७ वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता

अपनी क्षमताएँ विकसित करना..............

67HYIZ

उद्देश्य :

(१) 'बुद्धिमत्ता/कौशल/क्षमताओं में प्रशिक्षण, प्रतिसाद एवं अभ्यास की सहायता से सुधार होता है' इस कथन का स्पष्टीकरण देना।

(२) 'वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता' इस संकल्पना को अपनी भाषा में व्यक्त करना ।

(३) 'संकीर्ण प्रमाणबद्ध मानसिकता' तथा 'वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता' इनमें अंतर पहचानना।

(४) दैनिक व्यवहारों की घटनाओं की वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता इस संकल्पना का उपयोजन करके रचनात्मक प्रतिसाद देना।

(५) 'वृद्धि के लिए पूरक मानसिकता' इस संकल्पना की सहायता लेकर स्वयं की क्षमताओं में सुधार लाने की दृष्टि से कार्य-नियोजन का प्रारूप तैयार करना।

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

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

- बुद्धि अनुवांशिकता से प्राप्त होती है।

  सत्य | असत्य

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

  सत्य | असत्य

- नवनिर्मिति की क्षमता केवल जन्मतः प्राप्त होती है।

  सत्य | असत्य

- प्रतिभा प्राप्त नहीं की जाती है।

  सत्य | असत्य

- प्रतिभासंपन्न व्यक्ति कभी असफल नहीं होते हैं।

  सत्य | असत्य

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

  सत्य | असत्य

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

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

  सत्य | असत्य

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

  सत्य | असत्य

कहानी वास्तव है कि काल्पनिक?

(१) विद्यालय के बास्केटबॉल के समूह में एक लड़के का चुनाव नहीं हुआ क्योंकि उसका खेल उस श्रेणी का नहीं था। परंतु आगे चलकर यही लड़का अंतरराष्ट्रीय स्तर का सर्वोत्तम बास्केटबॉल खिलाड़ी की ख्याति प्राप्त कर पाया।

(२) जिस व्यक्ति के पास किसी भी प्रकार की सृजनशीलता नहीं है और अपनी कल्पनाओं की उड़ान नहीं है, इसलिए नकारा गया वही व्यक्ति आगे चलकर सफल व्यंग्यचित्रकार के रूप में प्रसिद्ध हुआ।

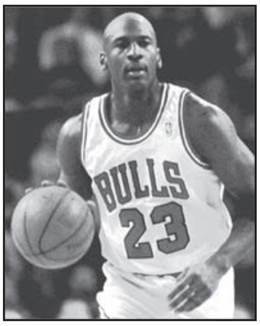
(३) जिस लड़की ने दुर्घटना में अपना एक पैर खो दिया उसने माऊंट एवरेस्ट शिखर पर विजय पा ली।

(४) जिस लड़के को शिक्षकों ने कुछ सीखने की दृष्टि से अयोग्य/अनुचित ठहराया था, वही लड़का आगे चलकर बहुत बड़ा वैज्ञानिक बन गया था।

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

चर्चा करें :

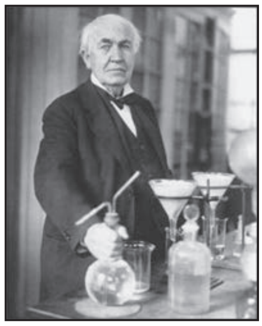
- इन व्यक्तियों ने इनकी जिंदगी में जो कुछ किया वह कैसे प्राप्त किया होगा, आपको क्या लगता है?
- क्या हम स्थिर बुद्धि अथवा कौशलों को साथ लेकर ही जन्म लेते हैं?
- किसी एक की बुद्धिमानी अथवा क्षमता, कौशल किसी भी आयु में वृद्धिगत करना संभव है? कैसे?
- कोई व्यक्ति अपनी किसी भी उम्र में कुछ नया सीख सकता है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



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

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

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



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

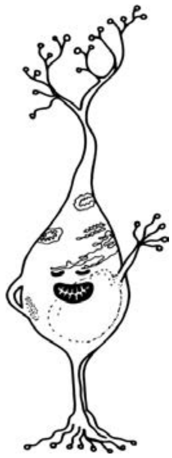
२. कोई नई बात हम कैसे सीखते हैं?

