Grade VI

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

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

© SCERT, Delhi

7200 copies, July 2019

ISBN NO.: 978-93-85943-92-8

Patron
Sh. Manish Sisodia
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor
Mr. Sandeep Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Binay Bhushan Director (Education), Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director (SCERT), Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director (SCERT), Delhi

Administrative Support
Dr. Rajesh Kumar, Chairperson (Happiness Curriculum Committee)
Ms. Runu Choudhury, OSD (Happiness)
Ms. Geeta Gautam, Lecturer - Maths, SKV, Sultanpur, Delhi

Publication Officer :
Dr. Mukesh Yadav, 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 Chauhan Art Press, Karol Bagh, New Delhi-110005

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, *माननीय उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली*

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, *अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति, प्राचार्य, DIET, दरियागंज*

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, *प्राचार्य, DIET, दिलशाद गार्डन*

डॉ. श्याम सुंदर, *वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET, दरियागंज*

डॉ. संदीप कुमार, *प्रवक्ता, DIET, दरियागंज*

ऋचा, *सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली*

स्वाति चौरसिया, *सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली*

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), SCERT, दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, *अध्यक्ष (CHVTL)*

संजीव चोपड़ा, *सदस्य*

श्रवण कुमार शुक्ल, *सदस्य*

अंकित पोगुला, *सदस्य*

स्वाति खन्ना, *सदस्य*

निविता काकरिया, *सदस्य*

संजना चोपड़ा, *सदस्य*

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, *EVGC, राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर-1, अवंतिका, रोहिणी, दिल्ली*

डॉ. अमिता गर्ग, *EVGC, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह-शिक्षा विद्यालय, रामपुरा, दिल्ली*

उपासना खत्री, *EVGC, रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली*

प्रियंका डबास, *सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली*

अमित कुमार, *सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर-2, पालम एनक्लेव, दिल्ली*

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, *प्रवक्ता-इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली*

डॉ. कर्मवीर सिंह, *प्रवक्ता-राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली*

आशा रानी, *प्रवक्ता-इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली*

नीरू पुरी, *प्रवक्ता-राजनीति विज्ञान, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ मा. विद्यालय, साईट-2 सेक्टर-6, द्वारका, दिल्ली*

अनिल कुमार सिंह, *प्रवक्ता-हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय नं.-1, झील खुरंजा, दिल्ली*

विपुल कुमार वर्मा, *टी.जी.टी.-ड्रॉइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, न्यू अशोक नगर, दिल्ली*

डॉ. गीता मिश्रा, *टी.जी.टी.-अंग्रेजी, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली*

डॉ. रामप्रकाश वर्मा, *टी.जी.टी.-हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज-1, दिल्ली*

नेहा शर्मा, *टी.जी.टी.-ड्रॉइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली*

सुमेर सिंह, *टी.जी.टी.-अंग्रेजी, राजकीय सह-शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली*

मनोज कुमार मंगला, *टी.जी.टी.-सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली*

सुप्रिया, *टी.जी.टी.-गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली*

प्रदीप कुमार, *टी.जी.टी.-विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच-ब्लॉक, सावदा, दिल्ली*

मंजीत राणा, *टी.जी.टी.-अंग्रेजी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली*

प्रदीप कुमार, *टी.जी.टी.-पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग, दिल्ली*

अविनाश कुमार झा, *टी.जी.टी.-अंग्रेजी, सर्वोदय विद्यालय, के-2 ब्लॉक, मंगोलपुरी, दिल्ली*

संस्थाएँ/गैर सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट, *सलाहकार, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली*

मुग्धा, *ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु*

अमित शर्मा, *ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु*

मृदु महाजन पोगुला, *अभिभावक विद्यालय, रायपुर*

डॉ. सौम्या अरोड़ा, *बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना*

इशिता गुप्ता, *क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना*

आकांक्षा कुकरेजा, *माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना*

डॉ. सुनंदा ग्रोवर, *ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली*

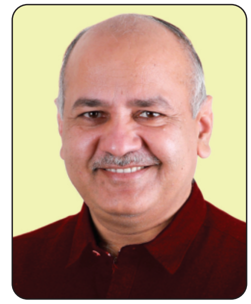
मीशू दुआ, *ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली*

ऋचा शिवांगी गुप्ता, *लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली*

वेदांत जैन, *लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली*

अंकिता बर्नार्ड, *इंटेलीजेली, गुरुग्राम*

सत्यमेव जयते



उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं- आदमी पढ़-लिखकर खुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग देने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी- के०जी० से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल-जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही खुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद ख़ुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है- ख़ुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में खुशी का क्या मतलब है? दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या खुशी को मापा जा सकता है? क्या खुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली खुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली खुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो खुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने खुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे खुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तनों का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता-पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है। अब वह अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आप में ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं। यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं है। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बड़ा और महत्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने-अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। उसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए बहुत बड़ा प्रयोग है।

मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सत्यमेव जयते

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी/डी.जी/ 288

दिनाँक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

सत्यमेव जयते

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

Date : 5/7/2019

D.O. No. : F20(193)/DPB/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन मे उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
05/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

आभार

हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन दिया। सबसे पहले हम माननीय उप-मुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार श्री मनीष सिसोदिया जी का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यचर्या हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ. सुनीता एस. कौशिक, निदेशक और डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के लिए मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी. पी. पाण्डेय, ओ.एस.डी., स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यचर्या निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह-अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यचर्या का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यचर्या निर्माण-समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसे पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं निस्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा (सह-संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation & Cultivating Values for Complete Life), डॉ. कुणाल काला (Founder) Circle of Life – A unit of Mind Plus Healthcare) Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यचर्या को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम IntellyJelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, एस.सी.ई.आर.टी. महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने अपने पाठ्यचर्या में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों, श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम कवर पेज निर्माण और डिजाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं। साथ ही हम श्री वरूण खटाना, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी, दिल्ली के भी आभारी हैं जिनका

प्रशासनिक कार्यों में सहयोग मिला। प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों, विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के सदस्यों और छात्राध्यापक/ छात्राध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पुस्तक के निर्माण हेतु ली गई विषय-वस्तु के लिए हम सभी ज्ञात-अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति भी आभारी हैं।

हम इस पुस्तक निर्माण से जुड़े सदस्यों के परिवारजनों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यचर्या को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद!

(डॉ. राजेश कुमार)

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय-सूची

क्र.	विषय		पृष्ठ संख्या
1.	**हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा**		**1**
2.	**शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश**		**9**
3.	**माइंडफुलनेस खंड**		**12**
	सत्र 1	माइंडफुलनेस का परिचय	14
	सत्र 2	Mindful Belly Breathing	17
	सत्र 3	Temperature of Breath	21
	सत्र 4	Listening	25
	सत्र 5	Mindful Listening-II	29
	सत्र 6	Mindful Seeing	33
	सत्र 7	Mindful Drawing	38
	सत्र 8	Awareness of Eating	42
	सत्र 9	Heartbeat	47
	सत्र 10	Mindful Smelling	51
	सत्र 11	Progressive Muscle Relaxation-I	55
	सत्र 12	Progressive Muscle Relaxation-II	60
	सत्र 13	Mindful Walking	65
	सत्र 14	भावनाओं का वर्गीकरण	69
	सत्र 15	Mindfulness of Feelings	73
	सत्र 16	Happy Experiences	78
	सत्र 17	Word Association	82
	सत्र 18	Mindfulness of Thoughts	86
	सत्र 19	Sticky Thoughts	90
	सत्र 20	Thoughts as Traffic	94
3.	**कहानी खंड**		**98**
	1.	हाथी की रस्सी	100
	2.	भूल जाना बेहतर है	102

	3.	राष्ट्रपति	104
	4.	शिकायतों का बोझ	106
	5.	किसका फैसला	108
	6.	शरीर का घमंड	110
	7.	पिकासो की पेंटिग	112
	8.	पार्क	114
	9.	वर्कशॉप	116
	10.	मेरा नया दोस्त	118
	11.	व्यर्थ क्या	120
	12.	कीमती कौन : पेन या मित्र?	122
	13.	जीत किसकी	124
	14.	दो दिन बाद	126
	15.	नेपोलियन	128
	16.	सही दर्पण	130
	17.	तीन मज़दूर तीन नज़रिए	132
	18 .	बैंडेड	134
	19.	चाँद तारे	136
	20.	कहानी एक बीज की	138
4.	**गतिविधि खंड**		**140**
	1.	तेरे गुण और मेरे गुण	141
	2.	गुणों की खान	143
	3.	चेक–इन	144
	4.	अच्छी बातें अच्छे काम	146
	5.	ग्रेटीट्यूड वॉल	148
	6.	खुशी एक भाव है	150
	7.	आओ खुशी को समझें	151
	8.	खुशी तो सभी को चाहिए	153
	9.	सोचने की क्षमता अपार–असीमित	155
	10.	जान–बूझ कर या अपने–आप	157
	11.	शरीर और मन की आवश्यकताएँ	160
	12 .	मेरी भूमिका	162
	13.	अच्छा लगना कितनी देर	164
	14.	अच्छा लगना – अच्छा होना	166

	15.	सामान और सम्मान	169
	16.	मूल्य और कीमत का अंतर	170
	17.	मुझे हमेशा चाहिए	172
	18.	भ्रम	174
	19.	भाव / Feeling एक समान	176
	20.	शरीर और मन की ताकत	178
5.	**अभिव्यक्ति खंड**		**180**
	1.	कृतज्ञता (Gratitude)	183
		सत्र 1.1	184
		सत्र 1.2	185
		सत्र 1.3	186
		सत्र 1.4	187
		सत्र 1.5	188
		सत्र 1.6	189
	2.	सम्मान (Respect)	190
		सत्र 2.1	192
		सत्र 2.2	193
		सत्र 2.3	194
		सत्र 2.4	195
		सत्र 2.5	196
		सत्र 2.6	197
	3.	स्नेह (Affection)	198
		सत्र 3.1	199
		सत्र 3.2	200
		सत्र 3.3	201
		सत्र 3.4	202
		सत्र 3.5	203
	4.	ममता (Care)	204
		सत्र 4.1	205
		सत्र 4.2	206
		सत्र 4.3	207

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों?

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि (Context and Background):

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

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

वैश्विक खुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम खुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक खुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

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

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है। इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक खुश एवं सामंजस्य पूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम खुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल खुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 (NCF) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा छात्रों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्मान्वेषण तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (Self Deception) और आत्म-अज्ञान (Self Ignorance) को आत्मान्वेषण (Self Discovery) और आत्मज्ञान (Self Knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य छात्रों को इसी प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

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

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

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

Aristotle का कथन है कि ''सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।'' Crisp (2000) के अनुसार सुख शिक्षा की एकमात्र स्वाधीन उपलब्धि है।

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

बच्चों की वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफलता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य हो गयी है। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार ''बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं''। और ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभवों से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने **हैप्पीनेस पाठ्यचर्या** की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा, ''यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा''। अत: इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण (Self Discovery) तथा स्वयं में सामंजस्य (Harmony within the self)स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गयी है। और यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वे निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक, जोशयुक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept):

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

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

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

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

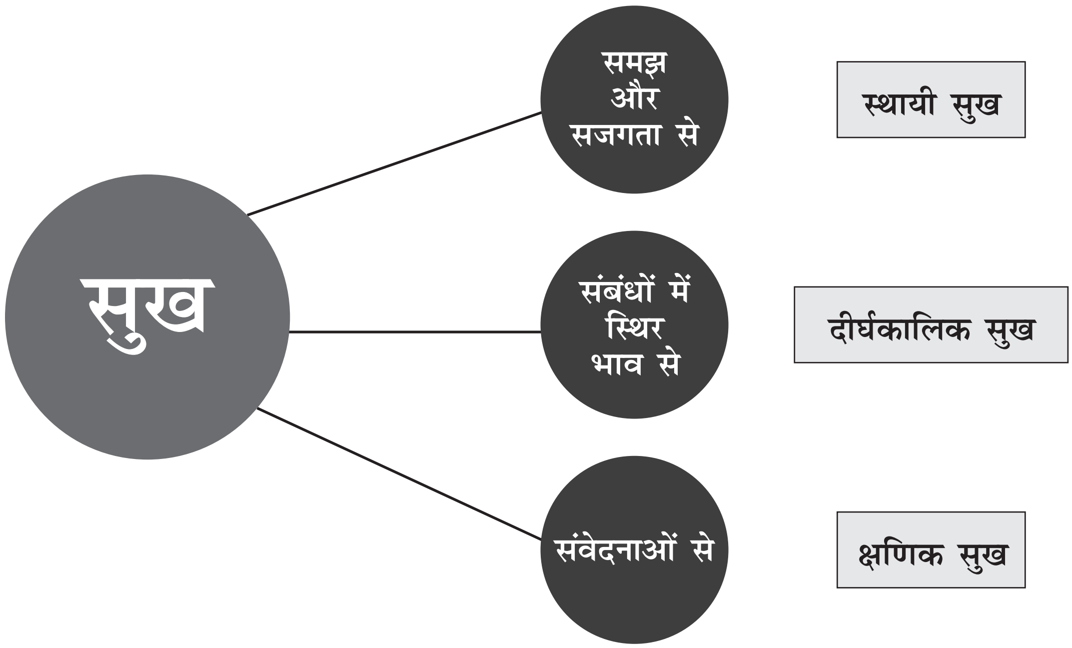
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम - कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव - का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई हैं। अगर इन्हें एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad)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

हैप्पीनेस त्रय का त्रिकोण (Happiness triad):

1. **संवेदनाओं से (Through Senses):** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, एक फिल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हों परंतु यह खुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने, एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त खुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटों तक रह सकती है इसलिए इस प्रकार सुख को '**क्षणिक सुख**' **(Momentary Happiness)** कहा गया है।

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (Through Stable Feelings in Relationship):** हमारे सभी संबंधों से हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। यह भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हम में बनी रहती है। यह अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। यह केवल भाव से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरे होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है इसलिए इसे '**दीर्घकालिक सुख**' **(Long term/Deeper Happiness)** कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव दीर्घकालिक (लम्बे समय तक) होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (Through Learning and Awareness):** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देना, तथा अंतर्द्वंद्व से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हममें बने रहता है, इसलिए इसको **'स्थायी सुख'** **(Sustainable Happiness)** कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित होना, मनन करना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।



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

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनी है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से संबंधों में स्थिर भाव से प्राप्त गहरे सुख तथा समझ से प्राप्त स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वे स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (Syllabus Outline)

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (Happiness traid) के आधार पर किया गया है। इसका मूल उद्देश्य सार्थक तथा मननशील चिंतन को बढ़ावा देने वाली कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थाई ख़ुशी की तरफ़ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएँ बच्चों को अपने विचारों,भावों तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले इसके प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई ''Teacher's Handbook for Happiness Class'' में ध्यान देने की गतिविधियाँ, कहानियाँ, गतिविधियाँ तथा चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह पाठ्यक्रम बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई से समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है :

खंड 1: समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना

इकाई 1: अपनी आवश्यकताओं को जानना

इकाई 2: स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3: ख़ुशी या सुख को अपने लक्ष्य के रूप में पहचाना

इकाई 4: शिक्षा क्यों ?

खंड 2: भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5: हम एक समान कैसे हैं ?

इकाई 6: संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7: संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8: सहयोग एवं मिल-जुलकर जीना

खंड 3: अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रगति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा वैसे-वैसे इन इकाइयों की विषयवस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

कक्षा छठी का हैप्पीनेस पाठ्यक्रम इस तरह से डिजाइन किया गया है कि इसमें बच्चों की आयु एवं उनके विकास के अनुरूप माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ, चिंतन विकसित करने वाली कहानियाँ, मननपूर्ण गतिविधियाँ एवं आत्माभिव्यक्ति शामिल हैं। इससे विद्यार्थी बेहतर चिंतन कर सकते हैं, अपने विचारों एवं भावों में अधिक गहराई तक जा सकते हैं तथा उनके व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है।

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	अधिगम एवं समझ के माध्यम से खुशी/सुख की तलाश करना/का पता लगाना	• शरीर एवं स्वयं (Body & Self) की आवश्यकताओं की पहचान करना • स्वयं द्वारा निर्णय लेने के आधार पर मानव की ऐच्छिक क्रियाओं की पहचान • जानने एवं मानने में अंतर को पहचानना • जीवन तथा आसपास की परिस्थितियों के संबंध में अपनी धारणाओं एवं मान्यताओं का मूल्यांकन करना • सदा सुखी/खुश रहने की इच्छा को पहचानना एवं समझना • स्पष्टता की इच्छा को समझना • समृद्धि के भाव को समझना –आवश्यकता से अधिक होने का भाव • सुख के बारे में अपनी अवधारणाओं को समझना • शिक्षा के महत्व को समझना • इस बात को समझना कि शिक्षा की वस्तु क्या है ? क्या यह केवल सूचनाओं का भंडार है या मानसिकता का परिवर्तन • इस बात को समझना कि मानव अन्य तीन अवस्थाओं से कैसे अलग है
2.	भावों के माध्यम से संबंधों में खुशी को अनुभव करना	• जानने मानने एवं समझने के स्तर पर मानव में समानता को पहचानना • सामाजिक संबंधों में अपने महत्व का अवलोकन करना तथा अपनी भूमिका को निभाना • भावों एवं मूल्यों को पहचानना ⊙ विश्वास (Trust) ⊙ सम्मान (Respect) ⊙ कृतज्ञता (Gratitude) ⊙ स्नेह (Affection) ⊙ ममता (Care) ⊙ वात्सल्य (Guidance) ⊙ सौजन्यता (Collaboration) ⊙ सौहार्द (Cordiality) ⊙ सौम्यता (Humility)

		⊙ निष्ठा (Commitment) ⊙ उदारता (Generosity) ⊙ सरलता (Simplicity)
3.	अपनी भागीदारी के माध्यम से खुशी	• अपने आस-पड़ोस में भागीदारी से खुशी महसूस करना • समाज में अपने योगदान को पहचानना तथा व्यवस्था को बनाए रखने में अपनी भूमिका को समझना • प्रकृति की विभिन्न इकाइयों के अद्वितीय स्वरूप को पहचानना। इन्हें चार श्रेणियों में वर्गीकृत करना, पदार्थ अवस्था, प्राण अवस्था, जीव अवस्था व मानव या ज्ञान अवस्था

4. अधिगम संप्राप्ति (Learning Outcomes)

एक वर्ष तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुज़रने पर छात्रों में निम्न क्षमताओं का विकास अपेक्षित है:

क. सजगता एवं ध्यान देना का विकास

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।
- विषयवस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शौक्षकि तथा पाठ्य सहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएँ घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।
- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यो के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. समालोचनात्मक सोच एवं चिंतन का विकास

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर अनुक्रिया (Response) की क्षमता का विकास होता है।
- समालोचनात्मक रूप तरह से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते हैं।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।

- बेहतर चयन कर सकते हैं ।
- पूर्वधारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास

- आत्मीयता विकसित होती है, (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया देते हैं।)
- संबंधों में एक–दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से निपटने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचानकर एवं मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।
- संबंधों को पहचानकर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति में उपयुक्त तरीके से समाधान प्रदान करते हैं।
- बेहतर संप्रेषण एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- सुखद व्यवहार के साथ आत्मविश्वास झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज, एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाता है।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीता है।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश

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

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीकों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उनमें 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 विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने और दूसरों की ख़ुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

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

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (teacher's handbook) चार खंडों 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 आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (Reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच-समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

इस पाठ्यक्रम में इस प्रकार की कहानियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व-मूल्यांकन (Self Evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इनसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

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

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

इस पाठ्यक्रम का संचालन इस प्रकार करेंगे:-

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

रोजाना की ध्यान देने की गतिविधि: चेक-इन (Check-in) व चेक आउट (Check-out):

- रोजाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी "ध्यान देने का अभ्यास" होगा। (सप्ताह के पहले दिन यह गतिविधि माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है।)

- चेक-इन (Check-in) कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करना है। शुरुआत में यह अभ्यास 1 मिनट का रखें, धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं। मांइडफुलनेस वाले दिन इस गतिविधि (Mindful Check-in) को माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार कराना है। कहानी, गतिविधि और अभिव्यक्ति वाले दिन इस गतिविधि (Check-in) में केवल श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करानी है और उसके बाद कोई प्रश्न न पूछकर सीधे कहानी, गतिविधि या अभिव्यक्ति शुरु कराएँ।

- चेक-आउट (Check-out)- कक्षा के अंत में 1-2 मिनट विद्यार्थी शांत बैठकर उस दिन की चर्चा, गतिविधि या अभिव्यक्ति से निकले निष्कर्ष पर मनन (Reflection) करेंगे। इस दौरान शिक्षक कोई अन्य निर्देश न दें। इस साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) के बाद कोई प्रश्न न पूछें।

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

- शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा में सभी दिन (माइंडफुलनेस, कहानी, गतिविधि व अभिव्यक्ति) में चेक-इन (Check-in) से शुरू करें और चेक आउट (Check-out) से अंत करें।

माइंडफुलनेस खंड

शिक्षकों के लिए: सभी शिक्षक माइंडफुलनेस की क्लास लेने से पहले इस चैप्टर को ध्यान से पढ़ लें। इससे पूरे वर्ष माइंडफुलनेस की क्लास चलाने में आपको मदद मिलेगी।

माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए निम्नलिखित वाक्य को ध्यान से पढ़ें-

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

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

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है। माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

इस क्लास के बारे में कुछ खास बिंदु समझ लें:

माइंडफुलनेस क्लास हर सप्ताह के पहले दिन सोमवार या फिर उसके अगले दिन (यदि सोमवार को छुट्टी हुई) ली जाएगी। इस क्लास के दौरान 35 मिनट के पीरियड में तीन प्रमुख चरण होंगे:

1(a). शुरूआत में 3-5 मिनट का माइंडफुलनेस चेक-इन।

1(b). इस अभ्यास के बाद बच्चों के अनुभव पर लगभग 10 मिनट की चर्चा। इसमें हर सप्ताह कुछ अलग-अलग बच्चों से उनका अनुभव पूछें और माइंडफुलनेस से उनके कार्य या बरताव में आए बदलाव पर चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोज कर जवाब देने में मदद करें।

2(a). माइंडफुलनेस के अभ्यास के तहत लगभग 5 मिनट अपने विचारों या शरीर में चल रही घटनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधियों को क्लास में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सप्ताह अलग-अलग होंगी।

2(b). किए गए अभ्यास पर लगभग 15 मिनट की चर्चा। शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के उपरांत चर्चा में अलग-अलग विद्यार्थियों को अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि 3 से 4 सप्ताह में हर बच्चा अपनी बात ज़रूर रखे।

3. क्लास के अंत में हर रोज की तरह 1-2 मिनट शांत बैठने (Silent Sitting) का अभ्यास।

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

माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फायदे हैं:

- पढ़ाई के दौरान ध्यान क्लासरूम में बनाए रखने में मदद
- अध्यापक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद
- स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद
- सोचने समझने की क्षमता और स्मरण-शक्ति में सुधार
- पढ़ाई के अलावा भी कोई अन्य काम करते समय उस काम में ध्यान लगा कर रखने में सहायता
- हर वक्त सजग रहने की क्षमता का बढ़ना
- बात करते वक्त, खाते वक्त या कोई कार्य करते वक्त ,यह ध्यान रखने में मदद मिलना कि कहीं हम कुछ गलत काम तो नहीं कर रहे या गलत बात तो नहीं कह रहे।

ध्यान रखने की बातें :

- ध्यान रखें कि इस दौरान विधार्थियों 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 से बचें।
- चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष ध्यान में रखने की बातें:

- 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 आपको 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।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं है। 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।

सत्र 1 : माइंडफुलनेस का परिचय

समय वितरण :

1(a). माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 2- 3 मिनट
(b). माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट

2. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1- 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 2-3 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

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

''हैप्पीनेस की क्लास में आप सभी का स्वागत है। जैसे कि आप सभी जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस क्लास में हर सप्ताह के पहले दिन आपकी माइंडफुलनेस (Mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार हम इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।''

- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है ?
- पिछले साल इसके बारे में जानकर आपको क्या मदद मिली ?

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- अब शिक्षक विद्यार्थियों को शांत बैठने के लिए कहें। इसके बाद विद्यार्थियों से कहें कि वे अगले 1 मिनट तक आँखें बंद रखकर मन में जो भी विचार आते हैं उन्हें आने दें। अब आँखें खोलने के बाद उनसे पूछें क्या उनके विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में/आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे में या इस पल/वर्तमान में थे ? (विद्यार्थी से कहें कि उनके विचार इन तीनों में से जिस-जिस काल में थे, वे उस Option में हाथ उठाएँ।)

(ज़्यादातर यही पाया जाता है कि सबके अधिकतर विचार भूतकाल और भविष्य में रहते हैं, जबकि हम कार्य वर्तमान में करते हैं।)

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

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

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से-

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

क्या करें और क्या न करें:

- ऊपर दिए गए बिंदुओं पर विद्यार्थियों से उनके स्तर के अनुसार, उनके जीवन से सम्बंधित उदाहरणों पर चर्चा करें।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

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

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 2 : Mindful Belly Breathing

समय वितरण

1.(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

2.(a) Mindful Belly Breathing: 5 मिनट
(b) Mindful Belly Breathing पर चर्चा: 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँगे और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें वे यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे:-
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Mindful Belly Breathing : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने अंदर आती और बाहर जाती साँस पर जाए।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर आती जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने शरीर के अंदर जाती तथा बाहर आती प्रत्येक साँस पर ध्यान दें।
- अब विद्यार्थियों को अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि उन्हें श्वास के साथ-साथ पेट के अंदर तथा बाहर जाने पर भी ध्यान लेकर जाना है।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय उनका पेट कब अंदर की तरफ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस लेते समय पेट बाहर तथा सांस छोड़ते हुए पेट अंदर की ओर जाता है

- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से सामूहिक रूप से ये सवाल पूँछें।
    - क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया ?
    - क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया ?
    - आपका पेट कब अंदर गया ?
    - आपका पेट कब बाहर की ओर फूला ?

अब गतिविधि को दोबारा 1–2 मिनट के लिए करवाएँ और एक बार फिर विद्यार्थियों को ध्यान से जाँचने के लिए बोलें कि साँस लेने तथा छोड़ने और पेट के गति (Movement) में क्या पैटर्न है ?

2. (b) Mindful Belly Breathing में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु : 15 मिनट

- क्या साँस लेते समय, पहले कभी आपका ध्यान पेट के अंदर–बाहर होने पर गया था ?
- साँस के अंदर लेने से पेट क्यों फूलता है और साँस के छोड़ने से पेट क्यों अंदर जाता है ?
- चर्चा करें कि जब हम पेट के साथ–साथ श्वास 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।
- साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने से हमें कैसा अनुभव होता है ?

3. साइलेंट चेक–आउट (Silent Check-out): 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 3 : (Temperature of Breath)

समय वितरण

1(a)	माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b)	ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2(a)	Temperature of Breath : 5 मिनट
(b)	Temperature of Breath पर चर्चा : 15 मिनट
3.	साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य : इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Temperature of Breath में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गर्माहट पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों 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 अंगुली को क्षैतिज स्थिति में (Horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे। (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को नाक के नीचे अंगुली लगाकर ध्यान देकर महसूस करने को कहें कि अंदर आती और बाहर जाती साँस में से कौन सी साँस ठंडी लगी और कौन सी गर्म ?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस अंदर लेते समय हवा ठंडी तथा साँस छोड़ते समय हवा गर्म होती है।
- इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें।
- यह गतिविधि चर्चा के बाद फिर से दोहराई जाए।

2. (b) Temperature of Breath में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु : 15 मिनट

- अंदर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई ? (ठंडी या गर्म)
- बाहर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई ? (ठंडी या गर्म)

- आपने अपनी साँस के बारे में क्या नया जाना ?
- अपनी साँस के बारे में जानकर आपको कैसा लगा ?

क्या करें और क्या न करें:

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

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1-2 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या न करें:

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

सत्र 4 : Listening

समय वितरण

1 (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) माइंडफुल लिसनिंग (Listening): 5 मिनट
(b) माइंडफुल लिसनिंग पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या नहीं करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या नहीं करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening) : 5 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक 3 से 4 विद्यार्थियों को सामने बुलाएँ और उन्हें अपने हाथों या पैरों की सहायता से अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें उत्पन्न करने के लिए कहें। उदाहरण के लिए-
  - हाथों से ताली बजाना।
  - उँगलियों से चुटकियाँ बजाना।
  - अपने पैरों से लयात्मक तरीके से जमीन पर चलना इत्यादि।

  इस प्रकार सभी विद्यार्थी एक साथ इन आवाज़ों से एक लयात्मक धुन बना सकते हैं।
- शिक्षक अन्य सभी विद्यार्थियों को एक आरामदायक स्थिति में, अपनी आँखें बंद करके बैठने को कहें। वे एक लम्बी गहरी साँस लें और अपना ध्यान आस-पास की आवाज़ों पर ले जाएँ। (इस समय वे 4 चयनित विद्यार्थी आवाज़ें निकालना शुरू करें।)
- शिक्षक इस गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को 3 से 4 मिनट का समय दे सकते हैं। इसके बाद, शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि जब भी उन्हें अच्छा महसूस हो, वे अपनी आँखें खोल लें।

2. (b) गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 10 मिनट

- क्या आप अपना ध्यान पूरी तरह से विद्यार्थियों द्वारा उत्पन्न की गयी आवाज़ों पर ला पाए ?
- आप कौन-कौनसी आवाज़ें सुन पा रहे थे ?
- क्या आपके विचार इधर-उधर जा रहे थे ? क्या आप इसके बारे में सजग हो पाए।
- क्या आप अपना ध्यान वापस इस आवाज पर लाने में सक्षम थे ?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान रखें कि आवाज उत्पन्न करते वक्त किसी भी छात्र को चोट न लगे।
- शिक्षक ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।
- शिक्षक इस गतिविधि को अलग-अलग छात्रों के साथ कक्षा में 3 से 4 बार करवा सकते हैं।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 5 : Mindful Listening-II

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) ध्यान देकर सुनना- II (Mindful Listening-II) : 5 मिनट
(b) ध्यान देकर सुनना- II (Mindful Listening-II) पर चर्चा :15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ़्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) ध्यान देकर सुनना– II (Mindful Listening-II) : 5 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि वे शांत बैठकर अपने आस-पास की आवाज़ों पर ध्यान देने वाले हैं। इसी को Mindful Listening कहते हैं।
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी करके 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 सभी विद्यार्थी 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।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण से आती हुई आवाज़ों पर ले जाएँ। किसी भी आवाज पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी विद्यार्थी 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।
- 1-2 मिनट बाद विद्यार्थियों को आँखें खोलने को कहें और कक्षा से सामूहिक रूप में पूछें कि उन्होंने ने कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं। इसके पश्चात गतिविधि को इस प्रकार आगे बढ़ाएँ–

- इस बार फिर से विद्यार्थी ध्यान देकर आवाज़ें सुनेंगे, हो सकता है कुछ आवाज़ों पर पहले ध्यान न गया हो।
- विद्यार्थियों को दोबारा से आरामदायक स्थिति में बैठने, कमर सीधी करने और धीरे-धीरे आँखें बंद करने के लिए कहा जाए।
- शिक्षक उन्हें वातावरण में उपस्थित विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए कहें।
- विद्यार्थी ध्यान दें कौन-कौन सी आवाज़ें वातावरण में हैं। कौन-कौन सी ऐसी आवाज़ें हैं जो उनको लगातार सुनाई दे रही हैं ?
- किसी भी आवाज पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी विद्यार्थी 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।

यह गतिविधि 2-3 मिनट तक करवाएँ।

2. (b) ध्यान देकर सुनना- II (Mindful Listening-II) में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु : 15 मिनट

- इस गतिविधि के दौरान आपको कैसा अनुभव हुआ ?
- क्या पहली और दूसरी बार के (ध्यान से) सुनने के अनुभव में कोई अंतर था ?
- किन विद्यार्थियों का ध्यान आवाज़ों से भटका ? (हाथ उठवाया जा सकता है।)
- यदि आपका ध्यान भटका तो क्या आप उसे वापस आवाज़ों पर ला पाए ?
- इस गतिविधि 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 स्पष्ट सुनाई देती हैं।)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 6 : Mindful Seeing

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

2(a) Mindful Seeing : 5 मिनट
(b) Mindful Seeing पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हो, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा :10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Mindful Seeing : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी आस-पास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार करना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम अपना ध्यान अपने आस-पास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखेंगे।
- विद्यार्थियों से पूछें कि वे कक्षा में क्या-क्या देख पा रहे हैं। (जैसे कुर्सी, मेज, ब्लैकबोर्ड, डस्टर, किताबें, पेन, खिड़की, पंखा, दरवाजा, इत्यादि।)
- विद्यार्थियों का ध्यान किसी एक वस्तु पर लाया जा सकता है जैसे कि डस्टर (Duster), पंखा, कुर्सी, मेज, इत्यादि। विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति, आदि की तरफ ले जाएँ।
- जैसे, विद्यार्थियों का ध्यान डेस्क पर दिलाते हुए ये प्रश्न पूछे जा सकते हैं–
    - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
    - क्या आपके आस-पास के चारों डेस्क एक जैसे हैं?
    - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच का निशान है?
    - क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
    - यह डेस्क कैसा है–
        - ठोस या नर्म?

