



नई दिशा ॥

युवाओं में समाजिक समावेश व लचीलापन विकसित करना

ਨਈ ਦਿਤਾ ॥੩॥

विषय सूची

परिचय	3
कुछ परिभाषाएँ:	3
पाठ्यक्रम में भागीदारी तकनीक का उपयोग	4
मार्गदर्शन की कलाएं	4
प्रभावकारी मार्गदर्शन के लिए सुझाव	5
आभार	8
मॉड्यूल 1: स्वागत	9
मॉड्यूल 2: जीवन का लक्ष्य	13
मॉड्यूल 3: आत्म—सम्मान बढ़ाना	16
मॉड्यूल 4: चारित्रिक गुण	20
मॉड्यूल 5: आत्मविश्वास के साथ संवाद करना	24
मॉड्यूल 6: अपनी भावनाओं को जानना और समझना	29
मॉड्यूल 7: बुरे व्यवहार(डराने—धमकाने)का सामना करना	35
मॉड्यूल 8: नशीले पदार्थों के इस्तमाल से दूर रहना	41
मॉड्यूल 9: तनाव का सामना करना	46
मॉड्यूल 10: ज़िन्दगी भर रिश्तों को बनाए रखना	51
मॉड्यूल 11: यौन और प्रजनन स्वास्थ्य	56
मॉड्यूल 12: व्यक्तियों के बीच अंतरों को समझना	62
मॉड्यूल 13: मैं परिवर्तन ला सकता / सकती हूँ	68
मॉड्यूल 14: लिंग और लिंग आधारित हिंसा	72
मॉड्यूल 15: सकारात्मक नारीत्व (लड़कियाँ)	79
मॉड्यूल 15: सकारात्मक मर्दानगी (लड़के)	83
मॉड्यूल 16: मानसिक स्वास्थ्य	90
मॉड्यूल 17: जीवन में फिर से आगे बढ़ना	95
मॉड्यूल 18: मेरी सामुदायिक प्रस्तुतियों में परिवर्तन	99

॥ परिचय ॥

नई दिशा (मानसिक स्वास्थ्य और युवाओं में लचीलेपन के निर्माण के लिये) एक संसाधन है जिसे 2014 में सामुदायिक स्वास्थ्य और विकास के लिए इमैनुअल हॉस्पिटल एसोसिएशन के कार्यक्रम के माध्यम से विकसित किया गया था। इसे 12 से 20 वर्ष की आयु के युवाओं के बीच उपयोग करने के लिए बनाया गया है। आदर्श रूप में इसका प्रयोग जवानों के ऐसे समूह के साथ करें जो 15 से ज्यादा न हो और जो एक ही लिंग के हों जिससे कि बातचीत में भागीदारी बढ़ सके। उत्तर भारत के देहरादून में स्कूल से बाहर युवतियों के बीच में नई दिशा को पायलेट परियोजना के रूपमें चलाया गया, और यह आत्म-प्रभावकारिता, लचीलापन बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य में रथायी सुधार और लिंग के समान दृष्टिकोण को बढ़ाने में प्रभावी रहा।

2016 में नई दिशा –II। एक संशोधित और बेहतर संस्करण था, जिसने सामाजिक समावेश, भागीदारी को बढ़ावा देने, और अतिरिक्त मॉड्यूल सकारात्मक मनोविज्ञान के आसपास ध्यान केंद्रित किया। वर्ष 2016–2017 एंव 2017–2018 में यह कार्यक्रम चार स्कूलों में भी चलाया गया।

इस अगले संस्करण नई दिशा III, में लिंग संवेदनशीलता पर अधिक ध्यान केंद्रित किया गया है, और विशेष रूप से स्कूल न जाने वाले युवा लोगों की जरूरतों को पूरा करने के लिये अधिक खेल का उपयोग, शारीरिक तौर पर हिलना, रोल प्ले और इंटरैक्टिव दृष्टिकोण तरीकों से पाठ्यक्रम में भागीदारी तकनीक का उपयोग किया गया है।

कुछ परिभाषाएँ:

साइकोसोशल डिसेबिलिटि— साइको सोशल डिसेबिलिटि, एक ऐसा शब्द है जो आधारित है विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों पर। संयुक्त राष्ट्र बैठक के तहत यह शब्द दुनियाभर में पहचाना जाने वाला शब्द है। इसका उपयोग विकारों से ग्रसित लोगों के अनुभवों व मानसिक स्थिति से सम्बन्धित सहभागिता की सीमाओं को समझाने के लिए किया जाता है। इन विकारों के अन्तर्गत निम्न बातें आ सकती हैं जैसे— कार्यक्षमता का खोना, सोचने की क्षमता का खत्म होना, पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य को अनुभव करना तथा जीवन के सामाजिक व भावात्मक पक्षों को संभाल पाना।

सामाजिक बहिष्कार— विश्व स्वास्थ्य संगठन सामाजिक बहिष्कार को एक आयामी प्रक्रिया के रूप में परिभाषित करता है। वह प्रक्रिया जो लोगों की आर्थिक, राजनैतिक, सामाजिक व सांस्कृतिक प्रतिभागिता को धूमिल कर देती है। सामाजिक बहिष्कार होने पर समाज का हिस्सा न होने की भावना होती है व सामुदायिक जीवन में प्रतिभाग करने के अवसर कम होने लगते हैं। यह संसाधनों व अधिकारों पर पहुंचने में असमानता बनाता है, जिससे स्वास्थ्य में असमानता विकसित होती है।

दृढ़ता से डटे रहना— दृढ़ता से डटे रहना का अर्थ है— व्यक्ति की, अपने जीवन में मुसीबतों का सामना करने और उन पर विजय पाने की योग्यता। दूसरे तरीके से इसका अर्थ होगा जीवन में नकारात्मक घटनाओं के बाद फिर से खड़े होने की योग्यता। कुछ लोगों ने दृढ़ता के साथ डटे रहने की कला को ज्यादा विकसित कर लिया है। हम जानते हैं कि दृढ़ता से डटे रहने की कला को कोई भी सीख सकता है। दृढ़ता से डटे रहने की कला जानने वाले जवान स्कूल की पढ़ाई अच्छे से समाप्त करते हैं, उनके रिश्ते स्वस्थ होते हैं, वे जोखिम भरे व्यवहारों से बच कर रहते हैं, कम तनाव वाले होते हैं, मुश्किल समयों के साथ ठीक से निबटारा करते हैं और समस्या का स्वयं समाधान करते हैं।

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य— मानसिक रूप से स्वस्थ रहना मानसिक बिमारियों के न होने से बढ़कर है। इस अध्ययन के लिए हम एक ऐसी संरचना का उपयोग करेंगे जहाँ सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य सबके लिए उपलब्ध हो। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पहलू है। मानसिक रूप से स्वस्थ होना, हमारी मदद करता है कि हम अपने परिवारों एंव

1 Mathias K, Pandey A, Armstrong G, Diksha P, Kermode M. Outcomes of a brief mental health and resilience pilot intervention for young women in an urban slum in Dehradun, North India : a quasi-experimental study. International Journal of Mental Health Systems. 2018.

2 <https://mhaustralia.org/general/getting-ndis-right-people-psychosocial-disability>

समुदायों के लिए योगदान देने वाले सदस्य बन सके। हम मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों के निर्माण को प्रोत्साहन देने पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो कि मानसिक बिमारियों को भी घटा सकता है।

सक्रिय ज्ञान— सक्रिय ज्ञान युवाओं द्वारा पढ़ने, लिखने, बातचीत करने, सुनने, मनन करने और प्रश्नों को पूछने पर आधारित है। यह उस परम्परागत शिक्षण से भिन्न है जहाँ पर जवान लोग एक कक्षा में चुपचाप बैठे हैं और अध्यापक को सुन रहे हैं। सक्रिय ज्ञान का तरीका युवा लोगों को अवसर देता है कि वे स्पष्टीकरण के लिए पूछें, जो विषय पढ़ाया गया है उस पर प्रश्न करें, और नये ज्ञान को सीधे—सीधे जीवन में लागू करें। शिक्षण का यह तरीका समस्या के समाधान, आपसी बातचीत की कला और स्वतंत्र रूप से सोचने को बढ़ावा देता है। ये सभी पहलू युवाओं में दृढ़ आत्मविश्वास को बढ़ावा देने के महत्वपूर्ण पहलू हैं।

पाठ्यक्रम में भागीदारी तकनीक का उपयोग किया गया है

इस अध्ययन में उपयोग किये गये सक्रिय शिक्षण के कुछ तरीके नीचे दिये गये हैं :—

- ❖ सामूहिक विचार— विमर्श— सभी युवा लोगों की भागीदारी को एवं एक दूसरे से सीखने के कौशल प्रोत्साहित करना ।
- ❖ छोटे समूहों के क्रियाकलाप / विचार — विमर्श— बड़े समूह को दिये गये विषय पर ज्यादा बारीकी से मनन एवं चर्चा करने के लिए युवाओं के लिए छोटे समूहों का प्रयोग किया गया है।
- ❖ व्यक्तियों की कहानियाँ— कहानियों को प्रस्तुत किया गया है जिससे कि युवा लोग यह सोच सकते हैं कि उस परिस्थिति में वे क्या करते?
- ❖ नाटक में अभिनय करना— रचनात्मक बनने एवं कलाओं का अभ्यास करने के लिए युवाओं के लिए नाटकों में अभिनय करने को इस्तेमाल किया गया है।
- ❖ दिमाग को सोचने के लिए प्रेरित करना—एक समूह के समान नये विचारों को सोचने व बोलने के लिए दिमाग को प्रेरित करना एक तरीका है, जहाँ सभी विचारों को ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिखा जाना चाहिए जिससे कि समूह के सभी लोग उसे देख सकें।
- ❖ शुरुआत या चुप्पी तोड़ने या परिचय देने वाले खेल— युवाओं की ऊर्जा को बढ़ाने के लिए एक छोटे खेल या गतिविधि का प्रयोग किया गया है, जिससे कि युवा एक दूसरे को बेहतर रीति से जान सके और सामान्य रीति से मजा ले सके (सुझावों के लिए परिशिष्ट एक को देखें)।

मार्गदर्शन की कलाएं

मार्गदर्शक एक ऐसा व्यक्ति होता है जो कि लोगों के एक समूह को सामूहिक उद्देश्यों से निष्कर्षों तक लाने में मदद करता है और इन उद्देश्यों को हासिल करने में उसकी मदद करता है। एक मार्गदर्शक को इस योग्य होना चाहिए कि वह समूह का ध्यान काम में लगाकर रखें, उनकी सुने और साथ—साथ निष्कर्षों तक पहुंचने में उनकी मदद करें। एक मार्गदर्शक के रूप में आप ऐसा वातावरण बनाना चाहेंगे जहाँ पर सभी के विचारों को सुना जाता है। यह जरूरी है कि युवा लोग अपने विचारों, व अनुभवों को व्यक्त करने में सहज महसूस करें।

मार्गदर्शकों के लिए अध्ययन सामग्री को जानना अति महत्वपूर्ण है अर्थात्, इसका अर्थ है कि इस पुस्तिका से सामग्री को न सिर्फ पढ़ना है और न ही युवाओं को लेक्चर देना है। प्रत्येक चरण में युवाओं के विचारों को शामिल करना आवश्यक है। युवाओं के लिए नई जानकारी के क्षेत्र में, नई जानकारी को बताने से पहले युवाओं से यह पूछना उपयोगी होगा कि क्या उनके पास विषय से संबंधित कोई पूर्व का ज्ञान है? एक बार जब जानकारी को बता दिया हो तो नये विचारों से संबंधित उदाहरणों को सोचना भी युवाओं के लिए उपयोगी होगा ।

प्रभावकारी मार्गदर्शन के लिए सुझाव

मार्गदर्शन क्या है ?

मार्गदर्शन का अर्थ है आसान बनाना या पूरा करने में मदद करना, अतः समुदाय या स्कूल में युवा लोगों के संदर्भ में मार्गदर्शन होगा—चर्चा को सही दिशा पर रखना, समय एवं विषय का ख्याल रखना, बराबर से हिस्सा लेने के लिए सभी सदस्यों का प्रोत्साहन करना। प्रत्येक सदस्य के अनोखे एवं मूल्यवान योगदान को पहचानने एवं उपयोग में लाने के द्वारा, एक प्रभावकारी मार्गदर्शन पूरे समुदाय के सामूहिक मूल्य को बढ़ाता है।

मार्गदर्शक की बुनियादी जिम्मेदारियां क्या हैं

एक मार्गदर्शक के रूप में, अपनी जिम्मेदारियों के अंतर्गत आप कुछ बुनियादी कदम लेना चाहेंगे। ये बुनियादी बातें नीचे लिखी हैं।

पहले से तैयारी करें

एक अच्छा मार्गदर्शक अपने काम को स्वाभाविक एवं बिना दबाव वाला दिखाता है, लेकिन प्रभावकारी बनने के लिए पहले से तैयारी करता है। वास्तव में इसका अर्थ है कि आने वाली बैठक के लिए आपको प्रत्येक हफ्ते 45 मिनट या एक घण्टा तैयारी करनी है। आपको पूरे माड्यूल को पढ़ने की जरूरत है और इस बात पर सोचना है कि आप अपने समूह के लिए इसे किस तरह से इस्तेमाल करेंगे और उनके लायक बनायेंगे। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक बैठक के लिए आप के पास स्पष्ट रूप से उद्देश्य हो और यह पता हो कि उन उद्देश्यों को प्राप्त करने में आप अपने समूह की मदद कैसे करेंगे। शुरूआत करने के लिए कोई खेल तैयार रखें और सुनिश्चित करें कि आपके पास जरूरत की सभी सामग्री है (जैसे सफेद बोर्ड का मार्कर या पेपर एवं पैन)।

बैठक के शुरू में अपने उद्देश्यों को बताएं

यदि युवाओं को उद्देश्य पता हैं तो योगदान देने एवं उन्हें पूरा करने के लिए वे और भी बेहतर तरीके से तैयार रहेंगे। प्रत्येक बैठक की रूपरेखा एवं उनके उद्देश्यों को शुरू में ही युवाओं को बता दें।

युवाओं की उम्मीदों का पता लगाएं

पहली बैठक में, मार्गदर्शन एवं युवाओं का समूह एक दूसरे के साथ बैठक के दौरान बातचीत करने के उचित तरीकों को सुनिश्चित करते हैं। अर्थात्, आप चाहेंगे कि समूह सम्मानित एवं सहयोग देने पर सहमत हो। खुलकर सबके सामने नियमों को बताने एवं समूह से सहमति पाने के द्वारा, आप इसको और ज्यादा होता देखेंगे।

सिखाने एवं जानकारी को बांटने में समूह का मार्गदर्शन करें

शायद इसको करने का आपका तरीका भिन्न हो, लेकिन चर्चा में सभी को शामिल करना चाहिए और किसी एक या दो को चर्चा में हावी होने से आपको रोकना चाहिए। शायद सभी लोग बात न करें, लेकिन किसी को ऐसा महसूस नहीं होना चाहिए कि उसे चर्चा से अलग कर दिया गया है।

काम पर और समय पर ध्यान दें

शायद आपके समुदाय को एक छोटे से अन्तराल में बहुत कुछ हासिल करना हो। उत्साही एवं ज्ञान वाले लोगों के समूहों के साथ, दूसरे विषयों की ओर भटक जाना आसान होता है। ध्यान—केंद्रित रखने में समूह की मदद करने के लिए, आप शायद निम्न बातों को करना चाहेंगे:

- ❖ समूह को याद दिलाएं कि उनसे उम्मीद की जाती है कि वे ध्यान केंद्रित रखें।
- ❖ किसी विशेष चर्चा पर समूह का ध्यान फिर से केंद्रित करने में न घबरायें।
- ❖ अन्य विषय को समाप्त करने की कोशिश करें या किनारे पर रखने या बाद में सोच—विचार करने के लिए रखें।
- ❖ चर्चा को जारी रखने में आने वाली रुकावटों को बताएं और समुदाय को निर्णय लेने दें कि आगे क्या होना चाहिए।

व्यर्थ या बेकार व्यवहार करने वालों के साथ कार्य करना

समस्या वाला व्यवहार अक्सर गैर—इरादतन होता है या लोगों द्वारा भावनात्मक रूप से शामिल होने को महसूस करने के परिणाम स्वरूप घटित होता है या ध्यान आकर्षित करने के लिये होता है। आप शायद ऐसे ध्यान न लगाने वाले युवा लोगों के साथ कार्य कर रहे होंगे जो पास बैठे साथी के साथ बातचीत या एस.एम.एस. भेज रहे होंगे। शायद आप व्यक्तिगत योजनाओं या अपमानजनक व्यवहार वाले व्यक्ति का सामना कर रहे होंगे। सुधार करने वाले हस्तक्षेप इस तरह के व्यवहार के साथ काम करने में आपकी सहायता करेंगे जो लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को पाने में समुदाय की मदद नहीं करते।

- ❖ कार्य की दिशा को फिर से स्थापित करने के लिए कोमल एवं उचित टिप्पणी या हंसी की बात का प्रयोग करें।
- ❖ सहमत हुए बुनियादी नियमों को फिर से स्पष्ट तरीके से कहें।
- ❖ स्पष्टीकरण के लिए अपने प्रश्नों को सीधे उसी व्यक्ति से पूछें।
- ❖ समूह से मदद पाने की कोशिश करें।

प्रत्येक विषय पर युवा लोगों को प्रोत्साहित करना

जबकि कुछ युवा लोगों के पास कहने के लिए बहुत कुछ होता है, फिर भी कुछ युवाओं के लिए बातचीत करने में शर्मना एवं चर्चा में चुप रहना या किसी एक घटना में शान्त खड़े रहना आम बात होती है। बातचीत को जारी रखने के लिए आप निम्न तकनीकों का प्रयोग करना चाहेंगे।

- ❖ समूह में व्यक्तियों को उनके नाम लेकर प्रश्न पूछें।
- ❖ शान्त रहने वाले युवाओं से बोर्ड या पेपर पर विवरण को लिखने के लिए कहें।
- ❖ एक या दो शब्द के उत्तरों को—या कार्य के द्वारा उत्तरों को भी स्वीकार करें। उदाहरण के लिए, क्या प्रत्येक जन अपने दादा—दादी के साथ उनके सम्बन्धों को अपने हाथों को माप मानकर दिखा सकते हैं। आपके सिर के ऊपर हाथ का अर्थ है बहुत अच्छा, यदि आप अपना हाथ फर्श पर रखते हैं तो यह दिखायेगा कि सम्बन्ध बहुत खराब है।

संवेदनशील सामग्री

इस अध्ययन में ऐसे विषय हैं जो शायद कुछ युवा लोगों के लिए संवेदनशील हो सकते हैं। शायद कुछ युवाओं ने घरों में हिंसा, व्यक्तिगत हिंसा, किसी के द्वारा दबाया जाना या योन शोषण का अनुभव किया या देखा होगा। शायद कुछ युवा लोगों ने ऐसी घटनाओं का अनुभव किया होगा लेकिन इससे पहले इसे गलत बात के रूप में नहीं पहचाना होगा। ऐसे युवाओं को सहारा देने और शिक्षण के इस अनुभव को उनके लिए सकारात्मक बनने की कोशिश करें।

ऐसे कार्य जो युवा लोगों को सहारा देते हैं

- ❖ दुःखी युवा को सहारा देने के लिए एकदम उपलब्ध रहें और उन्हें फिर से आश्वस्त करें कि ऐसे में बुरा महसूस करना बिल्कुल ठीक है।
- ❖ उनके साथियों से अलग उन्हें किसी शान्त जगह पर ले जायें।
- ❖ युवा लोगों को जो कुछ कहना है उसे सुनें।
- ❖ यह दिखाने के लिए कि आप उनके भले का ध्यान रखते हैं, युवाओं के साथ बाद में फिर से मिले और बातचीत करें।

ऐसे जवाब जिनसे बचना चाहिए

- बीच में न टोकें, न ही लज्जित करने वाली बात कहें और न ही सबके सामने बुराई करें।
- युवाओं की जाँच पड़ताल न करें।
- युवा लोगों की भावनाओं की उपेक्षा न करें और न ही उन्हें यह बताएं कि कैसा महसूस करना है।
- युवाओं की भावनाओं के विषय में सबके सामने चर्चा न करें।
-

गोपनीयता

आने वाली बैठकों में पूर्ण भागीदारी पाने में गोपनीयता एक महत्वपूर्ण पहलू है। पहले माझ्यूल में युवाओं को गोपनीयता समझायी जायेगी और समूह के नियमों को बनाया जायेगा ताकि युवा लोग इस गोपनीयता से बंधे रहें। युवा लोग इस ज्ञान के साथ अपने अनुभव बांटने में सहज महसूस करेंगे कि यह जानकारी समूह से बाहर किसी और के साथ बांटी नहीं जायेगी।

आइए हम अपने समुदायों में युवाओं को शामिल किए जाने को बढ़ावा दें।

आभार

नई दिशा पाठ्यक्रम कारेन मथिअस, काकुल शैली , गेब्रियल एलस्टोक और प्रेरणा सिंह द्वारा विकसित किया गया है। पाठ्यक्रम में किये गए चित्रण का श्रेय अरविन्द नेगी को जाता है । प्रस्तुतीकरण सैमसन राणा द्वारा किया गया है। हिंदी अनुवाद जीत बहादुर, रवि चंद्रा , शैमशन राना और काकुल शैली ने किया है। इस पाठ्यक्रम को को विकसित करने के लिए जिन संसाधनों का उपयोग किया गया है, वे इस प्रकार से हैं :

आल फॉर टीन्स – अ रिसोर्स किट फॉर टीनऐजर्स, पेरेंट्स एंड टीचर्स (संगत सेंटर फॉर चाइल्ड डेवलपमेंट एंड फॅमिली गाइडेंस, गोवा, इंडिया) www.sangath.com

एडवोकेट्स फॉर यूथ—लाइफ प्लानिंग एजुकेशन: अ यूथ डेवलपमेंट प्रोग्राम ।

<http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/555-life-plannineducation-a-youthdevelopment-programe>

एकिटविटी मैन्युअल फॉर द टीचर्स फॉर हेल्थ प्रमोशन युसिंग लाइफ स्किल्स एप्रोच 10जी स्टैण्डर्ड (प्रोफेसर श्रीकला भरत, डॉ केविं विश्वास कुमार, मिस एनो वृद्धा, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एंड स्नायु विज्ञान संस्थान NIMHANS, बैंगलोर) <http://www.nimhans.kar.nic.in>

डाइवर्सिटी : एकिटविटीज फॉर कल्टीवेटिंग कम्युनिटी। फ्रॉम लिफ्ट : रेसिंग द बार फॉर सर्विस लर्निंग प्रैक्टिसेज <http://wp.fyp.umd.edu/fyp/wp-content/uploads/sites/12/2016/08/Cultivating-Community.pdf>

कोरस्टोन गर्ल्स फर्स्ट— इंडिया , एडोलसेंट एंड फिजिकल हेल्थ करिकुलम टीचर्स मैन्युअल (www.corstone.org)

जेंडर एकुआलिटी मूवमेंट इन स्कूल्स ट्रेनिंग मैन्युअल फॉर फैसिलिटेटर (ICRW , 2011. GEMS ट्रेनिंग मैन्युअल फॉर फैसिलिटेटर. नई दिल्ली : ICRW)

<http://www.icrw.org/publications/gems-training-manualfacilitators-hoist-chak-leson-plan>

[http://lessonplanspage.com/olafemininityandmasculinitygenderissuesclub1112.htm/](http://lessonplanspage.com/olafemininityandmasculinitygenderissuesclub1112.htm) सेंटर फॉर हेल्थ एंड सोशल जस्टिस – (CHSJ) – किशोर वार्ता हिंदी बुकलेट (CHSJ 2015)

MASUM – मानव अधिकार और आधार प्रणित पद्धति—महिलाओं का स्वास्थ्य इस पाठ्यक्रम की प्रतिलिप, रूपांतर और अनुवाद को दुनियाभर में शैक्षणिक (गैर—मुनाफा गतिविधियों) उपयोग के लिए बिना इजाजत के उपयोग करने को मान्य किया गया है। कृपया रूपांतर की गयी सामग्री की एक प्रतिलिपि को कम्युनिटी हेल्थ एंड डेवलपमेंट प्रोग्राम, इमानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन, 808/92 दीपाली बिल्डिंग, नेहरू प्लेस, नयी दिल्ली—110019 को जरुर भेजने का कष्ट करें।

इस पाठ्यक्रम की प्रतिलिप , रूपांतर और अनुवाद को दुनियाभर में शैक्षणिक (गैर— मुनाफा गतिविधियों) उपयोग के लिए बिना इजाजत के उपयोग करने को मान्य किया गया है। कृपया रूपांतर की गयी सामग्री की एक प्रतिलिपि को कम्युनिटी हेल्थ एंड डेवलपमेंट प्रोग्राम , इमानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन, 808/92 दीपाली बिल्डिंग , नेहरू प्लेस, नयी दिल्ली –110019 को जरुर भेजने का कष्ट करें ।

मॉड्यूल 1: स्वागत

उद्देश्य

युवा नई दिशा पाठ्यक्रम, सहजकर्ता व एक दूसरों के साथ परिचित हो सकेंगे।

गतिविधि

समूह चर्चा करना, स्वयं द्वारा रंगोली चित्र / रूप को बनाना

सामग्री

चार्ट पेपर, चित्र बनाने के लिए कागज, रंग (जैसे कलर पैन, पानी के रंग, पैनसिल)

परिचय - 1 घंटा

बुनियादी नियम बनाना - 10 मिनट

गतिविधि 1 - रंगोली - 20 मिनट

गतिविधि 2 - गेंद को फेंकना - 10 मिनट

चर्चा - 15 मिनट

समाप्ति - 5 मिनट

कुल समय - 1 घंटा

A. सहजकर्ता के लिए कुछ जरूरी निर्देश

A.1. आपकी भूमिका और गोपनीयता के नियम का विशेषतौर से अनुपालन करना

इस सत्र के माध्यम से सहजकर्ता समूह के सामने स्वयं का खुलकर परिचय दें और पाठ्यक्रम की रूपरेखा संक्षिप्त में प्रस्तुत करें। नीचे दिये बिन्दुओं को समझाने का खास कोशिश करें:-

इस पाठ्यक्रम/कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य है कि युवा अपने जीवन में ऐसे कौशल व तरिकों को सीख सकेंगे जिससे वे अपने जीवन को खुशहाल व स्वस्थ बना सकेंगे।

- ❖ सत्र के होने के स्थान व समय को सुनिश्चित करे व बार-बार स्पष्ट करेंगे।
- ❖ जिस पाठ पर चर्चा होनी है उसकी रूपरेखा को संक्षिप्त में जरूर से पेश करेंगे।
- ❖ युवाओं को लगातार उत्साहित करे और बताये कि यह साधारण तरह की कक्षा नहीं है बल्कि यह एक मंच है जहां वे सभी चर्चा के माध्यम से एक दूसरे से सीख सकते हैं। सभी के पास बेहतर विचार व राय है जोकि एक-दूसरे के सीखने व सीखाने में मददगार हो सकती है।
- ❖ उपस्थित युवाओं को खुलकर समझाये व समझाने में मदद करें कि चर्चा के दौरान कभी-कभी ऐसे विषयों व विचारों पर बातचीत हो सकती है जोकि उनकी भावनाओं व सोच को चोट पहुँचा सकती है या फिर परेशान कर सकती है, ऐसी स्थिति में यह समझाना जरूरी है कि यह साधारण आम बात है। इसलिए ऐसी परिस्थिति आने पर समूह के हर सदस्य को यह जानना होगा कि वे एक-दूसरे की मदद व सहायता के लिए एक दूसरे के साथ हैं।

समूह के नियम

यह जरूरी है कि समूह-सदस्य जब आपस में सीखने के लिए इकठा होते हैं तो सभी सदस्य मिलकर समूह को ठीक से चलाने के लिए कुछ नियमों को बना लें। यह नियम इस सत्र के दौरान ही बनाये जाये और एक ही बार बनाये लेकिन नये विचार आने पर नियमावली में उसको जोड़ सकते हैं। इन नियमों को एक चार्ट-पेपर पर उतार ले और हर सत्र के दौरान उसको ऐसे स्थान पर लगा दे जहाँ सदस्यों की नजर उस पर बनी रहे। नियम बनाते समय अगर कोई सदस्य द्वारा कोई विचार नहीं आये तो नीचे दिये नियमों को बनवाने में मदद कर सकते हैं:-

- ❖ सभी समूह सदस्यों का आदर-सम्मान करना चाहें वे उनके विचार हो, चाहे भावनायें या फिर चाहे काई राय।
- ❖ सभी समूह सदस्य तय किए गए सत्र का दिन व समय का अनुपालन करेंगे।
- ❖ समूह में काई भी उत्तर या बातचीत सही व गलत नहीं है, सभी सदस्यों के विचार व राय महत्वपूर्ण और मान्य योग्य है।
- ❖ सभी सदस्यों को भाग लेने का पूरा-पूरा अवसर व मौका है और किसी पर जोर-जबरदस्ती नहीं की जायेगी।
- ❖ समूह में जब कोई भी सदस्य अपनी जीवन की कहानी व व्यक्तिगत अनुभवों को दूसरों के साथ बाटता है तो बाकि सब उसका उत्सावर्धन करेंगे और बहतर तरीके से उसके हिम्मत को बढ़ाएँगे।

- ❖ समूह का हर एक सदस्य गोपनियता को अपनाये और उसका सम्मान करें जिसका मतलब है कि वे समूह के बाहर किसी भी समूह के सदस्य की व्यक्तिगत जानकारी व उनके अनुभवों व भावनाओं को कभी नहीं बतायेंगे।

गोपनियता के नियम का महत्व : सहजकर्ता स्वयं समझे और तब नीचे बताये इसके महत्व को समझाये

इस सत्र और समूह को सफल बनाने के लिए गोपनियता—को—बनाये—रखना एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। जवान बच्चे इस बात को ठीक से समझ लें कि उनको क्या गुप्त रखना है और क्या नहीं। सत्र के दौरान सिखे गये नये कौशल, ज्ञान व जानकारीयों को समूह के बाहर दूसरों को बताया जा सकता है या दूसरों के साथ साझा किया जा सकता है। लेकिन किसी भी समूह सदस्य द्वारा बताये गये व्यक्तिगत भावनायें व अनुभवों को समूह से बाहर दूसरों को बताना ठीक नहीं होता है। जवान बच्चे यह कभी नहीं चाहते की उनकी व्यक्तिगत बातों को समूह सदस्य के अलावा अन्य दूसरे लोग जाने। अतः यह बहुत ही आवश्यक होगा की समूह के सभी सदस्य गोपनियता का अनुपालन ईमानदारी और सच्चाई से करें।

तालिका 1: नीचे दीये गये उदाहरण आपको सिखने में मदद करते हैं कि समूह में क्या गुप्त रखा जा सकता है और क्या नहीं

समूह के बाहर क्या बताया जा सकता है ?	समूह में क्या गुप्त रखा जा सकता है?
<ul style="list-style-type: none"> n सीखे गये ऐसे नये कौशल व तरीके जिससे कोध पर नियंत्रण किया जा सकता है और क्रोध का निपटारा किया जा सकता है। n ऐसे तरीके और उपाय जो तनाव से निकलने में आपकी मदद करेंगे। n मानसिक स्वास्थ्य के क्या—क्या लक्षण होते हैं। इसके नए ज्ञान की जानकारी। n नयी जानकारी जिससे आप आपने आपको शोषण होने से बचा सकते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> n ऐसी घटना जिसमें किसी एक समूह सदस्य को अपने धर पर तनाव से बहार निकलने में बहुत परेशानी हुई हो। n समूह का एक सदस्य ऐसा महसूस करता है कि उसका भाई जोकि मानसिक तकलीफ में है इसलिए यह सदस्य नहीं चाहता कि यह सच्चाई समूह के बाहर लोगों को पता चले। n ऐसे अनुभव जिसमें किसी समूह व्यक्ति का पूर्व में शोषण हुआ हो।

गोपनियता के नियम को कब तोड़ा जा सकता है : यह जरूर बताये

गोपनियता के इस नियम को तोड़ा जा सकता जब समूह से जुड़े किसी भी सदस्य का किसी भी तरह से दुर्व्यवहार या शोषण किया जा रहा है या हो रहा हो, उस दौरान सहजकर्ता को समूह की इस गोपनियता के नियम को तोड़ने की अति आवश्यकता पड़ सकती है। ताकि उस पीड़ित सदस्य को और—नुकसान होने से बचाया जा सके। ऐसा करने से पहले सहजकर्ता को चाहिए कि वह इस बात की अनुमति उस पीड़ित युवा से जरूर कर ले। यदि कोई युवा अपनी इस घटना को समूह के बीच बताने से कतराता है या कोई बात उसके लिए अड़ंगा है तो ऐसे समय पर सहजकर्ता संवेदनशील होकर उस युवा से अकेले में मिलकर बातचीत कर सकता है।

A.1. अभ्यास : रंगोली चित्रण के द्वारा समूह सदस्यों का परिचय करवाना

सहजकर्ता बाकी बचे हुए समय का उपयोगकर, रंगोली के चित्र अभ्यास के माध्यम से समूह में शामिल सभी युवाओं को एक दूसरे को बेहतर जानने और आपसी परिचय के लिए कर सकते हैं। युवा अपने व्यक्तित्व को समझाने या अपना बेहतर परिचय देने के लिए रंगोली चित्र का प्रयोग कर सकते हैं। इस को करने के लिए वे विभिन्न प्रकार की सामग्रियों जैसे—शब्द, पैटर्न, चित्र का उपयोग कर सकते हैं। उन्हें उत्साहित करे कि वे कैसे अपने आप को रचनात्मक ढंग से रंगोली चित्र द्वारा दिखा सकते हैं। साथ ही सहजकर्ता, भी अपना परिचय देने के लिए भी रंगोली का चित्र बना सकते हैं यह समूह के लिए उद्दाहरण के तौर पर सीखने के लिए हो सकता है। 12 मिनट चित्रण अभ्यास के बाद समूह के सभी सदस्य से कहे कि वे अपने रंगोली चित्र की

सहायता से अपने आपका वर्णन कर परिचय दें।

B. पाठ / गतिविधि

B.1. समूह चर्चा

समूह चर्चा नीचे दिए गये बिन्दुओं की सहायता कर सकते हैं —

- अपना परिचय दे और पाठ्यक्रम की शुरूआत करे, भाग ए 1 में दशार्थ प्रमुख बिन्दुओं को अवश्य समझाये।
- चुपी तोड़ने वाला खेल :— गेंद पकड़ने का खेल— समूह में उपस्थित सभी प्रतिभागियों को एक गोले / घेरे में खड़े होने को कहे और सहजकर्ता एक सदस्य की तरफ गेंद को फेके। वह सदस्य गेंद को पकड़ेगा और अपना नाम बतायेगा। अपना नाम बताने के बाद वह गेंद किसी अन्य साथी की ओर फेकेगा और दूसरा साथी गेंद को पकड़ेगा और अपना नाम बतायेगा। इसी तरह गेंद फेकने, पकड़ने और नाम बताने की प्रक्रिया तब तक चलेगी जबतक सभी सदस्यों की बारी न आ जाये। गेंद को जल्दी—जल्दी फेकने के द्वारा इस खेल को और मजेदार बना सकते हैं। सहजकर्ता, खेल के अन्त में कुछ सदस्यों से पूछे कि उन्हें कितनों के नाम याद हुये हैं। जिस सदस्य ने सबसे ज्यादा नाम याद किये हो वह इस खेल में विजेता कहलायेगा।
- सभी युवाओं को समूह के नियम की अवधारणा से परिचित कराएं। बताये जिस तरह उन्होंने नियम में रहकर गेंद—खेल का खेल खेला है उसी तरह वे समूह नियम की महत्वता के उपर विचार—विमर्श करें जिससे वे बेहतर नियम की खोज कर सके और उनको आपसी सहमति द्वारा बिन्दु/क्रमानुसार एक बड़े कागज / चार्ट पेपर पर लिख दे। अगर नियम बनाने में दिक्कत होती है या कोई बिन्दु भूल गये हों तो उपाय हेतु भाग ए 1 में दर्शाय उदहारण से मदद ले सकते हैं और नियम में सम्मिलित कर सकते हैं।
- लगातार गोपनियता के नियम को सभी सदस्यों के ज्ञान समझ व यादगार के लिए दोहराते रहे। इसके बाद तालिका 1 में दिये गये उदहारण जैसे क्या गोपनिय रख सकते हैं और क्या समूह के बहार अन्य लोगों के साथ साझा कर सकते हैं इसे सवाल—जवाब का खेल जैसे बनाकर सिखायें। सहजकर्ता यह भी बताये कि किस किस वक्त इस गोपनियता के नियम को तोड़ा जासकता है, अगर किसी के पास कोई सवाल है तो वह खुलकर और इमानदारी से पूछने का कष्ट करे।
- समूह गतिविधि 1 : उपस्थित नौजवानों को रंगोली चित्रण अभ्यास का परिचय दे जैसे भाग ए 1 में बताया गया है। रंगोली सामग्री सभी को बॉट दे। रंगोली चित्रण बनाने उपरान्त समूह के सदस्यों को उत्साहित करे की वे स्वयं से बनायी गयी रंगोली चित्र का इस्तेमाल करते हुये अपने आपको वर्णित करे कि वह चित्र क्या कहता है उनके विषय में और यह चित्र क्या है।

B.2. मुख्य संदेश

- इस कार्यक्रम के अन्तर्गत हम अपने समय को एक—दूसरे के लिए गुणवत्तापूर्वक इस्तेमाल करेंगे और ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाने की कोशिश करेंगे। हमें एक—दूसरे के साथ तालमेल बैठाने में शायद थोड़ा वक्त लग सकता है और शायद हम आरामदायक महसुस न करे लेकिन हमारा उदेश्य यही है कि हम सत्र के अन्त तक इस लक्ष्य को हासिल कर सके।
- समूह चर्चा में भाग लेने के लिए सभी को प्रोत्साहित किया जाता है, लेकिन किसी के उपर इसके लिए किसी भी प्रकार का दबाव या जबरदस्ती नहीं है।
- हम चाहते हैं कि आप समूह से बहार दूसरों के साथ समूह में प्राप्त हुए नये ज्ञान, विषयों या कौशल को दूसरों को बता सकते हैं लेकिन समूह के सदस्यों कि व्यवितरण अनुभव, भावनाओं या जानकारियों को समूह से बहार बताना ठीक नहीं है।
- हम एक दूसरों के साथ आराम व सहज महसूस करने के लिए समूह के नियमों का ईमानदारी से अनुपालन करना चाहिए।

घर के लिए काम

युवाओं बच्चों को प्रोत्साहित करे कि वे स्वयं द्वारा बनाये गये रंगोली चित्रण को अपने घर ले जाये और अपने भाई-बहन व माता-पिता या दादा-दादी को दिखाये और पूछे कि उन्होंने चित्र में क्या बनाया है? उन्हें बताये कि वे उनसे पूछे कि इस चित्र द्वारा वे उनके कौन से विशेष गुण को देख पा रहे हैं। उदहारण 1 – प्रिति हर समय हर जगह भागती है, इसलिए जरूरी होगा कि प्रिति अपने रंगोली चित्र में इस “तेजी से चलने” के दृश्य को दर्शित करे। उदाहरण– 2, अद्युल हो सकता है कि अपना सब समान ठीक से लगा कर रखता है, इसलिए उसे ऐसा चित्र बनाना है जो इस गुण को दृश्य में दिखाता हो।



मॉड्यूल 2 : जीवन का लक्ष्य

उद्देश्य

युवाओं को अपने निजि उद्देश्य और काम को पहचानने और हासिल करने में प्रोत्साहित करना और मद्दत करना।

गतिविधि

गुब्बारे का खेल और विचार विमर्श

सामग्री

गुब्बारे और चार्ट पेपर

A. सहजकर्ता के लिए कुछ जरूरी निर्देश



जीवन का लक्ष्य (1 घंटा)

लक्ष्य का परिचय – 15 मिनट
गतिविधि 1 – गुब्बारे का खेल – 20 मिनट
गतिविधि 2 – व्यक्तिगत उद्देश्य पूछें और उदाहरण देकर स्पष्ट करें – 15 मिनट
समाप्ति – 10 मिनट
कुल समय – 1 घंटा

मकसद वह होता है जो हम भविष्य में हासिल करना चाहते हैं।

यह वह होता है जिस के लिये व्यक्ति एक योजना बनाता है और पालन करता है। मकसद होने से हमको जीवन में आत्मविश्वास और प्रेरणा मिलती है।

यह जरूरी है कि हम जानें कि हम जीवन में क्या चाहते हैं? मकसद व्यवसाय, परिवार, पढ़ाई या जीवन साथी के बारे में हो सकते हैं।

मकसद कहीं जाने, कुछ होने या करने के बारे में हो सकते हैं कुछ उदाहरण हैं:—

- ❖ राहुल दिवाली के लिये नये जूते खरीदने के लिये पैसे जमा कर रहा है।
- ❖ सीमा अपनी छोटी बहिन के जन्मदिन के लिये एक केक बनाना चाहती है।
- ❖ अजेय आगरा में ताजमहल देखने के लिये कोई रास्ता ढूँढ रहा है।
- ❖ अंजू को आशा है कि वह अपने चाचा को शराब छोड़ने के लिये मना लेगी।

उद्देश्य/मकसद न होने से हम अपने जीवन की प्रेरणा खो सकते हैं। हमको ऐसा लग सकता है जैसे हमारे जीवन में कोई दिशा नहीं है। हम अपने उद्देश्यों को पूरा करके अपनी योग्यताओं और ताकतों को जान सकते हैं। चाहे हम कितनी उलझन में क्यों न हो एक राह चुनना और उस पर काम शुरू करना सबसे अच्छा है। उद्देश्य बढ़ सकता है या समय के साथ और हमारे साथ बदल सकता है।

छोटे समय के उद्देश्य। कुछ ऐसा जो जल्दी पूरा हो सकता है। यह एक दिन हफ्ते महीने या साल का हो सकता है। जैसे कम्पूटर सीखना कहीं धूमने जाना नये कपड़े या फोन खरीदना।

लम्बे समय के मकसद वह है जिसे पूरा करने में बहुत समय लग सकता है जैसे कॉलेज की पढ़ाई पूरी करना घर खरीदना अपना व्यवसाय शुरू करना।

