

शिक्षकों के लिए आनन्दम् पाठ्यचर्या की हस्तपुस्तिका

# आनन्दिनी

भाग-2 6 से 8 तक की कक्षाओं के लिए



अकादमिक, शोध एवं प्रशिक्षण, निदेशालय, उत्तराखण्ड

**संरक्षक :**

डा. आर. मीनाक्षी सुन्दरम्, सचिव विद्यालयी शिक्षा उत्तराखण्ड

**निर्देशन :**

सीमा जौनसारी, निदेशक अकादमिक शोध एवं प्रशिक्षण

**सह-निर्देशन :**

अजय कुमार नौडियाल, अपर निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

शशि चौधरी, सीमैट, अपर निदेशक, उत्तराखण्ड, देहरादून

**समन्वयन :**

प्रदीप रावत, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

बी.पी. मैदोली, प्रवक्ता, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

**मार्गदर्शक मण्डल :**

राय सिंह रावत, उप निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

पुष्पा जोशी, सहायक निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

**सहयोग :**

मुग्धा	ड्रीम ए ड्रीम
मौशु दुआ	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन
रिचा शिवांगी गुप्ता	लभ्या फाउण्डेशन
इमरान अली	ड्रीम ए ड्रीम
मोहित कुमार सिंह	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन
अमित कुमार शर्मा	ड्रीम ए ड्रीम
आदर्श सूर्यवंशी	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन
पुष्पहास अग्रवाल	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन
पवन चतुर्वेदी	ड्रीम ए ड्रीम
मेघा	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन

**पूफ रीडिंग :**

अवनीश उनियाल, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड  
 डॉ. शिवानी राणा चंदेल, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड  
 डॉ. शक्ति प्रसाद सिमल्टी, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड  
 नीलम पंवार, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड  
 डॉ. शशि शेखर मिश्र, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड  
 सोहन सिंह नेगी, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

**सम्पादन :**

डॉ. नंद किशोर हटवाल, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

**टंकण :**

राज कुमार वरि.स.एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड  
 निर्मल कनिष्ठ सहा. सीमैट  
 सुनील पुरोहित डाटा इंटी आपरेटर सीमैट

**मुखपृष्ठ डिजाइनिंग :**

डॉ. संजीव चेतन, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड  
 समर्थ शेट्टी

**मुखपृष्ठ फोटो कॅडिट**

किशोर पंवार, स.अ. रा.इ.का. किशनपुर, देहरादून

**आमार :**

विनय भूषण, निदेशक शिक्षा, दिल्ली  
 डॉ. सुनीता एस. कौशिक, निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली  
 माधुरी मेहता, सी.ई.ओ. ब्लू आर्ब फाउण्डेशन

**रचना / संशोधन / परिमार्जन**

मोनिका बम	उप शि.अ. रायपुर, देहरादून
रीना	उप शि.अ. रुडकी, हरिद्वार
सुश्री गुंजन अमरोही	उप शि.अ. रुद्रपुर, ऊधमसिंह नगर
शैलेन्द्र अमोली	उप शि.अ. यमकेश्वर, पीडी
रवि कुमार	उप शि.अ. ऊखीमठ, रुद्रप्रयाग
प्रेमा बिष्ट	उप शि.अ. बाजपुर, ऊधमसिंह नगर
पूनम चौहान	उप शि.अ. बागेश्वर
लक्ष्मी दत्त कापडी	उप शि.अ. डीडीहाट, पिथौरागढ़
अनिनाथ	उप शि.अ. चम्पा, टिहरी
अतुल बिष्ट	उप शि.अ. चम्पावत
अमित चौहान	उप शि.अ. नौगाँव, उत्तरकाशी
कमलेश्वरी मेहता	उप शि.अ. ओखलकांडा, नैनीताल
सुश्री केना	उप शि.अ. कर्णप्रयाग, चमोली
सुरेश चन्द्र आर्य	उप शि.अ. हवालबाग, अल्मोड़ा
सुलोहिता नेगी	उप शि.अ. भीमताल, नैनीताल
मीना जोशी	स. अ.रा.क.जू.हा स्कूल चोनाला, धौलादेवी
राकेश चन्द्र सेमवाल	स. अ.रा.मॉडल प्रा. स्कूल खुमेरा
प्रेमलता सजवाण	स. अ.रा.पू.मा.वि. झुटाया, कालसी
विजया शर्मा	स. अ.रा.पू.मा.वि. सुन्दरवाला
भावना भण्डारी	प्र. अ.रा.प्रा.वि. रैखालरक्ता
पवन कुमार	स. अ.रा.प्रा.वि. देवीधार पट
शकुन्तला बहुगुणा	स. अ.रा.प्रा.वि. फल्दाकोट, यमकेश्वर
गीता पैन्थूली	स. अ.रा.प्रा.वि. तेलीवाला, डोईवाला
मनीषा रावत	स. अ.रा.प्रा.वि. जाखन
डॉ. वंदना पाठक	स. अ.रा.प्रा.वि. नालापानी
अनुपमा डोमाल	स. अ.रा.प्रा.वि. अजबपुर कलौं
सुखवीर चौहान	स. अ.रा.उ.प्रा.वि.
संतोष जोशी	स. अ.रा.उ.प्रा.वि. सूर्यगाँव
जानकी आर्या	स. अ.रा.उ.प्रा.वि. डुगरा सेठी
सरिता मैदोला	स. अ.रा.उ.प्रा.वि. गूमखाल
मनीष कण्डवाल	प्र. अ.रा.आदर्श वि. लक्कड़घाट
गौरव जोशी	स. अ.डायट भीमताल
डॉ. मोहन सिंह बिष्ट	प्रोफेसनल सीमैट उत्तराखण्ड
डॉ. एम. एम. उनियाल	प्रोफेसनल सीमैट उत्तराखण्ड
डॉ. विनोद ध्यानी	प्रोफेसनल सीमैट उत्तराखण्ड
डॉ. जे. एस. बिष्ट	प्रोफेसनल सीमैट उत्तराखण्ड
मनोज कुमार शुक्ला	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
मोनिका गौड़	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. दिनेश रतूडी	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. साधना डिमरी	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. उषा कटियार	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. उमेश चमोला	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. राजेन्द्र प्रसाद पुरोहित	प्रवक्ता डायट रुडकी हरिद्वार
राजीव आर्य	प्रवक्ता डायट रुडकी, हरिद्वार
इन्दुवाला भण्डारी	प्रवक्ता डायट रुद्रप्रयाग
संदीप कुमार जोशी	प्रवक्ता डायट बागेश्वर
सन्दीप कुमार जोशी	प्रवक्ता डायट बागेश्वर
राजेश पाठक	प्रवक्ता डायट पिथौरागढ़
दीपक रतूडी	प्रवक्ता डायट टिहरी
अतुल जोशी	प्रवक्ता डायट भीमताल
पूरन चन्द्र चन्दोला	प्रवक्ता डायट उधमसिंह नगर
पी. सी. चन्दोला	प्रवक्ता डायट उधमसिंहनगर
सुबोध बिष्ट	प्रवक्ता डायट उत्तरकाशी
विजय रावत	प्रवक्ता डायट देहरादून
सुश्री शिवानी	प्रवक्ता डायट चडीगाँव, पीडी
डॉ. करुणा मिश्रा जोशी	प्रवक्ता डायट गौधर, चमोली
डॉ. एल. एस. यादव	प्रवक्ता डायट लोहाघाट
ललित मोहन जोशी	प्रवक्ता डायट, पिथौरागढ़
निर्मला सिंह	प्रवक्ता डायट, टिहरी
शिवानी	प्रवक्ता डायट, पीडी
दीपक सोराड़ी	प्रवक्ता डायट, चम्पावत
कामाक्षा मिश्रा	प्रवक्ता डायट, अल्मोड़ा
डॉ. विजय सिंह रावत	प्रवक्ता डायट देहरादून
डॉ. दीपा जलाल	प्रवक्ता डायट

त्रिवेन्द्र सिंह रावत



उत्तराखण्ड सचिवालय,  
देहरादून-248001  
फोन : 0135-2755177 (का.)  
0135-2650433  
फैक्स : 0135-2712827

### संदेश



विद्यार्थी जीवन मनुष्य का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। इस समय में अर्जित संस्कार, सीखी हुई विधाएँ एवं मानव मूल्य हमारा भविष्य निर्धारित करती हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि मनुष्य अपने विद्यार्थी जीवन से ही देश के प्रति अपने कर्तव्यों को समझे। आमतौर पर विद्यालयों में मानव मूल्यों पर नैतिक वचन प्रार्थना सभा में कहे जाते रहे हैं। किन्तु आज आवश्यकता है कि बच्चे को पठन-पाठन के साथ-साथ अच्छा नागरिक बनाया जाये ताकि वह सकारात्मक विचारों को आत्मसात कर स्वयं के जीवन को सफल बना सके। आज हम विद्यार्थियों को विभिन्न विषयों यथा विज्ञान, गणित, अंग्रेजी, इतिहास, भूगोल, भाषा आदि विषयों में विभिन्न तकनीकी का उपयोग कर शिक्षण के द्वारा पारंगत बनाने में सफल हो रहे हैं जिससे वह आगे चलकर प्रशासनिक अधिकारी, डाक्टर, इंजीनियर, वैज्ञानिक, प्रबंधक, अध्यापक या अन्य प्रोफेशनल बन रहे हैं, किन्तु कहीं न कहीं हमारी कोशिश होनी चाहिए कि वह एक अच्छा, ईमानदार, कर्तव्यनिष्ठ, परिश्रमी, देशभक्त एवं समझदार मनुष्य बन सके।

उक्त उद्देश्यों को ध्यान में रखकर शिक्षा विभाग उत्तराखण्ड राज्य में विद्यार्थियों हेतु आनन्दम् पाठ्यचर्या की शुरुआत करने जा रहा है, जिसमें बच्चे ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) कहानी, गतिविधि एवं अभिव्यक्ति द्वारा वैज्ञानिक विधि से मानव मूल्यों को अर्जित कर सकते हैं। आनन्दम् पाठ्यचर्या की सफलता के लिए यह आवश्यक है कि शिक्षा विभाग की पूरी टीम इसके लिए अन्तःप्रेरणा से प्रेरित होकर स्वतःस्फूर्त तरीके से कार्य करें तभी इसके सुखद एवं आशातीत परिणाम परिलक्षित हो पायेंगे। आनन्दम् पाठ्यचर्या की दिशा में किया जा रहा यह एक प्रथम प्रयास है जिसमें विभिन्न प्रकार की चुनौतियों का होना स्वाभाविक है, मुझे उम्मीद है कि इस प्रयास से हम विद्यार्थियों में अच्छे मानव मूल्यों को विकसित करने में कामयाब होंगे।

मैं उत्तराखण्ड प्रदेश के सभी छात्रों, अभिभावकों, शिक्षकों, प्रधानाचार्यों एवं शिक्षा विभाग के अधिकारियों एवं इस सम्पूर्ण प्रक्रिया से जुड़े सभी व्यक्तियों एवं संस्थानों को बधाई देता हूँ एवं कार्यक्रम की सफलता की कामना करता हूँ।

(त्रिवेन्द्र सिंह रावत)

मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड सरकार

## संदेश



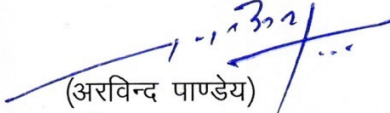
प्रायः विद्यालयी शिक्षा का झुकाव बौद्धिक शिक्षा की ओर अधिक रहता है जबकि शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास करना है। विद्यालयी शिक्षा में नीति-परक शिक्षा के अभाव में विद्यार्थियों में मानवीय मूल्यों के प्रति संवेदनशीलता का अभाव दृष्टिगोचर हो रहा है, फलस्वरूप सामाजिक एवं राष्ट्रीय जीवन में इसके दुष्प्रभाव परिलक्षित हो रहे हैं।

मनुष्य में मानवीय मूल्यों की स्थापना का सबसे उचित समय बाल्यकाल होता है। बच्चों में तनाव मुक्त, भय मुक्त तथा प्रसन्नचित्त होकर सीखने का वातावरण तैयार करने हेतु अपने राज्य में आनन्दम् पाठ्यचर्या की शुरुआत की जा रही है। अध्ययन के साथ-साथ बच्चों को खुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जाना आवश्यक है। वर्तमान में वैश्विक स्तर पर इस विषय पर काम हो रहे हैं। बच्चों को भावनात्मक रूप से खुशी और आनन्द की अनुभूति हो सके और यह उनके व्यवहार में प्रकट हो, इसके लिए आनन्दम् पाठ्यचर्या में ध्यान, कहानी, गतिविधि तथा अभिव्यक्ति जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

वर्तमान शिक्षा व्यवस्था के द्वारा बच्चे को हम एक प्रोफेशनल के रूप में तैयार कर रहे हैं लेकिन शिक्षा का अभीष्ट यही नहीं है। एक अच्छा और ईमानदार मनुष्य बनाना भी शिक्षा का अभीष्ट है। विद्यार्थियों में शिक्षा के माध्यम से वृहद् मानवीय एवं सामाजिक सोच का विकास आवश्यक है। इसी आवश्यकता के दृष्टिगत अकादमिक शोध प्रशिक्षण निदेशालय तथा राज्य शैक्षिक एवं अनुसंधान परिषद उत्तराखण्ड द्वारा 'आनंदिनी संदर्शिका' प्रकाशित की गयी है। यह संदर्शिका मूल रूप से शिक्षकों के मार्गदर्शन हेतु प्रकाशित की गई है, ताकि शिक्षक आनंदिनी संदर्शिका में निहित शैक्षिक उद्देश्यों के अनुसार कक्षाओं में ध्यान देना, गतिविधि, कहानी एवं अभिव्यक्ति के सत्र आयोजित कर सकें।

मैं आशा करता हूँ कि सभी शिक्षक एवं अधिकारी भारत सरकार के Experiential Learning कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रकाशित आनंदिनी शिक्षक संदर्शिका में निहित शैक्षिक-उद्देश्यों की संप्राप्ति हेतु प्रतिबद्धता से कार्य करेंगे तथा विद्यालय में आनंदमय शैक्षिक वातावरण सृजित करने में अपना योगदान प्रदान करेंगे। मुझे उम्मीद है कि इस प्रयास से हम शिक्षा व्यवस्था को मानव जाति के सर्वांगीण विकास के लिए उपयोगी बनाने में कामयाब होंगे।

पुनः मैं समस्त विद्यार्थियों के सफल एवं सुखमय जीवन की कामना करता हूँ।

  
(अरविन्द पाण्डेय)  
शिक्षा मन्त्री, उत्तराखण्ड सरकार

## संदेश



भारत सरकार द्वारा प्राथमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों में जीवन विद्या की समझ विकसित करने हेतु Experiential Learning कार्यक्रम के क्रियान्वयन की स्वीकृति प्रदान की गयी है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में सहयोग, सौहार्द, सद्भावना, सहानुभूति, सदाचार आदि सद्गुणों की भावना विकसित करना है। आधुनिक परिदृश्य में शिक्षा को आजीविका हेतु शिक्षा (Education for work) के स्थान पर जीवन के लिए शिक्षा (Education for Life) पर केन्द्रित करने की आवश्यकता है। समय-समय पर विभिन्न शिक्षा आयोगों एवं शिक्षा समितियों द्वारा शिक्षा में नैतिक मूल्यों की स्थापना करने की संस्तुति की गयी है। नई शिक्षा नीति 2019 के ड्राफ्ट दस्तावेज में भी नीतिगत शिक्षा पर जोर दिया गया है। प्रस्तुत आनन्दम् पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है।

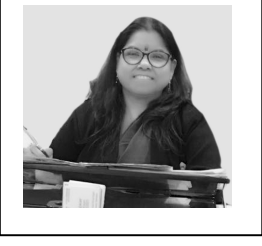
आनन्दम् पाठ्यक्रम के क्रियान्वयन से विद्यार्थियों में एकाग्रता, समस्या समाधान योग्यता, विश्लेषण क्षमता एवं मिलकर कार्य करने की क्षमता का विकास होगा। कई बार यह देखने में आया है कि विद्यालय का वातावरण बच्चों को आकर्षित नहीं कर पाता है फलस्वरूप विद्यार्थियों में शालात्याग की प्रवृत्ति बढ़ने लगती है। आनन्दम् पाठ्यक्रम के क्रियान्वयन से छात्र-छात्राओं को विद्यालय में आनन्दमयी व उल्लासमय वातावरण मिल पायेगा एवं बच्चे विद्यालय में आने हेतु प्रेरित होंगे। साथ ही विद्यालय में शिक्षक, विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं जनमानस के मध्य सुखद एवं सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध स्थापित हो पायेंगे, ऐसा विश्वास है।

मेरी अपेक्षा है कि सभी शिक्षक एवं शिक्षा अधिकारी आनन्दम् पाठ्यचर्या के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु पूर्ण मनोयोग एवं निष्ठा से अपना योगदान प्रदान करेंगे। मैं आनन्दम् पाठ्यचर्या के क्रियान्वयन में सहयोग कर रहे शिक्षा अधिकारियों, अध्यापकों एवं स्वयंसेवी संगठनों को बधाई देता हूँ एवं इस कार्यक्रम की सफलता की कामना करता हूँ।

(डॉ. आर. मीनाक्षी सुन्दरम)

सचिव, विद्यालयी शिक्षा

## प्राक्कथन



प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में नैतिक मूल्यों को अत्यधिक महत्व प्रदान किया गया था। वेदों एवं उपनिषदों की ऋचाओं में अहिंसा, त्याग, परोपकार, धैर्य, क्षमा, न्याय, सहिष्णुता, समरसता आदि मानवीय मूल्यों की शिक्षा प्रदान की गई है। संविधान की उद्देशिका में भारतीय नागरिकों के मध्य न्याय, समानता, समता एवं बंधुता स्थापित करने का लक्ष्य रखा गया है।

जीवन के समस्त क्षेत्रों में मानव संसाधन की आपूर्ति विद्यालयों द्वारा की जाती है। अतः मानवीय मूल्यों की स्थापना विद्यालयों के माध्यम से ही सम्भव है। समरसता पूर्ण समाज के निर्माण हेतु मात्र कार्य के लिए शिक्षा (Education for Work) के स्थान पर जीवन के लिए शिक्षा (Education

for Life) पर ध्यान केन्द्रित किये जाने की आवश्यकता है। जीवन के लिए शिक्षा (Education for Life) के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सहयोग, दया, सहिष्णुता कृतज्ञता, परोपकार इत्यादि मानवीय मूल्यों के समावेश हेतु इन तत्वों को पाठ्यचर्या में सम्मिलित किया जाना चाहिए। शिक्षाविदों एवं दार्शनिकों द्वारा समय-समय पर विद्यालयों में इस प्रकार की पाठ्यचर्या को प्रमुख स्थान प्रदान करने की आवश्यकता पर बल दिया जाता रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा आयोग 1964-66, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 तथा एन0सी0एफ0 2005 में शिक्षा में नैतिक मूल्यों के महत्व को रेखांकित किया गया था किन्तु विभिन्न कारणों से नैतिक मूल्यों पर आधारित शिक्षा पाठ्यचर्या का प्रभावशाली अंग नहीं बन पायी। वर्तमान परिदृश्य में शिक्षा को केवल भौतिक समृद्धि प्राप्त करने के उद्देश्य तक सीमित न रखकर इसे अधिक मानवीय बनाने की आवश्यकता है। इसी क्रम में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019 के ड्राफ्ट दस्तावेज में भी नैतिक शिक्षा के महत्व को प्रमुखता से अंकित किया गया है तथा इसे स्कूली शिक्षा का अनिवार्य अंग बनाने की संस्तुति की गई है। **(4.6.8 नीतिपरक और नैतिक चिंतन)**

शिक्षा की प्रक्रिया में मानव मूल्यों को उचित स्थान प्रदान करने, विद्यालय के वातावरण को सुखद एवं आनन्दमय बनाने के उद्देश्य से विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा अपनी स्कूली पाठ्यचर्या में इन तत्वों को सम्मिलित करने की शुरुआत की गयी है।

उत्तराखण्ड सरकार द्वारा सदैव मानव मूल्यों पर आधारित शिक्षा को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता व्यक्त की जाती रही है। इसी तथ्य को दृष्टिगत रखते हुए उत्तराखण्ड राज्य द्वारा एक्सपीरियन्सियल लर्निंग (Experiential Learning) कार्यक्रम का प्रस्ताव भारत सरकार के समक्ष प्रस्तुत किया गया, जिसे भारत सरकार द्वारा स्वीकृति प्रदान की गई है। एक्सपीरियन्सियल लर्निंग (Experiential Learning) पर आधारित विभिन्न गतिविधियों को आनन्दम पाठ्यक्रम के अन्तर्गत 15 विकासखण्डों में पायलट प्रोजेक्ट के रूप में प्रारम्भ किया जा रहा है। आनन्दम् पाठ्यक्रम में ध्यान देना (Mindfulness), गतिविधि (Activity), कहानी (Story), अभिव्यक्ति (Expression) के सत्र आयोजित किए जायेंगे। इस पाठ्यक्रम की विशेषता यह है कि इसमें बच्चों के लिए पृथक से कोई पाठ्यपुस्तक निर्धारित नहीं की गयी है अपितु शिक्षकों हेतु 'आनन्दिनी पुस्तिका' रचित की गयी है। शिक्षक आनन्दिनी में निहित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर पाठ्यक्रम का संचालन कर सकेंगे। पाठ्यक्रम के संचालन हेतु प्रथम वादन निर्धारित किया गया है। यह पाठ्यक्रम कक्षा 1 से 8 तक प्रवृत्त किया जायेगा।

