एसईई शिक्षण साथी (कम्पैनियन)

सामजिक, भावनात्मक एवं नैतिक शिक्षण

दिल और दिमाग का शिक्षण

SEE LEARNING

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 उरा शेखर एवं छवि राहुल द्वारा
कवर और लेआउट शाहबाज़ द्वारा

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

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

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

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

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

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

सामाजिक, भावनात्मक, एवं नैतिक अध्ययन (SEE Learning ®) एमोरी यूनिवर्सिटी, एटलांटा, जीऐ 30322 के सेंटर फॉर कंटेम्परेरी 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

एसईई शिक्षण साथी (कम्पैनियन)

सामजिक, भावनात्मक एवं नैतिक शिक्षण

दिल और दिमाग का शिक्षण

Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-3-6

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

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322. For more information, please visit **compassion.emory.edu**

एसईई शिक्षण साथी

सामजिक, भावनात्मक एवं नैतिक शिक्षण

सामग्री की सारणी

प्रस्तुति परमपावन दलाई लामा जी द्वारा 2

प्रस्तुति डॉ. डेनियल गोलमन द्वारा 3

आभार 4

एसईई अध्ययन की रूपरेखा (ढांचा)

अध्याय 1 | परिचय 7

अध्याय 2 | तीन आयाम एवं तीन ज्ञानक्षेत्र 13

अध्याय 3 | शैक्षणिक मॉडल 21

अध्याय 4 | व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र की खोज 29

अध्याय 5 | सामजिक ज्ञानक्षेत्र की खोज 48

अध्याय 6 | प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्र की खोज 65

क्रियान्वयन मार्गदर्शिका

भाग 1 | प्रारंभ करना 81

भाग 2 | एक करुणामयी कक्षा के सिद्धांत 86

भाग 3 | एक एसईई शिक्षक की विभिन्न भूमिकाएं 91

भाग 4 | अपने छात्रों के लिए एसईई अध्ययन का अनुकूलन 93

भाग 5 | सीखने का आकलन 95

भाग 6 | सफल क्रियान्वयन के लिए अतिरिक्त कुंजियाँ 97

शब्दकोष 100

THE DALAI LAMA

प्रस्तुति

सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक शिक्षा का समय आ गया है।

आज की दुनिया में हम सभी आपस में जुड़े हुए हैं। हमारे सामने जो चुनौतियाँ आज हैं, और वो चुनौतियाँ जिनका सामना आने वाली पीढ़ियों को करना है उसके लिए राष्ट्रीय, जातीय और धार्मिक सीमाओं से परे हम सबके आपसी सहयोग की आवश्यकता है। हमें सीमित संसाधनों के लिए एक–दूसरे को विरोधी या प्रतिस्पर्धी के रूप में नहीं, बल्कि एकमात्र ग्रह (धरती) जिसे हम अपना घर कहते हैं उस पर एक साथ रहने वाले भाइयों और बहनों के रूप में देखना चाहिए। इसलिए, हमें एक बिलकुल नई और समय अनुसार चलने वाली सोच की जरुरत है, वह सोच जो हमारे परस्पर निर्भर होने और समस्याओं को हल करने की ज़रूरत और संवाद और सहयोग के माध्यम से बदलाव लाने की आवश्यकता को स्वीकार करती हो। हमारी करुणा केवल उन लोगों तक सीमित नहीं हो सकती जो हमारे जैसे दिखते हैं या जिनसे हम अपनी नागरिकता या धर्म साझा करते हैं; करुणा तो सामान्य मानवता के आधार पर हर एक मनुष्य के लिए हमारे अन्दर निहित होनी चाहिए।

सभी धर्म करुणा का समर्थन करते हैं, लेकिन इसमें संपूर्ण मानवता को शामिल करने के लिए हमें इसके लिए सार्वभौमिक अपील के साथ एक नैतिक दृष्टिकोण की भी आवश्यकता हैः एक ऐसी धर्मनिरपेक्ष नैतिकता जो समानुभूति, सहिष्णुता, क्षमा और प्रेम जैसे बुनियादी मानवीय मूल्यों का पोषण करती हो। हाल ही के शोध ने यह सिद्ध किया है कि ऐसे मूल्यों को सामान्य ज्ञान, अनुभव और वैज्ञानिक निष्कर्षों के आधार पर विकसित किया जा सकता है। इन मूल्यों को सख्त नियमों के रूप में लागू करवा कर नहीं, बल्कि स्वयं से कारणों की खोज और जांच पड़ताल करके स्वेच्छा से दिल और दिमाग में एकीकृत कर किया जा सकता है।

यह मेरे लिए बहुत ही प्रसन्नता की बात है कि एमोरी विश्वविद्यालय और उसके ध्यानशील विज्ञान और करुणा आधारित नैतिकता के केंद्र ने इस सोच को अपने सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक अध्ययन कार्यक्रम में अपनाया है। इसका उद्देश्य एक बच्चे को सम्पूर्ण रूप से शिक्षित करना है। एसईई अध्ययन शिक्षा जगत में होने वाले नवीनतम तरीकों और शोधों को शामिल करता है, जिससे विद्यालयों, शिक्षकों और विद्यार्थियों तक अधिकतम लाभ पहुंचे। मैं एमोरी विश्वविद्यालय के साथ हमारे बीस साल से भी ज़्यादा पुराने सहयोगपूर्ण रिश्ते को दिल की गहराईयों से महत्त्व देता हूँ, जो दिल और दिमाग दोनों को शिक्षित और पोषित करने के मूल्यों पर आधारित है जिसे दोनों पक्ष समान रूप से महत्त्व देते हैं।

बड़ी संख्या में शामिल सलाहकार और सहयोगी, जिनमें न केवल एमोरी विश्वविद्यालय के मेरे समर्पित मित्र शामिल हैं, बल्कि विभिन्न देशों में प्रतिबद्ध विशेषज्ञ भी यह प्रदर्शित करते हैं कि नैतिक शिक्षा एक विश्वव्यापी पहल है।

शुरुआत से ही एसईई अध्ययन का इरादा अंतरराष्ट्रीय कार्यान्वयन का है और यह विभिन्न संस्कृतियों और राष्ट्रों से संबंधित लोगों के सहयोग से विकसित हुआ है जो अक्सर विभिन्न भाषाएँ बोलते हैं।

दिल और दिमाग को शिक्षित करने के लिए एक विश्वव्यापी पहल की स्थापना बहुत लंबे समय से संजोया हुआ एक सपना है। विभिन्न तरीकों से इस कार्य में सहयोग देने वाले अनेक व्यक्तियों और संस्थाओं का मैं धन्यवाद देना चाहता हूँ। मैं शिक्षा के क्षेत्र में कार्य करने वाले लोगों को प्रोत्साहित करता हूं कि वे इस कार्यक्रम को अपनाकर शिक्षकों और छात्रों की मदद करने की इसकी क्षमता का पता लगायें। यह मेरी आशा है कि हमारे सामूहिक प्रयासों के माध्यम से हम आने वाली कई पीढ़ियों के लिए मानवता की कुशल–क्षेम (well-being) में सार्थक योगदान दे सकते हैं।

23 जनवरी 2019

प्रस्तुति

जब मैंने 90 के दशक में इमोशनल इंटेलिजेंस लिखी थी तो इस किताब ने "भावनात्मक साक्षरता" या "भावनात्मक ज्ञान" किसे कहा जा सकता है इस बारे में यह लिखा था कि, बच्चों को उनकी स्वयं की भावनाओं के बारे में शिक्षित करना, इन्हें अच्छी तरह कैसे संभालना है उसके तरीके, और दूसरों के साथ समानुभूति कैसे रखनी है और कैसे अपने इन मानवीय कौशलों का उपयोग सामंजस्यपूर्ण संबंधों और समर्थ निर्णय लेने के लिए करना है, यही भावनात्मक ज्ञान है।

उन्ही दिनों से यह दृष्टिकोण आगे बढ़ता चला आ रहा है; अब दुनिया भर के स्कूल इस बात को समझ रहे हैं कि एक सम्पूर्ण शिक्षा सिर्फ विषय शिक्षण से आगे बढ़कर इन तरीकों के बारे में भी छात्रों को अवगत करवाना है। इस आंदोलन को "सामाजिक/भावनात्मक अध्ययन" सोशल इमोशनल लर्निंग या एसईएल कहा गया।

सबसे बेहतरीन पाठ्यक्रम भावनाओं और मस्तिष्क के बारे में अत्याधुनिक वैज्ञानिक निष्कर्षों पर आधारित होते हैं। लेकिन ऐसे कार्यक्रमों में छात्रों को किस चीज़ पर महारथ हासिल कर लेनी चाहिए ऐसे महत्वपूर्ण अंश गायब हैं। यह मेरे लिए स्पष्ट तब हुआ जब मैं दलाई लामा के साथ *ए फोर्स फॉर गुडः द दलाई लामाज़ विजन फॉर अवर वर्ल्ड* नामक पुस्तक पर काम कर रहा था। दिल को शिक्षित करना एक बेहतर विश्व के उनके सपने की कुंजी है; करुणा पर आधारित एक नैतिक राह जानने में छात्रों की मदद करना, और जीवन भर उस भावना से कार्य करना, सकारात्मक दिशा में हमारे आगे बढ़ने का अभिन्न अंग है। वे कहते हैं, "20वीं सदी के लोगों ने" ने कई वैश्विक समस्याएं पैदा की हैं – अमीर और गरीब के बीच बढ़ती खाई, "हम और वे" की लड़ाईयों में वृद्धि, और हमारे ग्रह (पृथ्वी) का बढ़ता तापमान –जो "21वीं सदी के लोगों" को हल करनी होंगी।

शिक्षा ही वह कुंजी है। और जैसा कि आदरणीय दलाई लामा कई दशकों से कहते आ रहे हैं, कि हमको शिक्षा में मूलभूत इंसानी मूल्य और पूरे विश्व के प्रति ज़िम्मेदारी के भाव को समाहित करना बहुत आवश्यक है। संक्षेप में, आदरणीय दलाई लामा करुणा सिखाना अनिवार्य मानते हैं। तो इसीलिये यह समझ में आता है कि क्यों उन्होंने एमोरी विश्वविद्यालय को इस तरह का पाठ्यक्रम तैयार करने के लिए आमंत्रित किया और अब बन जाने के बाद पूरे जोश के साथ इस एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम का समर्थन करते हैं।

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम का एमोरी विश्वविद्यालय में तैयार होना कोई अप्रत्याशित घटना नहीं है। परम पावन आदरणीय दलाई लामा इस विश्वविद्यालय में विशिष्ठ प्रेसिडेंशिअल प्रोफेसर के पद को सुशोभित करते हैं, और यह पाठ्यक्रम उनके और एमोरी के बीच यह शैक्षिक सम्बन्ध जो 1998 में शुरू हुआ था उसका परिणाम है। एसईई अध्ययन में वे सारे मूलभूत बिंदु समाहित हैं जो हर छात्र की शिक्षा का हिस्सा होने चाहिए और जिनकी वकालत आदरणीय दलाई लामा इतने लम्बे समय से करते आ रहे हैं। एसईई अध्ययन के ढांचे(रूपरेखा) को बनाने में उनके द्वारा लिखी गयी *बियॉन्ड रिलीजन, एथिक्स फॉर अ न्यू मिलेनियम* और अन्य कई पुस्तकें मुख्य आधार स्त्रोत रही हैं।

इसी के साथ वह पुस्तक जो मैंने पीटर सेंगे के साथ में लिखी है *द ट्रिपल फोकसः अ न्यू एप्रोच टू एजुकेशन* भी इस पाठ्यक्रम की प्रेरक रही है। हमने एक ऐसी शिक्षा का आह्वाहन किया है जिसमें करुणा समाहित हो, जो साथ ही में एक तरफ सजगता को भी तेज़ करती हो, और साथ ही अर्थशास्त्र या भूविज्ञान जैसी व्यापक प्रणालियां जो हमारे जीवन को आकार देती हैं, इनके प्रति भी छात्रों का ध्यान ले जाती हो। एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम इन सभी शैक्षिक नवाचारों को कक्षा में समाहित करने के नए तरीके खोजने में बहुत निपुण रहा है। मैं एसईई अध्ययन को एसईएल 2.0 कहूँगा, क्योंकि यह शिक्षा के इस समीक्षात्मक और गंभीर दृष्टिकोण को भविष्य की ओर राह दिखाने का कार्य कर रहा है।

डेनियल गोलमन, पीएच.डी
इमोशनल इंटेलिजेंस पुस्तक के लेखक
को–फाउंडर कोलैबोरेटिव फॉर अकेडमिक, सोशल एंड इमोशनल लर्निंग

आभार

सामाजिक, भावनात्मक, और नैतिक अध्ययन (एसईई अध्ययन) में एमोरी यूनिवर्सिटी का कार्यक्रम अनेक व्यक्तियों के प्रयासों का परिणाम है, जिनमें से कई ने मुआवजे या आभार पाने के बारे में सोचे बिना अपना समय, सेवाएं, ऊर्जा और कड़ी मेहनत की पेशकश की। और क्योंकि उनकी संख्या सैकड़ों में है, इस कार्यक्रम और इसकी सामग्री के निर्माण के लिए सार्थक योगदान देने वाले, उन सभी विशेषज्ञों, सलाहकारों, लेखकों, शोधकर्ताओं, शिक्षकों, परामर्शदाताओं, प्रशासकों, कर्मचारियों और छात्रों के नाम यहां सूचीबद्ध करना असंभव तो नहीं, पर बहुत मुश्किल है। किसी भी तरह से योगदान देने वाले प्रत्येक व्यक्ति को, एमोरी यूनिवर्सिटी में एसईई अध्ययन की टीम हार्दिक धन्यवाद और आभार व्यक्त करती है, और हम आशा करते हैं कि यह कार्यक्रम जैसा–अभी है और जैसे आगे बढ़ेगा और विकसित होगा–आपकी सामूहिक प्रतिबद्धता, अंतर्दृष्टि, आशाओं और सपनों को दर्शाएगा।

शिक्षा, विकासात्मक मनोविज्ञान और अनुसंधान में व्यापक अनुभव रखने वाले अनेक व्यक्तियों ने एसईई अध्ययन ढांचे और पाठ्यक्रम के विकास में विशेषज्ञ सलाहकार के रूप में खुले दिल से कार्य किया है। इनमें से हम डॉ. डेनियल गोलमैन, डॉ. मार्क ग्रीनबर्ग, डॉ. थुप्टेन जिनपा, डॉ. रॉबर्ट रोसर, सोफी लैंगरी, और तारा विल्की का विशेष रूप से धन्यवाद करना चाहेंगे। हम अपने विशेषज्ञ सलाहकार डॉ. किम्बर्ली शोनर्ट–रीशल के आभारी हैं, जिन्होंने विशेष रूप से पाठ्यक्रम विकास, एसईई अध्ययन साथी और एसईई अध्ययन के अनुसंधान, और मूल्यांकन शाखा में योगदान दिया, और लिंडा लांटिएरी, जिन्होंने सावधानीपूर्वक पाठ्यक्रम विकास, शिक्षकों की तैयारी, और कार्यक्रम के कई अन्य पहलुओं का निरीक्षण किया है। हम अपने विशेषज्ञ सलाहकार ऐलेन मिलर–करास और ट्रॉमा संसाधन संस्थान के प्रति भी अपना हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं, कार्यक्रम में सलाह देने और समर्थन करने के लिए और आघात एवं प्रतिरोध शक्ति पर महत्वपूर्ण सामग्रियों के उपयोग की उदारता से अनुमति देने के लिए। इन सलाहकारों ने कई वर्षों तक धैर्यपूर्वक और कुशलता से एसईई अध्ययन को निर्देशित और आकार दिया है, जिसके लिए हम हृदय से आभारी हैं।

पाठ्यक्रम का लेखन एक सामूहिक प्रयास था और यह दर्जनों शिक्षकों और पाठ्यक्रम लेखकों के काम और विशेषज्ञता को दर्शाता है। हम विशेष रूप से पाठ्यक्रम लेखकों और सलाहकारों जेनिफर नॉक्स, एम. जेनिफर किटिल, मौली स्टीवर्ट लॉलर, एमिली ऑस्टिन ऑर, केली रिचर्ड्स, जूली सॉवे, जेना व्हाइटहेड और जैकलीन मैलोनी को धन्यवाद देते हैं, जिन्होंने एसईई अध्ययन साथी के कार्यान्वयन अनुभाग में भी योगदान दिया। हम उन लोगों के बहुत आभारी हैं जो पुस्तक के डिज़ाइन और उत्पादन प्रक्रिया में लगे हुए थे, जिसमें ब्रुक बोलेन, एन मैके ब्रायसन, और एस्टेला लुम, साथ ही ऑनलाइन एसईई लर्निंग एजुकेटर प्रिपरेशन प्लेटफॉर्म (एसईई अध्ययन शिक्षणकर्ता तैयारी मंच) विकास के लिए एक्सडी एजेंसी शामिल है।

हम उन स्कूलों और स्कूल प्रशासकों के प्रति असीम रूप से आभारी हैं जिन्होंने एसईई अध्ययन कार्यक्रम को कक्षाओं में पायलट करने के लिए हमारे साथ भागीदारी की जिसमें पेडिया स्कूल, किनड्रिज स्कूल, वुडवर्ड अकादमी, अटलांटा यहूदी अकादमी, जॉर्जिया, यूएसए में एक्सेल अकादमीय पियोरिया इलिनोइस स्कूल जिला; ऐस्पन पब्लिक स्कूल, ऐस्पन कंट्री डे स्कूल, और ऐस्पन चौपल; टोंग–लेन स्कूल, धर्मशाला, भारत में; और अन्य स्कूल शामिल हैं। ऊपर दिए गए और अन्य स्कूलों में, प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की एक बेहद अनुभवी टीम ने पाठ्यक्रम सामग्री के लिए विचारों के निर्माण, अपनी कक्षाओं में एसईई अध्ययन की शुरुआत करने, और उस पर महत्वपूर्ण प्रतिक्रिया प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभ: ााई है। इनमें शामिल हैं निकोलस अलारकोन, कैथरीन बैंडरोव्स्की, मार्था कैलडवेल, कैरी कार्वर, पेनी क्लेमेंट्स, जोस कोर्डेरो, राइडर डेलालोय, टायसन डील, एडेन डाउनी, रोजलिन ई. डफ, बारबरा डनबर, जोनाथन बी. ग्रेंजर, मैरी हेस्टिंग्स, एलिजाबेथ हर्न, टैली जॉनसन, बेन नाबेल, मेगन नूनन, कोनी जिम्मरमैन पैरिश, जोनाथन पेट्राश, बोनी स्पार्कलिंग, ट्रिसिया अंडरवुड, एनेट वावर्ना, कोनी व्हाइट, और लिंडसे विजाकाओस्की।

हम अपने दर्जनों अंतरराष्ट्रीय साझेदारों और अंतरराष्ट्रीय एसईई अध्ययन सलाहकार समूह के सदस्यों को धन्यवाद देते हैं, जिन्होंने काम किया और अभी भी कर रहे हैं यह सुनिश्चित करने के लिए कि एसईई अध्ययन विश्व भर में और अनेक

भाषाओं, देशो, और संस्कृतियों में उपयोग हो सके। हम भारत में वीर सिंह और वाना फाउंडेशन के विशेष रूप से आभारी हैं; गेशे ल्हाकदोर, अध्यक्ष शिक्षा परिषद और तिब्बती कार्य और अभिलेखागार पुस्तकालय के निदेशक, धर्मशाला, भारतीय श्री सेवांग फुंट्सो, तिब्बत हाउस ब्राजिल के कार्यकारी निदेशक; तिब्बतहॉस फ्रैंकफर्ट, डॉ. कोरिना एगुइलर–राब और सिल्विया स्मान–फिस्कलिनी; इटली में लामा त्सोंग खापा संस्थान; और श्री रिचर्ड मूर एवं क्रॉसफायर, उत्तरी आयरलैंड के बच्चे।

एसईई अध्ययन एमोरी यूनिवर्सिटी के सेंटर फॉर कंटेम्प्लेटिव साइंस एंड कम्पैशन–बेस्ड एथिक्स (मनन विज्ञान एवं करुणा आधारित नैतिकता केंद्र) की एक परियोजना है और केंद्र के कर्मचारियों के प्रत्येक सदस्य ने इस कार्यक्रम के विकास में कई आवश्यक तरीकों से योगदान दिया। एसईई अध्ययन के विकास का नेतृत्व और निर्देशन शुरूआत से ही केंद्र के कार्यकारी निदेशक डॉ. लोबसांग तेनजिन नेगी, द्वारा किया गया है। शुरुआत से, एसईई अध्ययन के सह– निदेशक डॉ. ब्रेंडन ओजवा–डी सिल्वा, के काम से भी कार्यक्रम को आकार मिला है, जिन्होंने डॉ. नेगी के साथ रूपरेखा के प्राथमिक सह–लेखक के रूप में काम किया है और पाठ्यक्रम के लेखन और कार्यक्रम के अन्य पहलुओं का निरीक्षण किया है। केंद्र के सभी कर्मचारियों ने कार्यक्रम में योगदान दिया है, और अपार योगदान देने के लिए कैरल बेक, टिमोथी हैरिसन, गेशे दादुल नामग्याल, टायरालिन फ्रैजियर, त्सोंड्यू सैम्फेल, लिंडी सेटेवेंडेमी, तेनजिन सोनम और क्रिस्टा तिनारी के हम विशेष आभारी हैं एसईई अध्ययन के विकास में उनके महत्वपूर्ण कार्य के लिए। हम विश्वविद्यालय के स्कूलों का प्रतिनिधित्व करने वाले केंद्र के सलाहकार बोर्ड, और विशेष कर इसके दो सह–अध्यक्ष, डॉ. गैरी हक और डॉ. रॉबर्ट पॉल के मार्गदर्शन और समर्थन के लिए भी आभारी हैं। राष्ट्रपति क्लेयर स्टर्क के कार्यालय, माइकल इलियट डीन, एमोरी कॉलेज, सहित एमोरी विश्वविद्यालय के व्यापक समुदाय को उनके अमूल्य समर्थन के लिए , और विश्वविद्यालय के कई अन्य विभाग और कार्यालयों के भी बहुत आभारी हैं जिन्होंने केंद्र, उसकी स्थापना, और इसमें हो रहे काम में योगदान दिया है।

अंत में, हम परम पावन दलाई लामा को अपना हार्दिक धन्यवाद देते हैं, जिनके बिना यह परियोजना संभव नहीं होती, क्योंकि उनकी प्रेरक परिकल्पना और उनका निरंतर समर्थन, जिसमें धर्मशाला में परम पावन दलाई लामा के कार्यालय और दुनिया भर में तिब्बत के कार्यालयों, का समर्थन शामिल है। कई मायनों में, एसईई अध्ययन दलाई लामा और एमोरी विश्वविद्यालय दोनों के बीच संबंध की पराकाष्ठा है जो 20 वर्षों से अधिक समय से चली आ रही है और जिसे विविध–सांस्कृतिक और अंतःविषय सहयोग की दृष्टि और मानवता के लाभ के लिए स्थापित किया गया था। दलाई लामा ने बुनियादी मानवीय मूल्यों और जिसे वह समाज के सभी क्षेत्रों में "धर्मनिरपेक्ष नैतिकता" कहते हैं, के प्रचार के लिए अथक प्रयास किया है विशेष कर शिक्षा के लिए उनकी परिकल्पना जैसे कि दिल और दिमाग की शिक्षा।" एसईई अध्ययन कार्यक्रम इस दूरदर्शी और सार्वभौमिक दृष्टिकोण की क्षमता का एक उदाहरण बनना चाहता है। एसईई अध्ययन कार्यक्रम के लिए प्रारंभिक धन उपलब्ध कराने और सुरक्षित करने में व्यक्तिगत मदद करने में भी दलाई लामा महत्वपूर्ण रहे हैं, जिनके बिना यह काम संभव नहीं होता। हम दलाई लामा की गैडेन फोडरंग फाउंडेशन, येशे खोरलो फाउंडेशन, और पियरे और पामेला ओमिडयार फंड द्वारा उदार वित्तीय सहायता के लिए उनके बहुत आभारी हैं। इन तीन संगठनों द्वारा प्रदान की गई धनराशि के कारण एमोरी विश्वविद्यालय में चिंतन विज्ञान और करुणा–आधारित नैतिकता केंद्र की स्थापना हुई और केंद्र के द्वारा एसईई अध्ययन कार्यक्रम का विकास और वैश्विक कार्यान्वयन आत्मविश्वास से शुरू हो पाया। वाल्टन फैमिली फाउंडेशन और रॉबिन्स फाउंडेशन के साथ–साथ लेक्सी और रॉबर्ट पोटामकिन और जोनी विंस्टन द्वारा प्रदान की गई उदार सहायता की भी हम दिल से प्रशंसा करते हैं। हम एसईई अध्ययन की क्षमता के प्रति प्रतिबद्धता से अभिभूत हैं, जैसा कि इस तरह के उपहारों से ज़ाहिर है, और आशा है कि आने वाली कई पीढ़ियों को इसके परिणामस्वरूप सार्थक लाभ होगा।

साभार,
एसईई अध्ययन टीम

1

परिचय

सामाजिक भावनात्मक एवं नैतिक अध्ययन एक अंतर्राष्ट्रीय कार्यक्रम तो है ही जिसे के–12 (प्राथमिक कक्षाओं से बारहवीं तक) की कक्षाओं तक के सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक समझ को पोषित करने के लिए गढ़ा गया है और साथ ही में यह एक रूपरेखा (ढांचा) भी है जो शिक्षा के हर स्तर यानि किसी भी कक्षा के लिए; जैसे हाई सेकेंडरी और व्यावसायिक स्तरों तक के उपयोग में लिया जा सकता है। एसईई अध्ययन कार्यक्रम, एसईई अध्ययन के ढांचे पर आधारित है, जिसे बनाने का श्रेय जाता है बहुत से पथप्रदर्शकों, वैज्ञानिकों, शोधकर्ताओं और शिक्षकों को जिन्होंने बड़ी सृजनशीलता और विचारपूर्ण ढंग से वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों की अधिकतम समृद्धि (फलने–फूलने) के लिए शिक्षा को एक माध्यम के रूप में खोजा है। सोशल एंड इमोशनल लर्निंग (एसईएल) समुदाय ने जो काम किए उनके आधार पर यह एसईई का ढांचा तैयार किया गया है, जिसमें भावनाओं का सकारात्मक नियंत्रण, स्व–करुणा और परस्पर अंतर्संबंध जैसे कौशलों का उपयोग बाल्यावस्था के विकास के महत्वपूर्ण चरणों के दौरान छात्रों के शैक्षिक विकास और व्यक्तिगत कुशल–क्षेम दोनों के परिणामों में सुधार करने के लिए किया गया है।

यह पहला अध्याय एसईई अधययन के ढांचे की एक पूरी रूपरेखा प्रस्तुत करता है और इसकी पूरी संरचना का विवरण देता है। और इसके बाद वाले अध्याय इसके हर एक घटक को विस्तार से समझाते हैं। उसके बाद एक पूरा भाग इसके क्रियान्वयन और इसमें प्रयुक्त महत्त्वपूर्ण शब्दों के शब्दकोश को समर्पित है। एसईई कार्यक्रम में सिर्फ यह ढांचा ही नहीं है, बल्कि इस ढांचे पर आधारित पूरा पाठ्यक्रम भी है, जो यह दर्शाता है कि कैसे इस ढांचे की सामग्री और संरचना को विशिष्ट अध्यायों की श्रंखला (जिन्हें यहाँ अधययन अनुभव कहा गया है) में पिरोया जा सकता है, जो छात्रों की समझ और कौशल को विकसित करने में मदद करेगा। इस कार्यक्रम में शिक्षकों की तैयारी और प्रशिक्षण तथा क्रियान्वयन और आकलन मूल्यांकन के लिए भी संसाधन दिए गए हैं। यह पाठ्यक्रम विभिन्न संस्करणों में उपलब्ध है जिन्हें अलग–अलग आयु वर्गों के लिए तैयार किया गया है अलग–अलग वॉल्यूम के रूप में, जैसे क्रियान्वयन सम्बंधित बाकी के संसाधनों को भी किया गया है।

नैतिकता के लिए एक गैर–सांप्रदायिक दृष्टिकोण

एसईई अध्ययन का उद्देश्य एक ऐसे ढांचे के रूप में काम करना है जिसका उपयोग किसी भी देश या संस्कृति के धार्मिक या बिना किसी धर्म को मानने वाले हर स्कूल में किया जा सके। इसमें नैतिकता के प्रति जो दृष्टिकोण है वह किसी विशेष धार्मिक, सांस्कृतिक, या नैतिक परंपरा पर आधारित नहीं है, बल्कि यह "धर्मनिरपेक्ष नैतिकता" पर आधारित है– जो सार्वभौमिक नैतिकता का एक गैर–सांप्रदायिक दृष्टिकोण है, जो किसी भी धर्म में आस्था रखने वालों या बिलकुल किसी धर्म को न मानने वालों, सभी को स्वीकार्य हो सकता है। एसईई अध्ययन का उद्देश्य छात्रों में अधिक "भावनात्मक साक्षरता" प्रदान करने के साथ–साथ "नैतिक साक्षरता" को बढ़ावा देना भी है।

इसे बाहरी रूप से थोपे गए विशिष्ट नैतिक आदेशो की पालना करके नहीं समझा जा सकता, बल्कि इसे छात्र खुद अपने अन्दर वो कौशल और समझ विकसित करके समझ सकते हैं, जो ऐसे व्यवहारों को बढ़ावा दे, जो स्वयं उनकी और दूसरों की कुशल–क्षेम के लिए अनुकूल हों। कई पथप्रदर्शक जिन्होंने नैतिकता के प्रति इस दृष्टिकोण की संभावना और भरोसे पर विचार किया कि यह हमारे समाज व संसार में क्या योगदान कर सकता है, उनके मार्गदर्शन का इस ढांचे पर महत्वपूर्ण प्रभाव है। इनमें सबसे प्रमुख हैं आदरणीय दलाई लामा, जिन्होंने शिक्षा के लिए एक संपूर्ण दृष्टिकोण की मांग की है जो पारंपरिक शैक्षिक विषयों के साथ–साथ मूलभूत मानवीय मूल्यों से जुड़ी उदार और नैतिक मानसिकता भी विकसित करे, एवं जिसे सामान्य ज्ञान, सामान्य अनुभव और विज्ञान के माध्यम से पहचाना जा सकता है। दलाई लामा के लेखन और धर्मनिरपेक्ष नैतिकता पर उनकी सोच और शिक्षा में इसका कार्यान्वयन, उस बातचीत की उपज है जो प्रमुख वैज्ञानिकों, शिक्षकों, और विश्व के सभी धर्मों के प्रमुख नेताओं के साथ चार दशकों से अधिक समय से चल रही है, जिसकी प्रशंसा विभिन्न विषयों के कई विचारकों द्वारा हाल ही के वर्षों में की गई है। इसके अतिरिक्त, दलाई लामा का एमोरी विश्वविद्यालय के साथ बीस वर्षों से अधिक का रिश्ता रहा है। यह रिश्ता विभिन्न सांस्कृतिक, शास्त्र और विषय सम्बन्धी सहयोग और आदान–प्रदान को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है, जिसके कारण करुणा के विज्ञान जैसे क्षेत्रों में अग्रणी अनुसंधान संभव हुए। जिसका व्यापक उद्देश्य है, उनके और विश्वविद्यालय दोनों के सपने को साकार करना , एक ऐसी शिक्षा का जो दिल और दिमाग दोनों को शिक्षित करती हो।

बुनियादी मानवीय मूल्यों को विकसित करने से स्वयं और दूसरों को लाभ हो सकता है, यह विचार तेज़ी से मज़बूत हो रहा है, क्योंकि दुनिया भर में हुए अनुसंधानों द्वारा भी यह पता चलता है कि नैतिक मूल्यों और कुशल–क्षेम के बीच संबंध होता है। वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट के संयुक्त राष्ट्र के 2016 संस्करण में धर्म निरपेक्ष नैतिकता पर एक अध्याय शामिल है, जिसमें लिखा गया है कि "हमें मानव प्रगति का आकलन इस बात से करना चाहिए कि लोग किस हद तक जीवन का आनंद ले रहे हैं – खुशी की व्यापकता से और, इसके विपरीत, दुख की अनुपस्थिति से... हमें, हमारे सभी व्यवहारों में उन सभी की खुशी की वास्तव में कामना करनी चाहिए जिन्हें हम प्रभावित कर सकते हैं, और हमें स्वयं में बिना शर्त परोपकार का रवैया विकसित करना चाहिए।" दलाई लामा के बयान का हवाला देते हुए रिपोर्ट आगे बताती है कि "हमें नैतिकता के लिए एक दृष्टिकोण की आवश्यकता है जो धार्मिक आस्था रखने एवं न रखने वाले लोगों के लिए समान रूप से स्वीकार्य हो। हमें एक धर्मनिरपेक्ष नैतिकता की आवश्यकता है।"[1]

इस तरह के दृष्टिकोणों के साथ, इस ढांचे में जो नैतिकता की अवधारणा झलकती है वह एक समावेशी रुख पर आधारित है, जो किसी भी तरह से किसी भी धर्म के विरोध का सुझाव नहीं देता। यह आधारित है सामान्य

---

[1]लेयर, रिचर्ड। प्रमोटिंग सेक्यूलर एथिक्स" (धर्मनिरपेक्ष नैतिकता को बढ़ावा देना।) एड. हेलिवेल, जे., लेयर्ड, आर., और साक्स, जे. (2016)। वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2016, अपडेट (वॉल्यूम 1)। न्यूयॉर्कः सस्टेनेबल डेवलपमेंट सॉल्यूशंस नेटवर्क (सतत विकास समाधान नेटवर्क।)

ज्ञान, सामान्य अनुभव, और विज्ञान पर, जिसकी नींव सामान्य मानवता और परस्पर निर्भरता पर निर्मित है। जैसा कि उल्लेख किया गया है, एसईई अध्ययन का उद्देश्य एक मास्टर ढांचे के रूप में कार्य करना है जिसे विभिन्न तरीकों से प्रस्तुत और उपयोग किया जा सके। इसलिए, एसईई अध्ययन के लिए विकसित मानक पाठ्यक्रम के साथ–साथ, इस ढांचे को उपयोग करने वाले कई व्यक्तिगत कार्यक्रम उभर सकते हैं, प्रत्येक की अपनी विशेषताएं होंगी जो पढ़ाए जा रहे छात्रों की ज़रूरतों और संदर्भों के लिए सबसे उपयुक्त हों। इनमें से कई कार्यक्रम जो एसईई अध्ययन को अपनाकर चलना चाहते हैं उनकी इच्छा इस ढांचे में प्रस्तुत गैर–धार्मिक श्रेणियों और प्रथाओं को बनाए रखने की हो सकती है, वहीं कुछ कार्यक्रम एसईई अध्ययन को इस तरह से लागू करने का विकल्प चुन सकते हैं जो स्कूल या समुदाय के धार्मिक या सांस्कृतिक मूल्यों को शामिल करते हों।

चूंकि इसका दृष्टिकोण सामान्य अनुभव, सामान्य ज्ञान और विज्ञान पर आधारित है, एसईई अध्ययन मनोविज्ञान, शिक्षा, और तंत्रिका विज्ञान के क्षेत्र के वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं द्वारा प्रेरित और सूचित है, जो बुनियादी मानवीय मूल्यों और समाज के अनुकूल भावनाओं और दक्षताओं की प्रकृति को समझने कोशिश कर रहे हैं, व इन्हें कैसे सिखाया और विकसित किया जा सकता है यह भी खोज रहे हैं। एसईई अध्ययन उन शिक्षकों और अध्यापकों के अनुभवों को भी साथ लेता है जिन्होंने विभिन्न आयु के बच्चों के साथ पाठ्यक्रम को कई देशो के स्कूलों में संचालित किया है। ये अनुभव बताते हैं कि इस ढांचे में प्रस्तुत दृष्टिकोण में, विभिन्न प्रकार की पाठशाला व्यवस्थाओं में कार्यान्वयन के लिए लाभकारी होने के साथ–साथ व्यावहारिक होने की भी काफी संभावना है।

एसईई अध्ययन इस विचार पर आधारित है कि शिक्षा का विस्तार किया जा सकता है और वास्तव में इसका विस्तार किया जाना चाहिए जिससे उन मूल्यों और दक्षताओं को बढ़ावा मिल सके जो व्यक्ति और समाज दोनों को अधिक खुशी की ओर ले जाते हैं, यह एक ऐसा विचार है जो विभिन्न क्षेत्रों में तेज़ी से समर्थन प्राप्त कर रहा है। तेज़ी से हो रहे, शोध से पता चलता है कि शिक्षा के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास जैसे भावनात्मक जागरूकता और सामाजिक कौशल, दूसरों के साथ सामंजस्य और सहयोग करने की क्षमता, और संघर्श उत्पन्न होने पर रचनात्मक रूप से निपटने की क्षमता की उपेक्षा करते हुए केवल संज्ञानात्मक कौशल पर ध्यान केंद्रित करना नासमझी है। नोबेल– पुरस्कार विजेता अर्थशास्त्री डॉ. जेम्स हेकमैन, जो शिक्षा में जीवन कौशल को शामिल करने की वकालत करते हैं, बताते हैं कि शोध यह दर्शाता है कि जीवन में सफलता इन कौशलों पर भी उतनी ही निर्भर करती है। और ये योग्यताएं भी संज्ञानात्मक योग्यताओं के परीक्षा परिणामों के समान ही महत्वपूर्ण हैं।[2] कई क्षेत्रों में नियोक्ता भी जीवन कौशल के महत्व को तेज़ी से पहचान रहे हैं जब काम पर रखने के मानदंड की बात आती है।

एसईई अध्ययन के पीछे का इरादा एक समावेशी और व्यापक ढांचा तैयार करना है जो किसी भी शैक्षिक वातावरण और शिक्षा के सभी स्तरों पर सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक दक्षताओं के शिक्षण के लिए उपयोग किया जा सके, वैसे ही जैसे छात्रों को गणित, विदेशी भाषाएँ, विज्ञान, या कोई अन्य शैक्षणिक विषय पढ़ाया जाता है, उससे अलग नहीं। यह ढांचा सैद्धांतिक ज्ञान के साथ साथ उसके व्यवहारिक प्रयोग के महत्व को साथ लेकर चलना स्वीकार करता है।

[2] हेक्मैन, जेम्स जे. और टिम डी. काटज. हार्ड एविडेंस ऑन सॉफ्ट स्किल्स । नेशनल ब्यूरो ऑफ इकोनॉमिक्स रिसर्च (राष्ट्रीय आर्थिक अनुसंधान ब्यूरो), जून 2012.

और इसका इरादा धर्मनिरपेक्ष नैतिकता को कक्षा में कैसे शामिल किया जा सकता है इसके लिए स्पष्ट रूप से सिद्धांत और अभ्यास का मार्गदर्शन करने का है। और साथ ही साथ इतना व्यापक बने रहने का है, कि प्रत्येक शिक्षक और पाठशाला धर्मनिरपेक्ष नैतिक शिक्षा को इस तरह अपना सकें जो उनकी अपनी संस्कृति, अपने छात्रों की ज़रूरतों और क्षमताओं और इस दौरान आए विशेष अवसरों और चुनौतियों के प्रति उत्तरदायी हो सके।

इस दृष्टिकोण के अनुरूप, एसईई अध्ययन किसी सांप्रदायिक नैतिक एजेंडे को आगे बढ़ाने का प्रयास नहीं करता है, न ही यह बच्चों को रचनात्मक रूप से जीवन की चुनौतियों से जुड़ने में मदद करने में परिवार या संस्कृति की भूमिका को रोकना या उसका स्थान लेना चाहता है। एसईई अध्ययन सबसे अच्छा काम तब करेगा जब कक्षा में किए जा रहे शैक्षिक प्रयासों को माता–पिता और बड़े पैमाने में समाज द्वारा भी समर्थन मिलेगा और उन प्रयासों को अपनाया जाएगा। एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम सामग्री के लिए एक रूपरेखा(ढांचा) तो प्रदान करता ही है, साथ ही यह भी मानता है कि सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक क्षमताएं न केवल पाठ्यक्रम पर बल्कि उस वातावरण पर भी निर्भर करती हैं जिसमें अध्ययन होता है।

सामाजिक और भावनात्मक अध्ययन (एसईएल) से संबंध और एसईई अध्ययन की विशिष्ट विशेषताएं

एसईई अध्ययन रूपरेखा सामाजिक और भावनात्मक अध्ययन (सोशल इमोशनल लर्निंग, एसईएल) में हो रहे अभिनव कार्यों (नवाचारों) और अन्य शैक्षिक पहलों जो स्कूलों में समग्र शिक्षा की शुरुआत करना चाहती हैं पर आधारित है। वे जो डॉ. डेनियल गोलमैन के भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर किए गए कार्य या सीएएसईएल (अकादमिक, सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा के लिए सहयोगी)[3] द्वारा पहचानी गई दक्षताओं के पाँच सेटों से परिचित है वे निस्संदेह इन दृष्टिकोणों और एसईई अध्ययन रूपरेखा (ढांचे) के बीच संबंध देख पाएंगे। इसके अतिरिक्त, यह ढांचा डेनियल गोलमैन और पीटर सेंगे की किताब *द ट्रिपल फोकसः ए न्यू अप्रोच टू एजुकेशन* से काफी प्रभावित हैं। जहां स्कूलों में पहले से ही मौजूदा एसईएल कार्यक्रम हैं, वहां एसईई अध्ययन का उपयोग इन कार्यक्रमों के पूरक के रूप में किया जा सकता है। हालाँकि, एसईई अध्ययन को समझने के लिए पहले से एसईएल की समझ या उसके क्रियान्वयन की आवश्यकता नहीं है।

एसईएल समुदाय द्वारा किए गए अग्रणी कार्य पर निर्माण करते हुए, एसईई अध्ययन उन घटकों को जोड़ता है जो अक्सर एसईएल में नहीं पाए जाते हैं लेकिन एसईएल के कुछ संस्थापकों द्वारा अतिरिक्त रूप से सुझाए गए हैं। इनमें से पहला है, सजगता के कौशल को विकसित करने पर ज़ोर। सजगता एक मौलिक कौशल है जो जीवन में 'कुछ भी सीखने' के सभी पहलुओं को प्रभावित करता है। इसके बावजूद, इसे पारंपरिक शिक्षा शैलियों में एक स्पष्ट केंद्र के रूप में काफी हद तक उपेक्षित किया गया है। जैसा कि गोलमैन कहते हैं, "क्योंकि यह बच्चों की मदद करने का एक आवश्यक तत्व है जिससे वे अपनी आंतरिक दुनिया को बेहतर तरीके से प्रबंधित करते हैं और सीखने की क्षमता में वृद्धि करते हैं, ऐसे में सजगता प्रशिक्षण एसईएल के लिए एक स्पष्ट अगला कदम लगता है।"[4]

दूसरा, एसईई अध्ययन एसईएल में और विस्तृत रूप से नैतिकता पर केन्द्रित होना, जोड़ता है। जैसा कि उल्लेख किया गया है, यह नैतिकता किसी एक विशेष संस्कृति या धर्म पर आधारित नहीं है, बल्कि बुनियादी मानवीय मूल्यों जैसे करुणा पर

[3] http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies

[4] गोलेमैन, डेनियल और सेंगी, पीटर, *द ट्रिपल फोकसः ए न्यू अप्रोच टू एजुकेशन* (फ्लोरेंस, मासः मोर दैन साउंड, 2015), 27.

आधारित है। एसईई अध्ययन में दया और करुणा के लाभों का पता लगाया जाता है, और छात्रों को ऐसी सामग्री और अभ्यास सिखाए जाते हैं जो उनकी स्वयं और अन्य की कुशलता से देखभाल करने की क्षमता को बढ़ाने में योगदान कर सकते हैं। बढ़ता हुआ वैज्ञानिक प्रमाण इस धारणा का समर्थन करता है कि एक करुणामय, देखभाल करने वाला रवैया न केवल दूसरों के लिए बल्कि स्वयं के भी शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, और सामाजिक भलाई के लिए इस तरह के रवैये के निहितार्थ स्पष्ट हैं। गोलमैन ने पाठशालाओं में इस महत्वपूर्ण घटक की अनुपस्थिति की ओर इशारा करते हुए कहा हैः "यह जानना पर्याप्त नहीं है कि दूसरे लोग कैसा सोचते हैं या महसूस करते हैं; हमें भी उनके बारे में चिंतित होने और मदद के लिए तैयार रहने की ज़रूरत है। मुझे लगता है कि यह बच्चों और वयस्कों, दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है और एसईएल में इसका जुड़ना पाठशालाओं के लिए एक महत्वपूर्ण अगला कदम होगा।"[5]

तीसरा, एसईई अध्ययन आघात अनुसंधान (ट्रॉमा रिसर्च) और आघात–सूचित देखभाल (ट्रॉमा–इनफॉर्म्ड केयर) में हो रहे नवीनतम विकास को शामिल करता है जिससे शिक्षणकर्ता और छात्रों को भावनाओं, स्व–नियमन और चिंतन अभ्यासों का पता लगाने का एक तरीका प्रदान कर सके जो सबसे सुरक्षित और प्रभावी हो। यह एक शक्ति–आधारित प्रतिरोध (रेज़िलिएंसी) लेंस के माध्यम से करता है, जिसका अर्थ यह है कि यह सभी छात्रों के लिए उपयुक्त है, जिसमें आघात से पीड़ित छात्र भी शामिल हैं और वे भी जिन्होंने आघात नहीं झेला है। क्योंकि सभी छात्र, और वास्तव में सभी मनुष्य अलग–अलग स्तरों पर सुरक्षा और खतरे का अनुभव करते हैं, सभी छात्र अपने स्नायु–तंत्र का अध्ययन करके लाभान्वित हो सकते हैं और कैसे शरीर आधारित अभ्यासों और "शारीरिक साक्षरता" के विकास के माध्यम से तनाव को नियंत्रित कर सकते हैं। ये अभ्यास छात्रों को तनाव से निपटने के लिए तत्काल उपकरण प्रदान करती हैं जिनका उपयोग दैनिक आधार पर किया जा सकता है, जिससे अति सक्रिय (हाइपर)– और निष्क्रिय (हाइपो) गतिविधि में कमी आए, और उन्हें अध्ययन के लिए बेहतर तरीके से तैयार होने में मदद मिल सके। ये उपकरण, जो शिक्षकों और छात्रों के बीच समान रूप से बहुत लोकप्रिय साबित हुए हैं, और आगे जाकर भावनात्मक जागरूकता और केंद्रित सजगता के विकास के लिए एक महत्वपूर्ण नींव भी रखते हैं। एसईई अध्ययन यह भी स्वीकार करता है कि प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) को व्यक्तिगत, पारस्परिक, सामाजिक और सांस्कृतिक स्तरों पर बढ़ावा दिया जा सकता है। यह एक समग्र दृष्टिकोण है जो पहचानता है कि कैसे व्यक्ति प्रणाली के अंदर मौजूद हैं, और इसी में रहते हुए योगदान देते हैं, और यही दृष्टिकोण सबसे स्थायी और लाभकारी समाधान प्रदान करेगा।

अंत में, एसईई अध्ययन में परस्पर निर्भरता और प्रणालीगत सोच के बारे में जागरूकता बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है। हमारी तेज़ी से गतिशील और वैश्वीकृत दुनिया में, व्यक्तिगत सफलता और नैतिक कार्य दोनों को एक विवेकपूर्ण सराहना की आवश्यकता है कि कैसे हम एक दूसरे से जुड़े हैं और एक दूसरे पर निर्भर करते हैं। आजकल सभी स्कूल, छात्रों को वैश्विक नागरिक बनने के लिए तैयार करने की आवश्यकता को पहचानते हैं, वह नागरिक जो तेज़ी से जटिल होती दुनिया में अपने और दूसरों के विकास(फलने–फूलने) में योगदान देने के लिए एक ज़िम्मेदार तरीका तलाश कर सके। एसईई अध्ययन में दोनों शामिल हैं छात्रों को प्रणालीगत सोच पर स्पष्ट शिक्षा एवं पाठ्यक्रम में स्वयं एक प्रणालीगत दृष्टिकोण अपनाना। एक प्रणालीगत दृष्टिकोण – जो यह पहचानता है कि हम परस्पर निर्भर प्रणालियों के भीतर ही मौजूद हैं और इनसे प्रभावित होते हैं – यह उन कार्यक्रमों के लिए तार्किक रूप से अगला कदम है जो छात्रों को स्वयं की देखभाल और अन्य की देखभाल के अभ्यासों को सीखने में मदद करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

---

[5] गोलमैन और सेंगे, *द ट्रिपल फोकस*, 30

प्रणालीगत सोच को शामिल कर एवं सांस्कृतिक, संरचनात्मक, पारस्परिक और व्यक्तिगत स्तरों पर प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के विकास के महत्व को पहचानते हुए, एसईई अध्ययन समता के मुद्दे पर भी महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है। समता वह विचार है कि लोगों के पास पूर्ण रूप से पर्याप्त अवसर होने चाहिए सफल होने के लिए और जीवित रहने के लिए बुनियादी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए और समाज में फलने–फूलने के लिए, और प्रणालियों को इस सिद्धांत पर विचार करके यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कोई विशेष समूह तुलनात्मक रूप से वंचित नहीं है और यह कि असमता व्यवस्थाओं में चिरस्थायी रूप से बनी न रह जाए। शिक्षा का क्षेत्र समता को सामाजिक सरोकार के एक महत्वपूर्ण क्षेत्र के रूप में तेज़ी से पहचान रहा है। समता सम्बंधित मुद्दों के लिए लक्षित समाधान, हालांकि, अक्सर नीति स्तर के समाधानों पर रुक जाते हैं बिना यह व्यक्त किए कि संरचनात्मक स्तर के परिवर्तन इन्हें कैसे प्रभावित करते हैं, और उनको कैसे बनाए रखा जाये। एसईई अध्ययन रूपरेखा (ढांचा) बताती है कि समाज में सभी के लिए कल्याण (कुशल क्षेम) को बढ़ाने वाले और लंबे समय तक चलने वाले संरचनात्मक परिवर्तनों के प्रभाव, रखरखाव और परिणाम के लिए आवश्यकता है, बुनियादी मानवीय मूल्य, जैसे सामान्य मानवता की पहचान और परस्पर निर्भरता की पहचान को संबोधित करने की। यह दर्शाते हुए कि कैसे संरचनाएँ जो या तो समता सुनिश्चित करती हैं या असमता को अनुमति देती हैं कि वह सांस्कृतिक और बुनियादी मानवीय मूल्यों के साथ जुड़ जाएँ। एसईई अध्ययन असमता के मूल कारणों और इसके स्थायीकरण को संबोधित करने के लिए एक ऐसा दृष्टिकोण प्रदान करता है जिसमें छात्रों को खुद शामिल कर उनके साथ इसे खोजकर इसका पता लगाया जा सकता है।

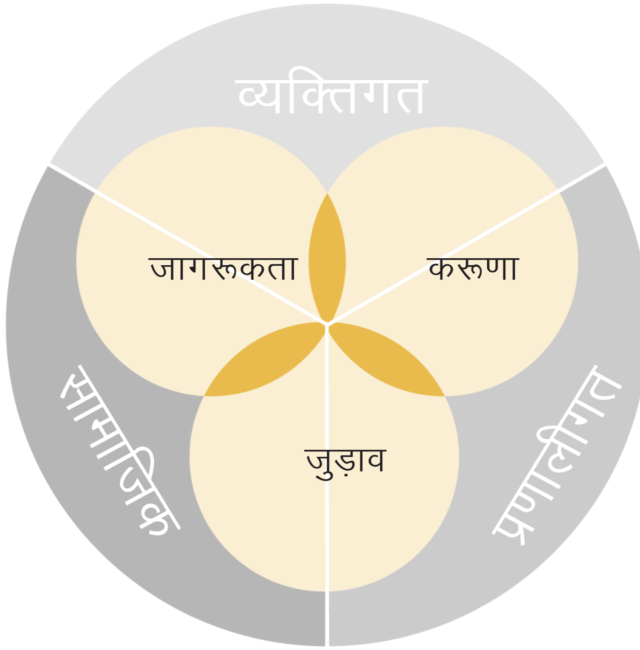
2

तीन आयाम और तीन ज्ञानक्षेत्र

एसईई अध्ययन मूल रूप से तीन आयामों पर आधारित है, जो मोटे तौर पर ज्ञान और दक्षताओं के प्रकारों को शामिल करते हैं जिन्हें यह(एसईई) छात्रों में बढ़ावा देना चाहता है; (1) जागरूकता, (2) करुणा, और (3) जुड़ाव। इसके अलावा, इन तीन आयामों से तीन ज्ञानक्षेत्रों में पहुंचा जा सकता है; (1) व्यक्तिगत, (2) सामाजिक, और (3) प्रणालिगत। यह रूपरेखा (ढांचा) एसईएल के साक्ष्य–आधारित कार्य पर आधारित है, एवं गोलमैन और सेन्गी के *द ट्रिपल फोकस* में सुझाए गए मॉडल के समानांतर है; स्वयं पर फोकस (ध्यान केंद्रित करना), दूसरों पर फोकस (ध्यान केंद्रित करना), और परस्पर निर्भरता और प्रणालियों पर फोकस (ध्यान केंद्रित करना)।

एसईई अध्ययन के तीन आयाम– जागरूकता, करुणा और जुड़ाव– एक दूसरे के साथ घनिष्ठता से जुड़े हैं और इसलिए इन्हें एक दूसरे में परस्पर व्याप्त (ओवरलैप) के रूप में चित्रित किया गया है। प्रत्येक में विशिष्ट योग्यताओं का एक सेट होता है जो व्यक्तिगत रूप से सिखाई जा सकती हैं लेकिन ये एक संपूर्ण के संदर्भ में सबसे अच्छी तरह से समझी जा सकती हैं (चित्र 1 देखें)।

रचनात्मक कार्यवाई करने के लिए – व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से – सबसे पहले हमको समस्या या समस्या के प्रति जागरूक होना चाहिए। दूसरा, व्यक्ति को इसमें भावनात्मक निवेश की परवाह और विकास करना चाहिए जो कार्य करने की प्रेरणा उत्पन्न करे। अंत में, व्यक्ति को कुशलता से कार्य करना चाहिए।



चित्र 1: ज्ञानक्षेत्र और आयाम

यह जागरूकता, करुणा और कुशल जुड़ाव का त्रिमुट है जो स्वयं व दूसरों के लिए सबसे लाभकारी परिणाम दे सकता है।

यह "दिमाग" और "दिल" और "हाथ" के विचार के समानांतर है। एसईई अध्ययन वस्तुओं को इन तीन आयामों में बांटता है जिससे छात्रों को इनमें से प्रत्येक को व्यक्तिगत रूप से और फिर सामूहिक रूप से समझने में मदद मिले। इस अध्याय के खण्डों (सेक्शनस) में इन तीन ज्ञानक्षेत्रों और तीन आयामों को संक्षेप में समझाया गया है। अध्याय 4–6 में इनका विस्तार से वर्णन किया गया है, जहां प्रत्येक ज्ञानक्षेत्र का गहराई से पता लगाया गया है।

करुणा

एसईई अध्ययन ढांचा करुणा के सिद्धांत पर आधारित है, जो एसईई अध्ययन के तीनों आयामों के केंद्र में है। करुणा का अर्थ है स्वयं से, दूसरों से एवं संपूर्ण मानवता से जुड़ने का एक तरीका विकसित करना। यह तरीका दया, समानुभूति एवं परवाह (खुशी व कष्ट दोनों के प्रति) के माध्यम से विकसित हो। चूंकि एसईई अध्ययन के मूल्य आदेशो पर आधारित न होकर, व्यक्तिगत अंतर्दृष्टि और समझ पर आधारित हैं, इसलिए करुणा और दया का विकास छात्रों को केवल करूणापूर्ण व्यवहार करने का निर्देश देने मात्र से नहीं हो सकता। ऐसे में करुणा के आयाम के लिए आलोचनात्मक सोच महत्वपूर्ण है। यह आलोचनात्मक सोच केवल ऐसे ही किसी भी प्रकार की आलोचनात्मक सोच नहीं है, बल्कि आलोचनात्मक सोच का एक विशिष्ट प्रकार है जो खुद की और दूसरों की व्यक्तिगत ज़रूरतों, इच्छाओं और मूल्यों को समझने की कोशिश करती है। जिसमें अपने और दूसरों का दीर्घकालिक कल्याण (कुशल क्षेम) किस प्रकार हो यह समझने की क्षमता (विवेक) शामिल है। और जब इस मानसिकता को सिर्फ स्वयं तक सीमित न रखकर, स्वयं से आगे बढ़ाया जाता है, तो इसमें अपना विवेक इस्तेमाल कर, दूसरों की ज़रूरतों को पहचानना और समझना और अंततः बड़े पैमाने पर आम मानवता को पहचानना शामिल होता है।

कई मायनों में, अन्य दो आयाम करुणा के आयाम के समर्थन के रूप में कार्य करते हैंः कैसे? आइये दखते हैं– दूसरा आयाम है जागरूकताः जागरूकता हमारी अपनी मानसिक अवस्थाओं और दूसरों के मानसिक जीवन के प्रति– विशेष रूप से उनके खुशी और कष्ट के अनुभव– यह जागरूकता होना स्व–करुणा और दूसरों के प्रति करुणा का विकास करने के लिए आवश्यक है। और तीसरा करुणा से उन्मुख वैष्विक नागरिकों के रूप में प्रभावी जुड़ाव के लिए परस्पर निर्भरता और व्यापक प्रणालियाँ जिनमें हमारा और अन्य लोगों का अस्तित्व है के प्रति भी जागरूकता आवश्यक है। इसी तरह, तीसरा आयाम है जुड़ावः अब जुड़ाव के वास्तविक अभ्यास और करुणा के लिए आवश्यक कौशल– चाहे वे स्वयं के प्रति उन्मुख हों खुद की देखभाल के रूप में, दूसरों के प्रति जो हमारे आसपास हैं, या व्यापक समुदायों की ओर– इन सभी को सीखा जाना चाहिए और बदले में दोनों (जुड़ाव के अभ्यास और करुणा के कौशल) करुणा और देखभाल के लिए अभिव्यक्ति और समर्थन बन जाते हैं।

करुणा के विख्यात विद्वान स्टेनफोर्ड विश्वविद्यालय के कम्पैशन कल्टिवेशन ट्रेनिंग प्रोग्राम (करुणा विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम) के विकासकर्ता डॉ. थुपतेन जिनपा, करुणा को परिभाषित करते हैं "परवाह की एक संवेदना के रूप में जो तब उत्पन्न होती है जब हम दूसरे व्यक्ति के कष्ट को देखते हैं और उसे उस पीड़ा से राहत दिलाने के लिए प्रेरित महसूस करते हैं।[6] डॉ. जिनपा आगे कहते हैं कि "करुणा दुख के प्रति समझ, धैर्य, और दया, के साथ प्रतिक्रिया करने की संभावना प्रदान करती है बजाय, भय और विकर्षण के... करुणा वह है जो समानुभूति की भावना को दया, उदारता के कृत्यों और हमारी परोपकारी प्रवृत्तियों के अन्य भावों से जोड़ती है।"[7]

अक्सर, करुणा को कमज़ोरी समझने की गलती हो जाती है – जैसे खुद की कीमत पर दूसरों को वह प्राप्त करने देना जो वे चाहते हैं, यहां तक की धमकी या अन्य नकारात्मक व्यवहारों को स्वीकार करना। एसईई अध्ययन में, हालांकि, करुणा को हमेशा साहसी करुणा के रूप में ही समझा जाता है। इसका मतलब कमज़ोरी या अन्याय के खिलाफ खड़े होने में असमर्थता नहीं है; इसके विपरीत, यह दूसरों के प्रति परवाह और विचार की अवस्था का वर्णन करती है जो उत्पन्न होती है अधिक आंतरिक शक्ति से, और उसी में परिणामित भी होती है, यानि करुणा का परिणाम आतंरिक शक्ति में वृद्धि है। चूँकि नैतिकता का तात्पर्य उस तरीके से है जिससे हम एक दूसरे के साथ व्यवहार और बातचीत करते हैं, विद्वानों ने माना है कि दूसरों के बारे में और उनकी भलाई और पीड़ा के अनुभव के बारे में विचार करना, सभी नैतिक सोच के केंद्र में हैं।[8]

इसलिए, एसईई अध्ययन ढांचे के केंद्र में करुणा क्या है इसकी समझ है और छात्रों, शिक्षकों और अध्ययन पर्यावरण में शा. मिल सभी लोगों के बीच इसकी गहरी समझ कैसे लाई जाए। करुणा को आदर्श रूप से एसईई अध्ययन के प्रत्येक चरण में मौजूद होना चाहिए।

यह एसईई अध्ययन के लिए प्रारंभिक संदर्भ प्रदान करती है और किस तरह से इसका पाठशाला व्यवस्था में परिचय कराया जाए और पढ़ाया जाएः यह जैसे–जैसे उसे सिखाया जाता है यह प्रत्येक दक्षता (टिकाऊ क्षमता) को पढ़ाते समय उसे अवगत और प्रासंगिक बनाती है; और यह एसईई अध्ययन के अपेक्षित दीर्घकालीन परिणाम का प्रतिनिधित्व करती हैः कि पूरा पाठशाला

---

[6] जिनपा, थुप्टेन. *अ फिअरलेस हार्ट; हाउ द करेज टू बी कंपेशनेट कैन ट्रांस्फार्म अवर लाइव्स* (एक निडर दिल); दयालु होने का साहस हमारे जीवन को कैसे बदल सकता है (एवरी, 2016),

[7] जिनपा, *ए फियरलेस हार्ट,*

[8] उदाहरण के लिए रिचर्ड श्वेडर और वाल्टर सिनोट– आर्मस्ट्रांग द्वारा सांस्कृतिक मनोविज्ञान और नैतिक मनोविज्ञान में किया गया काम देखेंः अन्य क्षेत्रों में, यह बिंदु मार्टिन बुबर, इमैनुएल लेविनास, आर्थर शोपेनहावर और अन्य द्वारा बताया गया है।

समुदाय अधिक करुणा को दैनिक जीवन में मूर्त रूप दे और प्रदर्शित करे जिससे प्रत्येक व्यक्ति और समुदाय के उत्कर्श (फलने–फूलने) को बढ़ावा मिले, और वे व्यापक दुनिया में अपना योगदान दें सकें। एसईई अध्ययन की व्यक्तिगत दक्षताओं को छात्रों और उनके सीखने के माहौल में गहरे रूप से समावेशित करने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि जिन स्कूलों में एसईई अध्ययन लागू है वहां करुणा एक सचेत अवस्था बन जाए। जब शिक्षक, माता–पिता और स्कूल समुदाय के अन्य लोग अपनी दैनिक गतिविधियों (कार्यों) में छात्रों एवं एक दूसरे से जुड़ते समय करुणात्मक व्यवहार करते हैं, तब यह अवस्था विद्यालय के सामान्य वातावरण में एकीकृत हो जाती है। शिक्षकों का करुणा को एक सार्वजनिक मूल्य के रूप में स्वीकार करना छात्रों में इसके प्रति झुकाव को पोषित करने में मदद करता है।

यह सर्वविदित है कि सीखने के माहौल में परिस्थितियों का छात्रों के परिणाम पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है। एसईई अध्ययन इसलिए अनुशंसा करता है कि शिक्षक और प्रशासक कार्यक्रम की अवधारणाओं और अभ्यासों की खोज में व्यक्तिगत रूप से निवेश करें ताकि वे अपने और दूसरों के बीच सकारात्मक संबंधों को और विकसित कर सकें व अपने छात्रों को पढ़ाए जा रहे पाठ्यक्रम को मूर्त रूप दें सकें। अगर कोई स्कूल एसईई अध्ययन पढ़ा रहा है, लेकिन मूल्यों, दक्षताओं और एसईई अध्ययन के मूलभूत सिद्धांतों का सीमित समावेश करता है जो कि उसके शिक्षकों और प्रशासकों के व्यवहार में और स्कूल संरचनाओं की प्रकृति में भी प्रदर्शित हो जायेगा, तो छात्र इस विसंगति को पहचान लेंगे। इस असंगति के कारण छात्रों को शैक्षणिक सामग्री के साथ जुड़ने और उसे आत्मसात करने में अधिक कठिनाई होगी। पाठशाला वातावरण पर एक हालिया समीक्षा लेख में सकारात्मक पाठशाला वातावरण के लाभों पर ध्यान दिया गया है, जिसमें शामिल हैं; हिंसा और डराने–धमकाने में कमी और सीखने का बेहतर माहौल मिलना। यह बताता है, "शिक्षण की प्रक्रिया और सीखना मौलिक रूप से एक दूसरे से जुड़े हुए होते हैं। मानदंडों, लक्ष्यों, मूल्यों के स्वरूप और परस्पर संवाद जो पाठशाला में संबंधों को आकार देते हैं, यही पाठशाला वातावरण का आवश्यक भाग बनते हैं। पाठशाला में रिश्तों का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है कि लोग एक दूसरे से कितना जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। एक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, रिश्ते केवल दूसरों के साथ संबंधों को ही नहीं बल्कि स्वयं के साथ संबंधों को भी संदर्भित करते हैं – हम अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं और अपना ख्याल कैसे रखते हैं।"[9]

कमज़ोर/असुरक्षित बच्चों के लिए किये गए शोधों में यह देखा गया है कि प्रतिकूल वातावरण में अतिसंवेदनशील बच्चों के अधिक नकारात्मक परिणाम निकल कर आते हैं।[10] और अनुकूल वातावरण में अतिसंवेदनशील बच्चों के लिए सकारात्मक परिण ाम निकलते हैं। इसके अलावा अनुसंधान का एक बढ़ता हुआ हिस्सा और है जो बच्चों और यहां तक कि जानवरों में भी तनाव हार्मोन बनने और प्रतिरक्षा कार्य (इम्युनिटी) में दया और देखभाल के लाभकारी प्रभाव दिखाता है।[11] अध्ययन के परिणामों (लर्निंग आउटकम) और शारीरिक स्वास्थ्य के संदर्भ में भी, करुणा और दयालुता का माहौल शिक्षण में होना बहुत मायने रखता है।

---

9 थापा, ए., कोहेन, जे., 'हिगिंस–डी' एलेसेंड्रो, ए., और गफी, एस. (2012). स्कूल क्लाइमेट रिसर्च समरी (स्कूल जलवायु अनुसंधान सारांश); अगस्त 2012. स्कूल क्लाइमेट ब्रीफ (स्कूल जलवायु संक्षिप्त), 3, 1–21.

