

# प्रतिभागी हैंडबुक

क्षेत्र  
मीडिया और मनोरंजन

उप-क्षेत्र  
एनिमेशन, गेमिंग  
व्यवसाय  
स्टोरीबोर्ड आर्टिस्ट

संदर्भ आईडी: एमईएस/क्यू 0507, संस्करण 2.0  
एनएसक्यूएफ स्तर 3

स्टोरीबोर्ड आर्टिस्ट





**श्री नरेंद्र मोदी**  
भारत के प्रधान मंत्री

“ कौशल एक बेहतर भारत का निर्माण कर रहा है। यदि हमें भारत को विकास की ओर ले जाना है तो कौशल विकास हमारा मिशन होना चाहिए। ”



## Certificate

### COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

**MEDIA AND ENTERTAINMENT SKILLS COUNCIL**

for the

### SKILLING CONTENT: PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of  
Job Role/ Qualification Pack: 'Storyboard Artist' QP No. 'MES/Q0507 NSQF Level 3'

Date of Issuance:

Valid up to: **January 25, 2027**

\* Valid up to the next review date of the Qualification Pack

Valid up to date mentioned above (whichever is earlier)

Authorised Signatory  
(Media and entertainment skills council)

## स्वीकृतियाँ

मीडिया एंड एंटरटेनमेंट स्किल्स काउंसिल (MESCC) उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों का आभार व्यक्त करना चाहता है जिन्होंने इस "पार्टिसिपेंट मैनुअल" को तैयार करने में अलग-अलग तरीकों से अपनी भागीदारी निभाई। उनके योगदान के बिना यह पूरा नहीं हो सकता था। विशेष रूप से उन लोगों का धन्यवाद जिन्होंने इसके विभिन्न मॉड्यूल को तैयार करने में अपना सहयोग दिया। इन मॉड्यूल के लिए सहकर्मी समीक्षा प्रदान करने वाले सभी लोगों की दिल खोल कर प्रशंसा भी की जाती है।

मीडिया और एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री के सहयोग के बिना इस मैनुअल को तैयार करना कभी भी संभव नहीं हो पाता। शुरुआत से लेकर अंत तक उद्योग जगत का फीडबैक बेहद उत्साहजनक रहा है और उनकी दी गयी प्रतिक्रिया से ही हमने उद्योग जगत में मौजूदा कौशल अंतर को कम करने की कोशिश की है।

यह प्रतिभागी मैनुअल उन इच्छुक युवाओं को समर्पित है जो विशिष्ट कौशल प्राप्त करना चाहते हैं जो भविष्य में उनके प्रयासों की आजीवन संपत्ति साबित हो सकती है।

## इस पुस्तक के बारे में

इस प्रतिभागी हैंडबुक को संदर्भ आईडी एमईएस/क्यू 0507 के साथ अभिनेता क्वालिफिकेशन पैक (क्यूपी) के लिए प्रशिक्षण सक्षम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इस क्वालिफिकेशन पैक के तहत 3 राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) हैं। इस पुस्तक में प्रत्येक राष्ट्रीय व्यावसायिक (एनओएस) को 8 यूनिट्स में कवर किया गया है।

प्रत्येक एनओएस के लिए मुख्य शिक्षण उद्देश्य उस एनओएस के लिए इकाई की शुरुआत को चिह्नित करते हैं। विषय-सूची में, आपको मॉड्यूल के नाम उनके संगत एनओएस कोड के साथ मिलेंगे। इस पुस्तक में उपयोग किए गए प्रतीकों का वर्णन नीचे किया गया है।

## उपयोग किए गए प्रतीक



प्रमुख शिक्षण  
परिणाम



चरण



समय



सला



नोट



यूनिट  
उद्देश्य



अभ्यास

## विषय-सूची

क्रमांक	मॉड्यूल और यूनिट	पृष्ठ संख्या
1.	<b>परिचय और अभिविन्यास</b>	1
	यूनिट 1.1 - मीडिया और मनोरंजन का परिचय	3
	यूनिट 1.2 - स्टोरीबोर्ड कलाकार के कर्तव्य और उत्तरदायित्व	10
2.	<b>स्क्रिप्ट को समझना</b>	16
	यूनिट 2.1 -आपकी फिल्म की स्टोरीबोर्डिंग	18
	यूनिट 2.2 - स्टोरीबोर्ड स्क्रिप्ट विश्लेषण	22
3.	<b>स्टोरीबोर्ड तैयार करना</b>	34
	यूनिट 3.1 - स्टोरीबोर्डिंग का परिचय	36
	यूनिट 3.2 - स्टोरीबोर्ड भाषा और तकनीक	41
	यूनिट 3.4 - स्टोरीबोर्ड को प्रभावी ढंग से कैसे करें	61
4.	<b>दृश्य संदर्भ बनाएं</b>	68
	यूनिट 4.1- एक स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं	70
	यूनिट 4.2 - फिल्म को स्टोरीबोर्ड कैसे करें	78
5.	<b>कार्यस्थल के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखें</b>	95
	यूनिट 5.1 - कार्यस्थल के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखें	97
6.	<b>सॉफ्ट स्किल्स और संचार कौशल</b>	110
	यूनिट 6.1 - सॉफ्ट स्किल्स का परिचय	112
	यूनिट 6.2 - प्रभावी संचार	115
	यूनिट 6.3 - सौंदर्य और स्वच्छता	120
	यूनिट 6.4 - पारस्परिक कौशल विकास	130
	यूनिट 6.5 - सामाजिक संपर्क	141
	यूनिट 6.6 - समूह बातचीत	147
	यूनिट 6.7 - समय प्रबंधन	152
	यूनिट 6.8 - रेज़्यूमे की तैयारी	154
	यूनिट 6.9 - साक्षात्कार की तैयारी	160







# 1. परिचय



यूनिट 1.1 - मीडिया और मनोरंजन का परिचय

यूनिट 1.2 - स्टोरीबोर्ड कलाकार के कर्तव्य और जिम्मेदारियां





## अध्ययन के मुख्य परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र की प्रमुख विशेषताओं की व्याख्या करना
- मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र की विभिन्न प्रक्रियाओं और उत्पादों पर चर्चा करना
- उद्योग में अभिनेता की भूमिका के बारे में जानना।
- एक प्रमाणित स्टोरीबोर्ड कलाकार बनने के लिए न्यूनतम आवश्यकता को पहचानना
- स्टोरीबोर्ड कलाकार के कार्य क्षेत्र का वर्णन करना।
- स्टोरीबोर्ड कलाकार के लिए उपलब्ध अवसरों की पहचान करना। भारतीय मीडिया और मनोरंजन उद्योग के महत्व का मूल्यांकन करना
- पटकथा के अनुसार स्क्रिप्ट की मांग का विश्लेषण करना।



## यूनिट 1.1: मीडिया और मनोरंजन का परिचय

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- भारत में मीडिया और मनोरंजन उद्योग का वर्णन करना
- मीडिया और मनोरंजन उद्योग में अपेक्षित विकास का वर्णन करना
- उद्योग के विभिन्न उत्पादों और प्रक्रियाओं की व्याख्या करना
- उद्योग में इस्तेमाल किए जाने वाले कुछ कीवर्ड की पहचान करना

### 1.1.1 भारत में मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र

भारतीय मीडिया और मनोरंजन (एमएंडई) का क्षेत्र दुनिया में सबसे बड़े क्षेत्रों में से एक है। इसे दुनिया में 14 वां सबसे बड़ा स्थान दिया गया है। यह क्षेत्र भारतीय जीडीपी का 1.7% है और 2022 में 4.5 लाख करोड़ रुपये के साथ जीडीपी का 2.2% हिस्सा होने की उम्मीद है। यह क्षेत्र हमारे देश के 9.3% कार्यबल को रोजगार देता है और हम 2017 के अंत तक इसके 17% होने की उम्मीद कर रहे हैं

2014 से 2018 तक मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में लगभग 11 प्रतिशत सीएजीआर की वृद्धि हुई है जो मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र को 1.43 ट्रिलियन रुपये का उद्योग बनाती है। यह अनुमान है कि वित्त वर्ष 18-23 में भारतीय मीडिया और मनोरंजन बाजार 13.1% के सीएजीआर से बढ़कर 2.66 ट्रिलियन रुपये तक पहुंच जाएगा। एमएंडई क्षेत्र का औद्योगिक प्रदर्शन अगले चित्र में दिया गया है।

Overall industry size (INR billion)	FY14	FY15	FY16	FY17	FY18	Growth in FY18 over FY17
TV	433.7	489.9	551.7	595.3	651.9	9.5%
Print	248.2	268.4	288.4	308.4	318.9	3.4%
Films	126.4	126.9	137.1	145.0	158.9	9.6%
Digital advertising	32.5	47.0	64.9	86.2	116.3	35.0%
Animation and VFX	41.0	46.5	53.2	62.3	73.9	18.6%
Gaming	20.3	24.3	27.6	32.4	43.8	35.1%
OOH	19.9	22.3	25.5	28.6	32.0	11.9%
Radio	17.2	19.8	22.7	24.0	25.9	7.9%
Music	8.5	10.2	11.2	12.6	14.4	14.7%
<b>Total</b>	<b>947.6</b>	<b>1,056.1</b>	<b>1,182.3</b>	<b>1,294.7</b>	<b>1,438.0</b>	<b>10.9%</b>

Source: KPMG in India analysis, 2018 based on primary and secondary research

चित्र 1.1.1 एम एंड ई उद्योग के राजस्व 2018 में, 2017 की तुलना में डिजिटल विज्ञापन व्यवसाय में 35% की वृद्धि हुई।

दूसरा उच्च विकास करने वाला उप-क्षेत्र गेमिंग क्षेत्र है जिसमें वित्त वर्ष 2017 की तुलना में वित्त वर्ष 2018 में 35.1% की वृद्धि हुई है। वित्त वर्ष 2018 से 2023 के लिए उद्योग का अनुमानित विकास अगले चित्र में दिया गया है।

Overall industry size (INR billion)	FY19	FY20	FY21	FY22	FY23	FY18-23 CAGR%
TV	746.4	855.3	959.1	1,066.6	1,179.6	12.6%
Print	338.5	357.8	378.6	400.8	424.9	5.9%
Films	171.7	185.4	199.3	213.9	228.8	7.6%
Digital advertising	154.7	202.6	263.4	339.8	435.0	30.2%
Animation and VFX	86.7	100.9	116.8	133.5	151.8	15.5%
Gaming	55.4	70.9	84.7	103.3	118.8	22.1%
OOH	35.7	38.6	42.0	45.7	49.7	9.2%
Radio	28.3	31.8	34.8	38.8	42.1	10.2%
Music	16.6	19.1	22.1	25.6	29.6	15.5%
<b>Total</b>	<b>1,833.9</b>	<b>1,882.5</b>	<b>2,100.7</b>	<b>2,388.0</b>	<b>2,660.2</b>	<b>13.1%</b>

चित्र 1.1. 2 एमएंडई सेक्टर की अनुमानित वृद्धि

भारत दुनिया के सबसे बड़े प्रसारकों में से एक है, जिसमें लगभग 800 टीवी चैनल, 242 एफएम चैनल और वर्तमान में 100 से अधिक सामुदायिक रेडियो नेटवर्क काम कर रहे हैं। बॉलीवुड, भारतीय फिल्म उद्योग दुनिया भर में फिल्मों का सबसे बड़ा निर्माता है, जिसमें 400 प्रोडक्शन और कॉर्पोरेट हाउस शामिल हैं।

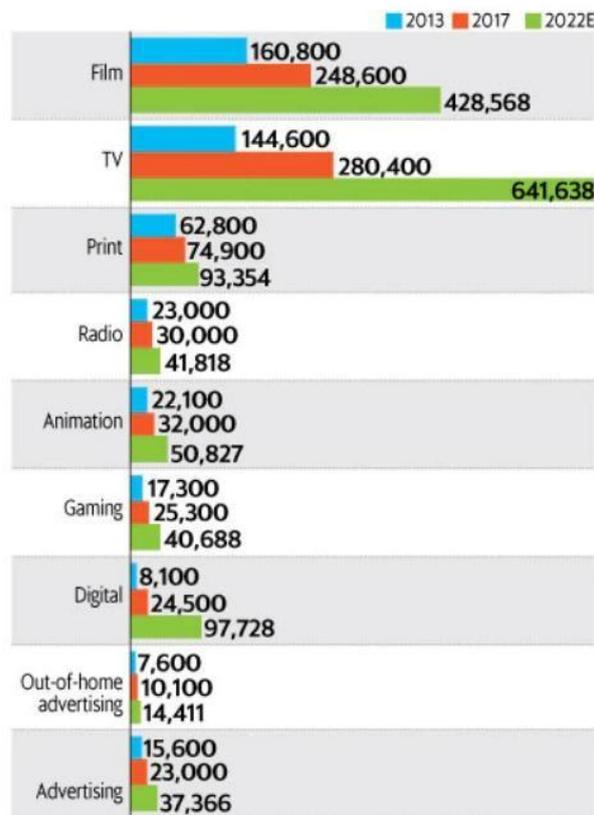
भारत सरकार अधिक से अधिक संस्थागत फंडिंग के लिए केबल टीवी को डिजिटाइज़ करने, केबल और डीटीएच सैटेलाइट प्लेटफार्मों में विदेशी निवेश को 74 प्रतिशत से बढ़ाकर 100 प्रतिशत करने जैसी विभिन्न योजनाओं को शुरू करके मीडिया और मनोरंजन उद्योग को आगे बढ़ा रही है। सरकार ने फिल्म उद्योग को आसान फाइनेंस के लिए उद्योग का दर्जा भी दिया गया है।

### 1.1.2 मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में रोजगार

मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र 11 से 12 लाख लोगों को सीधे रोजगार देता है (2017 की रिपोर्ट के अनुसार) और अगर हम अप्रत्यक्ष रोजगार पर भी विचार करें तो यह गिनती 35 से 40 लाख लोगों तक जाती है। मीडिया क्षेत्र अर्थव्यवस्था के दृष्टिकोण से विज्ञापन राजस्व और उद्योग के प्रदर्शन पर अत्यधिक निर्भर है। 2013 में इस क्षेत्र में 4 लाख कार्यबल थे और हमें उम्मीद है कि यह 2022 तक यह आंकड़ा 13 लाख तक पहुंच जाएगा, जिसका अर्थ है 2013-22 की अवधि में 9 लाख अतिरिक्त रोजगार मिलना।

- मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में कार्यरत लोगों में से एक चौथाई लोग फिल्म उद्योग से हैं।
- मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में लगभग 4.60 लाख लोग कार्यरत हैं, और 2017 तक 13% की दर से बढ़कर 7.5 लाख तक पहुंचने की उम्मीद है।
- मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र जिसके 2023 तक 13.1% की दर से बढ़ने की उम्मीद है, जिसका मतलब कुशल पेशेवरों के लिए 2.7 लाख करोड़ के कारोबार तक पहुंचना है।
- फिल्म और टेलीविजन क्षेत्र में मीडिया और मनोरंजन के क्षेत्र में कार्यरत कर्मचारियों का एक बड़ा हिस्सा है। फिल्म और टेलीविजन दोनों क्षेत्रों में की जा रही डिजिटलीकरण गतिविधियां इस मांग की प्रमुख भूमिका हैं।

### Workforce in the sector



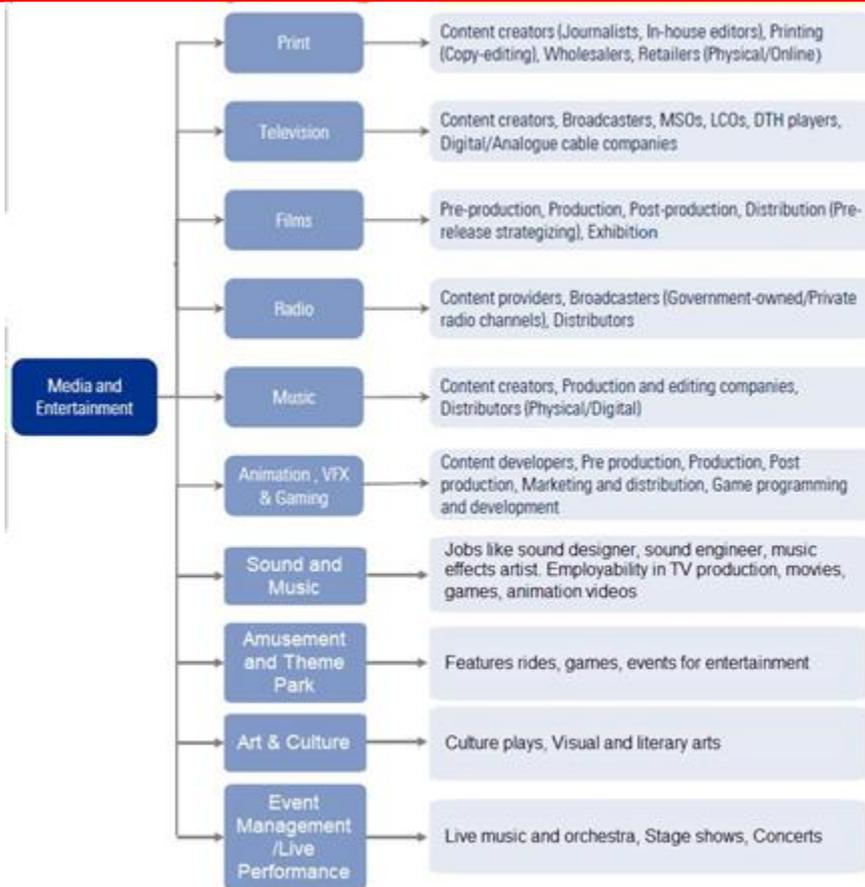
चित्र 1.1.3 मीडिया और मनोरंजन के विभिन्न क्षेत्रों में रोजगार

### 1.1.3 मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र का विकास

- 1923 में ब्रिटिश शासन के तहत भारत में रेडियो क्लब ऑफ़ बॉम्बे द्वारा रेडियो प्रसारण शुरू किया गया था।
- दुनिया के सबसे बड़े रेडियो नेटवर्कों में से एक ऑल इंडिया रेडियो (एआईआर) ने 1936 में काम करना शुरू कर दिया था।
- दूरदर्शन (डीडी) ने भारत में 15 सितंबर, 1959 को टीवी के युग की शुरुआत की।
- 1990 तक भारतीय अर्थव्यवस्था बंद थी, और किसी भी निजी खिलाड़ी को इस क्षेत्र में प्रवेश करने की अनुमति नहीं थी 1990 के दशक में, भारतीय फिल्म उद्योग पूरी तरह से बिखर चूका था।
- बीबीसी ने वर्ष 1995 में अपनी राष्ट्रीय सेवा शुरू की
- 1999 में, सरकार ने निजी भारतीय फर्म को लाइसेंस शुल्क के आधार पर अपने एफएम स्टेशन स्थापित करने की अनुमति दी
- मई 2000 में, रेडियो प्रसारण लाइसेंसिंग के पहले चरण के हिस्से के रूप में, नीलामी आयोजित की गई और 37 लाइसेंस जारी किए गए, जिनमें से 21 14 शहरों में चालू हैं।
- 2022 तक लगभग 1000 टीवी चैनल और 1052 रेडियो स्टेशनों के काम करने की उम्मीद है।

### 1.1.4 प्रमुख उप-क्षेत्र और खंड

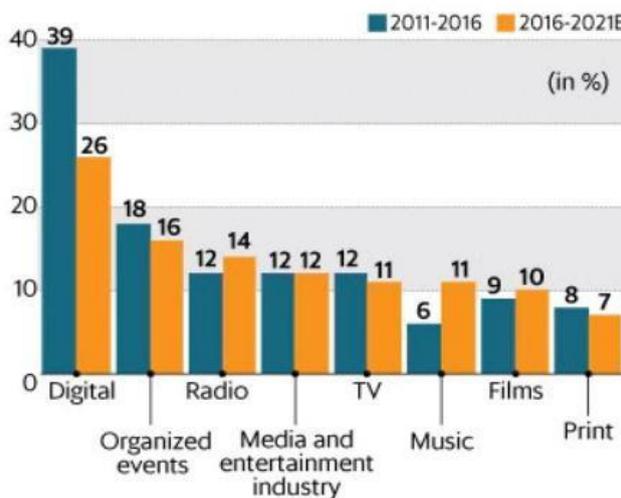
- भारतीय एम एंड ई उद्योग में कई उप-क्षेत्र शामिल हैं, जैसे टेलीविजन, रेडियो, प्रिंट मीडिया (समाचार पत्रों और पत्रिकाओं सहित), फिल्में, एनीमेशन और विजुअल इफेक्ट्स (वीएफएक्स), साउंड और संगीत, मनोरंजन और थीम पार्क, कला और संस्कृति, और आयोजन प्रबंधन / लाइव प्रदर्शन।
- विज्ञापन उद्योग, उद्योग का प्रमुख राजस्व उत्पन्न करने वाला हिस्सा है और इस क्षेत्र की वृद्धि उद्योग के समग्र विकास को तय करती है।
- हालांकि इस उद्योग से निर्यात करने के लिए ज़्यादा कुछ नहीं है लेकिन अर्थव्यवस्था में आयात का काफी हिस्सा है जैसे न्यूजप्रिंट, सेट-टॉप बॉक्स और एंटीना का आयात।



चित्र 1.1. 4 मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र

- उद्योग सांस्कृतिक और जातीय पृष्ठभूमि के लिए विशिष्ट है, और विशिष्ट हब के आसपास आयोजित किया जाता है जो किसी दिए गए जनसंख्या खंड के लिए उत्पादन में विशेषज्ञ होते हैं। उदाहरण के लिए, मुंबई फिल्म उद्योग (बॉलीवुड) देश में एक प्रमुख फिल्म केंद्र है। ऐसा ही एक हब दक्षिण भारत में भी मौजूद है।

### Growth rate by sub-sector



चित्र 1.1.5 2016-2021 में मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र की अपेक्षित विकास

### 1.1.5 इस पुस्तक में उपयोग किए गए सामान्य मुख्य शब्द

**एनिमेटिक:** संवादों और आवाज़ के साथ संपादित की गई इमेजेस की एक सीरीज को एनिमेटिक कहा जाता है।

**कंपोजिटिंग:** इमेजेस /एलिमेंट की लेयर्स को एक ही फ्रेम में मिलाने को कंपोजिटिंग कहा जाता है।

**कंपोजिशन (रचना) :** बैकग्राउंड और कैमरे के संबंध में स्थिति निर्धारण चरित्र को रचना कहा जाता है।

**क्रिएटिव ब्रीफ :** एक दस्तावेज जो प्रोडक्शन के लिए महत्वपूर्ण प्रश्नों को शामिल करता है, जिसमें विज़न, लक्षित दर्शकों का उद्देश्य, बजट, परियोजना, मील के पत्थर, समयसीमा और हितधारकों को शामिल किया जाता है, क्रिएटिव ब्रीफ कहलाता है।

**मुख्य फ्रेम:** मुख्य पोज़ जो किसी विशेष एनिमेशन सीक्वेंस के लिए स्टार्ट और एंड पोज़ देते हैं, मुख्य फ्रेम कहलाता है।

**मॉडलिंग:** एक विशेष सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल करके एनीमेशन के लिए थ्री-डायमेंशनल मॉडल बनाना मॉडलिंग कहलाता है।

**रेंडरिंग:** थ्री-डायमेंशनल मॉडल को 3D प्रभावों के साथ टू-डायमेंशनल इमेजेस में परिवर्तित करना रेंडरिंग कहलाता है।

**रिगिंग:** पोजिंग के दौरान मूवमेंट में सहायता करने के लिए एक स्थिर थ्री-डायमेंशनल मॉडल में जॉइंट्स को जोड़ने की प्रक्रिया को रिगिंग कहा जाता है।

**2D एनिमेशन:** टू-डायमेंशनल पारिस्थिति में चलती तस्वीरों को कम्प्यूटरीकृत एनीमेशन सॉफ्टवेयर की तरह 2डी एनीमेशन कहा जाता है।

**3D एनिमेशन:** गहनता वाले 2डी एनिमेशन को 3D एनिमेशन कहा जाता है। उदाहरणों में हालो और मैडेन फुटबॉल जैसे वीडियो गेम शामिल हैं।

**एनिमेशन:** विभिन्न अंतर-संबंधित फ्रेम्स के क्रमबद्ध प्ले को एनीमेशन कहा जाता है।

**एंटीसिपेशन (पूर्वानुमान) :** एक एक्शन की तैयारी के माध्यम से पूर्वानुमान बनाया जाता है।

**आस्पेक्ट रेशियो :** एक टीवी पिक्चर की चौड़ाई और ऊंचाई के अनुपात को आस्पेक्ट रेशियो कहा जाता है।

**बैकग्राउंड पेंटिंग:** एनिमेशन के बैकग्राउंड में किये गए आर्टवर्क को बैकग्राउंड पेंटिंग कहा जाता है।

**सीजीआई (कंप्यूटर जेनरेटेड इमेजरी):** कंप्यूटर सॉफ्टवेयर का उपयोग करके फ्रेम में फिगर्स, सेटिंग्स या अन्य सामग्री का निर्माण करना सीजीआई कहलाता है।

**क्लीन-अप:** 2D एनिमेशन की रफ आर्टवर्क को रीफाइन करने की प्रक्रिया को क्लीन-अप कहा जाता है।

**कंप्यूटर एनिमेशन:** कंप्यूटर में बनाए गए किसी भी तरह के एनिमेशन को कंप्यूटर एनिमेशन कहा जाता है।

**फ्रेम:** मूवी या एनिमेशन बनाने में इस्तेमाल की जाने वाली फिल्म की एक स्ट्रिप पर स्थिर पारदर्शी तस्वीरों की एक श्रृंखला में से एक को फ्रेम कहा जाता है।

**फ्रेम दर:** एनीमेशन में फ्रेम्स के बदलने की दर को फ्रेम दर कहा जाता है। इसे फ्रेम्स प्रति सेकेंड (एफपीएस) में मापा जाता है।

**ग्राफिक्स टैबलेट:** यह एक उपकरण है जिसका उपयोग स्केच बनाने के लिए किया जाता है।

**पिक्सेल:** किसी इमेज के सबसे छोटे अविभाज्य भाग को पिक्सेल कहा जाता है।

**रास्टर:** रास्टरिंग एक इमेज बनाने के लिए सीआरटी स्क्रीन पर विभिन्न पिक्सेल का प्रोजेक्शन है।

**रोटोस्कोपिंग:** किसी एनीमेशन के बैकग्राउंड इमेजेस के निर्माण और जोड़-तोड़ करने को रोटोस्कोपिंग कहा जाता है। यह मैनुअल रूप से और साथ ही कंप्यूटर सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल करके किया जा सकता है।

**टाइटल कार्ड्स:** टाइटल कार्ड्स को एनिमेशन का एफआईआर भी कहा जाता है। टाइटल कार्ड एनिमेशन के बारे में संक्षिप्त जानकारी देते हैं।

**ट्वीन:** एनिमेशन में एक फ्रेम का दूसरे फ्रेम में परिवर्तन करने को ट्वीन कहा जाता है।

**वेक्टर:** कुछ आर्टवर्क पिक्सेल के बजाय वेक्टर द्वारा बनाई जाती है। यह क्लीनर और आसान एनीमेशन की अनुमति देता है क्योंकि इमेजेस को गणितीय समीकरण समाधानों द्वारा प्रदर्शित किया जाता है।

**सीईएल:** यह एक सेलूलोज़ शीट है जिसका उपयोग किरदार को चित्रित करने के लिए किया जाता है। व्यवहार में अब यह एक दिन है। एक किरदार, वस्तु, और/या विशेष प्रभाव की रूपरेखा और रंग के साथ संयोजन में प्लास्टिक शीट है।



### अभ्यास - 1

भारतीय अर्थव्यवस्था में मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र की भूमिका की चर्चा कीजिए।

---



---



---



---



### अभ्यास - 2

मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में विभिन्न उप-क्षेत्रों की रोजगार योग्यता पर चर्चा करें।

---



---



---



---

## यूनिट 1.2: स्टोरीबोर्ड कलाकार के कर्तव्य और जिम्मेदारियां

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- उद्योग में स्टोरीबोर्ड कलाकार की भूमिका के बारे में जानना।
- एक प्रमाणित स्टोरीबोर्ड कलाकार बनने के लिए न्यूनतम आवश्यकता को पहचानना
- स्टोरीबोर्ड कलाकार के कार्य क्षेत्र का वर्णन करना।
- स्टोरीबोर्ड कलाकार के लिए उपलब्ध अवसरों की पहचान करना।

### 1.2.1 स्टोरीबोर्ड कलाकार की नौकरी भूमिका का परिचय

स्टोरीबोर्ड कलाकार एनिमेटेड विकल्पों, फिल्मों, टीवी विज्ञापनों और विभिन्न विज्ञापन अभियानों, संगीत वीडियो और वीडियो गेम के लिए स्टोरीबोर्ड बनाते हैं। स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति एक योजना या स्क्रिप्ट लिखे जाने के बाद स्टोरीबोर्ड बनाना शुरू कर देता है। स्टोरीबोर्ड सीन्स की एक अत्यधिक श्रृंखला (पैनल द्वारा पैनल) में "एक्शन" प्रस्तुत करता है, जो फिल्म निर्माताओं, विज्ञापनदाताओं और निर्माताओं को प्रोडक्शन शुरू करने से पहले परियोजना का निर्णय लेने की अनुमति देता है। स्टोरीबोर्ड पूरे प्रोडक्शन के दौरान दिशा देने के अभ्यासी हैं।

#### स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति नौकरियां

स्टोरीबोर्ड कलाकार हाथ या कम्प्यूटर द्वारा सीन्स बनाते हैं। वे काले और सफेद रंग में स्केच कर सकते हैं या वे मैनुअल रूप से या पीसी द्वारा पूर्ण रंगीन स्टोरीबोर्ड निकाल सकते हैं। अधिकतर, "स्टोरी बोर्डर्स" के रूप में जाना जाता है, स्टोरीबोर्ड कलाकार प्रारंभिक सम्मेलनों में दृश्यों को स्केच करके, और लिखित सामग्री या दृश्यों को समाप्त करके शुरू से अंत तक निर्माता, निर्देशक और फिल्म चालक दल के साथ काम करते हैं क्योंकि परियोजना आगे बढ़ती है। स्टोरीबोर्ड कलाकार अत्यधिक फिल्म या विभिन्न प्रोडक्शन स्टूडियो में, एसोसिएट इन नर्सिंग कार्यस्थल सेटिंग में, या शायद एक होम स्टूडियो में जा सकते हैं।

#### अनुभव और कौशल

पूरी तरह से कलात्मक कलाओं के साथ, समझदार विशेषज्ञता और योग्यताएं बहुत ही व्यक्तिगत हैं। ऑलसेन ने एक स्पष्ट प्रतिभा पर प्रकाश डाला, जो उनके लिए आवश्यक है: "अपनी आविष्कारशील आवाज के साथ स्वीकार करने और जुड़ने के लिए कड़ी मेहनत करें। मैं इसे आपके 'स्वाद' को विकसित

करने के रूप में वर्णित करता हूँ। यह अक्सर एक विधि या साधन है जिसे आप आकर्षित करते हैं, यह कला या फिल्म में आपको जो आनंद मिलता है, उस पर नज़र रखने और स्वयं उन्हीं विषयों की खोज करने जैसा है। ”

स्टोरीबोर्डिंग जैसे अन्य माध्यमों का अध्ययन भी आपकी कहानी कहने की भाषा को मजबूत करने में मदद करता है। ओल्सन बताते हैं, "मैं सही मायने में तुरंत श्रेणी ले रहा हूँ ताकि मेरे चित्रों में जीवन को स्थान देने और अभिनेताओं के साथ उनके पढ़ने के उद्देश्य से संवाद करने के तरीके के बारे में अधिक मजबूत भावना पैदा हो सके। कोई भी दूसरा हित आपके विशिष्ट निर्देश और आविष्कारशील चीजों का एक हिस्सा हैं। ”

### 1.2.2 स्टोरीबोर्ड कलाकार की जॉब प्रोफाइल

स्टोरीबोर्ड कलाकार कहानी की व्याख्या करते हुए सीन बनाते हैं। वे दृश्य कथाकार हैं। वे कहानी को बताने के लिए बहुत शब्द या संवाद नहीं चाहते हैं। स्टोरीबोर्डर्स जिन रणनीतियों का इस्तेमाल करते हैं वे रचनात्मक व्यक्ति से कलाकार में भिन्न होती हैं। कई मामलों में, असंबली या डेवलपमेंट टीम के बाकी सदस्य स्टोरीबोर्डर की रणनीतियों को प्रभावित करेंगे।

यदि एक टीम में एक से अधिक स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति हैं, तो एक रचनात्मक व्यक्ति के लिए दूसरे के प्रचलन की नकल करना कोई असामान्य बात नहीं है। स्टोरीबोर्ड की एकरूपता दृष्टि की स्पष्टता को बनाए रखने में मदद करती है।

आने वाली फिल्म के लिए, एक निर्देशक का प्रचलन संभवतः उस माध्यम को प्रभावित करेगा जो एक स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति दृश्यों को प्रस्तुत करता है। अपने स्वयं के प्रचलन का स्वामी होना अच्छा है (यदि स्पष्टता का त्याग नहीं किया जाता है) - लेकिन बहुत सारी टीम सेटिंग में लचीलापन अतिरिक्त रूप से महत्वपूर्ण है।

कुछ मायनों में, जहाँ स्टोरीबोर्ड कलाकार मूविंग-पिक्चर शो या गेम की कॉमिक बुक तैयार कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त, दृश्यों को देखने के लिए, स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति कैमरे की मूवमेंट का वर्णन कर सकता है।

संदर्भ के आधार पर, आप पीसी पर या हाथ से दृश्यों की कल्पना करने में सक्षम होंगे। एक डिजिटल रेंडरिंग संभवतः इसे साझा करना आसान बना देगी, हालांकि पेन और पेपर को नियोजित करने के लिए एक चीज होनी चाहिए।



जबकि आपके द्वारा किए जाने वाले अधिकांश कार्य में चित्र शामिल होंगे, टेक्स्ट के लिए कुछ एरिया होता है। तकनीकी विवरण में एक एरिया होता है। आखिरकार, स्टोरीबोर्ड को स्पष्ट रूप से दिखाना चाहिए कि क्या हो रहा है। यह आम तौर पर सुझाव देता है कि गलत उपचार टेक्स्ट तकनीकी दृष्टि से बड़े विवरण या सूची विवरण में विशिष्टताओं को स्पष्ट करने के लिए हैं।

एक गेम प्रोजेक्ट पर, स्टोरीबोर्ड कलाकार संभवतः केवल दृश्यों की कल्पना करने पर काम करेंगे। आम तौर पर, वे एक खेल के अंतराल पर या किरदार की स्टाइल के कुछ हिस्सों पर स्तरों पर काम करेंगे। कहानी की दृश्य निरंतरता के लिए आप उत्तरदायी होंगे।

### कौशल और शिक्षा

फिल्म और एनिमेशन, फिल्म और एनिमेशन को जानना, स्टोरीबोर्डिंग के आवश्यक तत्व हैं। यदि आप उस डिजिटल मीडिया के उत्साही खरीदार हैं, तो आपके पास सिनेमा की सहज ज्ञान युक्त समझ हो सकती है। हालाँकि, इसके पीछे "क्यों" सीखना अभी भी आवश्यक है।

आपको अभिनय, स्टेजिंग, शॉट कंपोजिशन को समझना चाहिए। जोड़े गए दृश्य के साथ कटिंग के कार्य के बारे में पता करें। फिल्म की भाषा सीखें।

मजबूत कलात्मक रचना विकसित करें। एक स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति के रूप में आपका लक्ष्य दृश्यों के माध्यम से कहानी को स्पष्ट रूप से संप्रेषित करना है। मतलब आप एक शक्तिशाली रचनात्मक व्यक्ति बनना चाहेंगे। स्टूडियो अच्छी तरह से तैयार किए गए स्टोरीबोर्ड खोजने की कोशिश कर रहे हैं। उन्हें ऐसे पैनल की आवश्यकता होती है जो स्पष्ट रूप से कठिन विवरण, जैसे इशारों या भावों को संप्रेषित करते हैं।

और एक बार जब इसमें भाव और भावनाएं शामिल हो जाएं, तो जितना हो सके उतना अधिक से अधिक काउल करने का प्रयास करें। कहानियों में कई भावनाएँ होती हैं। केवल टंग-इन-चीक पैनल खींचने से समीक्षकों के लिए आपके पोर्टफोलियो के माध्यम से छेड़छाड़ करने वाले अनगिनत प्रश्नों को छोड़ दिया जा सकता है। अलग-अलग हिस्सों को शामिल करना सुनिश्चित करें, जैसे उदास, भावनात्मक रूप से आवेशित दृश्य या रोमांचक एक्शन पैनल।

आपको सहयोगी बनना होगा। खासकर यदि आप अत्यधिक स्टूडियो वातावरण में अभिनय करना चाहते हैं। यदि आप अपने द्वारा बनाए जा रहे इंडी गेम के लिए स्टोरीबोर्डिंग बताने की कोशिश कर रहे हैं, तो उस प्रोजेक्ट के लिए सहयोग की आवश्यकता नहीं है।

लेकिन प्रत्येक अलग-अलग सेटिंग के संबंध में आप टीम के विभिन्न सदस्यों के साथ मिलकर काम करेंगे।

### स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति के लिए कुछ संभावित चुनौतियाँ

आपकी हर योजना बेहतरीन नहीं होगी। यह संभव ही नहीं है। इस प्रकार, आपको आलोचना लेने में सक्षम होना चाहते हैं। फीडबैक को अपनाएं और किसी चीज को अच्छा बनाने के लिए इसका इस्तेमाल करें। ऐसा कई बार होगा जब टीम के सदस्य स्वयं को आपके स्टोरीबोर्ड के तत्वों को महसूस नहीं कर पाएंगे।

फीडबैक को स्वीकार करते हुए, आपको पुनरावृत्तियों के पूरी तरह से अलग-अलग हिस्सों को मिलाकर दृश्यों को फिर से तैयार करने की आवश्यकता हो सकती है जब तक कि आपके पास अंत में वह नहीं है जो टीम खोजने की कोशिश कर रही है।

आप वास्तव में वह लचीलापन चाहेंगे। स्टोरीबोर्डिंग एक "कड़ा" कार्य हो सकता है। यह एक ही समय में "समाप्त" और लचीला होना चाहिए। यह सहयोगी जैविक प्रक्रिया का मुद्दा है। इसमें संशोधन होगा क्योंकि फिल्म की शूटिंग होगी, या खेल का गठन किया गया है।

स्टोरीबोर्डिंग के पीछे कुछ दबाव भी होता है। स्टोरीबोर्ड पिचों में समर्थक, सरकारी निर्माता और विभिन्न निर्णयकर्ता शामिल होंगे। आपके प्रोजेक्ट को हरी झंडी मिले या नहीं, यह आपके और आपके स्टोरीबोर्ड के कंधों पर आ सकता है।

यह सहन करने के लिए एक महत्वपूर्ण मंत्र है! हालाँकि यदि आप जो कर रहे हैं उसमें आप शामिल हैं, तो यह विशेष रूप से लाभदायक मंत्र भी होगा।

### अभ्यास



- एक स्टोरीबोर्ड कलाकार कौन

---

- स्टोरीबोर्ड कलाकार को नौकरी कैसे

---



---

- स्टोरीबोर्ड कलाकार की नौकरी की जिम्मेदारियों पर चर्चा

---



---



---





## 2. स्क्रिप्ट को समझना



यूनिट 2.1 -आपकी फिल्म की स्टोरीबोर्डिंग

यूनिट 2.2 - स्टोरीबोर्ड स्क्रिप्ट विश्लेषण



## अध्ययन के मुख्य परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- व्यक्ति की भूमिका के बारे में स्क्रिप्ट, क्षणिक या स्टोरीबोर्ड व्यक्ति की भूमिका के आविष्कारशील और संचार लक्ष्यों को समझना ।
- अस्थायी रूप से जुड़े पहलुओं (उपस्थिति, रंग, पहनावा, मनोदशा, व्यक्तित्व, भाव आदि) को समझना ।
- उन स्क्रिप्ट (संख्या, प्रकार, डुप्लीकेट इत्यादि) के अनुरूप चाहतों को समझना जो व्यक्ति की भूमिका और उसकी जरूरतों का समर्थन करती हैं।
- बैकग्राउंड और वैकल्पिक पहलुओं (आयाम, ऑपरेटिव पैरामीटर आदि) के लिए विशिष्टताओं को समझना जो व्यक्ति की भूमिका और उसकी जरूरतों का समर्थन करती हैं।
- कार्य भूमिका (टेलीविजन, फिल्म, गेमिंग, इंटरनेट, डीवीडी आदि) के बारे में परियोजना की तकनीकी इच्छाओं को समझना।
- उस विचार को समझना, जो शायद स्व-निर्मित, क्षणिक के दौरान प्रदान किया गया हो, या संबंधित कर्मियों (निर्देशक, सरकारी निर्माता आदि) के साथ चर्चा के माध्यम से सामने आया हो।
- प्रासंगिक कर्मियों (कला निर्देशक, निर्माता, एनिमेशन पर्यवेक्षक आदि) के साथ बातचीत करना ताकि स्क्रिप्ट भागों को उच्च रूप से लागू किया जा सके।

## यूनिट 2.1: आपकी फिल्म की स्टोरीबोर्डिंग

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- व्यक्ति की भूमिका के बारे में स्क्रिप्ट, क्षणिक या स्टोरीबोर्ड व्यक्ति की भूमिका के आविष्कारशील और संचार लक्ष्यों को समझना।
- क्षणिक रूप से जुड़े पहलुओं (उपस्थिति, रंग, पहनावा, मनोदशा, व्यक्तित्व, भाव आदि) को समझना
- उन स्क्रिप्ट (संख्या, प्रकार, डुप्लीकेट इत्यादि) के अनुरूप चाहतों को समझना जो व्यक्ति की भूमिका और उसकी जरूरतों का समर्थन करती हैं।
- बैकग्राउंड के लिए विशिष्टताओं और वैकल्पिक पहलुओं (आयाम, ऑपरेटिव पैरामीटर आदि) को समझना जो व्यक्ति की भूमिका और उसकी जरूरतों का समर्थन करती हैं।

### 2.1 आपकी फिल्म की स्टोरीबोर्डिंग

इससे पहले कि आप अपनी फिल्म स्टोरीबोर्ड तैयार करें, आपको कुछ कार्य करने होंगे और चयनों को प्रमाणित करना होगा। सबसे पहले, अपनी स्क्रिप्ट का मूल्यांकन करके और इसे अलग-अलग शॉट्स के रूप में चित्रित करके शुरू करें, जिन्हें अलग-अलग स्टोरीबोर्ड पैनल में देखने से अनुवादित किया जा सकता है। फिर आप पहचानते हैं कि हर शॉट में क्या होता है और यह भी कि कौन से तस्वीरों को स्टोरीबोर्ड किया जाना चाहिए और उनमें से कौन सी नहीं। जब आप स्टोरीबोर्डिंग शुरू करते हैं, तो आपको पुष्टि करनी होगी कि आप एक टीवी मोशन पिक्चर की शूटिंग कर रहे हैं या एक नाट्य विमोचन की, जो अंततः आपके पैनल के फ्रेम आयामों को प्रभावित करने में सक्षम है।

#### अपनी स्क्रिप्ट को तोड़ना

आपकी स्क्रिप्ट को फिल्म में बदलने का काम बहुत भारी पड़ सकता है। हालांकि, ध्यान रखें, एक लंबी यात्रा एक कदम से शुरू होती है, इसलिए स्क्रिप्ट को छोटे चरणों, या शॉट्स में तोड़कर शुरू करें। एक शॉट को उस समय से रेखांकित किया जाता है जब कैमरा एक्शन को छिपाने के लिए सक्रिय होता है और उसके बंद होने तक; वैकल्पिक शब्दों में, बिना किसी कट के लगातार फुटेज। तय करें कि आप इन शॉट्स से क्या चाहते हैं ताकि स्टोरीबोर्ड पैनल की एक श्रृंखला में उन अवधारणाओं को फिर से तैयार किया जा सके। पीछे हटना और अपनी फिल्म को अलग-अलग पैनलों में देखना परियोजना को बहुत कम अपरिहार्य बना देता है।

#### हर शॉट का मूल्यांकन

अपने स्टोरीबोर्ड को तैयार करने के बाद आपके पास विचार करने के लिए कई घटक हैं। आपको शुरुआत

में अपनी स्क्रिप्ट को जज करना था और उसे शॉट्स में तोड़ना था। फिर, जैसा कि आप प्रत्येक शॉट पैनल का प्रस्ताव करते हैं, अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न उठाएं:

