

Innovate India

कहानी लेखन चुनौती -2026

“मेरी एक कहानी”

के लिए प्रविष्टियाँ आमंत्रित करता है

Guidelines for Participants

हर अनुभव में होती है एक कहानी

“मेरी एक कहानी” का उद्देश्य केवल अच्छी भाषा में कहानी लिखवाना नहीं है। इसका उद्देश्य है कि बच्चे, युवा और वयस्क अपने जीवन के किसी एक छोटे लेकिन अर्थपूर्ण और महत्वपूर्ण अनुभव को याद करें, उस पर विचार करें और उसे अपनी रचनात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से दूसरों तक पहुँचाएँ।

पूरी ज़िंदगी नहीं लिखनी है - बस एक ऐसी कहानी लिखनी है, जो आपको याद रह गई।

1. आपकी कहानी किस बारे में हो सकती है?

आप अपने जीवन के किसी एक वास्तविक अनुभव, घटना, प्रसंग या क्षण को कहानी का आधार बना सकते हैं। आपकी कहानी हो सकती है—

- किसी छोटी सफलता की
- किसी असफलता और उससे मिली सीख की
- किसी गलती की, जिसने आपको कुछ सिखाया
- किसी चुनौती का सामना करने की
- किसी की मदद करने या मदद पाने की
- किसी शिक्षक, मित्र या परिवारजन से मिली प्रेरणा की
- किसी नए विचार या छोटे नवाचार की
- प्रकृति, पशु-पक्षी या पर्यावरण से जुड़े अनुभव की
- किसी मज़ेदार या अनोखी घटना की
- किसी ऐसे क्षण की जिसने आपकी सोच बदल दी
- किसी ऐसी घटना की जिसे आप आज भी याद करते हैं
- या जीवन के किसी भी अन्य अर्थपूर्ण प्रसंग की।

याद रखें: घटना बहुत बड़ी होना जरूरी नहीं है। उसमें आपके लिए अर्थ होना जरूरी है।

2. “मेरी एक कहानी” में क्या नहीं लिखना है?

यह आपकी आत्मकथा या पूरे जीवन की कहानी लिखने का कार्यक्रम नहीं है। इसके लिए आप “अपने बचपन से अब तक का जीवन” या “अपनी पूरी शिक्षा और उपलब्धियाँ” आदि को लिखने की कोशिश न करें।

बल्कि “मेरी एक कहानी” लिखने के लिए आप अपने जीवन की कोई एक घटना चुनिए,

- ✓ उस घटना को विस्तार से बताइए
- ✓ बताइए कि आपने क्या महसूस किया

- ✓ बताइए कि उस घटना के दौरान आपने क्या किया
- ✓ अंत में बताइए कि आपने क्या सीखा

3. कहानी खोजने का आसान तरीका

अपने जीवन की एक अच्छी कहानी सोचने के लिए अपने आप से ये प्रश्न पूछें:

क्या कभी...

- मैं किसी काम में असफल हुआ/हुई और फिर दोबारा प्रयास किया?
- मैंने किसी की मदद की या किसी ने मेरी मदद की?
- मैंने कोई ऐसी गलती की जिससे मुझे महत्वपूर्ण सीख मिली?
- मैंने पहली बार कोई काम किया?
- मुझे किसी शिक्षक या व्यक्ति की कोई बात आज तक याद है?
- मुझे कोई ऐसा अनुभव हुआ जिसने मुझे बहुत खुश किया?
- मैंने कोई समस्या देखी और उसका समाधान सोचने की कोशिश की?
- प्रकृति या किसी पशु-पक्षी से मुझे कोई विशेष अनुभव मिला?
- किसी छोटी घटना ने मेरी सोच बदल दी?

यदि इनमें से किसी प्रश्न का उत्तर “हाँ” है, तो संभव है कि आपके पास “मेरी एक कहानी” है।

4. कहानी लिखने का सरल ढाँचा

आप चाहें तो अपनी एक कहानी लिखने के लिए निम्नलिखित **5-Step Story Formula** का उपयोग कर सकते हैं:

- ① **शुरुआत- क्या हुआ?** घटना कहाँ और कब हुई? परिस्थिति क्या थी?
- ② **समस्या/अनुभव - क्या खास था?** कौनसी चुनौती, घटना या परिस्थिति सामने आई?
- ③ **आपकी प्रतिक्रिया - आपने क्या किया?** आपने कैसे प्रतिक्रिया दी?
- ④ **परिणाम - फिर क्या हुआ?** घटना का अंत कैसे हुआ?
- ⑤ **सीख - आपने क्या सीखा?** इस अनुभव ने आपको क्या सिखाया या आपकी सोच में क्या बदलाव आया?

