माध्यमिक शाला

पाठशाला पाठ्यक्रम

सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक अध्ययन

दिल और दिमाग का शिक्षण

SEE Learning
Social, Emotional, and Ethical Learning

EMORY UNIVERSITY

माध्यमिक शाला

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 द्वारा
कवर और लेआउट श्री मनीष कुमार शुक्ला एवं श्री प्रेमचन्द सैनी द्वारा

इस पुस्तक में माध्यमिक 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 - एसईई 101 (https-//seelearning-emory-edu/courses)

यदि आपके कोई भी प्रश्न हैं या आप शिक्षकों के प्रशिक्षण या क्रियान्वन सम्बंधित किसी भी संशय की स्थिति में सी लर्निंग इंडिया से संपर्क करना चाहते हैं तो आप हमें *contactus@seelearningindia.com* इस ईमेल पर लिख 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 व्यावसायिक 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, जीऐ 30322 के सेंटर फॉर कंटेम्पलेटिव साइंस एंड कम्पैशन बेस्ड एथिक्स (मननशील विज्ञान और करूणा आधारित नैतिकता के केंद्र) द्वारा विकसित किया गया है।

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

SEE LEARNING
A Curriculum for Educating the Heart and Mind

विषय-सूची

परिचय और आभार 2

अध्याय 1
एक करुणामय कक्षा का रचना 13

अध्याय 2
प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण 55

अध्याय 3
सजगता और स्व–जागरूकता को सुदृढ़ करना 123

अध्याय 4
भावनाओं का संचालन 190

अध्याय 5
एक–दूसरे से परस्पर सीखने की कला 279

अध्याय 6
स्वयं और दूसरों के लिए करुणाभाव 315

अध्याय 7
हम साथ–साथ हैं का भाव 354

कैपस्टोन परियोजना
एक बेहतर विश्व का निर्माण 394

परिचय और आभार

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

विकास के लिहाज़ से कुछ चीज़ें छोड़ कर, इस माध्यमिक शाला पाठ्यचर्या में दोनों प्राथमिक पाठ्यचर्याओं जैसी बहुत सी समानताएं हैं और इसका भी कार्यक्षेत्र और अनुक्रम बिलकुल वही है। इसका कारण यह है कि इस पाठ्यचर्या का हर संस्करण इस तरह डिज़ाइन किया गया है कि वह बच्चों का एसईई अध्ययन के साथ पहला अनुभव हो। इसका मतलब यह है कि इस माध्यमिक शाला पाठ्यक्रम को पढ़ने के लिए ऐसा बिलकुल ज़रूरी नहीं है कि बच्चों को पहले दोनों या किसी एक प्राथमिक पाठ्यक्रम (आरंभिक या पश्चात) से अवगत होना आवश्यक हो। यदि आपके पास ऐसे छात्र हैं, जिन्होंने पहले प्राथमिक पाठ्यक्रमों (किसी एक या दोनों) को पूर्ण कर लिया हो और अब वे माध्यमिक कक्षाओं में आ गए हैं, तो आप चाहें तो अनावश्यक दोहराव से बचने के लिए उनके पूर्व ज्ञान को आगे बढ़ाते हुए कुछ अध्ययन अनुभव स्व–विवेक से चुनकर उन्हें करवा सकते हैं ताकि वो एसईई को अपने व्यवहार में शामिल रख सकें। इस माध्यमिक शाला पाठ्यक्रम को भविष्योन्मुखी विकास की दृष्टि से उनके लिए नियोजित किया गया है, जिन्होंने प्राथमिक पाठ्यचर्या पहले से पूर्ण कर ली है।

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को लागू करने से पहले, यह अनिवार्य है कि स्कूल और शिक्षक पहले एमोरी विश्वविद्यालय या उसके किसी सहयोगी संस्था के साथ पंजीकरण करें तथा किसी ऑनलाइन या व्यक्तिगत शिक्षक तैयारी पाठ्यक्रम ''एसईई 101ः ओरिएंटेशन'' कोर्स में भाग लें। और जब आप इस पाठ्यक्रम के माध्यम से अपना काम करते हैं तो आपको और आपके छात्र, दोनों को ऑनलाइन एसईई अध्ययन पोर्टल के माध्यम से 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, मदद ले सकते हैं। साथ ही यहां ऑनलाइन आपकी और छात्रों की मदद के लिए बनाये गए व्यावसायिक विकास के कार्यक्रमों में सम्मिलित होने के भी अवसर हैं।

इसके अलावा, शिक्षकों को एसईई अध्ययन–साथी पढ़ने के लिए भी 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) शक्ति का कौशल और अन्य महत्वपूर्ण शिक्षण तरीके विकसित करने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

वर्ष 2016 से 2019 के दौरान छह सौ से अधिक शिक्षकों ने एसईई अध्ययन कार्यक्रम में भाग लिया। ये मूलभूत कार्यशालायें 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 उन्होनें इन कक्षाओं को बेहतर बनाने में योगदान भी दिया।

इस पाठ्यक्रम को एसईई अध्ययन की वरिष्ठ कार्यक्रम सलाहकार, लिंडा लांटिएरी, 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 अनुभव पर महत्वपूर्ण प्रतिक्रिया प्रदान की। एसईई अध्ययन कार्यक्रम के सभी पहलूुओं के साथ, इस प्रक्रिया की देखरेख एमोरी के सेंटर फॉर कंटेम्पलेटिव साइंस एंड कम्पैशन–बेस्ड एथिक्स (मननशील विज्ञान और करूणा आधारित नैतिकता के केंद्र) के निर्देशक डॉ. लोबसांग तेनजिन नेगी ने भी की।

परिचय और आभार

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में सात अध्याय (या इकाइयां) और एक अंतिम कैपस्टोन परियोजना शामिल है। प्रत्येक अध्याय एक परिचय के साथ शुरु 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 इस प्रकार डिजाइन 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 अत्यधिक समझ विकसित कर प्रत्येक अध्ययन अनुभव में पांच भाग होते हैं।
यह हैं:

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

एसईई अध्ययन अनुभव के ये पांच भाग एसईई अध्ययन के शैक्षणिक मॉडल के अनरुप हैं, जो पहले प्राप्त ज्ञान को विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि में बदलता है और उससे फिर सन्निहित समझ विकसित करने में मदद करता है। सामान्य रुप से, जब भी अध्यायों में चेक–इन आएगा, यह कक्षा में सभी को एक ठहराव की स्थिति में लाएगा, ताकि सब अपना मन मस्तिष्क, भावनाएं संवेदनाएं समेट लें, एक जगह ठहर जाएं जिससे वे आने वाले अध्ययन अनुभव से सीखने को तैयार हो जाएं; फिर इसमें जो प्रस्तुति / चर्चा भाग है, वह प्राप्त ज्ञान के संदेशों को स्पष्टता से प्रेषित करता है। अंतर्दृष्टि गतिविधियां, महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टियों को हौंसला देती हैं, और चिंतन अभ्यास, गहन व्यक्तिगत चिंतन के अवसर देकर, सन्निहित समझ विकसित करने में मदद करती है; अंत में डी–ब्रीफ विद्यार्थियों को जो कुछ भी उस अध्ययन अनुभव में सीखा है उसपर विचार करके सब कुछ संयोजित करने में मदद करती है जिससे समझ विकसित हो। 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 निम्नलिखित चार सिद्धांतों का पालन करके क्रियान्वित होते हैं, जिन्हें सेफ (SAFE) के नाम से जाना जाता है। वे हैं:

- ☐ (SEQUENCE)अनुक्रमः कौशल विकास को बढ़ावा देने के लिए संयोजित और समन्वित गतिविधियां।
- ☐ (ACTIVE) सक्रियः छात्रों को नए कौशल और दृष्टिकोण में दक्ष करने के लिए सक्रिय रुप में शिक्षण।
- ☐ (FOCUSSED)ध्यान केंद्रितः व्यक्तिगत और सामाजिक कौशल विकसित करने पर ज़ोरदेने वाला घटक।
- ☐ (EXPLICIT)स्पष्टः विशेष सामाजिक और भावनात्मक कौशल पर लक्ष्य।

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, पाठयक्रम की शुरुआत में कई विचार (जैसे कि परस्पर निर्भरता या स्नायुतंत्र को शांत करने के लिए प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिऐंस) का उपयोग) बाद में आगे बढ़ाए जाते है। 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) कौशल, अध्याय 2 में छात्रों को पढ़ाया जाता है। इस अध्याय को छोड़ देने से इस कार्यक्रम की मूल आत्मा खत्म हो जाएंगी। 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 मज़बूत होगी और उन्हें इसका एहसास भी होगा।

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 रुप से छात्रों को अपना और दूसरों का ध्यान सर्वश्रेष्ठ ढंग 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, उन्ही से इसके पीछे की मानसिकता के मूल्यों की खोज करवाना। यह विभिन्न तरीकों से अनुभव करवाकर और उपकरणों (अभ्यासों) का एक सेट प्रदान कर किया जा सकता है। जैसे ही छात्रों में इन उपकरणों (अभ्यासों) और विधियों की समझ विकसित होगी, वे खुद इन्हें अपने ऊपर लागू करना शरु कर देंगे। और उस समय, वे अपने खुद के और परस्पर एक दूसरे के शिक्षक बन जाएंगे।

[1] कोलेबोरेटीव फॉर अकादमिक , सोशल एंड इमोशनल लर्निंग (CASEL)- http//casel-org/what&is&sel/approaches/

अध्याय 2: प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण

हमारा शरीर खासकर हमारा स्नायु तंत्र हमारी ख़ुशी 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 ना होने पर भी खतरे की प्रतिक्रिया देता है या खतरा ख़त्म होने के बाद भी खतरे की भावना को पकड़े रहता है। यह स्नायु तंत्र के अनियंत्रित होने का कारण बन सकता है, जो छात्रों के ध्यान केंद्रित करने और सीखने की क्षमता को ही नहीं, यहां तक कि उनके शारीरिक स्वास्थ्य को भी नुकसान पहुंचा सकता है। सौभाग्य से, छात्र अपने शरीर और दिमाग को शांत करना सीख कर अपने स्नायु तंत्र को नियंत्रित कर सकते हैं। यह अध्याय छात्रों को इसी प्रकार की स्व देखभाल के लिए प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) कौशल से परिचय कराता है।

इनमें से कई कौशल आघात और प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के कार्यों के माध्यम से विकसित किए गए थे और वे 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 हो जाएं, जो आप अपने दम पर पर्याप्त रुप से निपटने में सक्षम ना हों, खासकर, यदि वे पूर्व में या अभी भी 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 कोई परामर्शदाता या स्कूल मनोवैज्ञानिक या एक बुद्धिमान प्रशासक या सहकर्मी हैं तो हम आपको आवश्यक रुप 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 कुशलता 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 वे एसईई अध्ययन के अगले तत्वों का पता लगाने, ध्यान केंद्रित करने और भावनात्मक जागरुकता विकसित करने के लिए अच्छी तरह से तैयार हो सकेंगे।

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 काफी नहीं है। इसके साथ भावनाओं का ज्ञान और हमारा मन–मस्तिष्क कैसे काम करता है, यह जानना भी ज़रुरी है। इसके लिए, हमें अपने मस्तिष्क और अपने अनुभवों को ध्यान और बारीकी से देखने में सक्षम होना चाहिए। यह अध्याय 3 का विषय है, ''सजगता और स्व–जागरुकता को सुदृढ़ करना।''

सजगता प्रशिक्षण के छात्रों के लिए कई फायदे हैं। यह एकाग्रता, सीखने और जानकारी याद रखने 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 "सतर्क रहें" 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 दृढ 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 चीज़ों में दिलचस्पी होती है उनके प्रति बारीकी से सजग रहने या ध्यान देने में कोई परेशानी नहीं

होती। सजग रहना या ध्यान देना समस्या तब है, जब चीज़ें कम प्रेरक होती हैं या जब भटकाव ज़्यादा 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 चीज़ों 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 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 करना

बच्चों के विकास के चरणों में, किशोरावस्था भावनाओं को गहराई से समझने के लिए अति उपयुक्त समय होता है। यह अध्याय भावनाओं को दोनों तरीकों से, यानि सीधे तौर पर भी और मानसिक नमूने बनाकर भी समझाता है। इससे होता ये है कि, छात्र एक मानसिक नमूना जिसे हम "मन का मानचित्र" कह सकते हैं, खुद बना पाते हैं, इसका अर्थ है, विभिन्न मानसिक अवस्थाओं जैसे भावनाओं और उनकी विशेषताओं की समझ। यह मन का मानचित्र एक प्रकार का भावनात्मक ज्ञान है जो भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करने में योगदान देता है और छात्रों को अपने भावनात्मक जीवन का बेहतर ढंग से संचालन करने में मदद करता है। छात्र यहाँ भावनाओं के घटनाक्रम को भी सीखेंगेः भावनाओं का उद्भव (शुरुआत), उनका नियंत्रण और उनके कारण उत्पन्न व्यवहार। वे भावनाओं के विभिन्न वर्गों को जानेंगे, और ''संकट में डालने वाली'' यानि जिन्हें यदि अनियंत्रित छोड़ा जाएं तो खुद के लिए और दूसरों के लिए परेशानी उत्पन्न कर सकते हैं। इसके द्वारा छात्र ऐसे व्यवहारों से संयम रखना सीखेंगे जो उन्हें खुद को और दूसरों को नुक्सान पहुंचाते हैं, यही भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक मुख्य पहलू है। और इससे आगे जाकर वो सेहतमंद "भावनात्मक स्वास्थ्य" विकसित करने के मूल्य को समझेंगे, जिसका मतलब सिर्फ अपनी भावनाओं को दबाना नहीं है, बल्कि उनके साथ स्वस्थ तरीके से बर्ताव करना है।

अध्याय 5: एक दूसरे से परस्पर सीखने की कला

इस अध्याय के साथ, पाठ्यक्रम व्यक्तिगत से सामाजिक ज्ञानक्षेत्र की ओर बढ़ता है और यहां आने वाले अध्ययन अनुभवों में, छात्र जिन्होंने अब तक खुद के प्रति सजग रहना सीखा है अब इस सजगता को दूसरों की ओर रूपांतरित करेंगे। इंसान के दिमाग (मस्तिष्क) के विकास के क्रम में किशोरावस्था जब आती है तो उस दौरान छात्र अपने हमउम्र साथियों की तरफ़ ज़्यादा आकर्षित रहते हैं, और उनमे अपना परिप्रेक्ष्य/दृष्टिकोण बना पाने की और दूसरों के प्रति समानुभूति की क्षमता तेज़ी से विकसित हो रही होती हैं। उनके जीवन में अब तक जो कभी नहीं हुआ वो अब हो रहा होता है, यानि जो बच्चा अभी तक अपनी पहचान सिर्फ अपने पारिवारिक रिश्तों में महसूस करता था अब वह किशोर होकर अपने हमउम्र साथियों के बीच भी अपनी व्यक्तिगत पहचान और संबंधों को विकसित कर रहा होता है। इसीलिए यह अध्याय, दूसरों की भावनाओं को उनकी पृष्ठभूमि यानि सन्दर्भों के आधार पर समझने पर, विभिन्न परिप्रेक्ष्यों को समझ पाने की क्षमता विकसित करने पर, और सम–अनुभूति की समझ बनाने पर केन्द्रित है। इस अध्याय में पहली बार "सचेतन श्रवण" और "सचेतन संवाद" की संकल्पना से परिचय करवाया गया है, जो सिर्फ छात्रों के लिए ही नहीं बल्कि आपके लिए भी अपने छात्रों के साथ कई विषयों की खोज–परख करने के लिए बेहद उपयोगी उपकरण साबित होंगे। इस अध्याय की अन्तर्निहित विषयवस्तु असल में समानुभूति हैः यानि दूसरे

की परिस्थिति और भावनात्मक अवस्था को समझ पाना और उस स्थिति को प्रतिध्वनित कर पाना यानि खुद को उस स्थिति में रखकर महसूस कर पाना।

अध्याय 6: स्वयं और दूसरों के लिए करुणाभाव

यह अध्याय छात्रों को खुद के प्रति और दूसरों के प्रति अधिक दयालु होना सिखाने पर केंद्रित है। किशोरावस्था में , जैसे जैसे छात्र अपनी तुलना अपने साथियों से करने लगते हैं, और अपने साथियों से दोस्ती और संबंधों में अपनी सामाजिक पहचान ढूँढने लगते हैं, तब सामाजिक अस्वीकृतियों और सामाजिक अलगाव होने के डर से भी उनका सामना होता है। एक बड़ी संख्या में इस उम्र के छात्र व्याकुलता(घबराहट) यानि एंग्जायटी तथा आत्म–सम्मान और आत्म–मूल्य खोजने सम्बंधित परेशानियां महसूस करते हैं। और ऊपर से सामजिक अपेक्षाएं इन परेशानियों को और बढाने का काम करती हैं, और ये अपेक्षाएं कई बार छात्रों में अस्वस्थ तरीके से घर कर जाती हैं। इसलिए उनके जीवन का यह समय स्वयं और दूसरों के प्रति करुणा सिखाने और उसे अपने अंतःकरण में समाहित करने का सबसे महत्वपूर्ण समय है।

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 उनके संदर्भ में समझने में सक्षम होंगे, तब वह दूसरों के साथ समानुभूति रख पायेंगे। परिणामतः वे दूसरों के साथ अधिक जुड़ाव और कम पृथक(अकेलापन) महसूस करेंगे। 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, यही करुणा है।"[2] इसीलिए करुणा दूसरे की स्थिति के बारे में जागरूकता तथा उनसे समानुभूति रखने की क्षमता पर निर्भर करती है जिसके साथ, उस व्यक्ति की परवाह और देख–रेख करने 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 "अपने जीवन में असफलताओं का सामना करने के बाद भी खुद के प्रति दयालु और समझदार बने रहना" ।[3]

अध्याय 7: हम सब 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 चीज़ें एक ही वस्तु या घटना से जुड़ी हुई होती हैं। अध्याय 3 और 4 में, उन्होंने पता लगाया कि भावनाएँ 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 मे निर्मित है, लेकिन इस अध्याय में यह सीधे और स्पष्ट रुप से समझाई गयी है।

---

[2] Jinpa] Thupten - *A Fearless Heart - How the courage to be compassionate can transform our lives (Avery) xx*
(जिन्पा.थूपटेन. एक निर्भय ह्रदय– कैसे करुणामयी होने का साहस हमारी ज़िन्दगी बदल सकता है)

[3] https-//self-compassion-org/the -three -elements-of-self-compassion-2/

एसईई अध्ययन प्रणालीगत सोच को कुछ इस प्रकार परिभाषित करता है:'' कैसे कोई व्यक्ति,वस्तु या घटनाएं तमाम जटिलताओं के बावजूद आपस में अन्य व्यक्तियों, वस्तुओं और घटनाओं पर निर्भर रहते हैं। यह पारस्परिक निर्भरता के सिद्धांत पर आधारित है। यह आयु किशोरों के लिए प्रणालीगत सोच को सीखने समझने के लिए सबसे उपयुक्त पड़ाव है, क्योंकि बच्चों के विकास के ऐसे चरण में यह समय वह पड़ाव है जहां एक किशोर अपने आप को दूसरों के सम्बन्ध में समझने के तरीके तलाश और समझ रहा होता है। यह अध्याय पारस्परिक निर्भरता के सिद्धांत को फिर से एक बार प्रस्तुत करता है और प्रणालीगत सोच को लागू करने के बहुत से आसान तरीके जैसे फीडबैक लूप का परिचय भी दिया गया है। उसके पश्चात इसमें घटनाओं को देखने के तरीके के रूप में हिमशैल मेटाफोर (हिमशैल का रूपक) को प्रस्तुत किया गया है, क्योंकि घटनाएँ पृथक रूप में घटित नहीं होतीं बल्कि गहरे ढांचों की अभिव्यक्ति होती हैं।

एसईई अध्ययन कैपस्टोन परियोजना: एक बेहतर विश्व का निर्माण

एसईई अध्ययन कैपस्टोन परियोजना आपके छात्रों के लिए एक समापन क्रिया गतिविधि है। छात्र यहाँ चिंतन करेंगे कि कैसा होगा यदि उनका सम्पूर्ण स्कूल ही एसईई अध्ययन के अभ्यासों में संलग्न दयालुता और आत्म–करुणा से भरपूर स्कूल हो जाएं। यह कल्पना करने के बाद कि उनका स्कूल 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 और उस पर कार्य करने के लिए, व्यक्तिगत और सामूहिक क्रियाएं निश्चित करते हैं। इन कार्यों में संलग्न होने के बाद, वे अपने अनुभवों पर चिंतन करते 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। इस पाठ्यक्रम की सामग्री पूरे स्कूल वर्ष में चलने के हिसाब से तैयार की गयी है। जब भी आप इस सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को पूरा करने और कैपस्टोन परियोजना के साथ समाप्त करने की योजना बना रहे हैं, तो आपको यह सलाह दी जाती है कि आप कम से कम आठ सत्रों की तैयारी करें। वैसे आदर्श रुप में, 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 करने में असमर्थ हैं, तो हम निम्नलिखित संक्षिप्त संस्करण को लागू करने की सलाह देते हैं। इसमें अध्ययन अनुभवों की संख्या 39 से कम करके 21 कर दी गयी है और अंतिम परियोजना को छोड़ दिया गया है। हालांकि इसमें सारे अध्यायों के अति मत्त्वपूर्ण तत्व फिर भी शामिल हैं, और यह एक तार्किक क्रम में आगे बढ़ते हैं ताकि बाद में एक उचित आधार पर कौशल का निर्माण किया जा सके। यदि यह संक्षिप्त संस्करण भी पूरा ना किया जा सके, तो बस आप समयानुसार जितना कर पायें उतना कर लें। और यदि बीच में ही आपको लगे कि आपके पास ज़्यादा समय है, तो आप उन अध्ययन अनुभवों को भी शामिल कर सकते हैं जो इस संक्षिप्त संस्करण में नहीं शामिल किये गए।

अध्याय 1: अ.अः 1, अ.अः 5 , अ.अः 6
अध्याय 2: अ.अः 1, अ.अः 2, अ.अः 4, अःअः 5
अध्याय 3: अ.अः 1, अ.अः 2, अ.अः 4
अध्याय 4: अ.अः 1, अ.अः 2, अ.अः 4
अध्याय 5: अ.अः 2, अ.अः 4
अध्याय 6: अ.अः 1, अ.अः 2, अ.अः 4
अध्याय 7: अ.अः 1, अ.अः 2, अ.अः 3

एसईई अध्ययन का प्रभावी क्रियान्वयन

किसी भी एसईएल कार्यक्रम से छात्रों को कितना लाभ मिला है और उसके क्या परिणाम निकले हैं, यह निर्भर करता है कि उसका क्रियान्वन कैसे हुआ है।[4] क्रियान्वयन से तात्पर्य उन तरीकों से है, जिनसे किसी कार्यक्रम को अमल में लाया जाता है। यह कार्यक्रम प्रभावशीलता[5] 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 क्रियान्वन को हासिल करने के लिए, यह सुनिश्चित करें कि पाठ्यक्रम एसईई अध्ययन ढांचे के स्थापित और सिद्धांत–संचालित दिशानिर्देशों के अनुरूप ही प्रस्तुत 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 जाएं।[6]

---

[4] एसईई अध्ययन प्रोग्राम प्रोफेसर किम्बर्ली स्चोनेर्ट– रेइच्ल के प्रति अपनी कृतज्ञता 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 क्रियान्वन : आधारभूत मुद्दे और शोध में प्राप्त परिणाम." कैंब्रिज जर्नल ऑफ एजुकेशन, 46, 333– 345.

[6] दुर्लक, ज . अ, वेइस्स्बेर्ग , आर . पी .,द्यिम्नच्की , ऐ.बी.,टेलर, आर.डी.,– स्चेल्लिन्गेर, के. बी. (2011)."छात्रों के सामजिक और भावनात्मक समझ को बढ़ाने के प्रभावः स्कूल आधारित सार्वभौमिक का एक मेटा–विश्लेषण''

हालांकि यह ज़रूरी है 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 शैक्षिणिक व्यवस्थाओं में यह भी काफी आम है कि इस प्रोग्राम को अपने सन्दर्भ और परिस्थिति अनुसार ढालकर क्रियान्वयन किया जाता रहा है। उदाहरण अनुसार, शिक्षक अपने शिक्षण तरीके से मेल खाने वाले तरीकों के अनुसार या विशिष्ट छात्रों की ज़रुरत और रुचि के अनुसार जो अनुकूल हो, इस पाठ्यक्रम को सुगम बनाने की भूमिका खुद तय 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।

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

- **निष्ठा**: किस स्तर तक पाठ्यक्रम के प्रमुख तत्वों को डिजाइन 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 या फैसिलिटेटर(सुगमकर्ता) 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। प्रतिभागिताः छात्रों ने किस स्तर तक गतिविधियों में भाग लिया। [7]

सामाजिक और भावनात्मक अध्ययन (एसईएल) क्या है?

एसईई लर्निंग ढांचा सामाजिक और भावनात्मक अध्ययन (एसईएल) जो स्कूलों में समग्र शिक्षा शुरू करना चाहते हैं उनके द्वारा किए गए अभिनव कार्यों और शिक्षा के क्षेत्र में की गयीं अन्य पहलों का नतीजा है। एसईएल में वो प्रक्रियाएं शामिल हैं जिससे कोई भी छात्र या वयस्क ऐसी दक्षता (ज्ञान, रवैया, कौशल) हासिल करता है, जिसके द्वारा वह अपनी भावनाएं और एहसास 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 ज़िम्मेदारी 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 इनमे अंतर्निहित ना हो। इसके अलावा, एसईएल, शिक्षकों, छात्रों, परिवारों और समुदायों को ''जीवन के संघर्षों''

[7]दुर्लक, जे.ऐ, एवं दु प्रे , 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)- ÞProgramme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings-ß Cambridge Journal of Education, 46, 333-345.

