

आरंभिक प्राथमिक

पाठशाला पाठ्यक्रम

सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक अध्ययन

दिल और दिमाग का शिक्षण

आरंभिक प्राथमिक

पाठशाला पाठ्यक्रम

सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक अध्ययन

दिल और दिमाग का शिक्षण



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम;SEE Learning®Curriculum) के हिंदी अनुवाद का कार्य सी लर्निंग इंडिया (SEE Learning India) द्वारा करवाया गया है।

अंग्रेजी से हिंदी अनुवाद श्रीमती उरा शेखर द्वारा
भाषात्मक संपादन श्री ब्रजेन्द्रनाथ सिंह, उरा शेखर एवं छवि राहुल द्वारा
कवर और लेआउट श्री मनीष कुमार शुक्ला एवं शाहबाज़ द्वारा

इस पुस्तक में आरंभिक प्राथमिक कक्षाओं के सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक अध्ययन के लिए लेसन प्लान सम्मिलित हैं।

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम अपनी कक्षाओं में लागू करने से पहले हम आपको ऑनलाइन एक परिचयात्मक कोर्स करने कि सलाह देते हैं : SEE 101(<https://seelearning-emory-edu/courses>)

यदि आपके कोई भी प्रश्न हैं या आप शिक्षक प्रशिक्षण या इस पाठ्यक्रम के क्रियान्वन से सम्बंधित किसी भी संशय का निवारण चाहते हैं तो आप इस ईमेल: contactus@seelearningindia-com पर लिखकर सी लर्निंग इंडिया से संपर्क कर सकते हैं।

इस पाठ्यक्रम के क्रियान्वन की प्रक्रिया में हम आपको वैश्विक एसईई अध्ययन समुदाय से जुड़ने के लिए आमंत्रित करते हैं, जहां आप अपने अनुभव साझा कर सकते हैं, दूसरों से सीख सकते हैं, और शैक्षिक विकास के अवसरों में भाग ले सकते हैं, जो आपको और आपके छात्रों दोनों के लाभ के लिए बनाये गए हैं।

Rights Reserved:
Copyright © Emory University 2019,
ISBN 978-0-9992150-0-5

Design by Estella Lum Creative Communications
Cover by Estella Lum Creative Communications

सामाजिक, भावनात्मक, एवं नैतिक अध्ययन;SEE Learning ®) एमोरी यूनिवर्सिटी, एटलांटा, जीए 30322 के सेंटर फॉर कंटेम्परेरी साइंस एंड कम्पैशन बेस्ड एथिक्स (मननशील विज्ञान और करुणा आधारित नैतिकता के केंद्र) द्वारा विकसित किया गया है।

ज़्यादा जानकारी के लिए संपर्क करें - www.compassion.emory.edu

विषय-सूची

परिचय और आभार

अध्याय 1

एक करुणामय कक्षा का निर्माण 15

अध्याय 2

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण 49

अध्याय 3

सजगता और स्व-जागरूकता को सुदृढ़ करना 120

अध्याय 4

भावनाओं का संचालन 181

अध्याय 5

एक दूसरे से परस्पर सीखने की कला 219

अध्याय 6

स्वयं और दूसरों के लिए करुणाभाव 243

अध्याय 7

हम साथ-साथ हैं का भाव 279

कैपस्टोन परियोजना

एक बेहतर विश्व का निर्माण 311

परिचय और आभार

प्रारंभिक कक्षाओं के लिए एसईई अध्ययन पाठ्यचर्या में आपका स्वागत है। इस पाठ्यक्रम को सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक शिक्षण परियोजना (एसईई अध्ययन) के अंतर्गत उपयोग के लिए रचा गया है, जिसे अमेरिकी राज्य जॉर्जिया के अटलांटा स्थित एमोरी विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर कंटेम्परेरी साइंस एंड कम्पैशन बेस्ड एथिक्स (मननशील विज्ञान और करुणा आधारित नैतिकता के केंद्र) द्वारा विकसित किया गया है।

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को लागू करने से पहले, यह अनिवार्य है कि स्कूल और शिक्षक पहले एमोरी विश्वविद्यालय या उसके किसी सहयोगी के साथ पंजीकरण करें तथा किसी ऑनलाइन या व्यक्तिगत शिक्षक तैयारी पाठ्यक्रम में भाग लें। इन चरणों को (जहां भी उपलब्ध हों) कर लेने से बेहतरीन क्रियान्वन सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी और छात्रों तक गुणवत्तापूर्ण अनुभव पहुंचेंगे।

इसके अलावा, शिक्षकों को एसईई अध्ययन— साथी पढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जो कार्यक्रम के व्यापक उद्देश्यों, औचित्य और इसकी रूपरेखा से अवगत कराएगा। विशेष रूप से कार्यान्वयन पर जो अध्याय हैं, उनमें इस पाठ्यक्रम को उपयोग करने की सबसे अच्छी व्यवहारिक जानकारी है। पाठ्यक्रम सीधे उस खंड में पाए गए एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम ढांचे पर आधारित है, जो काफी हद तक दलाई लामा के साथ—साथ अन्य विचारकों और शिक्षा विशेषज्ञों के काम से प्रेरित है। यह सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण (एसईएल) में सहयोग देने में बुनियादी मानव मूल्यों, व्यवस्थाओं की सोच, ध्यान व प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का कौशल और अन्य महत्वपूर्ण शिक्षण तरीके विकसित करने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है। जब आप इस पाठ्यक्रम के माध्यम से अपना काम करते हैं, तो आपको और आपके छात्र, दोनों को दुनियाभर के एसईई अध्ययन समुदाय में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यहां आप अपने अनुभवों को एक वैश्विक पटल पर साझा कर सकते हैं, दूसरों से सीख सकते हैं और मदद भी ले सकते हैं। साथ ही साथ यह पाठ्यक्रम आपकी और छात्रों की मदद के लिए बनाये गए व्यावसायिक विकास के कार्यक्रमों में सम्मिलित होने के लिए प्रोत्साहित भी करता है।

वर्ष 2016 से 2019 के दौरान छह सौ से अधिक शिक्षकों ने एसईई अध्ययन कार्यक्रम में भाग लिया। ये मूलभूत कार्यशालाएँ थीं, जिनके बाद इन शिक्षकों ने एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में दिए गए अध्ययन अनुभवों से अपनी कक्षाओं को अवगत कराया। फिर, एसईई अध्ययन टीम के कोर सदस्यों द्वारा उनकी कक्षाओं का दौरा किया गया। अपनी प्रतिक्रिया और सुझावों द्वारा उन्होंने इन कक्षाओं को बेहतर बनाने में योगदान भी दिया।

इस पाठ्यक्रम को एसईई अध्ययन की वरिष्ठ कार्यक्रम सलाहकार, लिंडा लांटीएरी, ब्रेंडन ओजवा — डी सिल्वा, एसईई अध्ययन के लिए सहयोगी निर्देशक और एसईई अध्ययन की परियोजना समन्वयक लिंडी सेट्टेवेन्डेमी की देखरेख में तैयार किया गया। इसके अलावा, अन्य मुख्य पाठ्यक्रम लेखकों में एन मैके ब्रायसन, जेनिफर नॉक्स, एमिली ऑयर, केली रिचर्ड्स और क्रिस्टा टिनारी शामिल हैं। कई अन्य शिक्षकों और पाठ्यक्रम लेखकों ने पाठ्यक्रम के पुराने संस्करणों में विभिन्न मूल्यवान योगदान दिया और लगभग सौ शिक्षकों ने व्यक्तिगत अध्ययन अनुभवों पर महत्वपूर्ण प्रतिक्रिया प्रदान की। एसईई अध्ययन कार्यक्रम के सभी पहलुओं के साथ, इस प्रक्रिया की देखरेख एमोरी के सेंटर फॉर कंटेम्परेटिव साइंस एंड कम्पैशन—बेस्ड एथिक्स (मननशील विज्ञान और करुणा आधारित नैतिकता के केंद्र) के निर्देशक डॉ. लोबसांग तेनजिन नेगी ने भी की।

कार्यक्षेत्र और अनुक्रम

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में सात अध्याय (या इकाइयाँ) और एक अंतिम कैपस्टोन परियोजना शामिल है। प्रत्येक अध्याय एक परिचय के साथ शुरू होता है, जो अध्याय की प्रमुख सामग्री को रेखांकित करता है। इसके बाद तीन से सात अध्ययन अनुभव (या पाठ) होते हैं। प्रत्येक अध्ययन अनुभव को डिज़ाइन किया गया है कि इसको करने में 20 से 40 मिनट का समय लगेगा। यह सुझाया गया समय, किसी भी अध्ययन अनुभव और उसके घटकों को पूरा करने के लिए न्यूनतम समय माना जाये। हालांकि, यदि आपके पास समय हो तो आप अध्ययन अनुभवों को ज़्यादा समय दे सकते हैं। एक या अधिक दिनों में विस्तारित करके, ज़्यादा गहरी और अधिक समझ विकसित कर सकते हैं। यदि एक सत्र में एक अध्ययन अनुभव पूरा नहीं हो पा रहा है तो इन अध्ययन अनुभवों को आसानी से दो खंडों में विभाजित किया जा सकता है।

प्रत्येक अध्ययन अनुभव में पांच भाग होते हैं। यह है।:

1. चेक-इन
2. प्रस्तुति / चर्चा
3. अंतर्दृष्टि गतिविधि
4. चिंतन अभ्यास
5. डी- ब्रीफ

एसईई अध्ययन अनुभव के ये पांच भाग एसईई अध्ययन के शैक्षणिक मॉडल के अनुरूप हैं, जो पहले प्राप्त ज्ञान को विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि में बदलता है और उससे फिर सन्निहित समझ विकसित करने में मदद करता है। इसमें जो प्रस्तुति / चर्चा भाग है, वह प्राप्त ज्ञान के संदेशों को स्पष्टता से प्रेषित करता है। अंतर्दृष्टि गतिविधियाँ, महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टियों को प्रेरित करती हैं और चिंतन के अभ्यास, गहन व्यक्तिगत चिंतन के अवसर देकर, सन्निहित समझ विकसित करने में मदद करते हैं। इन्हें पाठ्यक्रम के अध्याय 1 के परिचय में अधिक विस्तार से समझाया गया है।

अध्यायों और अध्ययन अनुभवों के अनुक्रम को रचने में सावधानी बरती गई है ताकि वे धीरे-धीरे परस्पर एक दूसरे का निर्माण करें तथा एक दूसरे को सुदृढ़ करें। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि आप उन्हें प्रस्तुत क्रम में ही पूरा करें। अनुसंधान से पता चला है कि एसईई अध्ययन जैसे शैक्षिक कार्यक्रम, सबसे अच्छा कार्य तब करते हैं जब वे चार सिद्धांतों का पालन करके क्रियान्वित होते हैं, जिन्हें सेफ¹(SAFE) के नाम से जाना जाता है। वे हैं:

- (SEQUENCE) अनुक्रम: कौशल विकास को बढ़ावा देने के लिए संयोजित और समन्वित गतिविधियाँ।
- (ACTIVE) सक्रिय: छात्रों को नए कौशल और दृष्टिकोण में दक्ष करने के लिए सक्रिय रूप में शिक्षण।
- (FOCUSSED) केंद्रित: व्यक्तिगत और सामाजिक कौशल विकसित करने पर जोर।
- (EXPLICIT) स्पष्ट: कुछ विशिष्ट सामाजिक और भावनात्मक कौशलों पर लक्षित।

¹ Collaborative for Academic, Social, And Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/what-is-sel/approaches/>

क्रमानुसार ना चलके, बीच में से किसी भी अध्याय को अकेले उठा कर क्रियान्वित करना छात्रों को भ्रमित (confuse) कर सकता है। उदाहरण के लिए, पाठ्यक्रम की शुरुआत में कई विचार (जैसे कि परस्पर निर्भरता या स्नायुतंत्र को शांत करने के लिए प्रतिरोध (रेज़िलिएंस) का उपयोग) बाद में आगे बढ़ाए जाते हैं। जैसे कि प्रणालियों को समझने के लिए परस्पर निर्भरता के सिद्धांत को याद रखना। ऐसे ही भावनाओं को समझने के लिए स्नायु तंत्र के बारे में याद रखना। चूंकि एसईई अध्ययन, एक प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) और आघात सूचित (बच्चों को विसंगतियों से बचाने संबंधी वैज्ञानिक शिक्षण पद्धति) कार्यक्रम है। प्रतिरोध (रेज़िलिएंस) कौशल, अध्याय 2 में छात्रों को पढ़ाया जाता है। इस अध्याय को छोड़ देने से इस कार्यक्रम की मूल आत्मा खत्म हो जाएगी। अनुभवों की इस यात्रा में अपने छात्रों को एक समय में एक कदम आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करें। ऐसा करने से आप यह सुनिश्चित करेंगे कि आपके छात्र मूलभूत समझ के साथ, हर खंड की अच्छी समझ बनाते हुए आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ रहे हैं। इससे आखिर में पाठ्यक्रम के मुख्य विचारों पर उनकी पकड़ मजबूत होगी और उन्हें इसका एहसास भी होगा। यदि आपके लिए पूरा पाठ्यक्रम क्रियान्वित करना संभव न हो तो आप नीचे दिए गए संक्षिप्त रूप को अपना सकते हैं और क्रियान्वित कर सकते हैं।

अध्याय 1: एक करुणामय कक्षा का निर्माण

यह अध्याय बताता है कि कैसे प्रत्येक अध्याय में प्रणालीगत सोच, करुणा और विवेचनात्मक सोच का निर्माण किया जाता है। एसईई अध्ययन मूल रूप से छात्रों को अपना और दूसरों का ध्यान बेहतरीन तरीके से रखना सिखाता है। खासतौर पर सबकी सामाजिक व भावनात्मक सेहत और खुशी का। इसलिए, सम्पूर्ण एसईई अध्ययन को आप करुणा में निहित देखते हैं। स्वयं के लिए करुणा और दूसरों के लिए भी करुणा। अब ऐसे में सिर्फ छात्रों को अपने एवं औरों के प्रति दयालु होने के लिए नहीं कहा जा सकता। इसके लिए आवश्यक है, इसके पीछे की मानसिकता के मूल्य की खोज करवाना। इसके बहुत सारे तरीके सिखाना और उपकरणों का एक सेट प्रदान करना। जैसे ही छात्रों में इन उपकरणों और विधियों की समझ विकसित होगी, वे खुद इन्हें अपने पर लागू करना शुरू कर देंगे। और उस समय, वे अपने और परस्पर एक दूसरे के शिक्षक बन जाएंगे।

अध्याय 2: प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण

हमारा शरीर खासकर हमारा स्नायु तंत्र हमारी खुशी और कल्याण (कुशल मंगल) में क्या भूमिका निभाता है इसकी खोज हम अध्याय 2 में करेंगे।

आधुनिक जीवन में, हमारा शरीर कभी-कभी हमारे अस्तित्व पर कोई वास्तविक खतरा नहीं होने पर भी, खतरे की प्रतिक्रिया देता है या खतरा खत्म होने के बाद भी खतरे की भावना को पकड़ लेता है। यह एक स्नायु तंत्र के अनियंत्रित होने का कारण बन सकता है, जिससे छात्रों के ध्यान केंद्रित करने और सीखने की क्षमता और यहां तक कि उनके शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। सौभाग्य से, छात्र अपने शरीर और दिमाग को शांत करना सीख सकते हैं और अपने स्नायु तंत्र को नियंत्रित कर सकते हैं। यह अध्याय छात्रों को इसी प्रकार की स्वयं की देखभाल के लिए प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के कौशल से परिचय कराता है।

इनमें से कई कौशल आघात और प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के कार्यों के माध्यम से विकसित किए गए थे और ये रोग-लक्षण और वैज्ञानिक अनुसंधान के एक महत्वपूर्ण निकाय पर आधारित हैं। यह संभव है कि अपने छात्रों के साथ शरीर की संवेदनाओं की खोज करते समय, उनमें से कुछ को कठिन अनुभव होंगे, जो आप अपने दम पर पर्याप्त रूप से निपटने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। खासकर यदि वह पूर्व में या अभी किसी आघात से पीड़ित हैं। ऐसे समय पर, तत्काल उपाय, एक अचानक आई प्रतिक्रिया के तत्काल बाद बच्चे को सुझाई जा सकती हैं। यदि आपके पास परामर्शदाता या स्कूल मनोवैज्ञानिक, या एक बुद्धिमान प्रशासक या सहकर्मी हैं, तो हम आपको आवश्यक रूप से सहायता लेने और आगे की सलाह लेने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। हालांकि, एसईई अध्ययन में लिया गया दृष्टिकोण एक प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) आधारित दृष्टिकोण है, जो छात्रों की व्यक्तिगत शक्तियों पर केंद्रित है, न कि आघात के उपचार पर। ये सामान्य कुशल मंगल के कौशल हैं, जो आघात- अनुभव के स्तर की परवाह किए बिना किसी के लिए भी फायदेमंद हो सकते हैं। जब छात्रों को अपने स्नायु तंत्र को विनियमित करने की क्षमता पर महारथ हासिल होने लगेगी, तब उनको एसईई अध्ययन के अगले तत्वों का पता लगाने, ध्यान केंद्रित करने और भावनात्मक जागरूकता विकसित करने के लिए अच्छी तरह से तैनात किया जाएगा।

अध्याय 3: सजगता और स्व-जागरूकता को सुदृढ़ करना

स्वयं और दूसरों के लिए करुणाभाव को जानने के लिए सिर्फ अपने शरीर और स्नायु तंत्र को ही जानना “शारीरिक ज्ञान” काफी नहीं है। इसके साथ “भावनात्मक ज्ञान” और हमारा मन-मस्तिष्क कैसे काम करता है, यह जानना भी ज़रूरी है। इसके लिए, हमें अपने मस्तिष्क और अपने अनुभवों के प्रति सजग रहने और बारीकी से देखने में सक्षम होना चाहिए। यह अध्याय 3 का विषय है, “सजगता और स्व जागरूकता को सुदृढ़ करना।”

सजगता प्रशिक्षण के छात्रों के लिए कई फायदे हैं। यह एकाग्रता में वृद्धि करता है, सीखने की और जानकारी याद रखने की क्षमता को सुगम बनाता है। यह एक व्यक्ति को अपने आवेगों को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने की शक्ति देता है। यह शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले तरीकों से शरीर और मन को शांत करता है। हालांकि अक्सर हम छात्रों को “ध्यान दें!” “या “सावधानी बरतें” कह देते हैं, लेकिन ये करना कैसे है, इसके तरीके शायद ही कभी छात्रों को सिखाए जाते हैं जिनसे वे सजग रहने के कौशल को अपने अन्दर विकसित और सुदृढ़ कर सकते हैं। एसईई अध्ययन में सजगता विकसित करने के लिए दृढ़ निश्चय का माध्यम नहीं अपनाया जाता है, बल्कि किसी भी अन्य कौशल की तरह अभ्यास के अवसरों को सम्मानपूर्वक बार-बार देकर विकसित किया जाता है।

छात्रों को जिन चीजों में दिलचस्पी होती है उनके प्रति बारीकी से सजग रहने या ध्यान देने में उन्हें कोई परेशानी नहीं होती। सजग रहना या ध्यान देना समस्या तब है, जब चीजें कम प्रेरक होती हैं या जब भटकाव ज्यादा होता है। अध्याय 3 सजगता प्रशिक्षण पर एक बहुआयामी दृष्टिकोण प्रदान करता है। सबसे पहले, यह सजगता प्रशिक्षण और इसके संभावित लाभ के विचार का परिचय देता है। दूसरा, यह छात्रों को दिखाता है कि जब हम चीजों के प्रति सजग रहते हैं, तो हम उन्हें अपनी धारणाओं से कहीं अधिक दिलचस्प पाते हैं। तीसरा, यह सजग रहने के अभ्यासों का परिचय देता है, जो आकर्षक और सुलभ हैं। अंत में, यह सजग रहने के लिए ऐसी वस्तुओं के साथ सजगता प्रशिक्षण का परिचय देता है, जो अधिक सामान्य/अप्रिय और कम प्रेरक होती हैं। जैसे, किसी की सांस पर ध्यान देना या चलना जैसे सरल कार्य। इस पूरे अध्याय के दौरान, छात्रों को यह ध्यान देने के लिए आमंत्रित किया जाता है कि उनके मन और शरीर का क्या होता है जब वह शांति, स्थिरता और स्पष्टता के साथ सजग रहने में सक्षम होते हैं।

अध्याय 4: भावनाओं का संचालन

भावनाओं को कारण—प्रभाव और प्रणाली की सोच की श्रृंखलाओं के संदर्भ में भी सिखाया जाता है। यह अध्याय छात्रों को उनकी भावनाओं के बारे में सोचने के विचार से परिचित कराने में मदद करता है और एक “मन का मानचित्र”, विकसित करना शुरू कर देता है। इसका अर्थ है, विभिन्न मानसिक अवस्थाओं जैसी भावनाओं और उनकी विशेषताओं की समझ। मन का यह मानचित्र एक प्रकार की भावनात्मक साक्षरता है। यह मानचित्र भावनात्मक बुद्धिमत्ता में योगदान देता है और छात्रों को अपने भावनात्मक जीवन को बेहतर ढंग से संचालन करने में मदद करता है, क्योंकि मजबूत भावनाएं व्यवहार को प्रेरित कर सकती हैं। इसलिए अपनी भावनाओं का संचालन करना सीख के, छात्र यह भी सीख रहे हैं कि कैसे खुद को और दूसरों को नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहारों को “रोक के रखें ” या उनके बारे में संयम बरतें। जब वे इसे पहचानते हैं तो वे “भावनात्मक स्वच्छता” को विकसित करने के मूल्य को समझेंगे। इसका मतलब भावनाओं को दबाना नहीं है, बल्कि इसका मतलब है कि उनके साथ काम करने का एक स्वस्थ तरीका विकसित करना है।

अध्याय 5: एक दूसरे से परस्पर सीखने की कला

इस अध्याय के साथ, पाठ्यक्रम व्यक्तिगत से सामाजिक ज्ञान—क्षेत्र में बदल जाता है और यहां अध्ययन अनुभव छात्रों को दूसरों की ओर अपना ध्यान रूपांतरित करने में सहायता करते हैं। अभी तक अध्याय 1 से 4 में विकसित किये गए व्यक्तिगत ज्ञान क्षेत्र के कई कौशल यहां भी लागू किए जा सकते हैं, परन्तु इस बार अपने सहपाठियों पर और उन लोगों पर जिनका वे दैनिक जीवन में सामना करते हैं।

इस उम्र के बच्चे स्वाभाविक रूप से दूसरों के बारे में उत्सुक होते हैं और उनके प्रति चौकस रहते हैं लेकिन उनके पास यह जानने का कौशल नहीं होता है कि वे दूसरों से कैसे जुड़ें, उनसे कैसे सवाल पूछें या कैसे सार्थक तरीकों से उनसे अपनी समानताओं और मतभेदों का पता लगाएं। यह अध्याय तीन प्रमुख क्षेत्रों पर केंद्रित है, तीनों एक ही अध्ययन अनुभव में सम्मिलित हैं। दूसरों की भावनाओं को संदर्भ में समझना; सचेतन श्रवण (सुनना) तथा ऐसे तरीकों की खोज करना, जिसमें इंसान भिन्न और समान हो। इन सारे अध्ययन अनुभवों का निरंतर अंतर्निहित विषय समानुभूति है। यानि किसी अन्य व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति और उसकी परिस्थिति समझने और अपने आप को उस परिस्थिति में रखकर सोचने की क्षमता। समानुभूति, और इसका सहायक कौशल यानि सचेतन सुनना, अगले अध्याय आत्म—करुणा और दूसरों के लिए करुणा के लिए आधार तैयार करते हैं।

इस उम्र में, बच्चे कभी—कभी यह मान सकते हैं कि दूसरे हमेशा वैसा ही सोचते और अनुभव करते हैं, जैसा वे स्वयं करते हैं, या इससे बिलकुल उलट वे दूसरों के मतभेद जानकार यह सोच सकते हैं कि दूसरे उनसे बिलकुल ही अलग हैं। इस अध्याय का उद्देश्य इन दो चरम सीमाओं के बीच के मध्य क्षेत्र का पता लगाना है। चाहे समानताएँ या मतभेद हों, दोनों की सराहना करें और सब जानते हुए यह ध्यान रखें कि कोई एक दूसरे की उपेक्षा न करता हो। इस तरह की मध्यस्थिति पर रहकर, जब कोई समानताओं और मतभेदों दोनों को गले लगाता है, तब इंसान में दूसरों के लिए सम्मानजनक और वास्तविक करुणा का प्रवाह हो सकता है।

अध्याय 6: स्वयं और दूसरों के लिए करुणाभाव

यह अध्याय इस बात पर केंद्रित है कि छात्र एक-दूसरे के प्रति और खुद के प्रति अधिक दयालु होना कैसे सीख सकते हैं। मुख्य रूप से, इसमें छात्रों को अपने स्वयं के और दूसरों के भावनात्मक जीवन के बारे में जागरूकता बढ़ाने में मदद मिलेगी। जब छात्र दूसरों की भावनाओं और व्यवहार को संदर्भ में समझने में सक्षम होंगे, तब वे दूसरों के साथ संवेदना रख पायेंगे। सीखने के परिणाम: वे दूसरों के साथ अधिक जुड़ाव और कम पृथक् (अकेलापन) महसूस करेंगे।

इस अध्याय का अतिव्यापी विषय करुणा और आत्म-करुणा है। विख्यात विद्वान डॉ. थुपटेन जिनपा ने करुणा को “चिंता की भावना के रूप में परिभाषित किया है: जब हम किसी अन्य व्यक्ति के दुख को देखते हैं और उस दुख को दूर भगाने के लिए प्रेरित महसूस करते हैं।”² इसीलिए करुणा दूसरे की स्थिति के बारे में जागरूकता तथा उनसे समानुभूति रखने की क्षमता पर निर्भर करती है, इसी के साथ, उस व्यक्ति के प्रति स्नेह तथा प्रेम की भावना भी हो। ये गुण सिर्फ दूसरों के प्रति नहीं बल्कि आत्म-करुणा के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। मनोवैज्ञानिक डॉ. क्रिस्टिन नेफ, जो इस विषय पर दुनिया के प्रमुख विशेषज्ञों में से एक हैं, लिखती हैं कि आत्म-करुणा का अर्थ है “व्यक्तिगत असफलताओं का सामना करने के बाद भी खुद के प्रति दयालु और समझदार रहना”³

युवा छात्रों को स्व-करुणा की तलाश में मदद करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि वे जीवन के ऐसे चरण में प्रवेश कर रहे हैं, जहां उनके शिक्षक, उनके माता-पिता, अभिभावक और साथी लगातार कई तरीकों से उनका मूल्यांकन करेंगे। इसलिए यह अत्यधिक नाजुक और महत्वपूर्ण है कि वे यह सीखें कि शिक्षण में या जीवन में वे जो भी विफलता हासिल करते हैं वह उनकी व्यक्तिगत क्षति नहीं होती, बल्कि यह उनके भविष्य के विकास की तरक्की के लिए एक अनुभव की तरह काम आएगा।

अध्याय 7: हम साथ-साथ हैं का भाव

अध्याय 7, प्रणालियों और प्रणालीगत सोच पर केंद्रित है। यह पूरी तरह से नए विषय नहीं हैं, क्योंकि इनका पाठ्यक्रम में पहले भी परिचय दिया गया है। अध्याय 1 में छात्रों ने एक पारस्परिक निर्भरता का जाल बनाया, जिसमें उन्होंने देखा कि कितनी चीजें एक ही वस्तु या घटना से जुड़ी हुई होती हैं। अध्याय 3 और 4 में, उन्होंने पता लगाया कि भावनायें कैसे किसी सन्दर्भ (परिस्थिति) के वशीभूत किसी ना किसी कारण से उजागर होती हैं। उन्होंने यह भी समझा कि कैसे एक चिंगारी जंगल की आग में बदल सकती है, जिससे उसके आस-पास की हर चीज़ प्रभावित होती है। प्रणाली की सोच वैसे तो पूरे पाठ्यक्रम में निर्मित है, लेकिन इस अध्याय में यह सीधे और स्पष्ट रूप से समझाई गयी है।

एसईई अध्ययन प्रणालीगत सोच को ऐसे परिभाषित करता है: “कैसे व्यक्ति, वस्तु और घटनाएं तमाम जटिलताओं के बावजूद अन्य व्यक्तियों, वस्तुओं और घटनाओं पर निर्भर रहते हैं। यह पारस्परिक निर्भरता के सिद्धांत पर आधारित है।”

² Jinpa, Thupten. A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives (Avery, 2016), xx.

³ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

हालांकि यह सुनने में जटिल लग सकता है लेकिन छोटे बच्चों तक के पास प्रणालीगत सोच की एक जन्मजात क्षमता होती है। यद्यपि, वे 'प्रणाली' शब्द का उपयोग नहीं कर सकते हैं लेकिन उनके पास एक सहज समझ है कि उनका परिवार या घर एक जटिल इकाई है और उसके वातावरण की एक विशिष्ट गतिशीलता है। एक परिवार या कक्षा में हर कोई एक जैसी चीजों को पसंद नहीं करता है और ना ही एक तरह से कार्य करता है। इसलिए, इन प्रणालियों में एक चीज़ को बदलना सभी को प्रभावित कर सकता है। अब प्रणालीगत सोच की इस सहज क्षमता को ही अभ्यास और व्यवहारिक माध्यम से आगे बढ़ाने की आवश्यकता है।

एसईई अध्ययन कैपस्टोन परियोजना: एक बेहतर विश्व का निर्माण

एसईई अध्ययन कैपस्टोन परियोजना आपके छात्रों को पूर्णता प्रदान करने वाली एक क्रियाशील गतिविधि है। एसईई अध्ययन के अभ्यास में लगे छात्र इस बात पर विचार करते हैं कि ऐसा क्या होगा यदि उनका पूरा स्कूल दयालुता और आत्म – करुणा का स्कूल हो जाए। कल्पना करने के बाद कि यह कैसा दिखेगा, वे अपनी इसी कल्पना की तुलना वास्तव में उनके स्कूल में क्या हो रहा है, उससे करते हैं। इसके बाद, वे कोई एक क्षेत्र चुनते हैं जिसपर केन्द्रित होकर वे कार्य करेंगे और उसके लिए व्यक्तिगत और सामूहिक कार्यों का एक सेट तैयार करते हैं। इन कार्यों में संलग्न होने के बाद, वे अपने अनुभवों को दर्शाते हैं और अपनी समझ दूसरों के साथ साझा करते हैं।

कैपस्टोन परियोजना को आठ चरणों में विभाजित किया गया है। इनमें से प्रत्येक को पूरा करने के लिए न्यूनतम एक सत्र लगेगा। यह पाठ्यक्रम पूरे स्कूल वर्ष की सामग्री के रूप में कार्य करता है। जैसा कि आप पूरे पाठ्यक्रम को पूरा करने और कैपस्टोन परियोजना के साथ समाप्त करने की योजना बना रहे हैं, तो यह अनुशंसा की जाती है कि आप कम से कम आठ सत्र की तैयारी करें। आदर्श रूप से इस सहयोगी परियोजना के पूरा होने के लिए कम से कम 10–12, सत्र आवश्यक होंगे।

अनुकूलन

कक्षाओं और स्कूल में क्या आवश्यक है, इसका सबसे अच्छे निर्णय शिक्षक ही कर सकते हैं। इस प्रकार, आप अपने छात्र समूह के संदर्भ के अनुसार अध्ययन अनुभवों में दी गयी कहानियों या परिदृश्यों में दिए गए पात्रों के नाम और अन्य विशिष्ट विवरणों को अपने हिसाब से बदलने के लिए स्वतंत्र अनुभव करें। यदि आप अधिक महत्वपूर्ण बदलाव करने पर विचार कर रहे हैं तो हम आपको पहले उस अध्ययन अनुभव के उद्देश्यों को ध्यान से देखने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। साथ ही यह सुनिश्चित करने के लिए कहेंगे कि आप अपने किसी सहकर्मी के साथ इन परिवर्तनों पर चर्चा कर लें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि ये बदलाव कहीं अनायास ही उस अध्ययन अनुभव के आशय को, उससे अपेक्षित प्रभाव को, या उसकी कुशलता को बदल न दें।

संक्षिप्त संस्करण

यदि आप संपूर्ण एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को लागू नहीं कर सकते हैं, तो हम निम्नलिखित संक्षिप्त संस्करण को करने की सलाह देते हैं। इससे पाठ्यक्रम की लंबाई आधी हो जाती है, लेकिन सभी अध्यायों से महत्वपूर्ण तत्व शामिल होते हैं और तार्किक क्रम में आगे बढ़ते हैं ताकि बाद में एक उचित आधार पर कौशल का निर्माण किया जा सके। संक्षिप्त संस्करण में निम्नलिखित अध्ययन अनुभव (अ. अ.) होते हैं और अंतिम कैपस्टोन परियोजना को छोड़ दिया जाता है। यदि पूरा संक्षिप्त संस्करण नहीं किया जा सकता है, तो उतना करें, जितना समय इजाज़त देता हो।

अध्याय 1: अ.अ: 1, अ.अ: 4, अ.अ: 5

अध्याय 5: अ.अ: 1

अध्याय 2: अ.अ: 1, अ.अ: 2, अ.अ: 4, अ.अ: 5

अध्याय 6: अ.अ: 1, अ.अ: 3, अ.अ: 4

अध्याय 3: अ.अ: 1, अ.अ: 2, अ.अ: 4

अध्याय 7: अ.अ: 1, अ.अ: 2,

अध्याय 4: अ.अ: 1, अ.अ: 2, अ.अ: 4

एसईई अध्ययन का प्रभावी क्रियान्वयन

किसी भी कार्यक्रम से छात्रों को कितना लाभ मिला है और उसके क्या परिणाम निकले हैं, यह निर्भर करता है कि उसका क्रियान्वयन कैसे हुआ है।⁴ क्रियान्वयन से तात्पर्य उन तरीकों से है, जिनसे किसी कार्यक्रम को अमल में लाया जाता है। यह कार्यक्रम प्रभावशीलता⁵ का एक अनिवार्य घटक है और कार्यक्रम को सुविधाजनक बनाने की एक तस्वीर पेश करता है। कार्यक्रम के माध्यम से जिन परिणामों को प्राप्त करने का हम लक्ष्य बनाते हैं, वह प्राप्त करने के लिए स्कूलों में साक्ष्य आधारित कार्यक्रम का गुणात्मक क्रियान्वयन आवश्यक है।

एसईई अध्ययन को लागू करते समय, कार्यक्रम रचयिताओं द्वारा डिजाइन किए गए तरीके (पूर्ण निष्ठा) से सभी अध्ययनों और गतिविधियों को (सुनिश्चित मात्रा में) पूरा करने के महत्व को पहचानना महत्वपूर्ण है ताकि आपके कक्षा वातावरण में सफलता की संभावना अधिकतम रहे। उच्च गुणवत्ता वाले क्रियान्वयन को हासिल करने के लिए, यह सुनिश्चित करें कि पाठ्यक्रम एसईई अध्ययन ढांचे के स्थापित और सिद्धांत संचालित दिशानिर्देशों के अनुरूप सुगम हो।

अनुसंधान हमें दिखाता है कि क्रियान्वयन प्रक्रिया की निरंतर निगरानी और समर्थन महत्वपूर्ण है। अपने मेटा विश्लेषण में, डर्लाक और सहकर्मियों ने पाया कि इस कार्यक्रम के शैक्षणिक लाभ और इसके सकारात्मक प्रभाव (अवसाद और चिंता में कमी, खराब आचरण जैसी समस्याओं में कमी) लगभग दोगुने हो जाते हैं, जब एसईई पाठ्यक्रम को पूरी निष्ठा से डिजाइन के अनुसार और जिस मात्रा में सुझाया गया है वैसे ही लागू किया जाए।⁶

हालांकि यह ज़रूरी है कि इस प्रोग्राम का और इसके हर एक भाग का क्रियान्वयन पूरी तरह से हो और पाठ्यचर्या के लक्ष्यों और वर्णन के अनुसार ही हो। लेकिन यह भी काफी आम है कि इस प्रोग्राम को अपने सन्दर्भ और परिस्थिति अनुसार ढालकर क्रियान्वयन किया गया है। आप अपने शिक्षण के तरीके को मेल खाने वाले तरीके के अनुसार इस पाठ्यक्रम को सुगम बनाने की भूमिका खुद तय कर सकते हैं। यानि आपको कैसे सुगमकर्ता बनना है, वह आप अपने शिक्षण तरीके के अनुसार तय करेंगे। या छात्रों की जरूरत और रुचि के अनुसार जो अनुकूल हो वैसे शिक्षण कर सकते हैं। कई बार समय के अभाव में पूर्ण क्रियान्वयन कर पाना मुश्किल होता है लेकिन ध्यान दें कि इस कारण यदि क्रियान्वयन का तरीका बहुत ज़्यादा बदला गया तो यह पाठ्यक्रम की प्रभावशीलता से समझौता हो सकता है।

⁴ एसईई अध्ययन प्रोग्राम प्रोफेसर किम्बर्ली स्चोनेर्ट— रेड्कल के प्रति अपनी—तज्ञता व्यक्त करता है। इस परिचय के अध्याय में इस भाग और अगले भाग में अपना योगदान देने के लिए

⁵ दुर्लक, ज. अ. (2016). "सामाजिक और भावनात्मक अध्ययन में प्रोग्राम क्रियान्वयन : आधारभूत मुद्दे और शोध में प्राप्त परिणाम." केंब्रिज जर्नल अफ एजुकेशन, 46, 333– 345.

⁶ दुर्लक, ज. अ., वेइस्बेर्ग, आर. पी., धिम्मन्की, ऐ.बी., टेलर, आर.डी.,— स्चेल्लिनोर, के. बी. (2011). "छात्रों के सामाजिक और भावनात्मक समझ को बढ़ाने के प्रभाव: स्कूल आधारित सार्वभौमिक का एक उमजं विश्लेषण "

उच्च कार्यान्वयन की गुणवत्ता स्थापित करने के लिए निम्न मुख्य अवधारणायें हैं:

- **निष्ठा:** किस हद तक पाठ्यक्रम के प्रमुख तत्वों को डिज़ाइन के अनुरूप सिखाया जाता है।
- **मात्रा:** कार्यक्रम का कितना भाग पूर्ण किया जाता है (कितने पाठ, कितनी पूर्णता से)।
- **वितरण की गुणवत्ता:** क्रियान्वयन पूरी तरह से कैसे संचालित होता है और प्रशिक्षक यानी फ़ैसिलिटेटर को प्रशिक्षण कैसा प्राप्त हुआ और उसको कितनी मदद मिलती है।
- **अनुकूलन:** कोई भी तरीका जिससे कार्यक्रम को बदला गया हो या परिस्थिति अनुसार अनुकूल बनाया गया हो।
- **प्रतिभागिता:** छात्रों ने किस हद तक गतिविधियों में भाग लिया।⁷

सामाजिक और भावनात्मक अध्ययन (एसईएल) क्या है?

एसईई लर्निंग ढांचा सामाजिक और भावनात्मक अध्ययन (एसईएल) में किए गए अभिनव कार्यों और अन्य शैक्षिक पहलों का नतीजा है, जो स्कूलों में समग्र शिक्षा शुरू करना चाहते हैं। एसईएल में वो प्रक्रियाएं शामिल हैं जिससे कोई भी छात्र या वयस्क ऐसी दक्षता (ज्ञान, रवैया, कौशल) हासिल करता है, जिसके द्वारा वह अपनी भावनाओं और एहसासों को नियंत्रित कर सकता है, दूसरों के प्रति संवेदना रख सकता है। इसके परिणाम से वह अपने जीवन में सकारात्मक लक्ष्य तय कर सकता है तथा उन्हें हासिल कर सकता है, अपने रिश्ते सकारात्मक रवैये से चला सकता है, नए रिश्ते बना सकता है और अपने जीवन के निर्णय जिम्मेदारी से ले सकता है। इससे अपने आप को, अपने रिश्तों को और अपने काम को प्रभावी ढंग से और नैतिकता के साथ संभाला जा सकता है।⁸

एसईएल दक्षताओं को “निपुणता कौशल” के रूप में देखा जाता है क्योंकि मानव जीवन का शायद ही कोई पहलू हो जो इनमें अंतर्निहित ना हो। प्रासंगिक रणनीति और अभ्यास प्रदान करता है जिससे वे “जीवन के संघर्षों” के लिए तैयार हो सकें न कि “संघर्षों के जीवन” में जियेंस⁹ एसईएल दक्षताओं में स्वस्थ जीवन के अभ्यास, सक्रिय नागरिकता और विद्यालय में शैक्षणिक और सामाजिक सफलता के लिए ज़रूरी मूलभूत कौशल शामिल हैं। एसईएल को कभी-कभी “लापता टुकड़ा” कहा जाता है, क्योंकि ये विद्यालय की सफलता के लिए ज़रूरी एक ऐसा हिस्सा है, जिसपर इतने सालों में अभी तक स्पष्ट रूप से बहुत अधिक ध्यान नहीं दिया गया था। एसईएल सीखने के सक्रिय दृष्टिकोण पर जोर देता है, जिसमें सिखाये गए कौशल को पाठ्यक्रम के किसी भी क्षेत्र और सन्दर्भ में इस्तेमाल किया जा सकता है। यदि अवसर आए तो ये कौशल सकारात्मक दृष्टिकोण, व्यवहार और सोच के अभ्यास करने के लिए सर्वोत्तम हैं। अच्छा समाचार यह है कि एसईएल कौशल को आगे बढ़ने का पोषण, देखभाल का वातावरण और अनुभवों के अवसर देकर सीखा जा सकता है।¹⁰

⁷ दुर्लक, जे.ऐ. एवं दु ग्रे, ई.पी.(2008). “क्रियान्वन से फर्क पड़ता है प्रोग्राम के परिणामों में क्रियान्वन का प्रभाव एवं क्रियान्वन को प्रभावित करने वाले घटक.” अमेरिकन जर्नल ऑफ कम्युनिटी साइकोलॉजी, 41, 327–350; Durlak J-A-(2016)- PProgramme implementation in socialAnd emotional learning: basic issuesAnd research findings-β Cambridge Journal of Education, 46, 333-345.

⁸ Weissberg, R. P., Durlak, J.A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P.(2015). “SocialAnd emotional learning: Past, present,And future.” In J.A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta(Eds.), Handbook of SocialAnd Emotional Learning: ResearchAnd practice(pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

⁹ Elias, M. J.(2001). Prepare children for the tests of life, notA life of tests. Education Week, 21(4), 40.

¹⁰ Greenberg, M. T.(2010). School-based prevention: Current statusAnd future challenges. Effective Education, 2, 27–52.

