आज़ादी ।

निर्णय लेने की आज़ादी

Photo credit: Ashish Kothari

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी ।

निर्णय लेने की आज़ादी

एक ऐसे महत्वपूर्ण निर्णय के बारे में सबको बताइये जिसे लेकर आप अपने परिवार के साथ जूझ रहे हैं | सबकी राय सुनकर उस निर्णय के बारे में आगे क्या करना चाहिए पर सहमति बनाएं| सिर्फ बड़े लोगो पे ज़ोर ना देकर युवाओं की बात भी प्यार और ध्यान से सुनी जाए|

एक ऐसे निर्णय के बारे में बात करिये जो परिवार में बिना सभी की उचित भागीदारी के लिया गया हो (मुख्यतः बिना युवाओं की भागीदारी के) और कैसे उस निर्णय ने आपसी रिश्तों पर प्रभाव डाला| एक दूसरे से माफ़ी मांगिये और प्रतिज्ञा कीजिए कि आप अगली बार से क्या करेंगे |

क्या युवाओं को परिवार में महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए सम्मलित किया जाता है ? इसपर बातचीत कीजिये और इस हालात को कैसे सुधारा जा सकता है इस पर विचार कीजिये |

संविधानिक मूल्यों को जीना

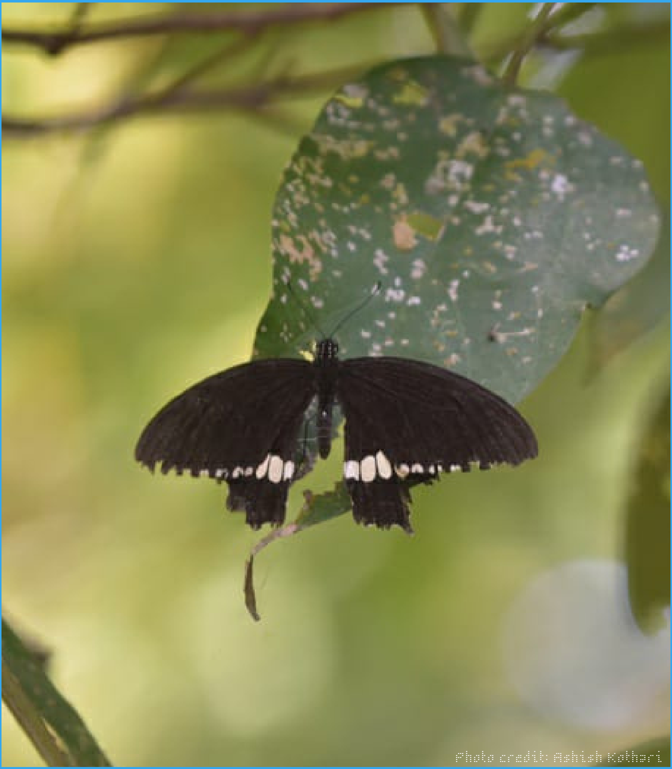
"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी ।।

अभिव्यक्ति की आज़ादी



टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी II

अभिव्यक्ति की आज़ादी

अपने बारे में कोई ऐसे ऐसी बात बताइये जो आपने कभी अपने परिवार के साथ नहीं बांटी हो

प्यार, सेक्स और लैंगिकता पर बातचीत करिये | परिवार का हर सदस्य सब परिवार के लोग अपने सार्वभौमिक और निजी विचार साझा करें | और कैसे ये निषेधित (सामान्यतः परिवार में बात न किये जाने वाले विषय) विषयों पर परिवार में बात की जा सकती है इस पर चर्चा करें|

एक दूसरे को बताइये कि आप अपने परिवार में कितना आज़ाद महसूस करते हैं | साथ ही चर्चा करे कि आपकी चिंताएं और खुशियां कैसे बेहतर तरीके से सम्बोधित की जा सकती है |