- स्थिति सेटिंग क्या है?
- शॉट में कितने अभिनेताओं की आवश्यकता है?
- क्या आप शॉट के भीतर कोई आवश्यक रंगमंच की सामग्री या वाहन चाहते हैं?
- किस तरह के शॉट (क्लोज-अप, वाइड शॉट, इंस्टालिंग शॉट, इत्यादि) की जरूरत पड़ती है?
- शॉट का एंगल क्या है (कैमरा कहाँ से शूट कर रहा है)? क्या यह एक हाई एंगल है? क्या एक प्रासंगिक एंगल है?
- क्या किसी अभिनेता या वाहन को एक फ्रेम के अंदर ले जाना है, और उस एक्शन की दिशा क्या है?
- क्या आप चाहते हैं कि कोई कैमरा मूवमेंट वर्तमान शॉट में मूवमेंट को प्रदर्शित करे? वैकल्पिक शब्दों में, क्या कैमरा, शॉट के भीतर अभिनेता या वाहनों का अनुसरण करेगा, और किस दिशा में?
- क्या आप कोई विशेष लाइटनिंग व्यवस्था चाहते हैं? लाइटनिंग इस बात पर निर्भर करती है कि आप किस प्रकार के मूड को व्यक्त करने का प्रयास कर रहे हैं (उदाहरण के लिए, आप साफ़ प्रकाश, चांदनी, एक अंधेरी गली, या एक चमकता धूप वाला दिन चाहते हैं)।
- क्या आप कोई कंप्यूटर ग्राफिक्स चाहते हैं? विशेष प्रभावों का चित्रण यह तय करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है कि क्या आपको विशेष प्रभाव डालने वाले व्यक्ति को किराए पर लेना है। कंप्यूटर ग्राफिक्स में शूटिंग, एक्सप्लोशन और कंप्यूटर जनित प्रभाव शामिल होंगे।

### एक प्रयास सूची बनाना

यह पहचानने के बाद कि प्रत्येक शॉट में क्या होता है, तय करें कि क्या आप प्रत्येक शॉट को स्टोरीबोर्ड करना चाहते हैं या केवल उन्हें जिन्हें विशेष रूप से आने की आवश्यकता है, जैसे कि एक्शन या कंप्यूटर ग्राफिक्स। यदि आप पूरी फिल्म में एक सटीक प्रचलन में रहना चाहते हैं - जैसे लो एंगल, विशेष लेंस, या एक सटीक लाइटनिंग प्रचलन (उदाहरण के लिए, छाया) - तो आपको प्रत्येक शॉट को स्टोरीबोर्ड करना होगा। यदि आपको केवल कुछ दृश्यों को स्टोरीबोर्ड करने की आवश्यकता है, जिसके लिए विशेष रूप से आने की आवश्यकता होगी, तो उन सभी घटनाओं या दृश्यों की एक प्रयास सूची रखें, ताकि आप उनका अलग स्टोरीबोर्ड में अनुवाद कर सकें।

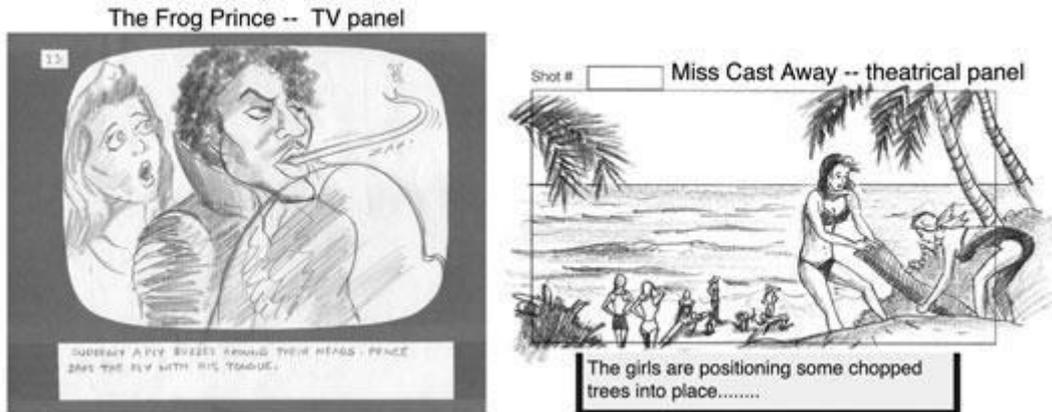
### स्टोरीबोर्ड पैनल का निर्माण

इससे पहले कि आप वास्तव में अपने स्टोरीबोर्ड बनाएं, आप उनके लिए घर का फैसला करने के लिए एक एरिया बनाना होगा। आपके स्टोरीबोर्ड पैनल की आकृति और आयाम इस बात से निर्धारित होने वाले हैं कि आपकी

फिल्म टीवी स्क्रीन पर जाती है या थिएट्रिकल स्क्रीन पर। ये दो अलग-अलग आयाम प्रभावित करते हैं कि आपके स्टोरीबोर्ड में किस रेश्यो में जानकारी ड्रा की गई है और स्वीकार्य स्क्रीन पर क्या देखा जा सकता है।

एक स्टोरीबोर्ड पैनल अनिवार्य रूप से केवल एक बॉक्स होता है जिसमें उस शॉट का चित्रण होता है जिसकी आप अपनी फिल्म के लिए कल्पना करते हैं। आप कई आर्ट और बिजनेस स्टोर पर स्टोरीबोर्ड पैनल के पैड कई प्रारूप आकारों में खरीद सकेंगे। अपने स्वयं के स्टोरीबोर्ड पैनल को स्टाइल करने के लिए यहां कुछ चरण दिए गए हैं:

- उपयोग करने के लिए पैनल के उस रूप और आकार का निर्णय लें। एक टीवी स्टोरीबोर्ड पैनल, आपके गॉगल बॉक्स की स्क्रीन की तरह, एक वर्ग जैसा दिखता है, केवल थोड़ा चौड़ा। नाटकीय फीचर-फिल्म स्टोरीबोर्ड आयताकार रूप में होते हैं, लगभग एक टीवी स्क्रीन जितना चौड़ा।
- पैनल का आकर बनाएं और वर्ग या समांतर चतुर्भुज के चारों ओर एक मोटा काला बॉर्डर (लगभग 1/2 इंच चौड़ाई वाला ) जोड़ें।
- फ्रेम पैनल के रॉक बॉटम भाग से थोड़ा सा नीचे 1 इंच का खाली बॉक्स खींचकर एक आउटलाइन पैनल तैयार करें।



चित्र 2.1: द फ्रॉग प्रिंसीयन का एक स्टोरीबोर्ड पैनल, और मिस चक आउट का एक थियेट्रिकल पैनल।



## यूनिट 2.2: स्टोरीबोर्ड स्क्रिप्ट विश्लेषण



### यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- व्यक्ति की भूमिका के बारे में स्क्रिप्ट, क्षणिक या स्टोरीबोर्ड व्यक्ति की भूमिका के आविष्कारशील और संचार लक्ष्यों को समझना।
- क्षणिक रूप से जुड़े पहलुओं (उपस्थिति, रंग, पहनावा, मनोदशा, व्यक्तित्व, भाव आदि) को समझना
- उन स्क्रिप्ट (संख्या, प्रकार, डुप्लीकेट इत्यादि) के अनुरूप चाहतों को समझना जो व्यक्ति की भूमिका और उसकी जरूरतों का समर्थन करती हैं।
- बैकग्राउंड के लिए विशिष्टताओं और वैकल्पिक पहलुओं (आयाम, ऑपरेटिव पैरामीटर आदि) को समझना जो व्यक्ति की भूमिका और उसकी जरूरतों का समर्थन करती हैं।
- कार्य भूमिका (टेलीविजन, फिल्म, गेमिंग, इंटरनेट, डीवीडी आदि) के बारे में परियोजना की तकनीकी इच्छाओं को समझना।
- उस विचार को समझना, जो शायद स्व-निर्मित, क्षणिक के दौरान प्रदान किया गया हो, या संबंधित कर्मियों (निर्देशक, सरकारी निर्माता आदि) के साथ चर्चा के माध्यम से सामने आया हो।
- प्रासंगिक कर्मियों (कला निर्देशक, निर्माता, एनिमेशन पर्यवेक्षक आदि) के साथ बातचीत करना ताकि स्क्रिप्ट भागों को उच्च रूप से लागू किया जा सके।

### 2.2 स्टोरीबोर्ड स्क्रिप्ट विश्लेषण

एक स्क्रिप्ट को समझने के लिए, एक अभिनेता को पूरी स्क्रिप्ट पढ़नी चाहिए, परिस्थितियों और प्लॉट्स का अच्छी तरह से विश्लेषण करना चाहिए और फिर एक असाधारण वास्तविक प्रदर्शन देने के लिए किरदार को आकार देना चाहिए। ये स्क्रिप्ट के तथ्य उन कार्यों को निर्धारित करने में मदद करते हैं जिन्हें किसी को प्रदर्शन प्रदान करने के लिए लेने की आवश्यकता होगी।

स्क्रिप्ट को अच्छी तरह से पढ़ने के बाद, किसी किरदार का विश्लेषण करने के लिए निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग किया जा सकता है।

किरदार की भूमिका को समझें: बेस्ट फ्रेंड, लव इंटरैस्ट, नायक, संरक्षक, हास्य, आराम, आदि। किरदार की भावनाओं को जानना: सहानुभूति, हमदर्दी, घृणा।

प्रत्येक किरदार को आकार देने वाले कारक: आंतरिक जो किरदार बनाता है और बाहरी जो किरदार को प्रकट करता है

किरदार के बैकग्राउंड को समझना: कुछ प्रश्न जो बेहतर विश्लेषण करने में मदद करते हैं उनमें यह शामिल होगा कि किरदार कहाँ से है (बैकग्राउंड क्या है ), वह इस दृश्य से ठीक पहले क्या कर रहा था, लेखक इस किरदार के बारे में क्या कहता है, दूसरे इस किरदार के बारे में क्या कहते हैं, यह किरदार अपने बारे में क्या कहता है।

किरदार के उद्देश्यों को जानें: लोग जीवन से क्या चाहते हैं, यह यहां बताया गया है (लोगों पर शक्ति, अन्य किरदार पर अधिकार, आदि)। एक किरदार का एक उद्देश्य समान रह सकता है या सीन और बीइस के साथ अलग अलग हो सकता है।

किरदार को तोड़ना  
सीन को तोड़ना

एक अभिनेता को किरदार की तीव्रता को समझने के लिए स्क्रिप्ट के वीडियो फॉर्मेट के साथ अभिनेता को पूरा करने के लिए निर्देशक

किरदार -घटनाओं और तथ्यों पर शोध जो बाहरी सतह बनाते हैं, ऐतिहासिक और सांस्कृतिक संदर्भ जो सामाजिक सतह बनाते हैं, नाटककार की आवाज, शैली, भाषण, और संरचना जिसे साहित्यिक सतह के रूप में पहचाना जाता है, जिस तरह से किरदार दिखता है, चलता है, और बात करता है भौतिक सतह बनाते हैं।

वास्तव में अपने किरदार में ढलने के लिए, आपको पृष्ठ पर जो कुछ भी है, उसके पीछे गहराई से जाने की जरूरत है और यह सोचना शुरू करें कि आपके किरदार को क्या प्रभावित करता है। हो सकता है कि यह सब स्क्रीन/मंच पर न आए, लेकिन ये छोटे तथ्य आपको किरदार को पूरी तरह से चित्रित करने में मदद करेंगे और इस बारे में महत्वपूर्ण खोज कर सकते हैं कि आप भूमिका कैसे निभाएंगे।

"जवाब" पर आने पर, अपनी गट फीलिंग पर भरोसा करें, या निर्देशक या लेखक से मदद मांगें।

मैं कौन हूँ?  
मैं कहाँ से हूँ?  
मैं यहाँ क्यों हूँ?



## स्क्रिप्ट कैसे पढ़ें

भाग 1: जानकारी और कहानी की संरचना को समझना



चित्र 2.2: एक फ़िल्म स्क्रिप्ट चरण एक की जाँच करना

**जानकारी के प्रति जागरूक बनें।** पटकथाएं अन्यथा पुस्तकों या शायद मंच-नाटकों से स्वरूपित की जाती हैं। सही स्क्रिप्ट जानकारी पर खुद को शिक्षित करने से आपको भ्रम से बचने में मदद मिलेगी और आपको यह लक्षित करने की अनुमति मिल सकती है कि क्या अत्यंत महत्वपूर्ण है: पात्र या कहानी।

- दृश्य शीर्षक यह है कि प्रत्येक दृश्य के ऊपर एक-पंक्ति का वर्णन है। इसमें दृश्य की स्थिति, दिन का समय और और चाहे दृश्य अंदर हो या बाहर, इसे शामिल किया जा सकता है। इस लाइन को अतिरिक्त रूप से "स्लग लाइन" कहा जाता है।
- जब भी कोई व्यक्तित्व पहली बार दिखाई देता है, तो उसका नाम सभी बताए गए बड़े अक्षरों में लिखा जाएगा।
- संवाद पटकथा लेखन में केंद्रित है और चरित्र का नाम सीधे तौर पर उनके द्वारा कहे गए किसी भी संवाद से ऊंचा लगता है।
- माता-पिता अभ्यस्त हैं एक चरित्र के एंगल या एक्शन को व्यक्त करते हैं। किरदारों के बीच संवाद को विभाजित करने में सहायता करने के लिए एक्शन अपनी लाइन पर भी लग सकता है।

## चरण दो।

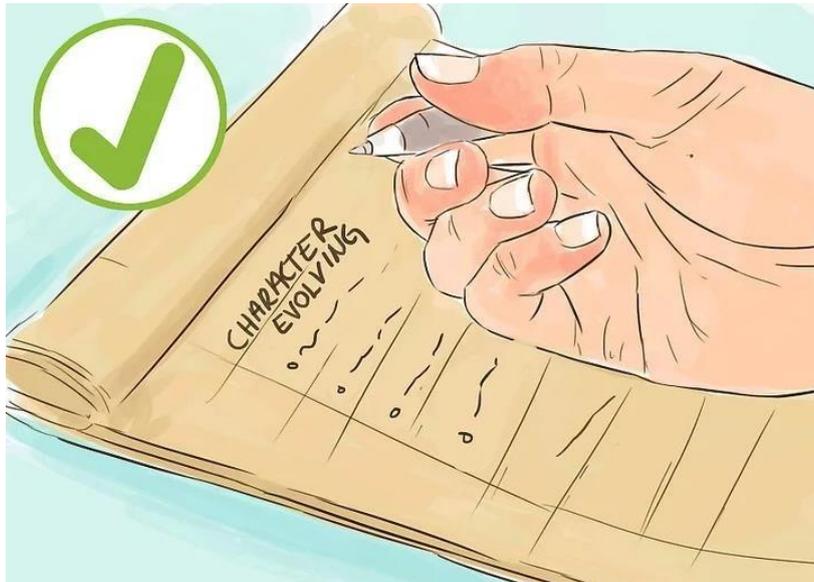
**एक्ट ब्रेक की तलाश करें।** अधिकांश फ़िल्म स्क्रिप्ट थ्री-एक्ट संरचना में लिखी जाती हैं। थ्री-एक्ट संरचना में, प्राथमिक कार्य आपका सेटअप है, दूसरा कार्य आपका टकराव है और तीसरा कार्य आपके

समाधान के रूप में कार्य करता है।

पहले एक्ट में सबसे अधिक किरदारों को पेश करना चाहिए, उन्हें उस ग्लोब की हवा मिली जिसमें वे सवार होते हैं और उस संघर्ष का संकेत देते हैं जिसका वे अपनी कहानी के दौरान सामना करने जा रहे हैं। प्राथमिक क्रिया लगभग तीस पृष्ठों की होनी चाहिए।

दूसरे एक्ट में संघर्ष को तेज करना चाहिए। यदि पहले एक्ट के शीर्ष पर, नायक को यात्रा पर भेजा गया था, तो दूसरा एक्ट उस यात्रा को शामिल कर सकता है। यहां, आपका नायक अपने लक्ष्य को प्राप्त करने से रोकने के लिए कई मुद्दों और बाधाओं का सामना कर सकता है। दूसरा एक्ट सभी दांव लगाने से संबंधित है और यह लगभग साठ पृष्ठों तक चलना चाहिए।

तीसरा एक्ट सभी घाट के ढीले सिरों से संबंधित है। इस एक्ट के दौरान, नायक का अंतिम टकराव हो सकता है और अपने किरदार के दायरे को पूरा कर सकता है। यह अक्सर स्क्रिप्ट के भीतर खुले छोड़े गए किसी भी अंतिम प्रश्न का उत्तर देने का अवसर होता है। तीसरा एक्ट लगभग तीस पृष्ठों का होना चाहिए।



चित्र 2.3: एक फ़िलक स्क्रिप्ट चरण तीन की जाँच करना

**किरदार के दायरे का अध्ययन करें।** इसलिए सफलता प्राप्त करने के लिए एक स्क्रिप्ट के लिए, नायक को एक तरह से संशोधन करना चाहिए। संशोधन उतना ही सरल है जितना कि "प्यार करने का एक तरीका सीखना" या "शिक्षित बनना", हालाँकि उन्हें एक तरह से संशोधित या बड़ा होने के कारण फिलक से दूर जाना चाहिए।

स्क्रिप्ट पढ़ते समय, चरित्र के बढ़ने या विकसित होने के सभी बिंदुओं को सूचीबद्ध करें। हर कृत्य में जहां कहीं भी ऐसा होता है, वहां कई क्षण होने चाहिए, इस प्रकार ध्यान से देखें!

किसी भी स्मार्ट किरदार के पास एक पारदर्शी आवश्यकता या लक्ष्य होना चाहिए जिसे वे प्राप्त करना चाहते हैं। ध्यान दें कि स्क्रिप्ट की शुरुआत में उनका लक्ष्य या आवश्यकता क्या है और अगर उन्हें वह मिल गया जो उन्होंने चाहिए था तो अपने आप को बढ़ाएं। आम तौर पर, किरदार की इच्छाएं या लक्ष्य मध्य-कहानी में संशोधन करते हैं, तो उसके लिए डिज़ाइन को भी इसी तरह प्रसारित करें।

## भाग 2 अपनी स्क्रिप्ट को विश्लेषणात्मक रूप से पढ़ना

खुले दिमाग से स्क्रिप्ट को पढ़ें। बिना अपना ध्यान भटकाए एक शांत क्षेत्र पर ध्यान दें। स्क्रिप्ट के माध्यम से शुरु से अंत तक की जाँच करें। अपने दिमाग को इस प्रकार शांत करें की आप स्क्रिप्ट का विश्लेषण नहीं कर रहे हैं, आप बस कहानी और किरदारों का आनंद ले रहे हैं



चित्र 2.4: एक फ़िल्म स्क्रिप्ट चरण चार की जाँच करना

- यदि आपकी प्रारंभिक जाँच के दौरान सहयोगी के अवलोकन आपको प्रभावित करते हैं, तो इसे लिख लें और बाद में उस पर आएं।
- ब्रेक लेने से बचें इस प्रकार आप स्क्रिप्ट की दुनिया में बेहद भटक सकते हैं।
- यदि संभव हो तो स्क्रिप्ट की एक हार्ड कॉपी स्कैन करें। इस तरह, आप उन ध्यान के खिचाव से बचेंगे जो आपके फोन या लैपटॉप पर पढ़ने पर होते हैं।



चित्र 2.5: इमेज का शीर्षक चरण बावन के शो स्क्रिप्ट की जाँच करना

## 2. दृश्य दर दृश्य स्क्रिप्ट को तोड़ें।

एक बार जब आप स्क्रिप्ट की एक बार पूरी तरह से जाँच कर लेते हैं, तो वापस आएं और इसे एक बार फिर से देखें। इस बार स्क्रिप्ट के सभी अलग अलग दृश्यों की एक सूची बनाएं।

- यदि दृश्य एक मानक घटना की ओर काम कर रहे हैं या लगातार एकशन दिखाते हैं, तो उन दृश्यों को साथ में समूहित करें।
- एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो यह सोचने में आपकी सहायता करने के लिए कि शो की संरचना किस तरह से की गई है और स्क्रिप्ट के बीच पैटर्न और थीम के लिए दिखने में मदद करने के लिए अपने प्राकृतिक विश्लेषण का उपयोग करें।
- मुख्य कथानक बिंदुओं और उन क्षणों को निर्धारित करने में सहायता के लिए अपने दृश्य-दर-दृश्य विश्लेषण का उपयोग करें जहां कथा को पूरी तरह से नई दिशा में ले जाया किया जाता है।



चित्र 2.6: इमेज का शीर्षक चरण छह की शो स्क्रिप्ट की जाँच करना

### 3. अर्थपूर्ण शैली का अध्ययन करें।

सभी लेखकों के पास भाषा के साथ काम करने के लिए पूरी तरह से अलग-अलग डिज़ाइन और तरीके हैं और यही बात पटकथा लेखकों के लिए भी लागू होती है। जहां भी लेखक अन्यायपूर्ण, दृश्य भाषा का इस्तेमाल करता है, वहां कुछ देर के लिए स्क्रिप्ट को मिलाएं। उन सभी उदाहरणों की एक सूची बनाएं जिन्हें आप महसूस करेंगे। उदाहरण के लिए, यदि लेखक ने लिखा है, "एक पोस्ट में लड़खड़ाता है," तो आप उसे अपनी सूची में जोड़ देंगे।

- सभी दृश्य लेखन की एक सूची बनाने से आपको स्क्रिप्ट के भीतर होने वाले एक्शन की अनिवार्य रूप से कल्पना करने में मदद मिल सकती है।
- यदि आप उन्हें लिखना शुरू करते हैं, तो यह आपको अपनी खुद की स्क्रिप्ट को मजबूत बनाने में भी मदद करेगा।
- विभिन्न पटकथा लेखकों की एक विशाल श्रृंखला की जाँच करने का प्रयास करें। आप जितनी अतिरिक्त स्क्रिप्ट की जाँच करेंगे, आपको पटकथा पढ़ने, लिखने और विश्लेषण करने में उतना ही अधिक लाभ होगा।

### भाग 3: दूसरों के साथ अपनी स्क्रिप्ट पढ़ना 1. स्क्रिप्ट को ज़ोर से पढ़ें

सुनने के लिए धन्यवाद स्क्रिप्ट क्या है, इसे ज़ोर से पढ़कर जांच करना आदर्श रूप से दूसरों के साथ। टेबल जाँच करने की कोशिश करने के लिए अपने दोस्तों को आमंत्रित करें। क्या सभी लोग एक घेरे में बैठें और एक साथ स्क्रिप्ट को ज़ोर से पढ़ रहे हैं।

- किरदारों को असाइन करना सुनिश्चित करें ताकि हर कोई इस बात से अवगत हो कि वे किस मदद के लिए पढ़ रहे हैं।  
यदि आपके पास पर्याप्त लोग नहीं हैं, तो कुछ अभिनेताओं को छोटी भूमिकाओं में दोगुना करने के लिए बढ़ाएं।
- मंच दिशाओं की जाँच स्कैन करने के लिए किसी को असाइन करना याद रखें।
- स्क्रिप्ट की पर्याप्त प्रतियां प्रिंट करना सुनिश्चित करें ताकि हर किसी के पास अपनी स्क्रिप्ट हो।



चित्र 2.7: इमेज का शीर्षक चरण आठ की शो स्क्रिप्ट की जाँच करना

## 2. स्क्रिप्ट को अपने पैरों पर खड़ा करें

अगर आप उल्लेखनीय रूप से साहसी महसूस कर रहे हैं, तो स्क्रिप्ट परफॉर्म करने के लिए अपने दोस्तों को आमंत्रित करें। क्या हर कोई पोटियम पर खड़ा होता है और वहां से स्क्रिप्ट का अभिनय करता है, या एक्शन और संवाद को अवरुद्ध करता है, जैसे कि आप कला का प्रदर्शन कर रहे थे।

- प्रदर्शन देखने के लिए लोगों को वापस आने के लिए आमंत्रित करें। एक दर्शक होने से आपको सुनने और देखने में मदद मिल सकती है कि स्क्रिप्ट के तत्व सबसे आगे चल रहे हैं।
- प्रदर्शन कलाओं की स्क्रिप्ट पूरी करने के बाद, अपने दोस्तों को उनके विचारों और प्रतिक्रिया के लिए तैयार करें। उनके विचार आपको एक नए लाइटवेट के दौरान स्क्रिप्ट की जांच करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

## 3. स्क्रिप्ट को फिल्माएं

यदि आपने स्क्रिप्ट लिखी है या आपके पास स्क्रिप्ट के अधिकार हैं, एक दृश्य के लिए मोशन-पिक्चर फोटोग्राफी का प्रयास करें

2. या दृश्यों को बनाने और अपने अभिनेताओं के साथ व्यवहार करने की कोशिश करें, तो आप निश्चित रूप से प्रेरणा, कथानक और किरदारों से संबंधित नई खोजों का निर्माण करेंगे।

- स्क्रिप्ट को फिल्माने के लिए आपको ज्यादा पैसे देने की जरूरत नहीं है। यदि आपके पास फैंसी इंस्ट्रूमेंटेशन तक पहुंच नहीं है, तो किसी के फोन पर दृश्यों को फिल्माएं और उन्हें iMovie उपयोग करके संपादित करें।
- डायलॉग और एक्शन की हर पंक्ति के पीछे की प्रेरणाओं को उजागर करने के लिए पूर्वाभ्यास में अपने अभिनेताओं के साथ काम करें। उन्हें चुनौती दें कि वे अपनी खुद की खोजें बनाएं और पेज पर लिखी गई बातों का पूरी तरह से पालन न करें।

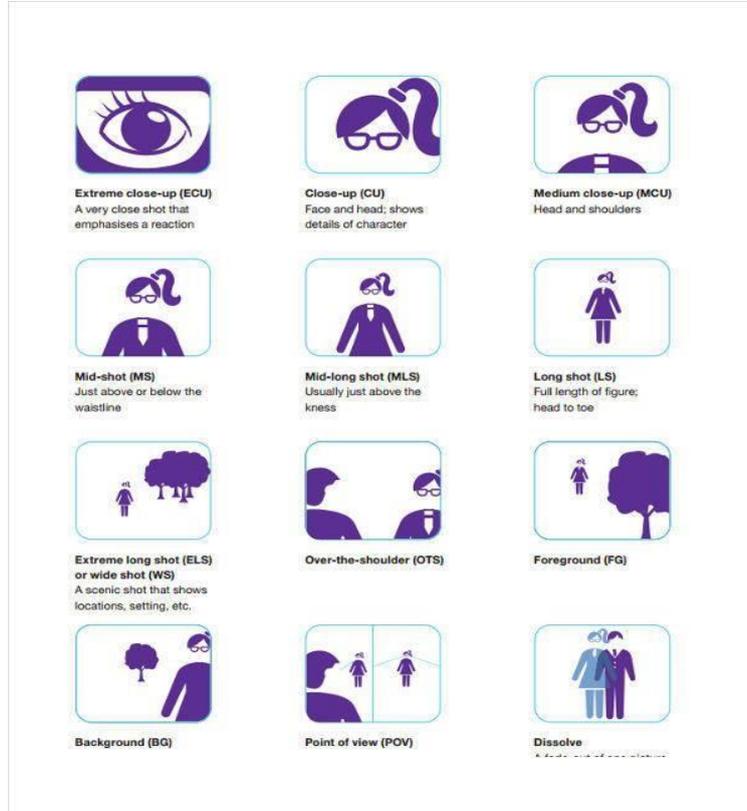
## स्क्रिप्ट और स्टोरीबोर्ड

वीडियो बनाने का सबसे जरूरी हिस्सा है कहानी। हम स्क्रिप्ट लिखने की प्रवृत्ति रखते हैं जो ब्रांड की आविष्कारशील रणनीति का समर्थन करती है, जो उनके सही लक्ष्य बाजार के लिए बोलती है। आश्चर्यजनक लटकते दृश्यों के माध्यम से एक पारदर्शी संदेश संचार की कुंजी है।

स्टोरीबोर्ड हमें अधिकतम राशि बचने में मदद करते हैं क्योंकि वे हमारे खरीदारों की सहायता करते हैं।

हम बहुत मोटे और तेज़ स्केच से लेकर बहुत सावधान दृश्यों तक स्टोरीबोर्ड तैयार करते हैं। हर संबंधित व्यक्ति की छवि निरंतर समाप्त होगी, जिससे टीम के लिए सबसे प्रभावी कार्य प्रदान करना आसान हो जाता है।

## मूवी स्क्रिप्ट स्टोरीबोर्ड



चित्र 2.8: मूवी स्क्रिप्ट स्टोरीबोर्ड

अभ्यास



अभ्यास स्क्रिप्ट/स्टोरीबोर्ड

इससे पहले कि हम अपनी फिल्म की कहानी या स्क्रिप्ट लिखना शुरू करें, मैं एक पुरानी स्क्रिप्ट को देखकर और उसके लिए एक स्टोरीबोर्ड बनाकर अभ्यास करना चाहता था। मैंने शॉर्ट फिल्म 'नाइटिंग ए लव सॉन्ग' की स्क्रिप्ट देखी है। हालांकि यह डरावनी शैली से नहीं है, फिर भी यह स्टोरीबोर्ड अभ्यास है।

*Kelsey Youel*

*shot reverse shot*

**Caroline**  
Do you think? Do you really?

**Clare**  
Yeah! Look there he is! | - *match on action.*

*long shot* → **Jack** is walking past the bus towards school. **Pearl** looks sadly at her *medium close up of Pearl* **technicolour** dream. The colour drips off him like a butterfly turning back into a worm. **Jack** is faded like the rest of this sad sad world. | - *long shot of Jack*

*close up of window*

**SCENE 8. INT. EVENING. WOOL SHOP.** ← *long shot of room.*

It's dark and raining. The door is locked. **Pearl** peeps in past the closed sign and sees **Mrs. Worsted** with a glass of whisky, totting up the takings. She bangs on the window. ← *medium close up of Mrs. Worsted* *match on action* *eyeline match (Pearl)*

**Pearl**  
Mrs. Worsted! It's me. Pearl. *medium long shot*

*close up on her face* → **Mrs. Worsted** looks up at her, slightly pissed. She toddles over and unlocks the door. *match on action*

**Mrs. Worsted**  
I'm closed.

*shot reverse shot*

**Pearl**  
I know. It's just that. I need black.

**Mrs. Worsted**  
Black?

*medium close up* → **Pearl** nods sadly. **Mrs. Worsted** turns back into the shop. She sighs. *long shot*

**Mrs. Worsted**  
I love black. *close up on Mrs. Worsted*

**SCENE 9. INT. NIGHT. PEARLS BEDROOM.**

*long shot of Pearl* → **Pearl** is furiously knitting rows and rows of black after the beautiful rows of blues.

**Various voices from school** - *close up on Pearl's face*  
V/O  
"Caroline fancies Jack", "Jack shagged Caroline in his dad's greenhouse"  
"Jack says Caroline is right fit."

*medium long shot* → **Pearl** knits through her big tears, which drop heavily and splash into the black wool. As each one is absorbed into the scarf, tiny cries (Pinky & Perky style) of pain and sadness are heard. *match on action*







## 3. स्टोरीबोर्ड तैयार करना



यूनिट 3.1 - स्टोरीबोर्डिंग का परिचय

यूनिट 3.2 - स्टोरीबोर्डिंग भाषा और तकनीक

यूनिट 3.3 - स्टोरीबोर्ड को प्रभावी ढंग से कैसे करें





## अध्ययन के मुख्य परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- समनुक्रम विचार/स्क्रिप्ट को फ्रेम/दृश्यों/पैनलों में विश्लेषण करें और तोड़ें
- ऐसे आविष्कारशील तरीकों की कल्पना करें जिनमें चित्रण फ्रेम/दृश्य हों (सभी प्राप्य तकनीकी पहलुओं को हर पैनल में सख्ती से संभाला जाना चाहिए)
- कहानी की तकनीकी निरंतरता को ध्यान में रखकर नाटक की पटकथा तक ध्यान में रखते हुए विनिर्देशों के अनुसार स्क्रिप्ट के लिए स्टोरीबोर्ड तैयार करें।
- प्रतिक्रिया के लिए पूरी तरह से प्रतिक्रिया दें और आविष्कारशील जरूरतों में बदलाव करें

## यूनिट 3.1: स्टोरीबोर्डिंग का परिचय

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- समन्यक्रम विचार/स्क्रिप्ट को फ्रेम/दृश्यों/पैनलों में विश्लेषण करें और तोड़ें
- ऐसे आविष्कारशील तरीकों की कल्पना करें जिनमें चित्रण फ्रेम/दृश्य हों (सभी प्राप्य तकनीकी पहलुओं को हर पैनल में सख्ती से संभाला जाना चाहिए)
- कहानी की तकनीकी निरंतरता को ध्यान में रखकर नाटक की पटकथा तक ध्यान में रखते हुए विनिर्देशों के अनुसार स्क्रिप्ट के लिए स्टोरीबोर्ड तैयार करें।
- प्रतिक्रिया के लिए पूरी तरह से प्रतिक्रिया दें और आविष्कारशील जरूरतों में बदलाव करें

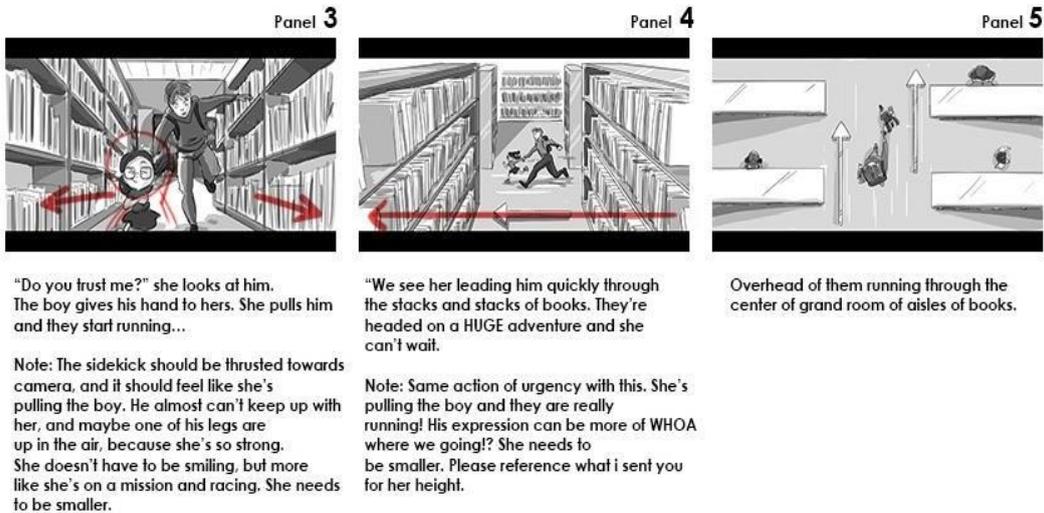
### 3.1 स्टोरीबोर्डिंग का परिचय

#### 1. स्टोरीबोर्ड क्या है?

स्टोरीबोर्डिंग एक स्क्रिप्ट/अवधारणा के लिए स्केच बनाने का अभ्यास है। यह किसी भी एनिमेशन की प्रीप्रोडक्शन प्रक्रिया का एक अनिवार्य हिस्सा है।

एक स्टोरीबोर्ड हाथ से तैयार किए गए स्केच या दृश्य चित्रों का एक क्रम हो सकता है जो स्क्रिप्ट नोट्स की मदद से समर्थित होते हैं या बोलते हैं और एक अत्यधिक अनुक्रम में रखे जाते हैं, ताकि दर्शक एनीमेशन पिछले प्रस्तुतीकरण की कल्पना कर सकें।

स्टोरीबोर्ड में प्रत्येक व्यक्ति शॉट एक कहानी को सही ढंग से बताने के लिए एक तरह के कैमरा शॉट, एंगल, एक्शन या एक तरह के प्रभाव का प्रतिनिधित्व करता है।



चित्र 3.1: प्रत्येक शॉट एक स्टोरीबोर्ड प्रकार के कैमरा शॉट का प्रतिनिधित्व करता है

## 2. स्टोरीबोर्ड का उद्देश्य क्या है?

स्टोरीबोर्डिंग निर्माण दल को एक विचार की कल्पना करने और उसे बेहतर बनाने, अवधारणाओं की कल्पना करने और परीक्षण करने में मदद करता है, और किसी कहानी की संरचना या ग्राफ के साथ किसी भी प्रबंधनीय बाधाओं को उजागर करने से पहले इसे प्रस्तुतीकरण में ले जाता है।

### स्टोरीबोर्ड की आवश्यकता क्यों होती है?

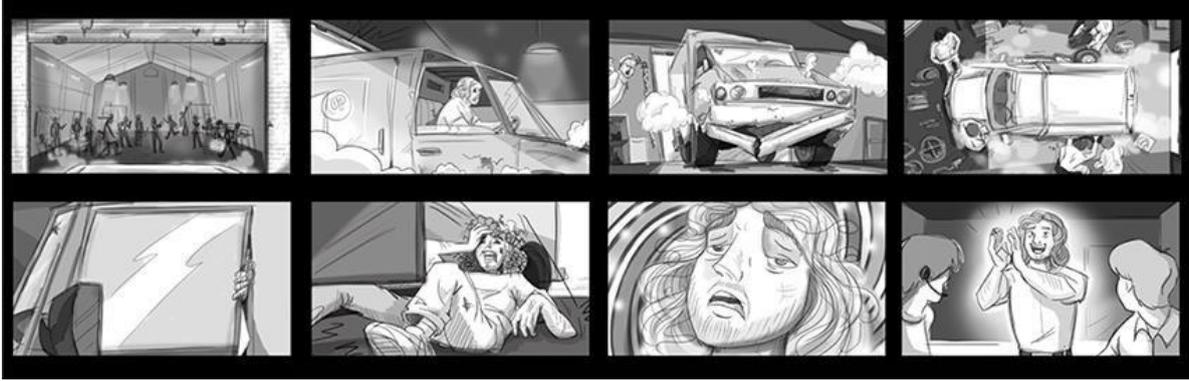
- यह निर्माण प्रक्रिया के लिए चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका है, इसलिए यह प्रस्तुतीकरण में समय को नियंत्रित करने में मदद करता है, और यह पैसे बचाता है।
- एक परियोजना पर दर्शक और निर्माण समूहों के बीच एक संबंध बनाता है, ताकि सभी संदर्भ के एक स्रोत से बात कर सकें।
- एक कल्पनाशील और प्रेजेंटेशन और कहानी की धारणा को संप्रेषित करने में मदद करता है।
- प्रस्तुतीकरण की दिशा में मदद करता है।
- सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसका उपयोग ग्राहकों को फंडिंग प्राप्त करने के लिए सोच को बेचने/पिच करने के लिए किया जाता है!

## 3. स्टोरीबोर्ड का निर्देशन और निर्धारण कौन करता है?

शूट या बजट के प्रकार के आधार पर, निर्देशक स्टोरीबोर्ड कलाकार के साथ बैठकर अपनी कल्पनाशील और बोधगम्यता को प्रस्तुत कर सकता है और स्टोरीबोर्ड प्रक्रिया में अपना इनपुट दे सकता है। हालांकि, ज्यादातर मामलों में वित्त हमेशा उपलब्ध नहीं होता है, और आप दृश्यों को तोड़ना चाहते हैं और तस्वीरों को निर्देशित करने के लिए अपने स्वयं के अनुभव पर भरोसा करना चाहते हैं जैसा कि आप सही समझते हैं।

स्टोरीबोर्डिंग की कुंजी समझ का उपयोग करके अभ्यास करना है कि प्रस्तुतियों को कैसे स्थानांतरित किया जाता है।

- बहुत सी फिल्मों, टीवी सीरीज़ या विज्ञापन देखें, और देखते हुए दृश्यों को स्केच करके उनके बारे में जानने का प्रयास करें।
- कैमरा एंगल देखें और कहानी को कैसे छोटा किया जाता है और देखकर निर्देश दिया जाता है।
- ध्यान रखें कि स्टोरीबोर्ड एक दृश्य-दर-दृश्य ब्रेकडाउन नहीं है, बल्कि एक दृश्य-दर-दृश्य विकास है, और प्रत्येक दृश्य को कहानी कहने में एक मकसद पूरा करना चाहिए।



चित्र 3.2: स्टोरीबोर्ड दिशा और लेआउट

## स्टोरीबोर्डिंग

पहला चरण काफी आसान है। स्क्रिप्ट को तोड़ें और प्रत्येक नए दृश्य विविधता को असाइन करें, मेरी ओर से एक दृश्य को एक नए स्थान के साथ टैग की गई किसी चीज़ के रूप में रेखांकित किया गया था।

एक बार जब आप अपने सभी दृश्यों को क्रमांकित कर लेते हैं, तो आप आगे की काम करने और अपना स्टोरीबोर्ड शुरू कर पाएंगे। मैं स्क्रिप्ट के माध्यम से तलाश करूंगा और प्रत्येक शॉट के लिए, एक्शन का एक टच स्केच करूंगा, फिर उस तरह के शॉट को लिखूंगा जो स्केच से बिल्कुल उच्चतर था (यानी, "जेरी फिश से टच किया जा रहा है" या, बहुत कुछ केवल "मध्यम शॉट"), और लिखें कि क्या कोई कैमरा मूवमेंट होनी चाहिए।

प्रत्येक दृश्य को उस मात्रा के साथ टैग किया जाना चाहिए जिसे आपने इसे ब्रेकडाउन में निर्दिष्ट किया है और दृश्य के अंदर प्रत्येक शॉट को लेटर, A, B C, आदि के अक्षर के साथ लेबल किया जाना चाहिए। इस प्रकार, उदाहरण के लिए, दृश्य एक में प्राथमिक शॉट दृश्य 1A होगा, दृश्य में दूसरा शॉट 1B होगा, आदि, तीसरे दृश्य के भीतर दूसरा शॉट 3B होगा, आदि। जब भी कैमरा सेटअप बदलता है तो मैं एक नया स्केच तैयार करता हूँ और उसी तरह का तरीका अपनाता हूँ। यह पूरी तरह से एक असहनीय तरीका नहीं था। यदि आप इन चीज़ों को निकाल कर तार-तार करने का आग्रह करना शुरू करते हैं, तो आप इसे गलत कर रहे हैं। मज़ा लें। इस तरह की बेवकूफी भरी तस्वीरें बनाएं ताकि उन्हें ताना मार सकें जबकि आप कर पाएंगे।

स्टोरीबोर्ड बनाने के लिए ये बहुत ही मूल बातें हैं और एक साथ रखने के लिए बहुत सारे गहन तरीके हैं। हो सकता है कि आपको कुछ कंप्यूटर कोड या सहयोगी डिग्री निर्माता प्राप्त करने पर विचार करना चाहिए यदि आप अपनी फिल्म के लिए फंडिंग खोजने का प्रयास कर रहे हैं और उन्हें एक दृश्य सहायता के रूप में उपयोग करना चाहते हैं।

यह कहा जाता है की, इस तरह की विधि फिल्म निर्माण का एक अनिवार्य हिस्सा है, खासकर यदि आप पहली बार फिल्म बनाने वाले हैं। अगर कुछ है, तो यह आत्मविश्वास बढ़ाने वाला है। आपके पास एक

स्पष्ट छवि होगी, हालांकि आपकी फिल्म चल सकती है और यदि आप खुद को खोया हुआ पाते हैं तो आपके पास लगातार बात करने के लिए एक चीज होगी। यह सेट पर समय बचाएगा और आपके क्रू मेंबर के सदस्यों का समय बर्बाद नहीं करेगा।

### शॉट लिस्ट

स्टोरीबोर्ड मिलने के बाद शॉट लिस्ट काफी आसान है, बाजार में बिना किसी देरी के आपके पास यह सारा डेटा होगा। यहां स्टोरीबोर्ड प्राप्त करने का अतिरिक्त लाभ यह है कि जब आप शॉट लिस्ट को संकलित करते हैं तो आपके लेंसमैन के साथ-साथ आपके चित्रों पर काम करने की क्षमता होती है। उस तरीके से उन्हें इस बात की अच्छी समझ होगी कि आप शॉट के भीतर क्या खोज रहे हैं, और अगर एक चीज उन्हें संभव नहीं लगती है, तो आप या तो शॉट के लिए बहस कर सकते हैं या बस इसे टाल सकते हैं। मेरा विश्वास करो, आप इस प्रकार अंततः मुझे शॉट्स से बचने की आवश्यकता तक पहुंच रहे हैं तो क्यों न उन्हें समय पर निर्धारित किया जाए।

### स्क्रिप्ट लाइनिंग

केवल पृष्ठ पर लिखे गए शॉट्स के बजाय, आप दृश्य के भीतर प्रत्येक शॉट को कोड करते हैं, और डायलाग और एक्शन से संबंधित रंग के भीतर एक रेखा नीचे खींचते हैं। आपको जो कवरेज मिल रही है, उसमें यह एक बहुत बड़ी सुविधा भी हो सकती है। यह सुनिश्चित करने का तरीका है कि आप जिस एंगल पर इसे देखना चाहते हैं, उस क्षण को प्राप्त करने से न चूकें।

जब भी कोई प्रयास "लाइव" होता है, तो वह एक पंक्ति होती है। एक बार जब आप कल्पना करते हैं कि शॉट हमेशा कवरेज के एक अलग उद्देश्य में बदल रहा है, तो वह रेखा टेढ़ी हो जाती है, इसलिए एक बार जब आपको इसकी आवश्यकता होती है तो आप इसे सीधे बनाते हैं। यह लगभग कागज पर एक पेंसिल के साथ एक शिफ्ट बोर्ड को संचालित करने जैसा है। शब्दों में औचित्य की तुलना में इंगित करना आसान है, हालांकि एक सीधा पर्याप्त निर्माण और प्रत्येक सहयोग के लिए और आपके अंतिम उत्पाद को चित्रित करने के निदेशक के रूप में आपके स्वयं के कार्यों के लिए बेहद उपयोगी है।

