# १ ‘स्व’–पहचान

## स्वयं की क्षमता को पहचानना..

**उद्‌देश्य :**

(१) अपने शब्दों में ‘स्व’ की पहचान’ के बारे में बताना ।

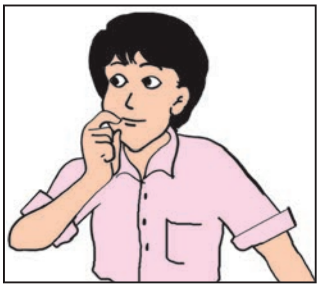
(२) ‘स्व–पहचान’पर परिणाम करने वाले घटक पहचानना ।

(३) ‘हर एक व्यक्ति की पहचान विशेष होती है’ इसका स्पष्टीकरण देने की क्षमता विकसित करना ।

(४) स्व–क्षमता, कमियाँ, विकास के अवसर और विकास की राह में आने वाली चुनौतियों का प्रारूप तैयार करना ।

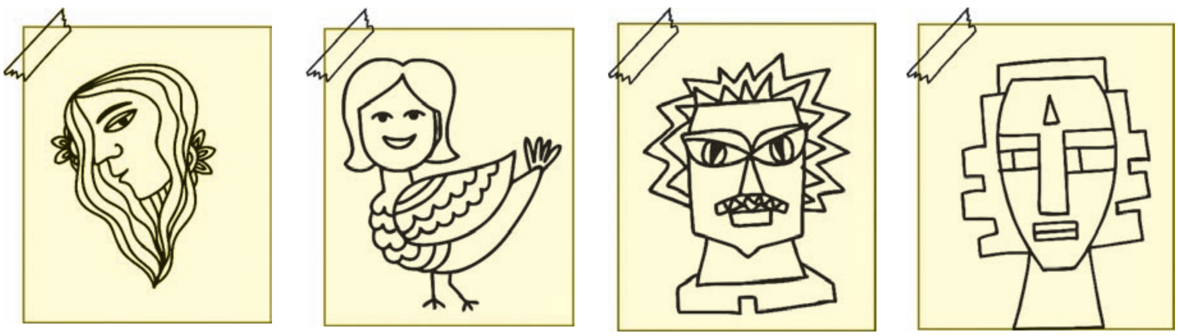
### १. मेरा नाम :

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



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

### २. मेरा चित्र :



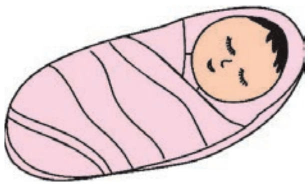
जिस चित्र से खुद की पहचान हो ऐसा चित्र अपनी कॉपी में बनाना । वह चित्र आपका हो सकता है अथवा किसी प्राणी, वस्तु – जिसके गुण खुद से मिलते–जुलते हैं अथवा मुक्त चित्र स्वरूप का होगा । उस चित्र से आपकी पहचान होगी । उपर्युक्त चित्र सिर्फ उदाहरण के लिए दिए हैं । अपने चित्र का संक्षेप में वर्णन कीजिए । उसमें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

## ३. व्यक्तिगत अनुभव :

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

**इस प्रकार की घटनाओं को महत्त्वपूर्ण अनुभव कहा जाता है।**

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



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

अनुभव :

मैंने सीखा :

## ४. प्रेरणादायी व्यक्ति अथवा आदर्श व्यक्ति :

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

आदर्श व्यक्ति का नाम :

उन्होंने मुझे क्यों प्रभावित किया ?

## ५. स्वाभिमान जगाने वाली बातें :

किसी विशिष्ट अथवा अच्छी कृति का हमें अभिमान होता है। उन प्रसंगों तथा घटनाओं को याद करके खुशी होती है ।

