कक्षा

१०

स्व-विकास और कलारसास्वाद

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास-२११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी-४ दिनांक २५.४.२०१६ के अनुसार गठित की गई समन्वय समिति की दि. २९.१२.२०१७ को हुई बैठक में शालेय वर्ष सन २०१८-१९ से इस पाठ्यपुस्तक को निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई है।

स्व-विकास और कला रसास्वाद

दसवीं कक्षा

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

ESUHX9

आपके स्मार्ट फोन में DIKSHA App द्वारा पाठ्यपुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर अंकित Q.R. Code के माध्यम से डिजीटल पाठ्यपुस्तक और प्रत्येक पाठ में निहित Q.R. Code द्वारा उस पाठ से संबंधित अध्ययन-अध्यापन हेतु दृश्य-श्रव्य साहित्य/सामग्री उपलब्ध हो जाएगी।

प्रथमावृत्ति : २०१८ © महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११००४.

इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन 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 व कला रसास्वाद 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

मुखपृष्ठ
श्रीमती आभा भागवत

चित्र एवं सजावट
श्रीमती मधुरा पेंडसे
श्री. भूषण राजे

विशेष सहयोग
संशोधन व विकास विभाग
श्यामची आई फाउंडेशन

प्रकाशक
विवेक उत्तम गोसावी
नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिति मंडल,
प्रभादेवी, मुंबई-२५.

निमंत्रित

श्रीमती सायली तामणे
श्रीमती परिणिता बालसुब्रमण्य
श्रीमती नीता मुतालीक
श्रीमती निशिगंधा शेजूळ
डॉ. शामलाताई वनारसे
श्री. इम्तियाज शेख
श्री. संजय बुगटे
श्री. शिवाजी हांडे

संयोजक : डॉ. अजयकुमार लोळगे
विशेषाधिकारी कार्यानुभव एवं
प्र. विशेषाधिकारी कला
पाठ्यपुस्तक मंडल, पुणे

भाषांतरकार : प्रा. शशि मुरलीधर निघोजकर
श्री. ज्ञानेश्वर भगवंत सोनार

समीक्षक : प्रा. शशि मुरलीधर निघोजकर
श्री. ज्ञानेश्वर भगवंत सोनार

अक्षरांकन : समर्थ ग्राफिक्स्,
५२२, नारायण पेठ, पुणे-३०.

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

कागज : ७० जी.एस.एम. क्रीमवोव

मुद्रणादेश : N/PB/2018-19/15,000

मुद्रक : M/S. S GRAPHIX INDIA PVT. LTD., THANE

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

विद्‌यार्थी मित्रो,

दसवीं कक्षा में आप सबका स्वागत है। 'स्व-विकास और कला रसास्वाद' विषय की पाठ्‌यपुस्तक आपके हाथों में देते हुए हमें बड़ी प्रसन्नता हो रही है।

वैश्वीकरण की २१ वीं शताब्दी में आवश्यक जीवन कौशल आत्मसात करने के लिए और आपके करीयर की सफल यात्रा के लिए आवश्यक मार्गदर्शन इस विषय द्‌वारा आपको होगा। आप अपने भावी जीवन में क्षमता के साथ चुनौतियों का सामना कर सकेंगे। साथ ही; स्व को पहचानकर स्वयं के विकास के अवसर ढूँढ़ने की क्षमता आपमें विकसित होगी, ऐसा विश्वास है ।

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

'स्व-विकास और कला रसास्वाद' 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 सीखनेवाले हैं; यह संदेश दिया है। इस पाठ्‌यपुस्तक के माध्यम से 'कुछ हास-परिहास और चर्चा कीजिए' जैसी कई कृतियों से आप यह विषय सीखनेवाले हैं । आप इन सभी कृतियों को अवश्य कीजिए। ये कृतियाँ आपकी विचार प्रक्रिया को गति देंगी।

पाठ्‌यपुस्तक में अनेक छोटे-छोटे खेलों का समावेश किया गया है। उन खेलों से आप बहुत कुछ सीखेंगे। दिए गए उपक्रम, उनकी कार्यपद्‌धति तथा उन्हें करते समय आवश्यक कृति आपको ध्यान से करना आवश्यक है । आवश्यकतानुसार अपने शिक्षकों-अभिभावकों तथा कक्षा के सहपाठियों की सहायता लें। वर्तमान प्रौद्‌योगिकी के गतिमान युग में संगणक तथा स्मार्ट फोन से आप परिचित ही हैं। पाठ्‌यपुस्तक द्‌वारा अध्ययन करते समय सूचना एवं प्रसारण प्रौद्‌योगिकी के साधनों का उचित प्रयोग करें। इससे आपका अध्ययन सरल-सहज होगा।

पाठ्‌यपुस्तक का पठन, अध्ययन और सीखते समय आपको जो हिस्सा अच्छा लगेगा तथा अध्ययन करते समय जो समस्याएँ उत्पन्न होंगी, उन्हें हमें अवश्य सूचित करें ।

आपकी शैक्षिक प्रगति के लिए आपको हार्दिक शुभकामनाएँ।

(डॉ. सुनिल मगर)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्‌यपुस्तक निर्मिति व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

पुणे

दिनांक : १८ मार्च २०१८, गुढ़ी पड़वा

भारतीय सौर दिनांक : २७ फाल्गुन १९३९

स्व-विकास तथा कला रसास्वाद के क्षमता विधान

अपेक्षा है कि दसवीं कक्षा के अंत तक विद्यार्थियों में निम्न क्षमताएँ विकसित होंगी ।

अ.क्र.	घटक	क्षमता विधान
१.	**मैं एक नागरिक**	१) विश्लेषणात्मक विचार - दैनिक जीवन में स्वयं के और दूसरों के आचरण का विश्लेषण करके क्या वह लोकतांत्रिक जीवन शैली के मूल्यों के अनुसार है या नहीं; इसका विश्लेषण करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। २) सहवेदना - समाज में प्रचलित पारस्परिक अवलंबन का बोध करना और उसके आनुषंगिक रूप से दूसरों के बारे में सहवेदना प्रतिपादित करना। ३) स्व-प्रबंधन - स्वयं के आचरण में जो कमियाँ हैं, उन्हें पहचानकर; उन्हें दूर करने की दृष्टि से उचित नियोजन करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ४) विविधताओं को स्वीकारना - अपने आसपास के लोगों में पाई जानेवाली विविधताओं को स्वीकार करना और उसका महत्त्व समझकर उसका समर्थन करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ५) नेतृत्व क्षमता / नेतृत्वगुण - अपने घर में अथवा विद्यालय में लोकतांत्रिक जीवन शैली को प्रत्यक्ष में उतारने के लिए आवश्यक परिवर्तन लाने हेतु आवश्यक नेतृत्व गुणों को प्रतिपादित करना।
२.	**मैं और माध्यम-१**	१) 'स्व' की अनुभूति / स्वयं बोधन - माध्यमों के परिणाम और किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन तथा इन दोनों के कारण उत्पन्न होने वाले संभावित खतरों के बारे में अपनी समझ को प्रतिपादित करना। २) भावनाओं को व्यवस्थित रूप से संचालित करना- माध्यमों के कारण स्वयं के जीवन पर होने वाले परिणामों का मुकाबला करने के लिए किशोरावस्था में होने वाले भावनात्मक बदलावों को सुव्यवस्थित रूप से संचालित करने की क्षमता प्रतिपादित करना। ३) विश्लेषणात्मक विचार - दैनिक जीवन के निर्णयों पर माध्यमों के पड़ने वाले प्रभाव को पहचानना आने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ४) ठोस भूमिका निभाने का आत्मविश्वास - व्यसन अथवा व्यसनलिप्तता और उससे संबंधित उत्पन्न होने वाले जटिल खतरे और लापरवाहीभरे आचरण को टालने के लिए निश्चित भूमिका निभाने के लिए आवश्यक आत्मविश्वास को प्रतिपादित करना। ५) समस्या निराकरण - व्यवसनाधीनता जैसी समस्याओं पर उचित विकल्प चुनकर समस्याओं को नियंत्रित करने की क्षमता को प्रतिपादित करना।
३.	**मैं और दृश्य कला**	१) कला के संदर्भ में बोध - दृश्य कलाओं में प्रचलित विविध विचारधाराओं के प्रति बोध प्रतिपादित करना। २) कला निर्माण - विविध विचारधाराओं में से किसी एक का उपयोग करके किसी एक कला का निर्माण करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ३) अभिव्यक्ति - दृश्य कला के माध्यम से अपने विचारों, भावनाओं तथा अनुभवों को व्यक्त कर सकने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ४) सृजनशीलता - किसी विशेष और नए कला प्रकारों के माध्यम से नवनिर्मित कर सकने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ५) सौंदर्यबोध निर्माण होना - किसी कलाभिव्यक्ति का निरीक्षण करना और उसमें निहित हमारे मन को छूने वाले घटकों का वर्णन अपने शब्दों में व्यक्त करने की क्षमता प्रतिपादित करना।

अ.क्र.	घटक	क्षमता विधान
		६) प्रत्यक्ष जीवन में उपयोजन – १) कला का मनुष्य जीवन में जो महत्त्व है, उसे बताने की क्षमता को प्रतिपादित करना। २) दृश्य कला के क्षेत्र में उपलब्ध करीयर के अवसरों की समझ को प्रतिपादित करना। ३) कला के संदर्भ में जो विचार बताए जाते हैं ; उनका अन्वयार्थ लगाकर वास्तविक जीवन में उनकी सत्यता के बारे में विचार करने की क्षमता को प्रतिपादित करना।
४.	**मैं और माध्यम –२**	१) स्व बोध/ स्वयंबोधन – माध्यमों और समाज माध्यमों के परिणामों के कारण उत्पन्न होने वाले संभावित खतरों के बारे में जो हमारी समझ है; उसे प्रतिपादित करना। २) भावनाओं को सुव्यवस्थित रूप से संचालित करना। भिन्नलिंगी अथवा समानलिंगी व्यक्तियों के प्रति आकर्षण और भावनाओं को व्यवस्थित रूप से नियंत्रित करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ३) विश्लेषणात्मक विचार – समाज में स्त्री–पुरुषों के निहित स्थान और भूमिकाओं के बारे में संकल्पना निर्माण करने के पीछे माध्यमों का कारण बना प्रभाव पहचानने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ४) निश्चित भूमिका होने का आत्मविश्वास – यौन दुराचरण से बचने की निश्चित भूमिका लेने के लिए आवश्यक आत्मविश्वास को प्रतिपादित करना। ५) समस्या निराकरण – यौन शोषण जैसी समस्याओं पर उचित पर्याय चुनकर समस्या का निराकरण करने की क्षमता को विकसित करना।
५.	**मैं और मेरा करीयर**	१) विश्लेषणात्मक विचार – करीयर की प्रचलित पारंपारिक संकल्पनाओं का तटस्थता से विश्लेषण करना और उसे स्वयं की परिभाषा बनाने की क्षमता को प्रतिपादित करना। २) समस्या निराकरण – स्वयं के करीयर के मार्ग में उत्पन्न होने वाले प्रश्नों और समस्याओं को सुलझाने के लिए उचित उपाय ढूँढ़ने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ३) ध्येय लक्ष्यनिर्मिति – स्वयं के लक्ष्य को निश्चित रूप से निर्धारित करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ४) स्व–प्रबंधन – स्वयं की लक्ष्यपूर्ति में आनेवाली समस्याओं पर मात करने के लिए स्वयं में आवश्यक बदलाव लाने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ५) प्रभावी संप्रेषण – करीयर के संदर्भ में अभिभावकों के विचारों को समझ लेना, स्वयं के विचारों को स्पष्ट रूप से कहना और प्रभावी रूप से अभिभावकों से संप्रेषण करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ६) निर्णय क्षमता – दिए गए सात क्षेत्रों में से हमारी रुचि के अनुसार किसी एक क्षेत्र का चयन करने की और उसका समर्थन करने की क्षमता को प्रतिपादित करना।
६.	**मैं और प्रयोगधर्मी कला**	१) कला के प्रति बोध/ कला बोधन-प्रयोगधर्मी कलाओं के मौलिक घटकों के प्रति बोध को प्रतिपादित करना। २) प्रस्तुतीकरण – प्रयोगधर्मी कलाओं के विविध प्रकारों, मौलिक घटकों का उपयोग करके प्रस्तुतीकरण करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ३) अभिव्यक्ति – स्वयं के विचारों, भावनाओं और अनुभवों को प्रयोगधर्मी कलाओं के माध्यम से व्यक्त करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ४) सृजनशीलता – किसी प्रयोगधर्मी कला में स्वयं की सृजनशीलता के आधार पर नवनिर्मिति करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। ५) सौंदर्यबोध निर्माण होना – आ) किसी कलाभिव्यक्ति का निरीक्षण करना और उसमें निहित मन को छूने वाले घटकों का वर्णन अपने शब्दों में करने की क्षमता को प्रतिपादित करना। इ) प्रयोगधर्मी कलाओं के प्रस्तुतीकरण के घटकों में आ रही विविधता को स्वीकार करना और उसका महत्त्व समझकर उसका समर्थन करने की क्षमता को प्रतिपादित करना।

शिक्षकों के लिए

मित्रो,

'स्व-विकास और कला रसास्वाद' विषय पढ़ाने का अत्यंत महत्त्वपूर्ण, चुनौतीपूर्ण लेकिन उतना ही आनंद देनेवाला दायित्व आपको सौंपा गया है । इसके लिए सबसे पहले आपका अभिनंदन! नौवीं कक्षा में इस विषय का परिचय हुआ है और उसे पढ़ाने का अनुभव प्राप्त हुआ है। अत: आशा है कि आप इस विषय का अध्यापन करने के लिए अधिक तत्पर होंगे।

१० वीं की रचना :

१. विद्यार्थियों को स्वयं का परिचय होना, स्वयं की क्षमता, रुचि-अरुचि, सीमा आदि का बोध होना; इन उद्देश्यों को सामने रखकर नौवीं कक्षा में पाठों की रचना की गई थी। दसवीं कक्षा में इससे एक कदम आगे बढ़ाया गया है । विद्यार्थियों को उनके आसपास की परिस्थितियों का आकलन होना, सुनी हुई जानकारी का विश्लेषण करना आना, उससे स्वयं के लिए निष्कर्ष निकालना आना, एक नागरिक के रूप में समाज में रहते हुए महत्त्वपूर्ण मूल्यों को समझना तथा करीयर की दृष्टि से विचारों में अधिक स्पष्टता आना और लक्ष्य सुनिश्चित करना आना जैसे-उद्देश्यों को सामने रखा गया है।

२. प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक, भावात्मक, वैचारिक और आचरण संबंधी प्रवृत्ति होती है। इसके आधार पर यह निश्चित होता है कि वह व्यक्ति सामाजिक, राजनीतिक स्थिति में किस प्रकार आचरण करता है, माध्यमों द्वारा प्राप्त होने वाले संकेतों का, जानकारी का अर्थ कैसे लगाता है? करीयर की पारंपारिक विचारधाराओं की ओर कैसे देखता है? इन सबका विद्यार्थियों को बोध होना; इस पाठ्यपुस्तक का मुख्य उद्देश्य है।

३. दसवीं कक्षा में कला रसास्वाद का बल कौशल विकसित करने पर नहीं है बल्कि दृष्टि विकसित करने पर अधिक है। कला में प्रचलित विविध विचारधाराओं, घटकों को समझना, सौंदर्य निर्मिति की कुछ तकनीकों को समझना, कला की विविधताओं को समझना, कला के प्रति प्रचलित विचारों को समझना, कला निर्मिति की प्रक्रिया के आनंद की अनुभूति करना और अपनी कल्पनाशीलता का उपयोग करके नवनिर्मिति करना आदि का मुख्यत: समावेश किया गया है।

इस प्रकार **शालेय जीवन से निकलकर बाहरी विश्व में कदम रखनेवाले विद्यार्थियों को आत्मविश्वास के साथ जीने के लिए सुसज्जित करने की दृष्टि से बनाया गया यह एक सेतु है; इस दृष्टि से इस विषय की ओर देखा जा सकता है।**

अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया :

इस विषय की अध्यापन पद्धति तथा उससे सामने आनेवाले परिणाम अन्य शालेय विषयों की तुलना में भिन्न होंगे । अत: अध्यापन पद्धति को व्यवस्थित रूप से समझकर उस पद्धति द्वारा विषय को पढ़ाना अनिवार्य है।

१. इस पाठ्यपुस्तक की संपूर्ण विषय वस्तु को रचनावादी पद्धति से पढ़ाना है। उसके लिए उचित ऐसे उपक्रम, प्रश्न तथा सूचनाएँ पुस्तक में दी गई हैं। कोई भी पाठ पढ़ाने से पहले शिक्षक को

उसका संपूर्ण अध्ययन करना अपेक्षित है। तत्पश्चात 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 नहीं है बल्कि विद्‌यार्थियों को अपने बारे में और दूसरों के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करने पर निर्भर करती है। कक्षा में होनेवाली प्रक्रियाएँ, उपक्रम, होने वाले संवाद, गुटकार्य, विद्‌यार्थियों की सही शिक्षा है। इन प्रक्रियाओं को प्रत्यक्ष में करवाना ही इस विषय की सफलता है। सभी उपक्रम उचित पद्‌धति से करवाकर खुली तथा अर्थपूर्ण चर्चा करवाना ही शिक्षक का कर्तव्य है। इस विषय के संदर्भ में शिक्षक की भूमिका सुलभीकरण अर्थात सुविधा अथवा आसान करा देने वाले की ही होगी ।

३. इस विषय में विद्‌यार्थियों का अपने बारे में, अपनी समस्याओं के बारे में खुले रूप में से बोलना अपेक्षित है। इस हेतु कक्षा का वातावरण विद्‌यार्थियों की दृष्टि से हल्का-फुल्का होना आवश्यक है। इसके लिए अध्यापक का सजग रहना आवश्यक है। विद्‌यार्थियों पर किसी भी प्रकार का दबाव अथवा भय होने पर संपूर्ण शिक्षा प्रक्रिया अर्थहीन होगी। विद्‌यार्थियों द्‌वारा बताई हुई समस्याओं को गंभीरता से लेना चाहिए । उनकी समस्याओं का कक्षा में कोई हँसी-मजाक न उड़ाए; इस ओर विशेष ध्यान दें ।

४. पुस्तिका के प्रत्येक उपक्रम के साथ न्याय करें। शिक्षक उसके पश्चातवाली चर्चा/गुटकार्य सार्थक पद्‌धति से कराने का प्रयास करें। विषय का मुख्य तत्त्व उसके उपक्रम, चर्चा, गुटकार्यों में ही सन्निहित है; यह सदैव ध्यान में रखें। किसी भी कारणवश विशेषत: पाठ्‌यक्रम को पूरा करने की शीघ्रता में चर्चा तथा गुटकार्य को टालना नहीं चाहिए।

५. लगभग सभी उपक्रमों पर खुली चर्चा होना अपेक्षित है तथा उसमें कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं है; इसे ध्यान में रखें। विद्‌यार्थी स्वयं विचार करें, तर्कसंगत उत्तर दें और अपने उत्तर का अपनी क्षमतानुसार समर्थन कर सकें; यही अपेक्षित है।

६. विद्‌यार्थियों को प्रश्न का/स्थिति का सभी दृष्टि से आकलन होगा; इसलिए हो सके तो शिक्षक पक्ष और विपक्ष में प्रश्न पूछकर उन्हें गहराई से विचार करने के लिए बाध्य करें, इतना ही अपेक्षित है।

अंक विभाजन (नियोजन) :

१. इस विषय के लिए कोई भी लिखित परीक्षा नहीं है परंतु कक्षा में शैक्षिक प्रक्रिया का निरंतर मूल्यांकन करना और उसका अंकन रखना अपेक्षित है।

२. विद्‌यार्थी इस विषय के लिए २०० पृष्ठों की कॉपी बनाएँ। सभी उपक्रम कॉपी में हल करना अपेक्षित है। अत: उन्हें कॉपी में हल करें। इसके लिए दूसरी किसी भी प्रकार की सामग्री का उपयोग ना करें।

३. प्रत्येक पाठ के पश्चात एक मूल्यांकन प्रारूप दिया गया है। उसके अनुसार शिक्षक को विद्‌यार्थियों का निरंतर मूल्यांकन करके उसका रिकार्ड अपने पास रखना अपेक्षित है। उसी तरह विद्‌यार्थियों ने अपनी कॉपी में किए हुए कार्य की जाँच कर उसे पुस्तिका में दी गई पद्‌धति से अंकदान करना अपेक्षित है। शैक्षिक वर्ष के अंत में विद्‌यार्थियों के प्राप्त अंकों का जोड़ लगाकर उनकी श्रेणी निर्धारित करें।

अनुक्रमणिका

१. मैं एक नागरिक — पृष्ठ १

२. मैं और माध्यम - १ — पृष्ठ १८

३. मैं और दृश्य कलाएँ — पृष्ठ ३५

४. मैं और माध्यम -२ — पृष्ठ ५२

५. मैं और मेरा करीयर — पृष्ठ ६७

६. मैं और प्रयोगधर्मी कलाएँ — पृष्ठ ८७

इसके पहले हमने देखा कि – निशा, प्रताप, लोबो, राघव और समीना में गहरी मित्रता है ।
धैर्यधर और धैर्यशीला इन पाँचों को मूल्य और कला के संबंध में तथा आपस में होनेवाली असहमति–मतभिन्नता कैसे दूर करें; इस विषय में समय–समय पर सलाह देते थे।
अब इन बच्चों को स्वयं की जिम्मेदारी स्वयं को ही लेनी चाहिए,
अब इन्हें हमारी जरूरत नहीं है, यह कहकर धैर्य आणि धैर्यशीला चले जाते हैं।
राघव अब कोई भी खतरा मोल लेने से पहले यह सोचता है कि उसका परिणाम क्या होगा, क्या वह भुगतने की क्षमता मुझमें है?
अब समीना का उसके माता–पिता के साथ झगड़ा नहीं होता। वह उनके विचारों को समझ लेती है और उनसे समझौता करने के उपाय खोजने का प्रयास करती है।
मेरा आचरण मूल्यों के अनुसार है या नहीं; इसकी जाँच प्रताप निरंतर करता रहता है ।
छोटी–छोटी बातों में छुपी हुई कला की पहचान अब लोबो को होने लगी है। उसकी सौंदर्य दृष्टि अब विकसित हो रही है ।
सदैव लापरवाह रहने वाली निशा भी अब अपने करीयर के बारे में गंभीरता से सोचने लगी है ।
अब आगे...

राघव और प्रताप आपस में लड़ रहे हैं। समीना उनका झगड़ा दूर करने आती है ।
अरे ! रुको, रुको ! क्या हुआ ?
हम दोनों में से किसका देशप्रेम अधिक है, इस विषय पर हम दोनों का विवाद चल रहा है ।
मैं हर १५ अगस्त और २६ जनवरी को ध्वज को सलामी देने के लिए जाता हूँ।
मैं तो सभी महापुरुषों के जन्मदिन मनाता हूँ।
(उन दोनों में फिर से विवाद होने लगता है।)
बस इतना ही? मैं तुरंत ही तुम्हारा झगड़ा हल करती हूँ। मुझे बताओ कि तुम दोनों में से कौन-कभी भी रास्ते पर कूड़ा-कचरा नहीं फेंकता?
अरे ! रास्ते पर कूड़ा-कचरा फेंकने का और देशप्रेम का एक-दूसरे से संबंध ही क्या है?
हम्म...

१ मैं – एक नागरिक

प्रत्येक उत्तरदायी नागरिक अपने देश को शक्तिशाली बनाने में लगा रहता है।

उद्‌देश्य :

१. उत्तरदायी नागरिक कौन है? यह अपने शब्दों में बताना आना ।
२. उत्तरदायी नागरिक का व्यवहार पहचानना आना ।
३. नियमों की आवश्यकता और नियम कैसे बनते हैं; इसे अपने शब्दों में बताना आना ।
४. लोकतंत्रात्मक जीवन शैली के मूल्यों और उनका महत्त्व अपने शब्दों में व्यक्त करना आना ।
५. अपने चारों ओर घटने वाली घटनाओं का विश्लेषण करके लोकतंत्र में बाधा पहुँचाने वाले घटकों को पहचानना आना और क्या किया होता तो उस घटना से बचा जा सकता था, इसके उपाय ढूँढ़ना ।
६. हमारे घर और विद्‌यालय में किया जानेवाला आचरण तथा वातावरण क्या लोकतंत्रीय जीवन शैली के अनुसार है अथवा नहीं; इस विषय में आत्मपरीक्षण करना और यदि उस तरह का वातावरण न हो, तो उसके लिए उपायों का नियोजन करना ।

१. 'नागरिक' किसे कहते हैं ?

आप नागरिक शब्द हमेशा सुनते रहते हैं ।

- 'भारत का नागरिक' कहते-सुनते ही आपके मन में कौन-सी प्रतिमा उभरती है ?
- आपको कौन-कौन-से शब्द याद आते हैं ?
- भारत का एक उत्तरदायी नागरिक कैसा होना चाहिए, इस विषय में अपने शब्दों में लिखिए।

विद्‌यार्थियों को उनके मन में उत्पन्न होनेवाली संकल्पनाओं को उनके शब्दों में लिखने के लिए सहायता करें। प्रत्येक संकल्पना भिन्न-भिन्न हो सकती है। उसे प्रोत्साहित करें।

२. भारत में लोकतंत्र

लोकतंत्र किसे कहते हैं ? किसी भी देश का शासन चलाने के लिए जो अनेक शासन प्रणालियाँ प्रचलित हैं; उनमें एक प्रणाली लोकतंत्र है।

लोगों का राज्य

जनप्रतिनिधि लोगों द्‌वारा ही चुने जाते हैं। अत: एक तरह से राज्य अथवा सरकार लोगों की ही होती है।

लोगों के लिए चलाया जानेवाला राज्य

सभी देशों के सभी कानून और अधिनियम केवल लोगों के हितों को सर्वोपरि मानकर बनाए जाते हैं।

लोगों द्‌वारा चलाया जानेवाला राज्य

चुनकर आए हुए जनप्रतिनिधि भी लोगों में से ही निर्वाचित होकर आते हैं। अत: एक प्रकार से राज्य लोगों द्‌वारा ही चलाया जाता है।

हमारी शासन व्यवस्था अन्य देशों की शासन प्रणालियों से किस प्रकार भिन्न है; यह जानने के लिए निम्न देशों की जानकारी प्राप्त कीजिए और लिखिए।

- उत्तर कोरिया
- सऊदी अरब
- चीन

संक्षेप में; यदि लोकतंत्र का अर्थ लोगों की, लोगों के लिए और लोगों द्वारा चलाई जानेवाली शासन प्रणाली है, तो फिर क्या प्रत्येक व्यक्ति को मनमाना आचरण करना चाहिए?

नीचे दिए हुए मुद्दों पर छात्रों से चर्चा कीजिए।
लोकतंत्र और अन्य देशों की राज्य व्यवस्था इनके लाभ तथा हानियाँ क्या होती हैं ? - विद्यार्थियों को अपना कहना निस्संकोच रूप से स्पष्ट करने की स्वतंत्रता दीजिए। किसी एक विशेष उत्तर देने के लिए उन्हें बाधित न करें।

३. नियमों की आवश्यकता

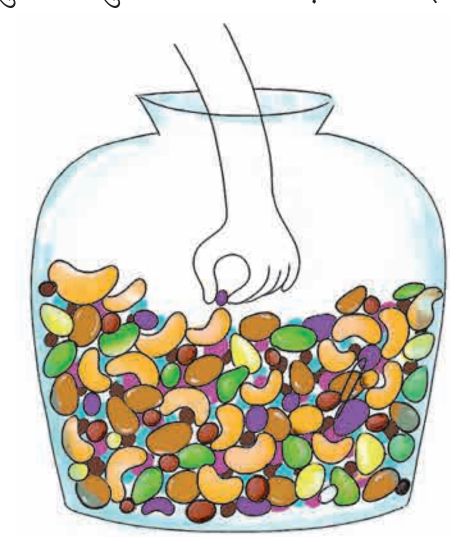
थोड़ा मनोरंजन करेंगे

शिक्षक बताएँगे; वह कृति कीजिए।

एक थैला लेकर उसमें लिमलेट की गोलियाँ/चॉकलेटें रखें । (उनकी संख्या छात्रों से कम रखें।) यह थैला कक्षा में सामनेवाले टेबल पर रखें। छात्रों को उसमें से गोलियाँ/ चॉकलेटें लेने की सूचना करें। जब छात्र कृति करेंगे तब कुछ भी हस्तक्षेप न करते हुए आगे क्या होता है; इसपर केवल ध्यान दे।

एक थैले में कुछ मीठी गोलियाँ/चॉकलेटें (उनकी संख्या छात्रों की संख्या से कम हो) रखें। इस थैले को कक्षा में सामनेवाली मेज पर रखें। और विद्यार्थियों से कहें कि थैले में उनके लिए मीठी गोलियाँ तथा चॉकलेटें रखी हैं। सभी विद्यार्थी वे लें। इसके पश्चात क्या होता है; इसका निरीक्षण बिना कोई हस्तक्षेप किए करें। सभी गोलियाँ/ चॉकलेटें समाप्त होने के बाद विद्यार्थियों के साथ निम्न मुद्दों पर चर्चा करें।

१. थैले में रखीं गोलियाँ /चॉकलेटें क्या सभी को समान मात्रा में मिली हैं?
२. जिन विद्यार्थियों ने गोलियाँ/चॉकलेटें ली हैं; क्या उन्हें मालूम था कि थैले में विद्यार्थियों की संख्या की तुलना में गोलियाँ/चॉकलेटें कम हैं?
३. प्रत्येक विद्यार्थी ने कुछ-न-कुछ लेने के लिए क्या कोई विशेष प्रयास किया?
४. सबसे अधिक गोलियाँ/चॉकलेटें जिन विद्यार्थियों को मिलीं; उनके बारे में निम्न बातों का अंकन करें।
वे विद्यार्थी कहाँ बैठे थे? थैले के निकट बैठने वाले विद्यार्थियों को क्या इसका कुछ लाभ प्राप्त हुआ?
विद्यार्थियों में कितनी लड़कियाँ थीं और कितने लड़के थे? क्या ऐसा लड़कियों की संख्या कम अथवा अधिक होने से हुआ?
५. चूँकि सामनेवाली मेज पर गोलियाँ और चॉकलेटें रखी हुई थीं तो क्या उसके सामने बैठे हुए विद्यार्थियों का उन गोलियों/ चॉकलेटों पर अधिकार अधिक था अथवा सभी का समान अधिकार था?



समझ लीजिए

आपने देखा कि कोई भी नियम न हो तो शायद सभी विद्‌यार्थियों को समान संख्या में गोलियाँ मिल नहीं सकेंगी। वैसे ही यदि कोई भी नियम अथवा कानून न हों जो हमारे देश के सभी नागरिकों को समान अनुपात में संसाधन जैसे - पानी, बिजली, चिकित्सा की सुविधाएँ मिल नही सकेंगे। अत: जब हमें कुछ संसाधनों का एकत्रित रूप में उपयोग करना होता है तब इसके लिए किसी सुनिश्चित व्यवस्था का होना अति आवश्यक होता है।

४. नियम कैसे बनते हैं ?

थोड़ा-सा मनोरंजन करेंगे

समझ लीजिए कि आप कुछ लोगों के साथ जहाज से समुद्री मार्ग से जा रहे हैं। अचानक तूफान आ जाता है। आपका जहाज भटक जाता है और आप सभी एक अनजान द्‌वीप पर जा पहुँचते हैं। वहाँ से निकल जाने की सभी संभावनाओं की पड़ताल करने के पश्चात आपके ध्यान में आता है कि यहाँ से बाहर निकलना संभव नहीं है। आप सभी को शेष जीवन इसी द्‌वीप पर बिताना पड़ेगा। इस स्थिति में मिल-जुलकर रहने के लिए, काम करने के लिए और आनंदित रहने के लिए आप क्या प्रबंध करेंगे?

छात्रों के गुट बनाकर उन्हें चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें। दस मिनट की अवधि दें। अंत में प्रत्येक गुट आगे आकर अपने विचार प्रदर्शित करें

समझ लीजिए कि किसी द्‌वीप पर आपमें से कुछ लोगों ने ऐसा तय किया कि उनमें से एक व्यक्ति जैसा कहेगा; वैसा ही होगा।

दूसरे द्‌वीप पर यह तय हुआ कि किसी भी नियम की आवश्यकता नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति मन के अनुसार आचरण करें। तीसरे द्‌वीप पर ऐसा सोचा गया कि प्रत्येक को अपने मन के अनुसार आचरण करने का अधिकार है परंतु उस आचरण के लिए नियमों के कुछ दायरे होने चाहिए । इस स्थिति में आपकी दृष्टि में तीनों में से किस द्‌वीप के

लोग अधिक आनंदित और प्रसन्न रहेंगे।

विचार-विमर्श कीजिए -

१. किस आधार पर ये नियम बनाए गए ?
२. बनाए गए नियम क्या कुछ मूल्यों पर आधारित थे ?
३. सभी गुटों के बनाए हुए नियमों में क्या कुछ समानता अनुभव हुई ?
४. आपकी दृष्टि से किस गुट के लोग अधिक आनंदित रहेंगे ?

समझ लीजिए

किसी व्यवस्था को प्रभावशाली ढंग से चलाने के लिए नियमों का दायरा आवश्यक होता है। इन नियमों के लिए कुछ मूल्यों का विचार भी आवश्यक है। हमने पिछले वर्ष मूल्यों का अध्ययन किया है। जैसे व्यक्तिगत मूल्य होते हैं; वैसे ही सार्वजनिक मूल्य भी होते हैं। सब को मिल-जुलकर और आनंदपूर्वक रहने के लिए मूल्य अत्यंत महत्त्वपूर्ण होते हैं।

थोड़ा सोचिए

इसके पहलेवाले उपक्रम में हमने देखा है; उसके अनुसार यदि हम मनमाना आचरण करने की स्वतंत्रता चाहते हैं; तथापि कुछ नियमों का स्वीकार भी हम करना चाहते हैं, तो वे नियम किन मूल्यों पर आधारित होने चाहिए? अपनी कॉपी में लिखिए।

पहले बनाए गए गुटों में ही विद्‌यार्थियों से बैठने के लिए कहें । उनको निम्न मुद्‌दों पर परिचर्चा करने के लिए कहें।
- किन पाँच मूल्यों पर यदि नियम बनाए जाते हैं जो लोग मिल-जुलकर और आनंदपूर्वक रह सकेंगे और उन्हें काम करना सरल होगा? कॉपी में लिखिए।

५. नियम अंतर्गत मूल्य

निम्न मुद्‌दों पर विचार-विमर्श करें ।

- दी गईं घटनाओं में उन व्यक्तियों का अपमान हुआ है, क्या विद्‌यार्थियों को ऐसा लगता है?
- यदि ऐसा अपमान होता रहा तो क्या वह व्यक्ति उसका अनादर करने वाले व्यक्ति के साथ मिल-जुलकर काम कर सकेगा? इकट्‌ठे रह सकेगा?
- समाज में इकट्‌ठे रहते समय एक-दूसरे के साथ सम्मानजनक व्यवहार करना चाहिए; ऐसा विद्‌यार्थियों को लगता है क्या ?

निम्न घटनाओं के बारे में आपको क्या लगता है ?

- निशिगंधा के वरिष्ठ अधिकारी ने उसे फटकारा।
- मनमीत के मित्र ने उसे सबके सामने अपमानित किया ।
- शोएब के माता-पिता अतिथियों के सामने उस पर चिल्लाए।
- एग्नेस की सहेली ने सबके सामने उसकी खिल्ली उड़ाई ।

समझ लीजिए

यदि समाज में मिल-जुलकर, एकता की भावना से तथा आनंदपूर्वक रहना हो, तो प्रत्येक व्यक्ति ने दूसरों का सम्मान करना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। अत: सम्मान या आदरमूल्य की रक्षा करना जरूरी है। यदि किसी व्यक्ति का विचार हमें स्वीकार न हो तब भी उसका आदर-सम्मान किया जाना चाहिए।

नीचे कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं। आपकी दृष्टि से उनमें से किस गतिविधि द्‌वारा आदर प्रकट होता है और किस गतिविधि द्‌वारा नहीं।

- किसी व्यक्ति के मुँह पर मीठी-मीठी बातें करना, लेकिन उसकी पीठ पीछे दूसरों के पास उसकी निंदा करना।
- बड़े-बुजुर्गों को बैठने के लिए जगह न देना।
- दो व्यक्तियों के आमने-सामने आने पर किसी एक का दूसरे के लिए रास्ता दे देना।
- किसी की कमी पर उसे चिढ़ाना, उसकी खिल्ली उड़ाना।
- किसी की बात को हल्के में उड़ा देना ।
- बोलने का प्रयास करने वाले व्यक्ति की ओर ध्यान न देना ।
- मुँह बनाना, गरदन मोड़ना, आँखें घुमाना।
- कोई आपसे बात कर रहा हो, तो मोबाइल के साथ खेलते रहना।

उपरोक्त उदाहरणों जैसे कुछ अन्य उदाहरण क्या आप बता सकते हैं?

प्रत्येक वाक्य पर छात्रों से परिचर्चा करें।

विद्‌यार्थियों को बोध कराएँ कि जिस प्रकार कई गतिविधियों अथवा कृतियों द्‌वारा आदर प्रकट होता है, वैसे ही कई गतिविधियों अथवा कृतियों द्‌वारा अनादर भी व्यक्त होता है।

किसी व्यक्ति का अनादर किए जाने पर जिस प्रकार उसका परिणाम उस व्यक्ति पर तो होता ही है, परंतु क्या उससे हमपर भी कुछ परिणाम हो सकता है?

