

## "हम" कौन हैं

### प्रशिक्षण डिजाइन

यह 'सिटीजन अड्डा' जो Who are "We" या 'हम कौन हैं' पर केन्द्रित है, का आयोजन उन लोगों के किसी भी समूह के साथ किया जा सकता है, जो भारतीय संविधान और इसकी प्रस्तावना के बारे में थोड़ा-बहुत भी परिचित हैं।

Sr. No.	विषय	तकनीक/प्रक्रिया	समय
1	औपचारिक स्वागत और उस दिन के मुद्दे के बारे में एक संक्षिप्त परिचय	चर्चा	5 मिनट
2	उस दिन होने वाली गतिविधियों से जुड़े निर्देश और सभी प्रतिभागियों को जोड़ियों में बांटने के निर्देश	निर्देश	10 मिनट
3	'हम' पर केन्द्रित कलाकृतियाँ	व्यक्तिगत गतिविधि	20 मिनट
4	साझा करना और चर्चा	चर्चा	20 मिनट
5	निष्कर्ष	चर्चा	5 मिनट

### फैसिलिटेटर के लिए निर्देश:

1. इस मॉड्यूल में एक लिंक है जिसमें सभी भारतीय भाषाओं में प्रस्तावना है। भाषाओं को वर्णानुक्रम(alphabetical order) में व्यवस्थित किया गया है।  
[https://drive.google.com/file/d/1xYpgaFad-OKH6yksO7E8nJ2OUuyIXLdv/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1xYpgaFad-OKH6yksO7E8nJ2OUuyIXLdv/view?usp=share_link)
2. फैसिलिटेटर को प्रस्तावना को सभी प्रतिभागियों द्वारा समझी जाने वाली भाषा में प्रिंट करवाना चाहिए।
3. मॉड्यूल के अंत में, "हम" का एक नमूना चित्र है जिसे फैसिलिटेटर अपने लिए प्रिंट करवा सकते हैं।

### आवश्यक सामग्री:-

1. A4 पेपर - प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक
2. पेन/ स्केच पेन

स्वागत, परिचय और प्लान साझा करना

कहें: - नमस्कार दोस्तों, 'सिटीजन अड्डा' के सत्र में आप सभी का बहुत-बहुत स्वागत है। उम्मीद है कि आप सभी बहुत अच्छे होंगे। आप सभी को अलग-अलग जगहों से आकर यहाँ एक साथ बैठे देख बहुत अच्छा लग रहा है। हम जब मिलते हैं तो हम सिर्फ चर्चा ही नहीं करते, बल्कि अलग-अलग लोगों से मिलना, उन्हें जानने की कोशिश करना, उनसे ढेर सारी बातें करना और उनसे दोस्ती करना भी बहुत मज़ेदार होता है। मुझे तो इसमें बहुत मजा आता है। क्यों... आप क्या कहते हैं?

करें:- 3-4 प्रतिक्रियाएँ लें।

कहें: - हम लोगों का एक छोटा समूह हैं। इसमें कई इकाईयों के लोग शामिल हैं, जैसे – अपने आसपास के घरों के लोग, हमारे परिवार के लोग, हमारे गाँव या शहर के लोग आदि। कल्पना कीजिए कि हमारे आस-पास विभिन्न प्रकार के लोग हैं। अगर आप पूरे देश के बारे में कल्पना कर सकते हैं तो ये कितने अलग अलग लोग होंगे। हमारे संविधान के बारे में एक बहुत अच्छी बात यह है कि यह हम सभी के बारे में, हममें से प्रत्येक के बारे में बात करता है।

आज हम अपने संविधान के पहले कुछ शब्दों पर चर्चा करेंगे। संविधान का पहला पृष्ठ 'प्रस्तावना' है। और प्रस्तावना के पहले कुछ शब्द हैं 'हम भारत के लोग।' आज हम इसके बारे में और जानने की कोशिश करेंगे। सबसे पहले, आइए हम प्रस्तावना को जोर-जोर से पढ़ते हैं।

करें:- प्रतिभागियों में से किसी एक को इसे तेज ध्वनि में पढ़ने के लिए और अन्य प्रतिभागियों को इसे दोहराने के लिए कहें। ध्यान रखें यह प्रस्तावना स्थानीय भाषा में होनी चाहिए। (सेशन की शुरुआत में प्रस्तावना विभिन्न भाषाओं में हैंडआउट के रूप में दी जा चुकी है)

कहें:- हम सभी के लिए प्रस्तावना पढ़ने पर आपका धन्यवाद। आज हम बात करेंगे 'हम भारत के लोग' - ये प्रस्तावना के शुरुआती शब्द हैं

