

# सकारात्मक सोच के संग, लाएं जीवन में नए रंग

कौशल निर्माण के लिए गतिविधि कार्ड: आत्मविश्वास और दृढ़ता

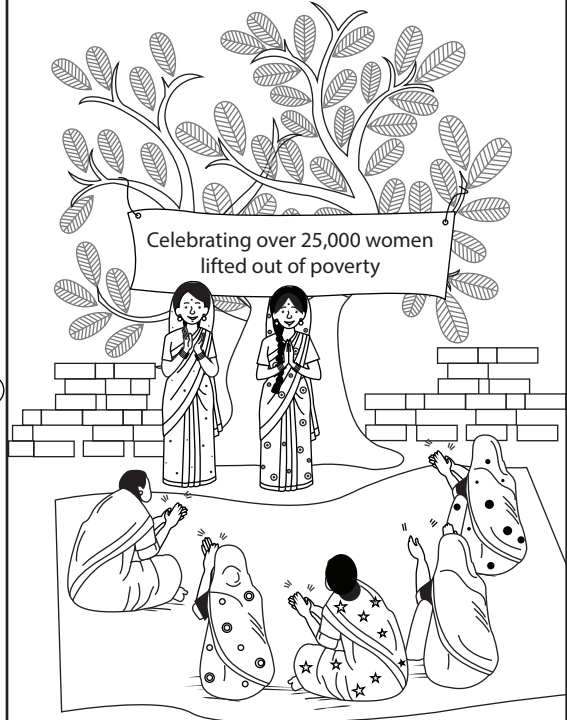
## पार्ट - 1

### कोचिंग से पहले



हमारे आसपास की नकारात्मक/बुरे सोच हमारे दिमाग को यह सोचने पर मजबूर कर देती है कि हम सफल नहीं हो सकते।

### कोचिंग के बाद



लोग कहते हैं कि हम अपना जीवन बदल सकते हैं, और वे हमें सफल होने में कड़ी मेहनत करने के लिए तैयार करते 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 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।

## एक साथ विश्वास निर्माण

### एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- "आपको ये महसूस हो सकता है कि आपकी खुद की आजीविका योजना चलाना आपके लिए बहुत कठिन होने वाला है। आपने अतीत में पहले भी गरीबी से बाहर निकलने की कोशिश की होंगी। आप सोच सकती हैं कि यह तरीका भी शायद काम नहीं करेगा। अक्सर हमारे मन में कई नकारात्मक या बुरे विचार आते हैं, खासकर यदि हमारा कोई पिछला अनुभव नकारात्मक या बुरा रहा हो।"



"आज हम सभी इसी बारे में बात करने जा रहे हैं कि कैसे सकारात्मक रूप से सोचना शुरू करें और विश्वास रखें कि आप कड़ी मेहनत कर सकती हैं। दूसरे लोग आपका समर्थन करेंगे और आप सफल होंगी। एक तरह से हम सभी अधिक सकारात्मक हो सकते हैं, और एक दूसरे का समर्थन करने के लिए सकारात्मक बने रह सकते हैं। आइए आज से ही हम सभी सकारात्मक सोचने और आगे बढ़ने-बढ़ाने के लिए एक-दूसरे को सकारात्मक सोच रखने की याद दिलाने में सक्रिय हों।"

## गतिविधि-1:

### एक-दूसरे को बेहतर तरीके से जानना



#### एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- "एक साथ मिलकर, हम सभी आपकी आजीविका को सफल बनाने और आपके जीवन को बदलने के लिए कड़ी मेहनत करेंगे। मैं आपसे अक्सर मिलने आऊंगा/आउंगी लेकिन आपकी दोस्त आपकी मदद करने के लिए हर रोज यहां हैं। मैं चाहता हूं कि आप सभी एक-दूसरे को बेहतर तरीके से जानें, क्योंकि आप सभी अगले साल सफल होने में एक-दूसरे की मदद करेंगी।
- "कृपया आप सभी हमें यह बताएं कि आप अपने निजी/स्वयं के जीवन में सबसे ज्यादा क्या और किन बातों को महत्व देती हैं। जैसे आप हमें बता सकती हैं—अपने परिवार, अपने दोस्तों, अपने जीवन में एक शिक्षक, अपनी धार्मिक संस्था या रीतिरिवाज, अपने स्वास्थ्य की दिनचर्या, एक सामुदायिक संगठन के बारे में। इनके अलावा कुछ और भी बताना चाहें तो वो भी बता सकती हैं। कृपया आप हमें किसी एक उदहारण के साथ यह बताएं कि आपके जीवन में ये क्या महत्व रखती हैं और इससे आपको अच्छा लगना और खुशी क्यों महसूस होती है।