A.2. अपने मकसद पूरे करने के कदम

चुनें और स्पष्ट करें कि आपको क्या करना।
 समय निर्धारित करें।
 अपने मकसद को भागों में बाँटें।
 योजना बनाएँ।
 उस पर काम शुरू करें।
 अपनी कामयाबी का उत्सव को मनाएँ।

B. अभ्यास / गतिविधि

B.1. खेल और विचार विमर्श (गुब्बारे का खेल—15 मिनट)

1. प्रतिभागियों का स्वागत करें और पिछले मॉड्यूल को दौहराएं।
2. प्रतिभागियों को गुब्बारे का खेल खेलने का न्योता दें।
 - a. चार गुब्बारों में हवा भरें।
 - b. प्रतिभागियों को चार भागों में बाँटें।
 - c. गुब्बारों को हवा में फेंके और समूहों को बताए कि उन्हें गुबारे को हवा में बिना छुए रखना है।
 - d. गुब्बारे को हवा में सिर्फ फूँक मारकर ही रख सकते हैं।
 - e. जिस ग्रुप का गुब्बारा से लम्बे समय के लिये हवा में रहता है वह ग्रुप यह खेल जीतता है।
3. भाग पर ध्यान देते हुए खेल को इस्तेमाल कर के जीवन में उद्देश्य होने के बारे में समझाएं।
 - a. प्रतिभागियों को भाग लेने के लिये सरहाएँ उनसे पूछें कि और उन्हें खेल के बारे में कैसा लगा
 - b. प्रक्रिया के बारे में विचार विमर्श करें: कार्य दिया जाना, समय निर्धारित करना, उसको भागों में बाँटना, योजना बनाना काम शुरू करना और कामयाबी का उत्सव मनाना।
 - c. सहजकर्ता एक जैसे उद्देश्य को पूरा करने के लिए टीमवर्क की जरूरत के बारे में बात कर सकता है।
4. भाग A में दिये गये उदाहरण को इस्तेमाल कीजिये प्रतिभागियों से पूछिये कि सब वाक्यों में सबसे आम बात क्या है समझाएँ कि हर वाक्य में प्रतिभागियों को कुछ चाहिये।
5. भाग A को इस्तेमाल करते हुए उद्देश्य निर्धारित करने की जरूरत को समझाइये।

गतिविधि 2 : प्रतिभागियों को एक उदाहरण लेने और विचार विमर्श करने को कहिये—15 मिनट

- a. प्रतिभागियों से पूछिये “जीवन में आपका उद्देश्य क्या है?
- b. किसी एक प्रतिभागी के उद्देश्य को आगे समझाने के लिये चुनिये।
- c. प्रतिभागियों से कहिये कि वे लिखें कि उनके उद्देश्य को पूरा करने के लिए क्या करने की जरूरत होगी
- d. बड़े ग्रुप में विचार विमर्श करें।
- e. एक कागज पर सीढ़ी बनाएँ और हर कदम पर एक छोटे उद्देश्य को लिखिये जिसकी मदद से वे बड़े उद्देश्य को पूरा कर पाएँगे।
- f. एक कागज पर सीढ़ी बनाएँ और हर कदम पर एक छोटे उद्देश्य को लिखिये जिसकी मदद से वे बड़े उद्देश्य को पूरा कर पाएँगे।

समाप्ति और गृह कार्य : हर प्रतिभागी को अपना व्यक्तिगत उद्देश्य बनाकर अगली मीटिंग में उसके बारे में बताना है।

B.2 मुख्य सन्देश

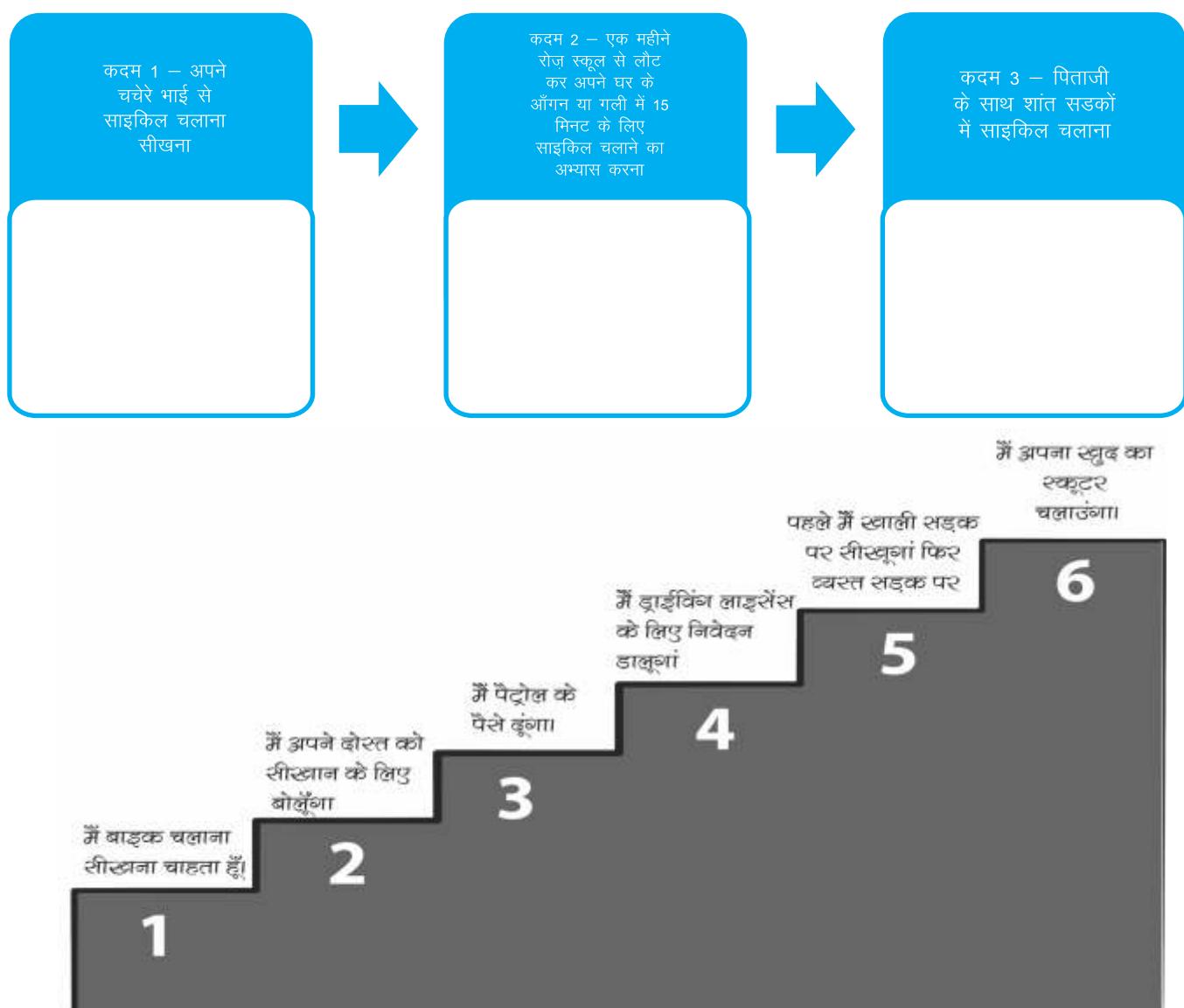
- ❖ उद्देश्य होना जरूरी है।
- ❖ जीवन पर संतुलन होना जरूरी है।
- ❖ आपको अपने जीवन में क्या चाहिये पता होना चाहिये।
- ❖ अपने आप से जवाबदेही होना जरूरी है।
- ❖ अपने आपको प्रोत्साहित रखना जरूरी है।
- ❖ अपने आत्मा-विश्वास को बढ़ाना जरूरी है।
- ❖ इन उद्देश्यों को पूरा करने की योजना बनाइये।
- ❖ छोटे कदम हमको अपने उद्देश्य पूरे करने में मदद करते हैं।

घर के लिए काम

इस साल के आपके छोटे उद्देश्य और बड़े उद्देश्य कौन कौन से हैं जो आप पूरा करना चाहेंगे ?

आप इन उद्देश्यों को कैसे पूरा करेंगे इन उद्देश्यों को छोटे भागों में बाँट कर योजना बनाएँ और अगली मीटिंग में सुनाएँ।

उदाहरण – निलोफर चाहती है कि वह रोज़ साइकिल चलाकर विद्यालय जा पाएः



मॉड्यूल 3 : आत्म—सम्मान बढ़ाना

उद्देश्य

युवाओं के लिए यह समझाना कि आत्म—सम्मान क्या है, क्यों यह महत्वपूर्ण है और आत्म—सम्मान को किस तरह से बढ़ाया जा सकता है?

गतिविधि

खेल और सामूहिक विचार—विमर्श

समग्री

चार्ट पेपर

आत्म—सम्मान बढ़ाना (1 घंटा 15 मिनट)

आत्म सम्मान बढ़ाना — 20 मिनट

गतिविधि 1 — 20 मिनट

गतिविधि 2 — विशेष प्रतिभा 15 मिनट

गतिविधि 3 — सकारात्मक बातचीत 10 मिनट

समाप्ति — 10 मिनट

A. सहजकर्ता के लिए

A. आत्म—सम्मान क्या है?

आत्म—सम्मान वह होता है जो हमें यह बताता है कि हम अपने बारे में क्या सोचते हैं, और हम खुद का क्या महत्व समझते हैं। बेहतर आत्म—सम्मान वाले लोग स्वयं के बारे में सकारात्मक होते हैं, और यह महसूस करते हैं कि वे महत्वपूर्ण और कीमती हैं। कम आत्म सम्मान वाले लोगों में, आत्मविश्वास कम होता, अपने को मूल्यवान नहीं समझते, बेकार समझते हैं और यह कि कोई उनसे प्रेम नहीं करता ऐसा महसूस करते हैं।

आत्म—सम्मान, मुश्किल परिस्थितियों का सामना करने की हमारी योग्यता को प्रभावित कर सकता है, हमें निडर बनाता है, और दूसरों के प्रभाव के बिना निर्णय लेने में हमारी मदद करता है ज्यादा एवं कम आत्म—विश्वास वाले लोगों के लक्षण नीचे लिखे हैं:

सारणी 1 : ज्यादा और कम आत्म—सम्मान के लक्षण

ज्यादा आत्मा सम्मान वाले लोग	कम आत्म सम्मान वाले लोग
<ul style="list-style-type: none"> ❖ निडर/ खुलकर बोलने वाले होते हैं ❖ न कहने की हिम्मत होती है ❖ अपने लिए खड़े हो पाते हैं ❖ अपने आप निर्णयों को लेते हैं ❖ सकारात्मक सोच व व्यवहार ❖ आलोचना को स्वीकार कर पाते हैं ❖ खतरों को उठाते हैं ❖ स्वयं के बारे में अच्छी सोच रखते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ कम आत्म सम्मान वाले लोग डरपोक शांत रहने वाले होते हैं ❖ न नहीं कह पाते हैं अपने लिए खड़े नहीं होते हैं ❖ नकारात्मक सोच और व्यवहार रखते हैं ❖ आलोचना के प्रति संवेदनशील खतरों से डर और आसान रास्ता चुनते हैं ❖ स्वयं के बारे में बुरी सोच

आत्म सम्मान को प्रभावित करने वाले कारक:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ हमारे अनुभव ❖ परिवार ❖ व्यवसाय ❖ शिक्षा | <ul style="list-style-type: none"> ❖ विश्वास और आशा ❖ घर का रहन सहन ❖ कौशल ❖ सामाजिक अपेक्षाएँ |
|--|--|

Table 2: कम आत्म-सम्मान के कारक एवं प्रभाव नीचे लिखें हैं

कम आत्म-सम्मान के कारक	कम आत्म सम्मान के प्रभाव
<ul style="list-style-type: none"> ❖ महसूस करना कि आप इतने अच्छे नहीं हैं ❖ शरीर के बारे में नकारात्मक सोच ❖ निराश महसूस करना ❖ अपनी योग्यताओं पर भरोसे की कमी ❖ दूसरों के साथ तुलना पूर्णता वादी होना ❖ स्वयं की नकारात्मक आलोचना करना ❖ दूसरों द्वारा लगातार आलोचना करना 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वयं को नीचा देखना ❖ महसूस करना कि आप इतने अच्छे नहीं हैं (कारण एवं प्रभाव) ❖ सामाजिक कौशल में कमजोर ❖ स्कूल में या काम में मंद प्रदर्शन ❖ खतरों वाले व्यवहारों में शामिल होना जैसे कि (शराब, नशा, जुआ खेलना, यौन व्यवहार आदि।)

A.2. आत्म-सम्मान को कैसे बढ़ाया जाये

- ❖ अपनी शक्तियों एवं कमजोरियों के साथ स्वयं को स्वीकार करना सीख कर।
- ❖ कमजोरियों को सुधारने की योजना बनाकर।
- ❖ अपनी कमजोरियों के बारे में नकारात्मक विचार को बदल अपनी शक्तियों के बारे में सोचने कि कोशिश करें। उदाहरण के लिए, मैं गाना गाने में अच्छा नहीं हूँ तो क्या हुआ मैं नाचता तो अच्छा हूँ।
- ❖ दूसरों के साथ तुलना करने से बचें।
- ❖ एक स्वस्थ जीवन शैली का निर्वाह करें। मनन करना, कसरत करना एवं ऐसी गतिविधियां जिन्हें आप पसंद करते हैं उनमें भाग लें।

स्वयं के साथ सकारात्मक बातें करना

यह एक ऐसी गतिविधि हैं जहां व्यक्ति अपने बारे में अच्छी बातें सोचता है और या तो उन्हें ऊंची आवाज़ में बोलता है या कहीं पर लिख लेता है। अपनी शक्तियों, उपलब्धियों और अच्छे गुणों को बार-बार सोचना अच्छे आत्म-सम्मान के लिए लाभकारी होता है। आप ऐसा दूसरे लोगों के आत्म- सम्मान को बढ़ाने के लिए भी कर सकते हैं, या कोई अन्य व्यक्ति आपके लिए ऐसा कर सकता है।

शुरू करने के लिए हम नीचे दिए गए स्वयं से सकारात्मक बात करने वाले प्रश्नों का प्रयोग कर सकते हैं::

- ❖ मैं किस बात में अच्छा हूँ?
- ❖ मुझे अपने बारे में क्या अच्छा लगता है?
- ❖ मुझमें कौन से सकारात्मक गुण हैं?
- ❖ दूसरे लोग मेरे बारे में क्या पसंद करते हैं?
- ❖ मेरे दोस्त / परिवार मेरे बारे में क्या क्या बताते हैं?
- ❖ हाल में मेरी क्या तारीफ की गई थी?
- ❖ मुझ में किस व्यक्ति के समान गुण हैं जिसे मैं पसंद या जिसका आदर करता हूँ?
- ❖ मैं किन बातों में सफल रहा हूँ?
- ❖ मेरी उपलब्धियां क्या हैं?
- ❖ ऐसी कौन सी चुनौतियां हैं जिन पर मैंने विजय पाई हैं?

B. अभ्यास / गतिविधि

B.1. समूह में चर्चा

1. प्रतिभागियों का स्वागत करें। और उन्हे अपने साथी को अपनी योजनाओं को दिखाने के लिए कहे जो उन्होंने (कार्य पुस्तिका में) बनायी हैं। प्रत्येक साथी प्रतिक्रिया में प्रशंसा के दो सकारात्मक बिन्दु बताएं।
2. खेल: “ब्लाइंड फोल्ड”। यह जोड़े में खेला जाता है। एक सदस्य आँख बन्द करके लक्ष्य तक पहुंचने के लिए बांधाओं को पार करने के लिए साथी के निर्देश का पालन करता है। उस व्यक्ति से पूछे जो मार्गदर्शन कर रहा था कि उसे कैसा लगा जब आंखों पर पट्टी वाला व्यक्ति उस पर विश्वास कर रहा था और उसके निर्देश का पालन कर रहा था? जब कोई हम पर भरोसा करता है तब हमें महत्वपूर्ण और अच्छा लगता है।
3. प्रत्येक जवान से अपने बारे में किसी विशेष प्रतिभा या अपने अनोखेपन के बारे में सोचने के लिए कहें जो वे समूह में दिखा सकते हैं। उदाहरण के लिए, गाना गाना, चुटकुला सुनाना, कानों या नाक को हिलाना, मेज पर तबला बजाना आदि। बारी—बारी से सब को अपनी प्रतिभा या विशेषता बताने को कहें।
4. भाग 1 से आत्म—सम्मान की विचारधारा का परिचय दे
 - a चार्ट पेपर पर टेवल 1 को देख कर ज्यादा या कम आत्म—सम्मान की विशेषताएं लिखें। उसके बाद, युवाओं को दो समूहों में विभाजित बार ले और एक समूह को ज्यादा आत्म—सम्मान वाले लोगों की विशेषता पर सोचने व बातचीत करने के लिए कहें और दूसरे समूह को आत्म—सम्मान वाले लोगों के बारे में जब पूरा हो जाये तो समूह से कहें कि बाकी समूह के सदस्यों से अपने विचारों को बांटें। एक बार पूरा होने पर अधूरी जानकारी को पूरकरें।
5. युवाओं से पूछें, क्या वे कम आत्म—सम्मान के कारकों और व्यक्ति के जीवन में उनके द्वारा पड़ने वालों प्रभावों के बारे से सोच सकते हैं? टेवल 2 का प्रयोग कर कम आत्म—सम्मान के कारणों का परिचय दें।
6. भाग A.2 से आत्म—सम्मान को बढ़ाने की अवधारणा का परिचय दें।
- भाग 2—से स्वयं से सकारात्मक बाते करने का प्रदर्शन करें और जवानों को जोड़े में इसका अभ्यास करने के लिए कहें। एक व्यक्ति सकारात्मक बात करने पर प्रश्न पूछेगा और दूसरा उसे पूरा करेगा। एक—एक जोड़े के दोनों साथी ऐसा करेंगे।
7. प्रतिभागियों को घर या दोस्तों के साथ सकारात्मक बातें करने को कहें।

B. मुख्य संदेश

आत्म—सम्मान है : हम कौन है, इस बारे में हम क्या सोचते हैं, अपने बारे से हम क्या सोचते हैं, और स्वयं के बारे में दूसरोंकी राय को हम किस प्रकार देखते हैं?

उच्च आत्म—सम्मान बाले लोग स्वयं के लिए खड़ेरह सकते हैं और वे आत्म विश्वासी रहते हैं। कम आत्म—सम्मान वाले लोग दूसरों को अपने पर हावी होने देते या उनके लिए निर्णय लेने देते हैं।

हमारे बारे में दूसरों की राय हमारे आत्म—सम्मान को प्रभावित कर सकती है, विशेषकर हमारे परिवार, अध्यापकों और दोस्तोंकी राय।

आत्म—सम्मान को एक कौशल के रूप में देखा जा सकता है जिसे सुधारने के लिए हमउस पर कार्य कर सकते हैं। स्वयंको स्वीकार करना सीखना, अपने मजबूत पहलुओं पर ध्यान देना और स्वयं के साथ सकारात्मक बातें करना, ये सभी बातें अपने आत्म—सन्मान को बढ़ाने के लिए अच्छी तकनीकें हैं।

घर के लिए काम

घर पर या दोस्तों के साथ सकारात्मक बातचीत करने का अभ्यास करें।

यह पूछकर शुरू करें कि वे आपके बारे में क्या पसंद करते हैं – कम से कम 2–3 चीजों को लिखें। आप किन चीजों में अच्छे हैं? ये अद्भुत गुण हैं और आपको इन पर गर्व होना चाहिए। इस अभ्यास के लिए सकारात्मक बातचीत के उदाहरणों की सूची देखें।

छान बीन करें कि आपके परिवार या दोस्त कैसा महसूस करते हैं जब वे आपको उन चीजों को करते देखते या सुनते हैं जिन्हें वे आपके बारे में पसंद करते हैं।

उदाहरण के लिए:

मैं भरोसेमंद और विश्वसनीय हूं – संदीप हमेशा बिना कहे कपड़े धोता है। वह मेरा अच्छा बेटा है और मुझे पता है कि मैं हमेशा उस पर भरोसा कर सकता हूं।



मॉड्यूल 4: चारित्रिक गुण

उद्देश्य

युवाओं को अपने चारित्रिक गुणों को पहचानने और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देने में सहायता करता है।

गतिविधि

सामूहिक विचार-विमर्श

सामग्री

चारित्रिक 'गुणों' वाला हैंडआउट

A. सहजकर्ता के लिए:

A.1. परिचय

'चारित्र' व्यक्ति का मानसिक व नैतिक गुण है। यह लक्षण व गुण प्रत्येक व्यक्ति के स्वभाव को प्रकट करते हैं। चारित्र हमारे जीवन में महत्वपूर्ण है। यह व्यक्ति व समाज में तालमेल से रहने के लिए आवश्यक है। यह व्यक्ति की मदद करते हैं ताकि:

- ❖ अपने बारे में अच्छा महसूस करें।
- ❖ और अधिक सफलता प्राप्त करें।
- ❖ लक्ष्यों को प्राप्त करें।
- ❖ हम जो कुछ भी करते हैं, उसमें अधिक प्रभावी हों।
- ❖ अच्छा महसूस करें, मज़े लें और जीवन का और अधिक आनंद लें।

A.2. कुछ चारित्रिक गुण

विवेक और ज्ञान 	रचनात्मकता : कार्यों को अनोखे और लाभकारी तरीके से करने के लिए सोचना जिज्ञासा : सब प्रकार के अनुभवों में रुचि रखना। खुलीसोच : अच्छी तरहसे सोचना और चीजों को हर प्रकार से जांचना। सीखने की चाह : नये गुण, विषयों, आव-भाव और ज्ञान में दक्षता प्राप्त करना व सीखना। दृष्टिकोण : जो लोग आपको जानते हैं, वे आपको बुद्धिमान मानते हैं।
न्याय 	निष्पक्षता : निष्पक्षता और न्याय की धारणाओं के अनुसार सभी लोगों के साथ एक जैसा व्यवहार करना। नेतृत्व : कार्यों को पूरा करने के लिए समूह को प्रोत्साहित करना। सामूहिक कार्य : किसी समूह या संगठन में एक सदस्य के रूप में अच्छा काम करना।

साहस  courage	प्रमाणिकता : सच बोलना और अपने आप को वास्तविक रूप में व्यक्त करना। वीरता : धमकी, चुनौती, अड़चन और दर्द से पीछे नहीं हटना। दृढ़ता : शुरू किये हुये कार्य को खत्म करना। जोश : जिन्दगी को उत्साह एवं ऊर्जा से जीना।
संयम  moderation	विनम्रता : लोगों की उपलब्धियों को उनके बारे में बोलने देना। आत्म नियंत्रण : आप क्या महसूस करते हैं उन भावनाओं और कार्यों पर नियंत्रण रखना। विवेक : आप एक सावधान व्यक्ति हैं।
मानवता  humanity	दयालुता/उदारता : दूसरों के पक्ष में कार्य करना और उनकी मदद करना। प्यार : दूसरों के साथ नजदीकी रिश्तों को महत्व देना। मित्रता : आप जानते हैं कि विभिन्न सामाजिक परिस्थितियों में आपको कैसे फिट होना है।
उत्कृष्टता  transcendence	सौन्दर्य और श्रेष्ठता को सराहना : जिंदगी के हर एक पहलु में अच्छे कार्यों, श्रेष्ठता और सुंदर वस्तुओं पर ध्यान देना और उन्हें सराहना कृतज्ञता : अच्छे कार्यों से परिचित व आभारी रहना आशा : श्रेष्ठ की चाह रखना और उसे पाने के लिए मेहनत करना। हास्य : हँसी और मजाक पसंद करना; दूसरों के चेहरे पर मुस्कान लाना। अध्यात्मिकता : जिंदगी के ऊँचे मकसद और मतलब में विश्वास रखना

A.3 मनु की कहानी

मनु बिहार के एक गाँव का रहने वाला 16 साल का लड़का था। वह बहुत तेज और खेलने में अच्छा था। एक दिन वह राज्य स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने शहर जा रहा था। जब वह बस से दूसरे गाँव जा रहा था तभी जंगल के बीच में बस खराब हो गयी।

मनु ने तुरंत ही सक्रियता दिखाई (जोश) और सारे यात्रियों को इकट्ठा किया। उसने बस के यात्रियों से बात की ओर उनसे जंगल में जिंदा बचे रहने के तरीकों के बारे से सोचने को कहा (सामूहिक कार्य)। उसने सभी लोगों को छोटे-छोटे समूहों / टोलियों में बॉट दिया—एक समूह ने लकड़ियों को इकट्ठा कर आग जलाई, उसने दूसरे समूह को भोजन सामग्री जमा करने को कहा। उन लोगों ने सभी यात्रियों के पास जो भी खाने की चीजें थीं, उसे एक जगह जमा करना शुरू किया और साथ ही वहां आस पास के इलाकों में फल इत्यादि खोजने लगे (नेतृत्व क्षमता एवं समूह कार्य)। उन लोगों ने जानवरों को दूर रखने के लिए आग जलाई और बस में सो गये। दो यात्रियों ने हर दो घंटें बाद बारी-बारी से निगरानी की (रचनात्मकता)।

चूंकि वहां पानी नहीं था—इसलिए मनु ने लकड़ी के बड़े टुकड़े के एक सिरे पर तेल लगा हुआ कपड़ा लपेट कर उसमें आग जला कर मशाल बनाई और वह उस मशाल को लेकर जंगल में खतरा उठाते हुए, तब तक आगे बढ़ता रहा जब तक उसे पानी का झरना नहीं मिला। वह अपने साथ पानी ले कर ही लोटा (बहादुरी)। अगली सुबह, बस का ड्राइवर एक मकैनिक को लेकर आया, जिसने गाड़ी ठीक कर दी। वह तब तक पैदल चलता रहा था जब तक उसे नजदीकी शहर जाकर मकैनिक लाने के लिए लिफ्ट नहीं मिली। गाड़ी ठीक होने के बाद सभी लोगों ने फिर से अपनी यात्रा शुरू की। सभी यात्रियों ने मनु की बहुत प्रशंसा की। मनु को प्रतियोगिता में पहुँचने में देर हो चुकी थी। उसके कपड़े गंदे हो चुके थे फिर भी वह सीधे प्रतियोगिता के स्थान पर पहुँचा क्योंकि उसे देर हो चुकी थी (दृढ़ता)। देर से और गंदी हालत में पहुँचने के कारण बाकी बच्चे उस पर हँसने लगे। उसने बाकी बच्चों को बताया की उसके साथ क्या हुआ था लेकिन कुछ बच्चों ने उसे बोला की कोई भी इस कहानी पर विश्वास नहीं करेगा। उन्होंने मनु से कहा की उसे सिर्फ यह कहना चाहिए की वह आँटो रिक्शा से गिर गया था। लेकिन मनु ने सच बोलने का फैसला किया (प्रमाणिकता)।

जब सर ने उसका नाम पुकारा वह सामने की ओर गया। उन्होंने उससे देर से आने और उसके कपड़ों के बारे में पूछा। उसने जो भी रास्ते में हुआ था सच सच बता दिया। जैसे ही शिक्षकों ने उसे अविश्वास से देखा, एक बुजुर्ग आदमी सामने आये वो वहाँ के सीनियर शिक्षकों में से एक थे। मनु ने उन्हें पहचान लिया, वो भी बस से में थे। उन्होंने सभी को बताया की कैसे मनु ने यात्रियों के समूह का नेतृत्व किया और किस तरह उसकी वजह से सभी लोग सुरक्षित है (सौन्दर्य और श्रेष्ठता को सराहना)।

मनु ने प्रतियोगिता में भाग लिया, हालाँकि वह पुरस्कार नहीं जीत सका, फिर भी पुरस्कार समिति की ओर से उसे एक विशेष पुरस्कार दिया गया। मनु ने इस अनुभव के लिए बहुत ही कृतज्ञ / आभारी महसूस किया, जिसने उसे यह सिखाया की वह क्या करने में सक्षम है (कृतज्ञता)।

अभ्यास / गतिविधि

समूह चर्चा

1. सबका स्वागत कीजिये और घरेलू कार्य की याद दिलाइये
2. कहानी सुनाना और चर्चा :—
 - a. मनु की कहानी सुनाईये
 - b. मनु के गुणों पर चर्चा कीजिये। कागज या बोर्ड पर लिख दीजिये।
 - c. कहानी में दिखाई गयी चरित्र के ताकतें समझाइयें। (नीचे पुस्तिका को देख लीजिये) (सहजकर्ता के लिए : चरित्र की ताकतों के बारे में समूह में बात कीजिये)

गतिविधि 1. ताकतों की सूची (हैण्ड आउट) और ताकतों को पहचानना (15 मिनट)

- d. चारित्रिक ताकतों का हैण्ड आउट सबको बॉट दीजिये, हर ताकत को समझा दीजिये और हर ताकत के लिए उदाहरण दीजिये (हैण्ड आउट से देख कर)।
- e. चरित्र के ताकतों को ढूँढ़ने और पहचानने की महत्वपूर्णता पर चर्चा कीजिये और समझाइए की यह युवाओं को कैसे मदद करते हैं। (भाग A- 1)

f. सदस्यों को अपनी तीन सबसे महत्वपूर्ण ताकतों को रेखांकित करने को कहिये। जो प्रतिभागी पढ़ नहीं सकते उनकी मदद कीजिये।

गतिविधि 2. नाटक और प्रतियोगिता (25 मिनट)

g. समूह को दो टीमों में बांटें

h. हर टीम को 5 मिनट दें जिसमें वे एक छोटे स्किट (नाटक) तैयार करेंगे जहाँ उन्हें अधिक से अधिक चरित्र की ताकतें उपयोग करनी हैं (कम से कम 5 ताकतें)।

i. हर टीम को नाटक करने के लिए 8 मिनट का समय दें

j. समूहों को देख कर पहचान कर बताना पड़ेगा कि दूसरे टीम के नाटक में कौन से चरित्र की ताकतें उपयोग की गयी हैं। (2 मिनट) दोनों टीमों को यह करना पड़ेगा। जो टीम दुसरे टीम का नाटक देख कर और ज्यादा चरित्र की ताकतें पहचान पायेगा, वही यह खेल जीत जायेगा।

k. जब दोनों टीम इस कार्य में भाग ले रहे हैं, एक साथ काम करने के और कार्य में मजा करने के बारे में उन्हें याद दिलाइए।

B.2 मुख्य संदेश

हम सभी में कोई न कोई ताकतें होती हैं जो हमें हर काम में मदद करती हैं। हमें यह ताकतें अच्छे रिश्ते बनाने में और जीवन में चुनौतियों का सामना करने में मदद करती हैं।

अपनी ताकतें जानने से हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और हमें अपने जीवन को अपने हाथों में लेने में मदद मिलती है।

घर के लिये काम

अपने माता-पिता और परिवार के 2 सदस्यों से पूछें कि वे कौन सी 3 ताकतें आप के चरित्र में देख सकते हैं। इन ताकतों को अपनी नोटबुक में लिखें। अगले विषय में इस पर चर्चा करेंगे। 2-3 वाक्यों में किसी ऐसे समय के बारे में लिखें जब आपने यह 3 चरित्र की ताकतें उपयोग की थीं।



चारित्रिक गुण, जो भाई अपनी बहन की मदद कर रहा है दिखा रहा है:

दयालुता (वह अपने दोस्तों के साथ बाहर जाने के बजाय उसकी मदद कर रहा है)

सीखने की चाह (उसने इस विचार को सीख लिया है और उसने जो सीखा है उसे बाँट रहा है)

आत्मनियंत्रण (टीवी चालू होने के बावजूद उसके होमवर्क में मदद करने के लिए समय निकलना)

आशा (विश्वास है कि वह गणित की अवधारणाओं को सीख सकती है)

मॉड्यूल 5 : आत्मविश्वास के साथ संवाद करना

उद्देश्य :

बातचीत के अलग-2 तरीकों के विषय में समझ बनाना और उनके जीवन में आत्मविश्वास से बातचीत को शामिल करना

गतिविधि :

समूह कार्य और चर्चा।

सामग्री :

ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर

आत्मविश्वास से बातचीत करना (1 घंटा)

गपशप खेल के बारे में बताना
आत्मविश्वास से बातचीत करना – 10 मिनट
परिदृश्य 1 के बारे में बतायें और पूछें कि वे कैसे प्रतिक्रिया देंगे – 5 मिनट
आत्मविश्वास से बातचीत का परिचय – 10 मिनट
परिदृश्य 2 और “मैं” संदेश के साथ उनकी भावनाओं को लिखें – 10 मिनट
रोल प्ले (नाटक) सुनने का कौशल – 20 मिनट
समापन : 5 मिनट

A. सहजकर्ता के लिये

A.1. संचार (बातचीत) क्या है? संचार की शैलियाँ (बातचीत के प्रकार)

संचार दो लोगों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान है यह लोगों के एक समूह या सैकड़ों लोगों के बीच होता है। संचार मौखिक (बोलकर) और गैर-मौखिक (बिना कहे) किया जा सकता है।

मौखिक : बोलकर और लिखकर।

गैर-मौखिक (बिना कहे) : भावनाओं और विचारों को बताने के लिए शरीर की भाषा और इशारों का प्रयोग करना, जिसमें कपड़े पहने का तरीका, शरीर की मुद्रा, शरीर का तनाव, चेहरे के भाव, नजर मिलाने का तरीका, हाथों और शरीर की हरकत, आवाज का लहजा, आपके और दूसरे व्यक्ति के बीच फांसला, बोली में तब्दीली, और किसी भी तरह का स्पर्श शामिल होता है।

तीन मुख्य संचार शैलियाँ हैं: निष्क्रिय, आक्रामक और आत्मविश्वासी।

- ❖ निष्क्रिय संचार को अपनी इच्छा और आवश्यकताओं की अनदेखी करते हुए किसी और की पंसद से सहमत होने के रूप में बताया जा सकता है। ऐसा वक्त भी होता हैं जब हमें अपनी ज़रूरतों को आखिर मेरखने की आवश्यकता होती है, लेकिन यही एकमात्र तरीका नहीं होना चाहिए जिससे हम असहमति की स्थिति को हल कर सकते हैं। आप अक्सर अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाते हैं और दूसरों को यह बताने देते हैं कि आपको क्या चाहिए।
- ❖ आक्रामक संचार निष्क्रिय संचार के विपरीत है। यह अक्सर मांग करने वाला व दूसरे लोगों की इच्छाओं, आवश्यकताओं और अधिकारों के प्रति असंवेदनशील होता है। आमतौर पर, आक्रामक तौर से बातचीत करने वाले दूसरों की भावनाओं, इच्छाओं और जरूरतों की परवाह नहीं करते।
- ❖ आत्मविश्वासी संचार (बातचीत) तब होता है जब आप साफ तौर से अपनी भावनाओं, इच्छाओं और जरूरतों को बताते हैं और दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन किये बिना दूसरों की जरूरतों के बारे में भी सोचते हैं। आत्मविश्वास से भरे लोग बिना शर्मिदगी के या दोषी महसूस किये बिना सम्मानजनक तरीके से खुद के लिये खड़े होते हैं।

आत्मविश्वास से बातचीत करना:

- ❖ अपनी बात को ईमानदारी से कहना—बिना असभ्य शब्दों के उपयोग या चोट पहुँचाए।
- ❖ वास्तव में आपकी ख्वाहिश और जरूरत क्या है बताना।
- ❖ दूसरे जो चाहते हैं उसे प्राप्त करने की अनुमति देना और उनकी राय को भी तवज्ज्ञ देना।
- ❖ खुद के प्रति व दूसरों के प्रति आदर दिखाना।
- ❖ और जानबूझ कर दूसरों को चोट न पहुँचाना।

आत्मविश्वास के होने से हम खुद की देखभाल कर सकते हैं, और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और स्वस्थ रिश्तों के लिए महत्वपूर्ण है। हम हमेशा इन श्रेणियों में से एक में नहीं आते हैं। कभी—कभी हम अलग—अलग स्थितियों में या विभिन्न लोगों के साथ बातचीत के अलग—अलग तरीकों का उपयोग करते हैं। नीचे दी गयी तालिका बातचीत की इन शैलियों के खास व्यवहारों के बारे में बताती है।

Table 1 : बातचीत की तीन शैलियों के व्यवहार

निष्क्रिय संचार	आत्मविश्वास से संचार	आकामक संचार
<ul style="list-style-type: none"> ❖ दूसरों के सामने आसानी से दब जाना है या 'न' भी नहीं बोल पाना ❖ दूसरों को अपने अधिकारों की उपेक्षा करने देना ❖ अपनी इच्छाओं, जरूरतों, भावनाओं या विचारों को बता नहीं पाना ❖ बार—बार माफी मांगना ❖ सही से नजर नहीं मिला पाना, कंधेज्झुके हुये होना और आवाज का शांत या नरम होना ❖ यह मानना कि दूसरे लोग मेरी तुलना में ज्यादा महत्वपूर्ण हैं 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ दूसरों को खुद के अधिकारों की अनादर न करने देना ❖ बात करते हुये "मैं" का उपयोग ❖ अपनी इच्छाओं, जरूरतों, भावनाओं या विचारों को साफ तौर से सम्मान के साथ बताना ❖ ध्यान से सुनना ❖ दूसरों के बात करते समय बाधा न बनना ❖ अच्छे से नजर मिलाना, सहज शारिरिक भाषा और शांत लेकिन साफ आवाज़ में बोलना ❖ यह मानना कि दूसरों की तरह हमारा भी समान महत्व है 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ दूसरों पर हावी होना, आलोचना करना, दोष देना या हमला करना ❖ दूसरों की बात सही से न सुनना ❖ आसानी से गुस्सा हो जाना ❖ दूसरों के बात करते समय बाधा पहुँचाना ❖ अपनी ही जरूरतों, भावनाओं या विचारों की मांग करना ❖ रुखे अन्दाज से नजर मिलाना, आक्रामक शारीरिक भाषा और तेज आवाज में बोलना ❖ मानना कि हम दूसरों की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण हैं

A.2. आत्मविश्वास से बातचीत करने हेतु टिप्प (तरीके)

हमारे लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम खुद विचार करे और समझने की कोशिश करे कि हम किस प्रकार के बातचीत करने वाले व्यक्ति हैं। कुछ लोग स्वाभाविक रूप से दूसरों की तुलना में अधिक आश्वस्त होते हैं। आत्मविश्वास पूर्ण बातचीत को एक कला के रूप में देखना मददगार हो सकता है जिसे सीखा जा सकता है। यह कहा जाता है, किसी भी नए कौशल को सीखने में समय और अभ्यास लगता है।

आत्मविश्वास से भरे संचार (बातचीत) के लिए निम्नलिखित टिप्प हैं:

- ❖ आप जो कहना चाहते हैं, उसके बारे में अपने मन में स्पष्ट रहें।
- ❖ जो आप चाहते हैं उसे सीधे तौर पर कहें।
- ❖ यदि आपको लगता है कि ऐसा करना मददगार होगा, तो ईमानदारी से कारण बताएं।
- ❖ जब आपने गलती की है तो स्पष्ट रूप से और विनम्रतापूर्वक माफी मांगें।
- ❖ आत्मविश्वास के साथ, स्वाभाविक स्वर बोलें।
- ❖ नजर मिलाकर बात करें।

(नोट: कई संस्कृतियों और समुदायों में, नजर मिलाकर बात करने को अलग तरह से देखा जा सकता है। सहजकर्ता को प्रतिभागियों के संदर्भ के बारे में पता होना चाहिए।)

- ❖ 'न' कहना दूसरे व्यक्ति का अधिकार है, इसका सम्मान करें।
- ❖ सहजकर्ता को उनके संदर्भ के अनुसार दिए गए सुझावों को मानना चाहिए।

जब आपको अलग कर दिया गया हो, लेकिन आप प्रतिभाग करना चाहते हो

सकारात्मक बॉडी लैंग्वेज (हाव भाव) का उपयोग करें : आत्मविश्वास से भरे रहे, सहज रहें, हाथों को न मोड़ें, चंचलता न दिखाएं, मुस्कुराएं, नज़रें मिलाएं, नीचे या इधर उधर न देखें।

"मैं संदेश" का उपयोग करें : हम "मैं संदेश" का उपयोग यह बताने के लिए कर सकते हैं कि हम किसी को एक समस्या के विषय में बताना चाहते हैं तो कैसा महसूस करते हैं (उदाहरण : चिढ़ा हुआ, गपशप, बहस करना, असभ्य होना और झूठ बोलना)। यह किसी व्यक्ति को आपकी चिंताओं के बारे में बताने का और जो आप होता हुआ देखना चाहते हैं, उसे पूरा करने का एक सम्मानजनक तरीका है।

- ❖ व्यक्ति को बताएं : "मुझे एक दिक्कत है..."
- ❖ समस्या या व्यवहार का गैर-धमकी भरे तरीके से बताएं। "जब आप ऐसा करते हैं... मुझे लगता है..."
- ❖ व्यक्ति को बताएं कि आप समस्या के बारे में कैसा महसूस करते हैं। "मुझे लगता है..."।
- ❖ "मैं नहीं चाहता कि रिश्ता खराब हो..."।

किसी व्यक्ति को समस्या के बारे में बताने के लिए आत्मविश्वास से भरे संचार "आई मैसेज" का उपयोग करने के उदाहरण निम्नलिखित हैं :

- ❖ मुझे एक दिक्कत है जिसके लिए मैं आप से बात करना चाहता हूँ। (प्रतिक्रिया के लिए प्रतीक्षा करें।)
- ❖ जब मैं आप से रुकने के लिए कहूँ और आप मुझसे बहस करो तो, इससे मुझे निराशा होती है। (प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करें)
- ❖ यदि मैं आप से रुकने के लिए कहूँ और आप मुझसे बहस करते रहो, तो ऐ हमारे रिश्ते को बेहतर बनायेगा या बदतर ? (प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करें)
- ❖ मैं नहीं चाहता हमारा संबंध खराब हो ... (प्रतिक्रिया के लिए प्रतीक्षा करें।)

A.3. सुनने का कौशल

संचार का मतलब सिर्फ हमारी भावनाओं को बोलना या व्यक्त करना ही नहीं, बल्कि सुनना भी है। सुनने के दो प्रकार हैं :

सक्रिय रूप से सुनना, जब हम सिर हिलाते हैं, स्पष्टीकरण के लिए पूछते हैं, बात को खुल कर बताते हैं और जवाब देते हैं तो उसे सक्रीय रूप से सुनना कहते हैं। ध्यान देना, प्रभावी ढंग से जवाब देना, उचित प्रश्न पूछना और स्पष्टीकरण मांगना सक्रिय सुनने की कुंजी है। श्रोता अक्सर अपने जवाब की तैयारी के बारे में सोचने लगता है "मैं आगे क्या बोलूगा / बोलूँगी"? यह तरीका उसे सामने वाले व्यक्ति को सुनने से पूरी तरह रोक सकती है।

सहानुभूति से सुनना तब होता है जब हम अपनी आँखों, दिल और दिमाग से सुनते हैं। हम केवल वही नहीं सुनते जो कहा जाता है, बल्कि उससे भी महत्वपूर्ण बात जो कही नहीं जाती है। हम सभी गैर-मौखिक संकेतों पर ध्यान देते हैं। उदाहरण के लिए, एक किशोरी मुचड़े हुए कपड़े पहने हैं और धीरे आवाज में बात कर रही है, उससे 'कैसे हो' पूछने पर अपने कंधों को झुकाकर और नजरे नीची करके बैठ जाती है, लेकिन कहती है) "मैं ठीक हूँ" उसकी शारीरिक भाषा आपको वह ठीक नहीं लगती तो आप उससे पूछ सकते हैं कि वह वास्तव में कैसा महसूस कर रही है?