    - ◎ खुरदरा या चिकना ?
  - ⊙ क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं ?
- इसी तरह विद्यार्थियों 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 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 ?
- ऊपर दिए गए उदाहरणों के आधार पर किसी एक वस्तु के बारे में चर्चा करें। इस प्रक्रिया को करने के लिए विद्यार्थियों को 2–3 मिनट दें।
- अब विद्यार्थियों को अपना ध्यान किसी भी एक ऐसी वस्तु पर केंद्रित करने को कहें, जो उन्हें आकर्षित कर रही हो।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे उस वस्तु के आकार, रंग, कमरे में स्थिति, आकृति, मटीरियल (Material), इसके भिन्न-भिन्न भाग, इत्यादि को ध्यानपूर्वक देखें।
- विद्यार्थियों को वस्तु को ध्यान से देखने के लिए 2–3 मिनट दें।

2. (b) Mindful Seeing पर चर्चा 15 मिनट

- आपने कौन सी वस्तु पर ध्यान दिया और उस वस्तु में क्या-क्या देखा ?
- क्या आप में से किसी ने पहले कभी किसी वस्तु को ऐसे ध्यान देकर देखा है ?
- ध्यान देकर देखने का आपको क्या लाभ मिला ?
- आपको ध्यान देकर देखने की उपयोगिता कहाँ-कहाँ लगती है ? (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।)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें क्या नहीं करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 7 : Mindful Drawing

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Mindful Drawing : 5 मिनट
(b) Mindful Drawing पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 5 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Mindful Drawing: 5 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को एक पेपर पर किसी भी प्रकार का चित्र बनाने के लिए कहें। चुनौती यह है कि उन्हें यह चित्र केवल 1 मिनट में बनाना है।
- चित्र बनाने के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को यह चित्र आपस में एक दूसरे के साथ बदलने के लिए कहें और समयानुसार विद्यार्थियों को अपने मित्रों द्वारा बनाये गए चित्रों के बारे में सभी के सामने आकर बताने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि कोई भी चित्र सही या गलत नहीं हैं। सभी ध्यान से अपने मित्र के बनाए चित्र को देखें और अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना इसके बारे में आकर कक्षा में बताएँ।

2. (b) Mindful Drawing पर चर्चा : 15 मिनट

- क्या आप अपने मित्र द्वारा बनाए गए चित्र को बिना सही या गलत की नजर से देखने में सक्षम थे ?
- जब आप अपने मित्र द्वारा बनाए गए चित्र को देख रहे थे तो क्या आपने अपने विचारों में कोई बदलाव महसूस किया ?
- अपने मित्र द्वारा बनाए गए चित्र को ध्यान देकर देखते वक़्त क्या आप के विचार कहीं भटक गए ? क्या आप उन्हें वापस लाने में सक्षम थे ?

क्या करें और क्या न करें:

- ध्यान रखें किसी भी विद्यार्थी के बनाए हुए चित्र का मजाक न बनाया जाए।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य : इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 8 : Awareness of Eating

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Awareness of Eating : 5 मिनट
(b) Awareness of Eating पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि आवाज़ें जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Awareness of Eating/ Food: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी ध्यान दे कर खाना खाएँ।

आवश्यक सामग्री: इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को कक्षा में कुछ खाने को दे सकते हैं। शिक्षक पहले से सभी विद्यार्थियों के लिए एक-एक किशमिश या टॉफी की व्यवस्था कर लें।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि जिस प्रकार से Mindful Seeing के दौरान हम अपना ध्यान आसपास की चीजों के ऊपर लेकर जाते हैं और Mindful Listening के दौरान हम अपना ध्यान आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाते हैं, उस ही प्रकार इस प्रक्रिया में हम हमारा ध्यान हम जो खाना खा रहे हैं उस की ओर ले जाते हैं।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि हम रोज अलग-अलग प्रकार की चीजें खाते हैं पर हम अपने खाने पर पूरी तरह से ध्यान नहीं दे पाते। शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि
  - क्या आपमें से किसी ने कभी अपना ध्यान अपने खाने पर दिया है?
  - क्या आपने कभी अपना ध्यान खाने के स्वाद पर दिया है?
  - क्या आपने कभी यह सोचा है कि जो खाना आप खा रहे हैं वह कहाँ से बनना शुरू हुआ होगा, किस-किस प्रकार की प्रक्रियाओं द्वारा आप तक पहुँचा होगा?

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि यह गतिविधि हमें हमारे खाने का पूरी तरह से सेवन करने में मदद करती है और हम जो खा रहे होते हैं, उसके प्रति और अधिक जागरूक हो जाते हैं।
- इस अभ्यास को करने के लिए शिक्षक सभी विद्यार्थियों को शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठने को कहें ।
- अब शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी को एक-एक किशमिश या टॉफी दे दें। विद्यार्थियों से कहें कि वे इस खाने की चीज पर अपना पूर्ण ध्यान केंद्रित करेंगे। ऐसा मानें कि वे इस चीज को पहली बार देख रहे हैं। इस चीज को जिज्ञासापूर्वक एक नए दृष्टिकोण से देखें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने को कहें कि इस चीज को आप तक पहुँचाने के लिए कितने लोगों द्वारा कितने प्रकार के योगदान दिए गए हैं। इस पल हम उन सबके प्रति कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब खाने की चीज को अपने हाथ में लें और यह जानें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है ? क्या यह खाने की चीज ठंडी है या गरम है, इसका तापमान कैसा है, क्या यह मुलायम है या चिपचिपी या फिर सख्त है। (शिक्षक 30 सेकंड रुकें)
- विद्यार्थियों को बताएँ कि यदि उनका ध्यान कहीं और जा रहा है तो वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान वापस उस खाने की चीज पर ला सकते हैं।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे इस खाने की चीज़ को अपनी नाक के पास लेकर आएँ व अपना ध्यान इसकी सुगंध पर लेकर जाएँ, ध्यान दें कि क्या इस खाने की चीज से किसी प्रकार की यादें सम्बंधित है ? ध्यान दें जब इस खाने की चीज को सूंघ रहे हैं तो क्या मुँह में किसी प्रकार के स्वाद को महसूस कर रहे हैं ?
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे पूरी सजगता के साथ इस खाने की चीज को अपने मुँह में डालकर ध्यान दें कि यह खाने की चीज़ उनके मुँह में है, वे धीरे-धीरे इसको चबा रहे हैं। विद्यार्थियों को ध्यान देने के लिए कहें कि इसका स्वाद कैसा है और क्या चबाकर खाने से इसके स्वाद में किसी तरह का बदलाव आता है ?
- अब विद्यार्थी ध्यान दें कि वह चीज किस प्रकार से मुँह से पेट में जा रही है, और वे जब यह चीज खा रहे हैं तो कैसा महसूस कर रहे हैं।
- अब विद्यार्थी अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ।

(30 सेकंड रुकें।)

- जब भी अच्छा महसूस करें तो धीरे-धीरे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. (b) Awareness of Eating/ Food पर चर्चा : 15 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं ?
- ध्यानपूर्वक खाना खाने से क्या लाभ हो सकता है ?
- ध्यानपूर्वक खाना खाने से आपको खाने के बारे में क्या-क्या नई जानकारियाँ मिलीं ?

- क्या खाना खाते हुए आप कोई अन्य कार्य भी करते हैं ? (जैसे–जैसे टी. वी. देखना, बातें करना,पढ़ाई करना) क्या कभी कोई कार्य करते हुए आप अपने खाने पर उतना ही ध्यान दे पाए जितना आज दे पाए ?

3. साइलेंट चेक–आउट (Silent Check-out) : 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें क्या नहीं करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 9 : Heartbeat

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Heartbeat : 5 मिनट
(b) Heartbeat पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि आवाज़ें जैसी भी हों, उनके प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Heartbeat : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपनी धड़कन व साँसो के प्रति सजग हो पाएँ

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठने को कहें। विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करने या नीचे की ओर देखने को कहें।
- विद्यार्थियों को तीन बार गहरी सांस अंदर लेकर बाहर छोड़ने को कहें। अंदर... बाहर। (तीन बार)
- विद्यार्थियों को अपनी उंगलियों या हाथों को अपने शरीर के उस हिस्से पर रखने को कहें जहाँ वे अपनी नाड़ी या दिल की धड़कन महसूस कर सकते हैं। जैसे–
  - अपनी गर्दन के किनारे, अपने जबड़े के नीचे, अपनी कलाई में, अपने दिल पर।
- विद्यार्थियों को नोटिस करने को कहें कि उनका दिल कितनी तेज या धीरे–धीरे धड़क रहा है।
- विद्यार्थियों को ध्यान देने को कहें कि अभी वे क्या महसूस कर रहे हैं।
- विद्यार्थियों से जानें कि क्या यह भावना दिल की धड़कन की गति से जुड़ी है ? अगर धड़कन तेज है तो क्या विचार भी अलग प्रकार के हैं, और धड़कन धीरे होने से विचार अलग प्रकार के हो जाते हैं।

(10 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को आँखें खोलने के लिए कहें और बिना बोले, शांति व सजगता से खड़े होकर, दस बार कूदने को कहें।
- विद्यार्थियों को बैठने को कहें और अपने दिल की धड़कन पर फिर से ध्यान ले जाने को कहें।
- विद्यार्थियों को इस बात पर ध्यान देने के लिए कहें कि क्या वे कोई बदलाव महसूस कर रहे हैं। क्या दिल की धड़कन की गति बदली है? क्या सांस में कोई बदलाव हुआ है?
- विद्यार्थियों को आँखें बंद करने को बोलें और अपने दिल की धड़कन पर तब तक ध्यान केंद्रित करने को कहें जब तक यह फिर से धीमी न हो जाए।

(30 सेकंड बाद।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जब उन्हें ठीक लगे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई विद्यार्थी कूदने में किसी तरह की परेशानी महसूस करे तो उस पर ऐसा करने के लिए दबाव न डाला जाए।

2. (b) Heartbeat में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु: 15 मिनट

- कूदने से पहले और कूदने के बाद आपने क्या बदलाव महसूस किया?
- क्या आपको ऐसा लगा कि आपके विचार आपके दिल की धड़कन की गति से जुड़े हैं? अगर धड़कन तेज है तो आपके विचार भी अलग प्रकार के हैं, और धड़कन धीरे होने से अलग प्रकार के विचार हो जाते हैं?
- आपने गतिविधि के दौरान अपने शरीर व विचारों में क्या बदलाव पाया? चर्चा करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें क्या नहीं करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 10 : Mindful Smelling

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Mindful Smelling : 5 मिनट
(b) Mindful Smelling पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हो, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Mindful Smelling: 5 मिनट

उद्देश्य : विद्यार्थियों को पर्यावरण में पाई जाने वाली अलग-अलग प्रकार की गधों से परिचित करवाना एवं उनका ध्यान इन गंधों पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों से कहें- आज हम ध्यान देकर सूंघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- हमारे पर्यावरण में हम कौन-कौन से प्रकार की गंधों को सूंघ सकते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेकर, ब्लैकबोर्ड पर लिख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहा जाए - ‘‘अब हम सब ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम अपना ध्यान वातावरण में उपस्थित गंधों पर लेकर जाएँगे।’’
- विद्यार्थियों से कहें, ‘‘आप सभी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपनी आँखें बंद कर लें। अब 2 - 3 लम्बी गहरी साँसें लें और मुँह से छोड़ें।’’
- शिक्षक विद्यार्थियों को अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान आस पास उपस्थित गंधों पर लेकर जाने के लिए कहें। (अगर शिक्षक को ऐसा महसूस हो कि आस पास कोई विशेष गंध नहीं है तो वे इसकी व्यवस्था कर सकते हैं।)
- शिक्षक विद्यार्थियों को गंध पर अपना ध्यान रखने और यह जाँचने का प्रयास करने को कहें कि यह गंध उन्हें कैसा महसूस करवाती है। क्या इससे उनमें कोई भावना उत्पन्न हो रही है? कुछ समय इस भावना के साथ रहने का प्रयास करें।

(यहाँ पर शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें, "अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर–उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर ले आएँ।"
- अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे–धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. (b) Mindful Smelling में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु : 15 मिनट

(शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप कोई गंध सूँघ पाए?
- जब आप अपना ध्यान इस गंध के ऊपर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप इस गंध से पैदा होने वाली कोई भावना पहचान पाए?

विद्यार्थियों को बताया जाए कि जिस प्रकार से हम ध्यान देकर देखते हैं, सुनते हैं एवं खाना खाते हैं, उसी प्रकार से हम ध्यान देकर अलग–अलग चीजों को सूँघ भी सकते हैं। यह अभ्यास हमारी मनस्थिति के सुधार में मददगार होता है।

क्या करें और क्या न करें:

- यह गतिविधि शिक्षक, विद्यार्थियों को मैदान में ले जाकर भी करवा सकते हैं।

3. साइलेंट चेक–आउट (Silent Check-out): 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में हुई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें क्या नहीं करें?

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 11 : Progressive Muscle Relaxation-I

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Progressive Muscle Relaxation-I : 5 मिनट
(b) Progressive Muscle Relaxation-I पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हो, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Progressive Muscle Relaxation-I : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान उनके शरीर पर लाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को सरल भाषा में बताएँ कि – प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन (Progressive Muscle Relaxation) की गतिविधि में हम अपना ध्यान शरीर की मांसपेशियों में उत्पन्न हो रहे तनाव व आराम की ओर लेकर जाते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को यह कल्पना करने के लिए कहें कि उन्होंने हाथ में नींबू पकड़ा हुआ है। अब वे कल्पना करें कि वे नींबू को दबाकर उसका रस निकाल रहे हैं। ऐसा करते समय हाथ की मांसपेशीयों में तनाव/खिंचाव महसूस होगा। इसको महसूस करें। अब विद्यार्थी कल्पना करें कि उन्होंने नींबू छोड़ दिया है। वे महसूस कर पाएँगे कि अब उनकी मांसपेशियों में तनाव कम हो गया है।
- शिक्षक विद्यार्थियों को पूछें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है ?
- विद्यार्थियों से एक आरामदायक स्थिति में बैठने और आँखें बंद करने के लिए कहें। अब वे अपना ध्यान केवल अपने शरीर पर केंद्रित करें। यदि मन यहाँ–वहाँ भटकना शुरू करे, तो अपना ध्यान उस मांसपेशी पर वापस लाएँ जिस पर वे पहले ध्यान दे रहे थे।
- अब जितना संभव हो सके विद्यार्थियों को अपनी दाहिने हाथ की मुट्ठी को कसने को कहें। विद्यार्थियों को करीब पाँच सेकंड तक रूकने और अपने हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करने को कहें। अब उन्हें कहें कि धीरे–धीरे मुठ्ठी को खोल लें और पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। हाथ को पूरा आराम दें। विद्यार्थी इस प्रक्रिया को एक बार फिर दोहराएँ।

- अब जितना संभव हो सके विद्यार्थियों को अपनी बाई मुट्ठी को कसने को कहें। करीब पाँच सेकंड तक रुकने के बाद विद्यार्थियों को अपने हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करने को कहें। अब विद्यार्थी धीरे-धीरे मुठ्ठी को खोल लें व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। हाथ को पूरा आराम दें। विद्यार्थी इस प्रक्रिया को एक बार फिर दोहराएँ।
- अब उन्हें कहें कि वे अपनी दोनों मुट्ठी कसकर, लेकिन बिना तनाव के बंद कर लें। अपने दोनों हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। अब धीरे-धीरे मुठ्ठी को खोल लें और पूरी तरह से ढीला छोड़ दें।
- उन्हें कहें कि वे अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने दोनों हाथ/बाजुओं को कसकर सीधा कर लें। जितना सीधा कर सकते हैं उतना सीधा कर लें। अपनी बाजुओ में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। 5 सेकंड रुकें। अब धीरे से दोनों हाथों को आराम दें व ढीला छोड़ दें। हाथों और बाजुओं में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें तथा सामान्य रूप से साँस लेते रहें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपनी भौंहों को जितना ऊपर हो सके उतना ऊपर उठाकर माथे की मांसपेशियों को कस लें। करीब पाँच सेकंड तक रुकें, माथे पर बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। अब धीरे-धीरे से माथे को आराम दें व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। पूरा आराम दें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने शरीर में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- इसके बाद, विद्यार्थियों को अपनी पलकों को कसकर बंद करके अपनी आँखों की मांसपेशियों को कसने को कहें । करीब पाँच सेकंड तक रुकें और धीरे से पलकों को ढीला छोड़ दें। पूरी तरह ढीला छोड़ दें। पलकों में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे धीरे से अपनी गर्दन को पीछे की ओर खींच लें जैसे वे दीवार के ऊपरी भाग को देख रहे हों। गर्दन की मांसपेशियों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। करीब पाँच सेकंड तक रुकें, अब धीरे से गर्दन को वापिस अपनी जगह पर ले आएँ। अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। आपने पूरे शरीर में बढ़ते हुए रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- सामान्य रूप से साँस लेते रहें।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने कंधों को जितना हो सके घुमाएँ। अपने कंधे की मांसपेशियों में बढ़ते तनाव को महसूस करें। अब धीरे से अपने कंधों को ढीला छोड़ दें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपनी गर्दन और कंधों में बढ़ती हुई रिलैक्सेशन की अवस्था को महसूस करें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को कहें कि एक गहरी साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- साँस अंदर लें..... और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।

- विद्यार्थियों से ध्यान देने के लिए कहें कि अब वे शांत, सहज और तनावमुक्त महसूस कर रहे होंगे। अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे मन में एक से चार तक गिनती करें और अब चार से एक गिनती करें। जब भी तैयार हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. (b) Progressive Muscle Relaxation-I पर चर्चा : 15 मिनट

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

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

3. साइलेंट चेक–आउट (Silent Check-out) : 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है की विद्यार्थी इस कक्षा में हुए गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरणः

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

क्या करें क्या नहीं करें ?

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 12 : Progressive Muscle Relaxation-II

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Progressive Muscle Relaxation-II : 5 मिनट
(b) Progressive Muscle Relaxation-II पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हो, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Progressive Muscle Relaxation-II : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान उनके शरीर पर लाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को याद दिलाएँ कि – प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन की गतिविधि में हम अपना ध्यान शरीर की मासपेशियों में उत्पन्न हो रहे तनाव व आराम की ओर लेकर जाते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि यह प्रक्रिया सभी विद्यार्थी प्रत्येक मांसपेशी के साथ लगभग 5 सेकंड तक करेंगे। यह महत्वपूर्ण है कि वे पूरे अभ्यास के दौरान साँस लेते रहें।
- विद्यार्थियों को एक आरामदायक स्थिति में बैठने और अपनी आँखें बंद करने को कहें। शिक्षक विद्यार्थियों को अपना ध्यान केवल अपने शरीर पर केंद्रित करने को कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि यदि उनका मन यहाँ वहाँ भटकना शुरू करे, तो वे अपना ध्यान उस मांसपेशी पर वापस लाएँ जिस पर वे ध्यान दे रहे थे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि पिछली बार हमने हाथों, मुँह और कंधों में प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन की गतिविधि की थी। इस बार हम पेट से पैरों तक यह प्रक्रिया करेंगे। इस गतिविधि में जूते उतारना बेहतर रहेगा।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पेट के माध्यम से एक गहरी साँस लें, कुछ सेकंड रुकें, और धीरे-धीरे साँस छोड़ें। अब फिर से, गहरी साँस लेते हुए निरीक्षण करें कि क्या आपका पेट बढ़ रहा है और आपके फेफड़े हवा से भर रहे हैं।

- विद्यार्थियों को कहें कि जब वे साँस छोड़ते हैं, तो वे अपने शरीर में मौजूद तनाव को अपने शरीर से बाहर बहने की कल्पना करें। और फिर से श्वास अंदर लें और साँस छोड़ें।
- अब विद्यार्थियों को अपने पेट को अंदर दबाते हुए मांसपेशियों को कसने को कहें। लगभग 5 सेकंड तक साँस रोकें, और छोड़ें। इस प्रक्रिया को एक बार फिर से करें। विद्यार्थियों को तनाव और आरामदायक स्थिति के बीच के अंतर को महसूस करने को कहें। विद्यार्थियों को अपने पूरे शरीर में बढ़ते हुए रिलैक्सेशन को महसूस करने को कहें।

लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।

- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने घुटनों को एक साथ दबाकर अपनी जाँघों को कस लें। जितना कस सकते हैं उतना कसें। अपनी जाँघो में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। 5 सेकंड रुकें। अब धीरे से अपने घुटनों को एक दूसरे से दूर करें और अपनी जाँघों की मांसपेशियों में बढ़ती हुई आराम की स्थिति को महसूस कीजिए।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पैरों को फ्लेक्स (Flex) करें। इसके लिए अपने पैर की उँगलियों को अपनी ओर खींचते हुए अपनी पिंडली की मांसपेशी (Calf Muscle) में तनाव महसूस करें। लगभग 5 सेकंड के लिए रुकें और आराम करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पैरों के वजन को नीचे की ओर ले जाते हुए और ढीला छोड़ते हुए आराम महसूस करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पैरों को नीचे मोड़ते हुए अपने पैर की उंगलियों को कर्ल (Curl) करें। लगभग 5 सेकंड के लिए रुकें और आराम करें।

लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।

- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने सिर से लेकर अपने पैरों के नीचे तक, अपने शरीर के एक छोर से दूसरे छोर तक, धीरे-धीरे विश्राम की एक लहर चलने की कल्पना करें।
- अब एक गहरी साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- साँस अंदर लें..... और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अब शांत, सहज और तनावमुक्त हैं। अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे मन में एक से चार तक गिनती करें और अब चार से एक तक गिनती करें। जब भी वे तैयार हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. (b) Progressive Muscle Relaxation-II में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु : 15 मिनट

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं ?
- जब आपने अपनी मांसपेशियों को कसने की कोशिश की तो आपको कैसा महसूस हुआ ?
- जब आपने अपनी मांसपेशियों को ढीला छोड़ा, तो आपको कैसा महसूस हुआ ?
- आपने मांसपेशियों को कसने और ढीला छोड़ने में क्या-क्या अंतर महसूस किया ?

- जब हम तनाव महसूस करते हैं, हमारा शरीर एवं हमारी मासपेशियां भी तनावपूर्ण हो जाती हैं। इस प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन के अभ्यास से, हमारा शरीर शांत हो जाता है, जिससे हमारा मन भी शांत हो जाता है।
- क्या आपने पिछली बार सीखे प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन की प्रक्रिया माइंडफुलनेस कक्षा के अलावा और कहीं भी की ? कब-कब ? आपको इसका क्या फायदा लगा ?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में हुए गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें क्या नहीं करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 13 : Mindful Walking

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Mindful Walking : 5 मिनट
(b) Mindful Walking पर चर्चा : 10 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Mindful Walking) 5 मिनट

उद्देश्य– विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

क्या करें और क्या न करें

- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- इस प्रक्रिया के लिए वे अपने–अपने डेस्क से बाहर आ जाएँ और एक आरामदायक स्थिति में खड़े हो जाएँ। सभी बच्चे अपने हाथ, पैर ओर कंधों को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2 –3 लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ें।
- अगली साँस के साथ वे अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ ओर देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं। आपके पैरों में क्या कोई संवेदना महसूस हो रही है ? इस बारे में सजग हो जाएँ।
- अब एक लम्बी गहरी सांस के साथ, धीरे–धीरे, एक कदम आगे बढ़ाएँ। जब आप ऐसा कर रहे हैं तो अपने कदम पर ध्यान दें और जमीन से इस कदम को उठाने से ले कर सामने रखने तक महसूस करें। अब इस समय अपने शरीर की स्थिति की ओर अपना ध्यान ले जाएँ। आप किस प्रकार से खड़े हैं।

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब सभी धीरे-धीरे ऐसे अपने कदमों पर ऐसे ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक-एक करके महसूस करें।

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और बच्चों को यह गतिविधि करने दें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब आप इस प्रकार से चल रहे हैं तो अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर भी अपना ध्यान ले जाएँ। इस समय आपकी साँसें कैसी हैं ? क्या किसी और अंग से अपके शरीर में आपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है।

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और बच्चों को यह गतिविधि करने दें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें, ''अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी चलने की स्थिति के ऊपर ले आएँ।''
- शिक्षक कहें- ''अब आप सभी एक लम्बी गहरी सांस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।''
- 1 मिनट तक विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए समय दें ।

2. (b) Mindful Walking में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दुः 15 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं ?
- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है ?
- जब आप अपनी चलने की प्रक्रिया पर ध्यान दे रहे थे तो क्या आपके विचार इधर-उधर जा रहे थे ?
- क्या आप अपने चलने पर अपना ध्यान लाने में सक्षम थे ?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में हुई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरणः

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 14 : भावनाओं का वर्गीकरण

समय का वितरण (Session Flow):

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) भावनाओं का वर्गीकरण: 5 मिनट
(b) भावनाओं के वर्गीकरण पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) भावनाओं का वर्गीकरण : 5 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक ब्लैकबोर्ड पर एक इस प्रकार का चार्ट बना सकते हैं।

सहज भाव	असहज भाव
ख़ुशी	गुस्सा
प्यार	दु:ख
आनंद	जलन

- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कह सकते हैं– कुछ भाव ऐसे होते हैं जो हमें अच्छा महसूस करवाते हैं और कुछ भाव ऐसे होते हैं जिन्हे महसूस करना हमें अच्छा नहीं लगता है।
- क्या आपमें से कुछ विद्यार्थी बता सकते हैं कि ऐसे कौन से भाव हैं जिन्हें महसूस करना हमें सहज लगता हैं और ऐसे कौन से भाव हैं जिन्हें महसूस करने पर हमें असहज लगता है। (शिक्षक विद्यार्थियों से उनके जवाब लेकर उन्हें उस चार्ट पर लिखें।)

2. (b) भावनाओं को वर्गीकरण पर चर्चा : 15 मिनट

- हमें यह जानना क्यों ज़रूरी है कि हम क्या महसूस कर रहे हैं ?
- आपने अपनी भावनाओं के बारे में आज क्या नया जाना ?
- आप किन–किन भावनाओं में स्वयं को सहज महसूस करते हैं ?
- आप किन–किन भावनाओं में स्वयं को असहज महसूस करते हैं ?

3. साइलेंट चेक–आउट (Silent Check-out) : 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है की विद्यार्थी इस कक्षा में हुए गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरणः

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 15 : Mindfulness of Feelings

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Mindfulness of Feelings : 5 मिनट
(b) Mindfulness of Feelings पर चर्चा :15 मिनट

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Mindfulness of Feelings : 5 मिनट

उद्देश्य– विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं के प्रति सजग करवाना। भावनाओं के प्रति सजग होने से विद्यार्थी खुद को बेहतर जान पाएँगे और जीवन में बेहतर निर्णय ले पाएँगे।

- विद्यार्थियों को बताया जाए –
  - जिस प्रकार से हम अपना ध्यान सुनने पर, देखने पर, चलने इत्यादि पर देते हैं उसी प्रकार से हम अपना ध्यान अपनी फीलिंग/भावनाओं पर भी दे सकते हैं।
  - इस प्रक्रिया में हम अपना ध्यान, हमें इस वक्त कैसा महसूस हो रहा है, इस पर देंगे।
  - हम Mindfulness of Feelings में केवल अपने फीलिंग/भावनाओं की ओर सजग होंगे। उनको सही–गलत, अच्छे बुरे की तरह नहीं देखेंगे। केवल जानेंगे कि हम कैसा महसूस कर रहे हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब विद्यार्थियों को तीन लम्बी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अगर उन्हें किसी भी तरह का तनाव शरीर में महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर करने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे अब ध्यान दें कि इस पल वे कैसा महसूस कर रहे हैं और इस पल उनके भाव किस तरह के हैं ? विद्यार्थी याद रखें कि कोई भी भाव अच्छा या बुरा नहीं है ! विद्यार्थियों को कहें कि ख़ुशी की, उदासी की, गुस्से की,

तनाव की, घबराहट की, डर की, बेचैनी जैसी भावनाएँ वे इस पल में महसूस कर रहे हैं उनको विद्यार्थी ज्यो का त्यों देख रहे हैं, जिस भी प्रकार की लहरें उठ रही हैं विद्यार्थी उनको उसी तरह से देख रहे हैं। ध्यान दें कि वे इस पल जो भी महसूस कर रहे हैं उस भावना को बदलने का प्रयास न करे, न ही इन भावनाओं के साथ संघर्ष करे।

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे जो भी भावनाएँ महसूस कर रहे हैं उस पर ध्यान दें और जानने की कोशिश करें कि यह किस प्रकार का भाव है ? इस भाव का प्रभाव वे शरीर में कहाँ–कहाँ महसूस कर रहे हैं ? यह प्रभाव उनकी छाती में है या पेट में या फिर हाथों में ? विद्यार्थी ध्यान दें कि शरीर के किस अंग या भाग में वे यह भाव महसूस कर पा रहे हैं।

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब जब भी उन्हें लगे कि उनका ध्यान कहीं और विचलित हो गया है तब वे अपना ध्यान फिर वापस अगली साँस पर ला सकते हैं।

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे ध्यान दें कि इस भाव से साँसों की प्रक्रिया में किस प्रकार का बदलाव हो रहा है। क्या साँस की गति बदल गयी है ? क्या साँस लम्बी और गहरी है या जल्दी–जल्दी आ रही है ?
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अगर ऐसा करते–करते उनका मन कहीं और जा रहा है या वे उस भावना के बारे में सोच रहे हैं– तो वापस अपना ध्यान अपनी साँसो पर ले आएँ और देखें कि उनकी साँसों में किस प्रकार का बदलाव हो रहा है।

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे ध्यान दें कि शुरुआत से अंत तक भावनाओं में क्या कोई बदलाव हुआ ? जो कुछ भी वे इस पल महसूस कर रहे हैं उस भावना को बहुत ही स्नेह के साथ देखें। कुछ भी सही या गलत नहीं है।

(10–15 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ। अपना ध्यान कक्षा में वापस ले आएँ और जब अच्छा महसूस करें वे धीरे–धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. (b) Mindfulness of Feelings में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु: 15 मिनट

- आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं ?
- क्या गतिविधि के शुरू और अंत में आपने अपनी भावनाओं में कोई अंतर पाया ?
- आपने अपनी भावनाओं के बारे में क्या जाना ?
- विचारों और भावों पर ध्यान देने से क्या फ़ायदा हो सकता है ?
- शिक्षक विद्यार्थियों से इन बिंदुओं पर भी चर्चा कर सकते हैं–
  - हम ज़्यादातर ध्यान देने की प्रक्रिया साँसों पर ध्यान देने से शुरू करते है फिर आस–पास के वातावरण व अपने शरीर पर ध्यान देने का अभ्यास करते हैं। इसका अभ्यास हम अपने विचारों व भावनाओं के साथ भी करते हैं। इसके अभ्यास से हम अपने विचारों व भावों को बेहतर ढंग से समझ पाते हैं।

- इस सजगता के साथ हममें अपनी रोज की जिंदगी में प्रतिक्रिया व्यक्त करने यानी रीऐक्शन (Reaction) देने की बजाय सोच समझकर निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है।
- हम इस अभ्यास से विचारों व भावनाओं से प्रभावित हुए बिना कार्य कर पाते हैं, क्योंकि हम जानते हैं कि विचार व भावनाएँ एक जैसी नहीं रहती हैं, बल्कि हर पल बदलती रहती हैं। जब भावनाओं के भंवर मे उलझे होते हैं तब हो सकता है उस स्थिति को पूरे 360 डिग्री रूप से देखने की बजाय उसको अधूरे रूप में भावनाओं से प्रभावित होकर देखते हैं और उसके आधार पर ही निर्णय ले लेते हैं।
- जिस प्रकार समुद्र में लहरें हलचल करती हैं ठीक उसी प्रकार हमारे मन में कई प्रकार की भावनाएँ आती व जाती रहती हैं। ये भावनाएँ अच्छी या बुरी नहीं होती। जैसे समुद्र में लहरें कितना भी शोर करती हैं किन्तु समुद्र का तल/बेस (Base) एकदम शांत होता है, ठीक उसी प्रकार जब हम ध्यान देने की प्रक्रिया का अभ्यास करते हैं तब हम महसूस कर पाते हैं कि भावनाओं में उतार-चढ़ाव होते हुए भी हम अपने भीतर स्थिरता का अनुभव कर पाते हैं।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है की विद्यार्थी इस कक्षा में हुई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 16 : Happy Experiences

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Happy Experiences : 5 मिनट
(b) Happy Experiences पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Happy Experiences : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को शरीर एवं मन में ख़ुशी का अनुभव करवाना। इस गतिविधि से हमारी सजगता बढ़ती है – ख़ुशी के समय पर हमारा शरीर, हमारे विचार, हमारी भावना, हमारा व्यवहार कैसा होता है। इस अभ्यास को हम कभी भी कहीं भी करके ख़ुशी महसूस कर सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब वे एक गतिविधि करेंगे जो उन्हें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी पीठ को सीधा करें और कंधों को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें। अब एक गहरी साँस अंदर लें और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें। इसे एक–दो बार फिर से दोहराएँ। गहरी साँस अंदर लें और मुँह से साँस बाहर छोड़ें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे विद्यार्थी अब एक ऐसी जगह या स्थिति की कल्पना करें जहाँ उन्हें ख़ुशी और सुकून महसूस होता है। कल्पना कीजिए कि वे इस जगह या स्थिति में क्या कर रहे हैं? वे किसके साथ हैं?