## गतिविधि-2:

### नकारात्मक से सकारात्मक की ओर बढ़ना



#### एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- “सबसे पहले हम सभी एक सूची बनायेंगे कि आपकी चिंता के क्या-क्या कारण हैं? इसके लिए आप सभी के साथ अपने कारण साझा करें कि आपको क्यों लगता है कि आप अपनी आजीविका चलाने में सफल नहीं हो सकती”
- दीदियों के द्वारा पाँच से अधिक बड़ी चिंताओं की सूची बनाने के बाद, प्रत्येक कारण के लिए उन्हें नकारात्मक सोच की चिंता करने के बजाय सकारात्मक सोचने का एक तरीका बताएं। यदि दीदियों को अधिक कारणों को सूचीबद्ध करने में सहायता की आवश्यकता है तो नीचे दी गई तालिका का उपयोग करें, क्योंकि इसमें उदाहरण हैं। नीचे दी गई तालिका सकारात्मक सोच के साथ नकारात्मक सोच का जवाब देने के तरीके बताती है।



जब हम चिंतित हों तो सकारात्मक तरीके से कैसे सोचें, इस पर चर्चा करने में सहायता के लिए तालिका

<p style="text-align: center;">—</p> <p><b>हमारी चिंताओं को सूचीबद्ध करना</b> (उदाहरण नीचे हैं, दीदियों को अन्य चिंताएँ हो सकती हैं)</p>	<p style="text-align: center;">+</p> <p><b>किस बारे में सकारात्मक होना है</b></p>
<p><b>1.</b> यह चिंता करना कि सफलता तक पहुँचने में बहुत लंबा समय लगेगा।</p>	<p>प्रगति की ओर पहला कदम, और छोटी-छोटी सफलताओं का जश्न/खुशी मनाएं। जब आप जीविका से वित्तीय सहायता प्राप्त करती हैं तब जश्न/खुशी मनाएं, जब आप अपना प्रशिक्षण पूरा कर लें तब जश्न/खुशी मनाएं। यही आपके आगे बढ़ने, सफल होने और सकारात्मक रहने का आधार है।</p>
<p><b>2.</b> यह महसूस करना कि ज्यादातर लोग आपके खिलाफ हैं, या आपकी सफलता की परवाह नहीं करते हैं।</p>	<p>याद रखें कि जीवन में आपका साथ देने वाला कौन है? इसमें जीविका और आपकी एमआरपी शामिल है।</p>
<p><b>3.</b> आपने पहले कोई आजीविका योजना नहीं चलाई है और नहीं जानती कि आप इसे कैसे करेंगी।</p>	<p>आपके पास सीखने के लिए अन्य एसजेवाई दीदी हैं, आपको प्रशिक्षित करने के लिए आपके पास एक एमआरपी है, और आपको सीखते रहने के लिए जीविका से प्रशिक्षण मिलेगा। गांव में आपको मदद के लिए और भी लोग मिल जाएंगे।</p>

—  
हमारी चिंताओं को  
सूचीबद्ध करना  
(उदाहरण नीचे हैं, दीदियों को  
अन्य चिंताएँ हो सकती हैं)

+  
किस बारे में सकारात्मक होना है

4.

क्या होगा अगर मैं कुछ  
बेचने की कोशिश करती हूँ  
और कोई भी मुझसे इसे नहीं  
खरीदता है क्योंकि कई अन्य  
लोग भी यही  
आइटम/सामग्री बेच रहे हैं।

अधिक ग्राहक मिलने में समय लगता है। अगर  
आपको हर दिन सिर्फ दो नए ग्राहक मिलते हैं,  
तो दस दिनों में आपके पास 20 ग्राहक होंगे।  
फिर वे ग्राहक आपको अधिक ग्राहक प्राप्त  
करने में मदद करेंगे।

5.