[8] Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). "Social and emotional learning: Past, present, and future.' In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

के लिए तैयार करता है ना कि ''संघर्षों के जीवन'' के लिए प्रासंगिक रणनीति और अभ्यास प्रदान करता है।ऍसईएल दक्षताओं में स्वस्थ जीवन के अभ्यास, सक्रिय नागरिकता और विद्यालय में शैक्षणिक और समाजिक सफलता के लिए ज़रूरी मूलभूत कौशल शामिल है। 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 ज़ोर 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 बढने का पोषण, देखभाल का वातावरण और अनुभवों के अवसर देकर सीखा जा सकता है।[10]

"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। हालांकि इनमें कई ऐसे हैं, जो अपने ऐतिहासिक मूल से काफी अलग हैं। माइंडफुलनेस या सचेतनता की सबसे लोकप्रिय मौजूदा परिभाषा इसकी परिभाषा इसकी व्याख्या वर्तमान क्षण की गैर–आलोचनात्मक जागरूकता होने की अवस्था से करता है। से मुक्ति पाने की अवस्था से करता 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 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 सजगता की सार्वभौमिकता पर कोई सवाल नहीं है।

एसईई अध्ययन में, अतः सचेतनता से तात्पर्य है कि जो चीज़ महत्त्वपूर्ण 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 करता है। अपने मूल्यों से विमुख हो जाने का प्रमुख सामान्य कारण "अपने आप को ही भूल जाना " है।

[9] Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. Education Week, 21(4), 40.

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

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 ''चौकस सुनना, चौकस भोजन, सजग 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।

माध्यमिक शाला

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 करूणा 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 अवधारणाओ 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, महत्वपर्णू बात यह है कि इन अवधारणाओं का परिचय दिया जाये तथा उन्हें इसे विस्तार से समझने का अवसर दिया जाएं ताकि वे अंततः अवधारणाओ 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–करूणा की व्यापकता को समझने के बाद कैसे उसे शरीर, मन और भावनाओं के अनुरूप व्यक्तिगत जीवन में लागू किया जाएं। (अध्याय 2 से 4) दूसरों के लिए दया (अध्याय 5 और 6) और एक स्वरूप में ढालने के संदर्भ में करूणा (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. ''करुणा की खोज'', करुणा की अवधारणा का परिचय देता है, इसके अर्थ की व्याख्या करता है और यह बताता है कि हमें इसकी आवश्यकता क्यों है। यह करुणा और प्रसन्नता के बीच संबंधों की खोज, निम्न दो गतिविधियों का उपयोग करता है। पहली, कदम अंदर/ कदम बाहर (स्टेप–इन और स्टेप आउट) और दूसरी दयालुता के एक क्षण का चित्रण। छात्रों के लिए दयालुता और प्रसन्नता के बीच संबंध को खोजना महत्वपूर्ण है, जो कि अध्ययन अनुभव 2 का शीर्षक भी है ''प्रसन्नता की खोज''। यदि छात्र यह पहचानना शुरू कर देते हैं कि हर मानव की सार्वभौमिक इच्छा कि दूसरे हमारे साथ दयालुतापूर्ण व्यवहार करें (न कि क्रूरता के साथ) तो इसकी जड़ है हमारी ख़ुशी और भलाई की कामना। 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 अनभुव 3, ''कक्षा में सर्वसहमति'', छात्रों को कक्षा में सर्वसहमति बिंदुओं 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 किसी साझा स्थान में होते हैं।

अध्ययन अनुभव 4, "दयाभाव और करुणा का अभ्यास'', कक्षा सर्वसहमति बिंदुओं की ओर लौटता है, जिसका उद्देश्य आपके छात्रों के मन में कक्षा सर्वसहमति बिंदुओं को अधिक ठोस बनाना है। पहले छात्र एक अंतर्दृष्टि गतिविधि में संलग्न होते हैं, जिसके द्वारा वे कक्षा सर्वसहमति बिंदुओं 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 है कि उन्होंने क्या अनुभव किया। सन्निहित समझ की यह प्रक्रिया स्कूल में वर्षभर जारी रहनी चाहिए तथा यह पूरे वर्ष के दौरान कक्षा सर्वसहमति बिंदुओं का उल्लेख करना आसान बना देगी।

अध्ययन अनुभव 5, "करुणा 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 करूणा केवल बाहरी व्यवहार नहीं है बल्कि उससे गहरा है। यह एक मानसिक स्थिति है, यह एक इंसान के दूसरों को मदद करने और उन्हें ख़ुशी देने की मंशा है। इस समझ के आधार पर, अब छात्र करुणा की अपनी परिभाषा विकसित करते हैं, जिसे बाद में वे इसमें विशेषज्ञता हासिल करने तक उसमे कुछ जोड़ सकते हैं या उसमे कुछ बदल सकते हैं।

यह अध्याय अध्ययन अनुभव 6,''करुणा की पहचान व परस्पर निर्भरता की खोज" के साथ समाप्त होता है। इसमें करुणा की अग्रिम 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 जाएंगी। यहां विचार यह है कि यद्यपि हम हर दिन दया के कार्यों से घिरे हुए हैं, हम अक्सर दयालुता के इन क्रियाओं 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 क्रियाओं को पहचानने और उनकी सराहना करने में बेहतर होते जायेंगे। जब हम विभिन्न रूपों में करुणा 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 जाएंगा कि कैसे उनकी स्वयं की उपलब्धियां और उनके आस–पास की वस्तुएं किसी ना किसी की दया द्वारा ही संभव हुई है। यही अवधारणा इस पाठ्यक्रम में बाद में पारस्परिक निर्भरता और कृतज्ञता को गहराई से समझने के लिए एक मंच की स्थापना करता 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 जाएं 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 परिप्रेक्ष्य को धीरे-धीरे दयालुता के कई रूपों को पहचानने की अधिक क्षमता की ओर परिवर्तित होते देखेंगे।

एसईई अध्ययन अनुभव के घटक

आप देखेंगे कि प्रत्येक अनुभव एक जांच बिंदु (चेक–इन) से शुरू होता है। यह चेक–इन समय के साथ बदलते और विकसित होते हैं। चेक–इन, एसईई अध्ययन अनुभव में परिवर्तन होने और दिन में बदलाव का संकेत देने का एक तरीका प्रदान करता है, लेकिन साथ ही वे बार-बार अभ्यास के माध्यम से कौशल को भी मज़बूत 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 मज़बूती प्रदान कर सकते हैं।

कुछ अध्ययन अनुभवों में चर्चाएं या प्रस्तुतियां शामिल होंगी, जो छात्रों को किसी शब्द या विचार के बारे में बुनियादी समझ विकसित करेंगे। यह प्राप्त–ज्ञान के उद्देश्य के लिए होगा। अध्ययन अनुभव में अतंर्दृष्टि 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 जब छात्र खुद के लिए कुछ महसूस करेंगे। वह व्यक्तिगत आनंद का क्षण होगा, जिसे हम "अहा क्षण" भी कहते हैं। इन अध्ययनों में जहां भी संभव था, प्राप्त–ज्ञान को एक अलग प्रस्तुति की जगह अतंर्दृष्टि गतिविधियों के रूप में शामिल किया गया है, ताकि छात्र इन्हें सीखें।

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

दोनों अन्तर्दृष्टि और गतिविधियों को कभी-कभी ताराकंन 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 अध्ययन अनुभव 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 ज़्यादा 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। हांलांकि, याद रखें कि चेक–इन व अतंर्दृष्टि 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 वह 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र का एक पोस्टर (जो अध्याय 2 में समझाया गया है), बर्फ का ग्लोब, रेत की घडी, संगीत, कहानी की किताबें और ऐसे अन्य संसाधन हो सकते हैं। अपनी कक्षा को समझाएं कि शांति का कोना एक ऐसी जगह है, जहां वह खुद पर दया और करुणा दिखा सकते हैं और कुछ ऐसी चीज़ों 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, वह स्वयं को व्यवस्थित करने (शांति प्राप्त करने की आवश्यकता) अथवा अपने शरीर को फिर से तंदुरुस्त करने की आवश्यकता महसूस करने लगेंगे। समय के साथ, शांति के लिए चयनित स्थान पर जाना आपके छात्रों के लिए सहायताप्रद सिद्ध होने लगेगा।

छात्र व्यक्तिगत अभ्यास

छात्र अलग–अलग व्यक्तिगत अभ्यासों को सीख रहे होंगे और उनका उपयोग भी कर रहे होंगे। एसईई में धीरे–धीरे अभ्यासों का स्तर बढ़ता चला जायेगा। यह पहचानते हुए कि यदि कुशलता से कार्य नहीं किया गया, तो कुछ अभ्यास वास्तव में छात्रों को बेहतर अनभुव 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 वह परेशान या विचलित हो जाते हैं तो अभ्यास के सरल रूपों में वापस आ पायेंगे। छात्र यहाँ एक स्वाध्याय आधारित डायरी (जर्नल) में लिखना भी यहाँ से प्रारंभ करेंगे जिसे वे पूरे पाठ्यक्रम के दौरान चित्र बनाने और लेखन के लिए इस्तेमाल करेंगे।

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 कम्पैनियन (साथी) के भीतर मौजूद 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 लिंडा लाटिंएरी और डेनियल गोलमैन की पुस्तक *"बिल्डिंग इमोशनल इंटेलिजेंस : प्रैक्टिसेज टू कल्टिवेट इनर रेसिलिएंस इन चिल्ड्रन"* पढ़ने की सिफारिश की गई है।

माता–पिता और देखभाल करने वालों के लिए पत्र

SEE Educating the Heart & Mind LEARNING

दिनांकः ______________________________

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 ज़ोर 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 में करुणा निहित हैः 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, ''करूणामय कक्षा का निर्माण'', दया और करुणा की मूलभूत अवधारणाओं 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 कमज़ोरी या खुद को या दूसरों के लिए खड़े होने में असमर्थता के संकेत रूप में। वैज्ञानिक अनुसंधान की एक बढ़ती इकाई (एसईई शिक्षण कम्पेनियन में संदर्भित) सकारात्मक स्वास्थ्य और संबंध लाभों की ओर इशारा करती हैं 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 कम्पेनियन" 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, जब भी आप साथ बैठे तो अपने बच्चों 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 स्गेन की लघु पुस्तक *द ट्रिपल फोकस और लिंडा लांटिएरी* और डेनियल गोलमैन की पुस्तक *बिल्डिंग इमोशनल इंटेलिजेंसः प्रैक्टिस टू कल्टिवेट इनर रेसिलिएंस इन चिल्ड्रन* की सिफारिश की गई है।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया बेझिझक संपर्क करें

____

शिक्षक / अध्यापक हस्ताक्षर

शिक्षक / अध्यापक मुद्रित नामः ______________________________

शिक्षक / अध्यापक संपर्क जानकारीः ______________________________

Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

अध्याय - 1

करुणामय कक्षा का निर्माण

अध्ययन अनुभव 1

करुणा की खोज

उद्देश्य

इस पहले अध्ययन अनुभव के केंद्र में छात्रों को दयालुता के बारे में समझ विकसित करते हुए एसईई अध्ययन से परिचित कराना है। उन्हें बताना है कि हमें दया की आवश्यकता क्यों है? एसईई अध्ययन की नींव करुणा और दया है। शुरुआत से ही छात्रों को करुणा को समझना महत्वपूर्ण है। हमें समझना होगा कि हमारे लिए इसके क्या मायने हैं और हमें इसकी आवश्यकता क्यों है। हम सब दया और करुणा चाहते हैं, क्योंकि हम सभी सुख और कल्याण चाहते हैं और हम में से कोई भी दु:ख, परेशानी और कठिनाइयां नहीं चाहता। यदि हम यह पहचान पाते हैं तो हम समझ सकते हैं कि हमें दूसरों के प्रति करुणा क्यों दिखानी चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि वे भी हमारी तरह खुश रहना चाहते हैं और दु:खी नहीं होना चाहते हैं। (नोटः अगले दो अध्ययन अनुभवों में दयाभाव और खुशी की साझा ज़रूरतों की समझ का उपयोग पारस्परिक रूप से स्वीकृत एक सर्व सहमति सूची (आम सहमति) बनाने के लिए किया जाएंगा। यही एक सुरक्षित और सार्थकता भरी सीख के वातावरण के निर्माण में सहयोग करेगा।)

किसी भी अभ्यास में लगा तारांकन * का यह निशान दर्शाता है कि उस अभ्यास को कई बार (संशोधनों के साथ या बिना) दोहराया जाना चाहिए।

सीखने के परिणाम :

छात्र :

- पहचानेंगे कि हम सभी को खुशी व दया की आवश्यकता है।
- दयाभाव और खुशी में क्या रिश्ता है वह खोजेंगे।
- दयाभाव का अपना खुद एक चित्र बनायेंगे जिसे वे संसाधन के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

प्राथमिक मूल घटक :

पारस्परिक जागरूकता

वांछित सामग्री :

- इस अध्ययन अनुभव में जो संकेत दिए हैं वो एक कागज़ पर लिखे हुए हैं। (किताब से भी पढ़ सकते हैं।)
- चित्र बनाने के लिए पेंसिल, मार्कर अथवा पेन

समय :

30 मिनट

चेक-इन | 3 मिनट

- *''इस वर्ष हम हर सप्ताह का कुछ समय, एसईई अध्ययन (सामजिक, भावनात्मक और नैतिक अध्ययन) करते हुए बिताएंगे। एसईई अध्ययन हमारे विचारों, हमारी भावनाओं, एक–दूसरे के साथ हमारे संबंधों और जीवन में लिए जाने वाले निर्णयों व उन निर्णयों का हम पर और दूसरों पर पड़ने वाले प्रभावों की दुनिया को खोजने व समझने में विज्ञान, गतिविधियों, चर्चाओं और प्रतिक्रियाओं का उपयोग करता है।*
- *हम यहां सीखेंगे कि तनाव और तीव्र भावनाओं के आवेग से कैसे निपटना है, अपना ध्यान कैसे रखना है और अपने शरीर तथा मन और मस्तिष्क के बारे में कैसे बेहतर समझ विकसित करना है, लोगों के साथ किस तरह बेहतर रिश्ते कायम करना है और लोगों के साथ मिल–जुलकर रहने में जब दिक्कत हो तब चीज़ों से कैसे निपटना है।*
- *एसईई अध्ययन को बहुत से पाठों (अध्ययनों) में बांटा गया है और इस पहले अध्ययन में हम करुणा की अवधारणा को खोजेंगे और कैसे हम अपनी कक्षा में सुरक्षित, आनंदमय और करुणामयी वातावरण बना सकते हैं, जहां हम सब सम्मानित और मूल्यवान महसूस करें तथा साथ मिलकर सीख सकें और आगे बढ़ सकें।"*

अन्तर्दृष्टि क्रिया 1 | 12 मिनट

क्रियाकलाप के कदम, कभी अंदर कभी 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 है और कौन नहीं करते।

सामग्री/अन्तर्दृष्टियां जिनकी खोज की जानी है

हमारे बीच कई मतभेद हैं लेकिन इसके बावजूद प्रसन्नता और दयालुता की चाह 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:
    - *''आइए चारों ओर देखें। जब लोग हमसे दयाभाव रखते हैं तब 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। इसी प्रकार कोई ऐसी चीज़ जो हमारी पूरी कक्षा को साथ लाये तो हम उससे भी जुड़ाव महसूस करते है। खुश रहने की हम सबकी इच्छा और लोग हमारे साथ दयाभाव रखें ये इच्छा भी सभी को जोड़ती है।''*

शिक्षण बिंदु :

- 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 उन्हें 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 लगते हैं 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 जाएं, जो छात्रों में एक समान 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 (शिक्षक क्या बोल सकते हैं, उसके लिए कुछ नमूने)

- *"चलो हम सब एक गोला बनाते हैं। यह गोला एक सुरक्षित गोला है। यहां सोचने और अनुभव करने के लिए सब लोग 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।*
- *चलिए शुरू करते हैं।*
- *यदि 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 चीज़ों 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 आपको विडियो गेम खेलना पसंद है तो केंद्र में कदम रखें।*
- *एक नज़र डालें और देखें कि विडियो गेम और कौन 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? यह क्या था? (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 होगाः 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 आएं यदि आप दुखी होने के मुकाबले खुश होने में बेहतर अनुभव करते 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 और करुणामयी होते हैं।*
- *आसपास नज़र डालते हैं क्या हम सब यहां हैं?*
- *ऐसा लगता है कि हमें पसंद है जब लोग हमारे प्रति दयालु और करुणामयी होते हैं। अब कदम पीछे करें।*
- *कदम अंदर लाएं यदि आप ज़्यादा खुशी अनुभव करते हैं जब लोग आपके लिए दयालु और करुणा से भरपूर होते हैं, न कि जब वे मतलबी होते हैं।*
- *अब आप अपने आसपास देखें क्या ऐसा नहीं लगता है कि हम सभी करूणा और दया पाने पर खुश होते हैं।*
- *जैसे हम उन चीज़ों के कारण एक दूसरे से जुड़ाव महसूस करते हैं, जो हमें पसंद हैं या हमारी हैं, जैसे एक समान 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 और करुणा से भरपूर होने की इच्छा।''*

चिंतन गतिविधि 2 | 12 मिनट

दयालुता को याद रखना और उसका चित्रण*

रूपरेखा

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

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- हम दयालुता और करुणापूर्ण स्मृतियों के अवसरों को याद कर सकते हैं या उनकी कल्पना कर सकते हैं।
- दया और करुणा हमारी खुशियों को और बढ़ा देती है।
- हम सभी खुश रहना चाहते हैं।

सामग्री की आवश्यकता

- प्रत्येक छात्र की एसईई पत्रिका/डायरी
- 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 और करुणापूर्ण था।
- अब छात्रों से उस समय की छवि अपने एसईई पत्रिका में 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 चित्र बनाने और लेखन 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।
- यदि 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 और करुणा 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 करूणा 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 इस गतिविधि के सांकेतिक प्रश्न किसी कागज़ पर पहले से लिख लें या बोर्ड अथवा चार्ट पेपर पर भी लिख सकते हैं।
- आप अपने द्वारा बनाये गए चित्र के साथ उदाहरण देकर (मॉडल करके) शुरुआत कर सकते हैं, जिसमें इन संकेत प्रश्नों के जवाब आपके चित्र में हों।
- 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) 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 ख़ुशी का अनुभव करा सकता है। या यह उन्हें एक ऐसे समय की याद दिला सकता है जब उन्हें इसी के समान करूणा प्राप्त हुआ था।
- यह चित्रण गतिविधि अलग-अलग कक्षा सत्र में एक से ज़्यादा 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 जब 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 या करुणामयी था। यदि हम अपनी आंखें बंद कर लें या ज़मीन 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 हो 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 चित्र बनायेंगे और उसके बारे में लिखेंगे कि क्या हुआ जब हमारे साथ कोई दयालु था।*
- *हम अपने अनुभव, सीख और आईडिया को एकत्रित करने के लिए विशिष्ट पत्रिकाएं तैयार करेंगे। कभी–कभी हम आपको इन पत्रिकाओं में डालने के लिए चित्र बनाने को कहेंगे, कभी कुछ लिखने को कहेंगे और कभी दोनों करने को कहेंगे। आज आप अपनी पत्रिका के लिए पहला पेज बनाने जा रहे हैं और चित्रकारी या लेखन शुरू करने जा रहे हैं। यह कोई कॉपी या डायरी में आप बना सकते हैं।*
- *इन सवालों के जवाब दें। यह कैसा दिखता था? आपको 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 है, तो उन्हें साझा करने के लिए आमंत्रित करें।)*
- *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 फिर से देखने और सकारात्मक भावनाओं को आगे लाने 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 और करुणापूर्ण होना अधिक पसंद आता है?*
- *जब लोग हमारे साथ दया और करुणापूर्ण व्यवहार 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 और करुणा पसंद है तो हमें एक दूसरे के प्रति दयालु और करुणापूर्ण होना सीखना चाहिए। यही हम करने जा रहे हैं।*
- *एक शब्द या वाक्य में लिखें, क्या आपने दया और करुणा के बारे में आज कुछ सीखा है? (छात्रों को अपने–अपने अनुभव साझा करने के लिए आमंत्रित करें।)''*

अध्याय - 1 | करुणामय कक्षा का निर्माण

अध्ययन अनुभव 2

प्रसन्नता की खोज

उद्देश्य

यह अध्ययन अनुभव केन्द्रित होगा यह खोजने और पता लगाने पर कि कैसे हम सभी को खुशी और कुशल क्षेम चाहिए। कैसे यह हमारे जीवन का मूल आधार है, जो हम सभी मनुष्यों और यहां तक कि जानवरों से भी साझा करते हैं। यह खुशी और कल्याण पाने की चाह सब में समान होती है। हमारी एक और ज़रुरत है वो है करुणाभाव। हम सब करुणा चाहते हैं, यह समझने के लिए हमको मूल रूप से हमारी खुशी या प्रसन्नता पाने की ज़रुरत को भी समझना होगा। क्योंकि हम सामाजिक प्राणी हैं तो हम अपनी खुशियों के लिए दूसरों पर निर्भर होते हैं और यदि दूसरे लोग हमारी खुशियों और कुशल क्षेम की परवाह करते हैं तो हम इसे भी पसंद करते हैं। हालांकि हमको यह प्रत्यक्ष रूप से पता नहीं चलता लेकिन हमारे जीवन जीने के पीछे की प्रेरणाओं, हमारी भावनाओं और यहां तक कि हमारे कर्मों के पीछे हमारी खुशी पाने या दुखों से दूर रहने की चाह छुपी होती है। यह समझ पाने में अंतर्दृष्टि की ज़रुरत होती है। कई बार लोग ऐसी चीज़ें करते हुए दिखते हैं, जो देखने में तो ऐसा लगता है कि उन्हें दर्द और दुःख पहुंचाएगा लेकिन उसके पीछे भी छुपी हुई प्रेरणा आराम, खुशी और कल्याण पाना ही होती है। यह समझ जब विकसित हो जाएंगी तो आगे आने वाले स्व–करुणा, समानुभूति और दूसरों के प्रति करुणा जैसे विषय समझने के लिए मज़बूत नींव तैयार हो जाएंगी।

सीखने के परिणाम :

छात्र कर पायेंगे:

- खुद जांच पायेंगे कि क्या वे प्रसन्नता चाहते हैं और पीड़ा से दूर रहना चाहते हैं।
- और यह प्रसन्नता चाहने की और पीड़ाओं से दूर रहने की चाह कितनी सार्वभौमिक है (सब यही चाहते हैं) इसे खुद खोज पाएंगे।
- यह खोज पायेंगे कि कैसे मनुष्य के हर कार्य, प्रेरणाओं और भावनाओं सब के पीछे यही मूल आधार छिपा हुआ होता है।

समय :

30 मिनट

प्राथमिक मुख्य घटक :

पारस्परिक-निर्भरता की जागरूकता।

वांछित सामग्री :

- एक काल्पनिक सातत्य (कन्टिन्युअम यानी स्थायी रूप से चलते रहने की स्थिति) रेखा के आस पास घूमने के लिए छात्रों के पास पर्याप्त जगह हो
- एक संकेत जिसपर लिखा हो "हां" और दूसरा जिसपर लिखा हो "ना "जिसको इस रेखा के दोनों छोर पर रखा जाएं
- "खुशी " लिखकर प्रिंट आउट निकाले हुए कागज़, हर छात्र के लिए एक कागज़

चेक- इन | 3 मिनट

- *"आप में से कौन बताएगा कि हमने अपने पिछले एसईई अध्ययन सत्र में क्या किया था?*

  (पिछली बार हमने सीखा था यदि करुणा और खुशी की बात हो तो हम सबमें समान रूप से क्या समानता है। हमने स्टेप इन स्टेप आउट गतिविधि भी की थी और हमने एक ऐसे क्षण का चित्र भी बनाया था जब हमने करुणा का अनुभव किया था।)"

अन्तर्दृष्टि क्रिया 1 | 12 मिनट

अपने अनुभव के साथ खड़े हों *

रूपरेखा

इस गतिविधि में छात्रों को ऐसे संकेत दिए जायेंगे जो उन्हें अपनी खुशियों की चाह के प्रति सोचने के लिए प्रेरित करेंगे। यह चाह कितनी सार्वभौमिक है या सामान्य है और यह उनकी प्रेरणाओं और कर्मों के लिए कितनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है, यह भी समझने में मदद करेंगे।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी खोज की जानी है

हमारी खुशी पाने की और अनचाहे कष्टों, दुखों और तकलीफों से दूर रहने की चाह हमारे जीवन में बहुत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है और यही हमारी प्रेरणा, आशा, भय और कर्मों की कारक होती हैं।

आवश्यक सामग्री

- एक काल्पनिक सातत्य रेखा के आस पास घूमने के लिए छात्रों के पास पर्याप्त जगह हो।
- एक संकेत जिसपर लिखा हो "हां" और दूसरा जिसपर लिखा हो "ना "जिसको इस रेखा के दोनों छोर पर रखा जाएं (यह रेखा काल्पनिक रूप से मानी जा सकती है या फिर चॉक से/पेंट से या किसी रंगीन टेप को ज़मीन पर चिपका कर बना सकते हैं।)
- नीचे दिए गए संकेत

दिशानिर्देश

- एक सातत्य रेखा के दोनों छोर पर ''हां'' एवं ''ना'' के चिन्ह रख दें। छात्रों को जहाँ से भी वे शुरुआत करना चाहें वहां खड़े होने दें।
- छात्रों को अवगत करवाएँ कि इस गतिविधि में हम अपने विचार एक–दूसरे से साझा करेंगे। यह गतिविधि हमें एक साथ औपचारिक कक्षा सर्व सहमतियों बनाने की दिशा में ले जाएंगी और इसी दौरान हम सब एक दूसरे के विचारों और बातों के प्रति सम्मानपूर्वक रहेंगे और हमारे संवादों और परस्पर व्यवहार में हम दया पूर्ण रहेंगे। इसके लिए आप सभी से एक आम सहमति वोट भी करवा सकते हैं (मतलब सबकी सहमति ले लें।)
- सबसे पहला संकेत पढ़ें।
- छात्रों को सोचने के लिए 10 सेकंड का समय दें और उन्हें अपने सोचे हुए जवाब के साथ खड़े होने से पहले एक उदाहरण सोचने के लिए कहें। उन्हें सातत्य रेखा पर कहीं भी जो उनके अनुभव से मेल खाता हो वहां खड़े होने दें।
- जब छात्र अपनी जगह पकड़ लें तो उन्हें कहें कि उनके आस–पास खड़े हुए एक–दो छात्रों से बातचीत करें और आपस में साझा करें कि वे जहां खड़े हैं वहां खड़े होना, उन्होंने क्यों चुना। उसका कारण क्या है? (यदि कोई छात्र अकेला खड़ा है तो टीचर उसका पार्टनर बन जाये और बातचीत करे।)
- 3–4 छात्रों को रेखाविस्तार के एक छोर से दूसरे पर आने के लिए कहें और उन छात्रों से अपनी बात साझा करने के लिए कहें। बाकी के छात्रों को खुले दिमाग से सुनने के लिए कहें।
- यदि कुछ छात्रों का मन इस बातचीत के बाद बदलता है तो उनसे रेखा पर उसी हिसाब से अपनी जगह बदलने के लिए कहें। और जिन्होंने अपनी जगह बदली है उन्हें अपने विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

