मननशील जर्नल लेखन
दक्षता आधारित शिक्षक तैयार करने का एक उपकरण

मोईनुद्दीन खान*

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार बच्चे एक-दूसरे से सीखते हैं। इस आधार पर कहा जा सकता है कि प्रशिक्षित शिक्षकों की देखरेख में इस सीखने-सिखाने की प्रक्रिया को आनंददायी बनाया जा सकता है। शिक्षक अपनी कक्षाओं को प्रभावी बनाने के लिए कई प्रयास करते हैं। इसमें कभी उन्हें सफलता मिलती है तो कभी असफलता। अक्सर ऐसा देखा गया है कि शिक्षक अपनी बीती हुई किसी कक्षा (उस दौरान घटी किसी घटना) पर बाद में बहुत गौर करते हैं और पाते हैं कि उनसे कुछ चूक हुई है। एक तरह से उनमें अंतर्दृष्टि जाग्रत होती है और वे आगे की कक्षा के लिए सतर्क या सचेत हो जाते हैं। जिसका एक कारण मनन की प्रक्रिया हो सकती है और यहीं से शुरुआत होती है मननशील जर्नल लेखन की। यह एक ऐसा लेखा-जोखा है जो स्वयं में शिक्षक के अनुभव और कक्षा की घटनाओं को (बिना किसी बदलाव के) समेटे हुए है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने जिस तरह की सोच, शिक्षण और प्रतिफल की बात की है, उस संदर्भ में मननशील जर्नल लेखन को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। यह एक ऐसा साधन है, जो शिक्षक को अपने पेशे में निपुणता लाने में सहयोग करता है जिससे शिक्षक मननशील शिक्षण कर सकेंगे। बदलते समय के साथ, मननशील पत्रिका (जर्नल) शिक्षकों को कक्षा में समस्या का निदान के लिए एक समीक्षात्मक दृष्टि प्रदान करती है। इस तरह के अभ्यास से शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में लाभ मिलेगा अर्थात शिक्षक में सकारात्मक बदलाव का विद्यार्थी के सीखने के अनुभव पर भी सीधा प्रभाव पड़ेगा। इसलिए, शिक्षण-अधिगम की उभरती आकांक्षाओं के दृष्टिगत शिक्षण को एक नवाचारी विधा में बदलने में मदद करने के लिए मननशील शिक्षकों को तैयार करने की आवश्यकता है। इस लेख में एक शिक्षक के लिए वर्तमान समय की माँग के अनुरूप मननशील जर्नल लेखन की उपादेयता और सार्थकता पर प्रकाश डालने का प्रयास किया गया है।

अपनी कक्षा में शिक्षण के दौरान शिक्षक अक्सर खुशी, गुस्सा, आश्चर्य, कौतूहल आदि के क्षणों का अनुभव करते हैं। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि शिक्षक अपने विद्यार्थियों की ओर से कुछ ऐसे खास व्यवहारों का सामना करते हैं, जिन्हें वे अपने जीवन में घटे किसी यादगार पल के रूप में ले सकते हैं। इन यादगार पलों को वे एक खास घटना के रूप में अपने सहकर्मियों के साथ खुलकर साझा करना चाहते हैं। ऐसा जान पड़ता है कि शैक्षिक रूप से उन्होंने इस बात से बहुत कुछ सीखा हो। यहाँ तक कि वे अधिगम प्रतिफलों पर भी चर्चा करेंगे कि कैसे इस तरह के अनुभवों पर चर्चा करने और रिपोर्टिंग

**व्याख्याता*, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, नूरसराय, नालंदा, बिहार 803113

के माध्यम से उनके शिक्षण में सुधार हुआ है। यही रिपोर्टिंग ही शिक्षकों के साथ कक्षा में घटी घटना के कहीं (किसी डायरी आदि में विचारों के रूप में) कलमबद्ध होने की ओर इशारा करता है। हालाँकि, व्यस्त समय-सारणी में उनके विचारों को कम ही उड़ान मिल पाती है। यदि यही विचार नित्य-आधार पर कलमबद्ध कर लिए जाएँ तो इन लिखित विचारों का अवलोकन (वास्तव में जाँच) बेहद आसान हो जाता है, जिससे शिक्षक अपने शिक्षण को बेहतर कर सकते हैं।

साधारण शब्दों में, शिक्षकों द्वारा डिजिटल या कागज़ पर लिखित रूप में व्यक्त किए गए विचारों (कक्षायी अनुभवों) को मननशील जर्नल या मननशील लेखन कहा जाता है। यह उन्हें अपने अनुभव और निष्पादन प्रदर्शन पर गहन मनन के माध्यम से अपने काम (शिक्षण) में और अधिक अंतर्दृष्टि प्राप्त करने का अवसर प्रदान करता है। यह मनन या चिंतन उन्हें मननशील जर्नल निरंतर लिखने के लिए प्रेरित करता है। मननशील जर्नल उन्हें अपनी विद्यालयी या कक्षा की गतिविधियों को विद्यार्थी केंद्रित बनाने में सहायता करता है। शिक्षकों के लिए यह सीखना महत्वपूर्ण है कि एक मननशील डायरी आखिर कैसे लिखी जाती है। उन्हें यह भी जानना होगा कि आखिर कैसे यह एक शिक्षक को निरंतर अपने शिक्षण अभ्यास में सुधार करने में मदद करती है। इन अवधारणाओं की समझ और शिक्षण अभ्यास में इनके उपयोग से शिक्षकों को अपने कार्यस्थल पर स्वयं में (वास्तव में तो अपने पेशे में) वृद्धि करके मननशील अभ्यासकर्ता बनने में मदद मिलेगी।

