सत्र : 01
अपने आप को जानें

क्या आप जानते हैं ?

- लगभग 95 प्रतिशत इंटरव्यू में सबसे पहला सवाल यही पूछा जाता है कि आप अपने बारे में बताइए.
- एक अध्ययन के अनुसार हम में से 75% लोग अपने आप को अपनी क्षमताओं से अधिक आंकते हैं. अंग्रेजी में इसे Dunning Kruger effect (डनिंग क्रूगर इफेक्ट) कहते हैं.

क्या आप ने कभी इस बात पर विचार किया है कि हममें से ज्यादातर साथी, दूसरों के बारे में तो जानकारी रखते हैं लेकिन अपने-आप के बारे में नहीं ? सही बात तो ये है कि दूसरों को जानने से पहले अपने-आप को जानना बहुत ज़रूरी है, ताकि आप ऐसा काम करने और निर्णय लेने में सफल हो सकें जो आपकी क्षमताओं के अनुरूप है.

आपकी ज़िंदगी में कई पल ऐसे आये होंगे, जब आपने अपने आप को मुसीबतों से घिरा पाया होगा. यही पल होता है, खुद को पहचानने का इंसान के लिए इस तरह के पल परीक्षा की घड़ी होती है. कई बार परेशानियाँ हमें अपनी भीतर की शक्तियों को पहचानने का अवसर देती हैं. अगर आप उन पलों को याद करें, तो आप पाएँगे कि आपने किस तरह उनका सामना किया था.आज उन पलों को याद करते हुए आप शायद सिहर जाएँ, पर उस वक्त तो आप ने अपनी क्षमताओं से ही उन परेशानियों का सामना किया था. यही स्व-जागरूकता है, जिसका मतलब है - अपने आप को जानना.

अपने आप को जानने का अर्थ है - अपनी भावनाओं, इच्छाओं, ज़रूरतों, क्षमताओं और सपनों को पहचानना. ज्यादातर लोग जो हमारे बारे में बोलते हैं, हम अपनी वैसी ही छवि बना लेते हैं, लेकिन ये ज़रूरी नहीं कि जैसा दूसरे हमारे बारे में सोचते हैं, हर बार वही सच हो.इसलिए हमें अपने आप को मजबूतियों और कमजोरियों के साथ जानना ज़रूरी है.

अपने आप को जानना क्यों जरुरी है ?

- ताकि हम अपनी क्षमताओं को जान सकें.
- अपनी कमियों को दूर करने के लिए तैयार हो सकें.
- एक दूसरे को समझें और उनका सम्मान कर सकें.

पहली गतिविधि : मन विजय करें

कितना वक़्त लगेगा ?

लगभग 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री चैक कर ली ?

चार्ट पेपर, कागज़ की पर्चियां,स्केच पेन, मार्कर, गीत के प्रिंटआउट की फोटो प्रतियां आदि

ज़रा गौर करें

गीत की राग/लय को याद कर लें.

नयी शुरुआत है, अतः खुद को संभागियों से मित्रवत रखें .

सभी संभागियों को एक गोले में ऐसे बैठाएं कि सभी एक दूसरे को ठीक से देख पाएं. उन्हें बताएं कि आज हम अपने सत्र की शुरुआत एक गीत से करेंगे. सब के साथ मिलकर इस गीत को गाएं –

सुगमकर्ता ध्यान दें

गीत खत्म होने के बाद सहभागियों से पूछें कि इसमें ऐसा क्या था,
जो अन्य गीतों से अलग था ? उनसे "दूसरों की जय से पहले, खुद की जय करें"
पंक्ति का मतलब पूछें. संभागी जो भी जवाब दें, उसे बोर्ड पर
या चार्ट पर लिखते जाएँ और उन बिन्दओं पर चर्चा करते हुए
खुद को जय करने के लिए अपने-आप को जानने के बारे में बताएं.

हम को मन की शक्ति देना, मन विजय करें
दूसरों की जय से पहले, खुद की जय करें
हम को मन की शक्ति देना......

भेदभाव अपने दिल से, साफ़ कर सकें
दूसरों से भूल हो तो, माफ़ कर सकें
झूठ से बचे रहे, सच का दम भरें
दूसरों की जय से पहले, खुद की जय करें
हम को मन की शक्ति देना......

मुश्किलें पड़ें तो हम पर, इतना कर्म कर
साथ दें तो सच का, चलें तो सच पर
खुद पर हौंसला रहे, सच का दम भरें
दूसरों की जय से पहले, खुद की जय करें
हम को मन की शक्ति देना......

सुगमकर्ता ध्यान दें

गीत खत्म होने के बाद सहभागियों से पूछें कि इसमें ऐसा क्या था, जो अन्य गीतों से अलग था ? उनसे "दूसरों की जय से पहले, खुद की जय करें" पंक्ति का मतलब पूछें. संभागी जो भी जवाब दें, उसे बोर्ड पर या चार्ट पर लिखते जाएँ और उन बिन्दओं पर चर्चा करते हुए खुद को जय करने के लिए अपने-आप को जानने के बारे में बताएं.

दूसरी गतिविधि : मैंने जीना सीख लिया

पहली गतिविधि में की गयी चर्चा को आगे बढ़ाते हुए संभागियों को नीचे दी गयी कहानी सुनाएँ –

एक भिखारी था, जिसका एक पैर नहीं था. भिखारी भीख मांगते हुए लोगों से कहता था – 'आपकी तो दोनों टाँगे सलामत है बाबूजी- बहनजी ... मुझ पर तो किस्मत का कहर पड़ा और एक टांग कट गयी.' इसी लिए भीख मांगने की नौबत आन पड़ी है. लोग रहम खाते और उसे भीख दे देते थे. भिखारी के मन में ये बात बैठ गयी थी कि एक ही पैर होने के कारण वह किसी काम का नहीं.

एक दिन भीख मांगते-मांगते वह एक साइकिल का पंक्चर बनाने वाले की दुकान पर पहुंचा. उसने हमेशा की तरह अपने एक के पैर नहीं होने का हवाला दिया और भीख के लिए गुजारिश की. दूकान का मालिक उस समय एक पंक्चर बना रहा था. उसने भिखारी की तरफ देखा और मुस्कुराया और अपने पास ही में रखी बैसाखी को अपनी ओर खींचा और खड़े होने की कोशिश करने लगा. भिखारी उसे देखकर चौंक गया !

उसने देखा कि पंचर बनाने वाले उस व्यक्ति के दोनों पैर नहीं थे.

संभागियों से पूछें -

कहानी में मजबूत कौन था और कमज़ोर कौन ?

इस कहानी में क्या कोई ऐसी बात है जो आप के दिल को छू गई ? उन्हें अपनी प्रतिक्रियाएं केवल एक या दो शब्दों में व्यक्त करने को कहें.

कोशिश करें कि सभी की सहभागिता हो.

सुगमकर्ता ध्यान दें

संभागियों द्वारा दिए गए उत्तरों को एक बोर्ड या चार्ट पर अलग से लिखते जाएँ. चर्चा के दौरान इस बात को स्पष्ट करने की कोशिश करें कि कई बार हमको अपनी मजबूतियाँ और कमजोरियां पता होती है जबकि कई बार हम उसे पहचान नहीं पाते. यदि हम चाहें तो अपनी कमजोरियों को पहचान कर मजबूतियों में बदल सकते है, बस इसके लिए हमें सही दिशा में प्रयास करना होगा. सच तो यह है कि मन के जीते जीत है और मन के हारे हार.

