों को छोड़कर अच्छी आदतों के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः कॉपी और पेन।

शिक्षक के लिए नोटः

अक्सर कुछ लोग सामान्य सा जीवन जीते हुए ही बुरी संगत या किसी लालच में आकर बुरी आदतों के शिकार हो जाते हैं। बाद में जिनसे बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है।

इस गतिविधि में इस बात पर ध्यान दिलाने की कोशिश है कि हम स्वयं के प्रति कैसे जागरूक रहें जिससे इस प्रकार की आदतों से बचा जा सके। अपने व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास करें। अगर कोई ग़लत आदत पड़ भी गई हो तो उसे छोड़ना भी संभव है।

गतिविधि के चरणः

सभी विद्यार्थी शांत मन से कुछ देर तक अपने मित्रों, परिवार के सदस्यों और अन्य संबंधियों के विषय में सोचें कि उनकी कौन-सी आदतें आपको अच्छी नहीं लगती और आप जिन के कारण परेशान होते हैं।

- विद्यार्थियों के साथ-साथ अध्यापक भी अपनी ऐसी सूची बनाएँ।
- अब इस सूची में उन आदतों पर गोला लगाएँ जो स्वयं के व्यवहार में भी हैं। यदि इस सूची में ऐसी कोई आदत नहीं है तो अपनी उन आदतों को भी लिखें जो स्वयं को ही पसंद नही हैं।
- इनमें से अपनी किसी एक आदत को लेकर उसके सुधार के लिए किए जाने वाले/किए जा सकने वाले प्रयासो को अपने एक साथी के साथ साझा करें।
- अब अध्यापक व कुछ छात्र स्वेच्छा से कक्षा में उस आदत और उसके सुधार के लिए किए जाने वाले प्रयास कक्षा में साझा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या ग़लत आदतों के होते हुए हम ख़ुश रह सकते हैं? यदि हाँ तो कैसे और यदि नहीं तो क्यों नहीं?
- ग़लत आदतों से क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं?
- हम ग़लत आदतों के शिकार कैसे हो जाते हैं?
- ग़लत आदतों को छोड़ने के लिए क्या प्रयास किए जा सकते हैं?
- स्वयं को ही परेशान करने वाली अपनी आदतों को हम कैसे छोड़ सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें

- पहले शिक्षक स्वयं अपनी बात साझा कर छात्रों को भी अपनी बात साझा करने के लिए प्रेरित करें।
- सुधार की बात को सामूहिक रूप से साझा करने वाले छात्रों की सराहना की जाए।
- विद्यार्थियों को घर पर अपनी व्यक्तिगत डायरी में स्वयं को परेशान करने वाली अपनी आदतों और उन्हें छोड़ने के लिए किए जाने वाले प्रयास लिखकर उन पर काम करने हेतु प्रोत्साहित किया जाए।
- जिन छात्रों को अभी लिखने का ठीक से अभ्यास नहीं हैं उन्हें मुख्य बिंदु या केवल शब्द लिखने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।

14. सामाजिक ताना-बाना

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

समाज में सभी लोगों की भूमिका के महत्व से अवगत होना और समाज में एक-दूसरे को परस्पर पूरक के रूप में देखना।

आवश्यक सामग्रीः ऊन या सुतली या मोटे धागे का छोटा गोला।

शिक्षक के लिए नोटः

हम सब समाज में रहते हुए एक-दूसरे के पूरक हैं, ठीक वैसे ही जैसे अस्तित्व में विद्यमान हर वस्तु एक-दूसरे की पूरकता में है। इसलिए हमें एक-दूसरे के साथ सहयोग एवं सहभागिता बढ़ाने की योग्यता का विकास करने की आवश्यकता है। इस गतिविधि द्वारा हम यह समझने का प्रयास करेंगे तथा साथ ही साथ पारस्परिक संबंधों में विश्वास का महत्व जानने का भी प्रयास करेंगे।

गतिविधि के चरणः

कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।

- प्रत्येक समूह से उन विद्यार्थियों को बुलाया जाए जिस का जन्मदिन साल में क्रमशः पहले आता है। (महीने और दिनांक के अनुसार विद्यार्थियों से पता कर लें।
- समूह से बुलाए गए विद्यार्थियों को कक्षा के सामने थोड़ी जगह बनाकर गोल घेरे में खड़ा करें।
- विद्यार्थियों की संख्या 5 से कम हो तो और विद्यार्थी शामिल करें। (अध्यापक सुविधानुसार विद्यार्थी शामिल कर लें)
- गोल घेरे में खड़े प्रत्येक विद्यार्थी को विभिन्न व्यवसाय करने वालों की भूमिका निभाने को कहें। जैसेः किसान, दुकानदार, शिक्षक, डॉक्टर, मैकेनिक, नर्स, कुक, मिस्त्री आदि।
- घेरे में शिक्षक की भूमिका में स्वयं शिक्षक ही खड़ा हो तो बेहतर होगा।
- कक्षा के शेष विद्यार्थी इन्हें ध्यानपूर्वक देखेंगे और सुनेंगे।
- घेरे में खड़े विद्यार्थियों को ऊन, सुतली या मोटे धागे का गोला देकर निम्नलिखित बातों का ध्यान रखते हुए एक जाल (सामाजिक ताना-बाना) बनाने को कहें।
  - प्रत्येक विद्यार्थी अपने दोनों ओर खड़े विद्यार्थियों को छोड़कर शेष किसी भी विद्यार्थी की ओर गोला फेंके।
  - गोला फेंकने से पहले अपनी भूमिका बताएँ। जैसेः मैं दुकानदार हूँ। सभी को ज़रूरत की चीज़े उपलब्ध कराता हूँ। मैं किसान हूँ। सभी के लिए अनाज उगाता हूँ।
  - प्रत्येक विद्यार्थी की ओर कम से कम एक बार गोला अवश्य फेंका जाए। लेकिन किसी विद्यार्थी की ओर दो बार से ज़्यादा गोला न फेंका जाए।
  - धागे को एक हाथ में पकड़कर रखें और दूसरे हाथ से गोला फेंकें।
- जाल बनने के बाद शिक्षक का संकेत मिलने पर किसान यह चिल्लता हुआ बैठ जाता है कि- “हाय! बारिश न होने से मेरी फसल बर्बाद हो गई।”

- घेरे के शेष विद्यार्थी उसकी ओर थोड़े झुकें ताकि धागा न टूटे, लेकिन खड़े रहें।
- शिक्षक बोलें– "साथियो! यदि किसान नहीं रहेगा तो हमें खाने के लिए अनाज/सब्जी/फल/दाल कहाँ से मिलेगा? हमें किसान की मदद करनी चाहिए।" अब सभी एक साथ कहते हैं– "हाँ, हमें मदद करनी चाहिए।"
- किसान खड़ा हो जाता है और दूसरे लोग भी सीधे खड़े हो जाते हैं।
- घेरे के सभी विद्यार्थियों को अपने-अपने समूह में जाने के लिए कहा जाए और कक्षा के शेष विद्यार्थियों को ताली बज़ाने का संकेत दिया जाए।
- प्रत्येक समूह 5 मिनट इस बात पर चर्चा करेगा कि हमारे समूह का साथी जिस व्यवसाय की भूमिका में था यदि उस व्यवसाय को करने वाले नहीं होंगे तो समाज में क्या-क्या समस्याएँ होंगी।
- यदि समय हो तो प्रत्येक समूह में इस गतिविधि को दोहराया जाए।
- प्रत्येक समूह से एक-एक छात्र अपने समूह के निष्कर्षों को कक्षा में प्रस्तुत करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- जब हम किसी मुश्किल में पड़ते हैं तो दूसरों/साथियों से क्या अपेक्षा रखते हैं?
- दूसरों की मदद करने पर हमें कैसा महसूस होता है?
- हम विद्यालय में एक-दूसरे की मदद किस-किस प्रकार से कर सकते हैं?
- सामाजिक ताने-बाने में लोग एक-दूसरे की मदद किस-किस तरह से कर सकते हैं/ करते हैं?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक घेरे में खड़े छात्रों को जाल बनाने के बाद किए जाने वाले अभिनय के बारे में घेरा बनाते समय ही धीरे से बता दें।
- किसान आदि की भूमिका उस छात्र को दी जाए जो अभिनय करने में संकोच न करे।
- गतिविधि की सफलता के किए समय-प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया जाए।

15. पढ़ना-लिखना क्यों?

कक्षा: 6 से 8 **समय: 2 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

बच्चें पढ़ते-लिखते क्यों हैं- इस पर उनका ध्यान जाए। इस गतिविधि के माध्यम से बच्चे यह समझ सकेंगे कि हम जो कुछ भी करते हैं, अपनी ख़ुशी के लिए करते हैं।

आवश्यक सामग्री: कॉपी, पेन।

शिक्षक के लिए नोट:

हम अपनी जिन्दगी में बहुत सारे काम करते हैं। इनको हम क्यों करते हैं? इनको करने से हम क्या पाना चाहते हैं? जैसे हम tv देखते हैं- क्यों देखते हैं? क्योंकि उसको देखने से मुझे मज़ा आता है अर्थात् ख़ुशी होती है।

उसी तरह मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ- क्यों? क्योंकि उससे मैं लोगों की मदद कर पाऊँगा/पाऊँगी। लोगों की मदद करने से क्या होगा? वे ख़ुश होंगे। उससे क्या होगा? मैं ख़ुश हूँगा/हूँगी।

उसी तरह मैं जो कुछ भी करता हूँ, उससे ख़ुश होने की अपेक्षा रखता हूँ। अतः हम सबकी मूल अपेक्षा ख़ुश होने की है।

अगर यह सही लगता है तो इसको पूरा कैसे करें?

इसीलिए यह कक्षा रखी गई है कि हम इस लक्ष्य को पाने का रास्ता समझ पाएँ। इस क्लास में हैप्पीनेस के हर आयाम को समझेंगे। हैप्पीनेस क्या है? हैप्पीनेस किसी चीज़ से मिलती है या फिर यह अपने अंदर की मन:स्थिति है? मेरी हैप्पीनेस मेरे हाथों में है या दूसरों के योगदान से भी है? हैप्पीनेस कभी-कभी संभव है या हमेशा भी? इन सबको सोचने, समझने, जाँचने और जीने के लिए यह क्लास है।

गतिविधि के चरण:

- बच्चे अपनी कॉपी निकालें।
- शिक्षक उनसे पूछे कि 'आप सब पढ़ते क्यों हैं?' बच्चे थोड़ी देर सोचे और अपना उत्तर अपनी कॉपी में लिखें। (आस-पास बैठे हुए दो बच्चे आपस में चर्चा करके एक-दूसरे का सहयोग भी ले सकते हैं)
- फिर शिक्षक उनसे बारी-बारी से sharing करवाएँ।
- किन्ही दो बच्चों की मदद लेकर उन बिंदुओं को साथ-साथ बोर्ड पर लिखते जाएँ।
- सब बच्चों को अपनी शेयरिंग करने का अवसर मिले- यह आवश्यक है।
- शिक्षक बच्चों को और सोचने के लिए कहें- जैसे- बच्चा अगर बोले engineer बनने के लिए पढ़ाई करता हूँ - तो शिक्षक फिर से पूछे engineer क्यों बनना चाहते हो- बच्चा बोल सकता है 'पैसे के लिए'- तो फिर शिक्षक पूछे- 'पैसा क्यों'।
- बार-बार शिक्षक हर उत्तर पर 'क्यों' पूछ कर बच्चे को और गहराई में सोचने को प्रेरित करे।
- बच्चे इस अंतिम उत्तर (जिसके बाद और कोई 'क्यों' बचता नहीं) तक आ पाए -- हम सब कुछ ख़ुश होने के लिए करते हैं। हम सब ख़ुश होना चाहते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- आप उन पलों को याद करिए जब आप काफी ख़ुश हुए थे और उस ख़ुशी को बनाए रखने के लिए आपने क्या-क्या प्रयास किया था?
- आपके किसी व्यवहार से अगर दूसरे ख़ुश होते हैं तो आपको कैसा लगता है? क्यों?