मनन — मननशील जर्नल लेखन की स्याही

मनन एक ऐसी प्रक्रिया है, जो आपको किसी भी तत्व के बारे में विश्लेषणात्मक रूप से सोचकर अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। मनन प्रत्येक व्यक्ति, विशेषकर शिक्षकों एवं शिक्षार्थियों के लिए सफल अधिगम की कुँजी है। यह एक पेशेवर शिक्षक बनने का एक आधारभूत मूल्य या गुण है। एक अच्छे शिक्षक की एक अनिवार्य विशेषता है कि वह जान सकें कि वह क्या, क्यों और कैसे पढ़ाते हैं? साथ ही वह इस पर मनन करने एवं अपने अभ्यास को विकसित और समृद्ध करने में भी सक्षम हों। शिक्षकों को बेहतरीन और प्रभावी शिक्षक बनने के लिए अपने स्वयं के व्यवहार का मूल्यांकन अवश्य ही करना होगा, जिसमें मनन प्रक्रिया की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। इसके लिए आवश्यक है कि शिक्षक पाठ्यक्रम पर ध्यान दें, कक्षा में पूछताछ के रूप में अपने स्वयं के अनुभवों एवं मान्यताओं पर ध्यान दें और स्वयं द्वारा अपनाई गई शिक्षण विधियों का आलोचनात्मक अवलोकन व मननशील विश्लेषण करें। निश्चय ही, ये सभी प्रक्रियाएँ एक शिक्षक के पेशेवर विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। इन बातों तथा तथ्यों से एक बात स्पष्ट है कि मननशील शिक्षक बनने में मननशील जर्नल की सार्थक भूमिका है। मनन को बेहतर रूप से समझने के लिए हम इसे साधारण शब्दों में कुछ इस प्रकार परिभाषित लेख के लेखक द्वारा कर सकते हैं—

“मनन (शैक्षिक परिस्थिति में) शिक्षक की ऐसी योग्यता है, जिसमें किसी कक्षायी घटना या अनुभव को विश्लेषण व मूल्यांकन के साथ समझ रूपी सूक्ष्मदर्शी से इस प्रकार गुज़ारना है कि कोई पहलू अनछुआ न रह जाए और उस घटना/अनुभव का सार्थक व भविष्योपयोगी रूप (सिद्धांत) सामने आ सके।”

"किसी खास बिंदु पर उस बिंदु तक सोचना जिस बिंदु तक सोचा जा सकता है। इसमें कोई खास उद्देश्य निहित होना चाहिए, जिसमें तर्क और तीक्ष्ण अवलोकन समाहित हो।"

"मनन एक ऐसे विशेष चश्मे से देखने के समान है जिसका लेन्स खास उद्देश्य व फिल्टरयुक्त है।"

मननशील जर्नल आखिर क्यों?

मननशील जर्नल से शिक्षकों को अपने बेहतरीन और प्रभावी शिक्षण की दिशा तय करने में सहायता मिलती है। वे जान पाते हैं कि उन्होंने क्या नवाचारी और सार्थक कार्य किया है और उनसे कहाँ चूक हो रही है तथा उन्हें कहाँ सुधार की आवश्यकता है। इसके साथ ही, एक मननशील जर्नल कक्षा में या विद्यालय में होने वाले समस्त कार्यों एवं गतिविधियों के प्रति शिक्षकों की व्यक्तिगत प्रतिक्रियाओं को दर्शाता है। जब एक या एक से अधिक सहकर्मी अपने जर्नलों को एक-दूसरे से साझा करते हैं और उस पर चर्चा करने के लिए नियमित रूप से बैठक करते हैं (ब्रॉक, यू. और वोंग, 1992) तो यह प्रक्रिया शिक्षकों को उत्साह प्रदान करते हुए निरंतर सीखते रहने की कला सिखाती है। मननशील जर्नल के कुछ विशेष बिंदु इस प्रकार है—

- शिक्षक इस योग्य हो सकें कि अपनी शिक्षण-अधिगम प्रक्रियाओं एवं अभ्यासों पर स्व-प्रकाश डाल सकें ताकि वे विद्यार्थियों को लक्ष्य आधारित शिक्षा प्रदान करने में सक्षम हो सकें।
- शिक्षक अपने स्वयं कमज़ोर एवं सक्षम पक्षों को विकास को जान सकें तदानुसार अपना स्व-विकास करें।
- वे शिक्षक आगे की कक्षाओं को और प्रभावी बना सकें।
- शिक्षक शिक्षार्थियों के सवालों के जवाब देने और शिक्षार्थियों के अनुभवों को शामिल करने की क्षमता विकसित कर सकें।
- शिक्षक शिक्षार्थियों की गलतियों पर प्रतिक्रिया, व्यक्तिगत और कक्षा की गतिविधियों के दौरान नए विचारों, अवधारणाओं, अनुशासन, संगठन और प्रबंधन आदि के मुद्दों को समझने में आने वाली कठिनाइयों तथा उनके समुचित समाधानों को एक संक्षिप्त विवरण के रूप में रिकॉर्ड कर सकें।

शिक्षकों को मननशील जर्नल (पत्रिका) क्यों लिखना चाहिए?

