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

महिलाएँ, मातृशक्ति और नशामुक्त समाज

मेरा गांव – मेरा परिवार – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज

loksankalp.org

महिलाएँ, मातृशक्ति और नशामुक्त समाज

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जन-आंदोलन

परिवार से समाज तक परिवर्तन की अग्रदूत

आवरण संदेश

“यदि एक महिला जागती है तो एक परिवार जागता है, और यदि हजारों महिलाएँ जागती हैं तो पूरा समाज बदल सकता है।”

“मातृशक्ति केवल परिवार का आधार नहीं, सामाजिक परिवर्तन की शक्ति भी है।”

“नशामुक्त समाज का सबसे मजबूत स्तंभ – जागरूक, संगठित और नेतृत्वकारी महिलाएँ।”

www.loksankalp.org

विषय-सूची

	समर्पण	3
	प्रेरक संदेश	3
	प्रस्तावना	3
	लोकसंकल्प की दृष्टि	3
	महिलाओं की भूमिका क्यों महत्वपूर्ण है?	4
	इस पुस्तिका के उद्देश्य	4
	यह पुस्तिका किनके लिए है?	4
	हमारा विश्वास	4
	लोकसंकल्प उद्घोष	5
1	अध्याय 1 : महिलाएँ क्यों हैं परिवर्तन की सबसे बड़ी शक्ति?	5
2	अध्याय 2 : नशे का महिलाओं और बच्चों पर प्रभाव	7
3	अध्याय 3 : महिलाएँ परिवर्तन की वाहक कैसे बन सकती हैं?	10
4	अध्याय 4 : नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देने में महिलाओं की भूमिका	14
5	अध्याय 5 : नशामुक्त सामाजिक आयोजन	18
6	अध्याय 6 : स्वयं सहायता समूह (SHG), महिला मंडल और सामुदायिक संगठन	22
7	अध्याय 7 : मातृशक्ति और Good Parenting	26
8	अध्याय 8 : किशोरियाँ, युवा महिलाएँ और भविष्य का नेतृत्व	30
9	अध्याय 9 : ग्राम लोकसंकल्प समिति में महिलाओं की भूमिका	35
10	अध्याय 10 : महिलाएँ और सामुदायिक नेतृत्व	39
11	अध्याय 11 : लोकसंकल्प महिला अभियान	43
12	अध्याय 12 : महिला संकल्प और भविष्य की दिशा	47
	समापन संदेश	50
	लोकसंकल्प महिला मंत्र	50
	पुस्तिका का अंतिम संदेश	51

समर्पण

यह पुस्तिका समर्पित है—

उन माताओं को, जो अपने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के लिए निरंतर प्रयास करती हैं।

उन बहनों और बेटियों को, जो नई पीढ़ी के सपनों और संभावनाओं का प्रतीक हैं।

उन शिक्षिकाओं, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, आशा सहयोगिनियों और महिला स्वयंसेवकों को, जो समाज के अंतिम व्यक्ति तक जागरूकता और सेवा पहुँचाती हैं।

और उन लाखों महिलाओं को, जो प्रतिदिन अपने परिवार, समुदाय और राष्ट्र को बेहतर बनाने में मौन किंतु महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

प्रेरक संदेश

किसी भी समाज की वास्तविक शक्ति उसकी जनसंख्या नहीं, बल्कि उसके मूल्य होते हैं।

और मूल्यों की सबसे पहली पाठशाला परिवार है।

परिवार में प्रेम, अनुशासन, करुणा, जिम्मेदारी, सम्मान और जीवन के संस्कार जिस वातावरण में विकसित होते हैं, उसका निर्माण करने में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

यही कारण है कि जब समाज किसी गहरी चुनौती का सामना करता है—चाहे वह अशिक्षा हो, कुपोषण हो, पर्यावरण संकट हो या नशे की समस्या—तो महिलाओं की भागीदारी और नेतृत्व निर्णायक महत्व रखते हैं।

लोकसंकल्प का विश्वास है कि नशामुक्त समाज का निर्माण महिलाओं के सक्रिय सहयोग और नेतृत्व के बिना संभव नहीं है।

www.loksankalp.org

प्रस्तावना

नशे की समस्या को प्रायः केवल स्वास्थ्य या कानून-व्यवस्था की समस्या के रूप में देखा जाता है।

लेकिन वास्तविकता इससे कहीं अधिक व्यापक है।

नशा केवल व्यक्ति को प्रभावित नहीं करता।

यह परिवारों को प्रभावित करता है।

यह बच्चों के भविष्य को प्रभावित करता है।

यह महिलाओं की सुरक्षा, सम्मान और मानसिक शांति को प्रभावित करता है।

यह परिवार की आर्थिक स्थिति, सामाजिक संबंधों और सामुदायिक जीवन को प्रभावित करता है।

इस दृष्टि से नशे की समस्या केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामाजिक समस्या भी है।

विडम्बना यह है कि नशे के दुष्प्रभावों का सबसे बड़ा भार अक्सर महिलाएँ और बच्चे उठाते हैं, जबकि इसके समाधान की सबसे बड़ी शक्ति भी उन्हीं के पास होती है।

महिलाएँ परिवार की पहली शिक्षिका, संस्कारों की संवाहक, संवाद की वाहक और सामाजिक परिवर्तन की अग्रदूत होती हैं।

वे केवल परिवार का संचालन नहीं करतीं, बल्कि अगली पीढ़ी के व्यक्तित्व और मूल्यों के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

लोकसंकल्प का मानना है कि यदि महिलाएँ संगठित होकर नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती दें, परिवारों में सकारात्मक संवाद को बढ़ावा दें, बच्चों और युवाओं का मार्गदर्शन करें तथा सामाजिक आयोजनों को नशामुक्त बनाने का नेतृत्व करें, तो समाज में व्यापक और स्थायी परिवर्तन संभव है।

यह पुस्तिका इसी विश्वास का विस्तार है।

लोकसंकल्प की दृष्टि

लोकसंकल्प एक जनभागीदारी आधारित सामाजिक अभियान है जिसका उद्देश्य नशे की सामाजिक स्वीकृति को समाप्त करना और स्वस्थ, जिम्मेदार तथा सकारात्मक सामाजिक वातावरण का निर्माण करना है।

लोकसंकल्प का विश्वास है कि—

नशामुक्ति केवल उपचार का विषय नहीं है।

यह परिवार, समुदाय, संस्कृति, शिक्षा और सामाजिक मूल्यों से भी जुड़ा हुआ विषय है।

इसीलिए लोकसंकल्प समाज के प्रत्येक वर्ग—

शिक्षक, **युवा,** **अभिभावक,** **महिलाएँ,** **स्वयंसेवी संगठन,** **ग्राम समुदाय,** **और स्थानीय नेतृत्व—**

को इस परिवर्तन यात्रा का सहभागी बनाना चाहता है।

महिलाओं की भूमिका क्यों महत्वपूर्ण है?

क्योंकि महिलाएँ—

- ✔ परिवार की पहली शिक्षिका हैं।
- ✔ बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।
- ✔ परिवार और समाज के बीच सेतु का कार्य करती हैं।
- ✔ संवाद और सामाजिक सहयोग की संस्कृति को मजबूत करती हैं।
- ✔ सामुदायिक नेतृत्व की महत्वपूर्ण वाहक हैं।
- ✔ सामाजिक व्यवहार परिवर्तन की प्रभावी प्रेरक हैं।

नशामुक्त समाज की दिशा में उनका योगदान केवल उपयोगी नहीं, बल्कि अनिवार्य है।

www.loksankalp.org

इस पुस्तिका के उद्देश्य

यह पुस्तिका निम्न उद्देश्यों को ध्यान में रखकर तैयार की गई है—

- ✔ महिलाओं की भूमिका को सामाजिक परिवर्तन के संदर्भ में समझना।
- ✔ नशे के महिलाओं, बच्चों और परिवारों पर पड़ने वाले प्रभावों को समझना।
- ✔ परिवार आधारित नशा-निवारण दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करना।
- ✔ महिलाओं के नेतृत्व और सहभागिता को बढ़ावा देना।
- ✔ स्वयं सहायता समूहों, महिला मंडलों और ग्राम समितियों को सक्रिय करना।
- ✔ Good Parenting और परिवार संवाद की संस्कृति को मजबूत करना।
- ✔ नशामुक्त सामाजिक आयोजनों को प्रोत्साहित करना।
- ✔ सकारात्मक सफलता कहानियों को सामने लाना।

यह पुस्तिका किनके लिए है?

यह पुस्तिका विशेष रूप से उपयोगी है—

- महिलाओं और माताओं के लिए
- किशोरियों और युवा महिलाओं के लिए
- महिला स्वयं सहायता समूहों के लिए
- शिक्षिकाओं और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए
- आशा सहयोगिनियों के लिए
- ग्राम लोकसंकल्प समितियों के लिए
- सामाजिक कार्यकर्ताओं और स्वयंसेवकों के लिए
- नशामुक्ति और सामाजिक परिवर्तन के क्षेत्र में कार्यरत संस्थाओं के लिए

हमारा विश्वास

यदि परिवार बदलेंगे तो समाज बदलेगा।

यदि मातृशक्ति जागेगी तो परिवार जागेंगे।

यदि महिलाएँ नेतृत्व करेंगी तो नशे की सामाजिक स्वीकृति कमजोर पड़ेगी।

और यदि समाज संगठित होगा तो नशामुक्त भविष्य का निर्माण संभव होगा।

“मातृशक्ति जागेगी – समाज बदलेगा।”

“नशामुक्त परिवार – नशामुक्त समाज।”

“संस्कारों की शक्ति – परिवर्तन की दिशा।”

“महिला नेतृत्व – स्वस्थ समाज की आधारशिला।”

1 अध्याय 1 : महिलाएँ क्यों हैं परिवर्तन की सबसे बड़ी शक्ति?

www.loksankalp.org

परिवार से समाज तक परिवर्तन का अदृश्य नेतृत्व

प्रारम्भिक विचार

किसी भी समाज का भविष्य उसके विद्यालयों, संसदों या संस्थाओं में बनने से पहले उसके परिवारों में बनता है।

और परिवारों का भावनात्मक, सांस्कृतिक और नैतिक केंद्र प्रायः महिलाएँ होती हैं।

माँ, बहन, पत्नी, बेटी, शिक्षिका, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा सहयोगिनी या स्वयं सहायता समूह की सदस्य—महिलाएँ केवल परिवार की सदस्य नहीं हैं, बल्कि सामाजिक मूल्यों की वाहक और अगली पीढ़ी की प्रथम शिक्षिका भी हैं।

जब हम नशामुक्त समाज की बात करते हैं तो यह केवल किसी व्यक्ति के नशा छोड़ने का प्रश्न नहीं होता। यह उन सामाजिक मूल्यों की भी बात है जो परिवारों में विकसित होते हैं और पीढ़ी-दर-पीढ़ी आगे बढ़ते हैं।

यहीं महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

परिवार : समाज की पहली पाठशाला

समाजशास्त्रियों का मानना है कि परिवार व्यक्ति के समाजीकरण (Socialization) की पहली और सबसे महत्वपूर्ण संस्था है।

बच्चा जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में—

भाषा · **व्यवहार** · **अनुशासन** · **सम्मान** · **नैतिकता** · **सामाजिक संबंध**

जैसी अधिकांश बातें परिवार से सीखता है।

इन प्रारम्भिक अनुभवों में महिलाओं की भूमिका विशेष रूप से महत्वपूर्ण होती है।

यही कारण है कि परिवार में विकसित होने वाले मूल्य आगे चलकर व्यक्ति के निर्णयों और व्यवहारों को प्रभावित करते हैं।

यदि परिवार में स्वस्थ जीवनशैली, सकारात्मक संवाद और जिम्मेदार व्यवहार को महत्व दिया जाता है तो बच्चों में जोखिमपूर्ण व्यवहारों की संभावना कम हो सकती है।

महिलाएँ : संस्कारों की प्रथम शिक्षिका

भारत सहित विश्व की अधिकांश संस्कृतियों में माँ को बच्चे की पहली गुरु माना गया है।

बच्चे यह नहीं देखते कि माता-पिता उन्हें क्या सिखा रहे हैं।

वे यह देखते हैं कि माता-पिता स्वयं कैसे जीवन जी रहे हैं।

यदि घर में—

सम्मानजनक संवाद हो, · **संयमित जीवनशैली हो,** · **स्वस्थ आदतें हों,** · **सकारात्मक वातावरण हो,**

तो बच्चे इन्हीं व्यवहारों को सामान्य मानते हैं।

इसी प्रकार यदि घर में अस्वस्थ व्यवहारों को सामान्य माना जाए तो उनका प्रभाव भी बच्चों पर पड़ सकता है।

इसलिए महिलाओं की भूमिका केवल बच्चों की देखभाल तक सीमित नहीं है; वे परिवार की संस्कृति का निर्माण भी करती हैं।

सामाजिक परिवर्तन घर से क्यों शुरू होता है?

कई बार यह माना जाता है कि सामाजिक परिवर्तन सरकारों, कानूनों या बड़े अभियानों से आता है।

लेकिन इतिहास बताता है कि स्थायी परिवर्तन प्रायः परिवारों और समुदायों से शुरू होते हैं।

बालिका शिक्षा, स्वच्छता, पोषण, पर्यावरण संरक्षण और स्वास्थ्य जैसे अनेक क्षेत्रों में यह देखा गया है कि जब महिलाएँ सक्रिय होती हैं तो परिवर्तन अधिक व्यापक और टिकाऊ बनता है।

नशामुक्ति भी ऐसा ही एक क्षेत्र है।

यदि महिलाएँ परिवार में स्वस्थ विकल्पों को प्रोत्साहित करें, बच्चों से संवाद करें और सामाजिक आयोजनों में सकारात्मक भूमिका निभाएँ, तो परिवर्तन की प्रक्रिया अधिक प्रभावी हो सकती है।

महिलाओं का नैतिक प्रभाव

समाजशास्त्र में "मोरल अथॉरिटी" (Moral Authority) की अवधारणा महत्वपूर्ण मानी जाती है।

यह वह शक्ति है जो पद, अधिकार या कानून से नहीं, बल्कि विश्वास और सम्मान से प्राप्त होती है।

परिवार में महिलाओं का प्रभाव प्रायः इसी प्रकार का होता है।

वे अनेक निर्णयों को प्रत्यक्ष आदेशों से नहीं बल्कि—

संवाद, **समझाइश,** **उदाहरण,** **भावनात्मक जुड़ाव**

के माध्यम से प्रभावित करती हैं।

यह नैतिक प्रभाव नशामुक्त सामाजिक वातावरण के निर्माण में अत्यंत उपयोगी हो सकता है।

महिलाएँ और समुदाय

महिलाओं की भूमिका केवल परिवार तक सीमित नहीं रहती।

आज महिलाएँ सक्रिय रूप से जुड़ी हुई हैं—

स्वयं सहायता समूहों से

- विद्यालय प्रबंधन समितियों से
- ग्राम सभाओं से
- पंचायतों से
- आंगनवाड़ी नेटवर्क से
- स्वास्थ्य अभियानों से
- सामाजिक संगठनों से

इस कारण वे परिवार और समुदाय के बीच एक महत्वपूर्ण सेतु का कार्य करती हैं।

उनकी भागीदारी किसी भी सामाजिक अभियान को व्यापक जनसमर्थन दिला सकती है।

मातृशक्ति और सामाजिक उत्तरदायित्व

नशामुक्त समाज केवल नशे का विरोध करने से नहीं बनता।

यह बनता है—

सकारात्मक जीवन मूल्यों से **स्वस्थ संबंधों से** **संवाद की संस्कृति से**

बच्चों के बेहतर मार्गदर्शन से

सामुदायिक सहयोग से

इन सभी क्षेत्रों में महिलाओं की भूमिका केंद्रीय है।

इसलिए लोकसंकल्प महिलाओं को केवल अभियान की सहभागी नहीं बल्कि सामाजिक परिवर्तन की सह-निर्माता (Co-Creators of Social Change) मानता है।

चिंतन प्रश्न

आपके परिवार में बच्चों के व्यवहार पर सबसे अधिक प्रभाव किसका पड़ता है?

क्या परिवार में स्वास्थ्य और जीवनशैली से जुड़े निर्णयों में महिलाओं की भूमिका महत्वपूर्ण है?

क्या आपके गांव या समुदाय में महिलाएँ किसी सामाजिक परिवर्तन अभियान का नेतृत्व कर रही हैं?

नशामुक्त समाज के निर्माण में महिलाएँ कौन-कौन सी नई भूमिकाएँ निभा सकती हैं?