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

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

पढ़िए और समझिए :

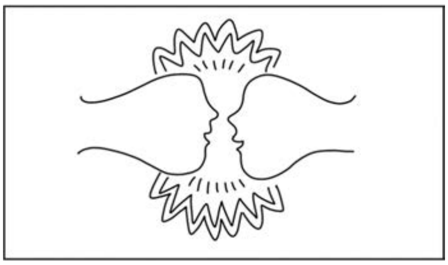
चेताकोशिका :



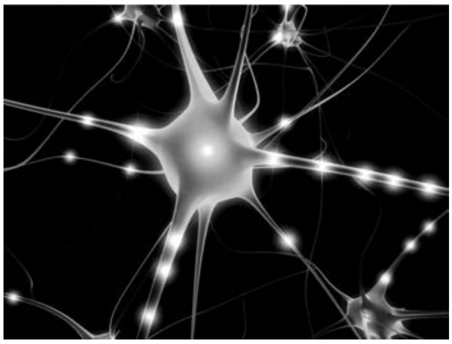
- हमारा चेता संस्थान ही अनगिनत चेताकोशिकाओं से बना होता है। मस्तिष्क और अपने पूरे शरीर में चेता कोशिकाओं का जाल फैला होता है।
- जब हमें कोई संवेदनाएँ होती हैं तब उस समय इन तंत्रिकाओं में से विद्युत तरंगें बहती हैं। एक तंत्रिका की ओर से दूसरी तंत्रिका कोशिका तक ये विद्युत तरंगें कुछ रसायनों के माध्यम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

चेता कोशिकाओं का जुड़ना –

Synapse - दो चेता कोशिकाओं के बीच की जगह :

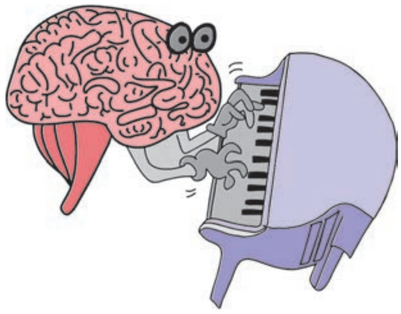


- कोई दो चेता कोशिकाएँ एक-दूसरे से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ी नहीं होती है । उनमें जगह होती है। उस जगह को Synapse कहते हैं।
- विद्युत तरंगों का इस जगह से वहन होने के सिवा हमारी कोई कृतियाँ, संवेदनाओं का, अध्ययन नहीं हो सकता है।
- जिस प्रकार पहाड़ियों पर मिट्टी, घास होती है और मानव, प्राणी चलने से पगडंडियाँ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



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

३) मस्तिष्क अनुसंधान क्या सिद्ध करता है?



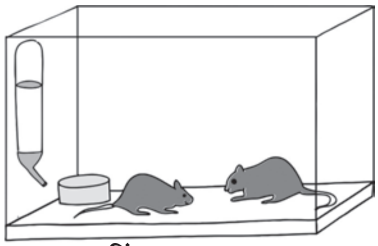
अनुसंधान 1 :

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

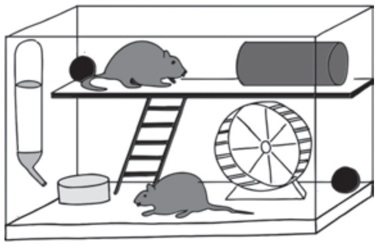
तात्पर्य – अभ्यास के कारण हम अनेक नई बातें तथा कौशल आत्मसात कर सकते हैं।

अनुसंधान 2 :

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



पिंजड़ा क्र. १



पिंजड़ा क्र. २

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

ध्यान देने योग्य बातें :

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

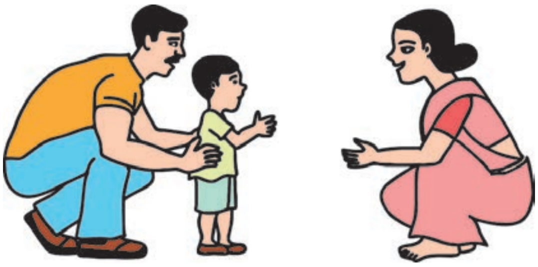
आपने कभी कसरत की है? दौड़ना, पेड़ पर चढ़ना, खेल-खेलना आदि। जब आप कसरत करते हैं तब क्या होता है? प्रथमतः क्या आपको कठिन लगता है? क्या आपको वेदनाएँ होती हैं? क्या आप दर्द महसूस करते हैं?