विद्यालयों में इस कार्यक्रम के लागू किये जाने के फलरूप विद्यार्थियों को सीखने में आनन्द का अनुभव होगा। विद्यालय में सकारात्मक शैक्षिक वातावरण सृजित होगा। शिक्षकों में उत्साह का संचार होगा। विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों के मध्य अच्छे सम्बन्ध विकसित होंगे। विद्यार्थियों में बाल्यकाल से ही मानवीय मूल्यों के प्रति संवेदनशीलता विकसित होगी तथा भविष्य में वे अच्छे नागरिक बनकर राष्ट्र एवं समाज के निर्माण में अपना अधिकतम योगदान दे पायेंगे, ऐसी आशा है।

पाठ्यक्रम के निर्माण में एस.सी.ई.आर.टी. दिल्ली तथा स्वयंसेवी संस्थाओं ड्रीम ए ड्रीम, लभ्या फाउंडेशन एवं ब्लू आर्ब फाउंडेशन द्वारा दिये गये सहयोग के लिए मैं धन्यवाद ज्ञापित करती हूँ साथ ही एस.सी.ई.आर.टी., सीमेट, शिक्षा निदेशालय के अधिकारियों, विशेषज्ञों, डायट के प्रवक्ताओं एवं अन्य शिक्षकों का भी धन्यवाद देती हूँ जिनके द्वारा आनन्दिनी पुस्तिका के निर्माण में अपना योगदान दिया गया है। मैं सचिव, विद्यालयी शिक्षा उत्तराखण्ड के प्रति विशेष रूप से आभार प्रकट करती हूँ जिनके मार्गदर्शन से इस कार्यक्रम को प्रारम्भ करने की प्रेरणा प्राप्त हुयी है।

(सीमा जौनसारी)

निदेशक,

अकादमिक शोध एवं प्रशिक्षण उत्तराखण्ड, देहरादून।

## शिक्षकों के लिए दिशा-निर्देश

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विज्ञान, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीकों के माध्यम से पारंगत करते हैं उसी तरह बच्चों में हैप्पीनेस यानी खुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम अपने विद्यालयों के विद्यार्थियों को निरंतर सुख तक पहुँचने के साधन दे सकें।

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

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

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (teacher manual) चार खण्डों में विभक्त है-

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

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

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

अभिव्यक्ति के तहत शिक्षक सप्ताह के आखिरी दिन, बच्चों से कुछ चिंतन-मनन के प्रश्न पूछेंगे। इन प्रश्नों से शिक्षक बच्चों के दैनिक जीवन में सीखे गए अभ्यास को उनके व्यवहार में उतार पाने की योग्यता का आकलन कर सकते हैं।

इस पाठ्यक्रम का संचालन इस प्रकार करेंगे:-

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



## विषय सूची

शिक्षकों के लिए दिशा-निर्देश	4
खण्ड-1: ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय	9
विद्यार्थी एवं ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)	10
भाग क: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-I (Sensory Awareness-I)	14
.1 ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)	14
2. पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing)	17
भाग ख: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II (Sensory Awareness-II)	18
1. ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing)	18
2. श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing)	20
भाग ग: विचारों के प्रति सजगता-I (Mindfulness of Thought I)	20
.1 शब्द-संयोजन (Word Association)	20
2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds)	21
भाग घ: विचारों के प्रति सजगता-II (Mindfulness of Thought II)	22
.1 मन का बर्तन (Mindful Jar)	23
3. विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic)	24
भाग च: विचारों के प्रति सजगता -III (Mindfulness of Thought III)	25
.1 चिपकू विचार (Sticky Thoughts)	25
2. बस में सवारी (Thoughts as Bus Passengers)	26
भाग छ: विचारों के प्रति सजगता -IV (Mindfulness of Thought IV)	29
.1 वर्तमान में रहने का अभ्यास (Present Moment Exercise)	29
खण्ड-2 : कहानी	30
.1 राबिया की सुई	30
2. तीन मज़दूर तीन नज़रिये	32
3. खुशियों का बँटवारा	34
4. शिकायतों का बोझ	36
5. माँ की ममता	38
6. बड़ा आदमी	40
7. कबीर की सीख	43
8. रुक जाना नहीं	45
9. छुटकी के सात आश्चर्य	47
10. भाई है बोझ नहीं	49
11. बेकार पौधा	50
12. कीमती कौन : पेन या मित्र?	52
13. असली चोर कौन?	54
14. अहंकार के कमरे	56
15. मुझे सब पता है	57
16. शरीर का घमंड	59
17. एक गिलास पानी की कीमत	61
18. निर्मल पानी	63
19. शिक्षा का अर्थ	65
20. गीता के पापा	66
खण्ड-3 : गतिविधि खंड	69
.1 फ्रूट सलाद	69

.2चेक-इन	70
3मैं . आपको जानता हूँ	71
4. यू आर स्पेशल	72
.5क्या कर रहे हो?	72
.6साउंड बॉल एंड शेप	73
.7अच्छी बातें अच्छे काम	74
.8आओ धन्यवाद करें	75
.9गुस्सा कैसी बला	76
.10बगीचे की सैर	78
.11सब मेरे सहयोगी	79
.12हमारा व्यवहार	80
.13मेरी परेशानी मेरे ही कारण	82
.14सामाजिक ताना-बाना	83
.15पढ़ना-लिखना क्यों?	84
.16खुशी ही लक्ष्य एक -पर उसे पाने के तरीके अलग	86
.17हमारी समानताएँ	87
.18हम सब में भिन्नताएँ (uniqueness)	88
19. हमारी अनिवार्य जरूरतें एक जैसी- भाग 1 & 2	89
.20सोचने की क्षमता एक समान	92
.21खुशी तो सभी को चाहिए	93
22.आभार जताया बड़ा मज़ा आया	94
.23खुशियों से भरे गुब्बारे	95
.24दावत	96
25. मैं किसका फेवरेट	97
26. कभी खट्टा कभी मीठा	98
.27आओ उपयोगिता बढ़ाएँ	99
28. राकेश की नीयत	100
.29आओ मिलकर हाथ बंटायेँ	101
.30चाहत (जो हम चाहते हैं) और योग्यता(जैसे हम हैं) (Intention and Competence)	103
31. कविता किसे सुनाऊँ	104
.32मेरी आवश्यकताएँ क्या हैं?	105
.33चुनौती में छिपा है एक अवसर	107
.34मैं, तुम, हम और तूफ़ान	108
.35खुशी क्या है? (What Is Happiness)	109
36. खुशी का भाव	110
.37लम्बी खुशी या छोटी खुशी	111
.38अच्छा लगना और अच्छा होना	113
.39आवश्यकताएँ (Needs & Desires) अनंत और साधन सीमित -सहमत/असहमत	114
.40मेरा रिमोट मेरे पास	116
खण्ड- 4 : अभिव्यक्ति	118
आनंदम् पाठ्यचर्या: शनिवार का प्रस्तावित स्वरूप	119
अभ्यास प्रश्न	119

## खण्ड-1: ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

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

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

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

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

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

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

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

## विद्यार्थी एवं ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)

इस उम्र में विद्यार्थियों में शारीरिक और मानसिक बदलाव की गति काफी होती है। हर विद्यार्थी के लिए युवावस्था का अनुभव भिन्न होता है। कुछ के लिए यह समय काफी चुनौतीपूर्ण एवं तनावपूर्ण होता है। इस दौरान युवा के मन में कई प्रकार के विचार और सवाल आते हैं। उनका ध्यान और मन भटकने लगता है। वे या तो गुज़रे हुए समय के बारे में सोच रहे होते हैं, या फिर उनका ध्यान भविष्य की योजना में लगा होता है। यह विचार स्कूल, घर, दोस्तों, पढ़ाई, भविष्य इत्यादि से संबंधित हो सकते हैं। इस उम्र में विद्यार्थी व्याकुलता एवं आवेग में निर्णय लेते हैं। ध्यान देने की प्रक्रिया से विद्यार्थी अपने मन में स्थिरता एवं संतुलन का अनुभव कर सकते हैं। इसके अभ्यास से विद्यार्थियों के अंदर दृष्टिकोण और सोच-समझ कर निर्णय लेने का कौशल विकसित होता है। ध्यान देने के अभ्यास से विद्यार्थी वर्तमान में रहना सीखेंगे। इस अभ्यास की एक और विशेषता यह भी है कि वे इसमें बिना किसी पूर्वधारणा के, अच्छे- बुरे का निर्णय लिए बिना, वस्तुओं और परिस्थितियों को अपने वास्तविक रूप में देखना सीखेंगे।

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

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

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

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

### रोज़ाना की ध्यान देने की कार्यप्रणाली (Methodology):

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

### रोज़ाना की ध्यान देने की गतिविधि:

- रोज़ाना की आनंदम् कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी "ध्यान देने का अभ्यास" होगा। ध्यान का यह अभ्यास दो हिस्सों में होगा। पहला हिस्सा कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें बच्चों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। दूसरा हिस्सा कक्षा के अंतिम 1-2 मिनट का होगा, जिसमें बच्चे केवल शांत होकर बैठेंगे। इस समय कोई निर्देश न दिया जाए।
- शुरुआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं।

**शिक्षक के लिए नोट:** हर व्यक्ति अपने अच्छे कार्यों को याद कर स्वयं में सम्मानित महसूस करता है, या यूँ कहें कि खुशी का अनुभव करता है। साथ ही अपने अच्छे कार्यों को साझा करना उसके लिए स्वयं को प्रोत्साहित करने वाला और दूसरों के लिए प्रेरणादायी होता है। जब हमारा ध्यान अपने और दूसरों के अच्छे कार्यों पर जाता है तो यह विश्वास भी बनता है कि हर व्यक्ति कुछ न कुछ अच्छा करना चाहता है और करता भी है। अतः इस गतिविधि का उद्देश्य आपस में विश्वास की स्थिति लाना और अच्छाई को बढ़ावा देना है।

### शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

- ध्यान की इस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे, ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- याद रखें कि आपके धैर्य और व्यवहार की आवश्यकता सिर्फ ध्यान की कक्षा में ही नहीं है, बल्कि दिन भर में कई बार आपके समक्ष ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं जहाँ पर आपकी सहजता, सरलता और धैर्य की आवश्यकता होगी।
- आपका विद्यार्थी न सिर्फ कक्षा में बल्कि कक्षा के बाहर भी आपसे सीख रहा होता है।

- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना कदापि नहीं 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।
- बच्चों के शांत होने का इंतज़ार करें। उनके शांत होने पर ही ध्यान की गतिविधि शुरू करें।

#### **ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):**

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

#### **निष्कर्ष:**

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

#### **विभिन्न प्रकार की ध्यान देने की विधियाँ :**

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

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

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

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

- ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया में हम अपना ध्यान आस-पास के वातावरण से आ रही आवाज़ों पर लेकर जाते हैं।
- इस अभ्यास को करते हुए हम किसी भी तरह की पूर्वधारणा (judgemental attitude) न रखें।

- इस अभ्यास को करते हुए यदि आपका ध्यान कहीं और चला जाता है तो उसके प्रति सजग हो जाएँ और धीरे-धीरे अपना ध्यान वापस आ रही आवाज़ों पर ले आएँ।

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

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

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

### 4. विचारों पर ध्यान देना (Mindfulness of Thoughts)

तीसरे से छठे भाग में हम अपना ध्यान अपने विचारों पर लाएँगे।

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

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

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

समय का वितरण: (Session Flow)

1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening): 10- 15 मिनट
2. पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing): 10- 15 मिनट

### 1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)

समय: 10-15 मिनट

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

गतिविधि के चरण (पहला स्तर):

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपने कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं?
- क्या वे आवाज़ें एक दूसरे से भिन्न थीं?
- क्या ये आवाज़ें धीमी थीं या बहुत तेज़?
- आवाज़ किस दिशा से आ रही थी?
- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपने एक साथ कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं?
- पूरी गतिविधि के दौरान कौन सी आवाज़ शुरु से लेकर अंत तक बनी रही? (जैसे पंखे की आवाज़)

गतिविधि इस रूप में आगे बढ़ाएँ:



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

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

#### **गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:**

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

#### **गतिविधि के चरण (दूसरा स्तर):**

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

#### **गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:**

- आपने कौन सी एक आवाज़ पर ध्यान देने का प्रयास किया?
- क्या आप एक आवाज़ पर लगातार ध्यान दे पाए?
- क्या आपका ध्यान उस आवाज़ से भटका?
- अगर आपका ध्यान भटका, क्या आप इस बारे में सजग हो पाए?
- क्या आप अपना ध्यान वापिस उसी आवाज़ पर ला पाए?
- हम सुनने का प्रयोग कहाँ-कहाँ करते हैं?
- इस विधि के अभ्यास से हमें क्या लाभ होगा? (इससे हमें बेहतर सुनने में मदद मिलती है।)
- जब भी हम शान्ति से बैठकर अपना ध्यान अलग-अलग प्रकार की आवाज़ों पर लेकर जाते हैं तो हमें सामान्य रूप से सुनाई देने वाली आवाज़ों की तुलना में अधिक प्रकार की आवाज़ें सुनाई देती हैं।

### गतिविधि के चरण (तीसरा स्तर):

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

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

### गतिविधि के चरण (चौथा स्तर):

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

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

### क्या करें और क्या न करें:-

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

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

समय: 10- 15 मिनट

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

### गतिविधि के चरण:

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

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला।)
- क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?

- जब हम पेट के साथ-साथ 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। ऐसा अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है।

#### क्या करें और क्या न करें:

- यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ध्यान रखें कि बच्चों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।

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

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

### समय का वितरण (Session Flow):

- ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing): 10-15 मिनट
- श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing): 10-15 मिनट

### 1. ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing)

#### समय: 10- 15 मिनट

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

#### गतिविधि के चरण

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

जैसे, बच्चों के अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं-

- क्या आप इस डेस्क की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
- क्या आपके आस-पास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
- क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्ट्रैच/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 छात्रों का ध्यान उनकी किताबों पर भी ले जाया जा सकता है। एक किताब को उठाकर उसके विभिन्न पक्षों पर ध्यान दिलाते हुए पूछें-

- यह किताब
  - भारी है या हल्की?
  - छोटी है या बड़ी?
- इस किताब में कितने पृष्ठ हैं?
- इसका कवर (cover) कौन से रंग का है?
- इसके कवर पर क्या लिखा है? यह कौन से रंग से लिखा है?

किताब के किसी पृष्ठ को खोलकर पूछें-

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

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:**

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

**क्या करें और क्या न करें:**

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

## 2. श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समय: 10- 15 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

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

क्या करें और क्या न करें:

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

### भाग ग: विचारों के प्रति सजगता-I (Mindfulness of Thought I)

समय का वितरण (Session Flow):

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

#### 1. शब्द-संयोजन (Word Association)

समय: 5-10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विचारों की पहचान करवाना।

गतिविधि के चरण:

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

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

### क्या करें क्या न करें:

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

## 2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds)

समय: 20 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विचारों के प्रति सजगता।

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

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

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

गतिविधि के चरण (5 से 7 मिनट):

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

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (10 मिनट)

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

#### क्या करें क्या न करें:

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

### भाग घ: विचारों के प्रति सजगता-II (Mindfulness of Thought II)



## समय का वितरण (Session Flow):

- मन का बर्तन (Mindful Jar) 10 मिनट
- विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) 20 मिनट

### 1. मन का बर्तन (Mindful Jar)

समय: 10 मिनट

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

आवश्यक सामग्री:

- पारदर्शक (transparent) बोतल
- एक मुट्ठी मिट्टी

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

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

**क्या करें क्या न करें:**

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

### 3. विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic)

**समय: 20 मिनट**

**गतिविधि का उद्देश्य:** सहज मन से विचारों को ट्रैफिक की तरह देखना

**गतिविधि के चरण: (5-7 मिनट)**

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

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:**

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

#### क्या करें क्या न करें:

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

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

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

### समय वितरण (Session Flow)

- चिपकू विचार (Sticky Thoughts) 10 मिनट
- बस में सवारी (Thoughts as Bus Passengers) 20 मिनट

### 1. चिपकू विचार (Sticky Thoughts)

समय: 5-10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक कक्षा में बच्चों से कहेंगे कि आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम अपनी कल्पना का प्रयोग करेंगे। सब अपनी आँखें बंद कर लेंगे और तीन लम्बी गहरी साँस लेंगे। आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपने मन में एक विशालकाय हाथी की कल्पना करें। मन में चित्र बनाएँ कि यह हाथी बहुत बड़ा है, इसके बड़े-बड़े कान हैं, काली-काली आँखें हैं, और वह एक दम स्थिर खड़ा है। इस हाथी की विस्तार में कल्पना कीजिए। *(शिक्षक 30 सेकंड तक इसी स्थिति में रुक जाएँ और बच्चों को कल्पना करने का अवसर दें)।*

- अब हाथी के बारे में न सोचें। जो भी हाथी के बारे में विचार हैं उन्हें अपने मन से निकाल दें। कुछ क्षण शांति से बैठ जाएँ पर हाथी के बारे में कुछ न सोचें। (शिक्षक 30 सेकंड रुक जाये और बच्चों को सोचने का अवसर दें)।
- अगर हाथी का चित्र किसी के मन में अभी भी आ रहा है तो अपना हाथ उठाएँ।

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

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

जैसे अभी हमने देखा कि जब निर्देश यह था कि हाथी से सम्बंधित विचार मन से हटा दें, तब भी हममें से कुछ विद्यार्थियों के मन में हाथी का चित्र था। 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। इनको हम 'चिपकू विचार' कह सकते हैं, जो आसानी से हमारे मन से नहीं जाते और बार-बार हमारे मन में आते रहते हैं।

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

यदि हम अपने विचारों के बारे में केवल सजग भर हों, उनमें उलझें ना, तब हमारा मन शांत हो जाता है। अपने विचारों को सामान्य रूप से अपने मन में आने दें, और सामान्य रूप से जाने दें। अपने विचारों के साथ दयालुता का भाव रखें और कोशिश करें कि हम इनमें उलझें ना। यह करने से, धीरे-धीरे आपको अपना मन शांत होता महसूस होगा।

### क्या करें क्या न करें:

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

## 2. बस में सवारी (Thoughts as Bus Passengers)

समय: 20 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विचारों को बस में सवारी की तरह देखना।

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

गतिविधि के चरण: (10 मिनट )

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

#### **गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:- (10 मिनट)**

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

#### **क्या करें क्या न करें:**

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

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

## भाग छ: विचारों के प्रति सजगता –IV (Mindfulness of Thought IV)

### 1. वर्तमान में रहने का अभ्यास (Present Moment Exercise)

समय: 30 मिनट

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

गतिविधि के चरण: (15 मिनट)

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (10 मिनट )

- ऐसा अभ्यास करते हुए क्या आपने अपने मन की गतिविधियों का अनुभव किया?
- आप में से कौन अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?  
यदि बच्चे अपना अनुभव साझा करने में दिक्कत महसूस कर रहे हों तो निम्न प्रश्न किए जा सकते हैं-
- क्या आपका ध्यान गया कि आपका मन कहाँ व्यस्त था?
- क्या आप गतिविधि करते हुए अपना ध्यान अपनी साँस पर ला पाए थे?
- क्या आपने अपनी साँसों की प्रक्रिया को महसूस किया?
- ऐसा करना कठिन था या आसान?

**क्या करें क्या न करें:**

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

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

## **खण्ड-2 : कहानी**

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

इन कहानियों को लिखते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि कहानियाँ काल्पनिक दुनिया की न हों और पशु-पक्षियों तथा जीव-जंतुओं की आपसी चर्चा पर आधारित न हों क्योंकि प्रकृति में ऐसा प्रावधान ही नहीं है कि पशु- पक्षी, जीव-जंतु या पेड़-पौधे मानव से बात कर सकें। इसलिए मानव के मानव के द्वारा मानव के लिए किए जाने वाले कार्य व्यवहार को ध्यान में रखकर इन कहानियों का निर्माण किया गया है।

अधिकतर कहानियाँ छात्रों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य बच्चों के अंदर तार्किकता के साथ-साथ सृजनात्मकता का विकास करना भी है। इन कहानियों के माध्यम से बच्चों के अभिव्यक्ति कौशल में गुणात्मक सुधार लाने पर भी विशेष ध्यान दिया गया है। आशा है यह खंड शिक्षक के साथ-साथ छात्रों के व्यवहार में भी वांछित सुधार लाने में मददगार साबित होगा।

### **1. राबिया की सुई**

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट**

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों को समझाना कि आन्तरिक खुशी बाहर से मिलने वाली खुशी की तुलना में अधिक स्थाई व महत्वपूर्ण है।

**कहानी:**

एक गाँव में लोग आपस में हमेशा एक-दूसरे की शिकायत में लगे रहते थे। यह उनके दुख का बड़ा कारण था। गाँव में एक संत महिला, राबिया रहती थी। वह हमेशा लोगों को समझाने के लिए नये-नये तरीके निकालती रहती थी।



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

राबिया का जवाब सुनते ही गाँव के लोग हाथ छोड़ कर खड़े हो गए। कहने लगे कि हो न हो माई पागल हो गई है। सुई घर के भीतर गिरी है और हमें बाहर खोजने के लिए लगा दिया है। यह बात जब उन्होंने राबिया से कही तो राबिया बोली, “यह तो मुझे भी पता है, लेकिन भीतर अंधेरा है और बाहर रोशनी है। अंधेरे में खोजूँ तो कैसे खोजूँ? खोज तो केवल रोशनी में ही हो सकती है।”

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

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

### पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1.राबिया अपनी सुई गलत जगह क्यों ढूँढ रही थी? 2.आपके अनुसार, खुशियों और दुखों के कौन-कौन से कारण होते हैं? 3.राबिया की बात समझने के बाद, गाँव वालों के जीवन में क्या परिवर्तन आया होगा?	1.राबिया अपनी सुई गलत जगह क्यों ढूँढ रही थी? 2.आपके अनुसार, खुशियों और दुखों के कौन-कौन से कारण होते हैं? 3.राबिया की बात समझने के बाद, गाँव वालों के जीवन में क्या परिवर्तन आया होगा?	1.राबिया अपनी सुई गलत जगह क्यों ढूँढ रही थी? 2.आपके अनुसार, खुशियों और दुखों के कौन-कौन से कारण होते हैं? 3.राबिया की बात समझने के बाद, गाँव वालों के जीवन में क्या परिवर्तन आया होगा?