नोट



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## यूनिट 3.2: स्टोरीबोर्डिंग भाषा और तकनीक

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- समनुक्रम विचार/स्क्रिप्ट को फ्रेम/दृश्यों/पैनलों में विश्लेषण करें और तोड़ें
- ऐसे आविष्कारशील तरीकों की कल्पना करें जिनमें चित्रण फ्रेम/दृश्य हों (सभी प्राप्य तकनीकी पहलुओं को हर पैनल में सख्ती से संभाला जाना चाहिए)
- कहानी की तकनीकी निरंतरता को ध्यान में रखकर नाटक की पटकथा तक ध्यान में रखते हुए विनिर्देशों के अनुसार स्क्रिप्ट के लिए स्टोरीबोर्ड तैयार करें।
- प्रतिक्रिया के लिए पूरी तरह से प्रतिक्रिया दें और आविष्कारशील जरूरतों में बदलाव करें

### 3.2 स्टोरीबोर्डिंग भाषा और तकनीक

अब, आइए कुछ सर्वोत्कृष्ट भाषा का अध्ययन करें ताकि आप सही जगह से शुरुआत कर सकें और आपको उद्योग में उपयोग की जाने वाली शर्तों से परिचित करा सकें। निम्नलिखित सूची आपको कुछ अग्रिम जानकारी प्रदान करेगी।

#### 1. फिल्म आस्पेक्ट रेश्यो क्या हैं?

जैसा कि आप जानते हैं, स्टोरीबोर्ड छवियों की एक श्रृंखला प्रदर्शित करते हैं, जो दर्शक स्क्रीन पर देखेंगे। इन्हें स्टोरीबोर्ड पैनल या स्टोरीबोर्ड फ्रेम नामक कोडेक्स में दिखाया जाता है, जो मूल रूप से एक आयताकार आकार का कंटेनर होता है जो डिजिटल रूप से या कागज पर होता है।

आस्पेक्ट रेश्यो (आपके वीडियो की चौड़ाई और शीर्ष के बीच संबंध) के आधार पर पैनल का आकार और रूप भिन्न होता है। सबसे आम कारक अनुपात 4:3 और 16:9 हैं।

- ❖ टीवी एलिमेंट अनुपात 4:3 के रूप में पहचाना जाता है।
- ❖ एचडीटीवी 16:9 है।
- ❖ कॉमन प्लेस वाइडस्क्रीन 1.85:1 है।
- ❖ एनामॉर्फिक 2.39:1 है, जिसे आजकल "टू-फोर-ओ" के रूप में भी जाना जाता है।

ध्यान दें कि आपके पैनल के डाइमेंशन समान होने चाहिए क्योंकि आस्पेक्ट रेश्यो एनीमेशन अंत में होगा।

### Common Aspect Ratio



### Widescreen Aspect Ratio



चित्र 3.3: स्टोरीबोर्ड पैनल थिंग रेश्यो 43 169 1851 2391 240 एचडीटीवी टीवी एनामॉर्फिक

## 2. विभिन्न प्रकार के कैमरा शॉट्स क्या हैं?

कुछ विशिष्ट प्रकार की कैमरा तस्वीरें हैं जिन्हें शुरू करने से पहले आपको पता होना चाहिए। हम केवल मौलिक शॉट्स पर जाएंगे। ध्यान दें कि अधिकांश चित्रों का नाम पैनल में तैयार की गई कठिनाई के संबंध में रखा गया है।

- शॉट (ईएस) की स्थापना आम तौर पर एक दृश्य की स्थापना पर दिखाया जाता है जहां एक्शन हो रहा है।
- एक्सट्रीम क्लोज अप (ईसीयू या एक्ससीयू) तस्वीरों का उपयोग बहुत कम किया जाता है, आम तौर पर जब आप किसी टूर्नामेंट या दृश्य में नाटक या केंद्र बिंदु जोड़ना चाहते हैं या कुछ आक्रामकता या परेशानी का प्रतिनिधित्व करते हैं।
- मिड शॉट (एमएस) या मध्यम शॉट किरदार की कमर और ऊपर के शरीर का एक शॉट है। आमतौर पर भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को प्रदर्शित करने के लिए, या टॉक सीक्वेंस की अवधि के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
- मीडियम क्लोज अप (एमसीयू) वह है जिसे कभी-कभी हेड एंड शोल्डर के रूप में जाना जाता है। यह अनिवार्य रूप से कंधे से ऊपर की ओर एक सिर का शॉट है, जिसका इस्तेमाल चरित्र के भावों पर या दो या तीन लोगों के बीच किसी बिंदु पर बोलने के दृश्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए किया जाता है।
- लॉन्ग शॉट (एलएस), जिसे फुल शॉट भी कहा जाता है, दूर से लिया गया शॉट है। यह आम तौर पर संपूर्ण व्यक्तित्व या विषय को प्रदर्शित करने के लिए उपयोग किया जाता है, और जब आप समस्या और उसके वातावरण के बीच कुछ कारक बनाना चाहते हैं या किसी दृश्य में तनाव मुक्त करना चाहते हैं। यह किसी घटना/एक्शन को सांस लेने की जगह देने जैसा है।

- मीडियम लॉन्ग शॉट (एमएलएस) घुटनों और ऊपर की कठिनाई वाली चीजों को फ्रेम करता है। यह एक लंबे शॉट और एक मध्यम शॉट के बीच का संयोजन है और आमतौर पर इसका इस्तेमाल तब किया जाता है जब एक फ्रेम में मनुष्यों का एक समूह होता है या आप सब्जेक्ट की उंगलियों और भाव दिखाना चाहते हैं।
- एक्सट्रीम लॉन्ग शॉट (ईएलएस या एक्सएलएस) लंबी रेंज का फ्रेम है और इसका इस्तेमाल आसपास की सेटिंग को सेट करने के लिए किया जाता है।

### Camera Shot Types

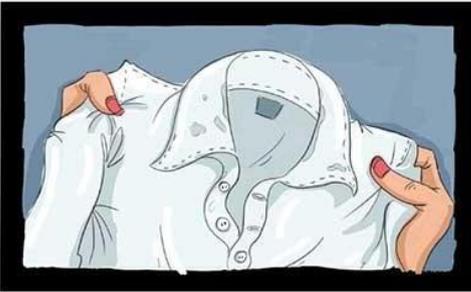
Establishing Shot · ES



Close up · CU



Extreme Close Up · ECU



Mid Shot · MS



चित्र 3.4: कैमरा शॉट प्रकार की स्टोरीबोर्डिंग, स्थापना ईएस, क्लोज अप सीयू, एक्सट्रीम क्लोजअप ईसीयू, मिड शॉट एमएस

### 3. मूल कैमरा एंगल क्या हैं?

कैमरा एंगल उस जगह को संदर्भित करता है जहां से कैमरा शूट कर रहा है।

स्टोरीबोर्डिंग करते समय, कैमरा पकड़े हुए लगातार अपने बारे में सोचें, और अपने आप से पूछें कि किसी दृश्य में गति या चुनौती को चित्रित करने का शानदार तरीका क्या है।

कैमरा एंगल लगाने का सबसे अच्छा तरीका सेट करके ऐसा करें:

- पॉइंट ऑफ व्यू (पीओवी) डिजिटल कैमरा एंगल का इस्तेमाल तब किया जाता है जब आप चाहते हैं कि दर्शक यह समझे कि व्यक्तित्व क्या देख रहा है। दृश्य अक्सर करीब, बीच का या लंबा होता है।

- ओवर द शोल्डर शॉट (ओएसएस या ओटीएस या इसके अतिरिक्त 'थर्ड पर्सन' के रूप में जाना जाता है) एक चरित्र के पीछे और एक सब्जेक्ट की दिशा में एक दृश्य है। यह आम तौर पर बातचीत में मनुष्यों के बीच प्रयोग किया जाता है, और फ्रेम में फ्रेम के पहलू पर एक व्यक्ति/वस्तु होती है।
- टू-शॉट एक एंगल है जहां दो सब्जेक्ट एक साथ एक ही फ्रेम में होते हैं, और आमतौर पर बोलते हैं। टॉक फ्रेम बनाते समय, दो-शॉट्स और ओटीएस शॉट्स के बीच बारी बारी करें।
- अप शॉट / वर्म्स आई व्यू ऐसे एंगल हैं जो किसी विषय / वस्तु पर दिखाई देते हैं।
- डाउन शॉट्स / बर्ड्स आई व्यू ऐसे एंगल हैं जो किसी विषय/वस्तु पर नीचे दिखाई देते हैं।

Medium Close Up - MCU



Long Shot - LS



Medium Long Shot - MLS



Extreme Long Shot - ELS



चित्र 3.5: स्टोरीबोर्ड कैमरा शॉट मिड शॉट एमएस मीडियम लॉन्ग शॉट एमएलएस एक्सट्रीम लॉन्ग शॉट ईएलएस एलएस

### Camera Angles

Point of View - POV



Over the Shoulder - OTS



Two Shot



Up Shot - Worm's Eye View



Down Shot



चित्र 3.6: कैमरा एंगल पॉइंट ऑफ व्यू पीओवी, ओवर दी शोल्डर ओएसएस दो ओटीएस दो शॉट यू शॉट डाउन शॉट एंगल दो स्टोरीबोर्ड

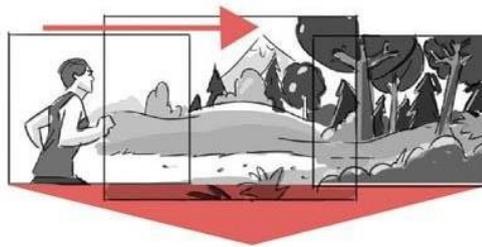
#### 4. स्टैंडर्ड कैमरा मूवमेंट क्या हैं?

इसके बाद, आइए कैमरा मूवमेंट की निम्नलिखित सूची से खुद को परिचित करें:

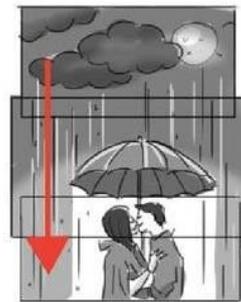
- पैन टिल्ट। पैनोरमा शॉट के लिए पैन संक्षिप्त है। कैमरा एक ट्राइपॉड पर है और दाएं या बाएं चलता है। एक झुकाव तब होता है जब आप ऊपर या नीचे जाते हैं।
- ज़ूम इन या आउट तब होता है जब आप लेंस को अंदर या बाहर देखने के लिए नियंत्रित करते हैं और इसका उपयोग किसी चीज़ के महत्व को बढ़ाने के लिए किया जाता है। पैनल के किनारे से अंदर/बाहर की ओर एरो का निशान लगाएं।
- डॉली ज़ूम के समान है; हालाँकि, पूरा डिजिटल कैमरा किसी समस्या के करीब या उससे दूर हो जाता है। इस मोशन को प्रदर्शित करने के लिए मोटे एरो का प्रयोग करें।
- ट्रक इन एंड ट्रक आउट डॉली के समान है, हालांकि पूरा डिजिटल कैमरा बाएं से दाएं या इसके विपरीत चलता है।
- पैन या पैनिंग तब होती है जब कैमरा एक दिशा में बगल में घूमता है, अक्सर बातचीत के सीन में या किसी मुद्दे का अनुसरण करते समय या पास का कुछ प्रकट करते समय इस्तेमाल किया जाता है। स्टोरीबोर्डिंग के बाद, कैमरे की दिशा में सहयोगी एरो निशान बनाएं।
- ट्रैक या ट्रैकिंग विषयों का अनुसरण करने का दूसरा तरीका है। यह तब होता है जब कैमरा चलता है और कटिंग के अलावा सब्जेक्ट/एक्शन का अनुसरण करता है। यह आमतौर पर चलने के चक्रों में इस्तेमाल किया जाता है और दिशा की गति में एक एरो के उपयोग का प्रतीक है। इसे हाथ से पकड़कर या डॉली पर भी लगाया जा सकता है।
- आमतौर पर पुलिस या युद्ध के दृश्यों में इस्तेमाल किए जाने वाले दृश्य को अधिक प्राकृतिक डॉक्यूमेंट्री अनुभव देने के लिए हैंड-हेल्ड हाथ के माध्यम से एक डिजिटल कैमरा ले जाया जाता है।
- रैक फोकस तब होता है जब डिजिटल कैमरा फॉरग्राउंड में एक मुद्दे पर ध्यान केंद्रित करता है और ऐतिहासिक अतीत धुंधला होता है, और फिर यह उलट जाता है ताकि ध्यान का केंद्र एक स्पष्ट ऐतिहासिक अतीत और धुंधले फॉरग्राउंड में स्थानांतरित हो जाए। एक स्टोरीबोर्ड में, बस ड्रा करें जहां से केंद्र बिंदु विकसित होना शुरू होता है और एक तीर और आयत जहां से यह टकराता होता है।

#### Camera Movements

Pan



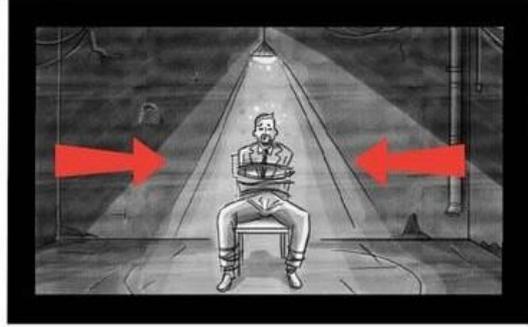
Tilt



Zoom In/Out

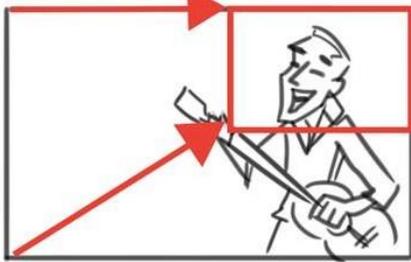


Dolly

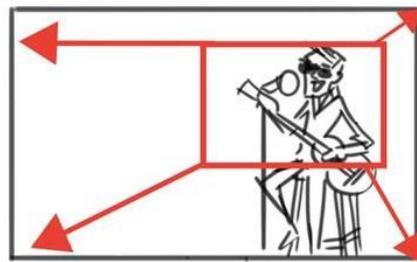


चित्र 3.7: मानक डिजिटल कैमरा पैन टिल्ट ज़ूम इन आउट डॉली एरो स्टोरीबोर्ड

Truck In



Truck Out



Pan



चित्र 3.7: कैमरा मूवमेंट ट्रक इन आउट पैन स्टोरीबोर्ड एरो

Tracking



Hand-held



Rack Focus



चित्र 3.8: स्टोरीबोर्ड पैनल रैक फोकस हैंडहेल्ड डिजिटल कैमरा मूवमेंट मॉनिटरिंग

### 3. स्टोरीबोर्डिंग की कला

#### 1. स्टोरीबोर्ड में जाने से पहले

इसके बाद, स्टोरीबोर्ड बनाने की कला पर एक नज़र डालते हैं।

आरंभ करने से पहले, अपने नोट्स प्राप्त करें, अपनी स्क्रिप्ट का अध्ययन करें, और कुछ ऐसे तत्वों की तलाश करें जिनकी आपको आवश्यकता है।

ग्राहक आपको कुछ संदर्भ सामग्री दे सकते हैं, हालांकि ज्यादातर मामलों में आप अपनी खुद की सामग्री इकट्ठा करना चाहते हैं।

उपभोक्ता से पहले कुछ प्रश्न पूछने पर विचार करें

- क्या आपके पास स्क्रिप्ट या स्क्रिप्ट का ब्रेकडाउन है?
- स्टोरीबोर्ड किसके लिए है?
- कलरफुल है या काला और सफेद है ?
- बजट क्या है ?
- कौन सा फॉर्मेट इस्तेमाल करना है ।
- संदर्भ सामग्री क्या है ?
- डिलीवरी की तारीख क्या है ?

#### 2. थंबनेल क्या हैं?

इससे पहले कि आप स्टोरीबोर्ड का चित्रण शुरू करें, आप दृश्यों का अध्ययन करने और उन्हें कैरेक्टर स्टोरीबोर्ड पैनल में अनुवाद करने के लिए स्क्रिप्ट को सही करना चाहते हैं।

दृश्यों को फिंगरनेल करने का सबसे आसान तरीका है।

थंबनेल स्टोरीबोर्ड पैनल का एक कठिन स्केच है, जो अक्सर एक पृष्ठ पर स्टिक पैरेंट फॉर्म, नोट्स और घटनाओं के निर्धारित अनुक्रमों के त्वरित चित्रण होते हैं।

यह तेजी से निर्धारित करने के लिए हासिल किया जाता है कि प्रत्येक शॉट/कैमरा एंगल/मूवमेंट का इस्तेमाल कैसे किया जाएगा। यह मूल्यांकन करने में भी मदद करता है कि किन छवियों को स्टोरीबोर्ड करने की आवश्यकता है और कौन सी नहीं। थंबनेल के साथ, आप वास्तविक स्टोरीबोर्ड कार्य के साथ शुरुआत करने से पहले, तेजी से नीचे की ओर कदम रख सकते हैं और अलग-अलग पैनल में अपने पूरे एनीमेशन का विश्लेषण कर सकते हैं।

यहाँ एक उदाहरण है:



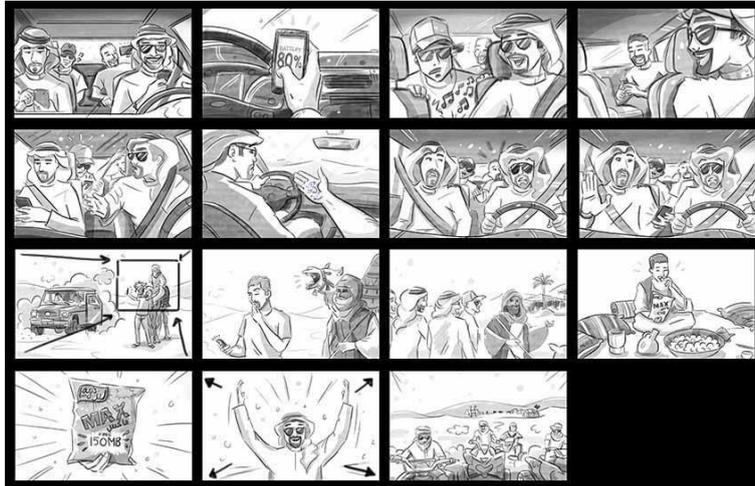
चित्र 3.9: स्टोरीबोर्डिंग से पहले थंबनेल स्टिक के चित्र एक साथ बताई गयी दिशा के अनुसार रखें

### 3. स्क्रिप्ट को कैसे ब्रेकडाउन करें

एक बार जब आप अपनी स्क्रिप्ट को थंबनेल कर लेते हैं और अपनी सारी सामग्री इकट्ठा कर लेते हैं, तो समय आ गया है कि आप अपने फ्रेम को ड्रा करना शुरू करें।

पता लगाएँ कि किस रेश्यो का उपयोग किया जाएगा, यह निर्धारित करें कि प्रत्येक पैनेल क्या दिखाना चाहता है, और फिर इन विचारों को स्टोरीबोर्ड पैनेल की एक श्रृंखला में मौलिक रूप से बदल दें।

तय करें कि प्रत्येक फ्रेम में कौन से कारक (अक्षर, वस्तुएं, पृष्ठभूमि) हैं, और घटना पर बात करने के लिए उच्च गुणवत्ता वाले शॉट प्रकार हैं।



चित्र 3.10: ब्रेक डाउन स्क्रिप्ट स्टोरीबोर्ड कैमरा एंगल एक्शन बैकग्राउंड

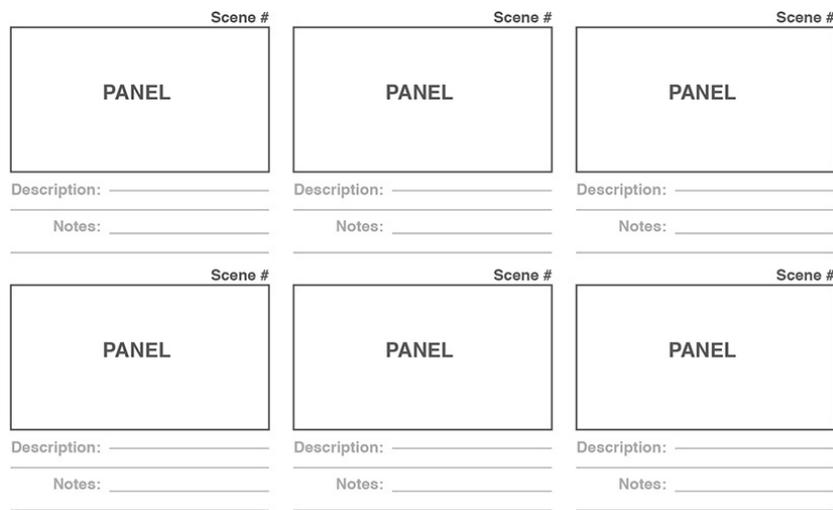
### 4. स्टोरीबोर्ड का लेआउट और संरचना कैसे करें

प्रत्येक कलाकार के पास अपने पैनेलों को चित्रित करने और उनकी संरचना करने की एक पसंदीदा तकनीक होती है। आप ऑनलाइन पहुंच योग्य कई टेम्प्लेट के साथ काम कर सकते हैं (एक उदाहरण नीचे "6 पैनेल" सिंगल-पेज टेम्प्लेट है) या अपना खुद का बनाएं। स्टोरीबोर्ड तैयार करने का कोई सही

तरीका नहीं है। आप उचित पुराने स्कूल पेन/पेंसिल और पेपर, एडोब फोटोशॉप, या आज उपलब्ध किसी भी ग्राफ ऐप और स्टोरीबोर्ड सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल कर सकते हैं!

यहां सॉफ्टवेयर प्रोग्राम और ऐप्स की एक छोटी सूची दी गई है, जिन पर आप भरोसा कर सकते हैं:

- स्टोरीबोर्डर (फ्री) - स्क्रीनशॉट निचे दिए गए हैं \*
- स्टोरीबोर्ड आर्टिस्ट स्टूडियो (\$\$\$)
- स्टोरीबोर्ड फाउंटेन (मैक) (फ्री)
- टून बूम स्टोरीबोर्ड प्रो (\$-\$-\$\$\$)
- प्रोक्रिएट (आईपैड प्रो) (\$)
- पेपर बाय फिफटी-थ्री (आईपैड) (फ्री)
- सेल्टक्स शॉट्स (फ्री)
- ऑटोडेस्क स्केचबुक (फ्री)



चित्र3.11: टेम्प्लेट पैनेल स्टोरीबोर्ड स्केच फ्रेम लेबल दृश्य विवरण और नोट्स



चित्र 3.12: स्टोरीबोर्डर सॉफ्टवेयर प्रोग्राम एनिमेशन सीक्वेंस पैनेल

### 5. स्टोरीबोर्ड पैनलों को लेबल करने का एक तरीका

अपने शॉट्स को ठीक से लेबल करना सीखें, ताकि वे क्रम में हों और आप और क्लस्टर व्यवस्थित रहें।

स्टोरीबोर्ड को प्रभावी ढंग से श्रेणीबद्ध करने के एक से अधिक तरीके हैं।

संक्षेप में, तकनीक हर पैनल के लिए एक आईडी रखने जैसी है। यदि आप स्टोरीबोर्ड सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो यह नियमित रूप से पैनल नंबर निर्दिष्ट करेगा। हालाँकि, यदि आप किसी कंप्यूटर कोड पर नहीं हैं, और क्लाइंट/निदेशक को एक पैनल को स्थानांतरित करना, जोड़ना या हटाना है, तो आप एक पैनल की पहचान नहीं कर सकते।

### 6. क्रमांकन, प्रस्तुतिकरण बनाम उत्पादन बोर्ड

यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि आपका ग्राहक किस तरह के बोर्ड चाहता है: प्रस्तुति या उत्पादन बोर्ड। प्रस्तुति बोर्ड आमतौर पर छोटे होते हैं और आंतरिक रूप से प्रस्तुत किए जाते हैं या पिचों में उपयोग किए जाते हैं। वे केवल आवश्यक प्रमुख चित्रों का प्रतिनिधित्व करते हैं, न कि निर्देशक की दृष्टि के प्रत्येक शॉट का। कैरेक्टर फ्रेम में केवल प्रमुख तत्वों को दिखाया गया है।

उदाहरण के लिए, यदि आप 23 और 24 के बीच एक अतिरिक्त शॉट दिखाना चाहते हैं, तो आप इसे 23-1 नाम देंगे। यदि आप सिंगल शॉट देना चुनते हैं, तो कई पैनल में, यह 23i, 23ii, 23iii, आदि हो सकता है।

यदि आप अपने पैनल में कोई परिवर्तन करते हैं तो सुधार को 23-a का लेबल दिया जाता है। वह दृष्टिकोण है, जो अनिवार्य रूप से जुड़े हुए हैं, हालांकि उनकी अपनी विशेष संख्याएं हैं।

उत्पादन बोर्डों को समान रूप से क्रमांकित किया जाता है, लेकिन अंतर यह है कि वे प्रत्येक दृश्य के "एक्शन" का ब्रेकडाउन हैं, इसलिए प्रत्येक मोशन कैमरा एंगल्स में खराब हो जाते हैं। यह कौशल जो हर बार डिजिटल कैमरा कट करता है, आप एक नए शॉट का प्रतिनिधित्व करने के लिए दृश्य संख्या को बदलना चाहेंगे। एक बार जब आप बोर्ड जमा कर देते हैं, तो आपका काम पूरा हो जाता है। संरक्षक गंभीरता से इसे एक एनिमेटिक में बदल सकता है।

### 3.2.1 स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन बनाने का तरीका

#### आप स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन क्यों चाहते हैं

एक स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन बनाना तब होता है जब आप किसी दृश्य में कुछ "तत्वों" से अधिक टैग करते हैं ताकि इसकी कैप्चरिंग आवश्यकताओं को बेहतर ढंग से समझ सकें।

स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन आमतौर पर प्री-प्रोडक्शन चरण के दौरान पहले एडी या निर्माता के माध्यम से एक साथ रखा जाता है। एक स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शूटिंग समय सारिणी और बजट की शुरुआत में सूचित करता है और आगे बढ़ता है।

इससे पहले कि हम किसी स्क्रिप्ट को चरण-दर-चरण चिह्नित करने में गहराई से जाएँ, आइए पहले स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन की मूल बातें कवर करें।

#### स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन क्या है?

एक स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन एक आवश्यक फिल्म निर्माण प्रक्रिया है जिसे आप उन सभी स्क्रिप्ट कारकों को खोजने के लिए खोज सकते हैं जो फिल्म निर्माण को तैयार करना, शेड्यूल करना और फाइनेंस करना चाहते थे। एक दृश्य स्तर पर एक ब्रेकडाउन होता है। काम के साथ सौंपा गया पुरुष या महिला का सीन ब्रेकडाउन के बाद एक पूर्ण, अंत तक स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन तक सीन ब्रेकडाउन के बाद सीन ब्रेकडाउन का निर्माण करेगा।

एक स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन चीज एक वस्तु, व्यक्ति या प्रक्रिया है जिसे एक सीन ब्रेकडाउन बनाते समय पहचाना जाता है, जैसे:

- कलाकार /किरदार
- अतिरिक्त कलाकार
- रंगमंच की सामग्री
- ड्रेसिंग सेट करना
- पोशाक
- मेकअप
- वाहन
- स्टंट
- विशेष प्रभाव या वीएफएक्स

- लाइवस्टॉक
- आवाज
- संगीत
- विशेष उपकरण

ठीक है, हम सभी सहमत हैं कि यह महत्वपूर्ण है। अब आइए गहराई जानें कि किसी स्क्रिप्ट को कैसे नष्ट किया जाता है।

### 1. स्क्रिप्ट को ऐसे पढ़ें जैसे कि आप दर्शक हों

इससे पहले कि आप स्क्रिप्ट पर कुछ अंकित करें, दर्शकों के दृष्टिकोण से स्क्रिप्ट को पढ़ें।

आपके पास कहानी का केवल एक पहला प्रभाव है, इसलिए अपने आप को इससे जुड़ने के लिए एक खतरा प्रदान करें।

भावनात्मक जुड़ाव से परे, आप कहानी के साथ जितने अधिक परिचित हैं, स्क्रिप्ट को चिह्नित करना शुरू करने के बाद आपको सभी मौसमों को समझने की अतिरिक्त संभावना हो सकती है।



चित्र 3.13: स्क्रिप्ट का ब्रेकडाउन कैसे करें - पटकथा को दोबारा पढ़ना

स्क्रिप्ट को कौन चिह्नित करता है?

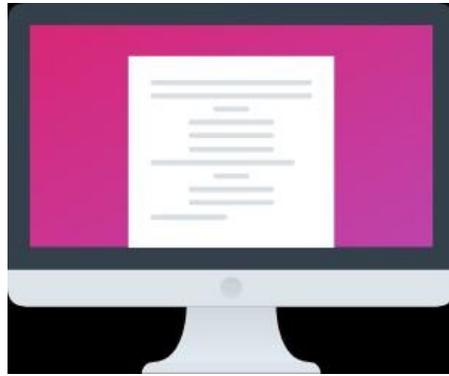
प्रारंभिक चित्र लेने की समय सारिणी और बजट बनाने के लिए निर्माता आमतौर पर एक आसान स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन पूरा करता है।

पहला एडी तब स्ट्रिपबोर्ड, सीन ब्रेकडाउन और निर्माण शूटिंग शेड्यूल बनाने के लिए एक अधिक व्यापक स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन आयोजित करता है।

डीपी एक शॉट लिस्टिंग और गियर आवश्यकताओं को उत्पन्न करने के लिए स्क्रिप्ट को चिह्नित करता है। अन्य शाखा प्रमुख भी अपना विश्लेषण करेंगे।

## 2. फॉर्मेटिंग गलतियों के लिए स्क्रिप्ट स्कैन करें

पूरी तरह से स्क्रिप्ट की जांच करने के बाद, इसे जल्द से जल्द अध्ययन करें, इस बार किसी भी फॉर्मेटिंग गलतियों के लिए स्कैन करना जो स्क्रिप्ट फाइल को शेड्यूलिंग सॉफ्टवेयर जैसे मूवी मैजिक शेड्यूलिंग या स्टूडियो बाइंडर में इम्पोर्ट करते समय अतिरिक्त रूप से परेशानी का कारण बन सकता है।



चित्र 3:14 कंप्यूटर पर स्क्रिप्ट-फॉर्मेटिंग पटकथा को कैसे ब्रेकडाउन करें

सबसे सामान्य सूचना गलतियां जिनका पता लगाया जा सकता है:

- स्क्रिप्ट के किसी बिंदु पर दृश्य स्थानों को लगातार चरित्र-चित्रण करना किया जाना चाहिए।
- चरित्र के नाम भी सुसंगत होने चाहिए।
- दृश्य शीर्षलेख केवल INT या EXT (आंतरिक या बाहरी) के रूप में स्वरूपित किए जाने चाहिए।
- सीन हेडर को केवल D या N (दिन या रात) के रूप में प्रारूपित किया जाना चाहिए।
- सीन नंबर जेनरेट किए जाते हैं।
- ये अडजस्टमेंट आपके पटकथा लेखन सॉफ्टवेयर में सेव किये जाने चाहिए।

इसलिए, इससे पहले कि आप अपनी स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शुरू करें, फाइनल ड्राफ्ट या स्टूडियो बाइंडर का स्क्रीनराइटिंग सॉफ्टवेयर। बस अपने दस्तावेज़ वेब पेज पर जाएं और आप दोबारा जांच सकते हैं कि फॉर्मेटिंग सही है।

उदाहरण के लिए, किसी भी व्यावहारिक समस्या से बचने के लिए आपके किरदारों को वर्णों के रूप में स्वरूपित किया जाना चाहिए।

```

0A INT. STUART'S CAR - DAY
A worn-out, '93 CAMRY. Weathered interior. Burger wrappers. A
pillow & blanket splay across the backseat.
STUART (36), unwitting, cocky, man child, strums his guitar,
humming a tune. Jotting lyrics.
          STUART
(singing to himself)
I was gonna be the wind...and you
were gonna be the leaves...I just
wanna be...
He looks up, thinking. Notices a smudge on the windshield.
          STUART (CONT'D)
(singing)
...your windshield..
Focusing through the windshield, he spots CLAIRE (17), introvert,
tough. Dressed in school uniform. Backpack slung.
Stuart scrambles to pull out an aged PHOTO OF A YOUNG GIRL.
He holds it up, comparing Claire to the photo. A match.
He stashes the photo in his BACK POCKET.

2 EXT. NEIGHBORHOOD - CONTINUOUS
Stuart hops out of his car in a hurry.
          STUART
Claire? Claire.
Claire stops. Scans his face.
          CLAIRE
Dad?
He pads towards her, nervous.
          STUARTT
Hey..
          CLAIRE
You're in town.

```

चित्र 3.15: स्क्रिप्ट को कैसे ब्रेकडाउन करें - पटकथा लेखन सॉफ्टवेयर

### 3. अपनी स्क्रिप्ट को 8वें भाग में विभाजित करना शुरू करें

किसी वेब पेज के 1/8 को चिह्नित करना ठीक वैसा ही है जैसा यह लगता है। प्रत्येक वेब पेज को आठ, 1 इंच के भागों में विभाजित करें। इस माप का उपयोग स्क्रीन समय का अनुमान लगाने और किसी दृश्य के लिए समय कैप्चर करने के लिए किया जाता है। स्क्रिप्ट 1/8 आपको अपनी टीम के समान वेब पेज पर आने की अनुमति देती है। बाकि सब एक तरफ, यह माप का लाभकारी मानक है।

पेज 1/8 को आपके सीन ब्रेकडाउन शीट, ब्रेकडाउन रिपोर्ट, डीओओडी रिपोर्ट, शॉट लिस्ट और कैप्चरिंग शेड्यूल के शीर्ष पर देखा जाना चाहिए।

परंपरागत रूप से, पहला एडी स्क्रिप्ट को देखकर या वास्तविक प्रिंटेड स्क्रिप्ट पेज, एक पेन, और एक रूलर को 8 वें स्थान पर चिह्नित करके मापता है।

यह फिर भी एक भरोसेमंद "ओल्ड हॉलीवुड" विकल्प है, लेकिन अधिकांश आधुनिक प्रोडक्शंस स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन सॉफ्टवेयर का उपयोग करते हैं।

जब आप अपनी स्क्रिप्ट इम्पोर्ट करते हैं, तो सॉफ्टवेयर प्रोग्राम रोबोटिक रूप से प्रत्येक दृश्य को 8वें स्थान का उपयोग करके जोड़ता है।

## संगीत प्रदर्शन का समय निर्धारण

स्क्रीन टाइम के रेश्यो के बारे में मुख्य रूप से जागरूक रहें: जब संगीत प्रदर्शन की बात आती है तो वेब पेज पर निर्भर करता है। अन्यथा आप अतिरिक्त रूप से आपको जो चाहिए उसे शूट करने के लिए पर्याप्त समय सीमा नहीं दे सकते हैं।

पटकथा लेखकों के लिए अक्सर ऑन-स्क्रीन प्रदर्शनों को क्विक वन-लाइनर्स में सारांशित करना होता है जैसे "स्टुअर्ट एक गीत गाता है।" यह स्क्रिप्ट के भीतर अकेली एक एक्शन लाइन भी हो सकती है; हालाँकि, प्रदर्शन में 2-3 मिनट का स्क्रीन समय लग सकता है।

पेज पर निर्भर करता है कि इस पर विचार करने की आवश्यकता है और 2-3 पृष्ठों के रूप में भी फिर से लिखा जाना चाहिए। हम अनुशंसा करते हैं कि सभी गीतों को संवाद के रूप में, बीट्स और एक्शन विवरण के साथ लिखें।

### 4. स्क्रिप्ट तत्वों की पहचान करें

यह चरण वह जगह है जहां हम स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन सारांश में आते हैं। तत्वों के ट्रैक को टैग करना, मिलान करना और संरक्षित करना: यही सब कुछ है।

एक स्क्रिप्ट को चिह्नित करने का कारण एक दृश्य में सभी कारकों को चुनना है ताकि उन्हें उत्पादन से पहले तैयार किया जा सके और शूटिंग शेड्यूल, कॉल शीट और कुछ अन्य स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन रिपोर्ट में संरक्षित किया जा सके।

यदि आप एक बॉडी स्क्रिप्ट लिपि पर इसे लौ फिडेलिटी पर कर रहे हैं, तो अक्सर एक से अधिक हाइलाइटर और पेन का उपयोग अद्वितीय चीजों को देखने के लिए किया जाता है।

एक स्क्रिप्ट को चिह्नित करना कठिन और सतर्क काम है।

आप नीचे "सामान्य" स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन कलर खोज सकते हैं। यदि आप अनुकूलित स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन कलर्स का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो अपनी स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शीट के साथ एक कलर लीजेंड शामिल करने के लिए सकारात्मक रहें।

### सामान्य स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन कलर्स

सच में, यदि आप अधिक वर्तमान में उपलब्ध स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन सिस्टम मज़ेदार, क्लिक-एंड-ड्रैग अनुभव है।



चित्र3.16: उद्योग ट्रेडी स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन कलर्स

- सबसे पहले, आप अपनी स्क्रिप्ट इम्पोर्ट करेंगे। सॉफ्टवेयर प्रोग्राम नियमित रूप से इसे दृश्य-दर-दृश्य श्रेणीबद्ध करता है, इसलिए आपको बहुत समय लग सकता है
- वहां से, आप पहले सीन ब्रेकडाउन के साथ शुरुआत करेंगे और आगे बढ़ते रहेंगे।
- प्रत्येक पहलू को हाइलाइट करें जिसे आप टैग करना चाहते हैं और 22 केटेगरी की पुल-डाउन लिस्ट से चुनें (या एक अनुकूलित केटेगरी बनाएं)।
- आप तय करेंगे कि क्या आप स्क्रिप्ट में हर बार समस्या को रोबोटिक रूप से टैग करना चाहते हैं, या केवल इस बार।

और यदि आवश्यक हो, तो आप मात्रा बढ़ाएंगे - उदाहरण के लिए, यदि आप बेसबॉल गेम सीन ब्रेकडाउन कर रहे हैं, तो आप बेसबॉल कैप को प्रोप के रूप में टैग कर सकते हैं। लेकिन चूंकि प्रत्येक टीम के लिए एरिया में नौ गेम्स हैं, आपको वास्तव में 9 समान बेसबॉल कैप की आवश्यकता होगी (यदि आप प्रत्येक टीम के लिए कैप चुनते हैं तो दो बार)। टैक करने के लिए आसान बनाने के लिए आप सॉफ्टवेयर प्रोग्राम में मात्रा बढ़ा सकते हैं। क्या पहले सीन के ब्रेकडाउन के साथ ये हो गया? बाद के सीन और अगले दृश्य को ब्रेकडाउन करें। पूरी स्क्रिप्ट को ब्रेकडाउन करें। फिर भी हमें रिपोर्ट बनानी होगी।

### 5. स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन रिपोर्ट जेनरेट करें

अपनी स्क्रिप्ट को चिह्नित करने के बाद, आप उन्हें रिपोर्ट में बदलने के लिए तैयार हैं। यह एक स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शीट है, जो एक दृश्य में सभी तत्वों की एक सटीक सूची है। अनिवार्य रूप से, "आपके ब्रेकडाउन का ब्रेकडाउन।"

इसे करने के दो तरीके हैं।

**a). फ्री स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन टेम्पलेट**

एक बार जब आप अपनी स्क्रिप्ट को चिह्नित कर लेते हैं, तो आप एक्सेल या गूगल डॉक्स का इस्तेमाल करके इस मुफ्त स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शीट टेम्पलेट में अपने सभी चिह्नों को दर्ज कर सकते हैं।

निचे कि ओर? कोई स्वचालन नहीं है। इस तरह से सीन ब्रेकडाउन बनाने में बहुत अधिक समय लगता है, और यह मानवीय गलतियों के लिए अतिसंवेदनशील है। फिर भी, यह काम करता है।

ध्यान रखें, यदि आप ब्रेकडाउन टेम्पलेट का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो आप प्रत्येक सीन के लिए ब्रेकडाउन शीट का प्रिंट आउट लेना चाहेंगे। तो, 120 दृश्य स्क्रिप्ट के लिए, हाथ से भरने के लिए कम से कम एक सौ बीस ब्रेकडाउन शीट प्रिंट करने के लिए व्यवस्थित करें।

फिर स्कैन करें, कॉपी करें, मिलान करें और वितरित करें। चूंकि तत्व शायद बदल जाएंगे, अपने पीडीएफ को स्पष्ट रूप से पुनः प्रिंट या संस्करणित करने के लिए व्यवस्थित किया जाना चाहिए। प्रभावी? सकारात्मक। कुशल? ज्यादा नहीं।

तो, स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शीट बनाने का गुणवत्तापूर्ण तरीका क्या है?

**b). स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन सॉफ्टवेयर**

एक ऑनलाइन, क्लाउड-आधारित स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन सॉफ्टवेयर प्रोग्राम का इस्तेमाल करने का लाभ यह है कि एलिमेंट को टैग करना एक क्लिक और ड्रैग प्रक्रिया है जो वर्कफ्लो को नाटकीय रूप से गति देता है।

इसके अलावा, इसे ऑनलाइन होने पर विचार करते हुए, आप अन्य विभाग प्रमुखों (जैसे आर्टवर्क डायरेक्टर, प्रोप मास्टर, वीएफएक्स सुपरवाइजर, आदि) के साथ अपने ब्रेकडाउन को साझा कर सकते हैं ताकि आपको उनके विभाग से संबंधित एलिमेंट की पहचान करने में सहायता मिल सके।

यह आपके कार्यभार को वितरित करता है, जबकि यह सुनिश्चित करता है कि विस्तार, निरीक्षण और गुणवत्ता का एक बड़ा चरण सुनिश्चित हो।

आप मैन्युअल रूप से समीक्षाएं नहीं बनाना चाहते हैं, स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शीट, दिन के बाहर की रिपोर्ट, और कैप्चरिंग शेड्यूल आपके द्वारा अपने एलिमेंट को टैग करने के बाद जनरेट किए जाते हैं। आप एक शेयर लिंक देख सकते हैं, प्रिंट कर सकते हैं, जनरेट कर सकते हैं या स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शीट पीडीएफ स्टोर कर सकते हैं।

हालांकि, आप अपनी रिपोर्ट तैयार करना चुनते हैं, वे आपके स्क्रिप्ट विश्लेषण कार्य का फल हैं।

स्क्रिप्ट ब्रेकडाउन शीट और सीन ब्रेकडाउन शीट आपको हर उस मुद्दे का एक सारांश मेनू प्रदान करते हैं जिसे आपने टैग और वर्गीकृत किया है।

वे आपको और आपकी प्रोडक्शन टीम को बताते हैं कि हर सीन के लिए क्या जरूरी है। और यह है कि मूवी निर्माण शेड्यूलिंग के लिए एक स्क्रिप्ट को कैसे सही किया जाए। अब, शेड्यूलिंग पर आते हैं।

## 6. स्ट्रिपबोर्ड के साथ कैचरिंग शेड्यूल बनाएं

आपकी स्क्रिप्ट चिह्नित होने के साथ, आप अपने दृश्यों को एक स्ट्रिपबोर्ड (या निर्माण बोर्ड) में रखना शुरू करने के लिए तैयार हैं।

स्ट्रिपबोर्ड ऐसे बोर्ड होते हैं जिनमें कलर-कोडित स्ट्रिप्स होते हैं जो एक स्क्रिप्ट के दृश्यों का प्रतीक होते हैं। स्ट्रिप्स (दृश्यों) को ऊपर और नीचे खींचा जा सकता है, और प्रत्येक शूटिंग दिन के अंत को चिह्नित करने के लिए "डे ब्रेक" में बकेट किया जा सकता है।

एक कैचरिंग शेड्यूल।

शूटिंग शेड्यूल बनाने के लिए आपके पास तीन आसान विकल्प हैं।

शूटिंग एजेंडा "पुराना स्कूल" बनाने का तरीका कार्डबोर्ड चार्ट और रंगीन कागज के स्ट्रिप्स के उपयोग के माध्यम से है। यह आमतौर पर एक विकल्प है।

एक और तरीका?

### a. फिल्म शूटिंग शेड्यूल टेम्प्लेट

दृश्यों को मैनुअल रूप से पुनः क्रमित करने के लिए स्प्रेडशीट में दर्ज करने के लिए कैचरिंग शेड्यूल टेम्प्लेट का इस्तेमाल करें। लाभ? यह निःशुल्क है। नकारात्मक पक्ष? यह एक स्प्रेडशीट है, जिसका अर्थ है बिंदु-दर-बिंदु डेटा प्रविष्टि और मानवीय त्रुटि के लिए जगह।

लेकिन अपने कैचरिंग शेड्यूल को बनाने का सबसे कारगर तरीका है ?

