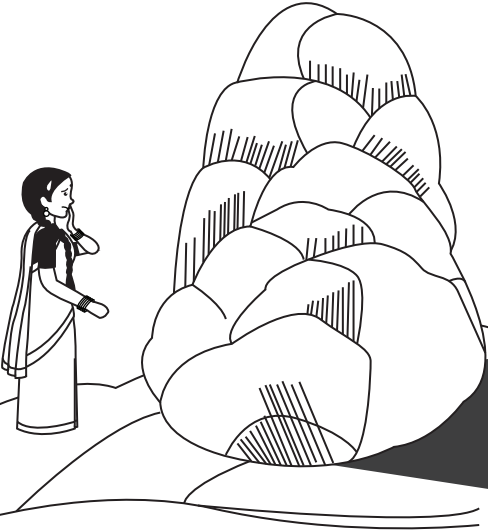


बड़ी समस्याओं को तोड़ना

कौशल निर्माण के लिए गतिविधि कार्ड: समस्या समाधान

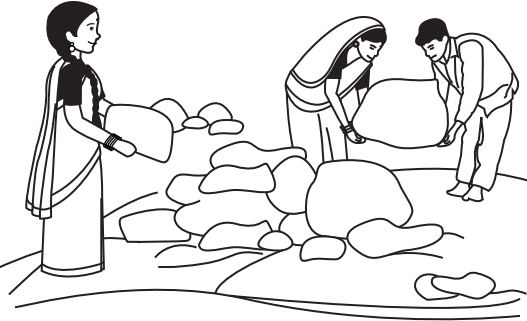
पार्ट - 1

कोचिंग से पहले



एक दीदी अपने आप को आगे बढ़ने से रोकने वाली समस्याओं को पहचान नहीं पाती है।

कोचिंग के बाद



एक दीदी एक समस्या को कई टुकड़ों में देखती है। इनमें से कुछ को वह खुद सुलझा सकती हैं। कुछ के लिए उसे दूसरों की मदद की जरूरत होती है। कुछ के लिए उसे इसे छोड़ने या इसके लिए और मेहनत करने की जरूरत है।

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 करें:** 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 करें:** 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 दीदियाँ 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।

बड़ी-बड़ी समस्याओं
को छोटे-छोटे टुकड़ों
में तोड़ कर हल करना
आसान होता है।

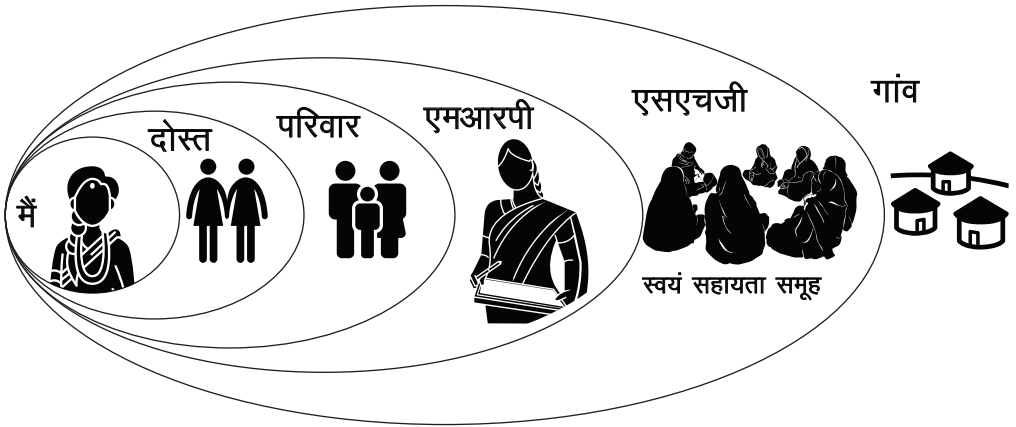


एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- "हम सभी के पास बड़ी-बड़ी समस्याएं होती हैं जो हमको सफल नहीं होने देती या कहें की हमको आगे नहीं बढ़ने देती। बड़ी समस्याओं को हल करने की कोशिश हमें डरा सकती हैं या फिर हम कमजोर महसूस करने लगते हैं। इसलिए हम उन्हें अनदेखा कर देते हैं या चीजों को वैसे का वैसे स्वीकार कर हार मान लेते हैं।"
- "समस्याओं को हल करने का सबसे बेहतर तरीका है कि उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में बाँट दिया जाए। क्योंकि छोटी-छोटी समस्याओं को हल करना आसान होता है और छोटी-छोटी समस्याओं को हल करने के लिए कड़ी मेहनत करने को हम हमेशा तैयार रहते हैं।"
- "आप सभी को खुद की बड़ी समस्याओं को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ने का अभ्यास करने की आवश्यकता है।"