निर्जीव वस्तुओं के प्रति प्रकट किया हुआ आदरभाव

निम्न बातों अथवा घटकों के प्रति आदर करना किसे कहते हैं; इसपर विचार कीजिए।

- भोजन
- नदी, तालाब, समुद्र
- बस, ट्रेन आदि परिवहन के साधन
- वन-जंगल, आपके आसपास का परिसर

मुद्‌दों पर विचार-विमर्श कीजिए।

१. उपलब्ध संसाधनों का अनादर क्या हमसे होता है? किस प्रकार?

२. इन संसाधनों का आदर बनाए रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

समझ लीजिए

किसी संसाधन का अनादर करने का अर्थ उसका मूल्य न समझना, उसका महत्त्व न करना है। किसी व्यक्ति का अनादर करने से उसका परिणाम उस व्यक्ति के साथ-साथ हमपर भी होता है। साथ ही; हमारे देश के संसाधनों, सुविधाओं - जैसे- जंगल, जल, भूमि, बिजली, शिक्षा, स्वास्थ आदि का अनादर करने से हमारे जीवन पर उसका परिणाम होता है। ये संसाधन दूषित अथवा समाप्त होते हैं। सबको समान मात्रा में नहीं मिलते हैं।

थोड़ा दिल बहलाव करें

ऐसी किसी कृति को ढूँढ़िए जिसे आप कर सकते हैं। उसके लिए आपको किसी सजीव अथवा निर्जीव घटक की सहायता लेने की आवश्यकता नहीं रहती।

- विद्यार्थियों से पूछें कि सचमुच उन्हें कोई ऐसी कृति प्राप्त हुई है?
- उस कृति को करने के लिए क्या सचमुच किसी सजीव अथवा निर्जीव घटक की आवश्यकता महसूस नहीं होती?
- ऐसी कितनी कृतियाँ हैं?
- इससे क्या निष्कर्ष निकाल सकते हैं?

थोड़ा सोचिए

अगर आपको कोई चॉकलेट खानी है ते इसके लिए आप किस-किसपर निर्भर रहते हैं? इस चॉकलेट को बनाने के लिए आवश्यक कच्चे माल का उत्पादन करनेवाले लोग, आवश्यक संसाधन, कारखानों में काम करनेवाले लोग, माल की ढुलाई करने वाले लोग, विक्रेता और उसे खरीदने के लिए पैसा कमाने वाले और देने वाले माता-पिता आदि।

इसी पद्धति से नीचे दी कृतियों के लिए आप किस-किसपर निर्भर रहते हैं; उसकी सूक्ष्मता से सूची बनाइए।

१. आपको विद्यालय की छुट्टी के समय खेल खेलना है।

२. आपको गीत सुनने हैं।

३. आपको बारिश में भीगना है।

दिए गए चित्र में कौन-सा घटक आवश्यक नहीं है, ऐसा आपको लगता है?

विद्यार्थियों को समझा दें कि दिए गए चित्र के सभी घटक महत्वपूर्ण हैं। उनमें से कोई भी एक घटक न हो तो दी गई कृति को पूर्ण नहीं कर सकते।

थोड़ा सोचिए

अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए भी हमें समाज के विविध घटकों पर निर्भर रहना पड़ता है; यह आपके ध्यान में आया होगा। हमें अच्छा जीवन जीने के प्रत्येक घटक की आवश्यकता रहती है। इस आवश्यकता की पूर्ति हमें किस प्रकार करनी चाहिए?

मान लीजिए; आपको अपनी परियोजना पूर्ण करने के लिए एक पुस्तक की आवश्यकता है। वह पुस्तक किसी दूसरे व्यक्ति के पास है, तो ऐसे समय आप क्या करेंगे?

- उस पुस्तक के लिए प्रार्थना करेंगे
- उस पुस्तक को हठात् छीन लेंगे?

निम्न मुद्दों पर चर्चा कीजिए -

१. इन दो विकल्पों के क्या परिणाम होंगे?

२. आपके अनुसार इनमें से कौन-सा मार्ग दीर्घकाल तक चलने वाला, आनंददायी, तनावरहित और दोनों के हितों का विचार करने वाला है।

३. अगर हर कोई जो चाहिए वह पाने के लिए छीनकर लेना जारी रखता है तो भविष्य में उसके क्या परिणाम निकल आएँगे?

४. क्या समाज आनंदपूर्वक और एकता से रहेगा?

समझ लीजिए

मिल-जुलकर और एकता से रहने के लिए 'एक-दूसरे की सहायता करना बहुत' ही महत्वपूर्ण है। इसलिए **'एक-दूसरे की सहायता करने'** के सिद्धांत की रक्षा करना आवश्यक है।

निम्न मुद्दों पर विचार कीजिए। ऐसे प्रसंगों में आप क्या अनुभव करेंगे?

- घर में एक ही व्यक्ति के मनपसंद टी. वी. चैनल लगाए जाते हैं।
- घर में बनाए हुए किसी मनपसंद व्यंजन को परिवार का एक ही सदस्य खा गया। परिणामस्वरूप वह आपको नहीं मिला।
- वार्षिक सम्मेलन में कुछ विशेष विद्यार्थियों को ही प्रस्तुतीकरण का अवसर प्राप्त हुआ।

१. विद्यार्थियों को उनके उत्तर का स्पष्टीकरण देने के लिए कहें।
२. क्या, उनके साथ दी, हुई बातों का पूर्ण होना, तुम्हें पसंद आएगा।
३. अगर पसंद न होतो किससे पीड़ा होती है, उसपर चर्चा कीचिए।

कुछ प्रश्न

अपना मनपसंद चैनल देखना, मनपसंद व्यंजन खाने को मिलना और प्रस्तुतीकरण का अवसर प्राप्त होना क्या ये सब आपको अपने अधिकार लगते हैं? यदि आपके अधिकार को नकारा गया तो क्या उससे आपको पीड़ा होती है? आपके अनुसार आपको कौन-से अधिकार प्राप्त होने चाहिए? ऐसे कुछ व्यक्तिगत अधिकारों की सूची अपनी कॉपी में तैयार कीजिए।

अ.क्र.	अधिकार	उसमें किन बातों का समावेश है।
१.	जैसे : उत्तम शिक्षा का अधिकार	सभी विषयों का आकलन होना, सर्वांगीण विकास होना
......	....	....

आपके अनुसार इनमें कौन-से अधिकार दूसरों को भी प्राप्त हैं।

अब हम कुछ ऐसे अधिकारों के बारे में जानकारी लेंगे जो सबके लिए समान हैं।

- सुरक्षा का अधिकार
- शिक्षा का अधिकार
- स्वस्थ जीवन जीने का अधिकार
- शुद्ध हवा, पानी और भोजन का अधिकार

थोड़ा सोचिए

उपर्युक्त अधिकार सभी को मिलें; क्या इसके लिए हमारा भी कोई उत्तरदायित्व है?

जैसे – यदि सबको सुरक्षा का अधिकार प्राप्त है तो यातायात अथवा सुरक्षा के नियमों का पालन करना भी हमारा उत्तरदायित्व है। सबको स्वस्थ जीवन जीने का अधिकार प्राप्त है तो व्यसनों और बुरी आदतों से दूर रहना, संतुलित भोजन लेना और व्यायाम करना, सार्वजनिक स्वच्छता के नियमों का पालन करना भी हमारा उत्तरदायित्व है। यदि शुद्ध पानी मिलना चाहिए; यह हमारा अधिकार है तो नदी में कूड़ा-करकट न फेंकना हमारा उत्तरदायित्व है।

एक और उदाहरण देखेंगे।

एक ड्राइवर ने यातायात संकेत (Traffic Signal) का पालन किया, इसकी दो संभावनाएँ हो सकती हैं-

१. यातायात पुलिसकर्मी सामने खड़े हैं।

२. लाल संकेत (Red Signal) है, उसका अर्थ रुकना है।

पहली संभावना में यदि ड्राइवर सिगनल को काटने की गलती करता है तो उसे दंडित करने का अधिकार जिस व्यक्ति को प्राप्त है, अर्थात पुलिसकर्मी सामने खड़े हैं। दूसरी संभावना में सुरक्षा सबका समान अधिकार है। इसलिए यातायात नियमों का पालन करना चाहिए; यह ड्राइवर की आंतरिक प्रेरणा है।

दूसरों के अधिकारों को सुरक्षित रखने के लिए रचनात्मक विकल्पों को मन की प्रेरणा से चुनना चाहिए।

समझ लीजिए

इससे पहले हमने यह देखा है कि लोकतंत्र एक शासन प्रणाली है परंतु लोकतंत्र को सशक्त बनाने के लिए हमारी जीवन शैली भी लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित होना आवश्यक है। लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित जीवन शैली का अर्थ प्रत्येक व्यक्ति के प्रति आदरभाव रखना, एक-दूसरे की सहायता करना प्रत्येक व्यक्ति को आदर और सम्मानपूर्वक जीवन जीने का अधिकार है, इसका बोध रखना, अधिकारों के साथ-साथ आनेवाले उत्तरदायित्व को स्वीकार करना और उसके लिए आवश्यक रचनात्मक कृति को आंतरिक प्रेरणा से पूर्ण करना है। अपनी पुस्तक में निहित प्रतिज्ञा को पढ़िए। उसमें क्या दिखाई देता है?

६. लोकतंत्र में बाधाएँ

प्रत्येक व्यक्ति के प्रति आदरभाव, सहयोग, प्रत्येक व्यक्ति को समान अधिकार और रचनात्मक कृति को आंतरिक प्रेरणा से पूर्ण करना; इन चार घटकों के सम्मुख यदि बाधा उत्पन्न हुई तो प्रकारांतर से लोकतंत्र के सम्मुख बाधाएँ उत्पन्न होती हैं। इसलिए एक नागरिक के रूप में इन चार घटकों को किसी प्रकार की कोई बाधा न पहुँचे, इसकी ओर भी ध्यान देना आवश्यक है।

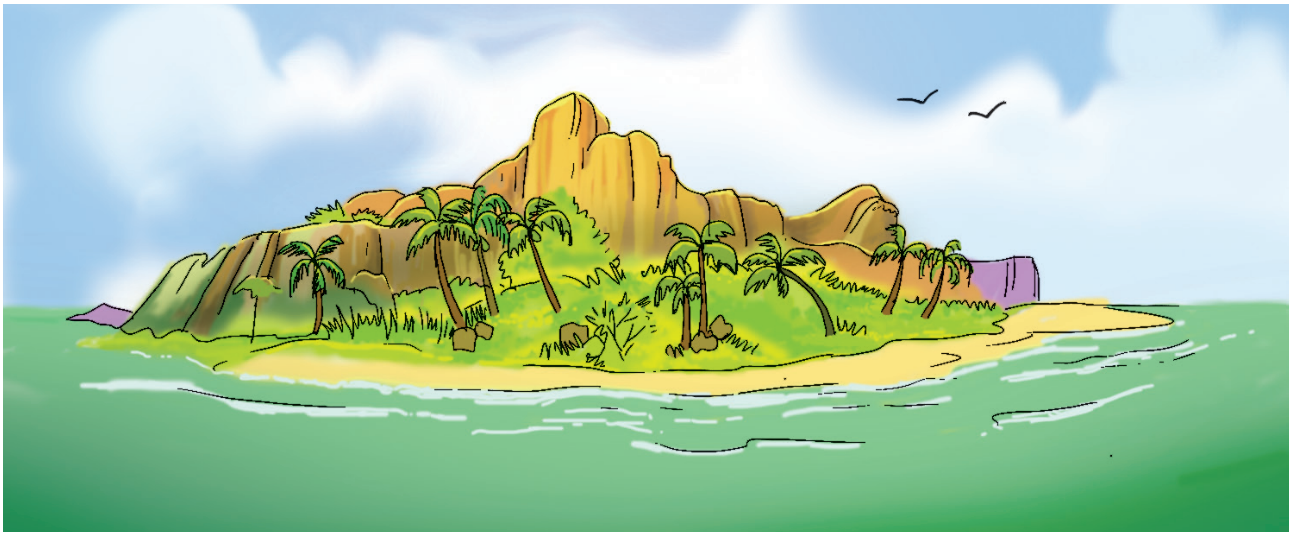
लोकतंत्र के सम्मुख बाधाएँ उत्पन्न करनेवाले घटक

१. व्यक्ति-व्यक्ति के बीच भेदभाव करना

काल्पनिक प्रयोग :

मान लीजिए; आपको किसी पूर्णत: निर्जन द्वीप पर हमेशा के लिए रहने जाना है। आपको अपने साथ पाँच व्यक्तियों को साथ ले जाने की सुविधा है तो आप किन विशेषताओंवाले लोगों को अपने साथ ले जाएँगे?

उन विशेषताओं की एक सूची बनाकर अपनी कॉपी में लिखिए।



- प्रत्येक ने अपनी विशेषताओंवाले जैसे पाँच व्यक्तियों को चुना अथवा उनमें कुछ अलगपन था?
- यदि प्रत्येक व्यक्ति में वही कौशल है, जो कौशल आपको प्राप्त है, सभी लोग एक ही प्रकार के व्यवसाय करने लगे तो क्या दुनिया सुचारु रूप से चलेगी?
- कोई काम बड़ा और कोई काम छोटा; क्या ऐसा तय किया जा सकता है?
- आप किसी भी कार्य का मूल्य कैसे निर्धारित करते हैं?

विद्‌यार्थियों की सूची बनाकर होने के पश्चात उनके नीचे दिए गए मुद्‌दों पर चर्चा करें। विद्‌यार्थियों को समझा दें कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी-अपनी जगह पर महत्त्वपूर्ण काम करता है और इसी विविधता के कारण हमारा देश और प्रकारांतर से दुनिया चल रही है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को आदर और आत्मसम्मान के साथ जीने का अधिकार प्राप्त है, इसका हमेशा ध्यान रखना चाहिए।

२. विविध जीवन शैलियों में भेदभाव करना

विद्‌यार्थियों की सूची बनाने के पश्चात उनमें कितने घटक अथवा व्यक्ति उनके क्षेत्र के नहीं हैं, दूसरे क्षेत्रों, राज्यों अथवा देशों से आए हैं, इसपर चर्चा कराएँ। दूसरे लोगों की जीवन शैलियों की कितनी सारी बातें हमें अच्छी लगती हैं; इसलिए हमने उनका स्वीकार किया है? तो फिर हमारी ही जीवन शैली श्रेष्ठ है, ऐसा हम कह सकते हैं?

आपके मनपसंद निम्न घटकों की सूची तैयार कीजिए-

१. अन्नपदार्थ - (इसमें मीठा, तीखा साथ ही; सभी प्रकार के व्यंजनों का विचार करें।)

२. संगीत प्रकार, वाद्‌यों के प्रकार

३. कपड़ों के प्रकार

४. त्योहार-उत्सव

५. सिनेमा / नाटकों के प्रकार

६. खेलों के प्रकार

७. अभिनेता / अभिनेत्री / गायक / गायिका

८. चित्रकला, शिल्पकला

३. सार्वजनिक संपत्ति की हानि और भीड़ की मानसिकता

समाचार ढूँढ़िए :

पुराने समाचारपत्र की कतरनों से दंगा-फसाद तथा हिंसक आंदोलनों के समाचार ढूँढ़कर उनमें कितनी गाड़ियों, बसों को क्षति पहुँची, सार्वजनिक संपत्ति को कितनी हानि हुई; इसके आधार पर हमारे ही धन का कितना विनाश हुआ; उसका अनुमान लगाइए।

लोग ऐसा क्यों करते हैं? सार्वजनिक संपत्ति को हानि क्यों पहुँचाते हैं? इसके लिए हम भीड़ की मानसिकता को समझेंगे।

- तोड़-फोड़ और हानि पहुँचने के समाचारों के आधार पर विद्यार्थियों को हानि का अनुमान लगाने के लिए सहायता करें।
- सरकार का धन अर्थात जनता का ही धन है, यह समझा दें।
- भीड़ की मानसिकता के कुछ और उदाहरण ढूँढ़ने के लिए विद्यार्थियों की सहायता करें।

भीड़ की मानसिकता :

कई बार ऐसा दिखाई देता है कि लोगों के मन में कुछ बातों को लेकर सुप्त क्रोध रहता है। यह क्रोध दंगों अथवा आंदोलनों के बहाने बाहर निकल आता है।

साथ ही ; कई बार कुछ व्यक्ति लोगों की भावनाओं को भड़काने वाले भाषण करते हैं। ऐसे भाषणों को सुनकर भी लोगों द्‌वारा कोई अतिवादिताभरा का कार्य किए जाने की संभावना रहती है।

दंगों में असंख्य लोग सम्मिलित रहते हैं। इसलिए दंगे में सम्मिलित प्रत्येक व्यक्ति को यही लगता है कि दंगे के कारण घटित हानि के लिए वह उत्तरदायी नहीं है। भीड़ में हमारा चेहरा, हमारी पहचान आसानी से छिप जाती है। अत: दंगाई स्वयं को सुरक्षित अनुभव करते हैं और उनका अतिवादिताभरा कार्य करने का दुस्साहस भी बढ़ता जाता है।

- इस प्रकार सार्वजनिक संपत्ति को हानि पहुँचाना क्या आपको सही लगता है?
- प्राचीन वास्तुओं, गढ़ों-किलों की दीवारों पर ऊट-पटांग बातें उकेरना, बस की सीटों को फाड़ना,सड़क पर, अच्छी जगहों पर थूकना, शौच करना, सार्वजनिक संपत्ति को हानि पहुँचाने के उदाहरण हैं।
- क्या आपने ऐसे ही कुछ अन्य उदाहरण देखे हैं?
- सार्वजनिक संपत्ति को हानि पहुँचाने से लोकतंत्र के किस मौलिक मूल्य को चोट पहुँचती है?

४. सत्य और व्यक्तिगत मत

नवीन और जॉर्ज दोनों मित्र थे। एक दिन नवीन ने कहा कि भारत का 'अ' खिलाड़ी संसार का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी है। इसपर जॉर्ज ने कहा कि ऐसा नहीं है। ऑस्ट्रेलिया का 'ब' खिलाड़ी संसार का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी है। इस बात से नवीन नाराज हो जाता है। उसे लगता है कि जॉर्ज को भारत के प्रति प्रेम नहीं है। वह झूठा है। जॉर्ज और उसके बीच बड़ा झगड़ा होता है।

'संसार का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी कौन?' इसके बारे में प्रत्येक का व्यक्तिगत मत एक-दूसरे से भिन्न हो सकता है। इस बारे में एकमात्र ऐसा शाश्वत सत्य नहीं होता है। सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को विशेष निकषों के आधार पर निश्चित किया जा सकता है।

५. जानकारी की जाँच-पड़ताल न करना

पवन की खेती में आग लगती है। उसे यह जानकारी मिलती है कि यह आग दूसरे लोगों ने लगाई थी। वह अपने लोगों को साथ लेकर दूसरे लोगों की खेती को हानि पहुँचाता है। पुलिस में शिकायत दर्ज की जाती है। उनकी जाँच-पड़ताल और पूछताछ से यह ज्ञात होता है कि पवन की खेती में जो आग लगी थी; वह जंगल की आग के कारण लगी थी। पवन को सजा होती है। हमें प्राप्त होनेवाली जानकारी की जाँच-पड़ताल न करते हुए केवल सुनी-सुनाई जानकारी पर विश्वास रखते हैं तो हमारे द्‌वारा दूसरों पर अन्याय किए जाने की, अतिवादिता भरा कार्य करने अथवा निर्णय लेने की संभावना निर्माण हो जाती है।

६. व्यक्ति का छोटा कार्य और उसके व्यापक परिणाम

ऐसा दिखाई देता है कि विविध माध्यमों और विद्‌यालयों द्‌वारा की गई जनजागृति के कारण पटाखे फोड़ने की मात्रा में और उससे होनेवाले प्रदूषण में धीरे-धीरे कमी आ रही है अर्थात प्रत्येक नागरिक द्‌वारा की गई छोटी-छोटी कृतियों से भी राष्ट्रीय स्तर पर बड़ा परिणाम हो जाता है अथवा लाया जा सकता है।

व्यक्ति का छोटा कार्य और उसके विस्तृत परिणाम: कुछ उदाहरण

- जहाँ बिजली, पानी जैसी सुविधाएँ विपुल मात्रा में उपलब्ध हैं; वहाँ के लोग यदि उनकी बचत करते हैं, तो वे संसाधन प्रत्येक लिए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होंगे।
- हमें सस्ती दरों में सार्वजनिक यातायात के साधन (बस, ट्रेन आदि) उपलब्ध रहते हैं। अगर हम इन साधनों का अधिक-से-अधिक उपयोग करेंगे तो व्यवस्था को वित्तीय लाभ मिलेगा और उससे हमें और अधिक उत्तम साधन उपलब्ध हो सकते हैं।
- हम कर अदा करते हैं, मतदान करते हैं। यदि ये कार्य हम ईमानदारी से करेंगे तो देश को आगे बढ़ने में सहायता मिलेगी।

७. उत्तरदायी नागरिक कौन है?

अब तक हुई चर्चा के अनुसार आप निम्न में से किस व्यक्ति को उत्तरदायी नागरिक कहेंगे?

- जो व्यक्ति मतदान नहीं करता।
- जो व्यक्ति ईमानदारी से अपना प्रतिदिन का कार्य सभी नियमों का पालन करके करता है।
- ऐसा व्यक्ति जो स्वयं को बड़ा देशप्रेमी मानता है पर सड़क पर थूकता है।
- जो व्यक्ति यातायात के संकेतों का पालन नहीं करता।
- जो व्यक्ति एक गुट के विरोध में दूसरे गुट में असंतोष फैलाता है, दरार डालने का प्रयत्न करता है।
- एक व्यक्ति जो अपने यहाँ काम करने वाले कर्मचारियों को दोयम दर्जे का मानता है।
- एक व्यक्ति जो सबके साथ मिल-जुलकर रहता है।

समझ लीजिए

मात्र देश के नागरिक रूप में ही नहीं बल्कि परिवार के सदस्य, विद्यालय के विद्यार्थी के रूप में भी हम समाज का एक अंग हैं। हमें एक-दूसरे के साथ मिल-जुलकर रहना पड़ता है।

तो फिर इन सभी स्थानों पर क्या लोकतंत्र के मूल्य महत्वपूर्ण सिद्ध नहीं होंगे? संक्षेप में; लोकतंत्र केवल शासन व्यवस्था तक सीमित न होकर वह एक जीवनशैली बनना चाहिए।

९. परिवार में लोकतंत्र

प्रत्येक विद्यार्थी निम्न प्रश्नावली को स्वयं ईमानदारी से हल करें और अपने परिवार की क्या स्थिति सामने आती है; उसपर विचार करें। अगर आप चाहें तो इस प्रश्नावली को गुप्त रख सकते हैं।

परिवार में लोकतंत्र	पूर्णतः स्वीकृत	स्वीकृत	अस्वीकृत	पूर्णतः अस्वीकृत
कोई किसी का अपमान नहीं करता।				
महत्वपूर्ण निर्णय लेते समय सभी से उनकी राय पूछी जाती है, कम-से-कम सुना तो जाता है।				
वित्तीय नियोजन में आपका छोटा-सा क्यों न हो, परंतु सहभाग रहता है।				
घर के पुरुष भी रसोईघर में, गृहकार्य में यथासंभव सहायता करते हैं।				
घर की स्त्रियाँ भी यथासंभव बाहर के काम करती हैं।				
परिवार के कुछ निश्चित नियम हैं, वे आपके माता-पिता के साथ सबके लिए समान हैं।				
किसी बात पर मतभेद उत्पन्न होते हैं, तो वे सामंजस्य के साथ सुलझाए जाते हैं।				
आपके भाई/बहनों के साथ आप जैसा बर्ताव किया जाता है। सभी लड़कों/लड़कियों को समान माना जाता है।				
घर की सुविधाओं का समान रूप से उपभोग लेने का सबको समान अधिकार है।				

थोड़ा दिल बहलाव करें

क्या ऐसी ही प्रश्नावली हम अपने विद्यालय के बारे में तैयार कर सकते हैं? गुटों में विभाजित करके प्रश्नावली तैयार कीजिए। आपको स्वयं में, स्वयं के घर अथवा विद्यालय के वातावरण में क्या कुछ बदलाव लाने की आवश्यकता अनुभव होती है?

१. समझ लीजिए

लोकतांत्रिक जीवन शैली के चार मूल्यों को ध्यान से समझ लीजिए। (यदि कुछ प्रश्न हों तो अपने शिक्षकों से पूछें।)

२. पहचानिए।

आपने जो प्रश्नावली हल की है, उसके द्‌वारा क्या आपको स्वयं में कुछ परिवर्तन लाने की आवश्यकता अनुभव होती है? घर का वातावरण अथवा विद्‌यालय के वातावरण में क्या और भी लोकतांत्रिक पद्‌धति के अनुसार परिवर्तन लाने की आवश्यकता अनुभव होती है?

३. चुनौती दीजिए।

परिवार में कुछ बदलाव लाना हो, तो अपने माता-पिता या अभिभावकों से लोकतंत्र के सिद्‌धांतों के बारे में चर्चा कीजिए। विद्‌यालय के संदर्भ में बदलाव लाने के लिए शिक्षकों से, प्रधानाचार्य से बात कीजिए। स्वतंत्रता और उत्तरदायित्व में किस प्रकार समन्वय स्थापित कर सकते हैं, उसपर विचार कीजिए।

४. व्यवहार में लाइए।

आप जो बदलाव लाना चाहते हैं, उन्हें व्यवहार में लाइए। कोई प्रयोग सफल नहीं हुआ तो उसपर चर्चा करके सब की सहमति से उसमें परिवर्तन लाइए।

ET4IYH

मूल्यांकन (भारांश १५%)

निकष	उत्तम (बहुत अच्छा)	उचित (संतोषजनक)	अनुचित (असंतोषजनक)	अंक
स्वयं के घर की परिस्थिति के बारे में प्रश्नावली	स्वयं के घर की परिस्थिति के बारे में प्रश्नावली को ईमानदारी से हल किया। जहाँ लोकतांत्रिक जीवन शैली का पालन नहीं किया गया, उसके बारे में क्या कर सकते हैं; इसका नियोजन किया।	प्रश्नावली पूर्ण की परंतु जहाँ लोकतांत्रिक जीवन शैली का पालन नहीं किया गया, उसके बारे में कुछ भी नहीं किया।	प्रश्नावली पूर्ण नहीं की।	
अन्य देशों की शासन व्यवस्था	अन्य देशों की शासन व्यवस्था के बारे में स्पष्ट शब्दों में लिखा तथा उनके बीच जो अंतर है, उसे पहचाना।	अन्य देशों की शासन व्यवस्था के बारे में लिखा, परंतु उनके बीच जो अंतर है, उसे पहचान नहीं सके।	अपूर्ण उत्तर लिखे।	
लोकतंत्र में बाधा उत्पन्न करने वाले घटक	लोकतंत्र में बाधा उत्पन्न करनेवाले घटकों पर जो चर्चा हुई; उसमें सक्रिय सहभागी होकर स्पष्ट शब्दों में विचार प्रस्तुत किए।	चर्चा में सहभाग लिया।	पूछने पर मोटे तौर पर उत्तर दिए।	
कक्षा की कृति में सहभाग	पाठों में दी गईं सभी कृतियाँ उत्साह के साथ पूर्ण कीं। (सक्रिय सहभाग) सभी कक्षा कृतियों को कॉपी में पूर्ण किया।	पाठों में दी गईं सभी कृतियाँ पूर्ण कीं।	दूसरे विद्यार्थियों की कॉपी में देखकर कृतियाँ पूर्ण कीं।	

एक दिन निशा को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा।
उसके मोटापे को लेकर किसी ने उसे चिढ़ाया और यह लगी 'डाएट' करने लगी। गिर गई चक्कर आने से!
लेकिन इतना कठोर उपवास करने की क्या आवश्यकता थी ?
कहती थी, 'मुझे बिल्कुल आदर्श लड़की की तरह छरहरे शरीर की दीखना है।'
बाप रे बाप ! और आदर्श लड़का कैसा दीखता है ?
साहसी और हट्टा-कट्टा ! ऐसा ही माना गया है ।
माना गया है? लेकिन यह किसने तय किया है?
अरे हाँ ! सचमुच किसने तय किया है ?

२ मैं और माध्यम १

जिनका नियंत्रण माध्यमों पर होता है; उनका अपने मन पर संयम होता है।

उद्‌देश्य :

१. सूचना और प्रसार माध्यम किसे कहते हैं; इसकी जानकारी विद्‌यार्थियों को अपने शब्दों में बताना आना।
२. सूचना और प्रसार माध्यमों के होने वाले परिणामों को अपने शब्दों में बताना आना ।
३. सूचना और प्रसार माध्यमों के होने वाले परिणामों को पहचानना आना ।
४. किशोरावस्था के मस्तिष्क की विशिष्टता/ अलगपन अपने शब्दों में व्यक्त करना आना।
५. व्यसन या लत किसे कहते हैं? उसके शारीरिक, भावनात्मक और वित्तीय परिणाम कौन-से होते हैं; इसे अपने शब्दों में बताना आना ।
६. व्यसनाधीनता अथवा लत के शिकार का प्रतिकार करने के, उससे जूझने के कुछ उपायों की जानकारी होना ।

१. 'माध्यम' किसे कहते हैं ?

आप हमेशा ही 'माध्यम' शब्द सुनते आए हैं। आपके अनुसार 'माध्यम' किसे कहते हैं ? आपके प्रतिदिन के जीवन में 'माध्यम' इस शब्द का प्रयोग कहाँ किया जाता है ? नीचे एक चित्राकृति दी गई है। अन्य कुछ उदाहरण आप अपनी कॉपी में बनाइए।

१. 'माध्यम' किसे कहा जाता है; इस बारे में छात्रों से चर्चा करें और चित्राकृति बनवा लें।
२. 'माध्यम' की विभिन्न परिभाषाओं से प्रारंभ करते हुए छात्रों का ध्यान सूचना और प्रसारण माध्यमों तक ले जाएँ।

माध्यम

१. शब्द का अर्थ
....

२. कहाँ प्रयोग किया जाता है ?
जैसे-हिंदी माध्यम का विद्‌यालय
....

३. प्रकार
जैसे-चित्र, काव्य, भाषा अभिव्यक्ति के माध्यम हैं।
....

४. माध्यमों का महत्त्व
जैसे- TV के कारण विश्व भर के समाचार और दृश्य देखने को मिलते हैं।
....

५. अन्य
जैसे-चेक, डिमांड ड्राफ्ट आर्थिक लेन-देन के माध्यम हैं।
....

समझ लीजिए

जिन माध्यमों द्‌वारा लोगों तक जानकारी पहुँचाई जाती है; उन्हें **सूचना और प्रसारण माध्यम** कहते हैं। जैसे: समाचारपत्र, पत्रिकाएँ, दूरदर्शन, अंतरजाल (इंटरनेट), आकाशवाणी, डाक्यूमेंटरी, भित्तिपत्रक आदि। इन माध्यमों का प्रयोग मुख्यत: लोगों तक विचार और जानकारी पहुँचाने हेतु किया जाता है।

आप तक जानकारी कैसे पहुँचती है ?

१. विश्वभर की घटनाएँ आपको कैसे मालूम हो जाती हैं ?

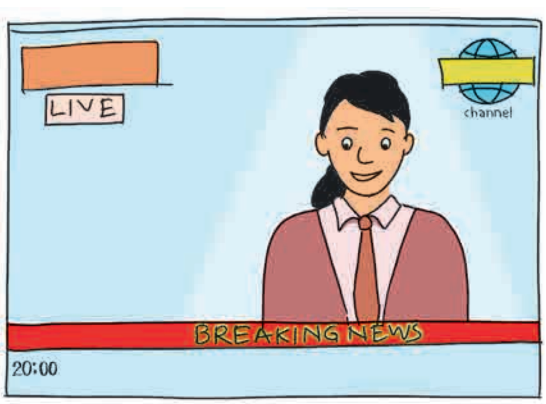
२. बाजार में आए हुए नये उत्पादन तथा नई वस्तुओं की जानकारी आपको कैसे मिल जाती है ?

३. इस समय प्रचलित लोकप्रिय फैशन का पता आपको कैसे चल जाता है ?

४. देशभर के विभिन्न प्रसिद्‌ध व्यक्तियों के विचारों को आप कैसे जान जाते हैं ?

पूछे गए प्रश्नों पर विद्‌यार्थियों के साथ परिचर्चा करें और उत्तर कॉपी में लिखने के लिए कहें।
किन प्रसार माध्यमों का वे अधिक उपयोग करते हैं; इस बारे में उनसे परिचर्चा करें। जैसे-क्या वे समाचारपत्र पढ़ते हैं?

माध्यमों के संबंध में थोड़ा विचार करेंगे ।



सूचना और प्रसार माध्यम क्या केवल जानकारी देने का ही कार्य करते हैं ?

१. समाचारपत्र में समाचारों के अतिरिक्त और क्या-क्या छपा होता है ?

२. दूरदर्शन पर मनोरंजक कार्यक्रमों के अतिरिक्त अन्य कौन-कौन-से कार्यक्रम दिखाए जाते हैं ?

३. फिल्मों के प्रारंभ में 'प्रायोजक' शीर्षक के अंतर्गत कुछ नाम दिए जाते हैं। उनका निश्चित कार्य तथा महत्त्व क्या होता है ?

४. क्या आपने कभी एक ही समाचार विभिन्न न्यूज चैनलों पर देखा है ? वह समाचार एक जैसा दिखाया जाता है अथवा अलग-अलग ढंग से दिखाया जाता है?

दिए हुए प्रश्नों पर विद्‌यार्थियों से परिचर्चा करें।
माध्यमों का कार्य हम तक केवल जानकारी पहुँचाना नहीं है बल्कि वे विशेष संदेश पहुँचाते रहते हैं; इसका बोध विद्‌यार्थियों को कराएँ।

थोड़ा मनोरंजन करेंगे ।

आप किस प्रकार चुनाव करते हैं ?

१. आपके घर में कौन-सा साबुन, पेस्ट, तेल, क्रीम लाये जाते हैं?

२. किस प्रकार के कपड़े पहनना आपको स्टाइलिश लगता है ?

३. आपकी दृष्टि में आकर्षक और प्रभावशाली दीखने के लिए अपने पास कौन-कौन-सी वस्तुओं का होना अत्यावश्यक है?

४. किसी युवा लड़के या लड़की में कौन-कौन-से गुण होने चाहिए? ऐसा आपको लगता है?

विद्‌यार्थियों को दिए हुए प्रश्न पूछें और स्वयं के उत्तर लिखने के लिए कहें । इच्छुक विद्‌यार्थी सामने आकर बोलें । हमारी पसंद-नापसंद पर विज्ञापनों तथा प्रसार माध्यमों का बहुत बड़ा प्रभाव होता है; इसकी ओर विद्‌यार्थियों का ध्यान आकृष्ट करें।

उपरोक्त हर चीज के बारे में आपको कैसे मालूम हुआ? आपने वह वस्तु कहाँ देखी ? उसी को आपने क्यों और कैसे चुना? आपको वैसा ही होना चाहिए; यह आपने कैसे तय किया?

माध्यमों का प्रभाव

विभिन्न सूचना - प्रसारण माध्यमों का हमपर जाने-अनजाने में बहुत बड़ा परिणाम होता रहता है । विज्ञापनों में दिखाई गईं चीजें हमारे पास होनी ही चाहिए; यह हमारी प्रबल इच्छा होती है। समाचारपत्रों के संपादकीय लेख, दूरदर्शन के समाचार तथा विचारों से हम प्रभावित होते हैं। फिल्मों में दिखाए गए अभिनेता-अभिनेत्रियों के कपड़े तथा आचरण का हम जाने-अनजाने में अनुकरण करने लगते हैं। यदि यह प्रभाव सीमा को लाँघ दे और हम उसके प्रति सतर्क न रहें, तो हम अपने सभी महत्त्वपूर्ण निर्णय जाने-अनजाने दूसरों को उनकी इच्छानुसार लेने देंगे। परिणामत: हमारे जीवन की बागडोर हमारे हाथों से छूट जाएगी।

माध्यमों के हमपर होनेवाले परिणाम

१. हीन भावना का निर्माण होना

थोड़ा-सा मनोरंजन करेंगे

आपके माता-पिता तथा दादी-दादा जी से पूछिए -

१. बालों की रूसी लिए वे किस शांपू का उपयोग करते थे ?

२. वे किस कंडीशनर का प्रयोग करते थे ?

३. उनके टूथपेस्ट में निश्चित रूप से कौन-से घटकतत्त्व होते थे ?

४. उनके मन में अपने साँवलेपन या चेहरे के मुँहासों को लेकर क्या कभी हीन भावना उत्पन्न हुई?

विद्‌यार्थियों से परिचर्चा करें कि साथ में दी गईं समस्याएँ महत्वपूर्ण हैं; ऐसा अब आपको लगता है क्या? यदि उत्तर 'हाँ' हो, तो क्यों?