ऐसी तीन घटनाओं को याद करके अपनी कॉपी में लिखिए ।

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

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

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

हररोज माँ को खाना बनाने में मदद की ।

खो-खो/ कबड्‌डी प्रतियोगिता में जीता ।

किसी इनसान को संकट से बचाया ।

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

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

## ६. मेरी भाव-भंगिमाएँ :

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

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

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

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

**प्रतियोगिता में आप हार गए ।**

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

**कुछ कठिन अथवा साहसी कृति करने की चुनौती दी गई ।**

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

**आप किसी भीड़ की जगह हैं ।**

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

**किसी ने आपकी प्रशंसा की ।**

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

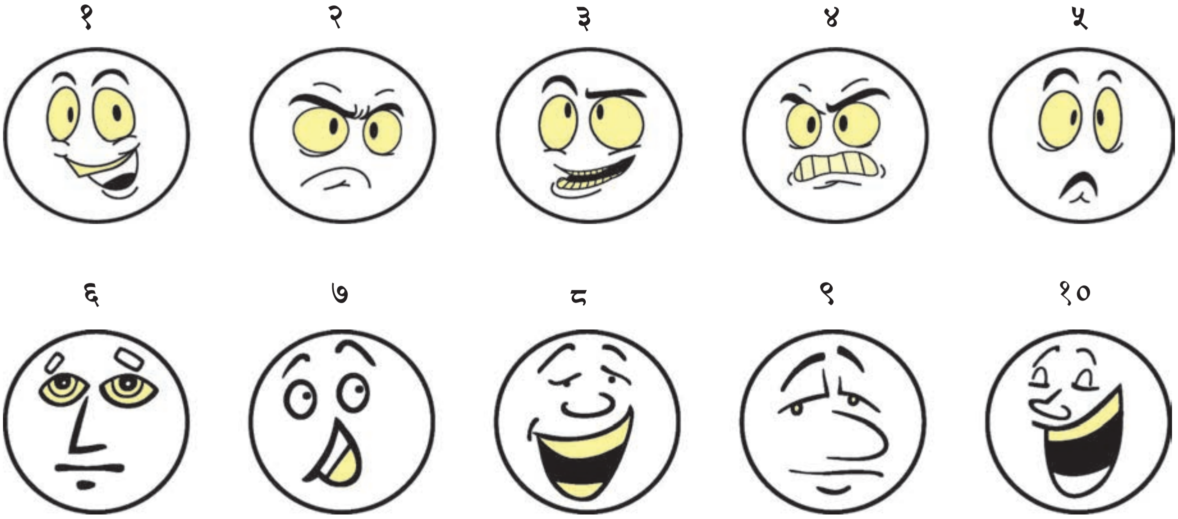
**आपपर टीका टिप्पणी अथवा दोष लगाया जाना ।**

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

**आप अकेले हैं ।**

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

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




### भाव तथा विचार :

निम्नांकित विधानों के बारे में सोचिए ।

१. कुछ लोगों को रात को अकेले पैदल आते समय 'डर लगता' है । क्यों ? क्योंकि उनके मन में विचार आता है कि रास्ते में उन्हें किसी ने लूट लिया तो ?

२. क्या किसी प्रतियोगिता में पुरस्कार मिलने पर खुशी होती है? क्योंकि मन में विचार आता है कि मेरी मेहनत का फल मुझे मिल गया ।

३. मुझसे कोई गलती न हुई पर अगर कोई मुझे डाँटता है तो मुझे गुस्सा आता है । क्योंकि मुझपर अन्याय हो रहा है । यह विचार मन में आता है ।