5. एक अच्छी कहानी में क्या होना चाहिए?



Originality – मौलिकता: कहानी आपकी अपनी होनी चाहिए।



Observation – अवलोकन: घटना के छोटे-छोटे विवरणों पर ध्यान दें।



Emotion – भावनाएँ: आपने क्या महसूस किया, उसे व्यक्त करें।



Reflection – चिंतन: घटना के बारे में आपने क्या सोचा, उसे लिखें?



Learning – सीख: इस अनुभव से आपको क्या सीख मिली?



Expression – अभिव्यक्ति: घटना को रोचक और सहज भाषा में प्रस्तुत करें।

6. ‘मेरी एक कहानी’ लिखने के लिए कुछ उदाहरण

उदाहरण 1 — छोटी असफलता से बड़ी सीख

शीर्षक: मेरी पहली असफलता

एक बच्चे ने पहली बार स्कूल की विज्ञान प्रदर्शनी के लिए मॉडल बनाया। उसने कई दिनों तक मेहनत की, लेकिन प्रदर्शनी के दिन मॉडल काम नहीं कर पाया। वह निराश हुआ और उसे लगा कि उसकी सारी मेहनत बेकार हो गई। लेकिन उसके शिक्षक ने कहा, “असफल मॉडल तुम्हारी असफलता नहीं है; यह तुम्हारे अगले प्रयोग की शुरुआत है।” बच्चे ने घर जाकर

मॉडल को फिर से बनाया। उसने पाया कि उसने तारों का एक छोटा-सा कनेक्शन गलत किया था। अगली प्रदर्शनी में उसका मॉडल सफल हुआ।

कहानी का संदेश: असफलता को अंत नहीं, सीखने का अवसर समझना।

उदाहरण 2 — किसी की छोटी मदद

शीर्षक: पाँच मिनट की मदद

एक विद्यार्थी बस स्टॉप पर स्कूल जाने के लिए खड़ा था। उसने देखा कि एक बुजुर्ग व्यक्ति भारी सामान लेकर सड़क पार करने की कोशिश कर रहे थे। विद्यार्थी ने कुछ मिनट उनकी मदद की। बुजुर्ग ने केवल इतना कहा, “बेटा, आज तुमने मेरा काम आसान कर दिया।” विद्यार्थी स्कूल चला गया, लेकिन पूरे दिन उस छोटी-सी घटना के बारे में सोचता रहा। उसे महसूस हुआ कि किसी की मदद करने के लिए हमेशा बड़ी चीज़ की जरूरत नहीं होती।

कहानी का संदेश: छोटी-सी सहायता भी किसी के दिन को बेहतर बना सकती है।

उदाहरण 3 — एक छोटा विचार

शीर्षक: कक्षा का कूड़ेदान

एक विद्यार्थी ने देखा कि उसकी कक्षा में कागज़ के छोटे-छोटे टुकड़े फर्श पर गिरते रहते थे। उसने सुझाव दिया कि कक्षा में पुराने डिब्बे से एक छोटा पेपर-वेस्ट बॉक्स बनाया जाए। शुरुआत में केवल दो विद्यार्थी इसका उपयोग करते थे। धीरे-धीरे पूरी कक्षा ने इसे अपनाना शुरू कर दिया। कुछ सप्ताह बाद बच्चों ने देखा कि कक्षा पहले की तुलना में काफी साफ रहती है।

कहानी का संदेश: एक छोटा विचार भी बदलाव की शुरुआत बन सकता है।

उदाहरण 4 — एक मज़ेदार घटना

शीर्षक: जब मैंने भाषण दिया

एक विद्यार्थी को स्कूल में मंच पर भाषण देना था। उसने घर पर बहुत अभ्यास किया था। मंच पर पहुँचते ही वह अपना पहला वाक्य भूल गया। कुछ सेकंड तक वह चुप रहा। फिर उसने मुस्कराकर कहा, “लगतता है मेरा पहला वाक्य मुझसे पहले ही छुट्टी पर चला गया है!” पूरा सभागार हँस पड़ा। उसका डर कम हो गया और उसने पूरा भाषण आत्मविश्वास से दिया।

