आभार

नई दिशा को गाबो ऐलस्टॉक द्वारा विकसित किया गया है जो कि डॉ. कैरन मथियास के साथ काम कर रही हैं, और उत्तराखण्ड एवं उत्तर प्रदेश में हमारे सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास कार्यक्रमों में सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य की तीन टीमों के साथ मार्गदर्शन का काम कर रही हैं। यह किशोरों के स्वास्थ्य पर हमारी पुस्तक बढ़ते कदम का विस्तार है। इस पुस्तिका को लिखने में जिन स्रोतों का प्रयोग किया गया उनमें निम्न शामिल हैं:

Gender Equality Movement in Schools Training Manual for Facilitators (ICRW, 2011.GEMS Training Manual for facilitators. New Delhi: ICRW) http://www.icrw.org/publications/gems-training-manual-facilitators

Activity Manual for the Teachers on Health Promotion Using Life Skills Approach 10th Standard (Prof. Srikala Bharath, Dr. K.V. Kishore Kumar, Miss.M.N. Vranda, National Institute of Mental Health and Neuro Sciences, Bangalore 2002) http://www.nimhans.kar.nic.in/

CorStone Girls First – India, Adolescent Health Curriculum Teacher's Manual (www.corstone.org)

All for teens – a resource kit for teenagers, parents and teachers (Sangath Centre for child development and family guidance, Goa, India) www.sangath.com

नीचे दिये गये लोगों के कीमती विचारों एवं टिप्पणियों के लिए हम कृतज्ञ हैं:

डेविड अब्राहम
ऐलीसन ब्लैकलॉक
बुरांस टीम (EHA&CHDP)
सविता दुओमाई
जमीला जॉर्ज
वंदना कांता
राज कमल
पॉला किंग
रीता राओ
शिष्य सोसायटी (देहरादून) का स्टाफ
लॉरेंस सिंह
जूबिन वरगिस
ब्रॉओइन वूड
लैंडॉर में जवानों का समूह

HARD COPIES OF THIS AND OTHER RESOURCES

Nae Disha is available for free download as a PDF from the EHA website (www.eha-health.org)
or can be ordered from:
Community Health and Development programme,
Emmanuel Hospital Association,
808/92 Deepali Building,
Nehru Place, New Delhi - 110019

Reproduction, adaptation and translation is authorised worldwide for nonprofit educational activities and publication without permission. Please send copies containing reproduced material to Community Health and Development programme, Emmanuel Hospital Association, 808/92 Deepali Building, Nehru Place, New Delhi - 110019

विषय–वस्तु की सारणी

नई दिशा का परिचय 3

15 मॉड्यूल

1. स्वागतम 6
2. आत्म–सम्मान को विकसित करना....................................9
3. अपनी भिन्नताओं को समझना 12
4. उग्र भावनाओं को संभालना 15
5. मानसिक स्वास्थ्य क्या है?–I 18
6. मानसिक स्वास्थ्य क्या है?–II 21
7. तनाव के साथ निबटारा....................................24
8. जीवन में फिर से खड़े होना 27
9. आत्म–विश्वास के साथ संवाद (बातचीत) करना सीखना..................30
10. दबंगई या गुंडागर्दी को रोकना 34
11. मैं परिवर्तन / बदलाव को पैदा कर सकता हुँ।............................37
12. रिश्तों को जीवनभर के लिए बनाये रखना....................................40
13. तंबाकू एवं शराब को न कहना 43
14. स्वयं की रक्षा करना 47
15. मेरे समुदाय की प्रस्तुतियों में बदलाव 50

परिशिष्ट एक– चुप्पी तोड़ने या परिचय बढ़ाने वाले खेलों के लिए कुछ सुझाव...51

नई दिशा का परिचय

नई दिशा एक ऐसी पुस्तिका है जो जवानों में लचीलापन, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य एवं सक्रिय ज्ञान (अर्थात नये दृष्टिकोण) को बढ़ावा देने की कोशिश करती है। इसमें एक से डेढ़ घंटे वाले चौदह मॉड्यूल शामिल हैं जो कि एक दूसरे को पूरा करने के लिए बनाये गये हैं। ऐसी आशा की जाती है कि यह पुस्तक 14 से 16 साल के किशोर जवानों के बीच इस्तेमाल की जायेगी। आदर्श रूप में इसका प्रयोग जवानों के ऐसे समूह के साथ करें जो 20 से ज्यादा न हो और जो एक ही लिंग के हों जिससे कि बातचीत में भागीदारी बढ़ सके। लचीलापन, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य एवं सक्रिय ज्ञान पर ज्यादा ध्यान केंद्रित क्यों किया गया है?

लचीलापन

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

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक रूप से स्वस्थ रहना मानसिक बीमारियों के न होने से बढ़कर कर है। इस अध्ययन के लिए हम एक ऐसी संरचना का उपयोग करेंगे जहाँ सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य सबके लिए उपलब्ध है। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पहलू है। मानसिक रूप से स्वस्थ होना, हमारी मदद करता है कि हम अपने परिवारों एवं समुदायों के लिए योगदान देने वाले सदस्य बन सकें। हम मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों के निर्माण को प्रोत्साहन देने पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो कि मानसिक बीमारियों को भी घटा सकता है।

सक्रिय ज्ञान

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

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

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

मार्गदर्शन की कलाएं

मार्गदर्शक एक ऐसा व्यक्ति होता है जो कि लोगों के एक समूह को सामूहिक उद्देश्यों के बारे में निष्कर्षों तक लाने में मदद करता है और इन उद्देश्यों को हासिल करने में उनकी मदद करता है। एक मार्गदर्शक को इस योग्य होना चाहिए कि वह समूह का ध्यान काम में लगा कर रखे, उनकी सुने और साथ–साथ निष्कर्षों तक पहुंचने में उनकी मदद करे। एक मार्गदर्शक के रूप में आप ऐसा वातावरण बनाना चाहेंगे जहाँ पर सभी के विचारों को सुना जाता है। यह जरूरी है कि जवान लोग अपने विचारों, व अनुभवों को व्यक्त करने में सहज

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

प्रभावकारी मार्गदर्शन के लिए सुझाव

मार्गदर्शन क्या है ?

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

मार्गदर्शक की बुनियादी जिम्मेदारियाँ क्या हैं?

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

पहले से तैयारी करें।

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

बैठक या कक्षा के शुरू में अपने उद्देश्यों को बताएं।

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

जवानों की अपेक्षाओं का पता लगाएं।

पहली बैठक में, मार्गदर्शक एवं जवानों का समूह एक दूसरे के साथ सभा या क्लास के दौरान बातचीत करने के उचित तरीकों कोसुनिश्चित करते हैं। अर्थात, आप चाहेंगे कि समूह सम्मानित एवं सहयोग देने पर सहमत हो। खुलकर सबके सामने नियमों को बताने एवं समूह से सहमति पाने के द्वारा, आप इसको और ज्यादा होता देखेंगे।

सीखने एवं जानकारी को बांटने में समूह का मार्गदर्शन करें।

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

काम पर और समय पर ध्यान दें।

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

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

अनुपजाऊ व्यवहार के साथ कार्य करना।

समस्या वाला व्यवहार अकसर गैर–इरादतन होता है या लोगों द्वारा भावनात्मक रूप से शामिल होने को महसूस करने के परिणाम स्वरूप घटित होता है। आप शायद ऐसे ध्यान न लगाने वाले जवान लोगों के साथ कार्य कर रहे होंगे जो पास बैठे साथी के साथ बातचीत या एस. एम.एस. भेज रहे होंगे। शायद आप व्यक्तिगत योजनाओं या अपमानजनक व्यवहार वाले व्यक्ति का सामना कर रहे होंगे। सुधार करने वाले हस्तक्षेप इस तरह के व्यवहार के साथ काम करने में

आपकी सहायता करेंगे जो लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को पाने में समुदाय की मदद नहीं करते।

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

प्रत्येक विषय पर जवान लोगों को उत्तेजित करना

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

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

संवेदनशील सामग्री

इस अध्ययन में ऐसे विषय हैं जो शायद कुछ जवान लोगों के लिए संवेदनशील हो सकते हैं। शायद कुछ जवानों ने घरों में हिंसा, व्यक्तिगत हिंसा, किसी के द्वारा दबाया जाना या यौन शोषण का अनुभव किया या देखा होगा। शायद कुछ जवान लोगों ने ऐसी घटनाओं का अनुभव किया होगा लेकिन इससे पहले इसे गलत बात के रूप में नहीं पहचाना होगा।

ऐसे जवानों को सहारा देने और शिक्षण के इस अनुभव को उनके लिए सकारात्मक बनाने की कोशिश करें।

ऐसे कार्य जो जवान लोगों को सहारा देते हैं

- दु:खी जवान को सहारा देने के लिए एकदम उपलब्ध रहें और उन्हें फिर से आश्वस्त करें कि बुरा महसूस करना बिलकुल ठीक है
- उनके साथियों से अलग उन्हें किसी शांत जगह पर ले जायें
- जवान लोगों को जो कुछ कहना है उसे सुने यह दिखाने के लिए कि आप उनके भले का ध्यान रखते हैं, जवानों के साथ बाद में फिर से मिले और बातचीत करें

ऐसे प्रत्युत्तर जिनसे बचना चाहिए

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

गोपनीयता

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

अपने समुदाय में जवानों को दृढ़ आत्मविश्वास वाला बनाने की यात्रा का मज़ा लें!

1 स्वागतम

उद्देश्यः जवानों को नई दिशा का पाठ्यक्रम, मार्गदर्शक एवं एक दूसरे का परिचय दिया जाता है
क्रया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श, रंगोली वाला मेरा प्रारूप
सामानः ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर, पेपर एवं रंगीन पेंसिल या मार्कर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A.1. परिचय एवं गोपनीयता

मार्गदर्शकों के लिएः समूह को अपना परिचय देने एवं कार्यक्रम की संक्षिप्त रूपरेखा बताने के लिए इस पहली बैठक का इस्तेमाल करें। निम्नलिखित प्रमुख बातों को शामिल करने की कोशिश करें:

- जवान लोगों को खुशहाली एवं स्वस्थ जीवन जीने में मदद करने के लिए साधनों एवं कलाओं को प्रदान करना इस कार्यक्रम का उद्देश्य है।
- स्पष्ट रूप से बताएं कि बैठकें कब और कहाँ आयोजित की जायेंगी।
- जवानों के साथ जिन विषयों पर आप काम करेंगे उनकी रूपरेखा तैयार करें।
- इस बात को समझायें कि यह अध्ययन किसी कक्षा की तरह नहीं होगा लेकिन एक समूह के समान होगा जहाँ पर हम विषयों पर एक साथ चर्चा करेंगे और एक दूसरे से सीखेंगे। समूह के लिए योगदान देने में सभी लोगों के पास अपने विचार एवं तर्क होते हैं।
- जवानों को समझायें कि कभी–कभार हम ऐसे विषयों पर बातचीत कर रहे होंगे जो कुछ लोगों को उदास या परेशान कर सकता है, और यह एक सामान्य बात है। जब ऐसी परिस्थितियाँ पैदा होती हैं तो एक दूसरे को सहारा देने के लिए पूरे समूह को वहाँ मौजूद रहना चाहिए।

समूह के नियम

पूरा समूह एक साथ समूह के उन नियमों को बनायेगा जिनका कि वे कार्यक्रम के दौरान पालन करना चाहेंगे। किसी चार्ट पेपर पर समूह के इन नियमों को लिख लें, जिन्हें बाद में प्रत्येक बैठक से पहले पढ़ा जा सकता है। कृपया नीचे दिए गए नियमों को भी शामिल करें यदि किसी ने इनका सुझाव नहीं दिया है।

1. समूह के प्रत्येक सदस्य का आदर करें साथ में समूह के सदस्यों के विचारों, तर्कों एवं भावनाओं का भी।
2. समूह में कोई भी गलत या सही उत्तर नहीं है, प्रत्येक सदस्य के विचार एवं तर्क महत्वपूर्ण एवं मान्य हैं।
3. भागीदारी के लिए सभी के पास मौका होना चाहिए यदि वे चाहते हैं लेकिन किसी पर भागीदारी के दबाव न बनाया जाये।
4. जब कोई अपने व्यक्तिगत अनुभवों को बता रहा है तो सभी को सकारात्मक प्रोत्साहन प्रदान करना है। दूसरों को अपनी कहानी बताना बहादुरी की बात है।
5. समूह को गोपनीयता का सम्मान करना है, जिसका अर्थ है कि समूह से बाहर हम व्यक्तिगत जानकारी या अनुभवों को नहीं बतायेंगे।

गोपनीयता

इन समूहों एवं शिक्षण बैठकों को सफल बनाने के लिए गोपनीयता एक महत्वपूर्ण कुंजी है। जवानों को यह बात स्पष्ट होनी चाहिए कि समूह से बाहर वे क्या बात बांट सकते हैं और क्या नहीं। मार्गदर्शक द्वारा प्रस्तुत नई कलाओं एवं विषयों को बाहरी लोगों के साथ बांटना ठीक है, लेकिन समूह के किसी भी सदस्य द्वारा व्यक्त किये गये अनुभव एवं भावनाओं को किसी भी बाहरी व्यक्ति के साथ नहीं बांटना है। चूंकि समूह से बाहर

किसी अन्य के साथ जवान लोगों की व्यक्तिगत जानकारी को बांटना उनको अच्छा नहीं लगेगा, इसलिए उन्हें भी किसी अन्य जवान की जानकारियों को दूसरों के साथ नहीं बांटना है।

नीचे कुछ उदाहरण दिए हैं कि समूह से बाहर क्या बात बांटना ठीक है और क्या ठीक नहीं है

सारणी A.1.

वे बातें जो समूह से बाहर बांटने के लिए **ठीक** हैं	वे बातें जो समूह से बाहर बांटने के लिए **ठीक नहीं** हैं
गुस्से को कैसे नियंत्रित करने के चरण तनाव का सामना करने के सुझाव मानसिक बीमारी के चिन्ह एवं लक्षण स्वयं को शोषण से कैसे बचाना है	समूह का कोई सदस्य घर पर तनाव का सामना नहीं कर पा रहा है समूह का कोई सदस्य सोचता है कि उसका छोटा भाई मानसिक रूप से बीमार है समूह के किसी सदस्य का अतीत में शोषण हुआ है

गोपनीयता को तोड़ना

यदि समूह का कोई सदस्य बताता है कि उन्हें चोट पहुंची है या उनका शोषण हुआ है, तो उस सदस्य को और ज्यादा हानि से बचाने के लिए शायद मार्गदर्शक को समूह की गोपनीयता तोड़नी पड़ सकती है। जब मार्गदर्शक को गोपनीयता तोड़ने की जरूरत पड़े तो उसे जवान व्यक्ति के साथ इस बात की जानकारी देनी चाहिए। यदि समूह के साथ इस प्रकार की सूचना को बांटने में जवान लोग सहज महसूस नहीं कर रहे हैं, तो जवान लोगों के साथ अकेले में बात करने के लिए मार्गदर्शक को तैयार रहना चाहिए।

A.2. रंगोली वाला मेरा प्रारूप

मार्गदर्शकों के लिए: बाकी के समय का इस्तेमाल जवान लोगों को अच्छी तरह से जानने के लिए करें। जवान लोग स्वयं को प्रस्तुत करने के लिए अपना रंगोली प्रारूप बनायेंगे। इस काम को करने के लिए वे विभिन्न चीज़ों को प्रयोग कर सकते हैं: शब्दों, प्रारूपों, चित्रों आदि। वे जितना चाहें उतना रचनात्मक होने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें। बैठक से पहले, जवानों के लिए एक उदाहरण के रूप में आप स्वयं अपना रंगोली बना सकते हैं। चित्रकारी के लगभग 15 मिनट बाद, जवान लोग अपने रंगोली प्रारूपों को क्लास को दिखायेंगे और साथ में समझायेंगे कि रंगोली उन्हें किस प्रकार से प्रदर्शित करती है।

B. पाठ / क्रिया कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमश

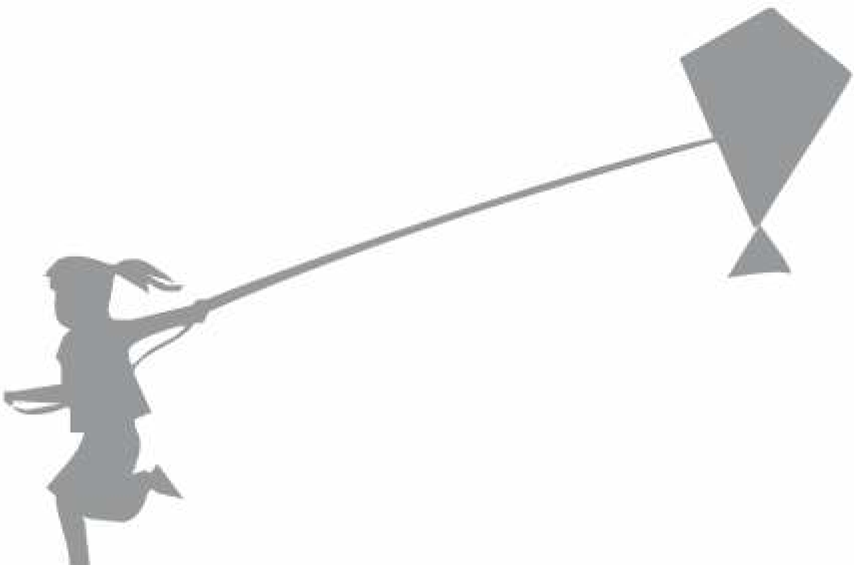
निम्न बातों के साथ सामूहिक विचार–विमर्श की शुरूआत करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. जवान लोगों को स्वयं का एवं अध्ययन का परिचय देते हुए शुरूआत करें, सुनिश्चित करें कि प्रमुख बातों को बताया गया है A.1. (5+ मिनट)
2. चुप्पी तोड़ने के लिए परिशिष्ट एक में से किसी एक खेल का चुनाव करें, नामों को याद करने एवं समूह के सदस्यों का एक दूसरे के साथ परिचय कराने पर ध्यान दें। (10–15 मिनट)
3. जवानों को **समूह के नियम** वाली विचारधारा का परिचय दें। जवानों से कहें कि वे अपने दिमाग से समूह के ऐसे नियमों को पेश करें जिनका वे पालन करना चाहेंगे। A.1. पूरा होने पर अधूरी जानकारी को पूरा करें। (10 मिनट)
4. जवानों के लिए गोपनीयता की विचारधारा पर जोर देना जारी रखें। उसके बाद जवानों के इस ज्ञान के लिए कि समूह से बाहर क्या बांटना है और क्या नहीं सारणी A.1. से प्रश्नों को पूछें। जवानों को समझायें कि क्यों मार्गदर्शक को समूह की गोपनीयता तोड़नी पड़ सकती है। यदि प्रश्न पूछे जाते हैं तो उनका उत्तर खुलकर एवं ईमानदारी से दें। A.1. (5 मिनट)
5. प्रत्येक जवान से बाकी क्लास के साथ निम्न बातों को बांटने के लिए कहें: उनका नाम, कक्षा, वे कहाँ के रहने वाले हैं, उनकी पहचान किस जानवर से होती है– और क्यों। (10 मिनट)

6. भाग A.2. से **मेरा रंगोली प्रारूप** वाली क्रिया का परिचय जवानों को दें। जरूरत वाले सामान को बांटें। जब जवान लोग अपने प्रारूपों को बना लें, तो दूसरों के साथ अपने प्रारूपों को बांटने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें और यह भी कि समूह में वह प्रारूप उन्हें क्यों ऐसा प्रस्तुत करता है। (15 मिनट)

B.2. प्रमुख संदेश

- इस समय अंतराल में हम सब एक साथ मिलकर जितना ज्यादा हो सके इसका फायदा उठायेंगे। एक दूसरे के साथ सहज महसूस करने में हमें शायद थोड़ा समय लगे लेकिन हमारे अध्ययनों के अंत में यही हमारा लक्ष्य है।
- सामूहिक चर्चा में भाग लेने के लिए सभी आमंत्रित हैं लेकिन इसके लिए किसी पर भी दबाव नहीं है
- हम उन नई बातों को बांटना चाहते हैं जो आप एक समूह में दूसरों के साथ सीखते हैं। फिर भी, समूह के किसी अन्य सदस्य की व्यक्तिगत सूचना या अनुभवों को बांटना **ठीक नहीं** है।
- एक दूसरे के साथ ज्यादा से ज्यादा सहज महसूस करने के लिए हमें समूह वाले अपने नियमों का पालन करना है।



2 आत्म–सम्मान को विकसित करना

उद्देश्यः जवानों के लिए यह समझना कि आत्म–सम्मान क्या है, क्यों यह महत्वपूर्ण है और आत्म–सम्मान को किस तरह से सुधारा जा सकता है ।
क्रया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A. 1. आत्म–सम्मान क्या है?

आत्म–सम्मान होता है कि हम अपने बारे में कैसा सोचते हैं, अपने समुदाय में हमारी क्या जगह है और अपने बारे में दूसरों की राय पर हम कैसा विचार रखते हैं। ज्यादा आत्म–सम्मान वाले लोग स्वयं के बारे में सकारात्मक होते हैं और विश्वास करते हैं कि दूसरे लोग उन्हें सकारात्मक व्यक्ति के रूप में देखते हैं। आत्म–सम्मान, मुश्किल परिस्थितियों का सामना करने की हमारी योग्यता को प्रभावित कर सकता है, हमें निडर बनाता है, और दूसरों के प्रभाव के बिना निर्णय लेने में हमारी मदद करता है। ज्यादा एवं कम आत्म–विश्वास वाले लोगों के लक्षण नीचे लिखे हैं :

सारणी A.1.

ज्यादा आत्म–विश्वास वाले लोग	कम आत्म–विश्वास वाले लोग
निडर / खुलकर बोलने वाले	डरपोक / शांत रहने वाले
स्वयं के लिए खड़े होने वाले	स्वयं के लिए खड़े नहीं होते
अपने आप निर्णयों को लेते हैं	निर्णय लेने के लिए दूसरों पर भरोसा करते हैं
सकारात्मक सोच व व्यवहार	नकारात्मक सोच व व्यवहार
आलोचना को स्वीकार कर सकते हैं	आलोचना के प्रति संवेदनशील
खतरों को उठाते हैं	खतरा नहीं उठाते हैं।
स्वयं के बारे में अच्छी सोच	नकारात्मक छवि

ज्यादा और कम आत्म–विश्वास के कारण

हम में से कुछ लोगों के लिए, सकारात्मक आत्म–विश्वास अपने आप पैदा होता है लेकिन कुछ को इस पर काम करना पड़ता है। सबसे पहले, हमें मानना है कि हम सभी मनुष्य परमेश्वर के द्वारा बनाये गये हैं और हम सभी एकमात्र एवं विशिष्ट व्यक्ति है और सुंदरता के साथ बनाये गये हैं। बाइबल के भजन 139 में, गीतकार कहता है ष्मेरे मन का स्वामी तो तू है; तू ने मुझे माता के गर्भ में रचा। मैं तेरा धन्यवाद करूँगा, इसलिये कि मैं भयानक और अद्भुत रीति से रचा गया हूँ। तेरे काम तो आश्चर्य के हैं, और मैं इसे भली भाँति जानता हूँ।[5] किसी व्यक्ति द्वारा इस बारे में सोचना कि दूसरे लोग उसके विषय में क्या सोचते हैं आत्म–विश्वास को प्रभावित करता है। साथ में यह हमारे विश्वास परम्परा के साथ जुड़े हमारे समुदाय से, जो भाषा हम बोलते हैं और हमारे माता–पिता जो नौकरी करते हैं उससे भी प्रभावित होता है, उदाहरण के लिए, पारसी लोग, चावल की खेती करने वाले, जूते बनाने वाले, किसी विशेष बस्ती में रहने वाले आदि। यदि हमारे माता–पिता, दोस्त, अध्यापक आदि किसी जवान को योग्य एवं महत्वपूर्ण समझते हैं, तो उस जवान के आत्म विश्वास में यह सब दिखाई देगा। लेकिन यदि उसे बेकार या बेवकूफ समझा जाता है, तो ये पहलू स्वयं उस व्यक्ति के स्वरूप का हिस्सा बन सकते हैं।

कम आत्म–विश्वास के कारण एवं प्रभाव नीचे लिखें हैं :

सारणी A.2.

