

नशा मुक्त भारत अभियान

नई किरण नशा मुक्ति केंद्र, राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर



लोकसंकल्प

नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन

नशे को नहीं, संस्कारों को सामाजिक स्वीकृति

जीवन कौशल, मानसिक स्वास्थ्य और नशे की रोकथाम

मेरा गांव - मेरा परिवार - मेरा संकल्प - नशामुक्त समाज

loksankalp.org

जीवन कौशल, मानसिक स्वास्थ्य और नशे की रोकथाम

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जन-आंदोलन

मजबूत मन • सकारात्मक जीवन • नशामुक्त भविष्य

आवरण संदेश

“नशे से बचाव केवल ‘ना’ कहना नहीं है, बल्कि जीवन को ‘हाँ’ कहना है।”

“जब युवाओं को उद्देश्य, अवसर और समर्थन मिलता है, तब नशे की संभावना घटती है।”

“मजबूत व्यक्तित्व, मजबूत परिवार और मजबूत समुदाय — नशामुक्त समाज की नींव हैं।”

“तनाव से संवाद, नशे से नहीं।”

विषय-सूची

समर्पण	4
प्रकाशकीय	4
लोकसंकल्प का दृष्टिकोण	4
यह पुस्तिका किनके लिए है?	4
इस पुस्तिका के उद्देश्य	5
पाठकों के लिए एक संदेश	5
प्रस्तावना	5
लोकसंकल्प सूत्र	6
1 अध्याय 1 : क्यों आवश्यक है यह पुस्तिका?	6
2 अध्याय 2 : किशोरावस्था : अवसरों और चुनौतियों का समय	6
3 अध्याय 3 : जीवन कौशल क्या हैं?	7
4 अध्याय 4 : जीवन कौशल क्यों आवश्यक हैं?	7
5 अध्याय 5 : जीवन कौशलों के प्रमुख आयाम	8
6 अध्याय 6 : निर्णय लेने की क्षमता	9
7 अध्याय 7 : समस्या समाधान कौशल	10
8 अध्याय 8 : संवाद कौशल	11
9 अध्याय 9 : भावनात्मक संतुलन	12
10 अध्याय 10 : आत्मविश्वास और आत्मसम्मान	12
11 अध्याय 11 : असफलता से सीखना	13
12 अध्याय 12 : साथियों का दबाव (Peer Pressure)	14
13 अध्याय 13 : मानसिक स्वास्थ्य क्या है?	15
14 अध्याय 14 : युवा तनाव में क्यों हैं?	16
15 अध्याय 15 : तनाव प्रबंधन की व्यावहारिक तकनीकें	16

16	अध्याय 16 : सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य	18
17	अध्याय 17 : डिजिटल जीवन संतुलन	19
18	अध्याय 18 : अकेलापन और सामाजिक जुड़ाव	20
19	अध्याय 19 : सिंथेटिक ड्रग्स : नई पीढ़ी के सामने नई चुनौती	20
20	अध्याय 20 : बेरोजगारी, अवसर और युवा सशक्तिकरण	21
21	अध्याय 21 : नशे से बचाव के पाँच सुरक्षा कवच	22
22	अध्याय 22 : शिक्षक और अभिभावकों की भूमिका	23
23	अध्याय 23 : उद्देश्यपूर्ण जीवन	24
24	अध्याय 24 : युवा नेतृत्व और सामाजिक परिवर्तन	25
25	अध्याय 25 : लोकसंकल्प जीवन कौशल मॉडल	26
26	अध्याय 26 : जीवन कौशल अभ्यास कार्यपुस्तिका	27
27	अध्याय 27 : आत्ममूल्यांकन प्रपत्र	28
28	अध्याय 28 : युवा एवं किशोर संकल्प	29
29	अध्याय 29 : लोकसंकल्प जीवन कौशल मंत्र	29
30	अध्याय 30 : समापन संदेश	30
	परिशिष्ट 1 : दैनिक जीवन कौशल डायरी	30
	परिशिष्ट 2 : विद्यालय गतिविधि प्रपत्र	31
	परिशिष्ट 3 : ग्राम गतिविधि प्रपत्र	31
	लोकसंकल्प जीवन कौशल संदेश	31

समर्पण

यह पुस्तिका उन सभी युवाओं को समर्पित है जो अपने सपनों, संघर्षों और संभावनाओं के साथ बेहतर भविष्य का निर्माण करना चाहते हैं।

यह उन अभिभावकों, शिक्षकों, स्वयंसेवकों और सामुदायिक नेताओं को भी समर्पित है जो युवाओं के जीवन में विश्वास, मार्गदर्शन और प्रेरणा का स्रोत बनते हैं।

और यह उन सभी व्यक्तियों के नाम है जिन्होंने जीवन की कठिन परिस्थितियों के बावजूद आशा, आत्मविश्वास और सकारात्मकता का मार्ग चुना।

प्रकाशकीय

लोकसंकल्प एक जनभागीदारी आधारित सामाजिक पहल है जिसका उद्देश्य नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देना और समाज में स्वस्थ, सकारात्मक तथा उत्तरदायी व्यवहारों को बढ़ावा देना है।

नशे की समस्या को अक्सर केवल कानून, चिकित्सा या व्यक्तिगत अनुशासन के दृष्टिकोण से देखा जाता है। लेकिन अनुभव और शोध बताते हैं कि नशे की रोकथाम केवल पदार्थों को प्रतिबंधित करने का विषय नहीं है। इसके पीछे सामाजिक वातावरण, पारिवारिक संबंध, मानसिक स्वास्थ्य, जीवन कौशल, अवसरों की उपलब्धता और समुदाय की भूमिका भी महत्वपूर्ण होती है।

आज का युवा अनेक प्रकार के दबावों का सामना कर रहा है—प्रतिस्पर्धा, बेरोजगारी, डिजिटल दबाव, सामाजिक तुलना, भविष्य की अनिश्चितता और भावनात्मक चुनौतियाँ। ऐसे में यदि हम केवल नशे के दुष्परिणाम बताकर रुक जाएँ तो यह पर्याप्त नहीं होगा।

आवश्यक है कि हम युवाओं को जीवन की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता भी प्रदान करें।

इसी सोच के साथ यह पुस्तिका तैयार की गई है।

यह पुस्तिका केवल नशा-निवारण की पुस्तक नहीं है।

यह आत्मविश्वास, जीवन कौशल, मानसिक स्वास्थ्य, सकारात्मक जीवनशैली, युवा नेतृत्व और सामाजिक सहयोग की पुस्तक है।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तिका विद्यालयों, महाविद्यालयों, युवा संगठनों, ग्राम समितियों, स्वयंसेवी संस्थाओं तथा परिवारों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका सिद्ध होगी।

लोकसंकल्प का दृष्टिकोण

लोकसंकल्प मानता है कि—

नशामुक्ति केवल पदार्थों से दूरी नहीं है।

नशामुक्ति का अर्थ है—

स्वस्थ सोच,

सकारात्मक जीवनशैली,

मजबूत परिवार,

जीवन कौशल,

मानसिक संतुलन,

उद्देश्यपूर्ण जीवन,

और सहयोगी समुदाय।

जब समाज इन आधारों को मजबूत करता है, तब नशे की चुनौती स्वतः कमजोर होने लगती है।

यह पुस्तिका किनके लिए है?

यह पुस्तिका विशेष रूप से—

- किशोर एवं युवा
- NSS, NYKS, स्काउट-गाइड एवं युवा मंडल
- विद्यालय एवं महाविद्यालय के विद्यार्थी
- सामाजिक कार्यकर्ता
- शिक्षक एवं शिक्षाविद
- स्वयंसेवक
- अभिभावक
- नीति-निर्माता एवं समुदाय नेतृत्व
- ग्राम लोकसंकल्प समितियाँ

के लिए तैयार की गई है।

इस पुस्तिका के उद्देश्य

इस पुस्तिका के प्रमुख उद्देश्य हैं—

- ✓ जीवन कौशल की समझ विकसित करना
- ✓ मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को रेखांकित करना
- ✓ युवाओं को तनाव और दबाव से स्वस्थ तरीके से निपटने हेतु प्रेरित करना
- ✓ नशे के जोखिम कारकों की समझ विकसित करना
- ✓ परिवार, विद्यालय और समुदाय की भूमिका को मजबूत करना
- ✓ युवाओं में आत्मविश्वास, नेतृत्व और उद्देश्यपूर्ण जीवन को प्रोत्साहित करना
- ✓ नशामुक्त और सकारात्मक सामाजिक वातावरण के निर्माण में योगदान देना

पाठकों के लिए एक संदेश

प्रिय युवा मित्र,

आपका जीवन अत्यंत मूल्यवान है।

आपकी प्रतिभा, आपके सपने और आपकी संभावनाएँ समाज की सबसे बड़ी पूँजी हैं।

जीवन में चुनौतियाँ आएँगी।

कभी असफलता मिलेगी।

कभी तनाव होगा।

कभी निराशा भी हो सकती है।

लेकिन याद रखिए—

समस्याएँ स्थायी नहीं होतीं।

सही मार्गदर्शन, सकारात्मक सोच, परिवार का सहयोग, अच्छे मित्र और जीवन कौशल आपको हर चुनौती का सामना करने की शक्ति दे सकते हैं।