संविधानिक मूल्यों को जीना

“commutiny” the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी III

विभिन धर्मो को मानने की आज़ादी

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

आज़ादी III

विभिन धर्मो को मानने की आज़ादी

हर कोई (विशेष रूप से बड़े लोग) बताएं कि वो क्यों और क्यों नहीं, अपने परिवार के धर्म में मानते हैं| साथ में चर्चा करिये उस रूढी मान्यता पर जो आप अपने से अलग धर्म के बारे में रखते हो| इंटरनेट पर देखिये या किसी विशेषज्ञ से बात करके उस रूढी कि कल्पित कथाओं को स्पष्ट करें|

ऐसे समय के बारे में सोचो जब आपने पारिवारिक स्तर पर (या निजी स्तर पर) किसी के साथ धर्म के आधार पर भेदभाव किया हो| क्षमायाचना करते हुए एक खत लिखें (साथ में और अकेले) और उसे सबके सामने पढ़ें फिर उसे भेजें जिसके लिए लिखा गया है |

मिलकर अपने धर्म की पतित प्रथाओं से सहमत हों और उन्हें स्वीकारें| आम सहमति बनाएं कि ऐसे एक या दो रास्ते कौन से हो सकते है जिससे आप अपने धर्म को निजी स्तर पर या परिवारिक स्तर पर मानेंगे|

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा।

व्यक्तिगत विकास और भलाई पर समर्थन की मांग

Photo credit: Ashish Kothari

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा ।

व्यक्तिगत विकास और भलाई पर समर्थन की मांग

आपके अपने लिए और परिवार के लिए क्या सपने हैं ? हर सदस्य प्रतिज्ञा ले कि वो एक या दो सदस्यों की उन सपनों को पूरा करने में मदद करेंगे|

आपको रात में क्या जगा के रखता है? अपनी समस्याओं के बारे में बात करें जो आपको लगातार परेशान करती हैं, कम से कम एक परेशानी ऐसी बताएं जो परिवार से जुडी हो| अपने परिवार से सलाह और समर्थन मांगें|

खड़े हो और एक दूसरे की आँखों में देखें, गले मिलें या फिर हाथ मिलाएं सबके साथ| परिवार के किसी एक व्यक्ति को सेलिब्रेट करें और उन्हें बताएं कि एक व्यक्ति की तरह और परिवार के सदस्य के रूप में आपको उनमें क्या पसंद है | सुनिश्चित करें कि सबको सेलिब्रेट किया जा चूका है, अंत में सामूहिक तौर पर गले मिलें|

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा ।।

सामाजिक लक्ष्यों पर सहयोग

Photo credit: Ashish Kothari

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा ll

सामाजिक लक्ष्यों पर सहयोग

आपके हिसाब से तीन सबसे बड़ी समाजिक समस्याएँ कौनसी हैं? आपको क्या लगता है कि बड़ों और युवाओं का व्यवहार इसे किस प्रकार लगातार बनाये रखता है ? इस व्यवहार को निजी या परिवारिक स्तर पर बदलने की प्रतिज्ञा लें |

साथ मिलकर एक कविता, पोस्टर या गाना बनाएं जो आपके किसी हालही के अनुभव से एक आशावादी कहानी को दर्शाता हो| उस पोस्टर, कविता या गाने को अपने सोशल मीडिया पर शेयर करें या अपने घर की कोई दीवार पर लगाएं जहां आते जाते मेहमान भी देख सकें |

प्रसिद्ध गानों में से किसी एक आशावादी गानें के बारे में सोचें, इस गाने को साथ में गाएं और इसे अपना समूह गान बना लें कम से कम जब भी साथ में टुग्थेर्नेस टेबल खेलें तब के लिए|

सामाजिक आशा III

सामाजिक लक्ष्यों पर सहयोग

Photo credit: Ashish Kothari

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE – MAKING THE OTHER FOUR COUNT – A FIFTH SPACE PROJECT

सामाजिक आशा III

सामाजिक लक्ष्यों पर सहयोग

अपने एक विशेष कौशल के बारे में परिवार को बताएं| एक महत्वपूर्ण समाजिक परियोजना या प्रयोग (चाहे कुछ समय के लिए ही) पर सहमति लें जिस पर पूरा परिवार साथ काम करना चाहे| परियोजना के उद्देश्यों और भूमिकाओं के साथ-साथ सबकी निजी भूमिकाओं सहित एक कार्य किए जाने योग्य खाका तैयार करें| साथ ही एक समय सीमा तैयार कर परिवार के साथ बाँटें|