### b. फिल्म निर्माण निर्धारण सॉफ्टवेयर

अधिकांश वर्तमान प्रोडक्शंस इस क्लाउड-आधारित, एंड-टू-एंड समाधान का इस्तेमाल करते हैं। यह ग्रंट वर्क को शेड्यूलिंग प्रक्रिया से बाहर कर देता है।

आप अपनी स्क्रिप्ट को फाइनल ड्राफ्ट से उचित रूप से इम्पोर्ट करते हैं और यह आपके द्वारा किए गए सभी मेटाडेटा के साथ स्ट्रिप्स बनाता है आवश्यकता: दृश्य शीर्षक, स्क्रिप्ट सामग्री, कास्ट व्यक्ति का दृश्य, पृष्ठ की लंबाई।

उसके बाद, शूटिंग शेड्यूल बनाने के लिए दृश्यों को फिर से व्यवस्थित करें, और अपनी कास्ट और क्रू को शिप करने के लिए दिन के ब्रेक से नेम शीट को स्पिन ऑफ कर दें।

सॉफ्टवेयर के साथ, आप अपने उत्पादन को शुरू से अंत तक स्केच और अपडेट करेंगे।

आपकी स्क्रिप्ट को खराब करने के लिए आपकी स्क्रिप्ट को पहले ही अलग कर दिया गया है।

इसे फिर से इम्पोर्ट करने की आवश्यकता नहीं है। दृश्यों को फिर से व्यवस्थित करने और दिन के ब्रेक जोड़ने के लिए बस "शूटिंग शेड्यूल" पेज पर जाएं। आप चाहें तो वेब पेज मैटर या अनुमानित शूट टाइम के आधार पर अतिरिक्त रूप से दिन के ब्रेक को ऑटो ऐड कर सकते हैं।

यहाँ तकनीक कैसे दिखती है: अपने विकल्पों की समीक्षा करना

तो अब आप इस बात से अवगत होंगे कि किसी स्क्रिप्ट को उसकी कैप्चरिंग आवश्यकताओं को पहचानने के लिए कैसे सही किया जाए। आप यह भी पहचानते हैं कि अपना शूटिंग शेड्यूल बनाने के लिए सभी तरह से कैसे जाना है।



## यूनिट 3.3: स्टोरीबोर्ड को प्रभावी ढंग से कैसे करें

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- समनुक्रम विचार/स्क्रिप्ट को फ्रेम/दृश्यों/पैनलों में विश्लेषण करें और तोड़ें
- ऐसे आविष्कारशील तरीकों की कल्पना करें जिनमें चित्रण फ्रेम/दृश्य हों (सभी प्राप्य तकनीकी पहलुओं को हर पैनल में सख्ती से संभाला जाना चाहिए)
- कहानी की तकनीकी निरंतरता को ध्यान में रखकर नाटक की पटकथा तक ध्यान में रखते हुए विनिर्देशों के अनुसार स्क्रिप्ट के लिए स्टोरीबोर्ड तैयार करें।
- प्रतिक्रिया के लिए पूरी तरह से प्रतिक्रिया दें और आविष्कारशील जरूरतों में बदलाव करें

### 3.3 स्टोरीबोर्ड को प्रभावी ढंग से कैसे करें

स्टोरीबोर्डिंग की पूरी अवधारणा अवधारणा को उतनी ही बारीकी से दर्शाना है जितना कि अंत में एनीमेशन जैसा दिखाई देगा। इसलिए, आपके दर्शक आपके द्वारा चित्रित फ्रेम के अनुक्रम के माध्यम से कहानी को देखने और पहचानने में सक्षम होंगे। आपका काम स्क्रिप्ट को जीवंत बनाना है।

कहानी को अधिक सटीक रूप से बोलने में सहायता करने वाले तत्वों में शामिल हैं:

- कैमरे की गतिविधियों को इंगित करने के लिए एरो निशान या प्रतीकों का उपयोग। एरो के निशान गति, दिशा और परिवर्तन दिखाने में सहायता करते हैं।



चित्र 3.17: बेहतर स्टोरीबोर्ड दिखने के लिए एलिमेंट एरो कलर कैप्शन

## स्टोरीबोर्ड फ्रेम्स के लुक और फील को कैसे बढ़ाएँ

एक व्यापक स्टोरीबोर्ड बनाना जो पेशेवर प्रतीत होता है और महसूस करता है, केवल एक कलाकृति नहीं बल्कि एक कौशल है।

यदि लक्षित दर्शक स्टोरीबोर्ड के एक हिस्से को नहीं पकड़ पाते हैं, तो आम तौर पर इसे बेहतर करने की या बदलने की आवश्यकता होगी। उन्हें संवाद को छोड़कर दृश्यों को समझने में सक्षम होना चाहिए। आपके असाधारण "परीक्षण" लक्षित दर्शक आपके माता-पिता, भाई-बहन या बिल्ली/कुत्ते होंगे। कोशिश करके देखें।

स्टोरीबोर्ड को चित्रित करने के लिए कई तरह की तकनीकें हैं। कुछ कलाकार इंक और कलर के छींटों का इस्तेमाल करना पसंद करते हैं, अन्य कठिन डूडल और स्क्रिबल्स बनाते हैं, कुछ केवल रूपरेखा भी बना सकते हैं, या

कुछ केवल रूपरेखा या ग्रेस्केल में ही आकर्षित कर सकते हैं, या आप ऐसे भी कर सकते हैं जो बहुत सारे विवरण प्रदान करते हैं।

स्टोरीबोर्डिंग के लिए कोई नीति नहीं है, लेकिन आपके स्नैप शॉट्स को सजाने और आपके कौशल को बढ़ाने में मदद करने के लिए कुछ दिशानिर्देश और संकेत दिए गए हैं:

किसी दृश्य या चरित्र में महत्वपूर्ण बिंदु जोड़ें—इससे दर्शक की कल्पना में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, किचन के सीन में बर्तन या एवेन्यू वाले सीन पर जेब्रा क्रॉसिंग लगाएं।

- जितना अधिक आप एक बोर्ड के माध्यम से संवाद करेंगे, काम उतना ही सही होगा।
- अलग-अलग कैमरा एंगल के साथ प्रयोग, मुख्य रूप से नाटकीय दृश्यों के अंदर। कंधे के शॉट्स, कीड़े की आंखों के दृश्य, या गहन क्लोज-अप पर प्रयास करें।
- एक पैनल के बीच में चिंता की स्थिति से बचें और अपने अधिकांश खराब स्थान का उपयोग करें।
- क्षैतिज रेखाओं के साथ 1/2 में झुके हुए फ्रेम, समस्याग्रस्त एंगल या विभाजित मॉनिटर से बचें।
- मनुष्यों या किसी सेटिंग को चित्रित करते समय, जहां भीड़ की आवश्यकता होती है, बैकग्राउंड में केवल दो मनुष्यों के बजाय कई लोगों को जोड़ें।
- सुनिश्चित करें कि आपका सब्जेक्ट/किरदार सही कैमरा दिशा से गुजर रहा है।
- अपने आप से पूछें कि आप किस प्रकार के डिजिटल कैमरा शॉट/एंगल का उपयोग करेंगे। क्या आप क्लोज-अप चाहते हैं? क्या कैमरा मूव कर सकता है ?
- हर फ्रेम की गिनती करें।
- यह अभ्यास के लिए भुगतान करेगा! अपनी पसंदीदा फिल्मों को देखते हुए घरेलू स्तर पर अभ्यास करें।

### 3. काम को समझना

अब जब आपने अपने आप को कुछ दृश्य संदर्भों और स्टोरीबोर्ड शब्दावली से सुसज्जित कर लिया है, तो यहां कुछ बातें याद रखने योग्य हैं।

पेशेवर और समय के पाबंद रहें और काम में अपना व्यक्तिगत स्पर्श जोड़ें।

आकर्षित करने में सक्षम होना एक बात है, लेकिन आप सटीक दृश्य कहानी कहने के दृष्टिकोण को करीब से रखना चाहते हैं।

बॉडी शॉट्स को कैसे समझें, यह समझने से प्रोडक्शन ग्रुप को समय और लागत का हिसाब रखने में मदद मिलेगी।

आपको क्लाइंट की स्क्रिप्ट, नोट्स और संदर्भों को लेने और उन्हें एक पढ़ने योग्य दृश्य में बदलने में सक्षम होना चाहिए। यदि आप विश्लेषण कर सकते हैं कि एक दृश्य को एक शानदार दृश्य में कैसे बदला जा सकता है, तो यह एक बोनस है।

ग्राहकों की प्रवृत्ति होती है कि स्टोरीबोर्ड अगले दिन, या दो दिनों के भीतर डिलीवरी किए जाएँ, या वो आपको उसी रात को इमरजेंसी कार्य करने के लिए कह सकते हैं। वे डिलीवरी के बाद अतिरिक्त फ्रेम का अनुरोध भी कर सकते हैं, और आप उन्हें घंटे के हिसाब से डिलीवर करना चाहेंगे। तो, दुर्भाग्य से, अब समय का सुख नहीं है।

स्टोरीबोर्डिंग का भुगतान फ्रेम की सहायता से किया जाता है, इसलिए आप जितना अधिक समय लेंगे, उतना ही कम आप कमाएंगे। यदि आपके पास एक विशिष्ट कलात्मक शैली/स्पर्श भी है जिसे ग्राहक पसंद करते हैं /चाहते हैं, तो आप ठीक से पैसा कमाएंगे और एक उत्कृष्ट स्टोरीबोर्ड कलाकार बनने की राह पर होंगे!



चित्र 3.18: स्टोरीबोर्ड पैनल बनाम बिजनेस शूट परिवर्तन

## 5. काम को कैसे करें?

गुणवत्ता का तरीका? ठीक है, आप मुफ्त या एक छोटी सी कमाई के लिए काम करके शुरू कर सकते हैं।

- इंटरनेट की तलाश करें।
- एंटी-लेवल स्टोरीबोर्ड क्रिएटर पदों पर आवेदन करें।
- अपने कौशल को देखने के लिए पहले छोटे निर्माण स्टूडियो में आवेदन करें।

- एक पोर्टफोलियो बनाएं जो आपकी क्षमताओं को दिखाएगा।
- बस ड्रा ड्रा ड्रा करें।
- आलोचना लेने के लिए तैयार रहें। रचनात्मक प्रतिक्रिया आपको विकसित करने में सहायता करेगी।

### **आइए स्टोरीबोर्डिंग शुरू करें !!**

आपके पास अपनी सभी मूल बातें हैं, इसलिए यह शुरू करने का सही समय है।

संभावना है कि अगर आपको लगातार काम के लिए बुलाया जाता है, तो आपकी दर, लागत दोनों कम लागत वाली हैं और आपका काम देने का तरीका तेज है, या आपकी शैली बिल्कुल सही है!

दूसरी ओर, यदि आप अनुभव करते हैं कि अब आप इस उद्यम के लिए अभी तैयार नहीं हैं और स्टोरीबोर्ड कलाकार नियुक्त करने की इच्छा रखते हैं, तो आप मुझे कभी भी ईमेल कर सकते हैं।

आपको कामयाबी मिले!

## अभ्यास



- आप स्टोरीबोर्ड कैसे बनाते हैं?

---

- स्टोरीबोर्ड में कितने फ्रेम होते हैं?

---

---

- आप हाई एंगल शॉट कब देखेंगे?

---

---

## नोट



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Skill India**  
कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT  
& ENTREPRENEURSHIP



**N.S.D.C.**  
National  
Skill Development  
Corporation

Transforming the skill landscape



Media & Entertainment Skills Council

## 4. एक दृश्य संदर्भ बनाएं

यूनिट 4.1 - स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं

यूनिट 4.2 - फिल्म को स्टोरीबोर्ड कैसे करें

एमईएस/एन0509



## अध्ययन के मुख्य परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- स्पष्ट प्रासंगिकता निरंतरता और आकार संबंधों के साथ सभी आवश्यक स्थितियों, एंगल्स और विचारों को दिखाते हुए प्रारंभिक चरित्र शैलियों को स्वीकार्य दृश्य संदर्भों में अनुवाद करें
- मौजूदा शैलियों से मेल खाने वाले स्वीकार्य परिप्रेक्ष्य और प्रकाश व्यवस्था के साथ पर्यावरणीय बैकग्राउंड तैयार करें
- सही दृश्य संदर्भों का निर्माण करें जो एनीमेशन टीम द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले अनिवार्य डेटा के साथ-साथ जहां कहीं भी आवश्यक हो, सूचनात्मक नोट्स प्रदान करते हैं।
- सही दृश्य संदर्भों का निर्माण करें जो एनीमेशन टीम द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले अनिवार्य डेटा के साथ-साथ जहां कहीं भी आवश्यक हो, सूचनात्मक नोट्स प्रदान करते हैं।
- नई दिशाओं, कलात्मक आवश्यकताओं और शैली में विकास के लिए हमेशा बहुमुखी और सर्व-मुख्य बने रहें



## यूनिट 4.1: स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं

### यूनिट के उद्देश्य

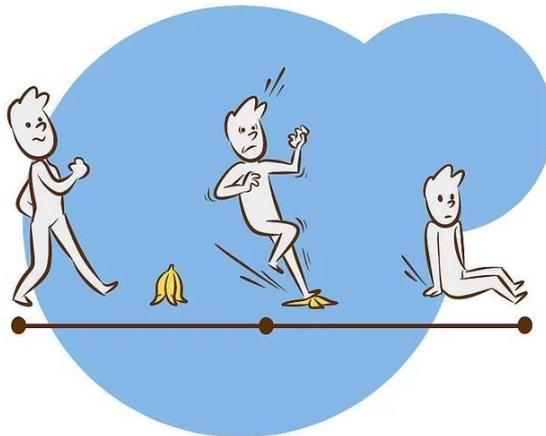


इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- स्पष्ट प्रासंगिकता निरंतरता और आकार संबंधों के साथ सभी आवश्यक स्थितियों, एंगल्स और विचारों को दिखाते हुए प्रारंभिक चरित्र शैलियों को स्वीकार्य दृश्य संदर्भों में अनुवाद करें
- मौजूदा शैलियों से मेल खाने वाले स्वीकार्य परिप्रेक्ष्य और प्रकाश व्यवस्था के साथ पर्यावरणीय बैकग्राउंड तैयार करें
- सही दृश्य संदर्भों का निर्माण करें जो एनीमेशन टीम द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले अनिवार्य डेटा के साथ-साथ जहां कहीं भी आवश्यक हो, सूचनात्मक नोट्स प्रदान करते हैं।
- सही दृश्य संदर्भों का निर्माण करें जो एनीमेशन टीम द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले अनिवार्य डेटा के साथ-साथ जहां कहीं भी आवश्यक हो, सूचनात्मक नोट्स प्रदान करते हैं।

### 4.1 स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं

जब भी आप कोई वीडियो लेकर आ रहे हों, तो इस प्रक्रिया में पहला कदम अपनी स्क्रिप्ट को जीवंत बनाना और उसे दूसरों को उपहार में देना है। स्टोरीबोर्ड थंबनेल की एक श्रृंखला हो सकती है जो वीडियो के ब्रेकडाउन को दिखाती है, मुख्य दृश्यों को दर्शाती है - हालांकि सेटिंग देख सकती है कि कौन उपस्थित होने जा रहे हैं, और कौन से एक्शन हो सकते हैं। यह आमतौर पर शो के दृश्यों, संगीत वीडियो, टीवी उत्पादन आदि के लिए एक मॉडल के रूप में इस्तेमाल किया जाता है और इसे हाथ से या डिजिटल माध्यम से बनाया जा सकता है। अपनी कहानी को मैप करने का तरीका जानने के लिए स्कैन करें, मुख्य-फ्रेम का वर्णन करें और अपने स्टोरीबोर्ड को फ़ाइन ट्यून करें।

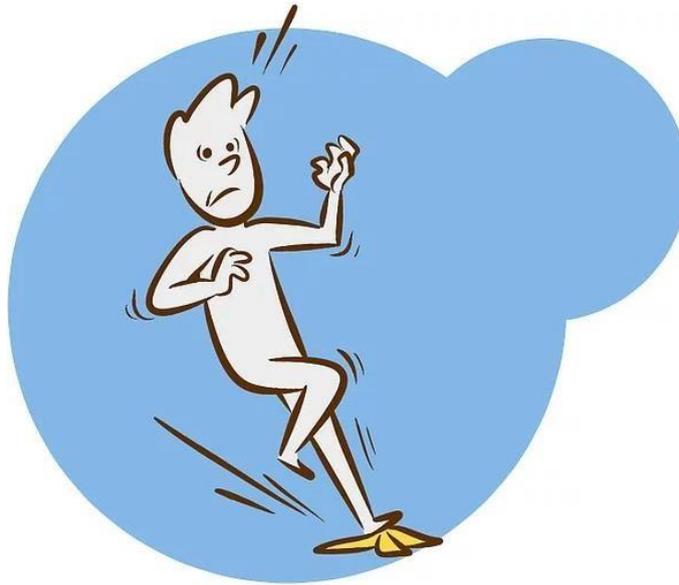


चित्र 4.1: इमेज का शीर्षक चरण एक के स्टोरीबोर्ड के बारे में बताता है

### 1. एक समयरेखा स्थापित करें।

एक बार और जहां भी आपकी कहानी होती है, उसके लिए सही मापदंडों को स्थापित करना, और यह तय करना कि कहानी की घटनाएँ कालानुक्रमिक रूप से किस क्रम में होती हैं, यह आपकी कहानी को व्यवस्थित करने के लिए सबसे अच्छा होता है, इसलिए आप इसे जीवन के लिए शुरू करने में सक्षम होंगे। यदि आपकी कहानी पूरी तरह से रैखिक नहीं है (उदाहरण के लिए फ्लैशबैक, फ्लैश फॉरवर्ड, शिफ्टिंग व्यू, वैकल्पिक परिणाम, कई समय, टाइम ट्रेवल, और इसी तरह), तो आप अभी भी एक कथा समयरेखा तैयार करने में सक्षम होंगे।

- कहानी की सबसे अधिक घटनाओं की एक सूची बनाएं, जिस क्रम में उन्हें बताया जाएगा। यह हो सकता है हालांकि वे स्क्रीन पर दिखाई देंगे।
- यदि आप किसी विज्ञापन के लिए स्टोरीबोर्डिंग कर रहे हैं, तो निर्धारित करें कि कौन से दृश्य हो सकते हैं और किस क्रम में होंगे।



चित्र 4.2: इमेज का शीर्षक स्टोरीबोर्ड चरण दो के बारे में बताता है

### 2. अपनी कहानी के प्रमुख दृश्यों को पहचानें।

एक स्टोरीबोर्ड को अपने दर्शकों को इस बात को अलग करना चाहिए कि कहानी फिल्म में अनुवाद कर सकती है। उद्देश्य एक बहुत ही फिलप बुक में पूरी विशेषज्ञता को फिर से बनाने के लिए नहीं है, बल्कि आवश्यक प्रमुख तत्वों को प्रदर्शित करने के लिए है जो दर्शकों को आकर्षित करेगा। मान लीजिए कि आपकी कहानी महत्वपूर्ण क्षणों की एक सूची के माध्यम से विचार-मंथन करती है, जिसे आप अपने स्टोरीबोर्ड पर केवल कोष्ठक में चाहते हैं।

- उन दृश्यों को चुनें जो कथानक को शुरू से अंत तक विकसित होते हुए दिखाते हैं।
- इंगित करने के लिए महत्वपूर्ण मोड़ें आवश्यक हैं। जब भी कोई प्लॉट ट्विस्ट या कोई महत्वपूर्ण बदलाव हो, तो कहानी को आगे बढ़ाने के लिए उसे स्टोरीबोर्ड में शामिल करें। कहानी को आगे बढ़ाने के लिए उसे स्टोरीबोर्ड में शामिल करें।

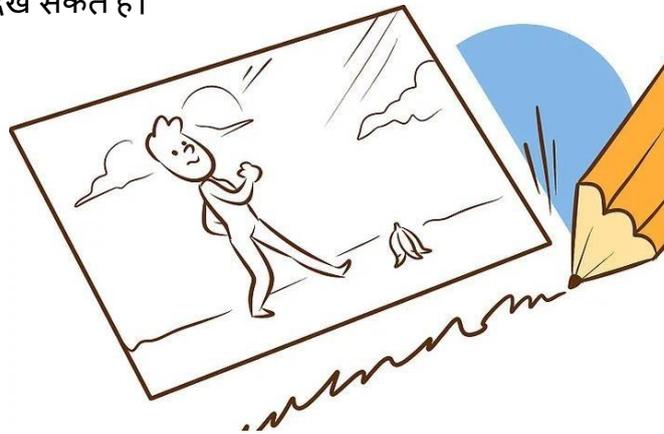
- आप संयुक्त रूप से सेटिंग में परिवर्तनों को दर्शा सकते हैं। यदि कहानी एक शहर से शुरू होती है और दूसरे शहर में जाती है, तो जांच लें कि आपके चित्रों में क्या स्पष्ट होगा।
- यदि आप किसी विज्ञापन के लिए स्टोरीबोर्डिंग कर रहे हैं, तो विधि कोई अलग से नहीं है: मुख्य चित्र तय करें जो शुरू से अंत तक फिल्म के प्रवाह और दिशा का प्रतिनिधित्व करेंगे। एक सामान्य दिशानिर्देश के रूप में, ध्यान रखें कि एक सामान्य 30-सेकंड के काम के लिए, एक स्टोरीबोर्ड में कोई भी पंद्रह फ्रेम नहीं होना चाहिए। औसतन 2 सेकंड प्रति फ्रेम पर विचार करें।

### 3. हालांकि आग्रह करने के लिए विस्तृत करने का निर्णय लें।

एक स्टोरीबोर्ड अविश्वसनीय रूप से विस्तृत हो सकता है, जिसमें प्रत्येक शॉट में चित्रण प्रतिनिधित्व प्रक्रिया होती है। यदि आप एक फीचर-लेंथ फिल्म के प्रारंभिक चरणों में हैं, तो आपके पास इस विस्तृत न्यायोचित आग्रह करने के लिए बहुत अधिक ग्राउंड है। हालांकि, आप अंततः सभी के लिए एक अलग स्टोरीबोर्ड के साथ फिल्म को अलग-अलग दृश्यों में बाँटना चाहेंगे।

यह आपको अलग-अलग दृश्यों की प्रगति का एक बहुत विस्तृत चित्रण करने की अनुमति देता है और फिल्म निर्माण के दौरान व्यवस्थित रहने के बाद उपयोगी होता है।

- यदि आप किसी फिल्म पर प्रदर्शन कर रहे हैं और इसे शॉट दर शॉट तोड़ रहे हैं, तो एक प्रयास सूची के रूप में संदर्भित की गई सामग्री तैयार करें। सूची में प्रत्येक शॉट के लिए, आपको शॉट की संरचना और इसमें शामिल विभिन्न विवरणों को समझना होगा, हालांकि इसे वास्तव में रिकॉर्ड किया जाएगा।
- याद रखें कि स्टोरीबोर्ड का उद्देश्य दृश्य स्पष्टता पैदा करना और सभी को एक समान पृष्ठ पर रखना है। यह अपने आप में कला का एक टुकड़ा होने का दावा नहीं करता है। एक बार जब यह आपके स्टोरीबोर्ड के लिए आपके द्वारा तय किए गए विवरण की सीमा को शामिल करता है, तो इसे एक समझदार तरीके से पढ़ें। आप नहीं चाहते कि आपका दर्शक बड़ी छवि को देखने के बजाय आपके चित्रण की व्याख्या करने के प्रयास में खो जाने का आग्रह करे।
- एक अच्छा स्टोरीबोर्ड इसे देखने वाला कोई भी व्यक्ति आसानी से समझा जा सकता है। निस्संदेह, एक निर्देशक, कैमरामैन, सीन चयनकर्ता, प्रोप विशेषज्ञ स्टोरीबोर्ड को संदर्भ, संचालन और निर्देशन के लिए देख सकते हैं।



चित्र 4.3: इमेज का शीर्षक स्टोरीबोर्ड चरण चार के बारे में बताता है

#### 4. प्रत्येक सेल क्या दिखा सकता है, इसकी रूपरेखा लिखें।

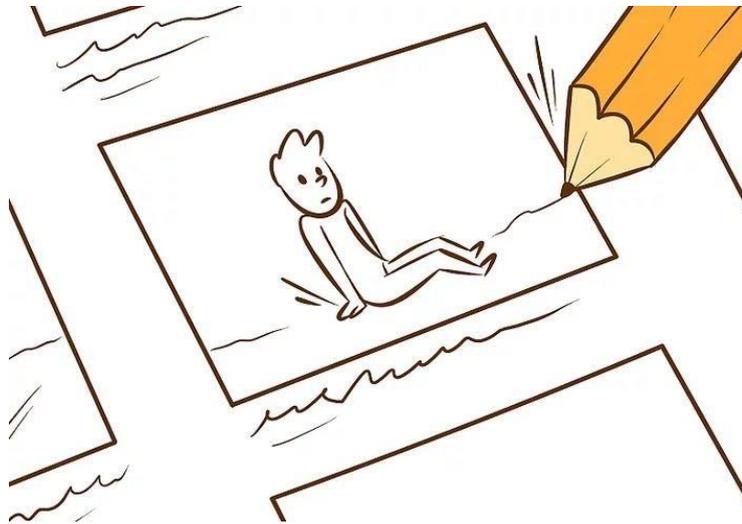
वर्तमान में जब आप समझते हैं कि आप किन मुख्य दृश्यों को इंगित करना चाहते हैं, तो प्रत्येक दृष्टांत में कार्रवाई को चित्रित करने का एक तरीका समझें। अपने दृश्यों की सूची में नीचे जाएं और सभी के लिए आवश्यक घटकों की रूपरेखा लिखें। इससे आपको यह सत्यापित करने में मदद मिल सकती है कि आपके स्टोरीबोर्ड के लिए विशेष रूप से क्या आकर्षित करना है।

- उदाहरण के लिए, आप एक ऐसे सेल के मालिक हो सकते हैं जो 2 मुख्य किरदारों के बीच के भाषण को दर्शाता है। इस छवि के दौरान क्या भेजा जाना चाहिए? क्या पात्र लड़ रहे हैं, मुस्कुरा रहे हैं, या गंतव्य की ओर बढ़ रहे हैं? प्रत्येक चित्र में किसी न किसी प्रकार का एक्शन होना चाहिए।
- इसके अलावा सेटिंग को ध्यान में रखें। क्या किरदारों के पीछे के बैकग्राउंड के भीतर सटीक पढ़ना आवश्यक है??

#### भाग 2. डिज़ाइन

##### 1. तय करें कि आपके टेम्पलेट के लिए किस माध्यम का इस्तेमाल करना है।

आप केवल एक पेंसिल और एक हाथ उपकरण का इस्तेमाल करके समान आकार के खाली फ्रेम में एक रचना बोर्ड को विभाजित करके, हाथ से एक मूल स्टोरीबोर्ड टेम्पलेट बनाने में सक्षम होंगे। सेटअप को कॉमिक बुक की तरह दिखना चाहिए, वह शो हालांकि दृश्य एक स्क्रीन पर दिख सकता है।



चित्र 4.4: इमेज का शीर्षक स्टोरीबोर्ड चरण पांच के बारे में बताता है

यदि आप पसंद करते हैं, तो आप वर्टीकल या हॉरिजॉन्टल फॉर्मेट में स्टोरीबोर्ड टेम्पलेट बनाने के लिए एडोबी क्रिएटिव पर्सन, [storyboardthat.com](http://storyboardthat.com), माइक्रोसॉफ्ट पावर पॉइंट, अमेज़न स्टोरीटेलर, या इनडिज़ाइन का इस्तेमाल करने में सक्षम होंगे।

- सेल आकार को उसी अनुपात में चित्रित किया जाना चाहिए क्योंकि तैयार वीडियो, जैसे टीवी स्क्रीन के लिए 4:3 या चलती तस्वीर स्क्रीन के लिए 16:9। आप इन आयामों के साथ विशेष फिंगरनेल शीट खरीद सकेंगे।
- विज्ञापन के लिए एक स्टोरीबोर्ड टेम्पलेट में आयताकार फ्रेम शामिल होना चाहिए जिसमें आप दृश्य सम्मिलित करते हैं। यदि आप कैप्शन शामिल करना चाहते हैं, तो जांच लें कि वीडियो विवरण में आप कहीं भी लिख सकें। ऑडियो के लिए एक कॉलम भी होना चाहिए, यानी आप जहां भी डायलॉग और साउंड या म्यूजिक को अपनाएं वहां एक कॉलम हो।
- यदि आप अपने आप एक प्रोजेक्ट के लिए स्टोरीबोर्डिंग की खोज करते हैं, यह एक अच्छी Wacom™ पिल लेने में सहायता करता है, इसलिए आप सीधे फोटोशॉप में बोर्ड करने में सक्षम होंगे।
- यदि आप चित्रों को शैलीबद्ध नहीं करना चाहते हैं, तो आप चित्र बनाने के लिए एक स्टोरीबोर्ड निर्माता किराए पर ले सकते हैं। आप वर्णन कर सकते हैं कि प्रत्येक फ्रेम पर क्या चल रहा है और क्रिएटर को एक लिखित स्क्रिप्ट प्रदान करता है जिससे कि वह चित्र बना सके। वह आपको या तो ब्लैक एंड व्हाइट या रंगीन सचित्र फ्रेम देने जा रहा है जिसे आप क्रम में बोर्ड में स्कैन करेंगे।

## 2. अपने थंबनेल स्केच करें।

आपके द्वारा डिज़ाइन किए गए टेम्पलेट में आपके द्वारा स्केच किए गए रेखाचित्रों को खींचकर दृश्यों को जीवंत बनाना शुरू करें। यह केवल आपका रफ ड्राफ्ट हो सकता है, इसलिए इसे उत्कृष्ट बनाने का प्रयास न करें। जैसा कि आप प्रत्येक दृश्य को स्केच करते हैं, बाद के घटकों के साथ टिकर करते हैं, आमतौर पर आवश्यकतानुसार मिटाते और फिर से बनाते हैं:

- कम्पोजीशन (लाइटिंग, फोरेग्राउंड/बैकग्राउंड, कलर पैलेट, आदि)
- वह एंगल जिससे कैमरा शूट कर रहा है (ऊपर या निचे)
- शॉट का प्रकार (वाइड शॉट, क्लोज-अप, ओवर-द-शोल्डर शॉट, निम्नलिखित शॉट, आदि) [3]
- रंगमंच की सामग्री (फ्रेम के भीतर की वस्तुएं)
- अभिनेता (लोग, जानवर, कार्टून टॉकिंग काउच, आदि: कुछ ऐसा जो अभिनय करने के बजाय कार्य करेगा)
- विशेष प्रभाव

## 3. विभिन्न आवश्यक जानकारी जोड़ें।

प्रत्येक सेल के आगे या नीचे, दृश्य में क्या हो रहा है, इसका विवरण भरें। संवाद को अपनाएं जो घटित होगा। शॉट में लगने वाले आपके समय की लंबाई के बारे में जानकारी जोड़ें। अंत में, सेल को विविधता दें इसलिए जब आप दूसरों के साथ अपने स्टोरीबोर्ड पर चर्चा करते हैं तो वे संदर्भ के लिए आसान होते हैं।

## 4. स्टोरीबोर्ड को अंतिम रूप दें।

एक बार जब आप विषय के प्रमुख बिंदुओं को जान लेते हैं और हर फ्रेम के लिए एक शैली की खोज कर लेते हैं, तो अपने काम की समीक्षा करें और अंतिम बदलाव करें। इस बात का ध्यान रखें कि हर सेल उस

क्रिया को चित्रित करे जिसे आप चित्रित करना चाहते हैं। यदि आवश्यक हो तो विवरण और संवाद में बदलाव करें। किसी अन्य व्यक्ति की स्टोरीबोर्ड की समीक्षा करने के लिए यह एक अच्छी योजना है कि यह सुनिश्चित हो सके कि यह अच्छी तरह से परिणाम देती है और भ्रमित नहीं करती है।

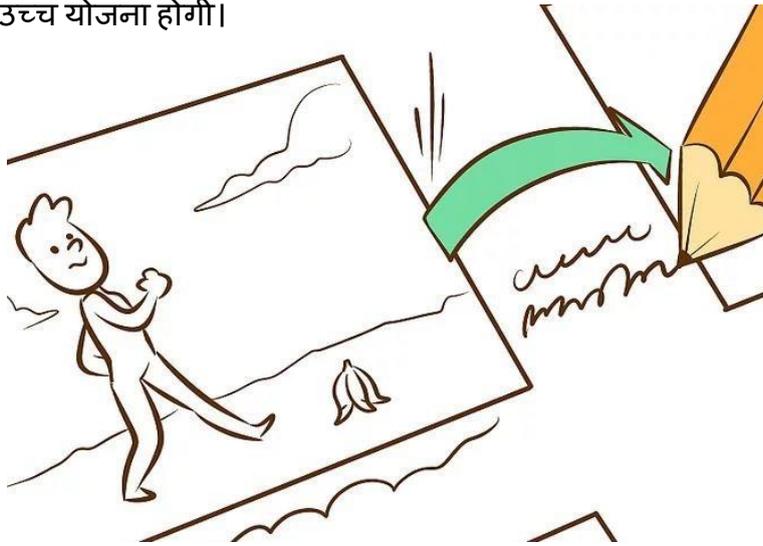
- कलर ऐड करने पर विचार करें। यदि आप सहयोगी डिग्री विज्ञापन स्टोरीबोर्ड बना रहे हैं, तो यह आपके विचारों को पॉप करने में मदद कर सकता है।
- याद रखें कि यह अनिवार्य रूप से आवश्यक नहीं है कि चित्र वास्तविक या उत्कृष्ट दिखें। दर्शकों पर भरोसा करते हुए, सीधी छड़ी के आंकड़े संभवतः जीवित रहेंगे। ज्यादातर मामलों में, स्टोरीबोर्ड उत्कृष्ट नहीं होते, उन्हें केवल आपकी टीम के लिए होना चाहिए।

### भाग 3: फाइन-ट्यूनिंग

#### 1. थ्री -पॉइंट परिप्रेक्ष्य में सोचें।

जबकि आपके स्टोरीबोर्ड चित्रण से ऐसा नहीं लगता कि वे एक विशेषज्ञ निर्माता द्वारा बनाए गए थे, ऐसे कई कलाकारों की तरकीबें हैं जिनका उपयोग आप अपने चित्रों को शो के दृश्यों की तरह दिखाने के लिए कर सकते हैं। यह अनिवार्य नहीं है, हालांकि, यह उन लोगों को सुविधा प्रदान करेगा जिनके साथ आप काम कर रहे हैं, शॉट को बहुत स्पष्ट रूप से देखें।

- अपने सभी पात्रों को इस तरह से चित्रित करने के बजाय जैसे वे एक समान क्षैतिज रेखा पर खड़े थे, उन्हें परिप्रेक्ष्य में रखें। कुछ को कैमरे से थोड़ा आगे और कुछ को पास में खड़ा करें। कैमरे के बाहर खड़े लोगों को छोटा दिखाना चाहिए, उनके पैर पृष्ठ पर ऊपर हैं, और इसलिए जो लोग पास खड़े हैं उन्हें बड़ा दिखाना चाहिए, उनके पैर पृष्ठ पर नीचे हैं।
- जब स्टोरीबोर्ड को फिल्म में अनुवाद करने का समय आता है, तो आपके पास शॉट को निर्देशित करने के तरीके की एक उच्च योजना होगी।



चित्र 4.5: इमेज शीर्षक स्टोरीबोर्ड चरण दस के बारे में बताता है

## 2. अपने कट्स के लिए प्रेरणा लें।

जैसा कि आप अपनी फिल्म की स्टोरीबोर्ड करते हैं, हर कदम को एक नया शॉट बनाने के लिए अपने कारणों को समझें। कहानी को आगे बढ़ाना काफी सरलता से सफल कथानक बिंदु तक पहुंचने के बारे में है; आप इस बात का कारण छोड़ना चाहेंगे कि आपके पात्र जो कर रहे हैं वह क्यों करते हैं। अपने कट्स के लिए प्रेरणाओं को स्टोरीबोर्डिंग करने से आपको तनाव पैदा करने का एक तरीका खोजने में मदद मिल सकती है और फिल्म बनाने में कहानी को आगे बढ़ने में मदद मिल सकती है।

- यदि आप एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना चाहते हैं, तो प्रारंभिक स्थान के भीतर एक व्यक्तित्व को दरवाजे की ओर देखें क्योंकि वे शोर सुनते हैं।
- यह कहानी की निरंतरता में मदद करता है और दर्शक को बांधे रखता है।

## 3. अपने स्टोरीबोर्ड को रूपांतरित होने दें।

एक बार जब आप अपने शॉट्स फिट कर रहे हों और अपनी फिल्म का नेतृत्व कर रहे हों तो आपका स्टोरीबोर्ड आपके निपटान में एक अभूतपूर्व टूल हो सकता है। हालाँकि, अपने स्टोरीबोर्ड पर बहुत अधिक भरोसा करने से संभवतः आप खुद को बहुत सीमित पाएंगे। जैसे ही आप अपनी फिल्म बनाते हैं, आप उन दृश्यों के लिए विचारों का सामना करने के लिए पूर्ण होते हैं जिनके बारे में आपने पहले नहीं सोचा था। अपने आप को बोर्ड से बाहर निकलने के लिए सक्षम करें, या इसे कम से कम संशोधित करें, ताकि फिल्म निर्माण विधि थोड़ी अधिक आर्गेनिक हो सके।

- जैसे ही आप आगे बढ़ते हैं, दूसरों के इनपुट को स्वीकार करना याद रखें, खासकर यदि आप एक प्रतिभाशाली फिल्म क्रू के साथ काम कर रहे हैं। एक स्टोरीबोर्ड को संशोधित और समायोजित किया जाना चाहिए। यह आम तौर पर उन विचारों से बेहतर होगा जिन्हें आपने अपने स्वयं के विचारों के बारे में नहीं सोचा होगा।
- स्टोरीबोर्डिंग को शामिल करने के बाद अधिकांश फिल्म प्रशासकों का एक अनूठा प्रचलन है। कुछ सभी विवरणों को मैप करते हैं, जबकि अन्य इसे एक लूज गाइड के रूप में उपयोग करते हैं।

नोट



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## यूनिट 4.2: फिल्म को स्टोरीबोर्ड कैसे करें

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- स्पष्ट प्रासंगिकता निरंतरता और आकार संबंधों के साथ सभी आवश्यक स्थितियों, एंगल्स और विचारों को दिखाते हुए प्रारंभिक चरित्र शैलियों को स्वीकार्य दृश्य संदर्भों में अनुवाद करें
- मौजूदा शैलियों से मेल खाने वाले स्वीकार्य परिप्रेक्ष्य और प्रकाश व्यवस्था के साथ पर्यावरणीय बैकग्राउंड तैयार करें
- सही दृश्य संदर्भों का निर्माण करें जो एनीमेशन टीम द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले अनिवार्य डेटा के साथ-साथ जहां कहीं भी आवश्यक हो, सूचनात्मक नोट्स प्रदान करते हैं।
- सही दृश्य संदर्भों का निर्माण करें जो एनीमेशन टीम द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले अनिवार्य डेटा के साथ-साथ जहां कहीं भी आवश्यक हो, सूचनात्मक नोट्स प्रदान करते हैं।
- नई दिशाओं, कलात्मक आवश्यकताओं और शैली में विकास के लिए हमेशा बहुमुखी और सर्व-मुख्य बने रहें

### 4.2 फिल्म को स्टोरीबोर्ड कैसे करें

अपना रेश्यो निर्धारित करें

यहां तक कि अगर आपको लगता है कि आप किसी वीडियो को स्टोरीबोर्ड करने के तरीके के बारे में कुछ भी नहीं पहचानते हैं, भले ही आपने शायद ही सीखा हो कि स्टोरीबोर्ड क्या है, सबसे अधिक संभावना है कि आप फ्रेम बक्से के बारे में जानते हैं।

लेकिन उन स्टोरीबोर्ड फ्रेमों को कितना बड़ा होना चाहिए?

अपना स्टोरीबोर्ड पैनल बनाना पूरी तरह से आपके रेश्यो को निर्धारित करने का मामला है - आपके कैमरे के फ्रेम के आयाम और रूप।

#### स्टोरीबोर्ड का सबसे आम आस्पेक्ट रेश्यो

16:9 (टीवी और ऑनलाइन वीडियो)

1.85:1 (फिल्म ड्रामा और कॉमेडी के लिए अच्छा)

2.39:1 (अतिरिक्त वाइडस्क्रीन, एक्शन महाकाव्यों के लिए सही )

1:1 (स्क्वायर वीडियो, इंस्टाग्राम या फेसबुक के लिए

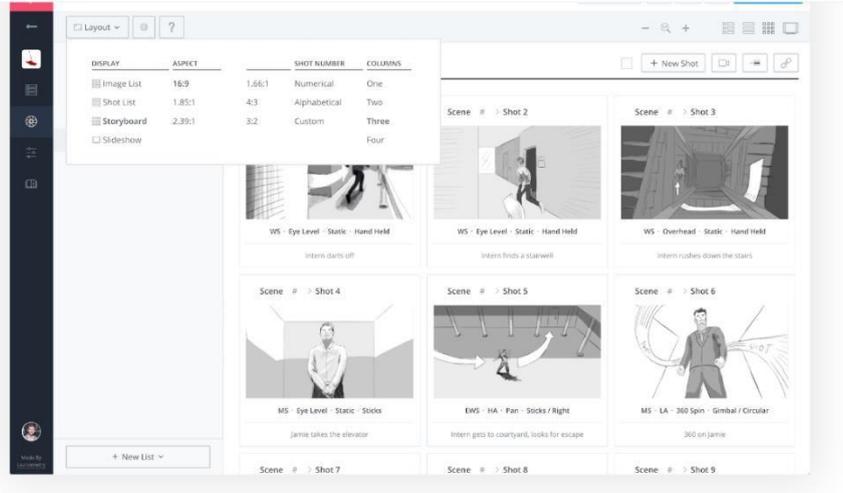
सही) 3:2 (35 mm डिजिटल एसएलआर प्रारूप)

4:3 (नॉन-वाइडस्क्रीन टीवी मानक)

यह हर छवि को गैर-विनाशकारी रूप से मास्क करता है, और आप किसी भी उद्देश्य से ऑन-द-फ्लाई को नियंत्रित करेंगे।

तो भले ही आपके चित्र विशेष रूप से रेश्यो से मेल नहीं खाते, आप ठीक हैं। फ्रेम की योजना का पूर्वावलोकन करने के लिए बस एक तस्वीर स्थानांतरित करें। वह रेश्यो चुनें जो आपके प्रोजेक्ट के लिए सबसे अच्छा काम करता है, और उस आकार के लिए स्टोरीबोर्ड चित्रों को स्टाइल करें।

मिश्रित फ़ैसेट रेश्यो का पूर्वावलोकन करने के लिए, नीचे दिए गए स्टोरीबोर्ड उदाहरण पर क्लिक करें, और टॉप-लेफ्ट की ओर स्थित लेआउट चुनें। फिर मिश्रित फ़ैसेट रेश्यो पर क्लिक करें:



चित्र 4.6: स्टोरीबोर्ड बनाने का तरीका: मीडियम रेश्यो चुनें

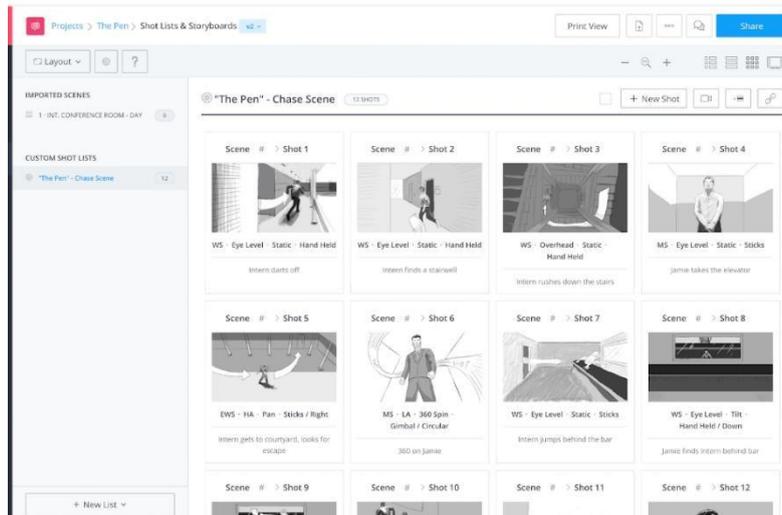
हम अपने प्रोजेक्ट के दृश्य फ्लो को बनाने के लिए पेज पर अपने पैनल भी व्यवस्थित करेंगे स्टोरीबोर्ड द्वारा स्टोरीबोर्ड, शॉट द्वारा शूट किया गया।

आपके स्टोरीबोर्ड की प्रति पंक्ति में कितने फ्रेम की आवश्यकता होती है?

