

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

लोकसंकल्प वालंटियर हैंडबुक

मेरा गांव - मेरा परिवार - मेरा संकल्प - नशामुक्त समाज

loksankalp.org

लोकसंकल्प वालंटियर हैंडबुक

स्वयंसेवकों, शिक्षकों, युवाओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए फ़िल्ड गाइड

आवरण संदेश

“परिवर्तन केवल विचारों से नहीं, कार्य करने वाले लोगों से आता है।”

“लोकसंकल्प का सबसे बड़ा संसाधन उसके वालंटियर हैं।”

“एक जागरूक स्वयंसेवक कई परिवारों का भविष्य बदल सकता है।”

विषय-सूची

प्रस्तावना	3
1 अध्याय 1 : लोकसंकल्प वालंटियर कौन है?	3
2 अध्याय 2 : लोकसंकल्प के मूल सिद्धांत	3
3 अध्याय 3 : वालंटियर क्या करें?	3
4 अध्याय 4 : घर-घर संवाद मॉडल	4
5 अध्याय 5 : कठिन प्रश्नों के उत्तर	4
6 अध्याय 6 : नशे की सामाजिक स्वीकृति पर संवाद कैसे करें?	5
7 अध्याय 7 : युवाओं से संवाद	5
8 अध्याय 8 : अभिभावकों से संवाद	5
9 अध्याय 9 : सफलता कहानी कैसे लिखें?	5
10 अध्याय 10 : वीडियो सफलता कहानी कैसे बनाएं?	6
11 अध्याय 11 : लोकसंकल्प.org पर क्या अपलोड करें?	6
12 अध्याय 12 : 100-दिवसीय ग्राम कार्ययोजना	6
13 अध्याय 13 : वालंटियर आचार संहिता	7
लोकसंकल्प वालंटियर शपथ	7
वालंटियर मंत्र	7

प्रस्तावना

लोकसंकल्प एक ऐसा जन-आंदोलन है जो नशे की सामाजिक स्वीकृति को समाप्त करने, युवाओं को सकारात्मक अवसरों से जोड़ने और समाज में स्वस्थ व्यवहारों को बढ़ावा देने का प्रयास करता है।

इस अभियान की वास्तविक शक्ति उसके स्वयंसेवक हैं।

शिक्षक, विद्यार्थी, युवा, महिला समूह, सामाजिक कार्यकर्ता और जागरूक नागरिक मिलकर इस अभियान को जन-जन तक पहुँचा सकते हैं।

यह पुस्तिका ऐसे सभी साथियों के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका है जो अपने गांव, विद्यालय, महाविद्यालय या समुदाय में लोकसंकल्प के उद्देश्य को आगे बढ़ाना चाहते हैं।

1 अध्याय 1 : लोकसंकल्प वालंटियर कौन है?

लोकसंकल्प वालंटियर वह व्यक्ति है जो—

- ✓ स्वयं नशामुक्त जीवन का समर्थन करता है।
- ✓ समाज में सकारात्मक परिवर्तन चाहता है।
- ✓ संवाद और जागरूकता के माध्यम से लोगों को जोड़ता है।
- ✓ किसी व्यक्ति का विरोध नहीं, बल्कि समस्या का समाधान खोजता है।

वालंटियर की पहचान

लोकसंकल्प वालंटियर—

उपदेशक नहीं होता

पुलिस नहीं होता

निरीक्षक नहीं होता

बल्कि—

प्रेरक

संवादकर्ता

सहयोगी

परिवर्तन दूत

होता है।

2 अध्याय 2 : लोकसंकल्प के मूल सिद्धांत

1 सम्मान

हर व्यक्ति सम्मान का पात्र है।

1 संवाद

परिवर्तन संवाद से आता है।

1 सहयोग

नशे से जूझ रहे व्यक्ति को सहयोग चाहिए।

1 गोपनीयता

व्यक्तिगत जानकारी का सम्मान आवश्यक है।

1 सकारात्मकता

भय नहीं, प्रेरणा।

3 अध्याय 3 : वालंटियर क्या करें?

जनजागरण

- ✓ गांव में संवाद
- ✓ बैठकें
- ✓ घर-घर संपर्क
- ✓ विद्यालय कार्यक्रम

सहयोग

- ✓ नशा छोड़ने के इच्छुक लोगों का मार्गदर्शन
- ✓ परिवारों को जानकारी देना
- ✓ उपलब्ध सहायता सेवाओं की जानकारी साझा करना

दस्तावेजीकरण

- ✓ गतिविधियों की रिपोर्ट
- ✓ फोटो
- ✓ वीडियो
- ✓ सफलता कहानियाँ

लोकसंकल्प.org पर साझा करना।

4 अध्याय 4 : घर-घर संवाद मॉडल

लोकसंकल्प का सबसे प्रभावी माध्यम व्यक्तिगत संवाद है।

संवाद के दौरान

पहले सुनें फिर समझें फिर सुझाव दें

चर्चा के विषय

- ✓ परिवार
- ✓ बच्चों का भविष्य
- ✓ शिक्षा
- ✓ स्वास्थ्य
- ✓ रोजगार
- ✓ नशे के दुष्परिणाम

क्या न करें?

- ✗ बहस
- ✗ अपमान
- ✗ आरोप
- ✗ सार्वजनिक आलोचना

5 अध्याय 5 : कठिन प्रश्नों के उत्तर

प्रश्न:

“हम तो केवल तंबाकू खाते हैं, इसमें क्या समस्या है?”