लोकसंकल्प संदेश

> **“जब महिलाएँ केवल परिवार की संरक्षक नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन की नेतृत्वकर्ता बनती हैं, तब समाज की दिशा बदलने लगती है।”**

2 अध्याय 2 : नशे का महिलाओं और बच्चों पर प्रभाव

एक सामाजिक, आर्थिक और भावनात्मक विश्लेषण

आरम्भिक विचार

जब भी नशे की चर्चा होती है, हमारा ध्यान प्रायः उस व्यक्ति पर केंद्रित रहता है जो नशे का सेवन करता है।

लेकिन वास्तविकता यह है कि नशे का प्रभाव केवल एक व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता।

उसका प्रभाव पूरे परिवार, विशेषकर महिलाओं और बच्चों तक पहुँचता है।

नशा केवल स्वास्थ्य की समस्या नहीं है।

यह आर्थिक, सामाजिक, भावनात्मक और पारिवारिक जीवन को प्रभावित करने वाली बहुआयामी चुनौती है।

कई बार नशे से होने वाली सबसे बड़ी पीड़ा वह व्यक्ति नहीं झेलता जो नशा करता है, बल्कि उसके परिवार के सदस्य झेलते हैं।

इसी कारण विश्वभर में नशा-निवारण कार्यक्रमों में परिवार और विशेष रूप से महिलाओं की भूमिका को अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है।

नशा : केवल व्यक्तिगत नहीं, पारिवारिक समस्या

लोकसंकल्प का मानना है कि नशे को केवल व्यक्तिगत आदत के रूप में समझना पर्याप्त नहीं है।

क्योंकि—

एक व्यक्ति नशा करता है,

लेकिन उसका प्रभाव कई लोगों पर पड़ता है।

एक व्यक्ति का निर्णय पूरे परिवार के जीवन की दिशा बदल सकता है।

यही कारण है कि नशे को सामाजिक और पारिवारिक संदर्भ में समझना आवश्यक है।

आर्थिक प्रभाव

परिवार की आय पर असर

अधिकांश परिवार सीमित संसाधनों में जीवनयापन करते हैं।

जब परिवार की आय का एक हिस्सा नशे पर खर्च होने लगता है, तब उसका सीधा प्रभाव परिवार की प्राथमिक आवश्यकताओं पर पड़ सकता है।

उदाहरण के लिए—

बच्चों की शिक्षा | पोषण | स्वास्थ्य | कपड़े | आवास | बचत

पर उपलब्ध संसाधन कम हो सकते हैं।

छोटे-छोटे दैनिक खर्च भी समय के साथ बड़ी आर्थिक हानि का रूप ले सकते हैं।

कर्ज और आर्थिक असुरक्षा

कुछ परिवारों में नशे की आदत धीरे-धीरे आर्थिक अस्थिरता का कारण बन सकती है।

ऐसी स्थिति में—

उधार बढ़ सकता है, | बचत कम हो सकती है,

घरेलू तनाव बढ़ सकता है।

महिलाएँ अक्सर सीमित संसाधनों में परिवार का प्रबंधन करने का प्रयास करती हैं, इसलिए आर्थिक दबाव का भार सबसे अधिक उन्हें महसूस होता है।

www.loksankalp.org

महिलाओं पर सामाजिक प्रभाव

पारिवारिक तनाव

नशे से जुड़े व्यवहार कई बार परिवार में तनावपूर्ण वातावरण उत्पन्न कर सकते हैं।

इसके परिणामस्वरूप—

संवाद कम हो सकता है, | विवाद बढ़ सकते हैं,

पारिवारिक विश्वास कमजोर पड़ सकता है।

परिवार का भावनात्मक वातावरण बच्चों और महिलाओं दोनों को प्रभावित करता है।

सामाजिक प्रतिष्ठा पर प्रभाव

ग्रामीण और शहरी दोनों समुदायों में परिवार की सामाजिक छवि महत्वपूर्ण होती है।

जब किसी परिवार में नशे की समस्या गंभीर रूप ले लेती है, तो कई बार परिवार सामाजिक असहजता का अनुभव कर सकता है।

इस स्थिति का भावनात्मक प्रभाव विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों पर पड़ सकता है।

महिलाओं पर भावनात्मक प्रभाव

लगातार चिंता

महिलाएँ प्रायः परिवार की सुरक्षा और भविष्य को लेकर अधिक चिंतित रहती हैं।

यदि परिवार का कोई सदस्य नशे की समस्या से जूझ रहा हो, तो महिलाओं को लगातार यह चिंता बनी रह सकती है कि—

परिवार का भविष्य क्या होगा?

- बच्चों पर इसका क्या प्रभाव पड़ेगा?
- आर्थिक स्थिति कैसे संभलेगी?

यह चिंता लंबे समय तक बनी रहे तो मानसिक तनाव बढ़ सकता है।

भावनात्मक थकान

कई महिलाएँ परिवार को संभालने, बच्चों की देखभाल करने और समस्याओं से निपटने का प्रयास करते हुए स्वयं की भावनात्मक आवश्यकताओं को पीछे छोड़ देती हैं।

धीरे-धीरे यह स्थिति भावनात्मक थकान (Emotional Burnout) का रूप ले सकती है।

इसलिए महिलाओं के लिए भी सहयोग और समर्थन व्यवस्था आवश्यक है।

बच्चों पर प्रभाव

बच्चे सब देखते हैं

बच्चे केवल निर्देशों से नहीं सीखते।

वे अपने आसपास के वातावरण को देखकर सीखते हैं।

परिवार में होने वाली घटनाएँ उनके मन और व्यक्तित्व पर गहरा प्रभाव छोड़ती हैं।

आत्मविश्वास पर प्रभाव

यदि घर का वातावरण लगातार तनावपूर्ण हो, तो कुछ बच्चों में—

आत्मविश्वास की कमी, **असुरक्षा,** **संकोच,**

जैसी स्थितियाँ विकसित हो सकती हैं।

शिक्षा पर प्रभाव

तनावपूर्ण पारिवारिक वातावरण का प्रभाव बच्चों की पढ़ाई और एकाग्रता पर भी पड़ सकता है।

कुछ बच्चे पढ़ाई में रुचि कम लेने लगते हैं या विद्यालयी गतिविधियों से दूर हो सकते हैं।

व्यवहारिक प्रभाव

अनुसंधान बताते हैं कि बच्चों के व्यवहार पर परिवार का वातावरण महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है।

इसलिए स्वस्थ, संवादपूर्ण और सकारात्मक पारिवारिक वातावरण बच्चों के समग्र विकास के लिए आवश्यक है।

www.loksankalp.org

नशे का प्रभाव केवल वर्तमान पर नहीं, भविष्य पर भी

जब कोई बच्चा ऐसे वातावरण में बड़ा होता है जहाँ—

- संवाद कम हो,
- तनाव अधिक हो,
- स्वस्थ आदर्शों का अभाव हो,

तो उसके व्यक्तित्व विकास पर भी प्रभाव पड़ सकता है।

इसीलिए नशा-निवारण केवल वर्तमान की समस्या नहीं, बल्कि अगली पीढ़ी के भविष्य का प्रश्न भी है।

महिलाएँ समाधान का हिस्सा कैसे बन सकती हैं?

महिलाएँ इस चुनौती का सामना करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

वे क्या कर सकती हैं?

- ✔ परिवार में संवाद बनाए रखें
- ✔ बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताएँ
- ✔ सकारात्मक जीवन मूल्यों को बढ़ावा दें
- ✔ सहायता की आवश्यकता होने पर उचित मार्गदर्शन प्राप्त करें
- ✔ ग्राम स्तर की महिला बैठकों में भाग लें
- ✔ अन्य परिवारों को भी जागरूक करें
- ✔ लोकसंकल्प गतिविधियों से जुड़ें

परिवार की शक्ति : संकट से समाधान तक

नशे की समस्या का समाधान केवल कानून या दंड से नहीं होगा।

स्थायी समाधान के लिए आवश्यक है—

मजबूत परिवार, **सक्रिय महिलाएँ,** **जागरूक अभिभावक,** **सहयोगी समुदाय,**

सकारात्मक अवसर।

जब परिवार एकजुट होकर सकारात्मक वातावरण का निर्माण करते हैं, तब परिवर्तन की संभावना बढ़ जाती है।

चिंतन प्रश्न

- क्या नशे का प्रभाव केवल उपयोगकर्ता तक सीमित रहता है?
- परिवार की आर्थिक स्थिति पर नशे का क्या प्रभाव पड़ सकता है?
- बच्चों के व्यक्तित्व विकास में पारिवारिक वातावरण की क्या भूमिका है?
- महिलाएँ परिवार में सकारात्मक परिवर्तन की शुरुआत कैसे कर सकती हैं?

आपके समुदाय में महिलाओं की भूमिका को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए क्या किया जा सकता है?

लोकसंकल्प संदेश

> **"नशे की सबसे बड़ी कीमत अक्सर वे लोग चुकाते हैं जिन्होंने उसे चुना नहीं होता। इसलिए नशामुक्त समाज का निर्माण महिलाओं, बच्चों और परिवारों के भविष्य की रक्षा का भी अभियान है।"**

www.loksankalp.org

3 अध्याय 3 : महिलाएँ परिवर्तन की वाहक कैसे बन सकती हैं?

परिवार, समुदाय और सामाजिक नेतृत्व में महिलाओं की भूमिका

आरम्भिक विचार

इतिहास साक्षी है कि जब भी समाज ने किसी बड़ी चुनौती का सामना किया है, महिलाओं ने केवल उसका सामना ही नहीं किया, बल्कि परिवर्तन का नेतृत्व भी किया है।

चाहे स्वतंत्रता आंदोलन हो, साक्षरता अभियान, स्वच्छता आंदोलन, बालिका शिक्षा, पोषण सुधार या पर्यावरण संरक्षण—हर क्षेत्र में महिलाओं ने समाज को नई दिशा देने का कार्य किया है।

नशामुक्त समाज का निर्माण भी ऐसा ही एक सामाजिक परिवर्तन है।

यह केवल किसी व्यक्ति के नशा छोड़ने का प्रश्न नहीं है।

यह परिवारों की सुरक्षा, बच्चों के भविष्य, सामाजिक मूल्यों और स्वस्थ समुदायों के निर्माण का प्रश्न है।

इस परिवर्तन यात्रा में महिलाएँ सबसे प्रभावी नेतृत्वकारी शक्ति बन सकती हैं।

महिलाएँ : केवल सहभागी नहीं, नेतृत्वकर्ता

लोकसंकल्प महिलाओं को अभियान की केवल सहभागी नहीं मानता।

हम उन्हें सामाजिक परिवर्तन की सह-निर्माता (Co-Creator of Change) मानते हैं।

क्यों?

क्योंकि महिलाएँ—

परिवार के सबसे निकट होती हैं।

बच्चों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

समुदाय से जुड़ी रहती हैं।

संवाद स्थापित करने में सक्षम होती हैं।

विश्वास और सहयोग का वातावरण बना सकती हैं।

यही गुण उन्हें परिवर्तन का स्वाभाविक नेतृत्वकर्ता बनाते हैं।

परिवर्तन की शुरुआत घर से

किसी भी सामाजिक परिवर्तन की शुरुआत घर से होती है।

यदि परिवार में स्वस्थ वातावरण विकसित हो जाए तो समाज में परिवर्तन की प्रक्रिया स्वतः आरम्भ हो जाती है।

महिलाएँ परिवार में निम्न प्रकार की भूमिका निभा सकती हैं—

1 स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना

परिवार में स्वास्थ्य, पोषण और सकारात्मक आदतों को बढ़ावा देना।

2 बच्चों से संवाद

बच्चों के साथ नियमित संवाद स्थापित करना।

उनकी भावनाओं, चिंताओं और सपनों को समझना।

3 सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत करना

बच्चे सुनने से अधिक देखने से सीखते हैं।

इसलिए व्यवहार स्वयं सबसे बड़ा संदेश होता है।

4 पारिवारिक निर्णयों में सहभागिता

नशामुक्त सामाजिक आयोजनों और स्वस्थ परंपराओं को बढ़ावा देना।

www.loksankalp.org

मातृशक्ति और मूल्य निर्माण

समाजशास्त्रीय दृष्टि से परिवार मूल्य निर्माण की प्राथमिक संस्था है।

बच्चों में विकसित होने वाले अनेक जीवन-मूल्य—

अनुशासन | जिम्मेदारी | संवेदनशीलता | आत्मनियंत्रण | सहयोग

परिवार से ही विकसित होते हैं।

महिलाएँ इन मूल्यों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

इसलिए नशे की रोकथाम केवल चेतावनी देने से नहीं, बल्कि सकारात्मक मूल्य निर्माण से भी जुड़ी हुई है।

महिलाओं की संवाद शक्ति

नशामुक्ति का अभियान टकराव का अभियान नहीं है।

यह संवाद का अभियान है।

और संवाद महिलाओं की सबसे बड़ी सामाजिक शक्तियों में से एक है।

महिलाएँ—

- परिवारों को जोड़ सकती हैं।
- पीढ़ियों के बीच संवाद स्थापित कर सकती हैं।
- बच्चों और अभिभावकों के बीच सेतु बन सकती हैं।
- समुदाय में विश्वास का वातावरण बना सकती हैं।

यही संवाद सामाजिक व्यवहार परिवर्तन का आधार बनता है।

ग्राम स्तर पर महिलाओं की भूमिका

महिलाएँ गांव में अनेक प्रकार के सामाजिक मंचों से जुड़ी रहती हैं।

जैसे—

स्वयं सहायता समूह | महिला मंडल | आंगनवाड़ी केंद्र | ग्राम सभाएँ | विद्यालय प्रबंधन समितियाँ

स्वास्थ्य एवं पोषण कार्यक्रम

इन मंचों के माध्यम से नशामुक्ति का संदेश व्यापक रूप से पहुँचाया जा सकता है।

ग्राम स्तर पर संभावित गतिविधियाँ

महिला संवाद बैठकें

महिलाओं के लिए विशेष चर्चा सत्र।

परिवार संवाद अभियान

परिवारों के साथ नियमित संवाद।

किशोरी जागरूकता कार्यक्रम

किशोरियों में जीवन कौशल और आत्मविश्वास का विकास।

नशामुक्त सामाजिक आयोजन

विवाह, धार्मिक आयोजन और सामुदायिक कार्यक्रमों को नशामुक्त बनाने के प्रयास।

सफलता कहानियों का संकलन

स्थानीय सकारात्मक उदाहरणों को पहचानना और साझा करना।

www.loksankalp.org

स्वयं सहायता समूह : परिवर्तन का संगठित माध्यम

भारत में स्वयं सहायता समूह (Self Help Groups – SHGs) महिलाओं के सामाजिक और आर्थिक सशक्तिकरण का एक महत्वपूर्ण माध्यम बने हैं।

आज लाखों महिलाएँ इन समूहों के माध्यम से—

बचत, **आजीविका,** **शिक्षा,** **स्वास्थ्य,** **सामाजिक जागरूकता,**

जैसे विषयों पर कार्य कर रही हैं।

लोकसंकल्प मानता है कि यही समूह नशामुक्ति और सामाजिक व्यवहार परिवर्तन के प्रभावी मंच भी बन सकते हैं।

SHG क्या कर सकते हैं?

- ✔ मासिक नशामुक्ति संवाद
- ✔ परिवार जागरूकता बैठकें
- ✔ किशोरी शिक्षा कार्यक्रम
- ✔ Good Parenting सत्र
- ✔ ग्राम स्तर पर सामाजिक संकल्प
- ✔ सफलता कहानियों का दस्तावेजीकरण
- ✔ loksankalp.org पर गतिविधियों का साझा करना

महिलाओं का नेतृत्व और सामाजिक स्वीकृति

लोकसंकल्प का केंद्रीय विचार है—

> **"नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती दिए बिना नशामुक्ति अधूरी है।"**

महिलाएँ इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

उदाहरण के लिए वे सकारात्मक प्रश्न उठा सकती हैं—

क्या सम्मान का अर्थ तंबाकू है?

- क्या आतिथ्य का अर्थ नशा है?
- क्या अगली पीढ़ी के लिए स्वस्थ विकल्प बेहतर नहीं हैं?
- क्या सामाजिक परंपराएँ समय के साथ बेहतर नहीं बन सकतीं?

ऐसे प्रश्न समाज को सोचने के लिए प्रेरित करते हैं।

महिलाओं का नेतृत्व क्यों अधिक प्रभावी होता है?