सबसे अच्छी व्यक्ति जिसे आप बदल सकती हैं, वह आप हैं



एसजेवाई दीदियों को बताएं:

“जब हम अपनी समस्याओं के बारे में सोचते हैं, तो हम इसके लिए किसी और को दोष देना पसंद करते हैं। क्योंकि यह स्वीकार करना आसान होता है कि हमारे जीवन में क्या गलत है। हालाँकि, यदि आप अपने जीवन में बदलाव लाना चाहती हैं, तो बदलने के लिए सबसे अच्छी व्यक्ति आप ही हैं। आप खुद पर सबसे ज्यादा नियंत्रण रखती हैं। आप खुद को बता सकती हैं कि किस समय उठना है ? क्या खाना है ? क्या काम करना है ? आदि। आप हमेशा अपने परिवार के सदस्यों या अपने पड़ोसियों को नियंत्रित नहीं कर सकती हैं। लेकिन आप खुद पर नियंत्रण रख सकती हैं। आपको अपनी समस्याओं को देखते हुए हमेशा यह सोचते रहना चाहिए कि आप इन समस्याओं को हल करने के लिए क्या क्या बदल सकती हैं ? क्योंकि समस्याओं के हल के लिए या चीजों को बेहतर बनाने की शुरुआत यहीं से हो सकती है।”

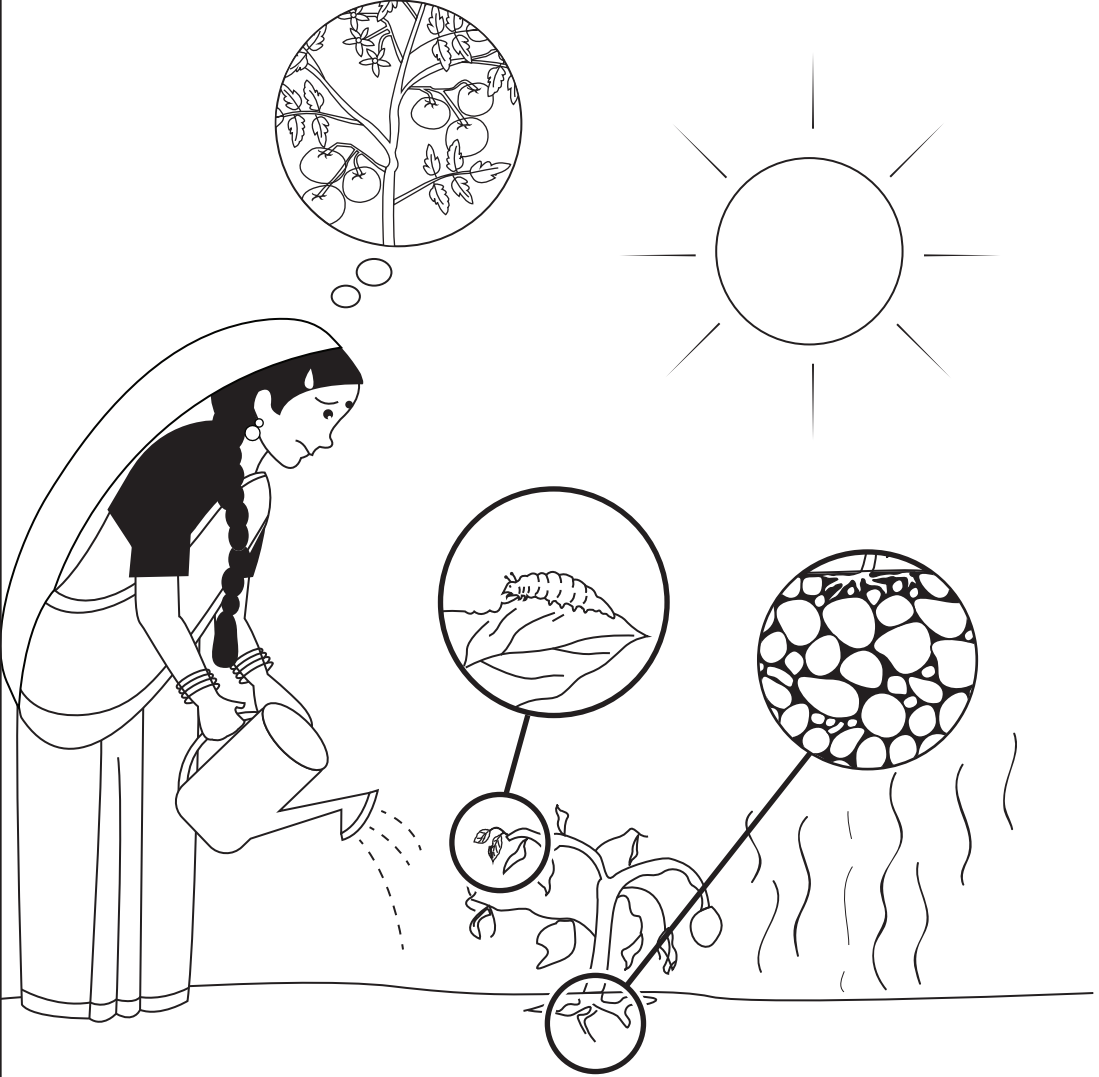
समस्या के हिस्से और उन्हें कौन ठीक कर सकता है