कहानी का संदेश: कभी-कभी हास्य और सहजता कठिन परिस्थिति को आसान बना देते हैं।

उदाहरण 5 — प्रकृति से मिली सीख

शीर्षक: मेरे घर की चिड़िया

एक बच्चा रोज़ अपनी खिड़की के पास आने वाली एक चिड़िया को देखता था। एक दिन उसने देखा कि चिड़िया बार-बार तिनका लाकर एक जगह रख रही है। बच्चे ने कई दिनों तक उसे देखा और समझा कि वह अपना घोंसला बना रही है। उसने महसूस किया कि वह छोटी-सी चिड़िया भी बिना हार माने बार-बार प्रयास कर रही थी।

कहानी का संदेश: धैर्य और निरंतर प्रयास प्रकृति से भी सीखा जा सकता है।

7. कहानी को अधिक रोचक कैसे बनाएं?

अपनी कहानी को रोचक और अच्छी बनाने के लिए सिर्फ यह न लिखें, “मैं स्कूल गया। वहाँ प्रतियोगिता थी। मैं हार गया। मुझे दुख हुआ।” इसके बजाय दृश्य और अनुभव को सामने लाएँ, जैसे कि “जब मेरा नाम तीसरे स्थान के लिए भी नहीं पुकारा गया, तो मेरे हाथ में पकड़ी ट्रॉफी की कल्पना अचानक गायब हो गई। मैं चुपचाप अपनी सीट पर बैठ गया...” इससे पाठक घटना को महसूस कर सकता है।

इसलिए लिखते समय बताइए कि आपने क्या देखा? क्या सुना? क्या महसूस किया? क्या सोचा? और क्या किया?

8. कहानी की शुरुआत कैसे करें?

आप इनमें से किसी भी तरीके से शुरुआत कर सकते हैं, जैसे कि

शुरुआत 1: “उस दिन मुझे बिल्कुल पता नहीं था कि अगले कुछ मिनट मेरी सोच बदल देंगे।”

शुरुआत 2: “मैंने सोचा था कि यह काम बहुत आसान होगा, लेकिन...”

शुरुआत 3: “आज भी जब मैं उस घटना को याद करता हूँ, तो मुझे मुस्कुराहट आ जाती है।”

शुरुआत 4: “मैं उस दिन असफल हुआ था, लेकिन वास्तव में उसी दिन मैंने कुछ महत्वपूर्ण सीखा।”

शुरुआत 5: “घटना बहुत छोटी थी, लेकिन उसका प्रभाव मेरे लिए बहुत बड़ा था।”

13. कहानी का अंत कैसे करें?

अंत में केवल यह न लिखें कि “घटना समाप्त हो गई।” पाठक को यह महसूस कराएँ कि इस घटना ने आपको क्या दिया। उदाहरण के लिए: “उस दिन मुझे समझ आया कि जीत हमेशा पुरस्कार मिलने का नाम नहीं है। कभी-कभी किसी गलती से कुछ नया सीख लेना भी एक बड़ी जीत होती है।”

14. भाषा कैसी हो?

- भाषा सरल और स्वाभाविक रखें।
- कठिन शब्दों का अनावश्यक प्रयोग न करें।
- अपनी सामान्य बोलचाल की भाषा को रचनात्मक ढंग से इस्तेमाल करें।
- कहानी में संवाद हों तो उन्हें स्वाभाविक रखें।
- छोटे पैराग्राफ कहानी को पढ़ने में आसान बनाते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण यह है कि अच्छी कहानी के लिए बहुत कठिन भाषा जरूरी नहीं है।

15. क्या AI का उपयोग किया जा सकता है?