अनेक सामाजिक अध्ययनों में पाया गया है कि महिलाओं के नेतृत्व में चलने वाले सामुदायिक प्रयासों में—

अधिक सहभागिता, **बेहतर संवाद,** **अधिक विश्वास,** **अधिक स्थायित्व,**

देखने को मिलता है।

क्योंकि महिलाएँ प्रायः संबंधों को जोड़ने और सहयोगी वातावरण बनाने पर बल देती हैं।

डिजिटल युग में महिला नेतृत्व

आज महिलाएँ केवल स्थानीय स्तर पर ही नहीं, डिजिटल माध्यमों से भी सामाजिक परिवर्तन की वाहक बन सकती हैं।

वे—

- ✔ प्रेरक संदेश साझा कर सकती हैं।
- ✔ सफलता कहानियाँ रिकॉर्ड कर सकती हैं।
- ✔ वीडियो संदेश बना सकती हैं।
- ✔ लोकसंकल्प गतिविधियों की रिपोर्ट अपलोड कर सकती हैं।
- ✔ अन्य महिलाओं को अभियान से जोड़ सकती हैं।

www.loksankalp.org

लोकसंकल्प महिला नेतृत्व मॉडल

लोकसंकल्प महिलाओं के लिए पाँच-स्तरीय नेतृत्व मॉडल प्रस्तुत करता है—

पहला स्तर – स्वयं जागरूक बनें

ज्ञान और समझ विकसित करें।

दूसरा स्तर – परिवार को जोड़ें

परिवार में संवाद शुरू करें।

तीसरा स्तर – पड़ोस और समुदाय तक पहुँचें

छोटे समूहों में जागरूकता फैलाएँ।

चौथा स्तर – सामुदायिक नेतृत्व करें

समितियों और समूहों में सक्रिय भूमिका निभाएँ।

पाँचवाँ स्तर – परिवर्तन की प्रेरक बनें

दूसरों को प्रेरित करें और सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत करें।

चिंतन प्रश्न

आपके गांव या समुदाय में महिलाएँ किन सामाजिक गतिविधियों का नेतृत्व कर रही हैं?

क्या महिला समूह नशामुक्ति अभियान में सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं?

परिवार आधारित नशा-निवारण में महिलाओं की क्या भूमिका हो सकती है?

क्या आपके क्षेत्र में ऐसे उदाहरण हैं जहाँ महिलाओं ने किसी सामाजिक समस्या के समाधान में नेतृत्व किया हो?

आप स्वयं महिलाओं की सहभागिता बढ़ाने के लिए क्या कर सकते हैं?

प्रेरक प्रसंग

एक गांव में महिला स्वयं सहायता समूह ने निर्णय लिया कि उनके समूह की सदस्याएँ अपने परिवारों और सामाजिक आयोजनों में तंबाकू की मनुहार को प्रोत्साहित नहीं करेंगी।

उन्होंने किसी का विरोध नहीं किया।

उन्होंने केवल संवाद शुरू किया।

एक वर्ष के भीतर कई परिवारों ने अपने आयोजनों को नशामुक्त रखने का निर्णय लिया।

यह परिवर्तन किसी कानून से नहीं आया।

यह सामुदायिक नेतृत्व और सकारात्मक संवाद से आया।

लोकसंकल्प संदेश

> **"जब महिलाएँ केवल परिवर्तन की दर्शक नहीं, बल्कि उसकी नेतृत्वकर्ता बनती हैं, तब समाज में सबसे स्थायी परिवर्तन संभव होता है।"**

4 अध्याय 4 : नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देने में महिलाओं की भूमिका

परंपरा, मनुहार और सामाजिक व्यवहार परिवर्तन का नया विमर्श

www.loksankalp.org

आरम्भिक विचार

किसी भी समाज में कोई व्यवहार केवल इसलिए नहीं चलता कि लोग उसे व्यक्तिगत रूप से पसंद करते हैं।

अनेक व्यवहार इसलिए भी बने रहते हैं क्योंकि समाज उन्हें सामान्य, स्वीकार्य या परंपरा का हिस्सा मान लेता है।

यही स्थिति कई क्षेत्रों में तंबाकू, बीड़ी, गुटखा, हुक्का अथवा अन्य नशीले पदार्थों के साथ भी देखने को मिलती है।

कई बार लोग स्वयं नशे के दुष्परिणाम जानते हैं, फिर भी सामाजिक दबाव, परंपरा, मित्र समूह या सामाजिक स्वीकृति के कारण इन व्यवहारों को जारी रखते हैं।

इसीलिए लोकसंकल्प का केंद्रीय विचार केवल नशे का विरोध नहीं, बल्कि नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देना है।

और इस परिवर्तन में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

सामाजिक स्वीकृति क्या है?

सामाजिक स्वीकृति का अर्थ है—

जब कोई व्यवहार इतना सामान्य हो जाए कि लोग उसे प्रश्नों के घेरे में लाना ही बंद कर दें।

उदाहरण के लिए—

- "सब करते हैं।"
- "यह तो परंपरा है।"
- "इसमें नया क्या है?"
- "हमारे यहां तो वर्षों से ऐसा ही होता आया है।"

ऐसे वाक्य सामाजिक स्वीकृति के संकेत हैं।

जब समाज किसी व्यवहार को सामान्य मान लेता है, तब उसे बदलना कठिन हो जाता है।

नशे की सामाजिक स्वीकृति कैसे बनती है?

यह अचानक नहीं बनती।

यह धीरे-धीरे विकसित होती है।

परिवार से

जब बच्चे बचपन से किसी व्यवहार को सामान्य रूप में देखते हैं।

सामाजिक आयोजनों से

जब नशे को आतिथ्य या सम्मान का हिस्सा बना दिया जाता है।

मित्र समूहों से

जब समूह का दबाव व्यक्ति के निर्णय को प्रभावित करता है।

मीडिया और संस्कृति से

जब कुछ व्यवहारों को आकर्षक या सामान्य रूप में प्रस्तुत किया जाता है।

मौन स्वीकृति से

जब समाज गलत को गलत कहने से बचता है।

परंपरा और सामाजिक सुधार

लोकसंकल्प परंपराओं का विरोध नहीं करता।

हम मानते हैं कि परंपराएँ समाज की सांस्कृतिक धरोहर हैं।

लेकिन इतिहास यह भी बताता है कि समाज समय-समय पर अपनी परंपराओं का पुनर्मूल्यांकन करता है।

कई सामाजिक सुधार इसी प्रक्रिया से संभव हुए हैं।

अच्छी परंपराएँ संरक्षित होती हैं।

हानिकारक व्यवहारों में सुधार होता है।

यही सामाजिक प्रगति का आधार है।

www.loksankalp.org

क्या सम्मान का अर्थ नशा है?

यह प्रश्न लोकसंकल्प के केंद्र में है।

हम किसी व्यक्ति या परिवार की आलोचना नहीं करते।

हम केवल एक सकारात्मक प्रश्न उठाते हैं—

क्या किसी अतिथि का सम्मान स्वस्थ विकल्पों से नहीं किया जा सकता?

- क्या मेहमाननवाज़ी का अर्थ तंबाकू होना चाहिए?
- क्या आदर और व्यसन एक ही बात हैं?
- क्या हमारी अगली पीढ़ी को यही परंपरा देनी चाहिए?

जब समाज इन प्रश्नों पर विचार करता है, तब परिवर्तन की प्रक्रिया आरम्भ होती है।

महिलाओं की भूमिका क्यों महत्वपूर्ण है?

महिलाएँ परिवार की सांस्कृतिक और नैतिक संरचना की महत्वपूर्ण वाहक होती हैं।

वे—

- परंपराओं को आगे बढ़ाती हैं।
- बच्चों को संस्कार देती हैं।
- सामाजिक आयोजनों में सक्रिय भूमिका निभाती हैं।
- परिवारों के बीच संवाद स्थापित करती हैं।

इसी कारण वे सकारात्मक परिवर्तन की भी महत्वपूर्ण वाहक बन सकती हैं।

संवाद : परिवर्तन का सबसे प्रभावी माध्यम

लोकसंकल्प का स्पष्ट सिद्धांत है—

> **“टकराव नहीं, संवाद।”**

परिवर्तन आरोपों से नहीं आता।

परिवर्तन सम्मानजनक संवाद से आता है।

महिलाएँ इस दिशा में प्रभावी भूमिका निभा सकती हैं।

संवाद के कुछ उदाहरण

परिवार में

“क्या हम इस बार आयोजन को पूर्णतः नशामुक्त बना सकते हैं?”

विवाह समारोह में

“मेहमानों के स्वागत के लिए क्या हम स्वास्थ्यवर्धक विकल्प रख सकते हैं?”

महिला बैठक में

“हम अपने बच्चों को कैसी सामाजिक परंपराएँ देना चाहते हैं?”

ग्राम सभा में

“क्या हमारा गांव नशामुक्त सामाजिक आयोजनों की दिशा में पहल कर सकता है?”

www.loksankalp.org

सामाजिक आयोजनों में महिलाओं की भूमिका

भारत में अधिकांश सामाजिक और पारिवारिक आयोजनों की तैयारी में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इसीलिए वे सकारात्मक बदलाव की पहल भी कर सकती हैं।

विवाह समारोह

परिवार को नशामुक्त आयोजन के लिए प्रेरित करना।

धार्मिक आयोजन

स्वास्थ्य और सकारात्मक मूल्यों पर आधारित संदेश देना।

पारिवारिक मिलन

नशामुक्त आतिथ्य को बढ़ावा देना।

सामुदायिक कार्यक्रम

स्वस्थ विकल्पों और सकारात्मक संस्कृति को प्रोत्साहित करना।

बच्चों और किशोरों पर प्रभाव

बच्चे और किशोर समाज को देखकर सीखते हैं।

यदि वे बार-बार यह देखें कि—

- नशा सामान्य है,
- नशा सम्मान का प्रतीक है,
- नशा सामाजिक जीवन का हिस्सा है,

तो उनके मन में भी इसकी स्वीकृति विकसित हो सकती है।

लेकिन यदि वे देखें कि—

- स्वस्थ जीवनशैली सम्मानित है,

- खेल और शिक्षा को महत्व दिया जाता है,
- नशामुक्त आयोजन सामान्य हैं,

तो उनकी सोच भी उसी दिशा में विकसित होगी।

महिलाओं की सामूहिक शक्ति

एक महिला परिवर्तन की शुरुआत कर सकती है।

लेकिन संगठित महिलाएँ परिवर्तन को सामाजिक आंदोलन बना सकती हैं।

इसलिए—

महिला मंडल | **स्वयं सहायता समूह** | **मातृशक्ति समूह**

ग्राम लोकसंकल्प समिति की महिला इकाइयाँ

विशेष भूमिका निभा सकती हैं।

सामाजिक व्यवहार परिवर्तन का मॉडल

लोकसंकल्प निम्न परिवर्तन सूत्र प्रस्तुत करता है—

प्रश्न → संवाद → विचार → स्वैच्छिक निर्णय → नई सामाजिक परंपरा

यही स्थायी सामाजिक परिवर्तन का मार्ग है।

www.loksankalp.org

क्या नहीं करना चाहिए?

लोकसंकल्प महिलाओं और स्वयंसेवकों से आग्रह करता है कि—

- ✗ किसी व्यक्ति का अपमान न करें।
- ✗ सार्वजनिक आलोचना न करें।
- ✗ टकरावपूर्ण भाषा का प्रयोग न करें।
- ✗ सामाजिक विभाजन पैदा न करें।
- ✗ दोषारोपण आधारित अभियान न चलाएँ।

क्या करना चाहिए?

- ✔ सम्मानजनक संवाद
- ✔ सकारात्मक उदाहरण
- ✔ परिवार आधारित जागरूकता
- ✔ स्वस्थ विकल्पों का प्रचार
- ✔ बच्चों और युवाओं को जोड़ना
- ✔ नशामुक्त आयोजनों को सम्मान देना
- ✔ सफलता कहानियों का प्रसार
- ✔ गतिविधियों का विवरण और फोटो loksankalp.org पर साझा करना

प्रेरक प्रसंग

एक गांव में महिलाओं के समूह ने निर्णय लिया कि वे किसी परिवार की आलोचना नहीं करेंगी।

उन्होंने केवल यह संकल्प लिया कि वे अपने घरों और आयोजनों में तंबाकू की मनुहार नहीं करेंगी।

धीरे-धीरे अन्य परिवार भी उनसे प्रेरित हुए।

कुछ वर्षों में गांव की सामाजिक संस्कृति में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई देने लगा।

यह परिवर्तन संघर्ष से नहीं, संवाद और उदाहरण से आया।

चिंतन प्रश्न

आपके क्षेत्र में कौन-कौन से व्यवहार सामाजिक स्वीकृति के कारण बने हुए हैं?

क्या सामाजिक परंपराओं में सकारात्मक परिवर्तन संभव है?

- महिलाएँ नशामुक्त सामाजिक आयोजनों को कैसे प्रोत्साहित कर सकती हैं?
- क्या आपके गांव में महिला समूह इस दिशा में कोई पहल कर सकते हैं?
- आप स्वयं कौन-सा छोटा परिवर्तन आज से शुरू कर सकते हैं?
- लोकसंकल्प संदेश

> **"सामाजिक परिवर्तन तब शुरू होता है जब समाज उन व्यवहारों पर प्रश्न उठाना शुरू करता है जिन्हें वह लंबे समय से बिना सोचे स्वीकार करता आया है।"**

> **"नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देना किसी व्यक्ति का विरोध नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के हित में समाज से संवाद करना है।"**

5 अध्याय 5 : नशामुक्त सामाजिक आयोजन

परिवार से समाज तक सकारात्मक परिवर्तन की यात्रा

आरम्भिक विचार

समाज केवल कानूनों से नहीं चलता।

समाज परंपराओं, व्यवहारों, सामाजिक मान्यताओं और सामूहिक संस्कारों से संचालित होता है।

विवाह, पारिवारिक समारोह, धार्मिक आयोजन, सामुदायिक कार्यक्रम और सामाजिक सभाएँ केवल आयोजन नहीं होते, बल्कि वे समाज के मूल्यों को व्यक्त करते हैं।

यही कारण है कि किसी समाज की संस्कृति को समझने के लिए उसके सामाजिक आयोजनों को देखा जाता है।

लोकसंकल्प का मानना है कि यदि सामाजिक आयोजनों को नशामुक्त बनाया जाए, तो समाज में नशे की सामाजिक स्वीकृति को कम करने की दिशा में बड़ा कदम उठाया जा सकता है।

नशामुक्ति केवल व्यक्ति का निर्णय नहीं है।

यह सामाजिक वातावरण का भी प्रश्न है।

यदि सामाजिक वातावरण स्वस्थ होगा, तो स्वस्थ व्यवहारों को बढ़ावा मिलेगा।

नशामुक्त सामाजिक आयोजन क्यों आवश्यक हैं?

कई बार व्यक्ति स्वयं नशा नहीं करना चाहता, लेकिन सामाजिक परिस्थितियाँ उसे इसके लिए प्रेरित कर देती हैं।

कुछ लोग केवल इसलिए नशा करते हैं क्योंकि—

- यह सामाजिक रूप से स्वीकार्य माना जाता है।
- मित्र समूह इसका दबाव बनाता है।
- सामाजिक आयोजनों में यह सहज उपलब्ध होता है।
- इसे परंपरा का हिस्सा समझा जाता है।

ऐसी स्थिति में यदि सामाजिक आयोजन नशामुक्त हों, तो सकारात्मक वातावरण का निर्माण होता है।

सामाजिक आयोजन : संस्कृति के दर्पण

हम अपने बच्चों को क्या दिखाते हैं?

यह प्रश्न अत्यंत महत्वपूर्ण है।

जब बच्चे विवाह, सामाजिक समारोह या सामुदायिक कार्यक्रमों में भाग लेते हैं, तो वे केवल कार्यक्रम नहीं देखते।

वे समाज की संस्कृति को सीखते हैं।

www.loksankalp.org

वे समझते हैं—

सम्मान क्या है?	परंपरा क्या है?	सामाजिक व्यवहार क्या है?

इसलिए सामाजिक आयोजन अगली पीढ़ी के लिए जीवंत पाठशाला हैं।

लोकसंकल्प का दृष्टिकोण

लोकसंकल्प किसी व्यक्ति या परिवार पर दबाव नहीं बनाता।

हमारा दृष्टिकोण पूर्णतः स्वैच्छिक, सकारात्मक और संवाद आधारित है।

हम केवल इतना कहते हैं—

> **"स्वास्थ्य, सम्मान और संस्कार को नशे से ऊपर स्थान दें।"**

www.loksankalp.org

कौन-कौन से आयोजन नशामुक्त बनाए जा सकते हैं?

