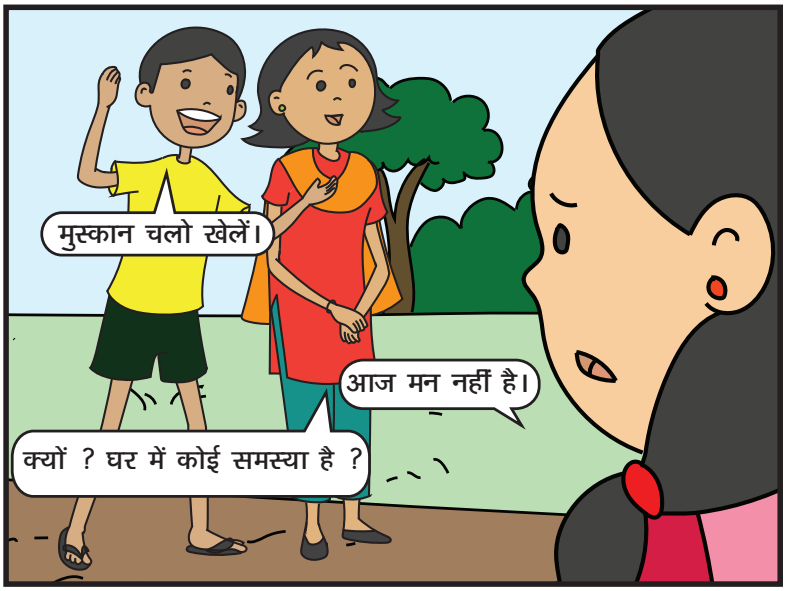
RKSK
Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

गुणों और कमियों को जान

करें खुद से खुद की पहचान

आज खेलने जाने का मन नहीं है मेरा।
मेरा भी नहीं है। मुझे स्कूल की पेरेंट्स टीचर मीटिंग के बाद से ही बुरा लग रहा है।

हां, गांव के कितने ही बच्चे स्कूल नहीं जाते।
जितने नाम दर्ज हैं उनमें से आधे ही आते हैं। यह तो ठीक नहीं।


मुस्कान चलो खेलें।
आज मन नहीं है।
क्यों ? घर में कोई समस्या है ?

समस्या घर की नहीं हम सबकी है। गांव के कई बच्चे स्कूल नहीं जाते।
खासकर लड़कियां। किसी को घर के काम हैं तो किसी को छोटे भाई–बहन संभालना है।

मैं बोलूं पते की बात ? वो न आएं उनकी मरजी, चलो हम तो खेलें।
नहीं राजेश। स्कूल की समस्या अपनी समस्या है। हमें कुछ करना होगा।

एक–एक को समझाना तो कठिन होगा। सबको एक साथ बताएं तो ?
आयडिया। हम एक नाटक खेलते हैं। उसे देखने सबको बुलाएंगे।
वाह ! तो फिर नाटक मैं लिखूंगी।
हां। तुम तो निबंध और भाषण हमेशा सबसे अच्छा लिखती हो !
मैं बोलूं पते की बात ? धीरे–धीरे चार दिन में लिखेगी। बीरबल की खिचड़ी धीरे ही पकेगी।
चुप कर। मैं तो आज ही लिख दूंगी फटाफट।
पक्की बात। फिर तो हम कल से प्रेक्टिस शुरू कर देंगे।
नाटक में सबके रोल होंगे पर मुख्य रोल जुनैद करेगा।
नहीं..नहीं.. मैं तो बहुत कम बोलता हूं। फिर इतने सारे लोगों के सामने नहीं बोल पाऊंगा।
कम बोलता है , लेकिन बोलता पते की है। तभी तो सब ध्यान से सुनते हैं।
हा! हा! हा!