एक सामाजिक समस्या / मुद्दे पर सहमत हों, जो परिवार का प्रत्येक व्यक्ति पहचानता हो।अपने और अपने बड़े सर्कल (दोस्तों और परिवार) के बीच से कम से कम 5000 रूपए एकत्र करें| परिवार की एक जोड़ी चिन्हित मुद्दे पर काम कर रहे एक गैर सरकारी संगठन को धनराशि देने की जिम्मेदारी ले। सार्वजनिक रूप से अपने संग्रह की घोषणा करें।

कम से कम परिवार के दो सदस्यों से पूछें कि उन्हें परिवार के सदस्य या व्यक्तिगत रूप से अपनी भूमिका को बेहतर ढंग से पूरा करने के लिए आने वाले सप्ताह में क्या मदद चाहिए। प्रति दिन कम से कम एक घंटे के लिए अपने समय, झुकाव और कौशल से स्वयंसेवा करें। स्पष्ट योजना बनाएं।

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व ।

असफलताओं को मानना

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE - Making the other four count - A Fifth Space Project

स्वामित्व ।

असफलताओं को मानना

ऐसी कौनसी 2 या 3 पारिवारिक परंपराएँ या मान्यताएँ हैं जो आपको दुःख पहुँचाती हैं या जो आपको नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं? नकारात्मकता को बनाने / बढ़ाने में अपने हिस्से का दावा करने की कोशिश करें और परिवार के अन्य सदस्यों को भी ये करने के लिए प्रेरित करें। स्थिति को सुधारने के लिए एक संयुक्त स्वामित्व बनाएं और गतिविधियों को लिखें|

आपके करीब वाले के साथ हुई किसी अनसुलझे दंद्ब के बारे मे सोचें और देखें उसमे कितनी गलती आपकी है और दूसरे की कितनी| अब इस दंद्ब के लिए ज़िम्मेदारी लें और इसको सुलझाने का संकल्प लें | परिवार में बताएं और दुसरो से सलाह व मदद लें |

हाल ही में आपके द्वारा परिवार के किसी व्यक्ति कि तरफ किये गए दुर्व्यवहार और गलती के लिए लिखित पत्र से माफी मांगें। इसे परिवार के सामने पढ़ें।

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व II

सह-निर्माण

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

स्वामित्व II

सह-निर्माण

जोड़ा बनाएं | एक पेंसिल लेकर उससे दोनों के माथे के बीच मे फसाकर सबसे दूर वाली दीवार तक चले, बिना पेंसिल गिराए | परिवारिस बात पर चर्चा करे कि इस कार्य को करने के लिए किस छीजने मदद की या रुकावट दी| सहस्वामित्वता के लिए क्या करना चाहिए और क्या नहीं की सूची तैयार करके सबको बताएं|

एक पोस्टर परिवारों के लिए बनाये और एक स्कूल जैसी जगह के लिए जो इंटेरगेनेरशनल डायलाग (अलग अलग आयु वर्ग के लोग जैसे दादा/दादी जी माता/पिता जी उनकी संतान के मध्य संवाद) को प्रोत्साहित करे. इसको दिवार पर लगाए और सोशल मीडिया पे पोस्ट करे

परिवार के लिए एक संविधान बनाएं। प्रस्तावना (दृष्टि और मूल्यों) के साथ शुरू करें और यदि आपके पास समय है, तो उन अधिकारों और कर्तव्यों पर चर्चा करना शुरू करें जिन्हें आप बादमें अंतिम स्वरुप दें|

संविधानिक मूल्यों को जीना

स्वामित्व III

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

A vartaLeap toolkit

स्वामित्व III

मिलकर एक या दो उपेक्षित शारीरिक (उदाहरण- रसोई), मनोवैज्ञानिक (उदाहरण- खुशियां मनाना) या वित्तीय (उदाहरण- पॉकेट मनी, शिक्षा, एक साथ घूमना) क्षेत्रों पर चर्चा करें, जिसमें परिवार के सामान्य ध्यान की आवश्यकता होनी चाहिए। इन क्षेत्रों के लिए अगले तीन हफ्तों के लिए एक संयुक्त योजना बनाएं।