विवाह समारोह

विवाह केवल दो व्यक्तियों का नहीं, दो परिवारों का मिलन होता है।

यह समाज के सामने परिवार के मूल्यों को प्रस्तुत करने का अवसर भी है।

यदि विवाह नशामुक्त हो तो वह आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरक उदाहरण बन सकता है।

धार्मिक आयोजन

धार्मिक कार्यक्रम मूलतः आत्मिक और सामाजिक कल्याण से जुड़े होते हैं।

ऐसे आयोजनों में स्वस्थ और सकारात्मक वातावरण समाज को मजबूत बनाता है।

पारिवारिक समारोह

जन्मदिन	नामकरण	गृह प्रवेश	वर्षगाँठ	पारिवारिक मिलन

इन सभी अवसरों को स्वस्थ सामाजिक संस्कृति के उदाहरण के रूप में विकसित किया जा सकता है।

शोक सभा और श्रद्धांजलि कार्यक्रम

ऐसे अवसर गंभीरता, संवेदना और सामाजिक सहयोग के अवसर होते हैं।

इन कार्यक्रमों को भी नशामुक्त और गरिमामय बनाए रखना समाज के लिए सकारात्मक संदेश देता है।

ग्राम स्तरीय आयोजन

ग्राम सभा	खेल प्रतियोगिता	सांस्कृतिक कार्यक्रम	युवा सम्मेलन	महिला सम्मेलन	शैक्षिक आयोजन

इन सभी में नशामुक्त वातावरण का विशेष महत्व है।

नशामुक्त आयोजन का अर्थ क्या है?

नशामुक्त आयोजन का अर्थ केवल नशीले पदार्थों की अनुपस्थिति नहीं है।

इसका अर्थ है—

- ✔ स्वस्थ वातावरण
- ✔ सकारात्मक संवाद
- ✔ बच्चों और युवाओं के लिए सुरक्षित माहौल
- ✔ सामाजिक सम्मान
- ✔ सांस्कृतिक गरिमा
- ✔ स्वस्थ विकल्पों को प्राथमिकता

महिलाओं की भूमिका

महिलाएँ अधिकांश पारिवारिक आयोजनों की योजना और संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

इसलिए वे नशामुक्त आयोजनों की सबसे प्रभावी प्रेरक बन सकती हैं।

वे—

- ✔ परिवार से संवाद कर सकती हैं
- ✔ स्वस्थ विकल्प सुझा सकती हैं
- ✔ बच्चों को सकारात्मक संदेश दे सकती हैं
- ✔ सामाजिक उदाहरण प्रस्तुत कर सकती हैं

मातृशक्ति की पहल

यदि महिलाएँ सामूहिक रूप से यह निर्णय लें कि—

"हम अपने आयोजनों में नशे की मनुहार को प्रोत्साहित नहीं करेंगे।"

तो यह समाज में बड़ा परिवर्तन ला सकता है।

स्वस्थ विकल्पों की संस्कृति

लोकसंकल्प केवल "नहीं" की भाषा नहीं बोलता।

हम "बेहतर विकल्प" की बात करते हैं।

अतिथियों के स्वागत में—

- ✔ पारंपरिक पेय
- ✔ पौष्टिक खाद्य पदार्थ
- ✔ स्थानीय स्वस्थ व्यंजन
- ✔ फल एवं प्राकृतिक पेय
- ✔ मिलेट आधारित उत्पाद

जैसे विकल्पों को बढ़ावा दिया जा सकता है।

सामाजिक सम्मान की नई परिभाषा

समाज समय के साथ बदलता है।

एक समय था जब अनेक सामाजिक व्यवहार सामान्य माने जाते थे, लेकिन आज वे बदल चुके हैं।

इसी प्रकार अब समय है कि सामाजिक सम्मान को स्वास्थ्य, संस्कार और सकारात्मकता से जोड़ा जाए।

लोकसंकल्प नशामुक्त आयोजन मॉडल

चरण 1 : संवाद

परिवार से सम्मानपूर्वक चर्चा।

चरण 2 : संकल्प

परिवार का स्वैच्छिक निर्णय।

चरण 3 : आयोजन

नशामुक्त वातावरण में कार्यक्रम।

चरण 4 : प्रेरणा

अन्य परिवारों को प्रेरित करना।

चरण 5 : दस्तावेजीकरण

सफल अनुभव साझा करना।

सफलता कहानी मॉडल

www.loksankalp.org

यदि कोई परिवार नशामुक्त आयोजन करता है, तो उसकी कहानी समाज के लिए प्रेरणा बन सकती है।

कहानी में शामिल किया जा सकता है—

परिवार का परिचय | निर्णय की पृष्ठभूमि | आयोजन का अनुभव | परिवार का संदेश | समाज के लिए सीख | loksankalp.org की भूमिका

लोकसंकल्प का वेब पोर्टल केवल सूचना मंच नहीं, बल्कि जनभागीदारी का मंच है।

नशामुक्त आयोजनों से संबंधित—

- ✔ फोटो
- ✔ संक्षिप्त विवरण
- ✔ वीडियो संदेश
- ✔ परिवार का अनुभव
- ✔ प्रेरक कहानी

loksankalp.org पर साझा किए जा सकते हैं।

इससे एक गांव की प्रेरणा दूसरे गांव तक पहुँच सकेगी।

क्या नहीं करना चाहिए?

- ✗ किसी परिवार को सार्वजनिक रूप से शर्मिंदा करना
- ✗ दबाव बनाना
- ✗ सामाजिक बहिष्कार की भाषा अपनाना
- ✗ आरोप लगाना
- ✗ विवाद पैदा करना

www.loksankalp.org

क्या करना चाहिए?

- ✔ संवाद
- ✔ सम्मान
- ✔ सहयोग
- ✔ प्रेरणा
- ✔ सकारात्मक उदाहरण
- ✔ जनभागीदारी

एक प्रेरक उदाहरण

एक गांव में तीन परिवारों ने अपने विवाह समारोह नशामुक्त रखने का निर्णय लिया।

किसी ने उन पर दबाव नहीं डाला।

उन्होंने स्वयं महसूस किया कि अतिथियों का सम्मान स्वस्थ विकल्पों से भी किया जा सकता है।

इन आयोजनों की तस्वीरें और अनुभव लोकसंकल्प मंच पर साझा किए गए।

कुछ समय बाद अन्य परिवार भी प्रेरित हुए।

धीरे-धीरे यह गांव एक सकारात्मक उदाहरण बन गया।

चिंतन प्रश्न

- क्या सामाजिक आयोजन समाज के व्यवहार को प्रभावित करते हैं?
- क्या आपके गांव में नशामुक्त विवाह या सामाजिक आयोजन हुए हैं?
- महिलाएँ इस दिशा में क्या भूमिका निभा सकती हैं?
- क्या स्वस्थ विकल्पों को सामाजिक प्रतिष्ठा से जोड़ा जा सकता है?

आप अपने अगले पारिवारिक आयोजन में कौन-सा सकारात्मक परिवर्तन करना चाहेंगे?

लोकसंकल्प संदेश

> **"सामाजिक परिवर्तन तब शुरू होता है जब समाज अपनी परंपराओं को स्वास्थ्य, सम्मान और भविष्य की दृष्टि से पुनः देखने लगता है।"**

> **"नशामुक्त आयोजन केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए दिया गया एक सकारात्मक संदेश है।"**

6 अध्याय 6 : स्वयं सहायता समूह (SHG), महिला मंडल और सामुदायिक संगठन

संगठित महिलाओं की शक्ति से नशामुक्त समाज का निर्माण

आवरण उद्धरण

> **"एक जागरूक महिला अपने परिवार को बदल सकती है, लेकिन संगठित महिलाएँ पूरे समाज को बदल सकती हैं।"**

> **"जब महिलाएँ किसी सामाजिक उद्देश्य के लिए संगठित होती हैं, तब परिवर्तन केवल संभव नहीं, बल्कि स्थायी बन जाता है।"**

आरम्भिक विचार

भारतीय समाज में महिलाओं की सामूहिक शक्ति सदियों से सामाजिक जीवन का महत्वपूर्ण आधार रही है।

परिवारों को जोड़ने, सामाजिक सहयोग को बढ़ाने, संकट के समय सहारा देने और सकारात्मक मूल्यों को आगे बढ़ाने में महिलाओं की भूमिका हमेशा महत्वपूर्ण रही है।

आज यह शक्ति स्वयं सहायता समूहों (Self Help Groups – SHGs), महिला मंडलों, आंगनवाड़ी समूहों, स्वयंसेवी संगठनों और विभिन्न सामुदायिक मंचों के रूप में संगठित रूप में हमारे सामने मौजूद है।

भारत में लाखों महिला स्वयं सहायता समूह केवल आर्थिक गतिविधियों तक सीमित नहीं हैं।

वे स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, महिला सशक्तिकरण और सामाजिक जागरूकता जैसे अनेक क्षेत्रों में प्रभावी कार्य कर रहे हैं।

लोकसंकल्प मानता है कि नशे की सामाजिक स्वीकृति को कम करने और स्वस्थ सामाजिक वातावरण के निर्माण में यही समूह सबसे प्रभावशाली साझेदार बन सकते हैं।

स्वयं सहायता समूह क्या हैं?

स्वयं सहायता समूह ऐसे छोटे समूह होते हैं जिनमें सामान्यतः 10–20 महिलाएँ स्वेच्छा से जुड़कर सामूहिक गतिविधियाँ संचालित करती हैं।

इनका उद्देश्य केवल बचत और आजीविका तक सीमित नहीं होता।

समय के साथ ये समूह सामाजिक परिवर्तन के मंच भी बन जाते हैं।

ग्रामीण भारत में स्वयं सहायता समूहों ने महिलाओं के आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता और नेतृत्व को मजबूत किया है।

SHG और लोकसंकल्प : स्वाभाविक साझेदारी

लोकसंकल्प और SHG के उद्देश्य अनेक स्तरों पर एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

———————— ——————————————————

- SHG का उद्देश्य लोकसंकल्प का उद्देश्य
- परिवार सशक्तिकरण परिवार आधारित नशा-निवारण
- सामुदायिक नेतृत्व जनभागीदारी आधारित परिवर्तन
- महिला सशक्तिकरण महिलाओं को परिवर्तन नेतृत्व
- सामाजिक जागरूकता नशे की सामाजिक स्वीकृति कम करना
- सामूहिक कार्रवाई सामुदायिक संकल्प
- ———————— ——————————————————

इसलिए SHG लोकसंकल्प अभियान के प्राकृतिक सहयोगी हैं।

महिलाएँ संगठित होकर क्या बदल सकती हैं?

अनेक बार लोग मानते हैं कि नशा केवल व्यक्तिगत आदत है।

लेकिन वास्तव में नशे की समस्या कई सामाजिक कारकों से जुड़ी होती है—

www.loksankalp.org

सामाजिक स्वीकृति | साथियों का प्रभाव | पारिवारिक वातावरण | तनाव | अवसरों की कमी | जागरूकता का अभाव

इन सभी पर समुदाय मिलकर प्रभाव डाल सकता है।

और महिलाओं के समूह इसमें अत्यंत प्रभावी भूमिका निभा सकते हैं।

SHG की संभावित भूमिकाएँ

1 नशामुक्ति संवाद

प्रत्येक मासिक बैठक में 10–15 मिनट का नशामुक्ति संवाद।

चर्चा के विषय—

परिवार और स्वास्थ्य | बच्चों का भविष्य | सामाजिक परंपराएँ | नशे के आर्थिक प्रभाव | सकारात्मक विकल्प

2 परिवार जागरूकता अभियान

समूह की सदस्याएँ अपने-अपने परिवारों में संवाद शुरू कर सकती हैं।

उद्देश्य—

परिवारों में खुला संवाद | बच्चों पर सकारात्मक ध्यान | नशामुक्त वातावरण | 3. Good Parenting अभियान

लोकसंकल्प का मानना है कि नशे की रोकथाम बचपन से शुरू होती है।

SHG समूह निम्न विषयों पर बैठकें आयोजित कर सकते हैं—

- ✔ बच्चों को समय देना
- ✔ संवाद
- ✔ सुनना
- ✔ विश्वास
- ✔ सकारात्मक उदाहरण

4 किशोरी और युवा संवाद

किशोरावस्था जीवन का संवेदनशील चरण है।

इस दौरान आत्मविश्वास, जीवन कौशल और सही मार्गदर्शन अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं।

महिला समूह किशोरियों और युवाओं के लिए विशेष संवाद सत्र आयोजित कर सकते हैं।

महिला मंडल : सामाजिक परिवर्तन के मंच

ग्रामीण क्षेत्रों में महिला मंडल लंबे समय से सामाजिक गतिविधियों के केंद्र रहे हैं।

ये मंच निम्न कार्य कर सकते हैं—

- ✔ नशामुक्ति बैठकें
- ✔ मातृशक्ति सम्मेलन
- ✔ स्वास्थ्य जागरूकता
- ✔ किशोरी शिक्षा
- ✔ परिवार संवाद
- ✔ ग्राम संकल्प अभियान

आंगनवाड़ी और आशा नेटवर्क की भूमिका

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा सहयोगिनियाँ परिवारों तक सबसे व्यापक पहुँच रखने वाली कार्यकर्ता हैं।

वे—

- माताओं से नियमित संवाद करती हैं।
- बच्चों के विकास से जुड़ी रहती हैं।
- परिवारों के साथ विश्वासपूर्ण संबंध रखती हैं।

www.loksankalp.org

इसलिए वे लोकसंकल्प की महत्वपूर्ण सहयोगी बन सकती हैं।

संभावित गतिविधियाँ

- ✔ मातृ बैठकें
- ✔ पोषण एवं स्वास्थ्य संवाद
- ✔ परिवार जागरूकता
- ✔ किशोरी समूह बैठक
- ✔ लोकसंकल्प संदेशों का प्रसार

ग्राम लोकसंकल्प समिति और महिला समूह

महिला समूहों को ग्राम लोकसंकल्प समिति से जोड़ा जाना चाहिए।

इससे अभियान अधिक व्यवस्थित और सतत बन सकेगा।

संभावित जिम्मेदारियाँ

महिला संवाद प्रभारी

महिला बैठकों का आयोजन।

परिवार संपर्क प्रभारी

परिवार आधारित संवाद।

किशोरी सशक्तिकरण प्रभारी

युवा बालिकाओं से जुड़ी गतिविधियाँ।

सफलता कहानी प्रभारी

सकारात्मक उदाहरणों का संकलन।

डिजिटल रिपोर्टिंग प्रभारी

गतिविधियों का ऑनलाइन दस्तावेजीकरण।

सफलता कहानियाँ क्यों महत्वपूर्ण हैं?

समाज केवल समस्याओं से नहीं बदलता।

समाज प्रेरणादायक उदाहरणों से बदलता है।

जब लोग देखते हैं कि—

- किसी परिवार ने नशामुक्त विवाह किया,
- किसी महिला समूह ने गांव में अभियान चलाया,
- किसी किशोरी समूह ने नेतृत्व किया,

तो वे भी प्रेरित होते हैं।

इसलिए सफलता कहानियाँ अभियान का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

loksankalp.org पर क्या साझा करें?