लोकसंकल्प का विश्वास है कि प्रत्येक युवा अपने जीवन का निर्माता है।

आप केवल भविष्य नहीं हैं।

आप वर्तमान की शक्ति भी हैं।

प्रस्तावना

यदि हमें नशे की समस्या का स्थायी समाधान चाहिए तो हमें केवल नशे को नहीं, बल्कि उन परिस्थितियों को भी समझना होगा जो लोगों को नशे की ओर धकेलती हैं।

कई बार नशा जिज्ञासा से शुरू होता है।

कई बार साथियों के दबाव से।

कई बार तनाव से।

कई बार अकेलेपन से।

कई बार जीवन में उद्देश्य की कमी से।

और कई बार इसलिए कि व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों का सामना करने के स्वस्थ तरीके नहीं सिखाए गए।

WHO जीवन कौशलों को ऐसी क्षमताएँ मानता है जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की चुनौतियों का सकारात्मक और प्रभावी ढंग से सामना करने में सक्षम बनाती हैं, जबकि UNICEF इन्हें स्वस्थ, उत्पादक और उत्तरदायी जीवन के लिए आवश्यक सामाजिक-भावनात्मक दक्षताएँ मानता है।

इसीलिए लोकसंकल्प जीवन कौशल आधारित नशा-निवारण दृष्टिकोण को महत्वपूर्ण मानता है।

यह दृष्टिकोण कहता है कि यदि युवाओं में आत्मविश्वास, संवाद कौशल, निर्णय क्षमता, भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक संबंध और जीवन का उद्देश्य

विकसित किया जाए तो वे न केवल नशे से दूर रह सकते हैं बल्कि समाज में सकारात्मक परिवर्तन के वाहक भी बन सकते हैं।

यह पुस्तिका उसी विचार की एक विनम्र प्रस्तुति है।

हम आशा करते हैं कि यह केवल पढ़ी नहीं जाएगी, बल्कि जीवन में अपनाई भी जाएगी।

लोकसंकल्प सूत्र

जीवन कौशल + मानसिक स्वास्थ्य + परिवार का सहयोग + सकारात्मक अवसर + सक्रिय समुदाय = नशामुक्त भविष्य

1 अध्याय 1 : क्यों आवश्यक है यह पुस्तिका?

आज का युवा एक ऐसे समय में जीवन जी रहा है जहाँ अवसर भी अभूतपूर्व हैं और चुनौतियाँ भी।

ज्ञान, तकनीक और संचार के साधनों ने दुनिया को पहले से अधिक निकट बना दिया है। मोबाइल फोन और इंटरनेट ने सूचना तक पहुँच को आसान बना दिया है। शिक्षा, रोजगार, उद्यमिता और नवाचार के नए अवसर उपलब्ध हैं। लेकिन दूसरी ओर प्रतिस्पर्धा, सामाजिक तुलना, मानसिक तनाव, अकेलापन और भविष्य की अनिश्चितता जैसी चुनौतियाँ भी बढ़ी हैं।

ऐसे समय में केवल यह कहना पर्याप्त नहीं है कि “नशा मत करो।”

हमें यह भी समझना होगा कि कुछ युवा नशे की ओर आकर्षित क्यों होते हैं।

कई बार इसका कारण जिज्ञासा होता है।

कई बार मित्रों का दबाव।

कई बार तनाव।

कई बार अकेलापन।

कई बार असफलता का भय।

और कई बार जीवन में उद्देश्य की कमी।

लोकसंकल्प मानता है कि नशे की रोकथाम का सबसे प्रभावी तरीका केवल चेतावनी देना नहीं, बल्कि युवाओं को जीवन की चुनौतियों का सामना करने योग्य बनाना है।

जब किसी युवा में आत्मविश्वास होता है, जब वह तनाव को संभालना जानता है, जब उसके पास अच्छे मित्र, सहयोगी परिवार और सकारात्मक अवसर होते हैं, तब उसके जोखिमपूर्ण व्यवहारों की ओर जाने की संभावना कम हो जाती है।

इसीलिए यह पुस्तिका जीवन कौशल, मानसिक स्वास्थ्य और नशा-निवारण को एक साथ समझने का प्रयास करती है।

यह केवल नशे के विरुद्ध नहीं, बल्कि जीवन के पक्ष में लिखी गई पुस्तिका है।

2 अध्याय 2 : किशोरावस्था : अवसरों और चुनौतियों का समय

किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जो बचपन और वयस्कता के बीच सेतु का कार्य करता है।

सामान्यतः 10 से 19 वर्ष की आयु को किशोरावस्था माना जाता है। यह केवल शारीरिक परिवर्तन का समय नहीं बल्कि भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक और मनोवैज्ञानिक विकास का भी महत्वपूर्ण काल है। WHO के अनुसार यही वह अवस्था है जिसमें भविष्य के स्वास्थ्य और व्यवहार की मजबूत नींव रखी जाती है। (World Health Organization)

इस अवधि में युवा—

अपनी पहचान खोजते हैं,

नए मित्र बनाते हैं,

निर्णय लेना सीखते हैं,

स्वतंत्रता चाहते हैं,

और अपने भविष्य के सपने गढ़ते हैं।

लेकिन इसी समय वे अनेक दबावों का सामना भी करते हैं।

उन्हें पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन करना होता है।

प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करनी होती है।

करियर को लेकर निर्णय लेने होते हैं।

साथियों के प्रभाव का सामना करना होता है।

कई बार सोशल मीडिया के कारण अवास्तविक अपेक्षाओं से भी जूझना पड़ता है।

यदि इस अवधि में परिवार, विद्यालय और समुदाय सकारात्मक सहयोग प्रदान करें तो युवा अपनी क्षमता का सर्वोत्तम विकास कर सकते हैं।

लेकिन यदि उन्हें मार्गदर्शन और समर्थन न मिले तो वे जोखिमपूर्ण व्यवहारों की ओर भी आकर्षित हो सकते हैं।

इसलिए किशोरावस्था को समस्या नहीं, अवसर के रूप में देखना चाहिए।

यह वह समय है जब सही दिशा पूरे जीवन को बदल सकती है।

3 अध्याय 3 : जीवन कौशल क्या हैं?

जीवन कौशल वे क्षमताएँ हैं जो व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों, तनावों और निर्णयों का सकारात्मक एवं प्रभावी ढंग से सामना करने में सक्षम बनाती हैं। WHO इन्हें “अनुकूलनशील और सकारात्मक व्यवहार के लिए आवश्यक क्षमताएँ” मानता है। (Iris)

जीवन कौशल हमें केवल जीवित रहने नहीं, बल्कि बेहतर जीवन जीने की क्षमता प्रदान करते हैं।

ये कौशल व्यक्ति को सिखाते हैं—

- कैसे सोचें,
- कैसे निर्णय लें,
- कैसे संवाद करें,
- कैसे संबंध बनाएं,
- कैसे समस्याओं का समाधान करें,

और कठिन परिस्थितियों में भी संतुलित बने रहें।

जीवन कौशल जन्म से नहीं आते।

उन्हें सीखा और विकसित किया जा सकता है।

परिवार, विद्यालय, मित्र समूह और समुदाय इन कौशलों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

जीवन कौशलों को सामान्यतः तीन व्यापक वर्गों में समझा जा सकता है—

सामाजिक कौशल

- संज्ञानात्मक (Cognitive) कौशल
- भावनात्मक कौशल

इनके माध्यम से व्यक्ति आत्मविश्वासी, जिम्मेदार और संतुलित नागरिक बन सकता है।

4 अध्याय 4 : जीवन कौशल क्यों आवश्यक हैं?

