हौसलों की उड़ान

जीवन कौशल शिक्षा पर आधारित सफलता की कहानियाँ

हौसलों की उड़ान

जीवन कौशल शिक्षा पर आधारित सफलता की कहानियाँ

संस्करण : 2017

प्रतियाँ : **500**

सहयोग : राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान, भोपाल
संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष, भोपाल

निर्माण : राज्य संसाधन केन्द्र, इन्दौर

आमुख

केन्द्र सरकार द्वारा संचालित 'राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान' (रमसा) के अन्तर्गत छात्रावास में रहकर पढ़ने वाली किशोरी बालिकाओं को उनके स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण विकास हेतु यूएनएफपीए एवं रमसा के सहयोग से राज्य संसाधन केन्द्र द्वारा 'क्षमता संवंर्धन कार्यक्रम' के अन्तर्गत 'जीवन कौशल शिक्षा' प्रशिक्षण दिया गया।

इस प्रशिक्षण के पश्चात् इन किशोरी बालिकाओं ने अनुभव किया कि वे अपने सपनों को साकार करने की दिशा में अग्रसर हुई हैं, उनके आत्मविश्वास में वृद्धि हुई है, वे आत्मनिर्भर हुई हैं, साथ ही वे अपने आत्मसम्मान, लैंगिक भेदभाव, छेड़छाड़, स्वास्थ्य, पोषण आहार और शिक्षा इस सभी के प्रति जागरूक हुई हैं। यहाँ तक कि उन्होंने अपने दैनिक जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना भी डटकर किया है। इतना ही नहीं वे अपने गाँव की अन्य किशोरियों को भी इस दिशा में जागरूक करने और उनके जीवन को बेहतर बनाने के लिए निरन्तर प्रयत्नशील हैं। इन किशोरी बालिकाओं में आए सकारात्मक एवं उत्साहवर्धक परिवर्तनों के फलस्वरूप मिली कहानियों का संग्रह है प्रस्तुत पुस्तिका 'हौसलों की उड़ान'।

'हौसलों की उड़ान' में सम्मिलित इन किशोरी बालिकाओं के अनुभव हमें सम्बन्धित जिलों के एडीपीसी, एपीसी तथा छात्रावास के वार्डन के सहयोग से प्राप्त हुए हैं। इन अनुभवों के सिलसिलेवार लेखन एवं सम्पादन में श्री राजेन्द्र बंधु एवं श्री सहीराम का सहयोग उल्लेखनीय है। पुस्तिका में चित्रांकन श्री दीपक मालवी द्वारा किया गया है।

केन्द्र इन सभी के प्रति आभारी है। आशा है कि ये सफलता की कहानियाँ अन्य किशोरी बालिकाओं के लिए भी प्रेरणास्पद सिद्ध होंगी तथा उन्हें भी अपने सपने साकार करने की दिशा में अभिप्रेरित करेंगी।

अंजली अग्रवाल
निदेशक
राज्य संसाधन केन्द्र, इन्दौर

विषय सूची

01.	अब डरती नहीं है रेणुका	01
02.	बबीता ने दिखाई शिक्षा की राह	03
03.	बालिकाओं के लिए आदर्श बनी मंजुला	05
04.	आत्मरक्षा में सक्षम उमा	07
05.	बाल विवाह रोकना चाहती है सुमिल	09
06.	लसिया ने लिया बालिका शिक्षा का संकल्प	11
07.	सयली ने तोड़ा जेण्डर (लिंग) आधारित भेदभाव	13
08.	शिक्षा की मिसाल बनी ट्विंकल	15
09.	राजेश्वरी ने बदला रूढ़िवादी फैसला	17
10.	परी की कहानी, परी की जुबानी	19
11.	पूजा का आत्मविश्वास	21
12.	सपने सच करने में जुटी वैष्णवी	23
13.	सुनीता ने सीखा समस्याओं से जूझना	25
14.	जीवन कौशल शिक्षा से बढ़ा आरती का हौसला	27
15.	सपना साकार कर रही सारिका	29
16.	जामबाई ने साहसपूर्वक रोका बाल विवाह	31
17.	अमीषा ने रुकवाया सहेली का ब्याह	33
18.	ज्योति ने रोका अपना बाल विवाह	35
19.	जीवन कौशल से सफलता की ओर मीरा	37
20.	अपना भविष्य सँवारने का करीना का संकल्प	39
21.	नर्बदी सिखा रही माहवारी प्रबंधन	41
22.	आशा अब कमजोर नहीं	43
23.	वर्षा सीख गई बातों का जादू	45
24.	नेहा ला रही रूढ़िवादी सोच में परिवर्तन	47
25.	रचना के अनुभव से परिवार को मिली सीख	49
26.	अरुणा को मिला स्वास्थ्य लाभ	51
27.	ज्योति ने छुड़ाई तमाखू की लत	53
28.	निशा ने सीखा जीवन जीने का हुनर	55
29.	निर्मला के हौसलों के आगे झुके माता-पिता	57
30.	कविता दे रही पोषण आहार का संदेश	59
31.	आरती ने सीखा क्रोध पर नियंत्रण रखना	61
32.	लक्ष्मी का साहस	63

जीवन कौशल शिक्षा

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य एवं विकास के लिए 10 जीवन कौशल आवश्यक माने गए हैं :-

* **स्वजागरूकता–** स्वजागरूकता कौशल का तात्पर्य यह है कि हम अपने आपको जानें अर्थात् स्व के, यानी अपने प्रति जागरूक हों। हम अपनी क्षमताओं, कौशलों, गुणों और कमियों को पहचानें। हमें क्या अच्छा लगता है, क्या बुरा लगता है यह जान पाएं और हमें ऐसा क्यों लगता है इसके बारे में सोच पाएं। इससे हम अपने में आत्मविश्वास और आत्मसम्मान बढ़ा पाएंगे।

* **अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध–** आपसी रिश्तों को बेहतर बनाने का कौशल अंतर्वैयक्तिक संबंध कहलाता है। किशोर–किशोरियों के लिए कुछ रिश्ते बनाना आसान होता है और कुछ रिश्तों में वे स्वयं को असमंजस या दुविधा की स्थिति में पाते हैं। यह कौशल उन्हें स्वयं को सशक्त बनाने के लिए, कठिनाइयों में सहारा व हिम्मत पाने के लिए, सही–गलत तय करने के लिए, ना कहने का साहस कर पाने आदि में सहायक होता है।

* **प्रभावी संवाद–** यह अपने आपको मौखिक तथा अमौखिक संवाद द्वारा सही ढंग से व्यक्त करने की दक्षता है। प्रभावी सम्प्रेषण में विचारों की प्रस्तुति, आवाज में बुलंदी, आंखें मिलाकर बात करना, हावभाव एवं इशारों का उपयोग करना आदि महत्वपूर्ण हैं।

* **समानुभूति–** जब हम किसी जरूरतमंद को देखकर स्वयं को उसके स्थान पर रखकर उसकी परिस्थिति को महसूस करते हैं और मदद करते हैं तो यह समानुभूति है। समानुभूति में जरूरतमंद के आत्मसम्मान को ध्यान में रखते हुए कार्य करते हैं।

* **भावनाओं का प्रबंधन–** मन में आये विचारों का अभिव्यक्त होना ही भावना है। कोई भावना सही या गलत नहीं होती। पर उन्हें अभिव्यक्त करने के तरीकों को उचित या अनुचित कहा जा सकता है। अपनी भावनाएँ समझना और व्यक्त करना

महत्त्वपूर्ण है । इसीलिए बच्चों में भावनाओं को समझने का कौशल विकसित करना जरूरी है।

* **तनाव का प्रबंधन–** यह कौशल हमें समस्याओं के दौरान सहज रहने, जीवन में तनाव के स्रोत की पहचान करने तथा उसका हम पर प्रभाव और उन तरीकों से कार्य करने की दक्षता है, जिससे तनाव नियंत्रित हो सके। इसमें तनाव कम करने की प्रक्रिया शामिल है।

* **समालोचनात्मक चिंतन–** दैनिक जीवन में हम कई बार कुछ घटनाओं को, सुनी–सुनाई बातों को, अफवाहों को सच मानकर अपनी राय बना लेते हैं। हम इस प्रकार की जानकारी, परिस्थिति, बातों या घटनाओं आदि को जाँचें, उनका मूल्यांकन करें तब अपनी राय बनाएं। इस प्रक्रिया को समालोचनात्मक चिंतन कहते हैं। इस कौशल से सकारात्मक/नकारात्मक पहलुओं का विश्लेषण करने की क्षमता का विकास होता है।

* **सृजनात्मक चिंतन–** जीवन में कई परिस्थितियाँ आती हैं जब हम अपनी सीमित सोच से बाहर निकलकर कुछ रचनात्मक कार्य कर पाते हैं। यह कौशल निर्णय लेने व समस्या समाधान में मदद करता है क्योंकि हम विकल्पों में से चयन करते हैं।

* **निर्णय लेना–** समस्याओं या दुविधा की स्थिति में सम्भावित विकल्पों के बीच उचित विकल्प का चयन करना निर्णय लेना कहलाता है। निर्णय लेना एक महत्वपूर्ण कौशल है । इससे कठिनाइयों का स्वयं समाधान ढूँढ पाने से आत्मविश्वास बढ़ता है और परिवार और समाज में स्वयं की एक सकारात्मक छवि बनती है।

* **समस्या समाधान–** जीवन को बेहतर तरीके से जीने के लिए यह जरूरी है कि हम अपनी समस्याओं को पहचानने और उनका समाधान कर पाने का कौशल विकसित कर सकें और यह समझ सकें कि हर समस्या का समाधान सम्भव है। किसी भी समस्या को हल करने के लिए रचनात्मक और सृजनात्मक सोच का उपयोग करने से बेहतर समाधान प्राप्त कर सकते हैं।

1. अब डरती नहीं है रेणुका

'**जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से मुझे यह बात समझ में आई कि हमारे अंदर आत्मविश्वास और हिम्मत हो तो हम क्या नहीं कर सकते । मैंने सीखा कि हमारे अंदर ना कहने का साहस होना चाहिए । किसी व्यक्ति के गलत इरादों और छेड़छाड़ को सहन करके हम उसे बढ़ावा ही देते हैं। इसलिए मैंने अपने आत्मविश्वास और हौसले से ऐसे ही एक व्यक्ति को सबक सिखाने में सफलता हासिल की। अब मैं किसी से डरती नहीं हूँ। गाँव और कस्बे में बेखौफ निकलती हूँ। अब मैं अपने जीवन को ज्यादा बेहतर और आत्म विश्वासपूर्ण बनाने के लिए प्रयासरत हूँ।' मध्यप्रदेश के बुरहानपुर जिले की रेणुका के ये उद्‌गार **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से उसके जीवन में आए बदलाव को दर्शाते हैं।

रेणुका बुरहानपुर जिले के शहपुर गाँव के एक होस्टल में पढ़ती है। होस्टल में प्रवेश लेने के समय से ही वह बहुत डरी–सहमी रहती थी। वह किसी के सामने बोलकर अपनी बात भी नहीं रख पाती थी। इसी बीच उसे एक लड़का परेशान करने लगा। इससे वह बहुत डर गई। रेणुका जानती थी कि यदि यह बात उसने अपने माता–पिता को बताई तो वे उसकी पढ़ाई छुड़वा देंगे। यह सोचकर वह बहुत चिंतित रहती थी।

रेणुका बताती है कि उसके जीवन में बदलाव की शुरुआत उस समय हुई जब उनके होस्टल में जीवन कौशल की शिक्षा दी जाने लगी। इसी दौरान उसका चयन 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के अंतर्गत पियर एजुकेटर के रूप में हुआ और उसे इंदौर में प्रशिक्षण लेने का अवसर मिला। रेणुका बताती है, 'मैंने इस प्रशिक्षण में आत्मविश्वास बढ़ाने वाली कई बातें सीखीं। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मेरा जीवन ही बदल गया।'

इस प्रशिक्षण के बाद जब रेणुका गाँव पहुँची तो वहाँ वह लड़का फिर से उसे परेशान करने लगा। पर इस बार वह उससे डरी नहीं, बल्कि उसने उसे सबक सिखाना ही उचित समझा। लड़के द्वारा छेड़े जाने पर रेणुका ने भरे बाजार में उसकी पिटाई शुरू कर दी। उसे देखकर वहाँ मौजूद अन्य लोगों और राहगीरों ने भी रेणुका का साथ दिया। इस घटना के बाद रेणुका ने पूरी बात अपने माता–पिता को बताई। वह बताती है, 'पहले तो मेरे माता–पिता को थोड़ा गुस्सा आया किन्तु चाचाजी के समझाने पर वे सामान्य हो गये।'

इस घटना के बाद रेणुका का आत्मविश्वास और बढ़ गया। अब वह अपने जीवन को ज्यादा बेहतर और प्रगतिशील बनाने का सपना देखने लगी है और उसे साकार करने के प्रयास भी करने लगी है।

हौसले की ऊँची उड़ान,
अब हम छुएंगे आसमान।

2. बबीता ने दिखाई शिक्षा की राह

काबरवा गाँव की बालिकाएं अब शिक्षा से वंचित नहीं हैं। वे रोज स्कूल जाती हैं और अपने भविष्य के सपने बुनती हैं। उनके माता–पिता भी अब उन्हें पूरी शिक्षा दिलवाना चाहते हैं। धार जिले के गंधवानी ब्लॉक में यह बदलाव यहाँ की एक युवती बबीता मंडलोई के प्रयासों से संभव हो पाया है।

करीब ढाई सौ परिवारों वाले काबरवा गाँव में ज्यादातर आदिवासी समुदाय के लोग निवास करते हैं। लोगों की आजीविका का मुख्य साधन खेती और मजदूरी है। कमजोर आर्थिक स्थिति और सामाजिक रूढ़ियों के कारण लोग अपनी बेटियों को पढ़ाते नहीं थे। किन्तु आज गाँव के लोग बबीता की तारीफ इस बात के लिए करते हैं कि उसने उन्हें अपनी बेटियों को पढ़ाने के लिए प्रेरित किया।

बबीता के परिवार में दो बहनें और एक भाई है। सभी भाई–बहन पढ़ाई करते हैं। बबीता के पिता खेती करते हैं। वे पंचायत सदस्य भी हैं। बबीता की माँ भी पिताजी का हाथ बँटाती है। शिक्षा की बात करें तो न तो पिता पढ़े लिखे हैं न माँ किन्तु बबीता की रुचि शुरू से ही पढ़ाई में थी। बबीता पास के ही गाँव के बालिका छात्रावास में रहकर 11वीं कक्षा उत्तीर्ण कर चुकी है।

