



## नई रोशनी

जेलों में बंद लोगों के मानसिक स्वास्थ्य और  
कल्याण के लिए सुविधाप्रदाता मैनुअल

इमैनुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन की एक इकाई, बुरांस, हरबर्टपुर क्रिश्चियन  
हॉस्पिटल द्वारा विकसित एक संसाधन



[www.burans.org](http://www.burans.org)

### उद्धरण:

जेलों में बंद लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के नए अवसरों का समर्थन करने वाला एक सुविधाप्रदाता मैनुअल।  
(2023) हरबर्टपुर क्रिश्चियन हॉस्पिटल, देहरादून, भारत द्वारा प्रकाशित

## मॉड्यूल 1

# स्वागत और परिचय

### इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



प्रशिक्षण में प्रतिभागियों का स्वागत करना, पाठ्यक्रम के उद्देश्यों और समय सारिणी का अवलोकन प्रदान करना, और मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक विकारों के बारे में विचारों का पता लगाना।

### आवश्यक सामग्री



चार्ट, कागज का बड़ा टुकड़ा और कैंची  
मार्कर पेन

*समूह बैठक से पहले*

एक कागज पर उद्देश्य और ग्रुप के नियमों को लिखें

### इस सत्र की रूपरेखा



- |                             |         |
|-----------------------------|---------|
| • खेल                       | 5 मिनट  |
| • परिचय                     | 5 मिनट  |
| • गतिविधि                   | 15 मिनट |
| • बुनियादी नियम             | 10 मिनट |
| • मानसिक स्वास्थ्य क्या है? | 10 मिनट |
| • सारांश                    | 10 मिनट |

### खेल



गाँधी जी कहते हैं "एक खेल है जिसमें एक व्यक्ति (गाँधी) निर्देश देता है, और अन्य खिलाड़ियों को **केवल** "गाँधी जी कहते हैं" के बाद दिए गए निर्देशों का पालन करना होता है। यदि कोई खिलाड़ी "गाँधी जी कहते हैं" के बाद दिए गए निर्देश का पालन नहीं करता है, तो वह आउट हो जाता है। बचा हुआ अंतिम खिलाड़ी जीत जाता है और नया गाँधी बन जाता है।

इसे खेलने का तरीका इस प्रकार है:

**गाँधी चुनें:** गाँधी बनने के लिए एक व्यक्ति का चयन करें।

**निर्देश दो:** गाँधी अन्य खिलाड़ियों को निर्देश देता है, लेकिन केवल उन निर्देशों का पालन किया जाना चाहिए जिनके पहले "गाँधी जी कहते हैं" लिखा हो।

निर्देशों का पालन करें: खिलाड़ियों को निर्देशों का पालन तभी करना चाहिए जब वे "गाँधी कहते हैं" से शुरू करते हैं।



**खेल से बाहर करना:** जो खिलाड़ी "गाँधी कहते हैं" के बिना किसी निर्देश का पालन करते हैं, उन्हें बाहर कर दिया जाता है।

**विजेता:** बचा हुआ अंतिम खिलाड़ी खेल जीत जाता है और नया गाँधी बन जाता है।

### परिचय



समूह का अभिवादन करें और उन्हें अपना परिचय दें तथा आज की बैठक की रूपरेखा बताएं।

### गतिविधि: कुछ ऐसा जिसमें मैं अच्छा हूँ



प्रतिभागियों को निर्देश दें कि वे उनके समान महीने में जन्में किसी व्यक्ति के साथ जोड़ी बनाएं। यदि आवश्यक हो तो वे पास के महीने में जन्मे किसी व्यक्ति के साथ जोड़ी बना सकते हैं। प्रतिभागियों को अपने जोड़े को अपना परिचय देने और अपने बारे में चार जानकारी साझा करने का निर्देश दें:

1. उनके नाम, उनका गाँव/मूल स्थान
2. उनके बारे में एक सकारात्मक बात जैसे कि कोई ऐसी चीज़ जिसमें वे अच्छे हैं या अपने बारे में कोई एक विशेषता जो उन्हें पसंद है या जिस पर उन्हें गर्व है
3. उनके कौशल (गाना, चित्र बनाना, खेलना)
4. इस नई रोशनी कार्यक्रम में भाग लेने की एक आशा या अपेक्षा

जोड़ों में चर्चा के लिए **पाँच मिनट** का समय दें।

फिर बड़े समूह में, प्रतिभागियों को अपने साथी का परिचय और अन्य जानकारी सबके साथ साझा करने के लिए कहें।

### बुनियादी नियम



समूह से पूछें कि कार्यक्रम के लिए कुछ बुनियादी नियम बनाना क्यों उपयोगी है?

इन नियमों को कागज के एक टुकड़े पर लिखें और फिर लोगों से पूछें कि उनके अनुसार इस समूह में कौन से नियम शामिल किए जाने चाहिए। किसी एक प्रतिभागी को इन्हें कागज की एक बड़ी शीट पर लिखने के लिए कहें क्योंकि समूह द्वारा इन्हें बताया है और इन पर सहमति व्यक्त की गई है।

- हम सभी सत्रों में भाग लेने और समय पर पहुंचने के लिए प्रतिबद्ध हैं।
- जब प्रत्येक व्यक्ति बोल रहा हो तो हम उसकी बात सुनेंगे।
- हम प्रत्येक सत्र में योगदान देने का प्रयास करेंगे।
- हम एक-दूसरे की राय का सम्मान करेंगे, भले ही वे हमसे अलग हों।
- जब हम समूह से बाहर होते हैं तो हम जो जानकारी समूह के अंदर सुनते हैं उसे साझा या चर्चा नहीं करेंगे।
- हम एक-दूसरे का और मानसिक स्वास्थ्य या परेशानियों के अपने अनुभवों का समर्थन करने का प्रयास करेंगे।



## मुख्य चर्चा : मानसिक स्वास्थ्य क्या है?



जब आप इन्हें ज़ोर से पढ़ें तो लोगों को खड़े होने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए एक गेम खेलें यदि वे इन कथनों से सहमत हैं। यदि वे किसी बयान से सहमत नहीं हैं तो उन्हें बैठ जाना चाहिए। कुछ कथन स्पष्ट रूप से गलत या सही हैं और अन्य कथन केवल एक राय हैं। पहले दो उदाहरण आजमाएँ और देखें कि समूह का क्या विचार है।

1. भारत के पास एशिया की सर्वश्रेष्ठ क्रिकेट टीम है
2. भारत की सबसे लंबी नदी सिंधु है
3. अगर कोई मानसिक रूप से स्वस्थ है तो वह कभी नहीं रोएगा
4. दूसरों से बात करना मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक तरीका है
5. यदि कोई मानसिक रूप से स्वस्थ है तो उसे कभी भी दवाएँ लेने की आवश्यकता नहीं है
6. अगर किसी को सोने में परेशानी है तो उन्हें कम टीवी देखना चाहिए और अधिक व्यायाम करना चाहिए
7. चिंता और अवसाद लोगों की नींद को सीमित कर सकते हैं
8. मनोचिकित्सक वह व्यक्ति होता है जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों का डॉक्टर होता है।

इस खेल के बाद, पूछें कि क्या समूह में कोई भी यह साझा कर सकता है कि वे मानसिक स्वास्थ्य के बारे में क्या सोचते हैं। यदि इस पर चर्चा नहीं हुई है, तो नीचे दिए गए तथ्य पत्रक में दिए गए कुछ विचारों को समूह के साथ साझा करें।

## तथ्य



विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें व्यक्ति:

- अपनी क्षमताओं को पहचानता है;
  - जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है;
  - पूरी तरह से उत्पादक रूप से काम कर सकता है; और
  - अपने समुदाय के लिए योगदान देने में सक्षम है।
1. एक स्वस्थ व्यक्ति का दिमाग स्वस्थ होता है और वह:
    - स्पष्ट सोचता है;
    - जीवन में समस्याओं का समाधान करता है ;
    - उत्पादक रूप से काम करता है;
    - अन्य लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखता है;
    - आध्यात्मिक रूप से सहज महसूस करता है; और
    - समुदाय में योगदान करता है
  2. कामकाज के इन पहलुओं को ही मानसिक स्वास्थ्य माना जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के लिए महत्वपूर्ण है, और यह केवल मानसिक विकार की अनुपस्थिति से कहीं अधिक है।



## मानसिक स्वास्थ्य क्यों?

- मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के शारीरिक, सामाजिक और वित्तीय पहलुओं जैसे अन्य पहलुओं को प्रभावित करता है
- हम जितनी जल्दी लक्षणों की पहचान करते हैं, इसे प्रबंधित करना उतना ही आसान होता है
- मानसिक अस्वस्थता दूसरों और खुद के साथ संबंधों को प्रभावित करती है

स्वस्थ व्यक्ति होने के लिए हमें मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से स्वस्थ होना चाहिए, और ये एक दूसरे से संबंधित हैं।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों को सक्रिय जीवन जीने, लक्ष्य हासिल करने और लोगों के साथ निष्पक्ष और सम्मानजनक तरीके से बातचीत करने की ऊर्जा प्रदान करता है।

### सारांश



इस कार्यक्रम का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्रतिभागियों की क्षमता का निर्माण करना है ताकि उनके पास अच्छी तरह से रहने और जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए कौशल और ज्ञान हो।



## मॉड्यूल 2

# पहचान

### इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



अपने स्वयं के जीवन के मूल्य का एहसास करना और यह दूसरे लोगों के जीवन में क्या प्रभाव और अंतर ला सकते हैं।

### आवश्यक सामग्री



- एक नकली 500 / 2000 रुपये का नोट
- सभी प्रतिभागियों के लिए कागज और कलम

### इस सत्र की रूपरेखा



- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| • परिचय                              | 5 मिनट  |
| • गतिविधि 1- स्वयं के महत्व को जानना | 10 मिनट |
| • रोल प्ले पर आधारित चर्चा           | 10 मिनट |
| • गतिविधि - 2                        | 10 मिनट |
| • सारांश                             | 10 मिनट |

### गतिविधि 1:

500 / 2000 रुपये का नोट लें और प्रतिभागियों से इसका मूल्य पूछें – वे इसे 2000 रुपये का नोट बताएंगे। इसे मरोड़ दें और इसका कीमत दोबारा पूछें। इसे कुचलें, थोड़ा सा फाड़ दें और इसकी कीमत फिर से पूछें। क्या कीमत घटकर 100 रुपये हो गई?



## विचार करें



1. 500 या 2000 रुपये के नोट का क्या हुआ?
2. क्या चीज़ इसे अभी भी मूल्यवान बनाती है?
3. आप इसे अपने जीवन से कैसे जोड़ सकते हैं?
4. आप अपने आप को कितना मूल्यवान समझते हैं?  
(आप किससे अधिक या कम मूल्यवान हैं)?

## गतिविधि 2:



**कुछ ऐसी वस्तु लाएँ जो आपके बारे में बताती है?** (प्रतिभागियों को 5 मिनट का समय देकर कुछ ऐसी वस्तु लाने को कहें जो उनके व्यक्तित्व को दर्शाती हैं: कोई भी वस्तु हो सकती है जैसे फूल, पत्ते, पत्थर, धागा या कोई चित्र आदि) हर व्यक्ति को अवसर दें कि वो उस वस्तु के माध्यम से पूरे समूह को अपनी विशेषता बताए।

## मुख्य चर्चा



### एक रोल प्ले पर आधारित

एक नाटक करें - एक राजा, 2 जासूस, जो राजा को मारने आए हैं और 4 सिपाही - 2 सिपाही राजा को बचाएंगे।

1. राजा के हाव-भाव और उसके शब्द कैसे थे? वह किस प्रकार अलग था और क्यों?
2. जासूसों/रक्षकों के हाव-भाव और शब्द कैसे थे? वह किस प्रकार भिन्न थे और क्यों?
3. कल्पना कीजिए कि यह एक फिल्म का दृश्य है और शारुख खान हीरो की भूमिका निभा रहे हैं। यदि वह उस दिन नहीं आ सका तो क्या होगा? (क्या वह इस दृश्य में बदला जा सकता है? किसके द्वारा बदला जा सकता है?)
4. ऐसी भूमिकाएं और जिम्मेदारियां उठाएं जो आपको परिवार और समाज के लिए बहुत महत्वपूर्ण और मूल्यवान बनाती हैं - इससे स्वयं के मूल्य, पहचान और उद्देश्य/दिशा का एहसास होगा।
5. आप एक पुत्र/पुत्री/ माता- पिता/ भाई/ बहन पति/ पत्नी आदि हो सकते हैं और आपकी यह भूमिका महत्वपूर्ण है



## तथ्य



- आप वो व्यवहार करते हैं जो आप अपने को मानते हैं
- “करने से पहले होना” – उदाहरण के लिए, यदि आप दृढ़ता से खुद को एक ईमानदार व्यक्ति के रूप में पहचानते हैं तो आपके झूठ बोलने की संभावना कम होती है। आप कैसे व्यक्ति बनना चाहते हैं?
- पहचान के प्रकार – व्यक्तिगत पहचान, व्यावसायिक पहचान, संबंधपरक पहचान। व्यावसायिक पहचान बदल सकती है, संबंधपरक पहचान (बेटा, भाई, बेटी) जीवन भर स्थिर रहती है।
- अपने जीवन में महत्वपूर्ण भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ उठाएँ– भूमिकाएँ आपको परिभाषित करती हैं और आपको परिवार और समाज के लिए उत्पादक और साधन संपन्न बनने में मदद करती हैं (लगातार छोटे-छोटे काम करने से शुरुआत करें)।
- हो सकता है कि कारागार में होने की वजह से आप अपनी पारिवारिक व दैनिक जिम्मेदारियाँ नहीं उठा पा रहे हैं। अभी ये भूमिका शायद कोई और निभा रहा होगा, परन्तु कुछ भूमिकाएँ हैं जो सिर्फ आप ही पूरी कर सकते हैं। अपने प्रियजनों से जुड़ना, विनम्रता से बात करना, मेल – मिलाप करना उम्मीदें और यादें साझा करना जैसी महत्वपूर्ण भूमिका आपके आलावा और कोई निभा सकता है।

## सारांश



- आप अपने परिवार और समाज में अपनी अच्छी योजना और उद्देश्य के लिए ईश्वर द्वारा विशिष्ट रूप से बनाए गए हैं।
- मैं अनमोल और बहुमूल्य हूँ। जब मैं खुद को महत्व देता हूँ, तो मैं मूल्यवान व्यवहार करता हूँ।
- कोई भी आपकी जगह नहीं ले सकता। आपके जैसा कोई भी नहीं है जो कभी जीवित रहा हो, जी रहा हो और जीने वाला हो।
- दूसरों की सोच और आपके प्रति किये गये कार्यों के अनुसार आपका मूल्य कम नहीं होता।
- आपके 'होने' के बारे में आपका विश्वास ही आपके 'करने' को निर्धारित करता है।





## मॉड्यूल 3

# मानसिक परेशानी को समझना

इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



मानसिक स्वास्थ्य पैमाने और मानसिक संकट को समझना

मानसिक परेशानी/बीमारी के कारणों को समझना

आवश्यक सामग्री



- सुविधाकर्ताओं के लिए ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर और मार्कर
- इस मॉड्यूल के नीचे चित्रों की रंगीन कॉपी

इस सत्र की रूपरेखा



- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| • भावनात्मक जाँच                   | 5 मिनट  |
| • पिछले सप्ताह हमने क्या चर्चा की? | 5 मिनट  |
| • खेल                              | 5 मिनट  |
| • मानसिक संकट के लक्षण             | 10 मिनट |
| • मानसिक संकट के कारण              | 10 मिनट |
| • गतिविधि के लिए चित्र             | 10 मिनट |
| • सारांश                           | 10 मिनट |



भावनात्मक चेक-इन:



### गतिविधि - कैसे स्कोर करें?

प्रतिभागियों को अपने जोड़े के साथ चर्चा करने के लिए कहें कि आज वे कितने सकारात्मक महसूस कर रहे हैं और 1 से 10 पर स्कोर करें।

(10 = बहुत अच्छा और 1 = बहुत बुरा)

- यदि 10 बहुत अच्छा महसूस कर रहा है और 1 बहुत बुरा महसूस कर रहा है और कोई 5 डालता है, प्रतिभागियों से यह सोचने के लिए कहें कि वे अब पैमाने पर कहाँ हैं।
- (नोट: यदि कोई व्यक्ति खुद को बहुत कम मूड वाला बताता है, तो समूह के सामने चर्चा न करें, बल्कि आज के मॉड्यूल के अंत में उनसे बात करने का प्रयास करें)
- "आपने खुद को 4 के बजाय 5 पर क्यों रखा?"
- "आप सप्ताह के अंत तक कहाँ होना चाहेंगे?" (फिर यदि यह 7 है) "7 कैसा दिखेगा?"
- "यदि आप 10 पर होना चाहते हैं तो आप क्या अलग करेंगे?"



### पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की

प्रत्येक व्यक्ति से (उनके नाम का उपयोग करके) पिछले सत्र के उनके अनुभव के बारे में साझा करने को कहें।

आइसब्रेकर:



### ओपनिंग सर्किल और खेल

सभी प्रतिभागी एक गोल घेरे में खड़े हो जाएं। एक व्यक्ति निर्देश दे और बाकी लोग उनका पालन करें।

उदाहरण के लिए:

- अगर आपने मोज़े पहने हैं तो पीछे की ओर कूदें!
- अगर आपके 2 से ज़्यादा भाई-बहन हैं तो दाईं ओर खड़े हों!
- अगर आप इस राज्य के बाहर पैदा हुए हैं तो आगे की ओर इकट्ठा हों।
- अगर आप स्कूटर चला सकते हैं तो जहाँ आप खड़े हैं वहाँ 5 बार कूदें।
- अगर आप दिल्ली गए हैं तो अपने हाथों को लहराएँ।
- यदि आपको मीठा खाना पसंद है तो कमरे के बाईं ओर चले जाएं।



## मुख्य चर्चा



### मानसिक बीमारी/परेशानी के लक्षण

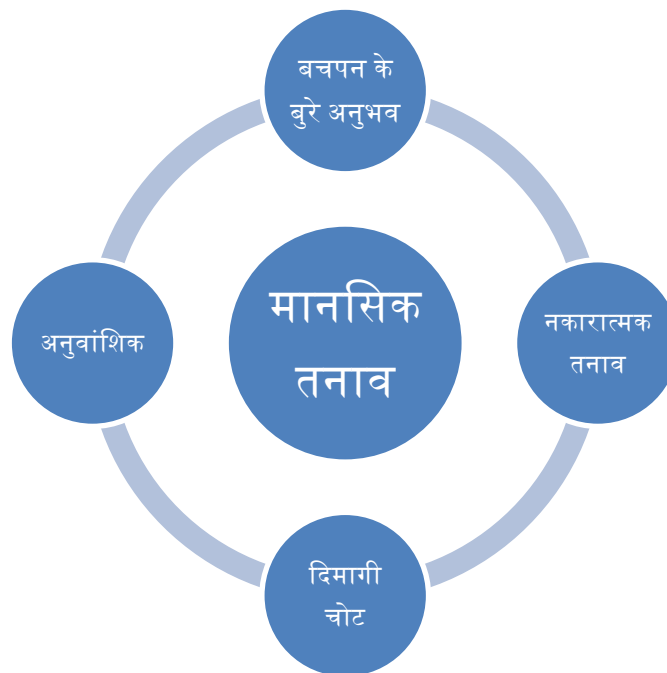
मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा और मानसिक अस्वस्थता के लक्षणों का परिचय दें।

सुनिश्चित करें कि आपने इस मॉड्यूल के नीचे दिए गए चित्रों को प्रिंट कर लिया है,

प्रत्येक जोड़े में प्रिंट किए गए चित्र दें। प्रत्येक जोड़े से पूछें कि चित्रों में मौजूद लोगों को कौन सी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं।

वे प्रत्येक व्यक्ति के लक्षणों के लिए कौन से नाम इस्तेमाल कर सकते हैं।

### मानसिक परेशानी का कारण क्या है?



समूह के सदस्यों से चर्चा करने के लिए कहें कि उन्हें क्या लगता है कि लोगों में मानसिक परेशानी कैसी विकसित होती है?