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे खोजें और पता लगाएँ कि उनके शरीर में वे कहाँ ख़ुशी का प्रभाव महसूस कर रहे हैं। क्या यह दिल में है, यह उनके पेट में है या उनके हाथों में है?

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपने शरीर में इस ख़ुशी के एहसास को महसूस करते रहें। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान दें कि उनको कैसा महसूस हो रहा है। उनके शरीर में क्या प्रक्रिया चल रही है।

- विद्यार्थियों को कहें कि इसके साथ–साथ, वे अपना ध्यान अपने विचारों पर भी लाने का प्रयास करें। इस पल उनके मन में क्या विचार आ रहे हैं? क्या एक ही विचार आ रहा है या अलग–अलग विचार आ रहे हैं। विद्यार्थी कुछ समय इन विचारों के साथ रहें।

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे धीरे से सांस अंदर लें..... और साँस छोड़े। सांस अंदर लेते हुए सोचें, 'मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ।' साँस बाहर छोड़ते हुए सोचें, 'मैं मुस्कुरा रहा/ रही हूँ।'
- अब विद्यार्थियों को धीरे–धीरे अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण में वापस लाने को कहें और जब विद्यार्थी तैयार हों तो वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब विद्यार्थी एक दूसरे को देखें और कोमल मुस्कान दें।

2. (b) Happy Experiences में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दुः 15 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपके शरीर में कहाँ–कहाँ ख़ुशी का एहसास हुआ?
- आपने जिस जगह में खुश रहने की कल्पना की उसमें आप क्या करके ख़ुशी महसूस कर रहे थे?
- इस गतिविधि के अभ्यास से आपको क्या लाभ हो सकता है? (इस गतिविधि के लगातार अभ्यास से हम सकारात्मक भावनाओं (Positive Feelings) को ज़्यादा महसूस कर पाते हैं, जैसे कि ख़ुशी, प्यार, संतोष, आभार, गर्व, आशा, रुचि, इत्यादि। इससे, हमारी संतुष्टि भी बेहतर रहती है और हमारा Well Being भी बढ़ता है।)

3. साइलेंट चेक–आउट (Silent Check-out): 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में हुए गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरणः

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

क्या करें और क्या न करें?

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 17 : Word Association

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Word Association : 5 मिनट
(b) Word Association पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा :10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) शब्द-संयोजन (Word Association) : 5 मिनट

उद्देश्य- विद्यार्थियों को विचारों की पहचान करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सबसे पहले एक शब्द बोलें और इससे संबंधित जो कुछ भी विचार या चित्र विद्यार्थियों के मन में आ रहें हों, उन्हें व्यक्त करने के लिए कहें । शिक्षक उन शब्दों को ब्लैकबोर्ड पर लिख दें। जैसे - 'बादल' शब्द सुनने पर मन में बहुत से ख़याल आ सकते हैं- आसमान, बारिश, नीला, पानी, सफेद, घने बादल आदि। ये सभी विचार हैं।
- शिक्षक द्वारा 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।
- शिक्षक ऐसे पाँच-छ: शब्दों के साथ यह प्रक्रिया करें।

2. (b) शब्द-संयोजन (Word Association) पर चर्चा : 15 मिनट

- क्या आपके मन में भी 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,ख़ुशी वाले होते हैं। हम सबको दिन भर में हजारों विचार आते हैं जिनके प्रति हम सजग (Aware) नहीं होते हैं और जिन पर हम ध्यान नहीं देते हैं।
- क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि आपके मन में कितने तरह के और कितने सारे विचार आते हैं?

- कब-कब विचार ज़्यादा आते हैं ? कब कम ? जब विचार ज़्यादा आते हैं तब आपको कैसा लगता है और जब कम आते हैं तब ?
- वैज्ञानिकों ने मनुष्य के मन को 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।
- विद्यार्थियों को पूछें कि वे आज खुद के विचारों पर ध्यान दें और जानें कि उनका मन भी Monkey Mind जैसा है क्या ?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते वक़्त एक मधुर स्वर का उपयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती न की जाए।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएं।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 18 : Mindfulness of Thoughts

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Mindfulness of Thoughts : 5 मिनट
(b) Mindfulness of Thoughts पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Mindfulness of Thoughts: 5 मिनट

उद्देश्य– विद्यार्थियों को अपने विचारों के प्रति सजग करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे Mindfulness of Thoughts का अभ्यास करेंगे। इसके द्वारा वे अपने विचारों पर ध्यान लेकर जाएँगे। इस अभ्यास को करने के लिए अब सभी विद्यार्थी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपने हाथों को अपनी टाँगों पर रखें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब 2 से 3 लम्बी गहरी साँस लें ओर अपनी आँखें बंद करें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हैं वह नीचे की ओर देख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि इस अभ्यास में वे अपना ध्यान अपने विचारों की ओर लेकर जाएँ। विद्यार्थी ध्यान दें इस समय आपके मन में कई विचार आ और जा रहे होंगे। ध्यान दें, क्या यह विचार बीते हुए कल या आने वाले कल से सम्बंधित हैं? या फिर हो सकता है ये विचार उनके साथ हुई किसी घटना से सम्बंधित हैं।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब जो भी विचार आ रहे हैं, इन विचारों को आने और जाने दें। विचारों पर किसी भी प्रकार की पाबन्दी न लगाएँ, एवं उन्हें अच्छा या बुरा आँकने की कोशिश न करें। अगर किसी विचार को अच्छा या बुरा आँकने का मन भी करे, तो इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान विचारों पर ही रखें।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जैसे साँस अंदर बाहर आ जा रही है, ठीक उसी प्रकार विचार भी आ जा रहे हैं। विचारों के आवागमन को देखने का प्रयास करें, उन्हें रोके नहीं।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब भी उन्हें लगे कि वे विचारों में उलझ गए हैं, तो जानने की कोशिश करें कि उनका ध्यान कहाँ है और फिर से सहजतापूर्वक अपना ध्यान विचारों के आवागमन पर ले आएँ।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान धीरे-धीरे अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और आस पास के वातावरण के प्रति सजग हो जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि जब भी वे अच्छा महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल लें।

2. (b) Mindfulness of Thoughts में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु : 15 मिनट

(शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं ?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना ?
- क्या आपके मन में एक ही विचार था या अलग-अलग विचार आ रहे थे ?
- गतिविधि के शुरू में एवं अंत में क्या आपने अपने विचारों में कोई अंतर पाया ?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते समय एक शांत स्वर का प्रयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती न की जाए।
- विद्यार्थियों पर आँखें बंद करने के लिए दबाव न डाला जाए। वह अपनी आँखें नीचे की ओर करके भी यह प्रयास कर सकते हैं।
- शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते हुए समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बता सकते हैं कि यह अभ्यास हमें वर्तमान में चल रहे विचारों के प्रति सजग रहने में मदद करता है और विचारों की गति और स्वभाव के बारे में मालूम कराता है। इस प्रक्रिया के निरंतर अभ्यास से विचारों में स्थिरता आती है व मन शांत होता है। याद रखें, इस अभ्यास से हम विचारों को रोकने या ख़त्म करने का प्रयास नहीं कर रहे हैं।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएं।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें क्या नहीं करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 19 : Sticky Thoughts

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3–5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) Sticky Thoughts : 5 मिनट
(b) Sticky Thoughts पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3–5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- वद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से... हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य : माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) Sticky Thoughts : 5 मिनट

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

क्या करें और क्या न करें

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम अपनी कल्पना का प्रयोग करेंगे। अब शिक्षक कहें कि सभी विद्यार्थी अपनी आँखें बंद कर लें और तीन लम्बी गहरी साँस लेकर आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने मन में एक बड़े से 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 एकदम स्थिर खड़ा है। इस हाथी की विस्तार में कल्पना कीजिए।

(30 सेकंड तक इसी स्थिति में रुक जाएँ और बच्चों को कल्पना करने का अवसर दें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे हाथी के बारे में न सोचें। जो भी हाथी के बारे में विचार हैं उन्हें अपने मन से निकल दें। कुछ क्षण शांति से बैठ जाएँ पर हाथी के बारे में कुछ न सोचें।

(30 सेकंड रुक जाएँ और बच्चों को सोचने का अवसर दें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अगर हाथी का चित्र किसी के मन में अभी भी आ रहा है तो अपना हाथ उठाएँ।

2. (b) Sticky Thoughts पर चर्चा : 15 मिनट

- क्या आप सब हाथी की कल्पना कर पाए ?
- जब मैंने कहा हाथी की कल्पना न करें तब क्या हुआ ? (ज़्यादातर बच्चों के मन में हाथी का चित्र आया होगा।)
- जब निर्देश यह था कि हाथी से सम्बंधित विचार मन से हटा दें, तब भी क्या हममें से कुछ विद्यार्थियों के मन में हाथी का चित्र था ? विद्यार्थियों को हाथ उठाने को कहें। (इसी तरह 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। इन्हें हम 'चिपकू विचार' या sticky thoughts 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 क्या यह बहुत कठिन कार्य होता है ? (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 हों, उनमें उलझें न, तब हम कैसा महसूस करते हैं ? (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 की हम इनमें उलझें न। यह करने से, धीरे-धीरे आपको अपना मन शांत होता महसूस होगा।)

शिक्षक के लिए नोट- बच्चो से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1-2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरणः

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

क्या करें क्या नहीं करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें ।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 20 : Thoughts as Traffic

समय वितरण

1(a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in) : 3-5 मिनट
(b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

2(a) विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) : 5 मिनट
(b) विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) पर चर्चा : 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 2 मिनट

1. (a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In) : 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

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

1. (b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैपीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (Articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (Articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. (a) विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) : 5 मिनट

उद्देश्य: सहज मन से विचारों को ट्रैफिक की तरह देखना। इस गतिविधि का उद्देश्य है कि हम अपने विचारों के बारे में सजग हो जाएँ और उन्हें सहज भाव से, अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना देख पाएँ। इससे हम अपने विचारों को बेहतर और स्पष्ट रूप से देख पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब वे सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। कंधों को ढीला छोड़ दें। एक लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से धीरे-धीरे छोड़ें। 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 सभी विद्यार्थी अगली साँस के साथ अपने वातावरण के प्रति सजग हो जाएँ। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन्न हो रही विभिन्न आवाज़ों पर लेकर जाएँ।

(शिक्षक 30 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या सामान्य रूप से साँस अंदर-बाहर आ जा रही है। अब शिक्षक विद्यार्थियों को कल्पना करने के लिए कहें कि वे 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।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे कल्पना करें कि उनके 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 उनके मन में विचार चल रहे हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि विद्यार्थी 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।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि हो सकता है विचारों को देखते समय आप विचारों में उलझ जाएँ या फिर आपका ध्यान विचारों से हटकर कहीं और चला जाए। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपनी साँस पर ले आएँ।
- अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों को देखेंगे। विचारों को आने दें और जाने दें। विचारों को रोकें नहीं।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अगली साँस के साथ अपनी बैठने की स्थिति पर ध्यान लेकर 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।

2. (b) विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिन्दु : 15 मिनट

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

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक बच्चों की अभिव्यक्ति को 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।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out) : 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में हुए गतिविधियों से उत्पन्न हुई विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

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

क्या करें और क्या ना करें ?

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

कहानी खंड

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

हमारे समक्ष यह एक ज्वलंत प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियाँ कैसी हों ? हम सब बचपन से कल्पनालोक में विचरण करने वाली फंतासी (Fantasy) से भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं, जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते और चलते हैं इत्यादि। इस पाठ्यक्रम में ऐसी कल्पनालोक की कहानियों को सम्मिलित नहीं किया गया है जिसका कारण यही है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से वास्तविकताओं पर ध्यान दिलाना चाहते हैं। विद्यार्थियों में सद्‌गुणों के विकास के लिए इस पुस्तक में वास्तविकता पर आधारित प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है। प्रत्येक कहानी विद्यार्थी या किसी बालक के परिवेश से जुड़ी हुई है। कुछ कहानियों से बड़े लोगों के बीच के संवाद हैं, लेकिन इनमें भी विद्यार्थियों को सोचने और समझने का अवसर उपलब्ध होता है।

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

- कहानी हाव-भाव के साथ सुनाई जाए ताकि विद्यार्थियों की रुचि बनी रहे और वे स्वयं को कहानी के पात्रों से जोड़ पाएँ।
- कहानी को टुकड़ो में न सुनाएँ।
- यह भाषा की कक्षा नहीं है, इसलिए कहानी सुनाने एवं चर्चा में भाषा पढ़ाने की शैली का प्रयोग न करें बल्कि भाव पक्ष पर अधिक ध्यान रहे।
- हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियों के पश्चात की जाने वाली चर्चा अधिक महत्त्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- चर्चा के प्रश्न कहानी के उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक कदम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
- उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें।
- विद्यार्थियों को स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- कहानी से क्या सीखा के स्थान पर कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे, जैसे प्रश्नों का समावेश किया जाए।
- कहानियाँ बहुत छोटी-छोटी हैं इनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश न करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।
- विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- ध्यान देने योग्य बात यह है कि कहानी के लिए कोई लिखित होमवर्क नहीं दिया जाएगा, हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कि कक्षा में कहानी पर आधारित चर्चा को अपने परिवार और आस-पड़ोस में जीने में देखने का अवसर उपलब्ध कराना।
- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश कहानी के अंत में दिए हुए हैं, उनके अनुसार ही विद्यार्थियों को चिंतन और चर्चा के अवसर दिए जाएँ।

कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं:

- पहले दिन कहानी सुनाकर उससे जुड़े प्रश्नों की सामान्य चर्चा पूरी कक्षा के साथ की जाए।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि यह कहानी घर जाकर अपने माता-पिता, भाई-बहन, पड़ोसी, मित्रों आदि से साझा करें और प्रश्नों पर चर्चा भी करें।
- दूसरे दिन कहानी की पुनरावृत्ति करवाकर चर्चा आगे बढ़ाई जाए।

कक्षा में वातावरण का निर्माण:

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

1. हाथी की रस्सी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: यह समझना कि कुछ मान्यताओं को जाने-समझे बिना, सिर्फ मानकर कार्य करने से सफलता पाना कठिन है।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक व्यक्ति किसी रास्ते से गुजर रहा था। तभी उसने देखा कि एक हाथी एक छोटे से लकड़ी के खूँटे से बँधा खड़ा था। व्यक्ति को यह देखकर बड़ी हैरानी हुई कि इतना विशाल हाथी एक पतली रस्सी के सहारे उस लकड़ी के खूँटे से कैसे बँधा हुआ है।

उसने हाथी के मालिक से पूछा, ''अरे! यह हाथी तो इतना विशाल है फिर इतनी पतली सी रस्सी से कैसे बँधा हुआ है? यदि यह चाहे तो एक झटके में इस रस्सी को तोड़ सकता है।''

हाथी के मालिक ने जवाब दिया, ''श्रीमान! जब यह हाथी छोटा था, तभी से मैंने इसे रस्सी से बाँधा था। उस समय इसने खूँटा उखाड़ने और रस्सी तोड़ने की पूरी कोशिश की। लेकिन यह छोटा था इसलिए नाकाम रहा। इसने बहुत बार कोशिश की लेकिन जब इससे रस्सी नहीं टूटी तो इसे यह लगने लगा कि यह रस्सी बड़ी मजबूत है और वह उसे कभी नहीं तोड़ पाएगा। इस तरह हाथी ने रस्सी तोड़ने की कोशिश ही छोड़ दी''

आज वही हाथी बहुत विशाल हो चुका है और उसमें इतनी ताकत है कि वह आसानी से उस रस्सी को तोड़ सकता है लेकिन इसने यह मान लिया है कि वह रस्सी को नहीं तोड़ पाएगा। इसलिए इसे तोड़ने की कभी कोशिश भी नहीं करता। तभी इतना विशाल होकर भी यह हाथी इतनी पतली-सी रस्सी से बँधा है। यह सुनकर वह व्यक्ति सोच में पड़ गया।

चर्चा की दिशा:

हमारे जीवन में हम बहुत कुछ करना चाहते हैं परंतु कुछ मान्यताओ के कारण हमारी गति रुक जाती है। कुछ असफलताओं का सामना करने से हम निराश हो जाते हैं और घटना को ही नियम मान लेते हैं। यह सोचकर कोशिश करना ही छोड़ देते हैं कि हमें सफलता नहीं मिलेगी। जो लोग अपने लक्ष्य को पाने के लिए निरन्तर प्रयास करते हैं, उन्हें सफलता अवश्य मिलती है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आप अपने जीवन की ऐसी कौनसी सोच से बँधे हुए हैं जिससे आप अलग नहीं हो पा रहे? (जैसे, गणित तो बहुत कठिन है, यह मुझसे नहीं होगा)
2. ऐसी कौनसी मान्यता (assumption) है जिसे आप तोड़ना ही नहीं चाहते? उदाहरण देकर बताएँ।
3. इनमें से किन मान्यताओं को आप जाँचना और परखना चाहेंगे और क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- अपने माता-पिता से चर्चा करें कि क्या उनके जीवन में भी कुछ ऐसा था/कोई रस्सी थी, जिसके कारण वह कोई ऐसा काम नहीं कर पाए जो वह करना चाहते थे।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए।
- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए,आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों को शेष विद्यार्थियों से भी पूछा जा सकता है। (जिन्होंने पहले दिन उत्तर नहीं दिए।)

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. हमारे अपने जीवन में ऐसी कौन-कौनसी धारणाएँ (मान्यताएँ) हैं,जिन्हें आप छोड़ना चाहते हैं?
2. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आपने किसी कार्य के लिए यह मान लिया कि यह आपसे नहीं हो पाएगा, पर किसी के प्रेरित करने पर आपने कोशिश की और आपको सफलता मिली। उदाहरण देकर साझा करें।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

2. भूल जाना बेहतर है

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: मधुर सम्बन्धों को बनाए रखने के लिये क्षमा बहुत महत्वपूर्ण है। अनचाही घटनाओं को भूल जाना ही बेहतर है।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक बार दो मित्र मोहन और सुरेश कहीं घूमने के लिए निकले। चलते चलते रास्ते में एक नदी आ गई। मोहन से टकराकर सुरेश गिर गया। सुरेश ने मोहन को एक चांटा लगा दिया। मोहन को दुख हुआ। उसने रेत पर लिखा, ''आज मेरे मित्र सुरेश ने मुझे एक चांटा लगाया।''

नदी थोड़ी गहरी थी और कीचड़ भी था। नदी पार करते करते मोहन का पैर फिसल गया और वह डूबने लगा। सुरेश तुरंत आगे बढ़ा और उसने मोहन का हाथ पकड़ लिया। धीरे-धीरे उसे नदी पार करवा दी। नदी पार होने पर मोहन ने सुरेश का धन्यवाद किया। उसे गले से लगाया और पत्थर पर लिखा, ''आज मेरे मित्र सुरेश ने मेरी जान बचाई है।'' यह देखकर सुरेश ने मोहन से पूछा कि तुमने ऐसा क्यों किया कि पहले जब मैंने तुम्हें थप्पड़ मारा तो तुमने रेत पर लिखा और जब मैंने तुम्हारी जान बचाई तो तुमने पत्थर पर लिखा। मोहन बोला, ''जो मैंने इस रेत पर लिखा है वह तो हवा के एक झोंके से मिट जाएगा परंतु जो मैंने पत्थर पर लिखा वह देर तक लिखा रहेगा।''

चर्चा की दिशा:

अकसर हम दूसरों की गलतियों को भूल नहीं पाते, परंतु दूसरों से अपेक्षा करते हैं कि हमसें कोई भूल हुई है उसे याद न रखें। कितना अच्छा हो कि हम अच्छी बातें सदा याद रखकर अनचाही घटनाओं को भूल जाने का प्रयत्न करें। अनचाही घटनाओं को भुलाकर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित की जा सकती है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. सभी विद्यार्थी बारी बारी सामने आकर किन्हीं 2-3 विद्यार्थियों की अच्छी बातें साझा करें।
2. ऐसी घटना साझा करें कि जब आप मदद कर सकते थे, परन्तु नहीं की।
3. हमें अकसर क्या याद रहता है-दूसरों की गलतियाँ या दूसरों के अच्छे काम ?
4. क्या आपको लगता है कि हमें दूसरों की गलतियाँ भूल जानी चाहिए, और अच्छे काम सदा याद रखने चाहिए ? क्यों ? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- अपने मित्रों एवं प्रियजनों से पूछें कि उन्हें अपने जीवन की कौन-कौन सी घटनाएँ याद हैं ?
- इनमें से किसे याद करके उन्हें खुशी मिलती है और किस घटना को याद करने से तकलीफ होती है ? क्या जिन घटनाओं को याद करने से तकलीफ होती है उन्हें भूल जाते हैं ? क्यों ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति कराई जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों को शेष विद्यार्थियों से भी पूछा जा सकता है। (जिन्होंने पहले दिन उत्तर नहीं दिए)
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. अपनी गलतियों को बार-बार याद करके या उनका कहीं उल्लेख होने पर आपको कैसा लगता है ? क्या आप दूसरों की गलतियों का बार-बार उल्लेख करते हैं ?
2. दूसरों की गलतियाँ बार-बार याद करके आपको अच्छा लगता है या बुरा (happy महसूस करते हैं या unhappy) ? चर्चा करें।
3. ऐसा उदाहरण बताओ जब आपके मित्र ने आपसे हुई गलती को बहुत दिन याद रखा और आपको अच्छा नहीं लगा।विद्यार्थी स्वेच्छा से इसका कारण भी साझा कर सकते हैं।
4. ऐसा उदाहरण बताओ जब आपके मित्र से कोई गलती हुई हो और आपने उसे बहुत दिन तक याद रखा हो।
5. आज की इस चर्चा के बाद आप अपने उस मित्र से कुछ कहना चाहेंगे ? (शिक्षक, सभी को अपनी बात कहने का थोड़ा समय दें।)

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. राष्ट्रपति

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों में श्रम के प्रति सकारात्मक भाव का विकास।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

गर्मी की तपती धूप में कुछ मज़दूर एक बड़े यंत्र को गाड़ी पर लाद रहे थे। यंत्र काफी भारी भी था और मजदूरों के बहुत परिश्रम करने के बावजूद यंत्र गाड़ी में लादा नहीं जा रहा था। कुछ अधिकारी खड़े होकर केवल मज़दूरों को कोस रहे थे। और कुछ निर्देश दे रहे थे कि ऐसे नहीं,ऐसे करो। पर कोई भी अधिकारी उनके साथ मिलकर यंत्र को लदवाने में सहयोग नहीं कर रहे थे।

चर्चा की दिशा:

हम सबमें श्रम के प्रति सम्मान की भावना कम होती दिखाई पड़ती है और इसी कारण श्रमिकों, किसानों, मज़दूरों आदि के प्रति कृतज्ञता की भावना कम होती जा रही है। कोई भी इस प्रकार के काम नहीं करना चाहता और यह भी नहीं स्वीकारते कि श्रम करने वालों का हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण स्थान है।

तभी वहाँ एक घुड़सवार और उसके कुछ साथी गुजरे और उन मजदूरों को देखकर रुक गये।

घुड़सवार परिस्थिति को भाँप कर घोड़े से उतरा और उनकी मदद करने के लिए आगे बढ़ा और फिर घुड़सवार के उतरते ही उसके साथी भी उतरकर उस भारी भरकम यंत्र को मजदूरों के साथ मिलकर लदवाने मे सहयोग करने लगे, सबकी मेहनत कामयाब हुई और वह यंत्र गाड़ी में लद गया।

जाते-जाते घुड़सवार ठेकेदार के पास गया और बोला यदि आगे भी कभी किसी कार्य करने में आदमियों की कमी लगे तो राष्ट्रपति भवन में आकर उन्हें याद कर लें। बाद में पता लगा कि वह घुड़सवार कोई और नहीं बल्कि उस देश का राष्ट्रपति था।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आपके विचार में क्या राष्ट्रपति का घोड़े से उतरकर मदद करना उचित था, अपने विचार साझा करें।
2. अपने जीवन से उदाहरण दें जब किसी ने दूसरों की इस प्रकार सहायता की हो ?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपको सहायता की आवश्यकता थी और तब कोई केवल सलाह देता रहा और आपकी सहायता नहीं की। ऐसे में आपको कैसा लगा ? उदाहरण के साथ साझा करें।

4. क्या कभी आपने भी ऐसा ही व्यवहार किया है कि किसी को सहायता की आवश्यकता थी और आप देखते रहे ?

5. समाज में किस प्रकार के कार्य करने वाले व्यक्तियों का सम्मान है ? क्या आपको यह सही लगता है ?

6. क्या शारीरिक श्रम करने वाले लोगों का सम्मान होना चाहिए ? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- आपके घर में ऐसे कौन-कौन से सदस्य हैं जो घर का वातावरण अच्छा बनाने में या रिश्तों को मजबूत करने का प्रयास करते हैं ? देखो कि वे सदस्य ऐसा क्या-क्या करते हैं जिससे घर का वातावरण अच्छा बना रहता है ? आपके आस पड़ोस में ऐसे कौन-कौन से लोग हैं जो सोसाइटी का वातावरण अच्छा बनाने का प्रयास करते हैं ? देखो वे लोग ऐसा क्या-क्या करते हैं जिससे सोसाइटी का वातावरण अच्छा बना रहता है।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति कराई जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बात चीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. श्रम करने वाले लोग जो हमारे जीवन को आसान बनाते हैं, यदि वे न हों तब हम क्या करेंगे ?
2. क्या आपने श्रम के आधार पर किसी व्यक्ति को छोटे बड़े का भेद भाव करते देखा है ? ऐसे लोगों के प्रति आपके भाव कैसे रहते हैं ? साझा करो

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

4. शिकायतों का बोझ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना है कि दूसरों के प्रति द्वेष भाव रखना स्वयं के लिए हानिकारक है।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक गुरु थे। उनके अनेक शिष्य थे। गुरु की खूब सेवा करने में लगे रहते थे। सभी को अपने बारे में लगता था कि वही असली सेवा करता है, बाकी तो केवल दिखावा ही करते हैं। सभी एक दूसरे से ईर्ष्या करते और अवसर पाकर सभी एक दूसरे के लिए कुछ नकारात्मक बात गुरुजी से कर दिया करते। एक दिन गुरु जी ने उनसे कहा कि कल जब तुम लोग यहाँ आओगे तो अपने साथ एक-एक थैली में बड़े-बड़े टमाटर लेकर आओगे। जिसका जितने व्यक्तियों से कोई शिकवा शिकायत है वह उतने ही टमाटर लेकर आए। अगले दिन सभी शिष्य टमाटर लेकर आ गए।

किसी के पास 4 टमाटर थे तो किसी के पास 7 स गुरु ने कहा कि अगले 7 दिन तक यह टमाटर सब अपने अपने पास रखेंगे। जहां भी जाएं खाते-पीते सोते जागते। यह टमाटर सदा ही उनके साथ रहने चाहिए। शिष्यों को कुछ समझ में नहीं आ रहा था लेकिन वे क्या करते। गुरु जी का आदेश था। दो-चार दिनों के बाद ही शिष्य टमाटरों की बदबू से परेशान हो गए। जैसे तैसे 7 दिन बीत गए और गुरुजी के पास पहुंचे। सब ने गुरु जी से कहा, गुरु जी आपकी आज्ञा से पिछले सप्ताह भर से हम टमाटरों को अपने पास रखे हुए हैं लेकिन इन टमाटर से तो हमें बदबू आने लगी है। और इनकी बदबू के कारण कोई भी हमारे पास नहीं बैठना चाहता। अब इन्हें फेंक देना चाहिए। इनका बोझ ढोना व्यर्थ लग रहा है।

गुरुजी मुस्कुरा कर बोले, जब केवल सात दिनों में तुम्हें यह टमाटर बोझ लगने लगे हैं तब सोचो कि जिन लोगों से तुम ईर्ष्या करते रहते हो उसका कितना बोझ तुम्हारे मन पर रहता है। इस अनावश्यक बोझ के कारण तुम्हारे मन में भी बदबू भर जाती है ठीक इन टमाटर की तरह। ईर्ष्या के कारण हम अपनी सोच को बहुत छोटा कर लेते हैं। बेहतर होगा कि अपने मन से गलत भावनाओं को निकाल दो। यदि किसी से प्रेम नहीं कर सकते तो नफरत भी मत करो। इससे तुम्हारा मन स्वच्छ और हल्का होगा और तुम सब आपस में मित्रता करना चाहोगे। गुरु जी की बात सुनकर सभी एक दूसरे को देखने लगे और गुरु जी ने कहा, यह सब मैंने तुम्हें शिक्षा देने के लिए ही किया था।

चर्चा की दिशा:

हम अक्सर अपना समय दूसरों की गलतियां ढूंढने और उनकी शिकायतें करने में लगा देते हैं। दूसरों की सफलता आदि से भी प्रभावित रहते हैं और ईर्ष्या जैसे भावों से अपने विचारों को नकारात्मक परिस्थिति में ले जाते हैं। इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों को ईर्ष्या जैसे नकारात्मक भाव से दूर रखने का प्रयास किया गया है। अध्यापक ध्यान दें कि चर्चा इसी दिशा में जाए कि जहां एक ओर ईर्ष्या की भावना रखने से अपनी गति रुक जाती है अथवा धीमी पड़ जाती है वहीं दूसरी ओर किसी की सफलता से प्रेरणा पा कर आगे बढ़ना भी जरूरी है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपको कभी किसी साथी या संबंधी की उपलब्धियों आदि से उनके प्रति ईर्ष्या होती है? उदाहरण द्वारा बताएँ कि ऐसा किस कारण से होता है।
2. जब आपका कोई साथी किसी प्रकार की सफलता प्राप्त करता है तब आपके मन में कैसे-कैसे भाव उत्पन्न होते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- यह ध्यान करें कि आपके आसपास ऐसे कौन लोग हैं जिनके प्रति आपको या आपके माता पिता अथवा भाई बहन को ईर्ष्या की भावना होती है। इस बात की चर्चा भी करें कि ऐसा क्यों होता है। क्या आप इस भावना से बाहर आने का प्रयास करते हैं?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे। पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. यदि आपके मन में ईर्ष्या और जलन जैसे नकारात्मक भाव उत्पन्न होते हैं तब आप इन भावों को कैसे दूर कर सकते हैं? चर्चा करें।
2. ईर्ष्या के कारण संबंधों में किस प्रकार की समस्याएँ आ जाती हैं?
3. चर्चा करें कि ईर्ष्या के कारण आपसी सम्बन्धों में आई समस्याओं को आप कैसे हल करेंगे?
4. इस बात पर चर्चा करें कि आप किसी से ईर्ष्या नहीं करते या करते हैं तो क्यों करते है।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

5. किसका फैसला

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: यह स्पष्ट करना कि स्वयं में निर्णय करने की क्षमता नहीं होने से आत्मविश्वास की कमी रहती है जिससे हम दुखी रहते हैं ।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:

हमें अपने जीवन में बहुत बार कोई न कोई निर्णय लेने की आवश्यकता पड़ती है। कभी कभी ऐसे में अपने आप को सक्षम नहीं पाते क्योंकि हममें आत्मविश्वास की कमी रहती है या हमें अपने आसपास दूसरे लोगों के द्वारा गलत ठहराए जाने का डर बना रहता है। हम अक्सर सही निर्णय नहीं ले पाते क्योंकि ''लोग क्या कहेंगे'' के प्रति चिंतित रहते हैं। परंतु यदि हमें सही की समझ हो तो हमारा विश्वास बना रहेगा और हमारे निर्णय किसी ठोस बात पर आधारित होंगे।

एक आदमी और उसका बारह वर्ष का बेटा अपने गधे के साथ शहर की तरफ जा रहे थे। उनको इस तरह चलते देखकर राह चलते लोग हँसने लगे। एक व्यक्ति ने उनसे कहा, '' गधे के होते हुए भी तुम लोग पैदल जा रहे हो।'' यह सुनकर पिता ने बेटे को गधे पर बिठा दिया।

कुछ आगे जाने पर उनको कुछ दूसरे लोगों ने ताना मारते हुए कहा, ''कितनी शर्म की बात है बेटा गधे पर बैठा है ,पिता पैदल चल रहा है।'' उन दोनों को लगा कि लोग सही कह रहे हैं इसलिए अब पिता गधे पर बैठ गया और बेटा पैदल चलने लगा।

कुछ आगे बढ़े तो किसी राहगीर ने कहा, ''यह आदमी कैसे मजे से गधे पर बैठा है और बच्चे को पैदल दौड़ा रहा है। बेचारा बच्चा कैसा हाँफ रहा है।''

इस तरह लोगों के ताने और व्यंग सुनकर, दुखी होते हुए और बार-बार अपना स्थान बदलते हुए वे शहर की ओर चले गए।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. रोजमर्रा की जिन्दगी से उदाहरण या घटनाएँ साझा कीजिए जब आपको निर्णय लेने में मुश्किल हुई है ?
2. निर्णय न ले पाने की स्थिति में आप कैसा महसूस करते हैं ?
3. आप कब अपने कार्यों में दूसरों के द्वारा लिए गए निर्णयों पर निर्भर करते हैं ? (शिक्षक के लिए संकेत: जब आप निर्णय लेने में अक्षम होते हैं तब आप अलग-अलग लोगों के जानकारी/सुझाव सुनते हैं।)
4. हममें सही निर्णय लेने का आत्मविश्वास कैसे आता है ? (शिक्षक के लिए hint: समझ और स्पष्टता से। यही हमेशा रहने वाली ख़ुशी का आधार है।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- अपने आसपास देखने का प्रयास करें कि कौन कौन निर्णय ले पाता है और स्वयं की जांच भी करें कि कब कब आपने कोई निर्णय लिया और उसके परिणाम की भी जिम्मेदारी आपने ली।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति कराई जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए। आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे। पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. जब कोई निर्णय लेने में आपसे मदद लेता है तब आप कैसा महसूस करते हैं ?
2. स्वयं निर्णय लेने से आप अपने द्वारा किए गए कार्य की पूरी ज़िम्मेदारी ले पाते हैं। ऐसे ही किसी उदाहरण को साझा करें जब आपको यह लगा हो कि किए गए कार्य का परिणाम आपकी अपनी ज़िम्मेदारी है।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

6. शरीर का घमंड

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

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 और धन का कोई महत्व नहीं।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

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

एक बार राजा ने मजाक के स्वर में अपने गुरू से कह दिया, ''गुरूवर 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।'' गुरू ने जान लिया कि राजा सौन्दर्य के सामने विद्या को तुच्छ समझने लगे हैं। पर वह उस समय चुप रह गये। 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 गुरू 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 गुरू के इशारे पर सेवक ने उन्हें मिट्टी के घड़े से पानी दिया। गुरू ने पूछा- ''महाराज यह पानी पीकर देखें। क्या यह ठीक है?'' इस बार राजा पानी पीकर संतुष्ट हुआ। उन्होंने पूछा, ''वह कैसा पानी था और मुझे क्यों दिया गया?''

