आत्मरक्षा प्रशिक्षण व आत्म विश्वास

सारिका शर्मा, डॉ. सरोज राय

शोधकर्त्री, शिक्षा विभाग, जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं (नागौर)
सहायक आचार्या, शिक्षा विभाग, जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं (नागौर)

सारांश :

वर्तमान समय में महिलाओं के खिलाफ बढ़ते अपराधिक कृत्यों ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण को हर महिला के लिए निहायत ही जरूरी बना दिया है ताकि वो अपने घर पर होने वाले हर हमले से खुद को बचा सके। असल परिवर्तन तो आम महिलाओं के जीवन में परिवर्तन उनकी स्थिति उनकी सोच में परिवर्तन है। यही तो है असली Empowerment।

कानूनी रूप से खतरे के समय अपनी जान बचाने के लिए बल प्रयोग को आत्मरक्षा कहा गया है। प्रशिक्षण से तात्पर्य उस विशेष अभ्यास से है जो किसी विशेष कौशल में प्रवीणता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है।

प्रशिक्षण का सीधा संबंध व्यवहार परिवर्तन से है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण के कई प्रकार हैं। जैसे– Street Safety, Home Protection, Womens safety, Chidren safety etc.

आत्मरक्षा प्रशिक्षण से महिलाओं में आत्मविश्वास बढ़ता है, शारीरिक, सामाजिक, मानसिक व मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य लाभ होता है। आत्मानुशासन के साथ–साथ शारीरिक व मानसिक संतुलन का लाभ भी होता है। महिलाएं अपने चारों तरफ के वातावरण व स्वयं की सुरक्षा के प्रति जागरूक हो जाती है। प्रशिक्षण के विभिन्न तकनीकी कौशल के साथ अचानक आई प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने के लिए तैयार किया जाता है। स्वयं के पति सचेत रहकर सावधानी रखना ही उचित है। सुरक्षा की दृष्टि से महिला को अपने पास कुछ उपकरण भी रखने चाहिए, जैसे– Pepper Spray, चाकू, ब्लेड आदि।

प्रस्तावना :

भारतीय संस्कृति की पावन परम्परा में नारी को सदैव सम्माननीय स्थान प्राप्त हुआ है। किसी देश की उन्नति व अवनति में वहां के नारो समाज पर अवलम्बित होती है। प्राचीन भारत में सर्वत्र नारी का देवी रूप पूज्य था। वैदिक काल में नर–नारी के स्थान, अधिकार एवं समान आदर्श थे परन्तु उत्तर वैदिक काल में नारी की सामाजिक स्थिति में गिरावट आई। उसका अस्तित्व घर की चारदिवारी तक सीमित रह गया। मध्यकाल में मुस्लिम जातियों के आगमन से विधर्मियों की कुदृष्टि से कहीं कुल मर्यादा को आंच न लग जाए, अतः प्रर्दा प्रथा का जन्म हुआ, जौहर प्रथा तथा सती का उदय हुआ। समाज के अनैतिकता, कुरीतियों, कुप्रथाओं और रूढ़ियों ने पैर जमा लिया। नारी की शिक्षा–दीक्षा के सभी मार्ग बंद कर दिये गए।

19वीं शताब्दी में ज्ञान–विज्ञान के प्रचार के साथ ही भारतीय समाज सुधारकों द्वारा स्त्री शिक्षा का प्रचार–प्रसार हुआ। नारी की उन्नति व उत्थान के द्वार खुले। नारी सभी पदों और सभी क्षेत्रों में कुशलता से काम कर रही है। नारी सशक्तिकरण के अनेक कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं।

भारत में Gender Violence के केस बढ़ रहे हैं। जिनमें से कई केस की कोई रिपोर्ट भी नहीं होती क्योंकि भारत एक ऐसी जगह है, जहां महिलाओं को सिखाया जाता है कि not to get raped लेकिन पुरूषों को नहीं सिखाया जाता कि do not to rape, वर्तमान भारत में बलात्कार, यौन उत्पीड़न, छेड़खानी, महिलाओं के प्रति हिंसा आदि सामान्य तौर पर घटित होने वाली घटनाएं बन गई है। ये घटनाएं सामाजिक लांछन या बदले के डर से पूरी तरह सामने नहीं आ सकती और जो घटनाएं आती ह वे हमें समाज की वो भयावह तस्वीर दिखाती है, जो हमारी कल्पनाओं से परे हैं।