तीसरी गतिविधि :
मजबूतियाँ भी अपनी-कमजोरियां भी अपनी

सभी संभागियों को दो दो पर्चियां दें. उन्हें बताएं कि हर एक इंसान में मजबूती और कमजोरी दोनों होती है. पर या तो हम उसे पहचानते नहीं और पहचानने के बावजूद किसी को बताते नहीं. उन्हें निर्देश दें कि एक पर्ची पर सभी अपनी अपनी 02 मजबूतियाँ लिखें और दूसरी पर्ची पर 02 कमजोरियां लिखें. अपनी मजबूती और कमजोरी पहचानने के लिए उन्हें 15 मिनट का समय दें. उन्हें आश्वस्त करें कि पर्ची पर अपना नाम लिखने की कोई ज़रूरत नहीं है.

जब सभी की पर्चियां आ जाये तो उन्हें अच्छे से मिला लें ताकि पता नहीं चले कि किसकी पर्ची कौनसी है. अब दीवार पर एक चार्ट लगायें और मार्कर से उस चार्ट के बीच में एक सीधी रेखा खींचते हुए उसके बायीं तरफ "मजबूती" लिखें और दायीं तरफ "कमजोरी" लिखें.

अब एक एक पर्ची उठाते जाएँ और उस में जो भी मजबूती या कमजोरी लिखी है, उसे जोर से पढ़ते हुए उसे चार्ट पर लिखते जाएँ. संभावित सूची इस प्रकार से हो सकती है -

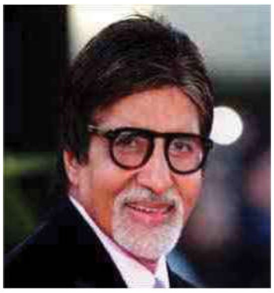
मजबूती	कमजोरी
मंच संचालन में अच्छी	घबरा जाना
समय पर काम पूरा करने वाली	भावुक होना
दोस्त बना लेता हूँ	जिद्दी
निडर	बहस करना
मेहनती	आलसी
साफ़ सफाई में अव्वल	निर्णय नहीं ले पाना
मेरी मुस्कराहट	आत्मविश्वास की कमी
मधुर बोलचाल	गणित समझ नहीं आना

सुगमकर्ता ध्यान दें

मजबूती और कमजोरी लिखते समय ध्यान रखें कि -

- जो भी मजबूतियाँ आप पढ़ें तो उसकी तारीफ़ करें और संभागियों को मुस्कुराने का मौका दें और जब सभी कमजोरियां लिखें तो बाद में कहें कि क्या इन कमजोरियों को कम किया जा सकता है या मजबूतियों में बदला जा सकता है ?
- उन्हें ये भी पूछें कि आपने पर्ची में जो मजबूती और कमजोरी लिखी थी, इसके अलावा इस सूची में कोई और ऐसी कमजोरी या मजबूती है जो आप में है ?
- उन्हें समझाएं कि कई बार हम में ऐसी कई मजबूतियाँ और कमजोरियां होती है, जो हम खुद नहीं जानते. पर जब वो कोई और बताता है या सामने लिखी होती है तो महसूस होता है कि अरे ये गुण भी तो है हमारे अन्दर !!
- संभागियों को कहें कि यहाँ इस कमरे में कितनी सारी मजबूतियाँ एक साथ बैठी है जो हम सभी की इन कमजोरियों को दूर करने में मदद कर सकती है.
- सभी को आत्मविश्वास के साथ खूब तालियाँ बजाने को कहें .

समेकन : इन्हें पहचानों



सुप्रसिद्ध हास्य कलाकार भारती, अभिनेता अमिताभ बच्चन, वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइन और पार्श्व गायिका लता मंगेशकर के इन चित्रों को एक-एक करके संभागियों को दिखाएँ और उनसे पूछें -

क्या आप इन्हें जानते हैं ? अगर हाँ, तो इनके नाम बताइए, ये क्यों प्रसिद्ध हैं या सफल हैं ये भी बताएं.

संभागियों द्वारा जवाब देने के बाद उनसे पूछें -

क्या आप ये भी जानते हैं कि इन सभी को अपने करियर की शुरुआत में अपनी जिस विशेषता को कमी या कमजोरी बताते हुए अस्वीकार कर दिया था, उसी को इन लोगों ने अपनी ताकत या मजबूती सिद्ध करते हुए सफलता के नए कीर्तिमान स्थापित किये?

संभागियों को बताएं -

- भारती को अपने शरीर के कारण टोका जाता था जबकि उन्होंने उसी का उपयोग करते हुए एक सफल कॉमेडियन के रूप में अपनी पहचान बनाई.
- अमिताभ बच्चन को एक समय में अपनी भारी आवाज़ के कारण रेडियो में काम नहीं मिला. जब उन्होंने फिल्मों में हाथ आजमाया तो लम्बे होने के कारण उन्हें यह काम भी आसानी से नहीं मिला जबकि बाद में ये दोनों कमजोरियां ही उनकी ताकत कहलाई.
- अल्बर्ट आइन्स्टाइन, प्रख्यात वैज्ञानिक बचपन में बोलने में कमज़ोर और मृद आटिज्म था. आटिज्म के ही कारण उनको बचपन में 'the dopey one' यानी बेवकूफ़ कह के परेशान किया जाता था. समय के साथ उन्होंने विज्ञान के प्रति अपनी एकाग्रता और लगन को दोगुना कर दिया और). 1921 में उन्हें सैद्धांतिक भौतिकी में नोबेल पुरस्कार प्राप्त किया.
- लता मंगेशकर की जिस आवाज़ को पतली बताकर अस्वीकार कर दिया गया था, आज वही आवाज़ 'वॉईस ऑफ़ द नेशन' कहलाती है.

ऐसे कई उदाहरण हमारे आस पास होंगे, जिन्होंने विपरीत परिस्थितियों में भी खुद को बनाये रखा है, क्योंकि उन्होंने हार नहीं मानी और न ही वे डर कर बैठ गए. इसलिए हम कह सकते है कि "डर के आगे ही जीत है."

हमने सीखा... हमने जाना

- अपने आपको जानना बहुत ज़रूरी है इसके लिए अपनी मजबूतियाँ, कमजोरियां और भावनाओं को समझना ज़रूरी है.
- अपनी कमजोरियों को मजबूती में बदला जा सकता है.
- हमें एक दूसरे को उनकी कमजोरियों और मजबूतियों के साथ समझना चाहिए और उनका सम्मान करना चाहिए.

कर के देखें

स्कूल में सहपाठियों के साथ

1. अपने समूह या स्कूल के किसी एक साथी को आपको इस हफ्ते कुछ इस तरह स्पेशल फील करवाना है कि उसे पता नहीं चले. इसके लिए आप उसके लिए निम्न में से कुछ भी कर सकते हैं :

- वह जिस विषय में कमज़ोर है, बिना उसे सीधे तौर पर बताये उसकी सहायता कर सकते हैं.