क्या करें और क्या न करें

- अगर बच्चों को लिखने में दिक्कत आती है तो उन्हें मोटे-मोटे शब्दों में लिखने के लिए कह सकते हैं। जैसे- मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ के बज़ाय वे केवल डॉक्टर लिख सकते हैं।

16 ख़ुशी ही लक्ष्यः पर पाने के तरीके अलग

कक्षाः 6 से 8 **समयः 2 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

विद्यार्थियों का इस ओर ध्यान जाए कि हमारा लक्ष्य ख़ुश होना है और हमारा कार्य या जो कुछ भी हम करते हैं- वह हमारे लक्ष्य को पाने का माध्यम है।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

हम जो कुछ भी करते हैं- खेलना, लिखना, पढ़ना, नौकरी करना, खाना, पीना-यह सभी कार्य करने के पीछे का मूल कारण है- ख़ुश होने की चाह।

हम लिखते हैं-- क्योंकि हम अपने विचारों को व्यक्त करना चाहते हैं-- विचारों को व्यक्त करने से हमें ख़ुशी मिलती है।

हम खेलते हैं- क्योंकि हमें अपने दोस्तों के साथ खेलना अच्छा लगता है- उससे हमें ख़ुशी मिलती है।

हम पढ़ते हैं ताकि हमें एक अच्छी नौकरी मिले और हम पैसे कमा पाए--अपने घर परिवार की ज़रूरतें पूरी कर पाए और समाज में एक अच्छी पहचान बने-- यह सब कर पाने से ही हम संतुष्ट या ख़ुश हो पाते हैं।

हम खाते-पीते हैं ताकि हमारा शरीर स्वस्थ रहे- शरीर स्वस्थ रहने पर हम काम कर पाते हैं, लोगों से मिल जुल पाते हैं, दूसरों की मदद कर पाते हैं- यह सब हम क्यों करना चाहते हैं? क्योंकि इस सबसे ही हमें ख़ुशी मिलती है।

इससे यह समझ में आता है कि हमारा लक्ष्य ख़ुश होना है, बाकी सब उसका माध्यम है।

यह कक्षा इसी लक्ष्य को जाँचने और समझने के लिए है।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक बोर्ड पर तीन कॉलम बनाएँ-व्यवसाय (career), पैसा (money), यश (fame)।
- फिर सबसे पूछे कि वे बड़े होकर क्या-क्या काम/व्यवसाय करना चाहते हैं।
- फिर जिसने जो व्यवसाय बोला-उनसे पूछे कि वह व्यवसाय उन्होंने किसलिए चुना-पैसे के लिए या यश के लिए- उसको आकर बोर्ड पर (✓) tick कर दें।
- सभी विद्यार्थी एक-एक करके आगे आएँ। सभी को बोर्ड पर tick करने का अवसर मिले। अगर किसी का दोनों में से कोई भी option ठीक नहीं लगता है तो वह अपना उत्तर अपनी notebook में लिख लें और गतिविधि के इस चरण के पूरे होने के बाद शिक्षक उनसे उनका उत्तर पूछकर बोर्ड पर अलग से लिख लें।
- शिक्षक अब एक चौथा कॉलम बोर्ड पर डालें-ख़ुशी (happiness)।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछे कि जो-जो व्यवसाय आपने अपने लिए चुने हैं- क्या आप उससे ख़ुशी चाहते हैं?
- सभी से पूछा जाए और शिक्षक साथ ही साथ बोर्ड पर (✓) tick करते जाएँ।

- शिक्षक फिर सबसे अवलोकन करवाएँ:
    - कितने लोगों ने पैसे पर tick किया
    - कितनों ने यश पर tick किया
    - कितनों ने ख़ुशी पर tick किया
- निष्कर्ष– हो सकता है कुछ/अधिकतर ने पैसे पर tick किया हो और कुछ/अधिकतर ने यश पर, पर ख़ुशी पर सभी ने tick किया होगा। अतः सभी विद्यार्थी अपने व्यवसाय से ख़ुश होने की अपेक्षा रखते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- घर में आपके माता– पिता जो कुछ भी कर रहे हैं शायद पैसे के लिए, परन्तु अंतिम उद्देश्य ख़ुशी ही है, यह आप उन्हें कैसे समझा पाएँगे?
- हमारे आस-पास कहीं ऐसा तो नहीं हो रहा है कि जो कुछ भी हो रहा है उससे पैसा तो आ रहा है परन्तु ख़ुशी ग़ायब होती जा रही है। कोई घटना या उदाहरण साझा करें।

क्या करें और क्या न करें

- आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक 'यश' को बच्चों के लिए व्याख्यायित कर दें। जैसे- अपनी पहचान बनाने के लिए कुछ करना/अपने अच्छे कामों के लिए समाज में पहचाने जाना।

17 हम सब में समानताएँ

कक्षाः 6 से 8 **समयः 2 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

बच्चों का ध्यान शरीर में समानताओं की ओर ले जाना।

आवश्यक सामग्रीः कागज़ और पेन/पेंसिल।

शिक्षक के लिए नोटः

हम मानव शरीर रूप में समान है– हम सभी के पास दो आंख, एक नाक, दो कान इत्यादि हैं। हम सभी परिवार में जन्म लेते हैं। हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है, हमारा मोहल्ला एक गांव/शहर में होता है, हमारा गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है ... इत्यादि। यह समानता पहचानने से सामने वाले के साथ सम्बन्ध की पहचान होती है। समानता के आधार पर सम्बन्ध पहचानने से खुशी होती है।

बच्चों का ध्यान मानव में शरीर की बनावट वाली समानताओं पर जाए– इस हेतु यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक जोड़े बनाएँ। बच्चों को जोड़े में बैठने को कहें।
- सभी जोड़ों (pairs) को अपने मित्र/partner (एक-दूसरे का) का चित्र बनाने को कहें। साथ ही अपने partner की दो अच्छी बातें (गुण) भी लिखें।
- सब pairs चित्र के बारे में अपनी प्रस्तुति करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- सभी के चित्रों में क्या समान है? (दो आँख, एक नाक, बाल, कान, दाँत, इत्यादि)
- ये समानता सभी के साथ हैं या सिर्फ इस क्लास के बच्चों के साथ है?
- इस समानता को आप किस रूप में देखते हैं?
- इस प्रकार की समानता समझ में आने से क्या लाभ-हानि है?
- हम सबमें और क्या-क्या समानताएँ होती हैं? (जैसे- हम सब परिवार में रहते हैं, एक मोहल्ले में रहते हैं, हम सब का एक नाम होता है जिससे हमें सब पुकारते हैं)
- अपने माता-पिता के साथ क्या समानताएँ हैं?
- अपने भाई-बहन के साथ क्या समानताएँ हैं?
- अपने पड़ोसियों के साथ क्या समानताएँ हैं?

- हम सबकी अच्छी बातें एक जैसी थी या अलग-अलग? क्यों? (अच्छी बातें हम सबमें अलग-अलग होती हैं- यही हम सब में unique बात है। इस uniqueness के कारण हम एक-दूसरे के पूरक हो पाते हैं। कोई किसी चीज़ में सक्षम होता है तो दूसरा किसी और चीज़ में- और मिलकर एक अच्छी टीम बन जाती है!)
- समानताएँ पहचानने पर आपको कैसा लगा?
- Uniqueness पहचानने पर आपको कैसा लगा?

क्या करें और क्या न करें

- कुछ प्रश्न homework के रूप में देकर इस गतिविधि को अगले दिन बढ़ा सकते हैं।
- बच्चों को इस गतिविधि को अपने घर के सदस्यों के साथ भी करने की प्रेरणा दें।
- चित्र बनाते समय सब गतिविधि को अच्छे से करें और उसका मज़ाक न बनाएँ।

18. हम सब में भिन्नताएँ

कक्षाः 6 से 8 **समयः 2 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

मानव-मानव में भिन्नता व्यवस्था व भागीदारी के लिए होती है (न कि भेद-भाव के लिए) इस पर बच्चों का ध्यान दिलाना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

शरीर में रंग, रूप के आधार पर भिन्नताएँ होती हैं। ये भिन्नताएँ हमारी भौगोलिक परिस्थितियों के कारण होती हैं। इससे कोई कम-ज़्यादा नहीं होता। ये भिन्नताएँ केवल एक-दूसरे को अलग इकाइयों (entities) के रूप में पहचानने के अर्थ में होती हैं।

हम मूल रूप में समान हैं परन्तु अपने कार्य (करने के) रूप में भिन्न हैं। जैसे- आप और आपके साथी (colleagues) कक्षा में क्या पढ़ाना है- इसके बारे में सोचते हैं, पर 'क्या-क्या' पढ़ाना है और 'कैसे' पढ़ाना है- इसमें अंतर है। अलग-अलग भागिदारियों को पूरा करने के लिए ये भिन्नताएँ आवश्यक हैं। जैसे- अगर सब लोग डॉक्टर बनेंगे तो इंजीनियर का काम कौन करेगा, शिक्षा का काम कौन करेगा, अनाज कौन उगाएगा?

बच्चों का (और हमारा भी) ध्यान मानव में भिन्नताओं पर जाए और यह समझ सकें की भिन्नताएँ भी व्यवस्था के अर्थ में हैं, इसके आधार पर कोई बड़ा - छोटा नहीं होता। - इस अर्थ में यह गतिविधि है। साथ ही, समानता (commonness) विभिन्नता (uniqueness) को पहचानने में ख़ुशी है- अगर हमारा उसको पहचानने का दृष्टि कोण सही हो पाए।

गतिविधि के चरणः

- इस कक्षा में आप सब में क्या भिन्नताएँ हैं। आपको जो-जो भिन्नताएँ दिख रही हैं उनकी एक सूची बनाइए। जैसे- आप सबके नाम अलग-अलग हैं, आप सबका रंग रूप अलग है। (5 मिनट)
- अब सूची में देखकर बच्चे बोलते जाएँ और शिक्षक उसे ब्लैक-बोर्ड पर लिखते जाएँ। (5 मिनट)
- बोर्ड पर आए सभी बिन्दुओं पर विद्यार्थियों को 4-4 के समूह में चर्चा करने के लिए कहें।
- प्रत्येक सूमह से प्रस्तुति करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या परिवार और मुहल्ले में भी इस प्रकार की भिन्नताएँ हैं?
- ये भिन्नताएँ ज़रूरी हैं कि नहीं? यदि ज़रूरी है तो क्यों? (बच्चों क्या ध्यान जाए कि हमारे खाने-पीने की

रूचियों, शक्ल-सूरत, लम्बाई, उम्र इत्यादि में सभी मानव में भिन्नता है।)

शिक्षक कथन

इस चर्चा से यहाँ पर पहुँच पा रहे हैं कि मानव-मानव में जो भिन्नताएँ हैं वे व्यवस्था व भागीदारी के अर्थ में हैं। भिन्नताओं के आधार पर लोग अलग-अलग भागीदारी करते हैं। जैसे घर में सब अलग-अलग कार्य करते हैं जिसके कारण घर के सभी काम पूरे हो पाते हैं। विद्यालय में सब अलग-अलग विषय पढ़ाने में सक्षम होते हैं तभी विद्यालय व्यवस्थित रूप से चल पाता है। अगर सभी शिक्षक एक ही विषय पढ़ा पाते तो बच्चों का मानसिक विकास कैसे होता?

- मानव-मानव में भिन्नताएँ आवश्यक तो हैं पर इनके आधार पर भेद-भाव क्यों किया जाता है?
- खाने-पीने, कपड़े इत्यादि की रूचियों में भिन्नता के बावजूद मानव एक साथ, एक घर में कैसे रह सकते हैं?
- भिन्नता के प्रति सही दृष्टिकोण विकसित हो जाने के बाद हमारी जिंदगी में कौन-कौन से प्रमुख परिवर्तन आ सकते हैं?
- भिन्नता के प्रति सही दृष्टि कोण से आपको ख़ुशी हुई या उदासी?

क्या करें और क्या न करें

- इस गतिविधि में बच्चों का ध्यान मानव-मानव में भिन्नता पर बनाकर रखा जाए पर ध्यान में रहें कि यह एक प्राकृतिक आवश्यकता है, इसके आधार पर भेद-भाव ठीक नहीं है।
- अगर सभी समूहों की प्रस्तुति एक कालाँश में नहीं हो पाती तो इस गतिविधि को दूसरे दिन भी जारी रखा जा सकता है।

19. हमारी अनिवार्य ज़रूरतें एक जैसी

कक्षाः 6 से 8 **समयः 3 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

हम सभी की भौतिक कुछ अनिवार्य आवश्यकताएँ हैं और इन आवश्यकताओं के मामले में हम सभी मानव समान हैं (चाहे उन का रंग, रूप, लिंग, देश आदि का भेद हो तो भी)– बच्चों में यह समझ सुनिश्चित कराना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

सब मानव समान हैं। समानता को पहचानने व समझने से हम ख़ुश होते हैं। इस बात को हम अलग-अलग तरह से समझने का प्रयास करेंगे।

इस गतिविधि में शरीरगत अर्थात् भौतिक आवश्यकताओं (भोजन, पानी, घर, हवा, नींद इत्यादि) के मामले में हम सभी समान हैं। सभी मनुष्यों को उपरोक्त चीज़ें चाहिए वे इनके बिना लम्बे समय तक जीवित नहीं रह सकते। यह समझ विकसित करने का प्रयास हुआ है कि ये आवश्यकताएँ हम सभी को समय-समय पर चाहिए न की निरंतर।

DAY ONE (पहला दिन)

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक विद्यार्थी से उनकी रोज़मर्रा की ज़रूरतों के बारे में पूछेंगे
- आप सुबह से शाम तक किन-किन चीज़ों का उपयोग करते हैं?
- शिक्षक बोर्ड पर उनके जवाब लिखते जाएँगे।
- शिक्षक चाहे तो बोर्ड पर अलग-अलग कॉलम में लिख सकते हैं जैसे:

आहार (भोजन/खाना) सम्बन्धी ज़रूरतें	आवास (घर/आश्रय) सम्बन्धी ज़रूरतें	वस्त्र (कपड़े) सम्बन्धी ज़रूरतें	अन्य (जैसे तकन. ीकी सम्बंधित ज़रूरतें)
फल	बिस्तर	स्वेटर	फोन
सब्जी	चादर	कपड़े	कम्प्यूटर

लिखने में कुछ बच्चों की मदद ली जा सकती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या इन चीज़ों के बिना हम लम्बे समय तक रह सकते हैं? क्यों?

- हमारे आस-पास सभी लोगों को उपरोक्त चीज़ों की ज़रूरत है या केवल हमें?
- क्या पड़ोस के सभी लोग और गाँव/शहर के लोग भी खाना, पानी, घर इत्यादि चाहते हैं?
- जो जंगलों में रहते हैं (आदिवासी), क्या वे भी खाना, पानी, घर इत्यादि चाहते हैं?
- क्या विदेशी लोग भी खाना, पानी, घर इत्यादि चाहते हैं?
- क्या दिव्याँग लोग, लड़के/लड़की और वृद्ध लोग भी खाना, पानी, घर इत्यादि चाहते हैं?
- क्या लम्बे समय तक इन वस्तुओं के बिना कोई ज़िन्दा रह सकता है?