बबीता को जब छात्रावास में जीवन कौशल की शिक्षा मिली तो उससे वह प्रेरित हुई और सभी गतिविधियों में आगे बढ़कर भाग लेने लगी। जब उसने **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** में भाग लिया तो उसे शिक्षा के महत्व का पता चला। उसने अपने गाँव में सभी बालिकाओं को जीवन कौशल शिक्षा की जानकारी दी और बताया कि आगे पढ़ने से भविष्य में कुछ बन सकते हैं और जीवन को बेहतर बनाने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।

ग्रीष्मकालीन अवकाश के समय की जाने वाली गतिविधि सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम में बबीता ने गाँव की बालिकाओं को बुलावा दिया, किन्तु उनके माता–पिता उन्हें

आँगनवाड़ी नहीं आने दे रहे थे। बबीता ने अपने पिता की मदद से घर–घर जाकर उनके माता–पिता को वहाँ होने वाली गतिविधियों से अवगत कराया तो बालिकाओं के साथ कुछ के माता–पिता भी आए। बबीता के साहस को देखते हुए वे भी अपनी बेटियों को आगे पढ़ाने के लिए तैयार हो गए और उन्होंने संकल्प लिया कि बालिकाओं को स्कूल भेजेंगे। इस तरह बबीता के एक छोटे से प्रयास ने गाँव में जागरूकता ला दी। अब हर बालिका आगे पढ़ना चाहती है और उनके माता–पिता भी उन्हें पढ़ाना चाहते हैं।

बबीता में यह साहस 'बालिका क्षमता विकास परियोजना' के अंतर्गत दी जा रही **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से आया है। बबीता चाहती है कि सभी लड़कियाँ जीवन कौशल शिक्षा प्राप्त करें और आगे बढ़े।

❑

3. बालिकाओं के लिए आदर्श बनी मंजुला

हायर सेकेण्डरी परीक्षा में बॉयोलाजी विषय में 75 प्रतिशत अंक लाने वाली मंजुला अपने गाँव की अन्य बालिकाओं के लिए आदर्श बन गई है। धार जिले के कुक्षी विकास खण्ड के ग्राम ढोलिया की बालिकाएं मंजुला से सिर्फ इसलिए प्रभावित नहीं हैं कि उसने अच्छे अंकों से परीक्षा पास की, बल्कि इसलिए भी कि वह गाँव की अन्य बालिकाओं को भी पढ़ने के लिए प्रेरित करती रहती है।

ढोलिया गाँव में कुल मिलाकर 300 परिवार निवास करते हैं, जिनमें आदिवासी समुदाय की संख्या सबसे ज्यादा है। यहाँ लोगों का मुख्य व्यवसाय खेती है। ज्यादातर लोगों के पास असिंचित कृषि भूमि है। अत: उन्हें अपने परिवार के भरण–पोषण के लिए रोजगार की तलाश में पलायन करना पड़ता है। गाँव में ज्यादातर परिवारों के चार से पाँच माह पलायन पर रहने से बच्चों की शिक्षा प्रभावित होती थी और बच्चे अच्छी तरह पढ़ नहीं

पाते थे। इस परिस्थिति में बालिका मंजुला ने शिक्षा के प्रति रुचि और लगन का परिचय दिया।

मंजुला के पिता खेती के साथ मजदूरी भी करते हैं । उसके माता–पिता को पढ़ाई का अवसर नहीं मिला, किन्तु उसके दोनों भाई और दोनों बहनें शिक्षित हैं। मंजुला ने भी पास के ही कस्बे कुक्षी के बालिका छात्रावास में रहकर 12वीं कक्षा उत्तीर्ण की। छात्रावास में मंजुला ने 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के अंतर्गत **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** प्राप्त किया। इस प्रशिक्षण से मंजुला की पढ़ाई के प्रति और ज्यादा लगन बढ़ी और वह अच्छी तरह मन लगाकर पढ़ाई करने लगी।

मंजुला जब भी गाँव जाती है, वह गाँव की अन्य किशोरी बालिकाओं को जीवन कौशल शिक्षा के बारे में बताती है और उन्हें आगे पढ़ने के लिए भी प्रेरित करती है। मंजुला अपने गाँव में हर माह आँगनवाड़ी भवन में आयोजित बैठक में शामिल होकर किशोरियों को जागरूक करती है। वह गाँव के लोगों को भी शिक्षा के महत्व के बारे जागरूक करने का प्रयास करती है। जीवन कौशल शिक्षा प्राप्त करने के बाद मंजुला चाहती है कि गाँव की सभी बालिकाओं का भी आत्मविश्वास बढ़े और वे आत्मनिर्भर हो जाएं।

अब वह घर–घर जाकर ग्रामवासियों को जीवन कौशल शिक्षा के बारे में विस्तार से बताती है। स्वयं में आए परिवर्तन के विषय में भी बताती है । यही सब देखते हुए ढोलिया गाँव के लोग भी शिक्षा के प्रति प्रेरित हुए हैं । अब वे भी अपने बच्चों को पढ़ा–लिखाकर आत्मनिर्भर बनाना चाहते हैं।

बेटी पढ़ेगी,सुखी संसार रचेगी ।
बेटी पढ़ेगी, अपना भविष्य गढ़ेगी ।

❑

4. आत्मरक्षा में सक्षम उमा

'अन्याय और छेड़छाड़ पर चुप रहने के बजाय उससे जूझना जरूरी है' यह बात उमा को **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** के दौरान समझ में आई। इसी सीख के कारण उमा ने छेड़छाड़ करने वालों से न सिर्फ खुद की सुरक्षा की, बल्कि ऐसे लोगों को सबक भी सिखाया। बड़वानी जिले के राजपुर विकासखण्ड के ग्राम मोरगुन में आज ज्यादातर लोग उमा की तारीफ करते हैं और छेड़छाड़ करने वालों को सबक सिखाने के मामले में उसका उदाहरण भी देते हैं।

2000 की जनसंख्या वाले ग्राम मोरगुन में ज्यादातर भिलाला आदिवासी समुदाय के लोग निवास करते हैं जिनका मुख्य व्यवसाय खेती है। ग्राम मोरगुन की रहने वाली बालिका उमा बघेल कक्षा 10वीं की छात्रा है। उमा पढ़ाई में होशियार है और हर कार्य में आगे बढ़कर भाग लेती है।

उमा के पिता 5वीं कक्षा उत्तीर्ण है और माता निरक्षर है। उमा के परिवार में सात सदस्य हैं, जिसमें उमा और उसके माता–पिता के अलावा उसकी चार बहनें व एक भाई है। सभी पढ़ाई कर रहे हैं। उमा पढ़ाई के साथ–साथ छात्रावास में प्रशिक्षित पियर एजुकेटर के रूप में काम करते हुए छात्रावास की किशोरी बालिकाओं को जीवन कौशल की शिक्षा भी देती है।

जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण से उमा का आत्मविश्वास और साहस बढ़ा। एक बार जब उमा अपने रिश्तेदार के यहाँ शादी में गई तो वहाँ उसे एक लड़के द्वारा परेशान किया जाने लगा। चूंकि उसने जीवन कौशल शिक्षा में आत्मसम्मान व आत्मविश्वास के बारे सीखा था, उसी से प्रेरित होकर उसने लड़के की हरकतों को उसके माता–पिता को

बताया और उसे कठोर शब्दों में चेतावनी दी। उमा के इस साहस से वहाँ उपस्थित लोगों ने उसकी तारीफ की और उसका साथ दिया।

उमा जब अपने छात्रावास पहुँची तो उसने वहाँ भी दूसरी बालिकाओं को इस घटना के बारे में बताया । उसने कहा छेड़छाड़ को सहना मतलब छेड़छाड़ को बढ़ावा देना है । इसलिए ऐसी घटनाओं का डटकर सामना करो, उन्हें मुँहतोड़ जवाब दो । इससे उन बालिकाओं में भी हिम्मत आई। उन्होंने उमा की बात का अनुसरण करते हुए संकल्प लिया कि हम भी छेड़छाड़ को बिल्कुल सहन नहीं करेंगी और अन्याय के खिलाफ बुलंद आवाज उठाएंगी।

अन्याय को अब हम नहीं सहेंगे ।
छेड़छाड़ का मुँहतोड़ जवाब देंगे ।।

5. बाल विवाह रोकना चाहती है सुमिल

झाबुआ जिले के ग्राम भोयरा की किशोरी सुमिल अपने गाँव में बाल विवाह रोकना चाहती है। 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' में पियर एजुकेटर की सहभागी इस किशोरी का मानना है कि बाल विवाह के कारण बालिकाओं को शिक्षा और विकास के अवसरों से वंचित होना पड़ता है। वह चाहती है कि बाल विवाह रोकने के लिए गाँव की बालिकाएं खुद आगे आएं। इसके लिए उसने आँगनवाड़ी में गाँव की बालिकाओं को इकट्ठा कर सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया।

सुमिल झाबुआ के बालिका छात्रावास में रहकर 12वीं कक्षा में पढ़ रही है। उसे छात्रावास में चलाई जा रही किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना में **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** में भाग लेने का अवसर मिला। साथ ही वह पियर एजुकेटर के काम में मदद करने लगी। इससे सुमिल को यह समझ में आया कि बालिकाओं की शिक्षा

और स्वास्थ्य पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। उसे यह महसूस हुआ कि बाल विवाह से बालिकाओं की शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों प्रभावित होते हैं। अत: जब वह अपने गाँव भायरा पहुँची तो उसने गाँव की बालिकाओं से बाल विवाह रोकने पर चर्चा करने के लिए सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने की योजना बनाई।

झाबुआ जिला मुख्यालय से 20 किमी दूर स्थित इस आदिवासी बहुल गाँव में 150 परिवार निवास करते हैं। गाँव कई फलियों में दूर–दूर तक फैला हुआ है, जिससे पूरे गाँव में संपर्क करना बहुत कठिन था, किन्तु सुमिल ने घर–घर संपर्क कर बालिकाओं को गाँव की आँगनवाड़ी में चर्चा हेतु आमंत्रित किया।

दूर–दूर बसे फलियों या मोहल्ले की बालिकाओं को एक जगह इकट्ठा करना सुमिल के लिए आसान नहीं था। जब वह गाँव में बालिकाओं को आँगनवाड़ी में बुलाने के लिए गई तो पहली बार सभी बालिकाओं ने उसके साथ आने से इंकार कर दिया। यहाँ तक कि उसे अपशब्द भी कहे। सुमिल बालिकाओं को बार–बार समझाती रही कि इस गतिविधि से गाँव में जागरूकता आयेगी, किन्तु उन्होंने सुमिल की बातों पर कोई ध्यान नहीं दिया। इसके बावजूद सुमिल ने हिम्मत नहीं हारी। वह सरपंच से मिली। उन्हें कार्यक्रम के बारे में बताया। सरपंच ने उसकी बात सुनी और उसका साथ देने के लिए राजी हो गए। सरपंच ने गाँव में डोंडी पिटवाई और सभी को एक जगह आने के लिए कहा। इस तरह सुमिल ने आँगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता आदि सभी के साथ मिलकर कार्यक्रम को सफल बनाया। उसने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम का संदेश प्रसारित किया और उस पर विस्तार से चर्चा की।

सुमिल का सपना है कि वह आगे चलकर गाँव में बाल विवाह रोकने का अभियान चलाए, ताकि किसी भी बालिका को शिक्षा, स्वास्थ्य और तरक्की के अधिकार से वंचित नहीं होना पड़े। ❑

6. लसिया ने लिया बालिका शिक्षा का संकल्प

'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' में पियर एजुकेटर के रूप में सक्रिय ग्राम ककराना की लसिया बालिका शिक्षा के लिए विशेष प्रयास कर रही है। आदिवासी बहुल यह गाँव आलीराजपुर जिले के सोंडवा विकाखण्ड में स्थित है। 1000 की आबादी वाले इस गाँव में ज्यादातर लोग अशिक्षित हैं । वे खेती और मजदूरी करते हैं। कमजोर आर्थिक स्थिति के कारण लोग अपनी बालिकाओं को स्कूल भेजने के बजाय मजदूरी करने भेज देते थे। पियर एजुकेटर बनने के बाद लसिया इस स्थिति को बदलने के लिए लगातार कोशिश कर रही है।

बालिका की शिक्षा के संदर्भ में लसिया का संघर्ष खुद की शिक्षा से ही शुरू हो गया था। उसके गाँव में स्कूल पाँचवीं कक्षा तक ही था। पाँचवीं कक्षा के बाद उसके माता–पिता उसे दूसरे गाँव में भेजकर पढ़ाना नहीं चाहते थे। जबकि लसिया आगे पढ़ना चाहती थी। वह

बहुत अच्छे नम्बरों से पास हुई थी फिर भी माता-पिता चाहते थे कि वह घर के कामों में हाथ बँटाए और मजदूरी पर जाए ।

लसिया ने अपने माता–पिता को बहुत समझाया । बड़ी मुश्किल से उन्हें मनाया । इस तरह उसने 5 किलोमीटर दूर स्थित गाँव के एक स्कूल में प्रवेश लेकर 8वीं कक्षा पास की। लसिया की शिक्षा के प्रति रुचि इसी बात से साबित होती है कि स्कूल तक आने–जाने का कोई साधन नहीं था पर वह हर रोज 5 किलोमीटर पैदल चलकर स्कूल जाती थी। 8 वीं कक्षा पास करने के बाद लसिया ने सोंडवा गाँव के रमसा छात्रावास में प्रवेश लिया और आज वह 11 वीं कक्षा की पढ़ाई कर रही है।

छात्रावास में 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' में उसका पियर एजुकेटर के पद के लिए चयन हुआ जिसके अन्तर्गत उसने **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** प्राप्त किया । इस प्रशिक्षण से लसिया की यह धारणा मजबूत हुई कि बालिकाओं के सुखी जीवन और विकास के लिए शिक्षा बहुत जरूरी है। अब तो लसिया ने यह संकल्प ले लिया है कि वह अपने गाँव की हर बालिका को स्कूल में प्रवेश लेने लिए प्रेरित करेगी।