**आनुवांशिकी:** कभी-कभी मानसिक बीमारी एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जा सकती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि व्यक्ति का मस्तिष्क गर्भावस्था के समय बनता है। यदि रक्त संबंधियों में पहले कोई स्वास्थ्य समस्या रही है तो यह मस्तिष्क के निर्माण को प्रभावित कर सकता है।

**बचपन के बुरे अनुभव:** शारीरिक शोषण, दुर्घटनाएँ, बीमारी - वह देखभाल और ध्यान न मिलना जो मिलना चाहिए।



**दिमागी चोट:** दुर्घटनाएं, सिर पर चोट, स्ट्रोक, ऑक्सीजन की कमी.

**नकारात्मक तनाव:** तनाव और चिंताएँ, भय और दुःख, समस्याओं का समाधान न कर पाना, स्वयं से और दूसरों से अनुचित अपेक्षाएँ और माँगें।

### चर्चा के लिए चित्र



#### सारांश



- अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक रहें।
- समझें कि अन्य लोगों की भावनाओं पर कैसे प्रतिक्रिया देनी है।
- भावनाओं के बारे में बात करने से हमें खुशी मिलती है और रिश्तों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।
- हर किसी का भावनाओं को व्यक्त करने का तरीका अलग है, और लड़कों और लड़कियों के लिए परिप्रेक्ष्य के अनुसार अलग हो सकती हैं।



## मॉड्यूल 4

# अवसाद को समझना

इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



उदासीनता और अवसाद के बीच अंतर को समझना  
अवसाद के प्रमुख लक्षणों और संकेतों को समझना  
कठिन परिस्थिति में सकारात्मक दृष्टिकोण रखना

आवश्यक सामग्री



- ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर और मार्कर
- उदासीनता और निष्क्रियता चक्र (inactivity cycle) का प्रिंटआउट

इस सत्र की रूपरेखा



- |                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| • भावनात्मक जांच                  | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की | 5 मिनट  |
| • खेल                             | 5 मिनट  |
| • उदासी और अवसाद के बीच अंतर      | 10 मिनट |
| • गतिविधि: आगे बढ़ें, करते रहें   | 10 मिनट |
| • 2 केस स्टडी                     | 10 मिनट |
| • प्रश्नोत्तरी                    | 10 मिनट |

अवसाद

समूह के साथ अवसाद से जुड़ी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों पर चर्चा करें और बोर्ड पर शारीरिक, भावनात्मक, सोच, व्यवहार और काल्पनिक समस्याएँ लिखें।

इस बारे में बात करें कि कैसे अपने जीवन में किसी बिंदु पर हम सभी थोड़े समय के लिए उदासी का अनुभव करते हैं, उदाहरण के लिए, किसी रिश्तेदार की मृत्यु के बाद. जब ये उदास मनोदशा दो या तीन सप्ताह से



अधिक समय तक बनी रहती है और हमारे रोजमर्रा के जीवन और रिश्तों में बाधा उत्पन्न करती है, तो हम इसे *अवसाद* कहते हैं। हालाँकि, उदास होना कभी-कभी दुखी होने से अलग होता है।

### हम उदासी और अवसाद के बीच अंतर कैसे जान सकते हैं?

अवसाद बिना किसी कारण के सामने आ सकता है और यह लंबे समय तक रहता है। यह उदासी या खराब मूड से कहीं अधिक है। जो लोग अवसाद का अनुभव करते हैं वे बेकार या निराश महसूस कर सकते हैं। वे अनुचित रूप से दोषी महसूस कर सकते हैं। कुछ लोगों को क्रोध या चिड़चिड़ापन के रूप में अवसाद का अनुभव हो सकता है। ध्यान केंद्रित करना या निर्णय लेना कठिन हो सकता है। अधिकांश लोग उन चीज़ों में रुचि खो देते हैं जिनका वे आनंद लेते थे और खुद को दूसरों से अलग कर सकते हैं। अवसाद के शारीरिक लक्षण भी होते हैं, जैसे नींद और भोजन का अत्यधिक होना या कम होना, कम ऊर्जा और अस्पष्ट दर्द या दर्द। कुछ लोगों को मृत्यु या अपना जीवन समाप्त करने (आत्महत्या) के बारे में कठिन विचार आ सकते हैं। अवसाद दो सप्ताह से अधिक समय तक रहता है, आमतौर पर अपने आप दूर नहीं होता है और आपके जीवन को प्रभावित करता है। यह एक वास्तविक बीमारी है, और इसका इलाज संभव है। यदि आप अवसाद के बारे में चिंतित हैं तो सहायता लेना महत्वपूर्ण है।



अवसाद आम है और 100 में से लगभग 5 लोगों को प्रभावित करता है। लक्षणों में शामिल हैं:

- ❖ शारीरिक- दर्द और पीड़ा, कमजोरी, सिरदर्द, पेट दर्द, भूख न लगना, थकान और ऊर्जा की कमी, नींद की समस्या।
- ❖ भावना- उदास मनोदशा, निराश या असहाय महसूस करना, आत्मसम्मान की कमी, उत्साह न होना, भावनात्मक रूप से कमजोर महसूस करना।
- ❖ सोच- आत्मघाती विचार, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, निर्णय लेने में कठिनाई, स्वयं के बारे में नकारात्मक सोच, गतिविधियों में रुचि या आनंद की कमी। अवसाद के कारण जीवन में रुचि की कमी हो सकती है।
- ❖ व्यवहार- पूरे दिन बिस्तर पर या घर में रहना, काम पर जाने में असमर्थ होना या घर में काम करने में असमर्थ होना, अत्यधिक रोना, व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान न रखना, दोस्तों और परिवार से सामाजिक अलगाव।

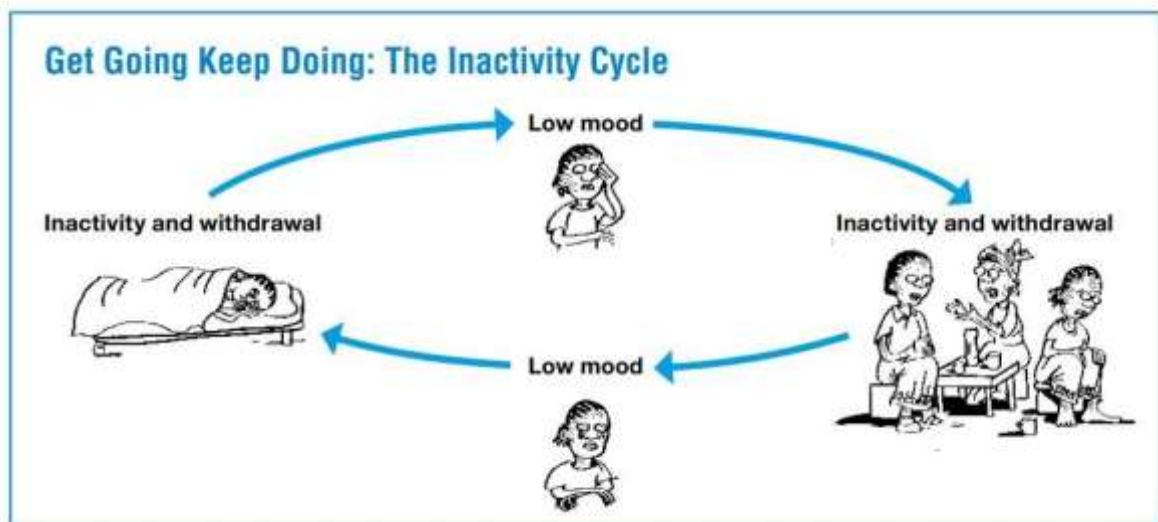
### गतिविधि 1:

### आगे बढ़ें, करते रहें और केस स्टोरी करें



निष्क्रियता चक्र की लैमिनेटेड कोपियाँ साझा करें –





## गतिविधि 2: प्रश्नोत्तरी



समूह को दो टीमों में विभाजित करें समूह के साथ प्रश्नों के आधार पर चर्चा करें।

प्रश्नोत्तरी :

1. सही या गलत: क्या किसी को भी मानसिक बीमारी हो सकती है?
2. गंभीर मानसिक बीमारी से पीड़ित किसी व्यक्ति के तीन व्यवहार बताएं?  
उत्तर = स्वयं से बात करना, हँसना, चिल्लाना, आक्रामकता, सामाजिक संपर्क कम होना, कोई असामान्य व्यवहार, बिस्तर पर रहना, शब्दों को बार-बार कहना,
3. क्या मानसिक बीमारी उनके किसी गलत काम की सज़ा है?
4. सही या गलत: मानसिक बीमारी का संबंध व्यक्ति के मस्तिष्क की किसी समस्या से होता है।
5. ऐसे तीन लोगों के नाम बताइए जिनसे आप अपने रिश्तेदार की मानसिक बीमारी के बारे में मदद के लिए बात कर सकते हैं।
6. क्या मानसिक बीमारी फैलती है?
7. क्या अमीर लोगों को उदासीनता होती है?
8. क्या मानसिक रोग बुरी आत्माओं के कारण होता है?



9. तीन चीजों के नाम बताएं जो मानसिक बीमारी से पीड़ित किसी व्यक्ति की मदद कर सकती हैं।

उत्तर = अच्छी तरह से सुनने के लिए समय निकालें, उन्हें नियमित सोने और खाने के पैटर्न को बनाए रखने में मदद करें, शांत आवाज में बात करें, उनसे असहमत न हों, दयालु बनें और अन्य समझदार उत्तर दें।

10. अवसाद के तीन लक्षण क्या हैं?

उत्तर = उदास मनोदशा, भविष्य के लिए आशा की हानि, आत्महत्या के विचार, सामाजिक व्यस्तता में कमी, सुबह जल्दी जागना या सामान्य नींद में खलल, नकारात्मक सोच

जिन प्रतिभागियों को अपने मित्रों या स्वयं के बारे में चिंता है उन्हें आमंत्रित करें और सहायता प्राप्त करने के लिए सुविधाकर्ता से बात करें।

मानसिक स्वास्थ्य का मतलब है - हमारी भावनात्मक खुशहाली, दोस्तों और परिवार के साथ हमारे रिश्ते और जीवन के प्रति हमारा सकारात्मक दृष्टिकोण।



### इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि

इस सप्ताह के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य का निरीक्षण करें और उन्हें 1 से 10 के पैमाने पर चिह्नित करें जैसा कि आज सत्र में चर्चा की गई है। अपने आप को एक निश्चित अंक देने के कारणों को नोट करें।

#### सारांश



- मानसिक बीमारी किसी को भी हो सकती है।
- अवसाद के लक्षण - शारीरिक, व्यावहारिक, भावनात्मक और सोच सम्बंधी होते हैं
- उदाहरण - पेट दर्द, भूख न लगना, थकान और ऊर्जा की कमी, नींद की समस्या, असहाय महसूस करना, आत्मसम्मान की कमी, निराश या असहाय महसूस करना, आत्मसम्मान की कमी, निर्णय लेने में कठिनाई आदि।
- कठिन समय में मदद मांगें।





## मॉड्यूल 5

# भावनाओं को समझना और प्रबंधन करना

### इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



यह सत्र भावनाओं की खोज करता है, भावनाओं को पहचानना, नाम देना और उन पर चर्चा करना सिखाता है

- कोई अपनी भावनाओं के प्रति कैसे जागरूक हो सकता है
- यह समझें कि दूसरे लोगों की भावनाओं पर कैसे प्रतिक्रिया देनी है और उनसे कैसे निपटना है।
- भावनाओं के बारे में बेहतर जागरूकता हमें खुश करती है और मजबूत रिश्ते बनाने में मदद करती है। प्रतिभागियों को याद दिलाएँ कि वे सत्रों में जो कहते हैं उसे प्रतिभागियों द्वारा समूह के बाहर के अन्य लोगों के साथ साझा नहीं किया जाना चाहिए।

### आवश्यक सामग्री



- सत्र चित्रण "भावनाओं के बारे में बात करना" की प्रिंटआउट

### इस सत्र की रूपरेखा



- |                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| • भावनात्मक जांच                | 5 मिनट  |
| • खेल                           | 5 मिनट  |
| • रोल प्ले                      | 10 मिनट |
| • भावनाओं को व्यक्त करना        | 10 मिनट |
| • सारांश                        | 10 मिनट |
| • गतिविधि इस सप्ताह अभ्यास करना | 5 मिनट  |



### भावनात्मक चेक-इन:











प्रतिभागियों का स्वागत करें और समझाएं कि हम प्रत्येक सत्र की शुरुआत भावनात्मक जांच के साथ करेंगे – हममें से प्रत्येक प्रतिभागी बताये की वो कैसे महसूस कर रहे है और अपने शरीर के कौन से अंग में महसूस कर रहे हैं। यदि किसी को बोलने में कठिनाई हो रही है, तो उन्हें शरीर में कहीं इंगित करने के लिए कहें।





सुविधाकर्ता को प्रारंभ करना चाहिए उदाहरण के लिए, “मुझे थकान महसूस हो रही है क्योंकि मुझे ठीक से नींद नहीं आई। मेरी पलकें भारी हो रही हैं”

Identifying and expressing feelings and emotions.

### Feelings and Emotions

Match the faces with the emotions.

|                                     |   |  |   |                                   |
|-------------------------------------|---|--|---|-----------------------------------|
| <p>Things that make me happy...</p> | <br><br><br> | <p>angry</p> <p>embarrassed</p> <p>surprised</p> <p>happy</p> <p>worried</p> <p>scared</p> <p>sad</p> <p>excited</p> | <br><br><br> | <p>Things that make me sad...</p> |
| <p>I get excited when...</p>        |   |  |   | <p>I get angry when...</p>        |
| <p>I was surprised when...</p>      |   |  |   | <p>I was worried when...</p>      |

www.mindingkids.co.uk Copyright © MindingKids 2025

### पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



आपका पिछला सप्ताह कैसा था? क्या आपने अपने मानसिक स्वास्थ्य का निरीक्षण किया और मूड के लिए अपने स्कोर को समझने की कोशिश की?



**खेल:** यह एक खेल है, एक ऐसा गेम जो हम सभी को अपनी भावनाओं को शांत करने और अपने दृष्टिकोण और हम जो प्राथमिकता देते हैं उसे साझा करने के बारे में अधिक खुला महसूस करने में मदद करेगा।



### दिशानिर्देश: मैं ऐसा करना चाहूँगा?

1. आप क्या पसंद करेंगे - अतीत में जाकर अपने पूर्वजों से मिलना या भविष्य में जाकर अपने परपोते से मिलना?
2. आप क्या पसंद करेंगे अधिक समय या अधिक पैसा?
3. आप क्या पसंद करेंगे -अपने जीवन में रिवाइंड बटन या पॉज़ बटन?
4. आप क्या पसंद करेंगे - जानवरों से बात करना चाहेंगे या सभी विदेशी भाषाएँ बोलना?
5. आप क्या पसंद करेंगे - लॉटरी जीतना चाहेंगे या दोगुनी उम्र तक जीना?
6. आप क्या पसंद करेंगे - अपनी दृष्टि खोना या सुनने की शक्ति खोना?
7. आप क्या पसंद करेंगे - अपने जन्मदिन पर नकद या उपहार लेना?
8. आप क्या पसंद करेंगे - अकेले मूवी देखने या डिनर पर जाना?
9. आप क्या पसंद करेंगे - किसी लक्जरी होटल के कमरे या सुंदर दृश्यों से घिरे कैपिंग में रात बिताना?
10. आप क्या पसंद करेंगे - अंतरिक्ष या महासागर?
11. आप क्या पसंद करेंगे - पूरी जिंदगी बच्चा बने रहना पसंद करेंगे या पूरी जिंदगी वयस्क?
12. आप क्या पसंद करेंगे - बहुत गर्म या बहुत ठंडा रहना पसंद?
13. आप क्या पसंद करेंगे - बूढ़े हो जाएं तो क्या आप अपने जीवनसाथी से पहले मरना पसंद
14. आप क्या पसंद करेंगे -समूह में काम करना पसंद करेंगे या अकेले काम करेंगे?
15. आप क्या पसंद करेंगे - पहले अच्छी खबर सुनना पसंद करेंगे या बुरी खबर?
16. आप क्या पसंद करेंगे - अनेक अच्छे मित्र रखना चाहेंगे या एक बहुत अच्छा मित्र रखना?
17. आप क्या पसंद करेंगे - चाहेंगे कि आपके बारे में गपशप की जाए या आपके बारे में कभी बात ही न की जाए?
18. आप क्या पसंद करेंगे - अपनी बुद्धिमत्ता के लिए जाने जाएंगे या अपने अच्छे रूप के लिए?
19. आप क्या पसंद करेंगे - अपने बचपन के गृह नगर या किसी अलग देश में रहना?





समूह के किन्हीं दो स्वैच्छिक सदस्यों को नीचे दी गई भूमिका निभाने के लिए कहें-

अमित अभी-अभी डॉक्टर को दिखाकर वापस आया है और उसे पता चला कि उसे बुखार है। वह बहुत दुखी और डरा हुआ है। अपने घर के रास्ते में उसकी मुलाकात एक दोस्त से होती है।

**अमित की दोस्त नगमा:** "हेलो मेरे दोस्त! आप कैसे हैं?"

**अमित (कम ऊर्जा):** "मुझे पता नहीं कि मैं कैसा हूँ।"

**नगमा:** "क्या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं?"

**अमित:** "मैं ठीक हूँ, अभी डॉक्टर के पास से आया हूँ।"

**नगमा:** "मैं समझी। लेकिन आप ठीक नहीं लग रहे?"

**अमित (चिल्लाते हुए):** "नहीं! मैं ठीक नहीं हूँ! और मुझे यकीन है कि इससे आपको अन्य लोगों के साथ बात करने के लिए बहुत कुछ मिलेगा! मुझे अकेला छोड़ दो नगमा और अपने काम से काम रखो!"

### रोल प्ले पर चर्चा

चर्चा करें कि रोल प्ले में अमित अपनी भावनाओं को किस तरह व्यक्त कर रहा है और कैसे संभाल रहा है

आरंभ करने के लिए यहां कुछ प्रश्न दिए गए हैं:

- अमित किन भावनाओं का अनुभव कर रहा था?
- उसकी भावनाओं ने अपने दोस्त को जवाब देने के तरीके को कैसे प्रभावित किया?
- आपको क्या लगता है अमित को कैसा लगा होगा?
- आपको क्या लगता है मित्र को कैसा लगा?
- आप अमित को क्या सलाह देंगे?
- आप अमित के दोस्त को क्या सलाह देंगे?

इस सत्र में रोल-प्ले पर चर्चा करते समय, सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी निम्नलिखित चरणों के बारे में बात करें और प्रयास करें:

1. भावनाओं की पहचान करना
2. भावनाओं को स्वीकार करना
3. भावनाओं पर नियंत्रित ढंग से प्रतिक्रिया देना



## रोल प्ले: हमारी अपनी भावनाओं को स्वीकार करना (सकारात्मक)

समूह के दो और स्वयंसेवकों से नीचे दी गई भूमिका निभाने के लिए कहें-

अमित अभी डॉक्टर के पास से वापस आया है, बताया गया है कि उसे टीबी है।  
अमित बहुत दुखी और डरा हुआ है। अपने घर के रास्ते में उसकी मुलाकात अपने दोस्त से होती है।  
**अमित की दोस्त:** "हेलो मेरे दोस्त! आप कैसे हैं?"  
**अमित (कम ऊर्जा):** "मुझे नहीं पता कि मैं कैसा हूँ।"  
**अमित की दोस्त:** "मुझे पता चला कि तुम डॉक्टर के पास गए थे, क्या तुम्हारी तबियत ठीक नहीं है?"  
**अमित:** "हाँ नगमा, मुझे डॉक्टर को दिखाना था, मेरी तबियत कुछ ठीक नहीं है।"  
**अमित की दोस्त:** "मैं समझ गई। तुम उदास लग रहे हो।"  
**अमित (ऊँचे स्वर में):** "मुझे दुःख हो रहा है। डॉक्टर ने मुझे बताया कि मुझे टीबी है जिसका इलाज करना कभी-कभी मुश्किल होता है और मुझे डर है कि इससे मेरे लिए अपना ख्याल रखना मुश्किल हो जाएगा।"  
**अमित की दोस्त:** "मुझे पता है कि अभी डॉक्टर की खबर तुम्हें भारी लग सकती है मेरे दोस्त। अच्छी बात यह है कि कुछ लक्षणों का इलाज किया जा सकता है। बेहतर होने पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है ताकि आप अपना ख्याल रख सकें। जब आप उदास महसूस करते हैं तो अच्छे निर्णय लेना कठिन होता है।"  
**अमित:** "अब मैं थोड़ा हल्का महसूस कर रहा हूँ। सनने के लिए धन्यवाद।"

## रोल प्ले पर चर्चा

चर्चा करें कि अमित किस प्रकार अपनी भावनाओं को संभालते हैं जो रोल-प्ले में कार्रवाई को सकारात्मक तरीके से प्रभावित करते हैं। आरंभ करने के लिए यहां कुछ प्रश्न दिए गए हैं:

- अमित उदास क्यों महसूस कर रहा है?
- क्या आपको लगता है कि इससे उसे यह बताने में मदद मिलती है कि वह कैसा महसूस कर रहा है? आखिर में अमित को कैसा लगता है?
- वह अपने मित्र के प्रश्न का उत्तर कैसे देता है?
- क्या आपने कभी ऐसी कोई चीज़ महसूस की है जो अमित महसूस करता है?