मेरा परिवार मुझसे कहता  
है कि जब कठिन मेहनत  
के बाद भी तुम अपने  
जीवन में बदलाव नहीं ला  
सकती तो इतनी मेहनत  
ना करना ही अच्छा  
होगा। फिर मैं सफल  
नहीं भी हुई तो मुझे दुःख  
नहीं होगा।

उन लोगों के साथ अधिक समय बिताएं जो  
आपको कड़ी मेहनत करने और आपके जीवन  
को बेहतर बनाने के लिए प्रेरित करते हैं।  
आपके द्वारा प्राप्त की जाने वाली हर छोटी  
सफलता आपके परिवार के लिए अच्छी होती  
है। अपनी आजीविका योजना और अच्छी  
बातों के बारे में अपने परिवार को बीच-बीच  
में जरूर बताती रहें। जैसे जब आप अधिक  
बिक्री करती हैं या यदि आपको ग्राहकों की  
अच्छी प्रतिक्रिया मिलती है या जब आपके  
बैंक खाते में आपकी बचत बढ़ती है।

## गतिविधि-3:

### आभार व्यक्त करने की आदत डालना



#### एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- "जब कोई हमारे साथ कुछ बुरा करता है तो हम उसे लंबे समय तक याद रखते हैं।"
- "जब कोई हमारे लिए कुछ अच्छा करता है तो हम उसे पसंद करते हैं, लेकिन हम हमेशा उसके लिए कुछ नहीं करते हैं।"
- "हम लोगों को यह दिखा कर अपने जीवन को और अच्छा बना सकते हैं कि हर बार जब वे हमारी मदद करते हैं तो हम उनके आभारी होते हैं।"
- "मैं आप में से हर एक से सुनना चाहता/चाहती हूँ कि किसी लिए आप आभारी हैं, और हमें बताएं कि उन्होंने आपकी मदद करने के लिए क्या किया।"

### जब हम चिंतित हों तो सकारात्मक तरीके से कैसे सोचें, इस पर चर्चा करने में सहायता के लिए तालिका

पहले सभी दीदियों को समझाओ कि क्या करना है। फिर उन्हें जोड़े बनाने के लिए कहें और उन लोगों को धन्यवाद देने का अभ्यास करें जिन्होंने उनकी मदद की है।

- "किसी को पूरे वाक्य में बताएं कि आप उनके प्रति आभारी क्यों हैं? लोग आपको भूल जाते हैं जब आप सिर्फ "धन्यवाद" या "बहुत बहुत आभार" कहते हैं।"





- उन्हें तीन बातें बताएं:
- "उन्हें बताएं कि उन्होंने क्या किया: "मैं आपको धन्यवाद कह रही हूँ क्योंकि आपने एक दिन मेरी मदद की। . . "
- "फिर बताएं कि इसने आपके जीवन को कैसे बदल दिया: "क्योंकि आपने मुझे यह सहायता दी, इसका मतलब यह था कि . . . "
- उन्हें बताएं कि वे एक विशेष व्यक्ति क्यों हैं: "आपने मेरी मदद तब की जब किसी और ने नहीं की।"

## गतिविधि-4:

### सकारात्मक बने रहना



#### एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- "इस समूह में सकारात्मक महसूस करना हमारे लिए आसान है क्योंकि हम सभी एक ही चीज़ चाहते/चाहती हैं। हम सभी सफल और खुश रहना चाहते/चाहती हैं।"

"जब आप अपने घर वापस जाती हैं तो सकारात्मक महसूस करना कठिन हो सकता है क्योंकि लोग आपको नकारात्मक बातें बता सकते हैं जो आपको चिंतित करती हैं।"

“हर दिन लंबे समय तक सकारात्मक सोच रखने के लिए मैं दो आसान आदतें सिखाऊंगा/सिखाऊंगी”

- हर रात, जब आप सोने के लिए जाती हैं तो मैं चाहता/चाहती हूँ कि आप 3 चीजों के बारे में सोचें जो आपके आज के दिन में अच्छी हुईं। आप साधारण चीजों के बारे में सोच सकती हैं: आपने अपने परिवार के लिए अच्छा खाना बनाया, आपके बच्चे खुशी से खेले, आपके दोस्त ने आपको अपने बगीचे से सब्जी दी।