एक मननशील पत्रिका शिक्षकों को स्वयं के लिए और अपने व्यवसाय के बारे में बहुत कुछ सीखने के लिए प्रशिक्षित कर सकती है। मननशील जर्नल निम्नलिखित रूप से उनकी (शिक्षकों की) सहायता कर सकता है—

- यह उन्हें शिक्षण उद्देश्यों को वर्गीकृत करने में सहायता प्रदान करता है, जिससे वे उन्हें सार्थकता के आधार पर प्राथमिकता दे सकते हैं।
- यह उन्हें पहचानने में मदद करता है कि विद्यार्थियों को क्या पढ़ाए जाने की आवश्यकता है। इसकी तैयारी वे मनोवैज्ञानिक स्तर पर कर सकते हैं।
- उपयोग में लाए गए संसाधनों, गतिविधियों, कार्यों, परियोजनाओं या शिक्षण सहायक सामग्री का मूल्यांकन करना।
- शिक्षा के पटल पर नवीन और प्रभावी अनुदेशात्मक गुणों, विधियों और तरीक़ों को निर्धारित करना।
- एक प्रभावी शिक्षक के रूप में आत्मविश्वास बढ़ाना।

- अपनी सकारात्मक विशेषताओं का निर्धारण करना।
- अपनी कमबलियों, समस्याओं और सुधार के पहलुओं की पहचान करना।
- स्वयं में पेशेवर कौशल का विकास और सुधार करना।
- सफल उपक्रमों (साथ ही असफलताओं) की रूपरेखा तैयार करने में और उनका संग्रह करना।
- स्वयं के तनाव, अपने उत्तरदायित्व, अधिभार आदि की संभावना के संकेतों को पहचानना।
- अपनी व्यक्तिगत और व्यावसायिक (पेशेवर) सीमाओं को समझने में ताकि उन्हें वे पहचान सकें और स्वीकार कर सकें।
- शिक्षण के दौरान मननशील प्रक्रियात्मक अभ्यास को शामिल करने में, जिससे कि कक्षा प्रभावी हो और निर्धारित उद्देश्यों के अनुरूप अधिगम प्रतिफल प्राप्त हो सकें।
- शिक्षक-विद्यार्थी और विद्यार्थी-विद्यार्थी संबंधों का आकलन करना।
- शिक्षण और सीखने के दर्शन की रूपरेखा तैयार करना।
- योजना और शिक्षण प्रक्रिया के दौरान निर्णय लेने के पैटर्न का सटीक मूल्यांकन करना।
- शिक्षण उद्देश्यों को अधिक सटीक और कुशलता से पूरा करना।
- विद्यार्थी की सीखने की रणनीतियों की जटिलता को समझने और उसका निराकरण करना।
- समस्या को सुलझाने के तरीकों की दक्षता का आकलन करना।
- नवीन रणनीतियों, दृष्टिकोणों या विधियों की पहचान करना।
- उन्हें (शिक्षकों को) यह एहसास कराने में कि वे एक शिक्षक से कहीं अधिक हैं (अर्थात समाज में उनकी महत्ता के विषय में)।
- उनकी समीक्षात्मक चिंतन में वृद्धि व विकास के लिए।

मननशील जर्नल आसान भाषा में — ज़मीन (आधार) और लाभ

मननशील जर्नल की ज़मीन मन अर्थात मस्तिष्क के मननशील या चिंतनशील होने से तैयार होती है। मननशील के कई रूप या आयाम हो सकते हैं। अगर हम 'मननशील' का आधार खोजें तो वह हमें मनन में मिलेगा और मनन तो वास्तव में मन की एक अवस्था है। यह एक ऐसी अवस्था है, जो विशेष सोच-विचार, विश्लेषण और अटकलों को न्यौता देती है और सार्थक समाधानों को सुझाती है। वस्तुत: यह एक असाधारण अभ्यास होता है और मननशील जर्नल इसी असाधारण सरल अभ्यास का एक हिस्सा है। यह शिक्षकों को अपनी अंतर्दृष्टि, भावनाओं, त्वरित सोच और विचारों को स्पष्ट रूप से साझा करने के विशेष साधन के रूप में देखा जा सकता है। अगर हम इसे और भी आसान करें तो यह एक डायरी की तरह, कक्षा में सफलता और असफलता दोनों की ओर ले जाने वाली हर प्रकार की घटनाओं पर प्रकाश डालकर शिक्षक को प्रेरित करने के लिए एक साधन है। ऐसी डायरी न केवल शिक्षक के पेशेवर जीवन में सार्थक और लाभदायक है, बल्कि उनके व्यक्तिगत जीवन में भी सार्थक रूप से सहायता कर सकती है।

मनन एवं मननशील जर्नल लेखन

1. आपका अनुभव। (क्या हुआ?/क्या घटा?)
2. जो हुआ उसे क्रम से मन में सजाइए। (रूपरेखा बनाइए)
3. मनन– अब आप क्या सोचते हैं?/ क्या सिद्धांत बन रहा है? (आपके अनुसार)
   [जो आप ज्ञान रखते हैं और जो आपको अभी अनुभव हुआ; उसके आधार पर]
4. लिख लीजिए और तय कीजिए कि अगली कक्षा की योजना में इसे कहाँ शामिल करेंगे। (सहकर्मियों के साथ साझा भी कर सकते हैं)