नीचे विज्ञापन के उदाहरण दिए गए हैं । उन्हें पढ़िए और बताइए कि उनके द्‌वारा कौन-सा संदेश दिया जा रहा है ।

१. एक लड़का जब मामूली कपड़े पहनता है, तब वह गुंडों से जूझ नहीं पाता। लेकिन जब वह 'अबक' कंपनी के कपड़े पहनता है; तब उसमें गुंडों से लड़ने का साहस आ जाता है।

२. एक लड़का कोल्ड ड्रिंक पीता नहीं है। तब उसकी ओर कोई भी ध्यान नहीं देता है किंतु जब वह लड़का 'अबक' कंपनी का कोल्ड ड्रिंक पीता है; तब सभी उसके मित्र बन जाते हैं।

३. एक परिवार के पास जब एक छोटी और मामूली-सी गाड़ी थी, तब कॉलोनी में उन्हें कोई भी पूछता नहीं था परंतु जब उस परिवार ने बड़ी और महँगी गाड़ी खरीदी; तब उनके घर लोगों की भीड़ लगने लगी ।

विद्‌यार्थियों से चर्चा करें कि दिए गए विज्ञापनों द्‌वारा कौन-सा संदेश हम तक पहुँचाया जाता है।

साहसी बनना, दोस्त बनाना, पहचान बढ़ाना जैसी बातें क्या इन उत्पादनों को खरीदकर साध्य की जा सकती है?

थोड़ा मनोरंजन करेंगे।

विद्‌यार्थियों से परिचर्चा करें कि इन साधारण-सी वस्तुओं का विज्ञापन करते हुए उन्हें क्या अनुभव हुआ ?

विद्‌यार्थियों के गुट बनाओ। उन्हें सेफ्टी पिन्स, कंघा, सब्जियाँ, फल आदि के विज्ञापन बनाने के लिए कहें। उनका प्रस्तुतीकरण कराएँ।

समझ लीजिए

कई बार विज्ञापन के माध्यम से हमारे मन पर यह अंकित किया जाता है कि हमारा जीवन कितना घटिया किस्म का है, हममें कैसी कमियाँ हैं। परिणामस्वरूप जिन वस्तुओं की हमें आवश्यकता नहीं है; उन्हें भी खरीदने को हमारा मन करता है। उसी तरह; इन अनावश्यक वस्तुओं के निर्माण के लिए प्रकृति के अनेक संसाधन व्यर्थ में नष्ट हो जाते हैं। अनावश्यक वस्तुएँ खरीदने से प्रकृति पर उसका क्या परिणाम हो रहा है; यह समझने के लिए इंटरनेट की सहायता लीजिए।

अत: कोई भी नई वस्तु खरीदते समय स्वयं से निम्न प्रश्न पूछिए –

१. क्या इस वस्तु की हमें सचमुच आवश्यकता है?

२. यदि हमने यह वस्तु नहीं खरीदी तो क्या हमें कोई असुविधा होगी?

३. इस उत्पादन के कारण कहीं प्रकृति का ह्रास तो नहीं होगा?

४. इस उत्पादन के विज्ञापन को देखकर तो कहीं हम उसे खरीद नहीं रहे हैं?

'स्टोरी ऑफ स्टफ' यह फिल्म दिखाइए और उसपर परिचर्चा कराएँ।

'हम क्या कर सकते हैं' – इस विषय में विद्यार्थियों को ही चर्चा करने दें।

थोड़ा मनोरंजन करेंगे

परिचर्चा करें –

१. दिए गए समाचारों में क्या अंतर दिखाई देता है ?

२. दिए गए समाचारों का उन विशेष समाचार पढ़ने वालों पर क्या परिणाम होता होगा ?

"फीस वृद्धि के परिणाम" –

"अभियांत्रिकी संकाय की सीटें रिक्त"

"विद्यार्थियों का झुकाव कला और वाणिज्य संकायों की ओर"–

"अभियांत्रिकी के प्रति उपेक्षा"

"अभियांत्रिकी महाविद्यालयों में प्रवेश कम लिये गए ।"

एक ही घटना के संदर्भ में छपे इन समाचारों की तुलना कीजिए ।

२. हम तक पहुँचने वाले समाचार

करके देखिए

तीन-से-चार अलग-अलग समाचारपत्रों में छपे एक ही समाचार के विषय में संपादनकीय लेख पढ़िए । क्या उन समाचारों में कुछ अंतर दिखाई देता है; इसका शब्दांकन कीजिए।

विद्यार्थियों के साथ परिचर्चा करें। –

१. समाचार अंकन में/ संपादकीय लेख में क्या कुछ अंतर अनुभव हुआ ?

२. यदि आपका उत्तर 'हाँ' है, तो वह अंतर किस प्रकार का था?

३. आपकी दृष्टि से उस अंतर के कारण पढ़ने वालों पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

समझ लीजिए

भारत में दूरदर्शन की तरह समाचार प्रसारित करने वाले अन्य निजी चैनल, निजी समाचारपत्र, पत्रिकाएँ, पाक्षिक आदि का प्रकाशन होता रहता है। प्रत्येक की अपनी राजनीतिक, सामाजिक भूमिका अथवा आर्थिक हित संबंध हो सकते हैं। इन सब को वे उनके लिए उपलब्ध माध्यमों द्‌वारा व्यक्त करते रहते हैं।

इसीलिए हमें भी सजग रहना आवश्यक है। केवल माध्यमों द्‌वारा प्राप्त होनेवाली जानकारी पर विश्वास न रखते हुए किसी समाचार को वस्तुनिष्ठता से परखना तथा उसका विश्लेषण करके स्वयं की दृष्टि से अर्थ निकालना हमें आना चाहिए।

३. पुरुषों की प्रतिमा

थोड़ा-सा मनोरंजन करेंगे

दिए हुए मुद्‌दों पर विद्‌यार्थियों से चर्चा कीजिए। उनमें जो विद्‌यार्थी आगे आकर अपने अनुभव बताने को इच्छुक है, उन्हें अवसर दें। उन पर दबाव न डालें।

विद्‌यार्थी अपनी-अपनी कॉपी में लेखन करें, तब भी चल सकता है।

आज तक आपने जो फिल्में देखी हैं, उन्हें याद कीजिए। उनके नायक (हीरो) को भी याद कीजिए। क्या कभी आपको किसी नायक जैसा बनने की मन से इच्छा होती है?

क्या कभी आपने किसी नायक के समान बनने का या उसका अनुकरण करने का प्रयास किया है? फिल्म का नायक आम तौर पर निम्न में से क्या-क्या करता है; उसपर चिह्न लगाइए।

१. सिगरेट पीना

२. शराब पीना

३. नशीले पदार्थों का सेवन करना।

४. मारपीट करना

५. लड़कियों का ध्यान आकर्षित करने का प्रयास करना।

६. तेज गति से गाड़ी चलाना ।

७. प्राण खतरे में डालकर खतरनाक कारनामे (स्टंट) करना

८. यातायात के नियमों का उल्लंघन करना।

९. महँगे कपड़े, गॉगल, घड़ियाँ पहनना।

१०. अन्य (लिखिए)

१. चिह्नांकित मुद्दे अपनी कॉपी में लिखने के लिए विद्यार्थियों से कहें।
२. विद्यार्थियों से चर्चा करें कि नायक (हीरो) ये सभी बातें फिल्म में क्यों करता होगा ?
३. ऐसा कुछ भी न करने वाले हीरो को क्या वे पसंद करेंगे ? क्यों?

समझ लीजिए

हीरो के रूप में, बेटे के रूप में हमारे सामने हीरो की प्रतिमा सामर्थ्यवान, रोब जमाने वाला, निडर, दूसरों की भावनाओं के बारे में विचार न करने वाला, जो सभी कठिनाइयों पर विजय पा सकता है और जो कभी भी असफल नहीं होता, इस रूप में बनाई जाती है।

ऐसी प्रतिमा युवकों को अच्छी लगती है। वे उसे अपनाने की इच्छा रखते हैं। इस प्रतिमा का निर्माण करने में नशीले पदार्थ, सिगरेट पीना, नियमों का उल्लंघन करना, पीछा करना जैसी सभी कृतियों का समावेश रहता है। साथ ही ऐसा चित्र निर्माण किया जाता है कि हीरो को वह सबकुछ मिल जाता है; जो वह चाहता है।

थोड़ा-सा मनोरंजन

नीचे दिए हुए विज्ञापन पढ़िए :

१. 'अबक' बाइक्स उनके लिए, जिन्हें डर नहीं लगता ।

२. 'अबक' घड़ियाँ, खूब जमेगा इम्प्रेशन ।

३. सिर्फ होशियार बच्चों के लिए ।

आपके देखे हुए इस प्रकार के विज्ञापनों की सूची बनाइए।

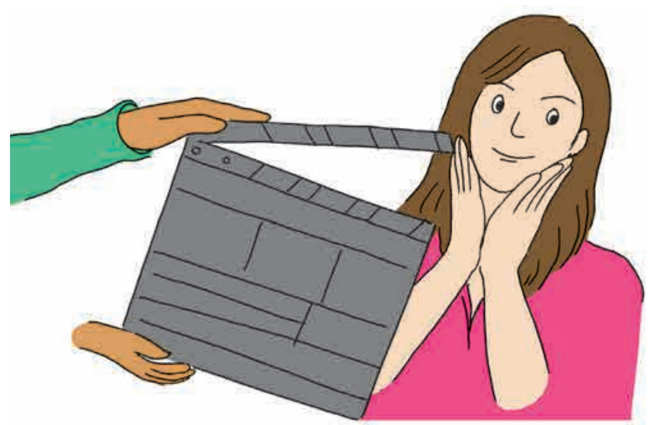
निम्नलिखित मुद्दों पर विद्यार्थियों से चर्चा कीजिए –
१. प्रत्येक विज्ञापन से क्या सूचित करने का प्रयास किया गया है ?
२. इन विज्ञापनों का प्रभाव किस प्रकार होता होगा ?
३. इन विज्ञापनों में बताई हुईं बातें सच होंगी ?
४. इस तरह के अन्य कौन-कौन-से विज्ञापनों की आपको जानकारी है ?

थोड़ा विचार कीजिए

हमारे देश में असंख्य विख्यात स्त्री–पुरुष हुए । वे केवल निर्भय और सामर्थ्यशाली ही नहीं थे, बल्कि न्यायप्रिय और लोगों के रक्षक भी थे। तो फिर सामर्थ्यशाली, सक्षम स्त्री/पुरुष बनने के लिए विभिन्न माध्यमों द्वारा जो बातें दिखाई जाती हैं, क्या उन बातों को करने की सचमुच आवश्यकता है?

आपकी दृष्टि से किसी आदर्श स्त्री/पुरुष के विशेष गुणों के विषय में लिखिए।

४. महिलाओं की प्रतिमा



आपकी देखी हुईं फिल्में तथा दूरदर्शन पर दिखाई जाने वाले धारावाहिकों को याद कीजिए। आपकी दृष्टि से उनमें नायिका की प्रतिमा निम्न में से किस रूप में दर्शाई गई है।

१. गाने गाना ।

२. नृत्य करना ।

३. हर समय अच्छा दीखना, महँगे कपड़े, जूते, गहने पहनकर घूमना–फिरना।

४. संकट में फँसना, नायक द्‌वारा रक्षण किया जाना ।

५. धारावाहिकों में अन्य महिलाओं के विरुद्‌ध षड्‌यंत्र करना।

६. परिवार के पुरुष (पिता, भाई) जैसा कहेंगे; वैसा ही आचरण करना।

७. कठिनाइयों पर विजय पाकर सफलता की चोटी पाना।

८. अन्य (लिखिए)

१. विद्‌यार्थियों को कॉपी में मुद्‌दे लिखने के लिए कहें।

२. इसके पहले लिखे हुए नायक–नायिका के कार्यों की तुलना कराएँ। आपको क्या अंतर अनुभव होता है ?

३. फिल्में तथा धारावाहिकों द्‌वारा महिलाओं के संबंध में कौन–सा संदेश दिया जाता है?

४. चर्चा करें

महिलाएँ सचमुच ऐसी होती हैं ? महिलाओं की प्रतिमा इस रूप में दिखाने से दर्शकों के मन पर क्या प्रभाव पड़ता होगा ?

समझ लीजिए

परंपरा से चली आ रही मान्यता के अनुसार सदियों से महिलाएँ गौण तथा अबला समझी जाती हैं। एक ओर स्त्री की अपनी कोई राय नहीं है और होनी भी नहीं चाहिए। उसे हर पल पुरुष के आधार की जरूरत होती है; ऐसा कहा जाता है, तो दूसरी ओर महिला की प्रतिमा साजिश-षड़यंत्र करने वाली दिखाई जाती है।

थोड़ा सोचिए

१. फिल्मों की नायिकाएँ कई बार आधे-अधूरे कपड़ों में चलती-फिरती दिखाई देती हैं।

२. विज्ञापनों में ऐसा दर्शाया जाता है कि अगर लड़कियाँ गोरी-चिट्टी हों, तो ही उनकी शादी हो सकती है।

३. विज्ञापन देखकर ऐसा लगता है कि अगर लड़कियों के / स्त्रियों के चेहरे पर या बदन पर थोड़ा-सा भी दाग-धब्बा हो, तो वह उनके जीने-मरने का सवाल बन जाता है।

४. मोटापा कम करने के अधिकांश विज्ञापन महिलाओं को ही लक्ष्य बनाते हैं ।

आपके देखे हुए इस प्रकार के विज्ञापनों की सूची बनाइए।

छात्रों से निम्नलिखित मुद्‌दों पर चर्चा करें।

१. सोचने के लिए जो मुद्‌दे दिए गए हैं; उनके द्‌वारा विज्ञापनों से क्या सूचित किया जाता है ?

२. इन विज्ञापनों को देखने वालों पर उनका क्या परिणाम होता होगा ?

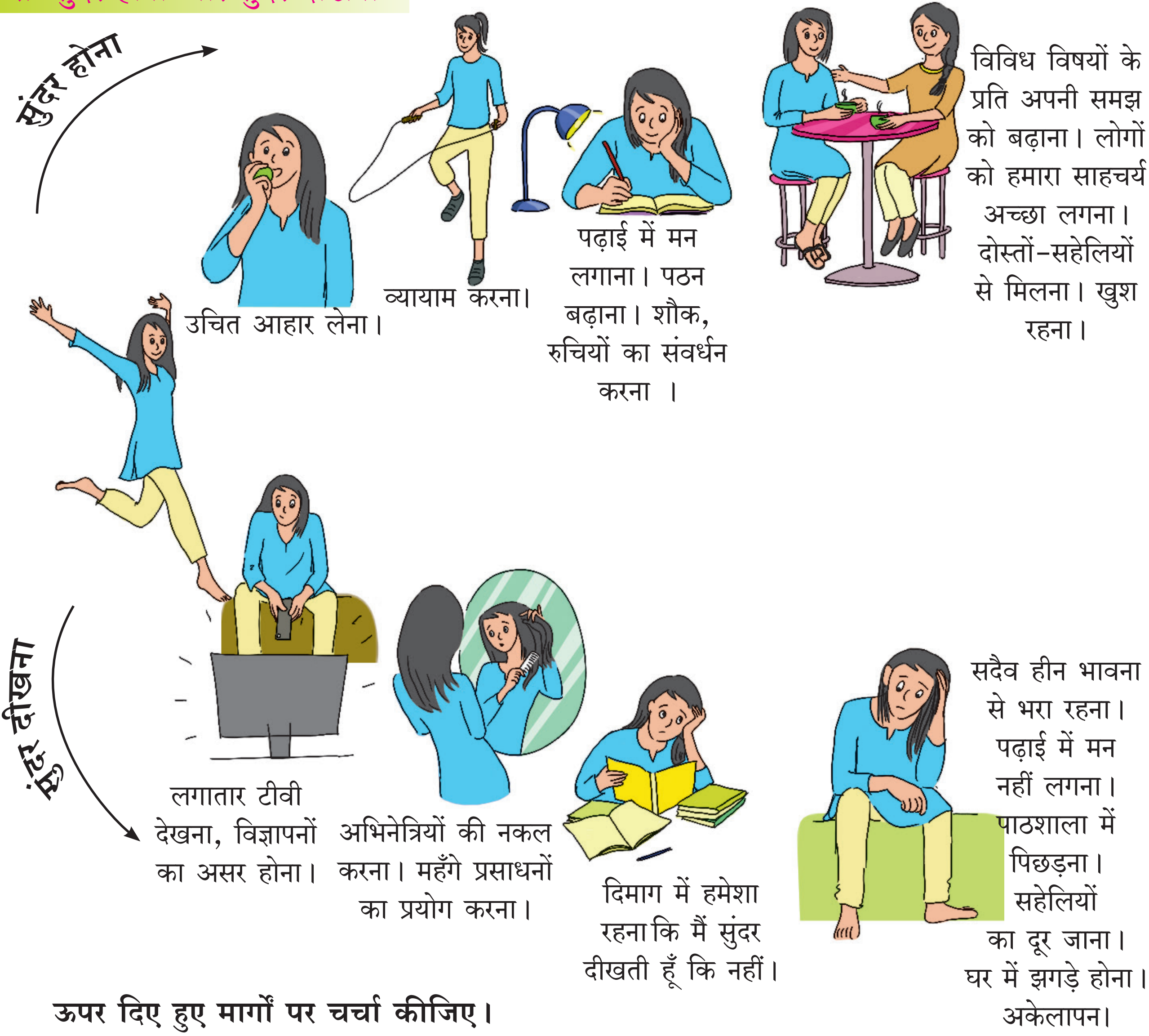
३. क्या इन विज्ञापनों में बताई हुई बातें सच होंगी ?

४. आप की जानकारी में ऐसे अन्य कौन-कौन-से विज्ञापन हैं ?

समझ लीजिए

नायिका के रूप में स्त्री की प्रतिमा-गोरी, सुंदर, पतली, लंबी ऐसी दिखाई जाती है। सहायता के लिए वह नायक पर निर्भर रहती है। अगर वह सुंदर न होगी तो वह जिंदगी में कुछ भी हासिल नहीं कर पाएगी। इसलिए सुंदर दिखाई देना यही स्त्री का प्रमुख कर्तव्य है। वह कैसी दीखती है; इसपर ही उसका सामाजिक स्थान तथा महत्त्व अवलंबित है - यही अधिकांश युवतियों की समझ है।

५. सुंदर होना और सुंदर दीखना



ऊपर दिए हुए मार्गों पर चर्चा कीजिए।

माध्यमों के परिणाम और किशोवयीन लड़के-लड़कियाँ।

पिछले वर्ष हमने सीखा कि किशोवयीन मस्तिष्क कुछ बातों में लिए विशेषतापूर्ण होता है। उसकी कुछ विशेषताएँ इस प्रकार हैं -

१. किशोरावस्था में भावनात्मक दृष्टि से मस्तिष्क का विकास हो चुका होता है लेकिन समग्र रूप से विचार करनेवाला मस्तिष्क अधिक विकसनशील अवस्था में रहने के कारण किशोरवयीन छात्रों की भावनाएँ तीव्र होती हैं। उन्हें नजदीकी लाभ तुरंत और बड़े दीखते हैं लेकिन दीर्घकालीन हानियाँ दिखाई नहीं देतीं।

२. इसी कारण वे खतरनाक कृतियाँ करने के लिए बड़ी सहजता से प्रवृत्त हो जाते हैं ।

३. उनका स्वनियंत्रण केंद्र पूरी तरह से विकसित न होने के कारण वे स्वयं पर नियंत्रण नहीं रख पाते और भावनाओं में बह जाते हैं।

छात्रों से चर्चा करें । यह किशोरावस्थो मस्तिष्क की साथ में दी गईं विशेषताएँ क्या उनके व्यवहार में दिखाई देती हैं?

किशोरावस्था के लड़के-लड़कियों को किस प्रकार के खतरे हो सकते हैं (संभवनीय हैं); यह हम संक्षेप में देखेंगे।

व्यसनों का उदात्तीकरण : फिल्मों, धारावाहिकों, विज्ञापन आदि में दिखाए गए व्यसनों/लतों के उदात्तीकरण से किशोरवयीन लड़कों-लड़कियों के व्यसनासक्त, नशेबाज होने की भारी संभावना रहती है। इसलिए पहले हम 'व्यसन/लत' के संबंध में जानकारी लेंगे।

लत का आदी बनना अथवा व्यसनासक्ति (व्यसनाधीनता)

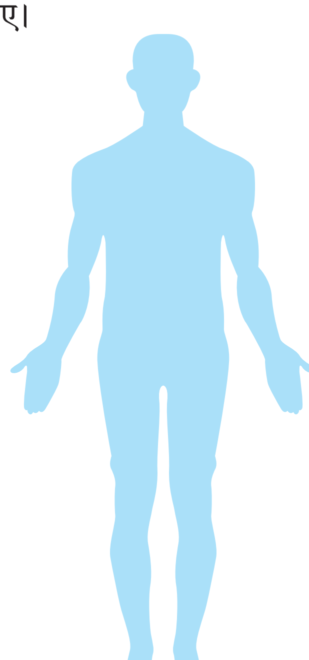
किसी अनुचित या बुरी आदत का गुलाम बनना (अधीन होना) या उसके बिना जीना असंभव लगना, इस स्थिति को 'व्यसनासक्ति' (व्यसन/लत के अधीन होना) कहते हैं।

१. व्यसनासक्ति के शरीर पर होने वाले दुष्परिणाम

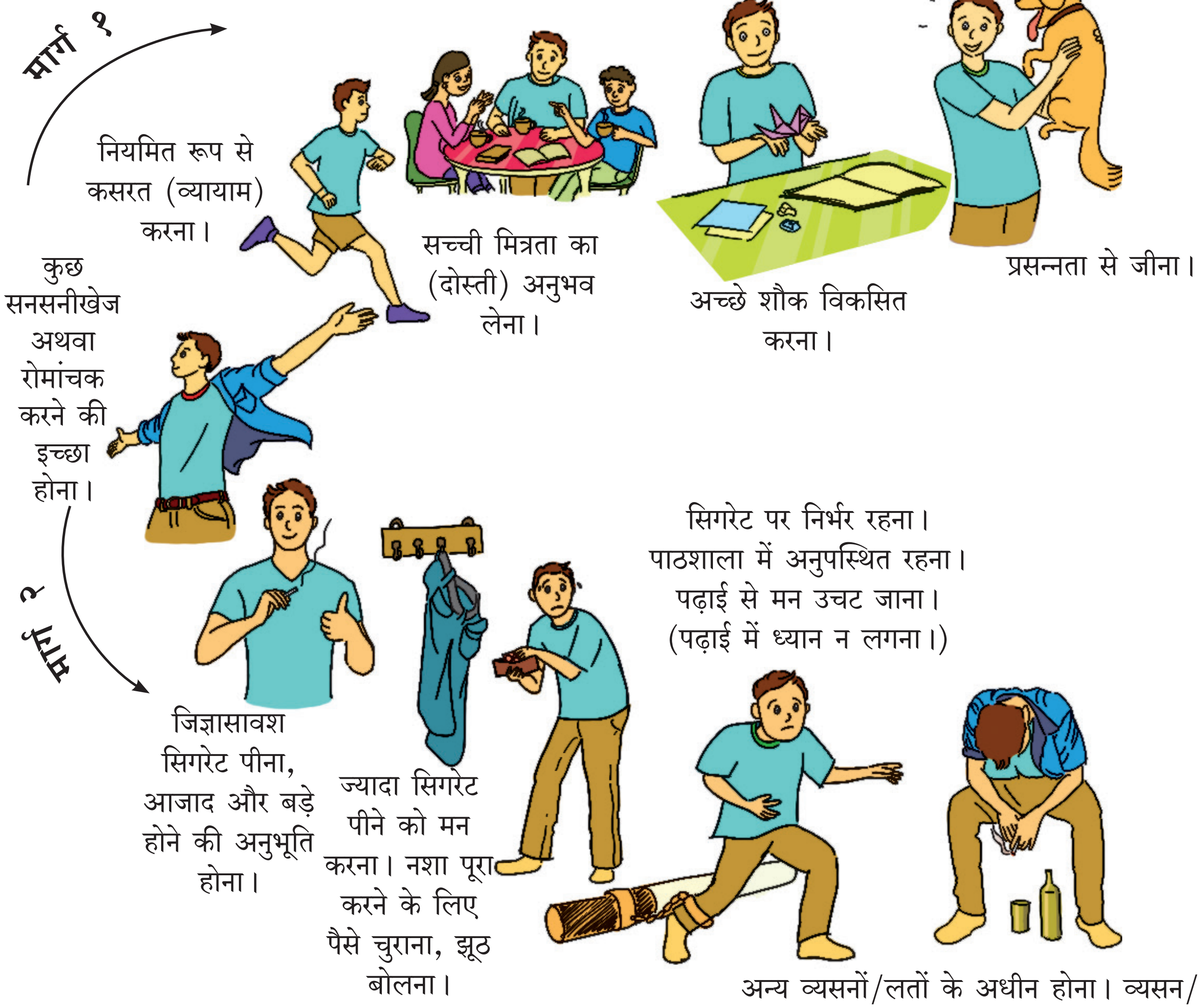
मुँह में तमाखू रखना, तमाखू चूसना, पानमसाला, गुटखा खाना, मिस्सी लगाना और धूम्रपान के दुष्परिणाम

२. नशीली चीजों के शरीर पर होने वाले दुष्परिणाम

बेहोशी लानेवाली दवाइयाँ तथा नशीली चीजों का सेवन करने से होने वाले दुष्परिणाम निम्न चित्रों में दिखाए गए हैं। अपनी कॉपी में मानव की आकृति बनाइए। आकृति के साथ दर्शाए गए परिणाम शरीर के किस अंग पर होंगे; उन्हें आकृति में दर्शाइए।



३. स्व-विकासकर्ता या स्व-विनाशकारी ?



ऊपर दिए हुए दो मार्गों पर चर्चा कीजिए।

४. व्यसन/लत लगने की (बढ़ती) प्रक्रिया

- हँसी-मजाक के रूप में नशा करना। उसपर नियंत्रण होने का विश्वास होना।
- स्वयं नशे के नियंत्रण में हो जाना।
- स्वाभाविक रूप से खुश रहने की मस्तिष्क की क्षमता कम होना।
- खुश रहने के लिए नशे की आवश्यकता है, ऐसा निरंतर लगना।
- अंत में व्यक्ति का नशे का आदी बन जाना है।

खुशी पाना यह मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। व्यसनाधीन होने से बुद्धि या मस्तिष्क की यह स्वाभाविक प्रवृत्ति कम हो जाती है और खुश रहने के लिए व्यक्ति को नशीली चीजों की ही जरूरत अनुभव होती रहती है। व्यसन/लत करना यह एक प्रकार की बीमारी है।

थोड़ा सोचिए

- आजकल तमाखू, सिगरेट, शराब, नशीली दवाइयों का सेवन करना स्त्री-पुरुषों में बढ़ता जा रहा है। सर्वेक्षण के अनुसार विगत दस सालों में आत्महत्या के कारणों में गरीबी, ऋण, दहेज हत्या की अपेक्षा लत अथवा नशे के कारण आत्महत्या की संख्या बढ़ती जा रही है।
- नशेबाज व्यक्ति का नशे के कारण होनेवाला प्रतिदिन का खर्च लगभग ६० रु. अर्थात साल भर में रु.२१,९०० रु. होता है। इस राशि का विनियोग शिक्षा, घरेलू जरूरतें अथवा अन्य अच्छे कामों के लिए किया जा सकता है ।
- किसी व्यक्ति को १४ से १८ साल की उमर में नशीली चीजों के सेवन की आदत लगती है तो वह व्यक्ति बढ़ती उमर में नशे का आदी हो जाने की संभावना लगभग ६० प्रतिशत इतनी होती है। दूसरी ओर व्यसनमुक्ति की मात्रा पूरी दुनिया में ५/६ प्रतिशत इतना कम होने के कारण नशीले पदार्थों के संबंध में 'उपायों से प्रतिबंध ही अच्छा होता है', यही बात सही है। इसका अर्थ-नशीली चीजों का पहला स्वाद न लेना ही सबसे उत्तम उपाय है।

५. 'ना' कहने का कौशल

नशा करने वाले लोगों के दबाव में न आना सीखो।

दोस्तों या सहेलियों के दबाव को 'ना' कहना।

- आँखों में आँखें मिलाकर 'ना' कहो।
- डरो मत; आप कोई गलत काम नहीं कर रहे हैं।
- आपकी सोच का प्रभाव दूसरे पर डालने की कोशिश मत कीजिए। वह जिम्मेदारी आपकी नहीं है।
- दोस्तों से यह कहिए कि आप मित्रता से मुँह नहीं मोड़ रहे हैं। सिर्फ 'उस हरकत' को ना कह रहे हैं।
- किसी घटना में अगर विवाद बढ़ता हो, तो वहाँ से निकल जाइए।
- आपके ना कहने पर भी यदि आपके मित्र बार-बार जबरदस्ती करते रहें तो उनका साथ छोड़ दीजिए। ऐसे दोस्तों की आपको कोई जरूरत नहीं है।
- आपके सच्चे दोस्त हमेशा आपको समझेंगे।

६. व्यसनों/लतों का इलाज

आप या आपका परिचित व्यक्ति नशेबाज/व्यसनग्रस्त हो, तो -

- नशामुक्ति/व्यसनमुक्ति केंद्र में जाइए।
- नशीले/व्यसनग्रस्त व्यक्ति को अकेले मत छोड़िए। उसकी मानसिक सहायता कीजिए।
- विशेषज्ञ व्यक्ति की मदद लीजिए।
- किसी अच्छे शौक (रुचि) में मन बहलाइए।
- अन्य नशीले/व्यसनासक्त दोस्त/ सहेलियों का साथ छोड़िए।

ध्यान में रखिए - आपके स्वास्थ्य, सुरक्षा तथा जीवन का दायित्व केवल आपका ही है।

क्या आप या आपका कोई परिचित व्यक्ति व्यसन से छुटकारा पाना चाहता है ?
इस नि:शुल्क टेलीफोन नंबर पर फोन कीजिए -
१८००-११-००३१
समय
सुबह - ९.३० से शाम.६.००
(रविवार छोड़कर)
भारत सरकार की ओर से यह सेवा नि:शुल्क उपलब्ध है।

करके देखिए।

कक्षा के ४-४ छात्रों के गुट बनाइए। नशीले/व्यसनग्रस्त व्यक्तियों के लक्षण तथा उनकी आदतों की विशेषताएँ आपस में बताइए तथा उस व्यसनासक्त व्यक्ति के कारण उसपर और उसके परिवार के सामाजिक, आर्थिक तथा भावनात्मक स्थिति पर क्या दुष्परिणाम हुए, इसकी परिचर्चा कीजिए। इस विषय पर पोस्टर बनाइए।

माध्यमों का प्रभाव सफलतापूर्वक उपयोग में लाना।

१. समझ लीजिए

आपपर होने वाले माध्यमों के प्रभाव के बारे में सतर्क रहिए। उस प्रभाव को अच्छी तरह से समझ लीजिए।

२. पहचानिए।

स्वयं पर माध्यमों का प्रभाव कितना, कैसा हो रहा है, इस बारे में सोचकर उसे पहचानना सीखिए। क्या आपको किसी नशीली चीज की आदत पड़ रही है? क्या आपके किसी दोस्त या सहेली को ऐसी आदत लग रही है?

३. चुनौती दीजिए।

आपको किसी चीज की आदत लग रही होगी तो इस प्रकरण में दिए हुए मार्गों का अवलंब करके देखिए।

४. व्यवहार में लाइए।

आपने निश्चित किए हुए बदलाव व्यवहार में लाइए। अगर आप उसमें सफल न हुए, तो उसपर फिर से विचार-विमर्श कीजिए। अभिभावकों की (पालक) तथा तज्ञों की (विशेषज्ञों की) सहायता लीजिए।

मूल्यांकन (भारांश १५%)

	उत्तम	योग्य	अयोग्य	
निकष	**उत्कृष्ट**	**संतोषजनक**	**असंतोषजनक**	**अंक**
नई चीजें खरीदना।	हम कौन-सी नई वस्तुएँ खरीद रहे हैं, उनमें से कितनी अनावश्यक हैं; इसकी ईमानदारी से सूची बनाई। उनमें कटौती करने का नियोजन किया।	सिर्फ सूची बनाई अनावश्यक वस्तुओं को अलग नहीं किया।	सूची नहीं बनाई।	
अपने चयन के संबंध में लिखना।	दिए गए पाँच प्रश्नों के उत्तर सोच-समझकर लिखे।	दिए हुए पाँच प्रश्नों के उत्तर स्थूल रूप से लिखे।	नकल करके उत्तर लिखे। काम अधूरा किया।	
नशीले/व्यसनग्रस्त व्यक्तियों के संबंध में चर्चा	चर्चा में सक्रिय सहभाग लिया। पाठों में दी हुई जानकारी के आधार पर चर्चा की।	चर्चा में सहभाग लिया।	सहभाग नहीं लिया।	

दृश्य कला का कालांश समाप्त होता है।
सर... यह क्या! मैंने दिखाई देने वाली वस्तुओं का हू-ब-हू चित्र बनाया और लोबो ने केवल त्रिकोण बनाया; फिर भी आपने हम दोनों के चित्रों को उत्तम कहा।
क्योंकि मुझे दोनों चित्र अच्छे लगे।
परंतु कक्षा में तो सभी ने यही कहा कि मेरा चित्र अधिक सुंदर है। उसका चित्र गलत है।
अरे... कला में गलत-सही ऐसा कुछ नहीं होता है। आपको कोई बात या तो अच्छी लगती है या फिर नहीं लगती । बस ! इतना ही होता है।
लेकिन उसने तो सिर्फ त्रिकोण बनाया!
मुझे लगता है कि अब तुम्हें चित्रकला की विविध शैलियाँ सिखानी ही चाहिए।

३ मैं और दृश्य कलाएँ

कलाकार कभी असफल नहीं हो सकता।
स्वयं में एक 'कलाकार' होना ही एक सफलता है।

उद्‌देश्य :

१. विद्‌यार्थियों को कला का महत्त्व अपने शब्दों में बताना ।
२. दृश्य कला में प्रचलित कुछ विचारधाराओं/शैलियों के नाम, उनसे जुड़े प्रसिद्‌ध कलाकार और उसकी शैली/ विचारधारा की विशेषताएँ अपने शब्दों में बताना।
३. कुछ विभिन्न कला प्रकारों की पहचान करना। उनके माध्यम से नव निर्मिति करना।
४. कला और मनुष्य के जीवन में उसके स्थान के विषय में विचार करना।

थोड़ा हास-परिहास करेंगे

आपके नाम का प्रथम अक्षर लिखिए। उस अक्षर से क्या आपको कोई प्राणी, पक्षी, आकृति अथवा वस्तु का चित्र बनाना आएगा अथवा उस अक्षर में नक्काशी बना सकेंगे। नमूने के लिए निम्न चित्र देखिए।

छात्र जो चाहें; उस अक्षर से उन्हें प्रारंभ करने दीजिए। उनकी कल्पकता को प्रोत्साहित करें।

पिछले वर्ष हमने दृश्य कलाओं के संबंध में संक्षिप्त जानकारी प्राप्त की है। इस वर्ष हम दृश्य कलाओं का महत्त्व, उनकी विभिन्न विचारधाराएँ/ शैलियाँ; उनमें करीयर बनाने की जो संभावनाएँ हैं; उनकी जानकारी लेंगे।

कला का महत्त्व

''यदि आपके पास दो रुपये होंगे, तो एक रुपये का अन्न खरीदिए और दूसरा कला पर खर्च कीजिए क्योंकि अन्न पदार्थ आपको जीवित रख सकता है किंतु जीवित क्यों रहना चाहिए, यह कला ही सिखाती है।'' इस सुविचार से मनुष्य के जीवन में कला का जो असाधारण महत्त्व है, वह अधोरेखांकित हो जाता है।

कला हमारे जीवन को विविध स्तरों पर संपन्न बनाती है।

- जो भावनाएँ, जो विचार शब्दों में बता नहीं सकते, व्यक्त नहीं किए जा सकते; उन्हें कई बार कला द्‌वारा प्रस्तुत अथवा व्यक्त करना अधिक सहज तथा प्रभावशाली होता है।

- कला के माध्यम से हम सुंदर वस्तुएँ जैसे: शोभा की वस्तुएँ, फूलदान आदि), सुंदर कलाकृतियाँ (चित्र, शिल्प), सुखकर अनुभव (फिल्म) आदि का निर्माण कर सकते हैं, जिससे हमारा जीवन अधिक आनंददायी और समृद्ध होता है।