आइए अब सामान्यतः इस बारे में बात करें कि हम भावनाओं के बारे में बात करना क्यों महत्वपूर्ण समझते हैं। जबकि एक सुविधाकर्ता इस चर्चा का मार्गदर्शन करने वाले प्रश्न पूछने का प्रभारी है, दूसरा व्यक्ति प्रतिभागियों के विचारों को फ्लिपचार्ट पर लिखता है।

## भावनाओं को व्यक्त करने का महत्व

जीवन के ऐसे कई अनुभव हैं जो हमें कठिन भावनाओं का अनुभव करा सकते हैं: नौकरी छूटना, किसी प्रियजन को खोना, शायद परिवार का कोई सदस्य बीमार है या मर गया है या यहां तक कि हमें दूसरों या हम दूसरों या परिस्थितियों के कारण परेशानी में पड़ जाते हैं।





## क्या मदद करता है?

- भावनाओं के बारे में बात करने से हमें अधिक जागरूक होने, उन भावनाओं को स्वीकार करने और स्वीकार करने में मदद मिलती है जिनसे हम गुजर रहे हैं। इससे इन भावनाओं के प्रति हमारी प्रतिक्रियाओं को सावधानीपूर्वक नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। यदि हम निराश हैं और इसके बारे में बोलते हैं, तो हमारे दूसरे लोगों पर गुस्से में चिल्लाने की संभावना कम है।
- उन चीज़ों को स्वीकार करें जिन्हें हम बदल नहीं सकते हैं और जिन परिस्थितियों को बदला जा सकता है उनके बारे में बातचीत करने के लिए सकारात्मक रूप से काम करें।
- ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जिन्हें हम बदल सकते हैं और जिन्हें हम बदल नहीं सकते? (जैसे मृत्यु, दुर्घटना या पिछले अनुभव)
- उन चीज़ों के बारे में बात करने का कोई मतलब नहीं है जिन्हें हम बदल नहीं सकते - हम एक सुरक्षित व्यक्ति के साथ अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं और जो हुआ उसे धीरे-धीरे स्वीकार कर सकते हैं और उस पर आगे काम कर सकते हैं।

हम क्या बदल सकते हैं? मैं स्वयं - मेरे विचार, दृष्टिकोण और प्रतिक्रियाएँ। सकारात्मक प्रतिक्रियाएँ स्थितियों में सकारात्मक बदलाव ला सकती हैं।

- यह सकारात्मक भावनाओं को साझा करने से मिलने वाली खुशी को बढ़ाता है।
- अपनी भावनाओं को साझा करके हम अपने रिश्तों को मजबूत बनाते हैं। यह हमें एक-दूसरे को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है ताकि हम सीख सकें कि एक-दूसरे का समर्थन कैसे करना है।
- नियंत्रित तरीके से भावनाओं को "बाहर" आने देना वास्तव में हमें स्वस्थ रहने में मदद करता है (हृदय रोग, उच्च रक्तचाप आदि के दिल का दौरा, आदि को कम करके)

## इस सप्ताह अभ्यास करने योग्य गतिविधि



इस सप्ताह के दौरान इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप किन भावनाओं को बार-बार महसूस करते हैं और यदि यह एक कठिन भावना है तो लिखें कि आप क्या अलग कर सकते हैं - कठिन स्थिति/संदर्भ - कठिन भावनाएं - विशिष्ट प्रतिक्रिया - वैकल्पिक प्रतिक्रिया।

### सारांश



आप प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें आज हमारे द्वारा कवर किया गया कोई विषय याद है? पूछें कि क्या प्रतिभागी इसमें से किसी भी मूल सिद्धांत को याद रख सकते हैं? प्रतिभागियों को सुविधाकर्ता के बाद मूल सिद्धांतों को दोहराने दें:

- अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक रहें
- समझें कि अन्य लोगों की भावनाओं पर कैसे प्रतिक्रिया करनी है और उनसे कैसे निपटना है
- अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक होना और इसे स्वीकार करना हमें अपने और दूसरों के साथ मजबूत संबंध बनाने में मदद करता है



## मॉड्यूल 6

### क्रोध/अपराध/भय पर काबू पाना

#### इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- इस सत्र में, हम क्रोध और तनाव जैसी तीव्र भावनाओं के प्रबंधन के बारे में बात करेंगे।
- तनावग्रस्त होना या गुस्सा आना जैसी तीव्र भावनाएँ जीवन का हिस्सा हैं
- हम तनावग्रस्त और क्रोधित होने पर अपनी प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करना सीख सकते हैं

#### आवश्यक सामग्री



- उपस्थिति रजिस्टर
- फ्लिप चार्ट, पेपर, पेन, मार्कर, टेप

#### इस सत्र की रूपरेखा



- |                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| • भावनात्मक जांच                | 5 मिनट  |
| • आइसब्रेकर                     | 5 मिनट  |
| • रोल प्ले                      | 20 मिनट |
| • सारांश                        | 10 मिनट |
| • गतिविधि इस सप्ताह अभ्यास करना | 5 मिनट  |

#### भावनात्मक चेक-इन:



सत्र की शुरुआत में, प्रतिभागियों को घेरे में घूमने के लिए आमंत्रित करें और अपने चेहरे के भावों का उपयोग करके साझा करें कि वे आज कैसा महसूस कर रहे हैं। समूह के सदस्यों से प्रदर्शित की जा रही भावना का अनुमान लगाने के लिए कहें।



## भावनाओं का कार्ड उठाओ - नई दिशा



पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



आइए चर्चा करें कि हमने पिछले सप्ताह किन भावनाओं का अनुभव किया और यदि कोई कठिन भावनाएँ थीं, तो हमने उनके साथ कैसा व्यवहार किया? आइए उस व्यक्ति से शुरू करें जिसका नाम A से शुरू होता है। 2 या 3 लोग ग्रुप में से साझा कर सकते हैं।

खेल:



कुछ समान खोजें: पहले दो लोग जो 4 चीजें समान पाते हैं वे राउंड जीतते हैं! एक उदाहरण दीजिए - आकाश और मैंने काले मोज़े पहने हुए हैं, मेरे 2 भाई-बहन हैं, हम दोनों एक ही जगह पैदा हुए थे - इसलिए हमारे बीच पहले से ही तीन चीजें समान हैं। लोगों से उनके पसंदीदा भोजन के बारे में पूछें, उन गतिविधियों के बारे में पूछें जिनका वे आनंद लेते हैं, यह जानने के लिए कि आपमें क्या समानता है। इससे लोगों को एक-दूसरे के साथ बातचीत करने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा।

भावना में आमतौर पर एक व्यक्तिगत सचेत अनुभव शामिल होता है इसकी मुख्य पहचान शारीरिक हाव - भाव जैविक प्रतिक्रियाओं (जैसे दिल की धड़कन बढ़ना) और मानसिक अवस्थायें होती हैं।

### भावनाओं की विशेषता

- भावनाएँ सार्वभौमिक हैं- प्रत्येक व्यक्ति में भावनाएँ होती हैं।
- भावनाएँ अद्वितीय/व्यक्तिगत होती हैं - एक ही स्थिति पर अलग-अलग लोगों की अलग-अलग प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। यह आनुवंशिकता, संस्कृति और अन्य कारकों पर भी निर्भर करता है।
- भावनाएँ किसी व्यक्ति या स्थिति के बीच संबंध से उत्पन्न होती हैं।





**मुख्य चर्चा** गुस्सा एक सामान्य मानवीय भावना है जिसे हममें से अधिकांश लोग अनुभव करते हैं लेकिन इसे बहुत दृढ़ता से व्यक्त किया जा सकता है और अगर इसे अच्छी तरह से प्रबंधित नहीं किया गया तो यह हानिकारक हो सकता है। यह न केवल उन लोगों को प्रभावित करता है जो भावना महसूस कर रहे हैं बल्कि नकारात्मक रूप से व्यक्त होने पर यह अन्य लोगों के लिए भी विनाशकारी हो सकता है।

गुस्सा हल्की झुंझलाहट से लेकर हिंसक विस्फोट तक हो सकता है जो रिश्तों के लिए हानिकारक हो सकता है। जिस घर में क्रोध और तनाव को अच्छी तरह से प्रबंधित नहीं किया जाता है, वहां दोस्तों/सदस्यों के सम्मानों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

क्षतिग्रस्त रिश्ते लोगों को इसके प्रभावों से निपटने में मदद के लिए कुछ भी ढूंढने पर मजबूर कर सकते हैं। वयस्क शराब और नशीली दवाओं या अन्य आत्म-विनाशकारी व्यवहार की ओर रुख कर सकते हैं जो उनके जीवन की समग्र गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। इस सत्र में, हम ऐसे तरीके सीखते हैं जिनसे तीव्र भावनाओं (जैसे तीव्र क्रोध और तनाव) को बेहतर ढंग से प्रबंधित किया जा सकता है।

### रोल प्ले: अमित बिमार है (नकारात्मक)

याद है पिछली बार अमित बीमार था और उसने डॉक्टर को दिखाने का फैसला किया था। जब वह वहां गया तो उसे पता चला कि उसे टी बी है। वह अपने बिस्तर पर बैठा है, देख रहा है और तनावग्रस्त महसूस कर रहा है। उसका दोस्त अंदर आता है।

**अमित का दोस्त:** "हाय अमित तुम अच्छे नहीं दिखते, क्या कुछ गड़बड़ है?" डॉक्टर ने क्या कहा?"

**अमित (क्रोधित हो जाता है):** "आकर मुझसे मूर्खतापूर्ण प्रश्न मत पूछो और मुझे परेशान मत करो।"

**अमित का दोस्त (चिढ़कर):** "ठीक है। मुझे परवाह नहीं है। मुझे नहीं पता कि मैंने यहाँ आने की जहमत क्यों उठाई।"

**अमित (चिल्लाते हुए):** "छोड़ो!"

समूह के किन्हीं दो सदस्यों को भूमिका निभाने के लिए प्रोत्साहित करें।

### रोल प्ले पर चर्चा

रोल प्ले के संबंध में पूछने के लिए प्रश्न:

- अमित अपने दोस्त को सही से जवाब क्यों नहीं दे रहा था ?
- अमित की प्रतिक्रिया के बारे में उसका दोस्त कैसा महसूस करता है?
- क्या अमित का गुस्सा उसको बेहतर महसूस करने में मदद कर रहा था?
- अमित अपने तनाव से निपटने के लिए ऐसे कौन कौन से तरीके अपना सकता है, जो उसके और उसके दोस्त दोनों के लिए बेहतर हो ?

याद रखें कि हर कोई तनाव और क्रोध का अनुभव करता है और सभी रिश्तों में कभी-कभी संघर्ष होता है - यह जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। इन चीजों से निपटने के अलग-अलग तरीके हैं।

- आपके लिए क्रोध और तनाव (टेंशन) का क्या अर्थ है?
- आपके शरीर में तनाव और क्रोध के साथ क्या होता है? (क्या आपके कंधे कस जाते हैं? क्या आपको सिरदर्द होता है?)
- हमारे लिए तनाव और गुस्से प्रबंधन को सीखना क्यों अच्छा है।



अपने गुस्से और तनाव को नियंत्रित करना मुश्किल हो सकता है लेकिन सबसे सकारात्मक पहला कदम यह समझना है कि अपने गुस्से और तनाव को हिंसक तरीके से पेश करना हानिकारक है और यह निर्णय लेना है कि हम हिंसक तरीके से पेश नहीं आना चाहते हैं। कभी-कभी किसी को यह बताना उपयोगी हो सकता है कि आपने क्या नोटिस किया है। उदाहरण के लिए ऐसा लगता है कि आप निराश और गुस्से में हैं। क्या यह सही है?। क्या कोई रोल प्ले करके यह दिखाना चाहता है कि अमित अपने दोस्त को कैसे जवाब दे? (दोस्त वही व्यक्ति हो सकता है जो पहले रोल प्ले में था)

**रोल प्ले पर चर्चा करें कि जिस तरह से अमित अपनी भावनाओं को संभालता है, वह आपके द्वारा अभी देखे गए रोल प्ले पर कार्रवाई को कैसे प्रभावित करता है।**

आरंभ करने के लिए यहां कुछ प्रश्न दिए गए हैं:

- अमित किन भावनाओं का अनुभव कर रहा था?
- उसकी भावनाओं ने अपने दोस्त को जवाब देने के तरीके को कैसे प्रभावित किया?
- आपको क्या लगता है अमित को आखिरकार कैसा लगा?
- आपको क्या लगता है मित्र को कैसा लगा?
- आप अमित को क्या सलाह देंगे?
- आप अमित के दोस्त को क्या सलाह देंगे?

इस सत्र में रोल-प्ले पर चर्चा करते समय, सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी निम्नलिखित चरणों के बारे में बात करें और प्रयास करें:

1. भावनाओं की पहचान करना
2. भावनाओं को स्वीकार करना
3. भावनाओं पर नियंत्रित ढंग से प्रतिक्रिया देना

समूह चर्चा के बाद, सुविधाकर्ता जोड़ सकता है:

कभी-कभी लोग क्रोधित होने पर चिल्लाते हैं या शारीरिक रूप से हिंसक हो जाते हैं। यह हानिकारक हो सकता है, विशेषकर अन्य लोगों के लिए। इसका मतलब यह हो सकता है कि लोग शारीरिक रूप से आहत हों, लेकिन साथ ही लोग असुरक्षित महसूस कर सकते हैं या भावनात्मक रूप से आहत हो सकते हैं। भावनात्मक क्षति के निशान दिखाई नहीं देते लेकिन वास्तविक होते हैं।

अपने गुस्से और तनाव को नियंत्रित करना मुश्किल हो सकता है लेकिन एक बहुत ही सकारात्मक पहला कदम यह समझना है कि अपने गुस्से और तनाव को हिंसक तरीके से प्रदर्शित करना हानिकारक है और यह निर्णय लें कि हम हिंसक व्यवहार नहीं करना चाहते हैं। कभी-कभी किसी के सामने यह प्रतिबिंबित करना उपयोगी हो सकता है कि आप क्या सोचते हैं कि आप क्या नोटिस करते हैं। जैसे ऐसा लगता है जैसे आप निराश और क्रोधित हैं। क्या वह सही है?। क्या कोई रोल प्ले आजमाना चाहता है और अमित के लिए अपने दोस्त को जवाब देने का एक अच्छा तरीका बनाना चाहता है? (दोस्त वही व्यक्ति हो सकता है जो पहली भूमिका निभाता है)



## रोल प्ले: अमित बीमार है (सकारात्मक)

याद है पिछली बार अमित बीमार था और उसने डॉक्टर को दिखाने का फैसला किया था। वहां जाकर पता चला कि उसे टीबी है वह उसके कमरे में बैठा है, देख रहा है और तनाव महसूस कर रहा है। उसका दोस्त अंदर आता है।

**अमित का दोस्त:** "हाय अमित तुम अच्छे नहीं दिखते, क्या कुछ गड़बड़ है?" डॉक्टर ने क्या कहा?"

**अमित (आहें भरते हुए):** "उन्हें पता चला कि मुझे टीबी है।"

**अमित का दोस्त (चिंतित):** "अरे नहीं! यह बहुत दुखद है! टीबी! क्या यह गंभीर है?"

**अमित:** "आप चिंता न करें- इससे सब कुछ और खराब हो जाएगा।"

**अमित का दोस्त:** "ठीक है, ठीक है, मैं समझता हूं कि तुम चिंतित क्यों दिखते हो, अमित, लेकिन तुम्हें पता है क्या?" कुछ दवाएँ लेने से आपको इसका इलाज करने में मदद मिलेगी.."

**अमित:** "हाँ, डॉक्टर ने मुझसे कहा कि मैं ठीक हो जाऊँगा। मुझे अपना ख्याल रखना होगा, अच्छा खाना खाना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि मैं हर दिन अपनी दवा लूं।"

## रोल प्ले पर चर्चा

प्रतिभागियों से पूछने के लिए प्रश्न: इस रोल-प्ले में अमित ने अपने तनाव से पहले रोल-प्ले की तुलना में बहुत अलग तरीके से निपटा, जहां हमने उसे गुस्सा होते और चिल्लाते देखा था।

1. अमित अपने तनाव से कैसे निपटते हैं?
2. इसका उसके दोस्त पर क्या प्रभाव पड़ता है?

आइए अब इस पल की गर्माहट में अपने गुस्से और तनाव को रोकने के कुछ तरीकों के बारे में बात करें:

- अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक रहना - हम कैसा महसूस करते हैं इसका एहसास हमें प्रतिक्रिया देने में मदद करता है (क्रोध गलत नहीं है)
- "थोड़ा रुकें" यह कुछ लोगों के लिए अच्छा काम करता है
- क्या आपके पास कुछ ऐसी चीजें हैं जो आप करते हैं जो आपको तनावग्रस्त और क्रोधित होने पर शांत होने और स्पष्ट रूप से सोचने में मदद करती हैं? क्या आप ऐसे समय के बारे में सोच सकते हैं जब आप गुस्से में थे लेकिन आपने अपने गुस्से पर इस तरह काबू पा लिया कि दूसरों को ठेस न पहुंचे?

प्रतिभागियों से सुनने के बाद, फैसिलिटेटर पिछले समूहों से कुछ सुझाव शामिल कर सकता है:

- गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ें
- दूर जाना

- जाओ और एक गिलास पानी पी लो
- दस तक गिनें
- खुद को यह याद दिलाने के लिए शारीरिक क्रिया का उपयोग करें कि मैं शांत रहना चाहता हूँ (जैसे कि अपने हाथ से अपनी छाती को थपथपाना, दोनों हाथों को एक साथ पकड़ना या अपनी आंखें बंद करना)
- सांस छोड़ते समय शरीर को तनाव देना और फिर अपनी मांसपेशियों को आराम देना
- अपने आप से कहें कि जो हुआ वह बुरा था लेकिन 'मैं' इस पर काबू पा सकता हूँ

**ध्यान दें:** कुछ लोग रणनीतियों के संयोजन का उपयोग करते हैं। वे दूर जा सकते हैं और एक गिलास पानी ले सकते हैं, फिर गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ें।

**ध्यान दें:** कि कई रणनीतियाँ यह समझने के बारे में हैं कि शांत होने के लिए कुछ समय और स्थान बनाना अच्छा है। शांत होने का समय मिलने के बाद हम यह भी जानते हैं कि हमने सीखा है कि बात करने से तनाव कम करने में मदद मिलती है।

- तनाव या गुस्सा महसूस करना जीवन का एक हिस्सा है
- सत्र के दौरान हम तनाव और क्रोध जैसे भावनाओं का प्रबंधन करना सीखेंगे
- क्रोध जैसे भावनाओं को काबू करने से हम बेहतर और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे

### इस सप्ताह अभ्यास करने योग्य गतिविधि



तय करें कि "पल की गर्मी" में आपके लिए क्या काम करता है और इसे करने का अभ्यास करें। (हो सकता है कि मैं कमरा छोड़ रहा हूँ, बोलने से पहले एक विराम ले रहा हूँ, एक गिलास पानी ले रहा हूँ, या अन्य सुझावों का उपयोग कर रहा हूँ)

स्थिति जहां मुझे गुस्सा आया - मेरी विशिष्ट प्रतिक्रिया- वैकल्पिक प्रतिक्रिया- वैकल्पिक परिणाम

#### सारांश



प्रतिभागियों से पूछें कि आज हमने जिन विषयों को कवर किया उनमें से उन्हें क्या याद है?  
पूछें कि क्या प्रतिभागी इस सत्र के किसी मूल सिद्धांत का नाम बता सकते हैं?