मननशील जर्नल कई रूपों में — सार्थकता की सीमा

एक लेखक (शिक्षक) के संदर्भ में बात करें तो उसके सामाजिक अथवा पेशेवर और निजी, दोनों ही मामलों में उचित रूप से अनुकूल, एक मननशील पत्रिका कई अलग-अलग आकार और रूप में हो सकती है। शिक्षक इसे (मननशील जर्नल को) शिक्षण के संदर्भ में, शिक्षक संवाद पत्रिका के रूप में, दैनिक डायरी प्रारूप के तौर पर, व्यक्तिगत उपाख्यान या कथा शैली के रूप में या केवल एक शिक्षण पत्रिका के रूप में चयन कर लिख सकते हैं। मननशील पत्रिका शिक्षकों के विचारों को नोट करने और शिक्षण विधियों की समग्र सफलता (या विफलता) का आकलन करने के लिए एक सुरक्षित आश्रय या साधन है। यह एक महत्वपूर्ण विश्लेषण प्रक्रिया का हिस्सा है, जो शिक्षकों को उनके कई व्यक्तिगत और पेशेवर गुणों को विकसित करने में सहायता करती है। सीखने और सिखाने के स्तर पर यह सिर्फ़ व्यक्तिगत नोट्स से कहीं अधिक है, जो एक ऐसी डायरी स्वयं के विशेष अनुभवों के एक संग्रह का प्रतिनिधित्व करती है और साथ ही, यह शिक्षकों के पेशेवर और वैयक्तिकृत विकास में अवधारणात्मक संग्रह का भी प्रतिनिधित्व करती है। कहीं न कहीं यह उनके अनुभव और निर्णय लेने की (कक्षा में) क्षमता में विकास करती है।

मनन के संदर्भ में — समीक्षात्मक चिंतन

समीक्षात्मक चिंतन के बारे में साधारण समझ बनाने के लिए एक परिभाषा दी गई है, "आलोचनात्मक या समीक्षात्मक चिंतन एक तरह से सूचना का प्रभावी ढंग से विश्लेषण करने और निर्णय लेने की क्षमता है। ऐसी सोच या चिंतन के लिए आपको जानकारी एकत्रित करते समय निष्पक्षतापूर्वक सार्थक स्रोतों का ध्यान रखना होगा। मूल्यांकन करते समय सुसंगत मानकों को लागू करना चाहिए।"

मननशील जर्नल लेखन में (और "से" भी) इसी तरह की सोच के बारे में बात की गई है। ऐसे लेखन के लिए ऐसी ही सोच होनी चाहिए या यूँ कहें कि मननशील जर्नल लेखन से भी समीक्षात्मक सोच को बढ़ावा मिलेगा। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* ने राष्ट्र के युवाओं में इसी तरह की सोच के सृजन की अनुशंसा की गई है। यह साधारण सोच से कहीं अलग है और तय करती है कि आपके निर्णय की सार्थकता क्या होगी।