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

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

## ७. मेरी भूमिका :

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

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

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

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

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

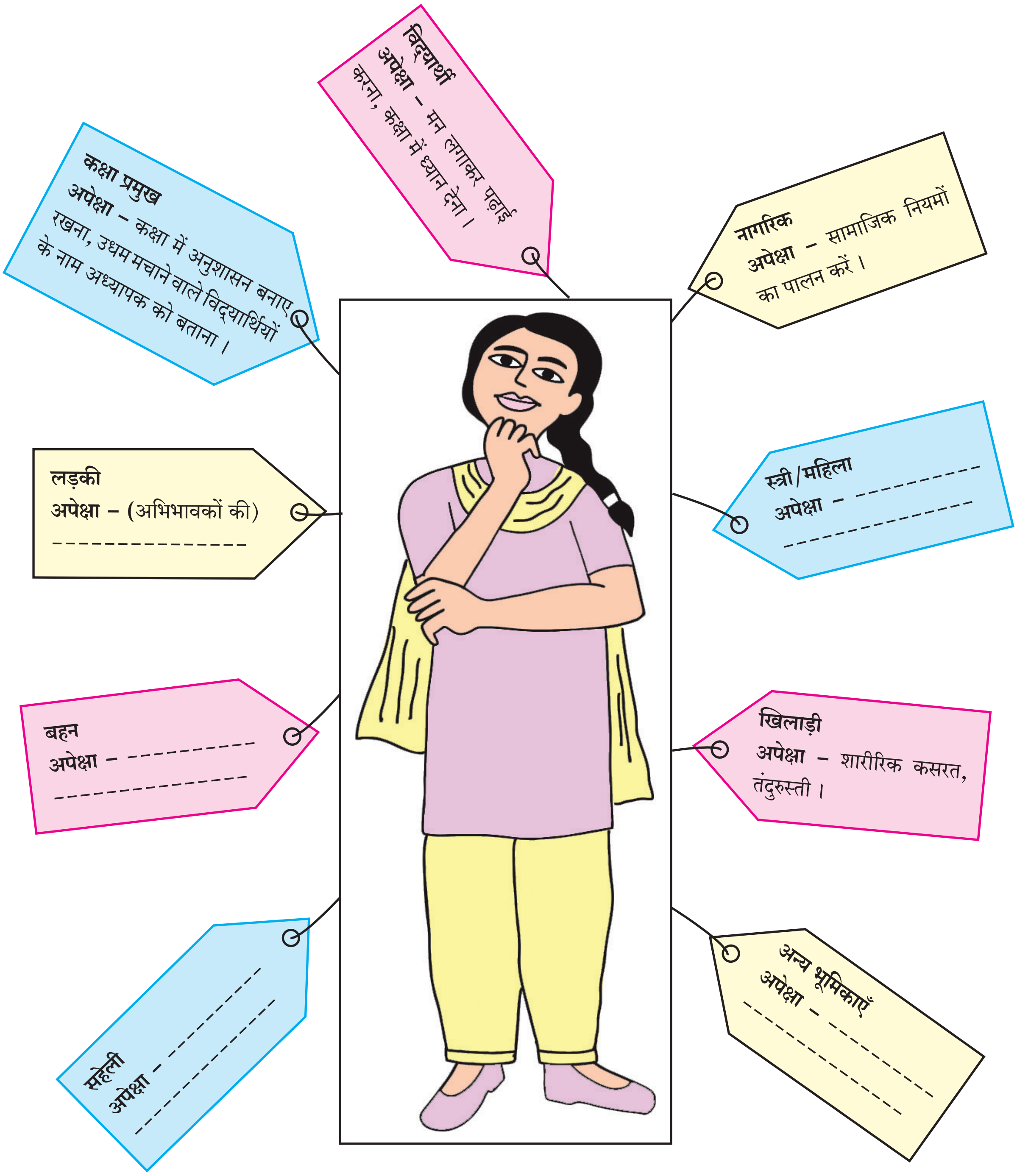
महिलाओं को ही खाना बनाना चाहिए। माँ को नौकरी व्यवसाय से ज्यादा बच्चों के पालन-पोषण पर ध्यान देना चाहिए। बच्चों को ढंग से पाल-पोसकर बड़ा करना, उनका ख्याल रखने की जिम्मेदारी माँ की है ।

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

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

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

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

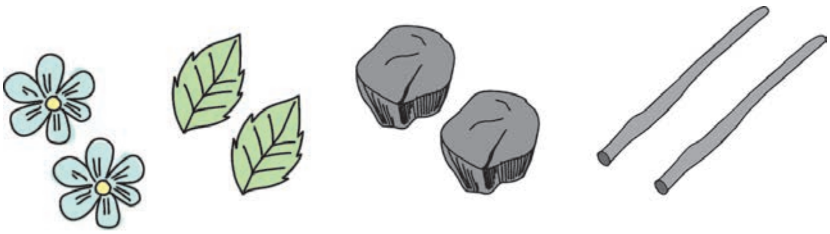



ऊपर एक मनुष्य की अलग-अलग भूमिकाएँ दिखाई गई हैं । हर एक विद्‌यार्थी को यह सब लागू होगी ही ऐसा नहीं है । इस उदाहरण के अनुसार स्वयं की भूमिका और उस भूमिका से अपेक्षित रेखाचित्र अपनी कॉपी में बनाइए ।

## थोड़ा मजा लें

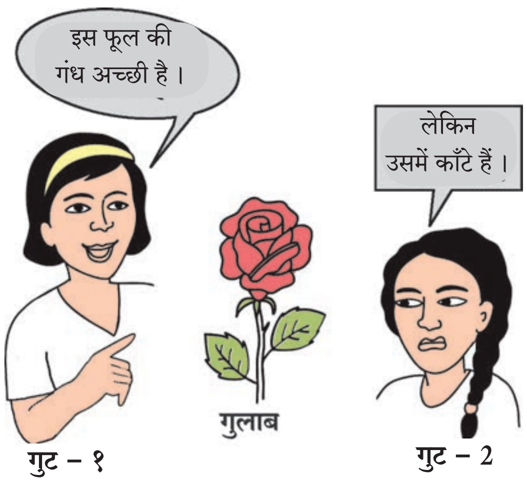
### एक जैसे दूसरे की पहचान :

