

# वह समय जब मैंने आभार महसूस किया



## पाठ का उद्देश्य

विद्यार्थी के लिए:

- ▶ आभार को परिभाषित करें और एक उदाहरण दें जब उन्होंने खुद को किसी के प्रति आभारी महसूस किया हो।
- ▶ यह समझें कि कई प्रकार की चीजें हैं जिनके प्रति हम आभारी महसूस कर सकते हैं।



### ▶ आवश्यक प्रश्न

- ▶ आभारी होने का क्या अर्थ है?
- ▶ हम किस प्रकार आभार व्यक्त कर सकते हैं?



### ▶ आयु

- ▶ 10-13 वर्ष



### ▶ सामग्री

- ▶ स्टिकी नोट्स
- ▶ पेन्सिल
- ▶ चार चिन्ह, जिन्हें कमरे के अलग-अलग कोनों में लगाया गया है, जिनपर लिखा है, "चीजें जो हमारे पास हैं," "दयालुता वाले कार्य," "व्यवहार," और "अन्य महत्वपूर्ण चीजें"
- ▶ अतिरिक्त सामान: लिखने के लिए कागज़ / ड्राइंग सामग्री



### अभ्यास से पहले विचार-मीमांसा

### ▶ तैयारी

- ▶ एक पल के लिए गहरी साँस लें, अपनी आँखें बंद करें, और कुछ ऐसा सोचें जिसके प्रति आप आभारी हैं। इस पल में आपने कैसा महसूस किया?
- ▶ आपको क्या लगता है, कि आपके विद्यार्थियों के स्कूल के अंदर और बाहर, दोनों ही जीवन में आभार किस तरह से महत्व रखता है? क्या वे इससे सहमत होंगे?
- ▶ आभार के बारे में आपके क्या विचार हैं और इसे कैसे व्यक्त किया जाता है? क्या आभार के बारे में आपके विद्यार्थियों और उनके परिवारों की धारणाओं से वे अलग हैं?
- ▶ क्या यह अभ्यास किसी भी तरह से उनके आदर्शों पर आपके आदर्शों का हावी होना दर्शाता है? उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियों में "धन्यवाद" कहना अपमान समझा जाता है क्योंकि वहाँ दूसरों के लिए कुछ करना कर्तव्य माना जाता है।
- ▶ यदि आपकी मान्यताएं अलग हैं, तो क्या इन मतभेदों को इस तरह से अपनाना संभव है, जहाँ कोई भी नीचा महसूस न करे?



### ▶ आइएसटीई डिजिटलकमिट कॉम्पिटेंसी

- ▶ कुल मिलाकर: मैं अलग-अलग विचारों को सम्मानपूर्वक सुनने और समझने के लिए तैयार हूँ, और दूसरों के साथ ऑनलाइन पूरे सम्मान और सहानुभूति के साथ ऑनलाइन तौर पर जुड़ता हूँ।



### सहायक सामग्री

facebook.com/fbgetdigital पर जाएं और माता-पिता और युवाओं के लिए संसाधन प्राप्त करें जो आज विद्यार्थियों द्वारा वेलनेस पर सीखे गए पाठ में सहायक हो सकते हैं।

**स्रोत:** यह पाठ यूसी बर्कले के ग्रेटर गुड साइंस सेंटर के सहयोग से साझा किया जा रहा है। अतिरिक्त जानकारी और संसाधनों के लिए, कृपया आज छात्रों द्वारा वेलनेस <https://ggie.berkeley.edu/Source> पर सीखे गए पाठ को देखें।

## अपने विद्यार्थियों से कहिए:

- ▶ किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचिए जिसे हाल ही में आपने 'धन्यवाद' कहा हो।
- ▶ शांत होकर कुछ देर उसके बारे में सोचिए।
- ▶ अब अपने पार्टनर की तरफ घूम जाइए और इस बारे में बात कीजिए कि आपने किसके बारे में सोचा और क्यों।

## कक्षा में बातचीत

विद्यार्थियों को 2-2 के जोड़ों में बाँट दें।

## अपने विद्यार्थियों से पूछिए:

जब वे जोड़े बातचीत खत्म कर लें तो, उनसे पूछिए

- ▶ आप में से किसी ने कभी किसी व्यक्ति को "धन्यवाद" कहा और क्यों?
- ▶ क्या किसी को पता है कि "आभार" शब्द का क्या अर्थ है?