समीक्षात्मक चिंतन के उदाहरण इस प्रकार हैं—

उदाहरण 1 — अच्छा! तो आप थे।

यह कहानी है एक शिक्षक की, उनकी अद्‌भुत निर्णय क्षमता और आलोचनात्मक सोच के उदाहरण की। जब वह एक शिक्षण संस्थान में पर्यवेक्षक के रूप में कार्य कर रहे थे जहाँ परीक्षा चल रही थी। 3 मार्च 1992 (बिहार राज्य) का यह एक सामान्य दिन था। विद्यार्थी परीक्षा दे रहे थे, प्रश्न पत्र कुछ कठिन आया था और बच्चे कुछ परेशान थे। परीक्षा से संबंधित कर्मचारी पूरी सतर्कता और लगन के साथ अपने काम में लगे हुए थे। ऐसे अभिभावक जो अपने बच्चों के साथ उन्हें परीक्षा केंद्र छोड़ने आए थे; विद्यालय की सीमा से लगकर बाहर खड़े थे और अपने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना कर रहे थे। प्रत्येक कक्ष में परीक्षार्थी अपनी उत्तर पुस्तिका में लिख रहे थे। एक कक्ष में एक नवनियुक्त और नौजवान शिक्षक भी पर्यवेक्षक के रूप में काम कर रहे थे। वे शांत कदमों से पूरी कक्षा में निगरानी कर रहे थे। प्रधानाचार्य महोदय भी प्रत्येक कक्ष में जाकर सामान्य स्थिति की जाँच कर रहे थे। तभी शोर सुनाई दिया कि जाँच दस्ता आ पहुँचा है। सारे विद्यालय में सन्नाटा पसर गया। परिचारी इधर-उधर पानी लेकर दौड़ने लगे, विद्यार्थियों के कान खड़े हो गए, शिक्षक सतर्क हो गए तथा प्रधानाचार्य महोदय स्वागत के लिए आगे बढ़े। स्थिति यह थी की जाँच दल से लोगों में भय का माहौल था क्योंकि किसी प्रकार का कोई भी अनुचित साधन पाए जाने पर उस विद्यार्थी को परीक्षा से वंचित कर दिया जाता था। कोई यदि शांत और सामान्य था तो वे थे— वही नौजवान शिक्षक। मुख्य जाँच अधिकारी कार्यालय में बैठ गए तथा दस्ते के अन्य सदस्य अलग-अलग कक्षाओं में अपनी-अपनी डायरी लेकर जाँच के लिए जाने लगे। जाँच दल का एक सदस्य उन शिक्षक की कक्षा में बड़ी तेज़ी से घुसा और जाँच करने लगा। बच्चे डर गए। एक बच्ची पीछे देख रही थी। उसने उस बच्ची को डाँटकर खड़ी होने के लिए कहा। बच्ची डरते हुए खड़ी हुई और विनती करते हुए क्षमा याचना करने लगी। लेकिन जाँच दल के उस सदस्य ने उसे कहा कि तुम नकल कर रही थी। वह बच्ची की तरफ बढ़ा और उससे उसकी उत्तर पुस्तिका लेकर अपनी डायरी में कुछ अंकित करने लगा। यह उस बच्ची के परीक्षा से वंचित होने की निशानी थी। वह रोने लगी। नौजवान पर्यवेक्षक आगे बढ़े और जाँच दल के सदस्य से उत्तर पुस्तिका लेकर बच्ची को दे दी तथा डायरी लेकर पेज फाड़ दिया। वह उनके इस व्यवहार से अचंभे में पड़ गया। उन्होंने उस जाँच दल के सदस्य को कमरे से बाहर भी भेज दिया। वह बहुत ही तेज़ी में प्रधानाचार्य के कमरे में गए। प्रधानाचार्य महोदय के सामने ही अपने उच्च अधिकारी से सारी बात कह सुनाई। प्रधानाचार्य भी यह सब सुनकर हैरान हुए। सभी उठकर उस कमरे की तरफ बढ़े जहाँ घटना हुई थी। विद्यालय के और भी सदस्य साथ हो लिए। लोग कमरे में पहुँचे तो वहाँ शांत माहौल था। सभी बच्चे शांति से परीक्षा दे रहे थे, पर्यवेक्षक महोदय भी शांति से कमरे में एक किनारे खड़े थे। प्रधानाचार्य महोदय बात संभालने की दृष्टि से कुछ बोलने ही वाले थे कि जाँच दल का मुख्य अधिकारी खुद ही बोल पड़ा, उसने अपने साथी की ओर इशारा करते हुए पर्यवेक्षक महोदय से पूछा कि आपने

ऐसा क्यों किया? नौजवान शिक्षक ने बड़े ही शांत भाव और थोड़े आश्चर्य से कहा— "अच्छा! तो आप थे। पर आपका परिचय-पत्र कहाँ था? मुझे लगा कोई बड़ी उम्र का विद्यार्थी है जो घूम-घूमकर नकल कर रहा है। अब आप ही लोग बताइए कि जब मैंने कदाचार मुक्त परीक्षा कराने की शपथ ली है तब कैसे इसे सहन करता? फिर वे एकदम शांत हो गए। मुख्य अधिकारी को बात समझ आ गई। वह सभी को लेकर बाहर निकले और गाड़ी में बैठकर सीधा विद्यालय से बाहर चले गए। उस एक वाक्यांश ने उन्हें बहुत कुछ सोचने पर विवश किया। यह तार्किक सोच और त्वरित साहसी निर्णय का शानदार उदाहरण था।

उदाहरण 2 — आदरणीय सर, आप भेड़ों को नहीं जानते!

गाँव के प्राथमिक विद्यालय की एक कक्षा में एक शिक्षक महोदय बच्चों को गणित पढ़ा रहे थे कि अचानक वहाँ जाँच अधिकारी साहब आ पहुँचे। उन्होंने विद्यार्थियों का आकलन करने के उद्देश्य से बच्चों से गणित का एक सवाल पूछा, "बच्चों, अगर कहीं ऊँचाई पर दस भेड़ें थीं और उनमें से पाँच भेड़ें नीचे कूद गईं, तो बताओ कि कितनी भेड़ें शेष बचीं?" सभी बच्चों का उत्तर आया—पाँच। लेकिन हैरानी की बात ये थी कि एक बच्चे का उत्तर सबसे अलग था और वह था— शून्य। शिक्षक को हैरानी हुई और उन्होंने उस बच्चे से कहा कि तुम गणित नहीं जानते। इस पर उस भूरे घुँघराले बालों वाले बच्चे ने बड़ी ही विनम्रता और मासूमियत से जवाब दिया, "आदरणीय सर, पर आप भेड़ों को नहीं जानते (एक भेड़ कूदेगी तो उसे देखकर सब कूद जाएँगी)!" यह वृत्तांत भी छोटे बच्चे की तर्क संगत सोच की व्याख्या के लिए काफ़ी है।

