सफलता दोस्त की मदद से

कौशल निर्माण के लिए गतिविधि कार्ड: नेटवर्किंग

पार्ट – 1

कोचिंग से पहले

दोस्तों के बिना आवश्यकता/जरुरत पड़ने पर सहायता/मदद प्राप्त/पाना करना कठिन होता है।

कोचिंग के बाद

कुछ अच्छे दोस्तों के साथ आप सफल होने में मदद के लिए और लोगों से जुड़ सकते हैं।

एमआरपी को साप्ताहिक बैठक कराने के लिए निर्देश (केवल एमआरपी भैया/दीदी के लिए)

1. **अच्छे ढंग से समझाएँ:** जब आप एस.जे.वाई. दीदीयों से बात कर रहे हो तो सुनिश्चित करें की दीदीयों को आपकी बात समझ आ रही है। दीदीयों से अलग–अलग सवाल पूछिए, जिससे आपको पता चलेगा की वह सीख रही हैं या नहीं। अगर उनको पहली बार में समझ नहीं आये तो फिर से समझाएँ और ऐसे उदहारण दीजिये जो दीदीयों को समझ आयें।

2. **सबको बोलने के लिए कहें:** हर दीदी को बोलने का मौका मिलना चाहिए। कुछ दीदीयों को बोलने में हिचकिचाहट या झिझक हो सकती है तो आप उन्हें बताएँ की आप या कोई और उनका मुल्यांकन या हँसी नहीं उड़ाने वाले हैं। हम सबको अपनी बातें एक दूसरे से बाटना हैं, जिससे की हम सब एक दुसरे से कुछ जान पायें और सीख सकें।

3. **उनके सीखने का मुल्यांकन करे:** इस बुकलेट में दिए गए सवालों के माध्यम से दीदियों का मुल्यांकन करें की वो कुछ नया सीख रहीं हैं। अगर दीदीयाँ पहली बार में नहीं सीख पा रहीं हैं तो इस गतिविधि को अगले साप्ताहिक बैठक में फिर से दोहराएं।

4. **एक पुस्तिका को पूरा करने के लिए 2–3 ग्रुप मीटिंग का उपयोग करे:** जब कुछ नया ज्ञान को बार बार दोहराया जाता है तो लोग अच्छी तरह सीखते हैं, और उन्हें नए हुनर का उपयोग करन का समय मिलता है। यदि आप एक पुस्तिका के लिए 2–3 समूह बैठकों का उपयोग करते हैं तो दीदी बेहतर सीखेंगी खासकर जब कुछ दीदियां प्रोग्राम में नयी आयी हो।

5. एक्टिविटी कार्ड समझाने से पहल मीटिंग की शुरुआत में 10 मिनट के लिए स्पीक, आस्क एंड डू कार्ड गेम का उपयोग करें। इसे खेलने से दीदियों में आत्म विश्वास बढ़ेगा जिससे की उन्हें अच्छी तरह समझने में मदद मिलेगा।

अधिक लोगो से दोस्ती/जान पहचान आपको अपना भविष्य बनाने में मदद करेगी

एस.जे.वाई. दीदी को बोलने को कहिए
(एमआरपी एस.जे.वाई. दीदियों से पूछें)

"हम सभी को जीवन में कठिन समय का सामना करना पड़ता है। पारिवारिक स्वास्थ्य समस्याएं, धन की समस्याएं, प्राकृतिक आपदाएं जैसे बाढ़ या थोड़ी बारिश। अगर हम अभी अच्छे लोगो से दोस्ती/जान पहचान करते हैं, तो जब हमें मदद की जरूरत होगी तो हमें पता चल जाएगा कि किसके पास जाना है। हमें भी अपने दोस्तों की मदद के लिए तैयार रहना चाहिए जब उन्हें मुश्किल समय में हमारी जरूरत हो।"

हम सभी के जीवन में कभी ना कभी कठिन समय आता है जैसे की पारिवारिक स्वास्थ्य समस्याएँ, धन/पैसों की कमी, कर्ज, प्राकृतिक आपदाएं जैसे बाढ़ या सूखो। इस कठिन समय में हामरे आस–पास बहुत लोग होते हैं पर उनमें से हमें कौन मदद करते हैं? (दीदियों से पूछना है और उनके उत्तरों को जोड़कर आगे की बातचीत करना है) आप सभी ने सही कहा है कि हमें हमारे दोस्त या जान–पहचान वाले ही मदद करते हैं। इसलिए अगर हम अपने अभी के समय में अच्छे लोगों से जान–पहचान या दोस्ती करते हैं,तो हमें पता होगा की जब हमें मदद की जरुरत होगी तो हमें किनके पास जाना है। हमें भी अपने जान–पहचान या दोस्तों को उनके कठिन समय में मदद देना चाहिऐ।