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आपके अनुसार आपको खुशियाँ किन कारणों से मिलती हैं? क्या ये खुशियाँ लगातार मिलती रहती हैं? यदि हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों?

#### नोट:

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

### दूसरा दिन: राबिया की सुई

#### समय: 30 मिनट

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

#### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- आप दूसरों के व्यवहार से कब कब प्रभावित हुए हैं? कोई एक घटना साझा करें।

#### क्या करें, क्या न करें:

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

## 2. तीन मज़दूर तीन नज़रिये

#### कक्षा: 6 से 8

#### समय: 30 मिनट

**कहानी का उद्देश्य:** कार्य की उपयोगिता तथा आवश्यकता को समझ कर स्वीकृत भाव से करने पर हम खुश भी रहते हैं और सफलता भी मिलती है।

**कहानी:** जनपद बागेश्वर के अमस्यारी गाँव में एक स्कूल बन रहा था। तीन मज़दूर बैठे पत्थर तोड़ने का काम कर रहे थे। वहाँ से एक राहगीर गुज़रा, उसने पहले मज़दूर 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 इसलिए वह दुखी भी था।

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

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

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

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

### पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>१. आप पढ़ाई क्यों कर रहे हैं?</p> <p>२. क्या कभी कक्षा में पढ़ाई करते हुए ऐसा महसूस किया है कि किसी को तो मज़ा आ रहा होता है और कोई दुखी हो रहा होता है? ऐसा क्यों होता है?</p> <p>३. क्या आप घर में किसी काम में मदद करते हैं? यह आप स्वेच्छा से करते हैं या दबाव में?</p> <p>४. आपको कब मज़ा आया, जब आपने काम स्वेच्छा से किया, या दबाव में?</p>	<p>१. तीनों मज़दूरों के जवाब से उनके मन की स्थिति के बारे में क्या पता चलता है?</p> <p>२. उदाहरण दे कर बताओ कि कभी आप ने अलग-अलग स्थितियों में, एक ही काम करते हुए, अलग तरीके से महसूस किया हो?</p> <p>३. क्या आपने अपनी माँ या पिताजी के भावों को, एक ही काम करते हुए, अलग-अलग समय पर, अलग-अलग पाया है?</p> <p>४. आपको कब मज़ा आया, जब आपने काम स्वेच्छा से किया, या दबाव में?</p>	<p>१. तीनों मज़दूरों के जवाब से उनकी मनःस्थिति के बारे में आप क्या अनुमान लगा सकते हैं?</p> <p>२. क्या आपके साथ ऐसी स्थिति आयी है कि अलग-अलग समय पर, एक ही काम करते हुए, आपकी मनःस्थिति अलग रही हो?</p> <p>३. घर में क्या आप माता पिता का सहयोग करते हैं? ऐसा क्यों करते हैं?</p> <p>४. आपको कब मज़ा आया, जब आपने काम स्वेच्छा से किया, या दबाव में?</p>

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

नोट:

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

**दूसरा दिन: तीन मजदूर तीन नजरिये**

**समय: 30 मिनट**

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

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

- क्या पढ़ाई आप सब को समान खुशी देती है? यदि नहीं तो क्यों?
- क्या पढ़ाई करते हुए आपको अच्छा लगता है तो क्यों?
- पढ़ाई करते हुए आपको यदि अच्छा नहीं लगता तो क्यों? विचार करके बताओ।
- जिन कामों से आपको लगता है कि कर के खुशी मिलेगी, क्या उन्हें खुश हो कर भी किया जा सकता है, उदाहरण दे कर समझाओ।

### 3. खुशियों का बँटवारा

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट (2 दिन)**

**कहानी का उद्देश्य:** दूसरों की खुशी से ईर्ष्या कर दुःखी होने से बेहतर है कि स्वयं को मिलने वाली खुशी से आनन्दित हों।

**कहानी:**

जनपद नैनीताल के रामगढ़ के कस्बे में एक अमीर किसान का सेब का बाग था। जब सेब पक गये तो उसने तोड़ने के लिए कुछ मजदूर बुलाए। मजदूरों का पहला समूह सुबह-सुबह आकर सेब तोड़ने लग गया। काम ज्यादा था तो कुछ मजदूर दोपहर को बुला लिए गये। लेकिन काम खत्म न होते देख शाम को भी कुछ मजदूर बुलाये गये। सूरज ढलते वक्त कुछ मजदूर और आ गये। दिन खत्म होने के बाद किसान ने सबको मजदूरी बाँटी। उसने सभी मजदूरों को बराबर मजदूरी बाँट दी।

सब को बराबर मजदूरी मिलते देख जो मजदूर सुबह से आये हुए थे वे नाराज़ होने लगे। उन्होंने कहा यह घोर अन्याय है। जो दोपहर में आये उन्हें हमसे आधा मिलना चाहिए और जो अभी-अभी आए हैं उनको तो बहुत कम मिलना चाहिए। वह अमीर किसान हंसने लगा और उसने कहा- तुमने पूरे दिन काम किया। तुम्हें पूरे

दिन काम करने के एवज में जितनी मजदूरी मिलनी चाहिए थी उतनी मिली या नहीं मिली। मजदूरों ने कहा कि हमें पूरे दिन की पूरी मजदूरी मिली है बल्कि थोड़ा ज़्यादा ही मिली है। लेकिन सवाल यह नहीं है। सवाल यह है कि जो दोपहर को आये थे और जो सांझ को आये उनको इतनी क्यों मिली। वह किसान बहुत समझदार था। उसने कहा यह धन मेरे पास है, अगर मैं बाँटना चाहूँ तो तुम्हें ऐतराज है? मैं इसे नदी में फेंकना चाहूँ तो तुम्हें क्या ऐतराज होगा। मेरे पास है इसलिए मैं बाँट रहा हूँ। तुम्हें तुम्हारी मेहनत से ज़्यादा मिला तुम वो पाकर खुश रहो। मुझे मेरी जरूरत से ज़्यादा मिला है इसलिए मैं वह बाँटकर खुश होना चाहता हूँ। तुम्हारी खुशी इस बात में कम है कि तुम्हें कितना मिलना चाहिए था बल्कि इस बात में ज़्यादा है कि दूसरों को उतना क्यों मिल गया। मजदूरों को किसान की बात समझ में आ गई और वे सब खुशी-खुशी घर लौट गये।

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>१ अपने किये हुए कार्य की खुशी कभी-कभी दुख में बदल जाती है। क्या आपके साथ ऐसा हुआ है? उदाहरण देकर बताएँ।</p> <p>२ क्या किसी और की खुशी ने कभी आपको दुख दिया है? कब और कैसे?</p> <p>३ आप अपने मित्र से अधिक अंक मिलने पर ज़्यादा खुश होते हैं या पिछले पेपर से अधिक अंक इस पेपर में आने पर ज़्यादा खुश होते हैं?</p>	<p>१ अपने किये हुए कार्य की खुशी कभी-कभी दुख में बदल जाती है। क्या आपके साथ ऐसा हुआ है? उदाहरण देकर बताएँ।</p> <p>२ क्या किसी और की खुशी ने कभी आपको दुख दिया है? कब और कैसे?</p> <p>३ आप अपने मित्र से अधिक अंक मिलने पर ज़्यादा खुश होते हैं या पिछले पेपर से अधिक अंक इस पेपर में आने पर ज़्यादा खुश होते हैं?</p>	<p>१ अपने किये हुए कार्य की खुशी कभी-कभी दुख में बदल जाती है। क्या आपके साथ ऐसा हुआ है? उदाहरण देकर बताएँ।</p> <p>२ क्या किसी और की खुशी ने कभी आपको दुख दिया है? कब और कैसे?</p> <p>३ आप अपने मित्र से अधिक अंक मिलने पर ज़्यादा खुश होते हैं या पिछले पेपर से अधिक अंक इस पेपर में आने पर ज़्यादा खुश होते हैं?</p>

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

- किसी की सफलता एवं असफलता से प्रभावित हुए बिना आप कैसे अपनी खुशी को बना कर रख सकते हैं?
- अपने जीवन में घटी घटना का कोई उदाहरण दें।

**नोट:**

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

**दूसरा दिन: खुशियों का बँटवारा**

**समय: 30 मिनट**

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

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

आप अपने आप को कैसे बेहतर बना सकते हैं स्वयं के साथ प्रतियोगिता करके या दूसरों के साथ प्रतियोगिता करके? उदाहरण साझा करें।

#### **4. शिकायतों का बोझ**

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट**

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों को ईर्ष्या-द्वेष जैसे नकारात्मक भावों से दूर रहने के लिए प्रेरित करना।

**कहानी:**

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

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

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

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

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

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

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1. क्या आपको भी किसी के प्रति ईर्ष्या होती है? यदि हाँ तो क्यों?</p> <p>2. आप ईर्ष्या और जलन जैसे नकारात्मक भावों से कैसे दूर रह सकते हैं?</p> <p>3. इस कहानी को सुनने के बाद, क्या आपको लगता है कि ईर्ष्या और जलन से हमारे भाव और विचार प्रभावित होते हैं? आपको ऐसा क्यों लगता है?</p>	<p>1. क्या आपको भी किसी के प्रति ईर्ष्या होती है? यदि हाँ तो क्यों?</p> <p>2. आप ईर्ष्या और जलन जैसे नकारात्मक भावों से कैसे दूर रह सकते हैं?</p> <p>3. इस कहानी को सुनने के बाद, क्या आपको लगता है कि ईर्ष्या और जलन से हमारे भाव और विचार प्रभावित होते हैं? आपको ऐसा क्यों लगता है?</p>	<p>1. क्या आपको भी किसी के प्रति ईर्ष्या होती है? यदि हाँ तो क्यों?</p> <p>2. आप ईर्ष्या और जलन जैसे नकारात्मक भावों से कैसे दूर रह सकते हैं?</p> <p>3. इस कहानी को सुनने के बाद, क्या आपको लगता है कि ईर्ष्या और जलन से हमारे भाव और विचार प्रभावित होते हैं? आपको ऐसा क्यों लगता है?</p> <p>4. मन में किसी के प्रति भावों को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है? कुछ सुझाव दें।</p>

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

नोट:

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

**दूसरा दिन: शिकायतों का बोझ**

**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पिछले दिन के चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनर्विचार के लिए किया जाए।

- घर से मिले फीडबैक के आधार पर विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करें। उनके कुछ विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

### क्या करें, क्या न करें:

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

## 5. माँ की ममता

कक्षा: 6 से 8

समय: 30 मिनट

**कहानी का उद्देश्य:** बच्चों को समझाना कि प्रेम तथा विश्वास ऐसे मूल्य हैं जो हममें आत्मविश्वास लाते हैं और हमारी सफलता और खुशी की चाबी हैं ।

### कहानी:

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

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

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

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

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

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



**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1.यदि थॉमस एडिसन की माँ उसको वह पत्र विद्यालय से निकाले जाने के समय ही दिखा देतीं तो आपके अनुसार उसका जीवन कैसे प्रभावित हो सकता था?</p> <p>2.जब आप किसी की तारीफ़ करते हो तो उसकी उपलब्धियों पर क्या फर्क पड़ता है?</p> <p>3.यदि आपको कोई भी प्रेरणा के शब्द न कहे तो क्या आपकी कार्यक्षमता कम हो जाती है?</p> <p>4.आपको कैसा लगता है जब आपके परिवार के सदस्य आपके बुरे समय में आप पर अपना भरोसा रखते हैं? आपको क्या लगता है, वे आप पर भरोसा क्यों रखते हैं?</p> <p>5.जब कोई आपकी कमियों को उजागर न करके आपकी प्रशंसा करके आपका उत्साह बढ़ाता है, क्या तब आप प्रेरित होते हैं? क्यों?</p>	<p>1.यदि थॉमस एडिसन की माँ उसको, वह पत्र विद्यालय से निकाले जाने के समय ही दिखा देतीं तो आपके अनुसार उसका जीवन कैसे प्रभावित हो सकता था?</p> <p>2. जब आप किसी की तारीफ़ करते हो तो उसकी उपलब्धियों पर क्या फर्क पड़ता है?</p> <p>3. यदि आपको कोई भी प्रेरणा के शब्द न कहे तो क्या आपकी कार्यक्षमता कम हो जाती है?</p> <p>4. आपको कैसा लगता है जब आपके परिवार के सदस्य आपके बुरे समय में आप पर अपना भरोसा रखते हैं? आपको क्या लगता है, वे आप पर भरोसा क्यों रखते हैं?</p> <p>5 .जब कोई आपकी कमियों को उजागर ना करके आपकी तारीफ़ करके आपका उत्साह बढ़ाता है क्या तब आप प्रेरित होते हैं?क्यों?</p>	<p>1.यदि थॉमस एडिसन की माँ उसको, वह पत्र विद्यालय से निकाले जाने के समय ही दिखा देतीं तो आपके अनुसार उसका जीवन कैसे प्रभावित हो सकता था?</p> <p>2. जब आप किसी की तारीफ़ करते हो तो उसकी उपलब्धियों पर क्या फर्क पड़ता है?</p> <p>3. यदि आपको कोई भी प्रेरणा के शब्द न कहे तो क्या आपकी कार्यक्षमता कम हो जाती है?</p> <p>4.आपको कैसा लगता है जब आपके परिवार के सदस्य आपके बुरे समय में आप पर अपना भरोसा रखते हैं? आपको क्या लगता है, वे आप पर भरोसा क्यों रखते हैं?</p> <p>5 .अगर आप थॉमस एडिसन के स्थान पर होते तो क्या माँ द्वारा कही गई बातों से प्रभावित होते?</p>

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

- जब कोई आपकी तारीफ़ करता है या कमी निकालता है तो उससे आपकी उपलब्धि पर क्या प्रभाव पड़ता है और क्यों?
- क्या मनोबल का बढ़ना या घटना आप स्वयं नियंत्रित कर सकते हैं?

**नोट:**

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।

- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जाने।

### दूसरा दिन: माँ का प्यार

समय: 30 मिनट

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

#### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

#### क्या करें, क्या न करें:

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

## 6. बड़ा आदमी

कक्षा: 6 से 8

समय: 30 मिनट

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

#### कहानी:

एक परिवार में माता-पिता बड़ी मेहनत से अपने बच्चे को पढ़ाने की कोशिश कर रहे थे। लेकिन बच्चा हमेशा अपनी कक्षा के धनी मित्रों के महंगे मोबाइल, घड़ी आदि देखकर अपने मम्मी-पापा पर झुंझलाता रहता था। उसे एक बार मोटर साइकिल लेने की धुन सवार हो गई। माता-पिता के पास पैसे नहीं थे। पापा के मना करने पर एक दिन वह बहुत गुस्सा हो गया और गुस्से में घर से चला गया। वह इतने गुस्से में था कि गलती से पापा के ही जूते पहन कर निकल गया। मन में सोच रहा था कि बस आज घर छोड़ दूँगा। तभी लौटूँगा जब

बड़ा आदमी बन जाऊंगा। अगर मुझे मोटर साइकिल नहीं दिलवा सकते हैं तो मुझे इंजीनियर बनाने के सपने क्यों देखते हैं।

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

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

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु)**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1.माता-पिता इतनी मुश्किलों के बावजूद अपनी संतान को क्यों पढ़ाना चाहते थे?</p> <p>2.पापा के मोटरसाइकिल न दिलाने से बच्चा गुस्सा हो गया था। क्या उसका ऐसा व्यवहार सही था? अगर सही था तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं?</p> <p>3. मोटरसाइकिल एजेंसी</p>	<p>1.माता पिता इतनी मुश्किलों के बावजूद संतान को क्यों पढ़ाना चाहते थे?</p> <p>2. पापा के मोटरसाइकिल न दिलाने से बच्चा गुस्सा हो गया था, क्या उसका ऐसा व्यवहार सही था? अगर सही था तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं?</p> <p>3. मोटरसाइकिल एजेंसी पहुंचने पर बच्चा अपने पापा के गले</p>	<p>1.माता पिता इतनी मुश्किलों के बावजूद संतान को क्यों पढ़ाना चाहते थे?</p> <p>2. पापा के मोटरसाइकिल न दिलाने से बच्चा गुस्सा हो गया था। क्या उसका ऐसा व्यवहार सही था? अगर सही था तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं?</p> <p>3. मोटरसाइकिल एजेंसी पहुंचने पर बच्चा अपने पापा के गले लगकर क्यों</p>

पहुंचने पर बच्चा अपने पापा के गले लगकर क्यों रोने लगा? 4. आप बड़ा आदमी किसे मानते हैं?	लगकर क्यों रोने लगा? 4. आप बड़ा आदमी किसे मानते हैं? 5. आपको अगर अपने घर की वास्तविक स्थिति पता करनी हो तो इसके लिए आप क्या करेंगे?	रोने लगा? 4. आप बड़ा आदमी किसे मानते हैं? 5. आपको अगर अपने घर की वास्तविक स्थिति पता करनी हो तो इसके लिए आप क्या करेंगे?
---	---	--

#### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

#### नोट:

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

#### दूसरा दिन: बड़ा आदमी

#### समय: 30 मिनट

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

#### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

#### क्या करें क्या न करें ।

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

## 7. कबीर की सीख

कक्षा: 6 से 8

समय: 30 मिनट

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों तक यह संदेश पहुँचे कि जहाँ विश्वास है वहाँ संबंधों की स्वीकृति और मिठास है।

**कहानी:**

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

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

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

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

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

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा 6	कक्षा 7	कक्षा 8
1. क्या आपका कभी अपने भाई, बहन या किसी दोस्त से झगड़ा हुआ है या फिर आप अपने माता पिता से नाराज़ हुए हैं? ऐसा क्यों हुआ था? 2. आपकी नाराज़गी कैसे दूर हुई? क्या आपकी नाराज़गी सही थी या आप किसी	1. क्या आपका कभी अपने भाई, बहन या किसी दोस्त से झगड़ा हुआ है या फिर आप अपने माता पिता से नाराज़ हुए हैं? ऐसा क्यों हुआ था? 2. आपकी नाराज़गी कैसे दूर हुई? क्या आपकी नाराज़गी सही थी या आप किसी ग़लतफहमी का शिकार	1. क्या आपका कभी अपने भाई, बहन या किसी दोस्त से झगड़ा हुआ है या फिर आप अपने माता पिता से नाराज़ हुए हैं? ऐसा क्यों हुआ था? 2. आपकी नाराज़गी कैसे दूर हुई? क्या आपकी नाराज़गी सही थी या आप किसी ग़लतफहमी का शिकार हो गये थे? 3. जब आपको किसी अपने का काम उटपटाँग

ग़लतफहमी का शिकार हो गये थे?	हो गये थे?	या ग़लत लगता है तो आप उस पर प्रतिक्रिया कैसे करते हैं?
3.जब आपको किसी अपने का काम ऊटपटाँग या ग़लत लगता है तो आप उस पर प्रतिक्रिया कैसे करते हैं?	3.जब आपको किसी अपने का काम ऊटपटाँग या ग़लत लगता है तो आप उस पर प्रतिक्रिया कैसे करते हैं?	4. क्या कभी आपको ऐसा लगा कि आपने तो अपनी ओर से सही किया था, पर कोई आपसे इसलिए नाराज़ हो गया क्योंकि वह कुछ और चाहता/चाहती थी। ऐसे में आपने क्या किया?

#### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

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

#### नोट:

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

#### दूसरा दिन: कबीर की सीख

#### समय: 30 मिनट

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

#### चिंतन के प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

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

#### क्या करें, क्या न करें:

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

## 8. रुक जाना नहीं

कक्षा: 6 से 8

समय: 30 मिनट

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों को प्रेरित करना कि बाधाओं से डरना या भागना नहीं चाहिए वरन उनका डटकर सामना करना चाहिए।

**कहानी:**

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

इस बीमारी से वे डरे नहीं, बल्कि उन्होंने बीमारी को चुनौती देते हुए व्हीलचेयर पर केंब्रिज विश्वविद्यालय जाना प्रारंभ कर दिया। डॉक्टर ने दबी ज़बान से बोल दिया था कि स्टीफन बस चंद दिनों के मेहमान हैं। कुछ डॉक्टरों ने तो स्पष्ट रूप से बोल दिया था कि वे दो वर्ष से ज़्यादा जीवित नहीं रह पाएँगे। इस बात पर स्टीफन हॉकिंग बोले थे, मैं दो नहीं, बीस नहीं बल्कि पूरे पचास सालों तक जीऊँगा। मुझे जीना है और अपने लक्ष्य तक पहुँचना है। आज पूरी दुनिया जानती है कि उन्होंने अपनी इस बात को सही साबित कर दिखाया। उनका निधन 76 वर्ष की आयु में हुआ। उन्होंने अपनी इच्छाशक्ति से न केवल असाध्य बीमारी को पराजित किया बल्कि अपनी वैज्ञानिक प्रतिभा का भी लोहा मनवाया। आज अगर किसी व्यक्ति के शरीर का एक अंग खराब हो जाए तो वह निराश हो जाता है। कोई काम सफल न हो तो वह निराश होने लगता है। लेकिन स्टीफन हॉकिंग ने दिखाया कि इच्छाशक्ति के दम पर इंसान क्या नहीं कर सकता। बीमारी के कारण उनके शरीर के कई अंगों ने काम करना पूरी तरह बंद कर दिया था। उनके हाथ, पैर, जीभ सब खराब हो चुके थे। लेकिन इसके बावजूद उन्होंने अपने दिमाग के दम पर दुनिया की कई महत्वपूर्ण खोज की। विज्ञान में उनकी कई खोज ऐसी हैं जिनके दम पर आज भी हम ब्रह्मांड के कई रहस्यों को समझ रहे हैं।

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1. आपने अपने आस-पास ऐसे लोग देखे होंगे जो शारीरिक रूप से कमज़ोर होने बावजूद भी अच्छे से कार्य कर पाने में सक्षम होते हैं? इसका क्या कारण हो सकता है?</p> <p>2. आपकी समझ से स्टीफन हॉकिंग की सफलता का मुख्य कारण क्या था?</p> <p>3. 'मन के हारे हार है, मन</p>	<p>1. आपने अपने आस-पास ऐसे लोग देखे होंगे जो शारीरिक रूप से कमज़ोर होने बावजूद भी अच्छे से कार्य कर पाने में सक्षम होते हैं? इसका क्या कारण हो सकता है?</p> <p>2. आपकी समझ से स्टीफन हॉकिंग की सफलता का मुख्य कारण क्या था?</p> <p>3. 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'- क्या आप अपने जीवन से कोई उदाहरण बता सकते हो जब</p>	<p>1. आपने अपने आस-पास ऐसे लोग देखे होंगे जो शारीरिक रूप से कमज़ोर होने बावजूद भी अच्छे से कार्य कर पाने में सक्षम होते हैं? इसका क्या कारण हो सकता है?</p> <p>2. आपकी समझ से स्टीफन हॉकिंग की सफलता का मुख्य कारण क्या था?</p> <p>3. 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'- क्या आप अपने जीवन से कोई उदाहरण बता सकते हो जब सबने आप को कहा हो कि ये काम आप नहीं कर</p>

के जीते जीत'- क्या आप अपने जीवन से कोई उदाहरण बता सकते हो जब सबने आप को कहा हो कि ये काम आप नहीं कर सकते पर आप ने कर के दिखाया हो?	सबने आप को कहा हो कि ये काम आप नहीं कर सकते पर आप ने कर के दिखाया हो? 4. विपरीत परिस्थितियों में आप अपने कार्य किस प्रकार खुशी-खुशी कर सकते हैं।	सकते पर आप ने कर के दिखाया हो? विपरीत परिस्थितियों में आप अपने कार्य किस प्रकार खुशी-खुशी कर सकते हैं।
--	---	---

#### पहला दिन: चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- अपना अनुभव साझा करिए जब आपने पहली बार कोई कार्य किया था । जब आपने वह कार्य दूसरी बार किया तो आपके मन में क्या विचार आये? क्या अब आप उस कार्य में सक्षम हैं? यह कैसे हो पाया? (जैसे- पहली बार साइकिल चलाना, पहली बार पेन चलाना या पहली बार कोई concept सीखना),

#### नोट:

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

#### दूसरा दिन: रुक जाना नहीं

#### समय: 30 मिनट

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

#### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

#### क्या करें, क्या न करें:

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



## 9. छुटकी के सात आश्चर्य

कक्षा: 6 से 8

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: मानव को प्रकृति द्वारा दी गई विशेषताओं और क्षमताओं की तरफ ध्यान दिलाना।

कहानी:

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

जब सबने अपनी कॉपी जमा कर दी तब टीचर ने छुटकी से पूछा, “क्या हुआ बेटा, आपको जितना पता है उतना ही लिखिए। इन विद्यार्थियों को तो मैंने कुछ दिन पहले ही दुनिया के सात आश्चर्य बताये थे।” “जी, मैं तो सोच रही थी कि इतनी सारी चीजें हैं...इनमें से कौन सी सात चीजें लिखूं...”, छुटकी टीचर को अपनी कॉपी थमाते हुए बोली।

टीचर ने सबकी कापियाँ जोर-जोर से पढ़नी शुरू कीं..ज्यादातर विद्यार्थियों ने अपने उत्तर सही दिए थे... ताजमहल, चीचन इट्जा, क्राइस्ट द रिडीमर की प्रतिमा, रोम का कोलोसियम, चीन की विशाल दीवार, माचूपिचू, जार्डन का पेत्रा।

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

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

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. छुटकी द्वारा बताये आश्चर्य, आश्चर्य क्यों हैं?	1. छुटकी द्वारा बताये आश्चर्य, आश्चर्य क्यों हैं?	1. छुटकी द्वारा बताये आश्चर्य, आश्चर्य क्यों हैं?
2. छुटकी ने जो सात आश्चर्य बताये उसके अतिरिक्त आपके लिए और कौन से आश्चर्य हो सकते हैं?	2. छुटकी ने जो सात आश्चर्य बताये उसके अतिरिक्त आपके लिए और कौन से आश्चर्य हो सकते हैं?	2. छुटकी ने जो सात आश्चर्य बताये उसके अतिरिक्त आपके लिए और कौन से आश्चर्य हो सकते हैं?
3. क्या छुटकी की तरह	3. क्या छुटकी की तरह आपके	3. क्या छुटकी की तरह आपके साथ कभी ऐसा हुआ कि शिक्षक के प्रश्न पूछने

आपके साथ कभी ऐसा हुआ कि शिक्षक के प्रश्न पूछने पर आप ने भी पुस्तक में लिखा हुआ उत्तर न देकर अपने मन में आ रहे विचार बताये हों?	साथ कभी ऐसा हुआ कि शिक्षक के प्रश्न पूछने पर आप ने भी पुस्तक में लिखा हुआ उत्तर न देकर अपने मन में आ रहे विचार बताये हों? 4. किन-किन प्रश्नों का ज़बाव आपको पुस्तकों में नहीं मिलता?	पर आप ने भी पुस्तक में लिखा हुआ उत्तर न देकर अपने मन में आ रहे विचार बताये हों? 4. किन-किन प्रश्नों का ज़बाव आपको पुस्तकों में नहीं मिलता?
--	---	---

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

नोट:

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

**दूसरा दिन: छुटकी के सात आश्चर्य**

**समय: 30 मिनट**

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

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

**क्या करें, क्या न करें:**

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

## 10. भाई है बोझ नहीं

कक्षा: 6 से 8

समय: 30 मिनट

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों में पारिवारिक संबंधों में विश्वास और उनके निर्वाह करने की क्षमता का विकास करना।

**कहानी:-** दो मित्र कई साल बाद अचानक मिले। दोनों ने एक दूसरे का सुख-दुख पूछा। पहले मित्र ने बताया कि सब कुछ ठीक चल रहा है। दूसरा मित्र थोड़ा दुखी था। उसने कहा कि पिछले वर्ष उसके पिताजी गुजर गये। उसके बाद से छोटे भाई की फ़ीस का बोझ उसके सिर पर आ पड़ा। बाकी तो सब ठीक चल रहा है।

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

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

लड़की ने नाराजगी के साथ उन दोनों मित्रों की तरफ देखा और कहा “अंकल बोझ आपके लिए होगा। मेरा तो छोटा भाई है बोझ नहीं।”

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

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1.पहाड़ी बच्ची ने अपने भाई को बोझ क्यों नहीं माना? 2. जिन संबंधों को आप मन से स्वीकार कर लेते हैं वो आपको बोझ क्यों नहीं लगते? 3.कौन से संबंधों को आप बोझ नहीं मानते? क्यों? 4.बोझ और जिम्मेदारी में क्या अंतर है?	1.पहाड़ी बच्ची ने अपने भाई को बोझ क्यों नहीं माना? 2. जिन संबंधों को आप मन से स्वीकार कर लेते हैं वो आपको बोझ क्यों नहीं लगते? 3.कौन से संबंधों को आप बोझ नहीं मानते? क्यों? 4.बोझ और जिम्मेदारी में क्या अंतर है?	1.पहाड़ी बच्ची ने अपने भाई को बोझ क्यों नहीं माना? 2. जिन संबंधों को आप मन से स्वीकार कर लेते हैं वो आपको बोझ क्यों नहीं लगते? 3.कौन से संबंधों को आप बोझ नहीं मानते? क्यों? 4.बोझ और जिम्मेदारी में क्या अंतर है? 5.रिश्ते को बोझ मानकर निर्वाह करने के तरीके में और रिश्ते को जिम्मेदारी मानकर निर्वाह करने के तरीके में क्या अंतर होता होगा?

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

जिन रिश्तों में प्रेम नहीं है वहां प्रेम लाने के लिए आप क्या क्या कर सकते हो? अपने जीवन से उदाहरण दो।

**नोट:**

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

**दूसरा दिन: भाई है बोझ नहीं**

**समय: 30 मिनट**

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

**चिंतन के लिए (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

**क्या करें, क्या न करें:**

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

## 11. बेकार पौधा

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट**

**कहानी का उद्देश्य:** बच्चों को समझाना कि हर वस्तु की हमारे जीवन में कुछ न कुछ उपयोगिता होती है। जीवन में अच्छी सोच व सकारात्मक दृष्टिकोण से चीजों को परखना व समझना।

**शिक्षक के लिए नोट** - छात्रों को विद्यालय एवं उनके घर से जोड़ते हुए विभिन्न उदाहरणों से कहानी के उद्देश्य को पूरा किया जाये।

**कहानी :** पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में शिक्षक ने अपने सभी छात्रों का आकलन करने के उद्देश्य से उन्हें अपने पास बुलाया और निर्देश दिए कि विद्यालय के आस-पास जो भी पौधे हैं उनमें से बेकार पौधों की सूची बनाकर लाओ। सभी छात्र प्रसन्न मन से गये और अपने-अपने दृष्टिकोण से बेकार पौधों की सूची बना लाये।

विवेक ने खाली कागज शिक्षक के सामने रख दिया। शिक्षक ने पूछा, "क्या बात है, तुमने बेकार और फालतू पौधों की सूची नहीं बनायी?" विवेक न कहा, "सर! हर पौधा किसी न किसी गुण से युक्त है।" शिक्षक ने सभी छात्रों से कहा, "कल सभी छात्र अपने घर के आस-पास से बेकार पौधों की सूची बनाकर लायेंगे।"

घर जाकर रिंकी ने गेहूँ के खेत से फालतू लगने वाला एक छोटा पौधा उखाड़कर अपनी दादी को दिखाया। दादी ने कहा, "अरे यह कोई फालतू पौधा नहीं है। यह तो बथुआ है। इसकी तो सब्जी, रायता, पकौड़ी और घरेलू दवाइयाँ बनती है। " इसी प्रकार हर बच्चे ने अपने घर से बेकार लगने वाले कई पौधों के बारे में जाना। बेकार लगने वाले पौधों की उपयोगिता जानकर सभी बच्चे बहुत खुश थे।

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1. अपने आस-पास की किन वस्तुओं को आप उपयोगी मानते हैं और किन को आप अनुपयोगी मानते हैं, और क्यों?</p> <p>2. इन अनुपयोगी वस्तुओं का आप कैसे सदुपयोग कर सकते हैं? यदि आपने किसी अनुपयोगी वस्तु का सदुपयोग किया हो तो उसका उदाहरण साझा करिए।</p> <p>3. अपने जीवन से एक ऐसी घटना का उल्लेख कीजिये, जिसमें आपने विपरीत परिस्थितियों में सकारात्मक सोच से सफलता पाई हो।</p>	<p>1. अपने आस-पास की किन वस्तुओं को आप उपयोगी मानते हैं और किन को आप अनुपयोगी मानते हैं, और क्यों?</p> <p>2. इन अनुपयोगी वस्तुओं का आप कैसे सदुपयोग कर सकते हैं? यदि आपने किसी अनुपयोगी वस्तु का सदुपयोग किया हो तो उसका उदाहरण साझा करिए।</p> <p>3. अपने जीवन से एक ऐसी घटना का उल्लेख कीजिये, जिसमें आपने विपरीत परिस्थितियों में सकारात्मक सोच से सफलता पाई हो।</p> <p>4. सकारात्मक सोच के क्या फ़ायदे होते हैं?</p>	<p>1. अपने आस-पास की किन वस्तुओं को आप उपयोगी मानते हैं और किन को आप अनुपयोगी मानते हैं, और क्यों?</p> <p>2. इन अनुपयोगी वस्तुओं का आप कैसे सदुपयोग कर सकते हैं? यदि आपने किसी अनुपयोगी वस्तु का सदुपयोग किया हो तो उसका उदाहरण साझा करिए।</p> <p>3. सकारात्मक सोच के क्या फ़ायदे होते हैं? अपने जीवन से एक ऐसी घटना का उल्लेख कीजिये, जिसमें आपने विपरीत परिस्थितियों में सकारात्मक सोच से सफलता पाई हो।</p> <p>4. सकारात्मक सोच के क्या फ़ायदे होते हैं?</p>

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

**नोट:**

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

**दूसरा दिन : बेकार पौधा**

**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- 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।

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

## **12. कीमती कौन : पेन या मित्र?**

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट**

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों को ध्यान दिलाना कि मानवीय संबंध वस्तुओं से अधिक महत्वपूर्ण होते हैं

**कहानी:**

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

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

अगले दिन सुमित, सुदेश से विद्यालय में मिला। सुमित का ध्यान सुदेश की जेब पर गया। सुमित ने देखा कि उसका पेन सुदेश की जेब में था। उसने कहा अरे मेरा कीमती पेन तुम्हारे पास है। सुदेश ने पहले तो नहीं 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। अब उसके पास दो पेन हो गए थे। वह तभी दौड़कर सुदेश के घर गया और उसका पेन लौटाते हुए बोला जब तुमने पेन लिया ही नहीं था तो तुमने मुझे अपना पेन क्यों दिया। सुदेश ने कहा कि मुझे पेन से ज्यादा अपना मित्र प्यारा था इसलिए मैंने पेन दे दिया।

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

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

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

**नोट:**

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

**दूसरा दिन: कीमती कौन- पेन या मित्र?**

**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- 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। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

- अपने जीवन की एक ऐसी घटना साझा करिये जहाँ आपने सम्बन्धों के लिए वस्तुओं का त्याग किया हो।

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

**क्या करें, क्या न करें:**

- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।

### 13. असली चोर कौन?

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट**

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

**कहानी:**

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

पहले दिन अदालत में एक चोर को लाया गया। वह चोर राजधानी के सबसे धनी आदमी के घर चोरी करते हुए रंगे हाथों पकड़ा गया था। उसने स्वीकार भी किया कि वह चोरी कर रहा था। मंत्री ने उस चोर को 6 महीने की सजा दी। धनी आदमी बहुत खुश हुआ लेकिन मंत्री ने धनी आदमी को भी 6 महीने की सजा दे दी। धनी आदमी हैरत से बोला कि मेरे यहां तो चोरी हुई और मुझे ही सजा मिल रही है। यह तो अन्याय है।

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

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

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

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



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

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

नोट:

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

### दूसरा दिन: असली चोर कौन

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- 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। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

क्या करें, क्या न करें:

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

## 14. अहंकार के कमरे

कक्षा: 6 से 8

समय (अवधि): 30 मिनट

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

**कहानी:**

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

संत ने पूछा आप पति पत्नी का काम एक कमरे में चल जाता है बाकि निन्यानवे कमरों में कौन रहता है। उन्होंने कहा कि कोई नहीं रहता। संत ने कहा नहीं जब से मैं इस घर में आया हूँ मुझे यह अनुभव हो रहा है कि आपके हर कमरे में कोई रहता है। पति-पत्नी के मन में थोड़ा डर बैठ गया। उन्हें लगा शायद पहुंचे हुए संत को कुछ भूत-प्रेत के रहने का पता चला है। वे घबरा गये। संत ने कहा आपके निन्यानवे कमरों में भूत-प्रेत से भी ज़्यादा खतरनाक बीमारी रहती है। एक कमरे में आप रहते हो और निन्यानवे कमरों में आपका अहंकार रहता है। पति-पत्नी को संत की बात समझ में आ गई और उसके बाद वे अपनी जरूरत के अनुरूप एक घर लेकर खुशी से रहने लगे।

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा 6	कक्षा 7	कक्षा 8
<p>1.हम कोई वस्तु अपने पास ज़्यादा मात्रा में क्यों रखना चाहते हैं?</p> <p>2.जब सम्मान पाने के लिए कोई आपके सामने अपने आप को बढ़ा चढ़ा कर प्रस्तुत करता है तो आपको कैसा लगता है?</p> <p>3.क्या कभी आपने भी दिखावा कर के सम्मान पाने की कोशिश की है? क्यों और कैसे?</p>	<p>1.हम कोई वस्तु अपने पास ज़्यादा मात्रा में क्यों रखना चाहते हैं?</p> <p>2.जब सम्मान पाने के लिए कोई आपके सामने अपने आप को बढ़ा चढ़ा कर प्रस्तुत करता है तो आपको कैसा लगता है?</p> <p>3.क्या कभी आपने भी दिखावा कर के सम्मान पाने की कोशिश की है? क्यों और कैसे?</p>	<p>1.हम कोई वस्तु अपने पास ज़्यादा मात्रा में क्यों रखना चाहते हैं?</p> <p>2.जब सम्मान पाने के लिए कोई आपके सामने अपने आप को बढ़ा चढ़ा कर प्रस्तुत करता है तो आपको कैसा लगता है?</p> <p>3..क्या कभी आपने भी दिखावा कर के सम्मान पाने की कोशिश की है? क्यों और कैसे?</p>

चिंतन के लिए प्रश्न:(प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

नोट:

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

**दूसरा दिन: अहंकार के कमरे**

**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- 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।

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

- आप किसी का सम्मान किन-किन कारणों से करते हैं?
- आप किसका अधिक सम्मान करोगे, जो ज़्यादा धनी हो या जो ज़्यादा सहयोगी? क्यों और कैसे?

**क्या करें, क्या न करें:**

- यदि बच्चे दिखावे से संबंधित कोई शेयरिंग करते हैं तो उनका मज़ाक ना उड़ाया जाये।

## 15. मुझे सब पता है

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट**

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर जाए कि सीखना जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है।

**कहानी:**

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

एक दिन उसके शिक्षक ने उसे समझाने के लिए एक नया तरीका निकाला। शिक्षक ने उसे अपने घर बुलाया। जब वह शिक्षक के घर पहुंचा तो शिक्षक ने कहा, "तुम थक गये होंगे बैठ जाओ। थोड़ी चाय पी लो, फिर बात करेंगे।" शिक्षक अंदर से चाय ले आये। उन्होंने चाय का कप मेज पर रखा और केतली से धीरे-धीरे चाय डालने लगे। कप भर गया लेकिन वह चाय को डालते ही गये। चाय ऊपर से गिरने लगी। बच्चे ने कहा,

”सर ठहरिये! क्या आप भूल गये, कप भर गया है। इस में जगह नहीं बची है। फिर भी आप चाय डालते चले जा रहे हैं।”

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

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1. किसी व्यक्ति में अहंकार क्यों हो सकता है?</p> <p>2. जब आप यह मान लेते हो कि आपको सब कुछ आता है तो क्या तब आप सीख पाते हो? यदि हाँ तो कैसे? यदि ना तो क्यों?</p> <p>3. यदि आपका कोई पड़ोसी बार-बार अपने उच्च अधिकारी होने का घमंड दिखाता है तो आप उसके इस व्यवहार के प्रति कैसा रवैया रखते हो? उसका कारण भी बताओ।</p>	<p>1. किसी व्यक्ति में अहंकार क्यों हो सकता है?</p> <p>2. जब आप यह मान लेते हो कि आपको सब कुछ आता है तो क्या तब आप सीख पाते हो? यदि हाँ तो कैसे? यदि ना तो क्यों?</p> <p>3. यदि आपका कोई पड़ोसी बार-बार अपने उच्च अधिकारी होने का घमंड दिखाता है तो आप उसके इस व्यवहार के प्रति कैसा रवैया रखते हो? उसका कारण भी बताओ ।</p> <p>4. क्या आपने किसी के दिखावा करने का समर्थन किया है?यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं?</p>	<p>1 किसी व्यक्ति में अहंकार क्यों हो सकता है?</p> <p>2. जब आप यह मान लेते हो कि आपको सब कुछ आता है तो क्या तब आप सीख पाते हो? यदि हाँ तो कैसे? यदि ना तो क्यों?</p> <p>3. यदि आपका कोई पड़ोसी बार-बार अपने उच्च अधिकारी होने का घमंड दिखाता है तो आप उसके इस व्यवहार के प्रति कैसा रवैया रखते हो? उसका कारण भी बताओ ।</p> <p>4. क्या आपने किसी के दिखावा करने का समर्थन किया है?यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं?</p>

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

- आपका एक मित्र हमेशा अपने ज्ञान का प्रदर्शन करता रहता है आप उसके ऐसे व्यवहार को कैसे लेते हैं? ऐसा क्यों?