B. अभ्यास / गतिविधि

B.1. समूह चर्चा

1. स्वागत करें और पिछले मॉड्यूल को दोहराएं।
2. आइस बेकर खेल : "गपशप" करवाएं। बताएं कि अच्छा संचार क्यों आवश्यक है।
3. गतिविधि 1: निम्नलिखित परिदृश्य को साझा करें और प्रतिभागियों से पूछें कि वे कैसी प्रतिक्रिया देंगे।
परिदृश्य : आप घर पर हैं और कुछ मेहमानों के लिए 2 घंटे में खाना बनाना है। चीजों की व्यवस्थित करने के लिए आपको अपनी माँ की सहायता करनी है। आपकी सबसे अच्छी दोस्त आपके पास आती है और आपको उसके साथ तुरंत बाजार जाने के लिए कहती है (क्योंकि उसे कुछ जरूरी सामान खरीदना है)। आप उसके साथ जाने में असमर्थता व्यक्त करते हैं। वह जोर देकर कहती है कि आपको उस समय उसकी मदद करनी चाहिए क्योंकि जब आपको मदद की जरूरत होती है तो वह हमेशा आपकी मदद करती है। वह धमकी देती है की अगर आप उसकी मदद नहीं करोगे तो वह दोस्ती तोड़ देगी।
4. सेक्षण A-1 से संचार शैलियों की अवधारणा का परिचय ब्लैकबोर्ड या चार्ट पेपर पर लिख दें। अब A-1 से ही तीन मुख्य संचार शैलियों को भी लिख लें। आत्मविश्वास से किए जाने वाले संचार के विषय में बताएं।
5. ब्लैकबोर्ड या चार्ट पेपर पर तालिका 1: संचार की तीन शैलियों के व्यवहार के बारे में लिखें और लोगों के समूहों से उस व्यवहार के विषय में सोचने को कहें जो – निष्क्रिय, आत्मविश्वास और आक्रामक व्यवहार लोग घर या स्कूल में कर सकते हैं। जो चीजे छूट जाएं उन्हें आप बता सकते हैं।
6. सेक्षण A-2 से आत्मविश्वास से संचार के लिए टिप्प (युक्तियों) के विषय में बताएं। सेक्षण A-2 से ही "मैं संदेश" का उदाहरण भी दें।
7. नीचे दिए गए परिदृश्य को समझाइए। लोगों को जोड़ों में बैठ कर यह सोचने के लिए कहें कि वे कैसे प्रतिक्रिया ? अपनी भावनाओं को बताने के लिए और एक समाधान तक पहुँचने के लिए "मैं संदेश" लिखने को कहें। उन्होंने जो लिखा है उसे जोर से पढ़ कर सुनने को कहें।
परिदृश्य : अर्जुन का दोस्त अरविंद, उसके घर पर मिलने आया था, और अर्जुन की माँ के नए मोबाइल फोन पर एक गेम खेल रहा था। वह कूदता है जिससे मोबाइल गिर जाता है और स्क्रीन टूट जाती है। वह सॉरी बोलता है और कहता है कि उसे जल्दी घर जाना है। अर्जुन जानता है कि उसकी माँ और पिता बहुत परेशान और क्रोधित होंगे, और वह अरविंद को फोन की मरम्मत में योगदान देने के लिए कहना चाहता है। वह अरविंद से इस बारे में कैसे बात कर सकता है?
8. रोल प्ले (नाटक) : तीनों प्रकार के सुनने के तरीकों के द्वारा सक्रियता और सहानुभव से सुनने (सेक्षण A-3) के बारे में बताएं। सहजकर्ता सामने बैठकर लोगों के साथ नाटक करें जिसमें वह एक ऐसी बात के बारे में बताएं जिस से सहजकर्ता को शर्मिंदगी हुई जब वह सुनने वाले के रूप में थे।
9. मुख्य सन्देश बता कर समाप्त करें।

B.2. मुख्य सन्देश

संचार के तीन मुख्य प्रकार की शैली हैं : निष्क्रिय) आक्रामक और आत्मविश्वास।

आत्मविश्वास से भरा संचार तब होता है जब आप स्पष्ट रूप से अपनी भावनाओं, चाहत और जरूरत को दूसरे का सम्मान करते हुए व्यक्त करते हैं। आत्मविश्वासी होना महत्वपूर्ण है इसलिए हम खुद के लिए खड़े होते हैं, अच्छा मानसिक स्वास्थ्य और स्वस्थ संबंध रखते हैं।

आत्मविश्वासी होना एक कौशल है जिसे सीखने में समय लगता है। "मैं संदेश" का उपयोग करना दूसरों को अपनी चिंताओं और जरूरतों को बताने का एक सम्मानजनक तरीका है।

घर के लिए काम

आपको घर पर और आपके समुदाय में कम से कम 2 लोगों के साथ “मैं संदेश” का अभ्यास करना है।

आपने जो कहा और सुना वह लिखिए – आपने कैसे सुना? कृपया अगली बैठक में अपने अनुभव सबको बताएं।

रीटा, मुझे लगता है कि तुम मेरे वक्त की कदर नहीं करती क्योंकि तुम कश्ची वक्त पर नहीं आती। क्या तुम अगली बार से वक्त पर आने की कोशिश करोगी?

नगमा, तुम सही हो मुझे माफ कर दो। मैं बिस्तर से जल्दी उठने की कोशिश करूँगी ताकि वक्त पर पहुँचूँ।



मॉड्यूल 6 : अपनी भावनाओं को जानना और समझना

उद्देश्य

भावनाओं को समझना और उन्हें सकारात्मक तरीके से कैसे संभाला जाए यह सीखना।

गतिविधि

सामूहिक चर्चा

सामग्री

ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर, स्माइली फेस

अपनी भावनाओं को कैसे संभालना (1 घंटा)

भावनाओं वाले चेहरों का खेल – 15 मिनट

छ प्रकार के भावों का परिचय – 15 मिनट

रंग बिरंगी गोलियों या कार्ड का खेल – 15 मिनट

गुरुसे को संभालने के पांच कदम – 20 मिनट

समापन : 5 मिनट

A. सहजकर्ता के लिए

A.1. भाव—भावनाओं को समझना

क्या आपको कभी डर लगा है? हर कोई कभी—न कभी डर जाता है। कभी—कभी बादलों की गरज और आसमानी बिजली किसी के दिल की धड़कन बढ़ा देती है। शिक्षक द्वारा किसी परीक्षा की घोषणा करने पर किसी छात्र का मुँह सूख जाता है या परीक्षा के बाद रिपोर्ट कार्ड मिलने के समय हथेलियों से पसीना आने लगता है। डर, क्रोध, उदासी, आश्चर्य, खुशी और प्यार भावनाओं को कहा जाता है और हम इन्हें अपने जीवन में अलग—अलग तरीकों से महसूस करते हैं।

तालिका 8 : सामान्य भावनाओं की तालिका

छ: सामान्य भावनाएं

खुशी	खुशी एक मानसिक स्थिति है जिसमें संतोष से लेकर गहन आनंद तक सकारात्मक भावनाएं होती हैं।
डर	एक चिंताजनक संवेदना जो कि खतरा महसूस होने पर होती है।
प्रेम	गहरे स्नेह और व्यक्तिगत लगाव की भावना।
दुःख	एक भावनात्मक दर्द जो कि नुकसान, हार, निराशा, बेबसी, दुःख और रोष की भावनाओं से जुड़ा होता है। रोना दुखः का संकेत है।
क्रोध	किसी की भावनाओं से जुड़े हुये मनोविकार जो कि गलत, अपमानित या अस्वीकार होने पर बदले (प्रतिशोध) के द्वारा इसे लौटाना चाहते हैं।
आश्चर्य	अनदेखी उम्मीद से परे घटना, तथ्य या बात के प्रति प्रतिक्रिया।



प्रसन्न



दुःखी



असंतुष्ट



भयभीत



क्रोधित



आश्चर्यचकित

A.2. भावनाओं को संभालना

हांलाकि भावनाएं स्वाभाविक हैं, लेकिन भावनाओं को व्यक्त करना स्वाभाविक न हो कर संस्कृति से जुड़ा हुआ होता है। अक्सर हमारी भावनाओं को पहचानना और समझना बहुत मुश्किल हो जाता है। कभी—कभी एक ही समय में हमारी कई भावनाएं हो सकती हैं — उदाहरण के लिए, एक ही समय में खुशी और डर महसूस करना।

हमारे जीवन में हम अलग—अलग तरीकों से भावनाओं को बताना सीखते हैं। समाज हमें स्त्री या पुरुष की 'तरह' कुछ भावनायें व्यक्त करना सिखाता है। एक बच्चे के रूप में लड़के और लड़कियां दोनों ही कई भावनाओं को व्यक्त करने के लिए रोते हैं जैसे उदासी, भय और क्रोध। जैसे —जैसे वे बड़े होते हैं, लड़कों सिखाया जाता कि उन्हें रोना नहीं चाहिये और डर को छुपाना चाहिये।

लड़कों का गुस्सा आने पर आक्रामकता दिखाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जबकि लड़कियों के लिए ऐसा करना मना होता है। लड़कियों को विनम्र व्यवहार करने के लिए तैयार किया जाता है और उनके गुस्से को नियंत्रित करना सिखाया जाता है। भय और दुख व्यक्त करने, या रोने के लिए लड़कियों पर कोई रोक नहीं होती है। इसी तरह, जब उन्हें तंग किया जाता है, तो लड़कियों को खुद पर शर्मिदा होने और दोशियों पर गुस्सा न करने की उम्मीद की जाती है।

जब हम अलग—अलग हालात में होते हैं, तो उन हालातों के साथ अलग—अलग और मजबूत भावनाएँ जुड़ी होती हैं। ये हालत और

भावनाएं, विचारों, कार्यों और उनके परिणामों के साथ दिखती हैं। यह जरूरी है कि हम अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक हो जायें और कार्रवाई करने के लिए कदम उठायें। उदाहरण के लिए, यदि कोई लड़की नौकरी खोने के कारण दुखी हो रही है, तो वह अपने दोस्तों से नए काम को तलाश करने हेतु मदद करने के लिए कह सकती है। जब हम अपनी भावनाओं को संभालना सीख लेते हैं, तो हम अपनी भावनाओं को और ज्यादा साफ तरीके से समझ पाते हैं और प्रकट कर पाते हैं।

A.3. गुस्से को संभालना

- ❖ गुस्सा एक सामान्य भावना है, जिसे कई लोगों के लिए संभालना बहुत कठिन है। गुस्से को अक्सर अन्य भावनाओं जैसे कि ईर्ष्या, निराशा या चिड़चिड़ापन के साथ जोड़ा जाता है।
- ❖ गुस्से को अक्सर दूसरों पर कई तरीकों से जाहिर किया जाता है। चिड़चिड़ा कर या निंदा कर के, मौखिक दुर्व्ववहार (अभद्र भाषा) से, शारीरिक हिंसा से, चीजों को तोड़-फोड़ कर और सहयोग करने से इंकार करके— यह गुस्सा दिखाने के कुछ सामान्य तरीके हैं। कभी—कभी, गुस्सा खुद पर आता है और व्यक्ति खुद को नुकसान पहुंचा सकता है।
- ❖ खुद के उपर गुस्सा या दुसरों का गुस्सा रिश्तों को नुकसान पहुंचा सकता है।
- ❖ गुस्से को नियंत्रण करने का मतलब यह नहीं है कि उसे दबा दिया जाए। हमें यह जानने की जरूरत है कि इस पर हम अपनी प्रतिक्रिया कैसे दें।
- ❖ क्षमा या माफी एक बढ़िया सोच है जो हमें गुस्से और चोट से मुक्त कर सकती है। यीशु ने बाइबल में बहुत ही सरलता से कहा है “एक दूसरे को माफ करो” और “सूरज ढलने तक तुम्हारा क्रोध न रहें।”
- ❖ जब हमने कुछ गलत किया है, तो माफी मांगना (सॉरी कहना) और जिन्होंने हमें चोट पहुंचाई है उन्हें भी माफ करना जरूरी है। यह हमें उस घटना से आगे बढ़ने का अवसर देता है जिसके कारण हमें दुखः पहुंचा था और आजादी से जीने के लिये भी अवसर देता है। यह जानते हुए कि हालांकि हमने गलती तो की है, लेकिन हमें माफ कर दिया गया है हम बेहतर जिंदगी जी सकते हैं।

गुस्से को संभालने के लिये कदम

निम्नलिखित कदम आपके गुस्से की प्रतिक्रिया को रोकने में मदद कर सकते हैं। इसमें खुद से कुछ सवाल पूछना और फिर खास हालात के आधार पर उनका जवाब देना शामिल है।

इन कदमों से परिचित होने के लिए इस उदाहरण का उपयोग करें:

एक लड़का अपने एक दोस्त के साथ फ़िल्म देखने जाना चाहता था। लड़के की चाची अपने परिवार के साथ रात को रहने के लिए आ जाती है, और अब उसकी माँ चाहती है कि वह घर पर रहे और उसकी मदद करे, लड़का गुस्सा होने लगता है।

1. समस्या को पहचानें (आत्म—जागरूकता)।
 - a. अपने आप से पूछे : मुझे गुस्सा क्यों आया? मैं क्या महसूस कर रहा हूं और क्यों?
 - b. उदाहरण के लिए, इस मामले में: “मैं अपनी माँ पर वास्तव में गुस्सा हूँ क्योंकि वह मुझसे अपनी फ़िल्म को रद्द करने और घर पर उसकी मदद करने के लिए कह रही है। यह सही नहीं है!” आपकी भावना ‘क्रोध’ है, और आप गुस्सा महसूस कर रहे हैं क्योंकि शायद आप फ़िल्म देखने नहीं जा पाएंगे।
2. जवाब देने से पहले मुमकिन हलों के बारे में सोचें (आत्म—नियंत्रण)।
 - a. अपने आप से पूछे : मैं क्या कर सकता हूँ?

- b. अपने गुस्से को रोकने के लिए व खुद को संभालने के लिए एक मिनट के लिए रुकें। इस बारे में सोचें कि आप कैसे सही तरीके से जवाब दे सकते हैं – लेकिन जवाब देने से पहले कम से कम तीन बातें सोचें:
- c. जैसे कि: (1) मैं अपनी माँ से शिकायत कर सकता हूँ और रुठ सकता हूँ। (2) मैं वह काम पूरा कर सकता हूँ जो माँ मुझसे करना चाहती है और फिर पूछ सकता हूँ कि “क्या अब मैं फिल्म देखने जा सकता हूँ”? (3) मैं उसकी मदद न करने का बहाना बना सकता हूँ, और बाहर जा सकता हूँ।
3. हर एक हल के नतीजों के बारे में सोचें। जैसे नीचे लिखा है:

 - a. अपने आपने से पूछें: इन तरीकों से क्या— क्या नतीजे निकालेंगे ?
 - b. इस वक्त आपको सोचना है कि आप जो भी प्रतिक्रिया करते उसके क्या—क्या नतीजे हो सकते थे?
 - c. उदाहरण के लिए: (ग) बाहर जाना पल भर के लिये बहुत जरूरी लग सकता है क्योंकि आप जोश में हो। मगर जब आप ठन्डे दिमाग से सोचेंगे तो पाएंगे कि ऐसा करने से बात बढ़ जाएगी, आप कुढ़ते रहेंगे, माँ दुखी हो जाएगी और शायद कहने लगें कि आप कैसे हो गए हैं, नखरेबाज और बड़ों की बात न सुनने वाले ।

4. एक निर्णय लें (अपने तरीकों में से एक को चुनें)।
 - a. अपने आप से पूछें: मेरा सबसे अच्छा चुनाव क्या है?
 - b. यह वह समय है जहाँ आप उन तीनों में से एक विकल्प को चुनने का काम करते हैं जो किया जा सकता है और सकारात्मक है। सूची देखें और सबसे प्रभावी संभावना वाले को चुनें।
 - c. जब आप अपना समाधान या विकल्प चुन लेते हैं, तो अब कार्य करने का समय है।
5. विचार करें:

 - a. अपने आप से पूछें: मैंने कैसे किया? क्या मेरी अपेक्षा के अनुसार चीजें हुयीं? यदि नहीं, तो क्यों नहीं? क्या मैं अपनी पसंद से संतुष्ट हूँ?
 - b. कार्य किए जाने और स्थिति खत्म होने के बाद, यह सोचने में कुछ समय बिताएं कि यह कैसे हुआ? सब कुछ खत्म होने के बाद इस बात पर विचार करने के लिए कुछ समय ले कि चीज़े कैसी हुईं- यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण कदम है। यह आपको अपने बारे में जानने में मदद करता है और यह आपको ऐसे तजुरबे करने का अवसर देता है कि विभिन्न स्थितियों में समस्या के कौन से समाधान सबसे अच्छे हैं।

6. जब आप शांत होते हैं, तो ये पांच चरण बहुत सरल होते हैं, लेकिन जब आप गुस्से में या दुखी होते हैं, तो इन पर काम करना बहुत मुश्किल होता है। इसलिए इन्हें बार-बार अभ्यास करने में ही समझदारी है।

B. अभ्यास / गतिविधि

B.1. सामुहिक चर्चा

1. प्रतिभागियों का स्वागत करे और पिछले मॉड्यूल का एक संक्षिप्त परिचय दें।
2. समूह गतिविधि 1 : (भावों वाले चेहरों की गतिविधियों):

 - ❖ प्रत्येक प्रतिभागी को फीलिंग फेस-भावों वाले चेहरों की शीट दें।
 - ❖ उन्हें उन भावनाओं के बारे में जोड़े में अवलोकन करने और चर्चा करने के लिए कहें जो चेहरों में दिख रहे हैं।
 - ❖ प्रतिभागियों को उस चेहरे को चुनने के लिए कहें जो उस समय उनकी भावनाओं को दिखा रहा है और उनके पास बैठे व्यक्ति बताने को कहें।
 - ❖ सेक्षण A.1 से भावना के अवधारणा का परिचय दें।

3. युवाओं से पूछें "आपको क्या लगता है सबसे आम भावनाएं कौन सी हैं?" ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर युवाओं की प्रतिक्रियाओं को लिखें। समाप्त होने के बाद, सेक्षण A-1 (छ: आम भावनायें) पर जाएँ।
4. बहु-रंग कैंडी खेल / कार्ड खेल
 - भावनाओं और रंगों की सूची बोर्ड पर लिखें:
 - चिंतित / आत्मविश्वास = नीला
 - गुस्सा / दुःखी = हरा
 - शार्मिंदा / प्यारा = भूरा
 - खुश / निराश = पीला
 - गौरांवित / चिढ़ा हुआ = नारंगी
 - मजाकिया / उत्तेजित = लाल
 - फिर बहु-रंगीन कैंडी / कार्ड के कटोरे के एक बार में एक व्यक्ति के पास ले जायें।
 - हर एक व्यक्ति बिना देखें एक कैंडी / कार्ड छुने।
 - एक कैंडी / कार्ड लेने के बाद, प्रतिभागी उस समय के बारे में बातकरें जब उन्हें कैंडी के रंग के जैसी भावनाओं में से एक भावना महसूस हुई थी।
 - चर्चा करें / संक्षेप में बताएं कि हम सभी इन भावनाओं को कैसे अनुभव करते हैं – लड़कों और लड़कियों दोनों के अनुभव। हम समान रूप से भावनाओं को महसूस करते हैं लेकिन हम उन्हें अलग तरह से बताते हैं, अक्सर केवल इसलिए कि हमारे माता-पिता या समुदाय या संस्कृति ने हमें ऐसा बताया है। भावनाएं हमें जीवन में अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में, सफल होने में मदद कर सकती हैं। इसलिए हम सभी को अपनी भावनाओं को स्वस्थ और रचनात्मक तरीके से व्यक्त करने के तरीके खोजने की आवश्यकता है।
5. सेक्षण A.2 से भावनाओं को संभालना का परिचय दें।
6. समूह गतिविधि

सेक्षण A.3 का उपयोग करके गुस्से को रोकने के पांच चरण का परिचय दें। और ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर पाँच चरणों को लिखें।

प्रतिभागियों को तीन समूहों में विभाजित करें और उन्हें एक ऐसी स्थिति की पहचान करने के लिए कहें जिस पर वे घर में गुस्सा होते हैं।

फिर, उनसे चर्चा करने के लिए बोले कि वे कैसे गुस्से को रोकने के लिये, "गुस्से को सँभालने" के पांच चरणों का उपयोग करेंगे।

B.2. मुख्य संदेश

- ❖ भावनायें प्राकृतिक हैं और सभी के द्वारा अनुभव की जाती हैं।
- ❖ हर किसी का भावनाओं को व्यक्त करने का तरीका अलग है, और लड़कों और लड़कियों के लिए बहुत ज्यादा अलग हो सकता है।
- ❖ हम यह सीख सकते हैं कि अपनी भावनाओं को कैसे संभाला जाए, यह सोचकर कि उन्हें किन स्थितियों में महसूस किया गया है, हमारे क्या विचार थे, हमने क्या कार्यवाही की और उनसे क्या परिणाम आए।
- ❖ क्षमा करना, हमारे चोट या गुस्से को नियंत्रित करने और इससे छुटकारा पाने के लिए महत्वपूर्ण है।
- ❖ क्रोध एक भावना है जिसे संभालना सबसे अधिक कठिन है। हम गुस्से को सँभालने के लिए पाँच चरणों का उपयोग कर हमारे क्रोध का सकारात्मक तरीके से सामना कर सकते हैं।

घर के लिये काम

सोचें कि आपने आखिरी बार अपना आपा कब खोया या आपको गुस्सा कब आया था। आपने क्या किया था या क्या कहा था? आपा खो देने या गुस्से की भावना के परिणाम क्या थे? क्या कारण था जो आपको ऐसा महसूस हुआ? इस अनुभव को लिखिए।

- ❖ गुस्से को संम्भालने के लिए दिये गये कदमों को पढ़ें और उन तरीकों के बारे में सोचें जिनसे आप इन कदमों का उपयोग करके फिर से स्थिति से निपट सकते हैं।
- ❖ आप अपने गुस्से को अलग तरीके से कैसे नियंत्रित करेंगे?



मॉड्यूल 7: बुरे व्यवहार (डराने—धमकाने) का सामना करना

उद्देश्य

युवा लोगों को कठिन व्यवहारों को समझने और भविष्य में बदमाशी को संभालने के तरीकों को समझने में सक्षम बनाना।

गतिविधि

रोल प्ले, ग्रुप डिस्कशन।

सामग्री

चार्ट पेपर, ए4 पेपर शीट

मुश्किल व्यवहार का सामना करना (1 घंटा)

पेपर गेम – 15 मिनट

रोल प्ले 1—बदमाश — बदमाशी पर चर्चा— 20 मिनट

रोल प्ले 2 — पीड़ित — मुश्किल व्यवहार के खिलाफ कैसे खड़े हों चर्चा— 20 मिनट

प्रतिज्ञा— 10 मिनट

समाप्ति— 5 मिनट

A. सहजकर्ता के लिये

A.1. परिचय

बदमाशी (दबंगई) तब होती है जब कोई मजबूत स्थिति (आकार / शक्ति या ऊँचाई) को दिखा कर असुविधा का कारण बनता है या किसी अन्य व्यक्ति को छेड़ कर, पिटाई या धमकी देकर परेशान करता है। मगर दोस्तों / परिवार द्वारा मजाकिया तरीके से छेड़े जाने और लोगों द्वारा भावनात्मक पीड़ा और तकलीफ के बिंदु पर छेड़े जाने के बीच अंतर है। इसके आलावा इस मॉड्यूल के लिए एक महत्वपूर्ण बिंदु यह है कि आप जान पाये कि जहाँ आप काम करते हैं वहाँ आपको संसाधन और मदद कहाँ से प्राप्त होगी। पता करें कि निकटतम जेंडर आधारित हिंसा वन स्टॉप सेंटर कहाँ है? तैयार रहें कि एक युवा व्यक्ति बदमाशी या दुर्व्यवहार (यौन, शारीरिक या अन्य) के अनुभव का खुलासा करना चाह सकता है। मॉड्यूल पर नोट्स देखें कि लिंग आधारित हिंसा कैसे संभाले। यदि कोई व्यक्ति दुर्व्यवहार या हिंसा के बारे में बात करता है तो आप सही तौर पर उस से बात करें। सबसे पहले, आइए हम अलग—अलग तरह के बदमाशी (दबंगई) के अंतर को समझें:

जब सभी किसी गतिविधि में भाग ले रहे हों और मौज—मस्ती कर रहे हों, तो चिढ़ाना एक परस्पर किया है तब तक, जब तक इससे किसी को चोट नहीं पहुँच रही हो।

बदमाशी एक ऐसा हमला है जो एक झारदे के साथ होता है जो ताकत और गैर—बराबरी के साथ — शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक या यौन नुकसान का कारण बन सकता है। जो बार—बार भी हो सकता है। नीचे दी गई तालिका विभिन्न प्रकार के बुरे बर्ताव के बारे में बताती है।

शोषण का प्रकार	यह क्या होता है?	चिन्ह
शारीरिक	<ul style="list-style-type: none"> ◆ दूसरे व्यक्ति को मारने से चोट पहुँचना। ◆ यह पुरुषों और महिलाओं, बच्चों और वयस्कों के साथ हो सकता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ मुक्का मारना, लात मारना, काटना, पीटना, या छड़ी, बेल्ट, चेन या चाकू जैसे हथियार का प्रयोग करना।

शोषण का प्रकार	यह क्या होता है?	चिन्ह
भावनात्मक / मानसिक तौर पर	<ul style="list-style-type: none"> ◆ जब किसी व्यक्ति को मन पर भावनात्मक / मानसिक रूप से चोट पहुंचाई जा रही हो। ◆ इसे परिभाषित करना और पहचानना मुश्किल है 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ चिढ़ाना / गाली देना, नीचा दिखाना ◆ पैसा रोककर रखना ◆ साथी को नौकरी पाने या करने से रोकना, यौन उत्पीड़न ◆ पीछा करना ◆ धमकी देना ◆ हिंसा से ड़राना ◆ किसी व्यक्ति को अपने परिवार या दोस्तों से संपर्क करने से रोकना ◆ पीड़ित को घर तक सीमित रखना या कैद करना
यौन रूप से	<ul style="list-style-type: none"> ◆ यौन शोषण कोई भी अनचाहा काम है जो आपको असहज महसूस कराती है। अनचाहा स्पर्श या छूना। ◆ यह पुरुषों, महिलाओं और बच्चों के साथ हो सकता है 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ शरीर के अंगों को छूना या अपने निजी भागों को छूने के लिए मजबूर करना ◆ आपके शरीर को गलत तरीके से छूना ◆ अश्लील तस्वीरें दिखाना ◆ पोर्नोग्राफिक (अश्लील) चित्र या वीडियो बनाने के लिए आपके चित्रों का इस्तेमाल करना। ◆ कोई आपको मजबूर करता है या आपके साथ सेक्स करने की कोशिश करता है ◆ कोई व्यक्ति आपको बिना कपड़ों के कामुक तरीके से देखने की कोशिश करता है

दबंगई के प्रभाव:

- ❖ खुद को दोषी समझना
- ❖ परेशान रहना
- ❖ लोगों से कटाव, काम में कम रुचि
- ❖ लोगों का आपसे बोलचाल कम कर देना
- ❖ स्कूल जाने के लिये मन न करना
- ❖ पढ़ाई में मन न लग पाना, परीक्षा में घबराहट होना
- ❖ मानसिक स्वास्थ्य का घटना
- ❖ नशा करना, धुत होना
- ❖ घर छोड़ कर दूर चले जाना, खुद कुशी की कोशिश करना

दबंगई के प्रकार

- ◆ तंग करना
- ◆ चिढ़ाना / गाली देना
- ◆ शारीरिक हिंसाकरना
- ◆ हिंसा की धमकीदेना
- ◆ अफवाहें फैलाना
- ◆ किसी को बाहर निकलना या अनदेखा करना
- ◆ किसी को उन चीजों को करने के लिए जबरदस्ती करना जो वे करना नहीं चाहते हैं
- ◆ पीछा करने वालों के द्वारा फोन कॉल करना
- ◆ बच्चे सम्बन्धित वयस्क पोर्नोग्राफी दिखाना
- ◆ अश्लील संदेश और फोन कॉल करना



A.2. बदमाशी करने वाला कौन हो सकता है।

कोई भी व्यक्ति बदमाशी करने वाला हो सकता है: मित्र, सहकर्मी, शिक्षक, पड़ोसी, भाई, बहन, कर्मचारी, परिवार। बदमाशी करना एक कमज़ोरी है। बदमाशी के काम करना, बदमाशों को शक्तिशाली महसूस कराता है और उनके हौसले को बढ़ाता है। बदमाशों के पास सामाजिक कौशल और सहानुभूति की कमी होती है। उन्हें भी मदद की जरूरत होती है।

हमें यह पहचानना चाहिए कि बदमाशी करने वाला व्यक्ति शायद खुद में ही किसी परेशानी को झेल रहा हो, जैसे:

- ◆ परिवारिक समस्याएँ - घरेलू मुश्किलें
- ◆ किसी और के द्वारा तंग किया जा रहा हों।
- ◆ दूसरे बदमाशों का दबाव हों।
- ◆ मित्रों का न होना - अकेलापन।
- ◆ कम आत्मसम्मान का शिकार होना - मुझ पर लोग हसेंगे।
- ◆ खुद को ज्यादा समझना रॉब झाड़ना, दूसरों की भावनाओं को न समझ पाना।



A.3. बदमाशों का सामना कैसे करें?

जब कोई हमारा मजाक उड़ाए या हमें चिढ़ाए हमें उम्मीद नहीं खोनी चाहिए। अपने सिर को ऊपर रखें और अपने आप में आत्मविश्वास रखें।

- ❖ सुरक्षित रहना आपका अधिकार है
- ❖ बदमाशी की वजह को समझनें की कोशिश करें। यह या तो जलन से की जाती है, बदमाश व्यक्ति तनाव में हो सकता है या खुद को असुरक्षा के भाव में पाता है। जो भी हो, यह बदमाशी करने वाले की समस्या है। आप की समस्या नहीं हैं।

- ❖ अगर आप सही समझें और सुरक्षित हैं, तो उस व्यक्ति से बात करें जो आपको धमका रहा है
- ❖ जब आप उस व्यक्ति से बात करें जो आप से बदमाशी कर रहा है तो मुखर (अधिकारिक) हक से बात करें संचार के कौशल का उपयोग करें।
- ❖ जिस व्यक्ति पर आप भरोसा करते हैं उसे इस बारें में बतायें | दोस्त या हतैशी व्यक्ति को बताएं।
- ❖ अगर आपको डर है कि रिपोर्टिंग (शिकायत करने) से स्थिति और खराब हो जाएगी तो पहले एक सुरक्षा योजना बनाएं जिससे आप पर कोई आंच न आयें।
- ❖ अपनी सुरक्षा को खतरा होने पर दूरी बनायें रखें, किसी सुरक्षित जगह चले जाएँ।
- ❖ चुप न रहें— इससे शोषण करने वाले का हौसला बढ़ता है।
- ❖ ऐसे लोगों से हमेशा संपर्क में रहें जो आपसे प्यार करते हैं और आपका साथ देते हैं और आपके फैसलों का सम्मान करते हैं
- ❖ रोएं नहीं ना ही यह महसूस होने दें कि आप परेशान, डरे हुए या गुस्से में हैं। बदमाशों को यह बातें, हरकतें पंसद होती हैं, उनसे हार न मानें।
- ❖ अपने आप को अलग—थलग अकेला न करें — यह आपके आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को कम करेगा - किसी न किसी का साथ रखें।
- ❖ याद रखें बदमाशी करने वाला कमजोर हैं और उन्हें मदद की ज़रूरत है। इसलिए जब आप उनका सामना करते हैं तो हल्की—फुल्की टिप्पणियां या मजाक करें।

सहायता हेतु हेल्पलाइन व वेबसाइट:

चाइल्ड लाइन	1098	http://www.childlineindia.org.in
एंटी रैगिंग हेल्पलाइन	1800 -180 - 5522	
पीछा करना / अश्लील बाते करना	1096	

B. अभ्यास और गतिविधि

B.1. रोल प्ले और समूह चर्चा

जब कोई हमारा मजाक उड़ाता या हमें तंग करता है तो हमें उम्मीद नहीं खोनी चाहिए। अपने सिर को ऊंचा रखें और खुद पर भरोसा रखें।

1. स्वागत करें और पिछले सत्र की बातें जल्दी से दोहराएँ।
2. कागज से गतिविधि: हर एक प्रतिभागी को एक कागज की शीट दे और इसे जितना संभव हो उतना मरोड़ने को कहें, लेकिन वे इसे काट या फाड़ नहीं सकते। एक बार जब वे ऐसा कर लेते हैं, तो उन्हें पेपर को सीधा करने के लिए कहें और जितना वह पहले था उसे उतना ही चिकना बनानें को कहें। मगर असल में शीट पर लकीरों के निशान होंगे और सभी के पेपर चिकने नहीं होंगे। इसके बाद सहजकर्ता इसके प्रभावों को बदमाशी से (चिढ़ाना (गाली देना), छेड़ना, परेशान करना आदि) से जोड़ कर बता सकता है।
3. युवा लोगों से पूछे उनकी नजर में बदमाशी का क्या मतलब है? बदमाशी और उसके रूपों पर चर्चा करें (सेक्शनA. 1 का उपयोग करें)। प्रतिभागियों से पूछें कि वे अपने समुदाय में घटी अलग—अलग प्रकार की बदमाशी घटनाओं के विषय में बतायें जो उन्होंने देखी हैं।
4. रोल प्ले 1:
 - a. दो प्रतिभागियों को आगे आने के लिए कहे जो बदमाशी वाला रोल प्ले करेंगे। उन्हें अन्य व्यक्तियों को चिढ़ाने और ताना देने के लिए कहें जो मानसिक बीमारी / विकलांग व्यक्ति / अलग जाति या भाषा या सामाजिक आर्थिक स्थिति वाले वाले होंगे। सहजकर्ता संदर्भ के अनुसार बदलाव कर सकते हैं।
 - b. समूह के सदस्यों को यह देखने के लिए कहे कि क्या हो रहा है? बाद में उन्हें साझा करने के लिए कहें कि उन्होंने

- बदमाशों और पीड़ित के व्यवहार के बारे में क्या देखा?
- बदमाशी के संभावित प्रभावों के बारे में चर्चा करें (तालिका का उपयोग करें)।
 - सेक्षण A.2 से “किसी के बदमाश बनने के संभावित “कारण” का परिचय दें।
 - बदमाश को जवाब देने की सकारात्मक(सही) और नकारात्मक(गलत) तकनीकों का परिचय दें। प्रतिभागियों से पूछें “वे कौन से तरीके हैं जिसके द्वारा कुछ लोग बदमाशी का जवाब देते हैं”? सकारात्मक तकनीकों और नकारात्मक तकनीकों की एक सूची बनाएं। कारण बताएं कि उनमें से कोई भी काम क्यों नहीं करता है। बदमाशी को संभालने के लिए सेक्षण A-3 काम के तरीकोंपर विस्तार से चर्चा करें।
 - रोल प्ले 2:
- रोल प्ले को अलग—अलग लोगों से करवायें और पीड़ित व्यक्ति को बदमाश से निपटने की सकारात्मक तकनीकों का उपयोग करने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों को रोल प्ले के परिणामों की तुलना करने और बदमाशी की स्थिति से निपटने के लिए सकारात्मक तकनीकों के महत्व पर जोर ड़ालने के लिए कहें।
 - समूह के सदस्यों को गलत व्यवहार या बदमाशी के खिलाफ बोलने के लिये प्रतिज्ञा (कसम) खाने के लिए उत्साहित करें:

‘बदमाशी के खिलाफ प्रतिज्ञा’

हम _____ के सदस्य प्रतिज्ञा करते हैं कि हम समुदाय में बदमाशी को रोकने के लिए एक साथ जुड़ेंगे।

इस प्रतिज्ञा में हम बातों से सहमत हैं:

- दूसरों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करें— इज्जत से पेश आएंगे
- समाज में जो लोग बचे हैं उन्हें शामिल करें—औरों को भी प्रतिज्ञा से जोड़ेंगे
- दूसरों को बदमाशी करने से मना करना— रोक लगाएंगे, टोकेंगे
- हम बदमाश दोस्तों का साथ नहीं निभाएँगे
- हम दूसरों पर हसेंगे नहीं, न ही मजाक उड़ाएंगे, दूसरों का तमाशा बनते नहीं देखेंगे बल्कि बड़े व्यक्ति / जिम्मेदार व्यक्ति को बताएँगे
- किसी व्यक्ति पर बदमाशी के बुरे और गहरे असर के बारे में दूसरों को सचेत करेंगे
- बदमाशी विरोधी कानून के बारे में जानकारी साझा करेंगे

नाम और हस्ताक्षर / अंगूठे का निशान:

दिनांक

B.2. मुख्य संदेश

- ❖ बदमाशी स्कूल, घर, आस—पड़ोस और समुदाय में बहुत बड़ी समस्या है।
- ❖ बदमाशी करने वाला कोई भी हो सकता है— परिवार सदस्य, दोस्त, पड़ोसी, अनजान।
- ❖ बदमाशी को संभालने के लिए सही तकनीकों का अभ्यास और कोशिश करनी पड़ती है।
- ❖ साहसी बनो और बदमाश को अपने उपर हावी नहीं होने दो।
- ❖ बदमाशी की घटना के बारे में अपने किसी दोस्त या अपने करीबी व्यक्ति को बतायें।
- ❖ बदमाशी एक कमजोरी है और बदमाशी करने वालों को भी भी मदद की आवश्यकता है।

घर के लिए काम

बदमाशी का थर्मामीटरः आपने किस तरह की बदमाशी की घटना का अनुभव किया है उसे चुने – स्वयं या समूह / दोस्तों से उसके बारे में बात कर उसे मापें कि आप थर्मामीटर पर कहाँ हैं? इस सप्ताह मुख्य सुझावों में से 1 या 2 का अभ्यास करें (उन्हें अपने एक दोस्त के साथ साझा करने के तरीके से)। फिर थर्मामीटर पर अपने आप को फिर से मापें। गतिविधि इस तरह बार-बार करें। क्या आप थर्मामीटर के साथ आगे बढ़ रहे हैं?



जब लड़के कक्षा में मेरे बाल छीचते हैं,
तो मुझे शिक्षक से बात करनी चाहिए या
कक्षा में दूसरी जगह पर बैठना चाहिए?



मॉड्यूल 8: नशीले पदार्थों के इस्तमाल से दूर रहना

उद्देश्य

युवा लोगों के लिए, धूम्रपान और अन्य प्रकार के नशे के परिणामों को समझने और "न" कहने के प्रभावी तरीकों को जानने के लिए

गतिविधि

समूहिक चर्चा, खेल, मूवी।
सांप और सीढ़ी का खेल, (कपड़े पर या जमीन पर बनाकर रखें), स्पंज और बोतल, माचिस, ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर।

मादक प्रदार्थों का सेवन (1 घंटे 10 मिनट)

परिचय के साथ बोतल और धुआं गतिविधि—5 मिनट
व्यसनों के प्रकार — 10 मिनट
समूह गतिविधि 1—तंबाकू/ मदिरा — दुरुपयोग के कारण — 10 मिनट
समूह गतिविधि 2— 3 समूह — दुरुपयोग के प्रभाव, व्यक्तिगत अनुभव— 10 मिनट
रोल प्ले — पीड़ित — मुश्किल व्यवहार के खिलाफ खड़े होने पर चर्चा करें— 20 मिनट
"न" कहें — 10 मिनट
समापन— 5 मीटर

A. सहजकर्ता के लिए

झग्स क्या हैं?

झग्स से तात्पर्य भोजन के अलावा किसी ऐसे पदार्थ से है जो शरीर या दिमाग के कार्यों को बदलने के लिए लिया जाता है, जिसमें दवाइयां, कानूनी रूप से उपलब्ध दवाएं जैसे अल्पक्ष, तंबाकू और शराब, भांग इत्यादि इंजेक्शन द्वारा नशा, स्मैक जैसे अवैध झग्स शामिल हैं।

झग्स का दुरुपयोग?

जब कोई व्यक्ति कानूनी या अवैध पदार्थों का उपयोग करता है, तो उसे नहीं करना चाहिए। इसमें आवश्यक खुराक से अधिक का उपयोग करना या किसी और नुस्खे का उपयोग करना शामिल हो सकता है। खुशी का बो अहसास जो मस्तिष्क के काम करने के तरीके को अस्वस्थ्य तौर पर बदलता है, लोगों को झग्स का सेवन करने के लिए प्रेरित करता है। इसे दुरुपयोग कहते हैं।

लत क्या है?

एक व्यक्ति एक दवा या एक गतिविधि पर इस कदर निर्भर हो जाता है कि वे उस व्यवहार को तब भी जारी रखते हैं जब कि यह खुद को या दूसरों को चोट पहुंचा रहा हो। लत एक बीमारी है जो आपके मस्तिष्क और व्यवहार को प्रभावित करती है। शराब, कैप्सूल, गांजा इत्यादि के आलावा नशे के कुछ चौकानें वाले प्रकार हैं: मोबाइल फोन, कैफीन, मिटाई, जुआ, सेक्स, पोर्नोग्राफी आदि।

हम कभी—कभी झग्स क्यों लेते हैं?