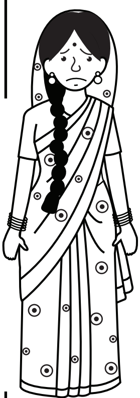
"मैं आपके और आपके दोस्तों के बारे में जानना/सुनना चाहूंगा"

1. आपमें से कौन हमें बताएँगी कि "जब आपका बुरा वक़्त चल रहा था तब किस अच्छे दोस्त या जान–पहचान वाले ने आपकी मदद की।" हमें बताओ कि आपकी समस्या क्या थी? आपके दोस्त या जान–पहचान वालों ने आपकी मदद करने के लिए क्या किया?"

2. "अच्छा अब कोई भी दीदी हमें उस समय के बारे में बताइए, जब आपने अपने दोस्त की समस्या होने पर उसकी मदद की थी। बताइए कि उनको क्या समस्या थी और आपने उनकी मदद के लिए क्या किये।"

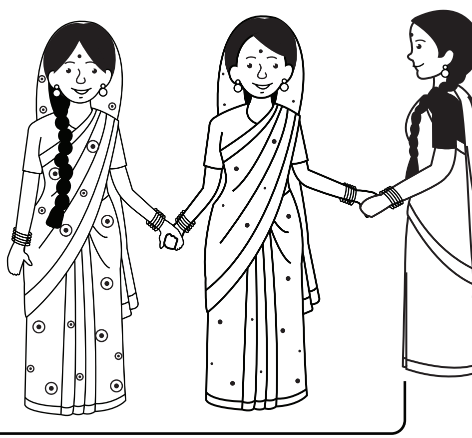
नए दोस्त बनाना क्यों मुश्किल होता है।

एसजेवाई दीदियों को बताएंः



"यह आपके लिए थोड़ा मुश्किल हैः दोस्ती का मतलब जरूरत के अनुसार मदद लेना और देना दोनों होता है। जब आप किसी/किन्हीं की मदद करते हैं तो उसे/उन्हें लगता है कि उसे/उन्हें आपकी मदद के बदले इनाम या आपकी जरुरत के समय आपको मदद अवश्य देना चाहिए। जब आपके पास पैसा और खाली समय दोनों ही ना हो तो नए दोस्त बनाना थोड़ा मुश्किल होता है। और अगर आपके पहले से ज्यादा दोस्त नहीं हैं तो भी नए दोस्त बनाना मुश्किल है। ऐसे समय में आपको लग सकता है कि लोग आपको पसंद नहीं करते और आपसे बात करना नहीं चाहते हैं।"

"दूसरों के लिए यह मुश्किल हैः सबसे महत्वपूर्ण लोग जो आपकी मदद कर सकते हैं, आमतौर पर वे लोग होते हैं जिनके पास थोड़ा खाली समय होता है, और उनके पास मदद मांगने वाले बहुत से लोग भी होंगे।" (पहले इस पैराग्राफ से कुछ भी स्पष्ट नहीं हो रहा है की दूसरों को क्या मुश्किल है? दोस्त क्यों बनेंगे आपके या क्यों आपकी मदद करेंगे? या ये इससे पहले पैराग्राफ से कैसे जुड़ता है?)



"मैं सुनना चाहता हूं कि आप क्या सोचते हैं:"

- "आपमें से हर दीदी अपने कारण बता सकती हैं कि आपके लिए नए दोस्त बनाना कठिन क्यों है"।
- "कृपया सोचें और अधिक कारण बताएँ। इस प्रश्न का कोई एक उत्तर नहीं है।"

मदद करने योग्य दोस्त बनाने का उपाय

एसजेवाई दीदियों को बताएं:

"जो आपके लिए सबसे आसान है, उसके साथ शुरू कर सकते हैं। जो पहले से नजदीक में है, उससे शुरुआत करें। उन लोगों के बारे में सोचिये जो आपके साथ कोई समस्या होने पर आपकी मदद करते हैं। फिर उन लोगों के दोस्तों के बारे में सोचिये। अपने गाँव के उन महत्वपूर्ण लोगों के बारे में भी सोचिये जो दूसरों की मदद करने में अच्छे हैं। अब हम समुदाय के एक मानचित्र का उपयोग यह पता लगाने के लिए करेंगे कि आप कैसे अधिक महत्वपूर्ण लोगों से सहायता प्राप्त कर सकते हैं, जो आपके पहले से ही मित्र है।

आपके दोस्तों की संख्या बढ़ाने के लिए कदम

पहले सबसे आसान कदम से शुरुआत करें। समय के साथ आपके और भी मित्र बनेंगे, और आप महत्वपूर्ण लोगों के साथ मैत्रीपूर्ण संबंध बनाएंगे, जो समस्याओं को हल करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

अपने आप को और अधिक लोगो से दोस्ती करने लिए तैयार करें
(एमआरपी अपनी नोटबुक में प्रत्येक एसजेवाई दीदियों के लक्ष्यों को अलग अलग लिखें)

1 आप एक अच्छी दोस्त कैसे बन सकती हैं?