10 बेकरमैन्स–क्रैनबर्ग एमजे, वैन इजेजेंडोर्न एमएच. रिसर्च रिव्यू: जेनेटिक वल्नरेबिलिटी ऑर डिफरेंशियल ससेप्टिबिलिटी इन चाइल्ड डेवलपमेंट; द केस ऑफ अटैचमेंट (अनुसंधान समीक्षा; आनुवंशिक भेद्यता या अंतर संवेदनशीलता बाल विकास में; लगाव का मामला) . जे चाइल्ड साइकोल साइकेट्री। 2007 दिसम्बरः 48(12);1160–73. कार्य(इम्युनिटी) में दया और देखभाल के लाभकारी प्रभाव दिखाता है।

11 मिलर, जे.जी., कहले, एस., लोपेज, एम., और हेस्टिंग्स, पी.डी. (2015) कंपेशनेट लव बफर्स स्ट्रेस–रिएक्टिव मदर्स फ्रॉम फाइट–ऑर–फ्लाइट पेरेंटिंग; *डेवलपमेन्टल साईकोलॉजी* 51(1), 36. केल्टनर, डाकर। *"डार्विन टच; सर्वाइवल ऑफ द काइन्डेस्ट।" साईकोलॉजी टुडे,* 11 फरवरी, 2009। अल्बर्स, ई.एम., मैरिएन रिक्सन वालरावेन, जे।, स्वीप, एफ.सी., और वीर्थ, सी। डी। (2008)। मैटरनल बिहेवियर प्रेडिक्ट्स इनफैन्ट कॉर्टिसोल फ्रॉम अ माइल्ड एवरीडे स्ट्रेसर, *जर्नल ऑफ साईकोलॉजी एन्ड साईकेट्री.,* 49(1), 97–103।

जागरूकता

जागरूकता का तात्पर्य विचारों, अनुभूतियों, और भावनाओं की सूक्ष्म, प्रथम– पुरुष समझ (यानि स्वयं से/मैं, मेरी) विकसित करने से है। यह आंतरिक और बाहरी घटनाओं को तेज़ी से देखने–समझने की क्षमता से संबंधित जटिल तरीका है, जिसमें शामिल हैं स्वयं का आंतरिक जीवन, दूसरों की उपस्थिति और आवश्यकताएं, और व्यक्ति के अपने जीवन की एक विशेषता के रूप में परस्पर निर्भरता और उन प्रणालियों की समझ जिनमें उसका अस्तित्व है। इस प्रकार की जागरूकता के विकास के लिए सजगता के अभ्यास और सुधार की आवश्यकता होती है, और एसईई अध्ययन सजगता को एक कौशल के रूप में देखता है जिसे किसी भी अन्य कौशल की तरह ही विकसित किया जा सकता है। व्यक्ति अपने अन्दर की स्थितियों, दूसरों की उपस्थिति, और व्यापक प्रणालियों के प्रति सजग रहना सीखकर, गोलमैन के शब्दों में, "आंतरिक, अन्य और बाहरी फोकस या सजगता।" विकसित कर सकता है।[12]

जुड़ाव

व्यक्ति को किसी ज़रूरत या अवसर के बारे में जागरूकता हो सकती है, और देखभाल और परवाह की भावना भी हो सकती है, फिर भी उसमें कुशलता से कार्रवाई करने और प्रभावी ढंग से जुड़ने की क्षमता का अभाव हो सकता है। इसलिए जुड़ाव एसईई अध्ययन का तीसरा आयाम है। जुड़ाव से अर्थ व्यक्ति के उन तरीकों से है जिन्हें उसने जागरूकता और करुणा के आयामों से सीखा है और जिनका वह अभ्यास करता आया है। इस आयाम का अर्थ है उन व्यवहारों को सीखना एवं उन रवैयों, स्वभावों और कौशलों का अभ्यस्त बनना जो व्यक्तिगत, सामाजिक, और सांप्रदायिक कल्याण (well-being) के लिए अनुकूल हों। इसमें व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में स्व–नियमन (स्व–नियंत्रण) के अभ्यास शामिल हैः सामाजिक ज्ञानक्षेत्र में सामाजिक कौशल और दूसरों से जुड़ने की क्षमताः और प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्र में एक वैश्विक नागरिक के रूप में जुड़ाव जो बड़ी प्रणालियों से अवगत है और उनमें कर्तव्यनिष्ठा से और करुणापूर्वक कार्य करता है।

तीन ज्ञानक्षेत्र

करुणा को उस नींव के रूप में स्वीकार करके जिस पर एसईई अध्ययन का निर्माण किया गया है, एक मंच तैयार हो जाता है छात्रों को अपने शारीरिक और मौखिक कार्यों के बारे में अधिक सचेत होने में मदद करने के लिए, और उन कार्यों को छोड़ने के लिए जो स्वयं के लिए और दूसरों के लिए हानिकारक हैं। यह एसईई अध्ययन के पहले ज्ञानक्षेत्र की ओर ले जाता है, व्यक्तिगत, जो स्वयं की देखभाल पर केंद्रित है। दूसरा ज्ञानक्षेत्र सामाजिक, यह इस केंद्र का विस्तार करते हुए छात्रों को दूसरों के बारे में जागरूकता विकसित करने हेतु प्रोत्साहित करता है जिसमें समानुभूति और करुणा, के साथ–साथ दूसरों से संबंधित होने के लिए प्रभावी पारस्परिक कौशल का विकास शामिल है। अंत में, प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्र है जो छात्रों को व्यापक समुदायों

---

[12] गोलमैन और सेंगे, *द ट्रिपल फोकस*।

और बड़े पैमाने पर दुनिया से संबंधित जागरूकता, मूल्यों और कौशल के प्रकारों को विकसित करने में मदद करने की ओर उन्मुख है ताकि वे ज़िम्मेदार निर्णयकर्ता और प्रभावी वैश्विक नागरिक बन सकें।

व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र

एसईई अध्ययन का उद्देश्य छात्रों को व्यक्तिगत स्तर पर मदद करना है, एक दूसरे के साथ और उनके परिवारों के साथ परस्पर बातचीत करने में और वैश्विक नागरिक बनने में जो ज़िम्मेदार निर्णय लेते हैं जो स्वयं और दूसरे को लाभान्वित करते हैं। हालांकि इन तीनों ज्ञानक्षेत्रों तक स्वतंत्र रूप से और किसी भी क्रम में पहुंचा जा सकता है, पर काफी हद तक सामाजिक और प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्रों को उनका आधार और सहारा व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में मिलता है। अगर छात्रों को दूसरों की देखभाल करना सीखना है और विवेकी नैतिक निर्णय लेने में संलग्न होना है, तो उन्हें स्वयं की देखभाल करना भी सीखना होगा। अगर उन्हें दूसरों की और व्यापक समुदायों की – और यहां तक कि पूरे विश्व की – ज़रूरतों पर ध्यान देना सीखना है तो उन्हें अपनी ज़रूरतों और आंतरिक जीवन पर ध्यान देना सीखना चाहिए। एसईई अध्ययन के संदर्भ में, इसका अर्थ है "भावनात्मक साक्षरता" और उसे समर्थन करने वाले कौशल, जैसे कि सजगता को विकसित करना। भावनात्मक साक्षरता के कई पहलू हैं। इसमें भावनाओं की पहचान करना और स्वीकार करने की क्षमता शामिल है, साथ ही भावनाओं को एक बड़े संदर्भ से जोड़ना जैसे उसके पीछे छुपी ज़रूरतें, भावनाओं के प्रभाव के संबंध में अपना विवेक विकसित करना, और भावनाओं का सफलतापूर्वक संचालन करना। अंत में, भावनात्मक साक्षरता छात्रों को प्रतिक्रियाशील और आवेगी व्यवहार जो स्वयं और दूसरों को नुकसान पहुंचा सकता है, से दूर रहने के काबिल बनाती है, स्वयं के सर्वोत्तम दीर्घकालिक हित में सही निर्णय लेने के लिए आवश्यक मन को शांत रखते हुए। इस प्रकार, यह हर छात्र के समृद्ध होने (फलने– फूलने) की क्षमता के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल है।

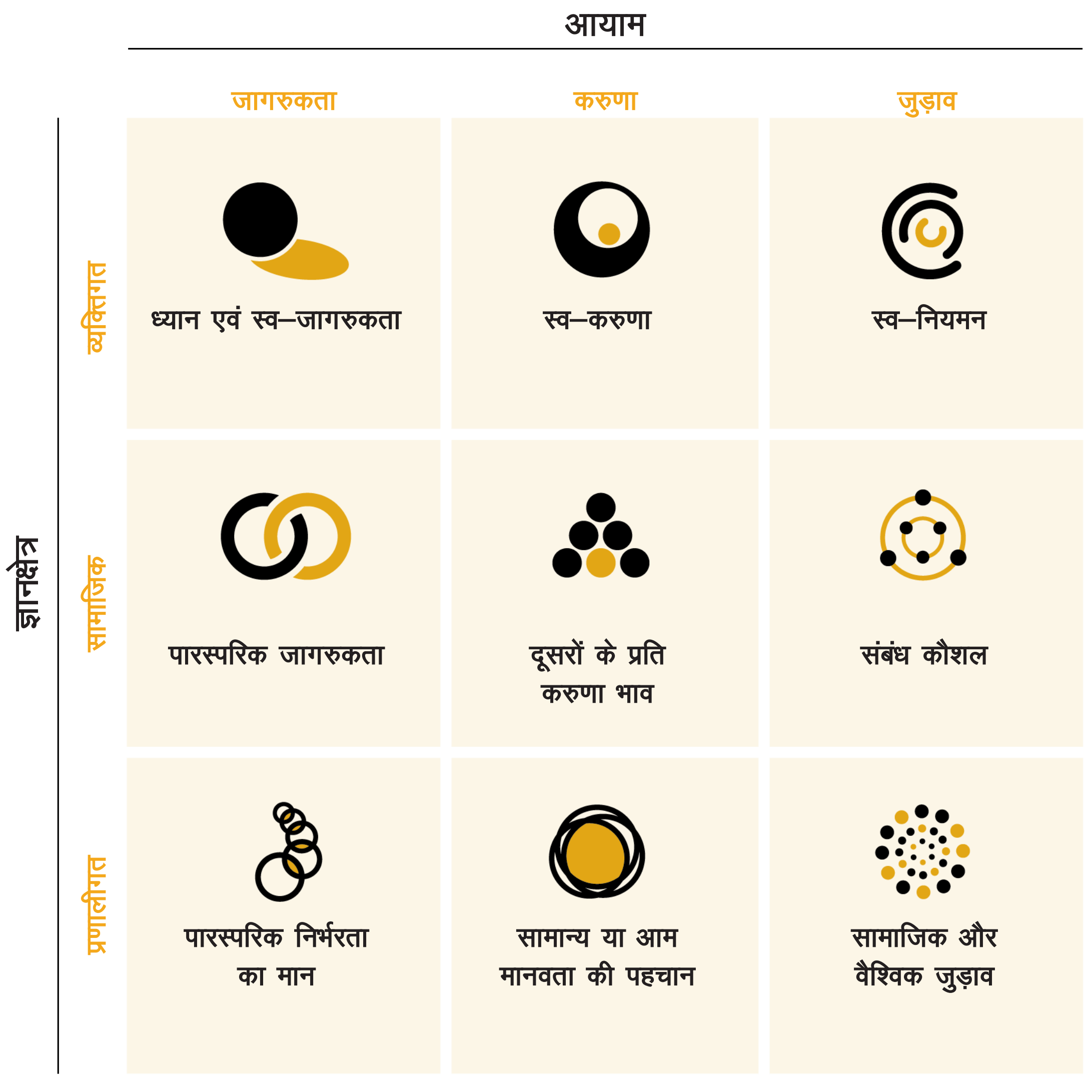
सामाजिक ज्ञानक्षेत्र

भावनात्मक साक्षरता और स्व– नियंत्रण की क्षमता ऐसे कौशल है जो छात्रों की शिक्षा और पूरे जीवन के दौरान हित में ही हैं जिसपर कोई प्रश्नचिन्ह नहीं है। लेकिन क्योंकि मनुष्य स्वभाव से सामाजिक हैं, इसलिए दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाने की क्षमता का भी उतना ही महत्व है। हालांकि अतीत में हमने सोचा होगा कि यह क्षमता जन्मजात होती है और अपरिवर्तनीय है यानि बदलती नहीं, लेकिन वैज्ञानिक शोध से यह भी पता चलता है कि समाजनुकूल गुणों को विकसित किया जा सकता है सीखने, चिंतन और इरादतन अभ्यास के द्वारा। ऐसे विकास के परिणामों में शामिल है मस्तिष्क, शरीर और व्यवहार में माप सकने योग्य परिवर्तन जिनके साथ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण के लाभ जुड़े हैं। बढ़ते सबूतों के आधार पर, एक ऐसी शिक्षा जो बच्चों को समृद्ध और संपन्न बनने में मदद करने के लिए है, वह छात्रों को न केवल स्व–नियमन के कौशल प्रदान करे, बल्कि सामाजिक उत्कर्श (flourishing) को बढ़ावा देने वाले आवश्यक कौशल भी शामिल करें। इस संदर्भ में, "सामाजिक" शब्द का अर्थ निकटतम परस्पर बातचीत (हमारे आसपास के लोगों) से है।

प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्र

हालाँकि, हम औरों के साथ सिर्फ व्यक्तिगत तौर पर आमने सामने ही बातचीत नहीं करते हैं, हम दूसरों से बहुत अलग अलग स्तरों पर और तरीकों से जुड़ाव रखते हैं। हमारे जटिल होते संसार में, प्रभावी नैतिक जुड़ाव के अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने के लिए केवल करुणा ही पर्याप्त नहीं है; इसका साथ देना होगा ज़िम्मेदार निर्णय लेने की क्षमता को, जिसे व्यापक प्रणाली जिसके भीतर हम रहते हैं, की समझ के आधार पर लिया जाए। इसीलिये बिना यह जाने कि किसी परिस्थिति को अलग. –अलग परिप्रेक्ष्यों द्वारा कैसे समझें, या किसी कार्रवाई और समय के साथ इसके संभावित परिणामों का मूल्यांकन किये बिना, दयालुता से प्रेरित कार्यों के भी नकारात्मक, अनपेक्षित परिणाम हो सकते हैं। छात्र जिस संसार में बड़े हो रहे हैं वह तेज़ी से जटिल, वैश्विक और परस्पर निर्भर है। वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों का सामना जिन चुनौतियों से है उनकी प्रकृति विस्तृत

और दूरगामी है, और समाधानों के लिए एक नए तरीके की सोच और समस्या–समाधान की आवश्यकता होगी जो सहयोगी, अंतःविषयी और प्रणाली–उन्मुख हों।



चित्र 2: *ज्ञानक्षेत्र और आयामों के नौ घटक। एसईई अध्ययन के तीन आयामों और तीन ज्ञानक्षेत्रों को तालिका में रखा जाए तो परिणामस्वरुप नौ घटक मिलते हैं।*

प्रणालीगत सोच समस्या समाधान का एक महत्वपूर्ण नया तरीका प्रदान करती है जो विशेष रूप से आधुनिक दुनिया के लिए प्रासंगिक है। हम अक्सर कई जटिल परिस्थितियों को एक अकेली समस्या में बदलने की कोशिश करने और फिर उस समस्या का अलग से समाधान खोजने में लग जाते हैं, यह तरीका अक्सर अप्रभावी या केवल अल्पावधि के लिए प्रभावी होता है। जबकि प्रणालीगत सोच ऐसा तरीका है जिसमें जांच परख कर उन कारणों और स्थितियों को समझने की कोशिश की जाती है जो

उस सन्दर्भ की समस्या को जन्म देते हैं, और उसके बाद समाधान के लिए प्रणाली के ही घटकों और प्रक्रियाओं को संबोधित करता है (उसी में बदलाव) जिससे न केवल वर्तमान समस्या का समाधान होता है, बल्कि भविष्य में इस समस्या की संभावित अभिव्यक्तियों का भी हल निकलता है। यह दृष्टिकोण, और इसे विभिन्न आयु के छात्रों के साथ कैसे खोजा जा सकता है, इसके बारे में आगे के अध्याय जो प्रणालियों और प्रणालीगत सोच को समर्पित है में और अधिक विस्तार से बताया गया है।

तीनों आयामों और तीनों ज्ञानक्षेत्रों को चार्ट में देखा जा सकता है (चित्र 2 देखें)। क्योंकि प्रत्येक आयाम को उसके ज्ञानक्षेत्र के अंदर ही समझा जाएगा, जिससे उसके 9 घटक प्राप्त होते हैं। समझने में आसानी के लिए, प्रत्येक घटक को एक नाम भी दिया गया है।

कुछ मामलों में, एक रेखीय दृष्टिकोण एसईई अध्ययन को पढ़ाने में सार्थक होगा, क्योंकि कुछ विषयों का निर्माण दूसरे पर निर्भर होता है और वे एक हद तक पिछले पर निर्भर करते हैं। इस प्रकार, उदाहरण के लिए, व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में प्रगति करते हुए, जैसे एक हद तक ग्रहण की हुई भावनात्मक साक्षरता सामाजिक और प्रणालीगत ज्ञान क्षेत्रों की ओर बढ़ने के लिए मंच तैयार करेगी। जहां छात्रों द्वारा प्राप्त की गई साक्षरता जो उन्होंने अपनी भावनाओं का निरीक्षण करते हुए प्राप्त की है, उसे फिर दूसरों पर और व्यापक प्रणालियों पर लागू की जा सकती है। इसी प्रकार जैसे जैसे व्यक्ति करुणा और जुड़ाव के आयामों की ओर बढ़ता है, वह जागरूकता आयाम में प्राप्त किए हुए कौशलों का नियोजन और विस्तार करता है। हालांकि, हर उदाहरण में सख्ती से रैखिक दृष्टिकोण का पालन करना ज़रूरी नहीं है, क्योंकि इस ढांचे में सभी नौ घटकों में क्षमता वर्धन पर ज़ोर है और ये सभी अत्याधिक रूप से परस्पर जुड़े हुए हैं।

3

शैक्षणिक प्रारूप

समझ के तीन स्तर

एसईई अध्ययन एक शैक्षणिक प्रारूप भी नियोजित करता है जिसमें समझ के तीन स्तरों में आगे बढ़ने के लिए छात्रों का मार्गदर्शन किया जाता है जैसे जैसे वे प्रत्येक योग्यता के मूल सिद्धांतों में प्रवीणता प्राप्त करते हैं (चित्र 3 देखें)। ऐसा इसलिए है क्योंकि चरित्र बल और मूल्यों को विकसित करने के लिए केवल ज्ञान को प्राप्त कर लेना ही पर्याप्त नहीं है, परंतु उस ज्ञान को व्यक्तिगत स्तर पर साकार करना और उसे गहराई तक अपने अन्दर समाहित करना भी आवश्यक है। प्रथम स्तर में प्राप्त ज्ञान में विद्यार्थी सुनकर, पढ़कर, चर्चा करके, पता लगाके और अनुभव करके सीखते हैं। यह स्तर छात्रों को बुनियादी जानकारी और दक्षताओं से जुड़े अनुभवों से परिचित कराता है और प्रत्येक दक्षता में एक समृद्ध समझ विकसित करने में उनकी मदद करता है।

चित्र 3: *शैक्षणिक मॉडल*

ज्ञान का यह स्तर हालांकि बहुत आवश्यक है, लेकिन अपने आप में पर्याप्त नहीं है, क्योंकि इस तरह का ज्ञान अभी तक व्यक्तिगत नहीं हुआ। इसके आगे बढ़कर छात्रों को अपनी विवेचनात्मक सोच का उपयोग करने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए जिसके द्वारा वे अलग–अलग दृष्टिकोणों का उपयोग करते हुए, विषयों की गहराई से जाँच कर पायें, और उन्हें स्वयं की स्थितियों पर लागू कर पाये ताकि वे दूसरे स्तर यानि विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि तक पहुँच सकें। यही प्रक्रिया "आ–हा क्षणों" को संदर्भित करती है जिसमें छात्र प्राप्त ज्ञान को अपने जीवन और अस्तित्व के साथ जोड़ते हुए व्यक्तिगत अंतर्दृष्टि प्राप्त करते हैं। इस स्तर पर, ज्ञान न केवल प्राप्त होता है बल्कि दुनिया पर एक नए परिप्रेक्ष्य की ओर ले जाता है; और अब यह छात्रों का अपना ज्ञान बन गया है। एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम प्रत्येक अध्ययन अनुभव में कई "अंतर्दृष्टि गतिविधियां" प्रदान करता है समय के साथ इन नए परिप्रेक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए।

ये नए परिप्रेक्ष्य(दृष्टिकोण) पहली बार में स्थिर नहीं हो सकते हैं, इसलिए गहनतम अर्थों में वे चरित्र बल और व्यक्तित्व लक्षण बन पायें, इसके लिए उनसे बार–बार परिचित होना आवश्यक है। इसलिए, शिक्षकों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे पाठ्यक्रम में निहित चिंतन अभ्यासों के माध्यम से भी छात्रों को इन अंतर्दृष्टियों को सुदृढ़ करने में मदद करें। यह धीरे–धीरे सन्निहित समझ के स्तर तक ले जाता है। विवेचनात्मक सोच समझ के इन क्रमिक स्तरों में से प्रत्येक पर ज्ञान प्राप्ति की सुविधा प्रदान करती है।

इस शैक्षणिक प्रारूप का तात्पर्य छात्रों द्वारा स्वयं खोज करना है, यहाँ शिक्षक द्वारा कोई सीधी सूचना या जानकारी या निर्देश नहीं दिए जायेंगे। एसईई अध्ययन में शिक्षकों की भूमिका अक्सर प्रशिक्षक के बजाय एक सुविधाप्रदाता/सुगम्कर्ता की होती है। छात्रों को स्वयं के लिए सोचने और अपने सवालों को गले लगाने (अपने साथ लेकर चलने उनसे प्रेम करने) के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। समझ के तीनों स्तरों में प्रगति का यही एकमात्र तरीका है।

चित्र 4: *प्रमुख शिक्षण सूत्र*

प्रमुख शिक्षण सूत्र

समझ के इन तीन स्तरों में से प्रत्येक पर ज्ञान और कौशल प्राप्त कर इसे अंतःकरण में समाहित करने को आसान बनाने के लिए, एसईई अध्ययन चार प्रमुख शिक्षण सूत्रों की पहचान करता है *(चित्र 4 देखें)*। ये शिक्षण सूत्र वे शैक्षणिक घटक हैं जो एसईई अध्ययन के विभिन्न विषयों और कौशलों की खोज, गंभीर मूल्यांकन और आंतरीकरण के लिए एक प्रमुख रास्ते के रूप में कार्य करते हैं। इन्हें शिक्षण सूत्र इसलिए कहा जाता है क्योंकि ये पाठ्यक्रम में स्पष्ट होने चाहिए और इस तरह पूरे कार्यक्रम में बुने होने चाहिए, जिससे ज्ञान और समझ को समय के साथ एक दृढ़ नींव पर बनने और गहरा करने की अनुमति मिलती है।

प्रमुख शिक्षण सूत्रों में से **पहला** *विवेचनात्मक सोच* है, जो एसईई अध्ययन के हर चरण का एक अनिवार्य हिस्सा है। एसईई अध्ययन के संदर्भ में विवेचनात्मक सोच का मतलब है विषयों और अनुभवों की खोज और जांच–परख, कैसे? तार्किक विचारों के प्रयोग से, अनेकानेक परिप्रेक्ष्यों को समझकर, संवाद से, वाद–विवाद द्वारा, और अन्य संबंधित गतिविधियों का उपयोग करके जिससे अधिक गहरी और सूक्ष्म समझ तक पहुँचा जा सके। एसईई अध्ययन में विवेचनात्मक सोच आवश्यक है क्योंकि इस कार्यक्रम में जिस भावनात्मक और नैतिक साक्षरता का विकास किया जा रहा है उसे बाहर से अंदर (यानि बाहरी संसार से भीतरी बदलाव) अथवा ऊपर से नीचे (यानि ज़ोर लगाकर या बड़ों द्वारा निर्देश देकर) की ओर थोपा नहीं जा सकता, लेकिन यह व्यक्तिगत समझ की दृढ़ नींव पर उत्पन्न और विकसित होनी चाहिए जो व्यक्तिगत अनुभव और दुनिया की वास्तविकताओं के अनुरूप हो। परिणामस्वरूप, एसईई अध्ययन के प्रमुख सूत्र यानि विवेचनात्मक सोच में निम्न चीज़े शामिल कि गयी है – छात्रों को गहरे और युक्तिसंगत तर्क तलाशने के लिए प्रोत्साहित करना, विवेकपूर्ण तर्क–वितर्क कर पाना और केवल सही उत्तर पा लेने की बजाय सही प्रश्न पूछने की प्रक्रिया का पता लगाने में संलग्न होना और इस कौशल को स्वभाव के रूप में विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना। आलोचनात्मक सोच "ज्ञानात्मक विनम्रता" के विकास को भी शामिल करती है, यानि स्वयं अपने गलत होने की संभावना के प्रति एक खुलापन; यह एहसास होना कि व्यक्ति का ज्ञान हमेशा आंशिक और सीमित होता है और अन्य जानकारी और परिप्रेक्ष्यों द्वारा सूचित किया जा सकता है; और यह समझ पाना कि व्यक्ति के विचार समय के साथ विकसित होते हैं और बदल सकते हैं। विवेचनात्मक सोच के साथ ज्ञानात्मक विनम्रता का होना होना संवाद, चर्चा और बहस में शामिल होने की क्षमता को सुगम बनाता है, भावनात्मक प्रतिक्रिया के वशीभूत हुए बिना जो इस तरह की गतिविधियों में बाधा बन सकती है जब व्यक्ति अपने पदों से बहुत अधिक जुड़ जाते हैं या अधिक सीखने की संभावना की दृष्टि खो देते हैं।

दूसरा प्रमुख शिक्षण सूत्र है *चिंतन अभ्यास*। चिंतन अभ्यास ऐसी गतिविधियाँ हैं जिनमें छात्र एक निरंतर और संरचित तरीके से अपने आंतरिक अनुभव की ओर अपनी सजगता ले जाते हैं, एक गहरी व्यक्तिगत समझ विकसित करने और सीखे गए कौशल और विषयों को आत्मसात करने के लिए। ये "प्रथम– पुरुष" अभ्यास (स्व की दृष्टि से) इस अर्थ में हैं क्योंकि इसके द्वारा छात्र अध्ययन सामग्री के सभी पहलुओं का सजगता, अवलोकन और चिंतन परीक्षण द्वारा सीधा यानि प्रत्यक्ष अनुभव ग्रहण करते हैं। इस तरह, इसमें कई अभ्यास शामिल हो सकते हैं जैसे शारीरिक संवेदनाओं के प्रति सजग होना, श्वास पर सजगता का विकास, विचारों और भावनाओं की क्षणभंगुरता को देख पाना और अपने शरीर और मन पर कुछ विचार और भावनाओं के प्रभावों को देख पाना। सजगता के चिंतन अभ्यास, चिंतन अभ्यासों की एक दूसरी श्रेणी का समर्थन करते हैं जिनमें विश्लेषण और आलोचनात्मक सोच शामिल है, जैसे कि एक निश्चित विषय पर निरंतर सजगता के साथ चिंतन करना और विभिन्न पहलुओं से इसकी जांच करना। चिंतन अभ्यास महत्वपूर्ण उपकरण हैं समृद्ध प्राप्त ज्ञान को विकसित करने और प्राप्त ज्ञान को महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि के स्तर तक गहरा करने और अंततः सन्निहित समझ बनाने के लिए। कुछ स्कूल चिंतन अभ्यासों को धर्मनिरपेक्ष ध्यानशील अभ्यासों के रूप में अपना कर सहज महसूस कर सकते हैं, जबकि अन्य स्कूल इस तरह के दृष्टिकोण से बचना चाह सकते हैं जो कभी–कभी चिंतन अभ्यासों और धर्म के बीच जुड़ाव दिखाता है। कुछ स्कूल स्नायु विज्ञान (न्यूरोसाइंस) और मस्तिष्क विकास (ब्रेन डेवलपमेंट) क्षेत्र में हुये वर्तमान शोधों पर आधारित समझ के अनुसार, इन अभ्यासों को ध्यान– निर्माण (फोकस– बिल्डिंग) अनुभवों के रूप में ढालना चुन सकते हैं, जो संज्ञानात्मक अध्ययन (कॉग्निटिव लर्निंग) को मज़बूत करते हैं।

सीखने का **तीसरा** प्रमुख सूत्र *वैज्ञानिक दृष्टिकोण* है। क्योंकि एसईई अध्ययन अधिकांश रूप से नैतिक विकास का दृष्टिकोण रखता है भावनात्मक ज्ञान के विकास द्वारा, इसलिए यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि शिक्षक और छात्र धीरे–धीरे भावनाओं और कार्यक्रम में शामिल अन्य विषयों के विज्ञान की समझ विकसित करें। इस संदर्भ में, "वैज्ञानिक दृष्टिकोण" जांच के उन तरीकों को बताता है जो स्वयं हमसे और इस दुनिया से जिसमें हम जीते हैं पर प्रचलित वैज्ञानिक समझ पर निर्भर करते हैं और इन्ही से अवगत होते हैं। विशेष रूप से जीव विज्ञान, मनोविज्ञान और स्नायु विज्ञान के क्षेत्र में कुछ विषय एसईई अध्ययन में प्रस्तुत सामग्री के लिए प्रासंगिक होंगे। शिक्षकों से इन सभी क्षेत्रों में विशेषज्ञ होने की उम्मीद नहीं की जा सकती है, और इसलिए सहायक सामग्री और संदर्भ एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में प्रदान किए गए हैं। छात्र व शिक्षक यदि इन प्रस्तुत विषयों और दृष्टिकोण ों को प्रेरित करने वाले विज्ञान को थोड़ा समझ लेंगे तो वे कार्यक्रम सामग्री को बेहतर ढंग से समझ पाएंगे और इससे जुड़ने के लिए और अधिक प्रेरित होंगे। सामान्य अनुभव और सामान्य ज्ञान की तरह, नैतिकता के प्रति दृष्टिकोण बनाने के लिए विज्ञान एक ऐसी सामान्य नींव प्रदान करने में मदद करता है जो संस्कृति या धर्म के संबंध में निष्पक्ष है। क्योंकि विज्ञान अनुभवजन्य अवलोकन और कारण तथा प्रभाव के सैद्धांतीकरण और परीक्षण पर आधारित है, इसलिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण एसईई अध्ययन के पहले प्रमुख सूत्र विवेचनात्मक सोच का भी समर्थन करता है। यह दूसरे शिक्षण सूत्र चिंतन अभ्यासों के प्रथम–पुरुष दृष्टिकोण (मैं/मेरा) के लिए तृतीय–पुरुष या अन्य–पुरुष (वह/वे) पूरक के रूप में भी कार्य करता है–जिससे एसईई अध्ययन के विषयों में एक अच्छी और अधिक संपूर्ण समझ प्रदान हो।

एसईई अध्ययन में **चौथा** और **अंतिम** प्रमुख शिक्षण सूत्र है *लीन अध्ययन*। यह शब्द इंगित करता है अध्ययन की उन रणनीतियों और विधियों के लिए जो छात्रों के लिए सक्रिय, सहभागितापूर्ण, और सन्निहित हैं, उन दृष्टिकोणों के विपरीत जहां छात्र निष्क्रिय और स्थिर तरीके से सामग्री प्राप्त करते हैं। लीन अध्ययन में सहयोगात्मक शिक्षा शामिल है (समूह परियोजनाएं, छात्र–नेतृत्व वाली चर्चाएं, सहयोगी खेल); रचनात्मक अभिव्यक्ति (कला, संगीत, लेखन, अभिनय); सामुदायिक जुड़ाव परियोजनाएं (जैसे सेवा परियोजनाएं); और पारिस्थितिक शिक्षा (जैसे कि प्राकृतिक संसार से सीधा जुड़ाव)। लीन अध्ययन अन्य प्रमुख शिक्षण सूत्रों का पूरक है और छात्रों को अनुमति देता है कि वे जो सीख रहे हैं उसे प्रत्यक्ष, सन्निहित और व्यावहारिक तरीके से अनुभव करें और आगे खोज जारी रखें, यह देखते हुए कि वह व्यवहार में लाना कैसा होगा जिसे वे अब तक अवधारणात्मक रूप से सीखते आ रहे हैं या किसी अभ्यास में पूर्णतः संलग्न होना जिस पर बाद में वे चिंतन कर सकते हैं।

जैसे अन्य प्रमुख शिक्षण सूत्रों के साथ है, लीन अध्ययन भी छात्रों को सीखने के तीन स्तरों में आगे बढ़ने को सुविधाजनक बनाने में मदद करता हैः प्राप्त ज्ञान, विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि और सन्निहित समझ।

लक्ष्य

एसईई अध्ययन में तीन आयामों में से प्रत्येक आयाम एक व्यापक लक्ष्य से जुड़ा हुआ है *(चित्र 5 देखें)*। यह लक्ष्य प्रकृति में आकांक्षात्मक हैं लेकिन ये कोई बेंचमार्क नहीं हैं जिनके द्वारा छात्रों की प्रगति को मापा जाए। इसके बजाय, यह उस दिशा की ओर ले जाते हैं जो सीखना संभव बनाती है। और जैसा कि निम्न लक्ष्यों में चित्रित किया गया है, एसईई अध्ययन एक विकास प्रारूप को अपनाता है, जो छात्र के पूरे शिक्षण–अध्ययन काल में क्षमताओं की निरंतर वृद्धि को बढ़ावा देते हैं।

लक्ष्य
जागरूकता छात्र अधिक प्रथम–पुरुष (स्वयं से सम्बंधित) सजगता और जागरूकता प्राप्त करेंगे स्वयं के विचारों और भावनाओं के प्रति; साथ ही दूसरों के प्रति (अन्य–पुरुष) और उनके मानसिक जीवन के प्रति भी जागरूक होंगे; और परस्पर निर्भरता के बारे में अधिक जागरूक हो सकेंगे क्योंकि यह उनके अपने जीवन और उन व्यापक व्यवस्थाओं से संबंधित है जिनमें वे रहते हैं ।
करुणा छात्र भावनात्मक स्वच्छता और स्व–देखभाल के कौशल विकसित करेंगे; दूसरों के लिए समानुभूति और साहसी करुणाभाव रखेंगे; और एक स्थायी सामान्य मानवता को मान्यता देंगे जो हर जगह सभी लोगों को महत्व देती है।
जुड़ाव छात्र निरंतर बढ़ते रहने वाले बौद्धिक स्व–नियमन कौशल का विकास करेंगे और स्वयं और दूसरे के हित में होने वाले व्यवहारों एवं जो हित में नहीं है ऐसे व्यवहारों के अंतर को समझ पाएंगे; दूसरों से उपयोगी और देखभालपूर्ण संबंध बनाने की क्षमता; और एक बड़े समुदाय और व्यापक सामाजिक लाभ के लिए वैश्विक स्तर पर प्रभावी ढंग और आत्मविश्वास से जुड़ने की क्षमता का विकास कर पाएंगे।

चित्र 5: *सीखने के लक्ष्य देखें*

चित्र 6: टिकाऊ/स्थायी क्षमताओं का विकास

घटकः सजगता और स्व–जागरूकता

1. **अपने शरीर और संवेदनाओं के प्रति सजगता**
   शरीर की संवेदनाओं पर ध्यान दें पाएं और उनका वर्णन करें, और समझना कि वे तनाव और स्वास्थ से कैसे संबंधित हैं।
2. **भावनाओं के प्रति सजगता**
   अपनी भावनाओं के प्रति सजग होना और जैसे वे उत्पन्न होती हैं उनके प्रकार और तीव्रता की पहचान करना।
3. **मन का मानचित्र (मैप)**
   भावनाओं को अपने अनुभव और मौजूदा भावनात्मक प्रारूप (मॉडल) के अनुसार वर्गीकृत कर पाना।

घटकः स्व–करुणा

1. **भावनाओं को संदर्भ में समझना**
   समझना कि कैसे भावनाएं अंतर्निहित ज़रूरतों, धारणाओं, दृष्टिकोण, और परिस्थितियों के संदर्भ में उत्पन्न होती हैं।
2. **आत्म–स्वीकृति**
   स्वयं को और अपनी भावनाओं को उनके संदर्भ में समझकर स्वीकार कर पाना, जिससे स्वयं के प्रति सहज रह सकें।

घटकः स्व–नियमन

1. **शारीरिक संतुलन**
   शरीर और स्नायु तंत्र को नियमित करना, अधिकतम स्वास्थ लाभ के लिए, खासकर जब तनाव से प्रभावित हों।
2. **संज्ञानात्मक और आवेग (उत्तेजनाओं) पर नियंत्रण**
   अपनी मनपसंद वस्तुओं, कार्यों या अनुभवों पर प्रत्यक्ष और निरंतर सजगता बनाए रखना, व्याकुलता से बचना।
3. **भावनाओं का संचालन**
   अपने आवेगों और भावनाओं को रचनात्मक प्रतिक्रिया देना सीखना और ऐसे व्यवहारों और दृष्टिकोणों को विकसित करना जो आपका दीर्घकालीन कल्याण करें।

घटकः पारस्परिक निर्भरता की जागरूकता

1. **अपनी सामाजिक वास्तविकता की समझ**
   स्वाभाविक रूप से अपनी सामाजिक प्रकृति को पहचान पाने की क्षमता और दूसरों की उपस्थिति और भूमिकाएँ, जो वे हमारे जीवन में निभाते हैं इसकी समझ।
2. **हमारी साझा वास्तविकता की पहचान**
   मौलिक स्तर पर हम दूसरों के साथ जो साझा करते हैं, उसकी पहचान व सराहना कर पाना, जैसे हम सभी खुशी का अनुभव और कठिनाइयों से बचना चाहते हैं, हम सभी में समान भावनाएं और शारीरिक अवस्थाएं, और अन्य सामान्य अनुभव होते हैं।
3. **विविधता और अंतर की सराहना करना**
   सराहना कर पाना कि विविधता, विशिष्टता और व्यक्तियों और समूहों का अंतर, हमारी साझा वास्तविकता का हिस्सा है, हमें उन भिन्नताओं का और जिस तरह से वे हमारा सामूहिक जीवन जोड़ती हैं, उसका सम्मान कर पाना।

घटकः दूसरों के लिए करुणा

1 **दूसरों की अनुभूतियों और भावनाओं को उनके संदर्भ में समझना**
दूसरों की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को उनकी परिस्थितियों के संबंध में समझ पाना हैं, और समझ पाना कि, स्वयं की तरह, दूसरों में भी भावनाएँ आवश्यकताओं के कारण उत्पन्न होती हैं।

2 **दया और करुणा की पहचान और इनका विकास**
दया और करुणा के गुणों को महत्व देना और उन्हें अपना स्वभाव बनाने का उद्देश्य रखना।

3 **अन्य नैतिक स्वभावों की सराहना करना और उनका विकास**
क्षमा, धैर्य, संतोष, उदारता और विनम्रता जैसे नैतिक स्वभाव और सामाजानुकूल भावनाओं का मूल्य समझना और उन्हें विकसित करना।

घटकः संबंध कौशल

1 **समानुभूतिपूर्ण श्रवण**
दूसरों को और उनकी आवश्यकताओं को पूरी तरह से समझने के उद्देश्य से सजगतापूर्ण सुनना।

2 **कुशलतापूर्ण संचार**
दयालुता से इस तरह संवाद कर पाना जो स्वयं को और दूसरों को सशक्त बनाए।

3 **दूसरों की मदद करना**
दूसरों की ज़रूरत के अनुसार और स्वयं की क्षमता के अनुपात में मदद की पेशकश कर पाना।

4 **टकराव परिवर्तन**
टकराव पर रचनात्मक प्रतिक्रिया दे पाना और सुलह, सहयोग और शांतिपूर्ण संबंधों को सुगम बना पाने की क्षमता।

घटकः परस्पर निर्भरता के गुणों की पहचान

1 **परस्पर निर्भर व्यवस्थाओं को समझना**
हमारे संसार की प्रकृति है एक दूसरे पर निर्भर रहना, व्यवस्थाएं इसी परस्पर निर्भरता पर आधारित हैं इस प्रकृति और प्रणालीगत सोच रखने की क्षमता।

2 **व्यवस्थाओं के मध्य व्यक्ति**
यह पहचान करना कि व्यक्तियों का अस्तित्व व्यवस्थाओं में है, और कैसे वे व्यवस्थाओं को और व्यवस्थाएं उनको प्रभावित करती हैं।

घटकः सामान्य मानवता की पहचान

1 **मूल रूप से हम सभी समान हैं की सराहना**
अपने छोटे–छोटे समाजों के बाहर हम सब में एक ही मानवता बसी है इस बोध को सबके साथ साझा कर पाना एवं इसका विस्तार पूर दुनिया में कर पाना।

2 **व्यवस्थाएं कैसे हमारी खुशियों को प्रभावित करती हैं इसकी सरहाना**
यह पहचान करें कि व्यवस्थाएं हमारी खुशी को सांस्कृतिक और संरचनात्मक स्तर पर किस प्रकार बढ़ा या घटा सकती हैं, हमें किसको बढ़ावा देना है आशावादी मूल्यों को या समस्याग्रस्त विश्वासों और असमानताओं को।

घटकः समुदायिक और वैश्विक जुड़ाव

1 **समुदाय और विश्व में सकारात्मक परिवर्तन को प्रभावित करने की व्यक्ति की क्षमता**
व्यक्तिगत रूप से या सामूहिक रूप से समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने की हमारी क्षमताओं और अवसरों की पहचान।

2 **सांप्रदायिक और वैश्विक समाधानों में हिस्सेदारी**
हमारे समुदाय और संपूर्ण विश्व को प्रभावित करने वाले मुद्दों के रचनात्मक और सहयोगात्मक समाधानों की खोज और उन पर चिंतन।

टिकाऊ/स्थायी क्षमताएं

एसईई अध्ययन की 'टिकाऊ क्षमताएं' उच्च–क्रम के सीखने के परिणामों(लर्निंग आउटकम) के समान हैं, ये क्षमताएं यह स्पष्ट करती हैं कि कार्यक्रम में आगे बढ़ते हुए छात्र और बेहतर कैसे बन सकते हैं। हालांकि, वे उन विशिष्ट सीखने के परिणामों से अलग हैं जो उम्र और ग्रेड स्तर से बंधे हैं। यह ऐसा इसलिए है क्योंकि टिकाऊ क्षमताएं कौशल और ज्ञान के ऐसे प्रकार हैं जिनकी ओर छात्र अपने संपूर्ण शैक्षिक अनुभव और जीवन के दौरान कभी भी लौट सकते हैं, चिंतन कर सकते हैं, और इन्हें अधिक गहराई से सन्निहित कर सकते हैं *(चित्र 6 देखें)*। आगे के अध्यायों में, एसईई ढांचे में प्रत्येक घटक के अंतर्गत टिकाऊ क्षमताओं की व्याख्या की गई है, लेकिन संदर्भ के लिए यहां एक सूची प्रदान की गई है।

एसईई अध्ययन के प्रत्येक घटक में, शैक्षणिक सामग्री के परिचय द्वारा, शिक्षक समझ के तीनों स्तरों – प्राप्त ज्ञान, विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि, और सन्निहित समझ – पर सीखने की सुविधा दे पाएंगे, और छात्रों को उनकी समझ को गहरा करने में मदद कर पायेंगे ताकि वे विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकें, और अभ्यास और दोहरान द्वारा इस ज्ञान और अंतर्दृष्टि को मज़बूत बनाएं। हालांकि एसईई अध्ययन इन टिकाऊ क्षमताओं का विशेष विवरण स्पष्ट करती है, लेकिन फिर भी इस पाठ्यक्रम की प्रकृति को नियमों में नहीं बांधा जा सकता। इसके अलावा, एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को कुछ विशेष आयामों के उद्देश्यों से संबंधित कौशलों और मूल्यों के निर्माण के लिए तैयार किया गया है, अतः यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि ये योग्यताएं सभी आयामों में पारस्परिक रूप से सुदृढ़ होती हैं, और शिक्षक एक आयाम से संबंधित विषय को अन्य दो आयामों के विषयों से जोड़ सकते हैं। एसईई अध्ययन की एक ताकत यह है कि यह तीनों आयामों में से प्रत्येक में महत्वपूर्ण कौशल विकसित करने के लिए विशिष्ट रणनीतियां प्रदान करती है ताकि वे पारस्परिक रूप से सुदृढ़ हों।

4

व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र की खोज

तीन ज्ञानक्षेत्रों में से पहला, व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र है, जो छात्र एक व्यक्ति के रूप में अपने आंतरिक जीवन के संदर्भ में है।[13] इस ज्ञानक्षेत्र में, एसईई अध्ययन के तीन आयामों को *सजगता और स्व–जागरूकता,* स्व–करुणा और स्व–नियमन घटकों के माध्यम से सीखाया जाता है। इन्हें यहां संक्षेप में समझाया गया है और फिर प्रत्येक को आगे के अध्यायों में अधिक विस्तार से समझाया गया है। *सजगता और स्व–जागरूकता* का अर्थ मानसिक और शारीरिक अवस्थाओं के प्रति तेज़ी से जागरूक होने, और ये व्यक्ति के तनाव, और स्वास्थ के स्तर, और उसकी भावनाओं के बारे में क्या संकेत करती हैं, तथा इसके अन्य पहलुओं पर ध्यान देना है। प्रथम–पुरुष या "व्यक्तिपरक" आयाम जिसमें छात्र प्रत्यक्ष रूप से अपने शरीर और दिमाग के प्रति सजग होते हैं ताकि वे जागरूक हों कि उनके अंदर क्या चल रहा है, इसके अलावा इस घटक में स्वयं की भावनाओं को तृतीय–पुरुष या अन्य–पुरुष, या वस्तुनिष्ठ परिप्रेक्ष्य से सीखना भी शामिल है। इसमें "मन का मानचित्र" विकसित करने के लिए, भावनाओं के प्रकार और विशेषताएं, सीखना शामिल है। उत्पन्न हो रही भावनाओं और शरीर की अवस्थाओं को पहचानने की प्रथम–पुरुष क्षमता (मैं/मेरी), को जब मन के मानचित्र के साथ जोड़ दिया जाता है, तब छात्र भावनात्मक ज्ञान के बुनियादी आधार को स्थापित कर पाते हैं।

---

[13]यह एक अनुमानी विभाजन है (अर्थात, प्रस्तुति की स्पष्टता के लिए अभिप्रेरित है), क्योंकि यह समझा जाता है कि छात्रों की व्यक्तिगत पहचान को सामाजिक और प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्र से अलग नहीं किया जा सकता है।

इस पर निर्माण करते हुए, अगला घटक यानि *स्व–करुणा या आत्म–करुणा,* भावनाओं को उनके बड़े संदर्भ में समझने के तरीके को संबोधित करता है। इसमें इस तथ्य की जाँच करना शामिल है कि भावनाएँ यूंही उत्पन्न नहीं होती हैं, बल्कि उनके पीछे कुछ कारण होते हैं और वे अक्सर ज़रूरतों से उत्पन्न होती हैं। जैसे–जैसे छात्र सीखते हैं कि उनकी धारणाएं, दृष्टिकोण, और ज़रूरतें उनकी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को चलाने में योगदान देती हैं, यह पहचान एक गहरे, भावनात्मक ज्ञान के दूसरे स्तर की ओर ले जाती है। यह अधिक आत्म–स्वीकृति की ओर भी ले जाती है। यह समझ कर कि भावनाएँ न केवल बाहरी ट्रिगर्स (उत्प्रेरकों) से आती हैं बल्कि अंतर्निहित ज़रूरतों से भी आती हैं, छात्र इस ज्ञान का उपयोग स्वयं के प्रति अधिक वास्तविक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए कर सकते हैं, वे अपनी भावनाओं के संबंध में जो महसूस करते हैं वह कम आत्म–आलोचनात्मक हो और आत्म–दोष और आत्म–निर्णय (सेल्फ–जजमेंट) में भी कमी आए। यह आत्म–मूल्य की भावना विकसित करने और अपना स्व–मूल्य और हमारे जीवन के मूल्यों की पहचान करने में भी मदद कर सकता है। इस घटक में दो परस्पर संबंधित विषय हैं "संदर्भ में भावनाओं को समझना" और "आत्म स्वीकृति।"

सजगता और आत्म–जागरूकता

व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र का लक्ष्य छात्रों के लिए प्रत्यक्ष, प्रथम– पुरुष जागरूकता कि उनके शरीर और दिमाग उन्हें क्या बता रहे हैं को मन और शरीर के बारे में अन्य–पुरुष या वस्तुनिष्ठ जानकारी (बाहरी स्त्रोतों से मिली जानकारी) के साथ संयोजित करने में सक्षम बनाना है। यह भावनात्मक ज्ञान की ओर पहला कदम है। दूसरे शब्दों में, छात्र एक भावना जैसे कि क्रोध की सीधे पहचान करना सीखते हैं, स्वयं के अनुभव द्वारा अपने शरीर और दिमाग के प्रति सजग होकर, वहीं साथ ही क्रोध क्या है, इस बारे में बौद्धिक समझ भी प्राप्त करते हैं उसे एक भावना के रूप में जान समझ और पढ़कर। यह इस प्रकार के ज्ञान का संयोजन है (प्रत्यक्ष प्रथम–पुरुष अवलोकन और तृतीय–पुरुष द्वारा प्राप्त किया ज्ञान) जो तेज़ी से शक्तिशाली आत्म–जागरूकता बनाने के काम आता है। ये दोनों प्रकार के ज्ञान को व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ भी कहा जा सकता है, क्योंकि पहला आंतरिक रूप से उत्पन्न होता है प्रत्यक्ष धारणा और अनुभव के माध्यम से, जबकि दूसरा बाहरी और अन्य के द्वारा उपयोग किये ज्ञान से सीखा जाता है। (ध्यान दें कि यह शब्द "व्यक्तिपरक" संदर्भित करता है व्यक्तिगत अनुभव को, न कि ऐसा कुछ जो केवल व्यक्ति की राय या पसंद से सम्बंधित हो क्योकि ये सब बाहरी स्रोतों पर निर्भर होती हैं।) व्यक्तिपरक में इसलिए शामिल होगा ध्यान देना कि खुशी, क्रोध, या उत्तेजना स्वयं के भीतर, स्वयं के शरीर और मन में कैसी दिखती है, जबकि वस्तुनिष्ठ में इन भावनाओं और मानसिक अवस्थाओं के बारे में सामान्यतया क्या समझा जाता है, इसके बारे में सीखने की जानकारी शामिल है (जैसे वैज्ञानिक प्रारूपों में)।

इस घटक में तीन मुख्य विषय हैं *हमारे शरीर और संवेदनाओं के प्रति सजग होना, भावनाओं के प्रति सजग होना, और मन का मानचित्र।* प्रत्येक को एक स्थायी/टिकाऊ क्षमता के रूप में व्यक्त किया जा सकता है (चित्र 6 देखें), और प्रत्येक विषय अपने आप में मददगार और उपयोगी है, साथ ही जब दूसरों के साथ जोड़ा जाता है तब भी। पहले दो विषय शरीर और मन की प्रत्यक्ष व्यक्तिगत जागरूकता विकसित करने को संदर्भित करते हैं, जबकि तीसरा मन और भावनाओं के बारे में सामान्य ज्ञान को विकसित करने को संदर्भित करता है।

ज्ञानक्षेत्रः व्यक्तिगत	**घटकः** सजगता और स्व– जागरूकता
आयामः जागरूकता	

सजगता एवं स्व–जागरूकता

टिकाऊ/स्थायी क्षमताएं

1 **अपने शरीर एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होना**
अपने शरीर की संवेदनाओं पर ध्यान देना व उनका वर्णन करना, और समझना कि कैसे वे तनाव एवं स्वास्थ्य से जुड़ी हुई है।

2 **भावनाओं के प्रति सजगता**
अपनी भावनाओं पर ध्यान देना और जैसे वे उत्पन्न होती हैं उनके प्रकार एवं तीव्रता को पहचानना।

3 **मन का मानचित्र**
भावनाओं को अपने अनुभव एवं मौजूदा भावनात्मक प्रारूप के अनुसार श्रेणियों में बांटना।

हम *अपने शरीर और संवेदनाओं के प्रति सजग होना सीखने* के साथ शुरू करते हैं। यह छात्रों को अपने शरीर में अन्दर संवेदनाओं के स्तर पर क्या हो रहा है इसके प्रति सजग होने में मदद करने को संदर्भित करता है। यदि ध्यान से नोटिस किया जाये या सजगता रखी जाये, तो हमारा शरीर हमारे स्नायु–तंत्र की स्थिति के बारे में जानकारी का एक निरंतर स्रोत होता है।

भावनात्मक अवस्थाएँ आमतौर पर शरीर में भी बदलाव लाती हैं, जैसे हृदय गति, मांसपेशियों का सख्त या ढीला पड़ना, गर्मी या ठंडक महसूस होना, विस्तार या संकुचन की अनुभूति, इत्यादि। हमारा स्नायु तंत्र किसी भी स्थिति जैसे महसूस किये खतरे या सुरक्षा में तुरन्त प्रतिक्रिया देता है, और जिस तेज़ी से यह प्रतिक्रिया देता है, अक्सर लगता है कि उच्च संज्ञान और अधिगम कार्यों को दरकिनार कर दिया गया है– जिसे हम सचेतन मस्तिष्क कहते हैं। इन अनुभवों के केवल मानसिक पहलुओं पर ध्यान देने के बजाय यदि छात्र, यह नोटिस कर पायें कि शरीर में क्या हो रहा है, तो वे अपनी भावनात्मक स्थिति को जल्दी समझ पाएंगे। क्योंकि शरीर के अंदर जो हो रहा है वह संवेदनाओं के स्तर पर होता है और अक्सर चेतना में नहीं आता जब तक कोई इस पर विशेष ध्यान नहीं देता है, इसलिए छात्रों को संवेदनाओं पर ध्यान देने के अभ्यास में मदद करना आवश्यक है।

शरीर में संवेदनाओं पर ध्यान देने के अभ्यास को विभिन्न नाम दिए गए हैं, जिनमें शामिल हैं "संवेदनाओं पर सचेतनता," "निगरानी (ट्रेकिंग)," और "स्नायु तंत्र का अध्ययन।" एसईई अध्ययन के संदर्भ में, निगरानी, भावनात्मक ज्ञान के विकास में योगदान देता है, लेकिन यह अपने आप में भी एक कौशल के रूप में विभिन्न संदर्भों में सहायक सिद्ध होता है। उदाहरण के लिए, आघात से पीड़ित लोगों की मदद के लिए इलाज में निगरानी का उपयोग किया जाता है, क्योंकि आघात स्नायु तंत्र को प्रभावित करता है। सभी बच्चे अपने बचपन में डरावने या खतरनाक माने जा सकने वाले अनुभवों से गुज़रते हैं, इसलिए

एसईई अध्ययन कार्यक्रमों में भाग लेने वाले छात्रों को गंभीर आघात से पीड़ित होने की आवश्यकता नहीं है (हालांकि कुछ बच्चे ऐसे होंगे) उन अभ्यासों से लाभ उठाने के लिए जिनमें शरीर और संवेदनाओं पर ध्यान देना उनके प्रति सजग हो जाना शामिल है। हालांकि, सिर्फ शारीरिक संवेदनाओं को नोटिस करने और उनके प्रति सजग होने से भी अतीत में हुए हादसे की यादें फिर से ट्रिगर(उत्प्रेरित) हो सकती हैं, इसलिए विशेषज्ञ खासतौर पर सलाह देंते हैं कि निगरानी को हमेशा अन्य कौशल जैसे ग्राउंडिंग और संसाधन के स्मरण के साथ ही करना है यह सिखाया जाए।[14] आगामी खंड जो स्व–नियमन पर है उसमें इन्हें विस्तार से समझाया गया है। इस तरह, शुरु से ही छात्रों को उनके शरीर को सुरक्षित एवं प्रतिरोधक बनाने में मदद करने के तरीकों से लैस किया जाता है। फिर भी, शिक्षक और सुगम्कर्ता इस बात का ध्यान रखें कि हर व्यक्ति (या छात्र) अनुभवों को किस प्रकार ले रहे हैं, और उनकी आवश्यकतानुसार उन्हें अतिरिक्त सहायता प्रदान करते रहें। अपने शरीर में संवेदनाओं के बारे में जागरूकता द्वारा अपने स्नायु तंत्र पर ध्यान देना सीखकर, छात्र धीरे–धीरे तनाव और कुशल–क्षेम के संकेतों का पता लगाना सीखेंगे। संवेदनाओं के बारे में अधिक जागरूकता, जिसे सजगता अभ्यास द्वारा विकसित किया जा सकता है, उन्हें यह महसूस करने में मदद करेंगी कि उनके शरीर कब स्वस्थ स्थिति में हैं– जिसे आघात विशेषज्ञ ऐलेन मिलर–करास "प्रतिरोध क्षेत्र" (रेज़िलिएंसी जोन) या "कुशल–क्षेम का क्षेत्र" कहती हैं।[15] इसी तरह, वे अधिक तेज़ी से यह नोटिस करना शुरू कर देंगे कि कब वे उस क्षेत्र से बाहर हुए, या तो अति–उत्तेजना (चिंता, अत्यधिक क्रोध, बैचेनी, घबराहट) या कम–उत्तेजना (सुस्ती, उदास महसूस करना) के कारण। यह जागरूकता शरीर को संतुलित करने और शारीरिक कुशल–क्षेम की स्थिति में लौटना सीखने का पहला कदम है, जो स्वयं और दूसरों के सर्वोत्तम हित में कार्य करने के लिए एक पूर्व शर्त है।

अगली टिकाऊ क्षमता *भावनाओं पर ध्यान देना उनके प्रति सजगता है।* शरीर के प्रति सजग होना और उसे नियंत्रित करना सीखना असल में भावनाओं और अनुभूतियों के प्रति सजग होने के लिए एक आधार प्रदान करता है, क्योंकि शरीर जितना शांत और व्यवस्थित होगा, मन पर ध्यान देना उतना ही आसान होगा। इसके अलावा, शरीर के प्रति बढ़ती जागरूकता भावनात्मक जागरूकता की संवेदनशीलता और सटीकता भी बढ़ाएगी क्योंकि शारीरिक संवेदनाएँ भावनात्मक अनुभव के महत्वपूर्ण संकेत देती हैं। छात्रों को भावनात्मक ज्ञान विकसित करने के लिए, बाह्य रूप से प्रदान किया गया ज्ञान पर्याप्त नहीं है; इसे व्यक्तिगत अंतर्दृष्टि की भी ज़रूरत होती है। छात्रों को भावनात्मक जागरूकता, यानि वर्तमान में उत्पन्न होने वाली भावनाओं को समझने और पहचानने की क्षमता विकसित करने की ज़रूरत है। जब भावनाएँ बहुत अधिक शक्तिशाली हो जाती हैं, तो उनमें हमें अभिभूत करने की क्षमता होती है यहाँ तक कि वे हमें उन कार्यों के लिए प्रेरित करती हैं जिनका हमें बाद में पछतावा हो। हालाँकि भावनाएँ बहुत तेज़ी से विकसित हो कर जोखिम भरी हो सकती हैं, पर आग बनने से पहले आमतौर पर वे एक चिंगारी के रूप में शुरू होती हैं। यदि उन्हें शुरुआत में ही पहचान लिया जाए, तो भावनाओं से अक्सर अधिक आसानी से निपटा जा सकता है। लेकिन ऐसा करने के लिए, छात्रों को भावनाओं और अनुभूतियों पर ध्यान देने की क्षमता को विकसित करना होगा जब वे वर्तमान में उत्पन्न हो रही हों तभी। सौभाग्य से, यह एक अभ्यास है जिसे समय के साथ सीखा और सुदृढ़ किया जा सकता है। भावनात्मक जागरूकता "करुणा" आयाम में पूरी तरह विकसित होती है, जबकि यहाँ यह केवल प्रारंभिक रूप परिचित करवाई जा रही है, जिसमें उत्पन्न होने वाली भावनाओं और अनुभूतियों के प्रति सजग होना, इन पर ध्यान देना (नोटिसिंग), और उनका वर्णन करने में सक्षम होना शामिल है।

---

[14] मिलर–करास, ऐलेन. *बिल्डिंग रेजीलियन्स टु ट्रॉमा (आघात के लिए प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण): द ट्रॉमा एण्ड कम्युनिटी रेज़िलिएंस मॉडल (आघात और सामुदायिक रेज़िलिएंस मॉडल)*। रूटलेज, 2015.

