आज़ादी ।

निर्णय लेने की आज़ादी

Photo credit: Sohail Madan

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी ।

निर्णय लेने की आज़ादी

अपने से दूसरी जेनरेशन के किसी व्यक्ति के साथ मिलकर, करियर, परिवार, रिश्ते, आदि, किसी महत्पूर्ण निर्णय, जिससे आप जूझ रहे , उसके बारे मे बात करें | एक-दूसरे की मदद से उस महत्पूर्ण बात पर कुछ निर्णय ले| कुछ हफ्ते तक एक दूसरे से बात करें और देखें की उस निर्णय का क्या नतीजा होता है |

एक निर्णय के बारे में बात करें जो आपने पिछले कुछ महीनों में लिया था, जिसे आपको किसी छोटे (बच्चे, छात्र आदि) या बड़े (माता-पिता / अभिभावक, शिक्षक, संरक्षक आदि) के साथ लेना चाहिए था, लेकिन आपने नहीं लिया और कैसे उस निर्णय ने उसके परिणाम को प्रभावित किया। इसके लिए माफी मांगते हुए एक पत्र लिखें ग्रुप में पढ़िए, और सुनिश्चित करें कि आप इसे उन्हें दे दें।

इस बात पर चर्चा करें कि युवा लोगों को निर्णय लेने में महत्वपूर्ण भागीदारी की अनुमति क्यों नहीं दी जाती है? किसी एक जगह के संबंध में चर्चा करें- परिवार, करियर, शिक्षा, आदि

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी II

अभिव्यक्ति की आज़ादी

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी ॥

अभिव्यक्ति की आज़ादी

अपने बारे मे एक ऐसी चीज़ बताए जो आपने पहले किसी को नहीं बताई है|

आप सेक्सुएलिटी से क्या समझते है, इस पर एक चर्चा करे| सभी सदस्य अपनी अंडरस्टैंडिंग और नज़रिये को शेयर करे |

एक ऐसे विषय पर बात करे जो आप हमेशा से अपनी से दूसरी जेनरेशन के व्यक्ति से करना चाहते थे पर कभी करा नहीं क्योंकि आपको अजीब सा लगता था |

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी III

विभिन्न धर्मों को मानने की आज़ादी

Photo credit: Sohail Madan

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

A vartaLeap toolkit

आज़ादी III

विभिन्न धर्मों को मानने की आज़ादी

एक दूसरे के धर्म का अनुमान लगाए, बिना एक दूसरे को बताए| साथ मिलकर अपने से दूसरे धर्म के स्टीरियो-टाइप के बारे मे बात करें | अपने स्टीरियोटाइप को चैलेंज करे उसके बारे मे और जानकर |

आपने कभी किसी के साथ उसके धर्म की वजह से भेदभेदभव किया हो (गुप्त मे भी) तो एक माफ़ी पत्र लिख कर उसको ग्रुप मे पढ़े |

समूह के सदस्य अपने-अपने धर्मों के आधार पर खुद को विभाजित करते हैं और अपने धर्म के पहलुओं पर चर्चा करें और बताएं कौन से पहलू हैं जो वे प्रतिगामी नहीं समझते और भविष्य में कम से कम एक तरीके से इसे बदलने के लिए सहमत हों |

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

MAKING THE OTHER FOUR COUNT
5th SPACE
A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा।

व्यक्तिगत विकास और भलाई पर समर्थन की मांग

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE MAKING THE OTHER FOUR COUNT A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा ।

व्यक्तिगत विकास और भलाई पर समर्थन की मांग

आपके अपने लिए क्या सपने है ?अपने से दूसरी पीढ़ी के व्यक्ति से बात करे और उस सपने को मिलकर साकार करने की मदद करने की प्रतिज्ञा लें |

आपको रात को क्या जगा कर रखता है ? उस समस्या की बात करे जो आपको सबसे ज़्यादा परेशान करती है | उसके बारे में दूसरों से सलाह लें या दूसरों के आशाजनक अनुभवों से सीखें |