## विद्यार्थियों से कहिए:

- ▶ बताइए कि "आभार" उस भावना को दर्शाता है जब हमारे प्रति दयालु होने या हमारी देखभाल करने वाले अन्य लोगों की हम सराहना करते हैं। अपने स्वयं के जीवन का एक उदाहरण दें, जैसे: "जब आज सुबह किसी ने मेरे लिए दरवाज़ा पकड़े रखा तो मैंने उसके प्रति आभारी महसूस किया क्योंकि मैंने भारी बैग उठाए हुए थे।"
- ▶ चर्चा करें कैसे अपनी, अन्य किसी के द्वारा प्रदान की गई या हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बनी हुई किंतु हमारे लिए तुच्छ मूर्त चीज़ों की सराहना करते समय भी हम आभारी महसूस कर सकते हैं। अपने खुद के जीवन से एक उदाहरण दें, जैसे: "कल मैंने अपने डिनर के लिए प्रति आभार महसूस किया, क्योंकि मुझे बहुत भूख लगी थी और वह स्वादिष्ट था।"
- ▶ यह बताएं कि कितने लोग प्रकृति के प्रति आभारी होते हैं इसके उदाहरण दें, जैसे: "मैं बारिश के प्रति आभारी हूँ जो हमें पीने के लिए पानी देती है और पौधों को बढ़ने में मदद करती है।"
- ▶ चर्चा करें कि कभी-कभी हम उन चीज़ों के लिए कैसे आभार महसूस करते हैं जिन्हें हम सीधे देख नहीं सकते या स्पर्श नहीं कर सकते हैं, पर वे महत्वपूर्ण हैं, जैसे कि स्वास्थ्य, हमारी विरासत या परंपराएं, निष्पक्षता, विचार जो कि हमें प्रेरित करते हैं या जीवित रहने में मदद करते हैं। अपने जीवन से एक और उदाहरण दें, जैसे: "जब मुझे कुछ नया सीखने को मिलता है, तो मैं आभारी महसूस करता हूँ, क्योंकि सीखने से मेरा मस्तिष्क तेज होता है।"
- ▶ बताएं कि हम अक्सर किसी को "धन्यवाद" कहकर आभार ्रकट करते हैं। (ध्यान दें: कुछ विद्यार्थी ऐसे परिवारों या संस्कृति से आ सकते हैं जहाँ सामान्य तौर पर मौखिक रूप से आभार व्यक्त नहीं किया जाता है। विद्यार्थियों को अपने परिवार या समुदाय द्वारा अपनाये जाने वाले अन्य तरीकों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। आभार महसूस करते समय हम कहते हैं कि "धन्यवाद" या "हम "आभारी" हैं।"

## कक्षा में बातचीत

- ▶ प्रत्येक विद्यार्थी को एक स्टिकी नोट दें। उन्हें एक छोटे नोट में उस बारे में संक्षेप में बताने के लिए कहें, जब उन्होंने आभार महसूस किया और वे किस चीज़ के प्रति आभारी थे या वे किसके प्रति आभारी थे (यह वह विचार पहले साझा किया था या कोई नया विचार भी हो सकता है।)
- ▶ कमरे के चारों कोनों में रखे चार चिह्नों की तरफ इशारा करें।

## विद्यार्थियों से कहिए:

- ▶ अपने स्टिकी नोट को देखें और सोचें कि जो आपने लिखा है, वह इन चार चिह्नों, "चीजें जो हमारे पास हैं," "दयालुता वाले कार्य," "व्यवहार," और "अन्य महत्वपूर्ण चीजें", में से किसके द्वारा सबसे अच्छे तरीके से स्पष्ट होता है।
- ▶ धीरे से जाकर उस चिन्ह के पास खड़े हो जाइए, जो आपके विचार को व्यक्त करता है।
- ▶ यदि आपका विचार किसी भी चिन्ह से मेल नहीं खाता है, तो कमरे के बीच में खड़े हो जाइए। बीच में खड़ा कोई भी विद्यार्थी नई श्रेणी का सुझाव दे सकता है।
- ▶ जो भी आपने लिखा उसे समूह में साझा करें।

## कक्षा में बातचीत

यदि कमरे के बीच में केवल एक विद्यार्थी खड़ा है, तो उनके द्वारा लिखी गई चीज़ और नई श्रेणी के बारे में उन्हें बताने के लिए कहें।

नई आभार श्रेणी के बारे में एक कक्षा के साथ चर्चा करें।

प्रत्येक समूह से एक या दो प्रतिभागियों को बुलाकर उनके चिन्ह या नई श्रेणी में दर्शाए गए आभार के प्रकार का उदाहरण देने के लिए कहें।

प्रत्येक समूह से उदाहरण साझा करने पर समूहों को घड़ी की सुई की में एक नए चिन्ह के पास खड़े होने के लिए कहें। विद्यार्थियों को इस नए चिन्ह को देखते हुए उन चीज़ों पर फिर से चर्चा करने के लिए कहें जिनके लिए वे आभारी हैं (उन्हें नीचे लिखने की आवश्यकता नहीं है?) प्रत्येक समूह से एक या दो उदाहरण देने को कहें।