- लोग आपके बारे में क्या पसंद करते हैं?
(उदाहरणः आप लोगों की बातें अच्छे से सुनती हैं, आप लोगों को हँसाती हैं, आप शांत रहती हैं)।

- आइए साथ मिलकर एक सूची बनाएं, जिसमें उन मदद/सहायताओं का जिक्र करें, जो आप दूसरों को दे सकते हैं।
(आपको पैसे खर्च करने की आवश्यकता नहीं है, आप उनके बच्चों या बड़ों की देखभाल कर सकते हैं, या जब उनके यहाँ कोई समारोह हो तो खाना पकाने में उनकी मदद कर सकती हैं, या उनके साथ बाजार जा सकती हैं)।

2 लोग किस तरह के लोगों से मिलना पसंद करते हैं?

आइए चर्चा करें कि लोगों से मिलते समय क्या करें और क्या न करें:

ये करें	ये ना करें
मुस्कुराना	चिड़चिड़ा या उदास दिखना
लोगों से बात करते समय उनकी आंखों में देखना।	किसी से बात करते समय उसको ना देखकर दूसरी जगह देखना।
बोलनाः लोगों से प्रश्न/सवाल पूछना। उन्हें एस.जे.वाई. के बारे में बताना।	चुप रहना
सम्मानपूर्वक और स्पष्ट/साफ रूप से अपनी बातों को बोलना।	उदासी से या बेरुखी से बोलना।
सक्रिय दिखनाः खड़े होकर या सीधे बैठना।	आलसी दिखना : पीछे झुके हुए या दूर बैठना।
किसी की बात सुनते समय बीच–बीच में सिर हिलाना और हाँ/जी कहना।	चुपचाप सुनते रहना, जिससे बात करने वाले व्यक्ति को लगे की आप उनकी बात सुन भी रहे हैं या नहीं।

गतिविधिः अपने समुदाय का मानचित्र बनाएं

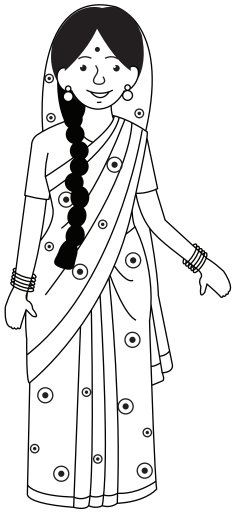
एसजेवाई दीदियों से पूछोंः

- "कौन बता सकता है कि उनके दो दोस्त या परिवार के सदस्य कौन हैं जिनके पास वे मदद मांगने के लिए जा सकते हैं (ए और बी को गोल घेरा करें)।"

- "हमें बताएं कि जब आप (लेयर–2) पास से गुजरेंगे तो आपका अभिवादन करने वाले लोग कौन कौन होंगे"।

- "हमें बताएं कि आपके गांव में ऐसे कौन से लोग हैं जिनके कई रिश्तेदार हैं और जो समस्याओं को हल करने में मदद कर सकते हैं (गोल घेरा देखें?)। उदाहरणः एक दुकानदार, प्रधान, स्कूल के प्रधानाचार्य।

- "क्या आप गोल घेरे की तीसरी परत में उन लोगों के नाम भर सकते हैं जो आपको उन लोगों से परिचित करा सकें जिनके आपके गांव में सबसे अधिक जान पहचान हैं।"



आप

आपका दो दोस्त

आपका अभिवादन करने वाले लोग

समस्याओं को हल करने वाले लोग

3 किसी नए दोस्त से किस प्रकार की सहायता माँगना अच्छा है?