जीवन में सफलता केवल ज्ञान से नहीं मिलती।

ज्ञान महत्वपूर्ण है, लेकिन जीवन कौशल उस ज्ञान को व्यवहार में बदलने की क्षमता देते हैं।

उदाहरण के लिए—

एक विद्यार्थी को पता हो सकता है कि नशा हानिकारक है।

लेकिन यदि उसमें मित्रों के दबाव का सामना करने का आत्मविश्वास नहीं है, तो वह गलत निर्णय ले सकता है।

किसी युवा को यह पता हो सकता है कि तनाव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

लेकिन यदि वह तनाव प्रबंधन नहीं जानता, तो वह गलत विकल्प चुन सकता है।

यही जीवन कौशल महत्वपूर्ण हो जाते हैं।

जीवन कौशल व्यक्ति को सक्षम बनाते हैं—

- ✓ सही निर्णय लेने में
- ✓ तनाव से निपटने में
- ✓ भावनाओं को समझने में
- ✓ आत्मविश्वास विकसित करने में
- ✓ संबंधों को बेहतर बनाने में
- ✓ संघर्षों का समाधान करने में
- ✓ जोखिमपूर्ण व्यवहारों से बचने में

अनुसंधान बताते हैं कि जीवन कौशल आधारित शिक्षा युवाओं को स्वस्थ विकल्प चुनने, सकारात्मक व्यवहार विकसित करने और जोखिमपूर्ण परिस्थितियों का बेहतर सामना करने में सहायता करती है। (UNICEF)

इसीलिए जीवन कौशल केवल शिक्षा का विषय नहीं, बल्कि जीवन की आवश्यकता हैं।

5 अध्याय 5 : जीवन कौशलों के प्रमुख आयाम

1 निर्णय लेने की क्षमता

जीवन में प्रतिदिन अनेक निर्णय लेने पड़ते हैं।

कुछ छोटे होते हैं।

कुछ जीवन बदल देने वाले।

सही निर्णय लेने की क्षमता व्यक्ति को संभावित परिणामों पर विचार करने और जिम्मेदार विकल्प चुनने में सहायता करती है।

2 समस्या समाधान

समस्याएँ जीवन का स्वाभाविक हिस्सा हैं।

समस्या से भागना समाधान नहीं है।

समस्या को समझना, विकल्पों पर विचार करना और उचित समाधान चुनना ही समस्या समाधान कौशल है।

3 संवाद कौशल

संवाद केवल बोलना नहीं है।

संवाद में सुनना, समझना और सम्मानपूर्वक अपनी बात रखना भी शामिल है।

अच्छा संवाद संबंधों को मजबूत बनाता है और गलतफहमियों को कम करता है।

4 भावनात्मक संतुलन

हर व्यक्ति कभी न कभी क्रोध, भय, दुख, निराशा या चिंता का अनुभव करता है।

भावनात्मक संतुलन का अर्थ इन भावनाओं को दबाना नहीं बल्कि उन्हें समझना और स्वस्थ तरीके से व्यक्त करना है।

5 आत्मविश्वास

आत्मविश्वास व्यक्ति को अपने निर्णयों पर भरोसा करना सिखाता है।

यह भीड़ के दबाव में गलत निर्णय लेने से बचाता है।

6 आलोचनात्मक सोच

हर सूचना सही नहीं होती।

हर सलाह उपयोगी नहीं होती।

आलोचनात्मक सोच व्यक्ति को तथ्यों का मूल्यांकन करने और विवेकपूर्ण निर्णय लेने में सहायता करती है।

7 संबंध निर्माण

स्वस्थ संबंध जीवन की महत्वपूर्ण आवश्यकता हैं।

परिवार, मित्र, शिक्षक और समुदाय व्यक्ति को सहयोग, सुरक्षा और प्रेरणा प्रदान करते हैं।

अच्छे संबंध मानसिक स्वास्थ्य और जीवन संतोष दोनों को मजबूत करते हैं।

आत्मचिंतन गतिविधि

अपने बारे में सोचिए—

मेरी सबसे बड़ी तीन शक्तियाँ क्या हैं?

- 1.
- 2.
- 3.
- मेरे जीवन का सबसे बड़ा लक्ष्य क्या है?
- तनाव आने पर मैं किससे बात करता/करती हूँ?

यही प्रश्न आपके जीवन कौशल विकास की यात्रा का प्रारम्भ हैं।

6 अध्याय 6 : निर्णय लेने की क्षमता

सही निर्णय, सुरक्षित भविष्य

जीवन अनेक छोटे-बड़े निर्णयों की श्रृंखला है। हम प्रतिदिन सैकड़ों निर्णय लेते हैं—क्या पढ़ना है, किसके साथ समय बिताना है, किस अवसर को चुनना है, किस व्यवहार को स्वीकार करना है और किसे अस्वीकार करना है।

कई बार यही छोटे निर्णय भविष्य की दिशा तय करते हैं।

युवावस्था में निर्णय लेना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि इसी अवधि में व्यक्ति अनेक नए अनुभवों और प्रभावों से गुजरता है। मित्र समूह, सोशल मीडिया, पारिवारिक अपेक्षाएँ, करियर संबंधी चिंताएँ और सामाजिक दबाव उसके निर्णयों को प्रभावित कर सकते हैं।

अच्छे निर्णय का अर्थ केवल लोकप्रिय निर्णय लेना नहीं है। अच्छा निर्णय वह है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य, सम्मान, मूल्यों और दीर्घकालिक हितों के अनुकूल हो।

सही निर्णय लेने के पाँच चरण

1 स्थिति को समझें

क्या वास्तव में निर्णय लेने की आवश्यकता है?

2 विकल्प पहचानें

मेरे पास कौन-कौन से विकल्प उपलब्ध हैं?

3 परिणामों पर विचार करें

प्रत्येक विकल्प के संभावित लाभ और हानि क्या हैं?

4 अपने मूल्यों को याद रखें

क्या यह निर्णय मेरे जीवन के उद्देश्यों और मूल्यों के अनुरूप है?

5 निर्णय लें और समीक्षा करें

निर्णय लेने के बाद उसके परिणामों से सीखें।

उदाहरण

यदि कोई मित्र कहे—

- “एक बार तंबाकू या शराब का प्रयोग करके देखो।”
- तो निर्णय लेने से पहले स्वयं से पूछें—
- क्या यह मेरे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है?
- क्या यह मेरे भविष्य के लक्ष्यों के अनुकूल है?
- यदि मेरे माता-पिता या शिक्षक यहाँ हों तो क्या मैं यही निर्णय लूँगा?
- क्या मैं केवल दूसरों को खुश करने के लिए यह कर रहा हूँ?

अधिकांश मामलों में इन प्रश्नों के उत्तर व्यक्ति को सही निर्णय तक पहुँचने में सहायता करते हैं।

आत्मचिंतन गतिविधि

हाल ही में लिया गया कोई महत्वपूर्ण निर्णय लिखिए।

निर्णय

मैंने यह निर्णय क्यों लिया?

इससे मैंने क्या सीखा?

7 अध्याय 7 : समस्या समाधान कौशल

समस्या से भागना नहीं, समाधान खोजना

जीवन में समस्याएँ आना स्वाभाविक है।

परीक्षा में अपेक्षित परिणाम न मिलना, मित्रों से मतभेद, पारिवारिक तनाव, आर्थिक कठिनाइयाँ, करियर संबंधी चिंता या आत्मविश्वास की कमी—ये सभी जीवन का हिस्सा हैं।

समस्या तब बड़ी बन जाती है जब व्यक्ति उसे असंभव मान लेता है।

समस्या समाधान कौशल व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों में शांत रहकर विकल्प खोजने की क्षमता प्रदान करता है।

समस्या समाधान मॉडल

- समस्या को पहचानें
- वास्तविक समस्या क्या है?
- कारण समझें
- यह स्थिति क्यों उत्पन्न हुई?
- संभावित समाधान खोजें

कम से कम तीन विकल्प लिखें।

सर्वश्रेष्ठ विकल्प चुनें

- कौन-सा समाधान सबसे व्यावहारिक है?
- कार्रवाई करें

समाधान को लागू करें।

समीक्षा करें

क्या समस्या कम हुई?

उदाहरण

समस्या:

परीक्षा में कम अंक आए।

गलत प्रतिक्रिया:

“मैं असफल हूँ।”

सकारात्मक प्रतिक्रिया:

“मुझे अध्ययन पद्धति सुधारने की आवश्यकता है।”

समस्या पर नहीं, समाधान पर ध्यान देना जीवन कौशल का महत्वपूर्ण भाग है।

लोकसंकल्प संदेश

कई बार लोग तनाव और समस्याओं से बचने के लिए नशे की ओर आकर्षित हो जाते हैं।

लेकिन नशा समस्या का समाधान नहीं करता।

वह केवल समस्या को और जटिल बना देता है।

8 अध्याय 8 : संवाद कौशल

अच्छे संबंधों की नींव

मनुष्य सामाजिक प्राणी है।

हम अपने विचार, भावनाएँ और अनुभव दूसरों के साथ साझा करते हैं। यही प्रक्रिया संवाद कहलाती है।

अच्छा संवाद केवल बोलने की कला नहीं है।

यह सुनने, समझने और सम्मानपूर्वक प्रतिक्रिया देने की क्षमता भी है।

प्रभावी संवाद के पाँच सिद्धांत

1 ध्यान से सुनें

सुनना संवाद का सबसे महत्वपूर्ण भाग है।

2 सम्मानपूर्वक बोलें

कटु भाषा संवाद को समाप्त कर देती है।

3 स्पष्टता रखें

अपनी बात सरल और स्पष्ट शब्दों में कहें।

4 धैर्य रखें

हर व्यक्ति तुरंत सहमत नहीं होगा।

5 सहानुभूति विकसित करें

स्वयं को दूसरे व्यक्ति की स्थिति में रखकर सोचें।

संवाद और नशा-निवारण

यदि परिवारों में संवाद मजबूत हो तो अनेक समस्याएँ प्रारम्भिक स्तर पर ही समझी जा सकती हैं।

जो बच्चे और युवा अपने परिवार से खुलकर बात कर पाते हैं, वे कठिन परिस्थितियों में सहायता प्राप्त करने की अधिक संभावना रखते हैं।

अभ्यास

आज आप अपने परिवार के किसी सदस्य से कम से कम 15 मिनट बिना मोबाइल के बातचीत करें।

बातचीत के बाद अनुभव लिखें।

9 अध्याय 9 : भावनात्मक संतुलन

भावनाओं को समझना और संभालना

हर व्यक्ति भावनाएँ अनुभव करता है।

खुशी, दुख, क्रोध, भय, निराशा, उत्साह, चिंता और आशा—ये सभी मानव जीवन का स्वाभाविक हिस्सा हैं।

समस्या भावनाओं में नहीं होती।

समस्या तब होती है जब हम उन्हें समझ नहीं पाते।

भावनात्मक संतुलन क्या है?