कम आत्म–विश्वास के कारण	कम आत्म–विश्वास के प्रभाव
महसूस करना कि आप इतने अच्छे नहीं हैं शरीर के बारे नकारात्मक सोच लाचार महसूस करना अपनी योग्यताओं पर भरोसे की कमी दूसरों के साथ तुलना आदर्शवादी होना स्वयं की नकारात्मक आलोचना दूसरों द्वारा लगातार आलोचना करना	बीमार मानसिक स्वास्थ्य स्वयं को नीचा देखाना महसूस करना कि आप इतने अच्छे नही हैं (कारण एवं प्रभाव दोनों) सामाजिक कलाओं में निर्बल स्कूल में खराब प्रदर्शन खतरों वाले व्यवहारों में शामिल होना जैसे कि शराब, नशा, जुआ खेलना, यौन व्यवहार आदि। अपनी विफलताओं का दोष दूसरों पर डालना

A.2. आत्म–विश्वास को कैसे सुधारा जाय

आत्म–विश्वास को सुधारने के तरीके:

- अपनी शक्तियों एवं कमजोरियों के साथ स्वयं को स्वीकार करना सीखें–चाहे कुछ भी हो– आत्म–विश्वास बनाने की यही कुंजी है।
- स्वयं को परमेश्वर का बच्चा जानकर प्यार करना सीखें चाहे दूसरे आपके बारे में कुछ भी सोचते हैं
- अपनी शक्तियों एवं कमजोरियों को स्वीकार करें और कमजोरियों को सुधारने की योजना बनाये।
- अपनी शक्तियों के बारे में सोच कर नकारात्मक सोच को बदलने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, श्मैं गाना गाने में अच्छा नहीं हूँ, तो क्या हुआ मैं एक अच्छा नाचने वाला हूँ।
- दूसरों के साथ तुलना करने से बचें।
- छोटी–छोटी बातों के लिए चिंता करना छोड़ें।
- एक स्वस्थ जीवन शैली का निर्वाह करें। निम्न बातें आपकी मदद कर सकते हैं, जैसे मनन करना, कसरत करना एवं ऐसी गतिविधियाँ जिन्हें आप पसंद करते हैं।

स्वयं के साथ सकारात्मक बातें करना

अपने आत्म–विश्वास को विकसित करने या स्वयं के बारे में अच्छा महसूस करने का एक सबसे अच्छा तरीका है कि स्वयं के साथ सकारात्मक बातें करने का अभ्यास करें। यह एक ऐसा क्षेत्र हैं जहाँ व्यक्ति अपने बारे में अच्छी बातें सोचता है और, या तो उन्हें ऊंची आवाज़ में बोलता है या कहीं पर लिख लेता है। अपनी शक्तियों, उपलब्धियों और अच्छे गुणों को बार–बार सोचना अच्छे आत्म–विश्वास के लिए लाभकारी होता है। दूसरे लोगों के आत्म–विश्वास को बढ़ाने के लिए भी आप ऐसा कर सकते हैं, या कोई अन्य व्यक्ति आपके लिए ऐसा कर सकता है। यदि स्वयं के बारे में कुछ अच्छी बातों को सोचने में आपको मुश्किल हो रही है, तो नीचे दिए गए स्वयं से **सकारात्मक बात करने वाले प्रश्नों** का प्रयोग करें:

1. मैं किस बात में अच्छा हूँ?
2. मुझे अपने बारे में क्या अच्छा लगता है?
3. मुझमें कौन से सकारात्मक गुण हैं?
4. दूसरे लोग मेरे बारे में क्या पसंद करते हैं?
5. मेरे दोस्त/परिवार मेरा किस प्रकार से विवरण देंगे?
6. हाल में मेरी क्या तारीफ की गई?
7. मुझ में किस व्यक्ति के समान गुण हैं जिसे मैं पसंद/जिसका आदर करता हूँ?
8. मैं किन बातों में सफल रहा हूँ?
9. मेरी उपलब्धियाँ क्या हैं?
10. ऐसी कौन सी चुनौतियाँ हैं जिन पर मैंने विजय पाई है?

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। सामान्यतः यदि हम जवानों को छोटे समूहों में बांट देते हैं तो वे खुलकर बातचीत करेंगे।

1. चुप्पी तोड़ने के लिए एक छोटे खेल के साथ शुरू करें। बाकी क्लास को दिखाने के लिए, प्रत्येक जवान से अपने बारे में किसी विशेष प्रतिभा या बिल्कुल अलग विशेषता को सोचने के लिए कहें। उदाहरण के लिए, कानों या नाक को हिलाना, मेज़ पर तबला बजाना आदि। बारी–बारी से सबको अपनी प्रतिभा या विशेषता बताने को कहें। (10 मिनट)
2. भाग A.1. से **आत्म–विश्वास** की विचारधारा का परिचय दें। ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी A.1. को लिख लें। उसके बाद, जवानों को दो समूहों में विभाजित कर लें और एक समूह को ज्यादा आत्म–विश्वास वाले लोगों की विशेषता पर सोचने व बातचीत करने के लिए नियुक्त करें और दूसरे समूह को कम आत्म–विश्वास वाले लोगों पर। जब पूरा हो जाये तो समूह से कहें कि बाकी क्लास के साथ अपने विचारों को बांटें। एक बार पूरा होने पर अधूरी जानकारी को पूरा करें। (15 मिनट)
3. ज्यादा एवं कम आत्म–विश्वास के कारणों का परिचय दें। । ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी A.1. को लिख लें। उसके बाद, जवानों से पूछें, "क्या वे कम आत्म–विश्वास के कारणों और व्यक्ति के जीवन में उनके द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के बारे से सोच सकते हैं?" एक बार पूरा होने पर अधूरी जानकारी को पूरा कर लें। (10 मिनट)
4. भाग A.2. से **आत्म–विश्वास को सुधारने** की अवधारणा का परिचय दें। (10 मिनट)
   भाग A.2. से **स्वयं से सकारात्मक बातें करने** की विचारधारा का परिचय दें। ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर **स्वयं से सकारात्मक बातें करने वाले प्रश्नों** को लिख लें और जवानों से भी उन्हें एक पेपर पर लिखवा लें। उसके बाद जवानों से कहें कि वे उन प्रश्नों के उत्तरों को अपने लिए लिख लें। जब सब लिख चुकें, तो प्रत्येक जवान से उनके किनारे बैठे दोस्त के साथ सिर्फ एक बात को बांटने के लिए कहें जिसे उन्होंने लिखा है। (15 मिनट)

B.2. प्रमुख संदेश

- आत्म–सम्मान हैरू हम कौन है इस बारे हम क्या सोचते हैं, अपने बारे में हम क्या सोचते हैं, और स्वयं के बारे में दूसरों की राय को हम किस प्रकार देखते हैं
- उच्च आत्म–सम्मान वाले लोग स्वयं के लिए खड़े रह सकते हैं और आश्वस्त रहते हैं। कम आत्म–विश्वास वाले लोग शायद दूसरों को अपने से पहले आगे निकलने दें या उनके लिए निर्णयों को लेने दें।
- हमारे बारे में दूसरों की राय हमारे आत्म–सम्मान को प्रभावित कर सकती है, विशेषकर हमारे परिवार, अध्यापकों और दोस्तों की राय।
- आत्म–सम्मान को एक कौशल के रूप में देखा जा सकता है जिसे सुधारने के लिए हम उन पर कार्य कर सकते हैं। स्वयं को स्वीकार करना सीखना, अपने मजबूत पहलूओं पर ध्यान देना और स्वयं के साथ सकारात्मक बातें करना, ये सभी बातें अपने आत्म–सम्मान को बनाने के लिए अच्छे तकनीक हैं।

3 अपनी भिन्नताओं को समझना

उद्देश्यः जवानों के लिए यौन एवं लिंग के बीच भिन्नता को समझना एवं यह कि समाज में लिंग की भूमिकाएं किस तरह से बनाई जाती हैं
क्रया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श और जोड़ी बनाकर में काम करना
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर, पेपर एवं रंगीन पेंसिल या मार्कर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A.1. हमारे समाज में लिंग को समझना

यौन और लिंग एक जैसी बातें नहीं हैं। स्त्री एवं पुरुष के बीच शारीरिक एवं जैविक भिन्नताओं को यौन कहते हैं। लिंग उनकी भूमिकाओं, व्यवहारों, कार्यों एवं गुणों को दिखाता है जिसे कोई भी समाज पुरुष एवं स्त्री के लिए उचित मानता है। यौन विश्वव्यापक एक जैसा है, जबकि लिंग एक समाज से दूसरे समाज के बीच बदलता रहता है। दूसरे शब्दों में कहें तो,"पुरुष" एवं "स्त्री" यौन के प्रकार हैं, जबकि "मर्दानगी" एवं "ज़नानी" लिंग के प्रकार हैं। यौन एवं लिंग के और उदाहरण नीचे दिये गए हैं:

सारणी A.1.

यौन/लिंग की भिन्नाए	लड़कियाँ/महिलाए	लड़के/आदमी
यौन भिन्नताएँ	रक्त–स्राव वक्षस्थल बच्चों को पैदा करना	अण्ड–ग्रन्थी शरीर पर ज्यादा बाल भारी आवाज़
लिंग भिन्नताएं	घर/परिवार की देखभाल करना बहुत ज्यादा भावनात्मक लड़कों की अपेक्षा ज्यादा बातें करना पहले लड़को/पुरुषों को खाना खाने देना	परिवार के लिए काम करने एवं पैसा कमाने की अपेक्षा की जाती है गणित में लड़कियों से बेहतर जल्दी नहीं रोना

यह पहचानना बहुत महत्वपूर्ण है कि हम सब समान रूप से रचे गए हैं और सभी का बराबर महत्व है, जिसमें दोनों स्त्री व पुरुष परमेश्वर के पहलूओं को प्रदर्शित करते हैं। बाइबल की पहली पुस्तक में, हमें सिखाया गया है, ष्तब परमेश्वर ने मनुष्य को अपने स्वरूप के अनुसार उत्पन्न किया, – नर और नारी करके उसने मनुष्यों की सृष्टि की।ष्समाज में लिंग को समझने के लिए कुछ ऐसे शब्द हैं जिन्हें हमें जानना चाहिए।

लिंग समानता – कानून और नीतियों में स्त्रियों एवं पुरुषों को समान रूप से देखना, और परिवारों, समुदायों एवं समाज के भीतर संसाधनों एवं सुविधाओं तक समान रीति से उनकी पहुंच।

लिंग भेदभाव – सामाजिक रीति से बनाये गये लिंग भूमिकाओं के आधार पर कोई भी भेदभाव, अलगाव या रोक, जो कि व्यक्ति को पूर्ण मानवीय अधिकार का आनंद लेने से रोकती हैं।

A.2. लिंग भेदभाव

हमारे समाज में, लड़कियों के जीवनों में भेदभाव एक आम बात है। जन्म से लेकर मृत्यु तक, स्त्रियों के साथ कई तरीकों से भेदभाव किया जाता है।

उनमें से कुछ निम्न हैं :

- लिंग निर्धारण के द्वारा लड़कियों के भ्रूण का गर्भपात कराना
- पर्याप्त और/या पौष्टिक खाना न देना
- पढ़ाई करने न देना या पढ़ाई के लिए उपयुक्त अवसर न देना
- डॉक्टर के पास न ले जाना या देर से ले जाना
- जल्द शादी कर देना
- छेड़छाड़, रेप और यौन उत्पीड़न का शिकार होना
- दहेज
- छोटी–छोटी बातों के कारण तलाक

हमारे समाज में लिंग भेदभाव कई और रूपों में भी देखा जाता है। उदाहरण के लिए – जब लड़कियाँ अपने आप से बाहर जाती हैं तो कई लोग सोचते हैं कि यह गलत बात है। दूसरा उदाहरण आप देखेंगे कि लड़की को पिकनिक में जाने की अनुमति नहीं दी जाती, जबकि, यदि लड़का अपने पिता से पिकनिक पर जाने के लिए पैसा माँगता है, तो पिता उसे खुशी से पैसा दे देता है। ठीक इसी तरह, जब कोई लड़का अपने दोस्तों के साथ खेलकर वापस आता है, तो उसकी माँ उसकी थकान को दूर करने के लिए उसे दूध देती है लेकिन लड़की को मना कर दिया जाताहै और उससे बोला जाता है कि उसे अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिए।

A.3. लिंग के आधार पर काम का बंटवारा

घर के अंदर या बाहर, हम जिन कामों को पुरुषों और स्त्रियों के लिए समझते हैं उनमें एक स्पष्ट अंतर होता है। ज्यादातर घरों में हम स्त्रियों को खाना बनाते, सफाई करते, सिलाई करते हुए देखते हैं, जबकि पुरुषों को घर के बाहर रसोईया, दरजी, धोबी आदि का काम करते हुए पैसा मिलता है। एक जैसा काम होते हुए भी, इसमें स्पष्ट अंतर है कि कौन घर पर करेगा और कौन बाहर। जबकि घर से बाहर पुरुषों के काम को महत्व दिया जाता है, घरबार के काम को वास्तविक काम के रूप में भी नहीं पहचाना जाता। अपने समाज में, हम देख सकते हैं कि ज्यादातर महिलाएं ऐसी नौकरियों को करती हैं जिनमें या तो कुछ भी वेतन नहीं दिया जाता या बहुत थोड़ा वेतन दिया जाता है। साथ में उनमें कला का स्तर नीचा होता है और आगे बढ़ने के कम मौके होते हैं। पुरुषों के पास उच्च वेतन, ज्यादा जिम्मेदारी और आगे बढ़ने के ज्यादा मौकों वाले पद होते हैं।

जब कोई बच्चा पैदा होता है, वह नहीं जानता कि उसे काम किस तरह से करना है। जैसे–जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वे विभिन्न तरह के कामों को करना सीखते हैं। लेकिन, समाज उन्हें कुछ विशेष कामों को करने के लिए प्रोत्साहित करता है। काम का यह बंटवारा यौन पर आधारित होता है, न कि व्यक्ति की योग्यता या कलाओं पर। यह बात लड़कियों एवं महिलाओं को नकारात्मक रीति से प्रभावित करती है। चूंकि लड़कियों से अपेक्षा की जाती है कि वे परिवार एवं घर का ख्याल रखेंगी, इसलिए परिवार के लिए उनकी शिक्षा कोई मायने नहीं रखती। घर के काम सिर्फ महिलाओं की जिम्मेदारी नहीं है, वे पूरे घर की जिम्मेदारी हैं और परिवार के सभी सदस्यों को उसमें योगदान देना चाहिए।

जब–जब लड़कियों को बराबर के अवसर दिए गए हैं, तो उन्होंने अपनी योग्यताओं को दिखाया है और उन नौकरियों या क्षेत्रों में काम किया है जो पहले केवल लड़कों के लिए समझे जाते थे। यह जरूरी है कि लड़कियों एवं लड़कों को सीखने एवं अपनी योग्यता को विकसित करने और भविष्य के लिए अपने रास्तों को चुनने के लिए बराबर के सुअवसर प्रदान किये जायें जो कि उनकी पसंद एवं कला पर आधारित हों, न कि उनके यौन पर।

B. पाठ/क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। यदि किसी गतिविधि के लिए आप जवानों को छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. चुप्पी तोड़ने के लिए किसी छोटे खेल के साथ शुरू करें। जवानों को समूहों में विभाजित करें लेकिन समूह में 10 से ज्यादा लोग न हों। उनसे एक गोला बनाने को कहें, फिर उनसे हाथ आगे करवायें और किसी दो अन्य जवान के हाथ को पकड़ने के लिए कहें, इससे एक बड़ी गाँठ बन जायेगी। फिर जवानों से उस गाँठ को तोड़ने के लिए कहें पर उन्हें एक दूसरे का हाथ नहीं छोड़ना है उसके बजाय उन्हें एक

दूसरे के हाथों के ऊपर या नीचे से चढ़ना है। (10 मिनट)

2. भाग A.1. से **यौन और लिंग** की अवधारणा का परिचय दें। । ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी A.1. को लिख लें। उसके बाद यौन एवं लिंग के बीच अंतर पर जवानों से सोच–विचार करने को कहें। एक बार पूरा होने पर अधूरी जानकारी को पूरा कर लें। (10 मिनट)
3. भाग A.1. से **लिंग समानता** एवं **लिंग भेदभाव** वाले शब्दों का परिचय दें।
4. इसके बाद, जवानों से कहें कि उन्हें अपने साथी के साथ निम्न प्रश्न पर विचार–विमर्श करना है, "अपने समुदाय या जीवन से क्या वे लिंग भेदभाव के कुछ उदाहरणों के बारे में सोच सकते हैं?" जब वे बातचीत कर चुकें, तो समूह से उदाहरणों को पेश करने के लिए कहें। एक बार पूरा होने पर अधूरी जानकारी को पूरा कर लें। A.2. (10 मिनट)
5. भाग A.3. से **लिंग के आधार पर काम के बंटवारे** की अवधारणा का परिचय दें। । ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी A.2. को लिख लें। उसके बाद जवानों से पूछें कि घर पर या घर से बाहर इन कामों को कौन करता है और नीचे दी गई सारणी को सही के चिन्ह से भर लें (10 मिनट)

सारणी A.2.

काम/नौकरी	पुरुष (इस काम को घर पर करते हैं)	स्त्री (इस काम को घर पर करते हैं)	पुरुष (इस काम को बाहर करते हैं)	स्त्री (इस काम को बाहर करते हैं)
दर्जी				
रसोईया				
सफाई कर्मी				
बैरा (खाना परोसने वाला)				
कपड़े धोना (धोबी)				
शिक्षक				

6. 3 या 4 लोगों के छोटे समूहों में जवानों को बांट लें और निम्न प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें, ष्काम के आधार पर ये विभाजन क्यों हैं? क्या यह इसलिए है कि जैविक विकास के कारण पुरुष व स्त्री को भिन्न–भिन्न काम करने के लिए बनाया गया है? या क्योंकि कुछ विशेष कामों की जिम्मेदारी लेने के लिए उन्हें सामाजिक रीति से तैयार किया गया है? आप क्या सोचते हैं? A.3. (15 मिनट)
7. नीचे दिये गए प्रमुख संदेश को पढ़ने के साथ समाप्त करें। प्रत्येक जवान से उस एक बात को सोचने के लिए कहें जिस पर आज वे घर पर चर्चा करना चाहेंगे, या आज की चर्चा के बाद अलग रीति से करेंगे।

B.2. प्रमुख संदेश

- स्त्री और पुरुष के बीच शारीरिक एवं जैविक भिन्नता को यौन कहते हैं जबकि स्त्री व पुरुष के लिए समाज द्वारा बनाई गई भूमिकाओं, व्यवहारों एवं कार्यों को लिंग कहा जाता है।
- यौन सभी जगह एक जैसा है जबकि लिंग प्रत्येक समाज के लिए अलग–अलग है।
- कोई भी लिंग दूसरे से बेहतर नहीं है, दोनों का बराबर महत्व है।
- जन्म से लेकर मृत्यु तक स्त्रियों के खिलाफ कई तरीकों से भेदभाव किया जाता है जिसका उन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- पुरुषों एवं स्त्रियों को समाज द्वारा सिखाया जाता है कि घर के भीतर व बाहर कुछ कामों या भूमिकाओं को कुछ विशेष लिंगों के द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।
- महिलाएं ज्यादातर वह काम करती हैं जिनका वेतन कम होता है या उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे घर की देखभाल करेंगी, जबकि पुरुषों के पास ज्यादा वेतन वाली नौकरी होती है जिनमें आगे बढ़ने की संभावना भी ज्यादा होती है।
- लड़कियों एवं लड़कों को सीखने एवं भविष्य के लिए अपने रास्तों को चुनने के लिए बराबर के सुअवसर प्रदान किये जायें जो कि उनकी पसंद एवं कला पर आधारित हों, न कि उनके यौन पर।

4 उग्र भावनाओं को संभालना

उद्देश्यः जवानों के लिए भिन्न–भिन्न तरह की भावनाओं को समझना और यह कि सकारात्मक तरीके से उन्हें कैसे संभालना हैं
क्रया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A.1. भावना को समझना

क्या कभी आपको डर लगा है? कभी न कभी हर किसी को डर लगता है। कभी–कभी बादलों की गरज एवं बिजली की चमक से व्यक्ति का दिल तेज धड़कने लगता है। जब शिक्षक टेस्ट की घोषणा करता है तो छात्र हक्के–बक्के रह जाते हैं, या जब परीक्षा के बाद रिपोर्ट कार्ड लेने का वक्त होता है तो हथेली से पसीना निकलने लगता है। डर, गुस्सा, चकित होना, खुशी एवं प्रेम के एहसास को भावनाएं कहते हैं और अपने जीवन में हम इनका भिन्न–भिन्न तरीकों से अनुभव करते हैं।

छः आम भावनाएं

- **खुशी** दिमागी हालत की तंदरुस्ती है जिसकी विशेषता सकारात्मक भावनाएं हैं और जिसकी सीमा संतुष्ट होने से लेकर अत्यधिक आनंद तक है।
- **डर** एक कष्टदायक नकारात्मक एहसास है जो कि आने वाले खतरे से उत्पन्न होता है। यह जीवित रहने का एक मूलभूत साधन है जो कि दर्द या खतरे की आशंका के जवाब में पैदा होता है। अर्थात, खतरों को भांपने की योग्यता और उससे दूर भागने या उसका सामना करने की योग्यता को डर कहते हैं, जिसे 'भागने या लड़ने' का प्रत्युत्तर भी कहते हैं।
- **उदासी** एक भावनात्मक दर्द है जो कमजोरी, नुकसान, निराशा, हताशा, दुःख, या क्रोध के साथ जुड़ी होता है। जब लोग उदास होते हैं, वे शांत, कमजोर एवं भावनाओं में पिघल जाते हैं। रोना उदासी का एक संकेत है।
- **क्रोध** एक ऐसी भावना है जो व्यक्ति के दुःखी होने, उसके प्रति गलत व्यवहार करने या इनकार करने एवं बदला लेकर किसी बात को फिर से पहले जैसा करने से संबंधित होता है।
- **चकित** होना एक अप्रत्याशित घटना, वास्तविकता या बात है।
- **प्रेम** या प्यार बहुत ज्यादा स्नेह एवं व्यक्तिगत लगाव की भावना है। दार्शनिक संदर्भों में, प्यार मानवीय दया, करुणा एवं लगाव को प्रदर्शित करता है। प्रेम कई धर्मों में प्रमुख शिक्षा है। प्रेम को हम दूसरों (या स्वयं) के प्रति ऐसे कार्यों के रूप में भी परिभाषित कर सकते हैं जो कि करुणा पर आधारित है, या दूसरों के प्रति ऐसे कार्य जो लगाव पर आधारित होते हैं।

A.2. भावनाओं को संभालना

जबकि भावनाएं स्वाभाविक होती हैं, लेकिन भावनाओं को व्यक्त करना स्वाभाविक नहीं होता। भावनाओं को व्यक्त करने के भिन्न–भिन्न तरीकों को हम, अपने जीवनों में सीखते हैं, और यह पूरी तरह से इस बात से निश्चित होता है कि हम नर हैं या नारी। एक शिशु के समान, लड़के व लड़कियाँ दोनों कई भावनाओं को व्यक्त करने के लिए रोते हैं– उदासी, डर एवं गुस्सा। जैसे–जैसे वे बड़े होते हैं, लड़कों को सिखाया जाता है कि उन्हें रोना नहीं है, और डर को दबाना है। जब वे गुस्सा होते हैं तो उन्हें आक्रामक होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, लेकिन लड़कियों के लिए यह स्वीकार नहीं है। लड़कियों को वश में रहने और अपने गुस्से को नियंत्रित करने जैसा व्यवहार दिखाने के लिए तैयार किया जाता है। डर और उदासी और रोने को व्यक्त करने के लिए उन पर कोई रोक नहीं होती। ठीक इसी तरह से, जब लड़कियों का उत्पीड़न होता है, तो उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे स्वयं से लज्जित होंगे और दोषी लोगों के साथ गुस्सा नहीं दिखायेंगे।

जब हम भिन्न–भिन्न परिस्थितियों में होते हैं तो उनसे जुड़ी हमारे पास अलग एवं उग्र भावनाएं होती हैं। ये परिस्थितियाँ और भावनाएं हमारे विचारों, कार्यों एवं भावनाओं के परिणामों के साथ जुड़ी होती हैं। जब हम यह सीख रहे हैं कि भावनाओं को कैसे संभालना है, तो अपनी भावनाओं को और अच्छी तरह से समझने के लिए हमें इन बातों पर विचार करना चाहिए।

A. 3. गुस्से को संभालना या नियंत्रित करना

- **गुस्सा** होना एक आम भावना है जिसे वश में करना कई लोगों के लिए बहुत ही कठिन होता है। अकसर यह अन्य भावनाओं के साथ जुड़ा होता है जैसे जलन, चिढ़चिढ़ापन आदि। गुस्सा कई तरीकों से दूसरों की ओर केंद्रित रहता है। चिढ़चिढ़ा या आलोचक होना, मौखिक गाली (गंदे शब्द), शारीरिक हिंसा, चीज़ों को तोड़ना और सहयोग करने से मना करना गुस्सा दिखाने के कुछ आम तरीके हैं। कभी–कभी गुस्सा स्वयं के ऊपर आता है और व्यक्ति स्वयं को हानि पहुंचा सकता है। गुस्से का परिणाम, चाहे दूसरों के खिलाफ हो या स्वयं के खिलाफ, रिश्तों को खराब कर सकता है। गुस्सा एक सामान्य भावना है, और गुस्सा करने में कुछ भी गलत नहीं है। जो बात मायने रखती है वह यह है कि जब हमें गुस्सा आता है तो हम स्वयं को कैसे संभालते हैं।
- **क्षमा** करना एक प्रमुख विचार है जो हमें गुस्से और दिल की चोट से उबार कर आज़ाद कर सकता है। यीशु ने बाइबल में बहुत ही साफ शब्दों में कहा है "एक दूसरे को क्षमा करो" और "सूरज के ढलने से पहले तुम्हारा गुस्सा शांत हो जाना चाहिए"। जब हमने कोई गलत काम किया है तो हमें माफी मांगनी जरूरी है और साथ में दूसरों को भी क्षमा करना है जब उन्होंने हमें चोट पहुँचाई हो। यह हमें उस घटना को भूलकर जिसने हमें दर्द दिया था आगे बढ़ने में मदद करती है, और साथ ही हम इस बात को जानते हुए आज़ादी के साथ जीवित रहते हैं कि चाहे हमने गलती की है, हमें क्षमा किया गया है।

गुस्से को नियंत्रित करने के 5 चरण

यदि कुछ ऐसा होता है जो आपको गुस्सा दिलाता है, तो यह तरीका आपके गुस्से को संभालने में आपकी मदद कर सकता है। प्रत्येक चरण में शामिल है स्वयं से कुछ सवालों को पूछना, और फिर अपनी विशेष परिस्थिति के अनुसार उनका जवाब देना।

मार्गदर्शकों से निवेदन है कि इस तरीके से और ज्यादा वाकिफ होने के लिए वे इस उदाहरण का प्रयोग करें: एक लड़का अपने दोस्त के साथ फिल्म देखने के लिए जाना चाहता है। लड़के की मौसी उस रात के लिए उसके घर पर रहेगी, और अब उसकी माँ चाहती है कि वह घर पर ही रहे और उनकी मदद करे, और लड़का अब गुस्सा होना शुरू कर देता है।

1. **समस्या को पहचाने (स्वयं को जानना)**.