- हर सुबह, जब आप जागती हैं, मैं चाहता/चाहती हूँ कि आप दो काम करें:
  - अपने बिस्तर में शरीर में खिंचाव करें (अंगड़ाई लें), ठीक वैसे ही जैसे बच्चे जागते समय करते हैं। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हम यह भूल जाते हैं कि यह कैसे करना है। आपने भी बिल्लियों को ऐसा करते देखा होगा।
  - सोचिए कि आज आप सिर्फ एक अच्छा काम करेंगे जिससे आपको और किसी और को खुशी मिलेगी। यह कुछ छोटा हो सकता है जैसे: आप एक घंटे अतिरिक्त काम करेंगे, आपको एक नया ग्राहक मिलेगा, आप अपने बच्चों के लिए मूंगफली जैसा कुछ अच्छा खरीदेंगे।

## सक्रिय-5:

### बैठक के लिए एक पुराने एसजेवाई दीदी को आमंत्रित करें

इस गतिविधि के लिए एम् आर पी को बैठक में पास में ही रहने वाली एक वृद्ध एसजेवाई दीदी को आमंत्रित करने की आवश्यकता है, जिन्होंने कार्यक्रम से स्नातक किया है और सफल हुई हैं। यदि आपकी बैठक में एक वृद्ध एसजेवाई दीदी का शामिल होना मुश्किल है तो आप अपने फोन पर स्नातक की उपाधि प्राप्त की हुई एसजेवाई दीदी की कहानी सुनाते हुए एक वीडियो चला सकते/सकती हैं। आपको अगली बैठक के लिए पहले से योजना बनानी होगी।



#### एसजेवाई दीदियों को बताएं:

- "आपके लिए यह कल्पना करना या सोच पाना कठिन हो सकता है कि अब से 12 महीने बाद आप सफल होंगी। इंतजार करने के लिए यह एक लंबा समय है। सफलता क्या होती है और कैसी दिखती है? यह देखने में आपकी मदद करने के लिए:
  - मैं आपसे मिलाने के लिए एक एसजेवाई दीदी लेकर आया/आयी हूँ, जिन्होंने स्नातक की उपाधि प्राप्त की है;
  - मैं स्नातक की उपाधि प्राप्त की हुई एसजेवाई दीदी की कहानी का एक वीडियो चलाऊंगा/चलाऊंगी।

- "अब, क्या हर एक दीदी हमें बता सकती है कि आपको क्या लगता है कि आपकी सफलता अब से एक साल बाद कैसी दिखेगी। आप हमें बता सकती हैं कि आपके पास तब क्या होगा जो अब आपके पास नहीं है। आप हमें बता सकती हैं कि आप तब कैसा महसूस करेंगी, जैसा आप आज महसूस नहीं कर पा रही हैं।"

### मीटिंग छोड़ने के बाद क्या करना याद रखें:

1. जब आप आज सोने के लिए तैयार हों तो कृपया तीन चीजों के बारे में सोचें जो आज अच्छी थीं।
2. जब आप सुबह उठें तो शरीर में खिंचाव करना(अंगड़ाई लेना) याद रखें और फिर अपने आप से कहें कि आप उस दिन एक अच्छा काम करेंगी।
3. ऐसा हर दिन करें। जब हम अगली बार मिलेंगे तो हम सभी साझा कर सकते हैं कि यह किस-किसने किया और हम अलग तरह से कैसा महसूस करते हैं। मैं भी इस आदत का अभ्यास करूंगा/करूंगी।

### 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 सकारात्मक और सफल बनने बनाने के लिए उन्हें क्या-क्या करना चाहिए, तो उन्हें चिंता न करने के लिए कहें, उन्हें बताएं कि हम जल्द ही फिर मिलेंगे। अगली बार मैं अपने साथ स्नातक की उपाधि प्राप्त की हुई एसजेवाई दीदी लाऊंगा/लाऊंगी जो अपना अनुभव साझा कर सकें। इससे यह आपके लिए स्पष्ट हो जाएगा।

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