आओ एक सूची बनाएँ की नए दोस्तों से किस प्रकार की सहायता/मदद माँगना अच्छा विचार रहेगा और किससे माँगना बुरा विचार हो सकता हैं।

अच्छे विचार	बुरे विचार
• किसी ऐसे नए दोस्त व्यक्ति का नाम बताना जिससे आप सामान खरीद सकते हो। • उनका आपको बताना कि किस प्रकार के आइटम/सामग्री ज्यादा बिकेंगे। • उनका अपने दोस्तों को आपकी दुकान से सामान खरीदने की सलाह देना। • वो आपको सलाह दे कि आपकी दुकान में किस तरह की खाद्य सामग्री या सौंदर्य प्रसाधन में कौन से आइटम/सामग्री और ब्रांड का स्टॉक/संग्रह करें।	• क्या आप उनके बच्चों या बड़ों की देखभाल करने में उनकी मदद कर सकती हैं जब उन्हें बाहर जाना हो। • अगर उनके परिवार में कोई बीमार पड़ता है या अस्पताल जाता है तो क्या आप उन्हें सँभालने में मदद कर सकती हैं। • क्या आप उन्हें भावनात्मक समर्थन दे सकती हैं/उनकी भावनाओं को बाँट सकती हैं जब उन्हें इसकी आवश्यकता हो?

4 अगले एक महीने के लिए किसी नए व्यक्ति से दोस्ती करने का लक्ष्य निर्धारित करें

"हमारे द्वारा बनाए गए समुदाय के मानचित्र को देखें। हर किसी को दोस्ती करने के लिए दो ऐसे लोगों को चुनना चाहिए जिन्हें आप अच्छी तरह से नहीं जानते हैं। यहाँ आपको क्या करना चाहिएः

- देखें कि आप उनकी क्या मदद कर सकती हैं। शुरुआत करने के लिए यह कुछ छोटा हो सकता है, जैसे उन्हें अपनी दुकान से एक मुफ्त वस्तु दें।
- उन्हें अपनी दुकान या घर पर आने के लिए कहें और उन्हें चाय और नाश्ता दें।
- उनके घर पर जाएँ और उनसे पूछें कि क्या आप उनकी कुछ मदद कर सकती हैं ।

4 आप अपने वर्तमान की दोस्तों की बेहतर देखभाल कैसे कर सकते हैं?

आओ सूची बनाएँ: आप अपने वर्तमान/अभी की दोस्तों को क्या सहायता दे सकती हैं और वे आपके लिए क्या कर सकती हैं। याद रखें दोस्ती का मतलब लेना और देना दोनों होता है।

मदद जो आपको चाहिये	मदद जो आप दे सकती हैं
• क्या वे अपने दोस्तों को आपकी दुकान से सामान खरीदने के लिए ला सकती हैं?	• क्या आप उनके बच्चों या बड़ों की देखभाल करने में उनकी मदद कर सकती हैं जब उन्हें बाहर जाना हो।
• जब आप सामान का उचित मूल्य पता करने के लिए बाज़ार जाती हैं तो क्या वे आपके साथ आ सकती हैं?	• अगर उनके परिवार में कोई बीमार पड़ता है या अस्पताल जाता है तो क्या आप उन्हें सँभालने में मदद कर सकती हैं।
• जब आपको किसी सरकारी योजना के लिए पंजीकरण करने की आवश्यकता हो तो क्या वे मुखिया/ब्लॉक अधिकारियों के पास जाने में आपकी सहायता कर सकती हैं?	• क्या आप उन्हें भावनात्मक समर्थन दे सकती हैं/उनकी भावनाओं को बाँट सकती हैं जब उन्हें इसकी आवश्यकता हो?

6 आपने जो किया उससे सीखें, और फिर पुनः प्रयास करें।

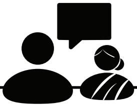
- यदि आप एक महीने के बाद भी एक नया दोस्त नहीं बनाती हैं तो अपने एमआरपी के साथ चर्चा करें कि क्या काम नहीं किया। पता करें कि आप अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए अगले महीने में क्या अलग तरीके से कर सकती हैं।

- यदि आप अपने लक्ष्य तक पहुँच जाते हैं, तो अपने एमआरपी के साथ चर्चा करें कि आपको क्या अच्छा लगता है, और इसे अपने एस.जे.वाई. दीदी दोस्तों के साथ साझा करें ताकि वे भी कोशिश कर सकें कि आपने क्या अच्छा किया और अपने लक्ष्यों तक पहुँच गईं।

जांच करें कि दीदियों ने कुछ सीखा है
(एमआरपी सभी दीदियों से पूछे)

- "अगर कुछ समझ में नही आया है तो मुझे बताएं"
- "अगर आपको फिर से कुछ समझना है तो मुझे बताएं ?"