एसजेवाई दीदियों को बताएं:



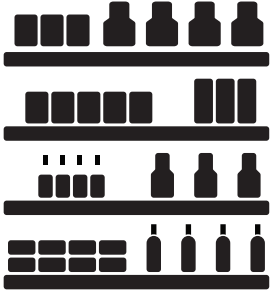

- “हर समस्या के लिए आपको यह जानने की आवश्यकता है कि क्या आप इसे हल कर सकती हैं, जिसे आप जानते हैं वह इसे हल कर सकता/सकती है, या इसे आसानी से हल नहीं किया जा सकता है। ऐसी समस्या के लिए जिसे हल करना बहुत कठिन है, या तो आप इसके लिए एक रास्ता खोज सकती हैं, या आपको इसे छोड़ना होगा और आप जो बदल सकती हैं उस पर ध्यान दें। जब आप किसी नई समस्या का सामना करती हैं, तो आप यह नहीं जान पाएंगी कि इसे कैसे हल किया जाए। यदि आप किसी और को खोज सकती हैं जो किसी समस्या को पहली बार होने पर हल करने में आपकी मदद कर सकता/सकती है, तो आप जल्दी से सीख सकती हैं कि अगर यह दोबारा होता है तो क्या करना है।
- “यदि आप समस्या की जड़ को समझ सकती हैं तो आप उस पर ध्यान दे सकती हैं। उदाहरण के लिए आपको ऐसा लगता कि ग्राहक दुकान पर नहीं आ रहे हैं। आपको इस तरह से यह एक समस्या दिखाई दे रही है। तो उस समस्या के कारण को खोजने की आवश्यकता है। जैसे हो सकता है कि ग्राहकों के लिए दुकान तक पहुंचना कठिन हो, या आपके सामान की गुणवत्ता ठीक ना हो, या फिर ये भी हो सकता है किजब आपने किसी ग्राहक से बुरी तरह बात की थी वह सभी अच्छी तरह से याद हो, आदि आदि।

- "समस्या की जड़ तक पहुँचने के लिए हमें गहराई से सोचना होगा और देखना होगा कि धरातल के नीचे क्या है जिसे हम देख सकते हैं। यहाँ दो उदाहरण हैं:



सतह पर समस्या	मेरी सब्जियां क्यों नहीं बढ़ रही है?	ग्राहक क्यों मेरे पास नहीं आ रहे हैं?
<p>सोचें</p> 	<p>मैं उन्हें पर्याप्त पानी नहीं दे रही हूँ।</p>	<p>मेरी दुकान मेरे ग्राहकों से बहुत दूर है।</p>
<p>गहराई से सोचें</p> 	<p>मिट्टी की गुणवत्ता कम है।</p>	<p>अन्य दुकानों में मेरी दुकान से बेहतर आइटम हैं।</p>
<p>गहराई से सोचें</p> 	<p>मैंने उन्हें गलत मौसम में लगाई।</p>	<p>मेरी एक ग्राहक से बहस हो गई और उन्होंने दूसरे लोगों से कहा कि वे मेरी दुकान पर न आएं।</p>