- कोई सामाजिक संदेश देने के लिए दृश्य कला का प्रभावशाली उपयोग किया जा सकता है। जैसे - केवल भाषणों की अपेक्षा कोई संवेदनशील फिल्म अथवा फोटो लोगों के मन को तुरंत आकर्षित करता है।
- लोगों को प्रेरणा देने के लिए भी दृश्य कला का प्रभावशाली प्रयोग किया जा सकता है। महापुरुषों पर, साहसपूर्ण कार्यों पर बननेवाली फिल्में, शिल्प, चित्र आदि प्रकार की कलाएँ पूर्व समय से लोगों को प्रेरणा देती आई हैं।
- पुराने समय की कलाकृतियों का अध्ययन करने पर हमें तत्कालीन समाज जीवन से अवगत होने के लिए सहायता मिलती है। हमारे यहाँ की पुरानी वास्तुओं पर बरामद रँगे या उकेरे हुए वे चित्र, शिल्प अथवा उत्खनन में बरामद हुए बरतन, खिलौने, शिलालेख आदि वस्तुएँ पुरातन समय की एक तरह से गवाही देती हैं।
- कला के माध्यम से लोग इकट्‌ठे आते हैं। उनका एक-दूसरे के प्रति आदरभाव बढ़ता है। जब हम अन्य प्रांतों तथा देशों की कला देखते, सुनते हैं तब उनकी संस्कृति के प्रति, वहाँ के लोगों के प्रति हमारे मन में आदरभाव, प्यार, सहभावना निर्माण होती है। जब हम अन्य देशों के चित्रों, शिल्पों, संगीत, व्यंजनों का अनुभव लेते हैं तब हम उनसे एक तरह से रिश्ता बनाते रहते हैं।
- कला का स्वाद लेने की वृत्तिवाले लोगों के मन में अनजाने में ही जीने की, सुंदरता खोजने की वृत्ति उत्पन्न होती है। कला के प्रति आदर रखने वाले लोग अधिक शांतिप्रिय, अहिंसक और अधिक समझौता करने वाले होने की संभावना रहती है।
- ऐसा कहा जाता है कि संसार की सर्वोत्तम कला प्रकृति में दिखाई देती है। प्रकृति में पाए जाने वाले रंग, आकार, नक्काशी, ध्वनि आदि मानव को प्रेरणा देते आए हैं और मानव द्‌वारा निर्मित कलाकृतियों में कई बार उनकी झलक देखने को मिलती है। संक्षेप में, कला के साथ जुड़ जाना एक तरह से प्रकृति के साथ जुड़ जाना ही है।

- जब हम किसी कलाकृति की निर्मिति करते हैं अथवा किसी कलाकृति का आस्वाद लेते हैं तब हमें क्या अच्छा लगता है और क्या अच्छा नहीं लगता; यह तथ्य हमपर अनजाने में ही खुलता जाता है। अर्थात कला द्‌वारा हम स्वयं को भी अधिक अच्छे ढंग से समझ सकते हैं।

- मनुष्य जीवन में कला का इतना असाधारण महत्त्व है कि कला के बिना मानव का जीवन एक प्रकार से पशुओं के जीवन जैसा बन जाएगा। मनुष्य को परिपूर्ण, समृद्‌ध जीवन जीने के लिए किसी-ना-किसी कला के साथ जुड़ जाना चाहिए और यह आवश्यक है।

थोड़ा याद करके देखिए ।

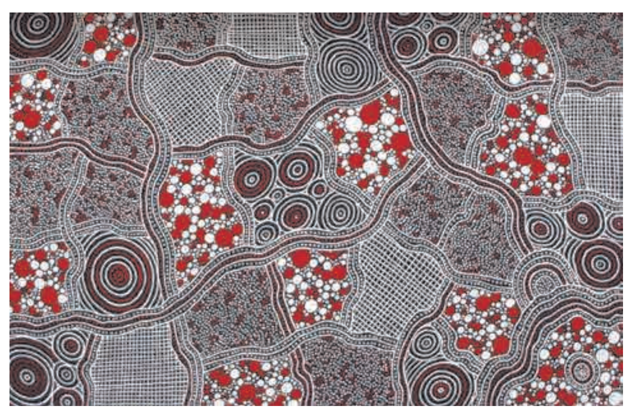
क्या किसी कलाकृति ने आपको प्रोत्साहित किया है? गीत, शिल्प, कहानी, कविता, फिल्म, नृत्य, नाटक आदि विषय में सोचिए। यदि प्रोत्साहित हुए होंगे तो संक्षेप में अपनी कॉपी में लिखिए ।

कुछ भिन्न दृश्य कलाएँ

पिछले वर्ष हमने प्रचलित कला प्रकारों की जानकारी प्राप्त की। इस वर्ष हम कुछ भिन्न दृश्य कलाओं की जानकारी लेंगे।

आदिवासी कला

आदिवासी जनसमुदाय भारत की तरह अन्य देशों में भी दिखाई देते हैं। आदिवासी चित्रों में अधिकांश रूप में प्रकृति के घटकों का चित्रण दिखाई देता है। आसान, सरल आकारों का प्रयोग करके भी बहुत ही सुंदर चित्रों का निर्माण करना आदिवासी कला की विशेषता है। ऑस्ट्रेलिया महाद्‌वीप के आदिवासी समाज की चित्रकला भी महाराष्ट्र की वारली चित्रकला के समान कुछ निश्चित आकारों का उपयोग कर बनाई हुई दिखाई देती है।



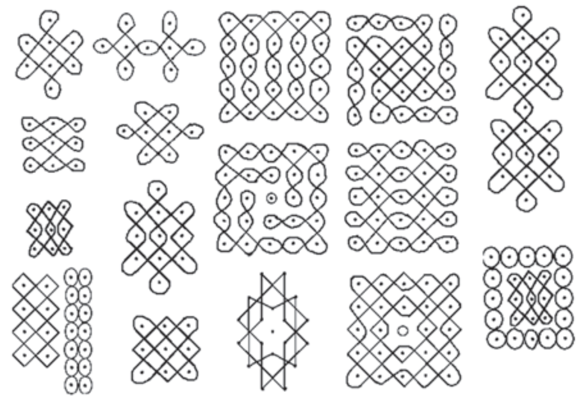
ऑस्ट्रेलिया के आदिवासी चित्र

ऑस्ट्रेलिया के आदिवासी चित्र मुख्यत: बिंदुओं का उपयोग कर बनाए जाते हैं। ये बिंदु आकार में छोटे अथवा बड़े हो सकते हैं । बिंदुओं का उपयोग करके तैयार किए हुए आकार हमें दिखाई देते हैं। ये बिंदु तीलियों की सहायता से अंकित किए जाते हैं।

ढूँढ़िए तो

आपके आसपास के परिसर में क्या ऐसी कोई आदिवासी अथवा लोककला प्रसिद्‌ध है ? उसकी खोज कीजिए। उसका निर्माण और संवर्धन करने वाले कलाकार के साथ बातचीत कीजिए। उस कला की तकनीक की जानकारी लीजिए। कॉपी में लिखिए।

कोलम रंगोली कला

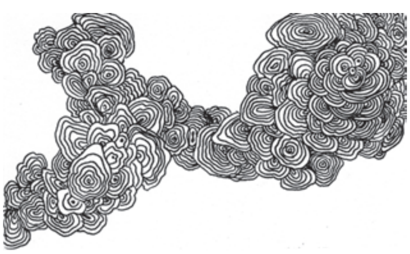


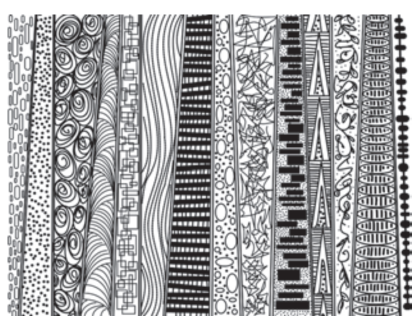
हमेशा बनाई जानेवाली हमारी रंगोली की अपेक्षा कोलम रंगोली कला अलग तरह की होती है। कितने भी समांतर बिंदुओं की एक रचना चित्रित करके उसके चारों ओर वक्राकार या सीधी रेखाओं द्‌वारा नक्काशी बनाते हुए सभी बिंदुओं के चारों ओर नक्काशी बनाकर रुक जाते हैं; इस पद्‌धति से यह रंगोली बनाई जाती है। इसमें विविध प्रकारों की रंगोली बनाई जा सकती है। पुराने समय में यह रंगोली चावल के आटे में पानी मिलाकर बनाई जाती थी।

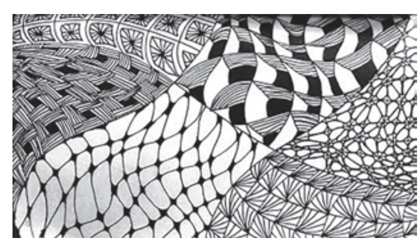
करके देखिए

दो-दो विद्‌यार्थियों के गुट बनाइए। एक विद्‌यार्थी दूसरे को निश्चित बिंदुओं की रचना अथवा आकार बनाकर देगा। दूसरा छात्र इस आकार के चारों ओर नक्काशी बनाएगा। जिससे वह रचना सुंदर दीखेगी और सभी बिंदुओं का उपयोग होगा। इसके बाद दूसरा विद्‌यार्थी रचना, आकार बनाइएगा और पहला विद्‌यार्थी नक्काशी बनाएगा। यह उपक्रम कॉपी में पेन से भी किया जा सकता है।

रेखाटन/रेखांकन (डूडल)





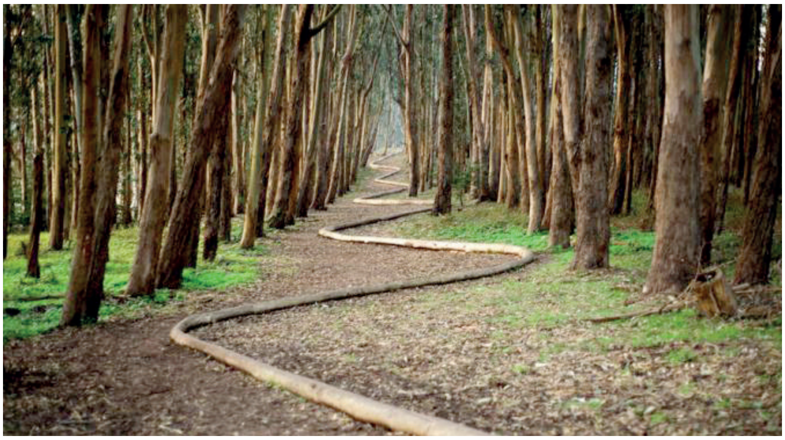


डूडल का अर्थ हाथ में आए पेन, पेंसिल, स्केच पेन आदि माध्यम का उपयोग करके कागज पर उत्स्फूर्त रूप से बिना कुछ सोचे जो आकार बनता जाएगा अथवा उसका अपने-आप जो आकृतिबंध तैयार होगा; उसका रेखाटन अथवा रेखांकन करना ही डूडल कहलाता है। यह रेखाटन/ रेखांकन कॉपी के कोने में, किताब के चित्रों पर, समाचारपत्रों पर या साफ कागज पर भी किया जा सकता है। आपने भी कभी ऐसा रेखाटन/ रेखांकन किया होगा! क्या आप जानते हैं कि ऐसा रेखाटन/ रेखांकन करते हुए मन का बोझ निकल जाता है। करके तो देखिए।

डूडल बनाने की प्रत्येक व्यक्ति की शैली एक-दूसरे से अलग होती है। कोई अपनी ही विशिष्ट शैली में चित्र बनाएगा तो कोई किसी की कॉपी करेगा।

रचना (इन्स्टॉलेशन)

इस कला प्रकार में त्रिमितीय स्थान में मनपसंद वस्तुओं का उपयोग करके यह रचना बनाई जाती है, तो कुछ कलाकार कच्चे माध्यमों द्‌वारा रचना करते हैं। ब्रिटिश शिल्पकार एंडी गोल्डस् वर्दी ने इस कला प्रकार में अत्यंत उत्तम कार्य किया है। उसके अधिकांश रचना शिल्प प्राय: प्रकृति के सान्निध्य में जाकर वहाँ की उपलब्ध



सामग्री का प्रयोग करके बनाए गए नजर आते हैं। कई बार शिल्प की रचना पूरी होने के पहले ही वह ढह भी जाती है परंतु इस कला प्रक्रिया पर दृढ़ विश्वास रखने वाले कलाकार को यही लगता है कि ढहने का अर्थ संतुलन बनाना होता है। (Collapsing is balance).

दृश्य कला से संबंधित कुछ चुनिंदा विचार प्रणालियाँ

कला के लिए मनुष्य प्रकृति तथा उसके प्रतिदिन के जीवन से प्रेरणा लेता रहता है। अत: उसके आस-पास की राजनीतिक, सामाजिक परिवेश की घटनाओं की प्रतिक्रिया उसकी कला पर दिखाई देती है। परिणामत: प्रत्येक कला में विभिन्न विचारधाराएँ सामने आती हैं। प्रयोग करके देखे जाते हैं। विविध शैलियों, अभिव्यक्ति की रीतियों, कला से संबंधित नये सिद्धांतों-दर्शनों का निर्माण होता जाता है। इसी को कला की विचारधाराएँ अथवा वाद कहते हैं। दृश्य कला के ऐसी ही कुछ मुख्य विचारधाराओं/ वादों के संबंध में हम जानकारी लेंगे। इनके अतिरिक्त अन्य विचारधाराओं, वादों की जानकारी इंटरनेट पर उपलब्ध है।

पहले विद्यार्थियों को प्रत्येक शैली के चित्र को ध्यानपूर्वक देखकर उसके बारे में उसके अपने निरीक्षण अंकित करने के लिए कहें। इसके पश्चात उन्हें प्रत्येक शैली अथवा विचारधारा की जानकारी दें।

प्रभाववाद (इम्प्रेशनिजम)

मोने (Monet) - ५५.३ से.मी. × ६४.७ से.मी.
कैनवस पर बनाया हुआ तैलचित्र

वैन गो (Van Gogh) - ७४ से.मी. × ९४ से.मी.
कैनवस पर बनाया हुआ तैलचित्र

इस शैली का उदय फ्रांस में १९ वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में और २० वीं शताब्दी के प्रारंभ में हुआ। उसके पूर्ववाले चित्रों में ऐतिहासिक, धार्मिक विषयों, प्रकृति के चित्रों या व्यक्ति चित्रों का चित्रांकन किया जाता था परंतु उनमें आस-पास की परिस्थिति या समाज जीवन का अंतर्भाव नहीं रहता था। साथ ही; ये चित्र पूरी तरह चार दीवारों के अंदर ही बनाए जाते थे। लेकिन १९ वीं शताब्दी के मध्य में प्रभाववादी शैली (इम्प्रेशनिजम) का उदय हुआ और आस-पास के प्रसंगों/घटनाओं का सूक्ष्मता से निरीक्षण कर उन प्रसंगों/घटनाओं का यथार्थवादी चित्रण कलाकारों द्‌वारा किया जाने लगा। तद्‌वत चार दीवारों के बाहर जाकर और प्रकृति के सान्निध्य में रहकर चित्रण करने का प्रचलन बढ़ा। परिणामत: पड़ने वाले प्रकाश का सही चित्रण करना संभव हुआ। इस शैली का अवलंब करते समय छोटे-छोटे बिंदुओं और रेखाओं का प्रयोग करके मूल रंग एक के आगे एक रखा जाता है। जब दर्शक विशिष्ट दूरी से उस चित्र को देखता है तब ऐसा लगता है कि वे रंग एक-दूसरे में घुलमिल गए हैं। इस शैली का एक महत्त्वपूर्ण पहलू चित्र के आकृतिबंध/पैटर्न के पृष्ठभाग पर द्रुतगति से हिलने वाला प्रकाश और वातावरण में बदलती परिस्थिति का चित्रण है। इन चित्रों में समकालीन जीवन की तलाश तथा प्रकाश की अनगिनत छटाएँ दर्शाई जाती हैं। इस शैली में चित्र बनाने वाले कुछ मुख्य चित्रकार के रूप में मोने और वैन गो (Van Gogh) चर्चित हैं।

क्यूबिजम (घनवाद)

पॉल सेजान (Paul Cezanne)
८१ से.मी. × ६५ से.मी.
कैनवस पर बनाया हुआ तैलचित्र

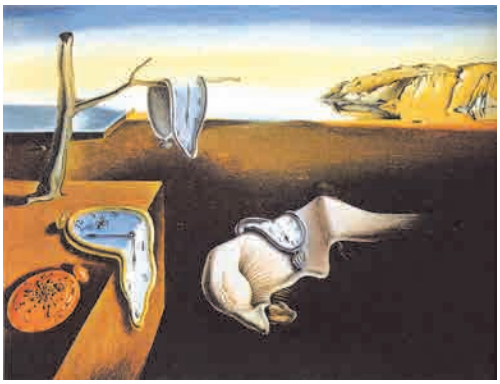
पाब्लो पिकासो (Pablo Picasso)
१२६ से.मी. × ७३ से.मी. × ४१ से.मी.
रँगे हुए कनस्तर (टीन) से बनाया हुआ शिल्प

पाब्लो पिकासो (Pablo Picasso)
६० से.मी. × ४९ से.मी.
कैनवस पर बनाया हुआ तैलचित्र

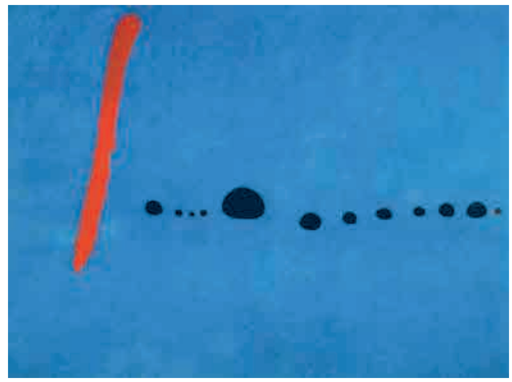
घनवाद के प्रभाव की अवधि सामान्यत: १९०७ से १९१४ के बीच मानी जाती है। इस शैली का मुख्य केंद्र पैरिस था। २१ वीं शताब्दी में प्रचलित; सबसे अधिक प्रभावशाली चित्र शैलियों में क्यूबिजम शैली को माना जाता है। इस शैली में जिस घटना वस्तु का चित्र रेखांकित करना है; उसका विश्लेषण किया जाता है। तत्पश्चात उसके विभिन्न भौमितिक आकारों में टुकड़े-टुकड़े करके पुन: जोड़कर एक पूर्ण आकृति बनाई जाती है। इस शैली की विशेषता यह है कि इस शैली में किसी वस्तु या व्यक्ति का चित्र एक ही दृष्टिकोण अथवा परिप्रेक्ष्य में देखकर न बनाते हुए उसे विविध दृष्टिकोणों/परिप्रेक्ष्यों से देखकर रेखांकित किया जाता है।

प्रकृति में वास्तविक त्रिमितिक चित्र के आकारों को समतल भूमि पर किस प्रकार परिवर्तित करने हैं; इसके लिए प्रकाश और अंधकार की छटाओं का प्रयोग आकार को अधोरेखित करने के लिए किया जाता है। इस शैली के विख्यात चित्रकार पाब्लो पिकासो (Pablo Picasso) और पॉल सेजान (Paul Cezanne) थे।

सर्रिअलिजम (अतियथार्थवाद)



सैलवेडोर दाली (Salvador Dali)
२४ से.मी. × ३३ से.मी.
कैनवस पर बनाया हुआ तैलचित्र



जॉन मिरो (Joan Miro)
३५५ से.मी. × २७० से.मी.
कैनवस पर बनाया हुआ तैलचित्र

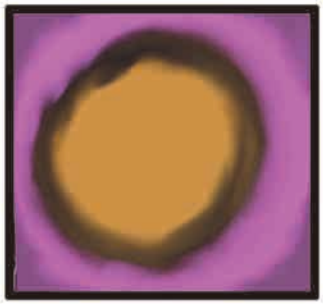
जॉन मिरो
(Joan Miro)
१० मीटर के ऊपर शिल्प

इस प्रवाह का प्रारंभ १९२० के पूर्वार्ध में हुआ! इस शैली के सिद्‌धांत के अनुसार दैनंदिन जीवन में हम जो बातें, वस्तुएँ, घटनाएँ देखते हैं; उनका प्रभाव जाने-अनजाने हमारे अंतर्मन पर पड़ता रहता है। हमारे मन में उन व्यक्तियों, घटनाओं, बातों की अलग ही प्रतिमाएँ तथा कल्पनाएँ उत्पन्न होती रहती हैं; जो वास्तविकता से भिन्न होती हैं। यह इस शैली का मूलदर्शन है। इस शैली के चित्रकारों का मानना है कि अंतर्मन की प्रतिमाओं को कागज पर व्यक्त करने के लिए मन को मुक्त करना चाहिए। इस शैली के चित्रों में कई बार वास्तविक घटनाओं, प्रसंगों, भावनाओं आदि को प्रकट करने के लिए प्रतीकों का उपयोग किया जाता है। इस शैली के मुख्य चित्रकार सैलवेडोर दाली व जॉन मिरो हैं।

अमूर्त अभिव्यक्तिवाद (एबस्ट्रैक्ट-एक्स्प्रेशनिजम)

विलियम डी कुनिंग (William De Kooning)
कैनवस पर बनाया हुआ तैलचित्र

रोथको (Rothko) २१२ से.मी. × २३९ से.मी.
कैनवस पर बनाया हुआ तैलचित्र



इस विचारधारा का प्रारंभ १९४० के दशक में अमेरिका के न्यूयॉर्क नगर में हुआ। यह शैली भी उपरोल्लिखित से मिलती-जुलती है बल्कि एक तरह से अतियथार्थवाद से ही प्रेरित है। इस शैली में रंगों का मुक्त प्रयोग किया गया दिखाई देता है। इस शैली में दो प्रकार के चित्रकारों का समावेश होता है । एक से तात्पर्य मन में बनी हुई प्रतिमा को कैनवस पर विविध रंगों की मोटी लकीरों से चित्रित करना है । इस शैली में मुख्यत: विलियम डी कुनिंग (William De Kooning) का नाम लिया जाता है। दूसरे प्रकार से तात्पर्य मार्क रोथको (Rothko) जैसे चित्रकार हैं; जो सीधे आरेखन करते हैं और अपने कैनवस पर एक प्रकार के रंग से बड़े हिस्से रँगते हैं। दूसरे प्रकार के चित्रकार अधिक धार्मिक, अध्यात्मिक प्रवृत्ति के होते हैं । उनकी अपेक्षा होती है कि चित्र देखकर चिंतन या मनन करने का अनुभव मिलना चाहिए।

थोड़ा हास - परिहास करेंगे।

अब तक हमने जिन शैलियों का अध्ययन किया है, उनमें अंतर और समानता ढूँढ़िए। उन्हें कॉपी में लिखिए। कोई भी एक शैली चुनकर उसके अनुसार चित्र बनाने का प्रयास कीजिए।

विविध शैलियों में रेखांकित अन्य बहुत सारे चित्र विद्‌यार्थियों को इंटरनेट पर दिखाइए। उन्हें विभिन्न शैलियों में पाए जाने वाले अंतर और समानता को खोजने के लिए प्रवृत्त कीजिए। शैली के अनुसार उनके गुट बनाएँ और उस शैली में चित्र बनाने के लिए मार्गदर्शन करें।

विद्‌यार्थियों को प्रथम प्रत्येक कलाकार के चित्रों का निरीक्षण करने दें। उस चित्रकार की कोई विशेष शैली क्या उन्हें अनुभव होती है ? इसपर उनसे चर्चा करें। इसके बाद उन्हें दी हुई जानकारी पढ़ने के लिए कहें।

कुछ भारतीय कलाकार

चित्रकार में प्रचलित विविध विचारधाराएँ/ वाद और उनके माध्यम से हमने कुछ विश्व कलाकारों का परिचय प्राप्त किया। वैसे ही कुछ विख्यात भारतीय कलाकारों का परिचय भी हम प्राप्त करेंगे।

जमिनी रॉय (१८८७ - १९७२)

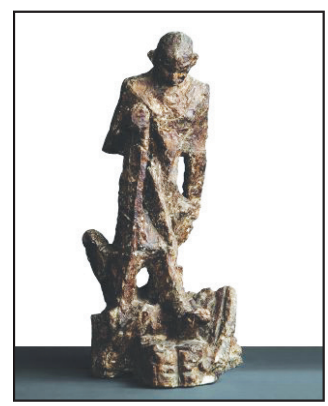
जमिनी रॉय उन प्रथम कलाकारों में से एक थे; जिन्होंने पश्चिमी शैली का त्याग कर भारतीय परंपरा और लोकजीवन तथा आदिवासी जीवन शैली से प्रेरणा ली और स्वयं की शैली निर्माण की। उनका अध्ययन पश्चिमी चित्रशैली में हुआ था। लेकिन भारतीय शैली 'कालीघाट' से वे बहुत प्रभावित हुए। बादाम जैसी बड़ी आँखें, गोलाकार मुखाकृति और सुडौल शरीर इस शैली की विशेषता है। प्रारंभ में रॉय कालीघाट शैली में चित्र खींचा करते थे। बाद में उन्होंने स्वयं की विशेष शैली विकसित की। यूरोपीय रंगों का त्याग करके धीरे-धीरे वे मिट्टी, बीज, चट्टान, फूल, नील आदि से बनाए हुए प्राकृतिक रंगों की ओर मुड़े। उनके चित्रों में मुख्यत: विशेष प्रकार के लाल, पीला, हरा, भूरा, नीला और श्वेत रंगों का उपयोग दिखाई देता है। उनके चित्रों में ग्रामीण जनजीवन

की सादगी चित्रांकित करने का उनका प्रयास दिखाई देता है। उनका मानना था कि इस प्रकार कला अधिकाधिक लोगों तक पहुँचनी चाहिए; उन्हें वह अपनी लगनी चाहिए और भारतीय कला की अपनी विशेष पहचान निर्माण होनी चाहिए। १९५५ में उन्हें पद्‌मभूषण सम्मान से गौरवान्वित किया गया।

रामकिंकर बैज (१९०६ – १९८०)

मिस कॉल (मिल शुरू होने का संकेत)

संथाल परिवार



दांडी यात्रा

रामकिंकर बैज बंगाल के विख्यात शिल्पकार थे। उनकी कलाकृतियाँ बंगाल के दलित और आदिवासी समाज की जीवन शैली से प्रेरित दिखाई देती हैं। बचपन से ही उन्हें आसपास के स्थानीय चित्रकारों, मूर्तिकारों के कार्यों का निरीक्षण करने और स्वयं छोटी-छोटी कलाकृतियाँ निर्माण करने में रुचि थी। आगे चलकर उनके बनाए हुए शिल्प विषयों और शैलियों के कारण अनूठे और विशेषतापूर्ण सिद्‌ध हुए। उस समय बनाए जाने वाले शिल्प मुख्यत: ईश्वर तथा शासकों के हुआ करते थे परंतु १९३८ ई. में उन्होंने संथाल (एक आदिवासी जनजाति) किसान परिवार का शिल्प बनाया और प्रचलित परंपरा से दूर जाना प्रारंभ किया। शिल्पों द्‌वारा श्रमिकों के जीवन में स्थित सौंदर्य को दर्शाने का उनका प्रयास होता था।

१९५६ ई. में शांतिनिकेतन में चित्रित किया हुआ 'मिस कॉल' शिल्प अत्यंत महत्त्वपूर्ण माना जाता है। इस शिल्प में मिल शुरू होने का संकेत (भोंपू) सुनकर तेज-तेज चलनेवाली महिलाएँ और उनके पीछे दौड़कर आता हुआ बालक दिखाई देते हैं। शिल्प में हमें महिलाओं की चलने की तेज गति और बच्चे के दौड़ने को

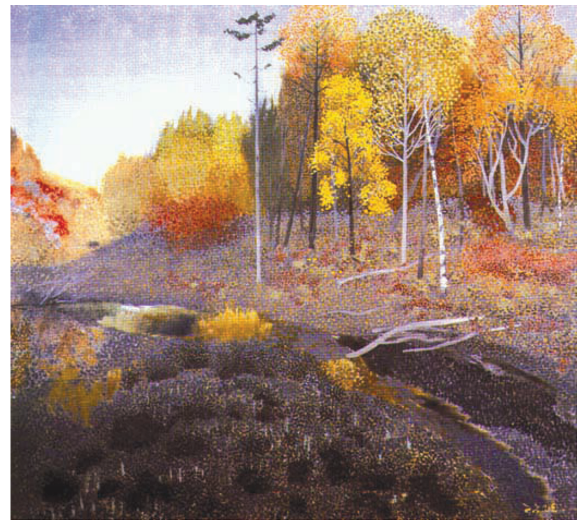
अत्यंत सुंदर ढंग से दिखाया गया है। उस हड़बड़ाहट में उड़ने वाली धूल का अस्तित्व भी हमें शिल्प में अनुभव होता है।

लाल रंग का पत्थर और सीमेंट का उपयोग कर शिल्प निर्माण करना उनकी शैली थी।

नारायण श्रीधर बेंद्रे (१९१० –१९९२)

काँटा

शृंगार



प्रकृति चित्र

नारायण श्रीधर बेंद्रे का जन्म इंदौर में हुआ। उनकी प्रकृति चित्रकार के रूप में बड़ी ख्याति थी। उनके चित्रों में किया जानेवाला रंगों का प्रयोग वैशिष्ट्यपूर्ण माना जाता है। उनको भारत तथा अन्य विविध देशों में घूमने का बड़ा शौक होने के कारण उनकी कला में भारतीय तथा पश्चिमी शैलियों का अपूर्व समन्वय दिखाई देता है। इसके पहले हमने जिन प्रभाववादी, घनवादी शैलियों को देखा है; उनका सुंदर प्रयोग उनके चित्रों में दिखाई देता है। उन्होंने विविध माध्यमों तथा शैलियों का उपयोग करके चित्रकला में अनेक प्रयोग किए। उन्हें किसी एक ही प्रकार की शैली या विषय में बँधे रहना स्वीकार नहीं था। उन्होंने जीवन की दैनिक घटनाओं से लेकर अमूर्त विषयों तक विविध चित्र बनाए। उनके चित्रों में कई बार शांत भाव दिखाई देता है। १९९२ ई. में उन्हें पद्मभूषण पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

दीनानाथ दामोदर दलाल (१९१६ – १९७१)

सामान्य जनों से लेकर जाने-माने लोगों के बीच जो चित्रकार लोकप्रिय है और जिसने पुस्तकों के मुखपृष्ठों, कथाचित्रों, कार्टूनों, दिनदर्शिकाओं और दीपावली के विशेष अंकों की चित्रमालिकाओं के माध्यमों द्‌वारा दृश्यबोध समृद्‌ध किया है; वह चित्रकार दीनानाथ दलाल हैं और हम सभी से परिचित हैं। उनका बनाया हुआ साथवाला चित्र हम सबसे भला-भाँति परिचित है।

बी. प्रभा (१९३३ –२००१)

बी.प्रभा ने सर जे.जे.स्कूल ऑफ आर्ट, मुंबई से कला का अध्ययन पूरा किया। बी.प्रभा ने जब अपना काम शुरू किया, तब भारत में पर्याप्त महिला चित्रकार कार्यरत नहीं थीं। उनपर अमृता शेरगिल का बहुत प्रभाव था। प्रभा के अधिकांश चित्रों में उदास ग्रामीण स्त्रियों की लंबी आकृतियाँ दिखाई देती हैं। बहुत बार एक चित्र में एक ही गाढ़े, गहरे रंग को प्रयोग में लाना उनकी शैली थी। उन्होंने मुख्यत: तैलचित्र बनाए हैं। हमें उनकी कला में समाज में महिलाओं की स्थिति, उनके कठोर परिश्रम, उन्हें होने वाले कष्ट और उनके साहस का समग्र चित्रण देखने को मिलता है। वे स्त्रियों की दबी हुई भावनाओं को चित्रित करती थीं। उन्होंने एक बार कहा था, ''मैंने एक भी आनंदित स्त्री देखी नहीं है।'' प्रभा के चित्र भारत तथा विदेशों में भी विविध प्रदर्शनियों में प्रदर्शित किए गए हैं।

कल्पना को थोड़ा अवसर मिले

निम्न चित्र प्रकारों में तीन नियम ध्यान में रखिए –

१. जब आप कृति करते रहते हैं; तब उसका आनंद लीजिए। इसमें सुंदर चित्र बनाना उद्देश्य नहीं है। इसे प्रक्रिया चित्र (प्रोसेस आर्ट) कहते हैं। यह चित्र आप अपने स्वयं की आनंदाभूति के लिए बना रहे हैं। इसलिए यह चित्र किसी को दिखाया नहीं तो भी चलेगा

२. बहुत मत सोचिए। आपसे आसानी से जो भी होगा, वह होने दीजिए। (इसमें कुछ भी त्रुटि नहीं हो सकती।)

३. जो भी हो; फिर भी करते रहिए। करने से रुकिए मत ।

करके देखें।

१. वस्तुओं की पर्त निकालना।

सबसे नीचे फर्श, उसपर रखी हुई चद्दर, उसपर पुस्तक, उसपर चाय का कप, उसपर और एक पुस्तक, उसपर तह किया हुआ कपड़ा, उसपर समाचारपत्र, उसपर बालटी, उसपर थाली, उसपर बिल्ली आदि परतों को जैसे-के-वैसे बनाने हैं (जैसे : कपड़ा होगा तो वह नीचे गिरेगा। कागज सीधा रहेगा आदि) अथवा सीधे-सीधे बनाने हैं; यह आप ही सोचिए। यदि आप कागज चिपकाकर कोलाज बनाना चाहते हैं; तब भी चलेगा।

वास्तव में जो वस्तुएँ एक-दूसरे पर नहीं रह सकतीं, ऐसे चित्र में निश्चित रूप से रह सकती हैं।

२. पैर से चित्र बनाना

अपनी पेंसिल या पेन को पैर की उँगलियों में पकड़कर चित्र बनाइए। दोनों पैरों की एड़ी में पेंसिल पकड़कर भी बनाकर देखिए। उसी तरह मुँह में पेंसिल पकड़कर चित्र बनाकर देखिए।

३. कूड़ा-कचरे से चित्र का निर्माण

सच तो यह है कि जब आपके पास समय हो और पढ़ाई से थोड़ा आराम की आवश्यकता हो, तब यह कृति कर सकते हैं। बेकार और अनुपयोगी वस्तुओं से एक चेहरा (मुखौटा) बनाइए।

४. धूल से चित्र बनाना

कागज गीला करके धूल या मिट्टी पर रखिए। उसे थोड़ा दबाइए और देखिए कि कौन-सा चित्र उभर आता है। अपने पास की पेंसिल, पेन, रंग का उपयोग करके देखिए। क्या कुछ अलग प्रकार का चित्र बनाया जा सकता है ?

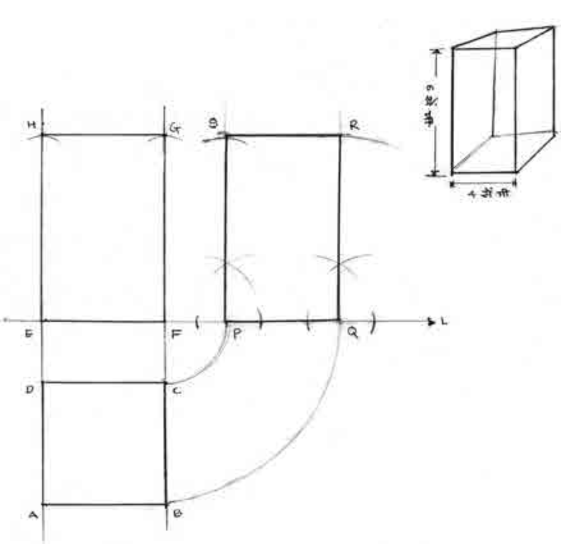
५. केवल काले रंग से चित्र बनाना

लोगों के मन में काले रंग को लेकर कई बार पूर्वाग्रह अथवा भ्रामकता रहती है। बहुत-से लोगों को काला रंग पसंद नहीं आता है परंतु यदि उसका उचित उपयोग किया जाए, तो काला रंग दूसरे रंगों जितना ही अपितु उनसे भी थोड़ा अधिक ही सुंदर सिद्‌ध हो सकता है। अपनी कल्पनाशक्ति को थोड़ा बढ़ावा दीजिए। क्या केवल काला रंग या उसकी छटाओं का प्रयोग करके आप चित्र बना सकेंगे ?