“सचेतनता” के बारे में एक नोट

“सचेतन” शब्द पिछले एक दशक में बहुत लोकप्रिय हो गया है और अब यह विभिन्न प्रकार की रणनीतियों और प्रथाओं पर लागू होता है, इनमें कई ऐसी हैं, जो अपने ऐतिहासिक मूल से काफी अलग हैं। माइंडफुलनेस या सचेतनता की सबसे लोकप्रिय मौजूदा परिभाषा इसकी व्याख्या वर्तमान क्षण की गैर-आलोचनात्मक जागरूकता होने की अवस्था से करती है। कई लोगों ने तर्क दिया है कि क्या सचेतनता एक आध्यात्मिक अभ्यास है या यह धर्मनिरपेक्ष है या दोनों है, क्या इसमें ध्यान भी सम्मिलित है या इसे ध्यान के बिना भी हासिल किया जा सकता है। इसी चल रही बहस के कारण, एसईई अध्ययन विशेष रूप से सतर्क या सजग रहने (अटेंशन) को चुनता है। एक क्षमता जो हर किसी के पास है और जिसका दशकों से मनोविज्ञान और तंत्रिका विज्ञान द्वारा बारीकी से अध्ययन किया गया है। जबकि कुछ लोग “सचेतन” शब्द की सार्वभौमिकता पर सवाल उठा सकते हैं, लेकिन सतर्कता की सार्वभौमिकता पर कोई सवाल नहीं है।

एसईई अध्ययन में, अतः सचेतनता से तात्पर्य है कि जो चीज़ महत्वपूर्ण है उसे दिमाग में रखना। यह याद रखने की और न भूलने की अवधारणा के समान है। उदाहरण के लिए, यदि किसी को अपनी चाबियां कहां रखी हैं यह याद रखने की आवश्यकता है, तो यह सचेतनता है, जो उसे ऐसा करने में मदद करेगी। अगर कोई अपनी चाबियां भूल जाता है तो यह इसलिए है क्योंकि उसके पास सचेतनता की कमी थी। यहां सबसे महत्वपूर्ण यह है कि छात्रों में एक समझ विकसित होगी कि कैसे कोई व्यक्ति मूल्यों और प्रतिबद्धताओं के प्रति भी सचेत रह सकता है। असल में, नैतिक साक्षरता विकसित करने के लिए यह अतिमहत्वपूर्ण है। सचेतनता हमें अपने मूल्यों के प्रति समर्पित रहकर उनके अनुसार कार्य करने में मदद करती है। अपने मूल्यों से विमुख हो जाने का प्रमुख सामान्य कारण “अपने आप को ही भूल जाना” है।

एसईई अध्ययन जानी मानी प्रक्रियाएं, जैसे “सचेतन सुनना, सचेतन चलना”, आदि का वर्णन करने के लिए “सचेतन” शब्द को बरकरार रखता है, क्योंकि वे आम तौर पर स्वीकार्य हैं। यदि आपका स्कूल पसंद करता है तो आप सजग या सक्रिय या सगज सुनना, सतर्क भोजन, “सावधानी से चलना” जैसे अन्य शब्द भी इस्तेमाल कर सकते हैं। शब्द आपकी स्थिति के अनुसार जो भी सबसे अच्छा लगे हो सकता है, लेकिन महत्वपूर्ण यह है कि छात्रों को सजगता विकसित करना और इस सजगता को अपने आंतरिक और बाहरी स्थितियों के संबंध में विवेकशील होकर इस्तेमाल करना आना चाहिए।

धन्यवाद

एसईई अध्ययन में आपकी रुचि के लिए धन्यवाद। हमें उम्मीद है कि यह आपके और आपके छात्रों के लिए एक उपयोगी संसाधन बनेगा, और आशा है कि आप अपने अनुभव और अंतर्दृष्टियों को अपने इलाके और दुनिया भर के एसईई अध्ययन समुदाय के साथ साझा करेंगे।

अध्याय 1

एक करुणामय कक्षा का निर्माण

अवलोकन

मूल रूप से, एसईई अध्ययन छात्रों को अपना और दूसरों का सबसे बेहतर ख्याल रखने की कला से अवगत कराता है। विशेष रूप से भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य के संबंध में। इसलिए, सम्पूर्ण एसईई अध्ययन असल में करुणा में निहित है। यह करुणा स्वयं के लिए हो (आत्म-करुणा) और दूसरों के लिए भी हो। हालांकि, छात्रों को खुद के और दूसरों के प्रति करुणा रखने के लिए सिर्फ कह देना पर्याप्त नहीं है। इसके लिए उन्हें कई विधियां दिखाना तथा इससे सम्बंधित उपकरणों का सेट प्रदान करना भी आवश्यक है। जैसे ही छात्रों को इन उपकरणों और विधियों के मूल्य समझ में आते हैं, वे उन्हें खुद पर लागू करना शुरू कर देंगे। इस पड़ाव पर, वे अपने और दूसरों के शिक्षक बन जाते हैं।

इस कारण से, अध्याय 1, “एक करुणामय कक्षा का निर्माण,” दया और करुणा की मूलभूत अवधारणाओं का परिचय कराता है। ध्यान रहे, हम छोटे छात्रों के लिए “दया” शब्द का उपयोग करेंगे और बड़े छात्रों के लिए “करुणा” शब्द का। हालांकि इन शब्दों के बीच सूक्ष्म अंतर हो सकते हैं, लेकिन एसईई अध्ययन के उद्देश्य से, महत्वपूर्ण बात यह है कि इन अवधारणाओं का परिचय दिया जाये तथा उन्हें इसे विस्तार से समझने का अवसर दिया जाए ताकि वे अंततः अवधारणाओं की अपनी समृद्ध समझ विकसित करें और यह समझें कि ये व्यवहार में कैसी दिखती हैं। एसईई अध्ययन के आगामी सभी अध्यायों में इसी बुनियाद की विस्तार से व्याख्या है। मसलन, आत्म-करुणा की व्यापकता को समझने के बाद कैसे उसे शरीर, मन और भावनाओं के अनुरूप व्यक्तिगत जीवन में लागू किया जाए (अध्याय 2 से 4) दूसरों के लिए दया (अध्याय 5 और 6) और प्रणालीगत सन्दर्भ में करुणा (अध्याय 7)। कुछ मायनों में इसलिए यह पहला अध्याय एसईई अध्ययन के “क्या” का परिचय कराना आरंभ करता है और शेष अध्याय “कैसे” को पूर्ण करते हैं।

अध्ययन अनुभव 1. “दयालुता की खोज”, दयालुता की अवधारणा का परिचय देता है, इसके अर्थ की व्याख्या करता है और यह बताता है कि हमें इसकी आवश्यकता क्यों है। यह दयालुता और प्रसन्नता के बीच संबंधों की खोज, निम्न दो गतिविधियों के उपयोग द्वारा करता है: पहली, कदम अन्दर, कदम बाहर (स्टेप-इन, स्टेप-आउट) और दूसरी दयालुता के एक क्षण का चित्रण। छात्रों के लिए दयालुता और प्रसन्नता के बीच संबंध को खोजना महत्वपूर्ण है। यदि छात्र यह पहचानना शुरू कर देते हैं कि हमारी सार्वभौमिक इच्छा कि दूसरे हमारे साथ दयालुतापूर्ण व्यवहार करें (न कि क्रूरता के साथ) तो इसका आधार हमारी खुशी और भलाई की कामना है। तो वे यह पहचान सकते हैं कि यह दूसरों के लिए भी सत्य है, यानि सब लोग यही चाहते हैं। इसलिए यदि हम चाहते हैं कि लोग हमारे साथ दयापूर्ण व्यवहार करें, तो यह हमारी समझदारी है कि हम भी दूसरों के साथ दयालुता का व्यवहार करें। यही पारस्परिकता का सिद्धांत है।

अध्ययन अनुभव 2, “कक्षा में सर्वसम्मति”, छात्रों को सर्व सर्व सम्मति बिन्दुओं की एक सूची बनाने का अवसर प्रदान करता है। जिन्हें वे सभी के लिए एक सुरक्षित और दयालु कक्षा बनाने के लिए पालन करने का प्रयास करेंगे। छात्रों द्वारा सहमतियों का निर्माण उन्हें सीधे तरीके से दयालुता की खोज करने में सहायता करता है, जो हमारी दया की आवश्यकता के स्पष्ट आशय को दर्शाता है, जब हम दूसरों के साथ साझा स्थान में होते हैं।

अध्ययन अनुभव 3, “दयालुता का अभ्यास करना”, सर्व सर्व सम्मति बिन्दुओं की ओर लौटता है, जिसका उद्देश्य आपके छात्रों के मन में कक्षा सर्वसम्मति को अधिक ठोस बनाना है। पहले छात्र एक अंतर्दृष्टि गतिविधि में संलग्न होते हैं, जिसके द्वारा वे कक्षा सर्व सर्व सम्मति बिन्दुओं को एक व्यावहारिक उदाहरण में बदलते हैं ताकि उन पर कार्य किया जा सके। फिर, वह उन उदाहरणों को एक दूसरे के सामने नाटकीय रूप में मंचित करते हैं और चिंतन करते हैं कि उन्होंने क्या अनुभव किया। सन्निहित समझ की यह प्रक्रिया स्कूल में वर्षभर जारी रहनी चाहिए तथा यह पूरे वर्ष के दौरान कक्षा सर्व सर्व सम्मति बिन्दुओं का उल्लेख करना आसान बना देगी।

अध्ययन अनुभव 4, “दयालुता एक आंतरिक गुण,” का उद्देश्य छात्रों की दया की समझ को कुछ कहानियों के माध्यम से गहरा करना है, जिनकी बाद में चर्चा की जाती है। हम आसानी से दयालुता को बाहरी गतिविधियों से जोड़ते हैं, जैसे कि किसी को भोजन या पैसा देना, किसी को मीठे शब्द कहना या किसी के गिरने पर उसकी मदद करना। लेकिन अगर उन कार्यों और शब्दों के पीछे का इरादा दूसरे व्यक्ति का लाभ उठाना है, तो हम इसे वास्तविक या असली दया के रूप में नहीं देखते हैं, न ही हम इसे वास्तविक मदद के रूप में देखते हैं। एसईई अध्ययन का उद्देश्य छात्रों को यह बताना कि बाहरी रूप से क्या करना है या उनसे “उचित” व्यवहार करने के लिए कहना नहीं है बल्कि इसका उद्देश्य छात्रों को खुद में सर्वश्रेष्ठ और दूसरों के लिए सर्वश्रेष्ठ की तलाश करने के लिए वास्तविक आंतरिक प्रेरणा विकसित करने में मदद करना है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि छात्र धीरे-धीरे यह समझें कि दयाभाव केवल बाहरी व्यवहार नहीं है बल्कि उससे गहरा है। यह एक मानसिक स्थिति है, यह एक इंसान के दूसरों की मदद करने और उन्हें खुशी देने की मंशा है। इस समझ के आधार पर, अब छात्र दयाभाव की अपनी परिभाषा विकसित करते हैं, जिसे बाद में वे विशेषता हासिल करने तक उसमें कुछ जोड़ सकते हैं या उसमें कुछ बदल सकते हैं।

यह अध्याय अध्ययन अनुभव 5, “दयालुता की पहचान और पारस्परिक निर्भरता की खोज” के साथ समाप्त होता है। इसमें दयालुता की और खोज शामिल है। इस बार पारस्परिक निर्भरता के विचार को भी सम्मिलित करते हुए आगे बढ़ना है। यह कृतज्ञता की अवधारणा से भी जुड़ा हुआ है। बाद के पाठ्यक्रम में इस बारे में अधिक विस्तार से खोज की जाएगी। यहां विचार यह है कि यद्यपि हम हर दिन दया के कार्यों से घिरे हुए हैं, हम अक्सर दयालुता के इन कार्यों को नहीं पहचानते हैं या हम उन्हें सामान्य बात मान लेते हैं। रोजमर्रा की गतिविधियों को गहराई से देखते हुए और उन विभिन्न तरीकों को देखते हुए जिसमें दयालुता शामिल है, छात्र समय के साथ दयालुता को समझ कर कौशल विकसित कर सकते हैं। धीरे-धीरे समय के साथ, वह अपने आस-पास दयालुता के अधिक कार्य देख पाएंगे और दयालुता के अपने कार्यों को पहचानने और उनकी सराहना करने में बेहतर होते जायेंगे। जब हम विभिन्न रूपों में दयालुता को पहचानने के कौशल का अभ्यास करने लगते हैं तो हमारे रोजमर्रा के जीवन, हमारी प्रसन्नता और यहां तक कि हमारे जीवित रहने के लिए दयालुता कितनी आवश्यक है, यह हम समझ पाएंगे। इस अध्ययन अनुभव में छात्रों को पारस्परिक निर्भरता की अवधारणा से भी परिचित कराया जाएगा कि कैसे उनकी स्वयं की उपलब्धियां और उनके आस-पास की वस्तुएं किसी ना किसी की दया द्वारा ही संभव हुई हैं। यही अवधारणा इस पाठ्यक्रम में बाद में पारस्परिक निर्भरता और कृतज्ञता को गहराई से समझने के लिए एक मंच की स्थापना करती है।

ऐसा देखा गया है कि कुछ छात्रों को अपने और दूसरों में दयालुता की पहचान करना कठिन प्रतीत होता है। मसलन, कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के लिए दरवाजा तब तक पकड़े रखता है जब तक वह अंदर या बाहर ना चला जाए या फिर शिक्षण का ही कार्य ही क्यों ना हो, हो सकता है कि कुछ छात्रों को यह दया का कार्य न लगे लेकिन हमें लगे। इसलिए धैर्य रखें और अपने छात्रों में इन अवधारणाओं की समझ धीरे-धीरे विकसित करें। अन्य छात्रों को यह कहते हुए सुनना कि उन्हें कौन सा कार्य दयापूर्ण लगता है, इसमें सहायक हो सकता है। वहीं कुछ छात्र अपने साथी छात्रों द्वारा किए गए दया के कार्य साझा कर सकते हैं, जिन पर उन्होंने ध्यान दिया है। इसमें समय लग सकता है, लेकिन यह संभावना है कि समय के साथ आप उनके परिप्रेक्ष्य को धीरे-धीरे दयालुता के कई रूपों को पहचानने की अधिक क्षमता की ओर परिवर्तित होते देखेंगे।

SEE अध्ययन अनुभव के घटक

आप देखेंगे कि प्रत्येक अध्ययन अनुभव एक चेक-इन से शुरू होता है से शुरू होता है। यह चेक-इन समय के साथ बदलते और विकसित होते हैं। चेक-इन, एसईई अध्ययन अनुभव में प्रवेश करने और दिन में बदलाव का संकेत देने का एक तरीका तो प्रदान करते ही हैं, लेकिन साथ ही वे बार बार अभ्यास के माध्यम से सजगता कौशल को भी मजबूत करते हैं। आप इस चेक-इन का किसी अन्य समय में भी उपयोग कर सकते हैं। इसके लिए आपको प्रोत्साहित भी किया जाता है। भले ही आपके पास एक अध्ययन अनुभव पूरा करने के लिए पर्याप्त समय न हो, आप एक चेक-इन तो कर ही सकते हैं और अपने कौशल को मजबूती प्रदान कर सकते हैं।

कुछ अध्ययन अनुभवों में चर्चाएं या प्रस्तुतियां भी शामिल होंगी, जो छात्रों को किसी शब्द या विचार के बारे में बुनियादी समझ विकसित करेंगी। यह प्राप्त-ज्ञान के उद्देश्य के लिए होगा। अध्ययन अनुभवों में अंतर्दृष्टि गतिविधियां भी शामिल हैं, जिन्हें छोटी गतिविधियों के रूप में तैयार किया गया है। ये गतिविधियां प्राप्त-ज्ञान को महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि के दायरे में ले जा सकती हैं, जिसके अंतर्गत छात्र खुद कुछ महसूस करेंगे वह व्यक्तिगत आनंद का क्षण होगा, जिसे हम “अहा क्षण” या “वाह मजा आ गया अति उत्तम क्षण” भी कहते हैं। इन अध्ययनों में जहां भी संभव था, प्राप्त-ज्ञान को एक अलग प्रस्तुति की जगह अंतर्दृष्टि गतिविधियों के रूप में शामिल किया गया है, ताकि छात्र इन्हें खुद करके सीखें।

इसके अलावा, अध्ययन अनुभवों में चिंतन के अभ्यास शामिल हैं। ये अभ्यास महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि को सन्निहित समझ में बदलने के लिए हैं, ये अनुभव को गहरा करने के लिए हैं। कहीं—कहीं पर, अंतर्दृष्टि गतिविधियों और चिंतन अभ्यासों के बीच बहुत ज़्यादा अंतर नहीं है, क्योंकि एक चिंतन अभ्यास से अंतर्दृष्टि हो सकती है और किसी अंतर्दृष्टि गतिविधि को दोहरा कर और गहरा करके चिंतन और समावेशन हो सकता है।

दोनों अंतर्दृष्टि और गतिविधियों को कभी कभी ताराकन चिह्न के साथ चिह्नित किया गया है। यह प्रतीक बताता है कि आपको उस विशेष गतिविधि को एक से अधिक बार करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यदि आपको लगता है कि यह सहायक होगा तो इस गतिविधि को कई दफा किया जा सकता है।

अंत में, प्रत्येक पाठ एक डी-ब्रीफ के साथ समाप्त होता है, जो छात्रों को समग्र रूप से अपने अध्ययन अनुभव पर चिंतन करने और अपने विचारों, भावनाओं और प्रश्नों को साझा करने का एक अवसर देगा।

समय और गति

अधिकांश क्रियानुभाव न्यूनतम 30 मिनट के अनुसार तैयार किये गए हैं। शिक्षकों को यह सलाह दी जाती है कि अगर समय अनुमति दे और छात्रों की क्षमता हो तो इससे अधिक समय लें। विशेष रूप से गतिविधियों और चिंतन अभ्यास पर ज्यादा समय व्यतीत करें। यदि आपके पास 30 मिनट से कम समय है तो आप केवल एक गतिविधि या गतिविधि का एक हिस्सा चुन सकते हैं और अगले सत्र में अध्ययन अनुभव समाप्त कर सकते हैं। हालांकि, याद रखें कि चेक-इन व अन्तर्दृष्टि गतिविधियां समय की परवाह किए बिना सम्मिलित करना महत्वपूर्ण हैं।

शांति के लिए एक उचित स्थान का चयन

शांति के लिए आप एक पर्याप्त व उचित स्थान तय कर सकते हैं। यहां छात्र तब जा सकते हैं, जब वे परेशान हों या उन्हें खुद के लिए कुछ समय की आवश्यकता हो। यह आपके छात्रों द्वारा बनाई गई कलाकृतियों को प्रदर्शित करने के लिए एक अच्छी जगह के रूप में भी काम करेगा। जैसे चार्ट, चित्रकला और पोस्टर या अन्य सामग्री जो एसईई अध्ययन में मददगार हैं। कुछ कक्षाओं में तकिए, सॉफ्ट टॉयज वाले जानवर, विशेष चित्र, प्रतिरोध (रेज़िलिएंस) क्षेत्र का एक पोस्टर (जो अध्याय 2 में समझाया गया है), बर्फ का ग्लोब, रेत की घड़ी, संगीत, कहानी की किताबें और ऐसे अन्य संसाधन हो सकते हैं। अपनी कक्षा को समझाएं कि शांति का कोना एक ऐसी जगह है, जहां वे खुद पर दया और करुणा दिखा सकते हैं और कुछ ऐसी चीजों का अभ्यास कर सकते हैं जो वह एसईई अध्ययन में सीख रहे हैं। जैसे-जैसे, छात्र इस शांति स्थान को शांति और सुरक्षा से सम्बंधित महसूस करने लगेंगे, वे स्वयं को व्यवस्थित करने (शांति प्राप्त करने की आवश्यकता) अथवा अपने शरीर को फिर से तंदुरुस्त करने की आवश्यकता महसूस करने पर वहाँ जाने लगेंगे। समय के साथ, शांति के लिए इस स्थान पर जाना आपके छात्रों के लिए सहायताप्रद सिद्ध होने लगेगा।

छात्र व्यक्तिगत अभ्यास

अंततः आपके छात्र व्यक्तिगत अभ्यास सीख रहे होंगे, जिसका वे उपयोग कर सकते हैं। एसईई अध्ययन पहचानता है कि प्रत्येक छात्र अभ्यास के एक अलग सेट से जुड़ेगा। एसईई अध्ययन भी धीरे-धीरे अभ्यासों का स्तर बढ़ाता चला जायेगा। यह पहचानते हुए कि यदि कुशलता से कार्य नहीं किया गया, तो कुछ अभ्यास वास्तव में छात्रों को बेहतर अनुभव कराने की बजाय बदतर महसूस करा सकते हैं। अध्याय एक सुरक्षित और देखभाल करने वाले वातावरण की स्थापना करके व्यक्तिगत अभ्यास के लिए मंच निर्धारित करता है। अध्याय दो स्नायु तंत्र को शांत और विनियमित करने के अभ्यासों का परिचय देता है। अध्याय तीन सजग रहने का विकास (आम भाषा में सचेतनता अभ्यास) करने से जुड़े अभ्यासों का परिचय देता है। अध्याय चार भावनाओं को सम्मिलित करने वाले अभ्यासों का परिचय देता है। यह सलाह दी जाती है कि आपके बस में जितना हो, उस हिसाब से इस क्रम का सबसे अच्छा पालन करें। इस तरह से आपके छात्र हर एक अतिरिक्त प्रकार के अभ्यास के लिए अच्छी तरह से तैयार हो जायेंगे और अगर वे परेशान या विचलित हो जाते हैं तो अभ्यास के सरल रूपों में वापस आ पायेंगे।

शिक्षक व्यक्तिगत अभ्यास

यदि आप पहले से परिचित नहीं हैं तो यह अत्यधिक अनुशंसा की जाती है कि आप अध्याय 2 और 3 में दिए गए कुछ अभ्यास छात्रों को पढ़ाने से पहले खुद करना शुरू करें। यह थोड़ा सा व्यक्तिगत अभ्यास (हर दिन कुछ मिनट) आपके शिक्षण को अधिक प्रभावी बनाएगा, खासकर जब आप अध्ययन के उन भागों तक पहुंचेंगे।

जल्दी शुरू करने की वजह से, छात्रों के साथ यह अभ्यास करने से पहले ही आप जितना चाहे उतना अभ्यास कर पाएंगे।

आगे पढ़ने हेतु और संसाधन

यदि आपने अभी तक एसईई अध्ययन कंपनियन (साथी) के भीतर मौजद एसईई अध्ययन फ्रेमवर्क (ढांचा) नहीं पढ़ा है तो आपको व्यक्तिगत ज्ञान के लिए उसे पढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

साथ ही डैनियल गोलेमैन और पीटर संगें की लघु पुस्तक “द ट्रिपल फोकस”, और लिंगा लाटिंएरी और डैनियल गोलेमैन की पुस्तक “बिल्डिंग इमोशनल इंटेलिजेंस : प्रैक्टिसेज टू कल्टिवेट इनर रेसिलिएंस इन चिल्ड्रन” पढ़ने की सिफारिश की गई है।

दिनांक: _____

प्रिय माता-पिता और अभिभावक

आपका बच्चा सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक एसईई अध्ययन कार्यक्रम शुरू कर रहा है। एसईई अध्ययन बच्चों के सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक/एसईई विकास को समृद्ध करने के लिए एमोरी विश्वविद्यालय द्वारा बनाया गया एक पहली से बारहवी तक का शैक्षिक कार्यक्रम है। एसईई अध्ययन सजगता, प्रशिक्षण, करुणा और देखभाल, व्यापक प्रणालियों की जागरूकता और नैतिक जुड़ाव पर जोर देकर मौजूदा सामाजिक – भावनात्मक शिक्षण (एसईएल) के कार्यक्रमों में योगदान देता है।

इसके मूल में, एसईई अध्ययन छात्रों को अपने आप की तथा एक-दूसरे की देखभाल करना सबसे अच्छे तरीके से सिखलाता है। विशेष रूप से उनके भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य के संबंध में। एसईई अध्ययन करुणा में निहित है: स्वयं के लिए करुणा (आत्म-करुणा) और दूसरों के लिए करुणा। करुणा को एक आदेश या हुक्म के रूप में नहीं सिखाया जाता है, बल्कि विशिष्ट कौशलों को विकसित करके, जैसे अपने स्नायुतंत्र को विनियमित करना और तनाव से निपटना, अपनी भावनाओं के बारे में सीखना और उनको रचनात्मक तरीके से चलाना, सामाजिक और संबंध कौशल सीखना, और जिन समुदायों और समाजों में हम मौजूद हैं, उनके बारे में व्यापक रूप से सोचना सीखना। एसईई शिक्षण का उद्देश्य छात्रों के वर्तमान और भविष्य की भलाई के लिए उपकरण प्रदान करना है।

अध्याय 1 से आरम्भ

एसईई शिक्षण इकाइयों या अध्यायों में विभाजित है। अध्याय 1, “एक करुणामय कक्षा का निर्माण,” दया और करुणा की मूलभूत अवधारणों का परिचय देता है। “दया” छोटे छात्रों के लिए इस्तेमाल किया जायेगा, जबकि थोड़े बड़े छात्रों के लिए “करुणा” शब्द इस्तेमाल किया गया है। करुणा अपने आप को और दूसरों की देखभाल करने की क्षमता को संदर्भित करती है, और शक्ति और सशक्तीकरण के स्रोत के रूप में सिखाई जाती है, न कि एक कमजोरी या खुद को या दूसरों के लिए खड़े होने में असमर्थता के संकेत के रूप में। वैज्ञानिक अनुसंधान की एक बढ़ती इकाई (एसईई शिक्षण कंपनियन (साथी) में संदर्भित) सकारात्मक स्वास्थ्य और आपसी संबंधों में लाभ की ओर इशारा करती है जो करुणा के विकास से उत्पन्न होते हैं।

गृह अभ्यास

आपको अपने बच्चे के एसईई अध्ययन के अनुभव में स्वयं भूमिका निभाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। पाठ्यक्रम एसईई अध्ययन कंपनियन (साथी) “नामक खंड के रूप में आपके लिए पढ़ने के लिए उपलब्ध है, जिसमें कार्यक्रम में उपयोग की गयी रूपरेखा और ढांचा शामिल है। यह वैज्ञानिक अनुसंधान पर आधारित कार्यक्रम है और इसके संदर्भ भी दिए गए हैं।

इस पहले अध्याय के लिए, खाने की घंटी या किसी अन्य समय पर छात्रों से यह पूछें कि क्या आज के दिन आपके घर के किसी व्यक्ति ने दयालुता के किसी कृत्य पर ध्यान दिया और उसमें भाग लिया। अन्य समय में, अपने बच्चे को आपको मिले दयालुता और करुणा के क्षणों पर ध्यान दिलाएं और उन्हें भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें। यह दया और करुणा को पहचानने और उनका मूल्य समझने का कौशल सिखाता है।

आगे पढ़ने हेतु और संसाधन

आप वेब पर एसईई शिक्षण संसाधनों तक पहुंच सकते हैं : www.compassion.emory.edu.

साथ ही डैनियल गोलेमैन और पीटर सेंगे की लघु पुस्तक *द ट्रिपल फोकस और लिंडा लांटीएरी और डैनियल गोलेमैन की पुस्तक बिल्डिंग इमोशनल इंटेलिजेंस: प्रैक्टिस टू कल्टिवेट इनर रेसिलिएंस इन चिल्ड्रन* की सिफारिश की गई है।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया बेझिझक संपर्क करें



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

शिक्षक/अध्यापक हस्ताक्षर _____

शिक्षक/अध्यापक मुद्रित नाम: _____

शिक्षक/अध्यापक संपर्क जानकारी: _____

अध्याय - 1

एक करुणामय कक्षा का निर्माण

अध्ययन अनुभव

1

दयालुता की खोज

उद्देश्य

इस पहले अध्ययन अनुभव का उद्देश्य छात्रों को दयालुता की खोज के माध्यम से एसईई अध्ययन से परिचित कराना है। उन्हें बताना है कि हमें इसकी आवश्यकता क्यों है? एसईई अध्ययन की नींव करुणा और दया है। शुरुआत से ही बच्चों के लिए दयालुता को समझना महत्वपूर्ण है। हमें समझना होगा कि हमारे लिए इसके क्या मायने हैं क्यों हमें इसकी आवश्यकता है। हम चाहते हैं की सभी हमारे साथ दयाभाव से रहें, क्योंकि हम सभी सुख और कल्याण चाहते हैं और हम में से कोई भी दुःख, परेशानी और कठिनाइयाँ नहीं चाहता। यदि हम यह पहचान जाते हैं तो हम समझ सकते हैं कि हमें दूसरों के प्रति दया क्यों दिखानी चाहिए।

ऐसा इसलिए है क्योंकि वे भी हमारी तरह खुश रहना चाहते हैं और दुःखी नहीं होना चाहते हैं। (नोट: अगला अध्ययन अनुभव हमारी इसी साझा ज़रूरत की समझ का उपयोग दयालुता के लिए पारस्परिक रूप से कक्षा सर्वसहमति (आम सहमति) की सूची बनाने के लिए करेगा। यही एक सुरक्षित और फलदायी सीखने के वातावरण के निर्माण में सहयोग करेगा।)

एसईई अध्ययन से परिचय के लिए किया गया यह अभ्यास दर्शाता है कि इसे कई बार (संशोधनों के साथ या बिना) दोहराया जाना चाहिए।

सीखने के परिणाम :

छात्र

- पहचानेंगे कि हम सभी को प्रसन्नता और दया की आवश्यकता है।
- छात्र दयाभाव को दर्शाने वाला अपना एक व्यक्तिगत चित्र बना सकते हैं जिसे वे अपने संसाधन की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

प्राथमिक मूल घटक :



पारस्परिक जागरूकता

वांछित सामग्री :

- गतिविधि करवाने के लिए अध्ययन अनुभव में दिए गए संकेत
- पेंसिल, मार्कर अथवा पेन

समय :

30 मिनट

चेक-इन। 3 मिनट

- “इस वर्ष हम हर सप्ताह का कुछ समय अपने व परस्पर एक-दूसरे के बारे में जानने में व्यतीत करेंगे।
- हम कुछ गतिविधियां करेंगे ताकि यह जान सकें की प्रसन्नता व दया क्या है
- हम जानेंगे कि कैसे हम अपनी कक्षा को सीखने का एक ऐसा स्थान बना सकते हैं, जो प्रसन्नता से भरा हो और जहां हम सभी सुरक्षित महसूस करें।”

अन्तर्दृष्टि क्रिया 1। 12 मिनट

कदम अन्दर कदम बाहर (स्टेप इन स्टेप आउट)

रूपरेखा

छात्र अपने शिक्षक द्वारा दिए गए संकेतों के अनुसार एक गोले के भीतर और बाहर कदम रखेंगे। फिर छात्रों को यह देखने में एक पल लगेगा कि कौन अंदर है और कौन बाहर। इससे पता चलेगा कि कौन-कौन समान विशेषता या अनुभव को साझा करते हैं, और कौन नहीं करते।

सामग्री/अन्तर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

हमारे बीच कई मतभेद हैं लेकिन प्रसन्नता और दयालुता ऐसी चीज़ है जिसे हम सभी साझा करते हैं।

सामग्री की आवश्यकता

संकेतों की पटकथा, नीचे प्रदान की गई है

दिशानिर्देश

- छात्र एक गोला बनाते हैं।
- नमूना आलेख में दिए गए संकेतों का उपयोग करते हुए, छात्रों से कहें कि यदि संकेत उन पर लागू होता है, तो गोले के भीतर कदम रखें।

- छात्रों को यह देखने के लिए कहें कि कौन अंदर है और कौन बाहर। चर्चा करें।
- संकेतों के अंत में उन्हें बताएं :
- “आइये चारों ओर देखें। जब लोग हमसे दयाभाव रखते हैं, हम सभी को प्रसन्नता महसूस होती है। उसी तरह हमारी पसंदीदा चीज़ें या हमारे जैसी चीज़ें यदि किसी और के पास भी हों तो हम उनसे जुड़ाव महसूस करते हैं। जैसे यदि किसी के उतने ही भाई या बहनें हैं, जितने हमारे, या ऐसी कोई चीज़ हो सकती है जो हमारी पूरी कक्षा को साथ लाये: खुश रहने की हम सबकी इच्छा और लोग हमारे साथ दयाभाव रखें ये इच्छा।”

शिक्षण संबंधी युक्तियां :

- आपको छात्रों को बड़े गोले में इकट्ठा करने के लिए एक बड़ा क्षेत्र चाहिए होगा, जिससे उन्हें अंदर और बाहर कदम रखने में आसानी रहे। इसके लिए आपको कक्षा की डेस्क/टेबल को स्थानांतरित करने की आवश्यकता हो सकती है। या आप यह गतिविधि बाहर या किसी खाली कमरे में कीजिए।
- छात्रों को एक गोले में कदम रखने और बाहर जाने के बजाय, उनसे कुर्सियों का एक गोला बनवा सकते हैं और उन्हें खड़ा कर सकते हैं या कह सकते हैं कि बैठे रहें। यहां आप उनको कदम बढ़ाने की बजाय हाथ बढ़ाने को भी कह सकते हैं। आप जो भी तरीका चुनते हैं, यह सुनिश्चित करें कि छात्र एक-दूसरे को देखें, अतः उनको पता चलता रहे कि उनके सहपाठी प्रत्येक प्रश्न का उत्तर कैसे देते हैं।
- नमूना आलेख में नीचे दिए गए प्रश्नों के अलावा, यदि समय अनुमति देता है और आप को सही लगता है तो अतिरिक्त प्रश्न जोड़ें। आप अपने विशेष छात्रों के लिए आवश्यक प्रश्नों को अनुकूल बना कर पूछ सकते हैं। अब यहां ध्यान यह रखना है कि गतिविधि उन चीज़ों के साथ आरम्भ की जाए, जो छात्रों में एक सामान नहीं है। जैसे कि उनकी पसंद या

उनकी पहचान के पहलू। लेकिन फिर उसकी ओर बढ़ें जो हम सभी के लिए समान है, हम प्रसन्नता चाहते हैं और दयाभाव पसंद करते हैं।

- ध्यान दें कि जब अंतिम कुछ प्रश्न पूछे जा रहे हों तब कुछ छात्र गोले के अंदर नहीं आते हैं: वे प्रश्नों को समझ नहीं पाए होंगे। लेकिन छात्रों के लिए कदम बढ़ाना आवश्यक न बनाएं, ना ही उन्हें आपके निष्कर्षों को स्वीकार करने के लिए कहें: बाद के अध्ययन अनुभव अधिक गहराई में प्रसन्नता और दया के विचारों को खोजेंगे, अतः उनकी समझ बढ़ने पर उनके विचार और उनकी भावनाएं बदल सकती हैं।

नमूना आलेख

- “चलो हम सब एक गोला बनाते हैं। यह गोला एक सुरक्षित गोला है। सब लोग यहां सोचने और अनुभव करने के लिए स्वतंत्र हैं, बिना किसी की टिप्पणियों पर या उनकी धारणाओं पर गौर किए।
- अगर मैं आपके लिए ऐसा कुछ कहता/कहती हूं जो आपके लिए सत्य है तो आप बीच में कदम रखेंगे। हम बिना बात किए ऐसा करने की कोशिश कर रहे हैं, केवल यह ध्यान देकर कि आपके आसपास क्या चल रहा है।
- चलो शुरू करो।
- आपके कोई भाई या बहन हैं तो केंद्र में कदम रखें।
- अब, रुकें और देखें कि किसका एक भाई या बहन है, या किसका नहीं है। अब कृपया वापस कदम पीछे रखें।
- अब, हम कुछ ऐसी चीजों के बारे में सोचने जा रहे हैं जो आपको पसंद हैं।
- अगर आपको पिज्जा पसंद है तो कदम अंदर रखें।
- अब, एक नज़र डालें और देखें कि पिज्जा और किसे किसे पसंद है। कृपया कदम वापस पीछे रखें।

- यदि आप लेगो या ब्लॉक के साथ निर्माण (जोड़-जोड़ के चीज़ें बनाने वाले खेल) करना पसंद करते हैं तो केंद्र में कदम रखें।
- एक नज़र डालें और देखें कि लेगो या ब्लॉक के साथ और कौन निर्माण करना पसंद करता है। अब कृपया वापस कदम बाहर रखें।
- यदि आप दौड़ भाग वाले खेल या बहुत सक्रिय रहने वाले खेल खेलना पसंद करते हैं तो केंद्र में कदम रखें।
- एक नज़र डालें और देखें कि ये खेल और कौन कौन पसंद करता है। और कृपया पीछे जाएं।
- किस-किसने देखा कि उसकी किसी अन्य के साथ समानता है? वह क्या थी? (ये प्रश्न महत्वपूर्ण हैं क्योंकि इस तरह से बच्चे एक दूसरे के साथ जुड़ाव महसूस करना शुरू करते हैं और अगले चरण के लिए तैयार होते हैं।)
- मैंने ध्यान दिया है कि हर बार केवल कुछ लोग ही कदम रखते हैं। आइए देखें कि अगर मैं यह पूछूं तो क्या होगा: कि यदि आप दुखी होने की बजाय खुश रहना चाहते हैं तो कदम उठाएं।
- अब, चारों ओर देखिये। आप इस बारे में क्या नोटिस करते हैं?
- आह, देखो! हम सभी (या हम में से अधिकांश) केंद्र में हैं! ऐसा लगता है कि हम सभी दुखी होने के बजाय खुश रहना पसंद करते हैं। अब कदम पीछे करें।
- अंदर आएँ यदि आप बेहतर अनुभव करते हैं जब आप खुश होते हैं तब, न कि जब आप दुखी होते हैं तब।
- आसपास नज़र डालते हैं हम में से कितने यहां हैं?
- कदम अंदर लाएं अगर आप इसे पसंद करते हैं जब लोग मतलबी होने की बजाय, आपके प्रति दयालु होते हैं।

- आसपास नज़र डालते हैं क्या हम सब यहाँ हैं?
- ऐसा लगता है कि हमें पसंद है जब लोग हमारे प्रति दयालु होते हैं। अब कदम पीछे करें।
- कदम अंदर लाएं जब लोग आपके लिए दयालु होते हैं, तब आप ज़्यादा खुशी अनुभव करते हैं, न कि जब वे मतलबी होते हैं।
- आसपास नज़र डालते हैं, ऐसा लगता है कि हमें प्रसन्नता अनुभव होती है जब लोग हमारे प्रति दयालु होते हैं।
- जैसे हम उन चीज़ों के कारण एक दूसरे से जुड़ाव महसूस करते हैं, जो हमें पसंद हैं या हमारी हैं, जैसे एक सामान भाई – बहनों की संख्या, तो हम उस चीज़ से भी जुड़ाव महसूस कर सकते हैं, जो हमारी पूरी कक्षा को एक साथ लाती है: खुश रहने की हमारी इच्छा और लोगों की हमारे प्रति दयालु होने की इच्छा।”

अन्तर्दृष्टि क्रिया 2। 12 मिनट

दयालुता को याद रखना और उसका चित्रण*

रूपरेखा

छात्र उस समय का एक चित्र बनायेंगे जब कोई उनके साथ दयालु था और उस चित्र के नीचे कुछ वाक्य लिखेंगे जो उस दृश्य को समझाएं और बताएं कि उन्हें कैसा महसूस हुआ।

सामग्री/अन्तर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- हम अपनी स्मृतियों को या दयालुता के कृत्यों की कल्पनाओं को याद कर सकते हैं।
- दया हमारी खुशियों को और बढ़ा देती है।
- हम सभी खुश रहना चाहते हैं।

सामग्री की आवश्यकता

- प्रत्येक छात्र के लिए पेपर
- ड्राइंग के लिए पेंसिल, मार्कर या पेन

दिशानिर्देश

- छात्रों से कहें कि शांत मन से उस समय की कल्पना करें जब कोई उनके प्रति दयालु था।
- अब छात्रों से उस समय की छवि बनाने को कहें। फिर उन्हें इस स्मृति/छवि के बारे में नीचे दिए गए सवालों के जवाब में कुछ वाक्य लिखने को कहें:
- यह छवि कैसी दिखाई दे रही है? इस छवि से आपको कैसा महसूस हो रहा है? आप कैसे दिख रहे थे? आपको क्या महसूस हुआ?
- छात्रों को चित्रांकन करने का कुछ समय दें तथा आवश्यकता पड़ने पर हर छात्र का अलग से मार्गदर्शन करें। जब ऐसा लगता है कि अधिकांश छात्र तैयार हैं, तो उन्हें आपस में अपने-अपने अनुभव साझा करने के लिए आमंत्रित करें।
- जब वे ऐसा कर रहे हैं तो उनसे पूछें कि जब उन्हें दया दिखाई गई तब कैसा महसूस हुआ।
- यदि छात्र ऐसे क्षणों को साझा करते हैं जो दयालु नहीं थे या जिन्होंने उन्हें बुरा महसूस कराया तो उन्हें याद दिलाएं कि दया एक ऐसी चीज़ है, जो हमें दूसरों से प्राप्त होने पर हमें प्रसन्नता का अनुभव कराती है। साथ ही उन्हें कुछ और समय सोचने के लिए कहें जब उन्हें दया दिखाई गई और वे उस दयालुता के उस अनुभव को हासिल कर खुश हुए।
- समय इजाज़त देता है तो ज़्यादा से ज़्यादा बच्चों को यह अनुभव साझा करने की अनुमति दें। इस साधारण तथ्य पर उनका ध्यान आकर्षित करें कि हम सभी दयाभाव चाहते हैं, क्योंकि यह हमारी प्रसन्नता के दायरे को बढ़ाता है कि हम सभी खुश रहना चाहते हैं।

शिक्षण बिंदु

- आप यह गतिविधि टेबल अथवा डेस्क पर बैठ कर अथवा एक समूह में गोले में बैठ कर भी कर सकते हैं। नीचे दिया गया आलेख टेबल या डेस्क पर बैठने वाले बच्चों के लिए है।
- कुछ छात्रों को अपने दयाभाव के क्षण साझा करने को कहें। यह उन छात्रों की मदद करेगा जो अनुभव साझा करने में परेशानी महसूस कर रहे हैं और कहीं अटक गए हैं।
- आप अपने द्वारा बनाये गए चित्र के साथ उदाहरण देकर शुरुआत कर सकते हैं।
- कई बार बड़े समूह में अपनी बात साझा करने में कुछ बच्चे कतराते हैं। ऐसे में आप अपनी कक्षा के बच्चों को छोटे-छोटे समूहों में या जोड़े में (2-2 का समूह) में पहले अपनी बात कहलवा दें।
- आप अन्य छात्रों से यह भी पूछ सकते हैं कि जब वे किसी अन्य छात्र को उनकी दया के क्षण को साझा करते हुए देखते हैं तो उन्हें कैसा महसूस होता है। क्योंकि यह उन्हें खुशी का अनुभव करा सकता है। या यह उन्हें एक ऐसे समय की याद दिला सकता है जब उन्हें इसी के समान दयाभाव प्राप्त हुआ था।
- यह चित्रण गतिविधि अलग-अलग कक्षा सत्र में एक से ज्यादा बार की जा सकती है। लेकिन यह सुनिश्चित करें कि चित्रण की कम से कम एक कॉपी सुरक्षित रहे। क्योंकि बाद के अध्ययन अनुभव में उनका फिर से इस्तेमाल किया जा सकता है। छात्र खुद अपने चित्र को सुरक्षित रख सकते हैं या आप उसे दीवार पर लटका सकते हैं या फिर आप उन्हें एकत्रित कर सुरक्षित कर सकते हैं। बाद में ज़रूरत पड़ने पर वितरित भी कर सकते हैं। इस गतिविधि को महीने में कम से कम एक बार दोहराया जा सकता है।

नमूना आलेख

- “चलो अपने डेस्क पर वापस जाएं।
- याद रखें, कैसे हमने देखा कि हम सब को यह पसंद आता है कि लोग हमारे प्रति दयालु होते हैं?
- एक पल के लिए चुप हो जाएं और उस पल के बारे में सोचें जब कोई हमारे प्रति दयालु था। यदि हम अपनी आंखें बंद कर लें या जमीन पर देखें तो हमारे मन में यादें लाना आसान होता है। मैं अपनी आंखें खुली रखूंगा/रखूंगी।
- यह पल बहुत खास हो सकता है या बहुत साधारण सा कोई पल हो सकता है।
- यह कोई आपकी मदद करने वाला व्यक्ति हो सकता है, या कोई आपके लिए कुछ अच्छा कहने वाला व्यक्ति सकता है।
- यह एक दोस्त हो सकता है, जो आपके साथ खेला हो, या जब किसी ने आपको खिलौना या तोहफा दिया हो।
- यदि आपने किसी ऐसे समय के बारे में सोचा है, जब कोई आपके प्रति दयालु था तो अपना हाथ उठाएं [कुछ छात्रों को अपनी बात साझा करने को कहें— इससे उन छात्रों को मदद मिलेगी जो दुविधा में हैं।]
- अब हम चित्रांकन करने जा रहे हैं कि क्या हुआ जब हमारे साथ कोई दयालु था।
- इन सवालों के जवाब दें। यह कैसा दिखता था? कैसा लगा! आप कैसे दिखते थे? आपने क्या महसूस किया? [छात्रों को चित्रांकन के लिए कुछ मिनट दे! अलग-अलग छात्रों को आवश्यकता अनुसार मार्गदर्शन करें। जब ऐसा लगता है कि अधिकांश छात्र तैयार हैं, तो उन्हें साझा करने के लिए आमंत्रित करें।]

- ठीक है, हम सभी ने उस समय का चित्रांकन किया है जब कोई हमारे लिए दयालु था।
- कौन अपने चित्र को साझा करना चाहेगा और हमें उस समय के बारे में बताएगा?
- ये चित्र आपको एक संसाधन के रूप में उपलब्ध रहेंगे जब भी आपको दयालुतापूर्ण क्षण की याद दिलाने की आवश्यकता होगी। हमने आज जो भी कार्य/चित्रकला की है उसे देखने के लिए और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाने के लिए आप हमेशा आमंत्रित हैं।”

डी-ब्रीफ। 3 मिनट

- “आपको क्या लगता है? क्या हम सभी खुश रहना चाहते हैं? क्या हम सभी को मतलबी होने से ज़्यादा दयापूर्ण होना अधिक पसंद आता है?
- जब लोग हम पर दया करते हैं तो हम कैसा महसूस करते हैं? जब लोग मतलबी होते हैं तो हमें कैसा लगता है?
- इस साल हम एक दूसरे की देखभाल करने वाली कक्षा बनाने में मदद करने जा रहे हैं। यदि हम सभी खुश रहना चाहते हैं और हम सभी को दयालुता पसंद है तो हमें एक दूसरे के प्रति दयालु होना सीखना चाहिए। यही हम करने जा रहे हैं।
- एक शब्द या वाक्य में लिखें, क्या आपने दया के बारे में आज कुछ सीखा है?” (छात्रों को अपने-अपने अनुभव साझा करने के लिए आमंत्रित करें।)

अध्याय - 1

एक करुणामय कक्षा का निर्माण

अध्ययन अनुभव

2

कक्षा में सर्वसम्मति

उद्देश्य

इस अध्ययन अनुभव में हम दयाभाव की अवधारणा को और गहराई से जानेंगे। जानेंगे की क्यों हम सबको इसकी ज़रूरत है, और इसके क्या फायदे हैं। हम इस अध्ययन में, कक्षा में सभी लोगों की सहमतियों की एक सूची बनाएंगे, जिससे कक्षा में एक सुरक्षित और रचनात्मक शिक्षण वातावरण बनाने में सहयोग मिले। छात्र जब इस तरह सहमतियों की सूची बनाएंगे, तो उन्हें दयालुता को सीधे तरीके से खोजने में मदद मिलेगी। दया हम सबकी आवश्यकता है, खासकर जब हम दूसरों के साथ एक साझा जगह पर हैं, तो दयाभाव कितना महत्वपूर्ण है इसका आशय स्पष्ट होगा।

यह सहमति बिन्दुओं की सूची बनाने से कक्षा में रचनात्मक तथा गैर रचनात्मक कार्यों में छात्रों का निवेश अपने आप बढ़ेगा, क्योंकि वे यह खुद देख पाएंगे कि किस प्रकार सूची में अंकित चीज़ें उन पर तथा दूसरों पर प्रभाव डालती हैं। यह छात्रों को दूसरों की उपस्थिति (यानी अपने अलावा दूसरे भी हमारे जीवन का हिस्सा हैं), उनकी भी भावनाएँ हैं, उनकी भी आवश्यकताएँ हैं, इस वास्तविकता से अवगत करवाएगा और उसमें भाग लेने की ओर भी प्रेरित करवायेगा।

* किसी अभ्यास में तारांकन बताता है कि इसे कई बार (संशोधनों के साथ या बिना) दोहराया जा सकता है।

सीखने के परिणाम :

छात्र

- हम एक दूसरे से कैसे पेश आते हैं, इस संदर्भ में दयालुता की आवश्यकता से जुड़े विभिन्न व्यवहारिक पहलुओं को विस्तार से समझेंगे।
- एक दयालु और सबका ध्यान रखने वाली कक्षा के निर्माण में सहायक सहमति बिंदु खोजेंगे।

प्राथमिक मूल घटक :



पारस्परिक जागरूकता

वांछित सामग्री :

- प्लेन चार्ट पेपर जो कक्षा की दीवार पर लगाया जा सके तथा जिस पर यह शीर्षक लिखा हो कि "हम कक्षा में निम्न पर सहमत हैं.."
- एक बोर्ड या दूसरा चार्ट पेपर जिस पर आरंभिक विचार लिखे जा सकें।
- मार्कर

समय :

45 मिनट, यदि संभव हो तो 2 दिनों में विभाजित करें (पहले दिन 30 मिनट; दूसरे दिन 15 मिनट)

चेक-इन। 3 मिनट

- “पिछले अध्याय में हमने दया और प्रसन्नता (खुशी) के बारे में जाना। हमने कदम अंदर, कदम बाहर वाला खेल खेला तथा उस पल का चित्रांकन किया जब कोई हमारे प्रति दयालु था।
- क्या किसी को कुछ याद है पिछली बार हमने किन चीजों के बारे में बात की थी?
- आपको क्या-क्या याद है? आप मुझे दया व खुशी के बारे में क्या बता सकते हैं? (संभावित उत्तर: हम सभी को प्रसन्नता की आवश्यकता है तथा अच्छा लगता है जब कोई हमारे प्रति स्वार्थी न होकर दयालु होता है)
- क्या हमें प्रसन्न रहने में सहायता मिलती है जब दूसरे लोग हमारे प्रति दयालु होते हैं?
- आइये हमने जो दयालुता के बारे में चित्र बनाया था उसको एक पल के लिए याद करते हैं (किसी नए दयालुता के चित्र को भी याद कर सकते हैं)। क्या आप अपने शरीर और एहसासों में बदलाव महसूस कर रहे हैं? यह कैसा बदलाव है? आपको क्या अलग लग रहा है?”