आम कारण जो नशीले पदार्थों के उपयोग को प्रेरित कर सकते हैं:

व्यक्तिगत कारक	सामाजिक कारक	पीढ़ीगत कारक
<ul style="list-style-type: none"> ❖ जिज्ञासा ❖ बढ़ता तनाव ❖ वास्तविकता से भागना ❖ आवेग पर नियंत्रण का ना होना ❖ सम्मान की कमी महसूस होना 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ मित्रों का दबाव ❖ रोल मॉडलिंग ❖ आसान उपलब्धता ❖ संस्कृति ❖ परिवारिक माहौल ❖ दबाव दिखाना 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ माता-पिता या निकट संबंधियों में नशे का पारिवारिक इतिहास

कुछ आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाले झग्स या नशीले / पदार्थ हैं:

तंबाकू: सिगरेट, बीड़ी, सिगार, चबाने वाला तंबाकू, गुटखा, पान मसाला, भांग, गांजा शराब, मारिजुआना, कोकीन, हीरोइन, उत्तेजक पदार्थ, नारकोटिक्स तत्त्व

लंबे समय तक झग्स का प्रयोग मस्तिष्क के रसायनों में बदलाव का कारण बन सकता है। यह बदलाव व्यक्ति के समझ, निर्णय लेने, यादाश्त और सीखने की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं:

A.1. दवायें और स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव

तंबाकू (कानूनी रूप से बिकने वाला झग्स)	शराब
<ul style="list-style-type: none"> ❖ साँस संबंधी संक्रमण में वृद्धि जैसे टी.बी कैन्सर, विशेष कर फेफड़ों का कैंसर ❖ पेट का अल्सर ❖ दिल के रोग, दिल के दौरे और खून की नली की रुकावट (स्ट्रोक) ❖ धूम्रपान से अजन्मे बच्चे पर खराब प्रभाव पड़ सकता है और गर्भपात का खतरा बढ़ सकता है ❖ पीली उंगलियाँ, पीले दाँत, जल्दी झुर्रियाँ पड़ना 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पेट के रोग ❖ लिवर की बीमारियाँ जैसे हेपेटाइटिस और पीलिया ❖ दिल के रोग ❖ दिमाग को हमेशा के लिए नुकशान ❖ दुर्घटना या आत्महत्या का खतरा

अन्य प्रभाव:

<ul style="list-style-type: none"> ❖ ज्यादा खतरे वाले बर्ताव के कारण दुर्घटनाएं और मौतें – शराब के नशे में ड्राइविंग करते समय होने वाली दुर्घटनाएं बेहद आम हैं ❖ कंडोम के बिना या किसी से भी शारीरिक संबंध बना लेना ❖ घर पर हिंसा 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पैसे आर्थिक समस्याएं जो चोरी करने के लिए उकसा सकती हैं, बच्चों को स्कूल के बजाय काम करने के लिए भेजना पड़ सकता है, कर्ज में फंसना ❖ रोजगार संबंधी समस्याएं जैसे रोज काम नहीं करना और काम में रुचि और काबिलियत ❖ मिया बीबी के मसले और यहां तक कि तलाक भी ❖ घरेलू दिक्कतें – बच्चों का कटाव या दूर हो जाना, इज्जत न करना
--	---

A.2. "न" कहना

युवा लोग कई बार खुद को ऐसी स्थिति में पाते हैं जिसमें वे तंबाकू, शराब या अन्य गतिविधियों के लिए "न" कहना चाहते हैं, लेकिन उन्हें यह बहुत मुश्किल लगता है। हम कभी—कभी "न" नहीं कह पाते हैं क्योंकि :

- ❖ दूसरों द्वारा न अपनाये जाने से डरते हैं
- ❖ दूसरों के द्वारा पसंद किया जाना चाहते हैं और किसी मित्र को खोना नहीं चाहते।
- ❖ किसी की भावनाओं को आहात नहीं करना चाहते - कोई बुरा न मान जाये यह सोच कर डरते हैं कि कही जरूरत पड़ने पर दूसरे हमारे काम नहीं आयेंगे।
- ❖ खुद को और दूसरों को मर्द होने का एहसास दिलाने के लिए
- ❖ न कह पाने का तरीका नहीं जानते और जानकारी एवं विश्वास में कमी

"न" कहना आसान नहीं है लेकिन हम अभ्यास द्वारा सीख सकते हैं। नीचे सुझाव दिए गए हैं कि आप तम्बाकू या शराब के लिए "न" कैसे कह सकते हैं:

1. "नहीं" शब्द का उपयोग करें

प्रभावी उपयोग: "नहीं, मैं इसे (शराब या अन्य पदार्थ) नहीं लूंगा" (सीधे तौर पर मना करें)

अप्रभावी उपयोग: "मुझे नहीं पता, मुझे यकीन नहीं है कि मैं इसे संभाल सकता हूं" (कमजोर नहीं)

2. "नहीं" कहने के लिए एक कारण दें

ईमानदार बनें। ईमानदार जवाब अधिक आसानी से दूसरों द्वारा स्वीकार किए जाते हैं। कुछ कारण हो सकते हैं:

"मैं एक साफ सोच और जिन्दगी रखना चाहता हूं।"

"मैं टीम से निकाला जा सकता हूं।"

"मैं शराब या अन्य दवाओं का इस्तेमाल नहीं करता हूं।"

3. बिना बोले भी अपनी 'न' जाहिर कर सकते हैं। ऐसे कई बॉडी मूवमेंट्स हैं जो अमौखिक मैसेज का समर्थन कर सकते हैं। दृढ़ बनें। आंखों में सीधे देखकर बात कर संपर्क बनाएं, सीधे खड़े रहें, और एक मजबूत आवाज का इस्तमाल करें। इधर—उधर न देखें या ये न जताएं कि आप घबराए हुए हैं।

प्रभावी उपयोग: हाथ बाँधकर या हाथ कमर पर रख कर कहें, "नहीं, मैं इसका इस्तेमाल नहीं करूंगा।"

अप्रभावी उपयोग: झुककर कहना, "मैं इसे नहीं लेना चाहता। ठीक है, मैं केवल इसलिए थोड़ा सा लूंगा क्योंकि आप मुझ पर इसे करने के लिए दबाव डाल रहे हैं।"

4. जितना ज्यादा हो "न" कहें। आखिरकार, व्यक्ति समझ जायेगा या छोड़ देगा।

5. प्रभावी उपयोग: मैंने आपको एक बार पहले ही बताया था, "नहीं, मैं नहीं लूंगा।"

अप्रभावी उपयोग: संदेश को दोहराने में असफल होना।

6. दूसरों के लिए अपनी चिंता प्रकट करें।

आपको मनाने की कोशिश करने वालों के लिए अपनी चिंता व्यक्त करें। उन दोस्तों के मामले में जिन्होंने पीने का फैसला किया है, आप इस तरह की बातें कह सकते हैं:

"अगर आपके साथ कुछ होगा तो मुझे वास्तव में दुखः होगा।"

"अगर आपके शराब पीने के बारे में पता चला तो आपके माता—पिता क्या सोचेंगे?"

7. उन्हें कुछ अलग सुझाव दें।

अपने दोस्तों को कुछ मजेदार करने के लिए मनाने की कोशिश करें जो सुरक्षित या अधिक स्वस्थ हो। यहाँ कुछ सुझाव हैं:

"चलो मूवी देखने या क्रिकेट खेलने चलते हैं।"

"मुझे बहुत भूख लग रही है चलो कुछ खाते हैं और डांस करने चलते हैं।"

8. कदम उठायें।

यदि आपके दोस्त अभी भी आपसे कुछ ऐसा करने की बात करने की कोशिश करते हैं, जिसे आप नहीं करना

चाहते हैं। उन्हें छोड़ दें। इस तरह वे जान लेंगे कि आप अपना मन नहीं बदलने वाले हैं।

9. उस स्थिति में ना पड़े या उनकी अनदेखी करें।

10. उन लोगों के साथ रहें जो "न" कहते हैं।

B. अभ्यास और गतिविधि

B.1. समूह चर्चा

- बोतल और धुआं प्रयोग की एक गतिविधि के माध्यम से सत्र के उद्देश्य का परिचय दें। कांच की बोतल में स्पंज या कपड़ा जलाएं। ढक्कन न लगाएं ताकि आग को जलने के लिए ऑक्सीजन मिले। इसे तब तक करते रहें जब तक कि बोतल की अंदरूनी दीवारें काली न हों जायें। प्रतिभागियों से पूछें कि उन्हांने क्या देखा इस बारे में चर्चा करें कि तंबाकू और अन्य दवाएं हमारे शरीर को कैसे नुकसान पहुंचा सकती हैं और इनसे बचना क्यों महत्वपूर्ण है। (5 मिनट)
- लोगों को लगने वाले नशे के लतों के प्रकार। (उदाहरण: स्मार्ट फोन, कैफीन, पोर्नोग्राफी, शराब, जुआ) उन लोगों द्वारा उपयोग की जाने वाली दवाओं / पदार्थों के प्रकार के विषय का परिचय दें। (10 मिनटों)
- दो समूहों में बांट दें। एक समूह से पूछें, "क्या आप कुछ ऐसे तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जिसके द्वारा लोग तंबाकू का उपयोग करते हैं?" दूसरे समूह से शराब पर चर्चा करने के लिए कहें। फिर युवाओं से अपने साथी सदस्य के साथ चर्चा करने के लिए कहें, "आपको क्यों लगता है कि कुछ युवा तंबाकू या शराब का उपयोग करते हैं?"
- लोगों द्वारा ड्रग्स और शराब का उपयोग करने के अलग – अलग कारणों के बारे में चर्चा करें। (5 मिनट)
- प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांट दें। एक समूह को व्यक्ति के स्वास्थ्य पर तंबाकू और शराब के प्रभावों की सूची बनाने के लिए कहें, दूसरे समूह को व्यक्ति के परिवार के बारे में और तीसरे समूह को सामाजिक जीवन के बारे में सूची बनाने के लिए कहें। उन्हें 3 मिनट का समय दें। सूची बनाने के बाद उन्हें बड़े समूह के साथ साझा करने के लिए कहें। (10 मिनट)
- सेक्शन A.3. से तंबाकू और शराब को "न" कहने के विषय का परिचय दें। नौजवानों से उन कारणों के बारे में सोचने के लिए कहें जिसके कारण वे दोस्तों से "न" नहीं कहना चाहते हैं। (10 मिनट)
युवाओं से पूछें: "क्या कोई मुझे मुखर संचार (यानि दावे से अपनी बात कहने) के तरीके याद दिला सकता है?" इसके बाद, तंबाकू और शराब के लिए "न" कहने के लिए टिप्प बतायें। अन्त में, युवाओं से पूछें: "आप के अनुसार ना कहने के और क्या क्या तरीके हो सकते हैं?

B.2. मुख्य सन्देश

- तम्बाकू कानूनी तौर पर उपलब्ध ड्रग्स है जो आमतौर पर इस्तेमाल किया जाता है, जिसकी लत लग जाती है। कई बार युवा अलग–अलग कारणों से तंबाकू के साथ प्रयोग करते हैं।
- लंबे समय तक तंबाकू का सेवन कई बीमारियों से जुड़ा होता है, खासकर फेफड़ों का कैंसर।
- शराब भी एक कानूनी ड्रग्स है जिसका आमतौर पर सामाजिक रूप से आनंद के लिए उपयोग किया जाता है। जब शराब का अत्याधिक उपयोग होता है और नकारात्मक रूप से यह व्यक्ति के जीवन को प्रभावित करती है तो हम इसे शराबीपन कहते हैं। शराबीपन को डाक्टरों द्वारा एक मानसिक विकार का दर्जा दिया गया है।
- लंबे समय तक शराब का सेवन आपके शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है, विशेष रूप से जीगर की बीमारियों और ज्यादा खतरे वाले व्यवहारों का कारण बन सकता है।
- तंबाकू और शराब के लिए "न" का प्रयोग करना कई युवाओं के लिए मुश्किल हो सकता है। अच्छा मुखर संचार कौशल होना और रचनात्मक तरीके से "न" कहना महत्वपूर्ण है।

घर के लिए काम

- ❖ उन बातों के बारे में सोचें जो तंबाकू और शराब लेने से आपको और आपके परिवार को प्रभावित कर सकती हैं। एक प्रवाह आरेख (Flow diagram) बनाएं। उदाहरण के लिए:



मॉड्यूल 9: तनाव का निबटारा

उद्देश्य

युवा खुद में तनाव की पहचान कर पाएंगे, तनाव से होने वाले असर को पहचान पाएंगे, तनाव और उसके असर को कैसे सकारात्मकता से कैसे कम करें या हटायें यह भी सीखेंगे।

गतिविधि

विवज (सवाल जवाब), कहानी, खेल और चर्चा।

सामग्री

एक प्याज, कागज और पैन, कैप और ब्लॉक।

तनाव का मुकाबला करना (1 घंटा)

तनाव का परिचय –10 मिनट

समूह कार्य 1 –प्याज छीलना –प्रेरणाएँ की परत दिखाना

–10 मिनट

समूह कार्य 2–चार समूह –तनाव का प्रभाव दिखाना

–10 मिनट

5 स्टेप स्किल का परिचय –10 मिनट

समूह कार्य 3 – सहजकर्ता के द्वारा वास्तविक उदाहरणों के द्वारा चर्चा, – 15 मिनट

समापन– 5 मिनट

A. सहजकर्ता के लिए

A.1. तनाव या टेंशन क्या है?

कोई मुश्किल या समस्या आने पर, शरीर और दिमाग में जिस तरह की हरकत होने लगती है, उसे तनाव कहते हैं। मुश्किल चाहे भावनात्मक हो या शारीरिक तनाव पैदा कर सकती है। थोड़ा तनाव अच्छा हो सकता है मगर ज्यादा और लगातार चलने वाला तनाव जीवन में गलत असर डालता है जिस से दिमाग की सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ता है।

तनाव तब होता जब हम किसी घटना को अपने लिए खतरा मन लेते हैं या कोई घटना हमारे मन मुताबिक नहीं होती।

A.2 तनाव के क्या कारण हैं?

हमारा जीवन मुश्किलों और रुकावटों से भरा हुआ है जिन्हें हम चुनौती कहते हैं। युवाओं के मन में सवाल ही सवाल होते हैं ऐसे लोग हमसे क्या चाहते हैं? हम खुद से क्या चाहते हैं? हम आगे चल के क्या बनेंगे? बन भी पायेंगे या नहीं? जो हम बनना चाहते हैं उस के लिए क्या तैयारी चाहिए? क्या पढ़े –सीखें? कितना और कहाँ सीखें? कब शादी करें? किस से करें? किस से बोलें? किस से दोस्ती करें? उफ तौबा!

इन सब सवालों के बीच हम खुद को फँसा हुआ पाते हैं। कभी— कभी लगता है हम में इन्हें सुलझाने की ताकत नहीं, सारी बातें गोल—गोल हमारे दिमाग में धूमती रहती हैं, लगता है ऐसे हम इस चक्रव्यूह से नहीं निकल पायेंगे, कभी लगता है हमसे गलती न हो जाये, कहीं गलत न चुन लें।

A.3 तनाव होता है तो क्या होता है? तनाव का हम पर और हमारे जीवन पर क्या – क्या असर होगा?

तनाव का अलग—अलग लोगों पर अलग—अलग असर होता है। अगर हम कम उम्र में ही सीख ले कि तनाव के क्या—क्या असर होते हैं तो हम उनको पहचान कर जल्द से जल्द कुछ ऐसे कदम उठा सकते हैं जो हमें नुकसान से बचा सकते हैं ताकि हम संभल सकें।

शारीरिक – तत्काल	शारीरिक – दीर्घकालिक	भावुक	स्वभाव संबंधी
<ul style="list-style-type: none"> ❖ दिल की धड़कन बढ़ जाना ❖ साँसो का तेज हो जाना ❖ मांसपेशियों का टाइट होना ❖ जी मिचलाना ❖ पसीना आना 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पेट का अल्सर ❖ गठिया ❖ दिल का दौरा या दिल की बीमारी ❖ पुराना सिरदर्द 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ गुस्सा ❖ चिंता ❖ डिप्रेशन ❖ चिड़चिड़ापन ❖ कमज़ोर फैसले लेना ❖ आलोचना के प्रति अत्याधिक संवेदनशीलता 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ कम या ज्यादा खाना ❖ नींद कम आना ❖ ज्यादा रोना ❖ धूम्रपान / पीना ❖ स्कूल / कार्य प्रदर्शन में कमी

A.4 हम तनाव का मुकाबला कैसे करते हैं?

तनाव का मुकाबला करने के घटिया तरीके:

जब हम को यह ही न पता की तनाव होता क्या है तो उससे बचने या उसे हटाने के लिए कुछ नहीं कर सकते । इसलिए ज्यादा तर लोग, उन में भी ज्यादातर पुरुष अपनी चिंताओं से पीछा छुड़ाने के लिए ऐसे गलत तरीके चुन बैठते हैं जैसे :-

◆ शराब पीना	◆ ड्रग्स लेना	◆ गांजा या जॉइंट लगाना
◆ मोबाइल पर जरूरत से ज्यादा वकृत बिताना	◆ बीमारी का बहाना बनाना	◆ ज्यादा सोना
◆ ज्यादा या कम खाना	◆ कटे कटे रहना	◆ चिल्लाना या झल्लाना
◆ अपने ऊपर हिंसा करना	◆ दूसरों पर हिंसा करना	◆ भावनाओं को दिल में दबाना
◆ किसी कमज़ोर का मजाक	◆ अनचाहे खतरे वाले काम करना	◆

तनाव का मुकाबला करने के सकारात्मक तरीके:

तनाव से मुकाबला करने का अर्थ है कि तनाव के मूल कारण को जानना और तनाव कम करने के लिए कुछ करना अब हम देखेंगे कुछ आम तरीके जिन से लोग तनाव का मुकाबला करते हैं । यह पक्का कर लें कि युवा यह समझ लें कि तरीकों को ढूँढ़ना ही तनाव से मुकाबले की चाबी हैं ।

बातचीत करना और दिल की बात करना – किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जो आपकी बातों को इधर–उधर नहीं फैलायेंगे । अपनी भावनाओं के बारे में बात करना भले ही वह आपको कितनी भी अटपटी लग रही हों ।

अपनी सोच और दूसरों से मिलने के तरीके को बदलना – दूसरों से खुद की तुलना न करें, खुद से खुद की तुलना कर देखें की आप में अद्भुत बदलाव आयें हैं, आप पहले कैसे थे और अब आपने कैसे अपनी समस्याओं को अनूठे तरीके से सुलझाना सीख लिया है, देखो कैसे यह आपके जीवन में एक सुखद बदलाव ले कर आया है ।

दूर हो जाना और बचाव करना – ऐसी स्थितियों और जगहों से दूर हो जाये जहाँ आपको तनाव हो जाता है। पहले खुद को शांत करने की कोशिश करें और फिर विनम्रता के साथ अपना नजरिया पेश करें (नजरिया – आपका इस बारे में क्या सोचना है यह बताएं)

संभालना – जब भी हम मुश्किल परिस्थिति का सामना करते हैं तो हमें चिंता हो जाती है और हम घबराने लगते हैं। मुश्किल और तनाव वाले हालत अक्सर कुछ ही समय के लिए होते हैं मगर घबराहट के मारे हम कुछ ऐसा कर बैठते हैं जिस से हालात और भी बिगड़ जाते हैं, काबू से बाहर भी हो सकते हैं। इसलिए मुश्किल हालातों में खुद को शांत रखना हमें सीखना होगा। भड़के न, अपनी बात को एक बार कह कर रुक जायें, अपने कहने का तरीका बदलें।

संबंधों को तलाशना – दोस्त, या जिनसे हमें बात करके अच्छा लगता हो, जो हमारी बातों को इज्जत से सुनते हैं और स्वीकार करते हैं। हमें भी इसी तरह किसी की बात ध्यान से, बिना धारणा बनाये सुन सकते हैं।

मजे करना – घूमने जाना, गपशप लड़ना, नाचना, गाना, चित्रकारी करना, कढाई–सिलाई करना, खेलना कूदना, वह सब जिसे करके आपको हल्का और आनंदित महसूस होता है, कर सकते हैं।

कसरत करना – दौड़ लगाना, सैर पर जाना, नाचना, गाना, लम्बी सांसें लेना, खेलना, योग करना।

धन्यवादित या कृतज्ञ होना – कभी कभी अपनी सारी मुश्किलों एक तरफ रख कर, उन सब लोगों का और सब बातों का का धन्यवाद देना जिन की वजह से आपका जीवन चल रहा है। परमेश्वर का धन्यवाद करना!

समस्या समाधान के तरीके का इस्तेमाल करना

1. समस्या को पहचाने।
2. समस्या की जड़ को जाने और समझे – क्या यह समस्या सुलझ सकती है?
3. समस्या को सुलझाने के अनेकों तरीकों को ढूँढ़ने की कोशिश करें।
4. सारे मुमकिन परिणामों को देख कर, समस्या समाधान के सबसे बेहतर तरीके को चुने।
5. कदम उठाएं और अपने चुने हुए सबसे बेहतर तरीके से कोशिश करें।
6. परिणामों को जांचे, अगर जरूरी हो तो दोबारा शुरू करें।

याद रहे कि कुछ समस्याएं सुलझाई जा सकती हैं और कुछ नहीं।

कुछ समस्याओं से हम खुद को अलग कर सकते हैं और कुछ से नहीं।

जिन समस्याओं को हम न तो सुलझा सकते हैं न खुद को अलग कर सकते हैं उन समस्याओं के साथ हमें जीने के बेहतर तरीकें सीखने होंगे ताकि हम एक स्वस्थ तरीके से खुद की देखभाल कर सकें।

B. अभ्यास और गतिविधि

B.1 : समूह कार्य

1. प्रतिभागियों का स्वागत करें और उन्हें समूह में आने के लिए धन्यवाद दे (2 मिनट)
2. पिछले मॉड्यूल के आधार पर एक छोटी प्रश्नोत्तरी का संचालन करें। विजेता के लिए एक छोटे पुरस्कार की व्यवस्था करें (6 मिनट)
3. गतिविधि 1 : गतिविधि का परिचय दें कि तनाव ऐसा कुछ है जिसे हम सब अनुभव करते हैं और उसे से निकलने के तरीके ढूँढ़ते हैं। (10 मिनट)
 - ❖ अपने खुद के अनुभव के बारे में बात करें – आज सुबह किस बात ने आपको तनाव दिया – 2 मिनट
 - ❖ प्रतिभागियों से पूछें की क्या कोई और हैं जिसने इस हफ्ते तनाव अनुभव किया? 3–4 लोगों को कुछ ही वाक्यों में उस बात के बारे में बताने को कहें जिस से उनको तनाव हो गया हो, उनसे पूछे की उन्होंने तब कैसा महसूस किया? – 6 मिनट
 - ❖ दूसरों को भी हाथ उठाने को कहें अगर उन्होंने ने भी ऐसे ही तनाव को कभी महसूस किया हो। यह किस की कहानी है? मेरी? तुम्हारी? हमेशा? कभी कभी?

- ❖ सेशन के उद्देश्य का परिचय दें – तनाव का निपटारा, सेक्षण अ.1 का इस्तेमाल करते हुए । – 2 मिनट

4. गतिविधि 2 : (10 मिनट)

- ❖ प्याज छीलना (5 मिनट) । प्रतिभागियों से कहें कि वे एक–एक करके प्याज की परतों छिलें एक प्याज लीजिये । उसे समस्या की परतों को दिखाने के लिए इस्तेमाल करें और एक–एक परत को छीलते हुए उसको एक समस्या का नाम दें । प्याज को एक–एक कर सभी को दें और कहें कि सब अपनी किसी एक समस्या के बारे में बोलें और एक परत छिलें । उदाहरण के लिए : मुझे तनाव है कि मुझ से लोगों को कितनी उम्मीदें हैं मगर मुझे नहीं पता कि मैं इन उम्मीदों को कैसे पूरा कर पाऊँगी ।

1. मेरी दादी चाहती है कि मैं बहुत अच्छी रोटी सब्जी बनाना सीख लूँ ।
2. मेरी माँ चाहती हैं कि मैं सुबह उठते ही घर की साफ सफाई कर लिया करूँ ।
3. मेरा भाई चाहता है कि मैं पहले जैसे ही कौशल के साथ बहुत अच्छा बैडमिंटन खेला करूँ, जैसा खेला करती थी
4. मेरे दोस्त चाहते हैं की मैं उनसे मिलने जाया करूँ और उनकी तकलीफें सुनूँ ।
5. मुझे खुद से बड़ी निराशा है कि मैं कुछ नहीं बोल पाई जब मेरे पिता जी ने स्कूल छोड़ कर दादी की देखभाल करने को कहा । मुझे उम्मीद थी कि मैं पढ़ाई में बहुत अच्छा करूँगी ।
6. मेरा चंचेरा भाई बहुत अकेला है और चाहता है कि मैं रोज उसको फोन करूँ मगर मुझे अपने भाई का फोन रोज– रोज मांग कर ऐसा करना अच्छा नहीं लगता ।

- ❖ सेक्षण A.2 का इस्तेमाल करते हुए तनाव के कारणों पर बातचीत करें । (5 मिनट)

5. गतिविधि 3 : खेल और चर्चा : तनाव का प्रभाव (10 मिनट)

- ❖ प्रतिभागियों को चार छोटे समूह में बटने को कहें
- ❖ हर एक समूह को एक खास श्रेणी देते हुए चर्चा करने को कहें की उस से तनाव का क्या असर पड़ेगा – (3 मिनट)
- ❖ तुरंत होने वाला असर
- ❖ लम्बे अरसे में होने वाला असर
- ❖ व्यहवार पर असर
- ❖ भावनाओं पर असर
- ❖ आखिर में ऊँची आवाज में पढ़ कर सुनाएं उन प्रतिभागियों के लिए जो पढ़– लिख नहीं सकते
- ❖ मूक खेल खेलें – छोटे समूह में चर्चा के अंत में हर एक प्रतिभागी को एक तनाव के एक प्रभाव को करके दिखने को – भाव पर, शरीर पर या कोई भी और प्रभाव को दर्शा सकते हैं, जिसे बाकि सभी प्रतिभागियों को बुझाने होगा । जो समूह सबसे ज्यादा सही जवाब देंगे उनके लिए सब खड़े हो कर तालियों बजायेंगे । (6 मिनट)

6. सहजकर्ता समूह को बताएं की तनाव के निपटारे के लिए सकारात्मक और नकारात्मक तरीके क्या होते हैं (सेक्षण अ.4) (8 मिनट) 5 कदम समस्या समाधान कौशल पध्यती का इस्तेमाल करते हुए पिछेले दो हपते पहले हुई कोई समस्या के आधार पर, अगर हो सके तो सहजकर्ता अपने ही जीवन से एक उदाहरण का इस्तेमाल कर समझाएं ।

समस्या समाधान के तरीके का इस्तेमाल करना

1. समस्या को पहचाने ।
2. समस्या की जड़ को जाने और समझे – क्या यह समस्या सुलझ सकती है ?
3. समस्या को सुलझाने के अनेकों तरीकों को ढूँढ़ने की कोशिश करें ।
4. सारे मुमकिन परिणामों को देख कर, समस्या समाधान के सबसे बेहतर तरीके को चुने ।
5. कदम उठाएं और अपने चुने हुए सबसे बेहतर तरीके से कोशिश करें ।
6. परिणामों को जांचे, अगर जरूरी हो तो दोबारा शुरू करें ।

7. गतिविधि 4 – चर्चा (12 मिनट)

- ❖ समूह को दो छोटे समूहों में विभाजित करें ।
- ❖ किसी से स्वेच्छा से आगे आने को कहें और अपनी समस्या की कहानी साँझा करने के लिए कहें ।
- ❖ अगर कोई सामने नहीं आते हैं तो सहजकर्ता खुद अपनी कोई कहानी साँझा करें ।
- ❖ पहले एक समूह को समस्याओं और तनाव से निपटने के तरीकों पर एक नाटक प्रस्तुत करने को कहें ।
- ❖ फिर दुसरे समूह से समस्या समाधान तरीकों का इस्तेमाल करते हुए समस्याओं और तनाव से निपटने के तरीकों पर एक नाटक प्रस्तुत करने को कहें ।

ध्यान रहे की घटिया तरीका हँसाने वाला न बन जाये नहीं तो युवाओं में गलत सन्देश पहुंचेगा और वह बात को हलके में ले लेंगे। अगर ऐसा हो तो गंभीर चर्चा करके सत्र समाप्त करें।

घर के लिए काम

1. जल्दी जल्दी – किसी भी 1 व्यक्ति (जो समूह से बाहर का हो) को 6 कदम के बारे में कल का सूरज उगने से पहले बताना हैं।
2. अपनी जिन्दगी में चल रही किसी समस्या सुलझाने के लिए 6 कदम का इस्तेमाल करना है और अगली बैठक में आ कर बताना हैं।



मॉड्यूल 10: जिन्दगी भर रिश्तों को बनाए रखना

उद्देश्य

युवा लोग विभिन्न प्रकार के रिश्तों को समझें, और स्वस्थ संबंधों को कैसे विकसित किया जाए यह जानें।

गतिविधि

चर्चा और सक्रिय रूप से सुनने का अभ्यास।

Ikexzh

ऊन का गोला, ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर।

संबंधों के विषय में सीखना - 1 घंटा
स्वागत और मानव वेब(जाल) - रिश्ते को जानना—10 मिनट

गतिविधि 1 —ऊन का गोला— रिश्तों को समझने के लिए एक वेब (जाल) बनाएं — 15 मिनट

गतिविधि 2 — रोल-प्ले — माता-पिता और बच्चों के बीच मतभेद के समाधान को समझें — 15 मिनट,
चर्चा— 15 मिनट

समापन: — 5 मिनट

A. सहजकर्ता के लिये

रिश्तों के प्रकार

तीन प्रकार के बुनियादी रिश्ते हैं जो हम साझा करते हैं: परिवार, दोस्त और अंतरंग। जैसे—जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वे सीखते हैं कि विभिन्न प्रकार के रिश्ते हैं जो वे अन्य लोगों के साथ रख सकते हैं।

परिवार से रिश्ता

हम अक्सर अपने परिवारों से प्यार और देखभाल के बारे में सीखते हैं। हालाँकि, कभी-कभी परिवार बेहतरीन नहीं होते हैं और कई बार हमारे परिवार के लोग हमें ठीक से प्रेम नहीं भी कर पाते हैं। परिवार ताकत, देखभाल और समर्थन का भी एक बड़ा स्रोत है।

दोस्तों से रिश्ता

एक मित्र वह व्यक्ति है जिसे हम अच्छी तरह से जानते हैं और जिससे स्नेह, विश्वास और सम्मान का संबंध रखते हैं। समय के साथ दोस्ती बदल सकती है। अगर कोई शर्मिला हो तो उनसे दोस्ती बनाना और दोस्ती बनायें रखना विशेष रूप से मुश्किल हो सकता है। नए दोस्त बनाने का सबसे अच्छा तरीका स्कूल में और समुदाय में गतिविधियों में शामिल होना है। एक अन्य तरीका अन्य लोगों के दोस्ताना और मददगार होना है। दोस्तों का दबाव कभी-कभी दोस्ती में भूमिका निभा सकता है। अगर कोई दोस्ती का दबाव महसूस कर रहा है, तो समझे संबंध संतुलित(बराबर का) नहीं है। अपने दोस्तों के साथ खुद के विचारों को व्यक्त करें, अगर आप असहमत हैं तो आपको "नहीं" कहने की स्वतंत्रता है।

अंतरंग संबंध

एक अंतरंग संबंध वह है जिसमें आप वास्तव में किसी ऐसे व्यक्ति के साथ खुद हो सकते हैं जिसका आप सम्मान करते हैं और बदले में आप उसका सम्मान प्राप्त करते हैं। यह एक भावनात्मक संबंध है। इसका एक रोमांटिक या यौन संबंध के संदर्भ में होना जरूरी नहीं है।

स्वस्थ संबंध

एक ऐसा रिश्ता जहां सम्मान, विश्वास, समझ, प्यार और खुद को जाहिर करने की जगह हो एक स्वस्थ रिश्ता कहलाता है। हर रिश्ते से हमारी कुछ उम्मीदें और जिम्मेदारियां होती हैं। जहाँ हमें खुद के लिए खड़ा होना चाहिए वहीं हमें दूसरों के विचारों और भावनाओं का भी सम्मान करना चाहिए। यदि हम अपने मन की बात कहकर किसी रिश्ते को खोने से डरते हैं, तो हम एक

दुलमुल रिश्ते में हैं। स्वरस्थ रिश्ते में बल और हिंसा के लिए कोई जगह नहीं होती है। हमें अपने रिश्ते को स्वरस्थ बनाने की दिशा में काम करना चाहिए।

A.2. रिश्तों की ABC

A (Awareness) या जागरूकता के लिए है, B (Balance) या संतुलन के लिए है और C (Conscious choice) सचेत चुनाव (सूझ—बूझ से चुनना) के लिए है। वे एक स्वरस्थ रिश्ते की कुंजी हैं और "ए बी सी" के आधार पर हैं।

A is for Awareness जागरूकता

जागरूकता का मतलब है कि आप जो जानते हैं उसका प्रयोग कर दूसरों का सम्मान करना अपने लिये सम्मान की मांग करना। जागरूकता, बीमार होते रिश्तों के नतीजों को पहचानना भी है (असमान संबंध जहां या तो आप हावी हो रहे हैं या अपके दोस्त या साथी आप पर हावी हो रहे हैं) और खतरे के संकेतों को पहचानने के साथ—साथ यह भी जान सकते हैं कि आपकी सीमाएं क्या हैं।

B is for Balance संतुलन

संतुलन का मतलब है कि रिश्ता एक तरफा नहीं होता (एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से अधिक नियंत्रण या शक्ति रखता है तो रिश्ता असंतुलित माना जायेगा। बातचीत संतुलन बनाए रखने की एक कुंजी है। दोनों लोगों को यह पहचानने की जरूरत है कि उनकी राय मूल्यवान है, और अपनी इच्छाओं को संतुलित करने के लिए मिलकर काम करना होगा।

परिवार और दोस्तों के लिए भी यही सच है। लोग निश्चित रूप से एक साथ काम कर सकते हैं, लेकिन याद रखें कि उनकी रुचियां अलग—अलग भी हो सकती हैं। सुनिश्चित करें कि आपके पास उन चीजों को करने का समय है जो आपको पसंद हैं। यदि आप किसी रिश्ते में रहकर बदलते हैं और दूसरे व्यक्ति की पसंदीदा चीजों, शौक और जीवनशैली को अपनाते हैं, तो संबंध असंतुलित हो जाता है। यह बहुत बुरा संकेत हो सकता है। यदि आप जो सही मानते हैं, उसके लिए खड़े होने से दोस्ती खोने से डरते हैं, तो आप एक दुलमुल या कच्ची दोस्ती में हैं। सच्चे दोस्त एक—दूसरे की राय को सुनते हैं और उसकी इज्जत करते हैं।

एक अच्छा दोस्त होने की तकनीकें:

- ❖ सहायक और उत्साह वर्धक रहें।
- ❖ चिढ़ाएं न, नीचा न दिखाएं।
- ❖ अपने दोस्तों में मतभेदों का भी सम्मान करें।
- ❖ सहयोग और समझौता करें।
- ❖ संवेदनशील बनें।
- ❖ असहमति के बारे में खुलकर बात करें।
- ❖ जब आपने किसी को चोट पहुंचाई हो तो माफी मांगें।
- ❖ दुसरें जब आपको चोट पहुंचाएं तो उन्हें माफ करें।

C is for Conscious Choices सचेत रहकर चुनाव करना

सूझ—बूझ से चुनने में यह तय करना शामिल है कि किसी रिश्ते में अगला कदम क्या है, ऐसा ना हो कि चीजें "बस हो जायें"। चुनाव का अर्थ है नियंत्रण लेने में सक्षम होना। सभी रिश्तों में हमें इस बारे में सूझ—बूझ से चुनना चाहिए कि सब कैसा होना चाहिये?

A.3. टकराव का सामाधान

हमारे सभी नहीं तो ज्यादातर रिश्तों में विवाद पैदा होंगे। कई युवाओं के लिए मतभेद का एक बड़ा स्रोत माता-पिता के साथ रिश्ते में होता है। किशोरावस्था के दौरान माता-पिता के साथ संघर्ष कई कारणों से होता है:

- ❖ युवा ऐसे सवाल पूछते हैं जिनका जवाब देना माता-पिता को मुश्किल लगता है।
- ❖ युवा लोग माता-पिता के फैसलों को चुनौती देते हैं।
- ❖ एक युवा व्यक्ति अब बच्चा नहीं है, लेकिन अभी तक वयस्क भी नहीं है: माता-पिता और उनके बच्चे इस बदलाव के चरण से निपटने की कोशिश कर रहे हैं तो मतभेद हो सकते हैं।
- ❖ युवा लोग कई शारीरिक और भावनात्मक बदलावों से गुजर रहे होते हैं जो माता-पिता को पूरी तरह से पता नहीं होते हैं या वे समझ नहीं पाते हैं।

- ❖ युवा लोग माता-पिता के अधिकार के खिलाफ विद्रोह कर सकते हैं।
- ❖ युवा अधिक स्वतंत्रता चाहते हैं, जबकि माता-पिता अभी भी अपने बच्चों की रक्षा और मार्गदर्शन करना चाहते हैं।
- ❖ युवा और उनके माता-पिता निम्नलिखित चार युक्तियों का उपयोग करके संघर्षों को सुलझाने का प्रयास कर सकते हैं:

पारस्परिक सम्मान— माता-पिता और उनके बच्चों को) ए) एक दूसरे को सुनना चाहिए; बी) एक दूसरे की राय को महत्व देना चाहिये (भले ही वे उन रायों से असहमत हों); और सी) लड़ाई के बिना, समझदारी से असहमति बतानी चाहियें।

संवाद स्थापित करना— माता-पिता के साथ खुले तौर पर और ईमानदारी से युवा अपने विचारों और भावनाओं को बताने का प्रयास कर सकते हैं, और उनकी सलाह ले सकते हैं।

जिम्मेदारी— युवाओं को यह समझने की जरूरत है कि उनके माता-पिता के कार्यों को उनकी जिम्मेदारी, देखभाल और बच्चों के लिए प्यार की भावना द्वारा निर्देशित किया जाता है। बदले में युवा लोगों को भी अपने माता-पिता के विश्वास और सम्मान को अर्जित करने के लिए जिम्मेदारी से कार्य करना चाहिए।

समझना— माता-पिता के नजरीये और कामों को समझना और उन्हें(माता-पिता को) उन बदलावों को समझना जिन से युवा गुजर रहे हैं।

B. अभ्यास और गतिविधि

B.1. समूह चर्चा

- ❖ स्वागत: सेक्षण A-1 से तीन प्रकार के संबंधों का परिचय दें, अपने स्वयं के जीवन से उदाहरण दें।
- ❖ युवाओं को तीन के समूहों में विभाजित करें और सेक्षण A.2 से रिश्तों की ABC का परिचय दें। संतुलन सेक्षण की शुरुआत करते हुए, युवाओं से पूछें कि "आपको क्या लगता है कि एक अच्छा दोस्त होने की कुछ तकनीकें क्या हो सकती हैं?" (सेक्षण A.2)। युवा लोगों के चर्चा करने के बाद छुटी हुई बातों को बतायें।

मानवीय जाल (8 मिनट)

- ❖ यह गतिविधि इस बात पर केंद्रित है कि समूह या समुदाय के लोग आपस में किस प्रकार संबंधित हैं और एक-दूसरे पर कैसे निर्भर हैं?
- ❖ सहजकर्ता ऊन के एक गोले के साथ शुरू करें। उसके एक सिरे को पकड़े हुए, प्रतिभागियों में से एक को गोला पास करें, और युवा को अपना और परिवार या समुदाय में अपनी भूमिका का परिचय देने के लिए कहें।
- ❖ एक बार जब इस व्यक्ति ने अपना परिचय दे दिया, तो उसे समूह के किसी अन्य व्यक्ति की तरफ गोले को पास करने के लिए कहें। गोले को सौंपने वाले व्यक्ति को यह बताना होगा कि वह दूसरे व्यक्ति से कैसे संबंध रखता है (या उससे कैसे संबंधित है)।
- ❖ जब तक सभी का परिचय नहीं हो जाता तब तक यह प्रक्रिया जारी रहे।
- ❖ टीम के बीच परस्पर व्यवहार पर जोर देने के लिए, सहजकर्ता धागे के पहले सिरे को खींचेंगे और इससे सभी का हाथ हिलना चाहिये।
- ❖ मॉड्यूल के उद्देश्य का परिचय दें।

गतिविधी 2

- ❖ यह गतिविधि सेक्षण A-3 से टकराव का समाधान की अवधारणा का परिचय कराना है। इसके बाद, प्रतिभागियों से पूछें: "आपको क्यों लगता है कि आपकी उम्र में कई माता पिता और बच्चों के बीच संघर्ष क्यों होते हैं?" (सेक्षण A-3)। अन्त में छूटी हुई जानकारी को बतायें।
- ❖ ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर, सेक्षण A-3 से टकराव का समाधान के लिए चार युक्तियों की प्रतिलिपि बनाएँ। और इस अवधारणा का परिचय दें।
- ❖ इसके बाद, युवा लोगों को एक भूमिका निभाने के लिए माता-पिता और बच्चों के बीच टकराव की स्थिति में आने के लिए कहें। बच्चे और माँ का रोल करने के लिये वालिटिंयर चुने। इन वालिटिंयरों से 2 मिनट के लिये टकराव के खराब समाधान की भूमिका निभाने के लिये कहें फिर युवा लोगों से इस टकराव के समाधान के नकारात्मक पहलुओं को बताने के लिये कहें।
- ❖ दो और वालिटिंयरों चुनें और यही प्रक्रिया दोहरायें।

B.2. मुख्य संदेश

- ❖ रिश्ते हमें सामाजिक प्राणी बनाते हैं। रिश्ते आपसी सम्मान और विश्वास पर आधारित होने चाहिए।
- ❖ एक रिश्ते में बहुत अधिक देना और लेना शामिल होता है और रिश्तों को अंत तक बनाये रखने के लिए प्रयास की आवश्यकता होती है।
- ❖ ऐसा रिश्ता जहां सम्मान, विश्वास, समझ, प्यार और खुद को अभिव्यक्त करने की जगह होती है एक स्वस्थ रिश्ता होता है। हमें स्वस्थ संबंधों के निर्माण की दिशा में काम करना जारी रखना चाहिए।
- ❖ यदि आपको संदेह है कि एक रिश्ता स्वस्थ नहीं है, तो मार्गदर्शन के लिए ABC पर वापस सोचें।
- ❖ सुनने के चार मुख्य प्रकार हैं: निष्क्रिय, चयनात्मक, सक्रिय और समानुभूतिपूर्ण। स्वस्थ संबंध बनाने और टकराव की स्तिथि से बचने के लिए समानुभूति से सुनने के कौशल को विकसित करना महत्वपूर्ण है।
- ❖ संबंधों में, विशेषकर माता-पिता के साथ संघर्ष की स्थिति पैदा हो जाती है। अपने घर में संघर्ष के समाधान के लिए चार युक्तियों का उपयोग करने का प्रयास करें।

घर के लिये काम

इस बात पर विचार करें कि आपके परिवार, दोस्त और कार्यस्थल पर कौन से रिश्ते हैं। इन रिश्तों का ABC के माध्यम से आंकलन करो। क्या ये सभी रिश्ते संतुलित हैं? आपके संधर्ष या मतभेद कहाँ – कहाँ होते हैं? क्या आप यह समझने में सक्षम हैं कि संघर्ष क्यों होते हैं? अगली बैठक में चर्चा के लिए इन कारणों की सूची बनाएं।



मॉड्यूल 11: यौन और प्रजनन स्वास्थ्य

उद्देश्य

- ❖ युवा होने पर विकसित होने वाले महिला अंगों एवं पुरुष अंगों के नाम जानना
- ❖ अन्तरंग रिश्तों (शारीरिक समीपता वाले रिश्ते जैसे पति-पत्नी के शारीरिक रिश्तों) के महत्व को समझना

गतिविधि

मैपिंग का अभ्यास, दो प्रकार के खेल और समूह चर्चा

सामान

शरीर को मैप करने का चार्ट

आभार – यह मॉड्यूल कोर्स्टोन यूथ हेल्थ करिकुलम से लिया गया है। इस मॉड्यूल के लेखन में फेर-बदल कोर्स्टोन यूथ हेल्थ करिकुलम फॉर इंडिया की स्वीकृति से किया गया है।

A. सहजकर्ता के लिए

A. 1. परिचय

इस मॉड्यूल में हम युवाओं को जननांगों के सही नाम से पहचान करवाएंगे और सही शब्दों के इस्तेमाल के लिए बढ़ावा देंगे। इस विषय में हो सकता है बहुत से युवाओं को शर्म या झेंप आये, इसलिए सहजकर्ता के लिए बहुत जरूरी है कि वे पूरे आत्मविश्वास के साथ, बिना हंसे, साफ-साफ बोल कर, युवाओं को भी आत्मविश्वास के साथ, उचित तरीके से सत्र में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित करें। इंसान का शरीर सुन्दर आकार (डिजाइन) का है और अलग-अलग कामों के लिए बना है। हम में से हर एक इंसान, दूसरों को अनूठे ढंग से प्रेम करने और उनका प्रेम पाने के लिए बना है। इस मॉड्यूल में इन विशेष बातों पर ध्यान दें :

- ❖ सभी समूह, लड़के और लड़कियों दोनों के 'शरीर के अंगों को लेबल लगाने' के अभ्यास को पूरा करेंगे।
- ❖ सहजकर्ता युवाओं को पेपर पर लेबल लगाने में मदद करेंगे।
- ❖ वैज्ञानिक और सही शब्दों के इस्तेमाल पर जोर देंगे।
- ❖ युवाओं की भावनाओं के प्रति संवेदनशील रहेंगे और इस बात को मानेंगे कि इस सत्र में लिए गए विषयों पर बातचीत करना थोड़ा मुश्किल तो होगा मगर इन विषयों को जानना बहुत जरूरी है।
- ❖ कोशिश करें कि शर्मिले लोग भी सामने आकर सत्र में हिस्सा लें, मगर वे जो अपनी बात नहीं करना चाहते उन पर जोर भी न दें।

A.2. शारीरिक और प्रजनन स्वास्थ्य—अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

नीचे कुछ सवाल हैं जिन्हें आप युवाओं के साथ बातिये

"प्रमुख जननांग अंग क्या है?" (इस मॉड्यूल के निचले हिस्से में फैसिलिटेटर के संस्करण का उपयोग करके शरीर के अंगों के नामों को जानें ताकि युवाओं को सही शब्द पता हो)।

"क्या हम आमतौर पर शरीर के अलग-अलग अंगों के, विशेष रूप से जननांगों के लिए सही शब्दों का उपयोग करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?" (हम में से ज्यादातर लोग शर्मिदा महसूस करते हैं और इसलिए, उस शब्द का प्रयोग करते हैं जो शरीर के अंग के लिए होता है)।

"क्या आप को किशोरावस्था / यौवन / जवानी में आने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलावों के बारे में जानकारी है?" (किशोरियों या लड़कियों में आने वाले शारीरिक बदलाव हैं—वक्ष या स्तनों का विकास होना, नितम्ब या कूलहों का

अन्तरंग रिश्तों, सहवास और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानना (1 घंटा)

परिचय और खेल – 10 मिनट
सारांश एवं अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न 10–12 मिनट
शरीर का नक्शा – 8 मिनट
अंतरंगता – 25 मिनट
निष्कर्ष और घर के लिए काम – 5 मिनट

बढ़ जाना, माहवारी चक्र या महीने का शुरू होना। इसी तरह लड़कों में होने वाले बदलाव हैं—आवाज में भारीपन आना, दाढ़ी का उगना, कन्धों का चौड़ा होना, सोते वक्त को साव निकलना। दोनों ही के जननांगों और बगलों में बाल उगने लगते हैं। दोनों में ही कुछ इस तरह के भावनात्मक बदलाव देखे जा सकते हैं—आजादी से काम करने की इच्छा बढ़ना, मूड़ में तेजी से बदलाव आना, दूसरों के प्रति शारीरिक खिंचाव बढ़ना।)

“क्या सभी लोग एक ही समय पर एक ही रफ्तार से बढ़ते हैं?”