यदि समय हो, तो घड़ी की सुई की दिशा में तब तक जारी रखें जब तक सभी चार (या पाँच) स्टेशनों तक न पहुँच जाएं।

## अपने विद्यार्थियों से पूछिए:

- ▶ किन उदाहरणों के बारे में सोचना आसान था? ऐसा क्यों लगा?
- ▶ किन उदाहरणों के बारे में सोचना मुश्किल था? ऐसा क्यों लगा?
- ▶ आभार के किन उदाहरणों को सुनकर आपको आश्चर्य हुआ?
- ▶ इस गतिविधि से आभार के बारे में आपने क्या सीखा?

## असाइनमेंट

- ▶ विद्यार्थियों से यह बताने को कहें कि उन चीज़ों या लोगों के बारे में सोच कर कैसा लगा जिनके प्रति वे आभारी हैं। वे दूसरों को आभारी होने का अभ्यास करने के लिए कैसे प्रोत्साहित कर सकते हैं?
- ▶ इसके अतिरिक्त
  - ▶ विद्यार्थियों से उस चीज़ पर एक पैराग्राफ लिखने या चित्र बनाने को कहें जिसके लिए वे आभारी हैं। बुलेटिन बोर्ड पर इन्हें पोस्ट करें।
  - ▶ विद्यार्थियों को चर्चा की गई किसी प्रकार की भी मूर्त चीज़ों को देखने के लिए प्रोत्साहित करें। वे कौन हैं जिन्होंने उन्हें वह चीज़ दी? उन लोगों के बारे में सोचें जिन्होंने उन्हें बनाने में मदद की। उन लोगों को अपनी आभार सूची में शामिल करें।

[ggie.berkeley.edu/practice/a-time-i-felt-grateful](http://ggie.berkeley.edu/practice/a-time-i-felt-grateful)



## हैंडआउट



इस सामग्री को फेसबुक द्वारा होस्ट किया गया है और इसमें वर्तमान में एक क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन - शेयरअलाइक 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस के अंतर्गत हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में बर्कमैन क्लेन सेंटर फॉर इंटरनेट एंड सोसाइटी में यूथ और मीडिया की सहायता से तैयार किए गए शिक्षण संसाधन शामिल हैं। आप तब तक ही उनका उपयोग कर सकते हैं, जब तक कि आप यूथ और मीडिया को मूल स्रोत के रूप में प्रदर्शित करते हैं और लाइसेंस की अन्य शर्तों का पालन करते हैं, और उन शर्तों के अंतर्गत ही भविष्य में किसी भी काम को साझा करते हैं। इनमें व्युत्पन्न कार्यों की कॉपी करना और इन्हें तैयार करना शामिल है, चाहे वह कमर्शियल हो या नॉन-कमर्शियल।



हैंडआउट



इस सामग्री को फेसबुक द्वारा होस्ट किया गया है और इसमें वर्तमान में एक क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन - शेयरअलाइक 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस के अंतर्गत हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में बर्कमैन क्लेन सेंटर फॉर इंटरनेट एंड सोसाइटी में यूथ और मीडिया की सहायता से तैयार किए गए शिक्षण संसाधन शामिल हैं। आप तब तक ही उनका उपयोग कर सकते हैं, जब तक कि आप यूथ और मीडिया को मूल स्रोत के रूप में प्रदर्शित करते हैं और लाइसेंस की अन्य शर्तों का पालन करते हैं, और उन शर्तों के अंतर्गत ही भविष्य में किसी भी काम को साझा करते हैं। इनमें व्युत्पन्न कार्यों की कॉपी करना और इन्हें तैयार करना शामिल है, चाहे वह कमर्शियल हो या नॉन-कमर्शियल।



हैंडआउट



इस सामग्री को फेसबुक द्वारा होस्ट किया गया है और इसमें वर्तमान में एक क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन - शेयरअलाइक 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस के अंतर्गत हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में बर्कमैन क्लेन सेंटर फॉर इंटरनेट एंड सोसाइटी में यूथ और मीडिया की सहायता से तैयार किए गए शिक्षण संसाधन शामिल हैं। आप तब तक ही उनका उपयोग कर सकते हैं, जब तक कि आप यूथ और मीडिया को मूल स्रोत के रूप में प्रदर्शित करते हैं और लाइसेंस की अन्य शर्तों का पालन करते हैं, और उन शर्तों के अंतर्गत ही भविष्य में किसी भी काम को साझा करते हैं। इनमें व्युत्पन्न कार्यों की कॉपी करना और इन्हें तैयार करना शामिल है, चाहे वह कमर्शियल हो या नॉन-कमर्शियल।