भावनात्मक संतुलन का अर्थ भावनाओं को दबाना नहीं है।

इसका अर्थ है—

उन्हें पहचानना,

समझना,

और स्वस्थ तरीके से व्यक्त करना।

क्रोध आने पर क्या करें?

- तुरंत प्रतिक्रिया न दें।
- गहरी साँस लें।
- कुछ समय के लिए परिस्थिति से दूर जाएँ।
- बाद में शांत होकर बात करें।

चिंता होने पर क्या करें?

- समस्या को लिखें।
- समाधान सूचीबद्ध करें।
- विश्वसनीय व्यक्ति से बात करें।
- नियमित व्यायाम करें।

भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी गतिविधियाँ

- ✓ खेल
- ✓ संगीत
- ✓ लेखन
- ✓ योग
- ✓ ध्यान
- ✓ प्रकृति में समय
- ✓ मित्रों से संवाद

लोकसंकल्प संदेश

भावनाओं को छिपाने से वे समाप्त नहीं होतीं।

संवाद, सहयोग और आत्मजागरूकता भावनात्मक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण आधार हैं।

10 अध्याय 10 : आत्मविश्वास और आत्मसम्मान

स्वयं पर विश्वास की शक्ति

आत्मविश्वास वह विश्वास है जो व्यक्ति को अपनी क्षमताओं पर होता है।

आत्मसम्मान वह भावना है जो व्यक्ति को यह महसूस कराती है कि वह सम्मान और अवसरों का अधिकारी है।

दोनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

आत्मविश्वास क्यों आवश्यक है?

आत्मविश्वासी व्यक्ति—

- निर्णय बेहतर लेता है
- दबाव में कम टूटता है
- नई चुनौतियाँ स्वीकार करता है
- गलत प्रभावों का विरोध कर सकता है
- अपने लक्ष्यों की ओर निरंतर प्रयास करता है

आत्मविश्वास बढ़ाने के पाँच उपाय

1 छोटी सफलताओं को पहचानें

प्रत्येक उपलब्धि महत्वपूर्ण है।

2 सकारात्मक आत्मसंवाद करें

“मैं नहीं कर सकता” के स्थान पर

“मैं प्रयास कर सकता हूँ” सोचें।

3 तैयारी करें

तैयारी आत्मविश्वास बढ़ाती है।

4 सीखते रहें

हर नया कौशल आत्मविश्वास को मजबूत करता है।

5 तुलना कम करें

अपनी तुलना दूसरों से नहीं, अपने पिछले स्वरूप से करें।

आत्मसम्मान का महत्व

जिस व्यक्ति का आत्मसम्मान मजबूत होता है, उसके लिए दूसरों के दबाव में आकर गलत निर्णय लेना अपेक्षाकृत कठिन होता है।

वह अपने स्वास्थ्य, समय और भविष्य का अधिक सम्मान करता है।

आत्मचिंतन अभ्यास

मेरी तीन सबसे बड़ी शक्तियाँ:

1.

“{=html} — “ 4. 5.

मेरी एक ऐसी उपलब्धि जिस पर मुझे गर्व है:

लोकसंकल्प प्रेरणा सूत्र

“जो युवा स्वयं पर विश्वास करता है, वह परिस्थितियों का दास नहीं बनता; वह अपने भविष्य का निर्माता बनता है।”

11 अध्याय 11 : असफलता से सीखना

हार नहीं, सीखने का अवसर

जीवन में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा जिसे कभी असफलता का सामना न करना पड़ा हो। परीक्षा में अपेक्षित परिणाम न मिलना, प्रतियोगिता में चयन न होना, नौकरी न मिलना, किसी लक्ष्य तक समय पर न पहुँच पाना—ये सभी अनुभव जीवन का हिस्सा हैं।

समस्या असफलता नहीं है।

समस्या यह है कि हम असफलता को कैसे देखते हैं।

कुछ लोग असफलता को अपनी क्षमता का अंतिम प्रमाण मान लेते हैं। वे निराश हो जाते हैं, प्रयास छोड़ देते हैं और स्वयं को दूसरों से कमतर समझने लगते हैं।

दूसरी ओर कुछ लोग असफलता को सीखने का अवसर मानते हैं। वे अपनी कमियों को पहचानते हैं, सुधार करते हैं और पुनः प्रयास करते हैं।

असफलता हमें क्या सिखाती है?

- ✓ धैर्य
- ✓ आत्मविश्लेषण
- ✓ निरंतर प्रयास
- ✓ यथार्थवादी सोच
- ✓ लचीलापन (Resilience)

इतिहास से सीख

विश्व के अनेक सफल व्यक्तियों ने जीवन में अनेक असफलताओं का सामना किया। लेकिन उन्होंने असफलता को अंत नहीं माना।

सफलता और असफलता दोनों अस्थायी हैं।

महत्वपूर्ण यह है कि हम उनसे क्या सीखते हैं।

असफलता के बाद क्या करें?

1. स्वयं को दोषी न ठहराएँ।
2. परिस्थिति का विश्लेषण करें।
3. विश्वसनीय व्यक्ति से चर्चा करें।
4. सुधार की योजना बनाएं।
5. पुनः प्रयास करें।

लोकसंकल्प संदेश

कई बार असफलता, निराशा और आत्मविश्वास की कमी युवाओं को नकारात्मक व्यवहारों की ओर धकेल सकती है।

याद रखिए—

असफलता जीवन की घटना है, पहचान नहीं।

12 अध्याय 12 : साथियों का दबाव (Peer Pressure)

सही मित्र, सही दिशा

किशोर और युवा अवस्था में मित्रों का प्रभाव अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

मित्र प्रेरणा का स्रोत भी बन सकते हैं और गलत दिशा का कारण भी।

साथियों का दबाव (Peer Pressure) वह स्थिति है जब व्यक्ति अपने मित्र समूह के प्रभाव में आकर ऐसा व्यवहार करता है जिसे वह सामान्य परिस्थितियों में शायद न करता।

सकारात्मक Peer Pressure

- खेल में भाग लेना
- पढ़ाई के लिए प्रेरित होना
- सामाजिक कार्यों में जुड़ना
- नई कौशल सीखना

नकारात्मक Peer Pressure

- तंबाकू या शराब का प्रयोग
- जोखिमपूर्ण व्यवहार
- ऑनलाइन दुर्व्यवहार
- हिंसक गतिविधियाँ
- गलत संगति

कैसे पहचानें?

यदि आप केवल इसलिए कोई कार्य कर रहे हैं क्योंकि “सब कर रहे हैं”, तो सावधान हो जाइए।

कैसे सामना करें?

- ✓ स्पष्ट रूप से “न” कहना सीखें।
- ✓ विषय बदल दें।
- ✓ परिस्थिति से बाहर निकल जाएँ।
- ✓ सकारात्मक मित्र चुनें।
- ✓ अपने लक्ष्यों को याद रखें।

एक सरल उत्तर

यदि कोई कहे—

- “तुम इतने डरते क्यों हो? एक बार करके देखो।”
- तो उत्तर हो सकता है—
- “मुझे इसकी आवश्यकता नहीं है।”
- “मैं अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देता हूँ।”
- “यह मेरे लक्ष्य के अनुकूल नहीं है।”
- आत्मचिंतन

मेरे पाँच सबसे निकट मित्र कौन हैं?

- क्या वे मुझे बेहतर बनने के लिए प्रेरित करते हैं?
- हाँ / नहीं
- यदि नहीं, तो मुझे किन लोगों के साथ अधिक समय बिताना चाहिए?

13 अध्याय 13 : मानसिक स्वास्थ्य क्या है?

स्वस्थ मन, स्वस्थ जीवन

अक्सर मानसिक स्वास्थ्य को केवल मानसिक बीमारी से जोड़कर देखा जाता है।

लेकिन मानसिक स्वास्थ्य इससे कहीं व्यापक है।

मानसिक स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति—

- ✓ अपने जीवन की चुनौतियों का सामना कर सके
- ✓ अपनी क्षमताओं का उपयोग कर सके
- ✓ सकारात्मक संबंध बना सके
- ✓ समाज में सार्थक योगदान दे सके

मानसिक स्वास्थ्य क्यों महत्वपूर्ण है?

