



स्व-विकास  
और  
कलारसास्वाद

कक्षा

९



# भारत का संविधान

भाग 4 क

## मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51 क

मूल कर्तव्य- भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह -

- (क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;
- (ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करें;
- (ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखें;
- (घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;
- (ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध है;
- (च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;
- (छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;
- (ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करें;
- (झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;
- (ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊंचाइयों को छू ले;
- (ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे ।

शासन निर्णय क्रमांक: अभ्यास - २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी- ४ दिनांक २५.४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिती का गठन किया गया। ३.३.२०१७ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई।



## स्व-विकास और कलारसास्वाद

### नौवीं कक्षा



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४.



65MS7G

आपके स्मार्टफोन में 'DIKSHA App' द्वारा, पुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर Q.R. Code के माध्यम से डिजिटल पाठ्यपुस्तक एवं प्रत्येक पाठ में अंतर्निहित Q.R. Code में अध्ययन अध्यापन के लिए पाठ से संबंधित उपयुक्त दृक-श्राव्य सामग्री उपलब्ध कराई जाएगी।

प्रथमावृत्ति : २०१७ © महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ,  
पुनर्मुद्रण : २०२२ पुणे - ४११००४.

इस पुस्तक का सर्वाधिकार राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यास मंडळ के अधीन सुरक्षित है।  
इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ  
के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

### स्व-विकास और कलारसास्वाद विषय समिति

डॉ. शिरीषा साठे, अध्यक्ष  
श्रीमती शीतल बापट, सदस्य  
श्री विद्यानिधी(प्रसाद) वनारसे, सदस्य  
श्रीमती आभा भागवत, सदस्य  
श्रीमती प्रतिभा कदम, सदस्य  
डॉ. अजयकुमार लोळगे, सदस्य-सचिव

### निर्मात्र

श्रीमती नीता मुतालीक  
श्रीमती सायली तामणे  
श्री मनिषा पिंगळे  
श्रीमती परिणिता बालसुब्रमण्य  
श्रीमती केतकी शहा  
डॉ मधुवंती साठे  
श्रीमती मंजिरी टकले  
श्रीमती कल्पना संचेती  
श्री इम्तियाज शेख  
श्रीमती मनिषा अष्टपुत्रे  
श्रीमती सुमेधा लेले  
श्रीमती निशिंगंधा शेजूळ  
श्रीमती शामलाताई वनारसे

### भाषांतर संयोजक :

डॉ अलका पोतदार

विशेषाधिकारी हिंदी

### संयोजन सहायक :

सौ संध्या वि उपासनी

विषय सहायक हिंदी

### भाषांतरकार :

सौ. वृंदा कुलकर्णी

डॉ. माया जाधव

### समीक्षण :

डॉ. शुभदा मोघे

श्रीमती मंजुला त्रिपाठी

मिश्रा

### विषयतज्ञ :

श्री रामहित यादव

प्रा. मैनोद्दीन मुल्ला

### संयोजक :

डॉ. अजयकुमार लोळगे  
विशेषाधिकारी कार्यानुभव व  
प्र.विशेषाधिकारी कला,  
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे.

### अक्षरांकन

: विद्याविभाग, पुणे

### निर्मिति

: श्री सच्चितानंद आफळे  
मुख्य निर्मिति अधिकारी  
श्री सचिन मेहता  
निर्मिति अधिकारी  
श्री नितीन वाणी  
सहायक निर्मिति अधिकारी

### कागज

: ७० जी.एस.एम, क्रिमवोव्ह

### मुद्रणादेश

: N/PB/2021-22/8,000

### मुद्रक

: M/S. IMPRINTS, THANE

### प्रकाशक

श्री विवेक गोसावी  
नियंत्रक,  
पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,  
प्रभादेवी, मुंबई - २५

### मुखपृष्ठ एवं सजावट

श्रीमती फाल्गुनी गोखले  
श्रीमती मधुरा पेंडसे

# भारत का संविधान

## उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय,  
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की स्वतंत्रता,  
प्रतिष्ठा और अवसर की समता

प्राप्त कराने के लिए,  
तथा उन सब में

व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता

और अखंडता सुनिश्चित करने वाली बंधुता  
बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख  
26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो  
हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत,  
अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं ।

## राष्ट्रगीत

जनगणमन - अधिनायक जय हे  
भारत - भाग्यविधाता ।  
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,  
द्राविड, उत्कल, बंग,  
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,  
उच्छल जलधितरंग,  
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,  
गाहे तव जयगाथा,  
जनगण मंगलदायक जय हे,  
भारत - भाग्यविधाता ।  
जय हे, जय हे, जय हे,  
जय जय जय, जय हे ॥

## प्रतिज्ञा

भारत मेरा देश है । सभी भारतीय मेरे भाई-  
बहन हैं ।

मुझे अपने देश से प्यार है । अपने देश की  
समृद्ध तथा विविधताओं से विभूषित परंपराओं  
पर मुझे गर्व है ।

मैं हमेशा प्रयत्न करूँगा/करूँगी कि उन  
परंपराओं का सफल अनुयायी बनने की क्षमता  
मुझे प्राप्त हो ।

मैं अपने माता-पिता, गुरुजनों और बड़ों  
का सम्मान करूँगा/करूँगी और हर एक से  
सौजन्यपूर्ण व्यवहार करूँगा/करूँगी ।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं अपने  
देश और अपने देशवासियों के प्रति निष्ठा  
रखूँगा/रखूँगी । उनकी भलाई और समृद्धि में  
ही मेरा सुख निहित है ।

## प्रस्तावना

प्रिय विद्यार्थियो,

कक्षा नौवी में आप सबका स्वागत है। 'स्व-विकास कलारसास्वाद' विषय की पाठ्यपुस्तक आपके हाथ में देते हुए हमें बड़ी प्रसन्नता हो रही है।

इस विषय से वैश्वीकरण की २१ वीं सदी में आवश्यक जीवनकौशल आत्मसात करने के लिए और आपके कैरिअर की सफल यात्रा के लिए आवश्यक मार्गदर्शन प्राप्त करेंगे। भावी जीवन में क्षमता के साथ चुनौतियों का सामना कर सकेंगे। ऐसा विश्वास है कि स्व को पहचान कर विकास के अवसर ढूँढने की आप में क्षमता विकसित होगी।

आप जानते ही हैं कि मानव जीवन में कला का महत्त्व असाधारण है। कला आपके जीवन को समृद्ध बनाने में सहायक होगी। इसी कारण कला रसास्वादन भी काफी महत्त्वपूर्ण हो जाता है।

'स्व-विकास और कलारसास्वाद' पाठ्यपुस्तक का मुख्य उद्देश्य आपके दैनिक जीवन से संबंधित है। पुस्तक का प्रारंभ आपकी रुचि के अनुसार चित्रकथा से किया गया है। चित्र द्वारा अगले प्रकरण में क्या सीखने वाले हैं, यह संदेश दिया है। इस पाठ्यपुस्तक के माध्यम से मजेदार कृतियों से आप यह विषय सीखने वाले हैं। आपको इन सभी कृतियों को करना आवश्यक है। ये सारे उपक्रम अनेक विचार प्रक्रिया को गति देंगे।

पाठ्यपुस्तक में अनेक छोटे-छोटे खेलों का समावेश किया गया है। उन खेलों से आप बहुत कुछ सीखेंगे। दिए गए प्रकल्प, उनकी कार्यपद्धति तथा इन्हें करते समय आवश्यक कृति आपको स्वयं ध्यान से करना आवश्यक है। आवश्यकतानुसार अपने शिक्षकों, अभिभावकों तथा अपने सहपाठियों की सहायता लें। आज के गतिमान प्रौद्योगिक युग में संगणक तथा स्मार्ट फोन से आप परिचित ही हैं। पाठ्यपुस्तक से अध्ययन करते समय सूचना प्रसारण के इन साधनों का सही प्रयोग करें। इससे आपका अध्ययन आसान होगा।

पाठ्यपुस्तक का अध्ययन करते समय आपकी रुचि एवं आने वाली समस्याएँ तथा प्रश्न हमें अवश्य भेजें।

आपको अपने शैक्षिक विकास के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

(डॉ. सुनिल मगर )

संचालक

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक

निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे

पुणे

दिनांक : २८ अप्रैल २०१७, अक्षय तृतीया

भारतीय सौर : ८ वैशाख १९३९

## स्व-विकास तथा कलारसास्वाद के क्षमता विधान

नौवीं कक्षा के अंत में विद्यार्थियों में निम्नांकित क्षमताएँ विकसित होने की अपेक्षा की जाती है।

अ.क्र	घटक	क्षमता
१.	स्व पहचान	<p>१. 'स्व' का एहसास/स्वयं बोधन - स्वयं के बारे में एक सुसंगत चित्र मन में विकसित होना ।</p> <p>२. स्वयं व्यवस्थापन - स्वयं के व्यक्तिगत, सामाजिक और आर्थिक बलस्थान और मर्यादाओं को पहचानना तथा उनका विश्लेषण करने की क्षमता प्राप्त करना।</p> <p>३. विविधताओं को स्वीकारना - आसपास के लोगों में पाई जाने वाली विविधताओं का स्वीकार करने, तथा उनके महत्त्व जानकर उनके समर्थन की क्षमता प्रतिपादित करना।</p>
२.	बढ़ती आयु	<p>१. स्व एहसास/स्वयं बोधन - किशोर आयु के बदलाव तथा उस बारे में निर्माण होने वाले संभावित खतरों के बारे में होने वाली समझ प्रतिपादित करना।</p> <p>२. भावनाओं का सही तरीके से समायोजन - किशोरावस्था में होने वाले भावनात्मक बदलावों के साथ उचित सामंजस्य स्थापित करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>३. विश्लेषणात्मक विचार - दैनिक जीवन की घटनाएँ तथा परिस्थितियों का विश्लेषण करके सही पर्याय का चुनाव करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>४. आत्मविश्वास - खतरा तथा गैरजिम्मेदारी का बर्ताव टालने के लिए सही पर्याय चुनने का आत्मविश्वास जगाना ।</p>
३.	मूल्य	<p>१. स्व का एहसास/स्वयं बोधन - स्वयं के व्यक्तिगत मूल्यों के बारे में तथा मूल्याधिष्ठित जीवन के महत्त्व की समझ प्रतिपादित करना ।</p> <p>२. स्व-व्यवस्थापन - मूल्याधिष्ठित जीवन जीने के लिए स्वयं में आवश्यक परिवर्तनों का नियोजन करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>३. विश्लेषणात्मक विचार - स्वयं के मूल्य तथा प्रत्यक्ष व्यवहार का विश्लेषण करके उसमें अंतर दिखाने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p>
४.	सामाजिक नेतृत्व	<p>१. सामाजिक सुधबुध और जिम्मेदारी - आस-पास होने वाली सामाजिक समस्याएँ और उनके संबंध में समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी बारे में एहसास प्रतिपादित करना।</p> <p>२. सह वेदना -सामाजिक पारस्परिक अवलंबन की अनुभूति और उस संबंध में अन्य लोगों के बारे में संवेदना प्रतिपादित करना।</p> <p>३. नेतृत्व क्षमता/नेतृत्व गुण -समाज में कोई छोटा-सा बदलाव लाने के लिए आवश्यक नेतृत्व गुण प्रतिपादित करना।</p> <p>४. विश्लेषणात्मक विचार -सामाजिक समस्याओं पर विश्लेषणात्मक विचार करके उनकी व्याप्ति तथा गंभीरता निर्धारित करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p>

अ.क्र	घटक	क्षमता
	सामाजिक नेतृत्व	<p>५. <b>समस्या का निराकरण</b> - सामाजिक समस्याओं का निराकरण करने के लिए सही पर्याय चुनकर समस्या का हल निकालने की दृष्टि से कृति करने की क्षमता का प्रतिपादन करना।</p> <p>६. <b>ध्येय निश्चिती</b> - वैयक्तिक और सामाजिक बदलाव के लिए वास्तववादी तथा विशिष्ट ध्येय सुनिश्चित करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>७. <b>सामूहिक कार्य</b> - एक साथ समूह में कार्य करने की क्षमता प्रतिपादित करना</p>
५.	कलारसास्वाद दृश्यकला	<p>१. <b>कला के संदर्भ में एहसास</b> - दृश्य कला के अलग-अलग प्रकार, मूलभूत घटकों के बारे में अनुभूति का प्रतिपादन करना।</p> <p>२. <b>कलाविष्कार निर्मिति</b> - अलग-अलग दृश्य कलाओं में से किसी एक का प्रयोग करके कोई एक कलाविष्कार निर्माण करने की क्षमता विकसित करना।</p> <p>३. <b>अभिव्यक्ति</b> - दृश्य कला के माध्यम से अपने विचार, भावना तथा अनुभव प्रकट करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>४. <b>सृजनशीलता</b> - किसी कलाविष्कार में दृश्य कला के मूलभूत घटकों का प्रयोग करके नवनिर्मिति करने की क्षमता का प्रतिपादन करना।</p> <p>५. <b>सौंदर्य दृष्टि</b> - अ) किसी कलाविष्कार में प्रयोग किए गए दृश्य कला के मूलभूत घटक पहचानने की क्षमता प्रतिपादित करना। आ) किसी कलाविष्कार का निरीक्षण करके उसमें अपने मन को छूने वाले घटकों का वर्णन अपने शब्दों में करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>६. <b>प्रत्यक्ष जीवन का उपयोजन</b> - अ) कला का महत्त्व बताने की क्षमता प्रतिपादित करना। आ) किसी स्थानिक व्यवसायी कलाकार के कार्य के संदर्भ में दैनिक व्यावसायिक पहलू के बारे में समझ प्रतिपादित करना।</p>
६.	संघर्ष मिटाना	<p>१. <b>सृजन विचार</b> - संघर्ष मिटाने के लिए नवीनतम मार्ग ढूँढ़ने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>२. <b>विश्लेषणात्मक विचार</b> - किसी संघर्षजन्य परिस्थिति का वस्तुनिष्ठता से विश्लेषण करके उसे सभी तरह से समझ लेने की क्षमता प्रतिपादन करना।</p> <p>३. <b>समस्या निराकरण</b> - समवयस्क दबाव गुट अथवा दैनिक जीवन की अन्य संघर्षजन्य स्थिति का वस्तुनिष्ठ दृष्टि से विश्लेषण करके उसे सभी दृष्टि से समझ लेने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>४. <b>प्रभावी संप्रेषण</b> - अन्य व्यक्तियों के विचार समझ लेना। अपने विचार स्पष्टता से शब्द बद्ध करना तथा अन्यो के साथ प्रभावपूर्ण संप्रेषण करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>५. <b>व्यक्तियों के बीच आंतरिक संबंध</b> - दोनों पक्षों की भलाई के लिए एक दूसरे के साथ आंतरिक संबंधों को बिना ठेस पहुँचाए शांतिपूर्ण ढंग से संघर्ष मिटाने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p>

अ.क्र	घटक	क्षमता
७.	वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता	<p>१. स्व की अनुभूति - अपने गुणों, बुद्धिमत्ता, कौशल के बारे में मानसिकता पहचानने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>२. आत्मविश्वास - वृद्धि के लिए अनुकूल मानसिकता से विचार करके अपनी मर्यादाओं पर विजय प्राप्त करने के लिए आवश्यक आत्मविश्वास प्रतिपादित करना।</p> <p>३. विश्लेषणात्मक विचार - वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता से विचार कर कमियों का विश्लेषण करके उनपर विजय पाने के लिए विभिन्न मार्ग ढूँढ़ने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>४. स्वयं व्यवस्थापन - अपनी कमियों पर विजय पाकर सफल होने की दृष्टि से उचित नियोजन करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p>
८.	कैरियर	<p>१. 'स्व' की अनुभूति - अपना भविष्य निर्माण करने की दृष्टि से स्वयं की रुचि, क्षमता तथा उपलब्ध अवसरों के बारे में जानकारी प्रतिपादित करना।</p> <p>२. विश्लेषणात्मक विचार - वस्तुनिष्ठ सबूत तथा सही परिस्थिति के आधार पर अपनी रुचि, क्षमता तथा अवसर के बारे में सोचकर उसे शब्दांकित करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>३. निर्णय क्षमता - रुचि के अनुसार किसी भी एक क्षेत्र को चुनने की तथा उस पर दृढ़ रहने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>४. सामूहिक कार्य - समूह में कार्य करते समय समान रुचि के क्षेत्र के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए गुट में कार्य करने की क्षमता प्रतिपादित करना।</p>
९.	कला रसास्वाद प्रयोगजीवी कला	<p>१. कला के बारे में अनुभूति - प्रयोगजीवी कला के अलग-अलग प्रकार और मूलभूत घटकों के बारे में संवेदना प्रतिपादन करना।</p> <p>२. प्रस्तुतीकरण - प्रयोगजीवी कला के अलग-अलग प्रकारों का प्रयोग करके प्रस्तुतीकरण की क्षमता प्रतिपादित करना।</p> <p>३. अभिव्यक्ति - स्वयं के विचार, भावना तथा अनुभव प्रयोगजीवी कला के माध्यम से व्यक्त करने की क्षमता को प्रतिपादित करना।</p> <p>४. सृजनशीलता - किसी प्रयोगजीवी कला में अपनी सृजनशीलता के बारे में नवनिर्मिति करने की क्षमता को प्रतिपादित करना।</p> <p>५. प्रत्यक्ष जीवन का उपयोजन - प्रयोगजीवी कला के महत्त्व को अनुभव करने की क्षमता को प्रतिपादित करना।</p>

## शिक्षकों के लिए

मित्रो,

‘स्व-विकास और कलारसास्वाद’ यह नया विषय पढ़ाने की अत्यंत महत्त्वपूर्ण एवं चुनौतीपूर्ण लेकिन उतनी ही आनंद देने वाली जिम्मेदारी आपको सौंपी गई है। इसके लिए आप सबका अभिनंदन! समिति को इस विषय का महत्त्व, अनोखापन, उसी प्रकार इससे क्या अपेक्षित है, इसके बारे में स्पष्टता आने के बाद शिक्षण प्रक्रिया का प्रभाव बढ़ेगा तथा विद्यार्थियों के लिए की जाने वाली मेहनत अधिक फलदायी होगी ऐसा हमें पूर्ण विश्वास है।

**विषय की आवश्यकता :**

१. ९ वीं तथा १० वीं कक्षा के विद्यार्थियों की प्रगति की दृष्टि से यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण समय होता है। इसी समय विद्यार्थियों में शारीरिक तथा मानसिक बदलाव तीव्र गति से होते हुए दिखाई देते हैं, इन सभी बदलावों का प्रभाव उनकी पढ़ाई, अध्यापकों, अभिभावकों के साथ होने वाले संबंधों, उनके द्वारा लिए जानेवाले निर्णयों पर दिखाई देता है। इन बदलावों का स्वरूप तथा उनको सफलतापूर्ण उपयोग में लाने के मार्ग अगर विद्यार्थी समझ लेते हैं तो उससे होने वाले कुप्रभाव को टाल सकते हैं।
२. इसी कालावधि में विद्यार्थी अपने बारे में खुद की पसंद-नापसंद, दोस्त-सहेलियाँ, भविष्य के बारे में सजगता से सोचने लगते हैं। खुद के बारे में होने वाले विचारों को विद्यालय के पाठ्यक्रम में स्थान मिलने से उनके विचारों को दिशा मिल सकती है और स्वयं की तरफ तटस्थ होकर देखने से अपने गुण-दोष उनकी समझ में आएँगे। इसी हेतु ‘स्व-विकास और कलारसास्वाद’ विषय का पाठ्यक्रम में समावेश किया गया है।
३. परिपूर्ण मानव जीवन जीने के लिए किसी एक कला के साथ जुड़ना, उसके साथ रिश्ता निर्माण करना अत्यंत आवश्यक है। विविध कलाओं के साथ विद्यार्थियों का परिचय अगर प्राथमिक शिक्षा से हुआ है तो भी उनका महत्त्व समझने, सौंदर्यबोध व स्व-विकास की दृष्टि से अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। समृद्ध, सुसंस्कृत नागरिक तैयार करने की दृष्टि से कला रसास्वाद, इस अंश का भी इस विषय में अंतर्भाव किया गया है।  
इसी प्रकार शालेय जीवन से बाहरी विश्व में प्रवेश करने वाले विद्यार्थियों को आत्मविश्वास के साथ जीने के लिए सुसज्ज करने हेतु यह एक सेतु है, इस दृष्टिकोण से इस विषय की तरफ देखा जा सकता है।

**अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया :**

- इस विषय के अध्ययन-अनुभव देने की पद्धति तथा उससे निर्माण होने वाले परिणाम अन्य विषयों की तुलना में भिन्न होने के कारण अध्यापन पद्धति को ढंग से समझकर उपयोग में लाना अनिवार्य है।
१. इस पाठ्यपुस्तक का सभी आशय रचनावादी पद्धति से पढ़ाना है, उसके लिए उचित उपक्रम, प्रश्न तथा सूचनाएँ पुस्तक में दी गई हैं। कोई भी पाठ पढ़ाने से पहले उनका संपूर्ण अध्ययन करके उपक्रमों का नियोजन करना है। आवश्यकता पड़ने पर ही विद्यार्थियों के सामने पुस्तक का वाचन करें।
  २. इस विषय की सफलता, कोई भी ‘जानकारी’ विद्यार्थियों तक पहुँचाने में न होकर अपने बारे में, अन्यो के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करना इसपर निर्भर करती है। कक्षा में होने वाली प्रक्रियाएँ, उपक्रम, होने वाला संवाद, गुटकार्य, विद्यार्थियों का आत्मपरीक्षण ही विद्यार्थियों की सही शिक्षा है। इन प्रक्रियाओं का होना ही इस विषय की सफलता है। सभी उपक्रम सही पद्धति से लेकर खुली तथा अर्थपूर्ण चर्चा कराना ही अपना कर्तव्य है। यहाँ आपकी भूमिका सुलभक अथवा सुविधादाता की ही होगी।

३. इस विषय में विद्यार्थियों का अपने बारे में, अपनी समस्याओं के बारे में खुलेपन से बोलना अपेक्षित है। इसके लिए कक्षा का वातावरण विश्वासपूर्ण एवं आनंददायी होना आवश्यक है। उसके लिए हमेशा सजग होना जरूरी है। विद्यार्थियों पर कोई भी दबाव, डर होने से संपूर्ण उपक्रम अर्थहीन हो जाएगा। विद्यार्थियों द्वारा बताई गई समस्याओं के बारे में गंभीरता से सोचना आवश्यक है।
४. पुस्तिका के प्रत्येक उपक्रम को सही न्याय देकर उसके बाद की चर्चा, गुटकार्य अर्थपूर्ण पद्धति से करने का प्रयास करना आवश्यक है। **विषय का मुख्य तत्व उसके उपक्रम, चर्चा, गुटकार्य में ही सन्निहित है यह हमेशा ध्यान में रखना चाहिए।** किसी भी कारणवश विशेष रूप से पाठ्यक्रम को पूरा करने की जल्दबाजी में चर्चा तथा गुटकार्य को टालना नहीं है।
५. अधिकतर सभी उपक्रमों पर खुली चर्चा अपेक्षित है तथा उसमें कोई भी एक गलत अथवा सही उत्तर नहीं है, इसे ध्यान में लें। विद्यार्थी का स्वयं का सोचना, तर्कसंगत उत्तर देना और उनके उत्तर का उनकी पद्धति से समर्थन करना ही अपेक्षित है।
६. विद्यार्थियों को प्रश्नों का अथवा परिस्थिति का सभी दृष्टियों से आकलन होने के लिए दोनों तरफ से प्रश्न पूछकर गहराई से सोचने के लिए उद्यत करना आवश्यक है।

### **अंक विभाजन (नियोजन)**

१. इस विषय के लिए कोई भी लिखित परीक्षा नहीं है, फिर भी शैक्षिक प्रक्रिया में सातत्यपूर्ण मूल्यमापन रखना अपेक्षित है।
  २. विद्यार्थी इस विषय के लिए २०० पृष्ठों की कॉपी बनाएँ और जो उपक्रम कॉपी में लिखने आवश्यक हैं उन्हें कॉपी में लिखें। इसके लिए दूसरी किसी भी सामग्री का उपयोग न करें।
  ३. प्रत्येक प्रकरण के बाद एक मूल्यांकन प्रारूप दिया गया है। उसके अनुसार विद्यार्थियों का निरंतर मूल्यांकन करके उसकी जानकारी अपने पास रखनी आवश्यक है। विद्यार्थियों की कापियाँ जाँचकर पुस्तिका में बताए गए भारांश के अनुसार उन्हें अंकदान करें।
- वर्ष के अंत में विद्यार्थियों के प्राप्तांक जोड़ करके श्रेणी तय करें।

## अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक

प्रकरण का नाम

पृष्ठ

१. 'स्व' - पहचान

१

२. वृद्धि की आयु

१४

३. मूल्य

२२

४. सामाजिक नेतृत्व

३१

५. कला रसास्वाद- दृश्य कला

४२

६. संघर्ष मिटाना

५८

७. वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता

७३

८. कैरियर

८३

९. कला रसास्वाद - प्रयोगजीवी कला

९४





लोबो को स्केनचें करना और प्रनत्कृतनत्तयँ तैयार करना अच् । लगता था। बड़ होन के बाद वास्तु रचनाकार बनन का उसका सपना था।



सनम्मा बड़ी होन के बाद अध्यानफका बन, ऐसी उसके नफ्ताजी की इच् । थी।



बड़ उलझन है। नद्व तीन बार वा ।

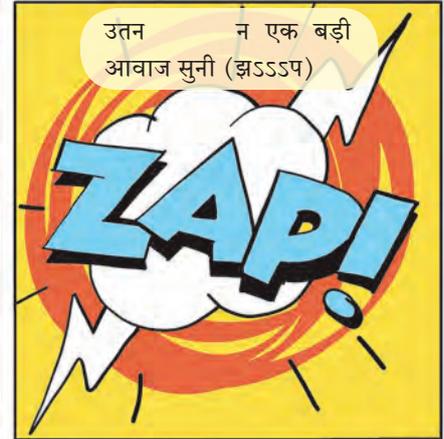


इन सब नशा सबस नबन्धास्त थी। बड़ी होनपर क्या बनूँगी यह सवाल उसके मन नब



एक नद्व सभी उनकी हमशा की जगह इकट्ठा हो गए। वह नद्व सबके नल्ए बुरा नस्द्ध हो गया। लोबो को । की । कम माक आ गए थ। राघव न नक्सी डरावनी सायकल प्रनत्मोनगता नह्त्सा लन के नल्ए इनकार कर नद्व था इसनल्ए उस सब डरपोक कह रह थ। माता-नफ्ता के साथ झगड़ा करके आया था।

समीना को उसके माता-नफ्ता न नया इस खरदन स इनकार कर नद्व इसनल्ए वह नाराज थी। नशा को अकेली ट्मंग को जान के नल्ए इनकार कर नद्व इसनल्ए वह दुखी थी। सभी कैस कु बुरा चल रहा है इस बार कर रह थ। अपनी पर बदलन की ताकत हम होती तो नक्त्तना अच् । होता, ऐसा उन्ह लगा।



उतन न एक बड़ी आवाज सुनी (झSSSP)



उन्ह पी मुडकर दखा और जो कु दखा वह आशचय नक्त्त करन वाला था।



नमस्कार दोस्तो, हमन आपको डराया तो ऐसा सुना है नक कु है।





# ‘स्व’-पहचान

स्वयं की क्षमता को पहचानना..

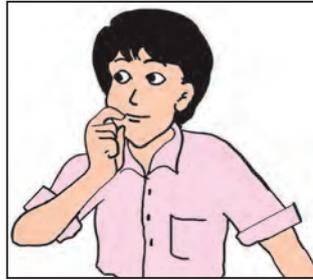


## उद्देश्य :

- (१) अपने शब्दों में ‘स्व’ की पहचान’ के बारे में बताना ।
- (२) ‘स्व-पहचान’ पर परिणाम करने वाले घटक पहचानना ।
- (३) ‘हर एक व्यक्ति की पहचान विशेष होती है’ इसका स्पष्टीकरण देने की क्षमता विकसित करना ।
- (४) स्व-क्षमता, कमियाँ, विकास के अवसर और विकास की राह में आने वाली चुनौतियों का प्रारूप तैयार करना ।

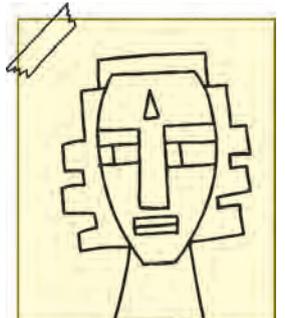
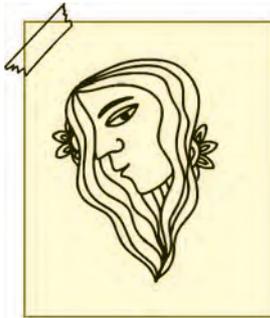
## १. मेरा नाम :

- मेरे नाम का अर्थ क्या है?
- स्वयं का नाम बदलने का मन करता है? क्यों?
- नाम बदलने पर भी आप वही व्यक्ति हैं? कारण बताइए।



इस विषय के लिए २०० पृष्ठों की एक अलग कॉपी बनाने के लिए कहें। उसे कव्हर चढ़ाकर सुशोभित करना। इस पुस्तक की सभी कृतियाँ कॉपी में लिखनी हैं।

## २. मेरा चित्र :



जिस चित्र से खुद की पहचान हो ऐसा चित्र अपनी कॉपी में बनाना। वह चित्र आपका हो सकता है अथवा किसी प्राणी, वस्तु - जिसके गुण खुद से मिलते-जुलते हैं अथवा मुक्त चित्र स्वरूप का होगा। उस चित्र से आपकी पहचान होगी। उपर्युक्त चित्र सिर्फ उदाहरण के लिए दिए हैं। अपने चित्र का संक्षेप में वर्णन कीजिए। उसमें स्वयं द्वारा निकाले चित्र का अर्थ अथवा स्पष्टीकरण दीजिए। अपनी कॉपी बगलवाले विद्यार्थी को देकर और उसकी कॉपी स्वयं लेकर चित्र समझ लीजिए।

### ३. व्यक्तिगत अनुभव :



आजतक के जीवन में कुछ सुख के और कुछ दुख के प्रसंग, पढ़ी हुई पुस्तकें, देखी हुई जगहें, देखी हुई फिल्में इनका अपने मन, विचारों तथा स्वभाव पर गहराई से परिणाम होता है।

इस प्रकार की घटनाओं को महत्त्वपूर्ण अनुभव कहा जाता है।



तीन अनुभव चुनिए, उदा. छोटे भाई का जन्म, किसी खिलाड़ी के जीवन पर आधारित फिल्म, माता-पिता द्वारा पड़ोसवालों को की हुई मदद, देखी हुई दुर्घटना ऐसा कोई भी महत्त्वपूर्ण अनुभव लिख सकते हैं। इस अनुभव से जो सीखते हैं उसका व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है।



बचपन से अबतक के सभी महत्त्वपूर्ण 'अनुभव' कॉपी में लिखने के लिए कहें। जिस प्रसंग/अनुभव ने व्यक्तित्व पर प्रभाव डाले ऐसे तीन प्रमुख अनुभव चुनने को कहें।

इस अनुभव से क्या सीख प्राप्त हुई, लिखने के लिए कहें।

अनुभव :

मैंने सीखा :

### ४. प्रेरणादायी व्यक्ति अथवा आदर्श व्यक्ति :

स्वयं को प्रेरित करने वाले अथवा आदर्श लगने वाले तीन व्यक्तियों के नाम लिखिए। वह व्यक्ति आपके अभिभावक, गुरुजन, खिलाड़ी, कलाकार, प्रसिद्ध व्यक्ति इनमें से कोई भी हो सकता है।

आदर्श व्यक्ति का नाम : \_\_\_\_\_  
उन्होंने मुझे क्यों प्रभावित किया ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



#### ५. स्वाभिमान जगाने वाली बातें :

किसी विशिष्ट अथवा अच्छी कृति का हमें अभिमान होता है। उन प्रसंगों तथा घटनाओं को याद करके खुशी होती है।  
ऐसी तीन घटनाओं को याद करके अपनी कॉपी में लिखिए।



गर्व निर्माण करने वाली बातों के पदक या बैजेस तैयार कर लें। उन्हें अपने विद्यालयीन गणवेश पर लगाने को कहें।

ऐसे विद्यार्थियों को प्रत्येक कक्षा में जाने के लिए कहना। उन्हें वह पदक कब मिला यह अन्य विद्यार्थियों को बताने के लिए कहना। इससे पारस्परिक गुणों की पहचान होगी।

अच्छी तीन कृतियों अथवा प्राप्त पुरस्कारों के बैजेस अथवा पदक का चित्र अपनी कॉपी में बनाना। हर एक पदक के नीचे वह किस कारण प्राप्त हुआ यह भी लिखना। नीचे कुछ नमूनों के चित्र दिए हैं।



हररोज माँ को खाना बनाने में मदद की।



खो-खो/ कबड्डी प्रतियोगिता में जीता।



किसी इनसान को संकट से बचाया।

विद्यार्थियों के गुणों की प्रशंसा करें। विद्यार्थियों की मनुष्य के नाते प्रशंसा न करें। विद्यार्थियों को गर्व महसूस हो ऐसे छोटे उदाहरणों को भी स्वीकार करें।

गर्व महसूस होने वाली बातों में विद्यालय, परिसर के अनुसार, भौगोलिक, सामाजिक परिस्थिति के अनुसार परिवर्तन होगा। जिस प्रकार कुछ कृतियों का हमें गर्व महसूस होता है, उसी प्रकार हमसे हुई कुछ कृतियों का अथवा अपने साथ घटित घटनाओं के प्रति मन में तिरस्कार उत्पन्न होता है। उन्हें किसी के साथ बाँटने का मन नहीं करता।

## ६. मेरी भाव-भंगिमाएँ :

अलग-अलग प्रसंगों की प्रतिक्रियाएँ अथवा बर्ताव, भाव-भंगिमाओं से तय होती हैं। विशेष भावनिक प्रतिक्रियाओं के कारण हम बाकी व्यक्तियों की अपेक्षा अलग दिखाई देते हैं।

प्रेम, गुस्सा, खुशी, दुख, डर इन भावनाओं का अनुभव होता है तब हरएक का बर्ताव अलग दिखाई देता है। हरएक प्रसंग का भावनानुभव सही ढंग से समझ लेना चाहिए।

हरएक प्रसंग पढ़कर उसके लिए कौन-सी प्रतिक्रिया दी है, यह देखना। यह भी देखना कि कितने विद्यार्थियों ने पर्यायी उत्तर दिए हैं। इससे यह पता चलता है कि एक ही प्रसंग की अनेक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। कोई काल्पनिक प्रसंग देकर विद्यार्थी उस समय कैसा बर्ताव करेंगे ऐसी प्रतिक्रियाएँ भी देखनी हैं।

निम्नांकित प्रसंगों के बारे में आपको क्या लगता है ? अपनी प्रतिक्रिया कॉपी में लिखिए।

प्रतियोगिता में आप हार गए।

१. निराश
२. क्रोध
३. मत्सर
४. कुछ नहीं लगेगा
५. इसके अतिरिक्त अन्य

कुछ कठिन अथवा साहसी कृति करने की चुनौती दी गई।

१. उत्साह
२. डर
३. हताशा
४. कुछ नहीं लगेगा
५. इसके अतिरिक्त अन्य

आप किसी भीड़ की जगह हैं।

१. खुश/शांत
२. असुरक्षित
३. उत्साही
४. इसके अतिरिक्त अन्य

किसी ने आपकी प्रशंसा की।

१. गर्व महसूस होगा
२. श्रेष्ठता/बड़प्पन
३. उत्साही
४. इसके अतिरिक्त अन्य

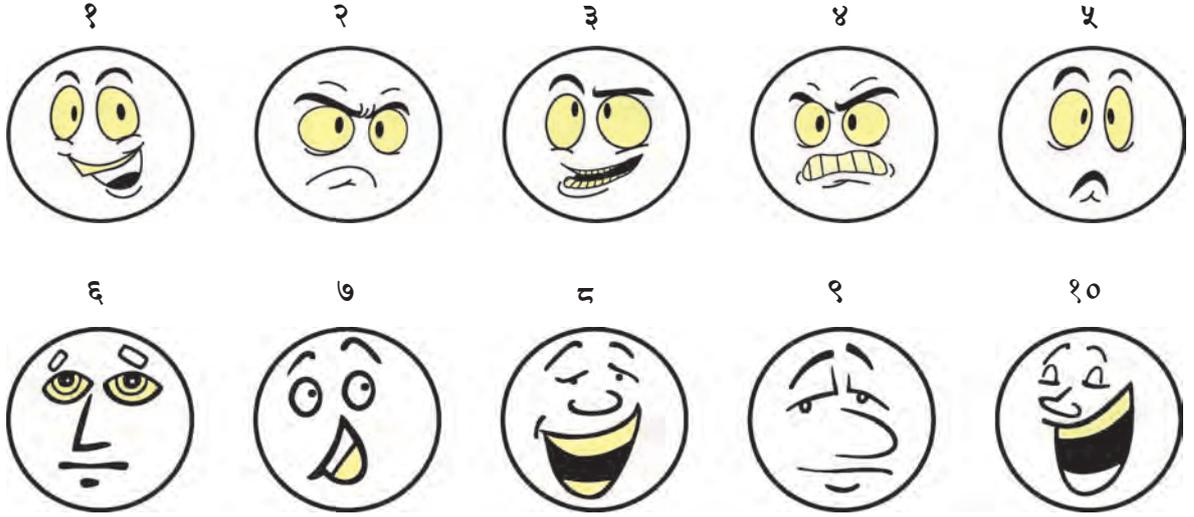
आपपर टीका टिप्पणी अथवा दोष लगाया जाना।

१. दुख
२. क्रोध
३. हीन भावना
४. उदासी
५. इसके अतिरिक्त अन्य

आप अकेले हैं।

१. स्वस्थ लगेगा/संतोष
२. उदास
३. बेचैनी
४. असुरक्षित
५. इसके अतिरिक्त अन्य

निम्न चित्रों में से भावनाओं को पहचान कर उनके नाम लिखिए। इन भावनाओं को आपने कौन-से प्रसंग में अनुभव किया ? क्या उसमें कुछ नुकसान हुआ है ? तीव्र भावनाएँ कितनी देर तक रहें, इनके बारे में सोचिए और अपनी कॉपी में लिखिए।



### भाव तथा विचार :

निम्नांकित विधानों के बारे में सोचिए।

- कुछ लोगों को रात को अकेले पैदल आते समय 'डर लगता' है। क्यों ? क्योंकि उनके मन में विचार आता है कि रास्ते में उन्हें किसी ने लूट लिया तो ?
- क्या किसी प्रतियोगिता में पुरस्कार मिलने पर खुशी होती है ? क्योंकि मन में विचार आता है कि मेरी मेहनत का फल मुझे मिल गया।
- मुझसे कोई गलती न हुई पर अगर कोई मुझे डाँटता है तो मुझे गुस्सा आता है। क्योंकि मुझपर अन्याय हो रहा है। यह विचार मन में आता है।

उपर्युक्त उदाहरण से यह स्पष्ट हो जाता है कि अपनी भावनाओं का तथा विचारों का परस्पर संबंध है।

हमारी तीव्र भावनाएँ कौन-से विचारों के कारण निर्माण हुई हैं, यह अगर समझ लिया तो उन भावनाओं का समायोजन करना आसान हो जाएगा।