- बाकी के बचे हुए संकेतों के साथ यह गतिविधि जारी रखें। आप यह सुनिश्चित कीजिये कि आपकी कक्षा की हर आवाज़ कम से कम एक बार सुनी जा चुकी हो (यानी हर बच्चे के मन के विचार सबने सुने हों), और ज़्यादा बोलकर सबकी आवाज़ दबाने वाले छात्रों से सावधान रहें।

शिक्षण बिंदु

इस गतिविधि के परिणामस्वरूप काफी गहरी और मूल्यवान चर्चा होगी, जो समय ले सकती है और यदि आपको ऐसा होता लग रहा है कि अंतर्दृष्टि गतिविधि के दौरान बहुत अच्छी चर्चा और अच्छे विचार आ रहे हैं तो आप चिंतन अभ्यास को हटाकर इसी गतिविधि को बढ़ाने का निर्णय ले सकते हैं और डी–ब्रीफ के साथ अपना सत्र समाप्त कर सकते हैं। अगली बार जब आप मिलें तो बाकी के बचे हुए संकेतों के साथ यह गतिविधि करके इस बार चिंतन अभ्यास से समाप्त कर सकते हैं।

नमूना आलेख

- *"इस गतिविधि में हम अपने अपने अनुभव एक दूसरे के साथ साझा करेंगे। हालांकि अभी तक हमारे पास औपचारिक रूप से बने हुए कक्षा सर्व सहमतियां नहीं हैं। यह गतिविधि हमें ये आम सहमतियां बनाने में मदद करेगी। क्या हम सब पूर्वाग्रह से मुक्त होकर खुले मन से और दयापूर्ण होकर एक दूसरे को सुनने के लिए तैयार हैं? (यदि सब सहमत हैं तो थम्स–अप करें और यदि सहमत नहीं हैं तो थम्स डाउन, और यदि कुछ पक्का नहीं है व बीच का है तो थम्स बीच में दिखाएं।) यदि आपको सबकी सहमति प्राप्त हो जाती है तो आगे बढ़ें। यदि नहीं तो जो सहमत नहीं है या निश्चित नहीं है, उनसे पूछें कि वो इन सहमति बिन्दुओं में और क्या जोड़ना चाहते हैं, जिससे उन्हें इस गतिविधि के दौरान सुरक्षित महसूस हो।''*
- *मैं आपके लिए प्रसन्नता (खुशी) के बारे में एक वाक्य पढ़ूंगी। आप इस वाक्य के बारे में सोचने के लिए 10 सेकंड का समय लीजिये, इस वाक्य के साथ आपके अनुभव को सोचिये और कोई एक उदाहरण जिसके बारे में आप यहाँ से हटने के बाद बात करना चाहेंगे।*
- *वाक्य पढ़ें और 10 सेकंड के लिए रुकें।*
- *अब सातत्य रेखा पर उस जगह जाकर खड़े हो जाएं जहां आपका अनुभव सटीक रूप से झलकता है। यदि आप पूरी तरह से सहमत हैं तो "हां" पर जाकर खड़े हो जाएं। यदि बिलकुल असहमत हैं तो "ना" पर जाकर खड़े हो जाएं। यदि आप अभी निश्चित नहीं हैं और इन दोनों के बीच में कहीं हैं तो रेखा के बीच में जाकर खड़े हो जाएं या तो "हां" के थोड़ा पास या "ना" के थोड़ा पास जैसा आपका अनुभव रहा हो उसके अनुसार।*
- *आपके पास रेखा पर जो भी लोग खड़े हैं, मुड़कर उनसे बात कीजिये। आप यहां क्यों खड़े हैं? आपके ऐसे क्या अनुभव रहे हैं जिनके कारण आप अभी ऐसा महसूस कर रहे हैं?*
- *चलिए अब हम सब एक बड़े समूह के रूप में वापस आ जाते हैं – कौन कौन अपने मन की बात साझा करना चाहेगा? चलिए हम इस सातत्य रेखा के विस्तार के एक छोर से दूसरे छोर तक चलते हैं। जैसे–जैसे आप अपने साथियों के विचार सुनते हैं तो सोचिये कि क्या आपके जवाब बदल रहे हैं? यदि आप चाहते हैं तो बदले जवाब के साथ रेखा पर भी अपने जगह बदलने की अनुमति मैं आपको देती हूं।*
- *यदि आपका जवाब बदला है तो आप हिल कर अपनी जगह बदल सकते हैं। आपका जवाब कैसे और क्यों बदला? यदि नहीं बदला तो बताइए कि आप इसके बारे में क्या सोचते हैं।*
- *ऊपर दिए गए चरण बचे हुए संकेतों (नीचे लिखे हुए) के साथ फिर से दोहरायें।*

- *सूक्ष्म चर्चा के दौरान डी–ब्रीफ : इस गतिविधि ने कैसे आपके प्रसन्नता के बारे में आपके शुरुआती विचारों को या तो बदला है या मज़बूत बनाया है?''*

प्रसन्नता के सांकेतिक वाक्य

- हर किसी को खुशी की चाह है, हर कोई प्रसन्नता चाहता है।
- मुझे खुश रहने के लिए क्या चाहिए यह मुझे अच्छी तरह पता है।
- यदि मुझे जो लगता है कि खुश रहने के लिए जो चाहिए वह मुझे मिल जाएं तो मैं हमेशा के लिए प्रसन्नचित्त हो जाऊंगा।
- मैं एक ऐसे समय (घटना) के बारे में सोच पा रहा हूँ जब मैंने जिस चीज़ के लिए सोचा हुआ था कि वो मुझे खुशी देगी, असल में अंत में उसने मुझे खुशी नहीं दी।
- कभी–कभी ऐसा होता है कि लोग खुश रहने के लिए कुछ चीज़ें करते हैं लेकिन उसको पाने की प्रक्रिया के दौरान वे खुद को और दूसरों को ही दुःख पहुंचा देते हैं।
- हर कोई दुःख और पीड़ा से दूर रहना चाहता है।
- हमारी खुशी पाने की चाह ही हमसे वो सबकुछ करवाने के लिए प्रेरित करती है, जो सब हम कर रहे हैं।

चिंतन अभ्यास | 8 मिनट

हमारी आकांक्षाएं और हमारी प्रसन्नता की चाह

रूपरेखा

इस चिंतन अभ्यास में छात्र अपनी ज़िन्दगी में सबसे महत्त्वपूर्ण और सार्थक लगने वाली चीज़ों से मिलने वाली प्रसन्नता के प्रति समान मूल आधार से परिचित होकर उससे जुड़ेंगे।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

हमारी खुशी पाने की और अनचाहे कष्टों, दुखों और तकलीफों से दूर रहने की चाह हमारे जीवन में बहुत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है, और यही हमारी प्रेरणाओं, आशाओं, भय और कर्मों की कारक होती हैं।

आवश्यक सामग्री

- ''प्रसन्नता'' शीट जो इस अध्ययन अनुभव के अंत में दी गयी है,उसके प्रिंट आउट; हर छात्र के लिए एक।

निर्देश

- नीचे दिए गए आलेख का उपयोग चिंतन अभ्यास को निर्देशित करने के लिए कीजिये।
- जब छात्रों ने अपने विचार साझा कर लिए हों, तब आप उनसे पूछ सकते हैं कि जब दूसरे छात्र साझा कर रहे थे तो उनको कैसा महसूस हुआ।

शिक्षण बिंदु

यहां यह ज़रूरी नहीं है कि आप छात्रों को इस बात के लिए राज़ी करवाएं कि हर बिंदु या विचार जो उन्होंने लिखा है वह उनके खुश रहने और दुःख और पीड़ा दूर रखने की चाह का नतीजा है बल्कि यह एक मौका है समृद्ध चर्चा और उसके बारे में महत्वपूर्ण चिंतन का।

नमूना आलेख

- *"यह साफ़ है कि हम सब प्रसन्नता चाहते हैं ना कि पीड़ा, परेशानियां, दुःख और तकलीफें।*
- *क्या हम इसे अपने खुद के व्यक्तिगत जीवन से जोड़ कर देख सकते हैं और सोच सकते हैं कि हम हमारे जीवन में क्या चाहते हैं और क्या नहीं?*
- *कभी–कभी हम समझ नहीं पाते कि जो हम कर रहे हैं, वह क्यों कर रहे हैं लेकिन यदि उसे हम अपने खुशी चाहने की मूल आवश्यकता से जोड़ कर*

देखें तो शायद इसका मतलब हमें साफ़–साफ़ समझ आएगा। हम यह देख सकते हैं कि हमें जो चीज़ें ज़िन्दगी में अपने लिए सबसे महत्त्वपूर्ण लगती हैं, वे असल में हमारी प्रसन्नता और कुशल क्षेम पाने की चाह से जुड़ी होती हैं।

- *(छात्रों को गतिविधियों, आशाओं/सपनों और चिंताओं/परेशानियों से सम्बंधित परचा दीजिये– जो टेबल इस अध्ययन अनुभव के अंत में दी गयी है उसके प्रिंट आउट।)*
- *इस पर्चे पर हमारे पास तीन वर्ग हैं। अब हम कुछ क्षण मौन होकर शांति से बैठेंगे और सोचेंगे कि हमें कौन सी गतिविधियाँ महत्त्वपूर्ण लगती हैं और करना पसंद हैं। जैसे कोई खेल खेलना, दोस्तों के साथ रहना, स्कूल में हर क्षेत्र में अच्छा करना आदि।*
- *फिर हम अपने इस साल के लिए आशाओं और इच्छाओं के बारे में सोचेंगे। हम इस साल क्या क्या पाना चाहते हैं? यदि इस साल के अंत तक हम कुछ चीज़ें हासिल करना चाहते हैं तो वो चीज़ें क्या होंगी?*
- *चलिए अब शुरू करते हैं और यह प्रक्रिया हम मौन रहकर शांत वातावरण में करेंगे ताकि हम ध्यान केन्द्रित कर पायें और चिंतन कर पायें।*
- *(आप इसके लिए छात्रों को 3–4 मिनट का समय दीजिये। आप चाहें तो जब 30 सेकंड बच जाएं तब उन्हें बता सकते हैं कि हम अगले 30 सेकंड में खत्म करेंगे।)*
- *अब चलिए हमने जो लिखा है उसे एक बार देखते हैं और पढ़ते हैं कि हमने हर एक बिंदु जो लिखा है क्या वो हमारी प्रसन्नता की और दुःख, तकलीफें, परेशानियों से बचने की चाह से जुड़ा हुआ है?*
- *यदि आपको कोई बिंदु ऐसा लगता है जिसमें यह छुपी हुई चाह उसका कारक लगती है तो आप उस पर गोला बनायें। और यदि आपको कुछ ऐसा बिंदु दिखता है जो आपकी प्रसन्नता की तह से जुड़ा हुआ नहीं है या आप उसके बारे में पक्का नहीं कह सकते तो उसके समीप एक प्रश्न चिन्ह लगाएं।*
- *(इसके लिए उन्हें एक मिनट या उससे कुछ ज़्यादा समय दीजिये।)*
- *क्या आप में से कोई अपने कागज़ पर गोला किये हुए बिंदु के बारे में सबको बताना चाहेगा, और बताएं कि वह बिंदु क्या है और समझाएं कि कैसे वह आपके खुश रहने की चाह से सम्बद्ध है?*
- *इसी तरह क्या कोई अपने प्रश्न चिन्ह वाले बिंदु के बारे कोई एक चीज़ साझा करना चाहेगा?"*

जब छात्रों ने अपने–अपने विचार सबके सामने रख लिए हों, तब आप उन सबसे पूछ सकते हैं कि जब बाकी के छात्र अपने विचार सबके सामने रख रहे थे तब उन्होंने क्या सोचा और महसूस किया?

डी-ब्रीफ | 3 मिनट

- *"कुछ पल के लिए हम सोचते हैं कि आज हमने क्या चर्चा की। इस दौरान क्या कोई ऐसा पल भी आया जब आपको कुछ अलग सी अनुभूति हुई हो या कोई ऐसी बात आपने सुनी हो जो आपके दिमाग में अभी तक बैठी हुई है और आपको लगता हो कि इसका विशेष महत्त्व है? यदि हां तो उसे एक शब्द में बताएं। हम सभी छात्रों को एक–एक करके बताने का मौका देंगे। यदि नहीं है तो आप पास भी कर सकते हैं।*
- *क्या कोई ऐसी चीज़ है जिसके बारे में आपके मन में अभी भी सवाल हैं और अगली बार आप उसके बारे में और बात करना चाहेंगे? यदि ऐसा है तो आप उसके बारे में एक शब्द में बताएं और यदि नहीं तो आप–पास कर सकते हैं।"*

प्रसन्नता

गतिविधियां जो हम करते हैं जो हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं	इस साल के लिए मेरी आशाएं और मेरे सपने	इस साल के लिए मेरे अपेक्षित डर और मेरी चिंताएं

अध्याय - 1 | **करुणामय कक्षा का निर्माण**

अध्ययन अनुभव 3

कक्षा सर्वसहमति

उद्देश्य

इस अध्ययन अनुभव में हम दयाभाव, करुणा और विचारशीलता (समझदारी) की अवधारणा को और गहराई से जानेंगे। साथ ही यह समझेंगे कि कैसे हम कक्षा में सभी लोगों की सहमति से बनाई गए एक सूची, जिससे कक्षा में एक सुरक्षित और रचनात्मक अध्ययन का वातावरण बने, से लाभांवित हो सकते हैं। छात्र जब इस तरह सहमति बनाएंगे तो सीधे तौर पर उन्हें करुणा को जानने में मदद मिलेगी। यह करुणा की हमारी ज़रूरत के स्पष्ट निहितार्थ को दर्शाता है, खासकर जब हम दूसरों के साथ एक साझा जगह पर होते हैं। यह 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 भावनाएं और साथ ही उनकी आवश्यकताओं से जुड़ी वास्तविकताओं से अवगत करवाएगा और उसमें भाग लेने की ओर भी प्रेरित करेगा।

*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 हमारी करुणा की आवश्यकता से जुड़े विभिन्न व्यवहारिक पहलूओं को खोजेंगे।
- एक दयालु, करुणापूर्ण और सबका ध्यान रखने वाली कक्षा के निर्माण में सहायक सहमति बिंदुओं को खोज पायेंगे।

समय :

45 मिनट

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

प्राथमिक मुख्य घटक :

पारस्परिक जागरूकता

वांछित सामग्री :

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

चेक-इन | 3 मिनट

- *"कौन बता सकता है कि हमने एसईई अध्ययन के पिछले सत्र में क्या किया था? कौन सबको याद दिलाएगा?*
- *(पिछली बार हमने बात की थी कि हम सबको खुशी चाहिए और यह एक ऐसी चीज़ है, जो सभी में समान है। यह सबकी साझा ज़रुरत है। सिर्फ इंसानों की ही नहीं बल्कि जानवरों की भी खुशी के तरफ़ हमारा यह झुकाव ही हमारे सारे कर्मों, हमारी आशाओं, चिंताओं व विचारों के पीछे का कारण होता है)*
- *क्या किसी को कुछ याद है कि पिछली बार हमने किन चीज़ों के बारे में बात की थी, क्या–क्या साझा किया था?*
- *क्या आपको लगता है कि हमारा संसार बहुत अलग होगा अगर हम एक दूसरे के साथ ज़्यादा करुणा , ज़्यादा दया और ज़्यादा समझदारी से पेश आयें? कैसे?*
- *हमारे स्कूल के बारे में सोचिये कैसा अनुभव होगा? कैसे ये अलग होगा अगर हम एक–दूसरे के साथ ज़्यादा करुणापूर्ण रहें?*
- *ऐसा करने के लिए हमें थोड़ा गहराई से और ठीक तरह से सोचना होगा कि असल में हम ऐसा करेंगे किस तरह से? एसईई के इस अध्ययन अनुभव में हम यह विचार करेंगे कि हम एक दूसरे के साथ एक कक्षा के रूप में कैसे पेश आयेंगे जो हमको एक–दूसरे की खुशियों को और हमारी सामूहिक प्रसन्नता का समर्थन करे?''*

अन्तर्दृष्टि क्रिया | 24 मिनट

कक्षा में सर्वसहमति बिन्दुओं का निर्माण

रूपरेखा

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

सामग्री /अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- हम सभी करुणा 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 व्हाइट 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 बनाना शुरू करें जहाँ सभी छात्र इसे देख सकते हों। यदि आपको ज़रुरत लगे तो आप संभावित विचारों से छात्रों को संकेत दे सकते हैं, जैसे:
  - दयालुता
  - मज़े करना (आनंद/खुशी में रहना)
  - किसी को परेशान ना करना
  - एक–दूसरे की मदद करना
  - बांटना/अपनी बारी का इंतज़ार करना/सबकी बारी तय करना
  - एक दूसरे के प्रति सम्मान दिखाना
  - एक दूसरे की बात सुनना
  - मतलबी नहीं होना
  - चिल्ला कर मतलब ऊंची आवाज़ में बात ना करना
  - मदद मांगना
  - सजग/सचेत रहना
  - माफ़ी मांगने में संकोच न करना

शिक्षण बिंदु

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

- *"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 तथा 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 कीजिये। नीचे दिए गए प्रश्नों में से एक या दो प्रश्न पूछ कर सभी छात्रों को जोड़ें। :*
- *इसका क्या मतलब है?*
- *वह कैसा दिखता है?*
- *अगर हम सब ऐसा करते तो क्या होता?*
- *अगर हम ऐसा नहीं करते तो क्या होता? (यदि समय हो तो इस प्रक्रिया को जारी रखें।)''*

अन्तर्दृष्टि क्रिया | 15 मिनट

(दूसरे दिन, यदि संभव हो तो)*

कक्षा सर्व सहमति बिंदु 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 /अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

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

सामग्री की आवश्यकता

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

आवश्यक सामग्री

- 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 मांगे।''
- सर्वसहमतियों को एक साथ सभी ज़ोर से पढ़ें।
- यह बच्चों के लिए सर्वसहमति चार्ट पर हस्ताक्षर करने और कक्षा में इसे लटकाने में सहायक होगा।
- छात्रों को याद दिलाएं कि आप सब ये समझौते कर रहे हैं ताकि हम यहां अपनी कक्षा में अधिक खुश और सुरक्षित महसूस करें।

शिक्षण युक्तियां

- 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 मूर्त रूप देने 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।

- यदि आप शुरू करने के 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 ख़त्म 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 होने की अनुभूति 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 बीच कुछ मुख्य सहमति बिंदु 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 सहमति बिन्दुओं को इस शीर्षक के बाद लिख सकते हैं।*
- *क्या ये दोनों सहमति बिंदु एक साथ ठीक रहेंगे?*
- *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 सहमति बिंदु हैं, जो हमने एक दूसरे के साथ मिलकर बनाये हैं।*
- *आइए इन पर एक नज़र डालें और उन्हें एक साथ ज़ोर–ज़ोर से पढ़ें।*
- *यह हम अपने लिए करने की कोशिश कर रहे हैं ताकि हम यहां अपनी कक्षा में अधिक खुश और सुरक्षित महसूस करें।*
- *इस सूची के बारे में तब तक सोचते रहें, जब तक हम दोबारा न मिलें। हो सकता है, जब हम मिलें तो इसमें जोड़ने के लिए अधिक बिंदु हों।"*

डी-ब्रीफ | 3 मिनट

- *"इस साल हम जानेंगे कि किस तरह हम बेहतरीन ढंग से अपने और दूसरों के प्रति दयाभाव,करुणा और समझदारी से परिपूर्ण रह सकते हैं। ऐसा करने के तरीके सीखेंगे और जो सहमति बिंदु हमने मिलकर बनाये है, वह इसकी ओर हमारा पहला कदम है।*
- *एक शब्द या वाक्य में बताएं, क्या आज आपके द्वारा सीखी गई किसी चीज़ का उपयोग आप स्वयं या किसी अन्य व्यक्ति की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए / खुद के या औरों के खालीपन को भरने के लिए कर सकते हैं? (छात्रों से इसके बारे में अपने विचार साझा करने के लिए कहें और उन्हें अपनी पत्रिका के लिए इसके बारे में लेखन करने के लिए कहें)''*

अतिरिक्त अभ्यास

- आगे आने वाले एक या दो हफ़्तों के लिए अपने छात्रों को कक्षा सर्व सहमति सम्बंधित पत्रिका के लिए लिखने को प्रेरित करें। उदाहरण के लिए यदि कोई एक सहमति बिंदु है 'अपने लिए और दूसरों के लिए एक भौतिक रूप से सुरक्षित जगह का निर्माण' इसके लिए आप पत्रिका में छात्रों को लिखवाने के लिए प्रेरित करने के लिए यह संकेत बोल सकते हैं कि; यदि हम ऐसा सुरक्षित स्थान नहीं बनाते तो कैसा रहेगा? ऐसा करना क्यों ज़रूरी है?
- दूसरा विचार यह है कि सहमति बिंदु पर आधारित एक विचार मानचित्र/या चित्रकारी की दीवार बनायें। छोटे–छोटे समूह में बांटकर छात्रों को एक–एक सहमति बिंदु दे दिया जाये और फिर वे इस पर विचार विमर्श कर इस सहमति बिंदु से

सम्बंधित और शब्द, छोटे मुहावरे/कहावतें/ लोकोक्तियां या चित्र जो भी कुछ उनके मन में विचार आयें सब इकट्ठा करें और उनकी ग्राफिटी दीवार बनायें।

अध्याय - 1 | करुणामय कक्षा का निर्माण

अध्ययन अनुभव 4

दयाभाव और करुणा का अभ्यास

उद्देश्य

इस अभ्यास अनुभव में हम इसी विषय पर पूर्व में अर्जित ज्ञान को ही आगे बढ़ाते हुए करुणा को असल रूप में करके देखकर एक समाविष्ट समझ विकसित करेंगे। यह दो चरणों में होगा, एक अंतर्दृष्टि गतिविधि द्वारा जहां छात्र अपनी सर्वसहमतियों 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 अपने अनुभवों पर चिंतन करेंगे। जब छात्र अपनी कक्षा में क्रियान्वित करने के लिए, सर्वसहमति द्वारा सुझाए गए बिंदुओं पर खुद नाटक प्रदर्शित करेंगे तो उन्हें करुणा की एक बेहतर समझ बनेगी। उन्हें पता चलेगा कि असल रूप में करुणा हमारे व्यवहार का हिस्सा कैसे बनेगा। यह प्रक्रिया साल भर जारी रहनी चाहिए, जिससे सर्वसहमति के बिन्दु छात्रों को मूर्त रूप में व्यवहार में लाने में आसानी रहे। (किसी भी प्रक्रिया 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 यह कर पायेंगे)

- सर्वसहमति द्वारा सुझाए गए बिन्दुओं पर आधारित दया/करुणाभाव व्यवहार में लाने के तरीके खुद विकसित कर पायेंगे।
- अकेले या समूह में अपनी दयाभाव की समझ को मूर्तरूप में लागू (क्रियान्वित) कर पायेंगे।

समय :

30 मिनट

यह अध्ययन अनुभव आपको बार–बार दोहराना पड़ेगा ताकि सर्व सहमति द्वारा तय सभी बिंदु पूर्णतः समझ में आ सकें।

प्राथमिक मूल घटक :

पारस्परिक जागरूकता

वांछित सामग्री :

- आपके सभी सर्वसहमति बिंदु एक बड़े चार्ट पेपर या बोर्ड पर अंकित।
- आपका हर एक सर्वसहमति बिंदु अलग–अलग पृष्ठ पर लिखा हुआ।

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 फिर 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 करुणापूर्ण क्षण के बारे में सोच पा रहे हैं। शायद घर पर 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 भी कर सकते हैं।*
- *अब कुछ देर इस करुणा 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?*
- *क्या कोई और भी साझा करना चाहता है?"*

अन्तर्दृष्टि क्रिया | 22 मिनट

हर सर्वसहमति बिंदु को सुगम क्रियाओं में बदलना।

रूपरेखा

छोटे–छोटे समूहों में एक–एक करके हर सर्वसहमति बिंदु पर छात्र नाटक प्रस्तुत करेंगे। बाकी के बच्चे समझने की कोशिश करेंगे कि कौन से बिंदु पर यह प्रस्तुतीकरण है। एक–एक बार सब बिन्दुओं पर प्रस्तुतीकरण के बाद चाहे तो यह अध्ययन अनुभव बार–बार दोहरा सकते हैं।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- हम सब अन्दर से खुशी और करुणा ही चाहते हैं।
- एक दूसरे की खुशी को बढ़ाने और बनाये रखने के लिए हम कुछ विशेष कार्य कर सकते हैं।

वांछित सामग्री :

- आपके सभी सर्वसहमति बिंदु एक बड़े चार्ट पेपर या बोर्ड पर अंकित।
- आपका हर एक सर्वसहमति बिंदु अलग–अलग पृष्ठ पर लिखा हुआ।

दिशानिर्देश :

- कक्षा सर्वसहमतियों के निश्चित होने के बाद उन्हें अलग–अलग पृष्ठ पर अंकित कीजिये (एक पृष्ठ पर एक सहमति)।
- अपनी कक्षा में 3–5 छात्रों के छोटे–छोटे समूह बनाकर हर समूह को एक "बिंदु" दे दीजिये।
- उन्हें बताएं कि उनके बिंदु को नाटकीय रूप में दर्शाने की ज़िम्मेदारी बिंदु की होगी। समूह ही निर्धारित करेंगे कि "सहमति बिंदु" को किस तरह बेहतरीन ढंग से दर्शाया जा सकता है और कक्षा में प्रस्तुत करने से पहले जल्दी से उसका अभ्यास कर लें। उन्हें निर्णय लेने और अभ्यास करने के लिए 3–5 मिनट का समय दें।
- जब समूह तैयार हों फिर एक–एक करके हर समूह अपना नाटक बाकी कक्षा के सामने प्रस्तुत करेगा। पहले से सहमति बिंदु दर्शकों को बताने की बजाय, दर्शक के रूप में बैठे छात्रों को यह अनुमान लगाने का कार्य दिया जाएं कि कौन सा सर्वसहमति बिंदु इस समूह द्वारा प्रस्तुत किया जा रहा है। यदि कक्षा का समय खत्म हो जाये तो आप अगली कक्षा में यह क्रमशः कर सकते हैं।