- अगर उसे कोई खास किताब या चीज़ पसंद है तो उसे उपलब्ध करवा सकते हैं.

- अगर उसे घर में कोई परेशानी है तो उसे सुलझाने में सहायता कर सकते हैं.

आप इसके अलावा भी कुछ और कर सकते हैं, पर ध्यान रहे, आपको उसे कोई उपहार या गिफ्ट या फूल या ग्रीटिंग कार्ड आदि नहीं देना है और न ही उसे या किसी और को बताना है कि आप उसे स्पेशल फील करवा रहे हैं.

अगली बैठक में जब मिलेंगे तो बिना अपने साथी का नाम लिए आपने क्या महसूस किया, उन अनुभवों पर बात करेंगे.

2. अपनी निजी डायरी में 'अपने आप से किया वादा' को लिखें. उसे दिन में एक बार, सप्ताह में, महीने में पढ़ें और देखें कि मैने बदलाव के लिए जो निश्चित किया है, उस पर कितना खरा उतर रही/रहा हूँ.

समुदाय में

अपने क्षेत्र में सार्वजानिक स्थल (पंचायत, सामुदायिक केंद्र,) में ऐसे लोगों की केस स्टडी या कहानी चार्ट पेपर पर लिख कर लगाएं, जिन्होनें अपनी कमजोरियों को मजबूती में बदलते हुए सफलता प्राप्त की. अच्छा होगा यदि आप उनके फोटो भी साथ में लगा सकें. इनके बारे में आप को जानकारी अख़बार, पत्र-पत्रिकाओं आदि में मिल सकती है. यदि आप इन्टरनेट से सूचनाएं ले सको तो ओर भी बढ़िया. यहाँ आप को ज्यादा विकल्प मिल जायेंगे.

आज का सत्र कैसा रहा ?

संभागियों को एक गोले में खड़ा करें और उनसे कहें कि आज के सत्र स्व-जागरूकता के बारे में कोई भी एक बात जो आज उन्होंने पहली बार जानी है या सीखी है, बताएं.

यदि आप के पास समय हो तो गार्गी खज़ाना से 'पंडित जी की बकरी' कहानी सुनाएँ.

गार्गी खज़ाना सन्दर्भ लिंक : (उदाहरण))

आप यहाँ से इस सत्र की सभी आवश्यक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं औ उन्हें डाउनलोड भी कर सकते हैं. यह पूरा सत्र ऑडियो के रूप में भी मौजूद है. आप उसे डाउनलोड करके सत्र की तैयारी कर सकते हैं.

सत्र : 02
भावनाओं के भण्डार हैं हम

क्या आप जानते हैं ?

- एक शोध के अनुसार एक बच्चा दिन में 400 बार हँसता है और वयस्क 17 बार.
- महिला और पुरुष समान मात्रा में भावनाओं का अनुभव करते हैं. फर्क सिर्फ इतना है कि महिलाएं अपनी भावनाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक व्यक्त कर पाती हैं.
- लोग हमेशा ऐसे लोगों के पास रहना पसंद करते हैं, जो हँसते हैं और हंसाते हैं.

अपने जीवन में हम अलग-अलग अवसरों पर अलग-अलग भावनाओं को महसूस करते हैं और इन्हें व्यक्त भी करते हैं. भावनाओं को महसूस करना और इन्हें व्यक्त करना स्वाभाविक है. इसमें गलत कुछ भी नहीं है, लेकिन यदि ये अच्छी या बुरी भावनाएं आपके जीवन में और आपसी संबंधों में रुकावट डालती है तो इसके बारे में विचार करना जरुरी हो जाता है. वैसे तो सभी भावनाएं हमारे जीवन का हिस्सा हैं लेकिन कभी-कभी कुछ विशेष कारणों से या बिना किसी कारण के भी हम बहुत खुश हो जाते हैं तो कभी उदासी, निराशा और चिड़चिड़ापन जैसी भावनाएं हम पर हावी हो जाती हैं. इसी कारण हम अपने व्यवहार को समझ ही नहीं पाते और खुद तो परेशान होते ही हैं, दूसरों को भी परेशान कर देते हैं. भावनाओं को समझना और उसे नियंत्रित करने की कला सभी को आनी चाहिए .

हमें अपनी "भावनाओं को समझना" क्यों जरुरी है?

- ये सीख सकें कि इन भावनाओं के साथ ताल-मेल कैसे बिठाया जा सकता है.
- ताकि हम ये जान सकें कि आखिर ये कौन-कौन सी भावनाएं हैं जो हमारे जीवन और स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं.
- भावनाओं को व्यक्त करने के कौशल/तरीकों को जान सकें.

पहली गतिविधि : जादुई गोलियां

कितना वक़्त लगेगा ?

लगभग 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री चैक कर ली ?

चार्ट पेपर, इमोजी शीट्स आदि

ज़रा गौर करें

सुगमकर्ता ध्यान दे कि सभी का भावनाओं को प्रकट करने का तरीका अलग-अलग होता है, अतः सभी की भावनाओं का सम्मान करें.

क्या सही है और क्या गलत, इस पर टिप्पणी करने से हमेशा बचें. किसी की हंसी नहीं उड़ाएँ

"ये हाथ आगे", ये गोली हाथ में, ये गोली ....हंसने की......, ये गोली मुंह में, ये गई पेट में

और फिर जोर से सभी को हँसना है

- अभिनय दोहराते हुए अबकी बार "ये गोली हाथ में, ये गोली ....रोने की" कहेंगे और इस गतिविधि को दोहराएंगे. अब की बार सभी रोने का अभिनय करेंगे.
- इसी प्रकार घबराहट, गुस्सा, चिंता, चिड़चिड़ाहट, नाचने, कूदने, चिल्लाने, चुप होने, गीत गाने, आदि की गोलियां खिलाएंगे.
- अंत में जोर से ताली बजाते हुए सभी लोग एक गोले में बैठ जायेंगे.

खेल के बाद संभागियों से पूछें –

इस खेल में हम ने गोली खाने के बाद जो अभिनय किया वह हमारी कौन कौनसी भावनाओं को दर्शाता है ? इसके अलावा क्या और भी तरह की भावनाएं होती हैं ? यदि हाँ, तो कौन-कौन सी? इसके संभावित उत्तर हो सकते है: (दुःख, गुस्सा, प्यार, घबराहट, उलझन, चिंता, डर, शर्म, आश्चर्य, निराशा, अकेलापन, रोमांच, उत्सुकता)

संभागियों द्वारा बताई जाने वाली भावनाओं की सूची तैयार करें .

क्या सभी भावनाएं ख़ुशी लाने वाली ही होती हैं ?

ज़रा गौर करें

सुगमकर्ता ध्यान दे कि सभी का भावनाओं को प्रकट करने का तरीका अलग-अलग होता है, अतः सभी की भावनाओं का सम्मान करें.