अन्तर्दृष्टि क्रिया 2। 12 मिनट

कक्षा सर्वसहमतियों का निर्माण

रूपरेखा

छात्र इस बात पर विचार करेंगे कि कक्षा में प्रसन्नता और दयालुता बनाये रखने के लिए क्या योगदान देना होगा और इस पर आधारित सबकी सहमतियों की एक सूची बनाएं।

सामग्री/अन्तर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- हम सभी दया और प्रसन्नता चाहते हैं।
- एक-दूसरे की प्रसन्नता में सहयोग के लिए ऐसे विशिष्ट कार्य हैं जो हम कर सकते हैं।

वांछित सामग्री

- चार्ट पेपर या वाइट बोर्ड या श्यामपट्ट
- मार्कर

दिशानिर्देश

- छात्रों से पूछें कि हम एक-दूसरे के साथ ऐसा क्या करने के लिए सहमत हो सकते हैं ताकि हमारे पास एक मज़ेदार, सुरक्षित, देखभाल से भरपूर और खुशहाल कक्षा हो।
- बहुत सारे सुझाव लें और एक बोर्ड या चार्ट पेपर के टुकड़े पर एक सूची शुरू करें जहां सभी छात्र इसे देख सकते हों। यदि आपको ज़रूरत लगे, तो आप संभावित विचारों से छात्रों को संकेत दे सकते हैं, जैसे:
 - दयालुता
 - मज़े करना
 - किसी को परेशान ना करना
 - एक दूसरे के प्रति सम्मान दिखाना
 - एक दूसरे की बात सुनना
 - मतलबी नहीं होना
 - चिल्ला के बात ना करना
 - मदद मांगना
 - सजग/सचेत रहना
 - सॉरी बोलना

शिक्षण युक्तिया :

- आप किसी भी छात्र को आगे आने वाले प्रश्नों का उत्तर देने की अनुमति दे सकते हैं, न कि केवल उन छात्रों को जिन्होंने शुरुआत में सुझाव दिए थे।

नमूना आलेख (शिक्षक क्या बोल सकते हैं उसके लिए कुछ नमूने)

- "आइए सूची बनाने का प्रयास करें कि हम अपनी कक्षा को कैसा बनाना चाहते हैं।"
- हम सभी प्रसन्न रहना चाहते हैं अतः यह हम सब में एक समानता है।
- हमने देखा कि यदि अन्य लोग हमारे प्रति दयालु होते हैं तो हम प्रसन्न रहते हैं।
- तो दया एक ऐसी चीज़ है जो हम अपनी सूची में सम्मिलित करेंगे। आप सब का क्या विचार है?
- इसके अतिरिक्त हम सूची में क्या सम्मिलित कर सकते हैं जो हम सबको परस्पर सहमति से एक कक्षा के रूप में करना चाहिए जिससे हम सब खुश रहें और हमारी कक्षा एक सुरक्षित व देखभाल से परिपूर्ण कक्षा बने।
- जब कोई छात्र कुछ सुझाता है, तो इस अवसर का उपयोग अन्य छात्रों को भी गहराई से जुड़ने के लिए प्रेरित करके कीजिए। नीचे दिए गए प्रश्नों में से एक या दो प्रश्न पूछ कर सभी छात्रों को जोड़ें।
 - इसका क्या मतलब है?
 - यह कैसा दिखता है?
 - अगर हम सब ऐसा करते तो क्या होता?
 - अगर हम ऐसा नहीं करते तो क्या होता? [समय के अनुसार इस प्रक्रिया को जारी रखें।]

अन्तर्दृष्टि गतिविधि। 15 मिनट

(दूसरे दिन, यदि संभव हो तो)*

कक्षा में सर्वसम्मति बनाना, भाग 2

रूपरेखा

छात्र इस बात पर विचार करना जारी रखेंगे कि कक्षा में प्रसन्नता और दयालुता बनाये रखने के लिए क्या योगदान देना होगा और कक्षा की सर्व सहमतियों की एक सूची बनाएंगे।

सामग्री/अन्तर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- हम सभी दया और प्रसन्नता चाहते हैं।
- एक-दूसरे की प्रसन्नता में सहयोग के लिए ऐसे विशिष्ट कार्य हैं जो हम कर सकते हैं।

सामग्री की आवश्यकता

- चार्ट पेपर या सफेद बोर्ड
- मार्कर
- पिछली गतिविधि में बनाई गई सूची

दिशानिर्देश

- सब लोग साथ मिलकर सारे सहमति बिन्दुओं के समूह बनायें और उन्हें चार्ट पेपर पर लिखें, जिसमें शीर्षक होगा "हमारी कक्षा में हम सहमत हैं..."
- इसके लिए, उन्हें इन सहमतियों को स्वीकारात्मक वचनों में लिखना महत्वपूर्ण है, जैसे कि "दयालु रहें "या" मददगार बनें "या" ज़रूरत पड़ने पर मदद मांगें।"
- सर्वसहमति को एक साथ सभी ज़ोर से पढ़ें।
- बच्चों के लिए यह सही होगा कि वे सब सर्वसम्मति चार्ट पर हस्ताक्षर करके उसे कक्षा की दीवार पर लटकाएं।
- छात्रों को याद दिलाएं कि आप सब ये समझौते कर रहे हैं ताकि हम यहाँ अपनी कक्षा में अधिक खुश और सुरक्षित महसूस करें।

शिक्षण युक्तियाँ :

- यदि संभव हो, तो इस अंतर्दृष्टि गतिविधि को अगले दिन पूरा करें उसी दिन नहीं। छात्रों को अक्सर सहमतियों के बारे में अपने विचारों को व्यवस्थित करने और पकाने के लिए समय की आवश्यकता होती है। कभी — कभी ऐसा होगा कि अगली बार जब आप एक साथ बैठेंगे तो छात्र और भी अधिक विचारों और सहमतियों के साथ आयेंगे। इसलिए उन्हें ये दिन देना आवश्यक है।

- यदि आप अगले दिन इस गतिविधि को पूरा करने में सक्षम हैं, तो अगले दिन को आरंभ करने के लिए नीचे दिए गए चेक— इन का उपयोग करें।

नमूना आलेख

- [यदि आप अगले दिन यह सत्र ख़तम करेंगे तो उसके लिए चेक—इन “पिछली बार जब हम मिले थे तो हमने उन चीज़ों की एक बड़ी सूची तैयार की थी जो हमें अपनी कक्षा में सुरक्षित और खुश महसूस करवाने के लिए आवश्यक हैं। आज हम उस सूची को वापस देखने जा रहे हैं। अगर आपको लगता है कि आप कुछ जोड़ना चाहते थे, तो मुझे बताएं।]
- शायद हम इनमें से कुछ को एक साथ रख सकते हैं यदि वे समान हैं, ताकि हमारे पास कुछ मुख्य सहमतियाँ हो सकें जिन्हें हम याद रख सकें।
- इस कागज़ पर यह लिखा है, “हमारी कक्षा में हम सहमत हैं...” इसलिए हमने अब जो सूची बनायीं है उसमें से सहमतियों को इस शीर्षक के बाद लिख सकते हैं।
- क्या ये दोनों सहमतियाँ साथ ठीक रहेंगी?
- और हम इसे इस रूप में लिख सकते हैं, “दयालु बनें.”
- (यदि समय अनुमति दे तो इस प्रक्रिया को जारी रखें।)
- अब हमारे पास कुछ सहमतियाँ हैं जो हम एक दूसरे के साथ कर सकते हैं।
- आइए इन पर एक नज़र डालें और उन्हें एक साथ जोर से पढ़ें।
- यह हम अपने लिए करने की कोशिश कर रहे हैं ताकि हम यहाँ अपनी कक्षा में अधिक खुश और सुरक्षित महसूस करें।
- इस सूची के बारे में तब तक सोचते रहें, जब तक हम दोबारा न मिलें, और पास इसमें जोड़ने के लिए अधिक बिंदु हों।”

डी-ब्रीफ | 3 मिनट

- “इस साल हम अपने और दूसरों के साथ सबसे अच्छी तरह दयालू होने के बारे में जानने जा रहे हैं। हम ऐसा करने के तरीके सीख रहे हैं, और यह सहमति जो हमने मिलकर बनाई है, वह हमारा पहला कदम है!”
- एक शब्द या वाक्य में बताएं, क्या आज आपके द्वारा सीखी गई कोई चीज़ है जिसका उपयोग आप स्वयं या किसी अन्य व्यक्ति के ख़ालीपन को पूरा करने के लिए कर सकते हैं?”

अध्याय - 1

करुणामय कक्षा का निर्माण

अध्ययन अनुभव

3

दयाभाव का अभ्यास

उद्देश्य

इस अनुभव में हम इसी विषय पर पूर्व में अर्जित ज्ञान को ही आगे बढ़ाते हुए करुणा को असल रूप में मॉडल करके देखकर एक समाविष्ट समझ विकसित करेंगे। यह दो चरणों में होगा: एक अंतर्दृष्टि गतिविधि द्वारा जहां छात्र अपने सर्व सम्मति बिन्दुओं को ऐसे व्यवहारिक उदाहरणों में बदलेंगे जिनको नाटक द्वारा प्रदर्शित किया जा सके; दूसरा चरण जिसमें यह उदाहरण वे नाटकीय रूप में एक दूसरे के सामने प्रदर्शित करेंगे और ऐसा करने के बाद उन्हें क्या अनुभव हुआ उस पर चिंतन करेंगे।

जब छात्र अपनी कक्षा में क्रियान्वित करने के लिए, सर्वसम्मति द्वारा सुझाए गए बिंदुओं पर खुद नाटक प्रदर्शित करेंगे तो उन्हें करुणा की एक बेहतर समझ बनेगी, कि असल रूप में करुणा हमारे व्यवहार में कैसे आएगी। यह प्रक्रिया साल भर जारी रहनी चाहिए जिससे सर्वसम्मति के बिन्दु, छात्रों को मूर्त रूप में व्यवहार में लाने में आसानी रहे।

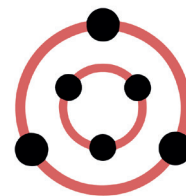
(किसी भी अभ्यास पर लगा* यह चिन्ह दर्शाता है कि उस प्रक्रिया को आप मूल रूप में या अपने कक्षानुसार बदलकर कई बार दोहरा सकते हैं)

सीखने के परिणाम :

छात्र

- सर्वसम्मति बिन्दुओं पर आधारित दया व्यवहार में लाने के तरीके खुद विकसित कर पायेंगे।
- अकेले या समूह में, अपनी दयाभाव की समझ को मूर्तरूप में लागू (क्रियान्वित) कर पायेंगे।

प्राथमिक मूल घटक :



सम्बन्ध कौशल

वांछित सामग्री :

समय :

30 मिनट, (यह अध्ययन अनुभव आपको बार-बार दोहराना पड़ेगा ताकि सारे सर्वसम्मति द्वारा तय बिंदु पूर्णतः समझ में आ सकें।)

- एक चार्ट पेपर पर कक्षा की सहमतियाँ लिखी हुई।
- एक बोर्ड या दूसरा चार्ट पेपर जिस पर सहमतियों के अभ्यास के बारे में विचार लिखे जा सकें

चेक-इन। 3 मिनट

- “चलिए कुछ क्षण शांति से बैठते हैं और अपने मन-मस्तिष्क और शरीर को कुछ आराम देते हैं ताकि हम कुछ सोच पायें। शायद आप कुछ थके हुए हैं, या शायद बहुत ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं हो सकता है की आज दिन की शुरुआत कुछ चुनौतीपूर्ण रही हो या उल्टा कुछ खुशी से भरी सुबह हो। परिस्थिति कुछ भी हो सब ठीक है।
- अब चलते हैं और देखते हैं की क्या अपने पूरे दिन में हम किसी दयापूर्ण क्षण के बारे में सोच पा रहे हैं। शायद घर पे कुछ हुआ हो, या स्कूल आते समय या शायद अभी अभी ऐसा कुछ हुआ हो जिसने आपके दिल को दया से भरा हो। यदि ऐसा कोई भी क्षण नहीं भी था तो कोई बात नहीं। हम ऐसे क्षण की कल्पना कभी भी कर सकते हैं।
- अब कुछ देर इस दया के क्षण पर ही ठहरते हैं और इसके साथ कुछ देर रहते हैं।
- क्या कोई अपने विचार साझा करना चाहता है?
- आपको कैसा महसूस हो रहा है?

अन्तर्दृष्टि क्रिया 2। 12 मिनट

कक्षा सर्वसहमतियों को सुगम क्रियाओं में बदलना*

रूपरेखा

इस अंतर्दृष्टि गतिविधि में, छात्र कक्षा सर्वसहमतियों को ठोस कार्यों और व्यवहारों में बदलने पर चर्चा करते हैं, जिनका वे एक-दूसरे के साथ अभ्यास कर सकते हैं, इससे कक्षा सर्वसहमतियां सीधे तरीके से “दृश्यमान” हो जाती हैं।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी खोज की जाती है

- हम सभी दया और प्रसन्नता चाहते हैं।
- ऐसे विशिष्ट कार्य हैं जो हम एक-दूसरे की प्रसन्नता में सहयोग करने के लिए कर सकते हैं।

सामग्री की आवश्यकता

- चार्ट पेपर के एक टुकड़े पर या बोर्ड पर आपकी कक्षा सर्वसहमतियाँ सूचीबद्ध हों।
- अतिरिक्त चार्ट पेपर या बोर्ड पर जगह।

दिशानिर्देश

- छात्रों से पूछें कि प्रत्येक सहमति कैसी दिखती है, सुनाई देती है और महसूस होती है, जब इसे प्रभावी और दयालु तरीके से लागू किया जाता है।
- जैसे-जैसे छात्र उदाहरण देते जाएँ, आप एक चार्ट पेपर पर इन उदाहरणों को लिखते या चित्रित करते जाएँ और उन्हें उन कक्षा सहमतियों से जोड़ दें जिनका वे चिंतन करके ये बोल रहे हैं।

शिक्षण युक्तियाँ :

- कक्षा सहमतियों के आधार पर, कभी-कभी क्रियाएं बहुत ही स्पष्ट होंगी। इस स्थिति में, छात्रों को उदाहरण देने के लिए कहें ताकि उनकी समझ बढ़े कि वे इनका अभ्यास कैसे कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई कक्षा-सहमति है “एक-दूसरे को सुनना”, तो अब इसको क्रियान्वित करने के लिए बहुत विशिष्ट क्रियाएं क्या होंगी उसके लिए आप उनसे ये सवाल पूछ सकते हैं जैसे, “जब हम एक-दूसरे को सुनते हैं तो कैसा लगता है?” या “जब हम सुनते हैं तब हमारी आँखों से हम क्या कर रहे होते हैं? क्या हम सामने वाले व्यक्ति को देखते हैं? “या” जब हम किसी को सुन रहे होते हैं तब हम बोलते हैं या हम चुप होते हैं?”

- यदि आपके पास एक सत्र में सभी सहमतियों को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय नहीं है, तो इस स्थिति में आप अभी पहले आगे बढ़ जाएँ और चिंतन अभ्यास कर लें और बाद में इस गतिविधि पर वापस लौट सकते हैं और इसे पूरा कर सकते हैं।

नमूना आलेख

- “मुझे महसूस हुआ कि भले ही हम कहने को तो कह सकते हैं..... (अपनी सूची में से एक उदाहरण को चुनें) (“एक दूसरे की मदद करें”) लेकिन हम यह नहीं जानते हैं कि यह होते हुए कैसा दिखता है। क्या आप इसके लिए विशिष्ट शब्द जानते हैं? क्या किसी वास्तविक उदाहरण के साथ इसका अर्थ कुछ स्पष्ट कर सकते हैं। आइए हम अपनी कक्षा सहमतियों पर (जो हमने एक साथ सूचीबद्ध की थी) एक और नज़र डालते हैं और देखें कि क्या हम उनमें से कुछ के बारे में अधिक विशिष्ट हो सकते हैं।
- यह ————(एक दूसरे की मदद) करना कैसा लगेगा?? क्या हम ————(एक दूसरे की मदद करने) के विचार को वास्तविक मदद के कार्यों में बदल सकते हैं? जब हम ————(एक-दूसरे की मदद करते हैं) तब क्या दिखता है? आपको क्या लगता है कि जब हम किसी के लिए ऐसा करते हैं तो उनको कैसा महसूस होता है? अगर हमने किसी को ———— (मदद करते हुए) नहीं देखा, तो हम क्या कह सकते हैं या कर सकते हैं?”
- कक्षा के अन्य सर्व सम्मति बिन्दुओं के साथ भी इसी तरह ऊपर दिए गए प्रारूप को आजमाएँ। इस तरह कई बार अलग अलग सहमति बिन्दुओं के साथ दोहराने के बाद जब आप एक अच्छे मोड़ पर आ जाएँ, तो आप अगली कक्षा-बैठक के समय बाकी समझौतों पर लौटने का सुझाव दे सकते हैं। ऐसा करते करते आखिरकार आपके पास प्रत्येक सामान्य समझौते से जुड़े विशिष्ट विचार होंगे।

चिंतन अभ्यास। 10 मिनट

दयालुता का अभ्यास एवं अभिनय

अवलोकन

- इस चिंतनशील अभ्यास में, छात्र अपने द्वारा अभी-अभी बनाए गए मदद कार्यों पर अभिनय करेंगे।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी खोज की जाती है

- हम सभी दया और प्रसन्नता चाहते हैं।
- कुछ ऐसे विशिष्ट कार्य हैं जो हम एक-दूसरे को खुश रहने में मदद करने के लिए कर सकते हैं।

सामग्री की आवश्यकता

- समूह सर्व सहमति बिंदु
- पिछले अंतर्दृष्टि गतिविधि में बनाए गए विशिष्ट कार्यों और व्यवहारों की सूची

दिशानिर्देश

- गतिविधि को पहले स्वयं मॉडल करें। जो भी मदद कार्य आपको सबसे ठोस और मॉडल करने में आसान लगते हों उनका चयन करके प्रारंभ करें। फिर छात्रों में से दो या तीन को आगे आकर मदद कार्यों को मॉडल करने के लिए कहें।
- फिर, उन छात्रों में से किसी एक से कहें कि वो ऐसा दिखाए कि उसे मदद की ज़रूरत है, और बाकी के एक-दो छात्रों से कहें कि वो उस ज़रूरत को पहचानकर मदद कार्य करें। फिर इन छात्रों से कक्षा के सामने खड़े होकर यह परिदृश्य प्रस्तुत करने को कहें।
- यहाँ अन्य छात्रों को शांत और बारीकी से देखने के लिए कहा जाना चाहिए ताकि वे बाद में साझा कर सकें कि उन्होंने क्या देखा।
- परिदृश्य की प्रस्तुति के बाद, जिन छात्रों ने आगे होकर ये मॉडल किया उन्हें साझा करने की अनुमति दें कि उन्होंने क्या देखा और महसूस किया।

- फिर दर्शक छात्रों से पूछें उन्होंने क्या देखा और क्या महसूस किया।
- फिर उसी मदद कार्य का एक और उदाहरण लेकर मॉडल करें या अगले मदद कार्य को लेकर आगे बढ़ें और उसपर परिदृश्य मॉडल करें।
- यह प्रक्रिया समूह के सभी सर्वसहमति बिन्दुओं के लिए दोहरायें।

शिक्षण युक्तियाँ

- कभी कभी, किसी एक ही व्यक्ति को मदद की ज़रूरत हो ऐसा नहीं होगा, ऐसे में आप उस सर्वसहमति बिंदु से संबंधित अन्य परिदृश्य बना सकते हैं जो कक्षा में उत्पन्न हो सकते हैं और इसमें होने वाली मददगार कार्यवाही करवा सकते हैं।
- आपको लगेगा कि पिछली अंतर्दृष्टि गतिविधि के दौरान बनाये गए सभी मदद कार्यों का अभ्यास करने के लिए 10 मिनट का समय पर्याप्त नहीं है। आप इस चिंतन अभ्यास को कई बार दोहरा सकते हैं, हर बार अलग कक्षा सर्वसहमति या गतिविधि पर जोर देते हुए।

नमूना आलेख

- "आप सभी इस पर बहुत सारे विचार लेकर आए हैं कि कैसे हम कक्षा में एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं। अब हम कक्षा में सर्वसम्मति वाले बिन्दुओं को अधिक स्पष्ट रूप से समझ सकते हैं।
- यह और भी स्पष्ट हो सकता है अगर हम कुछ सहायक क्रियाओं का अभ्यास करें, जिनके बारे में हमने बात की थी।

- हम ऐसा परिदृश्य बना सकते हैं कि जैसे हममें से किसी को मदद की ज़रूरत है, और फिर हम देख सकते हैं कि हम किन मदद क्रियाओं से उसकी मदद कर सकते हैं? किस मदद कार्य से हमें शुरू करना चाहिए? क्या आप में से दो या तीन लोग मददगार कार्रवाई के लिए आगे आना चाहेंगे?
- मैं उस व्यक्ति के रूप में शुरू करूँगा/करूँगी जिसे कुछ मदद की ज़रूरत है। फिर आप में से जो लोग आगे आए हैं जब वे देखेंगे कि मुझे मदद की ज़रूरत है तब वे एक मदद कार्य कर सकते हैं। [इस परिदृश्य पर अभिनय कीजिये]
- वाह बहुत बढ़िया! अब मैं आपको बताऊँगा/बताऊँगी कि मैंने कैसा महसूस किया। (जब आपकी मदद किसी ने की तब कैसा महसूस हुआ इस बारे में ऐसा कहें, जैसे कि "इससे मुझे प्रसन्नता महसूस हुई" या "इससे मुझे अच्छा महसूस हुआ" या "इसने मुझे सुरक्षित महसूस कराया।")
- अब मैं उन लोगों से पूछना चाहता/चाहती हूँ जिन्होंने मेरी मदद की। इस तरह मेरी मदद करके आपको कैसा लगा?
- अब मैं आप में से उन लोगों से पूछना चाहती हूँ जो दर्शक हैं जो देख रहे थे। आपने क्या देखा और महसूस किया?
- अब आप में से कोई ऐसा व्यक्ति हो सकता है जिसे मदद की ज़रूरत हो और हम इस बार कुछ अन्य मदद कार्य कर सकते हैं।"

डी-ब्रीफ | 3 मिनट

- “आइए एक पल बैठें और सोचें कि हमने अभी क्या देखा और अनुभव किया।
- क्या आपने गौर किया कि जब आपने देखा कि लोगों को मदद की ज़रूरत है या किसी को मदद मिल रही है तो आपको कैसा लगा? मदद सिर्फ पाना ही नहीं मदद करना भी अक्सर हमें अच्छा लगता है, यही नहीं किसी को मदद पाते हुए देखना भी अच्छा लगता है। यह हमें प्रसन्नता और सुरक्षित महसूस करवाता है जब हमें दूसरों की मदद मिलती है और कोई हमसे दयाभाव दिखलाता है।
- क्या आपने दयालुता के बारे में कुछ ऐसा सीखा या अभ्यास किया है जिसे आप कुछ समय बाद फिर से उपयोग करना चाहेंगे?
- क्या आपको लगता है कि आज जो हमने किया, उनमें से कोई ऐसी चीज़ है जो हमें कक्षा सर्वसहमतियों में शामिल करनी चाहिए?”

अतिरिक्त अभ्यास

बच्चों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे ज़रूरत की स्थिति में दया दिखला सकें। अगले सप्ताह में, बच्चों को सर्वसहमतियों में से एक का अभ्यास करने के लिए प्रत्येक दिन एक लक्ष्य निर्धारित करें (यह दिन की शुरुआत में सेट किया जा सकता है) और फिर दिन के अंत में चेक-इन द्वारा जांच करें कि यह कैसा रहा। यह आप साल भर के दौरान कभी भी फिर से दोहरा सकते हैं जब भी आपको लगे कि बच्चे सर्वसहमतियों के प्रति लापरवाह होते जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस चौथे अध्ययन अनुभव में हम दया के विचार को आगे ले जाते हुए और गहराई से पता लगायेंगे कि क्या यह केवल बाहरी क्रियाएं हैं या उससे बढ़कर दिल और दिमाग के अंदर भी कुछ है। हम आसानी से दयालुता को बाहरी कार्यों के साथ जोड़ते हैं, जैसे किसी को खाना खिला देना, या पैसा दे देना, किसी से मीठे शब्द कहना, या किसी गिरे हुए को उठाकर उसकी मदद करना। लेकिन यदि इन सब कार्यों और शब्दों के पीछे की मंशा सिर्फ उस इंसान से किसी तरह का फायदा निकलवाना है, तो ना तो यह सच्ची या वास्तविक दयालुता है ना ही सच्ची मदद।

छात्रों को यह समझने के लिए कि दयालुता (जो एसईई अध्ययन की आत्मा है) को एक स्वभाव की तरह अपने अन्दर कैसे रोपित करें, उसके लिए उनकी यह समझने में सहायता की जाएगी कि दया सिर्फ बाहरी कर्मों से ज्यादा गहरी है। यह मन और हृदय की एक स्थिति है, यह एक इंसान के अन्दर की दूसरों को मदद और खुशी देने की मंशा है।

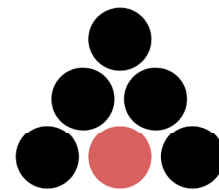
*किसी अभ्यास पे लगा तारांकन दर्शाता है कि इसे कई बार दोहराया जा सकता है (संशोधन या उसके बिना)।

सीखने के परिणाम :

छात्र

- दया को बाहरी कार्यों और आंतरिक इरादों/मंशाओं और प्रेरणाओं के संदर्भ में खोजें।
- सच्ची, यानि (आंतरिक, वास्तविक) दया और दिखावे की दया के बीच के अंतर को पहचानें।
- दया की अपनी परिभाषा विकसित करें।
- उदाहरण दें ऐसे कार्यों के जो दिखने में तो निर्दयी लग सकते हैं, लेकिन वास्तव में दया पूर्ण हैं, और इसके विपरीत जो दिखते दयापूर्ण हैं लेकिन उसके पीछे की मंशा निर्दयी है।

प्राथमिक मूल घटक :



दूसरों के लिए करुणा

समय :

30 मिनट

वांछित सामग्री :

- चार्ट पेपर जिनमें प्रत्येक के बीच में लिखा गया है "दयाभाव"।
- नीचे दी गई कहानी

चेक-इन। 3 मिनट

“पिछली बार हमने बात की थी कि किस तरह हम, एक दयापूर्ण और सबकी देखभाल करने वाली कक्षा का निर्माण कर सकते हैं और इसके लिए हमने कुछ कक्षा सर्व-सहमतियाँ तय कीं। क्या किसी को हमारे द्वारा चर्चा की गयी बातें याद हैं क्या आप उन्हें हमारी सूची में जोड़ना चाहेंगे? (साझा करने के लिए समय दें)

आज हम यह सोचने जा रहे हैं कि हम दयालुता/दयाभाव का अभ्यास कैसे कर सकते हैं।”

अन्तर्दृष्टि क्रिया। 10 मिनट

दो भाई और हंस का बच्चा

रूपरेखा

इस गतिविधि में, आप छात्रों को एक कहानी पढ़कर सुनाएंगे, जिसमें दिखाया जाएगा कि हम सभी स्वाभाविक रूप से दयालुता को पसंद करते हैं, क्योंकि दया हमें सकुशल, भय-रहित और सुरक्षित महसूस कराती है। आपके लिए यहां एक कहानी प्रदान की गई है जिसमें एक तत्व है जो दिखाता है कि दया हमारे इरादों से भी संबंधित है, और यह एक आंतरिक गुण है। अगर कोई दयालु होने का दिखावा करता है, लेकिन वास्तव में किसी का फायदा उठाने का इरादा रखता है, तो हम इसे वास्तविक दयालुता के रूप में नहीं देखते हैं। यदि छात्रों को यह समझ में आ जाता है कि दया एक आंतरिक गुण है, न कि केवल बाहरी दिखावे वाले कार्य, तो उन्हें एहसास होगा कि दयालुता को रोपने से पहले हमें उस आंतरिक गुण को रोपित करने की आवश्यकता है, न कि विशेष तरीके के बाहरी कार्यों की।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी खोज की जानी है

- हम सभी दयाभाव पसंद करते हैं और दयालुता की ओर बढ़ना चाहते हैं और मतलबी होने से दूर रहना चाहते हैं।

- दया एक आंतरिक गुण है
- दयालुता का दिखावा (अच्छे इरादों के बिना सिर्फ बाहरी कार्य) सच्ची दया नहीं है।

आवश्यक सामग्री

नीचे दी गयी कहानी

दिशानिर्देश

- अपने छात्रों के बीच कहानी पढ़ें।
- एक चर्चा आरम्भ करवाएं। आपके उपयोग के लिए स्क्रिप्ट (आलेख) में नमूना प्रश्न दिए गए हैं।

शिक्षण बिंदु

- चर्चा के लिए दिए गए सैंपल प्रश्न आलेख (script) में दिए गए हैं। ये प्रश्न आपको चर्चा करवाने में मदद करेंगे और छात्रों को कहानी और इसके विभिन्न आयामों का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। आप चर्चा के दौरान अपने खुद के प्रश्नों को जोड़ने और चर्चा के प्रवाह के अनुसार प्रतिक्रिया देने के लिए स्वतंत्र हैं।
- छात्रों को खुले तौर पर अपने अनुभव साझा करने की अनुमति दें और याद रखें कि यहां कोई सही या गलत उत्तर नहीं हैं। यहां ध्यान रखने योग्य है कि छात्र इस चर्चा के दौरान ऊपर सूचीबद्ध महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टियों की ओर उन्मुख हैं। ये अंतर्दृष्टि छात्रों में स्वाभाविक रूप से आएंगी, यदि सभी छात्र एक बार में सभी अंतर्दृष्टि तक नहीं पहुंचते तब भी ठीक है क्योंकि आगे आने वाले अध्ययन अनुभवों में भी लगातार वापस आने के मौके मिलेंगे।

नमूना आलेख (स्क्रिप्ट)

“हम एक कहानी पढ़ने जा रहे हैं जिसमें दयाभाव है। कभी-कभी लोग ऐसी चीजें करते हैं जो दयालु दिखती हैं, लेकिन उनके दिल में, वास्तव में दया

और दयालुता नहीं होती। जब मैं इस कहानी को पढ़ता/पढ़ती हूँ, तो आपको सोचना है कि इस कहानी में कौन सच्चा है और कौन नाटक कर रहा है।”

- [नीचे की कहानी पढ़ें]
- “अब हम इस कहानी के बारे में थोड़ी बात करने जा रहे हैं।
- कहानी में क्या हुआ? क्या कुछ चीजें हैं जिनपर आपने ध्यान दिया?
- आपके हिसाब से कहानी में अलग-अलग लोग क्या महसूस कर रहे थे?
- अगर बच्चा हंस हमसे बात कर सकता, तो ऐसी कुछ बातें क्या हैं जो वो हमसे कहेगा? क्या कुछ और भी कहेगा?
- आपके हिसाब से हंस छोटे भाई के पास क्यों गया?
- याद है जब बड़ा भाई हंस से मीठी बातें कर रहा था? उसके बाद क्या हुआ?
- जब बड़ा भाई उन चीजों को कह रहा था तो क्या वह दयालु था? क्यों या क्यों नहीं?
- दयालुता कैसे मदद करने के समान है?
- यदि कोई व्यक्ति दयालु होने का दिखावा करता है, लेकिन अंदर ही अंदर वह दूसरे व्यक्ति की मदद नहीं करना चाहता है, तो क्या वह वास्तव में दयालु है? आपकी सोच को समझाइए।
- दया सिर्फ बाहरी क्रिया है, मीठे शब्दों की तरह या यह भी हमारे अंदर कुछ है? एक आंतरिक गुण? अपनी सोच को समझाइए।
- “क्या ऐसा कुछ हो सकता है जो पहली बार में निर्दयी दिखता हो, लेकिन वास्तव में दयालु हो? जैसे अगर कोई अभिभावक अपने बच्चे को “नहीं” कहता है (मना करता है), तो क्या वह हमेशा निर्दयी है या क्या यह दयाभाव हो सकता है? क्या होगा यदि बच्चा कुछ खतरनाक करने जा रहा है और माता-पिता ने कहा “नहीं”। आपको क्या लगता है?”

कहानी। दो भाई व हंस का बच्चा

“दो भाई एक दिन एक पार्क में खेल रहे थे और तभी उन्होंने एक सुन्दर सा हंस का बच्चा देखा। बड़े भाई ने सोचा, “वाह क्या सुन्दर पक्षी है” और वह अपने लिए इस पक्षी को पकड़ना चाहता था, इसलिए उसने उस पर एक छड़ी फेंकी। हंस का बच्चा घबरा गया और उसने भागने की कोशिश की, लेकिन चूंकि वह अभी तक बहुत अच्छी तरह से उड़ नहीं पा रहा था, इसलिए उसे अपने पैरों से ही चलना पड़ा। छोटे भाई ने कहा, “रुक जाओ! पक्षी को चोट मत पहुंचाओ! यह तो सिर्फ एक बच्चा है!” और वह हंस की मदद करने और उसकी रक्षा करने गया। जब वह हंस के पास पहुंचा, तो उसने उसे प्यार किया और उसे कुछ खाने को दिया। लेकिन बड़े भाई को गुस्सा आ गया और वह हंस का पीछा करने और उसे पकड़ने की कोशिश करता रहा।

तभी वहां उनकी माँ ने आकर कहा, “क्या चल रहा है?”

“वह पक्षी मेरा है,” बड़े भाई ने कहा, जो उस पक्षी को पकड़ना चाहता था। “उसे मुझे दे दो!”

छोटे भाई ने कहा, “नहीं, उसे वह पक्षी मत देना।” “उसने उसे चोट पहुंचाने की कोशिश की।”

“मुझे नहीं पता कि हुआ क्या है क्योंकि मैं वह देखने के लिए यहाँ नहीं थी,” माँ ने कहा। “शायद हमें पक्षी को ही फैसला करने देना चाहिए।”

उन्होंने दोनों लड़कों के बीच बाल हंस को रखा और कहा, “तुम किसके साथ रहना पसंद करोगी?”

बड़ा भाई, जिसने हंस को चोट पहुंचाने और पकड़ने की कोशिश की थी, उसने उसे मीठे रूप में बुलाने की कोशिश की। “कृपया मेरे पास आ जाओ! मैं तुम्हारी अच्छी देखभाल करूंगा!”

लेकिन बच्चा हंस नहीं गया। वह छोटे भाई के पास गया, जिसने उसकी रक्षा करने की कोशिश की थी।

“देखो, पक्षी तुम्हें पसंद करता है,” उनकी माँ ने कहा।
“उसे तुम्हारे ही पास होना चाहिए।”

इसलिए उसने छोटे भाई को बाल हंस दिया, जिसने उसे खिलाया और उसकी देखभाल की और उसे सुरक्षित रखा।”

(समाप्त)

चिंतन अभ्यास। 10 मिनट

दयालुता पर चिंतन करना और इसकी एक परिभाषा तय करना और उस पर चिंतन करना

रूपरेखा

इस चिंतन अभ्यास में, छात्र “दया” शब्द का एक शब्द-जाल/शब्द-मानचित्र बनाएंगे। इसका उपयोग, दयालुता की एक या दो वाक्य की एक सरल परिभाषा विकसित करने के लिए और कक्षा में उपयोग के लिए किया जाएगा। इस के निर्माण के दौरान और इसे बनाने के बाद, छात्रों को कुछ क्षण के लिए मौन चिंतन की ज़रूरत है, ताकि दयालुता की एक व्यापक समझ उनमें गहरी हो सके।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- हम सभी दयाभाव पसंद करते हैं और दयालुता की ओर बढ़ना चाहते हैं और मतलबी होने से दूर रहना चाहते हैं।
- दयालुता हमें सकुशल भय-रहित और सुरक्षित महसूस कराती है।

- दया एक आंतरिक गुण है
- दयालुता का दिखावा (अच्छे इरादों के बिना सिर्फ बाहरी कार्य सच्ची दया नहीं है।)

आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर या लिखने के लिए एक बोर्ड

दिशानिर्देश

- चार्ट पेपर के टुकड़े के बीच या बोर्ड पर “दयालुता” शब्द लिखें।
- फिर दयालुता शब्द के चारों ओर छात्रों के सुझाव लेकर अन्य शब्द लिखें जो इसे परिभाषित करते हैं कि दया क्या है। इन शब्दों को दयालुता शब्द से जोड़ने के लिए लाइनों का उपयोग कीजिये। इससे कागज़ पर एक तरह का वर्ड मैप (शब्द-जाल) बन जाएगा।
- यदि छात्रों ने इससे पहले अंतर्दृष्टियों की सूची बनाते समय चर्चा में कुछ शब्द कहे थे लेकिन अब वे उन्हें नहीं बता रहे हैं, तो आप उनको इस तरह संकेत देकर याद दिलवा सकते हैं कि “क्या किसी को याद है, आप में से कोई कह रहा था कि दयालुता केवल शब्द और कर्म नहीं बल्कि एक आंतरिक गुण है। क्या हमें उसके बारे में यहाँ कुछ जोड़ना चाहिए?”
- छात्रों को बढ़ावा दें कि वे अपने स्वयं के शब्दों और भिन्न भिन्न तरीकों से दयालुता का अर्थ क्या है यह व्यक्त कर सकें।
- दयालुता की परिभाषा एक वाक्य में निकालें। चूंकि छात्रों के लिए अपने दम पर एक वाक्य की परिभाषा निकलना मुश्किल हो सकता है, इसलिए आप विभिन्न शब्दों को प्रस्तावित कर सकते हैं जो उन्हीं के द्वारा सुझाये गए शब्दों को शामिल करें। यदि आवश्यक हो, तो इस प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए एक तरह के शब्दों को एक साथ जोड़ सकते हैं, फिर आगे वाक्य तक ले जा सकते हैं।

- जैसे ही आपकी एक छोटी सी परिभाषा बनने लगे, चाहे वह आपकी नज़र में पक्की ना हो, कितनी भी अस्थायी हो, इसे चार्ट पेपर के एक नए टुकड़े पर लिखें और छात्रों को एक मिनट मौन रह कर इस पर चिंतन करने को कहें।

शिक्षण युक्तियाँ

- यदि आप एकदम सही लघु परिभाषा तक नहीं पहुंचे हैं, तो चिंता न करें। कक्षा में यह काम नहीं कर पाए हैं, तो आप बाद में भी यह परिभाषा गढ़ सकते हैं, छात्रों द्वारा दिए गए सुझाव तो आपके पास चार्ट पेपर पर सुरक्षित हैं ही।
- कृपया ध्यान दें : एसईई अध्ययन के दौरान कई चिंतन गतिविधियों में छात्रों से अपेक्षा है कि वे कुछ क्षण शांत रहकर चिंतन करें और अपनी अंतर्दृष्टियों पर सोचें, विचारें और अंतःकरण में समाहित करें। ये क्षण कितने लंबे होने चाहिए यह कक्षा के माहौल और आपके छात्रों पर निर्भर करेगा। यह कम से कम 15 सेकंड या कुछ मिनटों जितना लम्बा हो सकता है। यह आप बेहतर तय कर सकते हैं कि कितना समय दिया जाए। धीरे-धीरे अभ्यास के साथ, छात्र इन शांति के क्षणों के साथ और अधिक सहज और परिचित होते जाएंगे, और यह कि आप इन मौन क्षणों को और लंबे समय तक खींच सकते हैं।

नमूना आलेख(स्क्रिप्ट)

- "मैं जिज्ञासु हूँ कि क्या हम एक वाक्य में बता सकते हैं कि दयालुता क्या है। ताकि अगर कोई हमसे पूछे कि "दयालुता का मतलब क्या है?" तो हम उन्हें बता सकें।
- चलिए हम सब कहानी और उसके बारे में हमारी चर्चा को सोचने के लिए एक शांत क्षण लें।

- मैं बोर्ड के बीच में शब्द दयालुता लिखने जा रहा/रही हूँ, और आप ऐसे शब्दों का सुझाव दे सकते हैं जो दयालुता की ही तरह हैं और जिनका उपयोग हम यह समझाने के लिए कर सकते हैं कि दयालुता क्या है।
- यहाँ दयालुता के साथ किन शब्दों को रखा जाना चाहिए? ऐसे कौन-से शब्द हैं जो दयालुता जैसे हैं या दयालुता को समझाने के लिए सहायक हैं?
- अब यहाँ हमारे पास कई शब्द आ गए हैं। हमने दयालुता के विचार को समझने के लिए एक शब्द-जाल (शब्द-मानचित्र) बनाया है।
- अब एक पल मौन रहें और इन शब्दों के बारे में सोचें। क्या कुछ छूट गया है? क्या कुछ ऐसा है जो हम जोड़ना चाहते हैं? मुझे अभी मत बताइये। एक मिनट प्रतीक्षा कीजिये और इस बारे में और सोचिये। (चिंतन के लिए मौन के एक पल की अनुमति दें। इसके लिए आप 15 सेकंड या उससे अधिक समय दे सकते हैं।)
- अब जब हमने थोड़ा इंतजार कर लिया है, तो अगर आप कुछ जोड़ना चाहते हैं तो चुपचाप अपना हाथ ऊपर कर सकते हैं। यदि नहीं, तो जब अन्य छात्र सुझाव दे रहे हैं, तब आप चुपचाप अपना चिंतन जारी रख सकते हैं।
- [जैसे जैसे छात्र अपने सुझाव देते जाएँ आप उन्हें लिखते जाएँ।]
- अब सब अपने द्वारा बनाये गये दयालुता के चित्रों को सामने लाएं।
- अब इन्हें एक क्षण के लिए चुपचाप देखें और सोचें। क्या इस चित्र में हमारे द्वारा बनाई गयी कोई चीज़ है जो हमने अभी अपने शब्द जाल में नहीं लिखी है। मुझे अभी मत बताना। कुछ देर इंतजार कीजिये और अपने चित्र को कुछ देर के लिए चुपचाप देखो और सोचो। [चिंतन के लिए एक पल मौन की अनुमति दें। इसके लिए आप 15 सेकंड या उससे अधिक समय दे सकते हैं।]

- अब जब हम थोड़ा इंतजार कर चुके हैं, तो अगर आप कुछ जोड़ना चाहते हैं तो आप चुपचाप अपना हाथ क्यों नहीं उठाते हैं। यदि नहीं, तो आप चुपचाप चिंतन जारी रख सकते हैं तब तक बाकी छात्र सुझाव दे रहे हैं।
- [छात्रों द्वारा दिये गए सुझाव जोड़ते जाएं।]
- अब देखते हैं कि जैसे हमने पहले बात की थी, क्या हम दयालुता की एक वाक्य में व्याख्या कर सकते हैं। इन शब्दों और विचारों का उपयोग करके हम एक वाक्य में कैसे समझाएंगे कि दयालुता क्या है? चलिए मैं इसपर एक वाक्य बनाने की कोशिश करती हूँ आप मेरी मदद कीजिये।
- तो अब यह हमारी व्याख्या है कि दया क्या है। यह चाहे अभी सर्वोत्तम नहीं है, लेकिन हम जैसे जैसे आगे बढ़ते जायेंगे और दयाभाव को और बेहतर तरीके से समझते जायेंगे तब हम इस व्याख्या को भी बेहतर बना सकते हैं।
- चलिए एक पल के लिए चुपचाप इसे पढ़ें और सोचें कि दयालुता का अर्थ क्या है और यह हमारे लिए कितनी महत्वपूर्ण है। हम यह शांत रहकर करेंगे ताकि हम वास्तव में दया की भावना का हमारे अन्तःकरण में क्या मतलब है उसे पा सकें।”
(मौन चिंतन के लिए समय दें।)

डी-ब्रीफ | 2 मिनट

- “दयालुता के बारे में आज आपने क्या सीखा?”
- छात्रों को यह डी- ब्रीफ अपने आप करने की अनुमति होगी, वे किसी साथी के साथ या एक बड़े गोले में यह डी-ब्रीफ कर सकते हैं जहाँ वे ना भी बोलना चाहे तो उनको “पास” करने का अधिकार होगा।”

उद्देश्य

यह अध्ययन अनुभव केन्द्रित होगा, दया को पहचानने और परस्पर निर्भरता की खोज करने का अभ्यास करवाने पर। हालांकि दया क्या है या कैसी दिखती है, इसके बारे में छात्रों के पास पहले से ही कुछ धारणाएं हैं, रोजमर्रा की गतिविधियों को गहराई से देखने पर और कैसे हर जगह दयालुता कहीं ना कहीं शामिल है, यह खोजकर उनकी दयालुता के गुणों की पहचान बढ़ रही है। इसी तरह, हालांकि हो सकता है, छात्रों को परस्पर निर्भरता की अवधारणा के बारे में कुछ समझ पहले से हो, लेकिन एक छोटी सी गतिविधि जिसमें उपलब्धियों का मैप (मानचित्र) बनाकर जिसमें कोई उपलब्धि और वे सभी चीजें जिनपर उपलब्धि निर्भर करती हैं, उन्हें परस्पर-निर्भरता को अधिक स्पष्ट रूप

से देखने में मददकरेंगी। परस्पर-निर्भरता इस तथ्य को संदर्भित करती है कि प्रत्येक वस्तु और घटना विभिन्न कारणों से अस्तित्व में आती है, अर्थात् यह अन्य चीजों पर निर्भर करती हैं। परस्पर-निर्भरता को समझना, यह पता लगाने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है कि कैसे हम दूसरों पर निर्भर हैं और दूसरे हम पर निर्भर हैं। यह पारस्परिकता के महत्व को रेखांकित कर सकता है और यह कृतज्ञता और दूसरों से जुड़ाव की भावना की नींव के रूप में काम कर सकता है। यह व्यवस्थाओं की सोच का भी समर्थन करता है, क्योंकि परस्पर-निर्भरता सभी प्रणालियों की एक महत्वपूर्ण विशेषता (अंग) है।

सीखने के परिणाम :

छात्र कर पायेंगे

- अपने दैनिक जीवन में दयालुता संबंधी क्रियाओं को पहचानेंगे।
- परस्पर-निर्भरता को हमारी एक साझा वास्तविकता के रूप में पहचानेंगे।
- पहचानेंगे कि जिन वस्तुओं और घटनाओं की हमें आवश्यकता है, वे कैसे अनगिनत अन्य लोगों की क्रियाओं से आती हैं।

प्राथमिक मूल घटक :



परस्पर जागरूकता

समय :

35 मिनट

वांछित सामग्री :

- सफेद बोर्ड या चार्ट पेपर
- मार्कर

चेक- इन। 5 मिनट

- “क्या किसी को याद है हमने क्या कहा था दयालुता क्या है? हमने इसे दूसरों को समझाने के लिए एक तरीका बनाया था। क्या कहा गया था किसी को याद है?”
- चलिए अब देखते हैं कि दयालुता क्या है इसकी हमने क्या व्याख्या की थी। मैंने इसे यहाँ इस कागज़/चार्ट पर लिखा था।
- क्या आप में से किसी ने आज दयालुता महसूस की है? हाँ? यह कैसी थी? यदि आप आज घटित हुए ऐसे किसी दयालुता के क्षण के बारे में नहीं सोच पा रहे हैं, तो आप अपनी पसंद के अनुसार किसी दयालुता के क्षण की कल्पना भी कर सकते हैं।
- अब कुछ सेकंड के लिए बैठें और याद रखें कि दयालुता कैसी महसूस होती है। यदि आप आसानी से कर पायें, तो अपनी आँखें बंद करें और वास्तव में उस क्षण को देखने की कोशिश करें जब कोई आपके प्रति दयालु था या जब आप किसी और के प्रति दयाभाव रखते थे। या अगर आप कल्पना कर रहे हैं, तो बस ऐसे किसी पल की कल्पना करें। [कुछ देर रुकें]
- धन्यवाद। क्या आप में से कोई दयालुता के किसी क्रिया को साझा करना चाहेंगे, जिनके बारे में आपने अभी सोचा?”