[15] मिलर–करास, *बिल्डिंग रेज़िलिएंस टु ट्रॉमा* (आघात के प्रति रेज़िलिएंस का निर्माण।)

जैसा कि उल्लेख किया गया है, इन अभ्यासों का मकसद छात्रों में भावनाओं की "प्रथम–व्यक्ति" समझ विकसित करने में मदद करना है, यानी एक व्यक्तिगत समझ जो उनके अपने अनुभव से उत्पन्न होती है। क्योंकि ऐसी समझ को बाहर से नहीं सिखाया जा सकता है, इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है जहाँ छात्रों की सक्रिय भागीदारी हो अपनी भावनाओं पर ध्यान देने, और इन्हें पहचानने की प्रक्रिया में। अभ्यास जैसे "सचेतनता" यहाँ विशेष रूप से उपयोगी है।

भावनाओं और अनुभूतियों पर ध्यान देने के साथ इसका मन का मानचित्र बनाना बहुत सहायता करता है, जो कि इस घटक में अंतिम टिकाऊ क्षमता है। मन का मानचित्र एक रूपक है जो छात्रों को भावनाओं और मानसिक अवस्थाओं की एक वैचारिक समझ विकसित करने में मदद करता है। एक भौतिक मानचित्र की ही तरह, इस ताने– बाने(मानचित्र) का भी मुख्य लक्ष्य छात्रों को एक ऐसा संसाधन देना है जो उन्हें खुद के भावनात्मक परिदृश्य को संचालित करने में मदद कर सके। मन के मानचित्र को विकसित करने में छात्रों का मार्गदर्शन किया जा सकता है चर्चा एवं चिंतन द्वारा, जो आयु–अनुरूप वैज्ञानिक तथ्यों और सामग्री से सूचित हों और कुछ भावनाओं का उनके शरीर एवं रिश्तों पर पड़ने वाले प्रभाव से उन्हें अवगत करवाए। मन के मानचित्र का उद्देश्य वैचारिक मॉडल प्रदान करना है जो छात्रों को भावनाओं के विभिन्न परिवारों, उनकी सामान्य विशेषताओं और इन भावनाओं को क्या उत्पन्न करता और बढ़ावा देता है, की पहचान करने में सक्षम बनाता है। ये वैचारिक मॉडल बहुत छोटे छात्रों के बुनियादी और परिचयात्मक हो सकते हैं, और बड़े छात्र इन पर हुए नवीनतम वैज्ञानिक शोध से सीख सकते हैं।

उदाहरण के लिए, भावनाओं को "भावनात्मक परिवारों" में समूहित करके, छात्र भावनाओं की बारीकियों और तीव्रता के बारे में सीखते हैं, साथ ही उनकी साझा विशेषताओं के बारे में भी सीखते हैं। छात्र यह भी सीखते हैं कि अधिकांश भावनाएँ स्वाभाविक रूप से विनाशकारी नहीं होती हैं, लेकिन संदर्भ और परिस्थिति के लिए अनुपयुक्त होने पर विनाशकारी हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, डर रचनात्मक हो सकता है, क्योंकि यह हमें खतरे से बचाता है, लेकिन यही डर प्रतिकूल बन सकता है जब यह चिंता के बिंदु तक पहुँचता है। मनोवैज्ञानिक पॉल एकमैन, जो भावनाओं पर अग्रणी शोधकर्ताओं में से एक हैं ने भावनाओं का एटलस बनाया है, जो एक ऑनलाइन संसाधन है और एसईई अध्ययन में संदर्भ सामग्री के रूप में उपयोग किया जाता है। यह छात्रों को अधिक भावनात्मक ज्ञान हासिल करने में मदद कर सकता है।[16]

भावनात्मक जागरूकता के विकास के लिए मन का मानचित्र एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करता है। उदाहरण के लिए, यदि एक छात्र सीखता है कि चिढ़ एक हल्की भावनात्मक स्थिति है जो आगे चल कर क्रोध का रूप ले सकती है। इस क्रोध को यदि अनियंत्रित रखा तो यह उग्र रूप में रोष में परिणत हो सकता है, ऐसे में भाव के बदलने से पहले ही वह छात्र उसके सूक्ष्मतर रूप को पहचान सकता है, इससे पहले कि वह एक अनियंत्रित भावनात्मक स्थिति में बदल जाए। भावनाओं की प्रथम– पुरुष खोज और भावनात्मक जागरूकता का विकास मन के मानचित्र में प्रस्तुत भावनाओं के मॉडल पर व्यक्ति की समझ को गहरा करते हैं, ये मॉडल सही हैं या नहीं, विद्यार्थी इनका परीक्षण स्वयं कर सकते हैं उनके स्वयं के अनुभव के साथ तुलना करके।

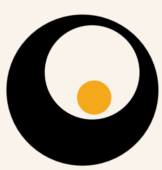
---

[16] http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions

स्व करुणा

व्यक्तिगत क्षेत्र में करुणा के आयाम को *स्व–करुणा* शीर्षक के अंतर्गत खोजा गया है। चूंकि स्व–करुणा के भाव को आसानी से गलत समझा जाता है, डॉ. थुपटेन जिनपा बताते हैं कि यह क्या नहीं है; स्व–करुणा आत्म–दया, आत्म–संतुष्टि (खुद में ही रमे रहना), या केवल उच्च आत्म–सम्मान नहीं है, जो स्वयं और दूसरों के मूल्यांकन पर आधारित हो।[17] एसईई अध्ययन में, स्व–करुणा का अर्थ है वास्तविक आत्म–देखभाल की प्रक्रिया, विशेष रूप से खुद के आंतरिक जीवन की। स्व–करुणा का घटक भावनात्मक ज्ञान के विकास के एक और महत्वपूर्ण पहलू के इर्द–गिर्द केंद्रित है, जो है भावनाओं को एक व्यापक संदर्भ में समझने की क्षमता, जिसमें स्वयं की आवश्यकताएँ शामिल हैं। भावनात्मक ज्ञान का यह अतिरिक्त पहलू छात्रों में आत्म–स्वीकृति का भाव लाता है, क्योंकि वे समझ पाते हैं कि भावनाएँ क्यों उत्पन्न होती हैं और वे कैसे उनकी ज़रूरतों से जुड़ी हैं। इससे छात्र कम स्व–आलोचना के साथ अपनी भावनाओं से सहजता से जुड़ पाते हैं। जब छात्र अधिक स्पष्ट रूप से भावनाओं को देख और समझ पाते हैं कि वे क्षणिक हैं, संदर्भ से उत्पन्न होती हैं, और इसलिए यह उनका स्थिर और अपरिवर्तनीय पहलू नहीं है, तब छात्र खुद में अधिक आत्मविश्वास और आत्म–स्वीकृति का विकास कर सकते हैं। यह आत्मविश्वास और आत्म–स्वीकृति भावनाओं का संचालन करने, आलोचना को स्वीकार करने, और बाधाओं से रचनात्मक और प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) के साथ निपटने, की नींव बनाते हैं, जिससे अत्यधिक स्व–आलोचना या आत्म–मूल्य की हानि जैसी निराशाओं से बचा जा सकता है। इस घटक की दो टिकाऊ क्षमताएं हैं *भावनाओं को संदर्भ में समझना और आत्म–स्वीकृति।*

ज्ञानक्षेत्र: व्यक्तिगत	**घटक:** स्व–करुणा
आयाम: करुणा	



स्व–करुणा

टिकाऊ क्षमताएं:

1. भावनाओं को सन्दर्भ में समझना कि कैसे वे अंतर्निहित ज़रूरतों, धारणाओं, दृष्टिकोणों, और परिस्थितियों के संदर्भ में उत्पन्न होती हैं।

2. **आत्म–स्वीकृति**
स्वयं को और अपनी भावनाओं को उनके संदर्भ में समझकर स्वीकार करना, जिससे स्वयं के प्रति आत्म – निर्णय में सहज रह सकें।

[17] जिनपा, *अ फियरलैस हार्ट (एक निडर दिल),* 29.

संदर्भ में भावनाओं को समझने में विवेचनात्मक सोच बहुत मदद करती है, खासकर क्यूंकि यह छात्रों के मूल्यों यानि मौलिक जीवन, आवश्यकताओं और अपेक्षाओं से सम्बंधित होती हैं। जहां स्व–जागरूकता का विकास करने में छात्रों ने अपने विचारों और भावनाओं के आंतरिक संसार को देखना उनके प्रति सजग रहना, और भावनाओं की पहचान करना सीखा, लेकिन यहां छात्र यह खोजेंगे और समझेंगे कि किसी परिस्थिति में भावनात्मक प्रतिक्रिया कैसे उत्पन्न होती है– यह केवल बाहरी कारण द्वारा प्रेरित न होकर, उनके अपने दृष्टिकोण और रवैये से भी उत्पन्न होती है, जो उनकी अपनी आवश्यकताओं में निहित है। ऐसी स्थिति जो चिंता की भावनात्मक अवस्था को भड़काती है, वह ऐसी परिस्थिति में अधिक निश्चितता की इच्छा का परिणाम हो सकती है जहां यह संभव न हो। वहीं गुस्से को ट्रिगर (उत्प्रेरित) करने वाली घटना, सम्मान पाने की आवश्यकता का परिणाम हो सकती है। और निराशा या हताशा ऐसी स्थिति से तत्काल बदलाव की इच्छा से उत्पन्न हो सकती है जिसमें अधिक समय या धैर्य की आवश्यकता हो सकती है। यह देखते हुए कि आंतरिक अपेक्षाएँ और दृष्टिकोण भावनाओं को उत्पन्न करने में एक केंद्रीय भूमिका निभाते हैं, यह भावनात्मक ज्ञान में एक महत्वपूर्ण आयाम जोड़ता है। इससे, छात्र सीख सकते हैं कि आंतरिक रवैये, अपेक्षाओं और नज़रियों को बदलने से उनकी आदतों और प्रवृत्तियों को भी बदला जा सकता है। जैसे–जैसे छात्र इन अंतर्दृष्टियों को प्राप्त करते हैं, वे अपने व्यक्तिगत मूल्यों को पहचानने और उनकी सराहना करने की बेहतर स्थिति में होते हैं और साथ ही वे आत्म–मूल्य और आत्मविश्वास की एक स्थायी भावना का विकास कर पाते हैं, साथ ही अवास्तविक अपेक्षाएँ जो अस्वस्थ स्व–आलोचना का कारण बन सकती हैं उनकी पहचान करना भी सीखते हैं। यह पहचानते हुए कि भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ अक्सर ज़रूरतों से उत्पन्न होती हैं, छात्र उन ज़रूरतों का विवेचनात्मक मूल्यांकन भी कर सकते हैं, जिनमें सभी ज़रूरतें बराबर नहीं हो सकती हैं। साथ ही इसमें ज़रूरतों और इच्छाओं में अंतर समझना भी शामिल है। अपने स्वयं के मूल्यों को गहराई से सराहते हुए और यह समझ बनाते हुए कि ऐसे क्या सोच और व्यवहार हैं जो उन्हें उन मूल्यों पर आधारित जीवन की ओर ले जायेंगे, उन अल्पकालिक इच्छाओं के विपरीत जो ज़्यादा समय के लिए कल्याणकारी नहीं हो सकती हैं।

अपने जीवन में उस व्यापक संदर्भ को पहचानना जिसके कारण भावनाएँ उत्पन्न होती हैं, *आत्म–स्वीकृति* पैदा करने में सहायता करता है जो आत्म–करुणा का एक पहलू है। आत्म–स्वीकृति का बहुत महत्व है, क्यूंकि हमारे समाजों में मानव के अन्दर गुस्सा तेज़ी से भीतर की ओर बढ़ रहा है। अत्यधिक स्व–आलोचना, और आत्म–घृणा केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य और खुशी के लिए ही हानिकारक नहीं हैं बल्कि अगर यह स्वयं या दूसरों के प्रति हिंसा को भड़का दे तो इसकी वजह से ज़बरदस्त नुकसान पहुंचा सकते हैं। अब हम आत्म–सम्मान की बात करते हैं, हम सोचेंगे कि आत्म–सम्मान को मज़बूत करने से स्व– करुणा का हर पहलु छुआ जा सकता है, लेकिन आत्म–सम्मान को ही मज़बूत बनाते रहना सबसे अच्छा समाधान नहीं है, क्योंकि आत्म–सम्मान दूसरों के साथ तुलना पर आधारित है, और शोध से पता चलता है कि जब किसी व्यक्ति के उच्च स्वाभिमान को खतरा हो, तो अंदर और बाहर की आक्रामकता अक्सर प्रकट हो जाती है। ऐसे में एक बेहतर तरीका होगा कि छात्रों के आंतरिक धैर्य, प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस), विनम्रता और साहस को विकसित करने में उनकी मदद की जाए, जिससे उनके अपने भावनात्मक जीवन की अधिक समझ बने, जो उन्हें पूर्णतावादी आदर्शीकरण (परफेक्शनिस्ट आइडियलाईज़ेशन) के प्रति सहज रखे और स्वयं और अन्य लोगों से यथार्थवादी (वास्तविक) अपेक्षाएं रखने में मदद करे। जब एक छात्र के पास अपने भावनात्मक जीवन के बारे में सीमित समझ और जागरूकता होती है, तो उन्हें चुनौतियों, कठिनाइयों और असफलताओं को सहन करने में अधिक मुश्किल होती है और इससे उनके बदलाव और रचनात्मक कार्रवाई के अवसर तलाशने की संभावना कम होगी।

आधुनिक संस्कृति युवाओं को खुद के और दूसरों के बारे में अवास्तविक धारणाएं सिखाने में टेलीविजन, फिल्मों, मीडिया और सोशल मीडिया के अन्य रूपों के माध्यम से अविश्वसनीय रूप से प्रभावी है। अक्सर युवा लोग खुद की तुलना आदर्श हस्तियों

से करते हैं या मानते हैं कि उन्हें "सुपरमैन" या "वंडर वुमन", जिनमें कोई खामियां या सीमाएं नहीं होती, उनकी तरह प्रदर्शन करना चाहिए। ये असंभव मानक अनावश्यक मानसिक पीड़ा का कारण बनते हैं, और यह हताशा अवसाद और आत्म–दोष के रूप में प्रकट हो सकती है, यहां तक कि खुद को शारीरिक नुकसान पहुंचाने या दूसरों के प्रति शत्रुता और हिंसा की हद तक पहुंच सकती है।

व्यक्ति को अपनी सीमाओं के बारे में एक यथार्थवादी–वास्तविक दृष्टिकोण रखना स्वयं के प्रति इस जहरीले चक्र से निकलने के लिए जरूरी है। अपनी कठिनाइयों के बारे में धैर्य और समझ विकसित करने से, छात्र इन हानिकारक मानसिक अवस्थाओं और व्यवहारों से खुद को दूर करने के लिए प्रेरित और सक्षम दोनों हो सकते हैं। इसके साथ ही, छात्र यह भी सीख पाएंगे कि उनका आत्म–मूल्य किसी कार्य प्रदर्शन या खुद के या दूसरों के द्वारा तय किए मनमाने मानकों को पूरा करने की क्षमता का मोहताज नहीं है। आत्म–मूल्य की यह भावना जो बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं है व्यक्तिगत प्रतिरोध शक्ति को मज़बूत समर्थन देती है।

एसईई अध्ययन में, छात्र निराशा और संकट के कुछ रूपों की अनिवार्यता (जिन्हें टाला नहीं जा सकता) जैसे विषयों पर चिंतन करके आत्म–स्वीकृति का विकास करते हैं। यह संभव नहीं कि आप हर चीज़ में सर्वश्रेष्ठ हों, हमेशा जीतें, सब कुछ जानते हों, या कभी गलती न करें। वास्तव में, निराशाएँ, चुनौतियाँ, और गलतियाँ जीवन के अनिवार्य तथ्य हैं। हालांकि इस वास्त. विकता पर विचार करना हतोत्साहित करने वाला लग सकता है, लेकिन ये अंतर्दृष्टियां वास्तव में प्रेरणा को कम नहीं करती हैं बल्कि प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस) का निर्माण करती हैं, क्योंकि ऐसा करने से छात्र उस प्रक्रिया को बेहतर समझ पाएंगे जो उन्हें लक्ष्य प्राप्ती की ओर ले जाती है – वह प्रक्रिया जिसमें धैर्य, प्रयास और असफलताओं के बीच काम करने की क्षमता की आवश्यकता होती है। हानियाँ, कमजोरियाँ, सीमाएँ, खामियाँ–यहाँ तक कि बुढ़ापा, बीमारी, और मृत्यु–मानव स्थिति के ऐसे पहलू हैं जिनसे बचा नहीं जा सकता, और इस तथ्य पर चिंतन करना चाहिए ताकि यह एक सन्निहित समझ बन जाए, और जब ये अनिवार्य कठिनाइयां उत्पन्न हों तब व्यक्ति उनका बेहतर तरीके से सामना करने के लिए तैयार हो। इसके अलावा, किसी के सर्वोत्तम प्रयासों के बावजूद, अधिकांश परिणाम विभिन्न प्रकार के कारणों और परिस्थितियों पर निर्भर करते हैं, जिनमें से कई तो व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होते हैं। इस प्रकार प्रणालीगत सोच, जिसमें इन बड़े संदर्भों को पहचानना शामिल है, यहाँ बहुत मददगार भूमिका भी निभा सकती है। एक अधिक यथार्थवादी दृष्टिकोण के साथ, छात्र दुनिया का सामना अधिक आत्मविश्वास और प्रभावोत्पादकता के साथ कर सकते हैं, और वे लक्ष्य के लिए जरूरी अपनी क्षमता को अधिक स्पष्ट रूप से देख पाते हैं और फिर लक्ष्य को पाने के लिए अपनी पूरी कोशिश प्रभावी तरीके के साथ कर सकते हैं, और वे अधिक स्पष्ट रूप से देख पाते हैं कि वे अपनी क्षमता के अंदर क्या कर सकते हैं और फिर लक्ष्यों को पाने के लिए अपना सर्वोत्तम देते हैं।

आत्म–करुणा में स्वयं के प्रति दयालुता शामिल होती है, और यह आंतरिक शक्ति, प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस), और साहस का स्रोत है। आत्म–करुणा दिखावा करने के बारे में नहीं है कि चीज़ें ठीक हैं जबकि वे ठीक नहीं हैं; बल्कि यह आधारित है खुद की क्षमताओं के वास्तविक मूल्यांकन पर और व्यापक वास्तविकता को कैसे प्रभावित किया जा सकता है इसपर। इस क्षेत्र में शिक्षित हुए बिना, छात्रों को लग सकता है कि वे और अधिक कर पाने में सक्षम हैं जबकि ऐसा है नहीं; इसी तरह इसके उलट, वे खुद को शक्तिहीन भी महसूस कर सकते हैं और उन क्षमताओं को नहीं पहचान पाते जो उनमें हैं चीज़ों को प्रभावित करने के लिए। डॉ. जिनपा लिखते हैं, "आत्म–करुणा विकसित करने में, हम स्वयं का मूल्यांकन सांसारिक सफलताओं के अनुसार नहीं करते हैं, और न ही हम अपनी तुलना दूसरों से करते हैं। इसके बजाय, हम अपनी कमियों और असफलताओं को धैर्य, समझ व दया के साथ स्वीकार करते हैं। हम अपनी समस्याओं को अपनी साझी मानवीय स्थिति के व्यापक संदर्भ में देखते

हैं। इसलिए, स्व–करुणा की भावना, आत्म–सम्मान की तरह न होकर, हमें अन्य लोगों के साथ अधिक जुड़ा हुआ महसूस करवाती है, और उनके प्रति अधिक सकारात्मक बनाती है। अंत में, स्व–करुणा हमें खुद के प्रति ईमानदार बनाती है... [यह] हमारी स्थिति के बारे में हमारी यथार्थवादी यानि वास्तविक समझ को बढ़ाती है।"[18]

"विनम्रता" स्वयं के साथ ईमानदार होने का हिस्सा है और आत्म– करुणा का एक महत्वपूर्ण पहलू है। छात्रों में रचनात्मक गौरव पैदा करने के लिए उनका विनम्रता से सामंजस्य होना जरूरी है, क्योंकि विनम्रता खुद को अपनी क्षमताओं से कम समझना नहीं है, बल्कि खुद की क्षमताओं का वास्तविक और ईमानदार मूल्यांकन है। प्रचलित धारणाओं के विपरीत, शोध से पता चलता है कि विनम्रता सफलता और उपलब्धि पाने में योगदान करती है और स्व–आलोचना और आत्म–घृणा का एक विरोधी कारक है, क्योंकि यह अवास्तविक अपेक्षाओं का प्रतिनिधित्व नहीं करती जो व्यक्तिगत विफलता की भावना को जन्म देती हैं। छात्रों को इतिहास की सम्मानित शख़्सियतों के बारे में बताया जा सकता है जिन्होंने समाज में बहुत अच्छा काम किया, उनकी भी सीमाएँ थीं, और वे अक्सर विनम्रता व्यक्त करते थे जो उनकी क्षमताओं और उपलब्धियों में बाधा नहीं थी।

स्व–नियमन

जब सम्पूर्ण रूप से देखा जाए, तो व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में शामिल विषयों को भावनात्मक ज्ञान के विकास पर केन्द्रित होने के रूप में समझा जा सकता हैः यानि अपनी भावनाओं की प्रकृति और संदर्भ को पहचानने की क्षमता और जानना कि उन्हें प्रभ़ ।ावी ढंग से कैसे संचालित किया जाए। मन और भावनाओं के इस आंतरिक क्षेत्र की जटिलताओं को समझे बिना और उनसे बातचीत किए बिना, छात्र अपने अन्दर गहरे समाये हुए अभ्यस्त पैटर्न जो आत्म–नियंत्रण और उनकी स्वतंत्रता की क्षमता को सीमित कर रहे हैं, उनके दूर करने में सक्षम नहीं हो पाएंगे। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि गहरे स्तर पर भावनात्मक जाग. रूकता के साथ–साथ संभावित जोखिम भरी हानिकारक भावनाओं को विवेकपूर्वक पहचानने व नियंत्रित करने वाले उपकरणों का विकास किया जाए। चूंकि खुद की भावनाओं की दुनिया का सफलतापूर्वक संचालन करने का उद्देश्य एक स्वस्थ, खुशहाल जीवन जीना है, भावनात्मक ज्ञान के विकास का वर्णन अच्छी भावनात्मक स्वच्छता के विकास के रूपक का उपयोग करके भी किया जा सकता है। इसके अंतर्गत व्यक्ति शारीरिक स्वच्छता के साथ, ऐसे अभ्यासों से जुड़ता है जो अस्वास्थ्यकर हालातों को कम करते हैं और जो अच्छे स्वास्थ्य और कुशल–क्षेम को सुगम बनाते हैं। इसी प्रकार, भावनात्मक ज्ञान के विकास में छात्रों को उन भावनाओं के बीच स्पष्ट रूप से अंतर करने में मदद करना शामिल है जो उनके स्वास्थ के लिए हानिकारक हो सकती हैं और वे जो लाभकारी हैं। भावनात्मक अपहरण (भावनाओं के चंगुल में फंसने से बचने के लिए) छात्र इन विशिष्ट उपकरणों और कौशलों का उपयोग कर सकते हैं और इनसे हारने के बजाय उन तरीकों से कार्य कर सकते हैं जो उन्हें सफल होने और समृद्ध बनाने में मदद करते हैं।

स्वार्थी होने या नैतिकता के विरोधी होने से दूर, व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में आत्म–साधना का जो प्रकार विकसित हुआ वह छात्रों में स्वाभाविक प्रतिरोधक क्षमताओं को बढ़ाकर नैतिक कार्रवाई के लिए आधार स्थापित करने में मदद करता है। यदि एसईई अध्ययन रूपरेखा के इस पहलू को समझ लिया जाए, तो इसे आसानी से सामाजिक और प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्रों में लागू किया जा सकता है, क्योंकि कौशल और सामग्री में से कई इन ज्ञानक्षेत्रों से भी समान रूप से संबंधित हैं, जहां उनका पारस्परिक, सांप्रदायिक और वैश्विक संदर्भों तक विस्तार किया जाता है।

[18] जिनपा, ए फियरलेस हार्ट, 31.

पिछले दो घटकों के विषय और अभ्यास स्व–नियमन के लिए आधार तैयार करते हैं। स्व–विनियमन का अर्थ उन अभ्यासों और व्यवहारों से है जो अंतर्दृष्टि और शरीर, मन और भावनाओं के संबंध में प्राप्त की हुई जागरूकता के अनुरूप हैं और उन्हें सुदृढ़ करते हैं। इस घटक के लिए तीन विषय हैं *शरीर को संतुलित करना, संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण, और भावनाओं का संचालन करना।* इनमें से प्रत्येक सजगता और आत्म–जागरूकता घटक में संबंधित विषय से जुड़ता है (हमारे शरीर और संवेदनाओं के प्रति सजग होना, भावनाओं के प्रति सजग होना और मन का मानचित्र। कई मामलों में, इन विषयों को एक साथ पढ़ाना उचित होगा। अंततः, इस घटक का लक्ष्य छात्रों को भावनाओं के सफलतापूर्वक संचालन में सहायता करना है ताकि वे स्वयं या दूसरों के लिए अनुचित समस्याएं पैदा न करें–दूसरे शब्दों में, ताकि भावनाएँ बाधा के बजाय सहयोगी बन जाएँ। इस प्रकार से भावनाओं का संचालन करने के लिए संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण की ज़रूरत होती है, लेकिन यह विकसित करना आसान नहीं होता यदि शरीर तनाव में हो, अति–उत्तेजना या कम– उत्तेजना की स्थिति में हो या अनियंत्रित हो। अतः ये तीन विषय तर्कपूर्ण ढंग से साथ में सटीक बैठते हैं।

ज्ञानक्षेत्र: व्यक्तिगत

आयाम: जुड़ाव

घटक: स्व–नियमन

स्व–नियमन

टिकाऊ/स्थायी क्षमताएं

1 **शारीरिक संतुलन**
शरीर और स्नायु तंत्र को विनियमित कर पायें अधिकतम स्वास्थ लाभ के लिए, खासकर जब तनाव से प्रभावित हों।

2 **संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण**
व्याकुलता से बचते हुए, चुने हुए वस्तुओं, कार्यों, या अनुभवों, के प्रति प्रत्यक्ष और निरंतर सजगता बनाए रखना।

3 **भावनाओं का संचालन**
आवेगों और भावनाओं के लिए रचनात्मक रूप से प्रतिक्रिया दी पायें और उन व्यवहारों और दृष्टिकोण का विकास करें जो आपको लंबी अवधि तक लाभ दे।

संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण के विकास के समर्थन के लिए, छात्रों को उन अभ्यासों से लाभ होगा जो शरीर को संतुलित करने में उनकी मदद करें। बुनियादी स्तर के शारीरिक नियमन के बिना, मन में स्थिरता और स्पष्टता लाना मुश्किल है। इसके बिना छात्रों को अन्य दक्षताओं में प्रगति करने में मदद करना चुनौतीपूर्ण होगा। शरीर और मन में ऊर्जा के स्तरका बहुत अधिक या बहुत कम होना स्थिरता और स्पष्टता को रोकेगा और बच्चों के लिए उनके विचार और भावनाओं की जांच और संचालन करना कठिन बना देगा। यह विशेष कर उन बच्चों के साथ व्यवहार करते समय महत्वपूर्ण है जो स्वयं (या जिनके माता–पिता)आघात से पीड़ित हैं, जो अनुकूल परिस्थितियों में नहीं रहते हैं, या जिन्हें बचपन में प्रतिकूल अनुभवों का सामना करना पड़ा हो। ऐसी परिस्थितियों में, ध्यान देना सीखने और भावनात्मक जागरूकता विकसित करने के अभ्यासों में बाधा आ सकती है यदि छात्र पहले अपने शरीर और मन को शांत और संतुलित करना नहीं सीखते।

एसईई अध्ययन में, शरीर को संतुलित करना दूसरे अभ्यासों को एक महत्वपूर्ण आधार देता है, जैसे कि सजगता और चिंतन अभ्यासों के विकास में। एसईई अध्ययन में शरीर को संतुलित और स्नायु तंत्र को विनियमित करने वाले तीन बुनियादी कौशल हैं संसाधन का स्मरण, स्थिरता और निगरानी हैं (देखें साइडबार)। इन कौशलों को आघात देखभाल द्वारा बताया जाता है, लेकिन वे सभी व्यक्तियों पर लागू होते हैं, फिर चाहे वे गंभीर आघात से पीड़ित हों या नहीं।

एक सुरक्षित स्थान शरीर का संतुलन बनाने को सरल बनाता है। भरोसे और सुरक्षा की भावना के बिना, छात्र ज़रूरत से ज़्यादा सतर्क रहेंगे। डॉ. ब्रूस डी. पेरी, जो एक मस्तिष्क विकास और संकटग्रस्त बच्चों के विशेषज्ञ हैं एवं जिन्होंने कई हाई–प्रोफाइल घटनाओं जहां आघात पीड़ित बच्चे शामिल थे, में सलाहकार के रूप में काम किया है,जिनमे कोलंबाइन जिसमें कोलंबाइन हाई स्कूल में हुयी शूटिंग तथा ओक्लाहोमा सिटी में हुयी बमबारी शामिल हैं, में सलाहकार के रूप में काम किया हैस वे इन घटनाओं के अघात पीड़ित बच्चों के सीखने के वातावरण के बारे में यह बताते हैं:

> जब बच्चा सुरक्षित महसूस करता है, उसमें जिज्ञासा रहती है। फिर जब हमारे आसपास की दुनिया अजनबी और नई होती है, हम उसमें कुछ जाना–पहचाना ढूंढते हैं। इन नई परिस्थितियों में एक बच्चा अधिक आसानी से अभिभूत, व्यथित और निराश हो जाएगा। यह बच्चा सीखने में कम सक्षम होगा। एक भूखा, बीमार, थका हुआ, भ्रमित, या भयभीत बच्चा नई चीज़ों की परवाह नहीं करता– उन्हें जानी–पहचानी, दिलासा देने वाली, और सुरक्षित चीज़ें चाहिए होती हैं।[19]
>
> फिर वे भावनात्मक रूप से सुरक्षित कक्षा बनाने के लिए यह सलाह देते हैं :

[19] पेरी, ब्रूस डी., क्रिएटिंग एन इमोशनली सेफ क्लासरूम(भावनात्मक रूप से एक सुरक्षित कक्षा की रचना), *अर्ली चाइल्डहुड टुडे*(आज का बचपन); अगस्त/सितंबर 2000, वॉल्यूम। 15 अंक 1, 35।

> सुरक्षा की भावना आती है प्रत्येक बच्चे की ज़रूरतों के प्रति स्थिर, सजग, पोषित और संवेदनशील ध्यान देने से। सुरक्षा बनती है सही पूर्वानुमान लगा पाने (प्रेडिकटेबिलिटी) से, और और यह पूर्वानुमान की क्षमता सिलसिलेवार व्यवहारों से बनती है। और स्थिरता जो सही पूर्वानुमान की ओर ले जाती है, वह गतिविधियों के दौरान समय के प्रति कठोर रहने से नहीं आती है, यह शिक्षक से निरंतर बातचीत से आती है।[20]

पेरी इशारा करते हैं प्रत्येक बच्चे के सूचना के अधिभार बिंदु से अभ्यस्त होने और दिन भर में शांती और एकांत के लिए समय प्रदान करने की आवश्यकता की तरफ ताकि मस्तिष्क नई सूचनाओं को पकड़ सके और समझ सके। वह एक सुझाव यह भी देते हैं, विशेष रूप से छोटे बच्चों के साथ, शिक्षक सुरक्षा की भावना को ध्यान में रखकर बढ़ावा दे सकते हैं जहां शुरुआती चुनौतियाँ हल्की हों और सराहना अधिक।

यह प्रत्येक छात्र को सफलता का अनुभव करने की अनुमति देता है, किसी भी डर को कम करता है जो वह महसूस कर रहा/रही है।

व्यावहारिक स्तर पर, एक सुरक्षित सीखने का वातावरण तब बनता है जब शिक्षक दया भाव और स्थिरता के साथ–साथ धैर्य, शांति, स्वस्थ हास्य और अपनी कमज़ोरी भी दिखाता है। सुरक्षा का भाव बढ़ जाता है अगर कक्षा में तनाव बढ़ने से पहले उसे कम कर दिया जाए और कक्षा व्यवहार के संबंध में अपेक्षाएं पहले से स्पष्ट, परस्पर सम्मानपूर्ण और स्वीकार्य हों। छात्रों को जानने चाहिए कि गंभीर उल्लंघन के परिणाम क्या हो सकते हैं और यह भी कि उन नतीजों से करुणा रखते हुए मगर लगातार गुजरना होगा। बड़े छात्रों के लिए, एक सुरक्षित स्थान का अर्थ होगा नियमों की स्थापना कि संवाद कैसे संचालित करें, ताकि सभी छात्रों को लगे कि वे खुद को ईमानदारी से अभिव्यक्त कर सकते हैं बिना हमला हुए या बिना कम आंके गए, इस प्रकार एक ऐसा वातावरण तैयार होगा जिसमें कठिन चर्चाएँ प्रभावोत्पादक ढंग से हो सकती हैं।

और सक्षम महसूस कराता हो। कल्पित संसाधन अनुमति देते हैं छात्रों को कुछ ऐसा बनाने की जो एक संसाधन के रूप में काम कर सके, भले ही उन्होंने इसे व्यक्तिगत रूप से अनुभव न किया हो। इस संसाधन की कल्पना करने और इसकी विस्तार से खोज करने से छात्र को प्रतिरोधक, सुरक्षित, और आरामदायक स्थान पर आगे बढ़ने में मदद मिलती है। छात्रों को ऐसे

संसाधन का स्मरण, ग्राउंडिंग एवं निगरानी

शरीर को संतुलित करना सुरक्षा की भावना से जुड़ा है बजाए असुरक्षा की भावना से, इस नज़रिए के प्रभाव के कारण जो स्नायु तंत्र पर पड़ता है। बेशक, यह इसमें पहला कदम है कक्षा वातावरण में छात्रों की वास्तविक सुरक्षा और कुशलता को अधिकतम करना, और संभव हो पूरे स्कूल और समुदाय में इसका विस्तार करना। और सुरक्षा की भावना का विकास किया जा सकता है छात्रों की मदद करके जिससे वे "संसाधनों" तक पहुँचने के बारे में सोच सकें और अभ्यास कर सकें। ये संसाधन बाहरी, आंतरिक, या कल्पित हो सकते हैं। बाहरी संसाधनों में शामिल हो सकते हैं कोई मित्र, कोई पसंदीदा स्थान, कोई सुखद याद, परिवार का कोई सदस्य, एक पालतू जानवर, किसी संगीत का पसंदीदा टुकड़ा, या संगीतकार, इत्यादि। आंतरिक संसाधनों में शामिल हो सकते हैं कोई कौशल जो छात्र के पास है, एक सकारात्मक व्यक्तिगत पहलू जैसे हास्य की भावना या एक दयालु रवैया, कोई पसंदीदा गतिविधि, या शरीर का एक हिस्सा जो मज़बूत और सक्षम महसूस कराता हो। "कल्पित संसाधन" अनुमति देते हैं छात्रों को कुछ ऐसा बनाने की जो एक संसाधन के रूप में काम कर सके, भले ही उन्होंने इसे व्यक्तिगत रूप से अनुभव न किया हो।

[20] पूर्वोक्त

कई संसाधनों की कल्पना करने जो उनमें अधिक सुरक्षा की भावना ला सकें, को विकसित करने में समय लग सकता है, लेकिन एक बार यह प्रक्रिया स्वाभाविक हो गई, तो वह इस लक्ष्य को पाने में सहायक सिद्ध हो सकती है। एक बार संसाधन विकसित हो गया, तो छात्र अपने संसाधन को ध्यान में रख सकते हैं और फिर "निगरानी" का अभ्यास कर सकते हैं। जब वे अपने संसाधन के बारे में सोचते हैं तो ध्यान दें कि क्या शरीर में कोई संवेदनाएं उठ रही हैं और ये संवेदनाएं सुखद, अप्रिय या फिर तटस्थ हैं। धीरे– धीरे छात्र अंतर करना सीखेंगे अपनी शारीरिक संवेदनाओं और उन प्रक्रियाओं के बीच जो होती हैं उनके संसाधन को याद करने से लेकर जब वे तनावग्रस्त या अविनियमित होते हैं, तब उनके शरीर कैसा महसूस करते हैं।

"ग्राउंडिंग" सुरक्षा निर्माण और मनध्ध्यान को वापस शरीर में लाने के लिए एक उपयोगी ज्ञानेन्द्रिय अभ्यास भी है। इस अभ्यास में किसी भी शारीरिक संपर्क पर ध्यान देना शामिल है जो समर्थन, सुरक्षा, बचाव, या स्वास्थ की भावना पैदा करता हो। इसमें स्थिरता या ध्यान देने वाली वस्तु को छूना या पकड़ना शामिल हो सकता है जहां शरीर ने सहारा लिया हो। संसाधन के स्मरण की तरह, स्थिरता को निगरानी के संयोजन में किया जाना चाहिए, शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान देने और छात्रों को अनुमति देने कि जब उनका अप्रिय संवेदनाओं से सामना हो तो वे सुखद या सामान्य संवेदनाओं (या किसी संसाधन) से उनका स्थान बदल दें।[21] जैसे–जैसे छात्र संसाधनों का स्मरण, स्थिरता और निगरानी के कौशल विकसित करते हैं, वे धीरे–धीरे अपनी शारीरिक प्रक्रियाओं के बारे में अधिक जागरूक होते जाते हैं, जिससे तनाव, चिंता और दबाव को वे उनकी प्रारंभिक अवस्था में ही पहचान जाते हैं, इससे पहले कि इन भावनाओं को प्रबंधित करना मुश्किल हो जाए।

शरीर को संतुलित करने के इन अभ्यासों के पूरक के लिए कई अन्य साधनों का उपयोग किया जा सकता है। योग या ताई–ची अभ्यास कई अमेरिका, कनाडा और यूरोप के स्कूलों में लोकप्रिय हो गए हैं,[22] और स्वीडन में तो, छात्र नियमित रूप से अपने सहपाठियों के पीठ, कंधे और बाहों की मालिष करते हैं, हालांकि ऐसा अन्य स्थानों में स्वीकार्य या सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त नहीं हो सकता है।[23] संगीत सुनना, चित्रकारी या स्वाध्याय आधारित डायरी लेखन शरीर को संतुलित करने के लिए छात्रों को अधिक औपचारिक गतिविधियां करने में मदद कर सकते हैं। जैसे संगीत सुनना, चित्रकारी या स्वाध्याय आधारित डायरी लेखन (जर्नलिंग)।

इसके अलावा शारीर पर निर्देशानुसार ध्यान देना (बॉडी स्कैन), विशेष मांसपेशियों को कसना व ढीला छोड़ने का अभ्यास, या "सीक्रेट गार्डन" के निर्माण के मानसिक चित्रण जैसे शांत कल्पना अभ्यासों द्वारा सक्रिय विश्राम अवस्था (एक्टिव रिलैक्सेशन) में संलग्न होना एक अन्य प्रभावी तरीका हो सकता है। शायद इनमें सबसे पुराना और सरल उपकरण (तरीका) है विभिन्न श्वसन तकनीकों का उपयोग – अपनी सांसों को गिनना, लम्बी और गहरी साँसें लेना, या लयबद्ध

---

[21] एलेन मिलर–करास और ट्रॉमा रिसोर्स सेंटर में उनके साथियों द्वारा ट्रामा–सूचित देखभाल से निष्कर्ष निकाल कर एक कम्युनिटी रेजिलिएन्स मॉडल विकसित किया, जो शरीर को शांत करने के इस तरह के और अन्य अभ्यासों को विस्तार से समझाता है। इस तरह के अभ्यास छात्रों को सजगता प्रशिक्षण और भा. वनात्मक जागरूकता के अभ्यासों के लिए तैयार करने में मदद करते हैं। ये अभ्यास एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में अनुमति द्वारा शामिल किये गए हैं।

[22] उदाहरण के लिए देखेंरू टिम्मर, सिंडी के.," इंटीग्रेटिंग योग ईंटू एलीमेंट्री क्लासरूम्स इन आर्डर टू क्रिएट अ फाउंडेशन ऑफ सेरेनिटी एंड हेल्थ इन अर्ली लाइफ"(2009). स्कूल ऑफ एजुकेशन स्टूडेंट कैप्स्टोंस एंड डिजर्शनस। पेपर 779. हेगन, इन्गुन्न एंड नायर, उषा एस. योग फॉर चिल्ड्रेन एंड यंग पीपलश्स मेंटल हेल्थ एंड वेल–बींगरू रिसर्च रिव्यु एंड रिफ्लेक्शनस ओन मेंटल हेल्थ पोटेंशिअलस ऑफ योग। फ्रंटियर्स इन साइकाइट्री(अप्रैल 2014, वोल.5,आर्टिकल 35)। कनवर्स, एलेग्जेंडर के.एलिजाबेथ ओ., ट्रेवर्स, ब्रिटनी जी.,एंड डेविडसन, रिचर्ड जे." ताई ची ट्रेनिंग रिडयूसेस सेल्फ–रिपोर्ट ऑफ इनअटेंशन इन हेअलथी यंग एडल्ट्स,फ्रंटियर्स इन न्यूरोसाइंस. 2014य8रू13

[23] बेर्ग्रेन्न, सोल्वेइग. "मसाज इन स्कूल्स रिडयूसेस स्ट्रेस एंड एंग्जायटी" यंग चिल्ड्रन(सितम्बर 2004).

साँस लेने के अभ्यास जैसे "एलीवेटर श्वसन प्रक्रिया" जिसमें छात्र अपनी बाहों को ऊपर और नीचे करते हुए धीरे–धीरे चार गिनने तक सांस लेते हैं, चार गिनने तक सांस बाहर निकालते हैं, आदि।

हालाँकि, जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, क्योंकि इस तरह के ज्ञानेन्द्रिय/सेंसरिमोटर अभ्यास जैसे कि गहरी साँस लेने या साँस पर ध्यान केंद्रित करने, चिंता और अन्य कठिनाइयां पैदा कर सकते हैं, विशेष रूप से उन व्यि. क्तयों में जो आघात का अनुभव कर चुके हों, ऐसे में शिक्षकों को स्थिरता और संसाधनों का स्मरण जैसे अभ्यासों से शुरूआत करनी चाहिए जिससे छात्रों के पास नकारात्मक अनुभवों से निपटने के लिए उपकरण मौजूद हों। ख्याल रखें कि छात्रों को पहले बुनियादी उपकरण प्रदान करें जो व्यक्तिगत रूप से उनके लिए काम करें इससे पहले कि वे सेंसरिमोटर अभ्यासों की अधिक व्यापक रूप से खोज करें। एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम इन अभ्यासों को धीरे–धीरे और आघात–सूचित तरीके से पेश करता है।

यह जरूरी है कि शिक्षक शरीर को संतुलित करने और शरीर को मात्र विश्राम देने या सुस्ती और नींद के लिए प्रेरित करने के बीच के अंतर को समझें। बिंदु यह है कि शारीरिक एवं मानसिक विनियमन की एक अवस्था विकसित की जाए जो सजगता और सीखने के लिए सबसे अनुकूल होती है। यह सुस्त, सोई हुई या आलस्य के बजाय एक सक्रिय, प्रतिरोधक और संतुलित अवस्था है। इसलिए, शरीर को संतुलित करने के अभ्यासों में केवल विश्राम करना, लेटना, या झपकी लेना ही शामिल नहीं होना चाहिए।

शरीर को संतुलित करना विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है बच्चों के लिए जो जीवन की कठिन परिस्थितियों, भ्रमित करने वाली भावनाओं या कुछ चिकित्सीय स्थितियों से संघर्श कर रहे हैं। वयस्कों की तरह, बच्चे भी, तनावग्रस्त होते हैं, और जब कोई बच्चा अनुचित व्यवहार करता है, तो अकसर इसका ज़िम्मेदार तनाव होता है जिसके कारण किसी स्तर पर वह असुविधा का अनुभव कर रहा/रही है। शरीर को संतुलित करने की क्षमता विकसित करने में छात्रों की मदद करने से, वे बेचौनी की इस तात्कालिक भावना से निपटने का एक तरीका हासिल कर पाते हैं। अन्य समय में, शरीर को संतुलित करना शारीरिक गतिविधि की अवस्था से केन्द्रित कार्य करने की स्थिति में जाने जैसी स्वास्थ्य अवस्थाओं में बदलाव का एक साधारण तरीका हो सकता है, जैसे कि जब किसी उत्साह से भरपूर बाहर खेले जाने वाले खेलोंके कालांश के बाद किसी पाठ पर ध्यान देना।

परिचित माहौल छात्रों के लिए एक कुंजी हो सकता है प्रभावी और कुशलतापूर्वक शरीर का संतुलन सीखने में, फिर चाहे किसी भी तकनीक का उपयोग किया गया हो। अपने शरीर को विनियमित करना सीखने में छोटे बच्चों और किशोरों को काफी समय लग सकता है। जैसा कि किसी भी कौशल के साथ होता है, जितना अधिक इसका अभ्यास किया जाए, यह उतना ही अधिक सुविधा देता है। इस कौशल के साथ, छात्र संज्ञानात्मक विकास और आवेग नियंत्रण अधिक आसानी से सीखना शुरू कर सकते हैं।

एक संतुलित शरीर प्राप्त करने के अलावा, भावनाओं को संचालित करना संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण पर निर्भर करता है, जिसके बिना छात्र अपनी तात्कालिक भावनाओं, अनुभूतियों और आवेगों की दया पर होंगे। बदले में संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण सजगता बनाए रखने की क्षमता पर निर्भर करता है और ध्यान भटकने नहीं देता, चाहे भावनात्मक हो या अन्यथा। इसलिए यह विषय निर्भर करता है निरंतर सजगता बनाए रखने पर। इस संदर्भ में, यह शब्द छात्रों का ध्यान अपनी पसंद की

वस्तु पर केंद्रित करने की क्षमता को संदर्भित करता है और उस ध्यान को बनाए रखना बिना किसी अनुचित तनाव या व्या. कुलता के। हालांकि, जो यहां खास तौर से महत्वपूर्ण है, वह कोई साधारण प्रकार की सजगता नहीं है, बल्कि अंदर की ओर केंद्रित सजगता है और जो शरीर और मन में होने वाले परिवर्तनों पर गौर कर सकती है। जैसा कि डेनियल गोलमैन *द ट्रिपल फोकस* में लिखते हैं, सजगता जागरूकता लाने की कुंजी है क्योंकि यह आंतरिक, अन्य, और बाहरीतीनों ज्ञानक्षेत्रों से सं. बंधित है, (जिन्हें एसईई अध्ययन में व्यक्तिगत, सामाजिक और प्रणालीगत कहा जाता है)। दरअसल, सजगता का यह कौशल सामाजिक ज्ञानक्षेत्र में बहुत लाभप्रद होगा, जहाँ इसमें शामिल है दूसरों की उपस्थिति और भावनाओं की प्रति आंतरिक प्रति क्रियाओं की सजगता, और प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्र, जहाँ इसमें शामिल है आंतरिक जागरूकता और परस्पर निर्भरता के प्रति प्रति क्रियापर ध्यान देना। इसके अलावा, ध्यान देना सीखने के अभ्यासों को भावनात्मक ज्ञान के घटकों के साथ जोड़ा जा सकता है जिससे छात्रों को उनकी भावनाओं पहचानने औरउन पर अधिक नियंत्रण पाने में मदद मिल सके। चूँकि शरीर अक्सर मन की तुलना में भावनात्मक अवस्थाओं को जल्दी पहचान कर संकेत देता है, अभ्यासों द्वारा यहां देखा जा सकता है कि शरीर में भावनाओं का निर्माण कैसे होता है, जिससे छात्र शारीरिक परिवर्तनों को भावनात्मक अशान्ति के संकेत के रूप में पहचान सकेंगे और उनके प्रबल होने से पहले उन्हें संभाल पाएंगे।

सजगता का कौशल एक आवश्यकता है भावनात्मक ज्ञान के प्रथम व्यक्ति पक्ष को विकसित करने के लिए और इसमें संज्ञानात्मक नियंत्रण का विकास शामिल है। जीवन में सफल होने के लिए छात्रों को केंद्रित रहने की क्षमता की आवश्यकता होती है और कार्य करते समय, ध्यान भटकने से बचाव की। इस केंद्रित रहने की क्षमता में न केवल शिक्षक या पढ़े जा रहे अध्याय के प्रति सजगता शामिल है, बल्कि उन विचारों और व्यवहारों के लिए भी जो इनके प्रतिकूल हैं, जैसे दिन में बैठे–बैठे सपने देखना या नोट्स के आदान–प्रदान कर आपस में बातचीत, साथ ही उन व्यवहारों के प्रति भी जो लाभप्रद होते हैं, जैसे सुनना। छात्रों को केवल "ध्यान दें" कहने के बजाय, एसईई अध्ययन छात्रों को खुद के लिए महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि विकसित करने में मदद करता है जिससे वे जागरूक हों और यह निर्णय ले सकें कि एक वक्त में किस पर ध्यान देना है, साथ ही ध्यान देने और उसे अधिक आसानी से बनाए रखने के कौशलों के विकास के लिए।

सजगता नियंत्रण और उसे पुनः दिशा देने के लिए संज्ञानात्मक प्रतिरोध–शक्ति (रेजिलिएंस) यह दोनों ही कार्यकारी कार्य की महत्वपूर्ण विशेषताएं हैं, मस्तिष्क कार्यों का संग्रह जिसकी ज़रूरत पड़ती है जब किसी को ध्यान केंद्रित करना और सोचना होता है, या जहां गलत हो वहां आवेग पर कार्य करने से रोकना हो।[24] जब छात्रों को सजगता संबंधित स्व–विनियमन कौशलों में कठिनाई होती है, तो यह पढ़ने और भाषा विकास में परेशानी के साथ–साथ पूरे शैक्षणिक प्रदर्शन को कमज़ोर करने सहित कई तरह के मुद्दे उत्पन्न कर सकता है। इसके अतिरिक्त, व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र की खोज सजगता को प्रभावी ढंग से विनियमितन कर पाने की अक्षमता छात्रों को सामाजिक रूप से प्रभावित कर सकती है और उन्हें और दिखावा करने व सहकर्मी अस्वीकृति के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकती है।[25]

सजगता बनाए रखने की क्षमता तबभी आवश्यक है यदि छात्रों को किसी दीर्घकालिक कार्य में लगना हो या चुनौतियों का सामना करते हुए किसी उच्च क्रम के लक्ष्य को पाना होय यह योग्यता एक महत्वपूर्ण घटक है उस शब्द का जिसे शिक्षा के क्षेत्र में कुछ लोग "धैर्य" कहते हैं।[26]

---

[24] डायमंड, एडेल, और ली, कैथलीन। " इन्टरवेन्षन्स शोन टु एड ऐक्जेक्युटिव फंक्षन डेवलपमेन्ट इन चिल्डरेन 4–12 इयर्स ओल्ड."साइन्स.("4–12 वर्ष के बच्चों में कार्यकारी कार्य विकास में सहायता के लिए दिखाए गए हस्तक्षेप।"विज्ञान।) 2011 अगस्त 19; 333(6045): 959–964

25NICHD Early Child Care Research Network, "Do Children's Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?" Developmental Psychology, 2003, Vol. 39, No. 3, p.583

धैर्य के कारण छात्र कठिनाइयों को उनकी सफलता के रास्ते में केवल एक अवरोध या रास्तके में उभार के रूप में देखते हैं बजाय उनकी व्यक्तिगत क्षमता या इच्छाषक्ति की विफलता के। यह विशेष रूप से सच है जब इस दृढ़ता को उनके अपने मूल्यों के संदर्भ में तैयार किया गया हो ताकि वे समझ सकें कि वे यह प्रयास क्यों कर रहे हैं।[27] जैसा कि आमिर राज, एक संज्ञानात्मक स्नायु वैज्ञानिक और मैकगिल विश्वविद्यालय में सजगता के प्रमुख शोधकर्ता, सुझाव देते हैं, "यदि आपके पास अच्छा सजगात्मक नियंत्रण है, तो आप किसी वक्ता के व्याख्यान पर ध्यान देने के अलावा भी बहुत कुछ कर सकते हैं, आप अपनी संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को नियंत्रित कर सकते हैं, अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं, अपने कार्यों को बेहतर व्यक्त कर सकते हैं। आप जीवन का आनंद ले सकते हैं और उस में बढ़त हासिल कर सकते हैं।[28]

इस बात का भी सबूत है कि निषेध नियंत्रण, सामाजिक वातावरण के साथ–साथ, बचपन में विवेक के विकास में महत्वपूर्ण योगदान देता है, जो स्वायत्त स्व–विनियमन की नींव है,[29] और अंततः, ज़िम्मेदारी से निर्णय लेने कीभी।[30] अब तक, शोधसेपता चलता है कि सजगात्मक नियंत्रण और निषेध के विकास के लिए सर्वोत्तम तरीके विशिष्ट प्रकार के पाठ्यक्रम और सचेतनता–आधारित अभ्यास हैं जैसे कि ध्यान, युद्ध कला/मार्षल आर्ट, और योग।[31] इन शोध के परिणाम संरेखित होते हैं लिंडा लांटिएरी और डैनियल गोलमैन द्वारा किए गए अवलोकनों के साथ, ये दोनों जो संस्थापक हैं सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा (एसईएल) आंदोलन के। लांटिएरी और गोलमैन ने एसईएल में सजगता

---

* एक्टिंग आउटः सामाजिक रूप से अस्वीकार्य या बुरा व्यवहार करना अक्सर खुद ही को पराजित करने वाले तरीके से व्यवहार करना, विशेष रूप से दर्दनाक भावनाओं को बाहर निकालने के साधन के रूप में (जैसे डर या हताशा)

** साथी या सहकर्मी अस्वीकृति एक वैश्विक शब्द है जिसमें बच्चों द्वारा एक–दूसरे को बाहर करने और चोट पहुंचाने के लिए उपयोग किए जाने वाले कई व्यवहार शामिल हैं, जिनमें नियंत्रण और बहिष्कार के स्पष्ट रूप और अधिक सूक्ष्म रणनीति, जैसे गपशप करना और अफवाहें फैलाना शामिल है।

*** निरोधात्मक नियंत्रण हमारे दिमाग का एक मुख्य कार्यकारी कार्य है। इसमें रुककर, फिर उचित प्रतिक्रिया देने के लिए ध्यान और तर्क का उपयोग करके हमारे "आटोमेटिक अर्ज" स्वचालित आग्रह (ध्यान, व्यवहार, विचार और भावनाओं) को नियंत्रित करना शामिल है। निरोधात्मक नियंत्रण में प्रतिक्रिया करने से पहले सोचने की हमारी क्षमता शामिल होती है।

26 U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. "Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century," February 14, 2013. p. vii

27 Ibid. p.x

28 Jackson, Maggie. "Attention Class." The Boston Globe, June 29, 2008.

29 Kochanska, Gvazyna, Murray, Kathleen and Coy, Katherine C. "Inhibitory Control as a Contri utor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age." Child Development, April 1997, Volume 68, Number 2, Pages 263-277. Kochanska, Gvazyna, and Aksan, Nazan. "Children's Conscience and Self-Regulation." Journal of Personality. Volume 74, Issue 6, 1587–1618, December 2006.

30 Reudy et al. found that compared to individuals low in mindfulness, individuals high in mindfulness report that they are more likely to act ethically, are more likely to value upholding ethical standards, and are more likely to engage in a principled approach to ethical decision making. Reudy, Nicole E. and Schweitzer, Maurice E. "In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making." Journal of Business Ethics, September 2010, Volume 95, Supplement 1, 73-87.

31 Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old." Science. 2011 August 19; 333(6045): 959–964

प्रशिक्षण को शामिल करने की आवश्यकता को पहचाना है–अर्थात, संरचित तरीकों द्वारा ध्यान देना सीखना अपनी भावनाओं, विचारों और आवेगों के प्रति, बिना उनमें बहे हुए–जिससे बच्चों को आत्म–नियंत्रण बढ़ाने की एक तकनीक मिल सके।[32] भले ही दया और करुणा मूल्यवान हैं, फिर भी व्यक्ति, बेशक, अब भी दूसरों को नुकसान पहुँचा सकता है या ऐसे कार्यों में संलग्न हो सकता है जो उसके स्वयं के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हों। अक्सर इसका कारण होता है केवल "उस एक क्षण में फंस जाने" या अपने कार्य के परिणामों पर विचार न करके जब तक बहुत देर हो चुकी हो। ध्यान प्रशिक्षण व्यक्ति को उद्दीपन और प्रतिक्रिया के बीच जगह बनाने में मदद करता हैः एक जगह जिसमें अधिक सुविचारित प्रतिक्रिया बनाई जा सकती है।

छात्रों द्वारा अनुभव किया जा रहे बढ़ते तनाव का मुकाबला करने के लिए संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण भी शक्तिशाली उपकरण हो सकते हैं, जैसा कि प्रवर्तक जॉन काबट–जिन, के काम में प्रदर्शित होता है सचेतनता–आधारित तनाव घटाना, और हर्बर्ट बेन्सन, जिन्होंने सबसे पहले तथा कथित "विश्राम प्रतिक्रिया" के शारीरिक फायदों को पहचाना।" अन्य शोधकर्ताओं ने पाया कि "जब छात्र सीखने की प्रक्रिया में सचेतनता का उपयोग करते हैं, वे रचनात्मक हो जाते हैं, संज्ञानात्मक प्रतिरोध का अनुभव करते हैं, और जानकारी का बेहतर उपयोग कर सकते हैं याददाश्त बढ़ाने के लिए ताकि जो पढ़ाया गया है उसे याद रख सकें. वे ध्यान केंद्रित करने और शांत रहने में सक्षम थे, परीक्षा देने से पहले कम चिंतित होने, संघर्श के दौरान बेहतर निर्णय लेने, और कार्य से विचलित होने पर आसानी से अपना ध्यान वापस लाने में अधिक सक्षम थे।"[33] यह ध्यान होना चाहिए कि सचेतनता को कई प्रकार से परिभाषित किया जा सकता है, एसईईअध्ययन में सजगता के विकास पर ध्यान दिया जाता है। एसईई अध्ययन में ध्यान देने की यह क्षमता भावनाओं के संचालन और चिंतन अभ्यासों की नींव बनती है, जिन्हें अधिकतम प्रभावी होने के लिए निरंतर ध्यान देने की आवश्यकता है।

एसईई अध्ययन में संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण सजगता बढ़ाने के लिए विशिष्ट रणनीतियों पर आधारित है।छात्र सबसे पहले शरीरिक संवेदनाओं पर ध्यान देना और उनकी निगरानी करना सीखते हैं। बाद में, वे गति. विधियों के दौरान सजगता बनाए रखने का अभ्यास करते हैं, जैसे सचेतन चलना, सुनना और खाना। इसके बाद वे सजगता की विशिष्ट वस्तुओं, जैसे कि सांस, पर ध्यान केंद्रित करने का अभ्यास करते हैं। अंत में, वे मानसिक अनुभव संबंधित सजगता का विकास करते हैं, अपने विचारों और भावनाओं को देखते हुए जैसे वे उठते हैं और गुज़रते हैं। ये औपचारिक अभ्यास "पूरी तरह से उपस्थित" होने के लिए सीखने का समर्थन करते हैं और सजग. त्मक स्थिरता, आवेग नियंत्रण, और इच्छा संतुष्टि में देरी करने की क्षमता विकसित करने में बच्चों की सहायता करते हैं। हालांकि सुनने में वे कठिन लग सकते हैं, पर ये अभ्यास बहुत सरल हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, विभिन्न कार्यक्रमों ने दिखाया है कि बहुत छोटे बच्चे भी "श्वसन साथी" जैसे अभ्यास के साथ शुरुआत कर सकते हैं, जहाँ वे अपने पेट पर एक छोटा नरम जानवर का खिलौना रखते हैं और अपनी सांसें गिनते हुए उसे ऊपर–नीचे जाते हुए देखते हैं। छात्र इन विभिन्न गतिविधियों में से किसी के भी द्वारा उपस्थित होना सीख सकते हैं जब तक कि यह सजगता विकास के उद्देश्य से, सचेत रूप से जुड़ी हो।

शरीर को संतुलित करना और संज्ञानात्मक और आवेग नियंत्रण का विकास अपने आप में बहुत महत्वपूर्ण है, लेकिन वे अंतिम विषय जो है भावनाओं का संचालन,में भी काम आते हैं। व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र के अन्य विषय, जैसे भावनाओं को जानने और पहचानने की क्षमतासाथ ही उन्हें अपनी अधिक अंतर्निहित ज़रूरतों से जोड़ने की क्षमता, के कौशल

---

[32] देखें गोलमैन और सेंगी, *द ट्रिपल फोकस*,21; और लिंडा लांटिएरी और विकी जक्रजवेस्की, "हाउ एसईएल एंड माइंडफुलनेस कैन वर्क टुगेदर. अप्रैल 7, 2015. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together

[33] नेपोली, मारिया, क्रेच, पॉल रॉक, और हॉली, लिन सी। "माइन्डफुलनेस ट्रेनिंग विद ऐलिमेन्टरी स्कूल स्टूडेन्ट्सःद अटेन्षन अकेडेमी।" *जर्नल ऑफ अप्लाइड स्कूल साईकॉलॉजी,वॉल्यूम* / 21(1) 2005.