क्या सही है और क्या गलत, इस पर टिप्पणी करने से हमेशा बचें. किसी की हंसी नहीं उड़ाएँ

सुगमकर्ता समझाएँ

हम रोज़ कई भावनाएं महसूस करते हैं. सब भावनाएं ख़ुशी की
हो यह ज़रूरी नहीं है. कुछ भावनाएं सकारात्मक और कुछ नकारात्मक
भी होती हैं. किन्तु सभी भावनाओं का होना एक स्वस्थ मन का सूचक है.
सभी भावनाएं महसूस करना और उनको अपनाना एक स्वस्थ
व्यक्ति के गुण होते हैं. ध्यान रहे, कुछ भावनाओं को व्यक्त करना आसान है
जबकि कुछेक को व्यक्त करना कठिन. कुछ मन
और शरीर पर अच्छे प्रभाव डालती हैं और कुछ के प्रभाव
हमें घुटन, दबाव, तनाव में डाल देते है.

दूसरी गतिविधि : कितनी शक्लें जानते हैं हम ?

संभागियों को इमोजी शीट देकर उसमें दिए गए चेहरों पर दिखाई दे रही भावनाओं को उनके नीचे लिखने को कहें.

कुछ देर बाद गार्गी खजाने से जवाब वाली सही शीट संभागियों को दिखाएँ और पूछें कि कितने लोगों ने सही जवाब लिखे हैं. याद दिलाएं कि भावनाएं कितनी तरह की होती हैं जिन्हें हम समय –समय पर व्यक्त करते रहते हैं. इन भावनाओं को अपने कंट्रोल में रखना बहुत ज़रूरी है ताकि हम अनावश्यक तनाव से बच सकें. साथ ही, अपने साथियों के साथ समय-समय पर अपनी भावनाओं को बांटना भी जरुरी है.

कितनी मज़ेदार बात है कि आजकल अपनी भावनाओं को इमोजी की सहायता से अपने फोन पर व्हाट्सअप पर एक दूसरों को भेज दिया जाता है. चाहे वो ख़ुशी की इमोजी हो या नाराजगी की.

तीसरी गतिविधि: भावनाओं को जानें- समझें

इस गतिविधि के लिए ऐसे स्थान का चयन करें जहां शांति हो व कोई डिस्टर्बेंस या ताका-झांकी न हो. संभागियों को हॉल में शांत मन से टहलने के लिए कहें, टहलते समय कोई किसी को छुएगा नहीं, टकराएगा नहीं. सभी टहलते रहें, घूमते रहें, रुके नहीं, लगभग 1 मिनट बाद जो जहाँ है वहीँ ठहरने को कहें, अब 2 – 2 जन समूह में बंट जाए और अपनी बात साझा करें हर वक्तव्य के पश्चात घटना साझा करने के लिए 5 मिनट का समय देवें, पुन: सबको चलने को कहें, टहलें, टहलते रहें, घूमते रहें.

वक्तव्य 1 – जीवन का वह पल याद करें जिस दिन बहुत ख़ुशी मिली थी
वक्तव्य 2 – वह घटना जब बहुत रोना आया.
वक्तव्य 3 – जब किसी पर बहुत ज्यादा गुस्सा आया.
वक्तव्य 4 – वह पल जब उदासी छा गई.
वक्तव्य 5 – वह पल जब आपको किसी से बहुत ईर्ष्या या जलन महसूस हुई.
वक्तव्य 6 – वह पल जब हंसी रुकी ही नहीं.

गतिविधि संपन्न होने के बाद संभागियों को पूछें कि अपने मन की उन भावनाओं को जिनको आज तक किसी के साथ खुलकर साझा नहीं किया, उन्हें बताकर कैसा लगा. 3-5 संभागियों के अनुभव सुनकर सत्र को विराम दें.

सुगमकर्ता ध्यान दें

जब समूह इसे प्रस्तुत कर चुके हो और सुगमकर्ता उसे बताना शुरू करे तो पहले हलके और जानी मानी भावनाएं (जैसे हँसना, रोना, खिलखिलाना आदि) के बारे में बताये. इसके बाद ही गंभीर भावनाएं जैसे तनाव, डर, घबराहट आदि के बारे में बताना शुरू करे. बहुत हद तक संभव है कि कोई संभागी अपने जीवन की किसी बुरी घटना को बताते समय रोने लग जाए या परेशान महसूस करें. उसे टोके नहीं और तनाव को बाहर निकल जाने दें. अगर स्थिति गंभीर हो तो संभागी को तत्काल पानी पिलायें और संबल प्रदान करें. गतिविधि के अंत में सभी को एक दूसरे से हाथ मिलाने को प्रोत्साहित करें.जो संभागी कम बोल रहा हो, उसे बोलने को ज्यादा प्रोत्साहित करें.

समेकन

सब के पास अपनी भावनाएं है. कई बार हम अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करते हुए स्थिति को संभाल सकते हैं. कई बार हम हम अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं कर पाते तब सहारे की जरुरत पड़ती है. हमें अपनी भावनाओं पर नियत्रण करना बहुत आवश्यक होता है. ज़रूरी नहीं कि किसी भावना का तत्काल वैसा ही प्रदर्शन किया जाए या उसे मन में बिठाकर बाद में बदला लेने की भावना पनपे. दुनिया के बड़े से बड़े मसले बातचीत से निपट सकते हैं . हमें इसे समझना चाहिए.

गुस्सा आने पर कुछ कहने से पहले पांच-छः बार गहरी लम्बी सांस लें. कुछ बोलने से पहले एक से दस तक गिनती गिनें. भरपूर पानी पिएं. शांत भाव से अपना पक्ष/बात रखें. दूसरों की बात/पक्ष ध्यान से सुनें. अपनी पसंद के गाने सुनें/गाएं. जितनी जोर से हंस सकते हैं, हँसे. शरीर को आराम में लाते हुए हल्का महसूस करें.

हमने सीखा- हमने जाना

- अपनी भावनाएं को समझा जा सकता है और उनको संभाला भी जा सकता है .
- सब लोगों का, अपनी भावनाओं को प्रकट करने का तरीका अलग अलग होता है.
- सभी की भावनाओं को समझना एवं उनको सम्मान देना आना चाहिए.

कर के देखें

स्कूल में सहपाठियों के साथ

सभी संभागी, गार्गी मंच के सभी सदस्यों के साथ 'कितनी शक्लें जानते हैं हम' गतिविधि कराएं. अगले सप्ताह अपने अनुभव साझा करें.

समुदाय में

सभी संभागियों को अपने घर के सदस्यों की दिन भर की भावनाओं पर नज़र रखनी है. समझें कि घर के प्रत्येक सदस्यों का सप्ताह भर किन-किन भावनाओं से गुज़रते हैं (जैसे- खुश होना, दुखी होना, क्रोधी होना या डरना आदि); साथ ही, ये भी देखें कि वो किन- किन कारणों से ऐसी प्रतिक्रिया देते हैं.

सप्ताह भर की अपनी सभी ऑब्जरवेशन को लिख कर अगली बैठक में साथ लाएं.

आज का सत्र कैसा रहा ?

किन्हीं 04 संभागियों को कमरे से बाहर ले जाकर उन्हें एक प्ले करने को प्रोत्साहित करें. नाटक कुछ इस प्रकार से करना है कि एक लड़की मोटर साइकिल पर अपने भाई को बिठाकर बाज़ार से जा रही है. तभी सामने से एक लड़का अपनी दोस्त को स्कूटी पर बिठाकर ला रहा है और दोनों वाहनों में बीच बाज़ार टक्कर हो जाती है और दोनों वाहन गिर जाते हैं. उन्हें कहें कि प्ले बस यही तक करना है.