चर्चा करके टाइम कीपर, व्यक्ता, फैसिलिटेटर (जो सभी को बोलना और सुना जाना सुनिश्चित करता है और समान रूप से बोलने का टाइम वितरित करता है) आदि की भूमिकाओं को आपस में बांटें। जिन लोगों को औपचारिक भूमिका नहीं मिली वो बेहतर समझ को सक्षम करने के लिए सवाल पूछने की भूमिका निभाएं। अब इन भूमिकाओं को अदा करने के लिए अभ्यास करें| सब सदस्य "परिवार की मनोदशा कैसे बढ़ाएँ" पर चर्चा करें|

जिस कमरे में आप बैठे हैं, उस कमरे को इस तरह अच्छे से साफ करें (जैसे कि यह पहला कमरा है जिसमें कोई विदेशी गणमान्य व्यक्ति भारत आने पर प्रवेश करेंगे|)

सीख ।

शिक्षण के लक्ष्य

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

सीख ।

शिक्षण के लक्ष्य

आपके जीवन में 3 निर्णायक / बदल देने वाले मोड़ क्या हैं और आपने उनसे क्या सीखा, जिन में परिवार से एक बड़ी सीख शामिल है? बेहतर समझ बनाने के लिए शेयर करें। इसके अलावा संबंधित परिवार के सदस्य को आभार पत्र लिखें और इसे जोर से पढ़ें।

पुरे परिवार के लिए एक सीखने का लक्ष्य तय करें जो तब ही पूरा किया जा सके (जैसे कोई गीत, कोई नई भाषा, कोई नया ।

आपके लिए सीखने का क्या अर्थ है और अगले एक साल में आप क्या सीखना चाहते हैं? साझा करें और दूसरों से मदद मांगें।

सीख II

जिंदगी के अनुभव से सीखना

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

सीख ||

जिंदगी के अनुभव से सीखना

कौनसी ऐसी एक गलती है जो आप बार बार कर रहे है जिससे आप आगे नहीं बढ़ पा रहे जो आपकी प्रगति में बाधा बन रही. लोगो से आईडिया और फीडबैक ले जिससे आप इस स्थिति से बाहर निकल पाए.

मैंने अपने जीवन मे क्या मेहतपूर्ण गलती की है और उससे मैंने क्या सीखा ? क्या उससे मैं आगे बढ़ा और कैसे ? कहानी को सबको बताये और सबको पेरणा दे.

अभी तक का इस togetherness table का अनुभव शेयर करें | अपने अन्दर की एक या दो सीखों के बारे में और वो दो अनुभव जो आप साथ लेकर जा रहे है के बारे में साझा करें|

सीख III

एक दूसरे से सीखना

Photo credit: Sohail Madan

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — Making the other four count — A Fifth Space Project

सीख III

एक दूसरे से सीखना

आप मे 2 विषेश चीज़े क्या है और कौनसी 2 चीज़े हैं जिनमे आपको बेहतर करने की आवश्यकता है? इन्हें साझा करे और टेबल में उस व्यक्ति से फीडबैक ले जो आपको बेहतर जानता हो|

ग्रुप मे अपने हॉबी (रूचि) या स्किल (कौशल) बताईये, जिसमे आप अच्छे है. किसी के साथ जोड़ा बनाओ जिनको वो स्किल सीखनी हो और उनको 5 मिनट मे एक लेसन दो| और फ्यूचर मे इस बारे मे बात करने के लिए टाइम फिक्स करो|

परिवार में आपके द्वारा निभाई जाने वाली भूमिकाओं पर प्रतिक्रिया के लिए दूसरों से पूछें। दूसरों को सेलिब्रेट करें और एक या दो क्षेत्रों का सुझाव दें जहां सुधार किया जा सकता है|