शिक्षक कथनः इस चर्चा में ये बिन्दु उभरकर आ पाएँ किः

- 'खाना सभी के शरीर के लिए ज़रूरी है'
- 'पानी सभी के शरीर के लिए ज़रूरी है'
- 'घर सभी की ज़रूरत है'

और ये सब आवश्यक आवश्यकताएँ हैं।

इस चर्चा से आए बिन्दुओं के आधार पर कक्षा को इस दिशा में ले जाने की कोशिश करें कि "भौतिक आवश्यकताएँ हर मनुष्य की हैं और इस मामले में हम सब मानव समान हैं।"

अब हम यह भी कह सकते हैं कि ज़रूरी आवश्यकता के मामले में सभी मनुष्य समान है। चाहे वे किसी भी जाति, पंथ, सम्प्रदाय, देश, रंग, रूप, पद, आदि से आते हैं या वे दिव्याँग हैं। इस समानता के भाव को पहचानने से हमें ख़ुशी होती है।

DAY TWO (दूसरा दिन)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दुः

- अगर हर इंसान की ज़रूरतें समान है अर्थात् सबको भोजन, पानी, हवा, घर इत्यादि चाहिए तो फिर इनमें भेद-भाव क्यों?
- किसी समय अपने साथ हुए भेद-भाव को साझा कर सकते हैं।
- आपने कभी अगर मानव-मानव में भेद किया हो तो भी साझा कर सकते हैं।
- इस प्रकार के भेद-भाव को आप किस रूप में देखते हैं? / भेद-भाव में जीना स्वीकार्य है? / आप भेद-भाव में जीना चाहेंगे की संबंधों में भाव (feelings) जीना चाहेंगे?
- भेद-भाव से जीने पर आप पर, आपकी क्लास पर, आपके स्कूल में क्या असर पड़ेगा? विस्तार से विश्लेषित कीजिए।
- भेद-भाव से जीने पर आपके परिवार में, आपके मोहल्ले में और पूरे समाज में क्या असर पड़ेगा। विस्तार से विश्लेषित कीजिए।
- संबंधों में भाव में जीने से आप पर, आपकी क्लास पर, आपके स्कूल पर क्या असर पड़ेगा?

- संबंधों में भाव में जीने से आपके परिवार पर, मोहल्ले पर और समाज पर क्या असर पड़ेगा?

DAY THREE (तीसरा दिन)

- दूसरे दिन के अंत में बच्चों को Homework के रूप में वही प्रश्न को घर पर चर्चा करके आने को कहें।
- तीसरे दिन वही प्रश्नों को लेकर छोटे समूहों या जोड़ों में चर्चा करवाई जाए व सभी की प्रस्तुति भी करवाई जाए। इस प्रस्तुति में घर पर हुई चर्चा की भी शेयरिंग हो।
- अंत में शिक्षक भी अपने विचार रखें।

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक कक्षा में साझा करें कि वह स्वयं "भौतिक आवश्यकताओं के मामले में" मनुष्यों में समानता को किस प्रकार देखते हैं।
- चर्चा में बच्चे आहार इत्यादि की विविधता के बारे में बात करके इस तरफ़ चर्चा को ले जा सकते हैं कि इन मामलों में मनुष्यों में समानता नहीं है। पर हमें चर्चा को इस पर टिकाए रखना है कि ये आवश्यकताएँ सभी की हैं। इसलिए मानव-मानव में समानता है।

20. सोचने की क्षमता एक समान

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1-2 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

सोचने की क्षमता हर मानव में समान है- इस पर बच्चों का ध्यान जा पाए।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

शरीर के अतिरिक्त हम किस और स्तर पर समान हैं?

हम सभी सोचते (विचार करते) हैं, हम सभी निर्णय लेते हैं- ऐसे कई प्रकार से हम मानव समान हैं। हर मानव सोचता (विचार करता) है पर अलग-अलग चीज़ें सोचता (विचार करता) है, हर मानव निर्णय लेता है पर अलग-अलग निर्णय भी लेता है। अर्थात् हम मूलरूप में समान हैं परन्तु अपने कार्य (करने के) रूप में भिन्न हैं। जैसे- आप और आपके साथी (colleagues) कक्षा में क्या पढ़ाना है- इसके बारे में सोचते हैं, पर 'क्या-क्या' पढ़ाना है और 'कैसे' पढ़ाना है- इसमें अंतर है। अलग-अलग भागिदारियों को पूरा करने के लिए भी ये अंतर आवश्यक है। जैसे- अगर सब लोग डॉक्टर बनेंगे तो इंजीनियर का काम कौन करेगा, शिक्षा का काम कौन करेगा, अनाज कौन उगाएगा?

शरीर की बनावट व हमारे सोचने के अतिरिक्त भी कुछ हम में समान है?

हम सभी ख़ुशी चाहते हैं। हम उदास होते हैं तो सोचते हैं इस उदासी से कैसे छुटकारा पाएँ। हम सभी को अपनी तारीफ़ सुनकर अच्छा लगता है। हम सभी को बच्चों को हँसते देख ख़ुशी होती है, हम सभी को देश की तरक्की पर गर्व होता है। ख़ुशी, गर्व, संतुष्टि इत्यादि- यह हम सब अपने अंदर महसूस कर पाते हैं। अर्थात् हम सभी मानव में भाव (feelings) हैं और इन भाव से हमें ख़ुशी मिलती है। भाव रूप में हम मानव समान हैं।

बच्चों का (और हमारा भी) ध्यान बार-बार मानव में समानताओं पर जाए- इस अर्थ में यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहे कि मैं कुछ-कुछ शब्द बोलूंगा/बोलूंगी और आपको उन से सम्बंधित जो भी मन में आता है उसे बोलना है। जैसे- क्लास, दोस्त, खाना, रात, कोयला, प्यास, ख़ुशी, बारिश, इत्यादि।
- शिक्षक विद्यार्थियों के जवाब बोर्ड पर लिखते जाएँ।

अब शिक्षक निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे:

- जब मैंने कोई शब्द बोला तो आपने क्या किया? (उत्तर- जो मेरे मन में आया वो बोल दिया)
- आपने बोलने से पहले सोचा या विचार किया?

- क्या सभी ने सोचा/विचार किया या सिर्फ कुछ ही विद्यार्थियों ने?
- क्या हम सभी में सोचने/विचार करने की क्षमता है? क्यों?
- क्या हम दिन भर सोचते/विचार करते हैं या कभी-कभी? कैसे?
- जब हम सो रहे होते हैं तो हमारे मन में विचार आते हैं? आपको कैसे पता चलता है?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- आपने कभी सोच-विचार किया हो और आपको लगा हो कि इसके आगे नहीं सोच सकते हैं तो साझा करें।
- क्या आपको कोई ऐसा साथी/सम्बन्धी मिला, जिसके बारे में आपको लगा हो कि उसकी सोचने-समझने की क्षमता कम या ज़्यादा है?
- आपने कोई भी काम बिना विचार के किया हो तो उसके परिणाम के बारे में बताएँ।

क्या करें और क्या न करें

- 'चर्चा को सोचने-विचारने की क्षमता एक समान और असीमित है।'- इस पर केन्द्रित करने की कोशिश करें।
- 'सोचने-विचारने का कार्य लगातार चलता रहता है।'- यह बात बच्चों तक पहुँचाने की कोशिश करें।

21. ख़ुशी तो सभी को चाहिए

कक्षाः 6 से 8 **समयः 2 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

'हम सभी का हर प्रयास हमेशा ख़ुश रहने के लिए ही रहता है और ख़ुशी ही सभी के जीवन का लक्ष्य है।'- बच्चे इसे समझ सकेंगे।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

हम सभी का लक्ष्य 'हमेशा ख़ुश' रहना है। सभी व्यक्तियों के सभी प्रयास केवल और केवल ख़ुशी (happiness) के लिए ही हैं। इसे जाँचने के लिए व्यक्ति के हर प्रयास या कार्य के लिए 'क्यों' लगाते जाएँ तो अंत में यही निकलता है। लक्ष्य के आधार पर सभी व्यक्ति एक समान हैं। समानता के इस आधार को समझने से व्यक्ति-व्यक्ति के बीच विश्वास का रास्ता निकलता है। आज व्यक्ति को व्यक्ति से ही सबसे ज़्यादा भय है, जिसे दूर किए बिना ख़ुश नहीं रहा जा सकता है।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों के चार समूह बनाएँ।
- समूह एक और दो इस बात पर चर्चा करें कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है। कैसे? क्या-क्या?
- समूह तीन और चार इस बात पर चर्चा करें कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य अलग-अलग है। कैसे? क्या-क्या?
- 5 मिनट की चर्चा के बाद प्रतएक समूह का प्रस्तुतीकरण करवाया जाए। साथ ही, हर एक समूह से कोई एक विद्यार्थी बोर्ड पर, उस समूह के विचार लिखे।
- अब शिक्षक किसी भी विद्यार्थी से पूछना शुरू करे कि वह जीवन में जो भी बनना या करना चाहता है, क्यों चाहता है? उसके हर जवाब पर तब तक 'क्यों' लगाते जाएँ जब तक कि अंतिम उत्तर 'अच्छा लगता है, satisfaction (संतुष्टि) के लिए, ख़ुशी के लिए आदि' नहीं आ जाए। इस अंतिम उत्तर को बोर्ड पर लिख दें।
- इसी प्रकार 2-3 छात्रों से और पूछा जाए और उनके अंतिम उत्तर (जो उपरोक्त में से ही होंगे) भी बोर्ड पर लिख दें।
- अब विद्यार्थियों को जोड़े में एक-दूसरे से इसी तरह प्रश्न पूछने के लिए कहें। अंत में छात्रों से कहें कि यदि किसी का जवाब 'अच्छा लगता है, satisfaction (संतुष्टि) के लिए, ख़ुशी के लिए आदि' में से नहीं है तो उस जोड़े का विद्यार्थी फिर से प्रश्न करें और अन्य सभी उन्हें सुनेंगे। आवश्यक हो तो शिक्षक सही प्रश्न करने में मदद करे।
- बोर्ड पर लिखे 'अच्छा लगता है, satisfaction (संतुष्टि) के लिए, ख़ुशी के लिए आदि' अंतिम उत्तरों के लिए एक शब्द दे 'Happiness' और विद्यार्थियों को कुछ समय सोचने का मौक़ा देकर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है या अलग-अलग? कैसे?
- सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य क्या है? (उत्तर- ख़ुश या संतुष्ट होना)
- क्या यह लक्ष्य सभी को मिल सकता है? कैसे?
- यह लक्ष्य एक-दूसरे की मदद करने से मिलेगा या झगड़ने से?
- इसके लिए आप दूसरों की क्या मदद करेंगे?
- किस आधार पर कहा जा सकता है कि सभी व्यक्ति एक समान हैं?
- क्या आप पहले सभी व्यक्तियों को किसी आधार पर एक समान मानते थे? कैसे?
- सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है। इस बात के आधार पर अब आप दूसरे लोगों के बारे में क्या सोचते हैं?

क्या करें और क्या न करें

- विद्यार्थियों के अधिगम स्तरानुसार अन्य कक्षा के प्रश्नों को भी चर्चा के लिए लिया जा सकता है।
- विद्यार्थियों को अपने परिवार में भी जीवन के लक्ष्य पर चर्चा के लिए कहा जा सकता है।
- शिक्षक भी अपने लक्ष्य को साझा कर उसमें **क्यों** जोड़-जोड़कर, अंतिम उत्तर **'ख़ुशी के लिए'** तक पहुँचे।

22. आभार जताया बड़ा मज़ा आया

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1-2 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

विद्यार्थियों को उनकी उन्नति में योगदान देने वालों के प्रति कृतज्ञता का एहसास करवा कर, उनमें विनम्रता और स्व:अनुशासन की योग्यता का विकास करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

व्यक्ति का व्यवहार कृतज्ञता के बिना पूर्ण नहीं है। अतः बच्चों को कृतज्ञता का अर्थ समझ में आ जाए, जिससे वे स्वानुशासित हो सकें। अध्यापक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने जीवन में से कुछ व्यक्तियों के नाम ले सकें जो उनके विकास में सहयोगी होते हैं, क्योंकि जब हम किसी का सहयोग समझ पाते हैं तभी उसके प्रति कृतज्ञता का भाव भी स्वतः आता है।

गतिविधि के चरणः

- सर्वप्रथम शिक्षक कक्षा में बातचीत करके सहज वातावरण का निर्माण करें।
- शिक्षक अपनी उन्नति में सहयोग करने वाले किसी व्यक्ति के प्रति आभार व्यक्त करें और साथ ही यह भी बताएँ कि उसे उनसे क्या सहयोग मिला।
- सभी विद्यार्थियों को उनकी उन्नति में सहयोग करने वाले किसी व्यक्ति के बारे सोचने के लिए कहें।
- दो विद्यार्थियों के जोड़े में एक-दूसरे के साथ शेयरिंग करें।
- अब बारी-बारी से सभी विद्यार्थियों को सामने आकर, आभार व्यक्त करने का अवसर दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

1. आभार व्यक्त करते समय कैसा महसूस हुआ?
2. हम किस-किस के प्रति आभार व्यक्त कर सकते हैं?
3. हम अपना आभार किस-किस तरीके से व्यक्त कर सकते हैं?
4. हमें किसी का आभार क्यों व्यक्त करना चाहिए?