शिक्षण बिंदु :

- यह फॉर्मेट आप किसी भी कक्षा सर्वसहमति के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। जब एक चरण ख़त्म हो जाये तो आप फिर से किसी भी "सहमति बिंदु" को कक्षा मीटिंग के दौरान फिर से दोहराने का सुझाव दे सकते हैं। फलतः आपके पास हर सर्वसहमति बिंदु के लिए एक विशिष्ट अवधारणा बनती जाएंगी।

- हर नाटक को यदि रिकॉर्ड भी कर लिया जाएं तो साल भर के लिए सन्दर्भ रूप में ये संसाधन किट तैयार रहेगा।
- यह ज़रूरी है कि बच्चे सकारात्मक व्यवहार प्रस्तुत करें बजाय कि उस व्यवहार के जो कम अपेक्षित है।

नमूना आलेख

- *''पिछली बार जब हम साथ बैठे थे तब हमने कक्षा के सहमति बिंदु तैयार किये। आपको क्या लगता है कि इस तरह सबके साथ मिलकर ये सहमति बिंदु बनाना क्यों ज़रूरी हैं?*
- *यदि कोई कुछ नहीं बोलता है तो आगे कहिऐ –यदि हम लोगों के पास यह सहमति बिंदु हैं तो हम अपनी कक्षा में ज़्यादा खुश और सुरक्षित महसूस करेंगे।*
- *आज हम देखेंगे कि जो सहमति बिंदु हमने सोचे हैं वो करके देखने में कैसे लगेंगे। उससे पहले मैं आपको छोटे समूहों में बांट देती हूं।*
- *अब जब आप छोटे समूहों में बाँट चुके हैं, मैं हर समूह को एक सहमति बिंदु दूंगी। हर समूह की ज़िम्मेदारी अपने बिंदु को नाटकीय रूप में दर्शाने की होगी। आपको मंथन करने, सहमति बनाने और अभ्यास करने के लिए बहुत कम समय मिलेगा। फिर आप बाकी की कक्षा के लिए नाटक प्रस्तुत करेंगे। (निर्णय और अभ्यास के लिए 3–5 मिनट का समय दीजिये)*
- *चलिए अब हम पहले समूह को प्रस्तुतीकरण के लिए बुलाते हैं। दर्शकगण तैयार रहें यह पहचानने के लिए कि कौन सा सहमति बिंदु प्रस्तुत किया जा रहा है। यदि सारे समूह ना हो पायें और समय कम पड़े तो हम अगली कक्षा काल के दौरान इसे पूरा कर सकते हैं।*
- *सारे समूहों के प्रस्तुतीकरण होने तक यह प्रक्रिया दोहराते रहें।''*

डी-ब्रीफ | 4 मिनट

- *''चलिए कुछ क्षण बैठते हैं और विचार करते हैं कि अभी हमने क्या देखा और महसूस किया।*
- *जब कुछ लोग मदद मांग रहे थे और कुछ लोग मदद कर रहे थे तब आपको कैसा महसूस हो रहा था। कुछ ध्यान दिया?*
- *अक्सर किसी की मदद करना या मदद पाना या किसी को मदद पाते देखना अच्छा लगता है। जब हमारे साथ कोई करुणामयी व्यवहार करता है, हमारी कोई मदद करता है तो हमे बहुत खुशी और सुरक्षा महसूस होती है।*
- *क्या आपने आज करुणा या दयाभाव के बारे में कुछ सीखा जो आप आगे कभी करना चाहेंगे?*
- *आज जो हमने किया उसके बाद क्या आप अपनी कक्षा सहमतियों में कुछ और शामिल करना चाहेंगे?''*

अतिरिक्त अभ्यास

- ज़रुरत पड़ने पर छात्र दया और करुणा अपने व्यवहार में प्रदर्शित कर पायें यह बहुत ज़रूरी है। अगले सप्ताह से हर दिन एक सहमति बिंदु को अपने व्यवहार में लाने के अभ्यास का लक्ष्य बच्चों के साथ तय करें। (दिन की शुरुआत में ही तय किया जा सकता है) फिर यह अनुभव कैसा रहा, इस पर एक चेक– इन करें। यह क्रिया आप कभी भी दोहरा सकते हैं जब भी आपको लगे की छात्र अपनी कक्षा सर्वसहमतियों के प्रति लापरवाह होते जा रहे हैं।
- अपनी एसईई पत्रिकाओं/डायरियों में छात्र लिख सकते हैं कि अगर कोई कक्षा सर्वसहमति का उल्लंघन कर रहा होगा तो वे किस प्रकार प्रतिक्रिया देंगे? उदाहरण के लिए "यदि हम देखते हैं कि कोई कक्षा

के सामानों को नुकसान पहुंचा रहा है, उसकी इज्ज़त नहीं कर रहा तो हम क्या कर सकते हैं। ” वे ऐसी घटनाओं की भी बात अपनी पत्रिका में लिख सकते हैं जब उन्होंने खुद या किसी और ने कक्षा सहमति का पालन किया।

अध्याय - 1 | करुणामय कक्षा का निर्माण

अध्ययन अनुभव 5
करुणा एक आतंरिक गुण

उद्देश्य

इस पांचवे अध्ययन अनुभव में हम दया और करुणा 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 दया 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 यह सच्ची (वास्तविक) दयालुता है ना ही सच्ची मदद।

छात्रों को करुणा को अपने स्वभाव के रूप में विकसित करने के लिए यह भी समझना होगा कि करुणा आंतरिक है ना कि सिर्फ बाहरी क्रियाएँ। यही तो एसईई अध्ययन की आत्मा है, जिसे हमें छात्रों में विकसित करना है। यह मन और हृदय की एक स्थिति है, जिसमें एक इंसान का इरादा दूसरे इंसान को मदद व खुशी पहुंचाने का होता है।

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

सीखने के परिणाम :

छात्र

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

समय :

30 मिनट

यह अध्ययन अनुभव आपको बार–बार दोहराना पड़ेगा ताकि सारे सर्वसहमति द्वारा तय बिंदु पूर्णतः समझ में आ सकें।

प्राथमिक मूल घटक :

दूसरों के लिए करुणा

आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर बिंदी प्रत्येक के बीच में लिखा गया है "करुणा"। हर छोटे समूह में एक छोटा टुकड़ा कागज़ काफी होगा।
- मार्कर्स
- छात्रों द्वारा बनाये गए एसईई अध्ययन की पत्रिकाएं ;
- लेखन के लिए चीज़ें
- अध्ययन अनुभव–2 में बनाये गए करुणा के चित्र

चेक-इन | 3 मिनट

- *"पिछली बार हमने बात की थी कि किस तरह हम एक करुणापूर्ण और सबकी देखभाल करने वाली कक्षा का निर्माण कर सकते हैं और इसके लिए हमने कक्षा में सर्वसहमति के कुछ बिन्दु तय किए थे। 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 करुणा का अभ्यास कैसे कर सकते हैं।"*

अन्तर्दृष्टि क्रिया | 15 मिनट

परिदृश्य

रूपरेखा

इस गतिविधि में आप छात्रों के लिए एक या अधिक परिदृश्य पढ़ेंगे, जो प्रदर्शित करते हैं कि कैसे हम सब स्वाभाविक रूप से दया, लिहाज़,सोच–समझ और करुणा ही चाहते हैं। क्योंकि ये हमें सकुशल और सुरक्षित महसूस करवाते हैं। लेकिन इसमें ज़रूरी यह भी है कि हमें असली करुणा की आवश्यकता होती है ना कि दिखावे की करुणा की। हमारी यह दयाभाव की चाह इतनी आधारभूत है कि हममें और सारे पशु–पक्षियों में भी यह समान होती है। वे भी उन्ही के साथ रहना पसंद करते हैं जो उनकी रक्षा करते हैं और उनका भरण– पोषण करते हैं (उन्हें खाने को देते हैं) बजाय उनके जो उन्हें डराते हैं। यहां नीचे आपके लिए कुछ परिदृश्य दिए जा रहे हैं, जिनके ऊपर हम चर्चा कर सकते हैं कि कैसे हम हर स्थिति में दया और करुणा को ही चुनते हैं और कैसे वास्तविक करुणा और दया असल में हमारे आतंरिक गुण हैं। यदि कोई अपने आप को बहुत करुणामयी बनकर दिखा रहा है लेकिन असल में उसकी छुपी मंशा दूसरे का लाभ उठाना है तो उसे हम असली या वास्तविक करुणा नहीं कहेंगे। यदि छात्र समझ जाते हैं कि करुणा असल में हमारे अन्दर अन्तर्निहित है, हमारा आतंरिक गुण है न कि दिखावे के कार्य, तो वे समझ पायेंगे कि उन्हें करुणा को अपने अन्दर सिंचित करने के लिए वह आतंरिक गुण सींचना होगा न कि बस बाहरी तौर पे कुछ कार्य विशेष रूप से कर देना या कुछ विशिष्ट व्यावहारों का पालन करना। इन परिदृश्यों के बाद जो प्रश्न दिए गए हैं वे निम्नलिखित समीक्षात्मक अंतर्दृष्टियों को प्राप्त करने के लिए नियत किये गए हैं:

- हम सब प्राकृतिक रूप से दया और करुणा ही चाहते हैं और स्वार्थ और मतलबी होने से दूर रहना चाहते हैं।
- दया और करुणा हमें ज़्यादा सुरक्षित और सकुशल महसूस करवाती है।
- करुणा एक आतंरिक गुण है, हममें अन्तर्निहित है।
- दिखावे की दया (बाहरी रूप से किये गए कार्य बिना अच्छी नीयत के किये गए कार्य) वास्तविक करुणा नहीं होती।
- परिदृश्यों में दिया गया वर्णन आप अपनी कक्षा और स्कूल के लिए उपयुक्त हो इस अनुसार आप उसे बदल सकते हैं। यदि आपके पास समय हो और आपकी कक्षा के छात्र इन परिदृश्यों पर अभिनय कर सकें तो यह गतिविधि और ज़्यादा प्रभावी हो जाएंगी। ये परिदृश्य अभिनय की स्क्रिप्ट (आलेख) के रूप में अध्ययन अनुभव के आखिर में दी जा रही हैं।

परिदृश्य 1

अमीर महिला और दान

एक परोपकारी संगठन का कार्यकर्ता एक अमीर महिला (या पुरुष) के पास निराश्रित (जिनके पास रहने को घर नहीं है) लोगों की मदद के लिए दान लेने के लिए जाता है।

कार्यकर्ता ने कहा, "मैं जानता हूं आप पहले से ही गरीबों के लिए काम करने वाले संगठनो के प्रति उदार एवं दयालु रही हैं। आपने उनकी मदद की है।" उसने कहा, ''क्या आप हमें भी दान देंगी? यह उन ज़रूरतमंदों के लिए बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है।" महिला ने कहा, "मैं अगर दान देती हूं तो इससे मेरी

पहचान कैसे बढ़ेगी?" उसने कहा, ''यदि मैं दान दे रही हूं तो यह ज़रूरी है कि लोगों को यह पता चले कि मैंने यह दान दिया है ना कि किसी और ने।''

कार्यकर्ता ने जवाब दिया, "जिन निराश्रित लोगों की आप मदद कर रही हैं, वे आपके बेहद आभारी होंगे। उन सबको बताया जाएंगा कि आपने उनकी मदद की है।"

इस पर महिला ने कहा, "लेकिन मैं चाहती हूं कि दूसरे लोगों को भी पता चले, सिर्फ निराश्रितों को नहीं।" उसने आगे सवाल किया, ''क्या यह जानकारी समाचार पत्रों में छपेगी?''

कार्यकर्ता ने कहा, "जी हां। यदि आपके दान की राशी बहुत बड़ी हुई तो आपको हमारे वार्षिक महोत्सव में विशेष सम्मान भी दिया जाएंगा।"

महिला मुस्कुराई और बोली, "अरे वाह। फिर तो मैं यह दान देने के लिए राज़ी हूं।"

परिदृश्य 2

बास्केटबाल का कप्तान और टीम में नया सदस्य

बास्केटबाल (या किसी अन्य खेल की) टीम का कप्तान एक नए छात्र में अच्छा सामर्थ्य देखता है और चाहता है कि वो नया छात्र (या छात्रा) उसकी टीम में आ जाएं जिससे उसकी टीम इस साल वार्षिक चौंपियनशिप जीत जायेगी। लेकिन नया छात्र ये टीम में शामिल नहीं होना चाहता और वह अपनी मंशा कप्तान को बता देता है। फिर कप्तान अपनी टीम के सदस्यों को उस नए छात्र के साथ बहुत अच्छा व्यवहार करने को कहता है। उसे हर तरह के उपहार देने को कहता है और उसकी तारीफ़ में अच्छी–अच्छी बातें कहने के लिए बोलता है।

परिदृश्य 2

दो भाई और बिल्ली का बच्चा

दो भाई एक दिन पार्क में खेल रहे थे और उन्हें एक बहुत सुन्दर छोटा सा बिल्ली का बच्चा दिखाई दिया। बड़े भाई ने सोचा, "वह कितना प्यारा सुन्दर बच्चा है!" और वह उसे अपने लिए पकड़ना चाहता था। इसलिए उसने एक लकड़ी उसके ऊपर फेंकी और उसे पकड़ने के लिए उसके पीछे भागने लगा। बिल्ली का बच्चा डर गया और भागने की कोशिश करने लगा। लेकिन क्योंकि वह अभी बहुत ही छोटा था और उसे अभी ठीक तरह से भागना नहीं आता था, उससे बचने में उसे परेशानी हो रही थी। छोटे भाई ने कहा, "रुको! बिल्ली के बच्चे को चोट मत पहुंचाओ! वह अभी कितना छोटा है! और वह भागा और उसने उस बिल्ली के बच्चे की मदद की और उसे बचाया। बिल्ली के बच्चे के पास पहुंच कर उसने उसकी पीठ सहलाई, प्यार किया और उसे खाने के लिए कुछ दिया। लेकिन बड़ा भाई गुस्सा हो गया और वह उस बिल्ली के बच्चे को पकड़ने की कोशिश करता रहा। तभी उनकी मां वहाँ आईं और उसने पूछा, "क्या हो रहा है?" "वह बिल्ली का बच्चा मेरा है।" बड़े भाई ने कहा, जो उसे पकड़ के रखना चाहता था। "मैंने ही इसे पहले देखा था, छोटे को कहो कि इसे मुझे वापस कर दे!" "नहीं, इसे भैया को मत दीजिये माँ।" छोटे भाई ने कहा। "इन्होंने इसे लकड़ी से मारने की कोशिश की थी"।"मुझे नहीं पता कि असल में हुआ क्या था, क्योंकि मैं यहाँ देखने के लिए नहीं थी।" मां ने कहा। "शायद हमको इस बिल्ली के बच्चे को ही निर्धारित करने देना चाहिए।"

बड़े भाई जिसने बिल्ली के बच्चे को नुक्सान पहुंचाने की और उसे पकड़ने की कोशिश की थी उसने कहा, "प्यारी बिल्ली कृपया मेरे पास आ जाओ!! मैं तुम्हारा बहुत ध्यान रखूँगा!"

माँ ने बिल्ली के बच्चे को दोनों भाइयों के बीच रख दिया यह देखने के लिए कि वह किसके पास जायेगा, और उन्होंने उस बच्चे से कहा ,"तुम किसको चुनोगे?"

परिदृश्यों पर चर्चा

- *"आपको क्या लगता है परिदृश्यों में अलग–अलग लोग कैसा महसूस कर रहे थे?(अलग–अलग परिदृश्यों के एक–एक पात्र को उठा कर उन पर चर्चा करें, जैसे कार्यकर्ता, अमीर महिला, बास्केटबॉल कप्तान, नया छात्र आदि)। यदि ये पात्र हमसे बात कर पाते तो वे हमसे क्या कहते?*
- *आपके अनुसार इस परिदृश्य के बाद क्या हुआ होगा?(एक–एक परिदृश्य के लिए पूछें।)*
- *क्या आपको इन कथानकों में कहीं करुणा या दया का उदाहरण मिला? यदि हां तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों?*
- *क्या करुणा सिर्फ बाहरी कार्य है? जैसे मीठा बोलना या दान दे देना या यह कुछ हमारे आतंरिक भी होता है? कोई आंतरिक गुण? क्या कहेंगे हम इसे – एक भावना, एक प्रेरणा, एक विचार, एक मंशा? इनमें से कुछ–कुछ या सभी? कृपया ध्यान दें कि आप यहां सिर्फ छात्रों को सोचने के लिए कुछ बिंदु दें रहे हैं, लेकिन कोई "एक सही" उत्तर पर आना आपकी मंशा नहीं है, इसलिए हर विचार का स्वागत करें।)*
- *क्या आप कोई और उदाहरण सोच सकते हैं, जहां पर कोई दयालु बनकर दिखा रहा हो लेकिन उनकी मंशा करुणापूर्ण नहीं है? (कोई गरीबों में दान करता हो सिर्फ समाज में अच्छा बने रहने के लिए, आदि।)*
- *इसका बिलकुल उल्टा कैसा होगा? क्या कुछ चीज़ें ऐसी भी हैं, जो उपरी तौर पर तो निर्दयी लगती हैं लेकिन असल में वो करुणापूर्ण हैं? क्या आप कोई उदाहरण सोच सकते हैं? (कोई अभिभावक अपने बच्चे को किसी भावी खतरे से बचाने के लिए "ना" कह रहा है। कोई जानवरों को किसी बड़े खतरे से बचाने के लिए डराकर या दुत्कार कर भगा रहा है। कोई छोटे बच्चे के हाथ से खतरनाक चीज़ छीन लेता है, जबकि छोटा बच्चा उसे लेना चाहता है और बहुत तेज़ रो रहा है;आदि।)"*
- *ये कुछ नमूना प्रश्न हैं जिनपर आप छात्रों को प्रीत करके उनके साथ परिदृश्यों के विभिन्न आयामों को समझने के लिए चर्चा कर सकते हैं। आप बीच में चर्चा की धारा में अपने मन में आये खुद के प्रश्न पूछने के लिए बिलकुल स्वतंत्र हैं। छात्रों को बिलकुल खुले मन से अपने विचार साझा करने दें और याद रखें कि यहां कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं है, लेकिन आप ऊपर दी गयी समीक्षात्मक अंतर्दृष्टियाँ याद रखें, जिनकी तरफ़ आप उन्हें ले जा रहे हैं। ये अंतर्दृष्टियाँ छात्रों को अपने आप आनी होंगी और यह बिलकुल सामान्य है। कोई ज़रूरी नहीं है कि सारे छात्र एक साथ सारी अंतर्दृष्टियाँ प्राप्त न कर पायें, क्योंकि उनको आगे आने वाले पाठों में भी इनपर लौटने के सतत मौके मिलते रहेंगे जिनसे उन्हें यह अंतर्दृष्टियाँ आगे भी हो सकेंगी।''*

परिदृश्य 1
अमीर महिला और दान

सूत्रधार : एक परोपकारी संगठन का कार्यकर्ता एक अमीर महिला(या पुरुष) के पास निराश्रित (जिनके पास रहने को घर नहीं है) लोगों की मदद के लिए दान लेने के लिए जाता है।

कार्यकर्ता : "मैं जानता हूं आप पहले से ही गरीबों के लिए काम करने वाले संगठनो के प्रति उदार एवं दयालु रही हैं आपने उनकी मदद की है। कृपया क्या आप हमको भी दान देंगे? यह उन ज़रूरतमंदों के लिए बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है।"

संभावित दानदाता : महिला ने कहा, "मैं अगर दान देती हूं तो इससे मेरी पहचान कैसे बढ़ेगी?" उसने कहा– "यदि मैं दान दे रही हूं तो यह ज़रूरी है कि लोगों को यह पता चले, कि मैंने यह दान दिया है ना कि किसी और ने।"

कार्यकर्ता : "जिन निराश्रित लोगों की आप मदद कर रही हैं वे आपके बेहद आभारी होंगे, उन सबको बताया जाएंगा कि आपने उनकी मदद की है।''

संभावित दानदाता : "लेकिन मैं चाहती हूं कि दूसरे लोगों को भी पता चले, सिर्फ निराश्रितों को नहीं। क्या यह जानकारी समाचार पत्रों में छपेगी?"

कार्यकर्ता : "जी हां, और यदि आपके दान की राशी बहुत बड़ी हुई तो आपको हमारे वार्षिक महोत्सव में विशेष सम्मान भी दिया जाएंगा।"

संभावित दानदाता : (बड़ी मुस्कान के साथ : "फिर तो मैं यह दान देने के लिए राज़ी हूं।**)**"

परिदृश्य 2
बास्केटबॉल कप्तान और टीम का नया सदस्य

सूत्रधार : बास्केटबाल (या किसी अन्य खेल की) टीम का कप्तान एक नए छात्र में अच्छा सामर्थ्य देखता है और चाहता है कि वो नया छात्र (या छात्रा) उसकी टीम में आ जाएं, यह सोचकर कि इससे उसकी टीम इस साल वार्षिक चैंपियनशिप जीत जायेगी।

टीम सदस्य 1 : सुनो, मैं तुमको ये देना चाहता था!

नया छात्र : धन्यवाद, लेकिन किसलिए?

टीम सदस्य 2 : अरे, वो इसलिए क्योंकि तुम बहुत अच्छे हो और तुम्हारी बास्केटबॉल खेलने का कौशल तकनीकें भी बेहद अच्छी हैं!

नया छात्र : धन्यवाद! क्या वाकई में तुम्हें ऐसा लगता है?

टीम सदस्य 1 : अरे बिलकुल हां! तुम कितने फॉर्म में खेलते हो और मैंने तुम्हें आज तक कोई फ्री थ्रो मिस करते हुए नहीं देखा। तुम बहुत ही नेचुरल(स्वाभाविक) खेलते हो!

नया छात्र : ओह अच्छा! धन्यवाद दोस्तों।

टीम सदस्य 2 : सोचो अगर तुम हमारी बास्केटबॉल टीम में शामिल हो जाओ तो यह मज़ा कितना बढ़ जाएंगा। यदि तुम आ जाते हो तो शायद मैं तुम्हें ये और लाकर दे सकता हूं।

नया छात्र : हम्म, है तो यह सही बात, लेकिन इस साल मेरी योजना अपनी चित्रकला के कौशल पर अपना पूरा ध्यान लगाने की है।

टीम सदस्य 1 : अच्छा! ज़रा इसके बारे में और सोचना। तुम, हम, हमारी टीम के अन्य सदस्य और हमारा कप्तान। हम सब मिलकर धूम मचा सकते हैं। हमें कोई नहीं हरा पायेगा।

टीम सदस्य 2 : क्योंकि तुम यहां नए हो तो सारे स्कूल में अपनी पहचान बनाने का और प्रसिद्ध होने का गारंटीड तरीका है। इसके अलावा तुमको अपने टैलेंट को इस तरह खराब नहीं करना चाहिए। हमें तुम्हारे इस कौशल को ज़रूर इस्तेमाल में लेना चाहिए। यह फायदें का सौदा है।

नया छात्र : धन्यवाद, मेरे दोस्तों, लेकिन सच में मैं अपने निर्णय के साथ खुश हूं।

टीम सदस्य 1 : अरे यार! हम तुम्हारे साथ कितनी अच्छी तरह से पेश आ रहे हैं और अब तो हम दोस्तों की तरह हैं। तुम हमें इस तरह से निराश नहीं कर सकते, और वो भी तब जब वार्षिक चैंपियनशिप इतना नज़दीक आ चुका है।

टीम सदस्य 2 : हां, सोचो कि चैंपियनशिप में जीत कैसी होगी! और कल्पना करो कि तुम हमारे साथ उस जीत में शामिल नहीं हो। क्या तुम्हें लगता है कि इसके अलावा तुम्हें इस स्कूल में दोस्त बनाने का कोई और रास्ता है?

परिदृश्य 3
दो भाई और बिल्ली का बच्चा

सूत्रधार : दो भाई एक दिन पार्क में खेल रहे थे और उन्हें एक बहुत सुन्दर छोटा सा बिल्ली का बच्चा दिखाई दिया। बड़े भाई ने सोचा,"वह कितना प्यारा सा सुन्दर सा बच्चा है!" और वह उसे अपने लिए पकड़ना चाहता था , इसलिए उसने एक लकड़ी उसके ऊपर फेंकी और उसे पकड़ने के लिए उसके पीछे भागने लगा। बिल्ली का बच्चा डर गया और भागने की कोशिश करने लगा लेकिन क्यों कि वह अभी बहुत ही छोटा था और उसे अभी ठीक तरह से भागना नहीं आता था, उससे बचने में उसे परेशानी हो रही थी।

छोटा भाई : "रुको! बिल्ली के बच्चे को चोट मत पहुंचाओ! वह अभी कितना छोटा है!"

सूत्रधार : और वह भागा और उसने उस बिल्ली के बच्चे की मदद की और उसे बचाया। बिल्ली के बच्चे के पास पहुंच कर उसने उसकी पीठ सहलाई प्यार किया और उसे खाने के लिए कुछ दिया। लेकिन बड़ा भाई गुस्सा हो गया और वह उस बिल्ली के बच्चे को पाने की कोशिश करता रहा और उसे पकड़ना चाहता रहा। तभी उनकी मां वहां आ गई।

मां : "क्या हो रहा है?"

बड़ा भाई : "वह बिल्ली का बच्चा मेरा है! मैंने ही इसे पहले देखा था, मैं इसे पकड़ना चाहता था! छोटे को कहो कि इसे मुझे वापस कर दे!"

छोटा भाई : "नहीं, इसे भैया को मत दीजिये मां इन्होने इसे लकड़ी से मारने की कोशिश की थी।"

मां : "मुझे नहीं पता कि असल में हुआ क्या था, क्योंकि मैं उस वक्त यहां थी नहीं और देख नहीं सकी कि क्या हुआ था। शायद हमको इस बिल्ली के बच्चे को ही निर्धारित करने देना चाहिए।"

सूत्रधार : बड़ा भाई जिसने बिल्ली के बच्चे को नुक्सान पहुंचाने की और उसे पकड़ने की कोशिश की थी उसने उसे प्यार से बुलाया।

बड़ा भाई : "प्यारी बिल्ली कृपया मेरे पास आ जाओ! मैं तुम्हारा बहुत ध्यान रखूंगा!"

सूत्रधार : मां ने बिल्ली के बच्चे को दोनों भाइयों के बीच रख दिया, यह देखने के लिए कि वो किसके पास जाएंगा।

मां : (उस बिल्ली के बच्चे से, "तुम किसको चुनोगे?")