और ज्ञान से लैस, सवाल यह उठता है कि इस ज्ञान को अभ्यास में कैसे लाया जाए।यह भावनात्मक साक्षरता का शेष चरण है बनाती हैः अपनी भावनाओं की दुनिया को सफलतापूर्वक संचालित करने के लिए अपने मन के मानचित्र और भावनात्मक जागरूकता का उपयोग करने की क्षमता।

एक महत्वपूर्ण कदम छात्रों को भावनात्मक विवेक विकसित करने में मदद करना है, भावनाओं को पहचानने की क्षमता कि वे कब स्वयं और दूसरों के लिए उत्पादक और सहायक होती हैं और कब वे विषाक्त या हानिकारक हो जाती हैं। इस प्रक्रिया की शुरुआत कुछ हद तक स्व–करुणा घटक और "मन के मानचित्र" सीखने में हो चुकी है, "लेकिन यहाँ इसे पूरी तरह से विकसित और स्पष्ट रूप से संबोधित किया गया है। उन दृष्टिकोणों और व्यवहारों को पहचानने के बादजो स्वयं और दूसरों के लिए फायदेमंद हैं और जो संभावित रूप से हानिकारक हैं, फिर छात्र अपने जीवन में पहले वाले को सफलतापूर्वक विकसित करने और बाद वाले के साथ प्रभावी ढंग से निपटने के कौशल सीखते हैं। स्व–नियमन का अभ्यास दोनों स्तर पर काम करता है–शारीरिक स्तर (किस तरह का व्यवहार किया जाए जो चीज़ों को बेहतर बना सके और दूसरों को नुकसान होने से बचा सके?) और मानसिक स्तर (क्या सोचने, परिप्रेक्ष्य–लेने, या दृष्टिकोण में बदलाव के कुछ तरीके हैं जो इस परिस्थिति में मदद करें या बाधा डाल सकते हैं?)।

जैसा कि उल्लेख किया गया है, यह महत्वपूर्ण है कि छात्र न केवल प्राप्त ज्ञान के स्तर पर भावनाओं के बारे में जानें, बल्कि उनमें प्रथम–पुरुष अनुभव और दृढ़ विश्वास भी प्राप्त करें कि भावनाएं उनके दिमाग और शरीर, और यहां तक कि उनके व्यवहार को भी कैसे प्रभावित करती हैं। विवेक की इस प्रक्रिया को शिक्षक सुगम बना सकते हैं। छात्र अपने व्यक्तिगत अनुभवोंपर मन के मानचित्र के प्रकाष में और व्यापक संदर्भ में भी चिंतन कर सकते हैं कि भावनाओं का खुद पर और दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ता है। कुछ भावनाएँ मुझे कहाँ ले जाती हैं? और क्या मैं वह परिणाम चाहता हूँ जिनकी ओर वे मुझे ले जाती हैं? पूर्वाग्रह का केवल एकविचार भी रोगाणु की तरह भयानक सामाजिक दुष्परिणामों को पैदा कर सकता है और किसी विशेष भावना का एक क्षण,जैसे कि तीव्र क्रोध, यदि समय रहते नहीं संभाला और टाला गया, तो यह स्वयं और दूसरों के लिए आजीवन, विनाशकारी परिणाम दे सकता है। इस वास्तविकता पर बार–बार चिं. तन करना विद्यार्थियों में गहरी परवाह पैदा कर सकता है यह सीखने के लिए कि वे अपनी भावनाओं को कैसे पहचानें और नियंत्रित करें और उन भावनाओं और मानसिक अवस्थाओं के संबंध में सावधानी विकसित करें जो स्वयं और दूसरों के लिए हानिकारक हो सकती हैं। जैसे–जैसे विद्यार्थी भावनाओं को पहचानने और नियंत्रित करने में योग्यता विकसित करते हैं, वे उत्साह, साहस और उनके आत्मविश्वास को बढ़ावा देने वाले भाव का अनुभव करना शुरू कर सकते हैं।

जैसे–जैसे छात्र भावनात्मक विवेक विकसित करते हैं, वे यह भी पहचानेंगे कि कुछ रवैये और दृष्टिकोण प्रभावित करते हैं कि भावनाएँ कैसे उत्पन्न होती हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि वे पहले ही भावनाओं और अंतर्निहित ज़रूरतों के बीच संबंध देखना सीख चुके हैं। छात्र भावनाओं को उत्पन्न करने वाले कारण की कड़ियों को जितना अधिक पहचानेंगे, उनका भावनात्मक ज्ञान उतना ही अधिक होगा।यह छात्रों को निर्णय लेने में सक्षम बनाएगा कि वह खुद में कौन से दृष्टिकोण और नज़रियों को प्रोत्साहित करना चाहते हैं और

किन्हें वे बदलना चाहते हैं। इससे उनमें संभावित रूप से हानिकारक भावनाओं से कैसे निपटें इसकी समझ भी पैदा होगी रणनीतियों को लागू करके जो ऐसी भावनाओं के नकारात्मक प्रभाव को नियंत्रित करने, बदलने या कमज़ोर करने का काम करती हैं। यह भावनाओं को संचालित करने का अभ्यास है।

चूंकि भावनाएं व्यक्तिगत अनुभूतियों और दृष्टिकोण से संबंधित हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि छात्र व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से अपने भावनात्मक परिदृश्य का ज्ञान विकसित करें, न कि सिर्फ वह जो शिक्षकों द्वारा बताया जा रहा है कि क्या सही है या उन्हें क्या महसूस करना चाहिए। छात्र जब खुद अपनी भावनाओं को संचालित करने में क्या काम करता है और क्या नहीं का पता लगाते हैं, केवल तब यह ज्ञान विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि और अंततः सन्निहित समझ के स्तर तक पहुंचता है। इस हद तक की छात्र सजगता, भावनात्मक जागरूकता, और भावनात्मक विवेक, का विकास करते हैं, उनके पास ऐसे कौशल होंगे जो उनकी मदद करते हैं खुद को थामने में इससे पहले कि वे हानिकारक भावनाओं के साथ प्रतिक्रिया दें और यदि वे ऐसा करना चुनते हैं, तो मारक बल को उपचार के रूप में लगाना।

हालांकि व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में छात्रों के लिए व्यक्तिगत प्रतिरोध विकसित करने के कई संसाधन होते हैं, इसे एक मान्यता के साथ पूरक होना चाहिए कि प्रतिरोध शक्ति के पारस्परिक, सामाजिक और सांस्कृतिक स्रोत भी हैं जो छात्रों का समर्थन करने के लिए आवश्यक हैं।

व्यक्तिगत धैर्य और प्रतिरोध शक्ति को एक छात्र की सभी समस्याओं के उत्तर के रूप में कभी नहीं देखा जा सकता हैय न ही उनका उपयोग प्रणालीगत मुद्दों पर क्षमा करने या उन्हें कागजों में दर्ज करने में होना चाहिए जो छात्र की सफलता को खतरे में डालते हैं। जब पर्यावरण कारक या दूसरे लोग मुश्किलें खड़ी कर रहे हों, उन कठिनाइयों को संबोधित किया जाना चाहिए ताकि छात्र फल– फूल सकें। इस कारण वश, एसईई अध्ययन सामाजिक और प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्र पर भी खास ध्यान देता है, और एक समग्र दृष्टिकोण का समर्थन करता है जिसमें यह तीनों ज्ञानक्षेत्र पूरे तालमेल के साथ शामिल किया गए हैं।

5

सामाजिक ज्ञानशेत्र की खोज

सामाजिक ज्ञानक्षेत्र कई मायनों में व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र के समान है, सिवाय इसके कियहाँ स्वयं के बजाय दूसरे केन्द्र में होते हैं। व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र की तरह, यह भी जागरूकता, करुणा और जुड़ाव क तीन आयामों के माध्यम से चलता है। जागरूकता का अर्थ है दूसरों के बारे में एक बुनियादी जागरूकता के साथ– साथ एक सामाजिक प्राणी के रूप में स्वयं के बारे में भी जागरूकता – अर्थात, किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में जिसका वजूद दूसरों से जुड़ा है, जो दूसरों को प्रभावित करता है, और जिसे दूसरों की ज़रूरत है। जागरूकता में शामिल यह जागरूकता भी है कि मनुष्य होने के नाते हम में क्या आम है और क्या हमें अलग करता है, और इन दोनों को कैसे संचालित करना है। करुणा के आयाम में व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में प्राप्त अधिकांश ज्ञान का अनुवाद दूसरों के लिए करना शामिल हैः दूसरों की भावनाओं को संदर्भ में समझना जिससे उनके बारे में कम प्रतिक्रियात्मक आलोचना के साथ बेहतर समझ पैदा हो, और इस समझ का उपयोग करुणा और अन्य सामाजिक भावनाएँ और स्वभाव, जैसे कृतज्ञता, क्षमा, उदारता और विनम्रता विकसित करने के लिए किया जाए। अंततः, जुड़ाव आयाम में इस जागरूकता और अंतर्दृष्टि को सीखने में एक साथ रखना शामिल है कि कैसे दूसरों के प्रति सकारात्मक और रचनात्मक जुड़ाव रखते हैं।

इसमें दूसरों के साथ अपने संबंधों को संचालित करना शामिल है और उन व्यवहारों और कौशलों को विकसित करना जो दूसरों के स्वास्थ की ओर ले जाते हैं–इस मान्यता के साथ कि दूसरों को लाभान्वित करना अक्सर दीर्घावधि में स्वयं को भी लाभान्वित करता है।

इसलिए सामाजिक ज्ञानक्षेत्र के तीन घटक हैं *पारस्परिक जागरूकता, दूसरों के लिए करुणा, और संबंध कौशल। सामाजिक जागरूकता* केंद्रित है पहचानने और सराहना करने की क्षमता पर कि व्यक्ति की भलाई में अन्य लोग कैसे योगदान करते हैं। *दूसरों के लिए करुणा का भाव* समझने की उस क्षमता के विकास पर ज़ोर देता हैजो हमें मनुष्य होने के नाते स्वाभाविक रूप से से मिली है कि दूसरे कैसा महसूस करते हैं और उनका दृष्टिकोण देखना। *संबंध कौशल* सीधे बढ़ावा देता है व्यावहारिक कौशल को जो आवश्यक हैं रचनात्मक संवाद करने और दूसरों के साथ बातचीत करने केसहायक तरीकों के लिए।

हालांकि एसईई अध्ययन को एक रेखीय पहुंच की जरूरी नहीं है, जैसे– जैसे छात्र सामाजिक ज्ञानक्षेत्र की ओर बढ़ेंगे, व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में प्रगति से छात्रों को लाभ होगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि खुद के भावनात्मक जीवन में तालमेल बिठाने के लिए आवश्यक कौशल दूसरों के भावनात्मक जीवन से जुड़ने में बहुत मदद करते हैं। भावनात्मक ज्ञान के विभिन्न पह. लुओं का विकास– जैसे मन का मानचित्र, भावनात्मक जागरूकता, और यह पहचानने की क्षमता कि कैसे भावनाएं ज़रूरतों से बंधी हैं : सामाजिक क्षेत्र में इन सभी पर दोबारा गौर किया जाएगा, जहां वे वास्तविक समानुभूति के विकास और दूसरों को समझने में योगदान देंगे। तीनों आयाम, जागरूकता से करुणा से जुड़ाव तक के साथ यह चार्ट पर बाएँ से दाएँ जाने के लिए भी सही हैः सामग्री और अभ्यास को सख्ती से रैखिक तौर पर आगे ले जाने की आवश्यकता नहीं है, पर आने वाला प्रत्येक घटक पहले वाले घटक से बनता है, विस्तार करता है, और उसे मज़बूत करता है। कहा जा रहा है कि सामाजिक ज्ञानक्षेत्र में प्रगति व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में प्रगति में भी अनुवादित हो सकती है, दूसरों को अधिक समझने के कारण स्वयं के प्रति अंतर्दृष्टि ला सकती है।

पारस्परिक जागरूकता

"प्रशंसा एक अद्भुत चीज़ है। इससे दूसरों में जो श्रेष्ठ है वह हमारा भी हो जाता है। "जैसा कि 18वीं शर्ताब्दी के दार्शनिक वोल्टेयर का मानना है, दूसरों के लिए प्रशंसा की भावना व्यक्तिगत स्वास्थ की भावनाओं के साथ–साथ पारस्परिक संबंध की भावनाओं को सरल बनाती है और बढ़ाती है। इस प्रकार, यह समानुभूति, करुणा और दूसरों के साथ उत्पादक रूप से जुड़ने की क्षमता और उनके फायदे के लिए आवश्यक है। भले ही शुरूआत में यह प्रवृत्ति अपने संकीर्ण स्वार्थ पर केंद्रित हो, पर इस नज़रिए से भी लोगों से जुड़ना एक कौशल है जिसे समय के साथ सीखा जा सकता है, साथ ही स्वयं को भी बहुत लाभ मिलता है।[34]

पारस्परिक जागरूकता को तीन मुख्य विषयों के माध्यम से समझा गया है, प्रत्येक एक टिकाऊ क्षमता से जुड़ा हुआ है। पहला है हमारी *सामाजिक वास्तविकता में भाग लेना।* यह हमारी स्वाभाविक सामाजिक प्रकृति और दूसरों की उपस्थिति और हमारे जीवन में उनकी भूमिकाओं को पहचानने पर ध्यान देना है। दूसरा है *अन्य लोगों के साथ हमारी साझा वास्तविकता पर ध्यान।* इसमें मौलिक स्तर पर दूसरों के साथ साझा की जाने वाली चीज़ों की सराहना करना शामिल है,

---

[34] एडलर, मिचेल जी. और फैगली, एन.एस."एप्रीसिएशनः इन्डिविजुअल डिफ्रेन्सेज इन फाइन्डिंग वेल्युज एण्ड मीनिंग ऐज़ अ युनीक प्रैडिक्ट रऑफ सब्जेक्टिव वेल–बीइंग।" जर्नलऑफपर्सनैलिटी, फरवरी 2005। वॉल्यूम। 73, नंबर 1, पृश्ठ.79–114।

जैसे कि खुशी प्राप्त करने और पीड़ा से बचने की इच्छा, भावनात्मक और शारीरिक अवस्थाओं का होना, और अन्य सामान्य अनुभव। तीसरा है *विविधता और अंतर की सराहना करना।* इसमें शामिल है हमारी साझा वास्तविकता के उस हिस्से की सराहना करना जिसमें विविधता, विशिष्टता और व्यक्तियों एवं समूह के अंतर हैं, उन अंतरों का सम्मान करना सीखना और उन तरीकों को पहचानना जो वे हमारे सामूहिक जीवनको साथ जोड़ते हैं।

ज्ञानक्षेत्र: सामाजिक	**घटक:** पारस्परिक जागरूकता
आयाम: जागरूकता	

पारस्परिक जागरूकता

स्थायी क्षमताएं

1 **हमारी सामाजिक वास्तविकता पर ध्यान** देना हमारी स्वाभाविक सामाजिक प्रकृति की पहचान और दूसरों की उपस्थिति और हमारे जीवन में वे क्या भूमिका निभाते हैं उस पर ध्यान देना।

2 **दूसरों के साथ हमारी साझा वास्तविकता के प्रति सजगता**
हम दूसरों के साथ बुनियादी स्तर पर क्या साझा करते हैं उसकी सराहना करना जैसे खुशी पाने और अनावश्यक कठिनाइयों से बचने की चाहत, भावनाएँ और शारीरिक अवस्थाओं का होना, और अन्य सामान्य अनुभव।

3 **विविधता और अंतर की सराहना**
हमारी साझा वास्तविकता के उस हिस्से की सराहना करना जिसमें विविधता, विशिष्टता और व्यक्तियों एवं समूह के अंतर हैं, उन अंत. रों का सम्मान करना सीखना और जिस तरह वे हमारे सामूहिक जीवन को साथ जोड़ते हैं।

अपने सबसे बुनियादी स्तर पर, *हमारी सामाजिक वास्तविकता के प्रति सजगता* में केवल यह मान्यता है कि हम सामाजिक प्राणी हैं– कि कोई पुरुष या स्त्री एक "टापू" नहीं है। यह पहचानना कि अन्य मौजूद हैं और हमारे जीवन में भूमिका निभ. ाते हैं। हालांकि यह स्पष्ट प्रतीत हो सकता है, यह बुनियादी जागरूकता कि अन्य मौजूद हैं और दुनिया को विषय के रूप

में अनुभव करते हैं जैसे हम करते हैं कभी–कभी हमसे बच सकते हैं, जैसा कि यह तथ्य है कि हम इस दुनिया को दूसरों के साथ साझा करते हैं और दूसरे अनगिनत तरीकों से हमारे जीवन में निरंतर भूमिका निभाते हैं। इस सोच के जाल में फँसना बहुत आसान हो सकता है कि केवल हम ही हैं जिनकी इच्छाएँ और ज़रूरतें हैं, जिनकी देखभाल की जानी चाहिए, इत्यादि।

हालांकि इसकी शुरुआत साधारण होती है, यह एक ऐसा विषय है जिसे गहराई में खोजा जा सकता है, जैसे–जैसे छात्र चिंतन करते हैं उन लोगों के बारे में जिन्होंने उन्हें आकार दिया है, जो उनके अस्तित्व को प्रभावित कर रहे हैं, और जो भविष्य में उन्हें प्रभावित करेंगे। छात्र उन कई तरीकों का पता लगा सकते हैं जिनमें दूसरे उनके जीवन में भूमिका निभाते हैं, बुनियादी ज़रूरतें पूरी करने से लेकर फुर्सत वाली गतिविधियों तक और साथ देने या सुरक्षा देने तक। यह दूसरों के लिए प्रशंसा, समानुभूति और करुणा के विकास की नींव रखता है। अधिक उन्नत चरणों में, छात्र यह पता लगा सकते हैं किस्वयं का भाव दूसरों के साथ स्वयं का सह–निर्माण कैसे करता है, किस हद तक किसी की आत्म–अवधारणा दूसरों से प्रभावित होती है, आत्म–सम्मान की जटिलताएं, इत्यादि।

खुद की तरह दूसरों के अस्तित्व को केवल विषय के रूप में ना देखते हुए यह पहचानना की दूसरों का भी भावनात्मक जीवन हो सकता है और इस वास्तविकता पर भी ध्यान दिया जा सकता है। इस प्रकार, दूसरों की साधारण प्रशंसा को बढ़ाया और खोजा जा सकता है *दूसरों के साथ हमारी साझा वास्तविकता में शामिल होकर।* इस दूसरे विषय में अपने और दूसरों के बीच मूलभूत समानताओं को पहचानने में छात्रों की मदद करना शामिल है यह स्वीकारते हुए कि इन समानताओं को मतभेदों की सराहना को मिटाने की आवश्यकता नहीं है। सबसे जरूरी, एसईई अध्ययन में जिन मूलभूत समानताओं पर बल दिया गया है, वे मूल स्तर पर मानव अनुभव ही हैं पर सभी के लिए सामान्य है। हमारी ही तरह, दूसरों का भी भावनात्मक जीवन होता है जिसमें इच्छाएं, ज़रूरतें, डर और उम्मीदें शामिल होती हैं। वे बीमार होते हैं, उनकी सीमाएँ होती हैं, बाधाओं का सामना करना पड़ता है, खुशियों और असफलता का अनुभव करते हैं। इन बुनियादी समानताओं की पहचान एक कौशल है जिसका विकास और अभ्यास किया जा सकता है। दूसरों पर ध्यान देने के प्रशिक्षण से दूसरों की भावनाओं को जानने और पहचानने की क्षमता में सुधार किया जा सकता है, जो संज्ञानात्मक समानुभूति का एक महत्वपूर्ण घटक है, जबकि दूसरों को स्वयं के समान मानना भावात्मक समानुभूति का एक महत्वपूर्ण घटक है। यह क्षमता, जब दूसरे आयाम के साथ मिलती है, जिसमें दूसरों की भावनाओं को संदर्भ में समझना शामिल है, तो समानुभूति को एकमज़बूत समर्थन मिलता है।

इस हद तक कि छात्रों ने पहले से ही कुछ भावनात्मक ज्ञान विकसित कर लिया है, जिसमें मन का मानचित्र और प्रथम–पुरुष भावनात्मक जागरूकता भी शामिल है, वे उनके और दूसरों के बीच की समानताओं को देखपाने में सक्षम होंगे। साथ ही, वे यह पता लगाने में भी सक्षम होंगे कि दूसरे हर मायने में उन की तरह नहीं हैं।

हालाँकि उनके आस–पास के लोगों की इच्छाएँ, ज़रूरतें, भय और आशाएँ हैं, पर यह जरूरी नहीं कि सबकी इच्छाएं और डर एक जैसे हों, और इसका सम्मान होना चाहिए।दूसरों के जीवन अनुभव अलग हैं, अलग–अलग दृष्टिकोण और अलग ज्ञान हैं। इन अंतरों को पहचानना और उनकी सराहना करना, जबकि सुख और कुशल–क्षेम की बुनियादी इच्छा जैसी अंतर्निहित समानताओं पर ध्यान देना, स्वयं और दूसरों की एक सूक्ष्म समझ पैदा करता है जो कि संबंध कौशल का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

इस घटक का अंतिम विषय है *विविधता और अंतर की सराहना।* दूसरों के साथ हमारी साझा वास्तविकता का एक हिस्सा यह है कि हम में से प्रत्येक अद्वितीय है, और हम सभी सामाजिक समूहों से संबंधित हैं जिनकी खास विशेषताएँ हैं। हमारी साझा वास्तविकता का एक हिस्सा यह है कि हममें से प्रत्येक का अलग पालन–पोषण, एक अलग सामाजिक ज्ञानक्षेत्र की

खोज पारिवारिक वातावरण और अनूठे अनुभव हैं जो हमारे नज़रियों, रवैयों और आकांक्षाओं को आकार देते हैं। विविधता हमारी साझा वास्तविकता का हिस्सा है और इसकी सराहना की जा सकती है–कुछ ऐसेकि वह खुद ही हमें एक साथ ले आए बजाय हमें एक दूसरे से अलग करने के। मतभेदों और विविधता का सम्मान हमारे सामूहिक जीवन में योगदान देता है। यह महत्वपूर्ण प्रकार की जागरूकता है विशेष करहमारे तेज़ी से बढ़ते बहुलतावादी और वैश्वीकृत संसार में और समता बढ़ाने के प्रयासों के लिए यह प्रत्यक्ष और आधारभूत समर्थन करता है। विविधता के लिए सम्मान सच्ची समानुभूति और करुणा के विकास को एक आधार देता है। इस तरह की भावनाओं के लिए आवश्यक है कि हम दोनों को स्वीकार करें अपने और दूसरों के बीच की समानताओं के साथ–साथउन तरीको को जो दूसरों को अनोखा और विशिष्ट बनाते हैं और शायद वे चीज़ों को ठीक वैसे अनुभव न कर सकें जैसे हम करते हैं।

दूसरों के प्रति करुणा भाव

पारस्परिक जागरूकता और दूसरों के लिए सराहना सामाजिक क्षमताओं और नैतिक स्वभाव के विकास के लिए रास्ता बनाते हैं। यहां जो विषय हैं वह इनमें कुछ सबसे महत्वपूर्ण स्वभावों को सम्मिलित करते हैः *संदर्भ में दूसरों की अनुभूतियों और भा. वनाओं को समझना, दया और करुणा भाव की सराहना और विकास, और अन्य नैतिक स्वभावों की सराहना करना और उन्हें विकसित करना। एसईई अध्ययन में इन्हें "दूसरों के लिए करुणा" नामक घटक में लिया गया है।* जबकि ये सभी सामाजिक क्षमताएँ महत्वपूर्ण हैं, इन्हें दूसरों के लिए करुणा द्वारा उत्पन्न, या योगदान के रूप में, समझा जा सकता है। इसलिए करुणा एक उपयोगी तरीका है इन सामाजिक क्षमताओं के बारे में सोचने का और यह उन्हें उनके नैतिक संदर्भ में स्थान देती है।

पहला विषय है *दूसरों की अनुभूतियों और भावनाओं को संदर्भ में समझना।* यह सामाजिक ज्ञानक्षेत्र है जिसे व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र के विषय से जोड़ा गया है जिसमें खुद की भावनाओं को संदर्भ में समझना शामिल है। उस विषय की कई समान रणनीतियों का यहाँ अनुवाद किया जा सकता है। जैसे खुद की भावनाओं को संदर्भ में न समझना स्व–आलोचना की ओर ले जाता है और भावनाएं ज़रूरतों से उत्पन्न होती हैं यह समझ आत्म–स्वीकृति और स्व–करुणा की ओर ले जा सकती हैं, वैसे ही यह प्रक्रिया भी काम करती है पर दूसरों को देखते हुए। जब कोई व्यक्ति किसी दूसरे को ऐसा कार्य करते हुए देखता है जो उसे मंजूर नहीं, तो यह स्वाभाविक हैकि वह उसके प्रति आलोचनात्मक प्रतिक्रिया दे। हालाँकि, अगर यह समझा जाए कि किसी अन्य व्यक्ति के कार्य किसी भावना द्वारा प्रेरित होते हैं–और यह समझना कि भावना किसी संदर्भ से और शायद एक अंतर्निहित ज़रूरत से उत्पन्न होती है–तो यह क्रोध और आलोचना के बजाय समानुभूति और करुणा पैदा कर सकता है। ऐसी बहुत सी गतिविधियाँ है जो दूसरे व्यक्ति या समूह के संदर्भ और प्रेरणा को समझने की कोशिश करने की प्रक्रिया का समर्थन कर सकती हैं। ज़ाहिर है, यहाँ इरादा, किसी अनुचित व्यवहार को बचाना नहीं है बल्कि दूसरे व्यक्तियों और उनकी भावनाओं को मानवीय स्तर पर समझने का है।

अगला विषय है *दया और करुणा की सराहना और विकास।* जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, करुणा नैतिक व्यवहार के लिए एक शक्तिशाली मार्ग दर्षी सिद्धांत के रूप में काम कर सकती है जो स्वयं को और दूसरो को लाभ पहुँचाती है। इसके लिए आवश्यक है कि छात्र यह समझें कि करुणा क्या है और यह क्या नहीं है–और यह कि वे करुणा को एक ऐसी चीज़ के रूप में महत्व दें जिसे वे विकसित करना चाहते हैं। अगर करुणा मात्र है निर्देश की तरह दी जाती है, तो यह संभावना नहीं है कि बहुत से छात्र इसे गहराई से तलाशने के लिए प्रेरित होंगे। शिक्षकों और स्कूल को खुद करुणा और उससे करीब से जुड़ी दयालुता की अवधारणा को गहराई से सराहना और समझना होगा। छोटे बच्चों के साथ काम करते समय "दयालुता"

ज्ञानक्षेत्र: सामाजिक

आयाम: आयाम करुणा

घटक: दूसरों के लिए करुणा भाव

दूसरों के लिए करुणा भाव

टिकाऊ क्षमताएं

1. **दूसरों की अनुभूतियों और भावनाओं को संदर्भ में समझना**
दूसरों की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को उन स्थितियों के संबंध में समझें जिनमें वे घटित होती हैं, और समझें कि, स्वयं की तरह, दूसरों की भावनाएँ भी ज़रूरतों के कारण होती हैं।

2. **दयालुता एवं करुणा की सराहना एवं विकास**
दयालुता और करुणा के लाभों को महत्व दें और उन्हें स्वभाव में उतारें।

3. **दूसरे नैतिक स्वभाव की सराहना एवं विकास**
नैतिक स्वभाव एवं समाजिक भावनाओं जैसे क्षमा, धैर्य, संतोष, उदारता, और विनम्रता को महत्व देना एवं उनके विकास को बढ़ावा देना।

शब्द कुछ मामलों में अधिक उपयुक्त हो सकता है, जबकि "करुणा" को अधिक गहराई में खोजा जा सकता है जैसे जैसे छात्र प्रगति करते हैं।

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, करुणा दूसरों की पीड़ा को कम करने की इच्छा है। अनुसंधान कई क्षेत्रों में,तेज़ी से हो रहे अनुसंधान इस बात को दर्शाते हैं कि करुणा और अन्य सामाजिक क्षमताएं सिखाई और विकसित की जा सकती है, शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण और स्वास्थ्य के लिए मापने योग्य लाभ के साथ। यद्यपि करुणा और दया को हमेशा मानव अस्तित्व, शोध के केंद्रीय पहलुओं के रूप में नहीं देखा जाता है करुणा की जैविक जड़ों की ओर इशारा करते हुए, यह सुझाव देते हुए कि यह हमारे अस्तित्व की तुलना में अधिक स्वभाविक और अधिक आवश्यक है जितना हम महसूस कर सकते हैं।

प्राइमेटोलॉजिस्ट फ्रैंस डी वाल बताते हैं कि सभी स्तनधारी और पक्षी प्रजातियों को जीवित रहने के लिए मातृ देखभाल की आवश्यकता होती है, इस तथ्य के कारण कि जन्म के बाद बच्चा अकेले अपने दम पर जीवित नहीं रह सकता, और वहगैर–मानव प्रजातियों के कई उदाहरण देते हैं जो समानुभूति व्यक्त करती हैं और परोपकारी कृत्यों में संलग्न होती हैं।[35] मनुष्यों सहित विभिन्न प्रजातियों में परोपकारीव्‍ यवहार, पारस्परिक संबंध बनाता है जो जीवित रहने में और व्यक्तिगतव समूह दोनों हीस्तर पर उत्कर्श का समर्थन करता है। पक्षी और मानव सहित, स्तनधारी प्रजातियों में, इसलिए, करुणा जीवित रहने के लिए जरूरी है, जो समझा सकता है कि हम इसके प्रति इतनी सकारात्मक प्रतिक्रिया क्यों देते हैं, यहाँ तक कि शारीरिक स्तरपर भी। मनुष्यों में, दयालुता को प्राथमिकता दी जाती है जो बहुत कम उम्र में प्रकट होती है। विकासात्मक मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययन बताते हैं कि तीन महीने के शिशु भी ऐसे व्यक्तियों को पसंद करते हैं जो मददगार व्यवहार का प्रदर्शन करते हैं बजाय असामाजिक व्यवहार दिखाने करने वालों के।[36] ऐसे ही एक शोधकर्ता के ली है मलिन ने, के अनुसार, "हालांकि हम सोच सकते हैं कि उन्हें केवल अपनी इच्छाओं में दिलचस्पी है, परमौका देने पर, दो–वर्ष की आयु, से छोटे बच्चे भी उदारता दिखाते हैं। हम उन्हें साझा करने के लिए इच्छुक पाते हैं – अपनी पसंद की चीज़ों को। और यह उन्हें खुशी देता है।"[37]

क्रूरता पर दया को महत्व देना सामान्य ज्ञान प्रतीत हो सकता है, फिर भी इस मूल तथ्य से अलग होना आसान है। जब ऐसा होता है, तो हो सकता है कि हम अपने या दूसरों में करुणामय दृष्टिकोण को महत्व न देंय हम दूसरों की क्रूरता को स्वीकार कर सकते हैं या अपने क्रूर व्यवहारों को खारिज कर सकते हैं। विद्यार्थी में एक गहरे आयोजित मूल्य के रूप में, करुणा के प्रचार के माध्यम से दयालुता के प्रति उनकी प्रवृत्ति को मज़बूत करने में मदद की जा सकती है। जितना अधिक उनके आस–पास के लोग करुणा के प्रति झुकाव को महत्व देते हैं, उतना ही अधिक छात्र दूसरों के प्रति दयालुता दिखाना चाहेंगे, और वे दया की सराहना करेंगे जब भी वे इसे दूसरों में देखते हैं। इसी तरह, जब छात्र दूसरों को दुर्भावना से कार्य करते हुए देखते हैं, तो वे इसे पहचान लेंगे कि यह उनके और दूसरों के लिए हानिकारक है, और वे एक रचनात्मक तरीके से प्रतिक्रिया देने या हस्तक्षेप करने के लिए अधिक इच्छुक हो सकते हैं। और जब वे दूसरों को दयालु व्यवहार करते देखेंगे, तो वे इस व्यवहार की सराहना करेंगे और इसे प्रोत्साहित, समर्थन और इसकी प्रशंसा करने की अधिक संभावना होगी। यह स्कूल और कक्षा संस्कृति में क्रमिक परिवर्तन में योगदान दे सकता है। एसईईअध्ययन पाठ्यक्रम में करुणा और दया को सबसे पहले खुशी में वे जो भूमिका निभाते हैं, उसके माध्यम से पेश किया जाता है – अर्थात् यह मान्यता कि हम सभी चाहते हैं कि दूसरे हमारे प्रति क्रूर होने के बजाय दयालु और करुणात्मक बनें, क्योंकि यह हमारी खुशी में बेहतर योगदान देता है।यह ठोस रूप से खोजा जाता है कक्षा समझौतों के उपयोग के माध्यम से, जिससे छात्र पता लगा पाते हैं कि एक दूसरे के साथ दयालुता से व्यवहार करने के लिए सहमत होना उनके व्यक्तिगत और सामूहिक स्वास्थ में कैसे योगदान दे सकता है। यह पाठ्यक्रम फिर अलग–अलग तरीकों से बार–बार इन विषयों पर लौटता है जिससे इन पर समझ और बेहतर हो सके।

दया और करुणा की प्रशंसा तीसरे विषय का समर्थन करती है, *अन्य नैतिक स्वभावों की सराहना और विकास करना।* इनमें से कुछ नैतिक स्वभाव हैं कृतज्ञता, क्षमा, संतोष, विनम्रता और धैर्य। हालांकि "अन्य" नैतिक स्वभावों की बात करना अस्पष्ट लग सकता है, यह विषय जान बूझकर खुला छोड़ दिया जाता है, जिससे कि छात्र, शिक्षक और स्कूल चुन पाएँ, अनेक स्वभाव जिनके नाम लिया जा सकते है में से, वह कौन से विशेष स्वभाव हैं जिन पर वे ध्यान देना और अपने अन्दर उतारना चाहते हैं।

---

[35] डी वाल, फ्रैंस, एज ऑफ एम्पैथीरू नेचर्स लेसन्स फॉर ए किंडर सोसाइटी, ब्रॉडवे बुक्सय (7 सितंबर, 2010).

[36] हैमलिन, जे.के., और व्यान, के. (2011). "यंग इनफैन्ट्सप्रिफर प्रोसोशल टु ऐन्टीसोशलअदर्स." कॉगनिटिव डेवलपमेन्ट, 26(1),30–39.

[37] गोलमैन, अ फोर्स फॉर गुड, 51.

इन नैतिक प्रवृत्तियों में सामान्य बात यह है कि वे भौतिक संपत्ति या उपलब्धियों के बजाय आंतरिक गुणों का उल्लेख करते हैं– जो छात्र के जीवन और खुशी को लाभ पहुँचाती हैं। लोगों को महत्व देना और सराहना करना कि कैसे उन्होंने किसी के जीवन को समृद्ध किया है, उस विचार का विरोध करते हैं जिस के अनुसार आत्म–प्रचार और भौतिक संपत्ति के अधिग्रहण से दीर्घकालीन संतुष्टि और खुशी मिलती है। छात्रों को यह पहचानने में मदद करना जरूरी है कि ये आंतरिक गुण, अगर उनसे ज़्यादा नहीं, तो कम से कम संपत्ति और उपलब्धियों के समान ही महत्वपूर्ण है। अनुसंधान से पता चलता है कि जब जीवन में संतोष को नापा जाता है तो यह पाया गया कि भौतिक कल्याण एक निश्चित स्तर तक ही संतोष देता है ,जबकि बच्चों, किशोरों, एवं व्यस्को में, कृतज्ञता और खुशी के बीच मज़बूत संबंध देखने को मिला। कृतज्ञता ना सिर्फ अधिक जीवन संतुष्टि से संबंधित है, बल्कि प्राप्त लाभों के लिए प्रशंसा की भावना सामाजिक व्यवहारों को भी बढ़ाती है।[38] दया और कृतज्ञता की प्रशंसा सोशल मीडिया, विज्ञापन, रियलिटी टेलीविजन और अन्य मीडिया द्वारा प्रसारित भौतिकवादी संदेश के लिए शक्तिशाली मारक बन सकती है।

व्यावहारिक दृष्टिकोण से, इस घटक में विवेचनात्मक सोच में संलग्न होना शामिल है जिससे दूसरों की दया के लिए सराहना विकसित हो जो कृतज्ञता और क्षमा की ओर ले जाती है। दयालुता की सराहना विषय के माध्यम से, छात्र उन तरीकों का पता लगा सकते हैं जिनमें उनकी भलाई दूसरों द्वारा किए गए कृत्यों पर निर्भर करती है। सराहना का एक गहरा स्तर तब आता है जब छात्र उन तरीकों को पहचानते हैं जिनमें दूसरे उनके लाभ के लिए कार्य करते हैं। कुछ अंतर्दृष्टि प्रशंसा के विकास को सरल बनाती हैं और इन अंतर्दृष्टियों को सीखने और गहरा करने से दूसरों की सराहना बहुत विस्तार होता है। यह खोज, जो बहुत व्यापक और बहुत गहराई में हो सकती है, जिसके परिणाम स्वरूप वास्तविक और स्थायी कृतज्ञता की भावना का विकास हो सकता है, जो बदले में दूसरों के साथ एक शक्तिशाली बंधन और जुड़ाव के रूप में कार्य करता है। उदाहरण के लिए, छात्र यह पहचान सकते हैं कि दूसरों ने जिस भी तरीके से हमें लाभ पहुँचाया है, उसके लिए हम आभारी हो सकते हैं, उन का इरादाचाहे हमें लाभान्वित करना का रहा हो या नहीं।

दूसरों के लिए प्रशंसा चिंतन द्वारा भी विकसित की जा सकती है,न केवल दूसरों ने क्या किया है, बल्कि उन्होंने क्या नहीं किया इस पर भी, जैसे जो संयम उन्होंने दिखाया। इस पद्धति के माध्यम से, छात्र दूसरों की सराहना करना सीख सकते हैं जब वे नुकसान, असुविधा या चोट नहीं पहुँचाते हैं। यह सच्चाई कि दूसरों ने चोरी नहीं की है, नुकसान नहीं पहुँचाया है, या अपमान नहीं किया है, यह प्रशंसा का कारण हो सकता है, क्योंकि अगर हर कोई इस तरह से व्यवहार करता है, तो नुकसान होने या चोरी का शिकार होने का कोई डर नहीं होगा। अधिक उन्नत स्तर पर, छात्र धीरे–धीरे उस लाभ की सराहना करना सीख सकते हैं जो मिल सकता है जब दूसरे हानिकारक तरीके से कार्य करते हैं। दूसरों के गलत व्यवहार को अनदेखा न करते हुए, एक नया दृष्टिकोण अपनाने की क्षमता एक शक्तिशाली तरीका है क्रोध, आक्रोष और घृणा को दूर करने के लिए । छात्र उन लोगों के उदाहरणों का अध्ययन कर सकते हैं जो कठिनाइयों का अनुभव करते हैं और फिर भी अपना दृष्टिकोण बदलने में कामयाब होते हैं अधिक खुशहाल और अधिक सन्तुष्ट जीवन जीने के लिए ।

---

[38] फ्रॉह, जेफरी जे., एम्मन्स, रॉबर्ट ए., कार्ड, नोएल ए., बोनो, जियाकोमो, विल्सन, जेनिफर ए. "ग्रेटिट्यूडएण्ड द रिड्यूस्ड कॉस्ट्स ऑफ मटीरियलिज़्म इन अडोलसेन्ट्स." जर्नल ऑफ हैप्पीनेस स्टडीज. 2011. 12रू289–302.

दूसरों के लिए सराहना का अब विस्तार इस बात का चिंतन करने से हो सकता है कि कैसे व्यक्ति की अपनी खुशी और स्वास्थ्य दूसरों, यहाँ तक की अजनबियों द्वारा दिखाई गई दयालुता के अनगिनत कार्यों पर निर्भर हैं। यह सराहना स्वाभाविक रूप से कृतज्ञता की ओर ले जाएगी, जो बाद में समानुभूति (दूसरों की भावनात्मक स्थिति की पहचान और उनके साथ अनुनाद करने) लाने में मदद करेगा, भावनात्मक चिंता के स्तर तक जिसमें व्यक्ति दूसरों की भलाई या पीड़ा के बारे में परवाह करता है व्यक्तिगत रूप से, उस देखभाल को व्यक्तिगत तनाव में बदले बिना। इसे मज़बूत बनाया जा सकता है विचार द्वारा उन आत्म–केन्द्रित रवैये के नुकसानों और उन फायदे पर जो तब आते हैं जब लोग एक–दूसरे के लिए और एक दूसरे के बारे में परवाह करते हैं। इस के बारे में पता लगाया जा सकता है एक व्यक्तिगत छात्र के स्तर पर या इसका विस्तार किया जा सकता है समूहों और पारस्परिक बातचीत में। इसके अलावा, जैसे छात्रों ने व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में स्वयं के साथ सीखा था, वैसे ही यहाँ वे दूसरों की भावनात्मक अवस्थाओं को पहचानना सीख सकते हैं, जो उनकी ज़रूरतों सहित, एक बड़े संदर्भ में होती है।

समानुभूति एक क्षमता है दूसरों के अनुभवों को पहचानने और उनके प्रति संवेदनशील होने की, इसमें उनके सुख और दुख दोनो ही शामिल हैं। आम तौर पर, यह उन लोगों के साथ सबसे आसानी से की जाती है जो एक समूह में हैं, यानी, जिन्हें व्यक्ति पहले से ही दोस्त या प्रियजनों के रूप में पहचानता है, या जिनके साथ वह कोई पहचान साझा करता है जैसे आस्था परंपरा या राजनीतिक दल में सदस्यता या किसी विशेष खेल टीम के प्रशंसक के रूप में भी। एमोरी प्राइमेटोलॉजिस्ट फ्रैंस डी वाल ने कहा, "पहचान समानुभूति के लिए प्राथमिक मंच है।" व्यक्ति को खुशी तब होती है जब किसी करीबी के लिए चीज़ें अच्छी चल रही होती हैं, वहीं उनकी समस्याओं को सहन करना उसके लिए मुश्किल हो जाता है। वहीं दूसरी ओर, व्यक्ति अनजान लोगों की कठिनाइयों के प्रति कुछ उदासीन महसूस कर सकता है और किसी हद तक संतुष्टि की भावना, या यहाँ तक कि उत्साह भी महसूस करता है, जब वो लोग जिन्होंने हमें नुकसान पहुँचाया है, या जो हमें बस परेशान करने वाले लगते हैं, दर्द या सदमे का अनुभव करते हैं। हालाँकि, खुद के आदर का दायरा बढ़ाते हुएउन लोगों को उसमें शामिल करना जिनके साथ वह तुरंत समानुभूति नहीं महसूस करता है, इस के बहुत फायदे भी हैं।

दो शताब्दियों से भी पहले, दार्शनिक एडम स्मिथ ने सुझाव दिया था कि समानुभूति के लिए आवश्यकता है कि व्यक्ति सक्रिय रूप से दूसरे की परिस्थिति में स्वयं को कल्पना करे और इस तरह, दूसरा क्या महसूस कर रहा है, यह समझना और अनुभव कर पाना किसी हद तक संभव है। समानुभूति दूसरे के दृष्टिकोण से शुरू होती है, यह एक ऐसा कौशल है जिसे लंबे समय सेउचित सामाजिक कार्य[39] के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है और यह सक्रिय मदद के व्यवहार की कुंजी है।[40] महत्वपूर्ण रूप से पाठशाला व्यवस्था के लिए, समानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करना सामाजिक पूर्वाग्रह को कम करने की एक सफल रणनीति है और दूसरे के परिप्रेक्ष्य को लेने की क्षमता सहयोग करने की प्रवृत्ति के साथ सीधे संबंध रखती है ।[41]

---

39 डेविस, एम.एच (1983).मेजरिंग इन्डिविजुअल डिफरेन्सेज इन एम्पेथिः एविडेन्स फॉर अ मल्टिडाइमेन्शनल अप्रोच. जर्नल ऑफ पर्सनेलिटी एण्ड सोशल साइकॉलॉजी, 44, 113–126.

40 ओसवाल्ड, पेट्रीसिया ए., "द इफेक्ट्स ऑफ कॉगनिटिव एण्ड अफेक्टिव पर्सपेक्टिव टेकिंग ऑन एम्पेथिक कंसर्न एंड अल्ट्रूइस्टिक हेल्पिंग." द जर्नल ऑफ सोशल साइकोलॉजी, वॉल्यूम. 136, इस. 5, 1996

41 जॉनसन, डेविड डब्ल्यू, "कोऑपरेटिवनेस एण्ड सोशल पर्सपेक्टिव टेकिंग. जर्नल ऑफ पर्सनेलिटी एण्ड सोशल साइकॉलॉजी. 1975, वॉल्यूम. 31, संख्या ्‌ 2, 241–244.

स्कूली उम्र के बच्चे जो सहानुभूति में सक्षम हैं उनकी आक्रामकता और धमकाने में शामिल होने की संभावना कम है, और वे आम तौर पर अधिक सामाजिक व्यवहार का प्रदर्शन करते हैं। कुल मिलाकर, यदि कोई इन सब का शिकार हो रहा होगा तो संभावना अधिक है की वे रक्षा के लिए हस्तक्षेप करें[42] और, किशोरावस्था में, उनकी अपराध में संलग्न होने की संभावना कम होती है।[43] हाल ही में, न्यूरोसाइंटिस्ट और सामाजिक वैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध, उस दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं कि समानुभूति करुणात्मक व्यवहार को बढ़ावा देती है।[44]

हालांकि, समानुभूति के ऐसे पहलू भी हैं जो सीधे तौर परकरुणा का समर्थन नहीं करते हैं। जैसा कि मनोवैज्ञानिक पॉल ब्लूम ने अपनी पुस्तक अगेंस्ट एम्पैथीः द केस फॉररेशनल कम्पैशन में तर्क दिया है, जब एक नैतिक नज़रिए से समझा जाए तो समानुभूति अक्सर तर्कहीन और समस्यात्मक होती है।[45] जब कोई अकेला व्यक्ति या जानवर कष्ट में होता है तो समानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रियाएँ सबसे मज़बूत होती हैं; जब इसका वास्तार दो या दो से अधिक व्यक्तियों तक होता है, तो समानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया ऊपर जाने के बजाए, कम हो जाती है। समानुभूति भी व्यक्ति के अपने समूह के सदस्यों के प्रति पक्षपाती होती है।

दूसरों के प्रति करुणा की क्षमता का समर्थन समानुभूति प्रभावी ढंग से तब करती है जब उसका विस्तार एक समान और निष्पक्ष तरीके से हो और जब उसेस्व–नियमन और स्व–करुणा का समर्थन हो जिससे यह भावनात्मक संकट का कारण न बने। दूसरों के साथ पहचान की भावना का विस्तार करने के लिए अधिक लोगों को शामिल करना–यहां तक कि उनकोभी जो बहुत अलग लगते हैं – यह अभ्यास समूह के– अन्दर/समूह के– बाहर वाले तीखे बँटवारे को कमज़ोर करता है जो समानुभूति को असमान और सीमित बना सकते हैं।[46] इसके अलावा, इस रूपरेखा में बाद में खोजा गया एक सिस्टम परिप्रेक्ष्य, अनुमति देता है दूसरों के दृष्टिकोण को ध्यान में रखने और दीर्घकालिक दृष्टिकोण रखनालेने की हमारी स्वभाविक क्षमता केविस्तार की।

कुछ मनोवैज्ञानिकों ने सुझाव दिया कि दूसरों के दृष्टि कोण पर ध्यान देना सीखने से अत्यधिक प्रकार की भावनात्मक पह. चान को रोका जा सकता है जो भावनात्मक तनाव और किसी को दर्द में देखकर उससे बचने का कारण बन सकती है।[47] समानुभूतिपूर्ण संकट में, दूसरे को कष्ट में देखकर व्यक्ति कार्रवाई करने के लिए प्रेरित होता है इसलिए नहीं क्योंकि वह पीड़ित व्यक्ति की परवाह करता है, बल्कि इसलिए कि वह अपनी व्यक्तिगत परेशानी को खत्म करने की इच्छा रखता है। यह समानुभूतिपूर्ण सरोकार और करुणा से अलग है क्योंकि यह अन्य–उन्मुख होने के बजाय स्व–उन्मुख है।

---

42 ईसेनबर्ग, नैन्सी, स्पिनराड, ट्रेसी एल., मॉरिस, अमांडा. "एम्पेथि रिलेटेड रेसपॉन्डिंगइन चिल्ड्रेन." हेन्डबुक ऑफमॉरल डेवलपमेन्ट, एड. किलेन, मेलेनी, स्मेताना, जूडिथ जी., साइकोलॉजी प्रेस, 2013. पृष्ठ190–191.

43 चेंडलर, माइकल जे., ष्ईगोसेन्ट्रिज़्म एण्ड ऐन्टीसोशल बिहेविअररू द असेसमेन्ट एण्ड ट्रेनिंग ऑफ सोशल पर्सपेक्टिव–टेकिंग स्किल्स."डेवलपमेंटल साइकोलॉजी, वॉल्यूम 9(3), नवंबर 1973, 326–332.

44 उदाहरण के लिए देखें, सिंगर, तानिया और लैम, क्लॉस। ष्द सोशल न्यूरोसाइन्स ऑफ एम्पेथि.ष द इयर इनकॉगनेटिव न्यूरो साइंस 2009. ऐन. एन.वाई अकेड.साइन्स. 1156: 81–96 (2009).

45 ब्लूम, पॉल.अगेंस्टएम्पेथिरू द केस फॉर रेशनल कम्पेशन. एक्को, 2016.

46 गैलिंस्की, एडम डी., मोस्कोविट्ज, गॉर्डन बी., "पर्सपेक्टिवटेकिंग" डिकरीजिंग स्टीरियोटाइप एक्सप्रेशन, स्टीरियोटाइप एक्सेसिबिलिटी, एण्ड इन–ग्रुप फेवरिटिज़्म."जर्नल ऑफ पर्सनेलिटी एण्ड सोशल साइकॉलॉजी. 2000, वॉल्यूम. 78, नंबर 4, 708–724.

47 डेसीटी, जीन, एक लैम, क्लॉस। "ह्यूमन एम्पेथीथ्द लेंस ऑफ न्यूरोसाइन्स।" द साइंटिफिक वर्ल्ड जर्नल। 2006, 6, 1146–1163।

अधिक समावेशी नजरिया—लेने के कौशल का विस्तार करना विविध संबन्धों को बनाए रखने के साथ—साथ स्कूल या समूह व्यवस्था को सफलतापूर्वक संचालित करने में एक महत्वपूर्ण कदम है। विकासात्मक मनोवैज्ञानिक कैरोलिन सारनी का कहना है कि सीखने के वातावरण में सफल होने के लिए व्यक्ति के पास "होना चाहिए दूसरों की भावनाओं को पहचानने और समझने का कौशल, जो आधारित हो परिस्थिति एवं अभिव्यक्ति संकेतों पर।"[48] जैसे—जैसे समाज में निहित पक्षपात के प्रति जागरूकता बढ़ती है, छात्रों को पक्षपात से होने वाला नुकसान के बारे में सिखाया जा सकता है।जब इसे दूसरों से जुड़ाव की क्षमता के साथ जोड़ा जाता है जो अधिक बुनियादी साझा समानताओं पर आधारित हो, जैसा हमने पिछले विषयों में पता लगाया था, तब कम पक्षपात वाली एक सच्ची समानुभूति पैदा हो सकती है।

संक्षेप में, दूसरों से समानुभूतिपूर्ण रूप जुड़ने से व्यक्ति दूसरे की उपस्थिति के प्रति संवेदनशील होता है, यह एक क्षमता है दूसरे के भावनात्मक प्रभाव की व्याख्या करने, और उसके दृष्टिकोण और परिस्थिति को समझने का प्रयास करने की इच्छा के लिए। इस नजरिये को ध्यान में रखते हुए, शिक्षक नकारात्मक व्यवहार के पीछे की भावनाओं को समझने का प्रयास कर सकता है और उस समझ को बच्चे और उसके सहपाठियों को बता सकता है। छात्रों के लिए इस दृष्टिकोण को प्रतिरूपित करना (करके दिखाना) बेहद ज़रूरी है, क्योंकि यह अभिनेता और उसके कार्य के बीच एक अंतर पैदा करता है, जो परिवर्तन में सहायक विकास मानसिकता के लिए जगह बनाता है। इसी तरह, यह बताने में सहायक होता है कि विशेष व्यवहार किसीकी स्थायी अवस्था नहीं होती है कुछ उदाहरणों को ध्यान में रखते हुए जब बच्चे ने दया या कुछ अन्य सकारात्मक व्यवहार का प्रदर्शन किया हो। अभिनेता से अभिनय को अलग करने स्वयं और दूसरों के प्रति करुणा को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। यह दृष्टिकोण कुछ व्यवहारों और रवैयों के प्रति एक महत्वपूर्ण रुख की अनुमति देता है जब की व्यक्ति के प्रति सकारात्मक रुख बनाए हुए वह व्यक्तियों तो कोई दूसरा होया आप स्वयं।

एसईई शिक्षण साथी आयु—उपयुक्त कहानियों पर चर्चा करना बच्चों को दूसरे के दृष्टिकोण को गैर—धमकी भरे तरीके से लेने का अभ्यास करने में मदद करने का एक प्रभावी साधन है,[49] और शोध से पता चलता है कि शिक्षक इन काल्पनिक कहानियों को समानुभूति का विकास करने के प्रभावी तरीके के रूप में उपयोग कर सकते हैं, खासकर जब इनके साथअभ्यास करवाए जाएं जो दृष्टिकोण समझने और पात्रों की परिस्थितियों और भावनात्मक जीवन पर चिंतन करने को प्रोत्साहित करते हों।[50] किशोरों और उससे बड़े बच्चों के लिए, इस तरह का काल्पनिक साहित्य पढ़ना जो पात्रों के जटिल आंतरिक जीवन पर केंद्रित है समानुभूति की क्षमता विकसित करने के लिए एक उपयोगी उपकरण हो सकता है,[51] जैसा कि भूमिका—निभाना हो सकता है हर उम्र में।[52] एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में अक्सर ऐसी कहानियां और परिदृश्य शामिल करता है, जिनसे छात्र जुड़ाव महसूस कर सकें, जिससे उन्हें परिस्थितियों और भावनाओं के बारे में अप्रत्यक्ष रूप से और सुरक्षित तरीके से पता लगाने की अनुमति मिलती है इससे पहले कि उन्हे अधिक व्यक्तिगत स्तर पर चिंतन अभ्यासों द्वारा परखा जाए।

---

48 सारनी, कैरोलिन।"दडेवलपमेन्ट ऑफ इमोशनल कॉम्पेटेन्सीः पाथवेज फॉर हैल्पिंग चिल्ड्रेन टु बिकम इमोशनली इन्टेलिजेन्ट।" एजुकेटिंग पीपल टु बी इमोशनल. ैइन्टेलिजेन्ट (2007)ः 15—35।

49 ओर्नाघी, वेरोनिका, ब्रोकमेयर, जेन्स, ग्राजानी, इलारिया. "एनहेन्सिंग सोशल कॉगनिशन बाय ट्रेनिंग स्कूल चिल्ड्रेन इमोशन अंडरस्टेन्डिंगः अ प्राइमरी स्कूल स्ट्डी." जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल चाइल्ड साइकोलॉजी 2014, वॉल्यूम। 119, 26—39।

50 उदाहरण के लिए देखें, टोरंटो विश्वविद्यालय के शोधकर्ता कीथ ओटली द्वारा किए गए कई अध्ययन। मार, रेमंड ए, कीथ ओटले, और जॉर्डन बी. पीटरसन. "एक्सप्लोरिंग द लिंक बिटवीन रीडिंग फिक्शन एण्ड एम्पेथिः रूलिंग आउट इन्डिविजुअल डिफरेन्सेज एण्ड एक्जामिनिंग आउटकम्सः" कम्यूनिकेशन्स 34.4 (2009)ः 407—428.

51 चिएट, जूलियन, "नॉवल फाइन्डिंगः रीडिंग लिटरेरी फिक्शन इम्प्रूव्ज एम्पेथि."साइन्टिफिक अमेरिकन, अक्टूबर 4, 2013.

52 उदाहरण के लिए देखें, वर्की पी, चुटका डीएस और लेस्निक टीजी. "द एजिंग गेमः इम्प्रूविंग मेडिकल स्टूडेन्ट्स' ऐटिट्यूड्स टुवर्ड केयरिंग फॉर द एल्डर्ली." जे एम मेड डिर असोक. 2006. 7(4)ः224—9.

जैसे–जैसे समानुभूतिपूर्ण परवाह विकसित होती है, यह करुणा के लिए मार्ग बनाती है, दूसरों की पीड़ा को कम करने की इच्छा। हालाँकि, अपने पूर्ण अर्थ में, करुणा एक शक्तिशाली और साहसी भावनात्मक अवस्था है जिससे छात्र दूसरों की मदद करने के लिए खुद को सशक्त महसूस करता है।[53] इसे नम्रता, शक्तिहीनता, या अंध दयानहीं समझना चाहिए। विस्तार से, वैज्ञानिक अनुसंधान बताता है कि करुणा एक कौशल है जिसका विकास किया जा सकता है और जो कई महत्वपूर्ण लाभ लाता है जिसमें खुद का स्वास्थ्य लाभ और कल्याण शामिल हैं। हालाँकि, छात्र कक्षाओं, परिवारों, और समुदायों को मिलने वाले कई लाभों पर भी विचार कर सकते हैं,जब दूसरों के लिए करुणा का विस्तार होता है। जैसा कि उल्लेख किया गया है, जैसे छात्र अपनी भावनाओं को एक व्यापक संदर्भ से जोड़ना सीखते हैं और पहचानते हैं कि कै से उनकी भावनाएं अक्सर अंतर्निहित ज़रूरतों से उत्पन्न होती हैं, छात्र इस दृष्टिकोण को दूसरों तक विस्तार करना सीख सकते हैं, अपने व्यवहार को अपनी भावनाओं से और उन भावनाओं को ज़रूरतों से जोड़ते हुए। ऐसा करने से, दूसरों के व्यवहार और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के कारण अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं।

जैसे–जैसे छात्र अपने और दूसरों के बीच की समानताओं का पता लगाते हैं और वे अवास्तविक उम्मीदों को छोड़ने और आत्म–स्वीकृति विकसित करने के अपने अभ्यास कोदूसरों तक विस्तार करते हैं, यह समझ क्षमा के अभ्यास का समर्थन कर सकती है। एसईई अध्ययन में, क्षमा को दो व्यक्तियों के बीच पारस्परिक क्रिया के रूप में समझना जरूरी नहीं है बल्कि इसे दूसरों के प्रति क्रोध और आक्रोष के आंतरिक विमोचन के रूप में समझना चाहिए। इस तरह, इसे एक ऐसी क्रिया के रूप में पहचाना जा सकता है जिससे छात्र स्वयं लाभान्वित होते हैं और "स्वयं को दिए गए उपहार" स्वरूप में।

सामाजिक ज्ञानक्षेत्र की खोज क्योंकि क्षमा सामाजिक व्यवहार को बढ़ावा देती है, यह कृतज्ञता और करुणा की तरह है, जो स्वयं और दूसरों दोनों के लिए लाभप्रद है। छात्र वास्तविक जीवन की कहानियां जो क्षमा का उदाहरण हैं, से सीख सकते हैं और पता लगा सकते हैं, उन लोगों के अनुभवों को सुन कर जिन्होंने अभी तक बहुत कष्ट सहा पर फिर भी उन्हें अपने अपराधियों को माफ करने की ताकत मिली। इन कहानियों की जांच करके छात्रों को समझ आना चाहिए कि क्षमा करना नजर अंदाज करने, भूलने, न्यायोचित ठहराने या गलत कार्य करने बहाना बनाने के समान नहीं है, बल्कि यह क्रोध को मुक्त करने और आंतरिक स्वतंत्रता और खुशी पाने की एक प्रक्रिया है।

यह घटक एक समृद्ध खंड है जिसमें छात्र सामाजिक मूल्यों का पता लगा सकते हैं प्राप्त किये ज्ञान के स्तर पर, कृतज्ञता, क्षमा, समानुभूतिपूर्ण चिंता,और करुणा, पर उभरते हुए वैज्ञानिक साहित्य की खोज करके, साथ ही कहानियों और इतिहास एवं वर्तमान घटनाओं के उदाहरणों द्वारा। ध्यान आधारित और चिंतन अभ्यासों में संलग्न होकर, छात्र इन मूल्यों का पता व्यक्तिगत तौरपर लगा सकते हैंजो विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। यह इस बात की जाँच करने के लिए मंच तैयार करता है कि इन अंतर्दृष्टियों और मूल्यों से कैसे व्यवहार उत्पन्न होते हैं, जिन्हें अगले घटक में खोजा गया है।

[53] जिनपा, *अ फियरलेस हार्ट.*

संबंध कौशल

भले ही समानुभूति, करुणा और समझ पर आधारित हों, फिर भी कुछ व्यवहार अनुत्पादक साबित होते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ छात्रों के इरादे नेक हो सकते हैं लेकिन वे अनजाने में खुद के और दूसरों के लिए कठिनाइयों का कारण बन सकते हैं। दूसरी ओर, कोई छात्र दूसरों के साथ बातचीत करने या किसी परिस्थिति में सकारात्मक तरीके से हस्तक्षेप करने का इरादा कर सकता है, पर कौशल की कमी के कारण वह रिश्ते को उसके सफल नतीजे की ओर संचालित नहीं कर पाता। यह अनुभव का विषय है, जो दूसरों से सकारात्मक तरीके से जुड़ने का समर्थन करने वाले कौशलों कासक्रिय अभ्यास करने की आवश्यकता समझाता है जब तक कि वे सन्निहित, अर्थात, दूसरा स्वभाव न हो जाएं। इसके अलावा, ये कौशल सबसे अच्छा काम करते हैं जब उन्हें पिछले दो घटकोंः पारस्परिक जागरूकता और दूसरों के लिए करुणा से समर्थन मिलता है। हालांकि छात्र बिना दूसरों के बारे में जागरूकता और सामाजिक मूल्यों का विकास किए, टकराव समाधान कौशल और संचार कौशल सीख सकते हैं और कभी–कभी सीखते भी हैं, इन घटकों को एक साथ बांधना एक शक्तिशाली संयोजन बनाता है।

शोध बताते हैं कि दीर्घाकालीन कल्याण महत्वपूर्ण रूप से जुड़ा है सकारात्मक रिश्ते बनाने और उन्हें सार्थक बनाए रखने के साथ–साथ हानिकारक संबंध पहचानने और समाप्त करने में सक्षम होने की क्षमता से।[54] स्कूल का वातावरण भी इससे अछूता नहीं है। शैक्षिक प्रक्रिया मूल रूप से सामाजिक है, और सीखना इस बात से सुगम या बाधित होता है कि छात्र दूसरों से कितनी अच्छी तरह जुड़ते हैं और शिक्षकों एवं अपने सहपाठियों दोनों के साथ कैसे संवाद करते हैं।[55] युवा लोग जो सामाजिक योग्यता विकसित करने में विफल रहते हैं, एसईईशिक्षण साथी उनके स्कूल छोड़ने और खराब शैक्षिक प्रदर्शन करने की संभावना अधिक होती है। उन्हें अवसाद और आक्रामकता सहित मनोवैज्ञानिक और व्यवहार संबंधी समस्याएं होने का भी खतरा होता है।[56]

अपने व्यक्तिगत और शैक्षणिक जीवन दोनों में सफल होने के लिए, छात्रों को आवश्यकता है स्व–विनियमन की क्षमता को एकीकृत करने की और सामाजिक कौशल के प्रदर्शनों की सूची के साथ दृष्टिकोण–लेने में संलग्न होने की। और बल्कि ज़ोर देने वाले छात्र को केवल निषेधात्मक नियमों और प्रक्रियाओं से परिचित करने के बजाए, एक सहायक वातावरण के निर्माण और विभिन्न प्रकार की तकनीकों को नियोजित करके सामाजिक क्षमता सबसे अच्छे तरीके से बढ़ाई जा सकता है, वैसे ही जैसे किसी हुनर को सिखाने के लिए किया जाता है। इनमें स्पष्ट निर्देश और चर्चा प्रदान करना, मॉडलिंग व्यवहार, भूमिका निर्वाह/रोल–प्ले और अभ्यास का उपयोग करना, और प्रतिक्रिया देना और पुनर्बलन शामिल है ।

इस घटक के चार विषयों में से प्रत्येक एक व्यापक श्रेणी है, जिसमें कई सारे कौशल शामिल किए गए हैं जिनका विकास करना चाहिए। वे हैं *समानुभूतिपूर्ण सुनना, कुशल संचार, दूसरों की मदद करना और टकराव परिवर्तन।* पहले दो विषय संचार पर केंद्रित हैं; दूसरों को सुनने की और उनके साथ संवाद करने की क्षमता। तीसरा मदद करने के उन पहलुओं को शामिल करता है जो संचार के परे जाते हैं। चौथा विशेष रूप से टकराव का हल करने और संबोधित करने के महत्वपूर्ण विषय को देखता है, चाहे यह टकराव स्वयं के साथ हो या दूसरों के साथ में।

---

[54] वैलेंट, जीई। एजिंग वेलः सरप्राइजिंग गाइडपोस्ट्स टू ए हैपियर लाइफ फ्रॉम द लैंडमार्क हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्टडेवलपमेंट (लिटिल, ब्राउन एंड कंपनी, बोस्टन), 2002।

[55] एलियस, मौरिस जे।, सारा जे। पार्कर, वी। मेगन काष, रोजर पी। वीसबर्ग, और मैरी उटने ओ–रु39यब्रायन। "सोशल एण्ड इमोशनल लर्निंग, मॉरल एजुकेशन, एण्ड केरेक्टरएजुकेशनः अ कम्पेरेटिव एनालिसिस एण्ड अ व्यु टुवर्ड कनवर्जेन्स." हैन्डबुक ऑफमॉरल एण्ड केरेक्टर एजुकेशन (2008)ः 248–266.

