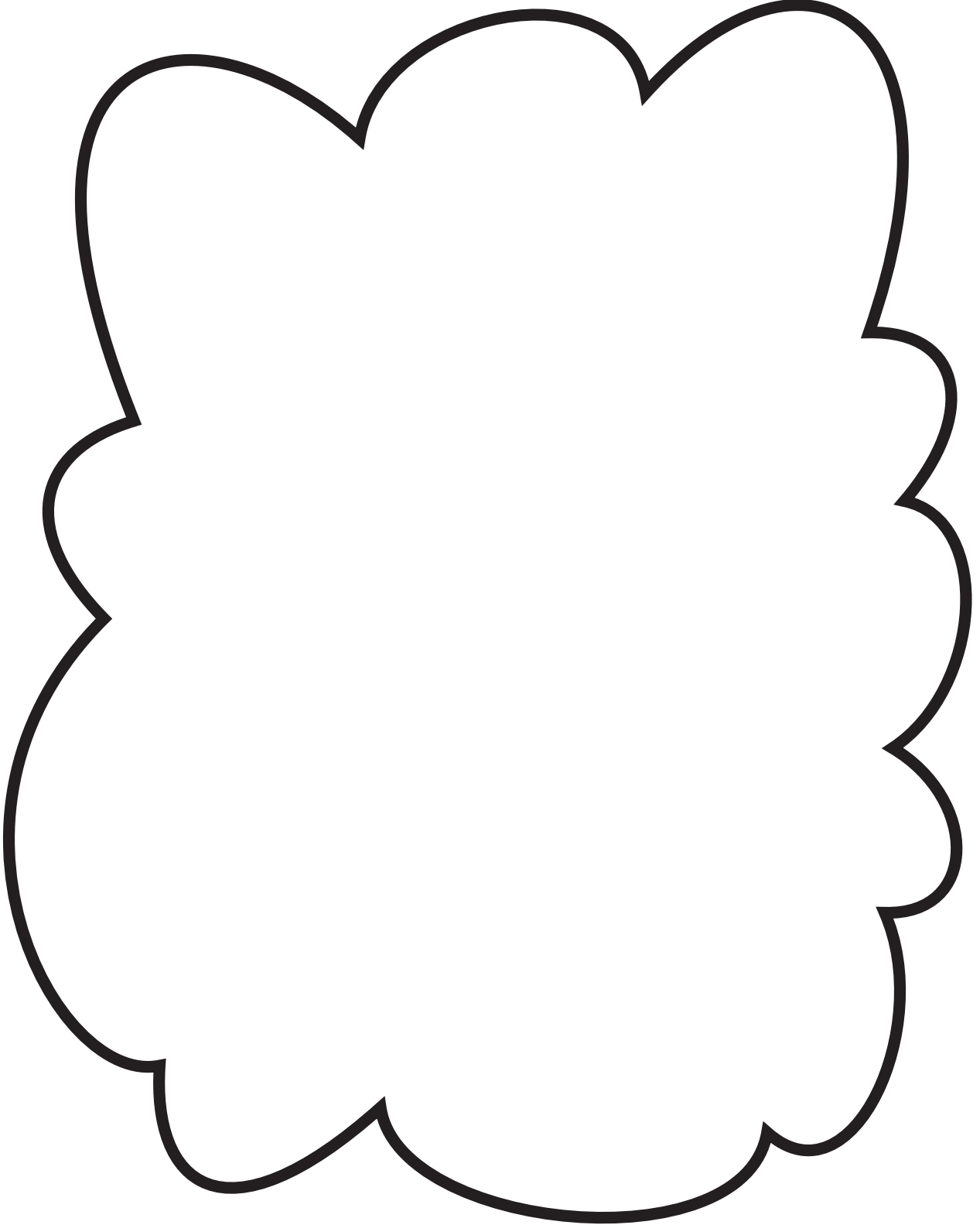


क्लाउड नाइन



माया लिन की कहानी

जोशुआ गिल्ड द्वारा रचित

अगर किसी ने आपको कहा कि आप बहुत छोटे हैं, या अपने लिंग के कारण आप कुछ नहीं कर सकते हैं, तो आप क्या करेंगे? अगर लोगों ने सवाल किया कि आप अपने माता-पिता के जन्म-स्थान के कारण किसी चीज़ के लिए अच्छे नहीं हैं या पर्याप्त रूप से होशियार नहीं हैं तो आप क्या प्रतिक्रिया देंगे? माया लिन नाम की एक महिला को तब ऐसी ही स्थिति का सामना करना पड़ा जब सिर्फ 21 वर्ष की थी, । उल्लेखनीय रूप से, वे दुनिया के सबसे सम्मानित वास्तुकारों में से एक बनने के लिए अपनी प्रतिभा, साहस और मजबूत दृष्टि का उपयोग कर अपनी ओर आने वाली नकारात्मकता को दूर करने में सक्षम हुईं।

माया लिन एर्थेंस, ओहियो शहर में पली-बढ़ीं। उसके माता-पिता चीन में पैदा हुए थे और दोनों संयुक्त राज्य अमेरिका में रहने चले आए। उनके पिता, हेनरी लिन, एक कलाकार थे और उनकी मां जूलिया लिन, एक कवियित्री थीं। माया के माता-पिता दोनों ओहियो विश्वविद्यालय में प्रोफेसर थे।

स्कूल में, माया एक अच्छी छात्रा थीं जो गणित और कला दोनों में उत्कृष्ट थीं। उन्हें कनेक्टिकट में येल विश्वविद्यालय में प्रवेश मिल गया, जहां उन्हें मूर्तिकला और वास्तुकला का अध्ययन करने की उम्मीद थी। दुर्भाग्य से माया को, किसी एक को चुनने के लिए दूसरे को छोड़ना पड़ा। उन्होंने वास्तुकला के अध्ययन का फैसला किया, हालांकि उन्होंने हमेशा मूर्तिकला के लिए अपना प्रेम बनाए रखा।

1980 के पतझड़ में, एक राष्ट्रीय प्रतियोगिता की घोषणा की गई जिसमें वाशिंगटन, डीसी में एक नए स्मारक के लिए डिज़ाइन की मांग की गई थी। वियतनाम युद्ध में लड़े सैनिकों के सम्मान में एक स्मारक की डिज़ाइन तैयार करने की इस प्रतियोगिता में करीब 1,500 कलाकारों ने प्रविष्टि दी। निर्णायकों के एक विशेषज्ञ पैनल ने कई प्रविष्टियों में से छंटनी की। अंत में, उन्होंने एक अनूठा और बढ़िया डिज़ाइन चुना जो वाशिंगटन में किसी भी अन्य स्मारक से बिल्कुल अलग था।

विजयी डिज़ाइन किसी प्रसिद्ध कलाकार द्वारा नहीं, बल्कि माया लिन नामक एक अज्ञात 21 वर्षीय छात्रा द्वारा प्रस्तुत किया गया था। माया के डिज़ाइन प्रस्ताव में पॉलिश किए गए काले ग्रेनाइट से बनी एक लंबी, V-आकार की दीवार शामिल थी। वियतनाम युद्ध के दौरान मारे गए या लापता 58,000 अमेरिकियों के नाम इस दीवार पर लिखे गए थे। डिज़ाइन इस तरह बनाई गई थी कि दर्शकों को एक विशाल पुस्तक की तरह लगे। माया ने इसे येल में दी गई एक कक्षा परियोजना के हिस्से के रूप में बनाया था।

इससे पहले कि स्मारक को वास्तविक रूप दिया जाए, पूर्व-सैनिकों का एक समूह ने माया के डिज़ाइन का विरोध करने के लिए एक आयोजन किया। उन्होंने सैनिकों की मूर्तियों के साथ सफेद संगमरमर से बने एक अधिक पारंपरिक स्मारक की उम्मीद की थी। कई लोगों ने सोचा कि डिज़ाइन का काला रंग युद्ध में हार या अन्य नकारात्मक भावनाओं का प्रतीक है। लोगों ने माया पर व्यक्तिगत रूप से भी हमला किया। यह मानते हुए कि एक एशियाई अमेरिकी महिला युद्ध के लिए उपयुक्त स्मारक बनाने में सक्षम नहीं है, कुछ प्रदर्शनकारियों ने लिंगभेदी और नस्लवादी टिप्पणियां भी कीं।

पूरे विवाद के दौरान, माया अपने दृष्टिकोण पर अडिग रहीं। माया ने स्मारक के बारे में अपने डिज़ाइन और उसके विचारों का बचाव किया। वे खुद में और अपने सपने में विश्वास रखती थीं। आखिरकार, कुछ समझौतों के साथ, वियतनाम वेटेरन्स मेमोरियल उनकी डिज़ाइन के अनुसार बनाया गया।

जल्द ही, युद्ध के दौरान अपने परिवार के सदस्यों या दोस्तों को खोने वाले लोगों ने स्मारक आना शुरू कर दिया। पत्थर में नक्राशी किए गए सभी नामों को देखकर कई आगंतुकों की आंखों में आंसू आ गए। माया लिन की उनकी गतिशील और मौलिक डिज़ाइन के लिए प्रशंसा की गई। आज, वियतनाम वेटेरन्स मेमोरियल संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे अधिक देखे जाने वाले स्मारकों में से एक है।

वियतनाम वेटेरन्स मेमोरियल के साथ उनकी जीत के बाद, एक डिज़ाइनर के रूप में माया की मांग अत्यधिक बढ़ गई। कई सालों बाद, उन्हें मोंटगोमेरी, अलबामा में नागरिक अधिकार आंदोलन के लिए स्मारक बनाने के लिए नियुक्त किया गया। उन्होंने विश्वविद्यालयों, संग्रहालयों और एक रेलवे स्टेशन के लिए भी डिज़ाइन के कार्य किए हैं।

अपने पूरे कार्य-जीवन में, माया ने आलोचनाओं का सामना किया और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपना ईमानदार दृष्टिकोण बनाए रखा।

शब्दावली

अनुबंध: दो या उससे अधिक लोगों के बीच एक औपचारिक समझौता, विशेष रूप से जो लिखित हो और क़ानून द्वारा लागू करने योग्य हो।

आत्मविश्वास: 1. किसी चीज़ या किसी पर भरोसा या निर्भरता। 2. आश्वासन की भावना, विशेष रूप से आत्म-आश्वासन।

आमराय: किसी समूह में पूरे समूह द्वारा या बहुमत से तय कोई राय, स्थिति, या समझौता।

दृढ़ता: किसी कार्य, विश्वास, या उद्देश्य में लगे रहना; दृढ़ता।

प्राथमिकता/वरीयता: किसी दूसरे या दूसरों के मुकाबले किसी व्यक्ति या वस्तु का चयन।

बाधा: रास्ते में आने वाली या प्रगति में अवरोध पैदा करने वाली कोई चीज़।

मोलभाव: किसी समझौते तक पहुंचने के लिए दूसरों के साथ सौदा करना।

व्यक्तिगत स्थान सीमाएं: किसी व्यक्ति के शरीर के आस-पास भौतिक स्थान जो उसके और दूसरों के बीच के एक आराम क्षेत्र के रूप में कार्य करता है।

संकेत: अनुस्मारक; इशारा या सुझाव।

सपना: 1. नींद के दौरान दिमाग से गुज़रने वाले विचार या छवियां। 2. जिसकी उम्मीद या कल्पना की गई हो; लक्ष्य।

सफलता: 1. कोई ऐसी चीज़ प्राप्त होना जिसकी इच्छा थी, जिसकी योजना बनाई थी या जिसके लिए कोशिश की थी। 2. प्रसिद्धि या समृद्धि की प्राप्ति।

स्वाभाविक बुद्धिमत्ता: ज्ञान प्राप्त करने और उसे व्यवहार में लाने की जन्मजात क्षमता।

फ़िल हर अप

लिंडा मिशेल बैरन द्वारा रचित

भरो मेरे अहंकार को,
यह रहा कप।
मैंने कहा, भरो मेरे अहंकार को।
मैं पी जाऊँगी सब।

मैं मुस्काऊँगी,
बन-बनकर दिखाऊँगी, और लूँगी हिलकोरे,
पर बस भर दो मेरे अहंकार को।
यह रहा कप।

मैं बोलूँगी
और ठहाके लगा-लगाकर हँसूँगी,
पर बस भर दो मेरे अहंकार को।
यही तो है वर्तमान।

बोलो ऐसी मीठी वाणी
जो न करे भ्रष्ट
पर बस भर दो मेरे अहंकार को।
उसे दो भर।

मैंने कहा, भरो मेरे अहंकार को।
उसे दो भर।

हाँ, हाँ, भरो मेरे अहंकार को,
यही तो है वर्तमान।
हाँ, अभी, भरो मेरे अहंकार को,
यह रहा कप।

आ भी जाओ, भरो मेरे अहंकार को,
मैं पी जाऊँगी सब।

लिंडा मिशेल बैरन (Linda Michelle Baron) रचित रिथ्म एंड ड्यूज़ (*Rhythm & Dues*) से। लेखक की अनुमति से पुनः मुद्रित।

बिंगो

गणित में होशियार है	हमेशा मेहनत करता है	गतिविधियों में शामिल होना पसंद करता है	कुछ भी आयोजन कर सकता है	कंप्यूटर कोड लिख सकता/सकती है
अनेक भाषाओं में बोलता है	मज़ेदार कहानियां और चुटकुले सुनाता है	एक अच्छा वक्ता है	टीम का खेल खेलता/खेलती है	पढ़ना पसंद है
तैरना जानता है	संगीत वाद्ययंत्र बजा सकता है		उसकी याददाश्त अच्छी है	चीजों को बनाने या रचने में अच्छा है
चार्ट और ग्राफ बनाना पसंद करता/करती है	यह जानना पसंद करता है कि चीजें कैसे काम करती हैं	लिखना पसंद है	नाटकों में भाग लेना पसंद करता/करती है	दूसरों की मदद करना पसंद करता/करती है
एक अच्छा बावर्ची है	व्यक्तिगत डायरी या पत्रिका रखता/रखती है	पोस्टर और भित्तिचित्र बनाना पसंद करता/करती है	एक अच्छा/अच्छी कलाकार है	एक अच्छा नर्तक है

जंपिंग डबल डच

लिंडा मिशेल बैरन द्वारा रचित

हम दो साथ घूम सकते हैं,
कूदों को नाच में बदल सकते हैं।
हमारे क़दम सोचे-समझे हैं।
हम यूँ ही उन्हें नहीं उठाते।

कुछ को लगता है कि कूदना एक खेल है।
रस्सी कूदना एक खेल से कहीं अधिक है।
देखो हमें तेज़ी और चपलता से कलाबाजी करते हुए,
सड़क किनारे नटों के जैसे कूदते हुए।

हम दो साथ नाच सकते हैं।
हम दो साथ गा सकते हैं।
हम दो कुछ भी साथ कर सकते हैं।

दो दस, बीस, तीस...
गिनती का ताल से मेल रखते हुए।
अगर तुम हमसे ग़लती होते देखना चाहते हो,
और अगर मैं तुम होती,
तो मैं बैठ कर इंतज़ार, और इंतज़ार करती।

लिंडा मिशेल बैरन (Linda Michelle Baron) द्वारा रचित *सन इज़ ऑन*
(*Sun Is On*) से। लेखक की अनुमति से पुनः मुद्रित।