चिंतन अभ्यास। 15 मिनट

करुणा की परिभाषा को तय करना और उस पर चिंतन करना

रूपरेखा

इस चिंतन अभ्यास में, छात्र "करुणा" शब्द का एक शब्द–जाल/शब्द– मानचित्र बनाएंगे। इसका उपयोग करुणा की एक या दो वाक्य की एक सरल परिभाषा विकसित करने के लिए और कक्षा में उपयोग के लिए किया जाएंगा। इसके निर्माण के दौरान और इसे बनाने के बाद छात्रों को कुछ क्षण के लिए मौन चिंतन की ज़रुरत है ताकि करुणा की एक व्यापक समझ उनमें गहरी हो सके।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- हम सभी करुणा को पसंद करते हैं और करुणा की ओर बढ़ना चाहते हैं और मतलबी होने से दूर रहना चाहते हैं।
- करुणा हमें सकुशल, भय–रहित और सुरक्षित महसूस कराती है।
- करुणा एक आंतरिक गुण है।
- दया का दिखावा (अच्छे इरादों के बिना सिर्फ बाहरी कार्य) सच्ची करुणा नहीं है।

आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर जिनमें प्रत्येक के बीच में लिखा गया है "करुणा"(हर छोटे समूह में एक छोटा टुकड़ा कागज़ काफी होगा)।
- मार्कर्स
- छात्रों द्वारा बनाये गए एसईई अध्ययन की पत्रिकाएं
- लेखन की चीज़ें
- नीचे दी गयी कहानी
- अध्ययन अनुभव–2 में बनाये गए दयाभाव के चित्र

दिशानिर्देश :

- छात्रों से कहें कि परिदृश्यों और चर्चा के बारे में शांत होकर विचार करें।
- उनसे कहें कि 'करुणा' इस शब्द के बारे में सोचें और यह उनके लिए क्या मायने रखता है यह भी सोचें। फिर उन्हें छोटे–छोटे समूहों में बांटे।
- अब एक चार्ट पेपर के टुकड़े पर बीच में 'करुणा' लिखकर, हर समूह में एक–एक पकड़ा दें। हर छोटे समूह में छात्र करुणा के बारे में विचार और इससे सम्बंधित शब्द सुझायेंगे। आप उनसे यह विचार और शब्द इस चार्ट पर लिखने को कहें।
- 5–7 मिनट के बाद सबको एक बड़े समूह में फिर से इकठ्ठा करें। और एक बड़ा चार्ट पेपर लें जिसके बीच में 'करुणा' लिख दें।
- छात्रों से कहें कि वे अपने विचार बड़े समूह में साझा करें और आप उन्हें बड़े चार्ट पर लिखते जाएं। साझा करते समय उन्हें नए विचार भी आ सकते हैं।
- जब आपको लगे कि काफ़ी विचार आ चुके हैं (यह किसी दुसरे दिन भी किया जा सकता है), छात्रों से कहें कि अब कुछ देर अपने आप के साथ अकेले बैठें और अपनी एसईई अध्ययन पत्रिका निकाल लें। और करुणा के बारे में एक वाक्य लिखें जो इसे परिभाषित करता हो।
- छात्र अपने वाक्य इस गतिविधि के अंत में सबसे साझा कर सकते हैं या और कभी साझा कर सकते हैं।

शिक्षण बिंदु :

- 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 समय कम से कम 15 सेकंड या कुछ मिनटों जितना लम्बा हो सकता है।

यह आप बेहतर तय कर सकते हैं कि कितना समय दिया जाएं। 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।

- इस गतिविधि में जो छोटे समूह में करने वाला भाग है उसको आप छात्रों को अकेले मौन रहकर भी सोच कर लिखने को कह सकते हैं (उन्हें मौन रहने की चुनौती देकर)– कुछ मिनट देकर, या छोटे समूह से आधा समय देकर।
- आप चाहें तो बच्चों की करूणा की परिभाषाओं को अपने कक्षा कक्ष में प्रदर्शित भी कर सकते हैं, उदाहरण के लिए छात्र, वाक्यों को लिखकर कागज़ की पट्टी काटकर दीवारों पर चिपका सकते हैं।

नमूना आलेख (स्क्रिप्ट)

- *" मैं जिज्ञासु हूं कि क्या हम एक वाक्य में बता सकते हैं कि करुणा क्या है। ताकि अगर कोई हमसे पूछे कि "करुणा 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 अब आप लोगों को छोटे–छोटे समूहों में बांटने जा रही हूं आपके समूह को अब कागज़ का एक टुकड़ा मिलेगा जिस पर बीचों बीच 'करुणा' शब्द लिखा होगा। आप और आपका समूह अब ऐसे शब्द सोचेगें जो 'करुणा' की ही तरह हैं जिन्हें हम करुणा को समझाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। आप चाहें तो अपने द्वारा बनाये हुए करुणा के चित्र को भी मदद के लिए देख सकते हैं।*
- *(छात्रों को अपने छोटे समूह में काम करने के लिए 5–7 मिनट दीजिये।)*
- *अब चलिए हर समूह से सुनते हैं कि हमारे कक्षा सर्व सहमतियों में हम क्या–क्या जोड़ना चाहेंगे?*
- *हमारे पास अब यहां पर बहुत सारे अच्छे–अच्छे विचार आ गए हैं। अब करुणा की अपनी एक परिभाषा गढ़ने का आखिरी चरण है। अब आप सब अपने–अपने स्थान पर वापस जायेंगे और अपनी एसईई पत्रिका निकाल कर एक वाक्य लिखने की कोशिश करेंगे जो 'करुणा' को परिभाषित करता है। आप चाहें तो अपने वाक्य को ऐसे शुरू कर सकते हैं ''करुणा का मतलब है ....''*

डी-ब्रीफ | 2 मिनट

- *"करुणा के बारे में आज आपने क्या सीखा?"*

अध्याय - 1

करुणामय कक्षा का निर्माण

अध्ययन अनुभव 6

करुणा की पहचान व परस्पर निर्भरता की खोज

उद्देश्य

यह अध्ययन अनुभव करुणा को पहचानने और परस्पर निर्भरता की खोज करने के अभ्यास पर केंद्रित होगा। हालांकि करुणा क्या है? यह कैसी दिखती है? इसके बारे में छात्रों में पहले से ही कुछ धारणाएं बन चुकी हैं क्योंकि रोजमर्रा की गतिविधियों के दौरान उन्होंने करुणा का अनुभव किया होगा और इसे गहराई से महसूस किया है। हर किसी की दैनिक गतिविधि में कहीं ना कहीं, दयालुपन का संदर्भ आता ही है। इन्हीं गतिविधियों से उनमें दयालुता के गुणों की पहचान और अधिक विकसित होंगी। इसी तरह भले ही छात्रों को परस्पर निर्भरता की अवधारणा के बारे में कुछ समझ पहले से हो लेकिन एक साधारण सी गतिविधि से इस बारे में उनकी समझ को और अधिक स्पष्ट रूप से विकसित करने में मदद मिलेगी। इस गतिविधि में उपलब्धियों का मैप (मानचित्र) बनाना और उन सभी चीज़ों के बारे में जानना, जिन पर ये उपलब्धियां निर्भर करती हैं, शामिल हैं। परस्पर–निर्भरता इस तथ्य को संदर्भित करती है कि प्रत्येक वस्तु और घटना विभिन्न कारणों से अस्तित्व में आती है। अर्थात यह अन्य चीज़ों 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 महत्त्वपूर्ण विशेषता (अंग) है।

एसईई अध्ययन में, क्षमताएं जैसे हमारे करुणा और परस्पर– निर्भरता को पहचान पाने की योग्यता को भी महत्त्वपूर्ण कौशल माना गया है। हालांकि यह जन्मजात और स्वाभाविक हैं। लेकिन इसके अभ्यास को बार–बार दोहरा कर इस कौशल को और मज़बूती और वृद्धि दी जा सकती है। करूणा और पारस्परिक–निर्भरता को पहचानने के कौशल का अभ्यास करने से, यह हमारे दैनिक जीवन में, हमारी खुशियों में, यहां तक कि हमारे जीवित रहने के लिए कितना मूल्यवान है, इसकी प्रशंसा हम गहराई से कर पाते हैं।

सीखने के परिणाम :

छात्र :

- अपने दैनिक जीवन में दयालुता संबंधी क्रियाओं को पहचान पाएंगे।
- परस्पर–निर्भरता को हमारी एक साझा वास्तविकता के रूप में पहचानेंगे।
- पहचानेंगे कि हमारे लिए आवश्यक वस्तुएं और घटनाएं कैसे अनगिनत अन्य लोगों के कार्यों से संभव हो पाती हैं।

समय :

35 मिनट

प्राथमिक मूल घटक :

पारस्परिक-निर्भरता की जागरूकता

आवश्यक सामग्री

- सफ़ेद बोर्ड या चार्ट पेपर
- मार्कर
- छात्रों की एसईई अध्ययन पत्रिकाएं /डायरी
- लेखन के लिए चीज़ें

चेक-इन | 5 मिनट

- *"क्या किसी को याद है कि करुणा क्या है? इसके बारे में हमने क्या कहा था? हमने इसे दूसरों को समझाने के लिए एक तरीका बनाया था। क्या कहा गया था किसी को याद है?*
- *चलिए अब देखते हैं कि करुणा क्या है, इसकी हमने क्या व्याख्या की थी। मैंने इसे यहां इस कागज़/चार्ट पर लिखा था।*
- *क्या आप में से किसी ने आज करुणा महसूस की है? यदि हां तो यह कैसी थी? यदि आप आज घटित हुए ऐसे किसी करुणा के क्षण के बारे में नहीं सोच पा रहे हैं तो आप अपनी पसंद के अनुसार किसी करुणा के क्षण की कल्पना भी कर सकते हैं।*
- *अब कुछ पल के लिए इस क्षण या कल्पना के साथ बैठें और याद रखें कि करुणा हमें कैसा महसूस करवाती है। यदि आप आसानी से कर पायें तो अपनी आंखें 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 करुणा 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 करुणा के किसी कृत्य को साझा करना चाहेंगे, जिनके बारे में आपने अभी सोचा?"*

शिक्षण बिन्दु :

- 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 जाएंगा। छात्रों की जिज्ञासाओं को प्रोत्साहित करें। यह भावना विकसित करें 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 कर रखें। इस तरह से, बच्चे असल गतिविधियों को करने से पहले से ही दयालुता के बारे में सोचने के लिए उन्मुख होंगे।

अन्तर्दृष्टि क्रिया | 5 मिनट

करुणा की पहचान*

रूपरेखा

इस गतिविधि में आप छात्रों को उन करुणा 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। साथ ही उन्हें करुणा को और भी कई रूपों में पहचानने को कहें।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- हम हर दिन अपने आस–पास करुणा 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 कि उनकी पूरी कक्षा के छात्र कुल–मिला

कर, सिर्फ आज के दिन में घटित हुए करुणा के कितने कार्यों 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 बिंदु :

हर अंतर्दृष्टि गतिविधि में जैसे–जैसे छात्र आगे बढ़ते हैं, उनका विभिन्न विवेचनात्मक अंतर्दृष्टियों से भी सामना होता है। ऐसा होने पर इन्हें रिकोर्ड कर लेना चाहिए। या उन्हें बोर्ड पर नोट कर लेना चाहिए ताकि बाद में ज़रूरत पड़े तो वह छात्रों को इससे जुड़ी जानकारियां साझा कर सकें। यह अभ्यास एक त्वरित अभ्यास है, जो वर्ष भर में कई बार दोहराया जा सकता है। इस सोच को मज़बूत करने के लिए कि करुणा 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, कितने "करुणापूर्ण कार्य" गिन पायेंगे? 10? 20? (उन्हें बोर्ड या चार्ट पेपर पर अनुमान लगा कर संख्याएं लिखने दें।)*
- *ठीक है, मैं इन अनुमानित संख्याओं को बोर्ड पर नीचे एक जगह लिख देती हूं/देता हूं ताकि हम उन्हें बाद में फिर से जांच सकें।*
- *अब, आइए देखें कि हम करुणा के कितने कार्य सोच पाते हैं। कौन बताएगा आज यदि कुछ ऐसा घटित हुआ है जो करुणा का एक उदाहरण था? या आज किसी ने आपके प्रति करुणा दिखायी? आपने कुछ ऐसा किया जो किसी के लिए करुणापूर्ण 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 जाएं ताकि एक सूची विकसित होती जाएं। हर छात्र द्वारा साझा किए जाने के बाद, आप अनुवर्ती प्रश्न पूछ सकते हैं। जैसे: यह क्रिया करुणापूर्ण क्यों थी? यहां आपको कैसा लगा? आपको क्या लगता है कि इसने दूसरे व्यक्ति को कैसा महसूस करवाया?)*
- *ठीक है, मैं इन अनुमानित संख्याओं को बोर्ड पर नीचे एक जगह लिख देती हूं/देता हूं ताकि हम उन्हें बाद में फिर से जांच सकें।*
- *अब हम और गहराई से देखने की कोशिश करते हैं। मुझे लगता है कि हम करुणा की और भी कई क्रियाओं की पहचान कर सकते हैं।*
- *क्या आपको लगता है कि ऐसे भी कई करुणा भरे क्षण रहे होंगे जिनपर हमारा ध्यान ही नहीं गया, या हमें पता ही नहीं चला?*
- *जब हमने गहराई से देखा, तो हमें करुणा के बहुत सारे काम मिले, है ना? यह जानकर आपको कैसा महसूस हो रहा है कि हम करुणा के इतने सारे कामों से घिरे हुए हैं?*
- *अब, चलो देखते हैं। हमने कितने ढूंढे? क्या हमने जितना सोचा था उससे कहीं ज़्यादा 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 करुणा के कई कार्य ढूंढ 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

रूपरेखा

इस गतिविधि में छात्र समूह बनायेंगे और 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।

आवश्यक सामग्री

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

दिशानिर्देश

- यदि आपके समूह को आवश्यकता लगे तो जो गतिविधि आप उनसे छोटे छोटे समूहों में करवाना चाहते हैं, उसे उनके सामने मॉडल करके दिखाइए। (नीचे जो आलेख दिया गया है वह गतिविधि के दौरान 2 भिन्न–भिन्न जगहों पर मॉडलिंग कैसे करनी है उसका विवरण देता है)।
- अपने कक्षा के सभी छात्रों को 4 या 5 छात्रों के छोटे छोटे समूहों में बांट दीजिये।
- अब समूह से कहें कि उनके जीवन की कोई एक महत्वपूर्ण उपलब्धि या घटना को याद करें और वह ऐसी घटना या उपलब्धि हो जो उन सब छात्रों में समान हो, यानी सबके साथ हुई हो। 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 है। उनको इसके लिए 1 या 2 मिनट का समय दें।
- यदि आपका समूह एक उदाहरण के बारे में नहीं सोच पा रहा है जो सबके लिए समान हो तो उन्हें मनुष्यों द्वारा बनाई गई किसी वस्तु का चयन करने के लिए कहें जो उन्हें चाहिए।
- उन्हें अब किसी बोर्ड या कागज़ की एक शीट के बीच में इस उपलब्धि, घटना या वस्तु को चित्रित करने को कहें। यह इस गतिविधि के लिए 'विषय' होगा।
- अब एक पहला गोला बनायें, जिसके अन्दर एक ऐसी चीज़ अंकित करें (चित्र बनाकर या लिखकर) जिस पर ऊपर निर्धारित "विषय" निर्भर करता है या इस विषय की वो ज़रूरतें हैं। अब छात्र इस चीज़ को विषय से जोड़ने के लिए एक रेखा खींचें। उदाहरण के लिए, यदि छात्रों ने "बाइक चलाना सीखने'' को विषय के रूप में चुना है तो वे 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 उन्होंने "एक पेंसिल" को विषय के रूप में चुना है तो वे लकड़ी, सीसा, एक कारखाना, पेंट, आदि जोड़ सकते हैं। छात्रों से कहें कि वे कम से कम 10 लोगों या चीज़ों के बारे में सोचें जो उस "विषय" पर निर्भर करती हैं।
- अब उन्हें इस पहले गोले की चीज़ों के आस पास उन चीज़ों को लिखने या चित्रित करने के लिए कहें जिनपर ये गोले वाली चीज़ें खुद निर्भर करती हैं। इन नई वस्तुओं को भी जोड़ने वाली रेखाएं खींचते जाइये।
- अब उन्हें इस प्रक्रिया को स्वतंत्र रूप से जारी रखने को कहें, इस पृष्ठ/चार्ट पर उन्हीं के द्वारा लिखी किसी भी वस्तु का चयन करना और उन चीज़ों या लोगों की पहचान करना जिस पर वह निर्भर करती हैं। फिर उन्हें अंकित करके रेखाओं से जोड़ना। आप हर समूह को यह गतिविधि करते समय उनपर निगरानी रखते रहें और जहां ज़रुरत हो उन्हें निर्देशित करते रहें। आप उन्हें इस तरह के सांकेतिक प्रश्न पूछकर आगे सोचने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। "यह यहां जो आइटम (वस्तु) है, क्या यह अकेले अस्तित्व में है या इसके लिए अन्य लोगों या चीज़ों की आवश्यकता है?''

- जब सारे समूहों को अपने अपने चार्ट भरने का पर्याप्त समय मिल जाएं तो समूहों को रुकने के लिए कहें और छात्रों से यह अनुमान लगाने को कहें कि आपने जो शुरू में "विषय" सोचा था उसको संभव करने के लिए कुल कितने लोग 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 और उनसे कहें कि वे इसे एक कागज़ पर लिखें।
- अब हर समूह को बारी–बारी से पूरी कक्षा के सामने साझा करने को बुलाएं। पहले वे अपना चयनित 'विषय' सबको समझाएं; फिर उनके समूह ने जो पारस्परिक–निर्भरता का जाल बनाया है, उसके विभिन्न पहलूओं को दर्शाने और समझाने को कहें और फिर उनका अंदाजा कि कितने लोग इसे संभव बनाने में लगेंगे।

शिक्षण बिंदु

- जैसा कि हर अंतर्दृष्टि गतिविधि में होता है, छात्रों को इस प्रक्रिया के दौरान कुछ महत्त्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्राप्त हो सकती है। ऐसे में आप उन्हें ज़रूर कहीं लिखकर या ऑडियो में रिकॉर्ड कर लें या बोर्ड पर नोट बना लें ताकि चर्चा के दौरान या एसईई अध्ययन में आगे आप उनपर फिर से नज़र डाल सकते हैं या उनका सन्दर्भ ले सकते हैं।

नमूना आलेख

- *"हमने अपने जीवन में दयालुता के बारे में बहुत खोजबीन कर ली है और एक अंतर्दृष्टि जो हमने शायद देखी है, वह यह है कि दयालुता के लिए अकेले आप शामिल हों, ऐसा कभी कभार ही संभव है। आमतौर पर जब भी दया हमारे जीवन में घटित होती है तो 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। पारस्परिक निर्भरता केवल दयापूर्ण कार्यों तक सीमित नहीं है, यह तो हमारे दैनिक जीवन में काम आने वाली चीज़ों और अनुभवों, सब में शामिल है।*
- *आज हम परस्पर–निर्भरता के इस विचार की गहराई से पड़ताल करने जा रहे हैं। अब आप सब अपने छोटे समूह में निर्धारित करके बताएंगे कि ऐसी कौन सी एक महत्वपूर्ण उपलब्धि या घटना है, जिसे आपने हासिल किया है या अनुभव किया है और जो आप सबके लिए समान है? उदाहरण के लिए जैसे किसी यात्रा पर आप लोग गए हों; साइकिल या मोटर साइकिल/स्कूटी चलाना सीखना; कोई खेल के नियम और कौशल जानकार उसे निपुणता से खेलना सीखना; लिखना–पढना सीखना; आदि–अदि। जब आपके समूह ने कोई एक उपलब्धि या घटना या चीज़ चुन ली तो उसे एक चार्ट पेपर पर या बड़े कागज़ पर बिलकुल बीचों बीच लिख दीजिये। वही आपका इस गतिविधि के लिए "विषय" है।*
- *(अपनी कक्षा के छात्रों को 4 या 5 छात्रों के छोटे समूहों में बांट दीजिये और उन्हें आपके दिए गए निर्देशों(नीचे) के अनुसार यह गतिविधि करने दीजिये।)*
- *अब उन लोगों और उन चीज़ों के बारे में सोचें जिन पर आपका 'विषय' निर्भर करता है। हर बार जब आप किसी चीज़ के बारे में सोचें तो उसे लिख लीजिये और 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 हूं कैसे। जैसे, मैंने अपने वयस्कों के समूह में हमने (कार चलाना सीखने के बारे में सोचा) कि ये हमारी उपलब्धि है। अब यह मैं बीचों बीच लिख दूंगी।*
- *अब हम आगे यह सोचेंगे कि हमारी यह उपलब्धि हम हासिल कर पाए तो हर एक के लिए यह हासिल करना किन चीज़ों पर निर्भर करता है। मैंने लिखा "मेरे पापा" क्योंकि उन्होंने मुझे अपनी कार एक पार्किंग*

वाली जगह में सीखने का अभ्यास करने के लिए दी। मेरे समूह में एक अन्य व्यक्ति ने लिखा "गाड़ी के टायर" क्योंकि बिना टायर के गाड़ी चलती कैसे?

- *आइए कोशिश करें और कम से कम 10 ऐसी चीज़ों के बारे में सोचें, जिनपर आपका विषय निर्भर करता है और उन्हें लिखते या चित्रित करते (आप उनका कोई चित्र भी बना सकते हैं) जाएं। (छात्रों को ऐसा करने के लिए पर्याप्त समय दें।)*

- *अब आपने हर चीज़ जो लिखी है, जिस पर आपका विषय निर्भर करता है, उस पर गोला बनाते जाएं। अब हम इसे और आगे ले जायेंगे। अब हमने हर एक विषय वस्तु जो लिखी है, उसको देखेंगे और सोचेंगे कि यह वस्तु किस पर निर्भर करती है? जैसे मेरे उदाहरण के लिए, मैं अभी "गाड़ी के टायर" पर सोचूंगी। गाड़ी के टायर यहां ना होते यदि किसी ने कहीं किसी फैक्ट्री में उसे न बनाया होता। तो मैं "टायरों' के बगल में बाहर लिखूंगी/ लिखूंगा "फैक्ट्री कार्यकर्ता/मजदूर"।*

- *आगे बढ़ें और प्रत्येक गोले पर शाखाएं जोड़ें और लिखते/चित्रित करते जाएं कि वह चीज़ किस पर निर्भर करती है। जितना अच्छा हो सके परस्पर जुड़ी शाखाएं बनाते जाएं। देखिये कि आप कितने सम्बन्ध बनाते जाते हैं। "जब यह खत्म हो जाये तो समूहों को साझा करने के लिए बुलाएं। और यदि समय की कमी हो, तो यह साझा करने की प्रक्रिया बाद में कभी कर सकते हैं।''*

अन्तर्दृष्टि क्रिया | 5 मिनट

हमारी ज़िन्दगी में पारस्परिक निर्भरता की पहचान

आवश्यक सामग्री

- सफ़ेद बोर्ड या चार्ट पेपर
- लेखन सामग्री

निर्देश

- अपने छात्रों से कहें कि वे अपने एसईई अध्ययन पत्रिकाएं/ डायरी निकालें और कुछ देर मौन में रहकर कुछ एकांत लेखन करें। उन्हें यह समझा दें कि वे अगर नहीं चाहते तो अपना लिखा हुआ किसी से साझा न करें, ऐसी कोई बाध्यता नहीं है।

- उन्हें कहें कि वे अपनी ज़िन्दगी में कोई बहुत महत्त्वपूर्ण चीज़ ''कोई घटना'' ''कोई उपलब्धि'' ''कोई व्यक्ति'' या ''वस्तु'' चुनें जो उनका ''विषय'' होगा। और अगले 5 मिनट के लिए अपनी डायरी में लिखें कि उनका विषय किन किन पर निर्भर करता है, किन वजहों से संभव हुआ है। वे इसका एक परस्पर– निर्भरता का जाल भी बना सकते हैं या सामान्य रूप में बिंदु या वाक्यों में लिख सकते हैं।

डी-ब्रीफ | 5 मिनट

- *"आप या तो अपने व्यक्तिगत (डायरी वाले) या समूह में बनाये गए परस्पर– निर्भरता के जाल को देखिये। अपने आप को इस जाल के एक हिस्से के रूप में सोचना कैसा लगता है? इस विचार/अवधारणा के बारे में सोचना कैसा लगता है?*

- *परस्पर– निर्भरता के बारे में चिंतन करने से कैसे हम ज़्यादा आभारी/ कृतज्ञ हो सकते हैं?परस्पर–निर्भरता दया पर कैसे निर्भर है? "*

माध्यमिक शाला

अध्याय 2

प्रतिरोध (रेज़िलिएंस) शक्ति का निर्माण

रूपरेखा

अध्याय एक में हमने कक्षा–सर्वसहमतियों के रूप में दयालुता और प्रसन्नता की अवधारणा की खोज की और जाना कि ये 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 कुशल–क्षेम और प्रसन्नता में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह जानने के लिए पहले हम निम्नलिखित अवधारणाओं को जान लें:

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र

यह उस स्थिति का उल्लेख करता है, जब हमारा स्नायु–तंत्र नियंत्रण में हो (समस्थिति में हो), न तो अत्यधिक उत्तेजित (उच्च क्षेत्र में अटका) या बेहद कम उत्तेजना (निचले क्षेत्र में अटका) हो। आप इसे "ओके" क्षेत्र या "कुशल–क्षेम का क्षेत्र" भी कह सकते हैं

संवेदनाएं

ऐसी अनुभूति जो शरीर के अन्दर होती है जिनका एहसास पाँचों ज्ञानेद्रियां कराती हैं, यह भावनाएं नहीं हैं और न ही गैर–शारीरिक अनुभूतियाँ (जैसे खुशी या उदासी आदि) संवेदनाएं उनसे भिन्न हैं।

निगरानी

शरीर में होने वाली संवेदनाओं के प्रति सजग रहना और उन पर ध्यान देना जिससे शरीर के बारे में जागरूकता आये जिसे शारीरिक ज्ञान या "शारीरिक साक्षरता" भी कहते हैं।