प्रतिभागियों को सुविधाकर्ता के बाद मूल सिद्धांतों को दोहराने दें:

- तनाव या गुस्सा महसूस करना जीवन का एक हिस्सा है
- हम तनावग्रस्त और क्रोधित होने पर अपनी प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करना सीख सकते हैं
- क्रोध जैसी भावनाओं को काबू करने से हम बेहतर महसूस करेंगे और स्वस्थ रहेंगे।



## मॉड्यूल 7

### तनाव का प्रबंधन

#### इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- तनाव के लक्षणों और कारणों की पहचान करें और इसे प्रबंधित करने के सकारात्मक तरीके सीखें
- तनाव का प्रबंधन एक महत्वपूर्ण रणनीति क्यों है
- इस रणनीति से किसे होगा फायदा

#### आवश्यक सामग्री



- कागज और पेन
- एक प्याज

#### इस सत्र की रूपरेखा



- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| • भावनात्मक जांच                     | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की थी | 5 मिनट  |
| • खेल                                | 5 मिनट  |
| • तनाव के बारे में जानकारी           | 15 मिनट |
| • प्याज छीलने की गतिविधि             | 10 मिनट |
| • सारांश                             | 10 मिनट |
| • गतिविधि इस सप्ताह अभ्यास करना      | 5 मिनट  |

#### भावनात्मक चेक-इन:



यदि सहज महसूस हो, तो साझा करें:

1. गुलाब - एक छोटी सी जीत या उपलब्धि
2. कांटा - एक चुनौती जिसका उन्होंने सामना किया
3. कली - कुछ ऐसा जो वे आगे देख रहे हैं



## पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



पिछले हफ्ते हमें गुस्से के पल में लागू करने की रणनीति दी गई थी। क्या कोई है जिसने क्रोध का अनुभव किया और किसी भी रणनीति की कोशिश की? 2-3 सदस्यों को अपना अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

### खेल:



प्रतिभागियों को दो समूह में बांटें। पहले समूह के सदस्यों को बिना बोले सिर्फ शारीरिक आव-भाव से तनाव को दर्शाना है और दूसरे समूह को इनकी पहचान करनी है।

इसी प्रकार दूसरा समूह भी तनाव को दर्शाए और पहला समूह पहचान करे। जिस समूह के सबसे ज्यादा उत्तर सही होते हैं, उनके लिए खड़े होकर तालियाँ बजाई जाती हैं। उदाहरण के लिए, एक सदस्य उठता है और तनावपूर्ण या उदास चेहरा बनाते हुए अपना सिर पकड़ता है। वे सिरदर्द का चित्रण कर रहे हैं - जिसका अनुमान अन्य सदस्यों को लगाना होता है। इसी तरह अन्य प्रभाव पसीना आना, इधर-उधर घूमना, सांस लेने में परेशानी, नींद में परेशानी, कन्धा और कमर में दर्द और बेचैनी महसूस करना हो सकते हैं।

**मुख्य चर्चा** A.1. टेंशन या तनाव क्या है?



समूह से इस पर अपने विचार बताने के लिए कहें - और यह भी कि यह किसी के **शरीर में कैसा महसूस होता है।** (उन्हें यह विषय-वस्तु न दें, बल्कि यह सुनिश्चित करने के लिए प्रश्न पूछें कि नीचे दिए गए सभी विचार सामने आएँ)।

**गतिविधि 1: तनाव के विषय को इस तरह प्रस्तुत करें कि हम सभी तनाव का अनुभव करते हैं और उसका सामना करने के लिए, हमें तरीके खोजने की ज़रूरत है।** अपने अनुभव के बारे में बात करें - आज सुबह आपको किस बात से तनाव हुआ। प्रतिभागियों से पूछें कि क्या इस सप्ताह आपके अलावा क्या किसी और को भी तनाव हुआ है? 3-4 लोगों को प्रोत्साहित करें कि वह संक्षिप्त में अपना अनुभव साझा करें कि किस बात से तनाव हुआ और उनकी भावनाएँ क्या थीं? अन्य प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि यदि उन्हें इस तरह का कोई तनाव या टेंशन है तो वे अपने हाथ उठाएँ। जोड़े बनाएँ और उनसे भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव पर चर्चा करने के लिए कहें।

नीचे दी गई जानकारी का उपयोग करके सत्र के उद्देश्य का परिचय दें - **तनाव का प्रबंधन करना।**

**चर्चा में जोड़ने के लिए कुछ बिंदु-** अगर कोई समस्या या मुश्किल स्थिति है, तो हमारा शरीर और दिमाग अजीब तरह से व्यवहार करने लगता है- दिल तेज़ी से धड़कने लगता है, सिर में लगातार विचार आते रहते हैं, माथे में दर्द होता है, हर चीज़ परेशान करती है, रोने का मन करता है- इसे तनाव कहते हैं। चाहे समस्या शारीरिक हो या भावनात्मक रूप से, यह तनाव उत्पन्न करता है। कुछ तनाव अच्छे होते हैं क्योंकि यह हमें आगे बढ़ने में मदद करते हैं लेकिन अगर तनाव अधिक और लगातार हो तो यह हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर डालता है।

तनाव तब हो सकता है जब हम जीवन की किसी घटना को अपने जीवन के लिए खतरा मानते हैं या जब कुछ हमारे अनुसार नहीं होता है।



## A.2 तनाव के कारण क्या हैं?

हम में से हर किसी के सामने कई चुनौतियाँ और तनाव होते हैं। हम अक्सर इस सोच में पड़े रहते हैं कि लोग हमसे क्या चाहते हैं, हम खुद से क्या चाहते हैं, हम जो चाहते हैं उसे हासिल कर पाएंगे या नहीं, क्या पढ़ना चाहिए, कहाँ सीखना चाहिए, हमें किससे दोस्ती करनी चाहिए। हम अक्सर खुद को इन सवालों में फँसा हुआ पाते हैं।

कई बार हमें लगता है कि हम कभी भी विचारों के इस घेरे से बाहर नहीं निकल पाएँगे और कुछ भी हल नहीं निकाल पाएँगे।

## A.3 जब हम तनाव में होते हैं तो क्या होता है? इसका हम पर और हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

तनाव हर किसी को अलग-अलग तरह से प्रभावित करता है। अगर हम तनाव के प्रभाव को जान पाएँ तो हम इसे पहचान सकते हैं और समय रहते कदम उठा सकते हैं।

### सकारात्मक मुकाबला करने की रणनीतियाँ

गतिविधि 2- जब आप तनाव में होते हैं तो आप क्या करते हैं? उनसे बैरक में एक सामान्य उदाहरण के लिए पूछें जहाँ वे तनाव में होते हैं। सदस्यों को 5 मिनट दें और फिर प्रत्येक जोड़े को एक छोटे नाटक द्वारा समूह को अपनी रणनीतियाँ दिखाने के लिए कहें।

तनाव के शारीरिक लक्षणों को चार्ट पेपर में या पेपर में लिख कर कमरे में अलग-अलग चिपकाएँ। एक पेपर पर एक ही लक्षण लिखें। सदस्यों से कहें 3 की गिनती गिनने पर वे उन लक्षणों की ओर दौड़े जिनसे वे गुज़र रहे हैं (वे 3 लक्षणों तक जा सकते हैं) और यदि वे चाहें तो इसके बारे में साझा कर सकते हैं।

तनाव से निपटना तब होता है जब आप तनाव के स्रोत को पहचान सकते हैं और इसे कम करने के लिए कार्य कर सकते हैं। यहाँ हम कुछ सामान्य तरीकों पर चर्चा करेंगे जिनसे लोग तनाव से निपटते हैं (इनमें से कई का उल्लेख गतिविधि 2 के दौरान पहले ही किया जा चुका होगा)। सदस्यों को इस बात पर ज़ोर देना सुनिश्चित करें कि उनके लिए काम करने वाले तरीके खोजना महत्वपूर्ण है।

**साझा करना और बात करना** - किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जो आपकी बात को अपने तक ही सीमित रखे; अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बात करना चाहे वे आपको कैसी भी लगें।

**दूरी बनाना और टालना** - ऐसी जगह और परिस्थिति से दूर चले जाना जो आपको तनाव देती है। पहले शांत होने की कोशिश करें और फिर विनम्रता से अपनी बात रखें।

**प्रबंधन** - जब भी हम मुश्किल परिस्थितियों का सामना करते हैं, तो हम चिंतित और बेचैन हो जाते हैं। कठिन और तनावपूर्ण परिस्थितियाँ और घटनाएँ अक्सर थोड़े समय के लिए होती हैं, लेकिन चिंता में हम ऐसी चीज़ें कर सकते हैं जिससे चीज़ें नियंत्रण से बाहर हो जाती हैं। ज़्यादातर परिस्थितियों में शांत रहना सीखना बेहतर है, उत्तेजित न होने की कोशिश करें, एक बार अपनी राय कहने के बाद रुक जाएँ, अपनी बातें कहने का तरीका बदलने की कोशिश करें।

**संबंधों को बेहतर करें** - दोस्त, कोई भी जिससे हम बात करना पसंद करते हैं, कोई ऐसा जो सम्मानपूर्वक सुनता हो और स्वीकार करता हो। हम भी ऐसे व्यक्ति हो सकते हैं जो बिना जज किए सुनते और स्वीकार करते हैं।

**व्यायाम करना** - दौड़ना, चलना, नाचना, गाना, गहरी साँस लेना, योग करना।

**आभारी होना** - कभी-कभी अपने तनाव को एक तरफ़ रख दें और उन सभी लोगों और परिस्थितियों के प्रति आभार व्यक्त करें जो आपके जीवन को आगे बढ़ने में मदद करती हैं। परमेश्वर का धन्यवाद करें।





### इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि

सत्र में चर्चा की गई सकारात्मक मुकाबला रणनीतियों में से एक चुनें और अपने साथी को बताएं कि यदि आप तनावपूर्ण स्थिति का सामना कर रहे हैं तो आप आने वाले सप्ताह में इसका अभ्यास करने की योजना कैसे बनाते हैं।

#### सारांश



हमने तनाव के बारे में सीखा और इसे कैसे प्रबंधित किया जाए। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि तनाव जीवन का एक हिस्सा है लेकिन हम इससे कैसे निपटते हैं यह एक विकल्प है।





## मॉड्यूल 8

### समस्या का समाधान

#### इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- जानें कि समस्या समाधान के लिए क्या कदम हैं।
- दैनिक जीवन में चरणों को लागू करें।
- जाने देने की अवधारणा सीखें।

#### आवश्यक सामग्री



- फैसिलिटेटर के लिए कागज/चार्ट और मार्कर
- समस्याओं के प्रबंधन की प्रतियां
- चार्ट – समस्या वृक्ष

#### इस सत्र की रूपरेखा



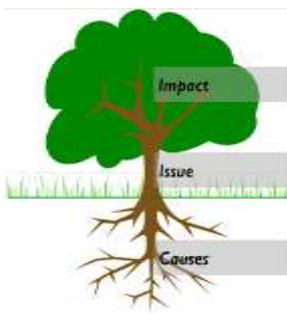
- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| • भावनात्मक जांच                     | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की थी | 5 मिनट  |
| • खेल                                | 5 मिनट  |
| • मानव गाँठ                          | 10 मिनट |
| • समस्या प्रबंधन के लिए कदम          | 10 मिनट |
| • सारांश                             | 10 मिनट |
| • गतिविधि इस सप्ताह अभ्यास करना      | 5 मिनट  |

#### पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



आइए देखें कि क्या कोई पिछले सप्ताह सामना किए गए तनाव से निपटने के सकारात्मक और नकारात्मक तरीके के बारे में सोच सकता है? जिस व्यक्ति के जन्मदिन का महीना जनवरी शुरू हो सकता है।





## समस्या वृक्ष गतिविधि

उदाहरण किसी प्रतिभागी की समस्या को लेकर इस गतिविधि को सिखाये.

### गतिविधि: मानव गांठ

यह गतिविधि यह पता लगाने में मदद करती है कि लोग एक समस्या को हल करने के लिए एक साथ कैसे काम कर सकते हैं, जिसे उन्होंने पहले स्थान पर बनाया था। यह एक उपयोगी सबक हो सकता है: जब हमारे पास कोई समस्या होती है जिसका कोई समाधान नहीं होता है, तो हम उसे छोड़ सकते हैं। *छोड़ देना हार मानने से अलग है!*

शुरू करने से पहले यह दिखाना महत्वपूर्ण है कि यह गतिविधि कैसे काम करती है ताकि सभी को पता हो कि क्या करना है।



### कैसे खेलें:

1. प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें।
2. दोनों समूह से एक एक घेरा बनाएं: सभी प्रतिभागियों को एक घेरे में एक-दूसरे के सामने खड़ा करें. सुनिश्चित करें कि वे इतने करीब खड़े हों कि वे आसानी से एक-दूसरे का हाथ पकड़ सकें।
3. हाथ पकड़ें: प्रत्येक प्रतिभागी को घेरे में किसी ऐसे व्यक्ति का हाथ पकड़ने के लिए कहें जो उनके ठीक बगल में खड़ा न हो।
4. हाथ न छोड़ें: एक बार जब सभी ने हाथ पकड़ लिया, तो यह स्पष्ट कर दें कि वे पूरे खेल में हाथ नहीं छोड़ सकते।
5. गांठ सुलझाएं: प्रतिभागियों को बताएं कि खेल का लक्ष्य एक-दूसरे का हाथ छोड़े बिना खुद को सुलझाना है।
6. समस्या-समाधान और संचार: प्रतिभागियों को एक-दूसरे के साथ संवाद करने और गांठ को सुलझाने के लिए रणनीतियाँ तैयार करने के लिए प्रोत्साहित करें।
7. हाथ पकड़े रहें: प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि उन्हें खेल के दौरान किसी भी बिंदु पर हाथ नहीं छोड़ना चाहिए।



8. घेरा पूरा करें: खेल सफलतापूर्वक पूरा हो जाता है जब प्रतिभागी हाथ छोड़े बिना खुद को सुलझाकर एक पूरा घेरा बना लेते हैं।
9. ज्यादातर समूह अपनी मानवीय गाँठ को खोलने में सक्षम होंगे। हालाँकि, कभी-कभी कोई समूह खुद को फँसा हुआ पाता है। फैसिलिटेटर पूरे समूह से पूछ सकता है कि क्या वे इस समस्या को हल करने के लिए कुछ कर सकते हैं।
10. अगर गाँठ अभी भी बंधी हुई है, तो फैसिलिटेटर सुझाव दे सकता है कि कोई दूसरा विकल्प है - छोड़ देना।
11. चिंतन और चर्चा करें: खेल के बाद, अनुभव पर विचार करने के लिए कुछ समय निकालें।

## गतिविधि 2: समस्याओं के प्रबंधन के लिए कदम

समस्याओं का प्रबंधन कई चरणों का पालन करता है, जिन्हें नीचे विस्तार से समझाया गया है (तथ्य पत्रक)। सत्र में पहचानी गई समस्या पर काम करते समय प्रतिभागियों को प्रत्येक चरण के बारे में विस्तार से बताएं। प्रतिभागियों को समस्याओं का प्रबंधन करने वाला हैंडआउट दिखाने से इस चर्चा में मदद मिल सकती है।

### चरण 1:

आज हम उस समस्या से शुरू करने जा रहे हैं जिसके बारे में आपने कहा है कि वह आपको सबसे अधिक चिंतित कर रही है। (इसका नाम बताएँ और जाँचें कि प्रतिभागी अभी भी इस समस्या पर पहले काम करना चाहता है।) किसी भी समस्या के साथ हमारा शुरुआती बिंदु यह तय करना है कि इसके कौन से हिस्से व्यावहारिक **वास्तविक एवम करने योग्य** हैं। (आपको उन्हें यह बताने की आवश्यकता हो सकती है कि पहली बार में कौन से हिस्से व्यावहारिक **वास्तविक एवम करने योग्य** हैं।)

### चरण 2:

यह रणनीति, आपकी समस्या के व्यावहारिक हिस्सों में आपकी मदद करेगी। इसे समस्याओं का प्रबंधन कहा जाता है। हमारा उद्देश्य यह देखना है कि आप समस्या के किन तत्वों को हल कर सकते हैं या प्रभावित कर सकते हैं। हो सकता है कि आप हमेशा पूरी समस्या को हल न कर पाएँ, लेकिन आप इसे कुछ हद तक प्रभावित कर सकते हैं या समस्या पर अपनी प्रतिक्रिया के तरीके को बदल सकते हैं, जिससे नकारात्मक भावनाओं को कम करने में मदद मिल सकती है। (प्रतिभागी की नकारात्मक भावनाओं को स्पष्ट करें।)

### चरण 3:

इसके बाद, आप प्रतिभागियों को समस्या को यथासंभव विशिष्ट रूप से परिभाषित करने में मदद करेंगे। सहायक के रूप में आपका कार्य इस बिंदु पर यह तय करना है कि समस्या के कौन से हिस्से व्यावहारिक प्रकृति के हैं और समस्याओं के प्रबंधन के लिए उपयुक्त हैं। परिभाषित समस्या में ऐसे तत्व भी होने चाहिए जिन्हें प्रभावित या नियंत्रित किया जा सके। कोई व्यक्ति कह सकता है कि "बेकार महसूस करना" एक समस्या है जिसे वे बदलना चाहते हैं। लेकिन यह समस्या बहुत बड़ी और अस्पष्ट है। आपको प्रतिभागी की मदद करने की ज़रूरत है ताकि



इसे और अधिक विशिष्ट और व्यावहारिक बनाया जा सके। ऐसा करने के लिए, आप निम्नलिखित में से कुछ प्रश्न पूछ सकते हैं (जिन्हें अन्य उदाहरणों के साथ भी इस्तेमाल किया जा सकता है)।

- यह आपके लिए कब एक समस्या है? यह समस्या किन स्थितियों में होती है?
- यह समस्या कैसी दिखती है? अगर मैं आपको देखूँ जब यह समस्या हो, तो मैं क्या देखूँगा, आप कैसे दिखेंगे, आप क्या कर रहे होंगे या नहीं कर रहे होंगे?
- यदि आप इस समस्या का अनुभव नहीं करते तो आपका जीवन (जैसे दैनिक जीवन) किस तरह अलग होता?

समस्या को परिभाषित करना एक सहायक के लिए सबसे चुनौतीपूर्ण कदम हो सकता है। यह एक महत्वपूर्ण कदम है जिसे अच्छी तरह से किया जाना चाहिए, क्योंकि यह निर्धारित करता है कि आप बाकी रणनीति कैसे सिखाएंगे।

#### **चरण 4:**

प्रतिभागियों के साथ समस्याओं के प्रबंधन के प्रत्येक चरण को पूरा करें। प्रत्येक चरण के उद्देश्य को स्पष्ट रूप से समझाना सुनिश्चित करें (अपनी सहायता के लिए समस्याओं के प्रबंधन के हैंडआउट का उपयोग करें)। उदाहरण के लिए, आप चरण 3, ब्रेनस्टॉर्मिंग समाधानों के लिए निम्नलिखित कह सकते हैं: इस बिंदु पर, आप बस इतना करना चाहते हैं कि इस समस्या के लिए जितने संभव समाधान हो सकें, उतने लेकर आएँ, चाहे वे अच्छे या बुरे विचार हों। अगले चरण में आप तय करेंगे कि समस्या को हल करने के लिए कौन से समाधान सबसे अधिक सहायक हैं।

#### **चरण 5:**

एक बार जब आप प्रतिभागियों के साथ सभी संभावित समाधानों पर चर्चा कर लेते हैं, तो यह वह समय होता है जब आप प्रतिभागियों को प्रत्येक समाधान का मूल्यांकन या निर्णय लेने में मदद करते हैं। आप प्रतिभागियों को केवल उन रणनीतियों को चुनने में मदद करेंगे जो समस्या को प्रभावित करने या प्रबंधित करने में सहायक हैं।

#### **चरण 6:**

अंत में, प्रतिभागियों को चुने गए समाधान को लागू करने के लिए एक कार्य योजना तैयार करने में मदद करने के लिए पर्याप्त समय बिताना बहुत महत्वपूर्ण है। इसमें शामिल हैं:

- समाधान को छोटे चरणों में तोड़ना (उदाहरण के लिए काम खोजने में यह जानकारी प्राप्त करना शामिल हो सकता है कि कौन सा काम उपलब्ध है, विभिन्न नौकरियों के लिए क्या आवश्यक है, समीक्षा करना और, कुछ नौकरियों के लिए, अनुशंसा पत्रों को अपडेट करना आदि);
- प्रतिभागियों को एक विशिष्ट दिन और समय चुनने में मदद करना जब वे प्रत्येक कार्य को पूरा करेंगे, इससे उन्हें उन चरणों को पूरा करने में सफलता मिलेगी।



## चरण 7:

कार्यों को पूरा करने में आने वाली किसी भी कठिनाई पर चर्चा करें और उसका प्रबंधन करें, ताकि प्रतिभागी अगले सप्ताह फिर से वांछित कार्यों को पूरा करने का प्रयास कर सकें। यदि वे योजना को पूरा करने में सफल हो जाते हैं, तो आप इस बारे में बात कर सकते हैं कि प्रबंधन जारी रखने के लिए उन्हें आगे क्या कदम उठाने की आवश्यकता है।



### सारांश



- समस्याओं के प्रबंधन के लिए कदम।
- इन चरणों के साथ आने वाली विशेष कठिनाइयों का प्रबंधन कैसे करें।
- जाने देने का महत्व।



## मॉड्यूल 9

# परिवर्तन/निराशा और आत्महत्या के जोखिम मूल्यांकन

इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- परिवर्तन से निपटने और लचीलापन बनाने में कौशल का निर्माण करना।
- मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा के चरणों को समझना और चिंता और उच्च तनाव जैसे मानसिक संकट का सामना करने वाले किसी व्यक्ति का समर्थन करने के लिए कदम उठाना।

आवश्यक सामग्री



- सुविधाकर्ता के लिए कागज़/चार्ट और मार्कर का बड़ा टुकड़ा
- A4 शीट

इस सत्र की रूपरेखा



सीखने के उद्देश्य और सामग्री

- |  |         |
|--|---------|
| • भावनात्मक जांच                       | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की थी   | 5 मिनट  |
| • आइस ब्रेकर                           | 5 मिनट  |
| • रोल प्ले                             | 10 मिनट |
| • आत्महत्या जोखिम आकलन                 | 10 मिनट |
| • सारांश                               | 10 मिनट |
| • इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि | 5 मिनट  |

भावनात्मक चेक-इन:



आइए हर कोई सूर्य, बादल और इंद्रधनुष का उपयोग करके अपने सप्ताह का वर्णन करता है। सूर्य, इंद्रधनुष और बादल के स्टिकर 3 स्थानों पर चिपके हुए हैं। हर कोई सूर्य, बादल और इंद्रधनुष का उपयोग करके अपने सप्ताह का वर्णन करता है। सूर्य, इंद्रधनुष और बादल के स्टिकर 3 स्थानों पर चिपके हुए हैं। वे सबसे पहले सूर्य की ओर भाग सकते हैं यदि यह 'अधिकांशतः खुश' था। वे सबसे पहले बादल की ओर भाग सकते हैं यदि यह 'अधिकांशतः उदास' था। वे बादल की ओर भाग सकते हैं यदि उन्हें उम्मीद है कि चीजें बेहतर के लिए बदल जाएंगी।



**सूर्य-** मेरे सप्ताह का उज्ज्वल बिंदु  
**बादल-** मेरे सप्ताह का सबसे काला बिंदु  
**इंद्रधनुष-** कुछ अच्छा जिसका मैं इंतज़ार कर रहा हूँ

पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



चलिए चलते हैं और पिछले सप्ताह की हमारी गतिविधि के बारे में बात करते हैं- समस्याओं को प्रबंधित करने के चरणों का उपयोग करके किसी समस्या को हल करना। क्या कोई ऐसा है जो पहले जाना चाहेगा?