खड़े हो जाओ, एक-दूसरे की आँखों में देखें, अपनी मेज पर सभी के साथ गले लगें या हाथ मिलाएँ। एक व्यक्ति को उनके पास जाकर उन्हें सेलिब्रेट करें और उन्हें बताएं कि आप उनकी सराहना करते हैं। सुनिश्चित करें कि सभी को सराहना मिले। समूह को गले लगाकर समाप्त किन कारणों के लिए करें।

संविधानिक मूल्यों को जीना

“commutiny” the youth collective

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा ॥

सामाजिक लक्ष्यों पर सहयोग

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा ॥

सामाजिक लक्ष्यों पर सहयोग

आपके हिसाब से प्रमुख सामाजिक समस्या क्या है ? आपको क्या लगता है इस समस्या को बच्चों / बड़ों के कौन से व्यवहार से बढ़ावा मिल रहा है? एक दूसरे से बात करे और अपने व्यवहार को बदलने का सोचे|

सब साथ मे मिलकर कविता, पोस्टर या फिर गाना बनाएँ जिससे आपका मन उम्मीदों से भर पाए | पोस्टर को सबको दिखाए और सोशल मीडिया पर शेयर करें या अपने घर में लगाएँ जहां मेहमान भी देख पाएँ|

कोई आशावान गाने को सोचिये और सारा ग्रुप मिलकर उस गाने को गाए |

संविधानिक मूल्यों को जीना

“commutiny” the youth collective

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा III

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा III

अपने एक विशेष कौशल के बारे में सब को बताएं| एक महत्वपूर्ण समाजिक परियोजना (चाहे कुछ समय के लिए ही) पर सहमति लें जिस पर पूरा ग्रुप साथ काम करना चाहे| परियोजना के उद्देश्यों और भूमिकाओं के साथ-साथ सबकी निजी भूमिकाओं सहित एक कार्य किए जाने योग्य खाका तैयार करें| साथ ही एक समय सीमा तैयार कर सब के साथ काम बांटें और उसे पूरा करें |

एक सामाजिक समस्या / मुद्दे पर सहमत हों, जो ग्रुप का प्रत्येक व्यक्ति पहचानता हो।अपने और अपने बड़े सर्कल (दोस्तों और परिवार) के बीच से कम से कम 5000 रूपए एकत्र करें | ग्रुप की एक जोड़ी चिन्हित मुद्दे पर काम कर रहे एक गैर सरकारी संगठन (NGO) को धनराशि देने की ज़िम्मेदारी ले। सार्वजनिक रूप से अपने संग्रह की घोषणा करें।

अपने आप को इंटेरगेनेरशनल तिकड़ी में विभाजित करें। प्रत्येक व्यक्ति तिकड़ी में बाकी दो अन्य लोगों की तत्काल आवश्यकता को पूरा करे। आवश्यकताएं जैसे एक गिलास पानी, कंधे की मालिश, कुछ मीठा, एक सुखदायक गीत आदि की हो सकती हैं। यदि आपके पास समय है, तो कृपया अपने समूह में या बड़े सर्कल में दूसरों को अपनी सेवाएं दीजिये।

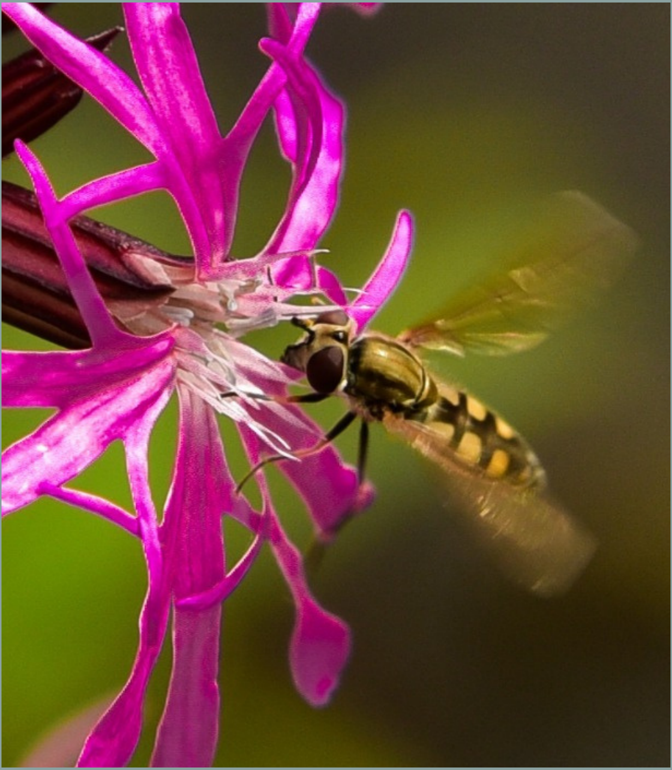
संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व ।