करें:- सैंपल चित्र दिखाए।

कहें: - इससे पहले कि हम आगे बढ़ें, मैं आपको एक चित्र दिखाता/दिखाती हूँ जो मैंने बनाया है। देखिये एक दिन मैं बैठा/बैठी और सोचा कि "हम" का हिस्सा कौन हूँ? मैं सोचता/सोचती रहा/रही और मैंने ये चित्र बनाए। मैंने अलग-अलग धार्मिक समूहों, पुरुषों, महिलाओं, बच्चों, अलग-अलग सक्षम लोगों को जोड़ा है। मेरा विचार सभी को शामिल करने का था।

इसलिए आज मैं चाहता/चाहती हूँ कि हम सभी इस अभ्यास को करें। मैं आप में से प्रत्येक को ए4 पेपर दे रहा/रही हूँ। जब आप "हम" सुनते हैं तो आपके मन में जो कुछ भी आता है, आप उसे चित्रित करें। गुणवत्ता के बारे में चिंता न करें, जो कुछ भी आपके दिमाग में आता है उसे बनाये। मैं भी साथ में बनाऊंगा/बनाउंगी।

करें:- सभी को गोल घेरे में बैठने को कहें। फिर सबके बीच में प्रस्तावना की कॉपी, चार्ट पेपर और पेन रखें।

कहें: - अब आप सब एक-एक करके प्रस्तावना और पेपर की एक-एक प्रतियाँ उठा लें।

करें: - प्रत्येक व्यक्ति को 'हम' पर अलग-अलग कलाकृति करने दें। उन्हें चर्चा करने दें कि इसमें किसे शामिल किया जाना चाहिए। इस गतिविधि को अगले 20 मिनटों तक चलने दें।

कहें: - मुझे उम्मीद है कि सभी ने अबतक अपनी ड्राइंग बना ली होगी। अगर हाँ, तो क्या कोई मुझे दिखाना चाहेगा कि आपने क्या बनाया है?

करें:- अगर दो प्रतिभागियों के चित्रों में एक या एक से ज्यादा अंतर हो तो उस अंतर पर चर्चा करें।

कहें: - एक प्रतिभागी ने मुझे अपने द्वारा बनाई गई तस्वीर दिखाई है। इस तस्वीर में आप देख सकते हैं कि किन-किन लोगों को शामिल किया गया है। अगर आपके पास इसके अलावा कुछ और है? जब मैं आपको किसी और द्वारा बनाई गई तस्वीर दिखाकर चर्चा कर रही/रहा हूँ तब आप यह भी सोचें कि क्या आप दूसरों को सुनने के बाद अपने द्वारा बनाए गए चित्र में कुछ और जोड़ सकते हैं?

करें:- 5-7 मिनट तक प्रतीक्षा करें।

कहें:- अब; जब हम सब अपनी-अपनी ड्राइंग लेकर बैठे हैं और समझा रहे हैं कि 'हम' कौन हैं, तो मुझे बताइये कि आपको कैसा महसूस हो रहा है?

करें:- 5-7 प्रतिक्रियाएँ लें,

कहें:- 'हम भारत के लोग' सबसे अच्छी अभिव्यक्ति है। इसमें सभी शामिल हैं और इसमें सभी का ख्याल रखा गया है। याद रखें, हमारे आसपास बहुत सारे लोग हैं, कुछ हमारे जैसे हैं, तो कुछ हमसे अलग हैं। कुछ की एक ही राय है - तो कुछ में मतभेद हैं, ऐसे लोग भी हैं- जिनसे हम प्यार करते हैं, और ऐसे भी लोग हैं - जिन्हें हम बिल्कुल पसंद नहीं करते हैं। इन सबके बावजूद हम सब एक भारतीय हैं! जितना अधिक हम एक-दूसरे को समझते हैं और एक साथ रहते हैं यह उतना ही हम सबके के लिए अच्छा है। प्यार और दोस्ती से सब कुछ संभव है और इससे जीवन खूबसूरत होगा।

कहें: - इसके साथ, हम 'सिटीजन अड्डा' के इस सत्र के समापन की ओर हैं। अब हमने उन विषयों को पूरा कर लिया है, इस सत्र की शुरुआत में हमें जिन पर चर्चा करनी थी। अब अगर आपमें से किसी के मन में कोई विचार या सवाल है, तो हम इसके बारे में बात कर सकते हैं।

करें:- बंधुत्व और विविधता पर केन्द्रित सवाल पूछें और चर्चा करें।

कहें:- इससे पहले कि हम आप सबसे विदा लें, हम इस तीन दिवसीय कार्यक्रम के बारे में आपसे आपकी प्रतिक्रिया लेना चाहेंगे।

करें:- प्रतिभागियों से विस्तार से प्रतिक्रिया साझा करने के लिए कहें। उनकी प्रतिक्रिया सुनें।

कहें: - आप सभी के साथ इस पूरे सत्र में रहना एक बहुत अच्छा अनुभव था। उम्मीद है कि यह सत्र आपके जीवन कुछ व्यापक व सकारात्मक जोड़ पाने में सफल रहा होगा। आप सभी को ढेरों शुभकामनाएं। नमस्ते।

Resource created by We, The People Abhiyan

नमूना चित्रः