गुरू 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 अपनी ग़लती समझ में आ गई। उन्हें जवाब मिल चुका था।

चर्चा की दिशा:

आज सभी इस चमक-दमक वाली दुनिया में सुंदरता को अधिक महत्व देने लगे हैं। यह समझना ज़रूरी है कि केवल सुंदर दिखना ही पर्याप्त नहीं है, अपनी उपयोगिता का होना भी ज़रूरी है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. कुछ अच्छी लगने वाली तथा कुछ अच्छी होने वाली वस्तुओं के उदाहरण दें।
2. आप किन चीजों को पसंद करते हैं जो अच्छी होती हैं या जो अच्छी लगती हैं?
3. उपयोगी क्या है- रूप या गुण?
4. व्यक्ति की पहचान उसके गुणों के कारण होनी चाहिए या उसकी सुंदरता या उसके धन से?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर अपने प्रयोग में आने वाली वस्तुओं की जानकारी एकत्र करो कि क्या सुंदर है और क्या उपयोगी।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति कराई जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. जब किसी वस्तु का चुनाव करते समय उसके गुणों के स्थान पर उसकी सुन्दरता को महत्व देते हैं तो क्या परिणाम होता है?
2. आप गुणों से भरपूर सुंदर होना चाहते हैं या सुंदर दिखना चाहते हैं? क्यों?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

7. पिकासो की पेंटिंग

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: किसी काम में कुशल और सफल होने के लिए उसमें लंबे समय तक निष्ठापूर्वक श्रम को लगाना होता है।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

पिकासो स्पेन में जन्मे एक बहुत मशहूर चित्रकार थे। एक बार एक महिला पिकासो के पास जाकर बोली, ''सर मैं आपकी बहुत बड़ी फैन हूँ। प्लीज, मेरे लिए एक पेंटिंग बना दीजिए।''

पिकासो ने महिला से कहा कि वह फिर कभी उसकी पेंटिंग बना देंगे परन्तु वह महिला नहीं मानी और जिद पर अड़ गई, पिकासो उसे निराश नहीं करना चाहते थे, इसलिए मान गए। अपनी जेब से उन्होंने एक कागज निकाला और उस पर पेन से कुछ बनाने लगे। कुछ मिनट के बाद उन्होंने वह कागज महिला को देते हुए कहा, ''यह लो तुम्हारी पेंटिंग।''

पिकासो का धन्यवाद देकर वह वापस अपने घर आ गई। पेंटिंग इतनी शानदार थी कि उसके जहन से उतर नहीं पा रही थी।

बिना समय गँवाए वह पिकासो के पास पहुँची और बोली, ''सर, आपकी पेंटिंग बहुत ही शानदार है। मुझे भी पेंटिंग बनाना पसन्द है परंतु एक एक पेंटिंग में बहुत समय लगता है। कृपया, आप मुझे भी पेंटिंग बनाना सिखा दीजिये, ताकि मैं भी कुछ ही मिनटों में ऐसी ही शानदार पेंटिंग बना सकूँ।''

पिकासो मुस्कराये और बोले, ''जो पेंटिंग मैंने कुछ ही मिनटों में बनाई है उसके पीछे 30 साल की कड़ी मेहनत छुपी हुई है। अपने जीवन के 30 साल मैंने अपनी कला को सीखने और निखारने में दिए हैं। तब कहीं जाकर इतने कम समय में मैं वह पेंटिंग बना पाया। तुम भी सीखने में समय लगाओ, ज़रूर सीख जाओगी।''

चर्चा की दिशा:

हमें अपने जीवन में कुछ अच्छा पाने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। बिना परिश्रम कुछ भी नहीं मिलता। किसी की सफलता को देखकर प्रभावित होने के स्थान पर उसकी सफलता के पीछे किये गए श्रम से प्रेरित होने की आवश्यकता है। तभी हम स्वयं को तैयार कर पाएँगे। जब हम ऐसी तैयारी के साथ मेहनत करके सफलता पाते हैं तो प्रसन्न होते हैं।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. कुछ सफल व्यक्तियों के नाम बताएँ। आपको क्या लगता है कि सफलता पाने के लिए इन व्यक्तियों ने क्या किया होगा ?
2. कक्षा में बेहतर सीखने लिए आपकी क्या तैयारी है ? इसके लिए आपको किस-किसकी मदद की आवश्यकता पड़ सकती है ?
3. आप जीवन में क्या बनना चाहते हैं ? उसके लिए आप क्या तैयारी कर रहे हैं ?

घर जाकर देखो, पूछो समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- पता लगाएँ कि आपके आसपास रहने वाले लोगों ने अपने जीवन में कुछ पाने के लिए क्या-क्या परिश्रम किए हैं। क्या कोई ऐसे लोग भी हैं जिन्हें कुछ परिश्रम किए बिना बहुत कुछ मिल गया हो ? ऐसा कैसे सम्भव हो पाया ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति कराई जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. एक ऐसा उदाहरण साझा करें जब किसी काम को करने में आपने कड़ी मेहनत की हो और आपको सफलता प्राप्त हुई हो (eg-drawing Competition, Sports Event, Academics) और लोगों को लगा कि यह आसान है। ऐसे में आपको कैसा महसूस हुआ ?
2. परिवार या समाज के कुछ ऐसे लोगों का नाम बताएँ जिनसे आपने प्रेरणा पाई हो ? वो क्यों प्रेरणादायी लगे, यह भी बताएँ।
3. अपनी मेहनत से किए गए कार्यो को पूरा होते देख आपको कैसा लगता है ?
   (क्या हम कभी-कभी ऐसा खुश होने के लिए करते हैं ?)

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

8. पार्क

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को समाज के विकास में अपनी भागीदारी के लिए प्रेरित करना ।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:

विद्यार्थियों का ध्यान आज उनके पास उपलब्ध संसाधनों व सुविधाओं की ओर ले जाने की आवश्यकता है। जैसे, स्कूल के कमरों के बारे में कहें कि जिन मजदूरों और इंजीनियरों ने उन्हें बनाया उनके बच्चे शायद आगे बढ़कर निकल चुके होंगे। जिन लोगों ने कंप्यूटर बनाया उन्होंने शायद कंप्यूटर का इतना सुख नहीं उठाया होगा जितना पूरी दुनिया में आने वाली पीढ़ियाँ उठा रही हैं।

अत: जब हम हमारे पूर्वजों के योगदान को स्वीकारते हैं तो स्वयं को बहुत ऋणी पाते हैं। हमारा ध्यान जाता है कि सभी लोग किसी न किसी तरीके से हमारी उन्नति से जुड़े हुए है। इस एहसास के बाद हम केवल कुछ पाने और संग्रह करने की मानसिकता से निकलकर सभी के लिए कुछ करने की सोचते हैं। इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को समाज में अपनी भागीदारी के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

शहर के एक बड़े पार्क में एक बूढ़ा व्यक्ति रोजाना पेड़-पौधों की सेवा करता था। मौसम के अनुसार नए-नए बीज उगाता और पौधों को खाद-पानी देता। उसने ऐसे-ऐसे पौधे उगा रखे थे जिनको बड़ा होने में कई साल लगते हैं। लोग बड़ी हैरानी से उसको देखते थे। वह आदमी बहुत बूढ़ा था। कभी भी उसका अंतिम समय आ सकता था। लोग चर्चा करते थे कि वह कभी भी अपने उगाए पेड़ों के फूलों और फलों को नहीं देख पाएगा। वह अपनी मेहनत का फल स्वयं नहीं चख पाएगा।

एक दिन शहर का एक व्यापारी अपने आपको रोक नहीं पाया। उसने पार्क में पौधों की सेवा कर रहे उस व्यक्ति से पूछा कि आप किसके लिए इतनी मेहनत कर रहे हैं। जब तक इन पर फूल और फल आएँगे तब तक आप शायद यहाँ नहीं होंगे। बूढ़े व्यक्ति ने व्यापारी की तरफ देखा और हँसकर बोला, ''यदि यही तर्क मेरे बाप-दादाओं का भी होता तो मुझे आज अपने आसपास इतने फल और फूल नहीं मिले होते। मेरे बाप-दादाओं ने बीज बोए तो मैं फल खा रहा हूँ और अब मैं बोऊँगा तो मुझसे अगली पीढ़ी खा पाएगी।''

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आपको कौन-कौनसी सुविधाएँ अपने से पहले की पीढ़ियों से मिली हुई हैं ? सूची बनाइए।
2. यदि आज आपको ये सुविधाएँ नहीं मिली होती तो इसका आपके जीने पर क्या प्रभाव पड़ता ?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- ऐसी स्थिति में अपने विचार व भावों के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाए ताकि आगे अपने अनुभवों को ईमानदारी से साझा किया जा सके।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा कराई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. आपके लिए आपसे पहले वाली पीढ़ियों ने इतना कुछ किया है तो आप इस ऋण को कैसे चुकाएँगे ?
2. आप अपने से पहले वाली पीढ़ियों के लिए अपनी कृतज्ञता कैसे व्यक्त कर सकते हैं ? (संकेत- उपलब्ध धरोहरों को नुकसान न पहुँचाना, इन्हें और समृद्ध बनाना, खुद भी कुछ नया करना आदि।)

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

९. वर्कशॉप

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों में श्रम के प्रति सकारात्मक भाव का विकास।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक दिन मास्टर जी अपनी कक्षा को फैक्ट्री दिखाने के लिए ले गए। फैक्ट्री में लगी अनेक मशीनों को देखकर बच्चों की उत्सुकता बढ़ते देख मास्टर जी ने डीजल इंजन का जिक्र किया और बताया कि किस प्रकार इंजन फैक्ट्री व खेत कई जगह उपयोगी है। इस बात को सुनते ही कक्षा में अमन से रुका न गया। वह बोला हाँ हाँ मास्टर जी मुझे मालूम है। एक दिन मेरे पापा ने मुझे महान वैज्ञानिक रूडोल्फ की कहानी सुनाई थी। मास्टरजी ने अमन को कहानी सुनाने का पूरा अवसर दिया। अमन ने कहानी शुरू की।

चर्चा की दिशाः

हमारे जीवन में हमें बहुत सी समस्याएँ अथवा बाधाएँ आती हैं। बाधाएं आना दुख का कारण नहीं होता बल्कि उन्हें पार पाने के लिए समाधान न ढूँढ़ पाना ही दुख होता है।कहानी के जरिए विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि समस्या के आने पर दुखी होकर,अपने लक्ष्य से मुँह नहीं मोड़ लेना चाहिए, बल्कि समस्याओं से झूझने का प्रयास करना चाहिये। समाधान ढूँढना महत्वपूर्ण है ।

एक दिन जब रोडोल्फ अपनी वर्कशॉप में प्रयोग कर रहे थे, अचानक उनके इंजन में बहुत जोरदार विस्फोट हुआ। इस विस्फोट से उनकी वर्कशॉप बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गयी। बहुत-सी महत्वपूर्ण चीजें जलकर खाक हो गई। वे खुद भी बुरी तरह घायल थे। उन्हें लंबे समय तक उपचार के लिए अस्पताल में रुकना पड़ा। इतने बड़े हादसे के बावजूद वे डरे नहीं। न तो उन्होंने हिम्मत छोड़ी और न ही मायूसी और निराशा को अपने करीब फटकने दिया।

स्वस्थ होने के बाद वे फिर अपनी वर्कशॉप जा पहुँचे। इतने बड़े हादसे के बावजूद उनके चेहरे पर किसी प्रकार का अफसोस या शिकन नहीं थी। वे पूरे उत्साह के साथ नए सिरे से अपने काम में जुट गए। लोग उनके इस जुझारू और प्रेरणादायक जज़्बे को देखकर हैरान थे। इसके बाद उन्होंने कई सफल आविष्कार किए और कई इंजनों का डिजाइन तैयार किया। उनके आविष्कारों में डीजल इंजन प्रमुख रहा। कहानी सुनने के बाद बच्चों के चेहरे पर अमन के प्रति कृतज्ञता का भाव एवं रुडोल्फ के प्रति सम्मान का भाव स्पष्ट झलक रहा था।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. रुडोल्फ ने वर्कशॉप में आग लगने पर फिर से वहाँ अपना कार्य शुरू किया। आप उनकी जगह होते तो आप क्या करते और क्यों ?
2. उदाहरण देकर बताएँ कि जब आपने बाधाओं से घबराकर अपने कार्य को अंजाम तक न पहुँचाया हो ?
3. कोई ऐसी घटना बताएँ जिसमें आपने रास्ते में आने वाली बाधाओं का सामना डटकर किया हो और आपको सफलता मिली हो।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- अपने आसपास से उदाहरण एकत्र करें व परिवार में चर्चा करें और पता लगाएँ जब किसी ने कोई बड़ी समस्या आने पर हिम्मत न हारी हो बल्कि उसका समाधान निकाल कर आगे बढ़ने का प्रयास किया हो।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. कठिनाइयों को सफलतापूर्वक पार करने के बाद आपको कैसा लगता है?
2. इसका आपके जीवन में आगे आने वाले समय पर क्या प्रभाव पड़ता है?
3. यदि कभी आप किसी कठिनाई को पार न कर पाएँ तो ऐसे में आप अपना विश्वास वापस कैसे पाएँगे?
4. आप किस किस की मदद लेते हैं? क्यों ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

10. मेरा नया दोस्त

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: कुछ भी एक्शन लेने से पहले माने हुए को जान लेना आवश्यक है।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

विकास और अर्जुन दोनों पास पास रहते थे, एक ही कक्षा में पढ़ते थे। दोनो पढ़ने-लिखने में अच्छे थे और विद्यालय के नियमों का पालन करते। कक्षा में सभी से दोस्ती भी थी। अर्जुन चुलबुले स्वभाव का था, सभी से हँसकर बात करता। जबकि विकास शांत स्वभाव का था और कम बोलता था। रोज शाम जब सभी अपने घर से खेलने के लिए निकलते, विकास दूसरी गली से कहीं निकल जाया करता। रोज वह कहाँ जाता है, खेलने क्यों नहीं आता। एक दिन यही पता लगाने के लिए अर्जुन उसके पीछे-पीछे चल दिया।

अर्जुन ने देखा विकास एक ऐसी बस्ती की तरफ जा रहा था जो कि नई बसी थी। जहाँ अधिक बसावट भी नहीं थी। अर्जुन ने सोचा कि कहीं विकास किसी गलत संगत में तो नहीं पड़ गया।

बस्ती में पहुँच कर विकास वहीं एक चबूतरे पर बैठ गया। बस्ती के बच्चे भी वहीं पर आ गए और विकास लगा उन्हें पढ़ाने। पढ़ाने के बाद खूब चर्चा भी चलती रही। बच्चे खूब खुलकर विकास से बातें कर रहे थे। तभी अर्जुन ने पास से गुजरते हुए एक बूढ़े आदमी से पूछा तो पता चला कि रोज विकास आकर इन बच्चों को पढ़ाता है उनके साथ खूब समय बिताता है। भला हो विकास बेटे का जो इतना समय देकर बच्चों को कुछ सिखा रहा है।

ऐसा सुनकर अर्जुन भी शामिल हो गया विकास के इस कार्यक्रम में। उसे विकास के साथ खूब मज़ा आने लगा। अब अर्जुन गर्व से कहने लगा, ''क्या खूब है मेरा नया दोस्त।''

चर्चा की दिशा:

अकसर हम किसी व्यक्ति को बिना जाने ही उसके लिए कुछ धारणा बना लेते हैं जिसके कारण हम संबंधों का निर्वाहन सही तरीके से नहीं कर पाते। कितना अच्छा हो यदि हम आगे बढ़ कर सब कुछ जान परखकर कुछ निर्णय लें ताकि संबंध मधुर बन सके।

कुछ भी बिना जाने मान लेने से गलतफहमियां हो सकती हैं।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या कभी आपके साथ भी अर्जुन जैसी स्थिति आई है कि आपको अपने मित्र के विषय में कोई गलतफहमी हो गई हो। उदाहरण देकर बताएँ। आपकी गलतफहमी कैसे दूर हो पाई ?
2. विकास की समाज के लिए उपयोगिता ने अर्जुन को बहुत प्रभावित किया। आप अपने जीवन से कोई ऐसा उदाहरण दें जब जब आप समाज या परिवार के लिए उपयोगी सिद्ध हुए हों।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- आपके घर में ऐसे कौन कौन से सदस्य हैं जिनके प्रति आपने कोई धारणा बना रखी है और उनके बारे में जानने की आवश्यकता है।परिवार के सदस्यों, आस पड़ोस के लोगों से जानकारी लेने का प्रयास करें कि कब उन्होंने किसी व्यक्ति के विषय में गलतफहमी को दूर किया और उनके सम्बन्धों में सुधार आया।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. ऐसी घटनाओं को साझा करें जिसके कारण किसी के प्रति आपने कोई धारणा बना ली हो। (छोटे समूहों में चर्चा करने का अवसर दें।)
2. आपने किस मित्र अथवा प्रियजन के प्रति कोई धारणा बना रखी है परंतु अब आप उसके विषय में और जानकारी लेना चाहेंगे। आप ऐसा क्यों करना चाहते हैं? (सभी के लिए प्रश्न)

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

11. व्यर्थ क्या

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: हम अपने आसपास देखें तो पाएँगे कि प्रकृति में हमारे लिए बहुत कुछ उपलब्ध है। प्रकृति द्वारा प्राप्त हर वस्तु उपयोगी है, इनकी उपयोगिता को और बढ़ाने का प्रयत्न हम कर सकते है।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:

विद्यार्थियों से इस बात की चर्चा भी कर सकते हैं कि किस तरह वस्तुओं का सही निपटारा किया जा सकता है। हर वस्तु का निपटारा यदि सही तरीके से किया जाए तो वह मिट्टी में ही मिल जाएगी और उसकी उर्वरकता को भी बढ़ाएगी।

यदि सब कुछ व्यवस्थित हो तो बेकार कुछ नहीं है। अव्यवस्थित होने पर बेकार लगने लगता है। उदाहरण के तौर पर कार्बन डाई ऑक्साइड हमारे शरीर के लिए उपयोगी नहीं है इसलिए हम साँस के द्वारा इसे बाहर छोड़ते हैं। किन्तु पौधों के भोजन बनाने में वह एक आवश्यक तत्व है।

कार्तिक एक होनहार बालक था। सभी अध्यापक उससे बहुत प्रसन्न रहते। इसी बात के चलते वह कुछ घमंडी स्वभाव का बन गया। वह सभी को अपने से छोटा और हीन समझने लगा यह बात कक्षा अध्यापक को अच्छी नहीं लग रही थी। एक दिन उन्हीं के जन्मदिवस पर सभी विद्यार्थियों ने उन्हें कुछ उपहार भेंट करना चाहा तो अध्यापक ने विनम्रतापूर्वक कहा, ''उपहार स्वरूप मुझे ऐसी वस्तु चाहिए जो बिलकुल व्यर्थ हो।'' सभी ऐसी चीज की खोज में निकल पड़े। मिट्टी को व्यर्थ समझ कर विद्यार्थियों ने मिट्टी की तरफ हाथ बढ़ाया तो ख़याल आया, हम इसे व्यर्थ क्यों समझ रहे हैं। इसी में तो सब पेड़, फल, फूल, अनाज आदि फलते फूलते हैं। वे आगे बढ़ गए। घूमते फिरते उन्हें गंदगी का ढेर दिखा। उसे देखते ही सबके के मन में घृणा उभरी। उन्होंने सोचा इससे बेकार चीज़ और क्या होगी। तभी एक ने कहा, ''इससे बढ़िया खाद कहाँ मिलेगी। फसलें इसी से पोषण ग्रहण करती हैं।'' सभी गहरी सोच में डूब गए। तो भला व्यर्थ क्या हो सकता है। कुछ भी व्यर्थ न मिलने पर खाली हाथ ही अध्यापक के पास पहुँचे।

अध्यापक ने विनम्रता से कहा, ''संसार में नहीं अपने भीतर झाँक कर देखो कि व्यर्थ क्या है।'' विद्यार्थियों को समझते देर न लगी कि गुरुजी उस अहंकार की बात कर रहे हैं जो अपने भीतर ही है। कार्तिक तुरन्त बोल उठा, ''सर, मुझे समझ में आ गया कि मेरा अहंकार ही वह वस्तु है जो मुझे त्याग देनी चाहिए।''

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. ऐसी किसी वस्तु का उदाहरण दें जो व्यर्थ समझकर किसी ने फेंक दी और आपके लिए उपयोगी सिद्ध हुई हो ।
2. आप ऐसा कोई उदाहरण दें जिसमें आपने या आपके परिवार में किसी ने व्यर्थ पदार्थ से कुछ बनाया हो।
3. आप भी अपने बारे में चिंतन करें व बताएँ कि आपके भीतर क्या-क्या व्यर्थ है ?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- अपने घर जाकर उन वस्तुओं की सूची बनाओ जो आपको व्यर्थ लगती हैं। माता- पिता, भाई- बहन के साथ चर्चा करके पता लगाओ कि इन व्यर्थ वस्तुओं के क्या उपयोग हो सकते हैं।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति कराई जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. ऐसी-कौन कौन सी वस्तुएँ हैं जिन्हें अधिकतर लोग व्यर्थ समझ कर फेंक देते हैं? इनमें से कौन सी वस्तुएँ आप उपयोगी बना सकते हैं ? बताएँ कैसे?
2. दो -दो के समूह में बैठकर, कक्षा में तथा अपने परिवार में, अपनी उपयोगिता के बारे में चर्चा करें। (चर्चा करने के बाद अध्यापक उन बिन्दुओं को पूरी कक्षा में साझा करवाएँ।)
3. जब कुछ व्यर्थ (Waste/Useless) ही नहीं होता तो फिर गंदगी क्या है? हम गंदगी से परेशान क्यों होते हैं? (अध्यापक की मदद के लिए : गंदगी हमारे द्वारा ही फैलाई जाती है, अपना कार्य करने के बाद न समेटना, जगह जगह सामान फैलाना, किसी वस्तु का उसके स्थान पर ना होकर किसी और जगह होना ही गंदगी है। यह अव्यवस्था भी है।)

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

12. कीमती कौन : पेन या मित्र?

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना कि संबंध से मिलने वाली ख़ुशी वस्तुओं से मिलने वाली ख़ुशी से बहुत अधिक होती है।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

सुमित और रोहन में अच्छी मित्रता थी। दोनों एक साथ खेलते व पढ़ते थे। एक दिन रोहन सुमित के घर उसकी कॉपी वापिस करने गया। सुमित ने उसे अपना नया पेन दिखाया जो उसके दादाजी उसके लिए लाए थे। रोहन को पेन बहुत पसंद आया।

सुमित ने अपने परिवार की एलबम भी रोहन को दिखाई। रोहन 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 रोहन ने तो नहीं ले लिया। फिर उसके अंदर से आवाज़ आई, ''नहीं-नहीं रोहन ऐसा नहीं कर सकता।''

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

एक हफ्ते बाद सुमित अलमारी की सफाई कर रहा था। उसने देखा कि उसका पेन एलबम के अंदर रखा हुआ है। उसे आश्चर्य हुआ और वह दौड़कर रोहन के घर गया, अपना पेन मिलने की बात बताई। वह रोहन का पेन लौटाते हुए बोला, ''जब तुमने पेन लिया ही नहीं था तो मुझे अपना पेन क्यों दे दिया।'' रोहन ने कहा कि मुझे पेन से ज़्यादा अपना मित्र प्यारा था, इसलिए मैंने पेन दे दिया।

चर्चा की दिशा:

कभी-कभी हम संबंधों से ज्यादा वस्तुओं को महत्त्व दे देते हैं जिसका परिणाम हमेशा दुखद ही होता है। हमारी भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति संबंधों में ही होती है। इसके साथ ही सुरक्षा की भावना भी अच्छे संबंधों में ही रहती है। संबंध अच्छे रहें तो वस्तुओं की उपलब्धता फिर भी हो ही सकती है, लेकिन संबंधों में दूरियाँ पैदा करके वस्तुओं को हासिल कर ख़ुश नहीं रहा जा सकता है।

इस कहानी में विद्यार्थियों को संबंधों के महत्त्व को समझने के लिए प्रेरित किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. जब आपको पता चलता है कि आपसे गलती हो गई है तो आप किस तरह प्रतिक्रिया करते हैं?
2. अपने जीवन की एक ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपने वस्तुओं की अपेक्षा संबंधों को ज़्यादा महत्व दिया हो।
3. अपने जीवन की एक ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपने सम्बन्धों की अपेक्षा वस्तुओं को ज़्यादा महत्व दिया हो।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- ऐसी स्थिति में अपने विचार व भावों के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाए ताकि आगे से विद्यार्थी किसी के लिए कोई अवधारणा बनाने से पहले अपने भावों के प्रति सजग रहें ।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. उपरोक्त दोनों घटनाओ में से किस घटना में आपको ज्यादा ख़ुशी मिली और क्यों ?
2. आपको कौनसी ख़ुशी चाहिए- कम अंतराल वाली या ज्यादा देर तक बनी रहने वाली ?
3. हम जीवन में अक्सर वस्तुओं की अपेक्षा मानवीय संबंधों को महत्व देते ही हैं । अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी से ऐसे ही कुछ उदाहरण साझा करें ।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

13. जीत किसकी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपने सकारात्मक विचारों के पोषण के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक दिन खेलते समय सलीम का अपने दोस्तों से झगड़ा हो गया। वह खेल छोड़कर अपने घर के बाहर बैठ गया। उसके भीतर द्वंद्व चल रहा था, इसलिए वह परेशान था।

सलीम से उसकी दादी ने पूछा, ''सलीम, क्या हुआ ?'' सलीम बोला, ''मेरे दोस्तों से मेरा झगड़ा हो गया है।''

''तो तुम परेशान क्यों हो ? '', दादी ने फिर पूछा। सलीम अपनी दादी से अपनी सब बातें साझा करता था, इसलिए उसने दादी को सब कुछ बता दिया। उसने कहा, ''मैं समझ नहीं पा रहा हूँ कि मैं परेशान क्यों हूँ। मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है, क्योंकि मेरे दोस्तों ने मेरी बात नहीं मानी। मैं उनसे झगड़ना नहीं चाहता था। मैं तो उनको समझाना चाहता था।''

तभी दादी ने कहा, ''मैं भी कई बार ऐसा ही महसूस करती हूँ। मेरे अंदर दो तरह के विचारों में द्वंद्व होता है। एक तरफ गुस्सा, बदला लेने और सबक सिखाने के विचार होते हैं तो दूसरी तरफ क्षमा, दया और मिलजुलकर रहने के विचार होते हैं।''

सलीम के अंदर भी यही चल रहा था, इसलिए उसने दादी से पूछा, ''दादी, ऐसे में आपके कौनसे विचारों की जीत होती है। ''दादी ने कहा, ''जिन विचारों का मैं साथ देती हूँ।''

चर्चा की दिशा:

कई परिस्थितियों में हमारे सकारात्मक व नकारात्मक विचारों में द्वंद्व होता है। प्रतिक्रिया के दौरान सामान्य रूप से नकारात्मक विचार आते हैं। यदि इन विचारों के आधार पर निर्णय लिया जाता है तो इससे हमारे संबंधों में दूरी बढ़ती है। बाद में सोचने पर हमें अच्छा महसूस नहीं होता है। सकारात्मक विचारों के आधार पर निर्णय लेने पर हमें हमेशा अच्छा महसूस होता है। इन प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को सकारात्मक विचारों के आधार पर निर्णय लेने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपने भी कभी ऐसी स्थिति को महसूस किया है ? उस स्थिति में कौनसे विचारों की जीत हुई ? कक्षा में साझा करें।
2. जब सकारात्मक विचारों की जीत होती है तो कैसा महसूस होता है ? उस घटना को बाद में भी याद करने पर कैसा महसूस होता है ? एक उदाहरण देकर बताइए।
3. जब नकारात्मक विचारों के आधार पर निर्णय लेते हैं तो कैसा महसूस होता है ? उस घटना को बाद में भी याद करने पर कैसा महसूस होता है ? एक उदाहरण देकर बताइए।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- ऐसी स्थिति में अपने विचार व भावों के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाए ताकि आगे अपने अनुभवों को ईमानदारी से साझा किया जा सके।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. आप अच्छे विचारों के पोषण के लिए क्या-क्या प्रयास करेगें ? छोटे समूहों में चर्चा कर कक्षा में प्रस्तुत करें।
2. ''सकारात्मकता जोड़ती है व नकारात्मकता तोड़ती है।'' कैसे ? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

14. दो दिन बाद

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को स्व-मूल्यांकन के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

प्रमोद और समीर दोनों पक्के मित्र थे। दोनों एक-दूसरे से हर बात साझा करते थे। एक दिन प्रमोद बहुत क्रोधित होकर समीर के पास आया। उसके एक सहपाठी ने उसको पत्र में बड़ी ऊल-जलूल बातें लिखी थीं। समीर ने कहा, ''प्रमोद बैठो, गुस्सा मत करो। तुम भी इसका जवाब दे दो और दिल खोलकर जवाब दो। जो भी तुम्हें लिखना है, लिख दो।''

प्रमोद थोड़ा चौंका। उसने ऐसा सोचा भी नहीं था कि समीर ऐसा कहेगा। उसे तो लगा था कि हमेशा की तरह समीर उसे समझाने की कोशिश करेगा, लेकिन आज तो वह खुद ही ऐसी बातों का समर्थन कर रहा है।

खैर, प्रमोद ने भी दिल खोलकर पत्र लिखा। पूरा पत्र लिखकर उसने राहत की साँस ली और समीर की ओर देखने लगा। समीर ने कहा, ''अब यह पत्र मुझे दे दो। अपने मित्र के पत्र को दो दिन बाद मैं स्वयं भेजूँगा।'' प्रमोद ने पूछा, ''दो दिन बाद क्यों ?''