(सभी लोग अलग—अलग समय पर किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं और सब के शरीर में अलग—अलग समय में बदलाव आते हैं, मगर ज्यातर यह बदलाव 15–16 साल की उम्र तक आ जाते हैं।)

“कभी—कभी युवतियों की योनि से एक साव बहता है जिसकी वजह से उनकी पेंटी में निशान बन जाता है, क्या यह बहाव सामान्य होता है?” लगभग सारी महिलाओं को, ऐसा साव निकलता, जो महीने के अलग—अलग समय में बदलता रहता है। सामान्य तौर पर यह साव सफेद या हल्का पीले रंग का होता है।

“योनि से होने वाले असामान्य साव की क्या पहचान है?”

कभी—कभी महिलाओं को यीस्ट का संक्रमण हो जाता है। यह संक्रमण खुद—ब—खुद हो जाता है या एंटी बायोटिक दवाईयों के इस्तेमाल के बाद भी हो सकता है। इस से महिलाओं की योनि की जगह में बहुत खुजली रहती है और साव भी गाढ़ा दही के जैसे होने लगता है। इस संक्रमण के इलाज के लिए डॉक्टर से मिलना पड़ता है। अगर साव का रंग सलेटी या हरा हो जाये या बदबू आने लगे या पेट के निचले हिस्से में दर्द होने लगे तो योनि या गर्भाशय में कोई संक्रमण हो सकता है जिसके लिए डॉक्टर से जल्द मिलना जरूरी है।

“हस्तमैथुन किसे कहते हैं?”

जब कोई महिला या पुरुष अपने ही हाथों या किसी वस्तु से अपने जननांगों को सहलाते या रगड़ते हैं, जिस से उन्हें शारीरिक आनंद आये उसे हस्तमैथुन या मास्टरबेशन कहते हैं। बहुत से नवयुवा और वयस्क, अकेले में अपने निजी स्थान, ऐसा करते हैं। ऐसा करने से कोई नुकसान नहीं होता।

“कुछ लोग, युवतियों की योनि की झिल्ली की बनावट को लेकर इतने परेशान क्यों रहते हैं?”

हैमेन / झिल्ली / या कौमौर्य झिल्ली एक प्रकार का शरीर का भाग हैं जो योनि की मुँह पर पाया जाता है, मगर सभी महिलाओं में नहीं कुछ समाजों में, यह मन जाता है कि अगर सहवास (सेक्स) के समय नवयुवती की योनि से खून निकले तो इस से यह पता चलता है कि उसकी झिल्ली फट गयी है, मतलब युवती ने पहली बार ही सहवास किया है। जबकि विज्ञान के अनुसार यह जरूरी नहीं कि महिलाओं के पहली बार सहवास करने पर ही यह झिल्ली फटे। इसके कई और कारण हो सकते हैं जैसे—झिल्ली का प्राकृतिक रूप से ही न होना या छोटे आकार का होना, या कसरत, व्यायाम, दौड़ने में झिल्ली का जाना, या जालीदार झिल्ली होने।

शुरूआती घेरा : किसी गेंद, दुप्पट्टा या कागज के रोल का इस्तेमाल करके युवाओं से एक—एक करके बताने को कहें कि जैसे—जैसे वें बढ़ रहे हैं वे कौन सी एक बात करने को उत्सुक हो रहे हैं? अपने बात कहने के बाद युवा दुसरे किसी दुसरे युवा की ओर गेंद फेंके। कोशिश करें कि 7–9 युवा इस तरह अपनी बात कह सकें, चाहे सभी न कह पायें—10 मिनट

B. अभ्यास / गतिविधि

छात्रों के साथ साझा करें: “आज हम अपने शरीर और उसके विभिन्न हिस्सों से परिचित होने के लिए एक अभ्यास करने जा रहे हैं।” सबसे पहले युवाओं को यह समझाए कि अपने शरीर के सभी अंगों को समझना जरूरी है। साथ ही किशोरावस्था या जवानी में आने वाले शरीर के कुछ खास अंगों में बदलाव को समझना भी जरूरी है। प्रजनन और यौन स्वास्थ्य को जानना भी

महवपूर्ण है। अगर हम अपने शरीर के अंगों के सही नाम जान लेंगे तो सही तरीके से, बिना झिझक, उनके बारे में बात कर पाएंगे।

प्रतिभागियों को बताएं की: “इस से पहले की हम चर्चा शुरू करें, जननांगों के नाम जानना जरूरी है।”

हैण्ड आउट परचा 1 और 2 दें। उस में बनी स्त्री और पुरुष के शरीर की रूप रेखा देखाएं। अब प्रतिभागियों से कहें कि इसमें महिला और पुरुषों के अंगों पर लेबल लगायें। प्रतिभागियों से बोलें कि वे यौन एवं प्रजनन अंगों को भी लेबल लगायें।

लेबल लग जाने के बाद नीचे दिए गए प्रश्नों के आधार पर चर्चाएं शुरू करें:

“मुख्य प्रजनन अंग कौन—कौन से हैं?” (शरीर के अंगों के नामों को बताएं—सहजकर्ता के लिए हैण्ड आउट 5 और 6 का इस्तेमाल करते हुए ताकि युवा सही शब्दों को जान पायें)।

“क्या हम शरीर के अंगों के लिए सही शब्दों का इस्तेमाल करते हैं? खासकर प्रजनन अंगों के लिए? ऐसा हम क्यों नहीं करते?” (हम में से ज्यादातर लोग शर्म महसूस करते हैं इसलिए शरीर के अंगों के लिए कोई और शब्द इस्तेमाल करते हैं न कि सही वैज्ञानिक शब्द)

“चर्चा करें कि क्या हम किशोरावस्था में आने वाले शारीरिक एवं भावनात्मक बदलावों के बारे में जानतें हैं? ऐसे कुछ बदलावों के बारे में बता सकतें हैं?” (शारीरिक बदलाव जैसे लड़कियों में वक्ष या छाती का उभार बनाना, नितम्बों का चौड़ा हो जाना, माहवारी शुरू होना इत्यादि। वैसे ही लड़कों की आवाज में भारीपन आना, दाढ़ी—मूँछों का उगना, कंधों का चौड़ा होना, रात को सोते वक्त स्नाव होना इत्यादि। लड़के—लड़कियों दोनों के जननांगों और बगल में बाल उगने शुरू हो जाते हैं। दोनों ही में भावनात्मक बदलाव आने लगते हैं जैसे मन मौजी हो जाना, मूड़ी हो जाना, मूड का उतार—चढ़ाव होना, ज्यादा स्वतंत्र होने की इच्छा का बढ़ना, दुसरे लोगों के प्रति शारीरिक आकर्षण बढ़ना।)

“क्या सभी लोग एक ही समय पर एक ही रफ्तार से बढ़ते हैं?” (सभी लोग अलग—अलग समय पर किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं और सब के शरीर में अलग—अलग समय में बदलाव आते हैं, मगर ज्यातर यह बदलाव 15–16 साल की उम्र तक आ जाते हैं।)

“अपने शरीर में आ रहे बदलावों के बारे में हम किन से बात कर सकते हैं?” (उन्हें डॉक्टर, माता पिता, टीचर्स और सहजकर्ता से बात करने के लिए प्रेरित करें)

खेल – 5 मिनट – गुब्बारे का खेल – समूह को 2 छोटे समूहों में बाँट दें। हो सके तो कमरे या स्थान को किसी डोरी, रस्सी या चाक की मदद से दो हिस्सों में बाँट दें। गुब्बारे को उच्छाल दें, गुब्बारे को एक पाले से दुसरे पाले तक पहुँचाना है। हर समूह केवल तीन बार गुब्बारे को अपने पाले के अन्दर हवा में उच्छाल सकता है। इससे ज्यादा होने पर या गुब्बार जमीन पर लगने पर दूसरी टीम को नंबर मिल जायेंगे अंत में विजेता घोषित करें।

अंतरंगता या शारीरिक करीबी

एक चार्ट पेपर पर “अंतरंगता या शारीरिक करीबी” लिख दें। अब प्रतिभागियों से पूछें कि वो इन शब्दों से क्या समझते हैं? उदहारण के लिए किन बातों को शारीरिक समीपता या करीबी कहते हैं? (ध्यान रहे कि सहवास (सेक्सुअल इंटरकोर्स) के अलावा चूमना, हाथ लेना, गले लगाना भी अंतरंगता की सूची में शामिल करें) दिए गए हर एक उदहारण को ध्यान से पढ़ें और बताएं कि उनका मतलब क्या हो सकता है?

किशोरावस्था पर बातचीत के बाद प्रजनन अंगों पर बातचीत, फिर अपने शरीर की देखभाल पर बातचीत तक के सफर के लिए सहजकर्ता कह सकते हैं कि “जैसे हमने चर्चा की हम अपनी साफ सफाई के जरिये अपने शरीर की देखभाल कर सकते हैं। साथ ही जब हम दूसरों के साथ सम्बन्ध बनाते हैं उससे भी हमको अपने शरीर की देखभाल करने की जरूरत है।”

सहजकर्ता कहें: जैसा कि हमने पिछले सब्र में संबंधों के बारे में बातचीत की थी—कोई बता सकता है की किस किस प्रकार के संबंधों पर हमनें चर्चा की थी? (जरूरत के हिसाब से उन्हें यह कुछ शब्द याद दिलाएँ: दोस्ती, प्रेम, सम्बन्ध, शारीरिक आकर्षण, खुद से सम्बन्ध)

युवाओं को बताये: "आज हम प्रेम संबंधों के बारे में कुछ बातचीत करेंगे). लाड—लगाव ज्यादातर सभी रिश्तों का हिस्सा होता है य जरा सोचिये जब आप लाड से अपनी दादी के गले लग जाते हैं या अपने पिता का हाथ पकड़ लेते हैं। लगाव हमारे प्रेम संबंधों का भी हिस्सा होता है, मगर इस तरह का लगाव दुसरे रिश्तों के लगाव से अलग होता है और इसमें अन्य किसी भी रिश्ते से ज्यादा शारीरिक नजदीकी होती है। इनमें से कुछ प्रेम संबंधों में "शारीरिक नजदीकी" भी होती है। आगे उन्हें बताये:

"जब हम बड़े हो रहे होते हैं खास कर जब जवान हो रहे होते हैं तो ऐसे में दूसरों के लिए शारीरिक आकर्षण महसूस करना एक आम बात है। हमारे परिवार के नियम, मूल्य, मान्यताएँ और समाज के मूल्य यह तथ करते हैं कि हम कब और किस तरह के रिश्ते रख सकते हैं? देर—सबेर हम सब के जीवन में ऐसे रिश्ते हो सकते हैं जिनमें नजदीकी हो। यह भी हो सकता है की इनमें में से किसी रिश्ते में शारीरिक नजदीकी हो। मगर यह बात ध्यान रहे कि अगर कोई शारीरिक नजदीकी वाला रिश्ता नहीं चाहते तो उन पर कोई जोर—जबरदस्ती न करें।

यह भी हो सकता है कि खुद की मर्जी से या हालातों की वजह से हमारा कोई साथी नजदीक साथी न हो। बगैर शारीरिक नजदीकी वाले रिश्तों के या अकेले जीवन व्यतीत करना भी उतना ही सही है जितना की शारीरिक नजदीकी वाले रिश्ते के साथ जीना।

प्रतिभागियों के साथ एक चर्चा करें, उन्हें इन सवालों पर अपने विचार बताने के लिए कहें। हो सकता है कि प्रतिभागियों की शारीरिक नजदीकी (खास कर सहवास के बारे में) अलग—अलग स्तर की समझ हो। अगर सहजकर्ता को ऐसा लगता है तो फिर इस विषय पर और भी समझदारी से खुल कर बातचीत की जा सकती है। निचे लिखे गए सवालों और जवाबों का इस्तेमाल कर बातचीत को सही दिशा मिल सकेगी :

"किशोरावस्था में ख्यालों और भावनाओं के बदलने के पीछे आपको क्या वजह लग सकती है?

ऐसा स्वाभाविक होता है। किशोरावस्था के दौरान शरीर पक्का हो रहा होता है और आने वाले वक्त में शारीरिक नजदीकी (यौन क्रिया) के लिए खुद को तैयार कर रहा होता है। शरीर में बदलाव के आलावा बड़े होते वक्त हमारी रुचियाँ और ख्याल भी पनपने या बदलने लगते हैं। हम अपने अपने शरीर और अपनी भावनाओं के बारे में ज्यादा जागरूक और सचेत हो जाते हैं। हम बड़े होने का एहसास करने लगते हैं। हम शारीरिक नजदीकी (सेक्स) की भावनाओं को भी समझने और महसूस करने लगते हैं। हमें दूसरों की तरफ आकर्षण बढ़ने लगता है। हम उनके नैन नक्श , चल ढाल पर ध्यान लगते हैं और यह भी सोचने लगते हैं कि क्या वो भी हम में रुचि लेंगे। हम चाहने लगते हैं कि वो भी हम में रुचि लें।

प्रतिभागियों से पूछें कि जब वें टीवी पर या फिल्म में कोई रोमांटिक गाना देखते हैं तो क्या आप को अलग सा सुखद एहसास होता है?

जब हम कोई रोमांटिक, अंतरंगता से भरा गाना या दृश्य देखते हैं तो हमारे शरीर में अपने आप से कुछ होने लगता है। ऐसा होना बिलकुल कुदरती है। कुछ लोगों की दिल की धड़कन बढ़ जाती है , कुछ को पसीना आने लगता है, किसी की नज़ बढ़ जाती है या हम शरीर के किसी भाग में अलग सा महसूस करते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि हमारा शरीर इन नए तरह के एहसासों में ढल रहा होता है। समय के साथ हम इन शारीरिक एहसासों को हम समझने लगते हैं और उन्हें अपने काबू में रखना सीख जाते हैं।

"क्या लड़के और लड़कियां पक्के दोस्त बन सकते हैं?"

हाँ, जरूर, क्यों नहीं? लड़के और लड़कियां भी बहुत अच्छे दोस्त हो सकते हैं अगर वें इंसान के नाते एक दुसरे का सम्मान करें।

"क्या कोई अपने ही लिंग के व्यक्ति के प्रति शारीरिक खिंचाव महसूस कर सकता है?"

लोग किसी भी लिंग के व्यक्ति के प्रति आकर्षित हो सकते हैं। अलग—अलग लोग अलग—अलग तरह से आकर्षण महसूस करते हैं और कुछ लोग पुरुष, महिला या दोनों के प्रति आकर्षण महसूस कर सकते हैं। वें लोग जो अपने की लिंग के लोगों के प्रति आकर्षित होते हैं उन्हें "समलैंगि" कहा जाता है। वें लोग जो अपने की लिंग के विपरीत लिंग के लोगों के प्रति आकर्षित होते हैं उन्हें "विलैंगि या विषमलैंगि" कहा जाता है। वें लोग दोनों लिंग के लोगों के प्रति आकर्षित होते हैं उन्हें "उभयलैंगि" कहा जाता है। महिला समलैंगियों को अक्सर "लेस्बियन" और पुरुष समलैंगियों को अक्सर "गे" कहा जाता है।

जैसा की हम देख सकते हैं सेक्सुअल आकर्षण, प्रेम से काफी अलग होता है। अगर आप सामान लिंग वाले अपने दोस्त या सहेली को बहुत प्रेम करते हैं तो इसका मतलब यह नहीं की आप उनके प्रति सेक्सुअल आकर्षण रखते हैं, न ही आप समलैंगि हैं।

"कभी—कभी हम अपनी शरीर की बनावट या बढ़ती उम्र की छवि को लेकर इतने असहज क्यों महसूस करते हैं हो जाते हैं?"

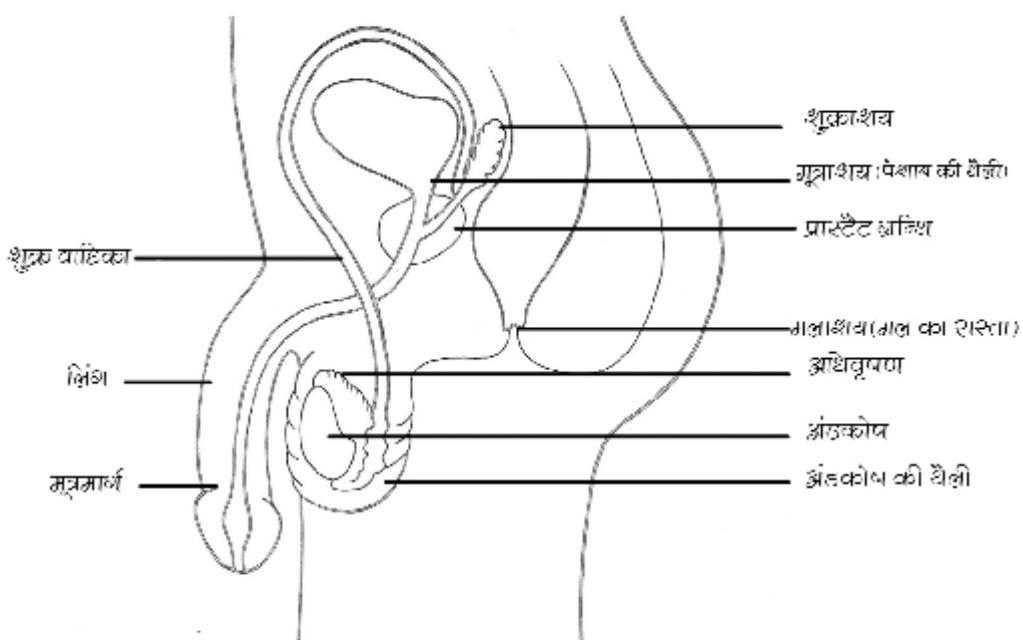
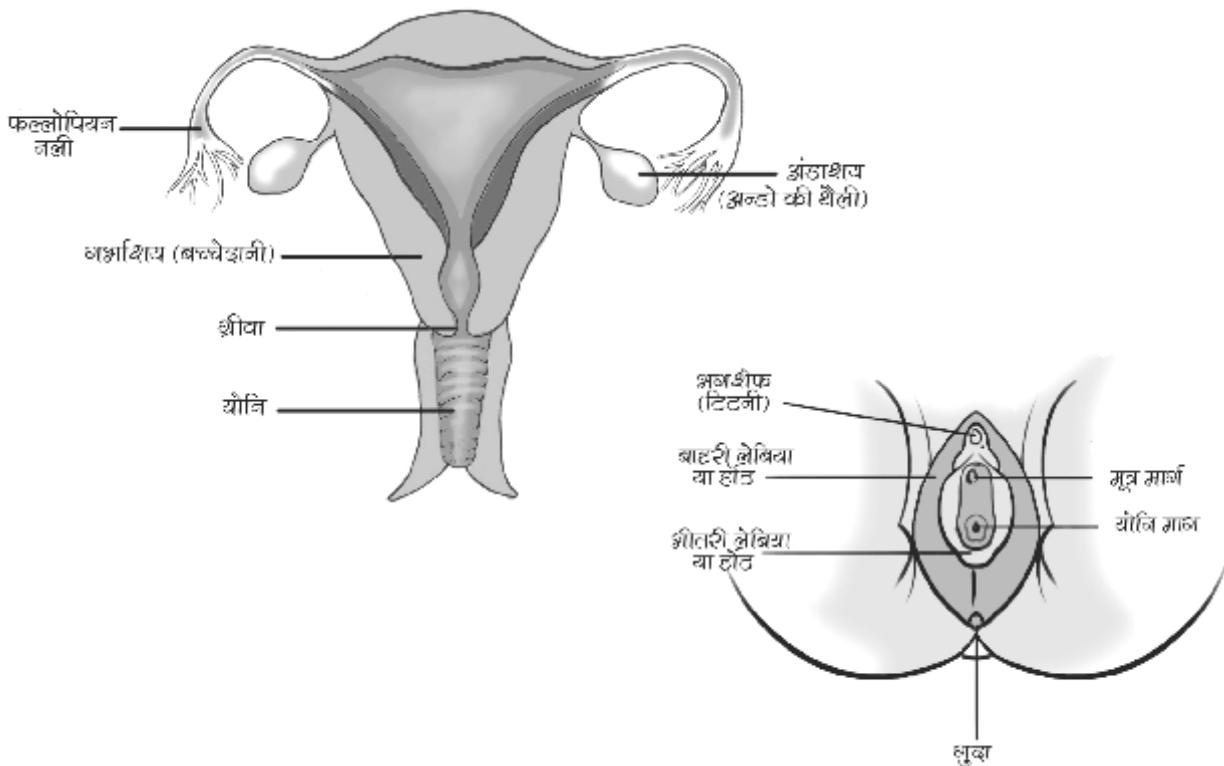
वयस्कों को अक्सर लगता है कि युवाओं से इन विषयों पर बात करना मुश्किल है। मगर वे बात करना चाहते जरूर हैं ताकि आपको उन खतरों के बारे में बता सकें जिसका सामना किशोर लोगों को करना पड़ सकता है जैसे किशोरावस्था में शारीरिक नजदीकी कोई स्वास्थ्य समस्याओं को खड़ा कर सकती हैं जिसे से आने वाले जीवन पर बुरा असर पड़ सकता है। उदहारण के लिए अनचाहा गर्भ या फिर भट्ट जैसे संक्रमण।

ध्यान दें

हम अपने शरीर अपने नैन नक्शों के प्रति महसूस करते हैं उसे "बॉडी इमेज" या "शरीर की छवि" कहा जाता है। जब हम खुद को शीशे में देखते हैं तो हमें अपने बारे में जैसा महसूस होता है उसे ही बॉडी इमेज कहते हैं हम में से कुछ लोग खुद को जैसे हैं वैसे ही अपना लेते हैं मगर कुछ लोग तो खुद के नैन नक्श बिलकुल भी पसंद नहीं करते। हम में से हर कोई अनूठा और खास है। अपने बारे में सकारात्मक रवैया हमें अपने लिए अच्छा महसूस करवा सकता है, फिर हम चाहे कैसे भी दिखते हो। अपने बारे में अच्छा महसूस करना और दूसरों के हमारे बारे में जो नकारात्मक विचार हैं उनकी ज्यादा परवाह न करना हमें एक आत्मविश्वास से भरी और सेहतमंद जिन्दगी जीने में मदद करती है।

घर के लिए काम – नीचे लिखी बातों में से ऐसी 2 बातों को चुन ले जिस पर आप इस हफ्ते काम करना चाहते हैं

- ❖ परिवार के लोगों से बातचीत के वक्त अपने शरीर के अंगों के सही नाम लेना
- ❖ अपने दोस्तों से उनके शारीरिक बनावट और वें दिखने में जैसे हैं, के बारे में बात करते हुए, उत्साहवर्धक और सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करना
- ❖ अपने परिवार के किसी बड़ी उम्र के शादीशुदा व्यक्ति से पूछे : उनकी नजर में शादी को मजबूत बनाने के लिए सबसे सकारात्मक तरीके क्या हैं?
- ❖ लड़कियां अपनी बड़ी बहिन या सहेली के साथ की बड़े होने का एहसास कैसा है? जैसे की वह मासिक चक्र में साफ सफाई का क्या इंतजाम करती हैं? या कैसे खुद से फैसले लेने लगी हैं?
- ❖ लड़के होने बड़े भाई या दोस्त के साथ की बड़े होने का एहसास कैसा है? जैसे की वह कब से दाढ़ी बना रहे हैं? या कैसे खुद से फैसले लेने लगे हैं?



मॉड्यूल 12: व्यक्तियों के बीच अंतरों को समझना

उद्देश्य

युवा समझें कि विविधता में ही समृद्धता है यानि अनेकता में ही अनूठापन है। युवाओं को अपने से अलग लोगों से जुड़ने के लिये खुलपन होना चाहिये।

गतिविधि

पावर वाक, अरुणिमा की कहानी और समूह में चर्चा

सामान

ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर

अंतर स्वीकार करना (1 घंटा)

स्वागत और विषय का परिचय: 5 मिनट
पावर वाक गतिविधि – 30 मिनट
चर्चा – चार समूह – 10 मिनट
अरुणिमा की कहानी – 10 मिनट
मुख्य सन्देश – और समापन: 5 मिनट

A. सहजकर्ता के लिये

A.1. परिचय – हमारे समाज में कुछ सामान्य अंतर

A.2.1 जेंडर

लिंग (सेक्स) जैविक या प्राकृतिक है, जो हमारे पास जन्म से होता है। जेंडर समाज द्वारा बनाया गया है जैसे एक लड़के को बचपन से ही क्रिकेट का बल्ला या एक लड़की को बचपन से खेलने के लिए एक गुड़िया दे देना। जेंडर के आधार पर व्यक्ति की भूमिकाएं बांधी जाती हैं और उम्मीदें रखी जाती हैं। ऐसे लोग भी हैं जो तीसरे जेंडर के रूप में जाने जाते हैं, जो ट्रांस-जेंडर होते हैं या उनकी एक अलग पहचान हो सकती है। ऐसे कई तरीकें हैं जिनसे लोगों से, उनके लिंग के आधार पर असमान व्यवहार किया जाता है।

A.2.2 विकलांग व्यक्ति

व्यक्ति जो विकलांग नहीं है	व्यक्ति जो विकलांग है
लोग इन्हें धूरते नहीं	लोग दया से देखते हैं
अजनबी बिना सोचे समझे ऐसे सवाल नहीं पूछते कि तुम्हारा शरीर ऐसा क्यों है ?	कुछ लोग ऐसे व्यक्ति का मजाक उड़ाते हैं
व्यक्ति को उनके नाम या पदवी से पुकारते हैं	ऐसे नामों से पुकारते हैं: 'अन्धा, बहरा, या गूंगा' व्यक्ति की विकलांगता को पहले देखा जाता है उसकी योग्यता को नहीं
इनसे ऊँची उम्मीद रखी जाती है	इनसे कम उम्मीद रखी जाती है
भागीदारी के लिये काफी मौके मिलते हैं	भागीदारी के लिये कम मौके मिलते हैं
आसानी से शादी हो जाती है	शादी करने में मुश्किल आती है

A.2.3 व्यक्ति जिन्हे मानसिक रोग है

व्यक्ति जिन्हे मानसिक रोग नहीं है	व्यक्ति जिन्हे मानसिक रोग है
लोग उनका मज़ाक नहीं उड़ाते	तंग किया जाता है व मज़ाक उड़ाया जाता
किसी भी स्वास्थ्य संबंधी मसले के लिये चिकित्सीय	मानसिक रोग के लिये अक्सर झाड़—फूंक का सहारा लिया जाता है
समाजिक जीवन में भाग लेने के लिये आंमत्रित	अधिकतर गतिविधियों से अलग कर दिया जाता है
ऊँची उम्मीद की जाती है	कम उम्मीद की जाती है
परिवार उन पर गर्व महसूस करता है	परिवार अक्सर मानसिक रोग को लेकर शर्म महसूस करता है

A.2.4 जाति का समर्थन करने वाली सामाजिक संरचनाएँ

जाति एक सामाजिक व्यवस्था है जिसे भारत में लागू किया जाता है और जो किसी व्यक्ति को जन्म आधारित आनुवंशिकता पर यानि उनके माता—पिता की परिभाषित जाति पर आंकता है। जाति पवित्रता और प्रदूषण (छूने से अपवित्र हो जाना) की मजबूत धारणा के आधार पर बनाई गई है जिसका कोई वैज्ञानिक या जैविक आधार नहीं है, लेकिन जो एक परिभाषित विशेषता बन सकती है और यह परिभाषित कर सकती है कि किसको किस काम की अनुमति है या नहीं। अधिक लाभ वाली जातियों में लोग अधिक 'स्वच्छ' कार्य करेंगे, जबकि जो वंचित हैं, उन्हें अक्सर 'गंदे' माने जाने वाले कठिन काम करने के लिए सौंपा जाता है। वंचित जातियों के लोगों के लिए आरक्षण की लड़ाई केवल प्रतिष्ठित या पारंपरिक रूप से प्रतिष्ठित जाति समूहों द्वारा आयोजित नौकरियों के लिए है। जाति का आवास लेने, शिक्षा, रोजगार और विवाह तक के पहुँच पर प्रभाव पड़ता है।

सामान्य जाति	अन्य पिछड़ा वर्ग, अनुसूचित जनजाति, अनुसूचित जाति
'सामान्य' माना जाता है (यह लेबल स्वयं बताता है कि यह मुख्य धारा है)	समाज में निचले स्तर पर माना जाता है
संसाधन, जमीन व अवसर ज्यादा मात्रा में होते हैं	जाहिर और छुपे हुए तरीकों से संसाधनों तक पहुँचने से रोका जाता रहा है
समाजिक जीवन में भाग लेने के लिये आंमत्रित किया जाता है—आदर किया जाता है	मंदिर या समस्त समुदाय के साथ भोजन खाने से अलग किया जाता रहा है— सामाजिक बहिष्कार : समाज से दूर रखना और नीचा दिखाया जाता रहा है
स्कूल के टीचर की उन से बड़ी उम्मीदें होती हैं	स्कूल के टीचर की उन से बड़ी उम्मीदें नहीं होती हैं
संसाधनों, शिक्षा, मकान व आर्थिक चीजों तक अधिक पहुँच होती है।	संसाधनों, शिक्षा, व आर्थिक चीजों तक पहुँच काफी सीमित होती है।

A.2.5 सामाजिक और आर्थिक नुकसान

हमारी दुनिया और समुदायों में कई इंतजाम हैं, जिसका मतलब है कि कुछ लोगों के पास अपने रोज के खाने और जरूरतों के लिए बहुत कम संसाधन और ज्यादा संघर्ष हैं, जबकि कुछ लोगों के पास बड़े घर हैं, कई वाहन हैं और वे जरूरत से ज्यादा

संघर्ष हैं, जबकि कुछ लोगों के पास बड़े घर हैं, कई वाहन हैं और वे जरुरत से ज्यादा भोजन फेंक देते हैं। ज्यादातर लोग जिनके पास अपना सामाजिक स्थान या धन संपत्ति नहीं, वे दुनिया और देश पर असर डालने वाले दबावों के कारण इस हालत में आ गए हैं। उदाहरण के लिए, पैसे वाले लोग सुझाव देते हैं कि टैक्स कम लगाना चाहिए। जबकि इसका असर यह होगा कि सरकारी स्कूलों में अक्सर अच्छे शिक्षक और इंतजाम नहीं हो पायेंगे, इसलिए जो छात्र इन स्कूलों में पढ़ने जायेंगे, उन्हें ज्यादातर को कभी भी ऊँचे ग्रेड नहीं मिल पाएंगे, मतलब वे ऊँची आमदनी वाले काम जैसे कि डाक्टरी या इंजीनियरिंग की पढ़ाई नहीं कर सकेंगे। इस तरह, कम आय वाले परिवार कम वेतन वाले मझोले तरह के काम करने में अटक जाते हैं, जबकि उंचे आय वाले परिवार निजी और महंगी शिक्षा के लिए भुगतान करते हैं जिससे कि उनके और उनके बच्चों की उंची आमदनी होने पक्की बात हो जाती है।

अरुणिमा सिन्हा की कहानी

राष्ट्रीय स्तर के वॉलीबॉल खिलाड़ियों में से एक अरुणिमा सिन्हा को कुछ लुटेरों ने चलती ट्रेन से फेंक दिया था। उसे कई चोटें लगीं और उसका पैर काटना पड़ा। लोग उस पर दया दिखाते थे और कहते थे कि उसका जीवन समाप्त हो गया है। अरुणिमा उन सभी बातों से चोट पहुँचती थीं और वो अपने आत्मविश्वास और गरिमा को वापस पाने के लिए कुछ करना चाहती थीं।

उसने एक पर्वतारोहण प्रशिक्षण केंद्र (पहाड़ पर चढ़ने की ट्रेनिंग) में शामिल होने का फैसला किया। लोग उसके फैसले पर हँसे और कहा कि पर्वतारोहण के बारे में सोचना उसके लिए बेवकूफी है। लोगों को शक था कि वह कभी ऐसा नहीं कर पायेगी क्योंकि उसके पास एक नकली पैर था। एक साल ट्रेनिंग और अटूट इच्छा शक्ति के साथ, अरुणिमा इस चुनौती को पार करने में सफल रहीं। उसने 52 दिनों में ऐसा किया और मार्ड एवरेस्ट पर चढ़ने वाली पहली अपंग (विकलांग) महिला बनी। आज वह अपनी खेल अकादमी द्वारा अन्य गरीब और शारीरिक रूप से अक्षम बच्चों की मदद कर रही है।

B. अभ्यास और गतिविधि

B.1. समूह चर्चा

1. ओपनिंग सर्कल – प्रतिभागियों का स्वागत करें और एक से दूसरे की ओर फेंकने के लिए एक दुपट्टे का गोला या गेंद का उपयोग कर सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति से अधिकतम दो शब्द में यह वर्णन करने के लिए कहें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं? (5 मिनट)
2. परिचय की चर्चा – 10 मिनट
 - a. बहुत बार हम किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में नकारात्मक फैसले ले सकते हैं या सोच बना सकते हैं जो दिखने में, धर्म या सामाजिक स्थिति में हम से अलग है। अंतर उस चीज का हिस्सा है जो दुनिया को दिलचस्प बनाता है। विविध, आकर्षक और संपर्क बना कर वार्तालाप कर और उन लोगों के साथ दोस्ती बनाने में काम आता है जो हम से अलग हैं। जिस से हम एक-दूसरे से सीख सकते हैं। समूह से कुछ अंतरों (सामाजिक और अन्य) के बारे में सुझाव देने के लिए कहें जो वे अपने समुदायों में नोटिस करते हैं, जैसे कि कपड़ों की अलग-अलग शैलियों या बोली जाने वाली अलग-अलग भाषाएँ। यदि वे संघर्ष कर रहे हैं तो धर्म, जाति आदि के बारे में और उदाहरण दें चार्ट पेपर पर। उन तरीकों की सूची लिखें जिन बातों में उनके समुदाय के लोग एक दूसरे से भिन्न हैं।

3. पावर वाक और चर्चा – 30 मिनट

युवाओं को समझाएं कि इस मॉड्यूल के लिए हमें एक बड़ी खुली जगह पर चलना होगा – प्रशिक्षण कक्ष को छोड़ने में कुछ मिनट लग सकते हैं। आप छत के ऊपर या बड़े आंगन या स्कूल के मैदान का उपयोग कर सकते हैं। हर व्यक्ति को एक चरित्र कार्ड दें – यह वह व्यक्ति है जिसका किरदार उन्हें खेल में खेलना पड़ेगा या यह कहिये कि उनके जैसे ऐकिटंग करनी होगी।

पात्र चरित्र (रोल) को नीचे लिखा गया है। कागज की एक पर्ची पर हर रोल को लिखे (या फोटोकॉपी और कट आउट) चिपकायें। हर युवा को एक–एक रोल लिखा कागज दें।

खेलने के लिए प्रतिभागियों से खुली जगह पर आने का अनुरोध करें।

प्रतिभागियों को खुली जगह की एक तरफ एक पंक्ति में खड़े होने के लिए कहें। यदि पढ़ी गयी बात उनके दिए गए चरित्र (रोल) पर लागू होता है तो प्रतिभागियों को एक कदम आगे बढ़ाने का निर्देश दें। निम्नलिखित कथनों कथनों (बातों) को पढ़ें:

- ❖ मुझे भरोसा है कि अगर मुझे गिरफ्तार कर लिया गया होता तो लोग मेरा पक्ष सुनना चाहेंगे।
- ❖ यदि मुझे एडमिशन के लिए ऑनलाइन आवेदन करना होता है तो मैं इसे खुद पूरा कर सकता हूँ।
- ❖ अगर मेरे परिवार में किसी की बड़ी सर्जरी (ऑपरेशन) होनी थी, तो मैं अस्पताल में उनकी मदद कर सकता हूँ।
- ❖ अगर मुझे भूख लगती है, तो मैं खाना खरीद सकता हूँ।
- ❖ अगर हमारे समुदाय में हमारे प्रधान की बेटी की शादी होती है, तो मुझे आमंत्रित किया जाएगा।
- ❖ यदि मुझे सहायता की आवश्यकता है, तो मुझे सिस्टम पता है और मैं स्वयं एक आर टी आई (सूचना की अर्जी) लिख सकता हूँ।
- ❖ मुझे बस या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने में कोई कठिनाई नहीं है।
- ❖ मैं इन्टर तक पढ़ा हूँ।
- ❖ अगर मुझे अस्पताल में कठिनाई होती है, तो अन्य लोग मेरी मदद करने की कोशिश करेंगे।
- ❖ मैं देश के कुछ कानूनों को जानता हूँ।
- ❖ मैं अपने समुदाय में किसी के भी साथ बैठकर खा सकता हूँ और वे मेरा स्वागत करेंगे।
- ❖ मैं अपने समुदाय में सड़कों और दुकानों के बोर्ड देख और पढ़ सकता हूँ।
- ❖ मैं कम से कम तीन लोगों को जानता हूँ, जो बिना ब्याज लगाए मुझे खुशी–खुशी पैसा देंगे।
- ❖ मैं कानून (विधान) को पढ़ और समझ सकता हूँ।

कथनों को पढ़ने के बाद युवाओं से पूछें कि जो आगे की ओर है उनसे और चर्चा करे कि वे सबसे आगे क्यों हैं? जो लोग पीछे बने हुए हैं वे आगे बढ़े हुए लोगों के बारे में क्या महसूस करते हैं? बतायें कि पीछे रहने वाले वे लोग होते हैं जो आम तौर पर समुदाय में मिल जाते हैं। साथ ही पीछे के लोगों से पूछें कि वे कौन हैं और उन्होंने कदम क्यों नहीं उठाए। बतायें कि ये ऐसे लोग हैं जिन पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है।

इस तरह की गई पावर वॉक के परिणामों और सामुदायिक स्तर की गतिविधियों पर इसके असर पर चर्चा करें। यह भी जांचें कि अलग–अलग स्तर के लोगों को दूसरों को सुनने की आवश्यकता है। कुछ प्रमुख प्रश्न जो सहजकर्ता युवाओं से पुछ सकते हैं:

- ❖ क्यों कुछ लोग सबसे पीछे हैं, और कुछ सबसे आगे हैं?
- ❖ जब दूसरों के कदम आगे बढ़ रहे थे तो पीछे के लोगों को कैसा लग रहा था?
- ❖ आगे निकलने वाले लोगों को कैसा लग रहा था जब दुसरे पीछे रह जा रहे थे?
- ❖ जिन लोगों ने कोई कदम नहीं बढ़ाया या केवल कुछ कदम बढ़ायें, क्या उनकी आवाज सामने वाले लोगों ने सुनी? उनकी बाते कैसे सुनी गयी?

