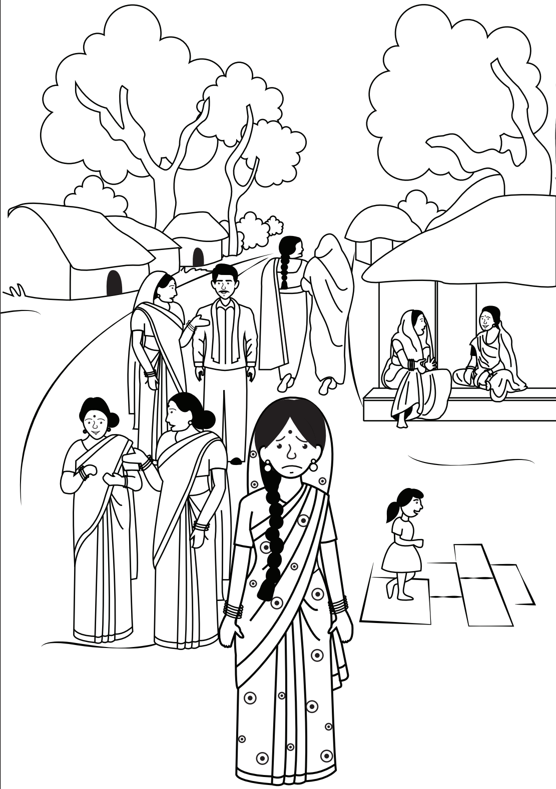
अच्छे दोस्त मेरी मदद करेंगे

कौशल निर्माण के लिए गतिविधि कार्डः नेटवर्किंग

पार्ट – 1

साप्ताहिक बैठक से पहले की स्थिति



दोस्तों के बिना जरुरत पड़ने पर मदद प्राप्त करना कठिन होता है।

साप्ताहिक बैठक के बाद की स्थिति

आपके अच्छे दोस्तों का साथ आपको सफल होने में मदद कर सकता है।

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

1. **अच्छे ढंग से समझाएँः** 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 उदाहरण दीजिये जो दीदीयों को समझ आयें।

2. **सबको बोलने के लिए कहेंः** 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 बाँटना है, जिससे की हम सब एक दुसरे से कुछ जान पायें और सीख सकें।

3. **उनके सीखने का मुल्यांकन करेः** इस बुकलेट में रोल प्ले से पहले दिए गए सवालों के माध्यम से दीदियों का मुल्यांकन करें कि वो कुछ नया सीख रही हैं। अगर दीदियाँ पहली बार में नही सीख पा रही हैं, तो इस गतिविधि को अगली साप्ताहिक बैठक में फिर से दोहरायें।

4. समूह बैठक में भाग लेने के लिए उनमें आत्मविश्वास पैदा करने के लिए बैठक की शुरुआत में स्पीक, आस्क एंड डू कार्ड गेम का उपयोग करें।

5. **इस पुस्तिका को दो या तीन समूह बैठकों में पूरा कम्पलीट करेंः** जब मुख्य संदेशों को कुछ बार दोहराया जाता है तो लोग अच्छी तरह सीखते हैं। आपको इस पुस्तिका की विषय वस्तु को पूरा समझाने के लिए दो या तीन समूह बैठकों में पुस्तिका को करना चाहिए।

सेक्शन–1

अधिक लोगो से दोस्ती/जान पहचान आपको सफल होने और आपका 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 कई कठिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जैसे– पारिवारिक समस्या, स्वास्थ्य से जुडी समस्या, धन की समस्या, प्राकृतिक आपदाएं(बाढ़ या सुखा पड़ना)। अगर हम अभी से अच्छे लोगो से दोस्ती या जान पहचान बढ़ाते हैं, तो जब हमें मदद की जरूरत होगी तो हमें यह पता होगा कि किसके पास मदद माँगने जाना है। हमें भी अपने दोस्तों की मुश्किल समय में उनकी मदद के लिए तैयार रहना चाहिए।"

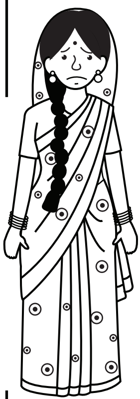
अब मैं आपके और आपके दोस्तों के बारे में जानना/सुनना चाहूंगा/चाहूंगी"
(एमआरपी को पढ़ना है)

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

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

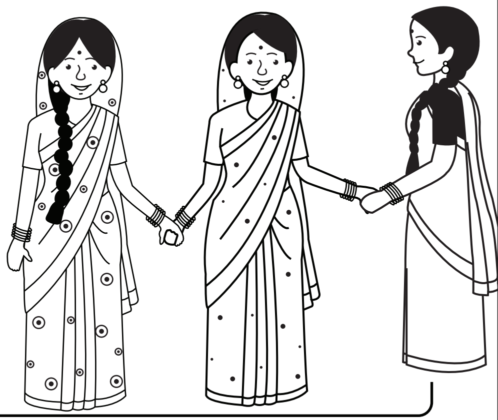
नए दोस्त बनाना क्यों मुश्किल होता है??