कक्षायी घटना पर मनन

किसी एक ही घटना को दो शिक्षक बिल्कुल ही अलग-अलग दृष्टिकोणों से देख सकते हैं। यहाँ तक कि यह भी हो सकता है कि किसी एक शिक्षक को उस घटना में शायद कोई भी खास पक्ष न दिखे या वह उसे नज़रअंदाज़ ही कर दे। यह एक व्यक्तिगत चीज़ है। एक बात ध्यान देने की है कि कक्षा में घटना शिक्षार्थियों की ओर से भी हो सकती है और शिक्षक की ओर से भी। मुख्य बात है उसे जान पाना और उस पर मनन करना। इस पर तर्क करने की कोशिश के साथ ही, इसका किसी घटना या सिद्धांत से संबंध स्थापित करना सार्थक परिणाम देगा। आपके द्वारा घटना का विश्लेषण पूरी तरह आपकी मान्यताओं, मूल्यों और विश्वास पर निर्भर करता है। घटना का कम शब्दों में विवरण देकर, उसका विश्लेषण कर अधिक शब्दों में निर्वचन (अपने अंदाज़ में) किया जाना चाहिए। गणितीय रूप में देखें तो मननशील जर्नल लेखन में कोई लेख 2:8 के अनुपात में होना चाहिए (इसमें 2 हिस्सा घटना के वर्णन का तथा 8 हिस्सा विश्लेषण और निर्वचन का होना चाहिए)। साधारण तौर पर, कक्षा में शिक्षण के मुख्य बिंदुओं (बातों) का लेखन किया जाना चाहिए और फिर उस पर मनन करना चाहिए। इससे कई बार ऐसी गलतियाँ पकड़ में आ जाती हैं, जो कक्षा में शिक्षण के दौरान की गईं पर उस क्षण उनका आभास न हुआ। मननशील जर्नल लिखने में हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए। यह सिर्फ़ आपके विचार व अनुभव हैं। इसमें अनुभव, शैली, संकेत, शब्द और शब्द सीमा,

सभी आपके हैं। इसलिए इसे शुरू करने में निश्चिंत रहें। आप जैसी भी शुरुआत करना चाहते हैं, कर सकते हैं।

मनन निष्क्रिय नहीं हो सकता। जब भी आप किसी बात पर ठिठक जाएँ या जहाँ आपको बाधा का आभास हो, वहीं सक्रिय रूप से मनन की शुरुआत हो सकती है। मनन की गुणवत्ता निम्न बिंदुओं पर निर्भर कर सकती है—

- स्व
- सचेतन का स्तर
- पूर्व में किया गया अपसारी चिन्तन
- पूर्व ज्ञान
- पूर्व अनुभव
- वर्तमान अनुभव
- स्थिति या विन्यास
- स्थिति का प्रत्यक्षीकरण
- सदंर्भ विशेष।

शिक्षा और शिक्षण के संबंध में मनन के विशेष प्रश्न

सही अर्थों में एक मननशील जर्नल शिक्षकों द्वारा अपने पेशेवर अभ्यास के सभी पहलुओं के बारे में अपनी सोच, जानकारी और अनुभव को रिकॉर्ड करने के लिए विकसित किया जाता है। इसमें कई बातें शामिल हो सकती हैं, जैसे— अपने अभ्यास के बारे में छोटी-छोटी कहानियाँ, सार्थक शब्द, चित्र, छोटी कविता, समझने और याद करने योग्य कोई चिह्न, प्रतीक, लेख या फिर तस्वीरें। शिक्षक इनका उपयोग मनन के लिए संकेत, सोच और चर्चा अनुस्मरण के रूप में करते हैं। वे इन्हीं चिह्नों से संबंधित ही स्वयं से प्रश्न पूछते हैं और अपने शिक्षण-अभ्यास को बेहतर बनाते हैं। प्रश्नों के कुछ उदाहरण जिनका उपयोग शिक्षकों द्वारा दैनिक मनन के दौरान उपयोग किया जा सकता है, वे अग्रलिखित प्रकार के हो सकते हैं—

- मेरी ताकत और कमबलियाँ क्या हैं?
- मुझसे चूक कहाँ हुई?
- मैं क्या कर सकता था?
- मैंने सुधार कैसे किया है?
- आगे मैं अपने काम को और भी बेहतर बनाने के लिए क्या करना जारी रख सकता हूँ?
- मेरे पाठ की गति कितनी प्रभावशाली रही है?
- क्या कुछ रह गया, जो हो सकता था?
- विद्यार्थियों को बोलने के कितने अवसर मिले?
- मैंने कक्षा में खासतौर पर क्या गौर किया?
- इस संबंध में अब मैं अगली बार क्या करूँगा?
- मेरी आगे की रणनीति क्या होगी?
- आखिर मैं आगे किस तरह प्रभावी रहूँगा?

मननशील जर्नल लेखन और शिक्षक विकास

शिक्षक विकास में मनन को प्रोत्साहित करने की एक विधि के रूप में 'मननशील जर्नल लेखन' भावी शिक्षकों को जागरूक व बेहतर बनाने की पूर्व आवश्यकता है। यह बताता है कि वे क्या करते हैं और कैसे करते हैं। यहाँ तक कि यह लेखन यह भी तय करेगा कि वे शिक्षण में जो भी करते हैं, आखिर क्यों करते हैं। ऐसा लेखन उन्हें उपयोगी समस्या-समाधान रणनीतियों की पहचान के साथ-साथ पाठ्यवस्तु का ज्ञान, प्रक्रियाओं और व्यावहारिक कौशलों में अपने सामर्थ्य और कमबलियों को पहचानने में भी सहायक होगा। इससे वह जान पाएँगे कि उन्हें बेहतर तरीके से क्या करना चाहिए? एक मननशील जर्नल (डायरी) लेखन से उन्हें (शिक्षकों को) चल रही शिक्षण-अधिगम परिस्थितियों में अपने विचारों को व्यवस्थित करने,