- उसके अहंकार के प्रदर्शन के कारण क्या आपको किसी तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ा? अपने साथ हुई किसी एक ऐसी घटना को साझा करें ।

नोट:

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

**दूसरा दिन: मुझे सब पता है**

**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- 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। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

**क्या करें, क्या न करें:**

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

## 16. शरीर का घमंड

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट**

**कहानी का उद्देश्य:** व्यक्ति के रूप व धन की अपेक्षा उसकी उपयोगिता का महत्व अधिक होता है।

**कहानी:**

एक महान राजा अपने गुरु का काफ़ी सम्मान करते थे। राजा शरीर से बहुत सुन्दर थे और उनका चेहरा हमेशा चमकता रहता था। गुरु के चेहरे पर बचपन से ही कुछ 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 मज़ाक के स्वर में अपने गुरु से कह दिया “गुरुवर मैं आपकी समझ और चतुरता का बहुत सम्मान करता हूँ। आपसे ज़्यादा विद्वान मैंने आज तक कोई नहीं देखा। लेकिन अच्छा होता अगर प्रकृति ने आपको सुन्दर रूप भी दे दिया होता।”

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

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

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

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

#### पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1. आप किन चीजों को पसंद करते हैं जो अच्छी लगती हैं या जो अच्छी होती हैं? क्यों?</p> <p>2. रूप तथा गुण में से कौन अधिक उपयोगी होता है और क्यों?</p> <p>3. आपको क्या लगता है किसी व्यक्ति की पहचान उसकी सुंदरता या धन दौलत से होनी चाहिए या समाज में उसकी उपयोगिता से? कुछ उदाहरण दीजिए।</p>	<p>1. आप किन चीजों को पसंद करते हैं जो अच्छी लगती हैं या जो अच्छी होती हैं? क्यों?</p> <p>2. रूप तथा गुण में से कौन अधिक उपयोगी होता है और क्यों?</p> <p>3. आपको क्या लगता है किसी व्यक्ति की पहचान उसकी सुंदरता या धन दौलत से होनी चाहिए या समाज में उसकी उपयोगिता से? कुछ उदाहरण दीजिए।</p>	<p>1. आप किन चीजों को पसंद करते हैं जो अच्छी लगती हैं या जो अच्छी होती हैं? क्यों?</p> <p>2. रूप तथा गुण में से कौन अधिक उपयोगी होता है और क्यों?</p> <p>3. आपको क्या लगता है किसी व्यक्ति की पहचान उसकी सुंदरता या धन दौलत से होनी चाहिए या समाज में उसकी उपयोगिता से? कुछ उदाहरण दीजिए।</p>

#### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

नोट:

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

**दूसरा दिन: शरीर का घमंड**

**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- 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। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

**क्या करें, क्या न करें:**

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

## 17. एक गिलास पानी की कीमत

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: 30 मिनट**

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों का ध्यान आवश्यक प्राकृतिक संसाधनों के मूल्य को समझ कर उसका सदुपयोग करने पर दिलाना है।

**कहानी:**

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

सिकंदर ने कहा, “यह अपमान है मेरा! जानते हो मैं कौन हूँ? मेरा नाम सिकंदर महान है।” फ़कीर और जोर-जोर से हँसने लगा उसने कहा, “मुझे तो कोई महानता दिखाई नहीं पड़ती। मुझे तो आप बड़े दीन दरिद्र दिखाई देते हो।” सिकंदर ने कहा, “या तो तुम पागल हो और या तुम्हारी मौत आ गई है। सारी दुनिया को मैंने जीत लिया है।” उस फ़कीर ने कहा, “छोड़ो यह बकवास! मैं आपसे पूछता हूँ, अगर रेगिस्तान में आप भटक

जाये और आपको जोर की प्यास लगी हो और चारों तरफ आग बरसती हो, कहीं हरियाली न दिखाई पड़ती हो, आप मरने को हो। उस समय एक गिलास पानी के लिए आप इस राज्य में से कितना दे सकोगे?”

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

### पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा 6	कक्षा 7	कक्षा 8
<p>1.हमारे जीने के लिए आवश्यक वस्तुएँ कौन कौन सी हैं?</p> <p>2. बिना भोजन, पानी और हवा के हम कैसे जिंदा रह सकते हैं?</p> <p>3.जब कभी इन वस्तुओं की कमी होगी तो हमें जिन्दा रहने के लिए कितना धन चाहिए?</p> <p>4.क्या एक सच्चा रिश्ता/विश्वास /प्यार पैसों से ख़रीदा जा सकता है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो कैसे?</p>	<p>1.हमारे जीने के लिए आवश्यक वस्तुएँ कौन कौन सी हैं?</p> <p>2. बिना भोजन, पानी और हवा के हम कैसे जिंदा रह सकते हैं?</p> <p>3.जब कभी इन वस्तुओं की कमी होगी तो हमें जिन्दा रहने के लिए कितना धन चाहिए?</p> <p>4.क्या एक सच्चा रिश्ता/विश्वास /प्यार पैसों से ख़रीदा जा सकता है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो कैसे?</p>	<p>1.हमारे जीने के लिए आवश्यक वस्तुएँ कौन कौन सी हैं?</p> <p>2. बिना भोजन, पानी और हवा के हम कैसे जिंदा रह सकते हैं?</p> <p>3.जब कभी इन वस्तुओं की कमी होगी तो हमें जिन्दा रहने के लिए कितना धन चाहिए?</p> <p>4.क्या एक सच्चा रिश्ता/विश्वास /प्यार पैसों से ख़रीदा जा सकता है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो कैसे?</p>

### चिंतन के लिए प्रश्न:

आप किसी का सम्मान किस-किस आधार पर करते हैं। कक्षा में साझा करें।

नोट:

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

### दूसरा दिन: एक गिलास पानी की कीमत

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं. (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है। )
- 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। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

#### चिंतन के लिए प्रश्न:

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

#### क्या करें, क्या न करें:

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

## 18. निर्मल पानी

कक्षा: 6 से 8

समय (अवधि): 30 मिनट

**कहानी का उद्देश्य:** विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर ले जाना की शांत मन से ही सही निर्णय ले सकते हैं। खुशी आपके भीतर ही है आवश्यकता है तो बस मन को शांत करने की।

#### कहानी:

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

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

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

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1. क्या कोई काम बहुत अशांत मन से कर सकते हो? हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों?</p> <p>2. जब आप कोई परीक्षा दे रहे होते हैं तो कितना जरूरी है कि आस-पास कोई शोर न हो? क्यों?</p> <p>3. जब आप बहुत खुश होते हैं या गुस्से में होते हैं या दुखी होते हैं, उस समय क्या कोई जरूरी निर्णय ले सकते हैं? क्यों?</p>	<p>1. क्या कोई काम बहुत अशांत मन से कर सकते हो? हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों?</p> <p>2. जब आप अपना कोई परीक्षा दे रहे होते हैं तो कितना जरूरी है कि आस-पास कोई शोर न हो? क्यों?</p> <p>3. जब आप बहुत खुश होते हैं या गुस्से में होते हैं या दुखी होते हैं, उस समय क्या कोई जरूरी निर्णय ले सकते हैं? क्यों?</p>	<p>1. क्या कोई काम बहुत अशांत मन से कर सकते हो? हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों?</p> <p>2. जब आप अपना कोई परीक्षा दे रहे होते हैं तो कितना जरूरी है कि आस-पास कोई शोर न हो?</p> <p>3. जब आप बहुत खुश होते हैं या गुस्से में होते हैं या दुखी होते हैं, उस समय क्या कोई जरूरी निर्णय ले सकते हैं? क्यों?</p>

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

नोट:

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

**दूसरा दिन: निर्मल पानी**

**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल-प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- 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। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

**क्या करें, क्या न करें:**

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

## 19. शिक्षा का अर्थ

कक्षा: 6 से 8

समय: 30 मिनट

**कहानी का उद्देश्य:** बच्चों को यह संदेश देना कि शिक्षा केवल अंक प्राप्त करने के अर्थ में नहीं बल्कि स्वयं की सहभागिता से समाजोपयोगी बनने में है।

**कहानी:**

अनीता और नंदिनी एक ही कक्षा में पढ़ती थीं। अनीता हमेशा कक्षा में टॉप आने के बारे में सोचती थी। नंदिनी हमेशा मुस्कराते हुए बच्चों के साथ खेलती थी और पढ़ाई भी पूरी करती थी। नंदिनी के साथ हर कोई रहना पसंद करता था, यह बात अनीता को परेशान करती थी। लेकिन अनीता यह सोच कर खुद को खुश कर लेती थी कि वह कक्षा की टॉपर है। टॉपर होने के कारण सब उसकी प्रशंसा भी करते थे।

परीक्षा के दिन आये तो सब ने बहुत तैयारी की। पहली परीक्षा के दिन अनीता समय पर स्कूल पहुंची और अन्य छात्रों के साथ अपनी परीक्षा देने बैठ गई। नंदिनी परीक्षा खत्म होने के आधे घंटे पहले हॉल में पहुंची और वह किसी तरह से आधा पेपर दे पाई। जब परीक्षा समाप्त हो गई तो सब ने नंदिनी से देर से आने का कारण पूछा। अनीता उसको ताने देने से नहीं रोक पाई। वह बोली तुम आलसी हो। तुम्हें परीक्षा में समय पर आने का महत्व नहीं पता। नंदिनी की आंखों में आँसू आ गये लेकिन वह वहाँ से चली गयी।

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

अनीता समझ नहीं पा रही थी कि जिस लड़की को वह थोड़ी देर पहले, देर से आने के लिए बेइज्जत करके आई है उसी लड़की ने उसके पिताजी की जान बचाई है। अब वह उससे कैसे आँख मिलाएगी? अगले दिन वह स्कूल पहुंची ओर नंदिनी से गले मिलकर खूब रोई।

**पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):**

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
<p>1.हर कोई नंदिनी के साथ रहना क्यों पसंद करता था?</p> <p>2.नंदिनी ने अपनी परीक्षा में अंकों का नुकसान करके अनीता के पिताजी की मदद करने का निर्णय क्यों लिया होगा?</p> <p>3.क्या आप ऐसी किसी घटना के बारे में बता सकते हैं जब आप ने अपने से</p>	<p>1.हर कोई नंदिनी के साथ रहना क्यों पसंद करता था?</p> <p>2.नंदिनी ने अपनी परीक्षा में अंकों का नुकसान करके अनीता के पिताजी की मदद करने का निर्णय क्यों लिया होगा?</p> <p>3.क्या आप ऐसी किसी घटना के बारे में बता सकते हैं जब आप ने अपने से ज्यादा किसी और की जरूरत का ध्यान रखा हो?</p>	<p>1. हर कोई नंदिनी के साथ रहना क्यों पसंद करता था?</p> <p>2. नंदिनी ने अपनी परीक्षा में अंकों का नुकसान करके अनीता के पिताजी की मदद करने का निर्णय क्यों लिया होगा?</p> <p>3.क्या आप ऐसी किसी घटना के बारे में बता सकते हैं जब आप ने अपने से ज्यादा किसी और की जरूरत का ध्यान रखा हो?</p>

ज्यादा किसी और की जरूरत का ध्यान रखा हो?	4.कक्षा में आप अपने मित्रों की मदद किस-किस प्रकार से करते हैं? और क्यों?	4.कक्षा में आप अपने मित्रों की मदद किस-किस प्रकार से करते हैं? और क्यों?
--	--	--

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

नोट:

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

### दूसरा दिन: शिक्षा का अर्थ

समय: 30 मिनट

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

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

आपके सामने ऐसी परिस्थिति आती है जब आपके मित्र को आपकी बहुत जरूरत हो परन्तु आपको अपना पेपर देना हो आप क्या करेंगे और क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- चर्चा में कोई भी व्यक्तिगत आक्षेप न हो।
- 

## 20. गीता के पापा

कक्षा: 6 से 8

समय: 30 मिनट

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

**कहानी**

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

एक दिन उसकी दादी की तबियत खराब हो गयी और उन्हें अस्पताल में भर्ती करवाना पड़ा। गीता की माँ भी अस्पताल में ही रुक गयीं। गीता बिल्कुल अकेली थी। रात में उसे नींद नहीं आ रही थी। अचानक

बिजली चली गयी। डर के मारे उसका बुरा हाल था। अब अंधेरे में उसे एक रोशनी दिखायी दी और पापा की आवाज़ भी सुनायी दी, "गीता, क्या सो गयी?" "डर लग रहा है" गीता ने कहा। गीता के पापा उसके सिरहाने बैठ गये और उसके सर पर हाथ रखा और बोले, "तुम्हें तो तेज़ बुखार है। वह जल्दी से रसोई में गए और दूध गर्म कर लाए। साथ ही दवा भी ले आए। गीता को दवा पिलाकर दूध दिया। अब उसके सर पर ठंडी पट्टी रखने लगे। गीता को नींद आ गयी।

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

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

### पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

कक्षा-6	कक्षा-7	कक्षा-8
1. आपको अपने परिवार में किसी से डर लगता है? और क्यों? 2. यदि आपके परिवार के बड़े सदस्य आपको टोकते हैं तो आपको कैसा लगता है? 3. परिवार के बड़े सदस्य आपको क्यों टोकते होंगे?	1 . आपको अपने परिवार में किसी से डर लगता है? और क्यों? 2. यदि आपके परिवार के बड़े सदस्य आपको टोकते हैं तो आपको कैसा लगता है? 3. परिवार के बड़े सदस्य आपको क्यों टोकते होंगे? 4. यदि आपको इस बात का एहसास हो जाये कि आपके बड़े आपकी भलाई के लिए ही टोक रहे हैं तब आप के व्यवहार में क्या परिवर्तन आएगा?	1. आपको अपने परिवार में किसी से डर लगता है? और क्यों? 2. यदि आपके परिवार के बड़े सदस्य आपको टोकते हैं तो आपको कैसा लगता है? 3. परिवार के बड़े सदस्य आपको क्यों टोकते होंगे? 4. अगर मम्मी-पापा आपको समय नहीं दे पा रहे हैं तो इसके क्या-क्या कारण हो सकते हैं?

### चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आपको कभी ऐसा लगा कि आपका मित्र या परिवार का कोई सदस्य आपकी परवाह नहीं करता, तब आपने इस विषय में क्या किया, व्यक्तिगत अनुभव साझा करें।

नोट:

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

**दूसरा दिन: गीता के पापा**

**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। (यह पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा रोल प्ले कर करवाई जा सकती है।)
- 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। कुछ विद्यार्थियों के विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करवाए जा सकते हैं।

**चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)**

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

**क्या करें, क्या न करें:**

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

## खण्ड-3 : गतिविधि खंड

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

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

### 1. फ्रूट सलाद

कक्षा 6 से 8

समय: 1 वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**गतिविधि के चरण:**

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक गोल घेरे में खड़े होने या बैठने को कहें। अब किसी भी एक विद्यार्थी को घेरे के बीच में आने को कहें। प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी प्रारम्भिक स्थिति एवं अपने अगल-बगल के बच्चों को याद रखने को कहें।
- घेरे के बीच में खड़ा विद्यार्थी तीन या चार फलों के नाम बोलेगा, जैसे कि सेब, केला, संतरा, अंगूर इत्यादि।
- बीच में खड़ा विद्यार्थी गोल घेरे में खड़े प्रत्येक विद्यार्थी के पास जाकर उनको क्रम से एक फल का नाम इस प्रकार देगा- विद्यार्थी 1- सेब, विद्यार्थी 2- संतरा, विद्यार्थी 3- केला, विद्यार्थी 4- अंगूर, विद्यार्थी 5- सेब, विद्यार्थी 6- संतरा, विद्यार्थी 7- केला, विद्यार्थी 8- अंगूर, और इसी प्रकार सब विद्यार्थियों को इसी क्रम से फलों का नाम दे दिया जाएगा।

- फिर बीच में खड़ा विद्यार्थी एक फल का नाम बोलेगा, उदाहरण के तौर पर केला तो सभी विद्यार्थी (जिनको केला नाम दिया है) अपने अपने स्थान को छोड़कर किसी और विद्यार्थी (जिसको केला मिला है) के स्थान पर खड़े होने के लिए चले जाएँगे। इसमें बीच में खड़ा विद्यार्थी भी अपनी जगह छोड़ कर, गोले में खाली जगह लेने की कोशिश करेगा। इस प्रक्रिया में जिस विद्यार्थी को स्थान नहीं मिलेगा, वह बीच में आ जाएगा, जो कि गोल घेरे में केले वाले स्थान पर नहीं पहुँच पाएगा।
- अब वह किसी और फल का नाम बोलेगा, जैसे कि सेब तो सभी विद्यार्थी जिनका नाम सेब है, वे ऊपर दी गई प्रक्रिया को दोहराएँगे। इसी प्रकार से यह गतिविधि चलेगी।
- कभी भी बीच में खड़ा व्यक्ति 'फ्रूट सलाद' कहकर आवाज़ लगा सकता है जिसका अर्थ है कि सभी अपनी प्रारम्भिक स्थिति पर वापस चले जाएँ।

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- इस गतिविधि के दौरान आपको किस बात का विशेष ध्यान रखना पड़ रहा था? क्यों?

### क्या करें और क्या न करें:

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

## 2. चैक-इन

### कक्षा 6 से 8

### समय: एक वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

### गतिविधि के चरण:

'चैक-इन' असल में विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं और मूड को व्यक्त करने का मौका देते हैं।

यह एक रास्ता है जिससे दिन की शुरुआत मज़ेदार तरीके से की जाती है। इनको रोचक और कम बोझिल बनाने के लिए रूपक (metaphors) का इस्तेमाल किया जाता है। चैक-इन गतिविधि कराने हेतु सर्वप्रथम विद्यार्थियों को गोल घेरे में व्यवस्थित करना है, लेकिन साधारण बैठने की स्थिति में भी इसको किया जा सकता है। इस गतिविधि के लिए अध्यापक सभी विद्यार्थियों के सामने एक प्रश्न रखता है और सभी विद्यार्थियों को बारी-बारी से उसका जवाब देना होता है। इस बात को सुनिश्चित किया जाना ज़रूरी होता है कि सभी विद्यार्थियों को स्वयं को अभिव्यक्त करने का समान अवसर मिले और अभिव्यक्ति के लिए सहज वातावरण भी।

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

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं? इसको व्यक्त करने के लिए दो जानवरों का नाम संयुक्त रूप से बोलें। (जैसे शेर और चीता को मिलाकर शेता या बंदर और हिरण को मिलाकर हिरन्दर।)
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं? इसको व्यक्त करने के लिए दो रंगों का मिश्रण बताएँ।



- आप जो महसूस कर रहे हैं उसे व्यक्त करने के लिए प्रकृति का एक उदाहरण दीजिये (जैसे, उठता या ढलता हुआ सूरज)?
- आज आप अपने भीतर कोई आवाज़ महसूस कर रहे हैं? यदि हां तो वह कौन सी आवाज़ है?

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

#### क्या करें और क्या न करें:

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

### 3. मैं आपको जानता हूँ

कक्षा 6 से 8

समय: 1 वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों के आपसी संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### गतिविधि के चरण:

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

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

प्रश्न कुछ इस तरह के हो सकते हैं:

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

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

#### क्या करें और क्या न करें:

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

## 4. यू आर स्पेशल

कक्षा 6 से 8

समय: 1 वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** शिक्षक और विद्यार्थियों के आपसी संबंधों को मज़बूत बनाना और स्वयं में विश्वास करना।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**गतिविधि के चरण:**

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

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:**

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

**क्या करें और क्या न करें:**

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

## 5.क्या कर रहे हो?

कक्षा 6 से 8

समय: 1 वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** शिक्षक और विद्यार्थियों के आपसी संबंधों को मज़बूत बनाना।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**गतिविधि के चरण:**

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

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

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:**

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

**क्या करें और क्या न करें:**

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

## 6. साउंड बॉल एंड शेप

**कक्षा 6 से 8**

**समय:1 वादन**

**गतिविधि का उद्देश्य:** अध्यापक और विद्यार्थियों के आपसी संबंधों को मज़बूत बनाना।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**गतिविधि के चरण:**

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

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:**

- एक गेंद के साथ खेलना आसान था या दो गेंदों के साथ? क्यों?

**क्या करें और क्या न करें:**

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

## 7. अच्छी बातें अच्छे काम

कक्षा:- 6-8

समय: एक वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** छात्रों को अच्छी बातें और अच्छे कामों को साझा करने का अवसर प्रदान करना और अच्छे काम करने के लिए एक-दूसरे से प्रेरणा प्राप्त करना।

**आवश्यक सामग्री:** कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

### शिक्षक के लिए नोट:

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

### गतिविधि के चरण:

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

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

- साझा किये 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 किसको करने पड़ेंगे?
- दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए आप कौन-सा एक अच्छा काम करोगे?