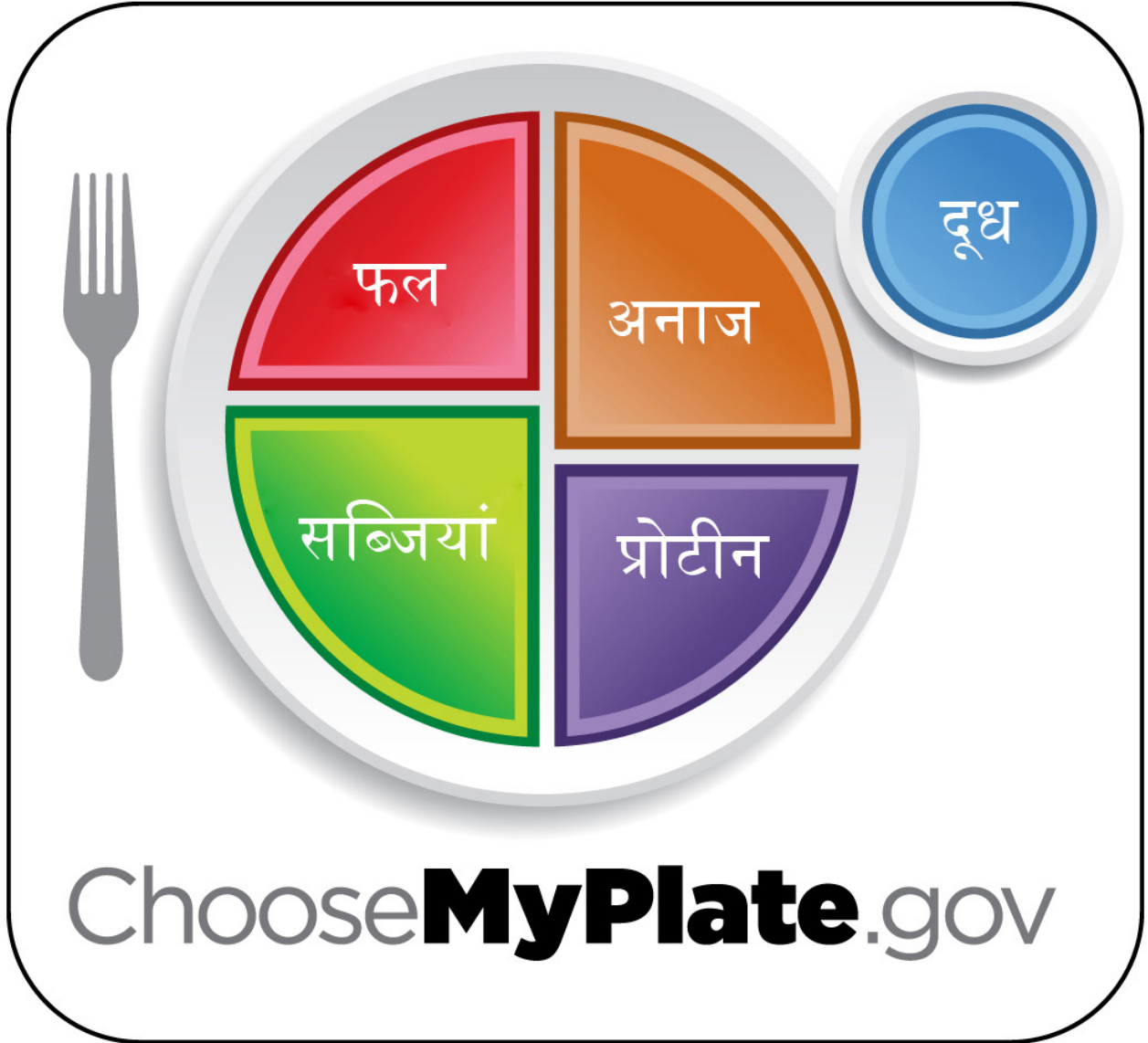
आगे बढ़ना (A)

<p>मैंने कोला/ सोडा पिया। 5 कदम</p>	<p>मैंने आलू के चिप्स खाए। 2 कदम</p>	<p>मैंने एक एनर्जी ड्रिंक पिया। 5 कदम</p>	<p>मैंने आलू के कूकीज़ खाए। 4 कदम</p>
<p>मैंने स्ट्रिंग फलियां खाईं। 7 कदम</p>	<p>मैंने चावल और फलियां खाया। 12 कदम</p>	<p>मैंने मूंगफली का मक्खन और जेली खाया। 9 कदम</p>	<p>मैंने एक एनर्जी ड्रिंक रस पिया। 7 कदम</p>
<p>मैंने एक हैम और पनीर सैंडविच खाया। 9 कदम</p>	<p>मैंने एक सेब खाया। 7 कदम</p>	<p>मैंने एक गिलास दूध पिया। 8 कदम</p>	<p>मैंने साबुत अनाज वाली ब्रेड खाई। 7 कदम</p>
<p>मैंने एक उबला आलू खाया। 8 कदम</p>	<p>मैंने एक प्याला सब्जी का शोरबा पिया। 11 कदम</p>	<p>मैंने आइस क्रीम खाई। 4 कदम</p>	<p>मैंने एक केला खाया। 7 कदम</p>

आगे बढ़ना (B)

<p>मैं गेम खेलते हुए देर तक जगा रहा। 5 कदम</p>	<p>मैंने अपनी साइकिल चलाई। 8 कदम</p>	<p>मैंने स्कूल से आने के बाद टीवी देखा। 0 कदम</p>	<p>मैं जल्दी सोने चला गया/चली गई। 10 कदम</p>
<p>मैंने बाहर जाकर एक खेल खेला। 10 कदम</p>	<p>मैं देर रात तक होमवर्क करता रहा/करती रही। 5 कदम</p>	<p>मैं एक मील तक भागा/ भागी। 8 कदम</p>	<p>मैं देर रात तक फोन पर बात करता रहा/करती रही। 5 कदम</p>
<p>मैंने स्कूल से आने के तुरंत बाद अपना होमवर्क पूरा किया। 10 कदम</p>	<p>मैं कार चलाने के बजाय पैदल गया/गयी। 8 कदम</p>	<p>मैं देर रात तक बेवजह जागता रहा/जागती रही। 5 कदम</p>	<p>मैंने पत्तियां बटोरीं। 8 कदम</p>
<p>मैंने ब्रॉकली खाई। 8 कदम</p>	<p>मैंने संतुलित डिनर खाया। 10 कदम</p>	<p>मैंने एक कैंडी बार खाया। 3 कदम</p>	<p>मैंने एक हैमबर्गर खाया। 5 कदम</p>

मेरी प्लेट



मेरी कार्य योजना

अनाज, दूध, केला, संतरे का रस

नाश्ता

सोमवार
मंगलवार
बुधवार
गुरुवार
शुक्रवार
शनिवार
रविवार

सैंक्स

दोपहर का भोजन

सोमवार
मंगलवार
बुधवार
गुरुवार
शुक्रवार
शनिवार
रविवार

रात का भोजन

सोमवार
मंगलवार
बुधवार
गुरुवार
शुक्रवार
शनिवार
रविवार

व्यायाम

सोमवार
मंगलवार
बुधवार
गुरुवार
शुक्रवार
शनिवार
रविवार

जगने का समय: _____
सोने का समय: _____

मिशन मंगल

1. आपने अंतरिक्ष यात्रा पर जाने और मंगल ग्रह को रहने योग्य बनाने के प्रयास में हिस्सा लेने के प्रशिक्षण में स्वेच्छा से भाग लेने पर हामी भरी है। आपको इस मिशन का प्रशिक्षण शुरू करने के लिए अपनी दिनचर्या में भारी बदलाव करने होंगे। आपको इसकी तैयारी के लिए अपनी पसंदीदा गतिविधियों में से एक का त्याग करना होगा।
2. मिशन के कारण आप अपने सामान्य जीवन से कुछ समय दूर रहेंगे। आपको अपने लक्ष्यों में से कोई एक छोड़ना होगा।
3. आपको मंगल ग्रह पर ले जाने वाले अंतरिक्ष यान में जगह सीमित है। आपको अपने माल-असबाब में से एक को छोड़ना होगा।
4. इंजीनियरों ने अंतरिक्ष यान को और सुरक्षित बनाने के लिए उसका डिज़ाइन नए सिरे से तैयार किया है, पर अब उसमें ख़ाली जगह कम है। आपको अपना एक और माल-असबाब छोड़ना होगा।
5. आपको यह समाचार मिला है कि मिशन का पूरा लाभ उठाने के लिए, आप मंगल ग्रह पर अधिक समय तक ठहरेंगे और आपको इस मिशन के लिए एक और प्रशिक्षण से गुज़रना होगा। आप अपने लक्ष्यों में से एक को छोड़ देते हैं और कोई एक गतिविधि छोड़नी पड़ रही है। और चूँकि आप इस समय इतने व्यस्त हैं, अतः दो महत्वपूर्ण लोग आपके जीवन से गायब हो जाते हैं क्योंकि अब आप उनसे संबंध पहले जितनी आसानी से बनाए नहीं रख पा रहे हैं।
6. अंतरिक्ष यान में जगह और सीमित हो जाती है और मिशन के नजदीक आने के चलते तनाव बढ़ता जाता है जिस कारण आपके लिए उन लोगों हेतु समय निकालना और मुश्किल होता जाता है जिनकी आप परवाह करते हैं। दो महत्वपूर्ण लोगों और दो माल-असबाब को छोड़ दें।
7. यात्रा पर निकलने की तैयारी करते समय, यह बात और अधिक स्पष्ट हो जाती है कि आपको इस मिशन में अपने जीवन के कई दशक लगाने होंगे। आपको अपनी शेष संपदाओं में से तीन छोड़नी होंगी। वे कौन-कौन सी होंगी?
8. आप मिशन से लौट आए हैं और आप अपना बाक़ी जीवन केवल इस व्यक्ति, इस संपत्ति, इस लक्ष्य या इस गतिविधि के साथ गुज़ारेंगे।

धारणाएं

मुझे लगता है कि वस्तु-स्थिति यह वर्णन करती है कि _____

क्योंकि _____

क्या मैं सही था/थी? हां नहीं
वस्तु-स्थिति असल में यह वर्णन करती है कि _____

मुझे लगता है कि वस्तु-स्थिति यह वर्णन करती है कि _____

क्योंकि _____

क्या मैं सही था/थी? हां नहीं
वस्तु-स्थिति असल में यह वर्णन करती है कि _____

मुझे लगता है कि वस्तु-स्थिति यह वर्णन करती है कि _____

क्योंकि _____

क्या मैं सही था/थी? हां नहीं
वस्तु-स्थिति असल में यह वर्णन करती है कि _____

मुझे लगता है कि वस्तु-स्थिति यह वर्णन करती है कि _____

क्योंकि _____

क्या मैं सही था/थी? हां नहीं
वस्तु-स्थिति असल में यह वर्णन करती है कि _____

अमेरिका में रहना

आगतुक हमारे देश को क्या दर्जा देते हैं? सात अमेरिकी फ़िल्ड सेवा आदान-प्रदान विद्यार्थी जो यहां एक वर्ष के लिए स्कूल में भाग लेने आए, अमेरिका के बारे में दृढ़ भावनाएं हैं। अपने देशों में लौटने से पहले उन्होंने अपने विचार एक संवाददाता के साथ साझा किए।

अमेरिकी किशोरों और आपके देश के किशोरों के बीच मुख्य अंतर क्या है?

फ्राह: मैं थाईलैंड से हूँ, और अमेरिकी अधिक स्वतंत्र हैं। वे जो चाहते हैं वह करते हैं। वे जो चाहते हैं वह करते हैं और इसके लिए कड़ी मेहनत करते हैं।

सेलीन: यहां के किशोर फ्रांस की तुलना में अधिक दोस्ताना हैं।

रॉबर्टो: मैं कहूंगा कि यहां के किशोर खेल और नौकरियों की तरह अन्य चीजों को भी अधिक गंभीरता से लेते हैं। वे इटली की तुलना में अधिक प्रतिस्पर्धी हैं।

टेरेसा: मैं सामान्य रूप से नहीं कहती, लेकिन यहां बच्चे चीजों को हल्के में लेते हैं। उदाहरण के लिए, वे कहेंगे, “ओह, मैंने अपनी कार का सत्यानाश कर दिया, लेकिन मेरे पिताजी ने इसका बीमा करवाया है।” न्यूजीलैंड में, हम सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते हैं।

ओबोशी: मुझे लगता है कि यहां के किशोर शिक्षकों के प्रति थोड़े असभ्य हैं। घाना में ऐसा नहीं है। आपको सम्मान करना ही होता है, और यदि आप शिक्षक के साथ उलझते हैं तो आपको महंगा पड़ सकता है।

टिम: अमेरिकी किशोरों से जीवन में सफल होने की अपेक्षा रखना ऑस्ट्रेलिया की तुलना में काफी अधिक है।

डिएगो: पराग्वे में किशोरों की तुलना में यहां के बच्चे भौतिक चीजों में अधिक लिप्त हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका में आपको क्या करना सबसे अधिक पसंद था?

फ्राह: झूला नृत्य।

टेरेसा: WNBA और बेसबॉल खेल देखने जाना।

रॉबर्टो: मुझे स्कूल का गौरव पसंद आया। यदि कोई फुटबाल खेल या नाटक होता है, तो सब लोग जाते हैं। वे सब इसमें शामिल होते हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका को लेकर क्या ऐसी कोई चीज़ है जिसे आप पसंद नहीं करते?

टेरेसा: मुझे लगता है कि अमेरिकी “मुकदमा-मिज़ाजी हैं।” मैकडॉनल्ड्स में कोई महिला नहीं थी जो गर्म कॉफी के प्याले से जल गयी थी तो उसने सीधे मुकदमा ठोक दिया? बेशक वह आक्रोशित थी! उसे बताया जाना चाहिए था? यहां किसी वकील को फोन करना बहुत आसान है।

डिएगो: यहां बाहर भोजन का चलन बहुत अधिक है। साथ ही, मुझे लगता है कि लोग बस पैसे कमाने में ही लगे हैं। मेरे मेजबान परिवार की तरह- मैं उन्हें प्यार करता हूँ, लेकिन वे हर समय काम करते रहते हैं। यह अजीब तरह का है।

सेलीन: समाचारों में, बस अमेरिका, अमेरिका, अमेरिका है, और वे अन्य देशों की परवाह नहीं करते हैं।

क्या यहां के स्कूल ज्यादा कठिन है?

सेलीन: यह कम मुश्किल है! आप जो विषय चाहते हैं उन्हें चुन सकते हैं।

अमेरिका में रहना

(आगे जारी)

टिम: काम का बोझ समान है, लेकिन कक्षा में अपना काम करना आसान है, इसलिए आपके पास कोई होमवर्क नहीं होता। और अच्छे ग्रेड प्राप्त करना आसान है।

ओबोशी: घाना में, आपको यूनिफॉर्म पहनना होता है। और आपकी हर दिन 13 अलग-अलग कक्षाएं होती हैं।

अमेरिकी पहनावे के तौर-तरीके के बारे में आप क्या सोचते हैं?

फ्राह: वे वही पहनते हैं जो उन पर फ़बता है और जो उन्हें पसंद है। वे सभी एक-जैसे कपड़े नहीं पहनते। ये तो बहुत बढ़िया है।

रॉबर्टो: हर कोई यहां बेगी पैट पहनता है। इटली में, वे तंग जींस पहनते हैं। मुझे भी ब्लीच किया हुआ बाल पसंद है।

ओबोशी: मुझे लगता है कि यहां शरीर-छेदन बहुत अधिक है। अफ्रीका में, यदि आपके पास चार बालियां हैं, तो उन्हें लगता है कि आप एक वेश्या हैं।

टिम: ऑस्ट्रेलिया में, यदि आप स्कूल में मेकअप कर के जाते हैं, तो आप वेश्या समान लगते हैं। यहां, जब मैंने पहली बार इन सभी लड़कियों को मेकअप में देखा, तो मेरे मुंह से निकल गया "वाह!" इससे वाकई वे सुंदर लगती हैं।

फ्राह: मुझे दरअसल मेहंदी के टैटू पसंद आए। अगर मैंने घर पर अपने स्कूल में ऐसा किया होता, तो मुझे परेशानी झेलनी पड़ती। और कोई रंगीन बाल नहीं। कुछ स्कूल तो लंबे बाल भी नहीं रखने देते!

आपके देश के किशोरों की तुलना में क्या अमेरिकी किशोरों को अधिक स्वतंत्रता प्राप्त है?

डिएगो: मुझे लगता है कि यहां कम स्वतंत्रता है। पैराग्वे में हमारी शराब पीने या धूम्रपान की आयु-सीमा नहीं है, और आप बार में भी धूम्रपान कर सकते हैं। यहां, बच्चे पीने को

लेकर इतने दबाए जाते हैं कि जब वे आखिरकार पीने योग्य हो जाते हैं, तो वे जितना संभव हो उतना पीते हैं! यह बेहतर होता अगर उन्हें पीने की आयु-सीमा न होती, क्योंकि पैराग्वे में शराब पीना कोई बड़ी बात नहीं है।

आपका पसंदीदा अमेरिकी भोजन क्या है?