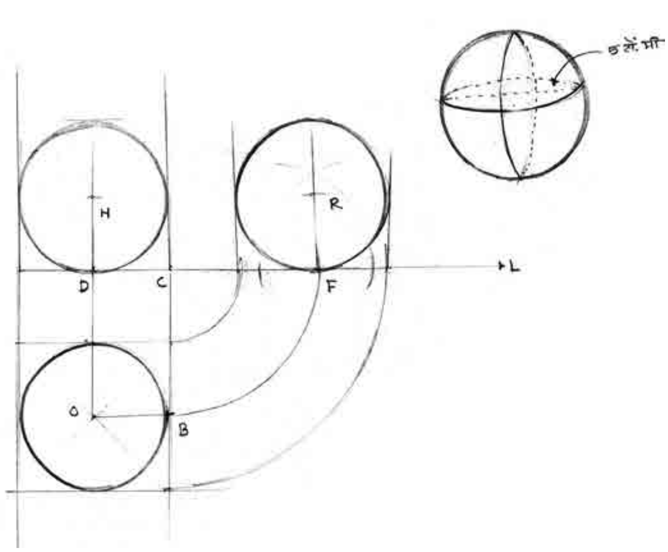
६. भौमितिक नक्काशी (कर्तव्य भूमिति)

गणित की पाठ्‌यपुस्तकों का आधार लेकर भौमितिक रचनाएँ कैसे निर्मित की जा सकेंगी तथा हमारे आस-पास विभिन्न भौमितिक आकृतियाँ कहाँ दिखाई देती हैं; इसकी चर्चा कीजिए।

चतुष्कोणाकृति घन

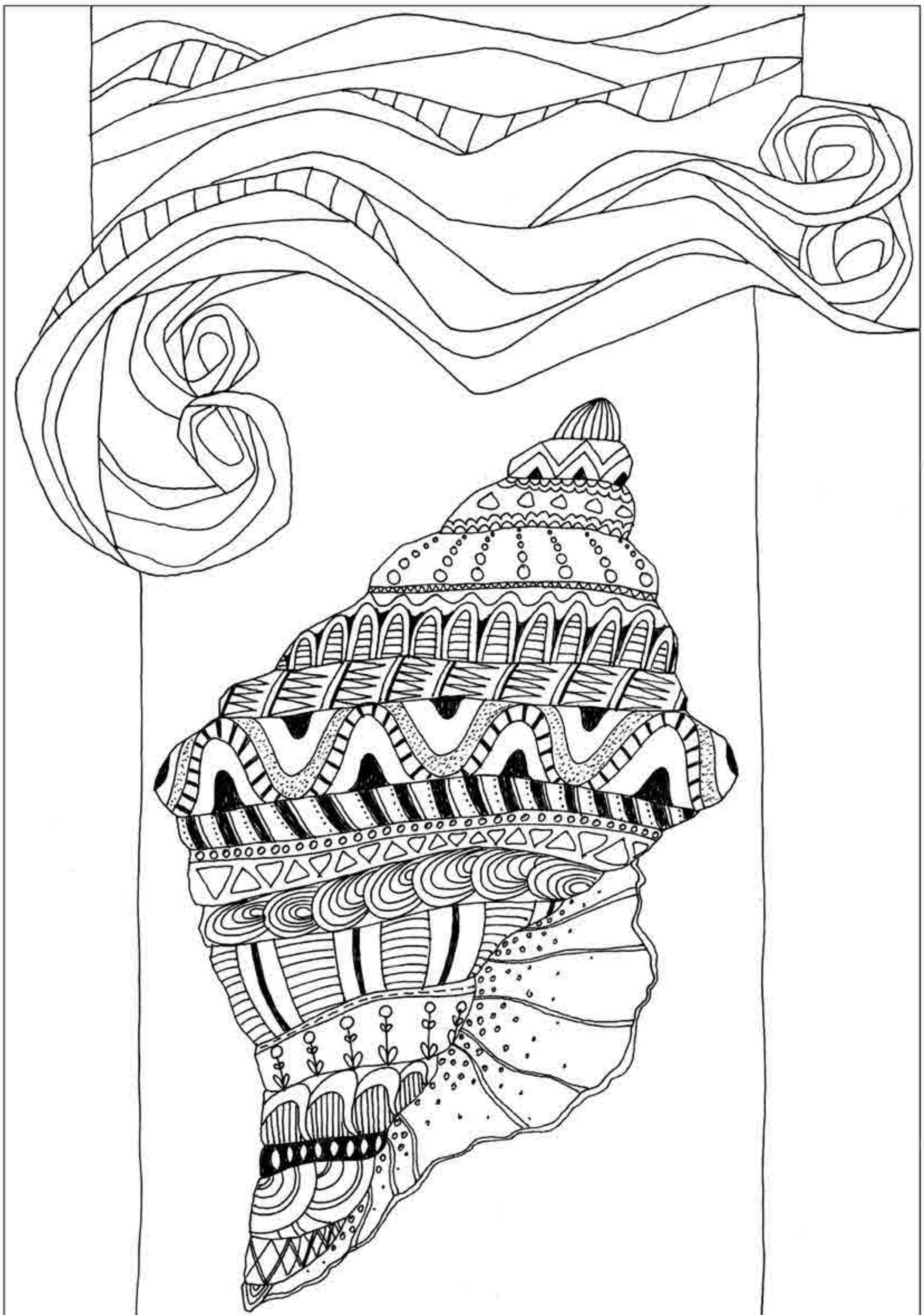


वृत्त



७. कलरिंग थेरपी

थेरपी का अर्थ उपचार पद्धति है। कला एक प्रकार की उपचार पद्धति भी हो सकती है। कलरिंग थेरपी में आँखों को आकर्षक लगेंगी; ऐसे कुछ साँचों या नक्काशियों का समावेश रहता है लेकिन उनका स्वरूप क्लिष्ट होता है। इतना सूक्ष्म और बारीक काम रँगना पड़ता है। इसके पीछे भूमिका यह होती है कि एक बार इसमें मन लग जाए तो तनाव, व्यथा, पीड़ा का विस्मरण हो जाता है। निम्न चित्र को देखिए। इसे अपने मन से पूर्ण कीजिए और रँगिए।



क्षेत्र सैर

अपने आस-पास अथवा परिसर में जो ऐतिहासिक वास्तु रचनाएँ होती हैं, उनके द्‌वारा हमें तत्कालीन लोगों की जीवन शैली, संस्कृति और कलाबोध दिखाई देता है। इनके द्‌वारा भी हमारी कलाविषयक संवेदनाएँ प्रगल्भ होती हैं। महाराष्ट्र में औरंगाबाद से उत्तर दिशा में ६० कि.मी. की दूरी पर अजंता की पर्वतश्रेणी में बौद्‌धधर्मीय गुफाएँ उकेरी गई हैं। कार्ला की बौद्‌ध गुफाएँ अपनी स्थापत्य कला के लिए विख्यात हैं। अपने परिसर में ऐसी ही किसी प्राचीन वास्तु की सैर पर जाइए और अपनी निरीक्षण कॉपी में लिखिए।

आपको क्या पसंद है ?

कला नितांत व्यक्तिगत अभिव्यक्ति है। किसी एक व्यक्ति को जो अच्छा या सुंदर लगता है तो यह आवश्यक नहीं है कि वह दूसरे को भी वैसा ही लगेगा। इसलिए कला का अच्छा और बुरा; ऐसा विभाजन करना उचित नहीं है। कोई कलाकृति अगर हमें अच्छी न लगे तो उसका अर्थ यह नहीं हो जाता कि वह सुंदर नहीं है। उस समय इतना ही कहना उचित होगा कि हमें वह अच्छी नहीं लगी। अत: जब हम कोई कलाकृति देखते हैं, तब उसपर वह अच्छी है या बुरी है; ऐसी मुहर लगाने से बचना चाहिए। उसके संबंध में अपना मत प्रकट करना हो, तो केवल इतना ही कहिए कि वह हमें अच्छी लगी अथवा अच्छी नहीं लगी और उसका कारण।

कलाकृति हमें अच्छी लगती है या क्यों अच्छी नहीं लगती; यह बताना आना भी महत्त्वपूर्ण है। किसी कलाकृति में हमें निश्चित रूप से क्या अच्छा लगा और क्या अच्छा नहीं लगा; इसे शब्दों में व्यक्त करना आने से कला के संबंध में हमारी समझ बढ़ने में सहायता प्राप्त होती है। कलाकृति के सौंदर्य स्थानों को जानना हम सीखते हैं।

करके देखें

समाचारपत्रों, पत्रिकाओं, पुस्तकों में छपे उन चित्रों को देखिए जो आपको अच्छे लगे हैं। चित्रों में आपको निश्चित रूप से क्या अच्छा लगता है; यह स्पष्ट रूप से अपनी कॉपी में लिखने का प्रयास कीजिए। कम-से-कम पाँच चित्रों का इस प्रकार विश्लेषण कीजिए। निम्न मुद्‌दों के आधार पर आप विचार कर सकते हैं। उनमें अधिक परिवर्धन करें -

१. विषय	२. रंग संगति
३. रचना	४. शैली
५. कल्पना	६. प्रकाश छटाओं का प्रयोग

ETHB37

दृश्य कला क्षेत्र में करीयर

दसवीं और बारहवीं कक्षाएँ उत्तीर्ण होने के बाद दृश्य कलाओं में करीयर करने के मार्ग उपलब्ध हैं। दसवीं कक्षा उत्तीर्ण होने के बाद फाउंडेशन या जी.डी.आर्ट पाठ्यक्रमों में प्रवेश लिया जा सकता है। अधिकांश छात्र फाउंडेशन कोर्स पूरा होने के बाद आर्ट टीचर्स डिप्लोमा (कला शिक्षक पदविका) करना पसंद करते हैं तो चार सालों का जी.डी.आर्ट पाठ्यक्रम पूरा करने के बाद अप्लाइड आर्ट अथवा फाइन आर्ट में अगला अध्ययन किया जा सकता है। बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण होने के बाद कला शिक्षण में भी डिप्लोमा किया जा सकता है।

भूमंडलीकरण के इस युग में चित्रकला, शिल्पकला के साथ-साथ फैशन, आर्किटेक्चर (स्थापत्य कला) ज्वेलरी डिजाइन, एनिमेशन, इंटीरियर डेकोरेशन, फोटोग्राफी आदि संकायों में भी करीयर बनाने के लिए पर्याप्त अवसर उपलब्ध हुए हैं।

इस संबंध में अधिक जानकारी www.mahacareermitra.in संकेत स्थल पर उपलब्ध है।

दृश्य कला के संबंध में कुछ धारणाएँ

'मानव जीवन में कला का महत्त्व' इस विषय पर जितना कहा जाए, उतना कम है। कला के संबंध में अनेक लोगों के विभिन्न मत और धारणाएँ हैं। कला को लेकर निम्न सुविचारों का अर्थ आप किस प्रकार लेते हैं ?

- ''प्रतिदिन के जीवन में उत्पन्न होने वाली उदासी और शिथिलता को हमारे मन से निकाल देना कला का उद्‌देश्य है।''
- ''शब्दों के बिना रची हुई कविता अर्थात चित्र है।''
- ''जीवन एक कैनवस है और आप चित्रकार ! ''
- ''कला में हम स्वयं को पाते हैं और उसी समय हम स्वयं को खो बैठते हैं।''
- ''प्रत्येक बच्चे में एक कलाकार होता है। प्रश्न यह है कि वह कलाकार बढ़ती आयु में कैसे जीवित रहेगा ।''

मूल्यांकन (भारांश २०%)

निकष	उत्तम (बहुत अच्छा)	योग्य (संतोषजनक)	अयोग्य (असंतोषजनक)	अंक
कलाभिव्यक्ति में कल्पनाशीलता	पाठ में दी हुईं कलाभिव्यक्तियों को कल्पनाशीलता से पूरा किया और सहयोग दिया।	पाठ में दी हुईं कलाभिव्यक्तियाँ केवल कृति की दृष्टि से पूरी कीं।	कुछ ही कृतियों में सहयोग दिया किंतु वे कृतियाँ भी आधी - अधूरी कीं	
चित्रों के संबंध में लिखना	चुने हुए पाँच चित्रों का दिए हुए ६ मुद्‌दों के आधार पर विश्लेषण करके स्पष्ट शब्दों में लेखन किया।	चुने हुए पाँच चित्रों का स्थूल रूप में विश्लेषण किया। दिए हुए ६ मुद्‌दों को कुछ ही रूप में समाविष्ट किया।	चित्रों का चयन और विश्लेषण आधा अधूरा किया।	

पाँचों मित्र गहरी चर्चा करने में व्यस्त दिखाई देते हैं।
प्रतिदिन विद्यालय में आते हुए हरप्रीत को कुछ लड़के सड़क पर खड़े होकर चिढ़ाते हैं।
और मारिया को उसके घर के पास रहने वाला एक लड़का रोज तंग करता है ।
लेकिन यह सब वे अपने घर में या अध्यापक को क्यों नहीं बताते ?
शायद उन्हें संकोच होता होगा ।
लेकिन कुछ तो करना ही होगा। इसे रोकना ही चाहिए।
मैं जानता हूँ कि इस विषय में क्या किया जाता है । एक फोन करना चाहिए।
किसे ?
इधर आओ, बताता हूँ।

४ मैं और माध्यम – २

जीवन जीने के लिए है, लोगों को दिखाने के लिए नहीं।

उद्‌देश्य :

१. समाज माध्यम किसे कहते हैं; यह विद्‌यार्थियों को अपने शब्दों में बताना आना ।
२. समाज माध्यम के होने वाले परिणाम अपने शब्दों में बताना आना ।
३. समाज माध्यमों के हमारे जीवन पर होनेवाले परिणामों को पहचानना आना।
४. महिलाओं के प्रति उत्पन्न होनेवाले अनादर के कारणों और उसके उपायों को अपने शब्दों में बताना आना ।
५. स्वयं को अथवा दूसरों को यदि यंत्रणाएँ अथवा पीड़ाएँ पहुँचाई जा रही हों तो सहायता माँगने के पर्यायों को जानना ।
६. भिन्नलिंगी व्यक्ति के प्रति स्वयं के व्यवहार का विश्लेषण करना आना तथा उसमें बदलाव लाने के लिए नियोजन करना आना ।
७. स्वस्थ, निर्व्यसनी, पढ़ाई पर ध्यान देने वाले विद्‌यार्थी की प्रगति की संभावना व्यसनी अथवा माध्यमों के आदी बने व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक होती है; इस परिणाम तक पहुँचना।

हमने देखा है कि कुछ विज्ञापनों, फिल्मों अथवा धारावाहिकों में दिखाई जाने वाली कुछ घटनाओं के कारण कई बार स्त्रियों के प्रति हमारे मन में हीन भावना उभरती है । इसी भावना के कुछ विभिन्न पहलुओं के विषय में हम समझेंगे ।

ढूँढ़िए।

खाद्‌य तेलों, मसालों, कपड़े धोने के साबुनों आदि के ऐसे विज्ञापन, जिनमें पुरुष रसोई बना रहे हैं या कपड़े धो रहे हैं।

- वे फिल्में जिनमें नायिका नायक के प्राण बचाती है अथवा हीरो को पराजित करती है ।
- बच्चों के लालन-पालन के ऐसे विज्ञापन जिनमें पुरुष वह दायित्व निभा रहे हैं।
- ऐसी फिल्में जिनमें नायिका अधिक आयु की और नायक की उम्र कम दिखाई गई है ।
- ऐसे विज्ञापन; जिनमें महिलाएँ कार और मोटरसाइकिल चला रही हैं।
- ऐसे विज्ञापन; जिनमें कुछ अतिगतिमान, साहसयुक्त और रोमांचित कर देने वाला कुछ करना है और वह एक महिला कर रही है।

विद्‌यार्थियों को ऐसे विज्ञापन खोजने के लिए एक सप्ताह का समय दें।

उनसे पूछिए कि उन्हें प्रत्येक नमूने की कितनी फिल्में, विज्ञापन मिले ।

उन्हें यह खोजना आसान लगा या मुश्किल ? क्यों? इससे उनके ध्यान में क्या आता है ?

कार, मोटरसाइकिल चलाना, कुछ वेगवान, दिल दहलाने वाला, सनसनीखेज साहस करना जैसे कार्य स्त्रियों के लिए संभव नहीं हैं क्या ?

क्या खाना बनाना, बच्चों को संभालना, कपड़े धोना ये स्त्रियों के ही काम हैं ?

निम्न बातों से क्या संदेश दिया जाता है ?

१. कोई नायक (हीरो) किसी नायिका का पीछा करता है, उसे परेशान करता है । फिर भी उसे सजा नहीं मिलती ।

२. नायिका को लेकर नायक और खलनायक आपस में झगड़ते हैं।

सोचने के लिए विद्‌यार्थियों की सहायता करें ।

स्त्री की प्रतिमा

वास्तविक जीवन में ऐसा कुछ नहीं होता है; यह बोध विद्‌यार्थियों में उत्पन्न करने का प्रयास करें।

क्या विद्‌यार्थी ऐसी कुछ अन्य घटनाएँ, प्रसंग जानते हैं; यह उनसे पूछें।

ईव टीजिंग : लड़कियों को चिढ़ाना, उनके साथ छेड़छाड़ करना, सार्वजनिक स्थानों पर लड़कियों को तंग करना, उनके साथ दुर्व्यवहार करना, उन्हें जान-बूझकर परेशान करना इसे 'ईव टीजिंग' कहते हैं। कुछ घटिया मनोवृत्ति के लोग रास्ते पर, भीड़ में ऐसा दुष्कर्म, दुर्व्यवहार करते हैं। अश्लील जुमलेबाजी करना, स्पर्श करना, जबर्दस्ती करना, फिकरेबाजी करना, असभ्य (अंग नचाना, भावमुद्रा करना) आचरण करना, अश्लील इशारेबाजी करना- जैसी हरकतों का इसमें समावेश होता है ।

करके देखिए ।

५-६ लड़के और ५-६ लड़कियों के दो अलग-अलग गुट बनाएँ। सार्वजनिक स्थानों पर छेड़छाड़ किए जाने की एक घटना नीचे दी गई है। हर गुट उसका नाट्यीकरण अलग से प्रस्तुत करेगा। नाटक होने के बाद आपस में एकत्रित चर्चा कीजिए। लड़के लड़कियों की और लड़कियाँ लड़कों की भूमिका पेश करेंगे। नाट्य इस प्रकार है -

(चार-पाँच लड़के इकट्ठे बैठे हैं। लड़की सड़क पर चली आ रही है।)

लड़का १ : (सीटी बजाता है।)

(लड़की गर्दन झुकाकर आगे जाती है।)

लड़का २ : ए ! श्... श्...। (लड़की और भी आगे जाने लगती है।)

लड़का ३ : कागज का गोला बनाकर उसपर फेंकता है।

(लड़की घबराती है और तेज-तेज कदम उठाकर आगे जाने लगती है।)

उसके आगे जाने के बाद सभी लड़के ठहाका लगाकर एक-दूसरे को तालियाँ देते हैं।

नाटक पूरा होने के बाद लड़कों से पूछें कि लड़कियों की भूमिका निभाते हुए उन्हें क्या अनुभव आया। इस प्रकार की अनुभूति फिर से लेना क्या वे पसंद करेंगे? लड़कियों से पूछें कि लड़कों की भूमिका निभाते समय उन्होंने क्या अनुभव किया ? क्या उन्होंने 'लड़का' बनकर स्वयं को ज्यादा शक्तिशाली महसूस किया ?

थोड़ा विचार कीजिए

इस डर से कि हमारी बेटी को दुर्व्यवहार का सामना करना होगा, बहुत-से पालक अपनी बेटियों को पढ़ाई के लिए बाहर भेजते नहीं हैं, उनको अकेले बाहर जाने नहीं देते हैं, दूर रहकर नौकरी नहीं करने देते। लड़कियों के ऐसे अनेक अवसर इस मानसिकता के कारण तथा उससे उत्पन्न होने वाली असुरक्षा की भावना के कारण छिने जाते हैं। क्या आपको नहीं लगता कि हमें प्रत्येक के लिए सुरक्षा का वातावरण निर्माण करना चाहिए। इस विषय में आप क्या करेंगे ?

कक्षा का वातावरण

१. कक्षा में समानतापूर्ण वातावरण है क्या?
२. कक्षा में किसी को बुरा लगे; इस तरह चिढ़ाना, अनुचित टिप्पणियाँ करना जैसी हरकतें किसी से होती हैं क्या?
३. पारस्परिक समस्याओं, परेशानियों को समझकर किसी की असुविधा नहीं होगी; इसकी सावधानी ली जाती है क्या?
४. कक्षा के उपक्रमों में सहभाग लेने का समान अवसर क्या सभी विद्यार्थियों को प्राप्त होता है ?
५. क्या किसी के भी बारे में आपत्तिजनक लिखने अथवा अफवाहें फैलाने जैसी बातें होती हैं । ऊपरी प्रश्नों पर पाँच से दस मिनटों तक सोचिए।

दायित्वपूर्ण सामाजिक आचरण

१. दुराचरण तथा अनुचित व्यवहार करनेवालों से एक-दूसरे की रक्षा करना।

अनुचित कृत्यों अथवा दुराचरण से सतर्क रहिए । अगर कोई व्यक्ति आपसे दुष्कर्म करने की कोशिश कर रहा हो, तो उस व्यक्ति को दृढ़ता से 'ना' कहिए। इसके बारे में उनसे कहिए; जिनपर आप भरोसा रखते हैं। आपके परिचित लड़के-लड़कियों से कोई ऐसा अनुचित व्यवहार करता पाया जाए तो उन्हें रोकिए । साथ ही; इस विषय में अपने किसी विश्वसनीय बुजुर्ग व्यक्ति को बताइए। गलत लाभ उठाने वाले तथा दुराचरण करने वाले लोगों को कभी भी सहन मत कीजिए ।

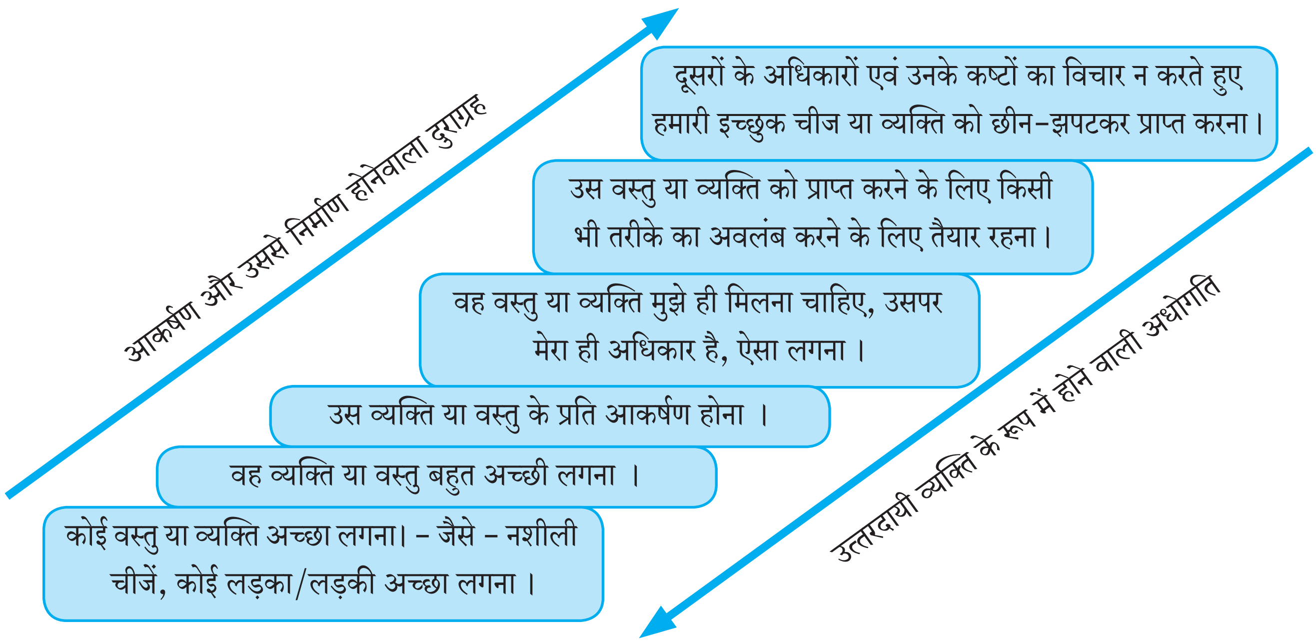
२. आपके आस-पास के व्यक्तियों का सम्मान

हम बहुत-से लोगों को अच्छे लगते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि वे सभी हमें भी अच्छे लगते हैं। उसी तरह; हमें भी कई व्यक्ति अच्छे लगते हैं, लेकिन हम भी उन्हें अच्छे लगेंगे; ऐसा नहीं कह सकते। यह बात अगर हमारे ध्यान में आ जाती है, तो हम एक-दूसरे के विचारों का सम्मान कर सकेंगे। जिस प्रकार आपकी कुछ पसंद-नापसंद होती है, उसी तरह हर व्यक्ति को कुछ बातें अधिक अच्छी लगती हैं और कुछ अच्छी नहीं लगतीं।

आप दूसरों की पसंद का आदर करना सीखिए। अपनी सीमाओं को जानकर आचरण कीजिए। भीड़ का लाभ उठाकर धक्कमपेल करना, असभ्यतापूर्वक स्पर्श करना, सीटी बजाना, अश्लील भाषा में चिट्ठी या पत्र लिखना, अश्लील संकेत करना, किसी के बारे में दीवार पर अपमानजनक वाक्य लिखना जैसा आचरण निषिद्ध माना जाता है। उसे टालना ही चाहिए । इस तरह का आचरण करने से दूसरों को भी रोकिए।

ध्यान में रखिए।

सभी सजीवों को जीवित रहने के लिए अनेक चीजों की आवश्यकता होती है। जैसे : पेड़ों को अच्छी मिट्टी की, पानी की और कई बार खादों की आवश्यकता होती है। मनुष्य और पशुओं की भी इसी तरह की आवश्यकताएँ होती हैं किंतु मनुष्य और पशुओं में महत्त्वपूर्ण अंतर यह है कि मनुष्य अपने जीने के लिए जरूरतमंद बातों के संबंध में भी नियमों का पालन करता है । जैसे-प्यास लगने पर स्वच्छ पानी पीने का प्रयास करता है। भूख लगने पर खराब भोजन नहीं खाता । आवश्यकता पड़ी, तो वह अपने-आपपर नियंत्रण रखता है, धीरज रखता है। जीवन जीते हुए अत्यंत तीव्र आवश्यकताओं के संबंध में भी नियमों का पालन करना उत्तरदायी मनुष्य का लक्षण है।



उपरोक्त आकृति के आधार पर विचार-विमर्श कीजिए ।

समझ लीजिए

हमें जो चाहिए वह वस्तु अथवा व्यक्ति को प्राप्त करने का आकर्षण और उसके कारण उत्पन्न होने वाले दुराग्रह के कारण हम एक-एक सीढ़ी ऊपर चढ़ते जाते हैं। परंतु उसी समय एक उत्तरदायी नागरिक के रूप में हम सीढ़ियाँ उतरते हुए अधोगति की दिशा में जाते हैं।

३. विश्वसनीय जानकारी प्राप्त कीजिए।

शरीर विज्ञान तथा शरीर विज्ञानशास्त्र जैसे विषयों द्‌वारा हमें - हमारे शरीर की व्यवस्थाएँ किस प्रकार चलती हैं ? पोषकमूल्य किसे कहते हैं ? जीवनसत्त्व किसे कहते हैं ? इनसे संबंधित जानकारी मिलती है लेकिन उस जानकारी का उचित उपयोग किए बिना हम स्वस्थ या हृष्ट-पुष्ट नहीं रह सकते। जैसे कि जीवनसत्त्वों के संबंध में जानकारी है, परंतु जीवनसत्त्वों से युक्त भोजन नहीं किया, तो उसका लाभ शरीर को नहीं मिलेगा, वैसे ही इस संबंध में हमें गलत अथवा अपूर्ण जानकारी मिली तो हमें चिंता होती है, हमें डर भी लगता है। जैसे कि कुष्ठग्रस्त व्यक्ति के पास बैठने से हमें भी कुष्ठरोग हो सकता है; ऐसी भ्रांति होना। कभी-कभी गलत जानकारी मिलने से जिज्ञासा बढ़ती है या तीव्र कुतूहल निर्माण हो सकता है। उसको शांत करने के लिए परिणामों के बारे में न सोचते हुए कोई कृति हो जाने की संभावना रहती है । जैसे कि 'अ' नाम की औषधि सेवन करने से दो दिनों में ५ किलो भार घटता है।

आपके बारे में अथवा आपके किसी परिचित व्यक्ति के बारे में अत्याचार, पारिवारिक हिंसा, जबरदस्ती जैसी गंभीर हरकतें हो रही हों तो चुप मत रहिए। तुरंत १०९८ नंबर को फोन करिए। यह नंबर शिशुओं और किशोर-किशोरियों के लिए सहायता केंद्र का नंबर है। आपदाग्रस्त महिलाओं के लिए सहायता केंद्र के दूरभाष नंबर १०१०/१०९१ हैं।

४. कानून का कवच

किसी भी इलेक्ट्रॉनिक और संगणकीय माध्यमों जैसे - मोबाइल, संगणक, पेन-ड्राइव, कैमरा इत्यादि द्‌वारा किए जाने वाले अपराध को साइबर क्राइम कहते हैं। किसी व्यक्ति या संस्था के संबंध में अश्लील या आक्षेपजनक खबरें प्रसारित करना, निजी (व्यक्तिगत) संवेदनापूर्ण जानकारी की चोरी या अवैध रूप से उपयोग करना, अनुचित व्यवहार या वृत्त प्रसारित करना, साइबर कानून के अंतर्गत अपराध माने जाते हैं और इनके लिए कारावास और जुर्माना दोनों हो सकते हैं।

विद्‌यार्थियों की सहायता के लिए उन्हें विश्वसनीय और उत्तरदायी व्यक्तियों के दूरभाष नंबर दें।

उचित/अनुचित

क्या आप समझते हैं कि निम्न किशोरवयीन छात्र जिम्मेदारी से व्यवहार कर रहे हैं ?

१. आपका दोस्त एक लड़की को पसंद करता है । वह लड़की जब ट्यूशन के लिए जाती है, तब वह लड़का उसका पीछा करता है। उस लड़की ने मना किया, तो अब वह उसे बदनामी का डर दिखाता है।

२. भीड़ में लड़कियों से धक्कामुक्की करना, घृणास्पद स्पर्श करना आपके कुछ मित्रों को अच्छा लगता है।

३. कक्षा में किसी लड़के या लड़की के संबंध में उनकी या उन्हें अपमानित करने वाले वाक्य फलक पर लिखना।

४. अन्य लड़के-लड़कियों की तस्वीरें उनकी अनुमति बिना चुपचाप खींचना।

५. विद्‌यालय की छुट्टी के बाद आपके मित्रों का अन्य लड़के/ लड़कियों के बारे में अनुचित टिप्पणी करना।

दिए गए बयानों पर चर्चा करें और उचित-अनुचित के बारे में स्पष्टीकरण करने को कहें।

ऐसी घटनाओं में आप क्या करेंगे ? सोचिए।

- आपके मित्र या सहेली को विद्‌यालय से घर लौटते समय कुछ लड़के चिढ़ाते हैं - परेशान करते हैं ।
- आपके मित्र या सहेली ने आपपर पूरा भरोसा रखकर आपको बताया कि कोई एक विशिष्ट व्यक्ति जब अगल-बगल में होता है, तो उसे घबराहट होने लगती है। वह तनाव में आ जाती है।
- आपके दोस्त को गुटखा खाने की आदत लगी है । वह गुटखे का आदी बनता जा रहा है।
- आपका दोस्त लड़के/ लड़कियों के साथ उपेक्षा से व्यवहार करता है।

उसकी यह सोच और व्यवहार आप बदलना चाहते हैं।

छात्रों के ४/५ गुट करें। साथ में दिया हुआ एक-एक नमूना उनमें बाँटें उनसे कहें कि अगर यह (नमूने में बताई हुई) समस्या आपके मित्र के संबंध में हो, तो आप उसे कैसे समझाएँगे ? १० मिनट चर्चा कराएँ। कक्षा में प्रस्तुतीकरण कराएँ । कॉपी में लिखवाएँ ।

समाज माध्यम

समाज के अलग-अलग वर्गों के लोग प्रमुखत: एक-दूसरे के साथ जुड़े रहने, वार्तालाप करने तथा जीवन की घटनाओं, प्रसंगों को एक-दूसरे को बताने के लिए जिन माध्यमों का उपयोग करते हैं; उन्हें 'समाज माध्यम' कहते हैं। इन दिनों उपयोग में लाये जाने वाले WhatsApp, Facebook, Twitter आदि समाज माध्यम हैं।

सूचना प्रसारण के माध्यमों और समाज माध्यमों के बीच का अंतर

सूचना प्रसारण के माध्यमों और WhatsApp, Facebook समाज माध्यमों में आप क्या अंतर अनुभव करते हैं ? आपको विचार करने के लिए कुछ विषय दिए हैं -

१. खर्चीले / कम खर्चीले
२. काफी लोगों तक पहुँचने वाले/ न पहुँचने वाले
३. नियम, नियंत्रण तथा उत्तरदायित्व
४. उपयोग में लाने के लिए सुलभ/ कठिन
५. प्रभावशाली/ प्रभावहीन

यदि संभव हो तो विद्यार्थियों को इस संदेश के बारे में जानकारी खोजने के लिए कहें तथा उसकी सत्यता-असत्यता की पड़ताल करने के लिए कहें।
१. क्या आपके माता-पिता, मित्र-सहेलियाँ WhatsApp पर आने वाली जानकारी की जाँच-पड़ताल करते हैं ?
२. मान लीजिए; अगर कोई मिथ्या जानकारी फैलाई गई है तो उसके क्या परिणाम होंगे ? चर्चा कीजिए।

समाज माध्यमों द्वारा मिलने वाली जानकारी

निम्न संदेश WhatsApp पर बहुत घूम रहा था।

"UNESCO ने भारत के राष्ट्रगीत को सर्वोत्तम घोषित किया है।"

समझ लीजिए

भ्रामक/ झूठी जानकारी फैलाने के परिणाम

समाज माध्यमों पर किसी का भी अंकुश नहीं होता है। परिणामत: कोई किसी भी जानकारी को प्रसारित करे; उसके लिए कोई भी उत्तरदायी नहीं होता है। कई बार इसी का लाभ समाज के उपद्रवी तत्त्व उठाते हैं। विभिन्न वर्गों के संबंध में लोगों में भ्रामकता अथवा भ्रम फैलाना, स्वयं के मतों को ही सत्य बताकर अफवाएँ फैलाना जैसी घटनाएँ होती रहती हैं। एक उत्तरदायी नागरिक होने के नाते ऐसा नहीं करना चाहिए। ऐसी मिथ्या जानकारी आप तक पहुँचती है तो उसकी कड़ी जाँच-पडताल करनी चाहिए। यदि उसकी सत्यता हमें स्वीकार हो तो ही उसपर विश्वास रखकर उसे आगे भेजना चाहिए अथवा नहीं भेजना चाहिए; इसके प्रति हमें सावधानी बरतनी चाहिए।

किसी भी प्राप्त जानकारी की जाँच - पड़ताल करने की पद्धति -

१. इंटरनेट पर जाकर पहले इस बात की जाँच करें कि वह जानकारी कहीं दिखाई देती है?

२. यदि वह जानकारी दिखाई दे तो पड़ताल करें कि क्या वह किस अधिकृत समाचारपत्र अथवा सरकारी वेबसाइट पर डाली गई है?

३. क्या जानकारी देनेवाला व्यक्ति आधिकारिक व्यक्ति है ? उसके पास उस जानकारी के संबंध में कुछ संख्यात्मक विश्लेषण है अथवा वह व्यक्ति केवल अपना मत व्यक्त कर रहा है; इसकी जाँच करें और उसके पश्चात ही उस जानकारी पर विश्वास करें।

हमपर होने वाले परिणाम

आपको facebook, Twitter अथवा WhatsApp के संबंध में क्या जानकारी है ?

दिन में कितना समय आप इन सबके उपयोग में बिताते हैं ?

यदि आपको इन सभी माध्यमों का उपयोग करने के लिए और अधिक समय मिलता है, तो क्या आपको अच्छा लगेगा और क्यों ?

विद्‍यार्थियों के गुट बनाकर उन्हें परिचर्चा करने हेतु १० मिनट की अवधि दीजिए। प्रत्येक गुट उनके कारण बताएगा। कॉपी में लिखे कारणों को लीजिए।

ऐसा लगना कि हमारा कहा सुना जाता है

हमारी किसी भी अभिव्यक्त अथवा कही हुई बात का समाज माध्यमों में उत्तर अवश्य मिलता है। इस कारण हम इस भ्रम में रह सकते हैं कि हमारे व्यक्त किए हुए प्रत्येक विचार को लोग ध्यानपूर्वक सुनते हैं; समझते हैं। वास्तव में हमारी प्रत्येक कृति अथवा व्यक्त किए हुए प्रत्येक विचार की ओर ध्यान दिया ही जाता है; ऐसा नहीं है।

वास्तविक जीवन और ऑन लाइन जीवन

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में घटित सुंदर घटनाओं को समाज माध्यमों द्‌वारा लोगों तक पहुँचाने का प्रयास करता है परंतु वास्तविक जीवन में सुख और दुख दोनों होते हैं। दूसरों की भेजी हुई जानकारी देखकर यह लगने लगता है कि दूसरे सभी बहुत खुश हैं और हमारे जीवन में तो ऐसा कुछ भी नहीं है। परिणामत: असंख्य लोगों में निराशा उत्पन्न होने की संभावना रहती है।

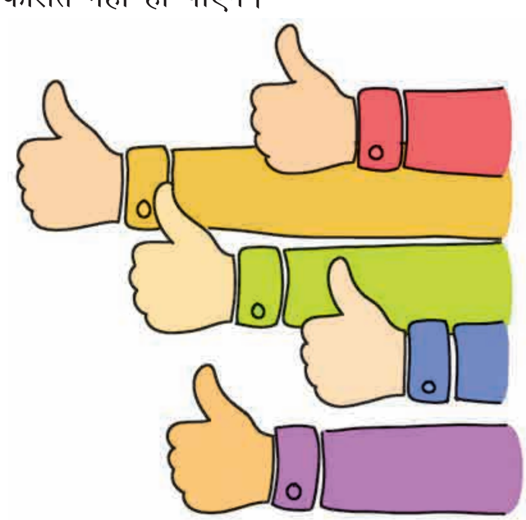
परिपूर्णता का भ्रम

हमारा दिखाई देना, हमारा जीवन, हमारे रिश्ते-नाते हमेशा ही सर्वश्रेष्ठ, निर्दोष, परिपूर्ण आदर्शस्वरूप होने चाहिए, अन्यथा वे किसी काम के नहीं; ऐसी सोच समाज माध्यमों द्‌वारा उत्पन्न हो जाती है। अत: छोटी बात को बढ़ा-चढ़ाकर बताना जो हमारे पास नहीं है, उन बातों का आभास निर्माण करना और व्यक्तिगत जीवन तो वैसा नहीं है; ऐसी हीनभावना रखना जैसी घटनाएँ कई बार दिखाई देती हैं। वास्तव में हमारा दिखाई देना, हमारा जीवन, हमारे रिश्ते-नाते अधूरे होते हैं। उन्हें सर्वश्रेष्ठ बनाने के लिए प्रयास करने की आवश्यकता होती है।

परिस्थिति का बोध होना

किसी भी परिस्थिति का बोध होने के लिए कई बातों की आवश्यकता होती है। शब्द, शारीरिक भाषा, हाव-भाव, बोलने का ढंग आदि। एक अनुसंधान के अनुसार केवल ७% बातचीत शब्दों के माध्यम से होती है। शेष ९३% बातचीत हमारी शारीरिक भाषा, हावभाव और हमारे स्वर द्‌वारा होती है। जब तक परिस्थिति का बोध नहीं हो जाता तब तक हमें समाज में रहना और व्यवहार करना संभव नहीं होगा। उसके लिए आवश्यक संवेदनाओं की शृंखला मस्तिष्क में केवल प्रत्यक्ष अनुभवों से ही तैयार होती है। इसी का अर्थ यह होता है कि समाज माध्यमों जैसी आभासी दुनिया में हमारा जितना अधिक समय बीतेगा; उतने ही प्रत्यक्ष अनुभव लेने के अवसर कम होते जाएँगे और जीने के लिए आवश्यक कौशल विकसित नहीं हो पाएँगे।

लिखित शब्दों के अर्थ



थोड़ा मनोरंजन करेंगे

चार्ट पेपर की ५-६ पर्चियाँ कीजिए। प्रत्येक पर्ची के सामने वाले हिस्से पर 'लाइफ' का चिह्न बनाइए। पिछले हिस्से पर किसी घटना/ बात के संबंध में प्रतिक्रिया देने वाले वाक्य लिखिए। आप अपने मन से भी वाक्य लिख सकते हैं।

१. अच्छा है।

२. ठीक-ठाक है, बहुत विशेष नहीं है।

३. ठीक है, गलत कुछ नहीं।

४. ठीक है। मुझे पसंद है

५. ठीक है। मेरी अपेक्षाएँ कुछ अधिक थीं। लेकिन अब क्या करें ?