लगातार बढ़ रही ये घटनाएं वर्तमान समाज की वीभत्स तस्वीर पेश करती है। ये घटनाएं मांग करती है। राष्ट्रीय स्तर पर महिला सुरक्षा के मद्देनजर एक क्रांति की, एक आंदोलन की।

अपने जीवन की नायिका बनिए न कि कोई पीड़ित किरदार।

–नोरा एंफ्रा

हम हवा का रूख तो नहीं बदल सकते मगर अपनी दिशा तो तय कर सकते हैं।

–डॉली पार्टन

'परिदृश्य बदल रहा है, महिलाओं की भागीदारी सभी क्षेत्रों में उल्लेखनीय रूप से बढ़ रही है। Women Empowerment हो रहा है।' ये कुछ चुनिंदा पंक्तिया है जो यदाकदा अखबारों में, टी.वी. न्यूज चैनल पर और नेताओं के मुंह से सुनी जाती रही है।

अपने क्षेत्र में खास उपलब्धियां हासिल करने वाली कुछ महिलाओं का उदाहरण देकर हम महिलाओं की उन्नति को दर्शाते हैं पर अगर ध्यान दें तो कुछ अद्भुत करने वाली महिलाएं तो हर काल में रही है। सीता से लेकर द्रौपदी, रजिया सुल्तान से लेकर रानी दुर्गावती, रानी लक्ष्मीबाई से लेकर इंदिरा गांधी, किरण बेदी एवं सानिया मिर्जा। परन्तु महिलाओं की स्थिति में कितना परिवर्तन आया और आम महिलाओं ने परिवर्तन को किस तरह देखा?

दरअसल असल परिवर्तन तो आम महिलाओं के जीवन में परिवर्तन, उनकी स्थिति, उनकी सोच में परिवर्तन। यही तो है असली Empowerment। उनके खिलाफ अपराध बढ़ रहे हैं। शहर असुरक्षित होते जा रहे हैं। जरूरत है बंद दरवाजे खोलने की। रोशनी को अंदर आने देने की, प्रकाश में अपना प्रतिबिम्ब देखने की, उसे सुधारने की, निहारने की, निखारने की।

इस कड़ी का एक दरवाजा है– 'आत्मरक्षा प्रशिक्षण'। भारत में आक्रमण करने के तरीकों में सामान्यतया अपहरण, हत्या और छेड़छाड़ है। एसिड अटैक भी एक तरीका है। इसलिए अपनी अस्मिता और जीवन की सुरक्षा के लिए महिलाओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण सीखना निहायत ही आवश्यक है।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण का अर्थ :

आत्मरक्षा या स्वयं की सुरक्षा का तात्पर्य दूसरों के द्वारा किये गये घातक हमले या बल प्रयोग के प्रत्युतर में स्वयं का बचाव करने हेतु किया गया प्रयास या उपाय है।

कानूनी रूप से खतरे के तरीके के समय अपनी जान बचाने के लिए बल प्रयोग को आत्मरक्षा कहा गया है।

प्रशिक्षण से तात्पर्य उस विशेष अभ्यास से है, जो किसी विशेष कौशल में प्रवीणता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। प्रशिक्षण का सीधा संबंध व्यवहार परिवर्तन के साथ है।

कोलीन्स इंग्लिश डिक्शनरी के अनुसार– 'जीवन एक उपहार है। जीवन अप्रत्याशित है। आत्मरक्षा अवांछनीय परिस्थितियों के लिए हमें तैयार करती है। साथ ही मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का विकास करती है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण महिलाओं का स्वयं में विश्वास पैदा करती है और खतरनाक परिस्थितियों में उचित कार्यवाही के लिए तैयार करती है। प्रशिक्षण के विभिन्न कौशलों का अभ्यास अनैच्छिक हालातों में त्वरित गति से अनुक्रिया करने के लिए पारंगत बनाती है। ये प्रशिक्षण महिलाओं को शारीरिक ही नहीं मानसिक और भावनात्मक तौर पर भी मजबूत बनाता है और वास्तविक संसार के खतरों से लड़ने के लिए एक धरातल प्रदान करता है। '

आत्मरक्षा प्रशिक्षण ऐसा प्रत्यय है, जो स्वतंत्र और स्वयं के किसी प्रिय व्यक्ति विशेष के शारीरिक खतरे के समय जानबूझकर शारीरिक बल प्रयोग के लिए प्रेरित करता है।