टिम: बर्गर, भले ही वे ऑस्ट्रेलिया में भी हैं।

सेलीन: टैकोस, क्योंकि हमारे पास फ्रांस में वह नहीं है।

ओबोशी: मुझे फ्रेंच फ्राइज़ और लसगना भी पसंद है। घाना में भोजन बहुत अधिक स्वस्थकर है। यह वसायुक्त भोजन के गट्टों की तरह नहीं है।

डेटिंग यहां अलग कैसे है?

फ्राह: यहां, मैं कहूंगी कि डेटिंग का मतलब बाहर जाकर कुछ करना है। लोग यहां बहुत स्पर्श करते हैं। थाईलैंड में, आप बस बाहर जाओ। और आप वहां सार्वजनिक जगहों पर कुछ भी नहीं करते हैं।

टेरेसा: मैं स्कूल में गलियारे में गई और मुझे अपनी आंखें बंद करनी पड़ीं! यहां, जोड़िया बनाकर एक साथ कुछ करने पर अधिक जोर दिया जाता है। न्यूजीलैंड में यह बहुत अलग है। डेटिंग स्कूल के बाद के समय के लिए है, और यह हमेशा एक समूह में होती है। यहां तक कि जब आप नाचने जाते हैं, तब भी आप सभी एक साथ जाते हैं।

रॉबर्टो: इटली में, हमारे स्कूल में नृत्य नहीं है और लड़कियों के लिए फूल नहीं खरीदते हैं। जब मैंने यहाँ विंटर बॉल में टक्सो पहना, तो मुझे जेम्स बॉन्ड की तरह लगा। वह बहुत बढ़िया था!

* React पत्रिका की अनुमति से पुनः मुद्रित।

शब्दावली

अवधारणा: दिमाग में आयी कोई बात; कोई विचार, धारणा, या योजना।

आदर करना: 1. आदर, सम्मान, या मान महसूस करना या दिखाना। 2. किसी व्यक्ति या गुण के प्रति दिखाया गया सम्मान।

गरिमा: 1. आदर या सम्मान के योग्य होने की गुणवत्ता। 2. आत्मविश्वास और आत्मसम्मान।

धारणा: 1. आत्मसात करने से प्राप्त अंतर्दृष्टि, अंतर्ज्ञान, या ज्ञान। 2. देखने या समझने का तरीका।

निर्णय: 1. विचार या विचार-विमर्श के बाद कोई राय बनाना। 2. भेद और मूल्यांकन करके कोई राय बनाने की क्षमता। 3. कोई निर्णय, राय, या निष्कर्ष।

प्रतीक: 1. किसी के पक्ष में खड़े होने या प्रतिनिधित्व करने के लिए चुना गया कुछ। 2. किसी का प्रतिनिधित्व करने के लिए प्रयुक्त एक मुद्रित या लिखित संकेत।

प्रभाव: 1. लाना या लागू करना। 2. प्रभावित करना या परिणाम का कारण होना; कोई बदलाव।

रणनीति: किसी विशिष्ट लक्ष्य को पूरा करने के लिए एक कार्य योजना।

रूढ़िवादी: 1. एक अत्यधिक सामान्यीकृत छवि या राय। 2. कोई व्यक्ति या चीज़ जिसे किसी तय छवि या प्रकार के अनुरूप माना जाता हो।

व्यक्तिगत शक्ति: प्रभावी ढंग से प्रदर्शन करने या कार्य करने की व्यक्ति की योग्यता या क्षमता; किसी व्यक्ति की परिणाम देने की क्षमता।

अपनी पकड़ जांचें

जांचें कि आप नीचे दिए गए प्रत्येक कथन से सहमत हैं या असहमत। फिर पृष्ठ के निचले हिस्से में दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करें ताकि जान सकें कि आपने अपने शब्दों की शक्ति को कितनी अच्छी तरह समझा है।

	सहमत	असहमत
सुबह सबसे पहले आक्रोशित शब्दों को सुनना मेरे दिन को बर्बाद कर सकता है।		
प्रशंसा के शब्द हमेशा मुझे सबसे बढ़िया महसूस कराते हैं!		
मुझे पता है कि मैं किसी को उसके नाम से पुकार कर परेशान कर सकता हूँ।		
प्रशंसा आमतौर पर मुझे शर्मिंदा करती है, जैसे मुझे वह पसंद है।		
असल में क्या हुआ था, यह बताने के बजाए कभी-कभी किसी और को दोष देना आसान होता है।		
जब कोई मुझे नीचा दिखाता है, तो मुझे जो महसूस होता है उससे मुझे नफरत है।		
मुझे पता है कि जब मैं दूसरों को नीचा दिखाता हूँ तो वह आहत होता है।		
कभी-कभी मैं वे बातें कहता हूँ जो मेरे कहने का मतलब नहीं होता।		
आपने देखा नहीं, सामान्यतः किसी को यह जताने से बेहतर है कि आप नमस्ते कह दें।		
“मेरे सामने से दफा हो जाओ” कहने से बेहतर होता है कि “क्षमा करें” कहना।		
मैं अपने शब्दों से किसी के चेहरे पर मुस्कान ला सकता हूँ।		
मुझे कभी-कभी यह बताना मुश्किल लगता है कि मेरा क्या मतलब है।		
मैं शब्दों के साथ अच्छा हो सकता हूँ।		
मैं शब्दों के साथ मतलबी हो सकता हूँ।		
कुल		

“सहमत” कॉलम में जांचों की संख्या जोड़ें, और नीचे कुल योग लिखें। फिर नीचे दी गई रेटिंग में से किसी एक के साथ अपने अंक मिलाएं। आपकी रेटिंग आपको बताएगी कि आप शब्दों की शक्ति को कितनी अच्छी तरह समझते हैं।

11-14 = पूरी तरह से समझते हैं

7-10 = काफी अच्छा समझे

4-6 = थोड़ा समझे

0-3 = कुछ समझ नहीं आया

शब्दावली

अशाब्दिक संदेश: इशारों, चेहरे की अभिव्यक्तियों और शारीरिक मुद्राओं के माध्यम से किसी के विचारों और भावनाओं का संप्रेषण।

आक्रामक: शत्रुतापूर्ण व्यवहार करना; हमला या लड़ाई शुरू करने की संभावना।

चेष्टा: विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए शारीरिक हरकत।

नाटक: किसी व्यक्ति या चरित्र विशेष के सामाजिक व्यवहार का अभिनय करके दिखाना।

निश्चयी: स्पष्ट और सकारात्मक तरीके से व्यवहार या संचार करना; आत्म-विश्वासी।

निष्क्रिय: 1. जो किसी क्रिया पर कोई प्रतिक्रिया न करे। 2. विरोध किए बिना स्वीकार करना। 3. भाग नहीं लेना या अभिनय नहीं करना।

परिदृश्य: कार्यों या घटनाओं के अपेक्षित अनुक्रम की एक रूपरेखा या योजना।

प्रभावी: 1. जिसका वांछित परिणाम या उपलब्धि हो। 2. जो दृढ़ प्रभाव या प्रतिक्रिया उत्पन्न करता हो।

बताना/प्रकट करना: संप्रेषण करना या अवगत कराना।

बहस: 1. किसी चीज़ पर विचार करना। 2. विरोधी मुद्दों पर चर्चा करने के लिए औपचारिक तर्क में शामिल होना।

विरोधाभासी संदेश: ऐसा संचार जिसमें शब्द, क्रियाओं से मेल नहीं खाते हैं; भ्रामक संचार।

व्यक्तिगत इन्वेन्टरी: किसी के अपने विचार, दृष्टिकोण और आंतरिक भावनाओं की एक विस्तृत सूची या सर्वेक्षण।

शरीर की भाषा: इशारे, चेहरे की अभिव्यक्तियां, और शरीर की मुद्राएं जो बताती हैं कि कोई कैसे सोच रहा है और महसूस कर रहा है।

संकेत: अनुस्मारक; इशारा या सुझाव।

सक्रियता के साथ सुनना: किसी वक्ता पर ध्यान केंद्रित करना, इसके बाद, जो कहा गया उसकी पुष्टि करना और उस पर प्रतिक्रिया देना।

हॉट या कोल्ड?

यह दिखाने के लिए रिक्त स्थान को भरें कि वास्तव में प्रत्येक निर्णय किसने लिया था। अगर क्रिस स्वयं निर्णय लेते हैं तो "हॉट" लिखें। अगर वह दरअसल अपने लिए किसी और को निर्णय लेने देती है तो "कोल्ड" लिखें।

1. नमस्ते! मेरा नाम क्रिस है, और मुझे शनिवार के दिन काम करने के लिए सुपरमार्केट में नौकरी मिल गई। मैंने इस स्टोर में नौकरी इसलिए की क्योंकि आप हर हफ्ते स्टोर के एक अलग क्षेत्र में काम कर सकते हैं।

2. मेरे पहले सप्ताह में, मैंने मांस विभाग में काम किया क्योंकि मेरा मित्र साल वहां काम करता है, और उसने कहा कि सभी अच्छे लोग वहां काम करते हैं। _____
3. लेकिन मुझे नहीं पता था कि जब आप मांस विभाग में काम करते हैं, तो आपको दिन में तीन बार फर्श पोंछना पड़ता है। एक अन्य परिचित व्यक्ति ने कहा कि वह प्रोड्यूस विभाग में काम करना पसंद करेगी, इसलिए मैंने अगले हफ्ते से वहां काम करना शुरू कर दिया। _____
4. लेकिन आपको सब्जियां ताज़ा रखने के लिए उन पर पानी छिड़कने में काफी समय लग जाता है। मैं बहुत आसानी से बीमार हो जाती हूँ, और मुझे पता था कि उस ठंडे पानी से मुझे सर्दी लग जाएगी। तो, अगले हफ्ते मैं डेयरी विभाग में चली गई। _____
5. क्या आपने कभी देखा है कि लोग हमेशा दूध के डिब्बे के पीछे कैसे पढ़ते हैं, और फिर डिब्बा उनके हाथों से गिरकर टूट जाता है? अब, अनुमान लगाएं कि इसे कौन साफ करता है! स्टोर में मेरे मित्रों ने मुझे बताया कि अनाज विभाग में ज्यादा कुछ नहीं करना पड़ता, इसलिए अगले हफ्ते मैं वहां चली गई। _____
6. लेकिन यह बहुत उबाऊ था! दरअसल वहां करने के लिए कुछ भी नहीं था, और मुझे कुछ न कुछ करते रहना पसंद है। मैंने इस बारे में सोचना शुरू किया कि मुझे आंकड़ों के साथ काम करना और लोगों से बात करना शायद अच्छा लगेगा। अब मैं नकद रजिस्टर की देखरेख कर रही हूँ। _____
7. और मैं अगले हफ्ते विभाग बदलने वाली नहीं हूँ। _____

उत्तर कुंजी: 1. हॉट 2. कोल्ड 3. शॉप 4. हॉट 5. शॉप 6. हॉट 7. हॉट

रहस्यमय व्यक्ति #1

मिका ली

- ❖ आप विनीपेग, मैनीटोबा में पैदा हुए थे। (मैनीटोबा मध्य कनाडा का एक प्रांत है। विनीपेग दक्षिणी मैनीटोबा का एक शहर है, जो अमेरिकी सीमा से दूर नहीं है।)
- ❖ आपका जन्मदिन 2 अक्टूबर है।
- ❖ आपका कोई मध्य नाम नहीं है।
- ❖ आप पिछले गर्मियों में अपने परिवार के साथ संयुक्त राज्य अमेरिका में जा बसे।
- ❖ आपका एक बहन और एक भाई है।
- ❖ आपकी बहन आपसे बड़ी है, और आपका भाई आपसे छोटा है।
- ❖ आपके अधिकांश रिश्तेदार मैनीटोबा में रहते हैं, लेकिन आपकी एक चाची, चाचा और चचेरे भाई-बहन फ़िजी में रहते हैं।
- ❖ आपके परिवार में दो पालतू जानवर हैं: मिस्टर नाम का एक कुत्ता और स्पाइक नामक एक चूहा।
- ❖ आप फ्रेंच और अंग्रेज़ी, दोनों बोलते हैं।
- ❖ आपके पसंदीदा भोजन स्पैघटी, मूंगफली का मक्खन, जेली सैंडविच, और आइसक्रीम हैं।
- ❖ आपका पसंदीदा रंग नारंगी है।
- ❖ आपका पसंदीदा खेल हॉकी है।
- ❖ आपको आइस-स्केट करना, तैरना और अपनी बाइक की सवारी करना पसंद है।
- ❖ आप दुनिया भर के टिकटों को संग्रहण और चित्रकारी भी पसंद करते हैं।
- ❖ आप बड़े होकर पशु चिकित्सक बनना चाहते हैं।
- ❖ आप एक पेशेवर नामी स्केटर भी बनना चाहते हैं।
- ❖ आप किसी दिन दुनिया भर की सैर करना चाहते हैं।

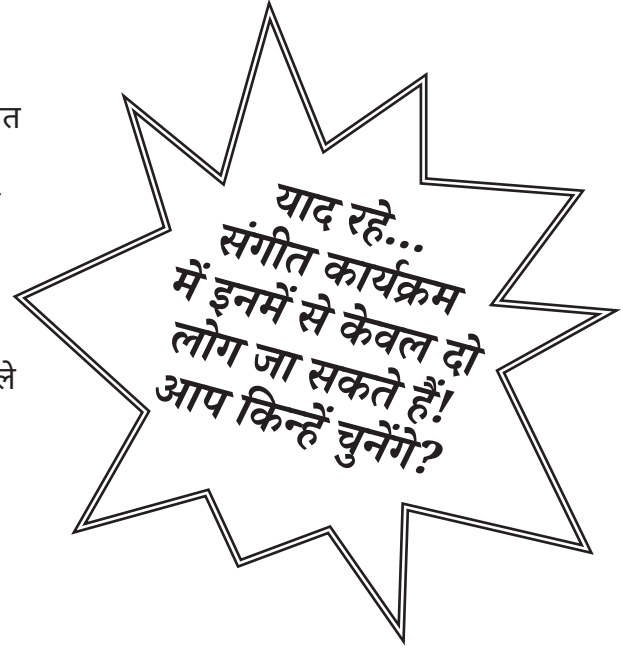
रहस्यमय व्यक्ति #2

जेरी सोलो

- ❖ आप कॉर्डोबा, अर्जेंटीना में पैदा हुए थे। (अर्जेंटीना दक्षिणी दक्षिण अमेरिका में स्थित एक देश है। कॉर्डोबा उत्तर मध्य अर्जेंटीना में एक शहर है।)
- ❖ आपका जन्मदिन 28 फ़रवरी है।
- ❖ आपका मध्य नाम रॉसन है, जो आपकी मां का विवाह से पहले का नाम है।
- ❖ आप एक अमेरिकी नागरिक हैं, लेकिन आप अर्जेंटीना में पैदा हुए थे। जब आप चार वर्ष के थे तो आपका परिवार वापस संयुक्त राज्य अमेरिका चला आया।
- ❖ आपका परिवार यहां आपके पिता की नई नौकरी के कारण आया था।
- ❖ आपकी एक बहन है।
- ❖ आपकी बहन आपसे छोटी है।
- ❖ आपके दादा-दादी और आपके अधिकांश रिश्तेदार आपके आस-पास रहते हैं।
- ❖ आपके परिवार में कोई पालतू जानवर नहीं है।
- ❖ आप अंग्रेजी और थोड़ी-थोड़ी स्पेनिश बोलते हैं।
- ❖ आपके पसंदीदा भोजन बरीटोस, पिज़्ज़ा, और स्टीक हैं।
- ❖ आपका पसंदीदा रंग बैंगनी है।
- ❖ आपका पसंदीदा खेल फुटबॉल है—आप इसे चार साल की उम्र से खेलते आ रहे हैं।
- ❖ आप बास्केटबाल भी खेलना पसंद करते हैं, और आप तैरना सीख रहे हैं।
- ❖ आपको रोमांच भरी और रहस्यमयी कहानियां पढ़ना, फ़िल्में देखने जाना और खाना पकाना पसंद है।
- ❖ आप बड़े होकर पायलट बनना चाहते हैं।
- ❖ आप एक अभिनेता या रसोइया भी बनना चाहेंगे।