जैसे शरीर को स्वास्थ्य की आवश्यकता होती है, वैसे ही मन को भी।

यदि मन लगातार तनाव, भय, चिंता या निराशा से घिरा रहे तो इसका प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार, संबंधों, अध्ययन और निर्णयों पर पड़ सकता है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति

- आशावादी होता है
- चुनौतियों का सामना करता है
- सहयोग स्वीकार करता है
- अपनी भावनाओं को समझता है
- संतुलित निर्णय लेता है

मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने के उपाय

- ✓ नियमित दिनचर्या
- ✓ पर्याप्त नींद
- ✓ शारीरिक गतिविधि
- ✓ समय प्रबंधन
- ✓ प्रकृति के साथ समय
- ✓ रचनात्मक गतिविधियाँ

सहायता लेना कमजोरी नहीं है

यदि कोई व्यक्ति लंबे समय तक उदासी, चिंता, निराशा या तनाव महसूस कर रहा हो तो उसे सहायता लेने में संकोच नहीं करना चाहिए। सहायता माँगना साहस का संकेत है।

14 अध्याय 14 : युवा तनाव में क्यों हैं?

दबावों को समझना

आज के युवा अनेक प्रकार के दबावों का सामना कर रहे हैं।

शैक्षिक दबाव

अधिक अंक, प्रतियोगी परीक्षाएँ और निरंतर प्रदर्शन की अपेक्षा।

करियर की चिंता

रोजगार और भविष्य की अनिश्चितता।

आर्थिक चुनौतियाँ

परिवार और व्यक्तिगत भविष्य से जुड़ी चिंताएँ।

सामाजिक तुलना

दूसरों की उपलब्धियों से स्वयं की तुलना।

डिजिटल दबाव

सोशल मीडिया पर आदर्श जीवन की कृत्रिम छवि।

पारिवारिक अपेक्षाएँ

कभी-कभी अत्यधिक अपेक्षाएँ तनाव का कारण बन जाती हैं।

तनाव के संकेत

- चिड़चिड़ापन
- नींद में कमी
- थकान
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- अत्यधिक चिंता
- सामाजिक दूरी

क्या करें?

सबसे पहले तनाव को स्वीकार करें।

तनाव होना असामान्य नहीं है।

महत्वपूर्ण यह है कि उसका स्वस्थ प्रबंधन किया जाए।

15 अध्याय 15 : तनाव प्रबंधन की व्यावहारिक तकनीकें

तनाव से संवाद, नशे से नहीं

तनाव जीवन का हिस्सा है।

लेकिन तनाव को संभालने के तरीके हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करते हैं।

कुछ लोग तनाव में सकारात्मक रास्ते चुनते हैं।

कुछ लोग गलत विकल्पों की ओर बढ़ जाते हैं।

लोकसंकल्प का संदेश स्पष्ट है—

तनाव से निपटने का समाधान नशा नहीं है।

तनाव प्रबंधन की दस प्रभावी तकनीकें

1 गहरी श्वास (Deep Breathing)

धीरे-धीरे गहरी साँस लें।

4 सेकंड साँस लें।

4 सेकंड रोकें।

4 सेकंड छोड़ें।

2 नियमित व्यायाम

प्रतिदिन 30 मिनट शारीरिक गतिविधि।

3 पर्याप्त नींद

7-9 घंटे की गुणवत्तापूर्ण नींद।

4 समय प्रबंधन

महत्वपूर्ण कार्यों की सूची बनाएं।

5 संवाद

विश्वसनीय व्यक्ति से बात करें।

6 डिजिटल विश्राम

कुछ समय मोबाइल और सोशल मीडिया से दूरी।

7 ध्यान एवं योग

मानसिक संतुलन के लिए उपयोगी।

8 प्रकृति के साथ समय

पेड़, पार्क, खेत और खुले वातावरण तनाव कम करते हैं।

9 रचनात्मक गतिविधियाँ

संगीत, लेखन, चित्रकला, खेल।

10 कृतज्ञता अभ्यास

प्रतिदिन तीन ऐसी बातें लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं।

त्वरित तनाव-मुक्ति अभ्यास

जब तनाव महसूस हो—

रुकें।

गहरी साँस लें।

स्थिति को देखें।

अपने आप से पूछें—

“क्या यह समस्या पाँच वर्ष बाद भी उतनी ही महत्वपूर्ण होगी?”

अधिकांश मामलों में उत्तर आपको संतुलित दृष्टिकोण देगा।

जीवन कौशल अभ्यास

आज से अगले सात दिनों तक प्रतिदिन यह लिखें—

आज मुझे किस बात ने खुशी दी?

आज मैंने क्या नया सीखा?

आज मैंने किसकी सहायता की?

यह छोटा अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य और आत्मजागरूकता दोनों को मजबूत करता है।

लोकसंकल्प प्रेरणा सूत्र

“तनाव जीवन का हिस्सा है, लेकिन नशा उसका समाधान नहीं।

समाधान है—संवाद, सहयोग, आत्मविश्वास और जीवन कौशल।”

16 अध्याय 16 : सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य

डिजिटल दुनिया में संतुलित जीवन

पिछले एक दशक में सोशल मीडिया ने मानव जीवन को गहराई से प्रभावित किया है। आज अधिकांश युवा प्रतिदिन कई घंटे विभिन्न डिजिटल मंचों पर बिताते हैं। सोशल मीडिया ज्ञान, संवाद, सीखने और अभिव्यक्ति का एक महत्वपूर्ण माध्यम है, लेकिन इसका असंतुलित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी डाल सकता है।

सोशल मीडिया स्वयं समस्या नहीं है। समस्या तब उत्पन्न होती है जब उसका उपयोग विवेकपूर्ण और संतुलित न हो।

सोशल मीडिया के सकारात्मक पक्ष

- ✓ नई जानकारी और ज्ञान तक पहुँच
- ✓ कौशल सीखने के अवसर
- ✓ सामाजिक जुड़ाव
- ✓ प्रेरणादायक सामग्री
- ✓ करियर और उद्यमिता के अवसर

संभावित नकारात्मक प्रभाव

- ✓ निरंतर तुलना
- ✓ आत्मसम्मान में कमी
- ✓ समय की बर्बादी
- ✓ ध्यान भटकना
- ✓ नींद की समस्या
- ✓ चिंता और तनाव
- ✓ वास्तविक संबंधों में कमी

तुलना का जाल

सोशल मीडिया पर लोग प्रायः अपने जीवन का सबसे अच्छा हिस्सा दिखाते हैं। सफलता, यात्रा, उपलब्धियाँ और खुशियाँ अधिक दिखाई देती हैं जबकि संघर्ष और चुनौतियाँ कम दिखाई देती हैं।

जब युवा इन चित्रों और वीडियो की तुलना अपने वास्तविक जीवन से करते हैं तो उन्हें लग सकता है कि उनका जीवन कम सफल या कम आकर्षक है।