व्यक्तिगत संसाधन

हमारी पसंदीदा भौतिक चीज़ें जिनसे संपर्क में आकर या जिन्हें याद करके हम ज़्यादा सुरक्षित और कुशल–क्षेम की अवस्था महसूस करते हैं। ये ऐसी चीज़ें हैं जिनको हम याद करके या अपने मानस में लाकर कभी भी प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में वापस लौट सकते हैं या बने रह सकते हैं।

स्थापन (ग्राउंडिंग)

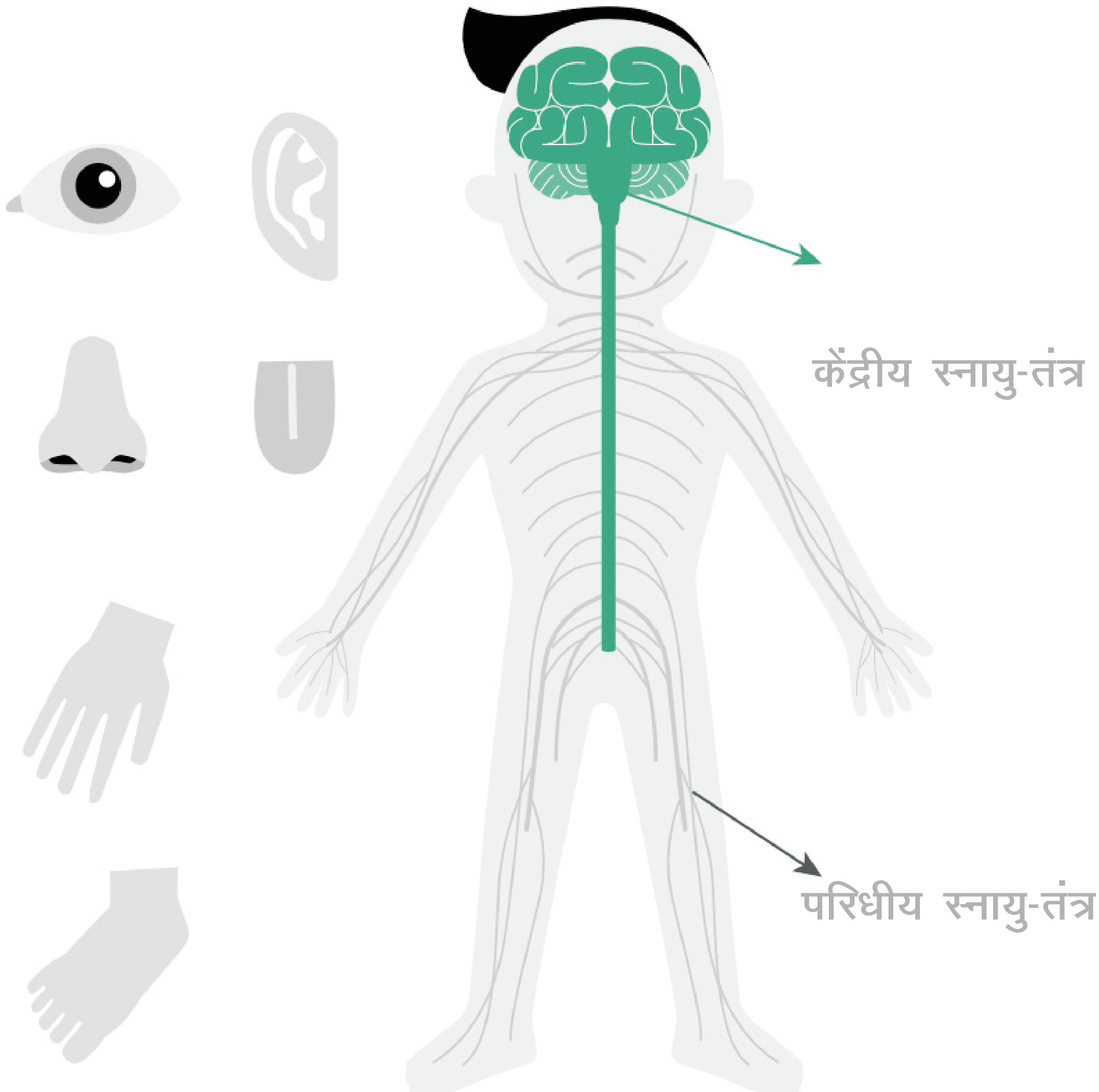
प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में लौटने के लिए या बने रहने के लिए शरीर के संपर्क में आने वाली वस्तुओं या यदि वस्तु नहीं है तो ज़मीन से अपने स्पर्श पर ध्यान केन्द्रित करना।

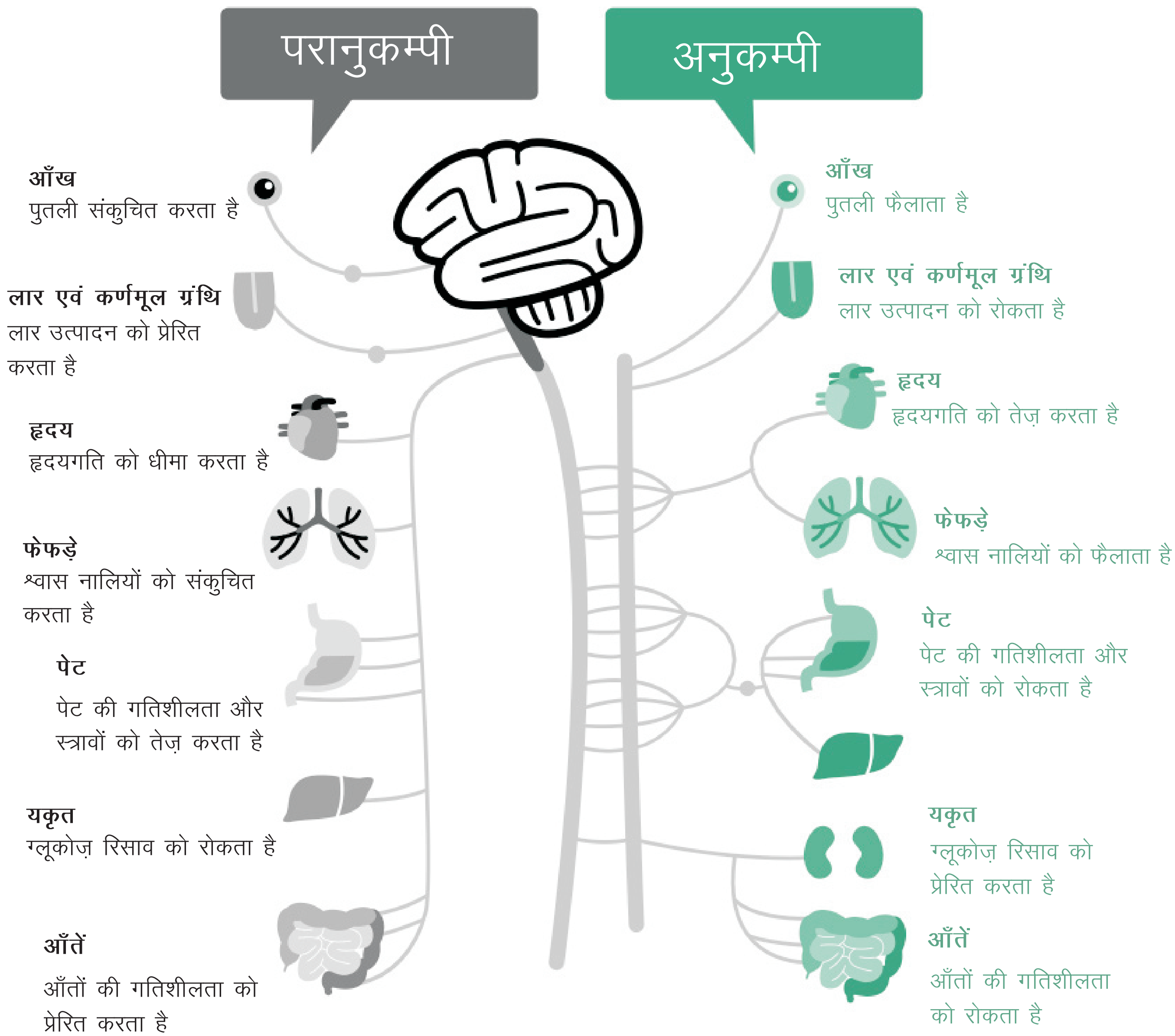
तत्काल उपाय

छात्रों को अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में लौटने में मदद करने वाली सरल और तत्काल तकनीकें जब भी वे उस क्षेत्र के "बाहर भटक" और उच्च या निम्न क्षेत्र में अटक जाएं।

स्नायु तंत्र

केंद्रीय और परिधीय




परानुकम्पी
अनुकम्पी
आँख
पुतली संकुचित करता है
लार एवं कर्णमूल ग्रंथि
लार उत्पादन को प्रेरित करता है
हृदय
हृदयगति को धीमा करता है
फेफड़े
श्वास नालियों को संकुचित करता है
पेट
पेट की गतिशीलता और स्त्रावों को तेज़ करता है
यकृत
ग्लूकोज़ रिसाव को रोकता है
आँतें
आँतों की गतिशीलता को प्रेरित करता है
आँख
पुतली फैलाता है
लार एवं कर्णमूल ग्रंथि
लार उत्पादन को रोकता है
हृदय
हृदयगति को तेज़ करता है
फेफड़े
श्वास नालियों को फैलाता है
पेट
पेट की गतिशीलता और स्त्रावों को रोकता है
यकृत
ग्लूकोज़ रिसाव को प्रेरित करता है
आँतें
आँतों की गतिशीलता को रोकता है

स्नायु – तंत्र

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

हमारे स्नायु–तंत्र का एक हिस्सा सचेत नियंत्रण की आवश्यकता के बिना स्वचालित रूप से चलता हैः इसे स्वायत्त (शाब्दिक रूप से, "स्व–शासित") स्नायु–तंत्र (एएनएस) कहते हैं। यह एएनएस(ANS) ज़िन्दा 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 सभी को संचालित करता है।

क्योंकि हमारे स्नायु–तंत्र का मुख्य कार्य हमें जीवित रखने में सहायता करना है, इसलिये यह खतरे या सुरक्षा की स्थिति को पहले से भांप कर अतिशीघ्र प्रतिक्रिया करता है। हमारे स्वचालित स्नायु–तंत्र (एएनएस) में मुख्य रूप से दो रास्ते हैं जो इस आधार पर सक्रिय होते हैं कि क्या हम खतरा ("लड़ो या भागो" प्रतिक्रिया) महसूस कर रहे हैं या सुरक्षा ("आराम और पचाओ" प्रतिक्रिया) का अनुभव कर रहे हैं। "लड़ो या भागो" प्रतिक्रिया के अंतर्गत हमारा अनुकम्पी स्नायु–तंत्र उत्तेजित हो जाता है, पाचन तथा विकास की प्रक्रियाओं को बंद करके यह हमारे शरीर को आवश्यक कार्यवाही और सम्भावित चोट के लिए तैयार करता है। जबकि "आराम और पचाओ" प्रतिक्रिया में परानुकम्पी स्नायु–तंत्र उतेजित होता है जो शरीर को आराम पहुंचाता है और जो शारीरिक विकास, पाचन आदि प्रक्रियाओं 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 अपने हृदय गति में, श्वास में, रक्तचाप, पाचन, पुतलियों के फैलाव तथा आंतरिक अंगों, सब 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 पुनः परिवर्तन महसूस करते हैं।

आधुनिक जीवन में, हमारे जीवन को वास्तव में कोई खतरा नहीं होने के बावजूद भी हम लोगों के शरीर कई बार खतरे के प्रति सतत 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 कब परानुकम्पी और कब अनुकम्पी तंत्र को क्रियान्वित होना है इसकी सब व्यवस्था बिगड़ जाती है, इनका आपस में कब परिवर्तन होना है, यह गड़बड़ा जाता 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 नियंत्रित कर सकते हैं। क्योंकि हमारा स्नायु–तंत्र हमारे भीतर घट रही क्रियाएं (जैसे कि तनाव, राहत, गर्मी, सर्दी, पीड़ा आदि) तथा पांच इंद्रियों के माध्यम से बाहर घट रही चीज़ों, 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 प्रदान करने पर केंद्रित है।

संवेदनाएं

पहला अध्ययन अनुभव "संवेदनाओं की खोज" छात्रों को संवेदनाओं की एक शब्दावली तैयार करने में मदद करेगा जो हमारे स्नायु–तंत्र की स्थिति पर ध्यान रखने के लिए 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 इनमें क्या अन्तर है यह हम एसईई अध्ययन में आगे जानेंगे। हालांकि, अनुभूतियों/एहसासों के विषय के बारे में यूँ तो बाद में खोज की जाएंगी, लेकिन यह जानना ज़रूरी है कि चाहे अनुभूतियां हों, विचार हों या धारणायें हों इन सबके अनूरूप शरीर के अन्दर एक या अधिक संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं। संवेदनाओं के बारे में जानने से हमें और हमारे छात्रों को ज्ञान के एक अन्य पटल की समझ विकसित करने में मदद मिलती है।

तत्काल उपाय

इसके बाद अध्ययन अनुभव 1, तत्काल उपायों की तरफ़ 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 जब हम संतुलन क्षेत्र के बाहर, उच्च या निम्न क्षेत्र में पहुंच जाते हैं (उच्च उत्तेजना या निम्न उत्तेजना के क्षेत्र) तब ये तत्काल उपाय हमारे शरीर को संतुलन के स्थान पर वापस लाने के लिए उपयोगी तरीके के रूप में कार्य करती हैं।

संसाधन

अध्ययन अनुभव 2 "संसाधन" में हर छात्र द्वारा अध्याय 1 में बनाये गये करूणा के चित्र को निज़ी/व्यक्तिगत संसाधन के रूप में इस्तेमाल करना सिखाएगा। ये निज़ी संसाधन वे आंतरिक, बाहरी और काल्पनिक चीज़ें हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग–अलग और विशिष्ट होती हैं। इन्हें जब भी वर्तमान–क्षण की जागरूकता में लाया जाएं तो व्यक्ति को कुशल–क्षेम, सुरक्षा और खुशी प्रदान करती है। जब भी हम किसी निज़ी संसाधन के बारे में सोचते हैं(जैसे कोई अद्‌भुत स्मृति, कोई पसंदीदा जगह, कोई मस्ती से भरी गतिविधि, कोई आरामदायक विचार) तब ये सब अक्सर शरीर में सुखद संवेदनायें 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 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 का ज्ञान) समझने की ओर ले जाता हैः 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 संवदेनाओं 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 के विरुद्ध प्रतिक्रिया दे 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–क्षेम की संवेदना लाने के लिए चुन सकते हैं। यह जागरूकता कल्याण की भावना और एहसास 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 सुखद, अप्रिय या सामान्य हो सकता है। इसीलिए यह पूछना आवश्यक है कि संवेदना, सुखद, अप्रिय या सामान्य है।

क्योंकि "निगरानी" से अप्रिय संवेदनाओं के प्रति जागरूकता बढ़ जाती है, ऐसे में "निगरानी" के समय उद्दीप्त हो सकती हैं। इसलिये "निगरानी" को हमेशा, "संसाधन", "ग्राउंडिंग" या "तत्काल उपाय" के साथ ही किया जाना चाहिए। यह निम्नलिखित ''बदलें और रुकें" रणनीति भी "निगरानी" को सिखाते समय पढ़ाना ज़रूरी है।

बदलें और रुकें

यह निगरानी (ट्रेकिंग) तकनीक का एक हिस्सा है। इसके तहत संवेदनाओं के सुखद, अप्रिय या सामान्य होने पर नज़र रखी जाती 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) क्षेत्र में वापस आने की अनुमति मिल सकती है। हालांकि, इसके उलट यदि हम किसी अप्रिय संवेदना से अवगत होते हैं, तो हम तुरंत "बदलें और रुकें" तकनीक अपना सकते हैं। इसका मतलब है अपने शरीर के उस हिस्से को खोजना जहां बेहतर संवेदना (उदासीन या सुखद)महसूस हो रहा हो और फिर अपना ध्यान नयी जगह पर ले जाकर कुछ देर वहीं केंद्रित करना।

संसाधन किट का पिटारा और संसाधन–शिला

अध्ययन अनुभव 3 "एक संसाधन किट का निर्माण करना" पिछले अनुभवों को ही आगे बढ़ाते हुए छात्रों को अपने व्यक्तिगत संसाधनों का एक "टूल किट" का निर्माण करवाएगा। जिसे जब भी ज़रूरी हो इस्तेमाल किया जा सके। इस तरह यह संसाधन और निगरानी के कौशल को मज़बूत करेगा।

स्थापन (ग्राउंडिंग)

अध्ययन अनुभव 4 "स्थापन", यानी ग्राउंडिंग के अभ्यास की जानकारी देता है। स्थापन हमारे शरीर के साथ चीज़ों के शारीरिक संपर्क का संज्ञान लेता 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 बाहों को मोड़ना, हमारी पसंद की वस्तओं को पकड़ना, एक निश्चित तरीके से सोफ़े पर या बिस्तर पर लेटना आदि शामिल हो सकते हैं। हालांकि, हम इनका उपयोग जानबूझकर, अपने शरीर को शांत करने के लिए और प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस)–क्षेत्र में वापस लौटने के लिए नहीं करते हैं। स्थापन (ग्राउंडिंग) का अभ्यास उन नई तकनीकों का परिचय देता है और जागरूक बनाता है, जिन्हें हम पहले ही विकसित कर चुके हैं तथा ज़रूरत पड़ने पर हम उसे अत्यधिक सुलभ बना सकते हैं।

तीन–क्षेत्र

अध्ययन अनुभव 5 "प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र", हमारी पहचान करवाता है "तीन क्षेत्रों" से। हमारा 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–क्षेम का (रेजिलिएंट जोन) या प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र हमारे कुशलता 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 होकर प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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, तेज़ 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 लेते थे।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि चूंकि उच्च क्षेत्र और निम्न क्षेत्र दोनों ही विकृति की अवस्थाएं हैं, वे एक–दूसरे के विपरीत नहीं हैंः इनकी शारीरिक विशेषतायें एक समान 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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 करते हैं" इस अध्याय को पिछले अध्याय 1 और उसके प्रसंगों, प्रसन्नता, दया और कक्षा सर्व–सहमतियों से जोड़ता है। अब जब छात्र यह जानते हैं कि उनका शरीर उनकी कुशल मंगल और प्रसन्नता में कितनी महत्त्वपूर्ण 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में रहने के लिए मदद के रूप में सकारात्मक योगदान दे सकते हैं, या यदि हम संतुलन से बाहर हो जाएं तो एक दूसरे को इस क्षेत्र में वापस लाने में सहायता कर सकते हैं।

कभी कभी हो सकता है कि, इस अध्याय की गतिविधियां आपकी इच्छा के अनुसार तुरंत परिणाम और अन्तर्दृष्टि प्रदान नहीं कर पाए। 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 के लिए पुनरावृत्ति महत्वपूर्ण है। 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 कौशलों का विकास आघात और प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) 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। 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। हालांकि, एसईई अध्ययन में लिया गया दृष्टिकोण, प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) पर आधारित दृष्टिकोण है, जो छात्रों की व्यक्तिगत शक्तियों को संबल देने पर केंद्रित है ना कि आघात के उपचार पर। ये आम रूप से कुशल क्षेम रहने के कौशल हैं, जो हर किसी के लिए फायदेमंद हैं। चाहे किसी के आघात अनुभव का कुछ भी स्तर रहा हो। सजगता विकसित 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 दोहराव/पुनरावृत्ति

अध्याय दो के बाद से, एसईई अध्ययन 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 उन्हीं 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 जहाँ 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 महत्त्वपूर्ण 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 चीज़ें सक्रिय होने के लिए मददगार साबित हो सकती हैं। यहां तक कि कुछ चीज़ें जैसे घंटी की आवाज़, 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 ज़्यादा आप अपने छात्रों से परिचित होंगे, उतना ही ज़्यादा आपको ये अभ्यास उनको सिखाने में मज़बूती प्रदान करेगा। 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 पढने 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 रेसिलिएंस टु ट्रॉमाः द ट्रॉमा एंड कम्युनिटी रेसिलिएन्सी 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 स्कोरः ब्रेन, माइंड एंड बॉडी इन द हीलिंग ऑफ ट्रॉमा'' (2015) की भी सिफारिश की जाती है।

माता–पिता और अभिभावकों के लिए पत्र

दिनांक: ______________________________

प्रिय माता–पिता तथा अभिभावक,

इस पत्र द्वारा आपको यह सूचित किया जा रहा है कि आप का बच्चा अब एसईई अध्ययन, अध्याय 2, "प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) 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 गार्डेन" से 12 तक का शिक्षण कार्यक्रम है।

अध्याय 2 में आपका बच्चा तनाव तथा प्रतिकूलता में प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) 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। इसमें छोटी–छोटी साधारण नीतियों का अध्ययन भी शामिल है, जो शरीर को शांतचित्त करते हैं। ये तकनीक बहुत गहरे शोध के बाद, तनाव मनोविज्ञान में स्वायत्त स्नायु–तंत्र के योगदान पर महत्त्वपूर्ण संस्था द्वारा शोध के बाद अपनाई गई है। आपके बच्चे को, यद्यपि, उन्हीं कौशलों के प्रयोग और अभ्यास के लिए प्रोत्साहित किया जाएंगा जो उसके लिए कारगर ढंग से कार्य कर सकती हैं।

घर पर अभ्यास

बहुत सारे 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 कैसे आपका शरीर संकेत देता है जब आप कुशल नहीं बल्कि तनाव अनुभव कर रहे हैं। इस पर विमर्श करना भी उपयोगी होगा कि आप स्वयं को प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट) एवं शांत रखने के लिए कौन सी स्वस्थ रणनीति अपनाते हैं और किस स्थिति और भिन्न–भिन्न परिस्थितियों में कौन–कौन सी रणनीतियां आपके लिए अधिक उपयोगी रहती हैं। आप अपने छात्रों को उन तकनीकों को साझा करने को कहें जो वह सीख रहे हैं। उन्हें कहें कि वह इन तकनीकों को बेझिझक प्रदर्शित भी करें।

पूर्व सम्मिलित किये गए अध्याय

अध्याय एक में हमने दयालुता और करुणा के साथ ही यह भी विस्तार से जाना कि ये कैसे खुशी और कुशल क्षेत्र से संबंधित हैं।

आगे की पढ़ाई और संसाधन

लिंडा लांटिएरी की पुस्तक बिल्डिंग इमोशनल इंटेलिजेंसः 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 अनभुव 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। छात्र अब तत्काल उपाय भी सीखेंगे, जिनमें से अधिकांश में कमरे के अन्दर और चारों ओर की चीज़ों को अनभुव 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 करते 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 :

ध्यान एवं स्व-जागरूकता

समय :

30 मिनट

आवश्यक सामग्री

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

चेक-इन | 5 मिनट

- *"आपका स्वागत है। आप अपने अब तक के पूरे दिन के बारे में सोचिए– जब सुबह आप जागे वहां से लेकर, कक्षा में आने तक। अब अपना हाथ उठाएं यदि आप ऐसे किसी 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

संवेदनाएं क्या हैं?