गाँव की हर बालिका जब शाला जाएगी,
विकास के पथ पर आगे बढ़ती जाएगी ।

●

हर बेटी का है यह अधिकार,
सेहत, शिक्षा और लाड़-प्यार ।

❑

7. सयली ने तोड़ा जेण्डर (लिंग) आधारित भेदभाव

घर में बालक और बालिकाओं के बीच लिंग आधारित भेदभाव पर सवाल न उठाने से ये भेदभाव बढ़ते हैं। इससे बालिकाओं का विकास प्रभावित होता है। यह बात आली गाँव की किशोरी सयली अब अच्छी तरह समझती है। 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के अंतर्गत **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** प्राप्त इस बालिका ने अपने घर में लिंग आधारित भेदभाव का विरोध किया। इसके फलस्वरूप अब उसके घर में लड़के–लड़की सभी के साथ समानता का व्यवहार होता है।

अलीराजपुर जिला मुख्यालय से 25 किमी. दूर स्थित आदिवासी बहुल इस गाँव की रहने वाली सयली के दो भाई और दो बहने हैं। उसके माता–पिता खेती और मजदूरी करके परिवार का पालन–पोषण करते हैं। सयली के माता–पिता बेटी के बजाय बेटों से अधिक लाड़–प्यार करते थे और बेटियों के पोषण तथा स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते थे। उनका मानना था कि बेटे ही परिवार को आगे बढ़ाएंगे। बेटी तो पराये घर चली जाएगी।

सयली ने 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के अंतर्गत **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** प्राप्त किया। वह बताती है कि इस प्रशिक्षण से मुझे समझ में आया कि लड़का और लड़की के बीच समानता का व्यवहार होना चाहिए तथा सभी को बराबरी से विकास के अवसर मिलने चाहिए। प्रशिक्षण से मुझे लड़का-लड़की में किए जाने वाले भेदभाव भी समझ में आए। मेरे घर में मेरे माता-पिता भाइयों के खान–पान पर विशेष ध्यान देते थे। हम बहनों को बाहर आने–जाने की अनुमति भी नहीं होती थी।

प्रशिक्षण के बाद सयली ने अपने घर में लिंग आधारित भेदभाव का विरोध किया। वह बताती है, 'पहले तो मेरे माता–पिता नाराज हुए, लेकिन मैंने उन्हें समझाया कि जिस

तरह परिवार में लड़कों का महत्व है, उसी तरह लड़कियों का भी महत्व है और वे भी परिवार का हिस्सा है। मेरी यह बात माता–पिता को समझ में आई और आज वे हम सभी भाई–बहनों के साथ बराबरी का व्यवहार करते हैं तथा बराबरी से सभी के पोषण और शिक्षा का ध्यान रखते हैं।'

सयली की इस कोशिश का यह असर हुआ कि उसके माता–पिता ने पहले अपनी अन्य बेटियों को नहीं पढ़ाने का फैसला लिया था, पर अब वे अपनी दोनों बेटियों को भी पढ़ा रहे हैं और बराबर से उनके पोषण और स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं।

खाना, कपड़ा, किताबें और माँ-बाप का प्यार,
हर घर में हर लड़की लड़के जितनी ही हकदार ।

❑

8. शिक्षा की मिसाल बनी ट्विंकल

ट्विंकल ने पियर एजुकेटर के रूप में काम करते हुए न सिर्फ बालिकाओं को शिक्षा से जोड़ा, बल्कि खुद ने भी पढ़ाई करते हुए अच्छे अंक प्राप्त किए। वह बताती है कि 'जब मैं बालिकाओं को और उनके माता-पिता को पढ़ाई का महत्व समझाती थी तो मुझे लगता था कि मुझे भी अच्छी तरह पढ़ाई करनी चाहिए। इससे पढ़ाई में मेरी रुचि बढ़ती गई और मैंने 65 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम श्रेणी में बारहवीं की परीक्षा पास की।'

ट्विंकल धार जिले के डही विकासखण्ड के कातारखेड़ा गाँव की रहने वाली है। 2000 की जनसंख्या वाले इस गाँव में ज्यादातर परिवार भिलाला आदिवासी समुदाय के हैं । गाँव में परिवहन की सुविधा नहीं होने से लोगों को पैदल ही आना–जाना पड़ता है। इस कारण यहाँ के ग्रामवासी बालिकाओं को पढ़ाई के लिए बाहर नहीं भेजते थे, जिससे उनकी पढ़ाई छूट जाती थी, किन्तु ट्विंकल ने अपनी पढ़ाई जारी रखी। उसने अपनी जिद

पर बालिका छात्रावास डही में प्रवेश लिया और आज वह हायर सेकेण्डरी परीक्षा पास कर चुकी है।

ट्विंकल की पाँच बहनें और तीन भाई हैं। तीन बहनों और एक भाई को स्कूल जाने का अवसर नहीं मिला। गाँव में आवागमन के साधन न होने के बावजूद ट्विंकल ने पढ़ाई जारी रखी और कठिन परिश्रम से यह मुकाम हासिल किया। छात्रावास में चलाई जा रही 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' में ट्विंकल का चयन पियर एजुकेटर के रूप में किया गया। इसके अंतर्गत उसे इंदौर में **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** में भाग लेने का अवसर मिला। प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद उसने छात्रावास में बालिकाओं से जीवन कौशल पर चर्चा की और उसके प्रति उन्हें जागरूक किया। ट्विंकल ने छात्रावास में जिम्मेदारी के साथ बालिकाओं को सिखाने में रुचि ली। वह जब भी गाँव जाती है, वहाँ भी बालिकाओं और उनके माता–पिता को बालिका शिक्षा का महत्व बताती है। वह उन्हें प्रेरित करती है, 'जिस तरह मैंने 12वीं कक्षा 65 प्रतिशत अंकों से पास कर अपना लक्ष्य हासिल किया है उसी तरह आप भी शिक्षा हासिल कर अपने माता–पिता का नाम रोशन कर सकती हो।'

आज गाँव में ट्विंकल का उदाहरण दिया जाता है। ट्विंकल को देखकर कई बालिकाएं और उनके माता–पिता यह मानने लगे हैं कि यदि बेटियों को अवसर दिए जाएं तो वे अच्छी पढ़ाई कर आगे बढ़ सकती हैं।''

अबला नहीं, सबला हैं हम,
हमें न समझो किसी से भी कम ।

❑

9. राजेश्वरी ने बदला रूढ़िवादी फैसला

जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण से राजेश्वरी ने सीखा कि उसके जीवन के फैसलों पर दूसरों का नहीं बल्कि खुद का नियंत्रण होना चाहिए। इसी सोच के बल पर वह बचपन में हुई सगाई तोड़ने में कामयाब हुई। वह कहती है कि रूढ़ियों के आधार पर मेरा जीवन नियंत्रित नहीं किया जा सकता।

राजेश्वरी धार जिले के बदनावर विकासखण्ड के ग्राम बालोदा की रहने वाली है। वर्तमान में वह बदनावर के छात्रावास में रहकर 11 वीं कक्षा की पढ़ाई कर रही है। राजेश्वरी के माता–पिता पढ़ना–लिखना नहीं जानते हैं और खेती तथा मजदूरी करके परिवार का पालन–पोषण करते हैं। राजेश्वरी जब 3 माह की थी, तभी उसके माता–पिता ने उसकी सगाई कर दी थी। बड़े होने पर उसने पूछा, 'मेरी सगाई बचपन में क्यों कर दी ?' उसके पिता ने कहा, 'शायद तेरे नसीब में यही लिखा होगा।'

राजेश्वरी ने गाँव में पाँचवीं कक्षा तक पढ़ाई की। उसके बाद माता–पिता ने पढ़ाई छोड़ने के लिए कहा किन्तु उसकी जिद के कारण उसके माता–पिता उसे आगे पढ़ाने के लिए तैयार हो गए । आज वह छात्रावास में रहकर पढ़ाई कर रही है। पढ़ाई जारी रखने के लिए तो राजेश्वरी ने अपने माता–पिता को राजी कर लिया था, किन्तु उसके सामने सबसे बड़ा प्रश्न था बचपन में हुई सगाई से मुक्ति कैसे पाना ? वह चाहती थी कि वयस्क होकर अपनी जिंदगी के फैसले मैं खुद लूँ ।

इस कठिनाई से जूझने का हौसला उसे **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से मिला। वह बताती है, 'इस प्रशिक्षण में मुझे बताया गया कि अपने जीवन के बारे में आप जो सोचते हो उसे अपने माता–पिता से जरूर साझा करो। इससे आपको समस्याओं को हल करने में मदद मिलेगी।' राजेश्वरी ने यही किया। उसने अपने माता–पिता से अपनी बचपन में हुई सगाई तोड़ने को कहा। उसने कहा, 'मैं इस रिश्ते को नहीं मानती और जब 18 वर्ष की हो जाऊँगी तो अपने जीवन के फैसले खुद लूँगी।'

उसने बाल विवाह की कुप्रथा का खुलकर विरोध किया। आज स्थिति यह है कि जो माता–पिता उसे पढ़ाई छोड़ने को कह रहे थे और शादी के लिए उस पर दबाव डाल रहे थे, वे ही अब उसका पूरा साथ दे रहे हैं। उसके माता–पिता का कहना है कि वह जब चाहेगी, तभी उसकी शादी होगी। राजेश्वरी का कहना है कि उसमें यह आत्मविश्वास और साहस लिखने–पढ़ने और जीवन कौशल शिक्षा से ही आया है।

आज राजेश्वरी की ही तरह कई बालिकाएँ इस शिक्षा से लाभान्वित हो रही हैं और उनका जीवन बदल रहा है। उनमें आगे बढ़ने का साहस पैदा हुआ है। उनका आत्मविश्वास बढ़ा है। बालिकाओं में आए इस बदलाव से पूरा समाज बदल रहा है। देश और समाज में व्यापक बदलाव आए इसके लिए जरूरी है कि सभी स्कूलों में यह शिक्षा अवश्य दी जानी चाहिए।

❑

10. परी की कहानी, परी की जुबानी

देवास जिले के अकबरपुर गाँव की परी पाण्डे की कहानी हमें सिखाती है कि हौसले और संघर्ष से बालिकाएं किस तरह रूढ़िवादी विचारों से मुक्ति पा सकती हैं। परी ने इसके लिए प्रयास कर परिवारवालों का विश्वास जीता और आज वह बेहतर भविष्य की दिशा में आगे बढ़ रही है। आइये, हम परी की प्रेरणास्पद कहानी खुद उसी की जुबानी सुनते हैं-

'मेरे गाँव अकबरपुर में लड़कियों को अधिक पढ़ाया नहीं जाता है। पराया धन मानकर उनकी जल्दी शादी कर दी जाती है। मेरे साथ भी यही हुआ। माता–पिता मेरी शादी तय करने लगे। मैंने अपनी शादी का विरोध किया तो पिता ने मुझसे बात करना बंद कर दिया। उस समय मैं 6ठी कक्षा में पढ़ती थी। तब पढ़ाई करने के लिए मुझे बहुत संघर्ष करना पड़ा। हमारी आर्थिक स्थिति भी अच्छी नहीं थी। इसलिए मैं रोज सुबह 6 बजे उठकर बकरी चराने जाती और 9 बजे वापस घर आकर 10 बजे स्कूल जाती। स्कूल में 2 बजे लंच की छुट्टी होती तो मैं फिर से बकरी चराने चली जाती। शाम को जब घर पहुँचती तो घर का काम करना पड़ता था। पूरा काम करने के बाद मैं पढ़ाई करती। मुझे डर था कि यदि मैं फेल हो गई तो पिताजी मेरी शादी कर देंगे।'

'गाँव में आगे की पढ़ाई करने के लिये स्कूल नहीं था, किन्तु 6ठी क्लास में अच्छे नंबर से पास होने से आगे की पढ़ाई के लिये होस्टल जाने के लिए मेरे शिक्षक ने मेरे पापा को मनाया और मैं होस्टल आ गई। यहाँ आकर मुझे पता चला कि पढ़ाई के आगे भी कोई दुनिया है। यहाँ हमें जीवन कौशल की शिक्षा दी गई, जिसने मेरे जीवन को एक नई दिशा प्रदान की है। इसके जरिये मैंने खुद को पहचाना और मुझे पता चला कि मैं चित्र भी बना

सकती हूँ। होस्टल में आकर मैंने अपनी नई पहचान बनाई। **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** के कारण मुझे दिल्ली जाने का अवसर मिला जो मेरे जीवन के सबसे अधिक खुशी वाले पल थे।'

'आज मैं बहुत फ़ख्र महसूस कर रही हूँ। मध्यप्रदेश में अच्छे नंबरों से पास होने वाली 50 बालिकाओं में मुझे चुना गया और मुझे गर्ल्स आईकॉन का अवार्ड दिया गया। इसमें मुझे 25000 रु. की स्कॉलरशीप मिली। मैंने शिक्षामंत्री को अपने जीवन की कहानी सुनाई और **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** के बारे में बताया। मैंने बताया कि गर्मी के मौसम में हमारे गाँव में भी किशोर बालिकाओं को जीवन कौशल की शिक्षा सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम के माध्यम से दी जायेगी। मैं स्कॉलरशीप से प्राप्त रुपयों में से 5000 रुपए समाज सुधार में लगाना चाहती हूँ। यह सुनकर शिक्षामंत्री बहुत खुश हुए और उन्होंने भी इस काम के लिए मुझे प्रोत्साहन दिया। मेरे माता–पिता भी बहुत खुश हैं और कहते हैं कि हमें हमारी बेटी पर गर्व है। अब वो मुझे और आगे भी पढ़ाना चाहते हैं।' ❑

11. पूजा का आत्मविश्वास

12वीं कक्षा में पढ़ने वाली छात्रा पूजा गर्ल ऑईकान है । उसमें भरपूर आत्मविश्वास है। वह अपने जीवन को ज्यादा बेहतर तथा प्रगतिशील बनाना चाहती है। किन्तु पूजा सिर्फ खुद के जीवन के बारे में नहीं सोचती, बल्कि वह चाहती है कि गाँव की सभी लड़कियाँ पढ़–लिखकर आगे बढ़ें और अपनी जिंदगी के फैसले खुद लें । यही कारण है कि वह पियर एजुकेटर के रूप में सक्रिय है और गाँव की लड़कियों से जीवन कौशल पर लगातार चर्चा करती रहती है।

पूजा अपने परिवार में भाई–बहनों में सबसे बड़ी है। जब वह आठवीं कक्षा में थी तो उसकी माँ का देहांत हो गया। इस परिस्थिति में छोटे भाई–बहनों को संभालने और घर के काम–काज की जिम्मेदारी पूजा पर आ गई। वह बताती है 'रिश्तेदार और पास–पड़ोस के लोग मुझे पढ़ाने के पक्ष में नहीं थे। उस समय घर पर जब भी कोई मेहमान आते तो वे कहते थे कि अब यह बड़ी हो गई है। इसकी शादी कर दो।' किन्तु पूजा पढ़ना चाहती थी। वह बताती है, 'मेरे पिता ने मेरा साथ दिया, जिससे मैने पढ़ाई जारी रखी। आज मैं अपने परिवार की पहली लड़की हूँ जो इतना पढ़ रही हूँ।'