याद रखिए—

सोशल मीडिया वास्तविक जीवन का सम्पूर्ण चित्र नहीं है।

डिजिटल जागरूकता के पाँच नियम

1. हर सूचना पर विश्वास न करें।

```{=html}



6. स्रोत की जाँच करें।
7. समय की सीमा तय करें।
8. सकारात्मक सामग्री का चयन करें।
9. वास्तविक जीवन के संबंधों को प्राथमिकता दें।

### लोकसंकल्प संदेश

डिजिटल मंच सीखने और प्रेरणा का साधन बनें, तनाव और तुलना का नहीं।

## 17 अध्याय 17 : डिजिटल जीवन संतुलन

### तकनीक की सुविधा, जीवन का संतुलन

आज मोबाइल फोन हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है।

यह शिक्षा, संवाद, बैंकिंग, रोजगार और मनोरंजन तक पहुँच प्रदान करता है।

लेकिन यदि तकनीक हमारा समय, ध्यान और व्यवहार नियंत्रित करने लगे तो संतुलन बिगड़ सकता है।

### डिजिटल असंतुलन के संकेत

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ✓ हर समय मोबाइल देखने की इच्छा    | ✓ नींद में कमी                   |
| ✓ बिना कारण बार-बार स्क्रीन देखना | ✓ परिवार और मित्रों से दूरी      |
| ✓ अध्ययन या कार्य में बाधा        | ✓ ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई |

### डिजिटल संतुलन कैसे विकसित करें?

#### स्क्रीन समय निर्धारित करें

प्रतिदिन मोबाइल उपयोग की सीमा तय करें।

#### मोबाइल-मुक्त समय रखें

भोजन के समय, पारिवारिक संवाद के समय और सोने से पहले मोबाइल से दूरी रखें।

#### नोटिफिकेशन नियंत्रित करें

अनावश्यक सूचनाएँ बंद करें।

#### ऑफलाइन गतिविधियाँ बढ़ाएँ

खेल, पुस्तकें, संगीत, बागवानी और सामुदायिक गतिविधियाँ।

#### डिजिटल अवकाश दिवस

सप्ताह में एक दिन सोशल मीडिया उपयोग सीमित करें।

#### आत्ममूल्यांकन

- |                                                                |                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ■ क्या मैं प्रतिदिन 3 घंटे से अधिक सोशल मीडिया उपयोग करता हूँ? | ■ हाँ / नहीं                                                       |
| ■ हाँ / नहीं                                                   | ■ क्या मोबाइल उपयोग के कारण मेरा अध्ययन या कार्य प्रभावित होता है? |
| ■ क्या मैं सोने से पहले मोबाइल का उपयोग करता हूँ?              | ■ हाँ / नहीं                                                       |

यदि तीनों का उत्तर “हाँ” है, तो डिजिटल संतुलन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

## 18 अध्याय 18 : अकेलापन और सामाजिक जुड़ाव

जुड़ाव ही सुरक्षा कवच है

भीड़ में रहकर भी व्यक्ति अकेला महसूस कर सकता है।

अकेलापन केवल लोगों की अनुपस्थिति नहीं है। यह वह भावना है जिसमें व्यक्ति स्वयं को असमर्थित, असंबद्ध या उपेक्षित महसूस करता है।

आज के समय में डिजिटल संपर्क बढ़ा है, लेकिन कई बार वास्तविक संवाद कम हुआ है।

### अकेलेपन के संभावित संकेत

- ✓ उदासी
- ✓ लोगों से दूरी
- ✓ निराशा
- ✓ चिड़चिड़ापन
- ✓ प्रेरणा में कमी
- ✓ आत्मविश्वास में कमी

### अकेलापन और जोखिमपूर्ण व्यवहार

जब व्यक्ति स्वयं को अकेला महसूस करता है, तब वह गलत संगति, अस्वस्थ आदतों या नशे जैसी चीजों की ओर आकर्षित हो सकता है।

इसीलिए सामाजिक जुड़ाव नशा-निवारण का एक महत्वपूर्ण घटक है।

### सामाजिक जुड़ाव कैसे बढ़ाएँ?

- ✓ परिवार के साथ समय बिताएँ
- ✓ मित्रों से नियमित संवाद करें
- ✓ खेल गतिविधियों में भाग लें
- ✓ स्वयंसेवा करें
- ✓ सामुदायिक कार्यक्रमों में शामिल हों
- ✓ पुस्तक क्लब, युवा मंडल या सांस्कृतिक समूहों से जुड़ें

### लोकसंकल्प संदेश

जब समुदाय जुड़ता है, तो अकेलापन घटता है।

जब अकेलापन घटता है, तो आशा बढ़ती है।

## 19 अध्याय 19 : सिंथेटिक ड्रग्स : नई पीढ़ी के सामने नई चुनौती

पारंपरिक नशों के साथ-साथ आज सिंथेटिक ड्रग्स भी एक गंभीर चुनौती बनकर उभरे हैं।

इनका निर्माण रासायनिक प्रक्रियाओं से किया जाता है और कई बार इन्हें आकर्षक नामों, रंगों या रूपों में प्रस्तुत किया जाता है ताकि युवा इनके प्रति आकर्षित हों।

### यह चुनौती गंभीर क्यों है?

- ✓ तीव्र प्रभाव
- ✓ तेजी से निर्भरता विकसित होने की संभावना
- ✓ मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव
- ✓ अवैध तस्करी नेटवर्क से जुड़ाव
- ✓ युवाओं को लक्षित करने की प्रवृत्ति

### युवाओं को क्या समझना चाहिए?

कई बार ऐसे पदार्थों को “सुरक्षित”, “आधुनिक” या “एक बार प्रयोग करने योग्य” बताकर प्रस्तुत किया जाता है।

यह धारणा गलत और खतरनाक है।

कोई भी अज्ञात या संदिग्ध पदार्थ स्वास्थ्य के लिए गंभीर जोखिम पैदा कर सकता है।

## सावधानी के पाँच सूत्र

1. किसी भी पदार्थ को जिज्ञासा में न आजमाएँ।

```{=html}



10. मित्रों के दबाव में निर्णय न लें।

11. संदिग्ध गतिविधियों की जानकारी जिम्मेदार व्यक्तियों को दें।

12. वैज्ञानिक जानकारी पर भरोसा करें।

13. आवश्यकता होने पर सहायता लें।

लोकसंकल्प संदेश

“एक बार” का निर्णय कभी-कभी जीवन भर का जोखिम बन सकता है।

20 अध्याय 20 : बेरोजगारी, अवसर और युवा सशक्तिकरण

अवसरों से भरा भविष्य

युवा केवल नशे की चुनौती से नहीं जूझ रहे।

वे रोजगार, कौशल, पहचान और भविष्य की चुनौतियों का भी सामना कर रहे हैं।

जब युवा स्वयं को उपयोगी, सक्षम और आशावान महसूस करते हैं तो उनके सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है।

अवसर क्यों महत्वपूर्ण हैं?

अवसर व्यक्ति को उद्देश्य देते हैं।

उद्देश्य व्यक्ति को दिशा देता है।

दिशा व्यक्ति को सकारात्मक जीवनशैली की ओर ले जाती है।

युवा सशक्तिकरण के प्रमुख क्षेत्र

कौशल विकास

नई तकनीकी और व्यावसायिक दक्षताएँ सीखना।

उद्यमिता

स्वरोजगार और नवाचार को बढ़ावा देना।

कृषि नवाचार

ग्रामीण युवाओं के लिए आधुनिक कृषि आधारित अवसर।

डिजिटल कौशल

भविष्य की अर्थव्यवस्था में भागीदारी के लिए आवश्यक।

नेतृत्व

समुदाय और समाज में सकारात्मक भूमिका निभाना।

स्वयंसेवा

सामाजिक जिम्मेदारी और आत्मविश्वास दोनों विकसित करना।

लोकसंकल्प युवा मॉडल

लोकसंकल्प मानता है कि—

- हर युवा केवल जोखिम का विषय नहीं है।
- हर युवा एक संभावना है।

उसे अवसर, मार्गदर्शन और सहयोग मिले तो वह अपने परिवार, गांव और समाज के विकास का नेतृत्व कर सकता है।

प्रेरक अभ्यास

अपना जीवन लक्ष्य लिखिए—

मेरा लक्ष्य:

उसे प्राप्त करने के लिए अगले एक वर्ष में मैं कौन-से तीन कदम उठाऊँगा?

1.
- '''{=html}'''
6.
7.
- अध्याय का सार

- ✓ अवसर आशा पैदा करते हैं।
- ✓ आशा सकारात्मक व्यवहार को मजबूत करती है।
- ✓ सकारात्मक व्यवहार नशे से दूरी बनाने में सहायता करता है।
- ✓ सशक्त युवा ही सशक्त समाज का आधार हैं।

प्रेरणा सूत्र

“युवाओं को केवल नशे से दूर रखने की नहीं, बल्कि अवसरों से जोड़ने की आवश्यकता है।”

“जिस युवा के पास उद्देश्य है, उसके पास दिशा है; और जिसके पास दिशा है, उसके पास भविष्य है।”

21 अध्याय 21 : नशे से बचाव के पाँच सुरक्षा कवच

सुरक्षित जीवन के पाँच स्तंभ

नशे की रोकथाम केवल व्यक्ति की इच्छा-शक्ति का विषय नहीं है। यह परिवार, विद्यालय, समुदाय, अवसरों और सामाजिक वातावरण से भी जुड़ी हुई है।

अंतरराष्ट्रीय शोध यह संकेत देते हैं कि कुछ ऐसे सुरक्षात्मक कारक (Protective Factors) होते हैं जो युवाओं को जोखिमपूर्ण व्यवहारों से दूर रखने में सहायता करते हैं।

लोकसंकल्प इन्हें “नशे से बचाव के पाँच सुरक्षा कवच” कहता है।

पहला सुरक्षा कवच : मजबूत परिवार

परिवार बच्चे की पहली पाठशाला है।

यहीं से वह व्यवहार, मूल्य, अनुशासन, संवाद और संबंधों को समझता है।

जब परिवार में—

- ✓ संवाद हो
- ✓ विश्वास हो
- ✓ भावनात्मक सहयोग हो
- ✓ सकारात्मक अनुशासन हो

तो बच्चे और युवा जोखिमपूर्ण व्यवहारों से अपेक्षाकृत अधिक सुरक्षित रहते हैं।

परिवार क्या कर सकता है?

- बच्चों को समय देना
- नियमित संवाद करना
- उपलब्धियों के साथ प्रयासों की भी सराहना करना
- स्वयं सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत करना

- उनकी बात सुनना

दूसरा सुरक्षा कवच : अच्छे मित्र

मित्र जीवन की दिशा को प्रभावित करते हैं।

अच्छे मित्र—

- ✓ प्रेरित करते हैं
- ✓ सहयोग करते हैं
- ✓ सकारात्मक व्यवहारों को बढ़ावा देते हैं
- ✓ कठिन समय में साथ खड़े रहते हैं

स्वयं से पूछें

क्या मेरे मित्र मुझे बेहतर इंसान बनने के लिए प्रेरित करते हैं?