उन्हें अन्दर कमरे में ले आएं. सभी संभागियों को एक गोले में खड़ा करके बाहर गए चारों साथियों को यह नाटक सभी के बीच में करने को कहें. जब नाटक रुके तो संभागियों से पूछें कि अब आगे क्या-क्या हो सकता है? संभागियों को यह स्पष्ट निर्देश दें कि कोई साथी अगर एक स्थिति बताता है कि अब ये हो सकता है... तो अन्य साथी उसे दोहराएगा नहीं..

निम्न स्थितियां सामने आ सकती हैं....

- दोनों चालक लड़ने लगें
- जो लड़की बाइक चला रही थी, उसके पीछे बैठा भाई सामने वाले लड़के के साथ हाथापाई करने लग जाए.
- दोनों चालक एक दूसरे को देख कर मुस्कुराएँ और अपना-अपना वाहन उठाकर वहां से चले जाएँ
- दोनों चालक एक दूसरे से माफ़ी मांगे और आगे बढ़ जाएँ.

गार्गी खज़ाना सन्दर्भ लिंक : (उदाहरण))

आप यहाँ से इस सत्र की सभी आवश्यक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं औ उन्हें डाउनलोड भी कर सकते हैं. यह पूरा सत्र ऑडियो के रूप में भी मौजूद है. आप उसे डाउनलोड करके सत्र की तैयारी कर सकते हैं.

सत्र : 03
पीर पराई जाने रे

क्या आप जानते हैं ?

- कुछ वैज्ञानिकों ने अपनेअध्ययन में ये पाया है कि जब एक व्यक्ति शक्तिशाली हो जाता है तब उसका दिमाग किसी से सहानुभूति की क्षमता को नष्ट कर देता है.
- आपका दिमाग कोई भी दर्द महसूस नहीं करता क्योकि आपके दिमाग में दर्द बताने वाले रिसेप्टर यानि तंतु नहीं होते.

दूसरों के विचारों का आदर करते हुए जीवन को उनके नज़रिए से देखना, उन्हें समझने के लिए ज़रूरी है. इससे हम दूसरों की पीड़ा या दर्द और तकलीफ को समझ पाते हैं और उनकी मदद करने के लिए तैयार रहते हैं. जब हमारा रुझान उनकी तकलीफों की ओर जाता है तो हम एक अलग नज़रिए से सोचना शुरू कर देते हैं. नतीजतन हमारे व्यक्तित्व में करूणा, हमदर्दी और चिंताएं शामिल होने लगती है, इसे ही सहानुभूति कहते हैं.

सहानुभूति से मिलता-जुलता एक और शब्द आप ने जरुर सुना होगा – समानुभूति. कई लोग इसे तदनभुती भी कहते हैं. इसका मतलब है दूसरों के दर्द और तकलीफ को उसी तरह से महसूस करना जैसे कि वे (दूसरे) महसूस कर रहे हैं .

हम दूसरों के दर्द और तकलीफ को क्यों जानें और समझें ?

- ताकि हम समानुभूति के सही अर्थ को समझ सके.
- ताकि हम ये जान सके कि हमारे इस व्यवहार से किसी की तकलीफ दूर हो सकती है .
- हम संवेदनशीलता के साथ आगे बढ़ना सीख सकें और इसे अपने व्यवहार में शामिल कर सकें.

पहली गतिविधि : आओ गीत गायें

कितना वक़्त लगेगा ?

लगभग 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री चैक कर ली ?

चार्ट पेपर, गीत की कॉपी'ज, स्केच पेन, मार्कर आदि

ज़रा गौर करें

गीत की सही राग की प्रेक्टिस कर लें.
समानुभूति और सहानुभूति में अंतर बताने के लिए गार्गी खजाने से फिल्मों का प्रदर्शन किया जा सकता है. इसके लिए प्रोजेक्टर और स्पीकर की व्यवस्था की जा सकती है.

सभी संभागियों को एक गोले में ऐसे बिठाएं कि सभी एक दूसरे को ठीक से देख पाएं. अब उन्हें कहें कि हम एक जानी मानी गीत से आज के सत्र की शुरुआत करेंगे. इसे हम सामूहिक रूप से गायेंगे.

किसी की मुस्कुराहटों पर हो निसार
किसी का दर्द मिल सके तो ले उधार
किसी के वास्ते हो तेरे दिल में प्यार जीना इसी का नाम है ....

माना अपनी जेब से फ़कीर हैं
फिर भी यारों दिल के हम अमीर हैं
मिटे जो प्यार के लिए वो ज़िन्दगी
जले बहार के लिए वो ज़िन्दगी
किसी को हो न हो हमें तो ऐतबार जीना इसी का नाम है ...

रिश्ता दिल से दिल के ऐतबार का
जिंदा है हमीं से नाम प्यार का
के मर के भी किसी को याद आयेंगे
किसी के आंसुओं में मुस्कुराएंगे
कहेगा फूल हर कली से बार बार जीना इसी का नाम है ....

संभागियों से पूछें –

इस गीत में क्या विशेष बात है ?

दूसरों की तकलीफों को समझना क्यों ज़रूरी है ?

आमतौर पर इस तरह की भावना को क्या कहा जाता है ?

संभागियों के ये संभावित उत्तर हो सकते हैं: यह गीत साथ रहना, एक दूसरे से मानवता से पेश आना, प्यार और अपनत्त्व के बंधन के साथ जीना सिखाता है. प्यार से रहना ही जीने की असली कला है. दूसरों की तकलीफ समझने से हम अच्छे इंसान बनते है, हम में करुणा आती है और प्यार से रहना सीखते हैं. ऐसी भावनाओं को सहानुभूति, समानुभूति, empathy या हमदर्दी कहते हैं.

सुगमकर्ता ध्यान दें

सुगमकर्ता इन प्रश्नों की सहायता से चर्चा करें कि इस गीत में हमने दूसरों के दर्द, दुःख और तकलीफों को समझने की कोशिश की है और ये भी जाना है कि आपस में मिल-जुल कर किस तरह से एक-दुसरे के दर्द को बांटा जा सकता है. साथ ही चर्चा में ये भी बताएं कि एक दूसरे के दुःख को जानने और महसूस करने से हम मानवता के और नजदीक आते हैं. दूसरों की मदद करने की इस भावना को ही सहानुभूति या समानुभूति कहा जाता है. हालाँकि इन दोनों शब्दों में भी बहुत अंतर है. इन्हें विस्तार से समझने की कोशिश इस सत्र में हम करेंगे.

दूसरी गतिविधि : अनोखे विजेता

सभी संभागियों को गोले में ही बिठाए रखें और उन्हें कहें, क्या आपने दिव्यांगजनों के ओलम्पिक के बारे में सुना है ? ऐसा ओलंपिक (खेल प्रतियोगिताएं) हर तीसरे साल आयोजित किया जाता है. उस से जुडी एक सच्ची कहानी है. कौनसी कहानी ....?? लो मैं सुनाती/सुनाता हूँ....