23. ख़ुशियों से भरे गुब्बारे

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

विद्यार्थी अभी के अपने ख़ुशी पाने के आधारों को जान पाएँगे और स्थाई ख़ुशी के आधारों से प्रेरित होंगे।

आवश्यक सामग्रीः पेपर शीट अथवा कॉपी और पेन।

शिक्षक के लिए नोटः

अभी हम अपने ख़ुशी रहने के कुछ आधार तय किए हुए हैं, जैसे- अच्छा खाना, अच्छा कपड़ा, घूमना-फिरना इत्यादि। लेकिन इससे हमें लम्बे समय तक ख़ुशी नहीं मिलती है, जबकि जब हम किसी मित्र, सम्बन्धी या करीबी से मिलकर बातचीत करते हैं/संवाद करते हैं/मदद करते हैं तो वह पल याद करके हमें बार-बार और लम्बी/स्थाई ख़ुशी मिलती है। दोनों प्रकार की ख़ुशी और इसे पाने के तरीक़ों पर बच्चों की समझ बन सके, इसके लिए यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक व विद्यार्थी अपनी-अपनी पेपर शीट या कॉपी में तीन गुब्बारों के चित्र बनाएँगे। गुब्बारों का आकार बहुत छोटा न हो। शिक्षक भी एक गुब्बारे का चित्र बनाकर गतिविधि में प्रतिभागी बनेगें।
- पहले गुब्बारे में उन चीज़ों/वस्तुओं (3 से 5) के नाम लिखें जो आपको अच्छी लगती हैं।
- दूसरे गुब्बारे में वह चीज़/काम/बात लिखें, जिससे आपको थोड़ी कम ख़ुशी होती है।
- तीसरे गुब्बारे में वह चीज़/काम/बात लिखें, जिससे आपको ज़्यादा ख़ुशी होती है।
- सबसे पहले शिक्षक अपने गुब्बारे दिखाकर अपनी ख़ुशियाँ साझा करें।
- सभी विद्यार्थी छोटे समूह में एक-दूसरे से अपनी ख़ुशियाँ साझा करें।
- फिर सभी विद्यार्थी बारी-बारी से कक्षा में बताएँगे कि उन्होंने तीसरे गुब्बारे में क्या लिखा है, जिससे उन्हें सबसे ज़्यादा ख़ुशी होती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- आप अपने उस समय को याद कीजिए जब आपको कम समय की ख़ुशी मिली थी। इसे बढ़ाने के लिए आपने क्या प्रयास किए या कर सकते थे?
- फिर उस समय को याद कीजिए जब आपको ज़्यादा समय की ख़ुशी मिली थी, इसे बनाए रखने के लिए आपने क्या प्रयास किए या कर सकते थे?
- अधिक समय तक रहने वाली ख़ुशी के लिए आपको क्या-क्या प्रयास करना पड़ेगा?

क्या करें और क्या न करें

- अगर विद्यार्थियों के पास रंग हो तो वह अपने-अपने गुब्बारों को रंगों से सज़ा भी सकते हैं।
- किसी भी विद्यार्थी की बात पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न की जाए।

24. दावत

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

(गतिविधि के पहले दिन अध्यापक पूरी गतिविधि को समझकर रोल प्ले की तैयारी करवा लें। स्वेच्छा से भाग लेने वाले विद्यार्थियों के तीन समूह बनाएँ। दो समूहों में 3-3 विद्यार्थी और एक समूह में 2 विद्यार्थी हो सकते हैं। तीनों समूह अपनी भूमिका के लिए शिक्षक के मार्ग दर्शन में पूर्व-तैयारी करें।)

गतिविधि का उद्देश्यः

बच्चों में दिखावे की बजाय अच्छे व्यवहार की सराहना करने की आदत का विकास करना और अपने व्यवहार में शालीनता लाने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

हम अच्छा दिखने की कोशिश में बहुत सारा श्रम करते हैं, जबकि अच्छे व्यवहार वाले का साथ पसंद करते हैं। इस विरोधाभासी सोच से बच्चों को निकालने का प्रयास इस गतिविधि में हुआ है। गतिविधि में विद्यार्थियों के लिए अच्छा होने की प्रेरणा का भी प्रयास है, जिससे वे अपने व्यवहार के प्रति सजग रहेंगे।

गतिविधि के चरणः

- तीन विद्यार्थियों वाले एक समूह को दिखावा करने वाले और झगड़ालू परिवार की भूमिका तथा दूसरे समूह को समझदार परिवार की भूमिका दी जाए। ये दोनों परिवार मेज़बान (Host) की भूमिका निभाएँगे। शिक्षक समझदार परिवार का एक सदस्य होगा।
- दो विद्यार्थियों वाला समूह मेहमान (Guest) परिवार की भूमिका निभाएगा जो कि उपर्युक्त दोनों परिवारों का मित्र परिवार भी है।
- दोनों परिवारों द्वारा मेहमान परिवार भोजन के लिए आमंत्रित है। मेहमान परिवार पहले दिखावा करने वाले परिवार में दावत पर जाता है। उस परिवार के लोग केवल अपनी दावत में बनाए बहुत से स्वादिष्ट पकवानों, क़ीमती बर्तनों और अपनी बड़ाई की ही बातें करते हैं। किसी बात को लेकर उस परिवार के लोग आपस में झगड़ते भी हैं और मेहमान परिवार को केवल खाने पर ध्यान देने के लिए आग्रह करते रहते हैं।
- अब मेहमान परिवार समझदार परिवार में दावत पर जाता है। उस परिवार में खाना सामान्य है लेकिन परिवार के लोग अच्छे व्यवहार के साथ मेहमान परिवार का सम्मान करते हैं और समझदारी की बातें करते हैं।
- कक्षा के शेष विद्यार्थी ध्यानपूर्वक देखकर दोनों परिवारों की दावत की तुलना करते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- आप किस परिवार में दावत पर जाना चाहेंगे और क्यों?

- क्या आप बुरे व्यवहार के साथ स्वादिष्ट भोजन पसंद करेंगे? टर्न एँड टॉक में इस प्रश्न पर चर्चा करें।
- आप से चयन के लिए कहा जाए तो स्वादिष्ट भोजन और अच्छे व्यवहार में से आप क्या पसंद करेंगे? और क्यों?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक रोल प्ले के डायलॉग और अभिनय में विद्यार्थियों की सृजनात्मकता को अवसर दें।
- रोल प्ले की तैयारी कक्षा के अन्य विद्यार्थियों के सामने न की जाए।

25. मैं किस-किसका फेवरेट

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

इस गतिविधि से विद्यार्थी स्वयं को अभिव्यक्त कर सकेंगे। अपने अन्तर्मन में झांक कर यह निष्कर्ष निकाल पाएँगे कि उन्हें किस प्रकार के गुणों का विकास करने की आवश्यकता है।

आवश्यक सामग्रीः नेम कार्ड्स (मम्मी, पापा, दादा,दादी, चाचा, चाची, मामा, मामी, मौसी, बहन, भाई, भतीजा, भतीजी, मित्र इत्यादि)

शिक्षक के लिए नोटः

गुणों से भरे हुए लोग सबके लिए अच्छे ही होते हैं। इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थियों को प्रेरित किया जाएगा कि वे ऐसे गुणों को स्वयं में भी देख सकें एवं इन गुणों को दूसरों में देख कर उनकी सराहना कर सकें।

गतिविधि के चरणः

- विद्यार्थियों से कहें कि एक-एक करके अपनी पसंद का (favourite card) उठाएँ और बताएँ कि वे उनके favourite क्यों हैं?
- अब उन्हें समूहों में बाँट दें और चर्चा करने को कहें कि वह किनके प्रिय (favourite) हैं?
- यह भी चर्चा करें कि वे किस-किस के favourite बनना चाहते हैं। ऐसा करने के लिए उन्हें स्वयं के साथ किस प्रकार की मेहनत करनी पड़ेगी? अर्थात् स्वयं में कौन से गुणों का विकास करना पड़ेगा?
- अब अध्यापक अपनी ओर से कुछ गुणों की चर्चा कर सकते हैं। ऐसा करने पर बच्चे इन्हें आत्मसात कर पाएँगे, अपने जीवन में लाने का प्रयास करेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- किस प्रकार के लोग अक्सर सबके favourite होते हैं?
- ऐसी कौन-सी बातें हैं जो सबको अच्छी लगती है?
- ऐसी कौन-सी अच्छी बातें हैं जिन्हें आसानी से अपनाया जा सकता है?
- ऐसी कौन-सी अच्छी बातें हैं जिन्हें अपनाना कठिन है?

क्या करें और क्या न करें

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें।
- कोई भी मूल्य थोपने का प्रयास न करें।

26. कभी खट्टा कभी मीठा

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

बच्चे जीवन में घटने वाली घटनाओं के विषय में सकारात्मक एवं समाधानात्मक सोच-विचार कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

जीवन में घटने वाली घटनाओं पर हम अक्सर प्रतिक्रिया करते हैं। यदि ऐसी घटनाओं पर एक बार फिर से विचार करने का अवसर मिले तो समझदारी के साथ कैसे प्रकट हों यह समझा जा सकता है। इस गतिविधि में विद्यार्थियों को अवसर मिलेगा कि वह जीवन की ऐसी ही कुछ घटनाओं के विषय में पुनः अपने साथियों के साथ मिलकर विचार करें एवं समाधानात्मक सोच को विकसित करें।

गतिविधि के चरणः

- हर विद्यार्थी अपने नाम की पर्ची बनाएँ और फिर सभी विद्यार्थियों की पर्चियों को इकठ्ठा करें।
- विद्यार्थियों से पर्चियाँ उठाकर अपना साथी चुनने को कहें। आगे की गतिविधि इसी साथी के साथ करें।
- सबसे पहले विद्यार्थी अपनी आँखें बंद कर लें और कल्पना करें कि वह एक पहाड़ पर चढ़ रहे हैं, मार्ग में फल और फूलों से लदे हुए पेड़-पौधे और हरी-हरी घास दिखाई दे रहे हैं, ठंडी-ठंडी हवा चल रही है। अब एक स्थान देख कर पेड़ की छाँव में आप आराम करने के लिए रुक जाते हैं। अब अपनी आँखें खोल कर अपनी पर्ची वाले साथी के साथ बातचीत करें।
- एक-दूसरे को अपने जीवन की उस घटना के बारे में बताएँ, जिस घटना को याद करके आप आज भी बहुत ख़ुश होते हैं।
- एक-दूसरे को बताएँ कि यदि आप उनके स्थान पर होते तो आपको कैसा लगता और आप उस समय क्या करते जो आपके साथी ने नहीं कियाँ
- (आप चाहें तो अगली प्रक्रिया दूसरे साथी के साथ करें।)
- अब फिर से आँखें बंद कर लें और कल्पना करें कि अब आप पर्वत को चढ़ते-चढ़ते थक गए। पास ही जंगली जानवरों की आवाज़ें भी सुनाई पड़ रही हैं। राह भी कठिन हो गई है। आप थक कर रुक जाते हैं।
- अब फिर से आँखें खोलें और अपने साथी के साथ बातचीत करें। एक-दूसरे को ऐसी घटना के बारे में बताएँ जिसे आज याद करके आपको अच्छा नहीं लगता।
- यह भी साझा करें कि यदि आप अपने साथी की परिस्थिति में होते तो और क्या करते। क्या उससे कोई भिन्न परिणाम भी आया? ऐसा सोचने में अपने साथी की मदद करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- किस प्रकार की घटनाओं का स्मरण करके हमें अच्छा लगता है?
- अपने साथी द्वारा साझा की गई घटना को दोहराएँ।
- क्या आप बता सकते हैं कि यदि आप अपने साथी की जगह होते तो उस समय क्या करते?

क्या करें और क्या न करें

- अध्यापक विद्यार्थियों के पास जा-जा कर सुनिश्चित करते रहें कि विद्यार्थी दिए गए विषय पर ही चर्चा कर रहे हैं।
- अध्यापक यदि चाहे तो अंत में फिक्स्ड माइंड सेट और ग्रोथ माइंड सेट के विषय में विद्यार्थियों को बता सकते हैं जिसकी चर्चा अगली गतिविधि में की जाएगी।
- यदि घटनाओं को साझा करने में कोई विद्यार्थी अधिक संवेदनशील हो जाए तो उसे सांत्वना दें और बोलने के लिए बाध्य न करें।

27. आओ उपयोगिता बढ़ाएँ

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

(गतिविधि करवाने से एक दिन पूर्व विद्यार्थियों को वस्तुएँ जुटाने के लिए कहें।)

गतिविधि का उद्देश्यः

विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवेश की ओर आकर्षित करना और उपलब्ध वस्तुओं के सदुपयोग के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

आज यह बहुत ज़रूरी हो गया है कि सभी अपने परिवेश की बेहतरी के लिए कार्य करें। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का विभिन्न वस्तुओं के सदुपयोग की ओर ध्यान जाएगा और वे उनका सदुपयोग करने के लिए प्रेरित होंगे।

गतिविधि के चरणः

- कक्षा को चार-पाँच समूहों में बाँटें।
- हर समूह में अपने आसपास में उपलब्ध कुछ वस्तुएँ उपलब्ध करवाएँ। (जैसे- पानी से भरी बोतल, खाने की वस्तु, पत्ते, लकड़ी का टुकड़ा आदि।)
- 'विद्यार्थियों के समूह को उपलब्ध वस्तुओं की उपयोगिता कैसे बढ़ाई जा सकती है?'- इस विषय पर चर्चा करने को कहें।
- उन्हें निर्देश दें कि चर्चा के बिंदुओं को कागज़ पर लिख लें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- उपलब्ध वस्तुओं के क्या-क्या उपयोग हैं?
- इन वस्तुओं को किस प्रकार और उपयोगी बना सकते हैं?
- ऐसा करने के लिए हमें किस प्रकार की योग्यता की आवश्यकता पड़ेगी?
- ऐसा करने के लिए हमें किस प्रकार के साधनों की आवश्यकता होगी?
- कौन-कौन व्यक्ति इसमें हमें सहयोग कर सकते हैं?
- क्या इन वस्तुओं की उपयोगिता बढ़ाने में आप सक्षम हैं?
- अपने आस-पास की अन्य वस्तुओं पर ध्यान दें और चर्चा करें कि आप वातावरण को बेहतर बनाने के लिए, इन वस्तुओं की उपयोगिता बढ़ाने में कैसे सहयोगी हो सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें

- गतिविधि करवाने से एक दिन पूर्व विद्यार्थियों को कुछ वस्तुएँ जुटाने के लिए निर्देशित कर दें।
- समूह में जा-जाकर उन्हें यह समझने में मदद करें कि वातावरण में उपलब्ध वस्तुओं की और क्या उपयोगिता हो सकती है।

28 राजू की नीयत

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

बच्चों में ‘Intention **(नीयत) व** Action **(क्रिया) में से किसका महत्व अधिक है?’** की समझ बनाना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

बहुत बार हम भावुक होकर ऐसे काम कर देते हैं, जिसमें हमारी इंटेंशन (नीयत) सही होते हुए भी हमारे व्यवहार द्‌वारा सही भाव दूसरे तक नहीं जा पाता। इस गतिविधि द्‌वारा विद्‌यार्थियों का ध्यान इस और जाएगा कि इंटेंशन और एक्शन में ताल-मेल होना ज़रूरी है जो कि आसान नहीं, इसलिए दूसरो की इंटेंशन पर संदेह नहीं करना चाहिए।

गतिविधि के चरणः

- बच्चों को Intention और Action पर आधारित निम्नलिखित कहानी सुनाई जाएगी।
- राजू की नीयतः राजू को पेड़-पौधों व पशु पक्षियों से बहुत लगाव था। उसके घर के पास पीपल का एक पेड़ था। उस पेड़ पर चिड़ियों का घोंसला था। एक दिन बहुत तेज़ आँधी आई और चिड़िया का घोंसला पेड़ से नीचे गिर गयाँ स्कूल से लौटते समय राजू ने घोंसला जमीन पर गिरा हुआ देखा। उसने देखा कि घोंसले के अंदर दो चूजे भी हैं। घोंसले के पास ही चिड़िया ज़ोर-ज़ोर से चीं-चीं कर रही थी। उसे चिड़िया पर दया आ गई। उसने अपना बस्ता नीचे रखा और घोंसले को उठाकर पेड़ पर रख दियाँ इस क्रम में उसके कपड़े गंदे हो गए। वह घर थोड़ी देर से पहुंचा। घर पहुंचा तो उसकी मम्मी ने उसके कपड़ों की हालत देखकर उसे बहुत डाँटा। जब राजू ने मम्मी को पूरी बात बात बताई तो मम्मी को बहुत पछतावा हुआ और उन्होंने राजू को गले से लगा लियाँ
- बच्चों के समूह बनाकर उन्हें चर्चा के लिए कुछ प्रश्न दिए जाएँगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या राजू को चिड़िया की मदद करनी चाहिए थी? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं?
- आप राजू के स्थान पर होते तो आप क्या करते कि आप मम्मी की डाँट खाने से बच जाते और चिड़िया की मदद भी हो जाती?
- उसकी मम्मी ने उसे गले से क्यों लगा लिया?
- अपना कोई क़िस्सा सुनाओ, जिसमें आपकी इन्टेंशन और एक्शन में सही का चुनाव करना कठिन हो गया था।

क्या करें और क्या न करें

- कहानी को हाव-भाव के साथ सुनाएँ।
- बच्चे यदि सही Intention (नीयत/आशय) तथा Action (कार्यकलाप) से सम्बन्धित अपना कोई किस्सा सुनाना चाहें तो उन्हें वह अवसर जरुर दिया जाए।

29. कौन करेगा किसका काम

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

विद्यार्थियों में अपने माता-पिता के प्रति विश्वास की भावना का विकास करना।

आवश्यक सामग्रीः कहानी की प्रति (यदि संभव हो सके।)

शिक्षक के लिए नोटः

अक्सर परिस्थितिवश परिवारों में विश्वास के भाव को पहचानना कठिन हो जाता है, क्योंकि सभी की चाहत सही होते हुए भी व्यवहार (किसी भी कारण) में भाव व्यक्त नहीं हो पाते। ऐसी परिस्थिति में यदि अपनी योग्यता को विकसित करने का रास्ता मिल जाए तो चाहना एवं व्यवहार बराबर हो सकते हैं। जैसे कि प्रस्तावित कहानी में मुन्नी के पापा मुन्नी की पढ़ाई तो चाहते हैं, परन्तु परिस्थितिवश उसकी छुट्टी करवा रहे हैं। अध्यापक के समझाने पर उन्होंने मुन्नी से खाना बनाना सीखना मंज़ूर कियाँ

गतिविधि के चरणः

- सर्वप्रथम बच्चों को पाँच समूहों में बाँट दें। कहानी को पाँच भागों में बाँट कर हर समूह को एक भाग पढ़ने को कहें।
- अब कुछ विद्यार्थियों से कहानी के चार हिस्से क्रमवार सुनाने को कहें।

मुन्नी की कहानी बच्चों की जुबानी

- मुन्नी का छठी कक्षा का परीक्षा परिणाम आना था। वह अपने पापा के साथ ख़ुशी-ख़ुशी विद्यालय आई थी। वह जानती थी कि उसका परीक्षा परिणाम बहुत ही अच्छा होगा। कक्षाध्यापिका जी ने पिताजी को रिपोर्ट-कार्ड थमाया जिसे देखकर पिताजी बहुत प्रसन्न हुए। परंतु यह क्या! साथ ही साथ उन्होंने 10 दिन की छुट्टी की अर्ज़ी भी निकालकर अध्यापिका जी को पकड़ा दी।
- अध्यापिकाजी ने पूछा, "क्या बात है? मुन्नी को छुट्टी क्यों चाहिए? 10 दिन विद्यालय न आने से मुन्नी की पढ़ाई में बहुत कुछ छूट जाएगा।" मुन्नी के पिता ने जवाब दिया, "मुन्नी की माताजी की तबीयत ख़राब है। वह बिस्तर से उठकर घर का कोई काम नहीं कर पाती। मुझे सुबह काम पर निकलना होता है। मुन्नी घर रहेगी तो खाना बना देगी और बाकी के काम भी सँभाल लेगी।"
- अध्यापिकाजी ने धैर्य से उनकी पूरी बात सुनी और कहा, "मुन्नी की छुट्टी न करवाएँ। मुन्नी स्कूल के साथ-साथ घर का थोड़ा-बहुत काम सँभाल लेगी और आप सुबह खाना बनाने में उसकी मदद कर दें तो दोनों काम साथ-साथ चल जाएँगे। इस प्रकार 10 दिन लगातार छुट्टी की आवश्यकता भी नहीं पड़ेगी।"

  मुन्नी के पिताजी को बात कुछ जम गई। उन्होंने अध्यापिका जी को धन्यवाद दिया और अर्ज़ी वापस लेकर

घर की ओर निकल पड़े।

- अगले दिन मुन्नी ने आकर बताया कि उसके पापा ने घर जाकर उससे रोटी एवं दाल-चावल बनाना सीखा। उसे पापा को सिखाने और उनके साथ काम करने में बहुत मज़ा आयाँ परंतु उसने यह चिन्ता भी व्यक्त की कि उसके पापा सुबह से शाम तक काम पर जाते हैं। पता नहीं वह कैसे इतना सब कर पाएँगे।
- मुन्नी को पूरा विश्वास था कि अब उसके पापा उसकी पढ़ाई के लिए इतना सब सँभाल ही लेंगे।

  कहानी सुनाने के पश्चात् कक्षा को पाँच-छह समूहों में बाँट दें। विद्यार्थियों से समूह में चर्चा करने को कहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- इस कहानी में अध्यापिका की भूमिका क्या रही?
- क्या मुन्नी के पिता ने अपनी सही भूमिका निभाई?
- यदि ऐसा आपके साथ हो तो आप क्या करेंगे?
- विचार कीजिए कि यदि आपके परिवार में कोई व्यक्ति बीमार हो तो आप उसके स्थान पर कौन-कौन-सा काम कर सकते हैं?
- ऐसा कौन-सा सदस्य है जिसके स्थान पर आप काम नहीं कर सकते?
- क्या हमें ऐसी कोई तैयारी रखनी चाहिए?

क्या करें और क्या न करें

- समूहों से अलग-अलग कहानी का हिस्सा सुनने के बाद पूरी कहानी एक साथ अवश्य पढ़ कर सुनाएँ।
- समूहों में चर्चा के समय विद्यार्थियों की सहायता के लिए समूह-चर्चा का हिस्सा बनें।

30. चाहत और योग्यता
(Intention and Competence)

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

चाहत और योग्यता में अंतर है इसे समझना। चाहत (जो हम चाहते हैं।) और योग्यता (जैसे हम हैं।)

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

हम सब की चाहत अर्थात् जो हम चाहते हैं और योग्यता अर्थात् जैसे अभी हम हैं, में अंतर होता है जिस कारण हमारे अपने, हमारे व्यवहार से दुःखी होते हैं। यदि हमें समझ आ जाए कि हमारी तरह दूसरों की भी चाहना और योग्यता में अंतर है तो हम उनके भाव भली प्रकार समझ पाएँगे।

मूलरूप से हम सभी की चाहत हमेशा खुश रहने की है। इसी तरह हमारी चाहत दूसरों को भी खुश रखने की रहती है। लेकिन हम हमेशा खुश नहीं रह पाते हैं और न ही दूसरों को हमेशा खुश रख पाते हैं, क्योंकि ऐसा करने की योग्यता नहीं है।

जैसे: कोई व्यक्ति कार चलाना अभी बिलकुल भी नहीं जानता है, लेकिन उसकी चाहत है कि वह एक अच्छा ड्राइवर हो। इस चाहत के लिए उसे ट्रैफिक नियमों और गाड़ी के बारे में जानकारी लेकर किसी के मार्गदर्शन में अभ्यास करना पड़ेगा। समझकर अभ्यास करने से गाड़ी चलाने की योग्यता का विकास होगा, तभी वह अच्छे से गाड़ी चला पाएगा। अत: कोई काम केवल चाहने से नहीं होता है, उसके लिए योग्यता का विकास कर प्रयास भी करना होता है।

गतिविधि के चरणः

- आज कक्षा में 'तिराहा' नामक खेल खेला जाएगा जिसमे दो राउंड होंगे। दोनों राउंड्स में प्रश्न पूछे जाएँगे। प्रश्न के उत्तर में 'हाँ' कहने वाले एक रास्ते पर, 'ना' कहने वाले दूसरे रास्ते पर और 'पता नहीं' कहने वाले तीसरे रास्ते पर खड़े हो जाएँगे। अगले प्रश्न के उत्तर के हिसाब से विद्यार्थी अपना स्थान बदलते रहेंगे।
- पहला राउंड

  1A. क्या मैं खुश रहना चाहता/चाहती हूँ?

  2A. क्या मैं दूसरे को खुश रखना चाहता/चाहती हूँ?

  3A. क्या दूसरा खुश रहना चाहता/चाहती है?

  4A. क्या दूसरा मुझे खुश रखना चाहता/चाहती है?
- दूसरा राउंड

  1B. क्या मैं हमेशा खुश रह पाता/पाती हूँ?

  2B. क्या मैं हमेशा दूसरे को खुश रख पाता/पाती हूँ?

  3B. क्या दूसरा हमेशा खुश रह पाता/पाती है?

  4B. क्या दूसरा हमेशा मुझे खुश रख पाता/पाती है?

अंत में चाहत (Intention) और योग्यता (competence) में अंतर स्पष्ट करें।

भाग A: चाहत (Intention): जैसा हम वास्तव में होना चाहते हैं।

भाग–B: योग्यता (Competence): जैसे अभी हम हैं।

चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- अपनी एक चाहत बताओ जिसे पूरा करने की अभी आपकी योग्यता नहीं है?
- कोई भी कार्य चाहत के अनुसार होता है या योग्यता के अनुसार होता है?
- योग्यता के विकास के लिए क्या करना पड़ता है?
- हमारी कथनी और करनी में अंतर क्यों होता है?
- जिसकी कथनी और करनी में अंतर होता है, क्या उस पर विश्वास किया जा सकता है?
- विश्वास के योग्य बनने के लिए आप क्या प्रयास करेंगे?

क्या करें और क्या न करें

- विद्यार्थियों को सोचने और अभिव्यक्त होने के अधिकाधिक अवसर दें।
- शिक्षक अपनी तरफ़ से निष्कर्ष न दें, बल्कि विद्यार्थियों से ऐसे प्रश्न करें कि वे स्वयं सही निष्कर्ष तक पहुँचें।
- 'मैं वैसा नहीं हूँ जैसा बोलता हूँ? मैं वैसा हूँ जैसा करता हूँ? अब मुझे बोलने के अनुसार करना भी है।'– इस भाव का संप्रेषण अवश्य हो।

31. कविता किसे सुनाऊँ

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान अपने सम्बन्धियों के प्रति आभार प्रकट करने पर जाएगा।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

विद्यार्थी अपने रिश्तेदारों द्वारा किए गए कार्यों के प्रति सजग रहते हैं, जिनका उनके जीवन में अत्यधिक महत्त्व है, परन्तु किसी कारण उनका ध्यान उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने की ओर नहीं जाता। इस कविता के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने मन के उद्गार व्यक्त करने का अवसर मिलेगा।

गतिविधि के चरणः

- सर्वप्रथम दी गई कविता बच्चों के बीच पढ़ें और उन्हें दोहराने को कहें।

  माँ मेरी है मुझ को प्यारी, करती है मुझको वो प्रेम।
  खाना मुझको रोज़ खिलाती, लोरी गाकर मुझे सुलाती।
  पापा मेरे बड़े बहादुर, करते हैं मेहनत वे दिनभर।
  दीदी भैया मुझे सुहाते, करते दोनों मुझे दुलार।
  दादी दादा कहे कहानी, सीख जो देते बारम्बार।
  मैं जब पढ़ लिख बड़ी/बड़ा हो जाऊँ,
  भूलूँ न इनके उपकार। भूलूँ न इनके उपकार।
- अब कक्षा को 5-6 समूहों में बाँट कर उन्हें कविता में कुछ और पंक्तियाँ जोड़ने को कहें। विद्यार्थी अपनी नई कविता भी बना सकते हैं।
- अन्त में कुछ विद्यार्थियों को आगे आकर कविता पढ़ने को कहें।

सभी विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे घर जाकर अपने परिवार में अपनी कविता पढ़कर ज़रूर सुनाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- कविता लिखते समय कौन-कौन व्यक्ति आपके विचारों में आ रहे थे?
- आपके समूह में लिखी गई कविता में किस को शामिल करें, ऐसा फैसला किसने लिया?
- क्या समूह में अधिकतर सदस्यों ने एक से नाम लिए थे? यदि नहीं तो ऐसा कौन-सा नाम था जो सबसे अलग था?