### ७. मेरी भूमिका :

एक ही समय मनुष्य को लड़का-लड़की, भाई-बहन, विद्यार्थी, मित्र ऐसी अनेक भूमिकाओं को निभाकर उसके जैसा पेश आना पड़ता है।

हर एक भूमिका में इनसान को किस प्रकार पेश आना है इस बारे में आसपास के व्यक्ति और समाज की कुछ अपेक्षाएँ होती हैं।

लड़का-लड़की, माता-पिता, इस भूमिका में मनुष्य को कैसे पेश आना है । इस संदर्भ में समाज की कुछ निश्चित धारणा है। उसे 'स्थिर प्रतिमा' कहा जाता है ।



लड़के रोते नहीं हैं । वे मजबूत, जिद्दी और ताकतवर होते हैं । लड़के रसोईघर में काम नहीं करते हैं ।



महिलाओं को ही खाना बनाना चाहिए । माँ को नौकरी व्यवसाय से ज्यादा बच्चों के पालन-पोषण पर ध्यान देना चाहिए । बच्चों को ढंग से पाल-पोसकर बड़ा करना, उनका ख्याल रखने की जिम्मेदारी माँ की है ।



लड़कियाँ मेहनत का काम नहीं कर सकती हैं । वह सहनशील, नम्र, आज्ञाकारी होती हैं । कढ़ाई-बुनाई सिर्फ लड़कियों का काम हैं ।

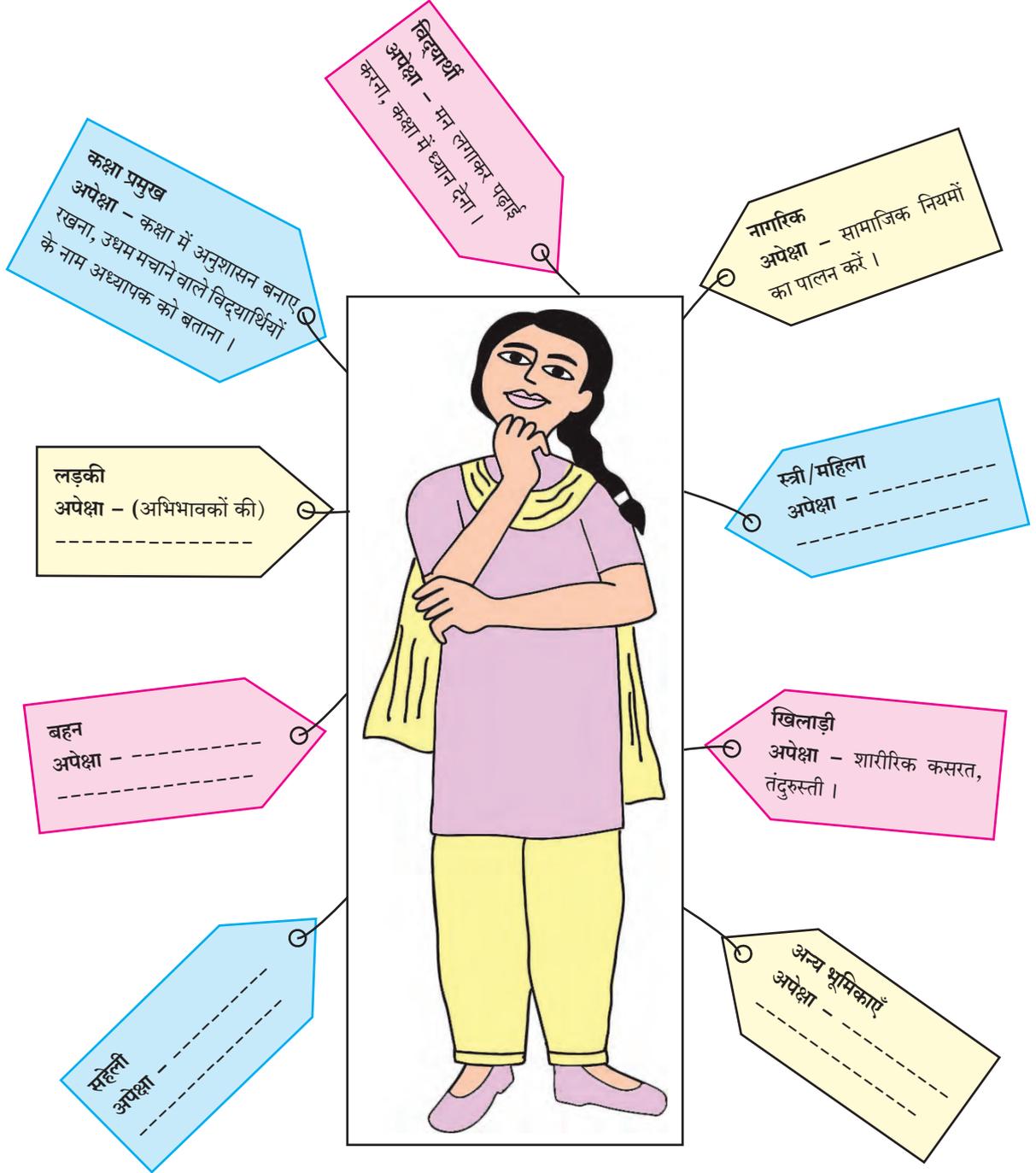
परिवार के महत्वपूर्ण निर्णय पिता जी ही लेंगे । परिवार को चलाने के लिए पिता जी को ही पैसे कमाने चाहिए ।



साँचाबद्ध कल्पना के जो उदाहरण दिए हैं उनके बारे में सविस्तार चर्चा करें । क्या इन उदाहरणों के साथ विद्यार्थी सहमत हैं ? उनके कारणों पर चर्चा करें । क्या अन्य कुछ भूमिकाओं की साँचाबद्ध कल्पनाएँ विद्यार्थियों को मालूम है ? क्या इनमें बदलाव की अपेक्षा विद्यार्थी चाहते हैं ? साँचाबद्ध कल्पना यही होगी ऐसा नहीं है । समयानुसार उसमें बदलाव तो आएगा ही यह समझा देना आवश्यक है ।

इन अलग-अलग भूमिकाओं का और उन भूमिकाओं से अपेक्षित बर्ताव पर विचार करें ।

चित्र में एक व्यक्ति की अलग-अलग भूमिकाओं में होने वाले बर्ताव का उदाहरण दिया है। बची हुई भूमिकाओं के बर्ताव के उदाहरण आप पूरे कीजिए।

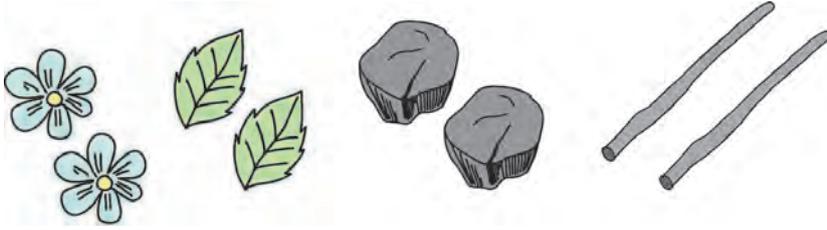


ऊपर एक मनुष्य की अलग-अलग भूमिकाएँ दिखाई गई हैं। हर एक विद्यार्थी को यह सब लागू होगी ही ऐसा नहीं है। इस उदाहरण के अनुसार स्वयं की भूमिका और उस भूमिका से अपेक्षित रेखाचित्र अपनी कॉपी में बनाइए।

## थोड़ा मजा लें

### एक जैसे दूसरे की पहचान :

चार-चार विद्यार्थियों के गुट बनाना। उन्हें विद्यालय के मैदान में ले जाकर, फूल, पत्ते, पत्थर, लकड़ियाँ ऐसी कोई भी दो वस्तुओं के समान नमूने इकट्ठा करने को कहना।



निम्नांकित मुद्दों के सहारे चर्चा करें। कौन-से गुट को दो समान चीजें नहीं मिली हैं? मनुष्य के साथ भी ऐसी कौन-सी बातों में भिन्नता दिखाई देती है?

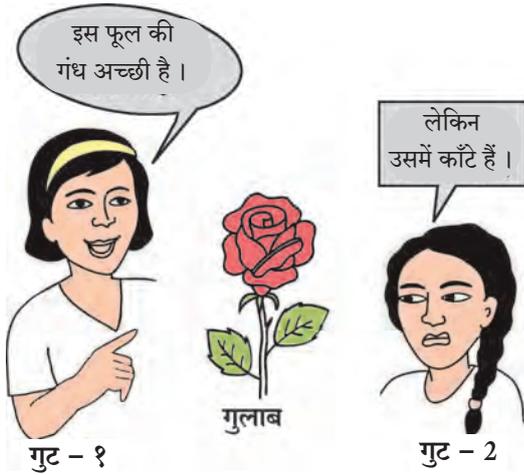
इकट्ठा की हुई दो वस्तुओं में जरा भी फर्क नहीं चलेगा, ऐसी सूचना विद्यार्थियों को देना। वस्तुओं को ढूँढने के लिए विद्यार्थियों को दस मिनट का समय देना।

### गुण-दोष बताना :

कक्षा में दो में से किसी एक गुट, फूल, फल, प्राणी, पदार्थ, सवारी, जगह इनमें से कोई एक नाम बताएँ। उसके गुण/विशेषताएँ बताएँ। दूसरे गुट के विद्यार्थी अपनी मर्यादाएँ तथा दोष बताएँ। अब दूसरा गुट नाम चुनकर उसके गुण बताएगा।

पहला गुट उसके दोष बताएगा।

जब किसी एक गुट को दोष अथवा मर्यादाएँ बताना समाप्त हो जाएगा तब या कुछ मिनटों के बाद खेल समाप्त करें।



गुट - १

गुट - 2

### चर्चा करो :

जिन चीजों में कुछ भी मर्यादा या दोष नहीं ऐसे नाम मिल गए क्या? क्या यही बात मनुष्यों पर भी लागू है? किस प्रकार?



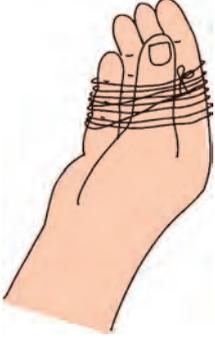
गुट - १

गुट - 2

आइस्क्रीम

## थोड़ा मनोरंजन

### (१) यह करके देखिए :



(अ) हाथ में कलम लीजिए । पहली तथा बीच की उँगली न हिलाते हुए बची हुई तीनों उँगलियों की सहायता से दो-तीन विधान लिखिए ।

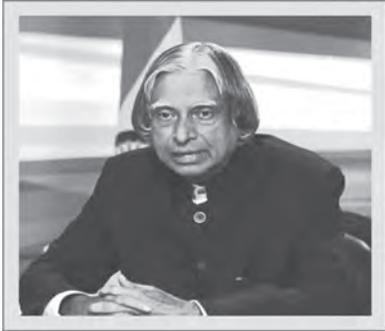
(ब) दिखाए गए चित्र के अनुसार पाँचों उँगलियों में धागा लपेट लीजिए । अब इन उँगलियों से चित्र बनाइए। जमीन से कोई छोटी वस्तु उठाना, पेड़ पर चढ़ना, कुर्सी उठाना क्या इन क्रियाओं को करना संभव हो रहा है ? इसका अनुभव लेना ।

#### चर्चा करो :

दोनों कृतियाँ करना आसान हो रहा है ? कारण बताइए । क्या इस कृति से अलग-अलग उँगलियों का महत्त्व समझ में आ गया है ?

### (२) उत्तम व्यक्ति

निम्नांकित चित्र में दिए व्यक्तियों की जानकारी लें । उनके कौन-से गुण आपको ज्यादा पसंद आए ?



जो गुण पसंद आए उनपर चर्चा कीजिए । आपको पसंद आए व्यक्तियों के गुणों के बारे में चर्चा कीजिए । यह चारों व्यक्ति अपने-अपने क्षेत्र में महान हैं ।



#### ध्यान देने योग्य बातें

- हर व्यक्ति उसमें होने वाली विशेष क्षमता तथा सामर्थ्य के कारण अलग-अलग होता है ।
- जिस प्रकार पूरी क्षमता से काम करने के लिए पाँचों उँगलियों का उपयोग होता है उसी प्रकार जीवन में तरक्की करने के लिए और संतोषपूर्ण जीवन जीने के लिए विशेष गुणों और मर्यादाओं की जानकारी रखनी चाहिए ।

## पढ़ें और समझ लें

कुल मिलाकर शरीर सौष्ठव, क्षमता, स्वभाव, विशेषताएँ, धारणा और भाव-भावनाओं के बारे में सोचने के बाद पता चलता है कि इनसान अलग हैं। इन सभी विशेषताओं को मिलाकर उनकी 'स्व-प्रतिमा' अथवा 'स्व' की पहचान तय होती है।



**आपकी पहचान कौन-सी विशेषता के कारण होती है ?**

स्वयं के बारे में सोचें। आपका शरीर सौष्ठव, क्षमता, मानसिक गुण, श्रद्धा, पारिवारिक जानकारी, भावना और स्वभाव के बारे में जानकारी होने वाली मुक्त छंद की कविता लिखें। कविता में निम्नांकित मुद्दों का समावेश हो।

मैं ..... (नाम लिखें)  
अभिभावक नाम ..... (उनका लड़का/लड़की)  
भाई, बहनों के नाम .....  
अपनी रुचि की तीन चीजें .....  
नापसंद तीन बातें .....  
मैं नफरत करता हूँ .....  
मेरी शारीरिक और स्वभावगत विशेषताएँ (दो-दो) .....  
तीन बातें जो मुझे करनी हैं .....  
मुझे लगने वाला कोई एक डर .....  
मेरा कोई एक सपना .....  
मेरी कोई एक इच्छा .....  
मेरा कोई एक निश्चय .....  
इसका मुझे गर्व है (एक) .....

(यह कविता मुक्त छंद में लिखिए। इसमें लयात्मकता खोजने की आवश्यकता नहीं है।)

### ध्यान देने योग्य बातें :

- हर एक में कुछ क्षमता और कुछ मर्यादाओं का मिश्रण होता है।
- स्व क्षमता और सुधार के क्षेत्र प्रत्येक को समझ लेने चाहिए।
- अपने सुधार क्षेत्र पर तो काम करना ही चाहिए लेकिन महत्त्वपूर्ण है कि अपनी क्षमता विकसित करने पर ज्यादा से ज्यादा बल देना चाहिए।
- विकास का अवसर और मार्ग में आने वाली चुनौतियों को समझ लेना महत्त्वपूर्ण है।

#### द. स्व-प्रारूप :

स्वयं का मूल्यांकन करने से हमें स्वयं की जानकारी प्राप्त होती है। इसमें अपने सामर्थ्य (विकास के क्षेत्र), अपेक्षित सुधार, विकास के अवसर, विकास की राह में आने वाली रुकावटें और चुनौतियों की विस्तृत जानकारी मिलती है। इससे स्वयं की तरक्की तथा सुधार का प्रारूप तैयार कर सकते हैं।

नीचे किसी व्यक्ति की जानकारी का प्रारूप दिया है, उसे पढ़ें।

मापदंड	स्व-क्षमता	सुधार के क्षेत्र
ज्ञान	मुझे भाषा और गणित अच्छा लगता है।	समाजशास्त्र मेरी समझ में नहीं आता है।
कौशल	मैं कहानी, कविता लिखता हूँ। मैं खाने की चीजें अच्छी तरह बना सकता हूँ।	मुझे किसी सभा में बोलने से डर लगता है। मैं अच्छा खिलाड़ी नहीं हूँ।
दृष्टिकोण	मैं लगन से काफी देर तक काम कर सकता हूँ।	दूसरों की भावनाओं के बारे में सोचता नहीं हूँ।
सामाजिक (अभिभावक, मित्र, रिश्तेदारों के प्रति)	मेरी किसी के साथ भी तुरंत दोस्ती हो जाती है।	मेरे निर्णय पर मेरे मित्रों का प्रभाव होता है।
आर्थिक	मेरे अभिभावकों की आर्थिक स्थिति अच्छी है।	व्यय का नियोजन
मापदंड	विकास के मौके	विकास की चुनौतियाँ
ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण	मैं निम्नांकित क्षेत्र में तरक्की कर सकता हूँ १) साहित्य २) गणित ३) उपाहारगृह व्यवस्थापन	मेरे गाँव में भाषा विषय की उच्च शिक्षा के लिए महाविद्यालय नहीं है।
सामाजिक (अभिभावक, मित्र, रिश्तेदारों के संबंध में)	मेरे अभिभावक शिक्षा को महत्वपूर्ण मानते हैं। अतः वे मेरी शादी में जल्दबाजी नहीं करेंगे।	मेरे रिश्तेदार शादी के लिए अभिभावकों पर दबाव लाएँगे।
सामाजिक, आर्थिक स्थिति	मेरे अभिभावक मेरी शिक्षा के लिए आर्थिक सहायता करेंगे।	उच्च शिक्षा के लिए अभिभावक मुझे शहर नहीं भेजेंगे।

#### ‘स्व’ - प्रारूप :

उपर्युक्त प्रारूप के आधार पर स्व-क्षमता, सुधार के क्षेत्र और विकास के अवसर, चुनौतियाँ इन सबका विचार करके अपनी कॉपी में स्व प्रारूप तैयार करके लिखिए।

स्व-प्रारूप तैयार करना यह काफी महत्वपूर्ण कक्षाकार्य है। विद्यार्थियों को स्वयं की क्षमताओं, मर्यादाओं के बारे में सोचने के लिए सही मार्गदर्शन करें। विकास की चुनौतियाँ तथा सामाजिक तथा परिस्थितिजन्य मुश्किलों की जानकारी देना।

## मूल्यांकन

विद्यार्थियों को अंकदान करने के लिए नीचे मार्गदर्शक सारणी दी है। यह सभी जानकारी केवल ध्यान में रखने के लिए न होकर खुद के बारे में तथा सामाजिक परिवेश के बारे में सोचने के लिए दी है। इस प्रकरण के प्रकल्प तथा कृति को विद्यार्थियों ने किस प्रकार किया इसका मूल्यांकन करना है।

भारांश १०%				
मापदंड	बहुत अच्छा	सही (संतोषजनक)	अनुचित (असंतोषजनक)	अंक
कृति करते समय जोशपूर्ण सहभाग	पाठ में समाविष्ट हर कृति को उत्साह के साथ पूर्ण किया।	पाठ की सभी कृतियाँ पूर्ण की।	अन्य विद्यार्थी की कॉपी में देखकर कृति पूरी की।	-
स्वयं का विश्लेषण कर क्षमता सुधार के क्षेत्र, सुधार के अवसर का स्व-प्रारूप	स्व-क्षमता, क्षेत्र सुधार के अवसर के बारे में सोचकर स्पष्ट शब्दों में स्व-प्रारूप लिखा।	स्व-क्षमता, त्रुटियाँ, सुधार के क्षेत्र, विकास के अवसर लिखें लेकिन स्थूल रूप से लिखें।	दूसरों की कॉपी में देखकर प्रारूप तैयार किया।	-
'स्व' की पहचान करा देने वाली कविता	कविता से उस विद्यार्थी की सही पहचान होती है।	कविता सोच-समझकर (ध्यानपूर्वक) नहीं लिखी है। कविता से पहचान स्पष्ट नहीं हो रही है।	कविता नहीं लिखी है।	-





# वृद्धि की आयु

किशोरावस्था को समझते हुए ...



## उद्देश्य :

- (१) किशोर अवस्था की शारीरिक, भावनिक और सामाजिक विशेषताओं को समझकर बताना।
- (२) किशोर अवस्था के संभाव्य खतरों को बताना।
- (३) किशोर आयु का दिमाग किस प्रकार अलग है, यह बताना।
- (४) 'स्वतंत्रता तथा जिम्मेदारी इन दोनों का संतुलन रखना जरूरी है' इस विधान का समर्थन करना।
- (५) दिए गए पर्यायों में से हर एक पर्याय का मूल्यांकन करके चुने हुए पर्याय का समर्थन करना।

## १. किशोर आयु से क्या तात्पर्य है?



### तन्वी :

- पिछले कुछ महीनों से उसका शारीरिक विकास धीमा हो गया है।
- वह अपने भविष्य और करियर के बारे में गंभीरता से सोचती है।
- अपने ध्येय की दिशा में उसके प्रयास चल रहे हैं।
- उसका आत्मविश्वास अच्छा है, वह ध्यान से काम करती है।
- महिला एवं पुरुषों के साथ दिल खोलकर बातें करती है और काम भी करती है। पारिवारिक कामों की जिम्मेदारियाँ लेती है।

### मीना :

- खेलना पसंद करती है।
- लड़के-लड़कियों के साथ सहजता से मित्रता करती है। उसका स्वभाव मिलनसार है।
- अधिक सोचती नहीं है।
- अभिभावकों के ज्यादा करीब है। उनके साथ बाहर जाना पसंद करती है।
- घर में माँ से विद्यालय की सभी बातें बताती है।



### रवि :

- दिनभर घर के बाहर खेलना पसंद करता है।
- अन्य लोगों ने उसके कपड़े तथा उसके कद पर ताने मारे तब भी उसपर ध्यान नहीं देता है।
- कोई भी निर्णय अपने अभिभावकों के बिना नहीं लेता है।





### साधना :

- हमेशा उत्साही होती है।
- आजकल अपने शरीर और कदकाठी के बारे में ज्यादा सजग रहती है।
- पिछले एक दो वर्षों से उसकी शरीर रचना में तेजी से बदलाव आया है।
- दूरदर्शन और चित्रपट के स्त्री पात्रों के साथ स्वयं की तुलना करती है।
- उसका मन बड़ा चंचल और अस्थिर हुआ है।
- क्या मैं सुंदर दिखती हूँ? इसकी चिंता करती है।
- लड़कों के साथ बात करने का मन करता है लेकिन बात नहीं करती है। उसकी लड़कियों के साथ अधिक मित्रता है।
- अपने अभिभावकों से ज्यादा सहेलियों के साथ बाहर खाना पसंद करती है।
- स्वयं में मगन रहती है। अपने अभिभावकों के साथ दिल खोलकर बातें नहीं करती है। उसे बार-बार ऐसा लगता है कि कपड़े, अन्य चीजें सही फैशन के अनुसार हैं या नहीं?

### मनीष :

- पढ़ाई और खेल का उसमें अच्छा सामर्थ्य है।
- उसकी लंबाई और उसके कद का अच्छी तरह से विकास हुआ है।
- कोई भी खतरा मोल लेने से पहले सोचता नहीं है, उसे मन से लगता है कि मुझे कुछ नहीं होगा।
- अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के साथ बोलने का मन करता है, लेकिन वह ज्यादा बात नहीं करता है।
- उसे जल्दी गुस्सा आता है। कई बार अपने माता-पिता के साथ मतभेद होते हैं।
- अपने कपड़े, वस्तुएँ (चीजें), केशरचना तथा दीखने के बारे में काफी सतर्क है।



### अली :



- पिछले कुछ महीनों से उसके कद में विशेष बदलाव नहीं आया है। वह अधिक मेहनत करता है।
- काम करते समय अधिकतर खतरा मोल लेता है। जिस कृति से नुकसान होने की अधिक संभावना होती है, उस कृति को करते समय ज्यादा सोचता है।
- स्वयं की कदकाठी के बारे में संतुष्ट है तथा अपने रूप-सौंदर्य के बारे में अधिक चिंता नहीं करता है।
- सबके साथ मिलनसारिता से बातें करता है। उसे तुरंत गुस्सा नहीं आता है।
- समस्याएँ अथवा प्रश्नों को शांति से सुलझाता है।
- पारिवारिक जिम्मेदारियों को अपनाता है।

आपका बर्ताव साधना अथवा मनीषा के बर्ताव जैसा लग रहा है? इस बारे में चर्चा करें। साधना और मनीषा का बर्ताव यह किशोर अवस्था के व्यक्ति का विशेष बर्ताव है, यह बताना।

### सोचने के लिए मुद्दे :

किशोर अवस्था को अंग्रेजी में Adolescence कहा जाता है। Adolescent यह अंग्रेजी शब्द Adollescere इस लैटिन शब्द से लिया गया है। इस मूल शब्द का अर्थ है 'बढ़ना', 'परिपक्व होना' और एक अर्थ है व्यक्ति की 'स्व की पहचान'। सामान्यतः १३ से १९ वर्ष यह कालावधि किशोर अवस्था का काल माना जाता है। इस आयु में शारीरिक, भावनिक और सामाजिक बदलाव होते हैं। इनमें से कुछ बदलावों के कारण दूसरों के साथ जुड़ने में काफी समस्या आती है। किशोर अवस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण काल है। इस आयु में सीखने की और काम करने की ताकत, उत्साह ज्यादा होता है। आसपास घटित होने वाली बातों के बारे में मन में काफी उत्सुकता होती है।

### २. किशोर अवस्था के बदलाव :

विद्यार्थियों के गुट बनाइए। पाठ में दिए गए मनीष और साधना के गुण-विशेषताओं के साथ स्वयं के अनुभवों की तुलना कीजिए। निम्नांकित सारिणी को ध्यान से पढ़िए।



शारीरिक बदलाव	भावनिक और सामाजिक बदलाव	वैचारिक बदलाव
लड़कियों के शरीर के कुछ अंगों में बदलाव आता है।	समलिंगी और विपरीत लिंग के व्यक्तियों के बारे में शारीरिक, भावनिक आकर्षण होता है।	बौद्धिक विषयों में रुचि बढ़ती है।
लड़कियों का मासिक धर्म शुरू होता है। इस्ट्रोजन इस हार्मोन के कारण यह बदलाव दिखाई देता है।	कुछ बातों को लेकर दृढ़ निश्चय होता है, तो काफी विषयों को लेकर मन में उलझन होती है।	विचारों और निर्णयों पर मित्र/सहेलियों का ज्यादा प्रभाव होता है।
लड़कों के जननेद्रियों और अंडकोश का आकार बड़ा होता है। अँड्रोजन इस हार्मोन के कारण यह बदलाव आता है।	अपने सौंदर्य और गुणों के बारे में एहसास होता है।	अपने भविष्य के सपनों में खोए रहते हैं।
चेहरा तथा त्वचा चिकनी हो जाती है। चेहरे पर मुहासे आते हैं।	दूसरों के साथ तुलना करते समय खुद के सौंदर्य के बारे में बेचैनी होती है।	समाजमान्य बर्ताव, श्रद्धा, विश्वास का अर्थ समझ में आने लगता है।
शरीर के रोएँ बढ़ने लगते हैं। विशेषतः लड़कों की आवाज में बदलाव आता है।	गुट के लड़के स्वीकार करेंगे या नहीं इस बात का डर रहता है और समूह की मान्यता की चिंता होती है।	नए क्षेत्र की जानकारी लेने में उत्सुक होते हैं। खुद की क्षमता साबित करने का प्रयास करते हैं।

उपर्युक्त सारिणी में समाहित विशेषताओं के अलावा अन्य कुछ बदलावों को अगर आपने अनुभव किया हो तो उनके बारे में कॉपी में लिखिए।

### ३. किशोर अवस्था विशेष क्यों हैं?

किशोर अवस्था में लड़कों के शारीरिक तथा बौद्धिक कार्य में बदलाव होता है। सामान्य: मस्तिष्क के रचनात्मक और कार्यात्मक बदलाव चौबीस वर्ष की आयु में पूर्ण होता है। उसी कारण 'मस्तिष्क के विकास' का काम चल रहा है, ऐसा भी किशोर अवस्था का वर्णन कर सकते हैं।

### ४. मस्तिष्क का विकास एवं कार्य :

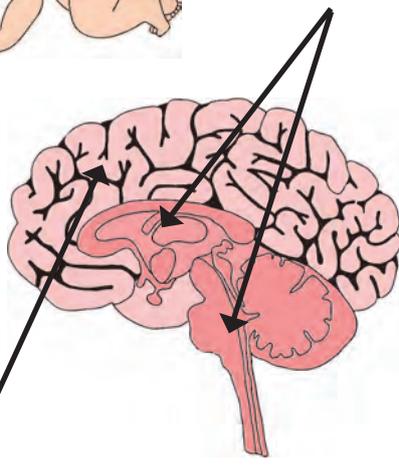
पिछले हजारों वर्ष में मानवीय मस्तिष्क विकसित हुआ है। मस्तिष्क का कार्य एवं रचना काफी क्लिष्ट है। विज्ञान विषय में मस्तिष्क तथा उसके अलग-अलग भागों का अध्ययन हुआ है। यहाँ हम मनोविज्ञान की दृष्टि से किशोर अवस्था के बर्ताव की विशेषताओं को समझने के लिए दिमाग के तीन भागों का विकास कैसे होता है? इसे अंत्यत आसान तरीके से समझ लें।

#### १. कृतिशील मस्तिष्क :

मस्तिष्क का यह हिस्सा जन्म के समय पूरी तरह से विकसित होता है। हलचल शुरू रखने का मूलभूत कार्य यह मस्तिष्क करता है। श्वसन, पाचन, हृदय का कार्य, भूख, नींद, शरीर का तापमान आदि कार्यों पर इसका नियंत्रण होता है।



१. और २.



#### ३. विचारात्मक मस्तिष्क :

इस मस्तिष्क का विकास सबसे अंत में पूरा होता है। सामान्यतः यह विकास बीस से चौबीस वर्ष तक चलता है। यह आत्मनियंत्रण, संतुलित सोच, समस्याओं को सुलझाना, अवधानों का नियोजन, सर्जनशीलता और स्वयं की भावभावनाओं को समझ लेना, यह कार्य भी करता है।



#### २. भावात्मक मस्तिष्क :

मस्तिष्क के इस हिस्से का विकास ० से ५ वर्ष में होता है। मस्तिष्क का यह हिस्सा भावनाओं को नियंत्रित करता है। मस्तिष्क का यह हिस्सा स्मरण, तनाव की प्रतिक्रिया, आहार, शरीर का संवर्धन, खयाल रखना, डर, गुस्सा सामाजिक रिश्ते इनपर नियंत्रण रखता है। भावनाओं के अनुभव में अलग-अलग ग्रंथियों के जो स्राव स्रवित होते हैं, उसमें भी भावनिक मस्तिष्क का सहभाग होता है।



## ५. किशोरों का मस्तिष्क अलग कैसे ?

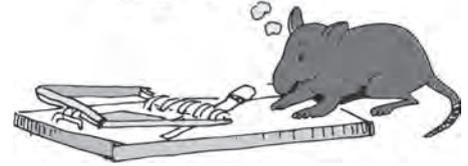
किशोर आयु में यह मस्तिष्क लगभग पूरी तरह विकसित होता है। केवल वैचारिक मस्तिष्क का विकास जारी रहता है।

मस्तिष्क के इन दो भागों के कार्य के विकास का असंतुलन और उसी समय गति से होने वाले शारीरिक बदलाव, ग्रंथियों के स्राव; इस कारण किशोरों का बर्ताव कुछ सनकी-सा और कुछ खतरनाक दिखाई देता है।

अचानक घटित होने वाली तथा किसी खतरे की स्थिति में किस प्रकार प्रतिक्रिया देनी चाहिए इस बारे में किशोरों ने कभी सोचा नहीं होता है। उस्फूर्त तेज प्रतिक्रियाओं के बारे में वे कभी सोचते नहीं हैं। इसलिए उनका बर्ताव गैरजिम्मेदार लगता है।

किशोर आयुवाला चूहा

मैं कुछ भी नहीं बन पाता हूँ।



## ६. स्वतंत्रता की आवश्यकता :

निम्नांकित विधान पढ़ें, इन बातों से आपको अपने जीवन में कभी तकलीफ हुई है ?

- (१) क्या आपके माता-पिता अथवा अध्यापक आपको किसी विशिष्ट केशरचना तथा पहनावा करने से मना कर रहे हैं ?
- (२) आपके माता-पिता आपको देर रात तक घर के बाहर रुकने से मना करते हैं ? तथा देर रात आपको बाहर जाने नहीं देते हैं ?
- (३) आपके माता-पिता आपकी रुचि के अनुसार टी.वी. देखने नहीं देते ?
- (४) आप जो चाहते हैं बाहर के तले हुए व्यंजन, आपके माता-पिता आपको खाने नहीं देते हैं तथा देर रात आपको बाहर जाने नहीं देते हैं।

युवा अवस्था में प्रवेश करते समय सबसे ज्यादा आकर्षित करने वाली चीज होती है 'अपनी आजादी'। इस उम्र में ऐसा लगने लगता है कि अब हम निर्णय लेने के लिए किसी पर निर्भर नहीं हैं। अब मुझे अपना सही/गलत समझने लगा है, अब मैं चाहे जो कर सकता हूँ।

चर्चा करे :

क्या दिए गए प्रसंग में कुछ समानता दिखाई देती है ?  
दिए गए प्रसंग में किसकी तकलीफ होती है।

## ७. कृति और परिणाम :

निम्नलिखित विधान पढ़ें। पूछे गए प्रश्नों पर विचार कीजिए।

- (१) क्या जानबूझकर बारिश में भीगने के लिए गए किसी व्यक्ति को सर्दी-खाँसी हो जाए तो आपको बुरा लगता है ?
- (२) क्या बड़ी जोर से आड़ी-तिरछी गाड़ी चलाकर यातायात के नियमों का उल्लंघन करके गाड़ी चलाने वाले की दुर्घटना पर आप काफी व्यथित होते हैं ?
- (३) सालभर कुछ भी पढ़ाई न करने वाला विद्यार्थी परीक्षा में अगर अनुत्तीर्ण हो जाता है तो क्या आपको यह अनुचित लगता है ?

हर एक कृति का कुछ परिणाम होता है। वह अच्छा या बुरा हो सकता है। कृति करने से पहले उसके परिणामों के बारे में सोचना आवश्यक है।

## द. स्वतंत्रता और जिम्मेदारी :

किशोर आयु में हर एक को लगता है कि स्वतंत्रता यानि स्वयं जैसा चाहे वैसा करने की आजादी। यह आजादी हर एक को चाहिए होती है। लेकिन यह सोच स्वतंत्रता का आधा ही हिस्सा है। कोई कृति करने की भले ही आजादी हो लेकिन उसके परिणामों को भी ध्यान में रखना चाहिए। इन परिणामों को अनुभव करने के लिए हमें सक्षम होना चाहिए। किसी बात को करने की आजादी है अथवा वह अपना अधिकार ही है इस सोच से जब कृति की जाती है तो बड़ा ऊधम मच जाता है। फिर इससे निकलने के लिए हमें राह ढूँढना मुश्किल होता है या फिर बड़ों की सहायता लेनी पड़ती है। कई बार इस प्रक्रिया में हमारा ही नुकसान होता है।

## ९. पर्याय चुनना तथा जिम्मेदारी स्वीकारना :

हमारे सामने हर परिस्थिति में अलग-अलग पर्याय होते हैं। उदा. काफी समय तक टी.वी. देखते बैठना, मोबाइल पर चैटिंग करना, दोस्तों के साथ बातें करते बैठना इन पर्यायों को हम चुन तो सकते हैं लेकिन इन बातों के लिए जो समय दिया गया वह कहाँ से कम किया गया? जिस बात से समय निकालकर किसी दूसरी बात के लिए उपयोग में लाया गया उसमें कुछ नुकसान और क्या फायदा हुआ है? इसके बारे में सोचना चाहिए। उदा. अगर पढ़ाई के समय टी.वी. देखने बैठे तो पढ़ाई का समय कम होने से होने वाला नुकसान और टी.वी. देखने का फायदा क्या और कितना? यह सोचने से पढ़ाई और टी.वी. देखने से होने वाला मनोरंजन इनका संतुलन करके समय का मूल्यांकन करना संभव होगा।

## चलो उपयोजन करते हैं :

नीचे कुछ प्रसंग दिए हैं, उन्हें पढ़िए। हर एक प्रसंग में दो पर्याय दिए हैं। आप कौन-सा पर्याय चुनेंगे और क्यों? आप अपनी पसंद से कुछ और पर्याय जोड़ सकते हैं, उसी प्रकार स्वयं प्रसंगों को भी जोड़ सकते हैं।

- आपके दोस्त/सहेली का देर रात तक फिल्म देखकर आने का इरादा है लेकिन आपके माता/पिता इनकार कर रहे हैं।  
पर्याय १ : आप माता-पिता को बिना बताए जाएँगे।  
पर्याय २ : आप दोस्त/सहेली को इनकार करेंगे।
- तुम्हारी कल परीक्षा है लेकिन आज टी.वी. पर क्रिकेट मैच है।  
पर्याय १ : आप मैच देखेंगे।  
पर्याय २ : आप परीक्षा की पढ़ाई करेंगे।
- आपके दोस्त/सहेली आपको किसी बुरी बात के लिए आग्रह कर रहे हैं। आपकी समझ में नहीं आ रहा है कि क्या करें?  
पर्याय १ : आप उस बात को स्वीकार करेंगे।  
पर्याय २ : आप उसे सीधा इनकार करेंगे।
- पड़ोसी के आम के पेड़ में काफी आम लगे हैं। लेकिन पड़ोसी घर पर नहीं है। आप को आम खाने का मौका मिल रहा है। आप क्या करेंगे?  
पर्याय १ : आप बिना पूछे आम खाएँगे।  
पर्याय २ : आप आम नहीं खाएँगे।

५. आपका दोस्त गलत दोस्तों की संगति में है यह आपको पता चला है।

पर्याय १ : आप उसके घरवालों को बताएँगे।

पर्याय २ : उसे सुधारने का प्रयास करेंगे।

६. आपने कक्षा में किसी एक गुट को खिड़कियाँ तोड़ते हुए देखा है। लेकिन उसका आरोप किसी अन्य विद्यार्थी पर आया है।

पर्याय १ : आप कक्षा अध्यापक को सब सच बताएँगे।

पर्याय २ : आप कुछ भी नहीं करेंगे।

**चर्चा कीजिए :** विद्यार्थियों के गुट बनाकर हर एक गुट को एक प्रसंग दें। हर एक गुट में एक पर्याय चुनकर उसके परिणाम क्या होंगे और उन परिणामों की जिम्मेदारी लेने में वे किस प्रकार सक्षम हैं, यह बताएँगे।

**ध्यान देने योग्य बातें:**

**बड़ा हो जाना :**

‘आप बड़े हो गए हैं, अब छोटे नहीं रहे’ ऐसा हमेशा बुजुर्गों से सुनना पड़ता है। इस विधान का सही अर्थ क्या है? हम जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं जैसे-जैसे आपको निर्णय खुद लेने, जो चाहे करने की स्वतंत्रता मिल जाती है लेकिन यह निर्णय लेते समय अपनी मर्यादाओं का ध्यान रखना जरूरी है। हम जो पर्याय चुनते हैं, उसकी जिम्मेदारी भी अपनी होती है। उसी प्रकार निर्णय अगर गलत हो जाता है तो उसकी कीमत चुकाने के लिए तैयार रहना पड़ता है। ऐसा कह सकते हैं कि स्वतंत्रता, उसकी मर्यादाएँ, उनकी जिम्मेदारी, कीमत चुकाने की जिम्मेदारी इन चारों का संतुलन करना अर्थात् सही रूप में बड़े होना है।

### मूल्यांकन

भारांश - १०%				
मापदंड	उत्तम (बहुत अच्छा)	योग्य (संतोषजनक)	अयोग्य (असंतोषजनक)	अंक
किशोरवयीन मस्तिष्क अलग क्यों है, इसका स्पष्टीकरण देना है।	स्वयं के शब्दों में सटीक स्पष्टीकरण दिया।	स्पष्टीकरण दिया लेकिन उसमें कुछ गलतियाँ हुई हैं।	अधूरा, स्थूल स्पष्टीकरण	
‘सही पर्याय चुनिए’ इस उपक्रम में पाठ में पढ़ाई गई संकल्पनाओं का उपयोग करना।	पाठ में दी गई संकल्पनाओं का सही इस्तेमाल करके उत्तर दूँगे हैं।	पाठ में से किसी एक संकल्पना का उपयोग उपयोग में किया।	पाठ की संकल्पनाएँ ठीक से समझी। उपयोग में उनका अंतर्भाव नहीं दिखाई दिया।	





# मूल्य

अपनी मूल्य व्यवस्था समझते समय ..