एसजेवाई दीदियों को बताएंः



"यह आपके लिए थोड़ा मुश्किल हो सकता हैः दोस्ती का मतलब जरूरत के अनुसार मदद लेना और देना दोनों होता है। जब आप किसी की मदद करते है तो बदले में उन्हें भी लगता है कि उन्हें 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 नहीं करना चाहते हैं।"

"दूसरों के लिए यह मुश्किल हैः सबसे मददगार या प्रभावशाली लोगो के पास आमतौर पर ज्यादा समय नही होता है, और उनके पास मदद मांगने वाले लोगो की संख्या बहुत ज्यादा होती है।" जैसे– मुखिया , सरपंच, बड़ा दुकानदार, डॉक्टर आदि।



अब मै आप लोगों से जानना चाहता/चाहती हूँ कि आप क्या सोचते हैः (एमआरपी दीदी से पूछे)

- "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।

- ऐसे लोगों के बारे में सोचिये जो आपके साथ कोई समस्या होने पर आपकी मदद करते हैं।
- फिर आपकी मदद करने वाले लोगों के दोस्तों के बारे में सोचिये।
- ऐसे लोगो के बारे में भी सोचिये जो आपके गाँव के महत्वपूर्ण और प्रभावशाली लोग है और जो दूसरों की समस्या होने मदद करते हैं।

अब हम समुदाय के एक लिस्ट बना कर यह पता लगाने की कोशिश करेंगे कि आप कैसे उन महत्वपूर्ण लोगों से सहायता प्राप्त कर सकते हैं। जो आपके पहले से मित्र है, उनकी सहायता से हम कैसे इन महत्वपूर्ण लोगो से मदद माँग सकते है।

एमआरपी अगली समूह बैठक में सेक्शन 2 शुरू करेंगे

सेक्शन–2

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 बना पायेंगे, 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 आपको क्यों पसंद करते हैं? (उदाहरणः आप लोगों की बातें अच्छे से सुनती हैं, आप लोगों को हँसाती हैं, आप शांत रहती हैं)।

- आइए साथ मिलकर उन मदद की एक सूची बनाएं, जो आप दूसरों को दे सकती 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:

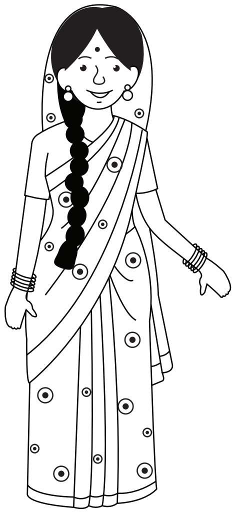
ये करें	ये ना करें
मुस्कुराना	गुस्से में या उदास दिखना
हमउम्र महिला या सहेली से बात करते समय उनकी आंखों में देखना।	किसी से बात करते समय उसको ना देखकर दूसरी जगह देखना।
बोलनाः लोगों से उनका हालचाल पूछना। उन्हें एस.जे.वाई. के बारे में बताना।	पूछने पर जवाब न देना
सम्मानपूर्वक और स्पष्ट/साफ रूप से अपनी बातों को बोलना।	उदासी से या बेरुखी से बोलना।
खड़े होकर या सीधे बैठकर बात करना।	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 लिस्ट बनाएं (एमआरपी एसजेवाई दीदी को पढ़कर कर सुनाएंगे और दीदी जो बतायेंगी उसे अगले पेज में लिखेंगे)

एसजेवाई दीदियों से पूछोंः

- कृपया अपने दो दोस्त/परिवार के लोग या आपका हालचाल पूछने वाले दो लोगों का नाम बताइये।
- हमे बताइए कि आपके गाँव में ऐसे कौन से लोग है जिनके कई लोगो से जान पहचान है और कई लोगो से अच्छा व्यवहार है और जो आपकी समस्याओं को हल करने में मदद कर सकते हैं (लिखवाएँ गए नामों की सूचि देखें?)
- "क्या आप गोल घेरे की तीसरी परत में उन लोगों के नाम भर सकते हैं जो आपको इन प्रभावशाली लोगों (बड़ा दुकानदार, प्रधान, स्कूल के प्रधानाध्यापक) से परिचय करा सकते है।"