अनोखे विजेता

कई साल पहले सिएटल (अमेरिका) में दिव्यांगजनों के लिए विशेष ओलम्पिक खेल आयोजित किये गए. ओलम्पिक की 100 मीटर दौड़ के मुकाबले में 6 प्रतियोगी शामिल हुए. सभी प्रतियोगी शारीरिक-मानसिक रूप से दिव्यांग बच्चों की श्रेणी में आते थे. दौड़ की घोषणा हुई. धावकों ने जगह संभाली और रैफरी के बन्दक के इशारे के साथ ही धावक लक्ष्य की ओर दौड़ पड़े, लेकिन तभी एक छोटा दिव्यांग बच्चा दौड़ते दौड़ते गिर पड़ा. तभी वहां मौजूद सभी दर्शकों ने देखा कि बाकी 5 धावक लक्ष्य की ओर बढ़ने की बजाय उल्टे उस जगह लौट रहें हैं जहाँ से दौड़ शुरू हुई थी. उनमे से एक लड़की ने अपना हाथ आगे बढ़ाकर ज़मीन पर गिरे उस बच्चे को उठने में मदद की. अब जो हुआ वो एक मिसाल से कम नहीं था. सभी धावकों ने एक-दूसरे के हाथों को पकड़ा और उस लड़के को साथ लेकर फिर से लक्ष्य की ओर बढे. इस बार कोई अकेला नहीं था, सब साथ-साथ दौड़ रहे थे . उन्हें इस तरह से एक साथ दौड़ते हुए देख कर सभी दर्शक ख़ुशी से तालियाँ बजा रहे थे और उनके हौसले और समर्पण की दाद दे रहे थे .अब उस दौड़ का कोई एक नहीं पूरे 6 विजेता थे और ये विजेता सिर्फ 100 मीटर की दौड़ ही नहीं जीते थे, बल्कि वह दौड़ जीते थे जो हर कोई व्यक्ति कभी नहीं जीत सकता.

आप चाहें तो इस कहानी पर बना एक छोटा सा विडियो क्लिप अपने मोबाइल पर संभागियों को दिखा सकते हैं. ये क्लिप आप को गार्गी खज़ाना पोर्टल पर इस सत्र के फोल्डर में मिल जाएगी.

संभागियों से पूछें कि उन्हें ये कहानी कैसी लगी ?

कहानी में उन्हें क्या बात सबसे ख़ास लगी ?
संभागियों को कागज़ की छोटी पर्ची दें और कहें कि कहानी में जिस भावना से प्रेरित होकर बाकी 6 धावक उलटे उस लडके की ओर दौड़ पड़े, उसे आप क्या नाम देना चाहेंगे या उसे आप किस तरह से परिभाषित करना चाहेंगे ?

संभागियों द्वारा लिखी गयी पर्चियों को एक कार्ड शीट अथवा चार्ट पेपर पर चिपका कर सामने लगा दें और चर्चा करते हुए नीचे दिए गए विवरण की सहायता से सहानुभूति और समानुभूति के बारे में समझाएं.

सहानुभूति और समानुभूति, दोनों मानवीय संवेगात्मक भावनाएँ हैं.

सहानुभूति का मतलब किसी भी कमज़ोर, पीड़ित, वंचित व्यक्ति या कष्ट झेल रहे व्यक्ति के प्रति दया या करुणा की भावना उत्पन्न होना है. इसमें व्यक्ति दूसरों के दुःख को समझता है तथा चाहता है कि उनका कष्ट दूर हो जाए.

वहीं समानुभूति की स्थिति, सहानुभूति से अगले स्तर की है. इसमें न केवल व्यक्ति पीड़ितों या दुःखी लोगों के प्रति दया व करुणा रखता है बल्कि वह उस व्यक्ति की पीड़ा को उसी स्तर पर जाकर महसूस करता है जिस स्तर पर वह व्यक्ति महसूस करता है. जब पीड़ा भोगने वाले और उसे देखने वाले में कोई अंतर ही न बचे तो इसे समानुभूति की स्थिति कहा जाएगा. समानुभूति को कभी- कभी 'दूसरे के जूते में अपना पैर रखकर देखना' भी कहा जाता है.

इस तरह समानुभूति में सहानुभूति शामिल होती है. अगर हम किसी दूसरे व्यक्ति के प्रति समानुभूति रखते हैं तो इससे हमारी सहायता करने की भावना और मज़बूत होती है, जबकि सहानुभूति सहायता की भावना को बढ़ा दे, ये ज़रूरी नहीं है.

आप समझ गए होंगे कि दोनों ही स्थितियों में दर्द को महसूस करने का स्तर अलग अलग है - सहानुभूति में कम और समानुभूति में ज्यादा.

तीसरी गतिविधि : महसूस करके देखो

संभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने भी कभी इस तरह की भावनाओं को अपने जीवन में महसूस किया है ?
संभागियों को 4-4 लोगों के छोटे समूहों में बाँट दें. (पुनः, एक समूह में 4 से ज्यादा लोग नहीं होने चाहिए)
उन्हें कहें कि वे अपने साथियों के साथ उन पलों को बांटे जब उन्होंने भी इसी तरह की भावना को महसूस करते हुए दूसरों की सहायता की.
चर्चा के लिए 20 मिनट का समय दें.
समूहों को कहें कि अपने साथियों के अनुभवों में से किसी भी एक अनुभव को जिसे वे सबसे अच्छा उदाहरण मानते हैं, एक कार्ड पर लिखें और उसे बड़े समूह में सब साथियों के साथ बाँटें.

समेकन

पिछले सत्र में हमने भावनाओं को समझने का प्रयास किया था. इस सत्र में हमने अनुभूतियों को समझने का प्रयास किया है. जब हम दूसरों की तकलीफ देखकर दया और करुणा से भर जातें हैं, तब हम सहानुभूति दिखा रहे होते हैं. इसमें दो अस्तित्व अलग हैं – मैं और वह. अगर हम दुखियारे के दर्द में एकाएक हो जाएँ तो वह समानुभूति है. दोनों अहसासों में गहराई/स्तर का अंतर है.

हमने सीखा- हमने जाना

- दूसरों की तकलीफ को समझने के लिए दर्द को अलग अलग स्तर पर महसूस किया जाता है- कम या ज्यादा.
- हम दूसरों के दुःख और दर्द को जानने के बाद उन्हें सहयोग दे सकते हैं.
- इस तरह का व्यवहार हमें संवेदनशील बनाता है और आपस में मिल-जुल कर रहने की भावना को बढ़ाता है.

कर के देखें

स्कूल में सहपाठियों के साथ

संभागियों को कहें कि वे अपने स्कूल के बाकी विद्यार्थियों से “अनोखे विजेता” कहानी को साझा करे. कहानी के साथ ही सभी को सहानुभूति और समानुभूति के विषय में बताये.

समुदाय में

अपने घर के आस-पास रहने वालों में से ऐसे व्यक्तियों को चिन्हित करें जिन्हें उनके प्रेमी स्वभाव, अपनेपन और सेवा भाव के लिए जाना जाता है. उनसे मिलकर सीखें कि उनके अन्दर इतनी समानुभूति कैसे बसती है?