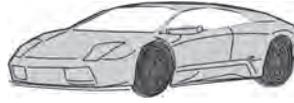


## उद्देश्य :

- (१) मूल्य की संकल्पना, मूल्य का महत्त्व और उसका उद्भव अपने शब्दों में बताना ।
- (२) व्यक्तिगत मूल्यों की पहचान करा लेना ।
- (३) अपने मूल्य प्रत्यक्ष बर्ताव में दिख रहे हैं क्या ? इस संदर्भ में आत्म परीक्षण करना ।
- (४) मूल्याधिष्ठित जीवन जीने के लिए बर्ताव में सही बदलाव का नियोजन करना ।
- (५) मूल्य और नियम इसमें भेद करने आना ।

## १. मूल्य अर्थात क्या ?

- युसूफ ने उसकी सभी कीमती चीजें बैग में सुरक्षित और व्यवस्थित रखीं ।
- डेलसी को लग रहा है कि उसके पिता जी द्वारा खरीदी हुई कार अच्छी साबित होने के कारण उनके पैसों को अच्छा मूल्य प्राप्त हुआ है ।



- दूसरों का समय 'मूल्यवान' होता है, इसका खयाल रखें ।
- शालिनी की शिकायत है कि उसकी कला की किसी को कोई 'कीमत' नहीं है ।
- ईमानदारी अक्षय के लिए एक महत्त्वपूर्ण 'मूल्य' है ।

## ध्यान देने योग्य बातें :

- बर्ताव के नियम अथवा तत्त्व :

१. हम जहाँ जन्म लेते हैं (उदा. देश, धर्म, जाति आदि) उसके अनुसार हमारे स्वभाव में तत्त्व पनपते हैं ।
२. हम अधिक-से-अधिक समय पालन करते हैं । (अलग-अलग परिस्थिति में/भूमिका में)
३. जिस बारे में 'मुझे यह करना चाहिए' ऐसी भावना होती है, उसे 'मूल्य' कहा जाता है ।

## २. मूल्य महत्वपूर्ण क्यों होते हैं?

आप परीक्षा की फीस भरने के लिए पैसे लाना भूल गए हैं। मित्र ने फीस के पैसे गुम कर दिए हैं। आपको वे पैसे अचानक मिल गए। यदि आप समय पर पैसे नहीं भरते हैं तो मुसीबत में आएँगे। इसलिए पाए हुए पैसे का इस्तेमाल करने का आपका मन करता है। लेकिन उन पैसे की आपके मित्र को भी जरूरत है।

रोज के जीवन में मूल्यों का क्या प्रभाव होता है? चुने हुए पर्यायों पर चर्चा करके निर्णय लेते समय मूल्यों का कैसे प्रभाव होता है? यह समझा देना।

अब आपके सामने दो पर्याय हैं -

आप कैसा व्यवहार करोगे ? इनमें से एक पर्याय आप किसके आधार पर चुनोगे ?

### पर्याय १

मित्र को उसके पैसे वापस कर देना और स्वयं की समस्या का सामना करना।



### पर्याय २

मित्र के पाए हुए पैसे का स्वयं की फीस के लिए इस्तेमाल करना।

पर्याय २ चुनना सबसे आसान लगता है, लेकिन सोचने पर अगर हर समय आसान लगने वाला मार्ग ही हम चुने तो हमारा व्यवहार दूसरों को सुसंगत नहीं लगेगा। लोगों को आप विश्वसनीय और प्रामाणिक नहीं लगेंगे। उसी प्रकार कल्पना कीजिए कि हर कोई अपने स्वार्थ तथा झूठेपन से सोचता है तो समाज में काफी अविश्वास निर्माण होगा। एक-दूसरे का विश्वास खत्म होगा और जीना मुश्किल हो जाएगा। अपना बर्ताव सुसंगत होने के लिए समाज में एकता, शांति और मिल-जुलकर रहने से, अपना जीना आसान करने के लिए अपनी स्वयं की निश्चित मूल्य व्यवस्था होना अत्यंत आवश्यक है।

जब हम कोई बर्ताव/कृति सही मानते हैं तब उसे निरंतर करने का प्रयास करते हैं। फिर हमारा दृष्टिकोण उस बर्ताव के अनुकूल बनता है। धीरे-धीरे हमें उसकी आदत हो जाती है। फिर हमारी प्रवृत्ति वैसी ही बनती है तथा उसी के अनुसार मूल्य तैयार होते हैं। दृष्टिकोण → आदत → वृत्ति → मूल्य

उदा. स्वयं को सादे कपड़े पहनना पसंद होता है, फिर दूसरों के पहने हुए सादे कपड़े भी पसंद आने लगते हैं। धीरे-धीरे हम सादगी पसंद करने लगते हैं। जीवन की हर बात में सादगी पसंद आने लगती है। अपनी आदतों में वह दिखने लगती है और अंत में वही अपना मूल्य बन जाती है।

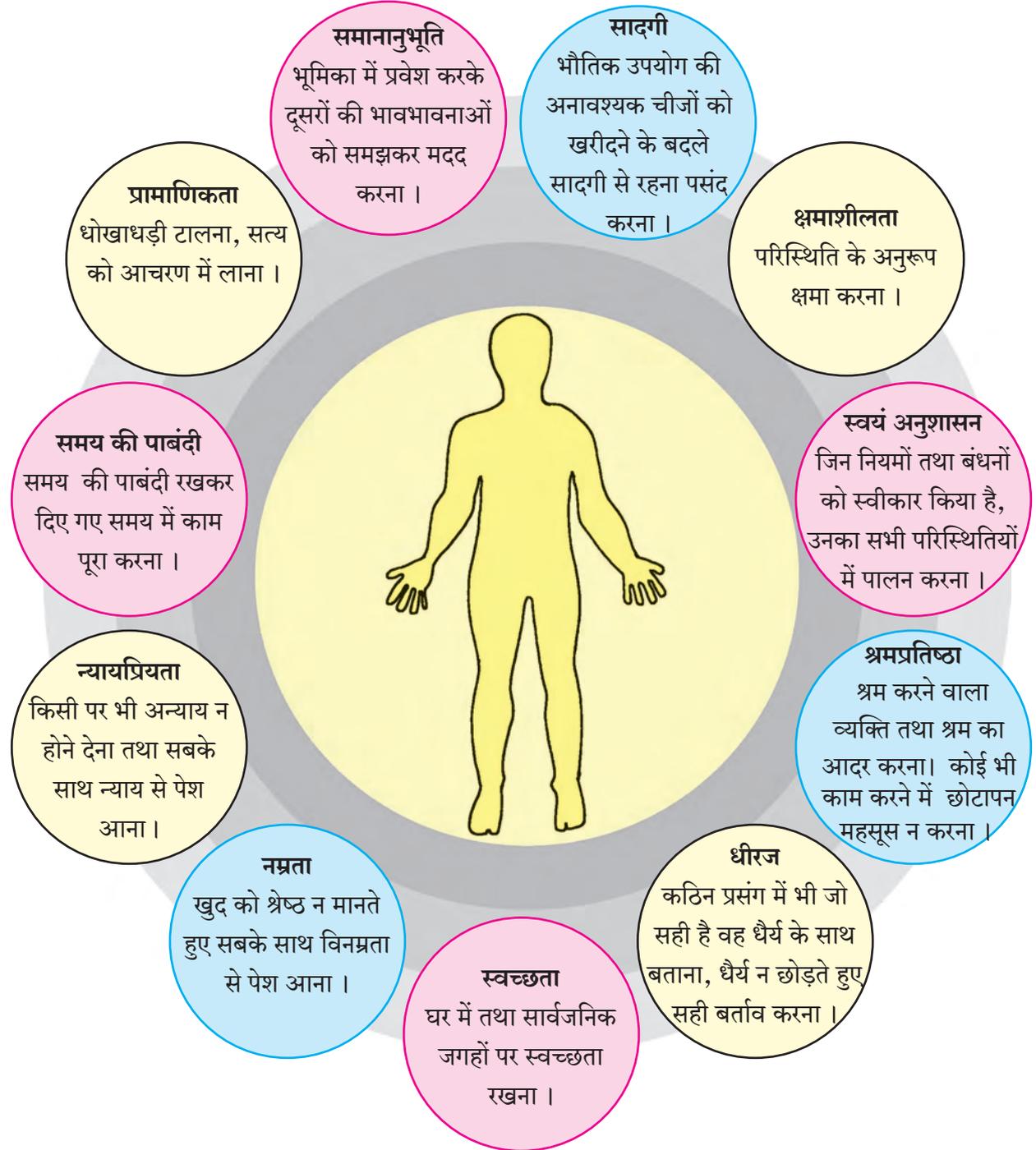
### ध्यान में लेने योग्य बातें :

- मूल्य का महत्व
- मूल्य वर्तन का मार्गदर्शक होता है। मूल्य के कारण कौन-सी बातें महत्वपूर्ण तथा अधिक अर्थपूर्ण है यह समझने में मदद होती है। जिस व्यक्ति की मूल्य व्यवस्था की जड़ें मजबूत नहीं होती हैं वह व्यक्ति किसी परिस्थिति में अपना लाभ और समाधान ध्यान में रखकर भावनिक निर्णय लेता है।
- व्यक्ति के विचार, बर्ताव, निर्णय; उसी प्रकार जीवन में कौन-सी बातें महत्वपूर्ण हैं, इन सभी बातों पर मूल्यों का गहरा प्रभाव होता है।

### ३. व्यक्तिगत मूल्य

मूल्य जीवन को आकार और आधार देते हैं। इसके लिए अपने मूल्य कौन-से हैं और वे क्यों महत्वपूर्ण लगते हैं, यह जान लेना आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति के मूल्य अलग-अलग होते हैं।

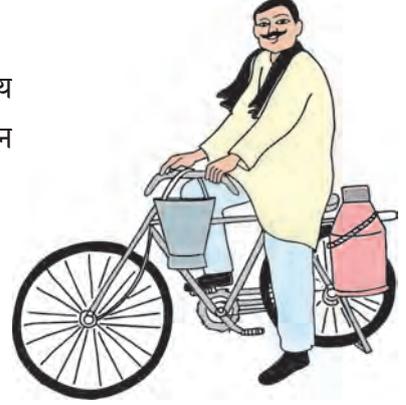
#### व्यक्तिगत मूल्यों के कारण दिखनेवाली कुछ आदतें



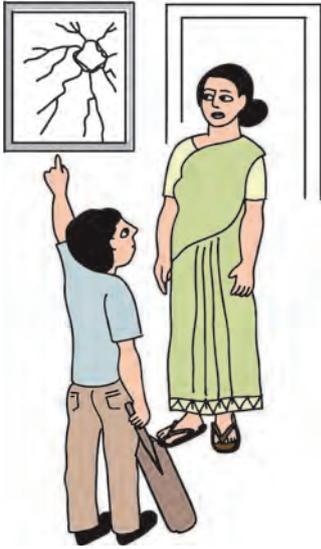
## ४. मूल्यों की खोज

निम्नलिखित उदाहरणों में कौन-कौन-से मूल्य दिखाई देते हैं, उसकी चर्चा करके निश्चित करें।

- दूधवाला भैया मोहन रोज अनेक घरों में जाकर दूध देता है। उसके अन्य दूधवाले मित्र दूध में पानी मिलाकर ज्यादा लाभ कमाते हैं लेकिन मोहन का इस बात के लिए बिलकुल विरोध है।



- जोसेफ की माँ गाँव गई है। उसके मित्र उसे सिनेमा दिखाने के लिए आग्रह कर रहे हैं। उसकी परीक्षा नजदीक होने के कारण उसने साफ मना कर दिया।



- नीलिमा पर सौंपी गई किसी भी काम की जिम्मेदारी वह बहुत अच्छी तरह, पूरी क्षमता से और समय पर पूरी करती है।



- क्रिकेट खेलते समय रतन और उसके मित्रों से किसी घर के खिड़की की काँच टूट गया। उसके अन्य मित्र घबराकर भाग गए। लेकिन रतन ने अपनी गलती स्वीकार कर पड़ोसी से क्षमा माँगी। पड़ोसी ने भी उसे क्षमा कर दिया।

- भास्कर के मित्र ने परीक्षा के पहले पढ़ाई के लिए उसकी पुस्तक माँगी। मित्र से वह पुस्तक गुम हो गई। पढ़ाई के लिए पुस्तक न मिलने के कारण भास्कर को परीक्षा में कम अंक मिले। मित्र ने भास्कर से क्षमा माँगी। भास्कर ने उसपर गुस्सा न करते हुए उसके साथ मित्रता कायम रखी।



## ५. मूल्यों का उद्गम (मूल्यों की निर्मिति)

नीचे कुछ उदाहरण दिए हैं। उन्हें पढ़कर अलग-अलग व्यक्तिगत मूल्य कैसे निर्माण होते हैं, इसे समझ लें।

रीना के पिता जी ने उसे हमेशा सच बोलना सिखाया। उसका परिणाम यह है कि प्रामाणिकता रीना का मूल्य बन गया।

विद्यालय में समय पर आना और समय पर सारे काम पूरे करना यह सीमा के विद्यालय का नियम है। सीमा के घर के सभी लोग समय के पाबंद नहीं हैं लेकिन विद्यालय के कारण समय का महत्त्व तथा अनुशासन का पालन करने का मूल्य सीमा में विकसित हुआ है।

महेश अपने जन्मदिन पर महँगे कपड़े खरीदने के बदले सादे कपड़े खरीदता है और जरूरतमंद लड़कों को कुछ चीजें भेंट करता है।

### मूल्यों की निर्मिति

जगविजय को विज्ञान में रुचि है। बाह्य वातावरण की सभी भौतिक घटनाओं के वैज्ञानिक कारणों को ढूँढ़ने का प्रयास करता है। पारंपरिक बातों पर आँखें बंद करके विश्वास नहीं करता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण यह उसका मूल्य है।

जमशेद स्वतंत्रता सैनिकों की साहसी कथाएँ पसंद करता है। उनकी साहसिकता और धैर्य का उसपर काफी प्रभाव है। जमशेद को लगता है कि उचित कारण के लिए धैर्य से लड़ना चाहिए।

बालाजी का परिवार सामुदायिक जीवन शैली पर विश्वास करने वाला है। सामूहिक जीवन में एक-दूसरे को मदद करना वे महत्त्वपूर्ण मानते हैं। इसी कारण परस्पर सहकार्य यह बालाजी का मूल्य बना है।

### ध्यान में लेने योग्य बातें :

- व्यक्तिगत मूल्य परिवार, विद्यालय, समाज, संस्कृति, धर्म, पुस्तकें और विज्ञान आदि किसी के भी प्रभाव से निर्माण होते हैं।
- कुछ मूल्य व्यक्ति अनुभव से और काफी सोच-समझकर स्वीकार करता है तो कुछ मूल्य विशिष्ट पारिवारिक व्यवस्था, जाति, धर्म, समुदाय, संस्कृति, सोच-विचार इनके प्रभाव से अथवा परंपरा से निर्माण होते हैं।
- व्यक्ति को अपने जीवन मूल्यों के बारे में विशिष्ट समय के बाद पुनः सोचना चाहिए। इन मूल्यों का अपने व्यवहार में कितना उपयोग होता है इस बात को समझना चाहिए।

विद्यार्थियों को निम्नांकित कृति करने के लिए कहें।

- किन्हीं तीन आदरणीय व्यक्तियों का चुनाव करें। यह व्यक्ति आपके माता-पिता, अध्यापक, मित्र, पड़ोसी, प्रसिद्ध व्यक्ति इनमें से कोई भी हो सकता है।
- उनके व्यवहार में कौन-से मूल्य दिखाई देते हैं, इस बारे में सोचें।
- इन मूल्यों को उन्होंने क्यों स्वीकार किया है, इस बात को उनसे बातचीत कर अथवा अन्य पद्धति से ढूँढ़ें।

## ६. आदतों का आत्मपरीक्षण

निम्नांकित विधान पढ़ें। ऐसे प्रसंगों में आप क्या करते हैं, उसे याद करें। निम्नांकित विधान पूर्ण करें। इस कृति से आपके कौन-से मूल्य दिखाई देते हैं, इस बारे में विचार करें।

१. गृहकार्य पूरा नहीं किया है और कक्षा में अध्यापकों ने गृहकार्य न किए हुए विद्यार्थियों को अगर खड़ा किया तो .....
२. आपके किसी मित्र ने कोई गोपनीय बात बताई तो .....
३. अगर आपसे कोई गलती हो जाती है तो माता-पिता से .....
४. किसी व्यक्ति से मिलने के लिए अगर विशिष्ट समय दिया हो तो .....
५. दूसरा व्यक्ति अगर समय पर न आकर देरी से आए तो .....
६. आपके द्वारा हुई गलती के कारण अध्यापक किसी और को सजा दे रहे हैं तो .....
७. खाने की वस्तुएँ, शीतपेय, पैसे इनका बाँटवारा करते समय .....
८. साइकिल, कपड़े, जैसी चीजें भाई-बहन के साथ, मित्रों के साथ मिल-बाँटकर इस्तेमाल करने वाले हो तो .....
९. किसी क्षेत्र में कुशल तथा प्रवीण होने पर अगर दूसरा कोई सूचना और सलाह देता है तो .....
१०. किसी और को कोई काम उचित ढंग से करना नहीं आ रहा है और वही काम आप अच्छी तरह से कर सकते हैं तो .....
११. शरीर से कमजोर लड़के को कोई तंदुरुस्त लड़का पीट रहा है। यह दृश्य आप देख रहे हैं तो .....
१२. रास्ते पर कोई दुर्घटना देखी और आप अकेले हैं तो .....
१३. निश्चित समय पर पढ़ाई, व्यायाम, वाचन, अभ्यास करना तय किया तो .....
१४. तले हुए पदार्थ और जंकफूड (अपोषक पदार्थ) न खाने का निश्चय किया तो .....
१५. पहले आपको कक्षा के विद्यार्थियों ने तंग किया है तो उनके बारे में .....
१६. आपके साथ कोई दुष्टता और तिरस्कृत भाव से बात करें तो .....
१७. अपने मित्रों पर प्रभाव डालने के लिए फैशनेबल कपड़े पहनना अथवा आधुनिक वस्तुओं का इस्तेमाल करना ऐसा .....
१८. कोई व्यक्ति कितना आधुनिक है और उसके पास कितनी फैशनेबल चीजें है इस आधार पर उसके साथ दोस्ती .....
१९. जान-बूझकर किसी अन्य व्यक्ति के दोष .....
२०. आपके इर्द-गिर्द किसी व्यक्ति को आपकी मदद की आवश्यकता है, यह आपके ध्यान में आता है तो .....

उपर्युक्त आत्मपरीक्षण से तुम्हारे कौन-से तीन मूल्य ध्यान में आ गए।

क्या इन तीन मूल्यों का पालन नहीं कर पाए ऐसा कोई प्रसंग है ?

इन तीनों मूल्यों के हमेशा पालन हेतु आप स्वयं में क्या-क्या परिवर्तन करेंगे ? इसे अपनी कॉपी में लिखिए।

विद्यार्थियों को मूल्यों के बारे में आत्मपरीक्षण करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें जो लगते हैं, उन उत्तरों की अपेक्षा सही उत्तर लिखने के लिए कहें।

## ७. घर-समाज की प्रतिकृति

अपना घर यह समाज की प्रतिकृति ही होती है। घर में भी समाज की तरह ही अलग-अलग सदस्य एकता से रहते हैं। घर हर एक का होता है और हर एक का घर के प्रति कर्तव्य समान ही होता है। आपके घर के कामों का विभाजन ध्यान में लीजिए। क्या वह सही है? क्या उसमें कुछ परिवर्तन की आवश्यकता है? कौन-से मूल्य के आधार पर इसका विभाजन करना चाहिए?

### द. मूल्य तथा सामाजिक व्यवहार के मानदंड

नीचे दिए हुए दो प्रसंगों को पढ़ें और क्या उससे सामाजिक मानदंड व मूल्य और उसमें होने वाला अंतर ध्यान में आता है? यह देखें।



- पुष्कर के विद्यालय में कूड़ा-कचरा कूड़ादान में ही डालने का सख्त नियम है। विद्यालय के आहाते में पुष्कर कूड़ादान में ही कचरा डालता है।



- कभी-कभी रास्ते पर चलते समय पुष्कर कचरा पदपथ पर ही डालता है।



- हरभजन भी पुष्कर के ही विद्यालय में पढ़ता है। विद्यालय के आहाते में वह इधर-उधर कचरा नहीं डालता है। उसी प्रकार रास्ते पर या सार्वजनिक स्थानों पर भी हरभजन हमेशा ही कूड़ादान में कचरा डालता है।



इन उदाहरणों को पढ़कर उस संबंध में कक्षा में चर्चा करें। इन दो लड़कों में से स्वच्छता का मूल्य किसके ध्यान में आता है। इन दोनों में से कौन नियमों का पालन करता है? सिर्फ नियमों का पालन करने के लिए विशिष्ट व्यवहार का उपयोग करना और वही व्यवहार जीवन मूल्य है ऐसा मानकर बर्ताव करना इसमें अंतर है।

### ध्यान देने योग्य बातें :

- लोगों को कैसे बर्ताव करना चाहिए इसके लिए सामाजिक व्यवहार के मानदंड बने हैं। ये बर्ताव के नियम विशिष्ट मूल्यों पर आधारित होते हैं। बर्ताव के मानदंड कितना सही अनुशासन लाएंगे इसकी विशिष्ट सीमा होती है। यह नियम विशिष्ट जगह, क्षेत्र, समाज और देश में संबंधनकारक होते हैं।
- मूल्य व्यक्ति के व्यवहार को नियंत्रित करने वाला आंतरिक घटक है। इसी कारण व्यक्ति घर में, बाहर, समाज में, कहीं भी रहने से मूल्यों का पालन करने की उसकी आंतरिक प्रेरणा रहती है। मूल्य यह एक आंतरिक इच्छाशक्ति है। सिर्फ नियमों का पालन करने के लिए सही पद्धति से बर्ताव करने की अपेक्षा 'मूल्य' के रूप में ही उसे स्वीकार करना चाहिए।

## मूल्यांकन

भारांश : १०%				
कसौटी	उत्तम (बहुत खूब)	सही (संतोषजनक)	अनुचित (असंतोषजनक)	अंक
वर्गकृति में सहभाग	सभी वर्ग कृति तथा खेल में, चर्चा में उत्साह के साथ सहभाग, सभी वर्ग कृतियाँ समय पर पूर्ण की है।	सभी वर्ग कृतियाँ पूरी की।	दूसरे लड़कों की कॉपी देखकर कृति पूरी की।	-
स्वयं के मूल्यों को पहचानकर व्यवहार में सुधार करने की योजना बनाना।	स्वयं के मूल्य बताए। बर्ताव में सुधार करने के वास्तविक मार्ग लिखे हैं।	वर्तन में सुधार करने के संदिग्ध मार्ग लिखे हैं।	अपूर्ण मार्ग सुझाए।	-
कक्षा के व्यवहार से दिखे हुए मूल्य	विद्यार्थियों के बर्ताव से उनके मूल्य दिखाई दिए हैं।	कुछ अनुपात में मूल्यों का पालन दिखाई दिया।	मूल्यों का पालन दिखाई नहीं दिया।	-



# ४ सामाजिक नेतृत्व

एक की सामर्थ्य



## उद्देश्य :

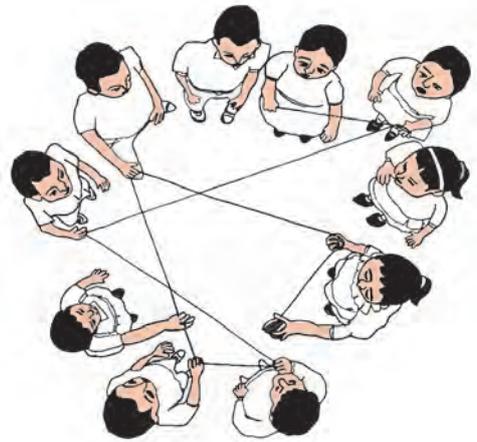
- (१) सामाजिक बदलाव लाने का महत्त्व और उस बदलाव के मार्ग अपने शब्दों में बताने आना।
- (२) सामाजिक बदलाव निर्माण करने के लिए आत्मविश्वासपूर्ण कदम उठाना।
- (३) जीवनशैली में बदलाव लाकर सामाजिक बदलाव के लिए सही दिशा में पहला कदम उठाना।
- (४) सामाजिक समस्याओं को पहचानना, उन्हें सुलझाने की दृष्टि से योजना बनाना और प्रत्यक्ष रूप से उसे सुलझाने के लिए क्रियाशील होना ।

## १. सामाजिक जाल

### चलो, खेल खेलें :

- दस विद्यार्थियों को हाथ में चिट्ठी लेकर वृत्ताकार में खड़ा करें। एक विद्यार्थी के हाथ में धागे की रील है।
- जिस लड़के के हाथ में धागे की रील है वह एक छोर पकड़ कर खेल की शुरुआत करेगा।
- धागे की रील दूसरे विद्यार्थी को देकर उसके हाथ की चिट्ठी में कौन-सा शब्द है, यह पूछें।
- वह शब्द सुनकर पहला विद्यार्थी उसकी चिट्ठी का शब्द और दूसरे विद्यार्थी के चिट्ठी का शब्द जोड़कर एक वाक्य बनाएगा। जैसे पहला शब्द पंछी, दूसरे विद्यार्थी का शब्द पेड़, तो विधान होगा, 'पंछी पेड़ पर घोंसला बनाते हैं' अथवा प्रदूषण से (पहला शब्द) नदी का (दूसरा शब्द) पानी अशुद्ध होता है। इस प्रकार पहले तथा दूसरे लड़के के हाथ के धागे से और शब्द से जाल बनाया जाता है।
- अब दूसरे लड़के/लड़की के हाथ का रील तीसरे विद्यार्थी को दें। (वह खुद के धागे का छोर पकड़कर रखेगा) दूसरा लड़का/लड़की खुद के अथवा तीसरे लड़के के चिट्ठी के शब्द से वाक्य बनाएगा ।
- इसी प्रकार तीसरे से चौथे लड़के/लड़की के पास धागा देते हुए और संयुक्ताक्षर विधान तैयार करते हुए दसवें लड़के तक खेल जारी रखना।

दस चिट्ठियाँ तैयार करें। हर चिट्ठी पर एक-एक शब्द लिखना है। जैसे-मुनष्य, नदियाँ, हवा, पक्षी, प्रदूषण, प्लास्टिक, प्राणी, पानी, पेड़ और मिट्टी। दस विद्यार्थियों में एक-एक चिट्ठी बाँटें। विद्यार्थियों को वृत्ताकार खड़ा करें। एक धागे की रील लेकर उसे एक विद्यार्थी के पास दे दें।



- इस खेल में पिछले पृष्ठ पर दिए चित्र में दिखाए अनुसार लड़कों के हाथ के धागे का जाल बनाया जाएगा।
- इस जाल के धागे पर कहीं भी चुटकी, थपकी मारे तो सब बच्चों को धागे के कंपन का अनुभव होगा।

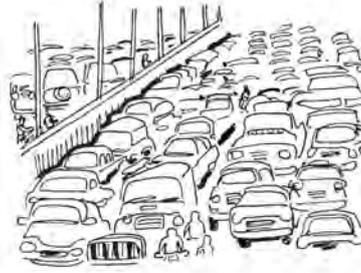
### ध्यान में लेने योग्य बातें

- विद्यार्थी हाथ के धागे के जाल पर कहीं भी चुटकी, थपकी मारे तो सब बच्चों को धागे के कंपन का अनुभव होगा। इससे स्पष्ट होगा कि परिवेश की प्रकृति की हर एक बात एक-दूसरे के साथ जुड़ी हुई है। एक घटक का परिणाम दूसरे घटक पर होता है।
- इसी प्रकार सभी मनुष्य परस्परावलंबी होते हैं। उदा. शहर के लोग अनाज के लिए देहात के लोगों पर निर्भर होते हैं। शहर के अनेक कारखानों का आवश्यक कच्चा माल ग्रामीण क्षेत्र की खदानों से ही आता है अर्थात् एक-दूसरे की समस्याएँ एक-दूसरे पर परिणाम कर सकती हैं।

## २. परस्परावलंबन

निम्नांकित बातों का आप पर कौन-सा असर होगा? इस बारे में विचार करें।

(१) सवारियों के अतिरिक्त उपयोग से वैश्विक तापमान में बढ़ोत्तरी हुई है।



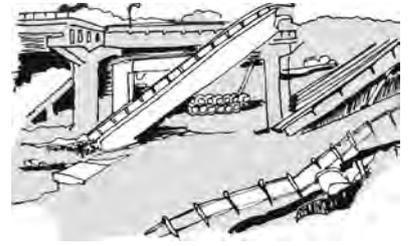
हर घटना के बारे में चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें। क्या प्रश्न विद्यार्थियों के भी हैं? यह विद्यार्थियों से पूछें।



(२) प्लास्टिक के कचरे का सही निबटारा न होने के कारण वह प्लास्टिक जमीन में ही जम जाता है। इससे जमीन बंजर हो जाती है।



(३) देहात में तथा दुर्गम इलाकों में जीवनावश्यक साधनों की कमी और अकाल के कारण देहात के निवासी खेती का काम छोड़कर नौकरी की तलाश में शहर में स्थलांतरित होते हैं।



(४) कभी-कभी सड़कें बनाना, बाँध, विद्यालय बनाना, इस प्रकार के सार्वजनिक कामों में ज्यादा समय लगता है और काम भी निकृष्ट दर्जे का होता है।

### ध्यान देने योग्य बातें:

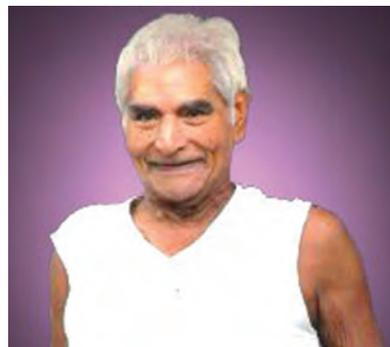
- देश तथा दुनिया के किसी एक इलाके की समस्या का परिणाम, समस्या की शृंखला शुरू करता है। अंत में उस समस्या का परिणाम प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप में सभी पर होता है।
- अपने इलाके की यह समस्याएँ किसी अन्य व्यक्ति की हैं, यह सोचकर उसे नजर अंदाज नहीं कर सकते। कुछ समय बाद हमें भी उसके परिणाम भुगतने पड़ते हैं।
- सार्वजनिक समस्याओं को सुलझाने का प्रयास करना चाहिए। किसी एक इनसान की कल्पना तथा कृति भी परिस्थिति में बदलाव ला सकती है।

### ३. सामाजिक बदलाव लाने के विविध मार्ग

सामाजिक बदलाव के लिए व्यक्ति अनेक प्रकार से प्रयत्न कर सकता है। उदाहरण के रूप में नीचे कुछ प्रकार दिए हैं। इस प्रकार आपके इलाके में कार्य करने वाली अलग-अलग संस्थाएँ, व्यक्तियों की जानकारी लें।

#### अ. समाजसेवा (सामाजिक कार्य)

किसी समाज अथवा समूह को अत्यावश्यक सेवा नहीं मिल रही है, उसे उपलब्ध करा देना यह सामाजिक परिवर्तन का एक मार्ग है। उदा. जब समाज कुष्ठरोगियों का बहिष्कार कर रहा था तब बाबा आमटे जी ने इन कुष्ठरोगियों का इलाज करके उनकी सेवा की।



#### ब. मूलभूत सुविधा निर्माण करना

किसी सामाजिक समस्या पर दीर्घकालीन उपाययोजना करने के लिए छोटी-छोटी कल्पनाएँ, योजनाएँ शुरू करना यह भी एक सामाजिक बदलाव का मार्ग है। उदा. पानी का तीव्र अभाव होने वाले राजस्थान में डॉ. राजेंद्र सिंह ने जनता की सहायता से ४,५०० 'जोहड़' (छोटे तालाब) बाँधे। उनकी इस योजना से राजस्थान के भूजल का स्तर बढ़ गया।

#### क. अनुसंधान

समस्या को जड़ से उखाड़ने के लिए अनुसंधान करके नया पर्याय ढूँढ़ निकालना सामाजिक बदलाव का एक प्रभावी मार्ग है। उदा. महाराष्ट्र के गडचिरोली जिले में बहुत अधिक मात्रा में बालमृत्यु हो जाती थी। इसका प्रमुख कारण निमोनिया था। डॉ. अभय बंग तथा डॉ. रानी बंग ने मिलकर निमोनिया का नियंत्रण तथा इलाज करने के लिए अनुसंधान किया। उनके इस प्रयास से इस इलाके के बालमृत्यु का प्रमाण कम हो गया।



#### ड. सामाजिक आंदोलन

समाज के लोगों को उनकी जरूरतें, उनके न्याय्य हक, अधिकारों और जिम्मेदारियों का एहसास कराके उन अधिकारों को प्राप्त करने के लिए जनजागृति करना, सामाजिक आंदोलन खड़ा करना सामाजिक बदलाव का एक मार्ग है।

## आओ सीखें ।

सामाजिक बदलाव के जो चार प्रकार हमने सीखे हैं, उनके और कुछ उदाहरण हम देखते हैं ।

समाजसेवा	मूलभूत सुविधा	अनुसंधान	सामाजिक आंदोलन
अनाथाश्रम के अथवा वृद्धाश्रम के कामों में मदद करना।	लोगों के सहकार्य से रास्ते की मरम्मत	खेती के उपयुक्त औजारों का निर्माण करना।	गलत रूढ़ियों-परंपराओं के विरुद्ध सामाजिक आंदोलन शुरू करना ।
शालाबाह्य बच्चों को विद्यालय में ले आना।	जलसंधारण	नई दवाइयाँ और रोगप्रतिबंधक टीकों को खोजना।	हवा तथा पानी का प्रदूषण कम करने के लिए जनआंदोलन शुरू करना।
खाई-पहाड़ी, देहाती इलाकों में दवाइयाँ और स्वास्थ्य की सेवा पहुँचाना।	सार्वजनिक शौचालय बाँधना।	सामाजिक समस्याओं के कारणों का अनुसंधान।	जलसाक्षरता आंदोलन का प्रारंभ करना।
जिन बच्चों को पुस्तकें और कपड़े उपलब्ध नहीं हैं, उन्हें उपलब्ध करा देना।	कूड़ा व्यवस्थापन	शिक्षा क्षेत्र में आधुनिक तंत्रज्ञान का इस्तेमाल हो, इसलिए अनुसंधान।	यातायात के नियमों का पालन।

अंतिम खाली चौखट में आपको मालूम चारों मार्गों के उदाहरण लिखिए। आपकी कॉपी में सारिणी तैयार करें।

आपके इलाके में सामाजिक कार्य करने वाली कुछ संस्थाएँ अथवा व्यक्तियों की सूची तैयार करें।

## ४. एक की सामर्थ्य

कोई सामान्य व्यक्ति जबरदस्त इच्छाशक्ति अथवा ध्येय से प्रेरित होकर और कठिन परिश्रम से अपने इलाके में अथवा पूरी दुनिया में महत्वपूर्ण बदलाव ला सकता है। नीचे कुछ उदाहरण दिए हैं।

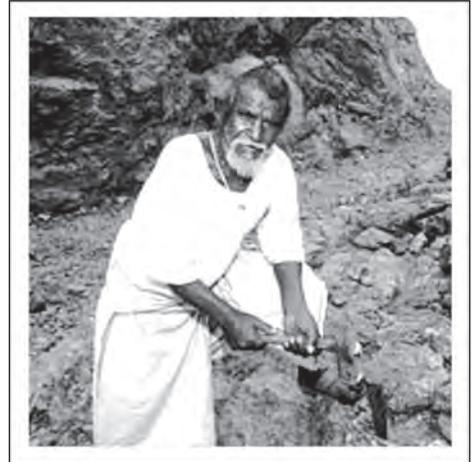


**मलाला युसुफजई** इसे सिर्फ पंद्रह वर्ष की आयु में नोबल पुरस्कार से सम्मानित किया गया। पाकिस्तान के उत्तर पश्चिम इलाके के विद्यालय में लड़कियों

को पढ़ने के लिए तालिबान ने मना कर दिया था। तब उसने तालिबानी संगठन के इस प्रतिबंध को चुनौती दी। लड़कियों को शिक्षा का अधिकार और

महिलाओं के सक्षमीकरण के लिए संघर्ष किया।

बिहार राज्य में गेहलोर यह एक छोटा-सा गाँव है। इस गाँव के लोगों को पासवाले गाँव में जाने के लिए रास्ते में काफी पथरीले पहाड़ को पार करके जाना पड़ता था। घूमकर जाने में 50 किमी पैदल चलना पड़ता था। लोगों के कष्ट को देखकर इस गाँव के **दशरथ मांडी** ने छेनी और हथौड़ा लेकर उस पहाड़ को तोड़ना शुरू किया। तब गाँव के लोग हँसी उड़ाने लगे। लोग दशरथ से कहते थे कि अकेले पहाड़ खोदना संभव नहीं है। लोगों की टिप्पणी से निराश न होते हुए उन्होंने अपना काम जारी रखा। बाईस वर्ष की निरंतर मेहनत से उस पहाड़ से रास्ता खोदने में उन्हें सफलता प्राप्त हुई।



कूड़ा व्यवस्थापन और सुलभ शौचालय बाँधने के सामाजिक कार्य के लिए **बिदेश्वर पाठक** का नाम जरूर लिया जाता है। उन्होंने 'सुलभ इंटरनेशनल' संस्था शुरू की। सार्वजनिक जगहों पर शौचालय उपलब्ध न होने के कारण नागरिकों को विशेषतः महिलाओं को काफी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। लोगों की समस्याओं को दूर करने के लिए बस अड्डा, उद्यान, मंडी, ऐसी सार्वजनिक जगहों पर 'सुलभ' संस्था ने शौचालय बाँधे। भारत सरकार ने बिदेश्वर पाठक को 'पद्मभूषण' राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किया।

सामाजिक बदलाव लाने के लिए जिस व्यक्ति ने कठोर परिश्रम किए है ऐसे व्यक्ति ढूँढने के लिए बच्चों को प्रेरित करें। उस व्यक्ति के बारे में संक्षिप्त जानकारी कॉपी में लिखने के लिए कहे तथा कक्षा में प्रस्तुत करें।