महिला समूहों द्वारा आयोजित गतिविधियों का विवरण नियमित रूप से पोर्टल पर साझा किया जाना चाहिए।

साझा की जाने वाली सामग्री

- ✔ कार्यक्रम का नाम
- ✔ तिथि
- ✔ स्थान
- ✔ फोटो
- ✔ वीडियो
- ✔ सफलता कहानी

www.loksankalp.org

- ✔ प्रतिभागियों की संख्या
- ✔ नवाचार

महिला समूह मासिक बैठक मॉडल

अवधि : 60 मिनट

1. **स्वागत एवं परिचय (5 मिनट)**
2. **पिछली बैठक की समीक्षा (10 मिनट)**
3. **नशामुक्ति विषयक संवाद (15 मिनट)**
4. **परिवार एवं किशोर मुद्दों पर चर्चा (15 मिनट)**
5. **आगामी गतिविधियों की योजना (10 मिनट)**
6. **रिपोर्टिंग एवं समापन (5 मिनट)**

www.loksankalp.org

महिला समूह वार्षिक कैलेंडर

- जनवरी
- नववर्ष परिवार संकल्प
- फरवरी
- Good Parenting संवाद
- मार्च
- महिला नेतृत्व बैठक
- अप्रैल
- स्वास्थ्य एवं पोषण अभियान
- मई
- किशोरी जीवन कौशल कार्यक्रम
- जून
- नशामुक्ति जागरूकता माह
- जुलाई
- मातृशक्ति सम्मेलन
- अगस्त
- स्वतंत्रता एवं जिम्मेदार नागरिकता
- सितम्बर
- शिक्षक दिवस ग्राम लोकसंकल्प सभा
- अक्टूबर
- युवा एवं महिला नेतृत्व शिविर
- नवम्बर
- सफलता कहानी संकलन
- दिसम्बर
- वार्षिक समीक्षा एवं सम्मान
- प्रेरक प्रसंग

राजस्थान के एक गांव में महिला स्वयं सहायता समूह की सदस्याओं ने निर्णय लिया कि वे अपने परिवारों में नशे की मनुहार को प्रोत्साहित नहीं करेंगी।

उन्होंने किसी का विरोध नहीं किया।

उन्होंने केवल संवाद शुरू किया।

कुछ ही महीनों में कई परिवारों ने अपने आयोजनों में स्वस्थ विकल्प अपनाने शुरू कर दिए।

धीरे-धीरे यह गांव आसपास के क्षेत्रों के लिए प्रेरणा का केंद्र बन गया।

चिंतन प्रश्न

- आपके गांव में कितने महिला समूह सक्रिय हैं?
- क्या उन्हें लोकसंकल्प से जोड़ा जा सकता है?
- क्या SHG बैठकों में नशामुक्ति संवाद जोड़ा जा सकता है?
- क्या महिला समूह सफलता कहानियाँ एकत्र कर सकते हैं?
- क्या आपकी ग्राम समिति में महिला नेतृत्व को पर्याप्त स्थान मिला है?
- अध्याय सार

- ✔ संगठित महिलाएँ सामाजिक परिवर्तन की सबसे प्रभावी शक्ति हैं।
- ✔ SHG और महिला मंडल लोकसंकल्प के स्वाभाविक सहयोगी हैं।
- ✔ सफलता कहानियाँ और सकारात्मक उदाहरण परिवर्तन को गति देते हैं।
- ✔ प्रत्येक महिला समूह को अपनी गतिविधियों का विवरण और फोटो

✔ परिवार आधारित नशा-निवारण में महिलाओं की भूमिका केंद्रीय है।

loksankalp.org पर साझा करना चाहिए।

लोकसंकल्प संदेश

> **“जब महिलाएँ संगठित होती हैं, तो वे केवल अपने जीवन नहीं बदलतीं, बल्कि पूरे समाज की दिशा बदल सकती हैं।”**

> **“मातृशक्ति का संगठन, नशामुक्त समाज की सबसे बड़ी आशा है।”**

7 अध्याय 7 : मातृशक्ति और Good Parenting

बच्चों का भविष्य, परिवार का वातावरण और नशामुक्त समाज की नींव

आवरण संदेश

> **“बच्चों को केवल जन्म नहीं दिया जाता, उन्हें संस्कार, संवाद और उदाहरण से गढ़ा भी जाता है।”**

> **“नशामुक्त समाज की शुरुआत परिवार से होती है, और परिवार की आत्मा है—मातृशक्ति।”**

> **“बच्चों को हम क्या देते हैं, उससे अधिक महत्वपूर्ण है कि हम उनके सामने कैसा जीवन जीते हैं।”**

प्रस्तावना

नशे की रोकथाम का सबसे प्रभावी स्थान कोई अस्पताल, पुलिस थाना या पुनर्वास केंद्र नहीं है।

वह है—परिवार।

और परिवार का सबसे प्रभावशाली पक्ष है—माता-पिता, विशेषकर मातृशक्ति।

एक बच्चा अपने जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में विद्यालय से कम और परिवार से अधिक सीखता है।

वह सुनने से अधिक देखने से सीखता है।

वह उपदेशों से अधिक व्यवहार से प्रभावित होता है।

उसका आत्मविश्वास, जीवन दृष्टि, भावनात्मक संतुलन, निर्णय क्षमता और सामाजिक व्यवहार परिवार के वातावरण में विकसित होता है।

इसीलिए लोकसंकल्प मानता है कि नशामुक्त समाज का निर्माण परिवारों को मजबूत किए बिना संभव नहीं है।

Good Parenting क्यों आवश्यक है?

आज का बच्चा और किशोर पहले की तुलना में अधिक अवसरों और अधिक चुनौतियों दोनों का सामना कर रहा है।

उसके सामने हैं—

सोशल मीडिया का प्रभाव | **डिजिटल व्याकुलता** | **प्रतिस्पर्धा का दबाव** | **कैरियर की चिंता** | **साथियों का प्रभाव** | **मानसिक तनाव** | **बदलते सामाजिक मूल्य**

ऐसी परिस्थितियों में केवल अनुशासन पर्याप्त नहीं है।

उसे मार्गदर्शन, संवाद, भावनात्मक सहयोग और सकारात्मक उदाहरण की आवश्यकता होती है।

यही Good Parenting का आधार है।

लोकसंकल्प का Good Parenting Model

लोकसंकल्प परिवारों के लिए एक सरल लेकिन प्रभावी 5-सूत्रीय मॉडल प्रस्तुत करता है—

1. **समय (Time)**
2. **संवाद (Communication)**
3. **सुनना (Listening)**
4. **विश्वास (Trust)**
5. **उदाहरण (Role Modelling)**

ये पाँच सूत्र बच्चों को नशे, हिंसा, नकारात्मक संगति और अन्य जोखिमपूर्ण व्यवहारों से बचाने के महत्वपूर्ण सुरक्षा कवच बन सकते हैं।

पहला सूत्र : समय

> **"जिस बच्चे को परिवार का समय मिलता है, उसे गलत दिशा से बचाने के अवसर बढ़ जाते हैं।"**

आज अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों के लिए मेहनत तो बहुत करते हैं, लेकिन उनके साथ समय कम बिता पाते हैं।

बच्चों को केवल सुविधाएँ नहीं चाहिए।

उन्हें चाहिए—

उपस्थिति | **ध्यान** | **अपनापन** | **सहभागिता**

बच्चों को समय देने के सरल तरीके

- ✔ प्रतिदिन कुछ समय बिना मोबाइल के साथ बैठना
- ✔ भोजन साथ करना
- ✔ विद्यालय और मित्रों के बारे में पूछना
- ✔ खेलना या टहलना
- ✔ सप्ताह में एक "परिवार संवाद समय" तय करना

याद रखें

बच्चे उस समय को याद रखते हैं जो उनके साथ बिताया गया, न कि केवल वे वस्तुएँ जो उन्हें दी गईं।

दूसरा सूत्र : संवाद

> **"जहाँ संवाद समाप्त होता है, वहाँ दूरी शुरू होती है।"**

अनेक परिवारों में बातचीत केवल निर्देशों तक सीमित रह जाती है—

पढ़ाई करो | **यह मत करो** | **वहाँ मत जाओ**

लेकिन वास्तविक संवाद इससे आगे होता है।

संवाद का अर्थ है—

विचारों का आदान-प्रदान | **भावनाओं की अभिव्यक्ति** | **अनुभवों की साझेदारी** | **बच्चों से क्या बात करें?**

- ✔ उनके सपनों के बारे में
- ✔ मित्रों के बारे में
- ✔ विद्यालय जीवन के बारे में
- ✔ कठिनाइयों के बारे में
- ✔ सोशल मीडिया के बारे में
- ✔ भविष्य की योजनाओं के बारे में

संवाद का सुनहरा नियम

www.loksankalp.org

बच्चे से केवल तब बात न करें जब कोई समस्या हो।

समस्या न होने पर भी नियमित संवाद करें।

तीसरा सूत्र : सुनना

> **“हर बच्चा चाहता है कि कोई उसे समझे।”**

कई बार माता-पिता सुनने से पहले समाधान देने लगते हैं।

लेकिन बच्चों को सबसे पहले समझे जाने की आवश्यकता होती है।

सक्रिय सुनना क्या है?

सक्रिय सुनना का अर्थ है—

बीच में न टोकना | **निर्णय न सुनाना** | **आलोचना न करना** | **पूरी बात सुनना**

बच्चे क्या महसूस करते हैं?

जब उनकी बात सुनी जाती है—

- ✔ उनका आत्मविश्वास बढ़ता है
- ✔ विश्वास बढ़ता है
- ✔ भावनात्मक सुरक्षा मिलती है
- ✔ वे कठिन परिस्थितियों में भी परिवार से बात करने लगते हैं

www.loksankalp.org

चौथा सूत्र : विश्वास

> **“भय से नियंत्रण संभव है, लेकिन विश्वास से व्यक्तित्व का विकास होता है।”**

किशोरावस्था में बच्चों को स्वतंत्र सोच विकसित करने की आवश्यकता होती है।

यदि परिवार केवल संदेह और नियंत्रण पर आधारित हो, तो संवाद कमजोर हो सकता है।

विश्वास कैसे विकसित करें?

- ✔ बच्चों की बातों को महत्व दें
- ✔ उनके निर्णयों में सहभागिता दें
- ✔ छोटी जिम्मेदारियाँ सौंपें
- ✔ सफलताओं और असफलताओं दोनों में साथ दें
- ✔ गलती होने पर भी संवाद बनाए रखें

विश्वास का प्रभाव

जिस बच्चे को परिवार पर विश्वास होता है, वह कठिन परिस्थितियों में सहायता मांगने की अधिक संभावना रखता है।

पाँचवाँ सूत्र : उदाहरण

> **“बच्चे वही नहीं सीखते जो हम कहते हैं, वे वह सीखते हैं जो हम करते हैं।”**

यह Good Parenting का सबसे महत्वपूर्ण सूत्र है।

यदि हम चाहते हैं कि बच्चे—

ईमानदार बनें, | **सम्मानजनक बनें,** | **नशे से दूर रहें,** | **अनुशासित बनें,**

तो हमें स्वयं इन मूल्यों का पालन करना होगा।

परिवार का वातावरण ही सबसे बड़ा शिक्षक है

यदि घर में—

- ✔ सम्मानजनक संवाद होता है
- ✔ स्वस्थ जीवनशैली अपनाई जाती है
- ✔ नशे को बढ़ावा नहीं दिया जाता
- ✔ सकारात्मक सोच विकसित की जाती है

तो बच्चे स्वाभाविक रूप से इन मूल्यों को अपनाते हैं।

मातृशक्ति की विशिष्ट भूमिका

माँ केवल देखभाल करने वाली नहीं होती।

वह बच्चे की पहली शिक्षिका होती है।

मातृशक्ति क्या कर सकती है?

- ✔ बच्चों से नियमित संवाद
- ✔ भावनात्मक सहयोग
- ✔ आत्मविश्वास का विकास
- ✔ सकारात्मक आदतों का निर्माण
- ✔ डिजिटल संतुलन पर मार्गदर्शन
- ✔ जीवन मूल्यों का विकास

www.loksankalp.org

किशोरावस्था : विशेष सावधानी का समय

किशोरावस्था में बच्चे—

नई पहचान खोजते हैं

- मित्रों से प्रभावित होते हैं
- जोखिम लेने की प्रवृत्ति विकसित कर सकते हैं
- स्वतंत्रता चाहते हैं

इस चरण में कठोर नियंत्रण की अपेक्षा संवाद और मार्गदर्शन अधिक प्रभावी होता है।

चेतावनी संकेत जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए

यदि किसी बच्चे में निम्न परिवर्तन दिखाई दें—

- ✔ अचानक चिड़चिड़ापन
- ✔ परिवार से दूरी
- ✔ मित्रों का अचानक बदलना
- ✔ पढ़ाई में अत्यधिक गिरावट
- ✔ असामान्य गोपनीयता
- ✔ उदासी या निराशा

तो परिवार को संवेदनशीलता से संवाद करना चाहिए।

क्या नहीं करना चाहिए?

- ✗ लगातार तुलना
- ✗ सार्वजनिक अपमान
- ✗ केवल अंक आधारित मूल्यांकन
- ✗ हर समय आलोचना
- ✗ डर आधारित पालन-पोषण
- ✗ भावनाओं की उपेक्षा

क्या करना चाहिए?

- ✔ संवाद
- ✔ सहयोग
- ✔ प्रोत्साहन
- ✔ सहभागिता
- ✔ विश्वास
- ✔ सकारात्मक अनुशासन

परिवार संकल्प

प्रत्येक परिवार निम्न संकल्प ले सकता है—

> **"हम अपने परिवार में संवाद, विश्वास और सकारात्मक जीवन मूल्यों को बढ़ावा देंगे। हम बच्चों को समय देंगे, उनकी बात सुनेंगे, उनके सपनों का सम्मान करेंगे और नशामुक्त एवं स्वस्थ जीवनशैली का उदाहरण प्रस्तुत करेंगे।"**

loksankalp.org पर परिवार पहल

यदि किसी गांव में—

Good Parenting कार्यशाला, | अभिभावक बैठक, | मातृशक्ति सम्मेलन, | परिवार संवाद कार्यक्रम,

आयोजित किए जाएँ, तो उनकी रिपोर्ट, फोटो और प्रेरक अनुभव loksankalp.org पर साझा किए जा सकते हैं।

इससे अच्छे अनुभव पूरे राज्य और देश में प्रसारित हो सकेंगे।

अध्याय सार

- ✔ नशामुक्त समाज की शुरुआत परिवार से होती है।
- ✔ Good Parenting नशा-निवारण का महत्वपूर्ण आधार है।
- ✔ समय, संवाद, सुनना, विश्वास और उदाहरण—परिवार के पाँच सुरक्षा कवच हैं।
- ✔ मातृशक्ति बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण की केंद्रीय शक्ति है।
- ✔ सकारात्मक परिवार ही सकारात्मक समाज का आधार है।

www.loksankalp.org

लोकसंकल्प संदेश

> **"यदि हम बच्चों का भविष्य बदलना चाहते हैं, तो हमें परिवारों का वातावरण बदलना होगा।"**

> **"मजबूत परिवार, सशक्त बच्चे और नशामुक्त समाज—ये तीनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।"**

8 अध्याय 8 : किशोरियाँ, युवा महिलाएँ और भविष्य का नेतृत्व

जीवन कौशल, आत्मविश्वास और सामाजिक परिवर्तन की नई शक्ति

आवरण संदेश

> **"आज की किशोरी केवल कल की नागरिक नहीं, बल्कि कल की माँ, शिक्षिका, नेतृत्वकर्ता, उद्यमी और परिवर्तन निर्माता है।"**

> **"यदि हम एक नशामुक्त और स्वस्थ समाज चाहते हैं, तो हमें अपनी बेटियों को अवसर, आत्मविश्वास और नेतृत्व देना होगा।"**

> **"सशक्त किशोरी केवल अपना भविष्य नहीं बदलती, वह पूरे समाज की दिशा बदल सकती है।"**

प्रस्तावना

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

इस युवा शक्ति में करोड़ों किशोरियाँ और युवा महिलाएँ शामिल हैं, जो आने वाले भारत की सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक दिशा निर्धारित करेंगी।

आज की किशोरी केवल एक छात्रा नहीं है।

वह—

- भविष्य की माता है,
- भविष्य की शिक्षिका है,
- भविष्य की जनप्रतिनिधि है,

- भविष्य की नीति निर्माता है,

भविष्य की सामुदायिक नेतृत्वकर्ता है।

यदि हम चाहते हैं कि भविष्य का समाज नशामुक्त, स्वस्थ, संवेदनशील और जिम्मेदार हो, तो हमें आज की किशोरियों को सशक्त बनाना होगा।

लोकसंकल्प इसी दृष्टि को आगे बढ़ाता है।

किशोरावस्था : अवसरों का स्वर्णकाल

किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जब—

- व्यक्तित्व विकसित होता है,
- आत्मविश्वास बनता है,
- जीवन दृष्टि आकार लेती है,
- सपने जन्म लेते हैं,

निर्णय क्षमता विकसित होती है।

यह संभावनाओं का काल है।

लेकिन यही समय चुनौतियों का भी होता है।

इसलिए इस आयु में सही मार्गदर्शन अत्यंत महत्वपूर्ण है।

आज की किशोरियों के सामने नई चुनौतियाँ

समाज बदल रहा है।

अवसर बढ़े हैं, लेकिन चुनौतियाँ भी बढ़ी हैं।

आज की किशोरियाँ अनेक प्रकार के दबावों का सामना कर रही हैं।

शैक्षिक दबाव

उच्च अंक, प्रतियोगी परीक्षाएँ और कैरियर की अपेक्षाएँ।

सामाजिक दबाव

"लोग क्या कहेंगे?" की मानसिकता।

डिजिटल दबाव

सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना।

आत्मविश्वास की चुनौतियाँ

स्वयं को दूसरों से कम समझना।

सुरक्षा संबंधी चिंताएँ

सार्वजनिक स्थानों और ऑनलाइन दुनिया दोनों में।

भविष्य की अनिश्चितता

शिक्षा, रोजगार और जीवन के अवसरों को लेकर चिंता।

क्यों जरूरी है किशोरियों का सशक्तिकरण?

जब एक लड़की शिक्षित, आत्मविश्वासी और सक्षम बनती है—

- ✔ परिवार मजबूत होता है
- ✔ बच्चों का स्वास्थ्य बेहतर होता है
- ✔ सामाजिक जागरूकता बढ़ती है
- ✔ सामुदायिक नेतृत्व विकसित होता है

www.loksankalp.org

- ✔ शिक्षा का स्तर बढ़ता है
- ✔ सामाजिक कुरीतियों को चुनौती मिलती है

आत्मविश्वास : सफलता की पहली सीढ़ी

बहुत-सी प्रतिभाशाली लड़कियाँ केवल इसलिए पीछे रह जाती हैं क्योंकि उन्हें अपनी क्षमता पर विश्वास नहीं होता।

लोकसंकल्प का मानना है कि आत्मविश्वास किसी भी जीवन कौशल का आधार है।

आत्मविश्वास कैसे विकसित करें?