### क्या करें क्या न करें:

- अच्छी बात या अच्छा काम न बताने वाले छात्रों के लिए कोई नकारात्मक टिप्पणी न की जाए।
- इस गतिविधि को हर महीने करवाया जा सकता है।

- अच्छी बात और अच्छे कामों के चारों आयामों (स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति) को छात्रों से ही निकलवाया जाए।
- कक्षा में निम्नलिखित सुविचार चार्ट पर लिखकर लगाएँ।

**अच्छी बातें, अच्छे काम ।**

**सभी करें, यह सबका काम ।**

## 8. आओ धन्यवाद करें

**कक्षा:- 6-8**

**समय: एक वादन**

**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 साइड टेप

### 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 विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जायेगा कि धन्यवाद का एक छोटा-सा कदम कितना महत्त्व रखता है।

### गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम अध्यापक विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए कक्षा में सहज वातावरण का निर्माण करेगा ।
- अध्यापक विद्यार्थियों से कहे कि आज हम कृतज्ञता की दीवार 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 रूप में बताएँगे और उसे अपनी कक्षा की एक दीवार पर चिपका देंगे, जो कि "कृतज्ञता की दीवार" कहलाएगी..
- सर्वप्रथम अध्यापक आदर्श रूप में श्यामपट्ट पर अपनी ओर से आभार व्यक्त करते हुए एक वाक्य लिखेगा।

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

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

अब आप देखेंगे कि कक्षा की एक दीवार पर छात्रों द्वारा व्यक्त की गई खूबसूरत भावनाएँ अंकित हैं

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

### क्या करें क्या न करें:

- गतिविधि में अध्यापक/अध्यापिका स्वयं भी भाग लें।

कृतज्ञता की दीवार पर विद्यार्थियों के भावों की अभिव्यक्ति अवश्य पेस्ट करें।

## 9. गुस्सा कैसी बला

कक्षा:- 6-8

समय: दो वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** अपनी मान्यताओं (beliefs) के प्रति सजग रहना और गुस्से को अपनी अक्षमता के रूप में पहचानना।

**आवश्यक सामग्री:** कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

### शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को निम्नलिखित चार समूहों में बाँटा जाए। समूह का चयन विद्यार्थी अपनी मान्यता के अनुसार स्वयं करेंगे।  
समूह -1 व 2: Agree group इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका मानना है कि गुस्सा Natural (स्वाभाविक) है।  
समूह -3 व 4: Disagree group इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका मानना है कि गुस्सा अस्वाभाविक (Unnatural) है।
- सभी विद्यार्थी निर्धारित स्थान पर अपने-अपने समूह में अस्थाई तौर पर एकत्र होकर अपने मत के पक्ष में 5 मिनट तक चर्चा करें। चर्चा से निकले तर्कों को कोई एक विद्यार्थी अपनी कॉपी में लिखे। किसी समूह में विद्यार्थियों की संख्या अधिक है तो उस समूह में उपसमूह (sub-group) बनाकर चर्चा करें।
- निर्धारित समय पूरा होने पर प्रत्येक समूह को बारी-बारी से 1-2 मिनट में अपने मत के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करने को कहा जाए।

- शिक्षक बोर्ड को दो हिस्सों में बाँटकर दोनों प्रकार के समूहों के तर्कों को प्रस्तुति के साथ-साथ लिखे।
- सभी की प्रस्तुति के बाद तर्कों के आधार पर चाहें तो विद्यार्थी अपना मत बदल सकते हैं, अपना मत बदलने पर विद्यार्थियों को अपना समूह भी बदलने का अवसर दिया जाए।

#### समूह -1 व 2 के लिए:

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

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

#### समूह -3 व 4 के लिए:

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

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

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

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

- आप से गलती होने पर आप क्या चाहेंगे- आप पर गुस्सा करके आपको अपमानित किया जाए या आपको स्नेहपूर्वक समझाया जाए? ऐसा आप क्यों चाहते हैं?
- जब हम स्वयं नहीं चाहते कि कोई हम पर गुस्सा करे फिर हम दूसरों पर गुस्सा क्यों करते हैं?
- गुस्सा न करने के लिए आप क्या-क्या प्रयास करेंगे?

**क्या करें क्या न करें:**

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

**\*मंथन प्रश्न:** डरना-डराना और गुस्सा करना, योग्यता में कमी और कमजोरी की पहचान है। चर्चा करें।

## 10. बगीचे की सैर

**कक्षा:- 6-8**

**समय: एक वादन**

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

**आवश्यक सामग्री:** कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**शिक्षक के लिए नोट:**

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

**गतिविधि के चरण:-**

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

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

**निम्नलिखित प्रश्न पूछें:**

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



### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

### क्या करें क्या न करें:

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

## 11. सब मेरे सहयोगी

कक्षा:- 6 to 8

समय:- एक वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:-** समाज में विभिन्न मददगार लोगों/व्यवसायों के प्रति धन्यवाद का भाव जगाना और समाज में परस्पर निर्भरता के महत्व को समझना।

**आवश्यक सामग्री:** कुछ नहीं

### शिक्षक के लिए नोट:

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

### गतिविधि के चरण:-

- हमारे मददगारों के नामों की पर्चियाँ बना कर तैयार रखें। जैसे: डाकिया, प्लम्बर, दूधवाला, पेंटर आदि
- पर्चियों की संख्या विद्यार्थियों की संख्या के बराबर हो। प्रत्येक विद्यार्थी को एक पर्ची उठाने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहे कि एक-एक पर्ची को आई-कार्ड की तरह कमीज पर लगा ले।
- अब कक्षा में सभी विद्यार्थी एक दूसरे से जाकर मिलें। यदि सामने वाले ने पेंटर के नाम की पर्ची लगाई है तो आप उसे इस तरह मिले कि जैसे इस व्यक्ति ने आपके घर को पेंट किया है। यदि सामने वाले ने दूधवाला के नाम की पर्ची लगाई है तो आप उससे इस प्रकार मिले कि वह आपके घर रोज़ दूध देने आता है। (इसी प्रकार विद्यालय सफाई कर्मचारी, चौकीदार, आया, अध्यापक, प्रधानाचार्य, प्रधान मंत्री, डॉक्टर इत्यादि के नाम की पर्चियाँ बनाई जा सकती हैं)
- इस प्रकार जब आप विभिन्न लोगों से मिलें तो उन्हें धन्यवाद प्रकट करें। धन्यवाद प्रकट करने के लिए कुछ इस प्रकार के शब्दों का प्रयोग करें। जैसे दूध वाले भैया धन्यवाद आप बहुत बढ़िया दूध देते हैं

हमारी सेहत अच्छी हो रही है।

- सफ़ाई वाले भाई/बहन के पास जाकर बोलें कि आपने आस-पास सफ़ाई का ध्यान रखा जिससे हम बीमारियों से बच सकें इसके लिये आपका धन्यवाद
- (ऐसे ही के अन्य वाक्य विद्यार्थियों से ही बनाने के लिए कहें)
- इस प्रकार विद्यार्थियों को यह समझने का अवसर दें कि प्रत्येक व्यक्ति जो आपके सामने आता है वह किसी न किसी रूप में आपका सहयोगी है। रोज़मर्रा के जीवन में भले ही उस ने कोई आई कार्ड ना लगा रखा हो। आप उसे धन्यवाद दे, आभार प्रकट करें, मुस्कुरा कर अभिवादन करें।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

#### क्या करें क्या न करें

- किसी की खराब बात साझा करने पर, ध्यान दें कि बाकी छात्र उस पर छिंटाकशी ना करें।
- छात्रों को दिए जाने वाले निर्देश स्पष्ट करें।
- 

## 12. हमारा व्यवहार

कक्षा:- 6 to 8

समय: एक वादन

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

### गतिविधि के चरण:

1. सभी विद्यार्थियों को कमर सीधी रखकर बैठने को कहेंगे।
2. आँखें बंद कर धीरे-धीरे पाँच बार लम्बी साँसें लेने को कहा जाएगा और जो मन में चल रहा है उसे महसूस करने के लिए कहेंगे।
3. अब आप उन बातों को सोचिए जिनसे आपकी वजह से आपके माता-पिता एवं अन्य पारिवारिक सदस्यों को दुःख पहुँचा।
4. अब आप उस स्थिति को सोचिए जब उन्होंने आपको आपकी गलती के लिए डाँटा हो।
5. अब आप उस स्थिति को सोचिए जब उन्होंने आपको आपकी गलती के लिए क्षमा कर दिया।
6. आपको दोनों पलों में किस बात को सोचने में अच्छा लगा।
7. अब धीरे-धीरे आँख खोलने के लिए कहेंगे और निम्न प्रश्न करेंगे-

### चर्चा के प्रश्न-

1. किन्हीं दो बच्चों से प्रत्येक प्रकार की घटना (क्रोध एवं क्षमा) का वर्णन करने को कहा जाएगा।
2. अब आप उन व्यक्तियों के बारे में सोचें जिन्होंने कभी आप को दुःख पहुँचाया हो।
3. उस समय आपके मन में क्या विचार आए?
4. आपने उस समय कैसा व्यवहार किया?

### भाग-2

- अब फिर से आँखें बंदकर धीरे-धीरे पाँच बार गहरी साँसें लेने को कहें।
- अब यह सोचें कि नासमझी में मुझसे भी गलती हो जाती है। गलती होने पर मैं चाहता/चाहती हूँ कि मुझे क्षमा किया जाए। अब फिर से उस व्यक्ति के बारे में फिर से सोचें, उसने भी नासमझी में गलती की है।
- 2 मिनट तक मन ही मन उसे क्षमा करें और उसके अच्छे गुणों/कामों के बारे में सोचते हुए उसकी बेहतरी की कामना करें।
- 2 मिनट बाद अपने मन में जो चल रहा है उसे महसूस करने लिए कहें।
- अब धीरे-धीरे आँखें खोलने को कहें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें:-

### प्रश्न:

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

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

### क्या करें क्या न करें:-

- यदि कोई छात्र किसी के बारे में कुछ न सोच पाने को कहे तो उसे बाध्य न किया जाए।

छात्रों को स्वयं के निष्कर्ष निकालने के अवसर दें।

### 13. मेरी परेशानी मेरे ही कारण

कक्षा:- 6 to 8

समय: एक वादन

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

**आवश्यक सामग्री:** कॉपी और पेन

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

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

#### गतिविधि के चरण:-

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

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

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

#### क्या करें क्या न करें:-

- पहले शिक्षक स्वयं अपनी बात साझा कर छात्रों को भी अपनी बात साझा करने के लिए प्रेरित करे।
- सुधार की बात को सामूहिक रूप से साझा करने वाले छात्रों की सराहना की जाए।

- विद्यार्थियों को घर पर अपनी व्यक्तिगत डायरी में स्वयं को परेशान करने वाली अपनी आदतों और उन्हें छोड़ने के लिए किए जाने वाले प्रयासों को लिखने एवं उन पर काम करने हेतु प्रोत्साहित किया जाए।
- जिन छात्रों को अभी लिखने का ठीक से अभ्यास नहीं है उन्हें मुख्य बिंदु या केवल शब्द लिखने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।

#### 14. सामाजिक ताना-बाना

कक्षा:- 6-8

समय:- एक वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:-** समाज में सभी लोगों की भूमिका के महत्व से अवगत होना और समाज में एक दूसरे को परस्पर पूरकता के रूप में देखना।

**आवश्यक सामग्री:** ऊन या सुतली या मोटे धागे का छोटा गोला

##### शिक्षक के लिए नोट:

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

##### गतिविधि के चरण:

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

- प्रत्येक समूह से उन विद्यार्थियों को बुलाया जाए जिसका जन्मदिन साल में क्रमशः पहले आता है। (महीने और दिनांक के अनुसार विद्यार्थियों से पता कर लें।)
- समूह से बुलाए गए विद्यार्थियों को कक्षा के सामने थोड़ी जगह बनाकर गोल घेरे में खड़ा करें।
- विद्यार्थियों की संख्या 5 से कम हो तो और विद्यार्थी शामिल करें। (अध्यापक अपनी सुविधानुसार विद्यार्थी शामिल कर लें)
- गोल घेरे में खड़े प्रत्येक विद्यार्थी को विभिन्न व्यवसाय करने वालों की भूमिका निभाने को कहें। जैसे:- किसान, दुकानदार, शिक्षक, डॉक्टर, मैकेनिक, नर्स, कुक, मिस्त्री आदि।
- घेरे में शिक्षक की भूमिका में स्वयं शिक्षक ही खड़ा हो तो बेहतर होगा।
- कक्षा के शेष विद्यार्थी इन्हें ध्यानपूर्वक देखेंगे और सुनेंगे।
- घेरे में खड़े विद्यार्थियों को ऊन, सुतली या मोटे धागे का गोला देकर निम्नलिखित बातों का ध्यान रखते हुए एक जाल (सामाजिक ताना-बाना) बनाने को कहें।
  - प्रत्येक विद्यार्थी अपने दोनों ओर खड़े विद्यार्थियों को छोड़कर शेष किसी भी विद्यार्थी की ओर गोला फेंके।
  - गोला फेंकने से पहले अपनी भूमिका बताएँ। जैसे:- मैं दुकानदार हूँ। सभी को ज़रूरत की चीज़ें उपलब्ध कराता हूँ। मैं किसान हूँ। सभी के लिए अनाज उगाता हूँ।

- प्रत्येक विद्यार्थी की ओर कम से कम एक बार गोला अवश्य फेंका जाए। लेकिन किसी विद्यार्थी की ओर दो बार से ज्यादा गोला न फेंका जाए।
- धागे को एक हाथ में पकड़कर रखें और दूसरे हाथ से गोला फेंके।
- जाल बनने के बाद शिक्षक का संकेत मिलने पर किसान यह चिल्लाता हुआ बैठ जाता है कि- “हाय! बारिश न होने से मेरी फसल बर्बाद हो गई।”
- घेरे के शेष विद्यार्थी उसकी ओर थोड़े झुक जायें ताकि धागा न टूटे, लेकिन खड़े रहें।
- शिक्षक बोलें- “साथियो! यदि किसान नहीं रहेगा तो हमें खाने के लिए अनाज/सब्जी/फल/दाल कहाँ से मिलेगा? हमें किसान की मदद करनी चाहिए।” अब सभी एक साथ कहते हैं- “हाँ, हमें मदद करनी चाहिए।”
- किसान खड़ा हो जाता है और दूसरे लोग भी सीधे खड़े हो जाते हैं।
- घेरे के सभी विद्यार्थियों को अपने-अपने समूह में जाने के लिए कहा जाए और कक्षा के शेष विद्यार्थियों को ताली बजाने का संकेत दिया जाए।
- प्रत्येक समूह 5 मिनट इस बात पर चर्चा करेगा कि हमारे समूह का साथी जिस व्यवसाय की भूमिका में था यदि उस व्यवसाय को करने वाले नहीं होंगे तो समाज में क्या-क्या समस्याएँ होंगी।
- यदि समय हो तो प्रत्येक समूह इस द्वारा गतिविधि को दोहराया जाए।
- प्रत्येक समूह से एक-एक छात्र अपने समूह के निष्कर्षों को कक्षा में प्रस्तुत करे।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

#### क्या करें क्या न करें:

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

## 15. पढ़ना-लिखना क्यों?

कक्षा 6 to 8

समय: दो वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** इस गतिविधि के माध्यम से बच्चे यह समझ सकेंगे कि हम जो भी कुछ करते हैं अपनी खुशी के लिए करते हैं।

**आवश्यक सामग्री:-** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:-

हम अपनी ज़िन्दगी में बहुत सारे काम करते हैं। इनको हम क्यों करते हैं? इनको करने से हम क्या पाना

चाहते हैं? जैसे हम tv देखते हैं- क्यों देखते हैं? क्यों कि उसको देखने से मुझे मज़ा आता है अर्थात् खुशी मिलती है।

उसी तरह मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ- क्यों? क्यों कि उससे मैं लोगों की मदद कर पाऊँगा/पाऊँगी। लोगों की मदद करने से क्या होगा? वे खुश होंगे। उससे क्या होगा? मुझे खुशी मिलेगी।

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

अगर यह सही लगता है तो इसको पूरा कैसे करें?

इसीलिए यह happiness class रखी गयी है कि हम इस लक्ष्य को पाने का रास्ता समझ पाएँ। इस क्लास में आनंदम् के हर आयाम को समझेंगे। आनंदम् क्या है, हैप्पीनेस किसी चीज़ से मिलती है या अपने अंदर की मनःस्थिति है, मेरी हैप्पीनेस मेरे हाथों में है या दूसरों के योगदान से भी है, हैप्पीनेस कभी-कभी संभव है या हमेशा भी? इन सब को सोचने, समझने, जांचने, जीने के लिए यह क्लास है।

#### गतिविधि के चरण:

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

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

- आप उन पलों को याद कीजिए जब आप काफी खुश हुए थे और उस खुशी को बनाये रखने के लिए आपने क्या-क्या प्रयास किया था?
- आप के किसी व्यवहार से अगर दूसरे खुश होते हैं तो आप को कैसा लगता है? क्यों?

#### क्या करें और क्या न करें:

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

## 16. खुशी ही लक्ष्य एक -पर उसे पाने के तरीके अलग

कक्षा:- 6 to 8

समय:- एक से दो वादन

गतिविधि का उद्देश्य:-विद्यार्थियों का इस ओर ध्यान जाये कि हमारा लक्ष्य खुश होना है और हमारा कार्य या जो कुछ भी हम करते हैं- वह हमारे लक्ष्य को पाने का माध्यम है।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

### शिक्षक के लिए नोट:-

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

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

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

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

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

इस से यह समझ में आता है कि हमारा लक्ष्य खुश होना है, बाकी सब उसका माध्यम है।

हैप्पीनेस क्लास लक्ष्य को जांचने और समझने के लिए है।

### गतिविधि के चरण:

- शिक्षक बोर्ड पर तीन कॉलम बनाएँ- व्यवसाय(career), पैसा(money), यश(fame)
- फिर सबसे पूछें कि वे बड़े हो कर क्या क्या काम/व्यवसाय करना चाहते हैं।
- फिर जिसने जो व्यवसाय बोला- उनसे पूछें कि वह व्यवसाय उन्होंने किस लिए चुना- पैसे के लिए या यश के लिए- उसको आकर बोर्ड पर सही कर दें।
- सभी विद्यार्थी एक-एक करके आगे आएँ। सभी को बोर्ड पर सही करने का अवसर मिले। अगर किसी को दोनों में से कोई भी विकल्प ठीक नहीं लगता है तो वह अपना उत्तर अपनी कॉपी में लिख लें और गतिविधि के इस चरण के पूरे होने के बाद शिक्षक उनसे उनका उत्तर पूछ कर बोर्ड पर अलग से लिख लें।
- शिक्षक अब एक चौथा कॉलम बोर्ड पर डालें- खुशी (happiness)।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें कि जो-जो व्यवसाय आपने अपने लिए चुने हैं- क्या आप उससे खुशी चाहते हैं?
- सभी से पूछा जाए और शिक्षक साथ ही साथ बोर्ड पर सही (✓□) करते जाएँ।
- शिक्षक फिर सब से अवलोकन करवाएँ:
  - कितने लोगों ने पैसे पर सही का निशान लगाया



- कितनों ने यश पर सही का निशान लगाया
  - कितनों ने खुशी पर सही का निशान लगाया
- निष्कर्ष- हो सकता है कुछ/अधिकतर ने पैसे पर tick किया हो और कुछ/अधिकतर ने यश पर, पर खुशी पर सभी ने सही किया होगा। अतः सभी विद्यार्थी अपने व्यवसाय से खुश होने की अपेक्षा रखते हैं।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

#### क्या करें और क्या न करें:

- आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक 'यश' को विद्यार्थियों के लिए स्पष्ट कर दें। जैसे- अपनी पहचान बनाने के लिए कुछ करना / अपने अच्छे कामों के लिए समाज में पहचान बनाना।

## 17. हमारी समानताएँ

कक्षा:- 6-8

समय: एक से दो वादन

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान शरीर में समानता की ओर जा पाए।

आवश्यक सामग्री: कागज़ और पेन/पेंसिल

#### शिक्षक नोट:-

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

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

#### गतिविधि के चरण:-

- शिक्षक दो-दो विद्यार्थियों के समूह बनाएँ। (बच्चों को समूह में बैठने को कहें)
- सभी समूहों को अपने मित्र/partner (एक-दूसरे का) का चित्र बनाने को कहें। साथ ही, अपने साथी की दो अच्छी बातें (गुण) भी लिखें।
- सब साथी अपने द्वारा बनाये गये चित्र के बारे में प्रस्तुति दें।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

- सभी के चित्रों में क्या समान है? (दो आंख, एक नाक, बाल, कान, दांत, इत्यादि)
- ये समानता सभी के साथ हैं या सिर्फ इस क्लास के बच्चों के साथ है?
- इस समानता को आप किस रूप में देखते हैं?
- हम सब में और क्या क्या समानताएँ होती हैं? (जैसे-हम सब परिवार में रहते हैं, एक मोहल्ले में रहते हैं)

हैं, हम सब का एक नाम होता है जिससे हमें सब पुकारते हैं)

- अपने माता पिता के साथ क्या समानताएँ हैं?
- अपने भाई-बहन के साथ क्या समानताएँ हैं?
- अपने पड़ोसियों के साथ क्या समानताएँ हैं?
  - हम सब की अच्छी बातें एक जैसी थी या अलग-अलग? क्यों? (अच्छी बातें हम सब में अलग-अलग होती हैं- यही हम सब में विशेष बात है। इस विशेषता के कारण हम एक दूसरे के पूरक हो पाते हैं। कोई किसी चीज़ में सक्षम होता है तो दूसरा किसी और चीज़ में- और मिल कर एक अच्छी टीम बन जाती है!)
  - समानताएँ पहचानने पर आप को कैसा लगा? खुशी हुई या दुःख?
  - विशेषता पहचानने पर आप को कैसा लगा? खुशी या उदासी?