## ५. स्व: बदलाव का प्रकल्प



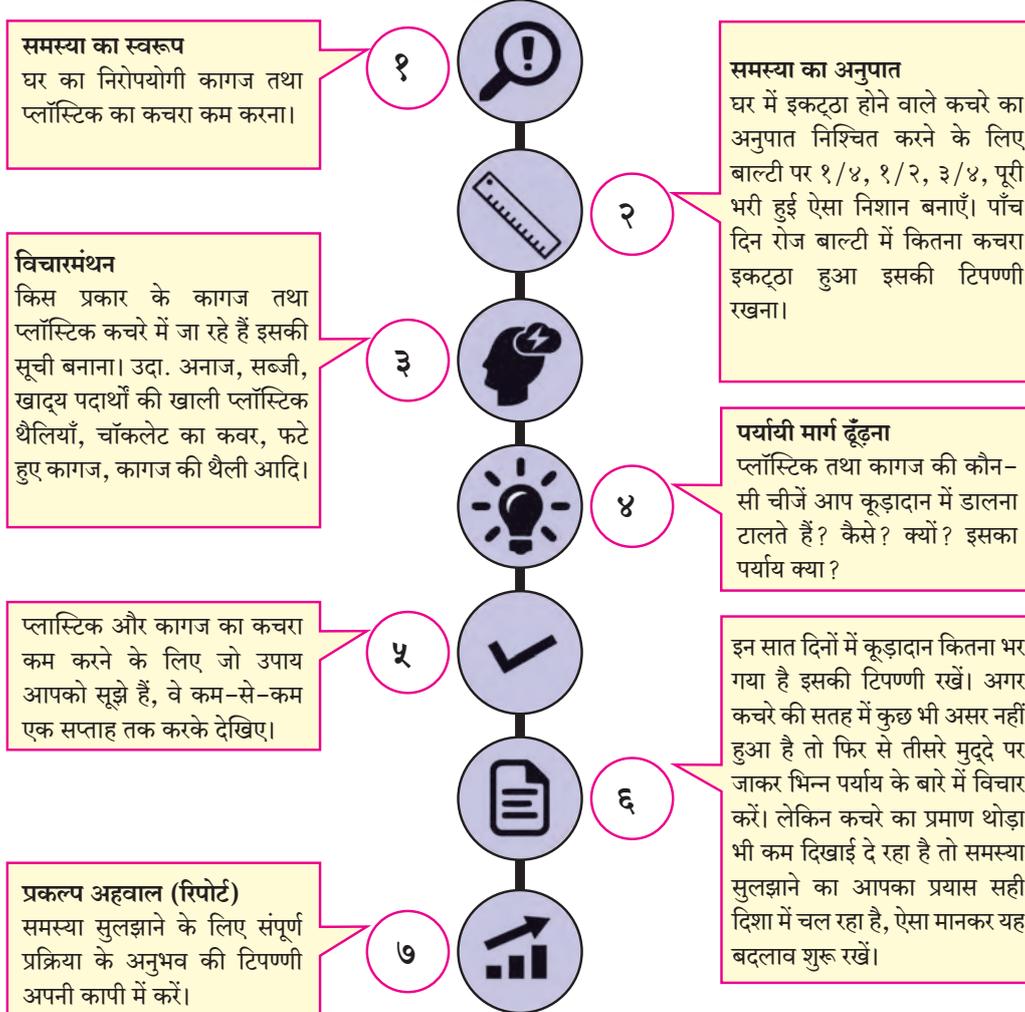
“दूसरे व्यक्ति में जो बदलाव आप चाहते हैं वह सबसे पहले खुद में लाए और वैसे आचरण करें” – महात्मा गांधी।

- जब समाज में कोई परिवर्तन आप चाहते हैं तब वह सबसे पहले खुद में करना पड़ता है।
- अगर आप खुद में परिवर्तन करते हैं तब ही वह परिवर्तन दूसरों में लाने के लिए आत्मविश्वास के साथ कह सकते हैं।
- व्यक्ति के बदलाव की यह योजना हर एक व्यक्ति को

खुद पूरी करनी चाहिए।

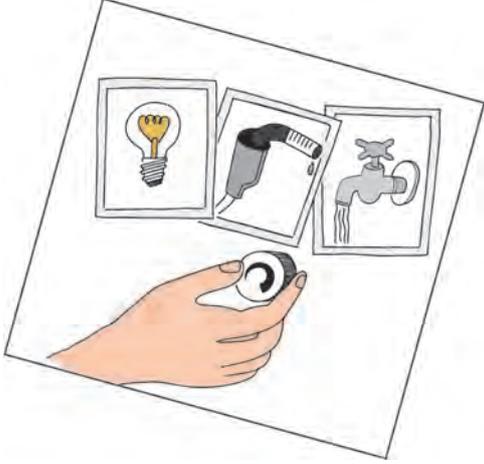
- स्वयं में किस प्रकार परिवर्तन ला सकते हैं इसके मार्गदर्शन करने वाले कुछ चरण निम्न उदाहरण में दिए हैं।

**शीर्षक :** घर के प्लास्टिक वस्तुओं का तथा कागज का प्रयोग कम करना।



स्वयं में बदलाव के एक प्रकल्प का उदाहरण दिया है। विद्यार्थियों को अर्थपूर्ण तथा महत्वपूर्ण लगे ऐसी एकाध सामाजिक बदलाव की योजना का नियोजन करने की स्वतंत्रता दें। इस योजना को आचरण में लाने के लिए जो पर्याय, उदाहरण में दिए हैं वे सिर्फ मार्गदर्शन के लिए हैं। बदलाव की योजना विद्यार्थी खुद के लिए चुनेंगे। उसे उनको एक महीने तक चलानी है। उसका अहवाल (रिपोर्ट) कॉपी में लिखनी है।

स्व-बदलाव करने के लिए कुछ प्रकल्प



हर महीने बिजली, पानी, पेट्रोल आदि का प्रयोग कम करें।



रोज एक घंटा घर के कामों में मदद करके अन्य सदस्यों के काम का बोझ कम करना।



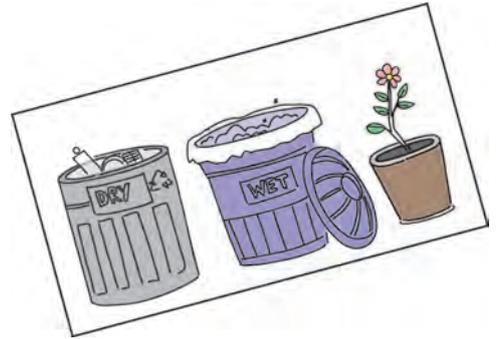
रोज एक घंटा पढ़ना तथा लिखना सिखाएँ।



जिस विषय में आप कमजोर पड़ रहे हैं उस विषय की तैयारी ज्यादा करना।



रोज एक घंटा भाई - बहन को पढ़ाई में मदद करना।



घर के गीले तथा सूखे कूड़े के लिए अलग कूड़े के डिब्बे तैयार करना। गीले कूड़े से सेंद्रीय खाद तैयार करना।

## ६. सामाजिक परिवर्तन-प्रकल्प

स्वयं में बदलाव की कल्पना, सफलता से कार्यान्वित करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ा होगा। अब बदलाव का दृष्टिकोण थोड़ा व्यापक करते हैं।

अपने आसपास के सामाजिक प्रश्न तथा समस्याएँ आपके ध्यान में आई होंगी तो परिस्थिति को किस प्रकार बदल सकते हैं, इसके बारे में सोचें। सामाजिक बदलाव लाने के लिए प्रकल्प के कुछ चरण नमूने के रूप में दिए हैं, उन्हें अभ्यासपूर्ण ढंग से पढ़ें।

विद्यार्थियों के गुट करके सामाजिक बदलाव के प्रकल्प करने के लिए बताएँ। इस प्रकल्प के लिए तीन महीने का समय दें। इस प्रकल्प के लिए आसपास की सामाजिक समस्याएँ चुनें। यह समस्या सुलझाने के लिए आवश्यक साधन सामग्री उपलब्ध है या नहीं ये देखें और समाज के प्रत्यक्ष सहभाग की आवश्यकता के बारे में मार्गदर्शन करें।



### पहला चरण : सामाजिक समस्या का चुनाव

- सामाजिक बदलाव लाने के लिए समस्या का चुनाव ध्यान से करना। क्या आप को याद है कि दूसरों की वेदनाओं से आप कभी अस्वस्थ हुए हैं।
- क्या किसी घटना या प्रसंग को देखकर आपकी आँखों से पानी आया था? क्या वह समस्या सुलझाने के लिए आप कुछ मदद कर सकते हैं, ऐसा आपको लग रहा है?
- इस पद्धति से अगर आप समस्या का चयन नहीं कर पा रहे हैं तो आपके आसपास के परिसर में रहने वाले किसी मित्र के घर जाकर उनकी समस्याओं के बारे में प्रश्न पूछें। उनकी समस्याएँ समझ लें। इस साक्षात्कार से आप जिन समस्याओं को समझ रहे हैं उनकी सूची बनाएँ।



### दूसरा चरण : बदलाव करने के लिए समस्या को तय करना।

- आपके इलाके में समस्याओं की जो सूची बनाई है उनके बारे में खुद से सवाल पूछा करें।
  १. क्या आपकी दृष्टि से यह समस्या काफी बड़ी लग रही है? जैसे : गाँव के सभी लोगों को शिक्षित करना। वैसी ही वह समस्या काफी छोटी ना हो। जैसे घर के पिछवाड़े में एक पेड़ लगाना।
  २. क्या यह बदलाव लाने के लिए लगने वाला पैसा और मानवीय सहायता आपका गुट कर सकता है?
  ३. इस बदलाव के लिए जो कौशल, जानकारी आवश्यक है, क्या वह आपके गुट के पास है? जो बदलाव आप करना चाहते हैं क्या उसे नापा जा सकता है?



### तीसरा चरण : समस्या को स्पष्ट शब्दों में प्रस्तुत करना।

- समस्या और उसके संबंध में निश्चित की हुई कृति को स्पष्ट शब्दों में प्रस्तुत करना। उदा. अपने परिसर में निरक्षरता की समस्या ज्यादा अनुपात में है। उस संबंध में हमारे गुट ने पाँच लोगों को साक्षर बनाने का निर्णय लिया है। जिसमें उनको सरल वाक्य पढ़ने-लिखने आने चाहिए। हर एक गुट इसी प्रकार की संरचना करेगा। उदा.... यह समस्या है। उसके संबंध में हम ..... करने वाले हैं। इसलिए ..... होना चाहिए।



#### चौथा चरण : समस्या सुलझाने के मार्ग

● आपके द्वारा चुनी हुई समस्या को सुलझाने के लिए उस संबंध में तज्ञ व्यक्ति तथा अभिभावकों के साथ बात करके उनका मार्गदर्शन लें। गुट के सभी विद्यार्थियों के ध्यान में आई समस्याओं को सुलझाने की कल्पनाएँ समझ लें। अध्यापक तथा अभिभावकों के साथ इस विषय को लेकर बात करें। उदा. समस्या को सुलझाने के लिए अर्थात् निरक्षर प्रौढ़ साक्षर करने के लिए निम्नांकित पर्यायों का विचार करें।

१. उन प्रौढ़ों को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

२. उन प्रौढ़ों को उनके समय के अनुसार गुट के अन्य विद्यार्थी पढ़ाएँगे।

आपने किन्हे साक्षर करने का निश्चय किया है और उनके लिए कौन-सा मार्ग चुना है इस पर आपके पर्यायी मार्ग का चुनाव निश्चित होगा।



#### पाँचवाँ चरण : योजना प्रस्तुत करना

● चुनी हुई समस्या को सुलझाने के लिए कृति का प्रारूप तैयार करना।

● कक्षा के सभी विद्यार्थियों को आपकी योजना समझा देना। इसपर अन्य विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाएँ जान लेना।

#### छठा चरण : समस्या को सुलझाने के लिए प्रत्यक्ष कृति

● यह बात थोड़ी कठिन है।

● आपकी योजना के अनुसार प्रत्यक्ष कृति में कुछ मुसीबतें आ सकती हैं। समय पर आपको उन रुकावटों को दूर करने के लिए मार्ग ढूँढ़ना पड़ता है।

● इन रुकावटों को दूर करने के लिए जरूरत हो तो अध्यापक तथा अभिभावकों की मदद लें।

#### सातवाँ चरण : कितना बदलाव हुआ उसका मापन

● समस्याओं के संदर्भ में कुछ विधायक परिवर्तन करने में क्या आप सफल हुए हैं?

● आपने जिस स्थिति से सामाजिक बदलाव के लिए प्रयास किया उसमें थोड़ा भी सुधार दिखाई दिया तो वह आपकी सफलता है।

● अगर संभव है तो बदलाव को नापें अथवा शब्दों में वर्णन करें।

● अगर कुछ भी बदलाव नहीं हुआ है, तो क्या गलती हो गई, इसका कारण ढूँढ़ें।

#### आठवाँ चरण : बदलाव की लिखित रिपोर्ट तैयार करना

● गुट की समस्याएँ सुलझाने के लिए अथवा परिस्थितियों में बदलाव लाने के लिए आपके गुट ने जो काम किया उसके फोटो निकालें।

● आपके काम के कारण उन लोगों को क्या और कैसे लाभ हुआ, यह उनसे ही जान लेना।

● फोटो, अन्य सबूत और लिखित अभिप्राय प्रकल्प कॉपी में चिपकाएँ।

#### नौवाँ चरण : अपनी पीठ थपथपाना

● सामाजिक बदलाव कितना हुआ इसकी अपेक्षा आपने सामाजिक प्रश्नों के बारे में समझदारी से जो कृति की है वह बहुत प्रशंसनीय है।

● सामाजिक बदलाव का काम अगर आपने पूरी क्षमता से किया है तो स्वयं की और अपने गुट की पीठ थपथपाकर प्रशंसा कीजिए।



नीचे कुछ सामाजिक बदलाव के लिए नमूना प्रकल्प दिए गए हैं। उनमें से कुछ प्रकल्प चुनने की स्वतंत्रता आपको है।

१. विद्यालय के स्वच्छतागृह की स्थिति में सुधार लाना।
२. नियमित रूप से पाठशाला का परिसर साफ रखने की व्यवस्था करना।
३. विद्यालय के परिसर में वृक्षारोपण करके उनकी देखभाल करना।
४. अपने मुहल्ले के अथवा इमारत के कचरे का वर्गीकरण करके गीले कचरे से खाद निर्मित करना।
५. अपने आसपास के किसी अशिक्षित व्यक्ति को पढ़ना-लिखना सिखाना।

### मेरा प्रमाणपत्र

बदलाव के लिए योजना शुरू करने से लेकर काम पूरा होने तक आपको जो अनुभव आए और उसमें किस प्रकार सफलता प्राप्त हुई, इसका स्वयं के लिए प्रमाणपत्र तैयार करना। उसमें आपकी मेहनत और प्रयास की प्रशंसा करना।

### मूल्यांकन

भारांश - २०%				
कसौटी	उत्तम (बहुत अच्छा)	सही (संतोषजनक)	अनुचित (असंतोषजनक)	अंक
स्वयं के बदलाव का प्रकल्प प्रस्तुत करना।	स्वयं के सामर्थ्य को पहचान कर बदलाव का प्रकल्प पूरा किया। प्रकल्प को स्पष्ट शब्दों में प्रस्तुत किया। संबंधित प्रश्नों के संतोषजनक उत्तर दिए।	स्वयं के बदलाव का प्रकल्प पूरा किया।	स्वयं के बदलाव के प्रकल्प की जानकारी काफी ऊपरी तौर से दी, विचार स्पष्ट नहीं हैं।	
सामाजिक बदलाव का प्रकल्प पूरा करना।	सामाजिक बदलाव का प्रकल्प प्रामाणिकता से पूरा किया। प्रकल्प को स्पष्ट शब्दों में प्रस्तुत किया। संबंधित प्रश्नों के उत्तर संतोषजनक दिए। फोटो अथवा समुदाय की लिखित प्रतिक्रिया प्रस्तुत करके सामाजिक बदलाव का प्रमाण दिया।	सामाजिक बदलाव का प्रकल्प प्रामाणिकता से पूरा किया। प्रकल्प को स्पष्ट शब्दों में प्रस्तुत किया। संबंधित प्रश्नों के उत्तर संतोषजनक दिए। लेकिन सामाजिक बदलाव के प्रमाण के रूप में फोटो और समुदाय की लिखित प्रतिक्रियाएँ प्रस्तुत नहीं की।	सामाजिक बदलाव के प्रकल्प के बारे में स्पष्टता नहीं है। सामाजिक बदलाव के लिए कौन-सी कृति, कैसे और क्यों की, यह स्पष्ट नहीं है।	



# ५ कला रसास्वाद – दृश्यकला

कला का सौंदर्य समझ लेते समय....



## उद्देश्य :

- (१) मानव जीवन में कला का महत्त्व अपने शब्दों में बताना। अलग-अलग दृश्यकला के प्रकारों के नाम तथा इस कला के मूलभूत पाँच घटकों के नाम बताना।
- (२) दैनिक जीवन में प्रयोग किए जाने वाले कला प्रकार पहचानना। कुछ प्रसिद्ध कलाकारों के नाम बता सकना।
- (३) एक ही भावना अथवा प्रसंग हर कलाकार अपनी-अपनी शैली में अलग-अलग पद्धति से व्यक्त करता है, इस विधान का समर्थन कर सकना।
- (४) कोई एक प्रयोग कलाविष्कार निर्माण कर स्वयं की अभिव्यक्ति करना।
- (५) किसी कलाविष्कार में दृश्य कला के पाँच मूलभूत घटकों का किस प्रकार प्रयोग किया गया है इसका अपने शब्दों में वर्णन करना और कोई कलाविष्कार क्यों पसंद आया, इसका अपने शब्दों में स्पष्टीकरण कर सकना।

## १. थोड़ा मजा करते हैं...

कोई देशभक्ति परक गीत कक्षा में ऊँची आवाज में सुनाया जाए। विद्यार्थी उसे सुनकर उसका आनंद उठाएँगे।

## २. थोड़ा सोचेंगे :



क्या समुद्र के किनारे टहलते समय रेत का किला बनाना अथवा रेत पर कुछ लिखने का मन करता है? हाँ/नहीं



क्या किसी बात को सोचते समय अनजाने में आप कागज पर चित्र अथवा नक्काशी बनाते हैं? हाँ/नहीं



जब आप खुश होते हैं तब नाचने या गाना गुनगुनाने का मन करता है? हाँ/नहीं



किसी के बारे में बोलते समय उसकी नकल करने का मन करता है? हाँ/नहीं



किसी बात को रंजकता से बताने का मजा आपने उठाया है? हाँ/नहीं

## १. निम्नांकित मुद्दों पर चर्चा करें।

- गाना सुनते समय आपको नाचने का अथवा पैर से उसका तान पकड़ने का मन करता है?
- क्या आपका शरीर संगीत पर थिरक रहा था?

२. विद्यार्थियों को हर एक प्रश्न पढ़कर बताइए। हाँ/ना या हाथ ऊपर करके बताने को कहें। प्रश्न की सारी कृतियाँ अपने आप हो गईं या सहजता से की गईं, इस बारे में सोचने के लिए कहें।

### ध्यान देने योग्य बातें :

सभी को व्यक्त होने की जरूरत होती है। स्वयं के विचार, मत, भाव-भावना प्रकट करने की मन से इच्छा होती है। अभिव्यक्ति साँस लेने जैसी ही महत्वपूर्ण होती है। कभी-कभी यह अभिव्यक्ति शब्दों के माध्यम से प्रकट होती है लेकिन बहुत बार मनुष्य को कला का आधार लेना पड़ता है। कला हर एक मनुष्य में सहजता से मौजूद होती है। हमें मनुष्य के अस्तित्व के प्रारंभिक काल से अलग-अलग प्रकार की कलाओं की निर्मिति करने का प्रयास दिखाई देता है। दुनिया की सभी संस्कृतियों में कला का उत्कर्ष दिखाई देता है। अधिकतर लोगों को कला में रुचि होती है। लोग कला निर्माण करना, उसका अनुभव लेना अथवा उसके लिए आर्थिक सहायता करना आदि प्रकार से कला के साथ जुड़ जाते हैं।

### ३. कला अर्थात क्या ?

कला की अत्यंत आसान परिभाषा प्रख्यात चित्रकार श्री देवीप्रसाद जी ने की है, वह इस प्रकार है, “जो कृति सौंदर्यपूर्ण और मनुष्य के लिए अर्थपूर्ण है, ऐसी कोई भी कृति कला है।” अर्थात आप जो भी कुछ करें वह अगर सौंदर्यपूर्ण है, मनुष्य के लिए लाभदायक है तो वह कृति कला ही कहलाएगी। हम सभी एक प्रकार से कलाकार ही हैं। केवल स्वयं में मौजूद कला का और कलाकार का विकास जरूरी है।

### ४. दैनिक जीवन में छिपी हुई कला को पहचानना :

कला के बिना हमारा जीवन नीरस तथा ऊबने वाला होगा। कला के कारण जीवन सुंदर और आनंदमय होता है। अपना जीवन कला से घिरा हुआ है। रंगोली, फिल्म, कढ़ाई, कपड़ों की रंगसंगति, अलग-अलग केशरचना ऐसी अनेक कलाओं के उदाहरण हमें दिखाई देते हैं। व्यंग्यचित्र रोज के जीवन में दिखाई देने वाली कला है। जिस चित्र में कम-से-कम रेखाएँ, कल्पकता, विनोद बुद्धि होती है उसे व्यंग्यचित्र कहा जाता है।

कक्षा के विद्यार्थियों का गुट बनाएँ। उन्हें उनके दैनिक जीवन में दिखाई देने वाली कला ढूँढ़ने के लिए कहें। हर एक गुट कक्षा के सामने जानकारी प्रस्तुत करेगा। किसी विषय पर व्यंग्य चित्र बनाने के लिए कहें।



क्या आप दैनिक जीवन में कला से संबंधित कुछ और उदाहरण ढूँढ़ सकते हैं ?

## ५. कला प्रकारों की पहचान

संगीत, नृत्य, नाट्य, शिल्पकला, चित्रकला आदि कला निर्मिति के माध्यमों को 'कला प्रकार' कहा जाता है। प्राचीन भारत में चौसठ पारंपरिक कलागुणों में प्रवीण होना सुसंस्कृत होने की नींव मानी जाती थी। साधारण रूप में कला प्रकारों के सामान्यतः दो प्रकार होते हैं।

### दृश्य कला :

दृश्य कलाओं में चित्रकला, शिल्पकला, ठप्पाकाम, कढ़ाई, बुनाई, छायाचित्रण(फोटोग्राफी), व्हिडियो निर्मिति, चित्रपट निर्मिति, साहित्य और वास्तु कला आदि का समावेश होता है।



### प्रयोगजीवी कला :

इस प्रकार की कला में ऐसी कला का समावेश होता है जिसमें व्यक्ति अथवा व्यक्ति के समूह या गुट द्वारा दर्शकों के सामने कला प्रस्तुत की जाती है। इस प्रकार के प्रस्तुतीकरण में प्रत्यक्ष कलाकार की उपस्थिति आवश्यक होती है। उसमें नृत्य, संगीत, नाटक, नाट्यवाचन, मूकाभिनय, कठपुतली, सर्कस, काव्यवाचन, भाषण कला आदि का समावेश होता है। इस प्रकरण में हम दृश्य कला के बारे में अधिक जानकारी लेंगे।

## ६. प्रकृति में विद्यमान कला का अनुभव :

विद्यार्थियों के गुट बनाइए। विद्यालय तथा घर के परिसर के वृक्ष, पौधे, फल आदि का निरीक्षण कीजिए। हर एक गुट संभव है उतने रंगों छटाओं की पत्तियाँ, फूल, फल, टहनियाँ, इकट्ठा करें। उसमें से एक जैसी रंग वाली चीजें पास-पास रखकर दिखाए गए चित्र के अनुसार एक रंगचक्र बनाए। एक-दूसरे का रंग देखने के लिए समय दें।

### चर्चा कीजिए :

कितने प्रकार की अलग-अलग रंग छटाएँ प्राप्त हुई हैं? क्या पत्तों के रंग और ऋतुओं का कुछ संबंध दिखाई दे रहा है? सभी पत्तों की गंध एक जैसी है? क्या पत्तों का स्पर्श, आकार और उसपर होने वाली नक्काशी समान है?

### रंगचक्र



**रंगसंगति :** प्रकृति में जो रंग दिखाई देते हैं उसका प्रमुख कारण प्रकाश है। कला की दृष्टि से रंगों के बारे में जानकारी लेना महत्वपूर्ण माना जाता है।

**प्रथम श्रेणी के रंग :** लाल, पीला, नीला, यह प्राथमिक श्रेणी के रंग हैं। इन्हें मूल रंग भी कहा जाता है क्योंकि वे किसी भी मिश्रण के बिना तैयार होते हैं।

**द्वितीय श्रेणी के रंग :** दो मूल रंगद्रव्यों के मिश्रण से तैयार होने वाले रंग, दुय्यम अथवा द्वितीय श्रेणी के रंग कहलाते हैं।

**तृतीय श्रेणी के रंग :** एक मूल रंग और अन्य दुय्यम रंग के मिश्रण से तृतीय श्रेणी का रंग तैयार होता है।



सभी रंग एक ही चित्र में इस्तेमाल करने से चित्र बिलकुल अच्छा नहीं दिखेगा। उसमें गड़बड़ी नजर आएगी। संगीत में अनेक राग हैं। उन रागों से विशिष्ट स्वर चुनकर प्रयोग करने से उसमें एकसूत्रता निर्माण होती है। चित्र बनाते समय भी ऐसे ही सुसंगत रंगों का चुनाव करने से चित्र आकर्षक लगेगा। कोई भी मूल रंग लेने पर उसके प्राथमिक रंग के घटक से तैयार होने वाला दुय्यम रंग, यह उसका संबंधित रंग है। उदा. हरा तथा नारंगी(केसरिया) यह पीले रंग के संबंधित है। नारंगी (केसरिया) जामुनी रंग यह लाल रंग के तथा हरा और जामुनी नीले रंग के संबंधित रंग हैं। इस रंगसंगति से सुसंवाद निर्माण होता है।

### प्राकृतिक रंग तैयार करना ।



परिसर की अनेक सब्जियाँ, फल, फूल और पत्तों से रंग बनाया जा सकता है। उदा. चुकंदर में लाल रंग, पालक से हरा रंग, हल्दी से पीला रंग। आपके परिसर के प्राकृतिक चीजों से अधिक-से-अधिक रंग तैयार करें।

### पत्थरों में अलग-अलग आकार देखने की समझ आना :



विद्यार्थियों को अपने आसपास से अलग-अलग आकार के पत्थर इकट्ठा करने को कहें। कल्पनाशक्ति का उपयोग करके उन पत्थरों का आकार कौन-सी वस्तु अथवा प्राणियों जैसा दिखता है, इसका विचार करें। सिर्फ वही आकार बाहर दिखाई देने तक पत्थर को रंग दें। इसके लिए किसी भी प्रकार के रंग का उपयोग कर सकते हैं ।

### ध्यान देने योग्य बातें :

हजारों सालों से मानव प्रकृति के रंग, आकार, आवाज तथा बदलती ऋतुओं से प्रेरणा लेता आया है। हम जैसे-जैसे प्रकृति के निकट आते हैं, उससे नाता जोड़ते हैं वैसे-वैसे हमें प्रकृति के सौंदर्य की अनुभूति होती है और अपनी सौंदर्यदृष्टि विकसित होती है। यही सौंदर्यदृष्टि अपनी कला में भी प्रकट होती है। कला का उत्तम आविष्कार निर्माण करने के लिए सर्व प्रथम प्रकृति का निरीक्षण करना चाहिए।

### ७. थोड़ा कल्पक हो जाएँ :

#### हाथ-पैर के ठप्पे से बने चित्र



स्वयं के हाथ-पैर के ठप्पे का उपयोग करके किसी प्राणी, पंछी अथवा वस्तु का चित्र तैयार कीजिए। एक-दूसरे का चित्र समझ लीजिए।

#### शिल्पकला :



खड़िया, साबुन, रंगीन क्रेयान तथा कैची, परकार का प्रयोग करके सुंदर नक्काशी करें। स्वयं की कल्पना से नक्काशी तैयार करें। मिट्टी से अलग-अलग प्रकार की वस्तुएँ, खिलौने, फल, बर्तन तैयार करना भी एक प्रकार की शिल्पकला ही है।

#### महीन नक्काशी :

जिस प्रकार खड़िया अथवा साबुन, क्रेयान पर महीन नक्काशी की, उसी प्रकार भारत के अलग-अलग प्रार्थना स्थलों पर महीन नक्काशी का काम किया हुआ दिखाई देता है। अधिकतर अपने इलाके के किसी महीन नक्काशी की हुई इमारत को भेंट देकर निरीक्षण करें।



कोणार्क सूर्य मंदिर



जैन मंदिर



ताजमहल



स्वर्ण मंदिर, अमृतसर



चर्च

## द.विविध दृश्य कला :



### द्विमितीय कला

तैलचित्र/चारकोल/अक्रेलिक/पेंसिल क्रेयान से निकाले गए चित्र काँच पर निकाले हुए चित्र, फोटो, पोस्टर, व्यंग्यचित्र, मेहंदी, रंगोली, जलरंगों का इस्तेमाल किए हुए चित्र।



### इलेक्ट्रॉनिक कला

संगणक द्वारा बनाए गए चित्र, व्हिडियो, फोटो, पोस्टर निर्मिति, संगणक के प्रयोग से व्यंग्यचित्र।

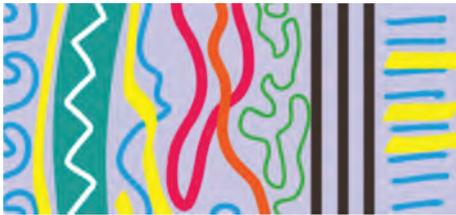


### त्रिमितीय कला

शिल्पकला, लकड़ी पर कुरेदा चित्र, कागज से बनी वस्तुएँ, प्राणी की प्रतिकृति तैयार करना, रंगमंच व्यवस्था, कढ़ाई, बुनाई और सिलाई काम।

## ९. दृश्य कला के पाँच मूल तत्व :

कोई भी दृश्य कला द्विमितीय अथवा त्रिमितीय, एक अथवा अनेक मूलभूत घटकों से बनी हुई होती है। किसी भी दृश्य कला में इन पाँच मूलभूत तत्वों को देखा जाता है। तैयार बने कलाविष्कार का सौंदर्य, कलाकार ने इन तत्वों को किस पद्धति से प्रयोग किया है इसपर निर्भर करता है।



**रेखाएँ :** अलग-अलग हेतु साध्य करने के लिए रेखाओं का उपयोग किया जाता है। उदा. किसी शब्द पर, शब्द समूह पर जोर देने, नक्काशी तैयार करना, आकार निर्माण करने के लिए रेखाओं की विशिष्ट रचना से चित्र में गहराई और दूरी का आभास निर्माण होता है। जैसे क्षितिज रेखा पर एक ही बिंदु से निकलने वाली रेखाएँ, रेल की पटरी।



**आकार :** चित्र के किसी क्षेत्र की निश्चित व्याप्ति याने आकार। दृश्य कला में तीन प्रकार के आकार का प्रयोग किया जाता है। १) भौमितीय आकार (वृत्त, चतुर्भुज, त्रिभुज आदि) २) प्राकृतिक आकार (पत्ते, फूल, मनुष्य आदि) ३) अमूर्त आकार (चिह्न, प्रतीक आदि) अलग-अलग आकारों का प्रयोग करके कलाविष्कार में सौंदर्य तथा अर्थ निर्मिति की जाती है।



**रंग :** रंगों का सही प्रयोग करने से देखने वालों को कलाविष्कार ज्यादा पसंद आता है, उसमें रस निर्मित होती है। देखने वालों के लिए एक भावनिक चुनौती निर्माण होती है। कुछ विशिष्ट भाग स्पष्ट अधोरेखित होते हैं।



**छाया भेद :** छायाप्रकाश की अलग-अलग श्रेणियाँ अर्थात् छायाभेद। किसी वस्तु पर प्रकाश पड़ने से उस प्रकाश के कम या अधिक होने से छाया का प्रमाण कम या अधिक होता है। इस छायाभेद से किसी वस्तु की घटना की अनुभूति होती है। वास्तववादी चित्र में इस प्रकार के छाया भेद हमें दिखाने पड़ते हैं।



**गठन :** कोई वस्तु स्पर्श से कैसे महसूस होती है उसे उसका गठन कहते हैं। वस्तु का महीन, खुरदरा और नुकीला आदि प्रकार का गठन होता है।

**स्थिर चित्र :** प्रमुखतः निर्जीव वस्तु के बनाए गए चित्र को स्थिर चित्र कहा जाता है। अलग-अलग स्थिर चित्रों में उपर्युक्त पाँच तत्त्वों को कैसे प्रयोग किया जाता है, इसका निरीक्षण कीजिए।



**स्मरण चित्र :** अपने अनुभव के तौर पर निकाले गए चित्र, प्रसंग, दृश्य को स्मरण चित्र कहा जाता है। अलग-अलग स्मरण चित्रों में उपर्युक्त पाँच तत्त्वों का कैसे प्रयोग किया जाता है, इसका निरीक्षण कीजिए।

विद्यार्थियों को एक स्थिरचित्र और एक स्मरण चित्र निकालने के लिए कहें।

## ११.आओ सीखें।

**अक्षर लेखन :** देवनागरी व रोमन लिपि के सभी अक्षर गोल, वृत्तखंड, त्रिभुज, चतुर्भुज, सीधी रेखा पर आधारित हैं। अक्षर लेखन के आवश्यक उपकरण :

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| (१) ब्रश (तूलिका) | (२) कट्टनिब्ज                |
| (३) नरकट की कलम   | (४) स्केचपेन                 |
| (५) कट्टस्केच पेन | (६) मार्कर्स                 |
|                   | (७) फ्लैट ब्रश (तूलिका) आदि। |





## १२. अभिव्यक्ति की विविधता

निम्नांकित अलग-अलग चित्रकारों के चित्र देखिए। हर एक चित्र में चित्रकार ने सूर्योदय दिखाने का प्रयास किया है। लेकिन हर एक चित्र दूसरे से भिन्न है। इसमें कुछ गलत अथवा सही नहीं है। प्रत्येक चित्रकार की अभिव्यक्ति बहुत ही व्यक्तिगत होती है और उस कलाकार के लिए अर्थपूर्ण होती है। अब हर एक अपनी कल्पना के अनुसार मनचाहे विषय पर अपनी रुचि के माध्यम का प्रयोग कर चित्र बनाए। एक-दूसरे का चित्र देखें। चित्र के बारे में वह अच्छा है या बुरा ऐसा न सोचकर व्यक्तिगत अभिव्यक्ति के रूप में समझ लें।



## १३. कला का रसास्वाद :

दैनिक जीवन का एक उदाहरण लेते हैं। कोई भी खाद्य पदार्थ बनाते समय उस में काफी सारी चीजें मिलानी पड़ती हैं। लेकिन उस पदार्थ का अंतिम स्वाद कैसा होगा, यह अपनी माँ/पिता जी/होटेल का रसोइयाँ इनमें से किसने खाना बनाया है, उसपर निर्भर करता है। यदि हर कोई वही पदार्थ बना रहा है, तो भी सामग्री का प्रयोग और रसोई बनाने की पद्धति अलग-अलग होने के कारण अंत में पदार्थ का स्वाद, रंग और रूप अलग हो जाता है।

उसी प्रकार दृश्य कला में भी कलाकार पाँच मूलभूत तत्वों का कम-अधिक मात्रा में समावेश कर कलाविष्कार करता है। उन मूलभूत तत्वों को कैसे इस्तेमाल किया है और उससे कलाविष्कारों का सौंदर्य कैसे बढ़ाया है यह समझना अर्थात् कला का रसास्वाद लेना है।



## १४. कुछ विश्व विख्यात कलाकार

दुनिया में बहुत से महान कलाकार हो चुके हैं। उनमें से कुछ कलाकारों का संक्षिप्त परिचय देखते हैं।

### राजा रवि वर्मा (१८४८-१९०६) :

राजा रवि वर्मा एक प्रसिद्ध भारतीय चित्रकार थे। केरल क्षेत्र में उनका जन्म हुआ था। हिंदू देवी-देवताओं तथा पौराणिक घटनाओं के चित्र बनाने में वे प्रसिद्ध थे। यूरोपीय शैली और भारतीय संवेदना का सुंदर मेल उनके चित्रों में देखने को मिलता है।



### विन्सेंट व्हैन गॉग (१८५३-१८९०) :

ये एक डच चित्रकार थे। गाढ़े रंग, नाट्यमय/आँखों में भरने वाले सजीव लगने वाले, तूलिका से बनाई चपल रंगछटाएँ, यह उनके चित्र की विशेषताएँ थीं। पासवाले चित्र में यह सभी विशेषताएँ दिखाई देती हैं।



### पाब्लो पिकासो (१८८१-१९७३) :

पिकासो यह एक स्पैनिश चित्रकार और शिल्पकार थे। २०वीं सदी के सबसे महत्त्वपूर्ण चित्रकार माने जाते हैं। उन्होंने अपनी एक शैली निर्माण की जिसे 'क्युबिज़्म' कहा जाता है। उनके चित्रों में व्यक्ति तथा वस्तुओं के रेखाचित्रों के टुकड़े करके उसकी पुनर्रचना कर अमूर्त आकार तैयार किए हुए दिखाई देते हैं।



### जॉर्जिया ओ' कीफ (१८८७-१९८६) :

यह अमेरिकन चित्रकार थीं। २० वीं सदी की महत्त्वपूर्ण चित्रकार मानी जाती हैं। वे उनकी नवीनतापूर्ण कलाकृतियों के लिए प्रसिद्ध हैं। उनके चित्र के सुस्पष्ट फूल, नाट्यमय इमारतें, आँखों में भरने वाला भूप्रदेश और रेगिस्तान काफी प्रसिद्ध हैं।

### जेमिनी रॉय : (१८८७-१९७२)

यह एक भारतीय चित्रकार थे। १९५५ में भारत सरकार ने उनको पद्मविभूषण पुरस्कार देकर गौरवान्वित किया। गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर जी के सबसे प्रसिद्ध शिष्य थे। उनकी कल्पना और नवनिर्मिति का भारत की आधुनिक चित्रकला को विकसित करने में सबसे बड़ा योगदान है।



### अमृता शेरगील : (१९१३-१९४१)

भारत में हुए सर्वाधिक प्रतिभावान चित्रकारों में से एक थीं। अपने २८ वर्ष के छोटे से कार्यकाल में भारतीय चित्रकला क्षेत्र पर अपनी एक अमिट छाप छोड़ी। उनके चित्रों में हमें भारतीय और पाश्चात्य शैली का एक अनोखा मिलाप दिखाई देता है। अतः उनके चित्र भारतीय मिट्टी के होने के बावजूद भी अलग दिखाई देते हैं।

### के. जी. सुब्रमण्यम : (१९२४-२०१६)

ये एक भारतीय चित्रकार थे। भारत सरकार ने २०१२ में पद्मविभूषण पुरस्कार से गौरवान्वित किया। वह एक बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी थे। चित्रकार, शिक्षक, कथाकार, कवि, वस्त्ररचनाकार, ऐसी अलग-अलग भूमिकाएँ निभाईं। परंपराओं को ललकार कर पुरानी कल्पनाओं का विरोध करने की ओर उनका अधिक झुकाव था।



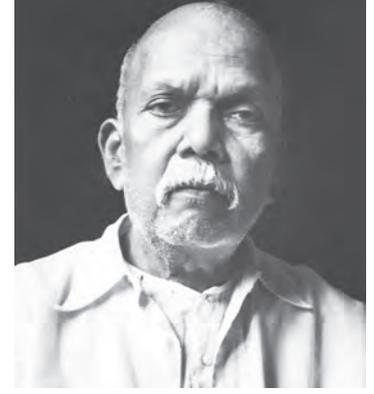
### आबालाल रहमान :