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

४) अध्ययन और सुधार में आने वाली बाधाएँ

मानसिकता

नीचे दी गई दो घटनाओं की तुलना कीजिए।



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

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

(१) बच्चा चलना सीख रहा है।

(२) बच्चे को चलना आता ही नहीं है।

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

(१) लड़का गणित का प्रमेय सीख रहा है।

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

तुलना करें :

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

- दसवीं में बढ़िया अंक पाकर रेवती अच्छे महाविद्यालय में गई है।
- वहाँ उसे ज्ञात हुआ कि उससे अधिक होशियार विद्यार्थी उसकी कक्षा में हैं।
- उसमें न्यूनता का भाव निर्माण हुआ। अन्य विद्यार्थी मुझपर हँसेंगे इस विचार से उसने प्रश्न पूछना बंद कर दिया।
- उसे परीक्षा से डर लगने लगा।
- जिन्हें उत्तम अंक मिलते हैं। उनसे वह नफरत करने लगी।
- जब उसे परीक्षा में कम अंक प्राप्त हुए तो वह निराश हुई।

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

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

ध्यान देने योग्य बातें:

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

चर्चा करें :

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

वृद्धि पूरक मानसिकता (Growth mindset)

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

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

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

५) वृद्धि पूरक मानसिकता को स्वीकारना

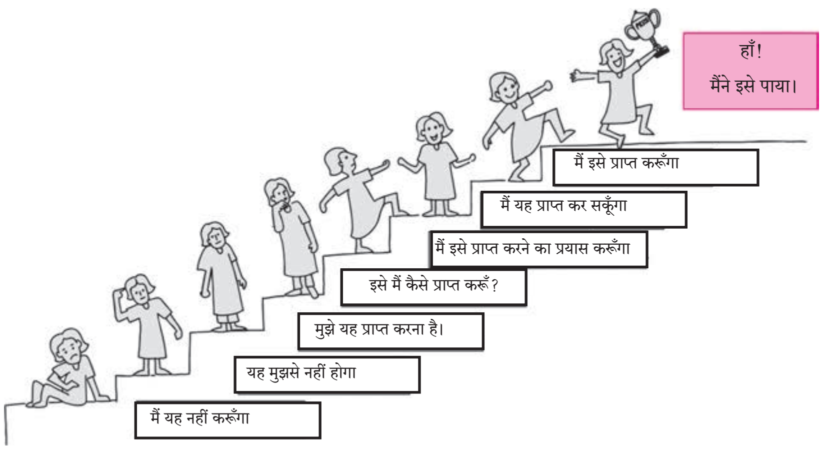
कुछ घटना/प्रसंग ऐसे होते हैं कि जिसमें प्रत्येक व्यक्ति संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता का प्रयोग करके ही विचार करता है। नीचे दिए गए विधान पढ़कर खोजिए कि आप संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता का प्रयोग करके कब विचार करते हैं। वे ही विधान वृद्धि पूरक मानसिकता में परिवर्तित कीजिए।

संकुचित साँचाबद्ध मानसिकता

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

वृद्धि पूरक मानसिकता

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



वृद्धि पूरक मानसिकता विकसित करने के लिए आसान सीढ़ियाँ

१. आप अपनी क्षमताएँ तथा बुद्धि में वृद्धि कर सकते हैं, इसपर विश्वास रखिए।

२. मेहनत कीजिए।

३. जहाँ आवश्यकता हो वहाँ सहायता की माँग कीजिए।

४. सदैव श्रेष्ठ चुनौतियों का स्वीकार कीजिए।

हमने जो सीखा है आओ उसका उपयोजन करें।

१. चर्चा कीजिए :