गांधी जी का जन्तर

तुम्हें एक जन्तर देता हूं। जब भी तुम्हें सन्देह हो या तुम्हारा अहम् तुम पर हावी होने लगे, तो यह कसौटी आजमाओ :

जो सबसे गरीब और कमजोर आदमी तुमने देखा हो, उसकी शकल याद करो और अपने दिल से पूछो कि जो कदम उठाने का तुम विचार कर रहे हो, वह उस आदमी के लिए कितना उपयोगी होगा। क्या उससे उसे कुछ लाभ पहुंचेगा ? क्या उससे वह अपने ही जीवन और भाग्य पर कुछ काबू रख सकेगा ? यानि क्या उससे उन करोड़ों लोगों को स्वराज्य मिल सकेगा जिनके पेट भूखे हैं और आत्मा अतृप्त है ?

तब तुम देखोगे कि तुम्हारा सन्देह मिट रहा है और अहम् समाप्त होता जा रहा है।

मो. क. गांधी

आज का सत्र कैसा रहा ?

सुगमकर्ता सभी संभागियों को गाँधी जी का जंतर पढ़ कर सुनाएं.

सुगमकर्ता सभी संभागियों से पूछें

1. क्या गाँधी जी के द्वारा कहे गए इन वाक्यों में समानुभूति दिखती है?
2. यहाँ संदेह मिटने और अहम् समाप्त होने से गाँधी जी का क्या तात्पर्य है?

सभी उत्तर मिलने के बाद सुगमकर्ता सभी को बताएं: 9 दिसम्बर, 1946 को भारत की पहली संविधान सभा बैठने से पहले संविधान सभा के कुछ सदस्य जब गाँधी जी से आशीर्वाद और मार्गदर्शन लेने पहुचे थे, तो गाँधी जी ने उन्हें यह जंतर दिया था. यह उनका संकेत एवं अपेक्षा थी कि संविधान का हर एक शब्द भारत के सभी तबकों के साथ न्याय करे.

गार्गी खज़ाना सन्दर्भ लिंक : (उदाहरण))

आप यहाँ से इस सत्र की सभी आवश्यक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं औ उन्हें डाउनलोड भी कर सकते हैं. यह पूरा सत्र ऑडियो के रूप में भी मौजूद है. आप उसे डाउनलोड करके सत्र की तैयारी कर सकते हैं.

सत्र : 04
बात निकलेगी तो दूर तलक जाएगी

क्या आप जानते हैं ?

- शोध में ये पाया गया है कि 7 प्रतिशत लोग बातों को याद रख पाते है, जबकि 93 प्रतिशत लोग बॉडी लेंग्वेज या हमारे बात करने के तरीको को याद रख पाते है.
- जब हम किसी से बात कर रहे होते हैं तो हमारे शब्दों से ज्यादा हमारा शरीर बोलता है.
- ठीक से अपनी बात नहीं रख पाने के कारण कई बार हम सफल नहीं हो पाते !

मनुष्य का एक दूसरे से बात करना, एक दूसरे की बात समझना और अपने विचार को एक दूसरे से कह पाना, उसे अन्य मनुष्यों से अलग बनाता है. वह बातचित, हावभाव या लिखित माध्यम से अपनी बात रख पाता है और दूसरों को अपनी बात समझा भी सकता है. बातचीत तो सभी करते हैं किंतु उसको सलीकेदार हावभाव और असरदार वार्तालाप से अपने आप को सही रूप में प्रस्तुत कर सकते हैं – इसी को प्रभावी सम्प्रेषण कहते हैं. स्कूल में, नौकरी करते समय, व्यवसाय करते समय या ऐसा कहा जाये की जीवन के हर पल मे प्रभावी सम्प्रेषण का बहुत ही महत्वपूर्ण योगदान है. आज हम गतिविधि के माध्यम से इन्हीं कलाओं का अभ्यास करेंगे और सीखेंगे की प्रभावी सम्प्रेषण का हमारे जीवन में कितना महत्वपूर्ण स्थान है.

प्रभावी बातचीत क्यों जरुरी है ?

- प्रभावी बातचीत के माध्यम में सही अर्थ और उसके महत्व को समझ पाएंगे
- प्रभावी तरीके से अपनी बात को रखने के कौशल को विकसित कर सकेंगे.

पहली गतिविधि : सुन सुन सुन

कितना वक़्त लगेगा ?

लगभग 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री चैक कर ली ?

चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर, स्पीकर, कुछ सामान्य एक जैसे कागज़, गेंद, एक बड़ी प्लेट या बर्तन आदि

ज़रा गौर करें

इस सत्र में स्पीकर की ज़रूरत होगी, उसकी व्यवस्था कर लें.
पहली गतिविधि खुले स्थान पर करना बहुत बेहतर रहेगा.

सुगमकर्ता सभी संभागियों को खुली जगह पर लेकर जाएँ, फिर सभी को सुखद और छायादार स्थान पर बैठने को कहें और फिर कहें कि वो आँख बंद कर ध्यान से सुने कि उन्हें कौन कौन सी आवाज़ सुने दे रही है. कुछ समय बाद आँख खोलकर संभागी सुगमकर्ता को बताये कि उन्होंने क्या क्या आवाज़ सुनी, जब सभी संभागी उनके द्वारा सुनी आवाज़ के बारे में बताएँगे तो पता चलेगा कि बहुत सी आवाज़ थी जो बहुत लोगों ने नहीं सुनी.
सुगमकर्ता संभागियों से चर्चा करें कि किसी भी बात को बहुत ध्यान से सुनना भी एक कौशल है, ध्यान से सुनने पर हम बहुत सी बातों को आसानी से समझ सकते हैं और यह लम्बे समय तक याद रहती है.
जिस तरह ध्यान से बोलना ज़रूरी है, वैसे ही ध्यान से सुनना जरुरी है, ताकि हम बात को सही तरीके से समझ सकें और ज़रूरत होने पर अपना भी सकें, इसे ही प्रभावी सम्प्रेषण कहा जाता है.

सुगमकर्ता ध्यान दें

सुगमकर्ता ध्यान रखे कि इस गतिविधि में संभागी सुनने के कौशल को समझने के प्रयास करें, वे आसानी से ये बात समझ पायें कि ध्यान से सुनना एक जरुरी कौशल है.

दूसरी गतिविधि : बोलना छोडो- कागज़ मोड़ो

सुगमकर्ता सभी संभागियों को गोल घेरे मे बैठायें. सभी क़ो एक - एक खाली कागज या पन्ना दे, पन्ना देने के साथ सभी संभागियों को आंखे बंद करने को कहे. अब सुगमकर्ता सभी संभागियों को बताये कि वे इस दिए गए कागज़ से कुछ आकृति बनाने के लिए निर्देश देंगे.

सुगमकर्ता द्वारा निर्देश:

- सभी को आंखे बंद रखनी है और किसी को भी बोलना नहीं है कुछ पूछना नहीं है
- अब कागज को सीधे/दाये हाथ की ओर से मोड़े
- अब कागज़ को ऊपर की ओर से मोड़ें
- अब कागज़ को सीधे/दायें हाथ की और से मोड़ें
- अब कागज़ को सीधे/दायें कोने से फाड़ें
- अब कागज़ को खोल लें और आंखे भी खोले व एक दूसरे को देखें

सुगमकर्ता ध्यान दें

खेल के पहले चरण में आपको अपने निर्देश एक ही बार देने है
और संभागियों के सवाल या स्पष्टीकरण का उत्तर नहीं देना है.

