



आओ स्वास्थ्य पढ़ाना सीखें



ग्रामीण एवं आदिवासी महिलाओं के लिये प्रशिक्षण पुस्तिका



बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान



आभार

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान अपने उन सभी स्टाफ का आभारी है जिन्होंने इस स्वास्थ्य प्रशिक्षण पुस्तिका के प्रकाशन में अपनी अमूल्य सेवाएं दी हैं। इसकी विषय-वस्तु और सिखाने के तरीके संस्थान में 20 सालों के प्रशिक्षण एवं मूल्यांकन के आधार पर विकसित करने में उनकी मुख्य भूमिका रही है। प्रशिक्षणार्थियों और उनके समुदायों से उनके क्षेत्र की स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारियों को इकट्ठा करने से लेकर लेखन और कम्प्यूटर कार्य तक उनका योगदान रहा है।

उन सभी स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्वयंसेविकाओं को विशेष धन्यवाद, जिन्होंने इस पुस्तिका की पाठ योजना बनाने, जानकारियों को संगठित करने, उसकी समीक्षा कर संशोधन करने, फोटो को स्कैन करने और फार्मेटिंग करने में स्टाफ को महत्वपूर्ण सहयोग दिया।

बरली संस्थान अपने सभी प्रशिक्षणार्थियों के प्रति कृतज्ञ है, जिन्होंने जमीनी सच्चाई, समस्याओं पर अपने समाधान और अपनी सोच पर आधारित अपनी बोली में गीतों, कहानियों और नाटकों की रचना की। वे बहुत महत्वपूर्ण प्रश्न पूछते रहे और अपनी जरूरत के अनुसार व्यावहारिक सुझाव देते रहे। उन्होंने यह भी बताया कि उनकी संस्कृति और संदर्भ में कौन सी जानकारियां उपयोगी और ज्यादा प्रभावी होंगी।

प्रशिक्षणार्थियों के परिवार और समुदाय को धन्यवाद देना जरूरी है, जिन्होंने बड़ी सहजता से हमारे साथ स्वास्थ्य से जुड़े अपना ज्ञान, विचार और प्रयोग बांटे। संस्थान ने उन्हीं से उनके स्वास्थ्य से जुड़ी उनकी जरूरतें, वास्तविक समस्या और उनके पास उपलब्ध संसाधन और सेवाओं के बारे में जाना।

उन सभी आयुर्वेद, ऍलोपैथ, होम्योपैथ, प्राकृतिक चिकित्सकों, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञों को विशेष आभार, जिन्होंने इस पुस्तिका में दी गई सभी चिकित्सकीय जानकारियां प्रमाणित की हैं।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, महिलाओं और स्वास्थ्य के क्षेत्र में सेवा दे रहे उन सभी सामाजिक कार्यकर्ताओं का धन्यवाद जिनके साथ समय-समय पर परामर्श करके यह पुस्तिका तैयार की गई है।

उल्लेखनीय है कि इस स्वास्थ्य प्रशिक्षण पुस्तिका का प्रकाशन लोटस ट्रस्ट, मुंबई और आषा फॉर एजुकेशन, वाशिंगटन डी.सी के आर्थिक सहयोग से हुआ है।

मार्च 21, 2005

प्रशिक्षणार्थी और सहयोगी
मिलकर स्वास्थ्य पढ़ाना
सीखते हुए



© बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान इंदौर, मध्यप्रदेश, भारत २००५
सर्वाधिकार सुरक्षित

पूर्वानुमति के बगैर इस पुस्तक में से किसी भी अंश को किसी भी कारण से या किसी भी रूप में पुनर्मुद्रित नहीं किया जा सकेगा। इस प्रकाशन के संदर्भ में अनधिकृत कृति का पता चलते ही संबंधित व्यक्ति या संस्था पर हानि के संदर्भ में कानूनी कारवाई की जाएगी।

इस पुस्तक में व्यक्त विचार मात्र लेखक के हैं। लेखक ने इस बात का पूरा ध्यान रखा है कि इस पुस्तक में प्रकाशित सामग्री किसी और के प्रकाशन अधिकारों का किसी भी रूप में हनन नहीं करती है। यदि लेखक किसी प्रकाशन सामग्री का संदर्भ ढूँढ़ पाने में असफल रहा हो और इससे किसी के प्रकाशन अधिकारों का उल्लंघन होता है तो इस स्थिति में उचित कदम उठाने हेतु प्रकाशक को लिखित रूप में सूचित करें।

प्रथम संस्करण २००५

मॅकमिलन इंडिया लिमिटेड

पुणे दिल्ली चेन्नई जयपुर मुंबई पटना बंगलोर भोपाल
चंडीगढ़ कोईम्बतूर कटक गोहाटी हैदराबाद हुबली लखनऊ
मदुरै नागपुर तिरुअनंतपुरम विशाखापट्टनम्

ISBN 1403-927049

मॅकमिलन इंडिया लिमिटेड, ८, श्रीनाद अपार्टमेंट्स, २०३०, सदाशिव पेठ, तिलक रोड,
पुणे ४११ ०३० के लिए राजीव बेरी द्वारा प्रकाशित

मुद्रण स्थल : वेल प्रिंट प्रा. लि., २४४, ज़ोन १, एम. पी. नगर, भोपाल ४६२ ०११

आओ स्वास्थ्य पढ़ाना सीखें

ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षण पुस्तिका



संस्थान में लगे फल और सब्जियों को दिखाकर 'पोषक आहार' विषय के सत्र को संचालित करती प्रशिक्षिका

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

180 भमोरी, न्यू देवास रोड़, इंदौर 452010 मध्यप्रदेश (भारत)

आओ स्वास्थ्य पढ़ाना सीखें
विषय-सूची

आभार.....	1
विषय-सूची.....	2-6
परिचय.....	7-12
स्वागत एवं प्रशिक्षण का परिचय, सफल प्रशिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौशल.....	13-15
संस्थान दिखाना.....	16-18
पाठ एक : स्वस्थ जीवन.....	19-44
सत्र 1: स्वस्थ जीवन का परिचय.....	19-21
सत्र 2: शारीरिक स्वास्थ्य.....	21-25
सत्र 3: मानसिक स्वास्थ्य.....	25-29
सत्र 4: सामाजिक स्वास्थ्य.....	29-32
सत्र 5: आध्यात्मिक स्वास्थ्य.....	32-34
सत्र 6: झूठ और ईर्ष्या.....	34-37
सत्र 7: निंदा और पीठ पीछे बुराई.....	37-40
सत्र 8: आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना.....	40-41
सत्र 9: पाठ का दोहराव.....	42
सत्र 10: मौखिक परीक्षा और गीत.....	42-44
पाठ दो : साफ-सफाई.....	45-62
सत्र 11: साफ-सफाई का परिचय और कीटाणुओं के बारे में जानकारी.....	45-47
सत्र 12: कीटाणु फैलने के कारण.....	47-49
सत्र 13: साफ-सफाई पर चित्र बनाना.....	49-50
सत्र 14: साफ खाना.....	50-52
सत्र 15: शुद्ध पानी.....	53-54
सत्र 16: पीने का शुद्ध पानी और शरीर की साफ-सफाई.....	55-57
सत्र 17: अपने घर और गांव की साफ-सफाई.....	57-59
सत्र 18: पाठ का दोहराव.....	60
सत्र 19: मौखिक परीक्षा और गीत.....	60-62
पाठ तीन : पोषक आहार और आयोडीन.....	63-79
सत्र 20: पोषक आहार का मतलब और आहार समूह.....	63-67
सत्र 21: स्वस्थ जीवन के लिए पोषक आहार.....	68-71
सत्र 22: आयोडीन का महत्त्व.....	71-73
सत्र 23: आयोडीन नमक और आयोडीन की कमी.....	73-75
सत्र 24: पाठ का दोहराव.....	75-76
सत्र 25: मौखिक परीक्षा और गीत.....	76-79

सत्र 28: पुदीना, तुलसी और नीम से घरेलू इलाज.....	86-89
सत्र 29: पाठ का दोहराव.....	89
सत्र 30: मौखिक परीक्षा और गीत.....	89-91
पाठ पांच : प्राथमिक चिकित्सा.....	
.....92-120	
सत्र 31: चोट लगना.....	93-95
सत्र 32: जलना.....	95-98
सत्र 33: मोच आना और लू लगना.....	98-102
सत्र 34: नकसीर (नाक से खून निकलना).....	102-104
सत्र 35: पानी में डूबना और बिजली का करंट लगना.....	104-108
सत्र 36: सांप काटना.....	109-111
सत्र 37: बिच्छू काटना.....	111-113
सत्र 38: जहरीली वस्तुएं.....	113-117
सत्र 39: पाठ का दोहराव.....	117
सत्र 40: मौखिक परीक्षा और गीत.....	117-120
पाठ छह : स्वस्थ और सुंदर बाल.....	
.....121-132	
सत्र 41: स्वस्थ बाल.....	121-124
सत्र 42: रूसी और जुएं.....	124-127
सत्र 43: रूसी और जुओं के लिए घरेलू इलाज.....	127-129
सत्र 44: पाठ का दोहराव.....	129-130
सत्र 45: मौखिक परीक्षा और गीत.....	130-132
पाठ सात : हमारा मुंह और दांत.....	
.....133-143	
सत्र 46: दांत सड़ना.....	133-136
सत्र 47: मसूड़ों की बीमारियां, मुंह और दांत की देखभाल.....	136-138
सत्र 48: दांतों की देखभाल से जुड़ी सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना.....	139-141
सत्र 49: पाठ का दोहराव.....	141
सत्र 50: मौखिक परीक्षा और गीत.....	141-143
पाठ आठ : आंखों की देखभाल और बीमारियां.....	
...144-155	
सत्र 51: आंखों की देखभाल और अंजनी (गुहेरी).....	144-147
सत्र 52: रतौंधी.....	148-150
सत्र 53: आंखें आना, रोहे और मोतियाबिंद.....	150-153
सत्र 54: पाठ का दोहराव.....	153
सत्र 55: मौखिक परीक्षा और गीत.....	154-155
पाठ नौ : चमड़ी की बीमारियां.....	
.....156-170	
सत्र 56: स्वस्थ चमड़ी का महत्त्व.....	156-159
सत्र 57: खुजली के घरेलू इलाज.....	159-161
सत्र 58: फोड़े-फुंसी और दाद.....	161-164
सत्र 59: सफेद दाग, छाजन और सूखी चमड़ी.....	164-166

सत्र 61: मौखिक परीक्षा और गीत.....	167-170
पाठ दस : कुष्ठ रोग (कोढ़)	
.....171-185	
सत्र 62: कुष्ठ रोग का परिचय.....	171-173
सत्र 63: कुष्ठ रोग की पहचान और परिवार एवं समाज की भूमिका.....	173-175
सत्र 64: कुष्ठ रोगी की देखभाल और इलाज.....	175-178
सत्र 65: कुष्ठ रोग से जुड़ी सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना.....	178-181
सत्र 66: पाठ का दोहराव.....	182
सत्र 67: मौखिक परीक्षा और गीत.....	182-185
पाठ ग्यारह : किषोरावस्था	
.....186-207	
सत्र 68: लड़कियों के प्रति भेदभाव और उनका अपने बारे में जानने का अधिकार.....	186-189
सत्र 69: किषोरियों और किषोरों में होने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलाव.....	189-192
सत्र 70: किषोरियों और किषोरों के प्रजनन अंग	192-194
सत्र 71: पहली माहवारी के अनुभवों से सीखना.....	194-196
सत्र 72: माहवारी.....	196-198
सत्र 73: माहवारी के समय देखभाल.....	198-201
सत्र 74: माहवारी का दर्द कम करने के लिए घरेलू इलाज, माहवारी से जुड़ी सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना.....	201-203
सत्र 75: ट्रांसपेरेन्सी के माध्यम से दोहराव	203-204
सत्र 76: मौखिक परीक्षा और गीत.....	204-207
पाठ बारह : गर्भावस्था और बच्चे का जन्म	
.....208-231	
सत्र 77: गर्भावस्था का परिचय.....	208-210
सत्र 78: गर्भ ठहरना, लिंग निर्धारण और गर्भावस्था की पहचान.....	210-213
सत्र 79: गर्भवती महिला की देखभाल.....	213-216
सत्र 80: गर्भवती महिला की जरूरी जांच.....	216-218
सत्र 81: गर्भावस्था से जुड़ी सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना, और कोख की बनावट.....	218-220
सत्र 82: प्रसव से जुड़ी सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना और सुरक्षित प्रसव की तैयारी.....	220-223
सत्र 83: प्रसव के चरण: गर्भाशय का मुंह खुलना, बच्चा बाहर आना और आंवल बाहर निकलना.....	224-226
सत्र 84: जन्म के तुरंत बाद बच्चे की देखभाल.....	226-228
सत्र 85: ट्रांसपेरेन्सी के माध्यम से दोहराव.....	228
सत्र 86: मौखिक परीक्षा और गीत.....	229-231
पाठ तेरह : प्रसव के बाद मां और बच्चे की देखभाल	
232-248	
सत्र 87: स्तनों की देखभाल.....	232-234
सत्र 88: प्रसव के बाद मां में होने वाले शारीरिक बदलाव और तकलीफें.....	234-237
सत्र 89: प्रसव के बाद मां की देखभाल.....	237-239
सत्र 90: मां के दूध का महत्व.....	239-242
सत्र 91: बच्चे की देखभाल और खान-पान.....	242-245
सत्र 92: पाठ का दोहराव.....	245-246

पाठ चौदह : बच्चों का टीकाकरण और बीमारियाँ.....	
...249–273	
सत्र 94: टीकाकरण का महत्त्व.....	249–252
सत्र 95: टीकाकरण की समय-सारिणी.....	252–253
सत्र 96: खसरा और काली खांसी.....	253–257
सत्र 97: टिटैनस और गलघोटू.....	257–260
सत्र 98: पोलियो (पांगला).....	260–263
सत्र 99: कुपोषण से होने वाली बीमारियाँ.....	263–266
सत्र 100: निमोनिया.....	266–269
सत्र 101: पाठ का दोहराव.....	270
सत्र 102: लिखित परीक्षा और गीत.....	270–273
पाठ पंद्रह : परिवार नियोजन.....	
.....274–288	
सत्र 103: परिवार नियोजन का परिचय.....	274–277
सत्र 104: परिवार नियोजन से जुड़ी सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना.....	277–280
सत्र 105: महिलाओं के लिए परिवार नियोजन के तरीके.....	280–282
सत्र 106: पुरुषों के लिए परिवार नियोजन का तरीका.....	283–284
सत्र 107: पाठ का दोहराव.....	285
सत्र 108: लिखित परीक्षा और गीत.....	285–288
पाठ सोलह : एच.आई.वी./एड्स.. -	
.....289–303	
सत्र 109: एच.आई.वी./एड्स का परिचय.....	289–293
सत्र 110: एच.आई.वी./एड्स के फैलने की सही और गलत जानकारी.....	293–297
सत्र 111: एच.आई.वी./एड्स से बचाव और जांच	297–301
सत्र 112: पाठ का दोहराव.....	301
सत्र 113: लिखित परीक्षा और गीत.....	301–303
पाठ सत्रह : दूषित पानी से होने वाली बीमारियाँ.....	
..304–320	
सत्र 114: दस्त.....	304–308
सत्र 115: जीवन रक्षक घोल बनाने का तरीका.....	308–310
सत्र 116: फीता कृमि और सूत्र कृमि.....	310–313
सत्र 117: केंचुआ कृमि (आलस्या), अंकुष कृमि और नारु (वालू).....	313–316
सत्र 118: पाठ का दोहराव.....	317
सत्र 119: लिखित परीक्षा और गीत.....	317–320
पाठ अठारह : बुखार.....	
.....321–339	
सत्र 120: साधारण बुखार.....	321–324
सत्र 121: मलेरिया.....	324–326
सत्र 122: टी.बी. (तपेदिक).....	326–330
सत्र 123: टी.बी. से जुड़ी सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना.....	330–333
सत्र 124: पीलिया (कोमलू).....	333–335
सत्र 125: पाठ का दोहराव.....	335–336

पाठ उन्नीस : मिर्गी	
..... 340–346	
सत्र 127: मिर्गी (फेफरा आना).....	340–342
सत्र 128: मिर्गी का इलाज और जागरूकता खेल.....	343–344
सत्र 129: पाठ का दोहराव.....	344–345
सत्र 130: लिखित परीक्षा और गीत.....	345–346
पाठ बीस : कैंसर	
..... 347–361	
सत्र 131: कैंसर का परिचय.....	347–351
सत्र 132: मुंह का कैंसर.....	351–355
सत्र 133: स्तन (धायी) कैंसर, गर्भाशय और गर्भाशय के मुंह का कैंसर.....	355–358
सत्र 134: पाठ का दोहराव.....	358
सत्र 135: लिखित परीक्षा और गीत.....	358–361
स्वास्थ्य प्रशिक्षण पुस्तिका का दोहराव	
सत्र 136–154: नाटक, गीतों, ट्रांसपेरेन्सी, खेल, मौखिक और लिखित परीक्षा के माध्यम से इस स्वास्थ्य प्रशिक्षण पुस्तिका का अभ्यास और दोहराव।	
चित्र और संदर्भ की सूची	
..... 362–364	

आओ स्वास्थ्य पढ़ाना सीखें

परिचय

संस्थान के बारे में

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान की स्थापना राष्ट्रीय बहाई आध्यात्मिक सभा, नई दिल्ली द्वारा 'बहाई ग्रामीण महिला व्यावसायिक प्रशिक्षण संस्थान' के नाम से 1985 में इंदौर में की गई। वर्तमान में संस्थान की तीन ग्रामीण क्षेत्रीय शाखाएं हैं। संस्थान का उद्देश्य आदिवासी और ग्रामीण महिलाओं का सशक्तिकरण करना है, ताकि वे 'सामाजिक परिवर्तन कार्यकर्ता' के रूप में विकसित हो सकें। संस्थान से हर साल लगभग 400 ग्रामीण और आदिवासी महिलाएं प्रशिक्षित, सशक्त और सामाजिक एवं आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनती हैं। इस आत्मनिर्भरता का मुख्य आधार है संस्थान के प्रशिक्षणार्थियों की क्षेत्रीय और सामुदायिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर तैयार किए गए सभी प्रशिक्षण पाठ्यक्रम। संस्थान ने स्वास्थ्य के अलावा नीचे लिखे विषयों पर भी पाठ्यक्रम विकसित किए हैं :

- **साक्षरता** से निरक्षर प्रशिक्षणार्थी, नैतिक मूल्यों के साथ लिखना-पढ़ना सीखती हैं। साक्षरता प्रशिक्षण सभी प्रशिक्षणों का एक अभिन्न अंग है।
- **अपना और अपने समुदाय का विकास** पाठ्यक्रम प्रशिक्षणार्थियों को उनके अपने व अपने समुदाय के विकास हेतु आवश्यक भौतिक और आध्यात्मिक क्षमताओं को विकसित करता है।
- **व्यावसायिक कौशल पाठ्यक्रम में** बाटिक और कपड़े की छपाई, सिलाई-कटाई, कढ़ाई, टाइपिंग, कम्प्यूटर साक्षरता, सोलर कुकिंग शामिल हैं।
- **पर्यावरण प्रशिक्षण** में खेती, बागवानी, सौर ऊर्जा का उपयोग और पानी का संरक्षण कर पर्यावरण की सुरक्षा करना सिखाया जाता है।

संस्थान में दो तरह के प्रशिक्षण चलाए जाते हैं। पहला, सामुदायिक स्वयंसेविकाओं के लिए, जो निरक्षर या थोड़ी साक्षर होती हैं। दूसरा, सामुदायिक प्रशिक्षिकाओं के लिए, जो 10 वीं पास या उससे पहले स्कूल छोड़ चुकी होती हैं। ये प्रशिक्षण कार्यक्रम आवासीय और निःशुल्क हैं। दोनों प्रशिक्षण साथ-साथ चलते हैं।

सामुदायिक स्वयंसेविकाएं छह महीने का प्रशिक्षण लेती हैं। इसमें वे साक्षरता, स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, पर्यावरण विषय पर अपने ज्ञान, कौशल और अनुभव का विकास करती हैं। वे आय वृद्धि से जुड़े व्यावसायिक कौशल जैसे कसीदाकारी, सिलाई-कटाई सीखती हैं। वे अपनी पारम्परिक कला और शिल्प सीखकर अथवा उन्हें पुनर्जीवित कर, अपने कौशल का विकास करती हैं। इस कला का उपयोग करके वे अपने, अपने परिवार और समुदाय के जीवन को बेहतर बनाती हैं। प्रशिक्षण के अंत में ये प्रशिक्षणार्थी नई दिल्ली की नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की सिलाई और कटाई की परीक्षा देती हैं।

सामुदायिक प्रशिक्षिकाएं एक साल का प्रशिक्षण लेती हैं। इस प्रशिक्षण में छह महीने के दो सत्र होते हैं। पहले सत्र में वे स्वयं सामुदायिक स्वयंसेविकाओं के साथ प्रशिक्षण लेती हैं। दूसरे सत्र में वे सामुदायिक स्वयंसेविकाओं को प्रशिक्षण देने में प्रशिक्षिकाओं को सहयोग देती हैं। इसलिए, इस प्रशिक्षण पुस्तिका में उनके लिए **सहयोगी** शब्द का प्रयोग किया है। इस तरह सहयोग देते-देते ये सहयोगी संस्थान में प्रशिक्षण देना सीख जाती हैं और ये अनुभव पाकर वे गांव में भी प्रशिक्षण देने के योग्य हो जाती हैं। इस प्रशिक्षण की मदद से वे दूसरों को प्रशिक्षित कर पाएंगी। वे एक साल तक टाइपिंग भी सीखती हैं। इनमें से जो सहयोगी दस वीं पास होती हैं, वे नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की हिन्दी या अंग्रेजी की टाइपिंग की परीक्षा देती हैं। वे टाइपिंग के साथ ही कम्प्यूटर भी सीखती हैं।

संस्थान की प्रशिक्षिकाएं सहयोगियों को प्रशिक्षण देती हैं। संस्थान की यह विशेषता है कि यहां की सभी प्रशिक्षिकाओं ने पहले इसी संस्थान से प्रशिक्षण लिया और अब वे समर्पित स्टाफ के रूप में यहां सेवारत हैं। इस प्रशिक्षण पुस्तिका की सफलता प्रशिक्षिकाओं और सहयोगियों की क्षमताओं और प्रोत्साहन पर निर्भर है। इनमें कुछ खास गुणों और कौशल की अपेक्षा होती है, जिसकी सूची 'स्वागत एवं संस्थान का परिचय, सफल सहयोगी/प्रशिक्षिका के गुण और कौशल' सत्र में दी गई है।

स्वास्थ्य प्रशिक्षण देने की प्रक्रिया नीचे लिखे दो चरणों में दी जाती है :

- संस्थान की प्रशिक्षिका सहयोगियों को शाम के समय एक सत्र पढ़ाती और सिखाती हैं कि अगले दिन प्रशिक्षणार्थियों को यही सत्र कैसे पढ़ाना है।
- अगली सुबह सहयोगी प्रशिक्षणार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में वही सत्र पढ़ाने में सहयोग करती हैं।

इस पूरी प्रक्रिया में संस्थान की प्रशिक्षिकाएं सहयोगियों का मार्गदर्शन करती हैं। अगर सहयोगियों को पढ़ाने में कोई मुश्किल आती है तो प्रशिक्षिका उनकी मदद करती हैं।

इस प्रशिक्षण पुस्तिका का उपयोग करने के लिए संस्थान के प्रशिक्षण की संरचना और प्रशिक्षण देने का तरीका समझना जरूरी है। यह प्रशिक्षण प्रशिक्षिकाओं के मार्गदर्शन एवं निगरानी में छोटे-छोटे समूहों में दिया जाता है। इसकी विशेषता ये है सहयोगी प्रशिक्षणार्थियों के अपने समुदायों में से होती हैं और उनकी हम उम्र होती हैं।

स्वास्थ्य पुस्तिका के बारे में

स्वास्थ्य पुस्तिका का विकास

संस्थान का यह स्वास्थ्य पाठ्यक्रम लगभग दो दशकों तक प्रशिक्षणार्थियों, प्रशिक्षिकाओं, संस्थान के स्टाफ, स्वयंसेविकाओं, व्यावसायिक एवं अनुभवी सामाजिक कार्यकर्ताओं, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, आयुर्वेद, ँलोपेथ, होम्योपेथ, प्राकृतिक चिकित्सकों, शिक्षा, महिलाओं और स्वास्थ्य के क्षेत्र में सेवा दे रहे विशेषज्ञों के साथ समय-समय पर परामर्श करके विकसित किया गया है। यह पाठ्यक्रम स्थानीय अध्ययन, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं के सहयोग और प्रशिक्षणार्थियों द्वारा पूछे गए महत्वपूर्ण प्रश्नों के माध्यम से इकट्ठा की गई जानकारी पर आधारित है। संस्थान के स्टाफ ने नियमित रूप से प्रशिक्षणार्थियों, उनके परिवारों और समुदायों से उनके पारंपरिक ज्ञान की जानकारी ली। इसमें जड़ी-बूटियों, पेड़-पौधों, खान-पान और बीमारियों के क्षेत्रीय नाम, घरेलू इलाज, आदि शामिल हैं। इस तरह प्रशिक्षणार्थी इस पुस्तिका में दी गई जानकारी को अपने रोजमर्रा के जीवन में आसानी से उपयोग कर सकते हैं। इस पाठ्यक्रम की भाषा सरल है और आसानी से समझ में आ जाती है।