उदाहरण में, समस्या यह दिखती है कि ग्राहक आपकी दुकान पर नहीं आ रहे हैं। यदि आप गहराई में जाती हैं, तो आपको कमियाँ मिलेंगी जिन्हें आप ठीक कर सकती हैं। आपको खुद से सवाल करने के लिए तैयार रहना चाहिए और सोचना चाहिए कि आप अलग तरीके से क्या कर सकती हैं। आप ही वह व्यक्ति हैं जिसे आप सबसे अधिक बदल सकती हैं। यदि आप समस्या के लिए दूसरों को दोष देती हैं, तो आप उनके व्यवहार को आसानी से नहीं बदल सकती हैं।”

परतें	समस्या के हिस्से
धरातल	<p>ग्राहक मेरे पास नहीं आ रहे हैं</p> 
गहरी सोच	<p>मेरी दुकान मेरे ग्राहकों की पहुँच से बहुत दूर है।</p> 
गहरी सोच	<p>अन्य दुकानों से बेहतर आइटम मेरी दुकान में हैं।</p> 
गहरी सोच	<p>मेरी एक ग्राहक से बहस हो गई और उन्होंने दूसरे लोगों से कहा कि वे मेरी दुकान पर न आएं।</p> 

मैं क्या कर सकती हूँ

मुझे दूसरों से मदद मिल सकती है।

मैं समस्याओं के बारे में सोच सकती हूँ

मैं हमारी साप्ताहिक समूह बैठकों में चर्चा कर सकती हूँ।

मैं घूम सकती हूँ

मैं गाँव के अन्य लोगों से अपनी दुकान खोलने के लिए एक अच्छी जगह देने के लिए कह सकती हूँ।

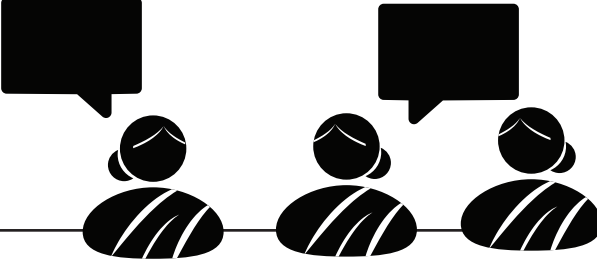
मैं इसे जल्दी बेचने के लिए अपने मौजूदा स्टॉक को कम कीमत पर बेच सकती हूँ। तब मैं बेहतर वस्तुएँ खरीद सकती हूँ और सही दाम पर बेच सकती हूँ।

मैं अपने ग्राहकों से पूछ सकती हूँ कि वे कौन सी वस्तु खरीदना चाहते हैं और उन्हें कौन सा ब्रांड पसंद है?