पूजा ने अपनी पढ़ाई के लिए छात्रावास में प्रवेश लिया जहाँ उसे **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** का अवसर मिला। पूजा बताती है कि 'इस प्रशिक्षण से मैंने स्वयं में बहुत परिवर्तन महसूस किया। आज मैं एक गर्ल्स आइकॉन हूँ। मैंने कराते में जिला और संभाग स्तर पर दो गोल्ड और एक सिल्वर मेडल जीता है जिसका श्रेय मैं 'किशोर बालिका क्षमता विकास परियोजना' के अन्तर्गत आयोजित **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** को देती हूँ।'

'मैं एक पियर एजुकेटर हूँ। मैंने जीवन कौशल शिक्षा के माध्यम से अपने संवाद कौशल को सुधारा, खुद को पहचाना और जीवन के विभिन्न उपयोगी पहलुओं के बारे में जाना जो एक लड़की के जीवन के लिए उपयोगी हैं। मेरा सपना है कि मैं अपने से जुड़ी हर किशोर बालिका को जीवन कौशल की शिक्षा दूँ।' वह आगे बताती है, 'आज मेरे पापा सबसे बड़े गर्व से कहते हैं कि मेरी बेटी पढ़ रही है। यह सुनकर मुझे बहुत अच्छा लगता है। मैं नौकरी करके घर चलाने में अपने पापा की मदद करूँगी।'

बेटियों को कभी न समझें बेटों से कम
बेटियों को आगे बढ़ने के मौके दें हम ।

12. सपने सच करने में जुटी वैष्णवी

14 वर्षीय वैष्णवी अपने बारे में बताती है कि उसका बचपन बहुत दुख में बीता। इसके बावजूद उसने सपने देखना नहीं छोड़ा। पिता के नहीं चाहने पर भी उसने पढ़ाई जारी रखी और आज वह 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' में पियर एजुकेटर की भूमिका निभाते हुए अन्य बालिकाओं को भी सपने देखने व सपने साकार करने की प्रेरणा दे रही है।

बचपन से ही वैष्णवी का यह सपना रहा है कि वह पुलिस की नौकरी करे, किन्तु उसके पिता यह नहीं चाहते थे। उनका मानना है कि लड़कियाँ पढ़–लिखकर बिगड़ जाती हैं, इसलिए लड़कियों को पढ़ाना नहीं चाहिए। किन्तु उसकी माँ ने उसका साथ दिया और स्कूल में भर्ती करवाया। उसे पढ़ाने की जिद में कई बार पिता द्वारा उसकी माँ की पिटाई भी की गई। दुख की बात यह है कि वैष्णवी को माँ का यह साथ हमेशा नहीं मिला। वह जब

सात साल की थी तो माँ की मृत्यु हो गई। अब वैष्णवी अकेली पड़ गई। उसके पिता उसे अक्सर डाँटते–मारते रहते थे। वह बताती है, 'मेरी यह हालत देखकर मेरी नानी मुझे ले गई और छात्रावास में भर्ती करवा दिया।'

छात्रावास में वैष्णवी की जिन्दगी में नया बदलाव आया। वह बताती है, 'यहाँ हमें जीवन कौशल की शिक्षा दी जाती है, जिससे मुझे जीवन में आशा की किरण दिखाई दी। मुझमें आत्मविश्वास आया कि मैं किसी से डर के बात न करुँ। अपनी इच्छाओं और अपनी बातों को सबके सामने खुल के बोल सकूँ। यहाँ मैंने मंच पर बोलना सीखा। **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** के माध्यम से जीवन में जरूरी और भी बहुत अच्छी चीजें जानी जैसे स्वयं से परिचय, संवाद कौशल, माहवारी, एनीमिया, स्वास्थ्य एवं पोषण, बाल विवाह, सामाजिक कार्य आदि।'

वैष्णवी अब 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' में एक पियर एजुकेटर की भूमिका निभाते हुए अन्य बालिकाओं को जीवन कौशल की शिक्षा देती है और उन्हें कहती है कि अपनी जिन्दगी संवारने के लिए एक सपना देखो और उसे सच करने में जुट जाओ। वह खुद भी अपने सपने सच करने में जी जान से जुटी है।

बंदिशों से नहीं घबराऊँगी,
सपने सच कर दिखाऊँगी ।

❑

13. सुनीता ने सीखा समस्याओं से जूझना

आम तौर पर घर–परिवार में लड़कियों को चुप रहना सिखाया जाता है। इससे उनमें झिझक पैदा हो जाती है। वे खुद के साथ होने वाले गलत व्यवहार को भी सहन करती रहती हैं और कुछ बोल नहीं पातीं। इस कारण लड़कियाँ अक्सर डरी–सहमी सी रहती हैं, जिसका फायदा कई असामाजिक तत्व उठाते हैं। रमसा छात्रावास की सुनीता राणा ने इस स्थिति को बदलने का साहस दिखाया और आज वह निडर होकर अपनी बात कहती है।

सुनीता बताती है, 'मेरे माता–पिता मुझे पढ़ाई में हमेशा से ही आगे रखते हैं। उनका सपना है कि जो काम हम नहीं कर पाए वह पढ़–लिखकर हमारी बेटी करे।' माता–पिता के इन्हीं सपनों की बदौलत सुनीता को छात्रावास में रहकर पढ़ने का अवसर मिला। किन्तु वह शुरू में किसी से खुलकर बोलती नही थी। उसमें हमेशा से झिझक सी थी, क्योंकि गाँव–समाज के वातावरण में लड़कियाँ इसी तरह रहती थीं। इसका असर सुनीता पर भी था, किन्तु उसकी कई विषयों में रुचि थी जैसे रंगोली बनाना, कहानी–कविता लिखना, घर की सजावट करना आदि।

सुनीता के व्यक्तित्व में बदलाव की शुरुआत जीवन कौशल प्रशिक्षण से हुई। वह बताती है कि '**जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** में हमें बताया गया कि हम अपनी बात खुलकर बोलें, स्पष्ट रूप से संवाद करें और डरने के बजाय समस्याओं के हल निकालें। इसके साथ ही लड़कियों को शरीर में उम्र के साथ होने वाले परिवर्तनों के बारे में भी बताया गया। इस प्रशिक्षण से मेरा नजरिया बदल गया। मैं पहले कई बातें चुप रहकर सहती थी। अब मैंने सोच लिया कि किसी भी समस्या को चुप रहकर सोचने और सहन करने के बजाय उससे जूझना जरूरी है।'

सुनीता बताती है कि '**जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** की यह सीख मुझे उस समय काम आई, जब एकबार मैं बस में सफर कर रही थी । एक व्यक्ति लगातार मुझे छूने और छेड़ने की कोशिश कर रहा था। मैंने बस में उसे बुरी तरह डाँटा और कंडक्टर को बुलाकर सारी बात बताई। इससे वह व्यक्ति शर्मिंदा हो गया और अगले स्टॉप पर उतर गया।'

इस घटना से सुनीता को विश्वास हो गया कि हम अपनी बात स्पष्ट रूप से बोलकर ही अपनी सुरक्षा कर सकते हैं और समस्याओं को हल कर सकते हैं। वह अन्य लड़कियों से कहती है कि जिन्दगी में अपनी बात को स्पष्ट रूप से खुलकर कहना और समस्या का समाधान खोजना बहुत जरूरी है।

शोषण अब और नहीं,
लड़की अब कमजोर नहीं ।

14. जीवन कौशल शिक्षा से बढ़ा आरती का हौसला

खरगोन जिले के कुंडिया गाँव की आरती दगोड़े की यह कहानी साबित करती है कि **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** बालिकाओं को न सिर्फ अपने जीवन के प्रति उत्साहित करता है, बल्कि वह उन्हें सुरक्षा और अपने अधिकारों के लिए लड़ना भी सिखाता है। इस प्रशिक्षण के बाद आरती ने मनचले लड़कों को सबक सिखाया, वहीं दूसरी ओर बस में एक यात्री के तौर पर अधिकार न मिल पाने का जोरदार विरोध किया।

आरती दगोड़े ने जब झिरन्या ब्लॉक के रमसा बालिका छात्रावास में प्रवेश लिया था तो लोगों को बहुत आश्चर्य हुआ। वह चुपचाप सी रहने वाली लड़की थी। यदि रास्ते में कोई छेड़छाड़ करता तो डर जाती थी। किन्तु अब आरती बहुत बदल चुकी है। आरती में इस बदलाव की शुरुआत **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से हुई। जीवन कौशल शिक्षा का पाँच दिन का प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद आरती का आत्मविश्वास बढ़ा। इस प्रशिक्षण में उसने संवाद कौशल, स्वयं को पहचानना, महिला स्वास्थ्य व पोषण और जीवन के सपने, लक्ष्य तथा उन्हें हासिल करने के उपायों के बारे में सीखा। इससे उसकी यह समझ बनी कि किसी भी अन्याय और छेड़छाड़ पर चुप रहने के बजाय उसका हल ढूँढना जरूरी है। इस बारे में वह अपनी सहेलियों को भी जागरूक करती रहती है। आरती के साहस का परिचय तब मिला जब रास्ते में एक लड़के के द्वारा उसे बार–बार परेशान करने पर उसने पहले उसे ऐसा नहीं करने की चेतावनी दी। फिर भी वह नहीं माना तो उसने अपनी सहेलियों के साथ मिलकर उसकी पिटाई कर दी और उसकी गाड़ी की चाबी निकालकर ले गई।

इसी तरह एक दूसरी घटना थी जब वह बाजार से होस्टल के लिए आ रही थी। सामान का वजन ज्यादा होने के कारण उसने बस कंडक्टर को छात्रावास के सामने के बस स्टाप पर बस रोकने के लिए कहा, किन्तु कंडक्टर ने उसकी बात नहीं मानी, आरती के लिए उसने बस एक किमी. दूर जाकर रोकी वह भी जब किसी अन्य यात्री ने उसे ऐसा करने के

लिए कहा । वहाँ से आरती पैदल छात्रावास पहुँची। दूसरे दिन गाड़ी के समय पर छात्रावास की बालिकाओं को साथ ले जाकर आरती ने सड़क को जाम कर दिया जिससे कंडक्टर को माफी माँगनी पड़ी।

यह आत्मविश्वास आरती में प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद आया। आरती छुट्टियों में जब घर जाती है तो सभी बालिकाओं को आँगनवाड़ी में बैठक के माध्यम से सिखाती है कि किसी भी परिस्थिति में अपना आत्मविश्वास और आत्मसम्मान नहीं खोना चाहिए। इस सीख से गाँव की दूसरी किशोरियों में भी आत्मविश्वास आया। पहले वे बालिकाएं दूसरे गाँव में स्कूल होने के कारण आगे पढ़ना नहीं चाहती थी, परन्तु आरती की इस पहल से बालिकाएं अब अकेले बस से सफर कर स्कूल जाने लिए तैयार हैं। आरती का कहना है कि सभी के लिए जीवन कौशल शिक्षा जरूरी है । इसे सभी स्कूलों में लागू किया जाना चाहिए। आरती बहुत ही होनहार बालिका है। पढ़ाई में होशियार होने के साथ–साथ वह पियर एजुकेटर के रूप में अपना उत्तरदायित्व बखूबी निभा रही है।

❑

15. सपना साकार कर रही सारिका

किसने सोचा था कि एक छोटे से गाँव की बालिका अपने परिवार व गाँव का नाम रोशन करेगी ? जी हाँ, खरगोन जिले के भगवानपुरा ब्लॉक के धूलकोट गाँव की सारिका निगोले अब इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर रही है। वह इंजीनियरिंग की पढ़ाई करने वाली गाँव की पहली लड़की है।

सारिका के परिवार में चार भाई-बहनों सहित कुल आठ सदस्य हैं। पिता हाईस्कूल तक शिक्षा प्राप्त हैं और खेती करते हैं। माँ पढ़ना–लिखना नहीं जानती । वह घर व खेती के काम करती है। सारिका ने कक्षा 9 से 12 वीं तक की पढ़ाई छात्रावास में रहकर की। यहाँ उसे **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** प्राप्त करने का अवसर मिला। वह बताती है, 'इस प्रशिक्षण के बाद मेरे मन में विचार आया कि मुझे अपनी जिन्दगी का कोई लक्ष्य तय करना जरूरी है। मैंने इंजीनियर बनने का संकल्प लिया।'

जब वह 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' से जुड़ी थी, तब वह 12 वीं कक्षा में थी, लेकिन अपना लक्ष्य निर्धारित नहीं कर पाई थी। जीवन कौशल शिक्षा से सारिका में नेतृत्व क्षमता के साथ–साथ आत्मसम्मान और आत्मविश्वास बढ़ा। उसने 12वीं में गणित और विज्ञान विषय में प्रथम स्थान प्राप्त किया जिससे मुख्यमंत्री द्वारा उसे 2000 रुपए की प्रोत्साहन राशि प्रदान की गई।

सारिका ने अपने इंजीनियर बनने के सपने को साकार करने के लिए जेईई की परीक्षा दी, जिसमें उसे सफलता मिली। इस सफलता के कारण उसे प्रदेश सरकार द्वारा पचास हजार रूपए की प्रोत्साहन राशि मिली। अब सारिका इंदौर के प्रतिष्ठित गोविंदराम सेक्सरिया इंजीनियरिंग कॉलेज में पढ़ाई कर रही है।

सारिका चाहती है कि जिस तरह उसने अपना सपना पूरा किया, उसी तरह गाँव और छात्रावास की बालिकाएं भी अपना सपना पूरा करें। इसलिए वह छुट्टियों में घर जाकर गाँव की बालिकाओं से चर्चा करती है और उन्हें जीवन कौशल में समझी गई बातें सिखाती व समझाती है।

साथ ही सारिका बालिकाओं की बैठक आयोजित कर 'पहचान' भाग एक मॉड्यूल से सत्रों का संचालन करती है। खुशी की बात यह है कि सारिका के इस प्रयास से गाँव की और छात्रावास की कई बालिकाओं ने अपना–अपना लक्ष्य निर्धारित कर लिया है और उस लक्ष्य को पाने के लिए सभी प्रयासरत हैं।