उत्तर:

तंबाकू से जुड़े स्वास्थ्य जोखिम व्यापक रूप से स्थापित हैं। इसका प्रभाव केवल उपयोगकर्ता तक सीमित नहीं रहता, बल्कि परिवार और बच्चों पर भी पड़ सकता है। इसलिए लोकसंकल्प का उद्देश्य दोषारोपण नहीं, बल्कि जागरूकता बढ़ाना है।

प्रश्न:

“यह तो हमारी पुरानी परंपरा है।”

उत्तर:

हर परंपरा समाज के हित के लिए होती है। यदि कोई व्यवहार स्वास्थ्य, परिवार या अगली पीढ़ी को नुकसान पहुँचाता है, तो समाज समय के साथ उसमें सुधार भी करता है।

प्रश्न:

“नशा तो हर जगह है, इससे क्या फर्क पड़ेगा?”

उत्तर:

हर बड़ा परिवर्तन छोटे कदमों से शुरू होता है। एक परिवार, एक विद्यालय और एक गांव का संकल्प भी व्यापक सामाजिक परिवर्तन की शुरुआत बन सकता है।

6 अध्याय 6 : नशे की सामाजिक स्वीकृति पर संवाद कैसे करें?

लोगों को दोषी महसूस कराने के बजाय सोचने के लिए प्रेरित करें।

उदाहरण:

“क्या हम अपने बच्चों को वही चीज़ देंगे जो उनके स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकती है?”

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

“क्या सामाजिक आयोजनों में नशा वास्तव में आवश्यक है?”

7 अध्याय 7 : युवाओं से संवाद

आज के युवा केवल नशे की चुनौती से नहीं, बल्कि—

तनाव

बेरोजगारी

प्रतिस्पर्धा

सोशल मीडिया दबाव

भविष्य की चिंता

से भी जूझ रहे हैं।

किशोरावस्था को UNICEF ने अवसर की महत्वपूर्ण अवस्था बताया है, जहाँ परिवार, शिक्षक और समुदाय का समर्थन युवाओं को सकारात्मक दिशा दे सकता है।

युवाओं से पूछें

- ✓ आपका लक्ष्य क्या है?
- ✓ आपको कौन-सी कौशल सीखनी है?
- ✓ आप गांव के लिए क्या करना चाहते हैं?

8 अध्याय 8 : अभिभावकों से संवाद

अभिभावकों को बताएं—

बच्चों को समय दें

संवाद करें

सुनें

विश्वास बनाएं

उदाहरण प्रस्तुत करें

UNICEF के अनुसार किशोरों के साथ खुला संवाद, सम्मानजनक व्यवहार और भावनात्मक समर्थन उनके स्वस्थ विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

9 अध्याय 9 : सफलता कहानी कैसे लिखें?

एक अच्छी सफलता कहानी में चार बातें हों—

- 1 स्थिति क्या थी?
- 2 क्या प्रयास किया गया?
- 3 क्या बदलाव आया?
- 4 दूसरों के लिए संदेश क्या है?

उदाहरण

पहले

गांव के अधिकांश सामाजिक आयोजनों में तंबाकू की मनुहार होती थी।

प्रयास

ग्राम समिति ने संवाद शुरू किया।

परिणाम

तीन परिवारों ने अपने आयोजनों को नशामुक्त रखा।

संदेश

परंपरा बदल सकती है, यदि समाज साथ आए।

10 अध्याय 10 : वीडियो सफलता कहानी कैसे बनाएं?

अवधि

1-3 मिनट

शामिल करें

- ✓ परिवार का अनुभव
- ✓ परिवर्तन की कहानी
- ✓ प्रेरक संदेश

ध्यान रखें

- ✓ सहमति अवश्य लें
- ✓ सम्मान बनाए रखें
- ✓ अतिशयोक्ति न करें

11 अध्याय 11 : लोकसंकल्प.org पर क्या अपलोड करें?

गतिविधियाँ

- ✓ सभा
- ✓ बैठक
- ✓ रैली
- ✓ संवाद कार्यक्रम

सामग्री

- ✓ फोटो
- ✓ वीडियो
- ✓ संक्षिप्त रिपोर्ट
- ✓ सफलता कहानी

12 अध्याय 12 : 100-दिवसीय ग्राम कार्ययोजना

प्रथम 30 दिन

ग्राम सभा

समिति गठन

स्वयंसेवक चयन

30-60 दिन

घर-घर संवाद

विद्यालय गतिविधियाँ

अभिभावक बैठक

60-100 दिन

- फॉलो-अप
- सफलता कहानियाँ
- नशामुक्त आयोजनों का प्रोत्साहन
- मासिक समीक्षा

13 अध्याय 13 : वालंटियर आचार संहिता

मैं—

- ✓ सम्मानजनक व्यवहार करूँगा/करूँगी
- ✓ किसी की निजी जानकारी सार्वजनिक नहीं करूँगा/करूँगी
- ✓ सत्य और तथ्य आधारित जानकारी साझा करूँगा/करूँगी
- ✓ किसी व्यक्ति का अपमान नहीं करूँगा/करूँगी
- ✓ लोकसंकल्प के मूल्यों का पालन करूँगा/करूँगी

लोकसंकल्प वालंटियर शपथ

“मैं लोकसंकल्प के स्वयंसेवक के रूप में नशे की सामाजिक स्वीकृति को कम करने, युवाओं को सकारात्मक दिशा देने, परिवारों में संवाद बढ़ाने तथा अपने गांव और समाज में स्वस्थ, सुरक्षित और नशामुक्त वातावरण निर्माण हेतु सक्रिय भूमिका निभाने का संकल्प लेता/लेती हूँ।”

वालंटियर मंत्र

“डर नहीं, संवाद।”

“आलोचना नहीं, प्रेरणा।”

“निराशा नहीं, संभावना।”

“व्यक्ति नहीं, समस्या पर प्रहार।”

“मेरा गांव – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज।”



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