मित्रगण

- ❖ जहां तक आपको याद है, यह मित्र आपके जन्मदिन के उत्सवों में आता रहा है। जब किसी को मित्र की ज़रूरत होती है तो वह हाजिर रहता है। वह आपके मित्रों के समूह में एकमात्र ऐसा व्यक्ति है जो कभी संगीत कार्यक्रम में नहीं गया है, और दरअसल उसे संगीत पसंद नहीं है। वह इस संगीत कार्यक्रम में जाना चाहता है क्योंकि वह मौज मस्ती का कोई मौका खोना नहीं चाहता।
- ❖ यह मित्र एक महान कहानीकार है और मज़ेदार चुटकुले सुनाती है। यह उसका पसंदीदा बेंड है, और वह कई महीनों से इस संगीत कार्यक्रम की चर्चा करती रही है। वह हमेशा मज़ा लेना चाहती है, लेकिन जब भी आप कहीं जाते हैं वह दुकान से चीजें उठा लेती है। संगीत कार्यक्रम में जाने के लिए वह और इंतजार नहीं कर सकती है क्योंकि वह वहां विक्रेताओं की चीजें चोरी करने को उत्साहित है।
- ❖ यह मित्र बहुत ज़िम्मेदार है, दुनियादारी की समझ रखती है, और सभी के माता-पिता उसे प्यार करते हैं। अगर वह संगीत कार्यक्रम में जाती है, तो आप जाने से मना कर सकते हैं। माता-पिता महसूस करते हैं कि यदि यह मित्र संगीत समारोह में जाती है, तो आप सभी सुरक्षित रहेंगे। वह कुछ-कुछ बाहरी व्यक्ति जैसी भी है; उसे साथ लेना हमेशा मजेदार नहीं होता। हाल ही में, वह समूह के साथ कम समय बिता रही है।
- ❖ पूरे समूह में इस मित्र के पास सबसे अधिक पैसा है, और वह हमेशा इसे अपने मित्रों पर खर्च करता है। आप जानते हैं कि यदि वह संगीत समारोह में जाता है, तो वह आपके लिए स्मृति-चिह्न और भोजन खरीदेगा। इस मित्र को जल्दी सोने की आदत भी है। यदि वह संगीत कार्यक्रम में जाता है, तो आप सभी को संगीत कार्यक्रम जल्दी छोड़ना होगा।



अंतिम घोषणा

संगीत कार्यक्रम में ये दो लोग जाएंगे!

- 1.
- 2.

इसे सरल बनाएं

प्रश्न:		
विकल्प	परिणाम	+ या -
1.		
2.		
3.		
4.		
निर्णय:		

सभी बाधाओं के विपरीत

लिबर्टी फ्रैंकलिन वर्ष के सर्वश्रेष्ठ युवा के रूप में लड़कों और लड़कियों के क्लब का नेतृत्व करती है।

लिबर्टी फ्रैंकलिन जब छोटी थी, स्कूल से घर आने के बाद वह अपनी नशे में धुत मां को एक अंधेरे कमरे में रोती हुई पाती थी। वह कभी अपने पिता से नहीं मिली और उसकी एकमात्र तस्वीर खो दी। उसके बड़े भाई जेल में अंदर-बाहर होते रहते थे, और उनकी बड़ी बहन को नशे की लत थी।

बड़े कष्ट सहकर बड़ी हुई लिबर्टी अब 17 वर्ष की है। लेकिन उसने कभी खुद को हताश नहीं होने दिया। वह कहती है, “मैंने चीजों को परखा है।” “मैंने फैसला किया कि मैं अपने लिए एक बेहतर भविष्य चाहती हूँ।”

उसने यह लक्ष्य कैसे पाया? छठी कक्षा में, जब उसके मित्रों ने पीना शुरू किया, लिबर्टी अपने होमवर्क के लिए स्थानीय लड़कों और लड़कियों के क्लबों में जाने लगी। वहां, वह कहती है, “कर्मचारियों ने मुझे अपनी सुरक्षित शरण में लिया। क्लब में, मैं सड़क पर नशीली दवाओं के आकर्षण और हिंसक गिरोहों और मेरे परिवार में नकारात्मक चीजों से दूर रहने में सक्षम थी।”

क्लब में, उसने बच्चों को प्रशिक्षित किया और सांता के साथ ब्रेकफ़ास्ट और स्कूल-लौटने के पोशाक अभियान जैसे आयोजनों में मदद की। लिबर्टी का कहना है, वह लड़कियों के लिए एक नेतृत्व समूह में भी शामिल हो गई, जहां उन्होंने “सहकर्मी दबाव और पारिवारिक जीवन” जैसे मसलों के बारे में बात की। उसने आत्मविश्वास प्राप्त किया, जो उसकी मां को पीने से रोकने हेतु ईमानदारी से बात करने के लिए पर्याप्त था। लिबर्टी ने गर्व से कहा, “अब वह नशा छोड़ने के अपने तीसरे वर्ष में है।”

लिबर्टी ने घर पर और अधिक जिम्मेदारी लेना भी शुरू कर दिया। आर्थिक रूप से मदद के लिए, उसने बैंक टेलर और फास्ट फूड कैशियर के रूप में काम किया, जबकि वह अपना स्कूल का काम भी करती रही।

अब वह एवरेट हाई स्कूल में बारहवीं कक्षा में है, और उसे उसकी कक्षा में शीर्ष विद्यार्थियों में गिना जाता है। इस वसंत में वह हाईस्कूल से स्नातक होने के लिए अपने परिवार की पहली व्यक्ति होगी।

उनके नेतृत्व और अकादमिक प्रयासों के लिए, सितंबर में लिबर्टी को लड़कों और लड़कियों के क्लबों में वर्ष के राष्ट्रीय सर्वश्रेष्ठ युवा का खिताब हासिल हुआ और उसे \$10,000 की छात्रवृत्ति दी गई।

क्लब के 3 मिलियन सदस्यों के प्रतिनिधि के रूप में, उसने राष्ट्रपति से मुलाकात की है और व्यापार और सरकार के प्रतिनिधियों के साथ महत्वपूर्ण युवा मुद्दों पर चर्चा करने के लिए वह देश भर की यात्रा करेगी।

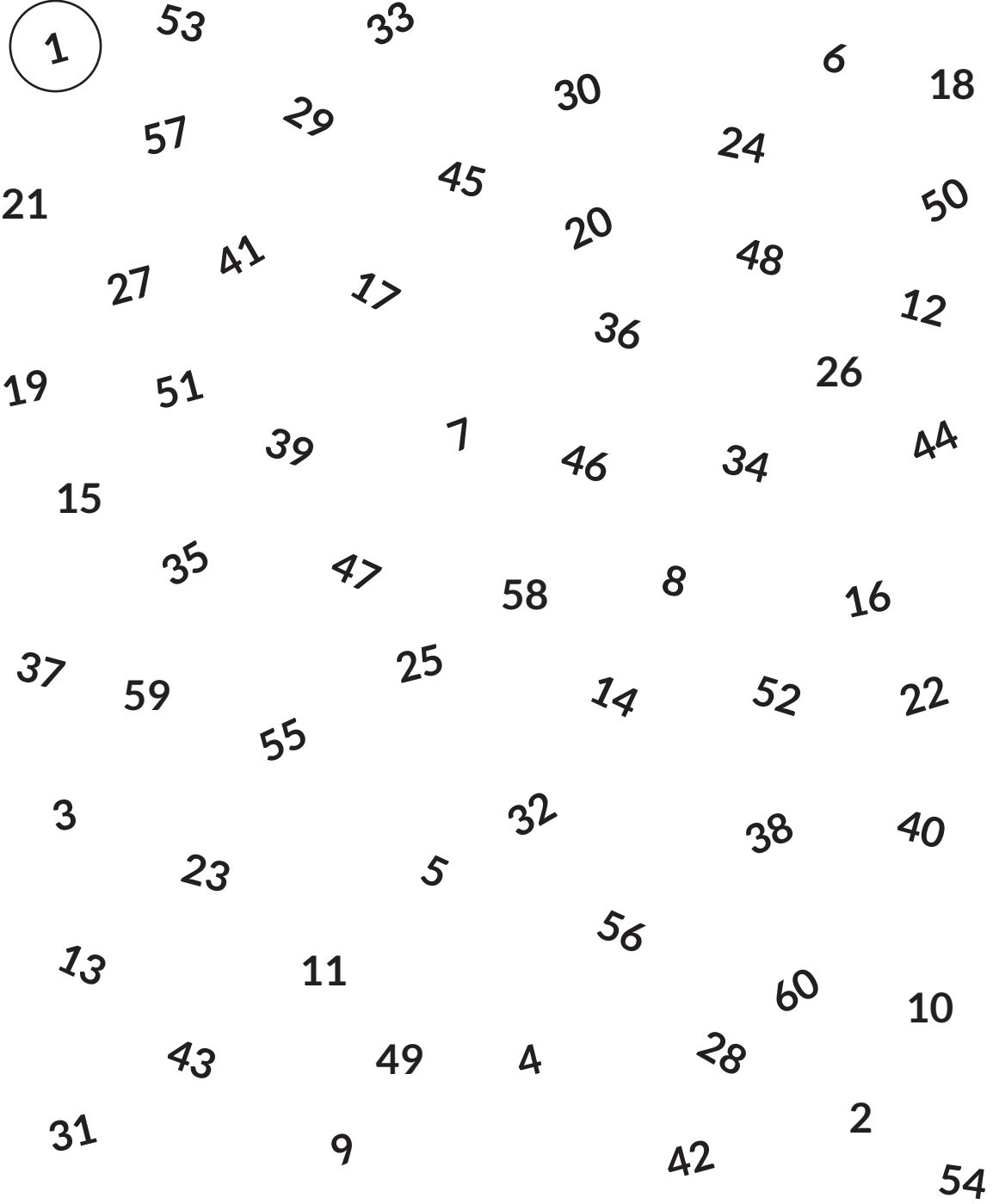
लिबर्टी का कहना है कि उसका लक्ष्य लड़कों और लड़कियों को गरीबी, अपराध और पारिवारिक समस्याओं जैसी बाधाओं को दूर करने में मदद देना है।

उसका कहना है, “मैंने जो कुछ किया है वह निराशा के चक्रों से बचने के लिए है। मुझे नहीं पता था कि मैं अपने जीवन से कोई मिसाल कायम कर रही थी।” “अब मैं अपने साथियों के लिए यह साबित कर रही हूँ कि वे भी ऐसा कर सकते हैं।”

- नैसी विटोरिनो

**“क्लब में,
मैं नशे के
आकर्षण
और हिंसक
गिरोहों से दूर
रह पाई।”**

मुझे वृत्तबद्ध करें!



शब्दावली

विकल्प: 1. अन्य संभावना। 2. विकल्पों में से चुनने का एक अवसर।

विश्लेषण करना: किसी चीज़ को भागों में अलग करना ताकि उस पूरी चीज़ प्रकृति ज्ञात की जा सके; विस्तार से जांचना।

उपयुक्त: किसी व्यक्ति, स्थिति, अवसर या स्थान विशेष के लिए उचित; योग्य या अनुकूल।

पसंद: 1. चुनाव करने का कार्य; चयन। 2. चुनने की शक्ति, अधिकार, या स्वतंत्रता। 3. एक पर्याय या विकल्प।

परिणाम: 1. कुछ ऐसा जो स्वाभाविक रूप से किसी क्रिया या स्थिति के कारण होता है। 2. एक तर्कपूर्ण निष्कर्ष।

परिकल्पित: किसी चीज़ की अस्थायी व्याख्या पर आधारित, जिसे तब तक सत्य माना जाता है जब तक सभी तथ्यों को ध्यान में न लिया जाए।

सूचित निर्णय: विश्वसनीय जानकारी के आधार पर कोई निर्णय।

प्रक्रिया: 1. परिणाम देने वाली क्रियाओं, परिवर्तनों या कार्यों की एक श्रृंखला। 2. प्रगति; पारित होना।

गुण और दोष: किसी कार्य या वस्तु के पक्ष में सकारात्मक और विपक्ष में नकारात्मक कारण।

कहावत: एक छोटी, परिचित लोकोक्ति जो किसी सच्चाई या ज्ञान को आसानी से व्यक्त करती है।

प्रासंगिक: 1. प्रस्तुत मामले के साथ कोई संबंध होना। 2. दी गई अपेक्षाओं/आवश्यकताओं के लिए उचित/अनुकूल या उपयुक्त।

विकल्पों का आकलन: 1. कोई विकल्प चुनने के लिए दिमाग में विभिन्न संभावनाओं को तोलना; विचार करना या मूल्यांकन करना। 2. विकल्पों की जांच करना।

मान्य लक्ष्य

बाएं कॉलम में तीन लक्ष्य सूचीबद्ध करें। प्रत्येक प्रश्न के लिए हाँ या नहीं उत्तर देकर, एक-एक करके उनका मूल्यांकन करें। यदि कोई उत्तर “नहीं” में होता है, तो इसे मान्य बनाने के लिए लक्ष्य संशोधित करें।

लक्ष्य	क्या यह व्यक्तिगत है?	क्या यह वास्तविक है?	क्या परिणाम अनुकूल है?	क्या इसकी समय-सीमा है?	संशोधित लक्ष्य
1.					
2.					
3.					

इस तरह सीढ़ी चढ़ें

निर्णय लें कि आप
बास्केटबॉल टीम में
शामिल होना चाहते हैं।

अच्छा भोजन करें
और चयन-परीक्षा
से एक सप्ताह पहले
खूब विश्राम करें।

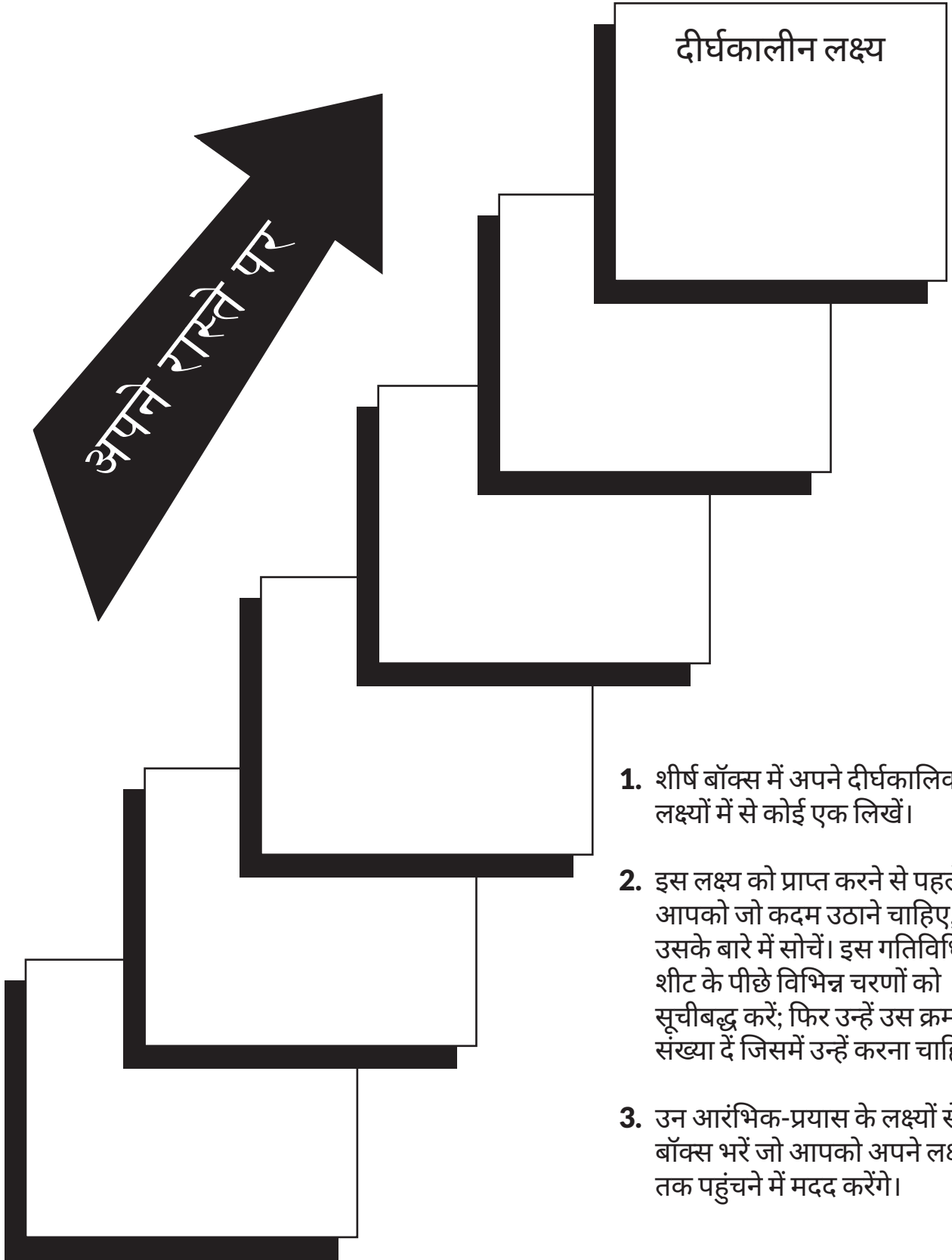
किसी ऐसे को ढूँढें
जो आपकी समस्याग्रस्त
कुशलताओं में सुधार
करने में सहायता कर सके।