शिक्षण युक्तियाँ

- इसे निर्देशित करने में अपने विवेक का उपयोग करें, क्योंकि आप अपनी कक्षा को जानते हैं। उन्हें ऐसा कोई भी क्षण सोचने के लिए प्रोत्साहित करें—चाहे वह कितनी भी छोटी बात क्यों न हो।

जैसे, यह रास्ते में मिलने वाला कोई गॉर्ड हो सकता है जो उन्हें देखकर मुस्कुराया, या छात्र ने किसी को ज़रूरत पड़ने पर एक पेंसिल या पेन सौंप दिया, या वे किसी ऐसे व्यक्ति को देखकर मुस्कुराए जिस पर वे आमतौर पर कभी ध्यान ही नहीं देते हैं, आपके छात्रों को पता होना चाहिए कि अगर वे भी ऐसे किसी समय के बारे में नहीं सोच पा रहे हैं तो भी कोई बात नहीं, क्योंकि वो ऐसा कोई काल्पनिक क्षण भी सोच सकते हैं। जैसे जैसे आप इसका अभ्यास करते जायेंगे, यह आसान होता जाएगा। छात्रों की जिज्ञासाओं को प्रोत्साहित करें – यह भावना कि हम सभी इस बारे में खोज और सोच रहे हैं।

- यह संभव है कि आप यह चेक-इन सुबह की बैठक (प्रार्थना) के समय करना चाहें, और अध्ययन अनुभव के अन्य हिस्सों को दिन में बाद के लिए बचा के रखें। इस तरह से, बच्चे असल गतिविधियों को करने से पहले से ही दयालुता के बारे में सोचने के लिए उन्मुख होंगे।

अंतर्दृष्टि गतिविधि। 5 मिनट

दयालुता की पहचान*

रूपरेखा

इस गतिविधि में आप छात्रों को उन दया के क्षणों को साझा करने के लिए आमंत्रित करेंगे जो उन्होंने दिन के दौरान या तो देखे या खुद किये, उन्हें यह चिंतन करने के लिए कहें कि इसने उन्हें और दूसरों को कैसा महसूस करवाया, और उन्हें दयालुता को और भी कई रूपों में पहचानने को कहें।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- हम हर दिन अपने आस-पास दयालुता के अनगिनत कार्य देखते हैं, लेकिन यदि हम गहराई से ना देखें तो उनमें से बहुत कम को पहचान पायेंगे।

सामग्री की आवश्यकता

- बोर्ड या चार्ट पेपर
- मार्कर

दिशानिर्देश

आप शुरुआत कीजिये छात्रों से यह पूछकर कि उनको क्या लगता है, उनकी पूरी कक्षा के छात्र कुल-मिला के, सिर्फ आज के दिन में घटित हुए दयालुता के कितने क्रियाओं के बारे में बता पायेंगे। जो भी संख्या वे बताएं उसे बोर्ड पर लिखें। फिर, गतिविधि के अंत में, उनसे पूछें कि क्या उनका अनुमान सही था, बहुत कम था, या बहुत अधिक।

शिक्षण युक्तियाँ

जैसा कि हर अंतर्दृष्टि गतिविधि में होता है, आगे बढ़ने पर, छात्रों को बहुत महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टियां हो सकती हैं अगर ऐसा होता है, तो उन्हें रिकॉर्ड करें या उन्हें बोर्ड पर नोट करें ताकि आप बाद में उनपर लौट सकें। प्राथमिक आयु वर्ग के बच्चे दृष्टिकोण बनाने और सिर्फ अपने अलावा और बड़ा सोचने की क्षमता विकसित कर रहे हैं। यह अभ्यास एक त्वरित अभ्यास है जो वर्षभर में कई बार दोहराया जा सकता है, इस सोच को मजबूत करने के लिए कि दयालुता हर जगह मौजूद है।

नमूना आलेख

- “तो अब, मेरे पास आपके लिए एक सवाल है। यदि आप सब एक साथ स्कूल में आज के दिन के बारे में सोचते हैं, तो आपको क्या लगता है सब मिलकर, कितनी “दयालुता” गिन पायेंगे?”

10? 20? [उन्हें बोर्ड या चार्ट पेपर पर अनुमान लगा कर संख्याएँ लिखने दें।]

- ठीक है, मैं इन अनुमानित संख्याओं को बोर्ड पर नीचे एक जगह लिख देती हूँ / देता हूँ ताकि हम उन्हें बाद में फिर से जांच सकें।
- अब, आइए देखें कि हम दयालुता के कितने कार्य सोच पाते हैं। कौन बताएगा आज यदि कुछ ऐसा घटित हुआ है जो दयालुता का एक उदाहरण था? या आज किसी ने आपके प्रति दयाभाव दिखाया? आपने कुछ ऐसा किया जो किसी के लिए दयापूर्ण था?
- [छात्रों को साझा करने की अनुमति दें। यदि आप चाहें, तो जब छात्र साझा कर रहे हैं तो, एक शब्द या वाक्यांश संकेत रूप में बोर्ड पर लिखते जाएँ, ताकि एक सूची विकसित होती जाए। हर छात्र द्वारा साझा किए जाने के बाद, आप अनुवर्ती प्रश्न पूछ सकते हैं, जैसे: यह कृत्य दयापूर्ण क्यों था? यहाँ आपको कैसा लगा? आपको क्या लगता है कि इसने दूसरे व्यक्ति को कैसा महसूस कराया?]
- [आप इन अनुवर्ती प्रश्नों को अन्य छात्रों के साथ भी पूछ सकते हैं, न कि केवल साझा करने वाले छात्र से, ताकि वे भी यह सोच पायें कि यह कृत्य दयापूर्ण कैसा था और इससे दूसरों को कैसा महसूस हुआ होगा।]
- अब हम और गहराई से देखने की कोशिश करते हैं। मुझे लगता है, हम दयालुता के और भी कई कृत्य ढूँढ सकते हैं?
- क्या आपको लगता है कि ऐसे भी कई दयालुता भरे क्षण रहे होंगे जिनपर हमारा ध्यान ही नहीं गया, या हमें पता ही नहीं चला?
- जब हमने गहराई से देखा, तो हमें दयालुता के बहुत सारे काम मिले, है ना? यह जानकर आपको कैसा महसूस हो रहा है कि हम दयालुता के इतने सारे कामों से घिरे हुए हैं?

- अब, चलो देखते हैं। हमने कितने ढूँढ़े? क्या हमने जितना सोचा था उससे कहीं ज्यादा पाया? [आप पहले छात्रों द्वारा सुझाए गए अंक से तुलना कर सकते हैं जो आपने बोर्ड पर लिखा है।]
- ऐसा लगता है कि हम यदि चाहें तो दयालुता के कई कार्य ढूँढ़ सकते हैं यदि हम उनकी तलाश करें। लेकिन अगर हम नहीं देखना चाहते तो वो हमें नहीं दिखेंगे।"

चिंतन अभ्यास। 20 मिनट

परस्पर निर्भरता को पहचानना

अवलोकन

इस गतिविधि में छात्र किसी एक उपलब्धि, घटना या वस्तु से शुरू होने वाला परस्पर-निर्भरता का एक जाल बनायेंगे।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- वस्तुयें और घटनायें परस्पर निर्भरता के एक जाल में मौजूद होती हैं, वे अनगिनत अन्य वस्तुओं और घटनाओं पर निर्भर करती हैं।
- हम विभिन्न तरीकों से अनगिनत अन्य लोगों से जुड़े हुए और निर्भर हैं, भले ही वे हमारे लिए अजनबी हों।

सामग्री की आवश्यकता

- प्रत्येक समूह को चित्रकारी करने के लिए कागज़ की एक बड़ी शीट

दिशानिर्देश

- कक्षा का ध्यान इस बात पर दिलाएं कि आप सब एक साथ दयालुता के कृत्यों के बारे में बहुत कुछ सोच रहे हैं।
- उन्हें बताएं कि आज आप परस्पर निर्भरता नामक एक विचार का पता लगाएंगे।

- समूह से उनके जीवन की एक महत्वपूर्ण उपलब्धि या घटना के बारे में पूछें। उदाहरण के लिए; किसी यात्रा पर जाना; बाइक चलाना सीखना; कोई खेल खेलना सीखना; पढ़ना और लिखना सीखना; और इसी तरह की अन्य चीज़ें, शामिल हो सकती हैं। इस तरह लगभग 1 या 2 मिनट तक सुझाव लें।
- सारे सुझाव लिखें और फिर उनमें से एक ऐसे सुझाव का चयन करें जिसे ज्यादातर बच्चों ने सुझाया हो, या ज्यादातर बच्चों पर ठीक बैठता हो।
- यदि आपका समूह एक उदाहरण के बारे में नहीं सोच पा रहा है जो सबके लिए सटीक हो, तो उन्हें मनुष्यों द्वारा बनाई गई किसी वस्तु का चयन करने के लिए कहें जो उन्हें चाहिए।
- बोर्ड, या कागज़ की एक शीट के बीच में इस उपलब्धि, घटना या वस्तु को चित्रित करें। यह गतिविधि के लिए "विषय" होगा।
- अब नीचे जैसा दिया गया है वैसा करके दिखाएँ (मॉडल करें) और फिर छात्रों को करने को कहें:
- अब एक पहला गोला बनायें, जिसके अन्दर एक ऐसी चीज़ अंकित करें (चित्र बनाकर या लिखकर) जिस पर ऊपर निर्धारित "विषय" निर्भर करता है। और छात्रों से पूछें कि "एक्स (विषय)" के लिए हमें और क्या चाहिए?
- इस चीज़ को विषय से जोड़ने के लिए एक रेखा खींचें।
- उदाहरण के लिए, यदि आपने "बाइक चलाना सीखना" को विषय के रूप में चुना है, तो आप एक शिक्षक, एक दोस्त, साइकिल, सवारी के लिए सपाट सड़क/ग्राउंड, जिस व्यक्ति ने साइकिल का आविष्कार किया है, और इसी तरह की अन्य चीज़ें जोड़ सकते हैं। या यदि आप उनके विषय के रूप में "एक पेंसिल" चुनते हैं, तो वे लकड़ी, सीसा, एक कारखाना, पेंट, आदि जोड़ सकते हैं।

- छात्रों से कहें कि क्या वे कम से कम 10 लोगों या चीजों के बारे में सोचें जो उस “विषय” पर निर्भर करती हैं।
- अब उन्हें इस पहले गोले की चीजों के आस पास अब वो चीजों को लिखने या चित्रित करने के लिए कहें जिनपर ये गोले वाली चीज़ खुद निर्भर करती हैं। इन नई वस्तुओं को भी जोड़ने वाली रेखाएँ खींचते जाइये।
- अब उन्हें इस प्रक्रिया को स्वतंत्र रूप से जारी रखने को कहें, पृष्ठ पर किसी भी वस्तु का चयन करना और उन चीजों या लोगों की पहचान करना जिस पर वह निर्भर करती हैं, फिर उन्हें अंकित करके रेखाओं से जोड़ना।
- आप उन्हें इस तरह के प्रश्न पूछकर आगे सोचने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, “यह यहाँ जो आइटम(वस्तु) है, क्या यह अकेली अस्तित्व में है या इसके लिए अन्य लोगों या चीजों की आवश्यकता है?”
- जब पर्याप्त समय बीत जाए, तो कक्षा बंद करें और छात्रों से यह अनुमान लगाने को कहें कि कुल कितने लोग उनके “विषय” के लिए आवश्यक हैं।
- उदाहरण के लिए, उस पेंसिल को बनाने के लिए कुल कितने लोगों की आवश्यकता होती है? या जब आपको बाइक चलाना सीखना है तो उसके लिए कुल कितने लोगों की ज़रूरत है? उन्हें इसकी गणना करने और इस पर चर्चा करने के लिए थोड़ा समय दें।
- डी-ब्रीफ।

शिक्षण बिंदु

- यह गतिविधि बहुत बेहतरीन ढंग से होगी यदि, सारे बच्चों को गोले में बैठाया या खड़ा किया जाए और उनके हाथ में पेन/पेंसिल/या मार्कर देकर, बीच में एक सफ़ेद बोर्ड या चार्ट पेपर रख दिया जाये और सभी बच्चों से लिखकर भाग लेने को कहा जाए।
- उपलब्धियों/घटनाओं के उदाहरणों में, किसी यात्रा पर जाना शामिल हो सकता है, बाइक चलाना सीखना; कोई खेल खेलना सीखना; पढ़ना और लिखना सीखना;

और इसी तरह के कई उदाहरण आप या छात्र दे सकते हैं।

- जैसा कि हर अंतर्दृष्टि गतिविधि में होता है, आगे बढ़ने पर, छात्रों को बहुत महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टियाँ हो सकती हैं – अगर ऐसा होता है, तो उन्हें रिकॉर्ड करें या उन्हें बोर्ड पर नोट करें ताकि आप बाद में उनपर लौट सकें। पढ़ना और लिखना सीखना; और इसी तरह के कई उदाहरण आप या छात्र दे सकते हैं।

नमूना आलेख

- “हमने अपने जीवन में दयालुता के बारे में बहुत सारी बातें की हैं, और एक चीज़ जो हमने देखी है वह यह है कि दयालुता के लिए अकेले आप शामिल नहीं होते – आमतौर पर जब भी दया हमारे जीवन में घटित होती है इसमें कम से कम एक अन्य व्यक्ति भी शामिल होता है, यह एक से ज़्यादा व्यक्तियों/घटनाओं पर निर्भर करती है।
- हम इसे परस्पर-निर्भरता कहते हैं – कि हम लगातार दूसरों पर निर्भर रहते हैं।
- आज हम परस्पर-निर्भरता के इस विचार की गहराई से पड़ताल करने जा रहे हैं। अब आप में से कौन एक महत्वपूर्ण उपलब्धि या घटना के बारे में सोच सकता है जिसे आपने हासिल किया है या अनुभव किया है? [छात्रों के कुछ सुझावों को लिखें, फिर उनमें से जो सबके साथ जुड़ाव रखता है और प्रासंगिक है ऐसे सुझाव को आगे इस्तेमाल करने के लिए चुनें। यदि आपका समूह किसी एक सबसे आम उदाहरण को नहीं चुन पा रहा है, तो उन्हें मनुष्यों द्वारा बनाई गई किसी भी एक वस्तु की पहचान करने के लिए कहें, जिनकी उन्हें आवश्यकता है।]
- अब उन लोगों और उन चीजों के बारे में सोचें जिन पर----- (बाइक चलाना) निर्भर करता है। हर बार जब आप किसी चीज़ के बारे में सोचें, तो उसे या तो लिख लीजिये या उसका चित्र बना लीजिये फिर उसे एक गोले में बंद कर लीजिये और,

फिर उसे विषय से जोड़ते हुए एक रेखा खींच दीजिये। सबसे पहले, मैं आपको दिखाता/दिखाती हूँ कैसे। जैसे सबसे पहले हमने (बाइक की सवारी) के बारे में सोचा। यह निर्भर करता है एक बाइक पर, एक सड़क पर, और आपको सिखाने के लिए कोई हो इस पर।

- आइए कोशिश करें और कम से कम 10 ऐसी चीजों के बारे में सोचें जिनपर (एक बाइक की सवारी) निर्भर करती है और उन्हें लिखते या चित्रित करते जाएँ। [छात्रों को लेखन/ड्राइंग करने के लिए आमंत्रित करें। फिर ऐसा होने के लिए पर्याप्त समय दें।]
- आपने क्या देखा?
- अब, हम इस प्रक्रिया को और भी आगे ले जा रहे हैं। अब हम विभिन्न गोलों में लिखे प्रत्येक वस्तु को देखते हैं जिन्हें हम पहले ही लिख चुके हैं और सोचते हैं, वह वस्तु किस पर निर्भर करती है?
- चलो मैं आपको दिखाता हूँ। मैं “बाइक” पर वापस जाऊंगा। बाइक मौजूद है क्योंकि किसी कारखाने में एक व्यक्ति ने इसे बनाया है, इसलिए मैं “बाइक” के बगल में “फैक्टरी-कर्मचारी” लिखूंगी/लिखूंगा।
- आगे बढ़ें और प्रत्येक गोले पर शाखाएं जोड़ें, और लिखते / चित्रित करते जाएँ वह चीज़ किस पर निर्भर करती है। जितना अच्छा हो सके परस्पर जुड़ी शाखाएं बनाते जाएँ।
- हम एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं। आइए देखें कि हम कितने जुड़ाव बना सकते हैं।”

डी-ब्रीफ। 5 मिनट

- “आपने हमारे द्वारा बनाए गए जाल में क्या-क्या देखा?
- अपने आप को इस जाल के एक हिस्से के रूप में सोचना कैसा लगता है?

- परस्पर-निर्भर रहने का क्या मतलब है? आप इस अवधारणा के बारे में क्या सोचते हैं?
- हम परस्पर-निर्भर रहने के लिए आभारी/कृतज्ञ रहते हुए एक-दूसरे से कैसे जुड़ सकते हैं?”

आरंभिक प्राथमिक शाला

अध्याय 2

प्रतिरोध शक्ति(रेज़िलिएंस) का निर्माण

रूपरेखा

अध्याय एक में हमने कक्षा-सर्वसम्मतियों के रूप में दयालुता और प्रसन्नता की अवधारणा की खोज की और जाना कि वे हमारे लिए क्या अर्थ रखते हैं जब हम एक साथ होते हैं। अध्याय दो में हम खोजेंगे कि हमारा शरीर, विशेष रूप से हमारा स्नायु-तंत्र हमारी भलाई और प्रसन्नता में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का क्षेत्र

यह उल्लेख करता है — उस स्थिति की, जब स्नायुतंत्र नियंत्रण में हो (समस्थिति में हो) और न तो अधिक उत्तेजना (उच्च क्षेत्र में अटका) या कम उत्तेजना (निचले क्षेत्र में अटका) में हो। आप इसे “ओके” क्षेत्र या “कुशल-क्षेत्र” भी कह सकते हैं।

संवेदनाएं

शरीर के अन्दर या पाँचों ज्ञानेन्द्रियों से होने वाला एक शारीरिक एहसास या अनुभूति, यह भावनाओं और गैर-शारीरिक एहसासों(जैसे खुशी या उदासी) से भिन्न है।

निगरानी

शरीर में होने वाली संवेदनाओं के प्रति सजग रहना और उन पर ध्यान देना जिससे “शरीर की साक्षरता”, और शरीर की जागरूकता का निर्माण हो।

व्यक्तिगत संसाधन

ऐसी चीज़ें जिन्हें हम पसंद करते हैं और जो हमें अधिक सुरक्षा और भलाई के साथ जुड़ा हुआ महसूस करवाती हैं, जिन्हें हम कभी भी प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) में वापस लौटने या बने रहने के लिए ध्यान में ला सकते हैं।

स्थापन (ग्राउंडिंग)

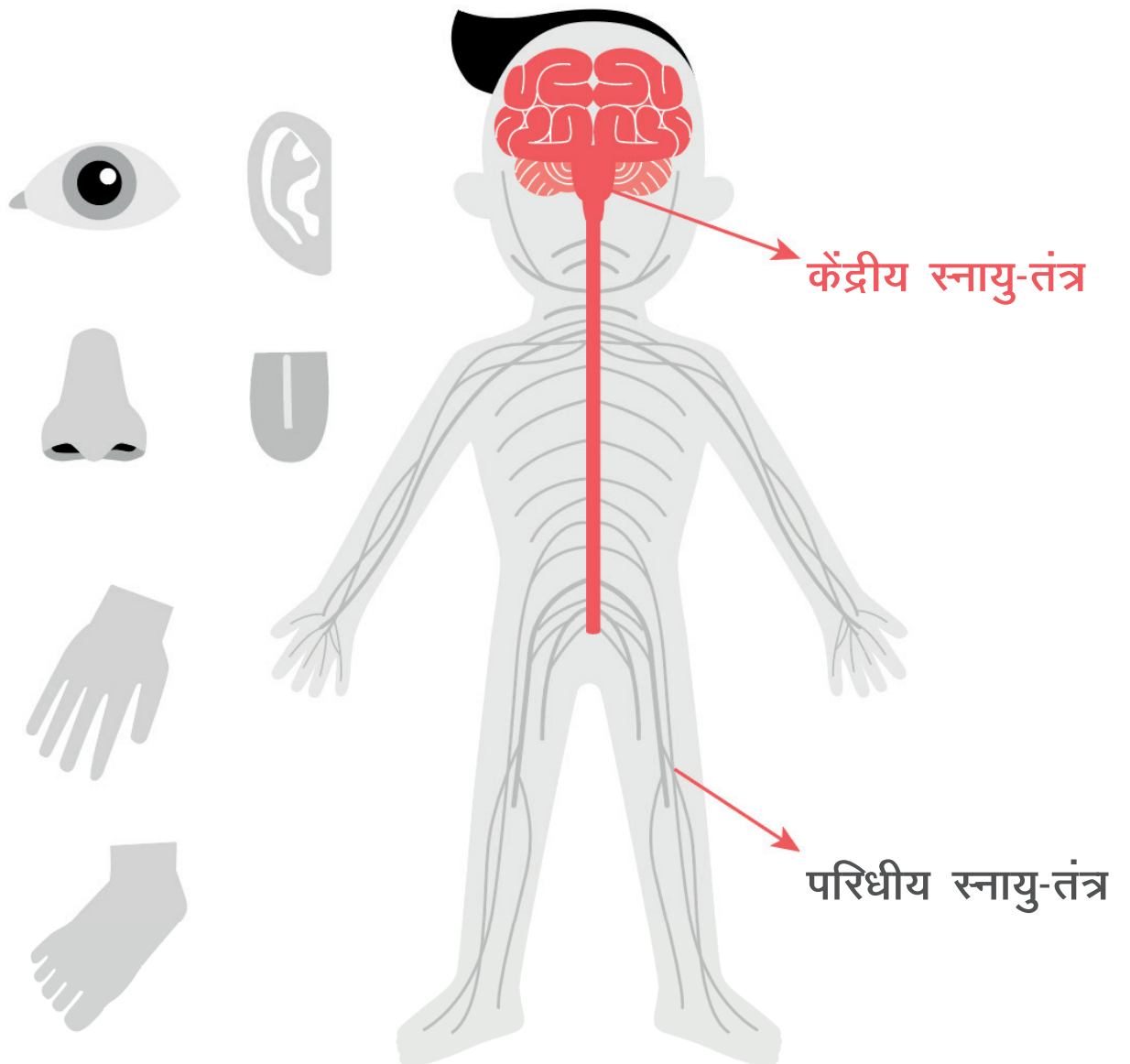
प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) में लौटने या रहने के लिए शरीर के संपर्क में आने वाली किन्हीं वस्तुओं या जमीन पर अपना ध्यान लाना।

तत्काल उपाय

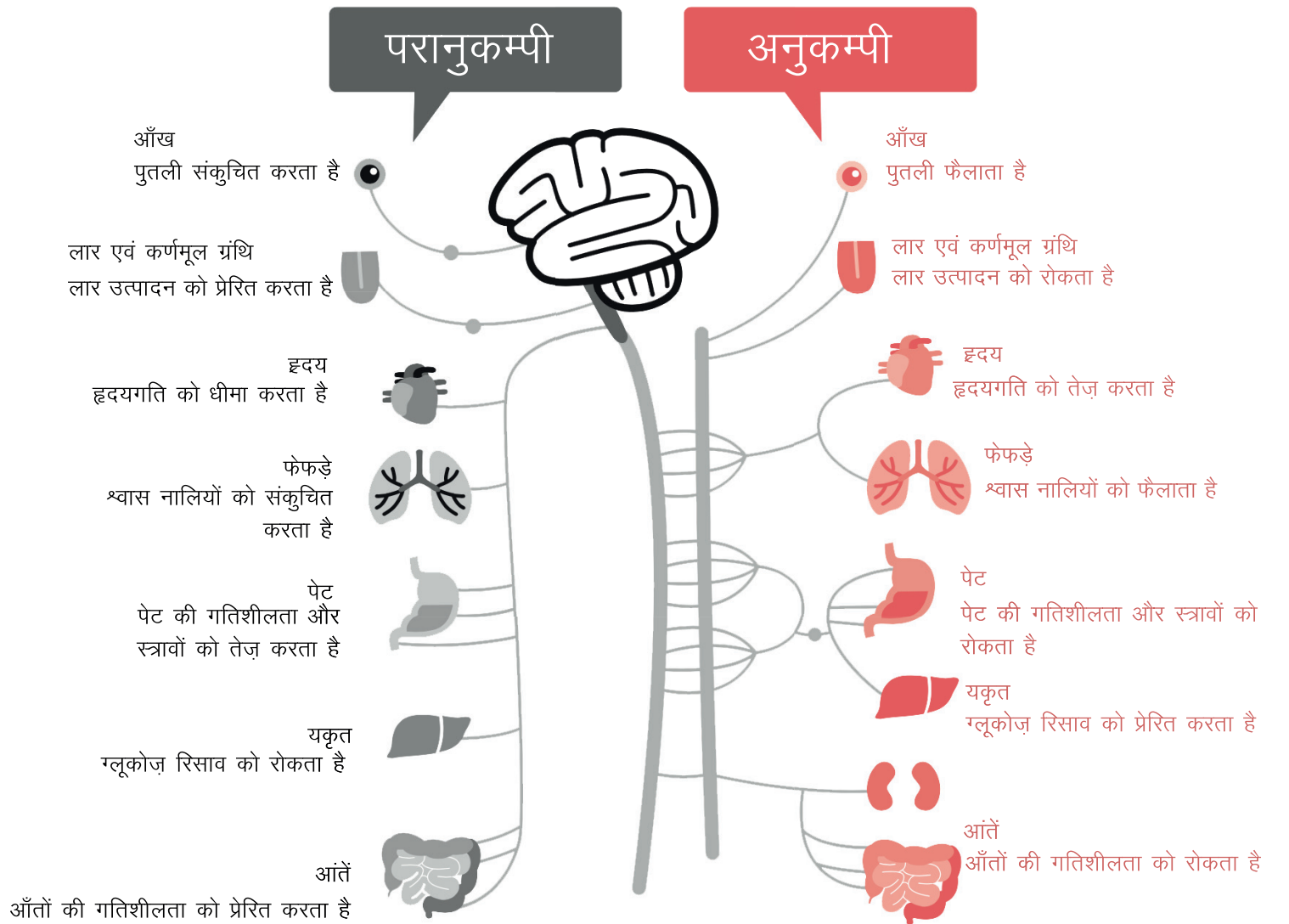
ऐसी चीज़ें जिन्हें हम पसंद करते हैं और जो हमें अधिक सुरक्षा और भलाई के साथ जुड़ा हुआ महसूस करवाती हैं, जिन्हें हम कभी भी प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) में वापस लौटने या बने रहने के लिए ध्यान में ला सकते हैं।

स्नायु – तंत्र

केंद्रीय और परिधीय



स्वायत्त स्नायु-तंत्र



रूपरेखा

हमारा स्नायु-तंत्र हमारे शरीर का बेहद अनिवार्य हिस्सा है, और इसे समझना हमारी कुशल-मंगल के लिए अत्यंत सहायताप्रद हो सकता है। हमारा स्नायु-तंत्र हमारे मस्तिष्क और हमारी रीढ़ की हड्डी (जिसे केंद्रीय/मुख्य स्नायु-तंत्र) कहा जाता है) और स्नायुओं(नाड़ियों) के उस जाल से बना हुआ है जो हमारे मस्तिष्क को हमारे बाकी के शरीर, आंतरिक अंगों और इंद्रियों से जोड़ता है (जिसे परिधीय/अमुख्य स्नायु-तंत्र कहा जाता है)

हमारे स्नायु-तंत्र का एक हिस्सा स्वचालित रूप से चलता है, यानी हमें सचेत रहकर उसे नियंत्रित करने की आवश्यकता नहीं होती: इसे स्वायत्त (शाब्दिक रूप से, "स्वदृशासित") स्नायु-तंत्र (एएनएस) या (ANS ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम) कहते हैं। यह एएनएस (ANS) जिंदा रहने के लिए कई आवश्यक शारीरिक प्रक्रियाओं को संचालित करता है, जिसमें हमारी हृदयगति, श्वास, रक्तचाप तथा पाचन-क्रिया शामिल है। यह हमारे आंतरिक अंगों को जैसे कि आमाशय, यकृत, गुर्दे, मूत्राशय, फेफड़े तथा लार – ग्रन्थियों को भी संचालित करता है।

क्योंकि हमारे स्नायु – तंत्र का मुख्य कार्य हमें जीवित रखने में सहायता करना है, इसलिये यह सम्भावित खतरों और सम्भावित सुरक्षा पर अतिशीघ्र प्रतिक्रिया करता है। हमारे स्वचालित स्नायु-तंत्र (एएनएस) में दो रास्ते हैं जो इस आधार पर सक्रिय होते हैं कि क्या हम सम्भावित खतरे ("लड़ो या भागो" प्रतिक्रिया) या सुरक्षा ("आराम और पचाओ" प्रतिक्रिया) का अनुभव करते हैं। "लड़ो या भागो" प्रतिक्रिया हमारे अनुकम्पी स्नायु-तंत्र को उत्तेजित करती है, पाचन तथा विकास के तंत्रों को बंद करके शरीर को कार्यवाही और सम्भावित चोट के लिए तैयार करती है। जबकि आराम और पचाओ प्रतिक्रिया में परानुकम्पी स्नायु – तंत्र उत्तेजित होता है जो शरीर को आराम पहुंचाता है और जो विकास, पाचन आदि को पुनः प्रारम्भ करने की अनुमति देता है। इसी कारण जब हमें किसी खतरे का आभास होता है और हमारा शरीर "लड़ो या भागो" प्रतिक्रिया देता है, तो हम हृदय गति, श्वास, रक्तचाप, पाचन, पुतलियों के फैलाव तथा आंतरिक अंगों में बदलाव देखते हैं। बाद में जब हम यह देखते हैं कि खतरा समाप्त हो गया है और हम पुनः सुरक्षित हैं, तब हम उन्हीं अंगों में परिवर्तन देखते हैं।

आधुनिक जीवन में, हमारे अस्तित्व को वास्तव में कोई खतरा नहीं होने के बावजूद भी हमारे शरीर कई बार खतरे के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करते रहते हैं या खतरा समाप्त होने के बाद भी खतरे का आभास बनाये रखते हैं। इससे स्वायत्त स्नायु-तंत्र अनियंत्रित हो जाता है, जिसका अर्थ है इससे परानुकम्पी और अनुकम्पी क्रियाओं के बीच नियमित बदलाव देने में व्यवधान आता है। स्नायु-तंत्र की इस अनियमितता से संक्रमण और अन्य बीमारियां पैदा हो सकती हैं। यही कारण है कि निरंतर तनाव हमारे स्वास्थ्य और कुशल-मंगल के लिए हानिकारक होता है।

सौभाग्य से हम अपने शरीर और मस्तिष्क को शांत करना सीख कर स्नायु-तंत्र को संचालित कर सकते हैं। क्योंकि हमारा स्नायु-तंत्र हमारी भीतर की चीजों (जैसे कि तनाव, राहत, गर्मी, सर्दी, पीड़ा आदि) और पांच इंद्रियों के माध्यम से बाहर की चीजों, दोनों को महसूस करता है, यह हमें हमारे शरीर की स्थिति के बारे में निरन्तर सूचना देता रहता है। यह अध्याय हमें इसी प्रकार की स्व-देख रेख के लिए आवश्यक सूचना और कौशल बढ़ाने पर केंद्रित है।

संवेदनाएं

पहला अध्ययन अनुभव "संवेदनाओं की खोज" छात्रों को संवेदनाओं की एक शब्दावली तैयार करने में सहायता प्रदान करता है। यह शब्दावली छात्रों को हमारे स्नायु-तंत्र की स्थिति पर ध्यान रखने के लिए एक मार्गदर्शक की तरह होगी। संवेदनाएं (गर्माहट, ठंडक, उष्णता, झनझनाहट, खिंचाव आदि) सब शारीरिक हैं, और ये भावनाओं जैसे (विषाद, गुस्सा, प्रसन्नता, ईर्ष्या) से अलग हैं और इनके अंतर की खोज बाद में एसईई-अध्ययन में की जाएगी। हालांकि, अनुभूतियों/एहसासों के विषय के बारे में बाद में खोज की जाएगी। यह जानना ज़रूरी है कि अनुभूतियों, विचारों तथा धारणाओं के अनुरूप शरीर के अन्दर एक या अधिक संवेदनाएं होती हैं। संवेदनाओं के बारे में जानने से हमें और हमारे छात्रों को जानकारी के एक अन्य पटल की समझ विकसित करने में मदद मिलती है।

तत्काल उपाय

इसके बाद अध्ययन अनुभव 1, तत्काल उपाय की तरफ बढ़ता है। ये आसान क्रियाएं हैं जिनका प्रयोग शीघ्रता से हमारे शरीर और मन-मस्तिष्क को वर्तमान क्षण में वापस लाने के लिए किया जा सकता है। अतः ये रणनीतियां हमारे शरीर के संतुलन के स्थान पर वापस लाने के लिए उपयोगी तरीके के रूप में कार्य करती हैं, जब हम संतुलन क्षेत्र के बाहर, उच्च या निम्न क्षेत्र में पहुँच जाते हैं (उच्च-उत्तेजना या निम्न-उत्तेजना के क्षेत्र)।

संसाधन

अध्ययन अनुभव 2 "संसाधन" में हर छात्र द्वारा अध्याय 1 में बनाये गये दयाभाव के चित्र को निजी/व्यक्तिगत संसाधन के रूप में इस्तेमाल करना सिखाएगा। ये निजी संसाधन वे आंतरिक, बाहरी और काल्पनिक चीजें हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग/विशिष्ट होती हैं। इन्हें जब भी वर्तमान-क्षण की जागरूकता में लाया जाए तो व्यक्ति को कुशल-मंगल, सुरक्षा और खुशी प्रदान करती है। जब भी हम किसी निजी संसाधन के बारे में सोचते हैं (जैसे कोई अद्भुत स्मृति, कोई पसंदीदा जगह, कोई मस्ती से भरी गतिविधि, कोई आरामदायक विचार, ये सब अक्सर शरीर में सुखद संवेदनाएँ लाते हैं। अगर हम तब सचेत रूप से उन संवेदनाओं में भाग लेते हैं और उन्हें थोड़ा सा समय और स्थान देते हैं तो वे और भी गहरी हो सकती हैं। यह हमारे स्नायु तंत्र की सुरक्षा की भावना को बढ़ाता है और शरीर में कल्याण(कुशल मंगल) और विश्राम के बारे में अधिक भाव उत्पन्न करता है।

निगरानी

संवेदनाओं का संज्ञान लेना या नोटिस करना और उनके प्रति सजग या सचेत रहना "निगरानी" (ट्रेकिंग) कहलाता है। हम संवेदनाओं पर "नज़र" रखते या उन्हें "पढ़ते" हैं, क्योंकि संवेदनाएँ स्नायु तंत्र की "भाषा" हैं। यह करना हमें शारीरिक-साक्षरता(शरीर की भाषा) समझने की ओर ले जाता है: मतलब, हमारे अपने शरीर के बारे में हमारी समझ और यह कैसे तनाव और सुरक्षा के प्रति अपनी प्रतिक्रिया देता है। हालांकि, हम सभी के मूल स्नायु तंत्र की संरचना एक ही होती है, लेकिन हर व्यक्ति का शरीर थोड़ा अलग तरीकों से तनाव और सुरक्षा पर प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। हम अपने शरीर के विभिन्न हिस्सों में तनावग्रस्त हो सकते हैं। इसी तरह यदि सब कुशल मंगल है तब भी हमारे शरीर अलग-अलग तरीकों से इसकी प्रतिक्रिया देते हैं।

हम अपने सीने में एक सुखद मैत्रीभाव/ गर्मी या हमारे चेहरे की मांसपेशियों में एक खुलापन और ढीलापन अनुभव कर सकते हैं। अपने स्वयं के शरीर की संवेदनाओं पर नज़र रखने की समझ विकसित करने से हमें यह समझने में मदद मिलती है कि कब हम तनावमुक्त, सुरक्षित और खुश महसूस कर रहे हैं, या हम तनाव प्रतिक्रिया कर रहे हैं। यह क्षमता “विकल्प” चुनने के रास्ते खोलती है इसलिए जब हम व्यथित होते हैं, तो हम अपनी जागरूकता को अच्छी तरह से शरीर के भीतर तटस्थता या कुशल-मंगल की संवेदना पर लाने के लिए चुन सकते हैं। यह जागरूकता कल्याण की भावना और अहसास को बढ़ा सकती है।

ध्यान रहे, संवेदनाएं प्रत्येक व्यक्ति के लिये, हर वक्त या जन्मजात ही सुखद, अप्रिय या सामान्य नहीं होतीं – उदाहरण के लिये, गर्माहट/गर्मजोशी का अनुभव विभिन्न समयों पर विभिन्न व्यक्तियों के लिए अलग-अलग हो सकता है, किसी के लिए सुखद किसी को अप्रिय लग सकता है और किसी को न सुखद न अप्रिय बस उदासीन या सामान्य लग सकता है। इसीलिए यह पूछना आवश्यक है कि यह संवेदना कैसी है, सुखद, अप्रिय या सामान्य। क्योंकि “निगरानी” से अप्रिय संवेदनाओं के प्रति जागरूकता बढ़ जाती है, जो इस कारण “निगरानी” के समय उद्दीप्त हो सकती हैं। इसलिये “निगरानी” को हमेशा, “संसाधन”, “ग्राउंडिंग” या “तत्काल उपायों” के साथ ही किया जाना चाहिए। यह निम्नलिखित “बदलें और रुकें” रणनीति भी “निगरानी”को सिखाते समय पढ़ाना ज़रूरी है।

बदलें और रुकें

निगरानी (ट्रेकिंग) तकनीक का एक हिस्सा है, यह नज़र रखना कि संवेदना सुखद, अप्रिय या सामान्य है। अब अगर हम सुखद या सामान्य संवेदनाएं पाते हैं, तो शरीर के उस हिस्से पर हमारा ध्यान केंद्रित करने से कुछ समय के लिए वह संवेदना गहरी हो सकती है और शरीर को आराम करने और (प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस)) के क्षेत्र में वापस आने की अनुमति मिल सकती है। हालांकि, इसके उलट यदि हम अप्रिय उत्तेजना के बारे में जागरूक हो जाते हैं, तो हम “बदलें और रुकें” कर सकते हैं। इसका मतलब है कि अपने शरीर की जांच करना, एक ऐसी जगह खोजने के लिए जो बेहतर (सामान्य या सुखद) महसूस कर रही है और फिर उस नए स्थान पर हमारा ध्यान केंद्रित करना।

खज़ाने का पिटारा और संसाधन पत्थर (रिसोर्स स्टोन)

अध्ययन अनुभव 3 “एक खज़ाने का पिटारा बनाना” पिछले अनुभवों को ही आगे बढ़ाते हुए छात्रों को व्यक्तिगत संसाधनों का एक “खज़ाना-पिटारा/ ट्रेज़र-चेस्ट ” या “औजारों का डिब्बा/टूल-बॉक्स” का निर्माण करवाएगा। जिसे जब भी ज़रूरी हो हासिल किया जा सके। इस तरह यह संसाधन और निगरानी के कौशल को मजबूत करेगा।

स्थापन (ग्राउंडिंग)

अध्ययन अनुभव 4 “स्थापन”, स्थापन यानी ग्राउंडिंग के अभ्यास की जानकारी देता है। स्थापन हमारे शरीर के साथ चीज़ों के शारीरिक संपर्क का संज्ञान लेता है या नोटिस करता है, जिनमें जिन चीज़ों को हम छूते हैं या हम कैसे खड़े हैं और किस तरह से बैठे हैं, शामिल है। शरीर और मन को शांत करने के लिए स्थापन बहुत ही सहायक उपकरण हो सकता है। आमतौर पर हम पहले से ही अनजाने में कई स्थापन (ग्राउंडिंग) की तकनीकें विकसित कर चुके हैं जो हमें आराम, संरक्षित, सुरक्षित और बेहतर महसूस करने में मदद करती हैं। इनमें निश्चित तरीके से बैठना, निश्चित तरीके से हमारी बांहों को मोड़ना, हमारी पसंद की वस्तुओं को पकड़ना, एक निश्चित तरीके से सोफे पर या बिस्तर पर लेटना आदि शामिल हो सकते हैं। हालाँकि, हम इनका उपयोग जानबूझकर, अपने शरीर को शांत करने के लिए और प्रतिरोध (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में वापिस लौटने के लिए नहीं करते हैं। स्थापन (ग्राउंडिंग) का अभ्यास उन नई तकनीकों का परिचय देता है और हमें उनके प्रति जागरूक बनाता है जिन्हें हम पहले ही विकसित कर चुके हैं, जिन्हें हम ज़रूरत पड़ने पर और अपने लिए और सुलभ बना सकते हैं।

तीन-क्षेत्र

अध्ययन अनुभव 5 “प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन)”, हमारी पहचान करवाता है “तीन क्षेत्रों” से। जो हमारे शरीर (और विशेष रूप से हमारा स्वायत्त स्नायु-तंत्र) कैसे संचालित होता है इसकी समझ विकसित करने का एक तरीका होगा। ये तीन-क्षेत्र हैं; उच्च क्षेत्र; निम्न क्षेत्र; और कुशल मंगल का क्षेत्र या प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) हैं। इस मॉडल को समझना शिक्षकों और छात्रों दोनों के लिए ही बहुत मददगार हो सकता है।

इस मॉडल में, एक व्यक्ति तीन क्षेत्रों में से किसी एक में हो सकता है। हमारा प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) हमारी भलाई का क्षेत्र है, जहां हम शांत और सतर्क महसूस करते हैं, और जहां हम अधिक नियंत्रण में महसूस करते हैं और अच्छे निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। हालांकि हम इस क्षेत्र में ऊपर और नीचे जा सकते हैं और थोड़ा उत्तेजित महसूस कर सकते हैं या थोड़े कम ऊर्जावान महसूस कर सकते हैं, लेकिन हमारी निर्णय क्षमता बिगड़ी नहीं है और हमारा शरीर हानिकारक तनाव की स्थिति में नहीं है। यहां हमारा स्वायत्त स्नायु-तंत्र समस्थिति में है, जिसे एक स्थिर शारीरिक संतुलन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह ठीक से अनुकम्पी और परानुकम्पी क्रियाओं के बीच विकल्प देने में सक्षम है।

कभी-कभी हम जीवन की घटनाओं से प्रभावित हो कर प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर आ जाते हैं। जब ऐसा होता है तो हमारा स्वायत्त स्नायु-तंत्र अनियमित हो जाता है। यदि हम अपने उच्च क्षेत्र में फंस जाते हैं, तो हम अति-उत्तेजना की स्थिति में होते हैं। हम चिंतित, क्रोधित, घबराए, उत्तेजित, भयभीत, उन्मत्त, निराश, “विद्रोह ग्रस्त”, या अन्य शब्दों में, नियंत्रण से बाहर महसूस कर सकते हैं। शारीरिक रूप से हम कंपकंपी, तेज और उथली श्वास, सिरदर्द, मितली, मांसपेशियों में जकड़न, अपच और दृष्टि और सुनने में बदलाव का अनुभव कर सकते हैं। यदि हम निचले क्षेत्र में फंस जाते हैं, तो हम कम उत्तेजना वाले क्षेत्र के प्रभाव का अनुभव करते हैं। इससे हमें सुस्ती, थकावट, ऊर्जा की कमी महसूस हो सकती है, और बिस्तर से बाहर ना निकलने या सक्रिय ना होने की इच्छा हो सकती है। हम अलग-थलग या अकेला महसूस कर सकते हैं, सुन्न, बाहर ना जाने की इच्छा, असम्बद्ध, आशावाद की कमी, या किसी भी गतिविधियों में भाग ना लेने की इच्छा जिनका हम सामान्य रूप से आनंद लेंगे। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि चूंकि उच्च क्षेत्र और निम्न क्षेत्र दोनों ही विकृति की अवस्थाएँ हैं, वे एक-दूसरे के विपरीत नहीं हैं: इनकी शारीरिक विशेषताएँ एक सामान हो सकती हैं और जब हम रोगग्रस्त/ विकृति की अवस्था में होते हैं तो हम उच्च और निम्न क्षेत्रों के बीच में उछलते रह सकते हैं।

अध्ययन अनुभव 6 में, छात्र इन तीन क्षेत्रों के बारे में परिदृश्यों के माध्यम से सीखेंगे और एक दूसरे को सलाह देंगे कि वे पहले से सीखे गए कौशल (संसाधन(रिसोर्सिंग), स्थापन(ग्राउंडिंग), तथा निगरानी (ट्रेकिंग) और तत्काल उपायों के आधार पर अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में कैसे लौट सकते हैं।

हमें हमारे शरीर की स्थिति की निगरानी करने में सक्षम होना, हमारे कल्याण और प्रसन्नता के लिए आवश्यक है। क्योंकि हमारा स्वायत्त स्नायु-तंत्र हमारे मस्तिष्क के अन्य भागों को शॉर्ट-सर्किट कर सकता है (निर्णय लेने की क्षमता को नुकसान पहुंचा सकता है और अधिशासी कार्यों को दरकिनार कर सकता है)। जब हम प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में रहना सीख जाते हैं तो हमारे शरीर को कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं, जिसमें मन की शांति बनाए रखने एवं व्यवहार और हमारी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर अधिक नियंत्रण रखने में सक्षम होना भी शामिल हैं।

अध्ययन अनुभव 7 “दयालुता और सुरक्षा शरीर को कैसे प्रभावित करती है” इस अध्याय को अध्याय 1 और उसके प्रसंगों, प्रसन्नता, दया और कक्षा सर्व-सहमति से जोड़ता है। अब जब छात्र यह जानते हैं कि उनका शरीर उनकी कुशल मंगल और प्रसन्नता में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, तो अब वे बेहतर ढंग से जान गए होंगे कि दूसरों के प्रति दयालुता और उनका ध्यान रखना इतना महत्वपूर्ण क्यों है। वे यह सीखना शुरू कर देते हैं कि एक दूसरे के प्रति मतलबी या असंगत होने से तनाव पैदा होता है जिसे हमारा शरीर अप्रिय तरीकों से दर्शाता है जो हमारी खुश रहने की योग्यता पर असर डालता है। छात्र इस विचार पर सोच सकते हैं कि क्योंकि हम निरंतर एक दूसरे से जुड़े हैं और एक ही जैसे हैं और एक ही जगह पर हैं, तो हम एक दूसरे को प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में रहने के लिए मदद के रूप में सकारात्मक योगदान दे सकते हैं, या यदि हम संतुलन से बाहर हो जाएँ तो एक दूसरे को इस क्षेत्र में वापस लाने में सहायता कर सकते हैं।

कभी कभी हो सकता है कि, इस अध्याय की गतिविधियाँ आपकी इच्छा के अनुसार तुरंत परिणाम और अन्तर्दृष्टि प्रदान नहीं कर पाएँ। लेकिन आप उससे निराश ना हो, क्योंकि शुरू शुरू में तो पहली बार वयस्कों के लिए भी संवेदनाओं पर ध्यान देना और उनका वर्णन करना अक्सर कठिन होता है। अतः छात्रों के साथ कई बार इन गतिविधियों को दोहराना पड़ेगा, तब वे अपनी संवेदनाओं का वर्णन कर पायेंगे, उन पर ध्यान देकर सुखद, अप्रिय या सामान्य बता पायेंगे, और फिर बाद में स्थापन और संसाधन के कौशल का उपयोग करने में सक्षम हो पायेंगे। अगर वे जल्दी अंतर्दृष्टि प्राप्त कर भी लेते हैं, तब भी इन कौशलों को मूर्त रूप देने या सन्निहित होने के लिए लिए पुनरावृत्ति महत्वपूर्ण है। जिससे अंततः कुछ छात्र इन कौशलों का अभ्यास, अनायास शुरू कर सकते हैं, विशेषकर जब उन्हें चुनौतियों या तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करना पड़ रहा हो।