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



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

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



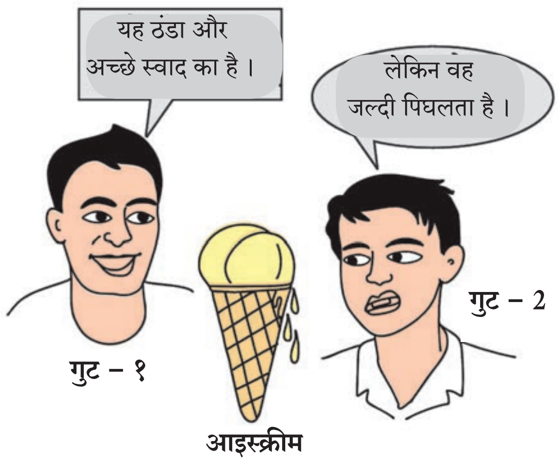

### गुण-दोष बताना :

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

पहला गुट उसके दोष बताएगा ।

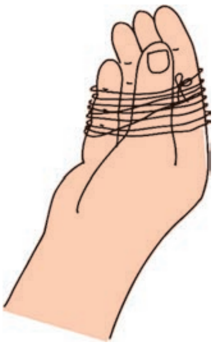
जब किसी एक गुट को दोष अथवा मर्यादाएँ बताना समाप्त हो जाएगा तब या कुछ मिनटों के बाद खेल समाप्त करें ।

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



## थोड़ा मनोरंजन

### (१) यह करके देखिए :



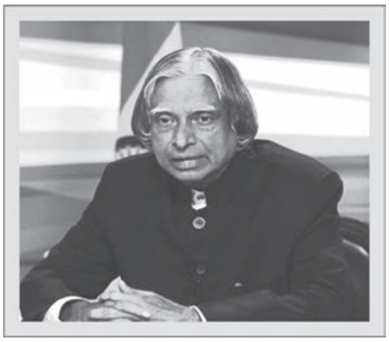
(अ) हाथ में कलम लीजिए । पहली तथा बीच की उँगली न हिलाते हुए बची हुई तीनों उँगलियों की सहायता से दो-तीन विधान लिखिए ।

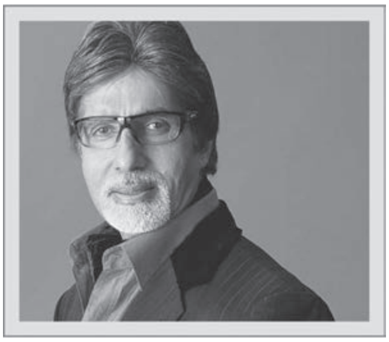
(ब) दिखाए गए चित्र के अनुसार पाँचों उँगलियों में धागा लपेट लीजिए । अब इन उँगलियों से चित्र बनाइए। जमीन से कोई छोटी वस्तु उठाना, पेड़ पर चढ़ना, कुर्सी उठाना क्या इन क्रियाओं को करना संभव हो रहा है ? इसका अनुभव लेना ।

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

### (२) उत्तम व्यक्ति

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





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

***ध्यान देने योग्य बातें***

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

## पढ़ें और समझ लें

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

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

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

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

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

***ध्यान देने योग्य बातें :***

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

### ८. स्व-प्रारूप :

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

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

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

### 'स्व' – प्रारूप :

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

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

## मूल्यांकन

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

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

येऽऽ ! मेरे दोस्तों ने मुझ से पथरीले रास्ते पर साइकिल चलाने की शर्त लगाई थी और मैं उसमें जीत गया ! यह अत्यंत रोमांचकारी था । कई बार मैं गिरने वाला था लेकिन मैंने शर्त पूरी की। आज मैं स्वयं धैर्यवान बना ऐसा लग रहा है ।
हाँ ..... लेकिन राघव, हम दोनों में एक छोटा-सा फर्क है । मुझे उड़ने का काफी अभ्यास है, लेकिन तुम्हारा यह बर्ताव अत्यंत अविचारी और खतरनाक है ।
जब हम उड़ते हैं तब हम काफी ध्यान देते हैं । सभी खतरों का हमें अंदाजा होता है । हम अनावश्यक खतरा मोल लेने का कभी भी प्रयास नहीं करते । तुम्हें यह शर्त इसलिए इतनी पसंद आई है क्योंकि वह खतरनाक थी ।
मुझे लगता है इसमें तुम्हारी गलती नहीं है । यह तुम्हारे किशोर आयु के दिमाग का काम है । क्या इसके बारे में तुम्हें और अधिक जानकारी लेने की इच्छा है ?