- जिसने बिलकुल अलग नाम प्रस्तावित किया वह बताए कि आपके द्‌वारा प्रस्तावित नाम कविता का हिस्सा क्यों बनना चाहिए?

क्या करें और क्या न करें

- विद्‌यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे समूह में चर्चा करके अपनी कविता तैयार करें।
- समूहों में बच्चों के पास जाकर उनका उत्साहवर्धन करें एवं उनकी मदद करें। उन्हें संकेत (hints) दें कि उनके मम्मी, पापा, भाई, बहन, दादा, दादी एवं और लोग क्या-क्या करते हैं जिसे वे कविता में लिखना चाहेंगे? जैसे- मेरा/मेरी पड़ोसी मेरी माँ की अनुपस्थिति में मुझे खाना देती हैं।

32. मेरी आवश्यकताएँ क्या हैं

कक्षा: 6 से 8 **समय: 30 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य:

बच्चे अपनी आवश्यकताओं को दो श्रेणियों में पहचानने और अलग करने में सक्षम होंगे। एक जो उनके शरीर से जुड़ी हैं और दूसरी जो मन से जुड़ी हैं।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हमारी रोज़मर्रा की जिंदगी में बहुत सारी आवश्यकताएँ हैं। इन आवश्यकताओं को हम पहचानते हैं और उन्हें पाने का प्रयास करते हैं। अगर इन आवश्यकताओं को वर्गीकृत किया जाए तो यह दो प्रकार की दिखती हैं; एक हमारे शरीर से जुड़ी हुई और दूसरी, हमारे मन से जुड़ी हुई। शरीर की आवश्यकता के पूरे होने का कार्यक्रम अलग है और मन की आवश्यकताओं के पूरे होने का कार्यक्रम अलग है। इस गतिविधि में प्रयास किया गया है कि बच्चे दोनो प्रकार की आवश्यकताओं को समझ सकें।

गतिविधि के चरण:

शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलम बनाए। निम्नलिखित शब्दों को ज़ोर से बोलें और बच्चों से कहें कि इन शब्दों की निम्नलिखित दो श्रेणियाँ पहचाने:

- शरीर की आवश्यकता
- मन की आवश्यकता

वस्तुओं की सूची (कोष्ठक में शिक्षकों के लिए उत्तर दिया हुआ है):

- स्वास्थ्य (शरीर की आवश्यकता)
- प्रेम (स्वयं की आवश्यकता)
- निश्चित मासिक आय (शरीर की ज़रूरत)
- देखभाल (स्वयं की आवश्यकता)
- आवास (शरीर की ज़रूरत)
- सम्मान (स्वयं की आवश्यकता)
- भोजन (शरीर की ज़रूरत)
- वस्त्र (शरीर की ज़रूरत)

- नए खिलौने (स्वयं की आवश्यकता)
- साहस (स्वयं की आवश्यकता)
- पारिवारिक संबंध (स्वयं की आवश्यकता)
- दोस्त (स्वयं की आवश्यकता)
- मित्रता (स्वयं की आवश्यकता)
- खेलने का समय (शरीर की ज़रूरत)

* सूची में ऊपर लिखित शब्दों /वस्तुओं के अलावा कुछ अन्य भी शामिल किए जा सकते हैं।

- अब विद्यार्थियों के साथ 'हाँ' 'ना' का खेल खेलें

  विद्यार्थियों से कहें कि आप कुछ वस्तुओं के नाम लेंगे। लगातार अथवा निरंतर (हर पल, हर क्षण) काम आने वाली वस्तु का नाम सुनकर thumbs up करना है और अन्य वस्तुओं (जो लगातार अथवा निरंतर नहीं चाहिए) के लिए thumbs down करना है। (वस्तुएँ ऊपर दी गई सूची से भी हो सकती हैं।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- क्या इनमें से किसी की अनुपस्थिति में सुखी रहना संभव है? यदि हाँ तो किसके बिना?
- यदि आपको केवल 4 शब्दों /वस्तुओं को चुनने के लिए कहा जाए तो आप किन का चयन करेंगे और क्यों?
- "हमेशा काम आने वाली वस्तुओं" की सूची को देखें और सोचें कि क्या इनका स्थान कोई और वस्तु ले सकती है? यदि नहीं तो क्यों?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक ध्यान दें कि उन्हें केवल "क्यों" पूछ-पूछकर विद्यार्थियों को सही उत्तर की ओर लेकर जाना है।

33. चुनौती में छिपा है एक अवसर

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

समस्याओं को नियति या भाग्य न समझ कर उसके समाधान पर ध्यान दिलाना और समस्याओं को हल करने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

जीवन में छोटी बड़ी समस्याएँ आती रहती हैं। समस्याओं से दुखी होना अथवा उसका समाधान खोजना हमारी पसंद (choice) है। यदि समस्या को समस्या न समझकर चुनौती समझा जाए और इसके समाधान के लिए दूसरों की मदद ली जाए तो हम जीवन में नए-नए अनुभव प्राप्त कर सुखी हो सकते हैं।

समस्या के आने पर यदि हम बिना घबराए उसके हल पर ध्यान दें तो हम उसे आसानी से निपटा सकते हैं क्योंकि समस्या है तो समाधान है ही।

गतिविधि के चरण:

- कुछ विद्यार्थियों को आमंत्रित करें और उन्हें अपने जीवन की अच्छी या कुछ अवांछित घटनाओं को सबके सामने स्वेच्छा से साझा करने के लिए कहें।
- कुछ विद्यार्थी घटनाओं को साझा करें।
- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को पाँच लर्निंग स्टेशन (समूह) में बांट दें।
- हर समूह के सामने एक समस्या या चुनौती पेश करें।

उदाहरण:

(अध्यापक अपनी कक्षा को देखते हुए situation दें।) जैसे:

- आप को विद्यालय के वार्षिक समारोह में भाग लेना है, जिसकी रिहर्सल (अभ्यास) रोज़ाना होती है किंतु दो दिन बाद ही गणित की परीक्षा भी है। अब आप क्या करेंगे?
- कक्षा में पढ़ाई के दौरान कुछ विद्यार्थी बहुत अधिक शोर मचाते हैं तथा पढ़ाई के काम में विघ्न डालते हैं। इससे सभी का नुकसान हो रहा है। अब आप क्या करेंगे?
- पिछले कुछ दिनों से कक्षा में विद्यार्थियों के बस्तों से किताबें, कॉपियाँ, पेन, पेंसिल चोरी हो रही हैं। सभी बहुत परेशान हैं। अब क्या करेंगे?
- आठ दिन बाद परीक्षाएँ है और किसी कारण से आपकी गणित और विज्ञान की तैयारी अभी भी पूरी नहीं हुई। अब आप क्या करेंगे?

- घर में अचानक आई किसी समस्या के कारण आप गृह कार्य नहीं कर पाए। अब आप क्या करोगे?
- प्रत्येक समूह को एक-एक चुनौती दे दें।
- समूह में इस चुनौती पर चर्चा करने को कहें। भिन्न-भिन्न तरीक़ों से उसके समाधान प्रस्तुत करने को कहें।
- लगभग 10 मिनट की चर्चा के बाद हर समूह से विद्यार्थियों को कक्षा के समक्ष आने के लिए आमंत्रित करें।
- समूह का प्रतिनिधि समूह में प्रस्तुत की गई चुनौती को पढ़कर सुनाए और कक्षा के सामने यह भी साझा करें कि इस समस्या पर समूह में क्या-क्या समाधान प्रस्तुत किए गए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- समस्या आने पर आप क्या करते हैं?
- समस्या का हल ढूँढने के लिए आप किसकी मदद लेते हैं? व्यक्तिगत अनुभव साझा करें?
- आप अपने मित्रों की समस्या हल करने में कैसे मदद करते हैं?
- समस्याओं का हल खोजना क्यों ज़रूरी होता है?
- समस्याओं का हल मिलने पर हमें कैसा अनुभव होता है?

क्या करें और क्या न करें

- लर्निंग स्टेशन (समूह) में जा-जाकर विद्यार्थियों की मदद करें।
- पर्चियों पर चुनौती के प्रश्न पहले से ही लिख कर रखें।

34. मैं, तुम, हम और तूफ़ान

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को परिवार में 'संवाद के आधार' की समझ देना है, ताकि विद्यार्थी परिवार में सार्थक बातचीत कर सकें और परिवार में अपने भागीदारी को पहचान सकें।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

परिवार में संवाद का होना बहुत आवश्यक है। इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थियों में संवाद के महत्व को समझकर अच्छा संवादकर्ता होने के लिए प्रेरित करना है। ध्यान रहे कि विद्यार्थी व्यर्थ की बातचीत न करके सार्थक बातचीत पर ध्यान दें।

गतिविधि के चरणः

- सभी विद्यार्थी तीन-तीन के समूह में व्यवस्थित होंगे।
- दो विद्यार्थी हाथ पकड़ कर रहेंगे और तीसरा विद्यार्थी उनके हाथों के नीचे रहेगा (जिस तरह विद्यार्थी पोशम्पा का खेल खेलते हैं) यह एक परिवार रहेगा।
- अब सभी समूह एक परिवार की तरह बातचीत करेंगे।
- बातचीत का विषय हो सकता हैः
    - परिवार में सभी सदस्यों के क्या-क्या काम हैं?
    - प्रतिदिन सुबह जल्दी उठाना क्यों आवश्यक है? इत्यादि।

  अध्यापक तूफ़ान का इशारा करेगा (यह इशारा किसी भी प्रकार हाथों को ज़ोर-ज़ोर से हिलाकर किया जा सकता है) इशारे के साथ ही परिवार बिखर जाएँगे।
- अध्यापक के ताली बज़ाने पर विद्यार्थी फिर तीन-तीन के समूह में आ जाएँ (पहले से भिन्न)।
- पहले की भाँति परिवार बनकर खड़े हो जाएँगे और फिर से बातचीत करेंगे।
- इस प्रकार विद्यार्थियों के समूह बदलते जाएँगे और अध्यापक हर बार बातचीत का एक नया विषय प्रस्तुत करेगा और विद्यार्थी बातचीत करेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- अपने संवादों को ध्यान में रखते हुए बताएँ कि कौन-सा परिवार आपको सबसे अधिक पसंद आया?
- आपको विभिन परिवारों में कौन-से सदस्यों की क्या बात पसंद आई?

- आप इनमे से कौन–सी बात अपने परिवार के सदस्यों में देखना पसंद करोगे?
- आप ऐसा क्यों चाहोगे?

क्या करें और क्या न करें

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें।
- ध्यान दें कि हर राउंड में विद्यार्थियों का समूह बदल जाए।
- निर्देश स्पष्ट रूप से दिए जाएँ।
- चर्चा के बिंदु विद्यार्थी के जीवन से सम्बंधित हों।

35. ख़ुशी क्या है
(What is Happiness)

कक्षाः 6 से 8 | **समयः 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्यः

'ख़ुशी क्या है?' को समझना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

हम सभी सुबह से लेकर शाम तक जो कुछ भी कार्य या व्यवहार करते हैं उसका उद्देश्य तो खुश होना ही है। सभी खुश रहना चाहते हैं, पर खुशी क्या है यह स्पष्ट नहीं रहता है, इसीलिए हम प्रयास तो खुशी का करते हैं पर अंत में दुखी हो जाते हैं। इस गतिविधि के ज़रिए हम ख़ुशी को समझने का प्रयास करेंगे।

गतिविधि के चरणः

- पहले अध्यापक कक्षा में अपने जीवन की उस घटना को साझा करें जिसको याद करने पर बहुत ख़ुशी होती है।
- अब विद्यार्थियों को भी अपने जीवन की उस घटना के बारे में सोचने के लिए कहा जाए, **जिसको याद करने पर उन्हें बहुत ख़ुशी होती है।**
- सभी विद्यार्थी छोटे समूहों में अपनी-अपनी घटनाओं को साझा करेंगे।
- अब कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से अपनी प्रेरक व सुखद घटनाओं को सामूहिक रूप से कक्षा में साझा करेंगे।
- शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और साथ-साथ उनके उत्तर बोर्ड पर लिखते जाएँ। सभी बच्चों को सोच कर उत्तर देने का पर्याप्त समय दें।
- हम खुश कब-कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ।
- हम उदास/दुखी/तंग कब-कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ। (बच्चों को अलग-अलग तरीक़ों से/ feelings से दुख बता सकते हैं- परेशान होना, चिंता करना, निराश होना)।
- सबके उदाहरण बोर्ड पर लिखने के पश्चात् बच्चों से पूछा जाए कि इन उदाहरण को देखकर हमें क्या लगता है किः
- खुश होने का क्या मतलब है? (अपेक्षित उत्तर- जब हमें कुछ अच्छा लगता है तब हम खुश होते हैं)
- दुखी होने का क्या मतलब है? (अपेक्षित उत्तर- जब हमें कुछ अच्छा नहीं लगता है तब हम दुखी होते हैं)
- हमें किस स्थिति में आराम/मज़ा आता है? (उत्तर- खुश होने में)
- क्या सभी को ख़ुशी की स्थिति में आराम आता है या केवल आपको? (उत्तर- सभी को)
- क्या आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं? (उत्तर- हाँ)
- क्या आपको हमेशा खुश रहने का तरीक़ा पता है? सांझा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- उस समय को याद करके बताइए जब आप ज़्यादा खुश हुए हों, उस ख़ुशी को बनाए रखने के लिए आपने क्या प्रयास किए?
- ख़ुशी के पलों को साझा करने पर कैसा लगता है?
- ख़ुशी बाहर से आती है या हमारे अंदर होती है?
- सभी खुश हो सकें इसके लिए आप क्या प्रयास कर सकते हैं?
- कुछ बातों को याद करते ही हम ख़ुश हो जाते हैं। अपने जीवन में ऐसी और बातों को कैसे बढ़ा सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें

- कक्षा का वातावरण खुशहाल बनाए रखें।
- घटना साझा करने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया जाए, लेकिन प्रारंभ में जो विद्यार्थी सहज महसूस न करें, उन्हें बाध्य न किया जाए।

36. ख़ुशी का भाव

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1 पीरियड**

गतिविधि का उद्देश्य:

ख़ुशी के भाव को पहचानना और समझना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हम हर पल हर क्षण किसी वस्तु के साथ, किसी व्यक्ति के साथ, किसी स्थान पर और किसी परिस्थिति में रहते हैं। यदि इन सभी चीज़ों में से कोई चीज़ हमें अच्छी नहीं लगती तब हमें दुख होता है और इनमें से जब कोई चीज़ अच्छी लगती हैं तब हम खुश होते हैं। इसलिए-हर वस्तु, हर व्यक्ति, हर स्थान और हर परिस्थिति के प्रति पूर्ण स्वीकृति का भाव ख़ुशी है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक 6-7 emotions जैसे-ख़ुशी, दुख, ग़ुस्सा, स्नेह/प्यार, ममता, सहयोग (cooperation), प्रतिस्पर्धा (competition), confusion को पर्चो में लिखकर 6-7 विद्यार्थियों को आगे बुलाकर act करने को कहें।
- Acting करते समय वे बोलेंगे नहीं, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- बाकी विद्यार्थियों को उस emotions का एक-एक करके अनुमान (guess) लगाना है। अगर विद्यार्थी emotions का सही अनुमान लगा लेते हैं पर उस emotion को किसी और शब्द से व्यक्त करते हैं तो भी उसे सही माना जाए। जैसे- स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।

अब निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- कौनसे emotions ख़ुशी वाले थे?
- कौनसे emotions दुख वाले थे?
- कौनसे emotions में आप सहज होते हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आप अक्सर कौनसे emotions महसूस करते हैं (ख़ुशी या दुख वाले)?
- आप किन emotions में अधिक समय तक बने रहना चाहते हैं (ख़ुशी या दुख वाले)?

क्या करें और क्या न करें

- बच्चे जब हाव-भाव बना रहे हों तो वे एक-दूसरे का मज़ाक न उड़ाएँ, इसका ध्यान रखें।
- शिक्षक भी हाव-भाव बनाकर कुछ उदाहरण दें।

37. लम्बी ख़ुशी या छोटी ख़ुशी

कक्षाः 6 से 8 **समयः 2 से 3 पीरियड्स**

गतिविधि का उद्देश्यः

'भौतिक सुविधाओं से ख़ुशी तात्कालिक होती है। संबंधों में जीने की ख़ुशी लम्बे समय तक रहती है और समझ से जीने की ख़ुशी हमेशा बनी रहती है।'- बच्चों में इस बात की समझ विकसित करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

हम सुविधाओं की दौड़ में अपना ज़्यादा समय खर्च करते हैं और उससे ख़ुशी पाने का प्रयास करते रहते हैं, परन्तु थोड़े समय बाद ही दुःखी हो जाते हैं। इससे यह समझ में आता है कि सुविधाओं की आवश्यकता तो है परन्तु इससे लम्बे समय तक ख़ुशी नहीं मिल सकती। जब किसी चीज़ की समझ हो जाती है (सम्बन्ध समझ में आ जाता है) तो उसके साथ जीने की निश्चितता से हमें लम्बे समय तक ख़ुशी मिलती है। इस गतिविधि के ज़रिए हम इसको ही समझने की कोशिश करेंगे।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक 5-5 विद्यार्थियों के समूह बनाए।
- जिन-जिन चीज़ों या व्यक्तियों से उन्हें ख़ुशी मिलती है उसे समूह में चर्चा करके एक सूची बनाएँ। शिक्षक उन्हें कहें कि वे जितनी लम्बी सूची बना सकते हैं, बनाएँ।
  - 5-7 मिनट बाद प्रत्येक समूह से एक प्रतिनिधि आकर बोर्ड पर अपने समूह की सूची लिखे।
  - शिक्षक फिर सूची को निम्नलिखित आधार पर बच्चों के साथ चर्चा कर वर्गीकृत करें-
- अच्छा लगना = जब हमें चीज़ों (भौतिक सुविधाओं) से ख़ुशी मिलती है = जैसे- Ice-cream
- ताल मेल होना = जब हमें संबंधों में ख़ुशी मिलती है = जैसे- भाई-बहन के साथ खेलना, मम्मी पापा को स्कूल की बातें बताना।
- स्पष्टता होना = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है = जैसे- किसी भी परिस्थिति में सही निर्णय समझ में आना

A. अच्छा लगना = जब हमें चीज़ों (भौतिक सुविधाओं) से ख़ुशी मिलती है	B. ताल-मेल होना = जब हमें संबंधों में ख़ुशी मिलती है	C. स्पष्टता होना = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है
Ice-cream	भाई-बहन के साथ खेलना	सही निर्णय ले पाना
chocolate	दोस्तों के साथ पढ़ना	लड़ाई कैसे न हो- यह समझ में आना
राजमा-चावल	परिवार के साथ घूमने जाना	ज़िन्दगी में क्या बनना है- इसकी स्पष्टता
नए कपडे	मम्मी-पापा के साथ बातें	मन में अंतर्विरोध न हो
नई साइकिल	लड़ाई नहीं होना	प्रकृति के नियम समझ में आना

शिक्षक इस गतिविधि को यह कह कर रोकें कि ये तीन प्रकार की ख़ुशी हैं-

एक-जब हमें चीज़ों से ख़ुशी मिलती है- जिसे 'अच्छा लगना' कहा- अच्छा लगने से ख़ुशी।

दो-जब हमें संबंधों में ख़ुशी मिलती है- जिसे 'तालमेल' कहा- ताल मेल से ख़ुशी

तीन- जब हमें अपने अंदर स्पष्टता होती है- जिसे 'समझ' कहा- समझ से ख़ुशी

अच्छा लगना = ख़ुशी	ताल मेल होना = ख़ुशी	स्पष्टता होना/समझ आना = ख़ुशी

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- आपको कोई चौथे प्रकार की ख़ुशी लगती है? अगर हाँ- तो उसे भी इस टेबल में शामिल कर लें (शिक्षक जांच लें कि विद्यार्थी का सुझाव इन्हीं तीन में आता है या उसे अलग से ही लिखना होगा)
- इन तीनों प्रकार की ख़ुशी में क्या अंतर है?

38. अच्छा लगना-अच्छा होना

कक्षा: 6 से 8 **समय: 1 से 2 पीरियड्स**

गतिविधि का उद्देश्य:

अच्छा लगना और अच्छा होना में बच्चे अन्तर समझ सकेंगे।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

अच्छा लगना एक अलग चीज़ है जबकि अच्छा होना एक अलग चीज़। अच्छा लगना क्षणिक है जबकि अच्छा होना हमेशा के लिए है। यह बात समझ में आने से हमारा ध्यान अच्छा होने पर बना रहता है। इसका मतलब यह भी नहीं है कि अच्छा लगने वाली चीज़ें ज़रूरी नहीं हैं, पर इससे हमेशा वाली ख़ुशी नहीं मिलेगी यह स्पष्ट होना चाहिए। इस गतिविधि में यही समझ विकसित करने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें:
  - आपको क्या-क्या अच्छा लगता है?
    - जैसे:- खेलना, घूमना, पढ़ना, लिखना, आइसक्रीम, कार्टून शो, दोस्त, नई बातें सीखना, क्राफ्ट्स आदि।
  - आपको क्या-क्या अच्छा नहीं लगता?
  - जैसे:- सर्दियों में नहाना, डाँट खाना, परीक्षा देना आदि।
- शिक्षक सभी के जवाबों को बोर्ड पर लिखते जाएँ।
- शिक्षक फिर पूछें
  - जो चीज़ें अच्छी लगती हैं क्या वे हमेशा अच्छी होती हैं?
    - जैसे: आइसक्रीम अच्छी लगती है पर क्या वह हर मौसम के लिए अच्छी होती है?

अच्छा लगना	अच्छा होना
खाना, नाचना, गाना, आइसक्रीम, सैर चॉकलेट, घूमना, नई चीज़ें सीखना, समझना, व्यायाम करना	पौष्टिक खाना, चीज़ों को संभाल कर रखना, विश्वास पाना, सम्मान पाना, स्नेह, दोस्ती, आनंद, मैत्री, श्रमपूर्वक कुछ चीज़ें उत्पादित करना, सफ़ाई करना, पेड़ लगाना।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- जो हमें अच्छा लगता है क्या वह हमेशा अच्छा होता भी है? अपनी ज़िन्दगी से जुड़ा हुआ कोई उदाहरण भी दीजिए।

- जो चीज़ अच्छी होती है क्या वह हमेशा अच्छी लगती है? बताएँ कैसे?

(जैसे- करेले की सब्जी कुछ लोगों को अच्छी नहीं लगती है लेकिन स्वास्थ की दृष्टि से करेला की सब्जी पौष्टिक है; कुछ बच्चों को पढ़ाई करना अच्छा नही लगता जबकि पढ़ाई करना, चीज़ों को समझना अच्छी बात है।)

- ऐसी कौन-सी चीज़ें हैं, जो अच्छी लगती भी है और अच्छी होती भी हैं? (जैसे- चीज़ों को समझना, दोस्ती करना, सैर करना)।
- 'अच्छा लगना' और 'अच्छा होना' में क्या अंतर है?
- कौन-सा ज़्यादा स्थिर है? (उत्तर-अच्छा होना)
- 'अच्छी लगने' वाली चीज़ों में ख़ुशी ज़्यादा देर तक मिलती है या 'अच्छी होने' वाली चीज़ों में ख़ुशी ज़्यादा देर तक मिलती है? (उत्तर-अच्छा होने वाली चीज़ों में। जैसे, अपने दोस्तों पर भरोसा करना)
- अच्छा लगने में हम अलग-अलग होते हैं या समान? (उत्तर- अलग-अलग)
- अच्छा होने में हम अलग-अलग होते हैं या समान? (उत्तर- समान)
- क्या हम दूसरे के जैसा 'अच्छा लगना' के दबाव में आ जाते हैं? (शिक्षक बच्चों को खुलकर बात रखने के लिए प्रेरित करें)
- जब हम कपडे खरीदने जाते हैं तो हम किस आधार पर खरीदते हैं-अच्छा होने (जैसे: कपड़े का material) या अच्छा लगने (जैसे- कपड़े का brand आदि) के आधार पर? (शिक्षक बच्चों को सहजता से उत्तर देने के लिए प्रेरित करें, न कि क्या सही है और क्या ग़लत)

शिक्षक कथन: अच्छा लगने में सभी लोग अलग-अलग हो सकते हैं। लेकिन अच्छा होना सभी को एक जैसे ही स्वीकार्य होता है।

अच्छा लगना	**अच्छा होना**
क्षणिक ख़ुशी (जैसे- चॉकलेट खाना)	लम्बे समय तक ख़ुशी (जैसे- संबंधों में अपनेपन के साथ जीना)
सबके लिए अलग-अलग (किसी को मीठा अच्छा लगता है तो किसी को नमकीन)	सबके लिए समान (पौष्टिक भोजन सबके लिए अच्छा होता है)
बदलता रहता है (कभी चॉकलेट तो कभी आइसक्रीम तो कभी गुलाब जामुन आदि। चॉकलेट खाने की ख़ुशी कुछ क्षण के लिए ही मिलती है, इसलिए फिर से खुश महसूस करने के लिए कुछ और खाने को या करने को ढूंढते हैं)	स्थिर होता है (संबंधों में अपनेपन से ख़ुशी मिलती है- यह बात समय और स्थान के अनुसार स्थिर रहती है, बदलती नहीं रहती)

39. 'आवश्यकताएँ अनंत, साधन सीमित' सहमत या असहमत

कक्षाः 6 से 8 **समयः 1 से 2 पीरियड्स**

(सुझावः यह गतिविधि कक्षा 8 के लिए प्रस्तावित है। शिक्षक स्वयं निर्णय ले कि वह यह गतिविधि कक्षा 6 और 7 में भी करना चाहते हैं कि नहीं।)

गतिविधि का उद्‌देश्यः

विद्‌यार्थी सोचें कि आवश्यकताएँ अनंत क्यों लगती हैं या सीमित क्यों लगती हैं? स्वयं निष्कर्ष तक पहुँचने के लिए उन्हें मन और शरीर का भेद स्पष्ट हो पाए। (इस स्पष्टता के लिए कुछ गतिविधियाँ आवश्यकतानुसार मन और शरीर से सम्बंधित इससे पहले करवाई जाएँ।)