''यह मैं तुम्हें बाद में बताऊँगा।'', समीर ने मुस्कराते हुए कहा। प्रमोद समीर पर बहुत विश्वास करता था और उसकी समझदारी के कारण उसका सम्मान भी करता था, इसलिए उसने और कुछ नहीं पूछा।

दो दिन बाद समीर ने कहा, ''मित्र ! मैं आज तुम्हारा पत्र भेज रहा हूँ।'' दो दिन में सब आग ठंडी हो गई थी। एक बार मन का गुबार निकल जाने से प्रमोद को अब अपना पत्र व्यर्थ मालूम पड़ रहा था, इसलिए उसने कहा, ''अब रहने दो मित्र ! मैंने सोचा है कि ऐसा करने पर मुझमें और उसमें क्या फर्क रह जाएगा। मुझे यह जानकर भी बहुत बुरा लगा कि आपका मित्र होकर भी मैंने अपने अंदर कितना कूड़ा इकट्ठा किया हुआ है।'' यह सुनकर समीर ने प्रमोद को गले लगा लिया और कहा, ''आज मुझे अपने मित्र पर बहुत गर्व महसूस हो रहा है।''

चर्चा की दिशा:

आवेश की स्थिति में लिए गए निर्णय अधिकांशत: सही नहीं होते क्योंकि ऐसी स्थिति में व्यक्ति स्वनियन्त्रित नहीं होता और परिस्थिति नकारात्मक हो जाती है,ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आवेश की स्थिति में हम दूसरों का मूल्यांकन करते हैं। किन्तु यदि व्यक्ति स्व नियन्त्रण रखकर कुछ देर बाद अपनी बात रखता है तो परिस्थिति सकारात्मक होती है। ऐसी स्थिति में हम स्वयं का मूल्यांकन करते हैं।

हर स्थिति में मूल्यांकन करने से स्वयं का सही मूल्यांकन होता है। गुणों का उचित मूल्यांकन करने पर अपने गुणों और अवगुणों की पहचान होती है। अधिकतर लोग दूसरों का मूल्यांकन करते रहते हैं। स्वयं का मूल्यांकन शायद ही करते हैं। जबकि एक व्यक्ति का मानसिक और भावात्मक विकास स्व-मूल्यांकन से ही होता है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी उन्नति के लिए स्वयं का मूल्यांकन करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है कि आपने गुस्से में कुछ किया हो और बाद में आपको लगा हो कि यह ठीक नहीं किया ? कक्षा में साझा करें।
2. क्या ऐसी स्थिति में कभी-कभी आपको लगता है कि आपने जो किया वह आपको नहीं करना चाहिये था ? ऐसे में आप क्या करते हैं ?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- ऐसी स्थिति में अपने विचार व भावों के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाए ताकि आगे अपने अनुभवों को ईमानदारी से साझा किया जा सके।
- प्रतिक्रिया करने की स्थिति तथा प्रतिक्रिया न कर सहज रुप से व्यवहार करने में आपके भीतर क्या घटता है ? ऐसा क्यों होता है ? साझा करें।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. आप किसी व्यक्ति की कौन-कौन सी बातें पसंद नहीं करते हैं ? एक सूची बनाओ और जोड़े में एक-दूसरे से साझा करो।
2. क्या आपने कभी स्वयं के व्यवहार के बारे में गहराई से सोचा है कि आपकी कौन कौन सी बातें दूसरों को नापसंद हैं ? एक सूची बनाएँ और स्वेच्छा से कक्षा में साझा करें।
3. विपरीत परिस्थितियों में प्रतिक्रिया करने के कुछ देर बाद क्या आपको आत्मग्लानि होती है,यदि हाँ तो किन लोगों के साथ और ऐसा क्यों होता है ?यदि नहीं तो क्यों ?
4. स्व-मूल्यांकन से स्व-उन्नति होती है।कैसे ? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

15. नेपोलियन

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को गलती होने पर भी ईमानदार रहने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक बालक अपनी बहन अलिसा के साथ खेल रहा था। वहाँ से एक लड़की गुजर रही थी जिसके सिर पर अमरूदों से भरा टोकरा रखा था। वह उन्हें बाजार में बेचने जा रही थी। गलती से अलिसा उससे टकरा गई जिससे सारे अमरूद कीचड़ में गिरकर गंदे हो गए।

''अब मेरे माता-पिता को कई दिनों तक भूखा रहना पड़ेगा,'' यह कहकर वह लड़की रोने लगी। अलिसा ने अपने भाई को वहाँ से भाग चलने की सलाह दी और कहा, ''अभी तो यहाँ कोई देख भी नहीं रहा है।'' उसके भाई ने कहा, ''बहन, अगर हम यह मान लेते हैं कि यहाँ कोई नहीं देख रहा है, इसलिए सजा नहीं मिलेगी तो यह गलत है।''

उस बालक ने अपनी जेब में रखे तीन आने उस लड़की को दिए और उससे कहा, ''बहन, तुम हमारे साथ चलो। मैं तुम्हारे फलों की कीमत घर चलकर पूरा चुका दूँगा।'' वे तीनों घर पहुँचे। बालक ने सारी बात अपनी माँ को बताई। माँ को बहुत गुस्सा आया और वह बोली, ''तुम लोग किसी भी बात का ध्यान नहीं रखते हो। घर खर्च के लिए तो पैसे नहीं, अब इसे कहाँ से दूँ?'' उस बालक ने कहा, ''माँ, मेरे जेब खर्च के पैसे इस लड़की को दे दो। मेरा विद्यालय का नाश्ता भी बंद रहेगा। मुझे इसमें रत्ती भर भी आपत्ति नहीं। गलती का सुधार भी तो मुझे ही करना है।'' माँ ने उसके डेढ़ महीने के जेब खर्च के पैसे उस लड़की को दे दिए। लड़की प्रसन्न होकर घर चली गई। डेढ़ महीने तक विद्यालय में उस लड़के को कुछ भी नाश्ता नहीं मिला। वह ज़रा भी दुखी नहीं हुआ। यही बालक आगे चलकर नेपोलियन बोनापार्ट के नाम से विश्व-विख्यात हुआ।

चर्चा की दिशा:

कुछ लोग गलती होने पर ईमानदारी से उसे नहीं स्वीकारते हैं। गलती को छुपाने पर खुद को अच्छा महसूस नहीं होता है। इसके साथ ही ऐसे लोगों के प्रति विश्वास भी घटता है। इसके विपरीत जो लोग गलती होने पर ईमानदारी से उसे स्वीकारते हैं उनके प्रति सम्मान और विश्वास बढ़ता है। गलती को स्वीकारने पर खुद को भी अच्छा महसूस होता है।

इन प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को गलती होने पर ईमानदारी से उसे स्वीकार कर एक विश्वसनीय व्यक्ति बनने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपने भी कभी ईमानदारी से अपनी गलती को स्वीकार किया है? गलती स्वीकारने से आपको कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपने कभी अपनी गलती को छुपाया है? अपनी गलती को छुपाने के बाद खुद को कैसा महसूस हुआ?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को अपने मित्रों से उनकी उन आदतों के बारे में चर्चा करने के लिए कहा जाए जो वे छोड़ना चाहते हैं। यह भी पता लगाया जाए कि उनके मित्रों के व्यवहार में ये आदतें कैसे आई ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. आप किस तरह के समाज में रहना पसंद करेंगे जिसमें लोग अपनी गलतियाँ ईमानदारी से स्वीकारते हैं या जिसमें लोग अपनी गलतियाँ छुपाते हैं ? क्यों ?
2. अपनी गलती को स्वीकारने से हमारे प्रति दूसरों का विश्वास बढ़ता है या घटता है ? क्यों ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

16. सही दर्पण

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: छात्रों का ध्यान सही आधार पर सही मूल्यांकन कर पाने पर जाएगा।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

किसी शहर से कुछ दूर एक किसान अपने गाँव में रहता था। वैसे तो वह संपन्न था पर फिर भी वो अपने जीवन से ख़ुश नहीं था। एक दिन उसने निश्चय किया कि वह अपनी सारी जमीन-जायदाद बेच कर किसी अच्छी जगह बस जाएगा।

अगले ही दिन उसने एक जान-पहचान के प्रापर्टी डीलर को बुलाया और बोला ,"भाई, मुझे तो बस किसी तरह ये जगह छोड़नी है, रहने के लिए कोई अच्छी जगह दिला दो तो बात बन जाए।" ''क्यों , क्या दिक्कत हो गयी यहाँ आपको ?'', एजेंट ने पूछा ।

''आओ मेरे साथ", किसान बोला, " देखो कितनी समस्याएं हैं यहाँ पर। यह उबड़-खाबड़ रास्ता देखो, और यह झील देखो, इसके चक्कर में पूरा घूम कर रास्ता पार करना पड़ता है। इन छोटे-छोटे पहाड़ों को देखो , जानवरों को चराना कितना मुश्किल होता है। यह देखो ये बगीचा, आधा समय तो इसकी सफाई और रख-रखाव में ही चला जाता है। क्या करूँगा मैं ऐसी बेकार प्रापर्टी का..'' एजेंट ने घूम -घूम कर इलाके का जायजा लिया और कुछ दिन बाद किसी ग्राहक के साथ आने का वादा करके चल दिया।

चर्चा की दिशा:

बहुत बार हम सब का ध्यान स्वयं की विशेषताओं पर नहीं जाता।दूसरों की उपलब्धियाँ हमें अक्सर तंग करती हैं। यदि हम अपनी उपलब्धियाँ गिनना शुरू करें तो जीवन सुखमय हो सकता है।

इस घटना के एक-दो दिन बाद किसान सुबह का अखबार पढ़ रहा था कि कहीं किसी अच्छी जगह का पता चल जाए जहाँ वह सब बेच-बाच कर जा सके। तभी उसकी नज़र एक आकर्षक विज्ञापन पर पड़ी, "लें सपनों का घर, एक शांत सुन्दर जगह, प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर, सुन्दर झील और पहाड़ियों के बीच, शहर की भीड़-भाड़ से उचित दूरी पर बसाएं एक स्वस्थ-सुन्दर आशियाना। संपर्क करें -XXXXXXX"

विज्ञापन पढ़ने के बाद उसको समझ आया कि यह तो उसकी ही प्रापर्टी का विज्ञापन है, तब किसान को एहसास हुआ कि वह वाकई में अपनी मनचाही जगह पर रहता है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. उदाहरण देकर बताओ, आपको दूसरे की कौन-कौन सी वस्तुएँ ज्यादा अच्छी लगी हों ? अपने साथी से भी पूछें कि उसे आप की कौन-कौन सी वस्तुएँ अपनी वस्तुओं से ज्यादा अच्छी लगती हैं।
2. हम दूसरे की वस्तु के प्रति आकर्षित क्यों हो जाते हैं ? (अध्यापक के लिए हिंट : आकर्षित होने का आधार उपयोगिता है तो दिशा ठीक है,परंतु यदि आपको उसकी जरूरत नहीं है तब कुछ गड़बड़ है)
3. आपने कब अपने गुणों को पहचानने में कमी की। उदाहरण देकर बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- अपने भाई बहन एवं माता पिता के साथ बैठकर आपको मिली नेमतों और अपनी विशेषताओं की चर्चा करें।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बात चीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. अपने जीवन का ऐसा कोई उदाहरण दें जब आपकी योग्यता को आपके बजाय किसी दूसरे ने पहचाना। उस समय आपको कैसा लगा ? आपके मन में उस व्यक्ति के लिए क्या भाव आए थे ?
2. क्या आपको लगता है कि आपके जीवन में बहुत सारी समस्याएँ हैं या आपने खुद जरुरत से ज्यादा समस्याओं को पकड़ रखा है ?
3. ऐसी किसी वस्तु का उदाहरण दें जो आपको अच्छी नहीं लगती। (अध्यापक बाकी बच्चों से उसकी उपयोगिता बताने को कहें) छोटे समूहों में चर्चा करवाएं।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

17. तीन मज़दूर तीन नज़रिए

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

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

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

कहीं पर एक स्कूल बन रहा था। तीन मजदूर बैठे पत्थर तोड़ने का काम कर रहे थे। वहाँ से एक राहगीर गुजरा, उसने पहले मजदूर से पूछा, ''क्या कर रहे हो ?'' वह दुखी मन से बोला, ''पत्थर तोड़ रहा हूँ।'' सच में वह मन में भी पत्थर ही तोड़ रहा था इसीलिए वह दुखी भी था। राहगीर दूसरे मजदूर के पास गया, वह दुखी नहीं था, संतुलित था - न दुखी न सुखी। राहगीर ने उससे पूछा, ''क्या कर रहे हो ?'' उसने कहा, ''रोजी-रोटी कमा रहा हूँ।'' सच में वह मजदूर रोजी-रोटी कमाने के लिए ही काम कर रहा था। इसीलिए उसके चेहरे पर न दुख था न सुख।

राहगीर तीसरे मजदूर के पास पहुँचा। वह मजदूर आनंदित था। वह पत्थर तोड़ते हुए गुनगुना रहा था। उसने अपना गीत बीच में 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 दुखी रहना, दूसरा है - रोजी-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।

चर्चा की दिशा:

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

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. तीनों मजदूरों में से कौन सबसे ज़्यादा समझदार या खुशहाल मन:स्थिति में था ? चर्चा करें।
2. पहले मज़दूर को अपने काम में कोई रुचि नहीं थी और अगर उसे बिना काम किए मज़दूरी मिल जाती तो भी वह दुखी ही रहता, क्योंकि वह दुखी होने का कोई न कोई और कारण ढूँढ लेता। सहमत/असहमत ? चर्चा करें।
3. यदि आपको घर बैठे एक कमरे में सब सुविधाएँ (जैसे TV, AC, खाना, आराम के लिए बिस्तर) उपलब्ध करा दी जाएँ और आपको कह दें कि आपको कमरे से कभी बाहर नहीं निकलना, हमेशा के लिए यह सब मिलता ही रहेगा। तो आपको कैसा लगेगा ? सुखी होंगे या दुखी होंगे ? क्यों ? चर्चा करें।

4. यदि तीसरे मजदूर को एक निरर्थक काम दे दिया जाता, जैसे, एक कमरे से दस कुर्सियाँ दूसरे कमरे में ले जानी हैं, फिर वही दस कुर्सियाँ वापस पहले कमरे में ले जानी हैं, सुबह से शाम तक यही करते रहना तो उसको कैसा लगता ? वह अभी भी सुखी ही रहता या दुखी हो जाता ? चर्चा करें।

5. उपयोगी काम पर थोड़ी चर्चा कर लें- जैसे, इस कहानी में स्कूल बनाना एक उपयोगी काम है और तीसरा मजदूर उस उपयोगी काम में अपने योगदान को समझ रहा है इसीलिए वह खुश है, कुछ अन्य उपयोगी काम के उदाहरण दें, जैसे - सफाई करना, मिड डे मील बाँटना, पढ़ाना, घर में खाना बनाना। (शिक्षक के लिए नोट: आवश्यकता हो तो चर्चा करें कि जो काम व्यवस्था को बनाए रखते हैं या मजबूत करते हैं उन्हें उपयोगी काम कहा जा रहा है)।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

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

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- 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 फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें । उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आपने अपनी माँ या पिताजी के भावों को, एक ही काम करते हुए, अलग-अलग समय पर, अलग-अलग पाया है ?
2. क्या आपके साथ ऐसी स्थिति आयी है कि अलग-अलग समय पर, एक ही काम करते हुए, आपकी मन:स्थिति अलग रही हो ? उदाहरण देकर बताएँ।
3. खुश होकर काम करने से खुशी मिलेगी या काम करके आप खुश होंगे ? (अपने जीवन से कोई उदाहरण देकर बताओ कि कौन- कौन से काम आप खुश होकर करते हो और किन-किन कामों मे आपको लगता है कि करके खुशी मिलेगी ?) (शिक्षक के लिए नोट: खुश होकर करने से आशय है उस काम की उपयोगिता की समझ होना। हम कोई भी काम क्यों कर रहे हैं, उसकी व्यवस्था में क्या भूमिका है, इस स्पष्टता से हम खुश होते हैं)।
4. जिन कामों से आपको लगता है कि करके खुशी मिलेगी, क्या उन्हें खुश होकर भी किया जा सकता है, उदाहरण देकर समझाएँ। (यदि बच्चों को कोई उदाहरण ढूँढने में मुश्किल हो रही हो तो टीचर इस उदाहरण से चर्चा शुरू कर सकते हैं: हम अपने मित्रों के साथ बाहर जाकर आइस-क्रीम खाने का प्रोग्राम बनाते हैं, तो ऐसा लगता है कि आइस-क्रीम खाकर हम खुश होंगे। लेकिन ऐसा भी हो सकता है कि हम मित्रों के साथ खुश ही हैं। आइस-क्रीम नहीं खाई तो भी खुश, और खा ली तो भी खुश। या दूसरा उदाहरण: आपके मित्र ने नए जूते लिए और वो नए जूते मिलने के कारण खुश दिख रहा है। आपने नए जूते नहीं लिए और लेने की जरूरत भी नहीं लग रही तब भी आप खुश ही हैं ।)

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

18. बैंडेड

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: हम अक्सर यह जान नहीं पाते कि हमारे आसपास हमारे मित्रों, प्रियजनों अथवा समाज के अन्य सदस्यों के जीवन में क्या घटित हो रहा है और कैसे जाने बिना ही हम अपने संवेदनशील व्यवहार का प्रदर्शन कर सकते हैं।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक दस वर्षीय लड़का, रोहताश एक रेस्टोरेंट में आकर एक टेबल पर बैठ गया। चॉकलेट फ्लेवर की आइसक्रीम खाने का उसका बहुत मन था। एक वेट्रेस ने पानी का गिलास उसके सामने रखा। उसके हाथ की उंगली में चोट थी और थोड़ा थोड़ा खून बह रहा था। ''चॉकलेट फ्लेवर की आइसक्रीम कितने की है?'' लड़के ने वेट्रेस से पूछा। "25 रुपये'', वेट्रेस ने उत्तर दिया। लड़के ने अपनी जेब से कुछ सिक्के निकालकर गिने। फिर उसने पूछा, "सिम्पल आइसक्रीम कितने की है?'' वेट्रेस ने टेढ़ी नजर से देखा। कुछ और लोग भी टेबल पर इंतजार कर रहे थे। वेट्रेस इतने लोगों को सामान देते देते थक सी गई थी।

रोहताश का बार-बार रेट पूछना उसे अखर रहा था। "20 रुपये'', वेट्रेस ने रूखेपन से जवाब दिया। रोहताश बार बार अपने सिक्के गिनता और उसका ध्यान रह-रहकर उस वेट्रेस की उंगली पर जा रहा था।

रोहताश ने एक बार फिर से अपने सिक्के गिने और कहा, "मुझे प्लेन आइसक्रीम चाहिए।'' वेट्रेस ने आइसक्रीम और बिल टेबल पर लाकर पटक दी और चली गयी। लड़के ने आइसक्रीम खाई, पैसे दिए और दुकान से बाहर निकल गया। वेट्रेस वापस आई और टेबल साफ करने लगी। इतने में रोहताश दौड़ा दौड़ा वापस आया, उसके हाथ में एक पैकेट था। रोहताश ने वह पैकेट उस वेट्रेस को थमा दिया और रेस्टोरेंट से बाहर निकल गया।

वेट्रेस ने पैकेट खोल कर देखा तो पैकेट में बैंडेड देखकर उसकी आँखों मे आँसू भर आए।

चर्चा की दिशा:
अपने आस पास के वातावरण में उपस्थित लोगों की मनोदशा का अंदाजा लगा पाने में समर्थ हो पाना और संवेदनशीलता के साथ प्रस्तुत हो पाना। साथ ही उस ख़ुशी पर भी ध्यान जाए जो हमें किसी की मदद करके मिलती हैं चाहे उसके लिए हमें अपनी कोई सुविधा छोड़नी ही क्यों न पड़े।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. रोहताश ने पच्चीस रुपये होने के बावजूद भी अपनी पसंद की फ्लेवर्ड आइसक्रीम क्यों नहीं ली?
2. बैंडेड देखकर वेट्रेस की आँखों में आँसू क्यों आ गए?
3. आप इस स्थिति में होते तो आप चॉकलेट आइसक्रीम खाते या उस लड़के की तरह ही करते? क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- ऐसी घटनाओं का ध्यान करें जिसमें आपने नासमझी में किसी के प्रति असंवेदनशील व्यवहार किया हो। अपने माता पिता से भी ऐसी घटनाओं के बारे में पूछें जब उन्होंने अनजाने में किसी के प्रति असंवेदनशील व्यवहार किया हो।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति कराई जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बात चीत करेंगे।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. कोई ऐसी घटना साझा करो जिसमें आपने सामने वाले की तकलीफ को समझा पर कुछ मदद नहीं कर पाए। मदद न कर पाने के कारण साझा करें।
2. क्या आप ने किसी की परेशानी समझ कर कुछ ऐसा किया जिससे उसकी परेशानी कम हुई हो। उदाहरण दें।
3. अपने जीवन से कोई ऐसा उदाहरण दें जब आपने अपनी कोई सुविधा छोड़कर किसी दूसरे की मदद की हो या किसी और को ऐसा करते देखा हो ? हम ऐसा क्यों करते हैं ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

19. चाँद तारे

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को जीवन में सभी कार्यों को सजगता से करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

गाँव में सुदर्शन नाम का एक आदमी था जो कि खगोल शास्त्र में बहुत पारंगत था। एक रात वह आकाश में निकले चाँद तारों की ओर बड़ी तन्मयता से देखता हुआ अपने गाँव के पास के जंगल से गुजर रहा था। वह आकाश के चाँद तारों को देखने में इतना मग्न था कि उसे गड्ढा दिखाई न दिया और वह उस गड्ढे में गिर गया। वह मदद के लिए चिल्लाने लगा लेकिन आसपास कोई भी नहीं था। कुछ देर बाद वहाँ से गुजरते हुए एक आदमी ने उसकी आवाज़ सुनी और उसे बाहर निकाल दिया।

चर्चा की दिशा:
अपने कार्य सजगतापूर्वक करने से हम उन्हें अच्छी तरह कर पाते हैं। उनमें गलती होने की संभावना भी कम रहती है। बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाना कि कार्य को अच्छी तरह करने से हमें ख़ुशी का अनुभव भी होता है।

बाहर निकलने पर सुदर्शन ने उसको धन्यवाद दिया और बोला," तुम इस समय इस घने जंगल में क्या कर रहे हो? उस आदमी ने कहा, ''मैं रास्ता भटक गया हूँ''। तभी सुदर्शन बोला कि मैं एक खगोलशास्त्री हूँ और अभी मैं तुम्हें चाँद तारे देखकर रास्ता बता देता हूँ। यह सुनकर उस आदमी ने कहा,''तुम मुझे क्या रास्ता बताओगे, तुम्हें तो खुद सामने जमीन का गड्ढा भी दिखाई नहीं दिया।'' सुदर्शन सोचने लगा कि यह आदमी सही कह रहा है। मैं इतना भी सजग नहीं था कि मुझे सामने का गड्ढा भी नज़र नहीं आया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है कि आपका ध्यान भटकने या असजगता के कारण आपका कुछ नुकसान हुआ हो? साझा करें।
2. दैनिक कार्यो को सजगता और ध्यान से करने के क्या संभव फायदे हो सकते हैं?
3. हम रोजमर्रा के जीवन में अपनी सजगता बढ़ाने के लिए क्या प्रयास करते हैं? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- आज घर जाकर अपने सभी कार्य सजगता से करने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. कल आपने कौन-कौन से कार्य सजगता से किए, जिन्हें आप पहले इतने ध्यान से नहीं करते थे ?
2. अपने कार्य सजगतापूर्वक करने से आपको क्या फायदा हुआ ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

20. कहानी एक बीज की

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों में सत्य को स्वीकार करने का साहस विकसित करना।

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक कम्पनी के मालिक आलोक सर ने अपनी कम्पनी के लिए अगले मालिक को चुनने के लिए एक अलग तरीके से फैसला किया। उन्होंने कम्पनी में काम कर रहे युवकों और युवतियों को अपने कमरे में बुलाया। कुछ विशेष बीजों को देते हुए, उनसे कहा, ''जाओ और इन बीजों को गमलों में लगाओ। एक साल बाद मैं तुम्हारे पौधों को देखूँगा और उसके आधार पर कम्पनी का नया मालिक चुनूँगा।'' युवाओं में स्नेहा नाम की एक लड़की थी। सबकी तरह उसने भी अपने घर जाकर एक गमला लिया और उसमें वह बीज बो दिए। रोज वह उस गमले में पानी देती, लेकिन, बीजों से पौधे नहीं निकले। ऑफिस में उसके दोस्त अपने बढ़ते पौधों के बारे में बात करते तो वह उदास हो जाती। स्नेहा के पास तो केवल मिट्टी भरा गमला था, जिसमें पौधा नहीं उग पाया था। जब आलोक सर को पौधा दिखाने का दिन आया तो स्नेहा भयभीत मन से वहाँ पहुँची। सभी युवाओं के पास, उनके गमलों में शानदार पौधे थे। जब आलोक सर ने स्नेहा का पौधा देखा, तो उसे सामने बुलाया और सबको संबोधित करते हुए कहा, ''अपने नए मालिक से मिलो! इसमें वह साहस और निष्ठा है, जो एक कम्पनी के मालिक बनने के लिए जरूरी है। मैंने तो आप सब को उबले हुए बीज दिए थे जो उग ही नहीं सकते थे। स्नेहा ने अपना खाली गमला लाकर साहस और निष्ठा का परिचय दिया है। मेरे बाद इस कम्पनी की मालिक स्नेहा होगी।

चर्चा की दिशा:

कहानी के पश्चात विद्यार्थियों से उस विशेषता की चर्चा करने को कहें जो उन्हें स्नेहा में दिखाई दी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपको अपने परिवार के किसी सदस्य में भी स्नेहा जैसी ईमानदारी दिखाई दी है? आपने उनके किस व्यवहार से यह जाना? (इस चर्चा में शिक्षक अपने विचार अवश्य साझा करें)
2. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है जब आपने किसी काम को करने में पूरी मेहनत की लेकिन आपको सफलता नहीं मिली? उदाहरण देकर बताएं।
3. क्या कभी ऐसा हुआ है जब किसी कार्य में आपको असफलता मिली हो और आपने अपनी कमी को स्वीकार करके साहस का परिचय दिया हो। कक्षा में अपने अनुभव साझा करें।
4. उन लोगों के नाम साझा करें जिन्होंने आपके कठिन समय में आपकी हिम्मत बढ़ाई हो या फिर सही सलाह देकर आपकी मदद की हो।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- अपने आसपास लोगो को देखो और जानने की कोशिश करो कि वे कौन लोग हैं जो गलती होने पर ईमानदारी से उसे स्वीकार करते हैं और उसे सुधारने का प्रयास करते हैं।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आप अपने रोजमर्रा के जीवन में ईमानदारी बरतते हैं? ऐसा करते हुए आप कैसा महसूस करते हैं?
2. ऐसी बात बताओ जब आपने कोई झूठ बोला या आपसे कोई गलती हुई और आपने उसे छिपा लिया। ऐसा करने पर आपको कैसा लगा?
3. उदाहरण देकर बताएं जब आपने कक्षा में किसी विद्यार्थी को स्नेहा की तरह व्यवहार करते हुए देखा हो।
4. यदि कक्षा के अधिकतर विद्यार्थी इस गुण को अपना लें तो कक्षा का वातावरण कैसा होगा?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि खंड

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

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

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

गतिविधियाँ कक्षाकक्ष में ही करवाई जा सकती हैं। इन्हें करवाने के लिए किसी विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता भी नहीं है। शिक्षक संसाधनों के अभाव को महसूस किए बिना इन्हें क्रियान्वित कर सकते हैं।

गतिविधि करवाते समय ध्यान देने योग्य बातें :

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

1. तेरे गुण और मेरे गुण

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:

- परस्पर सराहना से एक-दूसरे के प्रति स्वीकार्यता (acceptance) होना और कक्षा में सौहार्दपूर्ण वातावरण बनना।
- हम एक दूसरे की अच्छाइयों को हमेशा देख पाएँ और व्यक्त कर पाएँ।

आवश्यक सामग्री : play cards

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

कुछ लोग लापरवाही और ईर्ष्या या किसी और कारण से दूसरों की अच्छाइयों की सराहना और उन्हें प्रेरित नहीं करते। इसके विपरीत कुछ लोग ऐसे होते हैं जो बड़ी सहजता से दूसरों की प्रशंसा व सराहना करते हैं। ऐसे लोगों के लिए दूसरों को प्रेरित करना कठिन कार्य नहीं लगता बल्कि वे इस कार्य से खुश होते हैं।

मनुष्य को स्वाभाविक रूप से दूसरों की ओर से प्रेरणा की आवश्यकता होती है। दूसरों की ओर से प्रेरणा व्यक्ति की प्रगति में बहुत प्रभावी होती है और उसे आशा व मनोबल प्रदान करती है। इस गतिविधि में इस ओर बच्चों का ध्यान ले जाने का प्रयास हुआ है।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक द्वारा कक्षा को दो समूहों में बाँटा जाएगा। दोनों समूहों में बराबर की संख्या में विद्यार्थी रखना ठीक रहेगा। यदि कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या अधिक हो तो एक बार में 10-10 या 15-15 विद्यार्थियों के दो समूह बना सकते हैं।
- दोनों समूहों के विद्यार्थी दो समांतर पंक्तियों में इस प्रकार खड़े हों कि एक समूह के एक विद्यार्थी के सामने दूसरे समूह का एक विद्यार्थी हो और दोनों के चेहरे आमने-सामने रहें। सभी विद्यार्थी स्वेच्छा से अपने में उपस्थित कुछ गुण एक कार्ड पर लिख कर अपने सामने की ओर पकड़ कर रख लें। यानी सभी विद्यार्थी आमने सामने अपने-अपने गुणों के कार्ड लेकर खड़े रहेंगे।
- अब अध्यापक का निर्देश मिलने पर एक समूह के सभी विद्यार्थी अपने-अपने सामने खड़े दूसरे समूह के विद्यार्थियों को उनमें उपस्थित एक अच्छी बात(गुण) कार्ड पर लिखे गुणों में से चुन कर बताएँ कि उन्हें भी अपने साथी में वह गुण दिखता है। जैसे :- सच्चा, ईमानदार, दयालु, मददगार,हर कार्य के लिए तत्पर सुविधा के लिए कुछ गुणों की सूची लिखकर सामने लगाई जा सकती है।
- अब दूसरे समूह के विद्यार्थी भी इस गतिविधि को अपने सामने खड़े विद्यार्थी के साथ दोहराएंगे।
- किसी एक समूह के विद्यार्थी अपने स्थान पर ही खड़े रहेंगे और दूसरे समूह के विद्यार्थी इस प्रकार आगे बढ़ेंगे कि एक दूसरे के आमने-सामने खड़े विद्यार्थियों के जोड़े बदल जाएं। हर विद्यार्थी अपने गुण सुनने के पश्चात दूसरे विद्यार्थी को धन्यवाद अवश्य कहेगा।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- अपनी सराहना सुनकर आपको कैसा महसूस हुआ ?
- वह बात बताएँ जो आपके साथी ने बताई परंतु आपको नहीं पता थी। ऐसे में आपको कैसा लगा ?
- हमें एक दूसरे की सराहना क्यों करनी चाहिए ?
- रोजमर्रा के जीवन में हम दूसरों की आलोचना ज़्यादा करते हैं या सराहना ? ऐसा हम क्यों करते हैं ?
- क्या आपने कभी किसी की केवल दिखावे के लिए प्रशंसा की है ? ऐसा आपने क्यों किया ? साझा करें !
- जब हम एक दूसरे की अच्छाइयों को देख पाते हैं और उन्हें व्यक्त कर पाते हैं तो हमें कैसा लगता है ?

कक्षा के अंत में एक दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- यदि विद्यार्थी एक-दूसरे से अभी अच्छी तरह से परिचित नहीं हैं तो भी उन्हें साथी के हाव-भाव, कक्षा में व्यवहार आदि के आधार पर एक-दूसरे के गुण बताने को प्रोत्साहित किया जाए।
- संख्या अधिक होने पर शेष विद्यार्थियों के साथ यह गतिविधि अगले दिन भी करवाई जा सकती है।
- शिक्षक इस बात का प्रयास करें कि विद्यार्थी एक दूसरे की अच्छाइयों को देख पाएँ और व्यक्त कर पाएँ।

2. गुणों की खान

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री : किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

शिक्षक के लिए नोट:-

अपने गुणों को जानने पहचानने से आत्मविश्वास बढ़ता है और हम दूसरों के साथ बेहतर संबंध भी बना पाते हैं

कुछ कार्ड्स पर एक-एक गुण लिखकर ऐसे स्थान पर रख दें (डिस्प्ले कर दें) जहाँ सबको नजर आए। (जैसे : ईमानदार,सच्चा,अनुशासित,दयालु आदि)

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक गोल घेरे में खड़ा करें, निशान लगाकर हर एक विद्यार्थी का स्थान निश्चित करें और उस स्थान पर बैठने को कहें। अब किसी भी एक विद्यार्थी को घेरे के बीच में आने को कहें।
- घेरे के बीच में खड़ा विद्यार्थी एक एक करके कुछ गुण बुलाएगा जैसे सच्चा, ईमानदार, अनुशासित,आज्ञाकारी इत्यादि।
- वे सभी विद्यार्थी जो बुलाए गए गुण को स्वयं में पाते हैं गोले के अंदर आकर बीच में खड़े विद्यार्थी के साथ अंदर ही चक्कर लगाएँगे और चक्कर लगाते-लगाते वापस गोले में कोई भी स्थान (जो खाली हुए हैं) ले लेंगे। कुछ सेकंड अपने नए स्थान पर खड़े रहेंगे। अध्यापक के निर्देश पर सभी बैठ जाएँगे। इस प्रक्रिया में जिस विद्यार्थी को स्थान नहीं मिलेगा, वह बीच में आ जाएगा और इसी प्रकार खेल का अगला राउंड शुरू कर देंगे।।
- अब बीच में खड़ा विद्यार्थी किसी गुण का नाम बोलेगा, जैसे ईमानदार, तो सभी विद्यार्थी जो स्वयं में इस गुण को पाते हैं, वे ऊपर दी गई प्रक्रिया के अनुसार खेल पूरा करेंगे।इसी प्रकार से यह गतिविधि चलेगी।
- कभी भी बीच में खड़ा व्यक्ति, 'गुणों की खान' कहकर आवाज लगा सकता है जिसका अर्थ है कि सभी अपने-अपने मूल स्थान (सबसे शुरुआती स्थान) पर वापस चले जाएँ।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न

- इस गतिविधि के दौरान आपको किस बात का विशेष ध्यान रखना पड़ रहा था ? क्यों ?
- क्या आप अपने गुण पहचान पाने में समर्थ रहे। स्वेच्छा से उदाहरण सहित साझा करें।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. चेक-इन

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मजबूत बनाना।

आवश्यक सामग्री : किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

शिक्षक के लिए नोट :-

अपनी भावनाओं और मूड को समझ पाने एवं सहजता से व्यक्त कर पाने से हम आत्मविश्वास अनुभव करते हैं और दूसरों के साथ अच्छे संबंध बना पाते हैं।

'चेक-इन' में विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं और मूड को व्यक्त करने का मौका देते हैं। यह एक तरीका है जिससे दिन की शुरूआत मज़ेदार तरीके से की जाती है।

- विद्यार्थियों को जोड़ों में एक दूसरे की ओर मुँह करके बैठने को बोलें।
- 'आप कैसा महसूस कर रहे हैं', इसे व्यक्त करने के लिए दो लोगों का मिश्रित नाम बोलें! जैसे - आज आपका मन शांत रहने का है और आप किसी की मदद भी करना चाहते हैं। आपकी एक मित्र रीता मदद करने वाले स्वभाव की है और आपकी माँ (सुमन) जो शांत स्वभाव की है,दोनों को मिलाकर रीता+सुमन=रीमन
- एक बार जोड़ों में गतिविधि करने के बाद छोटे समूहों में भी इसे करवाया जा सकता है। जब बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ जाए तब पूरी कक्षा के सामने एक-एक करके सभी विद्यार्थी इस प्रकार दो नामों का संयोजन करते हुए अपनी-अपनी स्थिति बता सकते हैं।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- अब आप अपने दिए गए नाम के चयन के कारण को विस्तार में बताएँ? (कुछ विद्यार्थियों से साझा करवाएँ)
- क्या किसी और विद्यार्थी का चेक-इन जवाब आपको पसंद आया? क्यों?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- सभी विद्यार्थियों को जवाब देने का अवसर मिलना चाहिए।
- किसी भी विद्यार्थी के जवाब का मजाक न बने, इसका ध्यान रखें। (नीचे लिखे गए विभिन्न चेक-इन्स में से किसी भी एक का प्रयोग एक बार में किया जा सकता है)

  (a) आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसको व्यक्त करने के लिए दो रंगों का मिश्रण भी किया जा सकता है।

  (b) आप जो महसूस कर रहे हैं उसे व्यक्त करने के लिए प्रकृति का एक उदाहरण दीजिये (जैसे, उठता या ढलता हुआ सूरज) ?