   स्वयं से पूछें: किस बात ने मुझे गुस्सा दिलाया? मैं क्या महसूस कर रहा हूँ और क्यों? उदाहरण के लिए इस मामले में: "मुझे अपनी माँ पर बहुत गुस्सा आ रहा है क्योंकि उन्होंने मेरे से मेरी फिल्म को न जाने और घर पर उनकी मदद करने को कहा। यह ठीक बात नहीं है!" गुस्सा आपकी भावना है, और आपको गुस्से का एहसास इसलिए हो रहा है क्योंकि आप फिल्म देखने के लिए नहीं जा सकेंगे।

2. **गुस्सा करने से पहले संभावित समाधानों के बारे सोचें (आत्म–संयम)**. यहाँ पर आप एक मिनट के लिए रुक जाते हैं ताकि अपने गुस्से को संभालने के लिए आपको समय मिल सके। यह कुछ ऐसा भी है जहाँ आप यह सोचना शुरू करते हैं कि आप किस प्रकार से प्रतिक्रिया करेंगे–लेकिन प्रतिक्रिया किये बगैर ये सोचेंगे।

   स्वयं से पूछें: मैं क्या कर सकता हूँ? कम से कम तीन चीज़ों को सोचें। उदाहरण के लिए, आप सोच सकते हैं: (A) मैं अपनी माँ से शिकायत कर गुस्से में चुप हो जाऊँगा (B) जो काम वह चाहती है मैं उसको खत्म कर उसके बाद फिल्म के लिए उनसे अनुमति ले लूँगा (C) उनकी मदद न करने का मैं बहाना बना कर किसी भी तरह से बाहर जा सकता हूँ

3. **प्रत्येक रास्ते के परिणाम पर गौर करें (अच्छी तरह से सोचें)** यहाँ पर आप उन प्रत्येक भिन्न–भिन्न प्रतिक्रिया से होने वाले परिणामों पर विचार करते हैं।

   स्वयं से पूछें: इन विकल्पों के परिणामस्वरूप क्या कुछ होगा? उदाहरण के लिए: (C) इस समय बाहर जाना सबसे अच्छा विकल्प होगा, लेकिन हो सकता है कि जब आप उस पर वास्तव में सोचें, तो यह आपकी बुरी भावनाओं को और लंबे समय तक जारी रख सकता है और फिर आपकी माँ भी शायद दुःखी हो जाये और शायद आपके नखरे और बड़ों की बात न मानने के विषय में शिकायत करे।

4. **एक निर्णय लें (अपने किसी एक विकल्प को चुनें)**. यहाँ पर आप उन तीन बातों में से एक को चुन कर उस पर कार्य करते हैं। सूची को देखें और किसी एक को चुने जो सबसे ज्यादा प्रभावकारी हो सकता है।

   स्वयं से पूछें: मेरे लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन सा है? एक बार जब आपने अपने रास्ते को चुन लिया है, तो अब उस पर कार्य करने का वक्त है।

5. **अपनी प्रगति की जाँच करें.** जब आप कार्य कर चुके हों और वह परिस्थिति समाप्त हो गई हो, तो यह सोचने के लिए कि सब कुछ कैसा हुआ कुछ समय गुजारें।

   स्वयं से पूछें: मैंने सब कुछ कैसा किया? क्या जैसी मैंने अपेक्षा की थी सब वैसा ही हुआ? यदि नहीं, तो क्यों नहीं? क्या मैं अपने चुनाव से संतुष्ट हूँ? जब सब कुछ समाप्त हो चुका हो तो अपने कार्यों पर मनन करने के लिए कुछ समय निकालना एक बहुत ही महत्वपूर्ण चरण है। स्वयं के बारे में सीखने में और यह जाँच करने में कि समस्या को सुलझाने की कौन सी तकनीकें भिन्न–भिन्न परिस्थितियों में अच्छा काम करती हैं यह आपकी मदद करता है।

जब आप शांत हैं तो ये पाँच चरण बहुत ही साधारण हैं, लेकिन जब आप गुस्सा या दुःखी हैं तो ये बहुत कठिन है। बार–बार अभ्यास करना मदद करता है। यदि उस रास्ते ने अच्छा परिणाम दिया है जिसे आपने चुना है, तो स्वयं को शाबासी दें। यदि नहीं तो इन पाँच चरणों पर फिर से जायें और इस बात का पता लगायें कि ऐसा क्यों हुआ।

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। यदि किसी गतिविधि के लिए आप जवानों को छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. भाग A.1. से **भावना** की अवधारण का परिचय दें। (5 मिनट)
2. जवान लोगों से पूछें **"**आपके विचार से सबसे आम भावनाएं कौन सी हैं?**"** ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर जवानों के उत्तरों को लिख लें। जब पूरा हो जाये, तो भाग A.1. से **5 आम भावनाओं** पर मनन करें। (10 मिनट)
3. चुप्पी तोड़ने के लिए 5 मिनट को अवकाश लें–परिशिष्ट 1 से विचारों को लें। (5 मिनट)
4. भाग A.2. से **भावनाओं को संभालने की अवधारणा** का परिचय दें। उसके बाद, ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी A.2. लिख लें। समूह को 5 छोटे समूहों में बांट लें। प्रत्येक समूह को एक भावना दें और सामूहिक चर्चा के बाद नीचे दिए गए चार्ट को भरने के लिए कहें। (10–15 मिनट)
5. भाग A.3. से **गुस्से को नियंत्रित करने की अवधारणा** का परिचय दें। फिर, **गुस्से को नियंत्रित करने के 5 चरणों** का परिचय दें और ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर इन 5 चरणों को लिख लें। दिए गये उदाहरण के अलावा किसी दूसरे उदाहरण का इस्तेमाल करें। (10 मिनट)

सारणी A.2.

परिस्थिति	भावना	विचार	कार्य	परिणाम
आपने अपना काम पूरा नहीं किया	डर	जब मेरे माता–पिता घर आयेंगे तो वे मुझे डांटेंग	काम पूरा न करने के विषय में बहाना बनाना	बिना रात के खाने के सोने के लिए भेजा जाना
	खुशी			

6. जवानों को 5–6 के समूहों में बांट लें और प्रत्येक को चार्ट पेपर का एक टुकड़ा दें। समूह से कहें कि ऐसी परिस्थितियों के बारे में सोचें जो उन्हें गुस्सा दिलाती हों। फिर, समूह से कहें कि इन 5 चरणों का प्रयोग कर वे अपना गुस्सा किस प्रकार नियंत्रित करेंगे। जब वे लिख चुकें हों तो प्रत्येक समूह में से एक सदस्य को अपने समूह के उत्तरों को प्रस्तुत करने के लिए कहें। (15 मिनट)

B.2. प्रमुख संदेश

- भावनाएं स्वाभाविक होती है और सभी के द्वारा अनुभव की जाती हैं।
- हम अपनी भावनाओं को किस प्रकार व्यक्त करते हैं यह सभी के लिए भिन्न–भिन्न होता है और लड़कों एवं लड़कियों के लिए बहुत अलग–अलग होता है।
- अपनी भावनाओं को संभालने के बारे में हम निम्न तरीके से सीख सकते हैं: यह सोच कर कि किन परिस्थितियों के द्वारा वे लाई गई, हमारे विचार क्या थे, हमने क्या प्रतिक्रिया करी, और उनसे क्या परिणाम सामने आये।
- अपने दर्द या गुस्से को संभालने एवं उनसे स्वतंत्रता पाने का एक महत्वपूर्ण तरीका है–क्षमा करना।
- गुस्सा एक ऐसी भावना है जिसे नियंत्रित करना सबके लिए सबसे मुश्किल बात है। गुस्से को नियंत्रित करने के 5 चरणों पर हम कार्य कर सकते हैं और सकारात्मक तरीके से अपने गुस्से को काबू में कर सकते हैं।

5 मानसिक स्वास्थ्य क्या है?– I

उद्देश्यः सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य एवं नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की समझ रखना
क्रिया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A. 1. प्रस्तावना

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य को खुशहाली की एकऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित किया है जिसमें व्यक्ति अपनी योग्यताओं को पहचान सकता है, जीवन के सामान्य तनाव को झेल सकता है, और स्वस्थ रिश्तों के साथ अपने समुदाय में योगदान दे सकता है। मानसिक स्वास्थ्य को हम अपने जीवनों में एक सकारात्मक पहलू के रूप में सोचना चाहेंगे, न कि नकारात्मक। इसमें हमारे स्वास्थ्य की भावनात्मक दशा, दोस्तों एवं परिवार के साथ हमारे संबंध, और जीवन पर हमारा दृष्टिकोण शामिल है। अपने मानसिक स्वास्थ्य को नीचे दिए गए खिसकने वाले पैमाने के चित्र के समान सोचने से हमें मदद मिल सकती है। हर एक व्यक्ति के लिए यह पैमाना अलग सा दिख सकता है। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को ऊपर की ओर दिखाया गया है। कुछ लोगों के लिए, नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य अपने आप को मानसिक विकार के रूप में दिखायेगा। मानसिक विकारों को एक बीमारी के रूप में परिभाषित किया गया है जो भावनाओं, विचारों या व्यवहारों को नकारात्मक रीति से प्रभावित करता है। तनाव मानसिक बीमारी नहीं है लेकिन मानसिक विकारों के खतरे को बढ़ा सकती है जैसे मानसिक दुःख।

चित्र A.1.

A.2. मानसिक विकार किसे हो सकता है?

मानसिक विकार बहुत आम बात है और यह सभी लोगों को चाहे वे जवान या बूढ़े, अमीर या गरीब, पुरुष या स्त्री, पढ़े–लिखे या अनपढ़ सब को प्रभावित कर सकता है। जीवन के किसी भी पल पर व्यक्ति मानसिक विकार का शिकार हो सकता है। कुछ ऐसी बातें हैं जो व्यक्ति के जीवन में खराब मानसिक स्वास्थ्य या मानसिक विकार की संभावना को बढ़ा सकते हैं, इन्हें हम जोखिम के कारक (कारण) कहते हैं। जोखिम के कारक का विलोम बचाव के कारक कहलाते हैं। ये खराब मानसिक स्वास्थ्य या मानसिक विकार की संभावना को घटा सकते हैं। इसका यह मतलब नहीं कि, क्योंकि व्यक्ति के जीवन में एक या उससे ज्यादा जोखिम वाले कारक हैं तो वह मानसिक विकार का शिकार हो जायेगा। ठीक इसी तरह, क्योंकि किसी के जीवन में बचाव के कई कारक हैं, तो इसका अर्थ होगा कि वह खराब मानसिक स्वास्थ्य या मानसिक विकार का शिकार नहीं होगा।

सारणी A.2.

जोखिम के कारक	बचाव के कारक
गरीबी में बड़े होना या रहना पारिवारिक कलह मानसिक विकार या नशा करने वाले माता–पिता के साथ बड़े होना बचपन में शारीरिक या भावनात्मक शोषण बचपन में घर पर हिंसा बुद्धि का विकास न होना माता–पिता या अभिभावक की मृत्यु	ऐसे माता–पिता का होना जो आपकी जरूरतों के प्रति संवेदनशील हों लेकिन साथ में वे आपके ऊपर अधिकार भी रखते हों अच्छी शिक्षा का होना अपने कार्यों के लिए उत्तरदायी होना एवं इस बात को पहचानना कि आपके कार्य आपके जीवन पर प्रभाव डालते हैं अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य मज़बूत पारिवारिक इकाई (संबंध) सकारात्मक प्रभाव डालने वाले आदश

A.3. मानसिक विकार के लक्षण

मानसिक विकारों से बीमार लोग 5 तरह के लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं। इनमें से कई लक्षण हम अपने जीवनों में किसी न किसी पल पर महसूस करते हैं। जब ये लक्षण अत्यधिक हो जायें या ये हमारे जीवन को नकारात्मक रीति से प्रभावित करना शुरू कर दें, तो ये मानसिक विकार का हिस्सा बन सकते हैं। मानसिक विकार के लक्षण 5 वर्गों में हो सकते हैं:

- **शारीरिक–** ये शरीर एवं शारीरिक क्रियाओं को प्रभावित करते हैं।
- **भावना–** भावनात्मक लक्षण। कई बार हम इनको मानसिक बीमारी के साथ जोड़ते हैं।
- **सोचना–** ऐसे तीव्र नकारात्मक विचार जिन्हें व्यक्ति सोच सकता है।
- **व्यवहारिक–** ऐसे कार्य जो लोग करते हैं।
- **काल्पनिक–** ऐसी बातों का अनुभव करना जो वास्तविक नहीं हैं लेकिन व्यक्ति के लिए वास्तविक हैं जिन्हें मतिभ्रम भी कहते हैं

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। यदि किसी गतिविधि के लिए आप जवानों को छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. चुप्पी खत्म करने वाले खेल के साथ शुरू करें। हर कोई खड़ा होना चाहिए। एक प्रश्न को जोर से कहें और जिन लोगों के पास उसका एक जैसा उत्तर होगा उन्हें एक साथ खड़े होने को कहें। उदाहरण के लिएरू जितने जवानों के 8 नंबर के जूते हैं वे पीछे खड़े हो जायें! जिन जवानों के दो से ज्यादा भाई बहन हैं वे किनारे पर खड़े हो जायें! जो जवान अक्तुबर में पैदा हुए हो वे सब एक समूह में खड़े हो जायें आदि। (5–8 मिनट)
2. जवानों से पूछें उनके लिए मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ क्या है? A.1. उनसे कहें कि एक पेपर पर इसकी परिभाषा को लिख लें और अपने पड़ोसी के साथ इसकी चर्चा करें। (7 मिनट)
3. ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर **मानसिक स्वास्थ्य का पैमाना वाला** चित्र A.1. लिख लें और फिर इस अवधारणा का परिचय दें। उसके बाद जवानों को 3 या 4 के समूहों में विभाजित कर दें और मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक एवं नकारात्मक संकेतों पर विचार–विमर्श करने को कहें।
4. भाग A.2. से कौन मानसिक विकार का शिकार बन सकता है, इसका परिचय दें। ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी A.2. को लिख लें और जवानों से कहें कि जोखिम के कारकों एवं बचाव के कारकों पर विचार–विमर्श करें। जब पूरा हो जाये तो किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा कर लें। (15 मिनट)
5. भाग A.3. से **मानसिक विकारों के 5 प्रकार के लक्षणों** का परिचय दें। बाद में देखने के लिए ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर पांच वर्गों लिख लें। नीचे दी गई कहानी को समूह के लिए जोर से पुकार कर पढ़ें और फिर उनसे यह पहचानने के लिए कहें कि कौन सा लक्षण किस समूह का है। इस बात को समझायें कि अगली कक्षा में मानसिक विकार के तीन विशेष प्रकारों गौरकिया जायेगा। (15 मिनट)

कहानी

रानी एक 16 साल की लड़की है जिसने 10वी कक्षा पूरी कर ली है। वह अपने माता–पिता के साथ राज्य की राजधानी की छोर पर एक 2 कमरों वाले घर में रहती है। उसका पिता पोस्ट ऑफिस में चपरासी है और उसके दो छोटे भाई भी पढ़ाई कर रहे हैं। पिछले 3 हफ्तों से रानी को अपने जीवन के बारे में बहुत उदासी महसूस हो रही है। वह सुबह उठ कर अपने जीवन के बारे में चिंतित हो रही है लेकिन साथ में यह भी महसूस करती है कि पढ़ कर कोई फायदा नहीं है, और पिछले हफ्ते तीन बार वह स्कूल भी नहीं गई। उसने अपनी दोस्त मधु से इस बारे में बातचीत करी, कि किस तरह से वह अपनी पढ़ाई में मन नहीं लगा पा रही है और अब किसी भी बात में उसे आनंद नहीं है। उसे लगता है कि वह 11वी कक्षा किसी भी तरह से पास नहीं कर पायेगी और उसे लगता है कि वह नर्सिंग की पढ़ाई के लिए नहीं जा पायेगी जैसा कि उसके माता–पिता आशा लगाये बैठे हैं। यहाँ तक कि उसने मधु द्वारा भेजे गए सभी एस.एम.एस. के उत्तर भी देने बंद कर दिए हैं।

B.2. प्रमुख संदेश

- मानसिक स्वास्थ्य में हमारे स्वास्थ्य की भावनात्मक दशा, दोस्तों एवं परिवार के साथ हमारे संबंध, और जीवन पर हमारा दृष्टिकोण शामिल है।
- कभी–कभी जब हमारा मानसिक स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता, तो हम मानसिक विकारों का शिकार हो सकते हैं जैसे तनाव, उत्तेजना या पागलपन।
- कोई भी व्यक्ति जीवन में कभी भी मानसिक विकार का शिकार हो सकता है, यह जादू–टोना, अत्यधिक चाहत या आलस के कारण नहीं होता है। कई मामलों में इलाज करने एवं उन्हें सहारा देने से मानसिक विकार वाले लोगों को ठीक होने एवं सामान्य जीवन जीने में मदद मिलती है।

6 मानसिक स्वास्थ्य क्या है?– II

उद्देश्यः तीन मानसिक विकारों के प्रमुख लक्षणों एवं चिन्हों को समझानामानसिक विकारों वाले लोगों के प्रति सकारात्मक सोच व व्यवहार को प्रोत्साहित करना
क्रया कलापः अभिनय करना एवं घटना पर शिक्षण
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A.1. प्रस्तावना – अवसाद या उदासी / दुश–चिंता (बुरी चिंता) / मानसिक विक्षिप्तता

इस बैठक में, हम ऐसे तीन प्रकार के मानसिक विकारों को समझने के लिए जवानों का प्रोत्साहन करते हैं जो पहले पहल किशोर अवस्था में दिखाई देती हैं। कहानी के अध्ययन के द्वारा, जवान लोग इन तीनों मानसिक विकारों की विशेषताओं को पहचानना सीखते हैं। अभिनय के द्वारा वे सोच सकते हैं कि मानसिक विकारों के साथ जीवित लोगों के प्रति किस प्रकार का कलंक एवं भेदभाव समाज में मौजूद है, और साथ में वे ऐसे लोगों के लिए ज्यादा आमंत्रण देने वाला व्यवहार बना सकते है। कुछ अन्य संसाधन जिनका आप इस्तेमाल करना चाहेंगे वे ऐसे दो सूची पत्र हैं जिनका इस्तेमाल जवान लोगों में उदासी एवं दुश्चिंता की जाँच के लिए किया जाता है और जो भारत में प्रयोग करने के लिए प्रमाणित किये गए हैं (Basker, Moses et al. 2007)[1] The Beck Depression Inventory (BDI) और SCARED यंत्र इंटरनेट पर डाउनलोड करने के लिए उपलब्ध हैं। इनका इस्तेमाल पूरे समूह के साथ या किसी विशेष व्यक्ति के साथ किया जा सकता है जिसके लिए मार्गदर्शक सोचता है कि वे अधिक जोखिम में है।

अवसाद / डिप्रैशन

अपने जीवनों के किसी न किसी पल में हम सबकुछ समयों के लिए उदासी का अनुभव करते हैं, उदाहरण के लिए, रिश्तेदार की मृत्यु के बाद। जब उदासी की ये मनोदशा दो हफ्तों से ज्यादा समय के लिए जारी रहते हैं और हमारे प्रति दिन के जीवनों और रिश्तों के साथ दखल देने लगते हैं, तो हम इसे अवसाद या उदासी का दौरा कहते हैं। अवसादग्रस्त होना कभी–कभी उदास होने से अलग बात है। अवसादग्रस्त होना आम एक बात है और 100 में से 5 लोगों को प्रभावित करता है। अवसाद में नीचे दिए कुछ या सभी लक्षण शामिल हो सकते हैं:

- **शारीरिक–** दर्द, कमजोरी, सिर का दर्द, पेट का दर्द, भूख न लगना, थकान एवं ऊर्जा की कमी, नींद की समस्याएं।
- **भावना–** उदासी का मनोभाव, आशाहीन या लाचारी महसूस करना, आत्म–सम्मान की कमी, प्रेरणा की कमी, भावनाओं का अभाव।
- **विचार–** आत्महत्या के विचार, ध्यान लगाने में परेशानी, निर्णय लेने में परेशानी, स्वयं के बारे में नकारात्मक सोच,कार्य में रुचि या आनंद का अभाव
- **व्यवहारिक–** पूरे दिन भर बिस्तर या घर पर रहना, काम के लिए न जाना या घर पर काम नहीं कर पाना, अत्यधिक रोना, व्यक्तिगत रूप से साफ न रहना, दोस्तों एवं परिवार से गैर मिलनसार बनना।

दुश–चिंता (बुरी चिंता)

हम सब अपने जीवनों में चिंताओं, डर या घबराहट का अनुभव करते हैं। कुछ लोगों के लिए, ये भावनाएं बहुत तीव्र और विचारों पर प्रबल होती हैं,

[1] Basker, M., P. Moses, S. Russell and P. Russell (2007). "The psychometric properties of Beck Depression Inventory for adolescent depression in a primary-care paediatric setting in India." Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health 1(1): 8.