आइसब्रेकर:

### पाम पेपर होलिंग गेम



- प्रतिभागियों को दो या तीन टीमों (5-6 प्रतिभागी) में बाँटें और प्रत्येक समूह से तीन लोगों को अपने हाथों की दो हथेलियों के बीच कागज़ की एक शीट पकड़ने के लिए कहें।
- प्रत्येक टीम का लक्ष्य अपने तीन सदस्यों को केवल अपने शरीर का उपयोग करके ज़मीन से ज़्यादा से ज़्यादा कागज़ की शीट पकड़ने में सहायता करना है।
- जो टीम सबसे ज़्यादा कागज़ की शीट पकड़ेगी, वह विजेता होगी।

### खेल के नियम

- किसी भी दो शारीरिक अंगों के बीच कागज़ की केवल एक शीट चिपकाई जा सकती है
- कोई चिपकने वाला पदार्थ इस्तेमाल नहीं किया जा सकता
- कागज़ को मोड़ा नहीं जा सकता
- प्रत्येक शीट दो सदस्यों के बीच संपर्क में होनी चाहिए
- शीट एक दूसरे को छू नहीं सकती

मुख्य चर्चा: **भूमिका निभाना - बदलाव से निपटना**



साक्षात्कार

(एक स्वयंसेवक चुनें जो अपनी गिरफ्तारी के बारे में बताने के लिए तैयार हो)

1. आज आप कैसे हैं?
2. आप जेल के माहौल (स्थिति और अलग-अलग लोगों) के साथ कैसे तालमेल बिठा रहे हैं?
3. जेल में प्रवेश करने के पहले दिन आपके विचार और भावनाएँ क्या थीं?
4. जब आपको पता चला कि आपको गिरफ्तार किया जा रहा है तो आपकी क्या प्रतिक्रिया थी?



- हमें बदलाव से निपटने और **अपने लचीलेपन का निर्माण** करने के लिए अपने कौशल का निर्माण करने की आवश्यकता है।
- लचीलापन कठिन समय में या उसके बाद मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने या पुनः प्राप्त करने की क्षमता है।
- लचीलापन एक मांसपेशी की तरह है जो लगातार अभ्यास से मजबूत होती जाती है - शारीरिक फिटनेस की तरह, हमें अभ्यास करने की ज़रूरत है, और यह समय के साथ आसान हो जाता है।

## चार प्रतिक्रियाएँ

परिवर्तन और नुकसान के प्रति चार प्रतिक्रियाएँ निम्नलिखित हैं। ऊपर की चर्चा के आधार पर, इन श्रेणियों में से कुछ प्रतिक्रियाओं को व्यवस्थित करने का प्रयास करें:

### 1. **सदमा और भटकाव**

जब हम अपनी स्थिति में किसी नए बदलाव के बारे में सुनते हैं और पाते हैं कि हमें अपने प्रियजनों से दूर रहना होगा, तो हमें लग सकता है कि यह सच नहीं हो सकता। हम अक्सर चौंक जाते हैं या अविश्वास करते हैं।

### 2. **क्रोध, भय और उदासी जैसी तीव्र भावनाएँ महसूस करना**

तीव्र भावनाएँ होना सामान्य है और हमें लग सकता है कि यह अनुचित है या हम भविष्य से भयभीत हो सकते हैं। यह काफी स्वाभाविक है, और यह आपकी स्थिति को हल करने की दिशा में एक सामान्य कदम है। किसी ऐसे व्यक्ति को अपनी भावनाओं का वर्णन करना मददगार होता है जिस पर आप भरोसा करते हैं, "मुझे भविष्य के बारे में डर लग रहा है।"

### 3. **'नए सामान्य' के साथ तालमेल बिठाना**

इस चरण के दौरान, आपका ध्यान संभवतः जो आपने खोया है उससे हटकर जो नया है उस पर केंद्रित होने लगेगा। यह प्रक्रिया धीमी हो सकती है, और आप इसे स्वीकार करने में अनिच्छुक हो सकते हैं, लेकिन यह परिवर्तन से निपटने का एक अनिवार्य हिस्सा है। यहाँ मुख्य बात आगे बढ़ने के लिए प्रतिबद्धता बनाना है। आपकी सहज प्रवृत्ति सहयोग करने के लिए अनिच्छुक हो सकती है, लेकिन इससे आपको और दूसरों को नुकसान हो सकता है।

### 4. **स्वीकृति और आगे बढ़ना**

स्वीकृति का मतलब अपनी पिछली स्थिति को छोड़ देना नहीं है। आपके पास आगे बढ़ने के लिए मूल्यवान यादें, कौशल और रिश्ते होंगे, लेकिन मुद्दा यह है कि आप आगे बढ़ रहे हैं। अपने लिए कुछ लक्ष्य निर्धारित करें ताकि आप आगे कुछ सकारात्मक कदम उठा सकें।

## आत्महत्या के जोखिम का मूल्यांकन

परिवर्तन और अनिश्चितता से निपटना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। संकट के दौरान भविष्य की भविष्यवाणी करना और उसके लिए तैयारी करना और भी मुश्किल हो जाता है। इससे बहुत अधिक तनाव/तनाव और मानसिक परेशानी हो सकती है।





## हम दूसरों के लिए क्या कर सकते हैं?

जब हम किसी मुश्किल परिस्थिति का सामना कर रहे होते हैं, तो बेचैनी और तनाव महसूस होना स्वाभाविक है। जब हम ऐसे लोगों से निपटते हैं जो अत्यधिक परेशान दिखते हैं, तो हम क्या कर सकते हैं?

नीचे पाँच कदम दिए गए हैं जिनका पालन करके हम मानसिक संकट से पीड़ित व्यक्ति की सहायता कर सकते हैं (मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा);

- बिना किसी निर्णय के सुनें।
- आश्वासन और जानकारी दें।
- उचित पेशेवर मदद के लिए प्रोत्साहित करें।
- स्वयं सहायता और अन्य सहायता रणनीतियों को प्रोत्साहित करें
- आत्महत्या या नुकसान के जोखिम का आकलन करें।

## सुविधाकर्ताओं के लिए

**चरण 1:** आत्महत्या या नुकसान के जोखिम का आकलन करें

कुछ कदम हैं जिनका पालन करके आप यह आकलन कर सकते हैं कि किसी को आत्महत्या या नुकसान का जोखिम है या नहीं

### A) चेतावनी के संकेतों की पहचान करें जैसे

- मरने या खुद को मारने की इच्छा के बारे में बात करना
- खुद को मारने के तरीके खोजना; जैसे कि जहर खरीदना
- निराश महसूस करने या बोझ बनने के बारे में बात करना
- दूसरों से दूर रहना

### B) आत्महत्या और खुद को नुकसान पहुँचाने के बारे में पूछें

यह एक मुश्किल बातचीत हो सकती है। यहाँ कुछ संकेत दिए गए हैं कि इसे कैसे करना है।

मानसिक संकट से पीड़ित किसी व्यक्ति का समर्थन करने में सक्रिय रूप से सुनना एक महत्वपूर्ण कौशल है। हम अगले भाग में सक्रिय रूप से सुनने के लिए कुछ सुझावों पर नज़र डालेंगे

### C) अगर कोई आत्महत्या करने की सोच रहा है तो क्या करें

खुद को नुकसान पहुँचाने वाले विचारों को कार्रवाई में बदलने से रोकना महत्वपूर्ण है।

### उन्हें सुरक्षित रखें

तुरंत सुरक्षा स्थापित करने के लिए कुछ चीज़ें पता करें। निम्नलिखित प्रश्न पूछें;

“क्या आपने पहले कभी खुद को नुकसान पहुँचाने की कोशिश की है?

“क्या आपके पास कोई विशिष्ट, विस्तृत योजना थी? आपने इसकी कितनी योजना बनाई थी? नियोजित विधि तक आपकी किस तरह की पहुँच है? व्यक्ति ने जितने ज़्यादा कदम उठाए हैं, उनके द्वारा कार्रवाई किए जाने का जोखिम उतना ही ज़्यादा है। अगर उनके पास ऐसी चीज़ों तक तुरंत पहुँच है, जिनका इस्तेमाल वे आत्महत्या करने के लिए कर सकते हैं, तो उन्हें उनकी पहुँच से दूर रखें। उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति से जोड़े रखें जो आत्महत्या के उच्च जोखिम के दौरान उन पर नज़र रख सके।

### उन्हें जुड़े रहने में मदद करें।

किसी व्यक्ति का जुड़ाव बढ़ाना जीवन रक्षक हो सकता है। आत्महत्या के विचार वाले व्यक्ति को आश्वस्त करें कि आप उनके लिए मौजूद हैं।



नीचे पाँच कदम दिए गए हैं जिनका पालन करके हम मानसिक संकट से पीड़ित व्यक्ति की सहायता कर सकते हैं (मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा);

- बिना किसी निर्णय के सुनें।
- आश्वासन और जानकारी दें।
- उचित पेशेवर मदद के लिए प्रोत्साहित करें।
- स्वयं सहायता और अन्य सहायता रणनीतियों को प्रोत्साहित करें
- आत्महत्या या नुकसान के जोखिम का आकलन करें।

### सुविधाकर्ताओं के लिए

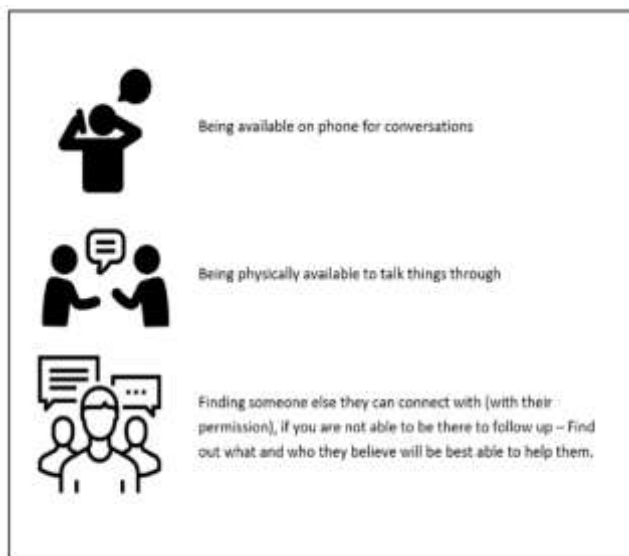
**प्रश्न :** आप काफी समय से अक्सर रोते रहते हैं, क्या आप बताना चाहेंगे की आप दुखी क्यों है ?

उत्तर मुझे ऐसा लग रहा है की सब कुछ मेरे नियंत्रण से बाहर है और इस वजह से मैं काफी भयभीत हूँ।

**प्रश्न :** आपको खुद को चोट पहुंचने का विचार तो नहीं आते? या कभी आपको ऐसा लगता कि इससे अच्छा आप मर जाते ?.....

{इस प्रकार से बातचीत को बढ़ाते रहे }

आप उन्हें ये विकल्प दे सकते हैं:



बातचीत के लिए फ़ोन पर उपलब्ध रहना

बातचीत के लिए शारीरिक रूप से उपलब्ध रहना

यदि आप उनसे संपर्क नहीं कर पा रहे हैं तो (उनकी अनुमति से) किसी अन्य व्यक्ति से संपर्क करें - या पता लगायें कि वे और किस तरह से उनकी सबसे अच्छी मदद कर सकते हैं





### इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि

उन व्यक्तियों या लोगों के समूह को आमंत्रित करें जिनसे आप यह वर्णन करने के लिए संलग्न हैं कि उन्होंने अपने समय की शुरुआत में कैसा महसूस किया? और वे अब कैसा महसूस करते हैं? परिवर्तन से निपटने के लिए उन्होंने क्या कदम उठाए।

#### सारांश



- हमने परिवर्तन से निपटने के लिए चार प्रतिक्रियाओं को जाना।
- आत्महत्या जोखिम के मूल्यांकन के लिए कदम।



## मॉड्यूल 10

### संचार कौशल और सक्रिय सुनना

इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- संचार के महत्व को समझना
- सक्रियता से सुनने की प्रमुख प्रथाओं को समझना

आवश्यक सामग्री



- बड़ा कागज़
- मार्कर पेन
- कोई अन्य चित्र पुस्तिका जो आपको उपयोगी लगे

इस सत्र की रूपरेखा



सीखने के उद्देश्य और सामग्री

- |  |         |
|--|---------|
| • भावनात्मक जांच                       | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की थी   | 5 मिनट  |
| • आइस ब्रेकर                           | 5 मिनट  |
| • संचार                                | 10 मिनट |
| • सक्रियता से सुनना                    | 10 मिनट |
| • मुखर संचार                           | 10 मिनट |
| • सारांश                               | 10 मिनट |
| • इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि | 5 मिनट  |

भावनात्मक चेक-इन:



आइए पिछले हफ्ते के सत्र से उन्हें एक चीज यादगार लगी



**खेल:** कानाफूसी खेल, जिसे फुसफुसाहट का खेल भी कहा जाता है, एक मजेदार खेल है जिसमें एक व्यक्ति दूसरे के कान में कुछ फुसफुसाता है, और यह संदेश अगले व्यक्ति को, और इसी तरह पूरे घेरे में, तब तक फुसफुसाया जाता है जब तक कि यह अंतिम व्यक्ति तक न पहुँच जाए। आमतौर पर, अंतिम संदेश मूल संदेश से काफी अलग होता है, जिससे हंसी और मनोरंजन होता है।



**उदाहरण-** [चंद्र के चाचा ने, चंद्र की चाची को, चांदनी रात में, चांदनी चौक में, चांदी की चम्मच से चटनी चटाई]

**मुख्य चर्चा:** इस खेल से हमने सिखा की एक स्पष्ट संदेश कितना महत्वपूर्ण है। खेल यह सिखाता है की दूसरे व्यक्ति को ध्यान से सुनना और संदेश को सही ढंग से समझना भी जरूरी है।



संचार दो लोगो के बीच सूचनाओ का आदान प्रदान है यह लोगो के एक सासमूह या सैकड़ो लोगो के बीच होता है।

**मौखिक :** बोलकर और लिखकर।

**गैर- मौखिक** (बिना कहे): भावनाओ और विचारो को बताने के लिए शारीर की भाषा और इशारो का प्रयोग करना, जिसमे कपडे पहने का तरीका, शारीर की मुद्रा, शारीर का तनाव, चेहरे के भाव, नज़र मिलने का तरीका, हाथो और शारीर की हरकत, आवाज़ का लहजा, आपके और दुसरे व्यक्ति के बीच में ताबदिली, और किसी भी तरह का स्पर्श शामिल होता है।

**गतिविधि**

**भूमिका निभाना**

**स्थिति एक**

किसी ने बिना पूछे उपयोग करने के लिए कुछ ले लिया है जैसे कि आपकी कलम

नकारात्मक भूमिका निभाने के लिए दो स्वयंसेवक - स्थिति - राजीव एक कलम से लिख रहा है जो दूसरे व्यक्ति, अमित की है और उसने बिना अनुमति के इसे ले लिया।

**गैर-मौखिक**

अमित क्रोधित भाव के साथ कमरे में भागता है, राजीव को घूरता है और अपनी कलम वापस पकड़ता है और कमरे से बाहर निकल जाता है और जोर से शोर मचाते हुए दरवाजा बंद कर देता है।

राजीव पहले तो उलझन में पड़ जाता है और पूछने की कोशिश करता है कि क्या हुआ? अमित कोई जवाब नहीं देता। उसके जाने के बाद राजीव को एहसास होता है कि 'ओह यह पेन है' और वह अपना हाथ अपने चेहरे पर रखता है।



## मौखिक

अमित चिल्लाता है - इसे मुझे वापस दे दो, मूर्ख! तुम्हारा कोई सम्मान नहीं है और तुम हमेशा मेरी चीज़ें लेते हो - इसे दे दो और यहाँ से चले जाओ।

राजीव चिल्लाता है - मैंने इसे सिर्फ उधार लिया है और मैं इसे वापस कर दूँगा। तुम्हें पता है कि मैं इसे वापस कर दूँगा। तुम इतने नाराज़ क्यों हो?

1. तुमने उनके संवाद के बारे में क्या देखा? संवाद के मौखिक और गैरमौखिक हाव-भाव तरीके क्या थे? चर्चा करें कि संवाद करने के इस तरीके के बारे में नकारात्मक बातें क्या हैं (जैसे चिल्लाना, नाम पुकारना, यह कहना कि 'तुम हमेशा ऐसा करते हो')
2. गहरी साँस लें और सोचें- उसे इसकी तत्काल आवश्यकता रही होगी और शायद इसीलिए उसने नहीं पूछा।
3. व्यक्ति के पास जाएँ और उससे उसके व्यवहार के बारे में पूछें जो आपको परेशान कर रहा है।
4. शांत तरीके से एक साथ समाधान निकालने का प्रयास करें।

समूह के प्रत्येक सदस्य से साझा करने के लिए कहें :

- एक उदाहरण जब उन्हें किसी अन्य व्यक्ति के साथ संवाद करने में कठिनाई हुई हो।
- उन्होंने जो कठिनाइयाँ अनुभव कीं, उन्हें दूर करने के लिए उन्होंने क्या करने का प्रयास किया?
- क्या आप कुछ कारणों के बारे में सोच सकते हैं कि दूसरे व्यक्ति के लिए संवाद करना क्यों मुश्किल हो सकता है? वे किस दौर से गुज़र रहे हैं?

### बिना किसी निर्णय के सुनना - सक्रिय सुनना

जब कोई व्यक्ति चिंता, तनाव, आत्महत्या या आत्म-क्षति के बारे में अपने विचार साझा करता है, तो सक्रिय रूप से सुनने लेकिन बिना किसी निर्णय के। (आप गैर-निर्णय से क्या समझते हैं)?

सक्रिय सुनना किसी अन्य व्यक्ति को सुनने में सक्षम होना है ताकि उन्हें लगे कि उनकी बात सुनी गई है और उन्हें समझा गया है।

जब आप किसी की बात ध्यान से सुनते हैं, तो आप उन्हें यह बता रहे होते हैं कि आप उनकी बातों की परवाह करते हैं और यह संकेत दे सकते हैं कि आप उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा के बारे में चिंतित हैं।

सक्रिय रूप से सुनने के लिए एकाग्रता, समझ और अभ्यास की आवश्यकता होती है। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं;

#### A. वक्ता की बात को स्वीकार करें

अपना सिर हिलाकर या 'जी', 'हम्म' कहकर आप उन्हें बता रहे हैं कि आप सुन रहे हैं। आप खुद को यह भी याद दिला रहे हैं कि वे जो कह रहे हैं उस पर ध्यान दें



### B. मौखिक रूप से जवाब दें

जब वक्ता अपनी बात समाप्त कर ले, तो प्रश्न पूछें और जो उन्होंने कहा है उसे स्पष्ट करने के लिए कथन दें। बीच में न बोलें। इससे वक्ता को यह समझने में मदद मिलती है कि आप सुन रहे हैं और ध्यान दे रहे हैं।

### C. आप जो सुनते हैं उसे सारांश में बताएं

बातचीत के अपने हिस्से को सारांशित या दोहराकर वक्ता जो कह रहा है उसे दोहराएं। यह वक्ता को यह भी सुनने की अनुमति देता है कि वे क्या कह रहे हैं और उन्हें प्रतिबिंबित करने में मदद करते हैं।

(उदाहरण नीचे दिया गया है)

- आँख से संपर्क बनाए रखें
- अच्छी मुद्रा बनाए रखें
- केंद्रित रहें
- सुनते समय अपना फोन या बुक न देखें

### D. गतिविधि - सहायक और अनुपयोगी कथन

नीचे दिए गए एक-दूसरे से कहे जाने वाले सहायक और असहायक वाक्यों की सूची को ध्यान से पढ़ें, उनके बारे में चर्चा करें और उन्हें एक-दूसरे से कहें।

अब इन वाक्यों को दो समूहों में बाँटें — सहायक (Helpful) और असहायक (Unhelpful)।

|  |   |  |
|--|---|--|
| "ऐसा लगता है जैसे आपने कठिन समय का सामना किया है।" | बेचारे तुम लोग, यह तो वाकई बहुत बुरा है।" | "मत रोओ, तुम्हें मजबूत बनना चाहिए।"                              |
| ऐसा लगता है कि आप कह रहे हैं कि आप दुखी हैं।       | क्या ऐसा हो सकता है कि आप गुस्से में हैं? | यह गुस्सा करने की कोई वजह नहीं है।                               |
| आपको कोई नौकरी कर लेनी चाहिए।                      | जब ऐसा हुआ तो आपको कैसा लगा?              | ऐसा लगता है कि आप जल्दी गुस्सा हो जाते हैं।                      |
| ऐसा लगता है कि आप चिंतित महसूस कर रहे हैं।         | कहीं तुमने जानबूझकर तो यह सब नहीं किया    | आप गुस्से में क्यों हैं, वे तो आपकी मदद करने की कोशिश कर रहे थे? |



## मुखर संचार

### मुखर संचार

मुखर संचार का एक रूप है जिसमें एक व्यक्ति अपनी भावनाओं और व्यक्तिगत जरूरतों को सीधे लेकिन सम्मानजनक तरीके से व्यक्त करता है।

- **स्पष्ट रहें:** आप सीधे तरीके से संवाद करते हैं जो आपकी भाषा को सजाए बिना सीधे आपके विचारों और भावनाओं को व्यक्त करता है।
- **सुसंगत रहें:** आज आप जो कहते हैं वह कल आपने जो कहा था, उसे दर्शाता है, न कि बिना किसी स्पष्टीकरण के रोज़ाना बदलते रहें।
- **विनम्र रहें:** आप अपने श्रोता का सम्मान करें और इस तरह से संवाद करें कि उन पर कोई निर्णय न दें या गलत इरादे न जताएँ।