1. स्वयं की सुरक्षा इस प्रशिक्षण का महत्त्वपूर्ण और प्राथमिक उद्देश्य है। इस सुरक्षा को हम मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और बुद्धिमता के सापेक्ष देख सकते हैं। मनोवैज्ञानिक पक्ष में आपसी समझ और शान आते हैं। जिसका बेहतर इस्तेमाल अपराधियों के खिलाफ किया जाता है। आत्मरक्षा यानि अपनी जिम्मेदारी खुद उठाना। एक बेहतर और प्रभावी आत्मरक्षा प्रशिक्षण की मांग है कि आप स्ट्रीट स्मार्ट बनें।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रकार :

यहां कई प्रकार के आत्मरक्षा प्रशिक्षण हैं और महत्वपूर्ण भी है–

1. Street Safety
2. Home Protection
3. Woman's Safety
4. Children Safety
5. Workplace Safety
6. Vaational & travel safety

महिलाओं को अपना अस्तित्व और अस्मिता बचाने के लिए स्ट्रीट फाईटिंग की तकनीक और कौशल के निस्तारित क्षेत्र की आवश्यकता है।

शारीरिक आत्मरक्षा प्रशिक्षण को दो श्रेणियों में बांटा गया है–

1. **निहत्थे लड़ाई** : इसके अन्तर्गत स्वयं को या व्यक्ति विशेष को आक्रमण से बचाने के लिए सुरक्षा की विभिन्न तकनीकों को शामिल किया जाता है।
2. **सशस्त्र लड़ाई** : इसमें आवश्यकता होती है विभिन्न हाथों से उपयोग करने वाले हथियारों की। जैसे– चाकू, लकड़ी, मिर्च का स्प्रे आर रोजमर्रा के जीवन में काम आने वाले तुरंत–फुरंत तैयार हथियार।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण के दिशा–निर्देश :

यहां कुछ नियम/सलाह दी जा रही है, आपको शिकार होने से बचाने के लिए। इसका मकसद आपकी जीवनशैली को सीमाओं में बांधना नहीं है केवल आपको और अधिक सुरक्षित करना है।

1. अपने सामान्य यात्रा मार्ग जो नियमित रूप से या अन्तराल से काम में लेते हैं, उससे परिचित रहे।
2. हमेशा Pepper Spray साथ रखें।
3. विशेष सावचेत रहे लाल बती वाले स्थान पर, रूकने के संकेत पर व गैस स्टेशन पर।
4. हमेशा अपने वाहन के भीतर और नीचे जांच ल आप जब भी इसके नजदीक जाएं।
5. जाने खुद को कैसे बचाएं, जब आक्रमणकारी आपकी कार में हो।
6. किसी अजनबी से कभी भी लिफ्ट न लें।
7. हमेशा आत्मविश्वास के साथ चलें।
8. अपराधिक क्षेत्रों से हमेशा बचें।
9. जब किसी गली–मौहल्ले से निकलें तो चारों तरफ के वातावरण को अच्छे से स्केन करें।
10. अंधेरे वाले स्थानों पर जाने को एवॉयड करें।
11. आने वाली पीढ़ी के लिए रॉल मॉडल बनें।
12. सशक्त बनें।
13. आत्मरक्षा प्रशिक्षण सबसे अच्छा जीवन बीमा है।
14. उनके लिए ऐसा करें, जो आप पर भरोसा करते हैं।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण के फायदे :

1. आत्मविश्वास बढ़ जाता ह।
2. **सुरक्षा** : खुद की सुरक्षा के तरीके जानने के बाद सार्वजनिक स्थानों पर आप खुद को भयरहित व निश्चिन्त पाते हैं।
3. **जागरूकता** : प्रशिक्षण आपको आपके चारों तरफ के वातावरण के प्रति जागरूक बनाती है।
4. **कुछ नया सीखना** : जब आप नियंत्रित परिस्थितियों में केवल अभ्यास के लिए लड़ते हैं तो हर दिन कुछ नया सीखते हैं। ये सभी आपकी इच्छा और सीखने के परिप्रेक्ष्य पर निर्भर करता है। तभी चीजों को सीखना आपको आपकी सफलता का उत्साह और हार को स्वीकार करना बताते हैं और ये दोनों ही आवश्यक हैं स्वस्थ जीवनशैली से जुड़े रहने के लिए।