पर मैं सबको कैसे समझा पाऊंगा ? हम बच्चों की बात कोई मानेगा ?
हर कोई मानेगा। तुम्हारा बात करने की तरीका अच्छा है। बस, पूरे आत्मविश्वास से बोलना।

मैं बोलूं पते की बात ? क्यों न हम आखिरी में सर को भी बुला लें ? वे आएंगे तो ज्यादा प्रभाव पड़ेगा।
सचमुच, राजेश ने इस बार तो बहुत पते की बात कही है।

मैं सर को रविवार को 4 बजे आने के लिए कह दूंगा।
पूरे गांव में सबको खबर करेगा कौन? पैदल चलना तो मेरे बस का नहीं। आलसी जो हूं।

आलस से काम नहीं चलेगा। नाटक की सूचना तो हमें आज से ही देना होगी।
मेरे पैर में मोच लगी है, वरना मैं काजी जी से कह देता। वे नमाज के बाद सबको इतल्ला कर देते।

मैं बोलूं पते की बात ? मदद के लिए मैं हूं न। मैं सायकल पर तुझे ले चलूंगा मस्जिद तक। ठीक है ? होगा।
बिलकुल। काजी जी से बात करूंगा तो वे खुश हो जाएंगे।

तब तो हम भी मंदिर के पंडितजी से कह दें। शाम को आरती में बहुत लोग जाते हैं।
बाप रे ! उनसे कैसे कहेंगे ? पंडितजी बहुत कड़क स्वभाव के हैं। डांटेंगे तो ?

प्रिंसिपल सर ने सबको क्यों बुलाया होगा ?

क्या नाटक की खबर स्कूल तक पहुंच गई होगी ?

जानने के लिए पढ़ें अगला अंक ।

पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्चा करेंगे:

लैंगिक भेदभाव

क्या अक्सर ऐसा होता है कि स्कूल में लड़कियां कम आती हैं ? यदि हां तो उसके क्या कारण हैं ?

स्वयं के गुणों और कमियों को पहचानना

माधव और मुस्कान क्यों चिंतित थे ? कहानी में चारों दोस्तों में कौन -कौन से गुण नजर आते हैं ?

स्वयं के गुणों और कमियों को पहचानना

कहानी में स्वयं की कमियों को किसने और कैसे पहचाना ?
जुनैद का डर कैसे गायब हुआ ?
स्वयं की कमियों को पहचानकर दूर करना क्यों जरूरी है ?

आत्मसम्मान और आत्मविश्वास

आत्मसम्मान और आत्मविश्वास होना क्यों जरूरी है ?

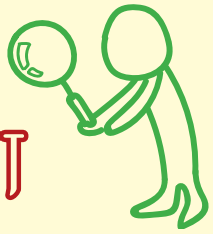
आत्मसम्मान और आत्मविश्वास

अब हम आत्मविश्वास के साथ जीना और स्वस्थ संबंधों पर बात करेंगे।

याद रखने वाले मुख्य संदेश

- लड़के और लड़कियों में होनेवाले भेदभाव का प्रभाव पूरे जीवन पर पड़ता है।
- शिक्षा प्राप्त करना, खेलना, पोषण पाना, नौकरी करना आदि का लड़के और लड़की दोनों को बराबर हक है।
- किशोर–किशोरियां प्रयास करें तो समाज से यह भेदभाव खत्म कर सकते हैं।

स्वयं के गुणों और कमियों को पहचानना



हम सभी में कुछ न कुछ खूबियां हैं। कई बार हम इन्हें पहचान नहीं पाते। अपने भीतर छिपे गुणों और कमियों को जानना जरूरी है।

- कुछ गुण या कमियां हम स्वयं पहचान लेते हैं और कुछ दूसरों के बताने पर जान पाते हैं।
- हमारे अलग–अलग गुण व विशेषताएं हमारी खास पहचान बनाते हैं।
- हमारे गुण जानकर हम उन गुणों को विकसित कर सकते हैं।
- अपनी कमियों को जानकर हम उनमें सुधार करने के बारे में सोच सकते हैं। प्रयासों से कमियों को दूर भी किया जा सकता है।

आत्मसम्मान और आत्मविश्वास

- आत्मसम्मान हमें गर्व के साथ जीना सिखाता है। हमें सदैव अपना आत्मसम्मान बनाए रखना चाहिए।
- हमारे भीतर का आत्मविश्वास ही हमें हर कार्य में सफलता दिलाता है। अपना आत्मविश्वास बनाये रखना बहुत जरूरी है।
- कठिन परिस्थितियों में भी जीवन मूल्यों के साथ चलने का निश्चय करना चाहिए। ऐसा करने से एक सशक्त चरित्र का निर्माण होता है और हमारा आत्मसम्मान भी बढ़ता है।

साथिया

भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरुरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

पहला अंक

दूसरा अंक

तीसरा अंक

UNFPA