इन कौशल का विकास आघात और प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) कार्य के माध्यम से किया गया था और ये रोगविषयक और वैज्ञानिक अनुसंधान के एक महत्वपूर्ण निकाय पर आधारित हैं। यह संभव है कि अपने छात्रों के साथ शरीर की संवेदनाओं की खोज करते समय, उनमें से कुछ को कठिन अनुभव प्राप्त हों जो आप अपने दम पर पर्याप्त रूप से निपटने में सक्षम नहीं हो सकते हैं, खासकर यदि वे आघात से पीड़ित रहे हैं या अभी भी पीड़ा में हैं। ऐसी अप्रत्याशित प्रतिक्रिया की स्थिति में आप कठिन अनुभवों के तुरंत बाद बच्चे को “तत्काल उपाय” सुझा सकते हैं। या फिर यदि आपके पास काउंसलर या स्कूल मनोवैज्ञानिक, या एक बुद्धिमान प्रशासक या सहकर्मी हैं, तो हम आपको उनसे सहायता और आगे का परामर्श लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। हालाँकि, एसईई अध्ययन में लिया गया दृष्टिकोण, प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) पर आधारित दृष्टिकोण है जो छात्रों की व्यक्तिगत शक्तियों पर केंद्रित है, आघात के उपचार पर नहीं। ये आम रूप से कुशल मंगल में रहने के कौशल हैं, जो हर किसी के लिए फायदेमंद हैं, चाहे किसी के अघात अनुभव कुछ भी स्तर रहा हो। छात्र सजगता रोपित करना और भावनात्मक जागरूकता का विकास जैसे एसईई अध्ययन के तत्वों का विकास अपने अन्दर तभी कर पायेंगे जब उनके पास अपने स्नायु तंत्र को नियंत्रित करने की क्षमता विकसित होगी।

चेक-इन और अभ्यासों का दोहरान/ पुनरावृत्ति

अध्याय दो के बाद से, एसईई शिक्षण में अभ्यास का महत्व और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। आप ध्यान देंगे कि इस अध्याय में निर्मित हर चेक-इन, अपने पिछले अध्ययन अनुभव के कौशल और सामग्री को सम्मिलित करते हुए उन्ही को आगे बढ़ाता है। आप बेझिझक चयन कर सकते हैं कि कौन सा चेक-इन आपकी कक्षा के लिए सबसे अच्छा काम कर रहा है और फिर आप उसे नियमित रूप से प्रयोग कर सकते हैं; यह आप तब भी कर सकते हैं जब किसी कारणवश आप एसईई अध्ययन का पूरा सत्र नहीं भी कर पा रहे हैं।

हालांकि, अध्ययन अनुभवों की सन्निहित समझ विकसित करने के लिए “चिंतन— अभ्यास” जैसे खंड शामिल हैं, फिर भी चेक—इन तथा अंतर्दृष्टि गतिविधियों की पुनरावृत्ति (संशोधनों के साथ जैसा कि आप ठीक समझते हैं) छात्रों को उनका सीखा हुआ, आत्मसात करने और धीरे—धीरे यह उनका दूसरा स्वभाव बन जाने तक में मदद करेगा।

छात्र व्यक्तिगत अभ्यास

यह एसईई अध्ययन का वह चरण है जहां यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि आपके छात्र अनौपचारिक रूप में भी अपने व्यक्तिगत अभ्यास की शुरुआत कर रहे हैं। इसमें आप उनका सहयोग कीजिये। ऐसे में यह पहचानना आपके लिए महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक छात्र अलग होता है। जैसे जहां कुछ छात्रों के लिए कोई चित्र, ध्वनि या गतिविधियां शांत होने में मददगार हो सकती हैं, दूसरों के लिए वही चीजें सक्रिय होने के लिए मददगार साबित हो सकती हैं। यहां तक कि कुछ चीजें जैसे घंटी की आवाज, किसी प्यारे जानवर की छवि, कोई योग आसन, मौन के लंबे क्षण, या बैठकर लंबी—गहरी सांस लेना आपके कुछ छात्रों के लिए अप्रिय अनुभव हो सकते हैं, और असल में ये उनके शांत होने की क्षमता को बढ़ाने की बजाय उसमें बाधा हो सकती हैं। ऐसे में, आपको अपने छात्रों को देखकर और उनसे विकल्प पूछकर यह पता चलेगा कि उन्हें क्या पसंद है। और फिर आप उन्हें खुद के लिए एक बेहतरीन व्यक्तिगत अभ्यास विकसित करने के लिए विकल्प देते रहें।

शिक्षक व्यक्तिगत अभ्यास

स्वाभाविक रूप से, जितना ज्यादा आप अपने छात्रों से परिचित होंगे, उतना ही ज्यादा आपको ये अभ्यास उनको सिखाने में मजबूती मिलेगी। यह अनुशंसा की जाती है कि, यदि संभव हो, तो आप सबसे पहले खुद, सहकर्मियों, मित्रों और परिवार के साथ इन अभ्यासों को आजमाएं। आपके पास जितना अधिक प्रायोगिक ज्ञान होगा, आपके छात्रों के साथ इन अभ्यासों को करना उतना ही आसान होगा। इस अध्याय में सुझाए गए सभी अभ्यास बड़े छात्रों और वयस्कों के साथ भी किए जा सकते हैं।

आगे पढ़ने के लिए किताबें और संसाधन

इस अध्याय के अध्ययन अनुभवों की सामग्री को एलेन मिलर—करास और ट्रॉमा रिसोर्स इंस्टीट्यूट के कार्यों से उनकी अनुमति से लिया गया है। इस अध्याय में प्रस्तुत सामग्री और कौशल के बारे में अधिक सीखने में रुचि रखने वाले शिक्षकों को एलेन मिलर: करास द्वारा लिखित पुस्तक *बिल्डिंग रेजिलिएंस टु ट्रॉमा: द ट्रॉमा एंड कम्युनिटी रेजिलिएंसी मॉडल्स* (2015) पढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, और निम्न वेबसाइट देखने की सलाह दी जाती है

www.traumaresourceinstitute.com

इसके अतिरिक्त बेसेल वैन डेर कोल की पुस्तक *द बॉडी कीप्स द स्कोर: ब्रेन, माइंड एंड बॉडी इन द हीलिंग ऑफ ट्रॉमा* (2015) की भी सिफारिश की जाती है।

दिनांक: _____

प्रिय माता-पिता और अभिभावक

इस पत्र द्वारा आपको यह सूचित किया जा रहा है कि आप का बच्चा अब एसईई अध्ययन, अध्याय 2, "प्रतिरोध (रेज़िलिएंस) शक्ति का निर्माण" प्रारम्भ कर रहा है। आपको याद होगा कि एसईई अध्ययन एमोरी विश्वविद्यालय द्वारा छोटे बच्चों और युवाओं के सामाजिक, भावनात्मक तथा नैतिक विकास को समृद्ध करने के लिए किंडर गार्डन से 12 तक का शिक्षण कार्यक्रम है।

अध्याय 2 में आपका बच्चा तनाव तथा प्रतिकूलता में प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) को बढ़ाने के लिए स्नायु-तंत्र को नियमित करने के विभिन्न तरीकों का अध्ययन करेगा। इसमें शरीर की संवेदनाओं पर ध्यान देने का अधिक कौशल विकसित करना (जिसे "निगरानी" या "ट्रेकिंग" कहते हैं) भी शामिल है जो कल्याण या संकट की ओर संकेत करता है और छोटी छोटी साधारण नीतियों का अध्ययन भी शामिल है जो शरीर को शांत करते हैं। ये तकनीक बहुत गहरे शोध के बाद, तनाव मनोविज्ञान में स्वायत्त स्नायु-तंत्र के योगदान पर महत्वपूर्ण संस्था द्वारा शोध के बाद अपनाई गई है। आपके बच्चे को, यद्यपि, उन्हीं कौशलों के प्रयोग और अभ्यास के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा जो उसके लिए कारगर ढंग से कार्य कर सकती हैं।

घर पर अभ्यास

बहुत से कौशल जो आपका बच्चा इस अध्याय में सीखेगा, वे ऐसे कौशल हैं, जिनकी आप स्वयं भी खोज कर सकते हैं और जो वयस्कों और बच्चों पर एक समान लागू हो सकते हैं। आपको अपने बच्चों से यह बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है कि आप अपने शरीर में तनाव को कैसे महसूस करते हैं और आपका शरीर कैसे संकेत देता है जब आप कल्याण नहीं बल्कि तनाव अनुभव कर रहा हो। इस पर विमर्श करना भी उपयोगी होगा कि आप स्वयं को लचीला एवं शांत रखने के लिए कौन सी स्वस्थ रणनीति अपनाते हैं और किस स्थिति और भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में कौन-कौनसी रणनीतियां अधिक यथोचित रहती हैं। अपने बच्चों से पूछें, उनकी तकनीकें जो वे सीख रहे हैं, और उनसे ये तकनीकें साझा करने या आपके लिए प्रदर्शित करने के लिये कहने में झिझकें नहीं।

पूर्व सम्मिलित किये गए अध्याय

अध्याय एक में दयालुता और करुणा की खोज की गई थी और इसकी भी कि वे प्रसन्नता और भलाई से कैसे सम्बद्ध हैं।

आगे की पढ़ाई और संसाधन

लिंडा लांटेरी की पुस्तक *बिल्डिंग इमोशनल इंटेलिजेंस: प्रैक्टिसेज टू कल्टीवेट इनर रेसिलिएन्स इन चिल्ड्रन*, परिचय-डेनियल गोलेमन।

एसईई शिक्षण स्रोत वेबसाइट www.compassion.emory.edu पर भी उपलब्ध हैं
यदि आपका कोई प्रश्न है तो अवश्य संपर्क करें।

शिक्षक/अध्यापक हस्ताक्षर

शिक्षक/अध्यापक मुद्रित नाम : _____

शिक्षक/अध्यापक संपर्क जानकारी : _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

अध्याय - 2

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण

अध्ययन अनुभव

1

संवेदनाओं की खोज

उद्देश्य

यह पहला अध्ययन अनुभव संवेदनाओं की खोज करता है और छात्रों को उनका वर्णन करने के लिए एक शब्दावली बनाने में मदद करता है, क्योंकि संवेदनाएं सबसे सीधे तरीके से हमें हमारे स्नायु-तंत्र की स्थिति के बारे में बताती हैं। तत्काल उपाय भी सीखेंगे, जिनमें से अधिकांश में कमरे के अन्दर और चारों ओर की चीजों को अनुभव करना होता है। (एलेन मिलर-करास और ट्रॉमा रिसोर्स इंस्टीट्यूट

द्वारा विकसित) तत्काल उपाय ऐसे तत्काल उपकरण हैं जो छात्रों को एक अनियमित स्थिति (जैसे अति उत्तेजित होना) में फंसे रहने से बचाकर वापस नियमित शारीरिक स्थिति में लौटने में मदद करती हैं। ये रणनीतियां, संवेदनाओं की अवधारणा को प्रस्तुत करने और उनसे जुड़ने का अभ्यास करने के लिए एक शानदार तरीका भी हैं।

सीखने के परिणाम :

छात्र:

- विभिन्न संवेदनाओं का वर्णन करने वाले शब्दों की शब्दावली विकसित और सूचीबद्ध करेंगे।
- शरीर को नियमित करने के लिए तत्काल उपाय के अध्ययन के दौरान बाहरी संवेदनाओं के प्रति सचेत रहने का अभ्यास करेंगे।

प्राथमिक मूल घटक :



सजगता एवं स्व-जागरूकता

वांछित सामग्री :

- संवेदनाओं का वर्णन करने वाले शब्दों की एक सूची बनाने के लिए चार्ट पेपर या बोर्ड का एक हिस्सा
- तत्काल उपाय का प्रिंट आउट (वैकल्पिक)
- मार्कर

समय :

30 मिनट

चेक- इन। 4 मिनट

- "आपका स्वागत है। जैसा कि आप अपने अब तक के पूरे दिन के बारे में सोचते हैं – जब सुबह आप जागे वहाँ से लेकर, कक्षा में आने तक। अब अपना हाथ उठाएं यदि आप ऐसे किसी ऐसी दयापूर्ण क्षण या चीज़ के बारे में सोच पा रहे हैं जो या तो आपने किसी के लिए किया हो या आपके लिए किसी ने किया हो। क्या कोई अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?"
- क्या आप में से कोई भी कक्षा – सर्व सहमतियों का उपयोग करके दयालुता का अभ्यास कर रहा है? कौन से सहमति बिंदु? उससे कैसा महसूस हुआ?
- क्या आपने किसी अन्य व्यक्ति को सर्वसहमति बिन्दुओं में से किसी एक का अभ्यास करते देखा है? इसका वर्णन करें। ऐसा होते हुए देखने से कैसा महसूस हुआ?
- अगर हम एक-दूसरे के साथ दयालुता का व्यवहार करते हैं तो आपको क्या लगता है, इससे क्या होगा?"

प्रस्तुति/चर्चा। 10 मिनट

संवेदनाएँ क्या हैं?

रूपरेखा

इस प्रस्तुति में आप अपने छात्रों को यह समझने में मदद करेंगे कि संवेदना क्या है और फिर उन्हें ऐसे शब्दों की एक सूची तैयार करने के लिए मदद करें जो कि संवेदना का वर्णन करते हों, जिससे संवेदना सम्बन्धी शब्दों की एक साझा शब्दावली का निर्माण हो।

सामग्री/अंतर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- जिस तरह हम अपनी पांच इंद्रियों के साथ बाहर की चीज़ों को महसूस कर सकते हैं, उसी तरह हम अपने शरीर के अंदर की संवेदनाओं पर भी ध्यान दे सकते हैं।

- संवेदना सुखद, अप्रिय या सामान्य हो सकती हैं।
- ऐसी सरल रणनीतियां हैं जिनके इस्तेमाल से हम अपने शरीर को शांत बनाने और सुरक्षित महसूस करने में मदद ले सकते हैं।

वांछित सामग्री

- चार्ट पेपर या व्हाइट-बोर्ड
- मार्कर

दिशानिर्देश

- पांच इंद्रियों की समीक्षा करें और इस बारे में बात करें कि हम उनका उपयोग किस लिए करते हैं। स्नायु – तंत्र और इन्द्रियों का इससे क्या संबंध है, इस पर चर्चा करें। संवेदनाओं की अवधारणा पर चर्चा करें।
- छात्रों के साथ संवेदना सम्बन्धी शब्दों की एक सूची बनाएं।
- यदि वे कहते हैं कि "मुझे अच्छा लग रहा है!" जो कि एक भावना है और एक विशिष्ट संवेदना नहीं है, तो उन्हें इस भावना को संवेदना शब्द में वर्णित करने के लिए ऐसे प्रश्नों से प्रोत्साहित कीजिये, "और यह अच्छा आपको शरीर में कैसा लगता है?", "आपको यह सब अपने शरीर में कहाँ महसूस होता है?" अगर वे कुछ ऐसे शब्दों के साथ आते हैं जो असल में संवेदना के लिए प्रयोग होने वाले शब्द नहीं भी हैं तो कोई बात नहीं, क्योंकि आगे आने वाली गतिविधियाँ, उन्हें संवेदना क्या है यह समझने में मदद करेंगी।

शिक्षण युक्तियाँ

- “संवेदना एक शारीरिक अनुभूति है जो शरीर में उत्पन्न होती है, जैसे गर्माहट, ठंडक, झनझनाहट, ढीलापन, कसावट, भारीपन, हल्कापन, खुलापन आदि। शारीरिक संवेदना वाले शब्द, सामान्य भावना व्यक्त करने वाले शब्दों जैसे अच्छा, बुरा, तनावपूर्ण, राहत आदि, से अलग हैं, यह समझना ज़रूरी है। इसी तरह ये भावना व्यक्त करने वाले शब्द जैसे प्रसन्नता (खुशी), उदासी, उत्साहित आदि से भी अलग होते हैं। अपने छात्रों को संवेदना शब्दों की एक सूची बनाने में मदद करने से उन्हें शरीर में होने वाली संवेदनाओं को पहचानने में मदद मिलेगी, जो उन्हें अपने शरीर की स्थिति की निगरानी रखने में मदद करेगा।
- यदि आप ऐसा आसानी से कर पायें, तो यह भी अनुशंसा की जाती है कि आप अपने छात्रों को **स्नायु-तंत्र** की भूमिका से परिचित कराएं: कि वह हमारे शरीर का वह हिस्सा है जो हमें संवेदनाओं को अंदर और साथ ही बाहर (उदाहरण के लिए हमारी पाँचों इन्द्रियों के माध्यम से) महसूस करने की अनुमति देता है। और जो हमारी साँस, हमारी हृदय गति, रक्त प्रवाह, पाचन क्रिया और अन्य महत्वपूर्ण कार्यों को नियंत्रित कर हमें जीवित रखता है। इस पूरे अध्याय में स्नायु-तंत्र (विशेष रूप से स्वायत्त स्नायु तंत्र) को समझना शामिल है। यहाँ आप अध्ययन की ज़रूरी सामग्री और कौशल को बिना स्नायु-तंत्र शब्द का उपयोग किये सिर्फ सामान्य शब्द “शरीर” का उपयोग करके भी सिखा सकते हैं, लेकिन यदि आप धीरे-धीरे स्वायत्त स्नायु-तंत्र के बारे में अतिरिक्त जानकारी शामिल करने में सक्षम हैं, तो यह संभवतः आपके छात्रों की समग्र समझ को समृद्ध करेगा।

नमूना आलेख

- “हमने अभी तक दया और प्रसन्नता की खोज की। आज हम इस बारे में जानने वाले हैं कि कैसे हमारी इन्द्रियाँ हमें यह जानने में मदद कर सकती हैं कि हमारा शरीर क्या महसूस कर रहा है।
- आइए देखें कि क्या हम पाँच इन्द्रियों का नाम बता सकते हैं? ये बाहर की चीज़ों को महसूस करने के लिए हैं : हम इनके माध्यम से देख सकते हैं, सुन सकते हैं, सूँघ सकते हैं, स्पर्श कर सकते हैं, और स्वाद ले सकते हैं।
- ऐसी कौन सी बाहरी चीज़ें हैं जिन्हें हम हमारी पाँचों इन्द्रियों के माध्यम से महसूस कर सकते हैं? आइये हम इन इन्द्रियों में से कोई एक –सुनने–के बारे में सोचते हैं और एक मिनट का मौन रखते हैं और इस दौरान हमें जो ध्वनि सुनाई दे उस पर ध्यान दें। आपने क्या सुना? क्या आप अन्य इन्द्रियों में से किसी एक का उपयोग करके अभी जो महसूस कर रहे हैं, साझा कर सकते हैं? देखने के बारे में? स्पर्श? गंध के विषय में।
- हमारे शरीर का एक हिस्सा है जो हमें हमारे शरीर के बाहर और हमारे शरीर के अंदर भी इन चीज़ों को महसूस करने में मदद करता है। हम इसे स्नायु-तंत्र कहते हैं।
- इसे स्नायु-तंत्र कहा जाता है क्योंकि हमारा शरीर तंत्रिकाओं से भरा होता है जो हमारे शरीर के विभिन्न हिस्सों से हमारे मस्तिष्क तक और मस्तिष्क से शरीर के सारे अंगों तक जानकारी भेजती हैं। हम अपने स्नायु-तंत्र के बारे में कुछ दिलचस्प बातें सीख रहे हैं जो हमें एक साथ खुश और स्वस्थ बनाने में मदद कर सकते हैं।

- तो हमारी इंद्रियाँ हमारे शरीर के बाहर की चीजों को महसूस करने में हमारी मदद करती हैं जैसे आवाज़ या गंध को। चलो ध्यान दें कि क्या हम अपने शरीर के अंदर कुछ महसूस कर सकते हैं। एक हाथ अपने दिल पर और दूसरा हाथ अपने पेट पर रखें और एक पल के लिए अपनी आँखें बंद करें और ध्यान दें कि क्या हम अपने शरीर के अंदर कुछ भी महसूस कर पा रहे हैं।
- कभी-कभी हम अपने शरीर में कुछ महसूस करते हैं, जैसे गर्माहट या ठंडक। हम ऐसी चीजों को संवेदना कहते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारा शरीर इन्हें महसूस करता है।
- किसी चीज़ की संवेदना होने का मतलब है अपने शरीर के माध्यम से कुछ महसूस करना। संवेदनाएं कुछ नहीं हैं बस, ऐसी चीज़ें हैं जिनका आभास हम अपने शरीर से करते हैं, जिन्हें हम अपने शरीर के माध्यम से महसूस करते हैं। हमारा शरीर हमें बताता है कि हम क्या महसूस कर रहे हैं।
- आइए हम उन चीज़ों के बारे में सोचें जिन्हें हम बाहरी तौर पर महसूस करते हैं। हम सब मिलकर संवेदनाओं की एक सूची बनाएंगे।
- जब आप अपनी डेस्क को छूते हैं, तो क्या यह सख्त है? क्या यह नरम है? क्या इसका तापमान गर्म या ठंडा है?
- यदि आप अपने कपड़े को छूते हैं, तो क्या यह नरम है? खुरदरा है? चिकना है? या कुछ और है?
- अपने पेंसिल/क्रेयॉन/पेन को बाहर निकालें, जैसे ही आप इसे छूते हैं, क्या यह गोल है? समतल है? गर्म है? ठंडा है? धारदार यानि तेज़ है? या कुछ और है?
- क्या आपके डेस्क पर/आपके आस-पास कुछ और है जिसे आप संवेदना शब्दों का प्रयोग करके बताना चाहते हैं?
- अब हम इस बारे में सोचें कि हम अंदर से क्या महसूस करते हैं। एक उदाहरण यह होगा कि यदि हम धूप में खड़े हैं, तो हमारी इंद्रियां हमें बता सकती हैं कि यह बहुत गर्म है, और हम ठंडा होने के लिए छाया में जाने के लिए कार्रवाई करते हैं खुद को ठंडा करने के लिए, शुरू में हम अंदर की गर्मी या तपिश को महसूस करते हैं और जब हम छाया में जाते हैं, तो हम अपने अंदर ठंडक महसूस करते हैं। आइए हम सब मिलकर और कुछ संवेदनाओं के बारे में सोचें जो हम अंदर अनुभव करते हैं।
- चलिए देखते हैं हम कितने शब्द ढूंढ सकते हैं। यदि आप कुछ कहते हैं, लेकिन हमें यकीन नहीं हो रहा है कि यह एक संवेदना है, तो मैं इसे यहाँ अलग से लिख दूंगा”
- (कुछ बच्चों को संवेदनाओं को समझने के लिए और संकेतों की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे में आप नीचे दिए गए सवालों जैसे कुछ सवाल पूछ सकते हैं)
- “नींद आने पर आप अंदर से क्या महसूस करते हैं? आप के शरीर का कौन सा भाग बतलाता है कि आप सुस्त(नींद में) हैं? जब आप भूखे हो तो कैसा लगता है? जब आप मजे कर रहे होते हैं तो आपको क्या महसूस होता है? जब आप खुश होते हैं तो आप अंदर से क्या महसूस करते हैं? यदि आप एक खेल खेल रहे हैं, तो आप अंदर से कैसा महसूस करते हैं? जब आप उत्तेजित होते हैं तो आप अंदर से क्या महसूस करते हैं? आपके शरीर में ऐसा कहां महसूस होता है? (यदि आप अपना कोई एक व्यक्तिगत उदाहरण छात्रों को देते हैं तो यह उपयोगी हो सकता है, जैसे कि जब मैं मजे करने के बारे में सोच रहा/रही होती हूं, तो मुझे अपने कन्धों और गालों में गर्माहट महसूस होती है।)।”

अंतर्दृष्टि गतिविधि। 12 मिनट

बाहर और अन्दर की अनुभूति को महसूस करना*

रूपरेखा

- अभी तक छात्र जान चुके हैं कि अपने अन्दर चीज़ें कैसे महसूस करें और उन्हें नाम दें। अब यह गतिविधि छात्रों को यह जारी रखने में मदद करेगी कि वे यह पहचानें कि हम चीज़ों को बाहर (हमारी पांच इंद्रियों का उपयोग करके) और अंदर (अपनी सजगता को अंदर केन्द्रित करके, शरीर के अंदर जो संवेदनाएं मिल रही हैं, उन पर ध्यान देकर और उन्हें नाम देकर) महसूस करें।
- ट्रॉमा रिसर्च इंस्टीट्यूट ने एक सामुदायिक प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) मॉडल तैयार किया है जिसमें कई सारी गतिविधियाँ प्रदान की गयी हैं जिन्हें तत्काल उपाय नाम दिया गया है। इनके अंतर्गत, किसी एक आसान ज्ञान या तर्क सम्बन्धी कार्य करना या हमारी सजगता को संवेदनाओं पर केंद्रित करना शामिल है। यह देखा गया है कि जब हमारा स्नायु-तंत्र उत्तेजित/अशांत होता है, तब इस तरह की गतिविधियाँ करके अपनी चेतना/सजगता को अपनी संवेदनाओं की ओर केन्द्रित करने से शरीर पर तत्काल प्रभाव डाल सकते हैं। यह अंतर्दृष्टि गतिविधि हर एक तत्काल उपाय के माध्यम से काम करती है और सजगता को एक कौशल की तरह विकसित करने के लिए एक नींव प्रदान करती है (जो आगे जाके इस एसईई अध्ययन में विकसित किया गया है), क्योंकि सारे तत्काल उपायों में सजग रहना एक मूल कौशल की तरह अन्तर्निहित है।

सामग्री/अंतर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- जैसे हम बाहर से चीज़ों को अपनी पांच इंद्रियों के माध्यम से महसूस करते हैं वैसे ही हम शरीर के अन्दर की संवेदनाओं की ओर भी सजग रह सकते हैं।
- संवेदनाएं सुखद, अप्रिय या सामान्य हो सकती हैं।

- कुछ साधारण रणनीतियों का उपयोग करके हम अपने शरीर को शांत और सुरक्षित महसूस करने में सहायता कर सकते हैं।

वांछित सामग्रियां

- वैकल्पिक: यदि आप स्टेशन गतिविधि कर रहे हैं तो स्टेशन हैंडआउट की प्रतियां।
- तत्काल उपायों के पोस्टर (दोनों आइटम इस अध्ययन अनुभव के अंत में शामिल हैं।)

दिशानिर्देश

- अपनी कक्षा में यह गतिविधि करवाने के लिए किसी एक, तत्काल उपाय का चयन करें। छात्रों से संवेदनाओं के बारे में प्रश्न पूछने में सुविधा हो इसके लिए नीचे दिए गए आलेख का अनुसरण करें। तत्काल उपायों का पोस्टर कक्षा को दिखायें।
- जब भी समय हो, इस फॉर्मेट का इस्तेमाल विभिन्न तत्काल उपायों की खोज के लिए करें, और आवश्यकता के अनुसार इस गतिविधि को दोहराते रहें।
- टिप्पणी: आप ऐसा भी कर सकते हैं कि छात्रों को अपनी कक्षा के अन्दर ही स्टेशनस के रूप में तत्काल उपायों को खोजने का मौका दें अगले सेक्शन में दिए गए स्टेशन गतिविधि के पर्चों का उपयोग करें या आप स्वयं भी बना कर उन्हें कमरे में विभिन्न जगहों पर लगा दें। अपने छात्रों को जोड़ियों में (2-2 छात्रों के समूह में) विभाजित करें और उन्हें कहें कि वे तब तक कमरे में घूमें जब तक उन्हें कोई एक "तत्काल उपाय मिल न जाए जिसे वे करके देखना चाहेंगे"। फिर वे इस तत्काल उपाय को करके देखें और अपना अनुभव साझा करें। हर किसी को दो या दो से अधिक स्टेशन करने का अवसर मिलने के बाद, उन्हें पूर्ण कक्षा

के रूप में एक साथ वापस लायें और उन्हें यह पूछें कि उन्होंने कौन कौनसे स्टेशन को करके देखा और उन्हें क्या अनुभव हुआ।

शिक्षण युक्तियाँ

- जैसे जैसे छात्र अपने शरीर पर इन रणनीतियों के प्रभावों को होते देखेंगे, यह महत्वपूर्ण है कि वे यह भी नोटिस करना सीखें कि क्या वे संवेदनाएं सुखद, अप्रिय या सामान्य हैं। यह शब्दावली (सुखद, अप्रिय या सामान्य) को शरीर में होने वाली संवेदनाओं से जोड़ने की क्षमता विकसित करना, इस अध्याय के सारे अध्ययन अनुभवों के लिए ज़रूरी है। बीच बीच में यह चेक-इन करते रहना कि वे अपनी संवेदनाओं के प्रति सजगता इस 3-आयामी रूप में और गहरी करते जाएँ, यह आपके लिए ज़रूरी है। ध्यान दें कि संवेदनाएं स्वाभाविक रूप से हर किसी के लिए सुखद अप्रिय या सामान्य नहीं होती हैं: जैसे उदाहरण के लिए, गर्माहट का एहसास, अलग-अलग समय में कभी सुखद, कभी अप्रिय या कभी सामान्य के रूप में अनुभव किया जा सकता है।
- ध्यान दें कि हर छात्र के लिए, हर एक तत्काल उपाय काम नहीं करेगी। कुछ छात्र दीवार को धक्का लगाना पसंद करेंगे, तो कुछ एक दीवार पर झुक के टिकना पसंद कर सकते हैं। कुछ अपने आस-पास फर्नीचर को छूना पसंद कर सकते हैं, कुछ नहीं। यहां प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह है कि प्रत्येक छात्र यह समझे कि उसके लिए कौन सी रणनीति काम करती है, वहीं एक शिक्षक के रूप में आप यह भी यह सीखते हैं कि आपके हर छात्र के लिए क्या काम करता है। यही शारीरिक साक्षरता कहलाती है—एक व्यक्ति को अपने शरीर का ज्ञान और कैसे उसका शरीर भलाई या संकट को अनुभव करता है। जबकि हम जानते हैं कि कभी कभी जो एक चीज़ काम कर जाती है,

वह दूसरी बार प्रभावी नहीं हो सकती है, इसलिए विभिन्न रणनीतियों को सीखना सबसे अच्छा है।

- जब आपके छात्र तत्काल उपाय के काफी बार अभ्यास करके अभ्यस्त हो जाएँ तब आप उन्हें अपनी खुद की तत्काल उपायों को चित्रित करके या लिखकर कक्षा में चिपकाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। यहाँ तत्काल उपाय की एक सूची दी गयी है। और नीचे एक नमूना आलेख है, कि आप एक समय में उनमें से कुछ को खोजने के लिए गतिविधि कैसे करवा सकते हैं।
- कमरे के अन्दर की ध्वनियों पर, और फिर कमरे के बाहर की ध्वनियों पर ध्यान दें।
- कमरे के अन्दर कितने रंग हैं इनके नाम बताएं।
- अपने निकट के किसी भी फर्नीचर को स्पर्श करें। उसके तापमान और बनावट पर ध्यान दें (क्या यह गर्म है, ठंडा है या कम गर्म है, क्या यह चिकना है, खुरदरा है या कुछ और है?)
- अपने हाथों या अपनी पीठ से एक दीवार को धक्का दें और ऐसा करते हुए अपनी कौनसी मांसपेशियों में कैसा महसूस हो रहा है ध्यान दें।
- 10 से उलटी गिनती गिनें।

नमूना आलेख

- “याद रखें हमने कहा था कि हम खुश महसूस करना चाहते हैं और हम दयालुता का अनुभव करना चाहते हैं।
- हमारा शरीर भी खुश या दुखी महसूस कर सकता है। यदि हम इस पर ध्यान दें, तो हम उन चीज़ों को कर सकते हैं जो हमारे शरीर को दयाभाव का अनुभव कराती हैं।
- हम कुछ महसूस करने वाली गतिविधियों को करने की कोशिश करने जा रहे हैं, देखते हैं क्या हमारे शरीर में कुछ हो रहा है।

- हम बाहर की चीज़ों को महसूस करने के साथ शुरू करेंगे।
- चलो हम सब ध्यान से सुनते हैं, क्या हम इस कमरे में 3 ध्वनियाँ सुन सकते हैं। सुनो और जब आपके पास तीन चीज़ें हों जो आपने कमरे के अंदर सुनी तब अपना हाथ उठाओ। [जब तक सारे या अधिकांश छात्र अपना हाथ ना उठा लें तक तक रुकें। जब अधिकांश छात्रों ने अपना हाथ उठा लिया हो, उन्हें साझा करने की अनुमति दें।]
- आओ अब हम साझा करें। आपने किन तीन चीज़ों पर ध्यान दिया? [हर छात्र को व्यक्तिगत रूप से साझा करने के लिए बुलाएं।]
- अब देखते हैं कि क्या हम इस कमरे के बाहर तीन चीज़ें सुन सकते हैं? जब आपको इस कमरे के बाहर तीन चीज़ें मिल जाएँ जिनकी ध्वनि आप सुन पा रहे हैं, तो अपना हाथ उठाएँ [टिप्पणी: यह गतिविधि आप संगीत के साथ भी पूरी कर सकते हैं, आप संगीत चलायें और छात्रों से पूछें कि यह संगीत सुन के उनके अन्दर क्या घटित हो रहा है।]
- [जब ज़्यादातर या सभी छात्रों ने अपने हाथ ऊपर उठा लिया हो, आप उन्हें साझा करने की अनुमति दें।]
- “जब हमने कमरे के अंदर और बाहर की आवाज़ें सुनी तो हमारे शरीर में क्या हुआ? आपने क्या देखा (नोटिस किया)?” [साझा करने की अनुमति दें। क्या सबने यह देखा कि जब आप सभी ध्वनियों को सुनने की कोशिश कर रहे थे, तो आप अधिक शांत और अधिक स्थिर हो गए थे।]
- “अब हम यह नोटिस करने जा रहे हैं कि जब हम ऐसा करते हैं तो हमारे शरीर के अंदर क्या होता है।
- हमारी संवेदनाएं सुखद, अप्रिय या सामान्य हो सकती हैं। कोई सही या गलत संवेदनाएँ नहीं होती हैं। संवेदनाएं हमें जानकारी देने के लिए मौजूद होती हैं जैसे मैं धूप में बहुत गर्म महसूस कर रहा/रही हूँ, मुझे ठंडक के लिए उस छाया तक चल कर जाना होगा। सामान्य का अर्थ है बीच में। इसका मतलब है कि यह संवेदना ना तो सुखद है ना ही अप्रिय।
- आइए इस कक्षा के अंदर या बाहर की उन ध्वनियों को सुनें जिनपर हमने पहले ध्यान नहीं दिया। (विराम दें)
- जब हम यह कर रहे हैं, तो आप अपने शरीर के अन्दर क्या देख रहे हैं, जब आप ये ध्वनियाँ सुन रहे हैं? क्या आप अपने शरीर के अंदर किसी संवेदना को नोटिस कर रहे हैं? यदि आप अपने शरीर के अंदर किसी संवेदना को महसूस कर रहे हैं तो अपना हाथ उठाएं।
- क्या महसूस किया आपने? यह कहाँ हो रहा है? क्या यह सुखद है, अप्रिय है, या सामान्य है? (अन्य छात्रों को साझा करने की अनुमति दें।)
- अब देखते हैं कि क्या हम कमरे में किसी एक रंग की चीज़ें ढूँढ सकते हैं। लाल रंग से शुरू करते हैं।
- कमरे के चारों तरफ देखें और देखें कि क्या आप इस कमरे में तीन लाल चीज़ें पा सकते हैं।
- नोटिस करें कि जैसे ही आप लाल रंग ढूँढ लेते हैं तो आप अंदर क्या महसूस करते हैं। क्या कोई अपने शरीर में किसी तरह की संवेदना महसूस कर रहा है? यदि आपने कुछ महसूस किया है तो अपना हाथ उठाएं। यह कैसा है? सुखद, अप्रिय या सामान्य?”

नीचे दिए गए प्रारूप का उपयोग, विभिन्न तत्काल उपाय का पता लगाने के लिए करें। जब भी आपके पास समय हो, इस गतिविधि को दोहराएं।

शिक्षण युक्तियाँ	अपने शरीर में आप क्या संवेदनाएं महसूस करते हैं	क्या ये संवेदनाएं सुखद हैं, अप्रिय हैं, या सामान्य हैं
उन छह रंगों के नाम बताएं जो आपने कमरे में देखे		
दस से उलटी गिनती गिनें		
कमरे के अंदर तीन विभिन्न तरह की आवाजें और कमरे के बाहर तीन विभिन्न तरह की आवाजों पर ध्यान दें।		
धीरे-धीरे एक गिलास पानी पीयें। अपने मुँह और गले में इसे महसूस करें।		
एक मिनट कमरे में घूम कर व्यतीत करें।		
अपने पैरों के नीचे ज़मीन को महसूस करें।		
अपनी हथेलियों को इकट्ठे ज़ोर से दबाएँ या हथेलियों को आपस में रगड़ें जब तक कि वे गरम न हो जायें।		
अपने निकट के किसी फर्नीचर या किसी सतह को छुएं। इसके तापमान और बनावट पर ध्यान दें।		
अपनी पीठ या हाथों से धीरे से दीवार को धक्का लगायें और अपनी मांसपेशियों में होने वाली हल-चल पर ध्यान दें।		
कमरे के इर्द-गिर्द देखें और ध्यान दें आपको कौन सी चीज़ आकर्षित करती है।		

डी-ब्रीफ | 4 मिनट

- “आज आपने संवेदनाओं के बारे में क्या सीखा?”
- ऐसे कौन से शब्द हैं जो संवेदनाओं का वर्णन करते हैं?
- कैसे संवेदनाओं के बारे में कुछ ज़्यादा ज्ञान होने से हम कैसे ज़्यादा दयावान और ज़्यादा खुश हो सकते हैं?
- आपको कब लगता है कि हमको किसी तत्काल उपाय का उपयोग करना चाहिए?
- आइए याद रखें कि हमने क्या सीखा है और देखें कि क्या हम इसे अगली बार एक साथ उपयोग कर सकते हैं।”

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 1



एक पानी का गिलास धीरे धीरे पीजिये ।
इसे अपने मुंह और गले में महसूस कीजिये ।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं?
क्या यह सुखद है? अप्रिय है? या सामान्य है?

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 2



आपको दिख रहे किन्ही छः रंगों के नाम बोलें।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं? क्या यह सुखद है? अप्रिय है? या सामान्य है?

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 3



पूरे कमरे में ध्यान से देखिये और आपको क्या चीज़ आकर्षित करती है उसे नोटिस कीजिये।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं?
क्या यह सुखद है? अप्रिय है? या सामान्य है?

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 4



कमरे में घूमते घूमते 10 से उलटी गिनती कीजिये।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं? क्या यह सुखद है? अप्रिय है? या सामान्य है?

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 5



अपने निकट के किसी फर्नीचर या किसी सतह को छुएं।
इसके तापमान और बनावट पर ध्यान दें।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं?
क्या यह सुखद है? अप्रिय है?
या सामान्य है?

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 6



अपनी हथेलियों को इकट्ठे ज़ोर से दबाएँ या आपस में रगड़ें जब तक कि वे गरम न हो जायें।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं?
क्या यह सुखद है? अप्रिय है?
या सामान्य है?

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 7



कमरे के भीतर तीन ध्वनियों पर और कमरे के बाहर 3 ध्वनियों पर ध्यान दें।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं?
क्या यह सुखद है? अप्रिय है?
या सामान्य है?

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 8



कमरे में घूमें।
अपने पैरों के नीचे ज़मीन को महसूस करें।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं?
क्या यह सुखद है? अप्रिय है?
या सामान्य है?

तत्काल उपाय

रणनीति स्टेशन 9



धीरे से अपनी पीठ से या हाथों से किसी दीवार को या दरवाज़े को धक्का दें।

आप अपने भीतर क्या महसूस कर रहे हैं?
क्या यह सुखद है? अप्रिय है?
या सामान्य है?

अध्याय - 2

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण

अध्ययन अनुभव

2

संसाधनों की पहचान

उद्देश्य

इस अध्ययन अनुभव का उद्देश्य छात्रों को अपने निजी संसाधनों की पहचान को विस्तार से समझाने में मदद करना है ताकि वे अपने मन मस्तिष्क के साथ ही शारीरिक कुशल-क्षेम का ध्यान रख सकें और संसाधनों का सदुपयोग कर सकें। (यहां अध्याय-1 में छात्रों द्वारा तैयार किए गए दया के चित्रण से आपको मदद मिलेगी) व्यक्तिगत संसाधन आंतरिक, बाहरी या काल्पनिक चीज़ें होती हैं, जो शरीर में कल्याण व कुशल-क्षेम संबंधी क्षमताओं को बढ़ावा देने का कार्य करती हैं। यह हर किसी में विशेष होती हैं। निजी संसाधनों के बारे में सोचने से शरीर में कुशल क्षेम सम्बन्धी संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं।

जब हम इस हल-चल या संवेदनाओं पर गौर करते हैं (निगरानी या ट्रैकिंग) और जब ध्यान केंद्रित करते हैं कि ये संवेदनाएं समान्य हैं या फिर सुखद अनुभूति वाली हैं तो शरीर आराम की मुद्रा में चला जाता है और हमारा शरीर अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के क्षेत्र (जिसके बारे में छात्र आगे पढ़ेंगे) में वापस लौट जाता है। संसाधन की पहचान और निगरानी, ये दोनों ही ऐसे कौशल हैं जो समय के साथ विकसित होते हैं। इस अवस्था को शारीरिक ज्ञान कहा जाता है। इसे समझना इसलिए भी ज़रूरी है क्योंकि हम अपने ही शरीर के बारे में सीख रहे होते हैं। इससे हम यह भी समझते हैं कि तनाव और कुशल क्षेम की स्थिति में हमारा शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है।

सीखने के परिणाम :

छात्र:

- कैसे अपने शरीर को निश्चल, स्थिर और शांत करने के लिए अपने एक व्यक्तिगत संसाधन को खोजें।
- अपने शरीर की संवेदनाओं को पहचानने और उनपर निगरानी रखने का बेहतर से बेहतर कौशल विकसित करें।

प्राथमिक मुख्य घटक :



स्व- नियमन (स्व-नियंत्रण)

वांछित सामग्री :

- अध्याय-1 में छात्रों द्वारा तैयार किए गए दया का चित्रण। यदि आपके पास ये चित्रण नहीं हैं तो आप छात्रों से यह फिर से बनवा सकते हैं, लेकिन इसमें अतिरिक्त समय लगेगा।

समय :

30 मिनट

चेक- इन। 5 मिनट

- चलिए हमने जो, तत्काल उपाय सीखें थे उनका अभ्यास करते हैं। (आप चाहें तो तत्काल उपायों के चित्रों को साथ रख सकते हैं ताकि छात्र उसमें से कोई एक चुनें और करें)
- चलिए हम सुनने की कोशिश करते हैं क्या हम इस कमरे में तीन ध्वनियां सुन सकते हैं।
- अब कमरे के बाहर सुनने की कोशिश करते हैं, क्या हम कोई तीन ध्वनियां सुन सकते हैं।
- जब हम ये कर रहे हैं तो हमारे अन्दर क्या घट रहा है? क्या कोई सामान्य सी या सुखद संवेदना हो रही है? याद रखें सामान्य मतलब बीच का। ना अच्छा ना बुरा।
- कमरे के चारों ओर नज़र दौड़ाएं और देखें कि ऐसी कौन-कौन सी चीज़ें हैं जो सुखद या सामान्य है तथा आपका ध्यान आकर्षित करती है। यह कोई वस्तु हो सकती है या कोई रंग हो सकता है या फिर कोई प्यारा दोस्त, या कुछ और भी।
- अब अपने शरीर को चेक-इन करते हैं। अन्दर क्या महसूस कर रहे हैं? क्या कोई सुखद या सामान्य संवेदना ढूँढ पा रहे हैं?
- क्या आप में से कोई है जो सामान्य या सुखद संवेदना नहीं ढूँढ पा रहा? यदि हां तो अपना हाथ उठाइए (यदि कुछ छात्र हाथ उठाते हैं तो उन्हें अपने शरीर के उस हिस्से पर ले जाएं जिससे उन्हें बेहतर महसूस हो)।
- एक बार जब आपको सामान्य या सुखद संवेदना का एहसास हो जाए तो अपनी चेतना को कुछ क्षणों के लिए वहीं केन्द्रित रखें। फिर देखें कि यह संवेदना बदल रही है या वह ज्यों की त्यों बनी हुई है।

अंतर्दृष्टि गतिविधि। 20 मिनट

दया की चित्रकारी को अपने व्यक्तिगत संसाधन की तरह प्रयोग में लें।

रूपरेखा

इस गतिविधि में छात्र अपनी चित्रकारी साझा करेंगे और अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं पर ध्यान देंगे वह भी सामान्य और सुखद संवेदनाओं पर खासा ध्यान रखते हुए।

सामग्री/अंतर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- संवेदनाएं सुखद, अप्रिय या सामान्य हो सकती हैं; जैसे गर्माहट को ही लीजिए। यह इन तीनों में से कुछ भी हो सकती है
- जब हम सुखद और सामान्य संवेदनाओं पर अपना ध्यान केन्द्रित करते हैं तो हमारा शरीर शांति और आराम की स्थिति प्राप्त करता है।
- हम अपने शरीर को आराम की स्थिति में पहुंचाने के लिए संसाधनों और निगरानी कौशल का उपयोग कर सकते हैं।

वांछित सामग्री

- अध्याय-1 में छात्रों द्वारा बनायीं गयी दया की चित्रकारियां।

निर्देश

- पहली बार निजी संसाधनों का पता लगाने के लिए नीचे दिए गए आलेख (स्क्रिप्ट) का उपयोग कीजिये।

शिक्षण बिंदु

- अपने मन मस्तिष्क में वो चीज़ लाना जो आपके अन्दर ज़्यादा कुशल-क्षेम, संरक्षण, सुरक्षा को उत्प्रेरित करे, उसे "संसाधन" पहचान की प्रक्रिया कहते हैं।

वह वस्तु जिसे को देखकर आपके दिमाग में कोई सुखद हल-चल या अनुभूति होती है उसे व्यक्तिगत संसाधन कहते हैं। अपने शरीर में जो संवेदनाएं उत्पन्न हुयी हैं उन पर ध्यान देना या नोटिस करना संवेदनाओं की 'निगरानी' या ट्रैकिंग, या पहचान कहलाता है। (आप जो चाहें वह शब्द इस्तेमाल कर सकते हैं) जब भी पहचान "निगरानी" के दौरान कोई सामान्य या सुखद संवेदना की अनुभूति होती हो अपनी चेतना उस पर कुछ क्षणों के लिए केन्द्रित करें और उस संवेदना का अवलोकन करें (उस संवेदना को महसूस करें) देखें कि क्या वह संवेदना वैसी ही रहती है या उसमें कोई परिवर्तन आता है।