**क्या करे और क्या न करे:-**

- कुछ प्रश्न गृहकार्य के रूप में दे कर इस गतिविधि को अगले दिन बढ़ा सकते हैं।
- बच्चों को इस गतिविधि को अपने घर के सदस्यों के साथ भी करने की प्रेरणा दें।
- चित्र बनाते समय प्रत्येक विद्यार्थी समस्त गतिविधि को अच्छे से करें और आपस में किसी का मज़ाक न बनाये।

## 18. हम सब में भिन्नताएँ (uniqueness)

**कक्षा:- 6-8**

**समय: एक से दो वादन**

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

**आवश्यक सामग्री:** कुछ नहीं

**शिक्षक के लिए नोट:-**

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

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

बच्चों का और हमारा भी ध्यान मानव में भिन्नताओं पर जाये और यह समझ सकें की भिन्नताएँ भी व्यवस्था के अर्थ में हैं, इसके आधार पर कोई बड़ा-छोटा नहीं होता।- इस अर्थ में यह गतिविधि है। साथ ही,

समानता (commonness) व् भिन्नता (uniqueness) को पहचानने में खुशी है- अगर हमारा उसको पहचानने का दृष्टिकोण सही हो पाए।

#### गतिविधि के चरण:

- इस कक्षा में आप सब में क्या भिन्नताएँ हैं। आपको जो-जो भिन्नताएँ दिख रही हैं उनकी एक सूची बनाइये। जैसे- आप सब के नाम अलग-अलग हैं, आप सब का रंग रूप अलग है। (5 मिनट)
- अब सूची में देखकर बच्चे बोलते जाएँ और शिक्षक उसे ब्लैक-बोर्ड पर लिखते जाएँ। (5 मिनट)
- बोर्ड पर आये सभी बिन्दुओं पर चर्चा करवायें।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

- क्या परिवार और मौहल्ले में भी इस प्रकार की भिन्नताएँ हैं?
- ये भिन्नताएँ जरूरी हैं कि नहीं? यदि जरूरी है तो क्यों? (बच्चों क्या ध्यान जाए कि हमारे खाने-पीने की रुचियों, शकल-सूरत, लम्बाई, उम्र इत्यादि में सभी मानवों में भिन्नता हैं।)

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

- मानव-मानव में भिन्नताएँ आवश्यक तो हैं पर इसके आधार पर भेद-भाव को आप कैसे देखते हैं?
- खाने-पीने, कपडे इत्यादि की रुचियों में भिन्नता के बावजूद मानव एक साथ, एक घर में कैसे रह सकते हैं?
- भिन्नता के प्रति सही दृष्टिकोण विकसित हो जाने के बाद हमारी जिंदगी में कौन-कौन से प्रमुख परिवर्तन आ सकते हैं?
- भिन्नता के प्रति सही दृष्टिकोण से आप को खुशी हुई या उदासी?

#### क्या करें क्या न करें:

- इस गतिविधि में बच्चों का ध्यान मानव-मानव में भिन्नता पर बनाकर रखा जाए पर ध्यान में रहे कि यह एक प्राकृतिक आवश्यकता है, इसके आधार पर भेद- भाव ठीक नहीं है।
- इस गतिविधि के प्रश्नों को दूसरे दिन छोटे समूहों में चर्चा करवाकर प्रस्तुति भी की जा सकती है।

## 19. हमारी अनिवार्य जरूरतें एक जैसी- भाग 1 & 2

कक्षा:- 6-8

समय: 3 वादन

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

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

### शिक्षक के लिए नोट:-

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

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

### DAY 1 (भाग 1)

#### गतिविधि के चरण:-

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

आहार (भोजन/खाना) सम्बन्धी जरूरतें	आवास (घर/आश्रय) सम्बन्धी जरूरतें	वस्त्र (कपड़े) सम्बन्धी जरूरतें	अन्य (जैसे तकनीकी सम्बंधित जरूरतें)
फल	बिस्तर	स्वेटर	फोन
सब्जी	चादर	कपड़े	कम्प्यूटर

लिखने में कुछ बच्चों की मदद ली जा सकती है।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

- क्या इन चीजों के बिना हम लम्बे समय तक रह सकते हैं? क्यों?
- हमारे आस-पास सभी लोगों को उपरोक्त चीजों की जरूरत है की केवल हमें?
- पड़ोस के सभी लोग और गांव/शहर के लोग भी खाना, पानी, घर इत्यादि चाहते हैं?
- जो जंगलों में रहते हैं (आदिवासी) वे भी खाना, पानी, घर इत्यादि चाहते हैं?
- विदेशी लोग भी खाना, पानी, घर इत्यादि चाहते हैं?
- दिव्यांग लोग, लड़के/लड़की और वृद्ध लोग भी खाना, पानी, घर इत्यादि चाहते हैं?
- लम्बे समय तक इनके बिना कोई जिन्दा रह सकता है?

**शिक्षक कथन:** इस चर्चा में ये बिन्दु उभर कर आ पाएँ कि:

- “खाना सभी के शरीर के लिए जरूरी है”
- “पानी सभी के शरीर के लिए जरूरी है”
- “घर सभी की जरूरत है”

और ये सब आवश्यक आवश्यकताएँ हैं।

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

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

## DAY 2 (भाग २)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

## DAY 3 (भाग 3)

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

क्या करें क्या न करें:

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

## 20. सोचने की क्षमता एक समान

कक्षा:- 6 to 8

समय: 1-2 वादन

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

### शिक्षक नोट:-

शरीर के अतिरिक्त हम किस और स्तर पर समान हैं?

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

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

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

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

### गतिविधि के चरण:-

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

अब शिक्षक निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे:-

- जब मैंने कोई शब्द बोला, तो आप ने क्या किया? (उत्तर- जो मेरे मन में आया वो बोल दिया)
- आपने बोलने से पहले सोचा या विचार किया?
- क्या सभी ने सोच/विचार किया या सिर्फ कुछ ही विद्यार्थियों ने?
- क्या हम सभी में सोचने/विचार करने की क्षमता है? क्यों?
- क्या हम दिन भर सोचते/विचार करते हैं या कभी कभी? कैसे?
- जब हम सो रहे होते हैं तो हमारे मन में विचार आते हैं? आपको कैसे पता चलता है?

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

### करें और क्या न करें:-

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

## 21. खुशी तो सभी को चाहिए

कक्षा:- 6 to 8

समय:- दो वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:-** हम सभी का प्रयास हमेशा खुश रहने के लिए रहता है, खुशी ही सभी के जीवन का लक्ष्य है बच्चे इसे समझ सकेंगे।

**आवश्यक सामग्री:-** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**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 कि सभी व्यक्तियों का लक्ष्य एक ही है। समानता के इस आधार को समझने से व्यक्ति-व्यक्ति के बीच विश्वास का रास्ता निकलता है। आज व्यक्ति को व्यक्ति से ही सबसे ज़्यादा भय है जिसे दूर किए बिना खुश नहीं रहा जा सकता है।

### गतिविधि के चरण:-

- शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों के चार समूह बनाए।
- समूह एक और दो इस बात पर चर्चा करें कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है। कैसे? क्या-क्या?
- समूह तीन और चार इस बात पर चर्चा करें कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य अलग-अलग है। कैसे? क्या-क्या?
- 5 मिनट की चर्चा के बाद प्रत्येक समूह का प्रस्तुतीकरण करवाया जाये। साथ ही, हर एक समूह से कोई एक विद्यार्थी बोर्ड पर उस समूह के विचार लिख भी सकते हैं।
- अब शिक्षक किसी भी विद्यार्थी से पूछना शुरू करे कि वह जीवन में जो भी बनना या करना चाहता है 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।

- इसी प्रकार 2-3 छात्रों से और पूछा जाए और उनके अंतिम उत्तर (जो उपरोक्त में से ही होंगे) भी बोर्ड पर लिख दें।
- अब विद्यार्थियों को जोड़े में एक-दूसरे से इसी तरह प्रश्न पूछने के लिए कहें। अंत में छात्रों से कहें कि यदि किसी का जवाब 'अच्छा लगता है, satisfaction (संतुष्टि) के लिए, 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 छात्रों को कुछ समय सोचने का मौका देकर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-**

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

**क्या करें क्या न करें:**

- छात्रों के अधिगम स्तरानुसार अन्य कक्षा के प्रश्नों को भी चर्चा के लिए लिया जा सकता है।
- छात्रों 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-जोड़ कर अंतिम उत्तर 'खुशी के लिए' तक पहुंचे।

## **22.आभार जताया बड़ा मज़ा आया**

**कक्षा: 6 to 8**

**समय: एक से दो वादन।**

**गतिविधि का उद्देश्य:** विद्यार्थियों को उनकी उन्नति में योगदान देने वालों के प्रति कृतज्ञता का एहसास करवाकर उनमें विनम्रता और स्व:अनुशासन की योग्यता का विकास करना।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**शिक्षक के लिए नोट:**

व्यक्ति का व्यवहार कृतज्ञता के बिना अपूर्ण है। यह आवश्यक है कि बच्चों को कृतज्ञता का अर्थ समझ में



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

#### गतिविधि के चरण:

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

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

1. आभार व्यक्त करते समय कैसा महसूस हुआ?
2. हम किस-किस के प्रति आभार व्यक्त कर सकते हैं?
3. हम अपना आभार किस-किस तरीके से व्यक्त कर सकते हैं?
4. हमें किसी का आभार क्यों व्यक्त करना चाहिए?
- 5.

### 23. खुशियों से भरे गुब्बारे

कक्षा: 6 to 8

समय: एक वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** विद्यार्थी वर्तमान में अपनी खुशी पाने के आधारों को जान पाएँगे और स्थाई खुशी के आधारों से प्रेरित होंगे।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

#### गतिविधि के चरण:

- शिक्षक व विद्यार्थी अपनी-अपनी पेपर शीट या कॉपी में तीन गुब्बारों के चित्र बनाएँगे। गुब्बारों का आकार बहुत छोटा न हो। शिक्षक भी एक गुब्बारे का चित्र बना कर गतिविधि में प्रतिभागी बनेंगे।
- पहले गुब्बारे में उन चीज़ों/वस्तुओं (3 से 5) के नाम लिखें जो आपको अच्छी लगती हैं।
- दूसरे गुब्बारे में वह चीज़/काम/बात लिखें जिससे आपको थोड़ी कम खुशी होती है।
- तीसरे गुब्बारे में वह चीज़/काम/बात लिखें जिससे आपको ज़्यादा खुशी होती है।

- सबसे पहले शिक्षक अपने गुब्बारे दिखाकर अपनी खुशियाँ साझा करे।
- सभी विद्यार्थी छोटे समूह में एक-दूसरे से अपनी खुशियाँ साझा करें।
- फिर सभी विद्यार्थी बारी-बारी से कक्षा में बताएँगे कि उन्होंने तीसरे गुब्बारे में क्या लिखा है जिससे उन्हें सबसे ज्यादा खुशी होती है।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

#### क्या करें क्या न करें:

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

## 24. दावत

कक्षा: 6 to 8

समय: एक वादन

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

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

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

#### गतिविधि के चरण:

- तीन विद्यार्थियों वाले एक समूह को दिखावा करने वाले और झगड़ालू परिवार की भूमिका तथा दूसरे समूह को समझदार परिवार की भूमिका दी जाए। ये दोनों परिवार मेज़बान (Host) की भूमिका निभाएँगे। शिक्षक समझदार परिवार का एक सदस्य होगा।
- दो विद्यार्थियों वाला समूह मेहमान (Guest) परिवार की भूमिका निभाएगा जो कि उपर्युक्त दोनों परिवारों का मित्र परिवार भी है।

- दोनों परिवारों द्वारा मेहमान परिवार भोजन के लिए आमंत्रित है। मेहमान परिवार पहले दिखावा करने वाले परिवार में दावत पर जाता है। उस परिवार के लोग केवल अपनी दावत में बनाए बहुत से स्वादिष्ट पकवानों, कीमती बर्तनों और अपनी बड़ाई की ही बातें करते हैं। किसी बात को लेकर उस परिवार के लोग आपस में झगड़ते भी हैं और मेहमान परिवार को केवल खाने पर ध्यान देने के लिए आग्रह करते रहते हैं।
- अब मेहमान परिवार समझदार परिवार के घर पर दावत में जाता है। उस परिवार में खाना सामान्य है लेकिन परिवार के लोग अच्छे व्यवहार के साथ मेहमान परिवार का सम्मान करते हैं और समझदारी की बातें करते हैं।
- कक्षा के शेष विद्यार्थी ध्यानपूर्वक देखकर दोनों परिवारों की दावत की तुलना करते हैं।

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:**

- आप किस परिवार में दावत पर जाना चाहेंगे और क्यों?
- क्या आप बुरे व्यवहार के साथ स्वादिष्ट भोजन पसंद करेंगे? टर्न एंड टॉक (साथी से चर्चा) में इस प्रश्न पर चर्चा करें।
- आपसे चयन के लिए कहा जाये तो स्वादिष्ट भोजन और अच्छे व्यवहार में से आप क्या पसंद करेंगे? और क्यों?

**क्या करें क्या न करें:**

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

## 25. मैं किसका फेवरेट

**कक्षा: 6 से 8**

**समय: एक वादन**

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

**आवश्यक सामग्री:** नेम कार्ड्स( मम्मी, पापा, दादा-दादी, चाचा-चाची, मामा-मामी, मौसी, बहन-भाई, भतीजा, भतीजी, मित्र, .....)

**शिक्षक के लिए नोट:**

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

**गतिविधि के चरण:**

- विद्यार्थियों से कहें कि एक-एक करके अपनी पसंद का (favourite कार्ड) उठाएँ और बताएँ कि वे उनकी पसंद क्यों हैं?
- अब उन्हें समूहों में बाँट दें और चर्चा करने को कहें कि वह किनके प्रिय (favourite) हैं?

- यह भी चर्चा करें कि वे किस-किस के favourite बनना चाहते हैं। ऐसा करने के लिए उन्हें स्वयं के साथ किस प्रकार की मेहनत करनी पड़ेगी? अर्थात् स्वयं में कौन से गुणों का विकास करना पड़ेगा?
- अब अध्यापक अपनी ओर से कुछ गुणों की चर्चा कर सकते हैं। ऐसा करने पर बच्चे इन्हें आत्मसात कर पाएँगे, अपने जीवन में भी लाने का प्रयास करेंगे।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

#### क्या करें क्या न करें

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

## 26. कभी खड़ा कभी मीठा

कक्षा: 6-8

समय: एक वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** बच्चे जीवन में घटने वाली घटनाओं के विषय में सकारात्मक एवं समाधानात्मक सोच-विचार कर सकेंगे।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

#### गतिविधि के चरण:

- हर विद्यार्थी अपने नाम की पर्ची बनाए और फिर सभी विद्यार्थियों की पर्चियों को इकट्ठा करें।
- विद्यार्थियों से पर्चियाँ उठा कर अपना साथी चुनने को कहें। आगे की गतिविधि इसी साथी के साथ करें।
- सबसे पहले विद्यार्थी अपनी आंखें बंद कर लें और कल्पना करें कि वह एक पहाड़ पर चढ़ रहे हैं। मार्ग में फल और फूलों से लदे हुए पेड़-पौधे और हरी-हरी घास दिखाई दे रही है। ठंडी-ठंडी हवा चल रही है। अब एक स्थान देखकर पेड़ की छाँव में आप आराम करने के लिए रुक जाते हैं। अब अपनी आंखें खोलकर अपनी पर्ची वाले साथी के साथ बातचीत करें।
- एक दूसरे को अपने जीवन की उस घटना के बारे में बताएँ जिस घटना को याद करके आप आज भी बहुत खुश होते हैं।

- एक दूसरे को बताएँ कि यदि आप उनके स्थान पर होते तो आपको कैसा लगता और आप उस समय क्या करते जो आपके साथी ने नहीं किया।
- (आप चाहें तो अगली प्रक्रिया दूसरे साथी के साथ करें।)
- अब फिर से आंखें बंद कर लें और कल्पना करें कि अब आप पर्वत पर चढ़ते-चढ़ते थक गए। पास ही जंगली जानवरों की आवाज़ें भी सुनाई दे रही हैं। राह भी कठिन हो गई है। आप थक कर रुक जाते हैं।
- अब फिर से आंखें खोलें और अपने साथी के साथ बातचीत करें। एक दूसरे को ऐसी घटना के बारे में बताएँ जिसे आज याद करके आपको अच्छा नहीं लगता।
- यह भी साझा करें कि यदि आप अपने साथी की परिस्थिति में होते तो और क्या करते। क्या उससे कोई भिन्न परिणाम भी आया? ऐसा सोचने में अपने साथी की मदद करें।

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

### क्या करें क्या न करें:

- अध्यापक विद्यार्थियों के पास जा-जाकर सुनिश्चित करते रहें कि विद्यार्थी दिए गए विषय पर ही चर्चा कर रहे हैं।
- अध्यापक यदि चाहे तो अंत में तय मानसिकता (Fixed Mindset) और विकास की मानसिकता (Growth Mindset) के विषय में विद्यार्थियों को बता सकते हैं जिसकी चर्चा अगली गतिविधि में की जाएगी।
- यदि घटनाओं को साझा करने में कोई विद्यार्थी अधिक संवेदनशील हो जाए तो उसे सांत्वना दें और बोलने के लिए बाध्य न करें।

## 27. आओ उपयोगिता बढ़ाएँ

कक्षा: 6-8

समय: एक वादन

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

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

**आवश्यक सामग्री:** कुछ खास नहीं

### शिक्षक के लिए नोट:

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

### गतिविधि के चरण:

- कक्षा को चार-पांच समूहों में बाँटें।

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

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

#### क्या करें क्या न करें:

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

## 28. राकेश की नीयत

कक्षा: 6-8

समय:- एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों में “Intention(नीयत) व Action (क्रिया) में से किसका महत्व अधिक है” इसकी समझ बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

#### गतिविधि के चरण:

- बच्चों को Intention और Action पर आधारित निम्नलिखित कहानी सुनाई जायेगी।
- राकेश को पेड़ पौधों व पशु पक्षियों से बहुत लगाव था। उसके घर के पास पीपल का एक पेड़ था। उस पेड़ पर गौरैया का घोंसला था। एक दिन बहुत तेज़ आँधी आई और गौरैया का घोंसला पेड़ से नीचे गिर

गया। स्कूल से लौटते समय राकेश ने घोंसला जमीन पर गिरा हुआ देखा। उसने देखा कि घोंसले के अंदर दो चूजे भी हैं। घोंसले के पास ही चिड़िया जोर-जोर से चीं-चीं कर रही थी। उसे चिड़िया पर दया आ गई। उसने अपना बस्ता नीचे रखा और घोंसले को उठा कर पेड़ पर रख दिया। इस क्रम में उसके कपड़े गंदे हो गए। वह घर थोड़ी देर से पहुंचा। घर पहुंचा तो उसकी मम्मी ने उसके कपड़ों की हालत देखकर उसे बहुत डाँटा। जब राकेश ने मम्मी को पूरी बात बताई तो मम्मी को बहुत पछतावा हुआ और उन्होंने राकेश को गले से लगा लिया।

- बच्चों के समूह बनाकर उन्हें चर्चा के लिए कुछ प्रश्न दिए जाएँगे।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

#### क्या करें, क्या न करें:

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

•

## 29. आओ मिलकर हाथ बंटायें

कक्षा: 6-8

समय: एक वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** विद्यार्थियों में अपने माता पिता के प्रति विश्वास की भावना का विकास करना। परिवार में एक दूसरे के साथ कार्यों में सहयोग कर प्रगति करने की भावना का विकास करना।

**आवश्यक सामग्री:** कहानी की प्रति (यदि संभव हो सके)

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

#### गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम बच्चों को पाँच समूहों में बाँट दें। कहानी को पाँच भागों में बाँट कर हर समूह को एक भाग पढ़ने को कहें।

- अब कुछ विद्यार्थियों से कहानी के चार हिस्से क्रम से सुनाने को कहें।

### पल्लवी की कहानी बच्चों की जुबानी

- पल्लवी का छठी कक्षा का परीक्षा परिणाम आना था। वह अपने पापा के साथ खुशी-खुशी विद्यालय आई थी। वह जानती थी कि उसका परीक्षा परिणाम बहुत ही अच्छा होगा। कक्षाध्यापिका जी ने पिताजी को रिपोर्ट कार्ड थमाया जिसे देखकर पिताजी बहुत प्रसन्न हुए। परंतु यह क्या! साथ ही साथ उन्होंने 10 दिन की छुट्टी की अर्जी भी निकालकर अध्यापिका जी को पकड़ा दी।
- अध्यापिका जी ने पूछा-"क्या बात है! पल्लवी को छुट्टी क्यों चाहिए? 10 दिन विद्यालय न आने से पल्लवी की पढ़ाई में बहुत कुछ छूट जाएगा"। पल्लवी के पिता ने बताया- "पल्लवी की माता जी की तबीयत खराब है। वह बिस्तर से उठकर घर का कोई काम नहीं कर पाती। मुझे सुबह काम पर निकलना होता है। पल्लवी घर रहेगी तो खाना बना देगी और बाकी के काम भी सँभाल लेगी"।
- अध्यापिका जी ने धैर्य से उनकी पूरी बात सुनी और कहा- "पल्लवी की छुट्टी न करवाएँ। पल्लवी स्कूल के साथ-साथ घर का थोड़ा-बहुत काम सँभाल लेगी और आप सुबह खाना बनाने में उसकी मदद कर दें तो दोनों काम साथ-साथ हो पाएंगे। इस प्रकार 10 दिन लगातार छुट्टी की आवश्यकता भी नहीं पड़ेगी। पल्लवी के पिताजी को बात कुछ जम गई। उन्होंने अध्यापिका जी को धन्यवाद दिया और अर्जी वापस लेकर घर की ओर निकल पड़े।
- अगले दिन पल्लवी ने आकर बताया कि उसके पापा ने घर जाकर उससे रोटी एवं दाल-चावल बनाना सीखा। उसे पापा को सिखाने और उनके साथ काम करने में बहुत मज़ा आया। परंतु उसने यह चिन्ता भी व्यक्त की कि उसके पापा सुबह से शाम तक काम पर जाते हैं। पता नहीं वह कैसे इतना सब कर पाएँगे।
- पल्लवी को पूरा विश्वास था कि अब उसके पापा उसकी पढ़ाई के लिए इतना सब सँभाल ही लेंगे।

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

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

### क्या करें क्या न करें:

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



### 30. चाहत (जो हम चाहते हैं) और योग्यता(जैसे हम हैं) (Intention and Competence)

कक्षा: 6-8

समय:- एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: चाहत और योग्यता में क्या अंतर है? इसे समझना

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

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

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

#### गतिविधि के चरण:

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

#### • पहला राउंड

- 1A. क्या मैं खुश रहना चाहता/चाहती हूँ?
- 2A. क्या मैं दूसरे को खुश रखना चाहता/चाहती हूँ?
- 3A. क्या दूसरा खुश रहना चाहता/चाहती है?
- 4A. क्या दूसरा मुझे खुश रखना चाहता/चाहती है?