कोई बेहतरीन जवाब नहीं है। यदि आप एक ऐसे दृश्य पर लगे हैं जिसमें एक ऑटोमोबाइल चेस की एक लाखों एक्शन की सुविधा है, तो प्रति पंक्ति चार फ्रेम रखना उपयोगी होगा इसलिए आप एक पृष्ठ पर अधिकतम मात्रा को संभावित रूप से मिलाएंगे।

यदि यह एक धीमी गति वाला दृश्य है और आप चाहते हैं कि प्रत्येक छवि का विस्तार कार्य पूरे हो जाए, तो 2 या 3 पैनल ट्रिपल अपना सकते हैं।

मिश्रित फ्रेम का प्रभाव देखने के लिए, नीचे स्टोरीबोर्ड उदाहरण पर क्लिक करें। ऊपर लेफ्ट कार्नर में लेआउट चुनें, और कॉलम को विनियमित करें:



चित्र 4.7: स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं: अपने पूर्व-दृश्यों को अनुकूलित करें।

आस्पेक्ट रेश्यो अलग अलग चीजों के लिए अलग अलग काम करते हैं। स्टार वार्स, द शशांक रिडेम्पशन, पल्प फिक्शन - उनके आस्पेक्ट रेश्यो वास्तव में उनकी दुनिया की रूपरेखा तैयार करते हैं। वे कहानी के दायरे के लिए पैरामीटर सेट करते हैं।

### अपने सब्जेक्ट को स्केच करें

यहां हम स्टोरीबोर्डिंग की संज्ञानात्मक सामग्री में शामिल होने के लिए प्रवृत्त होते हैं।

एक बार जब आप अपना रेश्यो निर्धारित कर लेते हैं, तो आपको अपने सब्जेक्ट को आकर्षित करने के लिए मजबूर होना पड़ेगा।

आपको दा विंची नहीं बनना चाहिए, लेकिन ड्राइंग स्पष्ट होनी

चाहिए। इस मुद्दे पर विचार के मूल रूप से 2 कॉलेज हैं।

पहला है पुराने स्कूल की यात्रा करना, जिसमें पेंसिल और कागज के टुकड़े के अलावा कुछ भी नहीं है। आप में से उन लोगों के लिए एक अविश्वसनीय विकल्प संयुक्त राष्ट्र एजेंसी वास्तव में आकर्षित करेगी, हालांकि आप एक निर्माता होने के आदी होने के बावजूद, चक्र को फिर से शुरू करने के लिए मजबूर होने की आवश्यकता नहीं है।

एक अन्य विकल्प यह है कि आप अपने चित्र प्राप्त करने के लिए एक ड्राइंग ऐप या स्केच प्रोग्राम का इस्तेमाल करें। स्टोरीबोर्ड सॉफ्टवेयर सिस्टम और ऐप्स, हम इसके लिए पेपर, पेनल्टीमेट, एस्ट्रोपैड और पुनरुत्पादन को अपनाने का समर्थन करते हैं।



चित्र 4.8: मूवी स्टोरीबोर्ड: अभिनेता आपकी स्टोरी ड्राइवर के रूप में

किसी भी स्टोरीबोर्ड में सबसे महत्वपूर्ण चीज़ अभिनेता हैं - वे लोग जिन्हें फिल्म के भीतर के किरदारों के कारण जीने और सांस लेने के लिए मिल रहा है। जैसे, आप यह सुनिश्चित करना चाहेंगे कि वे हमारे सामने और बीच में हों।

उन्हें कुछ हद तक "स्केची" से दूर जाने में खुशी होगी। एक कार का छोटा प्रिंट केवल तभी मायने रखता है जब कार एक उदाहरण के रूप में शॉट का फोकस हो।

लेकिन अगर आप ड्रॉ नहीं कर सकते हैं तो क्या आप स्टोरीबोर्ड बना सकते हैं? ठीक है, आप निम्न बातें ध्यान में रख सकते हैं

एक विशेषज्ञ स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति को काम पर रखना। कट-आउट स्टिक के चित्रों की तुलना में एक बेहतर काम करेगा।

कट-आउट से हमारा मतलब यह है कि जब आप बच्चे थे और एक पत्रिका से एक छवि काटते थे।

आप अपनी खुद की तस्वीरें ले सकते हैं या टीवी शो और फिल्म से चित्रों का इस्तेमाल कर सकते हैं। इन तस्वीरों को अपने दृश्य संदर्भों के रूप में इस्तेमाल करें - अपने स्टोरीबोर्ड के रूप में।

अपने स्टोरीबोर्ड में कट-आउट को स्थानांतरित करने और पुनः उपयोग करने से स्टोरीबोर्डिंग पद्धति के भीतर बहुत अधिक नकदी नहीं होगी।

यह एक विशेषज्ञ स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति को काम पर रखने की तुलना में अधिक लागत प्रभावी है।

जहां कहीं भी हम अपने स्टोरीबोर्ड प्राप्त करते हैं - हाथ से तैयार, ऐप-ड्रॉ, स्कैम्प, फोटो, कट-आउट, या अन्य दृश्य संदर्भ - हम उन्हें सॉफ्टवेयर में स्थानांतरित कर देंगे इसलिए हम उन्हें व्यवस्थित करने और टीम के सदस्यों के साथ सहयोग करने में सक्षम हैं।

क्योंकि स्टोरीबोर्ड प्राप्त करना आपके लिए स्टोरीबोर्ड कार्य बनाने की दिशा में सिर्फ एक कदम है।

व्यवस्थित करना, पुनर्व्यवस्थित करना, साझा करना, समायोजित करना, इनपुट प्राप्त करना और ट्विकिंग करना - आप अपने स्टोरीबोर्ड के साथ क्या कर रहे हैं और जिस तरह से आप उनका उपयोग करते हैं वह उतना ही महत्वपूर्ण है क्योंकि स्टोरीबोर्ड स्वयं ही हैं।

स्प्रेडशीट, फोटोकॉपी, कई फाइलें और पीडीएफ इसे करने का एक तरीका है।

लेकिन उन पर नज़र रखना लंबा (और तनाव भरा ) हो सकता है।

अपने स्टोरीबोर्ड साझा करना, इनपुट प्राप्त करना, अनुसरण करना और परिवर्तन करना - यदि आप अपने स्टोरीबोर्ड को एक ही स्थान पर ऑनलाइन (और अपने संपूर्ण उत्पादन वर्कफ़्लो) को प्रबंधित करते हैं तो यह बहुत किफायती है।

### मूवी स्टोरीबोर्ड उदाहरण

#### एक बैकग्राउंड बनाएं

एक सब्जेक्ट या किरदार के साथ, आप दर्शकों को उन्मुख करने के लिए अपनी छवि में एक बैकग्राउंड चाहते हैं। आपका बैकग्राउंड एक पंक्ति की तरह सीधा या उतना ही विस्तृत हो सकता है क्योंकि बर्डमैन के स्टोरीबोर्ड के भीतर बिस्तरों वाले, उन्नत दृश्य हैं।

स्टोरीबोर्ड कैसा दिखेगा? इस तरह! हालांकि इन नमूनों से पता चलता है कि ऑस्कर विजेता फिल्म, बर्डमैन, स्टोरीबोर्ड में उत्पन्न होती है।

ऐसा होने के कारण, प्रत्येक पैनल को विस्तृत पृष्ठभूमि की आवश्यकता नहीं होती है। उन लोगों के लिए जो किरदारों या चरित्र मूवमेंट के विशेषज्ञ हैं, आप एक सीधी क्षितिज रेखा और छड़ी के चित्र के साथ चले जाएंगे। यह आपको अपने शूट के लिए बिल्कुल ठीक तैयार कर सकता है।

महत्वपूर्ण मुद्दा यह है कि स्टोरीबोर्ड पर किसी को भी घर के तरीके से प्रशासित किया जाए - प्रासंगिकता में वस्तुएं कहीं भी हों, जिस स्थान पर वे खड़े हों।



चित्र 4.9: किसी फिल्म की स्टोरीबोर्ड कैसे करें: बर्डमैन हर तरह से जाता है।

### मूवी स्टोरीबोर्ड मूवमेंट

#### मोशन के लिए एरो जोड़ें

एरो स्क्रीन पर मोशन का संकेत देते हैं। कोशिश करें और उन्हें अपने वीडियो स्टोरीबोर्ड, पिक्चर स्टोरीबोर्ड, या औद्योगिक पूर्व-अर्थात् तस्वीरों में जोड़ें।

स्टोरीबोर्ड बनाने का तरीका सीखना इस रूप में अच्छी तरह से समझा जा सकता है: "क्या आप हर जगह एरो बनाना पसंद करते हैं?"

एरो के निशान हमें दिखाते हैं कि जहां भी वर्ण अंतराल पर फ्रेम में जा रहे हैं। क्या वो कैमरे की तरफ बढ़ रहे हैं? कैमरे से निकाल दिया? सड़क पर चल रहे हैं? कुछ गज बाईं ओर पलटें हैं ?

एरो संघनित होता है जिसे दिखाने के लिए 1,000,000 फ्रेम लग सकते हैं:मूवमेंट ।



चित्र 4.10: एक्शन के साथ स्टोरीबोर्ड कैसे लिखें: एरो और एनिमेटिक्स

और मूवमेंट वह है जो फिल्म का सार है।

यदि आप स्टोरीबोर्ड को मोशन सीक्वेंस के रूप में लिखने का तरीका समझना चाहते हैं, तो आप वीडियो के रूप में अपने व्यक्तिगत चित्रों के साथ स्ट्रिंग करेंगे। फिर उन्हें वापस चलाएँ ।

एएन एनिमेटिक बनाएँ।

### एनिमेटिक परिभाषा

#### एएन एनिमेटिक क्या है?

एएन एनिमेटिक उदाहरण के लिए आवाज के बगल में बदली गई स्टोरीबोर्ड चित्रों की एक स्ट्रिंग हो सकती है, हालांकि एक अनुक्रम गति में प्रवाहित हो सकता है। स्टोरीबोर्डिंग के बाद यह एक नेक्स्ट-लेवल तकनीक है। एएन एनिमेटिक हमेशा के लिए आवश्यक नहीं है, हालांकि यह तैयार परियोजना की पूरी समझ प्रदान करेगा।

#### एएन एनिमेटिक कैसे बनाएं:

- एडोब प्रीमियर या मूवी प्रोफेशनल जैसे लेखन संकल्प के एक टुकड़े में स्टोरीबोर्ड चित्रों को संपादित करें।
- म्यूजिक ट्रैक, आवाज का प्रभाव और डायलाग जोड़ने पर विचार करें।
- आपके स्टोरीबोर्ड एक स्लाइड शो की तरह चलता है। स्टोरीबोर्ड अनुक्रम के दौरान अस्थायी क्रम और पेसिंग भेजा जाता है।
- हम अपने स्टोरीबोर्ड को स्लाइड शो के रूप में चलाएंगे।  
इस फैशन में हमें वीडियो लिखने या फिलपबुक बनाने के बारे में चिंता करने के लिए मजबूर होने की आवश्यकता नहीं है।

एनिमेटिक या स्लाइड शो मोटे तौर पर एक रफ-स्केच मिनी-मूवी है। हम अपनी गति से पलटेंगे। हम ऐप के भीतर नोट्स बनाएंगे और सहयोगियों के साथ लिंक साझा करेंगे।

## मूवमेंट के साथ वीडियो को स्टोरीबोर्ड कैसे करें

### कैमरा मूवमेंट जोड़ें

स्टोरीबोर्ड में कैमरा मूवमेंट जोड़ना हालांकि, कब, और जहां भी कैमरा उसी तरह आगे बढ़ सकता है जैसे हम इसमें विशेषज्ञता रखते हैं।

कैमरा मूवमेंट सेट हो जाता है लेकिन हम एक्शन देखते हैं।

विशिष्ट कैमरा मूवमेंट भी मायने रखते हैं। क्या यह गहराई से ऊपर है, या एक अच्छा शॉट है?

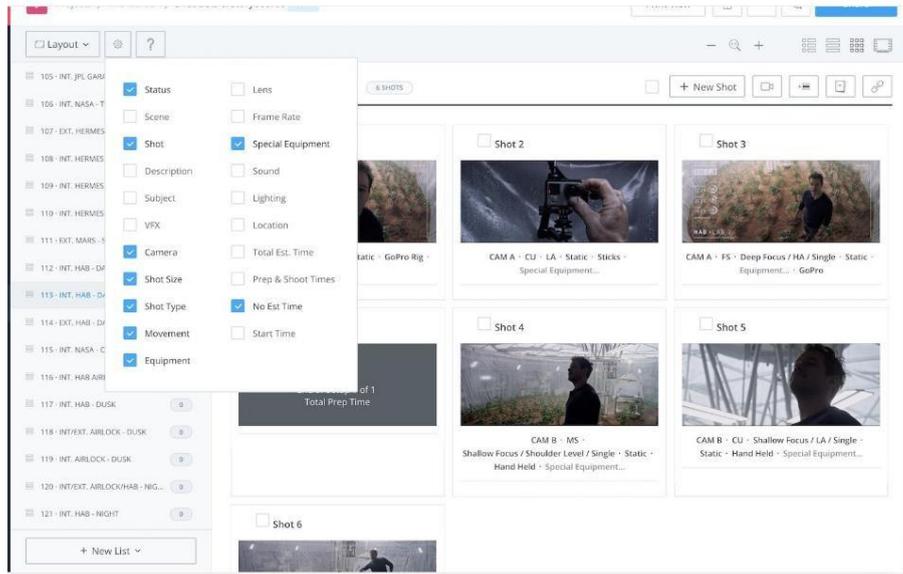
क्या शॉट स्थिर है? क्या हम किसी के साथ पैदल, या रेस कार के दौरान पीछा करते हैं?

लो एंगल, या आई-लेवल के बारे में क्या?

इस तरह के किसी भी महत्वपूर्ण विवरण को प्रत्येक स्टोरीबोर्ड फ्रेम के नीचे नोट किया जाना चाहिए।

हम अपने स्टोरीबोर्ड में चेकबॉक्स के एक मेनू के साथ इन विशिष्टताओं को वेरीफाई करेंगे। इसका मतलब है कि आपको इन संक्षिप्त शब्द को सीखने के लिए मजबूर होने की जरूरत नहीं है।

जब हम अपने स्टोरीबोर्ड में कैमरा मूवमेंट जोड़ते हैं, तो हम शॉट आकार, शॉट प्रकार और लेंस चुनेंगे इसी तरह विवरण। इसे नीचे देखें:



चित्र 4.11: वीडियो को स्टोरीबोर्ड कैसे करें- मूवमेंट और शॉट विशेषताएं जोड़ें।

इस स्टोरीबोर्ड उदाहरण के दौरान हम जिन बातों का ध्यान रखेंगे, उनका एक उदाहरण रैंक फोकस है। यानी, अंतराल पर फोकस को एक कठिन और तेज़ फ्रेम में बदलना।

पैनिंग



**PANS**

चित्र 4.12: स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं - पैनिंग

बाहर धकेलना



**PUSHING OUT**

स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं - पुशिंग आउट

पुशिंग इन



**AND IN**

चित्र 4.13: स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं - पुशिंग इन

यदि आप इस बात से चिंतित हैं कि क्या आपके स्टोरीबोर्ड और एरो ने उद्देश्य पूरा कर लिया है, तो काम साझा करें। इनपुट प्राप्त करें। अपने सहयोगियों के साथ स्पष्ट करें और जांचें कि ज्यादातर एक समान पृष्ठ पर हैं। आप एक स्पष्ट छवि के लिए छवि को सदा के लिए हटा देंगे।

"क्लाउड" में स्टोरीबोर्ड साझा करना चरण नौ में बड़े विवरण में स्वयं को संबोधित किया गया है, इसलिए स्कैन करें!

### स्टोरीबोर्ड अनुक्रम कैसे लिखें शॉट नंबर जोड़ें

आपका काम हो गया, है ना? आपने वर्तमान चरण तक सब कुछ किया है, आपने जितना सोचा था उससे कहीं अधिक एरो आपके पास हैं, और वर्तमान में यह गो-टाइम है।

इसलिए जल्दी नहीं। सबसे पहले, आपको एक से शुरू होने वाले सभी शॉट्स को संख्याओं के साथ लेबल करना होगा।

लेबल के बिना, आपके क्रू और कलात्मक सहयोगी यह नहीं समझ पाएंगे कि इनमें से कोई क्या सुझाव देता है।

और यदि उनके पास विविधता नहीं है तो विशिष्ट शॉट्स का संदर्भ देना सीधा नहीं होगा।

यदि आप स्टोरीबोर्ड सॉफ्टवेयर सिस्टम का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो आपके फ्रेम आपके लिए स्वतः क्रमांकित होने जा रहे हैं, इसलिए आपको इस चरण के बारे में चिंता करने के लिए बाध्य होने की आवश्यकता नहीं है।

यदि आप मैनुअल रूप से स्टोरीबोर्ड बना रहे हैं, तो प्रत्येक शॉट में विविधता लाने के लिए इसे जांचें। मानवीय गलती के लिए जाँच करें।

जांचें कि यह सही क्रम से थक गया है।

यदि आप एक समान शॉट के लिए एक से अधिक स्टोरीबोर्ड का इस्तेमाल करते हैं, तो उन्हें समान रूप से अक्षरों से लेबल करें। इसलिए, यदि प्राथमिक शॉट में 3 स्टोरीबोर्ड हैं, तो आप उन्हें "1A," "1B," और "1C" लेबल करेंगे।

### ADD LETTERS TO THE SHOT NUMBER



चित्र 4.14: स्टोरीबोर्ड कैसे बनाएं - संख्याएं जोड़ें

आखिरकार, प्रत्येक लेबल के लिए सबसे महत्वपूर्ण डेटा यह है कि शॉट की शैली, कैमरामूवमेंट, और दृश्य के भीतर क्या हो रहा है इसका सामान्य विवरण।

जरूरत पड़ने पर बाकी सब कुछ बस वहीं है। आपको अपने क्रू पर हावी होने और अतिरिक्त डेटा के साथ विधि को भ्रमित करने की आवश्यकता नहीं है।

उनका लक्ष्य यथासंभव विस्तृत और स्पष्ट होना है, हालांकि, इसे उपयोगितावादी बनाए रखें। किसी चित्र के लिए या किसी प्रोजेक्ट के लिए स्टोरीबोर्ड बनाने के तरीके का समाधान, उत्पादन के लिए एक बुनियादी दृश्य मार्गदर्शिका तैयार करना है।

जैसा कि उल्लेख किया गया है, सॉफ्टवेयर यांत्रिक रूप से शॉट संख्या, दृश्य संख्या और कैमरा स्पेक्स को समायोजित और अपडेट करता है। अपने स्टोरीबोर्ड को लेबलिंग और किफायती व्यवस्थित करने के लिए अनुक्रम के भीतर अपने स्टोरीबोर्ड को एक नए स्थान पर खींचें और छोड़ें।

### मूवी स्टोरीबोर्ड और वीडियो स्टोरीबोर्ड

#### धोये और दोहराएं

वस्तुतः "धोये और दोहराएं" नहीं - रिकॉर्ड के लिए, यदि आप अपने पीसी को सिंक में गिराते हैं तो हम उत्तरदायी नहीं हैं!

लेकिन, हाँ, वर्तमान में आपको स्टोरीबोर्ड बनाने का ज्ञान है, आप कला के अपने काम में प्रत्येक दृश्य के लिए आगे बढ़ते हैं और स्टोरीबोर्ड बनाते हैं।

खासकर यदि आप एक मोशन-पिक्चर शो में लगे हुए हैं, तो यह एक हतोत्साहित करने वाला काम लग सकता है। एक संक्षिप्त प्रकार के औद्योगिक या वीडियो के लिए, स्टोरीबोर्डिंग बहुत मायने रखती है।

और आपको प्रत्येक दृश्य को स्टोरीबोर्ड करने के लिए बाध्य नहीं करना पड़ेगा। बस प्रमुख कहानी क्षण चाहिए। कुछ अनौपचारिक दृश्यों को बुनियादी कवरेज की बहुत कम आवश्यकता होती है।

लेकिन अलग-अलग दृश्यों के लिए, निस्संदेह प्रोजेक्ट-डिफाइनिंग सीन गेट आउट के निम्न दृश्य की तरह, स्टोरीबोर्डिंग इसे बना या बिगाड़ सकता है।

एक स्टोरीबोर्ड कैसे तैयार करें इससे आपके सहयोगियों को बाहर प्रेरित करने की आवश्यकता नहीं होगी। एक स्टोरीबोर्ड सबसे शक्तिशाली होता है जब यह आपको कुछ ऐसा करने में मदद करता है जहां मूल कवरेज केवल इसे काट नहीं देगा।

फोन के डालने जैसी कोई चीज जोड़ने के बाद भी इसकी सीधी-सादी बातचीत काफी परिष्कृत हो जाएगी।

अब जब आप बस पहचान गए हैं कि आप अपने सभी दृश्यों, शॉट सूचियों और स्टोरीबोर्ड को व्यवस्थित कर लेंगे, तो अपनी परियोजना के लिए जितने चाहें उतने फॉर्म बनाकर खुश होंगे।

इसके द्वारा। अपने प्रोजेक्ट की अधिकतम मात्रा विवरण में पूर्व-विजुअलाइज़ करने के लिए स्टोरीबोर्ड जोड़ें, स्थानांतरित करें या हटा दें जैसा आप चाहते हैं।

### वीडियो को स्टोरीबोर्ड कैसे करें

#### स्टोरीबोर्ड व्यवस्थित और साझा करें

यह आपके तैयार स्टोरीबोर्ड की आवश्यकता है और उन्हें आपकी टीम में वितरित करने का समय है - आपका कैमरामैन, हमारा सेट डिज़ाइनर, किसी को भी पहचानना चाहिए कि आप क्या कैप्चर करने का प्रयास कर रहे हैं।

यदि आप प्रस्तुत कर रहे हैं या पिच कर रहे हैं, तो अब समय है कि आप अपने स्टोरीबोर्ड पर से पर्दा हटा दें और उन्हें खरीदारों के साथ साझा करें।

स्प्रेडशीट्स, फोटोकॉपी, लूज़ छवि फ़ाइलें - यदि यह अक्सर "पुराना स्कूल" मार्ग जैसा है जहाँ आप अपने स्टोरीबोर्ड के साथ गए हैं, तो आप उच्चतर व्यवस्थित करना शुरू कर देंगे (और इसके परिणामस्वरूप पसीना आना एएन ऑल-नाइटर होगा)।

यदि आप क्लाउड-आधारित स्टोरीबोर्ड सॉफ़्टवेयर सिस्टम का उपयोग कर रहे हैं, तो साझाकरण कुछ क्लिक हो सकता है।

विचार करें कि किसको क्या अनुमति देनी है। कुछ लोग लूप में बने रहने के लिए रीड एक्सेस को पसंद कर सकते हैं।

अन्य, जैसे खरीदार या अधिकारी, प्रतिक्रिया देने के लिए टिप्पणी एक्सेस चाहते हैं।

डीपी, एडमिनिस्ट्रेटर और प्रथम एडी शॉट विशेषता या आपूर्ति के बारे में विस्तार से बताने के लिए फुल-आउट एडिट एक्सेस चाहते हैं।

एक स्टोरीबोर्ड क्या हो सकता है? स्टोरीबोर्ड संचार का एक साधन है। यह आपकी दृष्टि को समाप्त कार्य में बदलने में सहायता करने के लिए मौजूद है।

यह आपके लिए दूसरों के साथ साझा करने के लिए है।

स्टोरीबोर्डिंग फिल्म निर्माण में सबसे बड़ी हतोत्साहित करने वाली चुनौतियों में से एक होगी। यह अक्सर बहुत सच होता है यदि किसी चित्र पर चित्र बनाना आपके लिए परेशानी का सबब होता है।

लेकिन इसे एक कठिन काम के रूप में जांचने के बजाय, ध्यान रखें कि यह वास्तव में आपकी फिल्म को और भी बेहतर बनाने में मदद करने का एक उपकरण है।

#### 4.2.1 टॉप स्टोरीबोर्ड सॉफ्टवेयर

स्टोरीबोर्ड विजुअल बार को ऊपर उठाते हैं। ऐसा कहा जाता है कि स्टोरीबोर्ड को गले लगाने से शायद उन गलतियों को दूर किया जा सकता है जो पूरे उत्पादन में गलत संचार के परिणामस्वरूप होंगे।

योजनाबद्ध वर्णों वाले कोड से लेकर कुशल स्टोरीबोर्ड सॉफ्टवेयर तक, जिसमें ड्राइंग कौशल की आवश्यकता होती है, बाज़ार में स्टोरीबोर्ड कोड का प्रसार होता है। आपको प्राचीन मान्यता प्राप्त कोड से लेकर वेब-आधारित समाधान से लेकर मोबाइल एप्लिकेशन तक सब कुछ दिखाई देगा।

स्टोरीबोर्ड विजुअल बार को ऊपर उठाते हैं। ऐसा कहा जाता है कि स्टोरीबोर्ड को गले लगाने से शायद उन गलतियों को दूर किया जा सकता है जो पूरे उत्पादन में गलत संचार के परिणामस्वरूप होंगे।

##### सबसे प्रभावी स्टोरीबोर्ड सॉफ्टवेयर

योजनाबद्ध वर्णों वाले कोड से लेकर कुशल स्टोरीबोर्ड सॉफ्टवेयर तक, जिसमें ड्राइंग कौशल की आवश्यकता होती है, बाज़ार में स्टोरीबोर्ड कोड का प्रसार होता है। आपको प्राचीन मान्यता प्राप्त कोड से लेकर वेब-आधारित समाधान से लेकर मोबाइल एप्लिकेशन तक सब कुछ दिखाई देगा।

##### 4. स्टूडियो बाइंडर

स्टूडियो बाइंडर सहयोगी सहज ज्ञान युक्त, ऑन-लाइन स्टोरीबोर्ड कोड समाधान है। यह अधिकांश क्रिएटिव के अनुकूल होने के लिए लालसा और आसान उपयोग प्रदान करता है। केवल तस्वीरें स्थानांतरित करें और आपको एक स्टोरीबोर्ड मिल जायेगा !

##### 5. मूवी स्ट्रोम

यूनाइटेड किंगडम से मूवी स्टॉर्म आता है। "हर किसी के लिए एक फिल्म निर्माण उपकरण" के रूप में प्रचारित किया गया, इस प्रकार आप रचनात्मक व्यक्ति नहीं बनते। आप स्टोरीबोर्ड से लेकर पूर्ण पूर्वावलोकन तक सब कुछ तैयार करेंगे, और विविध थीम-आधारित ऐड-ऑन आगे की लालसा देते हैं।

##### 6. फ्रेम फोर्ज

फ्रेम फोर्ज विभिन्न बंडलों की पेशकश करता है, प्रत्येक बढ़ती गुणवत्ता और मूल्य बिंदुओं के साथ। सभी स्तरों में वैकल्पिक रूप से सही आभासी कैमरे शामिल हैं। उच्चतम-अंत पैकेज उपयोगकर्ताओं को गुड़िया और क्रेन, सटीक प्रकाश व्यवस्था, सूर्य की स्थिति के लिए गणना, रिपोर्ट और बहुत कुछ के लिए सटीक उपकरण विनिर्देशों को रेखांकित करने की अनुमति देते हैं।

#### 4. शॉटप्रो (आईओएस)

चीजों के आईपैड आस्पेक्ट पर, शॉटप्रो केवल स्टोरीबोर्ड या प्री-विजुअलाइज़ेशन तैयार करने का एक समाधान हो सकता है। एक संरचना उपकरण जोड़ें और आप अपने स्टोरीबोर्ड में 3D ऑब्जेक्ट के रूप में इम्पोर्ट करने के लिए वास्तविक दुनिया की वस्तुओं, स्थानों और लोगों को स्कैन करेंगे।

#### 5. पावर प्रोडक्शन कोड

पावर प्रोडक्शन कई स्टोरीबोर्ड समाधान प्रदान करता है, सभी विविध गुणवत्ता के साथ। यह स्थानों और प्रॉप्स के लिए अनुकूलन योग्य वर्ण और प्रीसेट प्रदान करता है। वे स्क्रिप्ट इम्पोर्ट, चरित्र एनिमेशन और वैकल्पिक एकीकरण प्रदान करते हैं।

#### 6. स्टोरीबोर्डप्रो (परमाणु शिक्षा)

स्टोरीबोर्डप्रो एक अन्य वेब-आधारित समाधान है जिसमें किसी भी ड्राइंग या स्केचिंग कौशल की आवश्यकता नहीं होती है। आप वीडियो, फ़ोटो और आवाज इम्पोर्ट करके एक दृश्य बनाएंगे, और अलग-अलग फ़्रेम पर नोट्स जोड़ेंगे।

#### 7. स्टोरीबोर्ड फाउंटेन (मैक)

स्टोरीबोर्ड फाउंटेन इस क्षेत्र के नए खिलाड़ियों में से एक है। इस इंटरनेट ऐप में एक ट्रेंडी इंटरफ़ेस है और यह स्केच (अपने माउस या वाकॉम पेन का उपयोग करके) के माध्यम से स्क्रिप्ट से विजुअल तक जाने पर केंद्रित है। बीटा ऐप दिखने में काफी तेज है, ASCII टेक्स्ट फाइल है और फ्री में उपलब्ध है।

#### 8. स्टोरीबोर्ड म्यूजिशियन (आईओएस)

स्टोरीबोर्ड म्यूजिशियन पूरी तरह से मौजूदा तस्वीरों या वीडियो के इस्तेमाल पर निर्भर करता है इसलिए ड्राइंग या स्केचिंग कौशल के लिए कोई पसंद नहीं करता है। शॉट्स की मूवमेंट का पता लगाने और उन्हें एनिमेट करने के लिए तीरों और बक्सों की सुविधा देना आसान है। यह मूड या विज़न बोर्ड बनाने के उत्तर के रूप में भी दोगुना हो सकता है।

#### 9. स्टोरीबोर्ड डेट

स्टोरीबोर्ड डेट जो विशेष रूप से उद्योग के लिए नहीं है, हालांकि यह कार्य करेगा। आप एक इंटरनेट इंटरफ़ेस का इस्तेमाल करके अपने स्वयं के किरदारों का निर्माण करते हैं और इसके अतिरिक्त शुरू करने के लिए किसी भी हाथ से बने स्केच की आवश्यकता नहीं होती है। आप बिना किसी कीमत के स्टोरीबोर्ड तैयार करेंगे, हालांकि वे सार्वजनिक रूप से उपलब्ध होंगे।

#### 10. टून बूम स्टोरीबोर्ड प्रोफेशनल

स्टोरीबोर्डप्रो टून बूम का एक कुशल इंटरनेट एप्लिकेशन हो सकता है। औद्योगिक स्टोरीबोर्ड कलाकारों के लिए विशेष रूप से बनवाया गया, कोड में सभी घंटियों और सीटी के साथ एनिमेटेड और लाइव बोर्ड शामिल हैं जो एक महत्वपूर्ण स्टोरीबोर्ड रचनात्मक व्यक्ति की इच्छा होगी।



## अभ्यास



सिर्फ मनोरंजन के लिए!

मैं बहुत सारे स्टोरीबोर्ड बनाता हूँ। मुझे अपनी रचनाओं को मित्रों, परिवार और सुनने वाले किसी भी व्यक्ति को दिखाना अच्छा लगता है। इसलिए मैं चाहता हूँ कि आपके पास भी वही अनुभव हो - वही आनंद और गर्व जब मैं किसी और को दिखाता हूँ कि मैंने क्या हासिल किया है।

स्टोरीबोर्ड डेट के साथ आप अद्भुत चीजें कर सकते हैं, और मुझे पता है कि छात्रों को इसका मज़ा आएगा।

शेक्सपियर के दिमाग में बहुत कुछ है



Create your own at Storyboard That



## 5. कार्यस्थल के स्वास्थ्य और सुरक्षा का पालन करें



यूनिट 5.1 - सुरक्षा, स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट 5.2 - प्राथमिक उपचार





## अध्ययन के मुख्य परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- वर्तमान स्वास्थ्य, सुरक्षा, सुरक्षा नीतियों और संगठन की प्रक्रिया का अवलोकन करना और समझना।
- स्वयं के व्यवसाय से संबंधित सुरक्षित कार्य पद्धतियों को समझें।
- दुर्घटनाओं, बीमारी, आग या अन्य के लिए आपातकालीन प्रक्रियाओं सहित स्वास्थ्य और सुरक्षा से संबंधित सरकारी नियमों और नीतियों को समझें।
- कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए जिम्मेदार व्यक्ति की पहचान करना, जिसमें वे लोग भी शामिल हैं जिनसे आपात स्थिति में संपर्क करना है।
- कार्यस्थल में फायर अलार्म, सीढ़ियां, फायर वार्डन स्टेशन, प्राथमिक चिकित्सा और चिकित्सा कक्ष में सुरक्षा संकेतों की पहचान करें।
- कार्य क्षेत्र में संभावित कार्य खतरों की पहचान करना जो दूसरों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए जोखिम पैदा कर सकते हैं।
- एहतियाती उपायों के माध्यम से कार्यस्थल में अपना और दूसरों का स्वास्थ्य और सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- स्वास्थ्य, सुरक्षा और सुरक्षा में सुधार के लिए अपने कार्यस्थल के नामित व्यक्ति को बुनियादी नियमों और अवसरों की पहचान करें और उनकी सिफारिश करें।
- अपने कार्य क्षेत्र में और व्यक्ति के अधिकार की सीमा के भीतर दुर्घटनाओं, बीमारी और आग के कारणों की पहचान करें और उन्हें ठीक करें।

## यूनिट 5.1: कार्यस्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखें

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- वर्तमान स्वास्थ्य, सुरक्षा, सुरक्षा नीतियों और संगठन की प्रक्रिया का अवलोकन करना और समझना।
- एहतियाती उपायों के माध्यम से कार्यस्थल में अपना और दूसरों का स्वास्थ्य और सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- स्वास्थ्य, सुरक्षा और सुरक्षा में सुधार के लिए अपने कार्यस्थल के नामित व्यक्ति को बुनियादी नियमों और अवसरों की पहचान करें और उनकी सिफारिश करें।

### 5.1.1 परिचय :

जब ऐसी इमारत के भीतर रहना होता है जो सुरक्षित नहीं है तो आपातकालीन निकासी की आवश्यकता होती है। हर संगठन की एक निकासी प्रक्रिया होती है। प्रत्येक संगठन के पास संगठन परिसर के भीतर या संगठन परिसर के बाहर एक सुरक्षित स्थान होता है जहां सभी कर्मचारियों से आपातकालीन निकासी के मामले में इकट्ठा होने की उम्मीद की जाती है। टीम लीडर टीम का मार्गदर्शन करता है और उन्हें सुरक्षित स्थान पर ले जाता है। इन मामलों में, तुरंत सुरक्षित स्थान में इकट्ठा होना बहुत महत्वपूर्ण है।

यदि आप सुरक्षित स्थान पर समय पर नहीं पहुंचते हैं, तो आपकी सुरक्षा के लिए जिम्मेदार टीम लीडर आपकी तलाश के लिए किसी को भेजेगा। इससे दूसरे की जान को खतरा होगा।

#### निकासी के लिए शर्तें

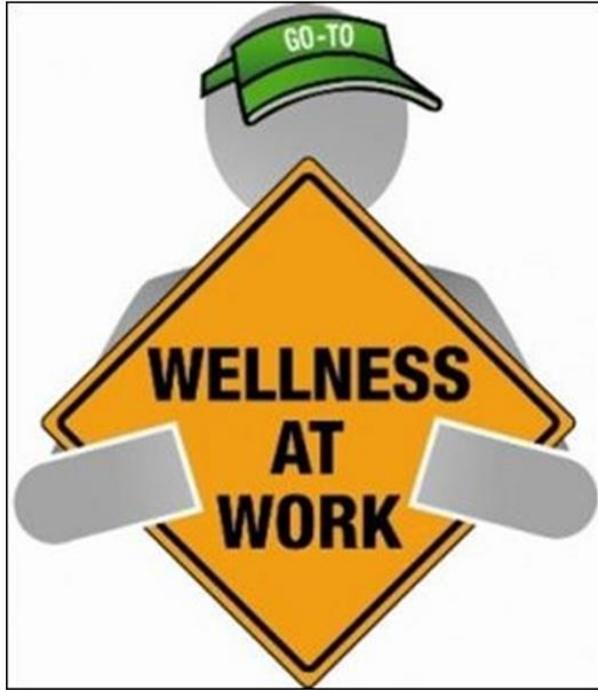
जिन आपात स्थितियों में तत्काल निकासी की आवश्यकता होती है उनमें शामिल हैं:

- विस्फोट
- आग
- भूकंप
- तूफान
- बाढ़
- कार्यस्थल पर हिंसा
- विषाक्त सामग्री का रिसाव
- तूफान
- नागरिक उपद्रव

हर कंपनी के पास होनी चाहिए :

- एक निकासी नीति सभी टीम लीडर अपने कर्मचारियों को इसके बारे में सूचित करने के लिए

- जिम्मेदार हैं। जब टीम लीडर आपको इन विवरणों के बारे में बता रहा हो, तो ध्यान दें। इस लापरवाही से जान भी जा सकती है।
- आपात स्थिति के लिए एक निर्दिष्ट स्थान सुनिश्चित करें कि आप जानते हैं कि यह कहाँ है।
- विशेष जरूरतों या विकलांग व्यक्तियों के लिए एक "मित्र प्रणाली" यदि आप किसी के मित्र हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपका मित्र आपके साथ परिसर से सुरक्षित बाहर है।



चित्र 5.1.1 निकासी के लिए शर्तें

- कार्य क्षेत्रों में निकासी मार्गों के साथ फ्लोर प्लान्स सुनिश्चित करें कि आप इसे समझते हैं ताकि आप आवश्यकता के समय इसका उपयोग कर सकें।
- असंबली एरिया ये वे क्षेत्र हैं जहां निकासी के बाद आपको इकट्ठा होना जरूरी है।
- समय-समय पर निकासी अभ्यास सुनिश्चित करें कि आप उन अभ्यासों के दौरान ध्यान दें। आपको अपनी जान बचाने की जरूरत है और आप किसी और की जान बचाने में भी मददगार हो सकते हैं।

### 5.1.2 मॉक ड्रिल /निकासी

आपात स्थिति में कर्मचारियों की सुरक्षा की जिम्मेदारी अग्नि सुरक्षा और निकासी कर्मियों पर है। इन कर्मचारियों को कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को जानने के लिए प्रशिक्षण के माध्यम से जाने की जरूरत है। एक कार्यस्थल में, मॉक ड्रिल हर 3 महीने में नकली आग की स्थिति के तहत किया जाना चाहिए ताकि कर्मचारियों को अपने और अन्य जीवन को बचाने की तकनीक का पता चल सके। अग्नि अभ्यास करके, सभी कर्मचारी आपात स्थिति में आवश्यक जीवन रक्षक पद्धति को जानने में सक्षम होते हैं।

डिज़ाइन किए गए अभ्यासों में सफल होने के लिए आपातकाल के अनुसार कर्मचारियों की प्रतिक्रिया की जाँच करें। यह आपातकालीन कर्मचारियों, कार्यरत कर्मचारियों और अग्नि सुरक्षा विभाग के अन्य सदस्यों की भी परीक्षा है। कभी-कभी अभ्यास सफल नहीं होता है लेकिन यह ठीक है क्योंकि मानव पिछली गलतियों से सीखता है। लेकिन सभी सदस्यों के लिए यह जरूरी है कि वे समय पर अपनी गलती सुधारें। कभी-कभी सभी गलतियाँ स्टाफ के सदस्यों द्वारा नहीं की जाती थीं, गलती दोषपूर्ण उपकरण और सुरक्षा योजनाएँ से हो जाती हैं। लेकिन, समय-समय पर कर्मचारियों के प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।



चित्र 5.1.2 मॉक ड्रिल

अग्नि सुरक्षा योजना तैयार करने के लिए दो महत्वपूर्ण घटक हैं जो नीचे दिए गए हैं:

1. एक आपातकालीन कार्य योजना, जो आपातकाल के मामले में प्रक्रिया को अनुकूलित करने के लिए कहती है।
2. आग से बचाव की एक योजना, जो आग को जल्द से जल्द शांत करने के लिए उपयोग करने के तरीकों को बताती है।

आपको अपनी व्यक्तिगत सुरक्षा और दूसरों की सुरक्षा के लिए संगठन द्वारा व्यवस्थित में भाग लेने की आवश्यकता है। ये अभ्यास आपको अग्नि सुरक्षा और निकासी योजनाओं को समझने में मदद करते हैं, आपातकाल के समय में कर्मचारियों के कर्तव्यों और उत्तरदायित्वों को रेखांकित करते हैं।

कर्मचारियों को उन कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक बनाए रखने में मदद करने के लिए निरंतर प्रशिक्षण की आवश्यकता है। अग्निशमन प्रशिक्षण कर्मचारियों के सदस्यों के लिए दोहराई गई आग की स्थितियों के तहत मान्य करने के लिए एक संभावना के रूप में कार्य करता है, कि वे उन कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को सुरक्षित और कुशलता से कर सकते हैं। यह श्रमिकों या कर्मचारियों के लिए बचाव के स्थान पर रणनीतियों के बारे में प्रदर्शित करने का भी समय है और कर्मचारी अपनी देखभाल में लोगों की सुरक्षा के लिए अग्नि सुरक्षा सुविधाओं और निकास सुविधाओं का लाभ उठाने में सक्षम हैं।

एक दोहराए गए आपातकाल के लिए कर्मचारियों की प्रतिक्रिया का मूल्यांकन करने के लिए डिज़ाइन किए गए सफल उत्कृष्ट अभ्यास। सफल अभ्यास भी अग्नि सुरक्षा/निकासी रणनीतियों और स्टाफ

प्रशिक्षण कार्यक्रमों का भी परीक्षण है। यह जरूरी नहीं है कि सब कुछ सुचारू रूप से चले। यह ठीक है, जब तक कर्मचारी और संगठन उनसे समझते हैं और गलतियों को सुधारते हैं। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक मॉक ड्रिल का विश्लेषण किया जाए ताकि पता लगने वाली किसी भी समस्या का समाधान किया जा सके। शायद समस्याएं अधूरी या पुरानी अग्नि सुरक्षा/प्रवास योजनाओं के कारण हुई हैं। शायद कर्मचारियों को और प्रशिक्षण देने की आवश्यकता है।

अग्नि तैयारी योजना के दो अनिवार्य घटक निम्नलिखित हैं:

1. एक आपातकालीन कार्य योजना, जो बताती है कि आग लगने पर क्या करना चाहिए।
2. एक अग्नि रोकथाम योजना, जो बताती है कि आग लगने से रोकने के लिए क्या करना चाहिए।

### 5.1.3 चिकित्सा आपात स्थिति

हर कोई आपात स्थिति की योजना बनाता है। यही कारण है कि हम प्राथमिक चिकित्सा किट अपने पास रखते हैं। हालांकि, काम के दौरान बहुत अधिक तनाव और शारीरिक गतिविधि का सामना करना पड़ता है। इससे कुछ चिकित्सा आपात स्थिति हो सकती है। प्राथमिक चिकित्सा उपार्यों और ज्ञान के साथ तैयार रहना बेहतर है उन्हें खुद पर और दूसरों पर लागू करें। यह मॉड्यूल आपको उस जानकारी से लैस करता है। इन चिकित्सा आपातकालीन प्रक्रियाओं पर ध्यान दें यह समझने के लिए कि महत्वपूर्ण स्थिति में आपको कैसे संचालित किया जाए। इन सत्रों के दौरान ध्यान दें। आप अपनी और अपने दोस्त की जान बचाने में सक्षम हो सकते हैं।

### चिकित्सा आपात स्थिति के मामले में

एक चिकित्सा आपात स्थिति एक ऐसी स्थिति है जिसमें एक कर्मचारी के साथ दुर्घटना होती है और उसे चिकित्सा सहायता की आवश्यकता होती है। चिकित्सा चोट गंभीर या जीवन के लिए खतरा हो सकती है। कुछ ऐसे स्थिति हैं जहां:

- व्यक्ति साँस नहीं ले पा रहा है
- दिल का दौरा या स्ट्रोक हुआ है
- कम या ज्यादा ब्लीडिंग है
- बिजली का झटका लगा है
- विषाक्तता के मामले में
- व्यक्ति किसी चीज़ से जल गया है

चिकित्सा आपात स्थिति के मामले में, व्यक्ति या पीड़ित को तत्काल मदद की आवश्यकता होती है। कभी-कभी आपातकालीन हेल्पलाइन पर कॉल करने से पहले व्यक्ति पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

स्वयं और अन्य कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए आपातकालीन हेल्पलाइन या आपातकालीन चिकित्सा सेवा (ईएमएस) का नंबर जानना या याद रखना महत्वपूर्ण है।

### क्या ना करें

- पीड़ित को कुछ भी खाने या पीने के लिए देना ।
- पीड़ित को सिमित करना
- पीड़ित के चेहरे पर या चोट पर किसी भी तरल पदार्थ का गिरना ।
- पीड़ित को किसी अन्य क्षेत्र या स्थान पर स्थानांतरित करना जब तक कि पीड़ित की रक्षा करने का यही एकमात्र तरीका न हो।

### खून बहना

- पीड़ित के घाव पर पट्टी या किसी अन्य साधन से किसी भी प्रकार का दबाव डालना ।
- रक्तस्राव को धीमा करने के लिए घाव को छेड़ना ।
- जब आवश्यक हो, अतिरिक्त रक्तस्राव को रोकने के लिए घाव के पास प्रेशर पॉइंट्स पर दबाव डालें।