[56] ग्रेषम, फ्रैंक एम।, वैन, मे बो, कुक, क्लेटन आर। "सोशल स्किल्स ट्रेनिंग फॉर टीचिंग रिप्लेसमेन्ट बिहेविअसरूं रेमिडिएटिंग एक्विजिशन डेफिसिट्सइनऐट–रिस्कस्टूडेन्ट्स." बिहेविरलडिसऑर्डर्स,("प्रतिस्थापन व्यवहार सिखाने के लिए सामाजिक कौशल प्रशिक्षणरूजोखिम– वाले छात्रों में अधिग्रहण की कमी को दूर करना।" व्यवहार संबंधी विकार, अगस्त 2006। वॉल्यूम। 31 (4), 363–377

सहानुभूतिपूर्ण सुनना दूसरों को खुले दिमाग से सुनना है जो भावनात्मक प्रतिक्रिया से प्रभावित नहीं होता है लेकिन सामान्य मानवता को पहचानता है और दूसरे व्यक्ति के लिए सम्मान और प्रशंसा पर आधारित है, भले ही उनके विचार स्वयं से भिन्न हों। एसईई अध्ययन में, समानुभूतिक सुनने का विकास "सचेतन संवाद" द्वारा किया जाता है, जिसमें छात्र जोड़ियों में बिना किसी टिप्पणी या आलोचना के एक–दूसरे को एक समय में कुछ मिनटों के लिए सुनते हैं। इस कौशल का विकास आधारित है पिछले दो घटकों में खोजी गई टिकाऊ क्षमताओं पर और उन्हें मज़बूत बनाता है, जैसे दूसरों के साथ अपनी साझा वास्तविकता को पहचानना, विविधता और भिन्नताओं की सराहना करना, और संदर्भ में दूसरों की भावनाओं को समझना। आदर्श रूप से, समानुभूतिपूर्वक सुनना न केवल सतह–स्तर की सामग्री पर ध्यान देता है बल्कि अंतर्निहित आवश्यकताओं और आकांक्षाएं पर भी ध्यान देता है जो उस सामग्री को समझने के लिए संदर्भ प्रदान कर सकती हैं।

समानुभूतिपूर्वक सुनना *कुशल संचार* के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है, लेकिन इसे विचारशील, उत्पादक, और खुद को और दूसरों को सशक्त बनाने वाले संवाद के तरीके का साथ चाहिए। "सशक्त संचार" की अवधारणा बताती है छात्रों की सम्मानपूर्वक और स्पष्ट रूप से बोलने की क्षमता जो उनके मूल्यों से जुड़ती है, और उन्हें व दूसरों को सशक्त बनाती है जो स्वयं के लिए बोल नहीं पाते। वाद–विवाद संचार और महत्वपूर्ण सोच दोनों को सशक्त बनाने में प्रबल उपकरण हो सकता है। उदाहरण के लिए, छात्रों के समूह किसी मुद्दे के कई पक्षों पर बहस कर सकते हैं, जिसमें वह पक्ष भी शामिल होगा जिससे वे स्वाभाविक रूप से असहमत होंगे। चूंकि अपने स्वयं के दृष्टिकोण का विरोध करने वालों को अवैध ठहराना या अमानवीय बनाना आम बात हो सकती है, इस तरह के अभ्यास महामारी संबंधी विनम्रता, बौद्धिक जिज्ञासा, सहानुभूति, सहानुभूति और सामान्य मानवता की भावना पैदा करने में मदद कर सकते हैं।

जब सहानुभूतिपूर्वक सुनने और दूसरों के साथ संवाद करने की बात आती है, तो अहिंसक संचार (NVC), जिसे कभी–कभी करुणात्मक संचार के नाम से भी जाना जाता है, एक अच्छी तरह से स्थापित तरीका है छात्रों को ईमानदारी से खुद को अभिव्यक्त करने में मदद करते हुए एक ऐसा संदर्भ तैयार करने में जहाँ टकराव को रचनात्मक रूप से हल किया गया सकता है। इस विचार पर आधारित कि सभी लोगों में करुणा की क्षमता होती है और यह कि विकृत शारीरिक और मौखिक आदतें उन संस्कृतियों से सीखी जाती हैं जिनमें हम रहते हैं, अहिंसात्मक संचार/एनवीसी व्यक्तियों को समानुभूतिपूर्वक सुनने और बोलने के लिए कहता है, विवेकपूर्ण इरादे से हमारी सामान्य मानवता और परस्पर निर्भरता की पहचान करते हुए।[57] एनवीसी की कई तकनीकें एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम सामग्री में बताई गई हैं।

सुनना और संवाद करना बुनियादी है, लेकिन ये अपने आप में उन संभावित तरीकों की सीमा तय नहीं कर सकते जिनसे हम एक दूसरे की मदद कर सकते हैं। दूसरों की मदद करने का तात्पर्य उन विभिन्न तरीकों का अभ्यास करने से है जो संचार सहित या उन से परे दूसरों की सहायता करेंया उन तरीकों से जो दूसरों की ज़रूरतों और अपनी क्षमता के अनुपात में हों।कई स्कूल सामुदायिक सेवा, स्वयं से वीकरण, या "यूंही किए गए दयालुता के कार्यो" को परियोजनाओं में शामिल कर रहे हैं। बढ़ते शोध बताते हैं कि मदद पाने की तुलना में मदद की पेशकश करना और मदद देना स्वयं के कल्याण में और भी अधिक योगदान देते हैं, इसलिए कम उम्र से ही दूसरों की सेवा करने का अभ्यास और पोषण किया जा सकता है।

57 रोसेनबर्ग, मार्शल बी. नॉन वायलेन्ट कम्यूनिकशन, अ लेंग्वेज ऑफ लाइफः लाइफ चेंजिंग टूल्स फॉर हेल्दी रिलशनशिप्स। (अहिंसक संचार, जीवन की एक भाषाः स्वस्थ संबंधों के लिए जीवन बदलने वाले उपकरण।) पडल डांसर प्रेस, 2003।

ज्ञानक्षेत्रः सामाजिक

आयामः जुड़ाव

घटकः संबंध कौशल

संबंध कौशल

1. **समानुभूतिपूर्ण श्रवण**
   दूसरों को और उनकी आवश्यकताओं को पूरी तरह से समझने के उद्देश्य से सजगतापूर्ण सुननास

2. **कुशल संचार**
   करुणात्मक तरीके से संवाद करें
   जो खुद को और दूसरों को सशक्त बनाए।

3. **दूसरों की सहायता**
   दूसरों को उनकी ज़रूरतों और खुद की क्षमता के अनुपात में सहायता देने की पेशकश करना।

4. **टकराव परिवर्तन**
   टकराव के प्रति रचनात्मक प्रतिक्रिया देनाऔर सहयोग, सुलह,और शांतिपूर्ण संबंधों को सरल बनाना।

दूसरों की मदद करने के अनंत व विविध रूप हैं। एसईईअध्ययन में, हालांकि, दूसरों की सहायता करने का अभ्यास सिर्फ ऊपर से आए एक जनादेश के रूप में नहीं होना चाहिए। बल्कि, सहपाठियों, शिक्षकों, परिवार के सदस्यों, इत्यादि सहित दूसरों की मदद करने का अभ्यास–ज़्यादा मज़बूत होगा अगर वह सामाजिक ज्ञान क्षेत्र की अन्य अंतर्दृष्टियों मूल्यों और अभ्यासों से जुड़ेगा। इसके अलावा, जब दूसरों की मदद करने जैसे अभ्यास करते हुए, प्रक्रिया पर विचार करने के लिए समय निकालना चाहिए; जब वे ऐसा करते हैं तो छात्र कैसा महसूस करते हैं, वे इससे क्या सीखते हैं, वे इसे कैसे बढ़ा सकते हैं, इसका उन लोगों पर क्या प्रभाव पड़ता है जिनकी वे मदद करने का प्रयास कर रहे हैं। छात्र उस क्षण में जो सतही रूप से दिखाई दे रही है उससे परे, सहायता का भी पता लगा सकते हैं जिसकी वास्तव में दूसरों को अपने लंबे समय के कल्याण के लिए आवश्यकता हो सकती है।

अंतिम विषय यहाँ *टकराव परिवर्तन* है। छात्र अनिवार्य रूप से अपने जीवन में टकराव का सामना करेंगे क्योंकि यह वयस्क जीवन और समाज में अपरिहार्य है। जरूरी नहीं कि टकराव अपने आप में बुरा हो, और टकराव का संचालन सीखना, अपने और दूसरों दोनों के लिए, एक महत्वपूर्ण कौशल है। जबकि कुछ कार्यक्रम टकराव समाधान पर ध्यान केंद्रित करना, एसईई अध्ययन सुझाव देने के लिए "टकराव परिवर्तन" शब्द का उपयोग करता है टकराव को सुलझाना परिस्थितियों और रिश्तों में परिवर्तन की दिशा में आगे बढ़ने का केवल एक हिस्सा है जो अपना और दूसरों का कल्याण बढ़ा सकता है। टकराव परिवर्तन, इसलिए, टकराव के प्रति रचनात्मक रूप से प्रतिक्रिया देने की क्षमता और सहयोग, सुलह, और शांतिपूर्ण संबंधों को सुगम बनाने को संदर्भित करता है।

जबकि, कई टकराव समाधान और टकराव परिवर्तन के अभ्यास उपलब्ध हैं, एसईई अध्ययन में इन सभी तकनीकों को समग्र कार्यक्रम में शामिल अंतर्दृष्टियों, मूल्यों और अभ्यासों के साथ जोड़ने पर ज़ोर देता है। इस प्रकार, आंतरिक शांति बाहरी शांति की नींव के रूप में कार्य करती है, और आंतरिक सामंजस्य को बाहरी सामंजस्य के साथ जोड़ा जाता है, जिससे सफल टकराव परिवर्तन होने की संभावना अधिकतम हो जाती है। टकराव परिवर्तन को सामाजिक गुण सरल बनाते हैं जैसे विनम्रता, समानुभूति, करुणा, क्षमा, निष्पक्षता, साझा सांप्रदायिकताओं की पहचान, और अंतर की सराहना, साथ ही समानुभूतिपूर्ण सुनने और कुशल संचार के कौशल। जहां यह मूल्य और कौशल कम होते हैं, वहाँ टकराव परिवर्तन यदि असंभव नहीं, तो कठिन जरूर होगा। जहां वे मौजूद हैं, टकराव परिवर्तन का कार्य सभी शामिल पक्षों केलिए परिवर्तनकारी हो सकता है।

इस घटक की जांच करने का एक अन्य तरीका एसईएल में खोजे गए कौशल के समूहों की पहचान करना, जैसे पारस्परिक कौशल, संचार कौशल और सामाजिक समस्या–समाधान कौशल। पारस्परिक कौशल में शामिल है सहयोग, ईमानदारी, भरोसा, धैर्य, दया, और प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस), सहित अत्यधिक पूर्वाग्रह के बिना दूसरों के साथ साझा करने और जुड़ने की क्षमता को महत्व देना और कर के दिखाना। संचार कौशल में दूसरों के सामाजिक संकेतों को समझना और सम्मान करने की क्षमता शामिल है; दूसरों के गैर–मौखिक गुण जैसे मुद्रा, आवाज का स्वर, हाव भाव और चेहरे के भावका मतलब समझना भावनाओं और इच्छाओं को सकारात्मक, सटीक और शांति के साथ अभिव्यक्त करनाय और सीखने के लिए खुलेपन से जो सुना है उस पर ध्यान देना। सामाजिक समस्या–समाधान कौशल में शामिल हैं परिणामों को भाँपना और प्रतिक्रियाओं का नियोजन करने की क्षमताय टकराव का उचित समाधान करनाय हानिकारक कार्यों–व्यवहारों की ज़िम्मेदारी लेना, क्षमा माँगना, क्षमा करना, और अपनी एवं दूसरों की गलतियों से सीखना; अनुचित सामाजिक दबाव का विरोध करना; और ज़रूरत पड़ने पर सहायता मांगना। यह सब एसईई अध्ययन रूपरेखा के अन्दर बहुत आराम से फिट हो सकता है। एसईई अध्ययन के संदर्भ में जो महत्वपूर्ण है वह यह है कि संबंध कौशल का विकास हमेशा जुड़ा होता है करुणा के मूलभूत सिद्धांत से, जो दूसरों के साथ दया और समानुभूतिपूर्ण बातचीत करने की इच्छा से उपजता है। इस प्रकार, सामाजिक कौशल केवल तकनीकों के रूप में ही काम नहीं करते, लेकिन ये दूसरों के लिए सराहना और परवाह के भाव का विकास करने का स्वाभाविक परिणाम है।

6

प्रणालीगत ज्ञानक्षेत्र की खोज

जिस प्रकार अपने और दूसरों के व्यवहार को समझ सकने की क्षमता छात्रों में जन्म से ही अन्तर्निहित होती है, उसी प्रकार व्यवस्थाएँ कैसे काम करती है, यह समझ भी उनके अन्दर जन्मजात है। इस जागरूकता को और गहरा करके एवं जटिल परिस्थितियों में विवेचनात्मक सोच को लागू करके, छात्रों में मानवीय संबंधों और नैतिक जुड़ाव का एक अधिक व्यापक–और व्यावहारिक–दृष्टिकोण उभर सकता है। इसके बाद एक करुणात्मक इरादे के साथ किसी विशेष नियोजित कार्ययोजना से जुड़ने की पुष्टि करने के लिए उसका मूल्यांकन किया जा सकता है कि क्या यह कार्य वास्तव में बड़े पैमाने पर और लंबे समय के लिए सहायक है। इस प्रकार, समस्या समाधान एक अधिक समग्र प्रक्रिया बन जाती है, जिससे समस्या के मुद्दों को छोटे, और असंबद्ध टुकड़ों में बांटकर सुलझाने की प्रवृत्ति से बचा जा सकता है।

प्रणालीगत सोच का मतलब ऐसी सोच से नहीं है जो केवल चीज़ों के सबसेट (उप–समूह) पर लागू होती है जिन्हें हम "प्रणाली" कह सकते हैं। बल्कि यह एक ऐसी सोच है जिसे वस्तु, प्रक्रिया या घटना सहित, किसी पर भी लागू किया जा सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह सोचने का एक दृष्टिकोण है, न कि केवल घटनाओं के एक विशिष्ट समूह के लिए उपयुक्त एक प्रकार की सोच। इसकी विशिष्टता यह है कि यह चीज़ों को अलग–अलग, जड़ इकाईयों के रूप में नहीं, बल्कि संदर्भ के अंदर संवादात्मक, गतिशील इकाईयों के रूप में देखता है: उदाहरण के लिए, जैसा किसी बड़े, जटिल पूर्ण के परस्पर निर्भर अंशों–हिस्सों की तरह। जब हम किसी ऐसी चीज़ को देखते हैं जो अस्तित्व में है, तो हम देखते हैं कि यह एक निर्वात में नहीं

बल्कि संदर्भों के सेट के भीतर मौजूद है, और हम पाते हैं कि यह कई कारणों और स्थितियों से उत्पन्न होती है। हम यह भी देखते हैं कि वह वस्तु या घटना में स्वयं के भीतर अन्य वस्तुओं और प्रक्रियाओं के लिए होती हैं। इस लिहाज से यह अपने आप में एक व्यवस्था है। जब हम इन व्यापक और गहरे संदर्भों को समझना शुरू करते हैं, और वे कैसे जुड़े हैं और प्रभावित करते हैं हमारी रुचि का मूल वस्तुको, हम पहले से ही प्रणालीगत सोच में संलग्न हो रखें हैं।

जब हम यही विश्लेषण दूसरी संबंधित वस्तुओं और घटनाओं पर लागू करते हैं, तो हम व्यापक प्रणाली या प्रणालियों को पहचान रहे होते हैं। तब हम व्यवस्था के आकस्मिक गुणों को देख सकते हैं, जैसे कि व्यवस्था के घटकों के बीच होने वाली अंतः क्रियाएं जिसका परिणाम उनके भागों के योग से कुछ अधिक होता है। उदाहरण के लिए, विचारों को साझा करने वाले दो लोग मिलकर कुछ ऐसी सफलता प्राप्त कर सकते हैं जो प्रत्येक व्यक्ति अकेले काम करके पाने की सोच भी नहीं सकता और फिर बाद में वह अपने विचारों को मिलाकर काम करने का सोचते हैं। उन्नत छात्रों के लिए, क्वांटम भौतिकी जैसे क्षेत्रों में हो रहे वैज्ञानिक कार्य शक्तिशाली उदाहरण प्रदान कर सकते हैं कि वास्तविकता कितनी अंतः क्रियात्मक एवं परस्पर निर्भर है, और अधिक सरल विचार के मॉडल से तुलना करने पर यह सहज ज्ञान से कितनी उलट हो सकती है। कम जटिल स्तर पर, पारिस्थिति की और पर्यावरण का अध्ययन छात्रों को प्रणाली की परस्पर निर्भरता और जटिल गतिशीलता देखने के लिए आसानी से सुलभ तरीका प्रदान करता है।

इरादतन विचार करने की प्रक्रिया से जुड़ पाना– एवं उसमें और अधिक कुशलता हासिल करना–यही है एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में प्रणालीगत सोच को शामिल करने के पीछे की मंशा। यह दृष्टिकोण कई अंतर्दृष्टियों को बढ़ावा दे सकता है, जिसमें ज्ञानात्मक विनम्रता, संवाद और संचार का मूल्य, और जटिलता की सराहना शामिल है जो रात और दिन की सोच से परे है। पिछले दो ज्ञानक्षेत्रों की तरह ही, यहां भी छात्रों को गहरी जागरूकता विकसित करना सिखाया जाता है, सामाजिक मूल्यों से संबंधित विवेचनात्मक सोच से जुड़ने के लिए, और यह पता लगाने के लिए कि अभ्यासों द्वारा मनचाहे परिणाम कैसे प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए एसईई अध्ययन के तीसरे ज्ञानक्षेत्र तक इन तीन विषयों के माध्यम से समझा जा सकता है *पारस्परिक निर्भरता की सराहना करने, सामान्य मानवता कीपहचान करने और समुदाय एवं वैश्विक जुड़ाव द्वारा।*

परस्पर निर्भरता की सराहना

परस्पर निर्भरता इस अवधारणा पर आधारित है कि वस्तुएं और घटनाएं बिना किसी संदर्भ के उत्पन्न नहीं होती हैं बल्कि अपने अस्तित्व के लिए अन्य कई चीज़ों और घटनाओं पर निर्भर करती हैं। उदाहरण के लिए, साधारण भोजन, भी कई विस्तृत स्रोतों और भौगोलिक क्षेत्रों से अस्तित्व में आता है। परस्पर निर्भरता का अर्थ यह भी है कि एक क्षेत्र में परिवर्तन से किसी और परिवर्तन का कारण हो सकता है। जब जांच की जाती है, तो हर प्रभाव, कारणों और स्थितियों की विविधता के कारण उत्पन्न होता है। जैसा कि डैनियल गोलमैन और पीटर सेंगी *द ट्रिपल फोकस* में लिखते हैं, परस्पर निर्भरता में "गतिशीलता का विश्लेषण शामिल है जब मैं ऐसा करता हूं, तो उसका परिणाम यह होता है, और इस अंतर्दृष्टि का उपयोग से" रू एसईईशिक्षण साथी प्रणाली को बेहतर कैसे करें।"[58] इस दृष्टिकोण का उद्देश्य प्रणाली कैसे काम करती है इसकी सिर्फ एक सूखी समझ विकसित करना नहीं है लेकिन इस ज्ञान को अपनी, अन्य लोगों की, और इस ग्रहकी चिंताओं से जोड़ कर भी देखना है।

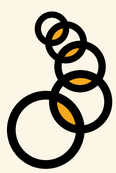
[58] गोलमैन और सेंगी, *द ट्रिपल फोकस.*

इस तरह, इस घटक को दो विषयों के माध्यम से खोजा जा सकता है: *परस्पर निर्भर प्रणालियों और व्यक्तियों को प्रणालियों के संदर्भ में समझना*। पहला संबंधित है "आंतरिक" और "अन्य" से ध्यान का केन्द्र आगे बढ़ाकर "बाहर" की ओर व्यापक प्रणालियों पर ध्यान देना: परस्पर निर्भरता और प्रणालियों के सिद्धांत, जैसे, सामान्य अर्थ में कारण और प्रभाव, को समझने में छात्रों की जागरूकता को दिशा देना। अगला विषय इस ज्ञान को व्यक्तिगत बनाता है इस पहचान के द्वारा की कैसे स्वयं एवं दूसरों का अस्तित्व अनेक प्रकार की घटनाओं, कारणों एवं समुदाय और पूरे संसार के लोगों से जटिल रूप से जुड़ा है। इसमें यह पहचानना शामिल है कि अन्य घटनाएँ, भले ही वे स्पष्ट रूप से दूर क्यों न हों, स्वयं को कुशलता को कैसे प्रभावित करती हैं, और यह कि कैसे कोई ऐसे संदर्भ में भाग लेता है जो दूसरों को प्रभावित करता है जो पहले काफी दूर प्रकट होते हैं, कभी–कभी अनपेक्षित परिणामों के साथ। साथ में, ये दोनों विषय छात्रों की सहायता करते हैं परस्पर निर्भर प्रणालियों को समझने के कौशल विकसित करने में और उस ज्ञान से अपने आप को एक व्यक्तिगत तरीके से जोड़ने में ताकि यह सार्थक हो जाए।

ज्ञानक्षेत्र: प्रणालीगत

आयाम: जागरुकता

घटक: परस्पर निर्भरता की सराहना



परस्पर निर्भरता की सराहना

टिकाऊ क्षमताएं:

1. **परस्पर निर्भर प्रणालियों को समझना**
हमारे संसार के परस्पर संबंधित स्वभाव और प्रणालीगत विचारधारा के तरीकों को समझना।

2. **प्रणालियों के संदर्भ में लोग**
यह पहचानना कि सभी व्यक्ति प्रणालियों के संदर्भ के भीतर कैसे मौजूद हैं, और वे कैसे उस संदर्भ को प्रभावित करते हैं और उस से प्रभावित होते हैं।

परस्पर निर्भरता प्रकृति का नियम और मानव जीवन की मूलभूत वास्तविकता दोनों है। फलना–फूलना तो दूर की बात है, जीवन को बनाए रखने के लिए भी व्यक्ति समर्थ नहीं है, उन असंख्य अन्य लोगों की सहायता के बिना, जो भोजन, पानी और आश्रय जैसी हमारी मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए काम करते हैं, साथ ही सहायक बुनियादी ढाँचे उन संस्थानों के जो शिक्षा, कानून व्यवस्था, सरकार, कृशि, परिवहन, स्वास्थ्य देखभाल, इत्यादि के लिए ज़िम्मेदार हैं। परस्पर निर्भरता जन्म से पहले ही शुरू हो जाती है, जब बच्चा जीवित रहने के लिए दूसरों पर निर्भर होता है। इसके अलावा, परस्पर निर्भरता की आवश्यकता सफलतापूर्वक बड़े पैमाने पर काम करने के लिए भी होती है। वर्तमान समय में इस सच्चाई के प्रति सजग होना और अधिक जरूरी हो गया है जैसा कि एंथोनी गिडेंस कहते हैं "दुनिया भर में सामाजिक संबंधों की तीव्रता (जोड़ना) दूर की वास्तविकताओं को इस तरह से जोड़ती है कि स्थानीय घटनाएं कई मील दूर घटित होने वाली घटनाओं से आकार लेती हैं जाता है, और इसके विपरीत दूर घटित होने वाली घटनाएं स्थानीय घटनाओं से प्रभावित होती है।"[59] 2007–2009 की अंतर्राष्ट्रीय वित्तीय मंदी और जलवायु परिवर्तन के बारे में बढ़ती चिंताएँ और वैश्विक हिंसक संघर्श, जैसी प्रमुख और बहु–प्रचारित संकट, वैश्विक स्तर पर आर्थिक और पारिस्थितिक परस्पर निर्भरता का प्रदर्शन करते हैं।

पुराने और अधिक पारंपरिक समाजों में, रोजमर्रा की जिंदगी में दूसरों के साथ जुड़ाव की भावना अक्सर अधिक गहरी होती थी। जीवित रहने के लिए अक्सर संसाधनों को साझा करने और आदान–प्रदान करने, और अन्य प्रकार के सामाजिक सहयोग में जुड़ने पर निर्भर करता था। पड़ोसी मिलकर फसलों की कटाई, आवश्यक संरचनाओं कानिर्माण, शिकारियों से लड़ना, या प्राकृतिक तत्वों का सामना करते थे। समुदाय के एक हिस्से को *क्या सहायता कर रहा है या नुकसान पहुंचा रहा है* इसका निहित ज्ञान पूरे समुदाय को प्रभावित एवं निर्णय लेने और व्यवहार में मदद करता था।

हालाँकि, औद्योगिक क्रांति के आगमन के बाद से, आर्थिक स्थिति में सुधार की इच्छा ने लोगों को और अधिक गतिमान बनने के लिए प्रेरित किया और समुदाय से अलगाव के साथ, स्वतंत्रता का भ्रम पैदा हो गया है। चूंकि जिस तरह से हम दूसरों पर निर्भर रहते हैं वयस्कता तक पहुँचने परवह अब पहले जैसा स्पष्ट नहीं रहा, इसलिए यह विश्वास करना आसान हो जाता है कि दूसरों की अब आवश्यकता नहीं है। आत्मनिर्भरता की यह झूठी भावना, बदले में, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक अलगावकी भावना को बढ़ाने में योगदान करती है, जो मनुष्यों के लिए एक विनाशकारी अनुभव हो सकता है, जैसा किए कांत कारावास के प्रयोगों में देखा गया है। मनुष्य अत्यधिक सामाजिक प्राणी हैं जिनका अस्तित्व मात्र और मनोवैज्ञानिक कुशल– क्षेम दूसरों के साथ संबंधों पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, अनुसंधान बताते है कि नकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों के लिए अकेलापन से उतना ही जोखिम है जितना धूम्रपान और मोटापे से।

छात्रों के लिए परस्पर निर्भर प्रणालियों की पूरी समझ हासिल करने के लिए, इस अवधारणा को अभ्यास और सामग्री के साथ समझना होगा जिससे यह व्यक्तिगत रूप से सार्थक हो सकेः *एक प्रणालीगत संदर्भ के भीतर व्यक्ति।* इस प्रकार, स्वयं को दूसरों से जोड़कर ना देख पाना या बड़ी प्रणाली से स्वयं को स्वतंत्र रखने की गलत प्रवृत्ति के जवाब में, एसईई अध्ययन में परस्पर निर्भरता की परीक्षा अन्य मनुष्यों के साथ संबंधों और उनकी जटिलता पर ज़ोर देती है। यह उस परस्पर निर्भरता को खारिज या उसका अवमूल्यन करने के लिए नहीं है जो मनुष्य दूसरे जानवरों की प्रजातियों और अन्य जीव–जंतुओं, और यहाँ तक कि पूरी पृथ्वी साथ साझा करते हैं। यह जागरूकता भी अति आवश्यक है, और इस घटक में शामिल है। हालाँकि, एक विशेष मूल्य है, जिसे साथी मनुष्यों के साथ स्वयं को गहराई से जोड़कर और विशेष रूप से मिले उन अनेक लाभों को

---

59 गिडेंस, एंथोनी. द कॉन्सेक्वेन्सेज ऑफ मॉडर्निटी(आधुनिकता के परिणाम.) स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1991।

ध्यान में रखते हुए प्राप्त किया जा सकता है। इसके परिणाम तीन गुना हैं; (1) प्रणालीगत स्तर पर दूसरों के लिए महसूस हो रही और बढ़ती कृतज्ञता की भावनाय (2) व्यापक परस्पर जुड़ाव के कारण दूसरों के जीवन को आकार देने की हमारी क्षमता के प्रति गहरी जागरूकता, और (3) व्यापक कल्याण सुनिश्चित करने की कार्रवाई और अन्य लोगों से बने उस विशाल जाल से प्राप्त दयालुता को चुकाने हेतु हमारी बढ़ती आकांक्षा। *परस्पर निर्भरता की सराहना* करने का यह अंतिम परिणाम, जब विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि के साथ जुड़ता है जो *सामान्य मानवता की पहचान* के केंद्र में है, तो यह दूसरों के कुशल –क्षेम के लिए हमारी जिम्मेदारी की भावना का विस्तार करने और उनकी ओर से कार्य करने के रचनात्मक तरीकों की तलाश करने की हमारी इच्छा के प्रति दृढ़ योगदान करती है, जो अंतिम घटक हैः *समुदाय और वैश्विक जुड़ाव।*

दूसरे शब्दों में, छात्र यह समझते हैं कि उनका व्यवहार दूसरों को प्रभावित करता है और वे भी दूसरों के व्यवहार से प्रभावित होते हैं। अगला कदम उन विभिन्न तरीकों को स्वीकार करना है जो अन्य व्यक्ति किसी के कल्याण में योगदान के लिए करते हैं, जिससे सकारात्मक भावनात्मक जुड़ाव का विकास होता है जो सराहना की गहरी भावना को पोषित करता है।[61] इसे और आगे बढ़ाया जा सकता है उन विशिष्ट तरीकों को स्पष्ट रूप से और बार–बार करके जिसके द्वारा दूसरों ने किसी के कुशल–क्षेम में योगदान दिया हो।[62] हालाँकि, सामाजिक ज्ञानक्षेत्र में यह जैसे किया जाता है, इसके विपरीत, यहां हमारा केंद्र व्यापक है, जिसमें व्यक्तियों, समुदायों और प्रणालियों को शामिल किया जा सकता है, जिन्हें छात्र व्यक्तिगत रूप से नहीं जानते।

पारस्परिक जागरूकता से परस्पर निर्भरता को पहचानने की यह एक स्वाभाविक प्रगति है, जो दर्शाती है कि कैसे एसईई अध्ययन में घटक एक दूसरे से बनते हैं और एक दूसरे को सुदृढ़ करते हैं। यह समझना कि अनगिनत व्यक्तियों के समर्थन के बिना कोई भी फल–फूल नहीं सकता, यहाँ तक कि जीवित भी नहीं रह सकता, और इस प्रकार यह सोच दूसरों के लिए एक वास्तविक प्रशंसा विकसित करने के लिए आवश्यक है। ज़्यादातर बच्चों के लिए, सबसे आसान है उन लोगों से शुरू करना जिनसे उन्होंने आसानी से पहचानने योग्य लाभ प्राप्त किया है जैसे कि माता–पिता, शिक्षक, या स्वास्थ्य चिकित्सक। कठिन परिस्थितियों में बच्चों को अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है, इस तथ्य को देखने के लिए कि, निराश होने या दूसरों द्वारा नुकसान पहुँचाए जाने के बावजूद, वास्तव में लोग हैं जिन्होंने किसी न किसी तरह से उनकी मदद की है–शायद कोई दोस्त, भाई–बहन, या परिवारसे बाहर का कोई वयस्क। धीरे–धीरे, इस मान्यता का विस्तार कर अजनबियों को शामिल किया जा सकता है जैसे अग्निशमन कार्यकर्ता–फायर फाइटर या सफाई कर्मचारी जो एक महत्वपूर्ण सेवा प्रदान करता है जो जीवन को सुरक्षित या अधिक आरामदायक बनाता है। समय और अभ्यास के साथ यह सम्मान बढ़ कर उन

---

60 डोरिश, पी. और बेली, एस., (1992), पोर्थोल्सः एक वितरित कार्य समूह में जागरूकता का समर्थन करना, एसीएम सीएचआई की कार्यवाही 1992, 541–547।

61 एडलर, मिचेल जी. और फागली, एन.एस. सब्जेक्टिव वेल–बीइंग के भविष्यवक्ता। व्यक्तित्व का जर्नल, फरवरी, 2005। वॉल्यूम। 73, नंबर 1, 79–114।

62 एल्गो, सारा बी, हैडट, जोनाथन, गैबल, शेली एल।

भावना। 2008 जूनय 8(3): 425–429. एल्गो, सारा बी, फ्रेडरिकसन, बीएल, गेबल, शेली एल। अभिव्यक्ति के माध्यम से आभार की भावना। भावना। 2013 अगस्तय13(4):605–9।

लोगों को भी शामिल कर सकता है जिनके साथ व्यक्ति के मुश्किल या विवादास्पद संबंध हैं। थोड़ा–थोड़ा करके, एक छात्र सीखता है कि वह अप्रिय लोगों से भी लाभ ले सकते हैं–शायद कठोर आलोचना में छिपी उपयोगी सलाह को पहचान कर या अन्याय के अनुभव का उपयोग एक प्रेरणा के रूप में करके दूसरों की मदद करने के लिए। सुनिश्चित करने के लिए, उन तरीकों की प्रशंसा जिसमें दूसरे हमारी सहायता करते हैं इसे कुछ हद तक पहले के घटकों में खोजा गया था, जैसे कि *दूसरों के लिए करुणा में,* लेकिन यहाँ व्यापक प्रणालियों में इसका विस्तार किया गया है और अधिक बारिकी से खोजा जाता है जैसे–जैसे छात्र प्रणालिगत सोच में अधिक विशेषज्ञता प्राप्त करते हैं। एक बढ़ती हुई समझ न केवल प्रत्यक्ष लाभ प्रकट करती है जो दूसरे हमें प्रदान करते हैं, बल्कि परस्पर निर्भरता के व्यापक जाल के भीतर हमारे अस्तित्व को भी प्रकाशिर्त करता है। इस तरह, यह निम्नलिखित घटक *सामान्य मानवता की पहचान* को स्वाभाविक रूप से समर्थन करेगा। यद्यपि परस्पर निर्भरता की वास्तविकताओं का प्रारंभिक परिचय गहराई तक नहीं जा सकता या कृतज्ञता या परोपकार निहित एक तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं जगा सकता, इस रूप रेखा का तीन–स्तरीय ज्ञान प्राप्ति का मॉडल यह समझने में मदद करता है कि समय के साथ योग्यता छात्रों को कैसे प्रभावित करेगी। सबसे पहले, छात्रों को कई चश्मों के माध्यम से परस्पर निर्भरता की प्रकृति पर विचार करने के लिए कहा जा सकता है और फिर इस तरह उन पर चिन्तन करें जो इसे व्यक्तिगत अनुभव से जोड़ते हैं। यह विभिन्न शैक्षणिक तकनीकों और विषय वस्तु, जैसे साहित्य, अर्थशास्त्र, जीव विज्ञान, गणित, मनोविज्ञान औरध्या इतिहास का रूप ले सकता है। अनेक दृष्टिकोणों से परस्पर निर्भरता को परखने के बाद,व्यक्ति आंतरिक जुड़ाव के बारे में एक स्थायी जागरूकता विकसित कर सकता है जो व्यक्ति के दूसरों से रिश्तों को प्रभावित करेगी। फिर जब कोई व्यक्ति दूसरों से संपर्क में आता है या दूसरे उसे संपर्क करते हैं – चाहे जाने पहचाने लोग हों या अजनबी – उनकी बातचीत में उस व्यक्ति की मानवता और उसके जीवन में निहित मूल्यों की जागरूकता का असर जरूर होगा। यह जल्द ही स्पष्ट हो जाता है, विशेष कर गतिशीलता के प्रति बढ़ती जागरूकता और प्रणालियों के जटिल स्वभाव के परस्पर जुड़ाव के साथ, कि हर कोई लोगों के विशाल जाल में एक भूमिका निभाता है जो किसी के जीवन का समर्थन करते हैं और बदले में, पारस्परिकता की भावना विकसित हो सकती है। किसी को अब यह देखने की आवश्यकता नहीं होगी कि कोई व्यक्ति कैसे किसी दूसरे को लाभ पहुंचाता है इससे पहले कि वे इस संभावना को स्वीकार करें कि किसी न किसी तरह, लाभ तो है। पारस्परिकता, के प्रति जैसे जागरूकता बढ़ती है, रिश्तों का पारस्परिक लाभप्रद स्वरूप धीरे–धीरे बनाए रखा जा सकता है और संकीर्ण स्व–केंद्रित या प्रतिस्पर्धी दृष्टिकोण पर उसे प्राथमिकता मिलती है।

दूसरों से जुड़ाव की यह बढ़ी हुई भावना कथित सामाजिक अलगाव का मुकाबला करने के लिए सीधे काम करती है (अकेला. पन) सहानुभूतिपूर्ण आनंद के लिए अपनी क्षमता बढ़ाकर।यह दूसरों की उपलब्धियों में विचित्र आनंद की अनुमति देता है और ईर्श्या और जलन के साथ–साथ कड़ी स्व– आलोचना या दूसरों के साथ अवास्तविक तुलना के लिए एक मारक दवा का काम करता है।

सामान्य मानवता को पहचानना

परस्पर निर्भरता की एक समृद्ध समझ, विशेष कर जब इसे सामाजिक क्षेत्र के सहानुभूति पूर्ण सरोकार से विकसित कौशल के साथ जोड़ा जाता है, तब यह दूसरों के लिए अधाक चिंता की भावना और उन तरीकों की पहचान जिसमें हम सभी परस्पर जुड़े हुए हैं की ओर ले जाती है। इसे तब मजबूत, विस्तारित और प्रबलित किया जा सकता है, सामान्य मानवता की पहचान को स्पष्ट रूप से विकसित करके। व्यक्तिगत ज्ञानक्षेत्र में, छात्रों ने विवेचनात्मक सोच से जुड़ कर अपनी आवश्यकताओं सहित, अपनी भावनाओं को एक व्यापक संदर्भ से जोड़ना सीखा, जिससे कि अधिक भावनात्मक जागरूकता और स्व–करुणा का विकास किया जा सके। सामाजिक ज्ञानक्षेत्र में, वे इस प्रक्रिया से जुड़े जिससे दूसरों की भावनाओं को उनकी आवश्यकताओं और व्यापक संदर्भ से जोड़ सकें और कृतज्ञता, समानुभूतिपूर्ण चिंता, और दूसरों के लिए करुणा जैसी सामाजिक क्षमताओं को विकसित कर सकें। यहां, छात्र इसका और विस्तार कर सकते हैं विवेचनात्मक सोच से जोड़कर यह पहचान करते हुए

की कैसे बुनियादी स्तर पर सभी मनुष्य उनके आंतरिक जीवन और उनके जीवन की स्थितियों से जुड़ी कुछ समानताएँ साझा करते हैं, जिससे कुछ हद तक प्रशंसा, समानुभूति पूर्ण चिंता, और करुणामय जुड़ावका विकास होता है, जो किसी भी व्यक्ति, यहां तक कि ऐसे लोगों तक भी फैल सकता है जो बहुत दूर हों या व्यक्ति के अपने मित्रों और परिवार से काफी अलग लग सकते है। इस घटक में इसलिए दो विषय हैं सभी की मौलिक समानता की सराहना करना और इस बात की सराहना करना कि प्रणालियां कुशल क्षेम को कैसे प्रभावित करते हैं।

सभी की बुनियादी समानता की सराहना में शामिल है बुनियादी समानता और सामान्य मानवता की प्राप्ति का विस्तार उन लोगों तक करना जो छात्रों के तत्काल समुदाय के बाहर हैं और अंततः दुनिया के लिए। यह हो सकता है उन चीज़ों के प्रति सजग होने एवं ध्यान केंद्रित करने से जो संसार के सभी लोग मनुष्य होने के नाते एक दूसरे से साझा करते हैं, जैसे कि खुशी और कुशल–क्षेम अनुभव करने और दुख से बचने की हमारी आकांक्षा। इस प्रयास के महत्वपूर्ण कार्यों में से एक हैदूसरों के साथ पहचान की भावना को मज़बूत करना जो हमारे तत्काल समुदाय से परे फैली हुई है और पूर्वाग्रह और दूसरों की ज़रूरतों को छोड़ देने की प्रवृत्ति को कम करना अगर वे दूर हैं या साफ तौर से हमसे अलग या असंबंधित हैं।

ज्ञानक्षेत्र: प्रणालीगत

आयाम: जागरुकता

घटक: सामान्य मानवता को पहचानना

सामान्य मानवता को पहचानना

टिकाऊ क्षमताएं:

1 **सबकी मौलिक समानता की सराहना**
बुनियादी समानता और सामान्य मानवता के एहसास का विस्तार करना उन के लिए जो अपने समुदाय के बाहर हैं और अंततः पूरे विश्व में।

2 **प्रणालियां कैसे कुशलता को प्रभावित करती हैं की सराहना**
पहचानें कि प्रणाली कैसे कुशल क्षेम का प्रचार या समझौता सकती हैं सांस्कृतिक और संरचनात्मक स्तर पर जैसे कि सकारात्मक मूल्यों को बढ़ावा देकर या स्थायी समस्याग्रस्त विश्वास और असमानताएँ।

कई प्रकाशित अध्ययनों से पता चलता है कि जो व्यक्ति उनके तत्काल जान–पहचान के घेरे से परे लोगों के प्रति उदारता या मदद करने वाले व्यवहार से जुड़े होते हैं (जैसे स्वेच्छा कार्य, ज़रूरतमंद दोस्तों की मदद करना, या अच्छे कारणों के लिए दान देना) उन्हें अच्छे स्वास्थ्य परिणाम मिलने की अधिक संभावना है, जैसे रक्तचाप या बीमारी में कमी। इस खोज में बुजुर्ग या पुरानी बीमारी वाले लोगोंकी आबादी भी शामिल थी।

हार्वर्ड बिज़नेस स्कूल के शोधकर्ताओं ने पाया कि खुद पर खर्च करने से ज़्यादा दूसरों पर पैसा खर्च करना खुशी में वृद्धि करता है, और राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान के शोधकर्ताओं ने अध्ययन में पाया कि दान करने से प्रतिभागियों के मस्तिष्क के वे हिस्से सक्रिय हो जाते हैं जो आनंद और सामाजिक संबद्धता से जुड़े हैं।[63]

अपनी पुस्तक *'द एज ऑफ एम्पैथी'* में, फ्रैंस डी वाल ने एक प्रयोग का वर्णन किया है जिसमें कैपुचिन बंदरों को खुद इनाम पाने या इनाम पाने और उनके पड़ोसी बंदर को भी इनाम मिल रहा है के बीच एक एक विकल्प चुनना था। बंदरों ने सामाजिक विकल्प चुना–जब तक कि ईनाम पाने वाला बंदर उनके लिए अज्ञात न हो, जिस बिंदु पर वे साधारण स्वार्थ पर लौट आए।[64]

मनुष्य के तौर पर, हमारी प्रारंभिक प्रवृत्तियां असुविधाजनक रूप से कैपुचिनों के समान हो सकती हैं, इसमें जैविक तौर–पर आधारित दयालुता जो जीवित रहने के लिए जरूरी है आम तौर पर करीबी समूह के सदस्यों तक सीमित होती है। दूसरों की देखभाल करने को अगर हमें नैतिक निर्णय लेने का आधार बनाना है तो इसका विस्तार उन लोगों से परे होना चाहिए जो ज़ाहिर तौर पर हमें व्यक्तिगत लाभ पहुंचाते हैं।

हमसे सबसे ज़्यादा करीब लोगों के लिए हमारी तीव्र भावनाएं पूर्वाग्रह और नुकसान का कारण बन सकती है, यदि हमारे पास स्वार्थ से उत्पन्न होने वाले पूर्वाग्रहों पर विजय पाने की क्षमता नहीं है। उदाहरण के लिए, एक शिक्षक जो एक बच्चे को दूसरे बच्चे से अधिक प्राथमिकता देता है, इस पूर्वाग्रह के प्रति जागरूकता के बिना, वह दोनों के बीच किसी विवाद की मध्यस्थता करते समय न्याय नहीं कर पाएगा और शिक्षा में उन्हें समान सहायता प्रदान नहीं कर सकेगा। समानता में इस तरह की कमी के कारण कम–प्राथमिकता वाले बच्चे में नाराजगी और अक्षमता की भावना पैदा हो सकती है। और दुर्भाग्य से, इस प्रकार का पूर्वाग्रह अक्सर व्यक्ति से परे जाता है। दूसरों की कीमत पर अपने समूह के सदस्यों की रक्षा करने की इच्छा ज़िम्मेदार है हमारे समाजों को आकार देने वाले कई दृष्टिकोणों और नीतियों के लिए, और यह सबसे परेशान करने वाले कई अन्याय और गहरे बैठे टकराव जो हम दुनिया भर में देखते हैं की जड़ है। जबकि वफादारी बहुत से मामलों में एक सकारात्मक गुणमाना जाता है, पर अपने समूह के सदस्यों के के प्रति अत्यधिक निष्ठा विकृत निर्णय और भेदभाव उतपन्न कर सकती है। इसलिए, यह प्रयास करना महत्वपूर्ण है की सभी व्यक्तियों की सामान्य मानवता को पहचाना जाए, उनके सतही मतभेदों की परवाह किए बिना । समानताओं और मतभेदों की इस खोज को सामाजिक ज्ञानक्षेत्र में भी शामिल किया गया था, लेकिन यहां फिर से इसका विस्तार किया गया है व्यापक पैमाने पर।

सौभाग्य से, कैपुचिन बंदरों के विपरीत, मनुष्यों में अपने समानुभूति चक्र का विस्तार करने की विशिष्ट क्षमता होती है उन

---

[63] "5 वेज गिविंग इज गुड फॉर यू," ग्रेटर गुड साइंस सेंटर, जिल सट्टी, जेसन मार्श, 13 दिसंबर, 2010,
http://greatgood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you

[64] डी वालए द एज ऑफ एम्पैथीए 112–117.

लोगों से परे जिनके साथ वे सबसे अधिक निकटता से पहचानते हैं। हम समान्य आधार पर उनकी देखभाल करना सीखते हैं जो हमारे व्यक्तिगत अनुभव और प्राथमिकताओं की सीमाओं से बाहर हैं। मानवता के इस सामान्य ज्ञान के साथ तालमेल बिठाने का एक मज़बूत तरीका है सभी के द्वारा साझा आकांक्षाओं पर चिंतन करना रू फलने–फूलने की इच्छा और संकट व असंतोष से बचने की इच्छा। दूसरों में समान इच्छाओं की पहचान करके, अन्तर–समूह का विस्तार किया जा सकता है, विभिन्न राष्ट्रीयताओं, जातियों, धर्मों सहित सभी विशेषताओं के लोगों को शामिल इसमें शामिल करके। यह क्षमता विभिन्न तरीकों से पूरे समाज में प्रदर्शित होती है, एक व्यक्ति के रक्तदान करने से लेकर, किसी प्राकृतिक आपदा के बाद खुलकर मिलने वाले दान से लेकर, उन समूहों के खिलाफ हो रहे अन्याय का विरोध करने तक जिसका व्यक्ति हिस्सा नहीं है।

परस्पर निर्भरता की सराहना और दूसरों के लिए समानुभूतिक चिंता रखने के कौशल छात्रों को दूसरों के साथ जुड़ने में आने वाली कई बाधाओं, जैसे कि पूर्वाग्रह, दूराव की भावना, और उन लोगों की समस्याओं के प्रति चिंता की कमी जो उनके तत्काल दायरे से बाहर हैं, के लिए मारक दवा का कार्य करते हैं। जब सामान्य मानवता की समझ का विकास होता है, तो छात्र अधिक समावेशी दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं। इस तरह का व्यापक दृष्टिकोण दूसरों के साथ व्यवहार में समानता को बढ़ावा देता है, यह एक ऐसी अवस्था है जो ज़्यादा वस्तुनिष्ठ होने के साथ ही अधिक जुड़ी हुई भी है।

यह अंतिम घटक को एक व्यवहारिक मंच देता है, सामुदायिक और वैश्विक जुड़ाव, और परिपक्वता व अभ्यास के साथ छात्र क्षमा करने का महत्व देख सकते हैं और करुणा का अधिक गहरा जुड़ाव और कम पक्षपातपूर्ण रवैया विकसित कर सकते हैं। डेनियल गोलेमैन अपनी पुस्तक सोशल इंटेलिजेंस में बहुत स्पष्ट रूप से लिखते हैं, "जब हम स्वयं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, हमारी दुनिया संकुचित होती जाती है जैसे–जैसे हमारी समस्याएं और व्यस्तताएं बड़ी होती जाती हैं। लेकिन जब हम दूसरों पर ध्यान देते हैं, तो हमारी दुनिया का विस्तार होता है। हमारी अपनी समस्याएं मन की परिधि में चली जाती हैं और इसलिए छोटी लगने लगती हैं, और हम अपनी क्षमताओं को जुड़ाव या करुणात्मक क्रिया के लिए बढ़ाते हैं।"[65] सामान्य मानवता को पहचानना सबसे प्रभावी होता है जब यह परस्पर समानुभूति की नींव पर आधारित होती है, ताकि यह अमूर्त स्तर पर न रहे। कक्षा में इस दृष्टिकोण को विभिन्न तरीकों से लागू किया जा सकता है। इसके अलावा, प्रणालियों की खोज अधिक समानुभूति की सुविधा प्रदान करती है। यह इस घटक के दूसरे विषय की नींव है; प्रणालियों को सराहना कि वे कैसे कुशल क्षेम को प्रभावित करती हैं। इस विषय में यह पहचानना शामिल है कि सांस्कृतिक और संरचनात्मक स्तर पर प्रणालियां कैसे भलाई को बढ़ावा देती हैं या उससे समझौता करती हैं, जैसे कि सकारात्मक मूल्यों को बढ़ावा देकर या समस्याग्रस्त धारणाओं और असमानताओं को कायम रख कर। छात्र आयु–उपयुक्त स्तर पर, जांच कर सकते हैं, कि वे असमानता, पूर्वाग्रह, झुकाव, या पक्षपात के बारे में क्या सोचते हैं, जब वे इसके अधीन होते हैं। इतिहास और वर्तमान घटनाओं से उदाहरण लेकर पूर्वाग्रह की उपस्थिति को दर्शाया जा सकता है, और छात्र पूरे समाज पर इसके परिणामों की चर्चा कर सकते हैं।

सहानुभूति के व्यापक दायरे को विकसित करने के लिए प्रणाली गत नज़रिए को लागू करना महत्वपूर्ण है क्योंकि मानव के रूप में समानुभूति के लिए हमारी जन्मजात क्षमता बड़े–स्तर पर दुख या प्रणाली–स्तर की समस्याओं को स्वतः समायोजित नहीं कर पातीं। उदाहरण के लिए, अध्ययन बताते हैं कि हमारी प्रवृत्ति है कि हम अकेले पीड़ित व्यक्ति से अधिक समानुभूति रखते

65 गोलमैन, डेनियल. *सोशल इंटेलिजेंसः द न्यू साइंस ऑफ ह्यूमन रिलेशनशिप,* बैंटम, 2006, 54.

हैं बजाय बड़ी संख्या में पीड़ितों के या ऐसा व्यक्ति जो हमारे सामने है बजाय उसके जो हमसे दूर है। हालांकि, दुख हमेशा स्पष्ट या प्रत्यक्ष तरीकों से नहीं होता है मगर यह सामाजिक संरचनाओं और सांस्कृतिक मापदंडों से उत्पन्न हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई संगठन उन नीतियों और प्रक्रियाओं को अपनाता है जो दमनकारी या असमान हैं, तो यह उस वातावरण में काम करने वालों के व्यवहार को प्रभावित करती हैं। इसी प्रकार, किसी विशेष समाज में, यदि भेदभाव है–वैध या अन्यथा–तो यह उस समाज में रहने वालों की कुशलता से समझौता है। अंतर्निहित भेदभावपूर्ण संरचनाएं सांस्कृतिक मान्यताएं हैं जो ऐसी संरचनाएं को न्यायोचित और सुदृढ़ करती हैं; उदाहरण के लिए, यह धारणा कि लोगों का एक समूह दूसरे से लिंग, जाति, जातीयता, या सामाजिक स्थिति के आधार पर श्रेष्ठ है।[66] संरचनात्मक और सांस्कृतिक हिंसा के बारे में सीखकर, छात्रों की पीड़ा के बारे में समझ और अंतर्दृष्टि बढ़ेगी, साथ ही पीड़ा के प्रति उनकी प्रतिक्रियाएँ देने की बारिकी भी बढ़ेगी।

आपसी समझ को कई स्कूल प्रणालियों में पाठ्यक्रमके एक उद्देश्य के रूप में पहचाना है और अंतर्राष्ट्रीय स्नातक जैसे कार्यक्रमों में भी। सामान्य मानवता की पहचान द्वारा, छात्र दूसरों के बारे में ज़्यादा समझ और ज़्यादा वास्तविक अपेक्षाएं रखते हुए जातीय और सामाजिक समूहों में संवाद और सहयोग करना सीख सकते हैं। इसके बाद छात्र अविश्वास के बजाय प्रत्यक्ष मतभेदों की सराहना कर सकेंगे, जिससे पूर्वाग्रह और अलगाव कम होगा। इस समझ के द्वारा कि कैसे व्यक्तियों की भलाई प्रणालियों द्वारा आकार दी जाती है, छात्रों की सहानुभूति अधिक गहरी और अधिक व्यापक होगी, जैसा मानव पीड़ा के संभावित समाधानों के बारे में उनकी विवेचनात्मक सोच होगी। प्रणालियों, परस्पर निर्भरता और सामान्य मानवता की समझ जरूरी है असमानता के मुद्दों को संबोधित करने में। जैसा कि उल्लेख किया गया है, समताएक ऐसा विचार है, जिसमें लोगों के पास सफल होने के समान अवसरहों, जीवित रहने के लिए बुनियादी आवश्यकताओं और हमारे समाजों में फलने–फूलने तक सार्वभौमिक पहुंच हो, और व्यवस्थाओं को इस सिद्धांत पर चिंतन करते हुए यह सुनिश्चित करना चाहिए कि किसी विशेष समूह को तुलनात्मक रूप से हानी नहीं हो और न ही प्रणालियों में असमानताएँ स्थिर हो सकें।

परस्पर निर्भरता के कारण, अन्य मनुष्यों का कल्याण हमारे अपने कल्याण को प्रभावित करता है। जब कुछ लोगों के पास जीवित रहने और फलने–फूलने के अवसरों की कमी होती है, उनका नुकसान समाज के अन्य सदस्यों को प्रभावित करता है। जब उन्हें ऐसे अवसरों से रोका नहीं जाता है, तो यह उन्हें उस समाज काअधिक उत्पादक सदस्यबनने देता है, जो सभी को अधिक उत्कर्श की ओर ले जा सकता है। प्रणालियों के दृष्टिकोण से विश्लेषण हमें यह देखने में मदद कर सकता है कि कैसे कुछ सदस्यों को भी फलने–फूलने से रोकना सभी को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। इसलिए, दूसरों के समान कल्याण के बारे में सोचना वास्तव में अपनेहित में योगदान देना हैय चीज़ें अब विजेताओं और हारे हुए के "षून्य जोड़ खेल" तक सीमित नहीं हैं। चूंकि शिक्षा जीवन में सफलता की ओर ले जाने का सबसे महत्वपूर्ण जरियों में से एक है, इसलिए शिक्षा में समता को आधुनिक समाजों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण माना गया है। इसका अर्थ यह सुनिश्चित करना है कि प्रत्येक छात्र को सभी परिस्थितियों में समान रूप से विशेष सहायता, संसाधन और अवसर प्राप्त हों, जो उन्हें उनकी पूर्ण क्षमता तक पहुँचाने के लिए आवश्यक हैं।

---

66 शांति और हिंसा के सांस्कृतिक और संरचनात्मक स्तरों की गहन प्रस्तुति के लिए और वे कैसे धर्मनिरपेक्ष नैतिकता और बुनियादी मानवीय मूल्यसे संबंधित हैं, देखें: फ्लोरेस, थॉमस, ओजावा–डी सिल्वा, ब्रेंडन, और मर्फी, कैरोलिन। "पीस स्टडीज अध्ययन एण्ड द दलाई लामा'जअप्रोच ऑफसेक्युलरऐथिक्सः टुवर्ड अ पॉजिटिव,मल्टीडाइमेन्षनल मॉडल ऑफ हेल्थ एण्ड फ्लरिशिंग,"जर्नल ऑफ हेल्थकेयर, साइन्स एण्ड द ह्यूमेनिटीज, वॉल्यूम 4, नं. 2 (फॉल, 2014), 65–92.