६. उत्तम

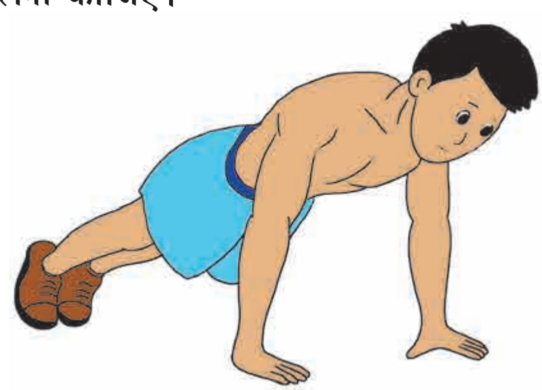
एक विद्यार्थी को सामने बिठाएँ। चिट्ठियों को इस प्रकार रखें कि इस विद्यार्थी को केवल चिह्नवाला हिस्सा दिखाई देगा लेकिन दूसरों को दूसरा हिस्सा दीखेगा। अब वह विद्यार्थी कोई भी एक कृति करेगा जैसे- गाना गाना, चुटकुला सुनाना आदि। अन्य विद्यार्थियों में से कोई एक उन पर्चियों में से एक उठाकर 'लाइक' का हिस्सा विद्यार्थी को दिखाएगा। वह विद्यार्थी इस 'लाइक' का अर्थ क्या होगा; यह सोचकर दूसरे विद्यार्थियों को बताएगा।

समझ लीजिए

यदि एक 'लाइक' के चिह्न के इतने विविध अर्थ व्यक्त होते हैं तो फिर यदि समाज माध्यम ही हमारे व्यक्त होने के तथा दूसरों के प्रति प्रतिक्रिया देने के प्रमुख साधन बने होंगे और उसके कारण लोगों से होने वाली हमारी व्यक्तिगत बातचीत कम हो गई हो, तो हमें सदैव यह ध्यान में रखना चाहिए कि लोगों के प्रति हमारे और हमारे प्रति लोगों में कई भ्रम उत्पन्न हो सकते हैं।

अकेलापन

तुलना कीजिए।



१. अ - नियमित रूप से कसरत करता है और खेलने जाता है।	१. ब - देर रात तक मोबाइल पर गेम खेलते रहने के कारण सुबह जल्दी उठ नहीं पाता। कसरत नहीं करता है। साइकिल या बस से कहीं जाता है, तो भी गाने सुनते हुए या मोबाइल से खेलते हुए जाता है।

२. विद्‌यालय में अपने मित्रों से बातचीत करता है। भोजन की छुट्‌टी में सभी एकसाथ बैठकर टिफन खाते हैं।	२. भोजन की छुट्‌टी में वह और उसके सभी मित्र टिफन खाते समय अपने-अपने मोबाइल में देखते रहते हैं।
३. शाम के समय घर के सदस्यों तथा पड़ोसियों से गपशप करता है।	३. रात का भोजन सबके साथ नहीं करता। टी.वी.या इंटरनेट देखते हुए अकेला ही भोजन करता है।
४. अ - समाज माध्यमों का सीमित उपयोग करता है लेकिन आस-पास के, उसके परिसर के काफी लोग उसे जानते हैं।	४. ब - फेसबुक पर इसके १५०० दोस्त हैं।

आपके मतानुसार कौन अधिक अकेला है ?

समझ लीजिए

हमें ऐसा लगता है कि समाज माध्यमों के कारण हम अधिकाधिक लोगों से जुड़ गए हैं। हमारे बहुत मित्र हैं किंतु यह 'जुड़ाव' केवल ऊपरी दिखावा है। इसमें मित्रता की संभावना बहुत ही कम है। जितना समय हम ऑन लाइन पर बिताते हैं, उतना समय हम आमने-सामने बैठकर बोलने में कम देते हैं। इसलिए हम अपने 'मन की बात' कह सकें; ऐसी घनिष्ठ मित्रता किसी से भी हो नहीं पाती।

कौन अधिक प्रगति करेगा ?

पाँच गुड़ियाँ बनाइए अथवा लाइए। उन्हें निम्न में से एक-एक व्यक्तित्व का शीर्षक दीजिए।

१. नशेबाज व्यक्ति।

२. हताश हुआ वह व्यक्ति; जिसने शोषण होने से विद्‌यालय छोड़ दिया।

३. विज्ञापन तथा माध्यमों के प्रभाव में आने से जिसका ध्यान पढ़ाई से हट गया है; वह व्यक्ति।

४. समाज माध्यमों से प्रसारित झूठी जानकारी के प्रभाव में आकर दंगे-फसाद में हिस्सा लेनेवाला व्यक्ति।

५. स्वस्थ, विद्‌यालय में ध्यान देने वाला युवक/देने वाली युवती।

निम्न मुद्‌दों पर कारणसहित चर्चा कीजिए।

१. भविष्य में किसका जीवन स्वस्थ बनेगा ?

२. किसका करीयर उत्तम बनेगा ?

३. किसका मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहेगा ?

४. घर के लोगों से किसका संपर्क उत्तम रहेगा ?

५. कौन अपनी रुचियों, पसंद और शौक को विकसित कर सकेगा।

कक्षा के एक सिरे से प्रारंभ कर दूसरे सिरे तक जाना है। प्रत्येक प्रश्न पूछने के बाद यदि किसी व्यक्तित्व के संदर्भ में उत्तर 'हाँ' होगा, तो उस गुड़िया को एक कदम आगे ले जाइए। उत्तर 'ना' होगा, तो गुड़िया वहीं रहने दीजिए।

सभी प्रश्न समाप्त होने पर यह देखिए कि किसने अधिक प्रगति की है।

विद्‌यार्थियों से पूछें कि इस उपक्रम द्‌वारा उन्होंने क्या बोध प्राप्त किया ।

माध्यमों का सकारात्मक पक्ष

समझ लीजिए

हमने माध्यमों का नकारात्मक पक्ष देखा। उसी तरह; उसका सकारात्मक पक्ष भी महत्त्वपूर्ण है। माध्यमों के कारण हमें पौराणिक, ऐतिहासिक, वैज्ञानिक जानकारी प्राप्त होती है। शिक्षा संबंधित जानकारी, परीक्षाफल, प्रबोधनपर जानकारी, निमंत्रण, दृश्य-श्रव्य जानकारी पलक झपकते ही प्राप्त की जा सकती है, यह भी हमें ध्यान में रखना चाहिए । साथ ही; माध्यमों के कारण विचारों का आदान-प्रदान करना आसान हो जाता है। तद्‍वत राष्ट्रीय एकता एवं सामाजिक परिवर्तन में भी माध्यमों की भूमिका महत्त्व-पूर्ण है । माध्यमों का उपयोग कृषि, स्वास्थ्य, शिक्षा, उद्‍योग, व्यापार जैसे क्षेत्रों में भी होता है।

इनके अतिरिक्त माध्यमों के अन्य सकारात्मक उपयोग अपनी कॉपी में लिखिए।

समाज माध्यमों के प्रभाव का सफलतापूर्वक उपयोग करना।

१. समझ लीजिए

समाज माध्यमों का आपपर होने वाले प्रभाव को लेकर सतर्क रहिए। उस प्रभाव को ठीक तरह से समझ लीजिए।

२. पहचानिए।

सोचिए कि आप स्वयं समाज माध्यमों का पूरे दिन में कितनी बार उपयोग करते हैं। यदि आप अपने फोन/ इंटरनेट का उपयोग नहीं करते हैं तो क्या आप बेचैन हो जाते हैं - इसपर सोचिए।

ETH74U

३. चुनौती दीजिए।

प्रतिदिन निश्चित रूप में अपने लिए कुछ समय दीजिए। मोबाइल; इंटरनेट से दूर रहने का प्रयत्न कीजिए। प्रारंभ में १० मिनट स्वयं के बारे में सोचने के लिए, स्वयं के स्वास्थ्य के लिए निकालिए। धीरे-धीरे यह समय बढ़ाते जाइए।

४. व्यवहार में लाइए।

आप जो बदलाव लाना चाहते हैं, उन्हें व्यवहार में लाइए। यदि सफल नहीं हुए तो अपने माता-पिता/अभिभावकों से बात कीजिए। आप क्या प्रयत्न कर रहे हैं; यह उन्हें समझाइए। नई योजना बनाइए।

मूल्यांकन (भारांश १५%)

निकष	उत्तम (बहुत अच्छा)	उचित (संतोषजनक)	अनुचित (असंतोषजनक)	अंक
विज्ञापन ढूँढ़िए	विज्ञापन ढूँढ़ने के उपक्रम में सक्रिय सहभाग लेकर अपने निष्कर्षों को स्पष्ट रूप में व्यक्त किया।	सहभाग लिया परंतु कोई निष्कर्ष नहीं निकला।	दूसरे विद्यार्थियों की कॉपी में देखकर उत्तर पूर्ण किए।	
कक्षा का वातावरण आत्मपरीक्षण	ईमानदारी से आत्मपरीक्षण किया और आवश्यकता के अनुसार बदलाव लाने का नियोजन किया।	आत्मपरीक्षण किया परंतु कुछ भी बदलाव नहीं सुझाए।	दूसरे विद्यार्थियों की कॉपी में देखकर उत्तर पूर्ण किए।	
आप क्या करेंगे	गुट चर्चा में सक्रिय सहभाग लेकर पाठ में दिए मुद्दों के आधार पर उपाय सुझाए।	चर्चा में सहभाग लिया परंतु पाठ में दिए मुद्दों का उपाय योजना में समावेश नहीं किया।	चर्चा में सहभाग नहीं लिया। केवल दूसरों का सुना।	

लोबो बड़े उत्साह से दौड़ता हुआ निशा के पास आया।
मैंने सोच लिया। मैं गायक बनूँगा।
कैसे?
देखो, मुझे गीत गाना अच्छा लगता है। मैं गाना सीख रहा हूँ और गायक बनने का भी मुझे बड़ा अवसर है अर्थात मेरी रुचि, क्षमता और अवसर का संयोग बन आया है।
हाँ, एकदम सही
प्रत्येक चरण पर ऐसा ही सोचना पड़ेगा
जो हाथ में लिया उसे उत्तम ढंग से करना चाहिए। हम जैसे-जैसे बड़े होंगे; वैसे-वैसे कई विकल्प हमारे सामने आते हैं।
परंतु रुचि, क्षमता और अवसर के बीच में समन्वय साधकर आगे बढ़ना चाहिए।

५ मैं और मेरा करीयर

प्रयत्न न करना; यही विश्व में एकमात्र असफलता है।

उद्‌देश्य :

१. करीयर के बारे में कुछ पारंपरिक धारणाओं पर पुनर्विचार करके स्वयं के विचार प्रस्तुत करना आना।
२. करीयर एक ही बार घटनेवाली घटना नहीं है अपितु वह निरंतर चलनेवाली एक प्रक्रिया है, इसका अपने शब्दों में स्पष्टीकरण देना।
३. झुकाव जाँच परीक्षा से परिचय होना, झुकाव जाँच परीक्षा का महत्त्व अपने शब्दों में बताना आना ।
४. महाकरीयरमित्र पोर्टल से परिचय होना।
५. जीवन का लक्ष्य निश्चित रूप से निर्धारित करना आना और उसे शब्दों में व्यक्त करना आना। उसके लिए समय का नियोजन करना आना।
६. कक्षा-१० वीं के पश्चात प्रवेश प्रक्रिया के लिए आवश्यक दस्तावेजों और उपलब्ध छात्रवृत्तियों की जानकारी होना।

पिछले वर्ष हमने करीयर किसे कहते हैं? करीयर का चयन कैसे करना चाहिए, मैजिक फ्रेमवर्क के बारे में जानकारी प्राप्त की। इस वर्ष हम दसवीं कक्षा के पश्चात शिक्षा के उपलब्ध अन्य विकल्पों के बारे में और लक्ष्य निर्धारित करने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे।

करीयर के बारे में कुछ विचारधाराएँ

पूछे गए प्रश्नों के बारे में विद्‌यार्थियों से चर्चा करें। उन्हें प्रतिप्रश्न पूछें। अगर उनके उत्तर 'हाँ' हैं तो क्यों और 'नहीं' हैं तो क्यों नहीं; इसे स्पष्ट करने के लिए कहें।

प्राथमिक चर्चा करने के पश्चात निम्न उदाहरण दें और उनसे पूछें कि उन्होंने जो कथन दिए हैं; क्या उनके बारे में वे अपने विचार बदलना चाहते हैं। इसका स्पष्टीकरण देने के लिए उन्हें प्रेरित करें।

१. आपकी आर्थिक स्थिति अच्छी हो, तभी आपका करीयर बन सकता है।

हाँ नहीं

२. आपसे करीयर का चुनाव एक बार गलत हो गया तो क्या आप कभी सफल नहीं हो सकते।

हाँ नहीं

३. विज्ञान अथवा गणित संकाय में ही प्रवेश लेने से करीयर बनता है

हाँ नहीं

४. जिस करीयर में अधिक पैसा मिलता है, उसी करीयर का चयन करना चाहिए

हाँ नहीं

५. 'नौकरी करना' ही करीयर बनाने का एकमात्र साधन है।

हाँ नहीं

१. वैज्ञानिक डॉ. ए.पी.जे अब्दुल कलाम, उद्योजक धीरूभाई अंबानी, ओलंपिक पदक विजेता पहलवान सुशीलकुमार, अभिनेता रजनीकांत तथा इनके जैसे कई लोग निर्धनता का सामना करते हुए आगे बढ़े और अपने-अपने क्षेत्र में सफल हुए।

२. 'हैरी पॉटर' की सुप्रसिद्‌ध लेखिका जे.के. राउलिंग पहले अंग्रेजी की अध्यापिका थी। अनिल कुंबले, हर्षा भोगले क्रिकेट क्षेत्र में आने से पहले अभियंता थे तथा चर्चित लेखक चेतन भगत भी अभियंता थे। सुप्रसिद्‌ध अभिनेता श्रीराम लागू और मोहन आगाशे ने अभिनेता बनने से पहले चिकित्सा क्षेत्र में शिक्षा ली थी।

३. शेफ संजीव कपूर, कई पत्रकारों, खिलाड़ियों, हमारे देश के अर्थशास्त्रियों, लेखकों, कवियों और संगीतकारों ने कला, ललित कला, मानव्यविद्‌या, वाणिज्य अथवा कौशल आधारित शिक्षा ग्रहण करके अपना करीयर बनाया।

४. डॉ. प्रकाश आमटे ने चिकित्सा क्षेत्र में उपाधि प्राप्त की। शहर में चिकित्सा व्यवसाय करके वे बहुत पैसा कमा सकते थे, परंतु उन्होंने ऐसा नहीं किया। उन्होंने चंद्रपुर में आदिवासी जनजातियों तक चिकित्सा सेवाएँ पहुँचाने को श्रेयस्कर माना।

५. पूर्व समय में लोगों को नौकरी करने में सुरक्षा अनुभव होती थी परंतु आज सभी क्षेत्रों में विविध प्रकार के अवसर उपलब्ध होने के कारण व्यवसाय करना पहले की तुलना में सरल और लोकप्रिय हुआ है। इसलिए व्यवसाय करना भी करीयर बनाने का एक प्रमुख साधन बन रहा है। (उदाहरण दीजिए)

निम्न उदाहरणों पर विचार कीजिए।

१. असमी व्यक्ति पायंग यादव ने अकेले ३७ वर्ष परिश्रम करके पेड़ लगाए और १४०० एकड़ भूमि पर जंगल का निर्माण किया।

२. डॉ. अभय और डॉ. रानी बंग द्वारा सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में किए गए अनुसंधान से गड़चिरोली जिले में बालमृत्यु की दर में कमी आई है ।

३. राजेंद्र सिंह ने लोगों के सहयोग से ४५०० छोटे बाँध बनवाकर राजस्तान के भूजल स्तर में वृद्धि करवाई ।

ऊपरी उदाहरणों में ये लोग उनके करीयर में सफल हुए हैं; ऐसा आपको लगता है? आपके अनुसार उनके सफल होने में, करीयर बनाने की अवधारणाएँ क्या होंगी?

निम्न मुद्दों पर चर्चा कराएँ। उन्हें विचार करने दें।

१. सफल होना किसे कहते हैं?

२. दिए गए उदाहरणों में कितने व्यक्ति सफल हुए हैं?

३. क्या उन्होंने अपने कार्य में बहुत पैसा कमाया होगा?

४. क्या पैसा कमाना ही करीयर का एकमात्र उद्देश्य होना चाहिए?

करीयर – घटना नहीं, एक प्रक्रिया है ।

उपाधि प्राप्त करने के बाद मिनाज एक कंपनी में नौकरी करने लगी। कंपनी में नये-से दाखिल होने वाले कर्मचारियों को कंपनी में चलने वाले कार्य का प्रशिक्षण देने की जिम्मेदारी उसे सौंपी गई। इस दायित्व को निभाते समय उसके ध्यान में यह बात आ गई कि उसे पढ़ाना अच्छा लगता है और वह अच्छा पढ़ाती भी है। साथ ही; वह यह जान गई कि वर्तमान समय में ट्यूशन क्लास की बहुत माँग है। कुछ वर्षों बाद उसने कंपनी की नौकरी छोड़ दी और ट्यूशन क्लास शुरू किए और वे बड़े जोर-शोर से चल रहे हैं।

रमेश ने वाणिज्य संकाय में उपाधि प्राप्त की और एक अस्पताल में एकाउंटेंट बना। नौकरी करते समय उसके ध्यान में यह बात आ गई कि उसे एकाउंटेंट के काम के साथ-साथ कार्यालय प्रबंधन का भी अच्छा ज्ञान है और उसमें रुचि भी है। नौकरी करते हुए उसने एम.बी.ए. की उपाधि प्राप्त की और अस्पताल में उसे प्रबंधक के रूप में पदोन्नति मिल गई।

दिए गए उदाहरणों द्वारा क्या सूचित हो रहा है, यह पूछें। निम्न मुद्दों पर चर्चा करें –

१. क्या प्रत्येक ने प्रारंभ में जो मार्ग चुना था; उसी मार्ग से ही उन्होंने अपना करीयर बनाया?

२. दिए गए उदाहरणों में करीयर का मार्ग बदलने का क्या कारण था?

३. तीनों ने भी स्वयं का अपना-अपना करीयर बनाया, क्या ऐसा हम कह सकते हैं?

जोजेफ एक किसान है और उसकी अपनी खेती है। जोजेफ के ध्यान में यह आया कि वर्तमान समय में कृषि उपज पर प्रक्रिया करके उसे संचित करने, उससे विविध उत्पादनों का निर्माण करने को बड़ी माँग है। जोजेफ ने खाद्‍य प्रसंस्करण (Food Processing) में अगली शिक्षा प्राप्त की और खेती का समपूरक अपना व्यवसाय शुरू किया।

समझ लीजिए

करीयर जीवन में एक ही बार घटित होनेवाली घटना न होकर वह एक प्रक्रिया है। हम जैसे-जैसे नईं बातों को सीखते जाते हैं, अनुभव लेते हैं, वैसे-वैसे अपने स्वयं के बारे में, स्वयं की क्षमताओं के बारे में, अपनी पसंद-नापसंदगी के बारे में और अधिक स्पष्टता आती जाती है : साथ ही; उपलब्ध अवसरों के बारे में जानकारी मिलती है। तद्‍नुसार हम अपने करीयर को समय-समय पर नया रूप प्रदान करते जाते हैं। अत: ऐसा नहीं है कि करीयर के संदर्भ में निर्णय केवल दसवीं या बारहवीं में ही लिये जाते हैं।

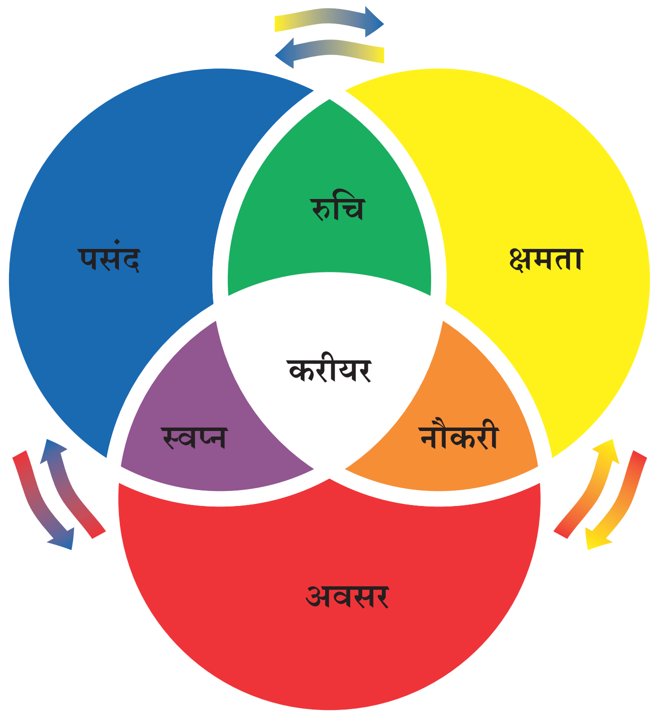
करीयर मैजिक फ्रेमवर्क - पुनरावलोकन / पुनरावर्तन

जिस क्षेत्र में हमारी रुचि, क्षमता और अवसर का समन्वय होता है, उसी क्षेत्र में हमारा करीयर बन सकता है। यदि इन तीनों में से एक भी घटक न हो तो बचता है केवल नौकरी, शौक या स्वप्न।

पिछले ही उदाहरण देखेंगे।

- शुरू में रमेश ने अपनी रुचि, अवसर और क्षमता का विचार करके वाणिज्य संकाय में उपाधि प्राप्त करके एकाउंटेंट की नौकरी की। अर्थात् अपने करीयर का चयन किया।
- कुछ समय पश्चात उसे अपनी रुचि का पता चला। उसे मालूम हुआ कि अस्पताल प्रबंधन में नया अवसर है तो उसने अपनी क्षमता बढ़ाने लिए एम.बी.ए. की उपाधि प्राप्त की।
- रमेश के उदाहरणों से हमें यह दिखाई देता है कि करीयर प्रक्रिया के प्रत्येक चरण पर करीयर मैजिक फ्रेम लागू पड़ता है और करीयर का चयन करने में बहुत ही उपयोगी सिद्‍ध होता है।

इसी ढंग से मिनाज और जोजेफ के उदाहरणों को लेकर क्या आप करीयर **मैजिक फ्रेमवर्क की संरचना/ प्रस्तुति कर सकते हैं? कॉपी में लिखिए।**



अपनी रुचि और अपनी क्षमता को ढूँढ़ने के लिए पिछले वर्ष हमने स्वयं मूल्यांकन के कुछ उपक्रम किए थे। उनके द्‌वारा तुम्हें बहुत कुछ स्पष्ट हुआ होगा। अपेक्षा है कि इस वर्ष हम इसके बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे।

स्वयं की रुचि को खोजना

- नौवीं कक्षा में उपक्रम करने के पश्चात दसवीं कक्षा में अपनी रुचि खोजने के लिए बौद्‌धिक योग्यता जाँच परीक्षा की सहायता ले सकते हैं।
- महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक शिक्षा मंडल द्‌वारा प्रति वर्ष दसवीं कक्षा के विद्‌यार्थियों के लिए बौद्‌धिक योग्यता जाँच परीक्षा का आयोजन किया जाता है।
- बौद्‌धिक योग्यता जाँच परीक्षा एक मनोवैज्ञानिक परीक्षा है। यह परीक्षा आपको करीयर का चुनाव करने के लिए सामान्यत: दसवीं कक्षा के उपरांत उपलब्ध सात क्षेत्रों-कृषि, ललित कला, वाणिज्य, तकनीकी, कला, वर्दीधारी सेवाएँ, स्वास्थ्य विज्ञान में अपनी रुचि पहचानने के लिए सहायता करती है।
- वास्तव में यह परीक्षा नहीं है अपितु इसमें अपने बारे में, अपनी पसंद-नापसंदगी के बारे में कुछ कथनों का चयन करना अपेक्षित होता है ।
- बौद्‌धिक योग्यता जाँच परीक्षा के लिए अंक नहीं होते हैं तथा इसमें कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं होता है।
- इस बौद्‌धिक योग्यता जाँच परीक्षा का प्रतिवेदन आपको www.mahacareermitra.in संकेत स्थल पर देखने को मिलेगा। साथ ही; आपको दसवीं के परीक्षाफल के समय इसकी एक प्रतिलिपि मिल सकेगी।
- बौद्‌धिक योग्यता जाँच परीक्षा केवल मार्गदर्शन का काम करती है। किस संकाय (branch) का चयन करना है, इसका अंतिम निर्णय विद्‌यार्थी का होता है।

करीयर के सात क्षेत्र

बौद्धिक योग्यता जाँच परीक्षा के प्रतिवेदन से आपको अनुमान आएगा कि आप किस क्षेत्र में रुचि रखते हैं । करीयर के सात क्षेत्रों के बारे में हम अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे। दसवीं कक्षा के बादवाले विकल्प नीचे दिए गए हैं ।

कृषि

प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (MSBVE और अन्य)
पदविका पाठ्यक्रम
एचएसवीइ (उच्च माध्यमिक व्यावसायिक शिक्षा)
एचएससी विज्ञान (उच्च माध्यमिक प्रमाणपत्र)

ललितकला

प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (एमएसबीवीइ और अन्य)
एचएसवीइ (उच्च माध्यमिक व्यावसायिक शिक्षा)
ITI पाठ्यक्रम (औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था)
पोलिटेक्निक (१० वीं के पश्चात पदविका पाठ्यक्रम)
फाउंडेशन पदविका पाठ्यक्रम

तकनीकी

प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (एमएसबीवीइ और अन्य)
एचएसवीइ (उच्च माध्यमिक व्यावसायिक शिक्षा)
ITI पाठ्यक्रम (औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था)
पोलिटेक्निक (१० वीं के पश्चात पदविका पाठ्यक्रम)
एचएसवीइ (उच्च माध्यमिक व्यावसायिक शिक्षा)

स्वास्थ्य विज्ञान

प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (एमएसबीवीइ और अन्य)
एचएसवीइ (उच्च माध्यमिक व्यावसायिक शिक्षा)
ITI पाठ्यक्रम (औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था)
पोलिटेक्निक (१० वीं के पश्चात पदविका पाठ्यक्रम)
एचएसवीइ (उच्च माध्यमिक व्यावसायिक शिक्षा)

वाणिज्य

प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (एमएसबीवीइ और अन्य)
एचएसबीइ (उच्च माध्यमिक व्यावसायिक शिक्षा)
एचएससी विज्ञान (उच्च माध्यमिक प्रमाणपत्र)

कला

प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (एमएसबीवीइ और अन्य)
एचएसबीइ (उच्च माध्यमिक व्यावसायिक शिक्षा)
एचएससी विज्ञान (उच्च माध्यमिक प्रमाणपत्र)

वर्दीधारी सेवाएँ

१२वीं के पश्चात/उपाधि के पश्चात

स्वयं की क्षमताएँ जाँचना

- नौवीं कक्षा के 'स्व-विकास व कला रसास्वाद' पुस्तक में पाठ क्र. ८ 'करीयर' में आपको आपकी क्षमताओं को जाँचने के लिए कुछ उपक्रम दिए हैं।
- साथ ही; पिछले तीन वर्षों की अंकतालिका का विषयानुसार विश्लेषण करने पर आपकी किस विषय में निरंतर प्रगति हो रही है, यह जानने में मदद मिलेगी।
- उपर्युक्त दोनों उपक्रमों से आपको आपकी क्षमताओं के बारे में अनुमान हो सकता है।

करीयर के अवसर

अब जब कि एक बार हमारे करीयर का क्षेत्र निश्चित हो जाता है तो, उस क्षेत्र के अन्य उपक्षेत्र और उसमें उपलब्ध अवसरों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करनी चाहिए।

महाकरीयरमित्र पोर्टल

विद्‌यार्थियों को करीयर का मार्गदर्शन मिले; इस हेतु 'महाकरीयरमित्र पोर्टल' की स्थापना की गई। इस संकेत स्थल पर (वेबसाइट पर) आपके जिले में, तहसील में उपलब्ध विविध करीयर के क्षेत्रों, उपक्षेत्रों और उनमें उपाधि प्रदान करने वाले महाविद्‌यालयों के बारे में जानकारी दी गई है। साथ ही; प्रत्येक क्षेत्र के सफल लोगों ने इन क्षेत्रों के बारे में दी हुई जानकारी भी आप देख सकते हैं।

www.mahacareermitra.in इस संकेत स्थल को देखिए।

कुछ हास-परिहास करेंगे।

अ : यह सड़क कहाँ जाती है?

ब : सड़क कहीं नहीं जाती। आपको कहाँ जाना है?

अ : ऐसा कुछ तय नहीं है।

ब : तो किसी भी सड़क पर चलिए ... क्या फर्क पड़ता है?

समझ लीजिए

जब तक यह निश्चित नहीं हो जाता है कि हमें क्या साध्य करना है, फिर वह करीयर के बारे में हो या जीवन के अन्य महत्त्वपूर्ण बातों के बारे में तब तक हम उसके लिए निश्चित रूप से कोई कार्य नहीं कर सकते। इसलिए सबसे पहले स्पष्ट रूप से यह तय करना चाहिए कि हमें क्या साध्य करना है । इसी को लक्ष्य निर्धारण कहते हैं ।

निम्न उदाहरण देखिए। नीचे दिए गए में से आपकी दृष्टि से किस-किसके लक्ष्य पूर्ण हो सकते हैं ?

१. रफीक का लक्ष्य है कि उसे **बहुत-बहुत बड़ा** बनना है। पर उसे निश्चित रूप से यह पता नहीं है कि उसे क्या बनना है ?

२. पीटर का लक्ष्य है कि उसे **बहुत-से पेड़ लगाने** हैं । उसके अनुसार वह प्रतिदिन एक पेड़ लगाता है। लेकिन वह नहीं जानता कि उसका यह लक्ष्य कब पूर्ण होगा ।

३. राधिका का उद्देश्य है कि उसे विश्व की **सभी समस्याएँ** हल करनी हैं।

४. जसमीत का ध्येय है कि उसे **दो महीनों में** ही अच्छा खिलाड़ी बनना है।

५. डेलनाज का लक्ष्य है कि उसे जीवन में **कभी-ना-कभी** संगीत सीखना है।

दिए गए प्रत्येक व्यक्ति का विचार करने के लिए कहें। प्रत्येक व्यक्ति का लक्ष्य पूर्ण होना आसान है या कठिन; यह पूछें। उसके कारण भी पूछें। निम्न मुद्दों पर चर्चा करें -

१. रफीक का लक्ष्य कब पूर्ण होगा? क्या उसकी आयु बढ़ने पर या उसका वजन बढ़ने पर होगा?

२. पीटर का लक्ष्य पूर्ण हुआ है, इसका मूल्यांकन कैसे करेंगे ?

३. राधिका का लक्ष्य वास्तव में पूर्ण होगा क्या?

४. क्या जसमीत का लक्ष्य सचमुच पूर्ण होगा ?

५. डेलनाज की लक्ष्य प्राप्ति में क्या समस्याएँ हैं?