आबालाल रहमान एक द्रष्टा और प्रतिभावान चित्रकार थे। कोल्हापुर के कासार गली में उनका जन्म (१८५६ से १८६० के बीच) हुआ। उनके चित्र समूह को १८८८ में व्हाईस रॉय का सुवर्णपदक प्राप्त हुआ। राजर्षि शाहू महाराज ने आबालाल जी के चित्र देखें और अपने दरबार में चित्रकार के रूप में उनकी नियुक्ति की। जलरंग पर उनका प्रभुत्व था। राजदरबार में उन्होंने अनेक विषयों पर चित्र बनाए। प्राणी, पंछी, शिकार दृश्य पोर्ट्रेट, रथों से निकलने वाले जूलूस आदि चित्रों में उनकी प्रतिभा दिखाई देती है।

प्राकृतिक चित्र, पेंसिल स्केच, शेडिंग, फिंगर पेंटिंग, ऐसे विविध तंत्र पद्धतियों का इस्तेमाल कर उन्होंने चित्रनिर्मिति की।

## शिल्पकार-रावबहादुर गणपतराव म्हात्रे (१८७६-१९४७)

रावबहादुर गणपतराव म्हात्रे(१८७६ से १९४७) आधुनिक काल के प्रसिद्ध महाराष्ट्रीय शिल्पकार सर जे.जे. स्कूल ऑफ आर्ट में दाखिल हुए। उनकी सुप्रसिद्ध कृति 'मंदिर पथ गामिनी' काफी मशहूर हुई। मंदिर की ओर जाने वाली स्त्री का पहनावा बिलकुल महाराष्ट्रीयन होकर ब्रिटिश कला के प्रभाव से पूर्णतः मुक्त है। उसने पहनी हुई नौ गज साड़ी की चुनटों से उसका शरीर सौष्ठव व्यक्त होता है। उसकी केशरचना, एक पाँव पर जोर देकर एड़ी थोड़ी-सी उठाकर मुड़ा हुआ पैर, उसमें से मंदिर की ओर जाने का आविर्भाव यह बहुत ही लालित्यपूर्ण है। इसके अलावा उसके हाथ, उँगलियाँ, तराशा चेहरा, नाजुक पैर आदि का शिल्पांकन बहुत ही कुशलतापूर्वक किया है।



उन्होंने शिल्प निर्मिति के लिए अलग-अलग माध्यमों का प्रयोग किया लेकिन संगमरमर पत्थर के उनके शिल्प सर्वोत्कृष्ट माने जाते हैं। आधुनिक भारतीय शिल्पकला के इतिहास में उनका स्थान असाधारण है। वे पश्चिमी वास्तववादी पद्धति को आत्मसात करके उसको स्वयं की खास शैली के आविष्कार करने वाले एक आधुनिक शिल्पकार थे।

उपर्युक्त में से किसी भी एक कलाकार को चुनकर उनके जितने संभव हैं उतने चित्र देखें। उनके चित्र में चित्रकला के मूलभूत तत्वों का किस प्रकार इस्तेमाल किया है, इसका निरीक्षण कीजिए।

## १५. कुछ भारतीय लोककलाएँ :

लोककला अर्थात् लोगों की कला। प्राचीन भारतीय चित्रकला और कला शैली एक पीढ़ी-से-दूसरी पीढ़ी की ओर सौपी जाती हैं। अभी भी देश के अलग-अलग भागों में उनका अस्तित्व दिखाई देता है। पुराने जमाने में चित्र बनाने के लिए मिट्टी, कीचड़, पत्ते और कोयले का इस्तेमाल करके प्राकृतिक रंग निर्माण किए जाते थे। इन रंगों का इस्तेमाल करके चमड़े अथवा कपड़े पर चित्र बनाए जाते थे। ऐसी ही कुछ विशिष्ट लोककलाओं के बारे में यहाँ हम जानकारी लेंगे।

### मधुबनी :

इस कला को मिथिला चित्रकला शैली भी कहा जाता है। क्योंकि इसका प्रारंभ(जन्म)जनक राजा के (रामायण की सीता के पिता)मिथिला राज्य में हुआ। मुख्यतः महिलाएँ यह चित्र बनाती हैं। इसमें ज्यादातर भौमितिक आकारों का उपयोग किया जाता है। यह कला प्रकार अन्य लोगों को ज्यादा मालूम नहीं था। लेकिन १९३० में ब्रिटिशों को भूकंपग्रस्त घरों में कुछ मधुबनी चित्र प्राप्त हुए। उसके बाद इसे प्रसिद्धि मिली। काफी चित्रों में देवी-देवता, फल, फूल और प्राणियों के चित्र दिखाई देते हैं।



### वारली :

इस शैली का उद्गम पश्चिम घाटी की वारली जनजाति में ई.स पूर्व २५०० में हुआ। इसमें प्रमुखतः वृत्त, त्रिभुज, अलग-अलग प्रकार के आकार, मानवीय आकृति, मच्छीमारी, शिकार करने वाले, पर्व-उत्सव, नृत्य आदि दैनिक जीवन के चित्र चित्रित किए जाते हैं। चित्रों की सबसे महत्त्वपूर्ण विशेषता है मानवीय चित्राकृति। इसमें एक गोलाकार और दो त्रिभुज का प्रयोग कर मानवीय आकृति बनाई जाती है। वारली चित्रकला गहरे लाल या किसी भी गहरे रंग की पृष्ठभूमि पर सफेद रंग से चित्रित की जाती है।



**गोंड :** मध्यप्रदेश के गोंड जनजाति के दैनंदिन जीवन में होने वाले प्रकृति महत्त्व गोंड शैली चित्रों में दिखाई देता है। ठोस तथा आकर्षक पद्धति की रंग-संगति वाली उस शैली के चित्रों में फल, फूल, पेड़ और प्राणी इनका प्रमुखतः चित्रण किया जाता है। इन चित्रों के रंग कोयला, गोबर, पेड़ के पत्ते और रंगीन मिट्टी से बनाए जाते हैं। नजदीक से देखने पर यह सभी चित्र बिंदु तथा रेखाओं से बने हुए दिखाई देते हैं। आजकल इस शैली की नकल काफी जगह अक्रेलिक के रंगों का प्रयोग करके, की हुई दिखाई देती है।

### तंजौर :

तंजौर अथवा तंजावूर इस चित्र शैली का उदय ई.स. १६०० में तंजावर में हुआ। इस चित्रशैली में सोने के पत्तर(वर्क) का प्रयोग करने की पद्धति है। इससे चित्रों में जगमगाहट आती है। लकड़ी पर बनाए इस शैली के चित्रों का प्रमुख विषय देवी-देवताओं के प्रति होने वाला भक्तिभाव है। इस शैली में मराठा, दक्खनी, यूरोपीय शैली का अनोखा मेल दिखाई देता है।



### कलमकारी :

कलमकारी का शब्दशः अर्थ है कलम से बनाया गया चित्र। आजकल यह शैली साड़ी तथा अन्य पारंपरिक वस्त्रों पर प्रयोग की हुई दिखाई देती है। इसमें भी प्राणी, पंछी, पत्ते, फूल तथा रामायण, महाभारत के प्रसंगों के चित्र दिखाई देते हैं।

## १६. भारतीय कढ़ाई के कुछ लोकप्रिय प्रकार

फुल्कारी



चिकनकारी



जरदोसी



कशीदाकारी



राजस्थानी पैचवर्क



## १७. कलाकारों के साथ संवाद :

- आपके घर अथवा विद्यालय के पास रहने वाला कोई एक कलाकार व्यक्ति निश्चित करें। चित्रकला, शिल्पकला मिट्टीकाम आदि में से कोई भी दृश्यकला के साथ संबंधित व्यक्ति हो सकता है।
- गुट के साथ मिलकर प्रश्नों की सूची तैयार करें और कलाकार के नाते उनकी अभी तक की यात्रा के संबंध में संवाद करें।
- इस संबंध में एक रिपोर्ट तैयार करें। अगर संभव है तो उनके साथ साक्षात्कार लिए हुए कलाकार के कामों के कुछ फोटो जोड़ दें।
- उक्त कलाकार ने अपने काम से कुछ अलग शैली का निर्माण किया है क्या? इस बात को ढूँढ़ें। दृश्यकला के मूलभूत तत्वों का प्रयोग, वे अपनी कला में कैसे करते हैं, इस बात पर चर्चा करें।



## १८. कला का मानवीय जीवन में महत्त्व :

प्रारंभ में की हुई चर्चा के अनुसार अभिव्यक्ति हर मनुष्य की जरूरत होती है। आज के युग में नवयुवाओं के जीवन में अभिव्यक्त होने के मौके और निश्चित मंच की नितांत आवश्यकता है। खुद के विचार, भावनाएँ, मत, अनुभव दूसरों तक पहुँचाना, कल्पना करना उसी प्रकार इतिहास के संदर्भ जानकर अपने आसपास घटित होने वाले प्रसंगों का अर्थ लगाना इन सभी बातों के लिए कला एक महत्त्वपूर्ण माध्यम माना जाता है। कलाओं का महत्त्व बताने वाले कुछ कारण नीचे दिए हैं।

मस्तिष्क अनुसंधान से ऐसा साबित हुआ है कि कला के कारण प्रश्न हल करने, विश्लेषण करने के कौशल का विकास होता है और उससे विद्यालय स्तर पर प्रगति होती ही है साथ ही नौकरी और व्यवसाय के कौशल भी विकसित होते हैं।

कला के कारण अपना बौद्धिक विकास होता है। अपनी सर्जनशीलता, सौंदर्यदृष्टि की वृद्धि होती है और अपनी कल्पना शक्ति का विकास करने का मौका मिलता है।



जितना हम अन्य लोगों की कला के साथ जुड़ जाएँगे उतना ही उनका इतिहास, संस्कृति, श्रद्धा और विचार पद्धति से जुड़ पाएँगे। इसकी वजह से हमारे मन में उनके प्रति आदर और अपनेपन की भावना निर्माण होगी तथा अपनी सहिष्णुता बढ़ेगी।

## मूल्यांकन

### भारांश १०%

कसौटी	उत्तम (बहुत अच्छा)	योग्य (संतोषजनक)	अयोग्य (असंतोषजनक)	अंक
उपक्रम में सहभाग	सभी स्वाध्याय कृतिशील होकर उत्साह से पूरे किए। प्रकरण और पुस्तक की सभी कृतियाँ पूरी कीं।	सभी कृतियाँ पूर्ण की।	दूसरे का देखकर उत्तर लिखे हैं।	
कलाविष्कार में कल्पकता दिखाई देती है।	विद्यार्थियों के किए हुए कलाविष्कार में कल्पकता दिखाई देती है।	सीमित कल्पकता दिखाई देती है।	किसी भी प्रकार की कल्पकता दिखाई नहीं देती है। दूसरे का देखकर काम किया।	
कलाकार से साक्षात्कार	पाठ में निर्देशित संकल्पनाओं के संदर्भ में कलाकार का साक्षात्कार लिया और कलाकार से प्रमाण या पत्र वापस लाए।	साक्षात्कार का पाठ के आशय से कोई संदर्भ नहीं था। प्रमाण अथवा पत्र नहीं लाए।	साक्षात्कार लिया नहीं।	



# ६ संघर्ष मिटाना

दोनों पक्षों का हित साध्य करना



## उद्देश्य :

- (१) संघर्ष अर्थात क्या? इस बात को स्वयं के शब्दों में समझा देना।
- (२) प्रश्न का स्वरूप देखकर संघर्षों को सुलझाने की पद्धति को सही तरीके से चुनने आना और उसका स्पष्टीकरण देना।
- (३) समयव्यस्क लोगों का दबाव अथवा तनाव अर्थात क्या? उसके प्रकार कौन-से है? इसे अपने शब्दों में समझाने आना।
- (४) पाठ में दी हुई मार्गदर्शक रूपरेखा का प्रयोग करके दैनिक जीवन के संघर्ष, दोनों पक्षों का हित देखकर हल करने आना।

पहले प्रकरण में हमने सीखा है कि हर एक व्यक्ति अलग होता है और हर एक की क्षमता भी अलग-अलग होती है। जिस प्रकार अपने हाथ की पूरी कार्यक्षमता का प्रयोग करने के लिए पाँचों उँगलियों की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार हर व्यक्ति की विशेषता को पोषित करने पर ही हम एकत्रित होकर समाज की तरक्की कर सकते हैं और खुश रह सकते हैं। दैनिक जीवन में हमें अपने दोस्त-सहेलियाँ, रिश्तेदार, गुरुजन, पड़ोसी आदि खुश तथा संतोषपूर्ण जीवन जीने के लिए मदद करते हैं। अनेक बार हम अपने काम में इतना व्यस्त होते हैं कि किसी के द्वारा हमपर किए हुए एहसानों का हमें बिल्कुल पता नहीं होता है।

जैसे : -



माँ रोज  
विद्यालय  
जाने के  
लिए उठाती  
हैं।



सहेली उसकी  
रुचि का  
चॉकलेट आपके  
साथ बाँटकर  
खाती है।



पंछियों की आवाज सुनकर  
आप खुश होते हैं।



अध्यापक आपके काम  
की प्रशंसा करते हैं।

## चलो खेल खेलें



सभी विद्यार्थी अपनी आँखें बंद करें। पूरे दिन में उनके लिए जिन लोगों ने छोटे-से-छोटा काम किया उनके प्रति आभार व्यक्त करने है। इसके लिए एक मिनट का समय देना।

कभी-कभी लोगों से अलग-अलग कारणों के लिए मतभेद हो जाते हैं। जब अपने मन के अनुसार बातें नहीं होती हैं तब हम नाराज हो जाते हैं। कभी-कभी झगड़ा हो जाता है, कभी-कभी कुछ लोगों का अपमान होता है। ऐसी स्थिति को संघर्षात्मक परिस्थिति कहा जाता है।

विद्यार्थियों से यह पूछें कि आभार मानने पर कैसा लगा? संतोष हुआ क्या? कारण बताएँ। वर्षभर बीच-बीच में यह उपक्रम करें।

### १. संघर्ष कब निर्माण होता है?

जब किसी व्यक्ति या समूह को, दूसरे किसी व्यक्ति अथवा समूह से भिन्न चीज की जरूरत होती है। पर एक समय में सिर्फ किसी एक ही व्यक्ति के मन के अनुसार बात हो सकती हैं। ऐसी स्थिति को संघर्षात्मक स्थिति अथवा संघर्ष निर्माण होना कहा जाता है। नीचे कुछ प्रसंग दिए हैं, आपकी दृष्टि से उनमें से कौन-सी स्थितियाँ संघर्षात्मक हैं और कौन-सी नहीं, 'हाँ' या 'ना' में लिखकर स्पष्ट करें।

- (१) किसी नई फिल्म का एखादा गाना आप पसंद करते हैं लेकिन आपके दोस्त/सहेली नहीं पसंद करते।
- (२) आपकी माँ का कहना है कि रात को खाने से पहले ही अपना गृहकार्य पूरा करें लेकिन आपको उस समय खेलना होता है।
- (३) आप क्रिकेट खेलना पसंद करते हैं लेकिन आपके दोस्त/सहेली फूटबॉल खेलना पसंद करते हैं।
- (४) आपको मोटरसाइकिल खरीदनी है लेकिन तुम्हारे अभिभावक उसके लिए राजी नहीं हैं। उनके मतानुसार पूरी शिक्षा खत्म होने के बाद खरीदना उचित है।



प्रत्येक घटना पर चर्चा करें। विद्यार्थियों को समझा देना है कि दूसरा और चौथा प्रसंग संघर्षात्मक है। क्योंकि पढ़ाई तथा खेलना दोनों क्रियाएँ साथ नहीं हो सकती। उसी प्रकार मोटरसाइकिल खरीदना अथवा ना लेना एक ही समय संभव नहीं है। मोटरसाइकिल चलाने के लिए वाहन परवाना जरूरी होता है। प्रसंग पहला तथा तीसरा संघर्षात्मक नहीं है। उसमें सिर्फ मतभेद हैं। एक ही समय दोनों के मत और रुचि अलग-अलग हो सकते हैं।

निम्नांकित कौन-से रिश्ते में संघर्ष नहीं होगा यह पहचान लीजिए।



अभिभावक तथा  
बेटा/बेटी



माता-पिता



भाई-बहन/भाई-भाई  
बहन-बहन



मालिक और नौकर



दो मित्र/सहेलियाँ



दो अपरिचित व्यक्ति



शिक्षक और विद्यार्थी

हर रिश्तों के संदर्भ में चर्चा करें। विद्यार्थियों से पूछिए कि इनमें से कौन-से रिश्तों में कभी भी संघर्ष नहीं होगा, ऐसा आपको लगता है?

दिए गए उत्तरों की चर्चा करें और संघर्ष का कारण समझ लीजिए। संघर्ष और मतभिन्नता ये दोनों अलग-अलग बातें हैं इसे स्पष्ट करें।

**ध्यान देने योग्य बातें**

हर रिश्ते में मतभेद हो सकते हैं। लेकिन ऐसे प्रसंगों को अगर सही तरीके से हल किया जाए तो संघर्षात्मक स्थिति निर्माण नहीं होगी।

## आओ सीखें

### २. संघर्ष मिटाने की अलग-अलग पद्धतियाँ :

नीचे एक काल्पनिक संघर्ष और उसे मिटाने के अलग-अलग उपाय दिए हैं। उनमें से एक उपाय समझ लेते हैं।

#### प्रसंग :

आपके अभिभावक आप और आपके भाई के लिए एक साइकिल लाए हैं। उनके मतानुसार आप दोनों मिलकर उसका इस्तेमाल करें। लेकिन आप दोनों को सिर्फ अपने लिए ही वह साइकिल चाहिए। आप क्या करेंगे ?



(अपनी ही बात को सही साबित करना)



(ध्यान न देना)

(१) आप समस्या पर ध्यान नहीं देते हैं। जब चाहे तब साइकिल का उपयोग करते हैं। कभी-कभी जब आपको चाहिए तब मिलती भी नहीं है।



(२) आप अपने भाई अथवा बहन से झगड़ा करते हैं और साइकिल आप ही चलाओगे, ऐसा बताते हैं।



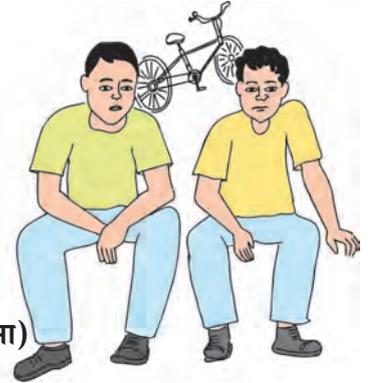
(पीछे हटना)

(३) आप अपनी साइकिल का अधिकार छोड़ देते हैं और अपने भाई को वह इस्तेमाल के लिए देते हैं।

(५) आप और आपका भाई मिलकर दोनों की सुविधा के अनुसार नियोजन करते हैं और साइकिल के इस्तेमाल के लिए एक समय सारिणी बनाते हैं।



(दोनों का हित)



(समझौता करना)

(४) समस्या का हल निकालने तक कोई भी उसे इस्तेमाल न करने का निर्णय लिया जाता है।

#### चर्चा करें :

उपर्युक्त कौन-सी पद्धति संघर्ष मिटाने के लिए सही है? क्या वही पद्धति सदैव सही होगी ?

### ३. संघर्ष मिटाने की सबसे अच्छी पद्धति कौन-सी है?

अलग-अलग प्रसंगों पर संघर्ष मिटाने की अलग-अलग पद्धतियों के बारे में नीचे एक मार्गदर्शक रूपरेखा है।

पद्धति	कब प्रयोग करें	उदाहरण
(१) ध्यान न देना	<ul style="list-style-type: none"> <li>छोटी-छोटी समस्या</li> <li>कभी-कभार निर्माण होने वाली समस्या</li> </ul>	छोटा भाई भी कभी-कभी विद्यालय में आपकी घड़ी पहनकर जाता है।
(२) अपनी ही बात को सही साबित करना	<ul style="list-style-type: none"> <li>तात्कालिक प्रश्न</li> <li>आपातकाल के समय जब रुकना संभव नहीं है।</li> <li>कम समय</li> </ul>	आप और आपकी सहेली जंगल में खो गए हैं और अँधेरा होने से पहले आपको घर आना है, आपको सही रास्ते का पता है परंतु आपकी सहेली किसी अन्य रास्ते से जाना चाहती है।
(३) पीछे हटना	<ul style="list-style-type: none"> <li>पीछे हटने से तुम्हारा ज्यादा नुकसान नहीं होगा लेकिन सामनेवाले का ज्यादा फायदा होगा।</li> </ul>	बस में एक ही सीट खाली है और आपको तथा किसी बुजुर्ग व्यक्ति दोनों को उसपर बैठना है।
(४) सामंजस्य रखना	<ul style="list-style-type: none"> <li>समस्या पर अस्थायी उपाय चाहिए।</li> </ul>	आपको और आपकी बहन को एक ही समय टी.व्ही. पर कार्यक्रम देखना है।
(५) दोनों का हित (Win-Win)	<ul style="list-style-type: none"> <li>महत्त्वपूर्ण प्रश्न</li> <li>जब दूसरे का पक्ष समझने के लिए समय है।</li> </ul>	आपकी माँ को आपका कोई दोस्त अथवा सहेली पसंद नहीं है, उनके मतानुसार आप उससे दूर ही रहें।

उपर्युक्त मुद्दों को सिर्फ मार्गदर्शन के रूप में प्रयोग करना। हर व्यक्ति तथा परिस्थिति के अनुसार पद्धति बदल सकती है।

#### ध्यान देने योग्य बातें:

- अगर महत्त्वपूर्ण तथा दीर्घकालीन संघर्ष को मिटाने की 'विन-विन' यह पद्धति होगी तब भी उसे अमल में लाना कठिन है।
- 'विन-विन' पद्धति को अमल में लाने के लिए दो विरुद्ध दृष्टिकोण के लोगों को एकत्र लाना होगा। दूसरी तरफ के विचार, भावना समझ लेने की तैयारी होनी चाहिए। दूसरों के बारे में मन में कोई विग्रह नहीं होना चाहिए। दोनों तरफ का हित हो ऐसा मन से लगना चाहिए।

## थोड़ा सोचें

निम्नांकित प्रसंग में संघर्ष मिटाने की कौन-सी पद्धति का आप उपयोग करेंगे?



(१) घर के किसी व्यक्ति को तत्काल अस्पताल ले जाना जरूरी है। आपके विचार से उसे सबसे नजदीक वाले अस्पताल में ले जाना चाहिए। लेकिन आपके भाई के मतानुसार उसे थोड़ा दूर लेकिन सभी सुविधायुक्त अस्पताल में ले जाना चाहिए।

विद्यार्थियों के गुट बनाइए। हर एक गुट को बगल का एक प्रसंग दे उनके चर्चा के लिए दस मिनट का समय दें। हर गुट का कोई एक प्रस्तुतीकरण करेगा कि वह कौन-सी पद्धति उपयोग में ला रहा है? कारण भी बताए?

(२) आपके गाँव के महाविद्यालय में आपको जो चाहिए वह कोर्स नहीं है। पासवाले शहर में आगे की पढ़ाई के लिए जाना है। लेकिन आपके माता-पिता इस बात के लिए राजी नहीं हैं। उन्हें सुरक्षा की चिंता है।



(३) आपको आपके दोस्तों के साथ एक विशिष्ट फिल्म देखनी है, लेकिन आपके दोस्त कुछ अलग ही फिल्म देखना चाहते हैं। उनके मतानुसार आप भी वही फिल्म देखें।



(४) आपको आपके दोस्त-सहेलियों के साथ सैर पर जाना है। लेकिन आपके अभिभावक सोचते हैं उसमें ज्यादा खर्च होगा।



संघर्ष मिटाने की पद्धतियाँ :

- ध्यान न देना
- खुद की बात ही सच साबित करना।
- सामंजस्य रखना।
- विन-विन।



(५) आपको आपकी चचेरी बहन के साथ एक दिन सैर के लिए जाना है। लेकिन घर में तुम्हारी नानी अकेली है, तुम्हारा घर में रहना जरूरी है।

## थोड़ा मजा लें

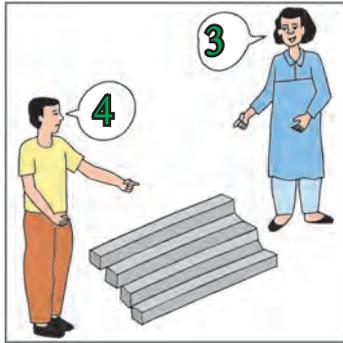
- कक्षा के सबसे ताकतवर लड़के/लड़की को मुट्ठी बंद करने के लिए कहें।
- अन्य लड़के/लड़कियाँ एक-एक करके उसे मुट्ठी खोलने के लिए मजबूर करें।
- किसी को भी शारीरिक हानि नहीं होनी चाहिए।
- कौन-सी पद्धति के इस्तेमाल से सफलता मिली। यहाँ विन-विन पद्धति को कैसे इस्तेमाल करेंगे ?

### ४.संघर्ष को मिटाते समय ध्यान देने योग्य बातें

#### अ. दूसरों का दृष्टिकोण समझ लेना :

कौन सही कौन गलत ? निम्नांकित चित्र को देखें और हर चित्र के दो व्यक्तियों में से कौन सही कौन गलत, इसके बारे में चर्चा करें।

हर चित्र पर चर्चा करें।  
विद्यार्थियों को पूछें  
कौन सही कौन  
गलत ? और क्यों ?



इस चित्र में आपको युवती दिखाई दे रही है या लंबे नाकवाली बुढ़िया ?



#### ध्यान देने योग्य बातें:

- दृष्टिकोण अर्थात विशिष्ट वृत्ति अथवा किसी बात को देखने की पद्धति।
- किसी बात की ओर हम किस प्रकार देख रहे हैं यह हमारा दृष्टिकोण दर्शाता है।
- दूसरों का दृष्टिकोण समझ लेने से हमें उनके मत अथवा उनकी भावनाएँ ज्यादा सही ढंग से समझती हैं और सही अभिवृत्ति विकसित होती है।

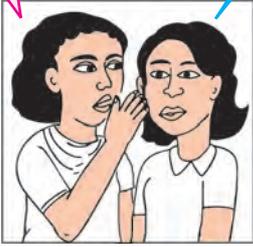
## ब. गलतफहमी टालिए :

चलो, हम एक नाटिका प्रस्तुत करते हैं। नमिता, टीना और राखी तीनों सहेलियाँ हैं।

टीना तुम्हें अपनी कक्षा में आई नई लड़की के बारे में मालूम है?

क्या?

सभी कहते हैं वह बिलकुल झूठी है। वह सब की चीजें लेती है और बाद में 'गुम हो गई', ऐसा झूठ बोलती है।



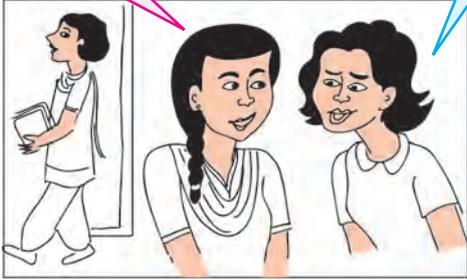
सच मैं उससे दूर ही रहूँगी

नमिता जाती है और राखी कक्षा में आती है।

टीना कैसी हो आप? मुझे आपकी गणित की कॉपी दोगी? चलेगा ना आपको?

नहीं दूँगी। और मैं आपकी सहेली नहीं हूँ।

इतना क्यों अकड़ रही हो टीना? मैं कल बीमार थी इसलिए माँग रही हूँ।



झूठी! मुझसे बात मत करना।

तुम ऐसा क्यों बोल रही हो टीना? मैं सचमुच बीमार थी कल आपको कापी दूँगी ना।

मुझसे गलती से वह गुम हो गया पर टीना उसका यहाँ क्या संबंध है?



झूठी कही की! आपने राघव का पेन वापस नहीं किया।



### चर्चा कीजिए

- टीना का व्यवहार इतना उद्धत क्यों था?
- नमिता के द्वारा बताई बातों पर विश्वास रखने के लिए टीना के पास कुछ आधार या प्रमाण था?
- राखी के बारे में ऐसी ही गलतफहमियाँ रह गईं तो क्या टीना और राखी का संघर्ष मिट पाएगा।



राखी रोती है और बाहर आती है।

ऐसी झूठी और चोर लड़की को मैं अपनी कॉपी नहीं दूँगी।

### क. मत बनाने की जल्दबाजी टाल दे :

निम्नांकित प्रसंगों का अर्थ लगाए।



(१) रात को एक आदमी घर के कपाऊंड से अंदर जाते हुए दिखाई देता है।

निम्नांकित विधान पढ़ें प्रत्येक विधान पढ़ने के बाद विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया जानें।



(२) एक लड़का ड्राँवर में हाथ डाल रहा है। उसके हाथ में पैसे हैं। कमरे में और कोई नहीं है।



(३) रास्ते में एक दुर्घटना हुई है। एक आदमी मोटरसाइकिल से उस घटना स्थल से तेजी से दूर जा रहा है।



(४) किसी एक की पीठ में घुसी हुई कील दूसरा मनुष्य पीछे से निकाल रहा है।

#### असल में क्या हुआ :

- (१) पहली घटना में वह इनसान बाहर जाते समय मुख्य दरवाजे की चाबियाँ ले जाना भूल गया था और देर रात घर आया। बेल बजाकर उसे घरवालों को तकलीफ नहीं देनी थी। इसलिए वह कपाऊंड से अंदर जा रहा था।
- (२) लड़का माँ के दिए हुए पैसे वापस ड्राँवर में रख रहा है।
- (३) मोटरसायकल नजदीक के पुलिस स्टेशन से मदद माँगने के लिए तेजी से जा रही थी।
- (४) जिस मनुष्य ने हाथ में कील को पकड़ा है वह निकालने की कोशिश कर रहा है।

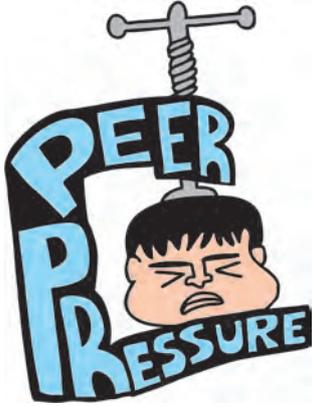
#### चर्चा करें :

क्या इन उत्तरों को पढ़कर आपको आश्चर्य हुआ। क्या आपने जल्दबाजी में मत बनाया? आप हमेशा ऐसा ही करती हो क्या?

#### ध्यान देने योग्य बातें:

- तुरंत मत बनाना अर्थात जल्दबाजी में बिना सोचे ऊपरी तौर पर किसी बात को अच्छा या बुरा कहना। ऐसा तभी होता है जब हम पूर्वानुभव के आधार पर किसी नई बात का अनुमान लगाने का प्रयास करते हैं, नई परिस्थिति ध्यान में नहीं लेते हैं।
- अपने पूर्वानुभव के कारण ही वह व्यक्ति इस प्रकार विचार करती है। इन अनुभवों को समझ लेना जरूरी है।
- संघर्ष को मिटाने के लिए हमेशा तीन बातें ध्यान में रखनी चाहिए। दूसरों का दृष्टिकोण ध्यान में ले, गलतफहमी को टाल दे, मत बनाने की जल्दबाजी ना करें।

## ५. समवयस्कों का दबाव (peer pressure) यह किशोर अवस्था के संघर्ष का महत्वपूर्ण कारण है।



### समवयस्क अर्थात कौन ?

समवयस्क अर्थात साधारण एक ही आयु के कक्षा के दोस्त, भाई, अन्य विद्यालय के, शहर के, देश के एक ही आयु के लड़के/लड़कियाँ।

### समवयस्कों का दबाव याने क्या ? (Peer Pressure)

मनुष्य यह समाजशील प्राणी है। अतः किसी भी व्यक्ति को किसी समूह का हिस्सा होने की इच्छा होना यह एक अंत्यत स्वभाविक बात है। गुट से निकाले जाने पर उन्हें असुरक्षित लगता है। अपने समवयस्क लोगों के समूह का हिस्सा होने का, उनके जैसे होने का जो दबाव मनुष्य को महसूस होता है उसे 'समवयस्क लोगों का दबाव' (पिअर प्रेशर) कहा जाता है।

### किशोर अवस्था का पिअर प्रेशर

किशोर अवस्था के बच्चे अनेक तरह के शारीरिक तथा मानसिक बदलावों से गुजरते हैं। इस काल में कक्षा की सहेलियाँ, दोस्तों का उनपर काफी प्रभाव होता है। अपनी कक्षा के मित्र तथा सहेलियों के गुट में हमें भी शामिल कर लेना चाहिए, हम भी उनमें से ही एक होकर, उन्हीं में से एक बनकर रहने का एक बड़ा दबाव इस अवस्था के बच्चों पर होता है। दोस्तों ने अगर गुट से निकाला तो उन्हें बड़ा असुरक्षित लगता है इसलिए गुट में शामिल होने के लिए जो चाहिए वह करने की उनकी तैयारी होती है। कई बार संघर्षात्मक प्रसंग निर्माण होते हैं। पिअर प्रेशर यह सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार के हो सकते हैं।

**सकारात्मक पिअर प्रेशर :** ज्यादा मेहनत करने, पढ़ाई करने, अच्छे बर्ताव का, पिअर प्रेशर मनुष्य की प्रगति की दृष्टि से महत्वपूर्ण हो सकता है।

**नकारात्मक पिअर प्रेशर :** खतरा मोल लिए जाने वाला, गैरजिम्मेदार बर्ताव करने की ओर ले जाने वाला पिअर प्रेशर किशोर अवस्था में घातक हो सकता है।

### नकारात्मक पिअर प्रेशर के प्रकार :

#### १. नकारा जाने का पिअर प्रेशर :

अगर आपने विशिष्ट बात नहीं की तो आपको गुट से निकाल दिया जाएगा अथवा आपसे संबंध खत्म करने का भय दिखाया जाएगा। उदा. अगर आपने धूम्रपान नहीं किया तो आपको गुट में नहीं लिया जाएगा। ऐसा भय मित्र/सहेलियाँ दिखाते हैं।

विद्यार्थियों को हर दिन के जीवन में ऐसा पिअर प्रेशर कहीं महसूस होता है इसके उदाहरण पूछें। दिए हुए हर एक प्रकार का मात्र एक उदाहरण विद्यार्थियों को कॉपी में लिखने के लिए कहें।

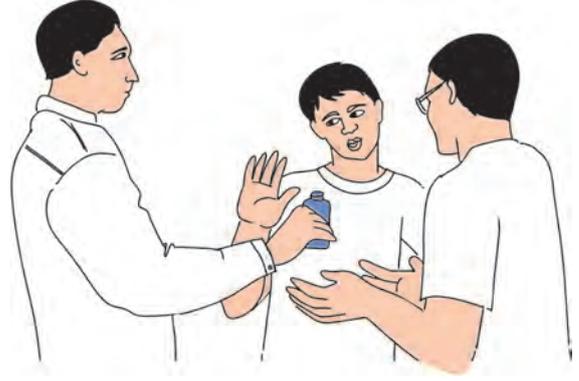


## २. अपमानित होने का पिअर प्रेशर :

आपने अगर कोई बात नहीं की तो आप पर ऊँगली उठाना अपमानित करना, चिढ़ाना। उदाहरण :- अगर आपने किसी विशिष्ट प्रकार के कपड़े नहीं पहने तो आपके मित्र/सहेली आप पर ऊँगली उठाते हैं/आपकी निंदा करते है।

## ३. कारण देकर बात समझाने से निर्माण किया गया पिअर प्रेशर :

काफी अलग-अलग, अयोग्य कारण देकर बात को समझाना, जिससे आपको अपना मुद्दा सही, स्पष्ट नहीं करने आएगा, मुद्दे का समर्थन भी नहीं करने आएगा। उदा. किसी समय विद्यालय न जाते हुए सिनेमा देखना, झूठ बोलना इससे कुछ भी नुकसान नहीं होता है यह बात आपके दोस्त आपके पल्ले बाँधना चाहते हैं।



## ४. उदाहरण देकर निर्माण किया हुआ पिअर प्रेशर :

आपके सभी दोस्त/सहेलियाँ कोई बात करते हैं और आप पर कोई दबाव नहीं डालते फिर भी आपको अपने आप वह बात करने का मन करता है। उदा. आपके गुट के सभी अंग्रेजी बोलते हैं आपको कोई अंग्रेजी बोलने के लिए नहीं कहता है लेकिन फिर भी आपको खुद ही अपनी कमी महसूस होती है और आपका आत्मविश्वास कम होता है।

उपर्युक्त प्रेशर के उदाहरणों से ध्यान में आता है कि दोस्तों के साथ कुछ बातें मर्जी के खिलाफ करनी पड़ती हैं, इसे समवयस्कों का दबाव कहा जाता है।

## ६. संघर्ष मिटाने की पद्धतियाँ :

- मीनाक्षी को पासवाले शहर में आगे की पढ़ाई के लिए जाना है क्योंकि वहाँ उसके पसंद के कोर्सेस के अनेक अच्छे महाविद्यालय हैं।
- लेकिन उसके अभिभावकों का इस बात के लिए विरोध है, क्योंकि उन्हें उसकी सुरक्षा की चिंता है।
- मीनाक्षी को क्या करना चाहिए?

### चरण १ – रुको और विचार करो :

दीर्घ श्वास लें। गुस्से में आकर झगड़ा, वाद-विवाद मत करें। जब हम गुस्से में होते हैं तो कोई भी उपाय नहीं मिलता। संघर्ष तभी मिटेगा जब आप ठंडे दिमाग से सही और खुले मन से विचार करते हैं।

मीनाक्षी अपने माता-पिता को शहर जाने के लाभों से परिचित कराती है। फिर भी उसके माता-पिता उसे भेजने के लिए राजी नहीं होते हैं। लेकिन मीनाक्षी झगड़ा मोल नहीं लेती है। वह समय लेकर इस संघर्षात्मक परिस्थिति के बारे में सोचती है।

### चरण २ – शब्दों में प्रस्तुत करना :

संघर्ष को सही शब्दों में प्रस्तुत करें। आप निम्नांकित रूप से प्रस्तुत कर सकते हैं। संघर्ष ऐसा है कि....का... मीनाक्षी उसके जीवन का संघर्ष निम्नांकित रूप में प्रस्तुत करती है। संघर्ष ऐसा है कि 'मैं आगे की पढ़ाई के लिए 'शहर में जाऊँ' या 'गाँव में ही रहूँ।'

### चरण ३ – दूसरों का सुनें :

कौन सही कौन गलत इस बात का अनुमान न लगाते हुए तथा अपना मत बनाने की जल्दबाजी न करते हुए सामनेवाले की बात सुनें।

मीनाक्षी शांति से अपने माता-पिता की बात सुनती है। उनकी बात को समझ लेने का प्रयास करती है। उन्हें ऐसा क्यों लग रहा है, इस बारे में सोचती है।

### चरण ४ – दोनों तरफ की 'आवश्यकता' समझ लेना :

अनेक बार सामने वाले व्यक्ति को कोई एक कृति चाहिए होती है। लेकिन उसके पीछे उसकी आवश्यकता, विचार, कुछ अलग ही होता है। उसे चाहिए उस कृति को न देखते हुए उसकी 'जरूरत' को देखें। निम्नांकित रूप में प्रस्तुतीकरण करें।

मेरी आवश्यकता

उनकी/सामनेवाले की आवश्यकता

मीनाक्षी निम्नांकित रूप में लिखती है

मेरी जरूरत है अच्छी शिक्षा के अवसर, उनकी आवश्यकता है मेरी सुरक्षा।

**ध्यान दें :** सामनेवाले की जरूरत समझने के लिए हमेशा 'क्यों' का सवाल करते रहें। सामनेवाले को कोई कृति/बात घटित चाहिए? उदा. मीनाक्षी के अभिभावक उसे शहर क्यों नहीं भेजना चाहते हैं?