#### 1. "मैं" का उपयोग करें

"मैं" कथन संचार का एक रूप है जिसमें वक्ता श्रोता पर कोई उद्देश्य थोपने के बजाय अपनी खुद की मान्यताओं और भावनाओं का वर्णन करता है। "मैं" कथनों के विपरीत "आप" कथन हैं, जो आरोप लगाने वाली भाषा के माध्यम से वक्ता से श्रोता पर दोष मढ़ते हैं।

| "आप" कथन                       | "मैं" कथन   |
|--------------------------------|---|
| "आपने कभी बर्तन साफ नहीं किए!" | "जब मैं घर आता हूँ तो मुझे निराशा होती है और गंदे बर्तनों का ढेर मिल जाता है क्योंकि मैं जगह साफ करने के लिए घर आना चाहता हूँ। मैं चाहता हूँ कि हम इस पर काम करें।" |
| "आप हमेशा देर से आते हैं!"     | "जब आप देर से आते हैं तो मुझे अपमानित महसूस होता है क्योंकि मेरा समय मेरे लिए बहुत मूल्यवान है। मैं चाहता हूँ कि हम एक साथ अपने समय का अच्छी तरह से उपयोग करें।"    |

#### 2. तथ्यों पर टिके रहें

अपनी भावनाओं के आधार पर दूसरे व्यक्ति के इरादों के बारे में अटकलें लगाने के बजाय, तथ्यों पर ध्यान केंद्रित करें।

#### 3. अपनी बॉडी लैंग्वेज के प्रति सजग रहें

मुखर बॉडी लैंग्वेज अपनाने के लिए, सीधे लेकिन आराम से खड़े हों, आँखों से संपर्क बनाए रखें और अपने शरीर को खुला रखें और अपनी बाँहें क्रॉस न करें।





#### 4. “नहीं” कहना सीखें

किसी के अनुरोध को अस्वीकार करने का एक अच्छा तरीका बस “नहीं” कहना और इस बात का संक्षिप्त स्पष्टीकरण देना है कि आप मदद क्यों नहीं कर सकते। अगर दूसरा व्यक्ति मुद्दे को और आगे बढ़ाने की कोशिश करता है, तो बस उसे “सॉरी” कहें और दोहराएं कि आपके पास समय नहीं है।

#### 5. शांत स्वर बनाए रखें

आप जिस तरह से संदेश संप्रेषित करते हैं, वह अक्सर संदेश जितना ही महत्वपूर्ण होता है। नतीजतन, जब आप किसी और के साथ बातचीत में अपने दृष्टिकोण, भावनाओं या ज़रूरतों पर ज़ोर दे रहे हों, तो आवाज़ का शांत स्वर बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

| कथानक  | आक्रामक प्रतिक्रिया   | निष्क्रिय प्रतिक्रिया                             | मुखर प्रतिक्रिया  |
|--|---|---|---|
| एक दोस्त देर से दिखाई देता है एक फिल्म जिसे आप वास्तव में देखना चाहते थे, जिससे आप दोनों इसे याद कर रहे हैं। | "आप हमेशा देर से आते हैं और कभी किसी और के बारे में अपने अलावा नहीं सोचते हैं!" | "यह ठीक है। मैं इसे वैसे भी नहीं देखना चाहता था!" | "मैं वास्तव में निराश हूँ कि हम फिल्म से चूक गए क्योंकि मैं वास्तव में इसे देखना चाहता था। अगली बार, मैं चाहूँगा कि हम आपके शेड्यूल के लिए बेहतर काम करने वाला समय चुनें।"      |
| एक व्यक्ति उस पंक्ति में आगे निकल जाता है जिसका आप इंतजार कर रहे हैं।  | "आपके साथ क्या गलत है? मुझे कहीं होना है!"                                      | "इसके बारे में चिंता मत करो!"                     | "मुझे क्षमा करें, लेकिन मैं थोड़ी देर के लिए लाइन में इंतजार कर रहा हूँ और जल्द ही कहीं होना है। क्या आप अपनी बारी का इंतजार करेंगे?"   |
| एक दोस्त आपसे लगातार दूसरी बार रात के खाने के लिए भुगतान करने की अपेक्षा करता है।                            | "मुझे हमेशा तुम्हारे लिए भुगतान करना पड़ता है! आप जो कुछ भी करते हैं वह ले लो!" | "मुझे मिल गया है, चिंता मत करो!"                  | "यह मुझे निराश करता है कि मैं फिर से रात के खाने के लिए भुगतान कर रहा हूँ क्योंकि मेरे पास नकदी की कमी है। अगली बार, अगर आपने हमारे लिए भुगतान किया तो मैं इसकी सराहना करूँगा।" |



### इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि



- आज उन्होंने जो सबसे दिलचस्प बात सीखी।
- आज की चर्चा में उन्होंने कौन सी दो बातें सीखीं, जिनका वे इस सप्ताह उपयोग करना चाहेंगे। उनसे यथासंभव विशिष्ट रूप से वर्णन करने के लिए कहें।

### सारांश



- संचार का महत्व।
- परिस्थितियों को देखना और उचित तरीके से संवाद करना।
- सक्रिय सुनने का महत्व।
- बिना किसी निर्णय के सुनना।



## मॉड्यूल 11

### चारित्रिक गुण

इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- लोगों को उनके चरित्र की गुण की पहचान करने और आत्म-जागरूकता बढ़ाने में मदद करने के लिए।

आवश्यक सामग्री



- चारित्रिक गुण हैण्डआउट्स

इस सत्र की रूपरेखा



सीखने के उद्देश्य और सामग्री

- |  |         |
|--|---------|
| • भावनात्मक जांच                       | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की थी   | 5 मिनट  |
| • आइस ब्रेकर                           | 5 मिनट  |
| • चारित्रिक गुण                        | 10 मिनट |
| • मन्त्र की कहानी                      | 10 मिनट |
| • सारांश                               | 10 मिनट |
| • इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि | 5 मिनट  |

भावनात्मक चेक-इन:



फिल्मों और गीतों के नामों का उपयोग करते हुए, सदस्यों से उनकी भावनाओं की वर्तमान स्थिति के बारे में बात करने के लिए कहें या उनका सप्ताह कैसा रहा।



## पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



क्या पिछले सत्र से कोई सीख है जिसे आप अपने दैनिक जीवन में शामिल करने में सक्षम थे।

## गतिविधि



प्रत्येक टीम के सदस्य को अपने दाईं ओर बैठे व्यक्ति की ओर देखने के लिए कहें और उसके बारे में तीन सकारात्मक विशेषताएँ लिखें। यह एक अच्छा अनुभव देने वाली गतिविधि है, जिसमें एक-दूसरे में सर्वश्रेष्ठ को सामने लाया जाता है, ताकत को उजागर किया जाता है और टीम के लिए प्रशंसा दिखाई जाती है।


## मुख्य चर्चा: A.1. परिचय



‘चरित्र’ में व्यक्ति के मानसिक और नैतिक गुण शामिल होते हैं। ये ऐसे गुणों और विशेषताओं का समूह है जो व्यक्ति के व्यक्तिगत स्वभाव को अलग करते हैं। जीवन में चरित्र महत्वपूर्ण है। व्यक्ति और समाज के लिए सामंजस्य में काम करना आवश्यक है। वे लोगों की मदद करते हैं:

- अपने बारे में बेहतर महसूस करना।
- अधिक सफल होना।
- अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना।
- हम जो कुछ भी करते हैं, उसमें अधिक प्रभावी बनें।
- अच्छा महसूस करें, अधिक मौज-मस्ती करें और जीवन का अधिक आनंद लें।

## A.2 चारित्रिक गुण

|  |   |
|--|---|
| <b>ज्ञान और ज्ञान</b><br> | <b>रचनात्मकता</b> - चीजों को करने के उपन्यास और उत्पादक तरीकों की सोच<br><b>जिज्ञासा</b> - चल रहे सभी अनुभवों में रुचि लेना।<br><b>खुले विचारों वाला</b> - चीजों के बारे में सोचना और सभी से उनकी जांच करना जो लोग आपको जानते हैं वे आपको बुद्धिमान मानते हैं |
|--|---|



|   |  |
|---|--|
| <b>न्याय</b><br>       | <b>निष्पक्षता</b> - निष्पक्षता और न्याय की धारणाओं के अनुसार सभी लोगों के साथ समान व्यवहार करना<br><b>नेतृत्व</b> - काम करने के लिए समूह को प्रोत्साहित करना<br><b>टीम वर्क</b> - एक समूह या टीम के सदस्य के रूप में अच्छी तरह से काम करना   |
| <b>साहस</b><br>        | <b>सत्य</b> बोलना और स्वयं को वास्तविक तरीके से प्रस्तुत करना <b>प्रामाणिकता</b><br><b>बहादुरी</b> खतरे, चुनौती, कठिनाई और दर्द से नहीं सिकुड़ती<br><b>दृढ़ता</b> खत्म करना जो शुरू करता है<br><b>उत्साह</b> जीवन के करीब आ रहा है और ऊर्जा  |
| <b>हृद</b><br>        | <b>विनम्रता</b><br>अपनी उपलब्धियों को खुद के लिए बोलने देना<br><b>आत्म-नियमन</b><br>जो महसूस करता है और करता है उसे नियंत्रित करना<br>विवेक आप एक सावधान व्यक्ति है  |
| <b>मानवता</b><br>    | <b>मानवता</b><br>दया दूसरों के लिए उपकार और अच्छे काम करना<br><b>प्रेम</b><br>प्रेम दूसरों के साथ घनिष्ठ संबंधों को महत्व देना<br><b>मित्रता</b><br>आप जानते हैं कि विभिन्न सामाजिक स्थितियों में कैसे फिट होना है   |
| <b>श्रेष्ठता</b><br> | <b>सुंदरता और उत्कृष्टता की प्रशंसा</b><br>जीवन के सभी क्षेत्रों में सुंदरता, उत्कृष्टता और/या कुशल प्रदर्शन को नोटिस करना और उसकी सराहना करना<br><b>कृतज्ञता</b><br>होने वाली अच्छी चीजों के बारे में जागरूक होना और उनके लिए आभारी होना<br><b>क्षमा</b><br>गलत काम करने वालों को माफ करना<br><b>आशा</b><br>सर्वश्रेष्ठ की उम्मीद करना और उसे हासिल करने के लिए काम करना<br><b>हास्य</b><br>हंसी-मजाक का आनंद लेना और दूसरों के जीवन में मुस्कान लाना<br><b>आध्यात्मिकता</b><br>जीवन के उच्च उद्देश्य और अर्थ के बारे में सुसंगत विश्वास रखना |



### A.3. मनु की कहानी

बिहार का 30 वर्षीय मनु खेलकूद में बहुत अच्छा था। एक दिन वह राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए शहर जा रहा था। जब वह बस से दूसरे गाँव जा रहा था तो जंगल में बस खराब हो गई। सभी यात्री इस स्थिति से घबरा गए।

मनु ने सभी यात्रियों को इकट्ठा किया और बस में बैठे लोगों से बात की और उनसे बचने के तरीके सोचने को कहा (टीम वर्क)। उसने उन्हें छोटे-छोटे समूहों में संगठित किया - एक समूह ने जलाऊ लकड़ी ढूँढ़ी और आग जलाई। दूसरे समूह को भोजन का प्रभार दिया गया - उन्होंने यात्रियों के पास जो भी भोजन था उसे इकट्ठा करना शुरू कर दिया और फल आदि की तलाश भी की (नेतृत्व और टीम वर्क)। उन्होंने जानवरों को दूर रखने के लिए आग जलाई और बस में ही सो गए। दो लोग एक बार में 2 घंटे तक निगरानी करते रहे (रचनात्मकता)।

अगली सुबह एक मैकेनिक ने बस की मरम्मत की और वे अपनी यात्रा पर आगे बढ़ गए। सभी यात्रियों ने मनु की प्रशंसा की। मनु अपनी प्रतियोगिता के लिए देर से पहुँचा।

जब उसने अपने दोस्तों को बताया कि क्या हुआ और वह देर से क्यों आया, तो उसके दोस्तों ने उसका मज़ाक उड़ाया। उन्होंने उससे कहा कि कोई भी उसकी कहानी पर विश्वास नहीं करेगा - उन्होंने उससे कहा कि उसे बस यह कहना चाहिए कि वह एक ऑटो रिक्शा से गिर गया था। मनु ने सच (प्रामाणिकता) बताने का फैसला किया।

जब कार्यक्रम आयोजकों ने मनु से पूछा कि वह देर से क्यों आया, तो उसने उन्हें बताया कि क्या हुआ था। जब उन्होंने उसे अविश्वास से देखा तो एक बुजुर्ग व्यक्ति आगे आया - वह वरिष्ठों में से एक था और मनु ने उसे पहचान लिया क्योंकि वह भी बस में था। उस व्यक्ति ने दूसरों को बताया कि कैसे मनु ने समूह का नेतृत्व किया था और कैसे वह सभी की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार था (उत्कृष्टता की प्रशंसा)।

मनु ने प्रतियोगिता में भाग लिया और हालांकि वह जीत नहीं पाया, लेकिन उसे पैनल द्वारा एक विशेष पुरस्कार दिया गया। मनु ने इस अनुभव के लिए बहुत आभारी महसूस किया जिसने उसे सिखाया कि वह नेतृत्व और साहस (कृतज्ञता) करने में सक्षम था।



## B.1. चर्चा

### 1. वर्णन और चर्चा:

- प्रतिभागियों को मनु की कहानी सुनाएँ।
- प्रतिभागियों से मनु के गुणों की सूची बनाने के लिए कहें। उन्हें चार्ट पेपर/बोर्ड पर लिखें
- कहानी के माध्यम से चरित्र की शक्तियों को समझाएँ (नीचे हैंडआउट देखें)

*सुविधाकर्ताओं के लिए नोट: समूह के समक्ष चरित्र शक्तियों के विवरण की समीक्षा करें।*

### चरित्र शक्तियों की सूची और उन्हें पहचानने का तरीका:

- सभी प्रतिभागियों को चरित्र शक्तियों की सूची सौंपें, प्रत्येक शक्ति की व्याख्या करें, उदाहरण देते हुए कि उनका उपयोग कैसे किया जाता है (हैंडआउट से)
- हमारी चरित्र शक्तियों की पहचान करने और यह सीखने के महत्व पर चर्चा करें कि वे युवाओं की किस तरह मदद करती हैं (खंड A.1)
- सदस्यों से उनके हैंडआउट पर उनकी **तीन** चरित्र शक्तियों पर घेरा लगाने को कहें। उन प्रतिभागियों की मदद करें जो पढ़ नहीं सकते।

## भूमिका निभाना और प्रतियोगिता

- समूह को दो टीमों में विभाजित करें
- प्रत्येक टीम को एक छोटा सा नाटक तैयार करने के लिए 5 मिनट दिए जाते हैं, जहाँ उन्हें यथासंभव अधिक से अधिक चरित्र शक्तियों का उपयोग करना होता है (न्यूनतम चरित्र शक्तियाँ)
- प्रत्येक टीम को नाटक करने के लिए 8 मिनट दिए जाते हैं
- जब एक टीम नाटक कर लेती है, तो दूसरी टीम को उस नाटक में इस्तेमाल की गई चरित्र शक्तियों का अनुमान लगाना होता है। (2 मिनट) दोनों टीमों को ऐसा करना होता है। जो टीम अधिक चरित्र शक्तियों की पहचान करने में सक्षम होती है, वह विजेता होती है।
- जब टीमों गतिविधि पर काम कर रही हों, तो टीम वर्क और साथ मिलकर मौज-मस्ती करने के महत्व पर जोर दें।



## B.2. मुख्य संदेश

हम सभी में कुछ ताकत होती है जो हमें हर काम में मदद करती है; अच्छे रिश्ते बनाने और जीवन में चुनौतियों का सामना करने में।

अपनी ताकत जानने से हमें आत्मविश्वास और अपने जीवन पर नियंत्रण रखने में मदद मिलती है।

### इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि



अपने दोस्तों/बैरक साथियों से उन 3 चरित्र शक्तियों के बारे में पूछें जो वे आप में देखते हैं और इन शक्तियों को अपनी नोटबुक में लिखें।

#### सारांश



- हम सभी में कुछ ताकत होती है जो हमें हर काम में मदद करती है; अच्छे रिश्ते बनाने और जीवन में चुनौतियों का सामना करने में।
- अपनी ताकत जानने से हमें आत्मविश्वास और अपने जीवन पर नियंत्रण रखने में मदद मिलती है।





## मॉड्यूल 12

### दबंगई [बुल्लिंग]

इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



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

आवश्यक सामग्री



- चार्ट पेपर
- A4 पेपर शीट

इस सत्र की रूपरेखा



सीखने के उद्देश्य और सामग्री

- |  |         |
|--|---------|
| • भावनात्मक जांच                       | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की थी   | 5 मिनट  |
| • आइस ब्रेकर                           | 5 मिनट  |
| • बदमाशी क्या है?                      | 10 मिनट |
| • भूमिका निभाना                        | 10 मिनट |
| • सारांश                               | 10 मिनट |
| • इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि | 5 मिनट  |

भावनात्मक चेक-इन:



सदस्यों से उनके पिछले सप्ताह के उतार-चढ़ाव के बारे में पूछें। कोई भी क्षण जो खुश हो और जो भावनात्मक रूप से कठिन हो।

पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



आइए उन चरित्र शक्तियों पर चर्चा करें जिन्हें हमें पिछले सत्र में पहचानना था।



## गतिविधि:

### कागज़ को मोड़ने की गतिविधि



प्रत्येक प्रतिभागी को एक कागज़ की शीट दी जाती है और उसे जितना संभव हो सके मोड़ने के लिए कहा जाता है, लेकिन उसे फाड़ें नहीं। ऐसा करने के बाद, उन्हें कागज़ को खोलने और उसे गतिविधि शुरू करने से पहले जितना चिकना बनाने के लिए कहें। शीट सभी के लिए चिकनी नहीं बल्कि सिलवटदार होंगी। इसके बाद फैसिलिटटर इसे धमकाने (नाम पुकारना, चिढ़ाना, परेशान करना आदि) के प्रभाव से जोड़ सकता है जो किसी व्यक्ति पर पड़ सकता है।

लोगों से पूछें कि उनके लिए बदमाशी का क्या मतलब है? बदमाशी और उसके रूपों पर चर्चा करें। प्रतिभागियों से उनके आस-पास देखी जाने वाली विभिन्न प्रकार की बदमाशी के बारे में बोलने के लिए कहें।

## मुख्य चर्चा:

### सुविधाकर्ता के लिए



दबंगई तब होती है जब कोई व्यक्ति जिसकी स्थिति मज़बूत होती है (आकार/आकार/शक्ति या ऊँचाई) किसी दूसरे व्यक्ति को चिढ़ाने, पीटने या धमकी देने से असुविधा या चोट पहुँचाता है। इसमें अंतर होता है

दोस्तों/परिवार द्वारा मज़ाकिया तरीके से चिढ़ाए जाने और लोगों द्वारा भावनात्मक दर्द और परेशानी की हद तक चिढ़ाए जाने के बीच अंतर। इस मॉड्यूल के लिए यह एक महत्वपूर्ण बिंदु है कि आप जानते हैं कि आप जिस जगह काम करते हैं, वहाँ संसाधन और सहायता कहाँ से प्राप्त करें। इस बात के लिए तैयार रहें कि कोई व्यक्ति बदमाशी या दुर्व्यवहार (यौन, शारीरिक या अन्य) के अपने अनुभव का खुलासा करना चाह सकता है। सबसे पहले, आइए हम अलग-अलग तरह की बदमाशी के बीच अंतर को समझें:

चिढ़ाना एक ऐसी बातचीत है जिसमें सभी भाग ले रहे हैं और मज़ा ले रहे हैं, और किसी को चोट नहीं पहुँच रही है।

बदमाशी एक ऐसा हमला है जो जानबूझकर किया जाता है, जिसमें शक्ति का असमान संतुलन होता है - और इससे शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक या यौन नुकसान हो सकता है जो बार-बार हो सकता है। अपने बारे में बेहतर महसूस करना।

### आज के विषय को समझना

#### दबंगई के प्रभाव:

- कम आत्मसम्मान
- तनाव में वृद्धि
- मानसिक स्वास्थ्य में कमी
- मादक द्रव्यों के सेवन में वृद्धि
- कुछ मामलों में – आत्महत्या



## दबंगई के प्रकार

- चिढ़ाना
- नाम पुकारना
- शारीरिक हिंसा
- हिंसा की धमकी
- अफ़वाहें फैलाना

किसी को अनदेखा करना या छोड़ देना

- किसी को ऐसा काम करने के लिए मजबूर करना जो वह नहीं करना चाहता

## दबंगई कौन हो सकता है?

बदमाश कौन हो सकता है?