बास्केटबॉल टीम
के लिए चुने जाएं।

अभ्यास शुरू करें,
और पता लगाएं की चयन-
परीक्षाएं कब होंगी।

बास्केटबॉल टीम
के लिए प्रयास करें।





1. शीर्ष बॉक्स में अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों में से कोई एक लिखें।
2. इस लक्ष्य को प्राप्त करने से पहले आपको जो कदम उठाने चाहिए, उसके बारे में सोचें। इस गतिविधि शीट के पीछे विभिन्न चरणों को सूचीबद्ध करें; फिर उन्हें उस क्रम में संख्या दें जिसमें उन्हें करना चाहिए।
3. उन आरंभिक-प्रयास के लक्ष्यों से बॉक्स भरें जो आपको अपने लक्ष्य तक पहुंचने में मदद करेंगे।

स्वयं का सर्वेक्षण

जब आप कहते हैं, "मैं करूंगा/करूंगी," लेकिन फिर आप उसे नहीं करते/करती हैं , यह इसलिए है कि...	नहीं		हां	
	कभी नहीं	कभी-कभी	सामान्यत	हमेशा
1. आपको डर है कि आप इसमें इतने अच्छे नहीं हैं?				
2. कोई परिजन आपको हतोत्साहित करेगा?				
3. आप बस किसी को खुश करना चाहते थे?				
4. मित्र सोचेंगे कि आप सनकी हो गए हैं?				
5. आपने कई चीजों के लिए पहले ही "मैं करूंगा" कह दिया है?				
6. कुछ लोगों को मना करना आपको अच्छा नहीं लगता?				
7. आपको भरोसा नहीं है कि आप कर सकते हैं?				
8. आप करना चाहते थे, मगर कोई भी अन्य व्यक्ति ने यह नहीं किया?				
9. आपने इसे सबसे पहले करना नहीं चाहा?				
10. आपने बस यूँ ही कहा था?				

यदि आपने पाठ से अधिक प्रश्नों का उत्तर नहीं देखा है, तो इसका मतलब है कि आपने अपने लक्ष्यों को नहीं तय किया है।

यदि आपने पाठ से अधिक प्रश्नों के लिए उत्तर दिए हैं, तो संभावना है कि आपने अपने लक्ष्यों को तय किया है।

अडिग इरादा

पिघली बर्फ़ छत के छेद से बास्केटबॉल कोर्ट पर टपक रही है। ऊपरी डेक में खाली लकड़ी की सीटें प्रशंसकों से अधिक हैं। बास्केटबॉल कोर्ट पर दो टीमों की तुलना में हल्का मनोरंजन करने वाले माइरॉन नूडलमैन का हिप-हॉप नृत्य की ज्यादा तारीफ हो रही है। इंडियाना में जनवरी की ठंडी रात में आपका स्वागत है, क्योंकि किले वेन फ्यूरी रॉकफोर्ड (Ill.) लाइटनिंग से लड़ते हैं। एनबीए की बच्चों की लीग, कॉन्टिनेंटल बास्केटबॉल एसोसिएशन में आपका स्वागत है।

एनबीए सपने के साथ एक सीबीए स्टार, फ्यूरी का म्यूची नॉरिस, फ्री-थ्रो लाइन पर है। टाई गेम में बस कुछ सेकंड शेष होने के साथ, 6-फुट-1 प्वाइंट गार्ड को जीतने पर एक शॉट मिला है। लेकिन गेंद रिम के अंदर टकराकर बाहर उछली। खेल बंद हुआ, लेकिन मुकाबला इतना नज़दीकी नहीं था। 25 वर्षीय नॉरिस के साथ भी यही है जो बच्चों के लिए बहुत अच्छा है, बड़ों के लिए पर्याप्त नहीं है। “लेकिन अगर मैं अपने सपने को छोड़ देता हूँ, वह कहता है, “तो मेरे खेलने का कोई फायदा नहीं।”

नौ-टीम वाले सीबीए में नॉरिस जैसे 90 खिलाड़ी हैं, जो उस फोन कॉल के लिए तरस रहे हैं जो जॉन स्टार्क्स, मारियो एली और क्रिस चाइल्ड्स जैसे खिलाड़ियों के पास गए थे: “हम चाहते हैं कि आप एनबीए में आकर खेलें।”

सीबीए के सबसे नामी खिलाड़ी के रूप में नॉरिस, एनबीए लक्ष्य को हासिल करने के लिए आक्रामक अंदाज में करीब है जो उसके पिता ने 6 साल की उम्र में ही उसे दिया था। वाशिंगटन, डी.सी., पड़ोस में अपने कष्टदायक दौर से निकलने के बाद वह कुछ कॉलेज बदलता रहा और तब से 1996 के एनबीए ड्राफ्ट में कुल मिलाकर 33वें पिक के रूप में मिल्वौकी बक्स द्वारा तैयार किए जाने के लिए वह काफी अच्छा खेल रहा है। “मेरी बोलती बंद थी,” नॉरिस कहते हैं। लेकिन सीज़न शुरू होने से ठीक पहले, उन्होंने उसे हटा दिया।

फिर उसे सीबीए ने बुलाया, जिस लीग के बारे में पहले कभी नहीं सुना था। “मैंने इसे खुद को साबित करने के एक

दूसरे मौके के रूप में देखा। यह एनबीए नहीं है, लेकिन यह पेशेवर बास्केटबॉल है,” उसका कहना है। सीबीए के सप्ताह-दर-सप्ताह अनुबंध में, हालांकि, औसत \$1,700 मिलते हैं और यात्रा कभी-कभी बस से होती है। औसत एनबीए साप्ताहिक पारिश्रमिक थोड़ा और अधिक है, यह \$140,000 है, जिसमें कई यात्राएं निजी लक्जरी जेट से होती हैं। “मेरे पड़ोस के मित्र और कोच कहते थे, ‘तुम एनबीए में ज़रूर जाओगे। बस कड़ी मेहनत करें। नॉरिस कहते हैं, ‘कभी न रुकें।’

नॉरिस ने सीबीए के फ्लोरिडा बीचडॉग, फिर फ्यूरी के लिए खेला, आमतौर पर कुछ हज़ार प्रशंसकों और दो या तीन एनबीए स्काउट्स के सामने। पिछले दो सालों में, उसने सीबीए ऑफ सीज़न के दौरान फ्रांस और चिली में प्रो लीग में भी खेला। “हर बार जब मैं कोर्ट में उतरता हूँ, मैं बेहतर करने की कोशिश करना चाहता हूँ,” वह कहता है।

फोर्ट वेन फ्यूरी के कोच कीथ स्मार्ट सोचते हैं कि नॉरिस को उसकी कार्य नैतिकता का फायदा मिलेगा। “यह बस किसी एनबीए टीम का मामला है, हम उसे एक मौका देने वाले हैं,” स्मार्ट कहते हैं। “क्योंकि वह वहां मौजूद कई बैकअप खिलाड़ियों का विकल्प हो सकता है।”

नॉरिस बस यही चाहता है। “मैं एनबीए से बुलावे और स्टार बनने की उम्मीद नहीं करता,” वह कहता है। “अगर मैं वहां जा सका, तो बाकी सब अपने आप होता जाएगा।”

रॉकफोर्ड गेम के एक सप्ताह बाद, सिएटल सुपरसोनिक्स ने उसे बुलाया। वह प्रयास करता है और मुश्किल से उनके रोस्टर का हिस्सा बनता है। एनबीए के शुरुआती सप्ताहांत में 17,000 टिकटें बिकने से पहले फरवरी की एक रंगीन रात में, नॉरिस चौथे दौर में बेंच से उठा, सॉनिक 10वें स्थान पर नीचे आ गया। उसने बहुत ही बढ़िया ढंग से सीधे चार तीन-पॉइंटर लिए। हर शॉट सीधा अंदर। “मुझे बस एक मौका चाहिए था,” उसने कहा। “मेरा सपना पूरा हुआ।” एनबीए में आपका स्वागत है।

—क्रिस टॉबर द्वारा

* React पत्रिका की अनुमति से पुनः मुद्रित।

शब्दावली

मूल्यांकन करना: 1. मूल्य या महत्व का निर्धारण करने के लिए; आकलन के लिए। 2. मूल्यांकन करना।

मानदंड: मानक, नियम, या परीक्षण।

लक्ष्य: वह उद्देश्य जिसके लिए कोई कार्य या प्रयास किया जाता है।

उद्देश्य: किसी हेतु या प्रयोजन के लिए किया गया काम; लक्ष्य, प्रयोजन, या गंतव्य।

दृढ़ता: किसी भी उद्देश्य या उद्यम में बने रहना; कठिनाइयों के बावजूद प्रयास जारी रखना।

टालमटोल: किसी काम को आगे कभी करने हेतु रोक देना, विशेष रूप से आदतन लापरवाही या आलस्य के कारण।

वास्तविकतावादी: चीज़ों की वास्तविकता के बारे में जागरूक होना या उसे प्रकट करना।

पुनर्मूल्यांकन: फिर से मूल्य या महत्व निर्धारित करना।

संशोधित करना: 1. (किसी पाठ) का एक नया संपादित संस्करण तैयार करना। 2. पुनर्विचार और परिवर्तन या फेरबदल करना।

मान्य: 1. वांछित परिणाम उत्पन्न करना। 2. ऐसे साक्ष्यों पर आधारित जो इसका समर्थन कर सकता हो।

तनाव के कारक

तनाव देने वाला

- परीक्षण
- परिवार में समस्या
- गुप्त गतिविधियां
- खतरे का डर
- बहसबाजी
- झगड़े
- तलाक
- मित्रताएं
- व्यक्तिगत मूल्य
- स्कूल में समस्याएं

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

का भाग प्रशस्त कर सकता है . . .

तनाव घटाने या खत्म करने के उपाय

तनाव के चिह्न

- सिरदर्द
- गुर्रसा
- बहुत कम खाना या सोना
- बहुत ज्यादा खाना या सोना
- ऊर्जा और दिलचस्पी में कमी
- अस्थिहिणुता
- हताशा
- अलगाव
- कमजोर एकाग्रता
- तनाव

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

आइवी लीग वाली लड़की

नये-नवेले राजकुमार से हार्वर्ड में नौसिखिए तक, R&B ने तात्याना अली पर दबाव डाला कि वह अपनी प्रसिद्धि का आकलन करे।

तात्याना अली निश्चित रूप से हार्वर्ड विश्वविद्यालय के किसी साधारण नौसिखिए व्यक्ति का जीवन नहीं जीती है। निश्चित रूप से, यह R&B स्टार जिसने *द फ्रेश प्रिंस ऑफ बेल-एयर* में विल स्मिथ के चचेरे भाई की भूमिका निभाने से प्रसिद्धि पाई एक छात्रावास में रहती है, एक पूर्णकालिक पाठ्यक्रम का अध्ययन करती है और हार्वर्ड यार्ड के आस-पास मित्रों के साथ घूमती है। लेकिन अधिकांश सप्ताहांतों पर आपको 19 वर्षीय तात्याना बोस्टन के आस-पास नहीं मिलेगी; वह आम तौर पर अपने पहले एल्बम *'किस द स्काई'* (महाकाव्य) के प्रचार, के लिए यात्रा कर रही होती है। "यह पागलपन है," वह कहती है। "हर दो हफ्तों में मैं थोड़ा पस्त रहूंगी, और फिर वैसी ही रहूंगी, 'यह पागलपन ही है।'"

"हर दो हफ्तों में मैं थोड़ा पस्त रहूंगी, और फिर वैसी ही रहूंगी, 'यह पागलपन ही है।'"

उस पर विश्वास मत करो? इस सप्ताह विशेष पर विचार करें: वह सोमवार, मंगलवार, बुधवार और गुरुवार को दिन में दो बार कक्षा में जाती है। गुरुवार की दोपहर में, वह प्रदर्शन करने के लिए शिकागो जाती है, फिर शुक्रवार को कक्षा में रहने के लिए उसी रात उड़ान से लौट आती है। फिर, वह सैन फ्रांसिस्को और पोर्टलैंड के लिए एक विमान पर और अधिक प्रदर्शनों के लिए वापस आती है, और आखिरकार रविवार को हार्वर्ड लौट जाती है।

लेकिन यहां तक कि उसके उटपटांग शेड्यूल के साथ, तात्याना दृढ़ता से ज़मीन से जुड़ी रहती है। ज्यादातर नए छात्रों की तरह, वह कहती है कि वह अपने पांच कमरा-साथी से मिलने के बारे में थोड़ी परेशान थी। वह बाकी लोगों के बाद जाती है क्योंकि वह दौरे पर थी, और वह चिंतित थी कि उन्हें लगेगा कि वह एक प्रसिद्ध गायिका थी। लेकिन जैसे ही तात्याना खुद का बैग लिए, बगल में उसकी माँ के साथ आती दिखाई देती है- उसके कमरा-साथी को पता चल जाता है कि वह विशेष आवभगत नहीं चाहती।

हार्वर्ड में अपने पहले सत्र के दौरान, तात्याना ने स्पेनिश, जेनेटिक्स, अफ्रीकी-अमेरिकी अध्ययन और एक व्याख्या

लेखन कक्षा ली। वह एक कैंपस गायकों और रंगमंच समूह में भी शामिल हो गई और पुरुषों की टीम की कर्णधार बन गई। कॉलेज के कई छात्रों की तरह, वह देर संगीत सुनते जागती रहती है। ("हम हर समय जोर-शोर वाली पार्टियां करते हैं," वह मानती है।) और आश्चर्य की बात नहीं है, उसे सुबह 9 बजे की कक्षाओं के लिए उठने में परेशानी है। वह हंसते हुए कहती है, "मैं मूल रूप से अपनी नींद के सपनों में ही बिस्तर से उठती हूँ, अपने दांतों को ब्रश करती हूँ, अपना चेहरा धोती हूँ, अपना बैग उठाकर कक्षा में जाती हूँ और फिर नहाने के लिए अपने कमरे में लौट आती हूँ।"

तात्याना ने कॉलेज और करियर को संतुलित करने की क्षमता का श्रेय अपने माता-पिता को दिया। वह कहती है, "मेरे परिवार का मानना है, जो आप करते हैं वहीं कॉलेज है।" "मेरे माता-पिता अतीत में किए गए कार्यों में बहुत सहायक थे, लेकिन अगर कुछ होना था, तो यह निश्चित रूप से स्कूल जाना नहीं था।"