असफलता को स्वीकार करना



टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व ।

असफलता को स्वीकार करना

ग्रुप मे अपने परिवार की 2 या 3 परम्पराएं/ धारणाएं , जो आपको दु:ख पहुँचाती है और आपको नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है, उसको बदलने के लिए कुछ करने की ज़िम्मेदारी लें |

हालही मे आपने किसी के साथ बुरा करा हो तो उससे टेक्स्ट/पत्र मे माफ़ी मांगे| ग्रुप मे पढ़े| और बताएं कैसे आप समस्या के लिए दूसरों को दोषी ठहराने से समस्या की ज़िम्मेदारी लेने तक पहुंचे |

आपके करीब वाले के साथ हुई किसी अनसुलझी लड़ाई के बारे मे सोचो और देखो उसमे कितनी गलती तुम्हारी है और दूसरे की कितनी. ग्रुप मे बताओ और दुसरो से सलाह व मदद लो |

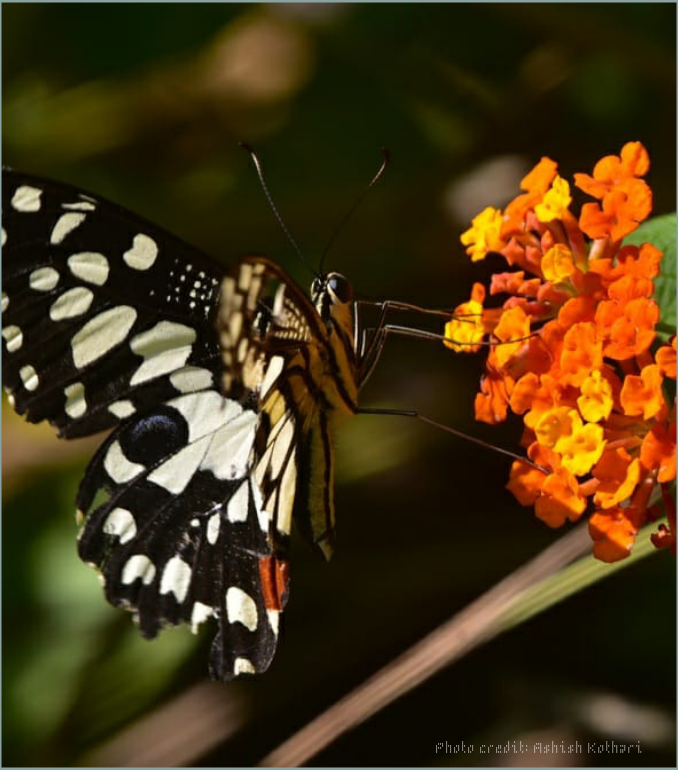
संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

5th SPACE MAKING THE OTHER FOUR COUNT A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व ।।

सह निर्माण



टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व II

सह निर्माण

इंटर जेनरेशनल जोड़ा बनाएं | एक पेंसिल (जो दोनों तरफ से नोकीली छिली गई हो) लेकर उससे दोनों के माथे के बीच मे फसाकर सबसे दूर वाली दीवार तक चले, बिना पेंसिल गिराए | ग्रुप मे बात करे क्या दिक्कत हुई और किस चीज़ ने मदद की | सहस्वामित्वता के लिए क्या करना चाहिए और क्या नहीं की सूची तैयार करके सबको बताएं

समूह के साथ मिलकर एक टास्क कार्ड बनाएं- गोल्ड, सिल्वर और ब्रॉन्ज़ जो स्वामित्व की भावना उत्पन्न करने के लिए पारिवारिक स्थान में किया जा सकता है।