  (c) आप स्वयं को कोई आवाज महसूस कर रहे हैं, वह कौन सी आवाज है ?

4. अच्छी बातें अच्छे काम

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : विद्यार्थियों 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।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

हम बातचीत में सुनते रहते हैं कि हर तरफ बुरे काम हो रहे हैं। इससे विद्यार्थियों को लगता है कि अच्छाई तो कहीं है ही नहीं और दुनिया ऐसी ही है! इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने की कोशिश की गई है कि अच्छे काम भी हो रहे हैं।गतिविधि से बच्चों को 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 विद्यार्थियों के समक्ष एक प्रस्ताव रखें कि आज हम अच्छी बातें और अच्छे कामों पर चर्चा करेंगे।
- इस गतिविधि को समूहों में सर्किट गेम द्वारा किया जाएगा।
- कक्षा में चार स्थान (Spots) निश्चित किए जाएँ जिन पर क्रमशः 4 टास्क रखे होंगे:
  - स्वयं के लिए किए गए अच्छे काम
  - परिवार के लिए किए गए अच्छे काम
  - समाज के लिए किए गए अच्छे काम
  - प्रकृति के लिए किए गए अच्छे काम
- समूह एक एक करके सभी Spots पर जाएँगे और वहाँ पर रखे टास्क पर चर्चा करेंगे। चाहें तो पेज पर नोट भी कर लें।
- अंत में सभी समूह अपना अपना प्रेजेंटेशन निम्न बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए देंगे।
  - स्वयं के लिए अच्छा काम
  - परिवार के लिए अच्छा काम,
  - समाज के लिए (गली-मौहल्ला, विद्यालय-बाजार, गाँव-शहर, देश आदि) अच्छा काम,
  - प्रकृति के लिए (हवा-पानी, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी आदि) अच्छा काम

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- साझा किए जा रहे अच्छे कार्यों में क्या कोई ऐसा कार्य है जो आप भविष्य में करने की सोच सकते हैं ?
- दुनिया को बेहतर बनाने के लिए अच्छे काम किस किसको करने पड़ेंगे ?
- बोर्ड पर लिखे कामों के अलावा दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए आप कौन-सा अच्छा काम करना चाहोगे ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- अच्छी बात या अच्छा काम न बताने वाले विद्यार्थियों के लिए कोई नकारात्मक टिप्पणी न की जाए।
- इस गतिविधि को हर महीने करवाया जा सकता है।

  कक्षा में निम्नलिखित सुविचार चार्ट पर लिखकर लगाएँ।

  (अच्छी बातें अच्छे काम, सभी करें यह सबका काम)

5. ग्रेटीटच्यूड वॉल

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

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

आवश्यक सामग्री : कॉपी और पेन, अगर उपलब्ध करवाया जा सके तो चार्ट पेपर, डबल साइड् टेप

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

शिक्षक के लिए नोट :-

हम सभी अपने-अपने कार्य में इतने व्यस्त होते हैं कि बहुत बार अपनों को धन्यवाद प्रकट करना याद नहीं रहता और कभी-कभी प्राथमिकता में भी नहीं रहता। इस गतिविधि के माध्यम से विद्याथियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि धन्यवाद का एक छोटा-सा कदम कितना महत्त्व रखता है।

- सर्वप्रथम अध्यापक विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए कक्षा में सहज वातावरण का निर्माण करेगा ।
- अध्यापक विद्यार्थियों से कहे कि आज हम ग्रेटीटच्यूड 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 उनका आभार लिखित में बताएँगे और उसे अपनी कक्षा की एक दीवार पर चिपका देंगे, जो कि ग्रेटीटच्यूड वॉल कहलाएगी।
- सर्वप्रथम अध्यापक आदर्श रूप में श्यामपट्ट पर अपनी ओर से आभार व्यक्त करते हुए श्यामपट्ट पर 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 कागज पर आभार व्यक्त करते हुए वाक्य लिखें। (जिसके प्रति भी आभार व्यक्त करना चाहते हैं) (बच्चों को रंगों का इस्तेमाल करने की स्वतंत्रता भी प्राप्त है।)
- इसके पश्चात इच्छुक विद्यार्थियों को आगे आने का अवसर प्रदान करें। उन्होंने जो लिखा है, वह सबके सामने साझा करने के लिए कहें। विद्यार्थी बोलकर बताना चाहें तो भी स्वतंत्र हैं। उसके पश्चात कक्षा की दीवार पर डबल साइड टेप की सहायता से विद्यार्थियों द्वारा व्यक्त किए गए लिखित भावों को चिपका दें।
- अब आप देखेंगे कि कक्षा की एक दीवार पर विद्यार्थियों द्वारा व्यक्त की गई खूबसूरत भावनाएँ अंकित हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- आप कब किसी को धन्यवाद कहना चाहते हो ? क्यों ?आप कैसे यह धन्यवाद देंगे ? धन्यवाद देने के और क्या तरीके हो सकते हैं ?
- 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 ? ऐसा हम कैसे कर पाते हैं ?
- क्या दूसरे हमारे भावों को बिना बोले पहचान पाएँगे ? ऐसा वह कैसे कर पाएँगे ?
- हमने जिनका आभार व्यक्त किया वह हमारे सामने नहीं थे, फिर भी हमने ऐसा क्यों किया ? ऐसा करके आपको कैसा लगा ?

कक्षा के अंत में एक–दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- गतिविधि में अध्यापक/अध्यापिका स्वयं भी भाग लें।
- ग्रेटीट्यूड वॉल पर विद्यार्थियों के भावों की अभिव्यक्ति अवश्य पेस्ट करें।
- कक्षा में सभी बच्चों एवं अध्यापकों के नाम की बोतलें, कप अथवा छोटे–छोटे लिफाफे टाँगे जा सकते हैं। जिनमें समय समय पर विद्यार्थी अथवा अध्यापक किसी के लिए कृतज्ञता प्रकट करने के लिए पर्ची में धन्यवाद लिखकर उसके कप में डाल सकते हैं।

6. खुशी एक भाव है

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : खुशी एक भाव है इसे पहचानना और समझना

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष नहीं

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

शिक्षक के लिए नोट:-

हम हर समय किसी वस्तु के साथ, किसी व्यक्ति के साथ, किसी स्थान पर और किसी परिस्थिति में रहते हैं। यदि इन सभी चीजों में से कोई भी चीज हमें अच्छी नहीं लगती तब हमें दु:ख होता है और इनमें से सभी चीजें अच्छी लगती है तब हम खुश होते हैं।

- शिक्षक 6 से 7 भाव, जैसे खुशी, दु:ख, गुस्सा, स्नेह, प्यार, ममता, सहयोग, सम्मान इत्यादि बोर्ड पर लिखकर 6 से 7 विद्यार्थियों को आगे बुलाकर एक्ट करने को कहें।
- यह भी बताएँ कि अभिनय करते समय वह बोल नहीं सकते, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- बाकी कक्षा को उस भाव का अनुमान लगाना है। अगर कक्षा भाव का अनुमान लगा देती है, पर उस भाव को किसी और शब्द से व्यक्त करती है तो भी उसे सही माना जाए। जैसे-स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न

- कौनसे भाव दुख वाले हैं ?
- कौनसे भाव में आप सहज होते हैं ? आप कौन से भाव अधिक महसूस करते हैं (खुशी या दुख वाले) सभी का व्यक्तिगत उत्तर लेने का प्रयास करें।
- आप हमेशा खुशी चाहते हैं या दुख ? आप हमेशा खुश रहें, इसके लिए क्या प्रयास कर सकते हैं ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें :

- विद्यार्थी जब हाव-भाव बना रहे हो तो एक दूसरे का मजाक न उड़ाएँ।
- शिक्षक भी कुछ हाव-भाव बनाकर उदाहरण दें ।

7. आओ ख़ुशी को समझें

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : खुशी क्या है इसको समझना

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष नहीं

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

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

गतिविधि के चरण :

- यह गतिविधि Inner Circle& outer Circle activity के माध्यम से करवाई जायेगी।
- सभी विद्यार्थियों से कहें कि दो गोले बना कर खड़े हो जाएँ।
- Round 1 : अध्यापक कक्षा में अपने जीवन की उस घटना को साझा करेंगे जिसको याद करने पर बहुत खुशी होती है।
- अब विद्यार्थियों को भी अपने जीवन की किसी घटना के बारे में सोचने के लिए कहा जाए जिस को याद करने पर उन्हें बहुत खुशी होती है। आमने-सामने खड़े विद्यार्थी एक दूसरे के साथ इस बात को साझा करेंगे।
- Round 2 : अध्यापक ऐसी घटना शेयर करें जिसमें उस वक्त तो कष्ट हुआ परंतु उसके अच्छे परिणाम आपको अब खुशी देते हैं।
- ऐसी ही Sharing अब सर्किल में आमने-सामने खड़े विद्यार्थियों से करवा लें।
- Round 3 : अब सर्किल में आमने-सामने खड़े विद्यार्थियों से sharing करवाएँ कि ऐसा कार्य या घटना बताइए जिनसे उस समय तो खुशी मिली थी जब घटना घटी थी पर अब या बाद में अफसोस होता है। (जैसे कक्षा मिस करना, स्कूल न आना आदि)
- सभी विद्यार्थियों को सोचकर निम्न प्रश्नों के उत्तर देने का पर्याप्त समय दें।
  - (a) क्या सभी को खुशी की स्थिति में आराम आता है या केवल आपको ही आता है।
  - (b) सभी खुश हो सकें इसके लिए आप क्या प्रयास कर सकते हैं ?
  - (c) क्या आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं ? चर्चा करें।
  - (d) क्या आपको हमेशा खुश रहने का तरीका पता है ? चर्चा करें।

(a) हम खुश कब–कब होते हैं ? कुछ उदाहरण बताएँ।

(b) हम उदास/दुखी/परेशान कब–कब होते हैं ? कुछ उदाहरण बताएँ।

(सबके उदाहरण बोर्ड पर लिखने के बाद विद्यार्थियों से प्रश्न पूछे जाएँ।)

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- गतिविधि में साझा किए गए उदाहरणों में से थोड़ी देर तक खुशी देने वाली और लंबे समय तक खुशी देने वाली घटनाओं को पहचान कर साझा करें।
- खुशी के पल को साझा करने पर कैसा लगता है ?
- कुछ बातों को याद करते ही हम खुश हो जाते हैं। अपने जीवन में ऐसी बातों और पलों को कैसे बढ़ा सकते हैं ?

कक्षा के अंत में एक–दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

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 ना करें उन्हें बाध्य न किया जाए।

8. खुशी तो सभी को चाहिए

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : हम सभी का प्रयास हमेशा खुश रहने के लिए रहता है बच्चे यह समझ सकेंगे कि खुशी ही सभी के जीवन का लक्ष्य है।

आवश्यक सामग्री : किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

हम सभी का लक्ष्य 'हमेशा खुश' रहना है। सभी व्यक्तियों के सभी प्रयास केवल और केवल खुशी (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 करके खुश रहा जा सकता है।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों के चार समूह बनाए।
- सभी समूह चर्चा करेंगे कि मानव जीवन के लक्ष्य क्या-क्या हो सकते हैं अथवा मानव को जीवन में क्या-क्या चाहिये।
- चर्चा के बाद प्रत्येक समूह का प्रस्तुतीकरण करवाया जाए। साथ ही, हर एक समूह से कोई एक विद्यार्थी बोर्ड पर उस समूह के विचार लिख भी सकते हैं।
- अब शिक्षक एक-एक करके कुछ विद्यार्थियों के साथ कुछ इस प्रकार से प्रश्न पूछना शुरू करें कि वह जीवन में जो भी बनना या करना चाहता है तो वह क्यों चाहता है ? उसके हर जवाब पर तब तक 'क्यों' लगाते जाएँ जब तक कि अंतिम उत्तर 'अच्छा लगता है, Satisfaction (संतुष्टि) के लिए, खुशी के लिए आदि' नहीं आ जाए। इस अंतिम उत्तर को बोर्ड पर लिख दें। उदाहरण के लिए:

  प्रश्न : आप जीवन में क्या करना चाहते हैं ?

  उत्तर: मैं पढ़ लिख कर डॉक्टर बनना चाहता हूँ।

  प्रश्न:क्यों ?

  उत्तर: पैसा कमाना चाहता हूँ।

  प्रश्न: क्यों ?

  उत्तर: घर की आवश्यकताएं पूरा करने के लिए।

  प्रश्न:क्यों ?

  उत्तर:सबकी जरूरतें पूरी करने के लिए।

प्रश्न : क्यों ?

उत्तर : सबको अच्छा लगेगा।

प्रश्न : आप ऐसा क्यों चाहते हैं ?

उत्तर : मुझे खुशी मिलेगी।

- इसी प्रकार 2–3 विद्यार्थियों 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 विद्यार्थियों से कहें कि यदि किसी का जवाब 'अच्छा लगता है, Satisfaction (संतुष्टि) के लिए, खुशी के लिए आदि' में से नहीं है तो उस जोड़े का विद्यार्थी फिर से प्रश्न करे 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, खुशी के लिए आदि' अंतिम उत्तरों के लिए एक शब्द दें 'Happiness' (खुशी/संतुष्टि) और विद्यार्थियों को कुछ समय सोचने का मौका देकर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य क्या है ? (उत्तर– खुश या संतुष्ट होना)
- यह आपको कैसे स्पष्ट हुआ ?
- यह लक्ष्य एक दूसरे का सहयोग करने से मिलेगा या झगड़ने से मिलेगा ? विस्तार से बताइए।
- क्या यह लक्ष्य सभी को मिल सकता है ?
- इसके लिए आप दूसरों की क्या मदद करेंगे ?
- क्या यह कहा जा सकता है कि सभी व्यक्ति एक समान हैं ? यदि हाँ तो किस आधार पर ?
- सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है। इस बात के आधार पर अब अपने मित्र के बारे में क्या सोचते हैं ? केवल एक वाक्य में बताएँ।
- अपने मित्र के लक्ष्य की प्राप्ति में आप उसे किस प्रकार का सहयोग दे सकते हैं ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

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 'खुशी के लिए' तक पहुँचे।

9. सोचने की क्षमता अपार-असीमित

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : इस पर बच्चों का ध्यान जाए कि सोचने की क्षमता हर मानव में अपार है।

आवश्यक सामग्री : किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

हम सभी सोचते हैं, हम सभी निर्णय लेते हैं, ऐसे कई प्रकार से हम मानव समान हैं। हर मानव सोचता है पर अलग-अलग चीजें सोचता है, विचार करता है। हर मानव निर्णय लेता है। निर्णय अलग-अलग हो सकते हैं। अर्थात हम मूल रूप में समान हैं परंतु अपने कार्य करने के रूप में भिन्न-भिन्न हैं। जैसे-आप और आपके साथी कक्षा में क्या पढ़ाना है इसके बारे में सोचते हैं पर कैसे पढ़ाना है इसमें अंतर है।

अलग-अलग भागीदारियों को पूरा करने के लिए भी ये अंतर आवश्यक है, जैसे अगर सब लोग डॉक्टर बनेंगे तो इंजीनियर का काम कौन करेगा? शिक्षक का काम कौन करेगा? अनाज कौन उगाएगा? शरीर के बनावट व हमारे सोचने के अतिरिक्त

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें, "मैं कुछ शब्द बोलूँगा/बोलूँगी और आपको उनसे संबंधित जो भी विचार आता है उससे सम्बन्धित शब्द बोलना है, जैसे:- सम्बन्ध, माँ, प्यार, खाना, रसोई, सुंदर आदि।''

  (शिक्षक कुछ शब्दों का उच्चारण करें और विद्यार्थियों के responses को बोर्ड पर अपने शब्द के चारों ओर लिखकर mind maps बनाते जाएँ। उदाहरण के लिए ये शब्द ले सकते हैं : कृतज्ञता, ख़ुशी, स्नेह, दोस्त आदि)

- शिक्षक विद्यार्थियों के जवाब बोर्ड पर लिखें।

  अब शिक्षक निम्न बिंदुओं पर चर्चा करें ---

  - मेरा शब्द सुनकर आपने अपना शब्द बोलने से पहले क्या किया?
  - जब कक्षा में शब्द आने बन्द हो गए तो क्या आपके सभी विचार खत्म हो गए? क्या और कोई भी विचार आपके अंदर नहीं चल रहा था? (शिक्षक यहाँ पर एक शब्द और लेकर फिर से गतिविधि करवा सकते हैं। जब विद्यार्थियों से उत्तर आने बन्द हो जाएँ तो पूछें कि क्या उनके मन में कोई भी विचार नहीं चल रहे? कुछ विचार साझा करवा लें।बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाया जाए कि इस समय कहे गए शब्द से सम्बन्धित नहीं परन्तु कुछ और विचार तो चल रहे हैं। चाहे पीरियड की घंटी लगने का, चाहे घर में हुई किसी बात का। यहाँ उन्हें यह निष्कर्ष स्वयं निकालने दें कि हम सबकी सोचने की क्षमता असीमित है।

- आपको क्या लगता है कि विचार समाप्त हो गए या उस शब्द से सम्बन्धित विषय वस्तु समाप्त हो गई?

भी कुछ हम में समान हैं? इस अंतर के रहते भी सभी मानवों की सोचने विचारने की क्षमता अपार है, असीमित है।

- क्या हम दिन भर सोचते विचार करते हैं या कभी-कभी ? ऐसे कुछ उदाहरण देकर बताएँ।
- जब हम सो रहे होते हैं तो हमारे मन में विचार आते हैं आपको कैसे पता चलता है ?
- क्या अब हम बता सकते हैं कि हम सबकी सोचने की क्षमता सीमित है या असीमित ?

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- 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 संबंधी मिला जिसके बारे में आपको लगा हो कि उसकी सोचने समझने की क्षमता कम है या ज़्यादा है ?
- आपने कोई भी काम बिना विचार के किया हो तो उसके परिणाम भी बताएँ।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

10. जान-बूझ कर या अपने-आप

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:

- शरीर (body) और मन (Mind) दो अलग-अलग वास्तविकताएँ हैं। इस गतिविधि से उनमें होने वाली क्रियाओं (Actions) के आधार पर मन और शरीर की पहचान होगी।
- अपने-आप होने वाली क्रियाएँ शरीर में होती हैं और जिन क्रियाओं में हमारा निर्णय या जिम्मेदारी होती है अर्थात जानबूझ के होती हैं, वे मन में होती हैं।

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि का चरण:

शिक्षक के लिए नोट:-

हर मनुष्य में दो प्रकार की क्रियाएँ चलती हैं, कुछ क्रियाएँ अपने आप होती हैं और कुछ क्रियाएँ जानबूझकर अर्थात निर्णयपूर्वक होती हैं। जैसे भूख लगना अपने आप होने वाली क्रिया है पर कुछ खाना है कि नहीं यह निर्णयपूर्वक है। इसी प्रकार भूख लगने पर क्या खाना है यह भी निर्णय पूर्वक ही होता है।

इस गतिविधि के माध्यम से बच्चे इन क्रियाओं को पहचान पाएँ व इनमें भेद कर पाएँ। जो क्रियाएँ जान बूझ कर होती हैं उन्हें मैं निर्णयपूर्वक करता हूँ इस बात पर भी बच्चों का ध्यान जाए यह प्रयास किया गया है।

- यह गतिविधि तीन कोने एक्टिविटी के माध्यम से करवाई जाएगी।
- कक्षा में तीन कोने निश्चित कर दिए जाएँ।
- तीनों कोनों में क्रमवार तीन कार्ड रखे जाएँ जिनपर लिखा हो: 1 अपने आप, 2 जानबूझकर, 3 पता नहीं
- बच्चों को बताएँ कि आप कुछ क्रियाएँ बोलेंगे और उन्हें बताना है कि यह क्रिया अपने आप होती है, आप जानबूझकर करते हैं या आप को पता नहीं। अपने उत्तर के अनुसार एक कोना चुन लें और उसपर खड़े हो जाएँ।
- अब शिक्षक नीचे दी क्रियाओं में से कोई एक क्रिया बोलें और बच्चों को समय दें कि वह अपना कोना चुनकर खड़े हों।
- एक कोने में खड़े सभी विद्यार्थी आपस में अपने उत्तर के पक्ष में चर्चा कर लें। (थोड़ा समय दें कि विद्यार्थी अपना मत बदलना चाहें तो किसी दूसरे कोने में जा सकें।)
- तीनों कोनों में से एक प्रतिनिधि आगे आकर बताए कि वह ऐसा क्यों सोचते हैं।
    - ⊙ नाखून काटना, नाखून बढ़ना, चलना, सोचना, हृदय का धड़कना, समझना, बातें करना, कल्पना करना, भोजन का पचना, सुनना, रक्त का बहना, साँस लेना।

अध्यापक के लिए प्रस्तुत स्पष्टीकरण – जब कक्षा में मजा आ रहा होता है, तो घंटी बजने पर भी सुनाई नहीं देती। कान के परदे पर घंटी की आवाज पहुँचती है, पर हमारा उस पर ध्यान नहीं रहता। अर्थात सुनना निर्णयपूर्वक होता है। ऐसे ही देखना – यदि हमारा ध्यान कहीं और है तो हम कभी–कभी किसी दृश्य को वहां पर रहते हुए भी नहीं देख पाते हैं, अर्थात यह भी निर्णयपूर्वक होता है।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- कुछ क्रियाओं के उदाहरण दो जिन्हें हम निर्णय लेकर पूरा करते हैं।
    - किन क्रियायों में हमारी अपनी जिम्मेदारी रहती है? जैसे – कैसा भोजन करना है? (उत्तर – हमारे द्वारा की जाने वाली क्रियाएँ)
- भोजन में क्या व्यंजन खाना है – यह निर्णय कौन करता है?
- भोजन खाने के पश्चात उसे पचाने का काम कौन करता है शरीर या मन।
- जिस तरह भोजन के पचने में कोई निर्णय की आवश्यकता नहीं होती और भोजन स्वयं ही पच जाता है, इसी प्रकार अपने आप होने वाली अन्य क्रियाओं के उदाहरण दें।
- ये क्रियाएँ हमारे शरीर के द्वारा होती हैं या इन्हें करने में किसी और का निर्णय रहता है? उदाहरण के साथ चर्चा करें कि किसका निर्णय रहता है।
- भूख लगना कौन सी क्रिया है? चर्चा करें कि कैसे?
    - (उत्तर – अपने–आप होने वाली)
- भूख लगने पर भोजन करना है या नहीं करना है – यह निर्णय कौन लेता है – शरीर या मन? चर्चा करें कि कैसे?
    - (उत्तर – मन। जिस दिन उपवास रखते हैं, उस दिन हम भूख लगने पर भी खाते नहीं हैं। दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि खाने का निर्णय मन लेता है। उसी प्रकार भूख मिट गयी हो और फिर भी खाना स्वादिष्ट लगता है तो हम ज़्यादा खाते हैं, इसका निर्णय मन लेता है।)
- भोजन करते समय क्या और कितना खाना है, इस बात का निर्णय कौन लेता है ?

कक्षा के अंत में एक–दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- विद्यार्थियों द्वारा किसी प्रश्न का उत्तर सही न देने पर शिक्षक खोजपूर्ण प्रश्नों (Probing Questions) के माध्यम से विद्यार्थियों से ही सही उत्तर निकलवाए, लेकिन स्वयं उत्तर न बताएँ।
- स्वयं में स्पष्टता हेतु पूर्व तैयारी आवश्यक है।
- इन क्रियाओं के कार्ड बना लें जो अगली गतिविधि में काम आएँगे।

  List :
    - भोजन करना
    - सोना

- बोलना
- गाना सुनना
- कपड़े पहनना
- सम्मान करना
- पढ़ना
- सर्दी में हाथ सेकना
- पानी पीना
- व्यायाम करना
- खेल खेलना
- प्रेम करना
- साँस लेना
- अनुमान लगाना

यह सूची और लंबी हो सकती है।

स्पष्टता हेतु नोटः

- विद्यार्थियों की ओर से स्पष्टता हेतु निम्नलिखित क्रियाओं को भी चर्चा में शामिल किया जा सकता है – देखना, अनुमान लगाना, विश्लेषण करना, पसीना आना, बोलना, सूँघना, खाना, छूना, काँपना आदि।

11. शरीर और मन की आवश्यकताएँ

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:

- Body (शरीर) और Mind (मन) को दो भिन्न वास्तविकताओं के रूप में उनकी आवश्यकताओं (Needs) के आधार पर पहचानना।
- बच्चों में इनकी पहचान के आधार की समझ स्थापित करना - जैसे एक संवेदना (5 इन्द्रियों) से समझ आती है, एक हमें महसूस होती है
- मन की सभी आवश्यकताएँ निरंतर (Continuous) हैं और शरीर की सभी आवश्यकताएँ सीमित हैं और समय-समय पर चाहिए होती हैं।

आवश्यक सामग्री : कार्ड्स पर लिखी हुई विभिन्न आवश्यकताएँ। (भोजन, कपड़े, घर, मोबाइल, टेलीविजन, कार, पेन, कॉपी, विश्वास,सम्मान,प्रेम, स्नेह,)

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

- कक्षा में दो स्टेशन बना दिए जाएँ जिनका नाम शरीर और मन रख सकते हैं।
- कुछ विद्यार्थियों से स्वेच्छा से आगे आने के लिए कहें। सभी विद्यार्थी एक-एक कार्ड ले लें। अब सभी एक लाइन में खड़े हो जाएँ। एक विद्यार्थी गार्ड बन सकता है और कार्ड पकड़े हुए विद्यार्थी एक रेलगाड़ी की तरह चलेंगे। गार्ड उन्हें हरी झंडी दिखाता रहे।
- कार्ड्स में लिखे कार्यो के अनुसार अपना स्टेशन चुनकर बच्चे गाड़ी से एक-एक कर उतर जाएँगे। ध्यान यह रखना है कि आपके कार्ड पर लिखा कार्य शरीर की आवश्यकता है या मन की।

(शारीरिक आवश्यकताएँ जो 'Body' (शरीर) के लिए हैं और इन्हें हम अपनी इंद्रियों से देखकर, सुनकर, सूँघकर, चखकर या छूकर पहचानते हैं। जैसे:- पानी, कपड़ा, पंखा आदि। दूसरी मानसिक आवश्यकताएँ जो 'Mind' (मन) के लिए हैं और इन्हें हम अपने मन से ही पहचानते हैं। इन्हें इंद्रियों से नहीं पहचाना जा सकता है। इन्हें केवल सोचकर, समझकर या अपने अंदर महसूस करके ही पहचानते हैं। जैसे:- सम्मान, स्नेह, संतोष आदि)

शिक्षक के लिए नोट :-

अपनी दिन प्रतिदिन की आवश्यकताओं को हम दो भागों में बाँट सकते हैं। पहली, जैसे:- भोजन, कपडे, घर, मोबाइल, टेलीविजन, कार, पेन, कॉपी इत्यादि। दूसरे प्रकार की आवश्यकता भाव है:- विश्वास, सम्मान, प्रेम, स्नेह इत्यादि। इनकी तृप्ति के लिए दोनों प्रकार की आवश्यकताओं की सही पहचान होना आवश्यक है। इस गतिविधि में इस ओर ध्यान ले जाने की कोशिश हुई है ।

1. मन की सभी आवश्यकताएँ निरंतर (Continuous) और असीमित (Unlimited) हैं। इन्हें मानसिक (Mental),भावात्मक (Emotional) या अभौतिक (Non Physical) आवश्यकताएँ कहते हैं। जैसे- खुशी, सम्मान, पहचान, स्नेह, प्यार, समझ, शांति, संतोष आदि। ये सभी भाव (feelings) हैं।

जिंदा रहने में इनका योगदान नहीं है।

2. शरीर की सभी आवश्यकताएँ आवर्ती (Repeated) और सीमित (limited) हैं। इन्हें शारीरिक या भौतिक (Physical) आवश्यकताएँ कहते हैं। जैसे- भोजन, पानी, कपड़ा, मकान, गाड़ी आदि इनकी पहचान शारीरिक संवेदना से होती है। ये ज़िंदा रहने के लिए ज़रूरी हैं।

- अब शिक्षक विद्यार्थियों द्वारा दो भागों में बाँटी गई इन आवश्यकताओं को बोर्ड पर अलग-अलग लिखें।
- यदि किसी ने आवश्यकता की पहचान ठीक से नहीं की है तो इंद्रियों से पहचान के आधार पर पुन: चर्चा कर ठीक करने का अवसर दें।
- अब दोनों स्टेशन को इन दोनों प्रकार की आवश्यकताओं के बारे में कुछ समय तक सोचने का मौका दें और फिर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- क्या शरीर की आवश्यकताएँ सभी लोगों के लिए एक ही प्रकार की होती हैं? चर्चा करें, जैसे- चश्मा
- क्या मन की आवश्यकताएँ सभी लोगों के लिए एक ही प्रकार की होती हैं? चर्चा करें, जैसे- सम्मान
- क्या शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति मन की आवश्यकताओं से की जा सकती हैं? चर्चा करें। (जैसे : यदि शरीर को भोजन की आवश्यकता है तो सम्मान देकर शरीर की भोजन सम्बन्धी भूख नहीं मिटाई जा सकती।)
- क्या मन की आवश्यकताओं की पूर्ति शरीर की आवश्यकताओं से की जा सकती है? चर्चा करें। (जैसे: केवल भोजन खिलाकर यह सुनिश्चित नहीं किया जा सकता कि उन्हें सम्मानित कर दिया गया है।)

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- शिक्षक अपनी तरफ से सही उत्तर (Solution) न बताकर विद्यार्थियों से सही प्रश्न करें ताकि वे स्वयं सही उत्तर तक पहुँच सकें।
- विद्यार्थियों को सोचने का पर्याप्त मौका दें।

12. मेरी भूमिका

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : विद्यार्थियों को अपनी आवश्यकताओं और उन्हें पूरा करने के स्रोतों व इसमें स्वयं की भूमिका से अवगत कराना।

आवश्यक सामग्री : कॉपी और पेन

कक्षा की शुरुआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

शिक्षक नोट:-

हम रोजमर्रा की जरूरतों में बहुत सारी वस्तुओं का उपयोग करते हैं। क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि वे वस्तुएँ कहाँ से आती हैं? उनका उत्पादन कैसे होता है? आज अधिकतर लोग ऐसे पेशे का चुनाव करते हैं जिसमें उत्पादन गतिविधियाँ न के बराबर हो। यह गतिविधि इस पक्ष पर ध्यान दिलाने के लिए है कि उत्पादन अर्थात श्रम से जुड़े व्यवसाय भी गौरवान्वित करने वाले व्यवसाय हैं, व इनकी समाज में अहम भूमिका है। मान्यतावश इन्हें कम आँका जाता है।

- कक्षा को 5–6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह 5 मिनट में उन वस्तुओं एवं सेवाओं की सूची बनाएँ जिनको वे प्रतिदिन काम में लेते हैं और ये उन्हें खरीदना पड़ता है। शिक्षक बोर्ड पर बीच में लाइन खींचकर इसे दो भागों में बाँटे। एक तरफ बच्चों द्वारा लिखी गई सभी वस्तुओं के नाम लिखें।
- अब एक-एक विद्यार्थी को खड़ा करें और बारी-बारी से पूछें कि वे अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद क्या बनाना चाहेंगे या कौन सा व्यवसाय करना पसंद करेंगे।
- पहले विद्यार्थी द्वारा बताए गए व्यवसाय का नाम बोर्ड पर दूसरे भाग में लिखें और विद्यार्थियों से कहें कि जो भी यह बनना चाहते हैं या इस व्यवसाय को करना पसंद करते हैं वे सभी बैठ जाएँ। इसी प्रकार शेष विद्यार्थियों से भी पूछकर लिखते जाएँ और उन्हें बैठाते जाएँ। एक व्यवसाय को दो बार न लिखें।
- अब विद्यार्थियों से पूछें कि आपके द्वारा चाहे गए व्यवसायों से बोर्ड पर लिखी हमारी कौन-कौन सी आवश्यक वस्तुएँ उत्पादित या निर्मित होती हैं अथवा कोई सेवा मिलती है। एक-एक करके विद्यार्थी आएँ और इन व्यवसायों पर गोला लगाते चलें।
- शेष बची वस्तुओं एवं सेवाओं की पूर्ति के लिए कुछ देर सोचने के लिए कहा जाए और निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- ऐसे कौन से व्यवसाय हैं जिनसे वस्तुओं का निर्माण या उत्पादन होता है ?
- सेवाएँ प्रदान करने वाले कौन-कौन से व्यवसाय हैं ?
- यदि भविष्य में सभी बच्चे ऐसे व्यवसाय करेंगे जिनसे वस्तुओं का उत्पादन या निर्माण नहीं होता, तो आवश्यक वस्तुएँ कहाँ से आएँगी ? इससे क्या नुकसान होगा ?
- महँगाई, मिलावट और वस्तुओं के अभाव की समस्याओं को कैसे दूर किया जा सकता है ? किस-किस व्यवसाय में रहकर आप इन समस्याओं को दूर करने का कार्य कर पाएँगे।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- प्रत्येक विद्यार्थी की भावनाओं का सम्मान किया जाए। उनके द्वारा पसंद किए गए व्यवसायों पर किसी प्रकार की टिप्पणी न की जाए।
- विद्यार्थियों को स्वयं सोचने एवं निष्कर्ष निकालने के अवसर दें।

13. अच्छा लगना कितनी देर

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:

- विद्यार्थियों का ध्यान अच्छा 'लगना' की ओर जाए, कि क्या अच्छा लगना हमेशा बना रह सकता है?
- विद्यार्थी यह समझ सकेंगे कि हर व्यक्ति के लिए 'अच्छा लगना' अलग-अलग होता है ।
- विद्यार्थी यह भी समझ सकेंगे कि अच्छा लगना समय के साथ बदलता रहता है ।

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष सामग्री नहीं

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

हम जो कुछ भी काम करते हैं अच्छा लगने के लिए ही करते हैं। जो काम अच्छा नहीं लगता है उसे हम करते भी नहीं हैं। यह "अच्छा लगना" सभी का अलग-अलग होता है। यह वस्तु के अनुसार, व्यक्ति के अनुसार और समयानुसार बदलता रहता है। पर क्या अच्छा लगना - अच्छा होता है?