भले ही तात्याना कैंपस जीवन में पूरी तरह से शामिल है, उसके कमरा-साथी यह नहीं भूल सकते कि वह एक प्रसिद्ध हस्ती है। वे सभी उसे देखने के लिए एक टीवी के आसपास उमड़ गए और पिछले समारोह में विल स्मिथ ने एमटीवी वीडियो म्यूजिक अवार्ड्स में मैडोना को पुरस्कार प्रदान किया। "मैडोना आई, और उसने मेरे गाल को चूमा," तात्याना याद करती हैं। "मैं, बहुत उत्साहित थी। और मेरे दोस्त भी उत्साहित थे। हमने वास्तव में इसे साझा किया।"

लेकिन क्या नये-नवेले राजकुमार खुद-जिन्होंने उसका पहला एल्बम बनाया और दूसरे एकल, "बॉय यू नॉक मी आउट" को गाया- को क्या कभी उसके छात्रावास से हल्का सा हैलो सुनने को मिलेगा? तात्याना अपना सिर हिलाती है। "वह पागलपन होगा," वह कहती है। "लोग उत्तेजित हो उठेंगे। यह एक भयानक दृश्य होगा।"

फिर वह मुस्कराती है। "ठीक है, शायद वह मेरे स्नातक स्तर के लिए आ सकता है।"

—मार्क एस. माल्किन

* React पत्रिका की अनुमति से पुनः मुद्रित।

शब्दावली

उत्तरदायी: 1. अपने व्यवहार या कार्यों के लिए जवाबदेह होना। 2. जिस पर भरोसा किया जा सके या निर्भर हुआ जा सके; विश्वसनीय।

जवाबदेह: ज़िम्मेदार; भरोसेमंद।

तनाव: अत्यधिक कठनाई, दबाव, या खचाव की स्थिति।

दुवधि: 1. ऐसी स्थिति या समस्या जो कोई संतोषजनक समाधान प्रदान नहीं करती। 2. समान रूप से अवांछित विकल्पों के बीच एक आवश्यक चयन।

परिपक्व: 1. पूर्ण प्राकृतिक वृद्धि या विकास तक पहुंचना। 2. मानसिक स्तर पर पूरी तरह से तैयार।

पहल: चीजें शुरू करने या उन्हें उनके पूर्णन तक ले जाने की क्षमता; दृढ़ निश्चय।

प्राथमिकता के क्रम में रखना: महत्व के क्रम में लगाना या नपिटाना।

बहाना: क्षमा मिलने या समझे जाने की उम्मीद में गलती या अपराध की व्याख्या करना; दोष आरोपन को हटाने की कोशिश।

रवैया: 1. शरीर की एक स्थिति जो कोई विचार, भावना, या कार्रवाई का सुझाव देती है। 2. राय को इंगित करने के लिए कुछ मामलों के बारे में मनोस्थिति, व्यवहार या आचरण की स्थिति या उद्देश्य।

विश्वसनीय: 1. विश्वस्त; भरोसेमंद। 2. श्रेय, विश्वास, या स्वीकृति के योग्य।

समय का प्रबंधन: किए जाने वाले कार्यों की पहचान करना; यह निर्धारित करना कि कौन से कार्य सबसे महत्वपूर्ण हैं; कार्यों को इस तरह से व्यवस्थित करना जिससे उन्हें एक निश्चित समय से पूरा किया जा सके।

व्यवस्थित होने की जांच सूची

नोटबुक्स और बाइंडर्स के बारे में

क्या मेरे पास...

- मेरी कक्षाओं के लिए नोटबुक्स, फोल्डर्स, या कोई बाइंडर हैं?
- हरेक कक्षा के लिए अलग नोटबुक या उसका अलग भाग है?
- सौंपे गए पाठ लिखने के लिए सामने में जगह है?
- शिक्षक को सौंपे जाने वाले गृहकार्य को रखने के लिए सामने जगह है?
- नोट्स और कक्षा-कार्य के लिए हरेक नोटबुक में खाली कागज़ है?
- पर्चे रखने के लिए हरेक नोटबुक में जगह है?
- लौटाए गए गृहकार्य और परीक्षा-पत्र रखने के लिए हरेक नोटबुक में जगह है?

वे चीजें जिन्हें मुझे व्यवस्थित करना है:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

अध्ययन की समय-सारणियों के बारे में

निश्चित करें कि...

- हर दिन पढ़ाई का समय निर्धारित करें।
- आपको क्या-क्या करना है, उसकी समय-सारणी बनाएं।
- विशिष्ट कार्यों को नोट कर लें।
- अपनी योजनाओं को पूरा करें!

मेरा अध्ययन सप्ताह

विषय	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार

स्व-परीक्षण करें

1. इस कागज़ के दाएं कोने में अपना नाम लिखें।
2. इस कागज़ को लंबा रखते हुए आधा मोड़ें।
3. इस कागज़ को खालें।
4. इस कागज़ का निचला बायां कोना फाड़ दें।
5. इस वाक्य की दाईं ओर "उपर" शब्द लिखें।
6. इस कागज़ का उपरी हिस्सा नीचे कर दें और "नीचे" शब्द लिखें।
7. एक वृत्त बनाएं और इसे चार भागों में बांट दें।
8. इस कागज़ के बीचों-बीच दो छेद करें।
9. इन छेदों को जोड़ने के लिए एक लकीर खींचें।
10. इस कागज़ पर 3 से 9 तक की दिशा को अनदेखा करें।

उपयोगी नोट्स हैं...

1.	_____
❖	_____

❖	_____

❖	_____

❖	_____

2.	_____
❖	_____

❖	_____

❖	_____

❖	_____

3.	_____
❖	_____

❖	_____

❖	_____

शब्दावली

एटलस: मानचित्रों की एक किताब, कभी-कभी चित्रांकन के साथ।

थेसरस (शब्दकोष): एक पुस्तक या अन्य संसाधन जो शब्दों के समान या लगभग समान अर्थ वाले शब्दों को सूचीबद्ध करता है।

दृश्य: चित्र, चार्ट, मानचित्र, या अन्य प्रस्तुतियां जिनका उपयोग कुछ प्रसंग को स्पष्ट करने के लिए किया जाता है।

विश्वकोश: विषयों की किसी विस्तृत श्रृंखला पर आलेख से युक्त व्यापक संदर्भ कार्य, जो आमतौर पर वर्णानुक्रम में व्यवस्थित किया जाता है।

शब्दांतरण: दूसरे शब्दों में स्पष्ट करना, प्रायः अर्थ आसानी से समझने/समझाने के लिए।

संदर्भग्रंथ सूची: किसी रिपोर्ट में इस्तेमाल की जाने वाली जानकारी के सभी स्रोतों की एक सूची।

संसाधन: कुछ ऐसा जो समर्थन या सहायता के लिए उपयोग किया जा सकता है।

मैं यह कैसे करूंगा/करूंगी?

उन सभी तरीकों की सूची बनाएं जिनसे आप ये समस्याएं सुलझा सकते। हरेक के लिए विकल्पों को अंक दें।

समस्या 1: आपको हर शनिवार सुबह में बेबीसीटिंग की एक बढ़िया नौकरी की पेशकश की गई है जहां अच्छा वेतन है, लेकिन यह दूसरे पड़ोस में है। आप वहां कैसे पहुंचेंगे?

समस्या 2: आप स्कूल पहुंचे और आपको याद आया कि कल रात आप अपना फोन चार्ज करना भूल गए। आपको पता है कि स्कूल के बाद आपको अपने फोन का उपयोग करना है। आप क्या करेंगे?

समाधान ढूँढें

“मुझे यह कैसे करना है?” गतिविधि शीट पर आपके द्वारा सूचीबद्ध प्रत्येक विकल्प के लाभ और हानियों की सूची बनाएं। हरेक के बाद + या - का चिह्न लगाएं। तब, सर्वाधिक + चिह्नों और न्यूनतम - चिह्नों वाले विकल्प खोजें, और अपने समाधान को वृत्त में डालें।

लाभ और हानियां समस्या 1 के विकल्प		लाभ और हानियां समस्या 2 के विकल्प	
	+ या -		+ या -

शब्दावली

कुशलता: 1. किसी भी विज्ञान, कला, या हस्तकला का सामान्य ज्ञान। 2. कोई विकसित प्रतिभा या क्षमता।

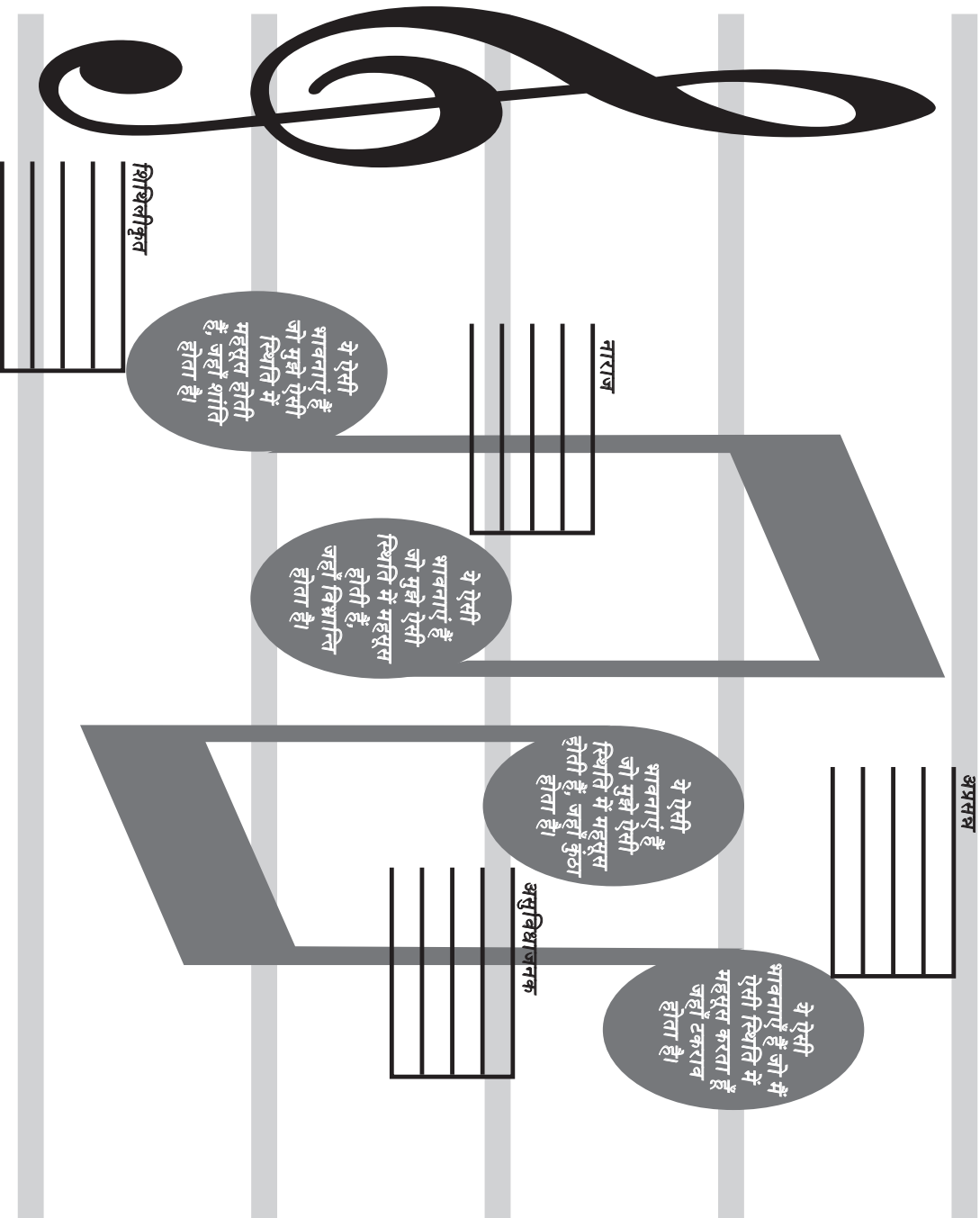
समस्या: 1. विचार करने, सुलझाने, या उत्तर देने हेतु कोई प्रश्न। 2. परेशानी उत्पन्न करने वाली कोई स्थिति, मामला, या व्यक्ति।

सहकार्य: मिलकर काम करना, विशेषकर किसी संयुक्त कार्य में।

कभी-कभी मैं खुद को ... महसूस करता/करती हूँ।

अकेला	उदासीन	धमकाया हुआ	शंकालु
अक्षम	उन्मादपूर्ण	धोखा खाया हुआ	शर्मिंदा
अतिउत्साही	ऊबा हुआ	नकारात्मक	शर्मिला
अद्भुत	ऊर्जावान	नाखुश	शांत
अधीर	कायर	निद्रालु	शांतिपूर्ण
अनिर्णयी	क्रोधित	निराश	संकोची
अनोखा	क्षमाशील	निरुत्तर	संतुष्ट
अपमानित	खीजा हुआ	निर्णयात्मक	संदिग्ध
अभिभूत	खुश	निर्मल	सकारात्मक
असहज	खेदजनक	निश्चित	सक्षम
असुरक्षित	गर्वीला	पस्त	सतर्क
असुविधाजनक	गुस्सैल	प्रेरित	सहमा हुआ
आक्रामक	घृणाकारी	बेकल	सहानुभूतिपूर्वक
आत्मविश्वासी	चिंतित	बेचैन	सावधान
आभारी	जिज्ञासु	भयभीत	साहसी
आरामदायक	झल्लाया हुआ	भयातुर	सुरक्षित
आलसी	डरा हुआ	भरोसेमंद	सुस्त
आशावादी	तनावयुक्त	भ्रमित	स्नेही
आशावान	तुनकमिजाज	मजबूर	हंसमुख
आश्चर्यचकित	थका हुआ	मित्रवत	हताश
ईर्ष्यालु	दुखी	मुखर	हर्षित
उत्तेजित	दुविधायुक्त	मूर्ख	हैरान
उत्साही	दुष्ट	लालची	
उदास	दोषी	व्यथित	

भावनाओं का पैमाना



भाग दो

पढ़ें कि प्रत्येक व्यक्ति क्या कहता है। साथ ही, संवाद के नीचे का पाठ भी पढ़ें ताकि पता चले कि प्रत्येक व्यक्ति के कहने का मतलब क्या है।

- माता/पिता:** (परेशान, गुस्से में) कहां थे तुम?
(तुम एक घंटे से भी अधिक देरी से लौटे हो, और मुझे सचमुच चिंता हो रही थी।)
- सैम:** (बचाव करते हुए) स्कूल में।
(मुझे रुकने की सज़ा मिली और मैं इसके बारे में बहुत परेशान हूँ।)
- माता/पिता:** (भ्रमित) लेकिन स्कूल का समय तो एक घंटा पहले पूरा हो गया था! तुम वहां क्या कर रहे थे?
(क्या तुम भूल गए कि तुम्हें दांतों के डॉक्टर के पास जाना था?)
- सैम:** (अपमानित) मैंने आपको बताया! मैं स्कूल में था! शिक्षक ने हमें देर तक रोके रखा।
(क्या आपको मुझ पर विश्वास नहीं? अरे, क्या मैंने "हमें" कहा?)
- माता/पिता:** (निराश) क्यों?
(मेहरबानी करके मुझे बताओ तुम्हें इतनी देरी कैसे हुई।)
- सैम:** (असहज होकर) क्योंकि कोई थूक फेंक रहा था और शिक्षक पागल सा हो गया, तो पूरी कक्षा को रोके रखा।
(वैसे, बस मैं ही था, क्योंकि थूक फेंकी थी।)
- माता/पिता:** (सजग होकर) यह तो ठीक नहीं लगता, लेकिन तुम्हें इतना ज्ञान होना चाहिए था कि मुझे फोन कर देते।
(और क्या तुम उसमें शामिल नहीं थे?)
- सैम:** (गुस्से में) वैसे, शिक्षक हमें कक्षा से बाहर नहीं आने देते!
(तो मैं फोन करना भूल गया। मुझे इतना तो करना चाहिए था।)
- माता/पिता:** (गुस्से में) बस इतना ही! मैं इसके बारे में तुम्हारे शिक्षक को फोन करता हूँ! मुझे तुम्हारी दांतों के डाक्टर से मुलाकात भी रद्द करनी पड़ी!