प्रत्येक लक्ष्य के कथन पर चर्चा कीजिए। क्या प्रत्येक कथन SMART है; इसे जाँचिए। अगर न हो तो उसमें क्या कमियाँ हैं, वे ढूँढ़कर लक्ष्य का कथन बदलिए।

लक्ष्य के कथन से 'निश्चित क्या?', 'कब', 'कितना' यह स्पष्ट होता है क्या? इसे जाँचिए।

उपर्युक्त उदाहरणों में सभी व्यक्तियों की इच्छाएँ व्यक्त हुई हैं। जब तक इन इच्छाओं का लक्ष्य में परिवर्तन नहीं होता, तब तक वे इच्छाएँ प्रत्यक्ष में आना कठिन है। यदि हमें अपना लक्ष्य पूर्ण करना हो तो सबसे पहले उसे उचित ढंग से शब्दबद्ध करना आना चाहिए, कागज पर प्रस्तुत करना आना चाहिए। अपनी इच्छाओं को लक्ष्य में कैसे परिवर्तित करना चाहिए; यह हम देखेंगे।

S **१.** **Specific**

निश्चित – हमें निश्चित रूप में क्या साध्य करना है, इसे स्पष्ट शब्दों में व्यक्त करें। 'कुछ-कुछ', 'बड़ा', 'आलीशान' जैसे शब्दों का यथासंभव प्रयोग न करें।

M **२.** **Measureable**

गिनती/मापन करने योग्य – हमें जो साध्य करना है, उसकी हमें गिनती करना आना चाहिए, तभी हम समझ सकेंगे कि हमारा वह लक्ष्य साध्य हुआ है। 'बहुत', 'अधिक', 'सभी', 'अच्छा' जैसे शब्दों का संभवत: प्रयोग ना करें। 'परीक्षा में अधिक अंक प्राप्त करना' इसकी तुलना में 'परीक्षा में ७०% से अधिक अंक' प्राप्त करना, यह बहुत उचित लक्ष्य है।

A **३.** **Achievable**

साध्य होने जैसा – हम जो लक्ष्य निर्धारित करते हैं, क्या वह वास्तव में प्राप्त होगा? इस बारे में भी विचार करना चाहिए। संसार के सभी दु:खों को दूर करना यह असंभव लक्ष्य है। इसकी अपेक्षा दो लोगों को पढ़ाने-लिखाने का लक्ष्य साध्य होने जैसा है।

R **४.** **Realistic**

व्यावहारिकता – दो महीनों में अच्छा खिलाड़ी बनना व्यावहारिक नहीं है। अच्छा खिलाड़ी बनने के लिए कई वर्षों तक कड़ी मेहनत करनी पड़ती है।

T **५.** **Time bound**

लक्ष्य की समय सीमा होनी चाहिए – कोई लक्ष्य हमें कब तक पूर्ण करना है, इसके लिए जब तक हम कोई समय सीमा निश्चित नहीं करते हैं, तब तक वह लक्ष्य पूर्ण करना संभव नहीं होता है। अगर हमारे लिए कोई समय सीमा न हो तो हम अपने काम की शुरुआत ही नहीं करेंगे।

संक्षेप में, हमारा लक्ष्य SMART होना चाहिए।

समझ लीजिए

क्या नीचे दिए लक्ष्य कथनों में त्रुटियाँ हैं, यदि हैं तो उन्हें ढूँढ़ निकालिए और अपनी कॉपी में लिखिए। यदि कथनों में त्रुटियाँ हों तो उन कथनों को उचित रूप में कैसे लिखा जा सकता है, इसका भी विचार करिए और उचित कथन लिखिए।

१. रेमो का लक्ष्य अच्छे अंक प्राप्त करना है।

२. मनीषा का लक्ष्य सफल व्यक्ति बनना है।

३. राकेश का लक्ष्य चारपहिया गाड़ी खरीदना है।

४. परवीन का लक्ष्य ग्यारहवीं में ६०% अंक प्राप्त करके 'अबक' महाविद्‍यालय में प्रवेश लेना है।

स्वयं के करीयर का नियोजन

मान लीजिए, आपको एक गाँव से दूसरे गाँव जाना है तो क्या आप सीधे उठकर चलने लगते हैं? मान लीजिए; आपके घर में किसी का शानदार विवाह होने वाला, तो क्या विवाह के दिन ही सभी तैयारियाँ की जाएँगी? मान लीजिए; किसी खिलाड़ी को ओलंपिक में पदक जीतना है तो क्या केवल प्रतियोगिता के दिन मैदान पर दौड़कर उसे उसका लक्ष्य प्राप्त होगा? इन सभी प्रश्नों के उत्तर 'नहीं' होंगे। किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त करने के लिए उसकी पूर्वतैयारी करना अत्यंत आवश्यक होता है अर्थात आज से क्या-क्या करना आवश्यक है; यह निश्चित करना आवश्यक होता है तो फिर अपने करीयर के बारे में भी ऐसी स्पष्टता होना अति आवश्यक है। यह स्पष्टता लाने के लिए नमूना तालिका आपकी सहायता करेगी।

नमूना तालिका की तरह विद्‍यार्थियों को उनकी स्वयं की तालिका बनाने के लिए सहायता करें।

तालिका में अधिक-से-अधिक अचूकता लाने के लिए मदद करें।

वर्ष	मैं कौन रहूँगा?	मैं क्या करता रहूँगा ?	मेरे पास क्या होगा?
१० वर्ष पश्चात	मैं एक सफल किसान रहूँगा।	मैं अपनी खेती करता रहूँगा।	• अपनी खेती • अपना मकान • अपना ट्रैक्टर
५ वर्ष पश्चात	मैंने 'अबक' महाविद्‌यालय से बी.एस्सी. की उपाधि प्राप्त की होगी।	अनुभव प्राप्त करने के लिए मैं किसी सफल किसान के साथ काम करता रहूँगा।	• मेरी डिग्री • उत्तम खेती करने का कौशल
३ वर्ष पश्चात	मैंने बारहवीं की परीक्षा में 'क' अंक प्राप्त करके 'अबक' महाविद्‌यालय में प्रवेश लिया होगा।	मैं बी.एस्सी. कृषि यह स्नातक पाठ्‌यक्रम पूर्ण करता रहूँगा। उस संदर्भ में नई-नई बातें सीखता रहूँगा।	• अधिकाधिक सीखने की प्रबल इच्छा • इस शिक्षा का उपयोग कैसे करें, इस बारे में स्पष्टता। • मैंने विविध योजनाओं की जानकारी प्राप्त की होगी।
१ वर्ष पश्चात	मैंने दसवीं की परीक्षा में 'ब' प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करके ग्यारहवीं के लिए 'कखग' महाविद्‌यालय में प्रवेश लिया होगा।	मैंने 'कखग' महाविद्‌यालय में ग्यारहवीं प्रवेश लिया होगा। बारहवीं में 'क' प्रतिशत से अधिक अंक पाने के लिए प्रयत्न कर रहा हूँगा।	• अधिकाधिक सीखने की प्रबल इच्छा • भविष्य में क्या करना है; इसके बारे में जानकारी प्राप्त की होगी। • संबंधित व्यक्तियों से मिला/मिली हूँगी।

मेरा लक्ष्य कथन

हमें १० वर्ष पश्चात क्या करना है, यह स्पष्ट होने के बाद अब हम दसवीं के वर्ष का अथवा अगले तीन या छ महीने का लक्ष्य निश्चित करके उसका नियोजन कर सकेंगे।

दिए गए नमूने की तरह लक्ष्य कथन बनाने के लिए सहयोग करें।

प्रत्येक विद्‌यार्थी के लक्ष्य के अनुसार वाक्य रचना में अंतर आ सकता है, इसे ध्यान में रखें।

लक्ष्य कथन

निश्चित रूप से क्या चाहिए? – मुझे .... चाहिए।

जैसे – मुझे दसवीं की परीक्षा में अच्छे अंक मिलने चाहिए।

कितने चाहिए? – मुझे ....मिलने चाहिए।

जैसे: मुझे दसवीं की परीक्षा में कम से कम ७०% अंक मिलने चाहिए।

कब तक? – मुझे यह .... तक साध्य करना है।

जैसे: मुझे यह अगले ६ महीनों में साध्य करना है।

नियोजन

आपका लक्ष्य कथन लिखकर पूर्ण हुआ है। इसके लिए आज से क्या करना चाहिए, उसका नियोजन करना आवश्यक है। निम्न नमूना तालिका की तरह आप नियोजन कर सकते हैं।

दिए गए नमूना की तरह नियोजन करने के लिए विद्‌यार्थियों को सहयोग दें।

प्रत्येक विद्‌यार्थी के लक्ष्य के अनुसार उसके नियोजन में अंतर आ सकता है, इसे ध्यान में रखें।

आज मैं कहाँ हूँ।	मुझे छ महीनों में/वर्ष में कहाँ जाना है?	उसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?
आज तक मुझे ६० % अंक मिलते रहे हैं।	मुझे दसवीं की परीक्षा में कम-से-कम ७० % अंक प्राप्त करने हैं।	• अध्ययन का समय बढ़ाना चाहिए। • जो बातें समझ में न आई हों, उन्हें अध्यापकों से पूछकर समझ लेनी चाहिए. • निबंध लेखन में कम अंक मिल रहे हैं, तो फिर निबंध लेखन का अभ्यास करना चाहिए।

समय नियोजन

''प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक दिन के २४ घंटे ही होते हैं। उतने समय में उसे क्या करना है, यह वह निश्चित करता है और तभी उसकी सफलता की ऊँचाई निर्धारित हो जाती है।''

दसवीं कक्षा में विद्‌यालय, पढ़ाई, अभ्यास परीक्षा आदि का बोझ देखते हुए हमेशा समय की कमी महसूस होती है। अपना इच्छित लक्ष्य पाने के लिए समय का नियोजन करना अत्यंत आवश्यक है। समय का नियोजन करने की एक पद्‌धति नीचे दी गई है। ऐसी कई पद्‌धतियाँ हो सकती हैं।

पूरे दिन में आपकी नींद का समय छोड़कर शेष समय का आधे-आधे घंटे में विभाजन कीजिए।

किन बातों को लाल रंग से और किन बातों को पीले रंग से रँगना है, यह समझने के लिए विद्‌यार्थियों को आपके सहयोग की आवश्यकता होगी।

साथ ही; किसी कृति को पूर्ण करने के लिए जो समय लगता है, उस समय को कम करने के लिए क्या अन्य विकल्प हो सकते हैं, इसपर विचार करने के लिए विद्‌यार्थियों की सहायता करें।

- दो-तीन दिन आप प्रत्येक आधे घंटे में क्या करते हैं, इसका अंकन कीजिए।
- उसके आधार पर आप सामान्यत: अनुमान लगा पाएँगे।
- जो बातें आपके लक्ष्य से संबंधित न हों, उन्हें **लाल रंग से दर्शाइए।** जैसे. TV देखना और ७०% अंक प्राप्त करना इसके बीच कोई संबंध नहीं है। इसलिए इसे लाल रंग से दर्शाइए।
- जिन बातों का आपके लक्ष्य से कोई संबंध नहीं है, पर उसके लिए पूरक हैं, उन्हें **पीले रंग से दर्शाइए।** जैसे:'विद्‌यालय आने-जाने का समय' इसका लक्ष्य पूर्ति से सीधा संबंध नहीं है पर लक्ष्य पूर्ति के लिए पूरक है।
- जो बातें आपके लक्ष्य से संबंधित हैं, उन्हें **हरे रंग से दर्शाइए।** जैसे: गणित विषय का अभ्यास करने के लिए लगने वाला समय।
- सबसे पहले लाल रंग में दर्शाई गई बातों में नष्ट होने वाला समय कम करने का प्रयत्न कीजिए। तत्पश्चात पीले रंग में दर्शाई गईं कृतियाँ करने के लिए जो समय लगता है, उसे कम करने का प्रयत्न कीजिए अथवा क्या दो कृतियाँ एकत्र कर सकते हैं; उसपर विचार कीजिए। जैसे - जिन बातों का अध्ययन किया है, उनका स्कूल जाते समय मन-ही-मन पुनरावर्तन करना।

समय	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
६.०० से ६.३०							
६.३० से ७.००							
७.०० से ७.३०							
७.३० से ८.००							
८.०० से ८.३०							
८.३० से ९.००							
९.०० से ९.३०							
९.३० से १०.००							
१०.०० से १०.३०							
१०.३० से ११.००							

थोड़ा हास-परिहास करेंगे

विजन बोर्ड

अपने लक्ष्य को ध्यान में रखकर उसके अनुसार एक विजन बोर्ड तैयार कीजिए। अपने लक्ष्य कागज पर लिखकर मकान की किसी दीवार पर चिपकाइए। उसके आसपास आपके लक्ष्य से संबंधित तस्वीरें, सूक्तियाँ तथा उस क्षेत्र में सफलता प्राप्त व्यक्तियों के चित्र चिपकाइए। आपको निरंतर प्रेरणा मिलती रहे और आपके सम्मुख आपका लक्ष्य स्पष्ट बना रहे; यही विजन बोर्ड का उद्‌देश्य है।

करीयर के मार्ग में आनेवाली रुकावटें

१. माता-पिता/अभिभावकों से संवाद

मिताली को आगे चलकर खेलकूद के क्षेत्र में करीयर करना है परंतु मिताली के माता-पिता चाहते हैं कि वह नर्सिंग का कोर्स करे। मिताली उन्हें अपनी बात समझा नहीं पा रही थी क्योंकि परिवार में प्रतिदिन लड़ाई-झगड़े होते रहते हैं। प्रतिदिन के इन लड़ाई-झगड़ों से तंग आकर मिताली की पढ़ाई करने की इच्छा समाप्त हो गई थी।

कई बार हम अपने माता-पिता को अपनी बात समझा नहीं पाते हैं या स्पष्ट रूप में कह नहीं पाते हैं। परिणामस्वरूप वे हमारी बात समझ नहीं पाते और हमारे चयन पर उन्हें विश्वास नहीं हो पाता है। इसलिए निम्न बातें की जा सकती हैं –

क्या विद्यार्थियों में से किसी को इस प्रकार का अनुभव आता है? आया है, यह पूछिए।

किसी की इच्छा हो तो वह आगे आकर बताए।

सुनिए :

आप माता-पिता के विचारों को एकदम मत काटिए । उनकी चिंताओं को भी समझिए । अधिकांश माता पिताओं की चिंताएँ निम्नानुसार होती हैं –

१. आप अर्थार्जन कैसे करेंगे।

२. आपके क्षेत्र में आगे क्या अवसर (स्कोप) हैं? क्या आपके लिए नौकरी या व्यवसाय के अवसर उपलब्ध हैं?

३. आपने चुना हुआ कोर्स/करीयर क्या आप पूरा कर पाएँगे?

४. कोर्स का शुल्क कितना होगा?

'यदि इन सभी प्रश्नों के संतोषजनक उत्तर आप स्वयं को और उन्हें दे सकें तो अधिकांश माता-पिता का विरोध कम होने की संभावना बन जाती है।

जानकारी प्राप्त कीजिए :

अपनी पसंद /रुचि के क्षेत्र के बारे में समाचारपत्रों में छपने वाली जानकारी, TV से प्रसारित होने वाले साक्षात्कार, इंटरनेट के माध्यम से उपलब्ध होनेवाली जानकारी अपने माता पिता को दिखाइए। भविष्य में आप जो करना चाहते हैं, उसकी शिक्षा प्रदान करने वाले महाविद्यालय कहाँ हैं? उनका शुल्क कितना है? इन प्रश्नों के उत्तर देने की तैयारी रखिए।

लोगों से बातचीत कीजिए :

आपने जो कोर्स चुना है, उस कोर्स को करने वाले या उसे पूर्ण कर अपना करीयर बनाने वाले अन्य लोगों से अपने

माता-पिता को मिलवाइए और उनके अनुभव सुनिए।

२. वित्तीय समस्या

कई बार वित्तीय समस्याओं के कारण हम अपना मनचाहा करीयर नहीं बना पाते। ऐसे समय आप सरकारी और निजी छात्रवृत्तियों का विकल्प चुन सकते हैं। कुछ छात्रवृत्तियों के बारे में नीचे जानकारी दी है परंतु नीचे दी गई जानकारी में परिवर्तन हो सकता है। उस संदर्भ में नवीनतम जानकारी प्राप्त करें।

१. प्रतिभाशाली शालेय विद्यार्थियों के लिए 'एनसीईआरटी' छात्रवृत्ति
अधिक जानकारी के लिए www.ncert.nic.in इस संकेत स्थल पर जाइए ।

२. एसआईए यूथ स्कालरशीप
अधिक जानकारी के लिए www.sia-youth-scholarships.html संकेत स्थल पर जाइए ।

३. किशोर वैज्ञानिक प्रोत्साहन योजना
अधिक जानकारी के लिए http://kvpy.iisc.ernet.in संकेत स्थल पर जाइए ।

४. महिंद्रा अखिल भारतीय गुणवत्ता छात्रवृत्ति
अधिक जानकारी के लिए www.kcmet.org संकेत स्थल पर जाइए ।

५. तकनीकी शिक्षा पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों के लिए छात्रवृत्ति
अधिक जानकारी के लिए www.aicte-india.org संकेत स्थल पर जाइए ।

६. दसवीं के पश्चात गुणवत्ता छात्रवृत्ति
अधिक जानकारी के लिए अपने-अपने महाविद्यालय से संपर्क करें।

७. 'जीआईआईएस' की सी.वी. रामन छात्रवृत्ति
अधिक जानकारी के लिए www.giisscholarship.org संकेत स्थल पर जाइए ।

८. राजर्षि छत्रपति शाहू महाराज शिक्षा शुल्क प्रतिपूर्ति योजना
https://dtemaharashtra.gov.in
https://mahaeschol.maharashtra.gov.in

९. डॉ. पंजाबराव देशमुख छात्रावास निर्वाह भत्ता योजना
https://mahaeschol.maharashtra.gov.in

१०. तकनीकी शिक्षा पाठ्यक्रम के विद्यार्थिनियों के लिए प्रगति छात्रवृत्ति
अधिक जानकारी के लिए www.aicte-india.org संकेत स्थल पर जाइए ।

११. इंडियन आयल स्पोर्टस् स्कॉलरशीप
अधिक जानकारी के लिए www.iocl.com संकेत स्थल पर जाइए ।

१२. व्यावसायिक पाठ्यक्रम के लिए अल्पसंख्यंक विशेष छात्रवृत्ति
https://dtemaharashtra.gov.in

१३. केंद्र सरकार की महाराष्ट्र के अल्पसंख्यंक विद्यार्थियों के लिए छात्रवृत्ति

अधिक जानकारी के लिए www.momascholarship.gov.in संकेत स्थल पर जाइए ।

१४. अल्पसंख्यंक लड़कियों के लिए मौलाना आजाद राष्ट्रीय छात्रवृत्ति

अधिक जानकारी के लिए www.maef.nic.in संकेत स्थल पर जाइए ।

१५. दिव्यांगों के लिए दसवीं के पश्चात छात्रवृत्ति

अधिक जानकारी के लिए जिला परिषद के समाज कल्याण विभाग से संपर्क कीजिए ।

१६. भूतपूर्व सैनिकों के प्रतिभाशाली बच्चों के लिए छात्रवृत्ति

अधिक जानकारी के लिए जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कार्यालय से संपर्क कीजिए ।

१७. भूतपूर्व सैनिकों के निराधार बच्चों के लिए छात्रवृत्ति

अधिक जानकारी के लिए जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कार्यालय से संपर्क कीजिए ।

१८. अन्य स्रोत ढूँढ़िए।

३. ११वीं प्रवेश प्रक्रिया में आनेवाली समस्याएँ

कई बार अच्छे अंक प्राप्त करने पर भी आवश्यक उचित दस्तावेज न होने के कारण ग्यारहवीं में प्रवेश लेते समय कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसलिए दसवीं की परीक्षा समाप्त होते ही स्वयं की प्रवेश प्रक्रिया की फाइल बनाना प्रारंभ कीजिए। उसमें -

सामान्य (अनारक्षित) वर्ग

मूल अंक तालिका (दसवीं कक्षा अथवा समकक्ष)

विद्यालय छोड़ने का मूल प्रमाणपत्र, आधार कार्ड

संवैधानिक आरक्षण

(SC/ST/VJ-A/NT-B/NT-C/NT-D/OBC/SBC)

मूल अंक तालिका (दसवीं कक्षा अथवा समकक्ष)

विद्यालय छोड़ने का मूल प्रमाणपत्र

जाति का मूल प्रमाणपत्र, आधार कार्ड

विशेष आरक्षण

अ) क्रीड़ा (खेलकूद)

ब) कला और सांस्कृतिक

क) १ अक्तूबर २०१६ एवं तद्‌पश्चात पुणे और पिंपरी-चिंचवड़ महानगरपालिका क्षेत्र में स्थानांतरण होकर आए राज्य/केंद्र सरकार/निजी क्षेत्र के कर्मचारियों के बच्चे।

ड) सेवारत-भूतपूर्व सैनिकों के बच्चे

इ) स्वतंत्रता सेनानियों के बच्चे

फ) दिव्यांग विद्‌यार्थी

ग) परियोजनाग्रस्त प्रमाणपत्र

ह) भूकंपपीड़ित प्रमाणपत्र

मूल अंक तालिका (दसवीं कक्षा अथवा समकक्ष)

विद्‌यालय छोड़ने का मूल प्रमाणपत्र, आधार कार्ड

विशेष आरक्षण का प्रमाणपत्र

अन्य कुछ आवश्यक दस्तावेज़

आय प्रमाणपत्र

मूल अधिवास प्रमाणपत्र, आधार कार्ड

जाति वैधता का जाँच प्रमाणपत्र

नॉन-क्रीमी लेयर प्रमाणपत्र

निवासी प्रमाणपत्र

राष्ट्रीयत्व का प्रमाणपत्र आदि

(नवीनतम जानकारी संबंधित प्रवेश प्रक्रिया केंद्र, विद्‌यालय/महाविद्‌यालय से लीजिए।)

मूल्यांकन (भारांश १५%)

निकष	उत्तम (बहुत अच्छा)	योग्य (संतोषजनक)	अयोग्य (असंतोषजनक)	अंक
SMART लक्ष्य कथन	दिए गए ५ निकषों के आधार पर १, ३, ५, १० वर्ष बाद के लक्ष्य कथन निश्चित रूप में तैयार किए।	१, ३, ५, १० वर्षों के बाद के लक्ष्य कथन को तैयार किया परंतु निकषों का गहराई से विचार नहीं किया।	अधिक विचार न करते हुए स्थूल रूप में लक्ष्य कथन को पूर्ण किया।	
लक्ष्य कथन के अनुसार कृति	लक्ष्य कथन के अनुसार कृति योजना तैयार करके उसके अनुसार कृति करते हुए उसका अंकन कर रहा है।	लक्ष्य कथन के अनुसार कृति योजना बनाई परंतु उसके अनुसार कृतियों का अंकन नहीं किया।	कृति योजना बनाई ही नहीं।	
कक्षा की कृति में सहभागी	पाठ में दी गईं सभी कृतियाँ उत्साह के साथ पूर्ण कीं। (सक्रिय सहभागी) सभी कक्षा की कृतियाँ कॉपी में पूर्ण कीं।	पाठ में दी गईं सभी कृतियाँ पूर्ण कीं।	दूसरे विद्‌यार्थियों की कॉपी से नकल कर कृतियाँ पूर्ण कीं।	

प्रताप और निशा गाने का अभ्यास कर रहे हैं। गाना सुनकर राघव अंदर आ जाता है।
यह क्या? यह गाना तुम लोग वार्षिक सम्मेलन में गाओगे?
क्यों इसमें बुरा क्या है?
अरे, यह दूसरे राज्य का गाना है। महाराष्ट्र का कोई लोकगीत क्यों नहीं गाते? क्या तुम्हें महाराष्ट्र पर गर्व नहीं है?
गर्व है राघव, परंतु कला पर अपनी या पराई का ठप्पा लगाकर, उन्हें बाँटकर हम अपने जीवन के अनेक सुंदर अनुभव खो देंगे।
जी हाँ, अन्य राज्यों के संगीत से जुड़ना अर्थात् एक प्रकार से वहाँ के लोगों और उनके जीवन से जुड़ना है।
तुम जो कह रहे हो; वह मुझे जँच रहा है। पर उसका एक अर्थ यह है कि हमारे संगीत में कोई कमी है।
बिलकुल नहीं... दूसरों की कलाओं से जुड़ने से उल्टे हम अपनी कला को अच्छी तरह से समझ पाते हैं। हम समृद्ध हो जाते हैं।
मैं तो कहूँगा... हमें केवल भारत के ही नहीं; अन्य देशों के संगीत से भी जुड़ना चाहिए। क्यों... मानते हो ना?

६ मैं और प्रयोगधर्मी कलाएँ

‘जहाँ शब्द रुकते हैं, वहाँ से कला प्रारंभ होती है।’

उद्‌देश्य :

१. नाटक को मनोरंजक बनाने वाले कुछ घटकों के नाम विद्यार्थियों की समझ में आना और उनका महत्त्व अपने शब्दों में व्यक्त करना आना।
२. नाटक में मानवेतर पात्र किस प्रकार चित्रित करवाए जा सकते हैं, इस बारे में अपनी कल्पनाशीलता का उपयोग करने का अवसर मिलना ।
३. एक ही संवाद विविध संदर्भों, प्रसंगों में किया जा सकता है, यह समझना और उस प्रकार कल्पना करने का अभ्यास करना।
४. सूत्र संचालन कला और कुछ लोक नृत्यों का परिचय होना।
५. नृत्य का मानवी जीवन में जो महत्त्व है, उसे अपने शब्दों में बता सकना। नृत्य में विराम, समय और उत्साह जैसे घटकों का उपयोग किए जाने का अभ्यास करना।
६. भारत के विभिन्न प्रदेशों के अनुसार प्रचलित वाद्यों से परिचय होना और उनमें निहित विविधता को समझना।
७. मुझे जो संगीत अच्छा लगा; वह क्यों अच्छा लगा; इसका अपने शब्दों में विश्लेषण करना आना ।

पिछले वर्ष हमने प्रयोगधर्मी कलाओं के बारे में संक्षेप में जानकारी प्राप्त की। इस वर्ष हम उनके बारे में अधिक विस्तार से जानकारी प्राप्त करेंगे।

नाट्‌य

थोड़ा स्मरण करें !

१) यदि निम्न कहानी नाटक में रूपांतरित करनी हो तो आपके अनुसार उसमें क्या कमी है ?

एक किसान था। वह कड़ा परिश्रम करता और अपने परिवार का भरण-पोषण करता था । धीरे-धीरे उसके बच्चे पढ़ने लगे। बड़े हुए, अपने पाँव पर खड़े हुए। सभी बच्चे अच्छे निकले।

बच्चे अपने माता-पिता से बहुत स्नेह करते थे। इस प्रकार वे बड़ी खुशी से रहते थे।

२) किसी चरित्र का निर्माण करते समय किन बिंदुओं की ओर ध्यान देना चाहिए ? जैसे - एक निर्धन बूढ़ी।

इससे पहले विद्यार्थियों ने नाट्‌य के संदर्भ में कुछ संकल्पनाओं का अध्ययन किया है। उन संकल्पनाओं के आधार पर विद्यार्थियों को विचार करने के लिए प्रोत्साहन दें।

नाटक में निहित संघर्ष, चरित्र का विचार, वेशभूषा हावभाव, आवाज, शारीरिक भाषा जैसी सभी संकल्पनाओं का पुनरावर्तन कीजिए।

नाटक को मनोरंजक बना सकने वाले कुछ तत्त्व

१. नेपथ्य :

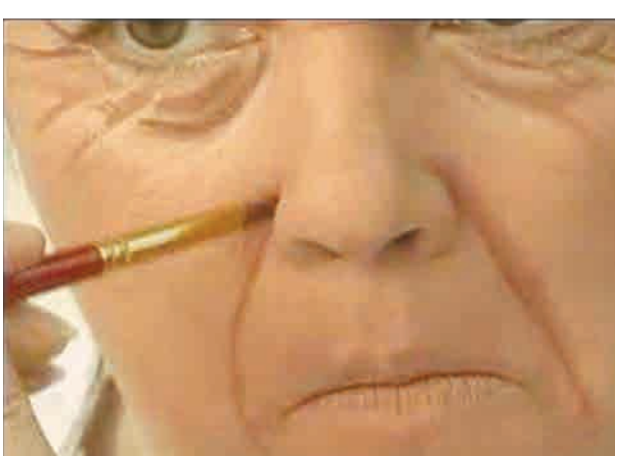
नाटक कहाँ हो रहा है; इसे दर्शाने के लिए अथवा नाटक के प्रसंगों को अधिक यथार्थवादी अथवा प्रभावी बनाने के लिए मंच पर जो रचना की जाती है, उसे नेपथ्य कहते हैं। इसके लिए 'नाटक का सेट' प्रचलित शब्द है।

२. वेशभूषा :

नाटक में अभिनय करने वाले चरित्र अथवा पात्र कौन हैं। वे किस कालखंड के हैं, उनकी विशेषताएँ क्या हैं, नाटक प्रस्तुत करने की शैली क्या होगी; इन सभी का विचार किया जाता है। इसके पश्चात नाटक के पात्रों अथवा चरित्रों की वेशभूषा निश्चित की जाती है। जैसे-यदि नाटक ऐतिहासिक हो तो, उसके अनुरूप वेशभूषा (वस्त्र-परिधान) करना।

३. रंगभूषा (मेकअप) :

जिस प्रकार किसी नाटक में पात्रों की वेशभूषा का विचार किया जाता है, उसी प्रकार पात्रों की आयु, उनकी विशेषताएँ ध्यान में रखकर उनके चेहरे पर मेकअप अथवा रंग लगाए जाते हैं। साथ ही; मंच पर लगे बिजली के लट्टुओं के प्रकाश में कलाकारों के भाव स्पष्टता से दिखाई दें, इसके लिए भी यह रंगभूषा की जाती है। इसके लिए 'मेकअप करना' प्रचलित शब्द है। जैसे - किसी को वृद्‌ध व्यक्ति दिखाने के लिए उसके बाल सफेद करना, कोयले की मदद से आँखों के नीचे काले घेरे बनाना आदि।



४. प्रकाश योजना :

दर्शकों का मंच पर किसी हिस्से की ओर ध्यान खींचने के लिए कोई स्थान अथवा कोई घटना दर्शाने के लिए विशेष प्रकार के बिजली के लट्टुओं का उपयोग किया जाता है। ये लट्टू कभी मंच के बगल में तो कभी नीचे की ओर लगाए जाते हैं। जैसे - रात का समय दर्शाने के लिए कई बार नीले प्रकाश का उपयोग करने की पद्धति है। प्रत्येक लट्टू को आवश्यकता के अनुसार शुरू करने और बंद करने का दायित्व किसी कुशल और निश्चित व्यक्ति पर सौंपा जाता है।

५. पार्श्वसंगीत :

नाटक को प्रभावशाली और परिणामकारक बनाने के लिए कई बार संगीत का उपयोग किया जाता है। यह संगीत कभी पात्रों के संवादों के पीछे धीमी आवाज में बजता रहता है तो कभी-कभी संवादरहित स्थिति में ऊँची आवाज में बजता है। जैसे- जोर से चलने वाली हवा, तूफान के चलते सूखी पत्तियाँ उड़ने की आवाज सुनाने पर तूफान का आभास अधिक प्रभावशाली ढंग से निर्माण किया जा सकता है।

नाटक में कल्पनाशीलता

किसी नाटक का मंचन करते समय सामान्यत: कई बातों पर विचार किया जाता है। नाटक के प्रसंग कहाँ हो रहे हैं, नाटक किस कालखंड का है, कोई प्रसंग दिन में किस समय हो रहा है आदि। स्थल, काल, समय आदि को दर्शाने के लिए विविध बातों का उपयोग किया जाता है। उनमें से कुछ बातों को हम संक्षेप में देखेंगे परंतु हमें यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि नाटक का मंचन करने के लिए स्थल, काल, समय आदि बातों को दर्शाना बंधनकारक भी नहीं होता है ।

विविध स्थलों को दर्शाना :

कई बार किसी नाटक की कहानी अलग-अलग स्थानों पर घटती रहती है। ये सभी स्थान दिखाना आवश्यक नहीं होता है। फिर भी; वे दिखाने हों तो उसके लिए कई युक्तियों का उपयोग कर सकते हैं।

१. विविध घटनाओं के लिए मंच के विविध हिस्सों को आरक्षित रखना। जैसे- मान लीजिए; नाटक में घर और होटल दो स्थान हैं तो मंच के दो कोनों को इस प्रकार सजाना है कि मंच का एक कोना घर और दूसरा कोना होटल जैसा लगे।

२. अलग-अलग स्थान दिखाने के लिए मंच का हिस्सा आरक्षित न रखते हुए मंच पर उन्हीं जगहों पर अस्थायी सामान, स्थान दर्शाने वाले बोर्ड लाकर रखना । जैसे - चित्र में न्यायालय का दृश्य दिखाया गया है।

३. किसी भी वस्तु अथवा बोर्ड का उपयोग न करते हुए केवल अभिनय द्वारा अथवा पार्श्वसंगीत द्वारा किसी स्थल को दर्शाना। जैसे - पार्क में एक व्यक्ति बैठा है, यह दिखाने लिए किसी भी सामग्री का उपयोग न करते हुए मात्र उसके अभिनय द्वारा और पार्क में आस-पास सुनाई देने वाली आवाजों का उपयोग करना।

थोड़ा हास-परिहास करेंगे।

निम्न स्थलों को आप नाटकों में कैसे दिखाएंगे ?

इसके लिए किस सामग्री का उपयोग करेंगे; लिखिए ।

१. मरुभूमि

२. समुद्री किनारा

३. खेती

४. शहर का बस स्टॉप

विद्यार्थियों के गुट बनाकर उन्हें एक-एक स्थल दें। नेपथ्य, प्रकाश योजना और पार्श्वसंगीत का विचार करने के लिए प्रोत्साहन दें।

विविध कालावधियों को दर्शाना :

कई बार किसी नाटक के प्रसंग/ घटनाएँ विविध कालावधि में घटती रहती हैं। कुछ प्रसंग वर्तमान समय के तो कुछ प्रसंग यादों के होते हैं। कुछ प्रसंग दिन के तो कुछ प्रसंग रात के होते हैं। कुछ घटनाएँ एक के बाद एक घटती हैं। अलग-अलग कालावधि दिखाने के लिए कुछ युक्तियों का उपयोग किया जाता है।

१. दो प्रसंगों के बीच मंच पर सभी बत्तियाँ कुछ सेकंड के लिए बुझाकर अंधेरा कर दिया जाता है और एक विराम लिया जाता है, इसे ब्लैक आउट भी कहते हैं।

२. स्वप्न अथवा यादों का समय दर्शाने के लिए कभी-कभी मंच पर भिन्न रंग का प्रकाश फैलाने की एक पद्धति है।

३. मंच पर एक ही समय में दो अलग-अलग जगहों पर इकट्ठे रूप में दो विभिन्न कालावधि के प्रसंगों का बारी-बारी से होते रहना।

४. सुबह का समय दर्शाने के लिए अधिक पीला प्रकाश तो रात का समय दर्शाने के लिए धीमा प्रकाश और विशेषत: नीले प्रकाश का उपयोग किया जाता है।

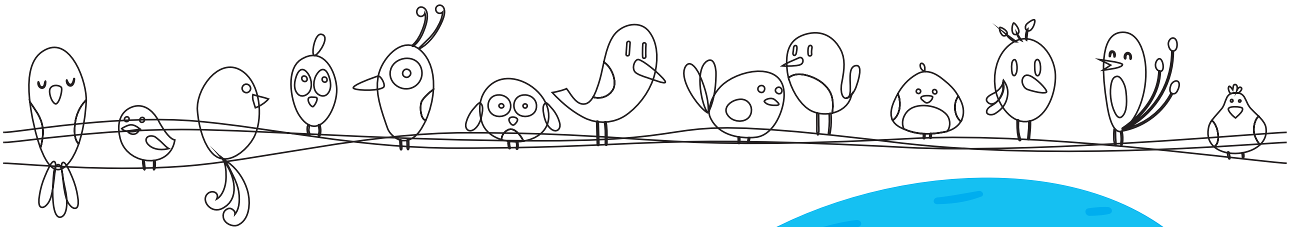
मनुष्य के अतिरिक्त अन्य सजीवों का चरित्र-चित्रण करना।

नाटकों के विषयों की व्याप्ति केवल मनुष्य की कहानियों अथवा घटनाओं तक सीमित नहीं है। जहाँ-जहाँ संघर्ष है, ऐसी किसी भी कथा का नाट्य रूपांतरण किया जाना संभव है। मनुष्यों के अतिरिक्त अन्य चरित्रों का चित्रण करने के निम्न विकल्प हो सकते हैं -

१. कुछ भी विशिष्ट न करना, संवादों के माध्यम से चरित्र को स्पष्ट करना।

२. पशु, पक्षियों का चरित्र हो तो बीच-बीच में उनकी ध्वनि को व्यक्त करना, उनके जैसे हावभाव, शारीरिक भाषा को प्रस्तुत करना अथवा वेशभूषा द्वारा वैसे सूचित करना।

पंचतंत्र की कहानियों का नाट्यीकरण :



आप सभी ने पंचतंत्र की कहानियाँ तो पढ़ी ही होंगी । पंचतंत्र की कहानियों और अन्य कहानियों में आपको क्या अंतर दिखाई देता है।

कोई भी एक कहानी लीजिए। इससे पहले हमने जिन संकल्पनाओं को देखा है; उनके आधार पर इस कहानी का नाट्यीकरण कीजिए। प्रत्येक गुट एक कहानी लेगा।

विद्‌यार्थियों को पंचतंत्र की कहानियाँ याद करने के लिए कहें। यदि विद्‌यार्थियों ने वे कहानियाँ पढ़ी न हों, तो जिन कहानियों में मनुष्य पात्र नहीं हैं तथा जो कहानियाँ पशु-पक्षियों की हैं, ऐसी कोई भी कहानी चलेगी।

६-८ विद्‌यार्थियों के गुट कीजिए।

प्रत्येक को पंचतंत्र की कोई एक कहानी चुनने दें । इसके लिए उन्हें पुस्तकें उपलब्ध करा दें।

विद्‌यार्थियों के गुट बनाएँ। प्रत्येक गुट को एक-एक संवाद बाँट दें। अगर विद्‌यार्थियों की संख्या अधिक हो तो उन संवादों को एक से अधिक गुटों में बाँट दें। प्रत्येक गुट को यह तय करने दें कि संवाद कहाँ, कैसे, किस-किस के बीच, कब और किस संदर्भ में कहे जा रहे हैं। उसके अनुसार पात्रों की शारीरिक भाषा, हावभाव आदि का विचार करके अभिनय करने के लिए प्रेरित करें। गुट के विद्‌यार्थियों को स्थल, काल और समय के अनुसार नेपथ्य, पार्श्वसंगीत आदि के बारे में विचार करने के लिए कहें।

प्रत्येक गुट की तैयारी होने के पश्चात प्रत्येक गुट को प्रस्तुतीकरण के लिए अवसर दें। प्रस्तुतीकरण के पश्चात अन्य गुट यह बताएँ कि वे संवाद किस संदर्भ में कहे जा रहे हैं।

गुट के प्रत्येक विद्‌यार्थी के लिए यह अनिवार्य है कि वह मंच पर आकर नाटक में किसी-न-किसी चरित्र को प्रस्तुत करें। जो कहानी नाटक के लिए चुनी गई है; उस कहानी में गुट में जितने विद्‌यार्थी हैं, उतने पात्र न हों तो उसमें आप पात्रों की संख्या बढ़ा सकते हैं।

संवादों को संदर्भ देना

नीचे कुछ संवाद दिए गए हैं। ये संवाद किन दो पात्रों के बीच, कब और कहाँ हो रहे होंगे; इसपर विचार कीजिए और उसके अनुसार उसकी प्रस्तुति कीजिए। गुट के कुछ विद्‌यार्थी प्रस्तुतीकरण करें और कुछ पार्श्वसंगीत, नेपथ्य आदि के बारे में विचार करें।

संवाद १

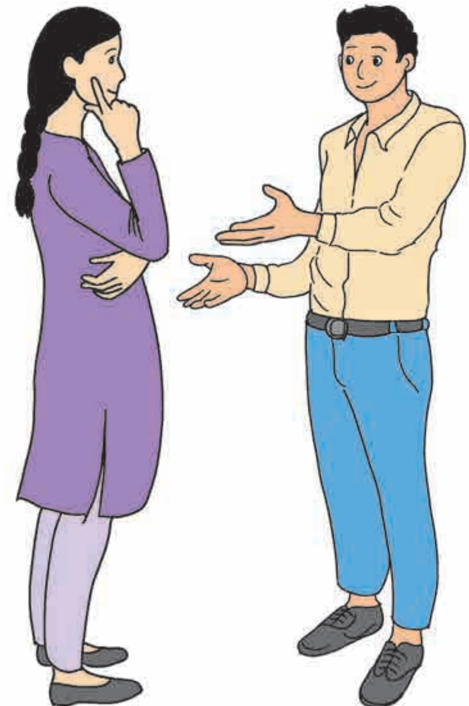
१ : ''मेरे साथ ही ऐसा होना था!''
२ : ''ऐसा नहीं है। हर एक को ऐसा अनुभव कभी-न-कभी होता है।''
१ : ''पर मैंने क्या कुछ कम किया था? फिर भी मेरे ही हिस्से में यह निराशा?''
२ : ''जो हुआ सो हुआ। इस अनुभव से क्या सीखना चाहिए, इसका तुम्हें विचार करना चाहिए।''
१ : ''क्या उससे दुख कम होगा?''
२ : ''दुख कम नहीं होगा, पर भविष्य में दुखों से बच जाओगे।''
१ : ''मुझे इन सभी झंझटों में अब नहीं पड़ना है।''
२ : ''अरे, इस तरह हाथ-पाँव ढीले छोड़ दोगे तो कैसे चलेगा?''
१ : ''दूसरों को उपदेश करना बहुत आसान होता है।''
२ : ''तुम्हारी बात सही है.... पर क्या कोई दूसरा रास्ता है?''
१ : ''हूँऽऽऽ... तुम्हें भी ऐसा अनुभव कभी-न-कभी आया होगा? उस समय तुमने क्या किया?''
२ : ''फिर नये-से प्रयत्न किए... निराशा को मैंने अपने पर हावी नहीं होने दिया और मेरा सुझाव है कि तुम्हें भी ऐसा ही करना चाहिए।''
१ : ''हाँ, प्रयत्न तो करने ही चाहिए... ठीक है... फिर नये-से सब कुछ शुरू करूँगा।''

संवाद २

१ : ''कितना बजा है?''
२ : ''१२.००''
१ : ''अब तक कैसे नहीं आई?''
२ : ''हाँ.... इतनी देरी तो उसे कभी नहीं होती है?''
१ : ''आजकल तो कुछ नहीं कहा जा सकता। बारिश के दिन हैं। देरी तो होगी ही।''
२ : ''पिछले दो घंटों से हम उसकी प्रतीक्षा कर रहे हैं? क्या ऐसे ही बैठे रहना है?''
१ : ''कुछ देर और रुकते हैं - शायद वह आ ही रही होगी।''
२ : ''अब तो मुझे उसकी चिंता हो रही है..''
१ : ''किसी से पूछें क्या?''
२ : ''किससे पूछेंगे?''
१ : ''हाँ, यह भी सही है।''
२ : ''समय का ध्यान क्यों नहीं रखते? अब तो यह हमेशा का हो गया है?''
१ : ''हाँ, पहले एक बार तो उसने आना ही रद्द कर दिया था।''
२ : ''फिर?''
१ : ''फिर क्या.... हम तो बस! उसकी राह देखते रहे?''
२ : ''हम कुछ कहते नहीं हैं ना! उसका यह परिणाम है।''
१ : ''एक मिनट... आवाज आई ना! लगता है, आ गई।''

संवाद ३

१ : ''मैंने पूरी तैयारी कर ली है।''
२ : ''इसे कहाँ रखूँ?''
१ : ''उस कोने में रखिए।''
२ : ''इसे खड़ा रखूँ या आड़ा?''
१ : ''खड़ा ही रखिए। अड़चन नहीं होगी।''
२ : ''ये बचे हुए पैसे। सारा सामान कम पैसों में मिल गया।''
१ : ''बढ़िया! आगे हमें काम आएँगे।''
२ : ''चाभियाँ चाहिए थीं? कहाँ होंगी?''
१ : ''चाभियाँ क्यों चाहिए? मैं खोल दूँगी।''
२ : ''ठीक है... वैसा तो वैसा। बेकार का झगड़ा नहीं चाहिए।''
१ : ''झगड़े का सवाल ही नहीं है... यह जिम्मेदारी मुझपर है।''
२ : ''हमने भी जिम्मेदारी से किया होता यह काम''
१ : ''वह आपके काम से दिखाई देना चाहिए।''
२ : ''ठीक है, झगड़िए मत। समय के अंदर काम होने से मतलब है ना !''
२ : हाँ...ऽऽ''
१ : हे भगवान! समय हो गया.... हुआ कि नहीं!''
२ : ''हाँ, मैं तैयार हूँ।''
१ : ''मैं भी।''



संवाद ४

१ : ''हाथ में क्या है?''
२ : ''कहाँ क्या? कुछ भी तो नहीं।''
१ : ''कुछ नहीं क्या? फिर हाथ क्यों पीछे छिपाए हैं?''
२ : ''कहाँ छिपाए हैं? बस ! हाथ मोड़कर पीछे कर लिये हैं।''
१ : ''तो आगे क्यों नहीं लाते?''
२ : ''क्या मुझपर भरोसा नहीं है?''
१ : ''अगर छिपाने जैसा कुछ नहीं है तो फिर हाथ आगे लेने में क्या परेशानी है?''
२ : ''मैं कुछ छिपा नहीं रहा हूँ, तो हाथ आगे क्यों लूँ?''
१ : ''यह अच्छा है! पहले खुद ही लुका-छिपी करनी है और बाद में ईमानदारी का दिखावा करना है।''
२ : ''यह तो बहुत हो रहा है। मैंने कहा ना, मैं कुछ भी नहीं छिपा रहा हूँ।''
१ : ''नहीं नहीं... मुझे ही ऐसा लग रहा है!''
२ : ''लग रहा होगा।''
१ : बात बदलने की जरूरत नहीं है।''
२ : ''अगर तुमने हाथ आगे नहीं लिये तो मुझे वहाँ आना पड़ेगा।''
१ : ''यह क्या पागलपन है?''
२ : ''ठीक है... अब हो ही जाने दो.... मुझे ही आना पडेगा।''
१ : ''नहीं... नहीं... हे भगवान.... बचाना तो...।''
२ : ''हे भगवान! क्या यही दिन देखना रह गया था!''