और उस समय जबरदस्ती से आती हैं जब हम उन्हें नहीं चाहते। जब ये किसी व्यक्ति के जीवन में दखल डालना शुरू करते हैं तो हम इसे दुश–चिंता का विकार कहते हैं। दुश–चिंता से ग्रस्त लोग अपने जीवन में किसी एक बात से या जीवन की कई घटनाओं से निरंतर चिंतित रहते हैं। कई बार लोगों को निंद भी नहीं आती। कभी–कभी उनको पता ही नहीं लगता कि रात में चिंता करना उनके नींद न आने का कारण है। जब किसी व्यक्ति को अचानक अत्यधिक डर का एहसास हो जिसके कारण उसे दुश–चिंता का दौरा पड़े तो इसको घबराहट का विकार कहते हैं। ये दौरे कई शारीरिक लक्षणों को पैदा करते हैं। दुश–चिंता के लक्षणों में नीचे दिए कुछ या सभी शामिल हो सकते हैं:

- **शारीरिक–** नींद की समस्या, मांस पेशियों में खिंचाव, दिल का तेज धड़कना, सुस्ती, सिर दर्द, बेहोशी, तेजी से सांस का चलना, पसीना आना।
- **भावना–** ऐसी भावना, कि कुछ बहुत ही बुरा होने को है, अत्यधिक डर।
- **सोचना–** अत्यधिक चिंता।
- **व्यवहारिक–** कुछ विशेष परिस्थितियों से भागना, चिढ़चिढ़ापन।

मानसिक विक्षिप्तता (पागलपन)

मानसिक विक्षिप्तता वाले लोग अकसर अजीब तरीकों से व्यवहार करते है और उनके कई काल्पनिक लक्षण होते हैं। कई लोग विश्वास करते हैं कि ऐसे व्यवहार जो मानसिक विक्षिप्तता के कारण होते हैं वे भूतप्रेत द्वारा या कोई अन्य अलौकिक बातें होती हैं, लेकिन सामान्यतः यह बात नहीं होती। कई लोगों के लिए लक्षणों की शुरूआत 30 साल से पहले शुरू होते हैं। मानसिक विक्षिप्तता बहुत आम बात है और 100 में से 1 व्यक्ति को प्रभावित करती है। मानसिक विक्षिप्तता के लक्षणों में नीचे दिए कुछ या सभी लक्षण शामिल हो सकते हैं :

- **शारीरिक–** नींद आने में परेशानी।
- **भावना–** उत्तेजना या बेचैनी, कोई भी भावना का न दिखाना, प्रेरणा का अभाव।
- **सोचना–** स्पष्ट रीति से सोचने में असमर्थ, विश्वास करना कि उनके जीवन कालक्ष्य कुछ बहुत ही महान एवं अवास्तविक बातों को करना है जैसे संसार को बचाना।
- **व्यवहारिक–** स्वयं से बातें करना, जरूरत से ज्यादा या तेजी के साथ बातचीत करना, सफाई न रखना, दोस्तों एवं परिवार से सामाजिक अलगाव, बातचीत को बनाये रखने में असमर्थ या स्पष्ट रीति से न बोलना, अजीब जगहों पर जैसे जंगलों में समय व्यतीत करना।
- **काल्पनिक–** स्वयं के बारे झूठी बातों पर विश्वास करना, मतिभ्रम– ऐसी बातों को सुनना, एहसास करना या देखना जो वास्तविक नहीं हैं, बहकावा–ऐसी बातों में बहुत ज्यादा विश्वास जो वास्तविक या तार्किक नहीं हैं।

कहानी

कहानी A. पुष्पा 15 साल की एक लड़की है जो बहुत होशियार है। उसने स्वयं के लिए बहुत ही ऊँचे आदर्श बना रखे हैं और जब वह उन्हें पाने में असफल रहती है तो स्वयं के प्रति बहुत ज्यादा आलोचनात्मक हो जाती है। हाल ही में, वह निकम्मेपन एवं लज्जा की भावनाओं के साथ संघर्ष कर रही है क्योंकि स्कूल के कई टेस्ट में उसने उतना अच्छा काम नहीं किया है। पिछले कुछ हफ्तों से पुष्पा बहुत ज्यादा थकी हुई और अकसर चिढ़चिढ़ी एवं अलग–अलग रहती है, जो कि उसके दोस्ताना व्यवहार से बिल्कुल अलग है। कई दिनों से वह बिस्तर पर बैठी टीवी देखती रहती है या सोती रहती है।

घर पर, उसकी माँ ने कई बार टेलीफोन में उसको रोते हुए अपने नज़दीकी दोस्त, अंजु, के साथ बातचीत करते हुए सुना है, जिसके कारण वह चिंतित है। जब माँ उससे उस बात के विषय में बात करने की कोशिश करती है, तो वह माँ को धक्का देकर कहती है "सब कुछ ठीक है।"

कहानी B. राजु 17 साल का लड़का है और वह बड़े माध्यमिक सरकारी स्कूल में पढ़ता है। बीते कुछ हफ्तों से उसके परिवार एवं दोस्तों ने उसकी कुछ अजीब हरकतों को देखा है। कई मौकों पर उन्होंने उसे परेशान होने वाली आवाज़ में फुसफुसाते सुना है, जबकि

कोई भी पास में नहीं है। हाल में, उसने अपने मोबाइल पर किसी भी कॉल का उत्तर देना बंद कर दिया है और न ही किसी को वह कॉल करता है। वह यह दावा करता है कि यदि वह ऐसा करेगा तो देवता द्वारा उसके दिमाग में लगाया गया एक खतरनाक चिप सक्रिय हो जायेगा।

उसके माता–पिता ने उसकी जाँच के लिए उसे मनोचिकित्सक के पास ले जाने की कोशिश की है, लेकिन वह मना कर देता है। उसने कई बार उन पर देवताओं के साथ उसके खिलाफ साजिश करने का आरोप लगाया है, कि वे उसे मार देंगे और उसका दिमाग निकाल कर किसी अपने के सिर में डाल देंगे। उसने स्कूल जा कर पढ़ना एकदम छोड़ दिया है। वह अपनी कक्षा के कार्य में इतना पिछड़ गया है कि यदि बहुत जल्दी कुछ बदला नहीं तो वह फेल हो जायेगा। चाहे भले ही राजु अपने दोस्तों के साथ कभी–कभी बीयर पी लेता है, लेकिन वह कभी नशेड़ी नहीं रहा है।

कहानी C. अब्दुल 14 साल का एक शांत लड़का है। हमारी पहली मुलाकात में वह बहुत शर्मीला था औरउसने मुझसे आँखें मोड़ ली, लेकिन उसने हाथ जरूर मिलाया और वह मुस्कुराया था। उसने बताया कि किसी भी स्कूल के टेस्ट से पहले वह इतना चिंतित हो जाता है कि सो नहीं पाता। "यह कुछ ऐसा है कि मैं अपनी दिमाग बंद नहीं कर पाता। मैं बुरी स्थितियों के बारे में कल्पना करता रहता हूँ, जैसे कि, मैं अपना पेन घर छोड़ आया हूँ, या कि मैं एक भी प्रश्न का उत्तर नहीं दे पा रहा हूँ।" उसे सबसे ज्यादा चिंता इस बात की है कि वह स्कूल में अच्छा नहीं कर पायेगा और उसके माता–पिता उससे बहुत निराश हो जायेंगे। अब्दुल के बहुत थोड़े दोस्त हैं, उसके चचेरे भाई जो पास के घर पर रहते हैं और उसका परिवार। स्कूल के बाद वह सीधे घर चला जाता है और अपने दोस्तों के साथ समय नहीं गुजारता। जितना ज्यादा समय वह इन परिस्थितियों के बारे में चिंता करता और सोचता रहता है, उसे उतनी ही ज्यादा उत्सुकता, डर और अशांति महसूस होती है।

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। यदि किसी गतिविधि के लिए आप जवानों को छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. परिशिष्ट 1 से 5 मिनट की चुप्पी तोड़ने वाले खेल से शुरूआत करें।
2. भाग A.4. से **अवसाद, दुश–चिंता और मानसिक विक्षिप्तता** की अवधारणा का परिचय दें। इस बात को समझायें कि 15–20 साल के दौरान पहली बार कई लोग अवसाद या दूसरे मानसिक विकारों की समस्या का शिकार होते हैं। (15 मिनट)
3. इन तीन स्थिति अध्ययन की तीन अलग–अलग पेपर पर कॉपी बना लें। छात्रों को 4–5 लोगों के समूह में जमा होने को कहें, और फिर इन सभी स्थितियों में 5 प्रकार के लक्षणों पर चर्चा करें और इस बात की जाँच करें कि किस व्यक्ति को कौन सा मानसिक विकार है। मार्गदर्शक प्रत्येकठट समूह के पास जा सकता है लेकिन उनकी खोज को बड़े समूह के साथ बांटने की जरूरत नहीं है। (10 मिनट)
4. पूरे समूह को साथ में जमा करें, और मानसिक विकारों के साथ लोगों के प्रति समाज में पाई जाने वाले व्यवहारों पर बातचीत करें। क्या भेदभाव या कलंक के साथ उनका इलाज किया जाता है? मानसिक विकार वाले लोगों के साथ स्कूल में ऐसे कौन से नकारात्मक तरीकों द्वारा व्यवहार किये जाते हैं? जब ऐसे लोग रेलवे स्टेशन में खाना माँगते हैं? उनके समुदाय में बच्चों द्वारा? (5 मिनट)
5. प्रत्येक समूह से उस व्यक्ति के लिए जिस पर उन्होंने चर्चा की थी एक छोटा नाटक तैयार और प्रस्तुत करने को कहें (अर्थात पु ष्पा, अब्दुल या राजु)। इस नाटक में दिखाएं कि स्कूल या घर पर दोस्त एवं परिवार के लोग उनके साथ गर्मजोशी एवं सकारात्मक रीति से कैसे बातचीत कर सकते हैं। (20 मिनट)
6. जिन मानसिक विकारों पर चर्चा की गई उन्हें सारांश में बता कर इस बैठक को समाप्त करें। और यदि किसी के पास अपने दोस्त या स्वयं के बारे में कुछ चिंता है तो उन्हें मदद पाने क तरीकों पर विचार करने के लिए किसी समय मार्गदर्शक के पास आने को कहें। (5 मिनट)

7 तनाव का निबटारा

उद्देश्यः जवानों के लिए यह समझना कि क्या बात तनाव को पैदा करती है, उसके प्रभाव क्या हैं और भविष्य में तनाव को उचित रीति से कैसे संभालना है।
क्रया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A. 1. तनाव को समझना

मुश्किल या या भावनात्मक परिस्थितियों के प्रति शरीर जिस प्रकार प्रतिक्रिया करता है उसे तनाव कहते हैं। भिन्न–भिन्न लोगों के लिए कई चीज़ें तनाव को पैदा कर सकती हैं। हमारे जीवनों में तनाव का होना अच्छा एवं बुरा दोनों है। तनाव की छोटी मात्रा हमें बेहतर बनने के लिए प्रेरित कर सकती है। जब तनाव नकारात्मक रीति से व्यक्ति के जीवन को प्रभावित करता है तो यह मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। तनाव किसी भी ऐसी घटना से पैदा हो सकता है जिसे व्यक्ति अपने लिए खतरा मानता हो।

तनाव के कारण

आज की दुनिया में जवान लोग कई चुनौतियों का सामना करते हैं। जवानों पर माता–पिता, दोस्तों और मीडिया द्वारा दबाव बनाया जा रहा है। स्वयं या दूसरों के द्वारा निर्धारित किए गए अपेक्षाओं के अनुसार जीवित रहने की लगातार कोशिश करना तनाव का एक प्रमुख कारण है। इस उम्र के जवानों में भविष्य का सामना करने की सोच भी तनाव को बड़ा सकती है। कई जवान लोग स्कूल की पढ़ाई समाप्त कर, नौकरी की शुरूआत या भविष्य में शादी कर रहे होंगे। इन बदलावों का सामना करते समय अपने जीवन में स्वतंत्रता की कमी या चुनाव न कर पाना तनाव को और बढ़ाता है, जिसको कि कई लोगों ने महसूस किया है।

A.2. तनाव के प्रभाव

तनाव प्रत्येक व्यक्ति को भिन्न–भिन्न तरीके से प्रभावित कर सकता है। हम लोगों के लिए कम उम्र में ही यह सीखना महत्वपूर्ण है कि तनाव हमें किस प्रकार प्रभावित करता है जिससे कि हम उसको पहचान सकें और प्रभावकारी रीति से उसको संभाल सकें। तनाव अपने प्रभाव हम पर शारीरिक और भावनात्मक रूप से दिखा सकता है या हमारे व्यवहारों में भी।

सारणी A.2.

शारीरिक (एकदम से)	लड़कियाँ / महिलाए	लड़के / आदमी	लड़के / आदमी
हृदय गति का तेजी से चलना तेजी से सांसें लेना मांस–पेशियों में अकड़न मिचली पसीना आना	पेट के अल्सर अर्थराइटिस दिल का दौरा या दिल की बीमारियाँ समय–समय पर सिर दद	गुस्सा दुश–चिंता अवसाद या उदासी चिढ़चिढ़ापन निर्णय लेने में कमजोरी आलोचना के लिए अति संवेदनशील	कम या ज्यादा खाना कम सोना ज्यादा रोना धुम्रपान / शराब पीना स्कूल या काम पर प्रदर्शन में कमी का आना

A.3. तनाव का निबटारा

तनाव का निबटारा या उसे संभालने की सकारात्मक रणनीतिया

तनाव के साथ निबटारे का अर्थ है जब आप तनाव के स्रोत की पहचान कर पाते हैं और उसे कम करने पर कार्य करते हैं। यहाँ पर हम कुछ

सामान्य तरीकों पर गौर करेंगे जिनके द्वारा लोग तनाव को संभालते हैं। जवानों को जोर देकर यह बताना न भूलें कि उनके लिए काम करने वाला तरीका या तरीकों को खोज कर पाना ही कुंजी है।

- **कसरत करना–** कसरत करने से आप आराम महसूस करते है, यह आपके आत्म–सम्मान को बढ़ाता है और रोज़मर्रा के जीवन में आकर्षण पैदा कर सकता है। आनंद प्रदान करने वाली कसरत करें। शरीर को पसारना, योगा, लंबी दूरी तक चलना या गहरी सांसें लेना आराम देने में मददगार हो सकते हैं।
- **व्यवहारिक बदलाव एवं आत्म–संयम –** इससे पहले कि स्थिति आप पर नियंत्रण करे आपको उस पर नियंत्रण बनाने की कोशिश करनी है। स्थिति या अपने व्यवहार के विषय में जैसा आप सोचते हैं उसमें बदलाव करें जिससे कि आप भिन्न तरीके से कार्य को कर सकें। विश्वास करें कि "मैं अपने जीवन को संभालने वाला हूँ!" कभी–कभी स्थिति पर सिर्फ इंतजार करना मदद कर सकता है। स्थिति जैसी है उसे स्वीकार करना और सोचना "यह ज्यादा दिन के लिए नहीं है" थोड़ी शारीरिक कोशिश लेकिन बहुत ज्यादा सकारात्मक सोच की मांग करती है। दूसरों के साथ स्वयं की तुलना न करें इसके विपरीत स्वयं की तुलना स्वयं से करें। इस विषय में सोचें कि इस तरह की परिस्थिति में पहले आपने कैसे कार्य किया था और इस बार आप कैसा कर रहे हैं।
- **सामाजिक सहारे को बढ़ाना –** ऐसे भरोसेमंद दोस्तों या वयस्कों के साथ रिश्तों को बनायें जो सुनने में अच्छे हों। स्थिति पर किसी के साथ बातचीत करना और उनके द्वारा आपको सोचने में मदद एवं सहारा प्रदान करना बहुत उपयोगी है।
- **उस बात को करें जिसे आप करना चाहते हैं –** उन बातों की खोज करें जो आपको आनंद देती हैं और उन्हें पूरा करें। इन कार्यों को प्रति दिन या हफ्ते भर करने के लिए अपने लिए समय की सारणी तैयार करें।
- **सलाह–परामर्श–** सुनने वाले एवं गोपनीयता बनाये रखने वाले व्यक्ति के होने से कई लोगों की मदद की जा सकती है – ऐसा व्यक्ति जो उनकी ताकतों, कमजोरियों को पहचानने एवं उनके व्यवहार को बदलने में मदद कर सकता हो। यदि आप अपने तनाव से दबा हुआ महसूस करते हैं, तो तनाव को संभालने के लिए अपने स्कूल के परामर्शदाता से बातचीत करना सबसे अच्छा रास्ता है।

तनाव के साथ निबटारे की नकारात्मक रणनितियाँ

जब हम तनाव से निबटने के सकारात्मक तरीकों के बारे में सीख रहे हैं, हमें उन नकारात्मक तरीकों को भी जानना एवं पहचानना चाहिए जिनसे हम तनाव को संभालने की कोशिश करते हैं।

नकारात्मक तरीकों में शामिल है:

- शराब पीना
- ड्रग्स का सेवन
- बीमारी का बहाना बनाना
- ज्यादा सोना
- ज्यादा या कम खाना
- लोगों या कार्यों से अलग–अलग रहना
- दूसरों पर चिल्लाना या नाटक करना
- अपनी भावनाओं को दिल में ही दबाना

A.4. समस्या को सुलझाने के द्वारा तनाव का साथ समाधान करना

समस्या के समाधान के लिए एक प्रणाली को विकसित करना, तनाव के निबटारे एवं कम करने में महत्वपूर्ण पहलू है। तनाव को हमें एक ऐसी बात के रूप में पहचानने के लिए कोशिश करनी चाहिए जिसे कम करने के बजाय जिसका निबटारा हो सकता हो। जवान लोगों के लिए इस बात पर जोर देना चाहिए: एकदम निपुर्ण होने की अपेक्षा न करें, सिर्फ इस प्रक्रिया को एक बार कोशिश करके देखें। यदि आप इस समय तनाव के साथ ठीक तरह से निबटारा नहीं कर पाते है, तो आप इससे कुछ सीख सकते हैं और भविष्य में इसको बेहतर रीति से करने की कोशिश कर सकते हैं।

समस्या को सुलझाने के लिए निम्नलिखित 6 चरणों का प्रयोग करें:

1. समस्या की पहचान करें
2. इसको ऐसी समस्या के रूप में परिभाषित करें जिसको सुलझाया जा सकता है
3. समस्या को सुलझाने के कई संभावित समाधानों को सोचें

4. प्रत्येक समाधान के संभावित परिणामों को सोचें
5. किसी एक समाधान को चुनें और उस पर कार्य करें
6. परिणामों की जाँच करें, यदि जरूरी हो तो फिर से शुरू करें

समस्या को सुलझाने की यह प्रणाली जीवन में कई परिस्थितियों के लिए प्रभावकारी रहेगी। अपने क्रिया–कलापों के दौरान हम इन चरणों पर वापस आयेंगे।

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक एवं जोड़ों में कार्य करना

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। यदि किसी गतिविधि के लिए आप जवानों को छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. "आपके लिए 'तनाव' शब्द का मतलब क्या है?" एक पेपर पर इसकी परिभाषा लिख लें – इसको अपने दोस्त को बतायें और एक दूसरे के लिए एवं उनके समुदाय में तनाव के आम कारणों पर आपस में विचार–विमर्श करें। A.1. (5 मिनट)
2. ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी सारणी A.2. को लिख लें। उसके बाद जवानों को 3 समूहों में बांट लें; शारीरिक (तत्काल एवं लंबे समय के लिए), तनाव के भावनात्मक एवं व्यवहारिक प्रभाव। प्रत्येक समूह से कहें कि तनाव के प्रभावों पर विचार–विमर्श करें और फिर लौट कर कक्षा को बताएं एवं चार्ट को पूरा करें। जब समाप्त हो जाये तो किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा कर लें। (15 मिनट)
3. भाग A.3.. से तनाव के निबटारे की अवधारणा का परिचय दें। पूरे समूह के साथ तनाव के साथ निबटारे के सकारात्मक तरीकों पर चर्चा करें। जब सभी हिस्से समाप्त हो जायें तो किसी एक व्यक्ति से उसके अपने जीवन से उदाहरण पेश करते हुए, तनाव के साथ निबटारे के उसके अनुभव को बांटने के लिए कहें। बड़े समूह से तनाव के साथ निबटारे के नकारात्मक तरीकों पर जल्दी से विचार–विमर्श करने को कहें। अंततः जवानों को सलाह–परामर्श की अवधारणा का परिचय दें लेकिन जवानों से यह न पूछें कि क्या उन्होंने इस रणनीति का पहले प्रयोग किया है कि नहीं। (15 मिनट)
4. बोर्ड या चार्ट पेपर पर समस्या को सुलझाने के 6 चरण लिख कर चित्र A.4. का परिचय दें। जब समाप्त हो जाये तो कक्षा को तीन छोटे समूहों में बांट लें। फिर जवानों को ऐसे परिदृश्य सोचने के लिए उबारें जिनके द्वारा उन्हें या किसी और को तनाव झेलना पड़ा। जवानों से कहें कि समस्या को सुलझाने के 6 चरणों को या तो लिख लें या फिर उस पर अभिनय करें (यदि समय हो तो)। (20 मिनट)
5. प्रमुख संदेशों को फिर से याद करने के लिए कक्षा को उबारने के साथ बैठक समाप्त करें। (5 मिनट)

B.2. प्रमुख संदेश

- भावनात्मक एवं कठिन परिस्थितियों के प्रति हमारा शरीर किस प्रकार प्रतिक्रिया करता है उसे तनाव कहते हैं।
- तनाव हम पर शारीरिक, भावनात्मक या हमारे व्यवहारों को प्रभावित कर सकता है।
- लोग तनाव का निबटारा सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों तरीकों से करते हैं। अपने लिए पता करें कि कौन सा सकारात्मक तरीका सबसे अच्छी तरह कार्य करता है और उस नकारात्मक तरीकों को कम करने की कोशिश करें जैसा आप पहले करते थे।
- जब तनाव बहुत ज्यादा हो और नियंत्रण से बाहर लगता हो तो समस्या को सुलझाने के 6 चरणों का प्रयोग करें।
- तनाव के साथ आप कैसे निबटारा करते हैं यह जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है। अभी से तनाव का निबटारा करना सीखना आगे चल कर भविष्य में ज्यादा बड़े तनाव के साथ निबटारा करने में आपकी मदद करेगा।

8 फिर से आगे बढ़ना

उद्देश्यः जवानों के लिए यह समझना कि असफलता जीवन का हिस्सा है, जिसमें माता–पिता का निराश होना भी शामिल है, और किस प्रकार असफलता का सामना एवं उस पर कार्य करना है।
क्रया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A.1. प्रस्तावना

उतार एवं चढ़ाव हमारे जीवनों में सदैव बने रहेंगे। आम तौर पर जीवन अनिश्चित है अर्थात, हमें नहीं पता कि कल हमारे जीवन में क्या होगा। यह बात जीवन को मजेदार बनाती एवं उत्तेजित करती है। अनिश्चितता न केवल एक चुनौती है बल्कि अंजाने कल का सामना करने के लिए यह हमें तैयार भी करता है। हम सभी के जीवन में नकारात्मक घटनाएं आयेंगी, जिन्हें कई बार हम लोग असफलता के रूप में देखते हैं। नकारात्मक घटनाओं से असफलता, निराशा एवं कुण्ठित होने पर विजय पाने के लिए, हमें इनके साथ निबटारे के कौशल को विकसित करने की जरूरत है। नकारात्मक घटनाओं के साथ निबटारा न कर पाने की अयोग्यता, असफलता के चक्र को शुरू कर सकती है जैसा कि नीचे दिखाया गया है।

सारणी A.1.

इससे पहले कि असफलता के चक्र दोबारा शुरू हो, उसको तोड़ना असफलता के साथ निबटारे का एक महत्वपूर्ण चरण है। चक्र के किसी भी बिंदु या सभी बिंदुओं पर अपने व्यवहारों एवं सोच को बदलने के लिए हम विभिन्न तकनीकों का प्रयोग कर सकते हैं। सबसे पहली बात यह कि हम नकारात्मक घटनाओं को असफलता की बजाय, सीखने एवं आगे बढ़ने के सुअवसर के रूप में देख सकते हैं। अपने व्यवहार में बदलाव लाने से, असफलता के सामने हम अपनी सोच को नकारात्मक से सकारात्मक के रूप में बदल सकते हैं। असफलता का निबटारा नहीं करना नकारात्मक व्यवहारों को जन्म दे सकता है जैसे, आत्महत्या का प्रयास करना, बहुत ज्यादा शराब पीना या पढ़ाई बीच में ही छोड़ देना आदि, जिसके परिणामस्वरूप बाद में लोग अफसोस जताते हैं। इस कहावत को याद रखें “असफलता ही सफलता की कुंजी है।” असफलता के साथ प्रभावशाली तरीके से निबटारा करना आत्म सम्मान एवं भरोसे को बढ़ाता है। प्रत्येक असफलता के साथ सफलतापूर्वक निबटारा करना भावनात्मक विकास, जीवन की घटनाओं की और ज्यादा समझ एवं मानसिक परिपक्वता को बढ़ाता है। कामयाब लोग असफलता का सामना विकल्पों को खोजने के द्वारा, समाधान बनाने एवं उनका प्रयोग कर आगे बढ़ने के लिए करते हैं। इस बात को पहचानना कि आप क्यों असफल हुए हैं स्वयं को सुधारने में महत्वपूर्ण है, ताकि यही असफलता फिर से दोबारा घटित न हो। यह तभी हो सकता है जब व्यक्ति असफलता को चुनौती के रूप में स्वीकार करता है और सकारात्मक सोच के साथ इस पर विजय प्राप्त करता है। असफलता को जीवन में लंबे समय तक तनाव से भी जोड़ा जा सकता।

जब हम असफलता का सामना करते हैं तो समस्या को सुलझाने के लिए 6 चरणों का प्रयोग करना उपयोगी हो सकता है:

1. समस्या की पहचान करें
2. इसको ऐसी समस्या के रूप में परिभाषित करें जिसको सुलझाया जा सकता है
3. समस्या को सुलझाने के कई संभावित समाधानों के बारे में सोचें
4. प्रत्येक समाधान के संभावित परिणामों पर मनन करें
5. किसी एक समाधान को चुनें और उस पर कार्य करें
6. परिणामों की जाँच करें, यदि जरूरी हो तो दोबारा यही प्रक्रिया फिर से शुरू करें

A.2. माता–पिता की अपेक्षाएं

असफलता के कारण हमारे डर में माता–पिता बहुत बड़ी भूमिका अदा कर सकते हैं। कई जवान लोगों को लगता है कि सफल होने और अच्छे बेटा/बेटी बनने के लिए वे अपने माता–पिता के कर्ज़दार हैं। माता–पिता की अपने बच्चों से बहुत ऊंची अपेक्षाएं हो सकती हैं, जो जीवन में कई लोगों को सफल होने के लिए प्रेरित करता है। यदि जवान लोग इन अपेक्षाओं को पूरा करते हैं तो यह अच्छा एहसास होता है, लेकिन यदि ऐसा नहीं हुआ तोइन भावनाओं को झेलना बहुत मुश्किल हो सकता है।

शायद जवान लोग मेहनत करने के बाद भी माता–पिता की अपेक्षाओं को पूरा न कर पायें। यदि ऐसा होता है, तो यह समझना महत्वपूर्ण है कि वे किस बात को संभाल सकते हैं और किस को नहीं। शायद जवान लोग अपने माता–पिता की सोच को न बदल पायें, लेकिन वे उनके व्यवहारों एवं प्रतिक्रियाओं को बदल सकते हैं। माता–पिता की अपेक्षाओं को पूरा न कर पाने और निराशा से निबटने की तैयारी की दूर–दृष्टि रखने से, जवानों को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने में मदद मिल सकती है। यदि कोई व्यक्ति माता–पिता की अपेक्षाओं को पूरा नहीं कर पा रहा है, तो उसे ऐसी बातों के विषय में सोचना है जिन्हें आप उन अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए बदल सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपकी माँ आपसे इसलिए गुस्सा है क्योंकि आप चीज़ें व्यवस्थित रूप से नहीं रखते हैं, तो आप किन बातों में बदलाव कर सकते हैं जिनसे कि आप चीज़ों को और ज्यादा व्यवस्थित ढंग से रख पायें?