आई-मैसेज

जब आप परेशान होते हैं तो आई-मैसेज स्वयं को समझाने का एक शानदार तरीका है। जब आप उनका उपयोग करते हैं, तो लोग आपको सुनने और अधिक क्रोधित और रक्षात्मक होने के बिना प्रतिक्रिया देने की अधिक संभावना रखते हैं। उदाहरण को पढ़ें, और फिर अपने आई-मैसेज लिखने की कोशिश करें।

उदाहरण

आपके घर में कोई आपको आपके संदेश देना भूल जाता है।

मैं परेशान हो जाता/ती हूँ

जब आप/तुम मुझे मेरे संदेश नहीं देते

क्योंकि वे मेरे लिए महत्वपूर्ण हैं।

1. एक सहपाठी आपको घरेलू नाम से बुलाता है, जो आपको पसंद नहीं।

मैं _____ हो जाता/ती हूँ

जब आप/तुम _____

क्योंकि _____

2. आपके शिक्षक ने पूरे सप्ताह आपको नहीं बुलाया, जबकि आपने अपना हाथ उठाया था।

मैं _____ हो जाता/ती हूँ

जब आप/तुम _____

क्योंकि _____

3. आपका एक मित्र अक्सर आपसे चीज़ें उधार लेता है उन्हें लौटाता नहीं है।

मैं _____ हो जाता/ती हूँ

जब आप/तुम _____

क्योंकि _____

क्या स्कूल निशक्त विद्यार्थियों को वहन कर सकते हैं?

गारेट फ्रे केवल 4 साल का था जब वह अपने पिता की मोटरसाइकिल से फिसल गया और उसकी रीढ़ की हड्डी को टूट गई। 16 साल का गारेट, तब से गर्दन से नीचे तक लकवाग्रस्त है। खाने और पीने, उसकी व्हीलचेयर में अवस्थाएं बदलने, ट्यूब को उसके गले में चूषण करने और सांस लेने में मदद हेतु वेंटिलेटर की निगरानी करने में मदद के लिए उसे पूरे दिन देखभाल की ज़रूरत होती है।

खिलाने-पिलाने के कौशल वाले किसी व्यक्ति की सहायता के बिना, गारेट सीडर रैपिड्स, आयोवा में जेफ़रसन हाई स्कूल नहीं जा सकता, जहां वह द्वितीय वर्ष का छात्र है और उसे अक्सर B ग्रेड मिलता है।

लेकिन इससे फ्रे परिवार को लाइसेंस-प्राप्त व्यावहारिक नर्स रखने पर लगभग \$20,000 सालाना का खर्च उठाना पड़ता है। सालों से, वे इस खर्च को वहन के लिए सीडर रैपिड्स स्कूल बोर्ड को मनाने का असफल प्रयास कर रहे हैं। पिछले नवंबर में, उनका विवाद अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट में जा पहुंचा।

गारेट कहता है, “मेरे जैसे निशक्त बच्चों को मुफ्त शिक्षा का अधिकार है, अतिरिक्त देखभाल के लिए भुगतान किए बिना।”

लेकिन सीडर रैपिड्स के अधीक्षक लुई फिंच ने जोर देकर कहा कि उनके स्कूल बोर्ड के पास गारेट की देखभाल हेतु भुगतान करने के लिए पैसा नहीं है। उन्होंने बताया कि जिले ने पहले से ही एक विशेष शिक्षक सहयोगी को नियुक्त किया है, एक विशेष बस खरीदी है और गारेट को समायोजित करने के लिए एक कंप्यूटर को अनुकूलित किया है। फिंच कहते हैं, “आपको पूछना ही होगा, इस खर्च की सीमा कहां तक है”। “अगर अदालतें इसे कुरेदती हैं, तो यह एक बड़ा गहरा गड्ढा हो सकता है।”

गारेट का मामला यह तय कर सकता है कि दिव्यांग छात्रों की सहायता के लिए स्कूलों को किस हद तक जाना चाहिए। संघीय कानून समुदायों से अपेक्षा रखते हैं कि दिव्यांग छात्रों की सार्वजनिक शिक्षा तक पूरी पहुंच हो और “विशेष शिक्षा से संबंधित सेवाओं” की पूरी श्रृंखला उन्हें प्रदान की जाए।

लेकिन इस बात पर कोई समझौता नहीं है कि गारेट और हजारों अन्य गंभीर रूप से दिव्यांग छात्रों के लिए कितनी अतिरिक्त देखभाल की व्यवस्था उपलब्ध है। फ्रे परिवार यह उम्मीद करता है कि सुप्रीम कोर्ट यह निर्णय लेगा कि कानून में गारेट की नर्स की सेवाएं शामिल हैं।

गारेट का बीमा उसकी नर्स का भुगतान कर रहा है। लेकिन उन्होंने लगभग अपनी सभी पॉलिसियों का उपयोग किया है, और उनका परिवार खुद इन सेवाओं के लिए भुगतान नहीं कर सकता। अगर वह मुकदमा हार जाता है, तो उसे हाईस्कूल की पढ़ाई घर से पूरी करनी होगी।

गारेट का मामला सुर्खियों में आ चुका है, लेकिन वह कहता है कि वह कोई अतिरिक्त ध्यान नहीं पाना चाहता। “कुछ बच्चों ने मुझसे पूछा कि क्या मुझे लगता है कि मैं एक आदर्श व्यक्ति हूँ,” वह कहता है। “मैं खुद के बारे में इस तरह से नहीं सोचता, लेकिन अगर मेरा मामला चीजों को बदलने में मदद कर सकता है, तो मुझे लगता है कि यह अच्छा होगा।”

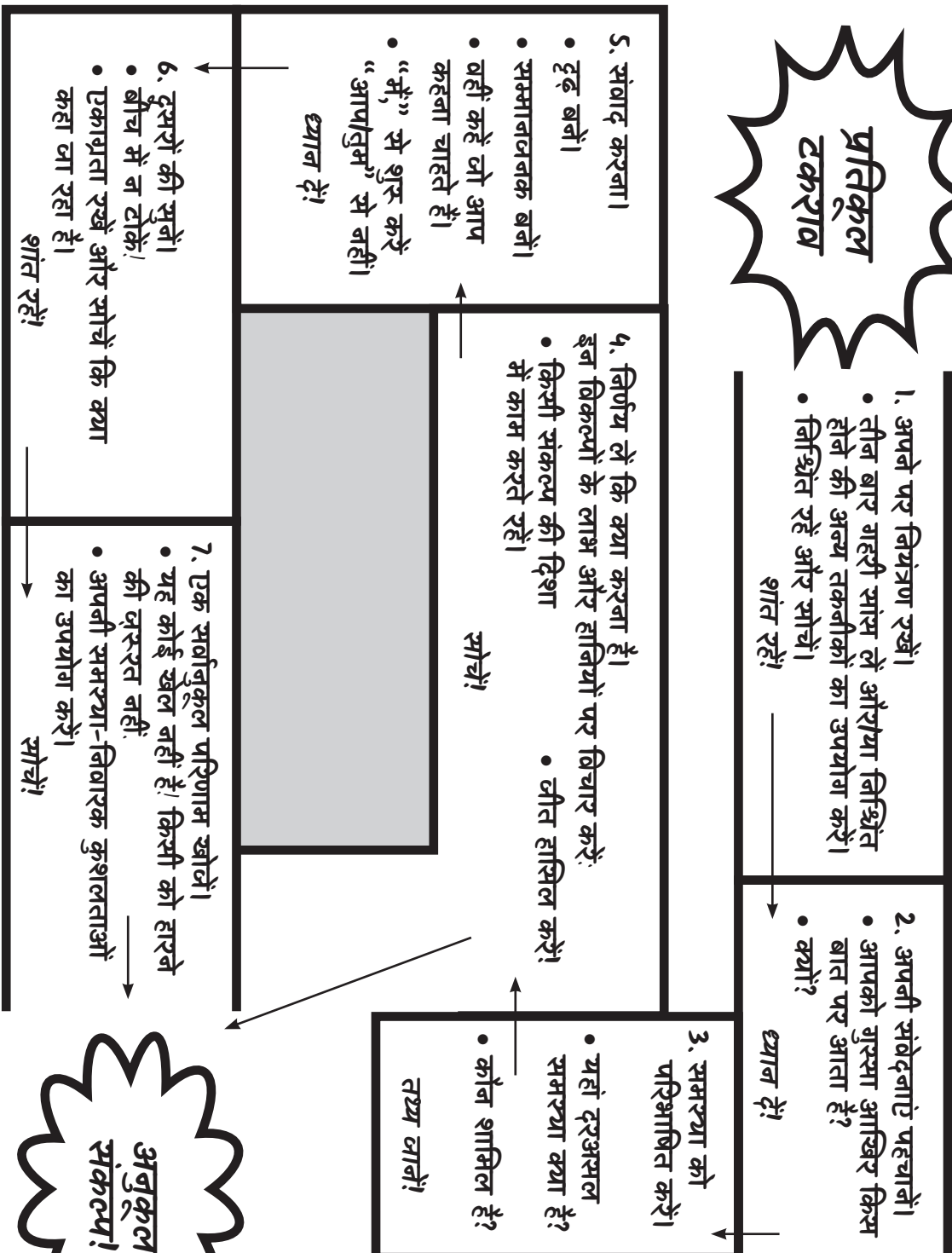
अदालत से इस वसंत में निर्णय आने की उम्मीद है, लेकिन यह गारेट के लिए पर्याप्त रूप से जल्द नहीं है। वह कहता है, “मेरी इच्छा है कि यह मामला खत्म हो जाए,” “और मुझे आशा है कि इससे अन्य बच्चों की मदद मिलेगी।”

—सुसान हेन्सन

* React पत्रिका की अनुमति से पुनः मुद्रित।

कोई कसर न छोड़ें

प्रतिकूल टकराव



अनुकूल संकल्प!

दुविधाएं



1. आप दोपहर के भोजन के दौरान कुछ सहपाठियों के साथ फुटबॉल खेल रहे हैं। कुछ खिलाड़ी खेल के दौरान आपस में धक्का-मुक्की कर रहे हैं। जब हर कोई कक्षा में लौटता है तो कोई आपको मुक्का मार देता है। आप क्या करेंगे?

2. आपकी मित्र खराब मूड में है क्योंकि उसे एक सप्ताह तक बाहर निकलना मना है। आप कोई मूवी देखने के बारे में बात कर रहे हैं, तब वह अचानक आप पर चिल्लाना शुरू कर देती है। अगली चीज़ जो आप जानते हैं, वह यह है कि आप बहस में हैं। आप क्या करेंगे?

3. आपका भाई आपको दोपहर से चिढ़ा रहा है। आप उस पर एक तकिया फेंक देते हैं और उसे वापस जाने के लिए कहते हैं। वह वापस आप पर तकिया फेंकता है और आपके चेहरे से अपना चश्मा गिर जाता है। आप क्या करेंगे?

4. आप सुनते हैं कि कोई आप पर जैकेट चोरी करने का आरोप लगा रहा है। इस व्यक्ति की एक जैकेट खो गई है जो आपकी जैकेट जैसी दिखती है। वह व्यक्ति उन कुछ लोगों के समूह के साथ आस-पास मंडरा रहा है जिनसे आप बचने की कोशिश करते हैं। आप क्या करेंगे?

शब्दावली

असहिष्णुता: 1. सहन या बर्दाश्त करने की अक्षमता या अनिच्छा। 2. विरोधी विश्वासों मानने से इंकार करना।

एस्कलेट करना/बढ़ाना: क्रमिक रूप से बढ़ाना, विस्तार करना या तीव्रता लाना।

गलतफ़हमियां: अस्पष्ट भाषण या गलतफ़हमी के कारण संवाद करने में विफलता।

डायनमिक्स: ऐसी ताकतें जो गतिविधि या आंदोलन उत्पन्न कर रही हो या इन्हें अधिशासित करती हो।

फट पड़ना/भभक उठना: संयम या सीमा से आगे हिंसक रूप धारण करना; विस्फोट।

बोलने में गलती: 1. ग़लत बोलना या ग़लत उच्चारण करना। 2. ग़लती करके, अनुपयुक्त, या उतावला होकर बोलना।

मतभेद/टकराव: व्यक्तियों, विचारों या हितों के बीच मनमुटाव की स्थिति; संघर्ष।

मूड/मनोदशा: किसी भावना के संबंध में मन या संवेदना की अस्थायी अवस्था।

विरोध करना: 1. किसी से टकराव में होना। 2. उस स्थिति में आना या सामना करना जहां किसी से निपटना हो।

विलक्षणता: किसी व्यक्ति के चरित्र की कोई अलग या विशिष्ट ख़ासियत; गुण; विशेषता/अभिलक्षण।

संकल्प लेना: 1. कोई दृढ़ निर्णय लेना। 2. किसी का समाधान करना; सुलझाना।

समाधान करना: 1. किसी समस्या या पहेली की व्याख्या; समाधान। 2. कोई निर्धारित या निर्णीत कार्रवाई करना।

सहिष्णुता: दूसरों की मान्यताओं या प्रथाओं को मानने या उनका सम्मान करने की क्षमता या प्रवृत्ति।

सत्य या असत्य

प्रत्येक कथन की जांच करें कि वह सही है या गलत।

	सही	गलत
1. मैं उस गतिविधि में भाग लूंगा/लूंगी जिनमें शामिल लोगों को मैं नहीं जानता/जानती।		
2. मैं परीक्षा में बेईमानी नहीं करूंगा/करूंगी, चाहे हर कोई यह कर रहा हो।		
3. मुझे कभी-कभी लगता है कि अलोकप्रिय लोग भले होते हैं।		
4. मैं किसी बात के बारे में बता दूंगा/दूंगी, चाहे मुझे लगे कि दूसरे लोग असहमत होंगे।		
5. मैं किसी ज़रूरतमंद की मदद करूंगा/करूंगी, चाहे वह व्यक्ति मेरा मित्र न हो।		
6. मैं उन लोगों से मिलना पसंद करता/करती हूँ जो मुझसे अलग हों।		
7. अगर मेरे दो मित्र आपस में बात न करते हों, तो भी मैं उन दोनों का मित्र बना रहूंगा/रहूंगी।		
8. मैं स्कूल में अपनी पसंदीदा कमीज पहनकर जाऊंगा/जाऊंगी, चाहे वैसी कमीज कोई नहीं पहने।		
9. मैं किसी लोकप्रिय समूह का हिस्सा बनूंगा/बनूंगी, चाहे वे ऐसे काम करते हों जिनसे मैं सहमत नहीं हूँ।		
10. मैं किसी मित्र के लिए झूठ नहीं बोलूंगा/बोलूंगी, चाहे वह मुझसे ऐसी उम्मीद रखते हों।		
कुल		

अब, पीछे लौटकर उन कथनों को वृत्त में करें जो आपको लगते हैं कि आपकी उम्र के लोगों के लिए सबसे कठिन होंगे।

अदालती मुक़दमे



मुक़दमा #1

एक दिन दोपहर के समय बेबीसीटिंग के लिए पड़ोसी के घर में था। उसका सेल फोन घर पर रह गया था, और वह दूसरे देश में रिश्तेदार के घर में आए एक मित्र को फोन करना चाहता था। उसने पूछा कि अगर वह फोन इस्तेमाल करे तो कोई हर्ज तो नहीं, और पड़ोसी ने कहा कि कोई हर्ज नहीं। केविन ने यह नहीं बताया कि उसे एक अंतरराष्ट्रीय कॉल करनी है।

केविन की अंतरराष्ट्रीय कॉल ने पड़ोसी का फोन बिल बहुत बढ़ा दिया। पड़ोसी का कहना है कि केविन को दोपहर के लिए बेबीसीटिंग का खर्च देना होगा। केविन कहता है उसे कुछ नहीं देना है क्योंकि उसने फोन इस्तेमाल करने की अनुमति ली थी।

मुक़दमा #2

मेगन स्कूल में कुछ पटाखे लेकर आई। उसने कुछ पटाखे जूलिया को देकर उसे एक पटाखा कक्षा में जलाने की चुनौती दी। जूलिया ने कहा कि वह तभी जलाएगी जब एक पटाखा मेगन भी जलाए।