#### • दूसरा राउंड

- 1B. क्या मैं हमेशा खुश रह पाता/पाती हूँ?
- 2B. क्या मैं हमेशा दूसरे को खुश रख पाता/पाती हूँ?
- 3B. क्या दूसरा हमेशा खुश रह पाता/पाती है?
- 4B. क्या दूसरा हमेशा मुझे खुश रख पाता/पाती है?

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

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

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

**चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:**

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

**क्या करें, क्या न करें:**

- विद्यार्थियों को सोचने और अभिव्यक्त करने के अधिकाधिक अवसर दें।
- शिक्षक अपनी तरफ से सही निष्कर्ष न दे बल्कि विद्यार्थियों से ऐसे प्रश्न करे कि वे स्वयं सही निष्कर्ष तक पहुँचें।
- मैं वैसा नहीं हूँ, जैसा बोलता हूँ। मैं वैसा हूँ, जैसा करता हूँ। अब मुझे बोलने के अनुसार करना भी है।

### 31. कविता किसे सुनाऊं

**कक्षा: 6-8**

**समय: एक वादन**

**गतिविधि का उद्देश्य:** गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान अपने सम्बन्धियों के प्रति आभार प्रकट करने पर जायेगा।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**शिक्षक के लिए नोट:**

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

**गतिविधि के चरण (specify style of Interaction):**

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

माँ मेरी है मुझको प्यारी, करती है मुझको वो प्रेम।  
खाना मुझको रोज़ खिलाती, लोरी गाकर मुझे सुलाती।  
पापा मेरे बड़े बहादुर, करते हैं मेहनत वे दिन भर।  
दीदी भैया मुझे सुहाते, करते दोनों मुझे दुलार।  
दादी दादा कहे कहानी, सीख जो देते बारम्बार।  
मैं जब पढ़ लिख बड़ी/बड़ा हो जाऊँ,  
भूलूँ न इनके उपकार। भूलूँ न इनके उपकार।

- अब कक्षा को 5-6 समूहों में बांट कर उन्हें कविता में कुछ और पंक्तियाँ जोड़ने को कहें। विद्यार्थी अपनी नयी कविता भी बना सकते हैं।
- अन्त में कुछ विद्यार्थियों को आगे आ कर कविता पढ़ने को कहें।

सभी विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे घर जाकर अपने परिवार में अपनी कविता पढ़ कर जरूर सुनाएँ।

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- कविता लिखते समय कौन-कौन व्यक्ति आपके विचारों में आ रहे थे?
- आपके समूह में लिखी गयी कविता में किसको शामिल करें, ऐसा फैसला किसने लिया?
- क्या समूह में अधिकतर सदस्यों ने एक से नाम लिए थे? यदि नहीं तो ऐसा कौन सा नाम था जो सबसे अलग था?
- जिसने बिलकुल अलग नाम प्रस्तावित किया वह बताये कि आप के द्वारा प्रस्तावित नाम कविता का हिस्सा क्यों बनना चाहिए?

### क्या करें, क्या न करें:-

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

## 32. मेरी आवश्यकताएँ क्या हैं?

कक्षा: 6th- 8<sup>th</sup>

समय: एक वादन

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

आवश्यक सामग्री: किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

### शिक्षक के लिए नोट:

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

### गतिविधि के चरण (specify style of Interaction):-

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

- शरीर की आवश्यकता
- मन की आवश्यकता

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

- स्वास्थ्य (शरीर की आवश्यकता)
- प्रेम (स्वयं की आवश्यकता)
- निश्चित मासिक आय (शरीर की जरूरत)
- देखभाल (स्वयं की आवश्यकता)
- आवास (शरीर की जरूरत)
- सम्मान (स्वयं की आवश्यकता)
- भोजन (शरीर की जरूरत)
- वस्त्र (शरीर की जरूरत)
- नए खिलौने (स्वयं की आवश्यकता)
- साहस (स्वयं की आवश्यकता)
- पारिवारिक संबंध (स्वयं की आवश्यकता)
- दोस्त (स्वयं की आवश्यकता)
- मित्रता (स्वयं की आवश्यकता)
- खेलने का समय (शरीर की जरूरत)

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

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

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

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:**

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

**क्या करें क्या न करें:-**

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

### 33. चुनौती में छिपा है एक अवसर

कक्षा: 6-8

समय: एक वादन

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

**आवश्यक सामग्री:** किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

जीवन में छोटी बड़ी समस्याएँ आती रहती हैं। समस्याओं से दुखी होना अथवा उसका समाधान खोजना हमारी पसंद (choice) है। यदि समस्या को समझा न समझ कर चुनौती समझा जाए और इसके समाधान के लिए दूसरों की मदद ली जाये तो हम जीवन में नए-नए अनुभव प्राप्त कर सुखी हो सकते हैं। समस्या के आने पर यदि हम बिना घबराए उसके हल पर ध्यान दें तो हम उसे आसानी से निपटा सकते हैं क्योंकि समस्या है तो समाधान है ही।

#### गतिविधि के चरण:

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

#### उदाहरण:

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

- आप को विद्यालय के वार्षिक समारोह में भाग लेना है, जिसकी अभ्यास (रिहर्सल) रोजाना होती है किंतु दो दिन बाद ही गणित की परीक्षा भी है। अब आप क्या करेंगे?
- कक्षा में पढ़ाई के दौरान कुछ विद्यार्थी बहुत अधिक शोर मचाते हैं तथा पढ़ाई के काम में विघ्न डालते हैं। इससे सभी का नुकसान हो रहा है। अब आप क्या करेंगे?
- पिछले कुछ दिनों से कक्षा में विद्यार्थियों के बस्तों से किताबें, कॉपियाँ, पेन, पेंसिल चोरी हो रही हैं। सभी बहुत परेशान हैं। अब क्या करेंगे?
- 8 दिन बाद परीक्षाएँ हैं और किसी कारण से आप की गणित और विज्ञान की तैयारी अभी भी पूरी नहीं हुई। अब आप क्या करेंगे?
- घर में अचानक आई किसी समस्या के कारण आप गृह कार्य नहीं कर पाए। अब आप क्या करेंगे?
- पर्चियों पर चुनौती के प्रश्न पहले से ही लिख कर रखें।
- प्रत्येक समूह को एक-एक चुनौती दे दें।
- समूह में इस चुनौती पर चर्चा करने को कहें। भिन्न-भिन्न तरीकों से उसके समाधान प्रस्तुत करने को कहें।

- लगभग 10 मिनट की चर्चा के बाद हर समूह से विद्यार्थियों को कक्षा के समक्ष आने के लिए आमंत्रित करें।
- समूह का प्रतिनिधि समूह में प्रस्तुत की गई चुनौती को पढ़कर सुनाए और कक्षा के सामने यह भी साझा करे कि इस समस्या पर समूह में क्या-क्या समाधान प्रस्तुत किए गए।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

#### क्या करें क्या न करें:

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

### 34. मैं, तुम, हम और तूफान

कक्षा: 6-8

समय: एक वादन

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

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

#### गतिविधि के चरण:

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

अध्यापक तूफान का इशारा करेगा ( यह इशारा किसी भी प्रकार हाथों को ज़ोर- ज़ोर से हिला कर किया जा सकता है) इशारे के साथ ही परिवार बिखर जाएँगे।

- अध्यापक के ताली बजाने पर विद्यार्थी फिर तीन-तीन के समूह में आ जाएँ (पहले से भिन्न)।
- पहले की भाँति परिवार बन कर खड़े हो जाएँगे और फिर से बातचीत करेंगे।
- इस प्रकार विद्यार्थियों के समूह बदलते जाएँगे और अध्यापक हर बार बातचीत का एक नया विषय प्रस्तुत करेगा और विद्यार्थी बातचीत करेंगे।

**गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:**

- अपने संवादों को ध्यान में रखते हुए बताएँ कि कौन सा परिवार आपको सब से अधिक पसंद आया?
- आपको विभिन्न परिवारों में कौन से सदस्यों की क्या बात पसंद आयी?
- आप इनमें से कौन सी बात अपने परिवार के सदस्यों में देखना पसंद करोगे?
- आप ऐसा क्यों चाहोगे?

**क्या करें, क्या न करें:**

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

### 35. खुशी क्या है? (What Is Happiness)

**कक्षा 6 to 8**

**समय: एक वादन**

**गतिविधि का उद्देश्य:** खुशी क्या है? इसको समझना।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

**शिक्षक के लिए नोट:**

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

**गतिविधि के चरण:**

- पहले अध्यापक कक्षा में अपने जीवन की उस घटना को साझा करे जिसको याद करने पर बहुत खुशी होती है।
- अब विद्यार्थियों को भी अपने जीवन की उस घटना के बारे में सोचने के लिए कहा जाए जिसको याद करने पर उन्हें बहुत खुशी होती है।
- सभी विद्यार्थी छोटे समूहों में अपनी-अपनी घटनाओं को साझा करेंगे।
- अब कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से अपनी प्रेरक व सुखद घटनाओं को सामूहिक रूप से कक्षा में साझा करेंगे।

- शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और साथ-साथ उनके उत्तर बोर्ड पर लिखते जाएँ। सभी बच्चों को सोच कर उत्तर देने का पर्याप्त समय दें।
- हम खुश कब-कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ।
- हम उदास / दुखी / तंग कब-कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ। जैसे-- परेशान होना, चिंता करना, निराश होना।
- सबके उदाहरण बोर्ड पर लिखने के पश्चात बच्चों से पूछा जाये कि इन उदाहरण को देख कर हमें क्या लगता है?
- खुश होने का क्या मतलब है? (अपेक्षित उत्तर- जब हमें कुछ अच्छा लगता है तब हम खुश होते हैं)
- दुखी होने का क्या मतलब है? (अपेक्षित उत्तर- जब हमें कुछ अच्छा नहीं लगता है तब हम दुखी होते हैं)
- हमें किस स्थिति में आराम / मज़ा आता है? (उत्तर- खुश होने में)
- क्या सभी को खुशी की स्थिति में आराम आता है या केवल आप को? (उत्तर- सभी को)
- क्या आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं? (उत्तर- हाँ)
- क्या आप को हमेशा खुश रहने का तरीका पता है? Share करें।

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

#### क्या करें और क्या न करें:

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

## 36. खुशी का भाव

कक्षा 6 to 8

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: खुशी के भाव को पहचानना और समझना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

हम हर पल हर क्षण किसी वस्तु के साथ, किसी व्यक्ति के साथ, किसी स्थान पर और किसी परिस्थिति में रहते हैं। यदि इन सभी में से कोई चीज़ हमें अच्छी नहीं लगती तब हमें दुःख होता है और इनमें से जब कोई



चीज़ अच्छी लगती हैं तब हम खुश होते हैं। इसलिए- हर वस्तु, हर व्यक्ति, हर स्थान और हर परिस्थिति के प्रति पूर्ण स्वीकृति का भाव खुशी है।

#### गतिविधि के चरण:

- शिक्षक 6-7 भाव जैसे- खुशी, दुःख, गुस्सा, स्नेह/प्यार, ममता, सहयोग (cooperation), प्रतिस्पर्धा (competition), असमंजस (confusion) को पर्चों में लिख कर 6-7 विद्यार्थियों को आगे बुलाकर उसका अभिनय करने को कहें।
- अभिनय करते समय वे बोल नहीं सकते, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- बाकी कक्षा को उस भाव का एक-एक करके अनुमान (guess) करने हैं। अगर कक्षा भाव का सही अनुमान कर लेती है पर उस भाव को किसी और शब्द से व्यक्त करती है तो भी उसे सही माना जाये जैसे- स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।

अब निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- कौन से भाव खुशी वाले थे?
- कौन से भाव दुःख वाले थे?
- कौन से भावों में आप सहज होते हैं?

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आप अक्सर कौन से भाव महसूस करते हैं (खुशी या दुःख वाले)?
- आप किन भाव में लम्बा बने रहना चाहते हैं (खुशी या दुःख वाले)?

#### क्या करें और क्या न करें:

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

### 37. लम्बी खुशी या छोटी खुशी

कक्षा 6 to 8:

समय: 2 से 3 वादन

**गतिविधि का उद्देश्य:** 'भौतिक सुविधाओं से खुशी तात्कालिक होती है। संबंधों में जीने की खुशी लम्बे समय तक होती है और समझ से जीने की खुशी हमेशा बनी रहती है'- बच्चों में इस बात की समझ विकसित करना।

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

### गतिविधि के चरण:

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

A. अच्छा लगना = जब हमें चीज़ों (भौतिक सुविधाओं) से खुशी मिलती है	B. ताल मेल होना = जब हमें संबंधों में खुशी मिलती है	C. स्पष्टता होना = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है
Ice-cream	भाई-बहन के साथ खेलना	सही निर्णय ले पाना
chocolate	दोस्तों के साथ पढ़ना	लड़ाई कैसे न हो- यह समझ में आना

राजमा-चावल	परिवार के साथ घूमने जाना	ज़िन्दगी में क्या बनना है- इसकी स्पष्टता
नए कपडे	मम्मी-पापा के साथ बातें	मन में अंतर्विरोध न हो
नयी साइकिल	लड़ाई नहीं होना	प्रकृति के नियम समझ में आना

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

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

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

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

अच्छा लगना = खुशी	ताल मेल होना = खुशी	स्पष्टता होना/समझ आना = खुशी
-------------------	---------------------	------------------------------

### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

### 38. अच्छा लगना और अच्छा होना

कक्षा: 6 से 8

समय: 1 वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी अच्छा लगना और अच्छा होना में बच्चे अन्तर समझ सकेंगे।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

#### गतिविधि के चरण:

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

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

#### गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- जो हमें अच्छा लगता है क्या वह हमेशा अच्छा होता भी है? अपनी ज़िन्दगी से जुड़ा हुआ कोई उदाहरण भी दीजिए।
  - जो चीज़ अच्छी होती है क्या वह हमेशा अच्छी लगती भी है?
- (जैसे, करेले की सब्जी कुछ लोगों को अच्छी नहीं लगती है लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से करेला की सब्जी पौष्टिक है; कुछ बच्चों को पढ़ाई करना अच्छा नहीं लगता जबकि पढ़ाई करना, और समझना अच्छी बात है।)

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

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

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

### 39. आवश्यकताएँ (Needs & Desires) अनंत और साधन सीमित -सहमत/असहमत

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

कक्षा:- 6 to 8

समय: 1-2 वादन

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थी सोचें कि आवश्यकताएँ अनंत क्यों लगती हैं या सीमित क्यों लगती हैं। स्वयं निष्कर्ष तक पहुँचने के

लिए उन्हें मन और शरीर का भेद स्पष्ट हो पाए। (इस स्पष्टता के लिए कुछ गतिविधियाँ आवश्यकतानुसार मन और शरीर से सम्बंधित इससे पहले करवाई जाएँ।)

**आवश्यक सामग्री:** किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक के लिए नोट:

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

#### गतिविधि के चरण:-

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

#### गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

#### क्या करें और क्या न करें

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

## 40. मेरा रिमोट मेरे पास

### (प्रतिक्रियात्मक व्यवहार और अनुक्रियात्मक व्यवहार)

कक्षा:- 6 to 8

समय: 1-2 वादन

गतिविधि का उद्देश्य: अपनी प्रतिक्रियाओं (reactions) के प्रति सजग रहकर विद्यार्थियों को उत्तरदायी और जिम्मेदार बनने के लिए प्रेरित करना।

समय: दो वादन

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

#### शिक्षक नोट:

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

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

#### गतिविधि के चरण:

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

#### सुझावित स्थितियाँ (Suggestive situations):

- दूसरे के कपड़ों पर सब्जी गिर जाना
- बाइक का कार से टक्कर होना
- खरीदा गया सामान नकली होना
- घर पर कप गिरकर टूटना
- अपनी गलती दूसरे पर थोपना
- किसी की उधार ली गई पुस्तक खो देना
- बॉल से खिड़की का शीशा टूटना
- सब्जी में नमक ज्यादा होना आदि।
- समूह में कोई एक विद्यार्थी चर्चा से निकले बिंदुओं को अपनी कॉपी में लिखे। निर्धारित समय पूरा होने के बाद प्रत्येक समूह बारी-बारी से 1-2 मिनट में इसे कक्षा में प्रस्तुत करे।  
क्या करें क्या न करें:  
(चार समूह की प्रस्तुति कराकर बाकी की प्रस्तुति दूसरे दिन करवाएँगे)
- शिक्षक भी किसी एक स्थिति को लेकर अपने बिंदुओं को कक्षा में साझा करें।

- अब शिक्षक बोर्ड पर नीचे दिए गए Reaction के कुछ संभावित चरणों को अव्यवस्थित रूप में लिखें और सभी समूहों को इन्हें 1-2 मिनट में इनके घटित होने के सही क्रम में रखने को कहें।

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

#### गतिविधि हेतु प्रस्तावित प्रश्न:-

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

#### क्या करें, और क्या न करें:

- विद्यार्थियों के समक्ष शिक्षक स्वयं रेस्पॉसिव (responsive) रहकर प्रेरणादायी बनें।
- विद्यार्थियों को अपनी व्यक्तिगत डायरी में reactive से responsive होने के लिए किए जाने वाले प्रयास लिखने और उनका अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अगर कक्षा में बच्चों की संख्या अधिक हो तो, इस गतिविधि को दो कालांश में करवाया जा सकता है ताकि सभी विद्यार्थियों को प्रस्तुति का अवसर मिल सके।

## खण्ड- 4 : अभिव्यक्ति

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

अभिव्यक्ति के दौरान छात्र पूरे सप्ताह के दौरान किए गए कार्य के माध्यम से अपने आचरण में आए स्थाई परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित करके उसे अपने शब्दों में पूरी कक्षा के सामने व्यक्त करेंगे। अभिव्यक्ति के दौरान शिक्षक इस बात को सुनिश्चित करेगा की प्रत्येक छात्र को अभिव्यक्ति का अवसर प्राप्त हो। जो छात्र बोलने में संकोच महसूस करते हैं, शिक्षक उन्हें प्रोत्साहित करके व्यक्त होने के लिए प्रेरित करें। इस पाठ्यक्रम में हर महीने के लिए सुझाव के रूप में एक अवधारणा दी गई है, जिस पर आधारित तीन से चार प्रश्न दिए गए हैं। शिक्षक प्रयास करे कि प्रत्येक सोमवार को बच्चों को मूल धारणा से अवगत करा दें और सप्ताह भर उस धारणा का ध्यान दिलाते रहें। फिर शनिवार को छात्र उस धारणा पर आधारित प्रश्नों के उत्तर के रूप में स्वयं को व्यक्त करेंगे।

दिए गए प्रश्न एवं अवधारणाएँ मात्र सुझाव के लिए हैं। शिक्षक अपने विवेकानुसार दिए गए प्रश्नों के इतर भी प्रश्न पूछ सकता है। केवल ध्यान इस बात का रहे कि बच्चे सहज महसूस करें और अधिक से अधिक अभिव्यक्ति दे सकें।

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



## आनंदम् पाठ्यचर्या: शनिवार का प्रस्तावित स्वरूप

दिन शनिवार

समय 30 मिनट

शिक्षकों के लिए

1. इस प्रश्न भंडार में जो प्रश्न दिए गए हैं शिक्षक बच्चों के दैनिक जीवन में सीखे गए अभ्यास को उनके व्यवहार में उतार पाने की योग्यता के आकलन के लिए प्रयोग में ला सकता है।
2. शिक्षक प्रत्येक सोमवार को छात्रों को सोचने के लिए कोई एक टास्क देगा और पूरे सप्ताह उस टास्क की याद दिलाता रहेगा।
3. अगले सप्ताह शिक्षक बच्चों से विगत सप्ताह में दिए गए टास्क पर आधारित अनुभवों के बारे में चर्चा करेगा। किसी भी टास्क को तब तक जारी रखा जा सकता है जब तक की वह बात छात्र के व्यवहार का हिस्सा न बन जाए।
4. हर सप्ताह बच्चों को अलग-अलग प्रकार के कार्यों में लगे रहने के लिए प्रेरित करें। हर सप्ताह चर्चा हेतु टास्क अलग होना चाहिए। अध्यापक इस बात को सुनिश्चित करें कि बच्चे वास्तव में वैसा ही जी रहे हैं जैसा वे कक्षा में कह रहे हैं।
5. शिक्षक छात्रों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे अपने किए गए कार्यों को परिवार तथा समुदाय और प्रकृति एवं विश्व तक पहुंचा सकें।

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

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

3	विनम्रता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आप अपने आस पड़ोस में कितने विनम्र लोगों को जानते हो? आप उनके बारे में क्या सोचते हो? आप के अनुसार विनम्र कैसे बना जा सकता है</li> <li>• स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति विनम्रता व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?</li> </ul>
4	साहस	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. क्या आप साहसी हैं? ऐसी कोई एक घटना सांझा कीजिए जहां आपने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति साहस दिखाया हो?</li> <li>2. आपके आसपास ऐसे कौन से आदर्श व्यक्ति रहते हैं जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति कभी साहस का प्रदर्शन किया हो? आप उनको आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं?</li> <li>3. स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति साहसी बनने के लिए आप दैनिक जीवन में क्या करोगे?</li> </ol>
5	दया	<ul style="list-style-type: none"> <li>• क्या इस सप्ताह में आपके मन में किसी के प्रति दया का भाव उभरा? किसके प्रति और क्यों? क्या आपने उनके प्रति दया व्यक्त की? कैसे?</li> <li>• आपके आसपास ऐसे कौन कौन से आदर्श व्यक्ति हैं जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति दया व्यक्त की हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं?</li> <li>• स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति दया व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?</li> </ul>



एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड  
तपोवन रोड, नालापानी  
देहरादून