### चरण ५ – उपायों के बारे में सोचें :

दोनों तरफ की जरूरतें पूरी करने का कौन-सा व्यावहारिक मार्ग है इसे ढूँढ़ें। दोनों तरफ का समाधान करने वाला कौन-सा मार्ग है ?

मीनाक्षी यह सोचती है कि दोनों पक्षों की जरूरतों की पूर्ति कैसे कर सकते हैं ?

**उपाय :** मीनाक्षी शहर जाकर पढ़ सकेगी और उसके अभिभावकों को उसकी सुरक्षा के बारे में विश्वास होगा, ऐसा कुछ कर सकते हैं ?

### चरण ६ – अपना मुद्दा साबित करें :

आपने ढूँढ़ा हुआ मार्ग अथवा उपाय किस प्रकार सही है, इसे साबित करने के लिए जानकारी इकट्ठा करें। तर्कों की राय लें। लोगों से मिलें, ये उपाय इसके पहले किसी ने किए हैं क्या ? यह देखें। मीनाक्षी अपने शहर के मित्र/सहेली अथवा रिश्तेदारों के, अपने माता-पिता के साथ बोलने के लिए कहती है। इसके पहले गाँव से पढ़ाई के लिए शहर गए हुए लोगों से माता-पिता की मुलाकात करा देती है। शहर में लड़कियों के लिए सुरक्षित, विश्वसनीय होस्टेल की जानकारी इकट्ठा करती है। अपने माता-पिता को समझा देती है कि वह अपना खयाल रख सकती है।

### चलो पढ़ा हुआ इस्तेमाल करके देखें

आपके किसी अच्छे दोस्त ने धूम्रपान करना शुरू किया है। उसकी अपनी ही भलाई के लिए वह यह आदत छोड़ दे, ऐसा आपको लगता है। लेकिन आपको डर है कि वह आपको टाल देगा और एक अच्छा दोस्त बिछड़ जाएगा।

आपको मित्र/सहेली ने हाइवे पर साइकिल की रेस में शामिल होने की चुनौती दी है। जब आपने नहीं कहा तब दोस्त आपको डरपोक कहकर चिढ़ाने लगे।

आपको एक दोस्त ने जन्मदिन पर आग्रह के साथ बुलाया है। लेकिन दूसरे दिन आपकी परीक्षा है, और उसकी तैयारी आपको करनी है।

आपकी कक्षा में एक नई लड़की आई है। आपके मित्र उसको छोड़ने की योजना बना रहे हैं और उसमें आपको भी शामिल कर लेना चाहते हैं। आप उसमें शामिल नहीं होना चाहते हैं, फिर क्या करोगे ?

कक्षा के विद्यार्थियों को गुट में विभाजित करके किसी एक विषय पर संघर्षात्मक विचार करने को कहें। पुस्तक में दिए हुए सीढ़ियों का प्रयोग कर संघर्ष को कैसे सुलझाया जाएगा इस बारे में उनको कॉपी में लिखने के लिए कहें। चर्चा करने के लिए १० मिनट दें। हर गुट को उनके प्रश्न तथा उपायों का नाट्य रूपांतरण करने को कहें। स्वयं के प्रसंग भी ले सकते हैं।

आप को खेलने में विशेष रुचि है। आपको उसमें ही अपना भविष्य बनाना है। लेकिन आपके माता-पिता चाहते हैं कि विज्ञान शाखा लें क्योंकि खेल में भविष्य बनाने वालों को ज्यादा पैसे नहीं मिलते हैं।

### ध्यान में लेने योग्य बातें:

- किसी संघर्ष का मिटाने का समय आपको अपनी गलती का एहसास होता है तो तुरंत माफी माँगना।
- अगर दूसरी तरफ से आपको समझ लिया गया तो उनके प्रति आभार प्रदर्शित करना।
- उचित हो तो माफी माँगना अथवा आभार प्रदर्शित करने से काफी फर्क पड़ता है और व्यक्तित्व निर्माण में भी मदद मिलती है।
- समस्या का उद्गम ढूँढ़कर कौन-कौन-से सही पर्याय उपलब्ध हैं और उनको किस प्रकार इस्तेमाल कर सकते हैं, इसकी जानकारी लेना।
- जिस प्रकार व्यक्ति-व्यक्ति के बीच संघर्ष होता है उसी प्रकार व्यक्ति के अंतर्गत भी संघर्ष होते हैं। उसे आंतरिक संघर्ष कहा जाता है। उदा. प्रामाणिकता हमें सबसे महत्वपूर्ण लगती है। लेकिन कुछ प्रसंगों में प्रामाणिक रहने का साहस नहीं होता है। ऐसे प्रसंग में अपने मन में एक संघर्ष निर्माण होता है। ऐसे संघर्ष का सामना करने का कौशल भी हमें सीखना चाहिए।

## मूल्यांकन

भारांश - १०%				
मापदंड	उत्तम (बहुत अच्छा)	सही (संतोषजनक)	अनुचित (असंतोषजनक)	अंक
कक्षा कार्य में सहभाग	इस प्रकरण में दी हुई सभी कृतियाँ उत्साह के साथ पूर्ण करके कॉपी में लिखीं।	सभी कक्षाकार्य पूरा किया।	दूसरों की कॉपी में देखकर कृतियाँ पूर्ण की।	
किताब में दिए हुए चरणों के अनुसार संघर्ष मिटाना	हर चरण पर विचार करके विस्तृत लिखकर दिए गए प्रसंग से विन-विन मार्ग ढूँढ़ा।	कुछ चरण टाल दिए। ढूँढ़े हुए चरणों का सही स्पष्टीकरण नहीं दिया।	उपायोजन नहीं किया गया।	

धैर्यधर, आपको भी त्रिभुजमिति समझना कठिन लगा?

त्रिभुजमिति? हाँ.. मुझे ढंग से याद नहीं आ रहा है। काफी समय हो गया है।



मुझे तो ऐसा लग रहा है कि मैं गणित के लिए बना ही नहीं हूँ। गणित समझने की क्षमता मुझमें नहीं है, शायद वह जन्म के साथ ही मिलती है, जैसे आपको मिली है।



अरे रुको.. नहीं! मेरे दोस्त मेरे जीवन में भी काफी बुरे दिन आए हैं। जमीन पर उतरते समय गिरना, उड़ान भरते समय असफल होना, कभी-कभी तो मेरे सिर पर भी घाव पड़े हैं। इस कारण मैं पूरी तरह असफल हूँ ऐसा लग रहा है।



लेकिन मैंने काफी परिश्रम किए। कोई भी ऐसे ही धैर्यधर बनकर जन्म नहीं लेता है, उसे कमाना पड़ता है।



हाल ही में इसपर एक अनुसंधान हुआ है, क्या आपको उसे जान लेने में रुचि है?



# 9 वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता

अपनी क्षमताएँ विकसित करना.....



## उद्देश्य :

- (१) 'बुद्धिमत्ता/कौशल/क्षमताओं में प्रशिक्षण, प्रतिसाद एवं अभ्यास की सहायता से सुधार होता है' इस कथन का स्पष्टीकरण देना।
- (२) 'वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता' इस संकल्पना को अपनी भाषा में व्यक्त करना।
- (३) 'संकीर्ण प्रमाणबद्ध मानसिकता' तथा 'वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता' इनमें अंतर पहचानना।
- (४) दैनिक व्यवहारों की घटनाओं की वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता इस संकल्पना का उपयोग करके रचनात्मक प्रतिसाद देना।
- (५) 'वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता' इस संकल्पना की सहायता लेकर स्वयं की क्षमताओं में सुधार लाने की दृष्टि से कार्य-नियोजन का प्रारूप तैयार करना।

## १. बुद्धिमत्ता और क्षमता इनके बारे में आप क्या जानते हैं?

नीचे कुछ विधान दिए हैं। इनमें से कुछ सत्य और कुछ असत्य हो सकते हैं। आप अपने अनुभव के आधार पर विधान सत्य है या असत्य है, यह तय कीजिए।

- बुद्धि अनुवांशिकता से प्राप्त होती है।

सत्य

असत्य

- आयु जैसे-जैसे बढ़ती है वैसे वो बढ़ती नहीं है, कम भी होती नहीं है।

सत्य

असत्य

- नवनिर्मिति की क्षमता केवल जन्मतः प्राप्त होती है।

सत्य

असत्य

- प्रतिभा प्राप्त नहीं की जाती है।

सत्य

असत्य

- प्रतिभासंपन्न व्यक्ति कभी असफल नहीं होते हैं।

सत्य

असत्य

- बाल्यावस्था में कोई कृति अच्छी नहीं कर पाते हैं तो भविष्यकाल में कभी भी नहीं कर पाते हैं।

सत्य

असत्य

कृपया ध्यान में रखें कि यहाँ का कोई भी कथन सही नहीं है। यहाँ विद्यार्थी के प्रतिसाद को ध्यान में रखते हुए इसपर कक्षा में चर्चा कराना अपेक्षित है। विद्यार्थियों को उनकी धारणाओं पर आधारित उत्तर निश्चित करने की स्वतंत्रता दें।

- प्रतिभासंपन्न व्यक्तियों को कड़ी मेहनत नहीं करनी पड़ती अथवा सुधार करने की आवश्यकता महसूस नहीं होती है। वे सहजता से सब कुछ कर सकते हैं।

सत्य

असत्य

- कोई कृति आप अच्छे तरीके से कर सकते हैं, यह हमेशा ही आपके नसीब का एक अंग होता है।

सत्य

असत्य

## कहानी वास्तव है कि काल्पनिक ?

- (१) विद्यालय के बास्केटबॉल के समूह में एक लड़के का चुनाव नहीं हुआ क्योंकि उसका खेल उस श्रेणी का नहीं था। परंतु आगे चलकर यही लड़का अंतरराष्ट्रीय स्तर का सर्वोत्तम बास्केटबॉल खिलाड़ी की ख्याति प्राप्त कर पाया।
- (२) जिस व्यक्ति के पास किसी भी प्रकार की सृजनशीलता नहीं है और अपनी कल्पनाओं की उड़ान नहीं है, इसलिए नकारा गया वही व्यक्ति आगे चलकर सफल व्यंग्यचित्रकार के रूप में प्रसिद्ध हुआ।
- (३) जिस लड़की ने दुर्घटना में अपना एक पैर खो दिया उसने माउंट एवरेस्ट शिखर पर विजय पा ली।
- (४) जिस लड़के को शिक्षकों ने कुछ सीखने की दृष्टि से अयोग्य/अनुचित ठहराया था, वही लड़का आगे चलकर बहुत बड़ा वैज्ञानिक बन गया था।

हाँ, यह सत्य कथा है ! इन कहानियों के व्यक्ति हैं :



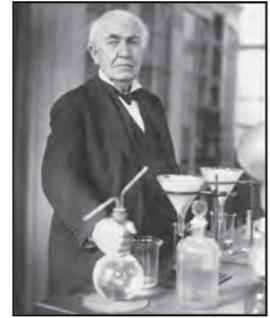
१. मायकेल जॉर्डन  
विश्व का सबसे महान  
बास्केटबॉल खिलाड़ियों  
में से एक



२. वॉल्ट डिस्ने  
मिकी माऊस और डोनाल्ड  
डक की निर्मिति करने वाला



३. अरुणिमा सिन्हा  
एक ऐसी महिला जिसने माउंट  
एवरेस्ट शिखर पर विजय पाई  
और यूरोप एवं अफ्रीका के  
सबसे ऊँचे शिखर कृत्रिम पैर की  
सहायता से पार किया।



४. थॉमस एडिसन  
केवल बिजली के दीये का  
आविष्कार करके रुके नहीं  
बल्कि आगे चलकर अनेक  
अनुसंधान किए। उनके पास  
१००० पेटेंट्स थे।

## २. कोई नई बात हम कैसे सीखते हैं ?

मानवीय मस्तिष्क सभी महत्वपूर्ण जीवन प्रक्रियाओं में समन्वयक के रूप में काम करता है। शरीर के सभी अंगों की ओर संदेश भेजने की जिम्मेदारी मस्तिष्क की होती है। उसी तरह मस्तिष्क का कार्य यह भी होता है कि अंगों की ओर से प्रतिसादात्मक आने वाले संदेशों को स्वीकृति दे।

सभी प्रकार का अध्ययन करने की जिम्मेदारी भी मस्तिष्क की ही होती है। मस्तिष्क के कारण नई-नई बातों का अध्ययन करना संभव होता है। नई बातों की अध्ययन प्रक्रिया मस्तिष्क में किस प्रकार घटित होती है अब इसे समझ लेते हैं।



### चर्चा करें :

- इन व्यक्तियों ने इनकी जिंदगी में जो कुछ किया वह कैसे प्राप्त किया होगा, आपको क्या लगता है ?
- क्या हम स्थिर बुद्धि अथवा कौशलों को साथ लेकर ही जन्म लेते हैं ?
- किसी एक की बुद्धिमानी अथवा क्षमता, कौशल किसी भी आयु में वृद्धिगत करना संभव है ? कैसे ?
- कोई व्यक्ति अपनी किसी भी उम्र में कुछ नया सीख सकता है क्या ?

## पढ़िए और समझिए :



### चेताकोशिका :

- हमारा चेता संस्थान ही अनगिनत चेताकोशिकाओं से बना होता है। मस्तिष्क और अपने पूरे शरीर में चेता कोशिकाओं का जाल फैला होता है।
- जब हमें कोई संवेदनाएँ होती हैं तब उस समय इन तंत्रिकाओं में से विद्युत तरंगें बहती हैं। एक तंत्रिका की ओर से दूसरी तंत्रिका कोशिका तक ये विद्युत तरंगें कुछ रसायनों के माध्यम से भेजी जाती हैं।

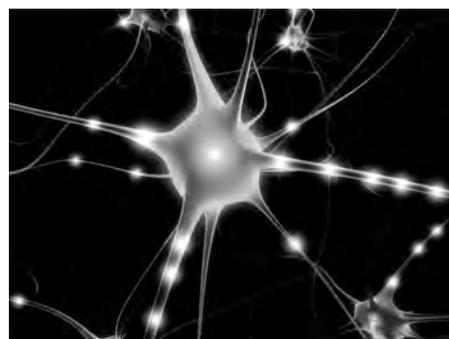
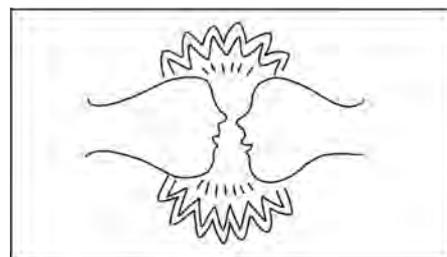


- अध्ययन से पता चला है कि इन तंत्रिका कोशिकाओं में से विद्युत तरंगें निकलती हुई उनमें कड़ी तैयार होती है।

### चेता कोशिकाओं का जुड़ना -

#### Synapse - दो चेता कोशिकाओं के बीच की जगह :

- कोई दो चेता कोशिकाएँ एक-दूसरे से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ी नहीं होती है। उनमें जगह होती है। उस जगह को Synapse कहते हैं।
- विद्युत तरंगों का इस जगह से वहन होने के सिवा हमारी कोई कृतियाँ, संवेदनाओं का, अध्ययन नहीं हो सकता है।
- जिस प्रकार पहाड़ियों पर मिट्टी, घास होती है और मानव, प्राणी चलने से पगडंडियाँ तैयार होती हैं उसी प्रकार हमारे मस्तिष्क में और शरीर में तंत्रिकाएँ हैं, उनमें से विद्युत तरंगे रसायन के माध्यम से बहने पर तंत्रिका कोशिकाओं में जुड़ाव होता है। मस्तिष्क में तंत्रिका कोशिकाओं की पगडंडियाँ तैयार होती हैं।



- पगडंडियाँ तैयार होते समय प्रारंभिक यात्रा जिस प्रकार थोड़ी-सी कठिन होती है उसी प्रकार नई बातें सीखते समय हमें थोड़ा प्रयत्न करना पड़ता है। बाद में अभ्यास के बाद मस्तिष्क की ये पगडंडियाँ अच्छी से बन जाती हैं। इसी को हम 'अध्ययन' हुआ ऐसा कहते हैं और एक बार अध्ययन हो जाने के बाद अभ्यास से हमें उसका कौशल प्राप्त हो जाता है।

### ३) मस्तिष्क अनुसंधान क्या सिद्ध करता है?

#### अनुसंधान 1 :

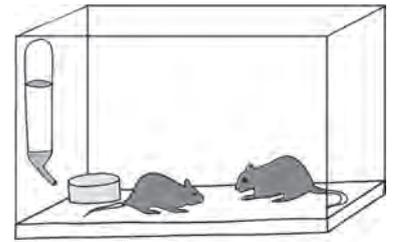
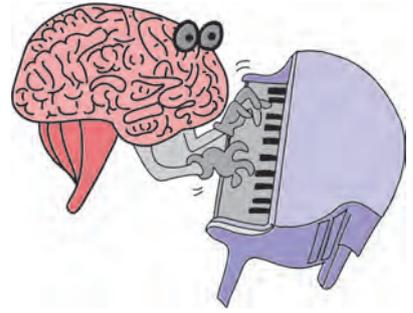
कविता लिखना, गणित हल करना, खेल-खेलना, वाद्य बजाना आदि बार-बार किया जाए तो उन्हीं तंत्रिका कोशिकाओं से विद्युत तरंगे प्रवाहित होती हैं और उनमें मजबूत जोड़ तैयार होता है।

तात्पर्य – अभ्यास के कारण हम अनेक नई बातें तथा कौशल आत्मसात कर सकते हैं।

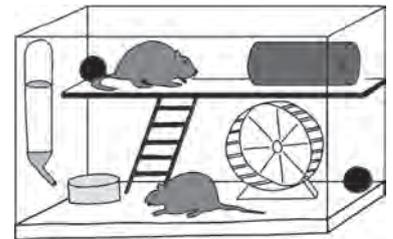
#### अनुसंधान 2 :

इस अनुसंधान में एक पिंजड़े में केवल अन्न-पानी रखा था और दूसरे एक पिंजड़े में अन्न-पानी के अलावा अलग-अलग पहेलियाँ, खिलौने कुछ व्यायाम की सामग्री रखी थी। दोनों पिंजड़े में चूहों को रखकर उन्हें बड़ा किया गया। दूसरे पिंजड़े के चूहों में तंत्रिका कोशिकाओं में अधिक जोड़ तैयार हुई। यह बात उम्र में बड़े चूहों में भी पाई गई।

तात्पर्य – अगर हम नई चुनौतियाँ स्वीकार करने के लिए तैयार होते हैं तो उम्र के किसी भी पड़ाव पर हमें नई बातें सीखना संभव होता है।



पिंजड़ा क्र. १



पिंजड़ा क्र. २



#### ध्यान देने योग्य बातें :

हमारा मस्तिष्क हमारे स्नायुओं जैसा होता है। कसरत करके हम अपने स्नायुओं को बलवान बनाते हैं, साथ-ही-साथ चुनौतीपूर्ण कार्य करने से, निरंतर प्रशिक्षण लेने से, अभ्यास करने से तथा प्रतिसादात्मक अनुसंधान करने से हमारा मस्तिष्क सशक्त बनता है।

आपने कभी कसरत की है? दौड़ना, पेड़ पर चढ़ना, खेल-खेलना आदि। जब आप कसरत करते हैं तब क्या होता है? प्रथमतः क्या आपको कठिन लगता है? क्या आपको वेदनाएँ होती हैं? क्या आप दर्द महसूस करते हैं?

क्या कुछ समय बाद वेदनाएँ कम होकर आपमें बलवान बनने का भाव निर्माण होता है? अगली बार कसरत करके देखिए। क्या आप कम प्रयत्नों में कसरत कर सके? अगर शरीर में दर्द होता है तब आपने पहले प्रयास में ही कसरत करनी छोड़ दी होती तो क्या होता?

## ४) अध्ययन और सुधार में आने वाली बाधाएँ

### मानसिकता

नीचे दी गई दो घटनाओं की तुलना कीजिए।



### चर्चा करें :

अभिभावकों की दोनों घटनाओं की प्रतिक्रियाओं का निरीक्षण कीजिए। क्या उनमें अंतर है? हाँ, तो कौन-सा? उन्हें ऐसा विश्वास क्यों लगा कि उनका बच्चा चलना सीखेगा।

बच्चा चलने का प्रयत्न कर रहा है। नीचे गिरता है, फिरसे उठता है, फिरसे चलने का प्रयास कर रहा है, फिरसे नीचे गिरता है। इसी की पुनरावृत्ति हो रही है। इस बारे में आप निम्न में से कौन-सा विधान करेंगे?

(१) बच्चा चलना सीख रहा है।

(२) बच्चे को चलना आता ही नहीं है।

लड़का गणित का प्रमेय समझने की कोशिश कर रहा है परंतु उसे कसौटी में कम अंक प्राप्त हुए हैं। वह फिरसे प्रयत्न करता है पर फिरसे उसे कम अंक प्राप्त होते हैं। निम्न दो विधानों में से कौन-सा विधान इस घटना के संदर्भ में आपके मन में आता है।

(१) लड़का गणित का प्रमेय सीख रहा है।

(२) लड़के को गणित का प्रमेय आता नहीं है।



### तुलना करें :



रेवती बुद्धिमान लड़की है। उसकी हमेशा अभिभावकों और अध्यापकों के द्वारा प्रशंसा होती है।

● दसवीं में बढ़िया अंक पाकर रेवती अच्छे महाविद्यालय में गई है।

● वहाँ उसे ज्ञात हुआ कि उससे अधिक होशियार विद्यार्थी उसकी कक्षा में हैं।

- उसमें न्यूनता का भाव निर्माण हुआ। अन्य विद्यार्थी मुझपर हँसेंगे इस विचार से उसने प्रश्न पूछना बंद कर दिया।
- उसे परीक्षा से डर लगने लगा।
- जिन्हें उत्तम अंक मिलते हैं। उनसे वह नफरत करने लगी।
- जब उसे परीक्षा में कम अंक प्राप्त हुए तो वह निराश हुई।



रीमा को विद्यालय में हमेशा अच्छे अंक प्राप्त होते हैं परंतु उसके अभिभावक और शिक्षक हमेशा उसकी बुद्धिमानी के बजाय उसके परिश्रमों की प्रशंसा करते हैं।

- शिक्षकों, अभिभावकों ने रीमा को मस्तिष्क पर किए गए अनुसंधानों संबंधी जानकारी दी। अगर हम मस्तिष्क को पर्याप्त चुनौती देते हैं तो कोई भी बुद्धिमान बन सकता है।
- कक्षा ग्यारहवीं का पाठ्यक्रम उसे कठिन लगा।
- परंतु उसे यह मालूम था कि प्रशिक्षण, अभ्यास एवं प्रतिसाद के जरिए वह उसकी क्षमताएँ विकसित कर सकती है।
- वह बहुत प्रश्न पूछती है। उसने चुनौतीपूर्ण समस्याएँ हल की अर्थात् स्वाभाविक रूप से वह ग्यारहवीं कक्षा में उच्च श्रेणी पाकर उत्तीर्ण हुई।

### ध्यान देने योग्य बातें:

- मानसिकता-मानसिकता से तात्पर्य व्यक्ति का दृष्टिकोण अथवा विचार करने की पद्धति।
- व्यक्ति की स्वयं की क्षमता, बुद्धिमानी, प्रतिभा आदि के संदर्भ में साँचाबद्ध मानसिकता हमेशा सुधार में बाधा बन जाती है।
- बुद्धिमानी, क्षमता जन्म के साथ ही प्राप्त होती हैं और वे स्थिर होती हैं। इस प्रकार रेवती के विश्वास को (मानसिकता) 'संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता' (Fixed mindset) कहते हैं।
- बुद्धिमानी, क्षमता, कड़ी मेहनत करने पर कुछ समय के बाद परिवर्तित हो सकती हैं। इस प्रकार रीमा के विश्वास (मानसिकता) को 'वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता' कहा जाता है।

### चर्चा करें:

दिए हुए उदाहरण कक्षा में पढ़कर दिखाए। निम्न प्रश्नों पर चर्चा कीजिए। रीमा की मानसिकता से रेवती की मानसिकता कैसे अलग थी? रेवती को परीक्षा से क्यों डर लगता था? कक्षा ग्यारहवीं का पाठ्यक्रम कठिन होने पर भी रीमा को परीक्षा से डर क्यों नहीं लगता था?

### वृद्धि पूरक मानसिकता (Growth mindset)

वृद्धि-पूरक मानसिकता (Growth mindset) यह संकल्पना स्टेनफोर्ड विश्वविद्यालय की मनोविज्ञान की प्राध्यापिका कैरॉल ड्वेक ने दी है। कैरॉल ने अपने अनुसंधान से सिद्ध किया है कि जो विद्यार्थी, 'बुद्धिमानी, क्षमता कड़ी मेहनत के कारण कुछ समय के बाद बदलती हैं,' इसपर विश्वास करते हैं, उनके पास कठिनाइयाँ दूर करने के तथा स्वयं में सुधार लाने के अधिकाधिक अवसर होते हैं।

निम्न सारिणी में संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता तथा वृद्धि पूरक मानसिकता वाले व्यक्तियों की विशेषताएँ दी हैं। इनमें जो अंतर है, समझिए।



व्यक्ति की विशेषताएँ	संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता	वृद्धि पूरक मानसिकता
उनकी धारणाएँ	बुद्धिमानी जन्म से स्थिर होती है।	बुद्धिमानी विकसित की जा सकती है।
धारणाओं का परिणाम	सदैव बुद्धिमानी की प्रदर्शनी करने की ओर रुझान होता है।	सदैव अध्ययन करने की जिद होती है।
चुनौतियों की ओर देखने का दृष्टिकोण	चुनौतियों को टालने की ओर झुकाव होता है।	चुनौतियों का स्वीकार करना अच्छा लगता है।
बाधाएँ आने पर	हाथ में लिया हुआ कार्य सहजता से छोड़ देते हैं।	दृढ़ता से मार्ग बनाकर आगे बढ़ते हैं।
प्रयत्नों की ओर देखने का दृष्टिकोण	प्रयत्न करना अर्थहीन है, ऐसा समझते हैं।	प्रयत्न अर्थात् किसी बात पर विजय प्राप्त करने का मार्ग है, ऐसा मानते हैं।
नुक्ताचीनी की तरफ देखने का दृष्टिकोण	उपयोगी परंतु नकारात्मक प्रतिसादों की ओर अनदेखी करते हैं।	नुक्ताचीनी से भी सीखते हैं।
अन्य व्यक्तियों की सफलता देखकर होने वाला परिणाम	अन्य व्यक्तियों को प्राप्त सफलता देखकर डर अथवा ईर्ष्या होने लगती है।	अन्य व्यक्तियों की सफलता से प्रेरणा प्राप्त करते हैं, बोध प्राप्त करते हैं।

## ५) वृद्धि पूरक मानसिकता को स्वीकारना

कुछ घटना/प्रसंग ऐसे होते हैं कि जिसमें प्रत्येक व्यक्ति संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता का प्रयोग करके ही विचार करता है। नीचे दिए गए विधान पढ़कर खोजिए कि आप संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता का प्रयोग करके कब विचार करते हैं। वे ही विधान वृद्धि पूरक मानसिकता में परिवर्तित कीजिए।



### संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता

- मैं इसे बहुत अच्छा नहीं कर पाता।
- यह काम मैं सबसे अच्छा करती/करता।
- मेरा/मेरी मित्र/सहेली बहुत बुद्धिमान है। मैं उसकी तरह नहीं बन सकती/सकता।
- मुझे चुनौतियाँ अच्छी नहीं लगतीं।
- जब मैं असफल होता/होती हूँ तब मुझे लगता है कि मुझे कुछ भी अच्छा करना आता नहीं है।
- मुझमें 'गणितीय समझ' नहीं है और वह मुझमें कभी निर्माण नहीं होगी।
- मैं असफल हो गया/गई सब कुछ समाप्त हुआ।
- मैं होशियार हूँ ऐसा ही मेरे बारे में कहें।
- जब सामने वाले को सफलता प्राप्त होती है तो मुझे डर लगता है, असुरक्षित लगता है।



### वृद्धि पूरक मानसिकता

- मुझे यह काम अच्छी तरह से करना आए इसलिए मुझे क्या करना होगा?
- यह काम अधिक अच्छा कर सकूँगी/सकूँगा
- मेरा मित्र/सहेली अलग क्या करता है इसे दूढ़कर स्वयं में परिवर्तन लाऊँगा/लाऊँगी।
- मुझे स्वयं को चुनौती देना पसंद है।
- जब मैं असफल होता/होती हूँ तब मैं अपनी गलतियों से सीखता/सीखती हूँ।
- मैं अपने मस्तिष्क को गणित का प्रशिक्षण देनेवाला/वाली हूँ।
- मुझे सफलता के लिए अन्य मार्ग का अनुसरण करना चाहिए।
- मैं कड़ी मेहनत करता/करती हूँ ऐसा मेरे बारे में कहें।
- सामनेवाले को सफलता प्राप्त होती है तब मैं उससे प्रेरणा लेता/लेती हूँ।



### वृद्धि पूरक मानसिकता विकसित करने के लिए आसान सीढ़ियाँ

१. आप अपनी क्षमताएँ तथा बुद्धि में वृद्धि कर सकते हैं, इसपर विश्वास रखिए।
२. मेहनत कीजिए।
३. जहाँ आवश्यकता हो वहाँ सहायता की माँग कीजिए।
४. सदैव श्रेष्ठ चुनौतियों का स्वीकार कीजिए।

हमने जो सीखा है आओ उसका उपयोजन करें।

### १. चर्चा कीजिए :

नीचे कुछ प्रसंग दिए हैं। गुट बनाकर इन प्रसंगों में व्यक्ति वृद्धि पूरक मानसिकता का प्रयोग करके किस प्रकार का बर्ताव करेगा इस बारे में चर्चा कीजिए।

आपने सामूहिक खेल-खेलने के लिए अभी-अभी एक नए समूह में प्रवेश किया है। आप समझ चुके हैं कि उस खेल-खेलने के कौशल में आप थोड़े पीछे रह जाते हैं। खेल के समूह के अन्य सदस्यों जैसा अच्छा खेल आप खेल नहीं पाते हैं।

कक्षा में कसौटी मालिका ली गई और आपको प्रत्येक कसौटी में कम अंक प्राप्त हुए हैं। उसी समय आपके मित्र/सहेली को सतत अच्छे अंक प्राप्त हुए हैं।

आपने कविता लिखी है और आपके मतानुसार वह अच्छी बनी है। जब आप वह कविता अपने शिक्षक को दिखाते हैं तब शिक्षक उसमें अनेक कमियाँ आपको दिखाते हैं।

आप विद्यालय में सबके सामने अच्छा भाषण दे सकते हैं। आपके शिक्षकों ने आपको अंतरशालेय वक्तृत्व प्रतियोगिता में हिस्सा लेने के लिए सुझाया, परंतु संभावना है कि स्पर्धा में आप अव्वल साबित नहीं हो पाएँगे।

आपको विज्ञान विषय कठिन लगता है। आप मन लगाकर विज्ञान सीखने के लिए अधिक समय दे रहे हैं। अधिक समय देने पर भी सफलता प्राप्त नहीं होती है।

### २. साक्षात्कार

ऐसे व्यक्ति आँखों के सामने लाएँ जिनके पास प्रारंभ में कोई कौशल अथवा क्षमता नहीं थी। लेकिन कुछ समय बाद वे विकसित हुईं हो। चाहे वह व्यक्ति कोई भी हो जैसे- आपके अभिभावक, मित्र, रिश्तेदार, एकाध सुप्रतिष्ठित व्यक्ति। इस प्रकार के किसी व्यक्ति के बारे में अधिकाधिक जानकारी हासिल करने की कोशिश करें। साक्षात्कार के जरिए (यदि संभव है तो) और प्राप्त जानकारी के आधार पर निम्न मुद्दों के उत्तर देने वाला प्रतिवेदन तैयार कीजिए।

- उसने किन प्रसंगों में अधिकाधिक संघर्ष किया है?
- उसने सामने वाली कौन-सी चुनौतियों को स्वीकारा है?



### ३. अपने किसी निकटस्थ मित्र/सहेली को पत्र लिखिए।

जिस क्षेत्र में आप स्वयं में कमी महसूस करते हैं, वह क्षेत्र चुनिए। उस क्षेत्र में आप सुधार लाना चाहते हैं। उस संदर्भ में एक कृति नियोजन प्रारूप बनाइए। (जैसे- आपके अध्ययन/अभ्यास की समय सारिणी) आपके निकटस्थ मित्र/सहेली को अपने कृति नियोजन प्रारूप की जानकारी पत्र द्वारा बताइए तथा उसके जरिए आप वृद्धि पूरक मानसिकता किस प्रकार बना रहे हैं, उसे कॉपी में लिखिए।



## मूल्यांकन

भारांश १०%				
मापदंड	उत्तम (बहुत अच्छा)	योग्य (संतोषजनक)	अयोग्य (असंतोषजनक)	अंक
उपक्रमों में सहभागिता	सभी स्वाध्याय/नियमित कार्य कार्यप्रवण होकर पूर्ण किए हैं। पाठ एवं पुस्तक की सभी कृतियाँ पूर्ण की हैं।	सभी कृतियाँ पूर्ण की हैं।	दूसरों का देखकर उत्तर लिखे हैं।	
जो सीखा है उसका उपयोजन करें इस मुद्दे में अंतर्भूत जानकारी का उपायोजन।	प्रकरण में स्पष्ट की गई संकल्पनाओं में से दो से अधिक संकल्पनाओं का उपायोजन किया है।	प्रकरण में स्पष्ट की गई संकल्पनाओं में से कम-से-कम एक संकल्पना का उपायोजन किया है।	कोई भी कृति पूर्ण नहीं की है।	
सबसे आत्मीय मित्र/सहेली को पत्र लिखिए। इन मुद्दों की जानकारी का उपायोजन।	प्रकरण में स्पष्ट की गई संकल्पनाओं में से दो से अधिक संकल्पनाओं का उपायोजन किया है।	प्रकरण में स्पष्ट की गई संकल्पनाओं में से एक संकल्पना का उपायोजन किया है।	कुछ भी नहीं किया है।	



आज हमें विद्यालय में कैरिअर के बारे में पूछा गया। लेकिन मुझे क्या बनना है इस बारे में कुछ भी समझ में नहीं आ रहा है। धैर्यधर आपने यह कैरिअर कैसे चुना ?



बहुत-बहुत कोशिश करने से और सच कहूँ तो बहुत सारी गलतियाँ करके काम-धंधा करने की सभी पद्धतियों का मैंने अनुसरण किया है।



मैंने सबकुछ करके देखा! ऑफिस में संगणक पर आँकड़ों की तोड़-मरोड़, विभिन्न वस्तुओं की बिक्री.. जैसे- सिनेमा के टिकट बेचना, साग-सब्जी बेचना... मुझे सदैव ऐसा लगता था कि कैरिअर का अर्थ केवल रुपये कमाना ही होता है।



लेकिन बाद में मैं समझ गया कि मैं वैसे काम करने के लिए नहीं हूँ। मुझमें कुछ विशेषताएँ हैं। मुझे लगता है कि वह ऐसी है... आपमें एक अंदरूनी आवाज होती है। वह आवाज आपको मन लगाकर सुननी पड़ती है। वैसे ही उसे प्रतिसाद भी देना चाहिए।

# कैरियर

अंतर्मन की आवाज पहचानना..