जागरूकता विकसित करने, निर्णय लेने में तथा स्वयं में चेतना जगाने में पूरी सहायता मिलती है। इसकी विशेष बात यह है कि ऐसा लेखन कोई बहुत खास नियमों में बँधा हुआ नहीं है। इसलिए यह आसान भी है और शिक्षक विकास में पूरी तरह सहायक भी।

मननशील शिक्षण बनाम मननशील जर्नल लेखन

प्रायः यह देखा गया है कि ऐसे शिक्षक जो प्रतिदिन अपने कक्षायी अनुभवों को मनन के बाद लिखते हैं; वह अपने लेखन से प्राप्त उपयोगी सिद्धांतों का कक्षा में उपयोग भी करते हैं और उनकी कक्षा प्रभावी होती है। विद्यार्थी रुचि के साथ ऐसी कक्षा में बैठना पसंद करते हैं। मननशील जर्नल लेखन वास्तव में प्रभावशील या मननशील शिक्षण में सहयोग देगा। एक तरह से मननशील जर्नल लेखन सचेतन का तरीका है। मननशील शिक्षण की यात्रा को सरल व सार्थक करने के लिए मननशील जर्नल लेखन एक सुगम साधन है। आप कितने अच्छे मननशील अभ्यासी हैं; यह तय करेगा कि आपका मननशील जर्नल कितना अच्छा है और आपका मननशील जर्नल कितना अच्छा है; यह तय करेगा कि आप कितने अच्छे मननशील अभ्यासी हैं।

शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को प्रभावी बनाने में मननशील जर्नल

कक्षा एक ऐसा व्यापक और गतिशील स्थान है जहाँ शिक्षण-अधिगम गतिविधि होती है, जो समझने में कठिन और उलझी हुई भी हो सकती है। मननशील जर्नल लेखन इन्हीं समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करता है। शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया के बहुत घटक हैं, जिन्हें प्रभावी बनाने में जर्नल लेखन सार्थक साबित हो सकता है। इसमें वह पूर्व के अनुभवों से मिली (विकसित किए गए) सीख को अंकित करते हैं तथा अगली बार किसी नई चुनौती को हल करने में प्रयोग करते हैं। ऐसे ही घटकों की चर्चा निम्न प्रकार दी गई है—

- विद्यार्थी— प्रत्येक बच्चा एक विशेष प्रतिभा के साथ पैदा हुआ है तथा कक्षा में अलग तरह का परिवेश लेकर प्रवेश किया है। सभी में विभिन्नता है। अब सभी के सोचने और व्यवहार करने का तरीका भी अलग होगा। यह शिक्षक के लिए चुनौतीपूर्ण है तथा मननशील जर्नल लेखन इसे आसान बनाएगा।
- कक्षा का परिवेश— मनोवैज्ञानिक आधार पर बात करें तो कक्षा का परिवेश आनंदमयी होने पर अधिगम सुगम होता है। ऐसे आधार और घटक विकसित करने हेतु मननशील जर्नल लेखन शिक्षक के लिए श्रेष्ठ साथी है।
- साधन और स्रोत— पुस्तक, पुस्तकालय, शिक्षक, शिक्षण सामग्री डिजिटल या ई-संसाधन आदि ऐसे कुछ साधन हैं जो शिक्षण प्रक्रिया को सुगम बनाने में सहायक हैं। इनके बेहतर और सार्थक उपयोग हेतु मननशील जर्नल लेखन आवश्यक और प्रभावी है।
- शिक्षक की समझ और व्यक्तित्व— कक्षा कितनी प्रभावी होगी, यह तय करने में शिक्षक का व्यक्तित्व बहुत महत्वपूर्ण है। शिक्षक की शिक्षणशास्त्रीय समझ को प्रभावी करने में जर्नल लेखन आवश्यक है।
- कक्षा की अंत:क्रिया— शिक्षक-विद्यार्थी तथा विद्यार्थी-विद्यार्थी अंत:क्रिया बहुत सार्थक अर्थ रखती है। यह उन्नति और समझ का

मार्ग खोलती है। सीखने-सिखाने में सहायक है। नयी परिस्थितियाँ उत्पन्न करती है और इन्हीं परिस्थितियों का सही लेखन और निर्णय आवश्यक है, जहाँ से मननशील जर्नल की भूमिका शुरू होती है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020