### बेहोशी

- बेहोशी चेतना का नुकसान है जो पीड़ित के मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में अस्थायी कमी के कारण होता है।
- पीड़ित की बेहोशी के कारण कार्यस्थल पर उसे अधिक चोट लग सकती है।
- पीड़ित की धीमी पल्स ।
- पीड़ित की पीली, ठंडी त्वचा और पसीना आना ।

### बेहोशी के कारण:

- खाने या पीने में तरल पदार्थ की कमी जिसे डिहाइड्रेशन भी कहा जाता है।
- पीड़ित के ब्लड प्रेशर में कमी ।
- नींद की कमी के कारण।
- कर्मचारी की अधिक थकावट

### बेहोशी के लिए प्राथमिक उपचार:

- पीड़ित को पीठ के बल लिटा दें और पैरों को उसके हार्ट के लेवल से ऊपर उठाएं।
- पीड़ित की नाक को साफ करना सुनिश्चित करें।
- खांसी, या सांस लेने में समस्या के मामले में जाँच करें।
- गले की टाई, कॉलर और बेल्ट जैसे तंग कपड़ों को ढीला करें।
- यदि पीड़ित 1 मिनट से ज्यादा बेहोश रहता है, तो जितनी जल्दी हो सके ईएमएस को कॉल करें।

### सदमा

मानव शरीर में संचार प्रणाली के विफल होने पर सदमा लगता है। जब शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन की अपर्याप्त मात्रा पहुंच जाती है, तो झटके भी लगते हैं। इस स्थिति का जल्द से जल्द इलाज किया जाता है यदि ऐसा नहीं होता है, तो यह अंग की विफलता का कारण बन सकता है, और मृत्यु का कारण बन सकता है। पीड़ित के डर और दर्द से सदमा और बढ़ जाता है।

#### सदमे के लिए प्राथमिक चिकित्सा:

- यदि हो सके तो पीड़ितों को लेटने की स्थिति में ही रखें।
- जब तक आपको पीठ और हड्डी में चोट लगने का संदेह न हो, तब तक पैरों को जमीनी स्तर से 10 से 12 इंच ऊपर उठाएं।
- अगर पीड़ित को ठंड लग रही हो तो उसे ढक दें। अगर पीड़ित को गर्मी लग रही है तो उसे ढककर दम घुटने न दें।
- यदि पीड़ित को उल्टी होने लगे तो पीड़ित को उपयुक्त स्थान पर ले जाएं।
- तंग कपड़ों को ढीला करें।

### मांसपेशियों में ऐंठन

- शरीर के ऐंठन वाले हिस्से को संतुलित करने के लिए पीड़ित की प्रभावित मांसपेशियों को स्ट्रेच करें।
- प्रभावित मांसपेशियों की मजबूती से मालिश करें।
- प्रभावित क्षेत्र पर कुछ गर्म रखें या लगाएं।
- यदि मांसपेशियों में ऐंठन बनी रहती है, तो जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।
- आराम- दर्द पैदा करने वाली गतिविधियों और किर्याकलापों से बचें।
- बर्फ को ऐंठन वाली मांसपेशियों पर लगाएं इससे मांसपेशियों का दर्द और सूजन कम हो सकती है।
- प्रभावित क्षेत्र पर इलास्टिक बैंडेज की तरह हल्का दबाव करने से सूजन कम हो सकती है।
- प्रभावित क्षेत्र को हृदय के स्तर से ऊपर उठाने से सूजन और दर्द भी कम हो सकता है।

### फ्रैक्चर

जैसा कि हम सभी फ्रैक्चर के बारे में जानते हैं जोकी हड्डी में दरार आना या टूटना है।

#### डिस्लोकेशन

एक डिस्लोकेशन तब होती है जब हड्डी निर्दिष्ट स्थान से खिसक जाती है। यह आमतौर पर कंधों, अंगूठे, कोहनी, उंगलियों, निचले जबड़े और अन्य मूव करने वाले जॉइंट्स में होता है।

#### डिस्लोकेशन और फ्रैक्चर के लिए प्राथमिक चिकित्सा:

- प्रभावित भाग को गतिहीन करें।
- प्रभावित भाग को स्थिर रखें
- एक स्लिंग के रूप में कपड़े का प्रयोग करें।
- एक स्लिंग के रूप में बोर्ड का प्रयोग करें।

### 5.1.4 प्राथमिक चिकित्सा

प्राथमिक चिकित्सा किसी भी व्यक्ति को अचानक बीमारी या चोट से पीड़ित व्यक्ति को दी जाने वाली सहायता है, जो जीवन को संरक्षित करने, स्थिति को बिगड़ने से रोकने या स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देने के लिए प्रदान की जाती है।

अलग-अलग किट में भिन्न सामग्री होती है लेकिन अधिकांश किट में निम्नलिखित आइटम होते हैं:

- बैंड-एड्स / चिपकने वाली बैंडऐज
- गौज पैड और टेप
- कैंची, कोल्ड पैक
- घाव पट्टी / सेक
- आँखों के पैड / आई वॉश सॉल्यूशन
- प्राथमिक उपचार / बर्न क्रीम
- एंटीबायोटिक मलहम
- सीपीआर प्रदान करने के लिए फेस शील्ड या बैरियर मास्क
- फोरसेप्स / ट्वीज़र्स
- डिस्पोजेबल थर्मामीटर
- प्राथमिक चिकित्सा निर्देश पुस्तिका

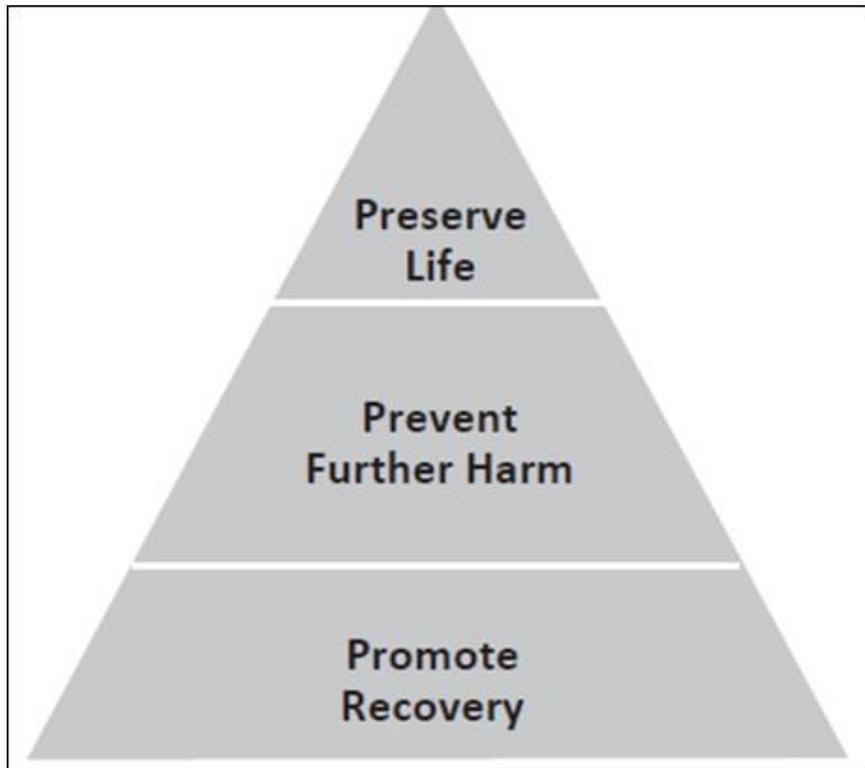
### 5.1.5 व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) सुरक्षात्मक कपड़े, हेलमेट, गोगल्स, या पहनने वाले के शरीर को चोट या संक्रमण से बचाने के लिए डिज़ाइन किए गए अन्य वस्त्र या उपकरण को संदर्भित करता है। सुरक्षात्मक उपकरणों द्वारा सुरक्षा में बिजली, गर्मी, भौतिक, जैव जोखिम, रसायन, और वायुजनित कण पदार्थ शामिल हैं।



चित्र 5.1.3 व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण

कार्यस्थल में, ऐसी कई स्थितियां हैं जिनमें पीड़ित को तत्काल प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता होती है और कई देशों ने कुछ नियम, कानून और मार्गदर्शन बनाए हैं जो पीड़ित को दी जाने वाली प्राथमिक चिकित्सा के न्यूनतम स्तर को निर्दिष्ट करते हैं। इसके लिए कार्यकर्ता को तत्काल प्राथमिक उपचार प्राप्त करने के लिए विशेष प्रशिक्षण और क्षेत्र की आवश्यकता होती है। इसे हासिल करने के लिए विशेषज्ञ प्राथमिक चिकित्सा अधिकारी द्वारा प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए और शिक्षण संस्थान द्वारा आवश्यक प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। प्राथमिक चिकित्सा के प्रशिक्षण के लिए किसी विशिष्ट उपकरण और टूल की आवश्यकता नहीं होती है, लेकिन इसमें प्रशिक्षण के समय दी जाने वाली सामग्री के साथ सुधार शामिल हो सकता है।



चित्र 5.1.4 प्राथमिक चिकित्सा पिरामिड

- प्राथमिक उपचार देते समय हमेशा याद रखें:
- डिग्रेशन से बचाने के लिए।
- पीड़ित के साथ सावधानी से और आत्मविश्वास से कार्य करें।
- दुर्घटना से पहले 60 मिनट गोल्डन ऑवर का समय होना चाहिए।
- दुर्घटना के बाद पहले 15 मिनट प्लेटिनम पीरियड का समय होना चाहिए।
- शरीर को झटके और घुटन से बचाएं।
- घाव से खून बहना बंद करें।
- पीड़ित के कपड़े ढीले कर दें।
- पीड़ित की श्वसन प्रणाली को विनियमित करें।
- पीड़ित के पास भीड़ करने से बचें।
- पीड़ित को कार्यस्थल के पास किसी सुरक्षित स्थान या अस्पताल में ले जाएं।
- आपात स्थिति में बेझिझक और बिना किसी डर के भाग लें।
- हमेशा याद रखें कि जल्दबाजी न करें। क्योंकि प्राथमिक उपचार देने वाला डॉक्टर नहीं है।

अभ्यास



1. कार्यशाला में काम करने के लिए कुछ सामान्य सुरक्षा नियमों पर चर्चा करें।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. पीपीई क्या है और पीपीई के सामान्य घटक क्या हैं?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. दुर्घटना क्या है और दुर्घटना कितने प्रकार की होती है?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. अग्निशामक के प्रकार और उनके उपयोग पर चर्चा करें?

---

---

---

---

---

---

5. स्वास्थ्य और स्वच्छता पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें?

---

---

6. प्राथमिक चिकित्सा किट के सामान्य घटक क्या क्या हैं?

---

---

---

---

---

---

7. सदमे के लक्षण क्या हैं और प्राथमिक उपचार क्या होना चाहिए?

---

---

---

---

---

---

8. गर्मी से थकावट के लक्षण क्या हैं और प्राथमिक उपचार क्या होना चाहिए?

---

---

---

---

---

---







**Skill India**  
कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT  
& ENTREPRENEURSHIP



**N S D C**  
National  
Skill Development  
Corporation

Transforming the skill landscape



Media & Entertainment Skills Council

## 6. सॉफ्ट स्किल्स और संचार कौशल

यूनिट 6.1 - सॉफ्ट स्किल्स का परिचय

यूनिट 6.2 - प्रभावी संचार

यूनिट 6.3 - सौंदर्य और स्वच्छता

यूनिट 6.4 - पारस्परिक कौशल विकास

यूनिट 6.5 - सामाजिक संपर्क

यूनिट 6.6 - समूह बातचीत

यूनिट 6.7 - समय प्रबंधन

यूनिट 6.8 - रेज़्युमे तैयार करना

यूनिट 6.9 - साक्षात्कार की तैयारी



## अध्ययन के मुख्य परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- प्रभावी संचार की कला से परिचित होना ।
- सहकर्मियों और उनके परिवार के साथ प्रभावी संचार को संभालने में सक्षम होना ।
- संचार में चिकित्सा शब्दावली का उपयोग करते हुए साथियों / सहकर्मियों के साथ प्रभावी संचार को संभालने में सक्षम होना ।
- स्वास्थ्य और स्वच्छता बनाए रखना
- पारस्परिक कौशल विकसित करना
- प्रभावी सामाजिक संपर्क विकसित करना
- प्रभावी ढंग से समय का प्रबंधन करना
- साक्षात्कार की तैयारी करना

## यूनिट 6.1: सॉफ्ट स्किल्स का परिचय

### उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- सॉफ्ट स्किल्स के मूल अर्थ, उनके घटकों और उनके लाभों का वर्णन करना ।
- काम की तत्परता और उसके महत्व से परिचित होना ।

### 6.1.1 सॉफ्ट स्किल क्या है?

ये व्यक्तिगत विशेषताएं हैं जो किसी व्यक्ति की लोगों और आसपास की स्थितियों के साथ बातचीत करने की क्षमता का वर्णन करती हैं। सॉफ्ट स्किल्स को एक ऐसे समूह के रूप में समझाया जा सकता है जिसमें व्यक्तित्व लक्षण, सामाजिक गौरव, भाषा, आदतें, सामाजिकता और आशावाद शामिल हैं जो अन्य लोगों के साथ संबंधों की विशेषता रखते हैं। सॉफ्ट स्किल्स कठिन कौशल के पूरक हैं जो नौकरी और कई अन्य गतिविधियों की व्यावसायिक आवश्यकताएं हैं। वे फीलिंग, भावनाओं, अंतर्दृष्टि से जुड़े हुए हैं।



चित्र 6.1.1: सॉफ्ट स्किल्स

सॉफ्ट स्किल्स का मतलब कि हम जो जानते

हैं उससे कहीं ज्यादा यह जानना की हम कौन हैं। व्यक्तित्व सॉफ्ट स्किल्स यह भी निर्धारित करती है कि पेशेवर और व्यक्तिगत स्थितियों में व्यक्ति कितना संतुष्ट और खुश रहता है। उदाहरण के लिए - डॉक्टर के लिए आवश्यक सॉफ्ट स्किल्स में सहानुभूति, समझ, सक्रिय होकर सुनना और डाक्टर का रोगी से मित्रतापूर्ण व्यवहार होगा।

### 6.1.1 सॉफ्ट स्किल्स के घटक

- **अनुकूलनशीलता:** यह किसी व्यक्ति की परिवर्तन को प्रबंधित करने की क्षमता है। यह इस बारे में है कि एक व्यक्ति एक बदले हुए वातावरण में कितनी तेजी से और आसानी से मिलने और उत्पादक बनने में सक्षम है।
- **भावनात्मक शक्ति:** इसमें मूड को प्रबंधित करना और उस पर नियंत्रण रखना शामिल है। भावनात्मक रूप से मजबूत व्यक्ति अपने मूड और भावनाओं जैसे क्रोध, निराशा और उत्तेजना को निर्देशित करने में सफल होता है।
- **नेतृत्व की गुणवत्ता:** कैसे कोई व्यक्तिगत और पेशेवर स्थिति में संघर्ष का प्रबंधन करता है और लोगों को आश्वस्त करता है कि वह अपने नेतृत्व की गुणवत्ता को दर्शाता है।
- **टीम प्लेइंग क्षमता:** यह विभिन्न प्रकार के लोगों को प्रबंधित करने और उन्हें एक-दूसरे के साथ सामंजस्य बिठाने की क्षमता है।
- **निर्णय लेना:** यह दर्शाता है कि कोई व्यक्ति अपने समय और अन्य संसाधनों को कुशल और उत्पादक तरीके से कैसे प्रबंधित करता है।
- **पारस्परिक संचार:** यह एक व्यक्ति की दूसरे के साथ प्रभावी संचार की क्षमता है और इस प्रक्रिया में उसकी पॉजिटिव इमेज बनाता है।
- और इस प्रक्रिया में उसकी पॉजिटिव इमेज बनाता है।
- **बातचीत का कौशल:** इस तरह से व्यक्ति दूसरों के साथ बातचीत करता है और काम, पेशेवर और व्यक्तिगत वातावरण में तनाव के स्तर को कम करता है।

### 6.1.1 सॉफ्ट स्किल्स के लाभ

सॉफ्ट स्किल्स के लाभ इस प्रकार हैं:

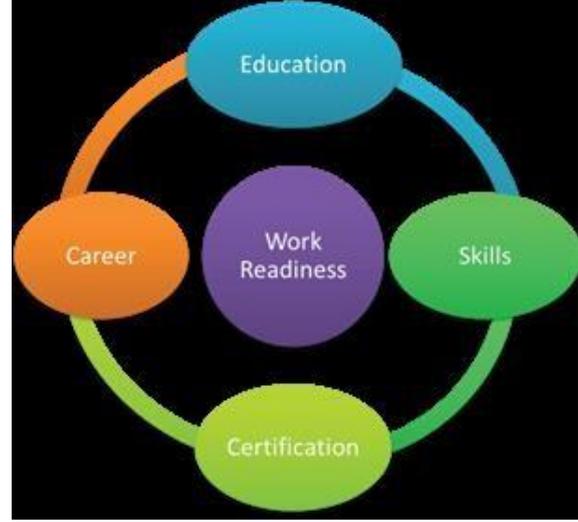
- ग्राहकों के साथ विश्वसनीयता में वृद्धि
- ग्राहकों की संतुष्टि में वृद्धि
- अधिक उत्पादक कर्मचारी
- प्रतियोगिता से बाहर सेवा
- उद्योग, नियोक्ता और साथियों से मान्यता
- रोजगार के नए अवसर
- काम करने की क्षमता में वृद्धि

### 6.1.1 कार्य तत्परता

कार्य तत्परता में आपके पास वह होना शामिल है जिसे नियोक्ता "सही रवैया" कहते हैं।

सबसे बुनियादी स्तर पर आपके पास होना चाहिए:

- कार्यस्थल पर कुछ दिन बिताने का सकारात्मक नजरिया
- अन्य सहकर्मियों के समर्थन के बिना परिवेश में कार्य करने की क्षमता
- मालिक के लिए एक आरोपात्मक रवैया
- किए जाने वाले काम में स्पष्ट रुचि
- उस कार्य की अपेक्षाएं जिसे प्राप्त करने के लिए व्यावसायिक लक्ष्यों के साथ एक फ्रेशर कार्यस्थल पर करने में सक्षम होगा
- निगरानी करने की इच्छा, निर्देशों का पालन करें और निर्देशानुसार सुरक्षा गियर पहनें
- निर्देशों को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न पूछने का विश्वास
- उचित व्यक्तिगत प्रस्तुति में गर्व
- एक वयस्क कामकाजी माहौल में उचित रूप से संवाद करने की क्षमता
- ग्राहकों को स्वीकार करने और नियोक्ता द्वारा अनुशंसित सहायता प्रदान करने की क्षमता
- कार्यस्थल में बिताई गई पूरी अवधि के लिए उनकी विश्वसनीयता और समय की पाबंदी बनाए रखने की प्रतिबद्धता
- कार्यस्थल सीखने के कार्यक्रम के लिए एक तैयारी पूरी करना जिसमें ओएच एंड एस अभ्यास, कार्यस्थल में स्वीकार्य व्यवहार (बाल संरक्षण मुद्दों सहित) और आपातकालीन संपर्क प्रक्रियाएं शामिल हैं।



चित्र 6.1.2: कार्य तत्परता

## यूनिट 6.2: प्रभावी संचार



### यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- लोगो से बात करें।
- किसी व्यक्ति की पसंद और नापसंद का वर्णन करें।
- बातचीत के बुनियादी शिष्टाचार को जानें।

### 6.2.1 परिचय

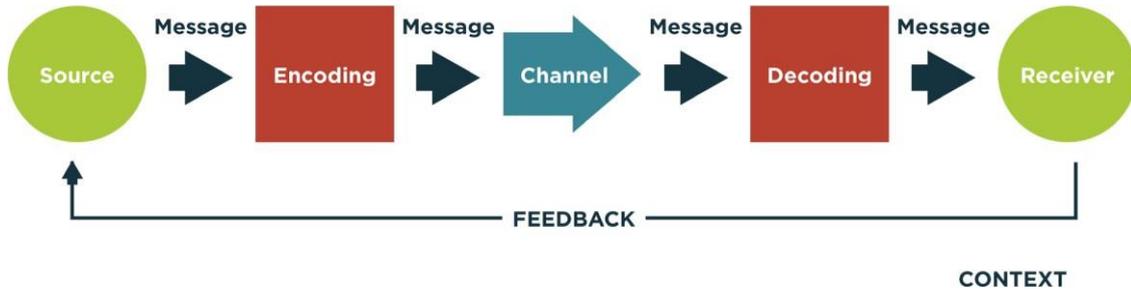
हम एक सूचना युग में रह रहे हैं जहां संचार हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है।

हमें प्रतिदिन बड़ी संख्या में संदेश भेजना, प्राप्त करना और संसाधित करना होता है। लेकिन प्रभावी संचार सिर्फ एक दूसरे को जानकारी देने से ज्यादा है। एक प्रभावी संचार सूचना के पीछे की भावना को समझने के अलावा और कुछ नहीं है। प्रभावी संचार हमें घर, काम और सामाजिक स्थितियों में दूसरों के साथ आपके संबंध को दृढ़ कर और टीम वर्क, समस्या समाधान और निर्णय लेने में सुधार करके संबंध विकसित करने में मदद करता है।

*प्रभावी संचार कौशल एक सिखने का कौशल है, यह अधिक प्रभावी होता है जब यह एक विधि की तुलना में सहज होता है।*

### 6.2.1 संचार प्रक्रिया

विचारों, योजनाओं, भावनाओं, इरादों, वाणी, हावभाव, लेखन आदि के माध्यम से सूचनाओं के आदान-प्रदान की प्रक्रिया को संचार के रूप में जाना जाता है। यह दो या दो से अधिक प्रतिभागियों के बीच सूचनाओं का अर्थपूर्ण आदान-प्रदान है।



चित्र 6.2.1: संचार प्रक्रिया

संचार के लिए एक प्रेषक, एक संदेश, एक माध्यम और एक प्राप्तकर्ता की आवश्यकता होती है। यदि कोई प्राप्तकर्ता प्रेषक के संदेश को नहीं समझता है तो संचार प्रक्रिया पूरी नहीं होती है।

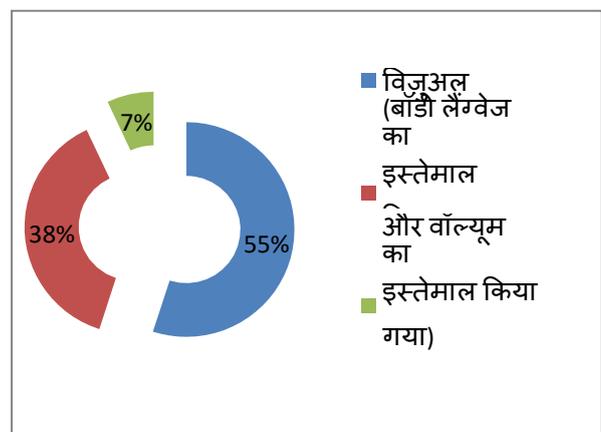
दूसरे के साथ संचार में तीन चरण शामिल हैं:

- **संदेश:** सबसे पहले जानकारी भेजने वाले के दिमाग में मौजूद होती है। यह एक अवधारणा, एक विचार, है।  
एक गठन या एक भावना हो सकती
- **एन्कोडिंग:** एक संदेश प्राप्तकर्ता को एन्कोडेड भाषा/प्रारूप में भेजा जाता है।
- **डिकोडिंग:** अंत में प्राप्तकर्ता शब्दों या प्रतीकों का एक अवधारणा या जानकारी में अनुवाद करता है जिसे एक व्यक्ति समझ सकता है।

### 6.2.1 मौखिक और गैर-मौखिक संचार

संचार के तीन मुख्य प्रकार हैं। ये हैं:

**मौखिक संचार:** इसका मतलब है कि आप किसी व्यक्ति को यह समझने के लिए सुनते हैं कि वह व्यक्ति क्या संदेश देने की कोशिश कर रहा है। स्पीकर को तत्काल प्रतिक्रिया का लाभ मिलता है। इस प्रकार का संचार भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सबसे अच्छा है और इसमें कहानी सुनाना और महत्वपूर्ण बातचीत शामिल हो सकती है।



चित्र 6.2.3: संचारकों के प्रकार का प्रतिशत

**लिखित संचार:** पत्र, किताबें, समाचार पत्र लिखित संचार के कुछ उदाहरण हैं। मुद्रित मीडिया, ईमेल को भी इस संचार में वर्गीकृत किया जा सकता है। वे अतुल्यकालिक हैं, कई पाठकों तक पहुँच सकते हैं और सूचना देने के लिए सबसे अच्छे हैं।

**अशाब्दिक संचार:** एक अशाब्दिक संचार को शारीरिक भाषा भी कहा जा सकता है क्योंकि इस संचार में कोई मौखिक बातचीत शामिल नहीं होती है बल्कि संचार में शामिल लोगों का अवलोकन मात्र होता है। मौखिक और लिखित दोनों संचार अशाब्दिक संचार को व्यक्त करते हैं और शरीर की भाषा, आंखों के संपर्क, चेहरे की अभिव्यक्ति, मुद्रा, स्पर्श और स्थान द्वारा भी समर्थित होते हैं।

एक अध्ययन के अनुसार एक संदेश के प्राप्तकर्ता की समझ के केवल सात सदस्यीय प्रेषक के वास्तविक शब्दों पर निर्भर करते हैं, 38 वाँ पारभाषा संचार (स्वर, गति और भाषण की मात्रा) पर निर्भर करता है और 55 वाँ अशाब्दिक संकेतों पर निर्भर करता है।

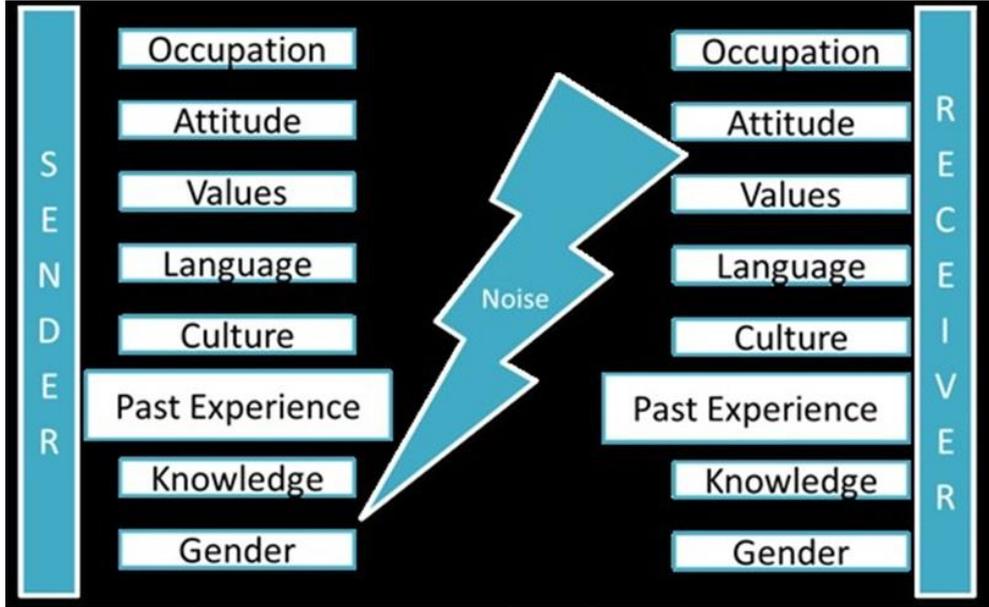
शोध से पता चलता है कि एक बार जब लोग झूठ बोल रहे होते हैं, तो वे निस्संदेह अधिक बार पालक झपकाते हैं, इधर उधर टर्न करते हैं और कंधे उचकाते हैं।

### 6.2.1 प्रभावी ढंग से संचार करना

संचार के प्रभावी और सफल न होने के अनेक कारण हैं।

ये विफलताएं संचार में बाधाओं के कारण होती हैं जो संचार प्रक्रिया में किसी भी स्तर पर होती हैं। बाधाओं के कारण व्यक्ति का संदेश भ्रामक हो सकता है और इसलिए भ्रम और गलतफहमी पैदा करके समय और धन दोनों बर्बाद करने का जोखिम होता है। प्रभावी संचार में इन बाधाओं पर काबू पाने और एक निर्दोष और संक्षिप्त संदेश देना शामिल है।

प्रभावी संचार में इन बाधाओं पर काबू पाने और एक निर्दोष और संक्षिप्त संदेश देना शामिल है।



चित्र 6.2.4: प्रेषक और प्राप्तकर्ता के बीच प्रभावी ढंग से संचार करना

एक कुशल व्यक्ति को इन बाधाओं को याद रखना चाहिए और नियमित रूप से समझ की जाँच करके या सही प्रतिक्रिया देकर उनके प्रभाव को कम करने का प्रयास करना चाहिए।

### बाधाओं से निपटना

- सरल, आसानी से समझ में आने वाले शब्द का प्रयोग करें। अधिक उलझाने से चीजें भ्रमित हो जाती हैं
- दूसरी भाषा में बोलते समय हमेशा पहले से तैयारी करें
- संचार की प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए हमेशा प्रतिक्रिया दें या लें
- सुनें सुनें सुनें ...
- संकेतों के प्रति सतर्क रहें
- अपनी समझ का परीक्षण करें राय, धारणा साझा करें

### 6.2.1 प्रभावी संचार-अभ्यास

#### सक्रिय होकर सुनना

सुनना सबसे महत्वपूर्ण कौशलों में से एक है जो किसी के पास हो सकता है। एक बेहतर श्रोता बनने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप मौखिक संचार के हर समय सक्रिय रूप से सुनने का अभ्यास करें।

### सक्रिय रूप से सुनने के लिए कुछ सुझाव

- **चरण 1:** ध्यान केंद्रित करें कि व्यक्ति किस बारे में बात कर रहा है और शोर या अन्य बाहरी चीजों में अपना ध्यान ना भटकायें ।
- **चरण 2:** उसकी भावनाओं को समझें और कहें की सब ठीक हो जायेगा। क्या वक्ता क्रोधित, खुश या स्पष्ट रूप से जिज्ञासु है?
- **चरण 3:** जब वक्ता कुछ कह रहा हो या कुछ बता रहा हो, तो उसके विचारों की जंजीर को ना तोड़ें।
- **चरण 4:** वक्ता के वाक्यों को पूरा करने को टालें नहीं । उन्हें बोलने दें और उनके समाप्त होने के बाद ही बोलें ।
- **चरण 5:** यह ठीक है यदि आप पहली बार में नहीं समझ पाए हैं। जानकारी को दोहराने का अनुरोध करें ।
- **चरण 6:** अभ्यास मनुष्य को पूर्ण बनाता है। ध्यान से सुनें, ध्यान केंद्रित करें और अन्य शोरों को अनदेखा करें। अधिक सुनें और आवश्यकता पड़ने पर बात करें।

सक्रिय श्रोता होने के लिए बहुत अधिक एकाग्रता और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है। पिछली आदतों को तोड़ना कठिन होता है और अगर आपकी सुनने की आदत अच्छी नहीं है तो आपको उन्हें तोड़ना होगा। जानबूझकर सुनना शुरू करें और अपने आप को बार-बार संकेत दें कि आपका लक्ष्य वास्तव में यह सुनना है कि दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है।

## यूनिट 6.3: सौंदर्य और स्वच्छता



### यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- सफाई और स्वच्छता बनाए रखें।
- उनके पहनावे को साफ सुथरा रखें।
- बोलते समय सकारात्मक शारीरिक भाषा बनाए रखें।
- क्या न करें की तुलना में अधिक कार्य करने में सक्षम रहें।
- खाने की अच्छी आदत और स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव के बारे में जानें।
- गुटखा और शराब जैसी बुरी चीजों से परहेज करें।
- एड्स और इससे बचाव के बारे में जानें।

### 6.3.1 व्यक्तिगत सौंदर्य

अपने शरीर और दिमाग को साफ रखने की एक कला है पर्सनल ग्रूमिंग। यह बहुत जरूरी है कि हर कोई अपनी स्वच्छता और साफ-सफाई का ध्यान रखे। इससे व्यक्ति न केवल अच्छा दिखेगा बल्कि स्वस्थ भी महसूस करेगा। अपने शरीर की बनावट का खयाल रखना जरूरी है। एक बार जब आप अपने स्टोर/विभाग में प्रवेश करते हैं तो आपको कंपनी के मानकों के अनुसार पूरी वर्दी में तैयार होना चाहिए, और सेवा नैतिकता के अनुसार खुद को ठीक से तैयार करना चाहिए।

व्यक्तिगत सौंदर्य न केवल हमें प्रस्तुत करने योग्य बनाता है बल्कि हमें अपने बारे में आत्मविश्वास महसूस कराता है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता आवश्यक है। जिन आदतों को व्यक्तिगत सौंदर्य माना जाता है उनमें शामिल हैं, स्नान करना, कपड़े पहनना, श्रृंगार करना, शेव करना और अपने दांतों, नाखूनों और त्वचा की देखभाल करना।

#### उपस्थिति

- फ्रंट लाइन व्यक्ति/टीम कंपनी का ब्रांड एंबेसडर होता है, ठीक वैसे ही जैसे चेहरा आपके शरीर के लिए होता है। स्टोर पर आने वाले ग्राहकों का इस टीम द्वारा स्वागत किया जाता है और उन्हें सहायता प्रदान की जाती है। इसलिए उनसे साफ और स्वच्छ दिखने की उम्मीद की जाती है।

- जब स्टोर परिसर में, यहां तक कि ऑफ-इयूटी घंटों के दौरान भी, एक अच्छी तरह से तैयार उपस्थिति को बनाए रखने की आवश्यकता होती है। उनसे वर्दी (शर्ट, पतलून, जूते और मोजे सहित) में होने की उम्मीद की जाती है, जिसे साफ और इस्त्री किया जाना चाहिए।
- हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वर्दी पर कोई दाग, टूटे बटन या ढीले धागे न हों।
- आपको हमेशा अपने जूते साफ और पॉलिश करने चाहिए। इयूटी के दौरान सैंडल/चप्पल/खेल के जूते और सफेद मोजे नहीं पहनने चाहिए।
- नाखूनों को काटा और साफ किया जाना चाहिए।
- इयूटी पर जाने से पहले बालों को अच्छी तरह से कंधी करनी चाहिए। महिला सदस्यों के लिए बाल यदि कंधे की लंबाई से अधिक लम्बे हो तो उन्हें बांधना चाहिए। इयूटी पर होने पर आईडी कार्ड प्रदर्शित करना आवश्यक है क्योंकि ग्राहकों के लिए जवाबदेही महत्वपूर्ण है।

### 6.3.1 विशिष्ट वर्दी दिशानिर्देश

क्र.सं.	विशेष रूप से पुरुषों के लिए	विशेष रूप से महिलाओं के लिए
1	निर्धारित वर्दी साफ और इस्त्री की जानी चाहिए।	जिन महिलाओं के बाल लंबे होते हैं, उन्हें इसे रबर बैंड या हेयर क्लिप से बांधना चाहिए और इसे ढीला नहीं रखना चाहिए। बालों में ज्यादा तेल लगाना चाहिए।
2	जूते साफ और पॉलिश किए होने चाहिए।	उन्हें चमकीले रंग की नेल पॉलिश और लंबे नाखूनों से बचना चाहिए क्योंकि वे ग्राहकों को विचलित करने या प्रदर्शन पर माल को नुकसान पहुंचाने का कारण बन सकते हैं।
3	बाल छोटे, साफ सुथरे होने चाहिए।	कम से कम चमकदार आभूषण पहने जाने चाहिए।
4	क्लीन शेव लुक की उम्मीद की जाती है।	लटकते हुए झुमके, शोरगुल वाली पायल और चूड़ियाँ फ्लोर पर नहीं पहननी चाहिए
5	दाढ़ी/मूंछों के मामले में उन्हें साफ-सुथरा और ट्रिम किया जाना चाहिए।	बहुत हल्का मेकअप लगाया जाना चाहिए (बहुत हल्के रंगों की लिप-स्टिक)
6	नाखूनों को नियमित अंतराल पर ट्रिम या काटा जाना चाहिए।	आधिकारिक घंटों के दौरान किसी भी प्रकार के झुमके, स्टड और ब्रेसलेट फ्लोर पर नहीं पहने जाने चाहिए।

### 6.3.1 शारीरिक मुद्रा

- कर्मचारियों को अपने हाथों को हर समय साफ रखने की जरूरत है क्योंकि वे ज्यादातर व्यापारिक माल को सँभालते हैं या ग्राहकों के संपर्क में रहते हैं।
- फ्लोर पर नाखून काटने से बचें।
- शरीर की गंध और सांसों की दुर्गंध को नियंत्रण में रखें क्योंकि वे ग्राहक के लिए अप्रिय हो सकती हैं।
- दुकान के फ्लोर पर सीधी और स्ट्रेट मुद्रा बनाए रखें।
- फ्लोर पर झुकना, जेब में हाथ रखना, कूल्हों पर हाथ रखना ग्राहक के लिए शिष्टापूर्वक नहीं है और इसलिए इससे बचना चाहिए।

लोगों को पहली बार मिलने पर दूसरों का आकलन करने में बस कुछ सेकंड लगते हैं। दूसरा व्यक्ति उपस्थिति, शरीर की भाषा, तौर-तरीकों और कैसे कपड़े पहने हुए हैं, के आधार पर एक राय बनाता है। पहला सकारात्मक अच्छा प्रभाव बनाने के लिए हमेशा इन बातों का पालन करें:

- समय पर
- वास्तविक बने रहें और सहज रहें
- अपने आप को उचित रूप से प्रस्तुत करें
- विनम्र और चौकस रहें
- सकारात्मक रहें

### 6.3.1 सकारात्मक शारीरिक भाषा

किसी से पहली बार मिलते समय हमेशा याद रखें कि आपको न केवल सकारात्मक बात करनी चाहिए बल्कि आपकी बाँडी लैंग्वेज भी सकारात्मक होनी चाहिए। सकारात्मक बाँडी लैंग्वेज के लिए कुछ टिप्स इस प्रकार हैं:

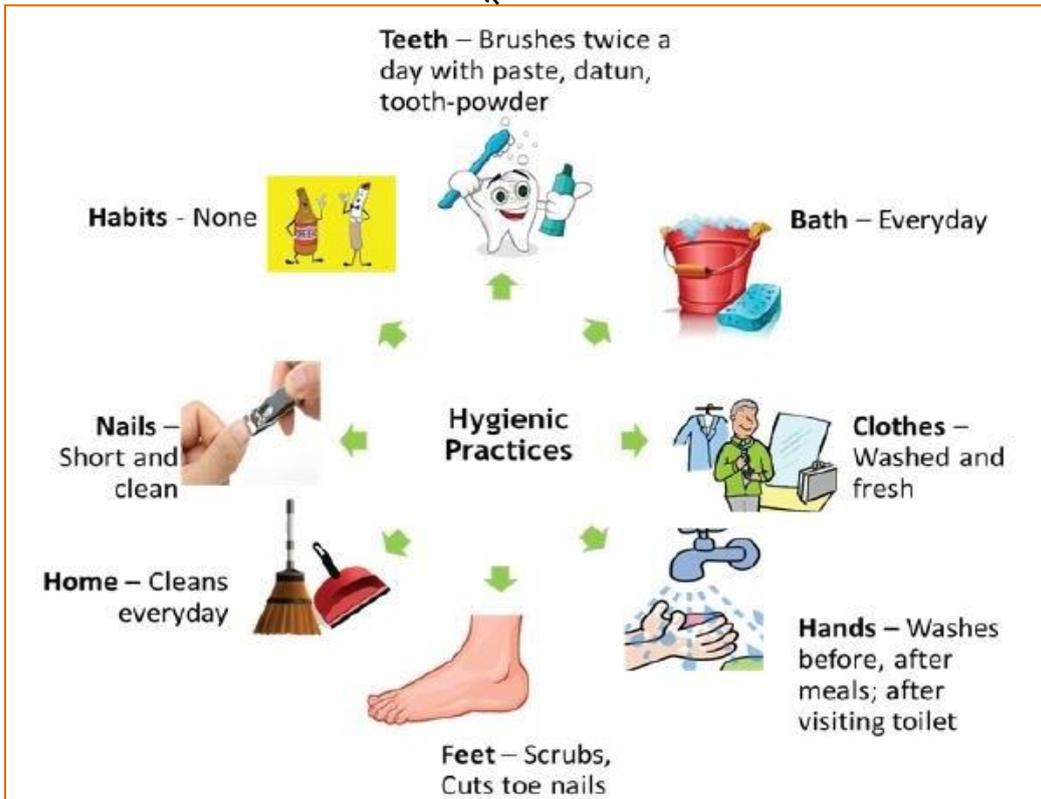
- अपनी जेब में हाथ रखने से बचें। अपने हाथों को अपनी जेब से बाहर रखें। जेब में हाथ डालना दिखाता है कि हम खुद को लेकर असहज और अनिश्चित हैं। अपना हाथ खुला रखना आत्मविश्वास को दर्शाता है और दिखाता है कि लोगों के पास छिपाने के लिए कुछ नहीं है।
- बेचैनी से बचें। बेचैनी घबराहट का एक स्पष्ट संकेत है। एक व्यक्ति जो स्थिर नहीं रह सकता वह एक ऐसा व्यक्ति है जो चिंतित, तनावग्रस्त और आत्मविश्वासी नहीं है। अपने हावभाव को शांत और नियंत्रण में रखें।
- अपनी नजर सामने रखें। यह इंगित करता है कि आप दूसरे के साथ संचार में रुचि रखते हैं।
- अपने कंधों को पीछे करके सीधे खड़े हो जाएं। यह आत्मविश्वास को दिखाता है।
- व्यापक कदम उठाएं। यह आपको उद्देश्यपूर्ण दिखाता है और एक व्यक्तिगत शांति का सुझाव देता है और आत्मविश्वास को दर्शाता है।

- काफी मजबूती से हाथ मिलाना। ढीले हाथों से हाथ मिलाने के बजाय अन्य व्यक्तियों से मजबूती से और आत्मविश्वास से हाथ मिलायें। दृढ़ता हाथ मिलाने में गर्मजोशी और उत्साह जोड़ती है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि आप दूसरे व्यक्ति का हाथ दबायें नहीं और ज्यादा देर तक न पकड़ें। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि आप दूसरे व्यक्ति का हाथ दबायें नहीं और ज्यादा देर तक न पकड़ें।
- अन्य व्यक्तियों से मिलते समय अपनी बाहों को क्रॉस न करें। यह एक सुरक्षात्मक मुद्रा है।
- सराहना दिखाने के लिए संपर्क का प्रयोग करें।

### 6.3.1 व्यक्तिगत स्वच्छता

#### व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है?

व्यक्तिगत स्वच्छता किसी के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पालन की जाने वाली प्रथाओं का समूह है। उच्च स्तर की व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने से संक्रमण के विकास की संभावना को कम करते हुए आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद मिलेगी। खराब व्यक्तिगत स्वच्छता का नौकरी के आवेदनों की सफलता या पदोन्नति की संभावना पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है।



चित्र 6.3.1: व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए अच्छी आदतें

### 6.3.2 शारीरिक फिटनेस

इन स्वच्छता प्रथाओं का पालन करने के अलावा, व्यक्ति को शारीरिक रूप से भी स्वस्थ होना चाहिए। शारीरिक फिटनेस नियमित व्यायाम का परिणाम है। व्यायाम कई अलग-अलग प्रकार के हो सकते हैं। टहलना, सुबह की सैर, वेट लिफ्टिंग, जिम, तैराकी, साइकिल चलाना, योगा करना और बहुत कुछ।

#### शारीरिक स्वास्थ्य के लाभ

- यह शरीर के इष्टतम वजन को बनाए रखता है।
- यह बीमारियों के खतरे को कम करता है।
- यह आत्मविश्वास और आत्म सम्मान को बढ़ाता है।
- यह तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है।

#### पौष्टिक भोजन

हम स्वच्छ प्रथाओं का पालन कर सकते हैं और नियमित रूप से व्यायाम कर सकते हैं, लेकिन हम जो खाते हैं उसका हमारे स्वास्थ्य पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ खाना जरूरी है। लेकिन स्वस्थ खाने से हमारा क्या मतलब है?