इस पाठ्यक्रम की विशेषताएं

स्वास्थ्य प्रशिक्षण संस्थान के प्रशिक्षण कार्यक्रमों का एक अभिन्न अंग है। स्वास्थ्य प्रशिक्षण पद्धति पूरे जीवन के हर पहलू के साथ जुड़ी हुई है। यहां की प्रशिक्षण पद्धति और पाठ्यक्रम 'बहाई' दर्शन से प्रेरित है। सामाजिक प्राणी होने के नाते ये पाठ्यक्रम समाज में सेवा देने की क्षमता का विकास करता है। स्वास्थ्य की अवधारणा में विशेषतौर पर शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य शामिल हैं। सभी विषय एक-दूसरे के साथ जोड़ कर पढ़ाए जाते हैं। पढ़ाने के मुख्य तरीकों में सहभागिता, सीखना-सिखाना और हम-उम्र शिक्षण प्रणाली शामिल हैं। संस्थान का प्रेरणात्मक वातावरण सीखने को और भी सहज तथा आसान बना देता है। इस प्रशिक्षण से प्रशिक्षणार्थियों में 'सामाजिक परिवर्तन कार्यकर्ता' के रूप में सेवा देने की क्षमताओं का विकास होता है।

यह पाठ्यक्रम अपनी निष्क्रियता छोड़कर सक्रिय सामाजिक सेवा करने के लिए प्रेरित करता है।

यह पाठ्यक्रम प्रशिक्षणार्थियों को गांवों के सामुदायिक विकास में भागीदार बनाने में सहयोगी है। इस प्रशिक्षण पुस्तिका को लिखने में सहयोग देकर उन लोगों ने स्वयं के भविष्य को लिखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है जो स्वास्थ्य के मुद्दों से सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। वैसे, ये पाठ्यक्रम समाज के सभी वर्ग उपयोग कर सकते हैं क्योंकि इसमें शामिल सभी विषय हर इंसान के जीवन के लिए जरूरी हैं।

यह पाठ्यक्रम विशेष रूप से नीचे लिखे विषयों पर केंद्रित है। सामान्य तौर पर इन सभी विषयों में बीमारी से बचाव, देखभाल और घरेलू इलाज के बारे में जानकारी दी गई है :

स्वास्थ्य और साफ-सफाई

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य

प्राथमिक चिकित्सा

महिला एवं बाल स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य

महिलाओं और बच्चों को होने वाली बीमारियां

साधारण और संकामक बीमारियां

कैंसर

एक जमाना था जब भारत में बीमारियों का इलाज प्राकृतिक जड़ी-बूटियों से होता था। लेकिन धीरे-धीरे ये इलाज के तरीके कम होते जा रहे हैं। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से ग्रामीण और आदिवासी प्रशिक्षणार्थियों को घरेलू इलाज के तरीके सिखाने और उन्हें बढ़ावा देने की कोषि की गई है। घरेलू इलाज के साथ-साथ यह भी प्रशिक्षण दिया गया है कि अगर बीमारी बढ़ जाए या गंभीर बीमारी हो जाए तो तुरंत डाक्टर के पास या अस्पताल जाकर इलाज करवाएं। केवल इस तरह के घरेलू इलाज को बढ़ावा दिया गया है, जिन्हें डाक्टरों ने प्रमाणित किया है और जो प्रयोग में लाए जा रहे हैं। हमने ऐसे प्रचलित तरीकों और मान्यताओं को नहीं मानने का सुझाव दिया है, जिनसे हमारा स्वास्थ्य ज्यादा बिगड़ सकता है। इस तरह ग्रामीण और आदिवासी महिलाएं जागरूक होकर स्थानीय मानव संसाधन के रूप में विकसित होती हैं। ये महिलाएं इलाज की दोनों पद्धतियों, यानी पारम्परिक और ँलोपेथी का फायदा उठाकर अपने, अपने परिवार और

समुदाय के स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती हैं। यह पाठ्यक्रम न केवल प्रशिक्षणार्थियों के अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और उन्हें जागरूक करने के लिए है बल्कि समाज के संपूर्ण विकास की ओर ले जाने वाला माध्यम है।

यहां एक बार और यह उल्लेख करना जरूरी है कि जैसे तो यह स्वास्थ्य पाठ्यक्रम ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए बनाया गया है, लेकिन सभी प्रशिक्षण संस्थाएं और व्यक्ति इसमें दी गई जानकारी का उपयोग कर सकते हैं।

स्वास्थ्य पाठ्यक्रम के उद्देश्य

इस पाठ्यक्रम के सभी पाठ और सत्र निम्नलिखित उद्देश्य प्राप्त करने के लिए बनाए गए हैं :

- स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों के प्रति प्रशिक्षणार्थियों की समझ बढ़ाना और उन्हें सक्षम करना, जिससे वे अपने समुदायों में स्थानीय मानव संसाधन के रूप में विकसित हो सकें।
- प्रशिक्षणार्थियों को इस तरह से सक्षम कर देना, जिससे वे अपने परिवार और गांव के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने और उन्हें जागरूक करने के लिए अपनी जिम्मेवारी समझ सकें और अपना योगदान दे सकें।
- उन पारंपरिक, सुरक्षित और प्रभावी इलाज को बढ़ावा देना, जिन्हें स्वास्थ्य के विशेषज्ञों ने प्रमाणित किया है और उन प्रचलित मान्यताओं और प्रयोगों को हतोत्साहित करना, जो गलत और स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हैं।

स्वास्थ्य पाठ्यक्रम की संरचना

प्रशिक्षण के पहले दिन 'स्वागत एवं संस्थान का परिचय, प्रशिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौशल' सत्र होता है। इस सत्र में प्रशिक्षणार्थियों का संस्थान में स्वागत किया जाता है और उन्हें संस्थान और स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का परिचय दिया जाता है। दूसरे दिन यानी दूसरे सत्र में सभी प्रशिक्षणार्थी छोटे-छोटे समूहों में अपने सहयोगियों के साथ संस्थान देखने जाते हैं। वे संस्थान का रख-रखाव करने और संस्थान में साफ-सफाई रखने की अपनी जिम्मेवारियां लेती हैं। संस्थान में साफ-सफाई पर खास ध्यान दिया जाता है और इसलिए संस्थान के रख-रखाव एवं साफ-सफाई के कुछ नियम हैं। इस सत्र में प्रशिक्षणार्थी यही नियम सीखती हैं। इसके बाद ही स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का पहला पाठ शुरू होता है।

स्वास्थ्य पाठ्यक्रम में कुल 20 पाठ और 154 सत्र हैं। सत्र 135 तक प्रशिक्षणार्थी 20 पाठों में दी जानकारी सीखती हैं और सत्र 136 से 154 तक वे नाटक, गीतों, ट्रांसपेरेन्सी, खेल, मौखिक और लिखित परीक्षा द्वारा सभी पाठों का दोहराव करती हैं।

हर पाठ में एक-एक घंटे के कई सत्र होते हैं। हर सत्र में सत्र योजना दी गई है जिसमें जिस दिन जो पढ़ाया जाएगा और जैसे पढ़ाया जाएगा उसके तरीके दिए गए हैं। हर दिन एक सत्र पूरा किया जाता है और हर सत्र में कुछ चरण दिए गए हैं।

हर सत्र की शुरुआत आरोग्य प्रार्थना से होती है। हर पाठ को शुरू करने से पहले प्रशिक्षिका पाठ के परिचय और उद्देश्य पर चर्चा करती हैं। सत्र की शुरुआत में सत्र का परिचय और अंत में सत्र का समापन प्रशिक्षिका करती हैं।



सत्र क्रमांक और शीर्षक

परिचय

हर सत्र का परिचय संस्थान की प्रशिक्षिका देती हैं। परिचय में प्रशिक्षिका पिछले सत्र में पढ़ी जानकारी का दोहराव भी करवाती हैं और बताती हैं कि इस सत्र में कौन-कौन से विषयों की जानकारी मिलेगी और क्या-क्या सीखेंगे।

उद्देश्य

हर सत्र का उद्देश्य भी संस्थान की प्रशिक्षिका बताती हैं। उद्देश्य वे मापदंड होते हैं जिनसे यह पता चलता है कि प्रशिक्षणार्थियों को सत्र के अंत तक किस योग्य हो जाना चाहिए। इससे प्रशिक्षणार्थियों के साथ-साथ प्रशिक्षिका को भी मदद मिलती है जिससे वे पाठ और सत्र के अंत में प्रशिक्षणार्थियों तथा सहयोगियों का मूल्यांकन कर पाती हैं और जान पाती हैं कि सत्र के शुरुआत में हमने जो उद्देश्य बनाए थे, वो पूरे हुए हैं या नहीं।

प्रशिक्षण सामग्री

प्रशिक्षण सामग्री, वह सामग्री होती है जिसका उपयोग पढ़ाने के लिए किया जाता है। प्रशिक्षिका प्रशिक्षण देने से पहले सामग्री तैयार करके रखती हैं। सामग्री में चित्र बनाने के लिए कागज, रंगीन पेंसिलें, घरेलू दवाई बनाने के लिए जरूरी सामग्री, चित्र, ट्रांसपेरेन्सी, पोस्टर, पेंप्लेट, सब्जी, फल, आदि होते हैं।

सत्र योजना

सत्र योजना में कुछ चरण होते हैं।

प्रशिक्षिका के लिए नोट

ये प्रशिक्षिका के लिए खास निर्देश होते हैं जिसमें यह बताया जाता है कि संबंधित सत्र, बिंदु या जानकारी समझाने के लिए उन्हें किन-किन बातों पर विशेष ध्यान देना है।

चरण

चरण में प्रशिक्षणार्थियों को समझाने के लिए जानकारी और गतिविधियां होती हैं। चरण में सभी प्रशिक्षणार्थी भाग लेते हैं। हर चरण में बताया जाता है कि चरण को कौन संचालित करेगा। संचालित करने के लिए चरण में दिशा-निर्देश दिए जाते हैं।

चरणों को पढ़ाने के लिए इन पद्धतियों की मदद ली जाती है :

समूह चर्चा

नाटक

सक्रिय उदाहरण

खेल

चित्र/उदाहरण पर चर्चा

कथन

व्यक्तिगत भागीदारी

प्रश्न और उत्तर

विषय से जुड़ी प्रचलित मान्यताएं जानना और सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना।

ट्रांसपेरेन्सी दिखाना

नोट : नोट में जानकारी देने वाले के लिए निर्देश दिए गए हैं।

समापन

हर सत्र का समापन संस्थान की प्रशिक्षिका करती है। सत्र के अंत में वह पूरे सत्र में दी गई मुख्य जानकारियों का दोहराव करवाती है और इस सत्र की जानकारी को अगले सत्र के साथ जोड़ती है। समापन में प्रशिक्षिका के लिए नोट होता है जिससे उसे पता चलता है कि हर प्रशिक्षणार्थी को सत्र में दी गई जानकारी अच्छी तरह समझ में आ गई है या नहीं। अगर प्रशिक्षिका, सहयोगी या प्रशिक्षणार्थी तीनों में से किसी को भी यह लगे कि सत्र में दी गई जानकारी प्रशिक्षणार्थियों को अच्छी तरह से समझ में नहीं आई है तो प्रशिक्षिका उस जानकारी का दोहराव करवाती है।

प्रशिक्षण का तरीका

परिचय

इस स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का हर सत्र और प्रशिक्षण का तरीका संस्थान में लगभग दो दशकों तक लगातार प्रयोग, परीक्षण और संशोधन करते हुए विकसित किया गया है। इस पूरी प्रक्रिया में प्रशिक्षणार्थियों की समझ, उनकी संस्कृति और आवश्यकताओं का खासतौर से ध्यान रखा गया है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से अनुभवी डाक्टरों द्वारा प्रमाणित पारंपरिक तरीकों और डाक्टरी इलाजों को एक साथ लाया गया है। प्रयास किया गया है कि यह स्वास्थ्य पाठ्यक्रम सिर्फ ज्ञान का ही नहीं बल्कि प्रेरणा का भी स्रोत बने। इससे नैतिक मूल्यों का विकास होता है और अंतर्मुख की शक्ति एवं ऊर्जा को नई दिशा मिलती है। न्यायप्रिय और विकासशील बने रहने के लिए व्यक्तिविषय और सामाजिक संस्थानों में मौलिक क्षमता को बढ़ाना आवश्यक है।

प्रशिक्षण के दौरान जो पढ़ाया और सिखाया जाता है, उसे संस्थान में रहकर व्यवहार में भी लाया जाता है। ज्यादातर पाठों में नाटक, चर्चा और व्यावहारिक उदाहरण दिए गए हैं, जिससे कठिन विषयों को भी आसानी से समझा जा सके।

चूंकि अधिकतर महिलाएं निरक्षर, थोड़े साक्षर या स्कूल छोड़ चुकी होती हैं, इसलिए इस स्वास्थ्य प्रशिक्षण पुस्तिका को सरल भाषा में बनाया गया है। इस पाठ्यक्रम में बोलचाल की भाषा का उपयोग किया गया है और तकनीकी शब्दों का प्रयोग कम किया गया है। इस पाठ्यक्रम को इस तरह से बनाया है कि प्रशिक्षण केवल प्रशिक्षिका या सहयोगी पर ही केंद्रित नहीं रहे यानी सिर्फ पढ़ाने वाले ही बोलते नहीं रहें बल्कि प्रशिक्षणार्थी पूरी तरह से भागीदार रहें। हर प्रशिक्षणार्थी की सक्रिय भागीदारी पर जोर दिया है। इस पाठ्यक्रम को व्यावहारिक बनाने

का पूरा प्रयास किया है। यह पाठ्यक्रम क्षेत्र से प्रयोगशाला के सिद्धांत पर आधारित है। इसका मतलब है कि पहले प्रशिक्षणार्थियों से जानकारी इकट्ठा की और फिर उसी जानकारी को कक्षा में प्रयोग कर परीक्षण किया गया। जैसा कि पहले भी लिखा है, 20 साल की इस प्रक्रिया के फलस्वरूप यह पाठ्यक्रम हमारे सामने आया है।

समूह कार्य

सभी प्रशिक्षणार्थियों को नीचे लिखे आधार पर सहयोगियों के साथ छोटे-छोटे समूहों में बांटा जाता है। एक समूह की संख्या लगभग 7-8 रहती है।

शिक्षा का स्तर

हर समूह में निरक्षर, साक्षर, और थोड़ी पढ़ी-लिखी प्रशिक्षणार्थी होती हैं। थोड़ी पढ़ी-लिखी प्रशिक्षणार्थी ज्यादातर स्कूल छोड़ चुकी होती हैं।

अपनी बोली

सहयोगी को अपने समूह के प्रशिक्षणार्थियों की बोली आती है जिससे वे नई और कठिन जानकारियों को प्रशिक्षणार्थियों की बोली में समझा सकती हैं। प्रशिक्षण के पहले कुछ हफ्तों तक प्रशिक्षणार्थियों को ज्यादा से ज्यादा जानकारी उनकी बोली में समझाई जाती है क्योंकि पुरुआत में उन्हें हिन्दी अच्छी तरह समझ में नहीं आती।

प्रशिक्षण के माध्यम

प्रशिक्षणार्थियों को स्वास्थ्य प्रशिक्षण नीचे लिखे माध्यमों से दिया जाता है :

व्यावहारिक शिक्षा

व्यावहारिक शिक्षा इस प्रशिक्षण का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। संस्थान में छह माह/एक साल रहते हुए प्रशिक्षणार्थी यहां पर बागवानी, खेती एवं साधियों में से अगर कोई बीमार हो तो उनकी देखभाल करते हुए सेवा करना सीखती हैं। इस तरह धीरे-धीरे उनमें सेवा करने की भावना आ जाती है। इस तरह वे संस्थान में ही रहकर यहां पर पढ़ी जानकारी अपने व्यवहार और जीवन में उतारती हैं।

सक्रिय सहभागिता

स्वास्थ्य प्रशिक्षण में उन्हें सक्रिय सहभागीदार बनाने के लिए नीचे लिखे अपनाए जाते हैं। इन तरीकों से प्रशिक्षणार्थी कक्षा में ज्यादा से ज्यादा भाग लेती हैं जिससे सीखने में आसानी होती है और रुचि बढ़ने के साथ-साथ विषय की समझ भी बढ़ती है।

खेल : बहुत सी जानकारियां मौखिक और लिखित खेलों के माध्यम से दी गई हैं।

नाटक : कई सत्रों में नाटक और विषय पर आधारित गतिविधियों से विषय को समझाया गया है।

कहानियां और कथन : इस पाठ्यक्रम में कहानियों, कथनों और कहावतों का उपयोग किया गया है। ये कहानियां महान लोगों के जीवन से प्रेरित और व्यावहारिक हैं। धार्मिक लेखों से लिए गए कथन संपूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए आध्यात्मिक मार्गदर्शन देते हैं।

व्यावहारिक उदाहरण : पाठ्यक्रम में व्यवहारिक उदाहरण के द्वारा प्रशिक्षणार्थियों के सामने एक विचार रखा जाता है।

चर्चा : सभी पाठों में सहयोगी और प्रशिक्षणार्थी आपस में कई जरूरी विषयों पर चर्चा करते हैं। चर्चा करने से मन में नए-नए विचार आते हैं और अपनी बात दूसरों के सामने बिना किसी झिझक या डर के रख पाते हैं।

घरेलू इलाज : लगभग सभी पाठों में स्वास्थ्य बेहतर बनाने और बीमारियों का इलाज करने के लिए घरेलू इलाज दिए गए हैं। इनमें से कई घरेलू इलाज प्रशिक्षिका कक्षा में बनाकर दिखाती हैं और प्रशिक्षणार्थियों से भी बनवाती हैं।

स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताएं जानना

जैसा कि हम सब जानते हैं, जड़ी-बूटियों का पारंपरिक ज्ञान और घरेलू इलाज बहुत प्रभावी होते हैं और गांवों में ये जड़ी-बूटियां आसानी से मिल भी जाती हैं। इसलिए इस पाठ्यक्रम में हमने वे प्रचलित मान्यताएं जानने की कोषिष की है जिसका उपयोग गांवों में बीमारियों का इलाज करने और स्वस्थ रहने के लिए किया जाता है। प्रशिक्षणार्थियों से उनके गांवों की मान्यताएं जानने के बाद, उन्हें दूसरी जगहों की मान्यताएं बताई जाती हैं और फिर सही और गलत मान्यताओं में फर्क समझाया जाता है। उनके द्वारा बताई मान्यताओं में से सही मान्यताओं को बढ़ावा दिया जाता है, गलत मान्यताओं पर चर्चा होती है और उन्हें बताया जाता है कि कौन सी मान्यताएं गलत हैं और वे स्वास्थ्य के लिए कैसे हानिकारक हैं। इस पाठ्यक्रम में गलत मान्यताओं पर खास जोर इसलिए दिया गया है क्योंकि बेहतर स्वास्थ्य

बनाए रखने में सबसे बड़ी रुकावट, प्रचलित अस्वस्थ मान्यताएं ही होती हैं।

हर मान्यता का विप्लेषण जिला आयुर्वेदिक अधिकारी, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, ऍलोपैथिक और प्राकृतिक चिकित्सकों से प्रमाणित करवाकर ही लिखा है। गलत मान्यताओं के कारण जानने के बाद ही इस पाठ्यक्रम में उन्हें गलत करार दिया गया है।

झाड़-फूंक, तंत्र-मंत्र

गांवों में बीमारी के इलाज की पूरी प्रक्रिया 'बड़वे', 'गुनीया', 'भगत', 'बैगा', 'झाड़'-'फूंक' करने वाले, आदि के आस-पास घूमती रहती है। कुछ बड़वे बीमारियों का घरेलू इलाज करते हैं और इलाज के लिए जड़ी-बूटियों का उपयोग भी करते हैं जिससे अनचाहे परिणाम के बिना (साइड-इफेक्ट) बीमारी ठीक हो जाती है। लेकिन कुछ बड़वे ऐसे भी होते हैं जो बीमारियों का इलाज करने के लिए हानिकारक तरीकों का उपयोग करते हैं। यह पाठ्यक्रम प्रशिक्षणार्थियों को ऐसे खतरनाक प्रयोगों से होने वाले नुकसानों के बारे में जागरूक करता है।

देखकर और सुनकर सीखने के माध्यम

इस पाठ्यक्रम में दी गई जानकारी को ज्यादा प्रभावशाली बनाने के लिए नीचे लिखे देखकर और सुनकर सीखने के माध्यमों का उपयोग किया जाता है :

चित्र/ट्रांसपेरेन्सी : चित्रों के माध्यम से जानकारी जल्दी, अच्छी तरह से, आसानी से और प्रभावी तरीके से समझ में आती है। पूरे पाठ्यक्रम में हमने उन्हीं चित्रों का उपयोग करने की कोषिष की है, जिनमें गांव के जीवन की और गांव के रहन-सहन की झलक मिलती है।

संस्थान ने कुछ महत्वपूर्ण विषयों पर, स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम कर रही संस्थाओं की मदद से ट्रांसपेरेन्सी बनाई हैं। ट्रांसपेरेन्सी देखकर प्रशिक्षणार्थियों को जानकारी ज्यादा अच्छे से समझ में आती है और हमेशा याद रहती है।

पोस्टर और पेंपलेट : कई विषयों पर जानकारी पोस्टर और पेंपलेट को दिखाकर दी जाती है। इससे विषय को ज्यादा अच्छी तरह समझने में मदद मिलती है।

लोक गीत : पाठ में पढ़ाए गए विषयों की जानकारी हर पाठ के अंत में गीतों के माध्यम से दी गई है। ये गीत प्रशिक्षणार्थियों ने अपनी बोली में लिखे और गाए हैं। इन गीतों का मतलब हिन्दी में दिया गया है। इन गीतों से पूरे पाठ का दोहराव बहुत ही मनोरंजक तरीके से होता है। हर पाठ के विषय पर गीत इसलिए दिए हैं, जिससे प्रशिक्षणार्थी ये गीत अपने गांवों में षादी-ब्याह, त्यौहारों और अन्य सामाजिक अवसरों पर सबके साथ मिलकर गाएं। सुनने वालों को भी इन गीतों से स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान मिलेगा। गीतों के द्वारा दी गई जानकारी सभी लोग जल्दी और आसानी से समझ जाते हैं और लंबे समय तक याद रहती है।

दोहराव और परीक्षा

दोहराव : गीतों के अलावा, पाठों और सत्रों में दी गई जानकारी का दोहराव अन्य कई तरीकों से होता है, जैसे :

हर पाठ की शुरुआत में, प्रशिक्षिका पिछले पाठों में पढ़ाए गए सभी विषयों का संक्षेप में दोहराव करवाती हैं।

हर सत्र की शुरुआत में, प्रशिक्षिका पिछले सत्र की जानकारियों का दोहराव संक्षेप में करवाती हैं।

हर सत्र के अंत में, प्रशिक्षिका सत्र की मुख्य जानकारियों का दोहराव करवाती हैं।

हर पाठ में दोहराव के लिए एक विशेष सत्र होता है जिसे सहयोगी संचालित करती हैं।

पाठ पूरा होने पर, प्रशिक्षिका पाठ का संक्षेप में दोहराव करवाती हैं।

परीक्षा : हर पाठ के अंत में प्रशिक्षणार्थियों और सहयोगियों की परीक्षा ली जाती है। पहले 12 पाठों तक प्रशिक्षणार्थियों की मौखिक परीक्षा ली जाती है क्योंकि इस समय तब उन्हें लिखना नहीं आता। मौखिक परीक्षा सहयोगी लेते हैं। जब प्रशिक्षणार्थियों को पढ़ना-लिखना आ जाता है तो सहयोगी और प्रशिक्षणार्थी एक साथ लिखित परीक्षा देते हैं। मौखिक परीक्षा लेने की पूर्व संध्या को सहयोगी स्वयं लिखित परीक्षा देती हैं। सभी लिखित परीक्षाएं संस्थान की प्रशिक्षिका लेती हैं।

नोट : सभी माध्यमों में लचीलापन रहता है जो प्रशिक्षणार्थियों की आवश्यकताओं, समझने के स्तर और रुचि के अनुसार परिवर्तित किए जा सकते हैं।



स्वागत एवं प्रशिक्षण का परिचय, सफल प्रशिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौशल

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

संस्थान में आप सबका स्वागत है। ये संस्थान एक बड़ा परिवार है। आज से आप सब इस परिवार के सदस्य हैं। यह हमारे छह महीने के प्रशिक्षण का पहला दिन है। इसलिए आज हम पहले यह जानेंगे कि इन छह महीनों में हम क्या-क्या सीखेंगे और फिर समझेंगे कि अगर हमें सफल प्रशिक्षिका/सहयोगी बनना है तो हम में कौन-कौन से गुण होने चाहिए।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * समझ सकें कि प्रशिक्षण के दौरान वे स्वास्थ्य के कौन-कौन से विषय सीखेंगी।
- * महसूस कर सकें कि एक सफल प्रशिक्षिका/सहयोगी बनने के लिए उनमें कौन-कौन से गुण होने चाहिए।

सत्र योजना

चरण 1: प्रशिक्षिका द्वारा प्रशिक्षणार्थियों का स्वागत और प्रशिक्षण का परिचय

- प्रशिक्षणार्थियों को एक गोले में बैठाकर कहें :

हम छह महीने तक पूरे समय आपस में बहनों की तरह प्रेम से रहेंगे। हमेशा एक-दूसरे की मदद करेंगे। हमें बहुत खुशी है कि देश के कई प्रांतों से आप इतनी दूर आई हैं।

- नीचे लिखे प्रश्न प्रशिक्षणार्थियों से एक-एक करके पूछें और उनके उत्तर सुनें :

“आप कैसे हैं?”

“आपका स्वास्थ्य कैसा है?”

“आपको यहां कैसा लग रहा है।”

“यहां आने से पहले आपने संस्थान और प्रशिक्षण के बारे में क्या सोचा था और यहां आकर आपको कैसा लग रहा है?”

हो सकता है कि कुछ प्रशिक्षणार्थी घर से पहली बार इतनी दूर आई हों और इसलिए उदास हों या किसी का मन नहीं लग रहा हो।

- ऐसे में उन्हें प्रेम से समझाएं और प्रोत्साहित करें। फिर उन्हें स्वास्थ्य प्रशिक्षण का परिचय देते हुए समझाएं :

स्वास्थ्य शिक्षा इसलिए जरूरी है क्योंकि स्वास्थ्य शिक्षा लेकर हम अपने को, अपने परिवार और समुदाय को स्वस्थ रख सकते हैं। उन्हें स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारियां दे सकते हैं और बीमारी के समय उनकी और अपनी देखभाल कर सकते हैं।

- चर्चा आगे बढ़ाते हुए –

हम सभी के परिवार या आस-पड़ोस में कभी न कभी कोई न कोई बीमार हो ही जाता है। ऐसे में हम में से कई लोगों को यह जानकारी नहीं होती कि कौन सी बीमारी हुई है और इलाज के लिए कहां जाना चाहिए। इसके कारण इलाज में देर हो जाती है जिससे इंसान मर भी सकता है। कई बार गांव में डाक्टर आसानी से नहीं मिलते, इलाज करवाने के लिए बहुत दूर जाना पड़ता है, गांव में दवाइयां आसानी से नहीं मिलतीं, अस्पताल जाने के लिए साधन भी नहीं मिल पाते। इन कारणों से इलाज में देर हो जाती है। ये सब कारण तो ऐसे हैं, जिनमें हम लोग अपने स्तर पर कुछ नहीं कर सकते। लेकिन इन सबके बावजूद कुछ कारण ऐसे भी होते हैं जिनमें हमारी वजह से इलाज में देर होती है और कभी-कभी तो इलाज ही नहीं हो पाता है। ये कारण हैं, जानकारी की कमी होना, लापरवाही बरतना या गलत मान्यताओं के चक्कर में पड़े रहना। कई बार हम बीमारी का इलाज करने के लिए कई गलत तरीके अपनाते हैं या कई गलत मान्यताओं पर विश्वास करते हैं। जिससे इलाज में देर हो जाती है और कभी-कभी तो बीमार इंसान का सही इलाज हो ही नहीं पाता है। इसलिए हम सब को कुछ साधारण बीमारियों की जानकारी होना जरूरी है। जिससे हम बीमार की मदद कर सकें, अपने परिवार तथा गांव के लोगों को अपने शरीर की सही देखभाल करने की जानकारी दे सकें और लोगों को बीमारियों का गलत इलाज करवाने से रोक सकें। क्योंकि गलत तरीके अपनाकर इलाज में देर हो सकती है, बीमार इंसान की तबीयत ज्यादा खराब हो सकती है और वह मर भी सकता है। इन परेषानियों से बचने के लिए स्वास्थ्य के बारे में और साधारण बीमारियों के बारे में सामान्य जानकारी होना जरूरी है।

चरण 2: प्रशिक्षिका द्वारा प्रशिक्षण संबंधी जानकारी

- प्रशिक्षणार्थियों को पढ़कर समझाएं।

छह महीने के 'सामुदायिक स्वयं सेविका' प्रशिक्षण में हम साक्षरता, सिलाई, स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, पर्यावरण और बागवानी का प्रशिक्षण लेंगे। इस प्रशिक्षण के दौरान सब प्रशिक्षणार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बांटा जाएगा। हर समूह में लगभग 7-8 प्रशिक्षणार्थी होंगे। इन्हीं

छोटे-छोटे समूहों में हम लोग सभी विषय सीखेंगे और एक साथ मिलकर संस्थान की साफ-सफाई करेंगे।

चरण 3: प्रशिक्षिका द्वारा स्वास्थ्य पाठ्यक्रम की जानकारी

– नीचे लिखी जानकारी प्रशिक्षणार्थियों को पढ़कर सुनाएं।

हमने चरण एक में जाना कि संस्थान में छह महीने रहकर हम अपने स्वास्थ्य को अच्छा तथा बेहतर बनाने के तरीकों और कई साधारण बीमारियों के बारे में सीखेंगे। हम आने वाले छह महीने के प्रशिक्षण में स्वास्थ्य से जुड़े नीचे लिखे विषयों के बारे में सीखेंगे :

पाठ एक : स्वस्थ जीवन

पाठ दो : साफ-सफाई

पाठ तीन : पोषक आहार और आयोडीन

पाठ चार : घरेलू इलाज

पाठ पांच : प्राथमिक चिकित्सा

पाठ छह : स्वस्थ और सुन्दर बाल

पाठ सात : हमारा मुंह और दांत

पाठ आठ : आंखों की देखभाल और बीमारियां

पाठ नौ : चमड़ी की बीमारियां

पाठ दस : कुष्ठ रोग (कोढ़)

पाठ ग्यारह : किषोरावस्था

पाठ बारह : गर्भावस्था और बच्चे का जन्म

पाठ तेरह : प्रसव के बाद मां और बच्चे की देखभाल

पाठ चौदह : बच्चों का टीकाकरण और बीमारियां

पाठ पंद्रह : परिवार नियोजन

पाठ सोलह : एच.आई.वी. और एड्स

पाठ सत्रह : दूषित पानी से होने वाली बीमारियां

पाठ अठारह : बुखार

पाठ उन्नीस : मिर्गी

पाठ बीस : कैसर

इन बीस पाठों को हम 154 सत्रों में पूरा करेंगे। पहले 135 सत्रों में हम 20 पाठ पढ़ेंगे, समझेंगे, सीखेंगे और उन पर चर्चा करेंगे। उसके बाद हम पूरे पाठ्यक्रम का दोहराव और अभ्यास करेंगे। हम दोहराव और अभ्यास मौखिक या लिखित परीक्षा, गीत, नाटक, भाषण, चर्चा, आदि के द्वारा करेंगे।

स्वास्थ्य की कक्षा में हम जो भी सीखेंगे, उसे संस्थान में रहते हुए व्यवहार में भी लाएंगे। इस तरह हम कक्षा में जो भी पढ़ेंगे उस पर व्यावहारिक अनुभव भी प्राप्त करेंगे।

चरण 4: प्रशिक्षिका द्वारा सफल प्रशिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौशल पर चर्चा

– प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

“एक सफल प्रशिक्षिका/सहयोगी में कौन-कौन से गुण होने चाहिए?”

– प्रशिक्षणार्थियों के उत्तर सुनें और उनके उत्तर पट्टी पर लिखें।

– पहले उन्हें पट्टी पर लिखे गुण पढ़कर सुनाएं और उसके बाद नीचे लिखे गुण पढ़कर सुनाएं और समझाएं।

– अगर वे किसी बात पर सहमत नहीं हैं, तो उनसे चर्चा करें।

एक सफल प्रशिक्षिका/सहयोगी बनने के लिए हम सब में कुछ खास गुण और कौशल होना जरूरी हैं। हो सकता है हम में इनमें से कई गुण और कौशल न हों, इसलिए हम सब अपने व्यवहार और जीवन में इन्हें उतारेंगे और इन छह महीनों में अपने आप को एक सफल सहयोगी साबित करेंगे।

एक सफल प्रशिक्षिका/सहयोगी के गुण और व्यवहार पर जानकारी

- दूसरों को सभक्त करने के लिए जिम्मेवारी की भावना होनी चाहिए।

- जो ज्ञान प्राप्त किया है, उस ज्ञान को फैलाने की इच्छा होनी चाहिए।
- हर विषय जानने और उसे सीखने की इच्छा और सेवा करने की भावना होनी चाहिए।
- जो भी करें उसका उद्देश्य बिल्कुल स्पष्ट होना चाहिए।
- अपने उद्देश्यों पर चलना चाहिए। अपना पूरा ध्यान विषय—वस्तु पर लगाना चाहिए। समूह की चर्चा पर पूरा नियंत्रण होना चाहिए, जिससे समूह चर्चा करते हुए विषय से भटक न जाए।
- विवेक, धैर्य और सहनशीलता होनी चाहिए। सीखने वालों की बात आसानी से समझने और महसूस करने की क्षमता होनी चाहिए।
- अपने आप पर पूरा विश्वास होना चाहिए क्योंकि जब विचार संगठित होंगे, निष्पत्ति दृढ़ होगा, मन पवित्र और उद्देश्य स्पष्ट होंगे तो सफलता जरूर मिलेगी।
- स्वयं अनुशासित और समय का पाबंद होना चाहिए, जिसे देखकर सीखने वाले भी वैसे ही बन सकें।

प्रशिक्षिका/सहयोगी के कौशल

- यह पता होना चाहिए कि कब बोलना है, कब सुनना है, प्रशिक्षणार्थियों से कब चर्चा करवानी है, उन्हें कक्षा में ध्यान देने के लिए कब और कैसे कहना है, उनके साथ कब और कैसा मजाक करना है और कब गंभीर रहना है।
- अपनी बात पूरे विश्वास के साथ कहनी चाहिए। इस बात का डर नहीं होना चाहिए कि प्रशिक्षणार्थी हमारी बात से सहमत होंगे या नहीं। अगर हमें किसी प्रश्न का उत्तर नहीं पता है तो यह बात प्रशिक्षणार्थियों से कहने में झिझक या शर्म महसूस नहीं होनी चाहिए। प्रशिक्षणार्थियों से बहुत सहजता से यह कहना चाहिए, “मुझे इसका उत्तर नहीं पता, लेकिन सही उत्तर पता करके आपको बताऊंगी।” याद से बाद में उत्तर बता देना चाहिए।
- समूह में अपनेपन की भावना का विकास करना चाहिए। आमतौर पर प्रशिक्षणार्थियों में खुद सीखने और ज्यादा से ज्यादा जानने की इच्छा होती है, लेकिन कुछ प्रशिक्षणार्थी ऐसे भी होते हैं जिन्हें अपना उद्देश्य स्पष्ट नहीं होता या उनमें रुची और आत्मविश्वास की कमी होती है। उन्हें अपनी बात बोलने और अपने विचार सबके सामने रखने में झिझक होती है और किसी भी प्रश्न का उत्तर देने में डर लगता है। ये सिखाने वाले के विवेक पर निर्भर करता है कि इन दोनों तरह के प्रशिक्षणार्थियों को एक साथ लेकर चलें और उन्हें सीखने के लिए प्रोत्साहित करते रहे।
- अपना व्यवहार ऐसा रखना चाहिए, जिससे हम प्रशिक्षणार्थियों के लिए एक उदाहरण बन सकें।
- कक्षा में तैयारी के साथ जाना चाहिए। प्रशिक्षणार्थियों से प्रश्न पूछकर और उनके साथ मिलकर पढ़ाने के नए—नए तरीके ढूँढकर, उन तरीकों से पढ़ाना चाहिए। कक्षा में प्रशिक्षणार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करनी चाहिए। इससे प्रशिक्षणार्थी विषय पर सोचने के लिए मजबूर होंगे, जिससे उनकी विषय के प्रति समझ बढ़ेगी। इससे सीखने—सिखाने का अच्छा वातावरण बनेगा।
- हमेशा कक्षा को ज्यादा से ज्यादा मजेदार बनाने, प्रशिक्षणार्थियों की रुचि बढ़ाने, उनके साथ खुशी और मित्रता का वातावरण बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए। सिखाने वाले को चिड़चिड़ा नहीं होना चाहिए और न ही किसी प्रशिक्षणार्थी का अपमान करना चाहिए।
- इस प्रशिक्षण पुस्तिका के और इसमें बताई गई कार्यप्रणाली के अनुसार ही पढ़ाना चाहिए। हां, प्रशिक्षणार्थियों की समझ के अनुसार और उनकी रुचि बढ़ाने के लिए कार्यप्रणाली में जरूरत के अनुसार थोड़ा—बहुत संशोधन किया जा सकता है।
- उदाहरण, ज्यादा से ज्यादा सीखने वालों की संस्कृति और परिवेश से देने चाहिए।
- प्रशिक्षणार्थियों की समझ बढ़ाने के लिए, उनकी समझ के हिसाब से कक्षा में लचीलापन लाना चाहिए।
- प्रशिक्षणार्थियों के साथ सहेलियों जैसा व्यवहार करना चाहिए। सिखाने वाले को धैर्यवान, शांत, सहनशील और न्यायप्रिय होना चाहिए। प्रशिक्षणार्थियों के साथ किसी भी तरह का पक्षपात नहीं करना चाहिए।
- हमें ऐसी कोशिश करनी चाहिए कि प्रशिक्षणार्थी समूह में अपनी बात कहने में डर, घबराहट या झिझक महसूस न करें और न ही शर्माएं। कक्षा में जाते ही प्रशिक्षणार्थियों से उनका हालचाल पूछना चाहिए और प्रशिक्षणार्थियों से प्रेम से बात करनी चाहिए।

ये सब गुण होने से प्रशिक्षणार्थी कक्षा में मन लगाकर सीखेंगे, सिखाने वाले पर विश्वास करेंगे, कक्षा में उन्हें बहुत मजा आएगा, विषय के प्रति उनकी रुचि और लगन बढ़ेगी और कक्षा में सीखने—सिखाने के लिए एक सहज वातावरण बनेगा।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने जाना कि स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी होना क्यों जरूरी है और छह महीने के प्रशिक्षण के दौरान हम स्वास्थ्य से जुड़े कौन—कौन से विषय सीखेंगे। हमने यह भी जाना और समझा कि एक सफल प्रशिक्षिका और सहयोगी में कौन—कौन से गुण होने चाहिए। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम पूरा संस्थान देखेंगे।



प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमें स्वास्थ्य प्रशिक्षण का परिचय मिला, जिसमें हमने जाना कि स्वास्थ्य शिक्षा हमारे लिए बहुत जरूरी है। हमें जानकारी मिली कि इस स्वास्थ्य पाठ्यक्रम में हम कौन-कौन से विषय सीखेंगे। हमने समझा कि एक सफल प्रशिक्षिका और सहयोगी में कुछ खास गुण और कौशल होने चाहिए। हम पढ़ते और पढ़ाते समय इन गुणों को ध्यान में रखेंगे और इस तरह हम भी सफल सहयोगी बनने की कोशिश करेंगे।

इस सत्र में हम संस्थान की सभी जगहों पर जाकर देखेंगे कि संस्थान में साफ-सफाई कैसे रखी जाती है।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * समझ सकें कि संस्थान में साफ-सफाई कैसे रखी जाती है।
- * संस्थान को साफ रखने के लिए प्रोत्साहित हो सकें।

सत्र योजना

प्रशिक्षिका के लिए नोट : ध्यान रखें कि सहयोगी अपने समूह को पूरा संस्थान दिखाने ले जाएं। आप स्वयं उनके साथ घूमकर देखें कि सहयोगी प्रशिक्षणार्थियों को संस्थान दिखाते हुए और नियम बताते हुए, उनके प्रश्नों का उत्तर भी देते जा रहे हैं या नहीं। इस बात का भी ध्यान रखें कि अगर किसी सहयोगी को समझाने में मुश्किल हो रही है या उन्हें आपसे कोई जानकारी चाहिए तो उनकी मदद करें।

चरण 1: सहयोगी द्वारा संस्थान दिखाने ले जाना

प्रशिक्षिका के लिए नोट : कक्षा को छोटे-छोटे समूहों में बांटें।

- समूह को पहले नीचे लिखी जानकारी समझाएं।

बरली संस्थान पर्यावरण प्रेमी है। यहां पर पर्यावरण को साफ-सुथरा, शुद्ध और सुंदर बनाए रखने पर खास ध्यान दिया जाता है। हमें यहां छह महीने के प्रशिक्षण में पर्यावरण को अच्छा बनाए रखने का भी प्रशिक्षण मिलेगा। संस्थान में पर्यावरण को बचाने पर बहुत ध्यान दिया जाता है और यह कोषिष की जाती है कि कोई भी चीज बर्बाद न हो। इसका एक उदाहरण : संस्थान में लगभग 100 लोग रहते हैं। रसोई और पौचालय में उपयोग करने के बाद उसी पानी से संस्थान के खेतों की सिंचाई की जाती है।

हम सब जानते हैं कि पत्नियां कभी सड़ती नहीं हैं, इनसे पर्यावरण को बहुत नुकसान पहुंचाता है। संस्थान में जो भी सामान पत्नियों में आता है, उस सामान को निकालकर पत्नियां इकट्ठी कर ली जाती हैं। हर महीने कचरा बीनने वाली महिला आती है, वह पत्नियां ले जाती है और बदले में कंड़े की राख दे जाती है। इस राख से संस्थान में स्टील के बर्तन मांजे जाते हैं। अब हम भी पर्यावरण की देखभाल और हर चीज का सही रख-रखाव करने की पूरी कोषिष करेंगे और ज्यादा पेड़ लगाएंगे। जब हमारे आस-पास हरियाली रहेगी और हमारा पर्यावरण साफ तथा स्वस्थ रहेगा, तभी हम स्वस्थ रहेंगे और हमें जीने के लिए साफ पानी और साफ हवा मिलेगी। यही कारण है कि हम संस्थान के रख-रखाव और साफ-सफाई का खास ध्यान रखते हैं। पर्यावरण को साफ और स्वस्थ रखने के लिए सबसे जरूरी है कि हम अपने आस-पास की सफाई रखें। इस चरण में हम सीखेंगे कि हमें संस्थान की साफ-सफाई कैसे रखनी चाहिए।

- अब समूह को पूरा संस्थान दिखाने ले जाएं। जिस जगह की जानकारी देना है, उस जगह समूह को ले जाकर एक छोटे गोले में खड़े करके जानकारी पढ़ते और समझाते जाएं।
- जानकारी को पहले हिन्दी में और फिर उनकी बोली में समझाएं।
- अंत में प्रशिक्षणार्थियों को प्रश्न पूछने के लिए समय दें।

रहने के कमरों के अंदर की साफ-सफाई

- रहने के कमरों में सुबह-शाम झाड़ू लगाकर पोंछा लगाते हैं।
- कागज और प्लास्टिक को कचरे के अलग-अलग डिब्बे में डालते हैं।
- कंधी करने के बाद बालों को इधर-उधर नहीं फेंकते हैं, उन्हें एक प्लास्टिक की थैली में जमा करते हैं। उन्हें मोम लगाने वाले ब्रश दिखाकर बताएं कि ये ब्रश संस्थान में उन्हीं बालों से बनते हैं, जो टूट या झड़ जाते हैं। ये ब्रश बनाने के दो फायदे हैं। बाजार में एक ब्रश 50 रुपये का आता है। ये ब्रश संस्थान में बनाकर हम पैसे की बचत तो करते ही हैं, साथ ही जो बाल टूट जाते हैं या झड़ जाते हैं, उन्हें भी काम में लेते हैं, नहीं तो ऐसे बालों से पौचालय वगैरह बंद हो जाते हैं।
- रहने के कमरों में अंदर या बाहर नहीं थूकते हैं।

- कपड़ों को धोकर कमरों के अंदर नहीं, बाहर लगे तारों पर सुखाते हैं। बारिश में कपड़ों को अंदर सुखाते हैं और सुबह उठा लेते हैं।
- पेटियों के पीछे या संस्थान के किसी भी कोने में कचरा नहीं फेंकते हैं।
- रहने के कमरों के अंदर चप्पल पहनकर नहीं जाते हैं।

रहने वाले कमरों के बाहर की साफ-सफाई

- रहने वाले कमरों के बाहर प्लास्टिक, कागज या अन्य कचरा नहीं फेंकते हैं।
- पीने के पानी के आस-पास या इधर-उधर मंजन/दातुन नहीं करते हैं और न ही थूकते हैं।
- मटके के अंदर गिलास या उंगलियां डालकर पानी नहीं निकालते हैं। मटके से पानी निकालने के लिए घंटी का उपयोग करते हैं और फिर गिलास में पानी डालकर पीते हैं। पानी पीने के बाद गिलास को साफ करके रखते हैं।

षौचालय और बाथरूम की साफ-सफाई

- षौचालय जाने के बाद पानी डालना जरूरी होता है, लेकिन जरूरत से ज्यादा पानी नहीं ढोलते (फेंकते) हैं। इससे पानी बर्बाद होता है। जितनी जरूरत हो, उतने पानी का ही उपयोग करते हैं।
- षौचालय के अंदर पत्थर, कागज, प्लास्टिक या बाल नहीं जाने देते।
- षौचालय या बाथरूम में गंदी या कीचड़ वाली चप्पल पहनकर नहीं जाते हैं।
- षौचालय जाने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोते हैं।
- नहाने के बाद बाथरूम को अच्छी तरह साफ करके ही बाहर आते हैं।
- नहाते समय जरूरत से ज्यादा पानी नहीं ढोलते (फेंकते)।
- कुछ बहनें नहाने के लिए पत्थर का उपयोग करती हैं। पत्थरों को बाथरूम में नहीं छोड़ते हैं। नहाकर बाहर निकलते समय पत्थर को अपने साथ लेकर आते हैं और अपने सामान के साथ रखते हैं।
- बाथरूम के अंदर बाल नहीं फेंकते हैं। बाल डालने के लिए अलग से एक पन्नी रखी है, उसी में बाल डालते हैं।
- बाथरूम के अंदर माहवारी के कपड़े न ही फेंकते हैं और न ही सुखाते हैं। माहवारी के कपड़े धोकर सुखाने और गंदे कपड़े को जलाने के लिए अलग से जगह है।

रसोई घर और खाना खाने की जगह की साफ-सफाई

- नाप्ता करने और खाना खाने के बाद झाड़ू लगाना जरूरी होता है।
- रसोई घर में या खाना खाने की जगह पर चप्पल पहनकर नहीं जाते हैं।
- रसोई घर में या खाना खाने की जगह पर बाल खुले करके नहीं जाते हैं। इससे बाल खाने में जा सकते हैं।
- खाना उतना ही लेते हैं, जितना खा सकें और फेंकना न पड़े। अगर कभी खाना बच जाए, तो उसे रसोई घर में जो बचा हुआ खाना डालने का डिब्बा है, उनमें डालते हैं।
- खाना खाने के बाद जो खाना आस-पास गिर जाता है, उसे उठाकर जगह साफ करते हैं।
- अपने खाने-पीने के बर्तन जैसे गिलास, थाली, प्लेट, आदि राख से मांजकर रखते हैं।

कक्षा के अंदर और बाहर की साफ-सफाई

- सिलाई की कक्षा खत्म होने के बाद जिस समूह की बारी है, वह कपड़ा, मोती, कांच, धागे अलग-अलग करके, अगली बार उपयोग करने के लिए रखते हैं। प्लास्टिक, कागज, सिलाई-कटाई, कढ़ाई से बची कपड़ों की चिंदियों और धागे वगैरह अलग डिब्बों में रखते हैं।
- कक्षा के बाद दरी को अच्छी तरह से झटककर घड़ी करके रखते हैं।
- कक्षा में थूकते नहीं हैं।
- दरवाजे या खिड़कियों से बाहर नहीं थूकते हैं।
- कक्षा के अंदर या बाहर कचरा नहीं फेंकते हैं।

जूटन फेंकने की जगह और खेत के नियम

- सड़ने वाला कचरा, इस गड्ढे में डालते हैं।
- सब्जियों का बचा हुआ कचरा, फलों के छिलके, पत्ते, बचा हुआ खाना आदि चीजें, जो सड़ने के बाद खाद बन सकती हैं, सिर्फ उन्हें ही इस गड्ढे में डालते हैं। इससे बने खाद का उपयोग खेत में करते हैं।

- इस गड्ढे में प्लास्टिक, लोहा, मिट्टी, पत्थर, लकड़ी, कांच, बाल या कपड़े नहीं डालते हैं।
- खेत के फल-फूल, सब्जी, पत्ते नहीं तोड़ते हैं, क्योंकि यह सब हमारे लिए ही हैं और हम रोज खाने में इन सब्जियों को खाएंगे।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने संस्थान की सभी जगहों पर जाकर देखा कि संस्थान में साफ-सफाई कैसे रखी जाती है। हमने यह भी सीखा कि छोटी-छोटी चीजों पर ध्यान देकर हम पर्यावरण के मित्र कैसे बन सकते हैं। अगर आपके इस सत्र से जुड़े प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का पहला पाठ शुरू करेंगे, जिसमें हम स्वस्थ जीवन के बारे में सीखेंगे।

पाठ एक : स्वस्थ जीवन

प्रशिक्षिका द्वारा पाठ का परिचय

- पाठ की शुरुआत में पूछें :
“आप सब कैसे हैं?”
“आपको संस्थान में कैसा लग रहा है?”
- उनके उत्तर सुनने के बाद कहें,

पिछले सत्र में हमने पूरा संस्थान देखा और संस्थान में साफ-सफाई रखने की जरूरत और महत्त्व समझा। हमने संस्थान को साफ रखने के तरीके सीखें।

- अब कहें :

संस्थान एक परिवार है। जब तक हम सब यहां रहेंगे, एक परिवार की तरह रहेंगे। जैसे परिवार में सब लोग खुषी का वातावरण बनाए रखते हैं और एक-दूसरे का ध्यान रखते हैं, वैसे ही हम भी यहां परिवार की तरह रहेंगे, मिलकर एक दूसरे का ध्यान रखेंगे और अपने संस्थान को साफ रखेंगे।

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :
“क्या आप जानते हैं कि स्वस्थ जीवन का मतलब क्या है?”
- हो सकता है वे कहें कि स्वस्थ जीवन का मतलब है, ‘बीमारियों से दूर रहना’, ‘शरीर स्वस्थ होना’, आदि।
- उनके उत्तर सुनने के बाद बताएं :

स्वस्थ जीवन का मतलब शरीर, मन, आत्मा और समाज चारों से स्वस्थ होना है। जब ये चारों स्वस्थ होंगे तो ही हम पूरी तरह से स्वस्थ कहलाएंगे, क्योंकि ये चारों स्वस्थ जीवन की नींव हैं। इस पाठ में हम इन चारों के बारे में एक-एक करके सीखेंगे।

इस पाठ को हम एक-एक घंटे के 10 सत्रों में पूरा करेंगे।

उद्देश्य : इस पाठ के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * स्वस्थ जीवन का महत्त्व समझ सकें।
- * स्वस्थ जीवन के चार पहलुओं को समझ सकें।
- * समझ सकें कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को अलग करके नहीं देखा जा सकता।
- * शरीर, मन, आत्मा और समाज की बीमारियों को पहचान सकें और उनसे बचाव के तरीके जान सकें।



सत्र 1: स्वस्थ जीवन का परिचय

प्रशिक्षिका द्वारा सत्र का परिचय

इस सत्र में हम पहले स्वस्थ जीवन का मतलब और महत्त्व जानेंगे। फिर स्वस्थ जीवन के चार पहलुओं को जानेंगे और समझेंगे कि इन सभी का स्वस्थ रहना क्यों जरूरी है। हम अंत में प्रश्न-उत्तर के माध्यम से स्वस्थ जीवन पर चर्चा करेंगे।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * स्वस्थ जीवन के चार पहलुओं को जान सकें।
- * स्वस्थ रहने का महत्त्व समझ सकें।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा शुरुआती चर्चा

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :
“आप सब कैसे हैं?”
- कई प्रशिक्षणार्थियों के उत्तर ऐसे हो सकते हैं :

“ठीक हूं”, “मैं थकी हुई हूं”, आदि। बहुत कम ऐसा कहेंगी, “मैं बहुत बढ़िया हूं।” यह आम बात है कि जब भी हमें कोई पूछता है “क्या हाल है?” तो हम कहते हैं “ठीक हैं, पर थोड़े दिन से नींद आ रही।” “सामान्य हैं,” “वैसे तो कोई खास तकलीफ नहीं है, लेकिन कुछ दिन

से कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा।" "गुजारा चल रहा है," वगैरह-वगैरह। बहुत कम बार कोई ऐसा इंसान मिलता है जो कहता है कि "बढ़िया हैं," "एकदम ठीक।" ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अगर कभी हमारा तन ठीक होता है, तो हमारा मन ठीक नहीं होता या हमें सामाजिक समस्याएं रहती हैं या हमारी आत्मा में कुछ न कुछ गड़बड़ चलती रहती है। कुल मिलाकर शरीर, मन, समाज और आत्मा में से किसी न किसी में कोई न कोई गड़बड़ी चलती रहती है। इसलिए इस बात को अच्छे से जानना और समझना जरूरी है कि जब भी स्वस्थ होने की बात आती है, तो उसमें हमारा शरीर, मन, आत्मा और समाज चारों आते हैं। इन चारों का संबंध ऐसा है जैसा एक पेड़ का अपनी जड़, तने, पत्ते और फल से। जड़, तने, पत्ते, फल, इन सबको मिलाकर ही हम कहते हैं कि यह पेड़ स्वस्थ है या नहीं। जिस तरह ये सभी एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, ठीक उसी तरह हमारा स्वस्थ होना भी हमारे शरीर, मन, आत्मा और समाज से जुड़ा हुआ है। यानी हम इन्हें एक-दूसरे से अलग करके नहीं देख सकते।

– प्रशिक्षणार्थियों से फिर से पूछें :

"लोगों को बहुत बढ़िया कब लगता है?"

– उनके उत्तर सुनें और फिर समझाएं :

"जब वे खुश होते हैं।"

"जब उनका शरीर स्वस्थ होता है।"

"जब उनके परिवार और पड़ोस में प्रेम एवं शांति का वातावरण होता है।"

"जब उनके जीवन में कोई तनाव नहीं होता।"

"जब उनके जीवन में सब कुछ अच्छा होता है।"

हम स्वस्थ तभी रह सकते हैं जब हमारे जीवन में ऊपर लिखे सभी पहलू शामिल हों, कोई एक या दो नहीं। बहुत बढ़िया रहने के लिए हमारे पास ऊपर लिखे सभी कारण होने चाहिए। इन सबको मिलाकर ही हम बढ़िया रह सकते हैं। इसी को स्वस्थ जीवन कहते हैं। स्वस्थ जीवन में ये चारों शामिल होते हैं :

स्वस्थ शरीर

स्वस्थ मन

स्वस्थ समाज

स्वस्थ आत्मा

हम तब तक स्वस्थ और खुश नहीं रह सकते, जब तक हमारे जीवन के ये चारों पहलू स्वस्थ न हों। यानी जब तक हमारा शरीर स्वस्थ नहीं होगा, तब तक हमारा मन स्वस्थ नहीं होगा। जब तक हमारा मन स्वस्थ नहीं होगा, तब तक हमारी आत्मा स्वस्थ नहीं होगी और जब तक हमारी आत्मा स्वस्थ नहीं होगी, तब तक हमारा समाज स्वस्थ नहीं होगा। ये चारों पहलू एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। आगे के सत्रों में हम स्वस्थ जीवन के इन चारों पहलुओं के बारे में एक-एक करके सीखेंगे और समझेंगे कि ये एक-दूसरे से कैसे जुड़े हैं।

चरण 2: सहयोगी द्वारा स्वस्थ जीवन पर चर्चा

– ये कथन पढ़ें और उसके नीचे लिखी जानकारी समझाएं।

ईश्वर ने हमें शरीर और आत्मा का आशीर्वाद दिया है। शरीर और आत्मा एक-दूसरे से जुड़े हैं।

"शरीर एक घोड़े के समान है, जो व्यक्तित्व और आत्मा को लेकर चलता है। इसलिए शरीर का अच्छे से ध्यान रखना चाहिए, ताकि ये अपना काम अच्छे से कर सकें।"

हमारा शरीर एक घोड़े के समान है। जिस तरह हम घोड़े पर सवारी करते हैं, उसी तरह हमारा मन और आत्मा हमारे शरीर पर सवारी करते हैं। हम सवारी करने के लिए स्वस्थ और तेज घोड़ा चाहते हैं। इसके लिए घोड़े को अच्छा खिलाते-पिलाते हैं, उसके स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं और उसकी अच्छे से देखभाल करते हैं। ठीक इसी तरह हमारे मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपने शरीर का ध्यान रखना और उसे स्वस्थ रखना जरूरी है। इससे हमारा शरीर, मन और आत्मा तीनों ठीक से काम करेंगे और जब ये तीनों ठीक से काम करेंगे, तब हमारा समाज भी स्वस्थ रहेगा।

– प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

प्रश्न : आत्मा और व्यक्तित्व कहां रहते हैं?

उत्तर : शरीर में।

प्रश्न : हमें अपने शरीर के लिए क्या करना चाहिए?

उत्तर : शरीर का ध्यान रखना चाहिए।

प्रश्न : हमें अपने शरीर का ध्यान क्यों रखना चाहिए?

उत्तर : हमें अपने शरीर का ध्यान इसलिए रखना चाहिए, जिससे हमारी आत्मा और मन स्वस्थ रह सकें और हम अपना काम ठीक तरह से कर सकें।

हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बीमारी और चोट से बचना चाहिए। इसे बचाव कहते हैं। इस शब्द को हम सभी याद रखेंगे, क्योंकि इस शब्द का प्रयोग हम इस पाठ्यक्रम में कई बार करेंगे।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने जाना कि स्वस्थ रहने का मतलब है शरीर, मन, आत्मा और समाज, इन चारों से स्वस्थ होना। हमने इन चारों का महत्त्व जाना और समझा कि ये चारों एक-दूसरे के साथ कैसे जुड़े हैं। हमने चर्चा की कि हम तभी स्वस्थ दिखेंगे और अंदर से तभी स्वस्थ महसूस करेंगे जब ये चारों पहलू स्वस्थ होंगे। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब और महत्त्व जानेंगे। हम गांव में बीमारी का इलाज करने के तरीकों पर चर्चा करेंगे और सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझेंगे।



सत्र 2: शारीरिक स्वास्थ्य

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने समझा कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य स्वस्थ जीवन के चार पहलू हैं। ये चारों आपस में जुड़े रहते हैं। स्वस्थ जीवन जीने के लिए इन चारों का स्वस्थ रहना जरूरी है।

इस सत्र में हम शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब समझेंगे। बीमारियों से जुड़ी मान्यताएं जानेंगे और इनमें से सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझेंगे। हम यह भी जानकारी लेंगे कि बीमारी का इलाज करवाने के लिए हम कहां जा सकते हैं।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब समझ सकें।
- * बीमार होने पर स्वयं की देखभाल करना सीख सकें।
- * स्वास्थ्य से जुड़ी सही और गलत मान्यताओं में फर्क समझ सकें।
- * जान सकें कि बीमार होने पर हमें कहां जाना चाहिए।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य का परिचय

- नीचे लिखी जानकारी पढ़ें और समझाएं।

शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब है कि हमारे शरीर के सभी अंग जैसे आंख, नाक, कान, हाथ-पैर, सिर, आदि सभी स्वस्थ होना। शरीर से स्वस्थ रहने का मतलब है कि शरीर के किसी भी अंग में कोई बीमारी नहीं होना। अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हम हर रोज खाना खाते हैं, नहाते हैं, साफ कपड़े पहनते हैं, अपने आस-पास सफाई रखते हैं। ये सब करने से हम कई बीमारियों जैसे उल्टी, दस्त, खांसी, फोड़े-फुंसी, पेट दर्द, सिर दर्द, आदि से बहुत हद तक बच सकते हैं। हमारा स्वस्थ होना बहुत जरूरी है क्योंकि जब हम स्वस्थ होंगे, तभी हम खुश रह सकेंगे। ऐसा कहा जाता है कि "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है।" लेकिन शरीर का बहुत ध्यान रखने पर भी कभी-कभी हम बीमार हो जाते हैं। बीमार होने पर हमें तुरंत इलाज करवाना चाहिए।

चरण 2: सहयोगी द्वारा स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताएं जानना

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

"बीमार होने पर आपके गांव में लोग क्या करते हैं?"

"आपके गांव में जब लोग बीमार होते हैं, तो वे किसके पास जाते हैं?"

- सभी प्रशिक्षणार्थियों से एक-एक करके उनके गांव में स्वास्थ्य और बीमारियों से जुड़ी मान्यताएं पूछें।
- अगर प्रशिक्षणार्थी अपने गांव की मान्यता बताने में या चर्चा करने में झिझक रहे हों, तो आप चर्चा की शुरुआत अपने परिवार या गांव की मान्यताएं बताते हुए करें। फिर उन्हें बताएं कि कई जगह पर लोग ऐसा भी मानते हैं :

- ⇒ “जब मैं थोड़ी बीमार होती हूँ तो मेरे परिवार के लोग ध्यान नहीं देते। वे कहते हैं कोई बात नहीं, ठीक हो जाएगा।”
- ⇒ “एक बार जब मैं बीमार हुई तो मेरी मां मुझे अस्पताल ले गई। इस कारण बड़वे ने नाराज होकर मुझे श्राप दे दिया, जिसके कारण मुझ पर डाक्टर की दवाई का कोई असर नहीं हुआ।”
- ⇒ “डाक्टर ने मुझे ठीक होने के लिए दवाई दी थी, लेकिन मुझे लगा कि दवाई से मुझे कोई फायदा नहीं हो रहा, इसलिए दो दिन बाद मैंने दवाइयां लेना बंद कर दी।”
- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि अगले चरण में हम सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझेंगे।

चरण 3: सहयोगी द्वारा स्वास्थ्य से जुड़ी सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझना

- नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।
- प्रशिक्षणार्थियों द्वारा पिछले चरण में बताई गई सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझाएं।
- अगर कोई प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट नहीं हो पाए तो समझाने में प्रशिक्षिका की मदद लें।

कई परिवारों में अगर किसी को कोई साधारण बीमारी होती है, तो वे ध्यान नहीं देते। लेकिन सही तो यह है कि बीमारी जब पुरु हो तभी उसका इलाज करवा लेना चाहिए। एक बार अगर बीमारी बढ़ गई तो इलाज में समय और पैसे दोनों की बर्बादी होती है। इसलिए बीमारी का जल्दी इलाज करवाना अच्छा होता है। इससे बीमारी को बढ़ने से बचाया जा सकता है।

कई लोग मानते हैं कि अगर हम बीमार होने पर बड़वे के पास नहीं जाते और डाक्टर के पास जाते हैं, तो बड़वा नाराज हो जाता है और हमें श्राप दे देता है। लेकिन ऐसा नहीं होता क्योंकि बड़वा हम सबकी तरह एक साधारण इंसान ही होता है। उसके श्राप का कोई असर नहीं हो सकता।

कई लोग डाक्टर के द्वारा दी गई दवाई की पूरी खुराक नहीं खाते या अगर डाक्टर की दी खुराक से बीमारी ठीक नहीं होती तो डाक्टर को बताने के लिए नहीं जाते। लेकिन ऐसा करना सही नहीं है। जब हम डाक्टर के पास जाते हैं तो डाक्टर दवाई देते हैं। हो सकता है उस दवाई से किसी कारण बीमारी ठीक न हो। क्योंकि एक ही बीमारी की बहुत तरह की दवाइयां होती हैं। कई बीमारियां पुरुआत में एक जैसी लगती हैं, इसलिए सही बीमारी का पता लगाने में डाक्टर को थोड़ा समय लग सकता है। ऐसे में हमें डाक्टर के पास फिर से जाना चाहिए। डाक्टर से इलाज जारी रखने से वह सही बीमारी की पहचान कर सकेंगे और दवाई बदलकर दे सकेंगे और जरूरत होने पर जांच भी करवाएंगे। इसलिए जब तक बीमारी ठीक न हो, तब तक डाक्टर से इलाज करवाना चाहिए।

लोग बीमारी का इलाज करने के कई तरीके अपनाते हैं। इनमें से कुछ सही और कुछ गलत होते हैं। कुछ गलत मान्यताएं तो पीढ़ियों से चली आ रही हैं। लोग पीढ़ियों से चली आ रही मान्यताओं पर बिना सोचे-समझे विश्वास करते हैं। जिसके कारण समय और पैसे की तो बर्बादी होती ही है, साथ में बीमारी भी ज्यादा बढ़ सकती है। ज्यादातर लोग भूत, प्रेत, डाइन में विश्वास करते हैं। बीमार होने पर बीमारी का सही इलाज करवाने के बजाए लोग बीमार को झाड़-फूक, मंत्र पढ़ने वाले के पास ले जाते हैं। इसलिए उसे समय पर सही इलाज नहीं मिल पाता, जिससे उसकी हालत ज्यादा बिगड़ने लगती है और कभी-कभी वह मर भी जाता है।

हमें ईश्वर ने सही और गलत में अंतर समझने की शक्ति दी है। इसे विवेक कहते हैं। इसलिए हमें अपने विवेक से काम लेना चाहिए और समझना चाहिए कि क्या सही है और क्या गलत। हमें दूसरों की कही-सुनी बातों पर ऐसे ही विश्वास नहीं करना चाहिए। हमें सही इलाज का पता लगाना चाहिए और जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी बीमार इंसान का सही इलाज करवाना चाहिए।

प्रशिक्षिका के लिए नोट : अगर प्रशिक्षणार्थी इलाज करने का कोई घरेलू इलाज बताते हैं, तो उसे ध्यान से सुनें। अगर इलाज सही है तो उन्हें बताएं कि उन्होंने जो इलाज बताया, वह सही है और वे इस घरेलू इलाज का उपयोग जारी रख सकते हैं। लेकिन अगर वे गलत इलाज बताते हैं तो उन्हें बताएं कि इलाज गलत है और इससे बीमार इंसान को ज्यादा नुकसान हो सकता है। फिर प्रशिक्षणार्थियों को समझाएं कि जरूरी नहीं है कि घरेलू इलाज हमेशा असर करे, खासकर गंभीर बीमारी में। इसलिए अगर घरेलू इलाज से बीमारी कुछ समय तक ठीक न हो, तो बिना देर किए डाक्टर को बताना चाहिए।

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

“स्वस्थ रहने के लिए हमें क्या करना चाहिए?”

- प्रशिक्षणार्थियों से मिले सुझावों को पट्टी पर लिखें।
- अगर प्रशिक्षणार्थी कुछ गलत सुझाव देते हैं तो उन्हें अपनी बात कहने का मौका दें और पूछें कि वे ऐसा क्यों सोचते हैं।

— प्रशिक्षणार्थियों के उत्तर सुनने और पट्टी पर लिखने के बाद उन्हें बताएं कि हमें स्वस्थ रहने के लिए :

- अपने शरीर को साफ रखना चाहिए।
- अपने घर को साफ रखना चाहिए।
- सही मात्रा में और जरूरत के अनुसार पोषक आहार खाना चाहिए।
- बच्चों का टीकाकरण करवाना चाहिए।
- शरीर में ताकत रहे, इसके लिए कसरत करनी चाहिए, नाचना, चलना, दौड़ना, खेलना और काम करना चाहिए।
- तंबाकू, दारू, अफीम, भांग, गुटका, गुड़ाकू जैसी नषीली चीजें और नुकसान पहुंचाने वाली चीजें उपयोग नहीं करनी चाहिए।
- ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए।
- उन्हें यह भी समझाएं :
- अगर हम बीमार हो जाएं तो तुरंत डाक्टर या गांव के स्वास्थ्य कार्यकर्ता से इलाज करवाना चाहिए।
- डाक्टर द्वारा बताई दवाइयों को समय पर लेना चाहिए और उनकी सलाह माननी चाहिए।
- बीमार होने पर पूरा आराम करना चाहिए।

अगर हमें छूत की बीमारी हो गई है तो दूसरों से दूर रहना चाहिए, नहीं तो उन्हें भी बीमारी सकती है।

चरण 4: सहयोगी द्वारा इलाज के लिए कहाँ जाना चाहिए पर चर्चा

- नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।
- अंत में जानकारी जोड़ी में एक-दूसरे को समझाने के लिए कहें।

आमतौर पर लोग इलाज करवाने के लिए अस्पताल नहीं जाते हैं। अगर वे कभी अस्पताल में इलाज करवाना चाहें भी तो उन्हें पता ही नहीं होता कि इलाज कहाँ पर होता है। इसी कारण आज हम यह जानेंगे और समझेंगे कि बीमारी का इलाज करवाने, सलाह लेने या दवाइयां लेने, हमें कहाँ जाना चाहिए और सरकार हमें स्वास्थ्य से जुड़ी कौन-कौन सी सुविधाएं देती है।

दाई

गांव की दाइयों को सरकार और कई सामाजिक संस्थाएं समय-समय पर प्रशिक्षण देती हैं। सुरक्षित प्रसव हो इसके लिए हमेषा प्रशिक्षित दाई से ही मदद लेनी चाहिए। ज्यादातर दाइयों के पास प्रसव किट होता है। जिसमें बच्चे की नाभिनाल को काटने और बांधने के जैसे जरूरी काम के लिए सामग्री जैसे, कैंची या नई उबाली हुई रेजर पत्ती (ब्लेड), धागे, आदि होते हैं।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता जन्म से 6 वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए आंगनवाड़ी चलाती हैं। वे गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं की देखभाल करती हैं। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की यह जिम्मेवारी है कि वे मां और बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में जानने के लिए घर-घर जाकर जानकारी लें। जन्म के बाद बच्चे की जांच करने, टिटनेस के टीके लगाने और आयरन की गोलियां देने के लिए उन्हें ए.एन.एम. को सूचित करना चाहिए।

हर आंगनवाड़ी में गर्भवती महिलाओं, दूध पिलाने वाली माताओं और जन्म से लेकर 6 वर्ष के बच्चों के पोषण के लिए अतिरिक्त आहार के साथ पूरक आहार भी दिया जाता है। यहां बच्चों का समय-समय पर वजन किया जाता है, जिससे यह पता चले कि उनका विकास ठीक से हो रहा है या नहीं। आंगनवाड़ी में दस्त, बुखार, खांसी, जुकाम, कटना, जलना, फोड़े, कृमि, जैसी बीमारियों की दवाइयां भी मिलती हैं।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि अगर आपके गांव की आंगनवाड़ी में ये सब काम नहीं होते तो आप आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से ये करने के लिए बोलें और अगर वह नहीं माने तो आंगनवाड़ी के निरीक्षक या महिला एवं बाल विकास अधिकारी से उसकी शिकायत करें।

सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मचारी/स्वास्थ्य कार्यकर्ता/ए.एन.एम.

सामुदायिक स्वास्थ्य कर्मचारी को स्वास्थ्य कार्यकर्ता या ए.एन.एम. भी कहते हैं। ये महिला और पुरुष दोनों होते हैं। ये ज्यादातर उपकेंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर काम करते हैं। ये गांव में घूमते हैं और अगर किसी घर में कोई बीमार इंसान होता है तो बीमारी की शुरूआत में उनका इलाज करते हैं और उन्हें दवाई देते हैं। अगर बीमारी ज्यादा बढ़ जाती है, तो सलाह भी देते हैं कि उन्हें इलाज करवाने कहाँ जाना चाहिए। इनके प्रमुख कार्य हैं, गर्भवती महिला का पंजीयन, गर्भवती और दूध पिलाने वाली महिला की देखभाल, आयरन की गोलियां बांटना, बच्चों को विटामिन 'ए' का घोल पिलाना, गर्भवती महिला और बच्चों को टीके लगवाना, परिवार नियोजन की जानकारी देना, छोटी-मोटी बीमारियों का इलाज करना, जन्म और मृत्यु की जानकारी रखना, जिन महिलाओं का प्रसव दाई ने करवाया है, उनकी देखभाल करना।

आंगनवाड़ी में स्वास्थ्य कार्यकर्ता नियमित रूप से आकर बच्चों को तपेदिक, पोलियो, टिटेनस, काली खांसी, गलघोटू और खसरे जैसी बीमारियों से बचाने के लिए टीका लगाते हैं। गर्भवती महिला और नवजात शिशुओं को टिटेनस से बचाने के लिए गर्भवती महिला को भी टिटेनस के टीके लगाए जाते हैं।

उपस्वास्थ्य केंद्र

उपस्वास्थ्य केंद्र को उपकेंद्र भी कहते हैं। उपकेंद्र गांव के स्तर पर ही होता है। एक उपकेंद्र लगभग 5,000 लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं देता है। यानी अंदाजन हर पांच गांव पर एक उपकेंद्र होता है। पहाड़ी, आदिवासी और रेगिस्तानी इलाकों में एक उपकेंद्र लगभग 3000 लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं देता है। इसमें पुरुष और महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता होते हैं। एक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र से लगभग 5-6 उपकेंद्र जुड़े होते हैं।

उपकेंद्र में बच्चों का टीकाकरण होता है, उन्हें पोलियो की बूंद तथा विटामिन ए का घोल पिलाया जाता है। यहां कमजोर बच्चों को आयरन की गोलियां भी दी जाती हैं। गर्भवती महिलाओं की जांच और उन्हें टिटेनस के टीके लगाए जाते हैं। गर्भवती महिलाओं और दूध पिलाने वाली माताओं को आयरन की गोलियां देते हैं। महिलाओं को स्वास्थ्य की देखभाल करने की जानकारी देते हैं। प्रसव के दौरान और बाद में महिलाओं को कोई समस्या न हो, उसके लिए उन्हें पहले से ही सलाह दी जाती है। परिवार नियोजन की सलाह एवं साधन दिए जाते हैं और पति-पत्नी को सलाह दी जाती है कि बच्चों को कब और कौन-सा आहार देना चाहिए। इन सब की जिम्मेवारी महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की होती है।

उपकेंद्र पर मलेरिया का इलाज भी होता है। यहां पर टी.बी. तथा कोढ़ के बीमारों को दवाइयां दी जाती हैं और उनमें होने वाले सुधार पर नजर रखी जाती है। दस्त की रोकथाम के लिए कुएं साफ करने और उनमें क्लोरीन डालने का काम किया जाता है। मच्छरों से बचने के लिए डी.डी.टी. का छिड़काव करवाते हैं और सामुदायिक स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन करवाते हैं।

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र

एक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र 20,000-30,000 लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं देता है। ये केंद्र स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देता है, बच्चों का टीकाकरण, गर्भावस्था के दौरान और प्रसव से पहले मां की देखभाल करता है। यहां परिवार नियोजन संबंधी सेवाएं और परिवार नियोजन की सामग्री दी जाती है। इस केंद्र में मलेरिया, टी.बी., कोढ़, दस्त जैसी सामान्य बीमारियों की पुरुआत में ही पहचान और इलाज किया जाता है। यहां पर प्रजनन संबंधी बीमारी से बचाव किया जाता है, स्वास्थ्य से जुड़ी सलाह दी जाती है और पर्यावरण को स्वच्छ रखने का काम किया जाता है। इस केंद्र में स्वास्थ्य कर्मचारियों, सहायकों और दाइयों को प्रशिक्षण भी दिया जाता है।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ज्यादातर बड़ी जगहों पर होते हैं। यहां पर वे सभी सेवाएं दी जाती हैं, जो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में दी जाती हैं। यहां लंबी और गंभीर बीमारियों का इलाज होता है। यहां पर 30 बिस्तर भी होते हैं, जिससे बीमार यहीं पर रहकर अपना इलाज करवा सकें। यहां पर महिलाओं और बच्चों के लिए खास सुविधाएं होती हैं। यहां पर बीमारी की जांच करने के लिए खास औजार और मशीनें भी होती हैं।

अस्पताल

सरकारी अस्पताल ज्यादातर जिला स्तर पर होते हैं। इनमें बहुत सारे डाक्टर और नर्स होती हैं। यहां गंभीर बीमारी की जांच, इलाज और आपरेषन के लिए खास उपकरण और सुविधाएं होती हैं। यहां पर प्रसव और गर्भपात करवाने की सुविधा उपलब्ध होती है, खासकर जब प्रसव और गर्भपात में कोई खास परेषानी या मुष्किल हो।

चरण 5: सहयोगी द्वारा बीमारी के इलाज पर कथन

— नीचे लिखे कथन पढ़ें और समझाएं।

“बीमारी ठीक करने के दो तरीके हैं : भौतिक साधन और आध्यात्मिक साधन। पहले तरीके में दवाइयों का उपयोग होता है और दूसरे में ईश्वर से प्रार्थना। इन दोनों साधनों का उपयोग किया जाना चाहिए।”

किसी भी बीमारी का इलाज करने के दो तरीके होते हैं, पहला दवाइयां लेना और दूसरा आध्यात्मिक तरीका, यानी ईश्वर से प्रार्थना करना कि हम जल्दी स्वस्थ हो जाएं। बीमारी के समय ये दोनों तरीके साथ-साथ अपनाने चाहिए।

“अगर हम बीमार हो जाएं तो हमें प्रार्थना के साथ-साथ अच्छे डाक्टर को भी दिखाना चाहिए।”

शरीर और आत्मा दोनों का प्रभाव हम पर पड़ता है। इसलिए जब हम बीमार होते हैं तो हमें ईश्वर से प्रार्थना करने के साथ-साथ डाक्टर की दवाई भी लेनी चाहिए।

– प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

प्रश्न : बीमार होने पर हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर : अच्छे डाक्टर को बताना चाहिए और प्रार्थना करनी चाहिए।

प्रश्न : अच्छे डाक्टर कौन होते हैं?

उत्तर : अच्छे डाक्टर या अच्छे स्वास्थ्य कार्यकर्ता वे होते हैं, जिन्होंने बीमारी का इलाज करने की शिक्षा या प्रशिक्षण लिया हो।

चरण 6: सहयोगी द्वारा आरोग्य प्रार्थना

– सभी को यह आरोग्य प्रार्थना पढ़कर सुनाएं और समझाएं, ताकि वे अपने और दूसरों के आरोग्य के लिए प्रार्थना कर सकें।
“तेरा नाम ही मेरा आरोग्य है, हे मेरे ईश्वर! तेरा स्मरण ही मेरी औषधि है। तेरा सामीप्य ही मेरी आशा और तेरा प्रेम ही मेरा सहचर है। मुझ पर तेरी अनुकम्पा ही मेरी निरोगता, इहलोक तथा परलोक दोनों में मेरी आपद् सहायक है। वस्तुतः तू ही है सर्वप्रदाता, सर्वज्ञ एवं सर्वप्रज्ञ।”

ईश्वर का नाम लेने से ही हम स्वस्थ रहते हैं। प्रार्थना ही हमारे लिए दवाई का काम करती है। हम यही आशा करते हैं कि हम ईश्वर के पास रहें, उनके निकट रहें। उनका प्रेम ही हमारा सच्चा साथी है। उनकी कृपा से ही हमारे शरीर और आत्मा के दुख दूर होते हैं और हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। वे ही हमें धरती पर और मरने के बाद परलोक में कठिनाई के समय सहारा देते हैं। सब कुछ देने वाले वही हैं, वे ही सब जगह रहने वाले और सब जानने वाले हैं।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताएं जानी और सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझा। हमें गलत मान्यताओं में उलझकर अपना नुकसान नहीं करना चाहिए। हमें किसी भी विश्वास या मान्यता पर बिना सोचे-समझे विश्वास नहीं करना चाहिए, बल्कि पहले यह जानने और समझना चाहिए कि कौन सी मान्यता सही है और कौन सी गलत। अगर मान्यता सही है, तभी उस पर विश्वास करना चाहिए। हमने यह समझा कि बीमार होने पर इलाज करवाने के लिए हमें कहां जाना चाहिए और आंगनवाड़ी और उपकेंद्रों में हमें कौन सी सुविधाएं मिलती हैं। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों को सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम तनाव और अकेलेपन जैसी मानसिक बीमारियों के बारे में समझेंगे।



सत्र 3: मानसिक स्वास्थ्य

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताओं को जाना और सही-गलत मान्यताओं में फर्क समझा। हमने यह भी जाना कि गलत मान्यताओं पर विश्वास करने से हमें कैसे नुकसान हो सकता है। हमें जानकारी मिली कि हमें इलाज कराने के लिए कहां जाना चाहिए।

इस सत्र में हम तनाव और अकेलेपन जैसी मानसिक बीमारियों के बारे में सीखेंगे और यह बीमारी होने के कारण और इलाज समझेंगे।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * मन की बीमारी होने के कारण समझ सकें।
- * मन की बीमारियों से बचने के तरीके और इलाज समझ सकें।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का परिचय

– इस चरण में दी गई जानकारी पढ़ें और प्रशिक्षणार्थियों की बोली में समझाएं।

– समझाने के लिए आप उन प्रशिक्षणार्थियों की मदद ले सकते हैं, जिन्हें प्रशिक्षणार्थियों की बोली आती हो।

भगवद्गीता में लिखा है—जैसा इंसान सोचता है, वैसा ही वो पाता है। यानी जो हम सोचते हैं, जैसा हम सोचते हैं, वैसा ही होता है। अगर हमने यह सोचा कि हमें पढ़ना-लिखना सीखना है और अगर पढ़ने-लिखने के लिए हमने डटकर मेहनत की तो हम पढ़ना-लिखना सीख जाएंगे। लेकिन अगर हम सोचें, “पढ़ना बहुत कठिन है, मैं तो पढ़ना कभी नहीं सीख पाऊंगी।” तो सचमुच हम पढ़ना कभी नहीं सीख पाएंगे।

खेत में काम करते समय किसान फसल के बारे में सोचता है, खाना पकाते समय महिला खाने के स्वाद यानी नमक, मिर्च—मसाले की मात्रा के बारे में सोचती है, सिलाई करते समय दर्जी नाप और कपड़े की डिजाइन के बारे में सोचता है। ऐसा करने से ही फसल अच्छी होती है, खाने में अच्छा स्वाद आता है और कपड़ा बढ़िया बनता है। इसी तरह स्वस्थ रहने के लिए हमें मजबूत शरीर, मकान, स्वस्थ खाने की तो जरूरत होती ही है, साथ में अच्छी बातें सोचने की और अपने मन में स्वस्थ विचार रखने की भी जरूरत होती है। क्योंकि स्वस्थ विचार होने से ही मन स्वस्थ रहता है और जब मन स्वस्थ रहता है तभी शरीर स्वस्थ रहता है। मन स्वस्थ रखने के लिए हमें प्रार्थना भी करना चाहिए।

“इंसान को उसकी बीमारी के बारे में कल्पना नहीं करनी चाहिए बल्कि ईश्वर पर भरोसा रखना चाहिए। अगर कोई इंसान अपनी बीमारी के बारे में बहुत सोचता है तो वो ज्यादा बीमार हो जाएगा।”

बीमारी के बारे में दिन—रात नहीं सोचना चाहिए। जैसे अगर थोड़ा—सा बुखार आने पर हम सोचते हैं, “मैं बहुत बीमार हूँ। मुझसे काम नहीं होगा। मैं खाना नहीं बना पाऊंगी तो बच्चे क्या खाएंगे।” इस तरह के विचार इंसान को और ज्यादा बीमार कर देते हैं। इसलिए हमें अपने मन में ऐसे विचार नहीं लाने चाहिए बल्कि थोड़ा बीमार होने पर हमें तो यह सोचना चाहिए कि हमने जो दवाई खाई है, उससे बीमारी ठीक हो रही है। दवाई खाने के साथ ही हमें ईश्वर पर भरोसा रखना चाहिए। बार—बार बीमारी के बारे में सोचने से शरीर और दिमाग दोनों पर बुरा असर होता है। हमें अपने मन में यह बात बैठा लेनी चाहिए कि अगर हम बुरा सोचेंगे तो हमारा मानसिक स्वास्थ्य खराब होगा। जब हम अच्छा सोचेंगे तो हमारे साथ अच्छा ही होगा। यानी अगर हम हमेशा अच्छी बातें सोचते हैं तो हमें अंदर से खुशी होती है और हम ऐसा महसूस करते हैं जैसे हम स्वस्थ हैं।

चरण 2: सहयोगी द्वारा प्रशिक्षणार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य की समझ जानना

- नीचे लिखे वाक्य एक—एक करके पढ़कर सुनाएं।
- हर प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि वह वाक्य से सहमत हैं या नहीं।
- अगर किसी प्रशिक्षणार्थी के विचार अलग हैं तो उनसे पूछें कि वह ऐसा क्यों सोचते हैं।

स्वस्थ मन कौन सा है?

जिसमें अच्छे विचार हों।	सही
जो बुरी बातें सोचता हो।	गलत
जिसके पास कोई काम न हो।	गलत
जो हमेशा चिंता करता रहता हो।	गलत

- प्रशिक्षणार्थियों के उत्तर सुनें और समझाएं।

जब हम कहते हैं कि यह इंसान खुश है, तो हमारा मतलब होता है कि वह इंसान अंदर से खुश है, यानी उसका मन खुश है। इसका मतलब है कि इंसान खुश और संतुष्ट अपने मन से होता है। मन हमारी आत्मा की आवाज है। हम बहुत से लोगों को यह कहते हुए सुनते हैं कि हमने अपने जीवन में बहुत कुछ किया, बहुत पैसा कमाया, बहुत काम किया, लेकिन हमें खुशी नहीं मिली, शांति नहीं मिली, संतुष्टि नहीं मिली। ऐसा होने का सिर्फ एक ही कारण होता है कि अपने जीवन में इतना सब करके, इतनी ऊंचाइयों पर पहुंचकर भी उनका मन खुश नहीं हो पाया, उनका मन संतुष्ट नहीं हो पाया। जीवन की सच्ची सफलता हमारे मन की खुशी और शांति में है। इसलिए जीवन में कोई भी काम हमें यह सोचकर करना चाहिए कि इससे हमारे मन को खुशी, शांति और संतुष्टि मिलेगी या नहीं। न कि ये सोचकर कि ये काम करके हमें कितना पैसा, कितना नाम और कितनी ऊंचाइयां मिलेंगी। जिस तरह स्वस्थ खाने और साफ रहने से शरीर स्वस्थ रहता है, उसी तरह अच्छी और सही सोच इंसान को मन से स्वस्थ रखती है। मन को स्वस्थ और बीमारियों से दूर रखने के लिए हमें ये सब करना चाहिए :

हमेशा खुश रहना चाहिए, दूसरों के लिए अच्छा सोचना चाहिए, सबके साथ मिलजुल कर रहना चाहिए, एक—दूसरे की मदद करनी चाहिए, एक—दूसरे की पीठ पीछे बुराई नहीं करनी चाहिए, आदि। हमारे जीवन में चिंता, तनाव, अकेलापन और दुख होने के कारण हमें मानसिक बीमारियां हो जाती हैं और बीमार मन शरीर को भी बीमार कर देता है।

चरण 3: सहयोगी द्वारा तनाव के बारे में जानकारी

- नीचे लिखे पैराग्राफ पढ़कर समझाएं।
- प्रशिक्षणार्थियों को पहले उनकी बोली में समझाएं और उसके बाद हिन्दी में।

स्वास्थ्य खराब होने का एक खास कारण है, तनाव से भरा जीवन। हमें तनाव तब होता है, जब हम अपने जीवन की मुश्किलों और कठिनाइयों का सामना नहीं कर पाते। तनाव हमारे शरीर और मन की शक्ति को धीरे—धीरे खत्म कर देता है। तनाव हमारे जीवन में अस्थिरता लाता है। तनाव हमारा व्यवहार बदल देता है। इससे हमारे शरीर पर बुरा असर होता है। यह हमारे स्वास्थ्य को पूरी तरह से बिगाड़ देता है।

इस के कारण हमें नींद नहीं आती, पूरी नींद होने के बाद भी थकावट लगती है, सिर दर्द होता है, बुरे सपने आते हैं, ज्यादा पसीना आता है, पेट की गड़बड़ी रहती है, भूख नहीं लगती, खून का दौरा बढ़ सकता है, पेट में गैस होती है, आदि।

तनाव से मानसिक परेषानियां भी होती हैं। हमारे मन में चिड़चिड़ापन, डर, उदासी आ जाती है, हमें हार से डर लगने लगता है, अकेलेपन से डर लगता है। हम बहुत जल्दी किसी भी चीज से ऊब जाते हैं, हम असुरक्षित महसूस करने लगते हैं, हताश हो जाते हैं, हमारा मन किसी भी काम में नहीं लग पाता, हम में निराशा घर कर लेती है, यानी हम हर चीज से निराश हो जाते हैं।

तनाव हमारे जीवन का सबसे बड़ा दुष्मन है। हमारे जीवन में तनाव तब होता है जब हमें किसी बात की बहुत चिंता होती है। धीरे-धीरे हम बात-बात पर चिंता करने लगते हैं। चिंता और तनाव तब होता है जब बहुत ज्यादा काम होता हो, हमें बहुत कम पैसे मिलते हों, हम हमेशा बीमार रहते हों, परिवार के सदस्यों के विचारों के साथ हमारे विचार नहीं मिलते हों या उनके साथ हमारा तालमेल नहीं जमता हो, आदि। जब-जब हम इन बातों के बारे में सोचते हैं तो हमें तनाव और चिंता होने लगती है। देखते ही देखते तनाव हमारे शरीर और मन की ताकत को खत्म कर देता है। तनाव और चिंता से भरा जीवन हमारे शरीर और मन को बीमार कर देता है। चिंता के बारे में ऐसा कहा जाता है :

“चिंता चिंता से भी बुरी है।”

चिंता भी हमें उतना नुकसान नहीं पहुंचाती, जितना नुकसान हमें चिंता पहुंचाती है। क्योंकि चिंता तो मरे हुए इंसान को जलाती है, लेकिन चिंता तो जिंदा इंसान को ही जला देती है।

हमारे जीवन में तनाव होने से हमें मन की बीमारियां हो सकती हैं। मन की बीमारियां हमें शरीर की तकलीफों से भी ज्यादा नुकसान पहुंचाती हैं। जब हम तनाव में रहते हैं तो खुद भी दुखी रहते हैं, खुद को भी तकलीफ पहुंचाते हैं और दूसरों के साथ भी बुरा व्यवहार करते हैं। जब हम तनाव में होते हैं तो चिंता करने के अलावा और कुछ भी नहीं कर पाते। अगर एक बार तनाव हमारे जीवन में आ जाता है तो इसका असर हमारे शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

हमें पूरी कोषिष करनी चाहिए कि हमें तनाव न हो। लेकिन बहुत कोषिष करने के बाद भी अगर कभी हम तनाव में आ जाएं तो हमें यह हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि तनाव से पीछा छुड़ाने के लिए हम गलत चीजों का सहारा नहीं लें। तनाव होने पर हमें दारू, बीड़ी-सिगरेट और तंबाकू नहीं खानी चाहिए, न ही जुआ खेलने जैसी कोई गलत आदत अपनानी चाहिए। बल्कि तनाव को हमेशा के लिए खत्म करने की कोषिष करनी चाहिए और उसके लिए रास्ते ढूंढने चाहिए। साथ ही हमें अपनी तकलीफों और तनाव को दूर करने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए।

मन को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है खुश रहना

हमारा मन तभी स्वस्थ रह सकता है, जब हम अंदर से खुशी महसूस करें और स्वस्थ रहें। अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए और खुद को एवं दूसरों को खुश रखने के लिए हंसना और मुस्कुराना एक दवाई है। हंसना इंसान के लिए एक वरदान है। हंसने से इंसान के सारे तनाव दूर भाग जाते हैं।

“प्रसन्न रहो और आनंदमय बनो”

हमें हमेशा हंसते-मुस्कुराते रहना चाहिए, इसी से हम खुश रहेंगे। हमें हमेशा खुश रहने की कोषिष करनी चाहिए। क्योंकि जब हम खुश रहेंगे तो हमें सब-कुछ अच्छा लगेगा। इसलिए हमें ऐसे काम करने चाहिए, जिससे हमारा मन खुश रहे। हमें अपनी खुशी सब में फैलानी चाहिए। ऐसा हम हमेशा हंसकर-मुस्कुराकर कर सकते हैं। हंसने से चेहरे (मुंह) और पेट की मांस-पेशियों की कसरत होती है। हंसने का असर शरीर पर जल्दी दिखने लगता है। यह खुशी हमें दुख और तनाव से होने वाली बीमारियों से दूर रखती है।

जन्म से ही हम हंसना और रोना दोनों सीखते हैं। अब यह हम पर निर्भर करता है कि हम अपने लिए दोनों में से किसे चुनते हैं। यानी हम अपने जीवन में ज्यादा से ज्यादा खुश रहने की, हंसने की कोषिष करते हैं या हर समय खुद को दुखी एवं उदास रखते हैं या बात-बात पर रोते रहते हैं। अगर हम ज्यादा खुश रहते हैं तो कई बीमारियां अपने आप हमसे दूर भाग जाती हैं। अगर हम हर समय हंसते रहते हैं तो खुद तो खुश रहते ही हैं, हमारे साथ में परिवार वाले, आस-पड़ोस के लोग और हमसे मिलने-जुलने वाले भी खुश रहते हैं। हंसने और खुश रहने से परिवार में प्रेम और एकता बढ़ती है। जिससे परिवार के सभी लोग एक-दूसरे के साथ मिलकर रहते हैं और हमेशा एक-दूसरे की मदद करते हैं। प्रेम और एकता से परिवार में मजबूती आती है।

चरण 4: सहयोगी द्वारा अकेलेपन पर चर्चा

- इस चरण में दी गई जानकारी चर्चा करते हुए समझाएं।
- प्रशिक्षणार्थियों को पहले उनकी बोली में समझाएं और बाद में हिन्दी में।

तनाव की तरह अकेलापन भी एक मानसिक बीमारी है। जब हम परिवार से दूर होते हैं, हमारे परिवार का कोई सदस्य हमसे दूर होता है या हमारी कोई सहेली हमसे दूर होती है, तो हमें अकेलापन लगता है। कई बार दूसरों के साथ रहने पर भी हमें अकेलापन लगता है। जिसकी वजह से हमें यह महसूस होता है कि हमारा दुख बांटने वाला कोई नहीं है, हमारी मदद करने वाला कोई नहीं है, हमारी बात सुनने वाला कोई नहीं है, हमें समझने वाला कोई नहीं है। अकेले में हम अपने आपको बहुत कमजोर महसूस करते हैं। यह अकेलापन हमें अपने आस-पास के वातावरण पर निर्भर होने पर मजबूर कर देता है। अकेलेपन में अगर हम बंद कमरे में बैठ जाते हैं तो हमारी हालत बहुत खराब हो जाती है। हमारे मन में बहुत सारे विचार आने लगते हैं। हम अपने बारे में सोचते हैं, परिवार के बारे में सोचते हैं, आस-पड़ोस के लोगों के बारे में सोचते हैं। कभी-कभी हमारे मन में बुरे-बुरे ख्याल आने लगते हैं। हमें जीवन पहाड़ जैसा बड़ा लगने लगता है। उस समय अगर हमें कोई सही रास्ता नहीं दिखाता, तो हम कई बार अकेलेपन से छुटकारा पाने के लिए अपने शरीर को नुकसान पहुंचा लेते हैं। कभी-कभी हम दारू, बीड़ी का सहारा लेने लगते हैं, तंबाकू खाने लगते हैं या जुआ खेलने लगते हैं। इन बुरी आदतों से हमें पहले कुछ समय तो अच्छा लगता है, लेकिन हकीकत यह है कि इन आदतों से हमारा स्वास्थ्य खराब होने लगता है, हमारे रिश्ते बिगड़ जाते हैं और हमारे परिवार में बहुत परेशानियां होती हैं। इससे हमें गलत आदतें ही मिलती हैं और हम अपने ही बुने जाल में फंस जाते हैं। देखते ही देखते हम पूरी तरह से खत्म हो जाते हैं।

अकेलापन हमें बर्बाद कर देता है। अकेलेपन से लड़ने के बजाए धीरे-धीरे हम अपने आपको दूसरों से दूर कर लेते हैं। जिससे थोड़े समय बाद हम अपने विचार भी ठीक से दूसरों के सामने नहीं रख पाते। इसलिए ऐसे कठिन समय में अपने आपको संभालने के लिए हमें अपने आपको किसी न किसी काम में लगा लेना चाहिए।

अकेलेपन का इलाज

- नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।
- अगर प्रशिक्षणार्थियों को कोई शब्द, जानकारी या कथन समझ में न आए तो उनकी बोली में समझाएं या प्रशिक्षिका की मदद लें।
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :
 “हमें अकेलापन क्यों लगता है?”
 “जब अकेलापन लगे तो हमें क्या करना चाहिए?”
- प्रशिक्षणार्थियों से मिले सुझावों को पट्टी पर लिखें।
- सभी सुझाव लिखने के बाद उन सुझावों को समूह में पढ़कर सुनाएं।
- फिर नीचे लिखी जानकारी समझाएं।

अकेलापन लगने पर सबसे पहले हमें प्रार्थना करनी चाहिए क्योंकि जब हम प्रार्थना करते हैं, तो ईश्वर हमारे साथ होता है और हमारा अकेलापन कम हो जाता है। जब हमें अकेलापन लगे तो अपने आपको संभालने के लिए हमें अपना मन किसी काम में लगा लेना चाहिए, किसी सहेली से मन खोलकर बात कर लेनी चाहिए, अच्छी किताबें पढ़ना चाहिए या पूरे दिन के लिए काम की ऐसी योजना बनानी चाहिए जिसमें अपने बारे में सोचने के लिए हमें कम समय मिले।

“क्या ईश्वर के अतिरिक्त कठिनाइयों को दूर करने वाला अन्य कोई है? कह दो, ईश्वर का गुणगान हो। वही ईश्वर है तथा सभी उसके आदेश से प्रतिबंधित हैं।”

यह प्रार्थना करते हुए हम ईश्वर से यह बोलते हैं कि ईश्वर के सिवा इस दुनिया में दूसरा कोई नहीं है, जो हमारी कठिनाइयों को दूर कर सके। सिर्फ वो ही हमारी कठिनाइयों को दूर कर सकते हैं। यह प्रार्थना करने से हमें यह विश्वास होगा कि हम अकेले नहीं हैं और ईश्वर हमेशा हमारे साथ है। इससे हमारा अपने आप पर विश्वास बढ़ता है और हमारा अकेलापन कम हो जाता है।

सभी धर्मों में लिखा है कि हमें प्रार्थना करनी चाहिए क्योंकि प्रार्थना करने से ही हमारे मन को शांति मिलती है। जब भी हमें अकेलापन लगे तो ये प्रार्थना करनी चाहिए :

“हे ईश्वर! मेरी आत्मा को नवस्फूर्ति तथा प्रफुल्लता प्रदान कर। मेरे हृदय को निर्मल कर दे। मेरे मानस को प्रकाशित कर दे। मैं अपने समस्त कार्यकलापों को तेरे ही कर कमलों में समर्पित करता हूँ। तू ही मेरा मार्गदर्शक तथा आश्रय है। अब मैं और ज्यादा दुखी और षोकाकुल नहीं रहूंगा। अब मैं प्रसन्न और आनंदमय व्यक्ति बनूंगा। हे परमेश्वर, अब मैं चिंतातुर नहीं रहूंगा, न ही मैं स्वयं को कष्टों द्वारा उत्पीड़ित होने दूंगा; मैं जीवन की अप्रिय वस्तुओं की ओर अपना मन नहीं लगाऊंगा। हे परमेश्वर, तू मुझसे भी बढ़कर मेरा सखा है। हे नाथ, मैं स्वयं को तेरे चरणों में समर्पित करता हूँ।”

हे ईश्वर मेरे मन को नई ताजगी और खुशी दो और मेरे हृदय को पवित्र कर दो। आप मेरे मन में उजाला कर दो। आप ही मुझे रास्ता दिखाने वाले और सहारा देने वाले हो। अब मैं दुखी और उदास नहीं रहूंगी और कभी चिंता नहीं करूंगी। मैं अब हमेशा खुश रहूंगी। ईश्वर आप मेरे सबसे अच्छे और पक्के मित्र हैं। मैं खुद को आपके चरणों में सौंपती हूँ।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने मानसिक बीमारियों जैसे तनाव एवं अकेलेपन के बारे में जाना। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम सामाजिक स्वास्थ्य के बारे में सीखेंगे।



सत्र 4: सामाजिक स्वास्थ्य

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने मन की बीमारियों जैसे तनाव और अकेलेपन के बारे में सीखा।

इस सत्र में हम सामाजिक स्वास्थ्य के बारे में समझेंगे और चर्चा करेंगे कि लोग दूसरों के साथ पक्षपात कैसे और क्यों करते हैं। जाति के नाम पर किसी को छोटा और किसी को बड़ा समझना कहां तक सही है। पक्षपात और जाति भेदभाव से हमारा सामाजिक स्वास्थ्य खराब होता है।

नोट : सहयोगियों से कहें कि वे इस सत्र को पढ़ाते समय सावधानी रखें, जिससे इस सत्र में दी गई जानकारी को कोई व्यक्तिगत रूप से न ले और किसी को बुरा न लगे।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * सामाजिक स्वास्थ्य स्वस्थ रखने का मतलब और महत्व समझ सकें।
- * समझ सकें कि पक्षपात और जाति भेदभाव क्या है और अपने समुदायों में जाकर वे इन सामाजिक बीमारियों को कैसे दूर कर सकते हैं।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा सामाजिक स्वास्थ्य का परिचय

- दो-तीन लाइन पढ़ें और समझाएं।
- यह जानने के लिए कि प्रशिक्षणार्थियों को जानकारी याद है या नहीं, चरण के अंत में इस जानकारी पर प्रश्न बनाकर पूछें।

‘समाज’ का मतलब हमारे आस-पड़ोस में, गली-मोहल्ले, हमारे फलिये, गांव, दूसरे गांव, शहर, देश, पड़ोसी देश में रहने वाले लोग हैं। जब हम इन सभी लोगों के साथ प्रेम से रहेंगे तो हमारा सामाजिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, यानी हमारा समाज स्वस्थ रहेगा।

सामाजिक स्वास्थ्य स्वस्थ जीवन का बहुत जरूरी हिस्सा है। इंसान का सामाजिक स्वास्थ्य कई बातों पर निर्भर करता है, जैसे समाज में कौन सी मान्यताएं प्रचलित हैं, लोग किन-किन चीजों पर विश्वास करते हैं, लोग कौन-कौन से रिवाजों को मानते हैं। अगर समाज में गलत मान्यता, रीति-रिवाज, परंपरा या जाति, रंग, लिंग और धर्म के नाम पर भेदभाव होता है, तो वह समाज स्वस्थ नहीं रह सकता। सामाजिक स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखने के लिए हमें सभी लोगों के साथ प्रेम से व्यवहार करना चाहिए और भाईचारा बनाए रखना चाहिए। हमें गांव के सभी कामों में जैसे षादी, त्यौहार, बाजार या गांव की बैठक में, आगे बढ़कर भाग लेना चाहिए। हमें दूसरों की मदद करना चाहिए। हम अपने पड़ोसी की मदद उनके घर या खेत की बागड़ बनाने में, उनके बच्चों को संभालने में या खेत में अनाज काटने में कर सकते हैं। सबसे ज्यादा जरूरी है कि हमारे मन में खुषी-खुषी दूसरों की मदद करने की इच्छा हो। इससे जब हमें गांव के लोगों की मदद की जरूरत होगी तो वे भी खुषी-खुषी हमारी मदद करेंगे। ऐसे ही मिल-जुलकर एकता से रहने से हमारे समाज में भाईचारा बना रहेगा और समाज स्वस्थ रहेगा।

हमें हमेशा खुष रहना चाहिए और हमारे चेहरे पर हमेशा मुस्कुराहट होनी चाहिए। इससे हम तो खुष रहेंगे ही, हमें देखकर दूसरे भी खुष रहेंगे। अगर समाज खुष रहेगा तो सामाजिक स्वास्थ्य भी आसानी से अच्छा रखा जा सकेगा।

सामाजिक परेषानियों से हमारे शरीर और मन पर बुरा असर पड़ता है। इन सामाजिक परेषानियों से दूर रहकर ही हम मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। हमें हमेशा यह याद रखना चाहिए कि स्वस्थ जीवन शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य से मिलकर बनता है। इसलिए अगर इन चारों में से एक भी बीमार होगा, तो हम पूरी तरह से स्वस्थ नहीं रह पाएंगे।

चरण 2: सहयोगी द्वारा जाति भेदभाव पर चर्चा

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

“क्या आपके गांव या परिवार में जाति के नाम पर लोगों में भेदभाव किया जाता है?”

“यदि हां, तो किस तरह से?”

– प्रशिक्षणार्थियों के उत्तर सुनें और चर्चा करें।

– चर्चा करने के बाद नीचे लिखी जानकारी मन में पढ़ें और प्रशिक्षणार्थियों को पहले उनकी बोली में और फिर हिन्दी में समझाएं।

आजकल हम देखते हैं कि हर जगह लोग जात-पात और धर्म के नाम पर लड़ाई-झगड़े और खून-खराबा करते हैं। इन लड़ाई-झगड़ों में लाखों लोग मर जाते हैं। लोगों पर अन्याय और अत्याचार होता है, लोगों को अपने अधिकार नहीं मिलते। ये सब साफ-साफ दिखने पर भी हम जाति-धर्म के भेदभाव में उलझे रहते हैं।

यहां प्रश्न यह उठता है कि यह जातियां बनाई किसने हैं?

क्या ईश्वर ने जातियां बनाई हैं? नहीं, ईश्वर ने जातियां नहीं बनाई। ईश्वर ने तो इंसान बनाए हैं। इंसान यानी महिला और पुरुष, जिनसे समाज बना है। ईश्वर ने किसी को भी जाति, रंग, समाज के अनुसार नहीं बांटा और न ही ऊंच-नीच, महिला-पुरुष के हिसाब से किसी को छोटे-बड़े का दर्जा दिया है। जाति, धर्म तो इंसान ने बनाए हैं। रंग, जाति, धर्म, समाज का भेदभाव तो इंसान करता है। यह भेदभाव कई जगह तो पीढ़ी दर पीढ़ी चला आ रहा है और लोग भेदभाव करके दूसरों पर अत्याचार कर रहे हैं।

हमें यह बात हमेशा याद रखनी चाहिए कि कोई भी इंसान अपनी जाति से बड़ा-छोटा नहीं बनता, वह अपने कर्मों और व्यवहार से अच्छा-बुरा बनता और जाना जाता है।

जाति भेदभाव एक-दूसरे को देखकर फैलता है। लोग एक-दूसरे से भेदभाव करना सिर्फ इसलिए शुरू करते हैं क्योंकि उन्होंने अपने बड़ों और आस-पास वालों को भेदभाव करते देखा है। ऐसे भेदभाव को मानने से पहले हमें अपने आपसे कुछ सवाल करने चाहिए :

“मैं कौन हूँ?”

“मुझे बनाने वाला कौन है?”

“जिसके साथ मैं भेदभाव कर रही हूँ उसे बनाने वाला कौन है?”

“मैंने दूसरों के साथ क्या अच्छा किया है?”

“मैंने दूसरों के साथ क्या-क्या बुरा किया है?”

“मैंने उनके साथ बुरा क्यों किया है?”

“मुझे भेदभाव करने या किसी के साथ बुरा व्यवहार करने का अधिकार किसने दिया है?”

अगर हम यह सोच लें कि सारी मानवजाति को बनाने वाला एक ही ईश्वर है, तो हमारे अंदर एक-दूसरे के साथ भेदभाव करने की भावना कभी भी नहीं आएगी।

इस बात को हम इस तरह समझ सकते हैं कि अगर हम दूसरों से अलग होते या ईश्वर ने हमें अलग-अलग भागों में बांटा होता, तो हमारी पहचान भी अलग-अलग होती, जैसे हमारे खून का रंग दूसरों से अलग होता। लेकिन जब हम किसी भी इंसान के खून का रंग देखते हैं तो वह एक जैसा ही होता है। इंसान चाहे महिला हो या पुरुष, काला हो या गोरा, लंबा हो या छोटा-मोटा हो या दुबला, गांव का हो या शहर का, देश का हो या विदेश, पढ़ा-लिखा हो या अनपढ़, अमीर हो या गरीब, या किसी भी धर्म या जाति का हो, सभी के खून का रंग लाल ही होता है।

हम इस तरह से भी समझ सकते हैं कि अगर एक बगीचे में अलग-अलग तरह के और अलग-अलग रंग के फूल होते हैं तो बगीचा बहुत सुंदर दिखता है। अगर उसी बगीचे में एक ही तरह के और एक ही रंग के फूल होंगे, तो बगीचा उतना सुंदर नहीं दिखेगा। ठीक इसी तरह यह दुनिया एक सुंदर बगीचे के समान है, जिसमें महिला-पुरुष, काले-गोरे, छोटे-बड़े, अलग-अलग तरह के फूल हैं। इन्हीं से दुनिया सुंदर दिखती है। अगर सभी का एक ही रंग हो जाए तो दुनिया उतनी सुंदर नहीं दिखेगी।

चरण 3: सहयोगी द्वारा पक्षपात पर चर्चा

– नीचे लिखी जानकारी पढ़कर समझाएं।

– अंत में चर्चा करते हुए प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि वे पक्षपात के बारे में क्या सोचते हैं।

यह आम बात है कि लोग कुछ खास जाति के लोगों के साथ रहना पसंद करते हैं और कुछ खास जाति के लोगों के साथ तो खाना-पीना, मिलना-जुलना, उठना-बैठना तक पसंद नहीं करते। लोग उनके साथ यह कहकर भेदभाव करते हैं, “हमारी जाति ऊंची है, उनकी नीची; हमारा धर्म अच्छा है, उनका खराब; हमारे गांव वाले अच्छे हैं, पास के गांव वाले तो बहुत झगड़ते हैं।”

हर इंसान दूसरों के बारे में अपने मन में पहले से ही कुछ सुनी-सुनाई बातों के अनुसार विचार बना लेते हैं। वे अपने इन्हीं विचारों के

अनुसार उनके साथ व्यवहार करते हैं। उनका यह व्यवहार अच्छा भी हो सकता है और खराब भी। इसी व्यवहार को पक्षपात कहते हैं। पक्षपात के कारण इंसान कभी किसी की मदद करता है, किसी को प्रेम करता है, तो किसी को दुख पहुंचाता है, किसी से नफरत करता है और किसी को नुकसान पहुंचाता है।

आज पक्षपात के कारण एक इंसान या एक परिवार ही परेषान नहीं है बल्कि पूरी दुनिया परेषान है। यह पक्षपात परिवारों, समाजों, जातियों और देशों के बीच भी होता है। हम में से बहुत लोग महिला-पुरुष, धर्म, काले-गोरे, जाति, समाज में जगह, गांव-शहर, शिक्षा, पैसों के नाम पर पक्षपात करते हैं। जब हमारे मन में पक्षपात की भावना बहुत ज्यादा होती है तो हम इसके लिए दूसरों से लड़ाई करने और उन्हें मारने को भी तैयार रहते हैं। पक्षपात के कारण दुनिया में बहुत से लड़ाई-झगड़े हुए हैं, धर्म और जाति के नाम पर लोगों का बहुत खून बहा है और पूरी दुनिया में अशांति फैल गई है।

पक्षपात लोगों को एकजुट होने से रोकता है। जब तक हम पक्षपात जैसी बुराइयों का साथ नहीं छोड़ेंगे, तब तक दुनिया में शांति नहीं हो सकेगी।

चरण 4: सहयोगी द्वारा पक्षपात पर कथन

— नीचे लिखे कथन पढ़ें।

— ये कथन पहले हिन्दी में और फिर प्रशिक्षणार्थियों की बोली में समझाएं।

“सम्पूर्ण धरती एक देश है और समस्त मानवजाति इसके नागरिक हैं।”

पूरी धरती एक देश के समान है और इस पर रहने वाले हम सब इस एक देश के ही नागरिक हैं।

“तुम एक ही वृक्ष के फल और एक ही शाखा की पत्तियां हो। एक-दूसरे के साथ अत्यधिक प्रेम तथा सद्भाव, मित्रता और भाईचारे का व्यवहार करो।”

हम सब एक ही पेड़ पर लगे फल के समान हैं और एक ही शाखा पर लगी पत्तियों के समान हैं। इसलिए हमें एक-दूसरे के साथ प्रेम, एकता, मित्रता और भाईचारे से रहना चाहिए।

— प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

प्रश्न : धरती के लोगों को कैसा होना चाहिए?

उत्तर : एक पेड़ के फल और एक शाखा की पत्तियों के समान।

प्रश्न : एक पेड़ के फल और शाखा की पत्तियों के समान होने से आप क्या समझते हैं?

उत्तर : हम सबको एक-दूसरे के साथ मिलजुल कर एकता, प्रेम और भाईचारे से रहना चाहिए।

चरण 5: सहयोगी द्वारा पक्षपात के संवाद पर गतिविधि

— पक्षपात को अच्छी तरह से समझाने के लिए इस संवाद की मदद लें।

— तीन प्रशिक्षणार्थियों को संवाद पढ़ने के लिए चुनें और उन्हें एक-एक करके संवाद पढ़ने के लिए कहें।

— आप चाहें तो और वाक्य जोड़कर संवाद लंबा कर सकती हैं।

— अंत में प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि इन तीनों के बीच क्या हो रहा था।

— प्रशिक्षणार्थियों को यह समझ में आ जाना चाहिए कि तीनों अलग-अलग कारणों से अपने आपको सबसे अच्छा बताने की कोषिष कर रहीं थीं।

संवाद

पहला इंसान : “मैं तुमसे अच्छी हूँ क्योंकि मेरा धर्म ऊंचा है।”

दूसरा इंसान : “नहीं मैं तुमसे अच्छी हूँ क्योंकि मैं कालेज में पढ़ती हूँ।”

तीसरा इंसान : “मैं तुम दोनों से अच्छी हूँ क्योंकि मैं ऊंची जाति की हूँ।”

पहला इंसान : “मैं गोरी हूँ इसलिए मैं सबसे अच्छी हूँ।”

दूसरा इंसान : “लेकिन मेरे पास तुमसे ज्यादा पैसे हैं इसलिए मैं तुमसे ज्यादा अच्छी हूँ।”

तीसरा इंसान : “तुम दोनों अब भी गलत हो, मैं श्रेष्ठ हूँ क्योंकि मेरे पास खेत और जेवर ज्यादा हैं।”

— प्रशिक्षणार्थियों को चर्चा करते हुए समझाएं :

इस तरह से अपने आपको दूसरों से बेहतर और श्रेष्ठ साबित करने की कोषिष ही मानवजाति को पतन के रास्ते पर ले जा रही है। हम सभी को मिलकर यह निर्णय लेना होगा कि अब से हम पक्षपात नहीं करेंगे और अपना और दूसरों का विकास करने की पूरी कोषिष करेंगे।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने पढ़ा कि जिस तरह शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य का अच्छा होना जरूरी है, उसी तरह सामाजिक स्वास्थ्य का अच्छा होना भी जरूरी है। समाज में हो रहा पक्षपात और अन्याय ही गांवों, समुदायों, राज्यों और देशों के बीच लड़ाई-झगड़े की जड़ है। अगर कोई गलत सोचता है या जाति के नाम पर भेदभाव या पक्षपात करता है तो हमें उसकी तरह सोचना और व्यवहार नहीं करना चाहिए। बल्कि यह समझना चाहिए कि हमें एक ही ईश्वर ने बनाया है और हम सब एक जैसे हैं। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम आध्यात्मिक स्वास्थ्य और आत्मा की बीमारियों के बारे में सीखेंगे।



सत्र 5: आध्यात्मिक स्वास्थ्य

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने समझा कि अगर हम जाति, रंग और समाज के नाम पर लड़ते-झगड़ते हैं तो उससे हमारे शरीर, मन और आत्मा को नुकसान होता है। हमें पक्षपात नहीं करना चाहिए और जाति भेदभाव एवं पक्षपात जैसी बुराइयों से दूर रहना चाहिए। इन बुराइयों से दूर रहने पर ही हम और हमारा समाज स्वस्थ रह सकेगा।

इस सत्र में हम सीखेंगे कि आत्मा की बीमारियां कौन-कौन सी हैं और वे हमारे आध्यात्मिक स्वास्थ्य को किस तरह से नुकसान पहुंचाती हैं।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * आध्यात्मिक बीमारियां होने के कारण समझ सकें।
- * प्रार्थना का महत्त्व जान सकें।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर चित्र चर्चा

- प्रशिक्षणार्थियों को चित्र 1, 2 और 3 दिखाएं।
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

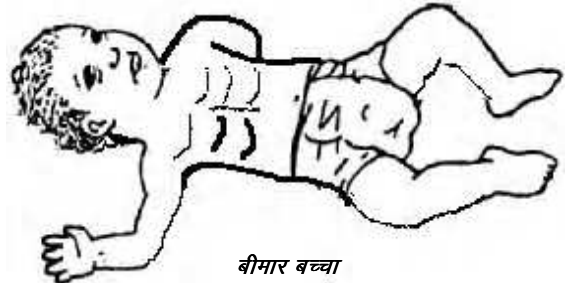
“इन चित्रों में क्या दिखाया गया है?”

चित्र 2



चोरी करना आत्मा की बीमारी है

चित्र 1



बीमार बच्चा

चित्र 3



गुस्सा करने से आत्मा बीमार होती है

- अगर प्रशिक्षणार्थी सही उत्तर नहीं बता पाएँ तो उन्हें एक-एक चित्र दिखाकर कुछ प्रश्न बनाकर पूछें जैसे :
“क्या यह बच्चा स्वस्थ दिख रहा है?”
“क्या चित्र 2 और 3 में किए जा रहे व्यवहार को स्वस्थ व्यवहार कहा जा सकता है?”, आदि।
- जब प्रशिक्षणार्थी इन प्रश्नों का उत्तर बता दें तब उनसे पूछें :
“वे ऐसा क्यों सोचती हैं?”
- जब प्रशिक्षणार्थी दोनों चित्रों में अंतर समझ जाएँ, तो उन्हें अगला चरण पढ़ाएं।

चरण 2: सहयोगी द्वारा आत्मा की बीमारियों के बारे में जानकारी

- नीचे दिए पैराग्राफ पढ़कर समझाएं।
- फिर किसी भी प्रशिक्षणार्थी से कहें कि वह ये जानकारी समूह को समझाए।
- कथन को पढ़कर उनकी बोली में समझाएं।

जिस तरह हम अपने शरीर को बीमारियों से दूर रखने के लिए शरीर की देखभाल करते हैं, उसी तरह हमें अपनी आत्मा को बीमारियों से दूर रखने के लिए आत्मा की देखभाल करना जरूरी है।

जिस तरह खेत को अच्छा बनाने और अच्छी फसल पाने के लिए किसान निंदाई, गुड़ाई करते हैं, फसल के साथ-साथ पैदा होने वाले खरपतवार यानी कचरा, घास को उखाड़कर फेंक देते हैं। उसी तरह अपनी आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपने अंदर अच्छे गुणों का विकास करना चाहिए और अपनी खराब और गलत आदतों को उखाड़कर बाहर फेंक देना चाहिए। स्वास्थ्य का मतलब है इंसान के शरीर, मन, समाज और आत्मा में कोई दुख या बीमारी न होना और शरीर, मन, समाज और आत्मा सुखी होना। सच तो यह है कि इन चारों का आपस में बहुत गहरा संबंध है। स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन से ही हमारी आत्मा का विकास होता है और इन चारों के स्वस्थ रहने से हमारा समाज स्वस्थ रहता है।

“बाहरी पवित्रता यद्यपि एक शारीरिक वस्तु है परंतु आध्यात्मिकता पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है—निर्मल और पवित्र देह का गुण मनुष्य की आत्मा पर भी प्रभाव डालता है।”

चूंकि हमारा शरीर और हमारी आत्मा एक-दूसरे से जुड़े हैं। इसलिए हमारे शरीर के स्वास्थ्य का हमारी आत्मा के स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। अपनी आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखना जरूरी है। ऐसा हम अपने शरीर की साफ-सफाई रखकर कर सकते हैं क्योंकि जब हम बाहर से साफ रहेंगे तो हमें अंदर से भी बढ़िया लगेगा।

चरण 3: सहयोगी द्वारा गुस्से पर चर्चा

- नीचे दिए पैराग्राफ चर्चा करते हुए समझाएं।
- फिर किसी भी प्रशिक्षणार्थी से कहें कि वह ये जानकारी समूह को समझाए।

इंसान को गुस्सा कभी भी, कहीं भी और किसी भी बात पर आ सकता है। गुस्से में इंसान सब कुछ भूल जाता है, जैसे वह क्या कह रहा है और क्या कर रहा है। कभी-कभी गुस्से में पति अपनी पत्नी और बच्चों को मारते हैं, घर का सामान फेंक देते हैं, गंदे शब्द बोलते हैं, गाली-गलौच करते हैं।

गुस्सा आत्मा की ऐसी छूत की बीमारी है जो बहुत जल्दी एक इंसान से दूसरे में चला जाता है। जैसे अगर दो लोग आपस में बातचीत कर रहे हैं। बात करते हुए अगर किसी एक को गुस्सा आ जाए तो एक इंसान के गुस्से के कारण दूसरा इंसान भी गुस्से से लाल-पीला हो जाता है। गुस्से में लोग अपने ही परिवार और दोस्तों के बारे में बुरा-भला बोल देते हैं।

अगर माता-पिता दोनों गुस्सा करते हैं तो बच्चे भी गुस्सा करना सीख जाते हैं। गुस्से के कारण घर-परिवार की सुख-शांति चली जाती है। हम बाहर या काम की जगह पर गुस्सा होते हैं तो हमारे आस-पड़ोस के लोग और साथ में काम करने वाले भी गुस्सा करते हैं और दुखी होते हैं। गुस्सा इंसान को जानवर जैसा बना देता है क्योंकि गुस्सा करते समय हम अपनी आत्मा से दूर हो जाते हैं। उस समय हमें गुस्से के अलावा और कुछ भी याद नहीं रहता। हमें गुस्से को अपने से, अपने परिवार और अपने काम की जगह से हमेशा दूर रखना चाहिए।

“ईर्ष्या शरीर को कमजोर करती है और क्रोध कलेजे को जला देता है। इन दोनों से दूर रहो जैसे षेर से दूर रहते हो।”

गुस्सा और ईर्ष्या (जलन) दोनों ही हमारे लिए बहुत खतरनाक हैं क्योंकि इनसे हमारे शरीर और आत्मा दोनों को बहुत नुकसान होता है। हमें इनसे जैसे ही बचना और दूर रहना चाहिए जैसे हम षेर से दूर रहते हैं।

गुस्से के कारण हमारा शरीर नहीं बढ़ता और हमने जो खाया है वह भी हमारे शरीर को नहीं लगता। हम दुबले-पतले रहते हैं। ज्यादा गुस्सा करने के कारण हम खुद को तो नुकसान पहुंचाते ही हैं, साथ में दूसरों को भी नुकसान पहुंचाते हैं। कुछ लोग गुस्से में अपना सिर

दीवार या पत्थर पर मारते हैं, जिससे उन्हें सिर पर चोट लग जाती है। यह चोट कभी-कभी इतनी गहरी होती है कि इंसान मर भी जाता है। गुस्सा करना अपने आपको दुख पहुंचाने जैसा है। इसलिए अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमें गुस्सा नहीं करना चाहिए और गुस्से को दिल से बाहर निकाल देना चाहिए। अगर फिर भी कोई ऐसी बात हो जाए, जिसके कारण हमें गुस्सा आए तो हमेशा अपने आपको किसी काम में लगा लेना चाहिए। इससे हमारा ध्यान गुस्से से हटकर काम पर लग जाएगा।

“दूसरों को अपशब्द न बोल, ताकि तुझे अपने लिए अपशब्द न सुनने पड़ें।”

गुस्से में हम यह नहीं समझ पाते कि अगर हम किसी के लिए बुरे शब्द बोलते हैं, तो जवाब में हमें भी बुरे शब्द सुनने पड़ सकते हैं। इसलिए हमें किसी को बुरे और गलत शब्द नहीं बोलने चाहिए।

— प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

प्रश्न : हमें दूसरों को कैसे शब्द नहीं बोलने चाहिए?

उत्तर : हमें दूसरों को बुरे शब्द नहीं बोलने चाहिए।

प्रश्न : हमें दूसरों को बुरे शब्द क्यों नहीं बोलने चाहिए?

उत्तर : क्योंकि जवाब में दूसरे भी हमें बुरे शब्द बोल सकते हैं।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने समझा कि आत्मा की बीमारी होने पर हम हमेशा दुखी रहते हैं। गुस्सा इंसान का सबसे बड़ा दुश्मन है। गुस्सा इंसान की सोचने-समझने की शक्ति खत्म कर देता है, इसलिए हमें गुस्सा करने से बचना चाहिए। हमें गुस्से को अपने काबू में रखना चाहिए। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम आत्मा की अन्य बीमारियों जैसे झूठ बोलना और ईर्ष्या के बारे में सीखेंगे।



सत्र 6: झूठ और ईर्ष्या

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने आध्यात्मिक बीमारियों के कारण समझे। हमने यह भी समझा कि गुस्सा हमारा सबसे बड़ा दुश्मन है और गुस्सा कैसे हमारी आत्मा को बीमार करता है।

इस सत्र में हम समझेंगे कि झूठ बोलने और ईर्ष्या करने से इंसान की आत्मा, शरीर, मन और समाज पर सीधा असर होता है।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * झूठ बोलने से होने वाले नुकसान समझ सकें।
- * समझ सकें कि ईर्ष्या करने से हमें कैसे नुकसान होता है।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा झूठ न बोलने पर चर्चा

- किसी भी प्रशिक्षणार्थी को एक बार में नीचे लिखे कुछ वाक्य पढ़ने को कहें।
- फिर आप उन वाक्यों पर चर्चा करते हुए समझाएं।

ज्यादातर लोग झूठ बोलने की आदत बचपन में अपने घर से ही सीखते हैं। ऐसे ही देख-देख कर बच्चे अपने आस-पास से झूठ बोलना सीख जाते हैं। बच्चे जो देखते हैं वही सीखते हैं। बच्चे को स्कूल और परिवार में यह सिखाया जाता है कि झूठ बोलना बुरी बात है। लेकिन जब वही बच्चे अपने माता-पिता को झूठ बोलते हुए सुनते और देखते हैं तो वे अपने मन से ही यह सीख लेते हैं कि झूठ बोलना बुरा तो है, लेकिन चलता है और आज के जमाने में जरूरी है। इस तरह उन्हें जीवन की पुरुआत में ही झूठ बोलने की बुरी आदत पड़ जाती है। ठीक इसी तरह उनके आस-पास बहुत सी ऐसी छोटी-बड़ी घटनाएं होती हैं, जिनका असर उनके जीवन पर होता है। जैसे अगर बच्चों को घर में हमेशा लड़ाई-झगड़े का माहौल मिलता है तो वे भी छोटी-छोटी बात पर लड़ाई-झगड़ा करना सीख जाते हैं। लड़ाई-झगड़ा करने पर मार से बचने के लिए वे माता-पिता को सच्ची बात नहीं बताते और उनसे झूठ बोलते हैं। पहली बार में अगर उनका झूठ पकड़ में नहीं आता तो उनमें झूठ बोलने की हिम्मत बढ़ जाती है। धीरे-धीरे यह हिम्मत उनकी आदत बन जाती है।

कुछ लोग अपनी प्रशंसा सुनने के लिए भी झूठ बोलते हैं। जैसे किसी को पढ़ना-लिखना नहीं भी आता तो भी दूसरों को बताते हैं कि वे पढ़े-लिखे हैं, जिससे लोग उसकी प्रशंसा करें।

झूठ बोलने से जीवन में कई परेशानियां आती हैं। लोग झूठ बोलने वाले की बातों पर विश्वास नहीं करते, उसका मान-सम्मान नहीं करते। एक झूठ को छिपाने के लिए इंसान को एक के बाद एक कई झूठ बोलने पड़ते हैं। कई बार हमारी झूठ बोलने की आदत के कारण दूसरे लोगों को भी परेशानी होती है। झूठ बोलने से हमारी आत्मा पर बुरा असर पड़ता है, जिससे झूठ बोलने वाला खुश नहीं रह पाता। हमें हमेशा सच बोलना चाहिए। अगर हम हमेशा सच बोलते हैं तो जीवन की बहुत-सी परेशानियों से बच सकते हैं। इससे हमारे मन को भी शांति मिलेगी। सच बोलने से हमें समाज में इज्जत मिलेगी और जब भी हम बात करेंगे तो लोग हमारी बात सुनेंगे।

‘सत्यवादिता सभी मानवीय गुणों का आधार है।’

अपने अंदर अच्छे गुणों का विकास करने के लिए सबसे पहले हमारे पास सच की शक्ति होनी चाहिए। अगर हम सच नहीं बोलते और बात-बात पर झूठ का सहारा लेते हैं तो हमारी आत्मा का विकास नहीं हो पाता।

– प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

प्रश्न : सत्यवादिता क्या है?

उत्तर : सभी मानवीय गुणों का आधार है।

प्रश्न : सत्यवादिता से हमें क्या मिलेगा?

उत्तर : सत्यवादिता से हमें वे सारे आध्यात्मिक गुण मिलेंगे, जिनसे आत्मा स्वस्थ, खुश और संतुष्ट रहेगी।

चरण 2: सहयोगी द्वारा ‘झूठ के परिणाम’ खेल

– नीचे लिखी जानकारी पढ़ें।

झूठ बोलना आत्मा की एक बीमारी है। झूठ बोलने से हमारे जीवन में कई परेशानियां आती हैं और हमारी आत्मा बीमार और दुखी होती है। एक झूठ को छिपाने के लिए झूठ बोलने वाले इंसान को एक के बाद एक कई झूठ बोलने पड़ते हैं। कई बार झूठ बोलने से दूसरे लोगों को भी परेशानी होती है। आत्मा पर भी झूठ बोलने का बुरा असर पड़ता है। इस कारण झूठ बोलने वाला कभी खुश नहीं रह पाता। अगर लोगों को पता है कि किसी इंसान को झूठ बोलने की आदत है तो वे झूठ बोलने वाले की बातों पर विश्वास नहीं करते, उसका मान-सम्मान नहीं करते। जब भी वह कुछ बोलता है तो लोग सोचते हैं कि कहीं वह झूठ तो नहीं बोल रहा।

– किसी भी एक प्रशिक्षणार्थी को एक समय में एक खाना पढ़ने को कहें।

– अब प्रशिक्षणार्थियों से नीचे लिखे प्रश्न पूछें :

झूठ बोलने वाला इंसान	लोग उस पर विश्वास नहीं करते	कोई उसकी बात नहीं सुनता	लोग उसकी इज्जत नहीं करते और उसके दोस्त छूट जाते हैं	उसकी आत्मा दुखी हो जाती है
----------------------	-----------------------------	-------------------------	---	----------------------------

– अगर वे सही उत्तर नहीं बता पाएं, तो आप सही उत्तर बताएं और समझाएं।

प्रश्न : झूठ बोलने से क्या होता है?

उत्तर : झूठ बोलने से आत्मा बीमार होती है।

प्रश्न : झूठ बोलने वाले इंसान के साथ लोग कैसा व्यवहार करते हैं?

उत्तर : झूठ बोलने वाले इंसान पर कोई विश्वास नहीं करता, उसका कोई दोस्त नहीं बनता, कोई उसकी इज्जत नहीं करता।

चरण 3: सहयोगी द्वारा ईर्ष्या (जलन) की कहानी से सीख लेना

– यह कहानी किसी एक साक्षर प्रशिक्षणार्थी को जोर से पढ़ने को कहें।

– इस कहानी को ईर्ष्या का परिचय देने के लिए उपयोग करें।

ईर्ष्या से रिश्ते टूट जाते हैं

एक गांव था, जहां पर बया और कला नाम की दो लड़कियां रहती थीं। ये दोनों आपस में बहुत अच्छी सहेलियां थीं। वह एक ही कक्षा में पढ़ती थीं। परीक्षा में कला बहुत अच्छे अंकों से पास हुई और बया फेल हो गई। बया को अपनी सहेली के पास होने की बिल्कुल खुशी नहीं हुई, उल्टा वो तो उसके पास होने पर गुस्सा हो गई और उससे ईर्ष्या (जलन) करने लगी। वह यह सोचने लगी कि कला पास कैसे हो गई, वो भी फेल क्यों नहीं हुई। धीरे-धीरे उसे कला की हर चीज से, उसके हर काम से ईर्ष्या होने लगी। धीरे-धीरे दो पक्की सहेलियां

एक-दूसरे से दूर होने लगीं और कुछ समय बाद वे एक-दूसरे की सूरत भी देखना पसंद नहीं करती थीं। इस तरह ईर्ष्या ने दोनों सहेलियों की दोस्ती तोड़ दी।

– जब एक प्रशिक्षणार्थी ने कहानी पढ़ ली हो, तो पूरे समूह से पूछें :

“इस कहानी से आपने क्या सीख ली?”

– उनके उत्तर सुनने के बाद समझाएं :

यह ईर्ष्या का एक उदाहरण है कि कैसे एक सहेली अपनी सहेली की सफलता पर खुश होने के बजाए उससे ईर्ष्या करने लगी। ईर्ष्या के कारण दो सहेलियों की इतनी पक्की दोस्ती टूट गई। ईर्ष्या बहुत खराब है जो धीरे-धीरे हमारी आदत बन जाती है और हमारी आत्मा और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर बुरा असर करती है।

चरण 4: सहयोगी द्वारा ईर्ष्या के मतलब पर चर्चा

– नीचे लिखे पैराग्राफ पढ़ें और समझाएं।

– चरण के अंत में चर्चा करें।

ईर्ष्या यानी किसी से जलन करना। ईर्ष्या बहुत जल्दी हमारी आदत बन जाती है। उदाहरण के लिए, जब इंसान किसी काम को करने के लिए बहुत मेहनत करता है, लेकिन अपने काम में सफल नहीं हो पाता, तो वह उसी काम में सफल हुए इंसान से जलन करने लगता है।

कई बार हम लोगों को आपस में ये बातें करते हुए सुनते हैं, “मेरी बेटी और पड़ोसी की बेटी एक साथ पढ़तीं थीं। मेरी बेटी तो रोज स्कूल जाती थी, बहुत पढ़ती भी थी, लेकिन फिर भी परीक्षा में मास्टर साहब ने पड़ोसी की बेटी को ज्यादा अंक दिए।” जो लोग इस तरह की बातें करते हैं उन्हें दूसरों की खुषी देखकर दुख होता है। कभी-कभी इसी तरह की छोटी सी बात बिगड़ कर बहुत बड़ा रूप ले लेती है और तिल का ताड़ बन जाता है। जिससे घर-परिवार टूट जाते हैं और घर के लोग और पड़ोसी सभी परेशान हो जाते हैं। ईर्ष्या करने से हमारा दिल और दिमाग परेशान रहते हैं, मन दुखी रहता है और शरीर को भी नुकसान पहुंचता है। ईर्ष्या आत्मा को जलाती है। हमें ईर्ष्या से इस तरह दूर रहना चाहिए जैसे हम आग या सांप से दूर रहते हैं।

कई लोग दूसरे लोगों से अच्छी बातें और अच्छे काम सीख कर अपने जीवन में भी उसी तरह काम करने लगते हैं। वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि वे जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं। लेकिन कई लोग ऐसे भी होते हैं जो दूसरों को देखकर भी आगे बढ़ने की कोशिश नहीं करते। बल्कि उल्टा उनसे ईर्ष्या करने लगते हैं और उन्हें नुकसान पहुंचाने की कोशिश करते हैं। जिससे वे भी आगे न बढ़ पाएं। ऐसे लोग दूसरों को दुख पहुंचाने में कोई कसर नहीं छोड़ते। वे उन्हें दुख पहुंचाते हैं, उनसे झगड़ा और मारपीट करते हैं, उनके बारे में सभी से झूठ और बुरा-भला बोलते हैं। ऐसे इंसान खुद तो कभी खुश नहीं रह सकते, वे दूसरों को भी खुश नहीं रहने देते। ईर्ष्या घर-परिवार और समाज के लिए खतरनाक होती है क्योंकि इससे परिवार का एक इंसान दूसरे इंसान से जलता है, एक पड़ोसी दूसरे पड़ोसी से जलता है और साथ काम करने वाला एक कर्मचारी दूसरे कर्मचारी से जलता है। यानी ईर्ष्या से घर की और बाहर की सुख-शांति खत्म हो जाती है। ईर्ष्या करने वालों को सब लोग अपने दुष्मन लगते हैं। सच तो यह है कि हमारा यह दुष्मन बाहर का कोई इंसान नहीं, बल्कि हमारे अपने अंदर की “ईर्ष्या” ही है। इसलिए जब भी हमें यह लगे कि हमारे मन में किसी इंसान के लिए जलन या ईर्ष्या पैदा हो रही है, तब चुपचाप अपना मन किसी अच्छे काम में लगा लेना चाहिए। इससे धीरे-धीरे मन से ईर्ष्या कम हो जाती है।

चरण 5: सहयोगी द्वारा कथन पर चर्चा

– नीचे लिखा कथन पढ़ें।

“तेरा हृदय मेरा निवास स्थान है, मेरे प्रवेश के लिए इसे निर्मल बना, तेरी आत्मा मेरी अवतरण-स्थली है, मेरे प्राकट्य के लिए इसे स्वच्छ रख।”

– प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

“आप इस कथन से क्या समझती हैं?”

– उनके उत्तर सुनने के बाद समझाएं :

ईश्वर का घर हमारे दिल में है। ईश्वर हमारे इस घर में आएँ और रहें, इसके लिए जरूरी है कि हम अपने दिल और मन को साफ और स्वच्छ रखें। यानी हमारे मन में ईर्ष्या या जलन जैसी कोई गलत और बुरी भावना नहीं होनी चाहिए। ईश्वर की सच्ची प्रार्थना और सच्ची भक्ति इसी में है कि हम दूसरों से प्रेम करें और हमारे मन में किसी के लिए कोई गलत भावना न रखें।

– ये कथन पढ़ें :

“केवल प्रेम और व्यवहार-कुशलता से ही ईर्ष्या और तुच्छ व्यवहार पर काबू पाया जा सकता है।”

– प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

“इस कथन का क्या मतलब है?”

– उनके उत्तर सुनने के बाद समझाएं :

ईर्ष्या (जलन) का एक ही इलाज है : प्रेम और अच्छा व्यवहार।

– नीचे लिखा कथन पढ़ें :

“यह इंसान का कर्तव्य है कि वह दयालु हो, किसी को भी नुकसान न पहुंचाए और हर हाल में ईर्ष्या और द्वेष से बचे।”

हमें कभी भी किसी को नुकसान पहुंचाने तक का ख्याल अपने मन में नहीं लाना चाहिए। हमारे मन में सभी के लिए प्रेम और दया की भावना होनी चाहिए। हमें किसी से भी ईर्ष्या और दुष्मनी नहीं करनी चाहिए। क्योंकि ईर्ष्या एक ऐसी बीमारी है, जो हमारे शरीर और आत्मा को नुकसान पहुंचाती है। ईर्ष्या से बचना बहुत जरूरी है। हम दूसरों की खुशी में खुश होकर, दूसरों को देखकर अपना विकास करके ईर्ष्या से बच सकते हैं।

– प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

प्रश्न : ईर्ष्या क्या करती है?

उत्तर : ईर्ष्या शरीर और आत्मा को नुकसान पहुंचाती है।

प्रश्न : हम ईर्ष्या को कैसे दूर रख सकते हैं?

उत्तर : दूसरों की खुशी में खुश होकर और दूसरों को देखकर अपना विकास करने की कोशिश करके।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने समझा कि झूठ बोलने से और ईर्ष्या (जलन) करने से हमारे रिश्ते कैसे टूट जाते हैं। झूठ बोलने और ईर्ष्या करने से इंसान को स्वयं तो नुकसान होता ही है, साथ ही उसके परिवार और आस-पास वालों को भी नुकसान होता है। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम निंदा और पीठ पीछे बुराई करने के बारे में समझेंगे।



सत्र 7: निंदा और पीठ पीछे बुराई

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने सीखा कि झूठ बोलने और ईर्ष्या करने से हमारी आत्मा बीमार होती है।

इस सत्र में हम निंदा और पीठ पीछे बुराई के बारे में समझेंगे और जानेंगे कि इन दोनों से आत्मा कैसे बीमार होती है।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * निंदा और पीठ पीछे बुराई करने से होने वाले नुकसान जान सकें।
- * समझ सकें कि हम निंदा और पीठ पीछे बुराई करने से कैसे बच सकते हैं।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा निंदा और पीठ पीछे बुराई का परिचय

– सभी प्रशिक्षणार्थी एक-एक वाक्य पढ़ें और अंत में आप संक्षेप में समझाएं।

जब हम किसी के बारे में गलत बात करते हैं और जिसके बारे में बात कर रहे हैं वो वहां नहीं हैं तो इसे पीठ पीछे बुराई करना कहते हैं। जब हम जानबूझकर लोगों की अच्छाई की तरफ ध्यान न देते हुए, केवल उनकी बुराई करने में ही लगे रहते हैं तो उसे निंदा करना कहते हैं। निंदा करने वाले लोग हमेशा दूसरे लोगों की आदत, व्यवहार और चाल-चलन में बुराईयां ढूंढते रहते हैं। जो लोग निंदा और पीठ पीछे बुराई करते हैं, उन्हें कोई भी पसंद नहीं करता और धीरे-धीरे लोग उनसे नफरत करने लगते हैं।

हर इंसान में कुछ अच्छाईयां और कुछ कमियां होती हैं। हमें इंसान के सिर्फ अच्छे गुण ही देखने चाहिए और उनकी कमियों पर ध्यान नहीं देना चाहिए। अगर हम इंसान के अच्छे गुणों को बढ़ावा देंगे तो उसकी कमियां अपने आप दूर हो जाएंगी।

जिसको निंदा करने की यानी दूसरों की बुराई करने की आदत होती है, जब वे किसी की बुराई करते हैं तो हो सकता है कि सामने वाला

अपनी गलती सुधार ले। लेकिन जो बुराई करता है उसे अनजाने में ही बुराई करने की गंदी आदत पड़ जाती है। इस आदत के कारण वे हर समय दूसरों की गलती पकड़कर सबके सामने रखते हैं। ऐसे लोग दूसरों पर ज्यादा ध्यान देते हैं और खुद के जीवन को अच्छा बनाने के लिए कुछ नहीं करते। इस कारण वे अपना विकास कभी कर ही नहीं पाते।

निंदा करने से इंसान में झूठ बोलने जैसी कई बुराइयां घर कर लेती हैं। झूठ बोलने से हमारे दिल में अच्छी बातें जानने की इच्छा और ताकत खत्म हो जाती है। पीठ पीछे बुराई करने से हम दूसरों को तो नुकसान पहुंचाते ही हैं, लेकिन उनसे ज्यादा खुद को नुकसान पहुंचाते हैं। बार-बार बुराई करने से यह हमारी आदत बन जाती है, जिससे पीछा छुड़ाना बहुत मुश्किल हो जाता है।

चरण 2: सहयोगी द्वारा पीठ पीछे बुराई पर कथन

— यह कथन पढ़ें :

“पीठ पीछे बुराई को एक हानिकारक कृत्य समझें और इसके प्रभाव से अपने आप को अलग रखें, क्योंकि पीठ पीछे बुराई करने से हृदय का दीप बुझ जाता है और आत्मा का प्रकाश भी जाता रहता है।”

— प्रशिक्षणार्थियों से पूछें :

“इस कथन से आप क्या समझती हैं?”

— उनके उत्तर सुनने के बाद बताएं :

पीठ पीछे बुराई करने से हमारी आत्मा की षक्ति खत्म हो जाती है। दूसरों के बारे में गलत और बुरा बोलने से हमें और हमारी आत्मा को बहुत नुकसान पहुंचता है। पहली बात तो, हमें दूसरों के बारे में बुरा नहीं बोलना चाहिए और दूसरी बात अगर कोई किसी के बारे में बुरा बोलता है तो हमें उसकी तरफ ध्यान नहीं देना चाहिए।

चरण 3: सहयोगी द्वारा दूसरों की अच्छाई देखने पर कथन

— कथन पढ़कर सुनाएं और समझाएं :

“हर इंसान में उन गुणों को देखना चाहिए जो प्रशंसनीय हों।”

हम सब को हर इंसान के सिर्फ उन्हीं गुणों को देखना चाहिए और उन्हीं गुणों पर ध्यान देना चाहिए, जो अच्छे और प्रशंसा के योग्य हों।

“यदि किसी व्यक्ति में दस अच्छे गुण हैं और एक बुरा तो दस पर ध्यान दो और एक को भूल जाओ और यदि किसी व्यक्ति में दस अवगुण हैं और एक सद्गुण तो एक को देखो दस को भूल जाओ।”

हर इंसान में अच्छे और बुरे दोनों गुण होते हैं। अगर एक इंसान में बहुत सारे अच्छे गुण हैं और एक खराब आदत है तो हमें सिर्फ अच्छी बातों पर ही ध्यान देना चाहिए और खराब आदत की तरफ ध्यान नहीं देना चाहिए। अगर किसी इंसान में कमियां ज्यादा हैं और अच्छे गुण कम हैं तो हमें उसके अच्छे गुण ही देखना और याद करना चाहिए और कमियों पर ध्यान नहीं देना चाहिए।

— प्रशिक्षणार्थियों से ये प्रश्न पूछें :

— अगर प्रशिक्षणार्थी सही उत्तर नहीं बता पाएं तो आप समझाएं।

प्रश्न : हर इंसान को क्या करना चाहिए?

उत्तर : हर इंसान को दूसरों के अच्छे गुण देखना चाहिए।

प्रश्न : हम निंदा को अपने से कैसे दूर रख सकते हैं?

उत्तर : दूसरों की सिर्फ अच्छी आदतें देखकर।

चरण 4: सहयोगी द्वारा पीठ पीछे बुराई की कहानी

— नीचे लिखी कहानी किसी एक प्रशिक्षणार्थी को जोर से पढ़ने को कहें।

पीठ पीछे बुराई करने से हमारी आत्मा बीमार होती है

हिरली, रामली और कमली एक गांव में रहती थीं। हिरली ने कमली से कहा, “रामली के पास एक सिलाई मशीन है जिस पर वह सिलाई करती है। उसे इस बात का घंमड है कि वो पैसे कमाती है। उसके पास हमसे मिलने का भी समय नहीं है। उसे लगता है कि अब वो बड़ी बन गई है।” फिर हिरली रामली के घर गई और बोली, “मैं अभी कमली के घर से आ रही हूँ। वह मुझे अच्छी नहीं लगती। उसने अभी तक सिलाई मशीन नहीं खरीदी है और तुमसे इसलिए जलती है क्योंकि तुम्हारे पास सिलाई मशीन है।”

— कहानी खत्म होने के बाद कहानी पर चर्चा करवाने के लिए पूछें :

“क्या आप किसी ऐसे इंसान को जानते हैं जिसमें हिरली जैसे गुण हैं?”

— अगर प्रशिक्षणार्थी के गांव में हिरली जैसा कोई इंसान है तो उनसे चर्चा करते हुए पूछें :

“उस इंसान के साथ आपके गांव के लोग कैसा व्यवहार करते हैं?”

– उनके उत्तर पर चर्चा करने के बाद अंत में उनसे पूछें :

“आपको इस कहानी से क्या सीख मिली?”

इस तरह की हिरली हर गांव और शहर में होती हैं जो हमेशा दूसरों की पीठ पीछे बुराई करती रहती हैं। बुराई करने की इस आदत के कारण निंदा करने वाले लोग अपना खुद का विकास तो कर नहीं पाते, उल्टा हमेशा दूसरे लोगों में बुराइयां ढूंढते रहते हैं। वे लोगों की अच्छी आदतों और गुणों के तरफ ध्यान देने के बजाए उनकी बुरी आदतों के बारे में ही बात करते रहते हैं।

चरण 5: सहयोगी द्वारा आध्यात्मिक स्वास्थ्य परिवार से पुरु होता है पर चर्चा

– समूह की प्रशिक्षणार्थी बारी-बारी से दो-तीन वाक्य पढ़ें।

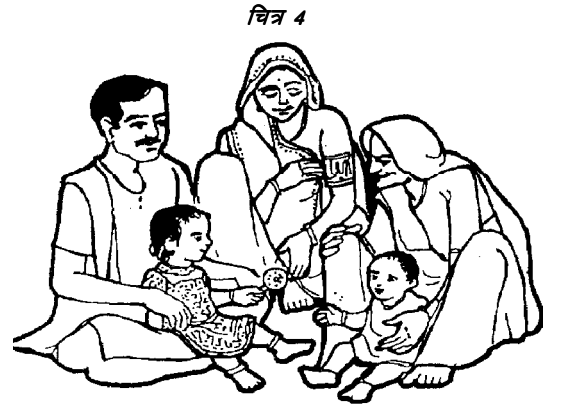
– वाक्य पढ़ने के बाद आप चर्चा करवाते हुए समझाएं।

बच्चे परिवार में जन्म लेते हैं, परिवार में बड़े होते हैं। परिवार ही उनकी पहली पाठशाला होती है। परिवार में रहकर ही बच्चे छोटे-बड़ों का आदर करना, बड़ों से बात करना, छोटों के साथ प्रेम से बोलना, दूसरों की मदद करना सीखते हैं। अगर बच्चों को घर में प्रेम, सुरक्षा, अपनापन, साहस, धैर्य और प्रोत्साहन मिलता है तो वे चरित्रवान बनते हैं और उनके जीवन की नींव पक्की बनती है।

जिस तरह का व्यवहार परिवार के बड़े एक-दूसरे के साथ करते हैं, वैसा ही बच्चे देखते और सीखते हैं। अगर घर में हमेशा झगड़े, तनाव और झूठ का माहौल रहता है तो बच्चे भी यही सब सीखते हैं। कई बार उन्हें अपने माता-पिता के झूठ को छुपाने के लिए झूठ बोलने को कहा जाता है, जिससे झूठ बोलना उनकी जरूरत और बड़े होकर उनकी आदत बन जाती है।

– प्रशिक्षणार्थियों को चित्र 4 दिखाते हुए बताएं कि स्वस्थ परिवार वही होता है जिसमें सब लोग मिलकर हंसी-खुशी रहते हैं।

अगर घर में लड़ाई-झगड़े का माहौल रहता है और माता-पिता बात-बात पर आपस में झगड़ा करते हैं तो बच्चे हमेशा डरे-डरे रहते हैं और डर के कारण अपने मन की बात अपने माता-पिता से नहीं कर पाते। इसी कारण बच्चों में अपने मन की बात कहने की हिम्मत नहीं आ पाती। उन्हें हमेशा डर रहता है कि उनकी किसी बात के कारण मां-बाप में झगड़ा न हो जाए। इसलिए वे हमेशा अपने मन की बात मन में ही रखने लगते हैं। कई बार माता-पिता के आपस के झगड़े इतने बढ़ जाते हैं कि वे एक-दूसरे से अलग रहने लगते हैं। इन सबका उनके बच्चों पर बहुत बुरा असर होता है क्योंकि बच्चे को कभी मां का प्यार नहीं मिल पाता है तो कभी पिता का। कुछ बच्चों को तो माता-पिता दोनों का ही प्यार नहीं मिलता। सुखी और स्वस्थ परिवार नहीं होने के कारण बच्चों को एक अच्छा इंसान बनने में बहुत परेशानियां आती हैं। इस तरह के वातावरण के कारण उनमें कई गलत आदतें आ जाती हैं जैसे झूठ बोलना, चोरी करना, आपस में मारपीट करना, दूसरों को दुख पहुंचाना, शराब पीना, आदि। इस तरह से प्रेम और प्रोत्साहन की कमी के कारण बच्चों में ये सारी बुराइयां घर कर जाती हैं और वे अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए किसी भी हद तक चले जाते हैं। इस तरह मां-बाप के झगड़े बच्चों के लिए जिंदगी भर की तकलीफों का कारण बनते हैं।



स्वस्थ परिवार

बच्चों को अच्छा इंसान बनाने के लिए, उनमें अच्छी सोच पैदा करना, उन्हें सही और गलत की शिक्षा देना जरूरी है। इसके लिए माता-पिता को समझदारी से काम करना चाहिए। अगर बच्चे कोई गलती करते हैं तो धीरज रखना चाहिए और उन्हें प्यार से समझाकर उनकी गलती सुधारनी चाहिए। मारना-पीटना किसी भी समस्या का हल नहीं है। इससे समस्या ज्यादा बढ़ सकती है। बच्चों को बार-बार मारने-पीटने से वे अपने मां-बाप से डरे-डरे रहते हैं। वे जीवन में हमेशा दूसरों के सामने अपनी बात कहने में झिझकते हैं।

अगर बच्चों को प्रेम, अपनापन, मदद और सुरक्षा नहीं मिलती, तो उनका शरीर और मन ठीक से विकसित नहीं हो पाते। अगर माता-पिता स्वयं एक उदाहरण बनकर बच्चों को शिक्षा देते हैं तो बच्चे अपने माता-पिता के गुणों को अपने अंदर जल्दी और आसानी से उतार लेते हैं। वे अपने जीवन में खुश और सफल होते हैं। बच्चे के स्वास्थ्य का संपूर्ण विकास करने के लिए अच्छी शिक्षा के साथ आपस में मिलजुल कर रहने वाले परिवार की जरूरत होती है क्योंकि प्रेम से प्रेम बढ़ता है और झगड़े से झगड़ा। बच्चों के साथ-साथ परिवार के सभी लोगों पर इन झगड़ों का बुरा असर होता है।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने निंदा और पीठ पीछे बुराई के बारे में पढ़ा और समझा कि इन आदतों से हमारी आत्मा बीमार होती है और उसका विकास नहीं हो पाता है। हमने यह भी जाना कि बच्चे की आध्यात्मिक पुरुआत परिवार से होती है।

जैसे हम अपने शरीर, मन और समाज को स्वस्थ रखना चाहते हैं वैसे ही हमें अपनी आत्मा को भी स्वस्थ रखना चाहिए। जब ये चारों स्वस्थ रहेंगे, तभी हम स्वस्थ रह सकते हैं।

अब हम सब को आध्यात्मिक बीमारियों के बारे में अच्छे से समझ में आ गया है कि आत्मा की बीमारियों से क्या नुकसान होते हैं और इनका इलाज क्या है। अब हम इन बीमारियों को अपने परिवार से दूर रखने की कोषिष करेंगे। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम आध्यात्मिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए प्रार्थना सीखेंगे।



सत्र 8: आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने समझा कि अगर हमारी आत्मा बीमार रहेगी तो हमारा शरीर स्वस्थ नहीं रह सकता। हमने आध्यात्मिक स्वास्थ्य बनाए रखने के तरीके सीखे और निंदा एवं पीठ पीछे बुराई करने से होने वाले नुकसान भी जाने।

इस सत्र में हम प्रार्थना करने का महत्त्व जानेंगे और सही-गलत खेल की मदद से सोचेंगे और समझेंगे कि स्वस्थ जीवन कैसा होता है और अस्वस्थ जीवन कैसा होता है।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * प्रार्थना का महत्त्व समझ सकें।
- * प्रार्थना याद कर सकें।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा प्रार्थना का मतलब

- नीचे दी गई जानकारी पढ़ें और समझाएं।
- जिन प्रशिक्षणार्थियों को ये जानकारी समझ में आ जाए, उनसे कहें कि वे दूसरे प्रशिक्षणार्थियों को समझाएं।

प्रार्थना का मतलब है ईश्वर से बात करना। प्रार्थना के माध्यम से कभी हम ईश्वर से मदद मांगते हैं तो कभी उन्हें धन्यवाद देते हैं। बच्चों को प्रार्थना सिखाने के लिए माता-पिता को भी बच्चों के साथ सुबह-षाम प्रार्थना करनी चाहिए। जब बच्चे एक बार अच्छी आदत सीख जाते हैं तो फिर वह आदत पूरी जिंदगी उनके साथ रहती है। प्रार्थना सिखाने से बच्चे हमेशा बुरी आदतों और बुराइयों से दूर रहते हैं, जिससे उनकी आत्मा का विकास होता है।

चरण 2: सहयोगी द्वारा प्रार्थना की जरूरत पर चर्चा

- नीचे दी गई जानकारी पढ़ें और समझाएं।
- जिन प्रशिक्षणार्थियों को ये जानकारी समझ में आ जाए, उनसे कहें कि वे दूसरे प्रशिक्षणार्थियों को समझाएं।

खाना हमारे शरीर के लिए जरूरी है। अगर हम एक दिन भी खाना नहीं खाते तो हम में काम करने की ताकत नहीं रहती है क्योंकि खाना ही शरीर को काम करने की ताकत देता है। इसी तरह आत्मा को भी प्रार्थना के भोजन की जरूरत होती है। प्रार्थना बच्चे और बड़े सभी को एक अच्छा इंसान बनने में मदद करती है। जब हम प्रार्थना करते हैं तो मन में ऐसा लगता है कि हम ईश्वर के पास हैं। प्रार्थना हमें परेषानियों का सामना करने की ताकत देती है। बच्चों को प्रार्थना सिखाकर उन्हें ये ताकत बचपन से ही दी जानी चाहिए।

प्रार्थना हमें दूसरों से प्रेम करना सिखाती है। जब दुनिया के सभी लोग आपस में प्रेम करने लगेंगे तो लड़ाई-झगड़े खत्म हो जाएंगे। गुस्सा, ईर्ष्या, बुरे विचार, तनाव, जैसी समस्याएं खत्म हो जाएंगी।

चरण 3: सहयोगी द्वारा प्रार्थना पर कथन समझाना

- इस चरण में दिए गए कथन पढ़कर सुनाएं।
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि उन्हें इन कथनों से क्या समझ में आया।
- उनके उत्तर सुनने से बाद उन्हें कथन का मतलब समझाएं।

‘‘ये बालक नए पौधे की भांति हैं और उन्हें प्रार्थना सिखाना उनके लिए वर्षा के समान है। जिसे पाकर वे कोमल और मासूम बने रहें और प्रभु प्रेम की कोमल हवा में खुशी से बढ़ें।’’

बच्चे पौधे के जैसे होते हैं और प्रार्थना बारिष के जैसी। जैसे छोटे-छोटे पौधों पर जब बारिष पड़ती है तो वे खिलकर और लहलहाकर बढ़ने लगते हैं। वैसे ही जब बच्चों को प्रार्थना सिखाई जाती है तो वे खुशी-खुशी बड़े होते हैं और उनमें अच्छे गुण विकसित होने लगते हैं। बच्चों को प्रार्थना सिखाकर हम उनकी आत्मा का विकास करने में मदद करते हैं।

“माता-पिता का यह कर्तव्य है कि वे अपने बच्चों को अच्छी और पूरी तरह से प्रशिक्षित करें।”

बच्चों को अच्छी शिक्षा देना माता-पिता की जिम्मेवारी होती है। हर माता-पिता को अपने बच्चों को हर तरह की शिक्षा और प्रशिक्षण देना चाहिए।

“सुबह-षाम ईश्वर की प्रार्थना हृदय को आनंद देती है और हमारे अंदर आध्यात्मिक भावनाओं को जागृत करती है।”

सुबह-षाम ईश्वर की प्रार्थना करने से हमारी आत्मा और मन खुश रहता है और हमारे मन में अच्छे विचार आते हैं। प्रार्थना से हमारी आत्मा को शक्ति मिलती है और हमारा आध्यात्मिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

चरण 4: सहयोगी द्वारा सही-गलत खेल

- हर प्रशिक्षणार्थी से एक-एक वाक्य पूछें।
- प्रशिक्षणार्थियों को बताएं कि पूछे गए वाक्य को समझकर उन्हें यह बताना है कि वाक्य में स्वस्थ जीवन की बात कही गई है या अस्वस्थ जीवन की।
- प्रश्न के क्रम के आगे उत्तर देने वाले प्रशिक्षणार्थी का नाम और उसने जो उत्तर दिया है वह लिखें।
- जरूरत पड़ने पर एक ही वाक्य को दोबारा पूछें या नया वाक्य बनाकर पूछें।
- जब सभी प्रशिक्षणार्थियों से वाक्य पूछ लिए हों तो एक-एक करके वाक्यों को और मिले उत्तरों को पढ़ें।
- फिर समूह में सभी से पूछें कि बताए गए उत्तर सही हैं या गलत।
- इस समय उत्तर बताने के साथ-साथ पट्टी पर निषान भी लगाते जाएं कि प्रशिक्षणार्थी का उत्तर सही है या गलत।

क्र.	वाक्य	सही उत्तर पर निशान लगाएं
1	बीमार होने पर डाक्टर के पास जाना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
2	ज्यादा से ज्यादा फल और सब्जियां खाना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
3	रोज सुबह और षाम हाथ-मुंह धोना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
4	बीड़ी, सिगरेट और दारू पीना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
5	अकेलापन महसूस करना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
6	हमेष्वा हर बात पर चिंता करते रहना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
7	खेत में पड़ोसियों की मदद करना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
8	गांव की बैठक में जाना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
9	गांव में हैंडपंप लगाने में मदद करना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
10	दूसरे धर्म और जाति के लोगों के साथ झगड़ा करना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
11	अपनी बहन की नई साड़ी देखकर ईर्ष्या करना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
12	अपने पति से झूठ बोलना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
13	अपनी बहू की बुराई करना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
14	बच्चों को प्रार्थना करना सिखाना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
15	रोज सुबह-षाम प्रार्थना करना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन
16	बच्चों को मारना-पीटना।	स्वस्थ जीवन/अस्वस्थ जीवन

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने समझा कि आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए प्रार्थना करना बहुत जरूरी है। प्रार्थना करने से हमें शक्ति मिलती है। जिस तरह शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खाने की जरूरत होती है, उसी तरह आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए रोज सुबह-षाम प्रार्थना करने की जरूरत होती है। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम पिछले सभी सत्रों का दोहराव करेंगे।



सत्र 9: पाठ का दोहराव

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

पिछले सत्र में हमने सीखा कि आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए प्रार्थना करना बहुत जरूरी है। जिस तरह शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खाने की जरूरत होती है, उसी तरह आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए रोज सुबह-शाम प्रार्थना करने की जरूरत होती है।

इस सत्र में हम पाठ के पिछले सभी सत्रों का दोहराव करेंगे।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * पाठ की पूरी जानकारी याद करके बता सकें।
- * इस पाठ में दी गई जानकारी दूसरों को दे सकें।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा पाठ का दोहराव

- संक्षेप में पाठ के सभी सत्रों का दोहराव करवाएं।
- यह जानने की कोशिश करें कि प्रशिक्षणार्थियों को सारी जानकारी याद है या नहीं।
- जरूरत पड़ने पर प्रशिक्षिका की मदद लें।

प्रशिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने पाठ के पिछले सभी सत्रों का दोहराव किया। अब आपको इस पाठ से जुड़ी सभी जानकारी याद हो गई होगी। आप ये जानकारी दूसरों को भी दें। अगर इस सत्र से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में पाठ की मौखिक परीक्षा होगी।



सत्र 10: मौखिक परीक्षा और गीत

प्रशिक्षिका द्वारा परिचय

अब आपको इस पाठ की पूरी जानकारी याद हो गई होगी। इन सब जानकारियों का एक बार फिर से दोहराव करने के लिए और यह जानने के लिए कि आपको यह जानकारी याद है या नहीं, आपकी मौखिक परीक्षा ली जाएगी। इस परीक्षा के प्रश्न इस तरह से बनाए गए हैं कि पाठ के सभी महत्वपूर्ण भागों को शामिल किया जा सके। आप पूछे गए सभी प्रश्नों के उत्तर दें।

उद्देश्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रशिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- * प्रश्नों के उत्तर देना सीख सकें।
- * इस पाठ से जुड़ी जानकारी पर बने गीतों को सुनाकर दूसरों को जागरूक कर सकें।

सत्र योजना

चरण 1: सहयोगी द्वारा मौखिक परीक्षा

- हर प्रशिक्षणार्थी को समूह से थोड़ा दूर ले जाएं। फिर उनसे एक-एक करके नीचे लिखे प्रश्नों का उत्तर बोलकर बताने को कहें।
- उन्हें हर प्रश्न का उत्तर सोचने के लिए एक मिनट का समय दें।
- परीक्षा लेने के लिए आप सहायता करने योग्य प्रशिक्षणार्थियों की मदद ले सकती हैं।
- जब आप किसी प्रशिक्षणार्थी से प्रश्न पूछ रही हों, तो इस दौरान समूह की अन्य प्रशिक्षणार्थियों से पाठ का दोहराव करने को कहें।
- यह परीक्षा कुल 30 अंक की है।
- हर प्रश्न के आगे अंक दिए गए हैं। प्रशिक्षणार्थियों को प्रशिक्षण पाठ्यपुस्तिका में दी गई जानकारी के अनुसार अंक दें। अगर वे प्रश्न का पूरा उत्तर बताएं तो उन्हें पूरे अंक दें और अगर वे अधूरा उत्तर बताएं तो उनके द्वारा बताए गए उत्तर के अनुसार अंक दें।

नोट : परीक्षा के अंत में अपने समूह की प्रशिक्षणार्थियों को मिले अंक पन्ने पर लिखकर प्रशिक्षिका को दें।

क्र.	प्रश्न	अंक
1	स्वस्थ जीवन के कौन-कौन से पहलू हैं?	2
2	हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए क्या करना चाहिए?	3
3	आरोग्य प्रार्थना सुनाएं।	3
4	मन की बीमारियों के नाम बताएं।	2
5	हमारी सोच का हमारे शरीर पर क्या असर होता है?	3
6	हम पक्षपात को कैसे दूर कर सकते हैं?	2
7	आत्मा की कौन-कौन सी बीमारियां हैं?	2
8	झूठ बोलने वाले इंसान को कौन-कौन सी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है?	2
9	सत्यवादिता (सच बोलने) से हमें क्या मिलेगा?	3
10	ईर्ष्या क्या करती है? हम ईर्ष्या से कैसे दूर रह सकते हैं?	2
11	हम निंदा से कैसे दूर रह सकते हैं?	3
12	परिवार के वातावरण का बच्चे के आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर क्या और कैसे असर होता है?	3

प्रशिक्षिका के लिए नोट : प्रशिक्षणार्थियों को मिले अंक देखने के बाद अगर जरूरत हो तो आप पाठ का दोहराव करवा सकती हैं या दोबारा परीक्षा ले सकती हैं।

चरण 2: गीत गाएं या बनाएं

– नीचे लिखे गीतों को कक्षा के बाद अपने-अपने समूहों में गाएं और संस्थान में सुबह की सामुहिक सभा में सुनाएं।

भिलाली गीत

मोने ने डीले ओली जीवे काजे वारु राखेणों

आपेणो वो मोने ने डीले ने सोमाजे ओली जीवे काजे वारु राखेणों।
 आपेणा वो मोनोमा लोडाई-झगडू कोरणेन विचार नी लावणों।
 तोनावे ओली ऐखला कोदो छेटे रोहणों।
 आपणु काजे सुब माणसे साते वारु हिली मीलीन रोहणों।
 सुब माणसे काजे ओसो माननों चाहजे कि आपेणा व घोरुन माणसे छे।
 आपणु व सुब साते हिली मीलीन रोहसूं ते आखा माणसे काजे वारु लागसे।
 आपेणा वो मोने न डीले काजे वारु राखेणों काई बी होई ते हांसी-खुसी मा रोहणों।
 खेलेणों-कुदेणों, नाचेणों, गावेणों, हिडेणों-फिरेणों चाहजे ती आपेणो मोने ने डीले वारु रोहे।
 आपेणा वो जीवे काजे वारु राखेणो कोरीन भोगवानोन दाहडी नाव लेणो।
 भोगवानोन पोराथना दाहडीन सोंदारे ने सांतो कोरणों ने चुरी ने चुगली नी कोरणो।
 आपणु काजे जिवणे कोरीन दाहडी खाणों खाजे तोसात,
 आपेणा वो डीले काजे वारु राखेणों कोरीने दाहडी उंगलेणों ने छिंदरा धुवीन पेहेरेणों चाहजे।
 आपेणा व जीवो काजे वारु राखेणों कोरीन वारु वाते कोरणों।
 भोगवानोन लिखली किताप भोन्नों ने भोगवानोन नाव लेणों ने जाति-पातीन भेदभाव नी कोरणों।
 आपणु एक दिसरा पोर रीसे कोरजे ती मोने बी वारु नी रोहे।
 मोने ने डीले ने सोमाजे ओली जीवे काजे वारु राखेणों।

रचनाकार और गायिका : तारा, रमीला, सोयली, झमकु, बया, जसमा, सिरैटी

हिन्दी अनुवाद

हमें अपने मन, शरीर, आत्मा और समाज को स्वस्थ रखना चाहिए

हमें अपने मन, शरीर, आत्मा और समाज को स्वस्थ रखना चाहिए,
 मन से लड़ाई-झगड़े जैसे विचार निकाल फेंकना चाहिए,
 हमें पूरी मानवजाति को एक ही परिवार की तरह समझना चाहिए,
 इस तरह हमें अपने मन, शरीर, आत्मा और समाज को स्वस्थ बनाए रखना चाहिए।

हमें तनाव, अकेलेपन से दूर रहना चाहिए,
सब के साथ मिल-जुलकर रहना चाहिए,
सबके साथ मिल-जुलकर रहने से मन खुष रहता है,
खुष रहने, मुस्कुराने से शरीर, आत्मा और मन स्वस्थ रहता है।

पोषक आहार खाने, रोज नहाने, साफ कपड़े पहनने, खेलने, नाचने से शरीर स्वस्थ रहता है,
अकेलेपन से दूर रहने से, गुस्सा और तनाव नहीं करने से हमारा मन स्वस्थ रहता है,
पक्षपात, जाति भेदभाव, लड़ाई-झगड़ों से दूर रहने से समाज स्वस्थ रहता है,
सुबह-शाम प्रार्थना करने और ईर्ष्या, चोरी, पीठ पीछे बुराई नहीं करने से आत्मा स्वस्थ रहती है।

रचनाकार और गायिका : तारा, रमीला, सोयली, झमकु, बया, जसमा, सिरिटी

भिलाली

डीले ने मोने ने सोमाजे ओली जीवे घोणु दुखों मा होये

डीले ने मोने ने सोमाजे ओली जीवे घोणु दुखों मा होए।
घोरे ने डीले वारु सोफाई मा नी राखे ती डीलो मा दुखणों होए।
खांसी ने सोरदी ने सेरी ओली टी.बी. ने कैंसरोने डीलो मा दुखणो होए।
एकलॉत रोहे ती मोनो मा काई ने काई सुचे ती मोने घोणो दुखो मा होए।

ऊंची नेची जातोन ने काला गुराने ओली बायोरे ने ओदमी ने खाणो पीणो ने,
तारो मारो देशोन भेदभाव कोरे ती सोमाजे मा लोडाई-झोगडू ने दुखी होए।
चुरी कोरे ने लांड मेके ने एक-दीसरा पोर रीसे कोरे ती जीव घोणो दुखोमा होए।
चुगेली कोरे ने कुहाराई कोरे ती जीवे दुखोमा होए।
नानला पुरिया बी जी सुबे वाते देखीने तोसाते सीके।

आपेणा वो डीलो ने मनोन दुखणों ते आपणा हातो मा नी रोहे।
पून जीवे ने सोमाजोने दुखणों आपणा हातो मा रोहे।
मानसे वोदु-वोदु बिगड़ेता जाए बाकून काई नी देखे।

रचनाकार और गायिका: केमी, संगीता, भोगड़ी, पैला, सुनिता

हिन्दी अनुवाद

शरीर, मन, आत्मा और समाज की बीमारियां

शरीर, मन, आत्मा और समाज की कई बीमारियां होती हैं :

सर्दी, बुखार, टी.बी., कैंसर शरीर की बीमारियां हैं।

अकेलापन और तनाव मन की बीमारियां हैं,

पक्षपात, जाति भेदभाव, लड़ाई-झगड़ा एवं जाति, रंग,

महिला-पुरुष, भाषा, खान-पान और देश के नाम पर भेदभाव सामाजिक बीमारियां हैं,

गुस्सा, झूठ बोलना, चोरी करना, पीठ पीछे बुराई करना और ईर्ष्या आत्मा की बीमारियां हैं।

ये सभी बीमारियां शरीर, मन, आत्मा और समाज को बीमार और दुखी करती हैं,

शरीर और मन की बीमारियों पर कई बार हमारा बस नहीं चलता,

लेकिन सामाजिक और आध्यात्मिक बीमारियां हमारे बस में रहती हैं,

इसलिए हमें अपने आपको समाज और आत्मा की बीमारियों से बचाकर रखना चाहिए।

रचनाकार और गायिका : केमी, संगीता, भोगड़ी, पैला, सुनिता

प्रशिक्षिका द्वारा पाठ का समापन

इस पाठ में हमने जाना कि स्वस्थ जीवन के चार पहलू होते हैं : स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन, स्वस्थ समाज और स्वस्थ आत्मा। हमने समझा कि शरीर, मन, समाज और आत्मा की बीमारियां कैसे होती हैं, इनसे बचने के लिए हमें क्या करना चाहिए और इनका इलाज क्या है। अगर इस पाठ से जुड़े आपके प्रश्न हैं तो पूछें।

नोट : प्रशिक्षणार्थियों के सभी प्रश्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रशिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाएं तो कहें,

अगले सत्र में हम नया पाठ शुरू करेंगे, जिसमें हम साफ-सफाई के बारे में सीखेंगे।



बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान ग्रामीण एवं आदिवासी महिलाओं को प्रशिक्षित कर उनकी क्षमताओं, योग्यताओं और ज्ञान को विकसित कर ऐसे सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन लाने के लिए सशक्त करता है, जिनकी उनके व्यक्तिगत, परिवार, गांव और देश के विकास के लिए जरूरत है।

ग्रामीण और आदिवासी इलाकों से आने वाली इन महिलाओं के लिए 'बरली' एक जाना पहचाना नाम है। बरली का अर्थ है घर का वो आधार स्तंभ, जिसके बल पर पूरा घर टिका रहता है। 'बरली' शब्द में संस्थान की इस मान्यता का परिचय मिलता है कि महिलाएं समाज का आधार स्तंभ हैं।

इंदौर में स्थित इस संस्थान में अब तक मध्यप्रदेश तथा भारत के अन्य प्रांतों के 350 गांवों की महिलाओं को निःशुल्क आवासीय प्रशिक्षण दिया जा चुका है। संस्थान की तीन ग्रामीण शाखाएं हैं जिन्हें यहीं से प्रशिक्षित स्थानीय प्रशिक्षिकाएं चला रही हैं। संस्थान में प्रवेश लेने के लिए सामाजिक और आर्थिक रूप से जरूरतमंद जैसे अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, पिछड़ा वर्ग, विकलांग, अनाथ, विधवा, तलाकशुदा, उपेक्षित एवं पीड़ित को प्राथमिकता दी जाती है।

स्वास्थ्य रक्षा और साफ-सफाई इस प्रशिक्षण पाठ्यपुस्तिका के महत्वपूर्ण अंग हैं। स्वास्थ्य से जुड़ी सही मान्यताओं को प्रोत्साहित करने और सही एवं गलत सामाजिक मान्यताओं में फर्क समझने पर विशेष ध्यान दिया गया है। यहां प्रशिक्षणार्थी अपनी, अपने घर और गांव की साफ-सफाई रखना सीखती हैं। वे सामान्य बीमारियों की जानकारी प्राप्त करती हैं और पोषक आहार, पीने के शुद्ध पानी और स्वस्थ जीवन शैली से इन बीमारियों का बचाव तथा देखभाल का ज्ञान प्राप्त करती हैं। वे किशोरावस्था, प्रसव के पहले व बाद मां और बच्चे की देखभाल, बच्चों का टीकाकरण, परिवार नियोजन, बढ़ते हुए बच्चों के विकास, आदि के बारे में महिला-पुरुष समानता के दृष्टिकोण से सीखती हैं।

राष्ट्रीय बहाई आध्यात्मिक सभा, नई दिल्ली ने सन् 1985 में बहाई ग्रामीण महिला व्यावसायिक प्रशिक्षण संस्थान के नाम से इसकी स्थापना की थी। सन् 2001 में ये मध्यप्रदेश सोसायटी अधिनियम के तहत स्वशासी स्वयंसेवी संस्था बनी। इस संस्थान का अपना संचालन मंडल है। यह संस्थान बहाई दर्शन से प्रेरित है।

भारत के विभिन्न गांवों से हर साल 150 महिलाएं अपने विकास के लिए छह महीने तथा एक साल तक संस्थान में परिवार की तरह रहती हैं। संस्थान परिसर में प्रशिक्षणार्थियों को गांव जैसा, स्वच्छ प्राकृतिक वातावरण मिलता है जहां जड़ी-बूटियों, सब्जियों, फलों और फूलों में नाचते हुए मोर, कई तरह के पक्षी और तितलियों के बीच सीखने-सिखाने का एक सुखमय और सुरक्षित माहौल मिलता है। 6 एकड़ जमीन पर बने हुए संस्थान परिसर में प्रशिक्षण के लिए जरूरी सभी मशीनें, उपकरण, मूलभूत सुविधाएं, साधन, सीखने-सिखाने के लिए कक्ष, कम्प्यूटर प्रयोगशाला, पुस्तकालय एवं आवास के लिए सौर ऊर्जा रसोईघर, रहने-खाने के लिए कमरे, प्रशिक्षणार्थियों, स्टाफ तथा स्वयंसेविकाओं के लिए स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हैं।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

180, भमौरी, न्यू देवास रोड, इन्दौर-452010 म.प्र. (भारत)

फोन न. 91 731-2554066, ई-मेल bvirw@sancharnet.in <http://www.geocities.com/bvirw>



MACMILLAN
Macmillan India Ltd.
www.macmillanindia.com

ISBN : 1403-927049

Rs. 395.00