एमआरपी अगली समूह बैठक में सेक्शन 3 शुरू करेंगे



आप

आपके दो दोस्त, परिवार के सदस्य और हालचाल पूछने वाले लोग।

ऐसे प्रभावशाली लोग मुखिया, बड़ा दुकानदार, डॉक्टर, प्रिंसिपल जो आपकी समस्या को हल करने में मदद कर सकते है।

ऐसे लोग जो इन प्रभावशाली लोगो से परिचय करने में मदद कर सकते है।

सेक्शन–3

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

आइये एक सूची बनाएँ की नए दोस्तों से किस प्रकार की मदद माँगना सही रहेगा और किस प्रकार की मदद माँगना गलत हो सकता है।

सही	गलत
• किसी ऐसे नए दोस्त या व्यक्ति का नाम बताना जिससे आप सामान खरीद सकती हो।	• उनसे आपको बड़ी रकम देने के लिए कहना।
• उनका आपको बताना कि किस प्रकार के आइटम/सामग्री ज्यादा बिकेंगे।	• उनसे कुछ ऐसा करने के लिए कहना जो आप स्वयं कर सकती हैं।
• उनका अपने दोस्तों को आपकी दुकान से सामान खरीदने की सलाह देना।	• उन्हें कुछ ऐसा करने के लिए कहना जिसे करने में उन्हें पूरा दिन लग जाए।
• वो आपको सलाह दे कि आपकी दुकान में किस तरह की खाने–पीने का सामान या मेकअप में कौन से आइटम और ब्रांड का स्टॉक करें।	

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

"हमारे द्वारा बनाए गए समुदाय के लिस्ट को देखें। हर किसी को जान पहचान बढ़ाने के लिए दो ऐसे लोगों को चुनना चाहिए जिन्हें आप अच्छी तरह से नहीं जानते हैं। यहाँ आपको क्या करना चाहिए:

- यह देखिये 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 ।

5 आप अपने वर्तमान के दोस्तों के लिए क्या–क्या कर सकते हैं?

आइये सूची बनाएँः आप अपने वर्तमान के दोस्तों को क्या मदद 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

- क्या वे अपने दोस्तों को आपकी दुकान से सामान खरीदने के लिए ला सकती हैं?
- जब आप सामान का उचित मूल्य पता करने के लिए बाज़ार जाती हैं तो क्या वे आपके साथ आ 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?

मदद जो आप दे सकती हैं

- 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 उनके दुःख /सुख बाँट सकती हैं जब उन्हें इसकी आवश्यकता हो?

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

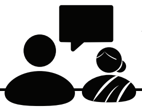
- यदि आप एक महीने के बाद भी एक नये व्यक्ति से जान पहचान नहीं बना पाती हैं तो अपने एमआरपी के साथ चर्चा करें कि आपके प्रयास में क्या कमी रह गई। पता करें कि आप अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए अगले महीने में क्या अलग तरीके से कर सकती हैं।
- यदि आप अपने लक्ष्य तक पहुँच जाती हैं, तो अपने एमआरपी के साथ चर्चा करें कि आपको क्या अच्छा लगता है, और इसे अपने एस.जे.वाई. दीदी के साथ साझा करें ताकि वे भी कोशिश कर सकें कि आपने क्या अच्छा किया और अपने लक्ष्यों तक पहुँच गई।

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

- "अगर आपको फिर से कुछ समझना है तो मुझे बताएं ?"

सेक्शन–3

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।

एमआरपी सभी एसजेवाई दीदियों को पढ़कर बताएं:

अगली बैठक मे मैं आपके साथ बात करने का अभ्यास करने के लिए एक नए व्यक्ति को लाऊँगी। 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, इसे केवल एमआरपी पढ़े और समझें की अगली मीटिंग में क्या करना है)

एमआरपी को अगली बैठक में शामिल होने के लिए किसी को आमंत्रित करना चाहिए। यह व्यक्ति गांव में जाना–पहचाना और सभी से अच्छे संबंधों वाला व्यक्ति होना चाहिए। आप किसी दुकान के मालिक, किसी ऐसे व्यक्ति को, जो कि किसी बड़े दुकान को संभालता है, मुखिया, 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:

(अगली समूह बैठक के इस नए व्यक्ति का मीटिंग में परिचय स्क्रिप्ट को एमआरपी पढ़ के दीदियों को सुनाएंगे और समझायेंगे)

- नमस्कार। आज मैं — — — — — — — — का परिचय दूंगा

- मैं चाहती 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।

- आप में से कौन सी दीदी 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 उनसे आपको क्या मदद मिल सकती है?
  - फिर आपको कुछ प्रश्न पूछने चाहिए और उस व्यक्ति के बारे में और जानना चाहिए।

यदि आवश्यक हो तो गतिविधि को दोहराएं (एमआरपी के लिए निर्देश):

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।