एक साथ मिलकर परिवार के लिए तीन और स्कुल के लिए एक पोस्टर बनाएं जो इन जगहों में इंटेरगेनेरशन डायलॉग के विचार को बढ़ावा देते हैं। इसे स्कुल या कॉलेज की दीवार पर लगाएं और साथ ही साथ अपने सोशल मीडिया पर भी शेयर करें।

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व III

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व III

साथ मिलकर चर्चा करें कि आप अपने समूह के साथ जिस कमरे में हैं वहां कैसे सुधार कर सकते हैं (उदाहरण- कमरे को किसी तरीके से व्यवस्थित करके सजाना या ग्रुप के लोगों की प्रशंसा करके उन्हें सम्मान देना)। आयोजकों की अनुमति के साथ कमरे का सुधार करें।

चर्चा करके टाइम कीपर, व्यक्ता, फैसिलिटेटर (जो सभी को बोलना और सुना जाना सुनिश्चित करता है और समान रूप से बोलने का टाइम वितरित करता है) आदि की भूमिकाओं को आपस में बांटें। जिन लोगों को औपचारिक भूमिका नहीं मिली वो बेहतर समझ को सक्षम करने के लिए सवाल पूछने की भूमिका निभाएं। अब इन भूमिकाओं को अदा करने के लिए अभ्यास करें| ग्रुप में "ग्रुप की मनोदशा कैसे बढ़ाएँ" पर चर्चा करें|

जिस कमरे में आप बैठे हैं, उस कमरे को इस तरह अच्छे से साफ करें (जैसे कि यह पहला कमरा है जिसमें कोई विदेशी गणमान्य व्यक्ति भारत आने पर प्रवेश करेगा|)

सीख ।

शिक्षण के लक्ष्य

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सीख ।

शिक्षण के लक्ष्य

पुरे समूह के लिए एक सीखने का लक्ष्य तय करें जो तब ही पूरा किया जा सके (जैसे कोई गीत, कोई नई भाषा, कोई नया डांस स्टेप आदि) जो आप आखिरी में बड़े समूह को दिखा सकें |

मिलकर एक चार्ट बनाये जिसमे आप सबकी क्षमताएं लिखिए | हर व्यक्ति के लिए 3 नयी क्षमताएं जोड़ें जो हर एक को सीखनी है|

ग्रुप में शेयर करें कि आपका मन चाहा प्रोफेशन क्या है? इस प्रोफेशन में उत्तम होने के लिए क्या कुशलताएं बनानी पड़ेंगी| ग्रुप कि शय भी लीजिये |

सीख ।।

अनुभव से सीखना

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE
MAKING THE OTHER FOUR COUNT
A FIFTH SPACE PROJECT

सीख ॥

अनुभव से सीखना

कौनसी ऐसी एक गलती है जो आप ज़िन्दगी में बार बार कर रहे है जिससे आप आगे नहीं बढ़ पा रहे जो आपकी प्रगति में बाधा बन रही है | लोगो से आईडिया और फीडबैक ले जिससे आप इस स्थिति से बाहर निकल पाए |

आपने अपने जीवन मे क्या महत्वपूर्ण गलती की है और उससे आपने क्या सीखा ?क्या उससे आप आगे बढ़ पाए ? कहानी को सबको बताएं और सबको प्रेरणा दें |

अभी तक का इस togetherness table का अनुभव शेयर करें | अपने अन्दर की एक या दो सीखों के बारे में और वो दो अनुभव जो आप साथ लेकर जा रहे है के बारे में साझा करें|

संविधानिक मूल्यों को जीना

सीख III

एक दूसरे से सीखना

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

सीख III

-एक दूसरे से सीखना

आप मे 2 विषेश चीज़े क्या है और कौनसी 2 चीज़े हैं जिनमे आपको बेहतर करने की आवश्यकता है? इन्हें साझा करे और टेबल में उस व्यक्ति से फीडबैक ले जो आपको बेहतर जानता हो|