5. **संतुलन** : आत्मरक्षा प्रशिक्षण न केवल आपकी मूल मांसपेशियों का शारीरिक संतुलन बनाता है अपितु अपने केन्द्र बिन्दु में विकास करते हुए मानसिक संतुलन भी बनाता है। अपने शरीर पर नियंत्रण और संतुलन बनाते हुए आप खुद को शारीरिक व मानसिक रूप से सुरक्षित करने हेतु तैयार रखते हैं।
6. **आत्मानुशासन** : वास्तव के प्रशिक्षण प्राप्ति के लिए नियमित कक्षाओं में जाना व प्रशिक्षण प्राप्तकर आपके आत्मानुशासन विकसित करता है।
7. **सामाजिक कौशल** : अधिकतर आत्मरक्षा प्रशिक्षण की कक्षाएं समूह में की जाती है, जो आपको एक अवसर देती है। नय लोगों से मिलने व सामाजिक कौशल विकसित करने का। आत्मरक्षा प्रशिक्षण बहुत कुछ समान है। मार्शल आर्ट से जो कि आपको सिखाता है बड़ों को सम्मान देना, उनका आदर करना, सहन शक्ति बढ़ाना आदि। ये सामाजिक कौशल आपमें एक धनात्मक नजरिया आपके अपने सोच के तरीके में लाते हैं जो कि आपको स्थिर व संतुतिल दृष्टिकोण बनाने में मदद करता है।

अतः प्रत्येक महिला को अपनी सुरक्षा की सुनिश्चितता करने के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षण अवश्यंभावी रूप से सीखना चाहिए।

आत्मविश्वास :

आत्मविश्वास का सम्प्रत्यय साधारण स्तर पर व्यक्ति विशष के अपने निर्णय, योग्यता और हिम्मत के आत्म आश्वासन के रूप में देखा जाता है। आत्मविश्वास विशेष रूप से अपने भविष्य में इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति में अपनी योग्यता के विश्वास से परखा जाता है। चुनौतियों का डटकर सामना करे, हौसले के साथ परिवर्तन में विश्वास आत्मविश्वास की पूंजी है।

अल्बर्ट बान्डूरा के अनुसार– 'स्वयं की योग्यता में विश्वास, कुछ विशेष परिस्थितियों में सफलता या किसी कार्य को पूर्ण करने की काबलियत है।' आत्मविश्वासी यानि 1. विशेषज्ञ 2. पुष्ट 3. अग्रसर 4. संतुष्ट।

अंग्रेजी डिक्शनरी के अनुसार– 'शांत व्यवहार करना क्योंकि तुम्हें अपनी योग्यता और ज्ञान पर कोई शक नहीं है आत्मविश्वास है।'

जब व्यक्ति स्वयं पर विश्वास करता है तब वह खतरा मोल ले सकता है, जिज्ञासु बनता है। स्वाभाविक आनन्द प्राप्त करता है और किसी के अनुभव में उसे आत्मिक मानवता का पता चलता है।

आत्मविश्वास का महत्व :

1. आप अपनी काबलियत में विश्वास करते हैं।
2. जीवन और गतिविधियों में आनन्द उठाते हैं।
3. स्वयं पर शक करने से आजादी।
4. भय से मुक्ति, चिंता से मुक्ति, सामाजिक तनाव से मुक्ति।
5. अधिक ऊर्जा और कार्य करने की प्रेरणा प्राप्त होती है।
6. अन्य लोगों से घुलने–मिलने म आनन्द की अनुभूति।
7. जब आप शांत और आत्मविश्वासी होते हैं तब आपके चारों ओर घिरे व्यक्ति आराम और तनाव मुक्त अनुभव करते हैं।

एक आत्मविश्वासी व्यक्ति जानता है कि दूसरे की भावनाओं को आहत किए बिना ईमानदारी से बात कैसे कही जा सकती है। आत्मविश्वासी व्यक्ति कुशल नेतृत्व प्रदान करते हैं।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण और आत्मविश्वास दोनों एक–दूसरे के पूरक हैं। ये प्रशिक्षण जहां कुशल नेतृत्व प्रदान करता है, वहीं आत्मविश्वास भी भरपूर देता है। महिलाओं में ये आत्मविश्वास ही उन्हें गलत होने से रोकने की हिम्मत देता ह। चुनौतियों से जूझने का हौसला देता है। खुद की इज्जत करना सिखाता है। अपनी योग्यताओं और शक्तियों पर विश्वास दिलाता है। नये अनुभवों की ओर अग्रसर करता है। सकारात्मक ऊर्जा भरता है। नकारात्मक को दूर करता है। भय, चिंता, तनाव से मुक्त करता है, जिससे वे अपनी सामाजिक स्थिति को सुदृढ़ बना सकती है व बेहतर भविष्य के प्रति आश्वस्त रह सकती है।