कोई भी व्यक्ति बदमाशी हो सकता है: दोस्त, सहकर्मी, शिक्षक, पड़ोसी, भाई, बहन, नियोक्ता, परिवार। बदमाशी एक कमज़ोरी है। बदमाशी करने की क्रिया से बदमाश खुद को शक्तिशाली महसूस करते हैं और उनका आत्मसम्मान बढ़ता है। बदमाशों में सामाजिक कौशल और सहानुभूति की कमी होती है। उन्हें मदद की भी ज़रूरत होती है।

## दबंगई से कैसे निपटें?

जब कोई हमारा मज़ाक उड़ाता है या हमें चिढ़ाता है तो हमें उम्मीद नहीं खोनी चाहिए। अपना सिर ऊंचा रखें और खुद पर भरोसा रखें।

- सुरक्षित रहना आपका अधिकार है।
- बदमाशी को समझें। यह या तो ईर्ष्या, असुरक्षा या किसी अन्य तनावपूर्ण स्थिति के कारण व्यक्ति द्वारा किया जाता है। किसी भी मामले में, यह बदमाश की समस्या है। आप समस्या नहीं हैं।
- यदि आप पर्याप्त सुरक्षित महसूस करते हैं, तो उस व्यक्ति से बात करें जो आपको धमका रहा है।
- बदमाश से बात करते समय हमेशा मुखर संचार कौशल का उपयोग करें। • किसी ऐसे व्यक्ति को बताएं जिस पर आप भरोसा करते हैं
- यदि आपको डर है कि रिपोर्ट करने से स्थिति और खराब हो जाएगी तो सुरक्षा योजना बनाएं
- यदि आपकी सुरक्षा को खतरा है तो दूरी बनाए रखें
- चुप न रहें - इससे दुर्व्यवहार करने वाले को ताकत मिलती है
- रोएँ नहीं या यह न दिखाएँ कि आप परेशान, डरे हुए या क्रोधित हैं। बदमाश अपनी प्रतिक्रिया पसंद करते हैं, उन्हें यह न दें।
- खुद को अलग-थलग न रखें - इससे आपका आत्मविश्वास और आत्मसम्मान कम होगा
- याद रखें कि धमकाने वाले कमज़ोर होते हैं और उन्हें मदद की ज़रूरत होती है। इसलिए जब भी आप किसी धमकाने वाले से मिलें, तो हल्की-फुल्की टिप्पणियाँ या मज़ाक करें।



## समूह चर्चा:

जब कोई हमारा मज़ाक उड़ाए या हमें चिढ़ाए, तो हमें उम्मीद नहीं खोनी चाहिए। अपना सिर ऊँचा रखें और खुद पर भरोसा रखें।

### रोल प्ले 1

- क. दो प्रतिभागियों को आगे आने और बदमाशी करने के लिए चुनें। उन्हें उन अन्य व्यक्तियों को चिढ़ाने और ताना मारने के लिए कहें जो मानसिक बीमारी/विकलांग व्यक्ति/अलग जातीयता या भाषा या सामाजिक आर्थिक स्थिति वाले व्यक्ति की भूमिका निभाएँगे। सुविधाकर्ता संदर्भ के अनुसार खुद को ढाल सकता है।
- ख. समूह के सदस्यों से पूछें कि क्या हो रहा है। बाद में उनसे पूछें कि उन्होंने बदमाशों और पीड़ित के व्यवहार के बारे में क्या देखा।
- ग. बदमाशी के संभावित प्रभावों के बारे में चर्चा करें
- घ. प्रतिभागियों से पूछें "कुछ लोग बदमाशी का किस तरह से जवाब देते हैं? सकारात्मक और नकारात्मक तकनीकों की एक सूची बनाएँ। कारण बताएँ कि उनमें से कोई एक काम क्यों करता है या नहीं करता है। उदाहरण के लिए- एक सकारात्मक तकनीक मुखर संचार होगी जबकि एक नकारात्मक तकनीक सुनना या वापस लड़ना होगा।

### रोल प्ले 2

- क. अलग-अलग लोगों के साथ रोल प्ले को दोहराएँ और पीड़ित की भूमिका निभाने वाले व्यक्ति से धमकाने वालों से निपटने के लिए सकारात्मक तकनीकों का उपयोग करने के लिए कहें।
- ख. प्रतिभागियों से दोनों रोल-प्ले के परिणामों की तुलना करने और धमकाने की स्थितियों से निपटने के लिए सकारात्मक तकनीकों के महत्व को सुदृढ़ करने के लिए कहें।

## इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि



अपने बैरक में किसी ऐसे व्यक्ति पर ध्यान दें जिस पर दूसरे लोग हंसते हैं या उसका मज़ाक उड़ाते हैं। कोई सकारात्मक सहायक कार्रवाई लिखें जो आप उनके लिए चीज़ें बेहतर बनाने के लिए करेंगे।

### सारांश



- स्कूलों, घरों, पड़ोस और समुदाय में धमकाना एक बड़ी समस्या है।
- कोई भी धमकाने वाला हो सकता है - परिवार, दोस्त, पड़ोसी।
- धमकाने की पहचान करें और धमकाने वाले से निपटने के लिए सकारात्मक तकनीकों का अभ्यास करें।
- आत्मविश्वासी बनें और धमकाने वाले को अपने ऊपर हावी न होने दें।
- हमेशा किसी दोस्त या महत्वपूर्ण वयस्क को धमकाने की किसी भी घटना की रिपोर्ट करें।
- धमकाना एक कमज़ोरी है और उन्हें भी मदद की ज़रूरत होती है



## मॉड्यूल 13

### कैदी के अधिकार

इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- कैदियों के अधिकारों की रक्षा करने वाले कानूनों की समझ पैदा करना।

आवश्यक सामग्री



- व्हाइटबोर्ड
- पेन
- इरेज़र
- अधिकारों को लिखने के लिए कार्डबोर्ड

इस सत्र की रूपरेखा



सीखने के उद्देश्य और सामग्री

- |  |         |
|--|---------|
| • भावनात्मक जांच                       | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की थी   | 5 मिनट  |
| • आइस ब्रेकर                           | 5 मिनट  |
| • आपके अधिकार                          | 10 मिनट |
| • रोल प्ले                             | 10 मिनट |
| • सारांश                               | 10 मिनट |
| • इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि | 5 मिनट  |

भावनात्मक चेक-इन:



प्रत्येक प्रतिभागी से पूछें कि यदि आज उनका मूड मौसम के कारण होता, तो वह कैसा होता?

उदाहरण- आज मुझे बादल जैसा महसूस हो रहा है क्योंकि पिछले सप्ताह मैं अपने दिमाग में उलझा हुआ था।



## पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



आइए उन सकारात्मक कार्यों पर चर्चा करें जिनके बारे में हमने पिछले सप्ताह आपके आस-पास किसी भी तरह के बदमाशी वाले व्यवहार को देखते हुए सोचा होगा।

## खेल:



प्रत्येक टीम के सदस्य को अपने दाईं ओर के व्यक्ति की ओर देखें और उसके बारे में तीन सकारात्मक विशेषताएँ लिखने के लिए कहें। यह एक अच्छा महसूस कराने वाली गतिविधि है जिससे एक-दूसरे में सर्वश्रेष्ठता सामने आती है, ताकत को उजागर किया जाता है और टीम के लिए प्रशंसा दिखाई जाती है।

## मुख्य चर्चा:

### A. आपके अधिकार



#### 1. आपसे कौन से अधिकार छीन लिए गए हैं?

(सुविधाकर्ता को व्हाइट बोर्ड पर कुछ अधिकार दर्शाने चाहिए जो कैदियों से छीन लिए गए हैं। सुविधाकर्ता को सभी बातों का सारांश देने के लिए याद दिलाना चाहिए, हर कोई कहता है।)

- स्वतंत्र रूप से घूमना
- अपने परिवार और दोस्तों के साथ रहना
- पैसे कमाना
- अपने बच्चों के साथ रहना
- जो चाहिए वो चीज़ खाना

#### 2. आपके पास अधिकार हैं

हालाँकि, जेल में आपके पास कुछ अधिकार हैं। आज हम इस पर चर्चा करेंगे। आपके पास कौन से अधिकार हैं जिनके बारे में आप जानते हैं? उन्हें व्हाइटबोर्ड पर सूचीबद्ध करें, चाहे वे सही हों या नहीं?

(धीरे से समझाएँ कि कुछ अधिकार वास्तव में अधिकार नहीं हैं और उन्हें मिटा दें।)

यहाँ आपके पास कुछ अन्य अधिकार हैं (साथ ही यह भी कि अधिकार कहाँ से आते हैं):

(सुविधाकर्ता के लिए नोट - यह एक लंबी सूची है, इसलिए इन सभी को पढ़ने के बीच में थोड़ा ब्रेक लें।)

- a. गिरफ्तार करने वाले पुलिस अधिकारी का अधिकार कि उसका नाम स्पष्ट रूप से दिखाई दे (कानून)
- b. यह बताए जाने का अधिकार कि आपको किस लिए गिरफ्तार किया जा रहा है (संविधान अनुच्छेद 22; धारा 50(1) CoCP)
- c. किसी रिश्तेदार या मित्र को गिरफ्तारी और आपको कहाँ रखा गया है, इसकी जानकारी देने का अधिकार, यथाशीघ्र या 12 घंटे के भीतर



- d. गिरफ्तारी के समय (अनुरोध के अनुसार) और हिरासत में लिए जाने के हर 48 घंटे में मेडिकल जाँच का अधिकार। और महिलाओं के लिए एक महिला द्वारा जांच की जानी चाहिए।
- e. गिरफ्तारी के 24 घंटे के भीतर मजिस्ट्रेट के सामने पेश होने का अधिकार (हां- संविधान का अनुच्छेद 22)
- f. जमानती अपराधों के लिए जमानत का अधिकार (धारा 50(2) सीओसीपी)
- g. अपने खिलाफ सबूत न देने का अधिकार। (संविधान का अनुच्छेद 20)
- h. पूछताछ के दौरान वकील (अपनी पसंद का) से मिलने का अधिकार (धारा 41डी दंड प्रक्रिया संहिता सीओसीपी)
- i. अदालत में बचाव के लिए कानूनी सहायता पाने का अधिकार, अगर खुद का वकील रखने में असमर्थ हैं (धारा 304 सीओसीपी)
- j. मजिस्ट्रेट से एक और मेडिकल जांच के लिए कहने का अधिकार (हिरासत में यातना का सबूत?) (धारा 54(1) सीओसीपी)
- k. अपने स्वयं के परीक्षण में उपस्थित होने का अधिकार (धारा 273 सीओसीपी)
- l. अभियोजन पक्ष द्वारा भरोसा किए जा रहे दस्तावेजों को देखने का अधिकार (धारा 208 सीओसीपी)
- m. दोषसिद्धि के खिलाफ अपील करने का अधिकार (सीओसीपी का XXIX)
- n. आपको हिरासत में रखने वालों द्वारा मानवीय व्यवहार का अधिकार (धारा 55ए सीओसीपी)
- o. जेल में उचित परिस्थितियों का अधिकार (धारा 4 सीओसीपी)
- p. पुरुषों, महिलाओं, किशोरों और गैर-दोषी के लिए अलग-अलग आवास का अधिकार (धारा 27 सीओसीपी)
- q. अस्वस्थ होने पर चिकित्सा उपचार का अधिकार (भारतीय दंड संहिता की धारा 37)

### 3. अधिकारों के प्रकार और वे कहाँ से आते हैं

- कुछ अधिकार कानून हैं। ये सबसे मजबूत अधिकार हैं और अदालत में लागू किए जा सकते हैं।
- कुछ नीति से हैं। ये उतने मजबूत नहीं हैं, और कम लागू किए जा सकते हैं।
- जैसे मंत्री ने योजना की घोषणा की जिसमें कहा गया है कि सभी कैदियों को पर्याप्त पोषण मिलना चाहिए। (नीति)
- आपराधिक संहिता कहती है कि बीमार होने पर चिकित्सा उपचार का अधिकार। (कानून)

### 4. अधिकार का प्रवर्तन

जैसा कि आप जानते हैं, सिर्फ इसलिए कि आपके पास कुछ अधिकार हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि वे होंगे। अगर आपका अधिकार नहीं हो रहा है तो आप क्या कर सकते हैं (विचारों को व्हाइटबोर्ड पर लिखें और फिर वकील को बताएं)



नीचे दी गई सूची में से कोई भी छूट जाने पर उन्हें जोड़ें:-

- गार्ड से शिकायत करें
- आरटीआई दर्ज करें
- इसे अदालत में दर्ज करें

### इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि



1. किसी ऐसे अधिकार के बारे में सोचें जिसे आपको या आपके किसी जानने वाले को अस्वीकार किया गया है।
2. आप इस अधिकार को लागू करने का प्रयास कैसे कर सकते हैं?

### सारांश



- हमें अपने अधिकारों की जानकारी होना जरूरी है
- ऐसे कानूनों को समझना जो कैदी के अधिकारों की रक्षा करते हैं।
- अपने अधिकारों का हनना होने पर हमें उसके लिए क्या कदम उचित होंगे।





## मॉड्यूल 14

### सकारात्मक लिंग पहचान

इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- सेक्स और लिंग के बीच अंतर को समझना।
- यह समझना कि पुरुषत्व और स्त्रीत्व सामाजिक रूप से कैसे निर्मित होते हैं।
- लिंग पहचान और मानसिक स्वास्थ्य का परस्पर संबंध

आवश्यक सामग्री



- चार्ट पेपर
- स्केच पेन

इस सत्र की रूपरेखा



सीखने के उद्देश्य और सामग्री

- |  |         |
|--|---------|
| • भावनात्मक जांच                       | 5 मिनट  |
| • हमने पिछले सप्ताह क्या चर्चा की थी   | 5 मिनट  |
| • आइस ब्रेकर                           | 5 मिनट  |
| • पुरुषत्व                             | 10 मिनट |
| • सामाजिक निर्माण खेल                  | 10 मिनट |
| • सारांश                               | 10 मिनट |
| • इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि | 5 मिनट  |

भावनात्मक चेक-इन:



एक मंडली में घूमें और प्रत्येक सदस्य से पिछले सप्ताह में एक अच्छी बात और एक कम क्षण (यदि कोई हो) साझा करने के लिए कहें।



## पिछले हफ्ते हमने क्या चर्चा की



पिछला सप्ताह आपके लिए कैसा रहा?  
कोई ऐसी चीज़ जो आपको पसंद आई?  
हमें उस अधिकार के बारे में सोचना था जो आपको या आपके किसी जानने वाले को नहीं दिया गया है। आप इस अधिकार को लागू करने का प्रयास कैसे कर सकते हैं?  
कौन पहले बताना चाहेगा?

### खेल:



सदस्यों से जोड़े में चर्चा करने के लिए कहें कि उन्हें क्या लगता है कि वे एक पुरुष हैं, उनके जैविक गुणों के अलावा। या

समान ऊँचाई वाले किसी व्यक्ति के साथ जोड़े बनाएँ।

1. एक-दूसरे के बगल में खड़े होकर, प्रत्येक व्यक्ति को अपने साथी की ओर झुकने के लिए कहें और एक-दूसरे के कंधों पर आराम करें।
2. प्रत्येक व्यक्ति को अपने पैरों को अपने साथी से दूर करने के लिए कहें जहाँ तक वे सहज महसूस करते हैं।
3. जब तैयार हो, तो समझाएँ कि प्रत्येक जोड़े को इस झुकाव की स्थिति को बनाए रखने का लक्ष्य रखना चाहिए क्योंकि वे एक साथ सहमत बिंदु तक चलते हैं।
4. जब तैयार हो, तो पक्ष बदलें या भागीदारों को बदलें।

### मुख्य चर्चा:

#### A. परिचय



#### A.1 सुविधाकर्ताओं के लिए

पुरुषत्व क्या है?

पुरुषत्व का अर्थ है कोई भी व्यक्तित्व लक्षण, विशेषता या गुण जो पारंपरिक रूप से पुरुष होने के साथ जुड़े हुए हैं। पुरुष, मर्दानगी, मर्दाना, मर्दानगी, गर्म सिर, बहादुर दिल, मजबूत, साहसी, दृढ़, नियंत्रित, सशक्त ये शब्द पुरुषों से जुड़े हैं। स्थानीय बोलचाल में बैल, शेर, घोड़े, घोड़े जैसे शब्दों का इस्तेमाल मर्दानगी का वर्णन करने के लिए किया जाता है। इसलिए, मर्दानगी या पुरुषत्व पुरुषों और लड़कों को दी जाने वाली एक सामाजिक परिभाषा है।

यह जैविक परिभाषा नहीं है। चूँकि पुरुषत्व को जैविक रूप से परिभाषित नहीं किया गया है, इसलिए यह अलग-अलग समाजों में और एक ही समाज में अलग-अलग समय पर अलग-अलग होता है। एक निर्माण श्रमिक की मर्दानगी एक अमीर उद्योगपति और एक उच्च शिक्षित वैज्ञानिक या कवि, चित्रकार, कार्यकर्ता या कहानीकार की मर्दानगी से अलग हो सकती है।



अक्सर मर्दानगी के विपरीत स्त्रीत्व को माना जाता है। लोग उन पुरुषों का मज़ाक उड़ा सकते हैं जो सौम्य या नरम तरीके से दिखते या व्यवहार करते हैं या जो आक्रामक नहीं होते हैं। जो महिलाएँ सशक्त या स्वतंत्र स्वभाव की होती हैं उन्हें मर्दाना कहा जाता है। उभयलिंगी/ट्रांसजेंडर में प्राकृतिक रूप से पुरुष संबंधी विशेषताएँ होती हैं लेकिन उनके व्यवहार का तरीका स्त्रैण होता है। हालाँकि मर्दानगी और स्त्रीत्व का महिला या पुरुष शरीर से कोई लेना-देना नहीं है, लेकिन इसे ऐसे पेश किया जाता है जैसे कि वे पुरुष और महिला प्रकार की विशेषताएँ हों।

स्त्रीत्व विशेषताओं, व्यवहारों और भूमिकाओं का एक समूह है जो आम तौर पर महिलाओं और लड़कियों से जुड़ा होता है। स्त्रीत्व को सामाजिक रूप से निर्मित माना जा सकता है, [1] [2] और इस बात के भी कुछ प्रमाण हैं कि स्त्रैण माने जाने वाले कुछ व्यवहार सांस्कृतिक और जैविक दोनों कारकों से प्रभावित होते हैं।

पारंपरिक रूप से स्त्रैण गुणों में शालीनता, सौम्यता, सहानुभूति, विनम्रता और संवेदनशीलता शामिल हैं, हालाँकि नारीत्व से जुड़े गुण समाज और व्यक्तियों में अलग-अलग होते हैं और विभिन्न सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होते हैं। इन रूढ़ियों में शामिल है कि महिलाओं का स्वभाव देखभाल करने वाला होता है, घर से जुड़े कामों में कुशल होती हैं, पुरुषों की तुलना में अधिक शारीरिक निपुणता होती है, पुरुषों की तुलना में अधिक ईमानदार होती हैं और उनका शारीरिक रूप अधिक आकर्षक होता है।

मर्दानगी और नारीत्व का निर्माण जीवन में बहुत पहले ही शुरू हो जाता है, उदाहरण के लिए - लड़कों के लिए कारों से खेलना, अपना रास्ता निकालने के लिए धक्का देना या चोट लगने पर न रोना। लड़कियों के लिए गुड़ियों से खेलना, कोमल होना और काम करवाने के लिए रोना। हम माता-पिता के मार्गदर्शन, दूसरों के व्यवहार और सामाजिक मॉडलों को देखकर लिंग पहचान सीखते और सिखाते हैं। इसे विभिन्न तरीकों से बनाया जाता है:

1. नस्ल, जाति, धर्म, रक्त संबंध या भौगोलिक स्थिति के आधार पर बनाया जाता है
2. पुरुषत्व का सीधा और मजबूत संबंध शक्ति से होता है और स्त्रीत्व का शारीरिक रूप से आकर्षक होने और दूसरों की देखभाल करने से संबंध होता है।

## **A2. सुविधाकर्ताओं के लिए - सकारात्मक और नकारात्मक पुरुषत्व नकारात्मक पुरुषत्व**

यह दूसरों को नियंत्रित करने और दूसरों पर अत्याचार करने के लिए शक्ति का दुरुपयोग करने पर निर्भर करता है। यह निम्न सामाजिक पदों पर बैठे लोगों पर नियंत्रित होता है और आसानी से पता लगाने योग्य/पहचानने योग्य नहीं होता है। विषाक्त पुरुषत्व (**हानिकारक मर्दाना सोच**) वाले लोग बुरे शब्दों और बल का उपयोग करते हैं ताकि लोग उनसे दूर रहें और अपना काम भी करवा सकें। यह एक उत्पीड़ित व्यक्ति हो सकता है जो खुद को मुखर करने की कोशिश कर रहा हो।

यह एक प्रभावशाली व्यक्ति भी हो सकता है - हालाँकि वह समाज में एक प्रभावशाली स्थिति का आनंद ले सकता है। वास्तव में वे वफ़ादारी के निरंतर भय और प्रदर्शन के दबाव में भी रह सकते हैं। एक मजबूत और प्रभावशाली व्यक्ति का अपने परिवार के साथ स्वस्थ भावनात्मक संबंध होने की संभावना कम होती है, खासकर बच्चों के साथ और बाद में उसे खराब स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों का सामना करना पड़ सकता है जैसे कि क्रोध की समस्या, चिंता, अनियंत्रित हिंसा या मादक द्रव्यों का सेवन आदि।