- ❖ पॉवर वॉक में दूसरों के मुकाबले में लड़कियों, लड़कों और महिलाओं की स्थिति क्या है?
- ❖ प्रतिभागियों के बीच की दूरी समुदायों में बहुत सारी असली दूरियों या गैर बराबरी के जैसे ही हैं। वे क्या हैं? (सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, ग्रामीण / शहरी, स्थिति, आदि)।

एक 15 साल का युवा जो चाय की दुकान में काम करता है	एक पुलिसवाली महिला	एक सामान्य जाति का पुरुष दुकानदार
एक बूढ़ी स्त्री जिसकी नज़रें व कान कमज़ोर हैं	एक जवान व्यक्ति जो कि घील चेयर पर है	एक आदिवासी महिला जो कि उड़ीसा से घरेलू नौकरानी के रूप में काम करने के लिये आयी है
एक 40 वर्षीय मुस्लिम महिला जो लिख या पढ़ नहीं सकती	एक 16 वर्ष की युवा लड़की जो चिंताग्रस्त व तनावग्रस्त	एक अंग्रेजी स्कूल का पुरुष हेड मास्टर
एक महिला विधायक	एक हिज़ाब जो कमाई के लिये ट्रेन में गाता बजता है	एक 6 साल का लड़का जो एक बस्ती में रहता है
एक पुरुष इंजीनियर जो , एक कोरपोरेट खदान कंपनी के लिए काम करता है	25 वर्ष का एक समलैंगिक नशेड़ी युवा	एक 10 वर्ष की लड़की जो कि इंग्लिश मीडियम में पढ़ती है
एक 35 वर्ष की घरेलू महिला जिसके पास दो कमरों वाला घर	हाईकोर्ट के रिटायर जज	एक गाँव का किसान जिसे बाइपोलर(द्विरुद्धीय) विकार है

4. विकलांगता, मानसिक स्वास्थ्य, जाति और सामाजिक-आर्थिक नुकसान पर छोटे- छोटे समूह में चर्चा (10 मिनट)

- ❖ प्रतिभागियों से 1,2,3,4 नंबर गिनने को कहें।
- ❖ अब उन्हें एक ही नंबर के लोगों के साथ मिल कर चर्चा करनी होगी।
- ❖ हर एक समूह को उन लोगों के प्रकारों की पहचान करने और सूचीबद्ध करने के लिए कहें जो उनके समुदाय में भेदभाव कर रहे हैं और अपने समूह में साझा करें।
- ❖ उन अंतरों की सूची बनाये जिन्हें समाज उन लोगों के लिए देखता है जो उनके समूह पर चर्चा कर रहे हैं।
- ❖ उदाहरण के लिए समूह 4 में अमीर लोगों और गरीब लोगों के अनुभवों पर चर्चा करने को कहें।
 - ◆ समूह 1 विकलांगता पर चर्चा करें।
 - ◆ समूह 2 मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं पर चर्चा करें।
 - ◆ समूह 3 जाति पर चर्चा करें।
 - ◆ समूह 4 सामाजिक-आर्थिक नुकसान पर चर्चा करें।
- ❖ यदि कुछ छूट गया है तो उसे बतायें और उपर बताये गये सेवानामों का उपयोग करने के बारे में चर्चा करें।

5. अरुणिमा की कहानी 10 मिनट

- ❖ प्रतिभागियों से कहानी में जो सकारात्मकता दिखी और जो उन्होंने सीखा उसे बताने के लिए कहें।
- ❖ इस बात पर ज़ोर दें कि अलग होने से हम कम हैसियत वाले या कम काबिल नहीं बन जाते हैं।

6. मुख्य संदेश : (5 मिनट)

- ❖ समाज कई अंतरों को गलत के रूप में देखता है। ऐसा मानव अधिकार के तहत ऐसा स्वीकार नहीं है।
- ❖ अक्सर भेदभाव लिंग, मानसिक बीमारी, विकलांगता, सामाजिक आर्थिक स्थिति, जाति के आधार पर होते हैं।
- ❖ खुद को स्वीकार करने से जीने की स्वतंत्रता और मजबूती मिलती है।
- ❖ अलग— अलग तरह लोगों के साथ जुड़ना और मित्रता हमारे अपने जीवन को पूरा और खुशहाल बनाता है।

घर के लिये काम

युवाओं को अपने समुदाय में एक ऐसे व्यक्ति की पहचान करने के लिए कहें जो उनको अलग लगते हैं। उदाहरण के लिये कोई विकलांग व्यक्ति या कोई अलग भाषा बोलने वाला व्यक्ति। युवाओं को उनसे मिलने और उनके साथ बातचीत करने की कोशिश का अनुरोध करें। वे अगली समूह बैठक में अपने अनुभव सबको बता सकते हैं।



मॉड्यूल 13: मैं परिवर्तन ला सकता / सकती हूँ

उद्देश्य

युवा लोगों को नागरिकता के वैकल्पिक अर्थ को समझने के लिए और यह कि कोई भी बदलाव करने के लिए बहुत छोटा नहीं है। प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करने के लिए कि कोई भी प्रयास कितना बड़ा या छोटा क्यों ना हो, परिवर्तन की ओर ले जाता है।

गतिविधि

समूहिक चर्चा, तंरग खेल, मेरे समुदाय का नक्शा

सामग्री

ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर, पानी की बाल्टी, कंकड़, स्याही / रंग।

नागरिकता और बदलाव लाना (1 घंटा)

तंरग खेल का प्रदर्शन : 5 मिनट

नागरिकता और बदलाव की क्षमता का परिचय – 20 मिनट

समुदाय का नक्शा – 15 मिनट

बदलाव लाने वाले प्रोजेक्ट पर समूह में चर्चा करना – और प्रोजेक्ट योजना बनाना – 20 मिनट

A. सहजकर्ता के लिये

A.1. नागरिकता

हम में से प्रत्येक की हमारे परिवार, समुदाय और दुनिया में एक भूमिका है। प्रत्येक व्यक्ति में प्रतिभा और गुण होते हैं जो दूसरों को किसी भी तरह से फायदा कर सकते हैं, यहां तक की युवा लोग भी! एक बार जब हम इन प्रतिभाओं को खोज लेते हैं, तो हम उन्हें खुद को लाभ पहुंचाने और बदलाव लाने के लिए उपयोग करने के तरीके खोज सकते हैं। हम में से ज्यादातर लोग जानते हैं कि नागरिकता शब्द का किसी विशेष देश से सम्बन्ध होता है, उदाहरण के लिए हम भारत के नागरिक हैं। मगर हम एक समुदाय से संबंधित नागरिकता के बारे में भी सोच सकते हैं और उस समुदाय में योगदान दे सकते हैं। समुदायों को अलग—अलग भूमिका निभाने के लिए अलग—अलग प्रकार के लोगों की आवश्यकता होती है। एक अच्छा नागरिक होना या योगदान देना सभी के लिए समान बात नहीं हो सकती है। हम सभी में अलग—अलग क्षमताएं हैं और अपने अपने तरीके से योगदान दे सकते हैं।

हम सभी छोटी सी उम्र में अपने समुदायों में योगदान देना शुरू कर सकते हैं। अपने से बढ़कर दूसरों के लिए कुछ बड़ा करना जीवन में उद्देश्य की प्राप्ति के लिए महत्वपूर्ण है। आपके द्वारा किए गए अच्छे कार्यों को देखकर कई युवा, वयस्क प्रेरित हो सकते हैं। हम सभी इस दुनिया में बदलाव लाने और चीजों को बेहतर बनाने के लिए कदम उठा सकते हैं। एक व्यक्ति अच्छा नागरिक कैसे बनता है? निम्नलिखित अच्छी नागरिकता के सामान्य उदाहरण हैं, लेकिन यह प्रत्येक समुदाय के लिए अलग हो सकते हैं:

- ❖ समुदाय में दूसरों की भावनाओं और भलाई की परवाह करना;
- ❖ दूसरों के अधिकारों और विचारों का सम्मान करना;
- ❖ अच्छा श्रोता होना;
- ❖ समुदाय और पर्यावरण के मुद्दों की जानकारी होना;
- ❖ कानूनों और नियमों के बारे में जानकार होना; तथा
- ❖ जो सही है उसके लिए खड़े होना।

इस दुनिया में बदलाव लाने के लिए हम सभी के भीतर एक शक्ति है।

A.2. मेरे समुदाय में बदलाव – प्रोजेक्ट कार्य

शेष सत्रों में युवा अपनी नागरिकता का अभ्यास करने के लिए छोटे-छोटे समूहों में काम करेंगे। समूह किसी एक बात की पहचान करेंगे जिसे वह करना चाहते हैं ताकि वे समुदाय में बेहतर बदलाव ला सकें। युवा लोग अपने समस्या समाधान कौशल का उपयोग उन बदलाव को लाने के लिए की कार्य योजना बनाने के लिए करेंगे, जिन्हें वे देखना चाहते हैं। पाठ्यक्रम के अंतिम मॉड्यूल के रूप में युवा अपनी प्रोजेक्ट की योजना को कक्षा में प्रस्तुत करेंगे और तय करेंगे कि वे अपनी योजनाओं पर कार्य करना चाहते हैं या नहीं।

कृपया अगले चार सत्रों में उठाए जाने वाले निम्नलिखित चरणों का संदर्भ लें। कृपया आने वाले सत्रों के अंत में युवाओं को याद दिलाएं कि उन्हें इस प्रक्रिया में शामिल होना चाहिए और उनकी प्रगति की जांच करनी चाहिए।

- ❖ मेरे समुदाय का नक्शा – युवा लोग चार्ट पेपर के एक बड़े टुकड़े पर समुदाय के नक्शे को बनायेंगे, महत्वपूर्ण संरचनाओं और स्थलों (स्कूल, पूजा स्थल, पुलिस स्टेशन आदि) की पहचान करेंगे। मानचित्र पर जानेमाने स्थानों को चिह्नित करेंगे, उदाहरण के लिए शराब की दुकान, पुलिस स्टेशन, डाकघर दवाखाना आदि। फिर उन्हें समस्या क्षेत्रों की पहचान करनी होगी, जिन्हें वे बदलना पसंद करेंगे – यह एक बनावट या एक सामाजिक समस्या हो सकती है। समूह तब अपनी परियोजना के लिए इन समस्याओं में से एक का चयन करते हैं। अगले सत्र से पहले युवाओं को यह सोचना चाहिए कि यह किस पर और किन तरीकों से प्रभाव डालेगा। परियोजनाओं को वास्तविक और करने योग्य होना चाहिए लेकिन इससे युवाओं को बड़ा सोचने से नहीं रुकना चाहिए!
- ❖ वहां कैसे पहुंचें – अगले सत्र से पहले, युवाओं को यह सोचना चाहिए कि वे समुदाय में बदलाव करने के बारे में क्या क्या करना चाहते हैं। उन्हें उन कदमों के साथ एक कार्ययोजना तैयार करनी चाहिए, जिन्हें अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उठाना होगा। वे कहां से शुरू करेंगे? प्रयास का नेतृत्व कौन करेगा? उनकी टाइमलाइन क्या है? समूह को याद दिलाएं कि परिवर्तन तुरंत नहीं हो सकता है। अपने प्रयासों के लिए समय सीमा बनाना योजना प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण कदम है।
- ❖ संसाधन – अगले सत्र की तैयारी में युवाओं को सोचना चाहिए कि उन्हें अपनी कार्य योजना में हर कदम के लिए क्या चाहिए, जिसमें वस्तु, स्थान, और अन्य चीज संसाधन / सहायता शामिल हैं।
- ❖ अंतिम प्रस्तुतियाँ – अंतिम सत्र के दौरान युवा लोग पिछले सत्रों से बदलाव के लिए अपनी अवधारणाओं को समूह में प्रस्तुत करेंगे।

B. अभ्यास और गतिविधि

B.1. प्रदर्शन व सामूहिक चर्चा

1. स्वागत और पिछले सत्र की।

2. पानी, कंकड़ और स्याही के साथ प्रदर्शन:

- ❖ चौड़ी मुह वाली बाल्टी या टब मे पानी भरें।
- ❖ पानी को स्थिर रहने दें, उसे हिलाएं / डुलायें नहीं।
- ❖ एक प्रतिभागी को पानी में एक छोटा कंकड़ फेंकने के लिए कहें।
- ❖ प्रतिभागियों को ध्यान से देख कर यह बताने के लिए कहें कि वे क्या देख रहे हैं?
- ❖ छोटे कंकड़ फेंकने पर पानी में बनी लहरों पर बातचीत करें। सेक्षण अ का इस्तेमाल करके चर्चा को आसान बनाएं।

- ❖ किसी अन्य छात्र से पानी में खाड़ी / रंग की 3–4 बूँदें डालने के लिए कहें।
- ❖ प्रतिभागियों ने प्रदर्शनों से अपनी टिप्पणियों और सीख को साझा करने के लिये कहें।
- ❖ उम्र, लिंग और हालात से हटकर, हममें से हर एक में बदलाव लाने वाली काबिलियत मौजूद है इस बात पर चर्चा करें।

3. चर्चा:

- ❖ पक्का इरादा, रचनात्मकता और अन्य प्रासंगिक पात्रों के बारे में बात करने के लिए चरित्र शक्ति मॉड्यूल का उपयोग करें।
- ❖ युवा लोगों से अपने पड़ोसी के साथ चर्चा करने के लिए कहें: "नागरिकता की परिभाषा क्या है?" नागरिकता की वैकल्पिक अवधारणा का परिचय दें (सेक्षन अ.1)।
- ❖ युवा लोगों से पूछें "क्या हम अपने समुदाय के अच्छे नागरिकों के उदाहरणों के बारे में सोच सकते हैं?" "हम इन लोगों का वर्णन कैसे करेंगे और वे किस तरह के लक्षण प्रदर्शित करते हैं जो उन्हें अच्छा नागरिक बनाते हैं?" ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर उत्तर लिखें (सेक्षन अ.1 देखें।)

4. युवा लोगों को मेरे सामुदायिक परियोजना में परिवर्तन का परिचय दें। युवा लोगों को 3 से 5 के छोटे समूहों में विभाजित करें। इसके बाद बाकि के सत्र में चरण 1 मेरा सामुदायिक मानचित्र पूरा करें (सेक्षन अ-2)।

B.2. मुख्य सन्देश

- ❖ हर व्यक्ति को खुद से परे दूसरों को एक सकारात्मक तरीके से प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं, विशेश प्रकार से युवा लोग! अपनी व्यक्तिगत काबिलियत को खोजना और दूसरों की मदद करने के लिए उनका उपयोग करना बहुत फायदेमंद है।
- ❖ एक तरीका यह हो सकता है कि हम एक अच्छे नागरिक होने के नाते और अपने समुदायों में और योगदान दें। अच्छे नागरिक कई रूपों में आते हैं और आपकी संस्कृति और समुदाय के अनुसार बहुत अलग होते हैं। हम अपने समुदायों पर योजना और कड़ी मेहनत के साथ बड़े प्रभाव डाल सकते हैं, यह देखना रोमांचक है कि आप क्या प्रभाव डालना चाहते हैं।

घर के लिए काम

1. मेरे समुदाय का मानचित्र – नक्शा जो आपने पहले से ही अपने परिवार के साथ बनाया है उसे साझा करें। क्या इसमें सब शामिल हैं या कोई अन्य स्थान हैं जिन्हें शामिल करने की आवश्यकता है? इन स्थानों के साथ अपना नक्शा ठीक करें। किसी भी स्थान के बारे में बात करें जो समस्याओं को ट्रिगर कर सकता है और ये समस्याएं स्थानीय समुदाय को कैसे प्रभावित करती हैं चर्चा करें।
2. अपने लक्ष्यों की योजना बनाना – अपने समुदाय में परिवर्तन को कैसे प्राप्त करें? अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आवश्यक कदमों के साथ कार्य योजना बनाने के बारे में सोचना शुरू करें। कहाँ से शुरू करेंगे? इस कार्य का लीडर कौन बनेगा? आप काम कब शुरू और कब खत्म करेंगे? बदलाव तुरन्त नहीं होगा बल्कि समय लगेगा यह समझना जरूरी है। अपने प्रयासों के लिए समयसीमा बनाना योजना प्रक्रिया में एक जरूरी कदम है।
3. संसाधन – अगले सत्र की तैयारी में आपको सोचना चाहिए कि आपको अपनी कार्य योजना में हर कदम के लिए क्या चाहिए, जिसमें सामन, जगह, इंसानों की सहायता शामिल हैं।



मॉड्यूल 14: लिंग और लिंग आधारित हिंसा

उद्देश्य

- ❖ लिंग (जैविक) और जेंडर के अंतर को समझना और समाज में जेंडर की भूमिकाएं कैसे बनती हैं यह जानना।
- ❖ ताकि यह जाँच परख सकें कि किस तरह एक जेंडर के प्रति पक्षपात पितृसत्ता, भेदभाव और असमानता को जन्म देती है।
- ❖ लिंग आधारित हिंसा क्या है और यह मर्दों और औरतों पर कैसे असर डालती है ?

गतिविधि

खेल, चर्चा और जोड़ों में काम

सामग्री

चार्ट और रंगीन पेन

सहजकर्ता के लिए – पृष्ठभूमि की जानकारी

A.1. जेंडर

यह जानना जरूरी है कि जैविक लिंग (बायोलोजिकल सेक्स) के आधार पर औरतों और पुरुषों में फर्क क्या है ? यह माड्यूल इस से पहले पढ़ाये गए जेंडर के माड्यूल की कुछ बातों को थोड़ा और गहरायी से समझाएगा । इसमें हम ये और विस्तार से जानेंगे कि किस तरह जेंडर (जो कि एक सामाजिक संरचना है जिसका आधार इतिहास, धर्म, जगह वगैरह है) और लिंग (जो कि स्त्री और पुरुष के बीच का प्राकृतिक / बयोलोगिकल अंतर है) का निर्माण होता है । समाज लड़के और लड़कियों को कितनी सारी पहचान देता है – क्रिकेट खेलना, समुदाय में घुमने फिरने के नियम का पालन करना, चोट लगाने या दुःख पहुँचने पर रोना या न रोना , काजल लगाना , घर के काम , गोरा रंग , छोटे बाल, गठीला बदन वगैरह ।

अलग—अलग समाजों में जेंडर का अंतर अलग अलग तरीके से बनता है , यहाँ तक ही एक ही समाज में भी जेंडर का अंतर अलग—अलग तरीकों से दिखाई पड़ सकता है । किसी भी समाज की आर्थिक , राजनैतिक और साथ ही सांकृतिक रीतियों के आधार पर जेंडर के अंतर बनते और दिखाई देते हैं । मिसाल के तौर पर उत्तर भारत की महिलाएं सिर को ढकती हैं वहाँ दक्षिण भारत की महिलाएं ऐसा नहीं करती । इसी तरह , उत्तर भारत की , अनुसूचित जाति की अनपढ़ विधवा , खेतों में काम कर अपना और अपने परिवार का भरण पोषण कर सकती है मगर उसी समाज की पढ़ी लिखी ब्राह्मण विधवा शायद ॲफिस में भी काम करने के लिए घर से बाहर न निकल पाए । मगर वक्त के साथ, हर समाज में यह चीजे बदलती रहती हैं । दुसरे विश्व युद्ध के दौरान जापानी औरतों को फैक्ट्री और ॲफिस में जा कर काम करने की इजाजत नहीं थी मगर अब ऐसा नहीं रहा , वक्त की मांग पर 90 फीसदी औरतों अब फक्टोरियों में काम कर रही हैं ।

A.2 सहजकर्ता के लिए – पुरुषों का वर्चस्व – दबदबा (पितृसत्ता)

पितृसत्ता का अर्थ है पिता और राज यानि पिता का राज । यह शब्द अब आम तौर पर उन स्थितियों या ढांचों के बारे में बताने के लिए इस्तेमाल किया जाता है जहाँ मर्दों के पास फैसले लेने की ताकत होती है , सत्ता होती है , मर्द सबसे ऊँचे माने जाते हैं और औरतें ज्यादा फैसले नहीं ले सकती हैं । ऐसी व्यवस्थाओं में औरतें केवल मर्दों की सेवा करने वाली के रूप में होती हैं । पितृसत्ता एक सामाजिक व्यवस्था है , जो यह मान कर चलती है कि पुरुष , औरतों से बेहतर और ऊपर होते हैं । हालाँकि इस मान्यता को मानने और लागू करने वाले होते दोनों ही हैं , महिला भी और पुरुष भी । ज्यादातर पारंपरिक समाज , पितृसत्ता को मानते हैं जिसमें पुरुषों के पास पुरुखों की जायदाद पर हक , पैसों के बारे में फैसले लेने की ताकत और ज्यादा काबू होता है । यह पितृसत्ता ही जेंडर के बीच के अंतरों और भेदभाव का आधार होती है ।

जेंडर और जेंडर आधारित हिंसा (1 घंटा)

खुला घेरा – 5 मिनट
खेल – कौन क्या करता है और क्यों – 10 मिनट
चर्चा – महिला पुरुष के लिए समाज द्वारा बनाये गयी रुद्धिवादी भूमिकाएं क्या क्या है – 10 मिनट
उत्तर भारत में पुरुषों का दबदबा – जोड़ों में काम और चर्चा – 15 मिनट
(नए विचार का परिचय – 3 मिनट और उसके बाद जोड़ों में चर्चा – 12 मिनट)
जेंडर आधारित हिंसा – 15 मिनट
समापन – 5 मिनट

पितृसत्ता का एक बहुत ही आम उदाहरण है कि सबको यही उम्मीद होती है शादी के बाद लड़कियाँ पति के साथ समुराल में जा कर रहेंगी। पितृसत्ता की वजह से पुरुषों को भी भेदभाव सहना पड़ता है, उनकी उम्र और रिश्तों के आधार पर। इसका मतलब यह कि अक्सर, औरतों और युवा पुरुषों को, अपने जीवन से जुड़ी ऐसे बातों, जैसे कब और किस से शादी करनी है, या कब तक और क्या पढ़ाई करनी है, इन फैसलों को चुनने का कोई हक नहीं दिया जाता। ध्यान रहे कि पितृसत्ता एक सामाजिक धारण है इसलिए न तो यह हर समाज में बिलकुल एक जैसी ही होती है और न ही एक ही समाज में हर वक्त एक जैसी रहती है, और इसीलिए इस अवधारण या सोच को बदला जा सकता है।

A.3. सहजकर्ताओं के लिए –लिंग या जेंडर आधारित हिंसा क्या है? और यह महिलाओं, पुरुषों और अन्य जेंडर के व्यक्तियों पर कैसे असर करती है?

जेंडर आधारित हिंसा उस प्रकार की हिंसा है जिसमें शामिल तो, महिला, पुरुष और अन्य जेंडर के व्यक्ति, सभी होते हैं, मगर महिलाएं और अन्य जेंडर के व्यक्ति ही ज्यादातर शोषित किये जाते हैं, जबकि पुरुष ही इस प्रकार की हिंसा को ज्यादातर दूसरों पर करते हैं।

आम तौर पर महिलाओं और लड़कियों पर की जाने वाली हिंसा को ही जेंडर या लिंग आधारित हिंसा कहा जाता है। पुरुषजन घर की महिलाओं पर काबू रखते हैं और ताकत इस्तेमाल करते हैं यह कह कर कि, "ऐसा करना जरूरी है ताकि महिलाओं का समाज के अनुसार, अच्छा चरित्र बना रहे"।

जेंडर आधारित हिंसा में शामिल है १. यौनिक (सेक्स की हिंसा) (छेड़खानी, जबदस्ती सेक्स करना, बलात्कार) २. भावनात्मक हिंसा (हंसी उड़ना, बैर्झिंजती करना, शक करना, आगे न पढ़ने देना, इन्टरनेट और फोन द्वारा अश्लील और अवांछित सूचना ए सामग्री भेजना), ३. आर्थिक हिंसा (महीने का गुजारा न देना, जरूरत की चीजें न दिलाना, दवा-डॉक्टर को दिखने में ढिलाई करना, महिला की कमाई को जबरदस्ती या दबाव डाल कर ले लेना, स्त्रीधन कब्जा लेना) ४. शारीरिक हिंसा (मार पीट, खाने को सही मात्रा में या अच्छा न देना, बीमारी में भी काम करवाना, काबलियत से ज्यादा काम करना)। पुरुष, महिलाएं, बच्चे और अन्य जेंडर के व्यक्ति कोई भी इनमें से किसी भी प्रकार की हिंसाओं को यहाँ तक कि यौनिक हिंसा को भी को झेल रहे हो सकते हैं।

तालिका 1 : हिंसा के प्रभाव

सहने वाले महिलाओं और बच्चों पर	सहने वाली लड़कियों पर	सहने वाले लड़कों पर	जो हिंसा करते हैं उन पर
उर	हिंसा को जीवन की एक सहज और आम घटना मान लेना	आक्रामक और हिंसक हो जाना	गलानी भाव
जवाबी आक्रामकता	कमतरी का एहसास होना	अक्सर हिंसा का प्रयोग करना	(हमने कुछ गलत तो कर दिया है)
हिंसा को जीवन की एक सहज और आम घटना मान कर सही समझ लेना और दूसरों पर भी करना	आत्म-विश्वास की कमी होना	निजी संबंधों में हिंसा का प्रयोग करना—साथी और बच्चों पर भी	शर्मिंदा होना
घबराहट, सदमे के बाद का मानसिक विकार	दूसरों से प्रमाणिकता (हामी) पाने की कोशिश करते रहना डिप्रेशन, अवसाद या आशाहीनता	घबराहट, गुस्सा	शराब और नशे के पदार्थों का उपयोग करना

भारत में, हिंसा से महिलाओं को बचने के लिए एक कानून भी है। देश में वन स्टॉप सेंटर (ओ एस सी) बनाये गए हैं जहाँ एक ही सेवा केंद्र पर हिंसा सह रही महिलाओं को कानूनी, स्वरक्ष्य सम्बन्धी, एवं पुलिस की मदद दी जाती है। सहजकर्ता पहले से ही इस बात को पक्का कर लें कि उनके शहर में यह सेवाएँ कहाँ-कहाँ हैं और उनको कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है।

अगर समूह के कोई व्यक्ति अपने साथ हुए दुर्घटनाके बारे में बताये तो ?

हो सकता है कि सत्र के दौरान या बाद में समूह से कोई युवा अपने साथ हुए दुर्घटनाके बारे में बताना चाहे। हो सकता है यह दुर्घटनाके साथ घर पर, मोहल्ले में, स्कूल में या कार्यस्थल में हुआ हो। यह जरूरी है कि आप उनकी बातों को गंभीरता से लें और नजरंदाज न करें, उन्हें बीच में रोकने की कोशिश न करें, उनको अपनी बात कहने दें। आप उनकी पूरी बात को सुनें, जितना भी वह बताना चाहें उन्हें बताने दें।

अगर यह पीड़ित युवा को ठीक लगे और आप भी ठीक समझें तो पूरे समूह को इस पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करें। मगर यह ध्यान रहे कि इस चर्चा को आपने बहुत ही समझदारी के साथ चलाना होगा, खासतौर पर अगर समूह के अन्य युवा, पीड़ित युवा पर हुए उत्पीड़न के लिए उस को ही दोषी या गलत मान रहे हों।

मोहौल को तनावमुक्त बनाये रखने के लिए आप एक ब्रेक ले सकते हैं। ध्यान दें कि युवा आप से यह उम्मीद नहीं कर सकेंगे कि आप उन्हें गोपनीयता का बादा दें (न ही आप ही आप करें)। यह जरूर कीजिये कि आप पीड़ित युवा को सत्र के बाद अलग से वक्त और ध्यान दें, अगर वे भी बातचीत करने के लिए तैयार हों तो।

समुदाय और सरकार द्वारा महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा के लिए दी जाने वाली सुविधाओं जैसे वन स्टॉप सेंटर के बारे में पूरी और सही जानकारी समुदाय में आपके पास होनी चाहिए (बाल कल्याण समिति और राज्य बाल सुरक्षा कमीशन के नंबर इत्यादि)। ऐसा युवा जिसने अपने साथ हुए हिंसा के अनुभव को बताया हो, उनसे यह छ बातें जरूर करें :

- ❖ मुझे आप पर पूरा यकीन है।
- ❖ मुझे बहुत तस्सली हुई कि आपने अपने मन की बात मुझे बताई।
- ❖ मुझे बहुत दुःख है कि आपके साथ ऐसा हुआ।
- ❖ आप ऐसा अनुभव करने में अकेले नहीं – ऐसे बहुत से लोग हैं जिन के साथ ऐसा होता है या हो सकता है।
- ❖ इसमें आपकी कोई गलती नहीं है।
- ❖ कुछ लोग हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं।

अभ्यास – गतिविधि

खुला घेरा – 5 मिनट

सत्र का परिचय ऐसे दीजिये— आज का सत्र जेंडर और समाज में लड़के— लड़कियों से होने वाली उम्मीद के बारे में है। युवाओं से कहें कि जिसका जन्म जनवरी और फरवरी माह में हुआ है वे हाथ उठायें। फिर उनसे बताने को कहें पिछले माह में हुई कोई

अगर किसी युवा ने अपने साथ हो रही हिंसा के बारे में बताया हो तो उस स्थिति से निपटने का बेहतर तरीका बनाया जा सकता है। इस से खुद की और युवा की मदद की जा सकती है। नीचे लिखी बातों पर चर्चा कीजिये:

- ❖ जो बात बताई गयी है, क्या वह अभी हो रहा है या पहले कभी हुआ था?
- ❖ क्या युवा खतरे में है?
- ❖ युवा इस स्थिति के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं?
- ❖ क्या युवा इस पर आज ही कोई कदम उठाना चाहते हैं या उन्हें आज ही कदम उठाने की जरूरत है? क्या वह किसी और को इस बारे में बताना चाहते हैं?
- ❖ पहले ऐसी स्थिति में युवा ने खुद की हिफाजत के लिए क्या कदम उठाये थे? क्या वह कदम उपयोगी थे?
- ❖ क्या युवा किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो उनकी मदद कर सकते हैं?

भी ऐसी घटना जिसमें किसी एक जेंडर के व्यक्ति ने कुछ ऐसा करके आप को चौंका दिया हो जैसा उस जेंडर के व्यक्ति आम तौर पर नहीं करते। उन्हें ऐसा बिना किसी चर्चा के ही बताने के लिए कहें।

गतिविधि 1 – खेल–सेक्स (प्राकृतिक लिंग) बनाम जेंडर (सामाजिक लिंग)

एक रस्सी या चाक का इस्तेमाल कर एक धेरा बना लें। समूह से कहें कि आप एक–एक करके कुछ वाक्य पढ़ेंगी। वाक्य सुनकर जिन–जिन को लगता है कि यह एक प्राकृतिक विशेषता है वें गोले के अन्दर एक पाँव रख दें, अगर किसी को लगता है कि यह बात समाज द्वारा बनायीं गयी हैं तो पाँव गोले से बाहर ही रखें। इसी तरह हर वाक्य के अंत में युवाओं को या तो पाँव अन्दर रखना है या बाहर रखना है। (जगह कम है तो यह गतिविधि बैठ कर भी कर सकते हैं जिसमें पाँव की जगह हाथ का इस्तेमाल किया जा सकता है)।

औरतें स्वाभाव की कोमल होती हैं।	लड़कियां स्वाभाविक रूप से गुड़ियों से खेलना और लड़के गाड़ियों से खेलना पसंद करते हैं।
पुरुष ज्यादा अच्छे गेंदबाज होते हैं।	महिलाओं के शरीर में डिम्ब ग्रंथियां होती हैं।
महिलाओं को हर महीने रक्तस्राव होता है	पुरुषों के शरीर पर महिलाओं से ज्यादा बाल होते हैं।
एक औरत को शादी के बाद जल्दी बच्चा पैदा कर लेना चाहिए।	पुरुष महिलाओं से ज्यादा कमाते हैं।
लड़कों के मूछें होती हैं।	महिलाएं शादी के बाद अपना नाम बदल लेती हैं।
शादी के बाद औरतों को गर्भवती होना चाहिए।	औरतें बच्चों को स्तनपान कराती हैं।
पुरुष अपने सेक्स की इच्छा को काबू नहीं कर सकते।	लड़कियां स्वाभाविक रूप से गुड़ियों से खेलना पसंद करती हैं।
पुरुष उम्र के साथ गंजे हो जाते हैं।	औरतें खाना पुरुषों के बाद खाती हैं।

इस सत्र का समापन इस बात पर चर्चा से कीजिये – कि किस प्रकार से समाज महिलाओं और पुरुषों से खास तरह की उम्मीदें रख कर, उनके व्यवहार और सोच पर असर डालता है और आम तौर पर हमें इसका एहसास भी नहीं हो पाता। आज के समाज में चल रहे जेंडर व्यवस्था से हमारे पुरुषों को क्या–क्या फायदे और नुकसान हैं? और महिलाओं को क्या फायदे और नुकसान हैं? युवाओं के साथ कुछ ऐसे तरीकों पर चर्चा करें जिनको पहचान कर वें अपने बर्ताव और रवैये में बदलाव ला सकते हैं, जिससे वें महिलाओं और पुरुषों को बिना सामाजिक लिंग–भेद के जीने का मौका दे सकते हैं।

गतिविधि 2 जोड़ों में बातचीत

युवाओं को बोलें कि वें समूह से अपना कोई ऐसा जोड़ीदार ढूँढे जिस से वह बात करते हैं। अब जोड़ियों में लोग एक दुसरे से बताएं कि उनके परिवार में क्या–क्या होता है जैसे, वें किस–किस को अपने करीब मानते हैं, भाई – बहन या नाना – नानी? घर पर काम कैसे किया जाता है, जैस माँ – पिता द्वारा लिए गए फैसले या सिर्फ पिता द्वारा या किसी एक खास व्यक्ति द्वारा लिए गए फैसले?

नीचे दिए गए सवालों को चार्ट पेपर पर चित्र बना कर दिखाएः

- ❖ कौन बैंक खाते की किताब और पैसे की देखभाल करते हैं? (खाते की किताब का चित्र बनाये)
- ❖ कौन फैसले लेते हैं कि घर में किसी बड़े सामान की खरीद कब करनी है? (फोन)
- ❖ कौन फैसला करते हैं कि बच्चे कब तक स्कूल में पढ़ेंगे?
- ❖ कौन फैसले करते हैं कि किस की शादी किस के साथ होगी?
- ❖ दादा – दादी के गुजरने के बाद जायदाद किसे मिली?
- ❖ नाना नानी के गुजरने के बाद किसको जायदाद मिली?
- ❖ कौन शराब पीते हैं?
- ❖ किसने दिल्ली तक की यात्रा अकेले की है?

युवाओं से पूछें कि महिलाओं और पुरुषों द्वारा लिए जाने वाले फैसलों के मौकों और अनुभव में इतना अंतर क्यों है? इस अन्तर के पीछे क्या कारण हो सकते हैं? इन बातों को कैसे बदला जा सकता है ताकि महिलाओं को बराबरी मिल सकें?

गतिविधि 3 – जेंडर आधारित हिंसा पर रोल प्ले		
विचार	कौन	समय
जेंडर असमानता का परिचय आप घर में होने वाली हिंसा का उदाहरण दे कर बता सकते हैं, जिसे ज्यादातर पुरुष ही करते हैं। आप जेंडर आधारित हिंसा की परिभाषा दे सकते हैं उसके प्रकार – मौखिक, शारीरिक, भावनात्मक, और यौनिक हिंसा, बता सकते हैं।	सहजकर्ता	5 मिनट
रोल प्ले के लिए कहानी – रेहाना एक 18 वर्ष की लड़की है। उसे एक युवक से प्रेम हो गया है और वह उस से शादी करना चाहती है। उसके घरवाले इस बात के खिलाफ हैं और उसकी शादी उसकी मर्जी के खिलाफ किसी और से कर देना चाहते हैं। रेहाना को जबरदस्ती कमरे में बंद कर दिया जाता है, वो न किसी से मिल सकती है, न किसी से बात ही कर सकती है, बाहर आना जाना तो बहुत दूर की बात है। उसने अपने घरवालों से बात करने की कोशिश की मगर वे उसकी एक नहीं सुन रहे। उसके पास बस एक फोन है, तो उसने अपनी दोस्त निलोफर को फोन किया। अब एक रोल प्ले करने के लिए एक सहजकर्ता को निलोफर और दुसरे सहजकर्ता को रेहाना का किरदार निभाना है। रेहाना को अपनी समस्या निलोफर को बतानी है। निलोफर को एक मददगार सहेली का रोल करना है। इस तरह, नीचे लिखी कुछ जरूरी बातों का इस्तेमाल करते हुए निलोफर अपनी सहेली रेहाना को व्यक्तिगत तौर पर मदद करने की कोशिश करेगी:	दो सहजकर्ता	5 मिनट

विचार	कौन	समय
<ul style="list-style-type: none"> ❖ मानसिक सहारा देकर । ❖ उनके भावनाओं को समझ और पहचानकर । ❖ उनके खुद को दोषी बताने के रुझान को रोककर । ❖ जान केर कि वे सुरक्षित हैं और उनकी सुरक्षा के उपायों के बारे में चर्चा करके । ❖ उन्हें कानूनी मदद और उपायों के बारे में जानकारी देकर । 		
<p>चर्चा – युवाओं से पूछें कि हिंसा से महिलाओं और बच्चों पर होने वाले असर के बारे में उनका क्या सोचना है ? वे पुरुष जो हिंसा करते हैं, उन पर क्या असर होता होगा ? जो बातें समूह न बता पाएं उन्हें गतिविधि अ.3 में दिए गए चार्ट का इस्तेमाल कर पूरा कीजिये ।</p>	पूरा समूह	5 मिनट
<p>समापन घेरा – समूह के सभी सदस्यों को कार्य पुस्तक (वर्क बुक) में वह हिस्सा दिखाएं जहाँ हिंसा को रोकने के लिए मदद केन्द्रों के नंबर और पते दिए गए हैं। यह केन्द्र शहर में कहाँ-कहाँ पर हैं, इस बात पर चर्चा कीजिये। युवाओं को उत्साहित करें कि वे भी इन नंबरों को अपनी-अपनी कार्य पुस्तक में उतार लें। गतिविधि का अंत करें “स्कवीज ट्रेन” खेल के साथ जिस में सभी को एक दूसरे का हाथ पकड़ कर एक गोले में खड़ा होना है और जल्दी से जल्दी, एक दूसरे का हाथ खींचते हुए एक ट्रेन की तरह घेरे के एक छोर से दूसरे छोर तक जाना है ।</p>		5 मिनट

सहायता के लिए कहाँ जायें? सहजकर्ता ट्रेनिंग के दौरान से पक्का करें कि नीचे दी गयी सेवाओं के फोन और पते सहजकर्ता के क्षेत्रों के अनुसार लिखे गए हो ताकि आप उनको यह जानकारी दे सकें कि मदद के लिए वे कहाँ जा सकते हैं ।

जरुरी सेवाएं	फोन नंबर
पुलिस – महिला आयोग	
अस्पताल	
वन स्टॉप सेंटर	
साइबर सुरक्षा	

घर के लिए काम

कृपया नीचे दी गयी सेवाओं के संपर्क नंबर का पता करके नीचे लिखें ताकि इसकी जानकारी, हिंसा से पीड़ित किसी भी महिला को दी जा सके। कृपया टेबल में जानकारी भरें :



मॉड्यूल 15—अ: सकारात्मक नारीत्व (लड़कियाँ)

उद्देश्य

- ❖ उन प्रथाओं की पहचान करनाएंजिनसे यह समझ बने कि महिलाओं के सामाजिक लिंग (जेंडर की संरचना कैसे होती है) ?
- ❖ उन नए—पुराने सामाजिक ढांचों की पहचान करना जो नकारात्मक या हानिकारक स्त्रीत्व का निर्माण करते हैं।
- ❖ स्वस्थ्य और सकारात्मक स्त्रीत्व की परिभाषा को समझना । स्वस्थ्य सकारात्मक महिला होने का मतलब क्या है ?