आँखें खुलने पर सभी संभागी देखेंगे कि उनके कागज़ का आकार सभी के कागज़ के आकार से अलग है.
अब सब बताएं क्या सबने निर्देशों को समान रूप से समझा ? (संभावित उत्तर – नहीं)
सुगमकर्ता पूछें कि सभी के कागज़ की आकृति अलग होने के क्या क्या कारण रहे होंगे?
संभावित उत्तर हो सकते हैं - ध्यान से नहीं सुना, समझ मे नहीं आया, पूछने की इजाजत नहीं थी.

अब सुगमकर्ता कहेगी कि इसे फिर से खेलते हैं. इस बार कुछ बदलाव है.

सुगमकर्ता खेल के दूसरे चरण में सभी संभागियों को एक और कागज़ दे और खुली आंखो से निर्देश को सुने और पूछने की स्वीकृति भी दें. सुगमकर्ता पुन: वे ही निर्देश दे. संभागी इस बार पूछ सकते हैं. गतिविधि करवाने के बाद अब पुन: पूछें कि अबकी बार क्या गठित हुआ? कागज़ इस बार समान क्यो फटे? संभागियों के सम्भावित उत्तर होंगे - निर्देश स्पष्ट थे, हम देख भी सकते थे, हमारा ध्यान कागज़ पर केंद्रित था, हम एक दूसरे को देख सकते थे, आदि.

ध्यान दें, संभागी दोनों चरण की प्रक्रिया के अंतर को अपने काम में भी महसूस कर रहे हों.

अंत में सुगमकर्ता समझायें कि हमे अच्छे संवाद कौशल के लिये कई कामों की एक साथ ज़रुरत होती है. हमें चाहिए कि-

- ध्यान से सुनना
- ध्यान से देखना
- ध्यान से क्रिया करना (हावभाव करना)
- स्वीकारना
- जो समझ न आये तो पूछना

तीसरी गतिविधि : कुछ तुम कहो- कुछ हम कहें / तू भी बोल- मैं भी बोलूँ

कुछ पर्चियां बनाएं. इनमे कुछ आशु-भाषण के बिंदु लिखें. जैसे:

आम	सरपंच	आखा तीज	साइकिल
रमजान	हलवा	मेला	हरी मिर्च	होली
फेसबुक- वाट्सएप	बचपन	कोरोना	टिकटॉक

अब इन पर्चियों को बंद कर के किसी प्लेट या बड़ी कटोरी में रख दें. अपने पास एक एक गेंद (बॉल) और संगीत के लिए मोबाइल फोन या स्पीकर की व्यवस्था कर लें वे अब संभागियों को एक घेरे में खडा कर दें. उनको अपने हाथ की गेंद दिखाएं और कहें कि इस गेंद को एक दूसरे को उछालना है. ज़रूरी नहीं कि अपने पडोसी को ही देनी है. आप किसी को भी ये बॉल कैच दे सकते हैं. जैसे ही संगीत बंद होगा, और जिसके हाथ में गेंद होगी, उसे प्लेट में से एक पर्ची उठानी है. उस पर्ची पर जो भी लिखा है, उस पर 1 मिनट सोचने के बाद कम से कम 30 सेकण्ड धारा-प्रवाह अपने साथियों के सामने बोलना या भाव प्रकट करना है. शेष साथी उसकी बात ध्यान से सुनेंगे .

खेल शुरू करें. और देखें कि संभागी अपनी बात और सोच को कैसे कैसे प्रकट करते हैं.
अंत में सभी को धन्यवाद कहें और जोर से ताली बजवायें.

सुगमकर्ता ध्यान दें

आशुभाषण कुछ संभागियों के लिए नई गतिविधि हो सकती है.
सुगमकर्ता इस बात का ध्यान दे कि लोगों के सम्मुख बोलना
एक बहुत बड़ा डर है. अच्छी तैयारी के बाद बोलना भी कई बार मुश्किल होता है.
संभागियों को इस गतिविधि हेतु सहज करे और अगर कोई संभागी नहीं बोल पाता है
तो इसे अगली बार मौका दें, दूसरों को बुलवाकर उसे प्रोत्साहित करें.

समेकन

एक छोटा सा फार्मूला भी है अपनी बात को प्रभावी बनाने के लिए या प्रभावी संचार के लिए.
आप इन 7 "स" को याद रखिये –

1. सही – आप जो भी कहें वो सही हो
2. सत्य – सत्य हो
3. स्पष्ट – जो भी बोलें स्पष्ट बोलें
4. सरल – सरल शब्दों का प्रयोग करें जो सभी को समझ आ सकें
5. सभ्य – सम्मान जनक भाषा का प्रयोग करें
6. स्वाभाविक – आप की बातों में बनावटीपन नहीं हो
7. सुन्दर – आकर्षक हो यानि सुनने वालों को प्रभावित करने वाला हो

हमने सीखा- हमने जाना

- अपनी बात को प्रभावी तरीके से दूसरों के सामने रखना, प्रभावी सम्प्रेषण कहलाता है. इस प्रक्रिया में कहने वाले, सुनने वाले, सन्देश या बात और माध्यम महत्वपूर्ण हैं.
- यदि अपनी बात या सन्देश, सामने वाले ने सुनी नहीं, समझी नहीं या स्वीकार नहीं की तो इसका मतलब ये है कि हमारा सम्प्रेषण ठीक से नहीं हुआ.
- प्रभावी तरीके से बातचीत करना भी एक कला है जो निरंतर अभ्यास से निखरती जाती है.

कर के देखें

स्कूल में सहपाठियों के साथ

स्कल में उन विद्यार्थियों को देखें जो किसी गतिविधि में भाग नही लेते, कोई भी बात करने में हिचकिचाते हैं और प्रभावी ढंग से कभी भी अपनी बात नही रख पाते, ऐसे विद्यार्थियों की स्थिति को समझकर उनकी मदद करें.

समुदाय में

समुदाय में होने वाली विभिन्न गतिविधियों में उन लोगों की पहचान करें जो बहुत ही प्रभावी ढंग से अपनी बात रखते हैं, उनके साथ समय बिताकर उनसे उन सभी तरीकों को सीखें. देखें की वो कैसे रहते हैं, बोलते हैं, चलते हैं.

आज का सत्र कैसा रहा ?

संभागियों से पूछें कि आपके विचार से प्रभावी सम्प्रेषण के लिए क्या- क्या बातें ध्यान रखना जरुरी हैं ? केवल एक लाइन में बताएं.

(सुगमकर्ता कोशिश करे कि स्पष्टता, बोलना, सुनना, सन्देश, समझना, सरल, प्रभावी, उद्देश्यपूर्ण, हाव-भाव जैसी महत्वपूर्ण बातें चर्चा में आ जाएँ)

गार्गी खज़ाना सन्दर्भ लिंक : (उदाहरण))

आप यहाँ से इस सत्र की सभी आवश्यक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं औ उन्हें डाउनलोड भी कर सकते हैं. यह पूरा सत्र ऑडियो के रूप में भी मौजूद है. आप उसे डाउनलोड करके सत्र की तैयारी कर सकते हैं.