## नकारात्मक और सकारात्मक मर्दानगी

|   |   |
|---|---|
| महिलाओं को पुरुषों से कमतर समझता है, लेकिन चाहता है कि वे उसकी सेवा करें  | महिलाओं का सम्मान करता है और एक सक्षम गृहिणी है   |
| पुलिस से लड़ने की कोशिश करता है, लेकिन कभी-कभी लोगों की ओर से पुलिस से बात कर सकता है ताकि अच्छा महसूस कर सके और        | संरक्षण कर सके अधिकांश समय नियमों का पालन करता है और दुर्घटना होने पर पुलिस को सूचित करता है  |
| जिम में चार घंटे बिताता है और मांसपेशियों वाले शरीर के लिए स्टेरॉयड लेते हैं  | बाहरी गतिविधियों और शारीरिक श्रम के बीच स्वस्थ संतुलन   |
| पत्नी को देर होने पर डांटता है और जब वह उसके निर्देशों का पालन नहीं करती है तो उसे सबक सिखाता है                        | अपनी चाय खुद बनाता है   |
| कुत्तों और अन्य जानवरों को मारता है और यहां तक कि अपने कुत्ते के साथ भी बुरा व्यवहार करता है                            | जानवरों से प्यार करता है - उन्हें जंजीरों में नहीं बांधता और किचन गार्डन में सब्जियां उगाना पसंद करता है  |
| बच्चों को फेंक कर डराता है हवा में ऊँचे या चुटकी काटते हुए  | साथी और बच्चों के साथ समय बिताता है   |
| महिलाओं के लिए खुद को आकर्षक बनाए रखने के लिए अपने शरीर पर वैक्स लगाता है   | अपने शरीर को स्वच्छ और प्राकृतिक रूप से बनाए रखता है और उचित नींद लेता है   |
| गलफ्रेंड और वन नाइट स्कोर के बारे में शेखी बघारता है  | हालाँकि वह अपने दोस्तों के साथ अपने प्यार के बारे में चर्चा करता है, लेकिन वह अंतरंगता के दौरान एक सम्मानजनक तरीके से जिम्मेदार होता है- वह हमेशा सहमति और कंडोम लेता है। |
| अपनी अमानवीय भावनाओं को दबाता है जैसे कि दुखी होना लेकिन गुस्सा, अशिष्टता दिखाना ताकि लोग नियंत्रण में रहें।            | भावनाओं को खुलकर व्यक्त करता है - फिल्म के दृश्यों, मौत और उत्तराखंड आपदा जैसी किसी घटना के दौरान रोता है।  |
| हमेशा जिम्मेदारी से बचने की कोशिश करता है और दूसरों को दोषी ठहराता है   | अपनी गलतियों को आसानी से स्वीकार करता है और माफ़ी मांगता है   |
| द्वेष रखता है   | खुद को और दूसरों को माफ़ करता है  |
| यातायात नियमों का पालन नहीं करता और कहता है "महिलाएँ घटिया ड्राइवर हैं", और शायद सोचता है कि हेलमेट मुर्गियों के लिए है | दूसरों के लिए रास्ता बनाता है और ज़रूरत पड़ने पर ट्रैफ़िक जाम को कम करने में मदद करता है  |

## सकारात्मक पुरुषत्व

पुरुषत्व का यह रूप सभी के लिए समान विकास के अवसरों में विश्वास करता है। वे सभी का सम्मान करते हैं और अपनी शक्ति का उपयोग दूसरों को नियंत्रित करने, उनका शोषण करने या उन पर अत्याचार करने के लिए नहीं करते हैं। आम तौर पर, वे दूसरों को शारीरिक या बौद्धिक रूप से प्रभावित करने की कोशिश नहीं करते हैं।



वे अपनी कोमल भावनाओं के बारे में खुलकर अभिव्यक्त करते हैं और नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित रखते हैं। वे खाना पकाने या सफाई में मदद कर सकते हैं, ऐसे कपड़े पहन सकते हैं जो रंगों के मिश्रण हों और खेल, व्यायाम, बागवानी, पैदल चलना, ट्रेकिंग, साइकिल चलाना, गाना जैसी स्वस्थ अवकाश गतिविधियों का आनंद लें। सकारात्मक पुरुषत्व बचपन में प्यार भरे रिश्ते द्वारा अच्छे पालन-पोषण द्वारा समर्थित होता है और यह दबंग या बलपूर्वक नहीं होता है। घर और समुदाय में सकारात्मक रूप से मर्दाना और स्त्रैण व्यक्ति मनुष्यों के बीच पारस्परिक सह-अस्तित्व प्राप्त कर सकते हैं।

## B. पाठ/गतिविधियाँ

### B.1 सकारात्मक और नकारात्मक पुरुषत्व पर सत्र की सुविधा प्रदान करना

3-4 प्रतिभागियों से यह बताने के लिए कहना कि किसी पुरुष को ऐसा कुछ करते हुए देखना कितना आश्चर्यजनक है जो आमतौर पर उनके समुदाय में किसी पुरुष द्वारा नहीं किया जाता है। उदाहरण के लिए, बच्चे की नैपी बदलना या मेहमानों के लिए चाय बनाना।

### B.2 - परिचय

इस अवधारणा पर बहुत संक्षेप में चर्चा करें कि लिंग जैविक विशेषताएँ हैं जो किसी को पुरुष या महिला बनाती हैं, जबकि लिंग व्यवहार के लिए सामाजिक रूप से निर्मित मानदंड हैं। उदाहरण दें और कुछ ऐसे तरीकों का वर्णन करें जिनसे पुरुषत्व का निर्माण होता है (जैसे बचपन में, मीडिया पर उदाहरणों के माध्यम से और सामाजिक अपेक्षा के माध्यम से।)

#### खेल - सामाजिक निर्माण और चर्चा

इस सूची में दी गई गतिविधियों को पढ़ें और प्रतिभागियों से पूछें कि कौन सी गतिविधि पुरुषों या महिलाओं से जुड़ी है।

|  |  |
|--|--|
| एक बच्चे को बचाएँ जो तेज गति से चलने वाले ट्रक की ओर चल रहा है | जोर से डकारना  |
| कपड़े धोना और लटकाना   | स्पैनर या स्कूट्राइवर के साथ चीजों को ठीक करने में अच्छा |
| पहले खाना परोसा  | सुबह शेव करता है   |
| एक विश्वविद्यालय में प्रोफेसर                                  | प्लग और स्विच की मरम्मत                                  |
| बाल की चोटी  | अस्पताल की नर्स  |
| दफनाने में भाग लेता है   | हजामत बनाने का कार्य                                     |
| गुलाबी रंग पहनता है  | चिकित्सक   |
| काजल लगाना   | मोटरबाइक चलाता है  |
| उदास फिल्में देखने पर रोता है                                  | नीला रंग पहनता है  |
| छोटे बच्चों की देखभाल  | दौड़ने में तेज   |

### चर्चा

सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी पहचानें कि कौन से कथन जीवविज्ञान से जुड़े हैं (जैसे पुरुषों के बाल अधिक होते हैं, महिलाओं को मासिक धर्म होता है और वे स्तनपान करती हैं) और वे जो सामाजिक रूप से निर्मित हैं (जैसे



लड़के क्रिकेट गेंदबाजी में बेहतर होते हैं - जो सामाजिक अवसरों और अपेक्षाओं के कारण है कि वे महिलाओं की तुलना में बहुत अधिक क्रिकेट खेलेंगे।) ध्यान दें कि कुछ उदाहरण मिश्रित हो सकते हैं - जैसे एक महिला का जीव विज्ञान यह निर्धारित करता है कि वह गर्भवती होगी (एक पुरुष गर्भवती नहीं हो सकता) हालाँकि, कुछ सामाजिक अपेक्षाएँ होती हैं जैसे कि वह शादी के तुरंत बाद गर्भवती हो जाएगी, या वह अपने ससुराल में रहेगी, जो सामाजिक रूप से निर्मित होती हैं।

## मर्दानगी जम्प गेम

(नोट: यह गेम सबसे अच्छा वहाँ खेला जाता है जहाँ आगे और पीछे जाने के लिए जगह हो) सभी प्रतिभागी जगह/आंगन के बीच में एक पंक्ति में शुरू करते हैं। जब कोई कथन पढ़ा जाता है तो आप सोचते हैं कि आप कथन से सहमत हैं या असहमत हैं।

1. छाती पर बाल मर्दानगी की निशानी है, बिना बाल वाले लोग कम मर्दाना होते हैं। (ज्ञान मिथक)  
सहमत - एक कदम पीछे कूदो; असहमत - आगे कूदो; सुनिश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
2. लड़कियाँ केवल मौज-मस्ती करने के लिए होती हैं (नकारात्मक रवैया)  
सहमत - एक कदम पीछे कूदो; असहमत - आगे कूदो; सुनिश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
3. जब कोई नहीं देख रहा होता है तो मैं ट्रैफ़िक लाइट जम्प करता हूँ (नकारात्मक व्यवहार)  
सहमत - एक कदम पीछे कूदो; असहमत - आगे कूदो; सुनिश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
4. अपनी शादी के बाद मैं अपनी पत्नी के गृहनगर में स्थानांतरित हो गया, क्योंकि वह एक नियमित नौकरी कर रही है (सकारात्मक अभ्यास)  
सहमत - एक कदम आगे कूदो; असहमत - पीछे कूदो; सुनिश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
5. रोना स्वस्थ हृदय के लिए अच्छा है (सकारात्मक)  
सहमत - एक कदम आगे कूदो; असहमत - पीछे कूदो; सुनिश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
6. ध्यान से सुनने, समझने और सम्मान के साथ जवाब देने से गंभीर समस्याओं का भी समाधान हो सकता है (सकारात्मक दृष्टिकोण)  
सहमत - एक कदम आगे कूदो; असहमत - पीछे कूदो; सुनिश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
7. जातियाँ आनुवंशिक लक्षणों पर आधारित होती हैं, जाति जितनी ऊँची होगी जीन उतने ही अच्छे होंगे। (ज्ञान मिथक)  
सहमत - एक कदम पीछे कूदो; असहमत - आगे कूदो; निश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
8. क्रोध एक सच्चे पुरुष की शक्ति है (नकारात्मक रवैया)  
सहमत - एक कदम पीछे कूदो; असहमत - आगे कूदो; निश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
9. मैं अपनी शामें व्हिस्की पीते हुए गपशप करते हुए बिताता हूँ (नकारात्मक अभ्यास)  
सहमत - एक कदम पीछे कूदो; असहमत - आगे कूदो; निश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो
10. मैं अपनी बहन और अपने परिवार की महिलाओं को स्वतंत्र होने और किसी पुरुष परिवार के सदस्य के बिना कहीं जाने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ  
सहमत - एक कदम आगे कूदो; असहमत - पीछे कूदो; निश्चित नहीं - जहाँ हो वहीं रहो



खेल के अंत में जब लोग अभी भी अपने स्थानों पर खड़े हों, तो बात करें कि किन अभ्यासों ने आगे बढ़ने में मदद की। प्रतिभागियों से फिर एक घेरा बनाने और समापन घेरा बनाने के लिए कहें।

### इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि



अपने आप में एक नकारात्मक पुरुषत्व विशेषता की पहचान करें और एक चीज़ जो आप इस सप्ताह इसे बदलने के लिए अलग तरीके से कर सकते हैं।

समूह के किसी मित्र से किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में बात करें जिसे आप जानते हैं कि वह एक आदर्श है या जो आपको प्रेरित करता है। वह व्यक्ति ऐसा क्या करता है जो आपको प्रेरित करता है? उनके जैसा बनने के लिए आप क्या अलग कर सकते हैं, इस बारे में एक विचार पर चर्चा करें।

### सारांश



- सकारात्मक और नकारात्मक पुरुषत्व के ज्ञान को सामाजिक संरचनाओं को समझने और जिम्मेदार पुरुष बनने के लिए लागू करें।
- जैविक लिंग और सामाजिक लिंग के अंतर को समझना मर्दानगी और मानसिक स्वास्थ्य को समझना।



## मॉड्यूल 15

# मैं बदलाव ला सकता हूँ

### इस सत्र में सीखने का उद्देश्य



- लोगों को नागरिकता के वैकल्पिक अर्थ को समझना और यह कि बदलाव लाने में कभी देर नहीं होती।
- प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करना कि कोई भी प्रयास चाहे कितना भी बड़ा या छोटा क्यों न हो, बदलाव की ओर ले जाता है।

### आवश्यक सामग्री



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

### इस सत्र की रूपरेखा



#### सीखने के उद्देश्य और सामग्री

- |  |         |
|--|---------|
| • सुविधाकर्ता के लिए                   | 15 मिनट |
| • पाठ और गतिविधियाँ                    | 20 मिनट |
| • सारांश                               | 10 मिनट |
| • इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि | 5 मिनट  |

### भावनात्मक चेक-इन:



एक मंडली में घूमें और प्रत्येक सदस्य से पिछले सप्ताह में एक अच्छी बात और एक कम क्षण (यदि कोई हो) साझा करने के लिए कहें।





## मुख्य चर्चा: A. सुविधाकर्ता के लिए



### A.1. नागरिकता

हममें से प्रत्येक की अपने परिवार, समुदाय और दुनिया में एक भूमिका होती है। प्रत्येक व्यक्ति में प्रतिभाएँ और गुण होते हैं जो किसी न किसी तरह से दूसरों को लाभ पहुँचा सकते हैं। एक बार जब हम इन प्रतिभाओं को खोज लेते हैं तो हम उन्हें अपने लाभ से परे उपयोग करने और बदलाव लाने के तरीके खोज सकते हैं। हममें से अधिकांश लोग नागरिकता शब्द को किसी विशेष देश से संबंधित होने के रूप में जानते हैं, उदाहरण के लिए हम भारत के नागरिक हैं। हम नागरिकता को किसी समुदाय से संबंधित होने और उस समुदाय में योगदान देने के रूप में भी सोच सकते हैं। समुदायों को अलग-अलग भूमिकाएँ निभाने के लिए अलग-अलग प्रकार के लोगों की आवश्यकता होती है। एक अच्छा नागरिक होना या योगदान देना सभी के लिए एक जैसा नहीं हो सकता है। हम सभी में अलग-अलग क्षमताएँ होती हैं और हम अपने तरीके से योगदान दे सकते हैं।

हम सभी किसी भी उम्र में अपने समुदायों में योगदान देना शुरू कर सकते हैं। जीवन में उद्देश्य की भावना प्राप्त करने के लिए खुद से परे महान भलाई के लिए कुछ करना महत्वपूर्ण है। आपने जो अच्छा किया है उसे देखना कई युवा वयस्कों के लिए बहुत प्रेरक हो सकता है। हम सभी इस दुनिया में बदलाव लाने और चीजों को बेहतर बनाने के लिए कदम उठा सकते हैं। एक अच्छा नागरिक क्या बनाता है? निम्नलिखित अच्छे नागरिकता के सामान्य उदाहरण हैं, लेकिन यह प्रत्येक समुदाय के लिए अलग-अलग होगा:

1. समुदाय में दूसरों की भावनाओं और भलाई की परवाह करना;
2. दूसरों के अधिकारों और विचारों का सम्मान करना;
3. अच्छा श्रोता;
4. समुदाय और पर्यावरण के मुद्दों के बारे में जानकारी रखना;
5. कानूनों और नियमों के बारे में जानकारी रखना;
6. और जो सही है उसके लिए खड़े होंगे।

हम सभी के अंदर इस दुनिया में बदलाव लाने की शक्ति है।

### A.2. मेरे समुदाय में बदलाव परियोजना

3-4 लोगों के समूह बनाएँ। वे एक ऐसी चीज़ की पहचान करेंगे जिसे वे अपने आस-पास बदलना चाहते हैं। लोग अपनी समस्या समाधान कौशल का उपयोग करके उन परिवर्तनों के लिए कार्य योजना बनाएंगे जो वे देखना चाहते हैं। पाठ्यक्रम के अंतिम मॉड्यूल के रूप में, लोग समूहों के सामने अपनी परियोजना योजनाएँ प्रस्तुत करेंगे और तय करेंगे कि वे अपनी योजनाओं को अमल में लाना चाहते हैं या नहीं।

कृपया अगले चार सत्रों में उठाए जाने वाले निम्नलिखित चरणों का संदर्भ लें। कृपया आने वाले सत्रों के अंत में लोगों को याद दिलाएँ कि उन्हें प्रक्रिया में कहाँ होना चाहिए और उनकी प्रगति की जाँच करें।



- **मेरा समुदाय मानचित्र** - लोग चार्ट पेपर के एक बड़े टुकड़े पर बैरक का मानचित्र बनाएंगे, जिसमें महत्वपूर्ण संरचनाओं और स्थलों की पहचान होगी। मानचित्र पर प्रासंगिक स्थानों को चिह्नित करें। फिर उन्हें समस्या वाले क्षेत्रों की पहचान करनी चाहिए, जिन्हें वे बदलना चाहते हैं - यह एक भौतिक संरचना या सामाजिक समस्या हो सकती है। फिर समूह अपनी परियोजना के लिए इनमें से एक समस्या चुनते हैं। समूह के सदस्यों को सोचना चाहिए कि इसका प्रभाव किस पर और किस तरह से पड़ेगा।
- **वहाँ कैसे पहुँचें** - समूह के सदस्यों को सोचना चाहिए कि वे बदलाव लाने के लिए किस तरह से आगे बढ़ना चाहते हैं। उन्हें अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के साथ एक कार्य योजना बनानी चाहिए। वे कहाँ से शुरू करेंगे? प्रयास का नेतृत्व कौन करेगा? उनकी समय-सीमा क्या है? समूह को याद दिलाएँ कि बदलाव तुरंत नहीं हो सकता। उनके प्रयासों के लिए समय-सीमा बनाना योजना प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण कदम है।
- **संसाधन** - समूह के सदस्यों को सोचना चाहिए कि उन्हें अपनी कार्य योजना में बनाए गए प्रत्येक चरण के लिए क्या चाहिए, जिसमें भौतिक और अन्य संसाधन/सहायता शामिल है।
- **अंतिम प्रस्तुतियाँ** - समूह के सदस्य समूह के सामने बदलाव के लिए अपनी अवधारणाएँ प्रस्तुत करेंगे।

## B. पाठ/गतिविधियाँ

### B.1. प्रदर्शन और समूह चर्चा

#### 1. पानी, कंकड़ और स्याही के साथ प्रदर्शन:

- एक चौड़े मुँह वाली बाल्टी या टब में पानी भरें।
- पानी को स्थिर रहने दें, उसे हिलाएँ/हिलाएँ नहीं।
- एक प्रतिभागी से पानी में एक छोटा कंकड़ फेंकने को कहें।
- प्रतिभागियों से कहें कि वे देखें और बताएं कि उन्होंने क्या देखा।
- छोटे कंकड़ से पानी में बनी लहरों पर चर्चा करें।
- अनुभाग A का उपयोग करके चर्चा को सुविधाजनक बनाएँ।
- दूसरे छात्र से पानी में स्याही/रंग की 3-4 बूँदें डालने को कहें।
- प्रतिभागी अपने अवलोकन और प्रदर्शनों से सीख साझा करें।
- हमारी उम्र, लिंग और स्थिति के बावजूद हममें से प्रत्येक में बदलाव लाने की क्षमता पर चर्चा करें।

#### 2. चर्चा:

दृढ़ संकल्प, रचनात्मकता और अन्य प्रासंगिक चरित्रों के बारे में बात करने के लिए चरित्र शक्ति मॉड्यूल का उपयोग करें।

- सदस्यों से अपने साथी के साथ चर्चा करने के लिए कहें: “नागरिकता की परिभाषा क्या है?”। नागरिकता की वैकल्पिक अवधारणा का परिचय दें (सेक्शन A.1)।



- सदस्यों से पूछें “क्या हम अपने समुदाय में अच्छे नागरिकों के उदाहरणों के बारे में सोच सकते हैं?”; “हम इन लोगों का वर्णन कैसे करेंगे और वे किस तरह के गुण प्रदर्शित करते हैं जो उन्हें अच्छे नागरिक बनाते हैं?” ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर उत्तर रिकॉर्ड करें (अनुभाग A.1 देखें)।
3. सदस्यों को मेरे **बैरक में परिवर्तन परियोजना** से परिचित कराएँ। उन्हें 3-5 के छोटे समूहों में विभाजित करें। इसके बाद, सत्र के शेष भाग के लिए चरण 1 **मेरे बैरक मानचित्र** को पूरा करें।

## B.2. मुख्य संदेश

- प्रत्येक व्यक्ति में सकारात्मक तरीके से खुद से परे दूसरों को प्रभावित करने की क्षमता होती है! अपनी व्यक्तिगत शक्तियों को खोजना और दूसरों की मदद करने के लिए उनका उपयोग करना बहुत फायदेमंद है।
- ऐसा करने का एक तरीका एक अच्छा नागरिक बनना और अपने समुदायों में योगदान देना है।

अच्छे नागरिक कई रूपों में आते हैं और आपकी संस्कृति और समुदाय के लिए बहुत अलग होते हैं। हम योजना और कड़ी मेहनत से अपने समुदायों पर बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं, यह देखना रोमांचक है कि आप क्या प्रभाव डालना चाहते हैं। सारांश समुदाय में बदलाव लाना सीखना

## इस सप्ताह अभ्यास करने के लिए गतिविधि



### 1. मेरा बैरक मानचित्र - आपने जो पहले से बनाया है उसे अपने

साथी के साथ साझा करें। क्या कोई अन्य स्थान हैं जिन्हें शामिल करने की आवश्यकता है? इन स्थानों के साथ अपने मानचित्र को अपडेट करें। उन स्थानों के बारे में बात करें जो समस्याओं को ट्रिगर कर सकते हैं और ये समस्याएँ स्थानीय समुदाय को कैसे प्रभावित करती हैं।

2. **अपने लक्ष्यों की योजना बनाना** - अपने समुदाय में बदलाव कैसे लाएँ। अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के साथ कार्य योजना बनाने के बारे में सोचना शुरू करें। आप कहाँ से शुरू करेंगे? प्रयास का नेतृत्व कौन करेगा? आपकी समयसीमा क्या है? बदलाव तुरंत नहीं होगा, बल्कि इसमें समय लगेगा। अपने प्रयासों के लिए समयसीमा बनाना योजना बनाने की प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण कदम है।

## सारांश



- समुदाय में बदलाव लाना सीखना।