पहले अपना लक्ष्य निर्धारित करें हम,
फिर लक्ष्य को पाने के प्रयास करें हम ।

16. जामबाई ने साहसपूर्वक रोका बाल विवाह

परिवार और समाज के लोगों ने सोचा भी नहीं था कि अक्सर चुप सी रहने वाली किशोरी जामबाई इतना साहसिक कदम उठाएगी। उसने अपनी चचेरी बहन का बाल विवाह रुकवाकर एक नई मिसाल कायम की है। जामबाई में यह साहस जीवन कौशल प्रशिक्षण के बाद आया।

बड़वानी जिले के पाटी गाँव के भानीजकुण्ड गाँव की रहने वाली जामबाई को पाटी के छात्रावास में प्रवेश लेने के बाद **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** में हिस्सा लेने का अवसर मिला। जामबाई चार सालों से पाटी के इस छात्रावास में रहकर पढ़ाई कर रही है। वर्तमान में वह 12वीं कक्षा में है। छात्रावास में वह पियर एजुकेटर का प्रशिक्षण लेकर सभी बालिकाओं को जीवन कौशल शिक्षा से अवगत करवा रही है।

‘किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना’ से जुड़कर उसका साहस व आत्मविश्वास बढ़ा । पहले वह किसी भी व्यक्ति के सामने अपनी बात नहीं रख पाती थी, किन्तु अब वह भली–भाँति अपनी बात को खुलकर रख पाती है। एक बार की बात है, जामबाई को जब पता चला कि उसकी 16 वर्षीय चचेरी बहन की शादी तय कर दी गई है तो वह स्कूल से छुट्टी लेकर तुरंत गाँव पहुँची और अपने चाचा से उसकी शादी रोकने की बात कही।

गाँव में एक बालिका द्वारा किसी बड़े–बुजुर्ग को इस तरह की सलाह देने की यह पहली घटना थी। इससे उसके चाचा को बहुत गुस्सा आया और उन्होंने उसे डाँटा। जामबाई ने हिम्मत नहीं हारी।

उसने कहा, ‘कानून के अनुसार 18 वर्ष से कम उम्र में लड़की की शादी करना जुर्म है। साथ ही आपकी बेटी के पढ़ लिखकर कुछ बनने के अपने सपने भी है। उसे उसके सपने पूरे करने का अवसर दो ताकि वह अपना जीवन सँवार सके।’ अंततः उसके चाचा ने फैसला लिया कि अब वह 18 साल की उम्र के पहले अपनी बेटी की शादी नहीं करेंगे।

इस घटना के बाद जामबाई जब भी अपने घर जाती वहाँ बालिकाओं को जीवन कौशल शिक्षा से अवगत करवाती। उसके प्रयासों से बालिकाओं में अब बदलाव आने लगा है। ज्यादा से ज्यादा बालिकाएं उसकी बात सुनने के लिए आँगनवाड़ी आती हैं। बालिकाओं का कहना है कि वे अपनी शादी सही उम्र में ही करेंगी।

ब्याह की सही उमर,
आसान जिंदगी का सफर ।

❑

17. अमीषा ने रुकवाया सहेली का ब्याह

यह कहानी है धार जिले के मनावर विकासखंड के छोटे से गाँव सनमोड़ में रहने वाली अमीषा चौहान की। एक दिन अमीषा को जब पता चला कि उसकी 17 वर्षीय सहेली का ब्याह होने वाला है, तो उसने तुरन्त उसके माता–पिता से बात की और कम उम्र में उसका विवाह रुकवाने में सफलता हासिल की। अमीषा बताती है, **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से मिली सीख के कारण ही मैं यह साहस कर पाई।

अमीषा कक्षा 11वीं की छात्रा है, जो बालिका छात्रावास बाकानेर में रहकर पढ़ाई कर रही है। अमीषा 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' में पियर एजुकेटर के रूप में सहयोग प्रदान करती है। एक दिन अमीषा अपनी सहेली रामकन्या के घर गयी तो देखा कि रामकन्या रो रही है। पूछने पर पता चला कि उसकी सगाई कर दी गई है और अगले महीने उसका ब्याह होनेवाला है। रामकन्या की उम्र 17 साल है । वह अभी ब्याह नहीं करना चाहती है, किन्तु परिवारवालों के सामने वह कुछ नहीं बोल सकती है।

यह जानकार अमीषा को अच्छा नहीं लगा और उसने मन में सोच लिया कि वह रामकन्या की मदद करेगी। अपने घर पहुँच कर अमीषा ने सारी बातें अपने पिता को बताई और उन्हें कहा कि वे रामकन्या के पिता से बात करें। अमीषा के कहने पर उसके पिता रामकन्या के पिता से बात करने के लिए तैयार हो गए। अमीषा और उसके पिता रामकन्या के घर पहुँचे। उन्होंने रामकन्या के पिता को बाल विवाह के दुष्परिणामों के बारे में बताया।

अमीषा ने उन्हें समझाया कि रामकन्या अभी शारीरिक–मानसिक रूप से परिपक्व नहीं है। अगर आप ऐसी स्थिति में उसकी शादी करते हैं तो उसे जीवन में कई शारीरिक और मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ेगा। जब उसका शरीर ही परिपक्व नहीं है तो वह

कम उम्र में एक स्वस्थ बच्चे को जन्म कैसे दे सकती है ? ऐसी परिस्थिति में माँ या बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए सही उम्र में विवाह होना बहुत जरूरी है ताकि वह अपने जीवन में आने वाली समस्याओं का सामना कर सके।

यह सब सुनने के बाद रामकन्या के पिता को उसकी बात समझ में आ गई और वे रामकन्या का विवाह रोकने के लिए तैयार हो गए। इस तरह अमीषा की एक साहसपूर्ण कोशिश और अच्छी समझाइश से रामकन्या का बाल विवाह रुक गया। रामकन्या अब बहुत खुश है।

अब गाँव में सभी अमीषा के इस प्रयास की सराहना करते हैं । अमीषा ने सचमुच ऐसा साहसपूर्ण कदम उठाया जिसके बारे में उस छोटे से गाँव में कोई सोच भी नहीं सकता था ।

❑

18. ज्योति ने रोका अपना बाल विवाह

ज्योति की यह कहानी हमें सिखाती है कि आत्मविश्वास और निडरता से किसी भी समस्या का समाधान किया जा सकता है। ज्योति बदनावर छात्रावास में रहकर 11वीं की पढ़ाई कर रही है। ज्योति को यह आत्मविश्वास **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से हासिल हुआ। ज्योति ने बालिका छात्रावास में रहकर जीवन कौशल शिक्षा 'पहचान' भाग एक व दो की शिक्षा प्राप्त की।

ज्योति के पिता पूजालाल ग्राम लिलीखेड़ी में खेती करके परिवार का पालन–पोषण करते हैं। एक दिन ज्योति को पता चला कि उसके माता–पिता ने उसका

रिश्ता तय कर दिया है और कुछ ही दिनों में उसकी शादी कर दी जाएगी। इससे उसे बहुत दु:ख हुआ। पर माता-पिता के डर के कारण वह अपने परिवार के सदस्यों से सगाई

रुकवाने की बात नहीं कर पाई। ज्योति की इच्छा थी कि वह अपनी पढ़ाई जारी रखे और सक्षम बने। किन्तु मजबूरी में उसे इस रिश्ते को स्वीकार करना पड़ रहा था।

इसी दौरान 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के तहत ज्योति के छात्रावास में प्रशिक्षण आयोजित किया गया। इसमें ज्योति को यह बात समझ में आई कि उसे अपने जीवन के फैसले लेने का पूरा अधिकार है। ज्योति में जीवन कौशल शिक्षा पढ़ कर आत्मविश्वास आ चुका था। एक दिन ज्योति के पिता का फोन आया कि उसे शादी के लिए घर पर आना है। उसने पिता को कह दिया, 'कानूनन अभी मेरी शादी की सही उम्र नहीं है। मैं अभी पढ़ना चाहती हूँ।' किन्तु ज्योति के पिताजी नहीं माने और बोले कि हम तेरी कोई बात नहीं सुनेंगे। इतना कहकर उन्होंने फोन काट दिया।

ज्योति ने यह बात अपनी अधीक्षिका तथा संकुल समन्वयक को बताई। वे ज्योति को साथ लेकर उसके घर लिलीखेड़ी गाँव पहुँचे। उन्होंने ज्योति के माता–पिता को समझाया कि ज्योति की अभी पढ़ने–लिखने और कुछ बनने की उम्र है। वह अभी इतनी समझदार नहीं हुई है कि घर-गृहस्थी की जिम्मेदारी उठा सके। आखिरकर ज्योति के पिताजी ने अधीक्षिका और संकुल समन्वयक की बातों को स्वीकार किया और ज्योति को आगे पढ़ाने का निर्णय लिया। इस तरह ज्योति ने अपने साहस और आत्मविश्वास से अपने मन की बात अधीक्षिका और संकुल समन्वयक को बताई और अपना बाल विवाह रुकवाने में सफल हुई।

कदम-कदम आगे बढ़ें,
अपनी किस्मत खुद गढ़ें ।

❑

19. जीवन कौशल से सफलता की ओर मीरा

झाबुआ के बालिका छात्रावास में रहकर पढ़ाई कर रही मीरा इतनी संकोची थी कि किसी से भी बात नहीं कर पाती थी। वह झिझकती थी और उसे कुछ भी बोलने में डर लगता था। वह कक्षा में शिक्षक से भी सवाल पूछने का साहस नहीं कर पाती थी। अपने इस अन्तर्मुखी व्यक्तित्व के कारण वह ठीक से पढ़ाई भी नहीं कर पा रही थी।

इसी बीच मीरा को इन्दौर के राऊ में **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** के लिए बुलाया गया तो उसे बड़ा आश्चर्य हुआ। पहले तो वह जाने के लिए इंकार करने लगी। लेकिन इन्दौर से आई संकुल समन्वयक के समझाने पर वह प्रशिक्षण में भाग लेने पहुँची। मीरा बताती है, इस प्रशिक्षण से मेरा जीवन ही बदल गया। इससे मेरी झिझक, संकोच और मेरा डर दूर हुआ और मुझमें हिम्मत आई।

मीरा बताती है, मैंने राऊ में पाँच दिवसीय प्रशिक्षण प्राप्त किया तो मेरा डर पहले से कम हुआ और मेरे अन्दर आत्मविश्वास आया। जीवन कौशल शिक्षा 'पहचान' भाग–1 के सत्र सीखने के बाद मैं धीरे–धीरे सबसे अपने मन की बात खुलकर करने लगी। मैंने प्रशिक्षण की उन सब बातों को अपने वास्तविक जीवन में भी उतारना शुरू किया और अपने लक्ष्य पर पूरा ध्यान केन्द्रित करने लगी।

इस प्रशिक्षण से मीरा के व्यक्तित्व में तो बदलाव आया ही, साथ ही उसकी पढ़ाई भी बेहतर हुई। अब स्कूल में जब कोई बात उसे समझ में नहीं आती है तो वह बेझिझक गुरूजी से पूछ लेती है। अब उसका अन्तर्मुखी स्वभाव बदल गया है। वह पहले की तरह संकोची और डरपोक नहीं रही।

जब क्लास में पढ़ाई की बातें समझ में आने लगी तो उसने ज्यादा से ज्यादा समय पढ़ाई को देना शुरू किया। मीरा की इस मेहनत का बहुत ही उत्साहजनक परिणाम सामने आया। उसने प्री मेडिकल परीक्षा पहली बार में ही क्वालीफाई कर ली। इसके लिए मीरा की जितनी प्रशंसा की जाए कम है ।

इस तरह मीरा ने अपने माता–पिता, गाँव और छात्रावास का नाम रोशन किया। वह बताती है कि 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' की वजह से ही मैं अपने लक्ष्य पर ध्यान दे पाई और आखिरकर लक्ष्य हासिल कर ही लिया ।

जीवन कौशल शिक्षा से व्यक्तित्व बदल गया
जब व्यक्तित्व बदला तो भविष्य सँवर गया ।

❑

20. अपना भविष्य सँवारने का करीना का संकल्प

करीना काजल जीवन में कुछ बनना चाहती थी, लेकिन उसमें इतना साहस नहीं था कि अपने माता–पिता के सामने अपनी इस भावना को प्रकट कर पाती। वह आगे पढ़ना चाहती थी, लेकिन कह नहीं पाती थी। तभी हरसूद के छात्रावास में उसे **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** पाने का मौका मिला। इस शिक्षा से ही उसने जाना कि आगे बढ़ने के लिए सिर्फ शिक्षित होना ही काफी नहीं है। इस तरह अपने मकसद को पाने के लिए उसने अपने व्यक्तित्व को निखारने का निर्णय लिया।

उन्हीं दिनों करीना काजल को 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के अंतर्गत अपने गाँव में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने का मौका मिला। गाँव की बालिकाओं ने पहले तो यह कार्यक्रम आयोजित करने से ही इंकार कर दिया। उन्होंने कहा कि हम यह कार्यक्रम कैसे कर सकते हैं ? कौन आएगा हमारे कार्यक्रम में ?