मैं माफी मांग सकती हूँ और उन्हें उपहार दे सकती हूँ ताकि वे खुशी-खुशी लौट आएं।

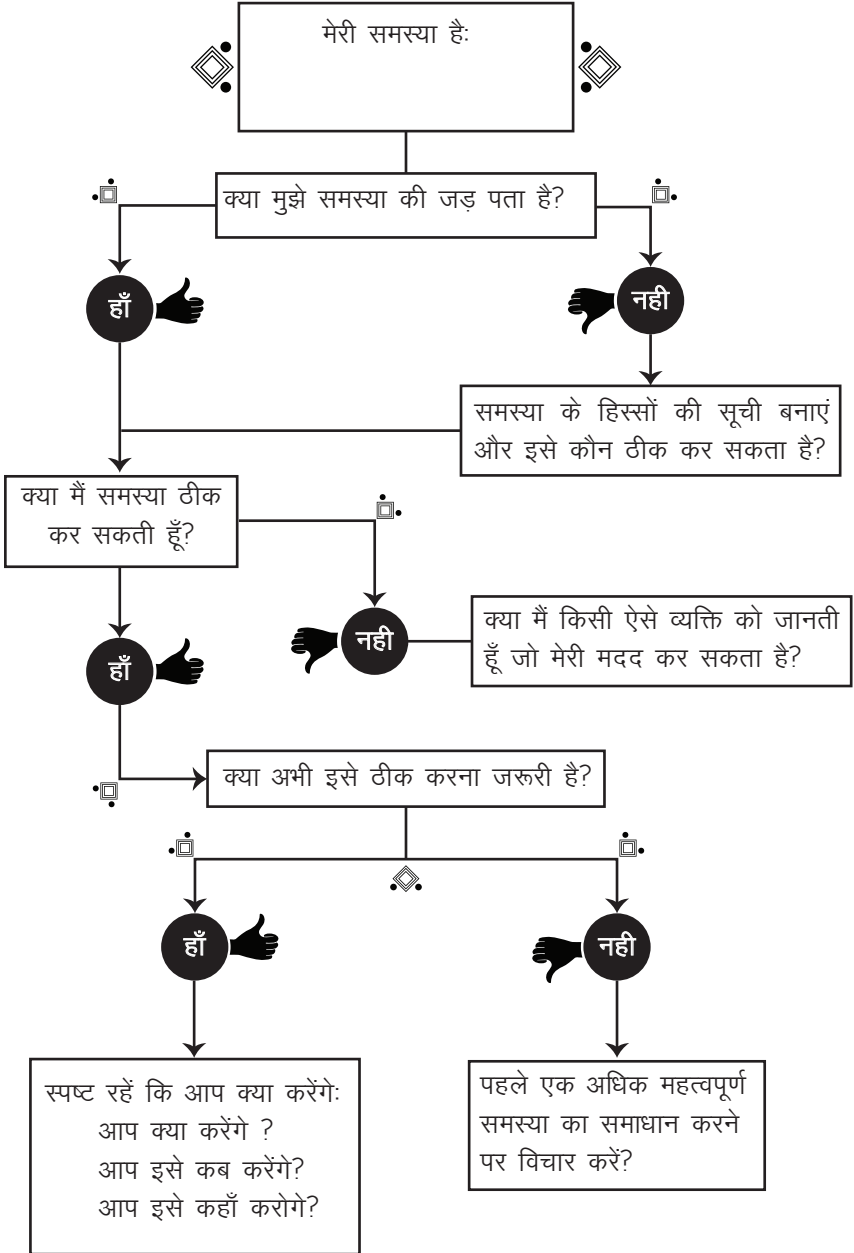
मैं अपने मित्र को मेरे साथ आने और उन्हें समझाने में मदद करने के लिए कह सकती हूँ।

प्रत्येक दीदी को बोलने के लिए कहें,
और उन्हें एक दूसरे की मदद करने के लिए कहें:



- "अब मैं प्रत्येक दीदी को उनकी एक बड़ी समस्या के बारे में बोलने के लिए कहूँगा / कहूँगी"
- "पांच मिनट का समय लें और अपनी मुख्य समस्या के बारे में सोचें। फिर उसके हर हिस्से के बारे में सोचें और बताएं कि प्रत्येक हिस्से को कौन ठीक कर सकता / सकती है।"
- "सभी को एक-दूसरे की बात सुननी चाहिए और फिर उपयोगी विचार देने चाहिए। आप दीदी को उनकी समस्या को बेहतर ढंग से समझने में मदद कर सकते / सकती हैं, समस्या को कौन और कैसे ठीक कर सकता / सकती है, इस पर अपने विचार या सुझाव दें।"
- "यदि आपकी भी यही समस्या थी और आपने उसका समाधान कर लिए हो तो अपनी दोस्त की मदद करने के लिए अपने अनुभवों को साझा करने या बांटने का यह एक अच्छा समय है।"

समस्या समाधान के कदम





चेक करें कि दीदियों ने कुछ सीखा है

1. क्या हर दीदी किसी बड़ी समस्या के बारे में सोच सकती है और उसे टुकड़ों में बाँट सकती है?
2. क्या हर दीदी यह कहने योग्य है कि वह क्या-क्या बदल सकती हैं ? और कोई और उनकी क्या-क्या मदद कर सकता /सकती है?

एसजेवाई दीदियों को आपसे प्रश्न पूछने के लिए कहें



“मुझे बताएं कि क्या समस्या समाधान के कोई चरण जो आपको समझ में नहीं आये हैं और यदि आप चाहते हैं कि मैं उन्हें फिर से समझाऊं”।

यदि आप देखते हैं कि आधे से अधिक एसजेवाई दीदियाँ पूरी तरह से समझ नहीं पाई हैं कि समस्याओं को हल करने के लिए क्या-क्या करना चाहिए तो उन्हें चिंता न करने के लिए कहें घ उन्हें बताएं कि हम जल्द ही फिर मिलेंगे और मैं और उदाहरणों के साथ बेहतर तरीके से समझाऊंगा /समझाऊंगी।”

उन्हें अगले समूह प्रशिक्षण सत्र के लिए मिलने की सभी तारीख, समय और स्थान बताएं।