- ✔ अपनी उपलब्धियों को पहचानें
- ✔ छोटी सफलताओं का उत्सव मनाएँ
- ✔ असफलता से सीखें
- ✔ स्वयं की तुलना केवल स्वयं से करें
- ✔ सकारात्मक लोगों के साथ रहें
- ✔ अपने विचार व्यक्त करें

जीवन कौशल और किशोरियाँ

जीवन कौशल केवल नौकरी पाने के लिए नहीं, बल्कि जीवन को बेहतर ढंग से जीने के लिए आवश्यक हैं।

www.loksankalp.org

प्रमुख जीवन कौशल

निर्णय लेने की क्षमता

सही और गलत विकल्पों में अंतर करना।

संवाद कौशल

आत्मविश्वास के साथ अपनी बात रखना।

समस्या समाधान

कठिन परिस्थितियों में सकारात्मक समाधान खोजना।

भावनात्मक संतुलन

तनाव, चिंता और निराशा को स्वस्थ ढंग से संभालना।

नेतृत्व क्षमता

दूसरों को प्रेरित करना और जिम्मेदारी लेना।

डिजिटल युग और किशोरियाँ

आज की पीढ़ी डिजिटल दुनिया में जी रही है।

डिजिटल तकनीक अवसर भी है और चुनौती भी।

डिजिटल अवसर

- ✔ ऑनलाइन शिक्षा
- ✔ कौशल विकास
- ✔ उद्यमिता
- ✔ ज्ञान तक पहुँच
- ✔ वैश्विक नेटवर्क

डिजिटल चुनौतियाँ

- ✔ अत्यधिक स्क्रीन समय
- ✔ साइबर बुलिंग
- ✔ झूठी सूचनाएँ
- ✔ नकारात्मक सामग्री
- ✔ आत्मसम्मान पर प्रभाव

डिजिटल संतुलन के पाँच सूत्र

स्क्रीन समय सीमित रखें।

डिजिटल और वास्तविक जीवन में संतुलन रखें।

विश्वसनीय जानकारी पर भरोसा करें।

ऑनलाइन सुरक्षा का ध्यान रखें।

प्रतिदिन कुछ समय ऑफलाइन गतिविधियों को दें।

किशोरियाँ और नशा-निवारण

लोकसंकल्प का विश्वास है कि किशोरियाँ नशे के विरुद्ध सबसे प्रभावी सामाजिक संदेशवाहक बन सकती हैं।

वे—

- ✔ परिवार को प्रभावित कर सकती हैं
- ✔ विद्यालय में नेतृत्व कर सकती हैं
- ✔ मित्र समूहों को प्रेरित कर सकती हैं
- ✔ समुदाय में जागरूकता फैला सकती हैं

www.loksankalp.org

नेतृत्व क्या है?

नेतृत्व का अर्थ केवल पद प्राप्त करना नहीं है।

नेतृत्व का अर्थ है—

पहल करना, **जिम्मेदारी लेना,** **सकारात्मक उदाहरण बनना,**

दूसरों को प्रेरित करना।

युवा महिला नेतृत्व के क्षेत्र

शिक्षा

साक्षरता और शिक्षा अभियान।

स्वास्थ्य

स्वास्थ्य एवं पोषण जागरूकता।

पर्यावरण

पौधारोपण और संरक्षण गतिविधियाँ।

नशामुक्ति

लोकसंकल्प अभियान।

डिजिटल साक्षरता

सुरक्षित और सकारात्मक डिजिटल उपयोग।

सामाजिक सेवा

सामुदायिक स्वयंसेवा।

लोकसंकल्प किशोरी नेतृत्व मॉडल

लोकसंकल्प प्रत्येक गांव और विद्यालय में “युवा नेतृत्व समूह” बनाने का सुझाव देता है।

इन समूहों की संभावित गतिविधियाँ—

- ✔ जीवन कौशल सत्र
- ✔ पर्यावरण अभियान

- ✔ नशामुक्ति जागरूकता
- ✔ पुस्तक चर्चा
- ✔ करियर मार्गदर्शन
- ✔ डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम
- ✔ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ

प्रेरक कहानी

एक गांव की कुछ किशोरियों ने विद्यालय में “स्वस्थ जीवन क्लब” शुरू किया।

उन्होंने नशे, स्वास्थ्य, शिक्षा और पर्यावरण पर गतिविधियाँ शुरू कीं।

धीरे-धीरे अन्य छात्राएँ भी जुड़ने लगीं।

कुछ ही महीनों में यह क्लब पूरे गांव के लिए प्रेरणा का केंद्र बन गया।

यह उदाहरण दिखाता है कि परिवर्तन के लिए आयु नहीं, पहल महत्वपूर्ण है।

अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका

किशोरियों को केवल सलाह नहीं, अवसर चाहिए।

उन्हें—

- ✔ सुनें
- ✔ प्रोत्साहित करें
- ✔ नेतृत्व के अवसर दें
- ✔ निर्णयों में शामिल करें
- ✔ उनकी उपलब्धियों को पहचानें

www.loksankalp.org

loksankalp.org पर युवा नेतृत्व

यदि किसी विद्यालय, महाविद्यालय या गांव में किशोरी नेतृत्व कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ, तो उनकी—

- ✔ गतिविधि रिपोर्ट
- ✔ फोटो
- ✔ वीडियो
- ✔ नवाचार
- ✔ सफलता कहानियाँ

loksankalp.org पर साझा की जानी चाहिए।

इससे अन्य क्षेत्रों को भी प्रेरणा मिलेगी।

किशोरी संकल्प

> **“मैं अपने जीवन, स्वास्थ्य और भविष्य का सम्मान करूँगी। मैं आत्मविश्वास, शिक्षा, जीवन कौशल और सकारात्मक नेतृत्व के माध्यम से अपने परिवार, समाज और राष्ट्र के विकास में योगदान दूँगी। मैं नशामुक्त, स्वस्थ और जिम्मेदार जीवनशैली को अपनाऊँगी तथा दूसरों को भी प्रेरित करूँगी।”**

अध्याय सार

- ✔ किशोरियाँ भविष्य के समाज की निर्माणकर्ता हैं।
- ✔ आत्मविश्वास और जीवन कौशल उनका सबसे बड़ा सशक्तिकरण साधन है।
- ✔ डिजिटल दुनिया का संतुलित उपयोग आवश्यक है।
- ✔ युवा महिलाएँ नशामुक्ति और सामाजिक परिवर्तन की प्रभावी नेतृत्वकर्ता बन सकती हैं।
- ✔ प्रत्येक गांव और विद्यालय में किशोरी नेतृत्व को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

लोकसंकल्प संदेश

> **“बेटियों को अवसर दीजिए, वे समाज को दिशा देंगी।”**

> **“सशक्त किशोरी, सशक्त परिवार; सशक्त परिवार, सशक्त समाज।”**

> **“जहाँ बेटियाँ नेतृत्व करती हैं, वहाँ भविष्य अधिक सुरक्षित और सकारात्मक होता है।”**

9 अध्याय 9 : ग्राम लोकसंकल्प समिति में महिलाओं की भूमिका

सहभागिता से नेतृत्व तक : निर्णय प्रक्रिया में महिलाओं की प्रभावी भागीदारी

आवरण संदेश

> **“किसी भी समिति की सफलता उसके निर्णयों से नहीं, बल्कि उसमें शामिल लोगों की सहभागिता से तय होती है।”**

> **“जहाँ महिलाओं की आवाज़ सुनी जाती है, वहाँ समाज अधिक संवेदनशील, समावेशी और प्रभावी बनता है।”**

> **“लोकसंकल्प समिति में महिलाएँ केवल सदस्य नहीं, बल्कि परिवर्तन की सह-निर्माता हैं।”**

प्रस्तावना

लोकसंकल्प का उद्देश्य केवल नशे के विरुद्ध जागरूकता फैलाना नहीं है।

इसका उद्देश्य समाज में ऐसा वातावरण बनाना है जहाँ स्वस्थ जीवनशैली, सकारात्मक व्यवहार, सामुदायिक सहयोग और जनभागीदारी को बढ़ावा मिले।

ऐसा परिवर्तन केवल पुरुषों या किसी एक समूह के प्रयासों से संभव नहीं है।

इसके लिए महिलाओं, युवाओं, शिक्षकों, अभिभावकों और समुदाय के सभी वर्गों की समान भागीदारी आवश्यक है।

विशेष रूप से महिलाओं की भागीदारी इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वे परिवार, विद्यालय और समुदाय—तीनों के साथ सबसे गहराई से जुड़ी होती हैं।

इसीलिए प्रत्येक ग्राम लोकसंकल्प समिति में महिलाओं की सक्रिय और सार्थक भूमिका सुनिश्चित की जानी चाहिए।

महिलाओं की भागीदारी क्यों आवश्यक है?

महिलाएँ समाज के उस हिस्से का प्रतिनिधित्व करती हैं जो परिवार के दैनिक जीवन, बच्चों के पालन-पोषण, सामाजिक संबंधों और सामुदायिक सहयोग से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा होता है।

उनके अनुभव और दृष्टिकोण कई बार ऐसे समाधान प्रस्तुत करते हैं जो अन्यथा दिखाई नहीं देते।

महिलाओं की भागीदारी से होने वाले लाभ

- ✔ परिवारों तक बेहतर पहुँच
- ✔ बच्चों और किशोरों से बेहतर संवाद
- ✔ सामाजिक समस्याओं की संवेदनशील समझ
- ✔ सामुदायिक विश्वास में वृद्धि
- ✔ अधिक समावेशी निर्णय
- ✔ स्थायी सामाजिक परिवर्तन

ग्राम लोकसंकल्प समिति की संरचना में महिलाओं का स्थान

प्रत्येक समिति में महिलाओं का प्रतिनिधित्व केवल औपचारिकता नहीं होना चाहिए।

उनकी भागीदारी निर्णय प्रक्रिया में भी दिखाई देनी चाहिए।

आदर्श प्रतिनिधित्व

लोकसंकल्प सुझाव देता है कि ग्राम समिति में—

- महिला प्रतिनिधियों की पर्याप्त संख्या हो।

- स्वयं सहायता समूहों का प्रतिनिधित्व हो।

आंगनवाड़ी और आशा कार्यकर्ताओं को शामिल किया जाए।

किशोरी और युवा महिला प्रतिनिधियों को भी अवसर मिले।

महिलाओं की संभावित नेतृत्व भूमिकाएँ

समिति में महिलाएँ विभिन्न जिम्मेदारियाँ संभाल सकती हैं।

1 महिला समन्वयक

महिला समूहों और परिवारों के साथ संवाद का नेतृत्व।

2 परिवार संवाद प्रभारी

परिवार आधारित गतिविधियों का संचालन।

3 किशोरी एवं युवा संवाद प्रभारी

किशोरियों और युवा महिलाओं से जुड़ी गतिविधियों का समन्वय।

4 स्वास्थ्य एवं जागरूकता प्रभारी

स्वास्थ्य, पोषण और नशामुक्ति जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन।

5 सफलता कहानी प्रभारी

प्रेरक उदाहरणों का संकलन और दस्तावेजीकरण।

6 डिजिटल रिपोर्टिंग प्रभारी

गतिविधियों की जानकारी और फोटो loksankalp.org पर साझा करना।

परिवार संवाद में महिलाओं की भूमिका

लोकसंकल्प का मानना है कि परिवार सामाजिक परिवर्तन की पहली इकाई है।

महिलाएँ परिवारों तक पहुँचने का सबसे प्रभावी माध्यम हैं।

महिलाएँ क्या कर सकती हैं?

- ✔ परिवार बैठकों का आयोजन
- ✔ Good Parenting संवाद
- ✔ किशोर-किशोरी संवाद
- ✔ स्वास्थ्य और पोषण चर्चा
- ✔ नशामुक्त सामाजिक आयोजनों पर चर्चा

महिला नेतृत्व और नशामुक्त सामाजिक आयोजन

लोकसंकल्प का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है—

> **"नशे की मनुहार की परंपरा को समाप्त करना।"**

इस दिशा में महिलाएँ अत्यंत प्रभावी भूमिका निभा सकती हैं।

महिलाएँ कैसे योगदान दें?

जब परिवार में—

विवाह, **जन्मोत्सव,** **धार्मिक आयोजन,** **सामाजिक समारोह,**

www.loksankalp.org

आयोजित हों, तब वे स्वस्थ और नशामुक्त विकल्पों को बढ़ावा दे सकती हैं।

महिला समूह और सामुदायिक जागरूकता

महिलाएँ सामूहिक रूप से अनेक गतिविधियाँ संचालित कर सकती हैं।

संभावित गतिविधियाँ

- ✔ महिला संवाद
- ✔ मातृशक्ति सम्मेलन
- ✔ स्वास्थ्य जागरूकता शिविर
- ✔ किशोरी बैठकें
- ✔ जीवन कौशल कार्यशालाएँ
- ✔ परिवार परामर्श सत्र
- ✔ नशामुक्ति जनजागरण अभियान

महिलाओं की भूमिका : सहायता और सहयोग

यदि किसी परिवार में कोई व्यक्ति नशे से संघर्ष कर रहा हो तो महिलाएँ महत्वपूर्ण सहयोगी भूमिका निभा सकती हैं।

क्या करें?

- ✔ संवेदनशीलता से सुनें
- ✔ परिवार को सहयोग दें
- ✔ उपलब्ध सेवाओं की जानकारी दें
- ✔ सकारात्मक वातावरण बनाएँ

क्या न करें?

- ✗ अपमान
- ✗ तिरस्कार
- ✗ सार्वजनिक आलोचना
- ✗ गोपनीय जानकारी साझा करना

www.loksankalp.org

सफलता कहानियाँ : महिला नेतृत्व का दस्तावेजीकरण

महिलाओं द्वारा किए गए सकारात्मक कार्यों को सामने लाना आवश्यक है।

उदाहरण

किसी महिला समूह ने नशामुक्ति संवाद चलाया।

किसी परिवार ने नशामुक्त विवाह किया।

किसी किशोरी समूह ने जागरूकता अभियान चलाया।

किसी SHG ने ग्राम स्तर पर पहल की।

इन सभी को सफलता कहानी के रूप में संकलित किया जा सकता है।

loksankalp.org पर महिलाओं की भूमिका

लोकसंकल्प का डिजिटल मंच केवल सूचना संग्रह का माध्यम नहीं है।

यह प्रेरणा और सीख साझा करने का मंच भी है।

नियमित रूप से साझा की जाने वाली सामग्री

- ✔ महिला बैठकें
- ✔ मातृशक्ति सम्मेलन
- ✔ किशोरी कार्यक्रम
- ✔ परिवार संवाद
- ✔ फोटो
- ✔ वीडियो
- ✔ सफलता कहानियाँ
- ✔ नवाचार

निर्णय प्रक्रिया में महिलाओं की भागीदारी

किसी भी समिति में महिलाओं की उपस्थिति तभी सार्थक है जब उनकी राय को महत्व दिया जाए।

अच्छे अभ्यास

- ✔ बैठकों का समय महिलाओं की सुविधा अनुसार तय करना
- ✔ उन्हें चर्चा का अवसर देना
- ✔ जिम्मेदारियाँ सौंपना
- ✔ नेतृत्व के अवसर उपलब्ध कराना
- ✔ निर्णय प्रक्रिया में शामिल करना

महिला नेतृत्व के समक्ष चुनौतियाँ

कई बार महिलाएँ सामाजिक कारणों से सक्रिय भूमिका नहीं निभा पातीं।

सामान्य चुनौतियाँ

समय का अभाव | घरेलू जिम्मेदारियाँ | आत्मविश्वास की कमी | सामाजिक संकोच | अवसरों की कमी | समाधान

- ✔ परिवार का सहयोग
- ✔ प्रशिक्षण
- ✔ सामूहिक नेतृत्व
- ✔ सकारात्मक प्रोत्साहन
- ✔ छोटे-छोटे अवसरों से शुरुआत

www.loksankalp.org

प्रेरक प्रसंग

एक गांव में ग्राम लोकसंकल्प समिति की महिला सदस्यों ने यह तय किया कि वे प्रत्येक माह एक परिवार संवाद बैठक आयोजित करेंगी।

शुरुआत में केवल कुछ महिलाएँ आईं।

धीरे-धीरे परिवार जुड़ने लगे।

एक वर्ष के भीतर गांव में महिला सहभागिता बढ़ी, कई नशामुक्त सामाजिक आयोजन हुए और युवा गतिविधियाँ भी शुरू हो गईं।