रूपरेखा

इस प्रस्तुति में आप अपने छात्रों को यह समझने में मदद करेंगे कि संवेदना क्या है? इसके बाद आप उन्हें ऐसे शब्दों की एक सूची तैयार करने के लिए मदद करें जो कि संवेदनाओं का वर्णन करते हों ताकि संवेदना संबंधी शब्दों की एक सामूहिक शब्दावली का निर्माण हो।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी 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 भी हो सकती हैं।
- कुछ 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 किसलिए 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। मसलन, यह आपको अच्छा कैसा लगता है? "आपको यह सब अपने शरीर में कहां 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 गतिविधियां, उन्हें संवेदना क्या है, यह समझने में मदद करेंगी।

शिक्षण युक्तियां

- '**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 करवाएं : कि वह हमारे शरीर का वह हिस्सा है जो हमे संवेदनाओं को अंदर और साथ ही बाहर (उदाहरण के लिए हमारी पांचों इन्द्रियों के माध्यम से) महसूस करने की अनुमति देता है। जो हमारी सांस, 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। यहां 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 और समृद्ध करेगा।

नमूना आलेख:

- *"हमने अभी तक दया और प्रसन्नता की खोज की। आज हम इस बारे में जानने वाले हैं कि कैसे हमारी इंद्रियां हमें यह जानने में मदद कर सकती हैं कि हमारा शरीर क्या महसूस कर रहा है।*
- *आइए देखें कि क्या हम पांच इंद्रियों 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, सूंघ सकते हैं, स्पर्श कर सकते हैं, और स्वाद ले सकते हैं।*
- *ऐसी कौन सी बाहरी चीज़ें हैं जिन्हें हम हमारी पांचों 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 इंद्रियों में से किसी एक का उपयोग करके अभी जो महसूस कर रहे हैं, साझा कर सकते हैं? देखने के बारे में? स्पर्श? गंध?*
- *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। यह तंत्रिकाएं 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 इंद्रियां हमारे शरीर के बाहर की चीज़ों को महसूस करने में हमारी मदद करती हैं जैसे कोई आवाज़ या गंध। चलिए ध्यान दें कि क्या हम अपने शरीर के अंदर कुछ महसूस कर पा रहे हैं। एक हाथ अपने दिल पर और दूसरा हाथ अपने पेट पर रखें और एक पल के लिए अपनी आंखें 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 चीज़ों 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 हमें ठंडक पाने के लिए छांव में जाने की ज़रूरत है। खुद को ठंडा करने के लिए, शुरू में हम अंदर की गर्मी या तपिश को महसूस करते हैं और जब हम छांव में जाते हैं, तो हम अपने अंदर ठंडक महसूस करते हैं। आइए हम सब मिलकर कुछ और संवेदनाओं के बारे में सोचें जो हम आंतरिक अनुभव कराते 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 यहां अलग से लिखने जा रहा हूं।"*
- *(कुछ बच्चों को संवेदनाओं को समझने के लिए और संकेतों की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे में आप नीचे दिए गए सवालों में से कुछ 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 हों तो कैसा लगता है? जब आप मज़े 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 मज़े करने के बारे में सोच रहा/रही होती हूं, तो मुझे अपने कन्धों और गालों में गर्माहट महसूस होती है।)"*

अंतर्दृष्टि गतिविधि | 5 मिनट

बाहर और अंदर 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 रेज़िलिऐंस) शक्ति यानी परिस्थितियों के अनुरूप खुद को ढालने की आतंरिक शक्ति से संबंधित एक ऐसा मॉडल तैयार किया है, जिसमें कई सारी गतिविधियां प्रदान की गयी हैं।

इन्हें ''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 या अशांत होता है तब इस तरह की गतिविधियाँ करके अपने ध्यान 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 सारी ''तत्काल उपायों'' में सजग रहना एक मूल कौशल की तरह अन्तर्निहित है।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिनकी खोज की जानी है

- जैसे हम बाहर से चीज़ों को अपनी पांच इन्द्रियों के माध्यम से महसूस करते हैं ठीक 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

- वैकल्पिकः यदि आप स्टेशन कर रहे हैं तो स्टेशन हैंडआउट की प्रतियां।
- तत्काल उपाय 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 उपाय का पोस्टर कक्षा को दिखायें।
- जब भी समय हो, इस प्रारूप का इस्तेमाल विभिन्न तत्काल उपाय की खोज के लिए करें और आवश्यकता के अनुसार इस गतिविधि को दोहराते रहें।
- टिप्पणीः आप ऐसा भी कर सकते हैं कि छात्रों को कक्षा में स्टेशंस के रूप में तत्काल उपाय खोजने को 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 जाएं, 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–कौन से स्टेशन को करके और उन्हें क्या अनुभव हुआ।

शिक्षण युक्तियां

- जैसे–जैसे छात्र अपने शरीर पर इन तत्काल उपायों 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 जाएं, 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, वही एक शिक्षक के रूप में आप यह भी 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 उपायों के काफी बार अभ्यास करके अभ्यस्त हो जाएं तब आप उन्हें अपनी खुद की तत्काल उपायों को चित्रित करके या लिखकर कक्षा में चिपकाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

यहां तत्काल उपायों 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।

नमूना आलेखः

- *"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 करूणा 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 तीन ध्वनियां 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 तब तक रुकें।)*
- *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 (टिप्पणीः 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 ज्यादातर 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 संवेदनाएं नहीं होती हैं। संवेदनाएं हमें जानकारी देने के लिए मौजूद होती हैं जैसे मैं धूप में बहुत गर्म महसूस कर रहा/रही हूं, 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 ध्वनियां सुन रहे हैं तो क्या आप अपने शरीर के अंदर किसी संवेदना का अनुभव कर रहे हैं? यदि आप अपने शरीर के अंदर किसी संवेदना को महसूस कर रहे हैं तो अपना हाथ उठाएं?*

रणनीति (तत्काल उपाय)	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 आवाज़ें और कमरे के बाहर तीन विभिन्न तरह की आवाज़ों पर ध्यान दें।		
धीर–धीरे एक गिलास पानी पीयें। अपने मुंह 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 दबाएं या हथेलियों को आपस में रगड़े 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।		

- *क्या महसूस किया आपने? यह कहां 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 ढूंढ सकते हैं? लाल रंग से शुरू करते हैं।*
- *कमरे के चारों ओर देखें और देखें कि क्या आप इस कमरे में तीन लाल चीज़ें पा सकते हैं?*
- *ध्यान दें कि जैसे ही आप लाल रंग ढूंढ 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।''*

डी- ब्रीफ । 4 मिनट

- *"आज आपने संवेदनाओं के बारे में क्या सीखा?*
- *संवेदनाओं के बारे में कुछ ज़्यादा ज्ञान होने से हम कैसे ज़्यादा दयालु 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 उस पर ध्यान दें।

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 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 दरवाजे 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 उदेश्य छात्रों को अपने निज़ी 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 आतंरिक, 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। निज़ी संसाधनों के बारे में सोचने का मतलब है शरीर के कुशल क्षेम के बारे में हल–चल महसूस करना। जब हम इस हल–चल या संवेदनाओं पर गौर करते हैं 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 पढेंगे) में वापस लौट जाता है। संसाधान 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

ध्यान एवं स्व-जागरूकता

समय :

30 मिनट

आवश्यक 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।

चेक-इन | 5 मिनट

- *"चलिए हमने जो, तत्काल उपाय सीखी थीं, उनका अभ्यास करते हैं। (आप चाहें तो तत्काल उपायों के चित्रों को साथ रख सकते हैं ताकि छात्र उसमे 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 ढूंढ पा रहे हैं?*
- *क्या आप में से कोई है जो सामन्य या सुखद संवेदना नहीं ढूंढ 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 जाएं 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 :

करुणा 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/अंतर्दृष्टि जिसकी 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 हैं।'
- 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 करुणा की चित्रकारियां।

दिशानिर्देश :

- पहली बार निज़ी 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।

- किसी वस्तु को देखकर आपके दिमाग में कोई सुखद हल–चल या अनुभूति होती है तो उसे व्यक्तिगत संसाधन कहते हैं। इस अनुभूति को महसूस करने को संसाधनों की पहचान "निगरानी" करना कहा जाता है। इसे आप ''पढ़ना'' भी कह सकते हैं। (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। 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 रूके 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।
- टिप्पणीः कोई संवेदना सुखद, अप्रिय या सामान्य तीनों हो सकती है। मसलन, गर्माहट। इसमें तीनों अनुभव किए जा सकते हैं। इसी प्रकार से ठंडक भी सुखद, अप्रिय या सामान्य कुछ भी हो सकती है। ऐसे उदाहरणों से आप अगर छात्रों को समझाएंगे 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 को लेकर अपनी समझ आपसे साझा करें तो आप देरी ना करें। इससे उनका ध्यान कहीं और भटक जाएंगा। और वे करुणा भाव 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 आलेखः

- *"क्या आपको याद है कैसे हम सभी ने कहा था कि हम सब करूणा 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 हमारे शरीर के उस भाग को क्या कहते हैं जो चीज़ों को महसूस करके हमारे मस्तिष्क तक संकेत भेजता है? हां बिलकुल 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?*
- *चलिए हमने जो दया का चित्रण तैयार किया था उसे देखते 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 करूणा के क्षणों को याद किया, तब आपने अपने अन्दर क्या महसूस किया?"*
- *क्या आपके शरीर में कुछ संवेदनाएं महसूस हुई?*
- *क्या यह संवेदना जो आपने अभी मुझे बताई वह सुखद थी? अप्रिय थी? या सामान्य थी?*
- *जब आप करूणा 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 करूणा 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 आपने 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 | 5 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 कहां–कहां 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?''*

विस्तार गतिविधियाँ :

लेखन

- ऐसे समय के बारे में लिखिए जब आपने किसी तत्काल उपाय या किसी सकारात्मक/दयापूर्ण क्षण का स्मरण करते हुए संसाधन क्रिया को किया। ऐसा करने पर आपके शरीर में क्या सुखद या सामान्य संवेदनाएं महसूस हुई।

अध्याय - 2 प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण

अध्ययन अनुभव 3 संसाधन किट का निर्माण करना

उद्देश्य

यह अध्ययन अनुभव पिछली गतिविधि को ही आगे बढ़ाते हुए छात्रों को अपने व्यक्तिगत संसाधनों का एक संसाधन किट या टूल किट (खज़ाना जैसा आरंभिक कक्षाओं में बताया गया है।) तैयार करने में में मदद करेगा। व्यक्तिगत संसाधन आतंरिक, बाहरी या ऐसी काल्पनिक चीज़ें हैं, जो हमारे शरीर में कुशल–क्षेम संबंधी संवदनाएं 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 जागृत 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

स्व-नियमन

आवश्यक सामग्री

- 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 "संसाधन किट" की तरह काम करेगा और जिसमें हर छात्र अपने व्यक्तिगत संसाधनों के चित्र रखेंगे।
- छोटे–छोटे रंगीन पत्थरों, कंकडों या क्रिस्टल (स्फटिक) या ऐसे ही अन्य छोटी चीज़ों से भरा डिब्बा (वैकल्पिक)।
- संसाधन किट 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 किये 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 अंतःकरण में ले आइये 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 कीजिये 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 अपने शरीर में क्या घटता हुआ महसूस करते हैं? (यदि छात्र किन्हीं 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" गतिविधि 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 | 16 मिनट

अपने व्यक्तिगत संसाधनों का संसाधन किट तैयार करें।

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 अनुभूति होने लगती है। वो अपने लिए व्यक्तिगत संसाधनों का एक सेट तैयार करेंगे। हर संसाधन को एक कागज़ के टुकड़े पर चित्रित करके उसका नाम लिखकर, ये कागज़ के टुकड़े छोटे होने चाहिए, जिससे उन्हें तह करके (मोड़कर) एक डब्बे में या लिफाफे में रखा जा सके तथा जो बच्चों के लिए किसी खज़ाने की तरह होगा। यदि आप और आपके छात्र चाहें तो इस संसाधन किट को कुछ और नाम भी दे सकते हैं, संसाधन किट संसाधन किट "संसाधनों का बटुआ" , "औजार डिब्बा", "औजार दानी" (आप डिब्बे कि जगह छोटे कपड़े के बटुए/पाउच भी दे सकते हैं।) जैसे–जैसे साल बीतता जायेगा छात्र अपने इस संसाधन किट में और संसाधन जोड़ते जायेंगे या हो सकता है कुछ संसाधन निकाल भी लें और उसकी जगह दूसरे संसाधन डाल दें।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी 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 चीज़ों के बारे में जो हमे सुरक्षित महसूस करवाती हैं, उनके बारे में सोचते हैं तो हमारा स्नायु तंत्र प्रतिक्रिया करता है।
- कुछ संसाधन कुछ स्थितियों में दूसरों की बजाय ज़्यादा बेहतर काम करते हैं।
- अभ्यास के साथ संसाधनों का कौशल और बेहतर विकसित होता जाता है।

आवश्यक सामग्री

- 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 पाउच/बटुआ, या एक बड़ा रंगीन लिफाफा, जो एक "संसाधन किट" 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)।
- संसाधन किट की तिजोरी को सजाने के लिए चित्रकारी के सामान (वैकल्पिक)।

निर्देश

- छात्रों को बताएं कि आप एक संसाधन किट 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 ज़िंदगी में ये चीज़ें होती हैं (लोग, जगहें, गतिविधियां, यादें, आशाएं आदि), जो हमें अच्छा महसूस करवाती हैं, लेकिन हम अक्सर उन पर 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।
- आप इस गतिविधि का उपयोग,और संसाधन जुटाने के लिए कभी भी कर सकते हैं। आप छात्रों को अपने संसाधन किट को सजाने और उसे अपना निज़ी रूप देने के लिए अलग से समय दे सकते हैं, जिससे वो व्यक्तिगत हो जाये। इस तरह ऐसा हो सकता है कि उनका संसाधन किट 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/न्यारा 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 अपने लिए एक संसाधन किट तैयार करेंगे। यह एक टूल किट की तरह होगा*
- *यह टूल किट किसके लिए है? इस टूल किट में 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 अनुभूतियों 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 करवाते 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 ढूंढते 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 जरुरत हो, हम इसे इस्तेमाल कर सकें।*
- *हम अपने संसाधन अपने संसाधन किट 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 | 7 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 सामन्य (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 जहां उन्हें बेहतर महसूस हो रहा हो या सिर्फ सामान्य (उदासीन) महसूस हो रहा हो। यह "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 की छात्र अपने व्यक्तिगत संसाधनों के बारे में सोचकर सुखद संवेदनाओं का सीधा अनुभव इक्कट्ठा ना कर लें। जब ऐसी समीक्षात्मक अन्तर्दृष्टि जन्म लेगी, तब फिर और आगे के अभ्यासों की एक सन्निहित समझ विकसित होगी कि कैसे उनका स्नायु तंत्र तनाव और उसके उलट कल्याण (कुशल–क्षेम) का अनुभव करता है।

नमूना आलेखः

- *"अब हम अपने शरीर में उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं पर ध्यान देंगे। (संवेदना क्या होती है, इसके बारे में दोहरायें, जहां जरुरत 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 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 चुने 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 (सामान्य) संवेदना मिल जाएं 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 पहचानने का कौशल कहते हैं। इसका 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 तो हम उसे पहचानने की कला 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 की अनुभूति करते हैं तो यह कैसा महसूस होता है? "*

डी- ब्रीफ | 5 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 हैं। 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 ज़रुरत हो, आप कुछ क्षणों के लिए अपने 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 हुई ?*
- *क्या आपको लगता है कि भविष्य में हम और ज़्यादा व्यक्तिगत संसाधनों को अपने लिए इकट्ठा कर पाएंगे?*
- *आप अपने संसाधन किट का 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 संसाधन किट में डालेंगे।

आवश्यक सामग्री :

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

दिशानिर्देश :

- 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।
- नीचे दी गयी गतिविधि करने के लिए उनकी मदद करें :

नमूना आलेख:

- *''यह आपके खज़ाने के लिए विशेष 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 ज़िंदगी के विशेष लोग।*
- *एक क्षण के लिए कोई चीज़ जिसके लिए आप शुक्रगुज़ार है, उसके बारे में सोचें, कोई जगह, कोई इंसान, कोई चीज़, या कुछ अलग।*
- *यह आपकी ज़िंदगी 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 मैं बाहर देखती हूं उनका, घर जाते हुए जो सैर मैं करती हूं उसका, मेरे अच्छे दोस्तों का, मेरी बिल्ली का।)"*
- 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?*
- *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 (रेज़िलिऐंस) शक्ति 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 को विकसित करते हैं। ग्राउंडिंग करने के कई सारे तरीके हैं और हर छात्र वो तरीके ढूंढ 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 अपने 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।

समय :

30 मिनट

प्राथमिक मुख्य घटक

स्व-नियमन

आवश्यक सामग्री

- छात्रों का संसाधनकिट
- छात्रों को पकड़ के रखने के लिए चीज़ , जैसे सॉफ्ट टॉयज, भरे हुए खिलौने 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।)

चेक-इन | 4 मिनट

- *"चलिए हम सब अपने अपने संसाधन किट 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 पर गौर करने लगें। यदि आप कोई संवेदना 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 (जिसे अंग्रेजी में स्टांस कहा जाता है।)

रूपरेखा

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

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी 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

- नीचे दिए गए आलेख (स्क्रिप्ट) को अपने छात्रों के 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। (उस मायने में तो यह संसाधन क्रिया जैसा हो गया, लेकिन यहां हम किसी संसाधन के बारे में सोचने की जगह, अपने शरीर को तब तक हिलाएंगे–डुलाएंगे जब तक वह सबसे आरामदायक स्थिति में ना आ जाए।
- 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 वे सबसे ज़्यादा आराम में होते हैं। वह मुद्रा जिसमें वे अनजाने में भी सहज रहते हों। 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 और 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।*
- *अब हम सब खड़े हो जाते हैं। ऐसे खड़े हों जो आपके लिए सबसे ज़्यादा आरामदायक स्थिति हो।*
- *अब जब हम खड़े हैं, तो देखते हैं हम अपने शरीर में कौन सी संवेदनाएं महसूस कर पाते हैं। उन पर निगरानी रखते हैं और देखते हैं कि हम अन्दर कैसा महसूस कर रहे हैं।*
- *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 ज़्यादा अच्छा लग रहा है तो अपना हाथ उठायें। यदि बैठकर आपको ज़्यादा अच्छा लगा तो अब आप हाथ उठायें।*
- *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 ज़्यादा सुरक्षित, मज़बूत, निश्चिन्त 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 उठायें। यदि आपको दीवार के सहारे अपनी पीठ टिका के खड़े होना अच्छा लगा तो अपना हाथ उठायें। 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 शांतचित्त रख पाते हैं, तब जब वह आराम की स्थिति में ना हो।"*

अंतर्दृष्टि गतिविधि | 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 जाएंगा और समय के साथ उतना ही प्रभावी होता जाएंगा।

आवश्यक सामग्री :

छात्रों को पकड़ के रखने के लिए चीज़, जैसे सॉफ्ट टॉयज, भरे हुए खिलौने 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 चीज़ 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 कर 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 ज़मीन 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 आयें।

नमूना आलेख :

- *"हम कुछ वस्तुओं को हाथ में पकड़कर या सिर्फ स्पर्श करके भी ग्राउंडिंग का अभ्यास कर सकते हैं।*
- *यहां कुछ चीज़ें दी गयी हैं, ग्राउंडिंग का अभ्यास करने के लिए। आप सब इसमें से अपनी पसंद की चीज़ें 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 कहां 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 ज़रुरत 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 आयें हैं और जो बहुत महत्त्वपूर्ण 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 कहां 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 | 10 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

हमारा प्रतिरोध (रेज़िलिएंस) क्षेत्र

उद्देश्य

इस अध्ययन अनुभव का उद्देश्य, छात्रों को प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र 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 कठपुतली (पपेट) और चार्ट का इस्तेमाल करेंगे। प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र उस स्थिति को कहते हैं, जब हमारा मन मस्तिष्क और शरीर कल्याण और कुशल मंगल की स्थिति में होता है। जब हम अपने प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र में होते हैं तो हम अपने दिन भर के तनाव को अच्छी तरह संभाल लेते हैं और अपनी सबसे बेहतर क्षमता से सोची–समझी प्रतिक्रिया देतें हैं। तनाव हमको हमारे प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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 चीज़ों 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 यानी 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 (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र में वापस पहुचने का कौशल विकसित करेंगे।

समय :

30 मिनट

प्राथमिक मुख्य घटक

स्व-नियमन

आवश्यक सामग्री

- यह तीन क्षेत्र बनाने के लिए या तो बोर्ड या कोई चार्ट पेपर
- अगर आप छोटे समूहों में अंतर्दृष्टि गतिविधि करना चाहते हैं तो जोड़ों या तिकड़ियों के बीच आपने उन्हें जो गतिविधि करने को दी है, उसके लिए पर्याप्त प्रतियां मुहैया कराएं।
- वैकल्पिक अंतर्दृष्टि गतिविधि के लिए– चित्रण के लिए एक अन्य कहानी

चेक-इन | 4 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र

रूपरेखा

यहां हम छात्रों के समक्ष प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र, 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/कठपुतली 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 की गतिविधियों को अपने शरीर और स्नायु तंत्र में अनुभव करता है।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी खोज की जानी है

- तनावपूर्ण स्थितियां हमें अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में वापस पहुंचने के लिए कुछ विशेष अभ्यास हैं।
- एक बार हम प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में फिर से पहुंच जाएं, हमें ज़्यादा कल्याण, ख़ुशी, कुशल क्षेम की प्राप्ति 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।

निर्देश

- छात्रों को समझाएं कि आज आप एक काल्पनिक पात्र जिसका नाम निखिल है उसके बारे में साथ में एक कहानी पढने जा रहे हैं और हम यहां निखिल के पूरे दिन के बारे में बात करेंगे और छात्रों से पूछेंगे कि उनके मुताबिक पूरे दिन में जब विभिन्न चीज़ें होती हैं और विभिन्न परिस्थितियां आती हैं तो निखिल इनके बारे में कैसा महसूस कर रहा होगा। यह करने के लिए, समझाएं कि आप इसके लिए

एक चार्ट का इस्तेमाल करेंगे जो विभिन्न क्षेत्रों या विभिन्न तरीके बताएगा कि निखिल अपने शरीर में क्या महसूस कर रहा होगा।

- प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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 हैः उन्हें बताएं कि कई बार काफ़ी उत्तेजित या बहुत निराश होता है, कई बार ज़्यादा थकान और कम ऊर्जावान महसूस करता है। उन्हें इस चित्र में समझाएं कि ये दोनों सीधी रेखाओं के बीच का क्षेत्र "प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र" 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 लेकिन खुद को दुखी बता रहा हो या फिर कुछ और उदाहरण दे रहा हो लेकिन इन सबके बावजूद वह अपने प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र/ ओके क्षेत्र में बना हुआ है।

- आप छात्रों को प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का मतलब समझा सकते हैं कि प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्या है? यह परेशानियों को संभालने की; फिर से हालत सुधारने की, आतंरिक शक्ति की; धैर्य रखने की, और मज़बूती 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 चीज़ें 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में से बाहर फेंक सकती है। और यदि ऐसा होता है, तो वह अपने उच्च क्षेत्र या निम्न क्षेत्र में फंस जाएंगा।

- 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 रूककर देखें।

(अ) छात्रों को क्या लगता है?निखिल को शरीर में कैसा महसूस हो रहा होगा?

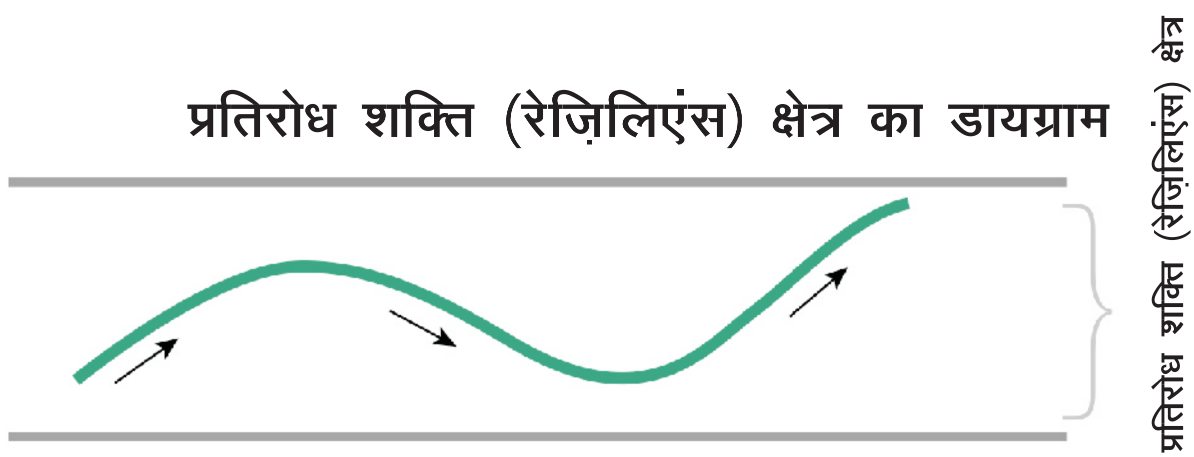
(ब) वो प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र के चार्ट में कहां होगा?

(स) वह प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में लौटने के लिए और वहीं बने रहने के लिए क्या कर सकता है?

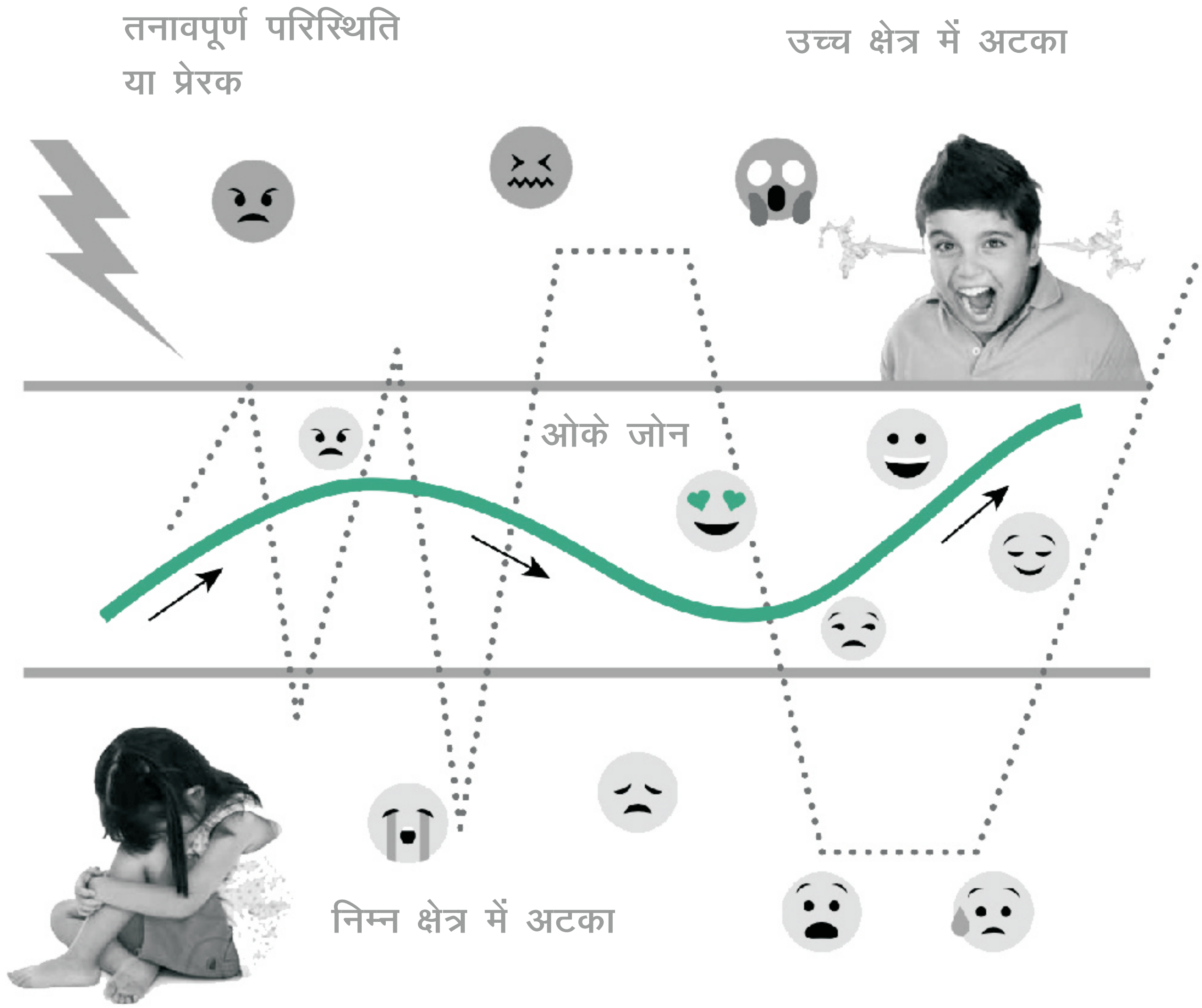
- अपनी चर्चा को संपन्न करते समय अपने छात्रों को याद दिलाना ना भूलें कि हम पहले ही अपने प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र में पहुंचने के लिए बहुत सारे कौशल सीख चुके हैं। चर्चा के अंत में उन्हें संसाधन या ग्राउंडिंग करने के लिए आमंत्रित कीजिये।

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 सुदृढ़िकरण फिर से होगा।
- कुशलता के लिए टिपण्णी : 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। यहां 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 आघात 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 संभालने योग्य नहीं होगी। इसी तरह से इस सामग्री को पढ़ते समय छात्रों को उच्च या निम्न क्षेत्र में फंसा हुआ नाटकीय रूप में प्रस्तुत करके दिखने के चित्रण से भी बचें, यह आप अप्रत्यक्ष चरित्र चुनकर उसी के रूप में समझाएं।
- नीचे उपलब्ध करवाई गयी नमूना स्क्रिप्ट (आलेख) आपके लिए विशेष रूप से मददगार सिद्ध होगी , जब आप इस अध्ययन अनुभव को पहली बार करने जा रहे होंगे।