## उद्देश्य :

- (१) कैरियर की संकल्पना का स्पष्टीकरण एवं महत्त्व अपने शब्दों में व्यक्त करने आना ।
- (२) अपनी स्वयं की रुचि, क्षमताएँ तथा अवसर पहचानना ।
- (३) 'कैरियर मैजिक फ्रेमवर्क' का प्रयोग करके स्वयं के लिए सुयोग्य कैरियर क्षेत्र का चुनाव करना ।
- (४) दसवीं के बाद उपलब्ध रुचि के अनुसार सात क्षेत्रों का स्थूल रूप में वर्गीकरण देना ।
- (५) 'स्वयं' के लिए समुचित लगने वाले कैरियर के अवसर तथा चुनौतियों का मूल्यांकन करना ।

## १. आपके अनुसार कैरियर का अर्थ क्या है ?

- कैरियर बहुत रुपये कमाने का साधन है ।  
 हाँ  नहीं
- कैरियर से तात्पर्य है सुबह से शाम तक किया जाने वाला कार्य ।  
 हाँ  नहीं
- कैरियर का अर्थ है प्रसिद्धि पाना तथा सफल होना ।  
 हाँ  नहीं

प्रत्येक विधान पढ़िए तथा विद्यार्थियों को उनका हाँ या नहीं इनमें से जो उत्तर है, इस संदर्भ में हाथ ऊपर उठाने के लिए कहें । विद्यार्थी कैरियर संबंधी क्या सोचते हैं इस बारे में विचारों का आदान-प्रदान करने हेतु प्रेरित कीजिए ।

## २. कैरियर से क्या तात्पर्य है ?

कैरियर से तात्पर्य है कि जीवन में आनंद और गुण विशेषता के कारण होने वाला विकास ।

<b>आनंद</b>	<b>+</b>	<b>विशेषता</b>	<b>=</b>	<b>सर्वांगीण विकास</b>
आनंद का अर्थ है कोई कार्य करते समय प्राप्त होने वाली संतुष्टि		रुचि के क्षेत्र में सर्वाधिक श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिए अपने पास मूलतः होने वाली क्षमताएँ विकसित करना इसे ही गुणवत्ता (विशेषता) कहते हैं ।		सर्वांगीण विकास धन, आदर, मानसिक संतुष्टि प्रसिद्धि, प्रतिष्ठा आदि रूपों में व्यक्त होता है ।



जब कोई व्यक्ति अपनी रुचिवाले क्षेत्र में काम करता है और स्तरीय कार्य करने के लिए उसके पास क्षमताएँ होती हैं, वे क्षमताएँ लगन तथा प्रतिबद्धता के कारण बढ़ती हैं । तब उस व्यक्ति का सर्वांगीण विकास होता है । इसे ही कैरियर बनाना कह सकते हैं।

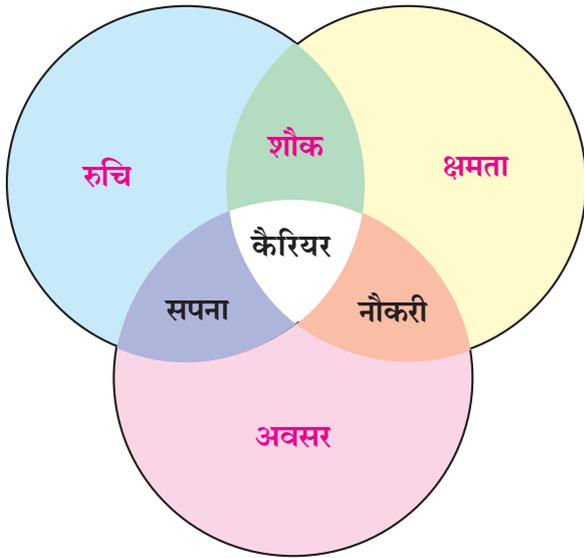


जैसे- क्रिकेट कैरियर को सचिन तेंडुलकर ने क्यों चुना ? क्योंकि क्रिकेट खेलने में उसे आनंद आता है उसके लिए उसने काफी मेहनत भी की है। साथ-ही-साथ वह अच्छा खेल भी सकता था। क्रिकेट का आनंद लेते-लेते उसने अपनी गुणवत्ता बढ़ाते हुए क्रिकेट के क्षेत्र में अपना बहुत बड़ा नाम किया है। अपनी रुचि और क्षमता के बल पर उसने अपना सर्वांगीण विकास किया है

कक्षा के विद्यार्थियों के पाँच गुट बनाइए। ऐसा लगता है कि जिस व्यक्ति ने अपना कैरियर बनाया है ऐसे तीन व्यक्तियों के नाम प्रत्येक को याद करने के लिए कहिए। वे व्यक्ति कोई भी हों उन प्रत्येक की रुचि, क्षमता, अवसर किस प्रकार इकट्ठा हुए यह समझते हुए चर्चा कीजिए।

### ३. 'कैरियर मैजिक फ्रेमवर्क'

**रुचि** का अर्थ यह है कि जो बात करना आप पसंद करते हैं और वह करते समय आपको आनंद आता है। चाहे जितना समय हो वह कार्य आप कर सकते हैं। आपको समय का भी ध्यान नहीं रहता है। रुचि बिलकुल ही व्यक्तिगत एवं व्यक्ति विशेष आंतरिक बात होती है।



**क्षमता** का अर्थ है कोई काम करने का ज्ञान, कौशल तथा ताकत। क्षमता आनुवांशिकता से प्राप्त हो सकती है बाद में प्रशिक्षण, अभ्यास तथा प्रतिसाद से विकसित की जा सकती है। कोई भी व्यक्ति उसकी रुचि के क्षेत्र में अथक मेहनत से सदैव उत्कंठित रहता है।

**अवसर** से तात्पर्य है कि समाज से की जाने वाली माँग अथवा समाज की आवश्यकता, जो पूरी हो जाने पर समाज उसे रुपये देने के लिए तैयार रहता है। समाज की यह आवश्यकता अथवा माँग नौकरी अथवा व्यवसाय के अवसर उपलब्ध कराती है।

कैरियर मैजिक फ्रेमवर्क का अर्थ होता है इन तीनों बातों का एक साथ होना। इनमें से एक भी बात अलग रखें तो बचता है केवल आपका सपना, आपकी नौकरी अथवा आपका शौक। कैरियर बनाने के लिए सपना, नौकरी, शौक और कैरियर में अंतर मालूम होना भी जरूरी है।

### सोचने के लिए आवश्यक मुद्दे

- सदैव याद रखें – आप विशेष व्यक्ति हैं। आपका कैरियर मैजिक फ्रेमवर्क भी विशेष है।
- आपका कैरियर मैजिक फ्रेमवर्क आपके निकटतम मित्र/सहेली अथवा किसी अन्य व्यक्ति जैसा नहीं हो सकता है। अतः आपको स्वयं के विशेष कैरियर मैजिक फ्रेमवर्क को बनाना जरूरी है।

### ४. सपना, शौक, नौकरी और कैरियर का अंतर समझ लेना।



(अ) सपना = रुचि + अवसर – क्षमता

**रुचि** – ‘अ’ को अभिनेता बनने में रुचि है।

**क्षमता** – ‘अ’ अति शरमानेवाला, आलसी है। उसे अच्छा अभिनय करने नहीं आता है।

**अवसर** – अभिनेताओं तथा अभिनेत्रियों को धन कमाने के लिए बहुत अवसर हैं।

क्षमता न होने के कारण अच्छा अभिनेता बनना ‘अ’ का केवल सपना ही रहेगा। अभिनय में कैरियर बनाने के लिए उसे उसकी क्षमताएँ अथक परिश्रमों से तथा प्रशिक्षण लेकर विकसित करनी पड़ेगी।



(ब) शौक = रुचि + क्षमता – अवसर

**रुचि** – ‘ब’ को पुस्तकें पढ़ने में रुचि है।

**क्षमता** – ‘ब’ प्रतिदिन सौ पृष्ठ पढ़ती है।

**अवसर** – केवल पुस्तकें पढ़ने से, धन कमाने के कोई अवसर प्राप्त न होने के कारण ‘ब’ के लिए पुस्तकें पढ़ना यह शौक ही रहेगा, जबतक उसे किसी-न-किसी शिक्षा का साथ नहीं मिलेगा।



(क) नौकरी = क्षमता + अवसर – रुचि

**रुचि** – ‘क’ को गणित और विज्ञान में रुचि है।

**क्षमता** – ‘क’ ने संगीत की पृष्ठभूमिवाले घराने में जन्म लिया है और गायन की क्षमता उसकी सहज प्रतिभा है।

**अवसर** – अच्छे गायकों को धन तथा प्रसिद्धि पाने के बहुत सारे अवसर उपलब्ध होते हैं।

रुचि न होने के कारण ‘क’ का गायक होने पर भी वह जबरदस्ती से धन पाने के लिए नौकरी करेगा।



(ड) कैरियर = क्षमता + अवसर + रुचि

**रुचि** - 'ड' को मित्र/सहेली के खेत पर काम करना तथा कृषिसंबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिए समय देना अच्छा लगता है।

**क्षमता** - 'ड' ने फसल तथा यांत्रिक कृषिसंबंधी अनुसंधान भी किया है। 'ड' धूप में अधिक समय तक काम कर सकती है।

**अवसर** - कृषि क्षेत्र में नए-नए अनुसंधान तथा खोज कार्य करने के लिए बहुत अवसर भी हैं।

अर्थात 'ड' की रुचि, क्षमता तथा अवसर एकत्रित हुए हैं अतः 'ड' कृषि क्षेत्र में अच्छा कैरियर बना सकती है।

#### ५. अपनी इच्छा के अनुसार कौन कैरियर बना सकेगा ?

निम्न प्रसंगों का अध्ययन करके पूछे गए प्रश्नों के उत्तर अपने शब्दों में लिखिए।

शमिका के अभिभावक डॉक्टर हैं। उनका औरंगाबाद में अस्पताल है। उसके माता-पिता उसकी फीस अदा करके उसे डॉक्टर बनाने के लिए तैयार हैं परंतु शमिका को पेंटिंग करना अच्छा लगता है। इस क्षेत्र में वह अच्छा काम कर सकती है। वह कई घंटों तक स्केचेस तथा पेंटिंग बिना ऊबे हुए कर सकती है। उसे अस्पताल जाना पसंद नहीं है।



- क्या शमिका अच्छी डॉक्टर बन सकती है ?
- ऐसे कौन-से घटक उसके पक्ष में हैं जो उसे डॉक्टर बनाने में सहायक हैं ?
- वह शायद अच्छी डॉक्टर नहीं बन सकती है यह किन घटकों से ज्ञात होता है ?



मनीष को क्रिकेटर बनना है। उसका आदर्श सचिन तेंडुलकर है। कभी-न-कभी सचिन जैसा बनना उसका सपना है परंतु उसकी कुछ वैद्यकीय समस्याओं के कारण वह धूप में अधिक समय तक रुक नहीं सकता है।

- क्या मनीष श्रेष्ठ क्रिकेटर बन सकता है ?
- वह क्रिकेटर बन सकता है ऐसे कौन-से घटक उसके पक्ष में हैं ?
- वह शायद क्रिकेटर नहीं बन सकता ऐसा क्यों लगता है ?



अली शिक्षक बनना चाहता है। उसके माता-पिता भी शिक्षक हैं और उसकी महत्वाकांक्षा को बल देने वाले हैं। विद्यार्थी के रूप में अली अच्छा है और परीक्षा में भी अच्छी सफलता प्राप्त करता है। उसके मित्रों को लगता है कि अली के पास अध्यापन का भी कौशल है। जब अली के पास समय होता है तब उसे बच्चों के साथ समय बिताना अच्छा लगता है। अली अपनी कॉलोनी के छोटे बच्चों को पढ़ाता है।

- क्या अली अच्छा शिक्षक बन सकता है ?
- अली श्रेष्ठ शिक्षक बन सकता है ऐसे कौन-से घटक उसके पास हैं ?
- शायद अली अच्छा शिक्षक नहीं बन पाएगा क्या ऐसा लगता है ?

#### ६. अपनी रुचि के विषय में सोचिए।

- (१) ऐसी कृति जो करते समय आपको समय का एहसास नहीं होता और वह कृति करते समय आप उसमें पूरी तरह से रम जाते हैं।
- (२) ऐसी कृति करते समय आप बहुत खुश रहते हैं और वह कृति बार-बार करना अच्छा लगता है।
- (३) ऐसी कृति जो करते समय आपको लगता है कि मैं १००% कोशिश कर रहा हूँ।
- (४) ऐसी कृति जिसमें आप सदैव सुधार करते हैं।
- (५) ऐसा क्षेत्र जिसके बारे में आप अधिक जानकारी प्राप्त करते हैं अथवा उस क्षेत्र से संबंधित अन्य व्यक्तियों से बातचीत करते हैं। इससे आपको अधिक आकलन हो सकता है।
- (६) ऐसी कृति जो आप अपने खाली समय में करने के बारे में सोचते हैं।
- (७) ऐसी कोई बात जो करना आपको पसंद नहीं है, करते समय डर लगता है, कुछ बेचैनी-सी लगती है।
- (८) ऐसी कोई कृति जिसे करने के लिए बहुत कोशिश करने पर भी कठिन ही लगता है।
- (९) ऐसी कृति जिसे करना आप सदैव टालते हैं।

विद्यार्थियों को पूछे गए प्रश्नों पर कैरियर की दृष्टि से विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें कॉपी में लिखने के लिए कहें। विद्यार्थियों के साधारण उत्तरों से भिन्न उत्तर दें। जैसे खाना/वीडियो गेम्स खेलना। टी.वी. देखना/फोन पर बोलना इस प्रकार के उत्तर छोड़कर अन्य विचार हों। यहाँ पूछे गए प्रश्नों की रचना इस प्रकार की है कि उन्हें अपनी रुचि के अनुसार विचार करने के लिए सहायता होगी। विद्यार्थियों को अनेक प्रश्नों का एक उत्तर देना अथवा प्रत्येक के एक-से उत्तर देने की सुविधा है।

## ७. अपनी पसंद ढूँढ़िए ।

	क्रियाओं की सूची			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यहाँ क्रियाओं की सूची दी है ।</li> <li>• पाँच क्रियाएँ ऐसी ढूँढ़िए जो आपकी पसंद का क्षेत्र दर्शाती हैं और उन क्रियाओं का प्रयोग करके सार्थक वाक्य बनाइए ।</li> <li>• आप अपनी क्रियाओं का भी प्रयोग कर सकते हैं ।</li> </ul>	सोचना	प्रस्तुतीकरण	रक्षा करना
	मापना	योजना बनाना	सर्वेक्षण करना	कसरत करना
	बटोरना	अनुसंधान करना	अध्यापन करना	आरेखन करना
	रचना करना	अध्ययन करना	अनुवाद करना	दुरुस्त करना
	निर्मिति करना	लिखना	परीक्षण करना	(अपने मन की क्रियाएँ
	फसल उगाना	जोड़ाई करना	रसोई बनाना	जोड़िए)
	निर्देशन करना	नवीनतापूर्ण	खाना बनाना	
	प्रारंभ करना	अनुसंधान करना	तैयार करना	
	खोजना	नेतृत्व देना	गाना गाना	
		प्रबंधन करना	नृत्य करना	

जैसे – मुझे कविता करना/लिखना अच्छा लगता है ।

- (१) मुझे < उपरोक्त सूची की क्रिया > ..... पसंद है ।
- (२) मुझे < उपरोक्त सूची की क्रिया > ..... पसंद है ।
- (३) मुझे < उपरोक्त सूची की क्रिया > ..... पसंद है ।
- (४) मुझे < उपरोक्त सूची की क्रिया > ..... पसंद है ।
- (५) मुझे < उपरोक्त सूची की क्रिया > ..... पसंद है ।

## ८. अपनी क्षमता ढूँढ़िए ।



मैं ..... कर सकता/सकती हूँ ।  
 जैसे – मैं अच्छी कविता लिख सकती हूँ ।  
 < प्रमाण > मेरी कविताओं की सभी से प्रशंसा होती है ।  
 मेरी कविताओं को पुरस्कार प्राप्त हुए हैं ।

- विद्यार्थी जो कहना चाहते हैं उन्हें उसे स्पष्टता से लिखने के लिए प्रेरित करें ।
- दिए गए उदाहरणों के संदर्भ में विधान बनाइए ।
- विद्यार्थी द्वारा लिखित विधानों की पुष्टि के लिए प्रमाण दिया गया हो तो उसे प्रेरित करें ।
- वह प्रमाण विद्यार्थी स्वयं किस बात में प्रवीण है, उसका वास्तव चित्र प्रस्तुत करने वाला हो ।
- विद्यार्थी द्वारा लिखित 'स्व'-रिपोर्ट का संदर्भ ले सकते हैं ।
- इसे विद्यार्थियों ने 'स्व-पहचान' इस प्रकरण में हल किया है ।



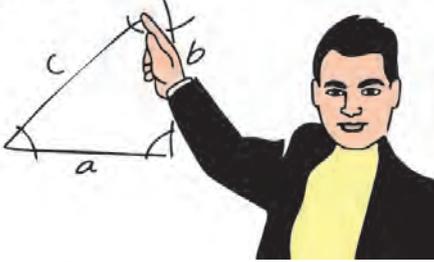
मैं ..... यह सहजता से कर सकता हूँ ।  
जैसे - मैं विज्ञान की प्रतिकृति (मॉडेल) सहजता से बना सकती हूँ । <प्रमाण> मैंने बहुत-सी विज्ञान प्रदर्शनी के लिए प्रतिकृतियाँ बनाई हैं ।



मैं ..... अच्छा करता हूँ ।  
जैसे - मैं फुटबॉल अच्छा खेल सकता हूँ । <प्रमाण> विद्यालय के समूह में मेरा चुनाव हुआ है और मुझे चषक प्राप्त हुआ है ।

मैं ..... इसके लिए सदैव तैयार रहता/रहती हूँ  
जैसे - मैं समाज-कार्य के लिए सदैव तैयार रहता/रहती हूँ ।  
<प्रमाण> किसी भी सामाजिक कार्य के लिए सबसे आगे प्रथम रहने वाला/वाली होती/होता हूँ ।

$$a^2 + b^2 = c^2$$



मैं ..... इसलिए प्रसिद्ध हूँ  
जैसे - मैं कोई भी वस्तु कैसी चलती है ? इस संदर्भ में प्रश्न पूछने के लिए प्रसिद्ध हूँ ।  
<प्रमाण> मेरे बारे में सबसे अधिक जिज्ञासु विद्यार्थी इस प्रकार की पहचान शिक्षक करा देते हैं ।



मुझे शायद कभी .....  
जैसे - मुझे शायद ही कभी गणित के प्रश्न हल करना कठिन लगता है । <प्रमाण> मेरे कक्षाध्यायी कठिन संकल्पना मेरे पास आकर समझ लेते हैं ।



मुझे ..... में अच्छे अंक प्राप्त होते हैं ।  
जैसे - मुझे भाषा विषय में अधिक अंक प्राप्त होते हैं । <प्रमाण> मेरे प्रगति-पुस्तक में मेरे अंक देखने मिलेंगे ।

लोगों ने मेरी ..... इसलिए प्रशंसा की है ।  
जैसे - लोगों ने मेरे लेखन की प्रशंसा की है । <प्रमाण> जिलास्तरीय निबंध स्पर्धा में मैंने प्रथम क्रमांक प्राप्त किया है ।

## ९. अपनी रुचियाँ तथा क्षमताओं को एक-दूसरे के साथ जोड़िए।

विभाग ७ और ८ में अपने लिखे हुए उत्तरों का अध्ययन कीजिए। उसमें से आपकी रुचि-अरुचि तथा क्षमताओं को ढूँढिए।

दोनों में कुछ समानताएँ हैं क्या?

आपकी पसंदवाली बातें कौन-सी हैं? और कौन-सी बातें अच्छी तरह से करने में आप सक्षम हैं? ऐसी कृतियों की सूची बनाइए। जहाँ आपको अपनी रुचियाँ तथा क्षमताओं में पारस्परिक सहसंबंध दिखाई देता है।

## १०. अपने लिए अवसर ढूँढिए।

२१ वीं सदी में बहुत अधिक अवसर तथा संभावनाएँ निर्माण हुई हैं। इसके पहले अपना कैरियर बनाने के लिए बहुत सीमित अवसर मौजूद थे परंतु आज के प्रौद्योगिक तथा वैश्वीकरण के काल में आपको अपनी रुचि का क्षेत्र कैरियर की दृष्टि से चुनना बहुत आसान हो गया है।

सामान्यतः दसवीं की परीक्षा देने के बाद उच्च शिक्षा के क्षेत्र की चुनाव-प्रक्रिया आरंभ होती है।

विद्यार्थी जो क्षेत्र चुनते हैं, वे सामान्यतः निम्नानुसार हैं।

ललित कला



● यहाँ विद्यार्थियों को आपके मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

● विद्यार्थी विधानों की रचना शायद अलग तरीके से करेगा। इससे शायद उन्हें रुचि और क्षमताओं के बीच समानता ढूँढना कठिन होगा। उनका आवश्यक मार्गदर्शन कीजिए। जैसे - मुझे बच्चों के साथ समय बिताना अच्छा लगता है और मैं अच्छा पढ़ा सकता हूँ। ये विधान एक-दूसरे के लिए पूरक हैं।

आगे चलकर ये ही क्षेत्र उच्च शिक्षा की ओर जाते हैं। इसके अलावा अध्यापन, कानूनशिक्षा, अनुसंधान, व्यवस्थापन, नागरी सेवाएँ आदि अनेक पर्याय भी सामने आ जाते हैं।

विद्यार्थी उचित शिक्षा क्षेत्र का चुनाव करने के बाद उस क्षेत्र के अनुभव तथा विभिन्न बातें स्वयं करने के बाद समृद्ध हो जाते हैं। उसके बाद वे अपनी उच्च स्तरीय रुचि तथा अवसरों की खोज कर सकते हैं।

सफल कैरिअर बनाने का रास्ता हमेशा सीढ़ी-दर-सीढ़ी से पूरा करना पड़ता है।

### ११. प्रकल्प – 'लक्ष्य'

इस वर्ष हम बहुत महत्वपूर्ण प्रकल्प शुरू कर रहे हैं। इस प्रकल्प का नाम है, 'लक्ष्य'

प्रत्येक गुट को उनकी रुचि ध्यान में रखते हुए निम्न कृतियाँ समूह में करनी हैं

- (१) अपनी पसंद के क्षेत्र के अवसरों की सूची बनाइए।
- (२) अपनी रुचि के क्षेत्र में जिन्होंने कैरियर बनाए हैं ऐसे लोगों का कैरियर-यात्रा संबंधी साक्षात्कार लीजिए।
- (३) इन व्यक्तियों को उनके क्षेत्र के अवसरों से संबंधित तथा उनके कामों के स्वरूप के संदर्भ में पूछें।
- (४) इस कैरियर क्षेत्र से संबंधित जो शिक्षा ग्रहण करनी पड़ती है उसके लिए आवश्यक व्यय संबंधी अंदाजा लें।
- (५) उस व्यक्ति के कार्यस्थल को क्षेत्रभेंट देकर पूरा दिन वहाँ बिताएँ।
- (६) संभव हो तो जिस व्यक्ति से आप मिलेंगे उस व्यक्ति का फोटो, विजिटिंग कार्ड अथवा उसके हस्ताक्षर लेकर आएँ।
- (७) दो महीने बीत जाने पर प्रत्येक गुट कक्षा में सामने आकर अपने-अपने क्षेत्र संबंधी इकट्ठा की गई जानकारी का प्रस्तुतीकरण करें।

- पिछले पृष्ठ पर दिए गए करियर के क्षेत्र लेकर ७ गुट बनाइए।
- विद्यार्थी को उन ७ गुटों में से उनकी रुचि के गुट में समाविष्ट होने के लिए कहें।
- यह प्रकल्प पूर्ण करने के लिए उन्हें एक महीने का अवधि दें।
- विद्यार्थी की प्रस्तुति सुनने के लिए प्रत्येक क्षेत्र के तज्ञ व्यक्ति को बुलाइए।

### १२. जीवन कौशलों का महत्व :

पहले जमाने में लोग किसी क्षेत्र की व्याप्ति (स्कोप) कितनी है यह देखकर क्षेत्र का चुनाव करते थे। परंतु आजकल 'व्याप्ति (स्कोप) संकल्पना क्षेत्र से संबंधित न होते हुए विद्यार्थीकेंद्री बन गई है अर्थात् प्रत्येक व्यक्ति स्वयं के लिए आवश्यक, जैसा चाहिए वैसा 'स्कोप' निर्माण कर सकता है।

आज के युग में शैक्षणिक योग्यता के साथ उस क्षेत्र विशेष के कौशल प्राप्त करना भी अधिक महत्वपूर्ण है। संगणक साक्षरता, भाषा प्रभुता, संवाद कौशल, सामूहिक कार्य तथा उचित कार्य-संस्कृति ये कौशल प्रत्येक के पास होने ही चाहिए।

निरंतर अध्ययन करने की मानसिकता, स्वयं के शक्तिस्थल पहचानने की क्षमता, वैसे ही गुट के अन्य व्यक्तियों के शक्तिस्थल पहचानने की क्षमता होना, ध्येय प्राप्ति के लिए सामूहिक कार्य करना आदि के कारण प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अवसरों के दालान खुल जाते हैं।

### १३. आगे का मार्गक्रमण

कक्षा दसवीं में आपको अभी अनुभव किए हुए सात क्षेत्रों की विस्तारपूर्वक पहचान होगी। आप 'रुझान कसौटी' देंगे। इस कसौटी के कारण आपके मनपसंद क्षेत्र का मूल्यांकन होगा। 'रुझान कसौटी' परीक्षा नहीं है और इसके लिए कुछ भी तैयारी करने की आवश्यकता नहीं है। केवल आपको प्रश्नों के उत्तर देने पड़ेंगे।

अगले वर्ष हम ध्येय-निश्चिति तथा कैरियर नियोजन संबंधी अध्ययन करेंगे।

### मूल्यांकन

भारांश १०%				
मापदंड	बहुत अच्छा	योग्य (संतोषजनक)	अयोग्य (असंतोषजनक)	अंक
क्षेत्रभेंट तथा साक्षात्कार	क्षेत्रभेंट की है तथा साक्षात्कार लेकर रिपोर्ट तैयार किया है। फोटो, विजिटिंग कार्ड, हस्ताक्षर लाया है।	केवल रिपोर्ट लिखी है।	कुछ भी नहीं किया है। रिपोर्ट भी अधूरी है।	
रुचियाँ तथा क्षमताएँ पहचानना	रुचियाँ तथा क्षमताएँ ढूँढकर स्पष्टता से रखी हैं।	रुचियाँ तथा क्षमताएँ बहुत आमतौर पर ढूँढी है।	उत्तरों की नकल उतारी है। काम अधूरा है।	



# कला रसास्वाद – प्रयोगजीवी कला

कला का सौंदर्य समझते समय...



## उद्देश्य :

- (१) नाट्य, संगीत तथा नृत्य इन प्रयोगजीवी कलाओं का महत्त्व स्वयं के शब्दों में बताना ।
- (२) नाट्य, नृत्य तथा संगीत के मूलभूत घटकों की पहचान होना ।
- (३) संगीत तथा नृत्य के अलग-अलग कला प्रकारों के नाम बताने आना तथा उस कला प्रकार का महत्त्व बताना ।
- (४) अलग-अलग प्रयोगजीवी कला प्रकारों के माध्यम से स्वयं की अभिव्यक्ति करने आना ।
- (५) किसी कलाविष्कार में मन को छूने वाले घटक पहचानकर उनका वर्णन करना ।

- प्रथम सत्र के कलारसास्वाद के प्रकरण में हमने दृश्य कला और प्रयोगजीवी कला में होने वाला अंतर समझ लिया है ।
- प्रयोगजीवी कलाएँ यह ऐसी कलाएँ होती हैं जिसमें सीधा दर्शकों के सामने कलाविष्कार प्रस्तुत किया जाता है ।
- प्रयोगजीवी कला में जादू के प्रयोग, गुड़िया का खेल, सर्कस, मूकनाट्य, वक्तृत्व, एकपात्री विनोदी प्रयोग आदि का समावेश होता है । लेकिन इन सबका ऊपरी तौर से नृत्य, नाटक तथा संगीत इन तीन विभागों में वर्गीकरण कर सकते हैं । अतः इन तीन कला प्रकारों को हम अधिक गहराई से समझ लेते हैं ।



## नाटक :



## चलो नाटक करें...

दो विद्यार्थियों को सामने आने के लिए कहें। उसमें से कोई एक अभिभावक बनेगा और दूसरा बेटा/बेटी बनें और एक छोटा नाटक प्रस्तुत करें। विषय ऐसा लें कि लड़का/लड़की परीक्षा में असफल हो चुके हैं। विद्यार्थियों को सोचने के लिए कहें। ऐसे समय दोनों में क्या घटित होता है उसे याद करके नाट्यरूप में प्रस्तुत करें। उसके लिए उन्हें पाँच मिनट का समय दें।

### १. नाटक याने क्या ?

पीछे देखी हुई नाटिका में माँ/पिता/लड़का/लड़की इनका काम करने वाले विद्यार्थी उनके जैसा बर्ताव करने का प्रयास कर रहे थे। देखने वाले विद्यार्थियों को मालूम था कि जो उनके सामने चल रहा है वह झूठ है फिर भी उन्होंने नाटिका को समरस होकर देखा। विद्यार्थियों ने जो प्रस्तुत किया उसे 'नाटक' कहते हैं।

नाटक कला का एक ऐसा प्रकार है जिसमें कलाकार एक अस्थायी, काल्पनिक पहचान अथवा भूमिका धारण करके, दर्शकों को ज्यादातर सच लगे इस प्रकार प्रस्तुति का प्रयास करता है। संक्षेप में नाटक याने झूठ से सच का आभास निर्माण करना। इसलिए हम झूठ बर्ताव करने वाले इन्सान को 'नाटक मत कर' ऐसा कहते हैं।

### २. अभिनय

कोई भी काल्पनिक भूमिका करने वाले को अभिनेता/अभिनेत्री कहा जाता है, तो वह भूमिका निभाने की क्रिया को 'अभिनय' कहा जाता है। उसके चार प्रकार माने जाते हैं।

१. **आंगिक अभिनय** : शारीरिक हलचल, देहबोली तथा चेहरे के हाव-भावों का इस्तेमाल करके किए जाने वाले अभिनय को आंगिक अभिनय कहा जाता है।
२. **वाचिक अभिनय** : शब्द, आवाज का चढ़ाव-उतार, दो शब्द अथवा वाक्य के बीच लिया हुए अवकाश द्वारा किए गए अभिनय को वाचिक अभिनय कहा जाता है।
३. **कृत्रिम अभिनय** : अभिनय करने वाले व्यक्ति की वेशभूषा, रंगभूषा, संगीत, उसमें इस्तेमाल की गई वस्तुओं की सहायता से किए जाने वाले अभिनय को कृत्रिम अभिनय कहा जाता है।
४. **सात्त्विक अभिनय** : नाटक के पात्र जिन भावनाओं का अनुभव करते हैं, वह जिस मनःस्थिति में होते हैं, उन भावनाओं को और मनःस्थिति को साकार करने वाले अभिनय को सात्त्विक अभिनय कहा जाता है। भगवान शंकर की स्तुति करने वाले निम्नांकित श्लोक में चार ही प्रकारों का उल्लेख होता है।  
आंगिकं भुवनं यस्य । वाचिकं सर्व वाङ्मयम् ॥  
आहार्यं चन्द्र तारादि । तं नमुः सात्त्विकं शिवम् ॥

#### चर्चा करें :

- नाटक में काम करने वाले विद्यार्थी माता-पिता के समान बर्ताव करने का प्रयास क्यों कर रहे थे ?
- सामने नाटक में जो हो रहा है वह झूठ है यह जानते हुए भी विद्यार्थी नाटक देखने में दंग क्यों रह गए ?
- अगर नाटक में काम करने वाले विद्यार्थी अधिक-से-अधिक अभिभावक या बेटा/बेटी के समान बर्ताव करते तो क्या अन्य देखने वाले विद्यार्थियों को वह नाटक और अधिक पसंद आता ? कारण बताइए।



### ३. नाटक में संघर्ष का महत्त्व

**कहानी** – एक लड़की थी। उसे पढ़ने का बहुत शौक था। उसके माता-पिता ने उसे विद्यालय भेजा। वह नियमित रूप से पढ़ाई करती थी। उसे अच्छे अंक मिलते थे। इस प्रकार वह पढ़ती गई और अपने पैरों पर खड़ी हो गई।

**नाटक का मुख्य सूत्र उस के संघर्ष में होता है। संघर्ष के बिना कोई भी नाटक निर्माण ही नहीं हो सकता।** किसी बात में संघर्ष उसमें होने वाले मनुष्य या घटनाएँ परिस्थिति के कारण निर्माण होता है। उपर्युक्त उदाहरण में संघर्ष निम्नलिखित पद्धति से निर्माण हो सकता है – उसके माता-पिता उसे विद्यालय भेजना नहीं चाहते हैं अथवा विद्यालय भेजने के लिए पैसे नहीं होते हैं अथवा किसी कारण उसे विद्यालय से निकाला जाता है अथवा विद्यालय जाते समय उसके साथ कोई दुर्घटना होती है आदि।

*ध्यान में लेने योग्य बातें ...*

- नाटक इस कला प्रकार में आवाज, हावभाव, शरीर की हलचल यह अभिनेता/अभिनेत्री के पास होने वाला साधन है। जिसका उपयोग करके वह अपने विचार, भाव-भावना दर्शकों तक पहुँचा देता है।
- अभिनय करते समय जोरदार, ऊँची आवाज और आवाज के चढ़ाव-उतार अत्यंत महत्त्वपूर्ण होते हैं।

### ४. ऊँची एवं सुस्पष्ट आवाज विकसित करने के लिए व्यायाम

१. सीधा बैठें, मुँह खोलकर दीर्घ श्वास लेकर आऽऽ ऐसा स्वर मुँह से निकालते हुए श्वास को बाहर निकालें। श्वास खत्म होने पर यह क्रिया पुनः करें। लगभग १० बार करें।
२. सीधा बैठें, दीर्घ श्वास लेकर अपना मुँह बंद करके मऽऽ ऐसा स्वर मुँह से निकालते हुए नाक से श्वास बाहर निकालें। आपके गालों पर कंपन महसूस होना चाहिए। लगभग १० बार करें।
३. एक दीर्घ श्वास लेकर मुँह से एक गुब्बारा फुलाएँ और उसका आकार देखें। हर बार गुब्बारे का आकार बढ़ाने का प्रयास करें।

### थोड़ा मजा लें।

#### आवाज के चढ़ाव-उतार

निम्नांकित विधान अलग-अलग शब्द पर जोर देकर बोलकर देखें।

“आज मैं आपसे नहीं मिल सकता/सकती”

“मैं आज आपसे नहीं मिल सकता/सकती” (दूसरा कोई मिल सकता है।)

“मैं आज आपसे नहीं मिल सकता/सकती” (मैं किसी और को मिलूँगा)

“मैं आज आपसे नहीं मिल सकता/सकती” (कल/परसो मिल सकते हैं)

“मैं आज आपसे नहीं मिल सकता/सकती” (फोन पर बोल सकते हैं)

“मैं आज आपसे नहीं मिल सकता/सकती” (आज मेरा तुमसे मिलना असंभव है)

#### पहले कहानी पढ़ें, चर्चा करें

१. उन्हें कहानी मनोरंजक लगी क्या? कहानी में क्या कमी है? क्या इस कहानी का नाटक में रूपांतर करने से वह प्रेक्षकों को पसंद आएगी?
२. दी हुई कहानी को मनोरंजक करने के लिए क्या कर सकते हैं ऐसा आपको लग रहा है?

#### चर्चा करें :

- क्या अलग-अलग शब्दों पर जोर देने से वाक्य का अर्थ बदलता है?
- कुछ शब्द ऊँची आवाज में जोर देकर तथा कुछ शब्द धीरे से निचली आवाज में बोलने को आवाज का चढ़ाव-उतार कहते हैं, इसे बच्चों को समझाइए।

#### ५. प्रसंग के अनुसार आवाज में होने वाला बदलाव

कोई एक विद्यार्थी कक्षा के सामने आकर नीचे दिए हुए विधान अपनी प्रत्यक्ष जिंदगी में जिस पद्धति से बोलते हैं, उसी प्रकार कहें।

देखो मुझे पुरस्कार मिल गया।

समुद्र तट पर कितना शांत लग रहा है।

हम खेल की कसौटी में हार गए।

बाप रे ! बाघ आया, भागोSS

मेरे साथ बात मत करो !

#### चर्चा करें :

- क्या हर वाक्य के अनुसार आवाज में कुछ बदलाव महसूस हुआ ?
- ध्वनि/आवाज उत्साह में कम ज्यादा हुआ है क्या ?
- किसी के साथ कोई विधान बोला जाता है क्या उसके अनुसार उसमें बदलाव आता है ?

#### ६. प्रसंग के अनुसार देहबोली में होने वाला अंतर

किसी एक विद्यार्थी को कक्षा के सामने बुलाकर कृति करने के लिए कहें।

१. सीधा खड़े होकर शरीर की हलचल न करते हुए आवाज के चढ़ाव-उतार तथा हाव-भाव के साथ निम्नांकित वाक्य कहें।

“आग लगी है भागो।”

“मुझसे झूठ मत बोलो।”

“मुझे आपका मुँह भी नहीं देखना है।”

“चलो हम मजा करें।”

२. अब अभिनय और आवाज के चढ़ाव-उतार के साथ निम्नांकित बातें कहें।

“आज मुझे बहुत शांत लग रहा है।”

“मैं आपका दुःख समझ सकती हूँ। भगवान आपका भला करें।”

#### चर्चा करें :

- बताई गई कृतियाँ आपको क्या अप्राकृतिक/कठिन लगी हैं ? कारण बताइए।
- क्या करने से वे कृतियाँ प्राकृतिक लगेगी ?

#### ध्यान देने योग्य बातें :

- भावना, देहबोली तथा आवाज का परस्पर संबंध होता है। अभिनय करते समय इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।
- जब हम उत्तेजित होकर बोलते हैं तब हमारी आवाज प्राकृतिक रूप से बढ़ती है और आंगिक अभिनय करके बोलते हैं। जब हम दुखी अथवा उदास होते हैं तब आवाज तथा देहबोली भी शांत होती है।

#### ७. नाटक की व्यक्तिरेखा (पात्र/चरित्र) :

थोड़ा सोचें -

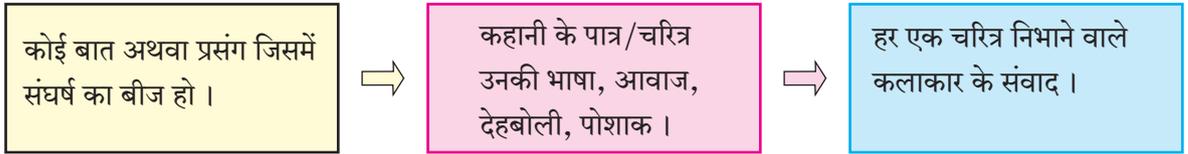
- विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें कि कोई व्यक्ति कैसे कपड़े पहनता है, कैसे चलता है, उठना, बैठना, उसकी भाषा कैसी है। इससे हमें उस व्यक्ति के आयु, आर्थिक और सामाजिक स्थिति का अंदाजा लगता है। अगर हमें किसी विशिष्ट व्यक्ति की कोई भूमिका किसी नाटक में निभानी है तो हमें क्या करना चाहिए ?
- नाटक में काम करने वाला प्रत्येक कलाकार विशिष्ट भूमिका अदा करता है। जिस व्यक्ति की भूमिका करनी है, उस व्यक्ति की आयु, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, व्यवसाय, स्वभाव, शैली, मूल्य तथा विचार आदि बातों का विचार कर वह व्यक्ति कैसा होगा इसकी रूपरेखा बनाई जाती है। उसे 'व्यक्तिरेखा' कहा जाता है।

- नाटक में अभिनय करते समय/नाटक लिखते समय पात्रों के अनुसार, भाषा, संवाद, पहनावा होना चाहिए इस बात का ध्यान रखें ।
- हम पात्रों का जितना गहराई से अध्ययन करेंगे उतना वह पात्र असली लगेगी और नाटक मनोरंजक हो सकता ।

## थोड़ा मजा लें ।

विद्यार्थी आगे आकर निम्नांकित भूमिका निभाएँ । दिए हुए व्यक्ति की आवाज भाषा और देहबोली का विचार कर उनकी नकल करें । लगभग पाँच विधान कहें । (१) बूढ़ी, गरीब, किसान महिला (२) महाविद्यालय में पढ़ने वाला युवक (३) मध्यम आयु के डॉक्टर (४) घरेलू सामान घर-घर जाकर बेचने वाली महिला (५) लोकप्रिय अभिनेता ।

### द. नाटिका की निर्मिति करना :



किसी मनोरंजक नाटक का मंचन करने के लिए उपर्युक्त बातों का विचार करना चाहिए ।

- (१) विद्यार्थियों के गुट बनाना ।
- (२) अध्यापक हर एक गुट को एक विषय देंगे ।
- (३) हर एक गुट ऐसे विषय/प्रसंग पर सोचेगा, जिसमें संघर्ष होगा । उसमें व्यक्तिरेखा निश्चित कर संवाद लिखें ।
- (४) हर एक को कोई-न-कोई भूमिका निभाने का अवसर मिलेगा, इस बात का खयाल रखना ।
- (५) संभव हुआ तो आपके वार्षिक स्नेहसम्मेलन में अथवा किसी कार्यक्रम में नाटक प्रस्तुत करें ।

### उदाहरण के तौर पर कुछ विषय :

- (१) किसी की राह देखना (उदा. किसान बारिश की राह देखता है, माँ बेटी की राह देखती है, दो लोग बस की राह देख रहे हैं ।)
- (२) गलतफहमी (उदा. एक ही नाम के दो व्यक्ति होने पर, घड़ी बीच में ही बंद पड़ने पर, गलतफहमियाँ हो गईं ।)
- (३) वापस आना (उदा. विदेश से भारत में, खोया हुआ लड़का वापस घर आना ।)
- (४) पश्चात्ताप करना (मेहनत न करने का, उद्धत बात करने का, देरी होने का पश्चात्ताप होना ।)

ये विषय सिर्फ उदाहरण के लिए दिए हैं । अध्यापक तथा विद्यार्थी मिलकर कल्पना से भी विषय तय कर सकते हैं । किसी भी नाट्यांश का निर्माण करना, यह निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है । वह किसी निश्चित समय पर पूरी होने वाली नहीं है । उसके लिए पढ़ाई के अतिरिक्त समय का उपयोग करके पाठ में दी हुई संकल्पनाएँ विद्यार्थियों को अधिक अच्छे ढंग से समझाकर उपक्रम जारी रखना महत्वपूर्ण है ।

## नृत्य :

हम अपने दैनंदिन के जीवन में अनेक क्रियाएँ करते हैं जैसे - चलना, किसी वस्तु की ओर निर्देश करना, किसी को बुलाना, ना कहना, दरवाजा बंद करना आदि । इन क्रियाओं में और नृत्य में की जाने वाली हलचल में क्या अंतर है ?