यदि उत्तर “हाँ” है तो यह एक महत्वपूर्ण सुरक्षा कवच है।

तीसरा सुरक्षा कवच : जीवन कौशल

जीवन कौशल व्यक्ति को सक्षम बनाते हैं कि वह—

- ✓ सही निर्णय ले सके
- ✓ तनाव का सामना कर सके
- ✓ साथियों के दबाव का विरोध कर सके
- ✓ समस्याओं का समाधान खोज सके
- ✓ आत्मविश्वास विकसित कर सके

जीवन कौशल जितने मजबूत होंगे, जोखिमपूर्ण व्यवहारों की संभावना उतनी कम होगी।

चौथा सुरक्षा कवच : सकारात्मक अवसर

खेल, कला, साहित्य, विज्ञान, कौशल विकास, उद्यमिता, पर्यावरण संरक्षण, स्वयंसेवा और सामुदायिक नेतृत्व जैसे अवसर युवाओं को रचनात्मक दिशा प्रदान करते हैं।

खाली समय स्वयं समस्या नहीं है।

लेकिन यदि उसे सकारात्मक दिशा न मिले तो जोखिम बढ़ सकते हैं।

पाँचवाँ सुरक्षा कवच : सक्रिय समुदाय

एक जागरूक और सहयोगी समुदाय युवाओं के लिए सुरक्षा का वातावरण तैयार करता है।

जब गांव, मोहल्ला, विद्यालय और स्थानीय संस्थाएँ मिलकर कार्य करती हैं तो सकारात्मक सामाजिक वातावरण विकसित होता है।

लोकसंकल्प इसी सामुदायिक शक्ति को मजबूत करने का प्रयास है।

लोकसंकल्प सुरक्षा सूत्र

मजबूत परिवार + अच्छे मित्र + जीवन कौशल + अवसर + सक्रिय समुदाय = नशामुक्त भविष्य

22 अध्याय 22 : शिक्षक और अभिभावकों की भूमिका

मार्गदर्शक, नियंत्रक नहीं

बच्चों और युवाओं के जीवन में दो समूह अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं—

परिवार और शिक्षक।

दोनों मिलकर ऐसे वातावरण का निर्माण कर सकते हैं जिसमें युवा सुरक्षित, आत्मविश्वासी और जिम्मेदार नागरिक बन सकें।

शिक्षक की भूमिका

विद्यालय केवल विषय ज्ञान देने का स्थान नहीं है।

यह जीवन निर्माण का केंद्र भी है।

शिक्षक क्या कर सकते हैं?

- ✓ जीवन कौशल आधारित गतिविधियाँ
- ✓ सकारात्मक प्रेरणा
- ✓ विद्यार्थियों की समस्याओं को सुनना
- ✓ खेल, कला और नेतृत्व गतिविधियों को प्रोत्साहन
- ✓ जोखिमपूर्ण व्यवहारों की प्रारंभिक पहचान
- ✓ अभिभावकों के साथ नियमित संवाद

एक अच्छे शिक्षक की विशेषताएँ

- उपलब्ध
- संवेदनशील
- निष्पक्ष
- प्रेरक
- संवादशील

अभिभावकों की भूमिका

बच्चे अपने माता-पिता को देखकर सीखते हैं।

वे शब्दों से कम और व्यवहार से अधिक प्रभावित होते हैं।

अच्छे पालन-पोषण के पाँच सूत्र

1 समय दें

बच्चों को केवल सुविधाएँ नहीं, आपकी उपस्थिति भी चाहिए।

2 संवाद करें

निर्देश देने के बजाय बातचीत करें।

3 सुनें

बिना टोके उनकी बात सुनें।

4 विश्वास करें

विश्वास जिम्मेदारी विकसित करता है।

5 उदाहरण बनें

स्वयं वही व्यवहार अपनाएँ जिसकी अपेक्षा बच्चों से करते हैं।

Good Parenting के पाँच स्तंभ

- ✓ प्रेम
- ✓ संवाद
- ✓ अनुशासन
- ✓ सम्मान
- ✓ सहयोग

लोकसंकल्प संदेश

“जब परिवार और विद्यालय साथ चलते हैं, तब युवा अधिक सुरक्षित, आत्मविश्वासी और सक्षम बनते हैं।”

23 अध्याय 23 : उद्देश्यपूर्ण जीवन

लक्ष्य जीवन को दिशा देता है

जिस जहाज को अपने गंतव्य का पता नहीं होता, उसके लिए कोई भी हवा अनुकूल नहीं होती।

यह बात जीवन पर भी लागू होती है।

जिस व्यक्ति के पास उद्देश्य होता है, उसके निर्णय अधिक स्पष्ट होते हैं।

वह चुनौतियों के बावजूद आगे बढ़ने की प्रेरणा प्राप्त करता है।

उद्देश्य क्या हो सकता है?

उद्देश्य केवल नौकरी या परीक्षा नहीं है।

उद्देश्य जीवन का वह अर्थ है जो व्यक्ति को आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

यह हो सकता है—

- ✓ शिक्षा
- ✓ खेल
- ✓ कला
- ✓ संगीत
- ✓ विज्ञान
- ✓ कृषि नवाचार
- ✓ पर्यावरण संरक्षण
- ✓ समाज सेवा
- ✓ उद्यमिता

उद्देश्य क्यों आवश्यक है?

उद्देश्य व्यक्ति को—

- ✓ दिशा देता है
- ✓ अनुशासन सिखाता है
- ✓ समय का मूल्य समझाता है
- ✓ निराशा से उबरने में मदद करता है
- ✓ आत्मविश्वास बढ़ाता है

अपना जीवन लक्ष्य निर्धारित करें

- मैं पाँच वर्ष बाद स्वयं को कहाँ देखना चाहता हूँ?
- उस दिशा में आज मैं क्या कर सकता हूँ?
- लोकसंकल्प संदेश

“जिस युवा के पास उद्देश्य है, उसके पास भविष्य की स्पष्ट दिशा है।”

24 अध्याय 24 : युवा नेतृत्व और सामाजिक परिवर्तन

युवा केवल भविष्य नहीं, वर्तमान की शक्ति हैं

भारत विश्व की सबसे युवा आबादी वाले देशों में से एक है।

युवा केवल विकास के लाभार्थी नहीं हैं।

वे विकास के भागीदार और नेतृत्वकर्ता भी हैं।

नेतृत्व क्या है?

नेतृत्व का अर्थ केवल पद प्राप्त करना नहीं है।

नेतृत्व का अर्थ है—

- ✓ जिम्मेदारी लेना
- ✓ समाधान खोजना
- ✓ लोगों को जोड़ना
- ✓ सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत करना

युवा किन क्षेत्रों में नेतृत्व कर सकते हैं?

शिक्षा

शिक्षा जागरूकता अभियान।

पर्यावरण

वृक्षारोपण और संरक्षण।

स्वास्थ्य

स्वास्थ्य जागरूकता गतिविधियाँ।

नशामुक्ति

संवाद और जनजागरण।

डिजिटल साक्षरता

सुरक्षित और जिम्मेदार तकनीकी उपयोग।

सामाजिक सेवा

जरूरतमंदों की सहायता।

लोकसंकल्प युवा नेतृत्व मॉडल

सीखो

ज्ञान और कौशल विकसित करो।

सोचो

समस्याओं को समझो।

जुड़ो

समुदाय के साथ काम करो।

नेतृत्व करो

समाधान का हिस्सा बनो।

प्रेरक संदेश

इतिहास गवाह है कि अनेक सामाजिक परिवर्तन युवाओं के नेतृत्व में ही संभव हुए हैं।

25 अध्याय 25 : लोकसंकल्प जीवन कौशल मॉडल

नशामुक्त भविष्य का समग्र दृष्टिकोण

लोकसंकल्प नशा-निवारण को केवल स्वास्थ्य या कानून का विषय नहीं मानता।

यह एक समग्र सामाजिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति, परिवार, विद्यालय और समुदाय सभी की भूमिका होती है।

लोकसंकल्प जीवन कौशल मॉडल

संवाद

समस्या छिपाने के बजाय उस पर बात करना।

आत्मविश्वास

सही निर्णय लेने का साहस।

जीवन कौशल

चुनौतियों का सकारात्मक सामना।

मानसिक स्वास्थ्य

भावनात्मक संतुलन और आशा।

अवसर

युवाओं को रचनात्मक दिशा।

परिवार

विश्वास और समर्थन।

समुदाय

सहयोग और सहभागिता।

नेतृत्व

सकारात्मक परिवर्तन की पहल।

मॉडल का सूत्र

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| ● संवाद + आत्मविश्वास | ● अवसर + नेतृत्व |
| ● जीवन कौशल + मानसिक स्वास्थ्य | ● = नशामुक्त भविष्य |
| ● परिवार + समुदाय | ● लोकसंकल्प का विश्वास |

यदि हम युवाओं को—

- | | |
|------------|--------------------|
| ✓ सुनें | ✓ नेतृत्व दें |
| ✓ समझें | ✓ जीवन कौशल सिखाएँ |
| ✓ अवसर दें | |

तो वे केवल नशे से दूर नहीं रहेंगे, बल्कि समाज को नई दिशा भी देंगे।

प्रेरणा संदेश

“युवाओं को डराने से नहीं, सशक्त बनाने से परिवर्तन आता है।”

“नशामुक्ति केवल निषेध नहीं, एक सकारात्मक और उद्देश्यपूर्ण जीवन का निर्माण है।”

“मजबूत मन, मजबूत परिवार, मजबूत समाज — यही नशामुक्त भविष्य की आधारशिला है।”

26 अध्याय 26 : जीवन कौशल अभ्यास कार्यपुस्तिका

सीखने से अधिक, जीवन में अपनाने की दिशा

जीवन कौशल केवल पढ़ने का विषय नहीं है।

ये ऐसे कौशल हैं जिन्हें अभ्यास के माध्यम से विकसित किया जाता है।

जितना अधिक अभ्यास होगा, उतनी ही अधिक आत्मजागरूकता, आत्मविश्वास और निर्णय क्षमता विकसित होगी।

अभ्यास 1 : मेरी ताकतें

मेरी तीन प्रमुख खूबियाँ—

1. ````{=html}` 8. 9.