निर्देशक की भूमिका

आपने पिछले उपक्रम में आए हुए संवाद देखे। देखा जाए तो ये संवाद किन्हीं भी पात्रों के बीच, किसी भी स्थान पर, विविध संदर्भों में हो सकते थे। ये संवाद किनके बीच हो रहे हैं, क्यों हो रहे हैं? पात्र कहाँ पर हैं? किस समय के हैं; यह सब आपने आपस में निश्चित किया और संवादों का पठन किया। उसी प्रकार जब कोई कहानी, नाटक लिखित रूप में होता है, तब उसका मंचन करते समय उस लिखित नाटक का सटीक अर्थ मालूम करना, प्रत्येक संवाद द्‌वारा कौन-सी भावनात्मक छटा प्रकट होना अपेक्षित है, मंच पर प्रसंगों में कैसे दिखाया जाएगा, नाटक के पात्र किस प्रकार व्यवहार करेंगे, बातचीत करेंगे, किन प्रसंगों को दर्शाना है, किन प्रसंगों को घटाना अथवा बढ़ाना है या बदलना है, यह सब निश्चित करना आवश्यक होता है। इस कार्य का दायित्व जिस व्यक्ति का होता है, उसे निर्देशक । निर्देशिका कहते हैं।

सूत्र संचालन

क्या आपने कभी किसी समारोह में मंच पर माइक के सामने बोलने का अनुभव किया है? माइक के सामने या माइक हाथ में लेकर बोलते समय आपको कैसे लगता है?

आपने कई बार टी वी पर अथवा प्रत्यक्ष बड़े मंच पर कुछ समारोहों का निवेदन कर रहे निवेदक अथवा निवेदिका को देखा होगा। नियोजित कार्यक्रम का एक हिस्सा पूर्ण होने के पश्चात अगला कार्यक्रम कौन-सा है; यह दर्शकों को समझना आवश्यक होता है। इस कार्य का जो निवेदन किया जाता है, उसे 'सूत्र संचालन' कहते हैं और सूत्र संचालन करने वाले व्यक्ति को सूत्र संचालक कहते हैं। सूत्र संचालन करना भी अब एक व्यवसाय बन गया है।

थोड़ा हास-परिहास करेंगे।

कागज की लपेट बनाकर (माइक जैसा) मुँह के सामने पकड़िए और स्वयं अपना नाम बताकर कक्षा के मित्रों, सहेलियों और गुरुजनों का स्वागत करने का सूत्र संचालन का नमूना कक्षा में प्रस्तुत कीजिए।

जैसे ''नमस्ते! मैं स्वराज, आज यहाँ उपस्थित सभी जनों का हार्दिक स्वागत करता हूँ।''

नृत्य

नृत्य एक ऐसा कला प्रकार है, जिसमें किसी विषय को व्यक्त करने हेतु सोद्‌देश्य चुनी गईं सुंदर गतिविधियाँ जो क्रमबद्‌ध और लयबद्‌ध पद्‌धति से की जाती हैं, इसे हमने पिछले वर्ष देखा है। इस वर्ष हम नृत्य के कुछ तत्त्व और उसकी बारीकियों का अध्ययन करेंगे।

दैनिक जीवन में नृत्य से आनेवाला संबंध

थोड़ा याद कीजिए। आपके दैनिक जीवन में क्या आपका नृत्य अथवा नृत्य जैसी हलचलों के साथ संबंध आता है? कब आता है! क्रिकेट का मैच जीतने पर खिलाड़ी खुशियाँ मनाते हुए नाचते हैं। हम जुलूस में नाचते हैं। सिनेमा में तो नृत्य एक अभिन्न घटक है। वार्षिक सम्मेलन के समय नृत्य प्रस्तुत किए जाते हैं। कोई गाना सुनते समय हमारे पैर ताल पर थिरकते हैं। छोटे बच्चों के खिलौने भी चाभी देने पर नाचने लगते हैं आदि। क्या आप इस सूची को और बढ़ा सकते हैं? सूची को देखते हुए नृत्य का हमारे जीवन में जो स्थान है, उसके बारे में हम क्या कह सकते हैं?

हम नृत्य क्यों करते हैं?

मनुष्य जीवन में नृत्य का महत्त्वपूर्ण और अभिन्न स्थान है। आदिकाल से मानव संस्कृति में नृत्य का समावेश दिखाई देता है। स्पेन के आदिमानव कालखंड के चित्र हों या मध्य प्रदेश के भीमबेटका की गुफाओं के चित्र हों, यही दिखाई देता है कि उस कालखंड की जीवन शैली में भी नृत्य को महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त था।

वैसे ही, कर्नाटक के बदामी में छठी शताब्दी के मंदिरों में वेरुल (एलोरा) की गुफाओं में भी नटराज (नृत्य करने वाले शिव जी) का शिल्प देखने को मिलता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि नृत्य का मनुष्य जीवन में महत्त्वपूर्ण स्थान है।

कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि नृत्य करनेवाली कुछ जनजातियों को नृत्य के कारण एक साथ रहने की आदत लगी और सामाजिक प्रतिबद्धता में वृद्धि हुई। इसका सबसे बड़ा लाभ उन्हें प्रतिकूल परिस्थिति में टिके रहने के लिए हुआ। परिणामत: नृत्य करनेवाली ऐसा जनजातियों के लोग हिमयुग में भी जीवित रह सके। अत: आज भी हमें पूरे विश्व में नृत्य और संगीत की परंपरा देखने को मिलती है।

कुछ शोधकर्ताओं का यह भी मानना है कि हमारे मस्तिष्क में आनंद के केंद्र हैं। ये केंद्र एकत्रित रूप से की गई लयबद्ध हलचलों अथवा गतिविधियों के कारण प्रेरित होते हैं। इतना ही नहीं; दूसरों के द्वारा एकत्रित रूप से की गईं हलचलों अथवा गतिविधियों को देखकर भी हमारे मस्तिष्क में आनंद के केंद्र प्रेरित होते हैं और हम आनंद की अनुभूति करते हैं।

इतिहास में देखने को मिलता है कि विविध अवसरों पर नृत्य किया जाता था। बोली भाषा के विकसित होने से पहले स्त्री-पुरुष एक-दूसरे को आकर्षित करने के लिए नृत्य का उपयोग करते थे। प्राचीन काल में युद्‌ध के समय भी नृत्य किया जाता था। युद्‌ध के समय योद्‌धाओं के भीतर शारीरिक उत्साह और वीरता का संचार करने हेतु नृत्य का उपयोग किया जाता था। साथ ही; युद्‌ध में विजयी होने पर आनंदोत्सव मनाने के अवसर पर भी नृत्य किया जाता था।

खेतों में अच्छी फसल पैदा होने हेतु तथा अच्छी फसल होने पर भगवान को धन्यवाद देने के लिए भी नृत्य किया जाता था। पंजाब के भांगड़ा तथा गिधा भी ऐसे ही अवसरों पर किए जाने वाले नृत्य हैं। देवी-देवताओं को प्रसन्न करने के लिए भी नृत्य करने की परंपरा है।

लोकनृत्य के कुछ प्रकार

नौवीं कक्षा में हमने भारतीय शास्त्रीय नृत्यों का अध्ययन किया था। अब हम महाराष्ट्र के कुछ लोकनृत्य देखेंगे।

विशेष समुदाय के लोगों द्‌वारा विशेष अवसर पर एकत्र आकर किए हुए नृत्य को लोकनृत्य कहते हैं। कुछ नृत्य प्रकार देखेंगे।

बाल्यानृत्य अथवा जाखड़ी नृत्य

प्रदेश-कोकण और मुंबई

यह नृत्य सामान्यत: सावन महीने से दीवाली तक की अवधि में प्रस्तुत किया जाता है क्योंकि इस अवधि में कई त्योहार और पर्व मनाए जाते हैं। पुणे, मुंबई, नासिक जैसे स्थानों पर गणेश विसर्जन के जुलूसों में भी यह नृत्य देखने को मिलता है। यह नृत्य सामान्यत: गोलाकार घेरे में किया जाता है। एक-दो गायक, वादक और कोरस देने वाले गोलाकार घेरे के बीच में बैठते हैं। उनके चारों ओर नृत्य करने वाले होते हैं। उनके एक पाँव में घुंघरू बँधे होते हैं। एक पाँव पर जोर देकर नृत्य करना इस नृत्य की विशेषता है।

आदिवासी नृत्य

आदिवासी नृत्य- भील, कोरकू, ठाकर, वारली, कातकरी, गोंड आदि आदिवासी जनजातियाँ तीज-

त्योहारों के अवसरों पर, साथ ही; दुखों के अवसरों पर विविध प्रकार के नृत्य करते हैं। ये नृत्य विविध वाद्यों के नामों से जाने जाते हैं। उदा. ढोल नृत्य, तंबोरी नृत्य, तारण नृत्य आदि। ये नृत्य आदिवासी लोग गोल घेरा बनाकर धीमी अथवा तीव्र गति से करते हैं। भील जनजाति में दाहसंस्कार के समय ''वारी घालणे'' यह नृत्य प्रकार किया जाता है।

तारपा नृत्य

आदिवासी समाज के तीज-त्योहारों तथा मांगलिक अवसरों पर एक आकर्षक नृत्य किया जाता है: उसे तारपा नृत्य कहते हैं। वारली समाज कलाप्रेमी है। उत्सवप्रिय है। जैसे उनकी वारली पेंटिंग विख्यात है; वैसे ही इस समाज का तारण नृत्य भी बहुत लोकप्रिय है। मांगलिक अवसरों, विवाह के समय तो तारपा नृत्य किया ही जाता है लेकिन पहाड़ के ऊपर खेती की जमीन पर जब चावल अथवा रागी की फसल बोई जाती है, तब यह तारपा नृत्य महोत्सव मनाया जाता है।

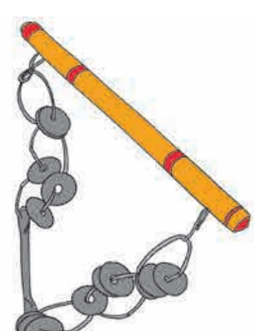
धनगरी गाजा (गड़रिया नृत्य)

यह नृत्य मुख्यत: सोलापुर जिले के धनगर (गड़रिया) समाज में किया जाता है। धनगर समाज प्रकृति में लीन रहता है। अत: उनके अधिकांश गाने प्रकृति से संबंधित होते हैं। साथ ही; उनके कुछ गाने देवताओं की जन्मकथा से संबंधित होते हैं। ये नृत्य ढोलक पर प्रस्तुत किए जाते हैं।

कोली (मछुआरा) नृत्य

यह नृत्य कोली समाज का लोकप्रिय नृत्य है। तीज-त्योहारों के दिन अथवा शादी-ब्याह के अवसर पर कोली समाज के स्त्री-पुरुष समूह में नृत्य करते हैं। कोली नृत्य में ताल, लय, पदन्यास दर्शनीय होता है।

लेजिम



यह वीररस से ओतप्रोत नृत्य प्रकार है। सभा, जुलूस, मेला आदि स्थानों पर लेजिम नृत्य किया जाता है। यह नृत्य ढोल और डफ (चंग) की ताल पर किया जाता है। लेजिम के भी विविध नृत्य प्रकार हैं। इसमें विशेष तालबद्ध गतिविधियाँ की जाती हैं। इस नृत्य को व्यायाम प्रकार भी माना जाता है। कुछ विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा में इसका समावेश किया गया है।

लोकनृत्य और शास्त्रीय नृत्य में अंतर

पिछले वर्ष हमने शास्त्रीय नृत्यों के बारे में जानकारी प्राप्त की। आपको इन दो प्रकारों में क्या कोई अंतर अनुभव होता है? यदि हाँ, तो क्या अंतर अनुभव होता है?

पिछले वर्ष की पुस्तक का संदर्भ लेकर, पाए जाने वाले अंतरों के बारे में स्वयं विचार करने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित कीजिए। दोनों का निम्न मुद्दों के आधार पर विचार करें।
उद्गम, नियम, समाज में स्थान, प्राप्त राजाश्रय आदि।
इसके बारे में और अधिक जानकारी इंटरनेट द्वारा ढूँढ़ी जा सकती है।

पिछले वर्ष हमने यह देखा कि हावभाव और लयबद्ध शारीरिक गतिविधियाँ नृत्य के दो प्रधान अंग हैं परंतु इन दो बातों को सहजता से करने के लिए अपने मन से संकोच अथवा भय का दूर होना बहुत महत्त्वपूर्ण है। शारीरिक गतिविधियों पर भी नियंत्रण होना आवश्यक होता है।

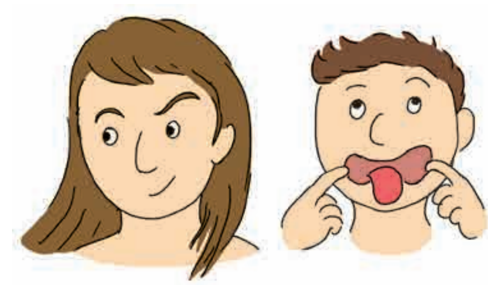
नृत्य के हावभाव

अपने चेहरे पर उचित हावभाव दिखाने के लिए आपका अपने अंगों पर नियंत्रण होना आवश्यक है। निम्न कुछ गतिविधियाँ करके देखें -

- दोनों भौंहों को ऊँचा उठाना।
- एक भौंह को ऊँचा उठाना।
- माथे पर बल डालना। (आश्चर्य को व्यक्त करना)
- माथे पर खड़े बल डालना। (गुस्सा व्यक्त करना)
- नथुनों को फैलाना।
- आँखों को- इधर-उधर, ऊपर-नीचे, गोलाकार घुमाना।
- आँखें दिखाना।
- मुँह बनाना।

साथ वाले चित्र में दर्शाए हुए हावभाव विद्यार्थियों से करवा लें। उसके बाद दो-दो विद्यार्थियों के गुट बनाएँ। प्रत्येक गुट का एक विद्यार्थी चेहरे पर कुछ हावभाव लाएगा और दूसरा उन हावभावों का अनुकरण करेगा। तत्पश्चात दूसरा विद्यार्थी हावभाव करेगा और पहला उसका अनुकरण करेगा।

थोड़ा हास-परिहास करेंगे।



कुछ विद्यार्थी एक-एक करके सामने आएँ और नीचे दी गईं भावनाओं को केवल चेहरे के हाव-भाव से व्यक्त करें। उन भावनाओं को व्यक्त करते समय चेहरे के किन अंगों की हलचल हो रही है: इसे विद्यार्थी कॉपी में अंकित करें।

क्रोध, द्‌वेष, दया, वात्सल्य, आनंद, दु:ख, शारीरिक पीड़ा, सहवेदना, घृणा, भय, आश्चर्य, कौतूहल आदि।

नृत्य की लयबद्‌ध गतिविधियाँ

पश्चिमी नृत्य शैली की गतिविधियों के महत्त्वपूर्ण घटकों में से तीन घटक -

- विराम
- कालावधि
- आवेग

विराम

नृत्य की गतिविधियाँ करते समय स्थान का उपयोग कैसे किया जाता है? नृत्य करनेवाला व्यक्ति लयबद्‌ध गतिविधियाँ करने के लिए उपलब्ध स्थान का किस प्रकार उपयोग कर लेता है, इसका नृत्य की सुंदरता बढ़ाने में बड़ा योगदान रहता है।

करके देखिए

- विद्‌यार्थी अपने शरीर का उपयोग करके विविध आकार बनाकर देखें। (वृत्त, आयत, त्रिभुज) एक-एक अथवा तीन-चार विद्‌यार्थियों का गुट भी यह कर सकता है।
- अलग-अलग ऊँचाई की कूद लगाकर नीचे बैठना।
- शरीर को झुकाना। (आगे-पीछे, एक ओर, तिरछा, गोलाकार जाना)
- हाथ अथवा पैरों से विविध प्रकार की गतिविधियाँ करते हुए उपलब्ध स्थान में यहाँ-वहाँ घूमना।

किसी बड़ी खुली जगह में, मैदान में अथवा सभागार में निम्न उपक्रम करवाएँ। प्रत्येक विद्‌यार्थी को उपक्रम में सहभागी होने के लिए प्रवृत्त करें। विद्‌यार्थियों को स्वयं की गतिविधियाँ चुनने की स्वतंत्रता दें। एक समय में एक ही विद्‌यार्थी अथवा गुट कृति करे जिससे गड़बड़ी नहीं होगी।

कालावधि

नृत्य की गतिविधियाँ कितनी शीघ्र अथवा धीमी हो रही हैं अथवा किस ताल पर हो रही हैं, इसका भी नृत्य की सुंदरता, अनोखापन और अर्थपूर्णता को बढ़ाने में बड़ा योगदान रहता है।

करके देखिए

- विद्‍यार्थी एक ही निश्चित गतिविधि को धीमी, बहुत धीमी, शीघ्र, अतिशीघ्र गति से करके देखें।
- अब उपर्युक्त सभी बातों को एक सिरे से दूसरे सिरे तक जाते समय करके देखें।

कोई जोश भरा और तेज संगीत बजवाएँ। प्रत्येक विद्‍यार्थी को उपक्रम में सहभागी होने के लिए प्रवृत्त करें। विद्‍यार्थियों को स्वयं अपनी गतिविधियाँ चुनने के लिए स्वतंत्रता दें। एक समय पर एक ही विद्‍यार्थी अथवा गुट कृति करे, जिससे कोई गड़बड़ी नहीं होगी।

आवेग

नृत्य की गतिविधियाँ आवश्यकता के अनुसार कितनी शीघ्र अथवा धीमी हो रही हैं अथवा किस ताल पर हो रही हैं, इसका भी नृत्य की सुंदरता, अनूठापन और अर्थपूर्णता को बढ़ाने में बड़ा योगदान रहता है।

करके देखिए

- विद्‍यार्थी एक ही निश्चित गतिविधि बड़े आवेगपूर्ण पद्‍धति से और बहुत ही हौले-हौले करें।
- अब उपर्युक्त सभी बातें एक सिरे से दूसरे सिरे तक जाते समय करके देखें।

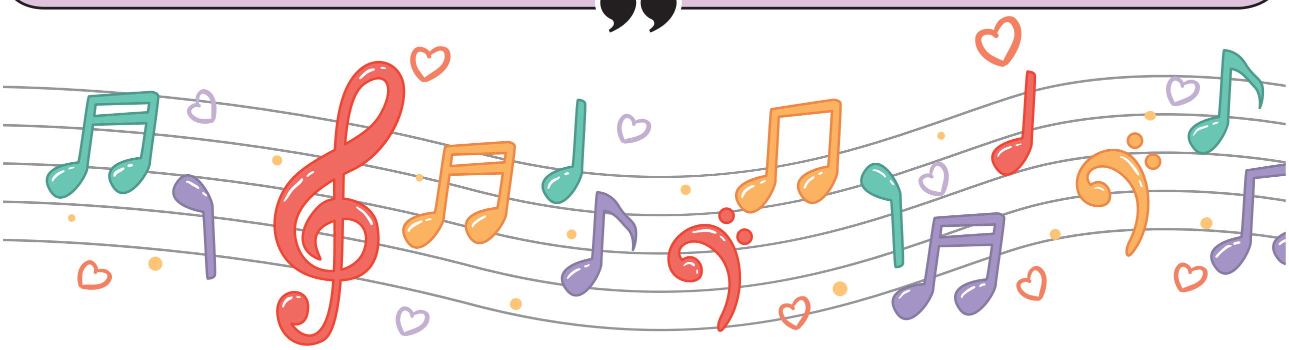
कोई जोशभरा संगीत बजवाएँ। प्रत्येक विद्‍यार्थी को उपक्रम में सहभागी होने के लिए प्रवृत्त करें। विद्‍यार्थियों को स्वयं अपनी गतिविधियाँ चुनने के लिए स्वतंत्रता दें। एक समय पर एक ही विद्‍यार्थी अथवा गुट कृति करें जिससे कोई गड़बड़ी न होगी।

चलिए, उपयोजन करें

दिए गए संगीत पर विराम, कालावधि और आवेग इन तीनों का विचार करके नृत्य तैयार कीजिए और उसे प्रस्तुत करें। अन्य विद्यार्थियों का प्रस्तुतीकरण देखिए। प्रस्तुतीकरण के पश्चात प्रत्येक गुट के प्रस्तुतीकरण को लेकर निम्न मुद्दों के आधार पर चर्चा कीजिए –

- क्या संगीत के अनुरूप नृत्य का ढाँचा था?
- क्या संगीत के अनुरूप गतिविधियों की गति थी?
- क्या संगीत के अनुरूप उचित प्रसंगों में गतिविधियाँ आवेगपूर्ण या कोमलता से की गई थीं?
- क्या गतिविधियाँ उपलब्ध स्थान का उचित उपयोग करनेवाली थीं?

विद्यार्थियों के ५–६ गुट करें। एक गुट दूसरे गुट के लिए विशेष संगीत का चयन करे। दूसरा गुट संगीत सुनकर उसके अनुसार उपलब्ध जगह का उपयोग कैसे करना है, कौन–सी गतिविधियाँ करनी हैं, गतिविधियों की गति कैसी हो, उनमें कितनी विविधता हो, वह आवेगभरी हो, या कोमल; इसका विचार करके नृत्य निर्देशित करें।



संगीत

थोड़ा हास–परिहास करेंगे।

पिछले संपूर्ण वर्ष में कौन–सा संगीत आपको पसंद आया? निम्न मुद्दों के आधार पर चर्चा कीजिए। –

१. धुन

२. गायन

३. उपयोग में लाये हुए वाद्य

४. ताल

५. गीत के शब्द

कक्षा में विद्यार्थियों के साथ चर्चा कीजिए। विद्यार्थियों के बताए हुए प्रत्येक प्रकार के संगीत के बारे में दिए हुए मुद्दों के आधार पर चर्चा कीजिए।

नौवीं कक्षा में हमने संगीत के बारे में कुछ सामान्य जानकारी प्राप्त की है। इस वर्ष हम भारतीय ताल वाद्य और गीत प्रकार के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे।

भारतीय वाद्य

भारतीय ताल वाद्यों के चार प्रकार हैं -

१. तंतुवाद्य

जिन वाद्यों में तार के माध्यम से स्वर निर्मिति की जाती है, उन वाद्यों को तंतु वाद्य कहते हैं। इसके दो प्रकार हैं - तत वाद्य और वितत वाद्य

तत वाद्य : इन वाद्यों में तार को अन्य किसी वस्तु अथवा हाथ से छेड़ा जाता है। जैसे- वीणा, सितार, तंबोरा, सरोद आदि।

वितत वाद्य : इन वाद्यों में तार को छड़ की सहायता से छेड़ा जाता है। जैसे-सारंगी, वायलिन आदि।

२. सुषिर वाद्य

जो वाद्य फूँक मारने से अथवा हवा द्‌वारा नाद निर्माण करते हैं, उन्हें 'सुषिर वाद्य' कहते हैं। जैसे- बाँसुरी, हारमोनियम, शहनाई आदि।

३. अवनद्ध वाद्य

इस वाद्य वर्ग में चमड़े से मढ़े ताल वाद्य आते हैं। जैसे - तबला, मृदंग, ढोलक, डमरू आदि।

४. घन वाद्य

इन वाद्यों में आघात करने से स्वर निर्मिति होती है। जैसे - जलतरंग, झांझ आदि।

थोड़ा हास-परिहास करेंगे।

५ विविध प्रकार के गाने सुनिए।इन गानों में कौन-कौन-से वाद्यों का उपयोग किया गया है? क्या यह आप पहचान सकेंगे? संभव हो, तो उन वाद्यों के नाम क्या आप बता सकेंगे?

विद्‌यार्थियों से पूरी कक्षा में चर्चा करें। प्रत्येक गाने में किन वाद्यों का उपयोग किया गया है? उनके नाम पहचानने में विद्‌यार्थियों की मदद करें। संभवत: विद्‌यार्थी सभी वाद्यों के नाम नहीं बता पाएँगे। ऐसे समय उन्हें मार्गदर्शन करें।

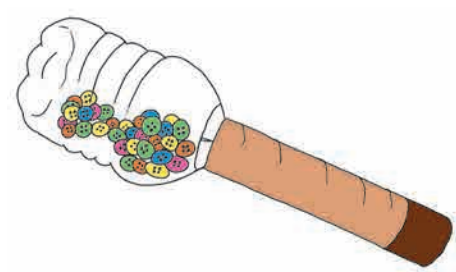
भू भाग के अनुसार प्रचलित वाद्य

भारत बड़ी विविधताओं से परिपूर्ण देश है। प्रत्येक राज्य की अपनी संस्कृति है। उसी प्रकार प्रत्येक राज्य का, क्षेत्र का अपना एक विशेष पारंपरिक संगीत है।इस पारंपरिक संगीत के लिए विशेष प्रकार के वाद्यों का उपयोग किया जाता है। जैसे – महाराष्ट्र के 'लावणी' गीत प्रकार में ढोलक का ताल बहुत ही महत्त्वपूर्ण माना गया है। दक्षिणी संगीत में मृदंगम् अथवा घटम का महत्त्वपूर्ण स्थान है। राजस्थानी संगीत में सारंगी और अलगोजा नाम की बाँसुरी का मुख्यत: प्रयोग किया जाता है।

विद्यार्थियों के गुट करें। प्रत्येक गुट को एक-एक प्रदेश बाँट दें। उन प्रदेशों का संगीत सुनने के लिए समय और साधन उपलब्ध करा दें। प्रत्येक गुट गानों को सुनकर उन गानों में कौन-कौन-से वाद्यों का उपयोग किया जाता है; उसपर चर्चा कराएँ।

इसी प्रकार आप अन्य प्रदेशों में जिन वाद्यों का उपयोग किया जाता है; क्या उन वाद्यों के बारे में बता सकते हैं?

थोड़ा हास-परिहास करेंगे।



स्वयं वाद्य का निर्माण करना।

आस-पास में उपलब्ध डिब्बे, बोतल, तार, रबड़ का उपयोग करके क्या आप किसी वाद्य की निर्मिति कर सकते हैं? उस वाद्य से मधुर नाद प्रकट हो; इतना ही महत्त्वपूर्ण है।

ऑर्केस्ट्रा तैयार करना।

आपने जिन वाद्यों को बनाया है, उन वाद्यों का उपयोग करके एक गाना तैयार कीजिए।

विद्यार्थियों को उनकी रुचि के अनुसार गुट में अथवा अकेले काम करने दें। प्रत्येक विद्यार्थी आगे आकर स्वयं बनाए हुए वाद्य को प्रस्तुत करें।

विद्यार्थियों के गुट बनवाएँ। अपेक्षित है कि प्रत्येक गुट एक गाना तैयार करे और उस गाने को कक्षा में प्रस्तुत करे।

गीत

शास्त्रीय संगीत में जो गीत गाए जाते हैं, उन्हें गीत प्रकार कहा जाता है। गीतों के ऐसे अनेक प्रकार राग गायन में प्रचलित हैं। गीत के प्रकारों का अध्ययन करने से पहले इस संबंध में प्राचीन काल से जो कहा गया है; सबसे पहले उस पर विचार करें। संगीत का प्रधान उद्देश्य मनोरंजन करना है। इसलिए गीत रचना में वह सामर्थ्य होनी चाहिए। इस दृष्टि से आदर्श गीतों के कौन-कौन-से लक्षण होने चाहिए; इस विषय में हमारे प्राचीन संगीत विषयक ग्रंथ में निम्न श्लोक पाया जाता है–

सुस्वरम्, सुरसम् चैव, मधुरम् मधुराक्षरम्
सालंकारम् प्रमाणं च षडवर्यम् गीतलक्षणम्

इसका अर्थ यह है कि उत्तम स्वरों से सजे हुए, उचित रसों (भावों) का परिपोष करनेवाले, प्रासादिक अक्षरों से युक्त और मधुर राग, रचना से बद्ध, अलंकार युक्त, अनुपात बद्ध लय में व्यक्त किया हुआ गीत ये छह लक्षण आदर्श गीत के माने गए हैं।

थोड़ा सोचिए

EUEY85

- आपने सुने हुए कौन-से तीन गीत उपर्युक्त निकषों पर खरे उतरते हैं?
- उपर्युक्त निकषों के आधार पर क्या आपको पुराने समय और वर्तमान समय के संगीत में कुछ अंतर दिखाई देता है?

मूल्यांकन (भारांश २०%)

निकष	उत्तम (बहुत अच्छा)	योग्य (संतोषजनक)	अयोग्य (असंतोषजनक)	अंक
नाट्य संवादों को संदर्भ देना।	उचित संदर्भ देकर तथा आवाज शारीरिक बोली आदि का उचित उपयोग किया	उचित संदर्भ दिया परंतु आवाज, शारीरिक बोली का उचित उपयोग नहीं किया।	संदर्भहीन वाक्य कहे।	
संगीत वाद्य निर्मित	नाद निर्माण करने वाला वाद्य तैयार किया। वाद्य निर्मिति में कल्पकता दिखाई दी।	वाद्य निर्मिति की परंतु उससे निकलने वाली ध्वनि सुमधुर नहीं थी।	वाद्य निर्मिति नहीं की।	
नृत्य: नृत्य प्रस्तुतीकरण	पाठ में दिए गए निकषों के आधार पर आवेग, काल और विराम का उचित उपयोग करके नृत्य प्रस्तुत किया।	चार में से दो मुद्दों के आधार पर प्रस्तुतीकरण किया।	किसी एकाध निकष का उपयोग करके केवल कृति पूर्ण की।	

१० वीं परीक्षा समाप्त हुई थी। परीक्षा का परिणामफल घोषित नहीं हुआ था। पाँचों उनके मनपसंद आम के पेड़ के नीचे बैठकर गपशप कर रहे थे।
मुझे बहुत बुरा लग रहा है। अब हमारी दोस्ती टूटेगी। हम सब अपने-अपने रास्ते निकल जाएँगे। अपना मिलना-जुलना कम हो जाएगा। मजा खत्म हो गया।
ऐसी निराश क्यों होती हो? सही अर्थ में हम एक नई दुनिया में प्रवेश कर रहे हैं।
हाँ, बात तो सही है, इसलिए उत्सुकता भी है और चिंता भी है। भविष्य में अगर समस्याएँ आईं तो?
समस्याएँ तो आएँगी ही। याद है; जब धैर्यधर और धैर्यशीला हमें छोड़कर जा रहे थे, तब भी हमें ऐसा ही लगा था। लेकिन अपनी समस्याएँ हमने ही सुलझाईं। नहीं क्या ?
हाँ और इसके बाद भी हमारी समस्याएँ हमें ही सुलझानी पड़ेंगी। इन दो वर्षों में हमने जो सीखा है; वह हमेशा हमारे साथ रहेगा.... और आगे भविष्य में भी काम आएगा।
मुझे एक बात बिलकुल समझ में आई है। सफल होने के साथ-साथ अच्छा नागरिक बनना और दूसरों की सहायता करना भी महत्त्वपूर्ण है।
और मूल्यों पर आधारित जीना भी।
किसी भी समस्या का निर्भीकता से सामना करना चाहिए।
एक बार असफलता मिलने पर सब कुछ समाप्त नहीं हो जाता- हम हमेशा फिर से प्रयत्न कर सकते हैं।
और किसे पता ! संभवत: सफल होने पर हम ऐसे ही एक-दूसरे से मिलते रहेंगे; शरारत करने के लिए।..
(सभी हँसते हैं।)

मराठी और अंग्रेजी पुस्तक संदर्भ

१. आकृती – आभा भागवत (मराठी पुस्तक)

२. संगीत शास्त्र परिचय – आनंद म. गोडसे

३. संगीत शास्त्र – डॉ. वसंतराव राजोपाध्ये

४. संगीत विशारद – वसंत

५. २१ व्या शतकातील जीवनकौशल्यांवर संशोधन व विकास – श्यामची आई फाऊंडेशन.

६. देवनागरी चित्रे – विष्णुपंत चिंचाळकर गुरुजी

७. Discipline without tears - Rudolf Dreikurs

८. Positive Discipline - Jane Nelson

९. Superiority and social interest - Alfred Adler

संदर्भ के लिए वेबसाइट

1. www.safindia.org
2. http://mahacareermitra.in
3. http://ccrtindia.gov.in
4. http://ncert.nic.in
5. https://www.hindustantimes.com
6. https://www.elementsofdance.org
7. http://centurydancesport.com
8. http://www.nationalartsstandards.org
9. https://www.slideshare.net
10. www.marathiworld.com
11. http://majhamaharashtra.net
12. http://ketkardnyankosh.com

पुस्तक में समाविष्ट कुछ चित्र शैक्षणिक उपयोग के लिए इंटरनेट से लिये गए हैं।

***

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

स्व–विकास व कलारसास्वाद इयत्ता दहावी (हिंदी)

₹ 63.00