हालाँकि, शिक्षकों को आमतौर पर स्कूलों में ज्ञान और गुणवत्ता के सूत्रधार के रूप में माना जाता है, लेकिन उन्हें कठिन विषयों के बारे में गंभीर रूप से सोचने और रचनात्मक सोच को बढ़ावा देने की उनकी क्षमता के लिए कम ही जाना जाता है। जबकि आवश्यकता और सच्चाई इसके विपरीत है। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* में शिक्षा प्रणाली में मौलिक सुधारों के केंद्र में शिक्षक को रखा गया है। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* विद्यार्थियों की 'रचनात्मक क्षमता' और 'उच्च-क्रम की संज्ञानात्मक क्षमता' विकसित करने पर बल देती है। इसमें सामाजिक, नैतिक और भावनात्मक क्षमताओं और स्वभाव के अलावा 'सार्थक सोच और समस्या समाधान' भी शामिल हैं। विद्यार्थियों की बेहतरी के लिए यह शिक्षा नीति सुनिश्चित करती है कि स्कूली शिक्षा के सभी स्तरों (फाउंडेशनल, प्रीपेरेटरी, मिडिल और सेकंडरी) पर सभी विद्यार्थियों को संवेदनशील, प्रेरित, योग्य, पेशेवर रूप से प्रशिक्षित और अच्छी तरह से सुसज्जित (शिक्षण से संबंधित) शिक्षकों द्वारा पढ़ाया जाए। इस बदलाव के लिए शिक्षकों से कौशल के एक अलग सेट (प्रकार या पैटर्न) की आवश्यकता होती है। विषयवस्तु के बारे में जानकार होने के अतिरिक्त, उन्हें समीक्षात्मक सोच में भी कुशल होना चाहिए। समीक्षात्मक सोच किसी समस्या या प्रश्न के बारे में गहराई से सोचने और रचनात्मक समाधान खोजने की क्षमता है। यह शिक्षकों के लिए एक आवश्यक कौशल है, क्योंकि यह उन्हें अपने विद्यार्थियों को उनके द्वारा सीखी जा रही अवधारणाओं के बारे में गंभीर रूप से सोचने में मदद करती है। जो शिक्षक गंभीर रूप से सोचने (मनन करने) में सक्षम हैं, वे समस्याओं की पहचान कर सकते हैं और अधिक प्रभावी ढंग से समाधान ढूँढ़ सकते हैं। वे अपने विद्यार्थियों के साथ बेहतर ढंग से समझ और संवाद भी स्थापित कर सकते हैं। इससे कक्षा बेहद प्रभावी होगी और विद्यालय का वातावरण भी अनुकूल होगा। एक बात स्पष्ट है कि *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* भी मनन से संबंधित सभी आयामों पर बल देते हुए शिक्षक में बदलाव व विकास की बात करती है।

उपसंहार

शिक्षक अपने कक्षायी अवलोकन और अनुभवों को मनन के साथ दैनिक आधार पर जितना अधिक कलमबद्ध करेंगे, उतनी ही उनमें नई अंतर्दृष्टि विकसित होगी और वे शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में दक्षता के साथ प्रभावी शिक्षक बन सकेंगे। मननशील जर्नल लेखन शिक्षण पेशे में दक्षता प्रदान करेगा। अगर आप (शिक्षक) अपने पूरे सेवाकाल में सतत आधार पर मननशील जर्नल लेखन करते रहें तो ये आने वाले भावी शिक्षकों के लिए एक शिक्षण सिद्धांत और मार्गदर्शिका बन सकती है। आप कक्षा के अनुभव के बाद जिस सिद्धांत का निर्माण करें, हो सकता है कि वह पुरानी धारणाओं व नियमों को तोड़ता हो।

संदर्भ

एन.सी.टी.ई. 2009. *अध्यापकों की शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2009. पेशेवर और मानवीय शिक्षक तैयार करने के लिए*. एन.सी.टी.ई., नई दिल्ली.

कुरोयानागी, तेत्सुको. 2017. *तोत्तो चान*. अनुवादक— पूर्वा याज्ञिक कुशवाहा. राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत.

पाटीदार, जितेन्द्र 2015. भावी शिक्षक एवं रिफ्लेक्शन— एन.सी.टी.ई. रेगुलेशन 2014 के आलोक में. *भारतीय आधुनिक शिक्षा*, वर्ष 35, अंक 1, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली.

पोलार्ड, एण्ड्रीव. 2014. *रिफ्लेक्टिव टीचिंग इन स्कूल्स*. ब्लूम्सबरी, लंदन.

बधेका, गिजुभाई. 1988. *दिवास्वप्न*. उत्तर प्रदेश बाल कल्याण समिति. मोती महल, लखनऊ.

ब्रॉक, एम.एन., बी.यू और एम. वोंग. 1992. *जर्नलिंग टुगेदर— कोलैबोरेटिव डायरी-कीपिंग एंड टीचर डेवेलपमेंट. पर्सपेक्टिव ऑन सेकंड लैंग्वेज टीचर एजुकेशन*. पृष्ठ संख्या 295–307, सिटी पॉलिटेक्निक ऑफ हागकांग.

मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020.* भारत सरकार, नई दिल्ली.

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. 2021. *रिफ्लेक्टिव टीचिंग*. रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली.

———. 2007. *मननशील शिक्षक*. रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली.

रिचर्ड्स, जे.सी. और थॉमस एस.सी. फैरेल. 2005. *प्रोफेशनल डेवेलपमेंट फॉर लैंग्वेज टीचर्स — स्ट्रैटेजीज फॉर टीचर लर्निंग*. कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, कैम्ब्रिज.

होल्ट, जॉन. 2006. *असफल स्कूल*. अनुवादक— अरविन्द गुप्ता. एकलव्य प्रकाशन, भारत.

———. 2008. *बचपन से पलायन*. अनुवादक— पूर्वा याज्ञिक कुशवाहा. एकलव्य प्रकाशन, भारत.