गतिविधि

जोड़ो में चर्चा

सामान

चार्ट पेपर , रंगीन पेन , पॉप कॉर्न।

A. सहजकर्ता के लिए

यह माड्यूल, इस से पहले पढ़ाये गए जेंडर के माड्यूल की कुछ बातों को थोड़ा और गहरायी से समझाएगा । इसमें हम ये और विस्तार से जानेंगे कि किस तरह जेंडर (जो कि एक सामाजिक संरचना है जिसका आधार इतिहास, धर्म, जगह वगैरह है) और लिंग (जो कि स्त्री और पुरुष के बीच का प्राकृतिक अंतर है) का निर्माण होता है । जेंडर का निर्माण महाराज अशोक के समय में भिन्न तरीके से और मुघलों के समय में अलग, ब्रिटिश काल में अलग और आज के काल में अलग ही तरीके से होता रहा है । इस माड्यूल के जरिये युवतियां यह जान पाएंगी कि, कैसे उनके जेंडर से की जाने वाले उम्मीदें, उन पर सकारात्मक या नकारात्मक असर डालती हैं और कैसे उनके व्यहवार और सोच को बनाती हैं ।

भारत के आज के समाज में भी कुछ ढांचे हैं जो यह संकेत करते हैं कि पुरुष, महिलाओं से ज्यादा शक्तिशाली हैं, ज्यादा वर्चस्व रखते हैं । अगर आसान शब्दों में कहें तो हमारे समाज में ‘मर्दों की चलती है’ । इसका बहुत आम उदाहरण है, बराबरी के अधिकार का कानून बन जाने के बाद भी जायदाद का वारिस बेटे को ही माना जाता है और उस पर कब्जा भी उन्हीं को स्वाभाविक रूप से मिल जाता है । दूसरा उदाहरण है कि शादी के बाद लड़कियां ही अपने पति के साथ ससुराल में रहने के लिए भेज दीं जाती हैं । जबकि कानून उनको संपत्ति का अधिकार देता है मगर सामाजिक ढांचे की रुकावटें उन्हें वास्तव में कानून का उपयोग करने से रोकते हैं ।

दूसरी बात, लिंग अनुपात एक तरह का माप है जिस से लड़के और लड़कियों के पैदा होने और जिंदा रहने के दर का पता चलता है । पुरे उत्तर भारत में यह अनुपात बराबर का न होकर बल्कि लड़कियों के कम पैदा होने या जिंदा रहने का संकेत देता है । हर 1000 लड़कों के तुलना में केवल 850—950 ही लड़कियां पैदा हो रही हैं । ऐसा इसलिए है क्यूंकि परिवार वाले गर्भ में पल रहे बच्चे का लिंग जाँच करा कर, कन्या भ्रूण को पैदा होने से पहले ही मार देते हैं । ऐसा करने के खिलाफ एक सख्त कानून भी है, मगर आज भी ऐसा किया जा रहा है ।

आपके शहर में विज्ञापन और ऐड में महिलाओं को कैसे दिखाया जाता है?

यह कुछ सहज तरीके हैं जिनके द्वारा महिलाओं के व्यहवार को समाज में दिखाया जाता है और काबू में किया जाता है । शहर में लगे पोस्टरों और ऐड में औरतों की अलग—अलग छवि दिखाई पड़ती है । अगर ऐड खाना पकाने के तेल का हो या कपड़े धोने के साबुन का तो किस को मॉडल बनाया जाता है ? इस से हमें क्या सन्देश मिलता है? इन ऐड में किस तरह की महिलाओं को दिखाया जाता है ? वहीं दुसरे तरह के विज्ञापन भी हैं जैसे कार या मादक पेय के, इन ऐड में किस तरह की महिलाओं को और कैसे दिखाया जाता है ? इस से हमें उनके शरीर के बारे में कैसे संकेत दिए जाते हैं ?

सकारात्मक स्त्रीत्व को समझना और परिभाषित करना (1 घंटा)

गोला बनाना — 5 मिनट

अवलोकन — कैसे बन जाते हैं जेंडर के व्यहवार — 10 मिनट

समूह गतिविधि 1 — कौन—कौन से सामाजिक ढांचे सकारात्मक और नकारात्मक स्त्रीत्व को बढ़ावा देती हैं? फिल्में, विज्ञापन, परिवार के रीति रिवाज? — 15 मिनट

समूह गतिविधि 2 — सकारात्मक आदर्श जोड़ों में करें, चर्चा करना — 15 से 20 मिनट

समूह गतिविधि 3 — पॉप कॉर्न — 10 मिनट

समापन — 5 मिनट

फिल्मों और टी वी सीरियल में महिलाओं को कैसे दिखाया जाता है ? (बॉलीवुड फिल्मों में)

फिल्में भी हमारे व्यक्तित्व और व्यहवार को बनाने वालीं एक ऐहम जरिया हैं। बहुत सी फिल्में औरतों को पारंपरिक भूमिका में दिखाती हैं, जैसे घर की देखभाल करने वाली महिला के रूप में। वहीं कुछ महिलाओं को खूबसूरत मगर खतरनाक दिखाया जाता है जैसे वह एक बुरी इंसान है जो किसी और के पति को अपनी तरफ आकर्षित करने में जुटी है।

सकारात्मक आदर्श

अवलोकन – दुनिया भर में कितनी सारी अद्भुत महिलाएं हैं जिन्होंने साहस, मजबूती, कलात्मकता, और जुझारूपन से जी कर औरों को भी प्रेरित किया। वह कौन- कौन सी महिला है जो आपको प्रेरणा देती है? कभी-कभी हम जानी मानी महिलाएं जैसे मदर थेरेसा, मेरी कोम या अरुणा रॉय से प्रभावित हो जाते हैं, मगर अक्सर हमारे आस पास ही, आम जिन्दगी जी रही महिलाएं भी अपने दयालुता, मजबूती, साहस और मजाकियापन से हमें प्रेरित कर सकती हैं।

अच्छा होगा अगर सहजकर्ता दो—तीन ऐसी प्रेरणादायक, साहसी और सकारात्मक छवि वाली महिलाओं के उदाहरण, पहले से ही मन में सोच कर सत्र के लिए आयें और सत्र की शुरुआत करने के लिए सहजकर्ता पहले खुद ही एक ऐसी महिला के बारे में बता सकती हैं जिन्होंने उनको प्रेरित किया हो। साफ उदाहरण देकर वे बता सकती हैं कि फलानी महिला ने उन्हें कैसे प्रेरित किया और क्यों? ध्यान दे कि ऐसी महिला को सहजकर्ता व्यक्तिगत तौर पर जानते हो ताकि युवतियों को समझ आयें कि बिना फिल्म स्टार बने या कोई असाधाहरण काम किये भी हम सब महिलाएं, खुद की सकारात्मक महिला जैसी पहचान बना सकती हैं।

B. अभ्यास : गतिविधि

B.1. शुरू करने का गोला

जैसे ही सब युवतियां गोले में खड़ी हो जायें तो उन में से चार को अपनी मर्जी से आगे आने के लिए कहें। आगे आई युवतियों से बोलें, कि वे ऐसी किसी लड़की या महिला का छोटा सा परिचय दें, जिन्होंने कुछ अच्छा करके उनको आश्चर्य में डाल दिया हो। सहजकर्ता भी पहले कोई एक उदाहरण दे सकते हैं। ध्यान रहे कि सभी अपना अपना कोई उदाहरण पेश करने में ज्यादा वक्त न लें।

चर्चा: 10 मिनट

तीन छोटे समूह बनाएं (नाम रखें—ऐड, फिल्म, परिवार): अब इन सनुहों को चर्चा के लिए एक चर्चा का विषय दें जैसे एक समूह इस विषय पर चर्चा कर सकता है कि कैसे फिल्मों में महिलाओं को गलत या नकारात्मक तरीके से दर्शाया जाता है। इसका कोई एक या दो सटीक उदाहरण दे कर वे चर्चा कर सकते हैं और बाद में बड़े समूह में बता सकते हैं। इसी तरह कैसे महिलाओं को परिवार में सकारात्मक छवि का समझा जाता है इस पर भी चर्चा कर सकते हैं?

B.2. सकारात्मक आदर्श : चर्चा और जोड़ो में काम

परिचय : 5 मिनट

इस सत्र की शुरुआत करिये असल जिन्दगी से सकारात्मक महिलाओं के 2 उदाहरण दे कर, जिनको आप जानती हो। ध्यान दें कि इन में से एक महिला ऐसी हो जिन्हें आप निजी तौर पर जानते हो ना कि कोई लोकप्रिय व्यक्ति।

जैसे : मुझे वे महिलाएं पसंद हैं जो इस बात पर ज्यादा ध्यान नहीं देतीं कि लोग उनके बारे में क्या सोचते हैं? उदाहरण के लिए मेरी एक मौसी है जो खूब मजाक करती रहती हैं और उन्हें इस से रत्ती भर भी फर्क पड़ता कि दुनिया उनके बारे में क्या सोचती है। वह बहुत मजबूती और प्रेम के साथ अपने बच्चों की परवरिश कर रहीं हैं। जब उन्हें अपनी राय देनी होती है तो वे बगैर किसी का पक्ष लिए अपनी बात कह देती हैं, फिर चाहे कोई कुछ भी समझे।

जोड़ो में बातचीत : 5 मिनट

अब समूह की युवतियों को कहिये कि वे अपने अपने पास बैठी युवती के साथ जोड़ा बना कर चर्चा करें कि उन्होंने जिन—जिन सकारात्मक महिलाओं को देखा है उनके क्या—क्या गुण एवं व्यवहार हैं? ऐसी महिलाओं के सोचने के तरीकों और मूल्यों में क्या बात है जो उन्हें इस तरह स्वरूप व्यक्तित्व वाली सकारात्मक महिला के रूप में दर्शाती है? समूह को जानकारी दीजिये कि यह महिला कोई भी हो सकती है: हमारे अपने आस पड़ोस में से, हमारे परिवार में से कोई जिसने अपने दम पर मुश्किल हालातों को झेल कर भी आगे कदम बढ़ाया हो, या कोई खिलाड़ी, या टीचर। एक ऐसी महिला जिस ने अपना रास्ता और जीने का तरीका खुद से तय किया हो।

पॉप कॉर्न : 5 मिनट

ब्रेन स्टॉर्म तरीके (जिसमें सभी लोगों के विचारों को जैसे का तैसा सफेद बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिख दिया जाता है फिर बाद में देखा जाता है कि लिखी गयी बातों से क्या मतलब निकलता है) का इस्तेमाल करके युवतियों को सकारात्मक महिलाओं की खास बातों, जिन से प्रेरणा मिलती हो, चार्ट पेपर में लिखने के लिए कहें।

B.3. पटकथा बदलो : खेल कूद और जल्दी शादी : 2 केस कहानियां : समूह में काम

दो समूह बनाइये जिन्हें मिल कर काम करना होगा। हर एक समूह को नीचे दी गयी एक केस कहानी दे दीजिये। बेहतर होगा अगर कहानियों को अलग अलग पन्नों पर कॉपी और लैमिनेट करा के रखा जाये ताकी उसका उपयोग बार—बार किया जा सके।)

खेल कूद

फुटबॉल के एक खेल में, जिस में लड़के और लड़कियां मिलीजुली टीम बना कर खेल रहे थे, रेफरी ने एलान किया कि जब भी कोई लड़की एक गोल करेगी तो उसे तीन गोल के बराबर समझा जायेगा। ऐसा इसलिए क्योंकि रेफरी का यह मानना था, कि फुटबॉल पुरुषों का खेल है इसलिए लड़कियां उसे ठीक ढंग से खेल नहीं पाएंगी, जैसा लड़के खेलते हैं। क्या रेफरी की इस सोच में कुछ गड़बड़ है? क्या खेल भी मरदाना और जनाना होते हैं?

समूह को कारणों की एक सूची तैयार करने का सुझाव दे। इस सूची में उन कारणों को लिखा जाये जो जेंडर के आधार पर किसी खेल को मरदाना या लड़कों का खेल बता कर, उसे न खेलने के लिए कहते हो। इन कारणों की वजह से भेदभाव कर खेल को खेलने पर रोक लगायी जाती हो।

इस के बाद समूह को एक रेडियो के कार्यक्रम की पटकथा लिखने को कहें—जैसे की वह एक फुटबॉल मैच की रेडियो कमेंटरी कर रहे हो। फर्क सिर्फ इतना करना है कि, दी गयी कहानी की तरह लड़कियों से भेदभाव की जगह रेफरी पुरे मैच में लड़कों से भेदभाव करेंगे। इसमें बहुत हंसी आएगी मगर कुछ जरूरी बात भी समझ आएगी।

कम उम्र में शादी

दीपा 13 साल की है और उत्तराखण्ड के एक छोटे कसबे में रहती है। उसके पिता ने उसे बताया कि तीन महीने के बाद उसकी शादी एक 18 साल के ऐसे लड़के से कर दी जाएगी, जिसे न वह कभी मिली है और न ही उसकी तस्वीर ही देखी है। दीपा इस बात का विरोध करती है, मगर पिता कहते हैं कि विरोध से कोई फायदा न होगा, उसे शादी तो करनी ही पड़ेगी ताकि पिता उसका हाथ उसके पति के हाथ में सौंप दें। क्या दीपा की इस तरह जबरदस्ती, उसके मन के खिलाफ शादी कर देना सही है? क्या लड़कियों को इस प्रकार से किसी के भी हवाले कर देना या बेच देना, जैसे वे कोई बेजान चीज हो, ठीक है?

समूहों को एक बड़ा कागज या चार्ट पेपर दे कर एक रंग—बिरंगा पोस्टर बनाने को कहें, जिसे बाद में उनके ही मोहल्ले में लटका सकते हैं दृ पोस्टर यह दिखता हो कि कम उम्र में शादी की प्रथा, किन—किन वजहों से सही नहीं है?

मुख्य सन्देश

सभी लड़कियों से समूह के आगे एक ऐसा काम बताने के लिए बोलें जो वे आने वाले हफ्ते में करना चाहेंगी और जिससे वे अपने परिवार की छोटी लड़कियों के सामने एक सकारात्मक महिला के रूप में पहचान बना सकेंगी ।

घर के लिए काम

हर एक युवा लड़की से कहें कि वे अपने परिवार में अपनी माँ या किसी भी अन्य महिला को एक ऐसी महिला के बारे में बताएं जिनके सकारात्मक स्त्रीत्व से प्रेरित हो कर वे भी वैसी ही महिला बनाना चाहती हैं । थोड़ा वक्त निकाल कर अपने आस-पास की ऐसी महिला से मिलें जिन्हें आप जानते हैं और प्रभावित हैं । उनसे पूछें कि कैसे वह अपने जीवन को इतने दम और साहस के साथ जी रहीं हैं? क्या है जो उनको औरों से अलग बनता है? उन्हें बताये कि वे आप को प्रेरित करती हैं – यह जान कर वे भी खुश हो जाएँगी !!!



मॉड्यूल 15—ब: सकारात्मक मर्दानगी (लड़के)

उद्देश्य

- ❖ जैविक लिंग और सामाजिक लिंग के अंतर को समझना
- ❖ पुरुषत्व — मर्दानगी और स्त्रीत्व की सामाजिक संरचना को समझना
- ❖ सकारात्मक और नकारात्मक मर्दानगी को समझना
- ❖ मर्दानगी और मानसिक स्वास्थ्य के पारस्परिक सम्बन्ध को समझना

गतिविधि

कूदने वाला खेल, कैट वाक , दो—दो के जोड़े में चर्चा

सामग्री

चार्ट पेपर , रंगीन पेन , पॉप कॉर्न

सकारात्मक मर्दानगी क्या है - (1 घंटा)

इकठा हो कर एक गोला बनाये – 5 मिनट
खेल और चर्चा, सामाजिक संरचना – 15 मिनट
नकारात्मक और सकारात्मक मर्दानगी से परिचय – 5 मिनट

गतिविधि 1— सकारात्मक मर्दानगी के अलग—अलग आयाम – हाथ खड़ा करो, बताओ, चर्चा करो –5 मिनट
मर्दानगी कैट वाक – एक किरदार चुनो और स्टेज पर चल कर बताओ की कौन है? –6 युवा –10 मिनट
सकारात्मक मर्दानगी— कूदने का खेल –10 मिनट
समापन— एक काम जो मैं इस हफ्ते घर में करूँगा
सकारात्मक मर्दानगी उत्सव –5 मिनट

A. परिचय

A.1 सहजकर्ता के लिए के लिए—आखिर क्या है मर्दानगी

मर्दानगी का मतलब है व्यक्ति की वह चारित्रिक विशेषताएँ, आदतें, काम करने के तरीके या लक्षण जो पारंपरिक रूप से उसके मर्द होने का एहसास दिलाती हो। मर्द, मर्दानिगी, पट्टा, गरम दिमाग, दिलेर, मजबूत, जांबाज, शेर का बच्चा, बात का पक्का, रोबदार, हुक्म चलाने वाला, ताकतवर, यह कुछ शब्द हैं जो मर्दों के लिए इस्तेमाल किये जाते रहे हैं। आम बोल चाल की भाषा में सांड, घोड़ा, बब्बर, कुछ शब्द हैं जो मर्दानगी जताने के लिए इस्तेमाल किये जाते हैं। इन शब्दों के आधार पर ही हम यह कह सकते हैं कि मर्दानगी या पुरुषत्व की परिभाषा समाज ने बनायी है न की प्रकृति ने।

मर्दानगी का कोई प्राकृतिक आधार है ही नहीं इसलिए अलग—अलग समाज में और अलग—अलग समय में इसकी परिभाषा बदलती रहती हैं। जैसे कि एक ही देश में रहने वाले एक दिहाड़ी मजदूर की मर्दानगी और एक आमिर उद्योगपति की मर्दानगी की समझ में फर्क होगा और वहाँ ऊँची शिक्षा प्राप्त वैज्ञानिक की मर्दानगी में भी फर्क होगा। इसी तरह चित्रकार, गायक, कवि, सामाजिक कार्यकर्ता, राजनेता, मेनेजर, तैराक, क्रिकेट खिलाड़ी सबकी मर्दानगी की परिभाषाएं एक ही काल में होते हुए भी अलग—अलग दिखाई देती हैं, उसी तरह आज के क्रिकेट खिलाड़ी की मर्दानगी, 1960 के क्रिकेट खिलाड़ी की मर्दगांगी से बहुत अलग दिखाई देगी।

जनानापन या स्त्रीत्व को मर्दानगी का उल्टा समझा जाता है। एक ओर, लोग ऐसे पुरुषों का मजाक जनका — जनाना नामदं कह कर उड़ाते हैं जिनका व्यहवार और आदतें कोमल हो, या जो संवेदनशील हो, या जो आक्रामक नहीं होते। हालाँकि ऐसे कोमल पुरुष खुद को पुरुष लिंग का ही मानते हैं। वहाँ दूसरी ओर ऐसी महिलाएं जो सशक्त होती हैं, आजादी से जीतीं हैं, अपने मन की करती हैं उन्हें मर्दानी कहा जाता है। वह लोग जिनका तो जन्म पुरुष जनानांगों के साथ या मिश्रित जननांगों के साथ होता है मगर अक्सर खुद को स्त्री लिंग का मानते हैं और वैसा ही व्यहवार भी करते हैं, यह व्यक्ति, पुरुष जननांगों वाले व्यक्तियों से प्राकृतिक रूप से अलग होते हैं जबकि उनके जननांग एक तरह के ही हो सकते हैं। तो यहाँ यह समझना जरूरी है कि मरदाना होने में या जनाना होने में के शरीर के अंगों से कुछ लेना देना नहीं है फिर भी समाज ऐसा ही समझने लगता है।

मर्दानगी की संरचना बचपन में ही शुरू कर दी जाती है – जैसे लड़कों को खेलने के लिए सिफ कार , बन्दूक , इंजिनियर सेट का ही दिया जाना , जिद करके अपनी बात मनवा लेना , गिर जाने पर न रोने को अच्छा मानना वगैरह । हम सब ही मर्दानगी को सीखते और सिखाते हैं – कभी माता पिता द्वारा दी जाने वाली नसीहत से , कभी दूसरों के व्यहवार को देख कर , तो कभी सामाजिक आदर्शों को देख कर । एक प्रकार की मर्दानगी का गठन कई तरह से होता है – ऐसे बनायीं जाती है मर्दानगी – ऐसे बनाया जाता है एक बच्चे को मर्द :

- ❖ प्रजाति, जाति, धर्म, खून के रिश्ते, जन्म स्थान और रहने की जगह की आधार पर ।
- ❖ यौनिकता के आधार पर – विलैंगिक पुरुष, समलैंगिक पुरुष, ट्रांसजेंडर पुरुष ।
- ❖ जीवन चक्र या उम्र के आधार पर संरचना–बचपन से युवा से वृद्ध ।
- ❖ खास कारणों के आधार पर – विकलांग पुरुष, एच आई व्हीपॉजिटिव पुरुष, कैंदी ।
- ❖ सामाजिक संस्थाओं के आधार पर – सरपंच, सामुदायिक नेता , राजनैतिक पार्टी का सदस्य या नेता ।
- ❖ मर्दानगी का सत्ता के साथ सीधा और पक्का रिश्ता है : किसी के पास सत्ता है या नहीं इस आधार पर भी उसकी मर्दानगी की अभिव्यक्ति भी बदलती रहती है ।

A.2. मार्गदर्शक के लिए – नकारात्मक और सकारात्मक मर्दानगी

नकारात्मक मर्दानगी

इस प्रकार की मर्दानगी दूसरों को दबाने वाली होती है जिसमें दूसरों पर नियंत्रण कर उनका शोषण किया जाता है । एक ऊँचे सामाजिक पद वाला व्यक्ति निचले सामाजिक पद वाले व्यक्ति पर इस तरह की मर्दानगी का इस्तेमाल पारंपरिक सामाजिक ढांचे के अंतर्गत करते हैं । इसको आसानी से पहचाना नहीं जा सकता है । जहरीली मर्दानगी वाला व्यक्ति गलत शब्दों और जोर का इस्तेमाल कर लोगों को अपने से दूर भी रखता है, मगर साथ ही उनसे अपना काम भी निकलवा लेता है । यह व्यक्ति कोई कुछला दबाया इंसान भी हो सकता जो अपनी ताकत को जाहिर करने की कोशिश कर रहा हो सकता है या फिर कोई सत्ताधारी दबंद व्यक्ति जो अपनी ताकत का दिखावा कर रहा हो । दरसल इस प्रकार के व्यक्ति को अपनी सत्ता छिन जाने और दूसरों को उसके प्रति वफादार रहेने का डर हमेशा सताता रहता है जिसे वह मर्दानगी के जोर पर बनाये रखना चाहता है । ऐसी मर्दानगी वाले व्यक्ति अपने परिवार , खासकर बच्चों के साथ भी बहुत भावनात्मक रिश्ता नहीं जोड़ पाते और जिन्दगी में स्वास्थ्य समस्याओं जैसे , गुरस्सा , घबराहट , हिंसा , नशे की लत इत्यादि मानसिक दिक्कतों से गुजरते हैं ।

सकारात्मक मर्दानगी

इस प्रकार की मर्दानगी बराबरी के रिश्तों में यकीन करती है । ऐसे व्यक्ति चाहते हैं कि सबका बराबर विकास हो , सबको बराबर इज्जत मिले । डरा – धमका कर या ताकत का इस्तेमाल करके या दूसरों को दबा कर वे नहीं जीना चाहते । ना ही वे दूसरों को प्रभावित करने के लिए कोई काम करते हैं । वे अपने को मल भावों को व्यक्त करते हैं और नकारात्मक भावनाओं को अपने पर हावी नहीं होने देते । उन्हें घर के कामों में , तरह-तरह के रंग के कपड़ों में , खेल-कूद , गपशप , बागवानी , साइकिल चलाना , ट्रैकिंग , नाच गाने में भी दिलचस्पी होती है । सकारात्मक मर्दानगी वाले व्यक्तियों का बचपन बहुत प्रेममयी वतावरण में गुजरा होता है । सकारात्मक मर्द और सकारात्मक औरतें साथ मिल कर घर में एक पारस्परिक प्रेममयी जीवन जी सकते हैं , जिस से बच्चों को भी अच्छी परवरिश मिल सकती है और समाज में संतुलित व्यक्तिव वाले लोग बढ़ सकते हैं ।

B. अभ्यास – गतिविधि

B.1 नकारात्मक और सकारात्मक मर्दानगी के सत्र को चलाना

B1 – सत्र की शुरुआत – ओपनिंग सर्किल – 5 मिनट

3-4 युवाओं को बताने के लिए कहें की उन्हें कैसा लगा जब उन्होंने किसी पुरुष को वह करते देखा जो आम तौर पर उनके समुदाय के पुरुष नहीं करते – जैसे बच्चे के पोतड़े बदलते देखा या बच्चे को सुलाते , घर की झाड़ पोंछ करते वगैरह करते देखा ?

B2 - भूमिका – 5 मिनट

जल्दी से दोहराना कि जैविक लिंग एक प्राकृतिक आयाम है जिस से कोई स्त्री तो कोई पुरुष के रूप में पैदा होते हैं जबकि सामाजिक लिंग व्यक्ति को समाज द्वारा सिखाई गयी धारणाएं और व्यवहार हैं। जैसे कोई पैदा तो पुरुष के जननांगों के साथ होता है फिर सोशल मीडिया में दिखने वाले मर्दों से अपने बारे में धारणा बना लेता है कि उसे अपनी भी ऐसी छवि बनानी है।

खेल – सामाजिक संरचना – चर्चा–15 मिनट

नीचे लिखे वाक्यों को पढ़े और पूछें कि इनमें से कौन सा काम मर्दों का हैं और कौन सा औरतों का?

तेजी से बढ़ रहे ट्रक के सामने से बच्चे को बचाना	जोर से डकार लेना
कपड़े धोना और सुखाने के लिए तार पर फेलाना	पाने और पेंचकस से सामन को ठीक करना
सबसे पहले खाने को परोसा जाना	सुबह सुबह दाढ़ी बनना
विश्वविद्यालय का प्रोफेसर होना	प्लग और स्विच को ठीक करना
चुटिया बनाना	अस्पताल में नर्स का काम करना
अंतिम संस्कार में शामिल होना	सर मुंडाना
गुलाबी रंग पहनना	डॉक्टर होना
काजल लगाना	मोटरसाइकिल चलाना
फिल्म देखते देखते भावुक हो जाना	नीला रंग पहनना
छोटे बच्चों की देखभाल करना	तेज दौड़ना

चर्चा

ध्यान दे कि की युवाओं को समझ में आये कि कौन से वाक्यों में प्राकृतिक अंतर को दर्शाया जा रहा है (जैस शरीर पर ज्यादा बालों का होना , दूध पिलाना , महीना आना) और कौन–कौन से वाक्य सामाजिक अंतरों को दिखाया जा रहा है हैं (आप बता सकते हैं जैसे, लड़के ज्यादा अच्छी गेंदबाजी कर सकते हैं— ऐसा सिर्फ इसलिए क्यूंकि उनको गेंदबाजी के ज्यादा मौके मिलते हैं घर से बाहर खेलने के और उनसे उम्मीद भी ज्यादा की जाती हैं कि उन्हें क्रिकेट खेलना आना ही चाहिए ।) यह भी ध्यान दे कि कुछ उदाहरण काफी उलझे हुए भी लगेंगे जैसे महिला ही गर्भवती हो सकती है यह एक प्राकृतिक सच है मगर शादी के तुरंत बाद गर्भवती हो जाने का दबाव सामाजिक धारणा है। या जैसे शादी के बाद लड़की ही ससुराल जाएगी यह भी एक सामाजिक धारणा हैं ।

B.2 नकारात्मक और सकारात्मक मर्दानगी— समूह अभ्यास

अभ्यास एक— हम अपने आस पास किस—किस प्रकार की मर्दानगी को देखते हैं ?

नीचे दिए गए टेबल को दिखा कर सकारात्मक और नकारात्मक मर्दानगी के उदाहरण बताये फिर युवाओं को हाथ उठा कर उनके जीवन में ऐसे किसी व्यक्ति के होने का उदाहरण पेश करने को कहें । किसी भी व्यक्ति का नाम लिए बगैर यह अभ्यास करें ।

नकारात्मक और सकारात्मक मर्दानगी

यह महिलाओं को अपने से कमतर समझते हैं लेकिन चाहते हैं कि महिलाएं उनकी सेवा, जी हजुरी करें।	महिलाओं का पूरा सम्मान करते हैं और घर के सभी काम जानते हैं।
प्रधान का विरोध करते हैं मगर मौका पड़ने पर लोगों को दिखने के लिए या खुद को बचाने के लिए प्रधान की चापलूसी भी करते हैं।	ज़्यादातर नियमों का पालन ही करते हैं और दुर्घटना होने पर पुलिस को तत्परता से जानकारी भी देते हैं।
रोज जिम में 4 घंटे बिताते हैं और गठीला बदन बनाने के लिए स्टेरॉयॉड का इस्तेमाल करते हैं।	बहार के काम और मशक्त के काम करके एक स्वस्थ संतुलित शरीर बनाये रहते हैं।
बीवी पर चिल्ताते हैं और कहना न मानाने पर सजा देते हैं।	अपनी चाय खुद बनाते हैं।
गली के कुत्तों को लतियाते हैं और अपने पालतू कुत्ते को भी बेरहमी से रखते हैं।	जानवरों से प्यार करते हैं मगर उनको बाँध कर नहीं रहते ये घर के आस पास या गमलों में सब्जियां उगाना पसंद करते हैं।
बच्चों को हवा में उछाल कर, या चिकोटी काट कर, डरा कर मजा लेते हैं।	अपनी साथी और बच्चों के साथ अच्छा वक्त गुजरते हैं।
शरीर के बालों को साफ करके औरतों को अपने प्रति लुभाने की कोशिश करते हैं।	शरीर को साफ और प्राकृतिक रूप से स्वस्थ रखते हैं और अच्छी नींद लेते हैं।
अपनी महिला दोस्त / गर्ल फ्रेंड्स के बारे में बताते रहते हैं और कितनी महिलाओं के साथ सेक्स किया इसकी डींगे हांकते रहते हैं।	अपनी मोहब्बत के बारे में अपने दोस्तों से बात करते हैं मगर शालीनता और इज्जत के साथ। साथी से करीबी के पलों में हमेशा जिम्मदारी से काम लेते हैं : रजामंदी और कंडोम को महत्व देते हैं।
अपने प्राकृतिक मगर नामर्दी समझे जाने वाली भावनाओं को दबाते हैं जैसे रोना, लाड करना, मगर गुस्सा, उत्तेजना, रुखा व्यहवार करते हैं ताकि आस पास के लोग डरे रहे और नियंत्रण में रहे।	अपनी कोमल भावनाओं को खुल कर व्यक्त करते हैं जैसे सिनेमा के भावुक पलों में रो देना, मृत्यु पर आँखें नम होना, या प्राकृतिक आपदा पर शोक जताना।
हमेशा जिम्मेदारी उठाने से बचते रहते हैं और दूसरों पर दोष लगाते रहते हैं।	अपनी गलतियों को मानने से कतराते नहीं और माफी भी मांगते हैं।
रंजिश, बदले की आग पालते हैं।	खुद को और दूसरों को माफ कर आगे बढ़ते रहते हैं।
यातायात के नियमों का पालन नहीं करते और कहते हैं कि "महिलाएं बेकार ड्राईवर होती हैं", "हेल्मेट्स तो चूजे पहनते हैं।"	लोगों के लिए जगह बनाते हैं और जरूरत पड़ने पर ट्रैफिक का जैम भी हटाने की कोशिश करते हैं।

B.2.1 नकारात्मक और सकारात्मक मर्दानगी

युवाओं को नीचे दिए गए 6 पुरुषों के व्यक्तित्व को देखने के लिए कहें। अब समूह में से 6 लोगों को आगे आ कर एक-एक किरदार को चुनने के लिए कहें। 2 मिनट की तैयारी के बाद सबके सामने आकर रैप सोंग या कैट-वाक का इस्तेमाल करके एक-एक किरदार को पेश करने को कहें। इसके बाद समूह में चर्चा करें कि किसको कौन सा किरदार सबसे अच्छा लगा ?

नीचे दिए गए टेबल में मर्दानगी के अलग अलग स्वरूप दिखाए गए हैं :

<p>मैं एक मुछों वाला मर्द हूँ। लोग मेरा रुआब मानते हैं। जहाँ भी जाऊँ लोग मुझ से डरते हैं। मुझे लड़कियों से कोई लेना देना नहीं है। लड़कियां तो बेकार होती हैं। मुझे अपना काम निकालना आता है।</p>	<p>मेरे बहुत से दोस्त हैं, जिनमे पुरुष और महिला दोनों ही हैं। मुझे महिलाओं से भी बात करने में कोई परेशानी नहीं। मैं घर पर अपनी माँ के साथ काम करवाता हूँ। मेरे कई दोस्त दुसरे धर्मों को मानने वाले भी हैं। मुझे मेरी दाढ़ी और मूँछें पसंद हैं। ज्यादातर में शांत और खुश रहने की कोशिश करता हूँ।</p>
<p>मेरे सामने सबकी बोलती बंद हो जाती है। जब मैं घर आता हूँ तो सन्नाटा छा जाता है। मुझे खुद पे गर्व है। मेरे बच्चे मेरे कहने में हैं।</p>	<p>मैं अपने गाँव का सरपंच हूँ। सभी लोगों की राय जाने बिना में कोई फैसला नहीं करता। मेरी बहु एक डॉक्टर है और मेरा बेटा एक नृत्य शाला चलता है। कुछ साल पहले मेरी पत्नी का देहांत हो चूका हैं, जब उसकी याद आती है तो मेरी आँखे भर जाती हैं।</p>
<p>मैं हमेशा अपने खिलोने दुसरे बच्चों के साथ बांटता हूँ क्यूंकि हर किसी को खेलने का मौका मिलना चाहिये। शाम को गुब्बारे बेचकर मैं थोड़ी कमाई कर लेता हूँ, जिसको मैं अपनी माँ को दे देता हूँ। काश हमारी कॉलोनी के सभी घरों में बिजली होती तो मेरी दादी माँ रात को भी देख पाती। एक बार हमारे मोहल्ले के बहुत से लड़के-लड़कियां पिकनिक मनाने गए, बड़ा मजा आया।</p>	<p>मुझे स्कूल जाना अच्छा नहीं लगता। मेरे माता पिता रोज घर पर लड़ते ही रहते हैं। मुझे काम पर जाना पड़ता है ताकि अपना सामान खरीद सकूँ। मेरे घर में कोई भी अच्छा खाना नहीं बनता इसलिए मुझे बहार खाना अच्छा लगता है। कपिल के पास एक पतंग थी, कल मैं उसे चुपके से उठा लाया, बेचारा ढूँढ रहा होगा। अगर मेरे पास आया तो मैं अपने पापा की तरह एक लात मरुँगा। मुझे अपने चाचा की बहुत याद आती है जो आजकल जेल में हैं।</p>

चर्चा के बिंदु

अपनी अच्छी / सकारात्मक मर्दानगी को मजबूत करने के लिए हम क्या-क्या कर सकते हैं ?

नकारात्मक मर्दानगी का पुरुषों पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

कूदो मर्द कूदो (20 मिनट)

यह खेल खुली जगह या बड़े कमरे में ही खेला जा सकेगा अगर बाहर बारिश हो रही हो या जगह की कमी हो तो खुद की जगह गोटियों का इस्तेमाल कर कागज या चार्ट पेपर पर भी खेल सकते हैं। सबसे पहले सब लोग एक कतार में खड़े हो जाये जिसके पीछे चलने की भी जगह हो और आगे चलने की भी।

जैसे-जैसे सहजकर्ता एक-एक वाक्य पढ़ कर बोलेंगे, हर व्यक्ति को अपनी-अपनी समझ से आगे या पीछे की ओर जाना है। इसमें कुछ भी गलत या सही नहीं है।

वाक्य बोलें	ऐसा करें	फैसिलिटेटर के लिए संकेत
1. छाती के बाल असली मर्द की निशानी हैं	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	गलत समझ
2. लड़कियां तो मजे करने के लिए हैं	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	गलत धारणा
3. जब कोई नहीं देखरा रहा होता, मैं लाल बत्ती टाप लेता हूँ	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	नकारात्मक व्यहवार
4. शादी के बाद मैं अपनी पत्नी के शहर चला जाऊंगा क्यूंकि उसके पास एक बेहतर स्थिर रोजगार है	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	सकारात्मक व्यहवार
5. रो देने से दिल स्वस्थ्य रहता है	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	सही धारणा
6. ध्यान से सुनने, समझने और इज्जत से पेश आने से गंभीर मुश्किलें भी हल हो सकती हैं	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	गलत समझ
7. जाति वंशानुगत है मतलब ऊँची जाति वालों के गुणसूत्र बेहतर होते हैं	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	गलत सूचना
8. गुरुसा असली मर्द की पहचान है	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	गलत धारणा
9. मेरी शामें दोस्तों के साथ दारू पीके गपशप में गुजरती है	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	गलत व्यहवार
10. मैं अपनी बहनों और माता जी को बढ़ावा देता हूँ कि वे दोनों भी खुद के बलबूते पर, बिना किसी पुरुष के साथ भी घर से बाहर निकलें	हाँ – पीछे कूदो नहीं – आगे कूदो पता नहीं – जहाँ हो वही खड़े रहो	गलत धारणा

खेल के बाद जब लोगों अपनी अपनी जगह पर खड़े हुए हो तो उन्हें बताये कि किन किन बातों से वह आगे की ओर बढ़े और जीवन में भी यह सोच ही आगे ले जा सकती हैं। इसके बाद सबको एक धेरे में आने को कहें और क्लोजिंग सर्किल में चर्चा करने के लिए गेंद को एक दुसरे की तरफ उछाल कर सब ने ऐसा क्या-क्या सीखा जो वे आने वाले हफ्ते में करने की कोशिश करेंगे, यह बताने को कहें। जिस से सकारात्मक मर्दानगी का उत्सव मनाया जा सके। सभी को अपना विचार बाँटने का दबाव नहीं केवल जो चाहते हैं वही बांटे।

घर के लिए काम

अपने आप में एक नकारात्मक मर्दानगी की पहचान कर यह सोचें कि उसे आप कैसे सकारात्मक या अच्छी मर्दानगी में बदल कर अगले पुरे हफ्ते बर्ताव करने की कोशिश कर सकते हैं।

समूह में से किसी एक दोस्त के साथ बैठकर ऐसे व्यक्ति के बारे में बात चीत करें जिसे आप अपना आदर्श मानते हों, जिसके जैसे आप भी बनना चाहते हो। अपने दोस्त को बताये कि उस व्यक्ति की कौन सी बात आपको प्रेरणा देती है। एक तरीका बताएं जिसको करने से आप भी आदर्श के जैसे कुछ अलग कर सकते हो।



मैं बड़ी मूँछोंवाला आदमी हूँ। जहां भी मैं जाता हूँ लोग मुझसे डर जाते हैं। मुझे लड़कियों से कोई मतलब नहीं है। लड़कियां बैकार होती हैं। मैं जानता हूँ कि उनसे आपना कार्य कैसे करवाना है।

मेरे बहुत दोस्त हैं, दोनों आदमी और औरता मुझे औरतों से बात करने में कोई परेशानी नहीं है। मैं कोशिश करता हूँ कि ज्यादा वक्त खुश और शांत रहूँ।



मेरे सामने बोलने की किसी की हिम्मत नहीं होती। मैं घर आता हूँ तो पूर्ण शांति होती है। मैं धमरडी आदमी हूँ। मेरे बच्चे वही करते हैं, जो मैं कहता हूँ।



मैं आपने आंव का सरंपच हूँ। मैं आंव के हर खांड से परामर्श करने के बाद ही कदम उठाता हूँ। मेरी बहू डॉक्टर है और मेरे बेटे की बृत्य मण्डली है।



मुझे स्कूल जाना पंसद नहीं है। मेरे माता-पिता घर में हर वक्त लडते-रहते हैं। मुझे काम पर जाना पड़ता है ताकि मैं आपना सामान खारीद सकूँ। कपिल के पास उक पंतग थी कल मैंने उससे चौरी-छुपे ले ली।



हमेशा आपने खिलौने दूसरों के साथ बांटता हूँ क्योंकि सबको खेलने का मौका मिलना चाहिए। मैं आपनी कॉलोनी के छोटे बच्चों को आपने साथ स्कूल ले जाता हूँ। मैं शाम को बुब्बारे बैचकर थोड़े पैसे कमाता हूँ, जिनको मैं आपनी मां के साथ मिलकर जमा कर रहा हूँ।

मॉड्यूल 16: मानसिक स्वास्थ्य

उद्देश्य

सकारात्मक और नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को समझना

गंभीर और सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रमुख लक्षणों और संकेतों को समझना
जब चीजें मुश्किल होती हैं तो लाभ पाने के दृष्टिकोण का उपयोग करना

गतिविधि

सामूहिक चर्चा

सामग्री

ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर

मानसिक स्वास्थ्य – 50 मिनट

परिचय व खेल – 10 मिनट

चर्चा: एम एच स्केल और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण – 10 मिनट

समूह चर्चा केस ए और बी – 10 मिनट
आइसब्रेकर – 5 मिनट

लाभ खोजना – 15 मिनट

समापन व घर का काम – 5 मिनट

A. सहजकर्ता के लिये

A.1 परिचय

जब हम मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं तो हम अपनी ताकत और कौशल का उपयोग कर सकते हैं, जीवन के सामान्य तनाव का प्रबंधन कर सकते हैं, और स्वस्थ संबंधों के साथ हमारे समुदाय में योगदान कर सकते हैं। तनाव एक मानसिक बीमारी नहीं है, लेकिन तनाव मानसिक विकार के विकास के लिए जोखिम बढ़ा सकता है। नीचे दिये गये स्लाइडिंग स्केल के चित्र को हम मानसिक स्वास्थ्य की तरह मानें तो यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सोचने के लिए मददगार हो सकता है। जब हम तनाव और दबाव महसूस करते हैं तो हम नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की ओर बढ़ते हैं। नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य में मानसिक बीमारी शामिल है जो हमारी भावनाओं, विचारों या व्यवहार को नकारात्मक तरीके से प्रभावित कर सकती है।

चित्र अ.1.