जबकि यह इस धारणा पर आधारित है कि सभी मनुष्यों को खुशी और स्वास्थ के समान अधिकार हैं,समता समानता नहीं है, इस अर्थ में कि चाहे परिस्थिति कोई भी हो सभी के साथ समान व्यवहार करना। बल्कि समता सुझाती है कि समान परिणाम प्राप्त करने के लिए छात्रों को अलग या अधिक संसाधनों की और अन्य छात्रों की तरह सफल होने के लिए समान अवसरों आवश्यकता हो सकती है। इस तरह, समता का लेंस करुणा के लें सके समान है। ऐसा ही सुझाव, करुणा देती है कि हम प्रत्येक छात्र और समुदायों की ज़रूरतों के संदर्भ में ध्यान दें बजाय यह मानने के कि एक ही दृष्टिकोण सभी पर लागू किया जाना चाहिए संदर्भ और आवश्यकता की परवाह किए बिना।

हाल के वर्षों में शिक्षा में समता पर अधिक ध्यान दिया गया है। शोध से पता चलता है किसमता को संबोधित करने के लिए, हमें न केवल व्यक्तिगत व्यवहार बल्कि संरचनात्मक कारकों जैसे कानून, नीतियां, नियम और वित्त पोषण संरचनाओं पर भी ध्यान देना चाहिए।

हालांकि, दीर्घकालिक समाधान के लिए न केवल संरचनात्मक या संस्थागत स्तर पर परिवर्तनों पर ध्यान देना चाहिए, बल्कि सांस्कृतिक स्तर पर हो रहे परिवर्तनों पर भी ध्यान देना चाहिए, जिसमें मान्यताएं, प्रथाएं, मानदंड और मूल्य शामिल हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि मनुष्य के रूप में जो संरचनाएं, व्यवस्थाएं बनाते और कायम रखते हैं, वे अंततः हमारे मूल्यों के प्रतिबिंब हैं। उदाहरण के लिए, अधिकांश आधुनिक समाजों में, बुनियादी शिक्षा पाना सभी नागरिकों का अधिकार माना जाता है। यह मान्यता समाज के सांस्कृतिक मूल्यों को दर्शाती है कि एक शिक्षित नागरिक पूरे समाज के लिए लाभकारी है,सरचनाओं में अभिव्यक्त होता है, जैसे कानून जो सार्वजनिक या राज्य के स्कूलों को वित्त पोषित करते हैं। इससे हम देख सकते हैं कि एक प्रणाली गत दृष्टिकोण में संरचनात्मक और सांस्कृतिक दोनों स्तर शामिल हैं। यह विश्लेषण कि कैसे सांस्कृतिक मूल्य संरचनात्मक संस्थानों को सूचना और आकार देते हैं, और दोनों समाज में व्यक्तियों को कैसे प्रभावित करते हैं, अच्छा या बुरा, शांति अध्ययन के क्षेत्र से लिया गया है और एसईईअध्ययन पाठ्यक्रम में बड़े छात्रों के विचार करने हेतु प्रस्तुत किया है।

एसईई अध्ययन इसलिए एक महत्वपूर्ण साधन प्रदान करता है जिसके द्वारा महत्वपूर्ण कड़ी का पता लगाया जा सकता है बुनियादी मानवीय मूल्यों के विकास, जैसे करुणा, सामान्य मानवता और परस्पर निर्भरता की मान्यता, और संरचनाओं के बीच जिनको हम समाज में अनुभव करते हैं, जो और ज़्यादा न्याय संगत बनेंगे यदि उन्हें बुनियादी मानवीय मूल्यों के साथ लाया जाए। यह जरूर है कि, प्रत्येक समाज कैसे अपने सांस्कृतिक मूल्यों का पता लगाने का निर्णय लेता है और उन्हें कैसे सर्वोत्तम तरीके से संरचनाओं में प्रकट करता है यह अंततः उस समाज के सदस्यों पर निर्भर करेगा।

समुदाय और वैश्विक जुड़ाव

परस्पर निर्भरता की सराहना करते हुए, उन कई तरीकों से जिनके द्वारा हम दूसरों से लाभान्वित होते हैं, और हमारी सामान्य मानवता की पहचान और अनुभूति छात्रों में ज़िम्मेदारी की भावना और एक इच्छा पैदा करती है समाज से प्राप्त हुए कई लाभों को चुकाने के लिए और जो संघर्श कर रहे हैं व ज़रूरतमंद हैं उनकी ओर से कार्य करने के लिए। फिर भी कोई जटिल प्रणालियों में या किसी सांप्रदायिक या वैश्विक स्तर पर प्रभावी ढंग से कैसे जुड़ता है? जटिल और व्यापक मुद्दे जैसे गरीबी या पर्यावरण खतरो को संबोधित करने की संभावना काफी चुनौतीपूर्ण हो सकती है यदि उसे कुशलतापूर्वक नहीं लिया गया तो। फिर भी एसईई अध्ययन का उद्देश्य छात्रों को सशक्त बनाना है जिससे वे करुणाशील वैश्विक नागरिक के रूप में अपनी क्षमता का एहसास कर सकें, और अंतिम घटक उन तरीकों को संबोधित करता है जिससे वे सफलतापूर्वक ऐसा कर सकते हैं।

इस घटक में दो विषयों में से पहला है *समुदाय और विश्व में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए खुद की क्षमता की खोज करना।* दूसरा है *सांप्रदायिक और वैश्विक समाधानों में जुड़ना।* जबकि दोनों विषय समान हैं, पहले में छात्रों को उनकी व्यक्तिगत क्षमता को पहचानने में मदद करना शामिल है सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए जो उनकी क्षमताओं और उनके व्यक्तिगत या सामूहिक अवसरों पर आधारित है। दूसरे में छात्रों के समुदाय या विश्वको प्रभावित करने वाले मुद्दों पर

चिंतन करने और रचनात्मक समाधान तलाशने में मदद करना शामिल हैः अर्थात् जटिल समस्याओं पर मिल–जुल कर और प्रणालीगत दृष्टिकोण से सोचना, यहाँ तक कि उन मुद्दों पर भी जिन्हें छात्र तुरंत संबोधित करने के तरीके नहीं देख पाते या खुद नहीं सुलझा सकते। एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में, इन विषयों को एक अंतिम समूह कैप्स्टोन प्रोजेक्ट के माध्यम से खोजा जाता है जो पाठ्यक्रम के पिछले सभी अध्यायों में अर्जित ज्ञान और कौशल को समाहित करता है। यह परियोजना इस घटक में दो टिकाऊ क्षमताओं के विकास के लिए दिशा निर्देश प्रदान करती है जो छात्रों से संबंधित विशेष सामाजिक मुद्दा है।

यदि छात्रों को समुदाय या दुनिया से जुड़ना है और इसकी ज़रूरतों को संबोधित करना है उन तरीकों से जो स्वयं और दूसरों के लिए फायदेमंद हैं, जो निराशा से हार नहीं मानते, और जो यथार्थवादी और प्रभावी हैं, उन्हें अवश्य ही करना चाहिए उन्हें अपनी सीमाओं के साथ–साथ अपनी क्षमताओं को पहचानना आना चाहिए। पूर्व के संबंध में, यह महत्वपूर्ण है अन्वेषण करें कि किस तरह सब कुछ किसी की तत्काल शक्ति या प्रभाव क्षेत्र के भीतर नहीं है, और वह गहरा–बैठी हुई समस्याओं को बदलने में समय लगता है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि कोई प्रभावी व्यवहार में जुड़ नहीं सकता। वास्तव में, यदि छात्र कठिन मुद्दों का सामना करते समय शक्तिहीन महसूस करते हैं, तो यह उनके और दूसरों के लिए करना के विकास को कठिन बनाएगा, क्योंकि करुणा–दुख दूर करने की इच्छा या इरादा–उम्मीद पर निर्भर करता है, जो इस विश्वास पर आधारित कि दुख को कम किया जा सकता है।

कुछ रणनीतियाँ आत्मविश्वास पैदा करने में मदद कर सकती हैं कि परिवर्तन संभव है और पहुँच के भीतर है यदि उचित और सूचित तरीके से संपर्क किया जाए। कोई पूरी प्रणाली को बदलने में सक्षम नहीं हो सकता, लेकिन एक प्रणाली के भीतर प्रमुख तत्वों पर ध्यान केंद्रित करके परिवर्तन को अधिकतम करने वाले तरीकों से कार्य कर सकता है। यह वैश्विक और प्रणाली–स्तर के मुद्दों के पैमाने से अभिभूत हुए बिना शशक्तिकरण की भावना प्रदान कर सकता है।[67] यदि व्यक्ति कुछ महत्वपूर्ण कारकों की पहचान करता है जो प्रणाली में अधिकांश प्रभावों के लिए ज़िम्मेदार हैं, तो वह उन कारकों को संबोधित करने पर ध्यान केंद्रित करेगा और अच्छे परिणाम प्राप्त कर सकता है। इस तथ्य पर चिंतन करना उचित है कि भले ही छात्र तुरंत बड़े पैमाने पर बदलाव नहीं ला सकते, मगर छोटे पैमाने पर किए गए बदलाव भी सार्थक हैं, क्योंकि छोटे पैमाने के परिवर्तन बढ़ कर बड़े बदलाव बन सकते हैं, या सामूहिक छोटे कार्यों के माध्यम से संचयी बड़े परिवर्तन किए जा सकते हैं (उदाहरण के लिए, लैंडफिल कचरे से रिसाइकिल पुनःनवीनीकरण योग्य वस्तुओं को छांटना)। परस्पर निर्भर प्रणालियों की गहन समझ, छात्रों को आत्मविश्वास देती है कि छोटे स्तर पर किए गए कार्य और व्यवहार भविष्य में बड़े प्रभावके लिए मंच तैयार करते हैं, भले ही वे सीधे परिणाम नहीं देख सकें।

छात्र भले ही करुणा से प्रेरित हों, उनके निर्णयों का प्रभाव उन परिस्थितियों की जटिलता पर उनकी समझ के स्तर पर निर्भर करता है जिन्हें वे संबोधित करना चाह रहे हैं, साथ ही उनके जटिल मुद्दों पर विवेचनात्मक सोच द्वारा जुड़ने के कौशल पर। किसी भी अन्य कौशल की तरह, इस प्रकार की विवेचनात्मक सोच अभ्यास के साथ मज़बूत होती है और इसे सीखने के पर्यावरण की शैक्षणिक सामग्री में शामिल किया जा सकता है। जटिल सामाजिक और वैश्विक मुद्दों को छोटे–छोटे टुकड़ों में तोड़ा जा सकता है उनका विश्लेषण करने और साथ जुड़ने के लिए। जब छात्र देखते हैं कि उनके कार्य समस्याओं के छोटे भागों को किस तरह संबोधित कर रहे हैं और कैसे वे घटक व्यापक प्रणालियों से परस्पर निर्भर करते हैं, उनमें आत्मविश्वास, नियंत्रण और सशक्तिकरण की भावना आएगी। इसके अलावा, लोगों की कहानियों का निरीक्षण करना, विशेष रूप से युवाओं की, जिन्होंने अपने समुदायों पर प्रभाव डाला है, प्रेरक और उत्साह जनक हो सकती हैं, यह दर्शाते हुए कि प्रभावी परिवर्तन संभव है।

यह घटक विवेचनात्मक सोच पर अधिक निर्भर करता है। यहाँ, विवेचनात्मक सोच में शामिल है जटिल मुद्दों पर बुनियादी मानवीय मूल्यों द्वारा सूचित तरीके से विचार करने का अभ्यास। यह एक हुनर है जिसे विकसित किया जा सकता है और इसलिए इसे सिखाया और अभ्यास किया जाना चाहिए। जबकि यह कोई गारंटी प्रदान नहीं करती कि सभी कार्य दूसरों द्वारा फायदेमंद माने जाएंगे, विवेचनात्मक सोच सकारात्मक परिणाम की संभावनाको बढ़ाती है।

ज्ञानक्षेत्र: प्रणाली

आयाम: जागरुकता

घटक: समुदाय और वैश्विक जुड़ाव

समुदाय और वैश्विक जुड़ाव

टिकाऊ क्षमताएं:

1 **समुदाय और विश्व में सकारात्मक परिवर्तन प्रभावी करने के लिए खुद की क्षमता की खोज करना**
अपनी क्षमता को पहचान कर अकेले या सहयोग द्वारा खुद की क्षमताओं और अवस. रों के आधार पर सकारात्मक परिवर्तन को प्रभावी बनाना।

2 **सांप्रदायिक और वैश्विक समाधान से जुड़ाव**
रचनात्मक और सहयोगात्मक समाधानों की खोज और चिंतन करना उन मुद्दों पर जो खुद के समुदाय या विश्व को प्रभावित करते हैं।

समुदाय और वैश्विक जुड़ाव का यह घटक न केवल छात्रों द्वारा की जाने वाली कार्रवाइयों को बताता है, बल्कि यह विवेचनात्मक सोच के लिए सुविधा का विकास भी करता है जो प्रभावी और करुणात्मक जुड़ाव की अनुमति देता है। यही कारण है कि दूसरा विषय *सांप्रदायिक और वैश्विक समाधानों में जुड़ाव*, समस्याओं पर इस तरह से चिंतन करने की प्रक्रिया को शामिल करता है जो समाधान की ओर ले जाए, भले ही उन समाधान ओ को लागू करना वर्तमान मेंछात्रों के सामर्थ्य मेंनहीं हैं। इस प्रकार की विवेचनात्मक सोच एसईईअध्ययन के सभी घटकों द्वारा सूचित किया जाता है।अधिक मज़बूत अर्थों में, इसमें निम्नलिखित विषयों को समाहित किया जा सकता है: (ए) प्रणालियों और जटिलता को पहचानना (बी) बहु–क्षेत्रों के लिए लघु–और–दीर्घकालिन परिणामों का आकलनय (सी) बुनियादी मानव मूल्यों के संदर्भ में परिस्थितियों का आकलन करनाय (डी) भावनाओं और पूर्वाग्रहों के प्रभाव को कम करनाय (ई) खुली सोच, सहयोगी, और बौद्धिक रूप से विनम्र रवैये का विकास; और (एफ) किसी विशेष कार्य प्रक्रिया के सभी अच्छे और बुरे परिणामों के बारे में इस तरह बात करना कि सभी उसे समझ पाएँ। इनमें से कई विषयों को शुरू में एसईई अध्ययन के पिछले घटकों में शामिल किया गया था, और यहाँ उन्हें समुदाय और वैश्विक जुड़ावकी ओर उन्मुख करते हुए समाहित किया जा सकता है।

ऊपर सूची बद्ध पहले चरण में–प्रणालियों और जटिलता की पहचान–छात्र उन परियोजनाओं में जुड़ सकते हैं जो जटिल प्रणालियों की जांच करती हैं और उन प्रणालियों के विभिन्न कारकों (जैसे, पारिस्थितिक ज्ञान या प्रणालीगत सोच) के बीच संबंधों को चिन्हित करते हैं। छोटे छात्रों के लिए ये प्रयास अपेक्षाकृत सरल हो सकते हैं, जैसे कि तीन दोस्तों के बीच गतिकी को देखना। बड़े छात्र अधिक जटिल मुद्दों का अध्ययन कर सकते हैं, जैसे परिवार प्रणाली, पारिस्थितिक प्रणाली और

67 एक उदाहरण के रूप में, पारेटो सिद्धांत बताता है कि कई मामलों में, सिस्टम के इनपुट का 20 प्रतिशर्त इसके 80 प्रतिशर्त आउटपुट के लिए ज़िम्मेदार है। यानी, सिस्टम की 80 प्रतिशर्त समस्याएं इसके 20 प्रतिशर्त घटकों (जैसे प्रणाली के प्रदूशण का ज़्यादातर भागप्रणाली की कुछ ही गतिविधियों के से आताहै)।

आर्थिक प्रणाली, या ऐसे मुद्दे भी जो कई प्रणालियों और विषयों से होकर गुज़रते हैं जैसे गरीबी। इन–इन प्रणालियों को चिन्हित–की मैपिंग करके, छात्रों को आत्मनिर्भरता और जटिलता की अधिक समझ मिलती है, और वे सरलता से प्रणाली के बारे में अधिक जटिल और उत्कृष्ट तरीकों से विचारकर सकते हैं।

इसी तरह के कौशल *परस्पर निर्भरता की सराहना* घटक में विकसित किए गए थे, लेकिन यहां उन्हें किसी परियोजना या मुद्दे की ओर विशेष रूप से उन्मुख किया जाता है, और उनमें परिणामों के मूल्यांकन का अगला चरण शामिल कर दिया जाता है। बहुत बार, छोटी और लंबी अवधि के परिणामों का उचित मूल्यांकन किए बिना कार्रवाई की जाती है। नैतिक होने के लिए, परिणामों के आकलन को कई क्षेत्रों परक्रियाओं के प्रभाव पर विचार करना चाहिए। जब छात्र किसी विशेष मुद्दे की जांच करते हैं, तो उन्हें कार्रवाई के दौरान प्रभावित होने वाली विभिन्न आबादियों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। यह स्पष्ट रूप से *परस्पर निर्भरता की सराहना* घटक के साथ जुड़ता है। जैसे–जैसे यह प्रक्रिया और अधिक परिचित होती जाती है, छात्र स्वाभाविक रूप से कार्यों के व्यापक निहितार्थों के बारे में सोचना शुरू करेंगे और वे कैसे आबादियों को प्रभावित कर सकते हैं, जो पहली नजर में इस मुद्दे से काफी दूर दिखती हैं।

इसके अलावा, छात्रों को जटिल मुद्दे पर विवेचनात्मक विचार के कौशल को विकसित करना इस तरह से जरूरी है जो उनके अपने मूल्यों के साथ संरेखित हो। व्यापक सामाजिक और वैश्विक मुद्दों पर विचार करने और उनका आकलन करने में, छात्रों को लगातार खुद से पूछने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि यह मुद्दा कैसे बुनियादी मानवीय मूल्यों से संबंधित है।इस तरह उनका जुड़ाव तेज़ी से उस ओर उन्मुख होता है जो व्यक्तिक, सामाजिक और वैश्विक उत्कर्श को बढ़ावा देता है। यह दृष्टिकोण उन मानसिकताओं, भावनाओं और पूर्वाग्रहों की भूमिका को पहचानने और कम करने के साथ करीब से जुड़ा हुआ है जो नैतिक मुद्दों पर विवेचनात्मक सोच में बाधा डालती है। यहाँ, एसईई अध्ययन की कई अन्य दक्षताएँ सहायक भूमिका निभाएंगी छात्रों के स्व–नियमन के विकास में, उनकी समानुभूति की भावना और दूसरों की प्रशंसा, और उनका सामान्य मानवता की प्रशंसा करना बढ़ावा देगा ज़िम्मेदार निर्णय लेने पर भावनाओं के विकृत प्रभाव को कम कर सकने की उनकी क्षमता को ।

अंत में, यहाँ जुड़ाव, और इसका समर्थन करने वाली विवेचनात्मक सोच, एक व्यापक सांप्रदायिक या वैश्विक आयाम है। नैतिक मुद्दों में हमेशा स्वयं और दूसरों पर प्रभाव का एक आयाम शामिल होता है, और इसलिए दूसरों की भूमिका को हमेशा ध्यान में रखा जाना चाहिए। सामुदायिक और वैश्विक जुड़ाव को खुले विचारों वाले रवैये से समर्थन मिलता है जो दूसरों के साथ सहयोग करने की इच्छा का संकेत देता है और दूसरों के दृष्टिकोण, राय, ज्ञान और अनुभवों से सीखता और उनका सम्मान करता है। बौद्धिक विनम्रता का संकाय–यह मानना कि एक व्यक्ति वह सब कुछ नहीं जानता जो जानने योग्य है और यह कि दूसरों का ज्ञान और दृष्टिकोण भी उतना ही महत्व रखते हैं–सीखने, संचार और सहयोग में सहायता करते हैं। स्वस्थ बहस तभी संभव है जब व्यक्ति यह समझे कि दूसरे भी उनके तर्क और अनुभव का उपयोग कर रहे हैं अपने स्थितियों/पदों पर पहुँचने के लिए, भले ही वे आप के पद से भिन्न हो। बौद्धिक विनम्रता और खुले विचारों के बिना, बहस और आपसी सहमति असंभव हो जाती है, और बातचीत व्यर्थ के टकराव और सत्ता संघर्श में परिवर्तित हो सकती है।

सामुदायिक और वैश्विक जुड़ाव में इस व्यापक दृष्टिकोण को आवश्यकता है दूसरों को स्वयंकी स्थिति और स्वयं की सोच को स्पष्ट करने और मुद्दों व मूल्योंपर रचनात्मक संवाद से जुड़नेकी क्षमता की।कुछ ऐसी गंभीर समस्याएं हैं जिन्हें सहयोग और दूसरों के साथ काम किए बिना हल किया जा सकता है, जिसके लिए अपने विचारों और मूल्यों को स्पष्ट रूप से बता पाने की क्षमता की आवश्यकता होती है। इसलिए समुदाय और वैश्विक जुड़ाव को इसलिए स्वयं की स्थिति को पहचानने और उसे स्पष्ट करने, प्रश्न करने, संवाद भागीदारों से सीखने, और रचनात्मक तरीके से बहस में शामिल होने की क्षमता द्वारा समर्थन है। विवेचनात्मक सोच और गहराई से पकड़े मूल्यों के आधार पर स्पष्ट और उचित ढंग से संचार करना, और इस प्रकार बोल पाना जो सशक्त और प्रेरक हो–यहां तक कि उनकी ओर से भी जिनकी कोई आवाज नहीं है–भविष्य के वैश्विक नागरिकों और परिवर्तनकारी नेताओं के लिए एक शक्तिशाली कौशल है। यह सामाजिक ज्ञानक्षेत्र में पढ़ाए गए संबंध कौशल पर बनता है, यहाँ इसे प्रणालियों की व्यापक जागरूकता और परस्पर निर्भरता के साथ जोड़ा गया है। इसके

अलावा, इस संचार में एक ऐसे स्तर पर बोलने की आवश्यकता है जो उन लोगों के लिए सामान्य है जिन्हें संबोधित किया जा रहा है। छात्र एसईई अध्ययन की पूरी क्षमता का एहसास एक संवादात्मक स्वरूप में कर सकते हैं, जो केवल दक्षताओं और मूल्यों का व्यक्तिगत स्तर पर आंतरिक करण नहीं है, बल्कि जो लिए गए मुद्दों पर बात करने का एक सार्वजनिक तरीका सन्निहित करता है बुनियादी मानवीय मूल्यों की आम भाषा का उपयोग करके। यह इस प्रकार की बातचीत है जो छात्रों को सहयोगात्मक रूप से कार्य करने में सक्षम करेगी जिससे वे छोटे या बड़े स्तर पर सामाजिक मुद्दों को संबोधित कर सकें और यह छात्रों को तैयार करेगा–उनके पूरे जीवन और पेशे में–दूसरों के साथ प्रभावी और सार्थक रूप से जुड़ने को–यहां तक कि अलग–या कठिन लोगों के साथ भी।

निष्कर्ष

स्पष्ट है, वर्तमान मानवीय स्थिति जटिल है। बच्चों और वयस्कों दोनों को कई तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है कई मुठभेड़ों और सामाजिक स्थितियों का संचालन करते हुए। जब जीवन के उतार–चढ़ाव प्रबंधन की बात आती है, हालांकि, एक स्पष्ट अंतर दिखता है उन कार्यों और निर्णयों के बीच जो प्रेरित संकीर्ण स्वार्थ से और वे जो दूसरों के हितों को ध्यान में रखते हैं। परिणामों का सफलतापूर्वक प्रबंधन किया जा सकता है हमारे आवेगों और पूर्वाग्रहों के प्रति अधिक जागरूकता द्वारा, और साथ–साथ उस क्षमता द्वारा जो हमारी प्रतिक्रियाओं और किसी विशेष स्थिति में योगदान करने वाले कारकों की विवेचनात्मक रूप से जांच करने की इच्छा को प्रबंधित करती है। यही कारण है कि करुणा एसईई अध्ययन को एकजुट और प्रेरित करने वाला व्यापक विषय है। एसईई अध्ययन के घटक नैतिक व्यवहार और ज़िम्मेदारी पूर्ण निर्णय लेने की गारंटी नहीं हैं, लेकिन कार्यक्रम में स्पष्ट किए गए आजीवन कौशल विकसित करने वाले छात्र विचारशील, सूचित और ज़िम्मेदार तरीकों से कार्य करने के लिए बेहतर तैयार होंगे, जिससे स्वयं और दूसरों के दीर्घकालिक कल्याण के लिए योगदान देंगे। इस तरह, छात्र अपनी ज़बरदस्त क्षमता को पहचान सकते हैं अच्छाई की शक्ति के रूप में; जिसमें उनकी अपनी भलाई, दूसरों की भलाई, और व्यापक दुनिया की भलाई है।

SEE LEARNING
A Curriculum for Educating the Heart and Mind

क्रियान्वयन मार्गदर्शिका

1 | प्रारंभ करना 81

एसईई अध्ययन शिक्षकों को मंच से जुड़ना
एक व्यावसायिक शिक्षण समुदाय बनाना
अपने इच्छित आयु स्तर के लिए पाठ्यचर्या पढ़ना
सिखाने की तैयारी
एक कार्यान्वयन विकल्प चुनना
जब आपके पास समय की कमी हो तो एसईई अध्ययन का उपयोग करना

2 | एक करुणामयी कक्षा के सिद्धांत 86

विविधता के लिए सम्मान
छात्र व्यवहार के प्रबंधन के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण
प्रतिरोध शक्ति(रेजिलिएंस) –सूचित दृष्टिकोण
प्रणालीगत सोच वाले और निर्णय–लेने में सक्षम छात्र

3 | एक एसईई शिक्षक की विभिन्न भूमिकाएं 91

शिक्षक एक सुगमकर्ता की भूमिका में
शिक्षक एक छात्र के रूप में
शिक्षक एक नमूना प्रस्तुत करने वाले (मॉडल) के रूप में

4 | अपने छात्रें के लिए एसईई अध्ययन का अनुकूलन 93

सांस्कृतिक संशोधन
छात्रों की विवधताओं के अनुसार उनकी ज़रुरत पूरी करना

5 | सीखने का आकलन 95

आकलन के विकल्प

6 | सफल क्रियान्वयन के लिए अतिरिक्त कुंजियाँ 97

प्रशासक/निदेशक का नेतृत्व और सहयोग
पारिवारिक और सामुदायिक संपर्क

“

क्रियान्वयन मार्गदर्शिका

एसईई अध्ययन की यात्रा शुरू करने के लिए बधाई! हमें खुशी है कि आप और हम साथ–साथ दिल और दिमाग को शिक्षित करने का यह उत्साह साझा करते हैं। साथ ही हम आभारी हैं कि आपने इस सार्थक अनुभव को आपकी कक्षा, स्कूल या सामुदायिक संगठन तक पहुंचाने के लिए चुना। हम यह समझते हैं कि अपरिचित सामग्री और गतिविधियों वाला कोई भी नया पाठ्यक्रम पहली बार में कठिन लग सकता है। हो सकता है कि आप सोच रहे हों कि आपके छात्र अध्ययन अनुभवों पर कैसे प्रतिक्रिया देंगे। हालांकि हमें मालूम है आप उत्साहित हैं, लेकिन उत्साहित होते हुए भी हो सकता है कि आप नए पाठ पढ़ाने के लिए अपनी स्वयं की तत्परता के बारे में परेशान और अनिश्चित महसूस कर रहे हों। ये सारी प्रतिक्रियाएं कुछ भी नया करने की कोशिश करते समय स्वाभाविक हैं। इसलिए इन भावनाओं को अपने आप पर हावी ना होने दें। हम अपेक्षा करते हैं कि यह पाठ्यचर्या लागू करते समय आपके पास अनेक प्रश्न होंगे। शायद आपके पास एसईई अध्ययन के हमारे अगले संस्करण में सुधार के लिए कुछ सुझाव भी होंगे। यदि हां, तो हम आपसे आशा करते हैं कि आप उन्हें हमारे साथ साझा करेंगे। और अंत में सबसे बढ़कर, हम आशा करते हैं कि, एसईई अध्ययन में संलग्न रहते हुए, आप और आपके छात्र इससे मिलने वाले लाभ, चुनौतियों, अपनी जागरूकता, करुणा और दुनिया से जुड़ाव की इस खोज में अत्यंत आनंद का अनुभव करें।

यह क्रियान्वयन मार्गदर्शिका आपको क्या प्रदान करती है

यह पुस्तिका आपको सबसे बेहतर तरीके से एसईई अध्ययन को क्रियान्वित करने के तरीकों से अवगत करवाएगी जिससे सबसे बेहतर परिणाम पाए जा सकें। इसमें शुरुआत कैसे करें उसके लिए सहज बिंदु भी दिए हैं और साथ ही साथ सफल क्रियान्वयन के लिए दिशानिर्देश भी हैं। हमने इसमें सांस्कृतिक अनुकूलन, छात्रों के व्यवहार का प्रबंधन और दिव्यांग बच्चों के साथ कार्य करने, इन सबके लिए सलाह इसमें शामिल की है। साथ ही इसमें एसईई अध्ययन के आकलन के लिए भी सलाह दी गयी है। इन सारे क्षेत्रों पर भविष्य में और भी विस्तार किया जायेगा। इसलिए हम आपको क्रियान्वयन कि नवीनतम मार्गदर्शिका को ऑनलाइन जांचने के लिए भी प्रोत्साहित करते है जहां आपको कई और उपयोगी संसाधन मिल जायेंगे।

इस अध्याय में छह खंड हैं; (1) आरंभ करना, (2) करुणामयी कक्षा के सिद्धांत, (3) एसईई अध्ययन सुविधा प्रदाता की भूमिकाएं, (4) अपने समूह के लिए एसईई अध्यनन को अपनाना, (5) सीखने का आकलन, और (6) सफल क्रियान्वयन के लिए अतिरिक्त कुंजी

1 । प्रारंभ करना

एसईई अध्ययन एजुकेटर प्लेटफार्म से जुड़ना यानी शिक्षकों के मंच से जुड़ना

यह नया पाठ्यक्रम लागू करना रोमांचक और चुनौतीपूर्ण दोनों है। इसलिए, हम अत्यधिक अनुशंसा करते हैं कि इससे पहले कि आप एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम का उपयोग करें, आप एसईई अध्ययन एजुकेटर प्लेटफॉर्म से जुड़ें। यह मंच आपको एक शिक्षक तैयारी का पाठ्यक्रम प्रदान करता है, जो आपको एसईई अध्ययन के ढांचे और पाठ्यक्रम की एक स्पष्ट रूपरेखा प्रदान करता है। यह तैयारी पाठ्यक्रम आपको आपके अपने व्यावसायिक सीखने के लक्ष्यों और आपके छात्रों के लिए आपकी आशाओं पर चिंतन करने के लिए भी सहायता करेगा । इसमें जो वीडियो उदाहरण दिए गए हैं वे आपको एसईई अध्ययन आपके सन्दर्भ में कैसा दिखेगा इसकी कल्पना करने में मदद करेंगे। इस एजुकेटर प्लेटफॉर्म की मंशा एक ऐसी जगह बनाने की है, जहां आप पूरे विश्व के एसईई अध्ययन क्रियान्वित कर रहे शिक्षकों से मिल सकें और सब आपस में संपर्क बना सकें। जैसे–जैसे यह एसईई अध्ययन समुदाय बढ़ता जायेगा, हम इसमें और सामग्री (वेबिनर, बिंदु, पाठ के उदाहरण, आदि) जोड़ते जायेंगे। साथ ही साथ कुछ अतिरिक्त कोर्स भी आएंगे, जो आगे और उच्चतम शिक्षा के लिए अवसर प्रदान करेंगे।

एक व्यावसायिक सीखने-सिखाने वाले समुदाय से संपर्क

आपके एसईई अध्ययन के सफल क्रियान्वयन को सुगम बनाने के लिए हम आपको आपस में एक व्यावसायिक सीखने–सिखाने का समुदाय बनाने के लिए प्रेरित करते हैं, जो आपस में एसईई अध्ययन से सम्बंधित चीज़ें सीखे और सिखाये। एक व्यावसायिक सीखने–सिखाने का समुदाय अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हो जाता है, जब शिक्षक नए आइडिया और नयी सामग्री पर काम कर रहे हों। एक व्यावसायिक सिखने–सीखाने का समुदाय कुछ नहीं बस एक साधारण सा शिक्षकों का समूह है जिसने नियमित तौर पर मिलने या संपर्क रखने के लिए सहमति बनायीं हो किसी भी क्षेत्र में अपना ज्ञान बढाने के लिए। दूसरों के साथ काम करने से शिक्षकों को प्लान करने में, सुगम करने में, मूल्यांकन करने में और एसईई अध्ययन को बेहतर बनाने में सहायता प्राप्त होगी। यदि ऐसा सीखने–सिखाने का समुदाय बनाना संभव नहीं है, तो हम आपको किसी एक शिक्षक साथी को ढूंढने के लिए प्रेरित करेंगे, जिससे आप अपने अनुभव नियमित रूप से साझा करते रहें।

व्यावसायिक सीखने–सिखाने के समुदाय में शिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं में से कुछ अपनाना चाहेंगे :

1. पाठ्यक्रम से सीखी गयी अवधारणाओं की अपनी समझ पर चर्चा करना।
2. अध्ययन अनुभवों को क्रियान्वित करने की अपनी सफलताएं एवं चुनौतियों को साझा करना।
3. अध्ययन अनुभवों के प्रभावी संशोधनों को सबके साथ साझा करना।
4. सबके साथ चेक–इन, स्थापन (ग्राउंडिंग), संसाधनों को याद करना और चिंतन अभ्यास जैसे कुछ छोटे–छोटे अभ्यास करके देखना और फिर उन पर चिंतन करना।
5. एसईई अध्ययन के दौरान उठने वाले कक्षा प्रबंधन के मुद्दों के हल निकालने के लिए मंथन करना।
6. अपने छात्रों की आवश्यकतानुसार पूर्ती करने हेतु, (उचित गोपनीयता बनाये रखते हुए) अपने छात्रों की सीखने की आवश्यकताएं और उनकी प्रगति पर चर्चा करना।
7. सफल क्रियान्वयन की बाधाओं के समाधान निकालना।
8. एक दूसरे को भावनात्मक संबल बनना और प्रेरणा देना।
9. लगातार सहायता के लिए, एमोरी विश्वविद्यालय के एसईई अध्ययन प्रोग्राम से संपर्क के लिए एक व्यक्ति या कोई स्थानीय संस्था मनोनीत करना।

अपनी आयु अनुसार इस पाठ्यक्रम को पढ़ना

इस पाठ्यक्रम के तीन संस्करण डिजिटल डाउनलोड के रूप में उपलब्ध हैं; आरंभिक प्राथमिक (5–7 वर्ष आयु वर्ग के लिए), पश्चात् प्राथमिक (8–10 वर्ष आयु वर्ग के लिए) और माध्यमिक विद्यालय (11–13 वर्ष आयु वर्ग के लिए), और एक उच्च विद्यालय (14–18 वर्ष आयुवर्ग के लिए) पाठ्यक्रम आनेवाला है। अपने नियत आयुवर्ग के अनुसार एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को ध्यान से पढ़कर अपने आपको परिचित कर लें। आपको एक बार में सारे अध्याय एक साथ पढ़ने की आवश्यकता नहीं है–एक बार में एक या दो अध्याय पढ़ने से आपको धीरे–धीरे हर अध्ययन अनुभव से परिचित होने का समय मिलेगा– यदि आपके पास पाठ्यक्रम की अपनी प्रति नहीं है तो आप जैसे ही ऑनलाइन शिक्षक तैयारी पाठ्यक्रम (एजुकेटर प्रीपरेशन कोर्स) करते हैं वह आपको उपलब्ध हो जाएगी।

शिक्षण की तैयारी

जैसे ही आप किसी भी अध्याय को पढ़ते हैं :

विशेष ध्यान दीजिये कैसे किसी भी अध्ययन अनुभव में दी गयी गतिविधियां और डी–ब्रीफ/चिंतन के प्रश्न उसके उद्देश्य से सम्बंधित है। हर अध्ययन अनुभव का उद्देश्य जानने से आपको तब मदद मिलेगी, जब कोई भी चर्चा या गतिविधि अपेक्षित मार्ग से भटक रही होगी।

चेक–इन का अभ्यास अपने खुद के साथ या अपने साथियों, दोस्तों या परिवार के साथ करके देखें। चेक–इन सिर्फ कुछ ही मिनट के अभ्यास हैं और यदि आप उनसे पहले से परिचित रहकर अपने छात्रों को दिखा पाए तो आपके छात्र इसमें ज़्यादा सुविधा महसूस करेंगे। और जैसे ही आप खुद करके देखेंगे तो ये चेक–इन के अनुभवों पर चिंतन करते समय, आपके छात्र यह करके कैसा महसूस करेंगे इसपर शायद आपको भी कुछ अंतर्दृष्टियां हो जाएं। चेक–इन की बहुत सी रिकॉर्डिंग ऑनलाइन एजुकेटर प्लेटफार्म पर उपलब्ध की जा रही है ताकि आप सुनकर इनका अनुसरण कर सकें।

हर अध्ययन अनुभव में दिए गए शिक्षक आलेख ध्यान से और तेज़ बोलकर पढ़ें ताकि उनका असली भाव पता चल सके। इन आलेखों को अपने अनुसार रूपांतरित करने और अपने शब्दों में बोलने में कतराएं नहीं, खासकर तब जब ये आपके छात्रों को अध्ययन अनुभव समझने में मदद कर रहा हो।

अध्ययन अनुभव पढ़ते समय अपने आपको और अपने छात्रों को इनमे दिए दिशानिर्देष अपनी कक्षा में करते हुए कल्पना कीजिये। इससे आपको अपने सन्दर्भ के अनुसार यदि कोई भी रूपांतरण/संशोधन करना होगा वह पता चल जायेगा।

हर अध्ययन अनुभव के लिए जो भी आवश्यक सामग्री है वह पहले से नोट कर लीजिये। हालांकि हमने सामग्री पहले ही बहुत कम रखी है लेकिन अध्ययन अनुभव की तैयारी के लिए कुछ सामग्री पहले से जुटानी या बाहर से मंगवानी पड़ेगी।

हर अध्ययन अनुभव के लिए सुझाये समय को नोट कीजिये। जैसे–जैसे आप पाठ्यक्रम पढ़ें, ध्यान रखते जाएं कि आपके छात्रों को कहां–कहां सुझाए समय से ज़्यादा या कम समय की आवश्यकता होगी।

ऐसे शब्द जो छात्रों के लिए नए या चुनौती पूर्ण हों उन्हें नोट करें। हो सके तो ऐसे शब्दों की एक "शब्द–दीवार" (नए शब्दों और उनके अर्थ का दिखता हुआ प्रदर्शन)। या फिर इसके जगह आप नए शब्दों को वर्तनी, श्रुतलेख, सुलेख, या भाषा के पाठ्यक्रम में शामिल कर सकते हैं; इससे छात्रों के नयी अवधारणाओं और विस्तृत शब्दकोश सीखने का संबल मिलेगा।

जब भी उचित लगे, अध्ययन अनुभवों में में आपकी अपनी कहानियां और उदाहरण शामिल करें। छात्र आपके जीवन के जीवंत उदाहरण जानने में रूचि लेंगे। नयी अवधारणाओं को जीवंत करने और नए रिश्ते बनाने के लिए अच्छी तरह से सोच विचार कर, व्यावसायिक सीमाओं का आदर करते हुए, अपनी कहानियां साझा करना एक सार्थक तरीका है ।

ऐसे अभ्यासों और सामग्री को भी नोट कर लीजिये, जिनसे आपको लगता है कि छात्रों में तीव्र प्रतिक्रियाएं पैदा हो सकती हैं और उन अभ्यासों को आप कैसे रूपांतरित कर सकते हैं, जिनसे इस तरह के तनाव के होने की आशंका कम हो सके। छात्रों को जरुरत पड़ने पर अतिरिक्त सहायता जैसे काउंसलर या किसी अनुभवी व्यक्ति का पता आपको हो और उन तक पहुंचना, पहले से ही निश्चित कर लें।

क्रियान्वयन के विकल्पों को ध्यान में रखना

एसईई अध्ययन हर कक्षा, हर पाठशाला, हर अध्ययन कक्ष या हर संस्था में होता हुआ अलग–अलग दिखेगा। ज़रूरी यह है कि आप ऐसा विकल्प चुनें, जो उपलब्ध संसाधनों और समय में आपको और आपके छात्रों को एसईई अध्ययन को पूर्ण रूप में तल्लीन होकर सीखने का मौका दे। नीचे दिए गए क्रियान्वयन के विकल्प हालांकि बहुत विस्तृत नहीं हैं लेकिन आपको अपनी वर्तमान कार्यसूची (शेड्यूल) में एसईई अध्ययन को कैसे शामिल करना है इसका मार्गदर्शन प्राप्त होगा। हम आपको प्रेरित करते हैं कि ये विकल्प कैसे आपके सन्दर्भ और आपके वातावरण में काम करेंगे, इसके बारे में रचनात्मक होकर सोचें।

कक्षा (क्लासरूम)

एक शिक्षक जिसने ऑनलाइन शिक्षक तैयारी पाठ्यक्रम पूरा कर लिया है, वह चाहे तो किसी भी ग्रेड स्तर के छात्रों को एसईई अध्ययन पढ़ाने के लिए योग्य है। एक कक्षा शिक्षक नियमित शैक्षणिक कार्यक्रम के हिस्से के रूप में सभी छात्रों के लिए विकास की दृष्टि से उपयुक्त पाठ्यक्रम प्रदान कर सकता है। अगर पुराने छात्र के पास इस बारे में विकल्प हैं कि वह कौन सी कक्षाएं अपने कार्यक्रम में शामिल करें, तो ऐसे में उन्हें एसईई लर्निंग को एक विकल्प के रूप में चुनने का अवसर दिया जा सकता है। हम अनुशंसा करते हैं कि आप प्रति सप्ताह कम से कम एक बार एसईई अध्ययन के अनुभवों को लागू करें (या अधिक बार) ताकि छात्र पहले सीखी गई बातों को वर्तमान सीख से जोड़ सकें यदि आप हर दिन एसईई अध्ययन को षामिल करने में सक्षम हैं, तो हम प्रोत्साहित करते हैं आप और धीरे–धीरे आगे बढ़ें। आप अध्ययन अनुभवों को दो सत्रों में भी विभाजित कर सकते हैं। नई अवधारणाओं का पता लगाने और नए कौशल का अभ्यास करने के लिए आप अपने छात्रों को अतिरिक्त समय देते हुए अपने अनुभवों से उन्हें अवगत कराते हैं या फिर उन्हें दोहराते रहते हैं यह उनके लिए बहुत फायदेमंद होगा।

परामर्श / गृहकक्ष शिक्षण

आप अपने स्कूल के परामर्श या गृहकक्ष शिक्षण समय के दौरान इस पाठ्यक्रम का उपयोग करने का निर्णय ले सकते हैं। परामर्श या गृहकक्ष शिक्षण जगह–जगह पर भिन्न होते है लेकिन आम तौर पर यह छात्रों का एक समूह होता है जिसमे एक शिक्षक इस समूह के सलाहकार के रूप में छात्रों का मार्गदर्शन करते हैं और उनका पठन पाठन भी कराते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य होता है, शिक्षकों और छात्रों को एक दूसरे से व्यक्तिगत रूप से जानने का मौका देना। इसके अतिरिक्त, परामर्शदाता या सलाहकार शिक्षक अक्सर शैक्षणिक, सामाजिक–भावनात्मक और भविष्य–उन्मुख लक्ष्यों पर छात्रों की सहायता करते हैं। परामर्श या गृह कक्ष शिक्षण अक्सर सामान्य कक्षा अवधियों से कम होता है और या तो मासिक, माह में दो बार या साप्ताहिक आयोजित किए जा सकते हैं। एसईई अध्ययन का इस्तेमाल परामर्शी या गृहकार्य शिक्षण में किया जा सकता है। हालांकि इसमें आप कितने अध्ययन अनुभव पूर्ण कर पायेंगे ये निर्भर करेगा कि कितनी बार ये बैठकें हो रही हैं और हर बैठक में कितना समय मिल पा रहा है। यदि आपका परामर्श या गृह कक्ष शिक्षण बैठक का समय (25 मिनट से कम) है तो निम्न अनुभाग देखें,– "एसईई अध्ययन का उपयोग जब समय कम हो तब।"

स्कूल-व्यापी यानी पूरे स्कूल में

स्कूल व्यवस्थापक सभी कक्षाओं में एक साथ एसईई अध्ययन का कार्यान्वयन करने का निर्णय ले सकते हैं। ऐसे में, जो शिक्षक पाठ्यक्रम पढ़ा रहे हैं उनका एक व्यावसायिक शिक्षण समुदाय बनाने की सलाह दी जाती है। जो कम से कम महीने में एक बार अपने साथी शिक्षकों के साथ बैठक करें और चुनौतियों, सफलताओं और नए विचारों पर चर्चा करें । यह इन शिक्षकों को एक सहायता प्रणाली प्रदान करेगा जो पूरे स्कूल वर्ष के दौरान उनकी सहायता करेगा । हम विद्यालय के प्रधानाचार्य या प्रधानाध्यापक को भी ऑनलाइन शिक्षक तैयारी पाठ्यक्रम में भाग लेने की सलाह देते हैं। स्कूल–व्यापी क्रियान्वयन पूरी स्कूली संस्कृति, वहां के वातावरण और उसकी नीतियों पर अत्यअधिक प्रभाव डालने के लिए एक रोमांचक अवसर प्रदान करता है । जब सारे शिक्षक और छात्र अपनी जागरूकता, करुणा और जुड़ाव बढ़ाने के लिए अध्ययन अनुभवों में संलग्न होंगे, तो इस बात की संभावना बढ़ जाती है कि एसईई अध्ययन विद्यालय समुदाय में सभी के बीच संबंधों की गुणवत्ता पर सकारात्मक प्रभाव डालेगा। जैसे–जैसे यह समुदाय एसईई के अभ्यासों को करते हुए आगे बढ़ेगा, स्कूल प्रबंधक, शिक्षक और छात्र आपस में करुणा, प्रतिरोध–शक्ति (रेजिलिएंस), जागरूकता, मूल्य और सम्बंधित कार्यों की भाषा और शब्दकोश का आपस में आम भाषा की तरह उपयोग करेंगे। यह साझा भाषा संवाद द्वारा आपस में गहन जुड़ाव को आमंत्रित करती है और एसईई अध्ययन के अधिक प्रणाली–व्यापी अनुप्रयोगों में योगदान देती हैं ।

जैसे–जैसे शिक्षक और छात्र एसईई अध्ययन के साथ अधिक सहज होते जाते हैं, प्रशासनिक टीम चाहे तो (उदाहरण के लिए) जागरूकता और प्रतिरोध–शक्ति (रेजिलिएंस) अभ्यासों के उन तरीकों की तलाश कर सकती है, जिन्हें स्कूल की आचार संहिता और छात्रों के अनुचित व्यवहार में शामिल किया जा सकता है। अध्ययन अनुभवों में जो चेक–इन दिए गए हैं, उनका उपयोग स्टाफ और माता–पिता की बैठकों (मीटिंग) में किया जा सकता है। संभावित विभाजनकारी मुद्दों पर एक दूसरे के दृष्टिकोण समझने के लिए गंभीर विमर्श किया जा सकता है। करूणा जैसे एसईई अध्ययन के सिद्धांतों को स्कूल के मिशन और उसके विजन स्टेटमेंट में शामिल किया जा सकता है। छात्र परियोजना–आधारित शिक्षा में संलग्न हो सकते हैं जिसमें वे किसी एक सामाजिक समस्या का समाधान करना चाहते हैं तो वे उस पर "परस्पर–निर्भरता का जाल" बनाकर प्रस्तावित समाधानों के संभावित प्रभावों पर प्रकाश डाल सकते हैं। अपने स्वयं के अनुभवों के माध्यम से, आप ऐसे कई अन्य तरीकों की खोज भी कर सकेंगे, जिनमें एसईई लर्निंग स्कूल–व्यापी रूप में लागू हो सकती है।

स्कूल–व्यापी क्रियान्यवन बाकी विकल्पों की तुलना में अधिक महत्वाकांक्षी और समय लेने वाला है, लेकिन यदि मज़बूत प्रशासनिक सहयोग मिले और दीर्घकालीन दृष्टि (विज़न) हो तो एसईई लर्निंग को पूरे स्कूल में लागू करने की सलाह दी जाती है। यदि कोई स्कूल इसके क्रिया न्वयन के लिए अपनी तैयारी को लेकर अनिश्चय की स्थिति में है तो वह प्रारंभिक चरण में पहले छोटे पैमाने पर क्रियान्वयन से इसकी शुरुआत कर सकता है।

स्कूल के बाद/समुदाय-आधारित

स्कूल खत्म होने के बाद या समुदाय आधारित जैसे स्कूल से बाहर के संदर्भ वाले किसी कार्यक्रम के अंतर्गत एसईई अध्ययन का क्रियान्वयन एक ऐसा अवसर प्रदान करता है, जिसमें स्कूल के विद्यमान क्रियाकलापों संबंधी प्रतिस्पर्धी शैक्षणिक सरोकारों से परेशान हुए बगैर ही विशय सामग्री को विस्तार से समझा जा सकता है। यह उन्हें बुनियादी रूप से सब कुछ प्रदान करते हैं। जैसे शैक्षणिक गृहकार्य में सहायता, बच्चों की देखभाल, सलाह देने जैसी सेवाएं और समृद्ध गतिविधियां मसलन प्रौद्योगिकी प्रशिक्षण, खेल, या कला की कक्षाएं। ये कार्यक्रम बच्चों की विशेषताओं के आधार पर काम आते हैं। जैसे उनकी रूचि किसमें है, उनके परिवार की वित्तीय ज़रूरतें क्या हैं या कभी बहुत विविध या विभिन्न आयु वर्ग वाले छोटे छोटे छात्र समूह बांटकर उनकी सहायता की जा सकती है । चूंकि ये संदर्भ व्यापक रूप से इतने भिन्न हैं और एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को एक कक्षा सेटिंग के अनुसार गढ़ा गया है इसलिए एसईई अध्ययन को अपनी सेटिंग में लाने का निर्णय लेते समय आपको अपने व्यावसायिक विवेक और रचनात्मकता का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। आपके छात्रों की संख्या या सन्दर्भ (सेटिंग) कुछ भी हो उस पर निर्भर ना करते हुए, ऑनलाइन शिक्षक तैयारी पाठ्यक्रम आपको एसईई अध्ययन फ्रेमवर्क(ढांचा) और पाठ्यक्रम की स्पष्ट समझ विकसित करने में मदद करेगा। छात्रों को सिखाने और उनके कल्याण को बढ़ावा देने की मंशा से कोई भी इसे लागू कर सकता है।

जब आपके पास समय की कमी हो तो एसईई लर्निंग का उपयोग करना

प्रत्येक एसईई अध्ययन अनुभव को साप्ताहिक रूप में, कम से कम 20–40 मिनट की समयावधि के भीतर पढ़ाए जाने के लिए डिज़ाइन किया गया है । यदि आपके पास साप्ताहिक रूप में काम कर सकते हैं, लेकिन आपके पास हर सत्र के लिए कम समयावधि है, तो हम निम्नलिखित करने की सलाह देते हैं :

जब आप अध्ययन अनुभव में दी गयीं सभी गतिविधियों को एक साथ नहीं कर पायें तो कोई एक गतिविधि चुनें और करें। फिर अपने अगले सत्र के दौरान, अगली गतिविधि करवाएं। इसी तरह आंशिक रूप से अध्ययन अनुभव करना क्रम में जारी रखें ।	जब आप के पास समय हो, अध्ययन अनुभव में से कोई एक गतिविधि चुनें और करवाएं, दिए गए चेक–इन का उपयोग करके शुरुआत कीजिये और डी–ब्रीफ प्रश्नों के साथ ख़तम कीजिए।	जब आपके पास सिर्फ 5 मिनट हों तो नीचे दिए गए सुझाव अपनाएं :

यदि अध्ययन सप्ताह में एक बार भी नहीं किये जा सकें तो आप संक्षिप्त में एसईई अध्ययन सिखाना जारी रख सकते हैं । अध्ययन अनुभवों के बीच 5 मिनट की अवधि में आप छात्रों को निम्नलिखित चेक–इन अभ्यास करवाने :

लघु (छोटे) संसाधन (रेसोर्सिंग) अभ्यास।

- लघु (छोटे) ग्राउंडिंग अभ्यास।
- "तत्काल उपाय"; रणनीति का अभ्यास।
- सचेतन होकर चलना।
- दूसरों ने उन पर जो दया दिखाई है, उस पर अपना ध्यान केंद्रित करना।
- दूसरों के प्रति दया दिखाने के तरीकों की कल्पना करें।
- अपने दिन के दौरान कोई एक कार्य करने की योजना बनायें जो दूसरों के प्रति करुणा दिखाता हो।
- पार्टनर के साथ चेक–इन करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।
- किसी पत्र–पत्रिका में करुणा, दयाभाव, समानुभूति या कृतज्ञता (धन्यवाद) पर कोई निबंध/अनुच्छेद लिखें।
- दयाभाव, समानुभूति, भिन्नता का सम्मान, परस्पर निर्भरता, सजगता, सचेतनता ,प्रतिरोध–शक्ति (रेजिलिएंस) , या किसी इसी तरह के किसी विषय पर कोई प्रेरणादायक कहावत (कोट) पढ़ें और उस पर अपने विचार व्यक्त करें।
- कृतज्ञता पर केन्द्रित हों, और अपने स्कूल समुदाय के किन्ही तीन सदस्यों के लिए धन्यवाद कार्ड बनायें।
- किसी साथी से बात कीजिये और आप दोनों के बीच कोई तीन समानताएं और तीन भिन्नताओं पर चर्चा करें।
- जोड़े में सचेतन संवाद करने के अभ्यास कीजिए।

एसईई अध्ययन में निरंतरता बहुत महत्त्वपूर्ण है । भले ही आप अपना पाठ्यक्रम साप्ताहिक रूप में पूरा कर पा रहे हैं तब भी ये ऊपर दिए हुए लघु अभ्यास करवाने के लिए समय निकालते रहें जिससे दो अध्ययन अनुभवों (जो कुछ लम्बे और विधिवत होते हैं) के बीच एक निरंतरता का भाव और सीखने में आगे बढ़ने का भाव जारी रहेगा ।

2 । एक करुणामयी कक्षा के सिद्धांत

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम जागरूकता, करुणा और जुड़ाव की प्रमुख अवधारणायें और कौशल प्रदान करता है। ये अवधारणायें और कौशल, एक करुणामयी कक्षा के रूप में बेहतरीन तरीके से सीखी जा सकती हैं जहां शिक्षक जागरूकता, सम्मान, धैर्य, और शांतिपूर्वक समस्या समाधान का नमूना खुद पेश करते हैं (मॉडल करना)। जैसा कि शैक्षिक सिद्धांतकार नेल नोडिंग्स ने उल्लेख किया है, एक देखभाल करने वाला स्कूल वातावरण बनाने के लिए, शिक्षकों को वास्तविक रूप में देखभाल मॉडल करके दिखाने की आवश्यकता है और छात्रों को दूसरों के प्रति दया, देखभाल और करुणा प्रदर्शित करने के अवसरों की आवश्यकता है।

अब इसमें ध्यान रखने योग्य बात है कि शिक्षक केवल ये चीज़ें उपरी रूप से मॉडल करके ना दिखाएं बल्कि हर छात्र में कुछ ऐसे कारण की तलाश करें जिस कारण वे खुद उस छात्र के प्रति करुणा महसूस कर सकें। एक करुणामयी कक्षा जिसमें ये प्रमुख विशेषताएं शामिल हैं, छात्रों को भावनात्मक सुरक्षा और अपनेपन की भावना महसूस करने में मदद करती हैं । वे प्रश्न पूछने में सहज हैं, गलतियां करने में सहज हैं, उचित जोखिम उठाने में, अपने विचार व्यक्त करने में और अपनी भावनाओं को साझा करने में सहज महसूस करते हैं। छात्र एक करुणामयी कक्षा या स्कूल में जो वे हैं उसके रूप में ही स्वीकार्य महसूस करते हैं और वे अपनी विशिष्ट पहचान व्यक्त करने के लिए सुरक्षित महसूस करते हैं। क्योंकि ये परिणाम छात्रों की भलाई और शैक्षणिक सफलता के लिए बहुत सार्थक हैं। इसलिए एक करुणापूर्ण स्कूल वातावरण बनाने के लिए शिक्षक के समय और प्रयास काम के लायक हैं । जैसा कि नेल नोडिंग्स ने कहा है, "कक्षा में देखभाल और विश्वासपूर्ण संबंध बनाने के लिए बिताया गया समय, समय की बर्बादी नहीं कहलाती । शिक्षकों और छात्रों को एक दूसरे को जानने के लिए उस समय की आवश्यकता होती है। देखभाल और विश्वास के संबंध अकादमिक और नैतिक शिक्षा दोनों के लिए आधार प्रदान करते हैं।" हम करुणामय कक्षा या विद्यालय के कुछ सिद्धांतों की रूपरेखा नीचे दे रहे हैं ।

भिन्नता का सम्मान

एक कक्षा में हर एक बच्चा अपने साथ अनोखे व्यक्तिगत अनुभव, व्यक्तिगत ज़रूरतें, अपनी ताकत, और अपनी चुनौतियां लेकर आता है। एसईई प्रोग्राम शिक्षा में समावेशी सोच को बढ़ावा देने की नीति रखता है, जिसमें सभी बच्चे एक साथ मिलकर एसईई अध्ययन की अवधारणाओं और कौशलों पर काम करें। समावेशी शिक्षण में होता क्या है? इसमें असंगत (विजातीय) समूहों में विभिन्न योग्यताओं, संस्कृतियों, पृष्ठभूमि और कौशल वाले छात्र एक साथ आते हैं और साथ मिलकर अपनत्व जुड़ाव और सीखने–सिखाने को बढ़ावा देते हैं। यहां शिक्षकों की बहुत महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है, हर छात्र के लिए सराहना और सम्मान का नमूना पेश करने में, चाहे वे किसी भी जाति , धर्म, लिंग, योग्यता या अन्य भिन्नताओं के साथ आते हों।

बच्चे व्यक्तिगत और सांस्कृतिक भिन्नताएं बहुत छोटी उम्र से पहचानने लगते हैं और वे अपने परिवार या सांस्कृतिक समानता वाले समूह के लोगों के साथ ज़्यादा अच्छा और खुशी महसूस करते हैं। भिन्नताओं का मूल्य और उसका मतलब समझने के लिए बच्चे अपने बड़ों पर निर्भर होते हैं। जब ऐसा होता है तब वे अपने बड़ों से ऐसे संदेश प्राप्त कर सकते हैं जो मौलिक समानता और सामान्य मानवता को सुदृढ़ करते हैं या ऐसे संदेश जो इसके बजाय मतभेदों के आधार पर रूढ़िवादी सोच, भय, असहिष्णुता और असमानता को सही ठहराने की कोशिश करें। एसईई लर्निंग के प्रणालीगत कार्यक्षेत्र (सिस्टमस डोमेन) में समुदायों के बारे में सोचने से संबंधित सामग्री उस प्रकार शामिल है, जिसमें एक व्यक्ति और समूह की भिन्नताओं का सम्मान किया जाता है, और उन भिन्नताओं को सभी लोगों के मूल्य और मौलिक समानता के संदर्भ में समझा जाता है। यह इस बारे में सोच को भी बढ़ावा देता है कि कैसे सामाजिक प्रणालियों में सुधार या उन्हें बेहतर करें ताकि वे समाज के सभी सदस्यों के लिए समृद्धि और कल्याण को बढ़ावा देने में सक्षम हों। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि कक्षा और विद्यालय का वातावरण ऐसे मूल्य दर्शाए जाएं। और यह माहौल सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण तरीके से शिक्षकों और प्रशासकों द्वारा निर्धारित किया जाता है।

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को लागू करते समय, आप अपने छात्रों में विविधता के प्रति सम्मान की भावना विकसित करने में मदद के लिए निम्नलिखित कदम उठा सकते हैं :

1	2	3	4	5
अपने स्कूल समुदाय के किसी भी धर्म, संस्कृति, पृष्ठभूमि, आदि के सभी लोगों (सहयोगियों, माता–पिता, छात्रों, कर्मचारियों) के प्रति दयाभाव और सकारात्मकता पूर्ण व्यवहार करें ।	सभी छात्रों के साथ उनकी लिंग, क्षमता आदि पर ध्यान दिए बिना, समान रूप से व्यवहार करना, भागीदारी और उन्नति के सामान अवसर प्रदान करना ।	छात्रों को भिन्नताओं के होते हुए भी, परस्पर निर्भरता और समान मानवता के भाव को ग्रहण करने और समझने में मदद करें ।	छात्रों को रूढीवादी विचारधाराओं के बारे में सवाल पूछने के लिए और जानकारीपरक संवाद एवं आलोचनात्मक विचारधारा द्वारा अलग अलग दृष्टिकोण तलाशने के लिए अवसर प्रदान करें ।	छात्रों को करुणा और ध्यान के अभ्यास के लिए आमंत्रित करें, जिससे उनकी दयाभाव की भावनाओं का प्रकटीकरण सभी के लिए हो ।

एसईई अध्ययन इस बुनियादी समझ पर विकसित है कि हमारी सारी मानव जाति की समान ज़रूरतें और समान मूल्य हैं और हम सब हमेशा खुशी और कुशल क्षेम चाहते हैं । हम सब चाहे कितने ही भिन्न हों, खुशी पाने के लिए हम एक दूसरे पर अनंत तरीकों से परस्पर निर्भर हैं । इस वास्तविकता को ध्यान में रखते हुए हम सबको एक दूसरे का सम्मान करने और महत्त्व देने के फायदे अर्जित करने चाहिए ।

छात्र व्यवहार का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण

छात्रों के बीच दुर्व्यवहार एक सामान्य घटना है। आपके पास ऐसे छात्र हो सकते हैं जो कक्षा सत्र के दौरान दुर्व्यवहार करते हैं और जो कक्षा सर्व सहमतियों को तोड़ते हैं, या जो दूसरों के साथ असम्मानजनक व्यवहार करते हैं। आपके पास ऐसे छात्र हो सकते हैं जिनके पास आत्म–नियंत्रण की कमी है और जिनमें भावनात्मक प्रकोप होते रहते हैं। ऐसे में यह याद रखना उपयोगी है कि जो छात्र दुर्व्यवहार करते हैं, अक्सर किसी न किसी तरह के संघर्ष से गुज़र रहे हैं। उनका व्यवहार संभवतः उनके खालीपन को दूर करने के लिए संवाद करने, या तीव्र भावनाओं से मुक्ति पाने के लिए एक प्रयास होता है । छात्र दुर्व्यवहार पर प्रभावी रूप से प्रतिक्रिया देना ही एक शिक्षक के सबसे गंभीर रूप से महत्वपूर्ण कर्तव्यों में से एक है । छात्रों की देखभाल/परवाह करने वाले शिक्षक उनमें विश्वास और सुरक्षा की भावना का निर्माण करते हैं। ये शिक्षक उन तरीकों से प्रतिक्रिया देने की प्रवृत्ति से परहेज़ करते हैं जो डर पैदा करती है। जैसे व्याख्यान(लेक्चर) देना, शर्मिंदा करना, धमकी देना, भय दिखाना या दंड देना। इसके बजाय, हमें चुनौतीपूर्ण स्थिति में खुद अपने आत्म–नियंत्रण और करुणा का नमूना प्रस्तुत करना चाहिए । हमें अपने आप की और बाकी बच्चों की सुरक्षा हेतु अपनी सीमाओं और मर्यादाओं पर ज़ोर देना चाहिए, बिना उन छात्रों पर दोष और शर्म जताए जो दुर्व्यवहार कर रहे हैं । बेशक, ऐसा करना हमेशा आसान नहीं होता है! फिर भी छात्रों का दुर्व्यवहार वास्तव में अपने और अपने छात्रों दोनों के सीखने और विकास के लिए एक अवसर हो सकता है बशर्ते कि हम इन अनुभवों को गरिमा और सम्मान को बढ़ावा देने के लक्ष्य से सुलझाते हैं। यहां कुछ त्वरित युक्तियां दी गई हैं :