करीना काजल ने उन्हें हौसला बंधाया। उसने इन बालिकाओं को प्रेरित करते हुए कहा कि **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** में हमने समूह में काम करना सीखा है। अगर मन में विश्वास है तो हम अवश्य यह कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं। उसकी इस प्रेरणा से बालिकाएँ तैयार हो गईं और उन्होंने अपने गाँव में सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने का दृढ़ निश्चय किया।

गर्मियों की छुट्टियाँ हुई तो उन्होंने गाँव में यह कार्यक्रम आयोजित करने के लिए सरपंच और गाँव के वरिष्ठ लोगों से बात की, लेकिन उनका कोई सहयोग नहीं मिला। इसके बाद वे आँगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास गईं और उन्हें इस परियोजना तथा जीवन कौशल शिक्षा के बारे में बताया। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता फौरन तैयार हो गई और उसने सरपंच से भी बात की और उन्हें भी तैयार कर लिया। इस तरह गाँव में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। गाँव की आँगनवाड़ी कार्यकर्ता से ही उन्हें यह भी पता चला कि गाँव में 40–50 किशोरी बालिकाएं ऐसी हैं, जो कभी स्कूल ही नहीं गई।

यह जानकार करीना काजल सोच में पड़ गई। कार्यक्रम के अंत में सभी ने यह निर्णय लिया कि हम जब भी अपने गाँव आएंगे तो इन बालिकाओं को जीवन कौशल की शिक्षा अवश्य देंगे।

मिल-जुलकर समूह के रूप में काम करने की यह सीख उन्हें जीवन कौशल शिक्षा से ही मिली है। सबसे बड़ी बात यह कि इस शिक्षा से ही करीना काजल में आत्मविश्वास पैदा हुआ। इसी आत्मविश्वास के चलते उसने खुद कार्यक्रम का संचालन किया। इसके बाद उसका यह विश्वास और पक्का हो गया है कि वह सबके सामने अपनी बात रख सकती है।

उदियापुर माल की रहनेवाली करीना काजल अभी बारहवीं कक्षा में पढ़ रही है। उसके पिता हरिराम और माता कालई बाई खेतों में मजदूरी करते हैं, लेकिन अब वे भी काजल समेत चारों भाई–बहनों को पढ़ा रहे हैं।

❑

21. नर्बदी सिखा रही माहवारी प्रबंधन

आप नर्बदी अखंडे को नहीं जानते। बहुत ही साधारण सी लड़की है वह । लेकिन इस साधारण सी लड़की ने ऐसा असाधारण काम करके दिखाया है, जिसके बारे में गाँववालों का कहना है कि आँगनवाड़ी कार्यकताओं के अलावा ऐसे काम कोई नहीं करता।

नर्बदी और उसकी सहेली ने मिलकर अपने गाँव में साफ–सफाई के बारे में जागरूकता पैदा की। उन्होंने ग्रामीणों को स्वस्थ व्यवहार के बारे में बताया और सबसे बड़ी बात यह कि उन्होंने गाँव की किशोरी बालिकाओं को माहवारी संबंधी सही और उचित जानकारियाँ दी और उन्हें बताया कि उन दिनों में साफ–सफाई से कैसे रहना चाहिए।

माहवारी के दौरान साफ–सफाई कैसे रखना यह ऐसा विषय है जिस पर बड़ी–बुजुर्ग महिलाएं तक चुप्पी साध जाती हैं। शर्म और लज्जा के कारण कोई इस विषय पर बात तक नहीं करता, जिसके कारण किशोरियों को सही और उचित जानकारी नहीं मिल पाती। इस तरह उनके स्वास्थ्य के लिए भारी जोखिम पैदा हो जाता है।

नर्बदी अखंडे और उसकी सहेली ने झूठी लाज–शर्म की परवाह नहीं की और उन्होंने अपने गाँव की किशोरियों को माहवारी के बारे में सही और स्वास्थ्यवर्धक जानकारी दी। इससे उनके गाँव की किशोरियों के जीवन में महत्वपूर्ण बदलाव आया।

रामप्रसाद तथा शांता अखंडे की यह बेटी, नर्बदी अखंडे पटाजन छात्रावास में रहकर अपनी शिक्षा ग्रहण कर रही है। यह एक ऐसे गाँव की रहने वाली है जहाँ के अधिकांश लोग अशिक्षित हैं और इस कारण उनमें जीवन संबंधी आधारभूत जागरूकता का भी अभाव है। माहवारी के संबंध में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी होना तो बहुत दूर की बात थी उसके लिए ।

पटाजन छात्रावास में रहते हुए ही नर्बदी अखंडे ने **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** के माध्यम से स्वस्थ व्यवहार के बारे में जाना और यह भी जाना कि जीवन में यह क्यों जरूरी है। ऐसे में जब 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के अंतर्गत उन्हें अपने क्षेत्र में सामुदायिक जागरूकता पैदा करने का मौका मिला तो उन्होंने यह अद्‌भुत कार्य करके दिखा दिया।

नर्बदी को खुशी है कि वह अपनी बहनों के लिए कुछ अच्छा कर पाई। उसका कहना है कि मैं ऐसे परिवर्तन आगे भी देखना चाहूँगी। अब नर्बदी तथा उसकी सहेलियाँ गाँववालों को प्रेरित करती रहती हैं कि जागरूकता फैलानेवाले ऐसे कार्यक्रम निरंतर होते रहने चाहिए।

माहवारी के दिनों में रखें साफ-सफाई का ध्यान
जीवन कौशल शिक्षा ने दिया सेहत का ज्ञान ।

❑

22. आशा अब कमजोर नहीं

यह दो साल पहले की बात है, जब आशा मालवे बहुत बीमार रहती थी। वह अनेक तरह की शारीरिक समस्याओं से जूझ रही थी। वह बहुत ही दुबली–पतली सी थी। उसे हमेशा घबराहट बनी रहती थी और शारीरिक कमजोरी महसूस होती थी। उसमें खून की भी कमी थी। आशा मालवे की इस बीमारी से उसके माता–पिता बहुत ही चिन्तित थे।

जब किल्लौद के छात्रावास में 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' का प्रारंभ हुआ तो उसमें वहाँ रहनेवाली अन्य बालिकाओं के साथ आशा मालवे ने भी भाग लिया। इस परियोजना के तहत बालिकाओं को जीवन कौशल की शिक्षा दी गयी। इसके विभिन्न सत्रों में आहार तथा पोषण के बारे में बताया गया। साथ ही स्वस्थ रहने के और दूसरे उपाय भी बताए गए। यहीं आशा मालवे को यह भी पता चला कि कौन-कौन से खाद्य पदार्थों में वसा, प्रोटीन, अम्लीय तत्व, लौह तत्व और कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं।

बस फिर क्या था, आशा मालवे ने उन्हें संतुलित ढंग से अपने दैनिक भोजन में शामिल किया। देखते ही देखते उसकी सारी शारीरिक दुर्बलता खत्म हो गयी और वह एकदम स्वस्थ नजर आने लगी। उसके शरीर में अब खून की कमी भी नहीं रही। इस परिवर्तन से उसके माता–पिता भी बहुत खुश हुए। उसने अपने माता–पिता तथा परिवारवालों को इस परिवर्तन की असली वजह के बारे में बताया कि कैसे संतुलित आहार से शारीरिक दुर्बलता से मुक्ति पाई जा सकती है।

अब आशा मालवे और उसकी सहेलियाँ अपने गाँव में सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन कर क्षेत्र के लोगों को भी संतुलित तथा पौष्टिक आहार की

जानकारी देती हैं। साथ ही, लघु नाटिकाओं की प्रस्तुति के जरिए लड़के–लड़की के बीच भेदभाव न करने और बाल विवाह से दूर रहने की भी सीख देती है।

जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण से आशा मालवे ने बहुत कुछ सीखा है। इससे उसमें बहुत सारे शारीरिक और मानसिक परिवर्तन भी आए हैं। लेकिन जो परिवर्तन प्रत्यक्ष दिखाई दे रहा है वह यह है कि इस शिक्षा ने उसके व्यक्तित्व में और विचारों में बहुत बड़ा परिवर्तन ला दिया है। आशा मालवे इसके लिए **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** को धन्यवाद देती है और कहती है कि वह हमेशा इसकी ऋणी रहेगी।

पौष्टिक और संतुलित आहार खाएं,
बीमारियों को कोसों दूर भगाएं ।

23. वर्षा सीख गई बातों का जादू

एक समय था जब वर्षा गौर बहुत डरी–डरी सी, सहमी–सहमी सी रहती थी। उसके मन में जिज्ञासाएं तो बहुत थीं। वह हर विषय के बारे में जानना चाहती थी। पर संकोचवश किसी से कुछ पूछ ही नहीं पाती थी। कोई प्रश्न ही नहीं कर सकती थी। ऐसे में उसके पास अपनी जिज्ञासाओं को दबा लेने के अलावा और कोई रास्ता नहीं था। लेकिन अब अगर आप वर्षा को देखेंगे तो विश्वास ही नहीं करेंगे कि यह वही लड़की है, जो हमेशा डरी–सहमी, चुप सी रहती थी।

वर्षा धनोरा गाँव की रहने वाली है। उसके घर में पिता, दादी, चाचा और छोटे भाई–बहन हैं। परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर है। वर्षा गौर सिंगोट छात्रावास में रह कर बारहवीं कक्षा की पढ़ाई कर रही है।

वर्षा में यह बदलाव दो साल पहले तब आया जब उसके छात्रावास में जीवन कौशल शिक्षा प्रारंभ हुई। **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से उसमें सबसे पहला बदलाव तो यह आया कि वर्षा में अपनी जिज्ञासाएं व्यक्त करने और प्रश्न पूछने का साहस पैदा हुआ। इससे उसके पढ़ाई के परिणाम में भी सुधार आया।

जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण से उसमें पैदा हुए इस साहस का ही परिणाम था कि गाँव से अकेली बालिका होते हुए भी उसने सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम में इतने सारे लोगों के सामने अपनी प्रस्तुति दी। इतना ही नहीं गाँव में होने वाले एक बाल विवाह को रोकने के लिए उसने बालिकाओं का एक समूह बनाया। उन्होंने मिलकर इस बालिका के माता–पिता से बात की। उन्हें बाल विवाह की बुराइयों के बारे में बताया। उन्हें समझाया कि कानूनन लड़की की शादी 18 साल की उम्र के बाद ही करनी चाहिए और

शादी से पहले उन्हें पढ़ाना–लिखाना चाहिए। इस तरह बालिका के माता–पिता को समझा बुझाकर उसने यह बाल विवाह रोकने में सफलता हासिल की।

इसी साहस के चलते वर्षा ने सुमित नाम के उस लड़के को भी अच्छा सबक सिखाया जो उससे प्रेम करने का दिखावा कर रहा था। वर्षा उससे सहज भाव से हँस बोल लेती थी, जिसका उसने गलत मतलब निकाला। एक दिन मौका देखकर वह अकेले में प्रेम का इजहार करने लगा। वर्षा ने उसे कठोर शब्दों में डाँट दिया कि आइंदा ऐसी हरकत करने की कभी कोशिश भी मत करना, वरना उसकी खैर नही। लड़का अपना सा मुँह लेकर चला गया।

जीवन कौशल शिक्षा ने वर्षा में जो साहस और विश्वास पैदा किया उसी का परिणाम है कि अब वह किसी से भी डरती-दबती नहीं है। वह पूरे आत्मविश्वास के साथ पढ़ाई कर रही है और अपना भविष्य सँवार रही है। ❑

24. नेहा ला रही रूढ़िवादी सोच में परिवर्तन

मैं नेहा गोयल हूँ। मैं सिंगोट के छात्रावास में रहकर 11वीं कक्षा की पढ़ाई कर रही हूँ। मैं खड़की गाँव की रहने वाली हूँ। मेरे पिता बनवारीलाल गोयल एक कृषक हैं। मेरे माता-पिता दोनों ही अशिक्षित हैं, लेकिन मैं और मेरा छोटा भाई दोनों शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं।

आज मैं आपको अपने गाँव के बारे में कुछ बताना चाहती हूँ। हमारे गाँव में जब किसी महिला या बालिका को माहवारी आती है तो उसके साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया जाता। उसके साथ छुआछूत होती है। इस दौरान महिलाओं तथा लड़कियों को अलग कपड़े रखने होते हैं। उन्हें रसोई में नहीं जाने दिया जाता। खाने के बर्तन तक अलग कर दिए जाते हैं। पूजा–पाठ करने और मंदिर जाने की मनाही होती है। कुँओं को हाथ भी नहीं लगाने दिया जाता है। बालिकाओं को खेलने तक से मना किया जाता है।

जब मैं पढ़ाई के लिए छात्रावास में थी तब पियर एजुकेटर के रूप में मेरा चयन हुआ। मुझे **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** के लिए इंदौर भेजा गया। वहाँ मुझे यह पता चला कि सिर्फ हमारे गाँव में ही नहीं, बल्कि सभी गाँवों में महिलाओं के साथ ऐसा ही व्यवहार होता है।

मैंने अपने गाँव आकर महिलाओं और किशोर बालिकाओं को इस बारे में बताना शुरू किया तो गाँव की बड़ी–बुजुर्ग महिलाओं ने मुझे डाँट दिया। ताना देते हुए उन्होंने कहा कि चार किताबें पढ़कर हमें मत सिखा, जाकर अपने माता–पिता को सिखा। मैंने अपने घर में बात की और बताया कि माहवारी कोई बीमारी नहीं है। यह कोई अपशकुनी चीज भी नहीं है। बल्कि सहज, सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है। इससे हमारे घर में माहवारी के लिए छुआछूत कम हुई।

फिर हमें 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के तहत 10 गाँवों में सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने की जिम्मेदारी दी गयी। मैं तो इस मामले में अपने गाँव में ही परिवर्तन लाना चाहती थी। इसलिए मैंने उसी को चुना। 18 अप्रैल, 2017 को हमने अपने गाँव में यह कार्यक्रम आयोजित किया। इसके लिए हमने आँगनवाड़ी कार्यकर्ता का भी सहयोग लिया। इस कार्यक्रम में हमने महिलाओं को

स्वास्थ्य संबंधी जानकारियाँ दी। इस कार्यक्रम के दौरान एक बार तो स्थिति ऐसी हो गई कि कोई भी हमारी बात सुनने को तैयार ही नहीं था। ऐसे में उन किशोरी बालिकाओं ने मेरा साथ दिया, जिन्हें मैंने जीवन कौशल शिक्षा के बारे में बताया था। उस समय मेरे परिवार ने भी मेरा साथ दिया।

इस कार्यक्रम से उन बालिकाओं ने भी माहवारी के दौरान होने वाले भेदभाव के बारे में जाना। उन्होंने खुलकर अपनी बात रखी। एक मौका तो ऐसा भी आया जब बड़ी–बुजुर्ग महिलाओं और बालिकाओं में विवाद हो गया। इस विवाद में अंततः बालिकाओं की जीत हुई। मेरे लिए यह एक शानदार अनुभव था। इस कार्यक्रम के दौरान ही मुझे यह जानकारी मिली कि हमारे गाँव में 30–40 किशोरी बालिकाएँ अशिक्षित हैं। अब मैं उनके लिए कुछ करना चाहती हूँ।

जीवन कौशल शिक्षा ने मुझे अपने गुणों को पहचानने के काबिल बनाया। मुझमें आत्मविश्वास पैदा किया और दूसरों के लिए भी कुछ करने की चाहत पैदा की। यह मेरे पूरे जीवन के लिए एक सीख है।

❑

25. रचना के अनुभव से परिवार को मिली सीख

रचना हीरापुर गाँव की रहनेवाली है। उसके पिता जगदीश कटारे और माता शासरा बाई मजदूरी करते हैं। वह पाँच भाई–बहन हैं। रचना की बड़ी बहन की शादी 16 वर्ष की उम्र में ही हो गई थी।