इस गतिविधि के माध्यम से बच्चों का ध्यान यहाँ ले जाने की कोशिश होगी कि अच्छा लगना अस्थाई है अत: इससे हम हमेशा ख़ुश नहीं रह सकते। (उदाहरण के लिए यदि किसी को मिठाई अच्छी लगती है, तो मिठाई का हर समय उपलब्ध रहना संभव नहीं है, यदि हर समय रहना

गतिविधि के चरण :

कोई भी Energizer/Group बनाने की (Activity) करवाकर कक्षा को छोटे समूहों में बांट दें।

- सभी समूहों से उनके पसंद की चीजों की सूची बनाने को कहेंगे। नीचे दी गई तालिका को शिक्षक बच्चों की मदद के लिए बोर्ड पर बना दे (5 मिनट)

कान को अच्छी लगने वाली चीजें	आँख को अच्छी लगने वाली चीजें	जीभ को अच्छी लगने वाली चीजें	नाक को अच्छी लगने वाली चीजें	त्वचा को अच्छी लगने वाली चीजें

(अच्छी लगने वाली चीजों की सूची को उपरोक्त टेबल देखते हुए पूरा कर सकते हैं।)

- इस सूची से उन चीजों को गोल घेरने को कहेंगे जो समूह में किसी भी एक विद्यार्थी को पसंद नहीं है। अच्छी नहीं लगती है। (2 मिनट)
- अब ऐसी चीजों को अंडरलाइन करने को कहें जो हर समय अच्छी नहीं लगती हैं । (2 मिनट)

(शिक्षक बीच-बीच में घूमकर बच्चों की सहभागिता को देखते रहेंगे)

क्या अभी कुछ चीजें सूची में बची हैं (शायद नहीं बची होंगी, यदि बच गई हों तो विद्यार्थियों से उन वस्तुओं के नाम पूछ लें और बच्चों का ध्यान इस तरफ ले जाने की कोशिश करें कि अच्छी लगने वाली चीजें समय, वस्तु, स्थान और व्यक्ति के अनुसार बदलती रहती हैं)

सम्भव हो तो जीभ के साथ उसका हमेशा संपर्क बनना संभव नहीं है। यदि जीभ के साथ हमेशा संपर्क रख सकना संभव होगा तो कुछ समय बाद वह ठीक नहीं लगेगा। अलग-अलग व्यक्तियों को अलग-अलग तरह की मिठाई पसंद होगी, हर समय एक ही मिठाई/व्यंजन पसंद नहीं होगा।) कुल मिलाकर देखते हैं कि अच्छा लगाना स्थाई नहीं है ।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- अच्छी लगने वाली चीजें सबके लिए अलग-अलग क्यों हो जाती हैं ?
- कोई चीज हर समय एक जैसी अच्छी क्यों नहीं लगती है ?
- आपने कभी किसी चीज के लिए घर में ज़िद/आग्रह किया हो और वह चीज आपको मिल गई तो आपको उस समय कैसा लगा था ? क्या यह ख़ुशी लम्बे समय तक बनी रही या फिर नई चीज़ की इच्छा हुई ?
- क्या कभी कोई चीज़ आपको अच्छी लगी पर दूसरे को अच्छी न लगी हो और आपको समझौता करना पड़ा हो ? साझा करें !
- क्या ऐसा भी कुछ है जो आप सबको हर समय चाहिए ? कुछ उदाहरण साझा करें।

शिक्षक कथन : अच्छा लगना हमें पसंद आता है, पर यह कुछ समय तक ही रह पाता है - इसलिए हमें अच्छा लगना बनाए रखने के लिए और चीजें बार-बार चाहिए होती हैं।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

14. अच्छा लगना - अच्छा होना

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य : बच्चों को अच्छा लगना और अच्छा होना में अंतर स्पष्ट हो।

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष सामग्री नहीं

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

अक्सर जो चीजें और कार्य हमें अच्छे 'लगते' हैं, वह हमें केवल थोड़े समय के लिए सुख देते हैं, और जो अच्छे 'होते' हैं, वे हमें ज़्यादा समय के लिए सुख देते हैं। हम रोजाना बहुत सारे निर्णय लेते हैं जो इन दोनो बातों (अच्छा लगने/अच्छा होने) पर आधारित होते हैं । इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इन निर्णयों की तरफ ले जाया जाएगा। शिक्षक ध्यान दें कि अच्छा लगने वाली चीजों में विद्यार्थियों के बीच विविधता होती है, परंतु अच्छा होने वाली ज़्यादातर चीजें सभी को समान लगती हैं ।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक कक्षा में चार कोने निश्चित करके एक कोने में एक स्थिति लिख कर छोड़ दें। कक्षा चार समूहों में विभाजित होकर एक-एक करके चारों कोनों में जाएगी और वहाँ दिए गए टास्क को पूरा करेंगे। यह चारों कोने निम्नलिखित बातों को दर्शाते हैं :

कोई पाँच बातें लिखें जो अच्छी लगती है, पर अच्छी हैं नहीं।	कोई पाँच बातें लिखें जो अच्छी लगती हैं, और अच्छी हैं भी।
कोई पाँच बातें लिखें जो अच्छी नहीं लगती, और अच्छी हैं भी नहीं।	कोई पाँच बातें लिखें जो अच्छी नहीं लगती, पर अच्छी हैं।

- हर कोने में पूछी 3-4 वस्तुएँ और कार्य सोचने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें।
- अगर विद्यार्थी, और स्थितियाँ नहीं सोच पाते, तो शिक्षक नीचे दी गई स्थितियाँ एक-एक करके पढ़ें और विद्यार्थियों से पूछें ''यह कौन से कोने में जा सकती है और क्यों ?''

उदाहरण स्वरूप दी जा सकने वाली स्थितियाँ :

- देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो ।
- फल और हरी सब्जी नहीं खाना ।
- परीक्षा से पहले अच्छी तरह से पढ़ाई करना।
- प्रतियोगिता से पहले अपने खेल/ नृत्य का अभ्यास करना।
- जंक फूड खाना।

- बहुत समय तक वीडियो गेम खेलना
- पार्क में खेलना
- व्यायाम करना
- गर्मी से आकर ठंडा पानी पीना
- दाल रोटी खाना
- मम्मी पापा से कोई बात छुपाना
- घर में बैठे-बैठे समय व्यर्थ करना
- सलाद खाना
- बहुत सारी मिर्च वाला खाना
- किसी के ऊपर गुस्सा निकालना
- किसी की कमियों का पीठ पीछे मजाक उड़ाना
- बढ़ता हुआ प्रदूषण
- परिवार के सदस्यों में लड़ाई होना
- बीमार होना

(देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो। इस स्थिति में फिल्म देखना अच्छा लगता है, लेकिन अच्छा है नहीं क्योंकि सुबह स्कूल जाने के लिए जल्दी उठना है परंतु देर से सोने के कारण हमारी नींद पूरी नहीं होती और हम क्लास में आलस्य में बैठते हैं ।)

इसी प्रकार, अन्य उदाहरणों को लेकर भी शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें। इस ओर ध्यान भी दिलाएँ कि कुछ बातें अच्छी होती भी हैं और अच्छी लगती भी हैं, परंतु कुछ बातें न तो अच्छी होती हैं और न ही अच्छी लगती हैं।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- रोजमर्रा के निर्णयों में से आपके कौन से निर्णय अच्छा लगने के कारण होते हैं ? उदाहरण साझा करें।
- ऐसे कार्य बताएँ जिन्हें करने का निर्णय आप इसलिए लेते हैं क्योंकि वह सही है।
- अच्छा लगने वाली चीजों और अच्छा होने वाली चीजों में से कौन सी चीजें हमें ज़्यादा देर तक सुख देती हैं ?
- क्या आप बार-बार अच्छा होने वाली चीजों की अपेक्षा अच्छा लगने वाली चीजों को चुनते हैं ? यदि हाँ तो क्यों ?
- यदि हम अच्छी लगने की अपेक्षा अच्छी होने वाली बातों को चुनेंगे तो क्या लाभ हो सकता है ? उदाहरण देकर बताएँ।
- ऐसा करने के लिए क्या प्रयास करना पड़ेगा ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी सोच से ऊपर दी गई स्थितियों के अतिरिक्त और भी स्थितियाँ सुझाने और सोचने के लिए प्रोत्साहित करें ।
- सभी स्थितियों के लिए विद्यार्थियों के विचार अलग-अलग हो सकते हैं । शिक्षक ध्यान रखें कि उन्हें केवल विद्यार्थियों से उनके विचारों का आधार पूछना है, न कि उनके विचारों को सही और गलत बताना है।
- यह भी सम्भव है कि कोई स्थिति एक से ज़्यादा खाने (ब्लॉक) में रखी जा सकती है।

15. सामान और सम्मान

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:

- सम्बन्ध में मेरी अपेक्षा वस्तु/चीजों के साथ-साथ भाव की भी रहती हैं।
- दूसरों की अपेक्षा भी मुझसे वस्तु/चीजों के साथ-साथ भाव की भी रहती हैं।

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष सामग्री नहीं

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

चार या पाँच छोटे समूह बनाकर निम्नलिखित प्रश्न पर्ची पर लिखकर हर एक समूह को दे दें और आपस में 5 मिनट चर्चा करने को कहे :-(हर समूह में एक टाइमकीपर बनाने को कहें जो समय सीमा का ध्यान भी रखेगा।)

अपनों से हमें निम्नलिखित में से कौनसी स्थिति स्वीकृत होती है? उदाहरणों के साथ चर्चा करें कि ऐसा क्यों होता है?

- जब सामान मिले सम्मान न मिले
- जब सम्मान मिले सामान न मिले
- जब सामान भी मिले और सम्मान भी मिले

अब हर एक समूह से कोई एक सदस्य अपने समूह का विचार 3 मिनट में रखे

शिक्षक के लिए नोट :-

सम्बन्ध में अपेक्षाएँ रहती हैं। हमें कई बार लगता है कि सम्बन्ध में हमारी अपेक्षा चीजों की ही ज़्यादा रहती है और भाव (विश्वास, सम्मान, स्नेह आदि) की कम रहती है। ध्यान देकर देखें तो यह स्पष्ट होता है कि सही भाव के साथ ही ये चीजें/वस्तु हमें स्वीकार्य होती हैं। जैसे अगर कोई हमें हमारा मनपसंद भोजन दे, पर वह गुस्से में दे तो वह मनपसंद भोजन भी हमें अच्छा नहीं लगता। इसका मतलब हमें वस्तु भी चाहिए और उसके साथ सम्मान व विश्वास का भाव भी चाहिए।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- आपके कोई संबंधी जैसे भाई/बहन आपको कोई वस्तु (सामान) दें पर सम्मान न दें तो आपको कैसा लगेगा?
- क्या केवल पैसा कमाना, बाजार से सामान लाना, खाना, पीना, अच्छे कपड़े पहनना पर्याप्त है या आपको इसके अतिरिक्त भी कुछ आवश्यकता होती है? वह आवश्यकता क्या है?
- दूसरे लोग भी आपसे वस्तु के साथ भाव की भी (विश्वास और सम्मान आदि) अपेक्षा रखते हैं। अपनी जिन्दगी से जुड़ा हुआ कोई उदाहरण दीजिये।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

16. मूल्य और कीमत का अंतर

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:

- मूल्य और कीमत में अन्तर को समझ सकेंगे
- मूल्य : वस्तु में निहित मौलिकता या उसकी भागीदारी

आवश्यक सामग्री : पुराने कप, गिलास या बोतल, कागज,पेन,पेंसिल

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

- बच्चों के सामने कुछ वस्तुएँ रखी जाएँ जो आसानी से उपलब्ध हैं। हर वस्तु के पास दो-दो कप,गिलास, डिब्बे (इनमें से कोई एक वस्तु) रखें।एक पर लिखें कितने की ?और दूसरे पर लिखें क्या उपयोग ?
- सभी अपनी समझ अनुसार हर वस्तु के लिए को दो पर्ची बनाएँगे। एक पर्ची पर लिखेंगे कि उनके अनुसार वह वस्तु कितने की हो सकती है और दूसरी पर्ची पर लिखेंगे कि उस वस्तु का क्या उपयोग है।
- बारी-बारी सब अपनी पर्चियाँ हर वस्तु के साथ रखे डिब्बे,कप,या बोतल में डालें और अपनी सीट पर बैठते जाएँ।
- अंत में अध्यापक हर वस्तु के पास रखे कप में पड़ी पर्चियों को निकाल कर पढ़कर सुनाएँ। यह कार्य कुछ विद्यार्थियों द्वारा भी करवा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को बताया जा सकता है कि जो बात रुपए या पैसे में बताई जा रही है वह इसकी कीमत है और दूसरी इसकी उपयोगिता/मूल्य है। कीमत बदल सकती है पर उपयोगिता या मूल्य नहीं बदलता है।

(शिक्षक रोटी के पोषण मूल्य की स्थिरता और कीमत के परिवर्तनीयता की भी चर्चा कर सकते हैं)

शिक्षक के लिए नोट :-

मूल्य और कीमत दोनों शब्द एक जैसे लगते हैं, पर उनके अर्थ एक हैं या अलग ? इस गतिविधि में हम मूल्य और कीमत के भिन्न अर्थ को देखेंगे। जैसे गेहूँ की कीमत और मूल्य में क्या भिन्नता है। गेहूँ की भूमिका हमे पुष्ट करने की है वह सदैव वही रहेगी। गेहूँ की भूमिका ही गेहूँ की उपयोगिता है।

गेहूँ का बाजार मूल्य ही उसकी कीमत है जो भिन्न रहता है। एक ही समय में भी अलग-अलग जगह पर अलग-अलग होता है। कीमत को हम मुद्रा/पैसे से आँकते हैं।

यह बाजार से निर्धारित होती है। इसका आधार माँग व पूर्ति है। समय-समय पर यह बदलती रहती है। धन सम्पदा की कीमत मुद्रा में मापते हैं। जबकि मूल्य को मुद्रा में नहीं नापा जा सकता।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- इस प्रकार के और भी उदाहरण आप दें जिसमें आपने कीमत तो बदलती देखी है पर मूल्य नहीं।
- वस्तुओं की कीमत क्यों बदलती रहती है ?
- मूल्य क्यों नहीं बदलता ? संभावित उत्तर :– यह उपयोगिता है इसलिए
- आप किसी वस्तु का चुनाव उसकी उपयोगिता को देखकर करेंगे या कीमत ?
- उपयोगिता ध्यान में न रखते हुए निर्णय लेने पर क्या गलती हो सकती है ?

शिक्षक कथन : मूल्य उपयोगिता पर आधारित होने से अपरिवर्तनीय व निश्चित है, जबकि कीमत समय, स्थान और उपलब्धता के आधार पर बदल जाती है।

कक्षा के अंत में एक–दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

17. मुझे हमेशा चाहिए

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: यह समझ आए कि:

- सामान की उपयोगिता शरीर के लिए है।
- सम्मान शरीर की नहीं परन्तु मन(मेरी)की आवश्यकता है।

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष सामग्री की जरूरत नहीं

कक्षा की शुरुआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

सम्मान पाने के लिए हम विभिन्न प्रयास करते हैं और सम्मान हम सबको चाहिए। कभी हमें लगता है घर बड़ा होने से सम्मान होगा तो कभी लगता है कि कार बड़ी होने से सम्मान होगा अर्थात सम्मान पाने के लिए हम अलग-अलग तरह से प्रयास करते हैं, पर सम्मान चाहिए हम सबको। इसी प्रकार से अपने रूप के आधार पर, अपने धन या पद के आधार पर, या शरीर के बल के आधार पर सम्मान पाने के प्रयास में लगे रहते है। परन्तु सच्चाई यह है कि सामान की जरूरत शरीर को है न कि मन की। यह गतिविधि इस ओर बच्चों का ध्यानाकर्षण करेगी।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक बोर्ड पर एक वाक्य लिखें – सामान (गाड़ी, कपड़ा, मकान आदि), से हमेशा सम्मान मिलता है।
- 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 रहें तो उनका एक तीसरा ग्रुप बना दें।
- तीनों ग्रुप को 10 मिनट का समय दिया जाए जब वह अपनी सहमति/असहमति/संदेह के बारे में चर्चा करें।
- चर्चा में वह अपनी बात को समझाने व् प्रस्तुत करने के लिए बिंदु सोचें/लिखें।
- फिर प्रत्येक ग्रुप को अपनी प्रस्तुति के लिए 5 मिनट का समय दिया जाए। (संभव हो तो विद्यार्थी प्रस्तुति में चार्ट पेपर का प्रयोग करें।)
- प्रस्तुति के पश्चात तीनों ग्रुप को एक दूसरे से प्रश्न करने का अवसर दिया जाए।
- फिर पूछें – सभी बिंदुओं को सुनने के बाद किसी विद्यार्थी का मन बदला है और वह अपना ग्रुप बदलना चाहेगा ?
- शिक्षक ग्रुप बदलने का अवसर दें।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न :

- कौन–कौनसी चीजें हैं जिनसे हमारा सम्मान बढ़ता है ?
- सामान से सम्मान कितनी देर तक मिलता है, थोड़ी देर, थोडा अधिक देर या हमेशा ?
- सम्मान हमें कितना चाहिए : कभी–कभी या हमेशा ?
- यदि सामान से सम्मान चाह रहें हैं तो सामान कितना चाहिए होगा ?

शिक्षक कथन :– सामान से सम्मान कुछ देर तक ही मिलता है अगर उससे हमें ज़्यादा सम्मान चाहिए तो सामान भी ज़्यादा चाहिए इसीलिये इस समय चारों तरफ सामान जुटाने की होड़ लगी है। परन्तु हमें तो सम्मान निरंतर चाहिए और सामान से निरंतर सम्मान मिल नहीं सकता है।

कक्षा के अंत में एक–दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

18. भ्रम

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान स्व मूल्यांकन,अपना विकास और उसके लिए उठाए जा सकने वाले कदम की ओर जाए।

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष सामग्री की जरूरत नहीं

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:-

हम सभी को हर समय स्व मूल्यांकन की आवश्यकता है परन्तु अक्सर हम या तो अधिमूल्यन कर जाते हैं और कभी अवमूल्यन। इस बात की ओर ध्यान जाना आवश्यक है कि कब हमने अपना ही मूल्यांकन सही नहीं किया। यदि मूल्यांकन सही नहीं है तो हम सही दिशा में नहीं बढ़ पाएँगे।एक दूसरे की मदद से यह करना संभव है कि अपनी कमियों की ओर हमारा ध्यान जा सके और इन कमियों को दूर करने के उपाय भी सुझाए जा सकें।

गतिविधि के चरण :

- कक्षा को 6-6विद्यार्थियों के समूहों में बाँटें।
- समूह में सभी विद्यार्थी एक-एक करके अपनी कोई एक विशेषता एवं एक बात जो उन्हें स्वयं में अच्छी नहीं लगती, बाकी के सदस्यों के साथ साझा करेंगे। (ऐसा करने से पहले सभी को सोचने का समय भी दिया जाए)
- जब एक सदस्य अपनी बात साझा कर ले तब बाकी सदस्य उसकी अच्छी बात की सराहना करते हुए ख़राब बात पर निम्न चर्चा करें:
    - क्या सबको लगता है कि उसमें वह ख़राब बात है?
    - अब उससे प्रश्न करें कि क्या वह अपनी इस बात में सुधार लाना चाहता है?
    - अब इस बात पर चर्चा करें कि आप ऐसा करने में उसकी क्या मदद कर सकते हैं?

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न

- इस गतिविधि को करते समय आप कैसा महसूस कर रहे थे? (गतिविधि में बहुत से बिंदुओं पर चर्चा हुई है। बच्चा जिस बिंदु पर भी अपने भाव व्यक्त करना चाहता है उसे स्वेच्छा से करने दिया जाएँ)
- क्या इस गतिविधि को करने में सभी सहज थे? यदि नहीं तो किन बिंदुओं पर सहज नहीं थे और क्यों, यह भी बताएं।

- गतिविधि के बाद निम्न बिंदुओं के बारे में आप क्या सोचते हैं :
  - ⊙ आपके द्वारा बताई गई कमी को दूर करने का आत्मविश्वास
  - ⊙ अपनी इस कमी को दूर करने के सुझाव
  - ⊙ इन सुझावों से अपने लक्ष्य प्राप्ति में मदद

शिक्षक कथन :- यह अच्छा है कि आज हम सब अपने विषय में कुछ बातों को और अच्छे से जान पाए और खुद को बेहतर बनाने के कुछ सुझावों को भी हमने सुना। इन सुझावों को कैसे अपने जीवन में अपना पाएँगे और बेहतर इंसान बनने की ओर बढ़ पाएँगे, हर क्षण इस बात का ध्यान बना रहे।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

19. भाव/feeling एक समान

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:

- हर मानव भाव और ध्यान चाहता है।
- हम सब एक दूसरे से भाव व ध्यान चाहते हैं, यह बच्चे समझ पाएँ।
- इससे मानव- मानव की समानता पर उनका ध्यान चला जाए।

आवश्यक सामग्री : कोई विशेष नहीं, Role Play

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण :

शिक्षक के लिए नोट:-

शरीर से जुड़ी आवश्यकताएँ सबकी अलग-अलग प्रकार की हो सकती हैं (कपड़े का डिज़ाइन, खाने -पीने की रुचि इत्यादि) जबकि भाव/feelings में समानता पाई जाती है (विश्वास, सम्मान, खुशी इत्यादि)

इस गतिविधि में भाव में समानताओं की तरफ बच्चों का ध्यान जाए, इसका प्रयास हुआ है।

- चार विद्यार्थियों को (स्वेच्छा से) आगे बुलाएँ और दो-दो के ग्रुप में बाँटें।
- एक ग्रुप को 2 मिनट का एक छोटा सा नाटक प्रस्तुत करने के लिए कहें जिसमें दो दोस्त साथ में खेल रहे हैं और तीसरे दोस्त के आने पर वह उसे नज़रअंदाज कर देते हैं और उसके साथ खेलने से मना कर देते हैं।
- दूसरे ग्रुप को दो मिनट का एक छोटा सा नाटक प्रस्तुत करने को कहें जिसमें दो दोस्त खेल रहे होते हैं और तीसरे दोस्त के आने पर उसे हैलो कहते हैं और उसको साथ में खेलने के लिए कहते हैं।

दोनों ग्रुप को 5 मिनट की तैयारी का समय दें और फिर वे नाटक प्रस्तुत करें।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न

- दोनों नाटक में क्या अंतर था ?
- पहले नाटक में तीसरे दोस्त को कैसा लगा होगा ?
- दूसरे नाटक में तीसरे दोस्त को कैसा लगा होगा ?
- दोनों नाटक देख जैसा आप को लगा क्या सभी को ऐसा लगेगा ?

- क्या आप के साथ भी ऐसा कभी हुआ है ? तब आपको कैसा लगा ?
- क्या हम सभी में 'महसूस' करने की क्षमता है ?
- क्या 'महसूस' करने में या 'भाव' (Feeling) होने के रूप में हम सब समान हैं या अलग ? आपको क्या लगता है कि कुछ लोगों में भाव होते हैं और कुछ लोगों में नहीं होते।

शिक्षक कथन : हमने देखा कि हमारी वस्तुओं संबंधी आवश्यकताएँ भिन्न हो सकती है परंतु भाव रूपी आवश्यकताएँ एक-सी ही हैं।

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

20. शरीर और मन की ताकत

समय : कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को शरीर और मन की ताकत के भेद से अवगत कराना।

आवश्यक सामग्री : किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट :-

अक्सर यह देखने में आता है कि कुछ लोग शारीरिक ताकत कम होने के बावजूद भी अपने मन की ताकत से बड़ी उपलब्धियाँ हासिल कर लेते हैं। वहीं कुछ लोग शारीरिक ताकत अधिक होने पर भी प्रतिकूल परिस्थितियों में बहुत अधिक चिंतित हो जाते हैं। ऐसे लोग अपनी क्षमताओं से अवगत नहीं होते हैं। जबकि प्रत्येक व्यक्ति में सोचने-समझने की असीम ताकत होती है।

इस गतिविधि और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान मन की ताकत की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है। इससे प्रत्येक विद्यार्थी में यह भरोसा जगेगा कि वे अपने मन की ताकत से जीवन में बड़ी उपलब्धि हासिल कर सकते हैं, फिर चाहे शारीरिक ताकत कम ही क्यों न हो।

गतिविधि के चरण :

- विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह 5-7 मिनट चर्चा करके निम्नलिखित तीन तरह की ताकत से किए जाने वाले कुछ कामों की सूची बनाएँ -
  - शरीर की ताकत
  - मन की ताकत
  - शरीर और मन दोनों की ताकत
- अब प्रत्येक समूह अपनी सूचियों को कक्षा में प्रस्तुत करे।
- किसी काम को लेकर स्पष्टता न होने की स्थिति में जिस ताकत की प्रधानता हो उस सूची में रखा जाए।

गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- कौनसा काम आप शारीरिक ताकत होने के बावजूद किसी डर की वजह से नहीं कर पाए? अपनी ज़िंदगी से जुड़ा उदाहरण साझा करिए।
- कौनसा काम आप शारीरिक ताकत न होने पर भी मन में ठान लेने के कारण कर पाए ? कैसे ?
- आप अपने आसपास किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो शारीरिक रूप से अधिक ताकतवर न होने के बावजूद अपने साथ-साथ दूसरों की मदद कर रहा हो ? कैसे ?

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें :

- आप कैसे पहचानते हैं कि आपके पास मन की ताकत है ?
- स्वयं के द्वारा किए जाने वाले किन कामों में केवल मन की ताकत की आवश्यकता होती है ? सूची बनाए।
- शरीर की ताकत को कैसे बढ़ाया जा सकता है ? इसे बढ़ाने की आवश्यकता क्यों है ?
- मन की ताकत को कैसे बढ़ाया जा सकता है ? इसे बढ़ाने की आवश्यकता क्यों है ?

अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान में अपने विचारों और भावों (Thoughts And Feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (Natural desire) होती है। जिन चीज़ों को हम सीखते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (Relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक-दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्त होने पर दूसरों के साथ-साथ खुद की भी यह स्पष्टता बढ़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। **अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इनसान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं।** एक व्यक्ति को खुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अत: अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज़ की एक निश्चित भूमिका (definite role/purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे- चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (Universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (Value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इनसान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। इस भूमिका को वह परिवार व समाज में ज़िम्मेदारियों के रूप में निभाता है। जैसे:- माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। पुत्र-पुत्री अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता-पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई-बहन और मित्र एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक-दूसरे के खुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, यही एक-दूसरे की ज़िंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने खुशहाल जीवन के लिए माता-पिता, भाई-बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अत: इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे- कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें खुशी होती है। जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (Share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा खुशी महसूस करते हैं। अत: खुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही इन भावों की स्थिरता (Stability of Feelings) के लिए सजग (Aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।

एक-दूसरे से अपने भावों के आदान-प्रदान के लिए ही भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए निष्पादन कलाएँ (Performing Arts) विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए दृश्य कलाएँ (Visual Arts) विकसित हुई हैं, जैसे- ड्रॉइंग, पेंटिग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी खुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अत: एक व्यक्ति के समुचित विकास और खुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (Expression of Feelings) अति आवश्यक है, इसीलिए हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा 6 के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है।

1. कृतज्ञता (Gratitude)
2. सम्मान (Respect)
3. स्नेह (Affection)
4. ममता (Care)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (Sessions) में विभाजित किया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार:

- सभी सत्रों में भावों की ही अभिव्यक्ति (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) होगी।
- अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने संबंधों में जीने पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित हैं।
- अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नही हैं कि इस बारे में आप क्या सोचते हो, क्या करना चाहते हो, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। **हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।**
- अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यत: निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं।

  विद्यार्थी अपने संबंधों में–

  1. क्या देखता है? (Observation)
  2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
  3. क्या ज़िम्मेदारी निभाता है? (Responsibility)
  4. कैसा महसूस करता है? (Feeling)
- सामान्यतया अभिव्यक्ति गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी, लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
- सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बना सकते हैं और पूछ सकते हैं।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण–विधियाँ (Proposed Pedagogies): कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग–अलग प्रश्नों के अनुसार अलग–अलग शिक्षण–विधियाँ (Pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है।

- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual Expression)

- जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (Sharing Their Experiences In Pairs)
- छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (Sharing Their Experiences In Small Groups)

अभिव्यक्ति के तरीके:

- सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (Individual Oral Expression in Whole Class) ही कराई जाए। कभी-कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।
- प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीकों को भी अपनाया जाए। जैसे:- लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि) , रोल प्ले करके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा द्वारा आदि।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies):

- कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- प्रश्न पूछने के लिए हमेशा एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या बीच से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें।
- यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक्कत महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करे।
- प्रश्न पूछने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8-10 विद्यार्थियों से पूछें और दूसरा प्रश्न अगले 8-10 विद्यथियों से पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुन: पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- एक सत्र के लिए कम से कम प्रस्तावित दिन संबंधित सत्र के साथ दिए गए हैं बाकी शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को चलाया जा सकता है।

क्या करें और क्या न करें:

- प्रत्येक सत्र का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने के प्रयास से बचना ठीक रहेगा ।
- शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों की सहज अभिव्यक्ति के लिए वातावरण प्रदान करना और प्रश्न पूछना है।
- सभी विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें। जो विद्यार्थी शुरूआत में कक्षा के सामने असहज महसूस करते हैं उन्हें पहले अपने साथ बैठे सहपाठियों से या छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करने के अवसर दें।
- किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।

1. कृतज्ञता (Gratitude)

उद्देश्य: अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आस-पड़ोस में अन्य बड़े-बुजुर्ग आदि की अपनी ज़िदगी में भागीदारी देख पाना, उनके लिए कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

ज़िदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/Stability) आती है, जिसे हम ख़ुशी (Happiness) के रूप में महसूस (Feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/Humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (Disciplined) रहते हैं। यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (Share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाहता है, लेकिन ख़ुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होते हैं तो उसे व्यक्त करना चाहते हैं ही। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना कृतज्ञता है। कृतज्ञा होने का मतलब केवल Thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते है तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वत: ही शुरु कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी ख़ुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देने वाला ही ख़ुश रह सकता है जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से किसी दिन सुखी (Happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड, आभार और एहसानमंदी के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (Feeling of Gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए छह सत्र रखे गए हैं ।

सत्र : 1.1

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: स्वयं की ख़ुशी के लिए दूसरों के द्वारा (घर में) किए गए योगदान (Contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