प्रेम ।

प्यार साझा करना

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE – MAKING THE OTHER FOUR COUNT – A FIFTH SPACE PROJECT

प्रेम ।

प्यार साझा करना

एक चल रहे संघर्ष के बारे में सोचें जो परिवार के किसी व्यक्ति के साथ चल रहा हैं और जिसे आपने संघर्ष में चोट पहुंचाई है। पत्र के माध्यम से व्यक्ति से निकटता के लिए अपने कारण को व्यक्त करें और माफ़ी मांगें । इसे परिवार को पढ़ें।

खड़े होकर एक-दूसरे की आंखों में देखें। समूह में सभी को एक - एक करके पूरे दिल से गले लगाते हुए कहें कि आप उन्हें क्यों प्यार करते हैं और ग्रुप को गले लगाकर कार्य को समाप्त करें।

एक साथ एक व्यक्ति के लिए अपने संयुक्त प्रेम को व्यक्त करते हुए, अपने आस-पास उपलब्ध सामग्री के साथ एक कार्ड बनाएं। इसे दूसरों को दिखाएँ और ज़ोर से कार्ड पढ़ें।

संविधानिक मूल्यों को जीना

A vartaLeap toolkit

प्रेम II

प्यार को समझना

Photo credit: Ashish Kothari

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

5th SPACE — MAKING THE OTHER FOUR COUNT — A FIFTH SPACE PROJECT

प्रेम ॥

प्यार को समझना

इंटेरगेनेरशनल जोड़े में बंट जाएं । एक चरित्र चित्र बनाए जिसमे ज्यादातर "कैसे" और "क्यों" जैसे सवालों का उपयोग करे, "क्या" "कब" और "कहां" जैसे सवालों का प्रयोग न करे।

परिवार में एक ऐसे व्यक्ति को पहचानें, जिसे आप मानते हैं कि वह आपसे बहुत प्यार करता है और उनसे पूंछे कि वे ऐसा क्यों महसूस करते हैं? एक साथ चर्चा करें और एक पोस्टर बनाएं जिसे आप दीवार पर और आपके सोशल मीडिया हैंडल पर भी साझा करें|

परिवार या बाहर किसी के साथ हुए एक अनसुलझे संघर्ष पर चिंतन करें। आप किन मूल्यों की उच्च रैंकिंग कर रहे हैं जिसके कारण संघर्ष अनसुलझा रहता है (उदाहरण के लिए समय की पाबंदी, बैठक की प्रतिबद्धता, निष्पक्षता आदि)। अन्य व्यक्ति के लिए रैंकिंग के क्या मूल्य हैं? इंटेरगेनेरशन जोड़े में, उन चीज़ों के बारे में समझ और स्पष्टीकरण प्राप्त करें, जो संघर्ष को खत्म कर सकते हैं। बेहतर समझ के आधार पर संकल्प की ओर कदम बढ़ाने का संकल्प लें।

प्रेम III

प्यार फैलाना

टूगेदरनेस टेबल: परिवारों में 5 वी परिधि का सह निर्माण

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT

प्रेम III

प्यार फैलाना

एक साथ पुरे परिवार को इस प्यार की भावना पर एक रेटिंग स्केल का उपयोग करते हुए 1-10 (जहां 1 "बिलकुल प्यार नहीं" और 10 "प्रेम ही प्रेम है") के पैमाने का मूल्यांकन करें। अगले दो हफ्तों में रेटिंग में सुधार के लिए एक साथ एक कार्यवाही और व्यक्तिगत रूप से एक कार्यवाही करें। एक महीने के बाद फिर से इस भावना को रेट करने की प्रतिज्ञा लें ।

मिलके प्यार से भरा एक तोहफ़ा बनाएं जो आप अपने पड़ोसियों (2-3 मिनट के भीतर) को उपहार में देंगे। इसके लिए तैयार करें और अनुमति के साथ उचित समय पर पेश करें।

इंटेरगेनेरशनल जोड़े में बंटें। एक-दूसरे से प्यार के अनुभव के बारे में पूछे और पूछिए की ग्रुप में लोग आपसे और क्या अपेक्षा करते हैं।

संविधानिक मूल्यों को जीना

"commutiny" the youth collective

A vartaLeap toolkit

MAKING THE OTHER FOUR COUNT 5th SPACE A FIFTH SPACE PROJECT