प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र का डायग्राम



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 उपाय की रणनीतियों को अपनाकर खुद को शांत और निश्चल रख सकते हैं।*
- *हम एक पात्र के बारे में कहानी पढ़ने जा रहे हैं जिसका नाम निखिल है।*
- *निखिल आप लोगों की उम्र का ही है। वह भी आपकी ही तरह स्कूल जाता है। हम एक साथ गतिविधि करेंगे जिसमें पूरे दिन में निखिल के साथ क्या क्या घटित होता है उसके माध्यम से हम स्नायु तंत्र के बारे में बेहतर समझ बनायेंगे।*
- *यह करने के लिए हम एक चित्र बनायेंगे जो हमें हमारे स्नायु तंत्र को समझने में मदद करेगा। यह चित्र हमको बताएगा कि उसकी दिनचर्या के दौरान निखिल का स्नायु तंत्र किन किन अवस्थाओं से गुज़रता है।*
- *यह बीच का हिस्सा हमारा प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र है, या ओके क्षेत्र या कल्याण का क्षेत्र ,क्योंकि यहां बीच में निखिल का शरीर प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) में है।*

- *क्या किसी ने "प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस)" इस शब्द को सुना है? अंग्रेजी में "रेज़िलिएन्ट"? कौन अंदाजा लगाना चाहेगा इसका मतलब क्या है?'' छात्रों को साझा करने दें।*
- *प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) मतलब हम अन्दर से मज़बूत हैं, हम नियंत्रण में हैं और हम किसी भी परेशानी का सामना कर सकते हैं। अगर मुश्किल हालात भी हों, तो भी हम पहले वाली स्थिति में आ सकते हैं और नियंत्रण पुनः हासिल कर सकते हैं क्योंकि हमारे भीतर प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षमता है।*
- *जब हम अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के क्षेत्र में हैं, हमारे पास कुछ मुसीबतें परेशानियां आ सकती हैं, लेकिन हम उनसे निपट लेंगे क्योंकि हमारे पास आतंरिक 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 मे 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र के बीच में एक तरंग/लहर की तरह रेखा बनायें।] 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में कर सकते हैं।*
- *लेकिन फिर कुछ डरावना होता है, वो जो हमें बिलकुल अच्छा नहीं लगता [यहां पर बिजली गिरने का चिन्ह बनायें।] और यह हमको हमारे प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र से बाहर उठा के फेंक देता है, और हम अपने उच्च क्षेत्र में फंस जाते हैं।*
- *आपको क्या लगता है कि इस लड़के [चित्र में दिखाए गए] को अपने उच्च क्षेत्र में फंसने पर कैसा लगता होगा? जवाब आने दें।,*
- *हां, आपमें से कई लोगों ने देखा कि उच्च क्षेत्र में फंसने पर कैसा लगता है– यह उसे बिलकुल पसंद नहीं। वह चिंतित और डर महसूस करता है। वह गुस्सा और निराश भी महसूस कर सकता है! वह अपने आपे से बाहर महसूस करता है और उसे समझ नहीं आता कि वह क्या करने वाला है। वह उच्च क्षेत्र में बहुत ज़्यादा तनाव महसूस करता है। और इतने ज़्यादा तनाव के कारण वह निम्न क्षेत्र में भी जा सकता है।*
- *आपको क्या लगता है कि चित्र में ये लड़की जो निम्न क्षेत्र में फंसी हुई है उसे कैसा महसूस हो रहा होगा? [जवाब आने दें]*
- *जी हां, आपमें से कई लोगों ने देखा कि निम्न क्षेत्र में फंसने पर कैसा लगता है– उस लड़की को कम ऊर्जावान और दुखी महसूस हो रहा होगा। उसे कुछ भी काम करने की बिलकुल इच्छा नहीं हो रही होगी। उसे अपने पसंदीदा खेल भी खेलने की इच्छा नहीं हो रही होगी; उसे बिलकुल दिलचस्पी नहीं है। वह बस अकेले रहना चाहती है। उसे लोगों के बीच में रहकर भी अकेलापन लग रहा होगा। उसे इस तरह निम्न क्षेत्र में फंसना बिलकुल अच्छा नहीं लग रहा होगा और वह यदि अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में लौट आएगी तो उसको बेहतर महसूस होगा।"*

अंतर्दृष्टि गतिविधि | 12 मिनट

निखिल का दिन

रूपरेखा

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 निखिल के एक दिन की कहानी बच्चों को सुनायेंगे, तब बच्चों से पूछिए कि निखिल इस प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के चार्ट पर

कहां होगा। इसकी प्रक्रिया के बारे में आप छात्रों को दिशानिर्देश दें।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी खोज की जानी है

- तनाव हमें अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र से बाहर फेंक सकते हैं। सभी लोग अपनी ज़िन्दगी 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।
- रेज़िल्यन्स क्षेत्र में लौटने के लिए हम कुछ विशेष अभ्यास/क्रियाएं कर सकते हैं।
- एक बार जब हम फिर से रेज़िल्यन्स क्षेत्र 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।

आवश्यक सामग्री :

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

निर्देश :

- कहानी में हर उस जगह पर तारांकन (*) का निशान दिया गया है वहां आप रुकें और अपने छात्रों से पूछें कि वे आपको बताएं कि अभी निखिल को कैसा लग रहा होगा और वह अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र के चार्ट में अभी कहां होगा। छात्रों से पूछिए "आपको क्या लग रहा है, निखिल को अभी अपने शरीर में कैसी संवेदनाएं महसूस हो रही होंगी?" जब छात्र ये बता चुके हों, पूछिए "निखिल आपने तीन क्षेत्रों में से किस क्षेत्र में है?" उन्हें विशिष्ट रूप से बताने को कहें, यदि वो प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र के अन्दर है, तो वह उसमें भी बीच में है, ऊपर की ओर है या नीचे की ओर? या फिर क्या वह अपने प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र से बाहर निकल गया है? यदि हां तो क्या वह उच्च क्षेत्र में अटक गया है? यदि हां तो कितना ऊपर है वह? यदि निम्न में तो कितना नीचे है वह? जैसे जैसे वे बताते जाएं, उनके कहे अनुसार वह चार्ट पर किस जगह होगा उसके लिए, आप तरंग रूप में रेखा खींचते जाएं जो निखिल के दिन का वृत्तांत बता रही होगी।
- किसी किसी जगह पर छात्रों को लगेगा कि कुछ तनावपूर्ण हुआ है जो निखिल को उसके प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र से बाहर निकाल फेंक सकता है। उन जगहों पर आप छात्रों से पूछें कि "क्या हमको यहां बिजली का चिन्ह लगाना चाहिए? यह बिजली का चिन्ह बड़ा होगा या छोटा?" यदि आपके छात्रों को लगता है कि इस परिस्थिति ने निखिल को अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र से बाहर निकाल दिया, तब आप इसे दर्शाने के लिए, इसके अनुसार रेखा खींचते रहिये।
- 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 चीज़ें कर सकता है। जब निखिल ये सब करता है, तो छात्र ही यहाँ निर्णय ले सकते हैं कि निखिल वापस अपने प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र में लौटेगा या नहीं? यहां य ह 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 रूककर एक चेक–इन कर लेना चाहिए। ज़्यादा संभावना यह है कि आपके छात्रों के साथ आपकी चर्चा एक प्रवाह में होगी और आप उसमें ज़्यादा जल्दी–जल्दी या कुछ देर में, बीच–बीच में रूककर 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 (रेज़िलिऐंस) चार्ट पर रेखा खींचते जायेंगे तब अंत में आप उनसे कहें कि अब पूरे चित्र को ध्यान से देखिये और पूछिए कि 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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 गुज़र 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 के चित्र में किस स्थिति में है (या प्रतिरोध क्षेत्र से बाहर है)। यह बताने में छात्र निपुण हो जाएं, यह आपकी कोशिश रहनी चाहिए।

- वैकल्पिक रूप से आप चार्ट पर प्रतिरोध क्षेत्र 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 इतना 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 की अलमारी खोलती हैं और पूछती हैं कि क्या मैं तुम्हारे कपड़े निकाल दूँ?

"नहीं! मैं खुद निकाल सकता हूँ!" निखिल ने कहा।''

"अच्छा ठीक है'', निखिल की मां ने कहा।

निखिल अपनी अलमारी में अपने पसंदीदा कपड़े खोजता है, उसे वो मिल जाते हैं। यह पैंट बड़ी नरम है और उसको यह शर्ट इसलिए पसंद है क्योंकि इसमें वो अच्छा दिखता है। फिर वह अपने पसंदीदा जूते ढूंढता है, वह उसे अलमारी के नीचे वाली जगह में मिल जाते हैं जहां उन्हें वह रखता था। ये सब पहनकर, तैयार होकर वह शीशे में खुद को देखता है और सोचता है "हम्म मैं अच्छा लग रहा हूं "।

"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 थोडा सा खाने के लिए बैठ जाता है।'

उसकी मां ने कहा, ''निखिल देरी हो रही है जल्दी से अपना नाश्ता ख़तम 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 हूं।'' वह अपना खाना बहुत ही आनंद लेते हुए खा रहा था।

उसकी मां ने कहा "अभी उठो और बस्ता लेकर आओ, वरना देरी हो जाएंगी, जल्दी करो। जाओ जल्दी।''

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। "उफ़! बस पहुंच ही गया !!"

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 तरह 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 खेलना बहुत पसंद है!"

लेकिन जब वह वहां उनके साथ खेलने जाता है, तो बच्चे उसे खेलने नहीं देते। ''तुम हमारे साथ नहीं खेल सकते!'' उन्होंने चिल्ला कर मना कर दिया। तुम बेकार हो!''

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 अब उसको किसी के साथ खेलने की इच्छा अब नहीं रहती और उसका पूरा शरीर उसे भारी लगने लगता है।

फिर वहां निखिल की दोस्त तिरूषा 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 ख़त्म नहीं हो जाती।

स्कूल ख़त्म होने के बाद निखिल घर जाता है। अपना होमवर्क निपटाता 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 | 4 मिनट

- *"प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र 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 "रेसिलिएंस" 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?''*

वैकल्पिक अंतर्दृष्टि गतिविधि | 15 मिनट

संवेदनाओं और क्षेत्रों को कहानियों द्वारा नाम देने का अभ्यास *

रूपरेखा

यह गतिविधि छोटे–छोटे समूहों में छात्रों को एक मौका देती है कि वे कहानियों का इस्तेमाल करके अपनी संवेदनाओं और क्षेत्रों की निगरानी कर उनको नाम देना सीखें। अपनी कक्षा में पढने के लिए कोई एक कहानी चुनें; यह कोई भी कहानी हो सकती है, आप कोई कहानी बना भी सकते हैं। आप कोई कहानी का छोटा हिस्सा भी ले सकते हैं इतना हो कि उन्हें एक डायग्राम बनाने के लिए पर्याप्त परिदृश्य मिल जाएं।

नमूना आलेख

- *''जोड़ियों या तिकड़ियों में मिलकर आपका समूह एक छोटी कहानी पढ़ेगा और उसके पात्र के अनुभवों को तीन क्षेत्रों में दर्शाते हुए एक चार्ट बनाएगा।*
- *आपका समूह मिलकर एक ऐसा चार्ट बनाएगा जैसा अभी हमने बड़े समूह में बनाया था।*
- *जब सारे छोटे समूहों का चार्ट बन जायेगा तब हम सब मिलकर पूरी कक्षा के साथ साझा करेंगे।''*

अध्ययन अनुभव 6 विभिन्न परिदृश्यों द्वारा प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन) की खोज

उद्देश्य

इस अध्ययन अनुभव का उद्देश्य पिछले अध्ययन अनुभव 5 "निखिल और उसका प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन)" 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) और स्नायु तंत्र की समझ आगे और बढ़कर सन्निहित होगी। यहां पर भी हम परोक्ष रूप का ही इस्तेमाल करके यह समझ विकसित करेंगे। यानि 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 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) में फिर से लौटने का कौशल विकसित कर पायेंगे।

समय

30 मिनट

प्राथमिक मुख्य घटक

पारस्परिक निर्भरता के प्रति जागरूकता

आवश्यक सामग्री

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

चेक-इन | 5 मिनट

- *"एक क्षण लेते हैं और अपने शरीर में घट रही संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं, अपनी चेतना उन पर ले जाते हैं। शायद आप अपने अन्दर की ऊर्जा को महसूस करना चाहेगें। आपके अंदर कितनी ऊर्जा है। क्या आप भारीपन महसूस कर रहे हैं या हल्कापन, गर्माहट या ठंडक, तनावमुक्त और आराम में या 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 अध्यन अनुभवों में हमने अपनी इन्द्रियों और अपने शरीर को इस्तेमाल करते हुए ग्राउंडिंग के बारे में सिखाए 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 रहें तो आप पूरी कक्षा के लिए एक तरीका सुझा दें।)*

अंतर्दृष्टि गतिविधि | 20 मिनट

तीन क्षेत्रः 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 बताएंगे 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 (रेज़िलिएंट ज़ोन) 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 (रेज़िलिएंट ज़ोन) में लौट चुके हैं तभी वे ज़मीन पे बने प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन) 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 क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन) 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 (रेज़िलिएंट ज़ोन) में वापस पहुंचने के लिए कुछ विशेष अभ्यास हैं।
- एक बार हम प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन) 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 (रेज़िलिएंट ज़ोन) 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 चाक 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 (रेज़िलिएंट ज़ोन) 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 (या "कुशल–क्षेम") और "निम्न", लिख सकते हैं।
- यदि आपको ऐसा लगे कि आपके छात्र "प्रतिरोध'' 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 हमें किसी भी शब्द से सम्बंधित शब्दों की खोज करने और उसे समझने में सहायक होती है। "प्रतिरोध" 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 खेंचकर 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 (जोन–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 (रेज़िलिएंट ज़ोन) में हो सकता है, उसके ऊपरी तरफ़ (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 तरफ़ (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 वे 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।
- नये परिदृश्य और नये वांलटियरर्स के साथ पह प्रक्रिया दोहराएं।

शिक्षण बिंदु

- यह ध्यान रखें कि यह गतिविधि प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन) 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 कहां हैं (प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन) 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 संभावना 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। इसलिये 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 (रेज़िलिएंट ज़ोन) बढ़ता जाएंगा। इससे उनका तनावपूर्ण स्थितियों में उच्च या निम्न क्षेत्र में उछल जाना मुश्किल होगा और यदि उछल भी जाएं, तो अपने प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन) में वापस लौटना आसान होगा।
- एक बार छात्र इस गतिविधि (आप किसी बच्चे की स्थिति/परिदृश्य उनको बताएं और वे प्रतिरोध क्षेत्र 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 दूसरे के साथ घटे हों तो यह बहुत प्रभावी होगा। इससे समानुभूति, परिप्रेक्ष्य–समझना (नजरिया–समझना), और टकराव–रूपांतरण जैसे महत्वपूर्ण कौशल जो एसईई–अध्ययन में बाद के अध्यायों में पूरी तरह से खोजे गए हैं। इनको विकसित करने में मदद मिलेगी।

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 उसके अनुसार प्रतिरोध क्षेत्र (रेज़िलिएंट ज़ोन) के मानचित्र पर कहीं भी खड़े हो सकते हैं, किसी परिदृश्य में कोष्टक "( )" में दी गए सलाह सिर्फ उस परिस्थिति में ज़्यादातर लोगों की प्रतिक्रिया दी गयी है, उससे मेल खाना ज़रूरी नहीं।

- सतीश आपकी उम्र का ही एक छात्र है और उसे किसी स्कूल आयोजन के दौरान पूरे स्कूल के सामने कुछ प्रस्तुति देनी है। (वह तनाव में हो सकता है, और इतने लोगों के सामने बोलने के भय के कारण उच्च या निम्न क्षेत्र में फंसा हुआ हो सकता है। और ऐसा भी हो सकता है कि उसे लोगों के सामने बोलना बहुत पसंद हो और इस कारण वो बेहद खुश और अपने प्रतिरोध क्षेत्र के अन्दर ही उत्तेजित हो।)
- 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 तनावपूर्ण नहीं, और इसीलिये उच्च क्षेत्र में नहीं फंसी होगी।)
- चिरांशी खाने की छुट्टी में अपने दोस्तों के साथ बैठकर खाना खाने के लिए जाती है, लेकिन उनमें से किसी ने भी उसके लिए अपने समूह में बैठने की जगह बचाकर नहीं रखी। और वहां सब लोग पूरी जगह घेर के बैठ गए और उसके लिए बैठने की जगह ही नहीं बची। और वह अपनी थाली लेकर

खड़ी रह गई क्योंकि उसके लिए बैठने की कोई जगह ही नहीं थी। [शायद वह निम्न क्षेत्र में या प्रतिरोध क्षेत्र के ही अन्दर नीचे के क्षेत्र में फंसी होगी। या उसके बिलकुल उलट, उसे गुस्सा आ सकता है और वह उच्च क्षेत्र में फंस सकती है, या प्रतिरोध क्षेत्र के अन्दर ही ऊपर वाले क्षेत्र में।]

- 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 आवाज़ों में एक दूसरे पर चिल्लाने की और लड़ने की आवाज़ें सुनाई देती हैं।

- कृति अपने घर पर अपने माता–पिता के साथ है और सप्ताहांत है यानि छुट्टी का दिन है। उसके माता–पिता उसे कहते हैं कि, "हम लोग कहीं बाहर जा रहे हैं, और कृति तुमको अपने दोनों भाइयों की देखभाल करनी होगी"। आज पहली बार होगा कि घर में बिना किसी वयस्क (बड़े) के, उसको छोटे बच्चों की देखरेख करनी होगी।

- आलिया अपने मम्मी– पापा के साथ किसी मेले – (या बड़े बाज़ार/ मौल) में घूमने गयी है। उन्होंने इस बार अलिया को 1 घंटे अपने मन से खरीददारी करने की अनुमति दी है। जब वह खरीददारी करके उनकी बताई हुयी जगह पर लौट कर आती है तो देखती है कि उसके मम्मी–पापा वहां नहीं हैं। पंद्रह मिनट तक इंतज़ार करने के बाद भी वो नहीं आते, उसने अपने फ़ोन से कॉल किया, मैसेज डाले लेकिन कोई जवाब नहीं मिला। (आप छात्रों से पूछ सकते हैं कि आलिया के मम्मी–पापा कहां हो सकते हैं, उन्हें कैसे देर हो गयी।)

- 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 छुपकर 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।
  [वालंटियर 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 | 5 मिनट

''चलिए एक क्षण रुकते हैं और अपने मन को अपने एक संसाधन पर लेकर आते हैं। आप चाहें तो अपने संसाधन किट की तिजोरी 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 (रेज़िलिएंस) का निर्माण

अध्ययन अनुभव 7
करूणा 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 करूणा, खुशी/आनंदभाव और सुरक्षाभाव के सिद्धांतों पर वापस लौटकर अध्याय–2 में जो कुछ भी सीखा गया है, उन्हें इन आधारभूत सिद्धांतों के साथ पिरोयेगा। अब क्योंकि अध्याय 2 ख़त्म होते–होते छात्रों को अपने शरीर के बारे में ज़्यादा समझ बनी है कि कैसे उसे शांत और स्थिर करना है और प्रतिरोध (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र क्या है तो वे इसे आनंद, करुणा 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 से बाहर उछाल फेंकता है, हमें परेशानी महसूस होती है और हमारे शरीर में कुछ रसायनों का स्राव होने लगता है, जिससे हमारा स्नायु तंत्र अनियमित हो जाता है, हम अस्वस्थ हो जाते हैं और यह हमको कुछ गहरा नुक्सान पहुंचा जाता है। यह नुकसान तत्काल नहीं लेकिन लम्बे समय तक के लिए भी हो सकता है। अब जबकि हमारे छात्रों का खुद का अनुभव है कि कैसे हम अपने प्रतिरोध क्षेत्र से बाहर आ जाते हैं और ऐसा होने पर हमें कितना असहज महसूस होता है। लेकिन वे यह भी जानते हैं कि अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में करुणा द्वारा खुद वापस कैसे लौटना है और दूसरों को भी वापस लौटने में कैसे मदद करनी है। इससे उन्हें करुणा और कक्षा सर्व सहमतियों का महत्त्व 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 करूणा, 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।

प्राथमिक मुख्य घटक

पारस्परिक निर्भरता के प्रति जागरूकता

समय :

30 मिनट

आवश्यक सामग्री

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

चेक-इन | 4 मिनट

- *"चलिए हम सब अपने अपने संसाधन किट 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 रखकर उसका स्पर्श अपने हाथों में महसूस कर सकते हैं।*
- *यदि आप ग्राउंडिंग कर रहे हैं तो अपनी सजगता अपने शरीर पर ले आइये।*
- *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?"*
- *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 जाइए, ऐसी जगह जहां आपको कुछ बेहतर महसूस हो रहा हो। (कुछ देर रुकें।)*
- *आपने क्या देखा (नोटिस किया)?'*

प्रस्तुतीकरण/ चर्चा | 10 मिनट

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र

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 स्वस्थ्य और आनंद/ खुशी पर प्रभाव पड़ता है।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी खोज की जानी है

- करूणा 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र से बाहर निकाल सकता है। और करूणा 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

- प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र का चार्ट
- स्वायत्त स्नायु तंत्र का चित्र (इसी 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र का चार्ट फिर से दिखाएं। जब हम अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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 संसाधन किट 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र सम्बंधित तीन क्षेत्रों को प्रभावित करते हैं और कैसे हम दूसरों को उनके प्रतिरोध क्षेत्र 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 अदि 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 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 महत्त्वपूर्ण क्यों है। किसी के साथ मतलबी होकर व्यवहार करना, उनको तनावपूर्ण और असुरक्षित महसूस करवा सकता है, उनके शरीर को कम स्वस्थ बनाकर उनके 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 करूणा 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 दर्शायें 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 कौनसी ऐसी चीज़ें हैं जो हमने सीखी हैं।* [छात्रों को साझा करने दें ताकि पिछले अध्याय से संबंधित चीज़ें चर्चा में आ सकें।]

- *छात्रों को प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र का चार्ट दिखाएं। जब हम अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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/ओके क्षेत्र में होते हैं तो हमारे शरीर के अन्दर क्या घटता है? क्या आपको लगता है कि प्रतिरोध क्षेत्र 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 ज़्यादा 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?*
- *और निम्न क्षेत्र के बारे में? आपका क्या विचार है?*
- *एक क्षण आराम से लेते हैं और अपने संसाधन किट में से कोई संसाधन ढूंढते हैं या किसी संसाधन की कल्पना करते हैं यदि नहीं तो 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 आतंरिक 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। यदि हमने सावधानी नहीं बरती, तो यह हमें बीमार भी कर सकता है।*
- *ऐसी क्या चीज़ें हैं जो हम चाहते हैं कि हमारा स्नायु तंत्र करे? यह हमारे शरीर का वो भाग है जो हमारे आतंरिक 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र 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। परिणामतः 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 ज़रुरत आन पड़े। लेकिन जब असल में कोई खतरा नहीं है, तब भी स्नायु तंत्र को हमेशा ऐसी तैयारी में रहने की कोई ज़रुरत 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?*
- *यदि हम खतरे में नहीं हैं, और हमारे स्नायु तंत्र को हमें सुरक्षित रखने के लिए कोई क्रिया करने की ज़रुरत नहीं है, ऐसे में हमको किस क्षेत्र में होना चाहिए?*
- *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 दूसरे अपने उच्च या निम्न क्षेत्र में चले जाएं? (छात्रों को साझा करने दें।)''*

अंतर्दृष्टि गतिविधि | 10 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 बना लें और अपने छात्रों को बातएं कि आप इसकी एक छोटी मूवी बनायेंगे।

सामग्री/अंतर्दृष्टि जिसकी खोज की जानी है

- करूणा 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 शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र से बाहर निकाल सकता है। करूणा 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 1 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। छात्र इनका अनुसरण भी कर सकते हैं या फिर इनकी अवहेलना भी कर सकते हैं, जैसा सबको मंजूर हो (इन कहानियों को रिकॉर्ड करके शिक्षक एक मूवी 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 ज़रुरत है और कोई एक या दो छात्र अपने साथी की इस ज़रुरत/खालीपन पर ध्यान देते हैं और मदद करने के लिए सहायक कार्य करते हैं।
- जब छात्र कोई एक कहानी 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 'स्लो 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 (रेज़िलिऐंस) क्षेत्र 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 साझा 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 प्रेरित करने वाले इस चिंतन अभ्यास को बार–बार या बहुत बार भी दोहरा सकते हैं, वह भी हर बार एक नए कक्षा सर्व सहमति या गतिविधि पर ज़ोर देकर। आप आपकी कक्षा में घटे असली परिदृष्यों 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।

डी-ब्रीफ | 5 मिनट

- *''हमारे कक्षा सर्व सहमतियों के बारे में आज हमने क्या सीखा?*
- *हमारे कक्षा सर्व सहमतियां हमारे शरीर को किस तरह प्रभावित करती हैं?*
- *क्या खुशी या आनंद ऐसी चीज़ है जिसे हम अपने शरीर में महसूस करते हैं? हमें कैसे पता चलता है? और करूणा 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 ज़रुरत है?*
- *क्या आपने करूणा के बारे में आज कुछ ऐसा सीखा या करके अनुभव किया जो आप आगे जाके कभी इस्तेमाल करना चाहेंगे?''*

लेखन विस्तार

हमने यह सीखा है कि करुणा हमको प्रसन्न और सुरक्षित महसूस करवाती है। यह मत्त्वपूर्ण है कि हमें करुणा हर दिन प्राप्त हो और हम भी दोस्तों के प्रति दयापूर्ण रहें। जब हम दूसरों के प्रति करूणा रखते हैं, तो यह उन्हें भी सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है। इससे उन्हें अपने प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) क्षेत्र में लौटना और वहां बने रहना आसान हो जाता है। चलिए हम अपनी एसईई पत्रिकाओं (डायरी) पर ध्यान देते हैं और सोचते हैं कि हम दूसरों को सुरक्षित महसूस करने में कैसे मदद कर सकते हैं। आगामी सप्ताह में आप ऐसा क्या कर सकते हैं जिससे जब आप अपने किसी साथी या मित्र को ज़रुरत में देखें तो आप कर सकें?