आपने स्नेह सम्मेलन (गैदरिंग) में अथवा टी. वी. पर अलग-अलग नृत्य प्रकार देखें होंगे । ऊपर लिखी दैनिक क्रियाएँ आपके द्वारा देखे हुए नृत्य प्रकार में ढालकर देखें ।

### ९. नृत्य याने क्या ?

नृत्य एक ऐसा कला प्रकार है जिसमें हेतुपूर्वक चुनी हुई सुंदर हलचलों, क्रमबद्ध और लयबद्ध पद्धति से कोई आशय व्यक्त करने के लिए की जाती हैं । कई बार नृत्य को संगीत का सहयोग होता है । आशय अथवा अभिव्यक्ति के अलावा नृत्य कसरत के रूप में किया जा सकता है ।

#### चर्चा करें :

- आपके दैनिक जीवन की हलचलों, नृत्य में की जाने वाली हलचलों के समान आकर्षक होती हैं ?
- क्या हम अपनी दैनंदिन हलचल लयबद्ध करते हैं ?
- क्या हम अपने दैनंदिन हलचलों लगातार क्रमबद्ध पद्धति से करते हैं ?

## करके देखेंगे

### १०. नृत्य की हलचलें :

अपने शरीर की हलचल के द्वारा निम्नांकित बातों को नृत्य में किस प्रकार प्रस्तुत करना है, इसका विचार आप करेंगे ? आपको जो उचित लगे वह कोई भी नृत्य प्रकार इस्तेमाल करें । जिन विद्यार्थियों की इच्छा है, वे कक्षा में सामने आकर नृत्य प्रकार प्रस्तुत करेंगे ।

- (१) बिल्ली, साँप, शेर, मनुष्य आदि प्राणियों की हलचल ।
- (२) नदी, पेड़, गाड़ी, तूफान आदि ।
- (३) रुकना, लड़ना, सोचना आदि क्रियाएँ ।



### ११. नृत्य के हावभाव :

चेहरे के हावभाव, शारीरिक मुद्राएँ (हावभाव, कृतियाँ) और आपको सही लगे उस संगीत का प्रयोग करके एक नृत्य प्रस्तुत करना । उसके द्वारा निम्नांकित मानवीय भावनाएँ प्रगट हों । किसी भी नृत्य प्रकार का प्रयोग कर सकते हैं । जिन्हें इच्छा होगी वे विद्यार्थी कक्षा में वह नृत्य प्रकार प्रस्तुत करें ।

- (१) क्रोध (२) आनंद (३) डर (४) सहानुभूति (५) द्वेष आदि ।



#### ध्यान देने योग्य बातें :

- चेहरे के हावभाव और लयबद्ध शारीरिक हलचल यह नृत्य के प्रमुख दो अंग हैं ।
- इन दो प्रमुख अंगों का उपयोग कर उन्हें अपेक्षित होने वाला अर्थ नर्तक/नर्तकी दर्शकों तक पहुँचाएँ ।

### नृत्य दिग्दर्शन :

हावभाव तथा लयबद्ध शारीरिक हलचलों का एक सौंदर्यपूर्ण क्रम तय करके नृत्य को प्रत्यक्ष करना, इसे ही नृत्य दिग्दर्शन कहते हैं। वह नृत्य दर्शकों को कैसे दिखेगा और उनके मन में क्या प्रतिमा निर्माण होगी इस बारे में नृत्य दिग्दर्शन में सोचना पड़ता है। जो व्यक्ति नृत्य दिग्दर्शन करता है उसे नृत्य दिग्दर्शक कहा जाता है। संगीत, गीत के शब्द तथा भाव ध्यान में लेकर नृत्य दिग्दर्शक नृत्य रचना करता है।

### करके देखें

विद्यार्थियों के गुट तैयार करें। हर एक गुट अपनी रुचि के अनुसार संगीत, गीत अथवा कोई कविता चुनकर उसे लयबद्ध बनाकर कुछ नृत्यात्मक हलचलों निर्माण कर सकते हैं। गुट के प्रत्येक विद्यार्थी ने नृत्य की हलचलों का दिग्दर्शन करना चाहिए। चुने हुए गीत या संगीत पर नृत्य निर्माण होने पर वह कक्षा में प्रस्तुत करें। जब एक गुट का नृत्य चल रहा होगा तब दूसरा गुट उनका निम्नांकित मुद्दों के आधार पर अवलोकन करेगा।

- (१) क्या नृत्य तथा गीत के शब्दों का परस्पर संबंध महसूस हुआ ?
- (२) नृत्य प्रस्तुत करने वाले विद्यार्थियों में कुछ तालमेल नजर आ रहा था ?
- (३) नृत्य गीत के लय-ताल के अनुसार प्रस्तुत हुआ है ?
- (४) क्या नृत्य की हलचलों में वही पुनरावृत्ति का भाव दिखाई दिया है ?
- (५) क्या नृत्य में कुछ नवीनता दिखाई दी ?
- (६) क्या नृत्य जोशपूर्ण था ?
- (७) क्या नृत्य परिणामकारक था ?
- (८) क्या नृत्य से सही आशय दर्शकों तक पहुँचा है ? क्या लगता है ?

### भारतीय नृत्य प्रकार :

संगीत की तरह नृत्य का भी वर्गीकरण शास्त्रीय, लोकनृत्य, फिल्मी गीतों पर होने वाला नृत्य आदि किया जाता है।

### शास्त्रीय नृत्य :

भारत में नाट्यशास्त्र में लिखित नियमों का बारीकी से पालन करने वाले नृत्य प्रकारों को ही शास्त्रीय नृत्य का दर्जा दिया जाता है। इन नृत्य प्रकारों में अधिकतर पौराणिक कथाओं का अंतर्भाव होता था। लेकिन कालांतर से शास्त्रीय नृत्य में सामाजिक एहसासों का और उनकी अभिव्यक्ति का भी अंतर्भाव होने लगा। भारत में शास्त्रीय नृत्य के आठ प्रकार माने जाते हैं।

### भरतनाट्यम् :

यह नृत्य प्रकार लगभग २००० वर्ष पुराना है। भरतमुनि के नाट्यशास्त्र में भी इस नृत्य प्रकार के संदर्भ मिलते हैं। हिंदू धर्म की कहानियाँ और तत्वज्ञान के आधार पर भरतनाट्यम् का प्रस्तुतीकरण होता है।

### कथक :

कथा इस मूल शब्द से तैयार हुए 'कथक' शब्द का अर्थ है कहानी बताने की कला। इस नृत्य प्रकार की शुरुआत उत्तर हिंदुस्तान में हुई।

### कुचिपुड़ी :

इस नृत्य प्रकार का प्रारंभ आंध्रप्रदेश में हुआ। श्री. सिधेंद्र योगी इस वैष्णव कवि ने नृत्य प्रकार के लिए महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है।

### ओडिसी :

भुवनेश्वर के नजदीक ई. स. पू. दूसरी सदी की गुफाओं में इस नृत्य प्रकार के प्रमाण पाए जाते हैं। प्रमुखतः ओडिसी नृत्य, स्त्री नर्तक प्रस्तुत करती हैं। विविध देवताओं से संबंधित पुराणकथाएँ इस नृत्य प्रकार से स्पष्ट की जाती हैं।



### सत्रिया :

आसाम में इस नृत्य नाट्य प्रकार का प्रारंभ १५ वी सदी में हुई। उस जमाने के विद्वान श्रीमंत शंकरदेव को इस नृत्य प्रकार के निर्मित का श्रेय दिया जाता है। वैष्णव मठों (सत्रों द्वारा) के द्वारा इस नृत्य प्रकार के परंपरा की परवरिश की गई इसलिए इस नृत्य प्रकार को सत्रिया कहा जाता है।

### मणिपुरी :

इस नृत्य प्रकार का प्रारंभ मणिपुर में हुआ। यह एक सामूहिक नृत्य प्रकार है। अधिकतर इसमें राधाकृष्ण की कहानियों का प्रस्तुतीकरण किया जाता है।

### मोहिनीअट्टम :

भगवान विष्णु के मोहिनी अवतार से प्राप्त नाम के इस नृत्य प्रकार ने केरल में जन्म लिया। इस नृत्य प्रकार की हलचलें बहुत ही नाजुक और कोमल पद्धति की होती हैं। यह नृत्य प्रकार सिर्फ महिलाओं द्वारा प्रस्तुत किया जाता है।

### कथकली :

कथकली यह एक नृत्य-नाट्य प्रकार है (कथा + कली = प्रस्तुतीकरण) इस नृत्य के कलाकारों की वेशभूषा, चेहरे की रंगबिरंगी सजावट और मुखौटों के कारण यह नृत्य प्रकार विशेष आकर्षक लगता है। अधिकतर नृत्य प्रकार पुरुष कलाकार प्रस्तुत करते हैं। दक्षिण भारत के कलरीपायट्टू इस मार्शल आर्ट परंपरा का कथकली नृत्य प्रकार पर काफी प्रभाव दिखाई देता है।

### लोकनृत्य :

लोकसंगीत की तरह ही लोकनृत्य का अर्थ है – लोगों के द्वारा एकत्रित होकर किया हुआ नृत्य। यह सामूहिक नृत्य विशिष्ट समुदाय के लोग विशिष्ट प्रसंग में एकत्रित आकर करते हैं।

भारत की विविधता के कारण लोकनृत्य की समृद्ध परंपरा भारत में सभी जगह दिखाई देती है। अलग-अलग प्रदेश के लोकनृत्य की शैली में काफी विविधता नजर आती है।

हमारे यहाँ दांडिया, गरबा, भांगड़ा, लावणी, घूमर, कोळी नृत्य ऐसे काफी नृत्य प्रकार पाए जाते हैं। भारत के आदिवासी समुदाय की संस्कृति में भी पारंपरिक नृत्यों का विशेष स्थान है। महाराष्ट्र के पहाड़ी इलाके के आदिवासी लोग कददू से बनाए वाद्य के साथ तारपा नामक पारंपरिक नृत्य करते हैं। इस नृत्य को तारपा नृत्य कहा जाता है।

## फिल्मी गीत पर मुक्त नृत्य :

भारत और विदेश के विविध नृत्य प्रकारों का मिश्रण हमें फिल्मी गीतों के नृत्य में देखने को मिलता है। फिल्मी गीतों के ये नृत्य अधिकतर मुक्त प्रवाही होते हैं।

## विविध नृत्य प्रकारों का अध्ययन :

विद्यार्थियों के गुट तैयार करना। हर एक गुट एक शास्त्रीय अथवा लोकनृत्य का प्रकार चुनकर उसके बारे में जानकारी लेकर कक्षा के सामने प्रस्तुत करें। जानकारी लेते समय निम्नांकित मुद्दों की सहायता हो सकती है।

- (१) भारत के किस राज्य में इस नृत्य प्रकार का उद्गम हुआ ?
- (२) इस नृत्य प्रकार को प्रस्तुत करते समय कौन-सी वेशभूषा का प्रयोग करते हैं ?
- (३) यह नृत्य किस विशिष्ट प्रसंग और ऋतु में प्रस्तुत किया जाता है ?
- (४) इस नृत्य प्रकार में प्रवीण व्यक्तियों के नाम इकट्ठा करें। संभव हो तो नृत्य प्रकार की एक झलक कक्षा के सामने प्रस्तुत करें अथवा उसके मूल प्रस्तुतीकरण का वीडियो कक्षा में विद्यार्थियों को दिखाएँ।

## संगीत :

### १. ध्वनि : अपने इर्द-गिर्द की आवाजों का निरीक्षण करें।

अपनी कॉपी में दैनिक जीवन में सुनाई देने वाली आवाजों की सूची बनाइए। पंछियों की चहचहाहट, गाड़ी का हॉर्न, मनुष्य की आवाज, रेल की आवाज आदि।

### २. नाद :

कुछ आवाजें कर्णमधुर होती हैं तो कुछ कर्कश (कठोर) होती हैं। कर्णमधुर आवाज को 'नाद' कहा जाता है। एकदम से लगाए गए ब्रेक की आवाज, लागों का शोरगुल, कर्णमधुर नहीं होता है इसलिए उसे नाद नहीं कहा जा सकता। स्वयं बनाई सूची में नाद कौन-से हैं, इसे आप पहचान सकते हैं ?

### ३. स्वर :

स्थायी और कर्णमधुर नाद (ध्वनि) संगीतोपयोगी होता है। संगीतोपयोगी नाद को 'स्वर' कहा जाता है। स्वरों की श्रृंखला को अथवा विशिष्ट रचना को सुरावट अथवा लय कहा जाता है। लय के अनुसार स्वरों में अथवा उसी कारण आवाज में फर्क होता है।

### चर्चा करें :

- क्या टी.वी. और फिल्मों में दिखाए जाने वाले नृत्यों पर हम विचार करते हैं ?
- जो नृत्य हम देखते हैं क्या वह सिर्फ जोशपूर्ण होते हैं या उससे आशय/अर्थ व्यक्त होने वाली अर्थपूर्ण हलचलें भी दिखाई देती हैं ?
- कुछ नृत्यों में कसरत के समान हलचलें होती हैं तो कुछ में भद्दे शारीरिक हावभाव होते हैं जो परिवार के सदस्यों के साथ बैठकर नहीं देखे जा सकते हैं। क्या इस बात पर आपका ध्यान होता है ? कुछ नृत्य जोशपूर्ण तथा अर्थपूर्ण हलचलों वाले होते हैं, जिसे देखना अच्छा लगता है। उनसे आशय भी सुंदर ढंग से पहुँचाया जाता है। ऐसे कुछ फिल्मी गीतों पर किए गए नृत्य आप बता सकते हैं ?
- क्या उनका विश्लेषण, परीक्षण और वर्गीकरण कर सकोगे ? अपनी अभिरुचि की संपन्नता के लिए नृत्य की ओर इस दृष्टि से देखना क्या आपको महत्त्वपूर्ण लगता है ?

### चर्चा करें :

- बताई गई कृति करने में आसान या कठिन लगी ? क्यों ?
- क्या सूची में दी हुई आवाजों का कर्णमधुर/कर्कश ऐसा वर्गीकरण किया जा सकता है ?

हम सब प्रतिदिन राष्ट्रगीत गाते हैं। राष्ट्रगीत की अंतिम पंक्ति याद करें। 'जय जय जय जय हे' यह अंतिम पंक्ति जब आप गाते हैं तब हर एक जय बोलते समय आपको कुछ फर्क महसूस होता है ? शब्द तो वही होते हैं फिर किसमें बदलाव होता है ? क्या आवाज कम अधिक होती है ?

हमने राष्ट्रगीत कितने भी बड़े स्वर में अथवा धीमे स्वर में गाया तो भी अंतिम पंक्ति का हर 'जय' अलग लगता है। स्वर संगीत का मूलभूत घटक है। यह फर्क हर 'जय' का स्वर अलग होने के कारण लगता है। स्वर संगीत की मूलभूत इकाई है। राष्ट्रगीत के अंतिम पंक्ति में हर 'जय' का स्वर पहले जय की अपेक्षा ऊपर चढ़ता जाता है।

• काँच के बर्तनों में अलग-अलग मात्रा में पानी भरें। हर बर्तन पर चम्मच से हलका आघात करें। इनसे निकलने वाले स्वर विद्यार्थी निम्न स्वर से लेकर ऊपरी स्वर तक क्रमानुसार सुन सकेंगे।

**चर्चा करें :**

अभिवाचक ने भी यही वाक्य बोले तो उनके स्वर में फर्क महसूस होगा।

#### ४. ताल :

कोई जोशपूर्ण संगीत कक्षा में लगाइए और उसके अनुसार आप तालियाँ कैसे बजाते हैं, पैर कैसे हिलाते हैं इस तरफ ध्यान दें। अब कोई शांत संगीत सुनें और पुनः निरीक्षण करें। जिस बारंबारता से आपने तालियाँ बजाईं उसे 'ताल' कहा जाता है। ठेके को ही ताल कहा जाता है। गणपति के जुलूस में बजनेवाला ढोल याद आने से 'ठेका' यह संज्ञा अधिक स्पष्ट हो जाएगी।

**चर्चा करें :**

१. क्या तालियाँ/पैर पटकना आदि की निश्चित समय पर पुनरावृत्ति हो रही थी ?
२. क्या दोनों गीतों पर लगातार बजाई जाने वाली तालियों में फर्क था ?

#### ५. लय :

ठेका की गति को लय कहा जाता है। कोई भी सुरावट स्वर, ताल और लय से मिलकर बनती है। निश्चित समय के बाद रात समाप्त होके दिन निकल आता है फिर दिन खतम होके रात निकलती है। उसी प्रकार निश्चित समय के बाद ऋतु बदलते हैं, उसी प्रकार प्रकृति का चक्र शुरू रहता है।

लेकिन ऋतु के आगमन जल्दी अथवा देरी से हुआ तो हम कहते हैं निसर्ग की 'लय' बिगड़ गई है। अपने हृदय की धड़कन की भी निश्चित एक गति होती है उसे हम हृदय की धड़कन की लय कहते हैं। रेल की आवाज को भी लय कहा जाता है।

### थोड़ा मजा लें

**लययुक्त आवाज ढूँढें :** अपने परिसर की ऐसी आवाज ढूँढें जिनकी खुद की लय हो।

**अलग-अलग लय की कोई एक रचना निर्माण करना :** बच्चों के गुट तैयार करना। हर एक विशिष्ट ध्वनि निर्माण करें; उदा. कंपास बॉक्स पर पेन बजाकर निर्माण होने वाली ध्वनि, टेबल पर हाथ मारकर निर्माण होने वाली ध्वनि, चुटकी और तालियाँ बजाकर निर्माण की हुई ध्वनि। हर एक के द्वारा स्वयं निश्चित की हुई ध्वनि अपनी मनपसंद लय के स्वरूप में निर्माण कर, एकत्र रूप में किसी रचना का निर्माण करें।

## ६. संगीत याने क्या ? गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते ॥

उपर्युक्त श्लोक के अनुसार गायन, वादन तथा नृत्य इन कलाओं के समूह से संगीत की निर्मिति होती है। संगीत में स्वर, ताल तथा लय का समन्वय आवश्यक है। स्वर, ताल तथा लय यह संगीत के मूलभूत तत्त्व हैं।

## ७. संगीत का भाव :

१. क्या कोई जोशपूर्ण संगीत सुनकर आपका मन नाचने को करता है ?
२. देशभक्ति पर गीत सुनकर आपको अभिमान महसूस होता है ?
३. क्या कोई उदास गीत सुनकर आप मायूस हो जाते हैं ?
४. क्या कोई लोरी सुनने के बाद आपको शांति महसूस होती है ?

संगीत में श्रोताओं की भाव-भावनाओं को ललकारने की विलक्षण ताकत होती है ? नाटक की तरह गाने वाला/बजाने वाला कलाकार जितनी आत्मीयता से, प्रामाणिकता से उसकी भावनाओं को श्रोताओं तक पहुँचाने का जितनी जल्दी से प्रयास करेगा; उतनी ही वे श्रोताओं के मन को छूती है। इस प्रकार का संगीत 'भावपूर्ण संगीत' समझा जाता है।

### चर्चा करें :

१. विविध प्रकार के गीत सुनकर मन में जो भावनाएँ निर्माण होती हैं, वे किस प्रकार होती हैं। शब्द, स्वर अथवा लय की वजह से या सबका एकत्रित होकर म ?
२. मजे के तौर पर कुछ गीतों की लय या शब्द बदलकर देखिए। क्या महसूस होता है ?

## ८. वाद्य संगीत :

आपके पसंदीदा कार्टून की हलचलों के पीछे बजने वाले संगीत को याद करें। १५ अगस्त तथा २६ जनवरी को परेड करते समय बजने वाले संगीत को याद करें, उसमें स्वर होते हैं लेकिन शब्द नहीं होता है अथवा मानवीय आवाज नहीं होती है। लेकिन फिर भी उससे देशप्रेम की एक भावना जागृत होती है। संगीत में सिर्फ शब्दों के जरिए ही भावनाओं को ललकारा जाता है। जिस संगीत में कोई भी शब्द नहीं होते हैं और जो केवल एक या अनेक वाद्य बजाकर निर्माण किया जाता है (उदा. तबला, हार्मोनियम, सतार, संतूर, आदि) उसे 'वाद्य संगीत' कहा जाता है। पंडित हरिप्रसाद चौरसिया, डॉ.एन. राजन, पं.रविशंकर, पं.शिवकुमार शर्मा, उस्ताद जाकिर हुसेन ऐसे अनेक कलाकार एकल वाद्य वादन के लिए प्रसिद्ध हैं।

## ९. वाद्य के प्रकार :

अधिकतर भारत में बजाए जाने वाले कुछ वाद्यों के नाम नीचे दिए हैं।

ताल वाद्य	तार वाद्य	सुशीर वाद्य
तबला, ढोल, डफ, पखावज, ताशा, मृदंग आदि	सितार, तंबूरा, वायलिन, सारंगी, संतूर आदि	बाँसुरी, बिगुल, तुतारी, शहनाई आदि।



## थोड़ा मजा लें

विद्यार्थियों के गुट बनाएँ। पहले दी गई सूची में से कोई एक वाद्य चुनें। उसके बारे में निम्नांकित मुद्दों के आधार पर जानकारी इकट्ठा कर प्रस्तुत करें।

- (१) वाद्य का प्रकार
- (२) उसका फोटो अथवा चित्र
- (३) वाद्य से ध्वनि कैसे निर्माण होती है उसके बारे में जानकारी
- (४) उस वाद्य को बजाने वाले कुछ प्रसिद्ध कलाकार
- (५) कोई फिल्मी गीत/लोकगीत जिसमें वह वाद्य बजाया गया है।

### १०. संगीत के बिना जीवन :

मान लीजिए अगर किसी दिन आपके जीवन से संगीत गायब हो गया तो ? विद्यालय की प्रार्थना, कक्षा में गाए जाने वाले गीत, मोबाइल के अलार्म का गीत, रिंगटोन, दरवाजे की बेल का संगीत, रेडियो अथवा टी.वी.पर प्रस्तुत होने वाला संगीत आदि सब गायब हो गया तो ? क्या-क्या परिणाम होंगे ?

### ११. भारतीय संगीत के प्रकार :

भारत में बहुत अधिक मात्रा में भौगोलिक, भाषिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, विविधता दिखाई देती है। यही विविधता हमें भारतीय संगीत में भी दिखाई देती है।

नीचे भारत के कुछ संगीत प्रकारों के बारे में जानकारी दी है।

#### भारतीय शास्त्रीय संगीत :

शास्त्रीय संगीत में कंठ संगीत तथा वाद्य संगीत इन दोनों का समावेश होता है। शास्त्रीय संगीत में निश्चित संरचना तथा नियमों के चौखट में रहकर ही संगीत की निर्मिति करते हैं। शास्त्रीय संगीत के 'राग' तथा 'ताल' यह दो मूलभूत तत्त्व हैं। प्रत्येक राग के अपने कुछ नियम होते हैं। उसमें कुछ निश्चित स्वरों का इस्तेमाल निश्चित पद्धति से किया जाता है। प्रत्येक ताल के भी अपने नियम होते हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत के 'उत्तर हिंदुस्थानी संगीत' तथा 'दक्षिण हिंदुस्तानी संगीत' ऐसे दो भाग होते हैं। भारत में पंडित भीमसेन जोशी, पं.कुमार गंधर्व, गानसरस्वती किशोरीताई आमोणकर, बेगम अख्तर जैसे प्रसिद्ध शास्त्रीय संगीत गायक हुए हैं। उसी प्रकार अनेक शास्त्रीय एकल वाद्यवादक भी प्रसिद्ध हैं।

#### लोकसंगीत :

लोकसंगीत अर्थात् लोगों का संगीत। लोकसंगीत का उद्गम लोगों की परंपराएँ तथा संस्कृति से होता है और वह पीढ़ी दर पीढ़ी चला आता है। भारत की भौगोलिक स्थिति के अनुसार लोकसंगीत भी बदलता जाता है।

१. जितना संभव हो सके उतने लोकसंगीत के नमूने विद्यार्थियों को सुनाने की/दिखाने की सुविधा उपलब्ध करें।

२. किसी संगीत कार्यक्रम को विद्यार्थियों ने भेंट दी है तो उस अनुभव पर चर्चा करें।

## महाराष्ट्र का लोकप्रिय लोकसंगीत

- **पोवाड़ा :**

पोवाड़ा एक जोशपूर्ण गीत होता है। इसका मुख्य हेतु ऐतिहासिक घटनाओं का वर्णन करके लोगों को प्रोत्साहन देना होता है। पोवाड़ा लिखने वाले और प्रस्तुत करने वाले कलाकार को शाहीर कहा जाता है। महाराष्ट्र में छत्रपति शिवाजी महाराज के शौर्य का वर्णन करने वाले पोवाड़े काफी प्रसिद्ध हैं। पोवाड़ा प्रस्तुत करते समय डफ, तंतुवाद्य (तुनतुना) और मंजीरा इन वाद्यों का उपयोग किया जाता है।

- **अभंग :**

इस गीत प्रकार में भक्तिरस की अभिव्यक्ति दिखाई देती है। उदा. संत तुकाराम द्वारा रचे विठ्ठल की स्तुति करने वाले, उसी प्रकार जीवन दर्शन बताने वाले अनेक अभंग प्रसिद्ध हैं। अभंग प्रस्तुत करते समय तबला, हार्मोनियम, मंजीरा, मृदंग इन वाद्यों का उपयोग किया जाता है।

- **कीर्तन :**

कीर्तन अर्थात् कीर्ति बताना, सुनाना। किसी कल्पना का अथवा बात का वर्णन करना। कीर्तन करने वाले कलाकार को कीर्तनकार कहा जाता है। कीर्तन का हेतु अच्छी आदतें, अच्छे मूल्य, अच्छे विचार लोगों में निर्माण करना होता है। उदा. संत गाडगे महाराज के सार्वजनिक सफाई के बारे में कीर्तन। कीर्तन में हार्मोनियम, मंजीरा, तबला, मृदंग आदि वाद्यों का उपयोग किया जाता है।

- **भारूड़ :**

यह संगीत प्रकार संत एकनाथ ने प्रसिद्ध किया। कीर्तन के जैसे ही भारूड़ में भी संगीत का उपयोग करके कहानी बताई जाती है। लेकिन भारूड़ यह समूह के साथ प्रस्तुत किया जाता है। समाज प्रबोधन यह भारूड़ का मूल उद्देश्य है।

- **जागरण-गोंधळ :**

देवी के लिए 'गोंधळ' किया जाता है और खंडेराय के लिए 'जागरण' करने की प्रथा है। इन दोनों प्रकार में संगीत तथा वाद्य का उपयोग किया जाता है।

- **भजन :**

यह किसी भी धार्मिक अथवा आध्यात्मिक गीत को दिया हुआ सर्वसाधारण नाम है। पुराण की संकल्पनाओं, साधु-संतों की शिक्षा पर सामान्यतः भजन आधारित होते हैं। उसमें भी मंजीरा, तबला, हार्मोनियम, मृदंग जैसे वाद्यों का उपयोग किया जाता है।

- **लावणी :**

यह एक पारंपरिक गायन और नृत्य प्रकार है। इसे ढोलक के ताल पर प्रस्तुत किया जाता है। जोशपूर्ण ताल यह लावणी की विशेषता है। लावणी प्रस्तुत करते समय ढोलक तथा हार्मोनियम इन वाद्यों का उपयोग किया जाता है।

- **कव्वाली :**

यह एक सूफी भक्ति संगीत का प्रकार है। कव्वाली यह सामूहिक गायन प्रकार है जिसका एक विशिष्ट ताल होता है। कव्वाली को प्रस्तुत करते समय एक विशिष्ट पद्धति से तालियाँ बजाई जाती हैं।

### • लोकप्रिय फिल्म संगीत :

हमें फिल्म संगीत में सभी प्रकार के संगीत की झलक दिखाई देती है। लेकिन किसी एक प्रकार को लेकर यह संगीत नहीं होता है। शास्त्रीय और लोकसंगीत से फिल्म संगीत ने अनेक बातें अपनाई हैं।

### • नाट्य संगीत :

महाराष्ट्र में संगीत नाटकों की बहुत बड़ी परंपरा है। पुराने जमाने में संगीत नाटक अत्यंत लोकप्रिय थे। संगीत नाटक में अभिनेता/अभिनेत्री मौखिक संवादों के साथ-साथ गायन से भी अपनी भाव-भावनाएँ तथा विचार व्यक्त करते थे। संगीत नाटक में प्रस्तुत किए जाने वाले संगीत को नाट्य संगीत कहा जाता है। नाट्य संगीत के गीत को 'पद' कहा जाता है। अनेक बार यह नाट्य संगीत शास्त्रीय संगीत पर निर्भर होता है। महाराष्ट्र में बालगंधर्व, मास्टर दीनानाथ मंगेशकर, पंडित वसंतराव देशपांडे, पंडित जितेंद्र अभिषेकी, जैसे अनेक नाट्य संगीतकार प्रसिद्ध हैं। उसी प्रकार शिलेदार परिवार का भी नाट्य संगीत में बहुत बड़ा योगदान है।

### • गजल :

'गजल' इस संगीत प्रकार में शब्दों का अत्यंत महत्त्व है। शब्दों का अधिक सौंदर्य बढ़ाने की दृष्टि से तर्ज में बाँधी जाती है। गजल इस काव्य प्रकार की निश्चित रचना होती है और उसके अनुसार ही यह काव्य प्रकार लिखा जाता है। गजल के विविध विषय होते हैं। पहले गजल सिर्फ उर्दू, फारसी में रची जाती थी लेकिन आजकल गजल मराठी, हिंदी भाषाओं में भी रची जाती है।

### • अन्य संगीत प्रकार

फिल्मी संगीत के अलावा, फिल्म में न होने वाला परंतु कलाकारों ने स्वतंत्र दृष्टि से निर्माण किया हुआ और किसी भी विशिष्ट संगीत प्रकार में न आने वाला संगीत भी एक अलग संगीत का प्रकार माना जा सकता है।

## १२. थोड़ा ढूँढें :

- आपके इलाके में कौन-सा संगीत प्रकार परंपरा से चलता आया है?
- आपके गाँव/शहर में कौन-से कलाकार लोकप्रिय हैं?
- आपके गाँव/शहर में संगीत के सार्वजनिक कार्यक्रम होते हैं क्या? अगर संभव है तो किसी कार्यक्रम में उपस्थित रहें।

## १३. तर्ज बाँधना :

जब किसी कविता का गीत में रूपांतर करना होता है तब उस कविता की तर्ज बाँधी जाती है। तर्ज को बाँधते समय, उस कविता का आशय, शब्द रचना, कविता में उपयोग में लाई गई भाषा किस भौगोलिक भाग की है, उसके अनुसार संगीत प्रकार तय करके तर्ज बाँधी जाती है। एक बार तर्ज तैयार होने पर उस गीत के प्रस्तुतीकरण के लिए कौन-से वाद्य का उपयोग होना चाहिए इसका भी विचार होता है।

कभी-कभी फिल्मी गीतों को बनाते समय पहले तर्ज बाँधकर फिर उस तर्ज पर शब्द/काव्य रचा जाता है। फिल्म के गीतों की तर्ज बाँधते समय उन गीतों की फिल्म में होने वाली जगह, प्रसंग, उसके पात्र, उस गीत से दर्शकों पर होने वाला परिणाम आदि बातों का विचार किया जाता है।

#### १४. चलो उपायोजन करें :

विद्यार्थियों के गुट बनाइए। अपनी पाठ्यपुस्तक से अथवा किसी कविता की पुस्तक से कोई एक कविता चुने। निम्नलिखित मुद्दों पर कविता का विश्लेषण करें-

- (१) कवि ने किन भावनाओं को शब्दबद्ध करने का प्रयत्न किया है ?
- (२) कविता का भाव कैसा है ?
- (३) अगर इस कविता का गीत में रूपांतर करना है तो उस गीत के लय की आप किस प्रकार कल्पना करेंगे ? उसकी तर्ज तेज होगी कि धीमी होगी ?
- (४) इस गीत का प्रकार आपने सीखे हुए किस संगीत प्रकार जैसा होना चाहिए ?
- (५) उपर्युक्त मुद्दों को ध्यान में लेते हुए कविता की प्रारंभिक की चार पंक्तियों के लिए क्या आप अपनी तर्ज बाँध सकते हैं ? या किसी अन्य गीत की तर्ज इस कविता के लिए योग्य है, ऐसा आपको लगता है क्या ?
- (६) गीत के लिए आप किन वाद्यों का प्रयोग करेंगे ?
- (७) संभव हो तो गीत का प्रस्तुतीकरण करें।

#### मूल्यांकन

भारांश ... १०%				
मापदंड	बहुत बढ़िया	सही (संतोषजनक)	अनुचित (असंतोषजनक)	अंक
नाटक की प्रस्तुति	पात्र की आवाज और देहबोली का पर्याप्त विचार दिखाई दिया। नाटक में संघर्ष था।	पात्र की आवाज का और देहबोली का कुछ अनुपात में विचार दिखाई दिया। परंतु नाटक में संघर्ष नहीं था।	पात्र की आवाज का और देहबोली का बिलकुल विचार नहीं दिखाई दिया। नाटक में संघर्ष भी नहीं था।	
संगीत	संगीत की लय, सुर और भाव कविता से मिलते-जुलते थे। लय खुद बाँधी हुई थी।	संगीत की लय, सुर और भाव, कविता के साथ मिलते-जुलते थे।	संगीत की लय, सुर और भाव इनमें से सिर्फ एक ही बात कविता से मिलती-जुलती थी।	
नृत्य दिग्दर्शन	नृत्य गीत के ताल के साथ मेल खाने वाला था। नृत्य की हलचल गाने के शब्दों से और संगीत के साथ मिलती-जुलती थी। नर्तक के चेहरे के हाव-भाव उचित थे।	बाईं ओर के ३ मुद्दों में से २ मुद्दे प्रस्तुतीकरण में दिखाई दिए।	बाईं ओर के ३ मुद्दों में से एक ही मुद्दा प्रस्तुतीकरण में था।	

पाँचों मित्र/सहेलियाँ उनकी पसंद की जगह पर इकट्ठा हो जाते हैं। सभी धैर्यधर और धैर्यशीला को ढूँढते हैं।



लोबो ! क्या तुमने दोनों को कहीं देखा है ?

नहीं राघव, मुझे लगता है समीना ने उन्हें आखिरी बार देखा था।



उनको जल्दी ढूँढना पड़ेगा। मुझे कई बातों के लिए उनकी सहायता चाहिए।

हाँ सच !



वह देखो, आकाश में !

कहाँ थे आप दोनों ?



हम वापस जा रहे थे। आपको आखिरी बार मिलने के लिए आए है।

लेकिन आप ऐसे नहीं जा सकते। हमें कौन मदद करेगा ?



अब आपको हमारी जरूरत नहीं है। आपको ही अपनी लड़ाई लड़नी होगी। अब आप खुद के बारे में विचार करने लगे हो। अब आपको बाहर की दुनिया की ओर देखने की जरूरत है। नई-नई चुनौतियाँ आपका इंतजार कर रही हैं। आपकी खोज के लिए शुभेच्छा !

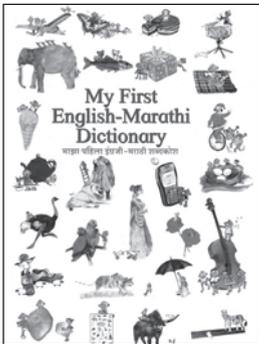
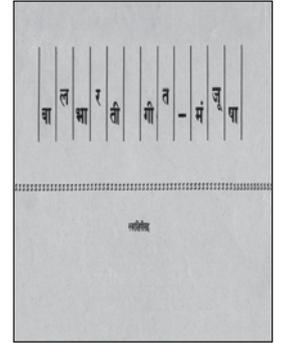
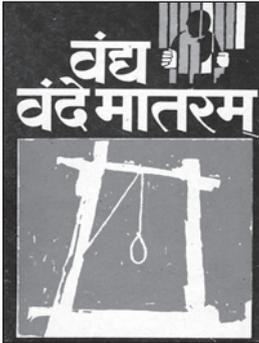
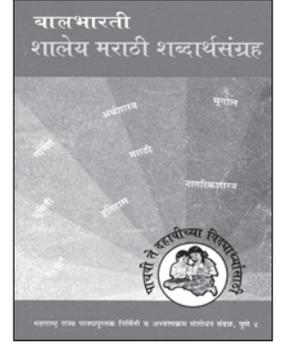
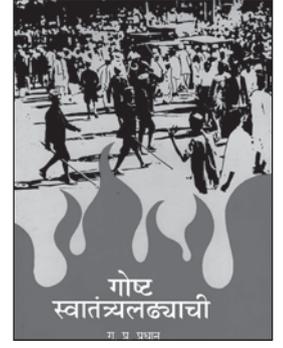
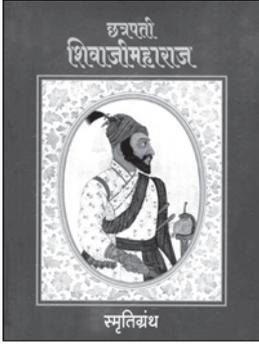


## संदर्भ

१. आकृती - आभा भागवत
२. वाचिक अभिनय - डॉ. श्रीराम लागू
३. कला से सिखना - जेन साही, रोशनी साही
४. शिक्षा का वाहन : कला - देवीप्रसाद
५. कलेचा इतिहास - पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे.
६. २१ व्या शतकातील जीवनकौशल्यांवर संशोधन व विकास, श्यामची आई फाऊंडेशन.
७. An actor prepares - Constantin Stanislavski
८. Mindset : Key Takeaways, Analysis and Review - Carol Dweck
९. Introduction to Conflict Management : Improving performance using the TKI - Kenneth Wayne Thomas

## संदर्भ के लिए संकेतस्थल

1. [www.safindia.org](http://www.safindia.org)
2. <http://mahacareermitra.in>
3. <http://ccrtindia.gov.in/>
4. [http://ncert.nic.in/ncert/aerc/pdfs/training\\_resource\\_materials.pdf](http://ncert.nic.in/ncert/aerc/pdfs/training_resource_materials.pdf)
5. [https://www.sps186.org/downloads/basic/571702/conflict\\_management\\_styles.pdf](https://www.sps186.org/downloads/basic/571702/conflict_management_styles.pdf)
6. [https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental\\_enrichment](https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_enrichment)
7. <https://dweck.socialpsychology.org/>
8. <https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroplasticity>
9. <http://www.thebetterindia.com/53993/10-indian-folk-art-formssurvived-paintings/>



- पाठ्यपुस्तक मंडळाची वैशिष्ट्यपूर्ण पाठ्येत्तर प्रकाशने.
- नामवंत लेखक, कवी, विचारवंत यांच्या साहित्याचा समावेश.
- शालेय स्तरावर पूरक वाचनासाठी उपयुक्त.



पुस्तक मागणीसाठी [www.ebalbharati.in](http://www.ebalbharati.in), [www.balbharati.in](http://www.balbharati.in) संकेत स्थळावर भेट द्या.

**साहित्य पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या विभागीय भांडारांमध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.**



ebalbharati

विभागीय भांडारे संपर्क क्रमांक : पुणे - ☎ २५६५९४६५, कोल्हापूर - ☎ २४६८५७६, मुंबई (गोरेगाव) - ☎ २८७७१८४२, पनवेल - ☎ २७४६२६४६५, नाशिक - ☎ २३९१५११, औरंगाबाद - ☎ २३३२१७१, नागपूर - ☎ २५४७७१६/२५२३०७८, लातूर - ☎ २२०९३०, अमरावती - ☎ २५३०९६५



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

स्व-विकास व कलासंस्वाद इयत्ता नववी (हिंदी)

₹ 64.00