जूलिया ने एक पटाखा जलाया, लेकिन मेगन ने नहीं जलाया। जूलिया को स्कूल से निलंबित कर दिया गया। जूलिया का दावा है कि स्कूल से तो मेगन को निलंबित किया जाना चाहिए, क्योंकि स्कूल में पटाखे तो वही लाई थी। मेगन का दावा है कि चूँकि कक्षा में पटाखा जूलिया ने जलाया, इसलिए उसी को निलंबित किया जाना चाहिए।

मुक़दमा #3

रॉबर्ट की फुटबाल टीम खिलाड़ियों को वर्दी और जूतों की आपूर्ति करती है। उन्हें ये अभ्यास और खेल के दौरान पहनने होते हैं। रॉबर्ट को वे पसंद नहीं हैं।

पहले अभ्यास में, रॉबर्ट ने कहा कि वह अपनी वर्दी और जूते लाना भूल गया। कोच ने उसे फिर भी खेलने दिया। दूसरे अभ्यास में, रॉबर्ट ने कहा कि उसकी वर्दी सफाई के लिए गई थी, और उसके जूते उसकी मां की कार में थे। तब कोच ने उसे बेंच पर बिठा दिया। जब रॉबर्ट तीसरी बार भी बिना वर्दी और जूतों के आया, तो कोच ने उसे घर भेज दिया।

रॉबर्ट का दावा है कि कोच ने उसे चेतावनी नहीं दी और कोच गलत है। कोच का कहना है कि अगर रॉबर्ट अपनी वर्दी और जूते नहीं पहनेगा, तो वह खेल नहीं सकता।

मुक़दमा #4

कीशा ने अपनी गणित परीक्षा जल्दी पूरी की। वह ऊब गई थी और उसने अपनी नोटबुक के एक पृष्ठ पर ड्राइंग करना और लिखना शुरू कर दिया। वह अगली पंक्ति में अपनी सहेली को निहारने लगी। उसकी सहेली ने आखिरकार कीशा को देखा और कहा, "तुम क्या कर रही हो?" कीशा ने अपनी नोटबुक उपर उठाई और उसकी सहेली देखने के लिए उसकी तरफ मुड़ी। शिक्षक ने दोनों लड़कियों को अनुत्तीर्ण कर दिया।

शिक्षक का दावा है कि लड़कियां नक़ल कर रही थीं। लड़कियों का दावा है कि वे कुछ भी गलत नहीं कर रही थीं।

मुझे सचमुच नौकरी चाहिए

मुझे सचमुच नौकरी चाहिए। दिक्कत यह है कि मेरी उम्र बस 14 है। थोड़े पैसे कमाने के लिए आपके पास कोई आइडिया है क्या?

एम.एफ., 14, जॉर्जिया

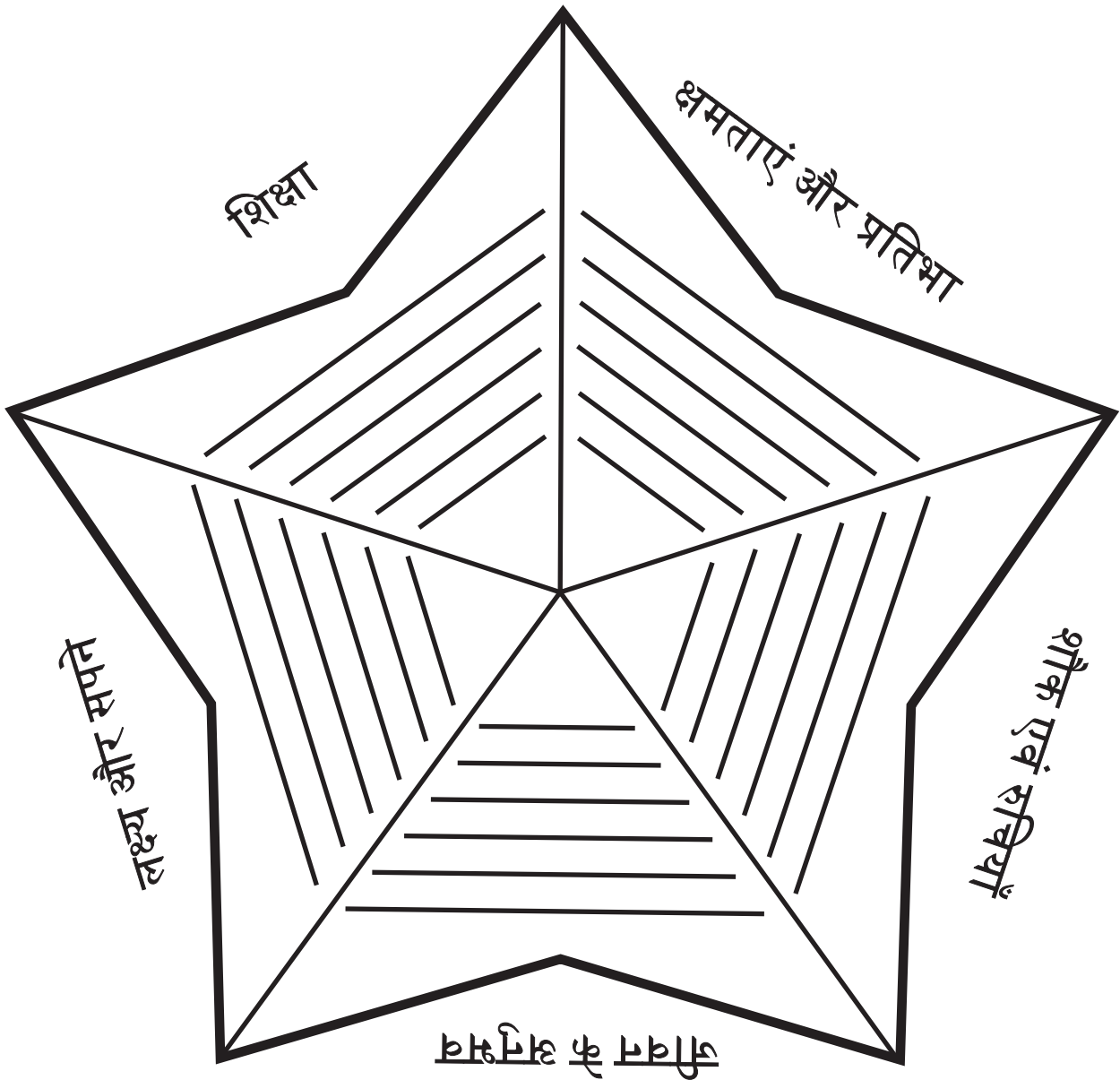
16 वर्ष से कम उम्र में नौकरी पाना लगभग असंभव है, लेकिन यदि आप वास्तव में महत्वाकांक्षी और थोड़ा रचनात्मक हैं, तो आप अपना खुद का व्यवसाय शुरू करके मालिक बन सकते हैं! डेरिल बर्नस्टीन जब 15 वर्ष के थे, उन्होंने छोटे व्यवसाय के विचारों के बारे में, *बेटर दैन अ लेमनेड स्टैंड* (बियॉन्ड वर्ड्स पब्लिशिंग), नामक एक पुस्तक लिखी थी, वे यह सलाह देते हैं: "सबसे पहले, अपने कौशल और अपनी रुचियों के बारे में सोचें। जानवरों से प्यार करते हैं? शायद कुत्ते को सैर कराने वाला व्यवसाय आपके लिए सही होगा। हमेशा जल्दी उठते हैं? कोई जगाने की सेवा शुरू

करें। इसके बाद, पता लगाएं कि आपको कौन सी चीजों की आवश्यकता होगी (कुत्ते के वॉकर के लिए एक पोपर स्कूपर और प्लास्टिक बैग, जगाने के काम के लिए एक फोन), क्या शुल्क लेना है और आपको यह कितना समय करना है। विज्ञापन के लिए कुछ फ्लायर बनाएं और बस आप तैयार हैं।" एक और उपाय? सुनें जब आपके आस-पास के वयस्क उन कामों के बारे में शिकायत करते हैं जो कभी पूरे नहीं किए जाते हैं। चाहे वह उपहार-लपेटना, फोटो एलबम व्यवस्थित करना या ड्राइव क्लिनिंग करना हो, अगर आप वास्तव में पैसा कमाना चाहते हैं तो करने के लिए बहुत कुछ है।

* React पत्रिका की अनुमति से पुनः मुद्रित।

स्टार पॉवर

व्यक्तिगत तथ्यः



शब्दावली

अनिश्चयी: 1. अनिश्चित या परिवर्तन के अधीन; अनिर्णित। 2. एक ही समय में किसी के लिए विरोधाभासी और विरोधी भावनाओं का अनुभव करना, विशेष रूप से प्रेम और घृणा।

पूर्व-कल्पना करना: 1. किसी की मानसिक छवि बनाना। 2. दिमाग में चित्रित करना; कल्पना करना।

मित्रों का दबाव: किसी खास ढंग से व्यवहार करने का प्रभाव जो अपनी उम्र के दोस्तों या दूसरे लोगों की ओर से महसूस होता है।

विवाद: 1. कोई बहस करना; वाद-विवाद। 2. किसी चीज़ की सच्चाई पर सवाल उठाना; संदेह करना।

व्यक्तिगत मूल्य: सिद्धांत, मानक, या गुण जिन्हें कोई व्यक्ति सार्थक या वांछनीय मानता है।

नमूना अनुबंध

मैं, (छात्र का नाम), (शिक्षक का नाम और विषय) वर्ग के सदस्य के रूप में, इस प्रकार सेवा सीखने वाली परियोजना के प्रति अपनी प्रतिबद्धता जताता हूं जिसे हमारी कक्षा पूरी करने जा रही है। परियोजना टीम के हिस्से के रूप में, मैं निम्नलिखित से सहमत हूं:

- परियोजना पर हमारे कार्य के समय को बढ़ाने के लिए समय पर कक्षा में आना।
- परियोजना और उसमें शामिल सभी कार्यों को गंभीरता से लेना।
- कार्यों को समय पर और अपनी सर्वोत्तम योग्यता के अनुसार पूरे करना।
- सभी परियोजना प्रतिबद्धताएं पूरी करना।
- परियोजना पूरी होने या जब तक टीम सहमत न हो कि काम पूरा हो गया है, तक काम जारी रखना।

_____ को हस्ताक्षरित

दिनांक

_____ छात्र/छात्रा का हस्ताक्षर

_____ शिक्षक का हस्ताक्षर

_____ गवाह का हस्ताक्षर

सेवा शिक्षण मार्गदर्शिका और जांच सूची

कोई परियोजना चुनना

- छात्रों के लिए “सेवा शिक्षण” को परिभाषित करें।
- छात्रों को शामिल होने के लिए प्रोत्साहित और प्रेरित करें।
- छात्रों को परियोजना विषय चुनने में सहायता दें।

कार्य योजना बनाना और परियोजना के लिए तैयारी करना

- “कार्य योजना” को परिभाषित करें और समझाएं कि इसे क्यों बनाना चाहिए।
- समझाएं कि कार्य योजना में कौन-सी जानकारी शामिल करनी चाहिए।
- छात्रों को सेवा शिक्षण संबंधी जानकारी खोजने के विभिन्न तरीकों से परिचित कराएं।
- छात्रों के शोध प्रयास व्यवस्थित करें।
- छात्रों से परियोजना अनुबंधों पर हस्ताक्षर करवाएं।
- परियोजना टीम या कार्य समूह बनाकर छात्रों के कार्य प्रयास को व्यवस्थित करें।
- छात्रों को कार्य योजना लिखने में सहायता दें।
- परियोजना समय-सीमा/कार्य अनुक्रम-चार्ट बनाने में छात्रों की सहायता करें।
- छात्रों से उन लोगों के समक्ष स्वीकृति हेतु परियोजना प्रस्तुत करवाएं जिन पर परियोजना स्वीकृत करने की ज़िम्मेदारी है।
- छात्रों को परियोजना के बारे में प्रस्तुतियां देने के लिए तैयार करें।
- यदि आवश्यक हो तो छात्रों को उनकी कार्य योजना को परिशोधित करने में सहायता दें।
- जैसे-जैसे छात्र परियोजना तैयार करने में अपनी कार्य योजना में उल्लिखित चरणों का पालन करते हैं, वैसे-वैसे छात्रों का मार्गदर्शन करते जाएं।
- परियोजना पूरी करने में काम करने के दौरान की प्रगति को ट्रैक करने का महत्व और ट्रैक करने की विधियां छात्रों को समझाएं।
- मज़बूत कार्य नैतिकता सिद्धांतों पर चलने की अवधारणा और ऐसा करने का महत्व समझाएं।
- वे विशेष बातें समझाएं जिनसे परियोजना पर काम करते समय छात्रों से निपटना पड़ सकता है।

परियोजना पर काम करना

- छात्रों को जांचने और दोबारा जांचने के लिए कहें ताकि उन्हें याद दिलाया जा सके कि उन्होंने अपनी परियोजना के लिए सभी काम पूरे कर लिए हैं।
- अंतिम दौर के मुद्दों पर विचार-मंथन करने में छात्रों की सहायता करें।
- छात्रों से शुरू से आखिर तक पूरी परियोजना समझावाएं और परियोजना के लिए दिन की कार्य सूची बनवाएं।
- जैसे-जैसे छात्र अपनी सेवा शिक्षण परियोजना पूरी करते हैं, वैसे-वैसे उन्हें सहयोग देते जाएं।
- जश्न मनाएं।

आत्म-मूल्यांकन और सार्वजनिक मूल्यांकन

- समझाएं कि स्वयं-मूल्यांकन क्या है और यह उपयोगी क्यों है।
- समझाएं कि स्वयं-मूल्यांकन में क्या शामिल होना चाहिए।
- छात्रों से उनके परियोजना कार्य का स्वयं-मूल्यांकन करवाएं।
- समझाएं कि सार्वजनिक मूल्यांकन क्या है और यह उपयोगी क्यों है।
- समझाएं कि सार्वजनिक मूल्यांकन में क्या शामिल होना चाहिए।
- छात्रों से उनके कार्य का सार्वजनिक मूल्यांकन करवाएं।

ट्रैकिंग शीट

नाम:

आज की दिनांक:

परियोजना का विषय:

नाम	कार्य	लक्ष्य तारीख	वास्तविक दिनांक	टिप्पणियां

नमूना मेमो

सेवा में: सुश्री ग्राइम्स
प्रेषक: नाट्यलेखन टीम
प्रतिक्रिया: साप्ताहिक प्रगति रिपोर्ट
दिनांक: मार्च 22

इस सप्ताह, हमारी टीम ने निम्नलिखित कार्यों को पूरा किया:

- नाटक के दूसरे अंक का दूसरा मसौदा लिखा।
- पहले अंक की जांच करें, जो अब पूरा हो गया है।
- निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए शोध दल के साथ मुलाकात करें कि जिसे हमें अभी भी नाटक के अंतिम अंक के लिए उत्तर देने की आवश्यकता है:
 - मछली की कौन सी प्रजातियां पार्क के पारिस्थितिक तंत्र का हिस्सा हैं?
 - मौसम परिवर्तन पारिस्थितिकी तंत्र को कैसे प्रभावित करता है?

हमें निम्नलिखित चुनौतियों से निपटना है:

- प्राथमिक विद्यालय सभा गृह उस दिन बुक है जिस दिन हमने अपनी प्रस्तुति की योजना बनाई है।
- दृश्यों के लिए कार्डबोर्ड बक्से हमें अभी भी नहीं मिल रहे हैं।

अगले सप्ताह, हम निम्नलिखित कार्यों को पूरा करने की योजना बना रहे हैं:

- नाटक के तीसरे और अंतिम अंक का पहला मसौदा लिखना।
- दूसरे अंक के दूसरे मसौदे की जांच करना।
- प्राथमिक विद्यालय में सभा गृह के लिए पुनः निर्धारित दिनांक; समय सीमाओं की समीक्षा करें।
- कार्डबोर्ड बक्से का अनुरोध करने के लिए अधिक स्थानीय स्टोर और रीसाइक्लिंग संयंत्रों से संपर्क करें।