“मेरी एक कहानी” का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागी की अपनी रचनात्मकता, अनुभव और अभिव्यक्ति को सामने लाना है। इसलिए:

- कहानी का मूल अनुभव और विचार आपका अपना होना चाहिए।
- पूरी कहानी किसी AI tool से बनवाकर अपनी रचना के रूप में प्रस्तुत न करें।
- भाषा की मामूली spelling correction के लिए digital tools का उपयोग किया जा सकता है।
- आपकी कहानी में आपकी अपनी आवाज़ दिखाई देनी चाहिए।

16. प्रतियोगिता/चुनौती की निर्धारित शब्द सीमा

Group 1 10–15 वर्ष (1000 शब्द);

Group 2 16–20 वर्ष (1500 शब्द)

Group 3 21–30 वर्ष (2500 शब्द);

Group 4 31 वर्ष एवं अधिक (3000 शब्द)

भाषा: हिंदी या English हो, प्रारूप: Word / PDF, **एक प्रतिभागी – एक कहानी**

17. शीर्षक बहुत महत्वपूर्ण है

शीर्षक कहानी का पहला आकर्षण होता है। उदाहरण के लिए आप कहानी का शीर्षक “मेरी असफलता” की जगह “जिस दिन मैं हारकर भी जीत गया” लिख सकते हैं। इसी तरह “मेरी चिड़िया” की जगह “खिड़की पर रोज़ आने वाली मेहमान” लिख सकते हैं। शीर्षक कहानी का पूरा रहस्य पहले ही न बताए -वह पाठक में जिज्ञासा पैदा करे।

18. कहानी लिखते समय किन बातों से बचें?

- कॉपी या किसी की नक़ल की हुई कहानी और AI अथवा इंटरनेट से ली गई कहानी

- किसी और की कहानी को अपनी कहानी बताना
- बहुत अधिक उपदेश देना अथवा घटना से असंबंधित लंबा विवरण देना
- केवल उपलब्धियों की सूची से बचें
- बहुत अधिक कठिन भाषा
- बिना सीख/चिंतन के केवल घटनाओं का वर्णन

19. अंत में “मेरी एक कहानी” के लिए चेकलिस्ट

कहानी भेजने से पहले स्वयं से पूछें:

- ☐ क्या यह मेरी अपनी कहानी है?
- ☐ क्या मैंने केवल एक प्रमुख घटना या अनुभव चुना है?
- ☐ क्या मेरी कहानी में शुरुआत, घटना और अंत है?
- ☐ क्या मैंने अपनी भावनाएँ और विचार बताए हैं?
- ☐ क्या कहानी में कोई सीख या अनुभव का प्रभाव दिखाई देता है?
- ☐ क्या शीर्षक आकर्षक है?
- ☐ क्या शब्द सीमा का पालन किया है?
- ☐ क्या मैंने अपना नाम, आयु और आवश्यक विवरण अलग से दिया है?

16. कृपया अपनी कहानी के साथ निम्नलिखित जानकारी अवश्य भेजें

1. आपके द्वारा लिखित कहानी का स्व-प्रमाणपत्र **कि कहानी आपकी स्वयं की लिखी हुई है।**
2. आपके जन्मतिथि को दर्शाने वाला कोई दस्तावेज़, जिससे यह पुष्टि हो सके कि आप किस समूह में आते हैं।
3. संपर्क हेतु आपका पूरा पता।
4. आपका संपर्क नंबर और ईमेल आईडी।
5. आपका पेशा और आपकी योग्यता।
6. यदि आप छात्र हैं, तो अपने स्कूल का नाम और पता लिखें।

सबसे महत्वपूर्ण संदेश

“मेरी एक कहानी” में आपको महान लेखक बनने की जरूरत नहीं है।

आपको केवल अपने जीवन के किसी ऐसे क्षण को ईमानदारी, रचनात्मकता और अपने शब्दों में प्रस्तुत करना है, जो आपके लिए महत्वपूर्ण रहा हो। यह कोई भी एक छोटी घटना...हो सकती है, एक सच्चा अनुभव...हो सकता है, और शायद किसी दूसरे के लिए एक बड़ी प्रेरणा।

अपनी रचनात्मकता को जगाइए, अपनी कोई भी एक कहानी लिखिए और ईमेल के द्वारा **31st October, 2026** तक ‘संयोजक, मेरी एक कहानी’ के नाम meriekkahani2026@gmail.com पर भेज दीजिये ।

मेरी एक कहानी

हर अनुभव में एक कहानी

लिखिए • साझा कीजिए • प्रेरित कीजिए