मैं इनका उपयोग अपने जीवन में कैसे कर सकता/सकती हूँ?

अभ्यास 2 : मेरा लक्ष्य

मेरा एक वर्षीय लक्ष्य

मेरा पाँच वर्षीय लक्ष्य

उसे प्राप्त करने के लिए अगले तीन कदम—

- 1.
 - ````{=html}`
 - `````
 - 10.
 - 11.
 - अभ्यास 3 : तनाव पहचानना
 - जब मैं तनाव में होता/होती हूँ, तब—
- ☐ चिड़चिड़ा हो जाता/जाती हूँ
 - ☐ कम बोलता/बोलती हूँ
 - ☐ अधिक सोचता/सोचती हूँ
 - ☐ ध्यान नहीं लगता
 - ☐ नींद प्रभावित होती है
 - ☐ अन्य

तनाव कम करने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- अभ्यास 4 : निर्णय मूल्यांकन
- हाल ही में लिया गया एक निर्णय

यह निर्णय—

- ☐ सही था
- ☐ आंशिक रूप से सही था
- ☐ सुधार की आवश्यकता है

मैंने इससे क्या सीखा?

अभ्यास 5 : कृतज्ञता अभ्यास

आज मैं इन तीन बातों के लिए आभारी हूँ—

1. ````{=html}` 12. 13.

27 अध्याय 27 : आत्ममूल्यांकन प्रपत्र

स्वयं को समझने की दिशा में एक कदम

निम्न प्रश्नों के उत्तर दें।

मैं अपने परिवार से खुलकर बात कर पाता/पाती हूँ।

- ☐ हमेशा
- ☐ कभी-कभी
- ☐ बहुत कम

मेरे जीवन में स्पष्ट लक्ष्य हैं।

- ☐ हाँ
- ☐ कुछ हद तक
- ☐ नहीं

मैं तनाव का सामना सकारात्मक तरीके से करता/करती हूँ।

- ☐ हाँ
- ☐ कभी-कभी
- ☐ नहीं

मैं अपने मित्रों के दबाव में नहीं आता/आती।

- ☐ हाँ
- ☐ कभी-कभी
- ☐ नहीं

मैं प्रतिदिन सोशल मीडिया उपयोग को नियंत्रित कर पाता/पाती हूँ।

- ☐ हाँ
- ☐ कभी-कभी
- ☐ नहीं

मैं आवश्यकता पड़ने पर सहायता मांग सकता/सकती हूँ।

- ☐ हाँ
- ☐ कभी-कभी
- ☐ नहीं

आत्मविश्लेषण

मेरे जीवन की सबसे बड़ी चुनौती:

मेरे जीवन की सबसे बड़ी शक्ति:

मैं अगले छह महीनों में स्वयं में क्या सुधार करना चाहता/चाहती हूँ?

28 अध्याय 28 : युवा एवं किशोर संकल्प

मैं यह संकल्प लेता/लेती हूँ कि—

- ✓ मैं अपने स्वास्थ्य, सम्मान और भविष्य का संरक्षण करूँगा/करूँगी।
- ✓ मैं किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहूँगा/रहूँगी।
- ✓ मैं तनाव और चुनौतियों का सामना सकारात्मक जीवन कौशलों के माध्यम से करूँगा/करूँगी।
- ✓ मैं अपने मित्रों और परिवार के प्रति जिम्मेदार रहूँगा/रहूँगी।
- ✓ मैं सोशल मीडिया और डिजिटल साधनों का जिम्मेदारीपूर्वक उपयोग करूँगा/करूँगी।
- ✓ मैं अपने गांव, विद्यालय और समाज में सकारात्मक वातावरण निर्माण में योगदान दूँगा/दूँगी।
- ✓ मैं दूसरों को प्रेरित करूँगा/करूँगी कि वे स्वस्थ, सुरक्षित और जिम्मेदार जीवनशैली अपनाएँ।

29 अध्याय 29 : लोकसंकल्प जीवन कौशल मंत्र

तनाव से संवाद, नशे से नहीं।

समस्या से संघर्ष, नशे से नहीं।

अवसर चुनो, व्यसन नहीं।
तुलना नहीं, आत्मविकास।
प्रतिक्रिया नहीं, विवेकपूर्ण निर्णय।
अकेले नहीं, साथ मिलकर आगे बढ़ो।
लक्ष्यपूर्ण जीवन, सुरक्षित भविष्य।
मजबूत मन, मजबूत समाज।
आत्मविश्वास ही वास्तविक शक्ति है।
स्वस्थ युवा, समृद्ध भारत।

30 अध्याय 30 : समापन संदेश

नशामुक्त भविष्य की ओर

नशे की चुनौती केवल स्वास्थ्य की चुनौती नहीं है।

यह परिवार, शिक्षा, रोजगार, सामाजिक वातावरण, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल से भी जुड़ी हुई है।

इसीलिए इसका समाधान भी बहुआयामी होना चाहिए।

लोकसंकल्प का विश्वास है कि—

- यदि परिवार संवाद करें,
- यदि विद्यालय जीवन कौशल विकसित करें,
- यदि समुदाय सकारात्मक वातावरण बनाए,
- यदि युवाओं को अवसर और नेतृत्व मिले,

और यदि समाज नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती दे,

तो नशामुक्त भविष्य का निर्माण संभव है।

यह पुस्तिका केवल जानकारी देने के लिए नहीं लिखी गई है।

इसका उद्देश्य युवाओं, शिक्षकों, अभिभावकों और समुदायों को प्रेरित करना है कि वे मिलकर एक ऐसे समाज का निर्माण करें जहाँ—

आशा हो,

अवसर हों,

संवाद हो,

सम्मान हो,

और नशे के स्थान पर सकारात्मक जीवन मूल्यों का विस्तार हो।

परिशिष्ट 1 : दैनिक जीवन कौशल डायरी

आज की तारीख

आज मैंने क्या नया सीखा?

- आज मैंने किसकी सहायता की?
- आज मुझे किस बात पर गर्व है?
- आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

परिशिष्ट 2 : विद्यालय गतिविधि प्रपत्र

विद्यालय का नाम

तारीख

गतिविधि का प्रकार :

- ☐ जीवन कौशल सत्र
- ☐ नशामुक्ति जागरूकता
- ☐ पोस्टर प्रतियोगिता
- ☐ निबंध प्रतियोगिता
- ☐ अभिभावक बैठक
- ☐ युवा संवाद

प्रतिभागियों की संख्या

मुख्य निष्कर्ष :

फोटो एवं गतिविधि विवरण loksankalp.org पर साझा करें।

परिशिष्ट 3 : ग्राम गतिविधि प्रपत्र

ग्राम का नाम

तारीख

गतिविधि :

- ☐ ग्राम सभा
- ☐ युवा बैठक
- ☐ अभिभावक संवाद
- ☐ खेल गतिविधि
- ☐ नशामुक्त आयोजन
- ☐ सफलता कहानी

उपस्थित प्रतिभागी

मुख्य बिंदु :

गतिविधि की फोटो, वीडियो एवं संक्षिप्त विवरण loksankalp.org पर अपलोड करें।

लोकसंकल्प जीवन कौशल संदेश

“नशे से बचाव केवल पदार्थों से दूरी नहीं, बल्कि जीवन को सही दिशा देने की प्रक्रिया है।”

“जब युवा अपने भीतर की शक्ति पहचानते हैं, तब समाज का भविष्य बदलता है।”

“मजबूत मन • सकारात्मक जीवन • नशामुक्त भविष्य”



मेरा गांव - मेरा परिवार - मेरा संकल्प - नशामुक्त समाज।

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन।

जय हिन्द।

loksankalp.org · X @loksankalp26 · Facebook /LokSankalp26 · Instagram @loksankalp26

वेबसाइट पर जाने के लिए स्कैन करें



loksankalp.org

द्वारा

प्रोफ़ेसर श्यामसुन्दर ज्याणी

(संयुक्त राष्ट्र द्वारा भूमि संरक्षण के सर्वोच्च सम्मान "लैंड फॉर लाइफ अवार्ड" से सम्मानित)

संयोजक

**नई किरण नशा मुक्ति केंद्र
राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर**

www.familialforestry.org

X: @habitathealer · F: @habitathealer · Insta: @habitat_healer

पुस्तिका डिज़ाइन : Communication Department, Familial Forestry Mission

copyright loksankalp.org