यदि जवान लोग स्वयं को अपने माता–पिता के साथ उनकी अपेक्षाएं के कारण संघर्ष की स्थिति में पाते हैं, तो उन्हें बताएं कि संघर्ष को सुलझाने की कलाओं को हम बाद में सीखेंगे जिनका प्रयोग किया जायेगा। यह भी समझना महत्वपूर्ण है कि माता–पिता सिद्ध नहीं हैं, वे भी गलतियाँ करते हैं और हमारे लिए उनको उन बातों के लिए माफ करना जरूरी है जिन बातों में वे गलत हो जाते हैं।

माता–पिता द्वारा तुलना करना

दूसरों के बच्चों के साथ अपने बच्चों की तुलना करना माता–पिताओं के लिए आम बात है। वे सोचते हैं कि इस तरह से तुलना करने से उनके बच्चों को ज्यादा मेहनत करने के लिए प्रेरणा मिलेगी। कभी–कभी यह बात जवानों के आत्म–विश्वास में कमी ला सकता है। शायद जवान लोग इन तुलनाओं को समाप्त न कर पायें, लेकिन वे अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित कर सकते हैं। इस तरह से सोचने के बजाय कि वे दूसरे बच्चों के समान अच्छा नहीं हैं, वे सोच सकते हैं, कि ष्शायद वे कुछ बातों में अच्छे हो सकते हैं जिनमें मैं नहीं हूँ लेकिन मैं भी दूसरी बातों में अच्छा हूँ जिनमें वे नहीं हैं!ष या ष्शायद मुझे मेरी बहन के समान अच्छे नंबर न मिलें, लेकिन पिछले साल की अपेक्षा इस साल मेरे अच्छे नंबर आये हैं!ष माता–पिता द्वारा की गई आलोचना या तुलनाओं के बारे में सकारात्मक रीति से सोचने से व्यक्ति को उसकी भावनाओं को संभालने में मदद मिल सकती है। उनकी गलतीयों के लिए उन्हें क्षमा करना भी जरूरी व महत्वपूर्ण है।

B. पाठ/क्रिया–कलाप

B.1. कक्षा कार्य एवं जोड़ों में कार्य करना

आज के ज्यादातर मॉड्यूल के लिए, छात्रों से एक दोस्त/व्यक्ति को चुनने के लिए कहें जिसके साथ वे काम करना चाहेंगे। तीन जवानों का समूह भी ठीक रहेगा। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. चुप्पी तोड़ने के लिए एक खेल के साथ शुरू करें। प्रत्येक जवान से उनके किसी एक प्रिय जानवर के बारे में सोचने के लिए कहें। फिर किसी जवान से उनके प्रिय जानवर के लिए बिना आवाज़ किये समूह के सामने अभिनय करने को कहें। बाकी समूह को पता लगाना है कि

किस जानवर की ऐक्टिंग की गई है। (5 मिनट)

2. जवानों से कहें कि अपने पड़ोसी के साथ चर्चा करें "जब आप 'असफलता' शब्द को सुनते हैं तो आप क्या सोचते या महसूस करते हैं?" A.1. (5 मिनट)
3. असफलता के साथ निबटारा करने की अवधारणा का परिचय दें A.1.। ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर चित्र A.1. असफलता के चक्र को लिख लें और इस अवधारणा का परिचय दें। फिर जवान लोगों को तीन समूहों में बांट लें और चक्र में से एक बात प्रत्येक समूह को चर्चा के लिए दें। जवानों से कहें कि ऐसे तरीकों के कुछ उदाहरणों को सोचें जिनसे वे प्रत्येक बात के लिए चक्र को रोक सकते हैं और फिर लौटकर कक्षा को रिपोर्ट दें। A.1. (10 मिनट)
4. समस्या को सुलझाने के 6 चरणों का फिर से परिचय दें और साथ में बतायें कि बढ़ते हुए तनाव के साथ असफलता किस प्रकार से जुड़ी है A.1.। जवान लोगों से उस समय के बारे में स्वयं सोचने के लिए कहें जब वे माता–पिता की अपेक्षा में खरे नहीं उतरे थे। फिर जवान लोगों से पूछें, "जब आप उन अपेक्षाओं में खरे नहीं उतरे तो आपको कैसा महसूस हुआ?" A.2. (15 मिनट)
5. फिर, दो जवानों से अभिनय में हिस्सा लेने के लिए तैयार होने को कहें। एक जवान माता–पिता का अभिनय करेगा और दूसरा एक किशोर का। एक ऐसी परिस्थिति का उदाहरण पेश करें जिसे माता–पिता असफलता समझते हों। उदाहरण के लिए: परीक्षा में कम नंबर पाना या किसी काम को पूरा न करना। जो व्यक्ति जवान का अभिनय कर रहा है उससे माता–पिता की प्रतिक्रिया के लिए सकारात्मक रीति से जवाब देने के लिए कहें। जवानों से जोड़े बना कर विचार–विमर्श करने को कहें "यदि आपके माता–पिता दूसरों के साथ आपकी तुलना करते हैं तो आपको कैसा लगता है?" A.2. (20 मिनट)
6. कक्षा से प्रमुख संदेशों को फिर से याद करने के लिए कहें और इसके साथ ही बैठक को समाप्त करें। (5 मिनट)

B.2. प्रमुख संदेश

- उतार चढ़ाव हमारे जीवन का हिस्सा हैं।
- निराश होने की बजाय असफलता क्यों आई इस बात को समझना तरक्की की कुंजी है।
- असफलता जीवन का अंत नहीं है। नकारात्मक विचार सबको आते हैं; लेकिन आगे बढ़ना और सकारात्मक सोच रखना, असफलता पर विजय पाने का सबसे महत्वपूर्ण कदम है।
- इस बात का पूर्वानुमान लगायें कि, असफलता आ सकती है और अपनी भावनाओं से निबटारा करने के लिए अपने आप को तैयार करने की कोशिश कैसे करनी है
- जीवन में आने वाली चुनौतियों का कोई तुरंत हल नहीं है और असफलता एक प्रमुख चुनौती है। समस्या को सुलझाने के 6 चरणों का प्रयोग इन चुनौतियों की समीक्षा करने और सफलता के रास्ते खोजने में हमारी मदद कर सकते हैं।
- कभी–कभी हम से माता–पिता की बहुत अपेक्षाएं हो सकती हैं। हम सदा अपने माता–पिता की अपेक्षाओं को बदल नहीं सकते हैं, लेकिन उनके लिए हम अपनी प्रतिक्रियाओं को बदल सकते हैं। अपने माता–पिता से बातचीत में मदद के लिए संघर्ष को सुलझाने के लिए सुझावों का प्रयोग करें।

9 आत्म–विश्वास के साथ संवाद (बातचीत) करना सीखना

उद्देश्यः जवानों के लिए भिन्न–भिन्न शैली के संवाद और सुनने को समझना और आत्म–विश्वास के साथ संवाद करने को अपने जीवन में शामिल करना।
क्रिया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A. 1. संवाद के तरीक

संवाद दो लोगों के बीच, लोगों के समूह के बीच या किसी स्रोत से हजारों लोगों के बीच सूचना का अदान–प्रदान है। संवाद मौखिक हो सकता है; उदाहरण के लिए, बोलना और लिखना। अमौखिक संवाद भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने के लिए शारीरिक भाषा और इशारों का प्रयोग करता है और इसमें शामिल है आप कैसे कपड़े पहनते हैं, खड़े होने व बैठने का तरीका, शरीर का खिंचाव, चेहरे की अभिव्यक्तियाँ, आँख से आँख मिलाने की सीमा, हाथ एवं शरीर की चाल, आवाज़, आपके और दूसरे व्यक्ति के बीच का शारीरिक दूरी, बोली में बदलाव, और किसी भी तरह का स्पर्श।

संवाद करने के तीन प्रमुख तरीके हैंरू निष्क्रिय, आक्रामक और आत्म–विश्वास के साथ।

- **निष्क्रिय संवाद** अपनी इच्छा एवं जरूरतों की उपेक्षा कर किसी दूसरे व्यक्ति के पसंद को स्वीकार करने के रूप में समझाया जा सकता है। कुछ ऐसे समय होते हैं जब हमें अपनी जरूरत को आखिर में रखना पड़ता है लेकिन विवादों को सुलझाने का सिर्फ यही तरीका नहीं होना चाहिए। आप अकसर अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं करते हैं और न ही आप दूसरों को पता लगने देते हैं कि आपको किस चीज़ की जरूरत है।
- **आक्रामक संवाद** निष्क्रिय संवाद का उलट है। यह अकसर माँग व दावा करने वाला एवं दूसरे लोगों की जरूरतों एवं अधिकारों के प्रति असंवेदनशील होता है। सामान्यतः आक्रामक रीति से संवाद करने वाले दूसरों की भावनाओं, जरूरतों और अधिकारों की कोई परवाह नहीं करते हैं।
- **आत्म–विश्वास के साथ संवाद** तब होता है जब आप बिना किसी के अधिकारों का उल्लंघन किये साफ रीति से अपनी भावनाओं, जरूरतों और चाहतों को दिखाते हैं और दूसरों की जरूरतों की चिंता भी करते हैं। आत्म–विश्वासी लोग बिना खेद प्रगट किये या दोष की भावना रख, स्वयं के लिए खड़े होने के काबिल होते हैं।

अपने संवाद में आत्म–विश्वासी बनना:

- अभद्र या चोट पहुंचाए बिना ईमानदार बने रहना
- आप जो वास्तव में चाहते हैं और जिसकी आपको जरूरत है यह उस विषय में होता है
- दूसरों को जो वे चाहते हैं पाने देता है और उनके विचारों को महत्व देता है
- स्वयं को और दूसरों को सम्मान देने वाला
- लोगों को जानबूझकर चोट नहीं पहुंचाता

आत्म–विश्वास स्वयं की देखभाल करने की हमें अनुमति देता है, और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और स्वस्थ संबंधों के लिए यह महत्वपूर्ण है। हम सदा इन में से किसी एक वर्ग में नहीं होते हैं। कभी–कभी हम भिन्न–भिन्न परिस्थितियों या भिन्न–भिन्न लोगों के साथ संवाद

की भिन्न–भिन्न शैलियों का इस्तेमाल करते हैं। सारणी A.1. संवाद के इन शैलियों के विशिष्ट व्यवहारों को बताता है।

सारणी A.1.

निष्क्रिय संवाद	आत्म–विश्वास के साथ संवाद	आक्रामक संवाद
आसानी से दूसरों के लिए झुक जाना या न नहीं कह पाना	दूसरों को अपने अधिकारों का निरादर करने नहीं देते	दूसरों को दबा सकते हैं, आलोचना कर, दूसरों पर दोष लगा या हमला कर सकते हैं
दूसरों को अपने अधिकारों का निरादर करने दे सकते हैं	मैं वाले कथनों का प्रयोग करेंगे	शायद अच्छी तरह से नहीं सुनते
शायद अपनी जरूरतों, चाहतों, भावनाओं या विचारों को व्यक्त नहीं करते	अपनी जरूरतों, चाहतों, भावनाओं या विचारों को आदरपूर्वक और स्पष्ट रीति से व्यक्त करते हैं।	शायद आसानी से गुस्सा हो जायें
बार–बार खेद प्रकट कर सकते हैं	अच्छी तरह से सुनेंगे	शायद जब दूसरे लोग बोलते हैं तो बीच में टोकेंगे
आँख से आँख नहीं मिला पाते, कंधे झुके हुए और हलकी आवाज़ हो सकती है	जब दूसरे बोल रहे हैं तो बीच में नहीं टोकते	अपनी जरूरतों, चाहतों, भावनाओं या विचारों के साथ बहुत ज्यादा माँग करने वाले हो सकते हैं
विश्वास कर सकते हैं कि दूसरे लोग उनसे ज्यादा महत्वपूर्ण है	ये लोग आँख से आँख मिला कर, शांत शारीरिक भाषा, और शांत लेकिन स्पष्ट आवाज़ में संवाद करेंगे।	गुस्से में आँख से आँख को मिला सकते हैं, आक्रामक शारीरिक भाषा और ऊंची आवाज़ में बोलना
	विश्वास करेंगे कि दूसरों के समान उनका भी बराबर का महत्व हैं।	विश्वास कर सकते हैं कि वे दूसरे लोगों से ज्यादा महत्वपूर्ण हैं

A.2. आत्म–विश्वास के साथ संवाद करने के सुझाव

हमारे लिए आत्म–मनन करना और यह सोचना महत्वपूर्ण है कि हम किस प्रकार के संवाद करने वाले हैं। कुछ लोग स्वभाव से ही, दूसरों से ज्यादा आत्म–विश्वासी होते हैं। आत्म–विश्वास के साथ संवाद करना ऐसी कला है जिसको सीखा जा सकता है। ऐसा सोचना मददगार होता है। लेकिन साथ में यह बात भी है, कि नई कला को सीखने में समय लगता है और उस पर कार्य करना पड़ता है।

आत्म–विश्वास के साथ संवाद करने के निम्न सुझाव हैं :

- जो आप कहना चाहते हैं उस बारे में अपना दिमाग बना लें
- जिस बात को कहना चाहते हैं उसे ईमानदारी के साथ कहें
- यदि आप सोचते हैं कि यह मदद करेगा तो कारण बताएं, लेकिन निश्चित कर लें कि यह ईमानदारी से है
- जब आपने कोई गलती की हो तो नम्रता और स्पष्टता के साथ खेद व्यक्त करें
- आत्म–विश्वास के साथ और आवाज़ के स्वाभाविक स्वर के साथ बोलें
- आँख से आँख मिलाकर बातें करें
- 'नहीं' कहने का दूसरे व्यक्ति के अधिकार का सम्मान करें

"मैं" शब्दों का प्रयोग करना

जब हमारे संबंधों में समस्या हो तो हम कैसा महसूस करते हैं, उसके लिए "मैं संदेशों" का प्रयोग कर सकते हैं (उदाहरण: छेड़छाड़ करना, गप्प करना, बहस करना, अकड़ से बोलना, और झूठ बोलना)। व्यक्ति को अपनी चिंताओं और जो आप होते देखना चाहते हैं उस बारे में बताने का यह सम्मानजनक तरीका है।

- व्यक्ति को बताएं: "मुझे समस्या है..."
- धमकी न देने वाले तरीके से समस्या या व्यवहार को समझायें। "जब आप ऐसा करते है..मुझे ऐसा महसूस होता है "
- व्यक्ति को बताएं कि आप समस्या के बारे में कैसा महसूस करते है। "मुझे ऐसा महसूस होता है..."
- "मैं नहीं चाहता कि हमारे संबंध बहुत ज्यादा बिगड़ें..."
- किसी व्यक्ति को समस्या बताने के लिए, आत्म–विश्वास वाले "मैं संदेशों" का प्रयोग करने के निम्न उदाहरण हैं:
- मुझे आपसे समस्या है और मुझे आप से बात करने की जरूरत है।" (जवाब का इंतजार करें)
- जब मैंने आपसे रुकने के लिए कहा उसके बाद भी आप मुझसे बहस करते रहे, मुझे आपसे नफरत महसूस हो रही है।" (जवाब का इंतजार करें)

- जब मैंने आपसे रुकने के लिए कहा यदि उसके बाद भी आप बहस करना जारी रखते हैं तो यह हमारे संबंधों को बेहतर या बदतर बना देगा?" (जवाब का इंतजार करें)
- मैं संबंध को बदतर नहीं बनाना चाहता..." (जवाब का इंतजार करें)

A. 3. सुनने की कला

एक अच्छा संवाद करने वाला बनना, संबंधों को बना कर रखने का एक हिस्सा है। कई लोग सोचते हैं कि संवाद करना सिर्फ बातें करना या अपनी भावना को व्यक्त करना है, लेकिन संवाद करने का बड़ा हिस्सा सुनना है। स्वस्थ संबंधों के होने और एक अच्छा दोस्त बनने के लिए, हमें यह सीखना चाहिए कि दूसरों को कैसे सुनना है। सुनने के दो प्रकार होते हैं जिनका अभ्यास करना बहुत ही महत्वपूर्ण है:

सक्रियता से सुनना होता है जब हम सिर हिलाते हैं, स्पष्टीकरण के लिए पूछते हैं, विषय–वस्तु की फिर से व्याख्या करते हैं और जवाब देते हैं। ध्यान देना, प्रभावी ढंग से जवाब देना, उचित प्रश्नों को पूछना, और स्पष्टीकरण माँगना सक्रियता से सुनने के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसमें एक खतरा यह रहता है कि सुनने वाला अपने जवाबों में लवलीन रहता है। 'इसके बाद मैं क्या कहूँगा' यह बात हमें उस व्यक्ति की बातों को पूर्ण रीति से सुनने से रोकती है जिसके साथ हम होते हैं।

समझने के लिए सुनना होता है जब हम अपनी आँखों से, दिल और दिमाग से सुनते हैं। हम न सिर्फ यह सुनते हैं कि क्या बोला गया है, बल्कि ज्यादा महत्वपूर्ण होता है कि क्या नहीं बोला गया है। हम सभी अमौखिक संकेतों पर ध्यान लगाते हैं। उदाहरण के लिए, जब कोई किशोर सिलवट वाले कपड़े पहनता है, गंभीर आवाज़ में बातें करता है, अपने कंधों को नीचे किए हुए और नजरों को छिपाता है, लेकिन जब आप पूछते हैं कि "आप आज कैसे हैं?" तो वह कहता है "मैं ठीक हूँ"। लेकिन उसकी शारीरिक भाषा हमें बता रही है कि वह ठीक नहीं है और आप को उससे पूछना है कि वह वास्तव में कैसा महसूस कर रहा है।

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

1. परिशिष्ट एक से चुप्पी तोड़ने वाले किसी खेल के साथ शुरू करें। निम्न बातों पर चर्चाकरने के लिए जवानों को छोटे समूहों में बांट लें चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं। (5 मिनट)
2. भाग A.1. से संवाद की शैली की विचारधारा का परिचय दें। ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर, भाग A.1. से संवाद की तीन प्रमुख शैलियों को लिख लें और आत्म–विश्वास के साथ संवाद करने का परिचय दें। (5 मिनट)
3. ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी A.1. का इस्तेमाल कर जवानों को उन व्यवहारों पर दिमाग लगाने को कहें जो घर या स्कूल पर निष्क्रिय संवाद, आत्म–विश्वास के साथ संवाद और आक्रामक संवाद को दिखाते हैं। यदि उनके पास विचार खत्म हो जाते हैं तो आप अधूरी जानकारी को पूरा करें। (10 मिनट)
4. भाग A.2. से आत्म–विश्वास के साथ संवाद के सुझावों का परिचय दें। और भाग A.2. से **"मैं संदेशों"** के उदाहरण दें। (10 मिनट)
5. नीचे के दो परिदृश्यों को बताएं। प्रत्येक के लिए, जवानों के जोड़ों से सोचने को कहें कि वे किस प्रकार जवाब देंगे, और उनकी भावनाओं को बताने के लिए **"मैं संदेशों"** को लिखें और निष्कर्ष पर पहुंचें। छात्रों के जोड़ों से उनके द्वारा लिखे "मैं संदेशों" को जोर से पढ़ने को कहें। (15 मिनट)

परिदृश्य A – प्रीति 10वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षा के लिए तैयारी कर रही है। कल सुबह उसकी गणित की परीक्षा है और वह मेहनत के साथ पढ़ रही है। शाम तीन बजे दरवाजे पर कोई खटखटाता है–उसकी मौसी दिल्ली से मिलने के लिए आई है। प्रीति की माँ उससे चाय बनाने के लिए कहती है, और फिर शाम के खाने के लिए मिलने आई मौसी के लिए सब्जी और रोटी बनाने के लिए कहती है। प्रीति को बहुत गुस्सा आता है कि उसे पढ़ाई छोड़नी पड़ रही है। उसको अपनी माँ की बात का किस प्रकार जवाब देना चाहिए?

परिदृश्य B – अर्जुन का दोस्त अरविन्द, उससे मिलने को आया है और अर्जुन की माँ के नये मोबाइल फोन पर कुछ खेल रहा है। वह उछलता है और फोन उसके हाथ से छुटकर गिर जाता है और उसका स्क्रीन टूट जाता है। वह माफी माँगता है और कहता है कि वह जल्दी अपने घर वापस चला जायेगा। अर्जुन जानता है कि उसके माता–पिता बहुत गुस्सा होंगे, और वह अरविन्द से फोन को ठीक करने के लिए पैसे भरने को कहना चाहता है। वह अरविन्द के साथ इस बारे में किस प्रकार बात कर सकता है?