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

अभी तक यह बात प्रस्तावित की गई है कि हमारी आवश्यकताएँ अनंत हैं, जबकि धरती पर संसाधन सीमित हैं। इस गतिविधि में यह प्रस्तावित करने का प्रयास हुआ है कि आवश्यकताएँ निश्चित हैं और साधन पर्याप्त हैं। क्योंकि हमें अपनी आवश्यकताओं का पता नहीं है इसलिए ये अनंत लगती हैं। मूल मुद्‌दा है समझ का। इस गतिविधि में debate के माध्यम से समझ विकसित करने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक बोर्ड पर एक वाक्य लिखें- **'आवश्यकताएँ अनंत, साधन सीमित'**।
- विद्‌यार्थियों से पूछें-कितने इस वाक्य से सहमत हैं और कितने असहमत?
- जितने सहमत है उनका एक ग्रुप बना दें और जितने असहमत हैं उनका एक ग्रुप बना दें।
- अगर कुछ लोग इन दोनों में से कोई भी पक्ष नहीं ले पा रहे तो उनका एक तीसरा ग्रुप बना दें।
- तीनों ग्रुप को 10 मिनट का समय दिया जाए। इसमें वह अपनी सहमति/असहमति/संदेह के बारे में चर्चा करें।
- चर्चा में वह अपनी बात को समझाने व प्रस्तुत करने के लिए बिंदु सोचें/लिखें।
- फिर प्रत्येक ग्रुप को अपनी प्रस्तुति के लिए 3 मिनट का समय दिया जाए। (संभव हो तो विद्‌यार्थी प्रस्तुति में चार्ट पेपर का प्रयोग करें।)
- प्रस्तुति के पश्चात्‌ तीनों ग्रुप को एक-दूसरे से प्रश्न करने का अवसर दिया जाए।
- सभी बिंदुओं को सुनने के बाद किसी विद्‌यार्थी का मत बदल जाए और वह अपना ग्रुप बदलना चाहे तो उसे इजाज़त दी जाए।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्नः

- शिक्षक पूछे कि कौन-सी प्रस्तुति उन्हें सबसे प्रभावशाली लगी? क्यों?
- आवश्यकता असीमित क्यों लगती हैं?
- आवश्यकताएँ सीमित क्यों लगती हैं?
- साधन सीमित हैं या पर्याप्त हैं?
- सामूहिक निष्कर्ष क्या निकला?

क्या करें और क्या न करें

- विद्‌यार्थी के प्रश्न स्पष्टीकरण के लिए हों न कि एक-दूसरे के ग्रुप को ग़लत साबित करने के लिए।
- कोशिश रहे कि पूरी कक्षा एक सामूहिक निष्कर्ष पर पहुँच पाए।
- आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक बच्चों का ध्यान मन और शरीर के भेद की ओर ले जा सकते हैं ताकि विद्‌यार्थियों में इस मुद्‌दे पर स्पष्टता बन पाए।
- अंतिम निष्कर्ष बच्चों का ही हो।

40. मेरा रिमोट मेरे पास

कक्षाः 6 से 8 **समयः 2 पीरियड्स**

(प्रतिक्रियात्मक व्यवहार और अनुक्रियात्मक व्यवहार)

गतिविधि का उद्देश्यः

अपनी प्रतिक्रियाओं (reactions) से प्रति सजग रहकर विद्यार्थियों को responsive और responsible बनने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोटः

किसी परिस्थिति में हम बिना सोचे-समझे तुरंत ऐसा व्यवहार करते हैं, जिससे स्थिति और बिगड़ जाए तो इसे Reactive mode या Autopilot mode कहते हैं। ऐसे mode में हमारे व्यवहार का remote control दूसरे व्यक्ति के हाथ में होता है। तब हमें दूसरा व्यक्ति या स्थिति चलाती है और हम उस स्थिति के अनुसार हो जाते हैं।

लेकिन जब ऐसी परिस्थिति में हम, सोच-समझकर ऐसा व्यवहार करते हैं, जिससे स्थिति और नहीं बिगड़ती है तो इसे Responsive mode या Manual mode कहते हैं। ऐसे mode में हमारे व्यवहार का remote control हमारे पास होता है। अब हम अपने अनुसार चलते हैं और स्थिति को अपने अनुसार कर लेते हैं। इस गतिविधि में यही समझ विकसित करने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि के चरणः

- कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे-छोटे 8 समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को नीचे दी गई स्थितियों (situations) में से एक अलग-अलग स्थिति दी जाए। समूह 5 मिनट चर्चा करके बताए कि ऐसी स्थिति में सामान्यतया लोग कैसा व्यवहार करते हैं जिससे स्थिति और बिगड़ जाती है। साथ ही यह भी बताएँ कि इसके स्थान पर और क्या-क्या किया जा सकता है जिससे स्थिति और न बिगड़े।

सुझावात्मक स्थितियाँ (suggested situations):

- दूसरे के कपड़ों पर सब्जी गिर जाना
- बाइक का कार से टक्कर होना
- ख़रीदा गया सामान नकली होना
- घर पर कप गिर कर टूटना

- अपनी ग़लती दूसरे पर थोपना
- किसी की उधार ली गई पुस्तक खोजाना
- बॉल से खिड़की का शीशा टूटना
- सब्जी में नमक ज़्यादा होना आदि।
- समूह में कोई एक विद्यार्थी चर्चा से निकले बिंदुओं को अपनी कॉपी में लिखे। निर्धारित समय पूरा होने के बाद प्रत्येक समूह बारी-बारी से 1-2 मिनट में इसे कक्षा में प्रस्तुत करे। (चार समूह की प्रस्तुति कराकर बाकी की प्रस्तुति दूसरे दिन करवाएँगे)
- शिक्षक भी किसी एक स्थिति को लेकर अपने बिंदुओं को कक्षा में साझा करें।
- अब शिक्षक बोर्ड पर नीचे दिए गए Reaction के कुछ संभावित चरणों को अव्यवस्थित रूप में लिखे और सभी समूहों को इन्हें 1-2 मिनट में इन के घटित होने के सही क्रम में रखने को कहें।

Reaction **के संभावित चरण अव्यवस्थित रूप में:**	**सही क्रम में:**
*झगड़ना और लड़ना *दूसरे के intention पर शंका करना *क्रोधित होना *उत्तेजित या क्षुब्ध होना	*दूसरे के intention पर शंका करना *उत्तेजित या क्षुब्ध होना *क्रोधित होना *झगड़ना और लड़ना

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्नः-

- Reactive mode किसे कहते हैं?
- Reactive mode में रहने से हमें क्या-क्या खतरे रहते हैं?
- Responsive mode किसे कहते हैं?
- Responsive mode में रहने से हमें क्या-क्या फ़ायदे हैं?
- Reactive mode और Responsive mode में क्या अंतर है?
- Reactive mode से Responsive mode में जाने के लिए क्या-क्या प्रयास किए जा सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें

- विद्यार्थियों के समक्ष शिक्षक स्वयं रेस्पोंसिव (responsive) रहकर प्रेरणादायी बनें।
- विद्यार्थियों को अपनी व्यक्तिगत डायरी में reactive से responsive होने के लिए किए जाने वाले प्रयास लिखने और उनका अभ्यास करने के किए प्रोत्साहित करें।

अभिव्यक्ति खंड

निरंतर अभ्यास किसी भी आदत के निर्माण के लिए न केवल वांछनीय है बल्कि अनिवार्य भी है। किसी भी अवधारणा की निरंतर पुनरावृति, उसको बार-बार याद दिलाना और आचरण में डालने का प्रयास करने से वह अवधारणा हमारे व्यवहार का अभिन्न अंग बन जाती है। इसी बिंदु को ध्यान में रखकर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में सप्ताह के प्रत्येक शनिवार को केवल अभिव्यक्ति को स्थान दिया गया है।

अभिव्यक्ति के दौरान छात्र पूरे सप्ताह के दौरान किए गए कार्य के माध्यम से अपने आचरण में आए परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित करके उसे अपने शब्दों में पूरी कक्षा के सामने व्यक्त करेंगे। अभिव्यक्ति के दौरान शिक्षक इस बात को सुनिश्चित करेगा कि प्रत्येक छात्र को अभिव्यक्ति का अवसर प्राप्त हो। जो छात्र बोलने में संकोच महसूस करते हैं, शिक्षक उन्हें प्रोत्साहित करके व्यक्त होने के लिए प्रेरित करें।

इस पाठ्यक्रम में हर महीने के लिए सुझाव के रूप में एक अवधारणा दी गई है, जिस पर आधारित तीन से चार प्रश्न दिए गए हैं। शिक्षक प्रयास करें कि प्रत्येक सोमवार को बच्चों को मूल अवधारणा से अवगत करा दें और सप्ताह भर उस अवधारणा का ध्यान दिलाते रहें। फिर शनिवार को छात्र उस अवधारणा पर आधारित प्रश्नों के उत्तर के रूप में स्वयं को व्यक्त करेंगे।

दिए गए प्रश्न, अवधारणाएँ एवं कार्य मात्र सुझवात्मक हैं। शिक्षक अपने विवेकानुसार दिए गए प्रश्नों के इतर भी इसी प्रकार के प्रश्न पूछ सकता है। केवल ध्यान इस बात का रहे कि बच्चे सहज महसूस करें और अधिक से अधिक अभिव्यक्त हो सकें।

आशा है कि यह प्रयास छात्रों की अभिव्यक्ति को और अधिक निखारने और उनकी सकारात्मक सोच को विकसित करने में कारगर साबित होगा।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रमः शनिवार का प्रस्तावित स्वरूप

दिन शनिवार **समयः 30 मिनट**

शिक्षक के लिए नोटः

1. इस प्रश्न भंडार में जो प्रश्न दिए गए हैं शिक्षक बच्चों के दैनिक जीवन में सीखे गए अभ्यास को उनके व्यवहार में उतार पाने की योग्यता के आकलन के लिए प्रयोग में ला सकता है।
2. शिक्षक प्रत्येक सोमवार को छात्रों को सोचने के लिए कोई एक जीवनोपयोगी कार्य (Task) देगा और पूरे सप्ताह उस जीवनोपयोगी कार्य की याद दिलाता रहेगा।
3. अगले सप्ताह शिक्षक बच्चों से विगत सप्ताह में दिए गए जीवनोपयोगी कार्य पर आधारित अनुभवों के बारे में चर्चा करेगा। किसी भी जीवनोपयोगी कार्य को तब तक जारी रखा जा सकता है जब तक की वह बात छात्र के व्यवहार का हिस्सा न बन जाए।
4. हर सप्ताह बच्चों को अलग-अलग प्रकार के कार्यों में लगे रहने के लिए प्रेरित करें। हर सप्ताह चर्चा हेतु जीवनोपयोगी कार्य अलग होना चाहिए। अध्यापक इस बात को सुनिश्चित करें कि बच्चे वास्तव में वैसा ही जी रहे हैं जैसा वे कक्षा में कह रहे हैं।
5. शिक्षक छात्रों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे अपने किए गए कार्यों को परिवार तथा समुदाय और प्रकृति एवं विश्व तक पहुँचा सकें।
6. अभिव्यक्ति के प्रश्नों के दौरान गत सप्ताह करवाई गई गतिविधि और कहानी के माध्यम से मूल्यों पर बनी समझ के आधार पर शिक्षक, विद्यार्थियों को अपने जीवन में सही व्यक्तियों एवं परिस्थितियों के चयन करने और मूल्यों की अभिव्यक्ति में मदद करे।

प्रत्येक शनिवार को निम्नलिखित मूल्यों पर चर्चा की जा सकती है:

भाग		भाग का प्रश्न
1	कृतज्ञता	1. इस सप्ताह में आपके जीवन में किन-किन लोगों या वस्तुओं ने योगदान दिया? इनमें से किस-किसके के प्रति आप कृतज्ञता प्रकट करना चाहेंगे? किसके प्रति और क्यों? 2. क्या आपने किसी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की? क्यों और कैसे? 3. आपके आसपास ऐसे कौन कौन-से आदर्श व्यक्ति या वस्तुएँ हैं जिन्होंने आपके जीवन में योगदान दिया हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं? 4. स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?

2	सम्मान	• हम किसी व्यक्ति या वस्तु का सम्मान क्यों करते हैं? • इस सप्ताह में आपके मन में किस व्यक्ति या वस्तु के प्रति सम्मान का भाव उभरा? और क्यों? आपने उनके प्रति कैसे सम्मान व्यक्त किया? • आपके आसपास ऐसे कौन-कौन से आदर्श व्यक्ति हैं। जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति सम्मान व्यक्त किया हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं? • स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति सम्मान व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?
3	विनम्रता	• आप अपने आस पड़ोस में कितने विनम्र लोगों को जानते हो? आप उनके बारे में क्या सोचते हो? आपके अनुसार विनम्र कैसे बना जा सकता हे • स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति विनम्रता व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?
4	साहस	1. क्या आप साहसी हैं? ऐसी कोई एक घटना साझा कीजिए जहाँ आपने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति साहस दिखाया हो? 2. आपके आसपास ऐसे कौन-से आदर्श व्यक्ति रहते हैं जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति कभी साहस का प्रदर्शन किया हो? आप उनको आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन-से गुण हैं? 3. स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति साहसी बनने के लिए आप दैनिक जीवन में क्या करोगे?
5	दया	• क्या इस सप्ताह में आपके मन में किसी के प्रति दया का भाव उभरा? किसके प्रति और क्यों? क्या आपने उनके प्रति दया व्यक्त की? कैसे? • आपके आसपास ऐसे कौन-कौन से आदर्श व्यक्ति हैं, जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति दया व्यक्त की हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हैं? उनमें कौन-कौन से गुण हैं? • स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति दया व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?

HAPPINESS
CLASS

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

SCERT DELHI
स्वाध्यायान्मा प्रमदः