स्वस्थ, संतुलित आहार खाने से हमारे शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। ये पोषक तत्व हमें ऊर्जा देते हैं; हमारे मस्तिष्क को सक्रिय रखता है और हमारी मांसपेशियों को काम करने देता है।

#### स्वस्थ खाने की आदतें क्या हैं?

- हमेशा घर का बना खाना खाने की कोशिश करें
- तेल युक्त भोजन से बचें
- हमेशा ताजा खाना बनाएं और खाएं
- जंक फूड जैसे बर्गर, कार्बोनेटेड ड्रिंक आदि से परहेज करें।
- नियमित रूप से फल खाएं
- खूब पानी पिएं

#### परहेज करने योग्य चीजें

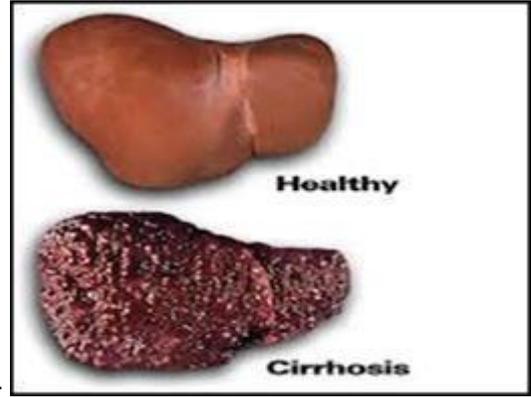
कुछ आदतें ऐसी होती हैं जिनका स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए।

## शराब

यह वह प्रवृत्ति है जिसके दौरान व्यक्ति कठिनाइयों का प्रबंधन करने के लिए

या अस्वस्थता से बचने के लिए शराब का सेवन करता है।

शराब में शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क के लगभग हर अंग को बाधित करने की क्षमता होती है। शराब का अनियंत्रित सेवन न केवल पीने वाले के स्वास्थ्य बल्कि मानवीय संबंधों और सामाजिक प्रतिष्ठा को भी प्रभावित करता है।



चित्र 6.3.2: शराब से प्रभावित लीवर

### इसके प्रभाव हैं:

- हृदय रोग, कैंसर, बिगड़ा हुआ इम्यून सिस्टम, यकृत संक्रमण (सिरोसिस) आदि का खतरा बढ़ जाता है।
- काम पर कम फोकस और प्रदर्शन में गिरावट
- सामाजिक और आर्थिक स्थिति में गिरावट
- उभरते हुए लक्षण जैसे चिंता, कांपना, थकान, सिरदर्द और अवसाद आदि।

## तंबाकू

तंबाकू दुनिया में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। यह हर छह सेकंड में एक मौत का कारण बनता है।

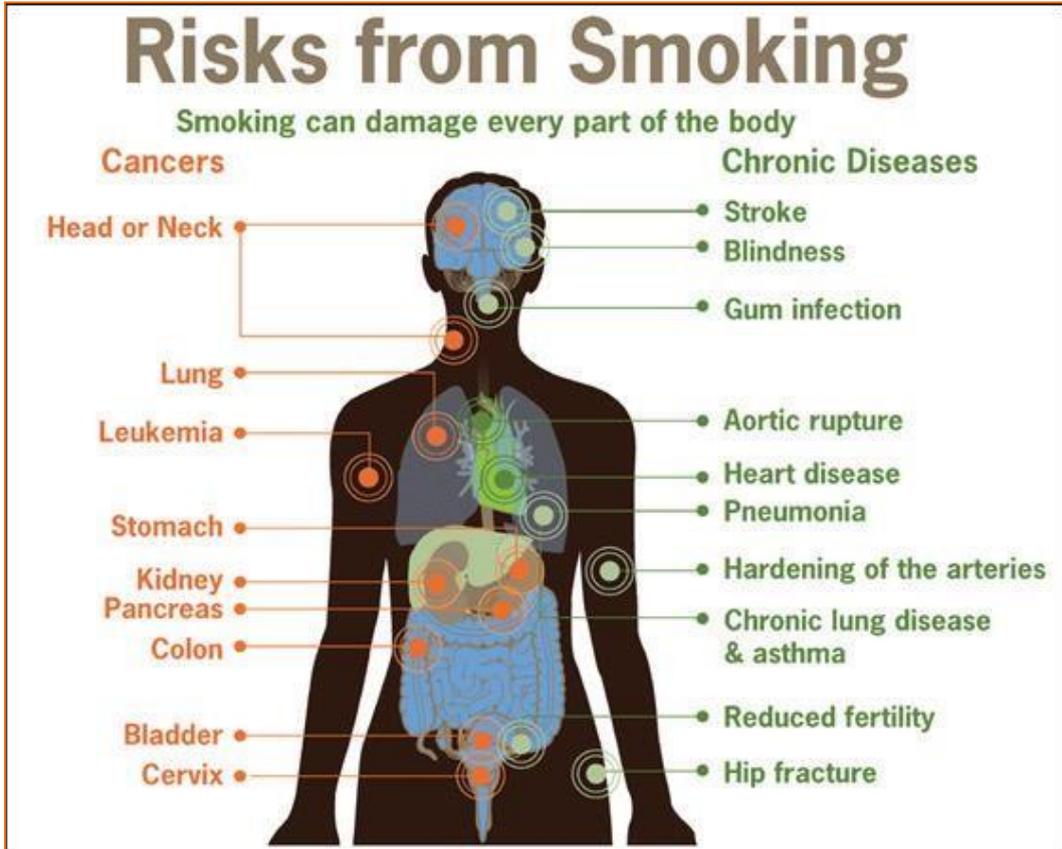
धूम्रपान किसी पदार्थ को जलाने और उससे निकलने वाले धुएं को अंदर लेने की पद्धति है। आम धूम्रपान उपकरणों में सिगरेट, बीड़ी, हुक्का और पाइप शामिल हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में हर साल 4.9 मिलियन लोगों की मौत धूम्रपान के कारण होती है। धूम्रपान फेफड़ों के कैंसर का प्रमुख कारण है।

एक अध्ययन के अनुसार धूम्रपान करने वाले पुरुष अपने जीवन के औसतन 13.2 वर्ष खो देते हैं जबकि एक धूम्रपान करने वाली महिला अपने जीवन के 14.5 वर्ष खो देती है।

धूम्रपान न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों की हृदय रोगों की संभावना 50% बढ़ जाती है। चबाने वाला तंबाकू एक ऐसा उत्पाद है जिसका सेवन गाल और ऊपरी मसूड़े या ऊपरी होंठ के दांतों के बीच रखकर और चबाकर किया जाता है। तंबाकू खाने से मुंह के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

### इसके प्रभाव हैं:

- यह मुंह के कैंसर का सबसे बड़ा कारण है जो मुंह, जीभ, गाल, मसूड़ों और होंठों को प्रभावित करता है
- तंबाकू चबाने से व्यक्ति के स्वाद और सूंघने की क्षमता कम हो जाती है
- धूम्रपान करने वालों को फेफड़ों के कैंसर से पीड़ित होने का अधिक खतरा होता है



चित्र 6.3.3: धूम्रपान के खतरे

### गुटखा

गुटखा अत्यधिक आदत बनाने वाला एक पदार्थ है। गुटखा के अत्यधिक इस्तेमाल से भूख में कमी हो सकती है; तंबाकू से संबंधित विभिन्न मुद्दों के अलावा है, असामान्य नींद का पैटर्न और एकाग्रता की हानि को बढ़ावा देना। एक गुटखा खाने वाले के दाँत गंदे पीले नारंगी से लेकर लाल रंग के काले रंग के प्रमुख रूप से दागदार हो सकते हैं। दाग कभी कभी बहुत शक्तिशाली होते हैं जो ब्रश करने से नहीं जाते जिन्हें चिकित्सक को दिखाना पड़ता है।

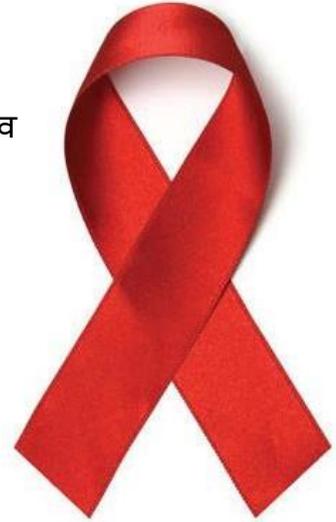
विश्व वयस्क तंबाकू सर्वेक्षण के अनुसार 53.5% भारतीय तंबाकू उत्पादों का इस्तेमाल करते हैं। गुटखा के प्रत्येक पाउच में 4000 रसायन होते हैं, जिनमें 50 ऐसे होते हैं जो कैंसर, सुपारी,

तंबाकू, स्वाद का कारण बनते हैं।

- जीभ में संसेशन का नुकसान
- विकृत मुंह
- गर्म चीज से, मसाले से, ठंडी चीजों से और मसालों के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि और मुंह खोलने में असमर्थता
- सूजन, गांठ, मसूड़ों पर या मुंह के अंदर अन्य जगहों पर खुरदुरे धब्बे, मुंह में अस्पष्टीकृत खून बहना
- निगलने में कठिनाई और अंत में मुंह का कैंसर

### 6.3.1 एड्स/एचआईवी जागरूकता

एड्स का फुल फॉर्म एक्वायर्ड इम्यूनोडिफीसिअन्सी सिंड्रोम है। एड्स एचआईवी (ह्यूमन इम्यूनोडेफिशिएंसी वायरस) के कारण होता है। यह एचआईवी संक्रमण का अंतिम चरण है, यदि कोई व्यक्ति एचआईवी पॉजिटिव है, तो वह एड्स से पीड़ित है।



चित्र 6.3.4: एड्स से जागरूकता का रिबन

एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में एड्स रोगियों की संख्या 2 से 3.1 मिलियन के बीच है,

जो एड्स के कुल रोगियों का लगभग 50% है। महिलाओं से ज्यादा पुरुष एचआईवी पॉजिटिव हैं। कुल 0.29% महिलाएं एड्स से पीड़ित हैं एड्स से जबकि 0.43% पुरुष पीड़ित हैं।

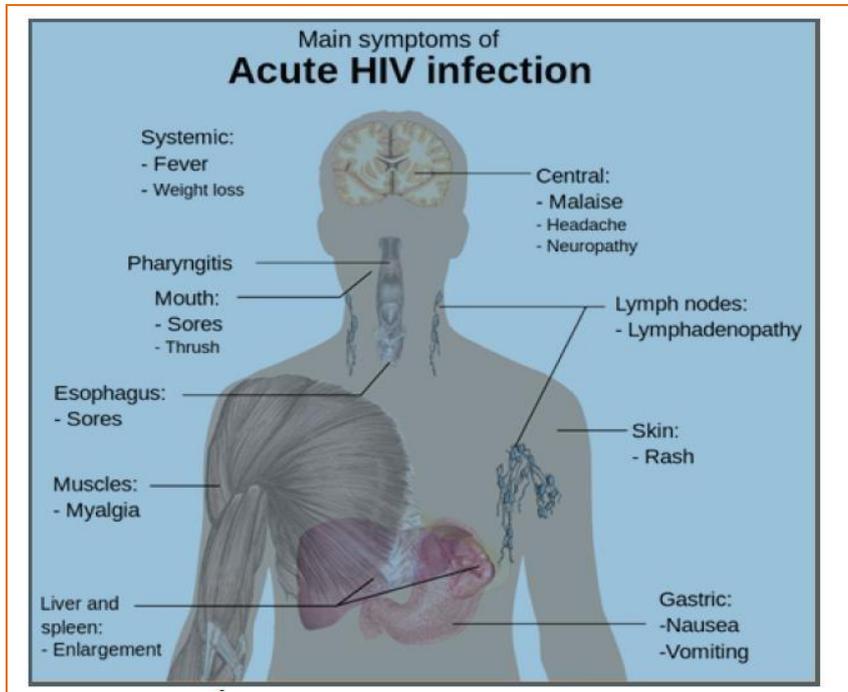
**एड्स का संचारण किसके द्वारा होता है :**

- असुरक्षित यौन संबंध
- दूषित रक्त ट्रांसफ्यूजन
- हाइपोडर्मिक सुइयां
- संक्रमित मां से बच्चे तक

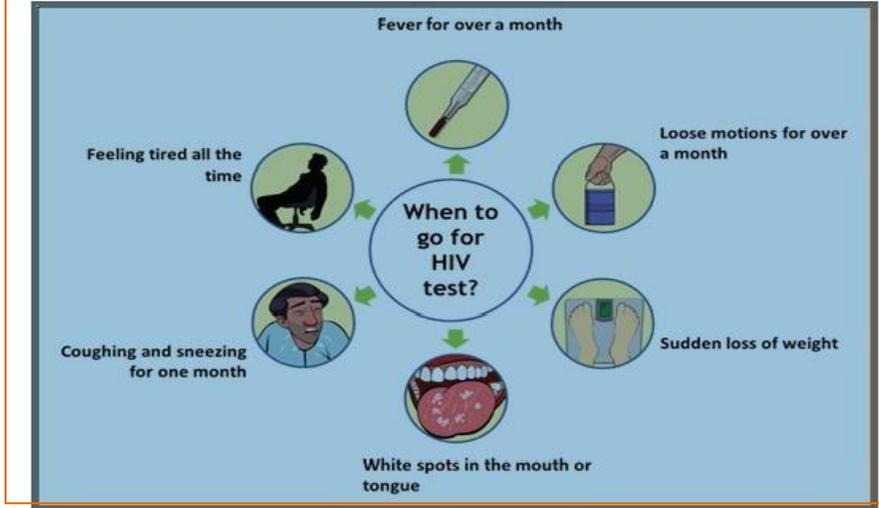
भारत में किए गए अध्ययनों के अनुसार एचआईवी/एड्स मुख्य रूप से असुरक्षित यौनकर्मियों के आपसी संबंधों के कारण होता है। देश में करीब 86 फीसदी एचआईवी की घटनाएं असुरक्षित यौन संबंध से होती हैं। प्रवासी कामगारों, ट्रक ड्राइवरों और पुरुषों के साथ यौन संबंध रखने वाले अधिकांश पुरुषों में अपने पति या पत्नी और अजन्मे बच्चों को संक्रमित करने का अधिक जोखिम होता है। 18-29 आयु वर्ग के लोगो का एड्स की बीमारी का 31% हिस्सा है।

एड्स के लिए अभी तक कोई दवा या टीका नहीं है। बाजार में जो इलाज और दवाएं उपलब्ध हैं, वे महंगी हैं और उनके दुष्प्रभाव भी हैं।

एड्स कैंसर या मलेरिया जैसी बीमारी नहीं है, बल्कि एक ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति की बीमारियों (प्रतिरक्षा प्रणाली) से लड़ने की क्षमता को कमजोर कर देती है। एड्स न केवल आपको प्रभावित करता है, बल्कि परिवार और दोस्तों पर भी गंभीर प्रभाव डालता है। एचआईवी पॉजिटिव होने के लिए एक गलती भी काफी है।



चित्र 6.3.5: तीव्र एचआईवी संक्रमण का मुख्य लक्षण



चित्र 6.3.6: तीव्र एचआईवी संक्रमण के सामान्य लक्षण

### धैर्य बनाये रखें

- भारत में बड़ी संख्या में लोग काम के लिए इधर-उधर घूमते हैं, जिनमें ज्यादातर पुरुष होते हैं।
- क्या आप उनमें से एक हैं?
- अपनी देखभाल करें। देखें कि कहीं आपको एड्स से कोई संक्रमण तो नहीं हो गया है।
- यहां तक कि एक सेक्स वर्कर के पास जाने से भी एचआईवी संक्रमण हो सकता है।
- इसलिए यह सलाह दी जाती है कि कई यौन-पाटनर्स से बचें और संभोग के दौरान हमेशा सुरक्षा (कंडोम / निरोध) का इस्तेमाल करें।

### एड्स किसके माध्यम से नहीं फैलता है

- पास बैठने से
- एक साथ काम करने से
- गले मिलने से
- हाथ मिलाने से
- मच्छर के काटने से
- लार या खांसी से
- देखभाल करने से।
- कपड़े शेयर करने से
- एक साथ भोजन करने या बर्तन शेयर करने से

## यूनिट 6.4: पारस्परिक कौशल विकास

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- सकारात्मक दृष्टिकोण और व्यवहार विकसित करें
- लक्ष्य निर्धारण को समझें
- काम पर टीम की भागीदारी को प्रेरित करें
- तनाव और क्रोध प्रबंधन कौशल के बारे में जानें
- नेतृत्व के गुण विकसित करना सीखें

### 6.4.1 परिचय

पारस्परिक कौशल विकास दिन-प्रतिदिन के जीवन के विभिन्न लक्षणों का मिश्रण है जो दूसरों के मन में हमारी छाप बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

यह अंदर से शुरू होता है। पारस्परिक कौशल विकास की भूमिका का कार्य हमें यह समझने में मदद करना है कि हम हमारे दृष्टिकोण और कार्यों के बारे में चुनाव कैसे करें। यह हमें समझने में सक्षम बनाता है:

- अब हम कहाँ हैं?
- परिवर्तन और विकास सफलतापूर्वक कैसे होता है?
- हम अपने मनचाहे परिणाम पाने के लिए और काम और निजी जीवन में अधिक प्रभावी होने के लिए अपना दृष्टिकोण कैसे बदल सकते हैं?

उपयुक्त विकल्प और प्रतिक्रियाएँ बनाकर हम अपनी नौकरी और उनके पर्यावरण के कई पहलुओं पर नियंत्रण करना सीख सकते हैं।

इनमें विभिन्न लक्षण शामिल हैं जैसे:

- सकारात्मक रवैया
- प्रेरणा
- लक्ष्य की स्थापना
- टीम वर्क
- संबंध मैनेज करना
- शिष्टाचार
- तनाव और क्रोध प्रबंधन

### 6.4.1 सकारात्मक दृष्टिकोण

#### नजरिया क्या है?

- हमारा दृष्टिकोण...
- स्थितियों और दूसरों के प्रति हमारा दृष्टिकोण...
- हम दूसरों के प्रति जो भावनाएँ व्यक्त करते हैं।
- हमारा नजरिया सकारात्मक और आशावादी होना चाहिए।

#### याद रखें :

- किस्मत उनका साथ देती है जो खुद की मदद करते हैं
- चीजों के घटित होने का इंतजार न करें, उन्हें होने दें
- नकारात्मक प्रभावों से दूर रहें।
- अपने दिन की शुरुआत कुछ सकारात्मक चीजे करके करें
- उन चीजों को पसंद करना सीखें जिन्हें पूरा करने की आवश्यकता है
- सकारात्मक दृष्टिकोण निम्नलिखित तरीकों से प्रदर्शित होता है:
- रचनात्मक बातें रचनात्मक सोच आशावाद
- लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रेरणा और ऊर्जा।
- खुश रहने का नज़रिया

सकारात्मक दृष्टिकोण से खुशी के साथ-साथ सफलता भी मिलती है। सकारात्मकता न केवल आपको और आपके तरीके को प्रभावित करती है आप दुनिया को देखते हैं, लेकिन यह काम के माहौल और आपके आसपास के लोगों को भी प्रभावित करता है।

### गाजर, अंडा और कॉफी बीन्स की कहानी

राजू एक कारखाने में सुपरवाइज़र के रूप में कार्य करता है। वह अपनी नौकरी से खुश नहीं है। एक दिन उसने अपने बुजुर्ग मित्र प्रशांत से अपनी निराशा के बारे में बात करता है, जो कारखाने के कर्मचारियों के लिए एक छोटी सी कैंटीन चलाता है। उसने कहा “प्रशांत मैं अपने काम से संतुष्ट नहीं हूँ। फैक्ट्री में कई तरह की दिक्कतें हैं। अगर मैं एक समस्या को हल करता हूँ, तो दूसरी समस्या आ जाती है। ऐसा लगता है कि समस्याएं कभी खत्म नहीं होतीं। मैं काफी तंग आ चुका हूँ और नौकरी छोड़ना चाहता हूँ।”

प्रशांत ने कुछ नहीं कहा। उसने चुपचाप तीन बर्तन चूल्हे पर पानी के साथ रख दिए। उसने एक बर्तन में कुछ गाजर, दूसरे में कुछ अंडे और तीसरे बर्तन में कॉफी बीन्स डाल दीं। बर्तनों में पानी उबलने लगा।

राजू ने सोचा कि क्या हो रहा है! "ओह, यहाँ मैं अपनी परेशानी के बारे में बता रहा हूँ, और यह अनपढ़ रसोइया अपने बिजनेस के बारे में बता रहा है!"

कुछ देर बाद प्रशांत ने स्टोव बंद कर दिया और गाजर, अंडे और बीन्स को अलग-अलग बाउल्स में डाल दिया

फिर उसने कहा, "मेरे दोस्त, तुम यहाँ क्या देख रहे हो?" "गाजर, अंडे और कॉफी", राजू ने चिढ़कर कहा। "बेशक! अब आओ और उन्हें एक-एक करके महसूस करो", प्रशांत ने कहा। "हे भगवान्!

आप क्या साबित करना चाहते हैं?" राजू ने अपने गुस्से पर काबू करते हुए पूछा। "गाजर नरम हो गए हैं। इसके नरम खोल के अंदर अंडे को सख्त उबाला जाता है और कॉफी सुगंध में प्रबल होती है। "बिल्कुल" प्रशांत ने कहा, "उनमें से प्रत्येक ने एक ही डिग्री की गर्मी का सामना किया, लेकिन प्रत्येक ने अलग तरह से प्रतिक्रिया दी। गाजर जो पहले इतनी सख्त थीं, नरम और कमजोर हो गईं। अंडा अपने पतले बाहरी खोल के साथ नाजुक था, लेकिन उबालने के बाद यह सख्त हो गया और भीतरी तरल भाग उबला हुआ सख्त हो गया। लेकिन कॉफी बीन्स अद्वितीय हैं। पानी में उबालने के बाद, वे प्रबल और खुशबूदार हो गईं। तो मेरे दोस्त, मुझे बताओ, क्या आप गाजर, अंडा या कॉफी बीन हैं? आप कठिन परिस्थितियों का कैसे जवाब देते हैं? क्या आप उस गाजर की तरह हैं जो दिखने में कठिन है लेकिन थोड़ी सी कठिनाई आने से कमजोर और मुलायम हो जाती है? क्या आप नरम दिल से पैदा हुए अंडे हैं, लेकिन कठिन या कड़वे अनुभव के बाद सख्त और मजबूत हो गए हैं? या आप उस कॉफी बीन की तरह हैं जो मजबूत और सख्त हो जाती है और अत्यधिक प्रतिकूल परिस्थितियों या कठिनाई में अपने चरम पर पहुंच जाती है?

जब चीजें खराब हो जाती हैं, तो आप बेहतर हो जाते हैं।

"धन्यवाद प्रशांत। तुमने मेरी आँखें खोल दी हैं। मैं प्रयास करूंगा और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन दूंगा।"

### 6.4.1 लक्ष्य का निर्धारण

अपने आदर्श भविष्य पर विचार करने के लिए लक्ष्य निर्धारण एक शक्तिशाली तरीका है। लक्ष्य निर्धारित करने की विधि आपको यह तय करने में मदद करती है कि आप जीवन में कहाँ जाना चाहते हैं।

लक्ष्य निर्धारण में विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, यथार्थवादी और समय लक्षित लक्ष्य की स्थापना शामिल है। लक्ष्य निर्धारण व्यक्तियों को अपने स्वयं के उद्देश्यों की दिशा में काम करने में मदद करता है। लक्ष्य एक प्रकार की प्रेरणा है

जो प्रदर्शन के साथ आत्म-संतुष्टि के लिए मानक निर्धारित करती हैं। अपने लिए लक्ष्य प्राप्त करना सफलता का एक पैमाना है और नौकरी की चुनौतियों को पूरा करने की क्षमता होना कार्यस्थल में सफलता को मापने का एक तरीका है। स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करें:

- एस: विशिष्ट
- एम: मापने योग्य
- ए: प्राप्ति
- आर: प्रासंगिक
- टी: समयबद्ध

#### पहचानना:

- आप क्या हासिल करना चाहते हैं,
- आपको अपने प्रयासों पर कहाँ ध्यान केंद्रित करना है
- उन विकर्षणों को भी देखें जो आपको भटका सकते हैं।

#### पहले अपने "बड़े लक्ष्य" बनाएं (अगले 10 साल के लिए )

- उन बड़े पैमाने के लक्ष्यों को पहचानें जिन्हें आप अभी हासिल करना चाहते हैं।
- फिर इन्हें छोटे-छोटे लक्ष्यों में तोड़ दें, जिन्हें आपको अपने जीवन के लक्ष्यों में सफल होने के लिए बस हिट करना होगा।
- एक बार जब आप अपनी योजना बना लेते हैं, तो आप इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उस पर काम करना शुरू कर देते हैं।

#### एक व्यक्ति के लिए लक्ष्य निर्धारित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि:

- लक्ष्य ध्यान केंद्रित करते हैं और लक्ष्य से संबंधित गतिविधियों के लिए सीधे प्रयास करते हैं।
- लक्ष्य अधिक प्रयास की ओर ले जाते हैं।
- यदि कोई लक्ष्य का पीछा कर रहा है तो वह असफलताओं के माध्यम से काम करता है।
- यह व्यक्तियों के व्यवहार को विकसित और परिवर्तित करता है।

#### लक्ष्यों का वर्गीकरण

अपने जीवन के सभी महत्वपूर्ण क्षेत्रों का व्यापक संतुलित कवरेज देने के लिए अपने जीवन की सभी महत्वपूर्ण श्रेणियों में लक्ष्य निर्धारित करें जैसे:

- **करियर:** आप अपने करियर में किस स्तर तक पहुंचना चाहते हैं या आप कहां पहुंचना चाहते हैं?
- **वित्तीय:** आप कितना कमाना चाहते हैं, कितनी उम्र तक कमाना चाहते हैं? यह आपके करियर लक्ष्यों से कैसे संबंधित है?
- **शिक्षा:** क्या कोई विशिष्ट ज्ञान है जिसे आप जीवन में प्राप्त करना चाहते हैं? अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आपको कौन सी जानकारी और कौशल प्राप्त करने की आवश्यकता है?
- **परिवार:** आप अपने जीवनसाथी और परिवार के सदस्यों के सामने कैसे दिखना चाहते हैं?
- **स्वास्थ्य:** क्या आप अपने बुढ़ापे में स्वस्थ रहना चाहते हैं? आप इसे हासिल करने की क्या योजना बना रहे हैं?
- **लोक सेवा:** यदि आप दुनिया को एक बेहतर जगह बनाना चाहते हैं, तो आप क्या करेंगे?

### 6.4.1 टीम की गतिशीलता

एक टीम एक सामान्य उद्देश्य से जुड़े लोगों के समूह से बनी होती है। टीमों को विशेष रूप से जटिल कार्यों के संचालन के लिए बनाया जाता है। एक टीम एक उदाहरण है जहां लोग एक लक्ष्य साझा करते हैं। यह टीम के सदस्यों के बीच एक गतिशील बंधन बनाता है क्योंकि वे सफलता के लिए एक दूसरे पर निर्भर होते हैं। उदाहरण के लिए एक खेल टीम समग्र रूप से जीत या हार जाती है।

**टीम के सदस्यों को निम्न सीखने की जरूरत है:**

- एक दूसरे की सहायता कैसे करें
- उनकी वास्तविक क्षमता का एहसास करें
- ऐसा माहौल तैयार करें जो प्रत्येक सदस्य को उनकी ताकत से परे काम करने के लिए परिचित हो।

**टीम की गतिशीलता के कारक**

- सहिष्णुता और सहयोग
- जाति, पंथ, पेशे की भावनाओं को अलग रखें
- एक दूसरे के साथ रहें
- प्रत्येक की ताकत की पहचान करना कौन क्या कर सकता है

एक टीम में, व्यक्तिगत लाभ के लिए कोई जगह नहीं है और निश्चित रूप से विश्वासघात के लिए भी कोई जगह नहीं है। एक टीम में:

- एक अकेला व्यक्ति कोई बड़ा काम अकेले हाथ से नहीं कर सकता।
- सामूहिक प्रयास से, टीमों के माध्यम से ही बड़े और कठिन कार्य पूरे किए जा सकते हैं।
- एक टीम में, टीम के सदस्य अच्छे और बुरे समय में समान रूप से एक दूसरे के साथ खड़े रहते हैं।
- एक समान लक्ष्य की दिशा में मिलकर काम करें।
- कार्य को विभाजित करें और बोझ को साझा करें।

- मदद करें और दूसरों से मदद स्वीकार करें।

### कहानी: छोटी मछलियाँ और बड़ी मछलियाँ

एक बार समुद्र में छोटी लाल मछलियों का झुंड रहता था। उनमें से एक थोड़ी अलग थी। उसका नाम स्विमी था और वह काले रंग की थी। स्विमी अपने समूह में सबसे तेज तैराक थी। मछली भोजन की तलाश में समुद्र में तैरती रहती। एक दिन जब वे दोपहर के भोजन की तलाश में व्यस्त थे, तो स्विमी जो दूसरों से बहुत आगे थे, उसने देखा कि उनकी दिशा में एक बड़ी मछली आ रही है। बड़ी मछली भी अपने दोपहर के भोजन यानी। ..छोटी मछली की तलाश कर रही थी। स्विमी डर गई ! यदि बड़ी मछलियाँ उनका समूह देख लेती, तो वे सब को खा जातीं। स्विमी ने कोई रास्ता निकालने के बारे में सोचा और जल्दी से एक योजना के साथ आई। वह झट से तैर कर वापस अपने समूह पर गयी और सभी मछलियों को बड़ी मछली के बारे में बताया और खुद को खाने से बचाने की अपनी योजना के बारे में भी बताया। जब बड़ी मछली करीब आई तो उसने देखा कि एक और भी बड़ी मछली उसकी दिशा में तैर रही है, जिसके विशाल जबड़े खुले हुए हैं। उसे देख कर बड़ी मछली डर गयी कि कहीं वह उसे न खा जाए, यह सोचकर बड़ी मछली वापस चली गई। अगर उसने ध्यान से देखा होता, तो उसे एहसास होता कि विशाल मछली वास्तव में सभी छोटी लाल मछली थी जो एक साथ बहुत करीब से तैर रही थी कि वे एक बड़ी मछली की तरह लग रही थीं। और नन्ही काली स्विमी, अलग बनकर 'विशाल' मछली की आंख बन गई थी !

### 6.4.1 प्रबंध संबंध

हम सभी के अलग-अलग व्यक्तित्व, अलग-अलग इच्छाएं और ख्वाहिशे होती हैं, और अपनी भावनाओं को दिखाने के अलग-अलग तरीके होते हैं

जो हमारे आसपास के लोगों को प्रभावित करते हैं।

कार्यस्थल पर सीखना 70% अनौपचारिक है, एक बार जब लोग एक-दूसरे के साथ काम पर चर्चा करते हैं तो वे वास्तव में अपना काम बेहतर तरीके से करना सीख रहे होते हैं। मित्रवत कर्मचारी प्रभावी संचारक होते हैं, नियोक्ता और सहकर्मियों द्वारा अधिक उत्पादक और भरोसेमंद होते हैं।

हमारे आसपास के लोगों के साथ संबंध सुधारने के लिए टिप्स:

- देखें कि आप लोगों के प्रति कैसी प्रतिक्रिया देते हैं जैसे कि आप किसी निष्कर्ष पर पहुंचते हैं
- ईमानदारी से देखें कि आप कैसे सोचते हैं और अन्य लोगों के साथ कैसे बातचीत करते हैं।
- काम के माहौल को देखें। क्या आप उपलब्धियों के लिए अपनी तरफ ध्यान आकर्षित करवाना चाहते हैं या दूसरों को मौका देते हैं।
- अपनी कमजोरियों को साहसपूर्वक स्वीकार करें और उन पर काम करें।

- अपने कार्यों की ज़िम्मेदारी लें।
- अगर आपको लगता है कि किसी को आपसे ठेस पहुंची है तो सीधे माफी मांगें।

### 6.4.1 शिष्टाचार

शिष्टाचार कुछ और नहीं बल्कि व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में अच्छे और स्वीकार्य माने जाने वाले व्यवहार को संचालित करने वाले नियम हैं। शिष्टाचार में शामिल हैं:

#### सकारात्मक प्रभाव डालना

- सीधे खड़े हों, आँख से संपर्क करें और जब वे बोल रहे हों तो लोगों की ओर मुड़ें और लोगों को देखकर वास्तव में मुस्कराएँ।
- संगठन द्वारा निर्धारित ड्रेस कोड का पालन करें।
- किसी से पहली बार मिलते समय हमेशा आराम से हाथ मिलाएं।
- हर दिन काम पर हमेशा जल्दी पहुंचें।

#### आप लोगों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं

- सोचें कि आप अपने पर्यवेक्षकों और सहकर्मियों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं।
- कार्यस्थल पर लोगों के महत्व के बारे में निर्णय न लें। प्रत्येक व्यक्ति का समान रूप से सम्मान करें।
- कार्यस्थल पर लोगों के निजी स्पेस का सम्मान करें।

#### कार्यक्षेत्र में संचार

- कार्यक्षेत्र को पेशेवर और साफ-सुथरा रखें।
- कार्यस्थल पर अन्य लोगों को बाधित न करें।
- व्यक्तिगत कॉलों को सीमित करें, खासकर जब आप किसी निर्माण इकाई में काम कर रहे हों।
- निर्दिष्ट क्षेत्रों में ही खाएं और धूम्रपान करें अन्यथा यह अन्य लोगों को परेशान कर सकता है।

कार्य शिष्टाचार व्यक्ति को अत्यधिक काम के माहौल में स्थितियों को संभालने के दौरान व्यवहार करने का एक तरीका बताता है, हालांकि यह मामूली स्थिति है। यह सहकर्मियों के साथ सह-कार्यकर्ता बातचीत और संचार पर भी लागू होता है।

#### काम की नैतिकता

कार्य नैतिकता कड़ी मेहनत और सावधानी पर आधारित मूल्य है। कार्य नैतिकता में निम्नलिखित चीजें शामिल हैं:

- **अनुशासन:** हर दिन अपने कार्यों को पूरा करने के लिए एक निश्चित स्तर की प्रतिबद्धता की

आवश्यकता होती है। केवल अनुशासन से ही व्यक्ति अपने लक्ष्यों पर स्थिर रह सकता है और अपने कार्य को पूरा करने के लिए दृढ़संकल्पित रह सकता है।

- **काम के प्रति प्रतिबद्धता:** काम के प्रति प्रतिबद्धता की एक मजबूत भावना एक व्यक्ति के काम करने के तरीके और उसके द्वारा किए जाने वाले काम की मात्रा को प्रभावित करती है। जब एक कार्यकर्ता काम करने के लिए प्रतिबद्ध होता है तो वह समय पर आता है, अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करता है और परियोजनाओं को अपनी पूरी क्षमता से पूरा करता है।
- **समय की पाबंदी:** यह दर्शाता है कि आप अपने काम के प्रति समर्पित हैं, काम में रुचि रखते हैं और जिम्मेदारी संभालने में सक्षम हैं। समय का पाबंद होना आपकी व्यावसायिकता और काम के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है।
- **स्वामित्व और जिम्मेदारी:** एक कर्मचारी की नौकरी के सभी पहलुओं में स्वामित्व और जिम्मेदारी फैली हुई है। सहकर्मी ईमानदार प्रतिक्रिया देने की कर्मचारियों की क्षमता को महत्व देते हैं। पर्यवेक्षक उच्च नैतिक मानकों पर भरोसा करते हैं और भरोसा करते हैं कि वे समस्याएं पैदा नहीं करेंगे और जिम्मेदार होंगे।
- **उत्कृष्टता के लिए प्रयास करना:** अपने क्षेत्र के नए विकास और ज्ञान से खुद को अपडेट रखें। अपने करियर के उत्थान के लिए आवश्यक नए कौशल, तकनीक, तरीके सीखें। अच्छी कार्य नीति का प्रदर्शन करने वाले कर्मचारियों को आमतौर पर उच्च पदों, बढ़ी हुई जिम्मेदारी और पदोन्नति के लिए चुना जाता है। जो कर्मचारी अच्छे कार्य नैतिकता का प्रदर्शन नहीं करते हैं उन्हें अक्षम माना जा सकता है और वेतन के लिए नियोक्ता को उचित मूल्य प्रदान करने में विफल हो सकता है।

#### 6.4.1 तनाव और क्रोध प्रबंधन

गुस्सा एक सामान्य और स्वस्थ भावना है। क्रोध प्रबंधन उन लोगों के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है जिन्हें इसे नियंत्रण में रखना मुश्किल लगता है। अनसुलझे क्रोध से संबंधित कई स्वास्थ्य समस्याएं हैं जैसे दिल का दौरा, उच्च रक्तचाप, चिंता, अवसाद, सर्दी और फ्लू/ बुखार और पाचन संबंधी समस्याएं

आदि। यदि आपका दिल तेजी से धड़कता है और आप तेजी से सांस लेते हैं, आपके कंधे में तनाव है या आपने अपनी मुट्ठियां बंद कर रखी हैं, तो सावधान रहें क्योंकि आपका शरीर गुस्से का संकेत दे रहा है, अपने आप को शांत करने के लिए कदम उठाएं।

एक बार जब आप गुस्से के संकेतों को पहचानने में सक्षम हो जाएंगे तो आप अपने आप को शांत कर सकते हैं।

### हमेशा याद रखें:

- अनावश्यक तनाव से बचें, ना कहना सीखें और अपने माहौल पर नियंत्रण रखें।
- अपनी भावनाओं को बढ़ाने के बजाय व्यक्त करें।
- उन चीजों को स्वीकार करें जिन्हें आप बदल नहीं सकते।
- क्षमा करना सीखें।
- ANGER , DANGER से केवल एक शब्द की दूरी पर है।
- क्रोध जीवन को नष्ट कर सकता है, रिश्तों को नष्ट कर सकता है। अपने आप को दूसरों की जगह रखें
- तुरंत प्रतिक्रिया न दें
- आप जो कुछ भी कहना या करना चाहते हैं उसे कुछ सेकंड के लिए स्थगित कर दें । गहरी साँस लें ।
- जब आप शांत हो जाएं तब बोलें।

### 6.4.1 संघर्ष समाधान

#### एक संघर्ष क्या है?

एक समस्या या स्थिति जिसे समझना या उससे निपटना मुश्किल हो सकता है।

#### हमें संघर्षों को हल करने की आवश्यकता क्यों पड़ती है?

- यदि किसी समस्या का सही समय पर हल या समाधान नहीं किया गया तो यह हमारे बस से बाहर हो सकती है
- एक अनसुलझी समस्या कैंसर की तरह हो सकती है जो जीवन के अन्य सभी क्षेत्रों में फैलती और परिवर्तित होती है
- अनसुलझी समस्याओं के कारण कड़वाहट और हताशा का स्तर बढ़ सकता है यह बुरी आदतों जैसे पीठ पीछे बुराई करना, गपशप करना आदि को बढ़ावा दे सकता है।
- संघर्ष में शामिल व्यक्ति अपना ध्यान खो सकते हैं और विशिष्ट व्यवहार को संशोधित करने के बजाय एक दूसरे के चरित्र को लक्षित कर सकते हैं।

### संघर्षों का समाधान कैसे करें?

- **रुकें** .... इससे पहले कि आप अपना आपा खो दें और संघर्ष को बदतर बना
- **कहें** ..आप क्या महसूस करते हैं मुद्दा क्या है। असहमति का कारण क्या है? आपको क्या पसंद है ?
- **सुनें।** ...दूसरों के विचारों और भावनाओं को ।
- **सोचें।** ...ऐसा समाधान जो दोनों पक्षों को संतुष्ट करते हैं।

यदि आप अभी भी सहमत नहीं हो सकते हैं, तो इसे हल करने में आपकी सहायता करने के लिए किसी और से पूछें।

### 6.4.1 नेतृत्व कौशल

प्रभावी ढंग से नेतृत्व करने की क्षमता विभिन्न प्रकार के प्रमुख कौशलों पर निर्भर करती है।

नियोक्ताओं द्वारा इन कौशलों की अत्यधिक मांग की जाती है क्योंकि इनमें प्रेरणा, उत्साह और सम्मान का निर्माण करने के लिए कई व्यक्तियों को इस तरह से प्रबंधित करना शामिल है। कुछ गुण जो हर अच्छे नेता में होने चाहिए वह हैं :

- **ईमानदारी:** यदि आप ईमानदार और नैतिक व्यवहार को एक महत्वपूर्ण मूल्य बनाते हैं तो आपकी टीम नियमों का पालन करेगी।
- **कार्य सौंपने की क्षमता:** उपयुक्त व्यक्ति में से किसी एक को कार्य सौंपना सबसे महत्वपूर्ण कौशलों में से एक है जिसे विकसित करने की आवश्यकता है। प्रतिनिधिमंडल की कुंजी, टीम की मुख्य शक्तियों की पहचान करना और उनका लाभ उठाना है।
- **अच्छा संचार कौशल:** स्पष्ट रूप से संवाद करने में सक्षम होना काफी महत्वपूर्ण है।
- **आत्मविश्वास:** कठिन समय में भी टीम का मनोबल ऊंचा रखें ।
- **प्रतिबद्धता:** यदि आप उम्मीद करते हैं कि आपकी टीम कड़ी मेहनत करेगी और गुणवत्तापूर्ण सामग्री तैयार करेगी तो आपको उदाहरण पेश करना चाहिए।
- **सकारात्मक दृष्टिकोण:** टीम को कंपनी की निरंतर सफलता के लिए प्रेरित करते रहना।
- **रचनात्मकता:** महत्वपूर्ण परिस्थितियों के दौरान कार्रवाई के निर्धारित पाठ्यक्रम को प्राथमिकता देने के बजाय लीक से हटकर समाधान सोचना महत्वपूर्ण है।
- **निर्णायक बनें:** अप्रत्याशित चीजों के लिए योजना बनाएं और कुछ भी आपको आश्चर्यचकित

- नहीं करेगा। यदि आपने सोचा है कि किसी विशेष कार्य में चीजें गलत हो जाती हैं तो आप आवश्यक होने पर सुधारात्मक कार्यों पर आत्मविश्वास से निर्णय लेने में सक्षम होंगे।
- **बड़ी योजना पर ध्यान दें:** अपने विभाग के लिए भविष्य की रणनीतियों की योजना बनाएं और उन्हें पर्यवेक्षकों और कर्मचारियों के सदस्यों से संवाद करें। यथार्थवादी और मापने योग्य व्यक्तिगत और टीम के लक्ष्य निर्धारित करें और बड़े पैमाने पर तस्वीर के संदर्भ में अपनी अपेक्षाओं को संप्रेषित करें।

### लीडर कैसे बनें:

- अवसरों पर कार्रवाई करने के लिए पहल का प्रयोग करें। इससे पहले कि दूसरे लोग आपको एक साथ देखें, सबसे आगे बढ़ें।
- स्वयं के उद्देश्यों की जिम्मेदारी लें, प्राथमिकताएं निर्धारित करें।
- दूसरों पर थोपने की बजाय मामले को खुद से सुलझाने का प्रयास करें।
- कार्य करने के लिए कहे जाने पर अतिरिक्त कार्य करें।
- अपने नौकरी विवरण से परे जाएं। उत्साह दिखाएँ।
- मुद्दों का स्वामित्व लें। संभावित मुद्दों का अनुमान लगाएं, एडवांस में कार्रवाई करें और मुद्दों को हल करने के लिए शीघ्रता से कार्य करें।
- चीजों को करने के तरीकों में सुधार करने का प्रयास करें
- अभिनव प्रथाओं का विकास करें। अभिनव सोच को महत्व दें।
- नए कौशल सीखें जो क्षमता बढ़ा सकते हैं।

## इकाई 6.5: सामाजिक संपर्क

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- समझें कि सामाजिक संपर्क क्या है और सामाजिक संपर्क व्यवहार क्या हैं।
- सार्वजनिक रूप से अपने बारे में संक्षिप्त विवरण दें।
- दैनिक कर्तव्यों का पालन करें।
- समाज में साथियों, परिवार और अन्य सदस्यों के साथ सहयोग करें।

### 6.5.1 सामाजिक संपर्क

सामाजिक संपर्क एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम अपने साथ बात करने वाले लोगों को प्रतिक्रिया देते हैं। इसमें ऐसे कार्य शामिल हैं जहां लोग एक-दूसरे के प्रति प्रदर्शन करते हैं और बदले में वे प्रतिक्रियाएँ देते हैं। सामाजिक संपर्क में कई व्यवहार होते हैं। उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:

- **आदान प्रदान:** आदान प्रदान सामाजिक संपर्क का सबसे प्राथमिक प्रकार है। यह एक मानवीय प्रक्रिया है जिसके द्वारा समान या अधिक मूल्य के लिए किसी प्रकार के पुरस्कार के लिए सामाजिक व्यवहार का आदान-प्रदान किया जाता है।
- **प्रतिस्पर्धा:** यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा दो या दो से अधिक व्यक्ति एक ऐसे लक्ष्य को प्राप्त करने की योजना बनाते हैं जिसे केवल एक ही प्राप्त कर सकता है। यह मनोवैज्ञानिक बदलाव की ओर ले जाएगा
- **सहयोग:** यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें लोग साझा लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मिलकर काम करते हैं। इनके सहयोग के बिना कार्य पूर्ण नहीं हो सकता।
- **संघर्ष:** सामाजिक संघर्ष दुर्लभ संसाधनों पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए समाज के बीच एजेंसी या शक्ति के लिए संघर्ष है। यह तब होता है जब दो या दो से अधिक व्यक्ति असंगत लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सामाजिक संपर्क में एक-दूसरे का विरोध करते हैं।
- **जबरदस्ती:** लोगों या टीमों को अन्य लोगों या टीमों की इच्छा के अनुसार प्रदान करने के लिए मजबूर किया जाता है।