मानसिक स्वास्थ्य का माप

नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य

❖ मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं आम हैं और यह लोगों को प्रभावित कर सकती हैं चाहे वे युवा या बूढ़े, अमीर या गरीब, पुरुष या महिला, शिक्षित या गैर-शिक्षित हैं। किसी में भी, कभी भी मानसिक स्वास्थ्य समस्या विकसित हो सकती है, यह जादू-टोहना, भूत-प्रेत या आलस्य के कारण नहीं होता है। उपचार और सहायता मानसिक विकारों से पीड़ित लोगों को ठीक करने और ज्यादातर मामलों में सामान्य जीवन जीने में मदद कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को अक्सर अलग कर दिया जाता है और इससे चीजें ज्यादा बिगड़ जाती हैं।

- ❖ **शारीरिक**— ये शरीर और उसके कार्यों को प्रभावित करते हैं। उदाहरण — पेट में दर्द या सिरदर्द ।
- ❖ **भावना**— भावनात्मक लक्षण। उदाहरण — दुखी या क्रोधित होना ।
- ❖ **सोच**— व्यक्ति के विचार नकारात्मक हो सकते हैं। उदाहरण — एक चिंताजनक विचार जो मन को घेरे हो और जिससे बाहर निकलना मुश्किल हो रहा हो ।
- ❖ **व्यवहार**— व्यक्ति के बर्ताव — उदाहरण — कोई व्यक्ति स्वच्छता को लेकर बहुत चिंतित है और दिन में कई बार अपने हाथ धोता है ।
- ❖ **कल्पनाशील**— उन चीजों का अनुभव करना जो वास्तविक नहीं हैं लेकिन व्यक्ति के लिए वास्तविक हैं। जिसे मतिभ्रम भी कहा जाता है ।

गंभीर मानसिक बीमारी — यह सहजकर्ताओं की जानकारी के लिए है और यदि समूह के पूछने पर इस उपर चर्चा की जा सकती है ।

गंभीर मानसिक बीमारी वाले लोग अक्सर अजीब व्यवहार करते हैं और उनमें कल्पनाशीलता (मतिभ्रम) के लक्षण हो सकते हैं। कई लोग मानते हैं कि सिज़ोफ्रेनिया के कारण होने वाले व्यवहार भूतों के कब्जे या अन्य अलौकिक चीजों के कारण होते हैं, लेकिन आमतौर पर ये ऐसा नहीं होता है। ज्यादातर लोगों के लक्षण 30 वर्ष की आयु से पहले दिखने लगते हैं। सिज़ोफ्रेनिया एक प्रकार की गंभीर मानसिक बीमारी है। यह 100 में से लगभग 1 व्यक्ति को हो सकती है। सिज़ोफ्रेनिया के लक्षणों में नींद की गड़बड़ी (शारीरिक), उत्तेजना या बेचैनी, प्रेरणा की कमी (भावना) शामिल हो सकती हैं, साथ ही, स्पष्ट रूप से ना सोच पाना, यह विश्वास करना कि उनके भाग्य में महान अवास्तविक चीजें करना हैं जैसे कि दुनिया को बचाना (सोच), खुद से बात करना, सामान्य से अधिक या तेजी से बात करना, स्वच्छता की कमी, दोस्तों, परिवार, समाज से और सुनने से दूरी बनाना, महसूस करना या देखना जो वास्तविक नहीं हैं।

B. अभ्यास — गतिविधियाँ

ओपनिंग सर्कल और गेम — 10 मिनट

प्रतिभागियों का स्वागत करें और एक खेल के साथ शुरू करें। सभी को खड़ा करें। एक प्रश्न पूछें और जिनके उत्तर एक से हो उन लोगों का एक समूह बनाएं। उदाहरण के लिए:

- a. यदि आपके जूते का नम्बर 8 या बड़ा है तो पीछे की ओर कूदें!
- b. यदि आपके 2 से अधिक भाई-बहन हैं तो दाईं ओर खड़े हों!
- c. यदि आप इस शहर के बाहर पैदा हुए हैं तो सामने की तरफ गोला बनाएं ।
- d. अगर आपने इस साल डोसा खाया है तो इस तरफ भागे ।
- e. यदि आप स्कूटर चलाना जानते हैं तो जहाँ आप खड़े हो वहां पर कूदो ।
- f. यदि आप दिल्ली गए हो तो अपने हाथ हवा में लहराये (प्रोत्साहन का क्षण) ।

मानसिक स्वास्थ्य स्केल और मानसिक बीमारी के लक्षण – 10 मिनट मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा और मानसिक स्वास्थ्य के लक्षणों का परिचय दें। युवाओं को यह सोचने के लिए कहें, कि उन्हे क्या लगता है वे अभी स्केल पर कहां पर हैं। (नोटः यदि कोई व्यक्ति मूँड लो होने के कारण रुचि नहीं दिखाता, तो समूह के सामने चर्चा न करें लेकिन आज के मॉड्यूल के अंत में उनसे बात करने की कोशिश करें)

अवसाद या तनाव या डिप्रेशन – समूह के साथ मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों के प्रकार पर चर्चा करें और बोर्ड पर शारीरिक, भावनात्मक, सोच, व्यवहार और काल्पनिक लिखें – 5 मिनट

- ❖ इस बारे में बात करें कि कैसे हमारे जीवन में किसी बिंदु पर हम सभी को कुछ समय के लिए उदासी का अनुभव होता है, जैसे एक रिश्तेदार की मौत के बाद। जब ये उदास मनोदशाएं दो या तीन सप्ताह से अधिक समय तक चलती हैं और हमारे रोजमर्रा के जीवन और संबंधों में दखल देती हैं, तो हम इसे अवसाद कहते हैं। उदास होना कई बार सिर्फ दुखी होने से अलग होता है। अवसाद सामान्य है और 100 में से लगभग 5 लोगों को प्रभावित करता है। इसके लक्षण हैं:
- ❖ **शारीरिक**— दर्द, कमजोरी, सिरदर्द, पेट में दर्द, भूख में कमी, थकान और ऊर्जा की कमी, नींद की समस्याएं।
- ❖ **भावनायें**— उदासीन मनोदशा, निराशाजनक या असहाय महसूस करना, आत्मसम्मान खोना, प्रेरणा की कमी, भावनाओं का नुकसान।
- ❖ **सोच**— आत्महत्या के विचार, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, निर्णय लेने में कठिनाई, स्वयं के प्रति नकारात्मक सोच, गतिविधियों में आनंद या रुचि में कमी। अवसाद से जीवन में रुचि की कमी हो सकती है।
- ❖ **व्यवहार**— पूरे दिन बिस्तर पर या घर में रहना, काम पर जाने या घर में काम न कर पाना, बहुत ज्यादा रोना, व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी, दोस्तों और परिवार से सामाजिक दूरी।

युवा लोगों को दो समूहों बनाने के लिए कहें और प्रत्येक समूह में एक समूह के सदस्य को अब्दुल और पुष्पा की केस स्टोरी को पढ़ने के लिए कहें। समूह के सदस्यों को उन लक्षणों/संकेतों के प्रकारों को समझना चाहिए जो इन मामलों में स्पष्ट हैं। सुविधाकर्ता प्रत्येक समूह के पास जा सकता है। इसे सभी के सामने प्रस्तुत करने की आवश्यकता नहीं है। 5 – 10 मिनट

केस कहानी ए

अब्दुल 14 साल का बहुत ही शांत लड़का है। वह बताता है कि किसी भी स्कूल परीक्षा से पहले वह इतना चिंतित हो जाता है कि उसे नींद भी नहीं आती। “यह ऐसा है जैसे मैं अपनेदिमाग को बंद नहीं कर सकता। मैं सिर्फ सबसे खराब स्थिति की कल्पना करता रहता हूँ, जैसे मेरा पैन छूट गया या कि मैं एक भी सवाल का जवाब नहीं दे पाऊगा। वह विशेष रूप से चिंता करता है कि वह स्कूल में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पायेगा और उसके माता-पिता उससे बहुत निराश होंगे। अब्दुल के बहुत कम दोस्त हैं। वह स्कूल के बाद सीधे घर जाता है, वह अपनी नजर झुकाकर नीचे देखता रहता है और दूसरों से बात नहीं करता, और न ही कक्षा के साथियों के साथ समय बिताता है।

केस कहानी— बी

पुष्पा 15 साल की है और हमेशा से उच्च उपलब्धि हासिल करती रही है। उसके पास खुद के लिए बहुत ऊँची उम्मीदें हैं और जब वह विफल हो जाती है तो वह खुद को बेकार समझने लगती है। हाल ही में दी गयी कई स्कूली परीक्षाओं में हमेशा की तरह बेहतर प्रदर्शन न कर पाने के कारण उसने शर्म और खुद को बेकार समझने जैसी भावनाओं से संघर्ष किया। पिछले कुछ हफ्तों से पुष्पा को असामान्य रूप से थकान महसूस हुई है और वह अक्सर चिड़चिड़ी रहती है और लोगों से दूरी बना कर रखती है, जो कि आम तौर पर उसके उत्साहित और दोस्ताना स्वभाव से काफी अलग है। कई दिनों तक उसने पूरा दिन बिस्तर पर टीवी देखकर या सो कर गुजारा। घर पर, उसकी माँ ने उसे उसकी सबसे करीबी सहेली अंजू के साथ फोन पर रोते हुये बाते करते सुना है, जिससे माँ चिंतित हो गयी। जब वह उससे, उसकी परेशानी के बारे में बात करने की कोशिश करती है, तो वह अपनी माँ को यह कहते हुए धक्का देती है कि "सब कुछ ठीक है"।

आइसब्रेकर— हाथों व पैरों को गिनना— 5 मिनट

समूह के सदस्यों को तीन या चार समूह बनाने के लिए कहें। बताये कि उन्हे क्या करना है। जैसे जमीन पर तीन पैर और तीन हाथ। छह हाथ और चार पैर। चार कोहनी और छह घुटने आदि। देखें कि कौन सा समूह निर्देशों का सबसे तेजी से पालन करता है।

फायदे खोजना — 15 मिनट

समूह के साथ चर्चा करें कि मानसिक रूप से स्वास्थ्य बने रहने के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल उन सकारात्मक चीजों पर ध्यान करना है जो मुश्किल हालातों में भी हुई हो। अपने जीवन से एक उदाहरण दें कि यह आपके लिए कैसे हुआ? युवा लोगों को बतायें कि इसका मतलब यह नहीं है कि बुरा घटने या दुखद चीजें होने पर हमें खुश होना चाहिए, लेकिन हम समय लेकर यह देख सकते हैं इसके बावजूद भी सकारात्मक नतीजे निकल सकते हैं।

केस कहानी सी को ऊँची आवाज में पढ़े— यदि किसी को अभिनय (एकिंटंग) करना पंसद है तो वह साथ में कर सकता है।

केस कहानी सी

सोनू को जिला स्तर पर क्रिकेट मैच में खेलने के लिए चुना गया था। वह बहुत खुश था और अच्छा खेलने के लिए ढूँढ़ था, ताकि वह राज्य स्तर तक बढ़ सके। मैच से कुछ दिन पहले वह फिसल गया और उसे फ्रैक्चर हो गया। हालांकि, सोनू बहुत निराश था और घर में बोर हो रहा था। लेकिन तब उसे एक विचार आया कि वह पहले हारमोनियम बजाना सीख रहा था लेकिन तब उसके पास अभ्यास करने का समय नहीं होता था। सोनू ने सिखाने के लिए अपने चाचा को बुलाया और वह नियमित रूप से अभ्यास करने लगा। महीने के अंत में वह एक बहुत अच्छा हारमोनियम वादक बन गया। उसने स्कूल के प्रोग्राम में बजाया और अपने प्रदर्शन के लिए प्रशंसा हासिल की। इस तरह, सोनू 'खराब' स्थिति में कुछ लाभ ढूँढ़ पाया। युवा लोगों से कहें कि वे अपने बगल वाले व्यक्ति से जीवन के ऐसे समय के बारे में बात करे जब उन्हें किसी कठिन घटना से कोई लाभ या सकारात्मक चीज़ मिली हो।

युवा लोगों से कहें कि वे अपने बगल वाले व्यक्ति से जीवन के ऐसे समय के बारे में बात करे जब उन्हें किसी कठिन घटना से कोई लाभ या सकारात्मक चीज़ मिली हो।

मुख्य सन्देश – 5 मिनट

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को कुछ शब्दों में बताते हुए करते हुए सत्र समाप्त करें और युवा को आमंत्रित करे जिन्हे स्वयं या अपने संबंधियों के विशय में चिंता है वे सहजकर्ता से बातकर मदद के तरीकों के विशय में सोच सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य हमारी भलाई की भावनात्मक स्थिति, मित्रों और परिवार के साथ हमारे संबंधों और जीवन पर हमारे दृष्टिकोण को शामिल करता है।

घर के लिए काम

- अपने जीवन की एक घटना के बारे में सोचें जो आपकी योजना के अनुसार नहीं हुआ। जो 'बुरी' घटना हुई, उससे क्या 'अच्छी' चीजें निकलीं? उन घटनाओं के बारे जिनके बारे में आप सहज हैं। चित्र बनायें या लिखें,
- लाभ के खोजी होने का मतलब यह नहीं की जो भले के लिये हो रही है, और ना ही, हमारे साथ जो कुछ भी होता है, उसकी परवाह किए बिना खुश रहने के बारे में – बल्कि जो कुछ हुआ है उसे एक सच्चाई के रूप में स्वीकार करने और फिर इसे बेहतर बनाने के बारे में हैं।



मॉड्यूल 17: जीवन में फिर से आगे बढ़ना

उद्देश्य

यह समझने के लिए कि विफलता जीवन का हिस्सा है और विफलता का प्रबंधन कैसे करें।

गतिविधि

कागज और हथेली का खेल, जोड़ों में चर्चा और रोल प्ले।

सामग्री

कागज, ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर।

जीवन में फिर से आगे बढ़ना (1 घंटा)

जीवन के उतार चढ़ाव का परिचय – 10 मिनट

असफलता क्या है – 10 मिनट

चर्चा – 20 मिनट

रोल प्ले – 15 मिनट

समापन – 5 मिनट

A. सहजकर्ता के लिए

A.1 परिचय

उतार—चढ़ाव हमेशा हमारे जीवन का हिस्सा रहेगा। सामान्य रूप से जीवन अनिश्चित है यानी, हमें नहीं पता कि कल हमारे लिए कैसा होगा। यह जीवन को रोचक और रोमांचक बनाता है। अनिश्चितता न केवल एक चुनौती है, बल्कि हमें अनजाने समय का सामना करने के लिए तैयार करती है। हम सभी के जीवन में नकारात्मक घटनाएं घटित होती हैं, कई बार जिसे हम या दूसरे असफलता के रूप में देखते हैं। असफलताओं, निराशाओं और नकारात्मक घटनाओं से निराशा को दूर करने के लिए, हमें मुकाबला करने का कौशल विकसित करने की आवश्यकता है। नकारात्मक घटनाओं से निपटने में असमर्थता विफलता का एक चक्र शुरू कर सकती है जैसा कि नीचे दिखाया गया है।

चित्र 1: असफलता का चक्र



हम चक्र में किसी भी या सभी बिंदुओं पर अपने नजरिए (देखने का तरीका) और व्यवहार को बदलने के लिए अलग—अलग तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं। पहली चीज़ जो हम कर सकते हैं, वह है नकारात्मक घटनाओं को सीखने और असफल होने के बजाय आगे बढ़ने के अवसर के रूप में देखना। अपने नजरिए को बदलना हमें असफलता की हालत में भी नकारात्मक सोच से सकारात्मक सोच की ओर ले जा सकता है।

असफलता का मुकाबला नहीं करना	असफलता का मुकाबला प्रभावी रूप से करना
नकारात्मक व्यवहार को जन्म दे सकता है, जिसे कुछ लोग बाद में पछताते हैं, जैसे—आत्महत्या का प्रयास करना, बहुत अधिक शराब पीना या पढ़ाई लिखाई छोड़ देना।	आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ा सकता है। भावनात्मक विकास, जीवन की घटनाओं की आगे की समझ और मन पक्का बना सकती है।

यह पहचानना कि आप असफल (फेल) क्यों हुआ स्वयं को बेहतर बनाने के लिए महत्वपूर्ण है ताकि फिर से वही न हो। यह तभी हो सकता है जब कोई असफलता को चुनौती के रूप में अपनाये और सकारात्मक सोच के साथ उसे पूरा करे। जब हम असफलता का सामना कर रहे हैं तो समस्या के समाधान के लिए 6 चरणों का उपयोग करना मददगार हो सकता है:

- ❖ समस्या को पहचाने
- ❖ इसे एक समस्या के रूप में
- ❖ समझें जिसे हल किया जा सकता है
- ❖ समस्या के कई किये जा सकने वाले समाधान के बारे में सोचें
- ❖ हर समाधान के हो सकने वाले नतीजों के बारे में सोचें
- ❖ एक समाधान चुनें और उस पर काम करें
- ❖ नतीजों का एक बार फिर देखें, कारगर ने हो तो फिर नए समाधान से शुरू करें।

A.2. उम्मीदें और तुलना

माता—पिता की उम्मीदें (अपेक्षाएं)— हमारी विफलता के डर में माता—पिता एक बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। एक अच्छा बेटा / बेटी होने के लिए, बच्चे उन उम्मीदों पर खरा उत्तरने की पूरी कोशिश करते हैं। यदि युवा लोग उन अपेक्षाओं को पूरा करते हैं, तो यह एक अद्भुत एहसास है, लेकिन यदि वे ऐसा नहीं करते हैं, तो उन भावनाओं को संभालना बहुत मुश्किल हो सकता है।

सामाजिक अपेक्षाएँ — समाज को उम्मीद है कि युवा कुछ निश्चित तरीके से व्यवहार करेंगे, कैरियर के लक्ष्यों को प्राप्त करेंगे, व्यक्तिगत जीवन (विवाह और बच्चे होंगे) में बसेंगे और एक अच्छे नागरिक बनेंगे। कभी—कभी इन अपेक्षाओं को पूरा करने में असर्वत्त्व होना युवाओं को खराब मानसिक स्वास्थ्य और तर्क की ओर धकेल सकता है।

तुलना — हमारा परिवार और समाज व्यक्ति को बेहतर प्रदर्शन करने और अच्छा करने के लिए प्रेरित करने के लिए एक विधि के रूप में तुलना का उपयोग करता है। अक्सर, यह तुलना विपरीत उद्देश्य से काम करती है। लगातार तुलना युवाओं को निराश कर सकती है और वे सभी प्रेरणा खो सकते हैं। यह कभी—कभी युवाओं में कम आत्म—सम्मान विकसित करने में योगदान कर सकता है।

युवाओं को समझना चाहिए:

- ❖ वे किस को काबू करने में सक्षम हैं और किस चीज को वे काबू नहीं कर सकते हैं।
- ❖ यह मानने के बजाय कि वे उतने अच्छे नहीं हैं जितना कि दूसरे बच्चे इसके बदले वे सोच सकते हैं, "वे कुछ चीजों में बेहतर हो सकते हैं, लेकिन मैं भी अच्छा हूं उन चीजों में जिन में वो अच्छे नहीं हैं।"
- ❖ बातचीत कुंजी है — उन्हें अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में माता—पिता / परिवार के साथ संवाद करने का प्रयास करना चाहिए।
- ❖ युवा शायद यह बदलने में सक्षम न हों कि दूसरे कैसे सोचते हैं या महसूस करते हैं, लेकिन वे बदल सकते हैं कि वे कैसे कार्य करते हैं और जवाब देते हैं।
- ◆ उदाहरण के लिए, यदि माँ को हमेशा गुस्सा रहता है कि वह चीजों को व्यवस्थित नहीं रखती है, तो वे क्या बदलाव कर सकते हैं ताकि वे आपकी चीजों को अधिक व्यवस्थित रख सकें?

B. अभ्यास – गतिविधि

B.1. समूह कार्य और जोड़े में काम

आज के अधिकांश मॉड्यूल के लिए, युवाओं को किसी ऐसे दोस्त / व्यक्ति को खोजने के लिए कहें, जिसके साथ वे काम करने में खुश हैं। तीन–तीन के समूह भी बना सकते हैं।

1. युवाओं का स्वागत करें और उन्हें अपने पड़ोसी से बात करने के लिए कहें कि उन्होंने अपने घर की गतिविधि के लिए सकारात्मक मर्दानगी / स्त्रीत्व के लिए कुछ करने के लिए पिछले हफ्ते क्या किया। फिर हथेली को पकड़कर खेल शुरू करें:

- ❖ युवाओं को दो या तीन टीमों (5–6 प्रतिभागियों) में असाइन करें।
- ❖ प्रत्येक समूह के तीन लोगों को अपने हाथों की दो हथेलियों के बीच एक–एक चादर रखने के लिए कहें।
- ❖ बी टीम का लक्ष्य अपने तीन सदस्यों को केवल अपने शरीर का उपयोग करके जमीन से दूर कागज की कई शीट रखने में सहायता करना है।
- ❖ जो टीम अधिकतम पेपर शीट रखती है, वह विजेता होती है।

खेल के नियम

- ❖ शरीर के किसी भी दो हिस्सों के बीच केवल एक शीट का कागज चिपकाया जा सकता है।
- ❖ गोंद का उपयोग नहीं किया जा सकता है
- ❖ कागज को मोड़ा नहीं जा सकता
- ❖ प्रत्येक शीट दो सदस्यों के बीच संपर्क में होना चाहिए
- ❖ चादरों को छूआ नहीं जा सकता

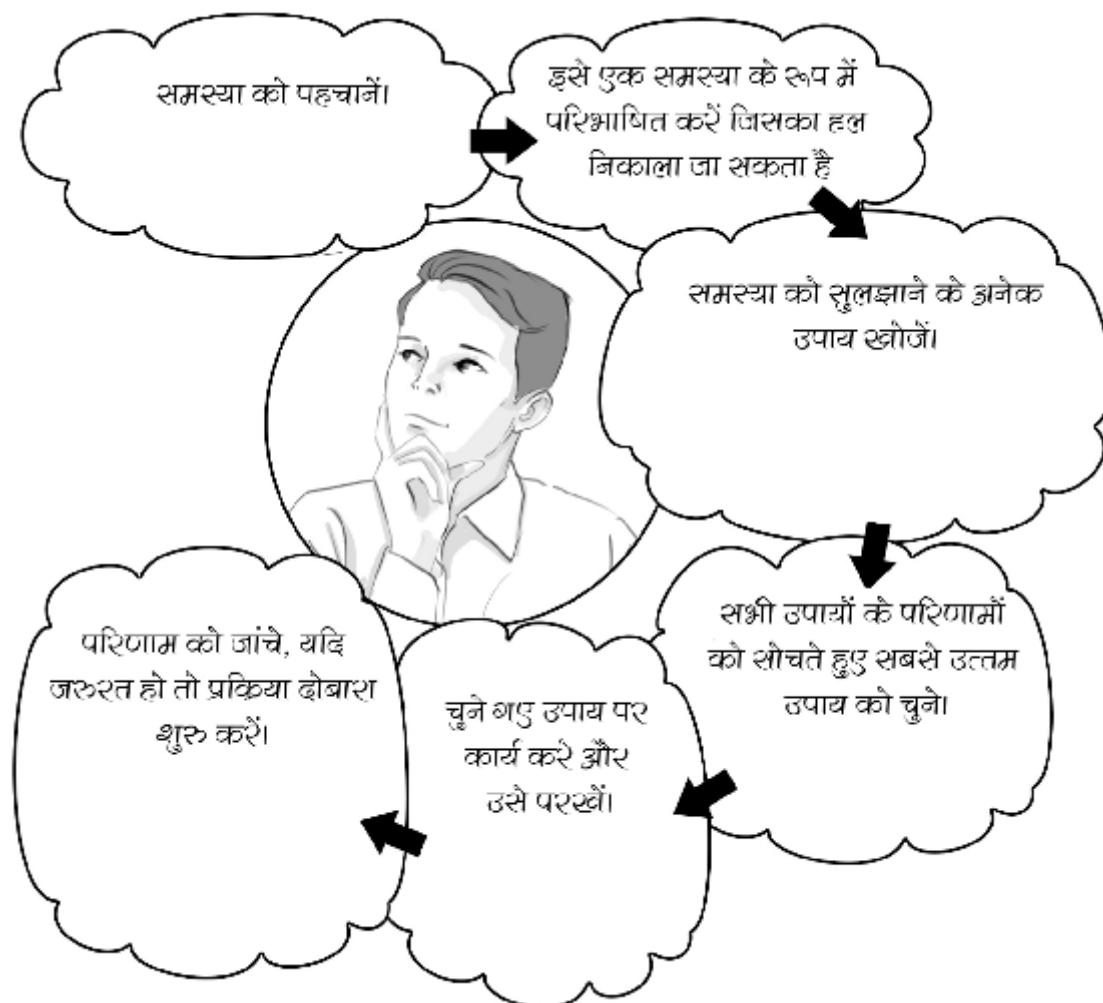
2. युवा लोगों से अपने पड़ोसी के साथ चर्चा करने के लिए कहें "आप जब गेम हारे तो आपको कैसा लगा? असफलता 'शब्द सुनते ही' क्या विचार या भावनाएँ आपके सामने आयी?" खंड A-1 पर झाँ करें।
3. विफलता के साथ मुकाबला करने की अवधारणा का परिचय दें (सेक्शन A-1)। ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर चित्र बनायें 1: असफलता का चक्र की नकल करें और इस अवधारणा को लागू करें। इसके बाद, युवा लोगों को तीन समूहों में विभाजित करें और चक्र से प्रत्येक तक एक बिंदु असाइन करें। युवाओं से उन तरीकों के उदाहरणों के बारे में सोचने के लिए कहें जिनमें आप प्रत्येक बिंदु के लिए चक्र को रोक सकते हैं और समूह में वापस रिपोर्ट कर सकते हैं। सेक्शन A-1 पर झाँ करें।
4. समस्या के समाधान के लिए छह चरणों को फिर से प्रस्तुत करें और असफलताओं को कैसे बढ़े हुए तनाव के साथ जोड़ा जा सकता है (सेक्शन A-1)। युवाओं से अपने समय के बारे में सोचने के लिए कहें जब वे अपने माता–पिता की उम्मीदों पर खरे नहीं उतरे। फिर युवाओं से पूछें कि "आप उन उम्मीदों पर खरे नहीं उतरे तो कैसा लगा?"
5. भूमिका निभाना: भूमिका निभाने के लिए दो युवा लोगों से वालिंटियर करने को कहें। एक युवा व्यक्ति को माता–पिता और दूसरे युवा व्यक्ति का किरदार निभाने को कहें। ऐसी स्थिति का एक उदाहरण दें, जिसे माता–पिता विफलता मानते हैं। उदाहरण के लिए: परीक्षा में कम नंबर आना या काम पूरा न करना। यह दर्शायें कि युवा की भूमिका निभाने वाले व्यक्ति ने माता–पिता से सकारात्मक तरीके से जवाब दिया कि वे कैसे कार्य करेंगे और स्थिति पर प्रतिक्रिया करेंगे। युवाओं से जोड़े में चर्चा करने के लिए कहें "यदि आपके माता–पिता आपकी तुलना दूसरों से करते हैं तो आपको कैसा लगता है?"
6. दिए गए प्रमुख संदेशों को याद करने के लिए समूह को संकेत देकर सत्र का समापन करें।

B.2. मुख्य सन्देश

- ❖ उतार—चढ़ाव हमारे जीवन का हिस्सा है।
- ❖ आशाहीन महसूस करने के बजाय इस बात को समझना कि विफलता क्यों हुई, आगे बढ़ने की चाबी है
- ❖ असफलता जीवन का अंत नहीं है। नकारात्मक विचार बात को समझने में मदद करते हैं लेकिन आगे बढ़ना और सकारात्मक सोच रखना असफलता पर काबू पाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम है।
- ❖ विफलता हो सकती है और अपनी भावनाओं का सामना करने के लिए खुद को तैयार करने का प्रयास करें।
- ❖ जीवन में चुनौतियों का कोई तैयार जवाब तो नहीं है और विफलता एक बड़ी चुनौती है। समस्या के समाधान के लिए छह चरणों का उपयोग करने से हमें इन चुनौतियों की समीक्षा करने और सफलता के समाधान खोजने में मदद मिल सकती है।
- ❖ कभी—कभी माता—पिता हमसे बड़ी उम्मीदें रख सकते हैं। हम हमेशा अपने माता—पिता की उम्मीदों को बदलने के लिए काम नहीं कर सकते हैं लेकिन हम बदल सकते हैं कि हम कैसे कार्य करते हैं और उन पर प्रतिक्रिया करते हैं। अपने माता—पिता से बात करने में मदद करने के लिए संघर्ष समाधान के लिए युक्तियों का उपयोग करें।

घर के लिए काम

- ❖ क्या आप ऐसे समय के बारे में सोच सकते हैं जब आपको जीवन कठिन लगा? आपने इसका कैसे सामना किया?
- ❖ सच्चाई से जवाब दें। समस्या को हल करने के 5 चरणों का उपयोग करने का प्रयास करें और जो आप कर सकते थे वह काम करें। अपने उदाहरण के साथ 6 चरणों में से हर एक वर्क बुक में भरें और अगले सत्र में अपने समूह के साथ साझा करें।



मॉड्यूल 18: मेरी सामुदायिक प्रस्तुतियों में परिवर्तन

उद्देश्य

युवा यह जाने कि वे अपने समुदायों में बदलाव कर सकते हैं, चाहे बदलाव बड़ा या छोटा क्यों न हो। युवा अपनी सीख को परिवार और समुदाय के साथ साझा करेंगे।

गतिविधि

सामुहिक चर्चा, मेरी सामुदायिक प्रस्तुतियों में परिवर्तन

सामग्री

ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर

मेरे समुदायिक प्रस्तुतियों में परिवर्तन

गतिविधि 1 – प्रस्तुतियां – 25 मिनट

गतिविधि 2 – सामुहिक चर्चा – 25 मिनट

नई दिशा कोर्स का समापन – 20 मिनट

A. अभ्यास— गतिविधि

A.1. समूह चर्चा

1. यह सत्र मेरे सामुदायिक परियोजनाओं में उनके परिवर्तन प्रस्तुत करने वाले समूहों को समर्पित होगा। प्रत्येक समूह को प्रस्तुत करने के लिए 15 मिनट दें, अंत में प्रश्नों और उत्तरों के लिए अतिरिक्त समय दें। यदि आप के पास जगह है तो इस अंतिम सत्र में शिक्षकों, अभिभावकों, पंचायत सदस्यों या अन्य नेताओं को आमंत्रित करें हैं।
2. समापन होने पर, युवा लोगों को उनकी परियोजनाओं में कठिन परिश्रम और पाठ्यक्रम के दौरान समग्र प्रयासों के लिए बधाई दें। अंतिम कुछ मिनटों का उपयोग करके प्रत्येक युवा को इस पाठ्यक्रम की सबसे महत्वपूर्ण चीज जो उन्होंने प्राप्त की है कक्षा के साथ साझा करने के लिए कहें।
3. युवा लोगों की प्रस्तुतियों के बाद, आप प्रत्येक युवा को पाठ्यक्रम का एक छोटी यादगार दे सकते हैं जो लचीलेपन और ताकत को दर्शाता है जैसे बांस का एक टुकड़ा, या रबर बैंड या शायद पाठ्यक्रम में भागीदारी का प्रमाण पत्र।

मुख्य संदेश

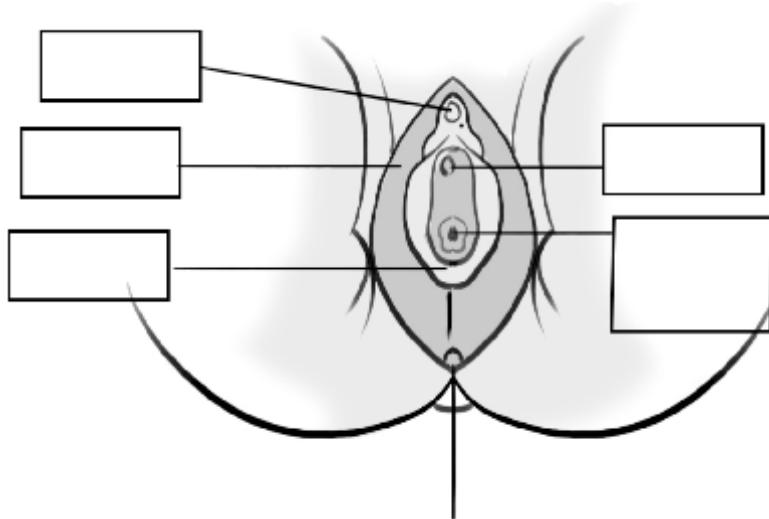
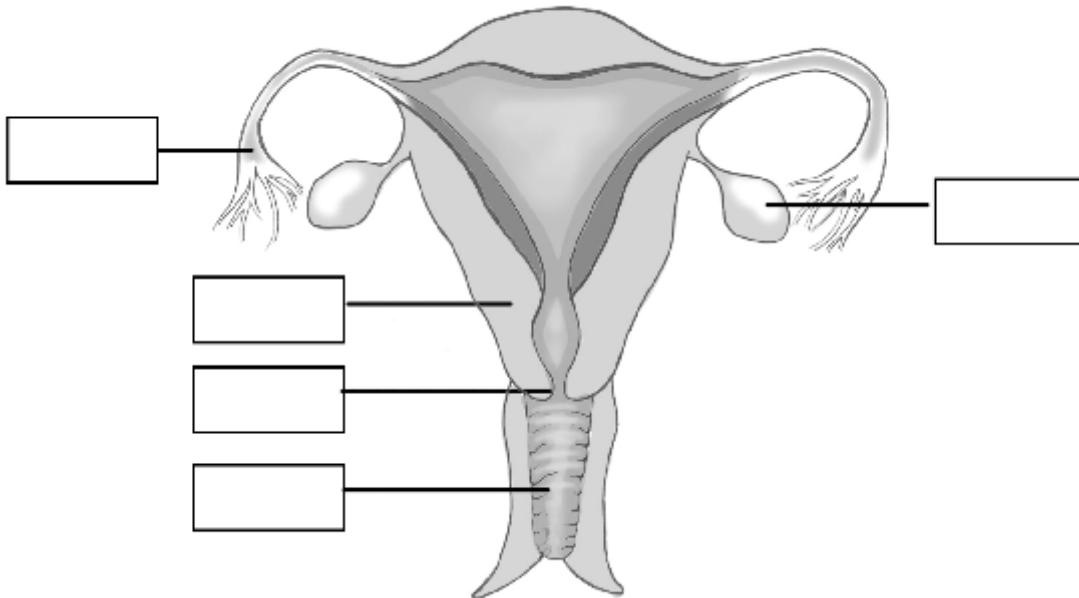
इस पाठ्यक्रम से हमें उम्मीद है कि युवा लोगों ने अपने बारे में और अधिक सीखा है और अपने जीवन में उपयोग करने के लिए कौशल का निर्माण किया है। हमें उम्मीद है कि ये कौशल युवाओं को मानसिक रूप से खुश और स्वस्थ रहने में मदद करेंगे।

उन्होंने जो सीखा है उसका उपयोग कर सकते हैं और इसे दूसरों को सिखा सकते हैं, ये कौशल वयस्कों को भी लाभ पहुंचा सकते हैं।

Student Handout 1 - Module 11

नीचे दिए गए आरेख पर सही लेबल लगाएं

स्त्री



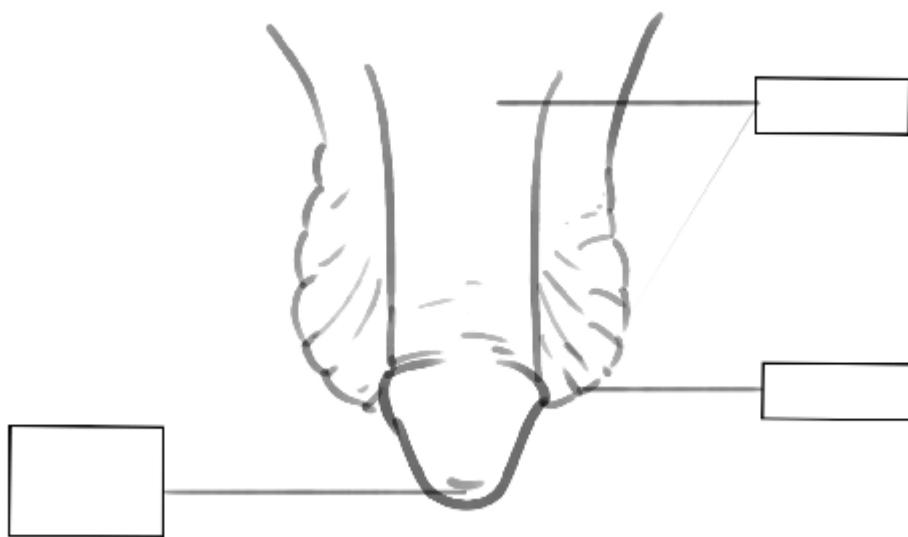
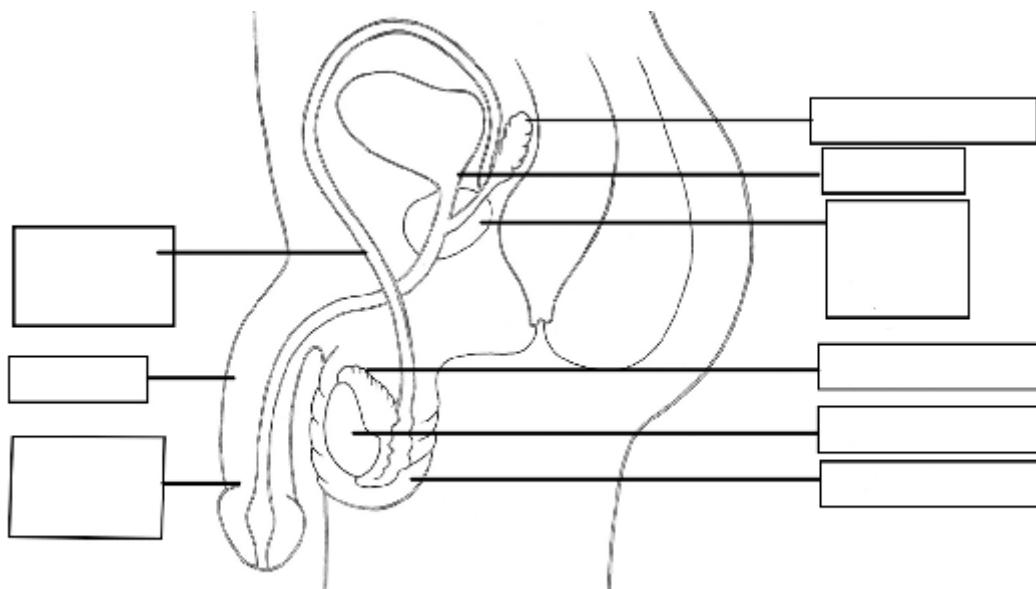
गर्भाशय
ग्रीवा
फल्लोपियन नली
योनी
अंडाशय (अन्डो की थैली)

भगशेफ (टिटनी)
बाहरी लेबिया या होंठ
भीतरी लेबिया या होंठ
मूत्रमार्ग
योनी मार्ग

Student Handout 2 - Module 11

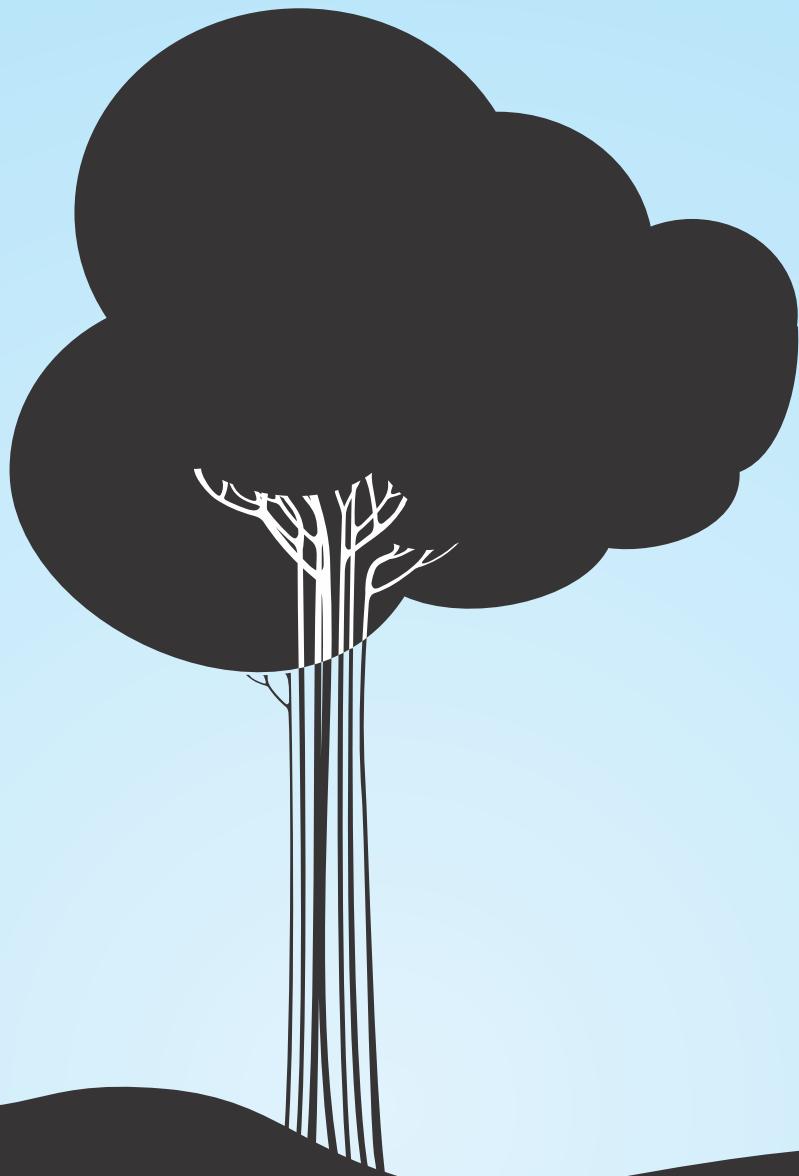
नीचे दिए गए आरेख पर सही लेबल लगाएं

पुरुष



शुक्र वाहिका
लिंग
मूत्रमार्ग
अङ्डकोष
अङ्डकोष की थैली

अधिवृष्ण
प्रास्ट्रेट ग्रथि
मूत्राशय (पेशाब की थैली)
शुक्राशय
मूत्रमार्गीय



EMMANUEL
HOSPITAL
ASSOCIATION

808/92 DEEPALI BUILDING
NEHRU PLACE, NEW DELHI - 110019
www.eha-health.org