- एक वैज्ञानिक और भविष्योन्मुखी दृष्टिकोण अपनाएं, जो छात्रों के व्यक्तिगत विकास को सहारा देने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। आप और आपका छात्र एक साथ, इन सवालों के जवाबों पर गौर करें : ऐसा क्यों हुआ ? आप अगली बार कैसे एक अलग और बेहतर विकल्प चुन सकते हैं ?
- सक्रिय रूप से प्रत्येक छात्र के साथ सकारात्मक संबंध बनाएं, उन्हें व्यक्तिगत रूप में जानें। हमें उन्हें सिर्फ एक छात्र के रूप में नहीं देखना है। उनके स्कूल के बाहर के जीवन के बारे में और जानें ताकि उनसे जुड़ाव और समानुभूति की भावनाओं का विस्तार हो पाए ।
- अपने छात्रों की परवाह/देखभाल करने वाले सच्चे व्यवहार का नमूना प्रस्तुत करें। जैसे कि कहावत है, "कोई परवाह नहीं करता कि आप कितना जानते हैं जब तक वे यह नहीं जानते कि आप कितनी परवाह करते हैं।" जब आप किसी छात्र को विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण पायें, तब ऐसा करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन उतना ही अधिक महत्वपूर्ण भी होगा।
- उस छात्र पर प्रेम–दया या करुणा के किसी अभ्यास का लक्ष्य बनाकर कार्य करें ,यह याद रखते हुए कि वे भी खुश और स्वस्थ रहने की इच्छा रखते हैं।

ध्यान रखें कि छात्र एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम के अंतर्गत दी गयी गतिविधियों से झटपट सक्रिय हो सकते हैं। जैसे उदाहरण के लिए, निगरानी (ट्रेकिंग) और सांसों के अभ्यास के माध्यम से अपने शरीर और सांसों से संपर्क साधना, कई बार चिंता, शरीर में अप्रिय भावनाओं का महसूस होना या पिछले अनुभवों की दखल देने वाली यादें पैदा कर सकता है। तो जब आप ऐसी गतिविधि करवाने की तैया री कर रहे हों, तब छात्रों को इस संभावना के बारे में पहले से बताकर उनकी मदद कीजिये। साथ ही ध्यान रखें कि ये प्रतिक्रियाएं सामान्य हैं, अनुमानित हैं और इन्हें दूर किया जा सकता है। अपने छात्रों को अपनी सजगता (ध्यान) एक सकारात्मक या सामान्य (उदासीन) संवेदना की ओर ले जाने में मदद करें। अपने और अपने छात्रों के लिए उपलब्ध सहायता के स्रोतों की पहचान करें। इसका भी ध्यान रखें कि क्या आपके किसी छात्र को अतिरिक्त भावनात्मक सहयोग की आवश्यकता तो नहीं है । क्या आपके विद्यालय में काउंसलर, स्कूल नर्स या सहायक प्राचार्य हैं जो छात्रों के दुःख के समय करुणामय तरीके से प्रतिक्रिया दे सकें? छात्रों को अपनी तीव्र भावनाओं से मुक्त होने या निर्वहन करने का समय देने से आप और आपके छात्र स्थिति को आगे बढ़ने से पहले ही रोक सकते हैं ।

छात्र व्यवहार का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम कमियों की पूर्ती करने की बजाय ताकत को बढाने के दृष्टिकोण को अपना कर चलता है। एसईई अध्ययनअ पाठ्यक्रम कुछ व्यक्तिगत कौशल, नियंत्रण और क्षमता की भावना विकसित करके उन छात्रों की मदद करता है, जिन्होंने आघात अनुभव किया है। वही कौशल उन छात्रों को भी आगे आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक तैयार करता है, जो अघात से कम प्रभावित हुए हैं। कई शिक्षकों को "आघात–सूचित प्रथाओं" से परिचित कराया गया है। ये ऐसी प्रथाएं हैं जो शिक्षक कक्षा में उपयोग कर सकते हैं। ये आघात के प्रभाव की वैज्ञानिक समझ विकसित करता है कि यह बच्चों के जैविक, सामाजिक और भावनात्मक विकास पर कितना असर डालता है। आघात किसी व्यक्ति की ऐसी घटनाओं के प्रति प्रतिक्रिया है, जिसे वे अत्यधिक चुनौतीपूर्ण मानते हैं (मिलर–कारस, 2015)। इसके कुछ उदाहरण हैं जैसे गरीबी, हिंसा के संपर्क में आना, दुर्व्यवहार, प्राकृतिक आपदाएं और बीमारी हैं। वैश्विक अनुसंधान यह दावा करता है कि सभी पृष्ठभूमि और संस्कृतियों के बच्चों का एक बड़ा प्रतिशर्त आघात से प्रभावित है। आघात से प्रभावित बच्चों को भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभावों का सामना करना पड़ सकता है, जो उनके स्व–नियंत्रण, भरोसेमंद संबंध बनाने, ध्यान केंद्रित करने और सीखने की क्षमताओं में बाधा डाल सकता है। हालांकि आघात सर्वव्यापी है, कई शिक्षक अक्सर इस बात से अनजान होते हैं कि उनके किन छात्रों ने इसका अनुभव किया है। जैसा कि कहावत है, "हमें यह जानने के लिए कि कोई कहानी है, असल कहानी जानने की ज़रूरत नहीं होती। "एसईई अध्ययन आघात के प्रति एक समग्र, शरीर–मन की समझ को लागू करता है और एक प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) –आधारित दृष्टिकोण प्रदान करता है । विशेष रूप से, एसईई अध्ययन का उद्देश्य बच्चों के लचीलेपन को इन चार तरीकों से बढ़ाना है :

1. एक करुणामय कक्षा का वातावरण प्रदान करना, जिसमें छात्रों के साथ उनके शिक्षक और अन्य छात्र निष्पक्ष और सम्मानपूर्वक व्यवहार करते हैं, जो अपनेपन की भावना को बढ़ावा देता है।
2. सचेत जागरूकता के विकास को प्रोत्साहित करना, जो छात्रों को अपने शरीर को नियंत्रित करने और स्वयं की देखभाल करने में मदद करता है।
3. आत्म–करुणा और दूसरों के लिए करुणा को बढ़ावा देना, जो उन्हें स्वयं और दूसरों के साथ सकारात्मक संबंध निर्माण में मदद करता है।
4. ऐसे दृष्टिकोण और कौशल का शिक्षण और अभ्यास जो छात्रों और शिक्षकों को रोजमर्रा के तनाव और चुनौतीपूर्ण स्थितियों के प्रबंधन और उनसे उबरने में मदद सहायता करते हैं। जैसा पाठ्यक्रम के अध्याय 2 में विशेष रूप से विस्तार से बताया गया है कि शिक्षक छात्रों में व्यक्तिगत और सामाजिक संसाधनों को पहचानने और बनाने में उनकी मदद करके उनके भीतर प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) को बढ़ावा दे सकते हैं ताकि जब वे चुनौतीपूर्ण घटनाओं के संपर्क में आते हैं, तो वे उन संसाधनों तक पहुंच सकें ।

प्रणालीगत सोच वाले और निर्णय-लेने में सक्षम छात्र

हर उम्र समूह के लिए "प्रणालीगत सोच" 'सिस्टम थिंकिंग' विकसित करना एसईई अध्ययन के नवीन पहलुओं में शामिल है। हालांकि प्रणालीगत सोच के जो ज़रूरी अवधारणा सम्बन्धी पहलू हैं वो सिस्टम थिंकिंग को समर्पित अध्याय में विस्तृत रूप से समझाये गए हैं। अपने छात्रों को प्रणालीगत सोच रखने वालों की तरह मानना इसमें सहायक हो सकता है और उन तरीकों को समझना कैसे एसईई लर्निंग प्रोग्राम की स्थापना छात्रों की जन्मजात क्षमताओं को प्रणालीगत विचारकों के रूप में विकसित करने के लिए की गयी है ।"[68]

68 http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2

एसईई अध्ययन में ऐसे अनुभव शामिल हैं, जो पूरे पाठ्यक्रम में छात्रों में प्रणालीगत सोच विकसित करने का प्रयास करते हैं। यह अध्याय 7 और अंतिम समूह परियोजना (ग्रुप प्रोजेक्ट) में स्पष्ट किया गया है, जहां छात्र एक साथ संलग्न होकर कला या सामाजिक परियोजना पर काम करते हैं। हालांकि, सिस्टम सोच सबसे अच्छी तरह से तब विकसित और पोषित की जाएगी जब शिक्षक समझेंगे कि छात्र एसईई अध्ययन और अन्य अकादमिक विषयों में क्या सीख रहे हैं और उनके रोजमर्रा के स्कूली जीवन के अन्य पहलुओं जैसे खेल, सामाजिकीकरण और अन्य गतिविधियों (एक्स्ट्रा–करीकुलर) का एसईई अध्ययन से क्या सम्बन्ध हैं। इस तरह, छात्र अपनी कक्षाओं में क्या सीख रहे हैं, कैसे उसे अपनी जीवन में उतार रहे हैं और वे जो सीख रहे हैं उसकी वास्तविक मुद्दों में और उनके व दूसरों के जीवन में क्या प्रासंगिकता है, उसे समझने का एसईई अध्ययन एक माध्यम बन सकता है।

अपनी पुस्तक *'द ट्रिपल फोकस'* में, डैनियल गोलेमैन और पीटर सेंगे ने कई शैक्षणिक सिद्धांतों के सुझाव दिए हैं, जो प्रणालीगत सोच को सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण से जोड़ते हैं। इनमें शामिल हैं :

शिक्षार्थियों (सीखने वाले) की वास्तविकता और समझने की प्रक्रियाओं का सम्मान करना। उन मुद्दों पर ध्यान देना जो शिक्षार्थी के लिए प्रासंगिक हैं ।
छात्रों को समस्याओं को समझने के लिए अपने खुद के मॉडल, खुद के तरीके बनाने और परीक्षण करने की अनुमति दें।
छात्र एक साथ काम करें और सीखें, इसे बढ़ावा दें ।
अपना ध्यान कार्रवाई और सोच पर केन्द्रित रखना।
खुद के सीखने की ज़िम्मेदारी छात्र खुद लें इस क्षमता का निर्माण करना।
सहकर्मी गतिकी (पीअर डायनामिक्स) सामाजिक संदर्भ में समूह व्यवहार को प्रोत्साहित करना जहां छात्र एक दूसरे को सीखने में मदद करते हैं।
शिक्षकों को डिज़ाइनर, सुविधा प्रदाता (फैसिलिटेटर) और निर्णय लेने वाले (डिसिशन– मेकर) के रूप में मान्यता देना। [69]

एक शिक्षक के रूप में सिस्टम सोच को प्रोत्साहित कर सकते हैं, छात्रों की मदद करके कि वे जो सीख रहे हैं उसका अपनी ज़िन्दगी में समबन्ध देखें; उन्हें अपने अनुभवों और निर्णयों को प्रणालियों के नज़रिए से देखने के लिए प्रोत्साहित करें; और उनके साथ यह खोजें कि कैसे उनके कार्य दूसरों को प्रभावित करते हैं और कैसे उनके निर्णय स्वयं से परे कारकों से प्रभावित होते हैं। ऐसा दृष्टिकोण करुणा और आत्म–करुणा को भी प्रोत्साहित करने में मदद कर सकता है, क्योंकि यह कार्यों और भावनाओं को एक बड़े सन्दर्भ में रखकर देखता है ।

एसईई अध्ययन में, प्रणालीगत सोच को शामिल करने का एक महत्वपूर्ण कारण यह है कि यह नैतिकता पूर्ण और ज़िम्मेदार निर्णय लेने की क्षमता का एक अति आवश्यक हिस्सा है। अगर बार–बार अपने और दूसरों के दीर्घकालिक परिणामों के बारे में सोचे समझे बिना बार–बार फैसले लिए जाते हैं, तो ऐसे फैसलों के ज़िम्मेदार और फायदेमंद होने की संभावना बहुत कम होती है। एसईई अध्ययन में, नैतिकता को किसी आधिकारिक आदेशों के सेट के रूप में प्रस्तुत नहीं किया गया है। इसके बजाय, छात्रों को अपने निर्णयों और इन निर्णयों का खुद पर और दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में समझ विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है । जब दया की भावना में अपने साथ–साथ दूसरों की देखभाल की भावना जुड़ जाती है तब यह प्रणालीगत सोच छात्रों को नैतिकता और ज़िम्मेदारी भरा निर्णय लेने की क्षमता की ओर ले जाता है। ऐसा होने की संभावना और बढ़ जाती है।

3 । एसईई अध्ययन में शिक्षक की भूमिकाएं

सुविधा प्रदाता के रूप में शिक्षक की भूमिका

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम में दी गयी जानकारी छात्रों और शिक्षकों दोनों के लिए नई हो सकती हैं। एसईई अध्ययन सिखाने के लिए करुणा, जागरूकता और जुड़ाव का विशेषज्ञ होना आवश्यक नहीं है। हम केवल आपसे अनुरोध करते हैं कि इस क्षेत्र में अपना कौशल बढ़ाने के लिए आपकी ईमानदार रुचि हो , छात्रों में कौशल विकसित करने में मदद करने की एक ईमानदार इच्छा, और एक सच्ची आशा कि एसईई अध्ययन आपके छात्रों और व्यापक समुदाय को लाभान्वित करेगा। हमारा सुझाव है कि शिक्षक एसईई अध्ययन के दौरान छात्रों के लिए सुविधा प्रदाता के रूप में कार्य करें।

एक सुविधा प्रदाता का मुख्य कार्य छात्रों के लिए विषय वस्तु के प्रति जुड़ाव को आसान बनाना है। – मसलन, छात्रों की दुविधाओं को दूर कर, उनमें आलोचनात्मक सोच और चिंतन, विकसित कर, कौशल अभ्यास और अभिव्यक्ति की कला विकसित कर यह किया जा सकता है। एक सुविधा प्रदाता को प्रत्येक छात्र के साथ–साथ पूरी कक्षा के अनुभवों से अवगत रहना चाहिए। उन्हें "मंच पर साधू" के बजाय " मार्गदर्शक के रूप में छात्रों के कंधे से कंधा मिलाने वालेष के रूप में मौजूद होना चाहिये। सुविधा प्रदाता छात्रों के साथ जिज्ञासु होकर, चुनौतीपूर्ण अवधारणाओं पर स्पष्टता प्राप्त करने का निर्णय लेने में उनकी सहायता करें। एसईई अध्ययन के दौरान कभी कभी ऐसे अवसर भी आयेंगे जहां आपको छात्रों को खुद के लिए नई शब्दावली या अवधाराओं की विकासपरक समझ विकसित करने की व्याख्या करने का समय देना होगा। आप एसईई अध्ययन की नई अवधारणाओं को उन विचारों और अनुभवों से भी जोड़ सकते हैं जिनसे आप और आपके छात्र पहले से ही परिचित हैं। एसईई अध्ययन के दौरान कई बार ऐसा भी हो सकता है कि आपको लगे कि एक नई अवधारणा को समझने के लिए छात्रों को अधिक समय की आवश्यकता है और इसलिए आप अध्ययन अनुभव को दोहराने का विकल्प चुन सकते हैं, या विषय वस्तु को समझाने के लिए कोई और तरीके अपना सकते हैं।

एसईई अध्ययन के दौरान कई बार ऐसा समय भी आयेगा कि छात्र कोई अप्रत्याशिर्त उत्तर दे सकते हैं, या शायद ऐसी कोई प्रतिक्रिया जो गलत लगती है। ऐसे में एक सुविधा प्रदाता की प्रतिक्रिया क्या होनी चाहिए? एक सुविधा प्रदाता के रूप में, आपको अपने छात्रों के समय के साथ उत्पन्न होने वाली सीखने की ज़रूरतों और पूछताछ प्रक्रियाओं को प्राथमिकता देने के लिए प्रोत्साहित करना है , ना कि अपने स्वयं के अनुसार तय लक्ष्यों तक पहुंचने पर सख्ती से ध्यान केंद्रित किये रहना है। एसईई अध्ययन अनुभवों की शक्ति यह है कि ये छात्रों द्वारा पूछताछ, खुद खोज करना, और चिंतन पर भरोसा करते हैं। छात्रों को कुछ निर्धारित प्रतिक्रियाओं या दृष्टिकोणों की ओर ले जाने के बजाय, यह पाठ्यक्रम छात्रों को सचेतन संवाद (माइंडफुल डायलॉग) और सक्रिय श्रवण (एक्टिव लिसनिंग) में संलग्न होने के लिए प्रोत्साहित करता है। साथ ही भौतिकता की अपनी समझ बनाने के लिए समीक्षात्मक सोच और परिप्रेक्ष्य लेने के कौशल का उपयोग करना प्रोत्साहित करता है ।

कई बार भौतिकता की समझ, जिन्हें आप बेहद आवश्यक और सत्य मानते हैं, उन तक ले जाने के लिए अन्दर से आपको प्रेरणा होगी आवेग आएगा, लेकिन ऐसे में उस आवेग का विरोध करना ही सबसे अच्छा होगा। विद्यार्थियों को इससे अधिक लाभ अध्ययन अनुभवों से होगा यदि उन्हें प्रश्न पूछने, अवलोकन करने, परिकल्पना करने, और अपने विवेक का इस्तेमाल करने के अपने कौशल का इस्तेमाल करने के लिए सहायता मिले। इस तरह, छात्र अपनी महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि और अ–हा क्षणों तक पहुंच पाएंगे जो उन्हें विषय वस्तु से अधिक प्रामाणिक रूप से जुड़ने का अवसर प्रदान करेगा। शिक्षक का सुविधा प्रदाता के रूप में काम करने का मॉडल असल में अतिआवश्यक तब हो जाता है जब भावनाओं, रिश्तों और नैतिकता के प्रश्न आते हैं, जो बेहद व्यक्तिगत होते हैं। छात्रों को कैसा महसूस करना चहिये, व्यवहार करना चाहिए या निर्णय लेना चाहिए, यह अनिवार्य करने के आदेश देने की बजाय एसईई अध्ययन नैतिकता के प्रति एक अलग दृष्टिकोण लेता हैः पहला आत्म–जांच के साथ ही सामूहिक–अन्वेषण (खोज), दूसरा समीक्षात्मक सोच और तीसरा संवाद। अब आगे यह शिक्षक की भूमिका है कि इस प्रक्रिया को इस तरह से सुगम बनाएं जिससे सीखने और अंतर्दृष्टि के अवसरों को अधिकतम किया जा सके। शिक्षात्मक रूप से कुछ विशेष विचारों के लिए छात्रों को विवश करना या ऐसे विचार लागू करना, वास्तव में समय से पहले इस प्रक्रिया को शॉर्ट–सर्किट करना होगा ।

जब छात्र कोई अंतर्दृष्टि प्राप्त करें, भले ही ये अंतर्दृष्टियां शुरूआत में आपके विश्वास, राय, या अनुभव, के अनुरूप न हों फिर भी उन्हें प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, क्योंकि यह अन्वेषण (खोज) और प्रश्न पूछने की भावना और वातावरण को प्रोत्साहित करेगा। एक शिक्षक के रूप में, आपको खोज की प्रक्रिया में विश्वास रखना होगा, यह जानते हुए भी कि यह हो सकता है कि छात्रों को व्यक्तिगत या समग्र रूप से महत्वपूर्ण मुद्दों के बारे में विचारशील निष्कर्ष पर पहुंचने में समय लग। चिंतन अभ्यास, खोज को आगे बढाने और अंतर्दृष्टि को अंतः करण में समाहित करने की अनुमति देते हैं, जो छात्र को अवधारणा की सन्निहित समझ की ओर ले जाता है, जो बदले में छात्रों के निर्णय लेने के तरीके को और दूसरों के साथ संलग्न होने की क्षमता को आकार देगा।

विद्यार्थी के रूप में शिक्षक

जैसा कि हमने कहा है, कि इस पाठ्यक्रम में प्रस्तुत मानसिक और भावनात्मक प्रवृत्ति और कौशल की खोज को छात्रों के लिए सुगम बनाने के लिए, एसईई अध्ययन में विशेषज्ञ होना आवश्यक नहीं है। अब यहां शिक्षक और शिक्षार्थी (शिष्य) की स्थिति में एक साथ रहना शिक्षकों को एक असामान्य अनुभव लग सकता है, जो अभी तक अपने विषय क्षेत्र में "छात्र" नहीं "शिक्षक," की भूमिका में रहने के आदी हैं। हालांकि, हम आपको एक शिक्षक के रूप में एसईई अध्ययन का छात्र होने की खुशी का अनुभव करने के लिए आमंत्रित करते हैं!

ऑनलाइन शिक्षक तैयारी पाठ्यक्रम, व्यावसायिक शिक्षण समुदाय और स्वयं के व्यक्तिगत अभ्यास के विकास के माध्यम से आप अपनी समझ को गहरा करेंगे, नया कौशल विकसित करेंगे और अपने छात्रों समान चुनौतियों और सफलताओं से जूझेंगे। यह सीखने की यात्रा आपको सामान्य अनुभव प्रदान करेगा जिन पर आप और आपके छात्र सामूहिक रूप से चिंतन और चर्चा कर सकते हैं। ये सामान्य अनुभव आपके छात्र–शिक्षक संबंधों पर सकारात्मक प्रभाव डालकर समानुभूति और समझ पैदा कर सकते हैं। आप इसी तरह के अ–हा क्षणों का अनुभव कर सकते हैं और हो सकता है प्राप्त ज्ञान और महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टियों के अनुभव के माध्यम से होने वाले परिवर्तन की एक साथ सराहना करने में सक्षम हो सकते हैं। यदि आप खुद की एसईई सीखने की यात्रा में एक जिज्ञासु, दयालु, गैर–निर्णयात्मक दृष्टिकोण अपना सकते हैं तो आपके छात्र आपके उदाहरण का अनुसरण करेंगे।

एसईई अध्ययन अनुभवों के एक सुविधा प्रदाता के रूप में, न कि केवल एक पारंपरिक प्रशिक्षक के रूप में कार्य करना बल्कि आपको स्वयं एक शिक्षार्थी के रूप में अनुभवों में भाग लेने का अवसर देगा। साथ ही आपकी स्वयं से "सही उत्तर" जानने की उम्मीदों को भी आराम मिलेगा। आखिरकार, वे टिकाऊ क्षमताएं जो एसईई अध्ययन छात्रों में विकसित और पनपाना चाहता है, वह शिक्षकों के लिए और वास्तव में किसी भी इंसान के लिए समान रूप से लागू होते हैं। ये आजीवन सीखने के क्षेत्र हैं। अंत में, आप स्वयं एक नियमित व्यक्तिगत अभ्यास चुन सकते हैं इनमें से एक या अधिक टिकाऊ क्षमता को अपने अन्दर विकसित करने के लिए। इसका मतलब संसाधन, ग्राउंडिंग, सजगता प्रशिक्षण, या कोई भी चिंतन अभ्यास, इनमे से कोई भी अभ्यास दैनिक या एक सप्ताह में कई बार करना। यदि आप व्यक्तिगत अभ्यास करने का निर्णय लेते हैं, तो समय के साथ आपकी समझ और कौशल विकसित होंगे। उम्मीद है, इससे आपके लिए व्यक्तिगत लाभ के साथ–साथ अपने छात्रों के लिए अनुभवों को सुगम बनाने की आपकी क्षमता में भी वृद्धि होगी। एसईई लर्निंग में निहित टिकाऊ क्षमताओं का आपके अन्दर निरंतर विकास हो, इसमें सहयोग करने के लिए विभिन्न संसाधन और अतिरिक्त पाठ्यक्रम ऑनलाइन शिक्षक मंच के साथ लाइव वेबिनार के माध्यम से उपलब्ध कराया गया है।

एक मॉडल के रूप में शिक्षक

जैसा कि कहा जाता है, "बच्चे वही करेंगे जो हम करते हैं, न कि जैसा हम कहते हैं। "सामाजिक शिक्षा सिद्धांत कहता है कि बच्चे अपने आस–पास के वयस्कों द्वारा बनाए गए व्यवहारों के अवलोकन से बहुत कुछ सीखते हैं यह स्वीकार करते हुए कि एसईई अध्ययन पढ़ाने वाले कई शिक्षक स्वयं सीखने की यात्रा पर हैं, एसईई अध्ययन अभ्यासों को मॉडल करने के सम्बन्ध में उनसे एक उचित अपेक्षा क्या है? न्यूनतम रूप में शिक्षक निम्न कार्य कर सकते हैंरू एसईई अध्ययन में उत्साह और जिज्ञासा प्रदर्शित करें ; सहकर्मियों और छात्रों के प्रति दया, समानुभूति, करुणा और सम्मान दिखाएं; सचेतन संवाद में शामिल हों; और पूरे दिन रेजिलिएंस कौशल का उपयोग करें। आप समाज सेवा या सामाजिक कार्य परियोजनाओं में शामिल होने पर भी विचार कर सकते हैं, और अपने छात्रों के साथ उन गतिविधियों के बारे में कहानियां साझा कर सकते हैं ।

हम अत्यधिक अनुशंसा करते हैं कि आप सचेतन सजगता का कौशल विकसित करने के लिए व्यक्तिगत जागरूकता का अभ्यास शुरू करें। दिनचर्या में एक बहुत ही छोटा अभ्यास (रोजाना पांच मिनट) परिणाम ला सकता है, अपने शरीर, श्वास, विचारों, भावनाओं, और कार्यों के बीच जागरूक जुड़ाव का विस्तार कर सकता है । यह जागरूकता आपके जीवन के सभी क्षेत्रों में सजगता की एक विस्तृत गुणवत्ता ला सकती है, जिसमें एक शिक्षक के रूप में आपकी व्यावसायिक भूमिका शामिल हैं । जिस प्रकार से आप कक्षा में जागरूकता, करुणा और जुड़ाव का नमूना पेश करेंगे(मॉडल करेंगे) आपके छात्र निश्चित रूप से उसे नोटिस करेंगे, उनसे सीखेंगे और लाभान्वित होंगे।

4 । छात्रों के लिए खुद को एसईई अध्ययन के अनुरूप ढालना

सांस्कृतिक संशोधन

एसईई अध्ययन की मंशा एक सार्वभौमिक रूप से उचित पाठ्यक्रम होना है, जो किसी विशेष दर्शन या संस्कृति को बढ़ावा नहीं देता है। एसईई अध्ययन जिन टिकाऊ क्षमताओं को सिखाने का प्रयास करता है, वह हर व्यक्ति और हर समाज के लिए लाभकारी है। संक्षेप में, एसईई अध्ययन धर्मनिरपेक्ष नैतिकता के विकास को बढ़ावा देता है, जो किसी भी पृष्ठभूमि से आए, सभी लोगों के बीच न्यायपूर्ण और शांतिपूर्ण संबंधों के लिए एक आधार प्रदान कर सकती है। पाठ्यचर्या की सामग्री के संबंध में, हम मानते हैं कि सांस्कृतिक संशोधन होना आवश्यक हो सकता है। विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के दर्शकों से इस पाठ्यक्रम पर प्रतिक्रिया मांगी गई थी ताकि किसी संस्कृति विशेष उदाहरणों और कहानियों की संख्या कम रहे। फिर भी, पाठ्यक्रम के कुछ हिस्से होंगे जिन्हें आपको अपने संदर्भ और संस्कृति के अनुकूल बनाने की आवश्यकता होगी।

इस पाठ्यक्रम की सांस्कृतिक प्रासंगिकता और प्रामाणिकता बढ़ाने के लिए हम आपको निम्नलिखित कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं:

उदाहरण बदलें जो उदाहरण मुख्य बिंदु चित्रित करने का काम करते हैं उन्हें बदलें ताकि वे आपके छात्रों के रोज़मर्रा के अनुभवों में प्रासंगिक हों।	अपनी कहानियां इस्तेमाल करें यह संशोधन आपके छात्रों को विषय वस्तु को समझने और इससे सम्बंधित होने में ज़्यादा मदद करेगा।	आमंत्रित करें (लेकिन ज़बरदस्ती नहीं) छात्रों को अपने अनुभवों और अपने संस्कृति से संबंधित उदाहरणों को साझा करने के लिए आमंत्रित कीजिये। इस तरह से कि उनको यह स्वगात्पूर्ण और सुरक्षित लगे ना कि अनिवार्य।	छात्रों की रुचि जानें और जब भी संभव हो, उन्हें अपने पाठ में उदाहरणों में शामिल करें ।	जब भी पाठ्यक्रम में प्रयुक्त भाषा सांस्कृतिक रूप से अपरिचित लगे या अपने छात्रों के अनुभवों से मिलती जुलती ना हो तो उसे ज़रूर बदल लें ।

विविध शिक्षार्थियों की ज़रूरतों के अनुसार शिक्षण

हर कक्षा या समूह अलग होता है और यह महत्वपूर्ण है कि पाठ्यक्रम वितरित करते समय आप यह ध्यान रखें कि असल में आपके छात्रों की शिक्षण सम्बन्धी आवश्यकताएं क्या हैं। आपके छात्र हर अध्ययन अनुभव में अपनी क्षमता के अनुसार सबसे बेहतरीन तरीके से संलग्न हो पाए इसके लिए जो भी संशोधन आवश्यक हों वो आपको करने चाहिए।

सामान्य तौर पर, आप आवश्यकतानुसार हमेशा पाठों को छोटा या लंबा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, किसी एक पाठ की सामग्री अगर छात्रों को चुनौतीपूर्ण लग रही है, या अध्ययन अनुभव की अवधि के दौरान छात्रों को सजग बनाये रखना मुश्किल है, तब आप एक पाठ को दो अलग सत्रों में पूरा कर सकते हैं। आप उसी पाठ या अवधारणा को दोबारा दोहरा सकते हैं अगर छात्र इसे पहली बार में पूरी तरह से समझ नहीं पाए। या फिर आप और आपके छात्र पाठ्य सामग्री को गहराई से समझने के लिए पाठ पूरा करने की अवधि बढ़ा सकते हैं। यह चर्चा के लिए समय बढ़ाकर और नाटक प्रस्तुति द्वारा या कक्षा प्रोजेक्ट द्वारा कौशल को क्रियान्वित करने के अवसर देकर किया जा सकता है ।

विशेष रूप से किसी विशिष्ट क्षेत्र में चुनौती झेल रहे छात्रों के साथ काम करने के लिए यहां कुछ अतिरिक्त सुझाव दिए गए हैं :

सजगता

जिन छात्रों को अपनी सजगता बनाये रखने में परेशानी होती है उन्हें जागरूकता सम्बंधित अभ्यासों में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में आप आवश्यकतानुसार अभ्यास की अवधि छोटी रख सकते हैं । फिर धीरे–धीरे चेक–इन अभ्यास के समय को (एक बार में 30 सेकंड) बढ़ने की योजना बनाएं। इससे आपके छात्रों की अपने श्वासों या संवेदनाओं के साथ तालमेल बिठाने की क्षमता, ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता और चित्त शांत करने की क्षमता में वृद्धि होगी । छात्रों को कई बार ध्यान केन्द्रित करने से पहले अपना शरीर हिला – डुला कर अपनी अतिरिक्त ऊर्जा से मुक्ति पाने की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे में जब भी संभव हो छात्रों को अपने शरीर को तानने की अंगड़ाई लेने की या घूमने की अनुमति दें, इससे उन्हें अगले काम पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है। छात्रों की सजगता कभी–कभी निम्न कारणों से हट सकती है, या तो शिक्षक बहुत अधिक बोल रहे हैं, या ऐसा पाठ जिनमें रस नहीं है, या उनकी वर्तमान वास्तविकता से बहुत असंबंधित है। ऐसे में छात्रों का एसईई अध्ययन से जुड़ाव बढ़ाने के लिए, छात्रों को ऐसे मौके या विकल्प दें जिनमे वो अपने सीखे हुए नए कौशल का अभ्यास कर सकें, अपनी सीखी हुयी चीज़ों को साझा कर सकें या प्रदर्शित कर सकें। उदाहरण के लिए आप निम्न शामिल कर सकते हैं : स्किट (नाटक), स्वतंत्र–लेखन, ड्राइंग, अवधारणा – जाल, गीत, कविता, कॉमिक स्ट्रिप्स, ऑडियो, या वीडियो रिकॉर्डिंग – या कुछ भी अन्य जो आपको लगे कि छात्रों की रुचि और ध्यान को बढ़ावा दे सकता है।

निर्देशों का पालन करना

छात्र विभिन्न कारणों से दिशानिर्देशों का पालन करने में संघर्ष करते हैं। कुछ के लिए, सजगता मुख्य मुद्दा है; दूसरों के लिए भाषा को समझना या पढ़ने की समस्या इसका कारण हो सकती है। आप इनकी मदद कर सकते हैं छात्रों के निर्देशों को छोटे–छोटे हिस्सों में तोड़कर, और दिशानिर्देश देने के बाद में उनकी समझ को जांचें। "क्या यह स्पष्ट है?" "कोई सवाल? " या "क्या आप समझे?" यह पूछने के बजाय, छात्रों को आपके द्वारा अभी दिए गए निर्देशों को फिर से बताने के लिए कहें। वे यह दिशा निर्देश अपने पड़ोस में बैठे बच्चे को भी समझा सकते हैं। आप विद्यार्थियों से यह (चरणों में) समझाने के भी लिए कह सकते हैं कि उन्हें क्या करना है, "पहले, अगला, और अंतिम" । यदि कोई छात्र दिशानिर्देश समझने में संघर्ष कर रहा है, तो दूसरे छात्र को उसकी सहायता करने या समझाने के लिए कहें। निर्देश मौखिक रूप से देने के साथ साथ लिखित रूप में भी उपलब्ध रखें और उन्हें दें। अंत में, विचार करें और समझें कि कब छात्रों को पूरा निर्देश मौखिक या लिखित रूप से देने के बजाय ष्देखने और अनुसरण करनेष की नीति अपनाने से लाभ होगा ।

भाषा के मुद्दे

जो छात्र भाषा सीखने में नए हैं, जिनको भाषा समझने में देर लगती है या पठन, बोलने में या लिखने में दिक्कत है, उन्हें पाठ्यचर्या में पूरी तरह से संलग्न होने के लिए अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

वे निम्न के उपयोग से लाभान्वित हो सकते हैं :

- प्रमुख शब्दावली या अवधारणाओं के फ्लैश कार्ड बनाकर ।
- चित्र संकेत (सांकेतिक चित्र या अतिरिक्त चित्रण)
- शब्द सूची या 'वर्ड वॉल' शब्दों की दीवार, एक बुलेटिन बोर्ड जहां नए शब्द और उनकी परिभाषाएं हैं दृष्टि से प्रदर्शित

- समूह रूप में ज़ोर से पढ़ना
- कहानी में मुख्य शब्दों को रेखांकित करना
- उनकी समझ बढ़ाने के लिए वैकल्पिक भाषा का उपयोग करना। उदाहरण के लिए, प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) को "ओके ज़ोन" कहना , या छात्र खुद ही उनके लिए सार्थक लगने वाले किसी नाम का प्रयोग कर सकते हैं ।
- टेक्स्ट–टू–स्पीच सॉफ़्टवेयर जैसी सहायक तकनीक का उपयोग

5 । सीखने का आकलन

एसईई अध्ययन अनुभवों के दौरान छात्रों को बहुत से नए कौशल और अवधारणाओं से परिचित करवाया जाएगा। मोटे तौर पर देखें तो एसईई अध्ययन की मंशा, छात्रों की अपने और दूसरों के प्रति जागरूकता का विस्तार करना, उनके अन्दर की करुणा और नैतिक विवेक को बढ़ाना और सामाज में अच्छाई और कल्याण बढाने वाले सकारात्मक कार्यों से जुड़ाव प्रेरित करने की है। एसईई अध्ययन छात्रों को अपने मूल्य खुद तलाशने के लिए , इस संसार और इस संसार में उनकी जगह के प्रति अपनी समझ बनाने के लिए आमंत्रित करता है । यह छात्रों को सजगता, प्रतिरोध–शक्ति (रेजिलिएंस), और संपर्क जैसे क्षेत्रों के कुछ ठोस कौशलों से परिचित करवाता है । एसईई अध्ययन इस तरह बुना गया है कि वह छात्रों की प्राप्त ज्ञान को सन्निहित समझ में बदलने की यात्रा को सुगम बना

सके । यह प्रक्रिया समय लेती है और इसका पूर्वानुमान लगाना भी संभव नहीं । अतः छात्रों की एसईई अध्ययन की समझ का आकलन करना , उनकी भाषा, कला या गणित विषय की योग्यताओं का आकलन करने से ज़्यादा चुनौतीपूर्ण है। एसईई अध्ययन की टीम आकलन की एक सूची तैयार कर रही है और एसईई अध्ययन और उसके प्रभाव मापने के लिए ,भविष्य में वैज्ञानिक रूप से मान्यता प्राप्त अतिरिक आकलन बनाने की योजना है । जब तक वो तरीके ना उपलब्ध हों शिक्षकों को खुद अनौपचारिक तरीकों से खुद की और अपने छात्रों की समझ और विकास का आकलन करने की सलाह दी जाती है । अनौपचारिक आकलन करने के लिए कुछ सुझाव नीचे दिए जा रहे हैं। इसके साथ ही एसईई अध्ययन के ऑनलाइन प्लेटफार्म पर आकलन संबंधी सूची का उपयोग करने की भी सिफारिश की जाती है।

छात्रें द्वारा स्व-आकलन

छात्रों को निम्नलिखित प्रश्नों पर चिंतन करके स्व–आकलन करने के लिए शामिल किया जा सकता है :

आपने एसईई पाठ्यक्रम / गतिविधियों द्वारा क्या सीखा है ?
एसईई अध्ययन ने आपके विचार, आपके एहसासों और आपके व्यवहार को कैसे प्रभावित किया है ?
करुणा के आपके लिए क्या मायने हैं? यदि सभी लोग दया और करुणापूर्ण व्यवहार करें तो हमारा संसार किस प्रकार से भिन्न होगा?
अपनी सजगता को केन्द्रित करने के लिए कोई एक अभ्यास का वर्णन कीजिये ।
अपने शरीर को प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में फिर से लाने के लिए एक अभ्यास का वर्णन कीजिये ।
एस ई ई अध्ययन में ऐसी कौन सी चीज़ है जो आपको चुनौतीपूर्ण लगती है ?

छात्रों के सीखने का आकलन आप स्वयं अवलोकन के माध्यम से भी कर सकते हैं । विशेष रूप से ऐसे उदाहरण ढूंढने की कोशिश करें जिनमें छात्रों के व्यवहार और कार्यों में कोई महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि और सन्निहित समझ दिखाई दे।

निम्नलिखित क्षेत्रों में छात्रों की क्षमताओं पर ध्यान दें ताकि यह समझा जा सके कि वे किस प्रकार अपने कौशल का विकास कर रहें हैं :

- अपने शरीर को नियंत्रित करने के लिए प्रतिरोध–शक्ति (रेजिलिएंस) कौशल का उपयोग
- करुणा, समानुभूति, दया का प्रदर्शन
- सचेतनता के अभ्यास के दौरान सहभागिता और ध्यान देने की गुणवत्ता
- अपनी भावनाओं और संवेदनाओं को पहचानने और नाम देने की क्षमता
- संवाद और दृष्टिकोण आकलन के उपयोग द्वारा संघर्षों को हल करने की इच्छा और क्षमता आप विद्यार्थियों के कार्यों, (चित्रकारी, लेखन प्रोजेक्ट) की समीक्षा भी कर सकते हैं, जिससे एसईई अध्ययन विषय पर – उनकी समझ, पूछताछ और समीक्षात्मक सोच को परखा जा सके।

कक्षा में चर्चाओं और समूह कार्य के दौरान एक गैर– आलोचनात्मक श्रोता होकर भी आप अपने छात्रों की समझ पर महत्त्वपूर्ण अंतर्दृष्टियां प्राप्त कर सकते हैं। हालांकि , छात्रों की एसईई अध्ययन की अवधारणाओं की सन्निहित समझ के प्रत्यक्ष उदाहरण मिलने में समय लगेगा और जब पाठ्यक्रम को एक नियमित अंतराल पर निरंतर और क्रमिक रूप में पढ़ाया जाता है तो ये उदाहरण आसानी से दिखने लगते हैं।

कक्षा आकलन

छात्रों की व्यक्तिगत प्रगति का आकलन करने के अलावा, आप पूरी कक्षा की प्रगति का आकलन भी कर सकते हैं। ऐसा करने का एक तरीका यह है कि आपके द्वारा छात्रों के साथ बनायीं गयी कक्षा सर्व सहमतियों को एक मार्गदर्शिका के रूप में उपयोग किया जाए। निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करें :

आपके छात्र बनाए गए सहमति बिन्दुओं का कितने सम्मान कर रहे हैं।	कौन से सहमति बिन्दुओं पालने करना अन्य की तुलना में कठिन लगता है और यदि ऐसा है तो क्यों है।	सहमति के बिन्दुओं को लेकर पुनः प्रतिबद्ध होने या लगातार उसका सम्मान करते रहने के लिए एक दूसरे का सहयोग करने को लेकर आपके छात्रों की क्या राय है।	इन सहमति बिदुओं में और क्या स्पष्ट करने या जोड़ने की आवश्यकता है?	क्या आपकी कक्षा के सामने कोई विशेष चुनौतीपूर्ण क्षण आए ? यदि ऐसा है तो, क्या आपकी कक्षा उन चुनौतीपूर्ण क्षणों का सामना करने में सक्षम थी और आपने उनसे क्या सीखा ?	एसईई अध्ययन में वह कौन सी विशिष्ट अवधारणाएं एवं कौशल हैं जो एक समग्र सकारात्मक कक्षा वातावरण के निर्माण में योगदान देते हैं?	एसईई अध्ययन के वे कौन से कौशल हैं जिनके सचेतन उपयोग से एक करुणामय कक्षा का निर्माण किया जा सके जिससे सबका कल्याण हो।

शिक्षक स्व-मूल्यांकन

हांलाकि एसईई अध्ययन का प्राथमिक उद्देश्य छात्रों की ज़रूरतों के प्रति उन्मुख होना है, परंतु शिक्षकों का विकास भी उतना ही महत्वपूर्ण है। शिक्षक स्व–मूल्यांकन ,एसईई अध्ययन में एक समग्र प्रयास है। ऑनलाइन शिक्षक मंच आपको व्यक्तिगत रूप से पहचाने गए लक्ष्यों के आधार पर स्व–मूल्यांकन में संलग्न होने के कई तरीके प्रदान करता है।

शिक्षक अक्सर व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों स्तरों पर अपने लिए लक्ष्यों की योजना बनाते हैं। ऐसईई अध्ययन में ये लक्ष्य परस्पर जुड़े हुए हैं। उदाहरण के लिए, आप करुणा या जागरूकता के क्षेत्र में एक टिकाऊ क्षमता की पहचान कर सकते हैं जिसे आप पूर्ण रूप से विकसित करना चाहते हैं। इस टिकाऊ क्षमता के विकास में ना केवल छात्रों के साथ आपके संबंधों को प्रभावित करने की क्षमता है बल्कि यह स्वयं के साथ, अपने निजी जीवन में दूसरों के साथ और सहकर्मियों के साथ आपके संबंधों को भी प्रभावित करता है। आपके विद्यालय में या एसईई में संलग्न किसी अन्य विद्यालय में एक व्यवसायिक शिक्षण समुदाय का निर्माण या एकल सहयोगी होने से ,यह स्व–मूल्यांकन के लिए एक सहायक संदर्भ प्रदान कर सकता हैं, जैसे–जैसे आप सामूहिक रूप से साझा करते हैं कि किस प्रकार आपकी समझ और कौशल विकसित हो रहे हैं।

6 | सफल कार्यान्वयन हेतु अतिरिक्त कुंजियां

प्रशासक या निदेशक नेतृत्व और समर्थन

एसईई अध्ययन की अधिकतम प्रभावशीलता हेतु प्रशासक या निदेशक(हेडमास्टर /प्रिंसिपल) के नेतृत्व और समर्थन की आवश्यकता होती है। एक स्कूल नेता/नायक का शिक्षकों और छात्रों के एस ई ई अध्ययन को कार्यान्वित करने के तरीकों पर ज़बरदस्त प्रभाव पड़ता है । यहां फिर से स्कूल प्रशासक द्वारा मॉडलिंग या नमूना प्रदर्शन अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण है और यह स्कूल समुदाय के सदस्यों के बीच एसईई अध्ययन के प्रति लंबे समय तक उत्साह और आत्मविश्वास बनाए रखता है। इसलिए एक स्कूल लीडर/नायक को अपनी सभी व्यावसायिक/औपचारिक बातचीत में करुणा, सम्मान, जागरूकता एवं जुड़ाव को खुद मॉडल करके प्रदर्शित करने को प्राथमिकता देनी चाहिए। इसके अलावा, एक प्राचार्य, अधीक्षक, स्कूल निदेशक, या संगठन या कार्यक्रम के निदेशक निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं :

दूरदृष्टि/विजन और संस्थागत जागरूकता
स्टाफ, माता–पिता और अन्य हितधारकों के बीच एसईई अध्ययन के प्रति जागरूकता बढ़ाएं जिससे एसईई अध्ययन को शुरू करने और बनाए रखने में उनका समर्थन मिले।
स्पष्ट करें कि एसईई अध्ययन संगठन के वर्तमान विजन और मिशन के साथ किस प्रकार जुड़ा है।
छात्रों एवं स्टाफ के लिए एसईई अध्ययन के लाभों के बारे में माता–पिता और अन्य हितधारकों को स्पष्ट जानकारी प्रदान करें।
एसईई अध्ययन की प्रमुख अवधारणाओं और प्रथाओं को सीखने की उनकी यात्रा में स्टाफ के साथ जुड़ें।

स्टाफ को सहयोग

एसईई अध्ययन शिक्षक तैयारी पाठ्यक्रम एवं प्रशिक्षण को पूरा करने के लिए संभावित रूप से प्रोत्साहन प्रदान कर कर्मचारियों को प्रोत्साहित करें, एवं एसईई अध्ययन पर आधारित एक व्यवसायिक शिक्षा समुदाय की स्थापना करें ।

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को लागू करने में स्टाफ को सहयोग करें, योजना हेतु समुचित समय देने के साथ–साथ एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को पढ़ाने के लिए दिन में समय उपलब्ध कराएं ताकि यह अन्य पाठ्यचर्या उद्देश्यों के साथ संघर्ष के बजाय उनके पूरक बनें।

एसईई अध्ययन सुगमकर्ता के रूप में सेवा करने के लिए एक या एक से अधिक स्टाफ व्यक्तियों को नियुक्त करने या काम पर रखने पर विचार करें, जो अन्य शिक्षकों का सहयोग कर सकें और स्कूल एवं एमोरी लर्निंग कार्यक्रम या इसके क्षेत्रीय सहयोगियों के बीच संपर्क स्थापित कर सकें।

एसईई अध्ययन को लागू करने एवं उसे उनके अपने संदर्भ में पढ़ाने के सर्वोत्तम तरीकों के निर्णय लेने में शिक्षकों को प्रतिनिधि और सशक्त बनाएं।

छात्रों को सहयोग

छात्रों को एसईई अध्ययन की अपनी समझ को प्रदर्शित करने और उसे अन्य आयु वर्गों के छात्र, माता–पिता व अभिभावकों, एवं स्थानीय समुदाय के साथ साझा करने, एसईई अध्ययन में सिखाई जा रही अवधारणाओं और कौशल पर स्कूल द्वारा दिए गए मूल्यों को रेखांकित करने के अवसर प्रदान करें।

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को लागू करने में स्टाफ को सहयोग करें, योजना हेतु समुचित समय देने के साथ–साथ एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम को पढ़ाने के लिए दिन में समय उपलब्ध कराएं ताकि यह अन्य पाठ्यचर्या उद्देश्यों के साथ संघर्ष के बजाय उनके पूरक बनें।

स्थायित्व

इस कार्यक्रम के लिए आवश्यक धन जुटाएं।

सतता के लिए ऐसी योजना बनाएं, कि चाहे आप इसका नेतृत्व कर रहे हों या उसके बाद भी और चाहे स्टाफ और संसाधनों में कुछ भी बदलाव आ जाएँ तब भी कार्यक्रम चलता रहे ।

विचार करें कि आपका स्कूल स्थानीय जिले या क्षेत्रीय सरकार से समर्थन प्राप्त करने के लिए एक मॉडल के रूप में कैसे काम कर सकता है जिससे एसईई अध्ययन का क्षेत्र में व्यापक क्रियान्वयन किया जा सके।

प्रशासक या निदेशक नेतृत्व और समर्थन

एसईई अध्ययन पाठ्यक्रम के प्रत्येक अध्याय में एक पत्र शामिल है जिसका उपयोग सामान्य सामग्री और छात्र जो कौशल सीख रहे हैं उस पे संवाद करने के लिए किया जा सकता है। ये पत्र माता–पिता और अभिभावकों को सूचित करते हैं कि उनके बच्चे क्या सीख रहे हैं, और उन्हें एसईई अध्ययन की अवधारणाओं और कौशल पर अपने बच्चों के साथ जुड़ने के लिए आमंत्रित करते हैं। ये पत्र उन तरीकों का सिर्फ एक उदाहरण हैं जिनके द्वारा आप इस यात्रा में माता–पिता को शामिल कर सकते हैं। यहां कुछ अतिरिक्त विचार दिए गए हैं :

- क्या छात्रों ने पाठ्यक्रम में उठाए गए कुछ विषयों पर पारिवार के कुछ सदस्यों का साक्षात्कार (इंटरव्यू) आयोजित किए हैं।
- क्या छात्र अपने माता–पिता या अभिभावकों को पत्र लिख रहे हैं कि वे क्या सीख रहे हैं।
- माता–पिता/अभिभावकों के लिए शिक्षा रात्रि/संध्या का आयोजन करें जिसमें खतरों से उबरने के कौशल की समीक्षा हो और वे कैसे घर पर इस्तेमाल किया जा सकता है इसपर विचार हो।
- उन माता–पिता को पाठ्यक्रम उपलब्ध कराएं जो स्वयं इसकी समीक्षा करना चाहते हैं।
- विशेष कार्यक्रमों में जैसे अभिभावक–शिक्षक सम्मेलन या सांस्कृतिक रात्रि, या और पूरे वर्ष के दौरान कक्षा या स्कूल में भी एसईई अध्ययन पर छात्र द्वारा किए गए कार्य प्रदर्शित करें ।
- परिवारों को एक बड़े सामाजिक कार्य या सेवा परियोजना में भाग लेने के लिए आमंत्रित करें जिसमें छात्र एसईई अध्ययन के अपने ज्ञान का क्रियात्मक उपयोग कर सकें।
- माता–पिता और अभिभावकों को फीडबैक दें कि उनके बच्चे किस प्रकार ध्यान, करुणा, स्व–नियमन, पारस्परिक जागरूकता, और अन्य पाठ्यक्रम घटकों के अपने कौशल में सुधार कर रहे हैं।

भविष्य में, हम उन माता–पिता के लिए और अधिक संसाधन प्रदान करना चाहेंगे जो एसईई अध्ययन में रुचि रखते हैं,जैसा कि हम जानते हैं कि उनकी समझ और सहयोग का उनके बच्चों के एसईई अध्ययन कौशल सीखने को महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करता है । चूंकि बतौर शिक्षक हम माता–पिता के साथ एक लक्ष्य साझा करते हैं – खुशी और हमारी देखभाल में सभी छात्रों की भलाई– इससे यही समझ में आता है कि हमें और अधिक तरीके खोजने चाहिए, मिलजुल कर काम करने चाहिए ताकि लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके।

शब्दकोष

विपरीत परिस्थितियां (कठिनाई)

मुश्किलें या रास्ते के रोड़े, जो किसी को खश और स्वस्थ रहने में चुनौतियां उत्पन्न करते हैं। ये मुश्किलें भौतिक भी हो सकती हैं और मानसिक भी। ये किसी भी स्तर पर हो सकती हैं, व्यक्तिगत या सामूहिक। ये घटनाओं के रूप में अकेले भी हो सकती हैं या प्रणालीगत और व्यवस्थागत भी। क्योंकि बचपन में आई ''विपरीत परिस्थितिया'' आगे आने वाले जीवन में नकारात्मक परिणाम ला सकती है, एसईई अध्ययन इसीलिए व्यक्तिगत प्रतिरोध शक्ति को बढ़ने के साथ–साथ प्रणालियों और व्यवस्थाओं को बदलने पर भी ज़ोर देता है, जिससे इन विपरीत परिस्थितियों का प्रभाव कम किया जा सके।

adversity

Difficulties or obstacles that present challenges to being in a happy or healthy state. These difficulties can be physical or psychological, and can occur at an individual or collective level. They can be isolated events or structural and systemic. Because early childhood adversity can negatively impact later life outcomes, SEE Learning emphasizes both the cultivation of individual resilience and the changing of structures and systems to minimize the risk of adversity.

भावात्मक

भावनाओं या अनुभूतियों से सम्बंधित। संज्ञान/परोक्ष ज्ञान कॉग्निश्न (जो कि समीक्षात्मक या विचार सम्बन्धी होता है) से बिलकुल उलट।

affective

Pertaining to emotion or feeling. Often contrasted with cognitive, which refers to cognition or thought.

इस्तेमाल करना

application

आकलन/मूल्यांकन

किसी परिस्थिति का आकलन (अक्सरकर या तो सकारात्मक या नकारात्मक रूप में),जिससे कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया निकल के आती हो, खासकर तब जब उस परिस्थिति में आपने बहुत दिल–ओ–दिमाग और मेहनत निवश की हो।

appraisal

An evaluation of a situation (often as positive or negative), which can lead to an emotional response, especially if there is a high investment in the situation.

सजगता, सतर्कता

किसी चीज़ पर केन्द्रित होने की मानसिक प्रक्रियाय; सामान्य बोलचाल में ध्यान केन्द्रित करना ध्यान केन्द्रित करना। एसईई अध्ययन में, सजगता मतलब खासकर अपने अंतःकरण की स्थितियों को देखना, दूसरों की उपस्थिति को देखना, और व्यापक प्रणालियों की उपस्थिति को देखना, उनके प्रति सजग रहना।

attention

The mental process of focusing on or being aware of something; focus. In SEE Learning, this involves learning to attend especially to one's own inner states, to the presence of others, and to wider systems.

सजगता का प्रशिक्षण

कुछ संरचित तरीके जिनके द्वारा अपनी अनुभूतियों के प्रति सजग होना(उन्हें देखना) सीख सकते हैं। इन अनुभूतियों, विचारों और आवेगों (उत्तेजनाओं) को साक्षीभाव से और विचलित हुए बिना देख पाने का प्रषिक्षण। एसईई अध्ययन में सजगता प्रषिक्षण का मतलब तीन स्तरों पर है पहला,किसी व्यक्ति का अपने अन्दर की स्थितियों के प्रति सजग रहना सीखना, दूसरा जो हमारे जीवन में अन्य लोग/जीव–जंतु हैं उनकी उपस्थिति और उनके भावनात्मक जीवन के प्रति सजग होना और व्यापक प्रणालियां जिनका हम हिस्सा हैं उनके प्रति भी सजग रहना है।

attention training

Structured methods for learning to attend to one's feelings, thoughts and impulses without being carried away by them. In SEE Learning, attention training refers especially to learning to attend to one's own inner states, to the presence of others and their emotional lives, and to wider systems.

स्वायत्त या स्वचालित स्नायु तंत्र

हमारे स्नायुकृतंत्र का एक हिस्सा सचेत नियंत्रण की आवष्यकता

autonomic nervous system

के बिना स्वचालित रूप से चलता हैः इसे स्वायत्त (षाब्दिक रूप से, "स्वदृषासित") स्नायु – तंत्र (एएनएस) कहते हैं। यह एएनएस (ANS) जिंदा रहने के लिए कई आवष्यक षारीरिक प्रक्रियाओं को संचालित करता है, जिसमें हमारी हृदयगति, श्वास, रक्तचाप तथा पाचन–क्रिया षामिल हैं।

जागरूकता

अपने आतंरिक और बाहरी हर बारे में कुछ जानना या समझना। एसईई के सन्दर्भ में जागरूकता मतलब खासकर स्व की पहचान और अपने विचारों,संवेदनाओं,और भावनाओं को व्यक्तिगत स्तर पर खुद से समझनाय फिर सामाजिक स्तर पर दूसरों की भावनाओं और खालीपन को सोचविचार कर समझ पानाय और व्यवस्थाओं के स्तर पर परस्पर–निर्भरता और सामान्य मानवता को पहचान पाना आता है।

awareness

Perceiving or knowing something external or internal to oneself. In SEE Learning, awareness refers especially to first-person recognition and understanding of thoughts, sensations, and emotions on the personal level; coming to perceive and understand the emotions and needs of others on the social level; and recognizing interdependence and common humanity on the systems level.

मूलभूत मानवीय मूल्य/बुनियादी मानवीय मूल्य

सार्वभौमिक मूल्य जो सामान्य ज्ञान, सामान्य अनुभव और विज्ञान से प्राप्त होते हैं, जैसे कि करुणा, आत्म–अनुषासन, कृतज्ञता, उदारता, क्षमा और निश्पक्षता।

basic human values

Universal values that derive from common sense, common experience and science, such as compassion, self-discipline, gratitude, generosity, forgiveness, and fairness.

व्यवहार

एक व्यक्ति कैसे अपने भौतिक कार्य करता है या कैसी बोली बोलता है। यही उसका व्यवहार है।

behavior

How a person acts in their physical actions or speech.

शारीरिक ज्ञान/साक्षरता

अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं के बारे में जागरूकता और उन्हें समझाने के लिए सही शब्दों का इस्तेमाल कर पाने की कला हासिल करना। एसईई के सन्दर्भ में शारीरिक साक्षरता वह होगी जब छात्र यह योग्यता हासिल कर लें कि वे अपने स्वायत्त स्नायु तंत्र को खुद से विनियमित कर पायें और तनाव के प्रति ज्यादा जागरूक रहकर उससे निपट पायें।

body literacy

Gaining awareness of sensations felt in the body and the words to describe them. In SEE Learning body literacy contributes to students' ability to regulate their autonomic nervous systems and be more aware of stress and how to deal with it.

श्वसन साथी

breathing buddies

व्यापक प्रणालियाँ

broader systems

बर्न–आउट

भावनात्मक थकान की एक स्थिति। यह कई बार दूसरों के प्रति बेहद समानुभूतिपूर्ण होने के कारण हो जाती है, जब यह समानुभूति दूसरों की ओर उन्मुख (समानुभूतिजनित चिंता) होने से ज़्यादा स्व–उन्मुखी (समानुभूतिजनित व्यथा) हो जाये। मतलब कि दूसरों के दुःख को इतना ज्यादा सोच समझ लेना कि आपको अपने और पराये दुःख में अंतर ही न लगे उससे आप भावनात्मक रूप से टूट जाते हैं। दूसरों के दुःख में खुद को भूल जाते हैं और टूट जाते हैं।

Burnout

A state of emotional exhaustion. This can come about due to over-empathizing with others if that empathy is more empathic distress (which is self-oriented) than empathic concern (which is other-oriented).

संज्ञान

जागरूकता, आकलन, पहचान और स्मरण षक्ति जैसी मानसिक प्रक्रियाएं। सामान्य जागरूकता होना भी एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया है। आमतौर पर इस षब्द का उपयोग उच्च–क्रम की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं जैसे सोच–विचार करने को संदर्भित करने के लिए किया जाता है।

संज्ञानात्मक

संज्ञान या विचार से संबंधित। यह अक्सर भावात्मक के विपरीत होता है, जो अनुभूतियों और भावनाओं को संदर्भित करता है।

सामान्य मानवता

वह सिद्धांत जो मतभेदों और असमानताओं की परवाह किए बिना सबको एक समान बताता है। इसके मुताबिक मौलिक रूप से मानवीय स्तर पर सब एक समान हैं। इन समानताओं में जन्म लेना, उम्र का बढ़ना, मृत्यु षामिल हैं। खुषी पाने और अनावष्यक दुख से बचने की इच्छा हर किसी की होती है। सबके पास भावनाएं भी होती हैं और सबके पास एक षरीर हैय सबको जीवन में आगे बढ़ने और जीवित रहने के लिए दूसरों की मदद की आवष्यकता होती है।

करुणा

करुणा एक ऐसी भावना है, जिसमे दूसरों के दुखों व तकलीफ को दूर करने की प्रार्थना छुपी होती है। इसके पीछे उनकी कुशलता, परवाह, उनकी चिंता और सच्चा प्रेम शामिल होता है। करुणा एक टिकाऊ क्षमता के रूप में यह कहती है कि यह अपने आप से, औरों से तथा सम्पूर्ण मानवता से दयाभाव, समानुभूति और स्व एवं दूसरों की खुषियों या दुखों की परवाह करते हुए रिश्ते बनाएं।

करुणा आधारित नैतिकता

नैतिकता के लिए एक दृष्टिकोण जहां करुणा जैसे बुनियादी मानवीय मूल्य किसी विशेष धर्म या विचारधारा के बजाय सामान्य ज्ञान, सामान्य अनुभव और विज्ञान से प्राप्त होते हैं। नैतिकता के इस स्वरूप का उद्देष्य किसी भी या बिना किसी ध ाार्मिक विष्वास के व्यक्तियों के साथ तालमेल बिठाना है।

दक्षता

किसी विशेष क्षेत्र में समय के साथ छात्रों द्वारा अर्जित कौषल, ज्ञान और दृष्टिकोण जो पूरे जीवन उनके काम आता है वही उनकी दक्षता है। एसईई अध्ययन में ये दक्षतायें टिकाऊ क्षमताओं के अंतर्गत सूची में षामिल की गयी हैं।

टकराव परिवर्तन

किसी टकराव या झगड़े की स्थिति को समाप्त करने या उसका हल निकालने की वह कला जिसमें सभी पक्षों के हित में वर्तमान के रिष्तों को बदलने की क्षमता हो। एक कौषल के रूप में यह छात्रों को टकराव की स्थिति में सृजनात्मक ढंग से

cognition

Mental processes such as awareness, evaluation, recognition, and memory. While even simple awareness is a cognitive process, usually this term is used to refer to higher-order cognitive processes such as thinking.

cognitive

Pertaining to cognition or thought. Often contrasted with affective, which refers to feeling and emotions.

common humanity

The principle that all people, regardless of their differences, are similar and therefore equal at a fundamental human level. These similarities include being born, aging and dying; wishing to have happiness and avoid unnecessary suffering; having emotions; having a body; requiring the help of others to grow and survive.

compassion

Compassion is an emotion involving the wish to relieve or prevent the suffering of another out of a genuine concern for their well-being and a sense of tenderness and care for them. Compassion as an enduring capability refers to cultivating a way of relating to oneself, others, and humanity as a whole through kindness, empathy, and a concern for one's own and others' happiness and suffering.

compassion based ethics

An approach to ethics where basic human values such as compassion are derived from common sense, common experience, and science, rather than from a particular religion or ideology. This form of ethics is intended to be compatible with individuals of any or no religious faith.

competencies

Lifelong skills and degrees of understanding in particular areas that students cultivate over time. In SEE Learning these are encapsulated in the list of enduring capabilities.

conflict transformation

The act of not only resolving or ending a conflict, but doing so in a way that transforms ongoing relations among all parties for their benefit. As a skill this refers to students' ability to respond constructively to

प्रतिक्रिया देने और सहयोग, सुलह व षांतिपूर्ण संबंधों को सुगम बनाने की क्षमता को संदर्भित करता है।

conflict and to facilitate collaboration, reconciliation, and peaceful relations.