### 6.5.1 आत्म-परिचय

हम सभी को अपने जीवन काल में दूसरों से अपना परिचय देना होता है। परिचय आमतौर पर लगभग 2 मिनट से 3 मिनट तक रहता है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि यह हमारे बारे में दूसरे को हमारा फर्स्ट इमेशन देता है। इसका आपके आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास पर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसमें निम्न चीज़ें मददगार साबित होती हैं:

- अपने बारे में बेहतर महसूस करना
- अपने आत्मविश्वास को बढ़ाना
- अपने आत्मसम्मान का निर्माण
- दोस्त बनाना
- नियंत्रण में महसूस करना

#### आत्म परिचय के लिए पॉइंट

कुछ आत्म-परिचय पॉइंट निम्नलिखित हैं:

- **शुभकामनाएं:** यह पहली चीज है जो हमें किसी सभा को संबोधित करने से पहले करने की आवश्यकता होती है। इस पॉइंट पर हमें दर्शकों का ध्यान खींचने के लिए प्रयास करने की आवश्यकता है। आपको समय के आधार पर या तो गुड मॉर्निंग, गुड आफ्टरनून या गुड इवनिंग करनी होगी।
  - गुड मॉर्निंग! मेरे प्रिय मित्र।
  - आदरणीय महोदय! गुड मॉर्निंग।
  - आप सभी के लिए खास या प्यारी या कूल मॉर्निंग।

- **उद्देश्य:** हमें दर्शकों के सामने आने का उद्देश्य बताना होगा। हम कह सकते हैं कि मैं यहां आपको अपने बारे में बताने आया हूं।

- **नाम:** यहां आप अपने नाम के बारे में बताएं... दर्शकों का ध्यान खींचने के लिए, आपको अपना नाम अलग तरह से पेश करना होगा।

यदि आप जानते हैं तो आप अपने नाम का अर्थ बता सकते हैं या किसी अन्य प्रसिद्ध हस्ती को अपने नाम के साथ जोड़कर उसका मतलब बता सकते हैं।

- **पिता का नाम :** यहां आपको अपने पिता के नाम के बारे में बताना है।

अपने पिता का नाम मिस्टर या प्रोफेसर या डॉक्टर के रूप में शुरू करें।

- **परिवार:** अपने परिवार के बारे में जानकारी देने का यह अच्छा मौका है, इसलिए छोटे जवाब में

बताएं कि आप उनके बारे में क्या बताना चाहते हैं।

- **पेशा:** अपने पेशे के बारे में बताएं कि आप इस समय क्या कर रहे हैं।
- **स्थान:** आप जहां भी रह रहे हैं, अपने वर्तमान स्थान के बारे में बताएं और यदि आप चाहें तो यह भी बता सकते हैं कि आप किसके साथ रह रहे हैं। आप अपने मूल स्थान के बारे में भी बता सकते हैं। अपने स्थान के बारे में वर्णन करना या उसके बारे में बताना बेहतर होता है जो किसी चीज़ के लिए प्रसिद्ध है।
- **शौक/आदतें:** शौक का मतलब है कि आप अपनी फुरसत में और आदत में क्या पसंद करते हैं यानी आपकी नियमित गतिविधियां। यह भाग आपके स्वभाव और आपकी जीवन शैली के बारे में बताता है, इसे बताते समय सावधान रहें।
- **जीवन का उद्देश्य:** जीवन में अपने लक्ष्य के बारे में बताएं, लक्ष्य बड़ा होगा तो अच्छा होगा। आपको बड़ा सोचना है और ऊंचाई पर पहुंचना है।
- **उपलब्धियां:** अब तक आपने जो हासिल किया है, उसके बारे में बताएं, कम से कम तीन उपलब्धियों और अधिकतम पांच के बारे में बताना अच्छा है। यदि उपलब्धियां छोटी हैं, तो उन्हें बताएं, यह आपके आत्मविश्वास को दर्शाता है लेकिन यह ना कहें कि मेरी कोई उपलब्धि नहीं है।
- **पसंदीदा व्यक्ति या आदर्श:** अपने आदर्श व्यक्तियों के बारे में बताना अच्छा होता है।
- **पसंदीदा फिल्में, चीजें, रंग, स्थान आदि:** यदि आप अपनी पसंद को बताना चाहते हैं जो दूसरों को अपने स्वाद और पसंद के बारे में बताता है।
- **आपकी ताकत और कमजोरियां:** आप अपनी ताकत और कमजोरियों के बारे में बता सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी कमजोरी बेतुकी या असुधार्य नहीं होनी चाहिए।
- **लोग जिन्हे आप पसंद और नापसंद करते हैं:** आपको यह बताना होगा कि आप किस तरह के लोगों को पसंद करते हैं या किस तरह के लोगों को नापसंद करते हैं।
- **निष्कर्ष:** निष्कर्ष में उस प्रश्न पर एक यादगार उत्तर प्रस्तुत करें जो श्रोताओं के पास शायद तब होगा जब उन्होंने आपका सार्वजनिक भाषण सुना होगा। बताएं कि आपके जीवन का यह पहलू आपको कैसे बनाता है कि आप क्या हैं और आप कौन हैं। यह आपके आत्म-परिचय का पूर्ण अंत होगा।
- **अंत में धन्यवाद कहें।**

आपको अपने भाषण को समय के अनुसार बनाए रखना होगा, आम तौर पर 3 मिनट और आपको भाषण उन लोगों के वर्ग के आधार पर बनाना होगा जिनको आप भाषण दे रहे हैं और आप अपने बारे में क्या प्रकट करना चाहते हैं।

### आत्म-परिचय में सुधार

कुछ चीजें हैं जो आप कर सकते हैं जो आपके आत्म-परिचय को बेहतर बनाने में मदद करती हैं जैसे :

- **सुनें कि आप अपने आप से क्या कह रहे हैं:** ध्यान दें कि आपकी आंतरिक आवाज क्या कह रही है। सुनने के लिए कुछ समय निकालें और जो आप सोच रहे हैं उसे लिख लें।
- **अपनी आत्म-चर्चा की निगरानी करें:** विश्लेषण करें कि आपकी आत्म-चर्चा नेगेटिव से अधिक पॉजिटिव है।
- **अपना परिचय बदलें:** सकारात्मक विचारों के साथ अपने नकारात्मक विचारों का मुकाबला करें। नकारात्मक बोलने से बचें और उन चीजों की तलाश करने की कोशिश करें जो कठिन परिस्थिति में बेहतर घुमाव जोड़ सकें।

### 6.5.1 हमारे कर्तव्य और उत्तरदायित्व

कुछ कर्तव्य हैं जो भारत के संविधान द्वारा निर्धारित किए गए हैं। इन कर्तव्यों को भारत के प्रत्येक नागरिक को पूरा करना है। ये इस प्रकार हैं:

- संविधान का पालन करना और उसके आदर्शों और प्रतिष्ठानों, राष्ट्रीय ध्वज और राष्ट्रगान का सम्मान करना।
- स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय संघर्ष को प्रेरित करने वाले महान आदर्शों को प्रोत्साहित करना और उनका सम्मान करना।
- भारत गणराज्य की संप्रभुता, एकता और अखंडता को बनाए रखना और उसकी रक्षा करना।
- देश की रक्षा करने और राष्ट्रीय सेवा प्रदान करने के लिए एक बार ऐसा करने का आह्वान करना।
- धार्मिक, भाषाई और क्षेत्रीय विविधताओं से दूर भारत गणराज्य के सभी लोगों के बीच सद्भाव और सम्मान की भावना को बढ़ावा देना।
- महिलाओं की गरिमा के लिए अपमानजनक प्रथाओं को मना करना।
- हमारी संस्कृति की समृद्ध और विविध विरासत को संरक्षित करना।
- वनों, झीलों, नदियों और वन्य जीवन जैसे प्राकृतिक परिवेश का संरक्षण करना और जीवों के प्रति दया भाव रखना।
- वैज्ञानिक सोच, मानवतावाद और जांच और सुधार की भावना का विकास करना।
- सार्वजनिक संपत्ति की रक्षा करना और हिंसा को त्यागना।
- व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधि के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्टता की दिशा में प्रयास करना ताकि राष्ट्र निरंतर प्रयास और उपलब्धि के उच्च स्तर तक पहुंचे।

देश के विकास के लिए भारत के प्रत्येक नागरिक को इनका पालन करने की आवश्यकता है।

### 6.5.1 सहयोग

संगठनों के समूहों के पारस्परिक लाभ के लिए एक साथ काम करने या कार्य करने की प्रक्रिया को सहयोग कहा जाता है। परिवार के सदस्यों, दोस्तों और साथियों के बीच सहयोग बहुत सामान्य और हेल्थी है। यह किसी भी समाज की रीढ़ की हड्डी होती है।

पारिवारिक सहयोग एक परिवार को करीब आने का अवसर प्रदान करता है। यह मुकाबला करने के कौशल और निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाता है। पारिवारिक सहयोग को बढ़ावा देने के लिए कुछ कदम दिए गए हैं:

- **एक साथ चीजों की योजना बनाएं:** यह बातचीत और समझौता करने का आह्वान करता है और सभी को दूसरों के दृष्टिकोण के प्रति अधिक सहिष्णु और विचारणीय होना सिखाता है।
- **जिम्मेदारियां साझा करें:** पारिवारिक सहयोग में आवश्यक घरेलू जिम्मेदारियों को पूरा करना एक अच्छा अभ्यास हो सकता है।

साथियों का समर्थन तब होता है जब व्यक्ति एक दूसरे को ज्ञान, अनुभव और भावनात्मक, सामाजिक या समझदारी से मदद करते हैं। यह सामाजिक समर्थन की एक अलग स्थिति है इसमें समर्थन का स्रोत एक सहकर्मी एक व्यक्ति हो सकता है जो समर्थन के प्राप्तकर्ता के तरीकों के अनुरूप हो।

**प्रभावी सहकर्मी समर्थन के रूप में हो सकता है:**

- **सामाजिक समर्थन:** दूसरों के साथ सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अंतःक्रियाओं के रूप में जिनके साथ परस्पर विश्वास और सरोकार है।
- **अनुभवात्मक ज्ञान:** समस्याओं को हल करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में योगदान देता है।
- **भावनात्मक समर्थन:** सम्मान, लगाव और आश्वासन
- **उपकरण समर्थन:** उत्पाद और सेवाएं। एक सहयोगी व्यक्ति कैसे बनें: एक सहयोगी व्यक्ति होने के लिए निम्नलिखित चीजों को करने की आवश्यकता है:
  - दूसरों की बात ध्यान से सुनें और सुनिश्चित करें कि आप समझ रहे हैं कि वे क्या व्यक्त कर रहे हैं।
  - साझा करें जब आपके पास कुछ ऐसा हो जो दूसरों को वास्तव में पसंद आए। एक बार कुछ ऐसा करें जो कोई नहीं करना चाहता, या जब एक से अधिक व्यक्ति एक समान कारक करना चाहते हैं।
  - जब आपका कोई महत्वपूर्ण विवाद हो तो समझौता करें।
  - अपने हिस्से के काम को सबसे अच्छा करें जो आप शायद कर सकते हैं। यह दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित कर सकता है।

- एक बार कुछ ऐसा करें जो कोई नहीं करना चाहता, या जब एक से अधिक व्यक्ति एक समान कारक करना चाहते हैं।
- जब आपका कोई महत्वपूर्ण विवाद हो तो समझौता करें।
- अपने हिस्से के काम को सबसे अच्छा करें जो आप शायद कर सकते हैं। यह दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित कर सकता है।
- लोगों के योगदान के लिए उनकी सराहना करें।
- लोगों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- लोगों को ज़रूरतमंद बनाएं। एक साथ काम करना उस तरीके से बहुत अधिक मजेदार हो सकता है।
- किसी को अलग या बहिष्कृत न करें। हर किसी के पास देने के लिए कुछ मूल्यवान है, और कोई भी छोड़ा जाना पसंद नहीं करता है।

## यूनिट 6.6: समूह बातचीत

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- कक्षा में समूह चर्चा में भाग लें।
- जनता के सामने भाषण दें।
- टीम निर्माण और टीम वर्क के महत्व को समझें।

### 6.6.1 समूह बातचीत

हर दिन हम सामाजिक और व्यावसायिक रूप से व्यक्तियों की टीमों से मिलते हैं। हालाँकि हम उन धारणा में एक बड़ी भूमिका निभाने के लिए बातचीत करते हैं जो हम उत्पन्न करते हैं। जब कोई समूह किसी सहकारी कार्य को पूरा करता है तो उस समय होने वाली सहभागिता बताती है कि समूह कैसे काम करता है। एक सफल और सकारात्मक समूह बातचीत के लिए इन चरणों का पालन करने की आवश्यकता है:

- अपने मोबाइल फोन को दूर रखें या साइलेंट मोड में रखें।
- सभी को नमस्कार करें।
- समूह में सभी के साथ मित्रवत रहें।
- किसी की तारीफ करके दूसरों में दिलचस्पी दिखाएँ और जो चर्चा की जा रही है उसे ध्यान से सुनें।
- सक्रिय रहें और समूह में दूसरों को अपना परिचय दें।
- सीधे बैठें। खराब शारीरिक मुद्रा कम आत्मसम्मान का संकेत देती है।
- अपना ध्यान बात करने वाले व्यक्ति पर केंद्रित करें।
- किसी के कमेंट को कम न समझे। याद रखें कि हर कोई अलग होता है और सोचने की क्षमता भी अलग होती है।
- बोलने से पहले सोचें। बातचीत में कूदने में जल्दबाजी न करें।
- एक सम्मानजनक श्रोता और पर्यवेक्षक बनें।
- बात करते समय सभी को शामिल करें। समूह में प्रत्येक व्यक्ति के साथ आँख से संपर्क करना सुनिश्चित करें।

- जब तक कोई स्पष्ट संकेत न हो, विषय को न बदलें। अन्यथा इससे लोगों को लगेगा कि आपको विषय में कोई दिलचस्पी नहीं है।
- इधर उधर की बातचीत में भाग न लें। उनकी गलती को आपको एक अच्छा श्रोता बनने से रोकने की अनुमति न दें।
- सुनिश्चित करें कि मुस्कराते हुए हाथ मिलाएँ और गले लगाएँ और बातचीत के दौरान प्रत्येक व्यक्ति के नाम और चर्चा समाप्त होने पर व्यक्ति के नाम का उपयोग करें।

समूह की स्थापना में आप जो कुछ भी कर रहे हैं वह समूह में सभी पर प्रभाव डालता है। कभी मत सोचो कि कुछ मायने नहीं रखता। सब कुछ मायने रखता है। अनौपचारिक और औपचारिक समूह बातचीत में भाग लेने का हर मौका लें। चर्चा में छोटे योगदान देकर शुरुआत करें, किसी अन्य व्यक्ति की टिप्पणी के साथ इसे उठाने या सत्य मानने के लिए एक मुद्दा तैयार करें। अन्य व्यक्तियों की राय पूछें।

### 6.6.1 समूह बातचीत का महत्व

एक भागीदार के रूप में समूह बातचीत महत्वपूर्ण है

- यह आपको किसी विषय को अधिक गहराई से समझने में मदद करता है।
- यह सकारात्मक सोचने की आपकी शक्ति में सुधार करता है।
- यह एक गंभीर मुद्दे को सुलझाने में मदद करता है।
- यह टीम को अंतिम निर्णय लेने में मदद करता है।
- यह आपको दूसरों के विचारों को सुनने का मौका प्रदान करता है।
- यह आपके सुनने के कौशल में सुधार करता है।
- यह संचार में आपका विश्वास बढ़ाता है।
- यह आपके व्यवहार को बदल सकता है।

एक मध्यस्थ के रूप में एक समूह बातचीत निम्नलिखित में मदद करती है:

- एक सदस्य पारस्परिक कौशल को समझना।
- यह पहचानना कि कोई सदस्य टीम में काम करने में सक्षम है या नहीं।
- किसी के व्यवहार को समझना।
- एक पर्सपेक्टिव पद्धति में एक पर्सपेक्टिव सदस्य का चयन करना।

समूह बातचीत के लिए क्या करें और क्या न करें

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>समूह के साथ सुखद रूप से और अच्छे तरीके से बात करें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अपना आपा खोना। एक चर्चा एक तर्क नहीं है।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्येक वक्ता के योगदान का सम्मान करें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चिल्लाना। मध्यम स्वर और मध्यम आवाज का प्रयोग करें।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>याद रखें कि एक चर्चा एक तर्क नहीं है। एक अच्छे तरीके से असहमत होना सीखें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बोलते समय बहुत अधिक इशारों का प्रयोग करना। उंगली से इशारा करना और टेबल टेबल पर हाथ मरना जैसे इशारे आक्रामक दिखाई देंगे।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>बोलने से पहले अपने योगदान के बारे में सोचें। आप सवाल का सबसे अच्छा उत्तर कैसे दे सकते हैं/ कैसे विषय में योगदान कर सकते हैं?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चर्चा पर हावी रहना। आत्मविश्वास से भरे वक्ताओं को शांत छात्रों को योगदान देने का अवसर देना चाहिए।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>चर्चा के विषय का अनुसरण करने का प्रयास करें। ऊपरी तौर से जानकारी को न दें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यक्तिगत अनुभव या उपाख्यान पर बहुत अधिक आकर्षित करना। हालांकि कुछ शिक्षक छात्रों को अपनी विशेषज्ञता पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि अत्यधिक मात्रा में सामान्यीकरण न करें।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>जब आप बोल रहे हों तो अपने दृश्य संचार से अवगत रहें।</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>जो आपको अच्छा लगे, उससे सहमत हों और स्वीकार करें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>रुकावट डालना। बोलने से पहले वक्ता की बात पूरी होने की प्रतीक्षा करें।</li> </ul>

### 6.6.1 टीम वर्क

टीम वर्क पेशेवर जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उन पर बड़ा प्रभाव पड़

- एक संगठन की लाभप्रदता।
- लोग अपने काम का आनंद लेते हैं।
- कर्मचारी प्रतिधारण दर।
- टीम का और व्यक्तिगत प्रदर्शन।
- कंपनी की प्रतिष्ठा।

### टीम निर्माण का महत्व

टीम निर्माण गतिविधियों से न केवल टीम के सदस्यों का मनोबल बढ़ता है, बल्कि यह टीमों की सफलता दर को भी बढ़ा सकता है। टीम निर्माण एक महत्वपूर्ण गतिविधि है जैसे की :

- **बेहतर संचार की सुविधा देना** : ऐसी गतिविधियाँ जो चर्चा का परिणाम देती हैं, कर्मचारियों के बीच और कर्मचारियों और प्रबंधन के बीच खुला संचार होता है। इससे ऑफिस का माहौल भी बेहतर होता है और काम की गुणवत्ता भी बेहतर होती है।
- **कर्मचारियों को प्रेरित करना** : टीम के सदस्य अपने विचारों और आईडिया को साझा करने के लिए जितने सहज होंगे, वे उतने ही अधिक आश्वस्त होंगे। यह उन्हें नई परियोजनाओं या चुनौतियों को लेने के लिए प्रेरित करता है।
- **रचनात्मकता को बढ़ावा देना** : टीम के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर काम करने से रचनात्मकता बढ़ती है और नए विचारों को बढ़ावा मिलता है।
- **समस्या-समाधान कौशल विकसित करना** : टीम निर्माण गतिविधियाँ जिनमें समस्याओं को हल करने के लिए टीम के सदस्यों को मिलकर काम करने की आवश्यकता होती है, तर्कसंगत और तार्किक रूप से सोचने की क्षमता में सुधार करती है। टीमों जो यह निर्धारित करती हैं कि कोई समस्या कब उत्पन्न होती है और समाधान जानती है, वास्तविक समस्या होने पर बेहतर काम कर सकती है।
- **अवरोध तोड़ना** : टीम निर्माण से कार्यकर्ताओं में विश्वास बढ़ता है।

### एक टीम में काम करने के लिए क्या करें और क्या न करें

- **सार्वजनिक रूप से बहस न करें**: यदि टीम में किसी के साथ आपकी असहमति है तो स्थिति पर चर्चा करने के लिए एक तटस्थ स्थान खोजें।
- **एक दूसरे को प्रोत्साहित करें**: जब चीजें कठिन हो जाती हैं तो कठिनाई बाढ़ जाती है। कठिन परिस्थिति में टीम का योगदान करें।

- **पीठ पीछे बात न करें:** अगर आपको टीम के किसी सदस्य से परेशानी है तो दूसरों के साथ साझा न करें। सीधे उस व्यक्ति के पास दयालु और करुणामय तरीके से जाएं और जो आपके मन में है उसे साझा करें।
- **मदद करें :** यदि टीम का कोई सदस्य मदद मांग रहा है तो उसकी मदद करने में संकोच न करें।
- **सबसे कमजोर कड़ी न बनें:** अपनी जिम्मेदारियों को निभाएं, टीम की अपेक्षाओं को पूरा करें और टीम में प्रभावी ढंग से संवाद करें।
- **प्रतिक्रिया दें और प्राप्त करें:** बढ़ती टीम के एक हिस्से के रूप में सम्मानपूर्वक और शालीनता से प्रतिक्रिया दें और प्राप्त करें।

## यूनिट 6.7: समय प्रबंधन

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- समय प्रबंधन के महत्व को समझें
- समय प्रबंधन कौशल विकसित करें

### 6.7.1 समय प्रबंधन

समय प्रबंधन एक विशिष्ट कार्य को दिए गए समय पर विशेष रूप से प्रभावशीलता, दक्षता और उत्पादकता बढ़ाने के लिए योजना बनाने और नियंत्रण का अभ्यास करने की प्रक्रिया है। यह सीमित समय की सीमित स्थिति के भीतर गतिविधियों के एक समूह के समग्र लाभ को बढ़ाने के लक्ष्य के साथ एक गतिविधि है।

#### कुछ प्रभावी समय प्रबंधन

- कार्य प्रत्यायोजित करना।
- समय बर्बाद करने वालों को पहचानना।
- गतिविधियों को मिलाएं - उनके लिए योजना बनाएं।
- बड़े कार्यों को संभव छोटे से छोटे कार्य में विभाजित करें। उन्हें एक-एक करके पूरा करें।
- दिन के अंत में यह देखने के लिए एक सरल विश्लेषण करें कि किस गतिविधि में कितना समय लगा।

### 6.7.1 टाइम रॉबर्स

टाइम रॉबर्स वे गतिविधियाँ हैं जो कार्यस्थल पर रुकावट पैदा करती हैं। ये गतिविधियाँ उन उद्देश्यों से विचलन पैदा करती हैं जिन्हें प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। टाइम रॉबर्स हो सकते हैं:

- खराब व्यक्तिगत योजना और शेड्यूलिंग।
- बिना अप्वाइंटमेंट के लोगों द्वारा रुकावट।
- खराब प्रतिनिधिमंडल।
- मीडिया का खराब इस्तेमाल : टेलीफोन, मोबाइल, ई-मेल और फैक्स आदि।

- जंक मेल पढ़ना।
- अच्छे समय प्रबंधन के लिए चिंता का अभाव।
- स्पष्ट प्राथमिकताओं का अभाव

**टाइम रॉबर्स से बचा जा सकता है:**

- हर समय सक्रिय रहें।
- एक संगठित व्यक्तिगत गतिविधि कार्यक्रम का विकास और रखरखाव करें।
- अपनी प्राथमिकताएं निर्धारित करें। उचित प्रतिनिधिमंडल।
- आधुनिक तकनीकी मीडिया का उपयोग करें।

## यूनिट 6.8: रेज़्यूमे तैयार करना

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- रिज़्यूमे के महत्व को समझें
- रिज़्यूमे तैयार करने का तरीका जानें

### 6.8.1 परिचय

रेज़्यूमे एक स्व-घोषणा है जो एक बार ठीक से बनाया जाता है यह दर्शाता है कि किसी व्यक्ति का कौशल, अनुभव और उपलब्धियां उस कार्य की आवश्यकता से कैसे मेल खाती हैं जिसे वह प्राप्त करना चाहता है। रेज़्यूमे का एकमात्र उद्देश्य इंटरव्यू पर जीत हासिल करनी है। यह भावी नियोक्ता को आश्वस्त करता है कि वह भावी कर्मचारी से नए कैरियर या पद पर क्या चाहता है। यह एक व्यक्ति को उच्च मानकों और उत्कृष्ट लेखन कौशल के साथ एक पेशेवर व्यक्ति के रूप में इस तथ्य के आधार पर स्थापित करता है कि उसका रेज़्यूमे अच्छी तरह से लिखा गया है। यह आपको अपनी दिशा, योग्यता और ताकत को स्पष्ट करने, आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने या नौकरी या करियर संशोधन के लिए प्रतिबद्ध होने की प्रक्रिया शुरू करने में भी मदद करता है।

**कुछ चीज़ें जो रेज़्यूमे बनाते समय पता होनी चाहिए जैसे कि:**

- आपका रेज़्यूमे आपको इंटरव्यू दिलाने का एक साधन है, लेकिन नौकरी नहीं
- नियोक्ता आपके रेज़्यूमे को सिर्फ 15-20 सेकेंड के लिए देखेगा। यही वह समय है जब आपका रेज़्यूमे नियोक्ता पर प्रभाव डालेगा।

रेज़्यूमे पर एक ही क्रम में अलग-अलग सेक्शन होते हैं, जैसा कि नीचे बताया गया है:

खंड	नियोक्ता क्या ढूँढ रहा है
हैडर	आपकी पहचान और आपसे संपर्क करने के लिए
उद्देश्य	यह जांचने के लिए कि क्या उनकी आवश्यकता और आपका उद्देश्य मेल खाता है
शिक्षा	यह जांचने के लिए कि क्या आपके पास नौकरी/इंटरनशिप के लिए मूल योग्यता है जिसके लिए आप आवेदन कर रहे हैं

व्यावहारिक अनुभव/परियोजनाएं	यह देखने के लिए कि क्या आपने कुछ ऐसा किया है जो आपकी संभावित क्षमता को दर्शाता है। यह भी देखने के लिए कि आप अपने साथियों से कितने अलग हैं
कौशल	आप अपने व्यक्तित्व लक्षणों के साथ-साथ व्यावसायिक कौशल के मामले में कितने सुसज्जित हैं
रुचियाँ	व्यावसायिक पहलुओं के अलावा, आपका जीवन कितना सार्थक है?
दूसरे	क्या कोई और महत्वपूर्ण और प्रासंगिक है जिसे आप दिखाना चाहते हैं, जो आपके रेज़्यूमे में मूल्य जोड़ देगा

### तैयारी कार्य और महत्वपूर्ण टिप्स

अपना रेज़्यूमे तैयार करने से पहले चेकलिस्ट का पालन करना सुनिश्चित करें:

- अंकों की गणना के लिए दसवीं कक्षा से शैक्षिक दस्तावेज
- उन सभी चीजों की सूची बनाएं जिन्हें आपको अपने रेज़्यूमे में जोड़ना है। जैसे इंटरनशिप, परियोजनाएं, अंशकालिक नौकरियां, पाठ्येतर गतिविधियां, खेल, प्रशिक्षण, कौशल, रुचियां आदि। लिस्ट को पूरा करने की जरूरत नहीं है, जैसे जैसे आप आगे बढ़ते हैं, आप हमेशा लिस्ट में कुछ जोड़ पाएंगे।

### रेज़्यूमे तैयार करने से पहले हमेशा याद रखें:

- आपके रेज़्यूमे में प्रत्येक बिंदु विशिष्ट होना चाहिए और कई तथ्यात्मक सूचनाओं द्वारा समर्थित होना चाहिए।
- अपने सभी बिंदुओं में एक्शन क्रियाओं का प्रयोग करें। वे तुरंत ध्यान आकर्षित करते हैं और आपके वाक्य स्पष्ट करते हैं।
- पैराग्राफ नहीं बुलेट का प्रयोग करें।
- अपनी जिम्मेदारियों का जिक्र न करें जिसे पने पूरा किया है सिर्फ उसका उल्लेख करें।
- एक सामान्य गलती जो हम रेज़्यूमे बनाते समय करते हैं, वह यह है कि हम अपने दोस्तों के रेज़्यूमे के फॉर्मेट को कॉपी कर लेते हैं और उसी के आधार पर उसका निर्माण करते हैं।

## रेज़्यूमे हेडर

**उद्देश्य:** आपको अपने बारे में कुछ जानकारी देनी होगी, ताकि नियोक्ता आप तक पहुंच सके।

**अनिवार्य क्षेत्रों में शामिल हैं:** नाम, वर्तमान पता, ईमेल आईडी, फोन नंबर, जन्म तिथि। आपका नाम बड़े फॉन्ट में लिखा होना चाहिए।

### न करें:

- अपनी तस्वीर शामिल करना ।
- फ़ाइल के शीर्षक के रूप में RESUME लिखना ।
- परिवार की जानकारी, वैवाहिक स्थिति आदि जैसे विवरण देना ।
- इन विवरणों को अपने रेज़्यूमे के निचले भाग में जोड़ें या इन विवरणों को भरने के लिए अधिक स्थान लें ।

## उद्देश्य तैयार करना

**उद्देश्य:** नियोक्ता को यह बताने के लिए कि आपके पास क्या लक्ष्य हैं। ध्यान एक विशिष्ट उद्योग में एक विशेष स्थान प्राप्त करने की ओर होना चाहिए।

**हमेशा याद रखें:** आपके उद्देश्य में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए:

- कौन सा पद चाहते हैं
- कार्य क्षेत्र
- कौन सी उद्योग चाहते हैं
- विशिष्ट बनें और इसे न्यूनतम शब्दों तक सीमित रखें।
- आपके द्वारा लागू की जाने वाली प्रत्येक भूमिका के लिए आपका उद्देश्य अलग होना चाहिए
- उद्देश्य लिखते समय नियोक्ता की आवश्यकता को ध्यान में रखें।

उद्देश्य वह नहीं है जो आप कंपनी से चाहते हैं, यह कंपनी की आवश्यकता के बारे में है।

## शिक्षा

आपके रेज़्यूमे में अगला सत्र आपकी शैक्षणिक योग्यता को उजागर करना है।

**उद्देश्य:** नियोक्ता को यह जानने के लिए कि आप जिस नौकरी के लिए आवेदन कर रहे हैं उसके लिए आपके पास बुनियादी योग्यता है या नहीं।

**हमेशा याद रखें:**

- कक्षा 10 से उच्चतम शिक्षा तक सभी शैक्षणिक योग्यताएं लिखना।
- कक्षा 10 और 12 के लिए - स्कूल / कॉलेज का नाम, बोर्ड, स्ट्रीम / विशेषज्ञता (यदि कोई हो), अध्ययन का वर्ष, अंक शामिल करें।
- स्नातक के लिए - कॉलेज का नाम, विश्वविद्यालय का नाम, डिग्री और विशेषज्ञता, अध्ययन का वर्ष शामिल करें।
- अपनी सभी योग्यताओं को उल्टे कालानुक्रमिक क्रम में लिखें, अर्थात् नवीनतम योग्यता टॉप पर।
- आप शैक्षिक योग्यताओं को एक के बाद एक सारणीबद्ध प्रारूप में या साधारण रूप में लिख सकते हैं।

**परियोजनाएं और इंटरनशिप**

आपके रेज़्यूमे के अगले भाग में आपके द्वारा किए गए कार्य शामिल करें, जैसे प्रोजेक्ट, इंटरनशिप, इन-प्लान्ट ट्रेनिंग, पार्ट टाइम जॉब, वॉलंटियरिंग, एक कंपनी शुरू करना और अन्य पहल। की गई पहलों की संख्या और प्रकृति परिभाषित करती है कि क्या एक शीर्षक रखना है या उन्हें अलग-अलग शीर्षकों के तहत विस्तृत करना है।

**उद्देश्य:** यह आपके रेज़्यूमे का एक अनिवार्य हिस्सा है, क्योंकि आपके काम पर आपका हस्तकौशल और आपके पाठ्यक्रम के अलावा आपने जो पहल की है, वह आपकी वास्तविक ताकत को दर्शाएगी और साथ ही आपके साथियों से आपके रेज़्यूमे को भी अलग करेगी।

**याद रखें :**

- शीर्षक में होना चाहिए - शीर्षक / परियोजना का नाम, भूमिका, कंपनी / संगठन का नाम, विशिष्ट समय अवधि के बारे में -2 पंक्तियों का विवरण।
- विशिष्ट समय अवधि।
- समयावधि अनिवार्य है।
- प्रत्येक शीर्षक के अंतर्गत प्रविष्टियां विपरीत कालानुक्रमिक क्रम में होनी चाहिए।
- आपने जो हासिल किया है उस पर बहुत विशिष्ट रहें। जहाँ भी संभव हो संख्याएँ और तथ्य जोड़ें।

**न करें:**

- सरल विवरण न लिखें। यह नियोक्ता को आपके द्वारा किए गए कार्य की स्पष्ट तस्वीर नहीं देता है। इस प्रकार नियोक्ता यह मान सकता है कि आपने प्रमाणपत्र के लिए इंटरनशिप की है।

**कौशल**

**शीर्षक:** आपके पास कौशल के तहत कई शीर्षक हो सकते हैं। सामान्य शीर्षक में निम्नलिखित चीज़ें शामिल हो सकती हैं:

- **सॉफ्ट स्किल्स:** इसमें शामिल होना चाहिए, ये आपके व्यक्तित्व लक्षणों को प्रदर्शित करते हैं।
- **मुख्य व्यावसायिक कौशल:** वैकल्पिक, शामिल करें, यदि आपके पास कोई मूल कौशल है। ये वे कौशल हैं जो आपके पास उस भूमिका के लिए प्रासंगिक हैं जिसके लिए आप आवेदन कर रहे हैं।
- **आईटी कौशल:** वैकल्पिक, यदि आप आईटी / सॉफ्टवेयर से संबंधित भूमिकाओं के लिए आवेदन कर रहे हैं तो शामिल करने का सुझाव दिया गया है।

**याद रखें :**

- अपने कौशल को सूचीबद्ध करें और एक बिंदु जोड़ें जो आपके कौशल का सबसे अच्छा समर्थन करता है।
- विशिष्ट बिंदु बनाएं। जहाँ भी संभव हो संख्याएँ और तथ्य जोड़ें।
- केवल तीन से चार सॉफ्ट स्किल्स चुनें जो आपका सबसे अच्छा वर्णन करें।
- अपने पास मौजूद इन स्किल्स में से सर्वश्रेष्ठ को खोजने के लिए अपने अतीत में जाएँ और सबसे अच्छा उदाहरण जिसे आप समर्थन के लिए उद्धृत कर सकते हैं

**रुचियाँ**

अपने रेज़्यूमे के इस भाग में ध्यान से चुनें कि आप अपने रेज़्यूमे पर कौन सी रुचियाँ दिखाना चाहते हैं ताकि वे आपके जीवन को सार्थक बना सकें।

आपकी रुचियाँ आपके चरित्र के बारे में बताती हैं। ये रुचियाँ अक्सर साक्षात्कार के दौरान चर्चा के विषय के रूप में सामने आती हैं, इसलिए समझदारी से चुनें कि क्या दिखाना है।

**याद रखें :**

- उन रुचियों को सूचीबद्ध करें जो सार्थक हैं और कुछ सीखने को प्रदर्शित करती हैं।
- आपके द्वारा सूचीबद्ध रुचि का समर्थन करें

- बिंदुओं को विशिष्ट बनाएं और इसमें सहायक तथ्य जोड़ें।
- केवल रुचियों के रैंडम समूह को सूचीबद्ध न करें जैसे: एडवेंचर, गिटार, पढ़ना, पर्यावरण
- कभी भी पार्टी करना, फिल्में देखना आदि रुचियों को शामिल न करें। वे गलत प्रभाव डालते हैं।

## सन्दर्भ

### संदर्भ दें

आपके रेज़्यूमे में सबसे आखिरी चीज 2-4 पेशेवर संदर्भों की सूची होनी चाहिए। ये वे सभी हैं जिनसे आप संबंधित नहीं हैं, लेकिन जिन्हें आपने पेशेवर तरीके से संभाला है। आप संभवतः अपने संदर्भ पृष्ठ में शामिल करने के लिए पिछले नेता, संकाय सदस्य या स्वयंसेवी समन्वयक के बारे में सोचेंगे।

- संदर्भ का नाम, आपसे उनका संबंध, मेलिंग एड्रेस, ईमेल और टेलीफोन नंबर शामिल करें।
- जिस स्थान पर आप आवेदन कर रहे हैं, वह इन लोगों से संपर्क कर सकते हैं, इसलिए उन्हें यह समझने के लिए हमेशा पहले से कॉल करें कि आप उनका उपयोग संदर्भ के लिए कर रहे हैं और वर्तमान में नौकरी के लिए आवेदन कर रहे हैं।

### याद रखने योग्य बातें

- सुनिश्चित करें कि आपके रेज़्यूमे की लंबाई पृष्ठों की एक जोड़ी से अधिक नहीं है
- क्या पूरी तरह से दोबारा जांच करता है और पुष्टि करता है कि आपके रेज़्यूमे में पूरी तरह से कोई त्रुटि नहीं है। नहीं व्याकरण संबंधी त्रुटियाँ, कोई वर्तनी त्रुटियाँ नहीं, कोई विराम चिह्न त्रुटियाँ नहीं
- एन्हांसमेंट और वाक्यांश वाक्यों को बेहतर बनाने के लिए अपने रेज़्यूमे को बार-बार देखें।
- ग्यारह या बारह के आकार में एक पेशेवर फ़ॉन्ट चुनें। आप फिर से शुरू के विभिन्न तत्वों के लिए कई फ़ॉन्ट का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन इसे अधिकतम दो फ़ॉन्ट को सीमित करने का प्रयास करें। फ़ॉन्ट के बीच बदलने के बजाय, विशिष्ट अनुभागों को बोल्ड या इटैलिकाइज़ करने के बजाय बनाने का प्रयास करें
- आपके हैडर का फ़ॉन्ट आकार और किसी भाग का परिचय आकार चौदह या सोलह फ़ॉन्ट साइज हो सकता है।
- आपका टेक्स्ट सॉलिड ब्लैक इंक प्रिंट होना चाहिए। किसी भी हाइपरलिंक को निष्क्रिय करना सुनिश्चित करें ताकि वे नीले या अन्य विपरीत रंग में प्रिंट न हों। वे नीले या अन्य विपरीत रंग में प्रिंट न हों।
- आपके पृष्ठ में 1.5 या 2 पॉइंट लाइन स्पेसिंग के साथ चारों ओर एक इंच का अंतर होना चाहिए। आपके रेज़्यूमे का मुख्य भाग बाईं ओर संरेखित होना चाहिए और आपका हैडर पृष्ठ के शीर्ष पर केंद्रित होना चाहिए।

## यूनिट 6.9: साक्षात्कार की तैयारी

### यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- साक्षात्कार की प्रक्रिया को समझें।
- पूरी तरह से मॉक इंटरव्यू लें।
- समझें कि एक साक्षात्कार के दौरान खुद को कैसे पेश किया जाए।
- प्रशिक्षण अवधि समाप्त होने के बाद काम करने के लिए प्रेरित करें।

### 6.9.1 साक्षात्कार

एक साक्षात्कार दो-या दो से अधिक व्यक्तियों (साक्षात्कारकर्ता (साक्षात्कारकर्ता) और साक्षात्कारकर्ता) के बीच बातचीत है जहां साक्षात्कारकर्ता द्वारा साक्षात्कारकर्ता से जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रश्न पूछे जाते हैं। एक साक्षात्कार पहली और आखिरी बाधा है जिसे आपको रोजगार पाने के लिए पार करना होगा।

#### साक्षात्कार के सामान्य प्रकार

**पारंपरिक मानव संसाधन साक्षात्कार:** अधिकांश साक्षात्कार आमने-सामने साक्षात्कार होते हैं। मानव संसाधन कार्यकारी के साथ आमने-सामने की बातचीत सबसे पारंपरिक है जहां उम्मीदवार का ध्यान प्रश्न पूछने वाले व्यक्ति पर होना चाहिए। आपको सलाह दी जाती है कि आँख से अच्छी तरह संपर्क बनाए रखें, ध्यान से सुनें और तुरंत उत्तर दें।

**पैनल साक्षात्कार:** इस स्थिति में, एक से अधिक साक्षात्कारकर्ता होते हैं। दो से दस सदस्यों का एक पैनल चयन प्रक्रिया के इस भाग का संचालन कर सकता है। यह आपके लिए समूह प्रबंधन और समूह प्रस्तुति कौशल प्रदर्शित करने का एक आदर्श अवसर है।

**तकनीकी साक्षात्कार:** इस साक्षात्कार का उद्देश्य मूल रूप से तकनीकी ज्ञान का मूल्यांकन करना है। अधिकांश प्रश्न उम्मीदवार के रेज़्यूमे में उल्लिखित कौशल सेट पर आधारित होंगे।

**टेलीफोनिक साक्षात्कार:** टेलीफोनिक साक्षात्कार का इस्तेमाल उन उम्मीदवारों की प्रारंभिक जांच के लिए किया जाता है जो कार्य स्थल से बहुत दूर रहते हैं।

इंटरव्यू के लिए जाने से पहले, आप जिस पद के लिए आवेदन कर रहे हैं, उसके बारे में स्पष्टता होना जरूरी है। आपके लिए यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि आप कहां आवेदन कर रहे हैं और आप किससे

बात कर रहे हैं। आपके उत्तरों को नियोक्ता को बताना चाहिए कि आप वह मैच हैं जिसकी वे तलाश कर रहे हैं।

इसके लिए आपको निम्नलिखित क्षेत्रों पर एक छोटा शोध करने की आवश्यकता है:

- कंपनी और फील्ड
- नौकरी का विवरण
- अपने बारे में (कौशल, मूल्य और रुचियां)
- रेज्यूमे (अनुभव)

यदि आप एक नियोक्ता होते, तो आप एक ऐसे व्यक्ति को चुनते जो खुद के बारे में आश्वस्त हो, शांत और आत्मविश्वासी हो।

तो यह महत्वपूर्ण है कि आप इनमें से एक हों :

- आत्मविश्वासी
- रिलैक्स्ड
- खुद पर यकीन
- तैयार
- साक्षात्कार के पहले, उसके दौरान और बाद में, आपके लिए तैयार रहना महत्वपूर्ण है।
- पेशेवर तौर से कपड़े पहनें

यह महत्वपूर्ण है कि आप पेशेवर रूप से पोशाक पहनें। यह एक सिद्ध तथ्य है कि हम जिस तरह से कपड़े पहनते हैं, उससे हमारे देखने के तरीके में बहुत फर्क पड़ता है। आप जिस तरह से अन्य लोगों के साथ संवाद करते हैं, उसका 90% बॉडी लैंग्वेज (हावभाव, भाव, आदि) और हमारे द्वारा किए गए पहले प्रभाव के माध्यम से होता है। एक अच्छा पहला प्रभाव बनाना बहुत आसान है।

एक अच्छा पहला प्रभाव बनाने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम:

- सुगन्धित रहें
- एक पेशेवर उपस्थिति रखें
- अपनी ग्रूमिंग पर ध्यान दें
- आँख से संपर्क करें
- जानिए आप क्या और कैसे बोलते हैं
- हमारा समग्र व्यक्तित्व हमारी पूर्ण धारणा में योगदान देता है।

### साक्षात्कार के लिए कैसे कपड़े पहने

Men	Women
Long-sleeved buttoned shirt (clean and pressed)	Conservative pump, no stilettos
Dark shoes (cleaned and polished) and dark socks	Jewellery -One set of earrings (preferably knobs)
Get a haircut (short hair is always best)	No bangles
No Jewellery (chains, earrings, piercing)	Minimal use of makeup
No beards or Tattoos	

### 6.9.1 साक्षात्कार के दौरान

- आत्मविश्वासी बनें, अभिमानी नहीं
- खुद को बेचो - अपनी ऊर्जा को बढ़ाओ
- अपना पोस्चर बनाए रखें
- सकारात्मक रहें, शिकायत न करें
- अपना रिज्यूमे और उपलब्धियां जानें

विचारों का होना पर्याप्त नहीं है। उन्हें साक्षात्कार में प्रभावी ढंग से व्यक्त किया जाना है। साक्षात्कार के दौरान उम्मीदवारों का मूल्यांकन करने वाले पैरामीटर बहुत सरल हैं। ये वे पैरामीटर हैं जिनके लिए इस प्रशिक्षण कार्यक्रम ने आपको तैयार किया है।

### सक्रिय होकर सुनना

- विचारों और अभिव्यक्तियों पर स्पष्टता
- सही भाषा
- अच्छी बॉडी लैंग्वेज बिना रुकावट की बोल-चाल
- विचारों को बिना रुकावट के सही स्वर, सही आवाज और सही अभिव्यक्ति में व्यक्त किया जाना चाहिए





**Skill India**

कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT  
& ENTREPRENEURSHIP



N.S.D.C.  
National  
Skill Development  
Corporation

Transforming the skill landscape



Media & Entertainment Skills Council

**पता:** मीडिया और मनोरंजन कौशल परिषद 522-524, 5<sup>वीं</sup> मंजिल,  
डीएलएफ टॉवर-ए, जसोला जिला केंद्र, नई दिल्ली - 110025

**ईमेल:** [info@mescindia.org](mailto:info@mescindia.org)

बिक्री के लिए नहीं- केवल आंतरिक संचलन के लिए

**कीमत: ₹**



978-1-111-22222-45-7