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

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

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

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

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

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

२. साक्षात्कार

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

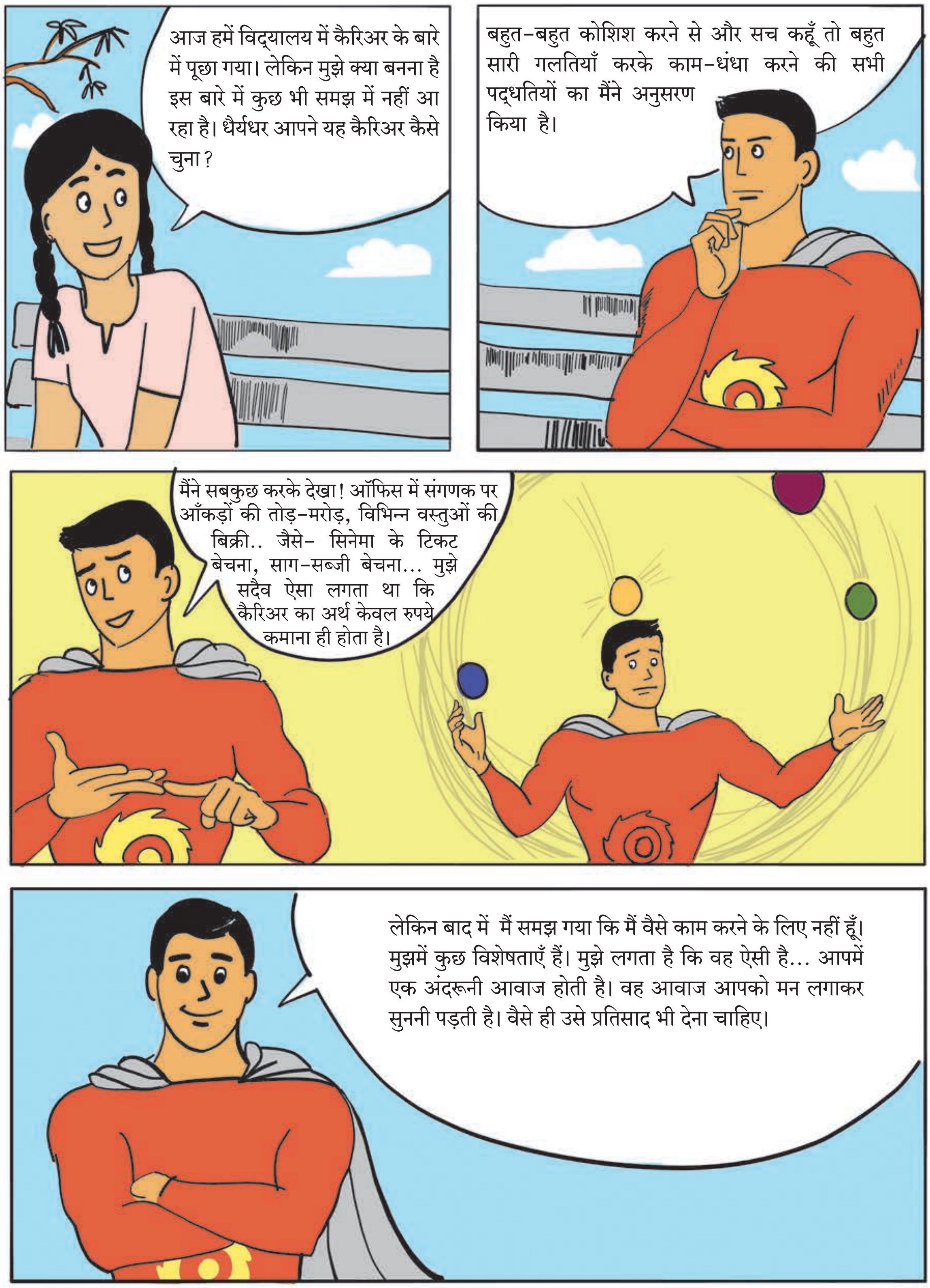
- उसने किन प्रसंगों में अधिकाधिक संघर्ष किया है ?
- उसने सामने वाली कौन-सी चुनौतियों को स्वीकारा है ?

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

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

मूल्यांकन

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


आज हमें विद्यालय में कैरिअर के बारे में पूछा गया। लेकिन मुझे क्या बनना है इस बारे में कुछ भी समझ में नहीं आ रहा है। धैर्यधर आपने यह कैरिअर कैसे चुना?
बहुत-बहुत कोशिश करने से और सच कहूँ तो बहुत सारी गलतियाँ करके काम-धंधा करने की सभी पद्धतियों का मैंने अनुसरण किया है।
मैंने सबकुछ करके देखा! ऑफिस में संगणक पर आँकड़ों की तोड़-मरोड़, विभिन्न वस्तुओं की बिक्री.. जैसे- सिनेमा के टिकट बेचना, साग-सब्जी बेचना... मुझे सदैव ऐसा लगता था कि कैरिअर का अर्थ केवल रुपये कमाना ही होता है।
लेकिन बाद में मैं समझ गया कि मैं वैसे काम करने के लिए नहीं हूँ। मुझमें कुछ विशेषताएँ हैं। मुझे लगता है कि वह ऐसी है... आपमें एक अंदरूनी आवाज होती है। वह आवाज आपको मन लगाकर सुननी पड़ती है। वैसे ही उसे प्रतिसाद भी देना चाहिए।