6. सक्रिय और समझने वाले संवाद के विचार का परिचय दें A.3. सुनने के इन प्रत्येक प्रकारों को अभिनय करके मार्गदर्शक द्वारा दिखाना है, जिसमें एक जवान व्यक्ति उसके साथ घटी एक लज्जा वाली घटना को बताता है और मार्गदर्शक को एक सुनने वाले का अभिनय करना है। (15 मिनट)

B.2. प्रमुख संदेश

- संवाद करने की तीन प्रमुख शैलियाँ हैं: निष्क्रिय, आक्रामक और आत्म–विश्वास के साथ।
- आत्म–विश्वास के साथ संवाद तब होता है जब आप दूसरों का सम्मान करते हुए अपनी भावनाओं, चाहतों और जरूरतों को स्पष्ट रीति से बताते हैं। आत्म–विश्वासी होना बहुत ही जरूरी है जिससे कि हम अपने लिए खड़े हो पाते हैं, हमारा मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है और रिश्ते भी मजबूत रहते हैं।
- आत्म–विश्वासी बनना एक कला है जिसमें वक्त लगता है और जिसे सीखने के लिए अभ्यास करना पड़ता है। दूसरों को अपनी जरूरतें बताने और आपको क्या चाहिए इस बारे में बताने का सम्मानजनक तरीका "मैं संदेशों" को इस्तेमाल करना है।

10 दबंगई या गुंडागर्दी को रोकना

उद्देश्यः जवानों के लिए दबंगई के परिणामों को समझना और भविष्य में दबंगई को रोकने की तकनीकों को जानना
क्रिया कलापः दबंगई वाला अभिनय, सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A.1. परिचय

जब कोई व्यक्ति जो स्थिति, आकार, या लंबाई में ज्यादा मजबूत है किसी दूसरे व्यक्ति को छेड़ता है, धमकी देता, दुःख या चोट पहुंचाता है तो उसे दबंगई कहते हैं। दोनों लड़के एवं लड़कियाँ दबंगई का शिकार बनते हैं। ज्यादातर लोग अपने जीवन में कभी न कभी अपने भाईयों, बहनों, पड़ोसियों, वयस्कों और दूसरे बच्चों द्वारा दबंगई का शिकार बनते हैं। दबंगई लोगों को डर एवं असुरक्षित महसूस करने वाला बना सकता है और इसके परिणामस्वरूप पीड़ित व्यक्ति में आत्म–सम्मान की कमी पैदा हो सकती है और उसका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। यह याद रखना जरूरी है कि किसी भी व्यक्ति को दबंगई का शिकार नहीं होना चाहिए।

दबंगई के प्रकार

दबंगई कई रूपों में हो सकती है:

- छेड़ना, नाम रखना या रैगिंग
- शारीरिक हिंसा
- किसी दूसरे व्यक्ति का सामान ले लेना जैसे पैसा या खाना
- झूठी बातें या अफवाह फैलाना
- उपेक्षा करना या किसी व्यक्ति को समुदाय में शामिल न कर बाहर कर देना
- किसी व्यक्ति पर उस काम को करने के लिए दबाव बनाना जो वे नहीं करना चाहते
- इंटरनेट पर या मोबाइल फोन का इस्तेमाल कर दबंगई करना

दबंगई के असर

प्रत्येक व्यक्ति पर दबंगई का असर भिन्न–भिन्न तरीके से पड़ता है। कुछ बच्चे दबंगई को छोटी बात जान कर भूल सकते हैं जबकि अन्य बच्चे इससे बहुत ज्यादा प्रभावित होते हैं। व्यक्ति के आत्म–विश्वास या मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव लंबे समय तक रह सकते हैं।

- आत्म–विश्वास की कमी
- स्कूल न जाने की इच्छा
- टेस्ट में कम नंबर लाना
- तनाव में बढ़ावा
- बीमार मानसिक स्वास्थ्य
- ज्यादा नशा करने की आदत
- जिन मामलों में अति होती है उनमें आत्महत्या

A.2. जवान लोगों के लिए दबंगई को काबू में करने की तकनीके
निम्न कुछ तरीके हैं जिनके द्वारा जवान लोग दबंगई का शिकार होने पर स्थिति पर काबू पा सकते हैं।

- जब कभी भी दबंगई करने वाले से बात करें तो हमेशा संवाद की आक्रामक शैली का प्रयोग करें।
- ऐसा मत दिखायें कि आप डरे हुए, परेशान या गुस्से में हैं। दबंगई करने वालों को, मिलने वाली प्रतिक्रिया अच्छी लगती है, उनके आगे बिल्कुल भी न झुकें।
- यदि हो सके तो परिस्थिति से दूर चलें जायें।
- दबंगई करने वालों से लड़ाई न करें, लड़ने के द्वारा आप उन्हें वह प्रतिक्रिया दे रहे हैं जिसकी उन्हें चाहत है।
- यदि दबंगई करने वाला आपको धमका रहा है तो अपना सामान या पैसा छिपा कर कोई फायदा नहीं होगा। अपनी चीजों के खोने से ज्यादा शारीरिक चोट से बचना ज्यादा महत्वपूर्ण है।
- जब आप दबंगई का सामना करते हैं तो कोई मजाक वाली टिप्पणी या बात कहें।
- अपने दोस्तों के समूह में रहें जिससे कि जब आप पर दबंगई की जाये तो आपके पास सहारा हो।
- यदि आप पर दबंगई होती है तो उसके बारे में अपने नजदीकी दोस्त, शिक्षक, माता–पिता या महत्वपूर्ण व्यक्ति को बतायें।
- यदि दबंगई के कारण आप बहुत ज्यादा परेशान महसूस करते हैं तो अपनी भावनाओं को एक डायरी में लिख लें। शायद बिना ज्यादा डर और गुस्सा दिखाए दबंगई को काबू करने में यह आपकी मदद करेगा।

A.3. दबंगई को खत्म करने के हेतु शिक्षक/मार्गदर्शक के लिए तकनीकें
दबंगई को खत्म करने में आप एक शिक्षक/मार्गदर्शक के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। किसी भी तरह से दबंगई को सहन नहीं किया जाना चाहिए। दबंगई करने वाला सोचता है कि वह दूसरों से ज्यादा श्रेष्ठ/शक्तिशाली है, लेकिन ऐसा होता नहीं है। दबंगई करने वाले व्यक्ति के पास अपने साथियों या दूसरों को समाज के मान्य तरीकों से प्रभावित करने की योग्यता नहीं होती। उनके पास सामाजिक कलाएं और दूसरों को समझने की कला नहीं होती है। दबंगई करना एक कमजोरी है। नीचे कुछ और तरीके दिए गए हैं जिनके द्वारा दबंगई को रोकने में आप मदद कर सकते हैं।

- दबंगई पर जानकारी बढ़ाने का सप्ताह मनायें।
- वयस्कों से कहें कि उनके ऊपर हुए दबंगई के अनुभवों को और उन्होंने उसे कैसे काबू किया इस बारे में बतायें।
- जोर देकर बतायें कि दबंगई करना यह नहीं दिखाता कि एक व्यक्ति दूसरे से बेहतर है।
- जवान लोगों को प्रोत्साहित करें कि दबंगई को रोकने में एक दूसरे को सहारा दें या जब अति हो जाये तो उसकी शिकायत करें।
- जवान लोगों को बार–बार बताएं कि दबंगई के साथ बड़े ही सख्ती से निबटा जायेगा।

दबंगई को रोकने का एक तरीका इस बात को एहसास करने का है कि दबंगई करने वाले को भी मदद की जरूरत होती है। दबंगई लोगों को शक्ति देता है। इस बात को पहचानना कि बच्चे को दबंगई करने की क्यों जरूरत पड़ती है इसे रोकने में महत्वपूर्ण है।

- पारिवारिक समस्याएं
- दबंगई करने वाले पर दूसरों के द्वारा दबंगई हुई होती है
- दबंगई करने के लिए दूसरों ने उन पर दबाव डाला जिससे कि उन पर दबंगई न की जाये।
- शायद उनका कोई दोस्त नहीं है
- वे अपने बारे में बुरा महसूस करते हैं और दूसरों को भी बुरा महसूस कराते हैं
- वे नहीं समझते कि पीड़ित कैसा महसूस कर रहा है, उनमें समझने की कला बहुत ही कम होती है।

B. पाठ/क्रिया–कलाप

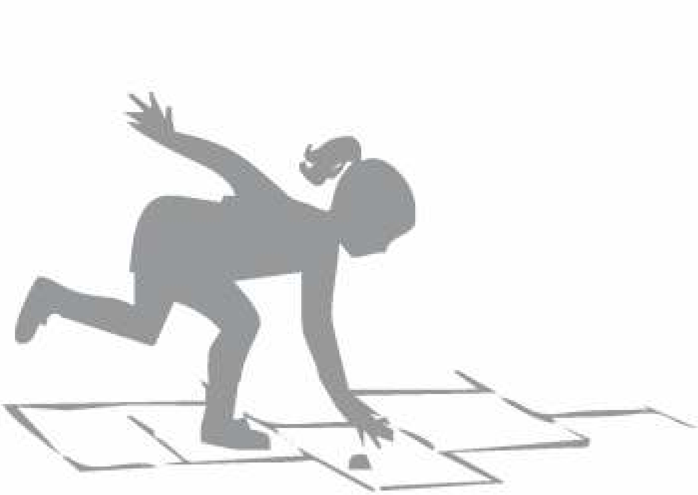
B.1. सामूहिक विचार–विमर्श
1. परिशिष्ट एक से चुप्पी तोड़ने वाले किसी खेल के साथ शुरू करें। (5 मिनट)
2. निम्न बातों के साथ सामूहिक विचार–विमर्श की शुरूआत करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं। जवान लोगों से पूछें कि "दबंगई शब्द से वे क्या समझते हैं?" A.1. (5 मिनट)
3. जवानों से अपने पड़ोसियों के साथ इस बात की चर्चा करने को कहें "उनके समुदाय में ऐसे कौन से वे तरीके हैं जिनके द्वारा जवान लोग

या दूसरे लोग दबंगई का शिकार बनते हैं?" A.1. उत्तरों को ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिख लें। जब पूरा हो जाये किसी भी अधूरी बात को पूरा कर लें। (10 मिनट)

4. भाग A.1. से दबंगई के असर का परिचय दें।
5. जवानों से पूछें "जब लोग दबंगई का शिकार होते हैं तो ऐसे कौन से नकारात्मक तकनीकें हैं जिनके द्वारा लोग प्रतिक्रिया करते हैं? आप क्यों सोचते हैं कि वे तकनीकें काम नहीं करती हैं?" उत्तरों को ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिख लें। जब पूरा हो जाये तो किसी भी अधूरी बात को पूरा कर लें। (10 मिनट)
6. जवान लोगों को 3 या 4 के समूह में बांट लें और पूछें "दबंगई के खिलाफ प्रतिक्रिया करने हेतु लोगों के लिए कौन सी कुछ अच्छी तकनीकें हैं? आप क्यों सोचते हैं कि वे तकनीकें काम करती हैं?" उत्तरों को ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिख लें। जब पूरा हो जाये तो किसी भी अधूरी बात को पूरा कर लें। (10 मिनट)
7. एक जवान को चुन कर उससे आगे आने और दबंगई करने वाले का अभिनय करने को कहें। भाग B.1. में प्रश्न 2 के लिए जवानों द्वारा बताई गई परिस्थितियों में से एक परिस्थिति को चुने। फिर दूसरे जवान से आगे आकर दबंगई के खिलाफ सकारात्मक तकनीकों से प्रतिक्रिया करने को कहें। (10 मिनट)
8. तीसरे जवान से यह बताने के लिए कहें कि दूसरे जवान ने किस प्रकार की प्रतिक्रिया की।
9. दूसरे जवान लोगों और दबंगई की नई परिस्थिति के साथ चरण 1 को दोहरायें। (10 मिनट)

B.3. प्रमुख संदेश

- दबंगई एक बड़ी समस्या है जो कि स्कूलों में, घरों में, पड़ोस में और बाज़ारों में घटित होती है।
- दबंगई का प्रमुख उद्देश्य चोट पहुंचाना है।
- विभिन्न परिस्थितियों में हम में से हर एक दबंगई का शिकार बन सकता हैं।
- दबंगई को काबू कर उसे रोकने के लिए अच्छी तकनीकों का अभ्यास करें और आत्म–विश्वास का निर्माण करें।
- किसी भी तरह के अपमानजनक अनुभव के बारे अपने दोस्तों, माता–पिता या शिक्षकों बताना बहुत जरूरी है।



11 मैं परिवर्तन / बदलाव को पैदा कर सकता हुँ।

उद्देश्यः जवानों के लिए सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य एवं नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की समझ रखना
क्रया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A. 1. नागरिकता

अपने परिवार, समुदाय और संसार में हम में से प्रत्येक की एक भूमिका होती है। दूसरों को किसी न किसी रूप में फायदा पहुंचाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति के पास हुनर / योग्यताएं और गुण होते हैं, यहाँ तक कि जवानों व किशोरों के पास भी! एक बार जब हम इन योग्यताओं को जान लेते हैं तो हम ऐसे तरीकों को ढूँढ सकते हैं जो कि इनका इस्तेमाल दूसरों को फायदा पहुंचाने और परिवर्तन को पैदा करने वाले होते हैं। हम में से ज्यादातर लोगों को मालूम है कि ष्नागरिकताष शब्द किसी विशेष देश के लिए इस्तेमाल होता है, उदाहरण के लिए, हम भारत देश के नागरिक हैं। नागरिकता शब्द को हम किसी समुदाय से संबंधित होने और उस समुदाय में योगदान देने के विषय में भी सोच सकते हैं। विभिन्न भूमिकाओं को अदा करने के लिए समुदायों को विभिन्न प्रकार के लोगों की आवश्यकता होती है। एक अच्छा नागरिक बनना और योगदान देना हर एक के लिए बराबर की बात नहीं होती। हम सभी के पास भिन्न–भिन्न योग्यताएं हैं और हम अपने–अपने तरीके से योगदान दे सकते हैं।

भारत में बच्चों के अधिकार पर संयुक्त राष्ट्र के संविधान का अनुमोदन किया है और इसमें बच्चों के पास भागीदारी करने और अपने विचार व्यक्त करने का अधिकार है :

> *Article 12:*
> *. . . . the right to express those views freely in all matters affecting the child, the views of the child being given due weight in accordance with the age and maturity of the child.*
>
> *Article 13*
> *The child shall have the right to freedom of expression; this right shall include freedom to seek, receive and impart information and ideas of all kinds, regardless of frontiers, either orally, in writing or in print, in the form of art, or through any other media of the child's choice.*

हम सब छोटी उम्र से ही अपने समुदाय के लिए योगदान देने की शुरूआत कर सकते हैं। जवान लोग उन कई तरीकों से योगदान दे सकते हैं जिनमें कि वयस्क लोग नहीं कर पायेंगे। दूसरे जवानों की क्या जरूरतें हैं इस बारे में कई बार जवान लोग ज्यादा जानते हैं। उदाहरण के लिए The child Reporters of India को देखें (<http://www.youtube com/watch? v=ls 1iev Jk8– U&feature=related>. कुछ ऐसा करना जो अपने लिए न हो कर दूसरों की भलाई के लिए होता है, जीवन में उद्देश्य की भावना को पाने के लिए महत्वपूर्ण है। जवानों के लिए उस भलाई को देखना जिसमें उनकी भागीदारी रही हो, प्रोत्साहन देने वाला हो सकता है। अच्छा नागरिक बनने का क्या अर्थ है? अच्छी नागरिकता के कुछ आम उदाहरण नीचे दिए गए हैं लेकिन प्रत्येक समुदाय के लिए अच्छी नागरिकता अलग–अलग होगी।

- समुदाय में दूसरों की भावनाओं एवं भलाई के लिए चिंता करना
- दूसरों के अधिकारों एवं विचारों के प्रति सम्मान

- अच्छी तरह से सुनने वाला
- समुदाय में मौजूद मुद्दों के बारे में हर समय जानकारी रखना
- क़ानूनों और नियमों का ज्ञान
- जो सही है उसके लिए खड़ा होना

हम सभी के अंदर इस संसार में परिवर्तन पैदा करने के लिए सामर्थ्य है।

A.2. मेरे समुदाय में बदलाव वाली परियोजना

बैठक के बाकी बचे समय में जवान लोग अपनीनागरिकता का अभ्यास करने के लिए छोटे–छोटे समूहों में कार्य करेंगे। प्रत्येक समूह उस एक बात की पहचान करेगा जिसकों वे बदलना चाहते हैं, जिससे कि समुदाय बेहतर बन सके। उन बदलावों को जिन्हें वे देखना चाहेंगे, जवान लोग समस्या को सुलझाने के अपने कौशलों का प्रयोग करेंगे। पाठ्यक्रम के अंतिम मॉड्युल के रूप में जवान लोग समूह के सामने अपनी परियोजना की योजना को प्रस्तुत करेंगे और इस बात पर निर्णय लेंगे कि क्या वे अपनी योजनाओं को कार्य करता देखना चाहेंगे।

कृपया अगले चार बैठकों में लिए जाने वाले निम्नलिखित चरणों को देखें। कृपया बैठकों के अंत में जवानों को याद दिलाएं कि उस प्रक्रिया में उन्हें कहाँ होना चाहिए और उनकी प्रगति की जाँच करें।

1. मेरे समुदाय का मानचित्र– जवान लोग एक बड़े से चार्ट पेपर पर अपने समुदाय का मानचित्र बनाएंगे, जिसमें वे महत्वपूर्ण संरचनाओं एवं निशानों को अंकित करेंगे (स्कूल, आराधना की जगह, पुलिस स्टेशन आदि)। इसके बाद वे समस्या वाले ऐसे स्थानों की पहचान करेंगे जहाँ वे बदलाव देखना चाहेंगे। यदि यह कोई भौतिक संरचना नहीं है लेकिन सामाजिक समस्या है तब भी ठीक है, मानचित्र पर उन्हें संबंधित स्थान को चिह्नित करने दें, जैसे कि शराब की दुकान, आदि। फिर समूहों को अपनी परियोजना के लिए इनमें से किसी एक समस्या को चुनना है। अगली बैठक से पहले जवानों को यह सोचना है कि यह किन लोगों को और किन तरीकों से प्रभावित करेगा। परियोजना को वास्तविक एवं सुविधाजनक होना चाहिए लेकिन ऐसा नहीं जो जवान लोगों को बड़ा सोचने से रोकता हो!
2. वहाँ पर कैसे पहुंचना है– अगली बैठक से पहले, जवानों को सोचना होगा कि वे समुदाय में किस प्रकार से बदलाव लाना चाहेंगे। उन्हें चरणबद्ध तरीके से कार्य करने की एक योजना बनानी है जो उनके लक्ष्य को हासिल करने के लिए जरूरी हों। उन्हें शुरूआत कहाँ से करनी है? कौन कार्य की अगुवाई करेगा? इसमें कितना समय लगेगा? आदि।
3. जरूरत के संसाधन– अगली बैठक में जवानों को उन सभी संसाधनों के बारे में सोचना है जो कि उनकी परियोजना को शुरू करने के लिए जरूरी हैं। इसमें भौतिक संसाधन या मानवीय संसाधन दोनों शामिल हैं। जवानों को यह सोचना चाहिए कि उनके द्वारा बनाई गई कार्य योजना के प्रत्येक चरण में उन्हें किस चीज़ की जरूरत पड़ेगी।
4. अंतिम प्रस्तुति– अंतिम बैठक के दौरान जवानों को पहली की बैठकों में से बदलाव के अपने विचारों को समूह के सामने पेश करना होगा।

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। यदि किसी गतिविधि के लिए आप जवानों को छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. चुप्पी तोड़ने वाले किसी खेल के साथ शुरूआत करें। किसी एक जवान को खड़ा करें और उससे उस बात को बताने के लिए कहें जो उसने कभी नहीं करी हो, उदाहरण के लिए–हवाई जहाज में बैठना, अपने राज्य से बाहर जाना, चिकन खाना। हर वह व्यक्ति जिसने वह काम नहीं किया है खड़ा होगा और अपनी सीटों को बदलेगा। जो कोई सीट के बिना रह जाता है, अपने बारे में बताने की बारी अब उसकी है। (10 मिनट)
2. जवानों को अपने पास बैठे जवान के साथ इस बात की चर्चा करने को कहें कि "नागरिकता की परिभाषा क्या है?" नागरिकता के वैकल्पिक अर्थ का परिचय जवानों को बतायें A.1.। (5 मिनट)
3. जवानों से पूछें "क्या हम अपने समुदाय में अच्छे नागरिकों के उदाहरणों के बारे में सोच सकते हैं?" इन लोगों का हम किस प्रकार विवरण

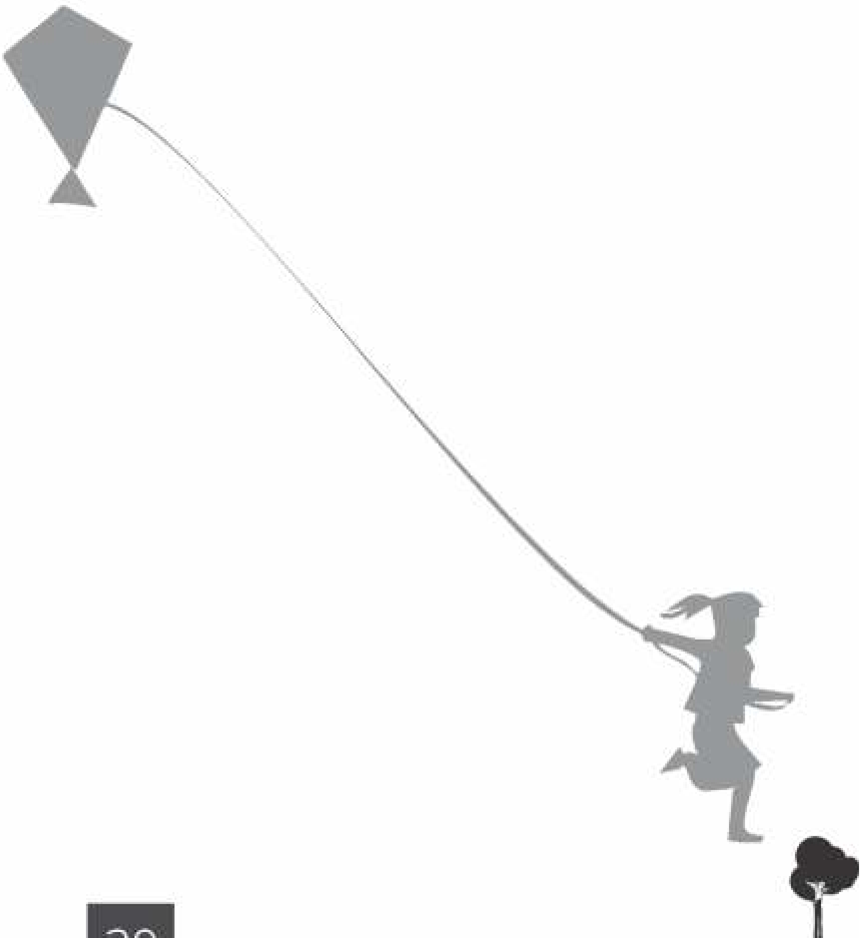
देंगे, उनके अंदर ऐसे कौन से गुण दिखाई देते हैं जो उन्हें अच्छा नागरिक बनाते हैं?" उत्तरों को ब्लैक बोर्ड या चार्ट पर लिख लें। A.1. (5 मिनट)

4. जवान लोगों को मेरे समुदाय में बदलाव वाली परियोजना का परिचय दें। उन्हें 3–5 व्यक्तियों के छोटे समूहों में बांट लें। उसके बाद मेरे समुदाय का मानचित्र के पहले चरण को बैठक के बाकी बचे समय में पूरा करें A.2. । (40 मिनट)

B.2. प्रमुख संदेश

- प्रत्येक व्यक्ति के पास अपने से हटकर दूसरे व्यक्तियों को सकारात्मक तरीके से प्रभावित करने के लिए योग्यता होती है, विशेषकर जवान होते बच्चो पर! अपने व्यक्तिगत ताकतों को और दूसरों की सहायता करने को ढूँढना बहुत ही फायदेमंद होता है।
- ऐसा करने का एक तरीका है अच्छे नागरिक बनना और अपने समुदायों में योगदान देना।
- अच्छे नागरिक कई रूपों में होते है और आपकी संस्कृति एवं समुदाय के लिए वे अलग व विशेष हैं।

हम योजना बना कर और कड़ी मेहनत करने के द्वारा अपने समुदायों में बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं, यह देखना बहुत ही रोमांचक होगा कि आप क्या प्रभाव डालना चाहेंगे।



12 रिश्तों को जीवनभर के लिए बनाये रखना

उद्देश्यः जवान लोग भिन्न–भिन्न तरह के रिश्तों को समझेंगे और यह कि स्वस्थ रिश्तों को कैसे बनाना है
क्रिया कलापः एक दूसरे के साथ सक्रिय रूप से सुनने एवं विचार–विमर्श करने का अभ्यास करना
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A. 1. रिश्तों के प्रकार

बुनियादी रूप से हम लोगों के तीन प्रकार के रिश्ते होते हैं परिवार, दोस्त और घनिष्ठ रिश्ता। जैसे–जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वे सीखते हैं कि दूसरे लोगों के साथ उनके अनेक प्रकार के रिश्ते हो सकते हैं।

परिवार के साथ रिश्ता

सामान्यतः प्रेम और एक दूसरे का ध्यान रखने के विषय में हम अपने परिवारों से सीखते हैं। फिर भी, परिवार सिद्ध नहीं होते और कभी–कभी हमारे परिवार में लोग ऐसा काम नहीं करते हैं कि उनसे प्रेम किया जाये। सामर्थ्य, देखभाल एवं सहारे के लिए भी परिवार बहुत बड़ा स्रोत है।

दोस्तों के साथ रिश्ता

दोस्त एक ऐसा मनुष्य होता है जिसे हम अच्छी तरह से जानते है और जिसकी ओर हम प्रेम, भरोसे एवं आदर के साथ देखते हैं। समय के साथ–साथ दोस्ती बदल सकती है। दोस्त बनाना एवं दोस्ती को कायम रखना ऐसे लोगों के लिए विशेषकर बहुत मुश्किल होता है जो बहुत शर्मीले या स्वयं में असुरक्षित महसूस करते हैं। स्कूल एवं समुदाय के कार्यों में शामिल होना, नये दोस्तों को बनाने का सबसे अच्छा तरीका है। दूसरा तरीका है कि अन्य लोगों के प्रति दोस्ती एवं सहायता का भाव रखना। कभी–कभी साथ वालों का दबाव भी दोस्ती में अपना रोल अदा कर सकता है। यदि कोई अपने साथी का दबाव महसूस कर रहा है, तो वह रिश्ता बराबर का रिश्ता नहीं है। अपने दोस्त के साथ अपनी बातों को कहें, यदि आप एक दूसरे से असहमत भी हैं तब भी आपको ना कहने की आज़ादी होती है।

घनिष्ठ रिश्ता

एक ऐसा रिश्ता है जिसमें आप उस व्यक्ति के साथ जिसका आप आदर करते हैं और बदले में वह आपका आदर करता है, उसके साथ आप उसी रूप में रह सकते हैं जैसे कि आप वास्तव में हैं। यह एक भावनात्मक संबंध होता है। जरूरी नहीं कि ऐसा रिश्ता रोमांस या यौन संबंध के संदर्भ में ही हो।