एक व्यक्ति के विकास और ख़ुशहालीपूर्वक जीने में बहुत से लोगों का योगदान रहता है। जब इस ओर ध्यान नहीं जाता है तो उसे लगता है कि आज वह जहाँ भी है सिर्फ़ अपनी मेहनत की वज़ह से (Self-made) है। वह सोचता है कि समाज ने उसके लिए किया ही क्या है जिससे कि वह समाज के लिए कुछ करे। ऐसा सोचने पर वह सिर्फ़ अपने तक सीमित रहता है और इस दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए स्वयं की भागीदारी के लिए प्रेरित नहीं होता है। घर में बहुत से लोगों द्वारा हमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहायता मिलती रहती है। इस सत्र में घर से मिलने वाले योगदान पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाने का प्रयास करेंगे।

1. आपके परिवार में रोज़ाना काम आने वाली चीज़ों को बाज़ार से कौन खरीदने जाता है? वह अपने लिए ज़्यादा चीज़ें खरीदते हैं या परिवार के अन्य सदस्यों के लिए?
2. आपके बीमार होने पर घर पर आपकी देखभाल किसने और कैसे की?
3. आपके घर में क्या खाना बनेगा यह निर्णय कौन लेता है? यह निर्णय किन बातों को ध्यान में रखकर लिया जाता है?
4. कोई 1-2 ऐसी बातें बताइए जो आपने अपने परिवार वालों से सीखी? (उदाहरण: शर्ट के बटन बंद करना, जूतों के लैस बाँधना, अपना स्कूल बैग तैयार करना, नहाना आदि)। यह आपने किससे सीखी ?
5. यदि माता-पिता या घर का कोई बड़ा बीमार हो जाए तो उस दिन ऐसी कौनसी चीज़ें हैं जो ठीक से नहीं होती हैं? कोई 1-2 चीज़ें साझा कीजिए।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि स्कूल में कौन- कौन आपका सहयोग और मदद करता है और उस समय आपको कैसा महसूस (Feel) होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.2

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: स्वयं की खुशी के लिए दूसरों के द्वारा (स्कूल में) किए गए योगदान (Contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

घर ही नहीं स्कूल में भी बहुत से लोगों द्वारा हमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहायता मिलती रहती है। विद्यालय में अनेक लोगों के संयुक्त प्रयासों से पढ़ाई-लिखाई और शिक्षा संभव हो पाती हैं। इस सत्र में स्कूल में मिलने वाले योगदान पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना है ।

1. छठी कक्षा के लिए आपको कितनी किताबें, कापियाँ चाहिए थी? यह आपको किसने बताया और इन्हें आप कैसे लेकर आए?
2. छठी कक्षा के पहले दिन व कुछ महीने बाद में इस कक्षा के विषय की समझ में क्या अंतर आया? यह अंतर किसकी सहायता से आया?
3. जब आप घर से बाहर होते हैं तो घर वाले आपकी सुरक्षा को लेकर चिंतित होते हैं, लेकिन जब आप स्कूल में होते हैं तो वे इतने चिंतित नहीं होते। क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि समाज में कौन-कौन आपका सहयोग और मदद करता है और उस समय आपको कैसा महसूस (Feel) होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.3

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: स्वयं की खुशी के लिए दूसरों के द्वारा (समाज में) किए गए योगदान (Contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

घर ही नहीं समाज में भी बहुत से लोगों द्वारा हमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहायता मिलती रहती है। इस सत्र में समाज में मिलने वाले योगदान पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना है ।

1. पिछले सप्ताह आपने इनमें (डॉक्टर, अध्यापक, किसान, मिस्त्री, रिक्शावाला आदि) से किसकी सहायता/सेवा प्राप्त की ? कैसे और क्यों ? साझा कीजिए।
2. इन लोगों की सहायता समय पर उपलब्ध न होने पर आपको किन परेशानियों का सामना करना पड़ा ? कोई एक घटना साझा कीजिए।
3. आपको समाज में किन-किन अन्य लोगों से रोज़ाना कोई न कोई सहायता/सेवा मिलती है ? 2-3 सहायता/सेवाओं को साझा कीजिए।
4. आपने पिछले सप्ताह परिवार और विद्यालय के अतिरिक्त किस-किसकी व कैसे सहायता की ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपनी एक ऐसी आदत को पहचानने का प्रयास करें जो आपको पसंद है और एक ऐसी आदत को भी पहचानें जो आपको पसंद नहीं है और जिसे आप छोड़ना/बदलना चाहते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.4

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: कृतज्ञता के भाव को महसूस व व्यक्त करने का अभ्यास।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

घर हम सबमें कई आदतें हैं। कुछ ऐसी आदतें हैं जिनसे हम और अच्छा पढ़ पातें हैं या जी पातें है (उदाहरण - सुबह जल्दी उठ पाना, समय पर होमवर्क कर देना, स्कूल के लिए रात को ही तैयारी कर लेना, समय पर खाना खाना, ध्यान देकर पढ़ना आदि) और कुछ ऐसी आदतें हैं जो हमें पसंद नहीं और हम उन्हें छोड़ना चाहते हैं (जैसे देर रात जागना, जल्दी गुस्सा आ जाना, लम्बे समय तक TV देखना, बाजार का खाना ज़्यादा खाना, पढ़ाई ध्यान लगाकर न कर पाना आदि)। विद्यार्थियों का ध्यान इस सत्र में अपनी अच्छी और नापसंद आदतों पर जाए। ध्यान इस ओर भी जाए कि अच्छी आदतों में किस व्यक्ति का सहयोग या प्रेरणा रही है और कैसे वे परिवार के किसी सदस्य के सहयोग से एक नापसंद आदत को छोड़ पाए हैं या छोड़ना चाहेंगे।

1. अपनी किसी एक अच्छी आदत को साझा करें जो आपने परिवार के किसी बड़े से सीखी या उनके साथ रहकर बनी। इस आदत से आपको क्या फ़ायदा होता है?
2. अपनी कोई ऐसी आदत के बारे में बताएँ जो आपको नापसंद है और आप उसे छोड़ना/ बदलना चाहते हैं? आप उस आदत को क्यों छोड़ना चाहते हैं?
3. क्या कभी आपने अपनी किसी नापसंद आदत को छोड़ने के लिए किसी की सहायता ली? उन्होंने आपकी किस प्रकार सहायता की? क्या आपको सफलता मिली?
4. आपकी कौनसी आदत को आप किसी के सहयोग से छोड़ना चाहेंगे? आप उसे छोड़ने के लिए किसका सहयोग लेना चाहेंगे?
5. आपकी किसी आदत को छोड़ने में जिसने आपकी मदद की उनका आभार आपने कैसे व्यक्त किया ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब कोई आपकी ज़िन्दगी में आपका सहयोग और मदद करते है तब आप कैसा महसूस करते हैं और उस भाव को आप कैसे व्यक्त करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.5

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतिज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (Share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा खुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाहता है, लेकिन खुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होंगे तो उसे व्यक्त करना चाहेंगे ही।

अत: इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को उनकी रुचि और कौशल के आधार पर विभिन्न माध्यमों से दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

1. आप अपने माता-पिता के प्रति अपनी कृतज्ञता कैसे व्यक्त करते हैं? (संकेत: उनकी सेवा व सहयोग करके, स्व-नियंत्रित (Self Disciplined) रहकर, शब्दों से आभार जताकर, माता-पिता हमसे जिस अपेक्षा के साथ अपनी ज़िम्मेदारी निभाते हैं उस अपेक्षा को पूरा करके आदि।)
2. आज आप किसके प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहेंगे और क्यों? (सबसे पहले शिक्षक किसी के प्रति अपना आभार व्यक्त करे।)
3. आप जिस व्यक्ति के लिए अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहते हैं उसके लिए एक 'थैंक यू कार्ड' (Thank You Card) बनाएँ और संभव हो तो यह कार्ड उन तक पहुँचाएँ।

OR

4. आप अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने परिवार के किसी सदस्य, अपने टीचर या मित्र के लिए एक पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने दूसरों के खुश रहने में कब-कब मदद की।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 1.6

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: दूसरों की खुशी के लिए विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी (Contribution) करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

कृतज्ञ होने का मतलब केवल Thank you धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को देख पाते हैं, तो स्वाभाविक रूप से कृतज्ञता का भाव महसूस होगा। इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ दूसरों की खुशी के लिए अपने योगदान/भागीदारी के लिए प्रेरित करना है ताकि वे भी उन लोगों में शामिल न हो जाएँ जो बहुत कुछ पाकर भी परेशान रहते हैं।

1. किसी एक अच्छे कार्य को करने का मूक अभिनय करके दिखाएँ जिससे आप किसी व्यक्ति के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त कर सकें। (छोटे समूह बनाकर करवाएँ।)
2. आप अपने स्कूल की पढ़ाई पूरी करने से पहले अपने स्कूल में क्या रचनात्मक योगदान देना चाहेंगे? (जैसे- पौधे लगाना, विभिन्न विषयों के मश्वडल बनाकर रखना, अपनी पुस्तकें देकर जाना आदि।)
3. अपनी कक्षा में कृतज्ञता व्यक्त करने का कार्यक्रम आयोजित करें जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी भाग ले।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने दूसरों के खुश रहने में कब-कब मदद की।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

2. सम्मान (Respect)

उद्देश्य: खुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट: सम्मान को दो तरह से देखा जाता है।

I. आत्मसम्मान (Self-Respect) :

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका सम्मान और पहचान रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग-रूप, भाषा और ताकत के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छे से जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फिर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता सही समझ और अभ्यास से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो आत्म+सम्+मान अर्थात स्वयं का सही मूल्यांकन (Right Evaluation of Self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को 'सिखाने' और 'समझाने' की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (Feeling of Self- Respect) महसूस करते हैं। जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो खुद ही इसकी तलाश में है।

B) परस्परता में सम्मान (Respect for each other):

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं, सभी Clarity के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-समझने की असीम ताकत (Unlimited Potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अत: जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं। इसे हम ख़ुशी (Happiness) के रूप में महसूस करते हैं। किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखें तो सम्+मान अर्थात सही मूल्यांकन (Right Evaluation) करना ही सम्मान है। अत: किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (Accept) करना ही उसका सही मूल्यांकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार सौहार्दपूर्ण (मित्रवत/ दोस्ताना/Cordial) रहता है। जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने-समझने की मूल क्षमता और ख़ुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी कभी अच्छा महसूस नहीं करता है, क्योंकि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी ख़ुश नहीं रह सकता है। अत: दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है बल्कि स्वयं के ख़ुश रहने के लिए एक प्राकृतिक बाध्यता है।

अत: दूसरे इनसान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीक़े (Actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। जैसे-न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीक़े समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीक़े से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (Feeling of Respect) को पहचानने (To explore) महसूस करने (To experience) और व्यक्त करने (To express) के लिए छह सत्र (Sessions) रखे गए हैं।

सत्र : 2.1

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं की उपयोगिता और उसमें निहित सम्मान के भाव की ओर ले जाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपने प्रति सम्मान का भाव महसूस करें। कोई भी व्यक्ति अपनी उपयोगिता को देखकर ही आत्मसम्मान को महसूस करता है। इस सत्र में ऐसे प्रश्न रखे गए हैं जिनसे विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार में स्वयं की भागीदारी की ओर जाए। जब हम अपने आपको उपयोगी पाते हैं तब ही अपने आप में सम्मानित महसूस कर पाते हैं।

1. आप अपने छोटे भाई- बहन की पढ़ने में कब व कैसे सहायता करते हैं ?
2. आप अपने परिवार के सदस्यों को परिवार के लिए क्या-क्या काम करते हुए देखते हैं ? इनमें से ऐसे कौनसे कार्य हैं जो आप नहीं कर सकते हैं ?
3. इनमें से कौनसे ऐसे कार्य हैं जो आप कर सकते हैं और जिसमें घर वालों ने आपकी मदद लेना शुरू कर दिया है ?
4. घर पर कोई भी कार्य या भागीदारी करके आपको कैसा लगा ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम देखने का प्रयास करेंगे कि हमारे घर, आस-पड़ोस या स्कूल में ऐसे कौन लोग हैं जिनके जैसा हम बनना चाहते हैं या जिनसे हम प्रेरणा लेते हैं। साथ ही यह भी देखेंगे कि उनके प्रति हमारा व्यवहार कैसा रहता है ?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.2

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार, स्कूल या समाज के ऐसे व्यक्तियों की ओर जाए जिनका हम सम्मान करते हैं और जिनसे हमें प्रेरणा मिलती हैं ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

हमारे आसपास कई ऐसे लोग हैं जिन्हें देखकर हम प्रेरित होते हैं और उनके जैसा होना चाहते हैं। उनके जीने में या व्यवहार में कुछ ऐसी बात होगी ही जिसके कारण हम उनका सम्मान करते हैं। इस सत्र में विद्यार्थी का ध्यान ऐसे लोगों की ओर ले जाना है और यह ध्यान दिलाना है कि उनका व्यवहार ऐसे लोगों के प्रति कैसा होता है।

1. आपके परिवार या पड़ोस में एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिनसे आपको प्रेरणा मिलती है? उनकी कौनसी 1-2 बातें हैं जो आपको प्रेरित करती हैं?
2. एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिसके जैसा आप बनना चाहते हैं? उनकी कौनसी बातें आपको पसंद हैं जो आप स्वयं में देखना चाहते हैं?
3. जब हम किसी ऐसे व्यक्ति के साथ होते हैं, तब हमारा व्यवहार कैसा होता है? (मनमानी करते हैं, स्वनियंत्रित या विनम्र होते हैं) क्यों? (एक बार में एक ही व्यक्ति के बारे में साझा करने के लिए कहा जाए।)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम यह ध्यान देंगे कि हम परिवार और विद्यालय में आसपास के लोगों से कैसे बात करते हैं? (प्यार से ,सम्मान से या रूखेपन से या भेदभाव से) और जैसे हम सम्मान चाहते हैं, क्या हमारे मित्र और परिवार के सदस्य भी ऐसा चाहते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.3

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: सम्मान का समानता व भेदभाव से संबंध पहचानना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाना कि जिस प्रकार हम सम्मान चाहते हैं उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति सम्मान चाहता है। रूखापन और भेदभाव से जैसे हम परेशान होते हैं वैसे ही दूसरा भी होता है।

1. जब आपको आपके नाम से प्रेमपूर्वक पुकारा जाता है तब आपको कैसा लगता है? किसी एक व्यक्ति या कोई घटना के बारे में बताइए जब आपको प्रेमपूर्वक पुकारा गया हो और आपको अच्छा लगा हो। साझा कीजिए आपको क्यों अच्छा लगा?
2. जब आपको आपके नाम के बिना अन्य रूखे शब्दों से पुकारा गया तब आपको कैसा महसूस हुआ और क्यों? कोई एक घटना साझा कीजिए।
3. क्या आपके कारण कभी कोई अपमानित हुआ है? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था? स्वेच्छा से कक्षा में साझा करें।
4. अपना अनुभव बताइए जब किसी ने आपसे भेदभाव किया हो और आपको अच्छा नहीं लगा हो।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने ऐसे कौन–कौनसे कार्य किए जिसकी बदौलत आप दूसरों के प्रति उपयोगी साबित हो पाए।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.4

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को स्वयं के प्रति सम्मान या आत्मसम्मान (Self-Respect) का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

हम दूसरों से सम्मान तो चाहते हैं ही और हम अपना सम्मान भी करना चाहते हैं। स्वयं का सम्मान या आत्मसम्मान हम तब कर पाते हैं जब हम अपने भीतर अच्छी बातें या गुण देख पाते हैं। इस सत्र से अपेक्षा है कि विद्यार्थी का ध्यान स्वयं के अंदर इन अच्छाइयों पर जाए।

1. इस सप्ताह आपने अपने बारे में कौनसी एक अच्छी बात सुनी ? वह क्या बात थी, किसने कही और उसे सुनकर आपको कैसा लगा ?
2. इस सप्ताह आपने किसके बारे में कोई अच्छी बात कही ? वह क्या बात थी और उसे कहते हुए आपको कैसा लगा ?
3. हम सबमें कई गुण होते ही हैं। आपके किसी एक गुण के बारे में बताइए जिससे आपकी जिदगी में कुछ अच्छा हुआ हो ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि हमने क्या कोई ख़ास वस्तु खरीदी या पाई और क्या हमें उसे दूसरों को दिखाने की इच्छा हुई। साथ ही इस बात पर भी ध्यान देंगे कि हमने वह वस्तु किसी और को क्यों दिखाई।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.5

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी यह देख सकें कि सम्मान पाने के लिए किए गए अनेक प्रयासों में से किन तरीकों से उन्हें सम्मान मिला।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

हम सब सम्मान चाहते हैं। हमें सम्मान मिले इसके लिए हम कई अलग-अलग चीज़ें करते हैं। कई बार लगता है कि शरीर ताकतवर या सुरूप हो तो सम्मान मिलेगा, कोई विशेष चीज़ को खरीद कर या पाकर भी हमें लग सकता है कि हमें सम्मान मिलेगा (खिलौना, फ़ोन, साइकिल आदि- कोई विशेष Brand की) यह सत्र विद्यार्थियों को अपने सम्मान पाने के प्रयासों को जाँचने का अवसर देगा। उनका ध्यान इस ओर जाएगा कि उनके विभिन्न प्रयासों में से कौनसा प्रयास उन्हें सम्मान दिला पाया।

1. कोई एक ऐसी चीज़ के बारे में बताइए जो आपके अनुसार किसी के पास होती है, तो उनका सम्मान हम ज़्यादा करते हैं? (बड़ी गाड़ी, नए मॉडल का फ़ोन, नया TV, विशेष कपड़े, बड़ा मकान आदि) आपको ऐसा क्यों लगता है?
2. क्या आपने पिछले कुछ दिनों में ऐसा कोई सामान खरीदा या लाए जिसे आप दूसरों को दिखाकर सम्मान पाना चाहते थे? ऐसा करके आपको कैसा लगा?
3. क्या कभी ऐसा भी हुआ है जब आपने किसी को अपनी कोई ख़ास चीज दिखानी चाही, पर उसने ध्यान ही नहीं दिया, प्रशंसा नहीं की? आपको कैसा लगा और आपने क्या किया?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे के प्रति सम्मान का भाव होने पर, व्यक्त करते समय कैसा महसूस होता है और भाव नहीं होने पर भी व्यक्त करने का दिखावा करते समय कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 2.6

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति सम्मान के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

हम सम्मान का भाव सार्वभौमिक (Universal) है अर्थात मन में महसूस सभी को एक जैसा ही होता है , लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीके़ समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके़ से व्यक्त कर सकता है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी सम्मान को कैसे व्यक्त करते हैं उसे देख पाएँ ।

1. आप किस-किसके प्रति सम्मान का भाव महसूस करते हैं? आप उनके प्रति सम्मान का भाव किस-किस तरीके़ से व्यक्त करते हैं?
2. किसी एक व्यक्ति को याद कीजिए जिनके जैसा आप होना चाहते हैं। उन्हें एक पत्र लिखिए और बताइए कि आप उनके जैसा क्यों होना चाहते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

3. स्नेह (Affection)

उद्देश्य: भाई-बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और खुशीपूर्वक साथ-साथ जीना देख पाना, एक-दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

हमारे जीवन का अधिकतर सुख-दु:ख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी में यह अपनों की संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना-पराया की मानसिकता भी हमारे सुख-दु:ख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अत: एक खुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनापन का एहसास बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी खुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज़्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने-पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम खुशी के रूप में महसूस करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है। जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ़ खुशी के लिए, खुशी से और खुशी में मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (खुशी) के प्रति आश्वस्त (Assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अत: संबंधों में विश्वास (Trust) और सम्मान (Respect) होने पर ही स्नेह (Affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए खुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अत: जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात स्नेहपूर्वक खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (Committed) बने रहते हैं अर्थात हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

स्नेह के भाव (Feeling of Affection) को पहचानने (To explore), महसूस करने (To Experience) और व्यक्त करने (To express) के लिए पाँच सत्र (Sessions) रखे गए हैं।

सत्र : 3.1

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति स्नेह का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए ही हैं। मित्रों के साथ खाना खाना, खेलना, कोई कार्य करना हमें अच्छा लगता है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी दूसरों के साथ अच्छा लगना/स्नेह का भाव देख पाएँ।

1. आपने इस सप्ताह विद्यालय में किन दोस्तों के साथ बैठकर खाना खाया? आप उन्हीं लोगों के साथ क्यों बैठे ?
2. आपने इस सप्ताह किन लोगों के साथ मिलकर कोई खेल खेला? आपने खेलने के लिए उन्हीं लोगों को क्यों चुना?
3. पिछले कुछ दिनों में क्या आपने विद्यालय के मित्रों के साथ मिलकर कोई कार्य किए हैं? वे कार्य किसके फ़ायदे के थे? आप सबने साथ मिलकर वह कार्य क्यों किए ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपके साथी और सहपाठी कब-कब आपका ख्याल रखते हैं। (जैसे चोट लगने पर, खाने का टिफ़िन छूट जाने पर)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.2

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपने सहपाठियों के प्रति स्नेह का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

साथ-साथ पढ़ते हुए, रहते हुए, विद्यार्थी एक-दूसरे का ख़याल रखते हैं। चोट लगने पर, खाने का टिफ़िन छूट जाने पर हम एक दूसरे का ख़याल रखते ही हैं और अपने टिफ़िन उनके साथ शेयर करते हैं। यह हम सहजता से करते हैं और अच्छा भी लगता है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों का ध्यान इन घटनाओं पर जाए।

1. क्या स्कूल में कभी आपको चोट लगने पर किसी ने आपकी मदद की है? (जैसे- स्कूल बैग घर ले जाने में, प्राथमिक उपचार में)
2. स्कूल में आपके साथी को चोट लगने पर क्या आपने कभी अपने साथी की मदद की? क्या/कैसे मदद की?
3. स्कूल में आप पानी पीने जाते हैं तो क्या आप अपने साथी की बोतल भी भरकर लाते हैं? क्यों?
4. क्या कभी आपका लंचबॉक्स घर पर ही छूट गया या तैयार नहीं हो पाया और आपके किसी सहपाठी ने अपना लंच आपके साथ शेयर किया? आपको तब कैसा लगा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि हम किनके साथ रहना पसंद करते हैं और उनसे मिलकर हमें कैसा लगता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.3

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति स्नेह का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ। आप अपने घर पर हैं और आपको दरवाजे पर दस्तक सुनाई देती है। आप वहीं बैठे-बैठे पूछते हैं, कौन ? आगंतुक अपना परिचय देता है। परिचय सुनकर आप दरवाज़ा खोलने जाते हैं।

शिक्षक के लिए नोट:-

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए ही हैं। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी देख पाएँ कि जिनके साथ हम स्नेह महसूस करते हैं उनके साथ हम ख़ुश होते हैं और हमारा व्यवहार स्वागत योग्य होता है।

1. परिचय सुनकर आपके मन में क्या भाव आते हैं ?
2. क्या आप भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के लिए एक ही भाव से दरवाज़ा खोलने जाते हैं या अलग -अलग ? क्यों ?
3. किसके आने पर आप सर्वाधिक ख़ुशी के साथ दरवाज़ा खोलने जाते हैं ? क्यों ?
6. यदि पिछले सप्ताह ऐसी स्थिति आई हो तो सबके साथ साझा करें कि आपने किन भावों को महसूस किया ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप अपनी ख़ुशी या परेशानी किसके साथ साझा करना पसंद करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.4

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपनी खुशी या परेशानी वे किससे साझा करना पसंद करते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

जिनसे हमारा स्नेह होता है, अपने मन की बात उन्हीं के साथ साझा करना अच्छा लगता है। इस सत्र के माध्यम से विद्यार्थी उन लोगों को पहचानने में सक्षम हों जिनके प्रति वे स्नेह रखते हैं।

1. इस सप्ताह घर पर आपने अपनी खुशी या परेशानी की बातें किस -किसको बताई ? आपने उन्ही को क्यों बताई ?
2. विद्यालय में आपने अपनी खुशी या परेशानी की बातें किसको बताई ? आपने उन्ही को क्यों बताई ?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आप कोई खुशी या परेशानी की बात किसी को बताना चाहते थे, पर साझा करने के लिए कोई साथी या मित्र नहीं था। आपको तब कैसा महसूस हुआ ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि हम किसका सहयोग करने के लिए तत्पर रहते हैं और किसके साथ चीज़ें बाँटने में हिचकिचाते नहीं हैं। इस बात पर भी ध्यान देंगे कि इन लोगों के साथ हमारा व्यवहार कैसा होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 3.5

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति स्नेह के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

जिनसे जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उनका सहयोग करने के लिए तत्पर रहते हैं और चीज़ें बाँटने में हिचकिचाते नही हैं। वही जहाँ स्नेह का भाव नहीं होता, वहाँ हमारा व्यवहार भिन्न हो जाता है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इन भिन्न परिस्थितियों में अपने व्यवहार को देख पाएँ ।

1. मेट्रो या बस में सफ़र करते समय कुछ लोग अपने परिचित के आने पर उनके लिए ख़ुद ही अपनी सीट छोड़ने के लिए तैयार हो जाते हैं जबकि किसी अपरिचित द्वारा सीट माँगने पर भी नहीं छोड़ते हैं। ऐसा क्यों होता है ?
2. अपनी कक्षा के कुछ बच्चों को आप माँगने पर अपनी चीज़ें दे देते हैं, लेकिन कुछ बच्चों को मना कर देते हैं। क्यों ?
3. आपकी कोई पुस्तक आपके मित्र की गलती से फटने पर और कक्षा के किसी अन्य विद्यार्थी (जो आपका मित्र नहीं है) से फटने पर आप दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस करेंगे या अलग ? क्यों ?
4. अपने किसी मित्र को ध्यान में रखते हुए बताइए कि उसके मित्र बनने से पहले और मित्र बनने के बाद उसके प्रति आपकी सोच में क्या बदलाव आया ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि हम किसका सहयोग करने के लिए तत्पर रहते हैं और किसके साथ चीज़ें बाँटने में हिचकिचाते नही हैं। इस बात पर भी ध्यान देंगे कि इन लोगों के साथ हमारा व्यवहार कैसा होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

4. ममता (Care)

उद्देश्य: अपने पालन-पोषण में माता-पिता व परिवार के अन्य बड़े-बुजुर्गों की भागीदारी देख पाना और एक-दूसरे की देखभाल के लिए स्वयं भी भागीदारी करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोटः

जब हम अपने संबंधों में किसी व्यक्ति के शरीर के पोषण और संरक्षण की ज़िम्मेदारी को स्वीकार करते हैं तो हम अपने में एक स्थिरता (Stability) महसूस करते हैं और इस ज़िम्मेदारी को निभाने पर हमें संतुष्टि होती है। इसे ही हम ममता का भाव (Feeling of Care) कहते हैं।

बच्चे के शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए उसे पौष्टिक व स्वादिष्ट भोजन खिलाना, शरीर की सफ़ाई करना सिखाना, व्यायाम, दौड़ इत्यादि का अभ्यास कराना, मेहनत व श्रम के प्रति उसकी मानसिकता बनाना, उसे अलग-अलग कौशल (Skills) का (exposure) देना - इन सभी प्रक्रियाओं से बच्चा स्वस्थ होता है और स्वस्थ बना रहता है। स्वस्थ होने से पोषण देने वाले व्यक्ति को ममता का एहसास होता है। यही स्वस्थ बच्चा बड़ा होने पर स्वावलंबी होता है और अपने माता-पिता के शरीर के पोषण और संरक्षण की ज़िम्मेदारी सहजता से स्वीकारता है। उनकी सेवा करता है, घर की ज़िम्मेदारियाँ स्वीकारता है और अपनी संतान के पोषण-संरक्षण के लिए भी सक्षम होता है। ऐसा होने पर उसके माता-पिता में सही रूप में ममता के भाव की तृप्ति होती है और हमेशा के लिए बनी रहती है।

प्रकृति के नियमानुसार जो व्यक्ति जिसके लिए ममता भाव के साथ होता है उसके लिए वह माता (Mother) के स्वरूप में होता है फिर चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, आयु में छोटा हो या बड़ा। अत: संबंध और उसके संबोधन का प्राकृतिक आधार भाव ही होता है जबकि अभी व्यवहार में हम माता सिर्फ़ उसे ही मानते हैं जिसने हमें जन्म दिया है और/या जो हमारा पालन-पोषण करती है, क्योंकि बच्चे को जन्म देने के साथ ही उसके पोषण और देखभाल की ज़िम्मेदारी प्रधानत: वही निभाती है।

बच्चे, वृद्ध, रोगी और वे व्यक्ति जो किसी अन्य भूमिका में व्यस्त रहते हैं, ऐसे व्यक्तियों को अपने शरीर के पोषण व संरक्षण के लिए मदद की आवश्यकता होती है। किसी न किसी परिस्थिति या आयु में यह आवश्यकता सभी को रहती है। अत: इस ज़िम्मेदारी को स्वीकार करके निभाने वाला व्यक्ति ही ममता का भाव महसूस करता है।

ममता के भाव (Feeling of Care) को पहचानने (To Explore), महसूस करने (To Experience) और व्यक्त करने (To Express) के लिए तीन सत्र (Sessions) रखे गए हैं।

सत्र : 4.1

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति ममता का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ। विद्यार्थियों को निम्नलिखित स्थिति के बारे में सोचने के लिए कहा जाए। जब आपके परिवार का कोई सदस्य बीमार हो गया हो और आपने उनकी सेवा की हो।

शिक्षक के लिए नोट:-

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी दूसरों के प्रति ममता का भाव महसूस करे ताकि वे इस भाव को पहचान सकें और उन घटनाओं को देख पाएँ जब वे इस भाव के साथ किसी का ख़याल रखते हैं।

1. आपने उस व्यक्ति का ध्यान किस प्रकार रखा? (जैसे- खाना दिया, दवाई दी, अन्य सहायता), उस व्यक्ति की सेवा आपने क्यों की?
2. उस व्यक्ति की सहायता करते समय आपने कौन-कौनसे काम स्थगित किए? (जैसे- खेलना, टीवी देखना, पढ़ना आदि।) और तब आपको कैसा लगा ?
3. उस व्यक्ति की सहायता करते समय क्या आपने कोई ऐसा काम भी किया जो आपने पहले कभी नहीं किया हो? (जैसे- चाय बनाना, रोटी बनाना, दवाई खरीदना आदि।) कोई नया काम करके आपको कैसा लगा ?
4. उस व्यक्ति की सेवा करके आपको कैसा महसूस हुआ? (जैसे- आंतरिक ख़ुशी, परेशानी या बोझ।)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि क्या आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। हमारे स्वस्थ्य रहने की ज़िम्मेदारी हमारे परिवारजन तो निभाते ही हैं, पर क्या हम भी इस ज़िम्मेदारी को निभाते हैं? कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 4.2

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति ममता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

इस हम अपने में हर क्षण यह जाँचकर देख सकते हैं कि हमारे स्वस्थ रहने की ज़िम्मेदारी हमारे परिवार जन निभाते हैं। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी यह देख पाएँ कि क्या वे अपने स्वास्थ्य की ज़िम्मेदारी ले पाए हैं।

1. इस सप्ताह आपने अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए क्या किया?
2. आपके स्वस्थ रहने में और शरीर का ख्याल रखने में परिवार के सदस्य रोज़ क्या-क्या करते हैं?
3. आपके स्वस्थ रहने में आपके परिवार के सदस्यों के अतिरिक्त अन्य किन लोगों का सहयोग प्राप्त होता है? कब और कैसे?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप ममता का भाव किस प्रकार से व्यक्त करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र : 4.3

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी अपनी देखभाल करने वालों में उदारता का भाव देख पाएँ और उनके लिए अपना आभार व्यक्त कर पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:-

इस हम यह देख सकते हैं कि परिवार के बड़े (जैसे- माता-पिता और घर के अन्य बड़े सदस्य) हमारा ख्याल रखते हुए हमारे प्रति उदार भी होते हैं। अस्वस्थ होते हुए हमारा ख़याल रखना, कम खाना होते हुए अपना खाना हमको देना। इस सत्र का यह उद्देश्य है कि विद्यार्थियों का ध्यान इस उदारता की तरफ़ जाए और वे इस उदारता के प्रति अपना आभार व्यक्त कर पाएँ।

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि घर पर खाना कम पड़ने पर आपके माता या पिता ने आपको अपना हिस्सा दे दिया? आपको तब कैसा लगा? आपने उनसे उस समय कुछ कहा?
2. कभी माता- पिता या परिवार के किसी बड़े का स्वस्थ खराब हुआ और फिर भी आपके लिए खाना बनाया या स्कूल छोड़ा या और कुछ किया? आपको तब कैसा लगा? उन्होंने ऐसा क्यों किया?
3. हमारे स्वास्थ्य का ख्याल हमारे परिवार के बड़े लोग रखते हैं। जब हम यह देखते हैं तो हमें कैसा महसूस होता है? इसके लिए हम उनका आभार कैसे व्यक्त करते हैं ? (उदाहरण- उनका भी ख़याल रखेंगे, घर जाकर थैंक यू बोलेंगे, छोटों का ख़याल रखेंगे आदि)
4. आज हम घर के किसी एक सदस्य के प्रति आभार व्यक्त करेंगे। (हमारा ख्याल रखने के लिए) 3-4 के समूह में यह साझा करें कि आप आभार कैसे व्यक्त करेंगे (चिट्ठी लिखकर, कार्ड बनाकर, बोलकर, कोई गीत गाकर आदि।)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

आपका ख़याल रखने पर घर पर अपने परिवार के सदस्यों के प्रति अपना आभार व्यक्त करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।