- हालांकि हम सबके पास स्नायु-तंत्र हैं, लेकिन किसके लिए क्या चीज़ व्यक्तिगत संसाधन के तौर पर कार्य करेगी इसमें बहुत विविधता हो सकती है। कुशल क्षेम या तनाव के संबंध में हमारे शरीर में उत्पन्न होने वाली संवेदनाएं भी बहुत भिन्न होती हैं।
- यदि "निगरानी" हमको हमारे शरीर के अप्रिय संवेदनाओं वाले हिस्से पर ले जाती है, तो हम लोग अपने शरीर के उस हिस्से तक खुद जाने का प्रयास करें जहां हमको कुछ बेहतर महसूस हो रहा है। इस रणनीति को हम "बदलो और रुको" कहते हैं। और जब हमको निगरानी के दौरान सामान्य या सुखद संवेदनाएं प्राप्त होती हैं तो हमको अपनी चेतना को वहां कुछ क्षणों के लिए रोकना है। जैसा हमने देखा कि ये शांत ध्यान (सजगता) हमारे अनुभव को और गहरा करता है और हमारे शरीर को हमारे सुरक्षित होने का संकेत भेजता है, और इसकी प्रतिक्रिया हमारा शरीर शांत और निश्चल होकर करता है।
- "संसाधन" अभ्यास के दौरान यह संभव है कि छात्र ऐसी संवेदनाएं भी साझा करें जो उनकी दया की चित्रकारी के अलावा किसी और चीज़ से उत्पन्न हो रही हैं। इस परिस्थिति में शायद छात्र इसके बारे में बोलने से घबरा जाएं। या फिर सम्बंधित संवेदनाओं की अनुभूति का वर्णन भी कर दें।

यदि ऐसा हो तो आप छात्र को फिर से अपनी दया चित्र की ओर लौटने के लिए निर्देशित करें और देखें कि इससे क्या कोई सामान्य या सुखद संवेदनाएं पैदा हुई हैं? यदि छात्र किसी सुखद संवेदना की अनुभूति होने के बारे में बताता है तो उससे उस क्षण पर रुके रहने को कहें और उसे कहें कि वह उस संवेदना को कुछ देर महसूस करे। सुखद या सामान्य संवेदना के प्रति यही जागरुकता शरीर को आराम की स्थिति में लाती है और सुरक्षा का भाव पैदा करती है। यदि छात्र कोई अप्रिय संवेदना की खबर देता है तो आप उसे कहें कि क्या उनके शरीर में कोई और जगह है जहां आपको कुछ बेहतर संवेदना महसूस हो रही है। फिर उन्हें वहां पर कुछ देर रुकने के लिए कहें और उस बेहतर जगह को कुछ देर महसूस करने को कहें।

- टिप्पणी: कोई संवेदना सुखद, अप्रिय या सामान्य तीनों हो सकती है – मसलन, गर्माहट। इसमें तीनों अनुभव किए जा सकते हैं। इसी प्रकार से ठंडक भी प्रिय, अप्रिय या सामान्य कुछ भी हो सकती है। ऐसे उदाहरणों से आप अगर छात्रों को समझाएं तो वे भी इन संवेदनाओं को लेकर अपनी समझ विकसित कर पाएंगे कि क्या वे सुखद हैं या अप्रिय हैं या फिर सामान्य। वे इसे समझने का कौशल सीख पाएंगे। यहां यह भी ध्यान देने योग्य है कि हमारा स्नायु तंत्र शरीर में होने वाली हर हल-चल पर बहुत जल्दी प्रतिक्रिया देता है। अतः जब छात्र दया के चित्रण के लेकर अपनी समझ आपसे साझा करें तो आप देरी ना करें। इससे उनका ध्यान कहीं और भटक जाएगा। और वे दयाभाव के क्षण से संबंधित संवेदनाएं नहीं महसूस कर रहे होंगे। इसलिए आप छात्रों से इसका जितना अभ्यास कराएंगे, उन्हें इसकी उतनी ही समझ विकसित होगी।

नमूना आलेख

- “क्या आपको याद है कैसे हम सभी ने कहा था कि हम सब दयाभाव पसंद करते हैं।”
 - अब हम यह पता लगाएंगे कि कैसे हमारी पसंद की चीज़ को देखने या उसे याद करने मात्र से हमारे शरीर में संवेदनाएं उत्पन्न होने लगती हैं।
 - क्या किसी को याद है हमारी शरीर के उस भाग को क्या कहते हैं जो चीज़ों को महसूस करके हमारे मस्तिष्क तक संकेत भेजता है? हां बिल्कुल सही ! वह है हमारा स्नायु तंत्र। अब हम इसके बारे में और अधिक जानेंगे।
 - संवेदनाएं सुखद हो सकती हैं या अप्रिय हो सकती हैं या दोनों ही ना हो यह भी हो सकता है। यदि वे सुखद नहीं हैं और अप्रिय भी नहीं हैं तो इस परिस्थिति में हम कहेंगे कि मामला या तो बीच का है या फिर सामान्य जैसा कुछ है।
 - अब आप बताएं कि कौन सी संवेदनाएं सुखद, अप्रिय या सामान्य हो सकती हैं।
 - गर्माहट के बारे में आपकी क्या राय है? इसके बारे में आप क्या महसूस करते हैं? क्या यह सुखद है? अप्रिय है? या सामान्य यानी बीच की कोई अनुभूति?
 - या फिर ठंडक को लेकर आपकी क्या राय है?
 - या हमारे शरीर में बहुत ऊर्जावान महसूस करना, बहुत चपल/चंचल महसूस करना? ऐसा होता है तो आपको कैसी अनुभूति होती है? क्या यह सुखद है? क्या आपने कभी ऐसा महसूस किया है? कहीं यह अप्रिय तो नहीं था? या फिर वह बीच वाली स्थिति थी जिसे हम सामान्य कहते हैं?
 - कुछ देर इस चित्रण को देखिये, और याद कीजिये यह किसके बारे में थी।
 - यदि आपको अच्छा लगे तो इस चित्रण में देखिये क्या चीज़ है जो आपकी आंखों को आकर्षित कर रही है और उस चीज़ को छूकर देखिये।
 - क्या यह संवेदनाएं सुखद, अप्रिय या सामान्य हैं? क्या सिर्फ देखने में और देखकर छूने में कुछ अलग है?
 - कौन अपने द्वारा तैयार किए गए दया के चित्रण को हम सबके साथ साझा करना चाहेगा?
 - यह महत्वपूर्ण है कि जब हममें से कोई एक यदि चित्रण साझा कर रहा है तो बाकी सब शांतिपूर्वक सुनें और देखें।”
- एक समय पर एक ही छात्र को यह साझा करने की अनुमति दें। जैसे ही छात्र ने साझा कर लिया हो तुरंत ही उससे उसकी संवेदनाओं के बारे में पूछें (बहुत देर करने से वे संवेदनाएं गायब हो जाएंगी)।
- जब आपने दयाभाव के क्षणों को याद किया, तब आपने अपने अन्दर क्या महसूस किया?
 - क्या आपके शरीर में कुछ संवेदनाएं महसूस हुईं?
 - क्या यह संवेदना जो आपने अभी मुझे बताई वह सुखद थी? अप्रिय थी? या सामान्य थी?
 - जब आप दयाभाव के क्षण को याद करते हैं तो और कौन सी संवेदनाएं महसूस करते हैं?
 - क्या कोई साझा करना चाहता है?
 - विकल्प के तौर पर, आप उन्हें दयाभाव चित्र के अलावा और भी चीज़ों के बारे में भी पूछ सकते हैं जो उन्हें खुश, सुरक्षित और अच्छा महसूस करवाती हैं।
 - “यदि आप दया चित्र के अलावा किसी और चीज़ के बारे में सोचना चाहते हैं, तो आप किसी इंसान, कोई जगह, कोई जानवर या किसी याद के बारे में सोच सकते हैं जो आपको अच्छा महसूस करवाती हो और साझा कीजिये।”

कुछ छात्रों को साझा करने की अनुमति दें और हर छात्र के साथ वही प्रक्रिया दोहरायें। यह संभव है कि जब एक छात्र सुखद संवेदनाएं अनुभव करता है और उन्हें साझा करता है, तो उसके शरीर में आराम की अनुभूति के सुस्पष्ट बदलाव दिखने भी लगें। बाकी के छात्र इस बदलाव पर गौर करें। वे यदि ऐसा करते हैं तो उन्हें अपने शारीरिक बदलावों के बारे में अपने अनुभव साझा करने की अनुमति दें।

जब एक बार अपने इस प्रक्रिया को दो या दो से अधिक बार दोहरा कर नमूना दिखा दिया हो, फिर आप बच्चों को 2-2 के जोड़े में बांटकर आपस में अपनी-अनुभूति साझा करने के लिए कह सकते हैं।

डी-ब्रीफ | 05 मिनट

- "हमने व्यक्तिगत संसाधन और संवेदनाओं के बारे में क्या खोजा?"
- जब हमने अपने व्यक्तिगत संसाधनों को देखा तब कैसी संवेदनाएं उत्पन्न हुईं?
- इन संवेदनाओं की अनुभूति आपको अपने शरीर में कहाँ-कहाँ हुई?
- क्या आपको लगता है कि भविष्य में हम अपने लिए और व्यक्तिगत संसाधन खोज पाएंगे?
- अब से जब भी आप अप्रिय महसूस कर रहे होंगे तो क्या आप अपने शरीर में बेहतर अनुभूति पाने के लिए व्यक्तिगत संसाधन इस्तेमाल कर पायेंगे?

अध्याय - 2

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण

अध्ययन अनुभव

3

सकारात्मक अनुभूतियों का खज़ाना तैयार करना

उद्देश्य

यह अध्ययन अनुभव पिछली गतिविधि को ही आगे बढ़ाते हुए छात्रों को अपने व्यक्तिगत संसाधनों से जुड़ी सकारात्मक अनुभूतियों का एक खज़ाना तैयार करने में मदद करेगा। व्यक्तिगत संसाधन ऐसी आंतरिक, बाहरी या काल्पनिक चीज़ें हैं जो हमारे शरीर में कुशल-क्षेम संबंधी संवेदनाएं उत्पन्न करती हैं। ये संवेदनाएं हर इंसान के लिए अनूठी या अलग-अलग होती हैं। किसी व्यक्तिगत संसाधन के बारे में सोचना शरीर में कल्याण की संवेदनाओं को उत्पन्न करता है। अक्सर ये संसाधन यदि एक से ज़्यादा हों तो

अच्छा रहता है क्योंकि हर परिस्थिति में हर समय एक ही संसाधन काम नहीं करता। जैसे उदाहरण के लिए कुछ संसाधन हमको थका हारा महसूस होने पर भी ऊर्जावान महसूस करवा सकते हैं, तो कुछ हमको अति उत्तेजना कि स्थिति में शांत भी कर सकते हैं। यह आवश्यक है कि हमेशा संसाधन का अभ्यास होने वाली अनुभूतियों की “निगरानी” के अभ्यास के साथ ही किया जाये क्योंकि यही वह निगरानी का कौशल है जो शारीरिक ज्ञान का निर्माण करता है।

सीखने के परिणाम :

छात्र :

- अपने व्यक्तिगत संसाधनों की सकारात्मक अनुभूतियों का खज़ाना तैयार कर पायेंगे, जिसका इस्तेमाल वे तनाव की स्थिति में भी खुद के चित्त को शांत रखने में कर सकते हैं।
- अपने शरीर को शांत चित्त मुद्रा में लाने के लिए व्यक्तिगत संसाधनों का उपयोग कैसे करें इसकी खोज कर पाएंगे।
- अपने शरीर में उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं को पहचानने और उसे समझने का कुशाग्र कौशल विकसित कर पायेंगे।

समय :

30 मिनट (यदि वैकल्पिक गतिविधि भी कि जाये तो 40 मिनट)

प्राथमिक मुख्य घटक :



वांछित सामग्री :

- अध्ययन 1 में बनाये गए दयाभाव के चित्रकारी
- 4"x6" के सफ़ेद या रंगीन कार्ड (यदि कार्ड ना हो तो इसी नाप के कटे हुए कागज़) और हर छात्र के लिए कलर पेन (स्केच पेन) या मार्कर।
- एक छोटा डिब्बा, या झोला, बटुआ, या एक बड़ा रंगीन लिफाफा, जो एक "खज़ाने" की तरह काम करेगा जिसमें हर छात्र अपने व्यक्तिगत संसाधनों के चित्र रखेगा।
- छोटे छोटे रंगीन पत्थरों, कंकड़ों या क्रिस्टल (स्फटिक) या ऐसे ही अन्य छोटी चीज़ों से भरा डिब्बा (वैकल्पिक)।
- खज़ाने को सजाने के लिए चित्रकारी के सामान (वैकल्पिक)।

चेक-इन। 4 मिनट

पिछले अध्ययन अनुभव वाले दया के चित्र हर छात्र में बांट दीजिये।

- “आरामदायक स्थिति में आने के लिए कुछ दिनों पहले किए गए दया के चित्रण का हम फिर से अवलोकन करते हैं।
- पूरे कमरे की ओर नज़र दौड़ाइए और देखिये कि क्या है जो सुखद या सामान्य रूप से आपका ध्यान आकर्षित कर रहा है। यह कोई चीज़ हो सकती है, कोई रंग, कोई पसंदीदा दोस्त या कुछ भी और।
- अब अपनी सजगता को अपने अन्दर ऐसी जगह में ले आइए जहां आपको सुखद या सामान्य लग रहा हो।
- अब अपने दया के क्षण या दया चित्र के बारे में सोचते हैं जो हमारा संसाधन भी है। [कुछ देर रुकें], अपने चित्र की ओर देखें और याद कीजिए कि आपने कौन से दया के क्षण या संसाधन को यहां चित्रित किया था।
- अब अपने शरीर को चेक-इन करते हैं। अन्दर क्या महसूस कर रहे हैं? क्या कोई सुखद या सामान्य संवेदना ढूंढ पा रहे हैं?
- जब आप इस दया के क्षण या संसाधन के बारे में सोचते हैं, तब आप शरीर में क्या घटता हुआ महसूस करते हैं? (यदि छात्र किन्ही सुखद या सामान्य संवेदनाओं को लेकर कोई अनुभूति महसूस कर रहे हैं तो उन्हें अपनी चेतना इन पर कुछ देर के लिए केन्द्रित करने को कहें। यदि वे कोई अप्रिय संवेदनाओं के बारे में अपनी अनुभूति बताते हैं तो उन्हें “बदलो और रुको” की रणनीति अपनाने को कहें। या फिर उन्हें तत्काल उपाय करने के लिए कहें।)
- जब हम ये कर रहे होते हैं तो हम हमारे शरीर के बारे में ज्ञान एकत्रित कर रहे हैं और यह जान रहे हैं कि कैसे इसे शांत करें और अच्छा महसूस करने में मदद करें।

अंतर्दृष्टि गतिविधि। 20 मिनट

अपने व्यक्तिगत संसाधनों का खजाना तैयार करना

रूपरेखा

इस गतिविधि में छात्र ये समझेंगे कि एक व्यक्तिगत संसाधन होता क्या है? कोई ऐसी चीज़ जो उनके लिए विशिष्ट है और उसकी कल्पना मात्र से अच्छा या बेहतर महसूस होने लगता है। वो अपने लिए व्यक्तिगत संसाधनों का एक सेट तैयार करेंगे। छात्र हर संसाधन को एक कागज़ के टुकड़े पर चित्रित करेंगे और उस कागज़ पर इसका नाम अंकित करेंगे। ये कागज़ के टुकड़े छोटे होने चाहिए जिससे उन्हें तह करके (मोड़कर) एक डब्बे में या लिफाफे में रखा जा सके, ये बच्चों के लिए किसी खज़ाने की तरह होगा। यदि आप और आपके छात्र चाहें तो इस खज़ाने को कुछ और नाम भी दे सकते हैं, “खज़ाना पिटारा”, “खज़ाना बटुआ”, “संसाधनों का बटुआ”, “औज़ार डिब्बा”, “औज़ार दानी” (आप डिब्बे की जगह छोटे कपड़े के बटुए/पाउच भी दे सकते हैं।) जैसे जैसे साल बीतता जायेगा छात्र अपने इस खज़ाने में और संसाधन जोड़ते जायेंगे या हो सकता है कुछ संसाधन निकाल भी लें और उसकी जगह दूसरे संसाधन डाल दें।

सामग्री/अंतर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- हम अपने शरीर को शांत और आरामदायक स्थिति में रखने के लिए बहुत तरह के संसाधन निर्माण करके उपयोग कर सकते हैं।
- जब भी हम अपनी पसंद की, या हमें आनंद देने वाली चीज़ों के बारे में या उन या हमें सुरक्षित महसूस करवाने वाली चीज़ों के बारे में सोचते हैं तो हमारा स्नायु तंत्र प्रतिक्रिया करता है।
- कुछ संसाधन कुछ स्थितियों में दूसरों की तुलना में ज़्यादा बेहतर काम करते हैं।

- अभ्यास के साथ संसाधन कौशल और बेहतर विकसित होता जाता है।

सामग्री

- 4" X 6" के सफ़ेद या रंगीन कार्ड (यदि कार्ड ना हो तो इसी नाप के कटे हुए कागज़) और हर छात्र के लिए कलर पेन (स्केच पेन) या मार्कर।
- एक छोटा डिब्बा, या पाउच/बटुआ, या एक बड़ा रंगीन लिफाफा, जो एक "खज़ाने की तिज़ोरी" की तरह काम करेगा जिसमें हर छात्र अपने व्यक्तिगत संसाधन के चित्र रखेगा।
- छोटे छोटे रंगीन पत्थरों, कंकड़ों या पारदर्शी पत्थर या कोई वस्तु या ऐसे ही किन्ही छोटी चीज़ों से भरा डिब्बा (वैकल्पिक)।
- खज़ाने की तिज़ोरी को सजाने के लिए चित्रकारी के सामान (वैकल्पिक)।

निर्देश

- छात्रों को बताएं कि आप एक खज़ाना का पिटारा तैयार करने जा रहे हैं और उन्हें संसाधन क्या होते हैं यह भी समझाएं।
- कुछ प्रश्न पूछें जिससे छात्र अपने संसाधनों के बारे में बता पायें।
- छात्रों को अपने संसाधनों को चित्रित करने और साझा करने का खूब सारा समय दें। साझा करने के लिए छात्र जोड़े में भी बैठ कर साझा कर सकते हैं या बड़े समूह में भी।

शिक्षण बिंदु

- इस अध्ययन अनुभव में जो ज़रूरी बात है वह यह है कि छात्र यह समझ पायें कि उनके लिए क्या है, जो व्यक्तिगत संसाधन के रूप में काम करेगा। मतलब, अपने जीवन में किसी चीज़ का मूल्य जान पाना,

कैसे वो संसाधन के रूप में आपको अच्छा और बेहतर महसूस करवा सकता है। हालांकि हम सबकी ज़िन्दगी में ये चीज़ें होती हैं (लोग, जगहें, गतिविधियां, यादें, आशाएं आदि) जो हमें अच्छा महसूस करवाती हैं, लेकिन हम अक्सर उनपर ध्यान नहीं देते। यह सोचकर कि ये तो यहीं हैं, कहीं जा थोड़े ही रही हैं। हम उनके विशेष मूल्य को पहचान ही नहीं पाते।

- और संसाधन जुटाने के लिए आप इस गतिविधि को कभी भी उपयोग में ले सकते हैं। आप छात्रों को अपने खज़ाने को सजाने और उसे अपना निजी रूप देने के लिए अलग से समय दे सकते हैं, जिससे वो व्यक्तिगत हो जाये। इस तरह ऐसा हो सकता है कि उनका खज़ाना खुद ही उनका एक व्यक्तिगत संसाधन बन सकती है। आप निम्नलिखित पूरक अंतर्दृष्टि गतिविधि (खज़ाना पत्थर) भी उपयोग में ले सकते हैं।
- टिप्पणी : व्यक्तिगत संसाधन बहुत साधारण सी चीज़ हो सकती है। ज़रूरी नहीं की – वह कोई अद्भुत और बेहद असाधारण चीज़ हो। व्यक्तिगत संसाधन हर व्यक्ति के लिए अनूठा/अलग होता है। एक इंसान के लिए वह जो होगा, ज़रूरी नहीं कि दूसरे के लिए भी वह वैसा ही हो। व्यक्तिगत संसाधन को विस्तार से समझाने के लिए शुरू में विभिन्न प्रकार के शब्द इस्तेमाल करें बजाय कि कोई एक तरह के शब्द जैसे "खुशी", "सुरक्षा", "आनंद" आदि। इससे छात्रों को समझने में आसानी होगी। वह इसके मायने बेहतर तरीके से समझ पाएंगे।

नमूना आलेख

- "आज हम एक खज़ाने का पिटारा तैयार करेंगे।
- यह किसके लिए? इसमें आपको कैसी चीज़ें मिलेंगी?
- इसमें हमको ऐसी चीज़ों के संकेत/चिन्ह मिलेंगे जो हमको खुशी की अनुभूति कराते हैं सुरक्षित महसूस

करवाते हैं, या फिर वे चीज़ें जिन्हें हम पसंद करते हैं।

- इन चीज़ों को हम व्यक्तिगत संसाधन कहते हैं। संसाधन वो चीज़ होती है जिसका हम उपयोग करते हैं। यह व्यक्तिगत इसलिए है क्योंकि यह हमारे अपने लिए विशेष है। ज़रूरी नहीं कि यह दूसरे लोगों के लिए भी विशेष हो।
- व्यक्तिगत संसाधन वे चीज़ें हैं जो हमको अच्छा, खुश और सुरक्षित होने की अनुभूति कराती हैं।
- ये वो चीज़ें हो सकती हैं जिन्हें करना हमें पसंद है। ये वो चीज़ें होती हैं जिन्हें करके हमें आराम मिलता है या आनंद आता है। ये वो लोग हो सकते हैं जिन्हें हम पसंद करते हैं। ये हमारे अपने बारे में कुछ चीज़ें भी हो सकती हैं – वो चीज़ें जिनपर हमें गर्व है या जिनसे हमें खुशी महसूस होती है।
- क्या कोई ऐसा इंसान है जिसे आप पसंद करते हैं जिन्हें याद करके आपको ज़्यादा खुशी और सुरक्षा की अनुभूति होती है?
- क्या कोई ऐसी जगह है जिसे आप पसंद करते हैं और जहां आप जाते हैं या उसके बारे में सोचते हैं तो आपको ज़्यादा खुश और सुरक्षित महसूस होता है?
- क्या ऐसी कोई चीज़ है, जो करने में आपको बहुत मज़ा आता है?
- ये सभी व्यक्तिगत संसाधन हैं। ये कुछ भी हो सकते हैं, जो आपको बेहतर या अच्छी अनुभूति कराते हैं भले ही उस वक्त आप अच्छा महसूस नहीं कर रहे हों।
- यह कोई ऐसी चीज़ भी हो सकती है जिसकी कल्पना करके हम खुश या अच्छा महसूस करने लगें।
- कुछ पल अपने लिए व्यक्तिगत संसाधन ढूँढते हैं। यह एक भी हो सकता है या दो और तीन भी हो सकते हैं।

- अब कुछ समय लेकर इन्हें चित्रित करते हैं।
- हर संसाधन के चित्र पर उसका नाम भी लिख देते हैं ताकि बाद में हमको याद रहे हमने क्या बनाया था।
- छात्रों को चित्र बनाने के लिए खूब सारा [पर्याप्त] समय दीजिये।
- अब हमने कुछ व्यक्तिगत संसाधन बना लिए हैं। इनमें हर एक संसाधन एक खज़ाने की तरह है। यह मूल्यवान है। खज़ाने की ही तरह। इसे हम बाद के लिए बचा के रखेंगे ताकि जब हमें ज़रूरत हो, हम इसे इस्तेमाल कर सकें।
- हम अपने संसाधन अपने खज़ाने के डिब्बे (या पिटारे) में रख सकते हैं, और इस पर हम अपना नाम लिख सकते हैं।
- चलिए हमने क्या क्या बनाया हम सबके साथ साझा करते हैं। कौन अपने संसाधनों में से कोई एक संसाधन के बारे में साझा करना चाहेगा? और क्यों यह आपके लिए संसाधन है?”

चिंतन अभ्यास। 07 मिनट

संसाधन और निगरानी का अभ्यास करना

रूपरेखा

इस चिंतन के अभ्यास में छात्र अपने व्यक्तिगत संसाधनों में से किसी एक को चुन कर उसके साथ एक क्षण बैठेंगे। वे देखेंगे कि क्या उन्हें अपने शरीर में किसी तरह की संवेदनाओं की अनुभूति हो रही है। उनके प्रति क्या वे सजग रह पा रहे हैं। क्या वे इस अनुभूति की पहचान सुखद, अप्रिय या सामान्य (बीच की) के रूप में कर पा रहे हैं?

शिक्षण बिंदु

- ध्यान दें, कि यदि कोई छात्र किसी तरह की अप्रिय संवेदना की अनुभूति कर रहा है तो उन्हें याद दिलाएं कि वे अपने शरीर के किसी ऐसे हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें या सजगता रखें जहां उन्हें बेहतर महसूस हो रहा हो या सिर्फ सामान्य (अप्रिय) महसूस हो रहा हो। यह कौशल "बदलो और रुको" कौशल कहलाता है। और याद रखें कि आप उन्हें यह सीखने समझने में मदद कर रहे हैं कि संवेदना होती क्या है, तो यदि वे इस तरह कहते हैं कि "मुझे अच्छा महसूस हो रहा है" या "बुरा लग रहा है" तो आप उनसे पूछिए, "यह अच्छा कैसे लग रहा है? क्या आप इस संवेदना की व्याख्या कर पायेंगे?" आप उनसे पिछले अध्ययन अनुभव में उनके साथ बनायीं गयी संवेदनाओं की सूची भी साझा कर सकते हैं।
- संसाधन पहचान एक कौशल है जो विकसित होने में समय लेगा। आपको यह सलाह दी जाती है कि आप इस गतिविधि को कई बार दोहरायें, जब तक कि छात्र अपने व्यक्तिगत संसाधनों के बारे में सोचकर सुखद संवेदनाओं का सीधा अनुभव इक्कट्टा ना कर लें। जब ऐसी समीक्षात्मक अन्तर्दृष्टि जन्म लेगी, तब फिर और आगे के अभ्यासों से एक सन्निहित समझ विकसित होगी कि कैसे उनका स्नायु तंत्र तनाव और उसके उलट कल्याण (कुशल-क्षेम) का अनुभव करता है।

नमूना आलेख

- "अब हम अपने शरीर में उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं पर ध्यान देंगे। (संवेदना क्या होती है, इसके बारे में दोहरायें, जहां ज़रूरत हो उदाहरण भी दें।)
- एक क्षण लें और अपने पसंदीदा संसाधन को चुनें।
- खुद एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं और अपने इस संसाधन का चित्र अपने सामने रखें।
- अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान भटक रहा है तो आप कोई ऐसी जगह चुनें जहां आप अपना ध्यान लगा पाएं और भटकाव कम हो।
- अब आप शांत चित्त मुद्रा में हो जाएं और संसाधनों पर गौर करें। इसके बारे में सोचें।
- जब हम अपने संसाधन पर गौर करते हैं या उसके बारे में सोच रहे होते हैं तो हमारे अन्दर क्या घट रहा होता है? क्या महसूस हो रहा है?
- क्या कोई सुखद संवेदनाएं महसूस हो रही हैं? यदि नहीं तो भी ठीक है कोई बात नहीं।
- यदि आपको कोई अप्रिय संवेदनाएं महसूस हो रही हैं, तो बस अपने शरीर का कोई ऐसा हिस्सा चुनें जहां आपको बेहतर महसूस हो रहा हो और वहां अपने ध्यान को स्थानांतरित कर लें। अब इस बेहतर अनुभूति वाली जगह पर रुकें।
- जब हमको यह सुखद या बस कुछ बीच का (सामान्य) संवेदना मिल जाए, तो हम वहीं कुछ देर रुक जाएं इस संवेदना को महसूस करें। [कुछ देर रुकें]
- यह ऐसा प्रतीत होता है जैसे हम अपने शरीर और उसकी संवेदनाओं को पढ़ रहे हों। हम इसको निगरानी या ट्रेकिंग कौशल कहते हैं। निगरानी (ट्रेकिंग) मतलब किसी चीज़ पर निकट दृष्टी बनाये रखना, उसका पीछा करना। जब हम अपने शरीर में संवेदनाओं पर गौर करते हैं और उनपर अपनी चेतना रखते हैं या उनके प्रति सजग रहते हैं, तो हम निगरानी (ट्रेकिंग) कौशल विकसित कर रहे होते हैं।
- क्या कोई साझा करना चाहेगा कोई संवेदना जो वे अपने शरीर में नोटिस कर पा रहे हैं?
- जब आप इन संवेदनाओं के प्रति सजग रहते हैं तो कैसा महसूस होता है?"

डी-बीफ | 03 मिनट

- [यह आप पिछली गतिविधि और अगली वैकल्पिक गतिविधि दोनों के बाद कर सकते हैं, इसमें दिए प्रश्न दोनों के लिए हैं।]
- “हमने सकारात्मक अनुभूतियों का जो खज़ाना तैयार किया है वह आपके उपयोग के लिए है। जब भी आप सुरक्षित, स्थिर और शांतिपूर्ण महसूस करना चाहें, आप इसकी मदद ले सकते हैं। जब भी आपको स्थिर होने के लिए मदद की ज़रूरत हो, आप कुछ क्षणों के लिए अपने संसाधन या पत्थर को शांति से छुएं, और ऐसी कोई चीज़ के बारे में सोचें जिसके लिए आप आभारी (शुक्रगुज़ार) हैं, या अपने संसाधनों के चित्रों को देखें।
- जब हमने अपने व्यक्तिगत संसाधनों को देखा तब कैसी संवेदनाएं उत्पन्न हुईं?
- क्या आपको लगता है कि भविष्य में हम और ज़्यादा व्यक्तिगत संसाधनों को अपने लिए इकट्ठा कर पाएंगे?
- आप अपने खज़ाने का पिटारा कब इस्तेमाल करना चाहेंगे?”

वैकल्पिक अंतर्दृष्टि गतिविधि | 10 मिनट

संसाधन का पत्थर

रूपरेखा

यह एक वैकल्पिक पूरक अंतर्दृष्टि गतिविधि है, जो खज़ाने वाली गतिविधि के साथ ही की जा सकती है। आपके पास शायद दोनों गतिविधियों को एक सत्र में करने का समय ना हो, तो आप इस वैकल्पिक गतिविधि को बाद में कभी भी कर सकते हैं। इस गतिविधि में आप छात्रों को एक गोला बनाने के लिए कहें और एक बैग अथवा बॉक्स में से एक छोटा पत्थर या क्रिस्टल या कोई एक चीज़ चुनने को कहें।

फिर वे कुछ ऐसा याद करें, जिसके लिए वो आभारी हों, और यह पत्थर उस याद को चिन्हित करता रहे कि उसका प्रतिनिधित्व करता है। अब छात्र इस पत्थर को अपने खज़ाने में डालेंगे।

आवश्यक सामग्री

- हर छात्र के लिए, एक छोटा पत्थर, क्रिस्टल या कोई और छोटी चीज़; और सभी के अपने-अपने खज़ाने।

निर्देश

- छात्रों को अपने साथ एक गोले में बैठने के लिए बुलाइए।
- हर छात्र को एक छोटा क्रिस्टल, पत्थर या कोई छोटी चीज़ दे दीजिये, या उन्हें एक बॉक्स/बैग में से एक – एक चीज़ उठाने के लिए आमंत्रित कीजिये। उन्हीं को चुनने दें।
- संसाधन का अभ्यास करने के लिए छात्रों को नीचे दिए गए आलेख का उपयोग कर निर्देशित करें।

नमूना आलेख

- “यह आपके यह आपके पिटारे के लिए एक विशेष खज़ाना है।
- यह एक पत्थर (या क्रिस्टल) है, जो आपको शांत, स्थिर और सुरक्षित रहने के लिए याद दिलाने में मदद करेगा। हम इसे एक संसाधन पत्थर कहेंगे, क्योंकि यह हमें इस संसाधन को याद रखने में मदद करेगा।
- लेकिन वो ऐसा कर पाए, उसके लिए हमें कुछ अभ्यास करने होंगे।
- एक क्षण ऐसी किसी चीज़ के बारे में सोचिये जिसके लिए आप धन्यवाद देना चाहेंगे, जिसके लिए आप शुक्रगुज़ार हैं।

- ये आपके व्यक्तिगत संसाधन में से हो सकती हैं, या कोई नयी चीज़ भी हो सकती है।
- हम छोटी –छोटी चीज़ों के प्रति भी आभारी हो सकते हैं। जैसे कोई व्यक्ति आपको देखकर मुस्कुराया, या बड़ी चीज़ें, जैसे आपकी जिन्दगी के विशेष लोग।
- एक क्षण के लिए कोई चीज़ जिसके लिए आप शुक्रगुजार हो उसके बारे में सोचें, कोई जगह, कोई इंसान, कोई चीज़, या कुछ अलग।
- यह आपकी जिन्दगी का कोई बड़ा/बूढ़ा हो सकता है, कोई पालतू जानवर, कोई पसंदीदा खेल की जगह (गार्डन)। कुछ भी हो, इसका चित्र अपने दिमाग में आने दें।
- जब इस चीज़ के बारे में सोच रहे हों, तो अपने पत्थर यानी संसाधन को छुएं। उसे कुछ धीरे से दबाएं, या उंगलियों से उसे मसल भी सकते हैं।
- जब आप अपना पत्थर पकड़ कर वो याद कर रहे हैं जिसके लिए आप आभारी हैं, तब अपने अन्दर कैसी संवेदनाएं अनुभव कर रहे हैं उनपर ध्यान दीजिये।
- अब हम एक गोले में बैठकर सब लोग साझा करेंगे कि हम किस चीज़ के लिए आभारी हैं।
- मैं शुरुआत करती हूं। : "मैं आभारी हूं। ... (जो पेड़-पौधे, जो मैं बहार देखती हूं, घर जाते हुए जो सैर मैं करती हूं मेरे अच्छे दोस्त, मेरी बिल्ली।)" गोले में एक – एक करके सबको साझा करने का मौका दें। यदि कोई तैयार नहीं है या तुरंत साझा नहीं करना चाहता तो वह पास बोलकर आगे वाले को साझा करने का मौका दे सकता है।
- "अब जब हमने हमारे लिए विशेष चीज़ के प्रति अपना धन्यवाद व्यक्त कर दिया है, ऐसे में आप अपने अन्दर कैसा महसूस कर रहे हैं उस पर ध्यान दीजिये।
- क्या कोई अपने अन्दर किसी तरह की संवेदनाएं महसूस कर रहा है?
- अब आप अपने स्थान पर जाएं अपनी टेबल पर रखी अपनी तिज़ोरी में वह पत्थर रख दें।
- हम एक पर्ची पर कुछ लिखकर भी अपनी तिज़ोरी में रख सकते हैं, ताकि हमें याद रहे कि हम किसके प्रति आभारी हैं/ किसी का धन्यवाद देना चाहते हैं।"

अध्याय - 2

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण

अध्ययन अनुभव

4

ग्राउंडिंग या स्थापन

उद्देश्य

इस अध्ययन अनुभव का उद्देश्य है ग्राउंडिंग कौशल क्या है इसकी खोज करना और इसे कैसे हम अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के क्षेत्र/ या ओके क्षेत्र में वापस आने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। ग्राउंडिंग का मतलब, हमारा शरीर जिस भी भौतिक वस्तु से संपर्क में आ रहा है, या उसे स्पर्श कर रहा है, उस पर ध्यान देना। ग्राउंडिंग हमेशा ट्रेकिंग "निगरानी" कौशल (यानि अपनी संवेदनाओं पर नज़र) के साथ संपन्न होती है।

क्योंकि ये दोनों मिलकर शारीरिक ज्ञान या जानकारी को विकसित करते हैं। ग्राउंडिंग करने के कई सारे तरीके हैं और हर छात्र वो तरीके ढूँढ ही लेगा जो उसके लिए सबसे बेहतर हैं। हम आपको सलाह देते हैं कि आप इस अध्ययन अनुभव में दी गयी गतिविधियों को कई बार दोहरायें।

सीखने के परिणाम :

छात्र :

- जब हम हमारे शरीर को कुछ विशेष तरीकों से हिलाते हैं तब हमको कैसा महसूस होता है इस बारे में अपनी जागरूकता बढ़ा पायेंगे।
- अलग अलग मुद्राओं में ग्राउंडिंग करने के अभ्यास में निपुणता हासिल कर पाएंगे।
- कोई चीज़ पकड़कर ग्राउंडिंग करने के अभ्यास में महारथ हासिल कर पायेंगे।

प्राथमिक मुख्य घटक :



वांछित सामग्री :

- छात्रों के खजाने का पिटारा
- छात्रों को पकड़ के रखने के लिए चीज़, जैसे सॉफ्ट टॉयज, भरे हुए खिलौने जैसे गुब्बे-गुड़िया, पहनने के सामन, कपड़े, गले का पेंदंत, घड़ी, खिलौना (यदि आप चाहें, या आपके लिए ये सामान जुटाने में दिक्कत हो तो, आप छात्रों को पहले से वो सब चीज़ें लाने के लिए कह दें जो उन्हें लगता है इस गतिविधि में इस्तेमाल करने में उन्हें मज़ा आएगा।)

समय :

30 मिनट

(यदि वैकल्पिक गतिविधि भी कि जाये तो 40 मिनट)

चेक-इन। 4 मिनट

- “चलिए हम सब अपने अपने खज़ाने को निकालते हैं और देखते हैं क्या उसमें ऐसा कुछ है जो हम इस्तेमाल करना चाहते हैं।
- अपने व्यक्तिगत संसाधनों में से कोई एक निकालें और उसे अपने हाथों में पकड़ें, या अपने सामने रखें।
- या तो अपनी आंखें उस चीज़ पर टिकाएं या आंखें बंद करके उस चीज़ को अपने हाथों द्वारा महसूस करें।
- अपनी चुनी हुई चीज़ पर अपना ध्यान लाने के लिए कुछ समय लें। – कुछ देर रुकें, जब आप ऐसा कर रहे हैं तो अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं पर नज़र रखें। आपको गर्माहट या ठंडक लग सकती है, भारीपन, या हल्कापन लग सकता है, शायद कुछ झनझनाहट, शायद आप अपनी सांसों पे गौर करने लगें। यदि आप कोई संवेदनाएं महसूस ना कर पायें तो कोई बात नहीं बस यह ध्यान दें कि आपको कोई संवेदनाएं महसूस नहीं हो रही। आप फिर भी बस अपनी वस्तु के साथ बैठकर आनंद ले सकते हैं।”

अंतर्दृष्टि गतिविधि #1। 12 मिनट

अपनी प्राकृतिक स्थिति (जैसे भी आराम से कोई खड़ा होता है या बैठता है/ मुद्रा/ आसन) के साथ ग्राउंडिंग ‘

रूपरेखा

इस गतिविधि में छात्र ग्राउंडिंग कौशल का अभ्यास करेंगे विभिन्न मुद्राओं / अवस्थितियों को आजमा कर देखेंगे कि कौन सी मुद्राओं/अवस्थिति में उनके शरीर को सबसे ज़्यादा कल्याणकारी महसूस हो रहा है।

सामग्री/अंतर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- हमारे शरीर के किसी अंग का किसी भौतिक वस्तु या सतह से स्पर्श होने पर हमारा स्नायु तंत्र प्रतिक्रिया देता है।
- जब हम ग्राउंडिंग क्रिया के दौरान, शरीर की सुखद या सामान्य संवेदनाओं पर नज़र रखते हैं उससे हमारे शरीर को आराम प्राप्त होता है।
- हम सबकी एक अलग विशेष ग्राउंडिंग तकनीक होती है जिससे हमें आराम प्राप्त होता है जो हमारे लिए काम करती है।
- ग्राउंडिंग के निरंतर अभ्यास से यह समय के साथ और आसान और कारगर होती जायेगी।

आवश्यक सामग्री :

कुछ नहीं

निर्देश

- आपको अपनी कक्षा में ऐसे जगह बनानी होगी कि आपके छात्र एक टेबल पर धक्का लगा पायें, और एक दीवार को धक्का लगा पायें और उससे टेका लगा के/या सट के खड़े हो सकें।
- नीचे दिए गए आलेख (स्क्रिप्ट) को अपने छात्रों से प्राकृतिक स्थिति में रहकर ग्राउंडिंग करवाने के लिए निर्देशित करने के लिए और निगरानी क्रिया के लिए इस्तेमाल करें।
- उन्हें समझाएं कि अब हम एक नया कौशल सीखने जा रहे हैं जिसे “ग्राउंडिंग” या “स्थापन” कहते हैं। यह हमारे शरीर को बेहतर, ज़्यादा सुरक्षित और ज़्यादा स्थिर व संतुलित महसूस करने में मदद करेगा।

(तो उस मायने में तो यह संसाधन क्रिया जैसा हो गया, लेकिन यहां हम किसी संसाधन के बारे में सोचने की जगह, इसमें आपको अपने शरीर को हिलाना होगा जब तक वह सबसे ज़्यादा आरामदायक स्थिति में ना आ जाये।

- अपने छात्रों को विभिन्न शारीरिक मुद्राओं में रहने का निर्देश दें (खड़े होना, बैठना, अपनी टेबल से सट के बैठना, टेबल पर सर टिका के बैठना, दीवार के सहारे खड़े होना, दीवार से सट कर खड़े होना), हर मुद्रा के निर्देश के बाद थोड़ा सा रुकें, उन्हें समय दें ताकि वो अपनी संवेदनाओं पर निगरानी रख पायें, और उन्हें साझा करने दें कि उन्होंने क्या संवेदनाएं महसूस की हैं (यदि की हैं तो)।
- अब इस गतिविधि की समाप्ति कीजिये लेकिन उससे पहले छात्रों से कहें कि वे उस शारीरिक मुद्रा में बैठें जिसमें वो सबसे ज़्यादा आरामदायक होते हैं। वह मुद्रा जो उनकी ऐसी मुद्रा है, जिसे अनजाने में भी वह अपने आप वैसे ही रहते हैं। यहाँ ध्यान दें कि यह वह मुद्रा भी है जिसमें उनका शरीर सबसे बेहतर महसूस करता है।

शिक्षण बिंदु

- क्योंकि हमारा स्नायु तंत्र हमारे शरीर की मुद्रा का और शरीर किस वस्तु से संपर्क में है, किसे स्पर्श कर रहा है, उसका निरीक्षण करता रहता है (इसमें शामिल हैं, हमें क्या सहारा दे रहा है फर्श, दरी, बिस्तर, या कुर्सी) सिर्फ हमारी मुद्रा बदल लेने से हमारा स्नायु तंत्र अपने आपको ज़्यादा बेहतर तरीके से विनियमित कर पाता है। संवेदनाओं पर निगरानी रखने से यह अनुभव और गहरा होता जाता है, और हमारा शारीरिक ज्ञान बढ़ता है।

- यदि आप चाहें तो आप और शारीरिक आसन/ या मुद्राएं शामिल कर सकते हैं। जैसे कोई लेटना चाहे या दीवार पर अपनी कमर पीठ टिकाकर बैठना चाहे। हाथों की भी विभिन्न मुद्राएं शामिल हो सकती हैं, जैसे हाथ जोड़ना। याद रखें ये सब करते समय आप उनको निगरानी क्रिया साथ ही करने के लिए याद दिलवाते रहें, ताकि वे अपने शरीर की संवेदनाओं पर नज़र रखें और उन्हें पता चले कि उनके लिए कौन सी मुद्रा सबसे ज़्यादा मददगार है।

नमूना आलेख

- “ग्राउंडिंग” के कौशल का अभ्यास करने के लिए हम किसी वस्तु को छूने पर होने वाली अनुभूति का उपयोग करते हैं।
- हम एक छोटा सा प्रयोग करते हैं – देखते हैं कि हमारा शरीर क्या कर रहा है और उसके हिसाब से क्या हम कुछ अलग महसूस करते हैं? याद रखिये कि हम सबके स्नायु तंत्र अलग-अलग हैं और जो चीज़ आपको सुखद लग सकती है वो दूसरों को अप्रिय लग सकती है। क्योंकि अब हम सब यहां बैठे हैं। बैठने से हमारे शरीर में जो भी संवेदनाएं हो रही हैं उन्हें महसूस करते हैं। आप अपने बैठने की मुद्रा बदल भी सकते हैं। जिसमें आप सबसे ज़्यादा आरामदायक महसूस करें उस मुद्रा में बैठें। अब हम अपनी संवेदनाओं पर निगरानी रखते हैं। उन पर नज़र रखके, उनके प्रति सजग रहकर। [कुछ देर रुकें]
- अब हम सब खड़े हो जाते हैं। ऐसे खड़े हों जो आपके लिए सबसे ज़्यादा आरामदायक स्थिति हो।
- आप में से कौन अपने अनुभव साझा करना चाहेगा? आपके छात्र क्या महसूस कर रहे हैं उसके बारे में उन्हें बोलने का मौका दें।

- यदि आपको खड़े रहकर ज्यादा अच्छा लग रहा है तो अपना हाथ उठाएँ। यदि बैठकर आपको ज्यादा अच्छा लगा तो अब आप हाथ उठाएँ।
- अरे! यह तो मज़ेदार है। है ना? निगरानी कौशल से हमको मदद मिली की कौन सी शारीरिक स्थिति में हम बेहतर महसूस करते हैं और यह भी कि हम सबके लिए अलग अलग स्थिति बेहतर होती है।
- यहां हम जो भी कर रहे हैं उसे हम "ग्राउंडिंग" कहते हैं।
- हम अपने शरीर को और ज्यादा सुरक्षित, मज़बूत, निश्चित और खुश रखने के लिए ग्राउंडिंग का उपयोग करते हैं।
- ऐसा इसलिए क्योंकि हमारा स्नायु तंत्र हमेशा सजग होता है कि हमारे शरीर की क्या स्थिति/मुद्रा है और उससे क्या स्पर्श कर रहा है। वह महसूस कर लेता है (अपनी इन्द्रियों द्वारा) कि हमारी स्थिति क्या है। किस मुद्रा में हम हैं और उसकी प्रतिक्रिया कैसी होती है। वह बहुत बेहतर महसूस कर सकता है या बहुत खराब। यह निर्भर करेगा कि हम कैसे खड़े हैं, या क्या छू रहे हैं।
- अब क्योंकि, हम अपनी संवेदनाओं पर नज़र रखे हुए हैं, तो हम देख पा रहे हैं कि जैसे – जैसे हम अपने शरीर की स्थिति बदलते हैं, हमारी संवेदनाएं भी बदलती हैं।
- कई बार अपने बैठने की या खड़े रहने की स्थिति (मुद्रा) बदलकर हम बेहतर महसूस कर सकते हैं।
- चलिए कुछ अलग करके देखते हैं। अपने हाथों से अपनी टेबल पे ज़ोर लगाते हैं। बहुत तेज़ी से या दम लगा के नहीं करना है। और नज़र रखते हैं कि हमारे अन्दर कैसी संवेदनाएं हो रही हैं? [कुछ देर रुकें]

(यदि आपके छात्र अपनी टेबल से दूर एक गोले में बैठे हैं, तो वे अपने हाथों से ज़मीन पे धक्का लगा के/ ज़ोर लगा के खुद को ऊपर उठा सकते हैं, जहां उनका हाथ स्पर्श कर रहा है उसे महसूस करते हुए और अपने हाथों पे लगने वाले ज़ोर को महसूस करते हुए।)