ग्रुप मे अपने हॉबी (रूचि) या स्किल (कौशल) बताईये, जिसमे आप अच्छे है | किसी के साथ जोड़ा बनाएं जिनको वो कौशल सीखना हो और उनको 5 मिनट मे एक लेसन दें | और भविष्य मे इस बारे मे बात करने के लिए टाइम निश्चित करें |

वह कौनसी एक महत्वपूर्ण सकारात्मक (पॉजिटिव) चीज़ जो मैंने अपने परिवार के सदस्य से सीखी है. उस सदस्य को आभार वाला पत्र लिखे और ग्रुप मे सुनाये

संविधानिक मूल्यों को जीना

प्रेम ।

प्यार साझा करना

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

प्रेम ।

प्यार साझा करना

एक चल रहे संघर्ष के बारे में सोचें जो परिवार के किसी व्यक्ति के साथ चल रहा हैं और जिसे आपने संघर्ष में चोट पहुंचाई है। पत्र के माध्यम से व्यक्ति से निकटता के लिए अपने कारण को व्यक्त करें और माफ़ी मांगें । इसे परिवार को पढ़ें।

खड़े होकर एक-दूसरे की आंखों में देखें। समूह में सभी को एक - एक करके पूरे दिल से गले लगाते हुए कहें कि आप उन्हें क्यों प्यार करते हैं और ग्रुप को गले लगाकर कार्य को समाप्त करें।

एक साथ एक व्यक्ति के लिए अपने संयुक्त प्रेम को व्यक्त करते हुए, अपने आस-पास उपलब्ध सामग्री के साथ एक कार्ड बनाएं। इसे दूसरों को दिखाएं और कार्ड को ज़ोर से पढ़ें।

प्रेम ॥

प्यार को समझना

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

A vartaLeap toolkit

प्रेम II

प्यार को समझना

इंटेरगेनेरशनल जोड़े में बंट जाएं । एक चरित्र चित्र बनाए जिसमे ज्यादातर "कैसे" और "क्यों" जैसे सवालों का उपयोग करे, "क्या" "कब" और "कहां" जैसे प्रश्नों का प्रयोग न करे।

किसी ऐसे व्यक्ति को कॉल करें जो आपको लगता है आपसे बहुत प्यार करता है और उनसे पूछें कि वो ऐसा क्यों महसूस करते हैं? साथ में बातचीत करके एक पोस्टर, जो आपके लिए प्यार के मांयने दर्शाता हो , बनाएं, ग्रुप में शेयर करें और सोशल मीडिया पर भी डालें |

परिवार या बाहर किसी के साथ हुए एक अनसुलझे संघर्ष पर चिंतन करें। आप किन मूल्यों की उच्च रैंकिंग कर रहे हैं जिसके कारण संघर्ष अनसुलझा रहता है (उदाहरण के लिए समय की पाबंदी, बैठक की प्रतिबद्धता, निष्पक्षता आदि)। अन्य व्यक्ति के लिए रैंकिंग के क्या मूल्य हैं? इंटेरगेनेरशन जोड़े में, उन कारकों के बारे में समझ और स्पष्टीकरण प्राप्त करें, जो संघर्ष को खत्म कर रहे हैं। बेहतर समझ के आधार पर संकल्प की ओर कदम बढ़ाने का संकल्प लें।

प्रेम III

प्यार फैलाना

टूगेदरनेस टेबल: समूहों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

प्रेम III

प्यार फैलाना

साथ में एक छोटा निबन्ध या कविता लिखें कि आप दुनिया और मानव जाति से क्यों प्यार करते हैं। समूह की एक तस्वीर के साथ अपने सोशल मीडिया हैंडल पर पोस्ट करने या दीवार पर लगाने से पहले इसे बड़े समूह में पढ़ें।

मिलकर प्यार से भरा एक तोहफ़ा बनाएँ जो आप बड़े समूह (2-3 मिनट के भीतर) को उपहार में देंगे। इसके लिए तैयार करें और अनुमति के साथ उचित समय पर पेश करें।

बड़े समूह को (अनुमति के साथ) हाथ पकड़कर एक घेरे में खड़े होने और एक प्रेम गीत गाने के लिए प्रेरित करें। अपने समूह में पहले से ही गीत तैयार रखें और अभ्यास करें।