यह परिवर्तन किसी आदेश से नहीं, बल्कि महिला नेतृत्व से आया।

चिंतन प्रश्न

- क्या आपकी ग्राम समिति में महिलाओं का पर्याप्त प्रतिनिधित्व है?
- क्या महिलाओं को जिम्मेदार भूमिकाएँ दी गई हैं?
- क्या महिला समूहों को लोकसंकल्प से जोड़ा गया है?
- क्या महिला नेतृत्व की सफलता कहानियाँ दर्ज की जा रही हैं?
- क्या महिलाओं की गतिविधियाँ loksankalp.org पर साझा की जा रही हैं?
- अध्याय सार

- ✔ ग्राम लोकसंकल्प समिति में महिलाओं की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है।
- ✔ महिलाएँ केवल सदस्य नहीं, बल्कि नेतृत्वकर्ता हो सकती हैं।
- ✔ परिवार संवाद, किशोरी सशक्तिकरण और नशामुक्त सामाजिक आयोजनों में उनकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- ✔ सफलता कहानियों और डिजिटल दस्तावेजीकरण में महिलाएँ महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं।
- ✔ महिला नेतृत्व जितना मजबूत होगा, सामाजिक परिवर्तन उतना ही स्थायी होगा।

लोकसंकल्प संदेश

> **“समिति में महिलाओं की भागीदारी केवल प्रतिनिधित्व नहीं, परिवर्तन की आवश्यकता है।”**

> **“जहाँ महिलाएँ निर्णय लेती हैं, वहाँ समाज अधिक संवेदनशील और अधिक मजबूत बनता है।”**

> **“मातृशक्ति को नेतृत्व दीजिए, समाज स्वयं परिवर्तन की दिशा में बढ़ेगा।”**

10 अध्याय 10 : महिलाएँ और सामुदायिक नेतृत्व

परिवार की सीमाओं से आगे : सामाजिक परिवर्तन, जनभागीदारी और नशामुक्ति आंदोलन में महिला नेतृत्व की भूमिका

आवरण संदेश

> **"जब महिलाएँ नेतृत्व करती हैं, तब विकास केवल योजनाओं में नहीं, जीवन में दिखाई देता है।"**

> **"सशक्त महिला केवल अपना जीवन नहीं बदलती, वह पूरे समुदाय की दिशा बदल सकती है।"**

> **"नशामुक्त समाज का सपना तब साकार होगा, जब महिलाएँ परिवर्तन की अग्रिम पंक्ति में होंगी।"**

प्रस्तावना

www.loksankalp.org

भारत के सामाजिक इतिहास में महिलाओं ने सदैव परिवर्तन की महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

स्वतंत्रता आंदोलन से लेकर शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और ग्राम विकास तक महिलाओं ने अनेक क्षेत्रों में नेतृत्व का परिचय दिया है।

आज नशामुक्त समाज के निर्माण की चुनौती भी हमारे सामने है।

यह केवल स्वास्थ्य का प्रश्न नहीं है।

यह परिवार, शिक्षा, सामाजिक संबंधों, आर्थिक विकास और सामुदायिक कल्याण से जुड़ा हुआ विषय है।

ऐसे में महिलाओं का नेतृत्व अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है।

लोकसंकल्प का विश्वास है कि यदि महिलाओं को अवसर, मंच और सहयोग मिले तो वे नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देने वाली सबसे प्रभावी सामाजिक शक्ति बन सकती हैं।

सामुदायिक नेतृत्व क्या है?

नेतृत्व का अर्थ केवल किसी पद पर होना नहीं है।

नेतृत्व का अर्थ है—

पहल करना, **लोगों को जोड़ना,** **समाधान खोजना,** **सकारात्मक दिशा देना,**

सामूहिक प्रयासों को आगे बढ़ाना।

एक महिला बिना किसी औपचारिक पद के भी प्रभावशाली नेतृत्व कर सकती है।

महिला नेतृत्व की विशेषताएँ

अनुभव बताते हैं कि महिला नेतृत्व अक्सर कुछ विशिष्ट गुणों से समृद्ध होता है।

संवेदनशीलता

दूसरों की समस्याओं को समझने की क्षमता।

सहयोग

सामूहिक रूप से कार्य करने की प्रवृत्ति।

धैर्य

दीर्घकालिक प्रयासों को जारी रखने की क्षमता।

संवाद

विश्वासपूर्ण संबंध स्थापित करने की योग्यता।

परिवार और समाज दोनों से जुड़ाव

जिससे परिवर्तन अधिक व्यापक और स्थायी बनता है।

नशामुक्ति आंदोलन में महिला नेतृत्व क्यों महत्वपूर्ण है?

नशे का प्रभाव सबसे पहले और सबसे गहराई से परिवार पर पड़ता है।

और परिवार का सबसे निकटतम संबंध महिलाओं से होता है।

इसलिए वे—

- ✔ समस्या को पहचान सकती हैं
- ✔ परिवारों तक पहुँच सकती हैं
- ✔ संवाद स्थापित कर सकती हैं
- ✔ सकारात्मक विकल्प सुझा सकती हैं
- ✔ सामुदायिक समर्थन जुटा सकती हैं

महिलाएँ सामाजिक परिवर्तन की शुरुआत कैसे करें?

परिवर्तन हमेशा बड़े अभियानों से शुरू नहीं होता।

अक्सर इसकी शुरुआत छोटे-छोटे कदमों से होती है।

पहला कदम : संवाद

अपने परिवार, पड़ोस और मित्र समूह से बातचीत शुरू करें।

www.loksankalp.org

दूसरा कदम : उदाहरण

स्वयं स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली अपनाएँ।

तीसरा कदम : समूह बनाना

समान सोच वाली महिलाओं को जोड़ें।

चौथा कदम : सामूहिक पहल

गांव स्तर पर गतिविधियाँ शुरू करें।

महिला नेतृत्व और ग्राम विकास

नशामुक्ति को ग्राम विकास से अलग नहीं देखा जा सकता।

एक स्वस्थ समाज ही विकसित समाज बन सकता है।

महिलाएँ किन क्षेत्रों में नेतृत्व कर सकती हैं?

स्वास्थ्य

स्वास्थ्य जागरूकता और पोषण कार्यक्रम।

शिक्षा

बालिका शिक्षा और विद्यालय सहभागिता।

पर्यावरण

पौधारोपण और स्वच्छता अभियान।

युवा विकास

कौशल विकास और जीवन कौशल कार्यक्रम।

नशामुक्ति

जागरूकता और सामाजिक संवाद।

महिला नेतृत्व और स्वयं सहायता समूह

स्वयं सहायता समूह (SHG) भारत के सबसे सफल सामुदायिक मॉडलों में से एक हैं।

इन समूहों ने लाखों महिलाओं को संगठित किया है।

लोकसंकल्प इन समूहों को नशामुक्ति आंदोलन का महत्वपूर्ण साझेदार मानता है।

SHG की संभावित भूमिकाएँ

- ✔ मासिक नशामुक्ति संवाद
- ✔ परिवार परामर्श
- ✔ किशोरी मार्गदर्शन
- ✔ सफलता कहानियों का संकलन
- ✔ सामाजिक आयोजनों में नशामुक्ति संदेश
- ✔ लोकसंकल्प गतिविधियों का प्रचार

सामाजिक स्वीकृति बदलने में महिला नेतृत्व

लोकसंकल्प का मूल विचार है—

> **"नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती दिए बिना नशामुक्ति अधूरी है।"**

www.loksankalp.org

महिलाएँ इस परिवर्तन की सबसे प्रभावी वाहक बन सकती हैं।

महिलाएँ कौन से प्रश्न उठा सकती हैं?

- क्या अतिथि सत्कार के लिए तंबाकू आवश्यक है?
- क्या परंपरा स्वास्थ्य से बड़ी हो सकती है?
- क्या हम अपने बच्चों को वही व्यवहार सिखाना चाहते हैं?
- क्या सामाजिक आयोजनों को नशामुक्त नहीं बनाया जा सकता?

ऐसे प्रश्न समाज को सोचने के लिए प्रेरित करते हैं।

नशामुक्त सामाजिक आयोजनों में महिला नेतृत्व

विवाह, पारिवारिक समारोह, धार्मिक आयोजन और सामाजिक कार्यक्रम सामाजिक मान्यताओं को प्रभावित करते हैं।

महिलाएँ इन आयोजनों को नशामुक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

संभावित पहल

- ✔ स्वस्थ स्वागत परंपराएँ
- ✔ तंबाकू-मुक्त आयोजन
- ✔ स्वास्थ्य संदेश
- ✔ परिवार संकल्प
- ✔ सामूहिक घोषणा

महिला नेतृत्व और युवाओं का भविष्य

युवा किसी भी समाज का भविष्य हैं।

महिलाएँ युवाओं को सकारात्मक दिशा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

युवाओं के लिए गतिविधियाँ

- ✔ जीवन कौशल सत्र
- ✔ करियर मार्गदर्शन
- ✔ खेल गतिविधियाँ
- ✔ पुस्तक चर्चा
- ✔ नेतृत्व प्रशिक्षण
- ✔ डिजिटल साक्षरता

सफलता कहानी : नेतृत्व का प्रभाव

एक गांव में महिलाओं के समूह ने निर्णय लिया कि वे प्रत्येक सामाजिक आयोजन में नशामुक्ति का संदेश देंगी।

कुछ महीनों बाद कई परिवारों ने अपने आयोजनों में तंबाकू की मनुहार बंद कर दी।

यह परिवर्तन किसी कानून से नहीं, बल्कि सामुदायिक नेतृत्व से आया।

महिला नेतृत्व और loksankalp.org

अच्छे कार्यों का दस्तावेजीकरण भी नेतृत्व का हिस्सा है।

यदि गतिविधियाँ दर्ज नहीं होतीं, तो उनसे सीखने का अवसर सीमित हो जाता है।

वेबसाइट पर साझा की जाने वाली सामग्री

- ✔ महिला बैठकें
- ✔ SHG गतिविधियाँ
- ✔ मातृशक्ति सम्मेलन
- ✔ किशोरी नेतृत्व कार्यक्रम
- ✔ नशामुक्त सामाजिक आयोजन
- ✔ सफलता कहानियाँ
- ✔ प्रेरक वीडियो
- ✔ नवाचार

www.loksankalp.org

महिला नेतृत्व के विकास के पाँच सूत्र

1 सीखना

नई जानकारी और कौशल प्राप्त करना।

2 बोलना

अपने विचार व्यक्त करना।

3 संगठित होना

समूह बनाना और सहयोग करना।

4 पहल करना

छोटे-छोटे कार्यों से शुरुआत करना।

5 प्रेरित करना

दूसरों को साथ जोड़ना।

आत्ममूल्यांकन

अपने आप से पूछें—

- ✔ क्या मैं अपने समुदाय में सकारात्मक भूमिका निभा रही हूँ?
- ✔ क्या मैं किसी सामाजिक पहल से जुड़ी हूँ?
- ✔ क्या मैं युवाओं और बच्चों के लिए प्रेरणा बन रही हूँ?
- ✔ क्या मैं नशामुक्त समाज के निर्माण में योगदान दे रही हूँ?

महिला नेतृत्व संकल्प

> **“मैं अपने परिवार, समुदाय और समाज में सकारात्मक परिवर्तन की सहभागी बनूँगी। मैं संवाद, सहयोग और जनभागीदारी के माध्यम से नशामुक्त, स्वस्थ और संवेदनशील समाज के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाऊँगी। मैं अन्य महिलाओं को भी नेतृत्व और सामाजिक सहभागिता के लिए प्रेरित करूँगी।”**

अध्याय सार

- ✔ महिला नेतृत्व सामाजिक परिवर्तन की शक्तिशाली धुरी है।
- ✔ नशामुक्ति आंदोलन में महिलाओं की भूमिका निर्णायक हो सकती है।
- ✔ SHG, ग्राम समितियाँ और महिला समूह परिवर्तन के प्रभावी मंच हैं।
- ✔ नशामुक्त सामाजिक आयोजनों और युवा विकास में महिलाओं का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- ✔ loksankalp.org महिला नेतृत्व की प्रेरक कहानियों को व्यापक मंच प्रदान कर सकता है।

लोकसंकल्प संदेश

> **“महिलाएँ केवल समाज की सहभागी नहीं, उसकी दिशा निर्धारित करने वाली शक्ति हैं।”**

> **“जहाँ महिला नेतृत्व मजबूत होता है, वहाँ सामाजिक परिवर्तन अधिक गहरा और स्थायी होता है।”**

> **“मातृशक्ति का नेतृत्व ही नशामुक्त, स्वस्थ और संवेदनशील समाज की आधारशिला है।”**

11 अध्याय 11 : लोकसंकल्प महिला अभियान

मातृशक्ति सम्मेलन, महिला संवाद और नशामुक्त सामाजिक परिवर्तन का जनआंदोलन

www.loksankalp

आवरण संदेश

> **“जब महिलाएँ किसी सामाजिक उद्देश्य के लिए संगठित होती हैं, तब परिवर्तन केवल विचार नहीं रहता, वह जनआंदोलन बन जाता है।”**

> **“नशामुक्त समाज का मार्ग परिवार से होकर जाता है, और परिवार का हृदय मातृशक्ति है।”**

> **“महिला जागरण ही सामाजिक जागरण का सबसे प्रभावी माध्यम है।”**

प्रस्तावना

लोकसंकल्प का विश्वास है कि नशे की सामाजिक स्वीकृति जैसी गहरी सामाजिक चुनौती का समाधान केवल कानून, प्रशासन या जागरूकता अभियानों से नहीं होगा।

इसके लिए समाज के भीतर ऐसी सकारात्मक शक्तियों को सक्रिय करना होगा जो परिवारों तक पहुँच रखती हों, विश्वास का आधार हों और पीढ़ियों को प्रभावित करने की क्षमता रखती हों।

महिलाएँ ऐसी ही शक्ति हैं।

वे परिवार की प्रथम शिक्षिका हैं।

संस्कारों की वाहक हैं।

सामाजिक संबंधों की आधारशिला हैं।

और अनेक बार कठिन परिस्थितियों में भी परिवार को संभालने वाली अदृश्य शक्ति होती हैं।

इसी सोच के साथ लोकसंकल्प “महिला अभियान” का प्रस्ताव करता है, जिसका उद्देश्य महिलाओं को नशामुक्ति आंदोलन की सक्रिय सहभागी ही नहीं, बल्कि नेतृत्वकर्ता बनाना है।

लोकसंकल्प महिला अभियान क्या है?

लोकसंकल्प महिला अभियान महिलाओं, किशोरियों, स्वयं सहायता समूहों, शिक्षिकाओं, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, आशा सहयोगिनियों और जागरूक

नागरिकों को जोड़ने वाला एक सामाजिक जनअभियान है।

इसका उद्देश्य है—

- ✔ महिलाओं को नशामुक्ति आंदोलन से जोड़ना
- ✔ परिवारों में सकारात्मक संवाद बढ़ाना
- ✔ Good Parenting को प्रोत्साहित करना
- ✔ किशोरियों और युवतियों को नेतृत्व से जोड़ना
- ✔ नशामुक्त सामाजिक आयोजनों को बढ़ावा देना
- ✔ ग्राम स्तर पर महिला नेतृत्व विकसित करना

अभियान के प्रमुख उद्देश्य

1 नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देना

महिलाओं को यह अवसर देना कि वे सामाजिक व्यवहारों पर सकारात्मक संवाद आरम्भ करें।

2 परिवार आधारित रोकथाम मॉडल विकसित करना

नशामुक्ति की शुरुआत परिवार से हो।

3 मातृशक्ति नेतृत्व विकसित करना

महिलाओं को केवल सहभागी नहीं, नेतृत्वकर्ता बनाना।

4 किशोरियों को सशक्त बनाना

जीवन कौशल, आत्मविश्वास और नेतृत्व से जोड़ना।

5 ग्राम स्तर पर स्थायी जनभागीदारी बनाना

महिला समूहों को लोकसंकल्प समितियों से जोड़ना।

www.loksankalp.org

अभियान के पाँच प्रमुख स्तंभ

1 महिला संवाद

गांवों में नियमित महिला बैठकों का आयोजन।

संभावित विषय

- नशे का परिवार पर प्रभाव
- Good Parenting
- किशोरावस्था और संवाद
- मानसिक स्वास्थ्य
- परिवार में सकारात्मक वातावरण
- नशामुक्त सामाजिक आयोजन

2 मातृशक्ति सम्मेलन

वर्ष में कम से कम एक बार ग्राम, क्लस्टर या ब्लॉक स्तर पर सम्मेलन आयोजित किया जा सकता है।

सम्मेलन के उद्देश्य

- ✔ अनुभव साझा करना
- ✔ प्रेरक उदाहरणों को सम्मानित करना
- ✔ महिला नेतृत्व विकसित करना
- ✔ नई कार्ययोजना बनाना

3 किशोरी जागरूकता कार्यक्रम

किशोरियों को केवल लाभार्थी नहीं, बल्कि परिवर्तन की भागीदार बनाया जाए।

प्रमुख विषय

- ✔ जीवन कौशल
- ✔ आत्मविश्वास
- ✔ डिजिटल साक्षरता
- ✔ स्वास्थ्य और पोषण
- ✔ नेतृत्व विकास
- ✔ नशामुक्त जीवनशैली

4 परिवार संवाद अभियान

महिलाओं के माध्यम से परिवारों तक सकारात्मक संवाद पहुँचाना।

चर्चा के विषय

- ✔ बच्चों के साथ समय
- ✔ संवाद का महत्व
- ✔ पारिवारिक वातावरण
- ✔ नशे की सामाजिक स्वीकृति
- ✔ डिजिटल संतुलन

5 नशामुक्त सामाजिक आयोजन अभियान

महिलाओं की पहल से विवाह, पारिवारिक समारोह और सामाजिक कार्यक्रमों को नशामुक्त बनाने का प्रयास।

www.loksankalp.org

ग्राम स्तर पर अभियान कैसे चलाएँ?