बाल विवाह कानूनन अपराध है यह बात रचना कटारे को तब पता चली, जब वह देपालपुर के छात्रावास में पढ़ने गई। छात्रावास में बालिकाओं को जीवन कौशल की शिक्षा दी गई। इसी शिक्षा के दौरान उन्हें बाल विवाह के दुष्परिणामों के बारे में बताया गया। साथ ही यह भी बताया गया कि कानून की नजर में बाल विवाह एक अपराध है।

छात्रावास में **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** से बाल विवाह के दुष्परिणामों के बारे में जानने के बाद रचना जब घर गई तो पता चला कि बड़े पापा की 16 साल की बेटी की सगाई होने वाली है और एक महीने बाद ही उसकी शादी हो जाएगी। रचना ने इस बारे में

अपने माता–पिता से बात की और उन्हें बताया कि बाल विवाह कानूनन अपराध है। उसने अपनी दीदी का भी उदाहरण दिया, जिसे बाल विवाह के कारण अनेक मुश्किलों का सामना करना पड़ा ।

माता–पिता को रचना की बात समझ में आई और उन्होंने उसको सहयोग दिया। सबने मिलकर बड़े पापा को समझाया। बात उनकी भी समझ में आ गई। उन्होंने लड़केवालों को बता दिया कि वे अभी अपनी बेटी की शादी नहीं करना चाहते। इस तरह रचना कटारे की चचेरी बहन की जिंदगी बर्बाद होने से बच गई।

जीवन कौशल शिक्षा से जिस तरह से रचना ने अपनी चचेरी बहन को बाल विवाह से बचाया, उसी तरह उसने अपने पिता की शराब तथा गुटके की लत भी करीब–करीब छुड़वा दी है। उसके पिता अत्यधिक शराब तथा गुटके का सेवन करते थे। रचना को जीवन कौशल शिक्षा से यह जानकारी मिली थी कि शराब तथा गुटका स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। उसने यही जानकारी अपने पिता को दी। उसने अपने पिता को बताया कि शराब तथा गुटके से अनेक तरह की जानलेवा बीमारियाँ हो जाती हैं।

रचना ने अपने पिता को प्यार से समझाया कि आप खेतों में मजदूरी करते हो। कई बार रात को देर से आते हो। ऐसे में अगर आप नशे की हालत में कहीं जंगल में भटक गए या किसी जंगली जानवर का शिकार हो गए तो हमारा क्या होगा।

उसके पिता को अपनी इस बुरी आदत पर भारी पछतावा हुआ और धीरे–धीरे उन्होंने नशा कम कर दिया। उनमें यह बदलाव देखकर रचना को बड़ा अच्छा लगा। अब वह अपने सभी साथियों को यही सीख देती है कि जीवन कौशल शिक्षा को जीवन में उतारने से हमें ही नहीं, बल्कि हमारे परिवार को भी बहुत लाभ होता है।

❑

26. अरुणा को मिला स्वास्थ्य लाभ

धार जिले के धरमपुरी विकासखण्ड से लगभग बीस किलोमीटर दूर तारापुर गाँव है। यहाँ ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के तहत 1 मई, 2017 को सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उसमें सभी किशोरियों का स्वास्थ्य परीक्षण भी किया गया।

इस दौरान ही पता चला कि गाँव की अरुणा कई तरह की शारीरिक समस्याओं से पीड़ित है। उसके दाँतों में, हाथ–पैरों में, शरीर में, गले में दर्द रहता था, चक्कर आते थे और उसे सफेद पानी की भी समस्या थी।

19 वर्षीय अरुणा बोलने और सुनने में असमर्थ है। वह अशिक्षित है। उसके पिता का स्वर्गवास हो चुका है और माँ मजदूरी करके अपने परिवार का पालन–पोषण कर रही है।

परिवार में अरुणा का एक भाई और बहन भी है। बहन का विवाह हो चुका है। परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण अरुणा शिक्षा से नहीं जुड़ पाई।

स्वास्थ्य परीक्षण में अरुणा का हीमोग्लोबीन 4 ग्राम पाया गया। यह देखकर धरमपुरी के सहायक चिकित्सा अधिकारी डॉ. मुकेश मेहड़ा ने अरुणा का रेफर कार्ड बनाकर उसे धार के सरकारी अस्पताल में भर्ती कराने की सलाह दी।

'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' की समन्वयक ने उसे आयरनयुक्त भोजन लेने की सलाह दी। उधर डॉ. मुकेश मेहड़ा ने अरुणा की माँ को समझाया कि वह अरुणा को गोलियों के रूप में नियमित आयरन की खुराक दे और साथ ही उसे हरी साग सब्जी भी खिलाए।

अरुणा की माँ तीसरे ही दिन उसे लेकर धरमपुरी स्वास्थ्य विभाग पहुँची तो वहाँ ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी डॉ. गुप्ता ने उसे उपचार के लिए धामनोद भेज दिया। वहाँ पर डॉक्टरों ने अरुणा के हीमोग्लोबिन तथा अन्य जाँचें की और उपचार के लिए एक महीने की दवाएँ दी। उन्होंने अरुणा की माँ को सलाह दी कि वे अरुणा को नियमित रूप से आयरन की गोली और पौष्टिक आहार देती रहे।

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता रुक्मणी अलावा ने भी अरुणा का बहुत ध्यान रखा। उसे पौष्टिक आहार दिया। समय–समय पर अरुणा का स्वास्थ्य परीक्षण भी कराया गया।

इस उपचार का परिणाम यह हुआ कि आज अरुणा का हीमोग्लोबिन चार से बढ़कर आठ ग्राम हो गया है और उसकी शारीरिक समस्याएँ धीरे-धीरे दूर हो रही हैं। पहले की तुलना में आज उसका स्वास्थ्य बहुत बेहतर है।

❑

27. ज्योति ने छुड़ाई तमाखू की लत

पानसेमल से कोई बीस किलोमीटर की दूरी पर बसा है केवड़ी गाँव । गाँव की जनसंख्या यही कोई 2500 के आसपास है। पहाड़ी क्षेत्र होने के कारण लोग यहाँ फलियों में रहते हैं। लोगों की मूलभूत आवश्यकताएँ मुश्किल से ही पूरी हो पाती हैं।

ज्योति इसी गाँव की रहने वाली है। ज्योति के पिता का नाम है विजय और माता का नाम है ममता। ज्योति के पिता विजय कृषक है। माँ ममता भी खेती के काम में उनका हाथ बँटाती है।

ज्योति 12वीं कक्षा में पढ़ती है और पानसेमल के रमसा छात्रावास में रहकर अपनी पढ़ाई पूरी कर रही है। छात्रावास में रहते हुए ही ज्योति ने **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** प्राप्त किया। यहीं उसने नशे की लत से मुक्ति पाने के विषय में जाना। उसने संकल्प लिया कि वह गाँव के लोगों को नशे के दुष्परिणामों के बारे में बताएगी और उनकी बुरी लत छुड़ाने का प्रयास करेगी ।

ज्योति के पिता तमाखू का सेवन करते थे । ज्योति को जब तमाखू सेवन के दुष्परिणामों के बारे में पता चला तो उसे अपने पिता की सेहत की चिंता हुई। उसने अपने पिता को इन दुष्परिणामों से अवगत कराया। वह अस्पताल से जागरूकता चार्ट लेकर गई और पिता तथा घरवालों को तमाखू से होने वाली बीमारियों के बारे में बताया।

ज्योति के पिता ने पहले तो उसकी बातों को अनसुना किया पर ज्योति ने भी ठान लिया था कि वह अपने पिता को तमाखू की लत से मुक्त कराकर ही रहेगी। उसने अपने गाँव की ए एन एम तथा आशाकर्मियों की मदद ली और उनके सहयोग से पिता को समझाया।

ज्योति ने पिता को समझाया कि वे तमाखू एकदम से नहीं छोड़ पा रहे हैं तो कोई बात नहीं । वे धीरे–धीरे तमाखू की मात्रा कम कर सकते हैं । बस ज्योति के पिता को यह

बात जँच गई । उन्होंने यही नुस्खा अपनाया और धीरे–धीरे तमाखू का सेवन कम कर दिया।

अब तो उन्होंने तमाखू पूरी तरह छोड़ने का संकल्प ले लिया है। इतना ही नहीं अब तो बेटी और पिता दोनों गाँव के दूसरे लोगों को भी तमाखू व धूम्रपान से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में बताते हैं। उनसे अपने अनुभव साझा कर उन्हें तमाखू के सेवन से मुक्ति पाने के लिए प्रेरित करते हैं ।

तमाखू, गुटखे की बुरी लत
कर देगी जीवन अस्त-व्यस्त ।

❑

28. निशा ने सीखा जीवन जीने का हुनर

छात्रावास की छुट्टियाँ थीं। सभी लड़कियाँ घर चली गईं लेकिन मैं नहीं गई। आपको क्या लगता है कि मैं घर नहीं जाना चाहती। ऐसा नहीं है। मेरी भी इच्छा होती है घर जाने की। लेकिन मैं अपने मन को किसी न किसी काम में लगा लेती हूँ और इस तरह भूल जाने की कोशिश करती हूँ कि मुझे घर जाना है। आपको लग रहा होगा कि कैसी अजीब लड़की हूँ मैं। लेकिन सच मानिए मैं अजीब बिल्कुल भी नहीं हूँ। बहुत ही साधारण सी लड़की हूँ। आइए, मैं बताती हूँ आपको अपने बारे में।

मेरा नाम निशा है। मैं गाँव पेडरनिया की रहने वाली हूँ। जो पाटी से करीब 60 किलोमीटर दूर बसा हुआ है। गाँव में लगभग 200 घरों की बस्ती है। मैं बहुत छोटी थी, तभी मेरे माता–पिता गुजर गए थे। मेरा और मेरे छोटे भाई का लालन–पालन और शिक्षा की व्यवस्था मेरी दादी रेशमी बाई ने की। मेरी दादी ही मेरा और मेरे छोटे भाई का सहारा है। हालांकि मेरे काका–काकी भी हैं। पर उन्होंने कभी भी हमें माँ–बाप का प्यार नहीं दिया। अपने माता–पिता की मृत्यु के बाद भी मैंने अपनी पढ़ाई जारी रखी।

मेरा गाँव एक आदिवासी बहुल क्षेत्र में है। यहाँ लड़कियों को बहुत ज्यादा पढ़ाने का रिवाज नहीं है। लेकिन मेरा सपना डॉक्टर बनने का है। इसलिए इस पिछड़े इलाके से निकलकर मैं अपने लक्ष्य को पाने के लिए निरंतर प्रयास कर रही हूँ। मैं अभी ग्यारहवीं कक्षा की बायलॉजी की छात्रा हूँ। मेरा छोटा भाई आठवीं कक्षा में पढ़ रहा है। मैं अपने छोटे भाई को भी आगे पढ़ने के लिए प्रेरित करती हूँ। मुश्किलों से मैं नहीं घबराती हूँ। बल्कि मेरा तो मानना है कि -

मुश्किलों से कह दो उलझा न करें हमसे

हमें हर हालत में जीने का हुनर आता है।

कितनी ही कठिन परिस्थितियाँ आईं लेकिन मैंने अपने आपको टूटने नहीं दिया। जिस तरह से मैं अपने गाँव से निकलकर आगे बढ़ी हूँ, मैं चाहती हूँ कि उसी तरह मेरे इलाके की दूसरी लड़कियाँ भी आगे बढ़ें। इसलिए मैं उन्हें प्रेरित करती रहती हूँ। मैंने अपने गाँव के लोगों के विचारों को भी बहुत बदला है। मैंने उन्हें जीवन कौशल शिक्षा के बारे में बताया ताकि उनके सोच में बदलाव आ सके और वे लड़कियों को आगे बढ़ा सके।

मैं चाहती हूँ कि लड़कियाँ अपने आप सक्षम हो। इसलिए मैं उन्हें समय–समय पर उन योजनाओं के बारे में भी बताती रहती हूँ जो सरकार द्वारा लड़कियों के लिए चलाई जाती हैं। मैं गाँव की बालिकाओं को हमेशा प्रेरित करती रहती हूँ।

❑

29. निर्मला के हौसलों के आगे झुके माता–पिता

कुक्षी ब्लॉक से कोई 20 किलोमीटर दूर बसा है एक छोटा–सा गाँव आसपुर। गाँव की जनसंख्या होगी यही कोई दो–ढाई हजार। यह आदिवासी बहुल गाँव है। यहाँ के लोगों का मुख्य कार्य कृषि है।

आइए, इसी गाँव में निर्मला के परिवार से मिलते हैं। निर्मला की उम्र है 17 वर्ष। निर्मला के पिता का नाम जुआन सिंह और माता का नाम देवकुँअर है। निर्मला की चार बहनें और एक भाई है। निर्मला की दो बड़ी बहनों की शादी हो चुकी है। वे ज्यादा नहीं पढ़ पाई, लेकिन अभी निर्मला और उसके तीन भाई–बहन अच्छी शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। निर्मला पिछले चार वर्षों से छात्रावास में रहकर अपनी शिक्षा पूरी कर रही है।