रोल प्ले पहली बातचीत करने के लिए (एमआरपी सभी एसजेवाई दीदियों को रोल प्ले में उनकी भूमिका बताएं और समझाएं की उन्हें क्या करना है)



एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- इस रोल प्ले के लिए तीन पात्र हैं: एसजेवाई दीदी, उनकी सहेली/दोस्त और विक्रेता।
- मित्र/दोस्त, विक्रेता को एसजेवाई दीदी का परिचय देंगे।
- विक्रेता को व्यस्त होना चाहिए और कहना चाहिए कि उनके पास अधिक समय नहीं है।
- फिर एसजेवाई दीदी विक्रेता को बताएंगी:
  - अपने नाम और गांव के साथ अपना परिचय दें।
  - दीदी विक्रेता को बताएंगी की वो गरीबी से बाहर निकलने के लिए जीविका एसजेवाई कार्यक्रम से जुड़ी हैं।
  - दीदी विक्रेता को सहायता की आवश्यकता बताएंगी।
    (उदाहरण: उचित मूल्य पर सामान की प्राप्ति, या अधिक ग्राहक)
  - विक्रेता को बताएंगी कि यदि उसे यह सहायता मिलती है तो उसे कैसे लाभ होगा।
  - समय देने के लिए विक्रेता का धन्यवाद करेंगी।

- **रोल प्ले करने वाले सभी से कहें आप जो कहेंगे/ करेंगे, वो सोचने के लिए कुछ मिनट लें, फिर हम यह रोल प्ले शुरू करेंगे।**

रोल प्ले का राउंड–1: एमआरपी एसजेवाई दीदी की भूमिका निभाकर यह दिखा सकता/सकती है कि वे कैसे बोल सकती हैं।
रोल प्ले का राउंड–2: एमआरपी विक्रेता की भूमिका को यह दिखाने के लिए कर सकता/सकती है कि कैसे एक उतावले व्यक्ति से बात करना मुश्किल है।
रोल प्ले का राउंड–3: एमआरपी को एसजेवाई दीदियों को कुछ फीडबैक देना चाहिए कि दीदियां कितनी अच्छी तरह बोल रही हैं। फिर एमआरपी को सुनिश्चित करना चाहिए कि प्रत्येक एसजेवाई दीदी को रोल प्ले में बोलने का मौका मिले।

एसजेवाई दीदियों को बताएं:

"अगली बैठक मे मैं आपके साथ बात करने का अभ्यास करने के लिए एक नए व्यक्ति को आमंत्रित करूँगा/करूँगी। उस बैठक से पहले आप सभी को सोचना चाहिए कि आपने आज क्या सीखा ताकि आप हमारी अगली बैठक में उस व्यक्ति के साथ बात करने के लिए तैयार रहें।"

एक नए व्यक्ति से मिलना (अगली समूह बैठक के लिये)

एमआरपी को अगली बैठक में शामिल होने के लिए किसी को आमंत्रित करना चाहिए। यह व्यक्ति गांव में जाना–पहचाना और अनेक संबंधों वाला व्यक्ति होना चाहिए। आप किसी दुकान के मालिक, किसी ऐसे व्यक्ति को, जो उचित व्यापार की दुकान को संभालता है, प्रधान, जीविका के कर्मचारी या समुदाय से सम्बंधित किसी व्यक्ति को आमंत्रित कर सकते हैं। (यह कोई महिला भी हो सकती है।)

एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- नमस्कार। आज मैं – – – – – – – – का परिचय दूंगा
- मैं चाहता हूं कि आप सभी को उन लोगों से बात करने का अभ्यास हो जिन्हें आप नहीं जानते। आपको अपना परिचय देना चाहिए और उनके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करनी चाहिए। आप उनसे उन तरीकों के बारे में भी पूछ सकती हैं जिनसे वे आपको एसजेवाई कार्यक्रम में सफल होने में मदद कर सकते हैं।
- कौन पहले प्रयास करना चाहेंगी:
  - आपको अपना परिचय देने की आवश्यकता है, एसजेवाई में आप क्या कर रही हैं, इसके बारे में बोलें, और आप यह बता सकती हैं कि आपको सफल होने में क्या मदद मिलेगी।
  - फिर आपको कुछ प्रश्न पूछने चाहिए और उस व्यक्ति के बारे में और जानना चाहिए।

यदि आवश्यक हो तो गतिविधि को दोहराएं:

यदि आप देखते हैं कि आधे से अधिक एसजेवाई दीदियाँ पूरी तरह से समझ नहीं पाई हैं कि दोस्ती या जान–पहचान बनाने के लिए क्या करना चाहिए, तो उन्हें कहें कि आप चिंता न करें, हम अगले समूह–प्रशिक्षण सत्र में इस गतिविधि को दोहराएँगे। उन्हें अगले समूह प्रशिक्षण सत्र के लिए मिलने की सभी तारीख, समय और स्थान जरुर बताएं।