चरण 1 : टीम निर्माण

गांव में सक्रिय महिलाओं की पहचान करें।

चरण 2 : परिचय बैठक

लोकसंकल्प और महिला अभियान का परिचय दें।

चरण 3 : कार्य विभाजन

जिम्मेदारियाँ निर्धारित करें।

चरण 4 : मासिक गतिविधियाँ

नियमित कार्यक्रम आयोजित करें।

चरण 5 : दस्तावेजीकरण

सभी गतिविधियों का रिकॉर्ड रखें।

महिला अभियान की संभावित गतिविधियाँ

- मासिक महिला संवाद
- मातृशक्ति सम्मेलन
- किशोरी नेतृत्व शिविर
- परिवार संवाद सप्ताह
- स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम
- नशामुक्त सामाजिक आयोजन अभियान
- प्रेरक कहानी संकलन
- सांस्कृतिक कार्यक्रम
- पौधारोपण एवं पर्यावरण गतिविधियाँ
- खेल और स्वास्थ्य गतिविधियाँ
- महिला अभियान का वार्षिक कैलेंडर
- स्वास्थ्य एवं पोषण संवाद
- मई
- किशोरी नेतृत्व शिविर
- जून
- नशामुक्ति जागरूकता अभियान
- जुलाई
- SHG संवाद कार्यक्रम
- अगस्त
- स्वतंत्रता और जिम्मेदार नागरिकता
- सितम्बर
- शिक्षक दिवस ग्राम लोकसंकल्प सभा

- जनवरी
- महिला नेतृत्व उन्मुखीकरण
- फरवरी
- परिवार संवाद अभियान
- मार्च
- अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस विशेष कार्यक्रम
- अप्रैल
- अक्टूबर
- महिला नेतृत्व सम्मेलन
- नवम्बर
- सफलता कहानियों का संकलन
- दिसम्बर
- वार्षिक समीक्षा एवं सम्मान समारोह
- सफलता कहानियाँ क्यों महत्वपूर्ण हैं?

सामाजिक परिवर्तन केवल आँकड़ों से नहीं, उदाहरणों से प्रेरित होता है।

यदि किसी महिला समूह ने—

- नशामुक्त विवाह कराया,
- किशोरी क्लब बनाया,
- परिवार संवाद अभियान चलाया,
- SHG के माध्यम से जागरूकता फैलाई,

तो इन अनुभवों को साझा किया जाना चाहिए।

www.loksankalp.org

loksankalp.org पर क्या साझा करें?

महिला अभियान की सभी गतिविधियों का डिजिटल दस्तावेजीकरण किया जाए।

अपलोड की जाने वाली सामग्री

- ✔ कार्यक्रम रिपोर्ट
- ✔ प्रतिभागियों की संख्या
- ✔ फोटो
- ✔ वीडियो
- ✔ प्रेरक संदेश
- ✔ सफलता कहानियाँ
- ✔ नवाचार
- ✔ महिला नेतृत्व के उदाहरण

महिला अभियान की सफलता कैसे मापें?

संकेतक

- ✔ कितनी महिलाएँ जुड़ीं?
- ✔ कितनी बैठकें हुईं?
- ✔ कितने परिवारों तक संवाद पहुँचा?
- ✔ कितनी किशोरियाँ जुड़ीं?
- ✔ कितने नशामुक्त सामाजिक आयोजन हुए?
- ✔ कितनी सफलता कहानियाँ दर्ज हुईं?
- ✔ loksankalp.org पर कितनी गतिविधियाँ अपलोड हुईं?

प्रेरक उदाहरण

एक गांव में महिला समूह ने निर्णय लिया कि प्रत्येक माह एक “मातृशक्ति संवाद” आयोजित किया जाएगा।

एक वर्ष के भीतर—

- परिवार संवाद बढ़ा,
- किशोरी समूह बने,
- कई नशामुक्त सामाजिक आयोजन हुए,

और महिलाओं की ग्राम गतिविधियों में भागीदारी बढ़ गई।

यह दिखाता है कि संगठित महिला शक्ति सामाजिक परिवर्तन का प्रभावी माध्यम बन सकती है।

महिला अभियान संकल्प

> **“हम संकल्प लेते हैं कि अपने परिवार, गांव और समाज में स्वस्थ, सकारात्मक और नशामुक्त वातावरण के निर्माण हेतु सक्रिय भूमिका निभाएँगे। हम महिलाओं, किशोरियों और परिवारों को संवाद, सहयोग और जनभागीदारी से जोड़ेंगे तथा नशे की सामाजिक स्वीकृति को समाप्त करने के लिए सामूहिक प्रयास करेंगे।”**

अध्याय सार

- ✔ महिला अभियान लोकसंकल्प की महत्वपूर्ण आधारशिला है।
- ✔ महिलाओं को नेतृत्वकर्ता बनाना इसका प्रमुख उद्देश्य है।
- ✔ मातृशक्ति सम्मेलन, महिला संवाद और किशोरी नेतृत्व इसके प्रमुख घटक हैं।
- ✔ परिवार आधारित रोकथाम मॉडल सबसे प्रभावी रणनीतियों में से एक है।
- ✔ सभी गतिविधियों का दस्तावेजीकरण और साझा करना आवश्यक है।
- ✔ loksankalp.org महिला नेतृत्व और सामाजिक परिवर्तन की प्रेरक कहानियों का राष्ट्रीय मंच बन सकता है।

लोकसंकल्प महिला मंत्र

> **“मातृशक्ति जागेगी, समाज बदलेगा।”**

> **“संवाद से विश्वास, विश्वास से परिवर्तन।”**

> **“सशक्त महिला, नशामुक्त परिवार, स्वस्थ समाज।”**

12 अध्याय 12 : महिला संकल्प और भविष्य की दिशा

नशामुक्त समाज के निर्माण में महिलाओं की दीर्घकालिक भूमिका, सामूहिक प्रतिबद्धता और परिवर्तन का रोडमैप

आवरण संदेश

> **“सामाजिक परिवर्तन किसी एक दिन का कार्यक्रम नहीं, बल्कि पीढ़ियों तक चलने वाली यात्रा है।”**

> **“महिलाएँ केवल वर्तमान को नहीं सँवारतीं, वे भविष्य की दिशा भी निर्धारित करती हैं।”**

> **“जब मातृशक्ति संकल्प लेती है, तब समाज परिवर्तन की ओर बढ़ता है।”**

प्रस्तावना

इस पुस्तिका में हमने देखा कि महिलाओं की भूमिका केवल परिवार तक सीमित नहीं है।

वे बच्चों की प्रथम शिक्षिका हैं।

वे संस्कारों की वाहक हैं।

वे परिवार और समाज के बीच सबसे महत्वपूर्ण सेतु हैं।

वे सामुदायिक नेतृत्व की धुरी हैं।

नशे की सामाजिक स्वीकृति जैसी चुनौती का सामना केवल कानूनों, अभियानों और संस्थाओं के माध्यम से नहीं किया जा सकता।

इसके लिए समाज के भीतर ऐसी सकारात्मक शक्ति चाहिए जो लोगों के दिलों तक पहुँच सके।

महिलाएँ वही शक्ति हैं।

इसलिए लोकसंकल्प महिलाओं को केवल सहभागी नहीं, बल्कि नशामुक्त समाज के निर्माण की सह-निर्माता मानता है।

हमारा दृष्टिकोण

लोकसंकल्प एक ऐसे समाज की कल्पना करता है—

जहाँ

- ✔ बच्चे सुरक्षित वातावरण में बड़े हों
- ✔ युवाओं को सकारात्मक अवसर मिलें
- ✔ परिवार संवाद और विश्वास पर आधारित हों
- ✔ सामाजिक आयोजन नशामुक्त हों
- ✔ महिलाओं को सम्मान और नेतृत्व मिले
- ✔ समुदाय समस्याओं का समाधान स्वयं खोजने में सक्षम हो

महिला नेतृत्व : अगले दशक की आवश्यकता

भारत की जनसंख्या का बड़ा भाग युवा है।

आज जो बच्चे और किशोर हैं, वही आने वाले वर्षों में समाज का नेतृत्व करेंगे।

यदि हम आज परिवारों, विद्यालयों और समुदायों में सकारात्मक वातावरण बना सके, तो आने वाली पीढ़ियों का भविष्य अधिक सुरक्षित होगा।

इस दिशा में महिलाओं की भूमिका निर्णायक है।

www.loksankalp.org

नशामुक्त समाज निर्माण का महिला मॉडल

लोकसंकल्प निम्न सामाजिक परिवर्तन मॉडल प्रस्तुत करता है—

जागरूक महिला

↓

संवादशील परिवार

↓

आत्मविश्वासी बच्चे

↓

जिम्मेदार युवा

↓

सक्रिय समुदाय

↓

नशामुक्त समाज

महिलाओं के लिए 10 सूत्रीय कार्ययोजना

1 परिवार में संवाद बढ़ाएँ

प्रतिदिन बच्चों और परिवार के साथ समय बिताएँ।

2. Good Parenting को अपनाएँ

समय, संवाद, सुनना, विश्वास और उदाहरण के पाँच सिद्धांतों को व्यवहार में लाएँ।

3 नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती दें

सम्मानपूर्वक सकारात्मक प्रश्न उठाएँ।

4 नशामुक्त सामाजिक आयोजनों को बढ़ावा दें

परिवार और समाज में स्वस्थ परंपराओं को प्रोत्साहित करें।

5 महिला समूहों को सक्रिय करें

SHG, महिला मंडल और अन्य समूहों को लोकसंकल्प से जोड़ें।

6 किशोरियों को नेतृत्व दें

उन्हें अवसर, मंच और मार्गदर्शन प्रदान करें।

7 सफलता कहानियाँ दर्ज करें

सकारात्मक उदाहरणों को सामने लाएँ।

8 ग्राम लोकसंकल्प समिति में सक्रिय रहें

निर्णय प्रक्रिया में भागीदारी करें।

9 समुदाय को जोड़ें

शिक्षकों, युवाओं, अभिभावकों और सामाजिक संगठनों के साथ मिलकर कार्य करें।

www.loksankalp.org

10 डिजिटल मंच का उपयोग करें

गतिविधियों और प्रेरक कहानियों को loksankalp.org पर साझा करें।

लोकसंकल्प महिला घोषणापत्र

हम मानते हैं कि—

- ✔ नशामुक्त समाज प्रत्येक बच्चे का अधिकार है।
- ✔ स्वस्थ परिवार सामाजिक विकास की आधारशिला है।
- ✔ महिलाओं की भागीदारी के बिना सामाजिक परिवर्तन अधूरा है।
- ✔ संवाद, सम्मान और सहयोग परिवर्तन के सबसे प्रभावी माध्यम हैं।
- ✔ युवाओं को अवसर और सकारात्मक दिशा मिलनी चाहिए।
- ✔ सामाजिक परंपराएँ समाज के हित में विकसित और परिवर्तित हो सकती हैं।
- ✔ नशे की सामाजिक स्वीकृति को समाप्त करना सामूहिक जिम्मेदारी है।

ग्राम स्तर पर महिला नेतृत्व का रोडमैप

पहला चरण	जागरूकता
दूसरा चरण	संगठन
तीसरा चरण	सामूहिक गतिविधियाँ
चौथा चरण	जनभागीदारी
पाँचवाँ चरण	स्थायी सामाजिक परिवर्तन

प्रेरक भविष्य दृष्टि

कल्पना कीजिए—

- एक ऐसा गांव जहाँ
- महिलाएँ सक्रिय नेतृत्व कर रही हों,
- बच्चे आत्मविश्वास से भरे हों,
- युवा खेल, शिक्षा और कौशल से जुड़े हों,
- सामाजिक आयोजन नशामुक्त हों,
- परिवारों में संवाद हो,

और समाज सकारात्मक मूल्यों पर आगे बढ़ रहा हो।

यह केवल कल्पना नहीं है।

यह सामूहिक प्रयासों से संभव वास्तविकता है।

आत्ममूल्यांकन

स्वयं से पूछें—

- ✔ क्या मैं अपने परिवार में सकारात्मक वातावरण बना रही हूँ?
- ✔ क्या मैं बच्चों और युवाओं के लिए प्रेरणा हूँ?
- ✔ क्या मैं सामाजिक मुद्दों पर सकारात्मक भूमिका निभाती हूँ?
- ✔ क्या मैं अन्य महिलाओं को भी जोड़ रही हूँ?
- ✔ क्या मैं लोकसंकल्प के उद्देश्यों को आगे बढ़ाने में योगदान दे रही हूँ?

महिला संकल्प

> **"मैं संकल्प लेती हूँ कि अपने परिवार, गांव और समाज में स्वस्थ, सुरक्षित, संस्कारित और नशामुक्त वातावरण के निर्माण हेतु सक्रिय भूमिका निभाऊँगी। मैं नशे की सामाजिक स्वीकृति को बढ़ावा नहीं दूँगी, नशामुक्त सामाजिक आयोजनों को प्रोत्साहित करूँगी, बच्चों और युवाओं को सकारात्मक दिशा देने का प्रयास करूँगी तथा संवाद, सहयोग और जनभागीदारी के माध्यम से सामाजिक परिवर्तन की सहभागी बनूँगी।"**

लोकसंकल्प महिला प्रतिज्ञा

> **"मैं विश्वास करती हूँ कि परिवर्तन संभव है।**

मैं विश्वास करती हूँ कि समाज बेहतर बन सकता है।

मैं विश्वास करती हूँ कि संवाद, शिक्षा और सहयोग से नशे की चुनौती का सामना किया जा सकता है।

मैं अपने परिवार, समुदाय और आने वाली पीढ़ियों के उज्ज्वल भविष्य के लिए सक्रिय योगदान दूँगी।"

समापन संदेश

नशे की चुनौती केवल स्वास्थ्य की चुनौती नहीं है।

यह परिवार, शिक्षा, संस्कृति, सामाजिक मूल्यों और भविष्य की चुनौती है।

इसलिए इसका समाधान भी व्यापक होना चाहिए।

जब महिलाएँ नेतृत्व करेंगी,

जब परिवार संवाद करेंगे,

जब विद्यालय जीवन कौशल सिखाएँगे,

जब युवा सकारात्मक अवसरों से जुड़ेंगे,

और जब समाज सामूहिक संकल्प लेगा,

तब एक स्वस्थ, सुरक्षित और नशामुक्त भविष्य का निर्माण संभव होगा।

लोकसंकल्प महिला मंत्र

> **"मातृशक्ति जागेगी – समाज बदलेगा।"**

> **"संस्कारों की शक्ति – नशामुक्ति की दिशा।"**

“सशक्त महिला – सुरक्षित परिवार।”

“नशामुक्त परिवार – नशामुक्त समाज।”

“मेरा परिवार, मेरा संकल्प, मेरा समाज।”

पुस्तिका का अंतिम संदेश

“लोकसंकल्प महिलाओं को अभियान की सहभागी नहीं, बल्कि परिवर्तन की सह-निर्माता मानता है।”

“नशामुक्त समाज का सपना तब साकार होगा जब हर महिला स्वयं को परिवर्तन की शक्ति मानेगी और अपने परिवार, गांव तथा समाज को सकारात्मक दिशा देने का संकल्प लेगी।”

— लोकसंकल्प

नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन

www.loksankalp.org

मेरा गांव – मेरा परिवार – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज।

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन।

जय हिन्द।

www.loksankalp.org

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