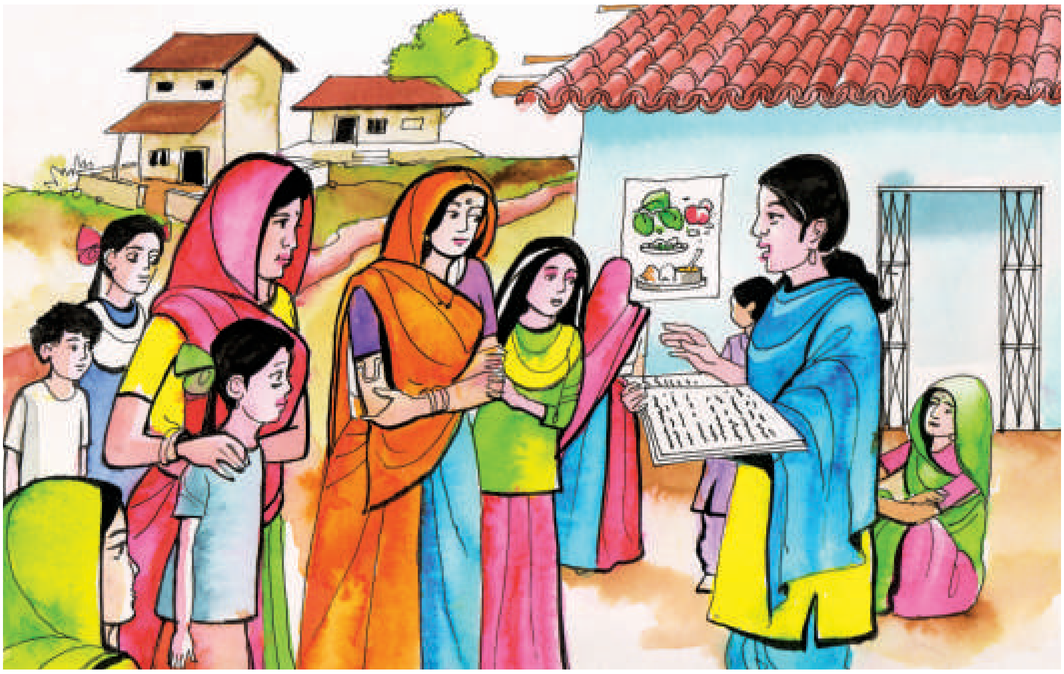
निर्मला की पारिवारिक स्थिति कमजोर है। उसके माता–पिता सभी भाई–बहनों को पढ़ाने में सक्षम नहीं हैं। वे निर्मला को भी बारहवीं के बाद आगे नहीं पढ़ाना चाहते, बल्कि निर्मला जब 9वीं कक्षा में पढ़ रही थी, तभी उन्होंने उससे पढ़ाई छोड़ देने के लिए कह दिया था। वे चाहते थे कि वह भी उनके साथ मजदूरी करे। लेकिन निर्मला के सपने बड़े थे, इसलिए उसने किसी के सहयोग से रमसा छात्रावास में प्रवेश ले लिया और आज वह 12वीं कक्षा की विज्ञान की छात्रा है। वह मन लगाकर पढ़ाई कर रही है ताकि उसे अपने माता–पिता की तरह मजदूरी न करनी पड़े। वह 12वीं पास करने के बाद आगे और पढ़ना चाहती है। वह कोई अच्छा व्यवसाय या नौकरी करना चाहती है।

निर्मला के माता–पिता का कहना है कि उसे इतना पढ़ाने के लिए उनके पास पैसा नहीं है। निर्मला उनको विश्वास दिलाती है कि पढ़ाई के लिए सिर्फ पैसा ही जरूरी नहीं है। उसका कहना है कि मैं अपने 12वीं के अंकों के बल पर आगे पढ़ूँगी और अपने छोटे भाई–बहनों को भी पढ़ाऊँगी। निर्मला के इस दृढ़निश्चय के आगे माता–पिता आखिरकर झुक गए और उन्होंने अपनी मजदूरी के पैसों के बल पर ही निर्मला को आगे पढ़ने की मंजूरी दे दी।

अब निर्मला अपने गाँव में और अपने परिवार में बालिकाओं को जीवन कौशल शिक्षा के बारे में बताती है और उन्हें आगे पढ़ने के लिए प्रेरित करती है। वह उन्हें सरकार की छात्रवृत्ति योजनाओं के बारे में भी बताती है। उसके इन प्रयासों से पूरे गाँव में बदलाव आया है। अब आसपुर में सभी लोग अपनी बालिकाओं को पढ़ाने के लिए तैयार हैं और इसके लिए निर्मला से सहयोग चाहते हैं।

❑

30. कविता दे रही पोषण आहार का संदेश



कई बार स्कूल में प्रार्थना के समय कुछ बालिकाएं चक्कर आने से गिर जाती थीं तो कविता को बिल्कुल समझ में नहीं आता था कि ऐसा क्यों होता है ? क्या वे खाना नहीं खाती ? क्या इनके शरीर में ताकत नहीं ? इससे पहले कविता ने गाँव में भी देखा था कि बालिकाओं को चक्कर आना, उन्हें कमजोरी महसूस होना और उनकी आँखों के आसपास काले घेरे होना एक आम बात थी। इसका कारण वह समझ नहीं पाती थी।

लेकिन जब अपने स्कूल के आहार तथा पोषण सत्र में कविता ने संतुलित आहार के बारे में जाना तो उसकी समझ में आ गया कि संतुलित आहार की कमी से ही बच्चों में ऐसी शारीरिक समस्याएँ पैदा होती हैं। फिर तो जैसे संतुलित आहार के बारे में लोगों को जागरूक करना कविता ने अपने जीवन का लक्ष्य ही बना लिया।

उसने गाँव में बालिकाओं को एकत्रित किया और उन्हें संतुलित आहार की जानकारी दी। कविता ने इन बालिकाओं को बताया कि स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार जरूरी है।

कविता किकरवास गाँव की रहनेवाली है जो सुसारी से 17 किलोमीटर दूर स्थित है। इस गाँव की आबादी लगभग पाँच हजार है। यहाँ का मुख्य व्यवसाय कृषि है। कविता के परिवार में एक भाई और सात बहने हैं। कविता के पिता प्रेमसिंह किसान हैं।

कविता अभी 12वीं कक्षा में पढ़ रही है। वह विज्ञान की छात्रा है। वह सुसारी के रमसा छात्रावास में रहकर अपनी पढ़ाई कर रही है। छात्रावास में रहते हुए ही उसने **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** प्राप्त किया और उसे अपने जीवन में आत्मसात किया। अब वह पोषण आहार के बारे में लोगों को शिक्षित करती है तथा उन्हें जागरूक करती है। लोगों को अपनी बात समझाने और मनाने के अपने कौशल तथा सूझबूझ से उसने सभी का दिल जीत लिया है।

गाँव के अधिकांश लोग अशिक्षित हैं इसलिए कविता ने उन्हें संतुलित आहार के बारे में समझाने के लिए मॉड्यूल के अलावा चार्ट्स का भी सहारा लिया। साथ ही कविता ने खेलकूद के माध्यम से भी ग्रामीणों को इस बारे में जागरूक बनाया है।

कविता के प्रयासों का परिणाम जल्द ही सामने आ गया। गाँव की बालिकाओं ने संतुलित आहार लेना शुरू किया और उनका स्वास्थ्य सुधरने लगा। आज पूरे गाँव में संतुलित आहार की जानकारी देने के लिए कविता की सराहना होती है।

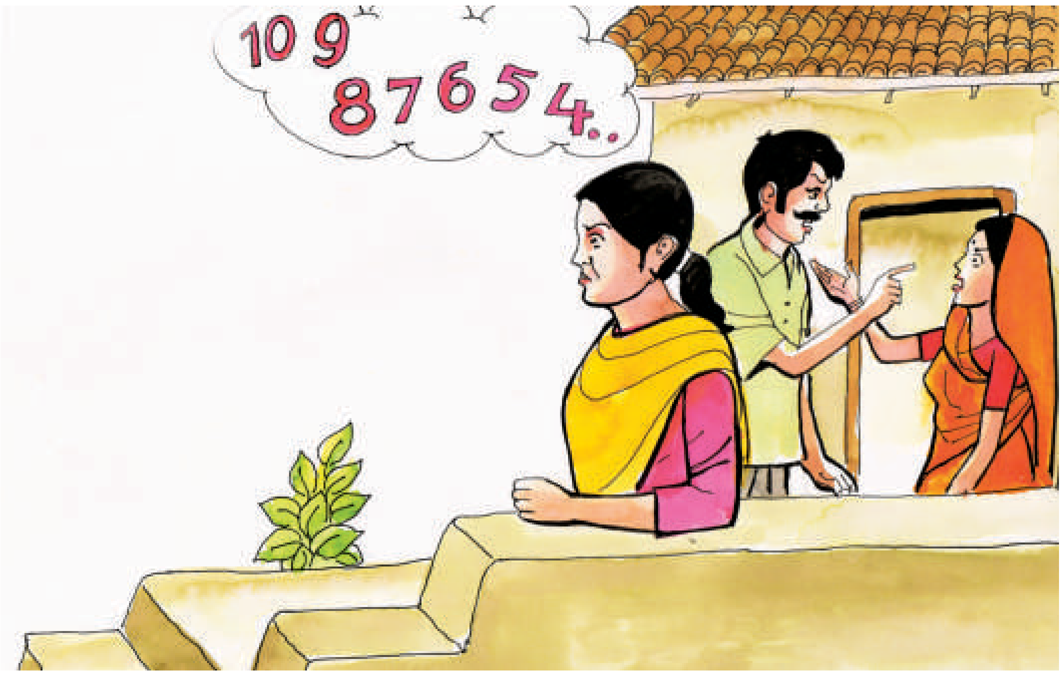
हम अच्छी सेहत तभी बना पाएंगे
संतुलित पौष्टिक आहार जब खाएंगे ।

❑

31. आरती ने सीखा क्रोध पर नियंत्रण रखना

आरती अब अपने अंदर बहुत परिवर्तन महसूस कर रही है । कारण यह कि वह अपने गुस्से पर काबू करना सीख गयी है। पहले उसे किसी भी बात पर बहुत तेजी से गुस्सा आ जाता था और वह किसी भी तरह अपने गुस्से पर काबू नहीं कर पाती थी। गुस्से में कई बार वह अपना नुकसान भी कर बैठती थी।

छोटी–छोटी सी बातों पर उसे गुस्सा आ जाता था। गुस्से में कभी वह रोने लगती, कभी चिल्लाने लगती या जो भी चीज सामने आती उसे फेंक देती थी। कई बार तो गुस्से में वह खुद अपने शरीर को ही नुकसान पहुँचा लेती थी। दूसरों से लड़-झगड़ लेती थी । यहाँ तक कि कई बार वह अपने से छोटों के साथ मारपीट भी कर लेती थी । इस गुस्से के कारण उसे दूसरों के सामने शर्मिन्दा भी होना पड़ता था ।



आरती धार जिले के नालछा ब्लॉक से 16 किलोमीटर दूर स्थित बंगरेड गाँव की रहने वाली है। आरती के पिता का नाम बनसिंह हैं। वे कृषक हैं। परिवार में माता–पिता के अलावा आरती का एक भाई और एक बहन है।

आरती 11वीं कक्षा में पढ़ती है । वह राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान बालिका छात्रावास नालछा में रहकर अपनी पढ़ाई कर रही है। यहीं छात्रावास में रहते हुए 'किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना' के तहत आरती ने बहुत कुछ सीखा है और उसे अपने जीवन में उतारा है ।

इस परियोजना के तहत अन्य बालिकाओं के साथ आरती ने भी **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** प्राप्त किया। जीवन कौशल शिक्षा के विभिन्न सत्रों में उसने तनाव प्रबंधन सीखा। यह सीखा कि तनाव को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है।

तनाव प्रबंधन की शिक्षा लेते हुए ही उसे यह अहसास हुआ कि गुस्सा उसके लिए कितना हानिकारक है। इसलिए अब वह अपने गुस्से पर काबू करने का प्रयास करने लगी है। अब गुस्सा आने पर वह अपना ध्यान दूसरी बातों पर लगाने लगी है। जैसे कि गुस्सा आने पर वह उल्टी गिनती गिनने लगती है और गहरी लंबी साँस लेकर अपने मन को शांत करती है। इस तरह जीवन कौशल शिक्षा ने उसे मन को शांत रखने का मंत्र सिखा दिया।

खेलो, कूदो, नाचो, गाओ,
हँसकर तनाव दूर भगाओ ।

❑

32. लक्ष्मी का साहस

लाचारी तथा बेबसी से रोने के बजाय लक्ष्मी ने अचानक अपने फूफा को ऐसा तमाचा जड़ा कि बुआ के सामने सारी सच्चाई एकदम स्पष्ट हो गई। अभी तक बुआ उसकी बात पर विश्वास नहीं कर रही थी और फूफा उसे झूठा कह रहे थे, लेकिन अब खुद फूफा ही अपराधी साबित हो गए और लक्ष्मी के साहस की जीत हुई ।

हुआ यह था कि ग्रीष्मकालीन अवकाश में लक्ष्मी अपने घर न जाकर छुट्टियाँ बिताने अपनी बुआ के घर चली गयी थी। लक्ष्मी बाग के राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान बालिका छात्रावास में रहकर ग्यारहवीं कक्षा की पढ़ाई कर रही है। यहाँ लक्ष्मी ने **जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण** लिया।

लक्ष्मी के गाँव का नाम बड़कछ है जो धार जिले के बाग ब्लॉक से कोई बारह किलोमीटर की दूरी पर पहाड़ियों के बीच स्थित है। लक्ष्मी के पिता का नाम मदन किराड़े है। घर में माता–पिता, दो भाई तथा तीन बहनों समेत कुल सात लोग हैं। पिताजी मजदूरी करते हैं।

बुआ के घर में बुआ और फूफा के अलावा उनके दो लड़के हैं। रात को बुआ सोते समय लक्ष्मी को अपने पास ही सुलाती थी। बुआ रोज जल्दी उठती और घर का काम निपटाती है। जिस दिन की यह घटना है उस दिन भी ऐसा ही हुआ। बुआ जल्दी उठ गयी और घर का काम निपटाने में लग गयी। मौका देखकर लक्ष्मी के फूफा कमरे में आ गए। उसके पलंग पर उसके साथ लेट गए और उसे गलत ढंग से छूने लगे।

लक्ष्मी डर गयी। वह तुरंत पलंग से उठ खड़ी हुई और वहाँ से चली गई। दिन में उसने रोते हुए बुआ से कहा कि मैं घर जाना चाहती हूँ। उसकी बुआ ने उसे चुप कराते हुए पूछा–क्यों ? क्या हुआ ? क्या घर की याद आ रही है ?

लक्ष्मी ने हिम्मत करके अपनी बुआ को बता दिया कि फूफा ने उसके साथ गलत आचरण किया है। बुआ उसकी बात मानने को तैयार नहीं थी। लेकिन लक्ष्मी अपनी बात पर अड़ी रही। फूफा अपनी सफाई देते रहे कि उन्होंने कुछ नहीं किया । वे निर्दोष हैं।

आखिर लक्ष्मी ने साहस कर गुस्से में फूफा के गाल पर एक जोरदार तमाचा जड़ दिया और कहा अब बुआ के सामने सच-सच बोल कि तूने कुछ नहीं किया। बस फूफा की बोलती बंद हो गयी और बुआ को सच्चाई का पता चल गया। विपरीत परिस्थिति का लक्ष्मी ने पूरे आत्मविश्वास और साहस के साथ सामना किया और फूफा को उनकी गलती की सजा भी दी ।

छेड़छाड़ नहीं सहेंगे हम,
डटकर सामना करेंगे हम ।

❑

किशोरी बालिका क्षमता विकास परियोजना

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष

साक्षर भारत
राज्य संसाधन केन्द्र, इन्दौर

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान