



आशा

के लिए संचालक पुस्तिका

पुस्तक संख्या 5



आशा



समृद्धि यच्छते

स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

आशा

के लिए
संचालक पुस्तिका

पुस्तक संख्या 5



जनवरी 2008



समामेव चयते

भारत सरकार

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय



पुस्तक संख्या 5 के बारे में

आशा के लिए पुस्तक संख्या 5 तैयार करने की संकल्पना **आशा** मार्गदर्शक समूह की बैठक में उभर कर आई। इस पुस्तिका की संकल्पना स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा की भूमिका को मजबूत करने के विचार से की गई। इसके परिणाम स्वरूप आशा के लिए संचालक पुस्तक के साथ पठन सामग्री का विकास किया गया है।

संचालक पुस्तिका प्रशिक्षकों के लिए तैयार की गई है। इस मोड्यूल को पढ़कर संचालक/प्रशिक्षक इसमें शामिल सत्रों को आयोजित कर सकते हैं। पुस्तक 5 में तीन उप-मोड्यूल हैं।

- स्वयं को समझना एवं विकास करना
- स्वास्थ्य अधिकारों एवं हकों को समझना
- कौशल मजबूत करना

सहभागिता प्रशिक्षण सिद्धांतों को ध्यान में रखते हुए यह पुस्तिका तैयार की गई है। सहभागियों को प्रेरित करने के लिए विभिन्न प्रशिक्षण पद्धतियां शामिल की गई हैं। विभिन्न संकल्पनाओं के प्रति आशा को संवेदनशील बनाने व अपनी भूमिका प्रभावी रूप से निभाने के लिए उसके कौशल और विकास हेतु तैयार गतिविधियां शामिल की गई हैं।

इस पुस्तिका से श्रेष्ठ परिणाम प्राप्त करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि प्रशिक्षक के पास सहभागी प्रशिक्षण का संचालन सुनिश्चित करने का कौशल हो। सहभागी प्रशिक्षक के नाते उसे निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी होंगी:

- सीखने की प्रक्रिया में आशा की सक्रिय भागीदारी, उन्हें अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- आशा के अनुभव व ज्ञान का आदर करना।
- ज्यादा से ज्यादा सीख पाना सुनिश्चित करने के लिए अनुकूल व सहायक वातावरण तैयार करना।

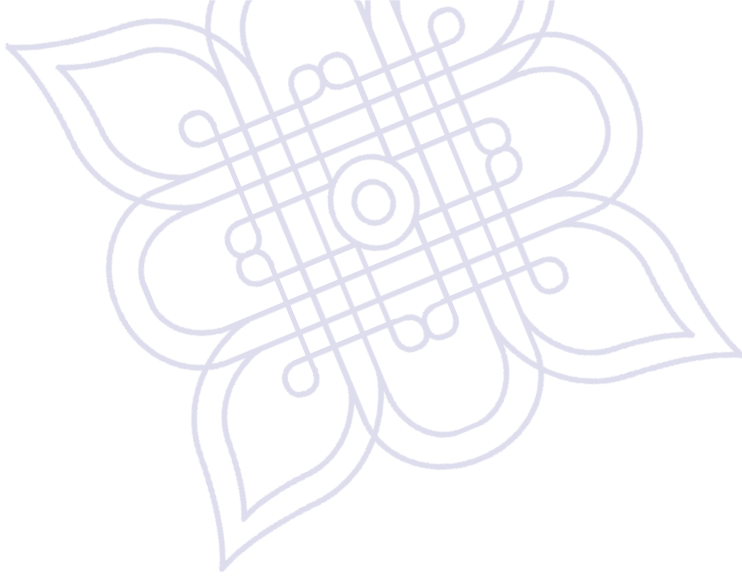
इस चार दिवसीय मोड्यूल का क्षेत्र परीक्षण मध्य प्रदेश के छिंदवाड़ा जिले में किया गया था। क्षेत्र परीक्षण के आधार पर इसमें आवश्यक परिवर्तन शामिल किए गए हैं।

आशा के लिए पठन सामग्री का विकास आशा को तैयार संदर्भ सामग्री प्रदान करने के लिए किया गया है। इसमें संचालक पुस्तिका के सभी विषयों को शामिल किया गया है।

पुस्तिका का विकास: सुश्री पल्लवी पटेल, उप-निर्देशक, चेतना, अहमदाबाद

सलाह: सुश्री इन्दू कपूर, निर्देशक, चेतना, अहमदाबाद

जनवरी 2008



विषय सूची

भाग एक - स्वयं की पहचान एवं विकास	5
सत्र-1 स्वयं की पहचान	6
सत्र-2 स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा	15
सत्र-3 आशा के मूल्य	25
भाग दो - स्वास्थ्य अधिकार व मिलने योग्य सेवाएं समझना	33
सत्र 1 मानव अधिकारों व मौलिक अधिकारों का अर्थ समझना	34
सत्र 2 स्वास्थ्य अधिकार का अर्थ समझना	45
सत्र 3 प्राथमिक स्वास्थ्य प्रणाली	48
सत्र 4 यदि हमारे स्वास्थ्य अधिकारों का उल्लंघन हो तो क्या करना चाहिए?	59
भाग तीन - कौशल मज़बूत करना	63
सत्र 1 नेतृत्व कौशल	64
सत्र 2 संचार कौशल	75
सत्र 3 समन्वय कौशल	93
सत्र 4 निर्णय कौशल	101
सत्र 5 बातचीत करके उचित निष्कर्ष पर पहुँचने का कौशल	108
सत्र 6 समुदाय को सकारात्मक बदलाव के लिए प्रेरित करने का कौशल	114



आभार

आशा पुस्तक संख्या 5 के लिए पठन सामग्री की संकल्पना व विकास कई लोगों द्वारा की गई। यह एक सामूहिक प्रयास है। यह पुस्तक आशा के संचार कौशल, निष्कर्ष कौशल व नेतृत्व गुणों को बढ़ायेगी व कार्यकर्ता के रूप में उसकी भूमिका को प्रकट करेगी। इससे राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन की सफलता में सहायता मिलेगी।

हम दूरदर्शिता, लगातार सहायता व प्रोत्साहन देने के लिए श्री अमरजीत सिंह, संयुक्त सचिव एम.ओ.एच.एफ. डबल्यू के खास तौर पर आभारी हैं।

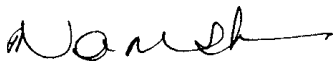
इस पुस्तक के विकास व संपादन में चेतना-अहमदाबाद की टीम, खासतौर पर सुश्री पल्लवी पटेल, उपनिर्देशक व सुश्री इन्दु कपूर निर्देशक द्वारा किए गए सच्चे प्रयासों व परिश्रम के लिए हम धन्यवाद देते हैं।

इस पुस्तक के विकास के दौरान महत्वपूर्ण सूचना देने के लिए आशा समूह के सभी सदस्यों, खासतौर पर डॉ. एच.सुदर्शन, डॉ. थेल्मा नारायण, डॉ.नर्गिस मिस्त्री, डॉ.अभिजीत दास, डॉ. नूपुर बासु दास एवं सुश्री सीमा गुप्ता के प्रति भी हमारी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

एन.एच.एस.आर.सी. के कार्यकारी निर्देशक डॉ.टी.सुंदररामन और यु.एन.एफ.पी.ए. नई दिल्ली के तकनीकी सलाहकार डॉ.दिनेश अगरवाल पुस्तक की तकनीकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए विशेष धन्यवाद के पात्र है।

छिंदवाडा जिला (म.प्र.) में इस पुस्तक की क्षेत्र जाँच के लिए प्रशिक्षण आयोजित करने में सहायता प्रदान करने के लिए डॉ. अजय खरे व भोपाल, मध्य प्रदेश से उनकी टीम, तामिया सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पी.एच.सी. के खंड चिकित्सा अधिकारी डॉ. विजय सिंह काम्या व जिला आयुर्वेद अधिकारी, जुनारदेव के डॉ. अशोक कुमार नागदेव, सभी आशाओं व चेतना के टीम सदस्यों को हम हृदय से धन्यवाद देते हैं जिन्होंने क्षेत्र जांच में सक्रिय योगदान दिया।

हम इस अवसर पर डॉ. दिनेश बसवाल, सहायक आयुक्त (प्रशिक्षण) डॉ.सविता मेहता, परामर्शक (प्रशिक्षण) को इस पुस्तक को आकार देने में उनके सच्चे प्रयासों के लिए धन्यवाद देते है।



डॉ. नारिका नामशुम
उपायुक्त (एम.एच.)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



डॉ. आई. पी. कौर
उपायुक्त (प्रशिक्षण)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

जनवरी 2008



पहला मॉड्यूल

स्वयं की पहचान एवं विकास

(खुद की समझ एवं विकास) कुल 6 घंटे (1 दिन)

सत्र	अवधि
सत्र-1 स्वयं की पहचान	3 घंटे
सत्र-2 स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा	2 घंटे
सत्र-3 आशा की मान्यताएं	1 घंटा

पहला सत्र



स्वयं की पहचान

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागी स्वयं की पहचान की प्रक्रिया शुरू कर सकेंगे एवं अपनी क्षमता व सीमाओं को पहचान सकेंगे।

अवधि: 3 घंटे

हैंडआउट: मेरी स्व-विकास योजना

इस सत्र का महत्व

आशा से सामाजिक परिवर्तन लाने और समुदायों को सशक्त करने की अपेक्षा की जाती है। इसके लिए यह महत्वपूर्ण है कि आशा अपने को पहचाने। स्व-विकास की योजना बनाने के लिए स्वयं को जानना महत्वपूर्ण है। यह दूसरों को जानने व विकास करने में भी सहायता करता है व इससे यह जानने को मिलेगा कि लोग एक-दूसरे से कैसे जुड़ते हैं।

इस सत्र में दी गई गतिविधियों से आशा को स्वयं को जानने की प्रक्रिया शुरू करने में मदद मिलेगी। संचालक के रूप में आपको सहभागियों के लिए अनुकूल वातावरण बनाना होगा। आपको यह ज़ोर देना होगा कि स्वयं को जानना एक सतत प्रक्रिया है।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

बोर्ड, चाक, फ्लिपचार्ट व मार्कर उपयोग के लिए उपलब्ध होने चाहिए।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। आप यह कहते हुए शुरू कर सकते हैं कि आज हम अपने बारे में जानेंगे। अनुकूल वातावरण बनाने के लिए पहली गतिविधि : मैं कौन हूँ? शुरू करें।

गतिविधि पहली



मैं कौन हूँ?

चरण 1: सहभागियों में से 4-5 सदस्यों के समूह बनाएं।

निम्नलिखित सूचना पर उन्हें आपस में चर्चा करने को कहें। चर्चा के लिए उन्हें 15 मिनट दें।

नाम:

शिक्षा:

आयु:

वैवाहिक स्थिति आदि:

मैंने आशा बनना क्यों चुना?

मेरी क्षमताएं क्या-क्या हैं?

मेरी सीमाएं क्या-क्या हैं?

चरण 2: जब सहभागी एक साथ हों तो उन्हें पूछें कि क्या वे अपने बारे में बात करना चाहेंगे।

सत्र का समापन यह कहते हुए करें कि अपने बारे में जानने के लिए हमें अपनी भावनाओं व विचारों के बारे में सोच, विचार व चर्चा करनी होगी।

अब गतिविधि 2 शुरू करें।

गतिविधि दूसरी



मेरा सामाजीकरण

चरण 1: सहभागियों से कल्पना करने को कहें कि धरती पर भगवान आए हैं और उन्होंने प्रत्येक को यह विकल्प दिया है कि वे अगले जन्म में पुरुष या महिला बन सकते हैं।

चरण 2: सहभागियों को दो समूहों में बाँटें, एक, जो पुरुष बनना चाहते हैं, दूसरा, जो महिला बनना चाहते हैं। दोनों समूहों से इसके लिए अपने-अपने कारण बताने को कहें। वे स्वांग/ अभिनय के रूप में अपनी जो चर्चा हुई है उसे बताकर अपनी पसंद बताएं।

चरण 3: नीचे दी गई जानकारी पर चर्चा कर के सार प्रस्तुत कर सकते हैं:

सभी मनुष्य विशिष्ट हैं जिनकी भिन्न-भिन्न विशेषताएं व व्यक्तित्व होते हैं। बाहरी वातावरण हमारे व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करता है। महिला के रूप में बाहरी वातावरण से हम लोग सर्वाधिक प्रभावित होती हैं। हमारे भारतीय समाज में, महिला जीवन की शुरुआत से ही उसका महत्व उसके अन्य लोगों के साथ संबंध से आंका जाता है, जैसे-पुत्री, माता, बहन, चाची, पत्नी आदि। पितृसत्तात्मक परिवार में लालन-पालन के कारण महिला इन मापदंडों को आत्मसात कर लेती है जिसके कारण वह स्वयं के मूल्य को पुरुषों से कम मानती है। वह अपने को उपयोगी नहीं समझती व अपनी आवश्यकताओं पर ध्यान नहीं देती। इन सबसे उसका आत्म-सम्मान व संपूर्ण व्यक्तित्व प्रभावित होता है।

कार्यकर्ता के रूप में आशा की भूमिका को प्रभावी रूप से निभाने के लिए शुरु में आपको अजीब सा लग सकता है या आत्मविश्वास में कमी लग सकती है लेकिन विश्वास रखें कि आप जन्म से ऐसी नहीं हैं। आपको इस तरह सामाजीकृत किया गया है कि जिससे आप अपने आपको निम्न दर्जे की, कमजोर, निश्चल, निर्भर आदि महसूस करें। **इन लक्षणों में परिवर्तन लाया जा सकता है।**

गतिविधि

तीसरी



हमारी भीतरी ऊर्जा

चरण 1: इस गतिविधि की शुरुआत यह कहते हुए करें कि हरेक व्यक्ति में खास भावनात्मक व मानसिक या भीतरी ऊर्जा स्तर होता है। हम इसको ज्योति के रूप में समझ सकते हैं जो ऊर्जा स्तर बढ़ने पर चमकदार होती है व हमारे तनावग्रस्त होने या नकारात्मक महसूस करने पर मंद हो सकती है। यदि हम भावनात्मक या मानसिक रूप से अवरोध महसूस कर रहे हों तो ज्योति की चमक कम हो जाती है।

चरण 2: सकारात्मक व नकारात्मक शक्ति को समझाने के लिए उपयुक्त परिस्थिति का अभिनय करने के लिए कुछ सहभागियों को आगे आने को कहें। कमरे में कुछ स्थान बनाएं। सहभागियों को खाली स्थान को मानव शरीर के रूप में कल्पना करने को कहें। तीन स्वयंसेवकों को खाली स्थान में घूमने-फिरने को कहें। उन्हें बताएं कि जब हम शांत होते हैं व सकारात्मक व भावनात्मक विचार करते हैं तब हमारी भीतरी ऊर्जा सरलता से प्रवाहित होती है।

चरण 3: अब इस स्थान में उनका मार्ग रोकने के लिए कुछ चीजें रख दें। उन्हीं स्वयंसेवकों को फिर घूमने फिरने को कहें। स्वयंसेवकों को अपने तब के अनुभव बताने को कहें जब वे खाली व अवरोध मुक्त स्थान में चल रहे थे।

चरण 4: संचालक के रूप में - इस सत्र का समापन सहभागियों से उन अनुभवों को बताने का अनुरोध करके करें जिनसे उनके शरीर में मानसिक व भावनात्मक अवरोध बने। उनके अनुभव बताने के बाद आप निम्नलिखित बातें शामिल कर सकती हैं:

भीतरी ऊर्जा के मुक्त प्रवाह से शांति, सकारात्मक सोच व सरल अभिव्यक्ति होती है। भावनात्मक व मानसिक अवरोध हमें बेचैन, उदास, गुस्सैल बनाते हैं, हमारा समाज महिलाओं व गरीबों तथा कमजोर तबकों पर कई प्रतिबंध लादता है जो शांति के लिए भावनात्मक व मानसिक अवरोध बन सकते हैं। जब हमारा भावनात्मक संतुलन बिगड़ता है तो वह प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। भावनाओं व विचारों के बीच उपयुक्त समय पर संतुलन बनाए रखना आवश्यक है विशेषकर तब, जब हम सही लोगों से उपयुक्त रूप से अपनी बात कहना चाहते हों।

आइए, हम अपनी भीतरी ऊर्जा का उपयोग समुदाय के लोगों के अधिकारों की प्राप्ति में सहायता के लिए करें। उन्हें पूछें कि उन्होंने कभी इन अवरोधों को दूर करने का प्रयास किया है? यदि हाँ, तो कैसे?

तनाव से उबरने के लिए आप निम्नलिखित उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं।

नियमित शारीरिक व्यायाम योग व प्राणायाम चितन गहरी साँस लेना

यदि किसी सहभागी को इनसे भिन्न किसी व्यायाम या योग की जानकारी हो तो उसे आगे आकर दूसरों को सिखाने को कहें।

अपनी पहचान

दिलचस्पी व मनोरंजन के लिए पंचतंत्र से एक कहानी सुनाएं जो हमें इस बारे में अधिक जानकारी देती है कि हम अपने बारे में समझ कैसे बढ़ा सकते हैं।

एक लोमड़ी भोजन की तलाश में जंगल से शहर में आई। लोमड़ी को देखते ही कुत्ते भौंकने लगे। बचने के लिए वह नीले रंग से भरे टब में कूद गई। कुछ समय बाद जब कुत्ते वहाँ से चले गए तो नीले रंग में रंगी लोमड़ी जंगल में लौट गई।

जब लोमड़ी जंगल में घुसी तो उसे देखते ही सारे जानवर भागने लगे। लोमड़ी उनके व्यवहार से आश्चर्यचकित थी। लोमड़ी ने नीले रंग में रंगे अपने शरीर की परछाई को पानी में देखा और इस स्थिति का फायदा उठाने की सोची। उसने अपने आपको नया राजा घोषित कर दिया। इसके बाद उसने अन्य सभी जानवरों पर धौंस जमानी शुरू कर दी।

लोमड़ी ने सोचा कि उसकी अपनी जाति उसे पहचान लेगी, अतः वह उन सबको जंगल से निकाल देना चाहती थी। सभी लोमड़ियों ने मिलकर जंगल के नए राजा के विचारों पर चर्चा की। वे समझ गए कि नया राजा रंग को छोड़कर उनके जैसा ही है। उन्होंने लोमड़ी का राज खोलने की सोची। उन्होंने अन्य जानवरों के साथ मिलकर एक गुप्त बैठक की। एक बूढ़ी लोमड़ी ने सभी मादा लोमड़ियों को नीली लोमड़ी की गुफा के पास जाकर अपनी आवाज़ में चिल्लाने को कहा। अपने नये रूप को भूलकर नीली लोमड़ी भी उनके साथ आवाज़ मिलाकर चिल्लाने लगी। नए राजा के अंगरक्षक शेर को माजरा समझते देर नहीं लगी और उसने लोमड़ी को एक झटके में ही मार दिया।

यह कहानी सुनाने के बाद सहभागियों से पूछें, इस कहानी से क्या सीख मिली? उन्हें अपने विचार बताने दें। आप इस चर्चा में निम्नलिखित बातें भी शामिल कर सकती हैं:

कहानी की सीख

आशा के रूप में हमें हमारी पहचान के प्रति ईमानदार होना चाहिए व हमें ज्ञात होना चाहिए कि हम बदलाव कैसे ला सकते हैं व कितना कर सकते हैं। नीली लोमड़ी जैसा व्यवहार कभी भी न करें।

टिप्पणी: इस कहानी की व्याख्या कई तरह से की जा सकती है। हमें ध्यान रखना होगा कि समाज में सभी व्यक्ति बराबर हैं, और कोई भी व्याख्या इस मूल विचार के खिलाफ़ न हो।

गतिविधि चौथी



मैं अपना लक्ष्य कैसे प्राप्त करूँ?

चरण 1: राजा व चींटी की निम्नलिखित कहानी से गतिविधि शुरू करें:

राजा व चींटी

अजमेर के बहादुर राजा अवसाद में थे क्योंकि वे अपने चालाक शत्रु तुर्की आक्रमणकारी से युद्ध हार गए थे। उनकी सेना परेशान थी और वे निकट के जंगल में झोंपड़ी में छिपकर रह रहे थे।

रात में वे सो नहीं पाते थे क्योंकि उन्हें अपने देश के लोगों की चिंता रहती थी। एक रात वे भूसे के ढेर पर अनिद्रा की स्थिति में लेटे थे। खुले दरवाज़े से चांदनी अंदर आ रही थी। उन्होंने देखा कि एक चींटी अनाज के दाने को लेकर दीवार पर चढ़ने की कोशिश कर रही थी। छोटी चींटी आधी दूरी तक चढ़ी, लेकिन गिर पड़ी। राजा अपनी चिंताओं के कारण हुए सिर दर्द के कारण किसी भी बात पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पा रहे थे। उन्होंने देखा कि चींटी ने कई बार फिर दीवार पर चढ़ने की कोशिश की। इस बात से उनका ध्यान उसकी ओर आकर्षित हुआ। कई बार वह थोड़ा-थोड़ा और चढ़ी, लेकिन फिर गिर पड़ी।

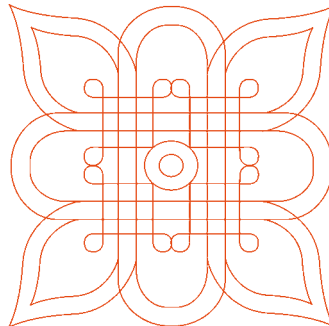
राजा को यह देखकर और भी दिलचस्पी हुई और जब उन्होंने देखा कि चींटी बार-बार चढ़ने की कोशिश कर रही है, तो वे उठ बैठे। राजा गिनने लगे। चींटी ने कम से कम 16 बार चढ़ने की कोशिश की, लेकिन वह हर बार गिर पड़ी। एक बार वह लगभग छत तक पहुँच गई। जब राजा ने देखा कि चींटी 17वीं बार दीवार पर चढ़ने की कोशिश कर रही है, तो वे बहुत उत्तेजना से भर गए। अंत में 17वीं बार चींटी अपने प्रयास में सफल हुई और अपने छोटे से छेद में घुसकर गायब हो गई।

इस घटना ने राजा के विचारों को झिंझोड़ा। इस छोटी सी चींटी ने बिना डरे अपना उद्देश्य पूरा होने तक कार्य नहीं छोड़ा। कई बार डगमगाने पर भी वह अपने लक्ष्य को प्राप्त करके रही। इस बात ने उन्हें प्रेरित किया। उन्होंने सोचा कि जब छोटी चींटी अंत में जीत सकती है तो उन्हें भी लक्ष्य हासिल करने के लिए बारंबार प्रयास करना चाहिए। सुबह उन्होंने अपने विश्वसनीय अनुचरों को बुलाया जो उन्हें दृढ़-संकल्प भाव में देखकर खुश हुए। उन्होंने

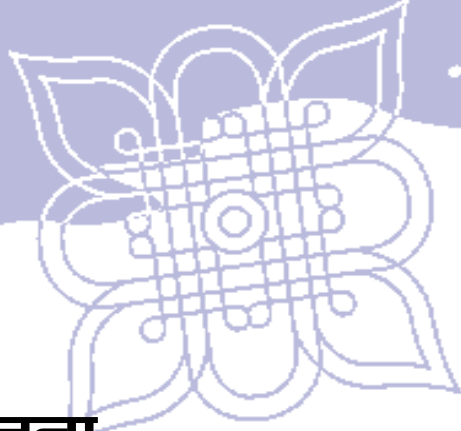
मिलकर अगली लड़ाई की योजना बनाई। इस बार, उनके पास कम साधन सामग्री थे, फिर भी उन्होंने तुर्क व उसकी सेना को वापस उनके देश भेज दिया।

चरण 2: सहभागियों से इस कहानी की सीख पर चर्चा करने को कहें। निम्नलिखित बातें बताकर आप इस सत्र का समापन कर सकते हैं:

- अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए उत्साह से काम करें। उत्साह एक ऐसी ऊर्जा है जो हमें संचालित करती है। उत्साह के साथ आगे बढ़ें क्योंकि यह आपको दूर तक ले जाएगा।
- लगे रहें, छोड़ें नहीं।
- आखिर तक लड़ें। अपना उद्देश्य (लक्ष्य) प्राप्त होने तक अपनी लड़ाई जारी रखें।
- यदि आप पर्वत की ऊँचाई से सुंदर दृश्य का आनंद लेना चाहते हो तो आपको हर बाधा को पार करना होगा। अन्यथा आधार शिविर पर ही रहना होगा।
- लोगों के साथ स्नेह रखें व उनके साथ आदर व सम्मान से पेश आएं। उनके बिना विकास का लक्ष्य प्राप्त करना असंभव है।
- इच्छा शक्ति, उत्साह व लगन के साथ आपको अपनी क्षमता व कौशल का विकास करना होगा। सबसे उपयुक्त कौशल का विकास करें। औसत कौशल आपका मझधार में छोड़ देंगे। सुदृढ़ कौशल से ही आप अंतिम लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगी। अपने निजी व व्यावसायिक विकास पर नज़र रखें। ध्यान रखें कि आपका विकास दिन-ब-दिन, माह-दर-माह, वर्ष दर वर्ष हो। आप कभी भी नई चीजें सीख सकती हैं। आप बेहतरी के लिए आगे बढ़ेंगी, तब ही आप अपने उद्देश्य तक पहुँच पायेंगी। शुरुआत भले ही थोड़ी कम हो, आगे बढ़ते रहने से बहुत से कौशल सीख पाएंगी।
- आशा के रूप में अपने से व दूसरों से “सर्वोत्तम” की ही मांग करें। एक श्रेष्ठ व्यक्ति ही अपने से अत्यधिक अपेक्षाएँ रख सकता है।
- आप एक विशिष्ट व्यक्ति हैं, इसी लिए आप “आशा” हैं। आप प्रतिभाशाली व कुशल हैं इस कारण आपका चयन समुदाय की सेवा के लिए हुआ है। ध्यान रखें कि अपनी क्षमता का अधिकतम उपयोग करके ही आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकती हैं। अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रबल इच्छाशक्ति होनी जरूरी है।



गतिविधि पांच



स्व-विकास की योजना

चरण 1: यह कहते हुए इस गतिविधि की शुरुआत करें कि अपने आप को समझना महत्वपूर्ण है। अगला कदम स्व-विकास की योजना बनाना है। सहभागियों से पूछें कि निम्नलिखित गतिविधियों पर वे कितना समय लगाती हैं: (उन्हें याद दिलाएँ की एक दिन में 24 घंटे ही होते हैं।)

- सोने में
- दैनिक क्रिया (स्नान, बाल बनाना, दांत साफ करना, खाना आदि)
- घरेलू कार्य (खाना बनाना, पशुपालन, कृषि)
- आराम
- अन्य कार्य
- आशा का कार्य
- स्व-विकास (पढ़ना, नए कौशल सीखना)

उन्हें अपना हिसाब लगाने को कहें। सामान्यतया लोग अपने विकास के लिए बहुत कम समय देते हैं। निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करते हुए आप आप इस सत्र का समापन कर सकती हैं:

याद रखें कि हर रोज आपके संपूर्ण विकास में कुछ न कुछ योगदान हो। हर दिन में आपके कल्याण, खुशी व सशक्तिकरण एवं आपके समुदाय के विकास के लिए योगदान हो। आज से ही अपने स्व-विकास के लिए हमें योजना बनाने की जरूरत है।

चरण 2: हैंडआउट में दिए गए स्व-विकास प्रारूप के बारे में बताएं। इसे ध्यान से समझाएं। सहभागियों के 3-5 व्यक्तियों के छोटे-छोटे समूह बनाएं। सदस्यों को अपनी-अपनी स्व विकास योजनाएं आपस में बताने को कहें। उन्हें बताएं कि उन्हें एक दूसरे का आदर करना है व एक-दूसरे की बात को ध्यान से सुनना है। यदि इनमें से कुछ को अपनी बात बताने में अच्छा नहीं लगे तो बताने के लिए दबाव न डालें।

संदर्भ: बी योर टू सैल्फ-“टुबी दैट सैल्फ विच वन टूली इज़” -सोरेन किर्कनाड
www.ncte-in.org/pub/unesco_info@123oye.com आर्टिकल्स ऑन सैल्फ डिवेलपमेंट द रियल डेलीप्लैनिंग - वी. जयराम
टेक योर सैल्फ टु बी द टॉप - क्रिस वाइडनर

हैंडआउट पहला



मेरी स्व-विकास योजना

नाम:

मेरी क्षमताएं:

मेरी सीमाएं:

मैं	समय अवधि
निम्नलिखित तीन गुणों/कौशलों का विकास करना चाहती हूँ: इन्हें प्राथमिकता क्रम में लिखें। 1. 2. 3.	

- मैं अपने को बेहतर कैसे बनाऊँ?
- मेरी योजना के क्रियान्वयन में मुझे कौन सी कठिनाइयाँ नज़र आती हैं?
- मैं इन कठिनाइयों को कैसे दूर करूँगी?
- मैं अधिकारियों, समुदाय व अपने से अधिक प्रभावी व शक्तिशाली लोगों से संबंधित समस्याओं से कैसे निपटूँगी? मैं अपनी भावनात्मक व निजी कठिनाइयों का सामना कैसे करूँगी।
- मुझे किसकी सहायता की जरूरत पड़ेगी?
- मैं अपनी स्व-विकास योजना का आंकलन कैसे करूँगी?

स्व-विकास योजना के आंकलन के लिए सुझाव:

शाम होने पर अपने दैनिक कामकाज की समीक्षा करें। अपनी योजना के अनुसार स्व-विकास के लिए किए गए प्रयासों को नोट करें। ऐसा नहीं करने के कारणों पर विचार करें। बताएं कि आप ऐसा क्या करोगी जिससे ये कारण दुबारा सामने न आएँ।

एक डायरी रखें जिसमें उन महत्वपूर्ण कदमों को लिखें जिन्हें स्व-विकास के लिए उठाया गया है, सामने आई दिक्कतों एवं उनका जिस तरह से सामना किया, उसे लिखें।

आप जिस पर विश्वास करती हों उसे आप अपनी स्व-विकास योजना बता सकती हैं। आप उस व्यक्ति से नियमित जानकारी ले सकती हैं कि उसने आप में कुछ परिवर्तन देखा है या नहीं।

निर्धारित उद्देश्य प्राप्त करने के बाद, नई योजना बनाएं व सही कदम उठाएं।

दूसरा सत्र



स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा

सत्र की समाप्ति पर सहभागी सामुदायिक स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं की प्राप्ति में बाधाओं तथा परिवर्तन लाने के लिए मिल कर कार्य करने के महत्व पर जागरूक हो जायेंगे।

अवधि: 2 घंटे

हैंडआउट: हैंडआउट 1 की ताकत (सामूहिक कार्यवाही)

सत्र का महत्व

आशा समुदाय एवं सेवाओं को बीच की कड़ी है। अपने समुदाय को अच्छी स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्रदान कराने में उसकी एक महत्वपूर्ण भूमिका है। उसे ऐसा सशक्त समुदाय बनाने की आवश्यकता है जिसे अपने स्वास्थ्य अधिकारों व हकों का पता हो व मांग रखने में सक्षम हो। ऐसा परिवर्तन तभी संभव है जब यह प्रक्रिया “लोगों के साथ” की जाए, न कि “लोगों के लिए”, संचालक के रूप में उसे इस भूमिका को निभाने के लिए संवेदनशील बनना होगा।

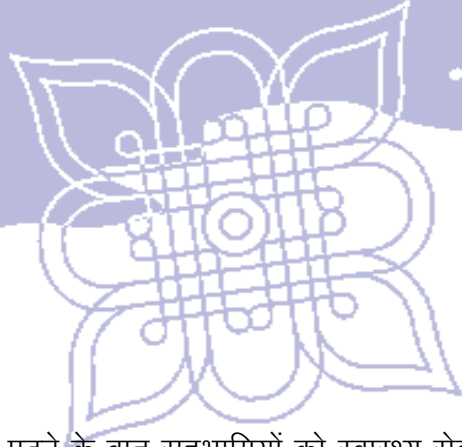
संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

सत्र के पहले हैंडआउट पढ़ें। सत्र के दौरान उपयोग के लिए फ्लिपचार्ट व मार्कर तैयार रखें।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। इस चर्चा की शुरुआत यह कहते हुए करें कि हम इस सत्र में कार्यकर्ता के रूप में आपकी खास भूमिका व यह भूमिका अदा करना क्यों महत्वपूर्ण है, इस पर चर्चा करने वाले हैं। हम पहले यह समझें कि गांवों में स्वास्थ्य की वास्तविक स्थिति क्या है। गतिविधि 1 शुरू करें।

गतिविधि पहली



चरण 1: नीचे दी गई कहानी पढ़ें। कहानी पढ़ने के बात सहभागियों को स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच में आने वाली बाधाओं पर सहमत होने दें।

लक्ष्मी व उसके पति रामू गांव की दलित बस्ती में रहते हैं, जो नगर से 20 कि.मी. दूर है। लक्ष्मी की शादी रामू से तब हुई जब वह 14 वर्ष की थी। रामू 18 वर्ष का था। वह आठवीं पास था। लक्ष्मी सबसे बड़ी बहू थी। वह दूसरी पास थी।

लक्ष्मी अपनी सास व ननद के साथ परिवार की छोटी सी जमीन पर कड़ी मेहनत करती थी। उसका ससुर मौसम में मजदूरी करता था व रामू कुछ दूर दूसरे गांव में मजदूरी करता था। शादी के दो वर्ष तक लक्ष्मी माँ नहीं बन सकी। उसकी सास उसे पारम्परिक चिकित्सक के पास ले गई जिसने उसे पवित्र जल दिया। उससे कुछ नहीं हुआ।

17 वर्ष की उम्र में लक्ष्मी ने गर्भ धारण किया। गर्भावस्था के दूसरे माह में उसका गर्भपात हो गया। ए.एन.एम. ने लक्ष्मी को ज़िला अस्पताल जाने को कहा जो उसके गांव से 24 कि.मी. दूर था।

लक्ष्मी व रामू जांच के लिए जिला अस्पताल गए। डॉक्टर ने रामू को बताया कि उसकी पत्नी की उम्र गर्भधारण के लिए बहुत कम है व उसमें खून की कमी है। डॉक्टर ने उन्हें गर्भ निरोधक उपयोग करने की सलाह दी और रामू को कंडोम उपयोग करने का सुझाव दिया।

रामू ने कंडोम का उपयोग करने से इन्कार कर दिया व लक्ष्मी को गर्भ निरोधक गोली लेने या आई.यू.डी. लगाने को कहा। लक्ष्मी ने एक वर्ष तक गर्भ निरोधक गोलियाँ लीं। परिवार ने उस पर व रामू पर गर्भ धारण के लिए दबाव डाला। लक्ष्मी ने गर्भ निरोधक गोलिया लेना बंद कर दिया। चार माह के अन्दर ही वह गर्भवती हो गई। वह घर कार्य के अतिरिक्त कटाई और बुवाई के मौसम में मजदूरी भी करती थी क्योंकि उसका बीमार ससुर नियमित कार्य नहीं कर पाता था तथा उसे नियमित चिकित्सा/देखभाल की आवश्यकता थी।

लक्ष्मी अपनी नियमित जांच नहीं करा पाती थी। ए.एन.एम. गांव में नियमित नहीं आती थी। जब कभी वह आती भी थी, तो वह लक्ष्मी के समुदाय में नहीं आती थी क्योंकि वे सामाजिक व आर्थिक रूप से पिछड़े वर्ग से थे। लक्ष्मी आयरन फॉलिक एसिड की गोलियाँ नियमित नहीं

लेती थी। उसने टिटनेस इन्जेक्शन की एक ही खुराक ली थी। किसी ने भी लक्ष्मी का ध्यान नहीं रखा।

लक्ष्मी की गर्भावस्था के नवें माह के दौरान रामू के पिता गंभीर रूप से बीमार हो गए। उन्हें अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। रामू व लक्ष्मी ने बचाया हुआ अपना पूरा पैसा खर्च कर दिया। उन्हें कुछ पैसा उधार भी लेना पड़ा।

लक्ष्मी को प्रसव पीड़ा शुरू हुई। गांव की दाई को उसे देखने के लिए बुलाया गया। दाई ने लक्ष्मी की जांच की और बताया कि बच्चा उल्टा है। उसने लक्ष्मी की सास को लक्ष्मी को अस्पताल ले जाने को कहा जहाँ वह अकेले जाने में हिचकिचा रही थी। उसकी सास ने रामू के लौटने का इंतजार किया। इस बीच लक्ष्मी की हालत और बिगड़ गई।

उसे बहुत गंभीर अवस्था में अस्पताल लाया गया। डॉक्टरों को माँ व बच्ची को बचाने में काफी मेहनत करनी पड़ी। लक्ष्मी की सोने की बालियाँ गिरवी रखकर रामू कुछ और पैसा उधार लाया।

लक्ष्मी को आराम की सलाह दी गई व जल्दी गर्भधारण को रोकने के लिए गर्भ निरोधकों के उपयोग की सलाह दी गई।

लक्ष्मी की बच्ची अक्सर बीमार पड़ जाती थी। वो उसे उप-केन्द्र में ले जाती थी। ए.एन.एम. ने उसे प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.) ले जाने को कहा, जो उस गाँव से 3 कि.मी. दूर था। जब रामू को मजदूरी मिली तो वे पी.एच.सी. गए। उन्होंने दवा की दुकान से दवाएं खरीदीं।

लक्ष्मी फिर से गर्भवती हो गई। पिछले अनुभवों के कारण इस बार वह काफी डरी हुई थी। रामू भी चिंतित था। उसे काफी कर्जा भी चुकाना था। लेकिन परिवार चाहता था कि उसे बेटा हो। इस आशा से कि इस बार लड़का होगा, लक्ष्मी ने बेमन से गर्भ को रखा।

सहभागियों से स्वास्थ्य सेवाओं की प्राप्ति में अवरोधों की सूची बनाने को कहें।

चरण 2: निम्नलिखित जानकारी देते हुए सत्र को समाप्त करें:

तीन प्रकार की बाधाएँ स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच को कठिन बनाती हैं:

- सामाजिक कारण
- आर्थिक कारण
- स्वास्थ्य-प्रणाली संबंधी कारण

सामाजिक कारण: जिसमें जेन्डर भी शामिल है।

- समुदायों में स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं दी जाती अतः स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए आसानी से कोई कदम नहीं उठाए जाते।
- सामान्यतया परिवारों में महिलाओं के जीवन को महत्व नहीं दिया जाता। वे अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह होती हैं व चिकित्सा/इलाज सम्बन्धी निर्णय को टालती हैं (कम उम्र में

शादी, कम आत्म-सम्मान, कम उम्र में गर्भ धारण, लड़कियों में कम शिक्षा, आर्थिक, निर्भरता, संसाधनों पर नियंत्रण की कमी आदि के कारण।)

- महिलाओं का पालन-पोषण ऐसे समाज में होता है, जहाँ चुप्पी की संस्कृति को बढ़ावा दिया जाता है। महिलाएं सामान्यतया अपनी स्वास्थ्य समस्याओं की तब तक शिकायत नहीं करतीं जब तक वे गंभीर रूप से बीमार नहीं हो जातीं। परिवार के सदस्य रोग के लक्षणों को नहीं पहचान पाते जिससे निर्णय लेने में देर हो जाती है।
- समुदाय के लोगों को यह पता ही नहीं होता कि पी.एच.सी. कहाँ स्थित है, स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की उपलब्धि क्या है व प्राथमिक स्वास्थ्य प्रणाली पर उनके हक क्या हैं।
- गरीब और पिछड़े समुदायों को सामान्यतया अपने अधिकारों व हकों के बारे में जानकारी नहीं होती।
- जात-पात/वर्णभेद भारतीय समाज की सच्चाई है। कुछ समुदाय अपनी जाति के कारण, कुछ नृवंशी या धार्मिक पहचान के कारण उपेक्षित कर दिए जाते हैं। ये स्वास्थ्य सेवाओं की प्राप्ति न होने देने के लिए महत्वपूर्ण मुद्दे हैं।

स्वास्थ्य प्रणाली संबंधी कारण :

- **अनुपयुक्त स्थल:** पी.एच.सी. गांव से काफी दूर हो सकती है जिससे समुदाय के लिए स्वास्थ्य सेवाओं की प्राप्ति काफी कठिन हो जाती है।
- **कार्यकर्ताओं का न होना:** अक्सर पी.एच.सी. में नियमित जाँच के समय व आपात सेवाओं की आवश्यकता होने पर चिकित्सा अधिकारी एवं अन्य अर्ध-चिकित्सकीय कर्मचारी उपलब्ध नहीं होते। इससे सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं पर से विश्वास उठ जाता है।
- **स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं का दृष्टिकोण:** कई पी.एच.सी. में चिकित्सा/अर्ध-चिकित्सा कर्मचारियों में संवेदना की कमी होती है और वे गरीबों व सामाजिक रूप से पिछड़े लोगों की उपेक्षा करते हैं।
- **यातायात सुविधाओं की कमी:** दूरदराज के गांवों और पी.एच.सी. के बीच सरकारी यातायात सुविधाओं की कमी होती है जिससे लोगों के लिए समय पर केन्द्र में पहुँचना कठिन हो जाता है।

आर्थिक कारण

- बेरोज़गारी व गांव में कुलीन, उच्च वर्ग/जाति, धनी व ताकतवर समुदाय द्वारा पिछड़े समुदायों के शोषण के कारण उनकी आर्थिक स्थिति कमज़ोर हो जाती है। इस कारण पिछड़े और कमज़ोर समुदायों को उचित पोषण व स्वास्थ्य सेवाओं की प्राप्ति नहीं हो पाती।
- उपेक्षित व गरीब समुदाय सामान्यतया इतना नहीं कमा पाते कि वे आपातकाल या स्वास्थ्य समस्याओं के लिए पैसा जमा कर सकें। गतिविधि 2 शुरू करें।

गतिविधि दूसरी



एकता की शक्ति

चरण 1: सहभागियों से यह बताने को कहें कि लक्ष्मी व रामू जैसे लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच बेहतर बनाने के लिए क्या करने की आवश्यकता है।

चरण 2: वे भिन्न-भिन्न उपाय बता सकते हैं। उनसे पूछें कि क्या इसको अकेले पूरा करना संभव है? मिलकर कार्य करने के महत्व व कार्यकर्ता के रूप में आशा की भूमिका को सामने लायें। निम्नलिखित बातें बताएं:

इस स्थिति को बदलने के लिए हमें सभी व्यक्तियों के साथ कार्य करने की आवश्यकता है। हमारे देश में ऐसे कई उदाहरण हैं जिसमें ग्रामीण महिला (आंदोलनकर्ताओं) ने मिलकर कई महत्वपूर्ण परिवर्तन किए। आंध्र प्रदेश व महाराष्ट्र के चंद्रपुर जिले में महिला कार्यकर्ताओं द्वारा शुरू किया गया अर्क बंदी आंदोलन व उत्तराखंड में पेड़ बचाने के लिए चिपको आंदोलन में महिलाओं द्वारा किए गए प्रयास प्रेरणादायी हैं। इसी तरह आज़ादी के संघर्ष के दौरान गांधीजी के नेतृत्व में सामूहिक प्रयास व सती प्रथा को मिटाने के लिए राजा राम मोहन राय द्वारा किया गया संघर्ष बदलाव के लिए सक्रीय आंदोलन के उत्कृष्ट उदाहरण हैं।

सम्पूर्णात्मक दृष्टिकोण से देखा जाए तो सामाजिक कार्यकर्ता ही समाज में बदलाव के लिए कार्य करते हैं।

कार्यकर्ता के रूप में आपकी भूमिका आपको समुदाय को सशक्त बनाने व पिछड़े हुए और उपेक्षित वर्गों को अज्ञान और रूढ़िवादिता से मुक्ति दिलवाने के कारण आपको संतोष देगी।

चरण 3: सहभागियों को चिपको आंदोलन व अर्क बंदी आंदोलन पर जानकारी दें क्योंकि हो सकता है कि सबको इनके बारे में पता ही नहीं हो। इनका विस्तृत विवरण हैंडआउट 1 में है। इसे ऊँची आवाज़ में पढ़ें। पढ़ने के बाद उनसे नीचे दिए गए प्रश्न पूछें।

- इन आंदोलनों में कौन शामिल था?
- क्या वे कुलीन, धनी, ऊँची जाति/वर्ग के थे। क्या उन्हें कोई राजनैतिक समर्थन प्राप्त था?

- उनके सामूहिक प्रयास सफल होने के क्या कारण थे?

चर्चा के अंत में इस बात पर जोर दें कि ये आम लोग थे जिनमें कठिनाइयों से लड़ने व परिवर्तन लाने की असामान्य इच्छा शक्ति थी। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे महिलाएं थीं जिन्हें कमजोर वर्ग समझा जाता है व अनुसरण करने वालों की श्रेणी में रखा जाने के कारण उन्हें नेतृत्व करने वालों की भूमिका में आसानी से स्वीकार नहीं किया जाता।

चरण 4: स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा की भूमिकाएं बताकर चर्चा को समृद्ध बनाएं।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा की भूमिकाएं

गरीबों व दलितों के “साथ” कार्य करें न कि “उनके लिए”

विकास व्यक्तियों की अपनी आवश्यकताओं व अधिकारों की समझ से होता है। आशा के रूप में आपको समुदाय को प्रोत्साहित करने व उनकी सहायता करने की आवश्यकता है जिससे वे अपने से सम्बन्धित मुद्दों की पहचान, समझ व विश्लेषण कर सकें व उनके साथ निपट सकें।

लोगों के साथ कार्य

आशा के रूप में आप सभी व्यक्तियों की समझ-बूझ का सम्मान करें क्योंकि उनके पास भी जीवन के अनुभव हैं। उनकी क्षमताओं को सामने लाएं एवं मजबूत बनाएं। उन्हें सुनें। आप भी उसी समुदाय से हैं अतः आप उन्हें बेहतर समझ सकेंगी।

लोगों के विकास में सहायता

आशा के रूप में आपको उन प्रक्रियाओं को आगे बढ़ाना है जिनमें लोग स्वयं निर्णय लें तथा अपने कार्यों की जिम्मेदारी लें। इससे उन्हें प्रतिष्ठा मिलती है व उनका आत्मसम्मान बढ़ता है। विकास के लिए प्रयास लोगों की क्षमता को जानकर शुरू करना चाहिए जिससे उनका विकास हो व उन्नति हो।

उपलब्धि महत्वपूर्ण होती है क्योंकि इससे आत्म विश्वास बढ़ता है व अगले कदम संभव होते हैं। उन्हें योजना, क्रियान्वयन व निर्णय-प्रक्रिया के मूल्यांकन में सक्रिय रूप से शामिल करने की ज़रूरत है।

लोगों में एकता बढ़ाना

आपको लोगों में भाईचारे, एक दूसरे से बातचीत करने व ध्यान देने की भावना को पैदा करने की आवश्यकता है तथा उस नए समाज की ओर मिलकर आगे बढ़ने की, जहाँ मानवता सुनिश्चित है।

लोक संगठन बनाना

लोगों को ऐसी गतिविधियाँ करनी चाहिए जो उनके स्थानीय समुदाय को शोषण से मुक्त कर सकें। गरीब व उपेक्षित वर्ग को ताकत प्राप्त करने हेतु संगठित होने की आवश्यकता है। आशा का कार्य कमजोर वर्गों के मौजूदा संगठन से किस तरह जुड़ा है? आशा का कार्य उनके संगठन को कैसे प्रोत्साहन देता है? क्या आशा का कार्य स्थानीय स्तर पर सभी निर्णय लेने वाले संगठनों में उनकी संगठित भागीदारी को बढ़ाता है? इस पर समूह चर्चा करें। अन्य समूहों से संबंध बनाएं ताकि चर्चा करके उचित नतीजे पर पहुँचने की ताकत बढ़े व नए समाज के विकास के संघर्ष में उनके लिए और अधिक भागीदारी संभव हो सके।

हैंडआउट पहला



एकता की शक्ति

अर्क बंदी आंदोलन

भारत में आंध्र प्रदेश के नेल्लोर जिले में डुबागुंटा की महिलाओं ने 1991 में अपने गांव में शराब के ठेकेदारों को भगा दिया था। इसे अर्क बंदी (स्थानीय दारू) आंदोलन की शुरुआत माना जाता है जिसके कारण अंततः 16 जनवरी, 1994 को राज्य में शराब पर प्रतिबंध लागू हुआ।

शुरुआती संघर्ष की मुख्य सहभागी गरीब ग्रामीण महिलाएं थीं, जो अनुसूचित व पिछड़ी जातियों से थीं। बाद में इन्हें स्वैच्छिक संस्थाओं व विपक्षी दलों के राजनेताओं का समर्थन मिला।

यह एक कहानी नहीं है, बल्कि ठोस वास्तविकता है। यह एक ऐसा चमत्कार है जिसे आम महिलाओं ने मिलकर हासिल किया। यह उन मेहनती महिलाओं के समुदाय की बात है जो अपनी जीविका कमाने के लिए खेतों पर मजदूरी करती थीं। दुर्भाग्यवश उनकी सारी मजदूरी अर्क व टॉडी (स्थानीय शराब) की लत के कारण बेकार चली जाती थी। गांव के आदमी शराब के इतने आदी थे कि वे न केवल इन चीजों पर पैसा खर्च करते थे बल्कि महिलाओं की गाड़ी कमाई से खरीदी गई दालें, मिर्च, चावल, मक्खन, घी भी शराब के बदले में दे देते थे। जब कभी उनकी कमाई काफी नहीं होती थी तो वे कर्जा लेते थे या पानी पीने के गिलास, थाली व अपनी पत्नी की साड़ी जैसी घरेलू वस्तुओं को भी चुरा लेते थे।

अर्क पीने के बाद गाली-गलैज करते थे व अपनी बीवी, बच्चों को मारते थे और उनका जीवन दुःखद बना रखा था। ये महिलाएं असहाय थीं। उनके इलाके में दारू की दो दुकानें थीं। गांव के लोग दिन भर की कमाई लेकर शाम को पीने वहीं जाते थे व देर रात को नशे में धुत होकर घर आते थे। यदि उनके पास शराब पीने के बाद कुछ बच पाता था, तो ही उसे घरेलू खर्च के लिए देते थे।

बात चरम सीमा पर तब पहुँची जब एक आदमी ने नशे की हाल में अपने ही पिता की चाकू मारकर हत्या कर दी। इस घटना के अतिरिक्त, इस समुदाय की एक महिला विजयम्मा के घर उसके रिश्तेदार आए हुए थे। नशे में पूरी तरह धुत उसके पड़ोसी की अश्लील भाषा से वे लोग डर गए। महिला को इस किस्से से बेहद शर्मिंदगी महसूस हुई। उसने सोचा कि अर्क के बिना उसका गांव रहने के लिए एक बेहतर जगह होगा।

इस दौरान सन् 1991 में इस गांव में साक्षरता अभियान शुरू हुआ। औपचारिक शिक्षा देने के साथ साक्षरता कक्षा में विभिन्न सामाजिक मुद्दों पर लोगों को संवेदनशील बनाने के लिए केस व

घटनाएं बताई गईं। डुबागुंटा की घटनाओं के द्वारा शराब की बुराइयों पर चर्चा की गई, जिससे महिलाएं आपस में जुड़ीं।

हर रोज़, खेतों पर काम करते समय व सामुदायिक कुओं पर महिलाएं अर्क संकट की चर्चा करती थीं। एक दिन महिलाएं मिलकर सरपंच व गांव के बड़े-बूढ़ों से मिलीं। उन्होंने अपनी समस्याएं बताई व अर्क व टॉडी की दुकानें हटाने को कहा। हालाँकि सरपंच एवं बड़े-बूढ़े इस बात से सहमत थे, लेकिन वे कुछ कर नहीं सकते थे।

अगले दिन करीब सौ महिलाएं इकट्ठी हो गईं। वे गांव के बाहर गईं व टॉडी-गाड़ी को गांव में घुसने से रोक दिया। “आप गांव में नहीं आ सकते, सारी टॉडी फेंक दो” उन्होंने गाड़ीवान को मजबूती से एक स्वर में कहा व गाड़ी के सामने खड़ी हो गईं। चालक डर गया व गांव से भाग गया।

इसके बाद एक जीप अर्क के पुलिन्दे लेकर आई। महिलाओं ने उसे भी घेर लिया व बिना सामान उतारे वापस जाने को कहा। दो दिन बाद पुलिस बुलाई गई। उन्होंने कहा कि जिन्होंने ठेका लिया है उन्हें अर्क बेचने का हक है। महिलाएं नहीं मानीं और कहा कि वे कलेक्टर के पास जायेंगी व उनके गांव में अर्क की बिक्री हुई तो वे चुप नहीं बैठेंगी। अर्क ठेकेदार हताश हो गए। उन्होंने कई योजनाएं बनाईं, लेकिन कुछ बात नहीं बनी, अतः उन्होंने कोशिश छोड़ दी।

इन घटनाओं ने महिलाओं को और ताकत दी। यह तभी संभव हो पाया महिलाएं इकट्ठी हुईं व अपने गांव से अर्क को हटाने के लिए प्रबल संघर्ष किया। साक्षरता कक्षाओं ने उन्हें संवेदनशील बनाने व ताकत देने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की।

डुबागुंटा की कहानी ज़िले के दूसरे भागों में आंदोलन के रूप में फैल गई। अन्य गांवों की साक्षरता कक्षाओं में शिक्षकों ने अर्क द्वारा पैदा की गई समस्याओं को कठपुतली व अन्य माध्यमों से समुदाय को संवेदनशील बनाना शुरू किया। उन्होंने डुबागुंटा गांव की कहानी भी बताई।

अन्य गांवों की महिलाओं ने भी काफी भुगता था, उनके परिवारों में हर रोज लड़ाई होती थी। अक्सर वे पड़ोसियों के घरों में छिपकर ही अपना बचाव कर पाती थीं। हर रोज दो-तीन घंटे तक यही स्थिति रहती थी। उनके बच्चों के लिए पूरा खाना नहीं मिल पाता था। अतः इन गांवों की महिलाएं भी वही करना चाहती थी जो डुबागुंटा की महिलाओं ने किया था। साक्षरता केन्द्रों के सदस्यों ने इस मुद्दे पर चर्चा की। शिक्षकों ने समर्थन व मार्गदर्शन किया। अंत में, उन्होंने अर्क की दुकानों पर धावा बोल दिया। नए साल से उन्होंने भी अर्क का धंधा बंद करवा दिया। डुबागुंटा की महिलाओं ने आंदोलन की शुरुआत की व नेतृत्व किया जिसमें दूसरे गांवों की महिलाएं भी शामिल हुईं व अंततः स्थिति में सुधार हुआ।

चिपको आंदोलन

चिपको आंदोलन की शुरुआत उत्तराखंड क्षेत्र में ग्रामीणों के एक समूह द्वारा की गई जो पेड़ों की व्यावसायिक कटाई के विरोधी थे। इस आंदोलन का नेतृत्व महात्मा गांधी से प्रभावित महिलाओं ने किया था।

ग्रामीण महिलाओं के लिए पर्यावरण को बचाना उनके आर्थिक जीवन के लिए महत्वपूर्ण है।

जीवन के लिए आवश्यक भोजन, ईंधन व पानी इकट्ठा करने वालों के रूप में महिलाएं इसमें विशेष रूचि लेती हैं कि वनों का नाश न हो, भूमि बंजर न बने व पानी में प्रदूषण न हो। भोजन व ईंधन के स्रोत होने के कारण महिलायें हिमालय की तराई के वनों से जीवन यापन का सामान इकट्ठा करती हैं। उन्हें 1960 के दशक में खास चुनौती का सामना करना पड़ा, जब आर्थिक विकास के लिए भारत में लकड़ी के लिए पेड़ों को काटना शुरू किया गया ताकि विदेशी मुद्रा कमाई जा सके। इसके परिणाम स्वरूप पहाड़ों पर से मिट्टी बह गई, बाढ़ें आईं व पहाड़ियों के नीचे की नदियों में कीचड़ भर गया, फसलें व घर नष्ट हो गए महिलाओं को अपने ईंधन, चारे व पानी के लिए अधिक परिश्रम करना पड़ता था। कुल मिलाकर ये महिलाएं ही थीं जो भारत की वननाशक नीतियों की मुख्य शिकार बनीं।

इन खतरनाक वननाशक नीतियों के खिलाफ चिपको आंदोलन शुरू हुआ। चिपको का अर्थ है कटाई के लिए तय पेड़ों से लिपट जाना व वहां से नहीं हटना। एक दूरस्थ पहाड़ी नगर में एक ठेकेदार को खेल के सामान की दुकान के लिए 3000 पेड़ों को गिराने का ठेका सरकार ने दे दिया। यह क्षेत्र पहले से ही बंजर हो रहा था। इस गांव की महिलाओं ने इसके खिलाफ लड़ने का निश्चय किया। जब लकड़हारे आने वाले थे तो पुरुषों को गांव से दूर प्रलोभन देकर ले जाया गया, घरों में महिलाएं घरेलू कामों में व्यस्त थीं। जैसे ही लकड़हारे आए, शोर मच गया व गांव की महिला नेता, जो 50-55 वर्ष की विधवा थी, ने 27 महिलाओं को इकट्ठा किया। वे जंगल की ओर दौड़ पड़ीं। महिलाएं लकड़हारों के सामने गिड़गिड़ाई, वनों को अपना मैका बताया व पेड़ों के गिराने के परिणाम बताए, लकड़हारे महिलाओं पर चिल्लाए, उन्हें गालियाँ दीं व उनको बंदूकों से धमकाया। बदले में महिलाओं ने अंकित पेड़ों से चिपकने व उनके साथ मरने की धमकी दी तब काम बना। डरे हुए मजदूर भाग गए व ठेकेदार भी पीछे हट गए। 1974 में निकटवर्ती क्षेत्र में भी महिलाओं ने यही पेड़ों से चिपकने की तकनीक अपनी वनभूमि की सफाई के विरोध करने के लिए उपयोग की।

चिपको आंदोलन से जुड़ी महिलाएं वनों के नाश पर चर्चा करती हैं

1980 के दशक में चिपको आंदोलन का विचार महिलाओं ने पनघट, गांव के मार्गों व बाजारों में चर्चा करके फैलाया। महिलाओं ने महसूस किया कि वे शक्तिहीन नहीं हैं। वे कार्यवाही कर सकती हैं। एक आंदोलन की सहायता से उन्होंने जागरूकता फैलाने व लोगों को संगठित करने के लिए गीतों व नारों का उपयोग किया।

1987 में चिपको आंदोलन को जंगल “आजीविका के हक” पुरस्कार के लिए नामांकित किया गया। उन महिलाओं के लिए ही यह सम्मान उचित था, जिन्होंने जंगल बचाने के इस छोटे आंदोलन के ज़रिए पूरे देश में आंदोलन का आवाहन किया।

अपने समुदाय में आपको कई ऐसे मुद्दे पता लगेंगे जिनके लिए हल निकालने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए आंगनवाड़ी ठीक से नहीं चल रही है, बच्चों व महिलाओं को पूरक भोजन के उनके हक नहीं मिल रहे हैं, मध्याह्न भोजन पर्याप्त नहीं है या अच्छी तरह से पका नहीं है। यह भी हो सकता है कि गांव की विधवाओं द्वारा सभी प्रकार की औपचारिकताएं पूरी करने के बाद भी उनको विधवा पेन्शन नहीं मिल रही है। ऐसी स्थितियों को बदलने के लिए ही सामूहिक कार्यवाही की आवश्यकता होती है।

परिवर्तन की किसी भी प्रक्रिया का पहला चरण कार्यवाही या विरोध नहीं है। पहले, हमें स्थिति को समझने की जरूरत होती है व यह पता करना होता है कि क्या पत्रों, अपीलों के

ज़रिए सीधे ही बदलाव लाया जा सकता है। उदाहरण के लिए आप सम्बन्धित व्यक्ति जैसे सरपंच, तलाटी, ए.एन.एम., शिक्षक से मिल सकती हैं व समस्या के हल के लिए बातचीत कर सकती हैं।

विश्व को बदलने के लिए आंदोलन हमेशा ही सर्वोत्तम तरीका नहीं होता, लेकिन सही परिस्थितियों में यह काफी उपयोगी हो सकता है। इससे मसले पर ध्यान आकर्षित किया जा सकता है।

आंदोलन खास तौर पर तब उपयोगी और असरकारक हो सकता है जब किसी एक मुद्दे से बहुत से लोग जुड़े हों व स्थिति को बदलने की आवश्यकता हो। यदि स्थिति को बदलने के लिए आप लोगों के साथ आंदोलन शुरू करना चाहती हैं तो पहले देखें कि क्या कोई संगठन या संस्था इसी मुद्दे पर कार्य कर रही है। उनकी सहायता लें या उनके प्रयासों में उनके साथ जुड़ जायें।

*संदर्भ: ट्रेनिंग फॉर ट्रांसफॉर्मेशन, ए हैन्डबुक फॉर कम्युनिटी वर्कर्स
ए.होप.एस. टिमेल एन्ड सी. हौज़ी
<http://www.wekiepedia.com>*



तीसरा सत्र



आशा के मूल्य

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागी आशा की भूमिका को प्रभावी रूप से निभाने के लिए मूल्यों के महत्व को समझ सकेंगे।

अवधि: 1 घंटा

इस सत्र का महत्व

हम सबके लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि मूल्य सभी तरह के व्यवहार व दृष्टिकोणों के मार्गदर्शन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। संस्कृति, अनुभव, शिक्षा, धर्म, कानून, भाषा व मीडिया मूल्यों को प्रभावित करते हैं। आशा के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि मूल्य बदल सकते हैं। सामाजिक परिवर्तन के क्षेत्र में कार्य करने के लिए सकारात्मक व वांछित बदलाव हेतु एक आशा को समुदाय के दृष्टिकोणों व व्यवहारों को ध्यान में रखकर कार्य करना चाहिए। अतः आशा के लिए यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि सामाजिक विकास के लिए वह अपने मूल्यों की समीक्षा करे और सामाजिक विकास के कार्य में लोगों के मूल्यों को संबोधित करे।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

सत्र के दौरान उपयोग के लिए बोर्ड, चाक, फ्लिपचार्ट व मार्कर पैन तैयार रखें।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें व उन्हें बताएं कि आज हम अपने मूल्यों के बारे में सीखने वाले हैं। यह कहते हुए आप सत्र की शुरुआत कर सकती हैं कि आशा के रूप में आप परिवर्तनकर्ता हैं, परिवर्तन इस पर निर्भर करता है कि आपका दृष्टिकोण, मूल्य क्या हैं व आप किसमें विश्वास करती हैं। इस सत्र में हम मूल्यों पर चर्चा करेंगे। यह सूचना देकर इस विषय पर चर्चा शुरू करें।

मूल्यों पर चर्चा

हरेक व्यक्ति के मूल्य, व्यवहार व दृष्टिकोण, संस्कृति, अनुभव, शिक्षा, कानून, भाषा व मीडिया से प्रभावित होते हैं। मूल्यों में परिवर्तन होता रहता है। सामाजिक मुद्दों पर कार्य करते हुए से मूलतः समुदाय तथा कार्यक्रम चलाने वालों के विचारों और व्यवहार में सकारात्मक और अनुकूल बदलाव के लिए कार्य करते हैं। अतः यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि सामाजिक विकास के लिए लोगों के मूल्यों को संबोधित किया जाए क्योंकि यह व्यक्ति के केन्द्रीय मार्गदर्शक बल होते हैं।

हरेक व्यक्ति के अपने मूल्य होते हैं। सही या गलत जैसा कुछ नहीं होता। सामान्यतया मूल्य हम अपने माता-पिता, समाज व वातावरण से ग्रहण करते हैं, मूल्य हमारे व्यक्तित्व व पहचान को रूप देते हैं व जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण से सीधे जुड़े होते हैं। वे हमारे लक्ष्य तय करने में व उस पर कार्य करने में हमारी मदद करते हैं, उदाहरण के लिए, जब मुझे पता हो कि कहाँ जाना है तो चौराहे पर आकर मैं अपना सही रास्ता चुन सकती हूँ।

उद्देश्य व मूल्यों की स्पष्ट सोच के आभाव में हम भटक जाते हैं व चकरा जाते हैं। उदाहरण के लिए गर्भे लड़ाने या कार्य करने में समय खर्च करना मेरे मूल्यों पर निर्भर करता है।

मूल्य अचेतन मन में रहते हैं व लाल व हरी ट्रैफिक लाइट का कार्य करते हैं। वे हमें बताते हैं कि क्या करना चाहिए या नहीं करना चाहिए। मूल्य ऐसी मान्यताओं का समूह है जो कि अच्छी और अनुकूल हैं। ये इस अनुमान के आधार पर तय गए हैं कि दुनिया किस तरह चलती है। किसी स्थिति में क्या करना सही है, यह निर्णय हम अपने मूल्यों के आधार पर करते हैं।

सामाजिक विकास के लिए आवश्यक मूल्यों के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

1. समता का मूल्य

- पितृसत्तात्मक परिवार में महिलाओं को दबू कमज़ोर व कोमल के रूप में और पुरुषों को मजबूत व शक्तिशाली के रूप में देखा जाता है। इसी कारण से परिवार व समाज में पुरुषों को अधिक महत्व, शक्ति और आदर दिया जाता है जबकि महिलाओं को सहायक

भूमिकाओं में देखा जाता है, परिणाम स्वरूप लड़कियों व महिलाओं की संसाधनों तक पहुँच कम होती है। उदाहरण के लिए, एक परिवार में लड़कों व पुरुषों के मुकाबले लड़कियों व महिलाओं को कम भोजन दिया जाता है।

पुरुषों व लड़कों को आगे बढ़ने के अधिक अवसर दिए जाते हैं। उदाहरण के लिए पुरुषों को मूलभूत व उच्चतर शिक्षा के अधिक अवसर दिए जाते हैं। पुरुषों को सामान्यतया परिवार की सम्पत्ति मिलती है और महिलाओं को उनका हक नहीं दिया जाता।

यदि आप पितृसत्तात्मक मूल्यों में विश्वास करती हैं तो महिलाओं से बुरा बर्ताव होने में आपको कुछ बुरा नहीं लगेगा। यदि आप समानता में विश्वास रखती हैं तो आप महिला का एक व्यक्ति के रूप में सम्मान करेंगी।

- हमारे समाज में जातिगत ढाँचा बहुत मज़बूत है व ऊँची जाति वाले लोग जातिगत ढाँचे के पक्ष में रहते हैं। जातिगत ढाँचे के कारण हमारे समाज के कुछ लोगों को आगे बढ़ने के अवसर नहीं मिलते व मुख्य धारा के लाभ नहीं मिलते। आशा के रूप में पहले हमें गरीब व उपेक्षित समुदायों की समस्याओं को सुलझाना होगा। उन्हें उनके अधिकारों व हकों के बारे में शिक्षित करना होगा। उन्हें सशक्त बनाना होगा ताकि वे अपने विचार व भावनाएँ बता सकें।

हरेक व्यक्ति के साथ बिना किसी वर्ग, जाति, लिंग व धर्म के भेदभाव के समान व्यवहार करें।

2. उत्तरदायित्व का मूल्य

- आपका व्यवहार उत्तरदायित्वपूर्ण होना चाहिए व आपके अपने व आपके समुदाय के स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देने वाला होना चाहिए। आप अपना घर साफ करके कचरा गली में फेंक देते हो तो यह उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार नहीं कहा जायेगा। समुदाय के सदस्य के रूप में कचरे को निर्धारित स्थान पर डालना चाहिए ताकि संक्रमण/बीमारियों को रोका जा सके।
- व्यवस्थाएँ प्रभावी रूप से कार्य करने व समुदाय के विकास के लिए ताकत देती हैं, उदाहरण के लिए, आपके गांव के सरपंच को आपके गांव के विकास के लिए निर्णय लेने का अधिकार होता है, बहुत से लोग इस अधिकार का दुरुपयोग करते हैं व इसका उपयोग अपने स्वयं के या अपने रिश्तेदारों या जाति के काम के लिए करते हैं। अपने स्वयं के लिए व जो सत्ता आपको सौंपी गई है, उसके लिए उत्तरदायी होना महत्वपूर्ण है। कोई भी व्यवस्था तब तक सुचारू रूप से कार्य नहीं कर सकती जब तक जिन सदस्यों को सत्ता दी गई हो, वे सबके साथ मिलकर दृढ़तापूर्वक अपना कर्तव्य न निभाएं।

3. लोगों के ज्ञान व अनुभव में विश्वास करें

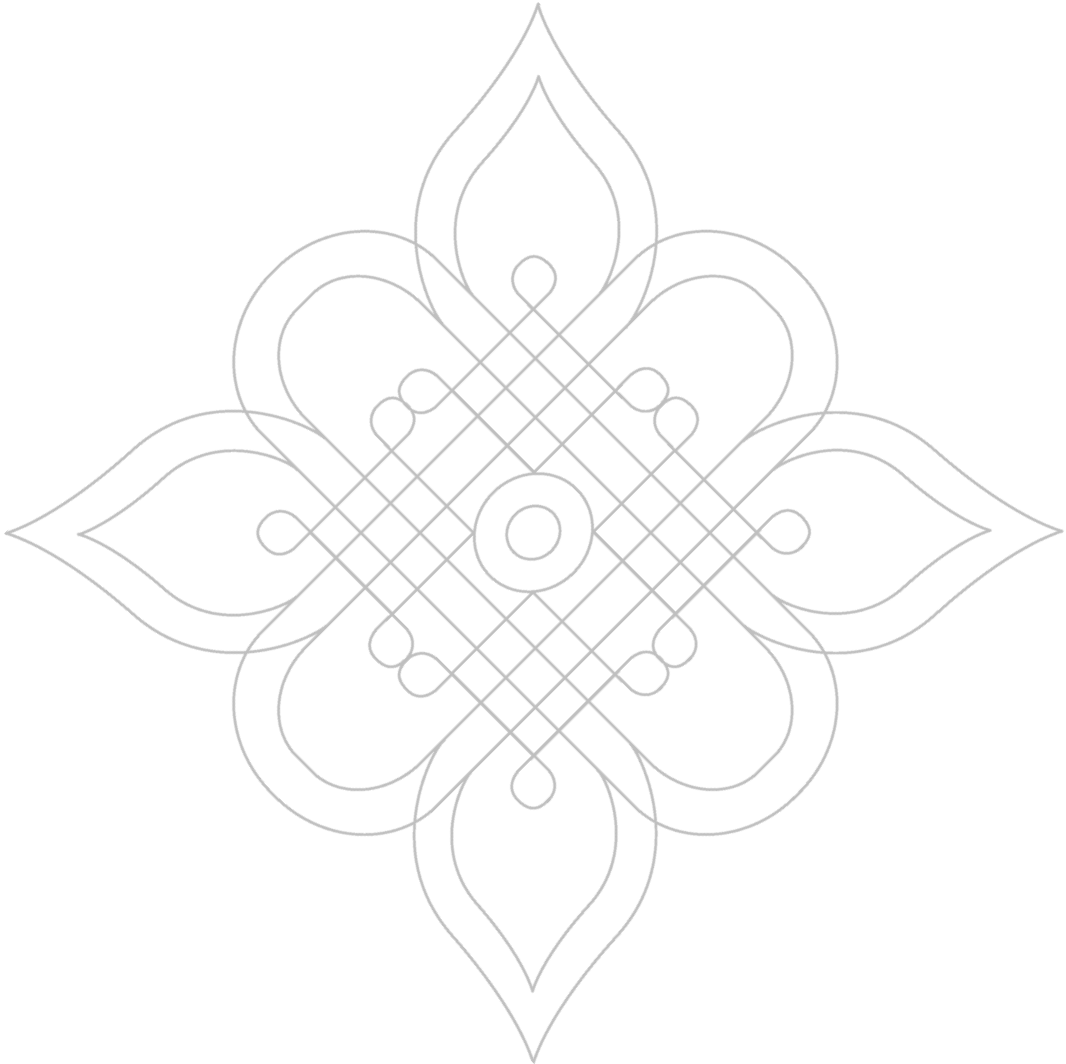
- सभी लोगों में अनुभव व ज्ञान होता है। कोई भी निर्णय लेते समय उसका आदर व सम्मान करने की जरूरत है। लोगों को खाली बर्तन न समझें जिसे ज्ञान से भरने की जरूरत है। निर्णय लेते समय उन्हें सक्रियता से अपने विचार बताने की आवश्यकता है।

उदाहरण के लिए, गर्भवती महिलाएं अपना नाम स्वास्थ्य सेवाओं के लिए लिखाने के लिए आगे नहीं आ रही हैं तो पता करें कि वे क्यों नहीं आ रही हैं। उन्हें गर्भवती महिलाओं के

पंजीकरण बढ़ाने की तकनीक का सुझाव देने को कहें व बताने को कहें कि वे इसके लिए क्या योगदान दे सकती हैं।

4. विश्वास का मूल्य:

- जब लोग एक दूसरे का सम्मान करते हैं तो एक विश्वास बनता है जिससे समन्वय, आपसी निर्भरता व आपसी आदर बनता है, आपके आसपास के लोगों का विश्वास जीतना कठिन या असंभव कार्य नहीं है। भावनाएं, विचार, सोच व पारदर्शिता से विश्वास बन सकता है। विश्वास वह गोंद है जो लोगों को एक साथ बाँधती है, विश्वास की भावना अनुभव करने के लिए गतिविधि-1 शुरू करें।



गतिविधि पहली



विश्वास यात्रा

चरण 1: सहभागियों को जोड़े बनाने को कहें। जोड़े के एक सदस्य को आँखों पर पट्टी बांधने को कहें।

ऐसा मार्ग तय करें जिसमें बाधाएं, सीढ़ियाँ, झाड़ियाँ पत्थर आदि हों। जिन सहभागियों की आँखों पर पट्टी नहीं है, उन्हें इस मार्ग पर लाएं और कहें कि संचालक के रूप में उन्हें उस मार्ग पर चलना है व आँखों पर पट्टी बाँधे हुए सहभागी का मार्गदर्शन करना है।

चरण 2: पहले इस मार्ग पर आँखों पर पट्टी वाले साथी को ले जाएं फिर उन्हें अपने साथियों के पास जाने दें। संचालक के रूप में अब आप चलना शुरू करें। सभी जोड़ों को अपने पीछे आने दें।

यात्रा पूरी करने पर भूमिकाएं बदल दें।

चरण 3: निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:

इस यात्रा के दौरान आपको कैसा लगा? आँखों पर पट्टी बाँधें व नेतृत्व करते समय के अनुभव बताने को कहें।

क्या आप अपने साथी के बारे में आश्चर्य थे? क्या अविश्वास की भावना थी? कब? क्यों?

वे कार्य व चेष्टाएं कौनसी थीं जिनसे आपको अपने साथी पर विश्वास करने में सहायता मिली?

चरण 4: सामुदायिक कार्य में विश्वास के तत्व के महत्व पर चर्चा करें। आगे दी गई बातों पर प्रकाश डालें जो उनमें विश्वास बनाने में सहायता देंगी।

- लोग जैसे हैं उन्हें वैसा ही स्वीकार करें, लोग आश्वासन चाहते हैं कि वे जैसे हैं उन्हें वैसा ही स्वीकार किया जायेगा। जब समुदाय के लोग आकर कहते हैं कि वे आप पर पूरी तरह विश्वास करते हैं तो उनका विश्वास बनाना व बढ़ाना महत्वपूर्ण है।

- डर रहित व अनुकूल वातावरण बनाएं ताकि लोग बिना किसी डर के अपने विचार व चिंताएं खुले रूप में व्यक्त कर सकें।
- लोगों को जानकारी देने का अवसर प्रदान करें। उदाहरण के लिए हो सकता है कि वे किसी बीमारी का प्रभावी उपचार जानते हों या वे समुदाय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में अपनी भागीदारी में कमी के कारण जानते हों लेकिन विश्लेषण करके बात स्पष्ट नहीं कर सकते।
- अपना वादा निभाएं। यदि आपने ग्राम स्तर पर स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित करने का वादा किया हो तो उसके लिए संबंधित लोगों से मिलकर आयोजन की पूरी कोशिश करें। किसी कारण यदि आप काम नहीं कर पाते हैं तो समुदाय के पास आकर अपनी भावनाएं व हताशा बताएं। उसे आयोजित करने में उनकी सहायता स्वीकार करें।
- अपने सभी कामों में विश्वास के मूल्यों को दर्शाएँ।

इन बातों पर चर्चा करते समय उन्हें अपने जीवन के ऐसे अनुभवों को बताने को कहें जिनसे विश्वास बनाने में सहायता मिली हो या वे अनुभव जिनसे विश्वास टूटा हो।

महात्मा गांधी द्वारा बताए गए मूल्यों पर चर्चा करते हुए सत्र का समापन करें।

- सदा सत्य बोलो।
- अहिंसा की शक्ति में विश्वास करो।
- किसी व्यक्ति से उनकी जाति/लिंग/धर्म के आधार पर व्यवहार नहीं करना चाहिए। सबको मनुष्य समझना चाहिए।
- यदि आपने कोई गलती की हो तो क्षमा मांगने या दुःख व्यक्त करने में शर्म नहीं करनी चाहिए।
- कभी भी पानी, लकड़ी आदि जैसे आम संसाधनों का दुरुपयोग न करें। ये पृथ्वी के सभी लोगों के लिए है व सभी लोगों को ये संसाधन मिलने चाहिए।
- आप लोगों के दिल को छू सकते हैं बशर्ते आप उनकी सेवा के लिए प्रतिबद्ध हों।

यह तथ्य है कि जो लोग अपनी मूल्य आधारित प्राथमिकताओं के प्रति सजग हैं वे अपने जीवन में सार्थक व प्रसन्न रहते हैं। वे अपनी व समुदाय की उन्नति व विकास के बारे में अधिक प्रभावी निर्णय ले सकते हैं। अपने निजी मूल्यों को जानें।

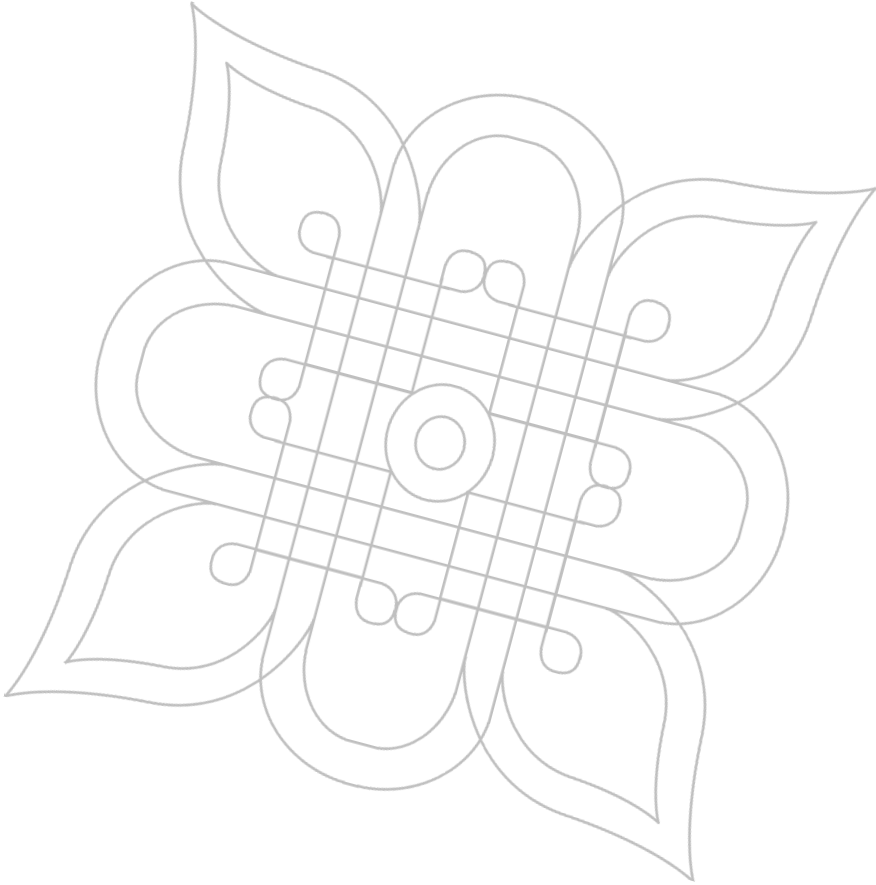
आशा के रूप में आपका कार्य महत्वपूर्ण है। इसके साथ आप अपने परिवार व उनकी आवश्यकताओं का मूल्य भी समझें। आप यह भी सोचें कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है और क्यों? अपने बारे में इन प्रश्नों का जवाब आपको अपने बारे में बहुत सी नई बातें बता सकते हैं।

कभी किसी परिस्थिति में परिवार महत्वपूर्ण हो सकता है और कभी आपका कार्य। ये दोनों वास्तव में एक दूसरे के लिए साधन हैं। कार्य करने से आप अपने परिवार की सहायता भी कर सकती हैं। काम से आपको विकास का अवसर मिल सकता है या परिवार आपके कार्य में

सहायता कर सकता है। अपने मूल्यों को समझने से आप आगे बढ़ सकती हैं व जीवन शैली में संतुलन बनाए रख सकती हैं।

इस सत्र का समापन वैष्णव जन तो तेने कहिए.. गाकर किया जा सकता है।

रात्रि में भोजन के बाद 'लगे रहो मुन्नाभाई' फिल्म दिखाई जा सकती है। यदि आप फिल्म दिखाएं तो यह सुनिश्चित करें कि बाद में यह चर्चा करें कि सहभागियों ने इस फिल्म से क्या सीखा।



दूसरा मॉड्यूल

स्वास्थ्य अधिकार व मिलने योग्य सेवाएं समझना

कुल घंटे 6 (1 दिन)

सत्र	अवधि
सत्र 1 मानव अधिकारों व मौलिक अधिकारों का अर्थ समझना	1 घंटा
सत्र 2 स्वास्थ्य अधिकार का अर्थ समझना	1 घंटा
सत्र 3 प्राथमिक स्वास्थ्य प्रणाली	2 घंटे
सत्र 4 यदि हमारे स्वास्थ्य के अधिकार का उल्लंघन हो तो क्या करना चाहिए?	2 घंटा

पहला सत्र



मानव अधिकारों व मौलिक अधिकारों का अर्थ समझना

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागी सम्मानपूर्ण जीवन जीने व मौलिक तथा मानव अधिकारों के महत्व के बारे में जान सकेंगे।

अवधि: 1 घंटा

हैंडआउट: हैंडआउट 1: अंतरराष्ट्रीय मानव अधिकार

हैंडआउट 2: हमारे मौलिक अधिकार

इस सत्र का महत्व

भाग 1 में सहभागियों को आपने स्वयं को पहचानने का अवसर प्रदान किया था। इस भाग में अधिकारों की संकल्पना पर चर्चा करेंगे। इस सत्र को आम तौर पर उन्हें मानव व मौलिक अधिकारों के बारे में संवेदनशील बनाने के लिए तैयार किया गया है, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि लोगों को अपने अधिकारों के बारे में मूलभूत जानकारी उपलब्ध हो।

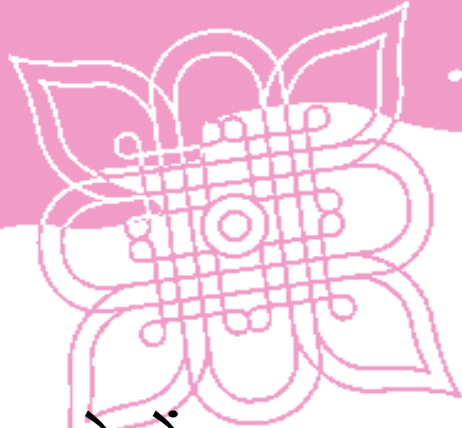
संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

हैंडआउट 1 व हैंडआउट 2 को ध्यान से पढ़ें। संचालक के रूप में आपको यह तय करना है कि मानव अधिकारों व मूल अधिकारों के बारे में कितनी जानकारी देनी है। आपको इस चर्चा की शुरुआत सहभागियों के ज्ञान के स्तर व उनकी रुचि के आधार पर करनी होगी।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। उन्हें बताएं कि हम अपने अधिकारों व हकों के बारे में जानने वाले हैं। गतिविधि 1 शुरू करें।

गतिविधि पहली



मानव अधिकारों के बारे में जानना

चरण 1: सहभागियों को निम्नलिखित उदाहरण बताएं। एक गांव में दो महिलाएं रहती हैं। एक छठी पास है व दूसरी स्नातक है। क्या आपको लगता है कि छठी पास महिला के मुकाबले में स्नातक महिला को अधिक सम्मान मिलना चाहिए? सहभागियों को अपने विचार बताने को प्रोत्साहित करें। चर्चा की समाप्ति यह कहते हुए करें कि मनुष्य होने के कारण हम सबको आदरपूर्ण व्यवहार मिलना चाहिए।

चरण 2: सहभागियों से ऐसी किसी घटना को याद करने को कहें जब किसी ने उनके साथ अच्छा बर्ताव नहीं किया व उन्हें बुरा लगा। इसमें वे बातें शामिल हो सकती हैं जिनसे उन्हें लगा हो कि वे मूर्ख या भोली हैं। उदाहरण के लिए किसी ने यह कहा हो कि इससे बात करने का कोई फायदा नहीं क्योंकि इसे कुछ खास पता नहीं है। ऐसी दो पीड़ादायक घटनाएं/कथनों को याद करने की कोशिश करें।

सहभागियों को अपने अनुभवों को बताने में सहायता करें। संचालक के रूप में इस सत्र की समाप्ति यह जोर देते हुए कहे कि हम मनुष्य हैं। अतः यह बहुत महत्वपूर्ण है कि लोगों से बात करते समय शब्दों का इस तरह चयन करें ताकि दूसरे लोगों के सम्मान व गरिमा को चोट न पहुँचे।

इस चर्चा को यह समझाते हुए समाप्त करें कि 1948 में दूसरे विश्वयुद्ध में संपूर्ण विश्व ने जो पीड़ा सही उसके फलस्वरूप सभी देश इस पर सहमत हुए कि यदि हर मनुष्य दूसरे मनुष्य की गरिमा का सम्मान करे तो विश्व अधिक शांतिपूर्ण हो जाएगा। इसके परिणामस्वरूप अंतरराष्ट्रीय मानव अधिकार घोषणा बनाई गई। हमारा देश भी इस घोषणा का समर्थक है। हैडआउट 1 में दिए गए कुछ मानव अधिकारों के बारे में बताएं।

चरण 3: मौलिक अधिकारों की संकल्पना बताएं व उन्हें इस बारे में अपनी जानकारी बताने को कहें। उनकी जानकारी के आधार पर उन्हें आगे दी गई जानकारी दें। मानव होने के नाते हमें कुछ मौलिक अधिकार प्राप्त हैं। इन्हें अंतरराष्ट्रीय मानव अधिकारों से लिया गया है। हमारे मूल

मौलिक अधिकार	महत्वपूर्ण मुद्दे
मताधिकार	भारत में राज्य की सारी सत्ता लोगों के हाथों में है। संविधान का गठन विधान-सभा द्वारा किया गया था, जो लोगों द्वारा अप्रत्यक्ष रूप से चुनी गई थी। सभी लोगों को मत देने का अधिकार प्राप्त है।
समता का अधिकार	सभी नागरिकों को समता की गारंटी दी गई है। कानून की नज़र में सभी नागरिक समान हैं। किसी भी नागरिक के साथ धर्म, जाति, लिंग या जन्म के स्थान के आधार पर भेदभाव नहीं किया जा सकता। उदाहरण के लिए हर गांव में हरेक नागरिक को पानी, भूमि व सार्वजनिक स्थानों पर समान अधिकार है। इसी प्रकार अस्पताल, विद्यालय और महाविद्यालय सभी नागरिकों के लिए खुले हैं।
स्वतंत्रता का अधिकार	इस अधिकार के अंतर्गत नागरिकों को कई तरह की स्वतंत्रताएं प्राप्त हैं, जैसे कोई भी नागरिक देश में किसी भी राज्य में जा सकता है या रह सकता है। गांव के लोग काम के लिए शहरों में जा सकते हैं। एक नागरिक कोई भी व्यवसाय अपना सकता है। किसान के बेटे को रसोइया या डॉक्टर की बेटी को किसान बनने की स्वतंत्रता को कोई मना नहीं कर सकता। कोई भी ऐसा कानून नहीं है जो महिलाओं को केवल घरेलू कार्य तक सीमित करे या कहे कि परिवार का कमाऊ सदस्य पुरुष ही होना चाहिए।
शोषण के विरुद्ध अधिकार	कानून के अनुसार कोई भी नागरिक किसी अन्य नागरिक का शोषण नहीं कर सकता। शोषण में गैर-कानूनी बंधक मजदूरी, बाल मजदूरी, यौनिक शोषण व जबरदस्ती भीख मंगवाना जैसी गतिविधियां शामिल हैं।
धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार	नागरिक किसी भी धर्म का पालन कर सकता है। यदि भिन्न धर्मों को मानने वाली लड़की और लड़के की शादी हो, यानि हिन्दू सिख से शादी करे या सिख मुसलमान से शादी करे तो पत्नी पर कोई कानूनी बंधन नहीं है कि वह पति का ही धर्म अपनाए।
सांस्कृतिक व शैक्षणिक अधिकार	यह अधिकार आमतौर पर अल्पसंख्यकों के लिए है। इस अधिकार के द्वारा कोई भी समुदाय विशेष स्कूलों के द्वारा अपनी संस्कृति को आगे बढ़ा सकता है।
संवैधानिक उपचारों का अधिकार	यदि किसी भी व्यक्ति के मूल अधिकार का उल्लंघन हो तो वह अपने अधिकारों की रक्षा के लिए सर्वोच्च न्यायालय में जा सकता है।

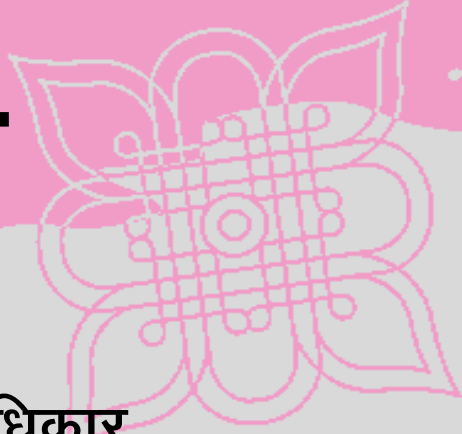
सत्र की समाप्ति पर उन्हें बताएं कि यह समझने के लिए कि क्या गांव में उनके मानव अधिकारों व मूल अधिकारों की रक्षा की गई है, आप कुछ परिस्थितियाँ उन्हें सुनायेंगी। सहभागी हरेक स्थिति का मूल्यांकन कर सकते हैं व अपने विचार बता सकते हैं।

क्या मेरे मानव व मौलिक अधिकार सुरक्षित हैं?

- मेरा गांव सुरक्षित व संरक्षित है। समुदाय के सभी सदस्यों को विभिन्न सरकारी योजनाओं के अन्तर्गत समान व्यवहार व अवसरों के बारे में समान व्यवहार व जानकारी मिलती है।
- मेरे गांव में सबको संसाधनों की प्राप्ति है, आम तौर पर गांव में उपलब्ध पानी बिना किसी जाति, जेंडर व धार्मिक भेदभाव के सबको प्राप्त है।
- जब कोई किसी व्यक्ति के अधिकारों का उल्लंघन करता है तो ग्राम समिति इस पर ध्यान देती है, चर्चा करती है, समिति के सभी सदस्यों की सहमति से उचित निर्णय लेती है व समिति की नीतियों व प्रक्रियाओं को ध्यान में रखते हुए कार्यवाही की जाती है।
- गांव के सभी लोगों को ग्राम सभा में भाग लेने दिया जाता है।
- मेरे गांव के सभी सदस्य ग्राम सभा द्वारा गांव व समुदाय विकास से संबंधित निर्णय प्रक्रियाओं में सक्रिय भागीदारी करते हैं।
- हमारे गांव में किसी से भी खराब व्यवहार नहीं किया जाता या दंड नहीं दिया जाता।
- मेरे गांव की पंचायत में विविध पृष्ठभूमि, धर्म व संस्कृतियों के लोग शामिल हैं। हमारी पंचायत में कुछ महिला सदस्य भी हैं। पंचायत में महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत सीटें आरक्षित हैं।
- मैं बिना किसी भेदभाव के अपने परिवार व समुदाय में राजनैतिक, धार्मिक व सांस्कृतिक विचार व विश्वास व्यक्त कर सकती हूँ।
- गांव के सदस्यों व मज़दूरों को न्यूनतम मज़दूरी का भुगतान मापदंडों के अनुसार किया जाता है।
- पुरुषों व महिलाओं को समान कार्य के लिए समान वेतन दिया जाता है।

चरण 4: इस सत्र की समाप्ति पर उन्हें दो ऐसी कार्य योजनाएं तैयार करने हेतु कहें जिनमें यह सुनिश्चित हो कि उनके समुदाय को मानव व मौलिक अधिकार मिले हुए हैं।

हैंडआउट पहला



अंतरराष्ट्रीय मानव अधिकार

- सभी मनुष्य स्वतंत्र पैदा हुए हैं व समान हैं। हम सभी एक जैसे सम्मान व अधिकारों के हकदार हैं। हमें मित्रता की भावना के साथ दूसरों के साथ व्यवहार करना चाहिए।
- सभी को एक से अधिकार व स्वतंत्रता मिलनी चाहिए भले वह किसी भी जाति, लिंग या धर्म का/की हो। इससे कोई फर्क नहीं पड़ना चाहिए कि हम कहाँ पैदा हुए हैं, हम कौनसी भाषा बोलते हैं या क्या धार्मिक या राजनैतिक विचार रखते हैं, या अमीर या गरीब हैं।
- हरेक को जीने, स्वतंत्र व सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है।
- लोगों की खरीद-फरोख्त गलत है -गुलामी को हमेशा के लिए खत्म करना चाहिए। कर्जे के एवज में लोगों से जबरदस्ती काम करवाना भी दासता-ऋण-बंधक का एक प्रकार है।
- किसी को भी उत्पीड़ित नहीं करना चाहिए या कोई ऐसा व्यवहार या दंड नहीं देना चाहिए जो क्रूर हो व जो उसे मानवता से नीचे गिरा महसूस करवाए।
- हरेक को हर जगह एक व्यक्ति की तरह स्वीकार किया जाने का कानूनी हक है। आपको हक है कि आपके साथ समानता का व्यवहार हो।
- यदि आपके कानूनी अधिकारों का उल्लंघन हो, तो आपको उचित न्यायाधीश से न्याय प्राप्त करने का अधिकार है जो आपको न्याय सुनिश्चित करवाए।
- यदि आप पर किसी अपराध का आरोप लगाया जाए तो दोषी प्रमाणित किए जाने तक आपको निर्दोष समझा जाना चाहिए। आपको ऐसे किसी कार्य के लिए दंडित नहीं किया जाना चाहिए जिसे आपने तब किया हो जब वह गैर-कानूनी नहीं था।
- किसी को भी आपकी गोपनीयता, निजता, परिवार, घर या डाक पर या आपकी ईमानदारी व आत्म सम्मान पर आक्रमण करने का अधिकार नहीं है।
- किसी भी देश के अंदर कहीं भी जाने व रहने का आपको अधिकार है। आपको अपने देश सहित किसी भी देश को छोड़ने व जब आप चाहें वापस आने का अधिकार है।
- आपको उत्पीड़न के कारण किसी अन्य देश में शरण लेने का अधिकार है।
- कोई भी आपके देश की नागरिकता के अधिकार को नहीं छीन सकता।
- वयस्क पुरुषों एवं महिलाओं को विवाह करने एवं परिवार शुरू करने का अधिकार है, उन्हें

कोई भी उनकी जाति, देश या धर्म के आधार पर रोक नहीं सकता। दोनों को विवाह के लिए सहमत होना चाहिए। विवाह करने व विवाहित रहने या विवाह को समाप्त करने के लिए दोनों को समान अधिकार है।

- हर व्यक्ति को चीजें रखने का अधिकार जो वह खुद रखे या अन्य लोगों को भी दे व किसी भी कारण से कोई भी उन्हें आपसे नहीं ले सकता।
- आप जो चाहें विश्वास रख सकते हैं, सही व गलत के बारे में विचार रख सकते हैं, किसी भी धर्म को मान सकते हैं व बिना किसी बाधा के चाहें तो धर्म परिवर्तन भी कर सकते हैं।
- आपको अधिकार है कि आप लोगों को बताएं कि आप किसी चीज़ के बारे में क्या सोचते हैं। आपको चुप नहीं कराया जा सकता। आप अखबार पढ़ सकते हैं, रेडियो सुन सकते हैं व आपको अपने विचार प्रकाशित करने व उन्हें कहीं भी भेजने का अधिकार है, इसमें कोई भी बाधा नहीं डाल सकता और रोक नहीं सकता।
- आपको लोगों के साथ शांतिपूर्ण तरीके से झगड़ने का अधिकार है, आप किसी के साथ भी खड़े हो सकते हैं, आपको कोई भी किसी समूह के साथ रहने के लिए बाध्य नहीं कर सकता।
- आपको निष्पक्ष चुनाव में अपनी सरकार का हिस्सा बनने का अधिकार है। प्रत्येक मत का मूल्य समान होता है व मतदान आपका निजी मामला है। क्योंकि लोग मत देते हैं अतः सरकार को वही करना चाहिए जो लोग चाहते हैं।
- इस पृथ्वी का सदस्य होने के नाते आपको अपनी मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करने का अधिकार है ताकि आप गौरवपूर्ण जीवन जी सकें और वह बन सकें जो आप बनना चाहते हैं, व अन्य देशों व देशों के समूह को सहायता करनी चाहिए।
- आपको कार्य करने, अपना काम चुनने का, यूनियन में शामिल होने का, कार्यस्थल पर सुरक्षा तथा बेरोज़गारी से सुरक्षा का अधिकार है। बिना किसी प्रकार के पक्षपात के समान कार्य के लिए एक समान वेतन मिलना चाहिए। आपको अपना परिवार चलाने के लिए समुचित वेतन मिलना चाहिए जिससे आपका परिवार आत्म सम्मान के साथ जी सके। यदि आपको समुचित वेतन प्राप्त नहीं होता तो आपको अन्य जीवन उपयोगी सहूलियत मिलनी चाहिए।
- हर व्यक्ति को आराम व विश्राम का अधिकार है। इसमें काम करने के निर्धारित घंटे व कभी-कभार वेतन सहित छुट्टी भी शामिल है।
- आपको वह सब प्राप्त करने का अधिकार है जिससे आप सम्मानपूर्वक जीवन जी सकें, इसमें खाना, कपड़े, घर व आप और आपके परिवार के लिए चिकित्सा देखभाल शामिल हैं। यदि आप बीमार हैं व कार्य नहीं कर सकते, आप बूढ़े हैं, विधवा हैं या बिना आपकी किसी गलती के कार्य करने में सक्षम नहीं हैं तो आपको समाज से सहायता प्राप्त करने का अधिकार है।
- आपको शिक्षा का अधिकार है। कम से कम प्रारंभिक वर्षों के लिए शिक्षा सबके लिए आवश्यक व निःशुल्क होनी चाहिए। इसके बाद शिक्षा उनके लिए होनी चाहिए जो इसे

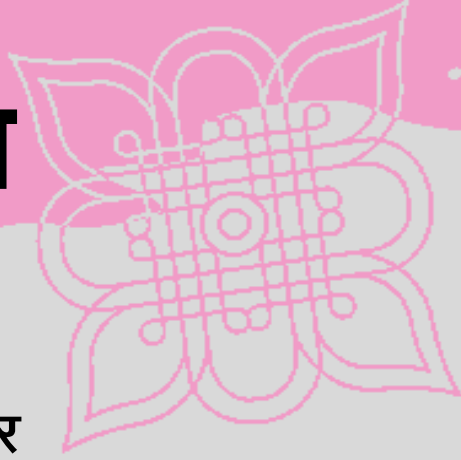
प्राप्त करना चाहते हों, शिक्षा को व्यक्ति को उसकी क्षमता के आधार पर सबसे अच्छी परिस्थिति पर पहुँचने के लायक बनाने में सहायक होना चाहिए व शांतिपूर्वक दूसरे लोगों के मानव अधिकारों का आदर करना सिखाना चाहिए।

- आपको कला संगीत व पुस्तकों के संसार में शामिल होने व हिस्सा बनने का हक है ताकि आप कला का आनंद उठा सकें व विज्ञान में नई खोजों से आने वाले कामों में भागीदारी कर सकें। यदि आपने कुछ लिखा है, सृजित किया है या खोजा है तो आपको इसका श्रेय मिलना चाहिए व इसके आधार पर आमदनी होनी चाहिए।
- हर व्यक्ति को ऐसे विश्व का अधिकार है जहाँ अधिकारों व स्वतंत्रताओं का आदर किया जाता है और उन्हें पूरा किया जाता है।
- हम जहाँ रहते हैं, जो लोग हमारे आसपास हैं, उनके प्रति हम सबका एक दायित्व है अतः हमको एक दूसरे का ध्यान रखना चाहिए। स्वतंत्रता का आनंद उठाने के लिए हमें कानूनों व प्रतिबंधों की आवश्यकता होती है जो हरेक के अधिकारों को मानें, सही व गलत के भेद को समझें। विश्व में शांति बनाए रखें व संयुक्त राष्ट्र की सहायता करें।

संदर्भ - ह्यूमन राइट्स एज्युकेशन फॉर टीचर्स इन सेन्ट्रल एशिया - कनेडियन ह्यूमन राइट्स फाउन्डेशन



हैंडआउट दूसरा



हमारे मौलिक अधिकार

संविधान का अर्थ

हर स्वतंत्र देश अपना संविधान बनाता है। संविधान एक मूलभूत कानूनी लिखित दस्तावेज होता है जिसके अनुसार किसी देश की सरकार चलती है। संविधान देश के सभी कानूनों से ऊपर होता है। संसद द्वारा बनाया गया कोई भी कानून संविधान के अनुरूप होना चाहिए।

संविधान में नागरिकता, नागरिकों के अधिकार और कर्तव्य, राज्य के नीति-निर्देशक सिद्धांत, संघ-राज्य संबंध व निर्वाचन तथा आपातकालीन प्रावधान दिए गए हैं।

संविधान की अन्य खास बातें

भारत में राज्य की समस्त सत्ता लोगों के हाथों में होती है। भारत एक लोकतांत्रिक देश है। भारत के लोग तीनों स्तरों - केन्द्र, राज्य व स्थानीय पर अपनी सरकारें चुनते हैं। भारत के उन सभी नागरिकों को चुनाव में मतदान करने का हक है जिनकी आयु 18 वर्ष या अधिक है व जिन्हें कानून द्वारा किसी कारण से अयोग्य नहीं ठहराया गया है।

भारत धर्मनिरपेक्ष देश है। सभी नागरिक कानून की नज़रों में समान हैं भले ही वे किसी भी धर्म को मानते हों, सरकार ऐसी कोई नीति नहीं बना सकती जो विभिन्न धर्मों व देश में रह रहे समुदायों के बीच भेदभाव करे।

मौलिक अधिकार

संविधान भारतीय नागरिकों को मौलिक अधिकारों की गारंटी देता है। संविधान में उल्लेख किए गए मौलिक अधिकार इस प्रकार हैं:

- समता का अधिकार
- स्वतंत्रता का अधिकार
- शोषण के विरुद्ध अधिकार
- धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार
- सांस्कृतिक व शैक्षणिक अधिकार
- संवैधानिक उपचारों का अधिकार

प्रत्येक भारतीय नागरिक को बिना किसी भेदभाव के इन अधिकारों के उपयोग का हक है। ये अधिकार सभी नागरिकों को इसलिए दिए गए हैं ताकि वे समाज के स्वस्थ व परिपक्व सदस्य के रूप में अपनी भूमिका निभा सकें व अपने व्यक्तित्व का विकास करते हुए जीवन का आनंद उठा सकें।

समता का अधिकार

सभी नागरिकों को समता के अधिकार की गारंटी दी गई है। सभी नागरिक कानून की नजरों में समान हैं व उन्हें कानून की सुरक्षा के अंतर्गत समान अधिकार प्राप्त हैं। दूसरे शब्दों में राज्य किसी भी नागरिक से वंश, जाति, लिंग, धर्म या जन्म स्थान के आधार पर भेदभाव नहीं कर सकता। सभी नागरिक सरकारी नौकरी के लिए आवेदन कर सकते हैं। लेकिन समता के अधिकार के कुछ अपवाद भी हैं। संविधान में समता के अधिकार की गारंटी देते हुए भी आरक्षित पदों के रूप में खास प्रावधान किए गए हैं। अनुसूचित जातियों, अनुसूचित जनजातियों व आदिवासियों के लिए पद आरक्षित किए गए हैं। इसी तरह महिलाओं व बच्चों के लिए खास प्रावधान किए गए हैं।

भारतीय समाज में छुआछूत एक बहुत बड़ी बुराई है। हमारे संविधान में छुआछूत के उन्मूलन के लिए प्रावधान किए गए हैं व किसी के साथ छुआछूत का व्यवहार दंडनीय अपराध माना गया है।

स्वतंत्रता का अधिकार

स्वतंत्रता का अधिकार निम्नलिखित छः स्वतंत्रताओं का समूह है:

भाषण व अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता

बिना शस्त्रों के शांतिपूर्वक इकट्ठे होने की स्वतंत्रता

एसोसियेशन या यूनियन बनाने की स्वतंत्रता

भारत के किसी भी भाग में मुक्त रूप से आने-जाने की और कहीं भी रहने या बसने की स्वतंत्रता

कोई भी व्यवसाय, धंधा, व्यापार या वृत्ति करने की स्वतंत्रता

स्वतंत्रता के अधिकार का उद्देश्य व्यक्ति का विकास करता है। उसे अपने अधिकारों का उपयोग लोकतांत्रिक रूप से करना चाहिए ताकि वह स्वस्थ व अच्छा जीवन जी सके।

शोषण के विरुद्ध अधिकार

जब हम हर व्यक्ति को मनुष्य मानते हैं, तो हम किसी के साथ गुलाम जैसा व्यवहार नहीं कर सकते। किसी को भी कैद में नहीं रखा जा सकता। किसी से भी जबरदस्ती मजदूरी नहीं करवाई जा सकती। नागरिकों को कानून के द्वारा ऐसे शोषण से सुरक्षा प्रदान की गई है।

14 वर्ष से कम आयु के बच्चों को उनकी क्षमता से अधिक कार्य नहीं कराया जा सकता व उन्हें फैक्टरी, खानों या ऐसे खतरनाक स्थानों पर काम पर लगाया जाता है तो यह शोषण माना जाएगा। ऐसा करना बाल मजदूरी उन्मूलन अधिनियम के अंतर्गत अपराध है।

धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार

भारत अपने सभी नागरिकों को धार्मिक स्वतंत्रता प्रदान करता है। राज्य के सामने सभी धर्म बराबर हैं व राज्य किसी भी धर्म को दूसरे धर्म से ज्यादा महत्व नहीं दे सकता। राज्य संचालित कोई भी संस्था धार्मिक शिक्षा नहीं दे सकती।

सांस्कृतिक व शैक्षणिक अधिकार

भारत बहुत से धर्मों, भाषाओं व संस्कृतियों का देश है। इसके कारण संविधान में सांस्कृतिक अल्पसंख्यकों के अधिकारों की सुरक्षा के लिए विशेष उपाय रखे गए हैं। जिस किसी भी समुदाय की अपनी भाषा व लिपि है, उसे उसको संरक्षित रखने व विकास करने का अधिकार है।

संवैधानिक उपचारों का अधिकार

संवैधानिक उपचारों का अधिकार न केवल मौलिक अधिकारों की, बल्कि हमारे संविधान की भी बहुत ही बड़ी विशेषता है। यह अधिकार नागरिकों को यह शक्ति देता है कि उनमें से किसी के भी मौलिक अधिकार का उल्लंघन होने पर वे न्यायालय में जा सकते हैं। इन अधिकारों के उल्लंघन के खिलाफ न्यायालय रक्षक के रूप में खड़ा है।

राज्य के नीति निर्देशक सिद्धांत

राज्य के नीति निर्देशक सिद्धांत संविधान की खास विशेषता है। जिस तरह का देश हम बनाना चाहते हैं व जिस तरह का समाज हम बनाना चाहते हैं, उसकी परिकल्पना इन निर्देशक सिद्धांतों में दर्शाई गई है।

इनमें काम का अधिकार, समान कार्य के लिए समान वेतन, उचित जीविका का अधिकार, 14 वर्ष तक बच्चों के लिए निःशुल्क व अनिवार्य शिक्षा का अधिकार आदि जैसे अधिकार शामिल हैं।

संविधान का कहना है कि राज्य को सम्पत्ति के केन्द्रीकरण को रोकने का प्रयास करना चाहिए। इसके अतिरिक्त ऐसी कोशिश करनी चाहिए कि पानी, भूमि, वन आदि जैसे संसाधनों का वितरण जन कल्याण के लिए किया जाए।

राज्य को मजदूरों व बालकों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कदम उठाने चाहिए व सुनिश्चित करना चाहिए कि उन्हें ऐसे किसी कार्य में नहीं धकेला जाए जिससे उनकी सेहत को नुकसान पहुँचे। स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाले पदार्थ, जैसे-शराब, नशीले पदार्थ, अफीम, आदि पर राज्य को प्रतिबंध लगाना चाहिए।

राज्य को जन स्वास्थ्य, पशुपालन को बढ़ाना चाहिए, गायों व अन्य दुधारू पशुओं के कत्ल को रोकना चाहिए। गृह उद्योग को बढ़ावा देना चाहिए। वनों, देश के वन्य प्राणियों व प्राचीन इमारतों की सुरक्षा की जानी चाहिए।

सत्ता का विकेन्द्रीकरण निचले स्तर तक पहुँचना चाहिए। इसके लिए पंचायती राज्य स्थापित किया जाना चाहिए। उद्योगों के प्रबंध में श्रमिकों की भागीदारी बढ़ाने के लिए कदम उठाने चाहिए।

संदर्भ - गुजरात राज्य स्कूल बोर्ड की कक्षा नौ की सामाजिक विज्ञान पुस्तक

दूसरा सत्र



स्वास्थ्य अधिकार का अर्थ समझना

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागियों को स्वास्थ्य के अधिकार का अर्थ समझ में आयेगा।

अवधि: 1 घंटा

इस सत्र का महत्व

हमने मानव अधिकारों व मौलिक अधिकारों के महत्व पर चर्चा की है। यह चर्चा अधिकारों पर मूलभूत जानकारी के लिए की गई थी। अब हमें स्वास्थ्य के अधिकार पर चर्चा करनी है। यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि इस अधिकार के बारे में जानकारी होने से ही यह हमें अपने आप नहीं मिल जायेगा। आशा के रूप में आपको अपने स्वास्थ्य के अधिकार के ज्ञान को लोगों को उनके हक दिलाने के लिए संगठित करने के लिए उपयोग में लाना होगा। स्वास्थ्य के अधिकार की समझ आशा को जन स्वास्थ्य प्रणाली से स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्राप्त करने में सहायता करेगी।

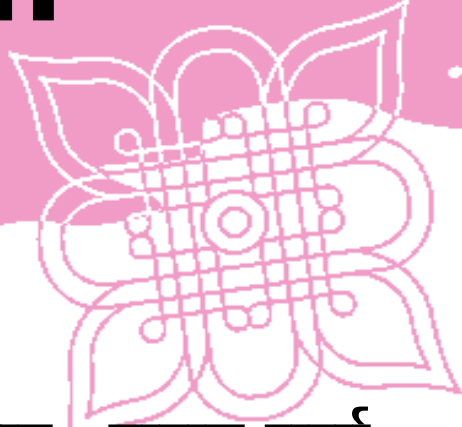
संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

सत्र के दौरान उपयोग के लिए फ्लिप-चार्ट व मार्कर तैयार रखें।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। उन्हें बताएं कि वे अपने स्वास्थ्य अधिकार के बारे में जानने वाले हैं। पहली गतिविधि शुरू करें।

गतिविधि पहली



स्वास्थ्य का अधिकार : समूह चर्चा

चरण 1: सहभागियों के 6-7 सदस्यों के छोटे-छोटे समूह बनाएं। स्वास्थ्य के अधिकार के अर्थ पर चर्चा करने को कहें। इस चर्चा के लिए उन्हें 15 मिनट का समय दें। यदि समूह साक्षर है तो उन्हें अपने बिंदु प्लप-चार्ट पर लिखने को कहें या मौखिक प्रस्तुति देने को कहें।

चरण 2: सभी सहभागियों को इकट्ठा करें। उन्हें अपने विचार बताने को कहें। उनके विचार जानने के बाद इस चर्चा में निम्नलिखित बातें शामिल करें (बताते समय उनकी चर्चा से प्राप्त बिंदुओं को निम्नलिखित बिंदुओं के साथ जोड़ें)।

स्वास्थ्य अधिकार

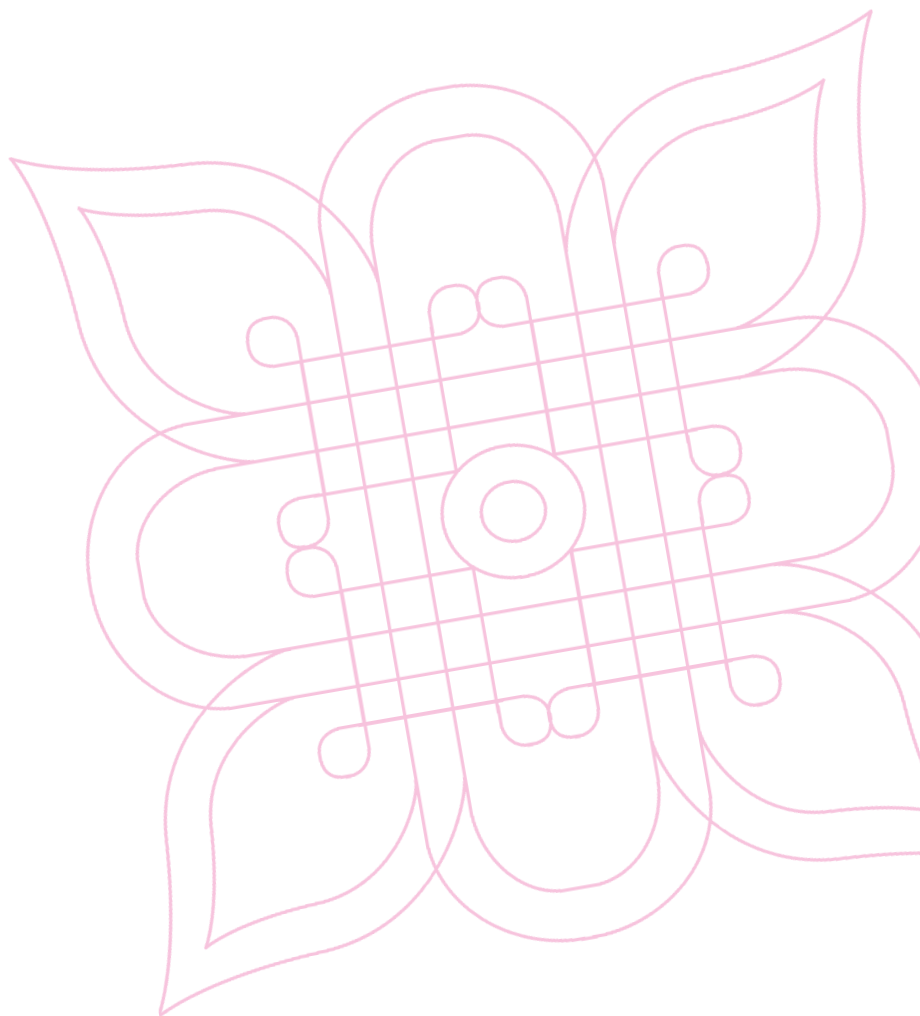
उपलब्धता: समुदाय को यह हक है कि उसे ऐसी उपयोगी जन स्वास्थ्य व देखभाल सुविधाएं प्राप्त हों जिसमें पर्याप्त मात्रा में दवाएं और उपकरण उपलब्ध हों, जेंडर संवेदनशीलता के साथ स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों का समावेश करके प्रभावी रूप से कार्य होता हो।

पहुँच: बिना किसी भेदभाव के सभी लोगों तक स्वास्थ्य सेवाओं व सुविधाओं की पहुँच होनी चाहिए। पहुँच को इस तरह स्पष्ट किया जा सकता है:

- **बिना-भेदभाव** किसी को भी, धर्म, जाति, आर्थिक स्थिति, जेंडर आदि के आधार पर इलाज के लिए मना नहीं किया जाना चाहिए।
- **भौतिक पहुँच** आमतौर पर जन स्वास्थ्य सुविधा गांव के बीचों बीच स्थित होनी चाहिए ताकि वहाँ जल्दी से पहुँचा जा सके।
- स्वास्थ्य सेवाओं का खर्च अधिकांश लोग उठा सकें। जन स्वास्थ्य प्रणाली में ये सेवाएं निःशुल्क होती हैं।
- जनस्वास्थ्य प्रणाली में उपलब्ध सुविधाओं के बारे में जानकारी, समुदाय के सभी सदस्यों को प्राप्त होनी चाहिए। सदस्यों को जन स्वास्थ्य प्रणाली से उनके हक पता होने चाहिए।

स्वीकार्यता- सभी स्वास्थ्य सुविधाएँ व सेवाएं चिकित्सा शास्त्र की नीतियों का आदर करें। सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त, जेंडर समता व जीवन चक्र आवश्यकताओं के लिए संवेदनशील हों तथा गोपनीयता बनाए रखने के लिए तैयार की गई हों। इनसे संबंधित लोगों की स्वास्थ्य स्थिति बेहतर होनी चाहिए।

सत्र के अंत में सहभागियों से उन चुनौतियों को बताने को कहें जो उनका समुदाय प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या उप-केन्द्र से स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्राप्त करने में झेल रहा है।



तीसरा सत्र



प्राथमिक स्वास्थ्य प्रणाली

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागियों को निम्नलिखित समझ प्राप्त होगी:
स्वास्थ्य प्रणाली की संरचना, मुख्य व्यक्ति, पद व उनके कार्य।
स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता, समुदाय के अधिकार।
स्थानीय स्तर पर जन स्वास्थ्य प्रणाली असल में कैसे काम करती है।

अवधि: 2 घंटा

हैंडआउट: हैंडआउट 1: प्राथमिक स्वास्थ्य प्रणाली के कार्य एवं दूसरे प्रशासनिक ढांचे का चार्ट।

हैंडआउट 2: प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सा केन्द्र (पी.एच.सी.) व उप केन्द्र (ए.एस.सी.) के अवलोकन के लिए जांच सूची।

इस सत्र का महत्व

समुदाय व स्वास्थ्य सुविधा के बीच कड़ी के नाते आशा को स्वास्थ्य प्रणाली की निगरानी व कमियों को पहचानने की आवश्यकता है व समुदाय की स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं को उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को बताने की आवश्यकता है। आशा को स्वास्थ्य सेवा का ढांचा, प्रणाली व दूसरे काम करते समय उठने वाले मुद्दों व मापदण्डों का पता होना चाहिए। इस सत्र से प्राथमिक स्वास्थ्य प्रणाली के काम करने वाले पहलुओं पर जानकारी मिलेगी।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

प्राथमिक स्वास्थ्य-प्रणाली ढांचा दर्शाने वाले चार्ट को फ्लिप-चार्ट पर लें या कम्प्यूटर और ओवरहेड प्रोजेक्टर से दिखाने की व्यवस्था करें। गतिविधि-1 के लिए कार्ड तैयार रखें।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। गतिविधि - 1 शुरू करें।

गतिविधि पहली



हमारी स्वास्थ्य प्रणाली के ढाँचे को जानिए।

चरण 1: फर्श पर कार्ड का सेट तैयार रखें जिन पर लिखा हो:

- जिला स्तर
- जिला अस्पताल/ सिविल अस्पताल
- तालुका/खंड स्तर
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र
- क्लस्टर स्तर
- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
- ग्राम स्तर
- उप-केन्द्र
- मुख्य चिकित्सा अधिकारी
- नर्स - दाई
- चिकित्सा अधिकारी
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता

चरण 2: 3-4 सहभागियों को आगे आने को कहें।

उन्हें कार्डों को देखने को कहें व प्राथमिक स्वास्थ्य प्रणाली के ढाँचे को स्पष्ट करने वाला फ्लोचार्ट बनाने को कहें। उन्हें यह दर्शाना है कि कौनसी स्वास्थ्य सुविधाएं किस स्तर पर प्राप्त होगी व इन स्तरों पर नियुक्त स्वास्थ्य सेवा प्रदाता कौन है।

जब वे अपना काम पूरा कर लें तो दूसरे सहभागियों से पूछें कि क्या उन्हें कोई बदलाव करना है। यदि हाँ, तो उन्हें वह करने दें।

अंतिम रूप पर समूह के सदस्यों के सहमत होने पर हैंडआउट-1 में दर्शाए विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा चार्ट प्रदर्शित करें। उन्हें तुलना करने दें। विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध विभिन्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की और स्वास्थ्य सेवाओं पर चर्चा करें।

चरण 3: स्वास्थ्य सेवाओं पर निम्नलिखित जानकारी देते हुए इस सत्र का समापन करें:

विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाएं

ग्राम स्तर

ग्राम स्तर पर एक उप-केन्द्र है। यहाँ विभिन्न कार्यक्रमों के अंतर्गत स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की जाती हैं:

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर.सी.एच.) इस कार्यक्रम के अंतर्गत निम्नलिखित सेवाएं प्रदान की जाती हैं:

मातृ स्वास्थ्य

- प्रसवपूर्व देखभाल
- प्रसव
- प्रसवोत्तर देखभाल
- आवश्यक नवजात देखभाल
- जननी सुरक्षा योजना
- पोषण परामर्श व रेफरल

बाल स्वास्थ्य

- टीकाकरण
- विटामिन ए

मातृ व बाल स्वास्थ्य सेवाओं के विवरण के लिए आशा भाग 2 देखें।

परिवार कल्याण

- गर्भनिरोधक प्रोत्साहन व आपूर्ति
- आई.यू.डी. (कॉपर टी) लगाना
- स्थाई पद्धतियों के लिए अनुवर्ती सेवाएं
- परामर्श

किशोर स्वास्थ्य

- किशोर-अनुकूल स्वास्थ्य सहायता व रेफरल, गर्भ निरोधकों व किशोर स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए आशा भाग-3 देखें।

समुदाय स्तर

- मलेरिया, डेंगू, चिकुनगुनिया, जापानी दिमागी बुखार, काला अजार, फिलेरियासिस व संक्रामक बीमारियों व महामारियों से बचाव व रोकथाम।

- आम बुखार, दस्त, पेचिश, उल्टी, कृमि जैसी छोटी बीमारियों के लिए उपचार व प्राथमिक चिकित्सा।
- यदि रोगी की हालत गंभीर हो तो निकटतम प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में उपयुक्त व तुरंत इलाज के लिए भेजना।
- सभी राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों व स्थानिक बीमारियों के लिए बीमारी पर निगरानी रखना व सूचना देना।

ग्राम स्तर पर अन्य सहायक ढांचा स्वीकृत है - समेकित बाल विकास योजना, जो शिशु देखभाल व विकास एवं निगरानी, गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं व छः वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए पोषण संपूरक व चार घंटों के लिए आंशिक डे-केयर (शिशुगृह) प्रदान करती है।

क्लस्टर स्तर

क्लस्टर स्तर पर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र होता है। सभी सेवाओं के साथ-साथ निम्नलिखित सेवाएँ भी प्रदान की जाती हैं:

- चोटों और दुर्घटना के लिए प्राथमिक सेवाएं और रोगी को रेफरल या छुट्टी देने से पूर्व / स्थिर स्थिति में लाना।

प्रजनन व बाल स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं

- सामान्य व सहायता प्राप्त प्रसूति दोनों के लिए 24-घंटे सेवाएं। जटिल प्रसूति की आपात स्थितियों के लिए प्राथमिक चिकित्सा एवं रेफरल।
- नवजात देखभाल
- बीमार बच्चों की आपात देखभाल
- प्रसवोत्तर एवं बच्चों की बीमारियों का समेकित प्रबंध
- परिवार नियोजन के लिए अंतराल व स्थाई पद्धतियाँ व उनका अनुवर्तन
- गर्भपात सेवाएं जो परामर्श व मैनुअल वैक्यूम एस्पिरेशन (एम.वी.ए.) तकनीक का उपयोग करके गर्भ के आरंभिक काल में चिकित्सकीय गर्भपात (एम.टी.पी.) तक सीमित है। (जहाँ प्रशिक्षित कार्यकर्ता व सुविधा मौजूद है)

राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम

- आर.टी.आई./एस.टी.आई व राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत लक्षित बड़ी बीमारियों जैसे टी.बी. अंधता, मलेरिया, माइक्रोफिलेरिया, डेंगू तथा एच.आई.वी. की जांच।
- खून कफ़, पेशाब, मल की सामान्य लैब जांच व टी.बी. मलेरिया, एच.आई.वी. टाइफोइड, सिफलिस, प्रजनन मार्ग संक्रमण यौन वाहित बीमारियां (आर.टी.आई.-एस.टी.डी.) की जाँच
- असामान्य स्वास्थ्य परिस्थितियों व प्रकोप की स्थिति में पहले स्तर की कार्यवाही
- महिलाओं और पुरुषों के लिए स्थाई परिवार नियोजन, एम.टी.पी., हाइड्रोसिल व मोतियाबिंद के लिए विशेष ऑपरेशन शिविर।

- स्थानीय लोगों की प्राथमिकता के अनुसार एलोपैथिक प्रणाली के अतिरिक्त आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध व होम्योपैथी (आयुष) उपचार।
- नियमित जांच व उपयुक्त उपचार के द्वारा निजी स्वास्थ्य कार्यक्रम की सहायता।
- शारीरिक कमजोरियों/कमियों का ठीक समय पर पता करना, शुरूआती इलाज व रेफरल।
- पेयजल जाँच व शुद्धिकरण।

खंड स्तर

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी.एच.सी.) खंड स्तर पर स्थित है। ये पी.एच.सी. के समान ही सेवाएं प्रदान करते हैं। साथ ही नीचे दी गई सेवाएं भी प्राप्त करवाती है:

- प्रजनन व बाल स्वास्थ्य एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम से संबंधित आपात स्थितियों से निपटने के लिए उपकरणों से सुसज्जित मध्यम आकार का अस्पताल।
- डेंगू, दिमागी बुखार, सेरेब्रल मलेरिया आदि जैसी स्थानिक बीमारियों का विशेषज्ञ इलाज।
- सामान्य शल्य प्रक्रियाएँ व आसान आपरेशन
- आवश्यक व आपात प्रसूति देखभाल व सामान्य व सहायता प्राप्त प्रसूतियों के लिए 24 घंटे सेवाएँ।
- विशेष परिवार नियोजन सेवाएँ लैप्रोस्कोपी, स्त्री रोग व सुरक्षित गर्भपात सेवाएँ।
- आर.टी.आई./एस.टी.आई. के लिए परामर्श व इलाज
- मूलभूत सामान्य रोगात्मक जांच के साथ कुछ बीमारियों के लिए रक्त बदलने जैसी सुविधाएं, पेयजल स्रोतों की जांच व सफ़ाई
- महामारियों व प्रकोपों को रोकने के लिए प्रबंध

राज्य स्तर

लोगों की स्वास्थ्य जरूरतों व समस्याओं के संबंध में जानकारी व अनुसंधान के आधार पर राज्य स्तर पर नीतियाँ, योजनाएँ व कार्यक्रम बनाए जाते हैं। इन सेवाओं, सामग्रियों व मानव संसाधनों के लिए उपयुक्त बजट रखा जाता है।

गतिविधि दूसरी



स्वास्थ्य सेवा की गुणवत्ता पर चर्चा

चरण 1: सहभागियों को बताएं कि राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत स्वास्थ्य सेवा (देखभाल) की गुणवत्ता पर काफी जोर दिया जा रहा है। आशा के रूप में हमें यह सुनिश्चित करना है कि हमारे समुदाय के सदस्यों को अच्छी स्वास्थ्य सेवाएं मिलें। हमने स्वास्थ्य देखभाल अधिकार के बारे में समझ लिया है। उन्हें अपनी जानकारी को ताज़ा करने को कहें। उनकी प्रतिक्रियाओं की सूची बनाएं। स्वास्थ्य सेवा गुणवत्ता पर निम्नलिखित जानकारी दें:

अच्छी देखभाल: रोगियों को अच्छी देखभाल प्रदान करने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं व स्वास्थ्य सेवा संस्थाओं को कुछ निर्धारित मापदंडों का पालन करना चाहिए। सामान्यतया रोगियों को इन मापदंडों के बारे में पता नहीं होता। इसके परिणामस्वरूप उन्हें अच्छी सेवाएं नहीं मिल पाती।

गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं का अर्थ

गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं का अर्थ है - आवश्यकता के अनुसार चिकित्सा प्रदान करना (न कम न ज्यादा) सही तरीके से सही समय पर जिस स्थान पर आवश्यकता हो, सही भावनाओं के साथ प्रदान की गई सेवाएं। इसके साथ ही स्वास्थ्य के लिए सही जानकारी भी आवश्यक है।

समुदाय का गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल का अधिकार

- केस विवरण लेकर रोगी की जाँच व्यावसायिक व तकनीकी रूप से योग्य व्यक्ति को करनी चाहिए।
- उपयुक्त व उचित उपचार करना चाहिए।
- रोगी को बिना डराए या बिना आवश्यकता के तनाव दिए उसे निदान, उपचार प्रक्रिया व दी गई दवाओं संबंधी उययुक्त व पर्याप्त सूचना देनी चाहिए।

- रोगी को समस्या बताने का अवसर देना चाहिए। उन्हें सुनने के बाद उपचार के लिए जोखिम व सुरक्षा कारकों को ध्यान में रखते हुए निर्णय लेने में सहायता करें ताकि यदि विकल्प उपलब्ध हों, तो वे सबसे ज्यादा उपयुक्त विकल्प चुन सकें।
- सुविधा स्थल पर आवश्यकता के अनुसार उपकरण व तकनीकी कार्यकर्ता उपलब्ध होने चाहिए ताकि रोगी को कभी भी यह नहीं बताना पड़े कि दवा के आभाव में या उपकरण के खराब होने के कारण उसका इलाज नहीं हो पाएगा।
- रोगी की निजता, आराम, गोपनीयता व गरिमा बनाए रखें - जांच कक्ष में परदे लगाएं। यदि रोगी के साथ आया व्यक्ति अंदर आना चाहे तो आने दें, रजिस्टर व फाइलों को ताले में रखें।
- प्रदाताओं का व्यवहार शिष्ट, गैर-भेदभावपूर्व व आश्वासन देने वाला होना चाहिए।
- रोगी को प्रदाताओं और व्यवस्था से ऐसी सेवा प्राप्त हो कि वह इलाज जारी रखे और पूरा होने तक लेता/लेती रहे।

उनसे पूछें कि गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं को सुनिश्चित करने के लिए आशा क्या भूमिका निभा सकती है? उन्हें अपने विचार बताने दें।

निम्नलिखित जानकारी देकर सत्र का समापन करें:

समुदाय को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा दिलाने के लिए आशा को महत्वपूर्ण भूमिका निभानी चाहिए:

- समुदाय के सदस्यों में गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा के अर्थ व असर के बारे में जागरूकता पैदा करके।
- उन्हें स्वास्थ्य प्रदाताओं व स्वास्थ्य सेवाओं से उनके हक के बारे में सूचनाएँ देते रहें।
- पंचायती राज सदस्यों व औपचारिक व अनौपचारिक समूहों को ग्राम स्तर पर स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की प्राप्ति की निगरानी में रुचि लेने व उपयुक्त प्राधिकारियों के द्वारा सुधार लाने वाली कार्यवाही करने के लिए संगठित करना।

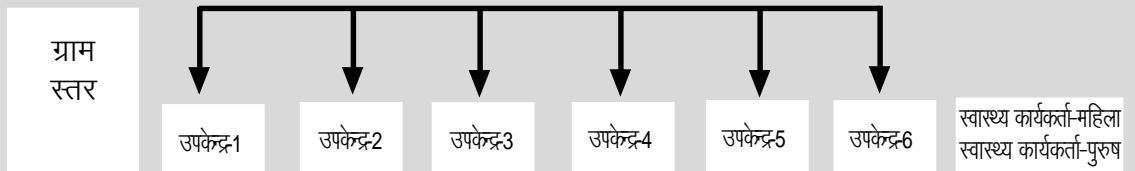
उप केन्द्र व प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के लिए अवलोकन जांच सूची पर चर्चा के साथ इस सत्र का समापन करें। गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा के अर्थ को समझने के लिए पी.एच.सी.-एस.सी. में जाकर देखने को कहें। जब वे पी.एच.सी., एस.सी. जाएं तो वे अपने साथ अवलोकन जांच सूची भी लेकर जाएं। यह उनकी पठन सामग्री के साथ दी गई है। इन केन्द्रों पर स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति के बारे में सीखने के लिए उन्हें इन जांच सूचियों को भरना चाहिए।

हैंडआउट पहला

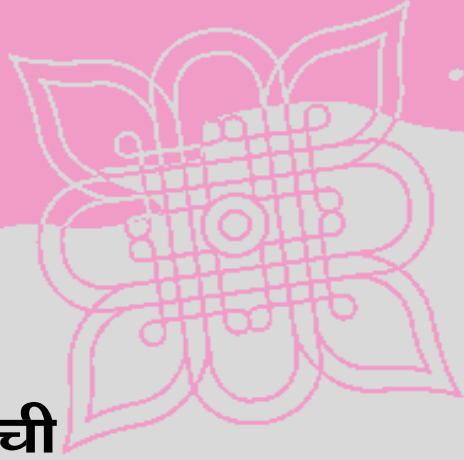


स्वास्थ्य सेवा प्रदाता प्रणाली

जिला स्तर	जिला अस्पताल/ सिविल अस्पताल	→	<ul style="list-style-type: none"> ● मुख्य/प्रधान चिकित्सा अधिकारी ● वरिष्ठ व कनिष्ठ स्तर पर विभिन्न चिकित्सा विशेषज्ञ ● विभिन्न स्तरों पर कई नर्सिंग अर्ध-चिकित्सकीय व सहायक कर्मचारी ● कुछ प्रशासनिक कर्मचारी
खंड स्तर	सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र		<p>विशेषज्ञ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शल्य, स्त्री रोग, प्रसूति, आँख, बच्चों के रोग व जन स्वास्थ्य आदि -7 ● कार्यक्रम प्रबंधक - सह निगरानी अधिकारी 1 <p>अर्धचिकित्सकीय एवं सहायक कर्मचारी</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नर्स/दाई / 7+2 (एन.आर.एच.एम.) ● फार्मासिस्ट/कंपाउन्डर/टैक्नीशियन 5 ● स्वास्थ्य सहायक कर्मचारी-7 ● प्रशासनिक कर्मचारी-2
क्लस्टर स्तर	प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र		<ul style="list-style-type: none"> ● चिकित्सक 1 या 2 (आयुष के साथ) ● फार्मासिस्ट - लैब तकनीशियन -2 ● नर्स-दाई/नर्स 4 (24 घंटे पी.एच.सी. के लिए) ● स्वास्थ्य सहायक कर्मचारी 4 ● प्रशासनिक कर्मचारी -2 ● सहायक कर्मचारी -4 ● कुल -18 (अधिकतम)



हैंडआउट दूसरा



अवलोकन जांच सूची

उप-केन्द्र के लिए अवलोकन जांच सूची

सहभागियों को निम्नलिखित जानकारी इकट्ठी करनी होगी:

I. सामान्य जानकारी

उप-केन्द्र ग्राम का नाम _____
इस उप केन्द्र के अंतर्गत कुल आबादी _____
पी.एच.सी. से दूरी _____

II. उप-केन्द्र पर कार्यकर्ताओं की उपलब्धता

क्या इस केन्द्र पर ए.एन.एम. उपलब्ध है/नियुक्त की गई है? हाँ/नहीं
क्या कोई पुरुष स्वास्थ्यकर्ता उपलब्ध है/नियुक्त किया गया है? हाँ/नहीं
क्या अंशकालिक महिला परिचारक उपलब्ध है? हाँ/नहीं

III. उप-केन्द्र पर उपलब्ध मूलभूत सुविधाएँ

- क्या उप केन्द्र के लिए निर्धारित सरकारी भवन उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या यह भवन ठीक हाल में है? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में नियमित बिजली आपूर्ति होती है? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में रक्तचाप नापने का यंत्र ठीक हालत में है? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में जांच टेबल ठीक हालत में है? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में उपकरण टेबल ठीक हालत में है? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में तुलाई मशीन ठीक हालत में है? हाँ/नहीं
- क्या इस केन्द्र में प्रयोग्य प्रसूति किट उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या इस केन्द्र में विसंक्रमण उपकरण ठीक हालत में है? हाँ/नहीं

IV. उप-केन्द्र में सेवाओं की उपलब्धता

- क्या इस केन्द्र में डॉक्टर माह में कम से कम एक बार आते हैं? हाँ/नहीं
- क्या उनके आगमन की तारीख व समय तय रहती है? हाँ/नहीं
- क्या उप-केन्द्र में चौबीसों घंटे प्रसूति सुविधा उपलब्ध होती है? हाँ/नहीं

- क्या इस उप-केन्द्र में अतिसार (दस्त) व निर्जलीकरण के इलाज की व्यवस्था है? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में बुखार, खाँसी, जुकाम, आदि जैसी छोटी मोटी बीमारियों का इलाज उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में मलेरिया व अन्य प्रकार की बीमारी की जांच के लिए खून की स्लाइड लेने की सुविधा है? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में गर्भ निरोधक सेवाएं उपलब्ध हैं? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में गर्भ निरोधक गोलियां वितरित की जाती हैं? हाँ/नहीं
- क्या इस उप-केन्द्र में कण्डोम वितरित किए जाते हैं? हाँ/नहीं

पी.एच.सी. केन्द्र के लिए अवलोकन जांच सूची

I. सामान्य जानकारी

- पी.एच.सी. गांव का नाम _____
- पी.एच.सी. के अंतर्गत कुल आबादी _____
- क्या इस पी.एच.सी. के लिए निर्धारित कोई सरकारी भवन है? हाँ/नहीं
- क्या भवन ठीक हालत में है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में जल आपूर्ति उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में विद्युत आपूर्ति उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या टेलीफोन लाइन चालू हालत में उपलब्ध है? हाँ/नहीं

II. पी.एच.सी. में कार्यकर्ताओं की उपलब्धता

- क्या इस केन्द्र में चिकित्सा कर्मचारी उपलब्ध हैं/ नियुक्त किए गए हैं? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में स्टाफ नर्स उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में स्वास्थ्य प्रशिक्षक उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या पुरुष स्वास्थ्यकर्ता उपलब्ध है/ नियुक्त किया गया है? हाँ/नहीं
- क्या अंशकालिक महिला कर्मचारी उपलब्ध है? हाँ/नहीं

III. सामान्य सेवाएं

1. पी.एच.सी. में दवाओं की उपलब्धता

- क्या इस पी.एच.सी. में साँप के विष की दवा उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में रेबीज़ की दवा उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में मलेरिया की दवा उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में टी.बी. की दवा उपलब्ध है? हाँ/नहीं

2. आरोग्य सेवाओं की उपलब्धता

- क्या इस पी.एच.सी. में मोतियाबिंद सर्जरी की जाती है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में घावों की प्राथमिक देखभाल की जाती है? (टांके, पट्टी आदि) हाँ/नहीं

- क्या इस पी.एच.सी. में हड्डी टूटने का प्राथमिक इलाज किया जाता है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में छोटी-मोटी शल्य क्रिया की जाती है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में विष के मामलों का प्राथमिक इलाज किया जाता है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में जल जाने पर प्राथमिक इलाज किया जाता है? हाँ/नहीं

IV. प्रजनन व मातृ सेवाएं व गर्भपात सेवाएं

1. प्रजनन व मातृ स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता

- क्या इस पी.एच.सी. में प्रसवपूर्व देखभाल के लिए क्लिनिक नियमित आयोजित किए जाते हैं? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में चौबीसों घंटे सामान्य प्रसूति की सुविधा उपलब्ध है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में महिला एवं पुरुष के लिए स्थाई परिवार नियोजन सर्जरी की सुविधाएं उपलब्ध हैं? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में स्त्री रोग स्थितियों व श्वेत प्रदर तथा माहवारी से जुड़ी तकलीफों जैसी बीमारियों के लिए आंतरिक जाँच व उपचार उपलब्ध हैं? हाँ/नहीं

2. क्या इस पी.एच.सी. में गर्भपात/चिकित्सकीय गर्भपात की सुविधा मौजूद है? हाँ/नहीं

3. क्या महिलाओं को साधारणतः तथा गर्भावस्था दोनों स्थितियों में खून की कमी (एनीमिया) का इलाज किया जाता है? हाँ/नहीं

4. पिछले तीन महीनों में कितने प्रसव कराए गए? _____

V. बच्चों की देखभाल एवं टीकाकरण सेवाएं

1. क्या इस पी.एच.सी. में कम वजन वाले बच्चों का इलाज किया जाता है? हाँ/नहीं
2. क्या टीकाकरण के दिन तय हैं? हाँ/नहीं/सूचना नहीं
3. क्या इस पी.एच.सी. में बी.सी.जी. व खसरे का टीका दिया जाता है? हाँ/नहीं
4. क्या इस पी.एच.सी. में निमोनिया होने पर बच्चों का इलाज उपलब्ध है? हाँ/नहीं
5. क्या इस पी.एच.सी. में गंभीर निर्जलीकरण के साथ दस्त होने पर बच्चों का इलाज किया जाता है? हाँ/नहीं

VI प्रयोगशाला एवं महामारी प्रबंध सेवाएं

1. क्या इस पी.एच.सी. में प्रयोगशाला (लैबोरेटरी) सेवाएं उपलब्ध हैं?

- क्या इस पी.एच.सी. में एनीमिया के लिए खून की जांच की जाती है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में ब्लड स्मियर जांच द्वारा मलेरिया परजीवी की जांच की जाती है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में टी.बी. के निदान के लिए खून की जांच की जाती है? हाँ/नहीं
- क्या इस पी.एच.सी. में गर्भवती महिला के पेशाब की जांच की जाती है? हाँ/नहीं

संदर्भ - इन्डियन पब्लिक हेल्थ स्टैण्डर्ड्स (आइ.पी.एच.एस.)

चौथा सत्र



यदि हमारे स्वास्थ्य अधिकार का उल्लंघन हो तो क्या करना चाहिए?

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागियों को इस बारे का पता चलेगा कि स्वास्थ्य अधिकार का उल्लंघन होने पर क्या कार्यवाही की जा सकती है।

अवधि: 2 घंटा

हैंडआउट: अभिनय (रोल प्ले) के बारे में जानकारी

इस सत्र का महत्व

आशा के स्वास्थ्य अधिकार के अर्थ के बारे में जानकारी दे दी गई है। हमें प्राथमिक स्वास्थ्य प्रणाली एवं स्वास्थ्य प्रदाता ढांचे के बारे में जानकारी है, परंतु, यह जानना महत्वपूर्ण है कि अधिकारों के बारे में जानकारी का मतलब यह नहीं है कि ये हमें अपने आप दे दिए जायेंगे। आशा के रूप में आपको स्वास्थ्य अधिकार के बारे में अपनी जानकारी का उपयोग समुदाय को अधिकार प्राप्त करने के लिए व सतर्क एवं संगठित करने के लिए करना है। स्वास्थ्य अधिकार की समझ आशा को जन स्वास्थ्य प्रणाली में स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्राप्त करने की कार्यवाही में सहायता करेगी।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

रोल प्ले (अभिनय) के विवरण को कागज के पत्रों पर उतार लें जिन्हें अभिनय करने वाले समूह को देना है।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। उन्हें यह बताएं कि वे यह सीखने वाले हैं कि हमारे स्वास्थ्य अधिकार का उल्लंघन होने पर हमें क्या कार्यवाही करनी होगी। गतिविधि 1 शुरू करें।

गतिविधि पहली



रोल-प्ले (अभिनय)

चरण 1: सहभागियों को दो समूहों में बांटें। हैंडआउट 1 में दी गई स्थिति के अनुसार भूमिकाएं वितरित करें। उन्हें रोल-प्ले पर चर्चा करने को कहें। उन्हें तैयारी के लिए 15 मिनट दें। बताएं कि रोल-प्ले के कागज़ में दी गई बातों के अलावा भी बातें बताई जा सकती हैं।

चरण 2: सभी सहभागियों को इकट्ठा करें। उन्हें रोल-प्ले करने को कहें।

इस रोल-प्ले की समाप्ति पर

- जन स्वास्थ्य प्रणाली से स्वास्थ्य सेवा के लिए हक प्राप्त करने में आशा की भूमिका की चर्चा करें।

निम्नलिखित प्रश्न पूछें

- यदि वास्तव में ऐसी स्थिति का सामना करना पड़े तो क्या आप उसका सामना कर पाएँगी?
- इस भूमिका में खुद को और मजबूत बनाने के लिए आपको किस तरह की सहायता की आवश्यकता है?

हैंडआउट पहला



रोल-प्ले के बारे में जानकारी

स्थिति: उप-केन्द्र गांव के बाहर है और ऐसी स्थिति में है मानो कभी उपयोग में ही न आया हो। इसका रख रखाव अच्छा नहीं है। ए.एन.एम. गांव में नहीं रहती व नियमित नहीं आती।

रोल-प्ले में नीचे दिए गये मुद्दों पर प्रकाश डालने की आवश्यकता है:

आशा पी.एच.सी. व मुख्य जिला स्वास्थ्य अधिकारी को लिखित शिकायत भेजती है।

आशा पंचायत सदस्यों से समस्या पर चर्चा करती है और वे ए.एन.एम. से चर्चा करते हैं व उसको दिए हुए धन का उपयोग उप-केन्द्र को मजबूत करने के विषय में बात करते हैं।

पंचायत सदस्य व आशा ए.एन.एम. को गांव में रहने के लिए जगह का इन्तज़ाम करते हैं।

स्थिति: पी.एच.सी. डॉक्टर व कर्मचारी पाठशाला में स्वास्थ्य जांच के लिए आते हैं। लेकिन वह साम्बा आदिवासी गांव में राजकीय बालिका माध्यमिक विद्यालय में नहीं जाते जहाँ एनीमिया, सिकल सेल बीमारी काफी प्रमाण में है। पी.एच.सी. में कोई महिला चिकित्सक नहीं है। पी.एच.सी. के पुरुष डॉक्टर अपने पहले के बुरे अनुभव के कारण डरते हैं कि उन पर छेड़छाड़ का झूठा इल्ज़ाम लगाया जा सकता है। अतः वह गांव को सूचित करता है कि चूंकि वह पुरुष डॉक्टर है अतः उसे लड़कियों के स्कूल में जाने को न कहा जाए।

इस रोल-प्ले में निम्नलिखित बिंदुओं पर जोर देने की आवश्यकता है:

आशा के रूप में आप इस मसले पर स्कूल के प्राचार्य से चर्चा करें।

वे यह हल निकाल सकते हैं कि आशा व स्कूल की महिला शिक्षिका जाँच के दौरान मौजूद रहेंगी तांकि पुरुष डॉक्टर के खिलाफ़ शोषण का झूठा आरोप न लग सके।

इस निर्णय की सूचना डॉक्टर को दी जाती है व स्कूल में स्वास्थ्य जांच शुरू होती है।

स्थिति: राजर गांव की एक बड़ी आदिवासी बस्ती मुख्य गांव से काफी दूर है। मुख्य गांव में ग्राम स्वास्थ्य दिवस शिविर आयोजित किया जाता है। दूरी के कारण इस बस्ती के लोगों के लिए इन सेवाओं का लाभ लेना कठिन कार्य है। परिणामस्वरूप, अधिकांशतः वे एक नीम हकीम पर निर्भर रहते हैं जो मोटर साइकिल पर आता है व उनके खेतों व बस्ती में उधार में भी इलाज करता है। इससे इलाज करवाने के लिए ग्रामीण काफी कर्जा लेते हैं।

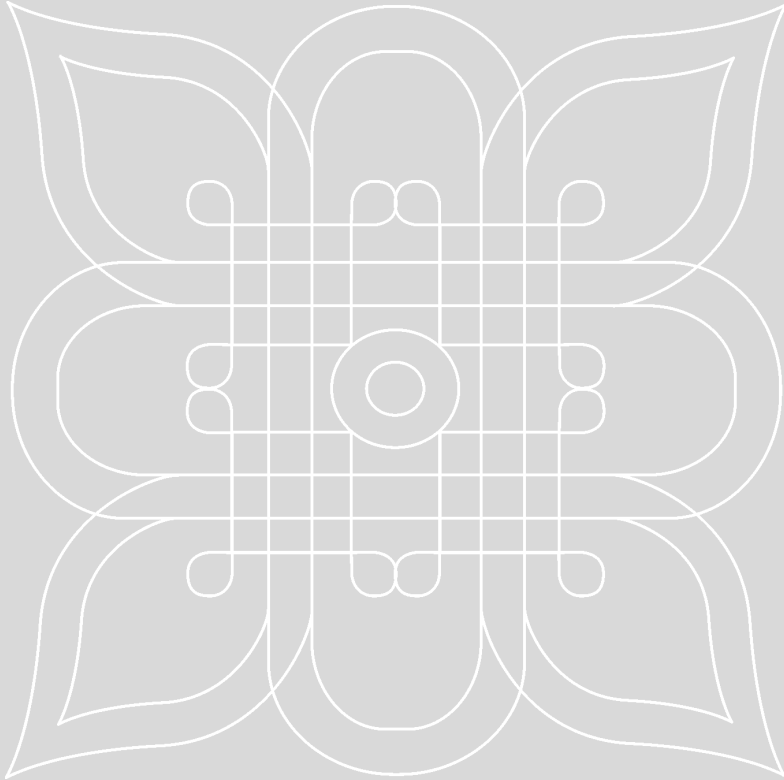
इस रोल-प्ले में आगे दी गई बातों पर जोर देने की आवश्यकता है:

स्थिति की गवाह होने के कारण आशा किसी एक दिन जो हुआ उसकी सारी जानकारी लिखेगी।

वह सभी मौजूद लोगों के हस्ताक्षर करवायेगी। उस पत्र की प्रतियाँ बनायेगी और वह उसकी एक-एक प्रति चिकित्सा अधिकारी, खंड स्वास्थ्य अधिकारी व मुख्य चिकित्सा अधिकारी को भेजेगी।

सरकारी प्राधिकारी आवश्यक कार्यवाही करते हैं।

टिप्पणी: रोल-प्ले में जो बिन्दु विशेष रूप से दर्शाने के लिए दिए गए हैं, वे आपके संदर्भ के लिए ही हैं। संचालक के रूप में आप सांस्कृतिक वास्तविकता को ध्यान में रखते हुए सहभागियों को यथा संभव स्थिति को वास्तविक बनाने के लिए निर्देश दें।



तीन माँड्यूल

कौशल मजबूत करना

कुल घंटों की संख्या 12 (2 दिन)

सत्र	अवधि
सत्र-1 नेतृत्व के बारे में सीखना	3 घंटे
सत्र-2 संचार कौशल	3 घंटे
सत्र-3 समन्वय कौशल	1 घंटा 30 मिनट
सत्र-4 निर्णय कौशल	1 घंटा 30 मिनट
सत्र 5 बातचीत करके उचित निष्कर्ष पर पहुँचने का कौशल	2 घंटे
सत्र 6 समुदाय को सकारात्मक बदलाव के लिए प्रेरित करने का कौशल	1 घंटा

पहला सत्र



नेतृत्व कौशल

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागी नेतृत्व का अर्थ, शैली व गुण, आशा की नेतृत्व भूमिका के लिए आवश्यक ज्ञान व कौशल का अर्थ समझ सकेंगे।

अवधि: 3 घंटे

हैंडआउट: हैंडआउट 1: नेतृत्व खेल

इस सत्र का महत्व

नेतृत्व अर्जित कौशलों की एक श्रृंखला है। ज्ञान पाने से बहुत लोगों में नेता बनने की क्षमता आती है। ग्राम स्तर पर एक किसान व महिला श्रमिक भी नेता है। आशा भी एक नेता है। उसे यह जानने की जरूरत है कि नेतृत्व समय पर निर्णय लेने का नाम है जो जन कल्याण के लिए लिया गया हो। नेतृत्व साहस और आत्म विश्वास के साथ दूसरों को प्रोत्साहन व उनके साथ भागीदारी करके कार्य रूप में परिणत करने की पूरी जिम्मेवारी है।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

हैंडआउट 1 की फोटोकापी, सत्र के दौरान उपयोग के लिए खाली कागज़ व स्केच पैन या ब्लेक बोर्ड व चाक।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। उन्हें बताएं कि आशा के रूप में उन्हें नेता की भूमिका अदा करनी है, जिसके लिए कुछ मूलभूत कौशलों की आवश्यकता होती है। गतिविधि 1 शुरू करें।

गतिविधि पहली



चरण 1: सहभागियों से पूछें कि उनका प्रिय नेता कौन है और क्यों? उन्हें अपने विचार बताने को कहें। अब उनसे पूछें कि वे जिन प्रसिद्ध नेताओं को जानते हैं उनमें उन्हें क्या-क्या कौशल दिखाई पड़े।

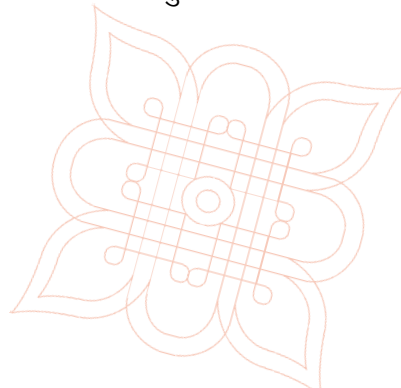
चरण 2: उन्हें कुछ समय तक सोचने दें। उन्हें अपने विचार बताने दें। संचालक के रूप में आप बोर्ड पर इन कौशलों को लिखते जाएं। उनके विचारों पर संक्षिप्त चर्चा करें।

चरण 3: निम्नलिखित दृष्टिकोण के साथ चर्चा का समापन करें:

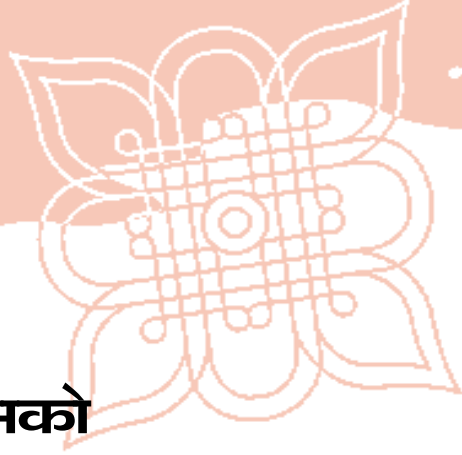
समन्वय, सुनना, संचार व बातचीत के ज़रिए किसी नतीजे पर पहुँचना जैसे कुछेक कौशल हैं जो हर अच्छे नेता में होते हैं व आशा के रूप में आपको इन्हें सीखने की आवश्यकता है। वास्तव में हम सबमें ये कौशल होते हैं। हमें इन्हें पहचानने व निखारने की आवश्यकता है।

- नेता के रूप में आपको लोगों को प्रेरित करके उनकी सहयोग से कार्य करवाने के कौशल की आवश्यकता है।
- नेता होने का मतलब अधिक जानकारी होना है।
- नेता के रूप में आपको लोगों को प्रेरित करना है ताकि लोग आपका अनुसरण करें।
- एक नेता के रूप में आपको लोगों के लिए निर्णायकता पूर्ण विचार नहीं रखने चाहिए और स्वयं अपने कार्य में पारदर्शकता रखनी चाहिए।

एक नेता के रूप में आपको आत्म विश्वास, उत्साह और आवेश पूर्ण दिखने की आवश्यकता है, साथ ही उत्तरदायित्व भी लेना है। अब दूसरी गतिविधि शुरू करें।



गतिविधि दूसरी



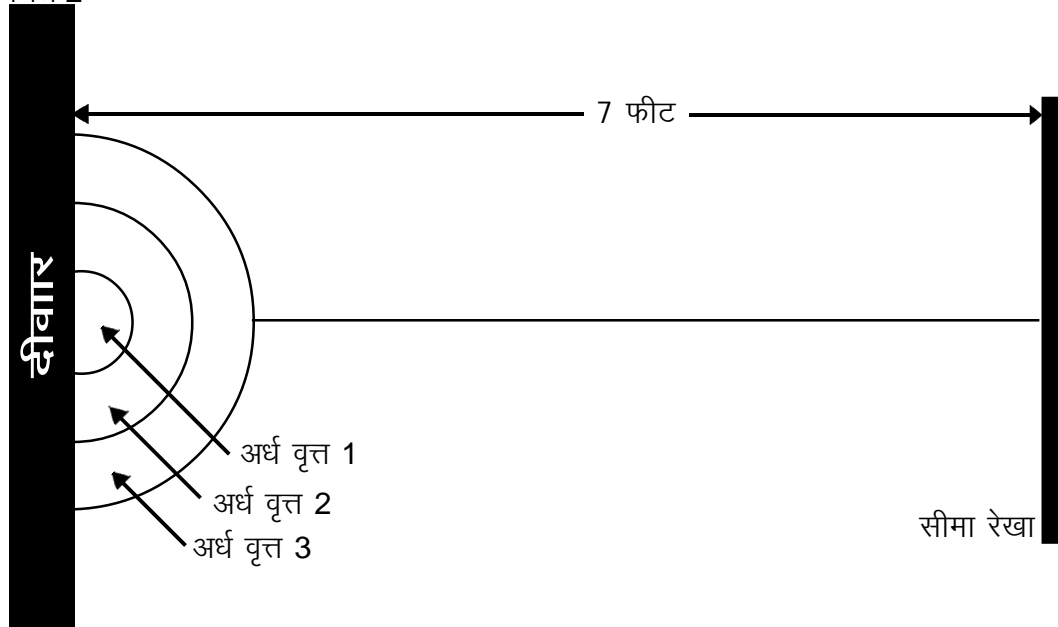
जीतो जितना जीत सको

चरण 1: सहभागियों के दो समूह बनाएं। उन्हें अपने समूह को नाम देने व समूह की नेता चुनने को कहें। समूह व नेता का नाम घोषित करने को कहें। संचालक के रूप में आपको चित्र में दर्शाए अनुसार नेताओं व समूहों के नाम फ्लिप चार्ट पर लिखने हैं।

चित्र 1

क्रम संख्या	1	2
	समूह का नाम	समूह का नाम

चित्र 2



चरण 2: दीवार के सामने तीन अर्ध वृत्त बनाएं। दीवार से समानान्तर 7 फीट की दूरी पर एक रेखा खींचें। यह सीमा रेखा है। चित्र 2 देखें।

चरण 3: खेलने का तरीका समझाएं।

हरेक समूह को सीमा रेखा से अर्ध वृत्त में एक सिक्का फेंकना है। सिक्के की स्थिति के अनुसार समूह को अंक मिलेंगे।

अर्ध वृत्त 1 = 10 अंक

अर्ध वृत्त 2 = 5 अंक

अर्ध वृत्त 3 = 3 अंक

हरेक समूह को अंक जीतने के लिए 15 मौके दिए जायेंगे। प्रत्येक समूह को एक के बाद एक मौका दिया जाएगा।

चरण 4: नेताओं को बताएं कि वे कोशिश करें कि उनका समूह यह खेल जीते। जीतने की रणनीति बनाने के लिए उन्हें 10 मिनट का समय दें।

चरण 5: खेल शुरू करें। संचालक के रूप में आपको फ्लिप चार्ट पर अंक लिखने हैं। खेल की समाप्ति पर सभी 15 मौकों के अंकों को जोड़ें व विजेता समूह की घोषणा करें।

चरण 6: खेल समाप्त होने पर सभी सहभागियों को इकट्ठा करें व निम्नलिखित पहलुओं पर अपने विचार बताने को कहें।

- खेल के दौरान व बाद में उनकी भावना।
- विजेता समूह ने क्या नीति अपनाई जिससे उन्हें खेल जीतने में मदद मिली।
- इसी तरह, हारने वाले समूह से उनके समूह में हुई प्रक्रिया को बताने व उनकी हार के संभावित कारण बताने को कहें। हरेक समूह को नेता के व्यवहार के बारे में बताने को कहें।

नीचे दिए गए नेता के गुणों, कौशलों व ज्ञान को दर्शाते हुए सत्र का समापन करें।

नेता के गुण

- समस्याओं को अवसरों के रूप में देखना
- सामुदायिक आवश्यकताओं के अनुसार प्राथमिकता तय करना
- समुदाय की आवश्यकताओं पर जोर देना
- हिम्मती होना
- विवेचना व सृजनशील सोच
- संदिग्धता के लिए सहनशीलता
- परिवर्तन के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण
- समुदाय के प्रति प्रतिबद्धता व उत्तरदायित्व

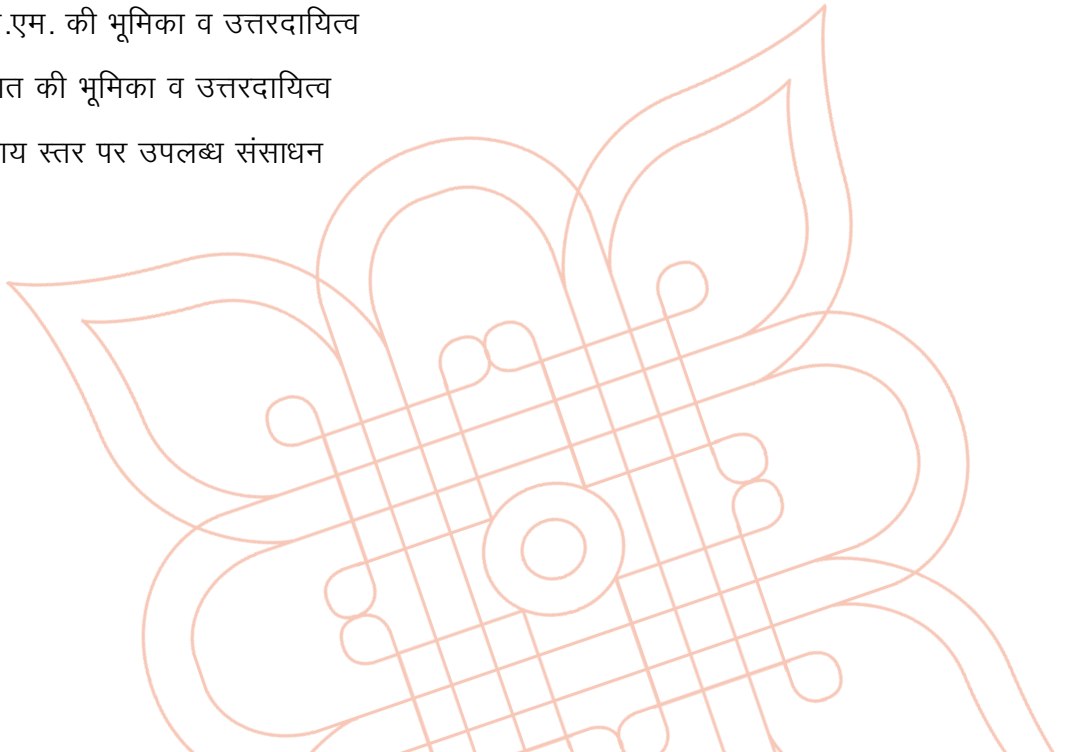
- विश्वसनीयता
- ईमानदारी
- परिश्रमी
- उत्तरदायित्व का भाव

नेता के कौशल

- संचार - मूल्यों व विश्वासों पर चर्चा, अभिव्यक्ति, स्पष्टता करना, सुनना, जानकारी व भविष्य की योजनाएं सबके साथ बाँटना।
- लोगों को जन स्वास्थ्य प्रणाली से अपने हक पाने के लिए प्रेरित करना और इकट्ठा करना।
- सौंपे गए कार्य की योजना बनाना।
- समुदाय के अधिकार सुनिश्चित करने के लिए अन्य हितधारकों से बातचीत करना, जिससे उनके हकों की प्राप्ति के लिए उचित नतीजे पर पहुँचा जा सकें।
- समुदाय को शामिल करके सामूहिक निर्णय लेने की योग्यता
- समन्वय कौशल
- स्वप्न देखने और असंभव को संभव कर दिखाने की सोच को प्रोत्साहित करना।

नेता का ज्ञान

- आशा के रूप में आपकी भूमिका व उत्तरदायित्व
- जन स्वास्थ्य प्रणाली से समुदाय के सदस्यों को उपलब्ध होने वाले स्वास्थ्य हक
- जन स्वास्थ्य प्रणाली कैसे काम करती है
- ए.एन.एम. की भूमिका व उत्तरदायित्व
- पंचायत की भूमिका व उत्तरदायित्व
- समुदाय स्तर पर उपलब्ध संसाधन





नेतृत्व शैली पर अभिनय (रोल-प्ले)

चरण 1: पांच सहभागियों को आगे आने को कहें। इनमें से एक को ऐसे नेता की भूमिका निभाने को कहें जो किसी की भी नहीं सुनती एवं प्रभुत्व जमाती है। वह बिना दूसरों की सुने अपने विचार रखती है व समुदाय के दूसरे सदस्यों की सलाह के बिना निर्णय भी लेती है। समुदाय के सदस्यों की सदैव बेइज्जती करती है।

चरण 2: शेष चारों को नीचे दर्शाए अनुसार समुदाय के सदस्यों की भूमिका निभाने को कहें:

- जो नेता कहता है उसका समर्थन करें - सहभागी 1
- चर्चा में बाधा डालें - सहभागी 2
- चुप रहे - सहभागी 3
- काफी प्रश्न पूछें - सहभागी 4

चरण 3: आप किसी को भी यह पता न लगने दें कि किसको क्या भूमिका दी गई है।

चरण 4: सहभागियों को बैठक की व्यवस्था तय करने दें। उन्हें ग्राम स्तर पर बंद पड़ी आंगनबाड़ी पर चर्चा करने दें। इसे दस मिनट तक चलने दें।

चरण 5: उस सहभागी को बुलाएं जो नेता की भूमिका अदा कर रही थी व उसे अब ऐसे नेता की भूमिका निभाने दें जिसने उन कारणों के बारे में समुदाय के विचार जाने हैं, जिनसे आंगनबाड़ी बंद पड़ी है। उसे निर्णय प्रक्रिया में समुदाय के सभी सदस्यों को शामिल करना है, समुदाय के सदस्यों के अनुभव व राय का आदर करना है, समुदाय के सदस्यों को पहले बोलने का मौका देना है, आदि।

अन्य सहभागियों को वही भूमिका करने दें। रोल-प्ले के लिए दस मिनट का समय दें। दोनों रोल-प्ले के बाद निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- पहले रोल-प्ले में नेता ने क्या किया?
- समुदाय के सदस्यों की प्रतिक्रिया कैसी रही?
- दूसरे अभिनय में नेता ने क्या किया?
- दोनों में क्या अंतर था?
- समुदाय सदस्यों की प्रतिक्रिया कैसी रही?

उनसे पूछें कि उन्हें किस तरह का नेतृत्व चाहिए। चौथी गतिविधि शुरू करें।

गतिविधि चौथी



नेतृत्व खेल- सांप व सीढ़ी

चरण 1: सहभागियों से ऐसे नेता के रूप में किए जाने वाले विभिन्न कार्यों पर अपने विचार बताने को कहें जिनकी निर्णय प्रक्रिया में सबकी राय शामिल होती है। संचालक के रूप में आप ब्लैक बोर्ड पर लिखती जाएं। उनके विचारों पर संक्षिप्त चर्चा करें। अब सहभागियों को 4-4 के छोटे समूहों में बांट दें।

चरण 2: हैंडआउट 1 में सांप व सीढ़ी खेल दिया गया है। उसकी फोटोकॉपी करवाएँ। उन्हें सूचित करें कि खेलते समय खेल में लिखी जानकारी को जोर से पढ़ना है। हरेक समूह को एक पासे के साथ एक कापी दें। उन्हें खेलने के लिए 15 मिनट का समय दें। खेल समाप्त होने पर उन्हें चर्चा के लिए बुला लें। उन्हें खेल से प्राप्त सीख को बताने को कहें।

सहभागी नेता से नीचे दी गई आंकाक्षाएँ बताकर चर्चा को समृद्ध करें। हमने उन कार्यों के कुछ उदाहरण दिए हैं जिन्हें नेता के रूप में आशा को करना है।

सहभागी नेता के रूप में आशा के कार्य:

नेता उद्देश्य निर्धारित करती है व मार्ग प्रदर्शन करती हैं

आशा के रूप में आपको यह स्पष्ट करना है कि आपके गांव में कौनसा उद्देश्य कैसे व कितने समय में प्राप्त किया जा सकता है। अपने समुदाय के साथ परामर्श करके आप अपने उद्देश्य व मार्ग तय कर सकती हैं।

उदाहरण के लिए आपके गांव के अगले वर्ष किसी माता की मृत्यु नहीं होनी चाहिए या

अगले छः माह में आपके गांव के सभी बच्चों को टीके लगा दिए जायेंगे।

नेता मूल्यों की पुष्टि करके अपने काम से जोड़ती हैं

नेता के रूप में आप में ईमानदारी, परिश्रम, विश्वसनीयता आदि जैसे कुछ मूल्य होने चाहिए। आपको इन मूल्यों को अपने कार्यों में दर्शाना है। आप अपने समुदाय के सदस्यों को बता सकती हैं कि आप परिश्रमी है लेकिन यदि आपके कार्य से ऐसा नहीं लगता तो लोग आप पर विश्वास नहीं करेंगे।

उदाहरण के लिए, आपको पता है कि गांव में हरेक बच्चे को टीके लगवाए जाने चाहिए लेकिन जब ए.एन.एम. टीका लगाने आती है तो आप मौजूद नहीं रहती। लोग कैसे मानेंगे कि आप परिश्रमी हैं?

नेता के उच्च मानक व उच्च अपेक्षाएं होती हैं

आशा के रूप में आपको अपने गांव के समुदाय के लिए उप-केन्द्र या पी.एच.सी. से उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्राप्त करने के बारे में दृढ़ होना चाहिए।

सुनिश्चित करें कि ए.एन.एम. अपनी भूमिका पेशेवर तरीके से निभाए। आशा के रूप में आप उसकी सहायता करें ताकि वह अपनी भूमिका ठीक से निभा सके। उदाहरण के लिए, समुदाय को स्वास्थ्य शिविर के दिन व स्थान और एन.एन.एम. के आने के दिन के बारे में लोगों को बताएं व उन्हें शिविर में आने के लिए प्रेरित करें।

यदि कोई स्वास्थ्य सेवा प्रदाता समुदाय के सदस्य से दुर्व्यवहार करता है तो इस पर ध्यान दें व संबंधित व्यक्ति से इस विषय में बातचीत करें।

नेता जिम्मेदार व उत्तरदायी होती हैं

आशा के रूप में आप समुदाय व स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, दोनों के लिए उत्तरदायी हैं। दोनों को एक दूसरे के विषय में जानकारी ले-देकर प्रभावी कड़ी बनें।

यदि आपके गांव में पोषण व स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं संबंधित कोई समस्या हो उदाहरण के लिए महिलाओं को उनके हक की प्रसवपूर्व सेवाएं नहीं मिल रही हों, तो अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- इस स्थिति को सुधारने या रोकने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?
- मैंने क्या किया?
- यदि मैंने कुछ नहीं किया, तो ऐसा क्यों?
- सारे उत्तर मिलने के बाद, यह निर्णय करें कि क्या आपका व्यवहार उत्तरदायी व जवाबदेह था।
- अपने को उत्तरदायी बनाने के लिए अपने आप से पूछें, कि अब परिवर्तन लाने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

उत्तरदायी होने के कुछ नुस्खे:

- यदि आपको तत्काल परिणाम नहीं भी मिलें तो भी यदि सभी परिस्थितियों में आप उत्तरदायित्व से काम करें तो इच्छा के अनुसार परिणाम हासिल करने के लिए निजी क्षमता व योग्यता प्राप्त होगी।
- उस व्यक्ति से ही शिकायत करें जो कुछ कर सकती/सकता हो।
- दूसरों को दोष देते रहने या नियमित शिकायत करने से आप व आपके आसपास के लोगों की ऊर्जा कम हो जाएगी।
- अपनी भावनाओं को एक या दो बार व्यक्त करना अच्छी तनाव प्रबंध तकनीक है। लगातार आलोचना से कोई सकारात्मक परिणाम नहीं आयेगा।

कार्यवाही पर ध्यान दें न कि दोष देने पर

यदि यह काम होना है, तो यह मुझ पर ही निर्भर है।

अंधेरे पर खीझने से अच्छा है एक दीपक जलायें

आखिरकार आप अपने आपके लिए स्वयं ही जिम्मेदार हैं। आप आज जो हैं, वह आपके अपने निर्णय का परिणाम है। इसे ही उत्तरदायित्व कहते हैं।

नेता निर्णय लेने में दूसरों को शामिल करती हैं

नेता के रूप में आपको कई निर्णय करने होते हैं। अच्छी सामुदायिक नेता कभी भी अकेले निर्णय नहीं लेती। कानून के अनुसार जो निर्णय समुदाय को प्रभावित करता हो उसे समुदाय के सदस्यों के साथ मिलकर ही लेना चाहिए। समुदाय में निर्णय के प्रति स्वामित्व का भाव होगा तभी आपके निर्णय किए हुए लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए वे सर्वोत्तम चेष्टा करेंगे।

उदाहरण के लिए आशा के रूप में आपको समुदाय की स्वास्थ्य आवश्यकताओं के बारे में समझकर चर्चा करनी चाहिए। आपको समुदाय के सदस्यों के साथ मिलकर समुदाय की स्वास्थ्य आवश्यकताओं व प्राथमिकताओं को तय करना है व मिल कर कार्य योजना तैयार करनी है। इससे उन्हें आपके साथ मिलकर कार्य करने के लिए आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रोत्साहन मिलेगा।

नेता दूसरों को प्रेरित करती हैं

स्वास्थ्य अधिकार के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आपको समुदाय के सदस्यों, पंचायत, एस.एच.जी. आदि की सहायता की जरूरत है। नेता के रूप में आपके साथ आने के लिए आपका समुदाय को प्रेरित करना है। समुदाय को प्रेरणा मिलती है:

- उनके नियमित संपर्क में रहने से
- आवश्यक जानकारी नियमित रूप से बताने से
- उन्हें उत्तरदायित्व देने से
- उनकी सहायता के लिए उन्हें धन्यवाद देने से
- उनके प्रयासों का उन्हें श्रेय देने से
- सार्वजनिक तौर पर उनकी ईमानदारी की प्रशंसा करने से

नेता एकता बनाती हैं

नेता के रूप में आपने अपने समुदाय के सदस्यों तथा स्वास्थ्य सेवा प्रदानकर्ताओं के बीच एकता बनानी है। एकता निर्णय लेते समय हरेक का दृष्टिकोण सुनकर भी प्राप्त की जा सकती है। किसी को भी उपेक्षित महसूस मत होने दें, क्योंकि फिर बाद में उसे साथ लेना व उसके साथ काम करना कठिन हो जाता है।

एकता तब आती है जब आशा के रूप में गाँव के लिए आपके लक्ष्य की प्राप्ति के लिए गाँव के अन्य लोग स्वामित्व के साथ काम करें।

नेता आदर्श के रूप में होती हैं

नेताओं के अनुयायी होते हैं। अतः यह जरूरी है कि आपके सभी कार्य उत्तरदायित्व पूर्ण हों, जिससे समुदाय के सदस्य आपका नेतृत्व स्वीकार करें।

उदाहरण के लिए, आशा के रूप में आपको रेफरल के लिए गर्भवती महिला के साथ भेजा जाता है। आप यह भूमिका निभाती हैं व अपने गांव की महिला की जान बचा पाती हैं तो आप आदर्श बन जायेंगी। अगली बार, आवश्यकता पड़ने पर समुदाय के अन्य सदस्य आपात स्थिति में गर्भवती महिला के साथ जाने के लिए आगे आयेंगे व आवश्यकता होने पर वाहन की व्यवस्था भी करेंगे।

नेता सुनती हैं व समझाती हैं

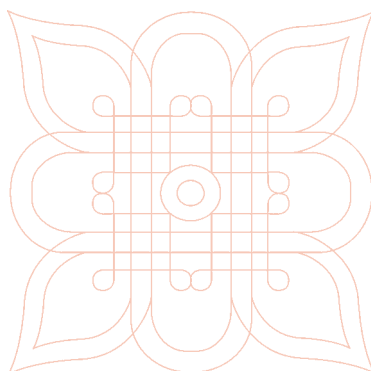
निर्णय लेने की प्रक्रिया को आसान व अधिक सार्थक बनाने में सुनना सहायता करता है। नेता के रूप में आपको अपना दृष्टिकोण समझाना व स्पष्ट भी करना है।

उदाहरण के लिए ग्राम स्तर पर परिवार जन्म की तैयारी के लिए पहले से ही तैयारी नहीं करते/उनके विचारों के आधार पर उन्हें प्रसव से पूर्व की कार्यवाही/तैयारी की आवश्यकता और ठीक तरह तैयारी न करने के नुकसान के बारे में समझायें। ऐसे सकारात्मक उदाहरण बताएं जब प्रसव से पूर्व तैयारी के कारण महिला की जान बच सकी।

नेता समुदाय की प्रतिनिधि होती हैं

नेता समुदाय का चेहरा होती है। आशा के रूप में जब आप अपने समुदाय की स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में स्वास्थ्य प्रदाताओं से चर्चा करती हैं तो आप अपने समुदाय का प्रतिनिधित्व करती हैं। एक नेता के रूप में आपको अपने दृष्टिकोण बताकर, उन्हें समझाने की आवश्यकता है।

उदाहरण के लिए, आपको पंचायत व स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति के साथ व्यापक ग्राम स्वास्थ्य योजना तैयार करनी है। योजना तैयार करते समय आपको अपने समुदाय के गरीब से गरीब व्यक्ति की चिंताओं को ध्यान में रखना है। उनकी भावनाएं व दृष्टिकोण सुनें व सुनिश्चित करें कि स्वास्थ्य योजना बनाने के लिए जो भी निर्णय लिया जाये उसमें उनकी आवाज़ व चिंताएं झलकें। यदि समुदाय के किसी भाग ने बताया कि उन्हें पेय जल स्रोत प्राप्त नहीं है, तो गांव के लिए व्यापक स्वास्थ्य योजना बनाते समय इस मुद्दे पर चर्चा होनी चाहिए।



हैं डआउट पहला

नेतृत्व खेल

80	आपको अपनी ताकत व कमजोरियों का पता नहीं है।	79		78		77		76	आप कठिन निर्णय लेने में शिझकती हैं।	75	आप आक्रामक भाषा का प्रयोग करती हैं जो लोगों को अपने विचार बताने से रोकती हैं वे रक्षात्मक रुख अपनाने लगते हैं।	74	आपको अपने उत्तरदायित्व का पता नहीं है।	73
65	64	66	उनके हकों के बारे में आप समुदाय को जानकारी नहीं देती।	67	62	68	61	69	60	70	59	71	58	72
49		50	51	परिवर्तन के प्रति आपका दृष्टिकोण सकारात्मक है।		52		53		54		55		56
48	47	46	34	45	35	44	36	43	37	42	38	41	39	40
33	32	31		30		29		28		27		26		25
17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

दूसरा सत्र



संचार कौशल

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर, सहभागी संचार का अर्थ समझ सकेंगे व आशा की भूमिका ठीक से निभाने के लिए मौखिक व लिखित संचार कौशल विकसित कर सकेंगे।

अवधि: 3 घंटा

हैंडआउट: हैंडआउट 1: प्रभावी संचार के सिद्धांत

हैंडआउट 2: दृढ़तापूर्ण व्यवहार व संचार

इस सत्र का महत्व

हम सब जानते हैं कि अधिकांश आपसी समस्याओं की जड़ खराब संचार है। इससे दुविधा होती है व लक्ष्य प्राप्ति में बाधा पड़ सकती है। संचार दो या अधिक लोगों के बीच जानकारी व विचारों का आदान-प्रदान का दो तरफ़ा प्रवाह है। प्रभावी संचार तभी होता है जब प्राप्तकर्ता ठीक वही विचार प्राप्त करे जो भेजने वाले/वाली चाहता/चाहती है। आशा को अपनी भूमिका प्रभावी रूप से निभाने के लिए ग्राम स्तर पर समुदाय के सदस्यों व हितधारकों तथा स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं से संचार करना होता है।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

- इस सत्र के संचालन से पूर्व सभी हैंडआउट पढ़ें।
- विभिन्न गतिविधियों के लिए आवश्यक सभी सामग्री तैयार रखें।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। आप इस सत्र की शुरुआत यह कहते हुए कर सकते हैं कि हमें हर रोज अलग-अलग लोगों से बातचीत करनी होती है। क्या आप जानते हैं कि हमारी भाव-भंगिमाएं भी संचार करती हैं। आशा के रूप में आप विभिन्न लोगों से मिलेंगी। आपको उनके साथ प्रभावी संचार करना है। आपको लिखित में भी संचार करना होता है। आइए सीखें कि प्रभावी संवाद कैसे किया जाता है। पहली गतिविधि शुरू करें।

गतिविधि पहली



प्रभावी संचार के बारे में सीखना

चरण 1: इस अभ्यास के लिए दो सहभागियों को बुलाएं। हरेक सहभागी को चीजों का एक समान सैट दें। (यानि चॉक, पैन, डस्टर, रूमाल, पेपरवेट, लकड़ी के टुकड़े आदि जो आसानी से उपलब्ध हों)

चरण 2: अब इनको पीठ से पीठ लगाकर बैठाएं। इस जोड़े को तय करना है कि कौन संचार करने वाली व कौन प्राप्तकर्ता होगी। प्राप्तकर्ता कुछ नहीं बोलेगी, वह केवल संचार करने वाली के निर्देशों का पालन करेगी। संचार करने वाली को अपने सामने फर्श पर जोर से बुलाते हुए चीजों को रखने को कहें। सुनने वाली को इन चीजों को जैसा उसने सुना उसके अनुसार ही रखना है। दूसरे सहभागियों को देखने को कहें।

चरण 3: इस गतिविधि के बाद परिणाम देखना बड़ा रोचक होगा। सहभागियों को अपने अनुभव बताने दें व कमरे के दूसरे लोगों से बताने को कहें कि उन्होंने क्या देखा।

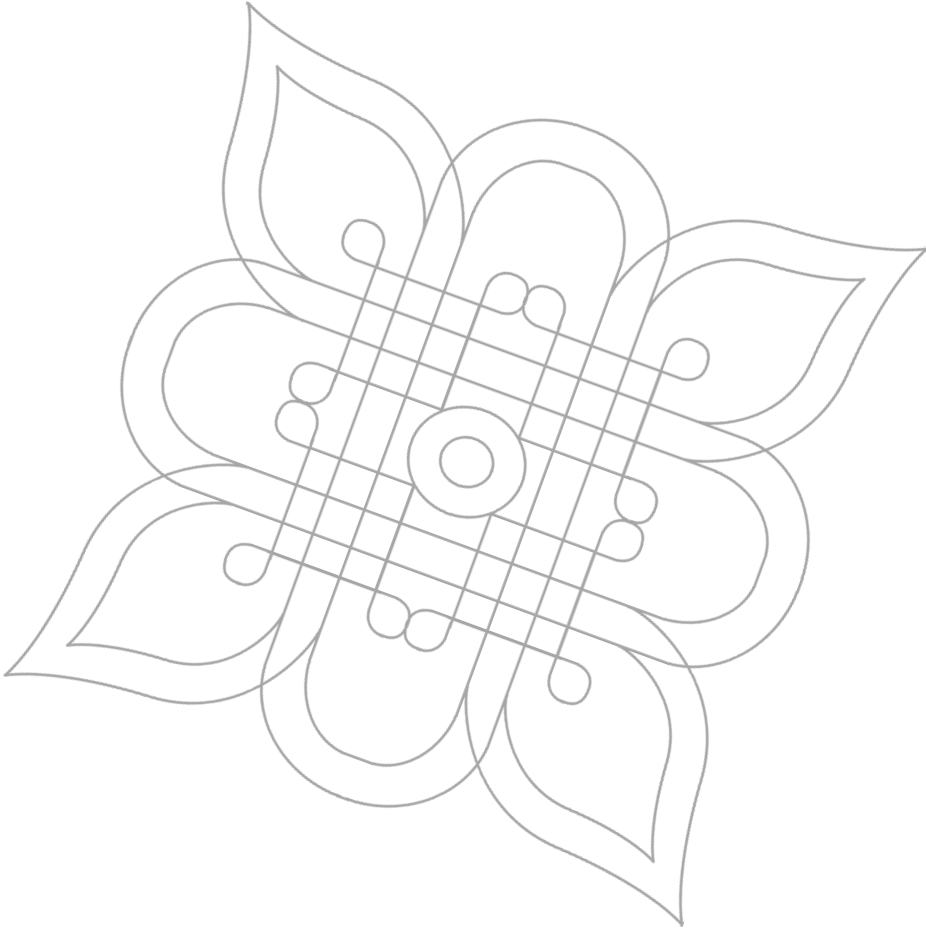
चरण 4: इस अभ्यास को दोहराएं, प्राप्तकर्ता को प्रश्न पूछने दें। संचार करने वाली को बारीकी से उसे समझाने दें। संचालक के रूप में आप उन्हें दिखा सकती हैं कि क्या करना है।

चरण 5: इस अभ्यास की समाप्ति पर देखें कि परिणाम पूरी तरह बदल गया है।

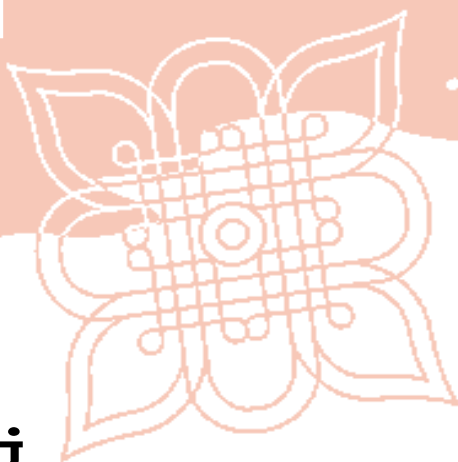
चरण 6: संचालक के रूप में सहभागियों को दोनों अभ्यासों के परिणामों की तुलना करने दें व उनके कारण बताने को कहें। यहाँ जोर देते हुए चर्चा को समृद्ध करें कि दोतरफ़ा संचार ही सार्थक संचार है। हैडआउट 1 से जानकारी दें।

इस अभ्यास को सहभागियों को यह बताते हुए क्षेत्र वास्तविकता से जोड़ें कि कई बार हम वांछित परिवर्तन नहीं ला पाते क्योंकि हम एकतरफ़ा संचार करते हैं व समुदाय को शामिल नहीं करते। इस वास्तविकता को इस अभ्यास में पुनः सृजित किया गया है जहाँ संचार करने वाली को नेता बनाया गया था तथा प्राप्तकर्ता को समुदाय, जिसे प्रश्न पूछने नहीं दिया गया था।

प्रायः नेता मान लेते हैं कि समुदाय के पास काम की कोई जानकारी नहीं है व उसे सब कुछ पता है। तब नेता बिना समुदाय को सुने व उनकी शंका और प्रश्नों पर अपने विचारों को उन पर थोप देते हैं। इस अभ्यास के परिणाम से पुष्टि होती है कि नेता का यह मानना गलत है कि लोग उसी रूप में जानकारी का उपयोग करेंगे, जैसी उन्हें दी जाएगी। नेता के रूप में आशा को सावधान रहना होगा कि वह इस तरह की सोच के फंदे में न फँसे। इस बात को और स्पष्ट करने के लिए दूसरी गतिविधि शुरू करें।



गतिविधि दूसरी



आओ हरा रंग बनाएं

चरण 1: तीन पारदर्शी गिलास लें। हर गिलास को स्याही व पानी का उपयोग करके नीले तरल पदार्थ से आधा भरें, दूसरे गिलास को पानी व हल्दी का उपयोग करके पीले तरल पदार्थ से आधा भरें। तीसरे गिलास में थोड़ा सादा पानी डालें।

चरण 2: सहभागियों को साफ पानी वाला गिलास दिखाएं। उन्हें बताएं कि हम प्रायः ऐसा समझते हैं कि लोगों के पास ज्ञान नहीं होता। वे सादा पानी के गिलास जैसे होते हैं।

चरण 3: नीले तरल पदार्थ वाला गिलास दिखाएं। यह दर्शाता है कि समुदाय के पास ज्ञान है। उनके पास उनके अनुभव से उपजा ज्ञान है।

चरण 4: अब पीले तरल पदार्थ वाला गिलास दिखाएं। यह उस जानकारी को दर्शाता है जो नेता होने के नाते हम अपने साथ लाते हैं।

चरण 5: सहभागियों को बताएं कि जब हम कोई जानकारी समुदाय को देते हैं, तो वे हमें व एक नेता के रूप में सुनते हैं और वे अपनी जानकारी से तुलना करते हैं। यानि नीला तरल पदार्थ पीले से मिलता है। पीला तरल पदार्थ को नीले में डालें। मिश्रण को हिलाएं। सहभागियों को बताएं कि मिश्रण सोचने को दर्शाता है व हरे रंग के रूप में अंतिम उत्पाद नई जानकारी है।

चरण 6: सहभागियों को हरा तरल पदार्थ दिखाएं व बताएं करें कि यदि हम दोनों तरल पदार्थों की ठीक मात्रा मिलाएं तो हम हरा रंग पा सकते हैं। यदि हम ज्यादा पीला डालें जो ज्ञान को दर्शाता है तो तरल पदार्थ का रंग खराब हो जायेगा।

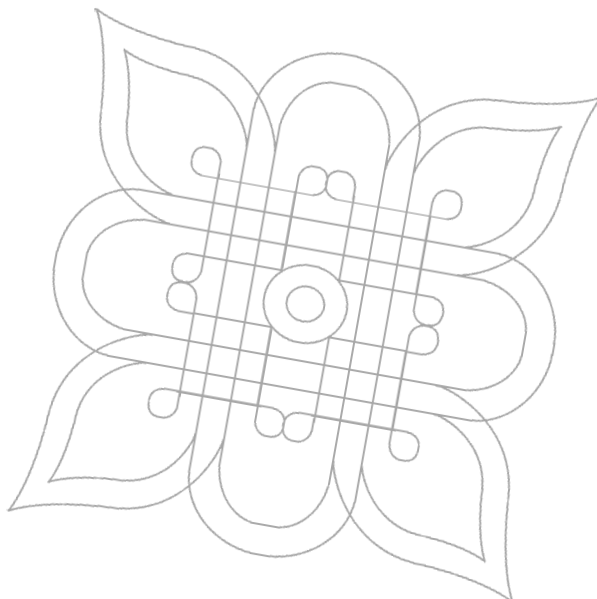
चरण 7: निम्नलिखित बातों को बताए हुए सत्र की समाप्ति करें:

समुदाय से बातचीत करते समय आशा के रूप में आपको निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी हैं:

- समुदाय से बातचीत करते समय जाति तथा वर्ग के आधार पर भेदभाव न करें। सामाजिक व आर्थिक रूप से पिछड़े समुदाय के लोगों से बात करते समय आपका लहजा व भावना नहीं बदलनी चाहिए। उनका आदर करें।
- समुदाय के पास अत्यधिक ज्ञान व अनुभव होता है। लोगों को बताने का मौका देकर उनका उपयोग करें। उनसे खाली बर्तन की तरह बर्ताव न करें।
- ऐसी कोई टिप्पणी न करें जो जेंडर असमानता पर जोर देती हो। आपका संचार जेंडर के लिए संवेदनशील होना चाहिए।
- जल्दी से प्रतिक्रिया न दें। सुनें, तुलना करें, विश्लेषण करें व तब प्रतिक्रिया दें।

आशा के रूप में हितधारकों से बात करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें:

- सभी हितधारकों को आदर दें, चाहे वे समुदाय से हों या स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली से। इसका मतलब यह नहीं है कि आप सही बात न बताएँ।
- जानकारी/सूचना प्रदान करते हुए या हितधारकों को देते हुए आप यह सुनिश्चित करें कि आपके पास आवश्यक जानकारी/आंकड़े व साक्ष्य हों। जानकारी को कभी सामान्य न मानें। इस बारे में सुस्पष्ट रहें कि आप उनसे क्या चाहती हैं व क्या नहीं, आप क्या बदलना चाहती हैं व क्या जारी रखना चाहती हैं।
- संचार के समय शांत रहें। अपनी चिंताएं न दर्शाएं।
- दोषारोपण वाली आवाज़ में बात न करें। **जल्दी से प्रतिक्रिया न दें। सुनें, तुलना करें, विश्लेषण करें व तब प्रतिक्रिया दें।**





आइए समझें हम कैसे संचार करते हैं

चरण 1: दो सहभागियों को आगे आने को कहें। एक को सरपंच का अभिनय व दूसरे को आशा का अभिनय करने को कहें। आशा को आपात स्थिति के दौरान गर्भवती महिला को ले जाने के लिए वाहन की सहायता पर चर्चा करनी है।

चरण 2: समूह के शेष सदस्यों को मौखिक संचार के लिए निम्नलिखित बातों का अवलोकन करने को कहें:

- आशा की चर्चा का लहजा
- वह अपने संवाद कैसे शुरू करती है
- वह सरपंच को इस मुद्दे पर संवेदनशील बनाने के लिए किस तरह की जानकारी देती है।

सुझाव दें:

सांकेतिक संचार के लिए

- क्या वह आँख मिलाकर बात कर रही थी?
- क्या उसके शरीर की भंगिमा में आत्मविश्वास था
- क्या उसके चेहरे का भाव ऐसा था कि वह सरपंच का दृष्टिकोण सुन रही थी।

सुझाव दें:

यह सुनिश्चित करें कि जब आप बड़े समूह को अपने अवलोकन के बारे में बता रही हो तो जिनको अभिनय करने को कहा गया है, वे कमरे के बाहर रहें। सहभागियों को उन्हें दी गई भूमिका निभाने दें।

चरण 3: अभिनय के बाद इस समूह को विवरण देने दें। इस विवरण के आधार पर सहभागियों को उनका अभिनय फिर करने दें।

चरण 4: हैडआउट 1 में दिए गए मौखिक व सांकेतिक संचार से सम्बन्धित बिंदुओं पर पुनः जोर दें।

गतिविधि चौथी



सुनना भी एक कौशल है

चरण 1: चार सहभागियों को बुलायें। तीन को कमरे से बाहर जाने को कहें। जो कमरे में रह गई है उसे बताएं कि उसे अन्य सहभागियों को जीवन की रोचक कहानी कहनी है। इस व्यक्ति को जीवन की कोई कहानी (आप बीती) याद करने को कहें। संचालक के रूप में बाहर जाकर तीन सहभागियों को बताएं:

चरण 2: तीन में से सहभागी-1 को निम्नलिखित निर्देश दें

- जब वक्ता कहानी सुना रही हो, तब कमरे में चारों ओर देखें
- वक्ता को अपना वाक्य पूरा करने में बाधा डालें व रोकें
- विषय बदलें
- वक्ता गंभीर हो तो आप हँसें
- जब वक्ता कहानी कह रही हो तो उसके पास बैठे व्यक्ति से बात करें
- वक्ता से नज़रें न मिलायें

चरण 3: सहभागी 2 को निम्नलिखित निर्देश दें

जब वक्ता कहानी कह रही हो तब उसे प्रशिक्षण के दौरान दिया गया हैंडआउट पढ़ना है।

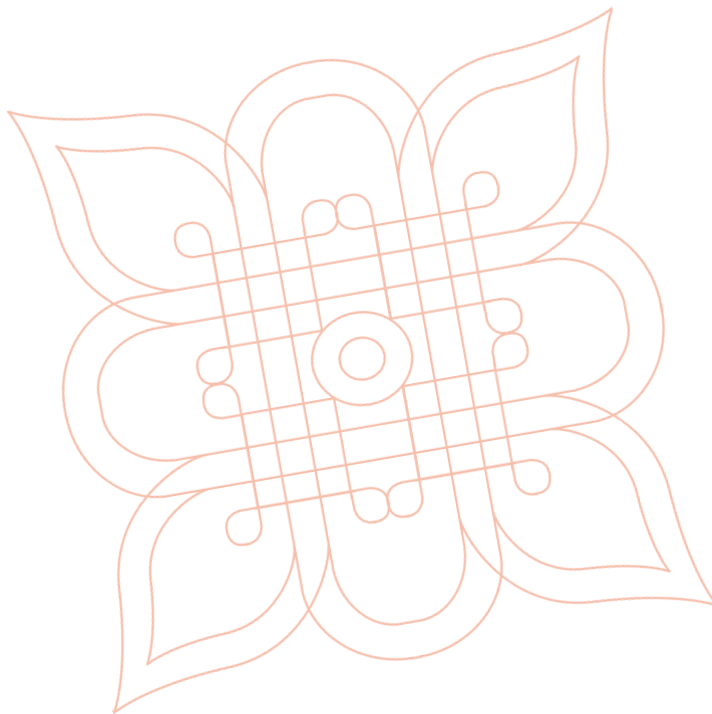
चरण 4: सहभागी 3 को निम्नलिखित निर्देश दें

कहानी सुनाने वाली को ध्यान से सुनें व संबंधित प्रश्न पूछें।

चरण 5: तीनों सहभागियों को कमरे में बुलायें। इन तीनों सहभागियों को उस सहभागी के सामने बैठने को कहें जो अपने जीवन की कहानी बतायेगी। कहानी सुनने के बाद बताने वाली से उसकी भावनाएं पूछें। शेष सहभागियों को अपने अनुभव व भावनाएँ बताने को कहें जब लोग ने उनकी बात सुनी, व जब नहीं सुनी। संचालक के रूप में आप आगे दी गई बातें बताएं:

अच्छे श्रोता बनने के लिए नुस्खे:

- आंखों में देखें
- ग्रहण करने की स्थिति में बैठें, थोड़ा आगे झुक कर
- दिलचस्पी लें और दिखाएं
- ध्यान बटाने वाली चीजों/बातों को दूर रखें
- सांकेतिक भाषा को समझें
- वातावरण व समय को सुनने योग्य बनाएं
- शिष्ट रहें
- बात न करें! बाधा न डालें।
- सुनने के लिए समय दें व वक्ता को यह बतायें कि उनकी बात सुनने में आपका पूरा-पूरा ध्यान है।
- सकारात्मक संकेतों व शब्दों के द्वारा वक्ता को प्रोत्साहित करें।
- बीच में निर्णय न दें। आलोचना न करें।
- दूसरे व्यक्ति की भावनाओं पर विचार करें व अब तक जो सुना है उसका भावानुवाद करें।
- शांत रहें।



गतिविधि पांच



दृढ़तापूर्वक संचार

चरण 1: सरकारी यातायात वाहन में यात्रियों के रूप में अभिनय करने के लिए दो सहभागियों को आमंत्रित करें।

चरण 2: बीचों-बीच दो कुर्सियां पास-पास रखें।

चरण 3: इनमें से एक को इन पर बैठने के में बाद दूसरे यात्री पर झुककर व गिरकर परेशान करने का अभिनय करने को कहें।

चरण 4: दूसरे सहभागी को कहें कि उस सहभागी की क्रिया पर उसे अपनी इच्छा अनुसार प्रतिक्रिया व्यक्त करने की स्वतंत्रता है।

चरण 5: अन्य सहभागियों से इस अभ्यास का ध्यान से अवलोकन करने को कहें।

चरण 6: सहभागियों से बदलकर अभिनय करने के लिए कहते हुए यह अभ्यास 4 से 5 बार करें।

चरण 7: सहभागियों को अपने अनुभवों की सूची बनाने को कहें व हर यात्री के सहयात्री की क्रियाओं को व प्रतिक्रियाओं को बोर्ड पर लिखें।

चरण 8: इन प्रतिक्रियाओं में स्थान से हट जाना, ज्यादा जगह देना, परेशान होकर खड़े होना, चिल्लाना, सहयोगी को जोर से झिड़कना, असुविधा के लिए सहयोगी से बात करना, गुस्से व उत्तेजित होना, आदि शामिल है।

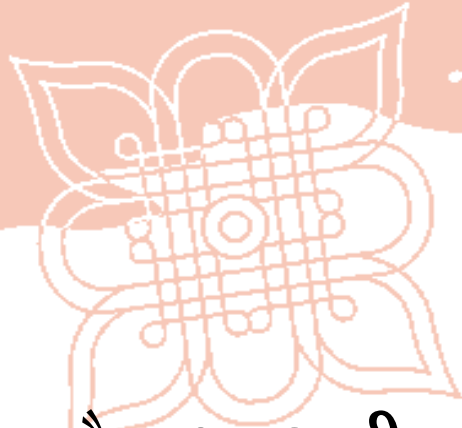
चरण 9: सहभागियों की प्रतिक्रियाओं को तीन तरह के संचार में बांटें, निष्क्रिय, आक्रामक व दृढ़तापूर्ण सोने वाले से परेशान होना लेकिन कुछ नहीं कर सकना व अपने पर गिरने से रोकने के लिए जगह बदलना निष्क्रिय व्यवहार है।

शुरू में सहन करना लेकिन बाद में तकलीफ होना। अंततः खड़ा होना व सहभागी को ठीक से बैठने के लिए कहना क्योंकि इससे उसे कठिनाई हो रही है, **दृढ़तापूर्ण व्यवहार** कुछ समय तक परेशान करने वाली स्थिति को झेलने के बाद वह सहयात्री से सीधे सामना करता/करती है। थप्पड़ मार सकती है या जोर से गुस्से से बोल सकती है। **आक्रामक व्यवहार।**

चरण 10: दृढ़तापूर्ण संचार व व्यवहार के बारे में मूलभूत जानकारी देने के लिए हैडआउट 2 का उपयोग करें।

दृढ़तापूर्ण संचार के मुख्य विशेषताएँ हैं ईमानदारी स्पष्टता व ज़िम्मेदारीपूर्ण संचार।

गतिविधि छठी



लेखनी को कैसे सरल और प्रभावशाली बनाएँ

चरण 1: लिखित संचार की संकल्पना बताएं। आप यह संकल्पना यह कहते हुए बता सकते हैं कि दृढ़तापूर्वक संचार व सुनने की कला के साथ मौखिक व सांकेतिक संचार की मुख्य बातें सीखने के बाद हम अच्छे लिखित संचार की सामान्य बातें सीखें। आशा के रूप में आपको प्राधिकारियों को लोक प्रतिनिधि के रूप में आवेदन व पत्र लिखने होंगे।

चरण 2: पत्र 1 की फोटोकॉपी करके सहभागियों में बांटें। उनमें से एक को जोर से पढ़ने को कहें।

पत्र 1

प्रिय महोदय,

गांव के विभिन्न क्षेत्रों में ऐसी कई महिलाएं हैं जो उस स्थान से काफी दूर रहती हैं जहां प्रसव पूर्व जाँच के लिए चिकित्सा सुलभ कराई जाती है। महिलाएँ, खास तौर पर गर्मी के मौसम में प्रसवपूर्व जाँच के लिए अधिक दूरी तय किए गए बिना क्लिनिक तक नहीं पहुँच सकती, अतः जाँच नहीं करा सकती। यदि यह क्लिनिक अलग-अलग तारीखों पर दो क्षेत्रों में लगाई जायें तो सभी महिलाएं पहुँच सकेंगी व इस सुविधा का लाभ ले सकेंगी। मैं समुदाय की सभी महिलाओं की ओर से यह अनुरोध करती हूँ।

धन्यवाद

आशा (गांव का नाम)

चरण 3: सहभागियों से पूछें, क्या आप समझे कि पत्र में क्या बताने का प्रयास किया गया है?

बताएं कि यह एक अच्छा प्रयास है। यह संबंधित व्यक्ति का ध्यान उस स्थिति की ओर आकर्षित करता है जिससे महिलाएं प्रसव पूर्व जाँच सेवाओं से वंचित हो रही हैं व इस समस्या से उबरने का हल भी साथ में दिया गया। लेकिन चूंकि यह स्पष्ट नहीं है और इसमें पूरा विवरण नहीं है, अतः यह प्रभावी नहीं लगता।

सहभागियों को ऐसे सुझाव देने को प्रोत्साहित करें, जिनसे यह और अधिक असरकारक हो सकता है।

उनके सुझावों को बोर्ड पर लिखने के बाद निम्नलिखित बातें बताएं:

कोई भी आवेदन पत्र लिखना शुरू करने से पहले हरेक लेखक को पूछना चाहिए कि

- क्या मुझे पता है कि मुझे क्या करना है (विषय)?
- क्या मुझे पता है कि किसको लिखना है?
- क्या मुझे पता है कि मैं क्यों लिख रही हूँ?

चरण 4: पत्र 2 बताएं। फोटोकापी करके सहभागियों में वितरित कर दें। उनमें से एक को जोर से पढ़ने को कहें। दोनों पत्रों में अंतर बताने को कहें।

पत्र 2

सेवा में

दिनांक

(सही नाम पद व

पूरा पता)

विषय: गांव में दो स्थानों पर ममता दिवस के आयोजन के लिए अनुरोध।

प्रिय (संबंधित व्यक्ति का नाम लिखें)

मैं... तालुका के.... गांव के लिए आशा के रूप में कार्यरत हूँ। मेरे गांव की आबादी... है। इस क्षेत्र में घर दूर-दूर छितरे हुए हैं। ए.एन.एम. नियमित आती है व ममता दिवस आयोजित करती है। तथापि, यह एक जगह पर ही किए जाने के कारण सभी गर्भवती महिलाएँ वहाँ नहीं पहुँच पातीं। गांव के दूसरे छोर पर रहने वाली कई महिलाएँ दूरी के कारण प्रसवपूर्व क्लिनिक में नहीं आ पातीं।

मेरा सुझाव है कि दो अलग-अलग तारीखों पर गांव में दो स्थानों पर प्रसवपूर्व क्लिनिक आयोजित किए जायें। मैंने इस बारे में ए.एन.एम. से बात भी की है। उसने मुझे बताया कि उसे आपकी अनुमति की आवश्यकता है। मैं आपसे इस विषय में कार्यवाही करने का अनुरोध करती हूँ। आशा के रूप में मैं सारी गर्भवती महिलाओं को लाने की जिम्मेदारी लेती हूँ ताकि उनकी प्रसवपूर्व जांच हो सके। आप जब भी हमारे गांव में पधारने के इच्छुक हों, आपका स्वागत है।

धन्यवाद,

भवदीय

आशा (अपना नाम व अपने गांव का नाम लिखें)

चरण 5: निम्नलिखित बातों के साथ चर्चा को आगे बढ़ायें:

उपयोग के आधार पर पत्रों के कई रूप होते हैं। किसे लिखा जा रहा है, इस आधार पर भी ये भिन्न हो सकते हैं।

ये इस प्रकार हो सकते हैं:

- महत्वपूर्ण तथ्यों को अधिकारियों के ध्यान में लाने के लिए
- कुछ केस अध्ययन व अनुभव बताने के लिए
- कुछ सहायता या संसाधन मांगने के लिए
- कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए

लेखन के सिद्धांत

संदेश को सही व संक्षेप में लिखने के लिए कई बातों को ध्यान में रखने की आवश्यकता है, लेखन सिद्धांत में कई “करने योग्य”, “न करने योग्य” बातें शामिल हैं।

करने योग्य:

- सही व्यक्ति को लिखें।
- ध्यान दें कि नाम सही तरीके से लिखा गया हो और पद भी सही हो।
- पते के सही और पूरे होने की जांच करें।
- जांच करें कि पत्र में तारीख व विषय लिखा हो।
- वाक्यों को छोटा रखें।
- जटिल के स्थान पर सरल शब्दों का इस्तेमाल करें।
- वाक्यों में विविधता रखें।
- अस्पष्ट न रहे व स्पष्टता के लिए संदर्भ बिंदु लिखें।
- ऐसा कभी नहीं मानें कि पाठक को तथ्यों का पता है और वे स्वयं ही समझ जायेंगे।
- फिर से पढ़कर देखें कि कोई बात छूटी तो नहीं है।
- अपरिचित की बजाए परिचित शब्दों का इस्तेमाल करें।
- प्रश्न में पूरी बात सही रूप में आ जाए, इसके लिए उसे कई बार लिखें।
- तथ्यों को उदाहरणों व साक्ष्य के साथ स्पष्ट करें।
- पत्र में प्रत्येक बिंदु तार्किक श्रृंखला में रखें।
- व्यक्त करने की दृष्टि से लिखें न कि प्रभावित करने की दृष्टि से

“न करने” योग्य बातें:

- अनावश्यक शब्दों से बचे
- अपूर्ण व असंगत तर्कों से बचें
- अस्पष्ट व सामान्यतः नकारात्मक वाक्यों / शब्दों का उपयोग न करें।

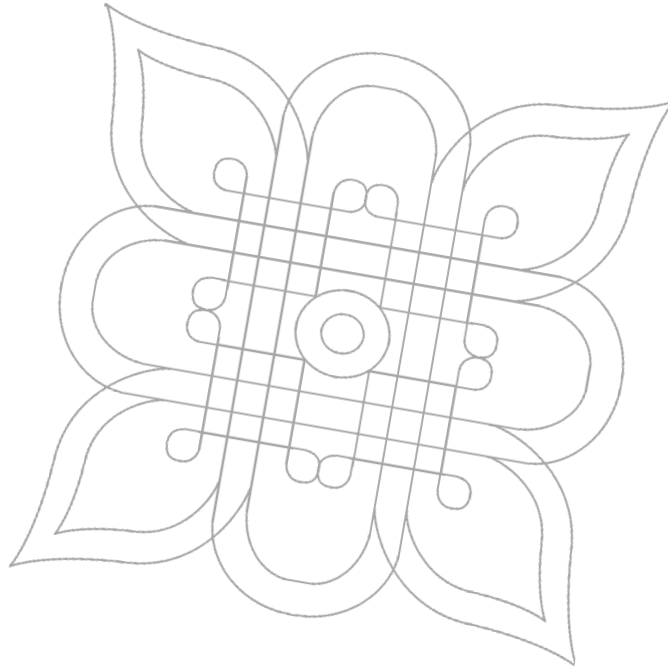
स्वास्थ्य व विकास के बारे में लिखित सामग्री पढ़ने में बहुत ही सरल होनी चाहिए। विचार व संदेश सबकी समझ में आने चाहिए, भले ही उनकी औपचारिक शिक्षा कम हुई हो।

लिखने के बाद हमेशा पढ़ें। क्या इसे और सरल किया जा सकता है? क्या और शब्द हटाए जा सकते हैं? क्या आप यही कहना चाहती हैं?

पत्र लिखने के बाद दूसरे व्यक्ति के परिपेक्ष्य से पुनः पढ़ें व देखें कि लिखने बैठते समय जो प्रश्न थे यह पत्र उन सबका उत्तर देता है? भाषा का उपयोग करते समय हमेशा सकारात्मक व शिष्ट रहें कभी भी अशिष्ट भाषा का उपयोग न करें।

उन्हें विभिन्न विभागों को पत्र लिखने के लिए अभ्यास देकर सत्र की समाप्ति करें। आप सब मिलकर ऐसी स्थिति के लिए विचार कर सकते हैं या पत्र लिखने के लिए निम्नलिखित विषय दे सकते हैं:

- आपके गांव में ए.एन.एम. नियमित नहीं आती
- बारिशों के बाद, गांव में सफाई की समस्या हो रही है
- अपने गांव में एक और आंगनबाड़ी के लिए अनुरोध
- पी.एच.सी./उप-केन्द्र की मरम्मत के लिए अनुरोध
- आपके गांव में ए.एन.एम. के नियमित आने के लिए धन्यवाद पत्र



हैंडआउट पहला



प्रभावी संचार के मूल सिद्धांत

सांकेतिक संचार कौशल

1. आंखों में देखना: आंखों में देखने से दूसरा व्यक्ति सहज महसूस करता है व अपनी समस्या खुलकर बताता है। आंखों में देखते समय प्रबलता कम रखें, घूरें नहीं।

याद रखें

- दूसरे व्यक्ति के बोलने के समय ही उसकी तरफ देखें। देखने व घूरने में फर्क होता है।
- कभी-कभी इधर-उधर भी देख सकती हैं, परंतु काफी देर तक बिना मतबल इधर उधर न देखती रहें।

2. चेहरे की अभिव्यक्ति: चेहरे की उचित अभिव्यक्ति विश्वास दिलाती है कि आप सुन रही हैं व वक्ता की बात पर ध्यान दे रही हैं।

3. शरीर की बात पर प्रतिक्रिया के हावभाव: शांत व खुले रहें। दूसरे व्यक्ति को सिर हिलाकर या प्रतिक्रिया देते समय मुस्कुराकर निश्चित व प्रोत्साहित महसूस कराएं लेकिन लगातार या बेमतलब मुस्कुराने व सिर हिलाने को नकारात्मक प्रतिक्रिया समझा जा सकता है।

मौखिक संचार कौशल

1. बिना टोके व्यक्ति को वाक्य पूरा करने देना: बोलते समय यदि आप टोकती हैं तो उस व्यक्ति को लग सकता है कि आप उसकी गतिविधियों को ठीक करने की ताकत का इस्तेमाल कर रही हैं। तथापि, यदि कोई व्यक्ति विषय से भटक रहा हो, तो नम्रता से टोकना आवश्यक है व बातचीत को वापस विषय पर लाने की ज़रूरत है।

2. प्रोत्साहकों का उपयोग: जब आप सुनते हुए बातचीत के दौरान उपयुक्त स्थानों पर ओह, ठीक है, तब, जैसे मौखिक प्रोत्साहकों का उपयोग करती हैं तब वक्ता आश्वस्त रहता है।

3. आवाज का उपयुक्त प्रयोग: प्रभावी संचार के लिए आवाज़ का लहजा महत्वपूर्ण है। हमें ठीक स्वर को आवश्यकता के अनुसार ऊंचा करने, बोलने की गति, आदि के लिए अभ्यास की ज़रूरत होती है।

4. भाषा: मौखिक संचार का महत्वपूर्ण पहलू उस व्यक्ति की भाषा में बात करना है। यह ज़रूरी है कि अनावश्यक तकनीकी शब्दों से बचा जाए।

याद रखें

मौखिक कौशल के लिए आवश्यक

- स्वागत करें, व्यक्ति को निश्चित बनाएँ।
- मित्रवत लहज़े व आवाज़ का उपयोग करें।
- पूरी जानकारी दें। स्पष्टीकरण के लिए उन्हें आमंत्रित करें।

सांकेतिक कौशल के लिए आवश्यक

- शांत रहें
- चेहरे का भाव खुला व मिलनसार रखें।
- दिलचस्पी दिखाने के लिए व्यक्ति को उचित रूप से छुएँ।



हैंडआउट दूसरा



दृढ़तापूर्ण व्यवहार एवं संचार

दृढ़ता क्या है?

दृढ़ता बिना दूसरों के अधिकारों के उल्लंघन के अपने आपको व अपने अधिकारों को अभिव्यक्त करने की योग्यता है। यह सीधा खुला व ईमानदार संचार है जो स्वयं आगे बढ़ने वाला है व सुव्यक्त है। यह दूसरों के लिए संचार का मार्ग खुला रखते हुए अपनी आवश्यकताओं को स्पष्ट रूप से अभिव्यक्त करता है।

दृढ़तापूर्ण व्यवहार एवं संचार

दृढ़तापूर्ण लोग अपने व दूसरों के विचारों की सीमा पहचानते हैं। दृढ़तापूर्व प्रतिक्रिया देने वाले व्यक्ति अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक होते हैं। इस प्रकार के व्यवहार के लिए तनाव को रचनात्मक और परिस्थिति के अनुरूप स्थिति में रखा जाता है। दृढ़तापूर्ण व्यवहार तब प्रदर्शित किया जाता है जब आप:

काम से संबंधित प्रश्न पूछती हैं: आपके गांव में पैदा हुई किसी परिस्थिति पर सही जानकारी प्राप्त करने की कोशिश करते हुए आशा के रूप में आपको घुमा फिराकर व बेमतलब प्रश्न पूछने की बजाए सीधे व मतलब के प्रश्न पूछने चाहिए।

वैकल्पिक हल/कार्यवाही सुझाएं: किसी समस्या पर चर्चा करते हुए दूसरे को दोष देने की अपेक्षा आशा के रूप में आपको कार्यवाही के विकल्प सुझाने हैं व आगे बढ़ना है।

अपनी राय व निर्णय बताएं: किसी चर्चा के दौरान या कोई निर्णय लेने के समय आपको अपनी राय बतानी है। इसके लिए आपको अपने निर्णय की समझ ठीक से होनी चाहिए।

चुनौती के समय अपनी बात पर तब तक डटी रहें जब तक तथ्यों से आप पूरी तरह संतुष्ट न हो जाएं: ऐसी स्थिति भी आ सकती है जब लोगों की राय अलग हो। आप अपनी राय पर कायम रहें, जब तक कि आप दूसरे के दृष्टिकोण से संतुष्ट न हो जाएं। यह संतोष कुछ तथ्य या कुछ अनुभव बताने से हो सकता है परंतु किसी शक्तिशाली व्यक्ति, जैसे सरपंच के कह/बता देने पर ही आपको अपना मत तब तक बदलना नहीं चाहिए जब तक आपको पूरा संतोष न हो।

ऐसी स्थिति का सामना करें, जिसमें स्पष्टता न हो : जब आपको लगे कि चर्चा भटक रही है व किसी निष्कर्ष की ओर नहीं जा रही, तब आप कभी जान बूझकर, या कभी स्पष्टता के आभाव में चर्चा को टोकें, व अस्पष्टता का कारण पूछें।

अधिक कार्य होने पर या किसी कार्य में कठिनाई हो, तो सहायता मांगें: ऐसा हो सकता है कि आशा के रूप में आप कोई काम पूरा नहीं कर पाएँ या ग्राम स्तर के सभी कार्य पूरा करने का कौशल भी आपके पास न हो। जैसे पिछले छः माह के दौरान हुए आपके गांव में जन्म व मृत्यु के आंकड़े इकट्ठे करना। यह एक कठिन कार्य है, खासतौर पर जब आप बड़े गांव में कार्य कर रही हों। आप स्कूल के बच्चों की सहायता ले सकती हैं व स्कूल शिक्षक से स्थिति की चर्चा कर सकती हैं। जब आप सहायता मांगती हैं तो यह स्पष्ट रहे कि आप अपनी जिम्मेवारी से भाग नहीं रही हैं।

दृढ़ रहने के लिए निम्नलिखित नुस्खों का उपयोग करें।

- आराम से लेकिन दृढ़ता से खड़ी रहें
- गंभीरता से अपनी बात कहें।
- दृढ़ शब्दों में आपकी जिम्मेदारी झलकती है, जैसे मैं सोचती हूँ, मैं महसूस करती हूँ, मैं चाहती हूँ व सहयोगी शब्द, जैसे, देखें हम इसे कैसे हल कर सकते हैं? आप क्या सोचते हैं, व आप क्या समझते हैं।

दृढ़ व्यक्ति सक्षमता से बात करते हैं व उनकी बात में औरों के लिए आदर झलकता है।

दृढ़तापूर्व व्यवहार के लिए अवरोध

आपसी सम्मान व संयम दृढ़ व्यवहार को प्रोत्साहित करते हैं, तथापि, गलत परिपेक्ष्य व अन्य कारक अवरोध खड़े कर सकते हैं। इन अवरोधों में शामिल हैं:

- स्वयं की योग्यता में विश्वास की कमी
- कोई व्यक्ति अपनी परिस्थिति के कारण पहुँच से बाहर है।
- संघर्ष से बचने की इच्छा व अधिकारी व्यक्ति की आज्ञा पालन के बारे में पूर्वधारण।

दृढ़तापूर्ण व्यवहार कौशल के लिए विशिष्ट तकनीक

- आप जो चाहती हैं, सोचती हैं व महसूस करती हैं, उसके बारे में यथा संभव स्पष्ट रहें।
- इससे आपको आप क्या चाहती हैं या नहीं चाहती, यह समझाने में सहायता मिलेगी।
- जिसके लिए भी संदेश हो उसे सीधा संदेश दें।
- जो संदेश आपने दिया, स्वीकार करें कि वह संदेश आपकी सोच, अच्छे बनाम बुरे, या सही बनाम गलत व आपके परिपेक्ष्य पर आधारित है।
- औरों से फीडबैक मांगें - इससे आपके मन में जो भी गलतफ़हमी है, उसे ठीक करने के लिए दूसरे प्रोत्साहित होंगे। दूसरों को यह मानने में सहायता मिलेगी कि आप अपनी राय, भावना या इच्छा ज़ाहिर कर रही हैं न कि दावा। दूसरों को प्रोत्साहित करें कि आपको फीडबैक देते समय साफ़, सीधे व सुस्पष्ट रहें।

दृढ़तापूर्ण व्यवहार व अपने बारे में बेहतर महसूस करने का अभ्यास हमेशा सुसंगत व्यवहार करने से होता है।

तीसरा सत्र



समन्वय कौशल

सीखने के उद्देश्य

इस पाठ्यक्रम के अंत में सहभागी समन्वय का अर्थ व समन्वय के तरीके समझ पायेंगे।

अवधि: 1 घंटा 30 मिनट

हैंडआउट: हैंडआउट 1: वे हितधारक जिनसे आशा को समन्वय रखने की आवश्यकता है

हैंडआउट 2: बैठक का दस्तावेजीकरण

इस सत्र का महत्व

आशा स्वास्थ्य देखभाल सेवा व समुदाय के बीच की कड़ी है। अतः उससे आशा की जाती है कि वह विभिन्न हितधारकों व समुदाय के बीच नियमित समन्वय रखे, व समन्वय के विभिन्न तरीकों के बारे में जागरूक रहे। प्रभावी समन्वय के साथ वह अपने समुदाय के स्वास्थ्य को बेहतर बना पायेगी। सत्र के दौरान संचालक के रूप में सहभागियों को बैठक संचालन का मौका दें, जो कि समन्वय का शक्तिशाली साधन है।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

- बोर्ड व चाक या चार्ट पेपर व पैन तैयार रखें।
- चार्ट 1 को चार्ट पेपर पर उतारें या ओवरहेड प्रोजेक्टर के द्वारा दीवार पर दिखाने की व्यवस्था करें।
- धागे का गोला

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। सहभागियों को बतायें कि आशा के रूप में आपको समुदाय व विभिन्न हितधारकों के साथ समन्वय करना है। हम आज इसके बारे में सीखेंगे। पहली गतिविधि शुरू करें।

गतिविधि पहली



चरण 1: सहभागियों से पूछें कि उन्हें समन्वय के विषय में सीखने की आवश्यकता क्यों है। उनकी राय को बोर्ड पर लिखें।

चरण 2: निम्नलिखित बातें शामिल करके जानकारी को समृद्ध करें:

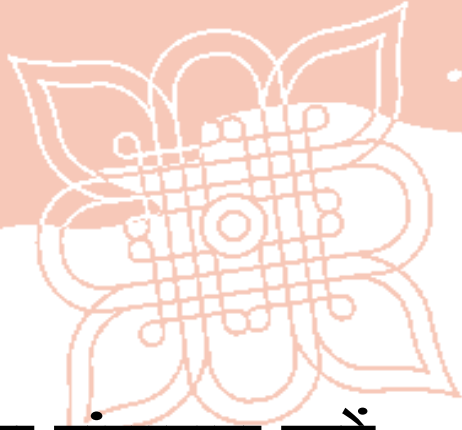
- आयोजित गतिविधियों के बारे में सबको सूचित रखने के लिए
- आम समझ पैदा करने व गलतफ़हमी से बचने के लिए
- जानकारी देने के लिए
- निर्णय लेने के लिए व निर्णयों के बारे में सूचना देने के लिए
- कार्य में प्रगति पर चर्चा के लिए
- भविष्य में कार्यक्रमों की योजना बनाने के लिए

चरण 3: इसके बाद सहभागियों से पूछें कि आशा को किसके साथ समन्वय करना है। जब वे बता रही हों तो उन्हें बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिखती जाएं। चार्ट-1 जैसा तैयार कर सकती है जिसमें आप हेंडआउट-1 में दिए गए हितधारक जोड़ सकती हैं, जिनके साथ आशा को समन्वय करने की आवश्यकता है। क्षेत्र व गांव की स्थिति के अनुसार आप इस सूची में और भी नाम शामिल कर सकती हैं। इस चर्चा को यह कहते हुए समाप्त करें कि आशा के रूप में उसे सभी हितधारकों से सूची में दिए गये मुद्दों पर बातचीत करनी है। उसे नीचे दिए गए कारणों से स्वास्थ्य संबंधी हितधारकों के साथ समन्वय करना है:

- पी.एच.सी. की परिस्थिति या समेकित बाल विकास अधिकारी स्तर पर लिए गए निर्णयों के साथ समन्वय करके जानकारी लेनी।
- ग्राम स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं व पोषण सेवाओं की प्राप्ति ठीक तरह न होने पर उन पर चर्चा करनी।
- परिणाम प्राप्त करने के लिए संयुक्त रूप से स्वास्थ्य गतिविधियाँ आयोजित करनी।
- मातृत्व तथा बाल स्वास्थ्य दिवस के लिए योजना बनानी
- गर्भवती महिलाओं को समय से रेफर करने के लिए क्रियाविधि स्थापित करनी।

समन्वय के कई तरीके होते हैं। समन्वय का सबसे आसान तरीका संबंधित व्यक्ति से नियमित मिलना व मुद्दे पर चर्चा करना या जानकारी देना है। समन्वय का एक अन्य तरीका बैठक बुलाना है। प्रभावी समन्वय के लिए आपके पास विशेष कौशल होने चाहिए। दूसरी गतिविधि शुरू करें।

गतिविधि दूसरी



आइए एक बैठक का संचालन करें

चरण 1: सहभागियों को आगे आने को कहें। उन्हें बताएं कि उन्हें गांव के वातावरण की स्वच्छता के मुद्दे पर चर्चा के लिए एक बैठक करनी है। उन्हें यह निर्णय करने दें कि बैठक संचालन के लिए आशा की भूमिका कौन निभायेगा। पहचान के लिए बैठक में भाग लेने वाले हर सदस्य को एक लेबल की ज़रूरत है। जब वे तैयार हो जाएं तो बैठक शुरू करने को कहें। उन्हें 15 मिनट दें। अन्य लोगों को बैठक संचालन की प्रक्रिया का अवलोकन करने दें व उनके अवलोकनों को लिखें।

अभिनय के अंत में बैठक के आयोजन के बारे में बातें बताकर सत्र की समाप्ति करें।

- हरेक बैठक परिणाम देने वाली (उत्पादक) होनी चाहिए। परिणाम देने वाली बैठक सुनियोजित व परिणाम उन्मुखी होती है। अनुत्पादक बैठकें काफी लंबी, अस्पष्ट, उद्देश्यहीन, ठीक से संचालित नहीं व विफल होती हैं।
- बैठक की कार्यसूची तय करें। तय करें कि किसे बुलाना है। केवल उन्हें बुलाएं जो बैठक में योगदान कर सकते हैं व अनुवर्ती कार्यवाही कर सकते हैं।
- बैठक से पहले संबंधित व्यक्तियों के साथ कार्यसूची पर चर्चा करें। यह बहुत महत्वपूर्ण है। ग्राम स्तर पर लिखित कार्यसूची भेजने की ज़रूरत नहीं है। फिर भी आपको उन्हें बैठक के उद्देश्य व चर्चा के बिन्दुओं के बारे में स्पष्ट रूप से मौखिक बताने की आवश्यकता है।
- बैठक के शुरू में सभी सहभागियों का स्वागत करें। पदानुक्रम से बचने के लिए गोलाकार में बैठने की व्यवस्था करें।
- सभी के बीच चर्चा किए जाने वाले मुद्दों एवं बैठक का उद्देश्य पुनः स्पष्ट करें व सुनिश्चित करें कि इन विषयों पर सभी की आम समझ हो। सब मिलकर तय करें कि बैठक में कितना समय लगाना है।
- हर व्यक्ति को अपने विचार व्यक्त करने का मौका दें। सब एक साथ चर्चा न करें

- यदि कोई निर्णय लेना हो तो अपेक्षित परिणाम के बारे में बताएं।
- यदि बैठक के बाद कार्यवाही करनी हो तो कार्यवाही के साथ-साथ कौन करेगा, इसमें सहायता कौन देगा व समय सीमा तय करें।
- बैठक की समाप्ति पर संक्षिप्त रिपोर्ट तैयार करें। इस रिपोर्ट में हैडआउट 2 के अनुसार दी गई सूचना होनी चाहिए:

व्यक्ति में आत्मविश्वास आत्म सम्मान होना चाहिए ताकि वे अपने विचारों को प्रभावशाली रूप से स्पष्ट कर सकें। इस चर्चा को सार्थक बनाने के लिए हैडआउट-2 के नुस्खों पर चर्चा करें।

चरण 2: सहभागियों को 7-8 सदस्यों के छोटे छोटे समूहों में बाटें। बैठक संचालन का अभिनय करते समय चर्चा के लिए निम्नलिखित स्थितियाँ बताएँ:

- मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य दिवस के लिए योजना
- गांव में ए.एन.एम. का नियमित आना
- गांव में युवा दिवस मनाना
- ग्राम स्तर पर स्वास्थ्य शिविर आयोजित करना

सहभागियों को तय करने दें कि किसे बैठक में बुलाना है। समूह में से कुछ को उन हितधारकों की भूमिका करने के लिए कहें जिनके साथ आशा को बैठक करनी है। इनमें से एक को आशा की भूमिका करनी है।

जब एक समूह अभिनय कर रहा हो तो दूसरों को निम्नलिखित सूचकों पर अवलोकन करना है:

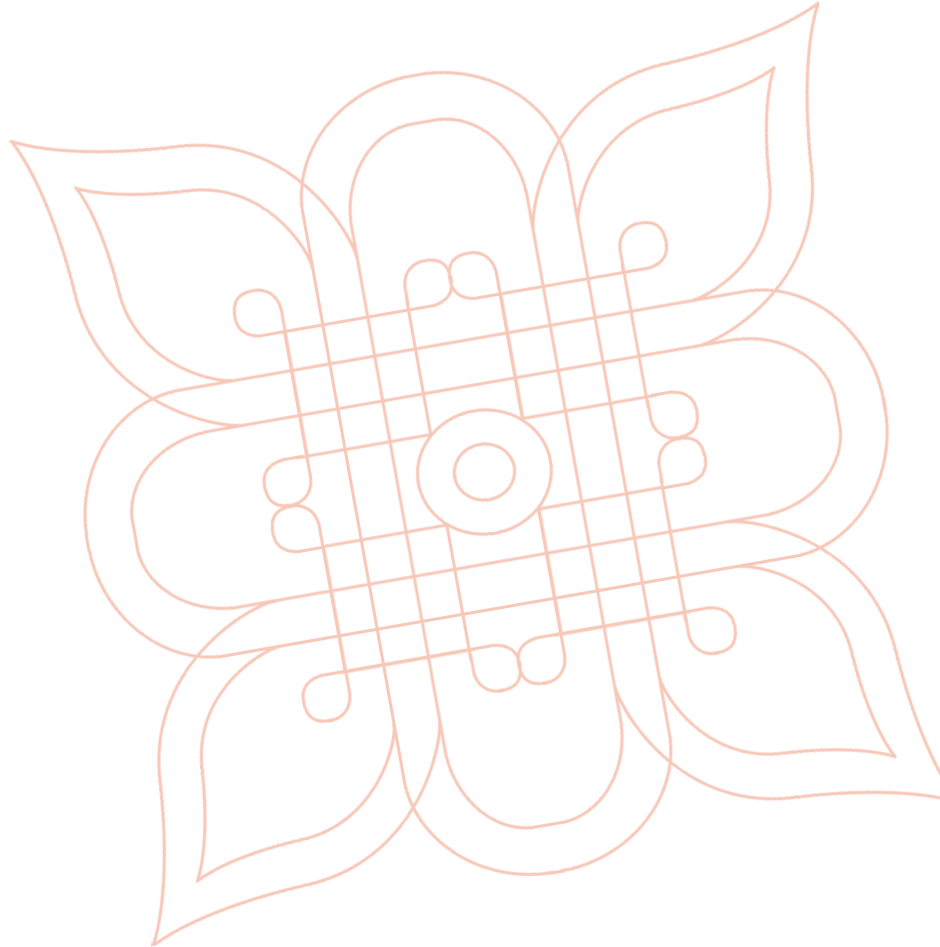
- समन्वय बैठक के लिए क्या हितधारकों का चयन उपयुक्त था?
- हितधारकों के साथ बैठक का समन्वय करते समय आशा ने कौन-कौन से कौशलों का उपयोग किया?
- क्या दी गई व इकट्ठी की गई जानकारी पर्याप्त थी?
- समन्वय किस तरह बेहतर किया जा सकता है?

अभिनय के अंत में यह कहते हुए सत्र का समापन करें कि:

- आशा के रूप में बैठक से पूर्व पर्याप्त तैयारी करनी होगी। बैठक से पहले सहभागियों से स्वयं मिलें व उन्हें बैठक की कार्यसूची बताएं। आप जो चर्चा करने वाली हैं उस पर स्पष्टता रखें। आपको मुद्दों की जटिलता के बारे में भी ठीक से पता होना चाहिए।
- जब आप किसी के साथ किसी मुद्दे पर चर्चा कर रही हों तो आपको यह पता होना चाहिए कि दूसरे व्यक्ति की प्रतिक्रिया क्या होगी। उनको जवाब देने के लिए तैयार रहें।
- चर्चा करते समय ध्यानपूर्वक सुनें व अवलोकन करें। व्यक्ति के हावभाव में कोई भी परिवर्तन काफी कुछ कहता है।

- चर्चा के दौरान आपको तत्काल कोई निर्णय लेना पड़े तो उसके लिए तैयार रहें।
- चर्चा के अंत में लिए गए निर्णय या सूची में दिए गए कार्यों को संक्षेप में स्पष्ट करें।
- यह सुनिश्चित करें कि चर्चा के बाद कुछ दिनों के अन्दर ही निर्णयों पर कार्यवाही की जाए।
- यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हरेक बैठक का समुचित दस्तावेजीकरण किया जाए। रिपोर्ट लिखने के लिए हैंडआउट-2 में दिए प्रारूप को समझाएं। हरेक सदस्य को अपने अपने समूह में बैठने दें व उस दिन आयोजित बैठक की रिपोर्ट लिखने दें। उन्हें 15 मिनट दें। रिपोर्ट ले लें। रिपोर्ट की समीक्षा करें व उनकी रिपोर्ट लेखन कला को निखारने के लिए सुझाव दें। दुबारा बनाने के लिए उन्हें रिपोर्ट वापस दें। वे अपना संशोधित रूप अगले दिन दे सकते हैं।

सत्र के अंत में तीसरी गतिविधि शुरू करें।



गतिविधि

तीसरी

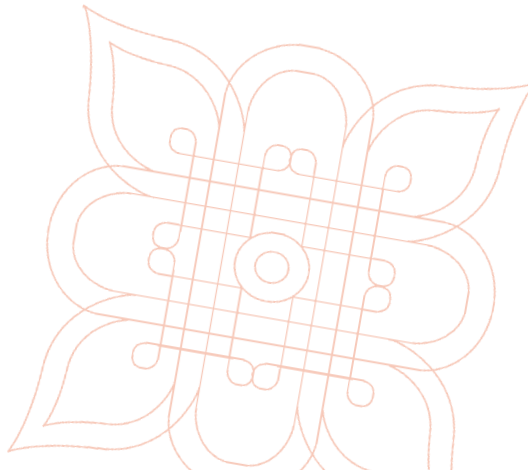


जाल बुननें

चरण 1: सहभागियों को गोले में बिठाएं। एक सहभागी को धागे का गोला दें। उन्हें बताएं कि इस धागे से एक जाला बुनना है। एक सहभागी को धागे का सिरा पकड़ाएं व गोले को दूसरी प्रतिभागी की तरफ फेंकने को कहें। दूसरी सहभागी भी एक हाथ में धागे का सिरा पकड़ेगी व गोला किसी और सहभागी की तरफ फेंकेगी। सहभागियों को बताएं कि यह जाल सुंदर व आकर्षक लगना चाहिए। उन्हें आपस में चर्चा करने को प्रोत्साहित करें कि कौन किसकी तरफ गोला फेंकेगा ताकि इस अभ्यास के अंत में एक सुंदर जाल बन सके। अंत में सभी सहभागियों के हाथों में धागा रहेगा।

चरण 2: इस धागे को थोड़ा अपनी और खींचते हुए पकड़े रखें। इससे जाल अच्छा दिखाई देगा। इनमें से एक को पकड़ डीली करने व धागे को बिना दबाव के पकड़ने को कहें। सहभागियों को जाल में बदलाव को देखने को कहें। उन्हें इसे समन्वय की प्रक्रिया के साथ जोड़ने को कहें। अब दो सहभागियों से अपने धागों को छोड़ने को कहें। फिर परिवर्तन को देखने को कहें व समन्वय की प्रक्रिया से जोड़ने को कहें जिससे प्रभावशाली जाल बना था। प्रभावशाली समन्वय से नेटवर्किंग भी की जा सकती है।

चरण 3: यह कहते हुए सत्र का समापन करें कि समन्वय की प्रक्रिया में हर सदस्य महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है, अतः आशा के रूप में आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि सभी संबंधित व्यक्ति एक दूसरे के संपर्क में रहें व उन्हें सूचनाएं दी जाएं।



हैंडआउट पहला



पहला चार्ट

इन हितधारकों से आशा को समन्वय रखना है



हैंडआउट दूसरा

बैठक का दरतावेजीकरण

तारीख:

समय:

स्थान:

बैठक का उद्देश्य

बैठक में उपस्थित सदस्य

अनुपस्थित सदस्य

1)

2)

3)

4)

निर्णय

1)

2)

3)

अनुवर्ती कार्यवाही

कार्यवाही	कौन करेगा	कौन सहायता करेगा	कार्यवाही पूरी होने की तिथि

सदस्यों के हस्ताक्षर

इस रिपोर्ट को फाइल करें व प्रगति की समीक्षा करने के लिए अगली बैठक में इसका उल्लेख करें।

संदर्भ: <http://www.businessballs.com>

चौथा सत्र



निर्णय का कौशल

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागी समय पर लिए गए निर्णय के अर्थ व महत्व को समझ सकेंगे।

आशा की भूमिका को ठीक से निभाने के लिए निर्णय लेने के कौशल का विकास

अवधि: 1 घंटा 30 मिनट

हैंडआउट: हैंडआउट: 1 निर्णय लेने के लिए कुछ सहायक नुस्खे

हैंडआउट: 2 निर्णय लेने के लिए खाली अभ्यास पन्ने

इस सत्र का महत्व

अपने कार्य के अंतर्गत आशा को लगातार अलग-अलग निर्णय लेने होते हैं, ये विवेकशील व समयानुकूल निर्णय होने चाहिए। यह ध्यान रखना अति महत्वपूर्ण है कि लोगों को निर्णय प्रक्रिया में भाग लेने का हक है, खासतौर पर अपने स्वयं के स्वास्थ्य एवं कल्याण संबंधी निर्णय। निर्णय प्रक्रिया में सक्रिय रूप से शामिल होने से समुदाय निर्णय के प्रभावी क्रियान्वयन में सहायता करेगा। इस सत्र में निर्णय प्रक्रिया के लिए आसान तरीके बताए जायेंगे।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

बोर्ड व चाक या चार्ट पेपर व स्केच पैन तैयार रखें। हैंडआउट 2 में दी गई खाली वर्कशीट की फोटो प्रतियाँ।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। आप इस सत्र की शुरुआत यह कहकर कर सकती हैं कि हर रोज़ हम निर्णय लेते हैं। यह एक जीवन कौशल है जिसका हम समय के साथ विकास करते रहते हैं। आज हम इसे व्यवस्थित रूप से सीखेंगे ताकि आशा के रूप में आप अपने कार्य से संबंधित विवेकशील व समयानुकूल निर्णय ले सकें। पहली गतिविधि शुरू करें।

गतिविधि पहली



आइए निर्णय करें

चरण 1: एक पैन, रजिस्टर व एक साड़ी के चित्र प्रदर्शित करें। आप ये चीजें असली रूप में भी दिखा सकती हैं। सहभागियों को बतायें कि उन्हें इन तीन चीजों में से एक को चुनना है। हरेक को अपने आप निर्णय करने दें।

चरण 2: जब वे निर्णय कर लें तो उनसे इस निर्णय पर आने की प्रक्रिया बताने को कहें। कम से कम पांच लोगों को निर्णय-प्रक्रिया में अपनाई गई पद्धति बताने को प्रोत्साहित करें।

चरण 3: संक्षेप में बताएं कि निर्णय लेने की प्रक्रिया को वास्तविक जीवन की स्थिति से नीचे दिए उदाहरण की मदद से स्पष्ट किया गया है। निर्णय प्रक्रिया के विभिन्न चरणों को समझाएं।

आशा के रूप में आपको अपने गांव में पेय जल स्रोत के लिए स्थान पर निर्णय लेने की प्रक्रिया का संचालन करना है।

आपको जो निर्णय लेना है, उसमें शामिल सभी मुद्दों के बारे में सोचें। आपके स्तर पर मुद्दों के सभी पहलू समझें व स्पष्ट करें। मसले से संबंधित सभी तथ्यों को एक दूसरे से जोड़े व उनके कारणों को समझें।

आप जानती है कि गांव में ऐसे कई लोग होंगे जिन्हें पेय जल के स्रोत कहाँ होना चाहिए, यह तय करने में रुचि होगी। उदाहरण के लिए, धनी लोग चाहेंगे कि यह उनके क्षेत्र के निकट हो। गरीब व उपेक्षित समुदाय अपनी राय शायद ही बताएं। यह भी हो सकता है कि सरपंच अपने स्तर पर ही निर्णय ले लें।

कुछ कार्यवाही करनी चाहिए? यदि हाँ, तो कैसे? क्या मसला अत्यावश्यक है? महत्वपूर्ण है? या दोनों हैं? जैसे प्रश्नों के उत्तर दें।

हाँ, यह अत्यावश्यक मसला है। गांव का कोई शक्तिशाली व्यक्ति अपने आप बिना औरों की राय लिए निर्णय ले लेगा।

क्या निर्णय लेते समय आपको औरों की राय की भी आवश्यकता होती है? यदि निर्णय दूसरे लोगों से संबंधित हो तो उनकी राय लेना आवश्यक है। हरेक राय के दोनों पहलुओं की चर्चा व तुलना करें। दूसरों की राय लें।

चूंकि यह निर्णय गांव के सभी लोगों को प्रभावित करेगा अतः आपको इस विषय में पहले दूसरे संबंधित लोगों के साथ चर्चा करनी होगी? पहले आप उपेक्षित समुदाय के प्रत्येक व्यक्ति से चर्चा करके उनकी राय ले सकती है। आपको ध्यानपूर्वक सुनना होगा कि वे क्या कह रहे हैं और क्यों? समुदाय के सदस्यों की बैठक बुलाएँ। सदस्यों की इस बैठक में गांव के सभी वर्गों, धर्म, जातियों का प्रतिनिधित्व होना चाहिए व पुरुषों व महिलाओं की संख्या समान होनी चाहिए। यदि आपको ऐसा लगता है कि ग्राम सभा में औपचारिक निर्णय लिया जाना चाहिए, तो यह सुनिश्चित करें कि सभी ग्रामीणों के प्रतिनिधित्व के साथ ग्राम सभा आयोजित हो। आप विशेष ग्रामसभा भी बुला सकती हैं।

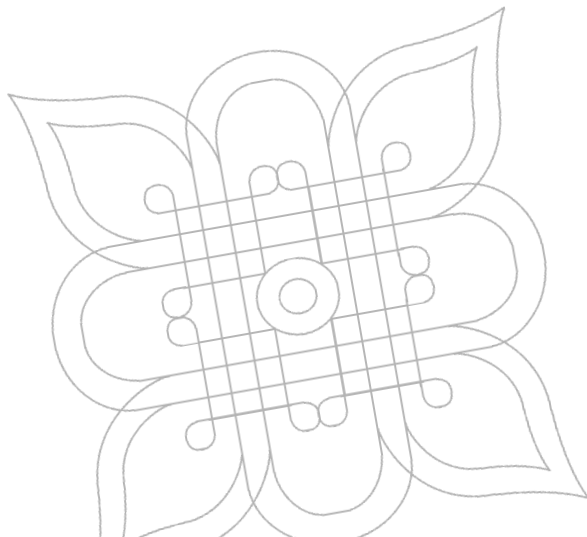
चर्चा के दौरान यह हो सकता है कि उपेक्षित समुदाय खुल कर अपनी राय नहीं रख पायें। अतः ग्राम सभा की बैठक के दौरान आपको उपेक्षित समुदाय के सदस्यों की वह राय रखनी है जो उन्होंने पहले आपको बताई थी। चर्चा के दौरान आप हरेक राय के दोनों पहलुओं को सामने लाएं।

सर्वोत्तम राय का चयन करें- अस्पष्टता से बचें या दो नावों में सवारी से बचें। हमको पता है कि जो लोग सड़क के बीच में होते हैं उनका क्या होता है। वे कुचल दिए जाते हैं।

चर्चा के अंत में सर्वोत्तम निर्णय लिया जाना चाहिए, जो सबको या सदस्यों के बहुमत को मान्य हो। कभी-कभी सर्वोत्तम राय तय कर पाना बहुत कठिन होता है। उस स्थिति में, आप मतदान करा लें। मतदान के विभिन्न तरीकों का प्रयोग करें, - उदाहरण के लिए हरेक समुदाय के पांच लोगों को मतदान का मौका दिया जाये।

शामिल व प्रभावित लोगों को अपने निर्णय के बारे में समझाएं व लिए गए निर्णय के उचित व प्रभावी क्रियान्वयन के लिए अनुवर्तन सुनिश्चित करें।

आपको लिए गए निर्णय का औचित्य समझाना है। यह प्रक्रिया यहीं पूरी नहीं होती। आपको यह सुनिश्चित करना है कि यह काम निर्णय के अनुसार किया जाए, हैंडआउट-1 में दिए अनुसार, निर्णय प्रक्रिया से संबंधित उपयोगी सुझाव दे। दूसरी गतिविधि शुरू करें।



गतिविधि दूसरी



मैं अपने आप निर्णय कैसे लूं?

चरण 1: कुछ निर्णय “हाँ” या “ना” जैसे सरल होते हैं। इन निर्णयों के लिए हरेक राय के गुण व दोष लिखें। आइए करके देखें:

- दो चार्ट पेपर या दो कॉलम वाला एक चार्ट पेपर दो निर्धारित रायों के मूल्यांकन के लिए लगायें।
- हरेक शीट पर साफ-साफ पक्ष व विपक्ष लिखें।
- शीट के सबसे ऊपर जो निर्णय करना है, वह लिखें जैसे जब ए.एन.एम. गांव में आती है तब क्या मैं उसकी मदद करूँ?
- हरेक शीर्षक के अन्तर्गत पक्ष व विपक्ष की सूची बनायें
- हरेक बिंदु पर 1-5 के पैमाने पर अंक दें (अर्थात्, 5 अत्यधिक महत्वपूर्ण व 5 कम महत्वपूर्ण के लिए)
- अंकों को जोड़ें। दोनों कॉलमों का योग करें।
- जिसमें अंक ज्यादा हों वही आपका निर्णय होना चाहिए।
- यदि आपको निर्णय पसंद न हो, तो अपने बिंदुओं को पुनः देखें। हो सकता है कि आपने सभी बातें शामिल न की हों - खासतौर पर भावनात्मक बातें, या आप अंक देना भूल गई हों। अंकों को पुनः देखें व जोड़ें।

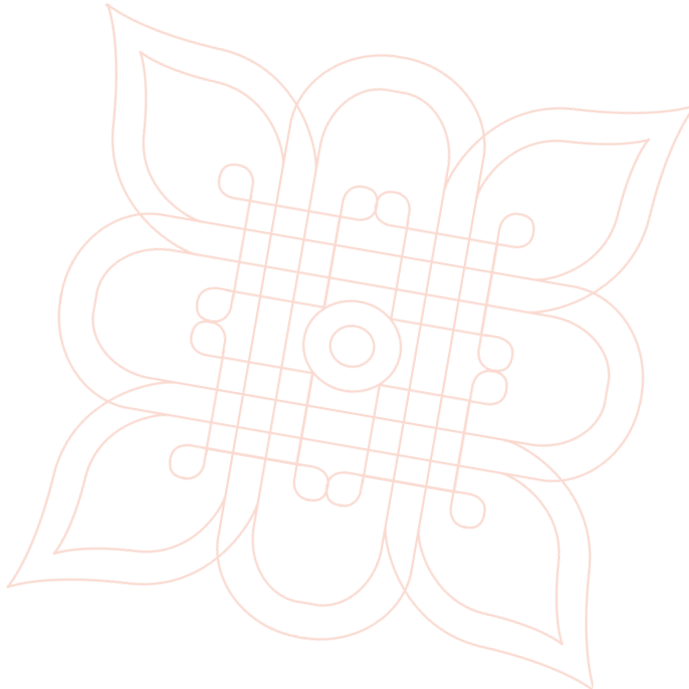
निम्नलिखित अभ्यास शीट बनाएं। मेरे गांव में ए.एन.एम. का आना नियमित हो, इस बात के लिए क्या मैं सरपंच को शामिल करूँ, इस पर निर्णय लेने के लिए इसी तरह की वर्कशीट तैयार करें।

निर्णय लेने के लिए वर्कशीट

निर्णय लेने की स्थिति - क्या गांव में ए.एन.एम. के आने पर मैं उसकी सहायता करूँ?

पक्ष	विपक्ष
<p>इससे स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार होगा (5)</p> <p>वह अपने काम में ज्यादा उत्तरदायी हो जाएगी (3)</p> <p>मेरा उससे संबंध बेहतर होगा व अगली बार मेरी बात सुनेगी (2)</p> <p>मुझे उसके ज़रिए स्वास्थ्य प्रणाली के कई लोगों को जानने का मौका मिलेगा वह मुझे पी.एच.सी. पर लिए गए निर्णयों व नई शुरू की गई योजनाओं की भी सूचना देगी (3)</p>	<p>वह मित्रवत व्यक्ति नहीं है, मुझे वह पसंद नहीं है (3)</p> <p>वह जब मेरे गांव में आती है तब मुझसे नहीं मिलती (3)</p>
कुल अंक 13	कुल अंक 6

निर्णय : गांव में जब ए.एन.एम. आए तो उसकी सहायता करनी चाहिए।



हैंडआउट पहला



निर्णय लेने के लिए कुछ उपयोगी नुस्खे

- संभव पर ध्यान देते हुए बाधाओं को पार करें न कि असंभव पर।
- हरेक स्थिति को चुनौती मानें। पहले किया गया हल इस समय काम नहीं देगा क्योंकि आज की परिस्थितियां भिन्न हैं।
- कई विकल्पों के लिए अपने आपको खुला रखें। विभिन्न विचारों के लिए दरवाजे बंद न करें।
- यह सुनिश्चित करें के निर्णय प्रक्रिया के दौरान हर कोई एक-दूसरे की बात सुने।
- यह सुनिश्चित करें कि हर व्यक्ति भागीदारी करे और कोई एक प्रभुत्व न जमाए
- चुप्पी को सहमति न समझें। शांत लोगों को राय बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विभिन्न विकल्पों प्रोत्साहित करें व उनकी खोज करें। समय की कमी होने पर भी आप राय को थोपने की कोशिश न करें।
- आम राय प्रक्रिया में शामिल हरेक व्यक्ति का महत्व होता है परंतु जिद्दी व्यक्ति को प्रक्रिया में देरी न करने दे व समूह को हमेशा के लिए बंधक न बनाने दें। ऐसे व्यक्ति को विकल्प सुझाने को कहें। यदि समूह के अन्य लोग विकल्पों का समर्थन करें तो उन्हें प्रक्रिया में शामिल करें, अन्यथा ध्यान न दें व प्रक्रिया को जारी रखें।

कठिन परिस्थिति का सामना कैसे करें

यदि आपको निर्णय लेने में कठिनाई हो रही हो तो छोटा विराम लें फिर से शुरू करें। विराम के बाद समूह के सदस्यों को मुद्दे को पुनः कहने को कहें व विकल्पों को नए परिप्रेक्ष्य से समीक्षा करने को कहें। यह स्थगन का अच्छा तरीका है। लोगों को मुद्दों पर रात भर विचार करने दें।

प्रभावशाली निर्णय का विवरण

- बैठक के स्थगन के बाद समूह के सदस्यों में प्रभावशाली निर्णय से चिंता की भावना नहीं आती।
- प्रभावशाली निर्णय को वास्तविकता में बदला जा सकता है। यह कार्य रूप में परिणित नहीं किया जा सकने वाला निर्णय नहीं होना चाहिए।

- प्रभावशाली निर्णय को पूरा किया जा सकता है। इसके बाद समूहों या व्यक्तियों में एक दूसरे को नीचा दिखाने या झगड़ों की परिस्थिति पैदा नहीं होती।
- प्रभावशाली निर्णय में समूह को इस हद तक शामिल होना चाहिए कि वे सदस्य स्वयं उसे क्रियान्वित करना चाहें।

निर्णय प्रक्रिया के लिए वर्कशीप

पक्ष	विपक्ष
कुल अंक	कुल अंक

निर्णय:

पांचवा सत्र

बातचीत करके उचित निष्कर्ष पर पहुँचने का कौशल

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में सहभागी बातचीत करके उचित निष्कर्ष पर पहुँचने को कौशल का अर्थ समझ सकेंगे व इस कौशल का विकास कर सकेंगे।

अवधि: 2 घंटा

हैंडआउट: हैंडआउट 1 प्रभावी बातचीत करके उचित निष्कर्ष पर पहुँचने का कौशल

इस सत्र का महत्व

हालांकि हर व्यक्ति अनौपचारिक रूप से हर समय बिना ध्यान दिए बातचीत करता रहता है, औपचारिक रूप से उचित निष्कर्ष पर पहुँचने का कौशल, अनुभव व अभ्यास से सीखा जा सकता है। उचित निष्कर्ष पर पहुँचने की प्रक्रिया से तात्पर्य दो से या अधिक लोगों या समूहों के बीच मतभेदों को सुलझाना से है। आशा को अपने कार्य के दौरान लगातार मत भेदों का सामना करना पड़ता है। उसे गांव के स्वास्थ्य कार्यक्रमों के बड़े उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए इन मत भेदों को सुलझाना होता है।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

इस सत्र से पहले के सभी हैंडआउट पढ़ें। इस गतिविधि के दौरान उपयोग के लिए पुस्तकें, बटुआ, बोतल, आदि चीजें तैयार रखें। इस सत्र के दौरान उपयोग के लिए बोर्ड व चाक या चार्ट पेपर व पैन तैयार रखें।

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। आप इस सत्र की शुरूआत यह कहते हुए कर सकते हैं कि हम सब समय समय पर उचित निष्कर्ष के लिए बातचीत करते हैं। आज हम जानें कि व्यवस्थित रूप से उचित निष्कर्ष पर पहुँचने का कौशल किसे कहते हैं। सफल बातचीत करने वाला/वाली सशक्त संचार करने वाला / वाली होते हैं। यह वे व्यक्ति होते हैं जो सकारात्मक संबंध बनाने के लिए जो भी आवश्यक है, करते / करती हैं। ये व्यक्ति सभी की सहमति प्राप्त करने के लिए ज्यादा बड़े पैमाने पर और ज्यादा सृजनात्मक उद्देश्य के लिए समझौता करने को तैयार होते हैं। उचित निष्कर्ष पर पहुँचने के कौशल के बारे में और सीखने के लिए पहली गतिविधि शुरू करें।

गतिविधि पहली



बातचीत करके उचित निष्कर्ष पर पहुँचने का कौशल सीखना

चरण 1: सहभागियों को तीन समूहों में विभाजित होने को कहें। आप समूह बनाने के लिए विभिन्न पद्धतियों का इस्तेमाल कर सकती हैं।

चरण 2: हरेक समूह से एक समूह नेता चुनने को कहें।

चरण 3: कमरे के बीचोंबीच मेज़ पर उपलब्ध संसाधनों के आधार पर तीन चीज़ें प्रदर्शित करें, जैसे पुस्तक, पर्स, बोतल आदि।

चरण 4: समूह नेताओं को इन प्रदर्शित चीज़ों में से एक-एक चुनने को कहें।

चरण 5: समूहों को निम्नलिखित कार्य समझाएं:

प्रत्येक समूह को अपनी चीज़ को बेचकर अपने हक में अच्छा सौदा करने के लिए चर्चा करके एक रणनीति बनानी होगी। खरीदने वालों को अपने हक में सबसे अच्छा सौदा करने के लिए मोल भाव करना होगा।

चरण 6: समूहों से कहें कि वे जितनी संभव हो, उतनी क्रियात्मकता से दूसरे समूहों को अपनी चीज़ के फ़ायदे बताएं और कोशिश करें कि उसे खरीदने के लिए तैयार हो जाएँ।

चरण 7: समूहों को एक दूसरे चर्चा के लिए आधा घंटा दें।

चरण 8: सहभागियों को अपने अनुभव व अवलोकन बताने के लिए कहें।

जो समूह चीज़ बेच रहा था

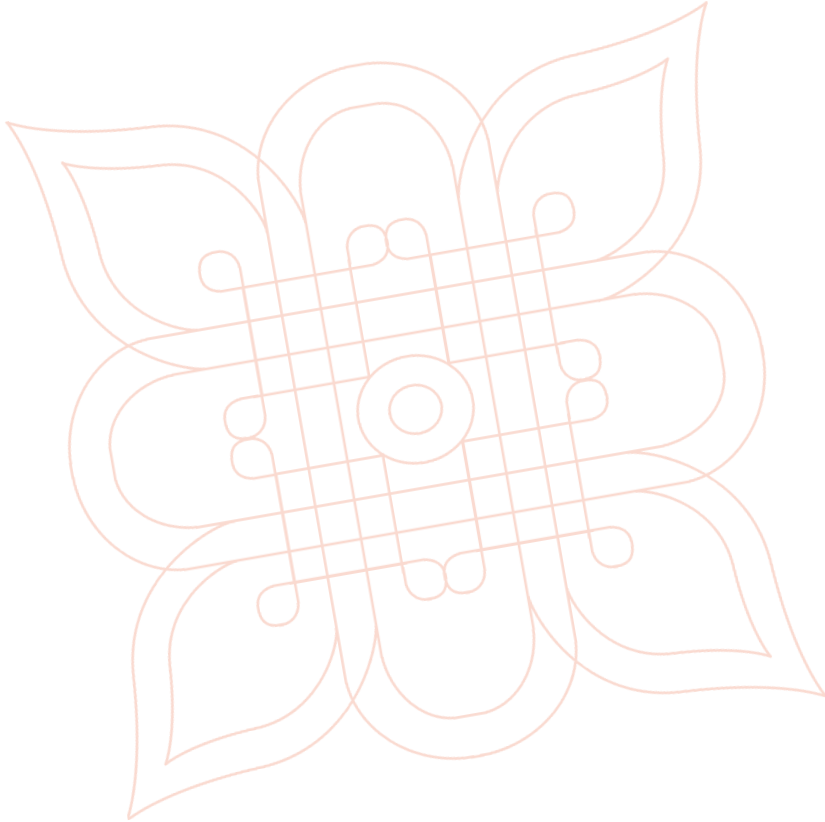
- उन्होंने अपनी चीज़ बेचने के लिए क्या रणनीति अपनाई?
- क्या उन्होंने अपनी चीज़ बेची?
- क्या वे इस सौदे से खुश हैं?

- उन्होंने या आपने कितना समझौता किया?
- उचित निष्कर्ष पर आने के लिए की गई प्रक्रिया को संक्षेप में बताएं

चीज़ खरीदने वाला समूह

- क्या आप खरीदी हुई चीज़ से खुश हैं?
- आपने कितना समझौता किया?
- सौदा तय करने में आपने क्या रणनीति अपनाई?
- उचित निष्कर्ष की प्रक्रिया को संक्षेप में समझाएं

चरण 9: अवलोकनों के आधार पर, अभ्यास का विवरण दें व दोनों की जीत, जीत-हार के लिए उचित निष्कर्ष पर एवं हैडआउट 1 से प्रभावशाली बातचीत के तत्वों पर चर्चा करें। दूसरी गतिविधि शुरू करें।



गतिविधि दूसरी



आइए बातचीत करें

चरण 1: अभिनय करने के लिए दो सहभागियों को बुलाएं। उचित निष्कर्ष के लिए निम्नलिखित स्थिति स्पष्ट करें:

स्थिति: आपके गांव में ए.एन.एम. महिने में एक बार आती है। बच्चों को टीका लगाती है तथा ए.एन.सी. करती है। आपका गांव काफी बड़ा है। कुछ बच्चे गांव के दूसरी तरफ रहते हैं। वे आ नहीं पाते हैं। आप चाहती हैं कि ए.एन.एम. गांव में दिए गए समय की अवधि बढ़ाये व गांव के दूसरी तरफ भी जाए। ए.एन.एम. ऐसा नहीं करना चाहती क्योंकि वापसी में उसे घर के लिए बस नहीं मिलती है।

एक सहभागी को ए.एन.एम. व दूसरी को आशा की भूमिका करने को कहें व इस मुद्दे पर चर्चा करके उचित निष्कर्ष पर पहुँचे।

जब वे भूमिका अदा करें तो अन्य लोग उन्हें देखें।

चरण 2: अभिनय के अंत में, सहभागियों को निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- क्या आप अपनी बातचीत के परिणाम से खुश हैं? क्यों?
- क्या यह दोनों की जीत वाला उचित निष्कर्ष था या हार-जीत वाला?
- दुबारा ऐसी स्थिति का सामना करने पर आप क्या अलग करेंगे?

प्रेक्षकों (अवलोकनकर्ताओं) को निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- क्या आप इस निष्कर्ष को प्रभावशाली कहेंगे? क्यों?
- क्या आपको लगता है कि निष्कर्ष लेने वालों के पास उस समय पर्याप्त जानकारी थी?
- क्या निष्कर्ष लेने वालों के लिए आपके पास कोई सुझाव है?

चरण 3: विभिन्न वास्तविक स्थितियां देकर विभिन्न सहभागियों के साथ यह प्रक्रिया जारी रखी जा सकती है।

हैंडआउट पहला



प्रभावशाली निष्कर्ष लेने का कौशल

परिभाषा

यह हल आपसी लाभ के लिए हो सकता है। यह दोनों के बीच असहमत होने के लिए सहमति या ऐसा ही कुछ है। सफल उचित निष्कर्ष में हर कोई जीतता है। इसका उद्देश्य दोनों के बीच आपसी सहमति होना चाहिए न कि विजय

दोनों की जीत वाली (विन-विन) स्थिति के लिए मुख्य बातें

- दोनों की जीत वाले रास्ते के लिए अपने आपको तैयार करें।
- योजना बनायें व मजबूत रणनीति तैयार करें। स्पष्ट रहे कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है और क्यों?
- किसी हल के लिए उचित निष्कर्ष लेते समय अपने सर्वोत्तम विकल्पों को जानें।
- लोगों और समस्या के बीच का अन्तर समझें।
- अपने विचारों के केन्द्र में सभी का हित रखें, न कि प्रतिष्ठा, दूसरे पक्ष की परिस्थिति पर विचार करें।
- क्या करना है, यह निर्णय लेने से पूर्व सभी के लाभ के लिए विकल्प सोचें, विभिन्न संभावनाओं के बारे में विचार करें।
- ऐसे लक्ष्य न रखें जो किसी एक व्यक्ति/समूह के हितों पर आधारित हो।
- उचित निष्कर्ष के प्रवाह पर ध्यान दें।
- ध्यान रखें कि इस समय की हमारी सोच के आगे भी कई विकल्प हो सकते हैं। सावधानी से संचार करें।
- सक्रियता से सुनने के कौशल का उपयोग करें, प्रश्न पूछें, कुछ और भी प्रश्न पूछें। शब्दों/वाक्यों में हेरफेर करें।

ऐसी स्थितियों को अधिक प्रभावशाली रूप से निपटने में सहायता के लिए यहां कुछ उचित निष्कर्ष पर पहुँचने के लिए कुछ कौशल, तकनीकें व रणनीतियां दी गई हैं।

1. अपने को जानें

जब आप किसी बातचीत में शामिल होते हैं तो निजी सूची की जाँच करें। आपको यह उचित निष्कर्ष लगता है? क्या आप इस मसले को जल्दी से सुलझा लेना चाहती हैं? यदि हाँ, तो आप बहुत जल्दी हार मान लेंगी या बहुत ढील दे देंगी। क्या आप हर कीमत पर जीतना चाहती हैं? यदि हाँ, तो आप चालाकी कर सकती हैं या संबंधों को नुकसान पहुँचा सकती हैं।

2. अपनी तैयारी करें

बातचीत शुरू करने से पूर्व जान लें कि सामने के पक्ष में कौन है?

क्या उसका विश्वास बातचीत में है या जीत हार में? क्या वह व्यक्ति बातचीत के लिए तैयार है?

यह जानना ही काफी नहीं है कि आप इस बातचीत से क्या चाहती हैं। आपको यह भी अनुमान करना होगा कि दूसरा पक्ष क्या चाहता है। एक चतुर समझौताकार को यह भी अनुमान होना चाहिए कि दूसरा पक्ष उसके बारे में क्या सोचता है?

3. विश्वास बनायें

विश्वसनीय बनें। अपने वादों को पूरा करें। सच बोलें दूसरों की गोपनीयता का आदर करें।

4. बाहर से सुनने की प्रक्रिया का विकास करें

अधिकांश लोग बातचीत की प्रक्रिया के दौरान भीतरी भावना में बह जाते हैं। जब आप किसी से संचार करना चाहते हैं तो यह भीतरी भावना समस्या बन जाती है। क्यों कि बाहरी रूप से संचार करते समय आप अपनी भीतरी भावना को सुनने की कोशिश करते हैं। आप एक ही समय में भीतरी व बाहरी दोनों बातों को नहीं सुन सकते। जब आप बातचीत करते हैं तो भीतरी आवाजों/भावनाओं को बंद कर दें। ऐसा करने पर बातचीत की प्रक्रिया के दौरान सामने वाले व्यक्ति के महत्वपूर्ण सांकेतिक संदेश, चेहरे के भावों, आवाज के उतार-चढ़ाव आदि को जान सकेंगी।

5. प्रश्न पूछें

आपकी यह जिम्मेदारी है कि आप वे प्रश्न पूछें जिनसे दूसरे पक्ष की आवश्यकताओं या हितों को पता चले। यदि आपने अनुकूल व सहायक वातावरण बनाने का काम कर लिया है तो आपका सच्चे उत्तर मिलने की संभावना अधिक है।

6. अपनी ताकत को पहचानें

ऐसा नहीं मानें कि दूसरे समूह के पास पद या ताकत है तो वह पूर्ण रूप से शक्तिशाली है। इस तरह आप अपनी शक्ति खो देंगी! दूसरे समूह/व्यक्ति की ताकत का स्रोत पता करके उसे आपकी अपनी ताकत से नापें। ताकत के बहुत से स्रोत हो सकते हैं परंतु इन्हें दो भागों में बांटा जा सकता है। आंतरिक शक्ति व बाह्य शक्ति! आपसे आपकी भीतरी शक्ति कोई भी नहीं छीन सकता। इसमें आपकी निजी शक्ति, आत्मसम्मान का स्तर व आत्म विश्वास शामिल है।

7. जीत क्या होती है? जानें

किसी भी परिस्थिति में अच्छे से अच्छा क्या हो सकता है और बुरे से बुरा क्या? इन दोनों के बीच में आपका समझौता करने का क्षेत्र है। यदि आपकी बातचीत का परिणाम इस क्षेत्र में है, तो वह जीत कहलाएगी। यदि आप बुरे परिणाम पर पहुँच गईं तो आपको हमेशा अपने लिए और अपने नतीजे के लिए बुरा लगता रहेगा। इसके फलस्वरूप आप अपने वायदों पर भी ठीक से काम नहीं कर सकेंगी।

संदर्भ www.bbraham.com

स्किल्स, टेकनीक्स एन्ड स्ट्रेटजीस फॉर इफैक्टिव नेगोसिएसन्स एन्ड रिज़ोल्विंग कॉन्फ्लिक्ट्स : एन ओवरव्यू
प्रेपैर्ड बाइ प्रो. ई. वर्थीम, कॉलेज ऑफ बिज़नेस एडमिनिस्ट्रेशन, नोर्थ ईस्टर्न युनिवर्सिटी

छठा सत्र



समुदाय को सकारात्मक बदलाव के लिए प्रेरित करने का कौशल

सीखने के उद्देश्य

इस सत्र की समाप्ति पर सहभागी सकारात्मक बदलाव की संकल्पना व स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने के लिए समुदाय के लोगों को प्रेरित करने के बारे में समझ सकेंगे।

अवधि: 1 घंटा

इस सत्र का महत्व

कार्यकर्ता के रूप में आशा की एक महत्वपूर्ण भूमिका स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की बेहतर प्राप्ति के लिए समुदाय को प्रेरित करना है। उसे समुदाय को उनकी चिंताओं व मांगों के बारे में जागरूक बनाने के लिए प्रेरित करना है। आशा को समुदाय को बदलाव के लिए प्रेरित करने की संकल्पना के बारे में मूलभूत जानकारी होनी चाहिए। इस सत्र में हमारी योजना यही चर्चा करने की है।

संचालक के रूप में आपको निम्नलिखित तैयारी करनी होगी:

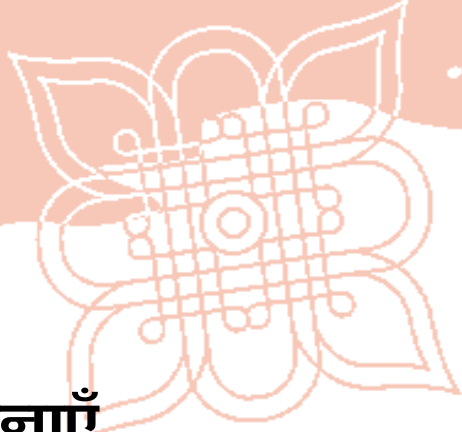
गतिविधि करने के लिए काफी खुली जगह

बोर्ड व चाक या चार्ट पेपर व स्केच पैन

शुरू ऐसे करें

सहभागियों का स्वागत करें। आप इस सत्र की शुरुआत यह कहते हुए कर सकती हैं कि आपका कार्य समुदाय की सहायता के बिना नहीं हो सकता। समुदाय की सहायता प्राप्त करने के लिए आपको इनमें गतिशीलता लानी होगी। आइए पहले समझें कि सकारात्मक बदलाव से हमारा क्या तात्पर्य है। पहली गतिविधि शुरू करें।

गतिविधि पहली



आइए एक पंक्ति बनाएँ

चरण 1: सहभागियों को दो समूहों में बांटें। इनको कमरे से बाहर खुले में ले जाएं। उन्हें अपने साथ कुछ ले जाने की आवश्यकता नहीं है।

चरण 2: दोनों समूहों को बताएं कि उन्हें जमीन पर विभिन्न चीजों को एक दूसरे के पास रखकर एक पंक्ति बनानी है। वे अपने आसपास से चीजें नहीं ले सकते। समूह के सदस्य वही चीजें ले सकते हैं जो उनकी अपनी हैं। उन्हें बताएं कि जो समूह लंबी पंक्ति बनाएगा वही विजेता होगा। इस गतिविधि के लिए उन्हें पांच मिनट का समय दें। यह सुनिश्चित करें कि देने समूह पर्याप्त दूरी पर हों ताकि वे एक दूसरे की गतिविधियों को नहीं देख सकें।

चरण 3: पांच मिनट के बाद उन्हें रोक दें। ज्यादा लंबी पंक्ति वाले समूह को विजेता घोषित करें।

टिप्पणी: आप जितनी बार यह गतिविधि करेंगे उतनी बार परिणाम भिन्न आयेंगे। दूसरे परिणाम समूह के सदस्यों की प्रेरणा पर निर्भर करते हैं। सामान्यतया, अधिक से अधिक लंबी पंक्ति बनाने के लिए सदस्य सब कुछ देने को तैयार रहते हैं। वे अन्य चीजों के साथ सोने की चेन जैसी महँगी चीजें भी दे सकते हैं। कभी-कभार पंक्ति की लंबाई बढ़ाने के लिए खुद भी लेट जाते हैं।

चरण 4: जीतने वाले निम्नलिखित मुद्दों पर चर्चा करें:

- विजेताओं के मनोभाव कैसे हैं व समूह के मनोभाव कैसे हैं?
- उन्हें इस खेल के लिए की गई विभिन्न प्रक्रियाओं को बताने को कहें।

चरण 5: सहभागियों को बताएं कि समुदाय बदलाव के लिए प्रेरित तभी होता है, जब समुदाय के सदस्यों को प्राप्त होने वाले अंतिम लक्ष्य के बारे में स्पष्टता हो।

- उन्हें मुद्दे के बारे में संवेदनशील बनाना होगा।
- उन्हें पता होना चाहिए कि लक्ष्य प्राप्ति के लिए उन्हें क्या करना है। उन्हें स्थिति व संसाधनों की उपलब्धता के आधार पर समय, श्रम या वक्त या नकद रूपों के रूप में अन्य संसाधनों का भी योगदान देना पड़ सकता है।

- स्पष्ट करें कि भिन्न-भिन्न स्थितियों के लिए समुदाय के भिन्न लोगों को संगठित करना होता है ताकि ज्यादा से ज्यादा भागीदारी व समर्थन मिल सके।

अब आगे दी गई स्थिति बतायें एवं चर्चा करें के किसे संगठित करना है व कैसे:

स्थिति

आशा के रूप में आपको सामुदायिक स्तर पर एक ऐसी प्रक्रिया तैयार करनी है, जिससे गर्भवती महिला को आपात परिस्थिति में रेफरल अस्पताल में ले जा सकें।

निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

1. गांव से अस्पताल तक पहुंचाने के लिए किससे संपर्क करना होता है?

निम्नलिखित जानकारी से उनके जबाब को समृद्ध करें:

वाहन की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए निजी वाहनों के मालिकों से संपर्क करना चाहिए।

वाहन मालिकों को सेवा प्रदान करने के लिए प्रेरित करने हेतु पंचायत सदस्यों से संपर्क रहना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो वे पंचायत निधि से वाहन व्यवस्था का भुगतान कर सकते हैं।

किसी भी आपात स्थिति का सामना करने के लिए स्व-सहायता समूह गर्भवती महिला को ऋण दे सकते हैं।

2. इन समूहों से आप कैसे संपर्क करेंगी?

उन्हें इस प्रश्न का उत्तर एक अभिनय करके देने दें।

एक सहभागी को आशा का अभिनय करने दें व पांच सहभागियों को वाहन मालिकों की भूमिका निभाने दें।

अन्य सहभागियों को अभिनय को देखने दें व रचनात्मक सुझाव देने दें:

जब आप किसी हितधारक के पास जाती हैं तो आपको उसके दृष्टिकोण का पता होना चाहिए। दृष्टिकोण को तीन वर्गों में बांट सकते हैं - सकारात्मक, नकारात्मक (विरोधी) या जिसे आप नहीं जानते। यह मूल्यांकन आपको अपने अनुभव के आधार पर करना है। यदि सामने वाला सकारात्मक है तो उसके पास जाना आसान काम है। यदि आपको लगे कि वह व्यक्ति नकारात्मक दृष्टिकोण रखता/रखती है, तो आपको अच्छी तरह से तैयारी करनी होगी। यदि आप अनिश्चित हैं, तो दोनों स्थितियों के लिए तैयार रहें।

आपको यह भी पता होना चाहिए कि उसके पास, औपचारिक एवं अनौपचारिक ताकत (सत्ता) कितनी है, जैसे सरपंच के पास गांव में औपचारिक ताकत होती है। ऐसे लोगों के पास जाते समय तैयार होकर जाएं। आपके पास आवश्यक जानकारी, विभिन्न सुझाव व विकल्प होने चाहिए व आवश्यक कार्यवाही करने में सक्रियता की इच्छा होनी चाहिए।

आप इस सत्र को सहभागियों को अभिनय करने के लिए भिन्न-भिन्न स्थितियां देकर जारी रख सकती हैं व सार्थक चर्चा कर सकती हैं।