- अपने अन्दर कैसी संवेदनाएं महसूस कर रहे हैं? छात्रों को बताने का मौका दें उन्हें सबके साथ साझा करने दें।
- चलिए अब कुछ और नया करके देखते हैं। अब अपने हाथों से एक दीवार पर ज़ोर लगाते हैं (दीवार को धक्का देते हैं)। और जब हम ऐसा कर रहे हैं तो "निगरानी" भी करते रहते हैं। नज़र रखते हैं कि हमारे शरीर में कैसी संवेदनाएं हो रही हैं जब हम ऐसे धक्का लगा रहे हैं और ये संवेदनाएं हमको हमारे शरीर में कहां महसूस हो रही हैं? कुछ देर रुकें।
- आप क्या संवेदनाएं महसूस कर रहे हैं? छात्रों को सबसे साझा करने दें। ये सुखद हैं, अप्रिय हैं, या सामान्य हैं?
- अब चलिए, एक दीवार के सहारे अपनी पीठ टिका के खड़े होते हैं। और साथ में निगरानी भी करते हैं कि हमारे अन्दर क्या संवेदनाएं हो रही हैं। कुछ देर रुकें।
- अभी आप किस प्रकार की संवेदनाएं महसूस कर रहे हैं? छात्रों को साझा करने दें। क्या वे सुखद हैं, अप्रिय हैं या सामान्य हैं।
- अगर आपको इस तरह अपने हाथों से दीवार को धक्का देना अच्छा लगा तो हाथ उठाएँ। यदि आपको दीवार के सहारे अपनी पीठ टिका के खड़े होना अच्छा लगा तो अपना हाथ उठाएँ। यदि आपको अपनी टेबल या कुर्सी या ज़मीन पर ज़ोर लगा के उठना अच्छा लगा तो अपना हाथ उठाइए।

- अब हम सब वो करेंगे जिसे कर के हमें सबसे अच्छा लगा। अगर आपको बैठना अच्छा लगा तो आप बैठें। यदि खड़े होना अच्छा लगा, आप खड़े हो जाएं, टेबल पर ज़ोर लगाना अच्छा लगा तो वैसा करें। दीवार के सहारे खड़े होना अच्छा लगा तो वो करें या दीवार को धक्का लगाना अच्छा लगा तो वो करें। हम सभी वह करें जो हमें सबसे अच्छा लगा।
- अब चलिए अपने शरीर के अन्दर की संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए उनकी निगरानी करते हैं। आप चाहें तो अपनी आंखें बंद कर लें ताकि आप इन संवेदनाओं को महसूस कर पायें।
- आपने क्या नोटिस किया? क्या हम सबको एक ही तरह की चीज़ें पसंद हैं?
- क्या आपको वो चीज़/ वो स्थिति/आसन/मुद्रा मिली जिससे आपको बेहतर महसूस होता है?
- जब हम ये करते हैं, तो हम यह सीखते हैं कि हमें सबसे अच्छा क्या लगता है? हम यह ग्राउंडिंग का अभ्यास करके अपने शरीर को शांत रख पाते हैं तब जब वह आराम की स्थिति में ना हो।"

अंतर्दृष्टि गतिविधि #2। 10 मिनट

किसी वस्तु के साथ ग्राउंडिंग*

रूपरेखा

इस गतिविधि में आप अपने छात्रों को उनके मन की कोई भी वस्तु चुनने को कहें। (आपने जो वस्तुएं इकट्ठी की हैं उसमे से, या अगर ऐसा नहीं है तो उन्हें अपनी पसंद की वस्तु लाने को कहें)। फिर वे इन वस्तुओं में से कुछ वस्तुएं पकड़ कर इस अभ्यास को करके देखेंगे और नोटिस करेंगे कि जब वे यह अभ्यास करते हैं तो उनके शरीर में किस प्रकार की संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं।

सामग्री/अंतर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- हमारा स्नायु तंत्र प्रतिक्रिया देता है जब हमारा शरीर किसी भी वस्तु या सतह के संपर्क में आता है या फिर उसे स्पर्श करता है।
- ग्राउंडिंग करते समय जब हम अपनी सजगता सुखद या सामान्य संवेदनाओं पर ले जाते हैं तो इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है और वह, आरामदायक स्थिति में पहुंच जाता है।
- हम सबकी एक अलग और विशेष ग्राउंडिंग तकनीक होती है जो हमारे लिए सबसे बेहतर काम करती है।
- ग्राउंडिंग का जितना ज़्यादा अभ्यास हम करते जायेंगे, वह हमारे लिए उतना आसान होता जाएगा और समय के साथ उतना ही प्रभावी होता जाएगा।

आवश्यक सामग्री

छात्रों को पकड़ के रखने के लिए चीज़, जैसे सॉफ्ट टॉयज, भरे हुए खिलोने जैसे गुड्डे-गुड़िया, पहनने के सामान, कपड़े, गले का पेंदंत, घड़ी, खिलौना (यदि आप चाहें, या आपके लिए ये सामान जुटाने में दिक्कत हो तो, आप छात्रों को पहले से वो सब चीज़ें लाने के लिए कह दें जो उन्हें लगता है इस गतिविधि में इस्तेमाल करने में उन्हें मज़ा आएगा।)

निर्देश

- छात्रों को एक वस्तु को पकड़ के ग्राउंडिंग और ट्रेकिंग (निगरानी) का अभ्यास पहली बार करवाते समय निर्देश देने के लिए यह नीचे दी गयी स्क्रिप्ट (आलेख) का उपयोग करें।

शिक्षण बिंदु

- ग्राउंडिंग का मतलब हमारे शरीर का किसी भी वस्तु से भौतिक संपर्क / स्पर्श। इसमें जमीन शामिल है, कुर्सी या दीवार शामिल है जो भी हमारे शरीर के संपर्क में है, जैसा कि पिछली गतिविधि में था। या इसमें हम किसी वस्तु को पकड़ के भी ये अभ्यास कर सकते हैं। यदि हम किसी वस्तु को पकड़ के होने वाली संवेदनाओं में आनंद महसूस कर सकते हैं, तो उन संवेदनाओं पर अपना ध्यान केन्द्रित करके हम अपने शरीर को आराम की स्थिति में ला सकते हैं।
- आप बहुत सी वस्तुएं जैसे सॉफ्ट टॉयज, या अच्छी बनावट वाली वस्तुएं या कुछ सख्त वस्तुएं जैसे लकड़ी या पत्थर इकट्ठा कर सकते हैं। छात्र पिछले अध्ययन अनुभव के अपने संसाधन पत्थर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि आपके पास छात्रों के लिए भरपूर वस्तुएं नहीं हैं, तो आप इस गतिविधि को करवाने से पहले उन्हीं से कह सकते हैं कि वे घर से कुछ वस्तुएं लेकर आएं।

नमूना आलेख

- "हम कुछ वस्तुओं को हाथ में पकड़कर या सिर्फ स्पर्श करके भी ग्राउंडिंग का अभ्यास कर सकते हैं।"
- यहां कुछ चीजें दी गयी हैं, ग्राउंडिंग का अभ्यास करने के लिए। आप सब इसमें से अपनी पसंद की चीजें उठा सकते हैं, जिन्हें पकड़कर आपको मज़ा आयेगा।
- अब बैठ जाते हैं और अपनी वस्तु को पकड़ लेते हैं। आप इसे अपने हाथों द्वारा महसूस कर सकते हैं या फिर अपनी गोद में रख सकते हैं।
- कैसा महसूस हो रहा है, नोटिस करें।
- क्या कोई अपनी वस्तु के बारे में बताना चाहेगा, संवेदनाओं की शब्दावली का इस्तेमाल करते हुए? यह कैसा महसूस हो रहा है?

- चलिए अब हम निगरानी (ट्रेकिंग) करते हैं। इस वस्तु को पकड़े हुए हम नज़र रखते हैं यदि हमारे शरीर में कोई संवेदनाएं हो रही हैं। कुछ देर रुकें।
- आपने क्या नोटिस किया? अपने शरीर में ये कहाँ नोटिस किया?
- चलिए फिर से कुछ देर शांत होकर फिर से निगरानी करते हैं। कुछ देर रुकें।
- इस बार क्या नोटिस किया?
- क्या कोई अपनी वस्तु को बदलना चाहेगा? (जिन छात्रों को अपनी पिछली वस्तु ज़्यादा पसंद नहीं आई उनको दूसरी वस्तु उठाने दें और फिर यह अभ्यास दोहरायें।)
- यह भी ग्राउंडिंग ही है।"

जब आप यह अभ्यास कई बार दोहरा लें, तो आपको पता लगेगा कि छात्र कोई एक विशेष वस्तु को पसंद कर रहे हैं और उसी के साथ ग्राउंडिंग का अभ्यास करना चाहते हैं। यदि ऐसा है, तो आप चाहें तो इन वस्तुओं को कक्षा में छोड़ सकते हैं जिससे छात्र जब भी चाहें इनके साथ ग्राउंडिंग का अभ्यास कर सकते हैं जब भी उन्हें ज़रूरत महसूस हो।

वैकल्पिक अंतर्दृष्टि गतिविधि #2

10 मिनट

अपने शरीर के किसी अंग के साथ ग्राउंडिंग

रूपरेखा

छात्र कैसे ग्राउंडिंग को विभिन्न नए नए तरीकों से उपयोग में ले सकते हैं यह गतिविधि उसी का विस्तार रूप है। यहां वे खड़े होकर या बैठकर, दीवार से टिककर, टेबल का सहारा लेकर या अपने पंजों और हथेलियों के प्रति सचेत/जागरूक होकर ऐसा करेंगे।

जैसा कि हम अभी तक करते आये हैं और जो बहुत महत्वपूर्ण है कि ग्राउंडिंग और निगरानी(संवेदनाओं पे नज़र) दोनों का अभ्यास साथ-साथ करते हैं। यहां भी हम वैसा ही करेंगे।

नमूना आलेख

- “हम अपने शरीर के किसी अंग जो किसी सतह को छू रहा हो, उसके प्रति सचेत रहकर ग्राउंडिंग कर सकते हैं।
- अपने हाथ किसी टेबल पर, या दीवार पर या फर्श पर रखकर ऐसा करने की कोशिश करते हैं।
- अपने पैरों के पंजों पर ध्यान केन्द्रित करते हैं। कैसे वे फर्श या ज़मीन पर रखे हैं।
- अब निगरानी करते हैं और अपने शरीर की संवेदनाओं पर नज़र रखते हैं।
- कुछ क्षणों के लिए शांत होते हैं और यदि कोई संवेदनाएं हो रही हैं उनपर नज़र रखते हैं उन्हें नोट करते हैं। कुछ देर रुकें।
- आपने क्या नोटिस किया? अपने शरीर में यह कहाँ नोटिस किया?
- अब फिर से शांत होते हैं और कुछ देर और निगरानी करते हैं। कुछ देर रुकें।
- इस बार क्या नोटिस किया?
- क्या आपको अपने पंजों, या अपने हाथों, या दोनों के प्रति सजग होना अच्छा लगा?
- यह भी ग्राउंडिंग है।”

डी-ब्रीफ | 04 मिनट

- हमने साथ में कुछ समय बिताया ग्राउंडिंग के विभिन्न तरीके अपनाकर उन्हें करके, और अपने शरीर में संवेदनाओं को महसूस करके। आपको इन सभी तरीकों में से सबसे बेहतरीन कौन सा लगा (जिसने आपको सुखद या सामान्य संवेदनाएं दी हों)? कौन से तरीके आपके लिए प्रभावी नहीं हुए?
- क्या किसी को ऐसी संवेदना याद है जो उन्होंने महसूस की हो या किसी और के मुंह से सुनी हो जब कोई और अपनी संवेदनाएं साझा कर रहा था?
- आपको क्या लगता है कि आपको ग्राउंडिंग कब इस्तेमाल करनी चाहिए?”

अध्याय - 2

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण

अध्ययन अनुभव

5

निखिल और उसका प्रतिरोध शक्ति क्षेत्र

उद्देश्य

इस अध्ययन अनुभव का उद्देश्य, छात्रों को प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) की अवधारणा से अवगत करवाना है, जिसे आप ओके क्षेत्र या कल्याण या कुशल-क्षेम का क्षेत्र भी कह सकते हैं। यहां आप छात्रों की समझ बनाने के लिए कठ-पुतली (पपेट) और चार्ट का इस्तेमाल करेंगे। प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) उस स्थिति को कहते हैं, जब हमारा मन मस्तिष्क और शरीर कल्याण और कुशल मंगल की स्थिति में होता है। जब हम अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) में होते हैं तो हम अपने दिन भर के तनाव को अच्छी तरह सम्भाल लेते हैं और अपनी सबसे बेहतर क्षमता से सोची-समझी प्रतिक्रिया देते हैं। तनाव हमको हमारे प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट

जोन) से बाहर धकेल देता है, या तो उच्च क्षेत्र में या निम्न क्षेत्र में। जब हम उच्च क्षेत्र में जाकर फंस जाते हैं तो हम उत्सुक, उत्तेजित, व्यथित, बेचैन, गुस्सा और, तनाव आदि महसूस करते हैं। हमारा शरीर बिलकुल अनियंत्रित हो जाता है और इसी कारण हम कहीं ध्यान एकत्रित नहीं कर पाते, कोई नयी जानकारी नहीं सीख पाते और ना ही कोई अच्छा निर्णय ले पाते हैं। और जब हम निम्न क्षेत्र में फंस जाते हैं, तब हम थका हुआ, कम ऊर्जावान, हमारी पसंदीदा चीजों के लिए भी ढीला-ढाला, प्रेरणारहित और आत्मविश्वास रहित महसूस करते हैं और यहां भी परेशानियों का हल निकलना, कुछ नया सीखना, या अपने पसंद के निर्णय लेना उतना ही कठिन होता है।

सीखने के परिणाम :

छात्र :

- अपने तीन क्षेत्रों के बारे में जानेंगे।
- ट्रेकिंग यानि निगरानी के द्वारा किसी भी नियत समय पर वे किस क्षेत्र में हैं उसे पहचानने का कौशल विकसित करेंगे।
- संसाधन और ग्राउंडिंग कौशल द्वारा अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) में वापस पहुंचने का कौशल विकसित करेंगे।

समय :

30 मिनट

प्राथमिक मुख्य घटक :



स्व-नियमन

वांछित सामग्री :

- यह तीन क्षेत्र बनाने के लिए या तो बोर्ड या कोई चार्ट पेपर
- कलर के पेन, संवेदना शब्द के प्रतीक रूप में
- एक हाथ का पुतला/पपेट (आप कोई छोटा कपड़े या कागज़ का खिलौना, जानवर या सॉफ्ट टॉय भी ले सकते हैं)

चेक-इन। 04 मिनट

- "अपने शरीर के अन्दर होने वाली संवेदनाओं के प्रति कुछ देर सजग रहना है आपको। ऐसा करके आप यह जांच सकेंगे कि आपके पास अभी कितनी ऊर्जा है? क्या आप भारी महसूस कर रहे हैं या हल्का, गर्माहट या ठंडक, ढीलापन और कोमलता या कड़क या फिर उछल कूद करने की स्थिति में हैं। आपके शरीर में क्या घट रहा है उसे नोटिस करने को आपको हम आमंत्रित करते हैं।
- पिछली बार हमने ग्राउंडिंग की बात की थी। हमारे शरीर और इन्द्रियों का उपयोग करके अपने आप को शांत और निश्चल करके बेहतर महसूस करने के उपाय सीखे थे हम सभी ने। क्या आपको कुछ ऐसा याद है जो आपने किया और उससे आपको सुखद या सामान्य महसूस हुआ? (छात्रों को तब तक साझा करने दें जब आपको लगे बहुत सारे तरीके छात्र बता चुके हैं।) क्या किसी को ये याद करने में कोई परेशानी है? (यदि ऐसा है तो आप इसकी एक सूची बना के कक्षा में लगा भी सकते हैं।)
- क्या आप अभी किसी एक तरीके से ग्राउंडिंग करके देखना चाहेंगे? (छात्रों को खुद की पसंद या कोई और तरीके खोजने का समय दें, या फिर आप ही पूरी कक्षा के लिए कोई एक तरीका करके देखने के लिए सुझा दें।)
- आपको अब कैसा लग रहा है? क्या यह अभ्यास आपके लिए मददगार था? क्या आप अपने शरीर में कोई बदलाव महसूस कर पा रहे हैं?"

प्रस्तुतीकरण/ चर्चा। 10 मिनट

प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन)

रूपरेखा

यहां हम छात्रों के समक्ष प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन), उच्च क्षेत्र तथा निम्न क्षेत्र की अवधारणा प्रस्तुत करने और उस पर चर्चा करने जा रहे हैं। बेहतर समझ विकसित करने और अगली गतिविधि की तैयारी के लिए एक पपेट/कठ-पुतली और चार्ट की मदद ली जा सकती है। हमारी अगली गतिविधि एक बच्चे ("निखिल") के पूरे दिन को दिखाती है कि कैसे वो बच्चा अपने पूरे दिन अपने शरीर और स्नायु तंत्र की गतिविधियों को अनुभव में करता है। यदि आप कठपुतली का उपयोग ना कर पायें, तो आप उसकी जगह किसी भी बच्चे का फोटो(कोई भी चलेगा) इस्तेमाल कर सकते हैं जो आपकी कक्षा के बच्चों की उम्र का या आसपास का ही हो।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- तनावपूर्ण स्थितियां हमें अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर फेंक सकती हैं। सभी लोग या तो उच्च क्षेत्र में या निम्न क्षेत्र में फंस जाने का अनुभव करते हैं।
- जब हम इन दो में से किसी एक क्षेत्र में फंस जाते हैं, तो हमें अच्छा महसूस नहीं होता और ना ही हम किसी भी स्थिति में सही निर्णय ले पाते हैं।
- प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में वापस पहुंचने के लिए कुछ विशेष अभ्यास हैं।
- एक बार हम प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में फिर से पहुंच जाएं, हमें ज़्यादा कल्याण, खुशी, कुशल क्षेम की प्राप्त होती है। हमारा शरीर ज़्यादा स्वस्थ रहता है। खुद के साथ और दूसरों के साथ हम स्नेहवान और दयालु रहते हैं और हम बेहतर निर्णय ले पाते हैं।

आवश्यक सामग्री

- एक बोर्ड या चार्ट पेपर, ये तीन क्षेत्र का चित्र बनाने के लिए।
- कलर के पेन, संवेदना शब्द के प्रतीक रूप में
- एक हाथ में पहनने वाला छोटा सा पुतला (या कोई सॉफ्ट टॉय या जानवर भी ले सकते हैं इसकी जगह)

निर्देश

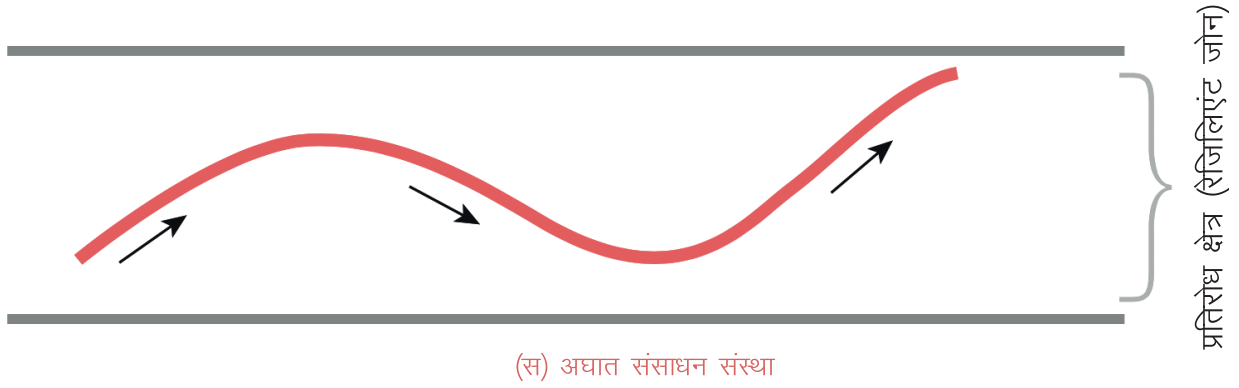
- बच्चों को पुतला दिखाएं और उसका परिचय उन्हीं की उम्र के एक बच्चे के रूप में करें, जो उन्हीं की तरह एक स्कूल में जाता है। अपने छात्रों को इस बच्चे का कोई नाम रखने के लिए कहें (हम यहां “निखिल” इस्तेमाल करेंगे)। उन्हें समझाएं कि आज हम यहां निखिल के पूरे दिन के बारे में बात करने जा रहे हैं, और छात्रों से कहें कि पूरे दिन में जब विभिन्न चीजें होती हैं और विभिन्न परिस्थितियां आती हैं तो वे सोचें कि निखिल क्या सोच रहा होगा। यह करने के लिए, समझाएं कि आप इसके लिए एक चार्ट का इस्तेमाल करेंगे जो विभिन्न क्षेत्रों द्वारा बताएगा कि निखिल अपने शरीर में क्या महसूस कर रहा था
- प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के डायग्राम का एक चार्ट उन्हें दिखाएं या किसी बोर्ड या कागज़ पर उन्हें ये बना कर दिखाएं। आपके चित्र में दो समानांतर क्षैतिज रेखाएं होनी चाहिए और बीच में एक तरंग या लहर की तरह रेखा जो इनके बीच में होगी और ऊपर से नीचे और फिर ऊपर जा रही होगी।
- उन्हें समझाएं कि ये चित्र हमें दिखाता है कि कैसे हमारा शरीर विशेषतः हमारा स्नायु तंत्र पूरे दिन कैसा व्यवहार करता है : उन्हें बताएं कि कई बार काफी उत्तेजित या बहुत निराश होता है, कई बार ज्यादा थकान और कम ऊर्जावान महसूस करता है।
- उन्हें इस चित्र में समझाएं कि ये दोनों सीधी रेखाओं के बीच का क्षेत्र “प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन)” कहलाता है, (या ओके क्षेत्र या कुशल क्षेम का क्षेत्र, बढ़िया क्षेत्र, या कक्षा इसे कोई और नाम भी दे सकती है।) निखिल जब अच्छा महसूस कर रहा है तो उसे हम यहीं रखेंगे। वह इस क्षेत्र में भी बहुत सारी भावनाएं और एहसासों को महसूस कर रहा हो सकता है। लेकिन फिर भी उसका शरीर स्वस्थ है और वह अच्छे निर्णय ले पा रहा है। हो सकता है कि वह अच्छा महसूस कर रहा हो लेकिन खुद को दुखी बता रहा हो या फिर कुछ और उदाहरण दे रहा हो, लेकिन इन सबके बावजूद वह अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन)/ओके क्षेत्र में बना हुआ है।
- आप छात्रों को प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) का मतलब समझा सकते हैं कि प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) क्या है? यह परेशानियों को संभालने की; फिर से हालत सुधारने की, आंतरिक शक्ति की; धैर्य रखने की, और मजबूती की क्षमता है।
- हम चित्र में तनाव के प्रेरक या कारक को बताने के लिए बिजली का चिन्ह इस्तेमाल करेंगे (आप चाहें तो कुछ और चिन्ह भी बना सकते हैं।) समझाएं कि कभी कभी कुछ ऐसी चीजें घटती हैं जो निखिल को निराश करती हैं और उसे कम सुरक्षित महसूस करवाती हैं। यदि हमको कहानी सुनते वक़्त ऐसी कोई भी परिस्थिति लगे, तो हम बिजली के चिन्ह जैसा चिन्ह बनाकर उसे दर्शाएंगे कि यहां निखिल को कुछ परेशानी हो रही है या मौजूदा परिस्थितियां उसे तनाव दे रही हैं। यह स्थिति निखिल को उसके प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में से बाहर फेंक सकती है। और यदि ऐसा होता है, तो वह अपने उच्च क्षेत्र या निम्न क्षेत्र में फंस जाएगा।
- अब दो और फोटो लायें जो एक बच्चे को निम्न क्षेत्र में और उच्च क्षेत्र में फंसा होने का प्रतीक है, जैसा कि इस किताब में चित्र में दिया गया है (आप चाहें तो बनाने कि जगह, किताब के इस चित्र का प्रिंट आउट भी ले सकते हैं।)

- अपने छात्रों से पूछें कि उच्च क्षेत्र में फंसा हुआ बालक कैसा महसूस कर रहा होगा?— सच में बेहद गुस्सा, निराश, बेचैन, चिंतित? यदि निखिल उच्च क्षेत्र में फंसा हुआ है तो उसे अन्दर कैसा महसूस हो रहा होगा?
- आपको पहले खुद उदाहरण देने होंगे। छात्र जो भी शब्द बोल रहे हैं उन्हें लिखते जाएं और संवेदना बताने वाले शब्दों के लिए रंग भी इस्तेमाल करें (जैसे लाल)। फिर यह सब निम्न क्षेत्र के लिए भी दोहरायें। उनको क्या लगता है कि निम्न क्षेत्र में फंसी वो लड़की क्या महसूस कर रही होगी? दुखी, थकी हुई, अकेली? यदि निखिल इस निम्न क्षेत्र में फंसता तो वो कैसा महसूस करता? जो भी शब्द छात्र बोलते जाएं उन्हें आप लिखते जाएं संवेदना वाले शब्दों के लिए हर बार उस संवेदना को दर्शाता एक रंग इस्तेमाल करके लिखिए।
- अब नीचे दिए आलेख को पढ़कर, निखिल की कहानी बच्चों को सुनाएं बीच-बीच में रुककर देखें
 - (अ) छात्रों को क्या लगता है? निखिल को शरीर में कैसा महसूस हो रहा होगा?
 - (ब) वो प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के चार्ट में कहाँ होगा?
 - (स) वह प्रतिरोध (रेजिलिएंस) क्षेत्र में लौटने के लिए और वही बने रहने के लिए क्या कर सकता है?
- अपनी चर्चा को संपन्न करते समय अपने छात्रों को याद दिलाना ना भूलें कि हम पहले ही अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में पहुंचने के लिए बहुत सारे कौशल सीख चुके हैं। चर्चा के अंत में उन्हें संसाधन या ग्राउंडिंग करने के लिए आमंत्रित कीजिये।
- कुशलता के लिए टिप्पणी : जब भी आप इन तीन क्षेत्रों के बारे में बात करें, तो परोक्ष रूप में किसी एमोजी, चित्र, चेहरा या पुतले का इस्तेमाल करना सबसे सुरक्षित तरीका होगा, निम्न या उच्च क्षेत्र में फंसे रहने को दर्शाने के लिए और छात्रों से पूछने के लिए कि यह चेहरा कैसा महसूस कर रहा होगा? यह इन तीन क्षेत्रों को पहली बार अप्रत्यक्ष (परोक्ष) रूप से पढ़ाने का एक तरीका है। यहाँ हम यह बिलकुल सलाह नहीं देंगे कि आप छात्रों से सीधे रूप में (प्रत्यक्ष रूप में) यह सवाल पूछें कि, “आप जब उच्च क्षेत्र में फंस जाते हैं तो कैसा महसूस होता है?” या “उच्च क्षेत्र में फंस जाना कैसा लगता है?” या आपको कोई ऐसा समय याद है जब आप उच्च क्षेत्र में फंस गए थे?” ऐसा बिलकुल नहीं पूछना है, ऐसा करने से अनजाने में कोई छात्र अघात के घटना की यादों में जा सकता है, या उसके साथ जो सबसे बुरा घटित हुआ उसे बताने लग सकता है और यह स्थिति कक्षा में सँभालने योग्य नहीं होगी। इसी तरह से इस सामग्री को पढ़ते समय छात्रों को उच्च या निम्न क्षेत्र में फंसा हुआ प्रदर्शित करवान (नाटक करवाने) से भी बचें, यह आप अप्रत्यक्ष चरित्र चुनकर उसी के रूप में समझाएं।

शिक्षण बिंदु

- यदि आपके छात्र पहली बार में ही, अभी के अभी, इन समीक्षात्मक अंतर्दृष्टियों तक ना पहुंच पायें तो आप चिंतित ना हों, क्योंकि आगे आने वाले दोनों अध्ययन अनुभवों में इनका सुदृढ़ीकरण फिर से होगा।

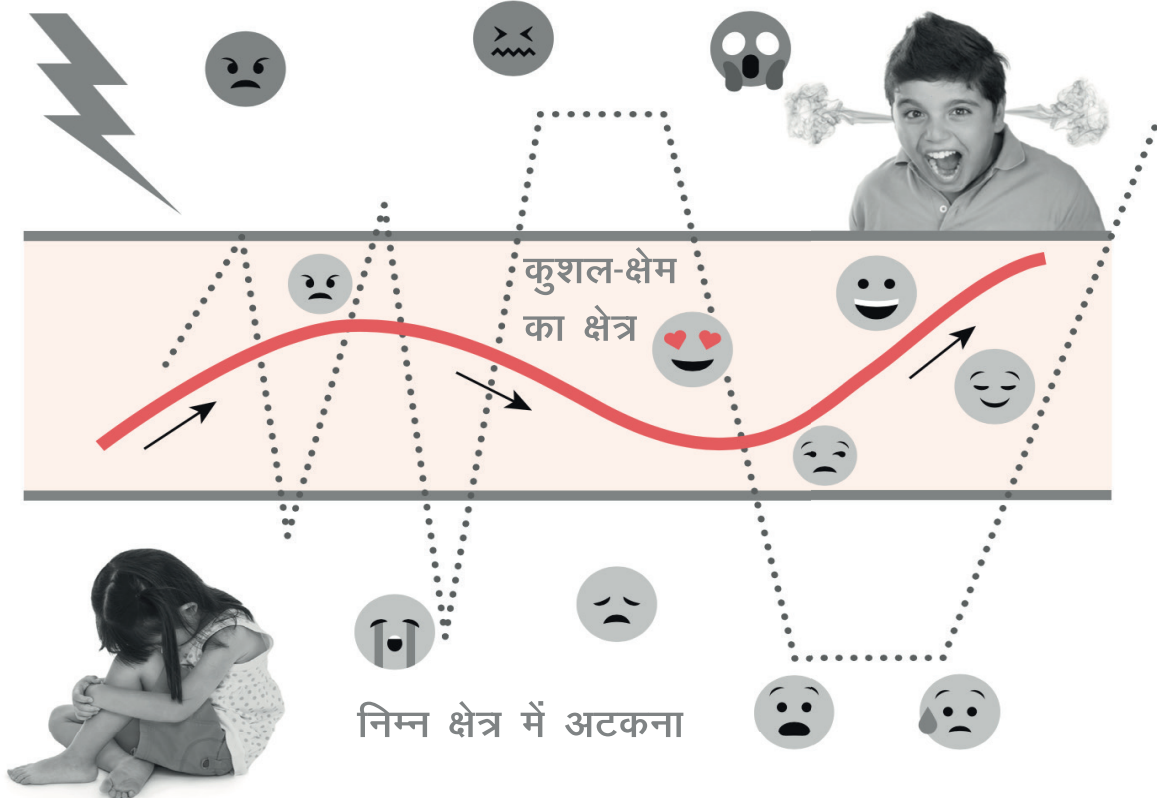
प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) का डायग्राम



यह ग्राफ़िक मूल रूप से पीटर लेविने/ हेलेर द्वारा रचे गए ग्राफ़िक और जिनी एवेरेट द्वारा बनायी गयी स्लाइड से लिया गया है

तनावपूर्ण परिस्थिति
या प्रेरक

उच्च क्षेत्र में अटकना



नमूना आलेख

- "हम अपने शरीर के बारे में और विशेषतः अपने स्नायु तंत्र के बारे में जान रहे हैं।
- हमारा स्नायु तंत्र क्या करता है, इसके बारे में हमने क्या सीखा?
- हम अपनी संवेदनाओं के प्रति सजग रहना सीख गए हैं। साथ ही हम यह भी सीख गए हैं कि कैसे संसाधन, ग्राउंडिंग और तत्काल उपायों को अपनाकर खुद को शांत और निश्चल रख सकते हैं।
- आज मैं आपको अपने एक दोस्त से मिलवाना चाहती हूँ। [उन्हें कठपुतली दिखाएं] हमारे दोस्त को एक नाम की ज़रूरत है। हमें उसको क्या नाम देना चाहिए? आगे आने वाली कहानी में निखिल नाम है।
- निखिल आप लोगों की उम्र का ही है। वह भी आपकी ही तरह स्कूल जाता है। वह अपनी दिनचर्या का विवरण देकर हमें स्नायु तंत्र को समझने में मदद करेगा। निखिल का दिन बहुत ही सक्रिय था !
- यह करने के लिए हम एक चित्र बनायेंगे ताकि हम स्नायु तंत्र को समझ पायें। हमारा यह चित्र हमको बताएगा की उसकी दिनचर्या के दौरान निखिल का स्नायु तंत्र किन किन अवस्थाओं से गुज़रता है।
- यह बीच का हिस्सा हमारा रेजिलिएंट जोन (या ओके क्षेत्र या कल्याण का क्षेत्र) है क्योंकि यहां बीच में निखिल का शरीर रेजिलिएंट है, लचीला है।
- प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) मतलब हम अन्दर से मज़बूत हैं, हम नियंत्रण में हैं और हम किसी भी परेशानी का सामना कर सकते हैं। अगर मुश्किल हालत भी हों, तो भी हम पहले वाली स्थिति में आ सकते हैं और नियंत्रण पुनः हासिल कर सकते हैं क्योंकि हमारे भीतर प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) क्षमता है।
- जब हम अपने प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) के क्षेत्र में हैं, हमारे पास कुछ मुसीबतें परेशानियां आ सकती हैं, लेकिन हम उनसे निपट लेंगे क्योंकि हमारे पास आंतरिक शक्ति है। हम अति तनावपूर्ण या अति चिंतित व बेहद परेशान वाली स्थिति में अब नहीं हैं, क्योंकि अब हम सीख चुके हैं कि अपने शरीर और मन मस्तिष्क को एक बेहतर स्थिति में कैसे लाया जाये जो हमें अच्छा अनुभव दिलाने में मदद करता है।
- आपको क्या लगता है निखिल जब इस क्षेत्र में है तो उसे कैसा लगता होगा?
- पूरे दिन में हम कभी ऊपर जाते हैं तो कभी नीचे आते हैं प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के बीच में एक तरंग/लहर की तरह रेखा बनाएं। ये रेखा ऊपर जाती है, मतलब हम बहुत उत्तेजित हैं और हमारे अन्दर बहुत ऊर्जा है, या रेखा जब नीचे जाती है तो हम सुस्त हैं, या बहुत कम ऊर्जा महसूस कर रहे हैं। लेकिन ये हम अभी भी अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में कर सकते हैं।
- लेकिन फिर कुछ डरावना होता है वो जो हमें बिल्कुल अच्छा नहीं लगता, एक बिंदु पर बिजली गिरने का चिन्ह बनायें। और यह हमको हमारे प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर उठा के फेंक देता है, और हम अपने उच्च क्षेत्र में फंस जाते हैं।
- आपको क्या लगता है कि निखिल को अपने उच्च क्षेत्र में फंसने पर कैसा लगता होगा?
— जवाब आने दें।
- (यदि आपको उपयोगी लगे तो छात्रों को पुतले वाले निखिल से सीधा पूछने दें कि वह उच्च या निम्न क्षेत्र में फंस कर कैसा महसूस कर रहा है? इससे आप वो संवेदनाएं और एहसास भी साझा कर पायेंगे जो छात्र शायद शब्दों में बयां ना कर पायें): चलिए पूछते हैं, निखिल जब तुम उच्च क्षेत्र में फंस जाते हो तो तुमको कैसा लगता है?

- निखिल कहता है : "मुझे यह अच्छा नहीं लग रहा। मुझे कभी-कभी परेशानी और डर महसूस होता है। कभी जब मैं उच्च क्षेत्र में होता हूं तो मुझे गुस्सा आता है और निराशा भी होती है ! मुझे पता नहीं होता मैं क्या करने वाला हूं। मैं अपने नियंत्रण में नहीं होता हूं। मुझे इस उच्च क्षेत्र में बहुत सारा तनाव होता है। लेकिन कभी-कभी जब मैं तनाव में होता हूं तो मैं निम्न क्षेत्र में भी खुद को पाता हूं। मुझे बहुत कम ऊर्जा महसूस होती है, और मैं चित्र में दिखाई लड़की की तरह महसूस करता हूं।
- आप लोगों को क्या लगता है? निम्न क्षेत्र में फंसी हुई लड़की को कैसा लग रहा होगा?
[छात्रों के जवाब आने दें।]
- निखिल, क्या तुमको कभी ऐसा लगता है? इस लड़की की तरह?
- निखिल जवाब देता है : "जब मैं अपने निम्न क्षेत्र में फंस जाता हूं तो मैं बहुत कम ऊर्जा महसूस करता हूं और बेहद दुखी होता हूं। मुझे कुछ भी करने का मन नहीं करता। कभी-कभी तो बिल्कुल कुछ खेलने का भी मन नहीं करता। वह खेल भी, नहीं जो मुझे पसंद हैं। कभी बस अकेले रहने का मन करता है। कभी-कभी आस-पास लोग भी हों तब भी मुझे अकेलापन ही महसूस होता है। निम्न क्षेत्र में फंसना भी कोई अच्छा नहीं होता, यह मैं आप सबको बता दूं। लेकिन मैं जब अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में वापस आ जाता हूं, मुझे फिर से अच्छा लगने लग जाता है।

इस अंतर्दृष्टि गतिविधि में बच्चे निखिल की दिनचर्या से गुज़रेंगे, जो आपके छात्रों की ही उम्र के बच्चों के जीवन का एक आम दिन होगा। जब आप कठपुतली का उपयोग करके निखिल के एक दिन की कहानी बच्चों को सुनायेंगे, तब बच्चों से पूछिए कि निखिल इस प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के चार्ट पर कहां होगा। इसकी प्रक्रिया के बारे में आप छात्रों को दिशानिर्देश दें।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिन्की खोज की जानी है

- तनावपूर्ण क्षण हमें अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर फेंक सकते हैं। सभी लोग अपनी जिन्दगी में कभी ना कभी या कई बार बहुत लम्बे समय तक उच्च क्षेत्र या निम्न क्षेत्र में फंसा हुआ अनुभव करते हैं।
- जब हम इन दोनों में से किसी एक क्षेत्र में फंसे हुए होते हैं तो हम बेहतर निर्णय नहीं ले पाते। हमें क्या करना है, सोच ही नहीं पाते और हम अच्छा महसूस नहीं करते।
- प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में लौटने के लिए हम कुछ विशेष अभ्यास/क्रियाएं कर सकते हैं।
- एक बार जब हम फिर से प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में लौट आते हैं तो हम कुशल-क्षेम अनुभव करते हैं, हमारा शरीर ज़्यादा स्वस्थ होता है, हम खुद के प्रति और दूसरों के प्रति ज़्यादा दयापूर्ण होते हैं तथा हम बेहतर निर्णय ले पाते हैं।

अंतर्दृष्टि गतिविधि। 12 मिनट

निखिल का दिन

रूपरेखा

आवश्यक सामग्री

- नीचे दी गयी कहानी (नमूना स्वरूप)
- मार्कर
- वाइट बोर्ड / ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर

निर्देश

- कहानी में हर उस जगह पर तारांकन (*) का निशान दिया गया है, जहां आपको रुककर छात्रों से पूछना है कि निखिल को यहां पर कैसा महसूस हो रहा होगा और वो प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के चार्ट पर कहां होगा? "आपको क्या लगता है निखिल अभी अपने शरीर में किस प्रकार की संवेदनाएं महसूस कर रहा होगा?" जब वे इस सवाल की प्रतिक्रिया दे दें, तब पूछें, "निखिल अपने तीनों क्षेत्रों में से किस क्षेत्र में है? "यदि वो अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में है, तो उसमें भी कहां है? बिल्कुल बीच में, कुछ ऊपर? या कुछ नीचे? उन्हें स्पष्ट रूप से बताने के लिए कहें। या फिर प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर निकल गया है? यदि हां, तो कहां जाके अटका है? क्या कुछ ऊपर? उच्च क्षेत्र में? ऊपर? कितना ऊपर? जैसे जैसे बच्चे अपने जवाब देते जाएं, आप बाएं से दायें, एक लहर (या तरंग) के जैसी रेखा बनाते जाएं जो छात्रों के कहे अनुसार चार्ट पर निखिल के दिन का वृत्तान्त बताती हो।
- कुछ जगहों पर छात्रों को लगेगा कि कुछ तनावपूर्ण हुआ है, जिसके कारण निखिल अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर निकल गया। ऐसे क्षण में आप छात्रों से पूछें: "क्या हम यहां एक बिजली का निशान बनायें? क्या ये बिजली का निशान हमको बड़ा बनाना चाहिए या छोटा?" और यदि आपके छात्रों को लगता है ये तनावपूर्ण क्षण जो हमने बिजली द्वारा दर्शाए हैं, वो निखिल को अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर निकाल देंगे तो आप उसी के अनुसार यह दर्शाने के लिए तरंग वाली रेखा को आगे बढ़ाएं।
- जब भी आप कहानी में तारांकन देखकर रुकते हैं, तब आप अपने छात्रों से कह सकते हैं, कि वे सलाह दें कि निखिल अपने आप को शांत करने के लिए और बेहतर महसूस करने के लिए क्या चीजें कर सकता है। जब निखिल ये सब करता है, तो छात्र ही यहाँ निर्णय ले सकते हैं कि निखिल वापस अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में लौटेगा या नहीं? यहां यह ध्यान रखिये कि कहानी में जब जब भी तारांकन आए तो आपको उसे सख्ती मानना ज़रूरी नहीं है। ये सिर्फ सलाह रूप में बिंदु हैं जहां आपको रुककर एक चेक-इन कर लेना चाहिए। ज्यादा संभावना यह है कि आपके छात्रों के साथ आपकी चर्चा एक प्रवाह में होगी और आप उसमें ज्यादा जल्दी-जल्दी या कुछ देर में, बीच-बीच में रुककर ये सवाल पूछना चाहेंगे यह निर्भर करेगा कि बच्चे कैसे इसमें भाग ले रहे हैं।
- जब आप इस तरह चर्चा करते हुए निखिल के प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) चार्ट पर रेखा खींचते जायेंगे तब अंत में आप उनसे कहें कि अब पूरे चित्र को ध्यान से देखिये और वे क्या नोटिस कर पा रहे हैं। अब आखिर में छात्रों के साथ में यह आईडिया खोजें कि क्या निखिल जब अपने दिन के बारे में सोचेगा और जानेगा कि जब तनावपूर्ण स्थितियां आने वाली होंगी तब क्या वह इनसे निपटने के लिए पहले से तैयार हो सकता है जिससे उसके प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर निकलने की संभावनाएं कम हों?
- इस सत्र की समाप्ति छात्रों को ग्राउंडिंग और संसाधन(रेसोर्सिंग) के अभ्यास करने का अवसर देकर कीजिये। बच्चों को कहें कि वे ये दोनों अभ्यास अपने लिए करें।

शिक्षण बिंदु

- यहां नीचे नमूना रूप में एक कहानी दी जा रही है, लेकिन हमारी सलाह यह है कि इस गतिविधि को करने से पहले आप इस कहानी में दिए गए निखिल के दिनभर के अनुभवों को आपके छात्रों के परिप्रेक्ष्य में देखकर उनकी दिनचर्या में क्या घटित होता है उसके अनुसार इस कहानी में निखिल के अनुभव बदल सकते हैं, ताकि आपके छात्र इस कहानी से जुड़ाव महसूस कर सकें और समझ पायें कि निखिल किन स्थितियों से गुजर रहा है। (टिप्पणी: इस अभ्यास को एक बार अपने छात्रों के साथ करने के बाद, आपके छात्र आपके द्वारा सुनाई गयी या पढ़ी गयी किसी भी कहानी को सुनते समय यह अभ्यास कर पायें; मतलब कि कहानी का चरित्र अपने शरीर और मन में क्या महसूस कर रहा है, और वह अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के चित्र में किस स्थिति में है (या प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर है)। यह बताने में छात्र निपुण हो जाएं यह आपकी कोशिश रहनी चाहिए।
- वैकल्पिक रूप से आप चार्ट पर प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) बना कर उसके पूरे दिन को रेखांकित करने की जगह, कक्षा की ज़मीन पर भी यह बना सकते हैं फिर एक रस्सी द्वारा या लम्बे टेप द्वारा उसके दिनभर के बदलाव प्रदर्शित कर सकते हैं। आप छात्रों से इस चित्र के एक कोने से दूसरे कोने पर चलने को कह सकते हैं। और फिर आप कहानी सुनाएं और वे कहानी सुनते सुनते जब भी तारांकन वाले क्षेत्र में आए तब निखिल की उस समय जो भी स्थिति हो, उसके हिसाब से इस चित्र पर खड़े हो जाएं।

निखिल की कहानी

- “निखिल सुबह उठता है। अरे इतनी जल्दी !!! उसको अभी 8 बजे तक स्कूल नहीं जाना, लेकिन

किसी कारण से वह बहुत ही खुश और उत्तेजित है और वह रोजाना से आज जल्दी उठ गया है। क्यों?”*

- निखिल की मां उसके शयनकक्ष में आती हैं। “ निखिल, तुम आज जल्दी उठ गए। अब तुम दातुन मंजन कर लो और तैयार हो जाओ। ” वह निखिल के लिए कुछ मोज़े निकालती हैं, जो निखिल को बिल्कुल पसंद नहीं हैं। इन मोज़ों में उसे खुजली मचती है।
- “नहीं! मुझे ये मोज़े पसंद नहीं!” निखिल कहता है। *
- “अच्छा तो ठीक है मत पहनो”, निखिल की मां ने कहा “कौन से पसंद हैं, बताओ”
- निखिल खूब देर तक ढूंढता है, जब तक उसे अपने पसंदीदा मोज़े नहीं मिल जाते तब तक। ये सतरंगी हैं और बहुत मुलायम भी हैं। उसने कहा, “मुझे ये वाले पसंद हैं !”
- “ठीक है” निखिल की मां ने कहा “यही मोज़े पहन लो”। निखिल वह मोज़े पहनता है और उसके पैरों में उसे बहुत अच्छा महसूस हो रहा है !
- निखिल दातुन (ब्रश) करके रसोईघर की ओर जाता है। उसकी मां उसके लिए टिफिन का नाश्ता बना रही है। आलू की सब्जी और परांठा उसका पसंदीदा नाश्ता। वह कहता है, “अरे वाह” और थोड़ा सा खाने के लिए बैठ जाता है। *
- उसकी मां ने कहा, “निखिल देरी हो रही है जल्दी से अपना नाश्ता खतम करो। क्या तुम्हारा बस्ता तैयार है, ले आओ” निखिल खाते-खाते बोलता है, “नहीं वह मेरे कमरे में पड़ा है।”

- मां ने कहा, "जाओ जल्दी से लेकर आओ, और कल के गृहकार्य (होमवर्क) वाली कॉपी रखना मत भूलना"।
- निखिल बोला, "लेकिन मैं अभी खा रहा हूँ।" वह अपना खाना बहुत ही आनंद लेते हुए खा रहा था।
- उसकी मां ने कहा "अभी उठो और बस्ता लेकर आओ, वरना देरी हो जाएगी, जल्दी करो। *"
- निखिल का स्कूल दूर है इसलिए वो बस से जाता है। आज तो उसकी बस बिल्कुल छूट ही गयी थी! लेकिन वह बिल्कुल उसी समय पर बस स्टैंड पर पहुंच गया, जब बस निकलने ही वाली थी और वह बस में चढ़ गया। वह अपनी दोस्त आद्या के पास वाली सीट पर बैठ गया। और उसने कहा – "उफ ! बस पहुंच ही गया!" *
- निखिल स्कूल पहुंचता है और अपनी कक्षा में जाता है। उसके टीचर कक्षा में आते हैं और सभी बच्चों को एक गोले में बैठने को कहते हैं।
- टीचर ने कहा, "अब सभी बच्चे अपना कल का होमवर्क दिखायेंगे। याद है ना कल मैंने आपको गृहकार्य दिया था?"
- निखिल को याद आता है कि कल टीचर ने थोड़ा सा गृहकार्य दिया था जो उसने नहीं किया। उसने सोचा, "अरे नहीं। मैं फिर से होमवर्क करना कैसे भूल गया?"
- टीचर ने कहा, "चलिए हम गोले के हिसाब से ही चलेंगे। " गोले में एक-एक करके सब बच्चे अपना गृहकार्य दिखाते हैं, निखिल को पता है कि उसकी बारी जल्दी ही आएगी। टीचर ने उसके तरफ इशारा करते हुए कहा, "अब तुम्हारी बारी निखिल"*
- निखिल ने कहा, "मैंने नहीं किया। मैं क्षमा चाहता हूँ। टीचर ने मुस्कुराते हुए कहा, "अच्छा चिंता ना करो। कल करके ले आना।" निखिल ने देखा कि कुछ और बच्चे भी होमवर्क करके नहीं लाये और उन्हें भी टीचर ने उनका होमवर्क कल करके लाने को कहा। *
- खाने की छुट्टी का समय हुआ और निखिल बहुत खुश हुआ क्योंकि आज खाने में उसकी पसंदीदा पूरी और खीर बनी है !! *
- खाना खाकर निखिल बाहर बाकी बच्चों के साथ खेलने चला गया। कक्षा में जाने से पहले, उसने देखा कुछ बच्चे गेंद से खेल रहे हैं। निखिल ने सोचा, " अरे वाह मुझे गेंद कितनी पसंद है!"।
- लेकिन जब वह वहां खेलने जाता है, तो बहुत सारे बड़े बच्चे उसे खेलने नहीं देते।" तुम हमारे साथ नहीं खेल सकते!" उन्होंने चिल्ला कर मना कर दिया। निखिल को आश्चर्य हुआ और वह दुखी हो गया। वह वहां से अकेला चला जाता है और खेल मैदान के किनारे जाकर खड़ा हो जाता है। अचानक उसको किसी के साथ खेलने की इच्छा अब नहीं रहती और उसका पूरा शरीर उसे भारी लगने लगता है। *
- फिर वहां निखिल की दोस्त तिरुषा उसके पास आती है। उसने कहा, "अरे निखिल हम गेंद से खेल रहे हैं। हमारे साथ खेलोगे? तुम हमारी टीम में आओगे तो मज़ा आएगा, आ जाओ !"
- निखिल ने कहा, "सच में?, "ठीक है।" *
- वह दौड़ता भागता है और गेंद से तिरुषा और बाकी बच्चों के साथ खेलता है जब तक खाने की घंटी खत्म नहीं हो जाती।

- स्कूल ख़त्म होने के बाद निखिल घर जाता है। रात का खाना अपने परिवार के साथ खाता है। थका होने की वजह से वह अपने बिस्तर पर जाकर सो जाता है। वह बेहद थका हुआ है और इतनी देर गेंद से खेलने और दौड़ने से उसके पैरों में बहुत तेज़ दर्द हो रहा था लेकिन उसके सर के नीचे रखा नरम तकिया उसे बहुत अच्छा महसूस करवा रहा है। *
- समाप्त "

डी-ब्रीफ | 04 मिनट

- "प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) का चित्र हमको क्या समझाता है? कौन बताना चाहेगा?
- जब कोई व्यक्ति अपने उच्च क्षेत्र में होता है तो हमको कैसे पता लगता है?
- और उनके निम्न क्षेत्र के बारे में?
- प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) शब्द को समझाने के लिए हम किस परिभाषा/किन शब्दों का इस्तेमाल करके उसको दूसरों को समझा सकते हैं?
- क्या आपको लगता है कि कभी कभी लोग अपने उच्च क्षेत्र में फंस जाते हैं? क्या ऐसा निम्न क्षेत्र के साथ भी होता है? लोग इसमें भी फंस कर रह जाते हैं?
- आपने आज ऐसा क्या सीखा जो आप याद रखना चाहेंगे क्योंकि आगे जाकर शायद यह आपके काम आएगा?"

अध्याय - 2

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षमता का निर्माण

अध्ययन अनुभव

6

विभिन्न परिदृश्यों द्वारा प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) की खोज

उद्देश्य

इस अध्ययन अनुभव का उद्देश्य पिछले अध्ययन अनुभव 5 "निखिल और उसका प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन)" को ही आगे बढ़ाते हुए इसकी समझ को सन्निहित करना है। छात्र यहां पर ज़मीन पर बने तीनों क्षेत्रों के मैप पर खड़े होंगे, चलेंगे, उसे महसूस करेंगे और उसके साथ विभिन्न प्रयोग करेंगे, उसका आधार होगा कि कहानियों के विभिन्न परिदृश्यों में कथा के चरित्र को कैसा महसूस हो रहा है। इससे उनकी प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) और स्नायु तंत्र की समझ आगे और बढ़कर सन्निहित होगी।

यहां पर भी हम परोक्ष रूप का ही इस्तेमाल करके यह समझ विकसित करेंगे। यानी हम छात्रों से सीधे रूप में यह कही नहीं पूछेंगे कि उच्च क्षेत्र या निम्न क्षेत्र में फंसना कैसा लगता है? बल्कि विभिन्न चरित्रों के माध्यम से अलग अलग परिदृश्यों में उनकी स्थिति दिखाकर सब साथ में खोजेंगे।

सीखने के परिणाम :

इस अध्ययन अनुभव के अंत में छात्र:

- प्रतिरोध(रेज़िलिएंस) शक्ति और उसके तीनों क्षेत्रों को और अच्छी तरह समझ पायेंगे।
- किसी भी निश्चित क्षण में छात्र खुद किस क्षेत्र में हैं, उसे ट्रेकिंग (निगरानी) क्रिया द्वारा जानने का कौशल विकसित करेंगे।
- रिसोर्सिंग (संसाधन) और ग्राउंडिंग क्रिया द्वारा अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) में फिर से लौटने का कौशल विकसित कर पायेंगे।

प्राथमिक मुख्य घटक :



स्व-नियमन (स्व-नियंत्रण)

आवश्यक सामग्री :

- स्नायु तंत्र और प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट जोन) के चार्ट छात्रों को देखने के लिए।
- परिदृश्यों के नमूने (इस अध्ययन अनुभव में दिए गए हैं)।
- ज़मीन (फर्श) पर तीनों क्षेत्र बनाने के लिए रंगीन टेप।

समय :

30 मिनट

चेक-इन। 04 मिनट

- “एक क्षण लेते हैं और अपने शरीर में घट रही संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं, अपनी चेतना उन पर ले जाते हैं। आपको अपने अन्दर की ऊर्जा के बारे में जानना हो सकता है, कितनी ऊर्जा महसूस कर रहे हैं आप? भारीपन महसूस कर रहे हैं या हल्कापन? गर्माहट या ठंडक? तनावमुक्त/आराम में और नरमाहट महसूस कर रहे हैं या कड़क और कूदने फांदने जैसा महसूस कर रहे हैं? क्या घट रहा है अन्दर उसे देखें उस पर ध्यान दें।
- पिछले अध्ययन अनुभवों में हमने “अपनी इन्द्रियों और अपने शरीर को इस्तेमाल करते हुए ग्राउंडिंग के बारे में सीखा; अपने आप को शांत करके अच्छा महसूस करने के लिए। क्या आप याद कर सकते हैं कुछ ऐसा जो आपने करके जांच किया हो और उससे आपको सुखद या सामान्य अनुभव हुआ हो? (छात्रों को साझा करने दें, बहुत सारे अनुभव आने दें तब तक जब तक आपको लगे कि ज़्यादातर रणनीतियां/तरीके सबके साथ साझा हो गए हैं)। क्या किसी को इन अनुभवों को याद करने में कोई परेशानी आ रही है? (यदि हां तो आप इसकी एक सूची बनाकर अपनी कक्षा में चिपका भी सकते हैं।)
- क्या ग्राउंडिंग का कोई एक प्रकार आप अभी करके देखना चाहेंगे? (छात्रों को अपना मन पसंद ग्राउंडिंग का तरीका खोजने दें, याद करने दें चुनने दें, कुछ समय दें। यदि कुछ छात्र नहीं चुन पा रहे तो आप पूरी कक्षा के लिए एक तरीका सुझा दें।)
- अब आपको कैसा महसूस हो रहा है? क्या आप बता सकते हैं कि ये अभ्यास आपके लिए मददगार था या नहीं? क्या आप अपने शरीर में कोई बदलाव महसूस कर पा रहे हैं?

अंतर्दृष्टि गतिविधि । 20 मिनट

तीन क्षेत्र : इनकी विभिन्न परिदृश्यों द्वारा खोज

रूपरेखा

इस गतिविधि में आप छात्रों को विभिन्न परिदृश्य उपलब्ध करवाएंगे और छात्र ज़मीन पर बनी तीन क्षेत्रों की रेखाएं/ डायग्राम के आस पास खड़े रहेंगे और परिदृश्यों के अनुसार उन्हें जहां लगेगा कि चरित्र अपने शरीर में इन तीन क्षेत्रों में कहां महसूस कर रहा होगा वहां जाकर छात्र रुकेंगे/ वहीं खड़े हो जायेंगे वो जिस क्षेत्र में खड़े होंगे उसके बारे में बताएं कि इस क्षेत्र में रहना कैसा महसूस होता है? फिर वे एक-दूसरे को सलाह देंगे (सुझायेंगे) कि अब परिदृश्य के चरित्र को अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में लौटने के लिए क्या करना चाहिए। जो छात्र उच्च या निम्न क्षेत्र में फंसे हुए खड़े होंगे, वे सुझाए गए अभ्यास/ क्रियाएं करेंगे और यदि उनको लगेगा कि वो प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में लौट चुके हैं तभी वे ज़मीन पे बने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में जाकर खड़े हो जायेंगे। यह एक गतिविधि है जो आप चाहें तो बहुत बार दोहरा सकते हैं।

सामग्री/अंतर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

- तनावपूर्ण स्थितियां हमें अपने प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) क्षेत्र से बाहर फेंक सकती हैं। सभी लोग या तो उच्च क्षेत्र में या निम्न क्षेत्र में फंस जाने का अनुभव करते हैं।
- जब हम इन दो में से किसी एक क्षेत्र में फंस जाते हैं, तो हमें अच्छा महसूस नहीं होता और ना ही हम किसी भी स्थिति में सही निर्णय ले पाते हैं।
- प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में वापस पहुंचने के लिए कुछ विशेष अभ्यास हैं।
- एक बार हम प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में फिर से पहुंच जाएं, हमें ज़्यादा कल्याण, खुशी, कुशल क्षेम, प्राप्त होती है। हमारा शरीर ज़्यादा स्वस्थ रहता है, हम खुद के साथ और दूसरों के साथ स्नेहवान और दयालु रहते हैं और हम बेहतर निर्णय ले पाते हैं।

आवश्यक सामग्री

- स्नायु तंत्र और प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के तीनों क्षेत्रों को प्रदर्शित करता हुआ चार्ट, दीवार या बोर्ड पर लगाया हुआ जो हर छात्र को साफ़ साफ़ दिख रहा हो।
- परिदृश्यों के नमूने (इस अध्ययन अनुभव में दिए गए हैं)।
- ज़मीन (फर्श) पर तीनों क्षेत्र बनाने के लिए रंगीन टेप।

निर्देश

- ज़मीन पर तीन क्षेत्रों के साफ़ साफ़ दिखने और खड़े होने लायक प्रतिरूप चित्रण बनाएं और यह आपका "क्षेत्र : मानचित्र" या क्षेत्र – मैप होगा। इसको करने का सबसे आसान तरीका है रंगीन टेप लीजिये और उसकी मदद से 2 सीधी समानांतर रेखाएं बना दें (रंगीन चॉक या पेंट की मदद से भी कर सकते हैं)। इससे वो जगह 3 हिस्सों में बंट जायेगी, जो वे तीन क्षेत्र होंगे। दोनों समानांतर रेखाओं के बीच की जगह प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) होगी, उच्च क्षेत्र उपरी रेखा से ऊपर वाली जगह होगी और निम्न क्षेत्र निचली रेखा से नीचे वाली जगह। आप चाहें तो ज़मीन पर इन क्षेत्रों के नाम "उच्च", प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) (या "कुशल-क्षेम") और "निम्न" लिख सकते हैं।
- यदि आपको ऐसा लगे कि आपके छात्र "प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस)" इस शब्द से ज़्यादा परिचित नहीं हैं, इस शब्द को समझ नहीं पा रहे हैं, इससे असहज हैं तो आप उनके साथ "शब्द-जाल" वाली छोटी सी गतिविधि कर सकते हैं, जो हम किसी भी शब्द से सम्बंधित शब्दों की खोज करने और उसे समझने में सहायक होती है। "प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस)" शब्द बोर्ड पर बीचों-बीच लिखिए, उसमें से बहुत सारी रेखाएं खींचिए और बच्चों के मन में जो भी इससे सम्बंधित शब्द आयें उन्हें इसके आस पास रेखाएं खिंचकर लिखते जाएं।

फिर आपकी कक्षा में सारे बच्चों की सहमति से कोई शब्द चुन लें या ना भी चुनें तो इस गतिविधि से उनकी इस शब्द की समझ बनेगी।

- अब अपनी कक्षा के छात्रों में से किन्हीं 2-4 छात्रों को स्वेच्छा से आगे आने दें, जो आपके परिदृश्यों को पढ़ते समय क्षेत्र – मानचित्र (ज़ोन-मैप) पर खड़े होंगे। छात्रों को समझाएं कि कक्षा के बाकी सभी छात्र अब दर्शक होंगे। अब नीचे दिए गए परिदृश्यों के नमूनों में से कोई एक आप पढ़ें (या अपना कोई परिदृश्य बना कर सुनाएं) और अब इन चुनिन्दा छात्रों से कहें कि उनके अनुसार परिदृश्य का चरित्र इस समय किस क्षेत्र में होगा। छात्र वहीं खड़े हो जाएं। छात्रों को बताएं कि ये तीनों क्षेत्र एक सततता में हैं (निरंतर हैं यानी एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और किसी सीमा से बंधे नहीं हैं); जैसे उदाहरण के लिए, छात्र प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन)(कुशल मंगल) में हो सकता है, उसके उपरी तरफ (यानि बहुत ऊर्जावान और उत्तेजित हैं, लेकिन तनावपूर्ण नहीं), या फिर उच्च क्षेत्र में घुसे ही हों (यानि थोड़ा तनावपूर्ण), या उच्च क्षेत्र में भी बहुत ही ऊपर की तरफ (अत्यंत तनावपूर्ण स्थिति में)।
- जब छात्र अपनी स्थिति अनुसार ज़मीन पर बने क्षेत्र मानचित्र पर खड़े हो जाएं, तो इन छात्रों से पूछें कि वे जहां खड़े हैं, वहां खड़े होने का कारण क्या है/क्यों खड़े हैं (यहां खड़े बच्चों को एक दूसरे से सहमत होना और एक ही जगह खड़े होना ज़रूरी नहीं है) उनसे पूछिए कि यदि वे अपने शरीर में कुछ संवेदनाएं महसूस कर रहे हैं, तो वह संवेदनाएं कैसी हैं।
- अब कक्षा के बाकी बच्चों (दर्शकों) से सलाह लीजिये कि इस स्थिति में चरित्र अच्छा महसूस करने के लिए क्या कर सकता है? उन्हें कोई कौशल जैसे "तत्काल उपाय या ग्राउंडिंग या संसाधन या कोई और गतिविधि यहां सुझानी होगी। अब मानचित्र पर खड़े वालंटियर बच्चों से (और दर्शक बच्चों से भी) पूछिए कि क्या वे सुझाये गए अभ्यास करके देखना पसंद करेंगे।

जो करना चाहें उन्हें अपने पसंद के कौशल का अभ्यास करने दें। करने के बाद उनसे पूछें कि अब चरित्र को कैसा लग रहा होगा, और अब अगर वे चाहें तो मानचित्र में उस जगह चले जाएं जो चरित्र की बदली हुई स्थिति को सबसे सही बता रहा हो।

- यह पूरी प्रक्रिया नए परिदृश्य और नए वालंटियर्स के साथ दोहराते जाएँ।

शिक्षण बिंदु

- यह ध्यान रखें कि यह गतिविधि प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) क्षेत्र संबंधित तीन क्षेत्रों को खोजने और जानने का सौम्य और सुगम तरीका है, क्योंकि इसमें आप छात्रों से सीधे पूछने की बजाय परिदृश्यों के माध्यम से यह पूछ रहे हैं कि वे अपने मन मस्तिष्क और शरीर में कहाँ हैं (प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के आधार पर)? अब यहां ध्यान यह भी रखना है कि कहीं आपके छात्र किसी क्षेत्र में तो फंसे नहीं हैं, क्योंकि हमारा स्नायु तंत्र निरंतर परिस्थितियों के अनुसार प्रतिक्रिया करता रहता है। ऐसे में यह संभव है कि आपके कई छात्र सच में अपने उच्च या निम्न क्षेत्र में फंसे हुए हों। हमारा स्नायु तंत्र विचारों और कल्पनाओं के प्रति भी ऐसे ही प्रतिक्रिया देता है, जैसे कि वे असली हों। इसलिए इस अभ्यास में कल्पना को सच्चाई से मिलाकर प्रस्तुत किया जाता है। एक शिक्षक के रूप में आपको यह समझबूझकर क्रियान्वित करना बेहतर होगा। आप इसमें साफ़-साफ़ छात्रों के स्नायु तंत्र को सक्रिय होते देख पायेंगे और जो कौशल अभ्यास छात्र उपयोग करेंगे वे उनके शरीर को उस क्षण में विनियमित करने में मदद करेंगी।
- इन कौशलों का अभ्यास करने से धीरे-धीरे आपके छात्रों का प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) बढ़ता जाएगा। इससे उनका तनावपूर्ण स्थितियों में उच्च या निम्न क्षेत्र में उछल जाना मुश्किल होगा और यदि उछल भी जाएं तो अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में वापस लौटना आसान होगा।

- एक बार छात्र इस गतिविधि (आप किसी बच्चे की स्थिति/ परिदृश्य उनको बताते और वे प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के मानचित्र पर खड़े होकर उस चरित्र की मानसिक स्थिति बताएं) को समझ जाएं। उन परिदृश्यों के माध्यम से जो सच में आपकी कक्षा में घटित हुए हों, या छात्रों के आपस में एक दुसरे के साथ, तो यह बहुत प्रभावी होगा : इससे सम. अनुभूति, परिप्रेक्ष्य – समझना (नजरिया— समझना), और टकराव—रूपांतरण जो एसईई—अध्ययन में बाद के अध्यायों में पूरी तरह से खोजा गया है।

परिदृश्यों के नमूने

ये परिदृश्य सिर्फ उदाहरण के रूप में दिए जा रहे हैं। इसमें दिए गए बच्चों के नामों को अपने छात्रों को सामान्य लगने वाले नामों से, और उनके अनुभव जैसी परिस्थितियों के अनुसार बदलने में हिचकें नहीं, बदल लें। आप ऐसे नाम चुन सकते हैं, जो आपके छात्रों के न हों ताकि किसी छात्र को यह गतिविधि सीधा उस पर केन्द्रित न लगे। अपने वालंटियर छात्रों को अनुमति दें कि वो जहां चाहें वहां या उन्हें जो ठीक लग रहा है उसको अनुसार प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के मानचित्र पर कहीं भी खड़े हो सकते हैं, किसी परिदृश्य में कोष्टक “()” में दिए गए सलाह सिर्फ उस परिस्थिति में ज्यादातर लोगों के प्रतिक्रिया दी गयी है, उससे मेल खाना ज़रूरी नहीं।

- दिनेश आपकी उम्र का ही एक छात्र है, और उसे किसी स्कूल आयोजन के दौरान पूरे स्कूल के सामने कुछ प्रस्तुति देनी है। आपको क्या लग रहा है उसको कैसा महसूस हो रहा होगा? (कुछ बच्चों के जवाब/ प्रतिक्रिया आने के बाद पूछें) क्या आप में से किसी को लगता है कि उसको ऐसा नहीं बल्कि कुछ अलग लग रहा होगा? तो अगर उसने अपनी प्रस्तुति देने के लिए बहुत सारा अभ्यास किया है और उसको ये करना बहुत अच्छा लगता है तब? ऐसी कुछ संवेदनाएं क्या होंगी जो उसे अभी महसूस हो रही होंगी?

- कीर्ति अपने घर में अपने बिस्तर में है रात में और सोने की कोशिश कर रही है लेकिन सो नहीं पा रही क्योंकि कल उसका जन्मदिन है। वह जानती है कि कल उसे कुछ बहुत बढ़िया तोहफे मिलने वाले हैं। “वह बहुत उत्तेजित हो सकती है लेकिन तन. त्वपूर्ण नहीं, और इसलिए उच्च क्षेत्र में नहीं फंसी होगी।
- संतोष अपने दोस्तों के साथ खेलने के लिए जाती है, लेकिन उनमें से कोई भी उसके साथ नहीं खेलता। इसकी बजाय वे सभी वहां से उसे अकेला छोड़ के चले जाते हैं। शायद वो निम्न क्षेत्र में फंसी हो सकती है या शायद प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में ही हो लेकिन नीचे की तरफ। या इसके बिल्कुल विपरीत वह गुस्सा भी हो सकती है और उच्च क्षेत्र में फंस सकती है या प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) के ही कुछ ऊंची तरफ।
- कुणाल स्कूल पहुंचता है और उसके टीचर उससे कल दिए गए होमवर्क (गृहकार्य) के बारे में पूछते हैं। लेकिन उसने एक भी होमवर्क नहीं किया।
- सत्यम शाम के समय अपने घर पर है और उसे अपने बड़े भाई और अपनी मां की तेज़ आवाजों में एक दूसरे पर चिल्लाने की और लड़ने की आवाजें सुनाई देती हैं।
- सारा अपने घर पर अपने माता-पिता के साथ है और शनिवार का दिन है। उसके माता-पिता उसे नयी दाई मां “(बच्चों की देखभाल करने वाली)” अम्मा के साथ छोड़ कर कहीं बाहर जा रहे हैं और सारा को ये नयी अम्मा बिल्कुल पसंद नहीं। उसे अपनी पहली दाई मां ही पसंद हैं। सारा अपने मामा-मामी के साथ रहती है और अब उसकी मां उसे बता रही हैं कि वह अब अपनी बुआ के यहां रहेगी क्योंकि उसके माता-पिता कहीं जा रहे हैं तो उसे अपने मामा के यहां रहना ही पसंद है।
- आलिया घर के बाहर किसी भीड़ वाले बाज़ार में अपने माता पिता के साथ घुमने गयी है। अचानक जब वह आस-पास देखती है तो उसको अपने मां और पिताजी कहीं नहीं दिख रहे होते। आप छात्रों से यह भी पूछ सकते हैं कि आलिया के माता पिता कहां हो सकते हैं, जब उनको भी पता लगेगा की आलिया उनके साथ नहीं है।
- किरण अपने स्कूल पहुंचती है और उसे पता लगता है कि उसके सारे दोस्तों ने उसके जन्मदिन पर एक पार्टी रखी है।
- ताहिर और सौरभ एक दिन सबसे छुप कर उनके गांव के एक भूतिया माने जाने वाले घर में जाने की सोचते हैं और वहां पहुंच जाते हैं। ताहिर बोला, “चलो अन्दर चलते हैं! मज़ा आएगा! सौरभ बोला – “नहीं मुझे अन्दर नहीं जाना।”
- फिर ताहिर बोला, “नहीं, नहीं! चलो अन्दर चलो! (और वह सौरभ को अन्दर खींच ले जाता है। वा. लटियर छात्रों में से कुछ को बताने दें कि ताहिर मानचित्र पर कहां होगा, और कुछ बताएं कि सौरभ कहां होगा।

आप चाहें तो यह गतिविधि कई बार दोहरा सकते हैं। इन नमूना परिदृश्यों के उदाहरणों से आप खुद से परिदृश्य बना सकते हैं। ऐसे परिदृश्य जो आपके छात्रों के साथ घटने वाली स्थितियों के करीब हों। आप अपने छात्रों के सुझाव लेकर भी नए परिदृश्य बना सकते हैं, ऐसे परिदृश्य जो शायद आपकी कक्षा में कभी घटित हुए हों।

डी-ब्रीफ | 05 मिनट

- "चलिए एक क्षण रुकते हैं और अपने मन को अपने एक संसाधन पर लेकर आते हैं। आप चाहें तो अपने खज़ाने की तिज़ोरी में से कोई संसाधन निकाल सकते हैं और उसे छुएं और पकड़ कर भी रख सकते हैं।
- अपने संसाधन पर अपना चित्त अपना मन केन्द्रित करते हैं और यदि हमारे शरीर में कोई संवेदनाएं उत्पन्न हो रही हैं तो उनपर ध्यान देते हैं।
- यदि कोई सुखद या सामान्य संवेदना हो रही है, तो उसके साथ कुछ क्षणों के लिए वहीं रुक जाते हैं और उसी पर अपना मन टिकाते हैं। अगर कोई अप्रिय संवेदना हो रही है तो अपने शरीर में कोई अलग जगह तलाश करते हैं, जहां सुखद या सामान्य महसूस हो रहा हो और वहीं कुछ देर रुकते हैं।
- आपने क्या नोटिस किया?
- आज आपने ऐसा क्या सीखा जो आप आगे याद रखना चाहेंगे क्योंकि आपको लगता है कि वो कभी किसी दिन आपके काम आएगा? "

अध्याय - 2

प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) क्षमता का निर्माण

अध्ययन अनुभव

7

दयाभाव और सुरक्षाभाव हमारे शरीर को किस प्रकार प्रभावित करते हैं

उद्देश्य

अध्याय 2 के इस अंतिम अध्ययन अनुभव का उद्देश्य अध्याय 1 में खोजे गए दयाभाव, खुशी/आनंदभाव और सुरक्षाभाव के सिद्धांतों पर वापस लौटकर अध्याय-2 में जो कुछ भी सीखा गया है, उन्हें इन आधारभूत सिद्धांतों के साथ पिरोना है। अब क्योंकि अध्याय 2 खत्म होते — होते छात्रों को अपने शरीर के बारे में ज़्यादा समझ बनी है कि कैसे उसे शांत और स्थिर करना है और प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) क्या है, तो वे इसे आनंद, दयाभाव और कक्षा सर्व सहमतियों का क्या मूल्य है, उससे जोड़कर देख पायेंगे और उसे समझ पायेंगे। तनाव और डर का बोध हमको हमारे प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर उछाल फेंकता है। हमें परेशानी महसूस होती है और हमारे शरीर में नुकसान करने वाले रसायनों का स्राव होने लगता है, जिससे हमारा स्नायु तंत्र अनियमित हो

जाता है, हम अस्वस्थ हो जाते हैं और यह हमको कुछ गहरा नुकसान पहुंचा जाता है। यह नुकसान तत्काल नहीं लेकिन लम्बे समय तक के लिए भी हो सकता है। अब जबकि हमारे छात्रों का अनुभव है कि कैसे हम अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर आ जाते हैं और ऐसा होने पर हमें कितना असहज महसूस होता है। लेकिन वे यह भी जानते हैं कि अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में दयाभाव द्वारा खुद वापस कैसे लौटना है और दूसरों को भी वापस लौटने में कैसे मदद करनी है?

तो उन्हें दयाभाव का और अपनी कक्षा सर्व सहमतियों का महत्त्व इससे और गहरे स्तर पर पता लगेगा। वे एक दूसरे के मन मस्तिष्क और शरीर को स्वस्थ और आनंद में रहने में मदद करेंगे।

सीखने के परिणाम :

छात्र:

- हमारा शरीर दयाभाव, सुरक्षाभाव और आनंद को कैसे अनुभव करता है, इस बात की समझ पाकर छात्र अपने कक्षा सर्व-सहमतियों का समन्वय कर पायेंगे।
- अनियमित स्नायु तंत्र और भौतिक शरीर के बीच के सम्बन्ध को पहचानेंगे।

समय :

30 मिनट

प्राथमिक मुख्य घटक :



पारस्परिक जागरूकता

आवश्यक सामग्री :

- अध्याय 1 में बनाये गए कक्षा सर्व-सहमतियों के चार्ट और सहायक क्रियाओं का चार्ट
- प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) का चार्ट
- स्वायत्त स्नायु तंत्र का चित्र (इस अध्ययन-2 की शुरुआत में आपके उपयोग के लिए दिया गया है)

चेक-इन। 04 मिनट

- "चलिए हम सब अपने अपने खज़ाने की तिज़ोरी निकालते हैं, और देखते हैं कि क्या इसमें कुछ ऐसा है, जिसका उपयोग हम अभी कर सकते हैं। या फिर इसकी जगह आप ग्राउंडिंग करना चाहेंगे। आप एक आरामदायक स्थिति में बैठने, खड़े रहने या टिकने के लिए जगह और मुद्रा सोच लें और उसी में रहें।
- यदि आप संसाधन क्रिया का अभ्यास कर रहे हैं तो अपने व्यक्तिगत संसाधनों में से किसी एक को उठाइए और अपने हाथों में पकड़िए या अपने सामने रख लीजिये। अपनी आंखों को उस चीज़ पर टिकाइए या आप चाहें तो आंखें बंद भी कर सकते हैं और उसे हाथ में ख़रक उसका स्पर्श अपने हाथों में महसूस कर सकते हैं।
- यदि आप ग्राउंडिंग कर रहे हैं तो अपनी सजगता अपने शरीर पर ले आइये।
- अब कुछ क्षण लेकर "निगरानी"(ट्रेकिंग) करते हैं और अपने शरीर में घट रही संवेदनाओं के प्रति सजग होकर उनपर ध्यान ले जाते हैं।
- यदि आपको कोई सुखद या सामान्य संवेदना प्राप्त होती है तो उसके प्रति सजग हों और उस पर कुछ देर अपना ध्यान ले जाएं, कुछ देर देखते रहें उसे। देखिये क्या वो बदलती है या वैसी ही रहती है।
- यदि आपको कोई सुखद या सामान्य संवेदना नहीं मिलती तो आप अपने शरीर के किसी और भाग पर जाइये ऐसी जगह जहां आपको कुछ बेहतर महसूस हो रहा हो। कुछ देर रुकें।
- आपने क्या देखा (नोटिस किया)?"

प्रस्तुति/ चर्चा। 8+ मिनट

रूपरेखा

इस पूरी चर्चा का मुख्य बिंदु है आपके छात्रों को यह समझने में मदद करना कि उनके शरीर में वे जो कुछ अनुभव कर रहे हैं, उसका उनके समस्त स्वस्थ और आनंद/खुशी पर प्रभाव पड़ता है।

सामग्री / अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- दयाभाव का अभाव जब हम अनुभव करते हैं तो ऐसे में हम तनाव में आ जाते हैं और असुरक्षित महसूस करते हैं। यह हमको हमारे प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर निकाल सकता है। और दयाभाव का अनुभव हमको सुरक्षित महसूस करवा सकता है।
- कम तनाव होना हमारे शरीर के लिए स्वस्थ होता है।
- दूसरों के प्रति दयाभावी और आदरपूर्ण रहकर हम दूसरों को सुरक्षित, आनंदपूर्ण, और ज़्यादा स्वस्थ महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

- प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) का चार्ट
- स्वायत्त स्नायु तंत्र का चित्र (इस अध्ययन-2 की शुरुआत में आपके उपयोग के लिए दिया गया है)

निर्देश

- छात्रों द्वारा जो संवेदनाएं और बाकी जानकारी बताई गयी है उसको परख कर/ उसकी समीक्षा से शुरुआत करें।
- छात्रों को प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) का चार्ट फिर से दिखाएं। जब हम अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर हो जाते हैं तो हमारे शरीर को क्या होता है? इसका पुनरावलोकन करें। जब शरीर उच्च या निम्न क्षेत्र में होता है तब हमारे शरीर को कैसा लग रहा होता है, इस पर चर्चा कीजिये। अपने शरीर को फिर से प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में वापस लौटाने के लिए क्या तरीके हैं, उनकी भी चर्चा करें।

- तीनों क्षेत्रों के बारे में बात करने के बाद छात्रों से संसाधन क्रिया करवाने के लिए उनकी अपनी अपनी खोजने की तिजोरी का उपयोग करवाइए।
- यदि संभव हो तो छात्रों को मानव शरीर में स्वायत्त स्नायु तंत्र का चित्र ज़रूर दिखाएं जो हमारे सारे आंतरिक अंगों को प्रदर्शित करता हो (इस पुस्तक में अध्याय-2 की शुरुआत में दिया गया है)।
- इस स्वायत्त स्नायु तंत्र को बच्चों को समझाएं और बताएं कि खतरे और तनाव के समय ये कैसे प्रतिक्रिया देता है।
- चर्चा करें कि कैसे हम दूसरों को और उनके प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) सम्बंधित तीन क्षेत्रों को प्रभावित करते हैं और कैसे हम दूसरों को उनके प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में वापस आने में मदद कर सकते हैं।

शिक्षण बिंदु

- हमारा स्नायु तंत्र हमको जीवित रखने के लिए बना है और इसलिए मूल रूप से वह अनुमानित खतरों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया देता है या दूसरे शब्दों में कहें तो अनुकम्पी स्नायु तंत्र सक्रिय होने पर खतरे से निपटने की तैयारी महसूस करता है। यह तनाव प्रतिक्रिया हमारे शरीर में विभिन्न रसायनों का स्राव करती है और संभावित खतरे की तैयारी में विभिन्न अंगों में सूजन और जलन बढ़ा देती है। यह सब यदि छोटे समय के लिए हो तो कोई परेशानी नहीं है लेकिन दीर्घकालिक (बहुत लम्बे समय से चल रहा) सूजन/जलन और तनाव हमारे शरीर को धीरे-धीरे कमज़ोर बना देती है और हमको बहुत सारी शारीरिक और मानसिक बीमारियों के लिए अतिसंवेदनशील बना देती है।
- इसका मतलब जब हम अंदर से अति सुरक्षित, शांत, और आनंद पूर्ण महसूस करते हैं तो हमारा भौतिक शरीर भी ज़्यादा स्वस्थ होता है और इस तरह की चीज़ें जैसे सीखना, बढ़ना, विकसित होना, सुधार करना और घाव भरना सब कुछ करने लगता है।

- जब हम असुरक्षित और दुखी महसूस करते हैं तो हमारा शरीर इन चीज़ों को करने की प्रणालियों (व्यवस्थाओं) को एक शट-डाउन (विराम काल) में डालकर हमें खतरे के लिए तैयार करने लगता है। जब हम यह समझ जायेंगे तब हमें यह एहसास होगा कि एक दूसरे के साथ कैसा बर्ताव करना है और यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है। किसी के साथ मतलबी होकर व्यवहार करना, उनको तनावपूर्ण और असुरक्षित महसूस करवा सकता है, उनके शरीर को कम स्वस्थ बनाकर उनकी बीमार होने में योगदान देता है। किसी के साथ दयापूर्ण होना उन्हें सुरक्षित महसूस करवाता है, उनके शरीर को ज़्यादा स्वस्थ रखता है। क्योंकि हम सब अपने खुद के लिए स्वास्थ्य और खुशी (आनंद) चाहते हैं। इसलिए हम चाहते हैं कि दूसरे लोग हमको दयाभाव से परिपूर्ण बर्ताव करें और हमें उनके साथ सुरक्षित महसूस हो। तो इसलिए यह समझदारी है कि जो हम अपने लिए चाहते हैं वो हम दूसरों के प्रति दर्शाएँ वह है दयाभाव और करुणा।

नमूना आलेख

- "हम अभी तक अपने शरीर की संवेदनाओं को खोज रहे थे, उन्हें परख रहे थे। जब हम इनके प्रति सजग रहते हैं या उनपर ध्यान देते हैं तो हम समझ पाते हैं कि हम खुश, अच्छा और सुरक्षित महसूस कर रहे हैं या बेचैन, असुरक्षित और दुखी।
- हमने यह भी सीखा कि कैसे हम अपने शरीर को ज़्यादा खुश, ज़्यादा शांत और ज़्यादा सुरक्षित महसूस करवाने के लिए क्या कर सकते हैं। ऐसा करने के लिए क्या कुछ हमने सीखा है वे क्या क्रियाएं/अभ्यास हैं जो हम कर सकते हैं? छात्रों को इतना साझा करने दें कि अध्याय-1 से जुड़ाव वाले हिस्से उसमें आ जाएं, ऐसा होने पर आगे बढ़ें।
- छात्रों को प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) का चार्ट दिखाएं। जब हम अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में/ ओके क्षेत्र में होते हैं तो हमारे शरीर में कैसा महसूस होता है? क्या कोई मुझे बताएगा? और क्यों?

- आपको क्या लगता है जब हम अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) / ओके क्षेत्र में होते हैं तो हमारे शरीर के अन्दर क्या घटता है? क्या आपको लगता है कि प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में रहना हमारे शरीर के लिए स्वास्थ्यवर्धक होता है? यदि हां तो क्यों और यदि ना तो क्यों?
 - जब हम उच्च क्षेत्र में बार-बार और ज्यादा देर तक फंस जाते हैं तो हमारे शरीर में क्या होता है? क्या आपको लगता है कि उच्च क्षेत्र में फंस जाना हमारे शरीर के लिए स्वास्थ्यवर्धक है? यदि हां तो क्यों? और यदि न तो क्यों?
 - एक क्षण आराम से लेते हैं और अपने खज़ाने की तिज़ोरी में से कोई संसाधन ढूँढकर ग्राउंडिंग करते हैं, यदि नहीं तो सिर्फ किसी संसाधन की कल्पना करके ग्राउंडिंग करते हैं। आपके अन्दर क्या घट रहा है उसके प्रति सजग रहें।
 - यदि संभव हो तो मानव शरीर का चित्र जो स्वायत्त स्नायु तंत्र और आंतरिक अंगों को दर्शाता हो वह छात्रों को दिखाएं। वैज्ञानिकों ने यह खोज की है कि जब हम असुरक्षित महसूस कर रहे होते हैं या जब हम उच्च या निम्न क्षेत्र में लम्बे समय तक फंसे हुए होते हैं, यह हमारे शरीर के लिए स्वस्थ नहीं होता।
 - हम तनाव में होते हैं और हमारा स्नायु तंत्र हमारे शरीर में बहुत सारे रसायनों का स्राव करता है, जो हमें बीमार भी कर सकता है यदि हमने सावधानी नहीं बरती।
 - ऐसी क्या चीज़ें हैं जो हम चाहते हैं कि हमारा स्नायु तंत्र करे? यह हमारे शरीर का वो भाग है जो हमारे आंतरिक अंगों जैसे हमारा पेट, हमारा हृदय, हमारे फेफड़ों आदि को नियंत्रित करता है। यह हमें खाना खाने के बाद पचाने में मदद करता है। यह हमें आराम करने और सोने के लिए नींद लाने में मदद करता है। यहां तक कि यह हमारे शरीर को बढ़ने और मज़बूत बनने में मदद करता है।
- इसका काम है हमारे हृदय की गति बनाये रखना, हमारे फेफड़ों में सांसे आती जाती रहें और हमारे शरीर में खून बहता रहे।
- यह हमारा स्नायु तंत्र ही है जो ये सारी चीज़ें हमारे शरीर में करता है। जब हम प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में होते हैं तब स्नायु तंत्र ये सब चीज़ें अच्छी तरह से करता रहता है। यह हमारे शरीर को कीटाणुओं, बीमारियों और रोग से बचाता रहता है।
 - लेकिन जब हम उच्च या निम्न क्षेत्र में फंस जाते हैं, तो हमारे स्नायु तंत्र को अपने ये सब कार्य करने में बड़ी दिक्कत होती है। सीखने के परिणाम: वह अपने आप को खतरे के लिए तैयार करके ये सारे काम रोक देता है, जो हमें स्वस्थ रहने के लिए ज़रूरी हैं।
 - कभी-कभी जब असली में खतरा हो तो यह ठीक है कि हमें तेज़ भागने की या चीज़ें बहुत जल्दी जल्दी करने की ज़रूरत आन पड़े। लेकिन जब असल में कोई खतरा नहीं है तब भी स्नायु तंत्र को हमेशा ऐसी तैयारी में रहने की कोई ज़रूरत नहीं है।
 - जब हम उच्च या निम्न क्षेत्र में फंस जाते हैं, तो आपको क्या लगता है कि हमारे हृदय को क्या होता है? हमारी सांसों को? हमारे खाना पचाने के सामर्थ्य को (हमारी पाचन क्रिया को)? और हमारे आराम करने के सामर्थ्य को?
 - यदि हम अपना खाना ठीक से पचा न पायें, या हम सही से आराम न कर पायें, या फिर हम ठीक से बढ़ न पायें, तो यह तो दिक्कत वाली बात होगी न? है या नहीं?

- क्या हमको किसी को असुरक्षित महसूस करवाना चाहिए? और उन्हें उनके उच्च या निम्न क्षेत्र में फंसाना चाहिए? हमसे ऐसा क्या क्या हो सकता है जिससे हमारी वजह से दूसरों अपने उच्च या निम्न क्षेत्र में चले जाएं? छात्रों को साझा करने दें।
- हम ऐसा क्या कर सकते हैं जिससे दूसरों को अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन)/ ओके क्षेत्र में बने रहने में मदद मिले? या यदि वे अपने ओके क्षेत्र से बाहर निकल भी जाएं तो वे उसमें वापस लौट आएं ऐसा हम क्या कर सकते हैं? छात्रों को साझा करने दें।

अंतर्दृष्टि गतिविधि। 12 मिनट

कक्षा सर्व सहमतियों को नाटकीय रूप में प्रदर्शित करना साथ में निगरानी/ट्रेकिंग भी करना

रूपरेखा

इस अभ्यास में छात्र साथ में बैठकर छोटे छोटे नाटकों की रचना करेंगे। यदि आप कर पायें तो आप इन नाटकों की वीडियो रिकॉर्डिंग कर लें और अपने छात्रों को बातें कि आप इसकी एक छोटी मूवी बनायेंगे।

सामग्री /अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- दयाभाव का अभाव जब हम अनुभव करते हैं तो ऐसे में हम तनाव में आ जाते हैं और असुरक्षित महसूस करते हैं, यह हमको हमारे प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) से बाहर निकाल सकता है। दयाभाव का अनुभव हमको सुरक्षित महसूस करवा सकता है।
- कम तनाव होना हमारे शरीर के लिए स्वस्थ होता है।
- दूसरों के प्रति दया और आदर पूर्ण रहकर हम दूसरों

को सुरक्षित, आनंदपूर्ण, और ज़्यादा स्वस्थ महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

- कक्षा सर्व सहमतियों का चार्ट
- अध्याय एक में बनाये गए सहायक कार्यों (हेल्पिंग एक्शन) का चार्ट

दिशानिर्देश

- अध्याय एक में बनाये गए कक्षा सर्वसहमतियों और सहायक कार्य को इस्तेमाल करके छात्र कुछ कहानियां बनायेंगे। ये कहानियां (लघु कथाएं/ किस्से/परिदृश्य) कुछ भी हो सकते हैं, इनका छात्र अनुसरण भी कर सकते हैं या इनकी अवहेलना भी कर सकते हैं जैसा सबको मंजूर हो (इन कहानियों को रिकॉर्ड करके एक मूवी शिक्षक बना सकते हैं।) कहानियां बनाते समय ध्यान रखें कि पात्रों के नाम अपनी कक्षा के छात्रों के नाम से अलग रखें। इस कहानी को पहले की तरह ऐसा रखें कि किसी एक छात्र को मदद की ज़रूरत है और कोई एक या दो छात्र अपने साथी की इस ज़रूरत/खालीपन पर ध्यान देते हैं और मदद करने के लिए सहायक कार्य करते हैं।
- जब कोई एक कहानी छात्र बना लें तो कुछ छात्रों से वालंटियर कर आगे आकर उसे नाटकीय रूप में प्रस्तुत करने को कहें। उन्हें समझाएं कि जैसे ही आप "गो" कहेंगे तो वे कहानी पर नाटक शुरू करेंगे और बाकी के छात्र दर्शक रूप में शांत रहकर उनकी प्रस्तुति देखेंगे। जैसे ही आप प्रस्तुति के दौरान "स्तो या धीरे" ऐसा बोलेंगे तो वे अपना एक्शन धीमा करके अपने शरीर में हो रही संवेदनाओं पर ध्यान देंगे (निगरानी करेंगे)।

आप दर्शक छात्रों से भी पहले पूछ सकते हैं कि इस स्थिति में कहानी के इन पात्रों को कैसा लग रहा होगा और वे प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) चार्ट में किस क्षेत्र में हैं। जब आप फिर से "गो" बोलेंगे तो नाटक के पात्र अपनी प्रस्तुति जारी रखेंगे। और जब आप "दी एंड या समाप्त" कहेंगे तो वे अपनी प्रस्तुति रोक सकते हैं।

- जब परिदृश्य की प्रस्तुति खत्म हो जाये, जिसमें करीब एक मिनट ही लगेगा, तब दोनों वालंटियर छात्रों (जिन्होंने नाटक किया) और दर्शक छात्र (जिन्होंने नाटक देखा) दोनों से एक ही समूह में सजग करने को आमंत्रित करें कि उन्होंने क्या देखा और क्या महसूस किया। फिर दर्शक छात्रों से पूछें कि यदि आप नाटक करने वाले छात्रों की जगह कहानी में होते तो आप क्या मदद कार्य करते।

शिक्षण बिंदु

आप यह चिंतन प्रेरित करने वाले अभ्यास को बार-बार बहुत बार दोहरा सकते हैं वह भी हर बार एक नए कक्षा सर्व सहमति या गतिविधि पर जोर देकर। आप आपकी कक्षा में घटे असली परिदृश्यों से भी प्रेरित होकर ये गतिविधि छात्रों से करवा सकते हैं। छात्र यह परिदृश्य प्रस्तुत करते-करते अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं पर ध्यान देंगे और आप उन्हें यह सोचने के लिए प्रेरित करेंगे कि इस स्थिति में वे क्या मदद कार्य कर सकते हैं।

- क्या खुशी या आनंद ऐसी चीज़ है जिसे हम अपने शरीर में महसूस करते हैं? हमें कैसे पता चलता है? और दयाभाव उसके बारे में आपका क्या कहना है? क्या उसे भी हम अपने शरीर में महसूस करते हैं?
- आज हमने जो गतिविधि की है उसके बाद क्या आप लोगों को लगता है कि हमें अपने कक्षा सर्व सहमति बिन्दुओं में कुछ बिंदु जोड़ने की ज़रूरत है?
- क्या आपने दयाभाव के बारे में आज कुछ ऐसा सीखा या करके अनुभव किया जो आप आगे जाके कभी इस्तेमाल करना चाहेंगे?"

डी- ब्रीफ। 5 मिनट

- "आपने आज हमारे कक्षा सर्व सहमतियों के बारे में आज हमने क्या सीखा?"
- हमारे कक्षा सर्व सहमतियाँ हमारे शरीर को किस तरह प्रभावित करती हैं?