स्वस्थ रिश्ता

स्वस्थ रिश्ता वह होता है जहाँ पर आदर, भरोसा, एक दूसरे को समझना, प्यार एवं स्वयं को व्यक्त करने के लिए स्वतंत्रता होती है। प्रत्येक रिश्ते में, हमारी कुछ अपेक्षाएं एवं जिम्मेदारियाँ होती हैं। एक ओर तो हमारे पास उस बात के लिए खड़े होने के लिए स्वतंत्रता होनी चाहिए जिस पर हम विश्वास करते है, तो दूसरी ओर हमें दूसरों के विचार एवं भावनाओं की कद्र करनी चाहिए। यदि हम अपने मन की बात बोलने से किसी रिश्ते के बिगड़ने से डरते हैं, तो इसका अर्थ है कि हम एक अस्थिर रिश्ते में शामिल हैं। एक स्वस्थ रिश्ते में दबाव एवं हिंसा की कोई जगह नहीं है। स्वस्थ रिश्ता बनाने के लिए हमें मेहनत करनी चाहिए।

A.2. रिश्तों की ज.स.च

ज जानकारी के लिए है, स संतुलन के लिए और च होशो–हवास में लिया गया चुनाव। किसी भी स्वस्थ रिश्ते के लिए ये कुंजीयाँ हैं और "जसच" के बुनियाद पर है।

ज जानकारी के लिए है

जानकारी का अर्थ है दूसरों का आदर करने और उनसे आदर पाने के लिए जिस बात को आप जानते हैं उसका प्रयोग करें। जानकारी का अर्थ है हानिकारक रिश्तों के परिणामों का ज्ञान रखना (असमान रिश्ता जहाँ आप हावी है या आपका दोस्त या साथी आप पर हावी है) और खतरनाक चिन्हों को पहचानना, साथ में यह भी जानना कि आपकी सीमाएं क्या है।

स संतुलन के लिए है

संतुलन का अर्थ है कि रिश्ता एक तरफा तो नहीं (एक व्यक्ति के पास दूसरे से ज्यादा नियंत्रण या अधिकार)। संवाद करना संतुलन को बनाये रखने की कुंजी है। दोनों व्यक्तियों को पहचानने की जरूरत है कि उनके पास कीमती विचार हैं, और अपनी इच्छाओं को संतुलित करने के लिए उन्हें एक साथ काम करने की जरूरत है।

यही बात परिवार और दोस्तों के लिए भी सच है। लोग वास्तव में एक साथ काम कर सकते हैं, लेकिन याद रहे कि उनकी रुचि अलग भी हो सकती है। सुनिश्चित करें कि जो बात आपको अच्छी लगती है उसे करने के लिए आपके पास समय है। यदि रिश्ते में आप बदल जाते हैं और दूसरे व्यक्ति की सभी प्रिय बातों, शौक और जीवन शैली को अपनाने लगते हैं, तो रिश्ता असंतुलित हो जाता है। यह एक बहुत ही गलत चिन्ह है। उस बात हेतु जिसके लिए आप विश्वास रखते हैं कि वह सही है, और आप खड़े होने में इसलिए डरते हैं कि दोस्ती खत्म हो जायेगी, तो आप एक अस्थिर रिश्ते में हैं। सच्चे दोस्त एक दूसरे के विचारों को सुनते एवं उनका आदर करते हैं।

एक अच्छा दोस्त बनने के तरीके:

- सहारा एवं प्रोत्साहन देने वाला बनें
- मजाक न उड़ायें या नीचा न दिखाएं
- अपने दोस्तों में भिन्नताओं के प्रति आदर सम्मान का भाव रखें
- एक दूसरे का सहयोग करें और समझौता करें
- दूसरों को समझने वाले बने
- असहमती वाली बातों के विषय में खुल कर बातचीत करें
- जब आप किसी को चोट पहुँचाते हैं तो माफी माँगें
- जब कोई आपको चोट पहुँचाता हो तो उन्हें क्षमा करें

च होशो–हवास में किया गया चुनाव है

होशो–हवास में लिये गये चुनाव में शामिल है, रिश्ते में अगला चरण क्या होगा इस बारे में निर्णय लेने के योग्य बनना, इस बात को सुनिश्चित करना कि चीज़ें अपने आप में ही नहो रही हों। चुनावों का अर्थ है नियंत्रण में लेने के योग्य बनना।

A.3. लड़ाई–झगड़े को सुलझाना

यद्यपि ऐसा हमारे सभी रिश्तों में नहीं होता, पर फिर भी कईयों में लड़ाई–झगड़ा पैदा हो जाता है। कई जवानों के लड़ाई–झगड़े की जड़ उनके माता–पिता के साथ होती है। किशोर अवस्था के दौरान अभिभावकों एवं बच्चों में लड़ाई–झगड़े कई कारणों के लिए हो सकते हैं:

- जवान लोग ऐसे प्रश्न पूछते हैं जिनका उत्तर देना माता–पिता के लिए मुश्किल होता है।
- जवान बच्चे माता–पिता के निर्णयों को चुनौती देते हैं।
- एक जवान अब बच्चा नहीं रहा लेकिन वह अभी तक वयस्क नहीं हुआ है, इसलिए माता–पिता एवं उनके बच्चे इस बदलते चरण के अनुसार स्वयं को ढालने की कोशिश कर रहे हैं।
- जवान लोग कई शारीरिक एवं भावनात्मक बदलाव से होकर गुजर रहे होते हैं, जिनके बारे में माता–पिता पूरी तरह से अवगत नहीं होते हैं या अच्छी तरह से नहीं समझ पाते हैं।
- जवान लोग माता–पिता के अधिकार के खिलाफ विद्रोह कर सकते हैं।
- जवान लोगों को ज्यादा स्वतंत्रता चाहिए, जबकि माता–पिता अभी भी अपने बच्चों की रक्षा करना एवं उनका मार्गदर्शन करना चाहते है।

नीचे दिए चार सुझावों का प्रयोग करके, जवान लोग एवं उनके माता–पिता झगड़ों को सुलझाने की कोशिश कर सकते हैं:

1. आपस में एक दूसरे का सम्मान करना– माता–पिता एवं उनके बच्चों को चाहिए कि (क) एक दूसरे की सुने; (ख) एक दूसरे के विचारों का सम्मान करें (तब भी जब वे उन विचारों से असहमत हैं); लड़ाई–झगड़ा किये बिना परिपक्वता के साथ असहमती को व्यक्त करें।
2. एक दूसरे से बातचीत करना– माता–पिता के साथ खुलकर एवं ईमानदारी के साथ बातचीत करें। जवान लोग अपने विचारों एवं भावनाओं को अपने माता–पिता के साथ बांटने एवं उनकी सलाह पाने की कोशिश कर सकते हैं।
3. जिम्मेदारी– जवान लोगों के लिए इस बात को समझना जरूरी है कि उनके माता–पिता के कार्य अपने बच्चों के लिए उनकी जिम्मेदारी, देखभाल और प्यार के भाव से निर्देशित होती है। जवानों को भी जिम्मेदारी से कार्य करना चाहिए/अपने माता–पिता का भरोसा और आदर पाने के लिए जिम्मेदारी वाले निर्णयों को लेना है।
4. समझना– माता–पिता के दृष्टिकोण और कार्य उन्हें उन बदलावों को समझाते हैं जिनसे होकर जवान व्यक्ति गुजर रहा होता है।

B. पाठ/क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। यदि किसी गतिविधि के लिए आप जवानों को छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. अपने स्वयं के जीवन से उदाहरण देते हुए भाग A.1. से तीन प्रकार के रिश्तों का परिचय दें। (10 मिनट)
2. जवान लोगों को तीन–तीन के समूह में विभाजित करें और भाग A.2. से रिश्तों के ज.स.च. का परिचय दें। संतुलन के भाग का परिचय देते हुए, जवान लोगों से पूछे, कि उनके अनुसार एक अच्छा दोस्त बनने के कुछ तरीकें क्या हैं?"A.2. पूरा होने पर किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा कर लें। (10 मिनट)
3. भाग A.4. से लड़ाई–झगड़े को सुलझाने के विषय का परिचय दें। इसके बाद, जवान लोगों से पूछें, कि "उनकी उम्र में माता–पिता एवं बच्चों के बीच झगड़ा या विवाद क्यों होता है, वे इस बारे में क्या सोचते है?"A.3. समाप्त होने पर किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा कर लें। (10 मिनट)
4. भाग A.3. से ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर, झगड़े सुलझाने के चार सुझावों को लिख लें और इस विषय का परिचय दें। (5 मिनट)।
5. इसके बाद, जवानों से कहें कि अभिनय करने के लिए माता–पिता और बच्चों के बीच विवाद वाली एक परिस्थिति को बतायें। एक जवान को बच्चा बनने के लिए चुनें और दूसरे को माँ। इन दोनों को 2 मिनट के लिए विवाद को सुलझाने के खराब तरीके का अभिनय करने दें। फिर जवानों से इस तरह विवाद को सुलझाने में नकारात्मक पहलूओं को बताने के लिए कहें। विवाद सुलझाने के अच्छे तरीके का अभिनय करने के लिए दो और जवानों को चुनाव करें और इसी प्रक्रिया का पालन करें। (20 मिनट)
6. मेरे समुदाय में बदलाव की परियोजनाओं के विकास की जाँच करें, जिसमें अगली कक्षा वहाँ कैसे पहुंचना है के लिए चरण 2 पर शुरू होना चाहिए। ज्यादा जानकारी के लिए पृष्ठ 36 पर मैं बदलाव पैदा कर सकता हूँ वाले मॉड्यूल को देखें। (5 मिनट)

B.2. प्रमुख संदेश

- रिश्ते हमें सामाजिक प्राणी बनाते हैं। रिश्तों की बुनियाद में आपसी सम्मान एवं भरोसा होना चाहिए।
- एक रिश्ते में बहुत कुछ लेना और देना शामिल होता है और रिश्तों को बनाये रखने के लिए मेहनत की जरूरत होती है।
- ऐसा रिश्ता जहाँ पर सम्मान, भरोसा, समझ, प्यार और स्वयं को व्यक्त करने का स्थान है वह एक स्वस्थ रिश्ता होता है। स्वस्थ रिश्ते को बनाने के लिए हमें निरंतर कार्य करना चाहिए।
- यदि रिश्ते के स्वस्थ होने पर आपको संदेह है, तो मार्गदर्शन के लिए ज, स, च, पर फिर से मनन करें।
- सुनने के चार प्रमुख तरीके हैं: निष्क्रिय, चयनित, सक्रिय और समझने के लिए। एक स्वस्थ रिश्ते में बने रहने और झगड़े को सुलझाने हेतु, समझने के लिए सुनने वाली अपनी कला को विकसित करना जरूरी है।
- रिश्तों में झगड़े तो जरूर आयेंगे, खासतौर से माता–पिता के साथ। अपने घर में झगड़े को सुलझाने के चार सुझावों का इस्तेमाल करें।

13 तंबाकू एवं शराब को न कहना

उद्देश्य: जवानों के लिए धूम्रपान और शराब पीने के परिणामों और इन्हें ‘नहीं’ कहने के लिए प्रभावकारी तरीकों को समझना
क्रिया कलाप: सामूहिक विचार–विमर्श
सामान: बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समय: 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A. 1. तंबाकू का इस्तेमाल

तंबाकू का इस्तेमाल पूरे संसार में एक बहुत ही आम बात है और लम्बे समय तक इसका इस्तेमाल करना जल्द मौत का एक सामान्य कारण है। तंबाकू एक कानूनी वैध नशा है जिसकी बहुत ज्यादा लत पड़ जाती है। तंबाकू का प्रयोग विशेष रूप से किशोर अवस्था से शुरू होता है और दोनों जवान पुरुषों एवं महिलाओं में यह आम बात है। नियमित रूप से तंबाकू फूकने वाले लोग उसको बहुत छोटी उम्र से ही पीना शुरू कर देते हैं। यदि इसका इस्तेमाल वयस्क होने तक जारी रहा तो तंबाकू जनित बीमारियों से जल्द मौत का बहुत बड़ा खतरा रहता है।

तंबाकू कई रूपों में इस्तेमाल किया जाता है:

- सिगरेट
- बीड़ी
- सिगार
- तंबाकू चबाना
- गुटका
- पान मसाला
- कृपया तंबाकू के दूसरे अन्य स्थानीय स्वरूपों को शामिल करें

कई ऐसी बातें हैं जिनके कारण जवान लोग तंबाकू का सेवन करने लगते हैं:

- अपने दोस्तों द्वारा दबाव बनाया जाना
- जिज्ञासा
- सिगरेट एवं बीड़ी की उपलब्धता एवं आसानी से उनका मिलना
- धूम्रपान की ओर एक सकारात्मक सोच
- माता–पिता, दोस्तों या नामी हस्तियों को अपना गुरु व आदर्श मानना
- विज्ञापनों द्वारा धूम्रपान को बढ़ावा देना
- समाज में बहुत ज्यादा स्वीकार किया जाना

फिर भी अनुसंधान दिखाते हैं कि तंबाकू का इस्तेमाल, विशेषकर सिगरेट पीने और खराब स्वास्थ्य के बीच बहुत गहरा रिश्ता है:

- फेफड़ों का अत्यधिक संक्रमित हो जाना

- विभिन्न प्रकार के कैंसर का हो जाना, विशेषकर फेफड़ों का कैंसर
- पेट का नासूर या घाव
- ह्रदय रोग जिसमें शामिल है दिल का दौरा एवं खून की धमनियों का बंद होना (घात)
- गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करने से भ्रूण पर बुरा प्रभाव पड़ता है एवं यह गर्भपात के खतरे को बढ़ाता है।
- रंगबिरंगे चिन्ह उभरते हैं जैसे पीली उंगलियां, पीले दाँत, झुर्रियों का जल्द आना
- यदि आप नियमित रूप से धूम्रपान करने वालों के नज़दीक रहते हैं तो आप भी धूम्रपान के प्रभावों से पीड़ित हो सकते हैं।

A. 2. शराब पीना

शराब नशा करने का एक आम एवं वैध दवा है। इसका इस्तेमाल सामाजिक रीति से एवं मौज–मस्ती के लिए पूरे संसार में किया जाता है। चाहे भले ही शराब से संबंधित समस्याओं को लेकर बहुत जागरूकता है, फिर भी ज्यादा से ज्यादा जवान लोग अपने दोस्तों की संगति में मौज–मस्ती के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं। शराब का नशा समय के साथ बढ़ने वाली बीमारी है, जो कि शराब को बार–बार एवं अधिक मात्रा में पीने के रूप में परिभाषित की गई है, जिसके कारण मनुष्य के जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शराब एवं नशा करने को हम लोग एक मानसिक विकार के रूप में देखते हैं। यदि इसका समय रहते इलाज नहीं हुआ, तो शराब पीने वाला चिकित्स्य बीमारी, दुर्घटना या आत्महत्या के कारण मर सकता है। यह सोचना गलत है कि शराब पीने वाले सभी लोग नशेड़ी होते हैं। फिर भी, यह एक ऐसी समस्या है जिससे कई लोग उस समय पीड़ित हो जाते हैं जब वे अत्यधिक तनाव में होते हैं या उनका मानसिक स्वास्थ्य खराब होता है।

जवान लोग क्यों शराब पीने लगते हैं और क्यों लोग अत्यधिक शराब पीने लगते हैं, इसके कई कारण हैं। इसमें व्यक्तिगत, सामाजिक, और अनुवांशिक कारण शामिल रहते हैं।

सारणी A.2.

व्यक्तिगत कारण	सामाजिक कारण	अनुवांशिक कारण
जिज्ञासा तनाव का बढ़ना वास्तविकता से भागना भावनाओं पर कम नियंत्रण आत्म–सम्मान की कमी	दोस्तों का दबाव आदर्श व गुरु की नकल शराब का आसानी से मिल जाना संस्कृति पारिवारिक वातावरण विज्ञापनों का दबाव	माता–पिता या नज़दीकी रिश्तेदारों में शराब पीने का पारिवारिक इतिहास

शराब के प्रभाव

जब शराब हमारे शरीर में जाता है तो यह खाने के समान पेट में नहीं पचता है। यह सीधे हमारे खून में मिल जाता है जिससे कि यह हमें बहुत जल्दी प्रभावित करता है। जब शराब आपके शरीर में प्रवेश करता है तो मुख्यतः यह आपके दिमाग एवं व्यवहारों को प्रभावित करता है। पहले पहल आप आरामदायक, आत्मविश्वास से भरा हुआ महसूस कर सकते हैं और आप पहले से ज्यादा खुलकर बातचीत करेंगे। जैसे–जैसे नशा चढ़ता है, आपकी चाल डगमगाने लगेगी, बोल अस्पष्ट होने लगेंगे एवं सोचने की शक्ति में कमी आ जायेगी। यदि आपने अत्यधिक मात्रा में शराब पी है तो आप बेहोश हो सकते हैं।

लम्बे समय एवं नियमित रूप से शराब का इस्तेमाल आपके शरीर पर बहुत ज्यादा बुरा प्रभाव डाल सकता है:

- पेट की बीमारियाँ
- जिगर की बीमारियाँ जैसे हेपाटाईटिस एवं पीलिया
- दिल के रोग
- दिमाग में स्थाई रूप से हानि

लम्बे समय तक शराब का इस्तेमाल सामाजिक रूप से भी हम पर प्रभाव डाल सकता है:

- खतरनाक व्यवहार के कारण दुर्घटना और मृत्यु–शराब पी कर गाड़ी चलाने के कारण दुर्घटनाओं का होना बहुत ही आम बात है।
- असुरक्षित यौन संबंध बनाना

- घर पर लड़ाई झगड़ा
- पैसों की कमी के कारण चोरी करना, बच्चों को स्कूल की बजाय काम पर भेजना, कर्ज में डूबना
- नौकरी से संबंधित समस्याएं जैसे काम पर नियमित रूप से न जाना और काम करने की क्षमता का कम होना
- वैवाहिक मुद्दे और यहाँ तक कि तलाक
- पारिवारिक समस्याएं

A.3. नहीं कहना

जवान लोग कई बार स्वयं को ऐसी परिस्थितियों में पाते हैं जिनमें वे तंबाकू या दूसरी बातों को "न" कहना चाहते हैं लेकिन न कहना उनके लिए बहुत ही मुश्किल हो जाता है। विभिन्न कारणों से जवान लोग विशेषकर दोस्तों को "न" नहीं कहना चाहते जिनमें शामिल है: दोस्तों का दबाव, स्वयं का मज़ाक़ न चाहने के कारण, दोस्तों को खोने का डर। दृढ़ निश्चय वाली जीवन शैली भी उन बातों को "न" कहने में महत्वपूर्ण रोल अदा करती हैं जो शायद आपके जीवन मूल्यों से भिन्न हो। "न" कहने के रचनात्मक तरीकों को खोजें और आत्मविश्वास के साथ "न" कहने के लिए दृढ़ जीवन शैली जीने का अभ्यास करें।

नीचे कुछ सुझाव हैं जिनसे आप तंबाकू या शराब को "न" कह सकते हैं:

- कोई बहाना या कारण बनाए
- हंसी–मजाक का इस्तेमाल करें
- किसी विकल्प को सुझायें या वहाँ से हट जाएं
- उस परिस्थिति से बचें या उन लोगों को नजरंदाज करें
- स्वयं को ऐसे लोगों के साथ रखें जो आपके समान ही "न" कहना चाहते हैं

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

1. परिशिष्ठ एक से 5 मिनट के खेल के साथ सामूहिक विचार–विमर्श को शुरू करें। यदि आप जवानों को कुछ विचार–विमर्श के लिए छोट–छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं। (5 मिनट)
2. भाग A.1. से तंबाकू इस्तेमाल के विषय का परिचय दें। जवानों से पूछें, "लोगों द्वारा तंबाकू इस्तेमाल के कुछ तरीकों के बारे में क्या वे सोच सकते हैं?" फिर जवानों से कहें कि अपने पास बैठे व्यक्ति से यह विचार–विमर्श करें, कि "लोग तंबाकू का इस्तेमाल क्यों करते हैं?" A.1. समाप्त होने पर किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा करें। (5 मिनट)
3. प्रत्येक व्यक्ति को पेपर और रंगीन पेनसिल या मार्कर बांटें। जवानों से कहें कि ऐसे बूढ़े व्यक्ति की शक्ल बनायें जो कई सालों से धूम्रपान कर रहा हो। जवानों से कहें कि अपने चित्र से पूरी कक्षा के साथ उन प्रभावों को बांटे जो धूम्रपान करने से होती हैं। A.1. पूरा होने पर किसी भी अधूरी जानकारी को बताएं। (15 मिनट)
4. भाग A.2. से शराब के इस्तेमाल एवं इसके नशे के विषय का परिचय दें। ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर सारणी A.2. को लिख लें। फिर, जवानों से कहें कि उन्हें शराब से संबंधित ऐसे व्यक्तिगत एवं सामाजिक कारकों को सोचना है। समाप्त होने पर किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा करें। (5 मिनट)
5. जवानों के कहें कि अपने पास बैठे जन के साथ विचार–विमर्श करें, कि "आपने अपने समुदाय में अत्यधिक शराब पीने से कौन से सामाजिक प्रभावों को पड़ते देखा हैं?" समाप्त होने पर किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा करें। (5 मिनट)
6. भाग A.3. से तंबाकू एवं शराब को "न" कहने वाले विषय का परिचय दें। जवानों से कहें कि ऐसे कारणों सोचें जिनके कारण वे अपने दोस्तों को "न" कहना नहीं चाहते हैं। (5 मिनट)
7. जवान लोगों से पूछें कि "क्या उनमें से कोई दृढ़ संवाद की परिभाषा को याद दिलायेगा?" उसके बाद, तंबाकू एवं शराब को "न" कहने के कुछ सुझावों का परिचय दें?" जब पूरा हो जाए, तो जवानों से पूछें कि क्या वे 'न' कहने के कुछ रचनात्मक तरीकों के बारे में सोच सकते हैं। (10 मिनट)

8. मेरे समुदाय में बदलाव वाली परियोजना की तरक्की को जाँचें। अगली बैठक जरूरी संसाधन के लिए जवानों को चरण 3 पर कार्य करना शुरू कर देना चाहिए। ज्यादा जानकारी के लिए पृष्ठ 36 पर मैं बदलाव ला सकता हूँ वाले मॉड्यूल की चर्चा करें। (5 मिनट)

B.2. मुख्य संदेश

- तंबाकू एक कानूनन वैध नशा है जिसका बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है, और जो बहुत ज्यादा लत लगाने वाला होता है। कई बार जवान लोग विभिन्न कारणों से तंबाकू को लेते हैं।
- बहुत समय तक तंबाकू का प्रयोग कई बीमारियों को ले कर आता है, जिनमें मुख्य है फेफड़ों का कैंसर।
- शराब भी एक कानुनन वैध नशा है जिसका इस्तेमाल सामाजिक कारणों एवं आनंद पाने के लिए किया जाता है। जब शराब का इस्तेमाल बहुत ज्यादा है और यह मनुष्य के जीवन को नकारात्मक रीति से प्रभावित करता है, तो हम लोगों को शराबी या नशेड़ी कहते हैं। नशेड़ी होने को हम एक मानसिक बीमारी मानते हैं।
- शराब का बहुत समय तक इस्तेमाल भी आपके शरीर को नुकसान पहुँचाता है, विशेषकर गुर्दे की बीमारियों को लाता है और अति जोखिम वाले व्यवहारों की ओर ले जाता है।
- तंबाकू एवं शराब को न कहना कई जवानों के मुश्किल हो सकता है। अच्छे दृढ़ता इच्छा शक्ति वाली जीवन कलाओं का होना एवं "न" कहने के रचनात्मक तरीकों को जानना बहुत ही महत्वपूर्ण है।

14 स्वयं की रक्षा करना

उद्देश्य: जवानों को यह समझना कि यौन शोषण और उत्पीड़न के प्रकार क्या हैं एवं शोषण से स्वयं की रक्षा कैसे करनी है।
क्रिया कलाप: सामूहिक विचार–विमर्श
सामान: बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समय: 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

A.1. यौन शोषण

कोई भी न चाहने वाला यौन ध्यान–केंद्र/व्यवहार यौन उत्पीड़न होता है। छेड़–छाड़ को कई बार हम यौन उत्पीड़न सोचते हैं। यौन उत्पीड़न एक तरह का यौन शोषण होता है। एक मामूली अंतर है कि, अकसर यौन उत्पीड़न में कोई लैंगिक स्पर्श नहीं होता। बुजुर्ग महिलाओं या लड़कों या पुरुषों से ज्यादा किशोर लड़कियाँ यौन उत्पीड़न का शिकार होती हैं। अकसर सार्वजनिक स्थानों जैसे कि भीड़–भाड़ वाले बाज़ारों या बसों में अन्य लड़कों या पुरूषों द्वारा लड़कियों को परेशान किया जाता है। किसी जान पहचान वाले व्यक्ति के द्वारा भी यौन शोषण किया जा सकता है।

यौन उत्पीड़न दो प्रकार के होते हैंरू मौखिक और अमौखिक (जो मौखिक नहीं है)।

सारणी A.1.