आत्मवि"वास स्वप्रत्यक्षीकरण का गुण है। इसे स्वप्रत्यय के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति माना जाता है। इसे बिना दूसरों का सहारा लिए दुर्गम परिस्थितियों की समस्याओं के निराकरण की योग्यता के सन्दर्भ में देखा जाता है।

"कभी स्वीकार मत करो दूसरों को कुछ भी करने की अनुमति देना, महिलाओं को अपने अधिकारों और स्वतन्त्रता के लिए जागरूक रहना चाहिए।" फिरोज गुजराल (मॉडल)

आत्मवि"वास महिलाओं में आत्मरक्षा के लिए सबसे अहम् हथियार है। आत्मवि"वासी महिला अपराधी के मनाबल को कमजार कर स्वयं की सुरक्षा कर सकती है। उसका आत्मवि"वास असामाजिक तत्वों के मार्ग में बहुत बड़ी बाधा है।

नेतृत्व क्षमता किसी भी व्यक्तित्व का शील गुण है। यह समूह के व्यक्तियों को प्रभावित करने की योग्यता है। नेतृत्व नवीन दि"ा में परिवर्तन लाने का कारण है। नेतृत्व प्रबन्ध का एक भाग है। अच्छा नेता एक ऐसी शक्ति है जो संस्था तथा कर्मचारियों की सुप्त क्षमताओं को जाग्रत कर देता है। उन्हें एक दि"ा में समन्वित तथा प्र"ास्त करके चमत्कारिक परिणामों को प्राप्त करने में मदद करता है। सामान्यतया नेतृत्व की यह अभिव्यक्ति चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में अधिक दृष्टिगोचर होती है।
नेतृत्व के साथ निम्न गुणों का धनात्मक सम्बन्ध पाया जाता है।

- अगुवाई करना
- सावधानी रखना
- वाक पटुता
- ख्याति
- सम्प्रेषण कौ"ाल
- दूर दृष्टि
- सामाजिकता
- अर्न्तदृष्टि
- निष्ठा
- निर्णय शक्ति
- आत्मवि"वास
- मौलिकता
- कार्य में लगे रहना
- परिस्थितियों के अनुरूप ढ़लना
- संवेगात्मक स्थिरता
- लोकप्रियता
- सहयोग करना
- दायित्व निर्वाह

नेतृत्व के प्रकार :–

1. जनतंत्रीय नेता
2. निरंकु"ा नेता
3. निर्बाधवादी नेता
4. संस्थात्मक नेता
5. व्यक्तिगत नेता
6. अव्यक्तिगत नेता
7. क्रियात्मक नेता

एक अच्छा नेता समय समय पर अपने आचरण की परीक्षा करता रहता है। जिससे उसकी दुर्बलताएँ देर हो सके। प्र"ाक्षण प्राप्त पहिला सफल नेतृत्व के गुणों से धनात्मक रूप से सम्बन्धित होती है। वह स्वयं की सुरक्षा के प्रति आ"वस्त रहती है। प्र"ाक्षण की उपलब्धि, प्रखर आत्मवि"वास उसे एक प्रभावी नेतृत्व प्रदान करती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

1. सिद्धकरण बहादुर (2006) महिला अधिकार व सशक्तिकरण, कुरूक्षेत्र मार्च
2. गुप्ता कुमार कमलेश 'महिला सशक्तिकरण', बुक एनक्लेव, जयपुर
3. नागेन्द्र शैलजा (2006) 'वीमेन्स राइट्स' ए.डी.वी. पब्लिशर्स, जयपुर
4. गौतम हरेन्द्रराज (2006) 'महिला अधिकार संरक्षण' कुरूक्षेत्र मार्च
5. व्यास, जयप्रका"ा (2003), "नारी शोषण ", ज्ञानदा प्रका"ान
6. वर्मा, डा. ओ. पी. (2004), भारतीय सामाजिक व्यवस्था, विकास प्रका"ान, कानपुर।
7. जैन, डा. सुधा (2004), आधुनिक नारी द"ा और दि"ाएँ, सुर्य भारती प्रका"ान, दिल्ली।
8. कौर, डा. अंजुमनदीप (2006), कामकाजी नारीः उपलब्धि और संतोष के दायरों में, दीपक पब्लि"ार्स।
9. आत्मवि"वास विकिपीडिया : http://hi.m.wikipedia.org
10. www.selfdefenseforgirls.com
11. http://www.psychinfo.org