सृजनात्मक

constructive

नुकसान के बजाय ख्रूद के और दूसरों के भले की ओर अग्रसर रहना। (भावनाओं और व्यवहारों का वर्णन करने के संदर्भ में)

Leading to benefit for oneself and others, rather than harm (used to describe emotions and behaviors).

सृजनात्मक दृष्टिकोण

constructive perspectives

सत्य की ओर और सत्यता से सरोकार रखने वाले विचार जो खुद के और दूसरों के भले के लिए काम आयें न कि नुक्सान के लिए।

Views that are realistic and in alignment with reality, and that are more conducive to benefit for oneself and others than to harm.

सृजनात्मक शिक्षण नियम/सृजनात्मकता

constructivist pedagogy/constructivism

सीखने– सिखाने (पढ़ने– पढ़ाने) का वह दृष्टिकोण जो छात्रों को धीरे–धीरे खोज व जांच–पड़ताल के माध्यम से अपने स्वयं के निश्कर्शों और अंतर्दृश्टि प्राप्त करने पर केंद्रित रहता है, बजाय कि एक निश्क्रिय रूप से बाहरी प्राधिकरण से जानकारी या श्सहीश उत्तर प्राप्त करने के माध्यम से। एसईई षिक्षण उपदेषात्मक के मुकाबले सृजनात्मक तरीके को पसंद करता है।

An approach to teaching and learning that focuses on the students gradually coming to their own conclusions and insights through a process of inquiry and discovery, rather than through passively receiving information or "correct" answers from an external authority. SEE Learning favors a constructivist approach over a straightforwardly didactic one.

ध्यानशील अभ्यास

contemplative practice

चिंतन के अभ्यास और आतंरिक मूल्यों का निर्माण जिसका उद्देष्य नयी अंतर्दृश्टियों को प्राप्त करना और मौजूदा अंतद ृश्टियों को सुदृढ़ कर सन्निहित समझ बनाना है। एसईई अध्ययन में ध्यानषील अभ्यास धर्मनिरपेक्ष हैं(किसी धर्म विशेष से सरोकार नहीं रखतीं) और इन्हें चिंतन अभ्यासों के अंतर्गत षामिल किया गया है।

Practices of reflection and the inner cultivation of values intended to bring about new insights and to reinforce existing insights so that they become embodied understandings. In SEE Learning, contemplative practices are secular (non- religious) and are incorporated under the umbrella of reflective practices.

विवादास्पद रिश्ते

contentious relation

स्कूल काउंसलर/परामर्शदाता

counselor

विवेचनात्मक अंतर्दृष्टि

critical insight

अपने बारे में कोई सच्चाई का पता चलना या अपने लिए जो सटीक हो उसका एहसास होना। यह धीरे धीरे भी हो सकता है या कभी अचानक हुयी आत्मानुभूति के किसी क्षण (अ–हा क्षण) द्वारा भी हो सकता है। यह कहीं से ज्ञान प्राप्त करने से बिलकुल अलग है, जिसमें हम किसी बाह्य स्रोत से जानकारी प्राप्त करते हैं। यहाँ जो भी ज्ञान प्राप्त होता है वो खुद के अनुभवों से आई आत्मानुभूति से होता है। और इस तरह विवेचनात्मक अंतरदृश्टियों को बार बार दोहराया जाए तो समय के साथ एक सन्निहित समझ तैयार होती है।

A personal recognition of something as true for oneself. This can happen gradually or through an aha moment of sudden realization. Contrasted with received knowledge, which refers to learning information from an outside source. Repeated familiarization with a critical insight over time can lead to embodied understanding.

विवेचनात्मक सोच

critical thinking

जो भी सर्वोत्तम संसाधन उपलब्ध हों उनका उपयोग करके अपने लिए किसी भी चीज़ का विश्लेषण, जांच और पूछताछ करना। यह करने के लिए, कई सारे अलग अलग दृष्टिकोण

Analyzing, investigating, and questioning something for oneself using the best of one's resources. This can involve taking multiple perspectives, collecting

ों को ध्यान में रखना, जानकारी इकट्ठी करना उसे समझना, दूसरों से बातचीत और वाद—विवाद करना, और अन्य तरीके शामिल हैं। एसईई अध्ययन में विवेचनात्मक सोच का सबसे महत्त्वपूर्ण रूप है अपने और दूसरों के दीघकालिक परम हित के लिए क्या हो सकता है वह अपने विवेक से सोच पाना।

and considering available information, conversing and debating with others, and other methods. In SEE Learning, the most important form of critical thinking is discerning what will bring about one's own and others' long-term best interests

सांस्कृतिक विनम्रता

वह अवस्था जिसमें कोई व्यक्ति अपने सांस्कृतिक दृष्टिकोण और उसकी सीमाओं को पहचाने, साथ ही साथ दूसरों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और उनके दृष्टिकोण को बिना किसी पूर्वाग्रह, पक्षपात, रूढ़िवादिता और निर्णयों को त्याग कर, उन्हें समझने के लिए अपनी सोच समझ खुली रखे। एसईई अध्ययन में यह ज्ञानात्मक विनम्रता का एक उदाहरण है।

cultural humility

A stance in which one recognizes one's own cultural lens and its limitations, while being open to learning about others and their cultural backgrounds and perspectives without bias, stereotyping and judgment. In SEE Learning, this is one example of epistemic humility.

सांस्कृतिक प्रतिरोध (रेजिलिएंस)

किसी समाज या समुदाय के वो मूल्य, मान्यताएं और प्रथाएं, जो विपरीत परिस्थितियों में भी उस समुदाय के लोगों के कुषल क्षेम और आनंद की रक्षा करते हैं (जैसे मानव अधिकारों की मान्यता, समानता की सोच, करुणा में निहित मूल्य.... आदि)।

cultural resilience

The values, beliefs, and practices of a community or society that support the well-being and happiness of its members even in the face of adversity (such as beliefs in human rights, equality, the value of compassion...).

पाठ्यक्रम

curriculum

डी— ब्रीफ

किसी भी अभ्यास या गतिविधि के अंत में लिखे हुए प्रश्न जो सहभागियों को चिंतन करने में, प्राप्त ज्ञान से समझ विकसित करने में और अपने अनुभवों व सीख को दूसरों के साथ साझा करने में मदद करते हैं।

debrief

Questions that come at the end of an exercise or activity in order to help participants reflect, process, and share what they have experienced or learned.

हानिकारक

लाभ या बेहतरी के बजाय खुद को और दूसरों को नुकसान पहुंचाने वाला (यहां भावनाओं और व्यवहारों के लिए उपयोग में लिया गया है)। उदाहरणः हानिकारक भावनाएं, हानिकारक व्यवहार।

destructive

Leading to harm for oneself and others, rather than benefit (used to describe emotions and behaviors).

आयाम

किसी सम्पूर्ण इकाई का एक पहलू या भाग। एसईई अध्ययन ढांचे में सारी शैक्षणिक सामग्री को तीन आयामों में बांटा गया हैः जागरूकता, करुणा तथा सहभागिता। सभी तीनों आयामों को तीन ज्ञानक्षेत्रों में खोजा गया है (व्यक्तिगत, सामाजिक, प्रणालीगत)।

dimension

A side or facet of a larger whole. In the SEE Learning Framework, all of the pedagogical content is divided into three dimensions: Awareness, Compassion, and Engagement. All three are explored within each of the three domains (Personal, Social, and Systems).

ज्ञान क्षेत्र

गतिविधि या ज्ञान का एक विषिष्ट क्षेत्र। एसईई अध्ययन ढांचे में, सारी शैक्षणिक सामग्री को तीन ज्ञानक्षेत्रों में बांटा गया हैः व्यक्तिगत, सामाजिक, प्रणालीगत।

domain

A specific sphere of activity or knowledge. In the SEE Learning Framework, all of the pedagogical content is divided into three domains: the Personal, Social, and Systems domains.

अनियमित

dysregulated

अनियमितता

अनियमितता तब कही जाती है जब हमारे स्वायत्त स्नायु तंत्र की दो अवस्थाओं अनुकम्पी तथा परानुकम्पी अवस्थाओं में आपस में बदलाव के दौरान संतुलन बिगड़ जाए। यह तनाव या अघात लगने की स्थिति में हो जाता है, इसी के साथ किसी बीमारी के कारण, भोजन या वातावरण के कारण भी हो सकता है। ''अनियमितता'' की स्थिति में कोई व्यक्ति बड़ी आसानी से अपने प्रतिरोध क्षेत्र से ''बाहर निकल'' जाते हैं। यह ''अनियमितता'' बिलकुल उलट है श्समस्थितिश से जिसमें हमारा स्वायत्त स्नायु तंत्र अपनी दो अवस्थाओं अनुकम्पी और परानुकम्पी में बहुत स्वस्थ और नियंत्रित तरीके से बदलाव करता रहता है।

dysregulation

Refers to the autonomic nervous system being out of balance in its alternation between sympathetic and parasympathetic states. This can happen due to stress or trauma, but also due to illness, diet, or environmental factors. Dysregulation causes a person to be more easily "bumped out" of their resilient zone. The opposite is homeostasis, where the autonomic nervous system alternates between sympathetic and parasympathetic activation in a healthy, regulated way.

आरंभिक प्राथमिक

Early Elementary

शैक्षणिक व्यवस्था

educational setting

शिक्षणकर्ता / शिक्षक

कोई शिक्षक, काउंसलर, स्कूल प्रशसक या कोई भी वयस्क व्यक्ति जो छात्रों के साथ शैक्षणिक कार्य में संलग्न हैं ।

educator

Teacher, counselor, administrator, or any other adult who works with students in an educational capacity.

सन्निहित समझ

वह ज्ञान जो अंतःकरण में समाहित हो चुका हो। इस पड़ाव पे आकर एक छात्र की समझ केवल अस्थायी या क्षणिक न रहकर उनका अस्तित्व और बाहरी दुनिया से बातचीत करने में उनकी स्वाभाविक प्रकृति बन जाती है। यह एसईई अध्ययन शैक्षणिक मॉडल में समझ का गहनतम स्तर है।

embodied understanding

Knowledge that has been internalized. At this point, a student's understanding is not merely fleeting but has become a natural part of who they are and how they interact in the world. This is the deepest level of understanding in the SEE Learning pedagogical model.

भावनात्मक स्वास्थ्य

किसी व्यक्ति की खुशी और स्वास्थ्य लाभ के लिए, भावनात्मक जीवन का ध्यान रखना, बिलकुल वैसे ही जैसे कोई व्यक्ति अपने भौतिक शरीर के स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए शरीर को साफ स्वच्छ रखते हैं। भावनात्मक विवेक और भावनात्मक नियंत्रण की आदतों का अभ्यास करके अपने और दूसरों के भले के लिए उन्हें विकसित करना।

emotional hygiene

Being able to take care of one's emotional life for one's health and happiness, much as one takes care of one's physical health through physical hygiene. Cultivating practices of emotional discernment and emotion regulation for the benefit of both oneself and others.

भावनात्मक बुद्धिमत्ता

अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक, उनकी समझ, उनपर नियंत्रण तथा उनकी अभिव्यक्ति कर पाने की क्षमता, साथ ही साथ दूसरों की भी भावनाओं के प्रति जागरूक तथा संवेदनशीलता होना।

emotional intelligence

The capacity to be aware of, understand, regulate, and express one's emotions, as well as being aware of and sensitive to the emotions of others.

भावनात्मक ज्ञान

खुद में और दूसरों में उत्पन्न होने वाली भावनाओं को पहचानना और समझना। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और भावनात्मक आरोग्य का एक मुख्य घटक।

emotional literacy

Recognizing and understanding emotions in oneself and others. A key component of emotional intelligence and emotional hygiene.

भावनाएं

किसी उद्दीपन की भावात्मक(अनुभूति) प्रतिक्रिया जैसे कि गुस्सा, डर, दुःख या खुषी, जो उस परिस्थिति के व्यक्तिगत मूल्यांकन पर निर्भर करता है, हर व्यक्ति की अलग प्रतिक्रिया होती है।

emotions

An affective (feeling) response such as anger, fear, sadness, or joy to a stimulus, based on a person's appraisal of a situation. Typically, emotions are

विशेषकर, जितना ज्यादा व्यक्ति उस परिस्थिति में जुड़ा हुआ है उतनी ही तीव्र उसकी भावनाएं होंगी। भावनाएं, संवेदनाओं से अलग होती हैं क्यूंकि एक तो वो परिस्थिति के आत्म मूल्यांकन पर निर्भर करती हैं और वे शरीर के किसी एक हिस्से पर स्थित नहीं होती, जबकि संवेदनाएं हमारे भौतिक शरीर में स्थित होती हैं।

stronger the more invested one is in a given situation. Emotions are differentiated from sensations in that the former are based on evaluations of situations and are generally not localized in one place in the body.

समानुभूतिजनित चिंता

दूसरों की परिस्थिति को समझना और उनकी कुशल क्षेम के बारे में चिंता करना। यह पर–उन्मुखी होती है, समानुभूतिपूर्ण व्यथा से बिलकुल उलट जो कि स्व–उन्मुखी होती है।

empathic concern

Understanding the situation of another and being concerned for their well- being. Empathic concern is other-oriented, as opposed to empathic distress, which is self-oriented.

समानुभूति–जनित व्यथा

दूसरों के दुःख दर्द देखकर अभिभूत हो जाना परेशान हो जाना, लेकिन स्व–उन्मुखी तरीके से। समानुभूतिपूर्ण चिंता से बिलकुल उलट जो एक असल करुणा पैदा करती है और दूसरों की मदद करने के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित है। वहीं समानुभूतिपूर्ण व्यथा इंसान में भावनात्मक थकान (बर्नआउट) की स्थिति पैदा कर देती हैः इस स्थिति में कार्य पहले अपने दुःख परेशानी को दूर करने के लिए करना पड़ता है, न कि उस व्यक्ति के लिए जो सच में तकलीफ में है।

empathic distress

Feeling overwhelmed or disturbed by the suffering of another person, but in a self-oriented way. Unlike empathic concern, which leads to genuine compassion and action to help others, empathic distress leads to emotional burnout; action is taken to relieve one's own distress first and foremost, not the distress of the other person.

समानुभूति–जनित थकान

भावनात्मक सूनापन आ जाने की एक स्थिति जो समानुभूतिपूर्ण व्यथा की वजह से उजागर हो जाती है।

empathic fatigue

A state of emotional numbing that can arise from empathic distress

सम–अनुभूति (समानुभूति)

दूसरों की भावनात्मक स्थिति को समझना और अनुनादित कर पाना। समानुभूति को दो भागों में बांटा जा सकता है, पहली भावात्मक समानुभूतिः जिसमें व्यक्ति दूसरों की भावनात्मक स्थिति को खुद महसूस या अनुनादित कर पाता है, यानी मैं अगर ऐसी स्थिति में होता तो मुझे कैसा लगता। और दूसरा संज्ञानात्मक समानुभूतिः जिसमें व्यक्ति दूसरे की भावनात्मक स्थिति को पहचान और समझ पाता है, यानि ऐसी स्थिति में अक्सर क्या हाल होता है यह समझना।

empathy

Understanding and resonating with another's emotional state. Empathy can be divided into affective empathy, which is feeling or resonating with another's emotional state, and cognitive empathy, which is recognizing or understanding another's emotional state.

समर्थ / सशक्त

empowering

टिकाऊ क्षमताएं

वे कौशल तथा ज्ञान जिन्हें छात्र अपने पूरे जीवन में और शैक्षणिक यात्रा में, कभी भी फिर से दोहरा सकें, उनपर चिंतन कर सकें और ज्यादा गहन तरीके से समाहित (सन्निहित) कर सकें। एसईई अध्ययन की जो मुख्य शैक्षणिक सामग्री है उन्हें टिकाऊ क्षमताओं के अंतर्गत बांटा गया है।

enduring capabilities

Skills and types of knowledge that students can continue to return to, reflect upon, and more deeply embody throughout their educational experience and their entire lives. SEE Learning's main content is divided into a set of enduring capabilities.

लीन अध्ययन

अध्ययन की रणनीतियां तथा तरीके जो छात्रों के लिए बेहद सक्रीय, सहभागितापूर्ण,और समाहित करने वाले होते हैं। यह

engaged learning

Learning strategies and methods that are active, participatory, and embodied for students, in contrast to approaches where students receive material in a

उन तरीकों से बिलकुल अलग हैं जिनमे छात्र निष्क्रिय और स्थिर रहकर बस ज्ञान सामग्री प्राप्त करते रहते हैं।

passive and static way

जुड़ाव

जागरूकता तथा करुणा के अलावा एसईई अध्ययन का तीसरा आयामः जो व्यक्ति द्वारा स्वयं के लिए, दूसरों के लिए और व्यापक प्रणालियों के लिए किये जाने वाले सृजनात्मक कर्मों, कौशलों और व्यवहारों का उल्लेख करता है।

engagement

One of the three dimensions in SEE Learning, alongside awareness and compassion; refers to the constructive actions and behaviors one takes with regard to oneself, others, or large systems, and the associated skills related to these behaviors.

ज्ञानात्मक विनम्रता

पहचान पाना कि किसी भी व्यक्ति का दृष्टिकोण, उसके अनुभव और उसकी समझ असल में अधूरी, सीमित और अपूर्ण होती है। लेकिन साथ ही यह भी है कि समय के साथ किसी भी व्यक्ति की समझ और दृष्टिकोण बदलता भी है और विकसित भी होता है, इस तरह की समझ रखने से व्यक्ति में दूसरों को सुनने की, विभिन्न दृष्टिकोणों पर गौर करने की तथा नयी जानकारी हासिल करने की तत्परता आती है।

epistemic humility

Recognizing that one's own perspective, experience, and understanding are partial, limited, and potentially imperfect. Also a recognition that one's views and understanding can change and grow over time. This leads to a willingness to listen to others, to consider differing viewpoints, and to learn new information.

समता

प्रणालीगत तथा व्यक्तिगत दोनों स्तरों पर न्यायसंगति तथा निष्पक्षता समता का दृष्टिकोण, हर व्यक्ति को बाह्य परिस्थितियों(जो उसके नियंत्रण में नहीं हैं) उनकी परवाह किये बिना उसके सामर्थ्य के अनुसार सर्वोत्तम सफलता पाने की उम्मीद करता है।

equity

Fairness and impartiality on both individual and systemic levels; an equity perspective seeks ways for every person to succeed to their greatest potential regardless of circumstances beyond their control.

नैतिक

एसईई अध्ययन में, नैतिक होने का मतलब वह जो अपने और दूसरों के दीर्घकालिक लाभ और कुशल–क्षेम की ओर अग्रसर हो और जो आधारभूत मानवीय मूल्यों के अनुरूप हो। यह नैतिकता की धर्मनिरपेक्ष परिभाषा है, जो हर धार्मिक तंत्र के भी अनुरूप है और उनके भी अनुरूप है जो किसी धर्म को नहीं मानते।

ethical

In SEE Learning, ethical refers to that which leads to one's own and others' long-term benefit and well-being, in a manner consistent with basic human values. This is a secular definition of ethics intended to be compatible with religious systems and those who do not follow any religion.

नैतिकता में लीन

वह कर्म जो किसी व्यक्ति के तथा दूसरों के दीर्घकालिक लाभों की ओर अग्रसर हो और जो आधारभूत मानवीय मूल्यों का हनन ना करता हो (जैसे कि अपने और दूसरों की कुशल क्षेम से जो समझौता न करे और नुक्सान न पहुंचाता हो।)

ethical engagement

Action that is intended to lead to one's own and others' long-term benefits and that does not violate basic human values (such as not harming or compromising the well-being of oneself or others).

नैतिक ज्ञान

विवेकपूर्ण और आधारभूत मानवीय मूल्यों जैसे करुणा और विनम्रता के साथ और विभिन्न सुचित दृष्टिकोणों की विविधता के साथ अपने, दूसरों के और सामूहिक सुखों और दुखों के विभिन्न मुद्दों पर तर्कसंगत चर्चाओं में सम्मिलित होने की योग्यता।

ethical literacy

An ability to engage in reasoning and discourse around issues involving the suffering and well-being of oneself, others, and communities with discernment, a grounding in basic human values such as compassion and humility, and a multiplicity of informed perspectives.

नैतिक सोच

नैतिक आदर्श या नैतिक मूल्य या सिद्धांत, जो स्वयं के और दूसरों के लाभ के लिए किसी के विचारों और कर्मों को दिशा देने में मदद करें। एसईई अध्ययन में, नैतिकता को धर्मनिरपेक्ष रूप में प्रस्तुत किया गया है, नैतिकता का आधार यहाँ मानवीय मूल्य है जो सामान्य समझ, सामान्य अनुभव और विज्ञान से उत्पन्न है। इसका उद्देश्य किसी भी धर्म या धर्म को बिलकुल न मानने वालों से भी सुसंगत/सबके अनुरूप होना है ।

प्रमाण–आधारित शिक्षण कार्यक्रम

वे परियोजनाएं जिनके सकारात्मक लाभ के दावे शोध और आंकड़ों पर आधारित हों।

एहसास/अनुभूति

एक भावना या शारीरिक संवेदना। एसईई अध्ययन में 'अनुभूति' या एहसास एक व्यापक शब्द है जो भावनाओं और संवेदनाओं दोनों को समाहित करता है। हालांकि भावनाएं संवेदनाओं से बिलकुल अलग हैं क्योंकि भावनाएं परिस्थितियों पर आधारित होती हैं और सामान्यतः शरीर में किसी एक जगह स्थापित नहीं होतीं।

प्रथम पुरुष

चीज़ें कैसे किसी व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों और अपनी चेतना से सीधे प्रतीत या अनुभव होती हैंः ''स्व'' का भाव, जैसे कि श्मेरी अनुभूतिश, ''मेरे अनुभव'', ''मेरा दृष्टिकोण'', ''मेरे विचार'', ''मेरी नजर से; ''उत्तम पुरुष'' या ''वस्तुनिष्ठ'' ''विशयनिष्ठ ज्ञान'' से बिलकुल उलट जो संसार के बारे में ज्ञान से तात्पर्य रखता है। एसईई अध्ययन में, प्रथम पुरुष और उत्तम पुरुष दोनों का ज्ञान अति महत्त्वपूर्ण है। भावनाओं का प्रथम पुरुष के सन्दर्भ में ज्ञान साकेत करता है व्यक्ति के जीवन में स्वयं द्वारा अनुभव की गयी भावनाओं को। वहीं भावनाओं के बारे में अन्य पुरुश दृश्टिकोण का ज्ञान व्यक्ति हासिल करता है दूसरों से सुनकर, किताबें पढ़कर, वैज्ञानिक शोध आदि पढ़कर।

फलता–फूलता/समृद्ध

किसी व्यक्ति, समुदाय या पर्यावरण की कुशल क्षेम; अपने अनंत सामर्थ्य की पहचान।

कृतज्ञता

जब कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति से किसी तरह से लाभान्वित होता है इस लाभ को पहचान पाने और उसकी सराहना करने की भावनात्मक प्रतिक्रिया ही कृतज्ञता कहलाती है। कृतज्ञता हमेशा मदद पाने वाले की तरफ से मैत्रीभाव के साथ होती है, और इस चाह के साथ कि कैसे उनके दयापूर्ण कृत्य को वापस उन्हें या किसी और को आगे अर्पित किया जाए।

ग्राउंडिंग

हमारे शरीर को कैसे और कहाँ से सहारा मिल रहा है इस पर

ethical mindset

ethics Moral principles or values that can help guide one's thoughts and actions for one's own and others' benefit. In SEE Learning, ethics is approached in a secular way based on basic human values derived from common sense, common experience, and science. It is intended to be compatible with those of any religion or no religion.

evidence-based educational programs

Programs whose positive benefit claims are supported through research and data collection.

feeling

An emotion or physical sensation. In SEE Learning, "feeling" is a broader term that includes both emotions and sensations. Emotions are differentiated from sensations in that the former are based on evaluations of situations and are generally not localized in one place in the body.

first-person

How things appear directly to a person through their own senses and consciousness; "I" language, such as "I feel, I notice, I perceive, I think"; contrasted with "third-person" or "objective" knowledge about the world. In SEE Learning, both first-person and third-person knowledge is valuable. First- person knowledge about emotions would refer to one's own direct experience of emotions in one's life. Third-person knowledge about emotions would be what one learns about emotions from others, books, scientific research, and so on.

flourishing

Well-being of a person, community, or environment; the ever-expanding realization of one's potential.

gratitude

An emotional response that comes from deeply recognizing and appreciating the ways one has received benefits from others. Gratitude is often accompanied by warm feelings towards those who have benefited oneself as well as a wish to repay, or pay forward, their kindness.

grounding

Gaining stability in one's body by noticing the way it is physically supported; the physical connection of

ध्यान देकर, स्वयं के शरीर में स्थिरता लाना। किसी के शरीर का किसी वस्तु, सतह या अपने ही शरीर के दूसरे किसी भाग से जुड़ाव/स्पर्श को महसूस करना। स्थापन (ग्राउंडिंग) एसईई अध्ययन का एक अति मत्त्वपूर्ण कौशल है और इसे हमेशा निगरानी कौशल के साथ ही किया जाना चाहिए।

one's body to an object, surface, or another part of one's body. Grounding is a key resilience skill in SEE Learning and should be accompanied by tracking.

सावधानी

स्वयं को और दूसरों को नुक्सान पहुंचाने वाली या परेशानी उत्पन्न करने वाली चीज़ों से चौकन्ना और सतर्क रहना।

Heedfulness

Being cautious and careful with regard to things that could cause problems for oneself or others.

तत्काल उपाय

हमारे शरीर के स्वायत्त स्नायु तंत्र को एक नियंत्रित स्थिति में लाने के लिए तुरंत करने वाले कुछ अभ्यास, जैसे कि आस पास के दृश्यों या आवाजों पर ध्यान देना, एक गिलास पानी पीना, या किसी दीवार से टिक कर खड़े होना।

Help Now! Strategies

Immediate tools for bringing the body's autonomic nervous system into a more regulated state, such as attending to sights or sounds, drinking a glass of water, or pushing against a wall.

उच्च क्षेत्र

अति उत्तेजना की एक शारीरिक और मानसिक स्थिति जिसमें किसी व्यक्ति को घबराहट, डर, निराशा, कुंठा, बेबसी, या तनाव महसूस होता है और व्यक्ति अपने आपे में नहीं रहता। यह स्थिति प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में रहने से बिलकुल उलट है।

high zone

A state of hyper-arousal in the body and mind where one may feel anxiety, fear, anger, frustration, helplessness, or stress, and where ones does not feel in control. Contrasted with being in the resilient zone.

पहचान

कोई व्यक्ति क्या है उसका एक पहलु। हर व्यक्ति की कई सारी अलग अलग पहचान होती हैं, उनमें से कई सारी तो परिस्थितियों पर निर्भर करती हैं और दूसरों के सम्बन्ध में स्वयं की समझ में निहित होती हैं।

identity

An aspect of who one is. Each person has a multitude of identities, many of which are context-dependent and involve an understanding of oneself in relation to others.

गलत सलाह

ill-adviced

अस्थिरता या अनित्य (संस्कृत में)

वह सिद्धांत जो कहता है कि कोई भी चीज़ (जिनमें अनुभव और भावनाएं भी शामिल हैं) वह स्थाई अथवा स्थिर नहीं हैं, बल्कि परिवर्तन और बदलाव की एक निरंतर स्थिति में हैं। अस्थिरता (परिवर्तनशीलता) पर यदि चिंतन किया जाए तो यह किसी भी व्यक्ति को मदद करता है यह देख पाने में कि उसकी वर्तमान परिस्थिति और परेशानियां भी स्थायी नहीं रहेंगी वे भी बदल जाएँगी।

impermanence

impermanence The principle that things (including experiences and emotions) are not static, but rather in a continual state of flux and change. Reflecting on impermanence can help a person see that their current situation or difficulties can change over time.

जन्मजात प्रतिभा

inborn capacity

अंतर्दृष्टि गतिविधि

एसईई अध्ययन की टिकाऊ क्षमताओं के सम्बन्ध में यह एक गतिविधि है जो व्यक्ति को स्वयं के बारे में व्यक्तिगत अनुभूति की प्राप्ति करवाने के लिए रची गयी हैं।

insight activity

An activity designed to bring about personal realization with regard to a SEE Learning enduring capability.

आतंरिक जुड़ाव

interconnectedness

परस्पर निर्भरता

यह सिद्धांत कहता है कि वस्तु तथा घटनाएं कारणों तथा परिस्थितियों की बहुतायत से उजागर होती हैं, और इसीलिये चीज़ें अनंत दूरियों या विभिन्न काल में होने के बावजूद भी आपस में जुड़ाव रखती हैं। यह समझ कि हमारे जीवन का अस्तित्व शून्यता (खालीपन) में नहीं है बल्कि हमारा और मानवता की व्यापक प्रणालियों का एक अन्तर्निहित समबन्ध है। परस्पर निर्भरता प्रणालियों का विशेष लक्षण है, जहाँ प्रणाली के एक भाग का असर उसके कई सारे दूसरे भागों तक विभिन्न कारकों की कड़ियों द्वारा पहुँचता है इसका बिलकुल उलट होता है चीज़ों को स्वतंत्र, पृथक(अलग) देखना और किसी पर भी निर्भर न करना न किसी से जुड़ाव रखना।

interdependence

The principle that objects and events arise from a multiplicity of other causes and conditions and therefore things can be interconnected even across long distances or periods of time. An understanding that our lives do not exist in a vacuum and that there is an inherent relationship between ourselves and broader systems of people. Interdependence is a key characteristic of systems, where one part of a system can impact several other parts through chains of causal relations; its opposite is seeing things as independent, isolated, and not connected to or dependent on anything else.

पारस्परिक जागरूकता

हमारे अन्तर्निहित सामाजिक स्वभाव को और हमारे जीवन में दूसरों की उपस्थिति और उनकी भूमिका पहचान पाने की योग्यता।

interpersonal awareness

The ability to recognize our inherently social nature and attend to the presence of others and the roles they play in our lives.

स्वाध्याय आधारित डायरी लेखन

journaling

पश्चात प्राथमिक

Late Elementary

प्रेम

दूसरा व्यक्ति अपने जीवन में सच में बेहद खुश रहें यही चाह यही प्रार्थना। सच्चा प्रेम परमार्थ है, और उसे कोई सरोकार नहीं कि दूसरे हमारे लिए क्या कर सकते हैं। आकांक्षा, जो करुणाभाव का साथी है (यह चाह कि अन्य व्यक्ति भी कश्ट और दुःख से मुक्त रहे)।

love

The wish for another person to be truly happy. Genuine love is other-oriented, and not concerned with what the other person can do for oneself. Love (wishing happiness for another) is the companion to compassion (wishing that another be free of suffering)

निम्न क्षेत्र

निम्न उत्तेजना की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति, जहां व्यक्ति को आलस्य, दुख, विषाद, अकेलापन और किसी भी कार्य में अरुचि, या जीवन में कोई उत्साह या उमंग ना हो ऐसा लगे। यह प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंट जोन) में रहने से बिलकुल उलट है।

low zone

A state of hypo-arousal in the body and mind, where one may feel lethargic, sad, depressed, lonely, uninterested in activities, or lacking enthusiasm for life. Contrasted with being in the resilient zone.

मन का मानचित्र

मन एवं मानसिक स्थितियों का एक वैचारिक मॉडल, जो कृत्रिम और सूक्ष्म रूप से व्यक्ति की भावनाओं और अनुभवों को संचालित करने के लिए उपयोग किया जा सकता है। हालांकि यह मॉडल शुरू शुरू में दूसरों द्वारा दी गयी बाह्य जानकारी पर आधारित हो सकता है, लेकिन यह व्यक्तिगत अनुभवों, अवलोकनों और विवेचनात्मक सोच के आधार पर बनना चाहिए।

map of the mind

A conceptual model of the mind and mental states that can grow in sophistication and subtlety and that can be used to navigate one's emotions and experiences. Although this model can at first be based on external information presented by others, it should also be built on personal experience, observation, and critical thinking.

जागरूकता की जागरूकता

अपने मस्तिष्क और अपने अनुभवों में क्या उजागर होता है उसे ध्यान से देखना। जागरूकता की जागरूकता। यह एसईई

meta-awareness

Noticing what arises in one's mind and in one's experience. The awareness of awareness. This is

अध्ययन का एक प्रधान कौशल है, क्योंकि यह छात्रों को अपनी मानसिक प्रक्रियाओं पर, शारीरिक संवेदनाओं को और बाकी अनुभवों को क्रिया या प्रतिक्रिया देने से पहले, सचेत रहकर देखना (नोटिस करना) सिखाता है, यानि उनके प्रति जागरूक रहना सिखाता हैस सिखाता है।

संज्ञान का संज्ञान

स्वयं की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं जैसे विचारों की जागरूकता। उच्चतर जागरूकता से मिलती–जुलती।

माध्यमिक शाला

सचेतन संवाद

चिंतन और साझा करने का एक प्रोटोकॉल, जिसमें एक छात्र दूसरे छात्र से प्रश्नों की श्रंखला पूछता है और बहुत ध्यान से उसके जवाब सुनता है, कोई टिका–टिप्पणी किये बिना और कोई व्यवधान डाले बिना, और फिर 60–90 सेकंड के बाद अपनी भूमिकाएं बदल लेते हैं।

सचेतनता

अपने मन मस्तिश्क में किसी चीज़ की याद बनाये रखना और उसे न भूलना, न ही भटकना और उसे मन से ओझल होने देना। यह सजगता के अभ्यास से विकसित किया जा सकता है। यहाँ यह ध्यान रखना बेहद ज़रूरी है कि एसईई में सचेतनता की परिभाषा बाकी प्रचलित परिभाषाओं से अलग है, जहां सचेतनता को बिना अनुमान या धारणा बनाये वर्तमान क्षण की जागरूकता की तरह परिभाषित किया जाता है।

मानसिकता की सोच

भ्रामक दृष्टिकोण

वे दृष्टिकोण जो वास्तविकता से बिलकुल मेल नहीं खाते; पूर्वाग्रह, पक्षपात, गलतफहमियां, भ्रांतियां, अवास्तविक अपेक्षाएं। भ्रामक दृष्टिकोण अक्सर प्रतिक्रियापूर्ण भावनात्मक स्थितियों और असहायक व्यवहारों को जन्म देते हैं। भ्रमित करने वाली विचारधाराओं को सुलझाने के लिए विवेचनात्मक सोच का प्रयोग और सीखते रहना बहुत महत्त्वपूर्ण है।

करके दिखाना

ज़रुरत

वे चीज़ें या व्यवहार जो हर मानव को अपनी कुशल क्षेम और फलने फूलने के लिए बहुत ज़रूरी हैं, जैसे सुरक्षाभाव, पोषण और साथ/संगती/मैत्री ।

परानुकम्पी स्नायु तंत्र

स्वायत्त स्नायु तंत्र के दो भागों में से एक भाग, परानुकम्पी स्नायु तंत्र शारीरिक प्रणालियों जैसे श्वसन प्रक्रिया और ह्रदयगति को शांति और आराम देता है और पाचन क्रिया जैसी प्रणालियों

a key skill in SEE Learning, as it allows students to notice mental processes, bodily sensations, and other experiences consciously before acting or reacting.

meta-cognition

Awareness of one's cognitive processes, such as thoughts. Closely related to meta-awareness.

Middle School

mindful dialogue

A protocol for reflection and sharing in which one student asks a series of questions and listens attentively, without comment or interruption to another student, switching roles after 60-90 seconds.

mindfulness

Retaining something in one's mind and not forgetting it, getting distracted, or losing sight of it. Can be cultivated through attention training. Note that SEE Learning's definition of mindfulness differs from some popular definitions of mindfulness, which define it as non-judgmental present-moment awareness.

mindset

misleading perspectives

Views that are out of alignment with reality; biases, prejudices, false assumptions, misconceptions, and unrealistic expectations. Misleading perspectives often lead to reactive emotional states and unhelpful behaviors. Critical thinking and learning is necessary to remediate misleading perspectives.

modeling

needs

Things that all human beings require in order to have well-being and to flourish, such as safety, nourishment, and companionship.

Parasympathetic Nervous System (PNS)

One of two parts of the autonomic nervous system, the parasympathetic nervous system relaxes body systems, such as breathing and heart rate, and activates systems like digestion. Sometimes referred

को क्रियान्वित करता है। इसे कभी कभी ''विश्राम और पाचन'' प्रणाली भी कहा जाता है जो अनुकम्पी स्नायु तंत्र (''लड़ो या भागो'') से बिलकुल उलट है।

साझेदारी

दृष्टिकोण

स्वयं, दूसरों और किसी परिस्थिति को कैसे कोई देखता है, उसके बारे में क्या दृष्टिकोण/नजरिया या विचार रखता है। क्योंकि कोई व्यक्ति के दृष्टिकोण से भावनाएं उजागर होती हैं, तो इसीलिये भावनात्मक और सामाजिक बुद्धिमत्ता विकसित करने के लिए अलग अलग दृष्टिकोणों को आसानी से स्वीकार कर पाना अपना पाना, एसईई अध्ययन की एक प्रमुख रणनीति है।

व्यक्तिगत क्षेत्र

ज्ञान और कौशल का वो क्षेत्र जो स्वयं या व्यक्तिगत पहलु का वर्णन करता है, जैसे स्व–जागरूकता(आत्म–जागरूकता), स्व– करुणा (आत्म–करुणा), स्व– नियमन (आत्म–नियंत्रण)।

भौतिक शरीर या स्थूल शरीर

प्राप्त ज्ञान

दूसरों (शिक्षकों या किताबों) द्वारा पाए गए निर्देशों द्वारा या अनुभवों द्वारा प्राप्त किया गया ज्ञान, यह वह ज्ञान है जो अभी सिर्फ प्राप्त हुआ है, गहराई से व्यक्ति के अंतःकरण में (अन्दर) नहीं उतरा है यानि समझ में नहीं आया है।

पारस्परिकता

यह समझना कि व्यक्तियों या समूहों में आदान प्रदान के दौरान निष्पक्षता और पारस्परिकता होनी चाहिए। जैसे उदाहरण के लिए, यदि लोग चाहते हैं कि के साथ दयाभाव दर्शाया जाए तो उन्हें दूसरों के साथ दयाभाव रखना होगा।

चिंतन अभ्यास

गतिविधियाँ जिसमे छात्र अपनी चेतना अपने आतंरिक अनुभवों की ओर ले जाते हैं, निरंतर और संरचित तरीके से अपने बारे में गहरी समझ बनाने के लिए और कुछ कौशल और विषय अंतःकरण में समाहित करने के लिए यानि अपने अन्दर उतारने के लिए।

स्नायु तंत्र का विनियमन या नियंत्रण

स्वायत्त स्नायु तंत्र के दोनों भाग –अनुकम्पी और परानुकम्पी– जब आपस में स्वस्थ(समस्थिति) रूप से बारी बारी से बदलाव कर पाते हैं इस स्थिति को नियंत्रण की स्थिति कहते हैं। एसईई अध्ययन में दिए गए प्रतिरोध कौशल छात्रों को अपने स्नायु तंत्र को पुनः विनियमित करने में मदद करती हैं, जो उन्हें अपने प्रतिरोध क्षेत्र में लौटने में और वहीं बने रहने में मदद करती हैं।

to the "rest and digest" system as opposed to the sympathetic nervous system ("fight or flight").

partnerships

perception/perspective

How one views oneself, a situation, or others. Since emotions arise from how one perceives things, being able to adopt different perspectives is a major strategy employed in SEE Learning for cultivating emotional and social intelligence.

personal domain

The sphere of knowledge and skills that deals with aspects of the self or individual, such as self-awareness, self-compassion, and self-regulation

physical body

received knowledge

Knowledge based on instruction from others (such as teachers or books) or experiential learning, but before the knowledge has been realized or internalized for oneself in a deeply personal way.

reciprocity

A recognition that there should be mutuality and fairness in exchanges between individuals or groups; for example, if people want kindness shown to them, they should extend kindness to others.

reflective practice

Activities in which students direct attention toward their inner experience in a sustained and structured way in order to develop deeper personal understanding and to internalize particular skills and topics.

regulation (of the nervous system)

When the two arms of the autonomic nervous system—sympathetic and parasympathetic—are able to alternate in a healthy (homeostatic) manner. The resilience skills in SEE Learning help students re-regulate their nervous systems, which in turn helps them return to and remain in their resilient zone.

संबंध कौशल

दूसरों से बातचीत और संवाद करने की रचनात्मक और मददगार व्यवहारिक योग्यताएं। इसमें टकराव परिवर्तन कौशल, श्रवण और संवाद कौशल और सहायता प्रदान करने का कौशल शामिल हैं।

relationship skills

Practical abilities in communicating and interacting with others in constructive and helpful ways. These include conflict transformation skills, listening and communication skills, and helping skills.

प्रतिरोध शक्ति (रेज़िलिएंस)

अपनी जिन्दगी की चुनौतियों, तनावपूर्ण स्थितियों, भय, अकस्मात् आई हुयी स्थितियां जो व्यक्ति को अस्थिर कर सकती हैं, उनमें लाभकारी प्रतिक्रिया दे पाने की योग्यता। एसईई अध्ययन में प्रतिरोध शक्ति विभिन्न स्तरों पर विकसित की जाती है, व्यक्तिगत स्तर पर (आतंरिक प्रतिरोध क्षमता के रूप में), पारस्परिक स्तर पर (सहायक रिश्ते बनाने के लिए), प्रणालीगत स्तर पर (कुशल क्षेम और प्रतिरोध क्षमता की वृद्धि करने वाली संस्थाओं और नीतियों के रूप में), और सांस्कृतिक स्तर पर (प्रतिरोध क्षमता को बढ़ावा देने वाले मूल्यों, धारणाओं और प्रथाओं) के रूप में।

resilience

The ability to respond in a productive way to challenges, stress, threats, and unexpected surprises, which might otherwise destabilize a person. Resilience in SEE Learning can be cultivated on an individual level, an interpersonal level (supportive relationships), a structural level (policies and institutions that promote well-being and resilience), and a cultural level (values, beliefs and practices that promote resilience).

प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) का कौशल

स्थापन, संसाधन, निगरानी और तत्काल उपाय, जो हमारे शरीर की आतंरिक क्षमताओं का उपयोग करके हमें तनाव और विपरीत परिस्थितियों से निपटने के योग्य बनाती हैं और हमारी कुशल क्षेम को बढ़ाती हैं।

resilience skills

Grounding, resourcing, tracking, and Help Now! strategies, which use the body’s innate abilities to deal with stress and enhance well-being.

प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस)–सूचित

एक मजबूती–आधारित पद्धति जो यह पहचानती है कि हर व्यक्ति में अघात और तनाव से प्रतिरोध की क्षमता पहले से है, जिसने उसे आज तक जीवित रहने में मदद की है, और इस क्षमता को ज्ञान और अभ्यास द्वारा और मजबूत बनाया जा सकता है।

resilience-informed

A strengths-based approach that recognizes that each individual has resilience to trauma and stress, which has allowed them to survive, and which can be strengthened further with knowledge and practice.

प्रतिरोध क्षेत्र (रेजिलिएंस) क्षेत्र

शरीर और मस्तिष्क के कुशल क्षेम और नियंत्रण की एक स्थिति, जिसमें एक व्यक्ति को ''स्वयं के लिए सर्वोत्तम'' और नियंत्रित महसूस होता है। प्रतिरोध क्षेत्र में रहना बिलकुल उलट है उच्च या निम्न क्षेत्र में फंसे रह जाने से। उच्च या निम्न क्षेत्र में व्यक्ति बिलकुल अनियंत्रित महसूस करता है और उसके निर्णयों और कार्यों लाभकारी होने की संभावना बेहद कम होती है। प्रतिरोध या नियंत्रण के क्षेत्र को ओके क्षेत्र या कुशल क्षेम का क्षेत्र भी कहते इसे हर स्थिति में लचीले होने की क्षमता भी कहा जाता है यानि व्यक्ति टूटता नहीं है, वह लचीलेपन के साथ फिर से सम–स्थिति में आ जाता है।

resilient zone

A state of well-being and regulation for the body and mind, where a person feels in control and able to be their “best self.” Being in the resilient zone is contrasted with being in stuck in the high zone or low zone, where one does not feel in control and where one’s decisions and actions are less likely to be productive. Also known as the Zone of Well-Being or the OK Zone.

संसाधन

कोई चीज़ (कोई घटना, व्यक्ति, जगह (स्थान), वस्तु या गतिविधि (कार्य)–वास्तविक या काल्पनिक) जो किसी व्यक्ति को सुरक्षित, प्रसन्न और कुशल क्षेम की स्थिति महसूस करवाती है, वही उसके लिए संसाधन है।

resource

Something (an event, person, place, object, or activity--real or imagined) that one associates with greater safety, happiness, or well-being.

संसाधन का स्मरण

अपने संसाधन को सजीव ढंग से मन में याद करना, जिससे हमारा शरीर कुशल क्षेम महसूस करके वैसी ही प्रतिक्रिया दे। संसाधन स्मरण की प्रक्रिया को हमेशा हमारी शारीरिक संवेदनाओं की निगरानी साथ जोड़ कर के किया जाना चाहिए।

संयम

अपने आप को और दूसरों को नुक्सान पहुंचाने वाली चीज़ों से दूर रहना, अपने आप को उनमें संलग्न होने से रोक लेना।

जोखिम भरी भावनाएं

वे भावनाएं जो यदि बहुत तीव्र हो जाएँ और उन्हें लाभकारी/रचनात्मक रूप में नियंत्रित ना किया जाए तो, जिनमें अपने आप को और दूसरों को नुकसान पहुंचाने की क्षमता होती है वे खतरनाक भावनाएं कहलाती हैं।

पाठशाला का वातावरण

एक स्कूल की अनुभूति। यानि उस स्कूल के वातावरण में बच्चों को शिक्षकों और शिक्षाकर्मियों को कैसा महसूस होता है, जैसे मैत्रीपूर्ण, हार्दिक अभिनन्दनपूर्ण, सुरक्षित आदि।

पाठशाला की संस्कृति

किसी स्कूल के मानदंड, धारणाएं, दृष्टिकोण, मूल्य और प्रथाएं जो उस स्कूल के मानक माने जाते हों।

पाठशाला व्यवस्था

धर्मनिरपेक्ष नैतिकता

वैश्विक नैतिक मूल्यों के प्रति गैर–सांप्रदायिक दृष्टिकोण, जो सामान्य बुद्धि, सामान्य अनुभवजनित और विज्ञान पर आधारित हों, जो किसी भी धर्म को मानने वाले या बिलकुल धर्म को ना मानने वाले लोगों सबके द्वारा अपनाए जा सकें। धर्मनिर्पेक्ष नैतिकता , एसईई अध्ययन का एक ऐसा दृष्टिकोण है जो शिक्षा में नैतिकता को आमंत्रित करता है।

स्व–करुणा

अपनी खामियों और परेशानियों के प्रति थोड़ा नरम रहना, साथ ही साथ ही साथ अपने अन्दर और ज़्यादा प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) और कुषल क्षेम बढ़ाते रहने की अपनी योग्यता के बारे में जागरूकता होनास

आत्म सक्षमता/स्व–मान

अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर लेने की अपनी क्षमताओं पर भरोसा रखना।

आत्म–घृणा (खुद से नफरत)

resourcing

Bringing a resource to mind vividly so that the body responds with a greater sense of well-being. Resourcing should be combined with the tracking of sensations in the body.

restraint

Holding back from doing things that could harm oneself or others.

risky emotions

Emotions that have the potential to cause significant harm to oneself or others if they become too strong or are not managed in a productive way.

school climate

How a school “feels” in terms of atmosphere to students and educators, such as friendly, welcoming, safe, etc.

school culture

The norms, beliefs, values and practices that are seen as standard in a particular school.

school-setting

secular ethics

A non-sectarian approach to universal ethics, based on common sense, common experience, and science, that can be acceptable to people of any or no religious faith. Secular ethics is the approach SEE Learning takes to ethics in education.

self-compassion

A tenderness towards one’s own limitations and difficulties, combined with an awareness of one’s ability to cultivate greater well-being and resilience.

self-efficacy

A belief in one’s ability to achieve one’s goals.

self-loathing

स्व–नियंत्रण/स्व–नियमन

अपनी कुशल क्षेम के लिए और खुद को और दूसरों को नुक्सान से बचाने के लिए, अपनी भावनाओं, अपने स्नायु तंत्र और अपने व्यवहारों को संचालित करने की क्षमता/योग्यता।

self-regulation

The ability to navigate one's emotions, one's nervous system, and one's behaviors so as to promote well-being and avoid harm to oneself and others.

स्व का भाव

selfhood

संवेदनाएं

षारीरिक प्रतिक्रिया जो षरीर के किसी विषेश हिस्से में महसूस होती है, जैसे गर्माहट, ठंडक, सुन्नता(कोई जगह सुन्न हो जाना), ढीलापन, कसावट, भारीपन, हल्कापन आदि। संवेदनाएं सुखद, अप्रिय या सामान्य(उदासीन) अनुभव हो सकती हैं।

Sensation

Bodily feedback that is felt in a particular part of the body, such as warmth, cold, pain, numbness, looseness, tightness, heaviness, lightness, and so on. Sensations can be experienced as pleasant, unpleasant, or neutral.

बदलें और रुकें

यदि कोई निगरानी क्रिया के दौरान अपने शरीर में कोई अप्रिय संवेदना महसूस करता है, तो वह अपनी सजगता को शरीर के ऐसे हिस्से में ले जा सकता है या स्थानांतरित कर सकता है जहां उन्हें बेहतर और सुखद या सामान्य महसूस हो रहा हो बदलों, और अपनी सजगता को कुछ देर वहीं रोक सकता है (रुको)। यह प्रक्रिया हमारे स्नायु तंत्र को पुनर्नियोजित (फिर से समस्थिति) में लाकर शरीर और मन मस्तिष्क में सुरक्षाभाव स्थापित करती है।

shift and stay

If one notices an unpleasant sensation in the body, one can move one's attention to another part of the body that feels better (shift) and then keep one's attention there for a few moments (stay). This process can reset the nervous system and create a greater sense of safety in the body.

सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण

एक जीवनपर्यंत चलने वाली प्रक्रिया जिसके द्वारा बच्चे और बड़े सब ऐसा ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण हासिल करके व्यवहार में लाते हैं, जो अपनी भावनाओं को समझने और प्रबंधित करते हैं, सकारात्मक लक्ष्य तय और हासिल करने के लिए महत्त्वपूर्ण हैं, दूसरों के प्रति समानुभूति महसूस और प्रदर्शित करते हैं, सकारात्मक रिश्ते बना और निभा पाते हैं और ज़िम्मेदार निर्णय ले पाते हैं।

Social and Emotional Learning (SEL)

A life-long process through which children and adults acquire and effectively apply the knowledge, attitudes, and skills necessary to understand and manage emotions, set and achieve positive goals, feel and show empathy for others, establish and maintain positive relationships, and make responsible decisions.

सामाजिक क्षेत्र

एसईई अध्ययन ढाँचे का वह ज्ञान/ज्ञानक्षेत्र जो दूसरों से पारस्परिक संबंधों से सम्बद्ध है। इसमें दूसरों के प्रति जागरूक होना; करुणा और विभिन्न समाजोन्मुख भावनाओं को विकसित करना और दूसरों से रचनात्मक तरीके से जुड़ाव रखना जैसे कौशल सीखना शामिल है।

social domain

The domain of the SEE Learning Framework that pertains to interpersonal relations with others. This includes becoming aware of others; cultivating compassion and other prosocial emotions; and learning to relate constructively with others.

सामाजिक बुद्धिमत्ता

दूसरों के प्रति जागरूक रहना और उनसे सकारात्मक तरीके से सम्बद्ध होने की क्षमता; व्यक्तिगत और सामूहिक स्तरों पर मानवीय बातचीत को समझना।

social intelligence

An ability to be aware of others and relate to them in a positive and productive way; the ability to understand human interactions on individual and collective levels.

सामाजिक अलगाव

दूसरों से घनिष्ट समबन्धों के अभाव की स्थिति; दूसरों से अलगाव की एक वैचारिक स्थिति।

social isolation

The state of being deprived of close relations with others; a perceived state of being disconnected from others.

सामाजिक भय

एक परिस्थिति जहाँ व्यक्ति को लगता है कि वह या उसके कर्म समाज द्वारा अस्वीकृत हैं और वह समाज द्वारा त्याग दिया जायेगा। और क्योंकि हमारा स्नायु तंत्र सामाजिक भय(डर) को भी शारीरिक डर यानी मृत्यु के भय के सामान ही अनुभव करता है, इसलिए सामाजिक भय भी तनाव और अघात का अहम् स्त्रोत है।

social threat

A situation in which one perceives that one might be rejected or shunned by others. Because the nervous system experiences social threat much like the physical threat of being in physical danger for one's survival, social threat can be a great source of stress and trauma.

अवस्था/अवस्थिति

अपनी प्राकृतिक स्थिति (जैसे भी आराम से कोई खड़ा होता है या बैठता है/मुद्रा/आसन) के साथ ग्राउंडिंग 'जिसे अंग्रेज़ी में स्टांस कहा जाता है।

stance

Your stance is your posture or the way you stand.

उद्दीपन/प्रेरक

उद्दीपन या प्रेरक वातावरण में आया वह बदलाव है जिसपर जीव जंतु कोई प्रतिक्रिया या प्रत्युत्तर देते हैं या उनमें उत्पन्न होते हैं। उदाहरण– गर्मी, सर्दी, स्पर्ष, दबाव, गुर्त्वाकर्शण बल आदि। यहाँ एसईई अध्ययन में जब हम अपने मन की बात करते हैं, यहाँ उद्दीपन एक खराब दिन हो सकता है, या कोई दोस्त जो हमसे बात नहीं कर रहा, कोई जो गुस्सा कर रहा है, कोई चीजें जिनके कारण पुरानी यादें परेशान करना शुरू कर दें। ये सब प्रेरक हो सकती हैं।

stimulus

change in the environment to which living organisms respond & react. Ex: Heat,cold, light, touch,pressure, force of gravity etc. Here in SEE Learning when we talk about our mind , stimulus can be a bad day, some friend not talking to you, someone getting angry, some things which trigger past memories all these are stimulii.

प्रेरक वस्तु या परिस्थिति

stimulating object or event

तनाव

शारीरिक या मानसिक तनाव या दबाव की स्थिति जो हानिकर, प्रतिकूल या बेहद भारी परिस्थितियों से उत्पन्न होती हैं। और क्योंकि बहुत लम्बे समय तक चलने वाला और गहरा तनाव व्यक्ति के शरीर और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है , एसईई अध्ययन में इसी तनाव से व्यक्तिगत और प्रणालीगत स्तरों पर निपटने के लिए प्रतिरोध रणनीतियां विकसित करने पर ज़ोर दिया गया है।

stress

Physical or emotional strain or tension resulting from adverse or very demanding circumstances. Because prolonged or intense stress is damaging to the physical and emotional health of an individual, SEE Learning emphasizes cultivating resilience strategies to combat stress on individual and systemic levels.

व्यक्तिपरकता

एक व्यक्ति कैसे दुनिया को देखता समझता और उसका अर्थ लगता है; प्रतिरोध शक्ति(रेजिलिएंस)।

subjectivity

How an individual perceives and interprets the world; first-person perspective.

अनुकम्पी स्नायु तंत्र

स्वायत्त स्नायु तंत्र के दोनों भागों में से एक, अनुकम्पी स्नायु तंत्र शरीर को खतरे की स्थिति के लिए तैयार करता है, मांसपेशियों में और हृदयगति में बदलाव लाता है और शरीर की कुछ प्रणालियों को जैसे पाचन क्रिया और आराम और शिथिलता को बंद कर देता है। इसे शरीर की ''लड़ो या भागो'' प्रणाली कहते हैं। अत्यधिक तनाव और डर, अनुकम्पी स्नायु तंत्र पर ज़्यादा दबाव (भार) डाल देते हैं जिससे स्वायत्त स्नायु तंत्र अनियमितता की स्थिति में आ जाता है।

Sympathetic Nervous System

One of two parts of the autonomic nervous system, the SNS prepares the body for danger, changing muscle tone and heart rate and turning off systems like digestion and the body's ability to relax and rest. It is called the body's "fight or flight" system. Excessive stress or threat can overtax the SNS resulting in dysregulation of the autonomic nervous system.

प्रणालीगत बुद्धिमत्ता

किसी घटना की बेहतर समझ के लिए प्रणालीगत सोच का दृष्टिकोण करने की क्षमता।

प्रणालीगत विचारधारा

कैसे घटनाए और चीज़ें परस्पर एक दूसरे पर और दूसरी घटनाओं और चीज़ों पर निर्भर करती हैं यह समझने की क्षमता। ये वस्तुएं और घटनाएँ आपस में करता, कारक और कारण के जटिल जंजाल (नेटवर्क्स) के रूप में मौजूद होती हैं।

निगरानी

अपने शरीर की सुखद या सामान्य संवेदनाओं के प्रति सजग रहकर उनकी उपस्थिति या अनुपस्थिति पर ध्यान देना।

प्रशिक्षण

आघात

किसी डरावनी या तनावपूर्ण घटना(या बहुत सारी घटनाओं) के प्रति स्वाभाविक प्रतिक्रिया जो किसी व्यक्ति के स्नायु तंत्र और उसके सुरक्षित होने के भाव को बिगाड़ कर, अभिभूत कर देती है, और शरीर और मन पर लम्बे समय तक के लिए प्रभाव छोड़ जाती है, लेकिन यह प्रभाव स्थायी रह जाये यह ज़रूरी नहीं।

आघात–सूचित

तनाव और अघात कैसे किसी व्यक्ति–विशेष और पूरे समुदायों की भावनात्मक और शारीरिक कुशल क्षेम पर कैसे प्रभाव डालते हैं, इस समझ से प्रेरित। एसईई अध्ययन में इसका मतलब एक सकुशल और सुरक्षित शैक्षणिक वातावरण बनाने से है जो व्यक्तिगत और सामुदायिक प्रतिरोध शक्ति (रेजिलिएंस) को मज़बूती दे।

मूल्य

एक व्यक्ति या समाज जिसका सम्मान करते है और उसे सबसे महत्वपूर्ण मानते हैंः ऐसे सिद्धांत जो किसी व्यक्ति या समाज के कार्यों और आकांक्षाओं को रेखांकित करते हैं और उन्हें किसी दिशा की ओर उन्मुख करते हैं।

कुशल–क्षेम

यह एक ऐसी भौतिक, भावनात्मक, सामाजिक, सांस्कृतिक और पर्यावरणीय अवस्था है, जिसमें इंसान खुशी, स्वस्थ और संतोषमय अनुभव करता है।

systems intelligence

The ability to use systems thinking perspective and skills to better understand phenomena.

systems thinking

The ability to understand how objects and events exist interdependently with other objects and events in complex networks of causality.

tracking

Noticing the absence or presence of pleasant or neutral sensations and keeping one's attention on them

training

trauma

A natural response to a stressful or threatening event (or series of events) that overwhelms the person's nervous system and its sense of safety, leading to lasting but not necessarily permanent impacts on the body and mind

trauma-informed

Guided by an understanding of how stress and trauma impact individuals' and communities' emotional and physical well-being. In SEE Learning this means creating a safe educational environment that supports individual and collective resilience.

triple focus

values

What an individual or society esteems and deems most important; principles that underlie and orient an individual's or a society's actions and aspirations.

vicarious pleasure

well-being

A state of being happy, healthy, and satisfied; can be physical, emotional, social, cultural, and environmental.

एसईई अध्ययन शिक्षकों को सामाजिक, भावनात्मक एवं नैतिक दक्षताएं रोपित और विकसित करने के लिए एक विस्तृत ढांचा प्रदान करता है। यह बारहवीं तक के विद्यालयों के लिए एक आयु–आधारित विशेष पाठ्यक्रम भी प्रदान करता है, साथ ही शिक्षक तैयारी, सुगम्कर्ता सर्टिफिकेशन, और चल रहे व्यावसायिक विकास के कार्यक्रमों द्वारा शिक्षकों को सहायता प्रदान करता है। एसईई अध्ययन सामाजिक और भावनात्मक अध्ययन (एसईएल) में हो रहे नवाचारों और बेहतरीकरण की क्रियाओं को आधार मानकर आगे बढ़ता है और इन्हें विस्तारित करते हुए शैक्षिक क्रियाओं में हो रहे नए विकास और वैज्ञानिक शोधों को शामिल करता है जिसमें सजगता प्रशिक्षण, स्वयं एवं दूसरों के लिए करुणा का विकास, अघात–सूचित देखभाल पर आधारित प्रतिरोध शक्ति(रेज़िलिएंस) कौशल, प्रणाली की सोच और नैतिक विवेक शामिल हैं।

सामजिक भावनात्मक नैतिक शिक्षण की रूपरेखा (ढांचा)

आयाम

ज्ञानक्षेत्र	जागरूकता (बोध)	करुणा	अनुबंध (निर्धारित कार्यक्रम)
व्यक्तिगत	ध्यान एवं स्व-जागरूकता	स्व-करुणा	स्व-नियमन
सामाजिक	पारस्परिक जागरूकता	दूसरों के प्रति करुणा भाव	संबंध कौशल
प्रणालीगत	प्रणालीगत पारस्परिक निर्भरता का मान	सामान्य या आम मानवता की पहचान	सामाजिक और वैश्विक जुड़ाव

Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics
EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

For more information, please e-mail **seelearning@emory.edu**

ISBN 978-0-9992150-3-6
90000
9 780999 215036