मौखिक उत्पीड़न	अ–मौखिक उत्पीड़न
लैंगिक विषय–वस्तु वाली टिप्पणियाँ या मज़ाक करना। परोक्ष या सीधे तौर पर यौन से संबंधित कुछ कहना किसी के शरीर या कपड़ों पर अनुचित टिप्पणी करना। अनुचित टेलीफोन करना, एस.एम.एस., इंटरनेट संदेश या पत्रों को लिखना। दोहरे अर्थ वाली भाषा का प्रयोग करना। किसी व्यक्ति के बारे में यौन संबंधी गलत बातों को फैलाना।	चिढ़ाना घूर कर देखना यौन से संबंधित आकृतियाँ (किसी व्यक्ति के बारे में यौन विषय–वस्तु वाले चित्रों को दीवार, बोर्ड पर लिखना या बनाना) अनुचित आवाज़ें या इशारे करना। सार्वजनिक स्थलों पर गुप्तांगों को दिखाना या हस्तमैथुन करना। ऐसे चित्रों एवं चीज़ों को अनुचित रीति से दिखाना जो यौन से संबंधित हैं।

A.2. यौन शोषण

यौन शोषण किसी भी तरह की यौन क्रिया है जिसमें आप स्वयं को परेशान होता महसूस करते हैं। बदकिस्मती से कई समाजों में यौन शोषण आम बात है। पुरुषों का, महिलाओं का एवं बच्चों का शोषण होता है। यहाँ तक कि यदि दो जन शादीशुदा भी हों, फिर भी शोषण हो सकता है। एक पति को अपनी पत्नी पर न चाहने वाली यौन क्रियाओं को कभी भी नहीं थोपना चाहिए।

यौन शोषण के लिए निम्न कुछ उदाहरण हैं:

- परेशान करने वाले तरीके से आपके शरीर को छूना
- आपके गुप्तांगों को छूना या किसी व्यक्ति द्वारा उसके गुप्तांगों को छूने के लिए आपको बाध्य किया जाना।
- कोई व्यक्ति आपको यौन या गंदी दृष्टि से देखने की कोशिश करता है
- कोई आपको अश्लील चित्रों को दिखाता है
- कोई व्यक्ति आपको अपने साथ सेक्स करने के लिए बाध्य करता है या कोशिश करता है।

शोषण करने वाले कौन हैं

सारणी A.2.

प्रश्न	सही	अनुवांशिक कारण
शोषण करने वाले केवल पुरुष होते हैं		X– ज्यादातर शोषण करने वाले पुरुष होते हैं लेकिन महिलाएं भी शोषण करने वाली हो सकती हैं
शोषण करने वाले हमेशा बुजुर्ग लोग होते हैं		X– जवान लोग भी दूसरे जवान लोगों या बच्चों का शोषण करते हैं
केवल लड़कियों का शोषण होता है		X– लड़कों का भी शोषण हो सकता है
शोषण करने वाले को देख कर ही पहचानना आसान होता है		X– शोषण करने वालों का विशेष "चेहरा" नहीं होता है, वे कोई भी हो सकते है
शोषण करने वाले आपके परिवार सदस्य भी हो सकते हैं	X–कभी–कभी शोषण करने वाले परिवार के नज़दीकी सदस्य होते हैं	
शोषण करने वाले अकसर ऐसे लोग होते हैं जिन्हें बच्चे जानते एवं उन पर वे भरोसा करते हैं	X– कई बार शोषण करने वाले लोग बच्चों को जानते हैं और उनके साथ बच्चों को अकेला छोड़ने पर भरोसा किया जाता है	
आप बता सकते है कि कब किसी बच्चे का यौन शोषण हुआ है		X– शारीरिक शोषण के समान यौन शोषण आसानी से दिखाई नहीं देता है

A. 3. अपने आप को उत्पीड़न या शोषण से बचाना

कोई भी ऐसा व्यक्ति इतना गिरा नहीं है कि उसका शोषण या उत्पीड़न हो। अपने लिए खड़े होकर सामना करना एवं स्वयं को बचाना बहादुरी की बात है। यदि किसी व्यक्ति का शोषण या उत्पीड़न हुआ हो तो उसे शर्माना या परेशान/निराश नहीं होना चाहिए। बच्चों की रक्षा में मदद करने के लिए सरकार एवं कई दूसरी संस्थाओं के पास योजनाएं हैं। यदि आपका शोषण या आपको उत्पीड़ित किया गया हो तो निम्न कुछ बातें है जिन्हें आप स्वयं को बचाने एवं मदद मांगने के लिए कर सकते हैं:

- यदि कोई व्यक्ति हाल में आपको चोट पहुंचाई या आपका शोषण कर रहा हो, या पहले उसने ऐसा किया हो, तो किसी ऐसे वयस्क क ो बतायें जिस पर आप भरोसा करते हैं।
- यदि ठीक उसी एक जगह पर आपका उत्पीड़न बार–बार किया जा रहा हो, तो जहाँ तक संभव हो उस जगह न जाएं।
- अपने माता–पिता के साथ विचार–विमर्श करने के बाद पुलिस में शिकायत दर्ज कराएं।
- मदद पाने के लिए मददगार वयस्क से चाइल्ड लाइन मदद केंद्र पर टेलीफोन से बात करें। मदद के लिए 1098 पर निःशुल्क टेलीफोन करें।

मार्गदर्शकों के लिए और जानकारी

बच्चों की रक्षा करने पर यदि आप ज्यादा जानकारी चाहते हैं तो निम्न वेबसाइटों पर जाएं:

भारत सरकार का महिला एवं बाल विकास मंत्रालय – समग्र बाल रक्षा योजना
<http://wcd.nic.in/icpsmon/home1.aspx>

Child Line India
<http://www.childlineindia.org.in>

Save the Children India
<https://www.savethechildren.in/what-we-do/child-protection.html>

A.4. छोटे समूहों में विचार–विमर्श के लिए कुछ दृश्य–लेख – स्वयं को बचाना

15 साल की एक लड़की, नीलोफर, रोज़ घर से स्कूल के लिए सिटी बस पकड़ती है। कई बार वयस्क लड़कों का एक समूह उसे घेर कर खड़ा हो जाता है और उसके रूप पर गंदी टिप्पणियाँ करते हैं और उससे पूछते हैं कि क्या वह उनके साथ, उनके स्कूटर पर सवारी करना पसंद करेगी। कई बार उन्होंने उसे छूना चाहा चाहे भले ही वह उनसे मुँह मोड़ लेती है और उनकी बातों पर ध्यान न देने की कोशिश करती है। ऐसे कौन से तरीके हैं जिनसे वह स्वयं की रक्षा या इस परिस्थिति का सामना कर सकती है?

16 साल का एक लड़का, अर्जुन, अपनी उम्र के हिसाब से बहुत छोटा है। वह उसी रास्ते से अपने घर को जाता है जिस पर से होकर कक्षा 12 की कुछ लड़कियाँ भी जाती है। अकसर वे उसका सिर थपथपाती हैं और उसके साथ ऐसे बातें करते हैं जैसे कि वह उनका छोटा भाई हो। कई बार उन लड़कियों ने उसके बच्चों जैसे चेहरे पर टिप्पणियाँ की है और उसे चिढ़ाया है कि उसकी आवाज़ लड़कों

वाली नहीं है। वह अपमानित महसूस करता है एवं चाहता है कि वे उसके साथ उसके उम्र के जैसे दूसरे लड़कोंके समान व्यवहार करें। इस परिस्थिति का वह कैसे सामना कर सकता है?

14 साल की अंजलि, जब उसका चाचा मिलने के लिए आता है तो बहुत नफरत करती है। वह उसे हमेशा अपने घुटनों पर बैठाता है और उसको उन तरीकों से छूता है जो उसे अच्छा नहीं लगता और उसे परेशान महसूस करता है। जब अन्य लोग आसपास नहीं थे तो उसके चाचा ने उसके शरीर के बदलते रूप पर फुसफुसाहट वाली टिप्पणी की है। इस परिस्थिति का वह कैसे सामना कर सकती है?

B. पाठ / क्रिया–कलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक चर्चा को शुरू करें। यदि किसी गतिविधि के लिए आप जवानों को छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. चुप्पी तोड़ने वाले एक छोटे खेल के साथ शुरू करें। जवान लोगों से कहें कि बिना कुछ बोले उन्हें अपने जन्मदिन के अनुसार कतार में खड़ा होना है। कमरे के एक कोने को जनवरी करके लिखें और दूसरे को दिसंबर। जब सब कतार में खड़े हो जाते हैं तो जांच करें कि क्या वे सही तरीके से कतार में खड़े हैं कि नहीं (5 मिनट)।
2. समूह से पूछें "क्या कोई बता सकता है कि यौन उत्पीड़न क्या होता है?" A.1. और ज्यादा स्पष्ट करें एवं आज के मॉड्यूल के उद्देश्यों पर चर्चा करें।
3. ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर, सारणी A.1. को लिखें। कक्षा को दो समूहों में बांटे और एक को मौखिक उत्पीड़न दें एवं दूसरे को अमौखिक उत्पीड़न। उनसे कहें कि प्रत्येक के लिए उत्पीड़न के कार्यों के बारे में सोचें और लौटकर कक्षा में रिपोर्ट पेश करें। (15 मिनट)
4. भाग A.2. से यौन शोषण की धारणा का परिचय दें। जवानों से पूछें "क्या वे कुछ ऐसे गलत व्यवहारों के बारे में सोच सकते हैं जिन्हें यौन शोषण कहा जा सकता है?" A.2. समाप्त होने पर किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा करें। (5 मिनट)
5. फिर, जवानों को बताएं कि उन्हें एक प्रश्नोत्तरी का उत्तर देना है, जिसके नंबर नहीं मिलेंगे, जो कि यौन शोषण पर उनके ज्ञान को परखने के लिए है। सारणी A.2. से प्रश्न को पढ़ें और जवानों से कहें कि एक काग़ज़ पर लिख लें कि प्रश्न सही है या गलत है और फिर किसी भी ग़लतफ़हमी को स्पष्ट करें एवं विस्तार से समझायें। (15 मिनट)
6. 4 छात्रों के प्रत्येक समूह को A.4. में से एक भिन्न दृश्य–लेख दें और उनसे यह चर्चा करने के लिए कहें "आप लोग क्या सोचते हैं कि जब किसी का उत्पीड़न या शोषण हो रहा हो तो मदद पाने के लिए वह क्या कर सकता है?" चर्चा के बाद, छोटे समूह बाकी सदस्यों के साथ अपनी चर्चा को बांट सकते हैं। A.3. समाप्त होने पर किसी भी अधूरी जानकारी को पूरा करें। (15 मिनट)।
7. मेरे समुदाय में बदलाव परियोजनाओं के विकास पर ध्यान रखें। अगले एवं अंतिम बैठक के लिए जवानों को अपनी परियोजना प्रस्तुति को तैयार कर रहे होना चाहिए। और जानकारी के लिए पृष्ठ पर मैं बदलाव पैदा कर सकता हूँ के मॉड्यूल को फिर से देखें। (5 मिनट)

B.2. मुख्य संदेश

- कोई भी न चाहने वाला यौन ध्यान–केंद्र / व्यवहार यौन उत्पीड़न होता है, छेड़–छाड़ को कई बार हम यौन उत्पीड़न सोचते हैं।
- यौन उत्पीड़न दो प्रकार के होते हैं। मौखिक उत्पीड़न जैसे किसी व्यक्ति के बारे में अनुचित व अश्लील मजाक या टिप्पणी करना, और अमौखिक उत्पीड़न जैसे चिढ़ाना या घूर कर देखना।
- कोई भी न चाहने वाली यौन क्रियाएं जो आपको असहज महसूस कराती हो यौन शोषण होता है। पुरुष एवं महिलाएं दोनों शोषण करने वाले एवं दोनों शोषित हो सकते हैं। शोषण करने वाले अकसर ऐसे व्यक्ति होते हैं जिन्हें आप जानते हैं या यहाँ तक कि आपके परिवार का सदस्य भी हो सकता है।
- जब बच्चे शोषित हुआ महसूस करते हैं तोउनकी मदद करने के लिए कई लोग एवं योजनाएं हैं। मदद के लिए पुकारना बहादुरी का काम है!

15 मेरे समुदाय की प्रस्तुतियों में बदलाव

उद्देश्यः जवान लोगों द्वारा यह जानना कि वे अपने समुदायों में बड़ा या छोटा कैसा भी बदलाव ला सकते है।
क्रिया कलापः सामूहिक विचार–विमर्श
सामानः बलैक बोर्ड या चार्ट पेपर
समयः 1 घंटा

A. मार्गदर्शक के लिए

B. पाठ / कार्यकलाप

B.1. सामूहिक विचार–विमर्श

निम्न बातों के साथ सामूहिक विचार–विमर्श को शुरू करें। यदि आप जवानों को कुछ विचार–विमर्श के लिए छोट–छोटे समूहों में बांटना चाहते हैं, तो कृपया ऐसा ही करें। चर्चा को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए उन भागों को देखें जो तिरछे (इटैलिक्स) लिखे हैं।

1. यह बैठक विशेषकर उन समूहों के लिए है जो मेरे समुदाय में बदलाव परियोजनाओं को प्रस्तुत कर रहे हैं। परियोजना को प्रस्तुत करने के लिए प्रत्येक समूह को 10 मिनट का समय दें, और अंत में प्रश्नों एवं उत्तरों के लिए समय रखें। यदि आप ऐसा कर सकते हैं (या जगह आदि उपलब्ध हो) तो इस अंतिम बैठक में अध्यापकों, माता–पिता, पंचायत सदस्यों या अन्य अगुवों को आमंत्रित करें।
2. जब प्रस्तुति खत्म हो जाये, तो जवानों को परियोजनाओं में उनकी मेहनत एवं पूरे अध्ययन के दौरान काम करने के लिए शाबाशी दें। अंत के कुछ मिनटों में प्रत्येक जवान से उस एक सबसे महत्वपूर्ण बात को सबके साथ बांटने के लिए कहें जिसको उन्होंने इस अध्ययन से सीखा।
3. विचार करने के लिए एक विकल्प यह होगा कि जवानों की प्रस्तुति के अंत में यादगारी के लिए एक छोटी चीज़ जो लचीलापन एवं शक्ति को दिखाता है, उपहार स्वरूप दें, जैसे कि बांस का एक टुकड़ा, या रबर बैंड या कुछ भी। और शायद इन 15 माड्यूल अध्ययन में भाग लेने के लिए एक सर्टिफिकेट।

B.2. प्रमुख संदेश

- इस अध्ययन के दौरान हम आशा करते हैं कि जवानों ने अपने बारे में और बाकी के अपने जीवन में इस्तेमाल होने वाली कला को सीखा होगा। हम उम्मीद करते हैं कि ये कलाएं जवानों को मानसिक रूप से खुश एवं स्वस्थ रहने में मदद करेंगे।
- जो कुछ उन्होंने सीखा है उसका इस्तेमाल कर वे दूसरों को भी सीखा सकते हैं, यहाँ तक कि ये कलाएं वयस्कों के लिए भी फायदेमंद हैं!

परिशिष्ट एक

समूह में सकारात्मक बातचीत को बढ़ावा देने के लिए
चुप्पी तोड़ने/आपसी बातचीत वाले खेल

चुप्पी तोड़ने वाले शुरूआती खेल
कक्षा में भाग लेने वालों का आपस में परिचय कराने और उनके बीच बातचीत को बढ़ावा देने के लिए शुरूआती परिचय कराने वाले या चुप्पी को तोड़ने वाले खेलों का प्रयोग किया जाता है।

सच्ची बात जिसके बारे में बहुत कम जानकारी है: प्रतिभागियों से उनका नाम, संगठन में विभाग या कार्य, नौकरी का अंतराल और अपने बारे में बहुत कम लोगों को पता किसी सच्ची बात को बताने के लिए कहें। "कम जानकारी वाली बात" समूह में सहयोग की भावना पैदा करती है जो कि भविष्य की बातचीत में भिन्नताओं को, जैसे कक्षा में अंक/पारिवारिक हैसियत को खत्म करती है।

सच या गलत: भाग लेने वालों से स्वयं का परिचय देने को कहें और अपने बारे तीन या चार ऐसे वाक्य कहने के लिए कहें जिनमें एक गलत है। अब बाकी समूह को वोट डालकर बताना है कि कौन सा वाक्य गलत है। ये खेल प्रतिभागियों के बीच परिचय को बढ़ाता है, और साथ ही समूह के अंदर बातचीत को भी शुरू करता है।

साक्षात्कार: प्रतिभागियों से दो–दो के जोड़ों में बंटने के लिए कहें। और जब तक वे एक साथ हैं, उन्हें तय समय के लिए अपने साथी का इंटरव्यू लेना है। जब समूह फिर से वापस अपनी जगह लेता है, तो प्रत्येक व्यक्ति को अपने साथी का परिचय पूरे समूह को बताना है।

समस्या का समाधान करने वाले: प्रतिभागियों से छोटे समूह में काम करने को कहें। थोड़े से समय में हल होने वाली एक साधारण समस्या के परिदृश्य को पैदा करें। जब समूह ने एक बार समस्या को समझ और अपने सुझावों को तैयार कर लिया है, तो प्रत्येक समूह से कहें कि अपने विश्लेषण एवं समाधान को बड़े समूह के साथ बांटें। ऐसे साधारण परिदृश्य का चुनाव करें जिसमें हर कोई योगदान दे सके।समस्या का समाधान करना लक्ष्य नहीं है लेकिन आगे की बातचीत और बाद में समस्या को सुलझाने के लिए समूह को तैयार करना है। समूह एक दूसरे से यह भी सीखेगा कि विभिन्न प्रतिभागियों में समस्या को हल करने की कला और बातचीत की शैली क्या है।

शरीर के अंगों को गिनना: कक्षा को दो समूह में बांट लें– यह देखने के लिए कि कौन सा समूह कम समय में काम को पूरा करता है, अगुवा शरीर के अंगों की संख्या पर प्रश्न करता है। अर्थात, समूहों को शारीरिक अंगों की सही संख्या को फर्श पर रखना है – उदाहरण के लिए 5 हाथ, 6 पैर 4 कोहनी। 10 प्रश्नों की चुनौती के बाद, पता करें कि कौन सा समूह सबसे ज्यादा बार विजयी रहा है।

फलों का सलाद: (इस खेल के लिए बीचों बीच में बड़ी जगह चाहिए, जहाँ कुर्सीयां या डेस्क न हो– और प्रतिभागियों को फर्श पर बैठना है) – समूह के सभी सदस्य दोस्तों के साथ जोड़ा बना लेते हैं और एक फल को चुनते हैं जो उन्हें दिखाता हो। सब लोग फर्श पर एक लाइन में बैठे हैं और एक दूसरे के पैरों को छू रहे हैं। मार्गदर्शक किसी फल का नाम पुकारता है–और जोड़े के प्रत्येक सदस्य को लाइन के सामने दौड़ कर आना है और सभी के पैरों के ऊपर से कुदते हुए समूह के पीछे भागना है–और फिर अपनी जगह पर वापस बैठना है। अगल बगल वाले दोस्तों में से एक को अंक देना है जिसने सबसे पहले अपनी दौड़ पूरी करी।

टीम–बनाने वाले खेल

ऐसे व्यक्तियों को, जो टीम बनाने की शुरूआती दौर में हों आपस में जोड़ने के लिए टीम–बनाने वाले खेलों का प्रयोग किया जाता है। एक जैसे लक्ष्यों या योजनाओं पर सहयोग करते हुए एक साथ काम करने में यह लोगों की मदद करता है।

मानवीय जाला: यह खेल इस बात पर जोर देता है कि समूह में लोग एक दूसरे पर किस प्रकार निर्भर हैं और कैसे संबंध बना रहे हैं। मार्गदर्शक ऊन के एक गोले के साथ शुरू करता है। एक सिरा अपने पास रख कर, गोले को एक प्रतिभागी को दे देता है, और व्यक्ति अपना परिचय देता है और संगठन में अपनी भूमिका को बताता है। जब इस व्यक्ति ने अपना परिचय दे दिया हो, तो उससे उस गोले को दूसरे व्यक्ति को देने के लिए कहें। जो व्यक्ति गोले को दे रहा है उसे बताना है कि वह उस दूसरे व्यक्ति के साथ किस प्रकार से संबंधित है। यह प्रक्रिया जब तक चलती रहती है जब तक कि सब का परिचय न हो गया हो। टीम में आपसी निर्भरता पर जोर देने के लिए, मार्गदर्शक ऊन के सिरे को खींचता है और सबके हाथों को एक साथ काम करना चाहिए।

गेंद वाली चुनौती: एक जैसे लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद के लिए यह अभ्यास एक साधारण, समय सीमा वाली चुनौती को बनाता है, और साथ में दूसरे लोगों को शामिल करने के लिए भी प्रोत्साहित करता है। मार्गदर्शक समूह को एक घेरे में खड़ा करता है और प्रत्येक व्यक्ति से गेंद को घेरे में अपने सामने की ओर फेंकने के लिए कहता है, व्यक्ति पहले अपने नाम को जोर से कहता है, फिर उस व्यक्ति के नाम को जिसके पास वह गेंद को फेंक रहा है (पहले कुछ बारी में, प्रत्येक व्यक्ति उसकी ओर गेंद फेंकता है जिसका नाम वह पहले से जानता है। जब समूह के प्रत्येक व्यक्ति ने गेंद को कम से कम एक बार फेंक लिया हो, तो अब समय है चुनौती का– गेंद को समूह के सभी सदस्यों के पास जितना जल्दी हो सके फेंकना है। प्रक्रिया की समय सीमा तय करें, और फिर समूह से कहें कि उस समय से पहले उन्हें गेंद को फेंकना है। जैसे–जैसे चुनौती आगे बढ़ती है, टीम अपनी प्रक्रिया को सुधारेगा, उदाहरण के लिए पास–पास खड़े होकर। और इस तरह से समूह एक टीम के समान काम करना सीखेगा।

आशाएं, डर और अपेक्षाएँ: सबसे अच्छी तरह से तब काम होता है जब जवानों ने एक टीम के समान अपनी चुनौती को ठीक से समझ लिया हो। समूह को दो–दो या तीन–तीन करके बांट लें, और जवानों से आगे के काम के लिए अपनी अपेक्षाओं के बारे में चर्चा करने को कहें, फिर वे किस बात से डरते हैं और उनकी आशाएं क्या हैं। दो या तीन के जोड़ों से 3 या 4 आशाओं, डर और अपेक्षाओं को मिला कर समूहों के उत्तर को एक साथ करें।

विषय की खोज वाले खेल

पहले ही से विषय को खोजने, या शायद कक्षा के दौरान गति को बदलने या लोगों को फिर से ऊर्जा प्रदान करने के लिए विषय की खोज वाले खेलों का प्रयोग किया जा सकता है।

शब्दों का जोड़: जिस विषय की चर्चा हो रही है उसकी सीमा को खोजने में, यह खेल लोगों की मदद करता है। अपनी घटना या प्रशिक्षण से संबंधित शब्दों की एक सूची बनायें। उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य और सुरक्षा के कार्यक्रम में, प्रतिभागियों से कहें कि "खतरनाक वस्तुओं" से संबंधित कौन से शब्द या वाक्यांश उनके दिमाग में आ रहे हैं। प्रतिभागी शायद इन शब्दों का सुझाव दें: 'खतरा,' 'काटने,' 'काटने वाला,' 'ज्वलनशील,' 'चेतावनी,' 'खोपड़ी और हड्डियाँ,' आदि। सभी सुझावों को विषय के अनुसार समूह बना कर ब्लैक बोर्ड पर लेख लें। अपने प्रशिक्षण या कक्षा के बारे में आवश्यक बातों और उसकी सीमा (किस बात की चर्चा होगी और किस की नहीं) का परिचय देने के लिए आप इस अवसर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण प्रश्न: यह खेल प्रत्येक व्यक्ति को ऐसे महत्वपूर्ण प्रश्नों को पूछने के लिए अवसर देता है जिनकी इस कक्षा या प्रशिक्षण के दौरान वे आशा करते हैं। फिर से इस अवसर का इस्तेमाल आप मुख्य शब्दों या सीमा पर चर्चा करने के लिए कर सकते हैं। प्रश्नों को बचा कर रखने और जैसे–जैसे कक्षा आगे बढ़ती और समाप्त होती है उन पर बाद में चर्चा करने को ध्यान में रखें।